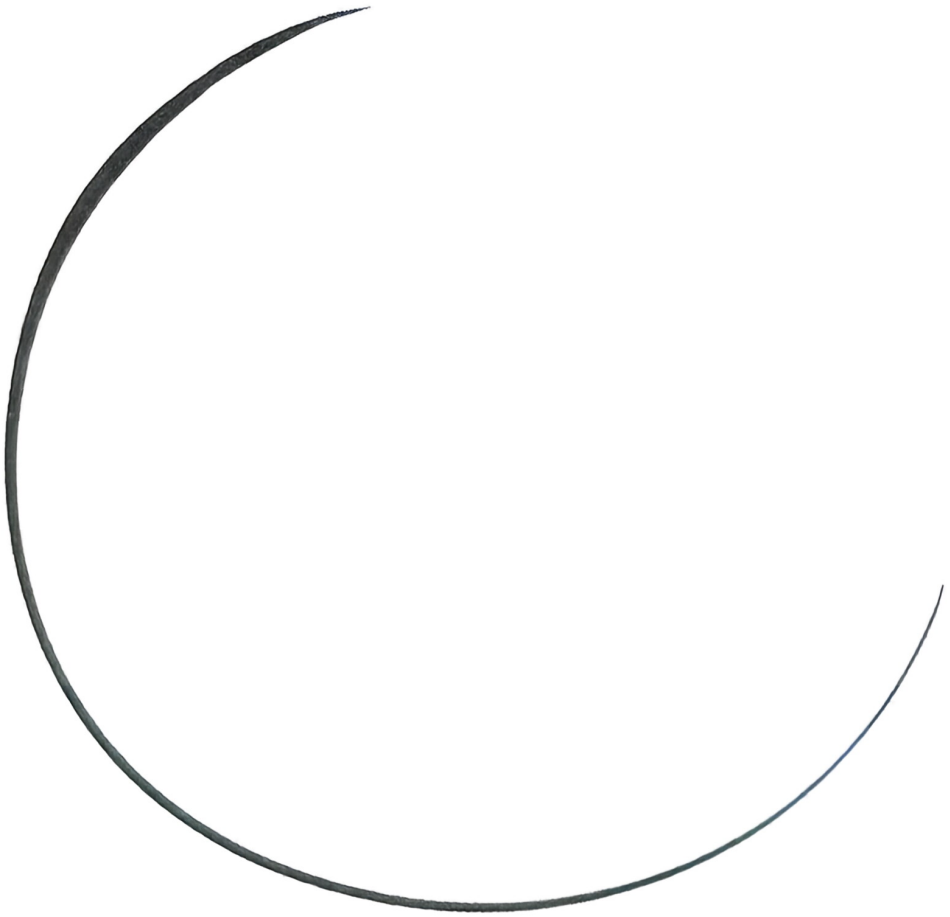
你的脆弱很正常

索达吉 著



民主与建设出版社 博集天卷 CS-BOOKY

© 民主与建设出版社，2026

图书在版编目（CIP）数据

你的脆弱很正常 / 索达吉著. -- 北京 ： 民主与建设出版社, 2026. 2. -- ISBN 978-7-5139-5179-1

Ⅰ. B821-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20255YN468 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

你的脆弱很正常

NI DE CUIRUO HEN ZHENGCHANG

著　　者	索达吉
责任编辑	王　艳
监　　制	秦　青
策划编辑	刘　霁　康晓硕
特约编辑	张　雪　张晓虹　紫　盈　刘　盼
营销编辑	柯慧萍
装帧设计	李　洁
内文排版	谢　彬
出　　版	民主与建设出版社有限责任公司
电　　话	（010）59417749　59419778
社　　址	北京市朝阳区宏泰东街远洋万和南区伍号公馆 4 层
邮　　编	100102
印　　刷	北京嘉业印刷厂
版　　次	2026 年 2 月第 1 版
印　　次	2026 年 2 月第 1 次印刷
开　　本	875 毫米 ×1230 毫米　1/32
印　　张	7.75
字　　数	147 千字
书　　号	ISBN 978-7-5139-5179-1
定　　价	58.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

序 言

在脆弱中，看见光

在某一瞬间，你是否感到一种莫名的疲惫？

表面上，生活似乎一切顺利——工作按部就班，家庭看似和睦，社交维持得体，但内心深处，总有一种无法填补的空洞、一种挥之不去的无力感。

我们习惯了戴着面具生活，在同事面前展现从容，在朋友面前强撑体面，甚至对最亲近的人也不敢轻易示弱。我们从小被教导要坚强、要成功、要赢，却很少有人告诉我们：如果感到脆弱，该怎么办。

真实，你的脆弱很正常。

这不是一句简单的安慰，而是一个被长期忽视的真相：脆弱不是缺陷，也不是失败的代名词。它是内心的真实反映，是灵魂发出的求救信号。它在提醒你：走得太快了，该停下来等等自己的心；背负的太重了，该放下一些不必要的负担。

我们总是试图摆脱脆弱，却忽视了它的另一面——脆

弱，恰恰是重生的契机。

《你的脆弱很正常》这本书，并不是要教你如何消除痛苦，而是要你学会如何与痛苦共舞。它不承诺给你一条平坦的道路，但它会告诉你，如何在风暴中站稳脚跟，如何从破碎中重建一个更强大的自己。

在这里，我们不谈如何飞黄腾达，只谈如何安顿身心；不谈如何战胜别人，只谈如何与自己和解。正如书中所说，痛苦本身或许无法避免，但我们面对痛苦的态度，却可以选择。生活不会因我们的脆弱而停下脚步，但我们却可以选择如何面对它，如何让自己在困境中触底反弹。

如果你正感到身心疲惫，或是在困境中迷失了方向，愿这本书能如一盏灯，指引你走出黑暗，找到前行的力量。真正的强大，从来不是没有软肋，而是带着所有的伤口，依然选择向光而生。

这条路，曾有人走过。你，也可以。

索达吉

2026年1月1日

目　录

第一章　脆弱的时代

与过去相比，我们的生活条件确实已大幅改善——不再穿打补丁的衣裳，吃穿住行都便利许多。然而与此同时，内心却似乎更难安宁，焦虑、浮躁与疲惫常伴左右。许多人表面上一切如常，工作、社交游刃有余，内心却可能薄如蝉翼，一击即碎。

物质丰盛后的精神贫血/002

抑郁：一场灵魂的重感冒/005

自带围墙的孤岛青年/009

碎片文化切割下的人生/012

别让“比较”偷走你的幸福/015

这也是一种穷：穷得只剩下钱/018

生命只有一次，别轻易按下停止键/021
在算法的围猎中，守住人的温情/025

第二章　透视烦恼的根源

世人大多认为痛苦源于外境，但痛苦的根源，更在于我们自己的心。如果整天默念“我好痛苦”，即便是微不足道的小事，也会带来巨大的心理折磨。因为苦乐本是一种执着：当我们反复强化某种感受时，它便会在心中不断膨胀。

心理疾病在于内心的失衡/030
手握沙子：越用力，流失越快/033
既已破碎，不如放下/035
我们不是在赛跑，而是在散步/037
你拼命追逐的，可能只是一个肥皂泡/040
别做欲望的囚徒/043
输赢是流动的，没人能一直是赢家/046
无常是常态，别把侥幸当规律/049

第三章　在变故中安顿身心

人生中的苦难如同海浪，此起彼伏，不会停歇。历史和现实都告诉我们：永远快乐、永远无痛是不可能的。与其逃避，不如换个角度，把痛苦当作训练内心的机会。身处逆境，正好用来磨心性、练定力、修慈悲。

无常，是另一种形式的新生/052

与其恐惧风暴，不如做个冲浪者/054

每一次变故，都是命运给的考题/058

接受不完美，才是完美人生的开始/062

伤口是光进入的地方/064

把苦难熬成药，治愈余生/067

受过的伤，终将长成铠甲/071

限制你的从来不是身体/077

谷底，往往是反弹的起点/079

你可以哭，但不能认/081

第四章　重塑内心的力量

真正的敌人并不在外面，而在我们自己心里。心调伏好了，即使外在环境依旧，也能得到解脱。反之，心若没有调伏好，只能眼睁睁看着贪婪、愤怒、嫉妒、傲慢等烦恼此起彼伏，即便身处最舒适的地方，也感受不到丝毫快乐。

心的说明书：你真的了解自己吗？/086
最好的医生，是你自己/089
直面它，烦恼就会烟消云散/091
抱怨是往鞋子里倒沙子/095
管好你的心，就管好了一切/098
快乐不是一种际遇，而是一种能力/101
做心态的主人，而不是情绪的奴隶/104
像锻炼肌肉一样锻炼心灵/106
向外求是乞丐，向内求是国王/108
把好钢用在刀刃上，把快乐用在觉知中/112

放过别人，就是放过自己/114
古老智慧里的止痛药/117
关掉手机，去闻闻花香/120
感恩是治愈焦虑的良药/123
心灵的六种维生素/129
随身携带的六个锦囊/133
万病皆由心生，亦由心灭/135

第五章　通往真正的自由

从现实经验看，当我们真心为他人着想时，往往也在用更可持续的方式成就自己；反之，若只顾私利，甚至损人利己，最后常常得不偿失。

你以为的幸福，可能只是快感/138
你本自具足，何须外求？/141
生存、生活与生命/145
从物质富足到精神高贵/147

活在当下：不忧、不悔、不怨/151
越自律，越自由/158
内心的自由谁也抢不走/160
真相虽然扎心，但能让你清醒/162
众生平等，谁也不比谁高贵/164
最高级的精明，是利他/166
你的痛，我懂/170
成全别人，就是成就自己/172
敬天爱人，事业长青/174
善良，也是一种能量守恒/177
钱像水，流动起来才有生命/179
爱出者爱返，福往者福来/182
宽恕，是给未来的自己松绑/185
仇恨是一味毒药/188
因为懂得，所以慈悲/191
爱，是宇宙终极的疗愈师/194

无论世界多冷，请保持你的体温/198
读书，是为了遇见更好的自己/200
书房，是灵魂的避难所/203
即使身在泥泞，心也要仰望星空/208
转念一想，天地皆宽/211
这种快乐，不需要条件/213
心态好，这一生就没有坏日子/216

附　录　给现代人的心灵松绑课/219

第一章　脆弱的时代

与过去相比，我们的生活条件确实已大幅改善，　不再穿打补丁的衣裳，吃穿住行都便利许多。然而与此同时，内心却似乎更难安宁，焦虑、浮躁与疲惫常伴左右。许多人表面上一切如常，工作、社交游刃有余，内心却可能薄如蝉翼，一击即碎。

物质丰盛后的精神贫血

在这个时代，心理问题正日益成为许多人无法回避的困扰。它不仅关乎个体的生命质量，也在不知不觉中蔓延至家庭、社会各个层面。

现代人背负的心理负担，似乎比从前的人所背负的更加沉重。我听说过一个孩子，连续多年早晨不愿起床，拒绝与外界交流，心里积压了太多无法排解的情绪，甚至在高考这样的人生重要关头，他仍选择以激烈的方式逃避现实，以此对抗外在的世界。

与过去相比，我们的生活条件确实已大幅改善——不再穿打补丁的衣裳，吃穿住行都便利许多。然而与此同时，内心却似乎更难安宁，焦虑、浮躁与疲惫常伴左右。许多人表面上一切如常，工作、社交游刃有余，内心却可能薄如蝉翼，一击即碎。

我曾读到一则报道：一个留学生的家人因在柬埔寨遭遇战乱都不幸离世。此后整整四年，他没有再开口说过一句话。当人承受巨大打击却无法直面与释怀时，内心世界或许会渐渐封闭，直至彻底崩塌。

美国社会同样面临着不容忽视的心理问题。尤其是在“9·11”事件之后，政府曾投入大量资源，为许多家庭安排心理医生上门提供疏导服务。

相比之下，在我生活的青藏高原，心理疾病至今未成为普遍现象。即使遭遇灾难，人们也往往展现出较强的心理韧性。这又是为什么呢？

或许是因为在这里，无论是否受过正规教育，许多人从小便浸润于一种根植于生命深处的体认——人生本是无常的。面对生命中的失去与困难，人们早有某种心理上的准备，明白世事不会永远顺遂，变化随时可能来临。因此当变故真正降临时，反而更容易从内心面对、接纳。

玉树地震后，我曾到访灾区。当时来了许多心理援助团队，有来自北京、天津的医生告诉我：“我们参与过国内外多次灾后心理干预，包括汶川地震，但在这里，几乎找不到需要专门接受心理疏导的人。”这听起来或许令人惊讶，但也恰恰说明，人需要一种与无常共处的智慧。

在藏地，许多人甚至从未听说过“抑郁症”这个词。直

到近年编写词典时，我们才创造了一个藏文新词“多才尔”()来描述这种状态。但提起这个词，不仅年轻人感到陌生，老一辈人也全然没有概念。或许正是因为这类问题在这里并不常见。

抑郁、自闭或其他心理困扰，追根溯源，往往与对“我”的过度执着有关——执着于“我”的感受、“我”的家人、“我”的财富、“我”的地位……一旦这些执着遭遇挫折，人便容易感到世界崩塌，难以直面现实。

我曾去过北京的一些学校，不少老师提到，如今有抑郁倾向的学生越来越多，校园内轻生事件时有发生。学校为此加强了防护措施，甚至在楼道加装了安全网。然而，当内心陷入绝境时，有形的网未必能拦住求死的心——这栋楼无法跳下，或许还会寻找另一栋。这些孩子的痛苦，令人揪心。许多人在极度无助的时刻，或许都曾闪过相似的念头。

因此，我们必须从根源上寻找解药。

针对内心的苦痛与困扰，世界各地发展出诸多不同的心灵疗愈方法，这至关重要——因为真正的疗愈，终究是内心的疗愈。正如那句话所说：“治心才是治病，治身并非治病。”安顿好心，才是根本；仅治疗身体，往往无法触及问题的核心。

抑郁：一场灵魂的重感冒

当今世界，抑郁症如一场无声的灾难蔓延开来。据世界卫生组织2023年的统计，全球已有约3.8亿人受其困扰。在中国，官方统计的抑郁症患者超过9500万，实际数字可能更高。其中，约15%的患者可能最终选择以自杀结束痛苦。

一旦陷入抑郁，人的灵魂仿佛被禁锢，世界在他们眼中也失去了光彩。曾经熟悉的环境变得陌生，亲人的关爱都褪去了温度，显得苍白、冷酷。他们感到被排斥在世界之外，找不到生存的理由，前方似乎只剩下自我毁灭的道路。

关于抑郁的起因，众说纷纭。

有人将其归因于遗传。的确，它可能藏于基因之中，但不绝对。因为有些父母身患重度抑郁，孩子却阳光开朗；有些家庭氛围乐观，孩子却深陷情绪的低谷。

也有人认为，这种心理沉疴源于过度敏感，使人容易接

受负面暗示，将外界信息解读为对自己的否定。

还有人认为，环境的影响同样不容忽视：有人因家庭贫困而绝望，有人因至亲离世而无法释怀，有人因婚姻破裂而备受打击，有人因求职无门而感到被抛弃，也有人仅仅因长期过度劳累而心神枯竭。

甚至连生活习惯，也可能成为推手。专家指出，紊乱的饮食与睡眠习惯，如同隐形的蛀虫，长期侵蚀人的情绪，直至忧郁成疾。

患上抑郁症的人，常常变得与过去判若两人：曾经谈笑风生的，渐渐沉默；曾经条理清晰的，变得恍惚健忘。有些人已被明确诊断，有些人则在不知不觉间越陷越深，却不自知。

抑郁从不挑选对象，许多熠熠生辉的生命也曾被其阴影笼罩：影视歌坛的一代巨星张国荣，在长达二十多年的时光里，深受抑郁症摧残。他在自述中写道：“我想自己可能患上了抑郁症，至于病源，则是对自己不满，对别人不满，对世界更加不满。”2003年4月1日，他在香港文华东方酒店一跃而下。

以《老人与海》荣获诺贝尔文学奖的海明威，一生并未充满浪漫激情，相反，他长期与抑郁搏斗。他笔下老人与鲨鱼的僵持，正是他内心苦苦支撑的写照。六十多岁时，他最终选

择饮弹自尽。

此外，爱因斯坦、牛顿、林肯、丘吉尔、凡·高、戴安娜等众多名人，都曾饱受抑郁症困扰。因此，抑郁症被称为“劫夺灵魂的蓝色病毒”，是人类心理健康的头号杀手。

目前，治疗抑郁症的方法有多种。有人通过物理治疗，辅助药物；有人借助中医调理气血、安神养心；有人通过与心理医师沟通，疏解内心瘀滞；也有人尝试调整饮食，舒缓神经。

然而，这些方法多为暂时抑制，难以触及根本。真正的治本之道在于调心，如此方有根治的希望。

《走出忧郁》这本全球畅销书的作者，本身就是一位重度忧郁症的亲历者。他在书中写道：“忧郁也许是人类无可逃避的恶魔，但爱、智慧与意志力的伟大力量，可以帮你走出绝望之城。”

若深入探究，抑郁症的根源，往往在于对“我”的执着。长久以来，人们习惯性地将“我”视为独立、坚实、永恒的存在，却未意识到，“我”不过是种种因缘和合之下的短暂显现。这种对本有之“我”的深深执取，便是一切纷扰的开端。

由“我”而区分出“他”，对合乎心意、满足我执的人与事物，便生起贪爱，渴望占有；对违逆自心、不符合自身习

气的人与事物，则心生厌恶，极力排斥。就在这贪爱与厌憎的不断拉扯中，无尽的痛苦悄然滋生。

心是身体的主宰。倘若心失去了安宁，外在世界也随之倾斜。因此，我们首先要修心。一旦内心得到调伏，外在的一切自会渐归端正。

而要调伏心，则需要了知心的奥秘。若能了悟“我”的执着是一切痛苦之源，我们便不会轻易黏附于任何一个人、任何一件事、任何一种情绪，从而有望从自我的牢笼中解脱。

自带围墙的孤岛青年

孤独症，常被称为自闭症，让患者如同置身于一座孤岛——他们自我封闭，难以与外界交流，无法用语言表达内心的需求与苦痛，情感反应显得迟缓，行为也往往刻板而重复。

这种状况的成因复杂，涉及遗传、脑部发育异常以及社会心理环境等多重因素。全球有数以亿计的人生活在孤独症世界中，而在中国，据推断，确诊的患者可能已超过1000万。

他们常常对外界退缩回避，承受着无尽的孤独。即使有些人在表面上拥有令人羡慕的人生，财富与智慧皆出众，内心却可能被失眠、焦虑与社交恐惧深深折磨，且无法向人倾吐。也有些人，因为从小缺乏关爱或遭受欺凌，逐渐变得沉默寡言，时常无故落泪，陷入无助的悲苦之中。

在当今时代，医疗科技虽能治愈许多身体疾病，却往往

难以触及心灵深层的伤痛。有趣的是，即便是为他人提供专业帮助的心理咨询师，当自己面临困境时，也常会陷入同样的迷茫——那些曾向来访者建议的方法，用在自己身上时，有时竟全然失效。

电影《海洋天堂》以真实的视角，呈现了孤独症患者家庭面临的现实。影片讲述了一位父亲与患有孤独症的儿子相依为命，在得知自己身患绝症后，竭尽全力为儿子寻找归宿的故事。这部电影不仅展现了孤独症患者丰富而封闭的内心世界，也揭示了一个家庭所承受的重压，并获得了第18届北京大学生电影节“人文关怀奖”。

另一部荣获奥斯卡四项大奖的影片《雨人》，则通过刻画孤独症患者惊人的记忆力与数学天赋，引发了医学界对患有“学者综合征”的特殊群体的广泛关注。

在真实生活中，也有这样的故事。铁托，一位孤独症患者，在母亲香玛十年如一日的陪伴下，通过键盘一个字一个字地敲出了自己的世界。母亲为他朗读无数故事，鼓励他书写。最终，铁托的诗文集《远方的沉默》由英国国家孤独症学会出版，让世人得以窥见那个沉默世界中丰沛的情感与思考。

基于这些逐渐累积的关注，联合国大会将每年4月2日定为“世界提高孤独症意识日”，呼吁全球给予孤独症患者及其

家庭更多理解与支持。

这些努力，如同黑夜中的星光，照亮了那些曾被忽视的角落，也提醒着我们：每一颗心灵都值得被倾听，每一个灵魂都渴望连接。

碎片文化切割下的人生

历史学者常常提及，东方文明拥有五千年乃至上万年的悠久传承历史，文献典籍浩如烟海。然而，若以清醒的眼光观照当下，在我们日常的生活中，还能留存多少这样的文化气息呢?

中华传统文化的根基，在于儒、释、道三家思想体系。这三大学脉均形成于公元前600至前500年之间。孔子、释迦牟尼与老子作为开创者，都生活在两千五百多年前。这三家思想体系，自春秋战国起，历经秦汉、三国、两晋、南北朝……跨越两千余载。

那么，这些文化在今天还真实存在吗?在我们的生活里，还能看见多少、感受到几分?翻开教材与琳琅满目的书籍，除了诗词歌赋之外，传统的印记还留下多少?那些载入史册的经典，大多静默于藏书阁中，尘封已久。

我们今天真正沉浸其中的，是所谓“现代文明”。这几年被称为人工智能时代，许多专家认为，再过一二十年，人类可能完全生活于虚拟世界之中。

其实何须等待一二十年，我们现在仿佛已活在某种“虚幻”里。为什么这么说呢?许多人已患上这样的“时代症”：五分钟不看手机，便心慌意乱。“会不会有重要信息?”于是每隔几分钟就要查看。若一下午未碰手机，不少人便焦虑不安，生怕错过什么大事。可实际上，真有那么多要紧的消息吗?

如今大多数人的生活已被网络主导，真正自由支配的时间寥寥无几。网络上即时、零碎的文化信息，能否支撑起完整的世界观、人生观与价值观?很难。这就如一堆砖瓦碎片，每一片都精美，却因缺乏支柱与整体结构，终究只能成为凌乱的废墟。

东西方文化碎片纷至沓来，令人目不暇接。不看，似乎落后于时代；看了，又往往浪费时间，转眼就忘。眼下这般状态或许尚可，再过十年二十年，情况只怕更令人忧虑。

有些专家忧心忡忡：“五千年的传统文化就要消亡了，该怎么办?”但焦虑本身解决不了问题。短短几十年，世界已然剧变，未来只会更加迅猛。我们只能学着坦然以对。

现在，企业的运营模式在变，学校的教学方式在变，媒

体的传播形态也在变。曾经的电视、电影等传统媒介，如今问津者越来越少。各大平台几乎被短视频占据。人类正处在急速更迭的时代，传统文化不断受冲击，面临存续的危机。

在年青一代中，传统孝道的体现已日益稀薄，尤其是那些从西方留学归来的孩子，与父母之间常出现明显的观念差异。部分孩子只选择对自己有利的观念：“我要自由，不要过多干涉我的生活；我要自信，要追随内心的脚步；我只做自己喜欢的事……”

西方的年轻人往往较早独立，不依赖父母，靠自己挣钱开启人生。但谈到经济独立时，刚才那些孩子却不再提这些理念了，仍需要父母持续的经济支持。即便完成了学业，也依然“啃老”，不断向父母索取。

一方面，他们向往西方式的自由，不愿受父母约束；另一方面，却又依赖东方式的亲子纽带，期待父母提供物质帮助。

如今这个世界，的确复杂。父母与子女之间，老师与学生之间，上级与下级之间，关系都变得更加多维。但无论如何，我们仍应尝试去理解——理解这个时代，也理解身处其中的彼此。

别让“比较”偷走你的幸福

这世上人人都在追求幸福，但不少人误以为幸福就是追逐金钱。确实，金钱能为我们带来一定的快乐与自由——人若无钱，便处处受限，连基本生活都难保障。然而，金钱真的等同于幸福吗?恐怕未必。

不论东方西方，许多富人都面临一种共通的困境：内心的空虚。我认识一位朋友，曾经生活清贫却性格开朗。后来炒股七八年，资产突然增至数亿，生活反而失去了从前的光彩。他与家人日渐疏离，终日无所事事，常以钓鱼消磨时光，眼神里总透着深深的迷茫。

从他身上，我深切体会到“富有不等于幸福”这句话的含义。真正的幸福，其实源于内心的知足。只要我们懂得知足，在精神层面上，我们与亿万富翁并无差别。

当今时代科技日新月异，道德与信仰的根基却似乎在

晃动。整个社会风气日趋功利，道德滑坡与信仰缺失成为隐忧。无论在公开场合还是私人交谈，话题总离不开金钱，甚至一些所谓精英，也只关心“谁更有钱，如何赚更多”。在这种浮躁的价值观下，许多珍贵的传统精神渐渐被遗忘，财富并不必然伴随高尚的品格。

许多孩子热衷于讨论明星的外貌与流量，但这些表象对追求精神深度的人来说并无意义。影视作品作为娱乐无可厚非，但若把荧幕中的形象当作人生偶像，则容易坠入虚幻的追逐。

成年人则终日关注别人赚了多少钱、买了几套房、开什么车，并把财富积累视为人生目标。他们陷入无休止的攀比，总是向“高处”看齐——听说某人进城后收入高、机会多，便也一心想挤进大城市。然而，大城市的生活压力往往是中小城市的数倍，那里的生活未必如想象中的美好。

表面上看，生活在一、二线城市的人光鲜亮丽，月收入远高于小城镇的人，令人羡慕。但事实未必如此。例如在北京、上海，月薪七八千可能只够应付基本开销，生活品质未必高于在小城镇月入两三千的人。许多人只看见美好的一面，便拼命追逐，最终身心俱疲，却仍过不上真正向往的生活。

我很欣赏欧洲一些国家的人们的生活态度。在德国、英国、法国，人们不太在意你开什么车、穿什么名牌。每个人都

依循自身经济条件从容生活，较少与人攀比。这才是生活应有的样子。一个人的内在价值，并不会因为穿戴奢侈品而提升，那又何必在物质上进行无谓的比较呢?

现实中，许多人缺乏独立思考的能力，也未曾建立清晰的人生观。他们习惯于盲从——别人做什么，自己也做什么；别人追求什么，自己也追求什么。他们总是随波逐流，最终只会越来越累，内心越来越空。

当然，普通人产生比较之心是人之常情，但既然要比，就应看得全面——既要向上看，也要向下看。可惜我见到的许多人，只愿和比自己强的人比，不愿看向不如自己的人。例如，见到某位同学事业成功、财富丰厚，便感到失落。其实，只要看看那些仍在为温饱奔波的人，就能体会到“比上不足，比下有余”的踏实，满足感与幸福感也会油然而生。

遗憾的是，能做到理性比较的人并不多。大多数人都只向上看，为自己不如人而苦恼。但生活终究是自己的，何必总活在别人的影子下?我见过不少商人，赚了一百万就想着一千万，有了一千万又追求一亿，有了一亿还梦想十亿……人心犹如无底之洞，永远难以填满。若不学会平衡欲望、安心当下，我们又怎能真正活得从容、快乐?

◎ 这也是一种穷：穷得只剩下钱

短短几十年间，东西方文化激烈碰撞。中国传统文化所蕴含的智慧，似乎难以与以科技为主导的西方知识体系形成有效对话。不可否认，西方科技知识极大地推动了物质文明的进步，却也带来了诸多精神层面的挑战。如今许多人内心困顿，恰与这种偏重物质增长、忽略心灵的发展模式密切相关。

事实上，东方传统文化中本蕴藏着丰富的调心智慧，可如今许多人却觉得这些古老思想与己无关。由于种种历史与现实，要重新接续这份精神传承，确实困难重重。

需要厘清的是，“文化”与“知识”有本质的不同。如今许多人掌握着丰富的专业知识，对前沿科技也不陌生，然而这是否意味着具备文化底蕴?答案往往是否定的。当下盛行的多是现代人创造的知识形态，但它们常常难以回应我们内心深

处的迷茫。

我们强调重视传统文化，并非出于盲目守旧，而是因为它在安顿人心方面具有独特的作用。试想，若一味追求科技进步与物质发展，却忽视文化精神的传承，人类终将陷入精神的迷失。倘若人都不快乐，社会再怎样“进步”又有何意义?单纯的物质增长，又如何填补心灵的空虚?

我常去一些学校交流，发现有些学生状态饱满，有着清晰的志向。若在年轻时就能确立方向，人生便获得了持续前行的动力。诚如古语所言：“志不立，天下无可成之事。”青春时期若能立下远大的志向——无论是成为医生、教师，还是其他有益于世的角色，并为此踏实努力，即便未能完全达成目标，人生道路也会因此而明亮。只要你坚定地走在自己的道路上，世界往往也会为你让行。这就是理想赋予人的力量。

然而，也有一部分学生几乎毫无目标，在校园中虚度光阴，终日沉浸于虚拟世界，与电子屏幕为伴。问及他们的追求，往往止于即时享乐。曾国藩曾言：“不为圣贤，便为禽兽。”人生大抵有两种趋向：一是向上提升，一是向下沉沦。若缺乏超越自我的理想与利他之心，人与动物的区别又在哪里?这话或许严厉，却值得我们深思。

对年青一代而言，确立人生方向尤为重要。无论是出国深造还是在国内求学，都应确立清晰的方向。如同完成课业一

般，寻找人生目标应当成为每个人的必修课。若在成长阶段就迷失方向，何时才能醒悟?如果自己不为未来负责，又有谁能真正为你负责?

《周易》有云：“蒙以养正，圣功也。”意指在启蒙阶段就培养纯正的心性与志向，这是至为重要的基石。如果放任孩子在成长时期浑浑噩噩，待到需要担当之时，又有谁能给予他们支撑?

事实上，个人、家庭乃至社会的美好未来，都需要我们树立健康向上的理想。传统文化对此有着系统的阐述。古人常怀“修身、齐家、治国、平天下”之志，其终极关怀是利益众生。而如今许多人的理想，却常局限于个人得失——财富、名车、豪宅、小家庭的圆满。

人终究不能只为自己活着。即便成不了圣贤，也应心怀广阔的愿力。我们不妨静心思考：传统文化究竟是什么?在当今时代，我们是否仍然需要它?

生命只有一次，别轻易按下停止键

如今，世界各地自杀现象频发，令人心忧。

以日本为例，近年来，日本每年自杀人数在两万左右，平均每天都有几十人选择离开。因为这些事件分散在不同角落，我们往往不易察觉；若将其聚在一起看，景象足以令人震动。

关于自杀的原因，我分析可能与以下几点有关：

一、某些观念的影响

有些言论不对自杀做明确劝阻，甚至暗示自杀能带来解脱与幸福。这样的说法容易误导一些脆弱的人，把结束生命视为出路。

二、文化因素的裹挟

某些文化中将“失败”视为耻辱，认为“光荣地死胜过屈辱地活”。当一个人遭遇挫败，自觉无路可走时，可能将自

杀当作保全尊严的方式。

三、教育方式的压力

有的教育强调“不给人添麻烦”“自己的事自己承担”。在这种观念下成长的人，即使陷入困境也习惯独自承受，不愿求助，最终可能不堪重负。

其实，教育需要一些弹性，心不能总是绷得太紧。

四、社会竞争的压力

现代社会处处是竞争：学业、工作、晋升……永无止境。在高压环境下，一旦落后或被贴上“失败”标签，有人就会感到绝望，却找不到其他出口。

五、将死亡误解为“解脱”

有人觉得活着太苦，死亡便能一了百了。产生这种想法有时是因为受到某些文化或价值观的影响，这种想法甚至被个别文艺作品美化，对内心脆弱的人具有误导性。

面对日益上升的自杀率，我们虽然难以杜绝，却可以尽力减少。以下几点或许有所帮助：

第一，医学与心理支持

通过药物治疗、心理咨询等方式，帮助受困者恢复身心平衡，这非常重要。

第二，树立正确的生命观

应明确反对任何鼓励结束生命的言论，持续在学校、家

庭、社区中传递“无论如何，活着才有希望”的观念。

第三，打破“不给人添麻烦”的迷思

不扰乱他人是修养，但在维护生命的前提下，向亲友倾诉、求助绝不是“添麻烦”。要从小教育孩子：你的生命无比珍贵，放弃生命会给爱你的人带来更深重的伤痛。

研究显示，一个人的自杀至少会给身边六位至亲带来长期创伤。所谓“安静地离开”并不存在——你的家人、朋友、同事都会因此承受巨大的冲击。这样的教育应当提早进行。

第四，培养关怀他人的心

自杀的念头往往源于对“我”的过度执着——“我不公平”“我没面子”“我活不下去”……如果能将目光从自己身上移开，去关心、帮助他人，内心的结就会慢慢松开。

第五，传播珍爱生命的价值观

鼓励心情低落的人说出心里话。当身边的人陷入低潮时，不轻视，不嘲讽，而是耐心倾听、尽力陪伴。很多时候，自杀是一时钻牛角尖，及时的疏导能挽救生命。

第六，拓宽生命的视野

有机会的话，去不同的地方走走，看看多样的生活与活法。你会发现，人生不是单行道，一条路走不通，还有很多路可以通向光亮。

我们每个人都应珍爱自己的生命，也应尊重他人的生命。向外，多看看这个世界；向内，多观照自己的心。人生的困局，或许就会慢慢出现转机。

在算法的围猎中，守住人的温情

在这个时代，爱心特别珍贵。没有爱心，人就像一台没有灵魂的机器。

人工智能和科技确实带来了很多方便，可也在悄悄改变着我们：现在做什么几乎动动手指就行，连脑子都不用动了。智能产品越来越“聪明”，人却好像越来越“懒”。

以前很多事都得自己记在脑子里，现在全交给了电脑和手机。哪天要是没带手机，好多人就像丢了魂似的，什么也不会了。科技的好处我们当然要认，但它带来的“能力外包”和“脑子怠惰”，真的要好好想想。

跟老一辈比起来，现在的年轻人玩手机玩得很熟练，但要说脑袋里的知识储备和内心的智慧，可能反倒是年轻人需要补补课。

人的觉知和判断力，得靠自己不断打磨。如果总是依赖

外面那套系统，自己不去提升，时间一长，可能连“人为什么活着”都会搞不清楚。所以我们得持续学习，保持清醒，千万别反过来被科技给“带偏”了。

人工智能是人自己发明出来的，但如果我们光顾着用科技，不观照自己内心的成长，说不定哪天反而被自己造的东西给困住。当你什么都靠手机推荐，选什么都听算法安排时，人原本的良知、智慧和爱心，可能就慢慢变淡了。

要知道，科技发展总有代价：注意力越来越散，人和人的关系越来越像交易，连看什么新闻都被算法安排得明明白白……我们用着科技，也得时常问问自己：我拿它来做什么?我又因为它放弃了什么?我真的因此更快乐了吗?

现在科技这么发达，方便是真方便了，可幸福不会自动送上门，焦虑也不会因为换个新款手机就消失。如今心里难受、情绪低落反而成了不少人的日常——这真的需要警惕：我们到底是在往前走，还是在往后退?

我见过不少年轻人，本来该对未来充满干劲，却常常提不起精神，工作不想投入，和人打交道也懒得走心。尤其是一些从小被呵护长大的孩子，进了职场看着挺光鲜，却受不了一点批评，动不动就想辞职。这么脆弱，日子怎么会好过呢?

如果只看物质条件，我们确实进步了。但历史一再告诉我们：表面的热闹，未必经得起时间的考验。今天我们觉得了

不起的高科技，再过十几年，可能会被重新看待。

其实，我们真正需要的，是能和科技一起成长的能力——持续学习的劲头、独立判断的眼光、一份长远的道德感，还有那颗温暖的爱心。只有这样，人的心智才不会被人工智能代替。

第二章　透视烦恼的根源

世人大多认为痛苦源于外境，但痛苦的根源，更在于我们自己的心。如果整天默念“我好痛苦”，即便是微不足道的小事，也会带来巨大的心理折磨。因为苦乐本是一种执着，当我们反复强化某种感受时，它便会在心中不断膨胀。

心理疾病在于内心的失衡

各种心理问题的根源，常在于内心的失衡。

如今，许多西方心理学家经过长期观察，已经对这些心理问题有了较为系统的认识，并根据不同的症状予以分类命名。在西方，人们若感到心理不适，往往能坦然求助专业医生，心理医生的工作也因此相当繁重。

然而在我们这里，许多人尚未形成这样的习惯，仍将心理问题与“精神失常”混为一谈，总觉得难以启齿，甚至羞于面对。

“强迫症”便是其中一种典型表现。它可能体现为行为或观念上的反复与执着：有人总觉得窗户没关严，深夜反复起身查看；有人认定手上有洗不净的细菌，不停洗手直至皮肤破损；也有人无法忍受物品摆放稍有偏差，必须整理到完全符合自己心中的“整齐”标准才肯罢休。这些行为看似由外物引

发，实则源于内心对秩序与完美的过度渴求。患者往往深陷于“必须完美”的自我要求中，一旦现实不符预期，便焦虑难安。这本质上是一种被自我观念束缚的状态，难以接纳现实，也难以听取他人的劝解。

“被害妄想”是另一种常见的困扰。患者总感到自己会被人陷害：听到旁人交谈便觉得是在议论自己，看到别人无意的一瞥也解读为带有敌意。实际上，外界往往并无相应意图，一切多源于内心的猜疑与不安。这种情况，恰如古语所提醒的：“不宜太娇弱，若娇反增苦。”我们的心若过于脆弱，只会为自己徒增烦恼。

“选择困难”同样困扰着许多人。面临抉择时的犹豫不决，常使人内心备受煎熬。藏地有句俗语说得好：“做选择的人很快乐，但选不出来就很痛苦。”有人为第二天穿什么衣服彻夜难眠，在千百件衣物中反复搭配仍不满意；有人甚至在交友、饮食等日常小事上也反复纠结，难以决断。这本不该成为一种痛苦，但对某些人而言，却渐渐固化为一种心理负担。值得注意的是，即便自认为心理健全，每个人也可能在特定情境下出现类似的倾向。

当下，不少媒体宣扬的价值观也在无形中加剧着这种内心的脆弱：比如不断强调“必须追求完美才能快乐”“只有执着才能获得所求”。然而，这种导向往往是颠倒的，并不能带

来真正的安宁与幸福。

此外，“以爱为名的控制”也成为一种隐性的心理负担。例如，母亲过度关心已成年的子女，事无巨细都要过问，这自认为是爱，实则已演变为一种控制。孩子早已不是幼童，却仍被当作无法自理的对象，这种“关爱”反而带来了许多烦恼与压力。

类似的失衡关系不仅存在于亲子之间，也常见于伴侣、朋友等关系中，而施加者却常常浑然不觉，视之为理所当然的付出。

手握沙子：越用力，流失越快

人们不快乐的原因，大抵可分为两类：

一类是源于他人的言行，比如遭遇朋友的欺骗，受到他人的故意诽谤。甚至一些看似微小的事物也可能带来困扰——夜深人静时老鼠在屋内跑动，蟑螂突然出现让人心生不安。

另一类是外部环境所致的困扰。大至地震、风暴、火灾、水患等自然灾害；小如楼梯设计不当、房屋渗漏、事业不顺等日常烦忧；甚至耳机损坏、手机无法开机这类细微不便，都足以扰乱内心的平静。

面对这些境遇时，我们总是不由自主地想：“真麻烦”“我怎么这么倒霉”“太痛苦了”……当此类念头在心中不断萦绕时，种种抱怨便会自然流露。若让这种“一切都是痛苦”的思维成为习惯而不自知，甚至认为自己的反应理所当

然，那么我们其实已在不觉间陷入了心灵的困局。

世人大多认为痛苦源于外境，但痛苦的根源，更在于我们自己的心。如果整天默念“我好痛苦”，即便是微不足道的小事，也会带来巨大的心理折磨。因为苦乐本是一种执着：当我们反复强化某种感受时，它便会在心中不断膨胀。

其实我们可以尝试转换心境：“我很快乐，一切都很美好。”“下雨很快乐，不下雨也很快乐；见到你很快乐，见不到你也很快乐；吃得好很快乐，吃得简单也很快乐……”

古语有云：“若常愁苦，愁遂增长。”意思是，如果总想着“我好痛苦”，忧愁自然会加深，就像爱睡觉的人，越睡越困。

睡眠确是一种习惯，原本不需久睡的人，若连续多日延长睡眠，也会养成嗜睡的习惯。痛苦也是如此，“这也痛苦，那也痛苦”的念头一旦扎根，痛苦便如荒草般疯长。我们越是执着于痛苦，外缘就越容易带来痛苦。

现代心理学通过实验与观察，部分验证了这个道理；而古代的智者，则通过认识心的本性而悟出：对痛苦的执着，只会让痛苦层层叠加。

无论苦乐，都会因内心的执着而不断被放大。生活中，选择做快乐的人还是痛苦的人，其实，主动权在你自己手中。

既已破碎，不如放下

许多人对情感有着极深的执念，一旦失去，便觉生命失去了全部意义。

在我翻译的书中记载着这样一个故事：

曾有一位国王与王妃感情深厚，生活美满。一日，国王问王妃：“你会永远爱我吗?”王妃答道：“会的，我对你的爱深入骨髓。”后来国王为了试探她，命仆人假传消息：国王在林中打猎时不幸被老虎吃掉了。王妃闻讯悲恸过度，当场气绝身亡。

国王未曾料到如此结局，追悔莫及，认为正是自己的行为导致了爱妃之死。王妃的遗体被送至尸陀林后，国王从此舍弃王宫，长居林中守护尸身，寸步不离。岁月流逝，尸身渐成白骨，他仍日日怀抱骨架，呼唤王妃的名字。如此守护长达十二年。

后来，一位智者为了点化他，故意当着他的面将一只瓦罐摔碎于地，随后拾起碎片捧在手中，哀伤哭泣：“我的瓦罐啊！你怎么就碎了呢?”

国王见状说道：“瓦罐已经碎了，你还捧着碎片哭喊，未免太过愚痴。”智者回答：“你比我更愚痴。十多年来，爱人的身体早已化为白骨，你却仍舍不得放下。”国王闻言，如遭雷击，顿然醒悟。

或许有人觉得这位国王的行为荒诞，但在我看来，这与世间许多人对情感的执着并无二致。曾有一则报道：两人感情破裂后，其中一方无法接受，终日呼唤对方的名字，最终精神失常。医院多方治疗，仍难改变其执念。

昔时有智者曾叹：“自迷痴狂徒，呜呼满天下。”意思是，可悲啊！痴迷之人遍布世间。许多人看不清真相，执着于虚幻的人与事，徒然增添痛苦，给自己带来无尽困扰。

其实，因缘和合时，自可“执子之手，与子偕老”；一旦因缘散灭，即便再痛苦、再不甘，也往往无力回天。握紧的双手留不住细沙，此时纵使呼天抢地，通常也无济于事。

我们每个人都有必要观照自己的内心。否则，今日你觉得他人痴愚可笑，来日类似的事若降临在自己身上，你也可能因某个人、某件事而心智迷失，甚至丧失正常生活的能力。这样的危险，难道离我们真的很远吗?

我们不是在赛跑，而是在散步

从幼儿园到小学、中学、大学，再到步入社会，我们似乎一直在害怕“输”。大多数人都想成为赢家——考试不能输，业绩不能输，面子不能输……为了不输，很多家长把孩子送进最好的学校，找最好的老师，成绩要最优，还要上各种音乐、美术、外语补习班。许多家庭已将孩子逼到极限，孩子承受着巨大的压力。

部分西方国家的教育更注重自由与开放，鼓励孩子想象力和创造力的自然生长；攀比心虽然存在，但相对没有那么强烈。这种教育理念的差异，长期来看，会在学术与创新上显现出不同的结果。

以德国为例。德国人口不足九千万，但获得诺贝尔奖的德国人和德裔却人才辈出。我曾问德国教授，为何德国在文化保存与学术逻辑上如此具有开创性?他们坦言：“二战前做得

很好，后来虽不如前，但教育方式仍有其独到之处。”

我们在竞争激烈的社会中生存，难免受到压力，产生烦恼。如果把人生比作马拉松，很多人从起跑就开始拼命争先，直至生命终点才退出赛场。这种高强度、高压力的竞争状态，本身并不健康。

竞争心的滋生，或许与达尔文“物竞天择，适者生存”的观点有关。这本是生物学领域的自然规律，后来却被机械地套用到社会生活中，引发了盲目竞争。受此影响，人们像物种竞赛一样拼命攀比：“他有好车，我也要有”“他家孩子上名校，我的孩子也要上”“他家买了豪宅，我家也不能落后”……

另一个原因，可能与凯恩斯的经济学理论有关。他主张刺激消费，提高生产力。客观来看，这固然能带动经济，却也助长了欲望的无节制膨胀，导致全球性的浪费与环境破坏。

如今，消费主义借助网络席卷全球，让许多人的欲望膨胀到极点，连很小的孩子都能认出上百个品牌。从小生活在物质堆砌的环境中，他们对物质的渴求只会越来越强，越来越难满足。而缺乏满足感，内心又如何快乐？

一个人要想快乐，首先要有健康的心态。心态健康，才懂得知足；知足，才能常乐。然而，知足并不容易。

许多人被情绪与偏见左右，看不清事物的真相。世俗所

谓“赢与输”，往往只是相对的概念，并不适用于每个人的生命轨迹。人们对于流行的说法，常常未经深思。事实上，世人认为对的，不一定真对。我们习惯于把“看得见、摸得着”当作依据，却忽略了感官的局限。

以眼睛为例，它能观察的范围非常有限，大到宇宙天体，小到微观粒子，都无法直接看见。我们认为柱子、瓶子静止不变，但从科学角度看，它们的原子与场始终在运动。我们的感官，并不能作为判断真理的可靠依据。

连我们自己的心也捉摸不定——可能上午还开心，下午就莫名焦虑，甚至无缘无故发脾气。可见，我们连自己的心都未必能完全相信。

在感官与内心都靠不住的情况下，我们需要通过建立正见来了知世间真相。

然而，现在社会上许多人都沿着相反的方向奔跑，即使少数人明白真相，也难以改变整体。在大多数人热衷攀比的风气下，如果有人不参与，反而会被认为“不正常”。

你拼命追逐的，可能只是一个肥皂泡

莫泊桑在短篇小说《项链》里，写了一个令人唏嘘的故事：

一位家境普通的女子，因容貌姣好而自感委屈，总想在社交场合绽放光芒。为了在一次舞会上掩饰清寒、赢得瞩目，她向一位女友借了一串钻石项链。那晚她光彩照人，心愿得偿，却在归途中不慎丢失了项链。

无奈之下，她与丈夫四处举债，买了一串几乎一模一样的项链归还。为了还清这笔巨债，夫妻俩从此节衣缩食、辛苦劳作，整整十年都在拮据与疲惫中度过。当年姣美的容颜早已被风霜侵蚀，她成了一个苍老憔悴的妇人。

十年后，债务终于还清。有一天，她在街上偶遇那位依然年轻优雅的女友，鼓起勇气上前相认，并坦然说出这十年来为了一条项链所承受的一切。女友听后怔住了，随后轻声告诉

她：那串项链本就是仿制品，并不值多少钱。

这个故事读来令人深思。为了一时的虚荣，那个女人付出了青春、美貌与十年安宁。小说或许有戏剧色彩，但现实中何尝没有人为一部手机卖掉肾脏，为一套房押上大半生，为所谓“档次”在攀比中耗尽心力？

这一切的背后，往往只是“虚荣”二字。它让人活得疲惫不堪，却离真实的幸福越来越远。

从基本生存需求看，人在城市里有饭吃，有衣穿，有床睡，其实已足够。一件衣服可以穿十几年不坏，但我们焦虑的早已不是温饱，而是更高档的消费，更耀眼的饰品——比如钻石。

自从玛丽莲·梦露唱出《钻石是女孩最好的朋友》，全世界仿佛刮起了一股钻石风潮，许多女性以佩戴钻石为荣。钻石或许有它珍贵的一面，但人们迷恋它，多少掺杂着炫耀与虚荣之心。

能满足虚荣的东西还有很多：豪车、豪宅、传世珍宝……但这些东西就像河流穿过城市，从来不属于任何人。它们只是短暂经过我们手中，终将流转到别处。

更何况，人终有一死。你再执着的东西，哪怕像慈禧太后那样拥有无数珍宝，一旦生命终结，哪一样带得走呢？

慈禧虽非女皇，却执掌大权数十年，生活极度奢侈。她

死后的陪葬品价值连城，口中含着的那颗夜明珠，据传能保尸身不腐。这颗珠子在1908年就价值一千多万两白银，相当于今天八亿多元。

二十年后，军阀孙殿英盗了她的墓，撬开嘴取走宝珠，后来献给了宋美龄。宋美龄为了炫耀，将它镶在鞋上，曾在舞会中熄灯展示，光芒照亮全场。

后来这颗夜明珠下落成谜，但有一点很清楚：再显赫的富贵荣华，本质仍是无常。

如今人们常把“幸福美满”挂在嘴边，但现实中，无论处在哪个阶层，人都未必真的幸福。没有房时拼命想买房，以为有了房就会快乐；住进去几天后，新鲜感散去，似乎和住旧屋也没太大不同。没有车时渴望有车，有了车却发现要找车位、加油、保养……烦恼接踵而来。

说到底，真正的快乐不在于“拥有什么”，而在于看清事物的本质，找到生命里真正值得珍惜的意义。外在的光环再耀眼，也比不上内心的踏实。人生这场旅程，终究是要向内走，而不是向外求。

别做欲望的囚徒

许多年轻人创业奋斗，当然需要努力进取，但不能走极端——要么懒惰懈怠，依赖他人养活；要么拼命到不顾健康，眼里只有成功名利。我们应该行于中道。

我曾见过一幅名叫《被牵着的兽》的画：画上有悬崖、草地、羊群与几只狼。狼盯着羊，羊贪恋草，彼此被“欲望”这条无形的绳子紧紧相连。

人也是如此，常被欲望之绳束缚。当过分贪执金钱、地位、感情时，往往会失去理性判断与道德底线。

弘一大师在《南闽十年之梦影》中说：“我的性情是很特别的，我只希望我的事情失败，因为事情失败、不完满，这才使我常常发大惭愧！能够晓得自己的德行欠缺，自己的修善不足，那我才可努力用功，努力改过迁善。”我们大多不这么想，总希望一切顺利。

曾国藩也有相似的观点。他将书斋命名为“求阙斋”，认为圆满完美反而对身心事业不利——锋芒过露易招风，不如主动留一点“缺”。

这与主流价值观背道而驰。世人皆求平安顺利，谁愿祈请失败、亏损、疾病?

但人生不如意事十常八九。尤其是当前全球经济下行，工作与生活充满不确定性，很多人都缺乏安全感。

我曾认识一位很自信的英国人，再见时他却沮丧地说：“现在没安全感了，只能好好工作，否则以后会很难。”短短时间内，英国脱欧等变化已让普通人的生活充满变数。

要知道，一切都不是永恒的。也许你现在富有，但突发变故可能让人一夜窘迫。为此，更需要在心态上提前做好准备。

我们对所谓输赢胜败，不必过于执着。输一两次，输不了多少；赢一两回，也赢不了多少。漫长人生中，没有人是常胜将军。年轻时风光的人，晚年可能凄凉；年轻时默默无闻者，也可能后来居上。

量子物理中有“不确定性原理”，人间世事也同样充满变数：名声、财富、感情、容貌……都在不断变化。二十年前我见过一位英俊的青年，如今已苍老无比，而我自己也同样老去。

无论身体还是心态，方方面面皆不确定。此时，借助正念调整心态尤为重要。心态若能摆正，风浪再大也能安然面对。

正所谓“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽”，眼里有沙，世界再广也觉狭窄；心中无事，一张床也觉宽敞。心若放开，再大的事也能度过。

只要不把琐事烦忧挂在心上，每一天都可以是人间好时光。

输赢是流动的，没人能一直是赢家

20世纪90年代有部电影叫《美梦成真》，其中有句经典台词：“有时候你以为输了，其实你赢了。”反过来也可以说：有时候你以为赢了，其实输了。输赢只是相对概念，随时可能转换。

世间一切皆如此。一场考试或竞争中，你以为自己输了、别人赢了，其实未必。有时输更好，赢反而不妙。因为赢中藏输，输中蕴赢，就像太极图：白鱼中有黑眼，黑鱼中有白眼，阴阳相生，循环不息。

古人云：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”福祸、得失总是相伴相生。事物到达顶点，必然开始下行，因为物极必反，正如月圆之后便是月缺。反之，若处于谷底，只要持续努力，必然会有转机。

输赢的转换是一种自然规律。很多人不明白这个道理，

一味追求成功，却不知背后常隐藏着危机、失败与痛苦。

团聚终有别离，快乐常伴痛苦。只想拥有正面，拒绝一切负面，并不现实。适度的忧患能促人成长，过度的安逸反而让人懈怠。无论顺境逆境，都应提前做好心理准备，才不至于被情绪击垮。

当一个人名利双收、看似成功时，背后可能正藏着失落与痛苦。比如有的演员因一部剧爆红，赚得名利与追捧，但随之而来的是巨大的压力、嫉妒者的诽谤、舆论的审视……可见，名声与财富带来的不一定是快乐，反而可能是更大的负担。

关于输赢，世俗总强调“必须赢”。但更高的品格与境界体现在：即使有能力赢，也愿意把机会让给别人。

一般人很难做到这一点。大部分人都觉得：凭什么要让?让了别人也不会感激，自己不就吃亏了吗?

要知道，真正的赢家，往往是品格善良的人。靠技巧赢，是小赢；凭实力赢，是中赢；在良心与品格上胜出，才是大赢。

有智慧、有格局的人，常会把机会让给别人，更愿意成全他人。

据说，左宗棠在一次出征打仗的路上，见一户茅舍门上贴着“天下第一棋手”，便进去与屋主对弈三局，结果全

胜。他得意道：“你该把这招牌摘了。”说罢离去。

凯旋时，左宗棠见招牌还在，便再与屋主下棋，这次三局皆输。他问原因，屋主答：“上次您出征，我不愿挫您锐气，故意相让。如今您已凯旋，我自然要拿出真本事了。”

可见，有些人并非没能力，只是选择把机会让给身边人，而多数受益者未必知晓。

无常是常态，别把侥幸当规律

有些人过度追逐金钱或权势，最终迷失自我，铸成大错。究其根本，财富与地位本属身外之物，并无恒常不变的意义。《金刚经》有云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”世间的荣华富贵、显赫声名，皆是因缘暂时和合而生，如同梦境、泡影、露水般虚幻无常，实在不值得紧紧执着。

打开新闻，常能看到命运在顷刻间翻转的案例。不少身处高位者，昨日尚在云端，今日已成阶下囚。这并非仅因运气不济或人际失和，而是众多因缘在背后交织作用的结果。万法皆由因缘生，因缘一旦成熟，谁也无法轻易挣脱其轨迹。

美国心理学中所说的“踢猫效应”，可以生动诠释因缘的层层作用：一位女士因与丈夫争吵而情绪低落，上班又遭上司批评，回家后迁怒于孩子；孩子心中委屈无处发泄，便踢了

身边的猫；猫受惊后在家中乱窜破坏，引发更多混乱……表面看似乎是猫制造了麻烦，实则是多重情绪与事件连环作用所致。

细想便知：若我们陷入人生低谷，其原因绝不仅限于一时一事。若向前追溯，往往与成长环境、所受教育、交往人群、社会风气乃至时代背景有着千丝万缕的关联。正是这无数因缘的汇集，将我们推向某个特定的境遇。

有这样一则故事。一名年轻死囚被押赴刑场时，围观人群中的一位老妇人忽然感叹：“你们看，他金色的头发多么漂亮！这年轻人太可惜了！”听到这话，即将告别人世的青年朝她深深鞠了一躬，含泪大声说道：“如果我身边能多几位像您这样的人，今天我也不会站在这里！”

可见因缘极其复杂，常人难以洞悉全貌，往往只能随波逐流。可悲的是，我们常常要到结局已定之时，才猛然惊醒，回头看见那条由无数因果悄然铺就的道路。

第三章　在变故中安顿身心

人生中的苦难如同海浪，此起彼伏，不会停歇。历史和现实都告诉我们，永远快乐、永远无痛是不可能的。与其逃避，不如换个角度，把痛苦当作训练内心的机会。身处逆境，正好用来磨心性、练定力、修慈悲。

无常，是另一种形式的新生

在当今时代，你若能把握世间的趋势，掌握关键的智慧，便有可能通过简单的方式，在短时间内取得成就，站稳脚跟。但同样真实的是：当外部环境、政策或条件发生变化时，你可能同样迅速地失去所有，归于沉寂。

摩托罗拉公司的衰落便是一个例证。随着苹果、三星等新兴公司的崛起，这家曾经的市场主导者，在很短的时间内便失去了原有的地位。不仅企业的命运如此，个人的际遇也同样充满变数——今日你可能备受瞩目，明日或许就无人问津。

人在年轻时、顺境中，常感到满足与快乐；一旦青春逝去，或遭遇疾病、经济困顿，痛苦便随之而来。

近年来，从欧美到亚洲，金融波动影响了许多人的生活。不少曾经富有、地位显赫的人，财富与地位都迅速发生变化。可见，人生中的许多转变，往往发生得猝不及防。

青春的身体、盛放的鲜花、世间的荣华……到了某个时刻，都难免变化。如果我们能提前体认万物并无恒常的道理，那么当变故来临时——无论是人生的起伏，还是老病死的降临，我们便不会那么难以承受，而能以平和的心态去面对。

对我个人而言，“一切皆无常”的体悟，始终在困境中给予我重要的支撑。无论是重病缠身，还是心愿落空，每当感到痛苦时，这个道理总会首先浮现于心。它是我人生中转化痛苦最有效的方式。

这样的观念并非悲观。有些人可能在体认无常后，认为“一切都没有意义，不如全部放弃”。而我虽然深信无常，却不会因此消极；相反，我会更认真地去面对每一刻。

与其恐惧风暴，不如做个冲浪者

人生总是充满变化。曾经身居高位者，可能瞬间跌至谷底；而一度默默无闻之人，也可能一朝登上高处。因此，无论身处何种境遇，我们都不应轻言放弃，而要以勇敢的心直面未来。

唐代鉴真和尚为了将佛法传至日本，历经十余年艰辛，五次东渡皆告失败。他屡遭风浪致船沉荒岛，饥寒交迫，几度濒危，最终甚至双目失明，仍毅然踏上第六次航程。这一次，他终于成功抵达，让佛法在日本生根发芽。

鉴真和尚何以拥有如此勇气?这要追溯到他幼年的一段经历。那时他还是个小沙弥，每日需外出化缘，十分辛苦。一个雨夜过后，路上泥泞难行，他便没有出门。

师父得知后问他：“今日为何不去化缘?”他答：“我做了一年多苦行僧，实在辛苦。今日路上泥泞，我不想去

了。”师父微微一笑：“那你随我出去走走。”

寺前小路泥泞不堪。师父问：“你是想当一天和尚撞一天钟，还是愿成为光大佛门的高僧?”

小鉴真说：“我愿成为高僧。”

师父又问：“你昨日在这条路上走，可曾留下脚印?”

“昨日路面干硬平坦，怎会留下脚印?”

“那今日呢?”

“今日自然能。”

师父缓缓说道：“唯有泥泞的道路，才能留下足迹。人也一样，唯有敢于在困境中前行，才能在人生路上印下深刻的脚印。”

确实如此。有些人一生平顺，却从未深入思考生命的意义，晚年回首，记忆里一片空白；而有些人历经重重磨难，在每一次逆境中反省自我、淬炼心性，最终让人生得到了升华。

人这一辈子，本就起伏不定——有时快乐，有时痛苦；时而自由，时而受限。而这，正是生命的常态。

褚时健曾是红塔集团董事长，被誉为“烟草大王”，在20世纪90年代名噪一时。他一手打造多个著名香烟品牌，十几年间累计上缴利税近千亿元。然而1999年，七十一岁的他因经济犯罪被判无期徒刑。

后来他在狱中患重病，获准保外就医。出狱后，已至暮年的他选择承包荒山，从头创业，最终培育出闻名全国的“褚橙”，八十多岁时再度成为亿万富翁。

褚时健的人生起伏令人感慨：生命从来不是一条直线。遭遇坎坷时，是选择做脆弱的人逃避现实，还是成为坚韧的人勇敢面对?有些人虽选择后者，可一旦失败便彻底放弃，甚至屡屡重复错误，不愿倾听任何劝告。

失败并不可怕，可怕的是失败之后，失去了重新开始的勇气。

再讲一个发生在美国的故事：华盛顿有位名叫乔治的保险推销员，一次他去花店为女友买花，结识了花店老板本。两人交集不深，乔治只在那里买过两次花。后来，乔治因一起客户理赔纠纷被诬告诈骗，最终入狱十年。消息传来，女友也离开了他。

乔治在狱中痛苦不堪，几近崩溃。这时，却有人前来探望——他在华盛顿并无亲人，苦思不得其解。来到会见室，他惊讶地看到了花店老板本。本带来了一束鲜花。那束花仿佛一束微光，让乔治在绝望中看见了一丝生机。此后他在狱中发奋阅读，潜心钻研电子科学。

因表现良好，乔治在服刑第六年获提前释放。他先在一家电脑公司工作，不久创立了自己的软件公司。仅两年后，他

便成为身价过亿的企业家。

成为富豪的乔治前去寻找本。此时的本因破产已迁至乡下，一家人生计艰难。乔治将本接回城市，为他购置住房，并在公司为他安排了职位。

乔治对本说：“你当年那束花，让我感受到了人间的温暖，也给了我战胜厄运的勇气。无论我为你做什么，都不足以回报你给予我的希望。因此，我想以你的名义成立一个基金会，让更多身处困境的人，也能感受到这份温暖。”

后来，乔治捐出巨资成立了“华盛顿·本陌生人爱心基金会”，帮助了许多需要援助的人。

这个故事告诉我们：即便身处如同乔治那般的绝境——身陷囹圄、众叛亲离，人依然可以将困局视为转机。正因为远离世俗纷扰，他反而得以潜心学习，为人生重启铺就道路。

可见，只要内心足够坚韧，任何逆境皆可化为生命重新开始的契机。

每一次变故，都是命运给的考题

每个人都有自己的软肋。有人觉得只要不牵涉金钱，感情不会带来困扰；有人唯独在感情上非常执着、计较；还有人特别在意名声、地位……但无论执着什么，烦恼都会随之而来。心一旦被烦恼蒙住，智慧就难以显露；智慧不显，情绪便容易失控。

面对烦恼，我们要看清：它们大多不是外界造成的，而是内心被束缚的结果——对喜欢的生贪，对讨厌的生嗔，对麻木的生痴。这三种力量让心偏离平衡，心态一乱，痛苦就层层叠加。

其实当痛苦来临时，脆弱不会让它消失，而只会加深对自己的伤害。如果事情还有挽回的余地，你本不必痛苦；如果事情像摔碎的碗一样无法复原，再痛苦也换不回完整，此时的难过毫无意义。

换句话说，面对痛苦，应尽量保持清醒：先判断是否还能改变。若能，就尽力去改变；若不能，就坦然接受，及时止损。如果确实无计可施，脆弱也帮不上任何忙。

如果一直脆弱，反而可能招来更多困境。情绪足以压垮一个人，而当心力足够强大时，即使再大的痛苦降临，你也像踩在厚厚的雪地上——有缓冲，能承受，不至于让人失态。所谓“天无绝人之路”，不是说前方永远平坦，而是说心里始终有空间，即使一扇门关上了，也能看见另一扇窗。

2002年，我因一场大病住进厦门的医院，疗养期间一直在翻译。每天上午输液、看书，下午翻译。很多书都是在那短短半年里完成的。如果没有那次生病，我或许永远没有勇气开始翻译，也不可能完成三十多万字的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》。

那时我曾以为生命即将走到尽头，生怕翻译半途而废。如今回头看，那段病痛与变故，对我而言反而成了一个珍贵的转折点。

所以，当你遭遇似乎无法跨越的痛苦，觉得人生所有的门都关上了，看不见一丝光的时候，不一定非要执着于原来的路。你可以转身寻找另一个入口——那也许会通向一个更开阔的世界。

只要内心不脆弱，心力足够强大，再大的痛苦也不至于

成为灾难；反之，一点微小的挫折，也会在“我好痛苦”的放大镜下，把人彻底压垮。痛苦的大小，往往取决于心的容量。同样一句话，有人听过就忘，有人却耿耿于怀许多年。心力不同，感受的重量就不同。

如果烦恼深重，再小的痛苦也会被放大。很多时候，痛苦本身并不可怕，可怕的是我们不断为它“加戏”。

人们常说“塞翁失马，焉知非福”。故事里，塞翁丢了马，邻居安慰他：“你的马跑了，真倒霉，别太难过了！”

塞翁却说：“未必是坏事。”

不久，他的马带了一匹好马回来，邻居又来祝贺：“你真有福气！”

塞翁答道：“未必是好事。”

后来，塞翁的儿子骑马摔断了腿，邻居叹息：“太不幸了，你儿子成了残疾人。”

塞翁又说：“未必是坏事。”

过了一段时间，战争征兵，所有年轻男子都要入伍，塞翁的儿子却因腿伤得以免役，保住了性命。

可见，一时的得失，不必急于判定“好”与“坏”。当时觉得好的，未必真好；当时觉得坏的，也未必真坏。好坏之间，时时都在转化，计划永远赶不上变化。不如学学塞翁的心态，随遇而安，面对变化，不急着下结论。

当你把注意力全放在“我好痛苦、我真倒霉”上时，这份痛苦就会变得难以忍受；同样，长期把心拴在“最迷恋”的对象上，贪念自然也会膨胀。诀窍是：遇到迷恋的，不沉溺；遇到讨厌的，不执着。让心回到平稳的状态，再做决定。

心若失衡，人容易做出伤害自己的事；心若平静，再大的痛苦也难以真正伤到你。

接受不完美，才是完美人生的开始

生命中的每一件事，无论顺逆，其实都是帮助我们成长的助缘。有些人只想遇见好人，不愿面对恶意；事情顺利就欢喜，一旦遭遇坎坷，便觉得无法承受。

其实对真正懂得面对逆境的人而言，一生总是顺遂并非好事，这反而可能滋长傲慢、贪欲等负面心态。

当然，糟糕的际遇对内心脆弱的人而言，的确是一种打击。就像暴雨来临时，雨水可能将小草连根冲走，但对枝繁叶茂的大树来说，雨水却是生长的滋养。因此，当处境不顺时，不必过于沮丧，也不必总是抱怨：“为什么我总是不顺?为什么总遇到不开心的事?”

遇到坎坷时，你会难受、煎熬，但等事情过去再回头看，或许会发现这段经历比一帆风顺更有价值。因为顺境未必带来成长，而坎坷却逼着你去寻找方法、看清不足，同时也让

你看见人生的真相——人生本来苦多乐少。

我曾写过一本《苦才是人生》，不少读者很喜欢。我问过其中一位：“你看起来过得不错，为什么还读这本书?”

他告诉我：“表面上看，我什么都有，有钱有地位，但内心其实很迷茫、很浮躁，压力非常大。如果说‘苦才是人生’，我完全认同；如果说人生是幸福的，我反而不信，因为我并不幸福。上学时还算快乐，但成了家、赚了钱之后，痛苦却越来越多。我没法向别人倾诉，因为别人都觉得我过得很好，我自己也得装得很好。可实际上，人生是被各种痛苦填满的。”

人生确实充满各式各样的苦：生、老、病、死是苦；爱别离苦——最爱的人终将离开；怨憎会苦——不想见的人却总避不开；求不得苦——渴望的总是得不到；还有“苦苦”——一个苦还没完，另一个苦又接踵而至，比如家里出事、工作不顺、身体不好全都堆在一起；以及“变苦”——此刻明明开开心心，下一秒却可能突发地震、洪水，快乐转眼成云烟。

有智慧的人，同样经历痛苦，他们的心不会被扰乱，反而因此更清明、更透彻。遇到顺境不生傲慢，遇到逆境却能学到更多，甚至在其中体会成长的喜悦。

所以，无论是生病、破财、离婚，还是失业，我们都可以把它看作人生路上的助缘——不是来摧毁我们的，而是来成全我们的。

伤口是光进入的地方

若能认识痛苦的本质，即便无法完全摆脱它，也能更加从容地面对。

认识痛苦，首先要承认它是人生的一部分。有了这样的预期，遇到不如意时便不容易崩溃。就像早知道火是烫的，被灼伤也容易接受；若以为火是清凉的，受伤后的心理落差才最折磨人。人生也是如此，本就充满起伏与坎坷，这是常态，不必寄予不切实际的期望。

当强烈的痛苦来袭时，很难指望别人能完全替你分担，因为每个人都有自己的难处。最可靠的，是锻造自己内心的力量，建立属于自己的支持系统。

痛苦来了，先接受它；更进一步，试着把它转化为成长的契机。这起初并不容易，人的本能总盼着痛苦尽快结束，希望自己不要被压垮。好比生病时想立刻痊愈，遭到指责或陷入

困境时希望马上解脱。但当内心修养到一定阶段时，你会体会到：痛苦来临，正是训练心性的时刻。

被痛苦笼罩时，身心都会备受煎熬，甚至失去生活的信心。身体上的疼痛，有时还能勉强忍受；但若是外境带来的心理打击，往往更让人难以承受，此时还要保持内心平静，确实非常困难。此时，不必过分强迫自己，也无须苛责，但不要放弃内心的训练。根据我的经验，许多曾经难以忍受的事，后来都化作了前行的动力，不仅没有成为阻碍，反而让生命更有分量。

遇到痛苦时，试着先降低恐惧，拉开距离看问题：想想这世上还有许多人正经历相似甚至更艰难的处境；想想自己能够获得的帮助与支持；把它看作一种提醒，借此重新调整自己的定位与心态。

有时，痛苦像一面镜子，能让我们看清自己。比如傲慢这个毛病，自己往往不易察觉，很多时候我们自以为谦和，在别人眼中却透着优越感。经历一些挫折后才会发现，自己或许曾因傲慢伤害过他人，或因其他情绪，做过令自己后悔的事。

其实，外貌、出身、财富、地位等，都容易让人不知不觉生出优越感。然而这些都是无常的，像泡沫一样变幻不定——今天拥有，明天或许就消失，丝毫靠不住。疫情防控期

间，很多人都深刻体会到了这一点。所以遭遇不顺时，不妨将其视为摧毁傲慢的机会。人生不能太顺，太过顺利反而难生起对世界的敬畏与节制。

痛苦还有一个好处：它能磨去偏执，长出同理心。当自己痛到深处时，才更能体会他人的难处。经历过困苦或病痛的人，往往更愿意伸手帮人一把。比如自己扭伤过脚，才会更懂腿脚不便者的辛苦，自然愿意帮他们提一提东西。

我们的同理心需要不断拓宽。否则，痛苦发生在自己或亲人身上时感受强烈，落在陌生人身上时，常常就淡了。古人说“隔衣灸艾，不知痛痒”，便是这个道理。

真正的同理心，是把别人的痛也放在心上。“己所不欲，勿施于人”不是一句空话，而是每天都可以做出的选择。

把苦难熬成药，治愈余生

这几年，席卷全球的疫情，让我们共同经历了不寻常的时光，天灾疫病逼着我们重新审视自己。就像有储蓄习惯的人在紧急时能拿出钱来应急，如果平时我们也有心灵能量的“积蓄”，当苦难来临时，就能取出储备从容应对。相反，如果只是听过很多道理却从未实践，大事临头时难免手忙脚乱。

古人说“莫待老来方念佛，孤坟多是少年人”，提醒我们别总把修心往后推，年轻的时候耳聪目明、记性好，等到七八十岁再临时抱佛脚，往往力不从心。不如趁现在身心还可以，提前准备好转化痛苦的方法，就像去高原前先备好抗高反的药一样。

毕竟人生的路上注定有苦，哭喊抱怨也赶不走它，倒不如提前备好应对之道，否则真到紧要关头，恐怕有钱也解决不

了问题。

我自己的习惯是，把痛苦当成一份礼物。每次遭遇困境，先坦然地承认它、接受它——当然，接受不等于硬扛。有时我会借机反思过去的行为，从另一个角度发现痛苦的意义。这需要持续地练习，就像锻炼肌肉一样。

我们要明白，没有什么能永远属于自己。房子会换，亲友会散，就像不能把所有钱存在同一家银行，也别把全部希望押在一个人、一件事上。在心里做好最坏的准备，这不是悲观，而是一种清醒。

面对财富、名声这些外在之物，不妨时常提醒自己：一切都是暂时的。有人觉得这样想太消极，但正是这种对“无常”的预设，让我们在逆境来临时更从容、更有力量。恰恰是毫无准备，才最容易让人被击垮。

这世上，每个人都需要学会转化痛苦的方法。有准备的人，不仅不会被苦难压倒，反而能将它变成向上的力量。

遇到痛苦时，你可以选择适合自己的方式，比如：用“无常”的智慧，练习接受变动与失去；用“利他”的心态，把注意力从自身移开，看向更广阔的天地。

我偏爱“无常”这个视角，一想到无常，很多痛苦就松动了。比如被医生告知生命只剩三个月，那就想：“还有一百天，每一天都要用在最重要的事上，每一天都是生命的馈

赠。”把有限的日子，活出分量。

失业、失恋这些挫折也一样。承认变化，放下执着，把注意力从“我怎么办”转向“我能做什么”。如此，痛苦不一定会消失，但会在行动中变得可以承受，渐渐还会成为你的力量。

人生中的苦难如同海浪，此起彼伏，不会停歇。历史和现实都告诉我们：永远快乐、永远无痛是不可能的。与其逃避，不如换个角度，把痛苦当作训练内心的机会。身处逆境，正好用来磨心性、练定力、修慈悲。

传统思维总教人“追求快乐”，可越追快乐，快乐越远；越怕生病，病越缠身。倒不如正面迎上去：“来吧，我看看你还能怎样。”痛苦反而会退让几分。

我喜欢用“苦辣调甜”来比喻对待痛苦的方式。豆蔻、胡椒入口辛辣，但裹上一层糖，就能变成人人都能服用的药丸，既祛湿又养胃。中药加点糖，黑咖啡加点奶，就更容易入口。人生的酸甜苦辣也一样：开头难以下咽，但如果和自我修养的“甘甜”结合，慢慢就会习惯，甚至能品出回甘。

就像吃苦瓜，第一次尝觉得真苦，多吃几次反而会爱上那份清冽——甜不一定都好，适量的“苦”，倒让身心更健康。有一回我和亲戚在成都吃饭，我点了苦瓜。他从没吃过，尝了一口皱起脸：“太难吃了！这是什么呀？”几年后

再见，他竟爱上了苦瓜。我问怎么转变的，他说：“现在觉得，吃起来挺舒服的。”

也像做针灸理疗，过程虽然疼，但对健康有益，我们也就接受了。同样的道理，暂时的苦对人生来说或许难熬，但如果和修心的智慧调和在一起，从长远看，苦不仅不会伤害你，甚至会对你有益。

人的很多感受，其实是心的作用。意念够强，一点苦能欣然接受；意念非常强，常人难忍的苦你也能扛过去。想想那些古圣先贤，为求真理翻山越岭，九死一生也不退缩。不是他们天生不怕痛不怕累，而是心中有清晰明亮的远方。

受过的伤，终将长成铠甲

人之所以痛苦，多半是因为心里装满了负面情绪。

痛苦来了，我们最容易陷入“为什么偏偏是我”的抱怨里。其实更好的方法是：先接受事实。这是一个重要起点。

不要天真地以为坏事永远不会发生。其实，发生了也没关系，关键是如何不让它成为绊脚石——用恰当的方法，把痛苦转化为助力。时间长了，当痛苦再次敲门时，你甚至能在其中看到一丝光亮。

很多人日常许愿“平平安安，健健康康，快快乐乐”，这是人之常情。但还有另一种生活态度：为生活的不可预测性做准备。日常规律随时可能被打破，当变故突然降临时，多数人会手足无措；而有准备的人，却把它看作一次升级的机会。

美国作家塔勒布在《反脆弱》中提出：勇敢只是“受挫

再见，他竟爱上了苦瓜。我问怎么转变的，他说：“现在觉得，吃起来挺舒服的。”

也像做针灸理疗，过程虽然疼，但对健康有益，我们也就接受了。同样的道理，暂时的苦对人生来说或许难熬，但如果和修心的智慧调和在一起，从长远看，苦不仅不会伤害你，甚至会对你有益。

人的很多感受，其实是心的作用。意念够强，一点苦能欣然接受；意念非常强，常人难忍的苦你也能扛过去。想想那些古圣先贤，为求真理翻山越岭，九死一生也不退缩。不是他们天生不怕痛不怕累，而是心中有清晰明亮的远方。

受过的伤，终将长成铠甲

人之所以痛苦，多半是因为心里装满了负面情绪。

痛苦来了，我们最容易陷入“为什么偏偏是我”的抱怨里。其实更好的方法是：先接受事实。这是一个重要起点。

不要天真地以为坏事永远不会发生。其实，发生了也没关系，关键是如何不让它成为绊脚石——用恰当的方法，把痛苦转化为助力。时间长了，当痛苦再次敲门时，你甚至能在其中看到一丝光亮。

很多人日常许愿“平平安安，健健康康，快快乐乐”，这是人之常情。但还有另一种生活态度：为生活的不可预测性做准备。日常规律随时可能被打破，当变故突然降临时，多数人会手足无措；而有准备的人，却把它看作一次升级的机会。

美国作家塔勒布在《反脆弱》中提出：勇敢只是“受挫

不变形”，更好的状态是“在冲击中获益”。比如生病时依然保持平和，别人也会觉得：这人状态真稳。

书中用猫的灵活性打比方：人生就该像猫那样有弹性，即便从高处跌落，也不会受伤，反而能借力弹起。而脆弱的人像一台洗衣机，一个零件坏了就得大修，才能恢复原状。

“反脆弱”意味着不仅要坚强，而且能在挫折中收获成长。不生病时固然开心，生病时不但心态平稳，还能从中获得更强的适应力。这套理念很受欢迎，被视为一种有益的生活哲学。但具体如何做到，书里并没有给出答案。

把痛苦转化为成长，不是阿Q式的“精神胜利法”——后者是逃避现实，自我麻醉。真正的转化是直面挫折，拆解它的构成，从中提炼经验，从而拓宽自己的心力与能力。

如今很多成功者不仅拥有情商和智商，还有“逆商”。真正的“反脆弱”不仅是不被击垮，更是让痛苦反哺行动：改进方法，升级心态，超越过去的自己。

面对痛苦，多数人只希望“不苦就好”，而更高的境界是：让痛苦变得有意义——对成长有帮助，对人生有指引。

“塞翁失马，焉知非福”并非指望运气，而是指将一切逆境都转化为正面价值。

当下的世界充满震荡：离别、失业、突发变故……各种痛苦接踵而至，让人难以喘息。人们需要强大的心力来应

对，但这种心力不会凭空而来，它需要持续的心灵训练才能获得。

在逆境面前，人们通常呈现出三种状态：一是脆弱型，一遇打击就崩溃，失去重新站起的勇气；二是抗压型，再痛苦也能顶得住，换条路东山再起；三是反脆弱型，不仅不被压垮，反而借势变得更强，让人生更有意义。

如果把“别让我痛苦”当作一种应对痛苦的策略，痛苦一定会出现。反复念叨“我不要痛苦”毫无用处，只会让自己更脆弱。就像洪水来袭，普通人无力招架，那该怎么办?能预防时，积极调整生活方式、及时求助；已经发生时，停止内耗，把精力转向积极的行动。

这两个方面的心理建设很重要:

第一，停止反复纠结“我不要痛苦”。

越纠结，越脆弱，痛苦也越会被放大。就像生病——不生病最好，一旦生了病，沉溺于“我怎么这么倒霉”只会加重焦虑。有人确诊重病后瞬间崩溃，连治疗都不能配合，这无疑是雪上加霜。

有人生病后总问:　“为什么偏偏是我?”潜台词是“该落到别人头上才对”。这种念头既不公平，也无助于解决问题，只会暴露内心的狭隘。

心态经过一定训练的人，不易被烦恼扰乱。古训说得

好：“遭遇任何事，莫扰欢喜心；忧恼不济事，反失诸善行。”烦恼不仅无益，还会带走健康与快乐，从医学角度看，免疫力也会随之下降。

面对痛苦，关键是以平常心去练习。脆弱与气馁只会让痛苦变本加厉。既然痛苦难以避免，气馁其实也没必要。我们要反复体会这个道理，直到它在心里扎根。

生活里，痛苦在所难免。有人宣称自己从不痛苦、非常乐观，可能只是尚未遇到真正的考验。在相对平顺的日子里，我们需要提前建立起正确认知：无论遇到什么痛苦——感情挫折、失去自由、遭人非议、贫困或疾病，都不要让自己变得脆弱。

第二，必须发起强大的心力。

强者对痛苦入侵的感知，像“眼里进沙”一样敏锐，能第一时间察觉；而普通人对痛苦的感知，却像“手心落灰”般迟钝，任其蔓延。一般人只觉得“痛苦就是痛苦”，而经过训练的人会借机修炼自心，把原本狭隘脆弱的心量，扩展为宽阔而稳固的容器。

我有位表弟，小时候我们常一起放牛。他脾气火暴，特别爱打架，每次生气时自己都意识不到。多年后重逢，我问他：“现在还打架吗?”

他说：“早就不打了，现在参加了一个公益团体，发愿

不动手了。”

我问：“以前你打伤过多少人?”

他答：“用刀或石头伤过二十多人。”

我又问：“那现在别人打你怎么办?”

他平静地说：“就算别人用刀捅我，我也不会还手。”

人的确会改变。我知道他年轻时在小县城闲逛，手里总揣着刀和石头。后来他跟随一位老师学习，通过自我反省，脾气真的改了许多。

所以，我们要有意识地训练自心，这不需要高深理论。比如痛苦出现时，不脆弱、不气馁，不陷入“我完了、人生至暗、彻底无望”的自我暗示。这些消极心态只会让我们更加失败可怜。我们需要一个可靠的内在支点。

就像经济学家主张分散投资：别把所有的钱押在一个地方。如果你有一百万，分散配置才能避免全盘皆输。感情中也一样，别把所有的爱与寄托押在一个人身上。如果全部放在母亲那里，一旦母亲离世，便觉天塌地陷；如果全部寄托于恋人，一旦对方离开，就觉生无可恋。

如果从未建立正确认知，也从未训练心力，当最爱的人或最执着的财富突然消失时，我们根本无法面对，只能陷入极度痛苦。心理学研究发现，人在极端情绪下会出现“瞬时智商归零”，比如暴怒时容易失去判断力，做出极不理智的决

定。所以特别痛苦时，最好不要做任何重大决定，否则可能后悔一生。

现实中，很多悲剧都发生在极端痛苦的一瞬间：有人伤害别人，也有人伤害自己。缺乏训练的人难以自控，一念之差，铸成大错。我曾去过一些监狱，问他们为何入狱。很多人说：“当时太生气，失手杀了人。事情发生了就无法挽回，只能后悔一辈子。”

有句话说得很好：“吾意正生贪，或欲嗔恨时，言行应暂止，如树安稳住。”情绪来袭时，先别说话、别行动，让自己静一静。待情绪稍微平复，再做决定会更明智。

《格言联璧》中也讲：“盛喜中勿许人物，盛怒中勿答人书。”太高兴时不要轻易许诺——我也有这个毛病，一见人做得好就想当场承诺，事后又觉冲动；愤怒时更不要回信息、写邮件，尤其是在这个社交媒体时代，一时冲动发出去的话，再也收不回来。

当我们不再把痛苦看作从天而降的灾难，而视为一场心力与方法的训练时，许多改变就会悄然发生。

限制你的从来不是身体

现在很多人的心特别脆弱，常为一点小事就难受，尤其是当人生陷入低谷，面对生离死别时，更容易感到绝望、崩溃。如果懂得一点调心的方法，就会明白，这些其实都不算什么。

任何时候，只要还有信心，就有重来的可能。想一想，你现在有手有脚，可以自己走路、吃饭、看书……但对有些人来说，这些看似平常的事，却是永远无法实现的梦想。

澳大利亚有个叫尼克的人，生来就没有四肢，只有一个身体和脑袋，形态像海豹一样。父母第一眼看到他的时候，以为生下了怪物。

尼克渐渐长大，曾陷入深深的绝望，甚至三次尝试结束生命，都没有成功。

一天，他在学校接连被十二个同学嘲笑，痛苦极了。他

对自己说：“要是再有人笑话我，我就不活了。”这时，一个女孩走过来对他说：“尼克，你今天气色真不错！”

那句话像一道光，照亮了他。多年以后，他已记不清女孩的样子，却始终记得那句温暖的话。从那时起，他下定决心要振作起来，努力活出意义，将来去影响更多的人。

一个连手脚都没有的人，说要影响世界，听起来像天方夜谭。但他没有被自己的残缺困住，坐着轮椅到各地演讲。到了讲台边，等人把他抱起来，像轻轻放一个瓶子那样放在桌上，然后他开始说话——虽然没有手舞足蹈，但他的声音却充满力量，很多人听了重新燃起生活的勇气。

尼克去过许多国家演讲，影响了好几亿人。后来，他出版自传《人生不设限》，在全球畅销。

和他比起来，我们实在幸运太多——有谁真的绝望到那个地步呢?所以，不管遇到多大的打击，只要精神不垮，重新开始，一切都有可能。

尼克的故事深深触动了我。他证明了一件事：哪怕遭遇再大的限制，人生依然可以逆风前行。

谷底，往往是反弹的起点

世事无常，一旦跌入困境，我们还有机会翻身吗?当然有。只要自己不放弃，希望就一直在。

比如一个人被判了死刑，还有没有可能减刑?有可能。只要态度诚恳、认真改过，可能从死刑变为死缓；继续努力，死缓可以转为无期；再持续积累表现，无期又能减为有期……十几年后，甚至有机会走出监狱，重获新生。

死刑听起来很可怕，好像彻底没希望了，但其实并非如此。通过努力与因缘转变，人生依然可以重启。

我看过韩国前总统金大中的传记。他一生起落坎坷，却始终没有倒下。学生时代他成绩优异，后来却历经被囚禁、被判死刑、流亡，甚至遭遇绑架，枪口曾对准他的胸口。他多次失去自由，却从未被击垮。凭着不懈的努力，他最终迎来人生的曙光。

重获自由后，他全力推动朝鲜半岛和平，后来当选韩国总统，持续改善南北关系，促成双方首脑会晤。2000年，他因此获得诺贝尔和平奖。

在获奖感言中，金大中分享了自己的人生。他说：“我曾五次落入独裁者手中，每次都命悬一线。在狱中度过六年，四十年里不是被软禁，就是遭流放，始终处在监视之下。如果没有人民的支持，没有全世界志同道合者的鼓励，我无法承受这些艰难。这份力量，也来自我内心不变的信念。”

所以，无论处在什么样的境地，都别绝望。人生没有绝路，除非你自己放弃前行。

你可以哭，但不能怂

有些人从小顺风顺水，没经历过什么挫折；有些人童年就失去亲人，在坎坷中长大。但无论起点如何，在人生的旅途上，我们都需要一颗勇敢而坚定的心——它能带我们找到方向，也让这一路更有意义。

很多人都喜欢《哈利·波特》，孩子爱看，大人也爱读。作者J. K.罗琳曾是位生活拮据的英国单亲妈妈，有过相当长一段低谷期。她常在咖啡馆或狭小的房间里写稿，《哈利·波特》第一部就是在这样的环境里完成的。没想到出版后大受欢迎，她一口气写了七本，这个故事后来风靡了全世界。

书里的哈利，从小失去父母，寄人篱下，经历比许多孩子都坎坷。进入魔法学校后，他结交朋友、努力学习，最终靠着勇气和不放弃，战胜强敌，走出了自己的路。这就像在告

诉我们：即便出身不同、遭遇各异，只要敢往前走、持续努力，人生就可能改变方向。

现实世界也一样。有人走在顺境里，有人扛着重担；有人在风浪中依然抬头向前，有人跌倒后很难再爬起来。每个人的路上都有岔口，不管遇到什么困难，都要学会面对。同时，也要守住良心和道德的底线——那会在关键时刻给我们支撑，不让我们迷失。

还有个真实的故事：伊尔·布拉格是美国第一位获得普利策新闻奖的黑人记者，堪称一个奇迹。他小时候因肤色饱受偏见，非常自卑，看不到未来。是父亲两次带他出门，打开了他的眼界。

一次，父亲带他去参观凡·高故居——那是个又小又旧的木屋，里面还摆着凡·高穿破的鞋。布拉格问：“这么有名的画家，怎么活得这么穷?”父亲说：“凡·高一生困顿，是死后才被世人记住的。”

另一次，父亲带他去丹麦看安徒生故居。布拉格原以为会像童话里的宫殿，结果发现也很简朴。父亲告诉他：“安徒生是鞋匠的儿子，生活并不像他笔下的童话那样美好。”

每当布拉格回想起这两次经历，他就深深体会到：许多被我们仰望的人，都曾走过艰难的路。是靠后来的努力和坚持，他们才走到了高处。

我们每个人，不管经历过什么，回望过去时，请正视它，而不是被它压倒。不要轻易灰心、放弃，更别用负面情绪否定自己。真正的勇敢，不是不知道害怕，而是带着害怕依然选择向前。

第四章　重塑内心的力量

真正的敌人并不在外面，而在我们自己心里。心调伏好了，即使外在环境依旧，也能得到解脱。反之，心若没有调伏好，只能眼睁睁看着贪婪、愤怒、嫉妒、傲慢等烦恼此起彼伏，即便身处最舒适的地方，也感受不到丝毫快乐。

心的说明书：你真的了解自己吗？

近年来，全球每年自杀人数已超过70万。令人深思的是，许多人在生命最后时刻选择前往风景绝美之地——日本的富士山、美国的金门大桥……有的从高楼跃下，有的投身江河。

我曾看到一则新闻：一名学生因考试作弊被老师没收手机和试卷后，选择了轻生。起初人们猜测老师是否采取了过激行为，但监控显示，老师只是依规处理。在大多数人眼中微不足道的小事，竟成了压垮这个年轻生命的最后一根稻草。

若不借助智慧的观照，再微小的外缘——不经意的一句话、一个眼神、一个动作，都可能造成终生难以愈合的心理创伤，甚至夺走最宝贵的生命。

有些人外表看起来完全正常，也自认心理健康。一旦被指出“可能有些心理问题”，就会激烈反驳：“我能有什么问

题?你才是精神不正常！”可实际上，他们的内心往往脆弱得经不起丝毫波澜。

其实，如果我们不了解心的奥秘，就难以避免各种心理问题。

所谓心的奥秘在于：生活中本就苦乐交织，但我们常常因为内心的妄念，而凭空增添许多本不存在的痛苦。这才是最令人叹息的。好比身体被火烧灼会感到疼痛，这是正常的生理反应；但若身体根本没有接触火焰，仅仅因为内心的执念而产生被灼烧般的痛苦，那么这一切都只是自我折磨。

很多时候，我们对外境的执着放大了负面感受。若能明白，这些外境本身无关利害，别人的言行未必针对自己，就能更从容地面对生活。真正需要克服的，其实是由此产生的负面念头。明白这一点后，甚至会发觉过去的纠结很可笑：“当时何必如此?若能以包容的心看待，其实根本没什么大不了。”这便是正向思维的开始。

心理学家常强调：正向思维就是凡事从积极面考量，反之则为负面思维。若总觉得什么都不行，“环境很脏很乱，喝的水里全是细菌，对我的健康有害”，“整个世界全都在攻击我、欺负我”，那么我们的世界就会充满阴影，人生也将被痛苦填满。

当然，过度的欲望本质上也是一种负面情绪。

无论在什么境遇中，培养正向思维的习惯都至关重要。学会观照自心，我们才能在纷繁的世间中，保持内在的澄明。

最好的医生，是你自己

如今，罹患身体疾病的人很多，而受心理困扰的人更多。公开资料显示，中国每年自杀人数达二三十万，其中许多与心理疾病相关。生命如此珍贵，不仅不应轻生，自残自贱也不应该。人无论到了何种境地，只要活在世上，就能找到出路。如果这条路走不通，可以选择另一条路，也许那条路更适合你。

有些人身体不适时可以直接跟别人说，但面对抑郁、自闭等心理问题时，却往往羞于启齿。其实没有关系，应该坦然接受治疗，依靠科学和心灵疗法，心慢慢就可以恢复到原来的状态，甚至变得更为坚强。

心的力量极其强大，若能真正认识它，不仅是疾病，就连日常烦恼也不会对我们构成危害。当然，这需要一些正确的方法。下面推荐几种行之有效的心灵疗法。

一、冥想

建议人人适当预防心理疾病，若已出现抑郁或其他心理症状，可以在日常生活中练习冥想，也可以去一些寂静处静坐，让心完全放松。

二、利他心

这是一种美妙的方法。当真正生起利他心时，关注点便转向如何利众生，不再特别执着于自我，先前紧绷的心态与负面情绪自然逐渐消散。

越执着就越受缚，越放松反而越快乐、越自在。如果不再强烈地执着于自己，而是尝试关心其他生命，任何心理疾病都很容易治愈。一旦了解这个真相，痴思妄想当下就会瓦解。

三、无我观

有位智者说：“般若一观，能治五病。”意指般若空性这一诀窍，能治疗许多疾病。这方面我深有感触。

曾有人问我：“我似乎出现了心理问题，该怎么办?”我建议：“可以多读一些传统文化中讲放下执着、洞见本性的经典，如《金刚经》《心经》。”人如果过于以自我为中心，往往容易陷入痛苦，若能学习这种超越自我的智慧，减轻对“我”的执着，许多疾病常会不药而愈。

所以，不妨试着读一读这类经典，让身心重归健康。

直面它，烦恼就会烟消云散

有些人虽然拥有一定的智慧，内心却依然脆弱。当生活或工作中遇到不如意的事情时，常常难以面对。因此，我们需要通过心理锻炼，让心变得更加坚韧。众所周知，身体需要通过锻炼才能变得更加健康，心也是如此，也需要适当的方法来磨砺与成长。我们应该学习并实践这些方法。

当你不认识烦恼的本性时，会感觉它令人十分痛苦，而一旦看透烦恼的真相，就很容易找到对治之道。

许多令人烦恼的事，其实根本不会发生，它们往往只是你内心的担忧而已。曾有记者采访英国前首相丘吉尔，丘吉尔说：“当我回顾所有烦恼时，想起一位老人的话：虽然一生中烦恼不断，但你所担心的事，大多不会发生。”

我们的确有很多恐惧和担忧：“我未来会怎么样”“我的身体会不会生病”……这类烦恼时常困扰着我们，颇有些杞

人忧天。实际上，不少烦恼只是当下的执念。

现在很多人为感情问题所困，事发之时觉得天崩地裂，痛苦不堪。但十几年、二十年后再回首，你会不禁感慨：“原来那不过是一场梦，甚至比梦还要虚妄。”

影视创作者应当明白，虚幻可以创造现实，现实也可以归于虚幻。物理学家也承认，在对浩瀚无垠、含藏万千的宇宙进行不断剖析后，除了“空”之外，什么也得不到。如果以极细微的粒子为单位来剖析宇宙，便会了知，整个宇宙都由极微小的物质构成。而把极微小的物质累积起来，最终也可以变得如山海一般庞大。

人心的执着与烦恼也是如此，一件小事被无限扩大，就生出了烦恼。比如，有人在网上或者当面说了一句你的过失，你就特别难受，不断地想：“怎么会这样?这人怎么这样说我，太伤人了……”但其实，你可以换个角度去思考：世界如此广阔无垠，在无尽的时空中存在无数星球；在无数的星球中，看似浩瀚的银河系也是微不足道的；银河系中的地球，就像一粒小小的微尘；地球上生活着约80亿人，其中我一个人的小小烦恼又算得了什么呢?我们或许都有过类似体验：当乘飞机从高空俯瞰山川大海时，会感受到世界的辽阔，觉得区区小事实在不值得烦恼。

如今有些人看上去很开心，但在他的背后，却有不为人

知的悲欢离合，有泪水、有汗水，也有各种各样的痛苦。面对痛苦时，需要有非常坚强的意志，更要懂得如何面对。如果真正明白其中的道理，应对烦恼和痛苦就会容易得多；如果道理不明白，一直钻牛角尖、作茧自缚，解不开心结，反而会更痛苦。

当前抑郁症患者越来越多，自杀现象也越来越普遍。有调查显示，中国约有1亿人心理不健康，这个数字令人担忧。尽管心理健康的评判标准不尽相同，但许多人都有一个共同问题：感到压力巨大。

实际上，有些人的压力未必真的那么大。我们确实需要处理许多事情，生活也比较忙碌，但如果是做自己喜欢的事，就可以将它视为一种享受、一种生活方式。例如，把出差看作旅游，把谈工作视为聊天。换言之，只要稍微转变看待事物的角度，所谓“压力”也就化解了。

大多数时候出现的问题和烦恼，其实是因为自己的心态没调整好。比如，本来不是压力的事，你认为它是压力；本来不算痛苦的事，你认为是痛苦。这些压力和情绪会对你的身体造成不良影响，并让内心充满恐惧、忧郁、焦躁。

我们应该在每天早晨起床时，就像洗脸刷牙一样，对自己的心态进行梳理和观察，让心平静下来，不要胡思乱想，避免产生怨恨、嫉妒等不良心态，让内心的痛苦随缘消散，不

要反复思考它。晚上入睡时，也要调整和梳理心态，放空大脑，不要让白天的事情影响睡眠。

同时，应尽量将烦恼转为智慧，明白一切都是空性的，包括我们的身体以及内心的执着。从科学角度看，物理学家也如是认为——他们将粗大的物质分解至分子、原子、电子等粒子层面，并用量子场来揭示其本质。在量子力学中，你所爱的人、你所恨的人，乃至整个世界都不是实有、恒常的存在。

对于这样的观念，我们应该正确理解与运用，而不是简单地将它视为虚无主义。比如，当你对某段感情执着不已、无法释怀时，通过智慧的观察可以了知，这种执着其实是一种不必要的烦恼。

无论是这段感情，还是烦恼本身，本质上都是空性。如果运用智慧，从多角度去分析与观察，你定能全然接受空性的道理，就像“今天所做的事，明天便不存在”这样的观点大家都能接受一样。

抱怨是往鞋子里倒沙子

我们应该与身边的人和睦共处，不抱怨社会，也不抱怨他人。抱怨是一种极为消极的心态，有智慧的人应当远离它。

1963年8月28日，二十多万美国人在华盛顿集会游行，呼吁实现黑人与白人的平等权利。黑人领袖马丁·路德·金站在林肯纪念堂前，没有一句抱怨，而是充满激情地发表了《我有一个梦想》的演说，呼吁人们对未来怀抱希望。　《我有一个梦想》也成为20世纪最具影响力的演讲。

抱怨只会带来对立，却解决不了任何问题。因此，无论是对自身的处境还是对他人的行为，最好不要抱怨。我们应当心怀感恩，感谢所有磨炼我们的人和事。

那些对许多问题想不通、习惯于抱怨的人，往往是因为心结没有打开。在这个世界上，心才是最重要的。时时观照自

心的人，定能从苦难中获得解脱；不能调伏内心的人，即便身处再优越的环境，也依然痛苦不堪，最终只会不断沉沦。就像某些富豪、高官，明明拥有令人羡慕的一切，却依然烦恼重重、苦不堪言，白天承受各种压力，夜晚依赖药物才能入睡。

其实，自由在于心，而不在于身。我们若能调伏自心，方能获得真正的自在。

古代有个强盗，名叫奔公甲。他白天上山抢劫，夜晚入村偷盗，是个令人闻风丧胆的恶人。当时人们害怕他到什么程度呢?如果孩子哭闹不止，怎么哄都没有用，母亲只要喊一声：“奔公甲来了！”孩子立刻安静下来。有人跟一位老婆婆开玩笑，突然在她背后大叫：“奔公甲来了！”老婆婆当场被吓得昏死过去。

奔公甲身强力壮，好勇斗狠，即便同时被四十人围攻也能应付。正因为如此，他与许多人结下仇怨。他因此寝食难安，每天背着强弓利箭，腰间佩着数把刀剑。即便如此，他仍觉得不够安全，时刻担心仇家报复。

后来，他遇到了仲敦巴。仲敦巴劝他放下武器，忘却仇敌，专心与自己的烦恼搏斗。最终，通过持续的修心，他调伏了内心的烦恼。从此他身上不携一件兵器，却吃得香、睡得稳，获得了真正的安宁，并最终成了被人传颂的一代修行

大师。

这说明什么?真正的敌人并不在外面，而在我们自己心里。心调伏好了，即使外在环境依旧，也能得到解脱。反之，心若没有调伏好，只能眼睁睁看着贪婪、愤怒、嫉妒、傲慢等烦恼此起彼伏，即便身处最舒适的地方，也感受不到丝毫快乐。

人在顺遂自在时，容易忘乎所以，迷失自我；一旦跌入低谷，才会痛定思痛，向内反省，领悟深刻的道理。因此，此生受些苦难并不完全是坏事，不必怨天尤人。抱怨毫无益处，只会蒙蔽我们的双眼，让我们看不见世界的美好，也看不见他人的优点。

习惯于抱怨的人，总把过错推给别人，认为自己什么都对、什么都好。藏族有句谚语：“别人身上有只虱子，看得一清二楚；自己脸上有头牦牛，却完全看不见。”看不见自身的问题，不愿正视自己的缺陷，这样的人非常可怜。

人们常说：“可怜之人，必有可恨之处。”其实，可恨之人也必有可怜之处。他们的可怜在哪里?在于心态没有摆正。心态不正的人，为人处世必然偏执。现代社会心理疾病患者日益增多，这也是原因之一。

● 管好你的心，就管好了一切

当痛苦来临时，人人都希望能调整好自己的心。一旦心调整得当，我们就能克制烦恼，让身心全然放松，自在从容。

心清净时，眼中的世界也会显得美好；当心混乱时，即便外界风景如画，你也感受不到。比如置身美丽的花园，你若心情低落，就觉得花朵黯淡无光，甚至心生厌烦；即使最好的朋友在身边，也可能感到不耐烦。反之，若心平和愉悦，哪怕环境恶劣，也会非常轻松、喜悦。

调整心是至关重要的。有句话说得好：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人心。”心若开阔了，就能包容万物；心若狭窄了，连细微之事也难以承载。

当然，要想调心，身体的平衡也很重要。尤其是在这个

容易失眠的时代，保持健康首先要重视睡眠。《黄帝内经》和藏文医书中都强调了这一点，因此，除非特殊情况，再忙碌也应保证六至七小时的睡眠。过去常提倡八小时睡眠，但现代医学研究表明，过长睡眠可能反而不利于健康。我个人选择睡五六个小时，无论多忙多累，都要尽量维持规律作息，避免熬夜与昼夜颠倒。

如今有些人作息日夜颠倒，这对健康极为不利。传统医学认为，夜晚十一点至凌晨三点间若能处于睡眠状态，最有益于身心修复。因此，尽量在十一点前休息，是通过睡眠调节身体的重要方式。

我们也可以通过冥想等方法来调整内心，但更为重要的是，在情绪波动时，要学会不失轻松感。毕竟我们不可能天天坐着，闭着眼睛冥想，否则旁人难免觉得异常：“该工作时不工作，这是在干吗？”其实不必每日刻意冥想，只需在日常行事中，保持内心的放松与从容。要学会随时觉察自己的心，一旦产生了压力和痛苦，稍微观察就会发现，它们其实并非真实存在的。

许多时候，所谓压力和痛苦，往往源于我们自己的定义。对一些人而言，早起上班是种负担；但对另一些人来说，这只是生活常态——清晨六点起床，该上班便上班，工作时就专注做事，这并不构成压力。

我们不能总喜欢抱怨。例如开会时，有人觉得烦躁：“这个人说一句，那个人又说一句，好烦！”其实这种“烦”，只是内心的一种烦恼，我们不必屈服于它。不妨这样想：“我既然承担这份工作，就需要面对这些，不然怎么叫上班呢?”如此一转念，紧绷感往往会松动。否则，总觉得什么都“好烦”——开会烦、堵车烦、下雨烦，把需要做的事全部视为负担，那整个世界除了烦以外，不会有快乐。

事实上，坐车堵在路上时，可以静静读几页书；下雨时，也能感受空气的清新。世界的一切是否美好，完全取决于我们的心。

当然，若遇到工厂倒闭、债务无力偿还等现实困境，压力的确沉重。我也听闻有人因此陷入绝境，甚至萌生消极念头。但除了这类极端情况，对于日常的工作与事务，我们应将其视为一种愉悦，而非负担。

总之，无论遇到什么，不妨偶尔停下脚步，让心静一静、松一松。当你逐渐熟悉这种心态的调整时，便会发现：许多烦恼，其实并没有想象中那样沉重。

快乐不是一种际遇，而是一种能力

现在很多人觉得，要事业成功、赚大钱才会快乐。其实这不一定。我接触过不少企业家，他们普遍感到随着生意越做越大，压力和烦恼反而越来越多，离幸福好像更远了。他们经常活在“担心失去”的恐慌中，或者活在“还想要更多”的焦躁里——这些心态，把本该有的幸福感都冲淡了。

如果内心没有一种信仰或者智慧支撑着，时间长了，确实容易觉得空虚、烦躁。要是内心有一种信仰，就会把赚来的钱拿去做些善事，这样既帮了别人，自己也积累了精神财富。那种满足感和幸福感，是多少钱都换不来的。

安德鲁·卡耐基在《财富的福音》中讲过：他小时候家里很穷，是一位好心的退伍军人帮他得到了读书的机会。后来他成了美国慈善事业的先驱，把一辈子赚的大部分钱都捐出去，帮了世界上很多困难的人。他说过一句话：“带着巨额财

富死去，是一种耻辱。”

当然，做善事不一定得像卡耐基那样捐那么多钱。在没有吝啬心的情况下，拿出一点点钱对别人表达善意，也算是慈善。哪怕从工资里拿出百分之一，甚至更少，也是可以的。像很多公益基金，也不是要大家捐很多钱，更重要的是让每个人心里都有“我能做点好事”的念头。人们常说“日行一善”，其实，每天心里装着善念，本身就已经是在行善了。关键是要真正理解“善”是什么意思。

可能许多人最关心的还是：这辈子怎么才能幸福?很多人觉得，只要钱够多、地位高、家庭美满，肯定就幸福了。但这不一定——要是心里不知足、不懂付出，就算什么都有了，快乐还是不会来。

比如一个商人，有了一百万就快乐吗?不一定，他可能觉得要有几百亿、当上全国首富才算成功。

人的欲望，像个无底洞。有了自行车想要汽车，有了普通车又想要豪车；住楼房时想着“能住高档小区就好了”，真住进去了，又觉得“还是别墅好”；有了别墅，还想在美国、加拿大都买一套……人生短短几十年，要是总这样追个不停，哪里还能感到幸福呢?这样活着，到底有没有意义?

那么，人生真正的意义是什么?我觉得，从自身来讲，要有一种满足感，管住欲望；对所有生命，要有一种责任

感，多行利他之事。能做到这两点，人生就算没有白过。

有个小故事：三个年轻人去找一位智者，请教怎么才能摆脱烦恼、获得快乐。

智者问：“你们说说，有了什么才会快乐?”

第一个人说：“有了名声，我就快乐。”第二个人说：“有了爱情，我就快乐。”第三个人说：“有了钱，我就快乐。”

智者笑了：“就算这些都有了，你们也不一定快乐。如果它们真是快乐的根源，那为什么有人出名了还很烦恼?有人恋爱了还很痛苦?有人发财了还是闷闷不乐?”

三个人答不上来，请智者指点。

智者说：“你们要改变看问题的角度和生活方式。名声，要用来服务大家；爱情，要懂得付出；金钱，要舍得帮助需要的人——这样过日子，才是真快乐。”

在智者的开导下，三个人终于明白了快乐的方法。

现在，很多人“为别人着想”的意识很淡薄。其实，在我们的传统中，利他一直都是特别可贵、值得提倡的品格。

做心态的主人，而不是情绪的奴隶

人生总是苦乐交织的。如果整天愁眉不展，自己把自己困住，就很难体会到真正的快乐。反之，如果内心自在放松，不管处在什么环境，都能找到生活的滋味。所以，我们得学会调整自己的心，做它真正的主人。

有一位作家说过：“管好别人的秘诀，是先管好自己。”这话的意思是，在想去影响或改变别人之前，先要把自己的心调整好。心若没有调好，就算家财万贯、位高权重、年轻漂亮，也不会真的幸福。真正的幸福来自内心，活在这个世界上，我们最该学的，就是管好自己的心，让心自由。

英文中的“自由”一词，除了“自由”的意思，还有“免费”的含义。自由带来的快乐，就像一份免费的美味，关键是你懂不懂得去品尝。学会享受这份“免费的快乐”，对每

个人都很重要。

所以，我们要练着调心——遇到什么事都能平常看待，乐观接纳。这样，才能从根上摆脱痛苦，活得轻快自在。

像锻炼肌肉一样锻炼心灵

在传统文化中，调理内心一直是重中之重，有着独特而深刻的意义。

有这样一个故事：从前有位国王，得到一头珍贵的白象，喜欢得不得了，专门请了驯象师来训练它。一段时间后，白象看起来挺温驯。国王很高兴，就骑着它去森林打猎。没想到，白象突然闻到母象的气味，一下子发狂似的狂奔起来。驯象师慌了，赶紧喊：“大王，白象起了贪念，我控制不住了！您快抓住树干，从它背上下来！”国王勉强攀住树干脱了险，白象却冲进森林深处不见了。

国王下树后生气地问驯象师：“你不是说象已经驯好了吗?怎么还会发疯?”驯象师回答：“我只能驯服它的身体，却驯服不了它的心。它贪心一起，我也无能为力。不过您别急，过些天它会自己回来的。”

几天后，白象果然回来了。驯象师对国王说：“现在您就算让它吞烧红的铁球，它也会照做。”国王一试，白象真的用鼻子卷起燃烧的铁球，驯象师赶忙制止。

国王很纳闷：“它现在这么听话，那天为什么会那样?”驯象师说：“那天是贪欲让它失控了。欲望上来时，它自己也做不了主。”

现在有些人贪污受贿，也是同样的道理。明明知道不对、有危险，可欲望一来就管不住自己，最后难免栽跟头。

可见，世上的很多问题，归根到底是心的问题。如果能调整内心，正视欲望、安顿情绪，许多困扰自然不再是困扰。

每个人的苦乐，其实多半取决于自己的心。无论东方西方、哪个国家哪个民族，大家想要快乐、害怕痛苦的心情都是一样的，只是生活习惯和观念不同罢了。

比如瑞典人一天喝好几回咖啡；纽约人说下午困了，一杯咖啡就能提神；在中国，不少人觉得一周最多喝一杯，多了伤身体；在藏地，大家都说咖啡不好，最好别喝。光从喝咖啡这件小事，就能看出不同地方的人想法和生活方式的差异。

但不管身处何方，经常观察自己的心，留意自己在想什么、做什么，才是最重要的。这样，我们能更懂得自己，也能更从容地和世界相处。

向外求是乞丐，向内求是国王

如今不少西方人心里一不舒服，就急着找心理医生。其实，心理医生自己也常没有安全感，同样有难以化解的痛苦。这本身就提醒我们：真正能帮人减轻痛苦的方法，并没有想象中那么多。

西方心理学公认的三位开创者——弗洛伊德、荣格与阿德勒，其理论体系成形不过百余年。弗洛伊德从梦境与性切入，觉得很多心理问题都跟性有关。他曾把荣格视为继承人，但二人因“性是否为核心症结”而产生分歧。荣格后来转向神秘学与象征领域，探索人类心灵更深广的维度。阿德勒则看重未来目标与自我超越，以积极理念应对自卑焦虑。

阿德勒的理念听起来很阳光，但从他的《自卑与超越》一书中能看出，他本人从小自卑，终生都在与自卑感抗争——这也让他的理论存在某种局限。

总的来说，这些心理学大师的观点，多来自对病理案例的观察，再融入个人体验进行推演。他们有一个基本共识：每个人或多或少都有“心病”，只是表现不同罢了。然而，对于这些心病，他们并未提供真正根除之法。

那么痛苦究竟从何而来呢?生活中，我们习惯将不顺心的外境标记为“苦”，将合意的外境定义为“乐”。但面对同一外境，不同人的感受天差地别：喜欢热闹的人在都市如鱼得水，喜欢清静的人却如坐针毡；山林荒野对前者是煎熬，对后者却是安逸。可见，外在事物本身并没有绝对的苦乐，全看我们如何解读。

以往人们总认为苦乐皆由外境决定，但若换一个角度观察：外境虽会引发一部分感受，但苦乐的根本，始终系于我们的心。

明白了这点，我们就能通过内心训练，将痛苦转化为成长的养分，而不是被它牵着走。若能持之以恒，自己身上会慢慢出现几种变化：

第一，更易与人相处。无论面对领导、同事或脾气急躁的亲友，皆能坦然相对。　“易于相处”本身，即是一种修行。

第二，内心生出勇气。有人说话时战战兢兢，如獐子吃草般左顾右盼，调心之后就会气定神闲、遇事不慌。

心不脆弱，外界的威胁自然伤不到你。有些人身体稍有不适，就焦虑得彻夜难眠，有些人即使病重也能平静面对：“能治就治，治不了也不慌。”

第三，眼中再无逆境。意志坚定的人，很少把生活里的磕绊看作“倒霉”。如果总觉得“这也不行那也不行”，烦恼就会无处不在；要是懂得转化，他人眼里的不顺，恰恰是自己修心的良机。

恐惧常常会自我实现——越怕什么，越来什么。恐惧还会放大伤口：马背上有伤，乌鸦喜鹊就来啄；心里有恐慌，坏事更容易找上门。心若是太脆弱，小小的挫折也能把你击垮。

第四，懂得真正知足。快乐说到底是一种满足感。知足的人，睡在地上也很安稳；不知足的人，住再大的豪宅也不舒心。知足不只是对钱财，也包括对情感、名利等各种欲望的节制。有些人在感情中永远不满足，换了一个又一个，还是不快乐。职位也一样，从副科到正科，再到更高，如果心里总想着“还要再往上”，职位反而成了不快乐的根源。

把快乐全部寄托在外境上，注定会失望。藏族有句俗话：“权利在他手，头发挂树上。”意思是，当你的自由握在别人手里时，快乐自然难以持久。如果把外境当作快乐的唯一源泉，快乐就会变得脆弱易碎。

有智慧的人，面对痛苦的态度，与一般人往往不同。差别在哪儿呢?好比有人扔石头，狮子知道去追扔石头的人，而狗只会去追石头。同样，对于苦乐的来源，智者明白关键在于自己的内心，普通人却只盯着外境。

人们总以为外境能带来“完美的快乐”，但真相却是，它只能给你一点点，而且转眼就消失。把更多期待收回到自己身上，而不是寄托在外人、外物、外事上，这才是既聪明又稳妥的做法。

把好钢用在刀刃上，把快乐用在觉知中

要坝子时在草地上漫步，经常会看到散落的牦牛骨头。想想这头牦牛曾经也在这里悠闲吃草、自在行走，而终有一天，我们的身体也会如此，心里就会升起一种抽离和清醒。

有些人觉得这样想太扫兴：“本来心情挺好的，看见一块骨头，怎么就沉重起来了?”其实这也是一种练习。无论快乐还是痛苦、轻松还是沉重，都是我们练习的道具；生活里的一切遇见，都是我们学习的老师。

在顺利时，我们要保持清醒，不要让快乐麻痹了自己。如果看不清快乐的本质，快乐就只是短暂的感觉；看清了，快乐就能化作人生的推力。若有人问什么时候最快乐?其实就是当下。因为该有的都有了：健康的身体、平和的心态、够用的物质，还有头顶这片蓝天白云。

若不这样想，而总对自己说“等我实现了某个目标就

会快乐”，人生就容易陷入焦虑。就像有人被问到是否快乐时，总回答：“现在还不算，但等这个项目做成、那个计划实现，我就会快乐了。”日子就这样在患得患失中过去。你以为自己在奔向快乐，其实是在把快乐不断推向模糊的远方。

欲望是没有尽头的。就算天上降珍宝雨，人们还会想要更多。故事中总不缺这样的角色：几乎拥有了一切，却还想要更多，结果跌入谷底。这里的启示是：越是把幸福寄托在“还要多一点”上，往往离幸福越远。

当然，各人福报不同，境遇也不相同。即便你不算富裕，也可以对自己说：“我所拥有的，正是我当下所需的一切。现在已经足够好了。”不必与他人比较，只需安住于属于自己的那份圆满。

或许有人会说：“不能太知足，否则怎么进步?”努力当然值得鼓励，但要懂得何时停下脚步。尤其是对于物质的追逐，到一定阶段应适可而止，若还不懂止步，带来的往往更多是焦虑，而非幸福。

面对金钱、地位、名声这些光鲜的诱惑，懂得说“够了”，是一种智慧。如果让心放松下来，不迎不拒，人生所需的种种缘起，反而会自然来到身边。

放过别人，就是放过自己

俗话说：“家贫不算贫，家和抵万金。”这话虽朴实，却蕴含着很深的道理。

有人家财万贯、地位显赫，却因家中失和，终日争吵不断，内心苦不堪言。所谓“家和万事兴”，夫妻若不相睦，孩子的性情也难以温良；即便物质丰足，也难觅真正的安宁与快乐。

因此，对家庭而言，“和”是根基。为了这份和气，我们应做到不争执、不动怒——这并非难事。但有些人却习以为常地争吵，数十年如一日，让彼此都活在煎熬里。

家庭是社会的细胞，家“和”尤为重要。而不吵架的关键，在于心态的调整：心要豁达、包容，同时持守正念。许多家庭争执的，往往并非大事，只是为了一点小事各执己见，互不相让，这种现象几乎不分国界。我曾问几位非洲朋友是否

常与伴侣争吵，他们笑着回答：“常吵。”问及原因，他们说：“她说的我不认，我说的她不服，就这么吵起来了。”

《论语》有言：“君子和而不同，小人同而不和。”真正有修养的人，即使见解独到，也能与人融洽相处；而缺乏品格者，表面附和，内心却充满对立。职场上常见这类人：他们在时大家紧绷，离开后团队才松一口气。

如今有些年轻人，从小未受待人接物的教导，学校也缺乏人格培育，与人相处时常显生硬。即便名校毕业、留学海外，外表光鲜，却难与人相和；反观另一些人，也许学历不高，但性格温厚从容，自然人人愿意亲近。

“和”的价值，适用于任何团体。

如何做到“和”呢?首先，每个人都要把自己当作第一责任人。对待身边人，尽量以和善相待。即使有时需要指出问题，也当以慈悲为底色。这样无论在生活还是工作中，都能浸润在和睦的氛围里，人生才会真正美好。毕竟生命总有终点，若终日与脾气相伴，未免太过可惜。

我们应常怀平和之心，时时觉察：口在说什么、身在做什么、心在想什么。最难管的是这颗心，正因如此，才更需要学习观照自己。

“和”往往体现在细微处。

我在国外注意到，与许多国家相比，我们的人际互动显

得较为疏淡。在一些欧美国家，电梯里相遇的陌生人会相互问候，街上面带微笑点头致意也很自然。起初我还不解“这人我认识吗”，后来明白这是他们的日常习惯。反观我们，即使熟人同事相遇，也常常形同陌路。

这或许是性格使然，或许是习惯使然。总之，我们的“和”文化，无论是对陌生人还是熟人，都施展得不够。人与人之间，缺少一条由善意串联起的线。就像散落的珠子，没有线便不成链；唯有以关怀相系，才能成为完整的一串。

团队也是如此。若有共同的信念与愿景，大家便能朝同一方向前行。因此，无论是团体、组织还是企业，拥有清晰的目标，并在过程中真诚关爱每一个人，都至关重要。

若领导只把员工当作工具，需要时使用，不用时搁置，便失了温度。真正的关怀，是在对方困难时不离不弃：员工生病、家中有事，依然伸出援手。这样的理念，正是当下社会所需要的。唯有在和合的氛围中同心协力，团队才能走得更稳、更远。

古老智慧里的止痛药

表面看，传统文化似乎离现实很远，但在生活、工作和人际交往中，它常常能帮我们化解实实在在的困境。

现代人际关系尤其复杂：夫妻矛盾频发、离婚率攀升，师生、亲子关系也常紧张。人们同时承受着家庭、工作、情感的多重压力。若能领会传统文化中的精髓，很多问题其实都可以缓解，甚至找到出路。

在此，我想分享三部值得静心细读的经典：

一、《孝经》：理解“孝”的宽广含义

《孝经》不长，共十八章。我曾用十六节课细细讲读，感触很深——学生的困惑、老师的烦忧、亲子关系的紧张，书中其实都给出了线索。广义上说，每个人都值得学一学“孝”。

很多人以为孝只是“听父母的话”，但在古人那里，

“孝”的层次很丰富。《孝经》里提到，天子、诸侯、卿大夫、士人与百姓，各有与其身份相应的孝道。对在上者而言，孝意味着对国、对民负责；对寻常人来说，孝是在家敬父母、在外尽本分。

当下许多人的迷茫，其实都能在这部简短的经典里找到光亮。建议更多人读读《孝经》——不要把它简单看作“教孩子听话”，而是当作一份关于责任、关系与生命定位的智慧。生活中许多过不去的坎，或许能在其中找到出口。

二、《弟子规》：不只是童蒙读物

我推荐的第二部是《弟子规》。它比《孝经》更细致，涵盖如何对待父母、亲友、师长，乃至处世接物的具体心态与方法。很多人学了之后，人生发生了可见的变化。

有人以为《弟子规》只是给孩子的读物，步入社会就不用看了，这是一种误解。无论是成人还是孩童，只要认真学进去，认知与心性都会得到提升。

许多痛苦源于认知或价值观的偏差。认知一旦拓宽，痛苦自会减轻。假如你在朋友、同事关系中感到困扰，在儒家这类传统智慧里，往往能找到症结与化解之道。

学《弟子规》不是随便翻翻，而是要真正读懂，并在生活中践行。毕竟“理论与实践之间，可以跑一匹马”，只有知行合一，改变才会发生。

三、《善生经》：经营好你的“六方关系”

第三部是《善生经》。我曾系统讲解过，其核心正在于人际关系——处理好它，人生大半烦恼都会消散。

《善生经》把关系分为六个方向：我们站在中央，上方是领导或长辈，下方是下属或晚辈，东方为父母，南方为师长，西方为伴侣，北方为亲友。每个方向都有相应的责任与期待，并非只要求某一方付出。

比如，父母对子女有要求，子女对父母也有要求；老师对学生有要求，学生对老师同样有要求。每个人都渴望公平的关系，单方面的约束难以持久。

学好这部经典，家庭、师生、职场等关系都会更加圆融。

从更广的视角看，每个人都是社会网络中的一个节点。个人理顺了，家庭会更和睦；家庭和睦了，社群会更和谐；社群和谐了，国家与世界也就更接近和平。

我们的烦恼，一部分来自内心，一部分来自关系。学会如何与人相处，生活自然会轻松许多。

总之，这几部经典凝聚着通往幸福的传统智慧，它们不是过时的教条，值得我们用心阅读，用生活去实践。

关掉手机，去闻闻花香

如今我们身处高科技和社交媒体高速发展的时代。有人说：“这是最好的时代，也是最坏的时代。”科技让信息随手可得，生活变得异常便捷：订酒店前先看评价、手机叫外卖、上网买机票……一切都变得又快又省心。

但过度依赖科技，也可能让人变得迟钝：开车离不开导航，关了就不认识路；演讲全靠PPT，没了就不知从何说起……更值得注意的是，过度沉迷于网络与虚拟世界，会悄悄带来许多心理问题。多项研究指出，焦虑、孤独、抑郁等情绪与频繁使用社交媒体紧密相关。信息越发达的地区，这种现象往往越明显。

据统计，全球约一半人口每天都在上网。如果没日没夜地沉浸在网络里，心理状态很容易失去平衡。

在网络上，你的喜好会被持续记录和追踪，系统会不断

推送你感兴趣的内容。久而久之，你所看到的世界会越来越窄，仿佛活在一个由算法编织的“信息茧房”里。很多年轻人在虚拟空间里游刃有余，却与现实中的亲友越来越疏远——可能连给家人打十分钟电话都觉得漫长，却可以和网上素未谋面的人聊上几个小时。手机里存着上千个联系人，真正常联系的，也许不超过十个。

我们的时间、精力和专注力就像手机内存，总量是有限的。当信息铺天盖地涌来，注意力不断被分散，内心长期得不到真正的满足与安宁，心理困扰便随之而来。许多国际一流的企业和高校已经注意到这一点，开始重视心理健康与专注力训练，并将其纳入日常机制中。

因此，建议每个人都为自己设定合理的上网时间，每天至少留出一小时，关机或离线，去做一些能让心静下来的小事，让大脑和情绪回到安稳的状态。

我们也需要清醒地认识到：在公开平台上看到的，往往只是冰山一角，是经过包装和渲染后的世界，并不完全真实。水面之下，隐藏着更复杂的内容分发机制与利益结构。出于各种目的被加工过的信息更容易传播，夸张、片面的内容往往“跑”得更快。历史上，舆论被引导和操控的教训并不少见，身处当下的信息环境，我们更需要学会辨别，同时保持内心的清醒与克制。

世界的真相往往难以一眼看透，网络时代尤其让人难分虚实，许多人因此感到不安。这个时代变化太快，与以往任何时期都不同。无论你是谁，都需要提前在心理上做好准备——无论外界如何变幻，内心都应尽量保持淡定、宁静。

训练内心就像运动员训练身体一样，需要持续练习。经常进行正念觉察，就能渐渐培养出应对生活变化的内在力量。

其实我们可以试着从以下三点做起，慢慢回归真实的生活：

第一，每天关机一小时。做些不需要手机的小事：散散步，浇浇花，做顿饭，整理一下书桌。

第二，练习自我抽离的能力。遇到事情时，试着往后退半步看，别急着陷进去，对任何人、任何事都不要太执着。

第三，每天做十五分钟正念练习。安静坐好，把注意力轻轻放在呼吸上，感受身体当下的状态，不评判，只是觉察。

生活不在屏幕里，而在人与人真切的温度之间。在高速运转的世界中，我们应找回属于自己的那份真实。

感恩是治愈焦虑的良药

人这一生，心态最是关键。心态变了，行为就变；行为变了，性格就变；性格变了，家庭就变；家庭变了，社会与世界也会随之改变。

所以，要学会常常向内看，别总觉得别人欠自己的。静心反思时，我们常会发现许多值得感恩的人与事，只是从前未曾留意。

小时候，父母有养育之恩；长大了，老师有教诲之恩；工作了，领导、同事有相助之恩；成家了，配偶有关怀之恩；年老了，晚辈有照料之恩。

其实值得感恩的，远不止这些。我们脚下的建筑、手中的食物、身上的衣裳、走过的路……都凝聚着无数人点滴的付出与汗水。

现在的年轻人未必能体会这些，所以常听到抱怨“父母

偏心”　“老师苛刻”“领导冷漠”“同事疏远”……总觉得自己怀才不遇，是大材小用。

很多人对现状不满，认为自己的本事不止于此。可我们是否问过自己：我的能力，真有那么出众吗？

我听过一个故事：寺里的住持立下规矩，每年年底，每个人要对他说两个字。

第一年，新来的小和尚说：　“床硬。”

第二年，小和尚说：　“饭差。”

第三年，小和尚没等问就说：　“告辞。”

三年里，小和尚说的六个字全是抱怨。就像现在很多人，觉得工作累、工资低、住得差、吃得糟……仿佛什么都不如意。

许多年轻人如此，往往是因为从小没学过感恩。我们从小读幼儿园，上小学、中学，进大学，甚至读到硕士、博士，人生一半时间徜徉在知识里，却很少真正学过感恩、慈悲、宽容与敬畏。

德国哲学家尼采说过：　“感恩，即是灵魂上的健康。”其实，无论与谁相处，常怀感恩之心，都对心灵大有裨益。

比如在公司，你觉得月薪三千也不错；吃饭一菜一汤足矣，毕竟还有人吃不饱；衣服有两三件换洗就好，毕竟还有人穿不暖；住的地方，两人三人甚至一人，都能随遇而安。

我认识一个人，他在美资公司工作，文化不高，但总以感恩心待人，从不与人争执，乐于助人。后来，他成了公司的高管。

没有感恩心，很难在社会上真正立足。即便勉强生存，自己也痛苦，还会让身边的人感到不安。

所以日常生活里，对父母、老师、同事，甚至陌生人，都该怀一份感恩心。感恩心越多越好，越久越好。《弟子规》里讲：“恩欲报，怨欲忘。报怨短，报恩长。”意思是：别人的好要记得报答，别人的不好要尽快忘记。可现实中，很多人正好相反——该记的恩忘了，该忘的怨却耿耿于怀。

其实，报恩不怕多，哪怕一点帮助也该铭记；报复则不必，那不是智者所为。

如今不少年轻人严重缺乏感恩心，更别说报恩。《中国青年报》曾报道，退伍军人高健民20多年来资助过130多名学生，毕业后主动联系并感谢他的，不到10%。

2005年“感动中国”人物丛飞，10多年里资助183名贫困儿童。据说他胃癌晚期住院时，没有一个受助学生或家长来看他，反而有人打电话质问：“你说好供到大学毕业，怎么停了?这不是坑人吗?”朋友解释他病重，对方却问：“那他什么时候治好病出来挣钱?”

有一年夏天，我资助了200多名大学生，发助学金时特意要求每个人说两句话：“谢谢你！”“感恩你！”这并非为了满足虚荣，只为让他们学会感恩。可有人连“谢谢”都不愿说，“嗯嗯”两声就拿钱走了。

这些现象，都源于感恩心的缺失。

其实，我们每个人都要感恩父母。没有他们，就没有我们。小时候，父母教我们走路、吃饭、说话、穿衣，教我们认识世界。可现在有些年轻人，总以忙为借口不回家、不通电话，见面也没好脸色，这实在不该。

也要感恩老师，哪怕只教过我们一段时间，也为我们的人生点亮过光。

对身边的好心人，对世界的青山绿水、蓝天白云、清新空气……都该心怀感恩。它们默默供养着我们的生命。

有位老师曾伤心地说，他在某个场合见到自己的学生，对方却装作没看见。我对他说：这固然是学生的问题，但也是老师的问题——当年你教他们知识，却没教会他们感恩。

所以，我们既要自己明白感恩的意义，接受感恩的教育，也要教会下一代感恩。英国教育家约翰·洛克在《教育漫话》中写道：“幼时所受的影响，哪怕极其微小，都会对一生产生长远的作用。正如江河源头，水性柔和，稍加引导就能改变流向，最终抵达远方。”

我很赞同他的观点。从学生时代起，就该给孩子们心里埋下感恩的种子。现在有些学校的课本里，感恩教育要么没有，要么流于表面，却不知，这方面的学习真的非常重要。

有人可能想：“别人对我好，我才对他好。人不犯我，我不犯人。”这种想法其实很狭隘。我们仔细观察会发现：我帮了人，对方可能帮我，也可能害我。即便如此，我们还是要不断去帮助别人。就像有些古德说的，如果用爱心对待敌人，到了一定时候，敌人也可能变成朋友。

生活中，我们既要迎接美好，也要面对不如意。很多人总盼着万事顺心，可人生哪能全是坦途?这条路更像翻山越岭，有时见森林，有时过平原，有时渡江河，有时攀高峰。

每个人都经历过磨难，也享受过快乐。若能常怀感恩之心，无论遇到什么，都能更从容地面对。

所以，关键还是心态。如果别人骂你、伤你，你依然能以平和包容的心去接受，那些伤害就不会真的伤到你，反而可能转化成前进的力量。

对一般人来说，被人辱骂时把它当作空谷回声，当作修心的机会，确实很难。但有位智者说得好：“时时感恩，处处感恩，人人感恩，事事感恩。”无论何时何地，对人对事常怀感恩，世界就会变得温暖；如果总是抱怨、仇恨，世界也会变得灰暗。

有个小男孩，有次生气地跑到山谷大喊：“我恨你！我恨你！”山谷也回应：“我恨你！我恨你！”他伤心极了，觉得连山河草木都恨他。

回家后，妈妈带他回到山谷，让他喊：“我爱你！我爱你！”山谷也回应：“我爱你！我爱你！”这时他才明白：世界如何回应你，取决于你发出什么样的声音。

尽管这个时代复杂浮躁，我们每天要面对各种人与事，承受种种压力，但只要常存感恩之心，一切都会变得明亮起来。

心灵的六种维生素

无论个人成长还是团队发展，有六种品质至关重要：给予、自律、坚强、勤奋、专注、利他。

一、给予

真正做事的人，都懂得给予的力量。有本美国畅销书叫《历史上最伟大的赚钱秘密》，书中说：赚钱最根本的秘诀，其实是帮助他人、给予他人——给予越多，回馈越丰。

石油大王洛克菲勒五十多岁时身体濒临崩溃，在调整生活方式的同时，他开始大规模做慈善，捐助大学、设立基金会。此后他的财富不减反增，家族至今已传承六代，依然富有影响力。

给予分为两种：一是精神上的分享，传递有益的经验与智慧；二是物质上的支持。尤其是许多管理者，若能真诚关心下属的薪酬与生活，团队自会凝聚更强的力量。

表面看是别人受益，但付出的能量往往会回流。当然，若是虚情假意，回响也会打折。发自内心的关怀，才是给予的真义。

二、自律

无论是什么人，守住良心与底线都至关重要。

近年来食品安全等问题频发，这往往源于道德失守。社会虽复杂，但我们至少可以做到不伤害、不欺骗、不造假、不失信，少一点贪婪与怒气，多一分诚实与克制。也许做不到完美，但我们可以朝着这个方向，一步步靠近。

三、坚强

现实中，大多数人都会面临压力：职场困境、家庭纷争、政策变化、舆论评价……面对这些，唯有坚韧才能站稳。心若坚强，外界的风雨便难以动摇你，即使有人高声指责，你也能把它当作背景音，不为之所困。真正有定力的人，能把噪声转化为前行的能量。

身体或许会累，但只要心力充盈，便不觉得苦。

四、勤奋

做任何事都需要勤勉投入，懒散成不了事，工作与家庭需要热情。有些人做事勤快，合作者自然愿意靠近；有些人拖延懈怠，机会便从指缝溜走。

我曾写过一本书叫《做才是得到》——不做，自然得不

到。指望不劳而获，往往只是一场空。

五、专注

心不专注，万事难成。

如今生活节奏太快，人心容易浮躁，身心俱疲。不妨每天抽一小段时间，让自己静下来。关掉手机，专注呼吸，或只是安静地坐一会儿。这不仅能恢复注意力，也能修复内心。

乔布斯每日禅修，从中获得许多创意灵感；如今欧美许多高校与企业也在推广正念练习，效果已被广泛验证。

让心放松的方法大致有两种：一是有指导地专注呼吸或当下，从几分钟到几小时；二是简单地“什么也不想”，只是安静一会儿。心若长期躁动，则伤人伤己；心若常保宁静，便是最好的滋养。

专注是生活的必需。否则终日奔忙，心神不宁，直到生命尽头才得“永久的休息”，未免可惜。

六、利他

科学善于解析外部世界，却难以安顿人的内心。现有的教育大多教人技能，却很少教我们如何面对焦虑、如何活得有意义。

我一直觉得，人类普遍缺少一门重要的课：关于意义与价值的教育。活着不只是为了赚钱，更是为了心智的成长与他人的福祉。一个完整的人，既懂观察世界，也能洞察自心，关

怀他人。当智慧提升到一定境界，人自然会愿意帮助他人，有益大众。哪怕只是小事，也会尽力为别人带去一点方便、一丝希望。

法国前总统希拉克曾在街头散步，有个孩子一直跟在他身后。希拉克以为孩子想要签名，询问后才知道，那天太阳很烈，孩子是在他的影子里乘凉。

希拉克后来写下《我愿为你们带来阴凉》：“如果我的身影能为他人带来阴凉，我愿一直如此。”

这不只是个有趣的故事，更是一种生活态度——用身体、言语与心意去帮助他人，是生命中最有意义的事。见到别人不适，扶一把；路遇同行者，捎一程；在力所能及处，为人留一片“阴凉”。哪怕只是一个影子、一个微笑，也会让生命更有价值。

如今社会仍有不少困苦之人，若因身在高处就忽视他们，也暴露了心灵的缺口。在这个科技发达的时代，理性固然重要，但利他的善意同样不可或缺。二者并行，才能成就更好的自己。

愿我们在生活中，常做三件小事：为自己留一段安静时光，安顿内心；为他人留一盏灯，传递温暖；为未来留一页空白，安放希望。

随身携带的六个锦囊

生命中，我们值得找到几颗心：

第一颗是坚强心。人这一生，难免遇到困境。有时我会问自己：“若陷入低谷，我会怎么做?”我会把它看作修心的机会，逆境中必须保持坚强，不要太脆弱。

第二颗是忏悔心。对过往做错的事，应当真诚反省。就像误服毒药般心生悔意，下定决心改过自新，重新出发。

第三颗是精进心。我们应当不断学习，努力掌握新的知识与技能。即便身处低谷，只要不虚度光阴，从小事做起，积极面对，苦中也能品出乐来。

第四颗是欢喜心。无论遇到什么，都不要丢失心中的欢喜。事情既已发生，愁眉苦脸并无用处，不如看开些，微笑以对。无论身处何地，吃着什么，做着什么，都开开心心的，再大的困难也不足为惧。

第五颗是利他心。很多人的痛苦，根源在于过度自我保护，太过自私。若能常为他人着想，人生便很难陷入绝境。所以对身边的每一个人，无论熟悉与否，都尽量去帮助、去成全。

第六颗是感恩心。远离抱怨，感恩所有相遇，哪怕对方曾伤害过你。心怀感恩的人，白天心境平和，夜晚也睡得安稳。

若能将坚强、忏悔、精进、欢喜、利他、感恩这六颗心一一找回，小心安放，往后的路自然会走得踏实而明亮。

万病皆由心生，亦由心灭

活得通透的人，总能在生活的波澜中稳住自己。无论遇到什么境遇，都能安然接纳——情绪来了懂得调节，心里始终保有一片清明。

就像有人经历情感变故，度过最难熬的阶段后，忽然醒悟：“现在多自在，想去哪儿就去哪儿，想怎样就怎样，这不正是我一直向往的自由吗?”心念一转，同样的处境顿时呈现出不同的面貌。

有个古老的故事让人深思：一位老婆婆有两个女儿，一个卖伞，一个卖鞋。每逢雨天她就为卖鞋的女儿发愁，遇到晴天又替卖伞的女儿担忧。后来有位明白人提醒她：“为什么不反过来想呢?下雨时卖伞的女儿生意兴隆，天晴时买鞋的客人自然增多，这样不就天天快乐了吗?”老婆婆豁然开朗，从此无论阴晴都满面笑容。

可见世界从未改变，改变的只是我们看它的角度。我们的心像一面滤镜，你调成什么色调，生活就呈现什么颜色。

我曾翻阅一本百年影集，泛黄的照片里人物神情鲜活，但照片上的人早已不在。想来当时的人们也和我们一样，执着于身边的一切。可他们执着的东西，连同他们自己，都像云烟一样消散了。今天我们所在意的种种，再过几十年、上百年，有些会留下照片，有些连痕迹都没有，终归是一场梦。

我们紧握不放的，究竟会把我们引向何方?

只有当某天真正看明白，世间万事都像搭积木，因缘聚散才堆出眼前景象；我们追逐的名利、感情、地位，本质都是流动的光影，到那时，自己建造的牢笼才会失去门锁。

第五章　通往真正的自由

从现实经验看，当我们真心为他人着想时，往往也在用更可持续的方式成就自己，反之，若只顾私利，甚至损人利己，最后常常得不偿失。

你以为的幸福，可能只是快感

如今许多问题的根源，在于人们普遍以金钱为导向的价值观。然而，金钱未必能带来真正的幸福与快乐。

1988年4月，哥伦比亚大学一位哲学博士，撰写了一篇题为《人的幸福感取决于什么》的论文，对此展开了深入的研究。美国对博士学位论文的要求极其严格，因此他在研究过程中进行了系统的调查。他向各行各业随机发放了一万份问卷，请受访者评估自己的幸福程度，选项包括：非常幸福、幸福、一般、痛苦、非常痛苦。

最终，他回收了五千二百多份有效问卷。在这些问卷中，只有121人认为自己“非常幸福”。随后，他对这121人进行了进一步分析，试图理解他们感到幸福的原因。其中50人是事业有成者，各方面都表现卓越，有钱有势；而其余71人背景各异，有农民、普通职员，甚至包括流浪者。然而，这些人都

有一个共同点：内心满足，生活平静，虽未必拥有丰裕的物质，却懂得知足常乐。

通过分析，这位博士初步得出结论：人类幸福感的形成主要取决于两个因素，一是事业成功与财富积累，二是知足之心。

二十一年后，2009年，他再次联系这121人，希望了解他们如今的状况。追踪调查显示：当初因事业成功而感到非常幸福的50人中，许多人已不再幸福——有人财富增加却痛苦更深，有人因事业受挫而陷入消沉；至今仍自认非常幸福的，仅剩9人。

而那71位于平凡中感到幸福的人中，除少数离世者外，仍有69人健在。尽管岁月流转，人生起伏，他们中的大多数人依旧保持着内心的平和与满足。即使其中一些人生活条件有所改善，甚至变得富有，那份知足却未曾改变。

通过这次跨越二十一年的追踪，他最终得出了怎样的结论?真正的幸福并不源于物质，因为物质带来的快乐往往短暂。持久的幸福，依赖于内心的知足。所谓“知足之人，虽卧地上，犹为安乐”，懂得知足的人，即使身无长物，席地而卧，也能安享快乐。

我曾见过真正幸福的人，其中有牧民，有农民，他们怀着朴素的信仰，生活简单却内心自在，安宁喜悦。而我也见过

住在都市、坐拥名车华宅的人，外表光鲜却承受巨大压力，内心焦虑挣扎。因此，越来越多人开始意识到：我们所追逐的金钱，并非幸福的真正源头。

这一点值得我们重新静心思考。否则，身处21世纪的人类，或许仍陷在某种自以为聪明的循环中——终日追逐金钱数字的增长，却忽略了生命本质的维度。

你本自具足，何须外求?

不管是东方还是西方，人们其实都在追寻自己的“财富”，只是方式不太一样。

年轻人更爱用名牌、好酒和精致打扮来点亮自己；年长些的，则偏爱买房买车，用实实在在的东西来满足自己。

在那些贫富差距大的地方，钱常常被看得很重。很多人觉得，幸福就是有钱——有钱万事足，没钱路难行。

而不少欧美国家，因为社会福利不错，基本生活有保障，大家对钱反而没那么执着。他们觉得：“够用就好了，赚得越多税越高，工作也更累，何必呢?”

我曾问一些欧美人喜不喜欢钱，有人爽快地说：“喜欢啊！但钱不是万能的，够用就行，反正最后也带不走。”这想法很实在。

英国作家菲尔丁说过一句话挺有意思：“如果你把金钱

当上帝，它就会像魔鬼一样折磨你。”现在好多人什么都不信，就信钱。但要是心里只剩下钱，其实也挺孤单的。

无论东方西方，人都会有烦恼，吵架、嫉妒、委屈……这些情绪谁都逃不掉。所以外在财富虽然重要，但内在的财富，比如智慧、知足、乐于分享，其实更关键。心里富足了，就算物质简单，也能过得开心。

拿“智慧”这种财富来说，它随时都能派上用场。生活中遇到麻烦或变故，聪明人反而能把它变成成长的养分。金融危机亏了钱，离婚后没安全感，年纪大了容貌变化……这些事回头看，如果有智慧加持，都能让我们变得更强大。

知道一切都会变，反而能更从容地面对变化。这是一种特别重要的人生态度，也是真正的内在财富。否则，就算有钱，日子也未必好过。

用智慧看事情，再大的事也会变小；看不清真相，小事也可能闹大。很多争吵，一开始只是鸡毛蒜皮，最后却不可收拾。所以，清醒的头脑真的很宝贵。

生活里很多事，细想其实没那么严重，但我们就是放不下，最后又不得不放下。毕竟，没有什么会是永远不变的——再美的花也会谢，荣华富贵终成往事。能在拥有时就想到“这一切都会过去”，心里会坦然很多。

前几年，迪拜一位年轻王室成员突然离世，财富、才

华、光环，说没就没了。无常往往来得突然，所以提前有点心理准备，是个好习惯。

“知足”这种财富也很重要。懂得知足的人，就算不富裕，也会觉得“我过得挺好的”；被欲望牵着走的人，全世界的钱都给你也不够，一辈子忙着积累，可能最后什么都没得到。

知足的人，哪怕工作上吃了亏，也能乐呵呵的。就像苹果公司早期有位小股东，很早就退出了，错过了后来几百亿的财富。别人问他后悔吗，他说不后悔——要是留下来，可能早被高压工作累垮了，现在身体健康、家庭幸福，很满足。可见，知足心有多宝贵。

每个人的收获，当然和努力有关，但有时候也看运气、机遇和环境。所以，尽力而为就好，也要学会接受不确定，保持轻松的心态。

“乐于分享”也是一种财富。从实际经验看，它常会带来意想不到的回报。有的家族热心公益，既帮了别人，也让自己受益——把蛋糕做大，大家都能分到更多。

多做好事，对口碑和人缘都有长远的好处。

说到底，我们需要正确看待生活。眼前的事，无论好坏，别太执着，因为一切都在变化。我们现在经历的一切，和昨晚做的梦其实没什么两样，梦醒了只能回忆，人生走过，也

就成了回忆。

所以，工作也好，家庭也好，遇到波折别太纠结。看淡一点，少攀比一点，少执着一点，本身就是一种难得的清醒。这种清醒，就是谁也拿不走的内在财富。

◎ 生存、生活与生命

丰子恺先生曾以“三层楼”为喻，描绘人生的三种状态：第一层是物质生活，第二层是精神生活，第三层是灵魂生活。

多数人停留在物质层面，追求感官的舒适与满足；一部分人则更注重精神生活，如艺术家、文学家等，在创造与思辨中寻找意义；还有一些人则探寻灵魂的深度，常涉足宗教、哲学领域。这三种人的分布恰如金字塔：境界越高，同行者越少。

从人类历史来看，关注灵魂生活的人，并非仅限于宗教信仰者。许多没有宗教背景的哲学家、思想家也同样走在这条路上。古希腊的德谟克里特便是其中一位。

德谟克里特约生于公元前460年，是原子唯物论的奠基人之一。他认为人的幸福源自灵魂，善恶也根植于灵魂，并强调

每个人的性情与际遇皆有独特之处。

他的思想虽被归于唯物论体系，但其中某些观点与传统文化中的因果观颇有呼应：行善自有善果，作恶终得恶报。正如古语所言：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”

我曾研读过他的著作。据史料记载，他的著作有五十二种，涉及天文、地理、伦理等诸多领域。但因与柏拉图的思想体系不同，其著作大多遭焚毁，流传至今的寥寥无几。

相传德谟克里特在晚年自行刺瞎双目。众人不解，问他为何如此。他答道：“为了更清楚地看见。”或许他想表达：唯有向内观照，才能接近真实。外在的形色声光常令人迷失，正如老子所言：“五色令人目盲，五音令人耳聋。”他认为，当肉眼不再被外相束缚时，心灵反而能专注地追寻更高的灵魂生活。

这样的灵魂生活，现代人未必都能理解或认同。我提及此事，并非主张效仿其行为，而是希望引发一份思考：为何有些人仅从物质中获取快乐，有些人能在精神层面找到幸福，而另一些人则追求灵魂深处的满足?哪一种追求，更值得我们倾尽一生去践行?

从物质富足到精神高贵

人生的追求，确有不同的境界。

人们首先追求的，是生存的基础。当温饱得以满足，才会希求更丰足的物质生活；而物质积累到一定程度后，往往又会萌生更高层次的向往。

古来智者曾将人类的愿望归纳为四个方面：一求财富丰足，二愿声名远扬，三望健康长寿，四期死后安乐。

首先，时至今日，对大多数人而言，温饱已不再是首要难题。除了少数偏远地区，人们大多衣食无忧，且能有所积蓄。

其次，人往往渴望名声。但你真正拥有一定声名之后，常会发觉：出名也不过如此——“即便世人皆知我名，于生命本身又有何益？”实际上并无根本助益。积累财富也是如此，纵有家财万贯，除了增添负担与牵绊，未必真能带来深层

的满足。

再次，人皆希求身体健康，渴望远离病痛，延年益寿。

最后，当世俗成就已不再构成生活的全部时，人往往会转向更高层面的精神追求，开始追问：“生命终结时该如何面对?临终是否痛苦?死亡是否为一切的终结?……”有智慧的人，会对这些根本问题进行深入思索。

传统经典中，对人类的价值观也有深刻的譬喻，以眼睛为喻分为三种：一是盲人，二是独眼人，三是双目健全者。

所谓“盲人”，指的是那些既缺乏财富观念，也无道德追求的人。他们庸庸碌碌度日，既不愿积累资财，也无心修养智慧与慈悲。这样的人被喻为双目皆盲，人生缺乏清晰的方向与意义，甚至成为亲友的负担。

第二种人则心中只有钱财，毫无道德意识，经典中喻为“独眼人”。如同今天某些视金钱为万能之人——所思是钱，所言是利，所见唯得失，认定金钱即幸福与成功的源泉……这样的人，如同仅用一只眼观世界，只见物质一维，不见生命全景。

那么，“双目健全者”比喻什么人?它指的是既懂得经营生计，也具备智慧与道德修养的人。现代人尤其需要智慧，因为身处信息纷杂的时代，如果没有明辨的智慧，说什么话、做什么事都容易失之偏颇。智慧必包含道德与良知，也就

是说，唯有在人格完善的基础上，才可能生起真正的智慧。我所接触的许多人让我体会到：无论身份高低，若仅有才干而德行有亏，终究难以走得长远。

有些人拥有名校光环，取得硕士、博士学位，令人称羡。他们往往善于表达，能够条理清晰地阐述自己的成就与规划，令人印象深刻。然而在实际做事时，却未必如言辞那般可靠，究其根本，往往源于人格根基的不够坚实。

若无人格作为根基，即便外在构建起看似宏伟的事业大厦，也如同建筑在流沙之上，难以经受风雨考验。这是自然规律。

当今社会虽人才济济，但真正具备智慧者却并不多见。这里所说的智慧，并非仅指专业能力或技术知识——若掌握技能便可称为有智慧，那么有智慧者应当随处可见。真正的智慧必然包含德行，是道德与才能的和谐统一。而这样德才兼备之人，确实难得。

一部古老的论典曾精练地阐述了为人之本：

第一是稳重。稳重之人值得信赖，无论在何种境遇中，都能持守本心，不负所托。

第二是智慧。若缺乏明晰的洞察与判断力，行事难免困顿受阻，难以成就真正有益的事业。

第三是诚信。待人接物应当真挚坦诚，不欺不瞒，这是

立身处世的根本。

第四是正直。言行如一，不口是心非。如果言辞动听却行动相悖，这样表里不一的人，可称为“狡猾者”。正如藏族格言所警示：“心里思维一件事，口上言说另一事，此乃名为狡猾者，亦是愚人装学者。”这样的人，难以对社会做出真实贡献。

第五是利他。这一点至为关键。真正的成就，往往源于超越自我的付出。

活在当下：不忧、不悔、不怨

真正的自由来自内心：第一，不为未来忧虑；第二，不为过去后悔；第三，不对当下抱怨。

一、不为未来忧虑

许多人习惯为未来担忧——身体、工作、家庭、经济，方方面面。

身体上，男性担心秃顶、体力衰退，女性忧虑皱纹、身材走样。随着各种疾病层出不穷，即便现在健康，也忍不住想：“将来会不会突然查出重病?”

工作中，有人害怕上司批评、同事排挤，担心能力被否定，更不知如何应对复杂的职场关系。许多年轻人从小缺少人际交往的教育，踏入社会后适应艰难。

家庭里，人们担心父母生病无人照料、孩子考不上好学校、伴侣感情生变，害怕安稳的生活突然失衡。

经济上，攀比让人焦虑：别人有多套房产、开豪车，自己却似乎永远追不上。即便有些积蓄，也担忧通胀让财富缩水、危机让努力白费。

适当规划未来是必要的，但若过度焦虑，把全部心力用在“未雨绸缪”上，反而会导致失眠、工作效率下降，甚至影响身心健康。负面情绪会蔓延到家庭与工作的每个角落。

我曾读过《沙鼠的焦虑》：生活在撒哈拉沙漠的沙鼠，总担心冬天缺粮，夏秋就不停囤积草根，储量远超所需。科学家做过实验，把沙鼠放在食物充足的笼子里，它很快就死了——并非饿死，而是因看不到更多草根，焦虑而死。

我们许多人的忧虑，与沙鼠何其相似。十几年前，一位中国母亲为两岁女儿在纽约曼哈顿花650万美元买豪宅，为“未来上大学做准备”。且不说孩子能否考上纽约的大学，这种过度筹划，反而让当下之人活在负担之中。

一位心理学家经过数十年追踪发现：人们所忧虑的事，80%最终并未发生。这说明，多数担忧其实不必要，甚至是“颠倒梦想”。

《心经》说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”心有挂碍，就会滋生恐惧与幻想。许多年轻人对未来充满憧憬，但若梦想脱离现实，便容易陷入焦虑。

孔子言：“君子忧道不忧贫。”有智慧的人专注追求

真理，而非物质多寡。如果我们能把关注点从“匮乏”转向“成长”，许多烦恼自然消散。

就像开车，越是心急而紧握方向盘，越容易偏离道路；放松下来，稳住方向，反而更易抵达目的地。

对未来的期望越大，获得的幸福越少。因为很多人追求幸福的方式错了——有人以爱为名控制伴侣，甚至演变成伤害。真正的幸福，来自给予空间与尊重。

所以，不必过度担忧未来，因为多数担忧不会成真。这不是说不要梦想与努力，而是要以智慧引导行动，不让焦虑消耗当下的力量。

二、不为过去后悔

人生难免有遗憾：后悔年轻时没好好学习，后悔没多陪陪父母，后悔某个职业选错，后悔一次投资失误……

我也常想，少年时没机会学外语，如今在西方交流常有不便；父母在世时忙于修行，如今再想和他们说说话，已无可能。

很多人和我一样，父母在时嫌他们唠叨，失去后才懂，世上再也不会有那样的身影、那样的叮咛。父母时刻惦记孩子，而孩子可能几个月才想起父母一次——尤其是在强调独立的现代教育下，有些孩子甚至觉得长大后不再需要父母。直到真正失去，那种遗憾才悄然扎根。

朋友也是如此，在一起时不觉得特别，一旦谁突然离去，才感到无可替代。

就连马云也曾说，最后悔的是创立阿里巴巴；俞敏洪则后悔让新东方上市。名利于他们，反而成了自由的枷锁。

一位明星在采访中说，最后悔的是入股市，因为损失惨重；也有人因一次错误决定，错过了更好的发展机会，从此一蹶不振。人生每步都是选择，怎样选都可能留下遗憾。

“人非圣贤，孰能无过。”我们都会犯错，但若一直沉溺于后悔，反而可能滋生心理问题——抑郁、焦虑、自我否定，甚至发展成手机依赖、网络成瘾等现代症候群。许多人醒来的第一件事是看手机，睡前最后一件事也是看手机，仿佛离开手机就与世界失联。这种涣散，让我们在信息洪流中迷失自己。

一位女士告诉我，她最大的心结是母亲去世时没陪在身边。当时以为病情不重，没想到突然恶化，这个遗憾让她数年无法释怀，最终影响到精神健康。

但过去无法改变，再多的后悔也无济于事。若某件事深深伤害了你，要学会调整心态，慢慢放下。否则，心灵的束缚可能演变成更严重的问题。

一百多年前，一个十三岁男孩给美国总统写信承认：“我用了没盖章的邮票，对不起国家，愿意赔偿。”说出秘密

后，他如释重负。这封信至今保存在白宫。

每个人都该在合适的时机，坦然说出想说的话。否则，心事积压久了，容易成为心结。

这个时代，心理疾病和身体疾病一样常见。有些复杂的心病，现代医学未必能根治，有时需要借助传统文化或更深层的智慧。

我很喜欢一句话：“受无踪迹如水纹，莫逐妄相当日瓦。”过去的事如水纹消散，莫再追逐妄相。放下过去，才能拥有当下的平静与快乐。

语言是内心的镜子：常谈智慧的人，内心多有光明；总说烦恼的人，心头压着重担；言语幽默轻松的人，往往活得通透。大多数人的语言，都在传递他们的“精神资产”。是否需要向他人坦陈过去，需用智慧判断，不分场合地倾诉，有时反而不利。

总之，对过去的一切，无论美好或伤痛，都不必太过执着。过度留恋或后悔，只会让我们无法轻装走向未来。

三、不对当下抱怨

抱怨，成了许多人的习惯。工作中抱怨领导不公、同事推诿、下属不力，家庭里抱怨伴侣挣钱少、不管孩子、不够体贴……

如果能多了解真相，许多抱怨本可避免。我常劝身边

人：“别急着抱怨，先去弄清事实。”很多时候，我们只是听了传言，并未看见全貌。

大部分抱怨，源于我们未能换位思考。如果站在对方的角度看一看，或许就能理解——生活没有绝对的是非，就像一幅画，从不同角度看去，色调完全不同。

有位心理学家做过实验：让多位摄影师从不同角度拍同一条鱼。每人都坚信自己拍得最真实，结果每人都只拍到了鱼的一部分。

“盲人摸象”的故事也一样：摸到鼻子说像棍子，摸到尾巴说像绳子……各执一词，争论不休。

身处纷争时，与其抱怨，不如换个角度，冷静观察。

现代心理学认为，长期沉浸于抱怨、愤恨等情绪，会在潜意识中埋下健康隐患，最终可能引发心理疾病。

活着，要学会让自己开心，坦然接纳生活的全部——顺境与逆境，都是历程。有些事实虽无法改变，但我们面对它的心态，完全可以自主选择。积极的心态带来轻松与力量，让我们在工作中事半功倍。

心态调整好了，即使环境再难、挑战再大，也能勇敢面对。到那时，所谓命运、苦乐，都不再是束缚，因为心已超越其上。

美国金融危机时，有人穷到喝不起咖啡，却凭积极心态

熬过困境，重获新生；也有人原本富裕，却因心态崩溃而选择结束生命。

看似光鲜的富人，其实也有他们的烦恼——每一次谈判可能涉及数十亿资金，压力并不比寻常人小。生而为人，各有各的苦，只是层面不同。若不能化解，短暂一生终将以遗憾收场。

当我们不忧未来、不悔过去、不怨现在时，心就会渐渐明朗、自在。真正的自由，就从这里开始。

越自律，越自由

人人都说自由珍贵，但每个人对自由的理解却不尽相同。有人身体自由，能去任何地方，心却被情绪和欲望捆绑；有人身体受限，心却从容自在；还有人身心皆不自由，或身心皆自由。后两种容易理解，我主要说说前两种。

为什么身体自由，心却不自由?因为内心被牵制：欲望来了就被推着走，愤怒来了就被它绑架，心理失衡时嫉妒丛生，一刻也不得安宁。只要心不从容、不快乐，就谈不上真正的自由。

再看另一种情况：比如一些正在服刑的人，身体在一段时间里确实受限，可如果他们心中仍保有善意与目标，每一天依然能过得踏实、充实。他们的身体或许不自由，但心是自由的。

有人认为，没有自由，活着便没有意义。美国政治家帕

特里克·亨利说过：“不自由，毋宁死。”他口中的自由，更像一种全面的无所顾忌——想去哪儿就去哪儿，想说什么就说什么，想做什么就做什么。这种美式自由观影响了全世界许多年轻人。

在我的印象里，欧洲拥有深厚的传统，而美国是一个年轻的国家，历史不过两三百年，但凭借科技与经济的力量，美国文化广泛传播。如今欧洲的年轻人也爱看好莱坞电影，会模仿电影里的方式生活。实际上，欧洲的思想传统相当古老厚重，而美国的文化底蕴并没有那么深沉。

那么，什么才是真正的自由?这个问题许多学者都探讨过。哲学家黑格尔曾说，纪律是自由的第一条件。这里说的纪律，不是外在的强制，而是自我约束，也就是自律。自律，其实是一种保护。短期看，它像一种限制，让人感到束缚；长远看，它却是对未来最好的保障。

真正的自由，与其说是没有限制，不如说是找到了“合适的限制”。好的限制会为你的目标让路，为你的能力托底，为你的选择减负。表面上像是约束，实际上却是提升心灵的方法，让人生走得更稳、更远。

许多年轻人现在或许不完全认同这一点，但在社会中经历一些岁月后便会明白：自律不是站在自由的对立面，而是打开自由之门的钥匙。

内心的自由谁也抢不走

无论身处何种境地，都要保持活下去的信念，不要对未来失去希望。奥地利心理学家维克多·弗兰克尔的经历，值得我们每个人深思。

二战期间，因为犹太人的身份，弗兰克尔的父亲、妻子和哥哥先后被纳粹杀害，他自己也被关进集中营。他失去了家园，失去了人身自由，甚至身上的衣物都被夺走了。但正是在这样的绝境中，他逐渐领悟到：外在的一切都可能被剥夺，唯独内心的自由，任何人都无法夺走。正是这份觉醒，支撑他在巨大的苦难中依然有活下去的勇气。

战争结束后，他成了一位杰出的心理学家，写下《活出生命的意义》一书，激励了无数人。书中不仅记录了他在集中营的经历，也探讨了人该如何在世间生存。他认为，生命的意义可以从三个方面获得：一是认真投入工作；二是主动关爱他

人；三是在面对痛苦与困境时，保持战胜它的勇气。

弗兰克尔的经历告诉我们，即使沦落到最悲惨的境地，也不能失去内心的自由与信念。只要心保有这份力量，无论外境如何变化，真正的自由永远不会被夺走。

自由，可以分为身体的自由和内心的自由。身体的自由未必随时都能拥有，但内心的自由与从容，却始终可以由自己决定，这是任何人都无法剥夺的财富。遇到事情时，心态至关重要，这既是弗兰克尔给我们的启示，也是我们每个人都能培养的能力。

真相虽然扎心，但能让你清醒

许多人并不愿意面对自己的过错，总觉得“我没有错”，这是人性中常见的盲点。

著名学者戴尔·卡耐基在《人性的弱点》中收集了不少相关案例。他在第一章提到：1931年，美国出现一名“双枪杀手”，杀人不眨眼，极其凶残，但他在公开信中却自称他有一颗疲惫而善良的心，从不愿伤害任何人。

有一次，他和女友开车出门，被警察拦下要求出示驾照，他竟当场开枪杀害对方。这样的冷血杀手，依然认为自己善良无辜。

还有一个黑帮大佬也在公开信中辩解，声称自己从来只是自卫，不曾伤害他人。明明行径残忍，却用自我辩护来粉饰过错。但凡有良知的人，都难以接受这样的说法。

《人性的弱点》中的观点不一定全对，但有一点我很认

同：找回真实的自己，需要勇气与耐心。没有勇气，便难以直面真相；没有耐心，便难以安顿内心的冲突。尤其是在现实不公、遭遇挫折的时候，更需要这份力量，去正视，去调整，去真正成长。

众生平等，谁也不比谁高贵

眼界打开，人生的格局便会不同。

若能眺望远方，心怀长远的目标，眼前一时的坎坷，便显得不再那么沉重。真正重要的，是我们能否通过每一次努力，让自己变得更从容、更开阔。

有这样一个故事。孩子望着远方的地平线，问父亲：“为什么大地和天空会在尽头连在一起?”

父亲回答：“那是在提醒我们，只要看得足够远，再低的大地，也能抵达天空的高度。”

这个故事想告诉我们什么?如果愿意把目光投向更远处，人生其实本无绝对的高低。每一个低谷都可能成为上升的起点，每一段曲折里都藏着转机。若只盯着脚下，整天困在情绪里，自怨自艾，觉得一切无望，那我们错过的将不只是机会，更是成长的可能。

面对困境，真正需要的是勇敢的心态——把它们看作最好的课堂，不断刷新自己的认知与境界。

“自律即自由”是近来常被提起的话。我们每个人都该学着自我约束，持续观察内心，修正偏差。若能如此，最终抵达的将不只是外在的自由，更是心灵的自在，那才是生命真正有意义的远方。

最高级的精明，是利他

如今很多人把“自利”当作人生的信条。这种观念的流行，与两百多年前经济学家亚当·斯密写的《国富论》有一定关系。他在书中强调经济发展与物质积累，鼓励人们追求自我实现。这本书影响深远，让全球许多人都致力于展现自我，追求自我发展。

但亚当·斯密写《国富论》时，大概没料到它会产生如此巨大的影响，就像达尔文写《物种起源》时，也没想到日后会引起那么多关注一样。

其实，亚当·斯密并非只讲利己。他还写过另一本书《道德情操论》，提倡做人要有道德底线，无论经商还是做事，都应以良知为准则。可惜这本书的影响力远不如《国富论》，很多人都没读过；就算读了，它在塑造社会道德方面的作用也有限。

诺贝尔经济学奖得主米尔顿·弗里德曼曾说过：“不读《国富论》，不懂什么叫‘利己’；读了《道德情操论》，才明白‘利他’才是问心无愧的‘利己’。”这句话点出了两本书的精髓。

有人会问：“人到底该自利，还是该利他？”从现实经验看，当我们真心为他人着想时，往往也在用更可持续的方式成就自己；反之，若只顾私利，甚至损人利己，最后常常得不偿失。

有人认为自私是人的天性。《自私的基因》一书就主张：基因的本质是自私的，人生来自私，难以改变。如果真是这样，那么无私奉献、帮助他人等观念就站不住脚了。但事实并非如此，人虽然天生容易关注自己，但通过持续的自我觉察与修正，完全可以让心胸变得更开阔，更愿意利他，从而获得更深层次的满足与成长。

其实，帮助别人往往就是帮助自己。专注利他，反而是一条更聪明的自利之路。这一点，值得我们认真琢磨。

这个观点与儒家思想也很契合。《论语》中孔子说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”意思是：想要自己站稳，就要先帮别人站稳；想要自己飞黄腾达，获得显赫名声，就要先助别人达成这样的心愿。

受某些经济学观点影响，现在很多人都想独自攀上顶

峰，年轻人尤其渴望快速成功。但若不愿为他人付出，过于自私，想靠单打独斗成就大事，往往行不通。一个人的成功离不开多方支持；如果从不帮助身边的人，路只会越走越窄。

有人可能会问：“要利他，是不是自己的事就别做了？”当然不是。最好的状态是：在不扰乱他人的前提下，尽力为别人创造价值，同时也实现自身目标——利他与自利并不矛盾，反而可以彼此成就。

在一些国家和地区，由于教育的关系，人们很守规矩，尽量不打扰别人，这当然好。但在此基础上，还可以再多做一点：主动为他人着想，多给予帮助，而不是只满足于“不给人添麻烦”。

如果每个人都只想着自己，那么人与人之间，包括夫妻、亲子之间的感情就会越来越淡，社会也会越来越没人情味。这时候，更需要我们主动营造温暖的氛围，用内心的温度与切实的行动，为周围带来光亮。随着自己格局与能力的提升，对他人的付出也会更从容、更坚定。

世间不乏崇高的榜样，有人为了国家与他人，甘愿付出生命。这些故事之所以动人，正因为它们证明了，人性不只局限于自私，还可以包含深切的关怀与担当。

现实中，我们从小接受的教育大多围绕“自利”：学语言、学技能，主要是为了找好工作、过好日子。如果教育能更

早地融入“兼顾自我与他人”的理念——既努力成长，也真诚助人，比如关照身边的弱者，对动物抱有善意，那么世界一定会温暖许多，人心也会柔软许多。

也许有人会问：“在商业社会追求利润、追求成功，是否与利他矛盾？”并不矛盾。恰当的价值观完全可以融入事业、家庭与团队管理，反而能让组织与个人走得更稳、更远。很多企业家都强调“为客户、为员工、为社会创造价值”，这既是商业智慧，也是面向未来的理性选择。

真正想对自己好的人，不妨试着多帮助他人。

你的痛，我懂

这世间需要关怀与温暖，不仅对人类如此，每一个生命都值得被呵护，而这份责任，属于我们每个人。我们会关心病患、关怀弱者，但对那些看似弱小的动物，是否也愿意付出同样的善意?其实它们同样需要。

有句古老的教言说：“吾应除他苦，他苦如自苦。”意思是：我们有责任为一切能感受苦乐的生命解除身心的痛苦。因为任何一个生命的苦，都与我们自己的苦并无不同。

初听此话，或许不易体会，甚至心想：“他的痛苦是他的，为什么要我去承担?”但若静心细想便会明白：每一个生命的痛苦，都值得我们尽力去抚慰。我们不该践踏其他生命，也不该夺走他人的快乐。

据说，北宋时，苏东坡与友人谢景温同行赶路。途中一只受伤的鸟从树上跌落，苏东坡正要俯身拾起，谢景温却一脚

将鸟踩死，不屑道：“别耽误赶路。”苏东坡一路沉默，谢景温却谈笑自若。

事后，苏东坡与谢景温断绝了来往。朋友问起原因，苏东坡说：“轻贱生命的人，不配做我的朋友。”见友人不解，他解释道：“今日他能轻易踩死一只鸟，来日若得权势，对人命也不会珍惜。这样的人，很可能祸害他人，贻误家国。”

后来谢景温官至高位，果然害了许多性命，连苏东坡也险些遭其毒手。友人才恍然大悟：苏东坡确有远见。

由此可见，一个人若心中没有慈悲、不懂关爱，哪怕表面再成功，再有学识才干，也谈不上真正的可贵。

成全别人，就是成就自己

有一种很受用的调心方法，叫“自他交换”。简单说，就是换位思考——无论在什么情境下，试着站到别人的角度去看问题。人与人若能互相理解、将心比心，很多矛盾自然就能化解。

可惜的是，很多人困在自我中心里，眼光变得狭窄：既看不见别人的付出，也体会不到别人的难处。这样一味盯着自己的得失，反而容易看不清真相，最后陷在纠结与痛苦里。

我读过国际知名刑侦专家李昌钰博士的自传《让不可能成为可能》。李博士曾担任美国康涅狄格州的警政厅厅长，是全美首位出任州级警界最高职位的华人。在他的人生中，几次重要的选择，都透着浓浓的利他之心。

李博士破案能力出众，参与侦破过包括“9·11”在内的许多大案。他连任四届厅长后准备退休，上级愿意以18万

美元的年薪继续聘他。那时正值美国金融危机，裁员潮席卷全国，警政厅里不少同事刚入职就面临失业。李博士对上级说：“我不需要18万美元，年轻人还要养家，把这笔钱分给他们吧。我可以靠演讲维持生活。”经过商量，他以1美元年薪续任了职务。媒体也曾报道过某些政治人物放弃薪酬的例子，但像李博士这样在具体处境中主动成全他人，尤其难得。

在工作中，李博士始终关心、尊重身边的每一个人，尽力支持与爱护同事。他曾说：“任何执政者，都要维护民众的生命与财产安全。作为警察，更要尊重每一个人。”这既是职业操守，也是“自他交换”的生动实践。

如果我们愿意多看他人的付出，体谅他人的不易，心就会变得柔软、开阔，判断也会更接近事实。不妨抽空读读李昌钰博士的自传，从他的经历里感受一种将利他融入日常的力量。

敬天爱人，事业长青

被季羡林先生赞誉的日本企业家稻盛和夫，既是一位商界传奇，也是一位虔诚的修行者。

日本商界有“四大经营之圣”的说法。松下幸之助、盛田昭夫、本田宗一郎，以及稻盛和夫，他们以非凡的经营智慧推动了日本的经济崛起，因此被日本人尊为“圣人”。

稻盛和夫是京瓷公司的创始人。读过他的书会发现，他的核心经营哲学其实是“利他即自利”——帮助别人，最终成就的是自己。让人触动的是，他每次接手企业前，首先思考的不是“我能得到什么”，而是“我能否帮到别人?如果能，我才去做”。

2010年，亚洲最大、全球第三的日本航空公司濒临破产，前一年亏损高达1800亿日元。当时已七十八岁高龄的稻盛和夫受日本政府邀请，以零薪酬出任日航会长。经过600多天

的重整，日航竟奇迹般地扭亏为盈，后来更成为全球利润率最高的航空公司之一。

事后他对记者说，接手日航完全是出于利他之心。他反复观察自己的起心动念，确认没有夹杂私心之后，才做出了这个决定。

稻盛和夫曾有过短期出家的经历。如果寿命是八十岁，他将自己的人生分为三个阶段：生命的前二十年，是成长与学习的时期；之后的四十年，是贡献社会、成就事业的时期；最后的二十年，是为生命终点做准备的时期。

按照这个规划，他在六十五岁时选择急流勇退，放下经营多年的事业，剃度出家，专心修行。

他在自传中提到，出家后需要每天托钵化缘。一个初冬的黄昏，他头戴斗笠，身披袈裟，赤脚穿草鞋，在寒风中行走数小时，又累又饿。路过一个公园时，一位打扫卫生的老妇人默默走过来，将500日元轻轻放进他的钵里，温和地说：“请买点吃的吧。”

那一刻，一种前所未有的感动贯穿全身。老妇人看上去并不富裕，动作却那么自然，脸上没有一丝施舍的傲气，只有平和的善意。稻盛和夫说，他从这个平凡的举动中，真切感受到了什么叫“纯净的慈悲”。

那500日元让他体会到：利他不是高高在上的给予，而是

发自内心的自然流露；真正的善良，往往就藏在这样不起眼的瞬间里。

从此之后，他更加坚定地投身慈善，尽力去帮助有需要的人。这个故事提醒我们：真正的成功，不只是商业上的数字，更是心灵上的照亮——既点亮自己，也温暖他人。

善良，也是一种能量守恒

宇宙如同一面巨大的回音壁：你付出的每一份善意，都会经过反射与传递，最终回到你的生命里，一丝一毫不会落空；而你散发的每一丝恶意，即便暂时看不见果报，也终将回返，侵蚀你所有珍贵的东西。

有这样一个真实的故事：

一个男孩十四岁时父亲去世，为了照顾母亲和弟弟妹妹，他早早开始做学徒、打工。十七岁那年，他去一家五金厂应聘销售员。面试时因为紧张，很多问题都答不上来，从经理的表情中，他知道自己大概没希望了。

起身离开时，他的手被椅子上突出来的一枚钉子划伤了。他本可以一走了之，却担心钉子会伤到别人，于是找来石头，把钉子敲平，又用手摸了摸确认不扎手了，才默默离开。

少年走后不久，公司负责人却追出来叫住了他，告诉他被录用了。他惊讶地问为什么，对方回答：“爱心是人生的通行证。你将来一定会成为出色的销售员。”

从此，他把这份善意带进了工作，带进了与同事、客户的相处中。爱成了他生命的主题。凭借不懈努力，他后来成了公司的销售冠军。积累资源后，他创立了自己的企业，多年经营下来，公司已成为世界级的跨国集团。

他在员工大会上常说：爱是工作与生活的力量源泉。有了爱心，什么事都能做到。有了爱心，才能理解他人，才能为这个家庭、集体、社会贡献自己的一点光和热……

这个人，就是李嘉诚。

李嘉诚的事业起点很低，学历也不高，但他没有自怜自艾，而是凭着内在的品格与持续的努力，一步步走到了今天。

我一直认为：人品比学历更重要。去学校交流时，我常提醒学生先学做人，再学做事。人若做不好，事也很难成。很多年轻人虽然学识不错，却因为自私、傲慢或脾气急躁，待人处世处处碰壁。如今这样的现象，实在不少。

无论学历高低，人都不能缺少善良的品格。心若向善，所见所闻皆会美好；心若藏恶，整个世界都将灰暗。正如古语所说：“心善一切善，心恶一切恶。”这句话的道理，值得每个人深思。

钱像水，流动起来才有生命

在被称为“后现代”的今天，一种普遍的观念是：没有绝对的真理，只要对我有利，就是真理。无论是宗教、哲学还是科学，能给个人带来好处才会被接受；若没有实际利益，即便是公认的道理也可能被忽略。这种思潮催生了一种直白的功利取向——“纯粹的物质主义”或“精致的利己主义”。

在这样的氛围下，利他精神常常被边缘化，似乎一切都该围绕自我展开。有人会问：“为什么要无条件帮助他人?收养孤儿，做慈善，参与公共事务，对自己的事业和梦想究竟有什么实际好处?”

其实，若从更长的时间和更广的社会视角看，一个社会若只有索取没有给予，人与人之间的信任就会减弱，合作成本也会攀升，最终损害的是每个人的长远福祉。

如果一个人衣食无忧，就应尽力帮助他人。我们的生

命、财富与精力都有限，但恰恰可以把有限投入更有意义的地方，让它们产生更持久的价值。很多人觉得回馈社会可以“以后再说”，可现实往往是：年轻时资源不足，年老时体力精力又不够。所以最好的时机，常常就是现在。

人活着不该只为自己和家人过得舒适；当你有能力时，将资源分享给需要的人，才是让它们发挥最大价值的方式。

财富如同河流。长江、黄河流经不同地方，被不同的人称为“我们的水”。同样，一套房子今天在你名下，过去属于别人，未来也会易主。世间财富不断更换主人，就像河流始终在流动。在我们还能支配时，把它用在对他人与社会有益的地方，才真正体现了金钱的意义。

我常资助贫困大学生。每次把助学金递到他们手中，看到他们眼里的泪光时，我就真切地感到：钱用在这里，是有价值的。如果只用于自己享乐，再好的物质带来的新鲜感也会很快消退；而当金钱转化为他人的机会与希望时，它会在更长的时间里发光。

爱因斯坦说过：一个人的价值，应当看他贡献了什么，而不是索取了什么。衡量人生，不在于拥有多少财富或地位，而在于手中的资源是否用对了地方，创造了多少有意义的事。若身居高位却滥用资源，终将难逃历史与良心的审视。

很多人凭努力积累了财富，若只把财富锁在账户里，离

开人世时终究带不走。与其让财富、身体成为执念，不如在有能力时，把它们转化为善意与行动。

做对他人有益的事，你会发现：意义感、连接感与内心的稳定，远比短暂的占有更能支撑一生。

● 爱出者爱返，福往者福来

我们可以在生活里慢慢培养一种“做些善事”的意识。有了这个念头，还得真的去做。

善行大致分为三种：给予物质、给予智慧、给予无畏。

给予物质，就是用钱或东西帮助有需要的人；给予智慧，是教别人知识、分享道理，比如用心教学、真诚传授经验；给予无畏，是在别人面临威胁时伸出援手，比如救助小动物，或者在他人陷入危难时站出来。

许多企业家赚了钱，会拿出一部分做慈善。当然不是人人都必须如此——如果自己过得还不宽裕，先照顾好自己更重要。我说的善，是在你能力有余、心里也愿意的时候，自然分享出去一点。

《告别土豪》中写过俞敏洪、王石等不少投身慈善的人。有人做得扎实，有人或许形式大于内容。但不管怎样，心

里一旦播下善的种子，言行自然会与只顾自己享受时不同。

在贵州、云南、西藏的一些地方，许多人日子过得确实不容易。我们眼中普通的一顿饭、一件衣服，对他们来说可能特别珍贵。用城里人看来不多的钱，就能帮孩子回到课堂，让病人得到治疗——善意虽小，却能实实在在改变一些什么。

古人说：天地有好生之德，大地有载物之厚。天地本身就在默默滋养万物。有些人也像小太阳，走到哪儿，就给周围带去一点温暖。这需要心里真的有爱。这样的爱能点亮环境，温暖困苦的生命，也会反过来改变我们自己。

比如，有些人在加入慈善团体之前比较自我，烦恼也多，参与一段时间后，不知不觉就变了，不仅内心更柔软，烦恼也越来越少。

从更深的层面看，慈悲心是一种宽广的爱。有些人刚开始做慈善时热情高涨，过一阵子却淡了，再也不愿继续。而内心真正有爱的人，这份热情不容易消退。

我看过一本叫《力量》的畅销书，其中一个主要观点是：宇宙中最强大的力量，不是日月星辰，而是爱的力量。这种爱并非男女之情，而是无条件包容众生的大爱，是一种付出、一种给予。

书中还说，我们在人生中所感受到的一切，都是自己是否曾向他人付出爱的回响。这观点挺有意思。我们都知道种瓜

得瓜，种豆得豆。在生活中只要真心为别人付出，就必定会收获某种真实的力量。也就是说，如果你爱这个世界，世界也会以它的方式爱你；如果你封闭自己，世界也会渐渐疏远。这就像一种自然的回应。

无论一个人是什么身份，只要他心怀博爱，愿意无私付出，就是一个很了不起的人。

美国曾经的巨富洛克菲勒，五十三岁时疾病缠身，痛苦不堪。后来他放下所有商业事务，全心投入慈善，直到九十八岁离世。许多人都说，是慈善的力量让他多活了四十五年。

Facebook(现称 Meta)的创始人扎克伯格在孩子出生时，曾写信说要把99%的股份捐给社会。我们很多人未必能做到这样。一般人的观念是，将家产留给子孙，保他们衣食无忧。而扎克伯格的选择不太一样——他把大部分物质财富留给了社会，留给孩子的则是精神财富：爱与给予的能力。

宽恕，是给未来的自己松绑

有一本书这样讲：不管发生什么，要学会说“对不起”“请原谅”“谢谢你”“我爱你”。这几个词看似简单，真正学会却能给身心带来深远的滋养。

我们很多人心里都积着怨气，觉得社会不公、他人有意为难，时常愤懑不平。其实每个人心底都有善的种子，只是在外界环境、不良交往和错误引导的影响下，很多人渐渐疏远了内心的善意，陷入恶性的循环，最终尝到苦涩的果实。抱怨从不能解决问题，反而会制造更多问题。

从今天开始，不妨试着学习原谅，找回心底的善。也许你会想：“有些人我可以原谅，但有些人，我一辈子都不会原谅！”因为他们曾深深伤害过你，所以你耿耿于怀，甚至渴望报复……

这种念头虽能理解，却对你自己的人生并无益处。若能

转化心中的怨恨，对现在和未来都有着非凡的意义，更能为你带来持久的平静与安乐。

有人或许会说：“我无所谓，快乐、痛苦我都无所谓了，反正人生对我不公，我就要报复！”但每个人都向往快乐，不愿受苦，你又怎会例外?不愿正视内心的真实渴望，用这样的话语敷衍自己，其实并不明智。

要成为一个快乐的好人，必须学会宽恕与包容。特蕾莎修女曾说：“包容是一种承诺，对每个人都至关重要。”培养自己的包容心，既是一种自我成长，也是创造好的未来的最好方式。

有一本影响全球的书叫《宽恕》，作者是南非的图图大主教——1984年诺贝尔和平奖得主。我曾为这本书写过推荐语，大概意思是：“面对伤害，以牙还牙不会让你更好过；选择宽恕，才能轻盈地放下过去。当你试着去宽恕‘那个人’时，奇迹不一定发生在他身上，却一定会降临在你心里。”表面上我们宽恕的是别人，最终受益的却是自己。奇迹总在宽恕之后悄然到来，不必刻意强求。

书里有许多触动心灵的故事，描述了一些常人难以容忍的遭遇。我读后深受触动，后来出版社邀我写推荐语时，虽然一向少做此类文章，但想到书中传递的理念与我内心的声音比较相应，便欣然提笔。

在现实生活里，我们至少可以学习彼此包容、和睦相处。内心宽阔的人，就算住在斗室也能感到自在；心胸狭窄的人，纵使身处草原大海，依然被恐惧捆绑，得不到片刻安宁。

仇恨是一味毒药

在古老的印度，曾有一位长寿王。他仁慈慷慨，深受百姓爱戴。在邻国来犯时，他本有能力抵抗，却想：“战争只会让无辜百姓遭殃。”于是他放弃王位，隐入山林。

不久，一个乞丐找到他，请求施舍钱财。长寿王身上空空如也，却心生一计：“你把我绑去交给邻国国王，他会重赏你。”乞丐照做了。邻国国王下令将长寿王活活烧死。

临刑前，长寿王在人群中看见了自己的儿子长生太子。他仰天高呼：“人活在世上，生命最珍贵，善良最珍贵。千万不可报仇！”说罢从容赴死。

太子目睹父亲惨死，悲痛万分，立誓复仇。他化名潜入邻国王宫，凭借才华成为国王近侍。一次狩猎途中，邻国国王在林中迷失方向，疲惫睡去。太子三次拔剑欲刺，却三次想起父亲的遗言，最终放下利剑。

邻国国王惊醒，说梦见长寿王的太子要杀他。太子再难隐瞒，跪下坦白身份，并转述了其父亲的话。国王深受震动，不仅没有杀他，反而将王位归还。

这个故事看似在说原谅他人，其实更深的启示是：宽恕别人，最终解脱的是自己。表面上是“我对别人好”，实质上却是“我放过了自己”。

中国历史上也有类似的故事。春秋时，楚庄王庆功宴上，灯火忽灭，一位将军醉酒失态，拉扯了王妃的衣袖。王妃愤而扯下其帽缨，要楚庄王严惩。楚庄王却说酒后失态在所难免，并命所有将军摘去帽缨，继续欢宴。

3年后，楚庄王在战场上身陷重围。一位将军冒死相救，楚庄王问他为何如此拼命。将军答道：“我就是当年宴会上失礼之人。大王宽容不杀，今日特来报恩。”

人心可以很小，小到记恨一句无心之言；人心也可以很大，大到容下无故的伤害。有人无故被害，却仍恭敬对待行凶者；有人无故被谤，却感恩对方成就自己的修行。这样的境界虽高，却揭示了很深的道理：仇恨如枷锁，宽恕即钥匙。

很多人觉得“人善被人欺”，以为善良是软弱，但事实上，善良的人在群体中最受敬爱，即便偶有被欺，比起收获的尊重与福报，实在微不足道。若从小教孩子“不能太善良”，才是真正可怕的教育。

宽恕不是懦弱，而是看清了仇恨伤人更伤己的真相。每一次原谅，都不仅是在放过别人，更是在释放那个被困在过往痛苦中的自己。

因为懂得，所以慈悲

多年前，我读过一篇题为《宽容是最珍贵的财富》的文章，讲述了“二战”时期的一个真实故事：

两名士兵在战斗后与大部队失散，相依为命，穿行在欧洲的森林里。饥寒交迫中，他们猎到一头鹿，靠鹿肉艰难维生。后来食物将尽，只剩最后一块肉，由其中一人背着。有一天，忽然一声枪响，走在前面的士兵手臂中弹。后面的士兵一边喊着“母亲！母亲！”一边冲上前，撕下自己的衣服为他包扎伤口，又背起他继续前行。第二天，他们终于找到了部队，双双获救。

三十多年后，那位受伤的士兵——后来活到九十多岁，在接受英国记者采访时说：“枪响后，我知道自己中弹了。当同伴从后面抱住我时，我摸了摸他的枪管，还是热的。我明白

是他开的枪，但我没有说破。那时我们都快饿死了，鹿肉只剩最后一点，他想活着回去见母亲，这情有可原。所以我选择了宽恕。”

据他回忆，开枪的士兵后来曾来找他忏悔，但他没让对方把话说完。他说：“我从未责怪过你。有位智者说过：‘以恨回应恨，恨便永在；以爱回应恨，恨自消散。’”

这句话值得我们深思。如今很多人仍奉行“以恨报恨”的逻辑，结果如何呢?恨意不断延续，像毒藤般缠绕人生。若一时无法报复，内心便终生难安，多么可悲。这正是“以恨回应恨，恨便永在”的写照。

每个人都该记住：恨不能止恨，唯爱能止恨。对社会、对他人，少一分嗔恨，便多一分自在。

其实，一颗宽容的心能容下万物，无论身处何境，皆能看见美好。古人有诗云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”四季皆有风景，天地本自成全——能感受这份美好的，是我们的心；困于痛苦看不见希望的，也是我们的心。

有一种著名的花，叫紫罗兰。当我们无意踩过它时，它从不反抗，只默默在鞋底留下芬芳。这是包容最温柔的象征。

若能常怀包容之心，宽厚待人，即便身在牢狱，心也如处天堂；而坚持“以恨报恨”的人，哪怕住在最富裕、最自由的地方，心中也只剩黑暗，如陷地狱。

● 爱，是宇宙终极的疗愈师

世间的爱有很多种——朋友间的友爱、恋人间的深情、父母对子女的呵护、子女对父母的孝敬。我们对自己亲近的人，总怀着一份特别的温暖。

关于这种力量，爱因斯坦曾在给女儿的信中写道：如果想对自己和周围的生命都好，想让世界变得更美好，我们需要一种力量，那就是爱。

这样的爱，确实很重要。

起初，很多人心里都充满爱意，但热情消退后，或是岁月流转，有些感情会渐渐淡去。在缺少关爱的环境里，人心也会慢慢变冷。这在今天的社会越来越常见。

最近荷兰有这样一件事：一位富有的老人住在养老院，打电话给孩子说：“能来看看我吗?”孩子回答：“我工作忙，有自己的生活，实在抽不出时间。”后来，这位老人选择

了安乐死，孤独地离开了。听说在荷兰，安乐死是合法的。

其实人无论到什么年纪，都需要彼此关爱。年老之后，如果被亲人冷落，或是自己拒绝与人来往，宁愿独自承受寂寞，那么即便物质再丰富，内心也很难快乐——因为心缺了爱的滋养。

现在很多人内心焦虑、浮躁，甚至陷入抑郁，人与人之间的关系也不如以往纯粹。这种现象不分国界，在全世界都很常见。有些人极度渴望被关心，却总是得不到；也有人厌倦人际交往，看谁都不顺眼。时间久了，他们都会出现严重的心理问题。

许多心理上的困扰，其实可以通过正念练习和利他行动来改善。因为心态调整好了，变得更包容、更放松，身心健康自然会恢复。我认识不少人，物质上并不缺什么，却常常感到痛苦，后来通过学习自我调节、参与志愿服务或公益活动，心理状态慢慢好转。心情好了，身体也跟着受益。

通常来说，世间的爱往往只局限在特定的人或动物身上。

如果把视野打开，还有一种更广阔的爱——无论面对的是人、动物，还是任何能感知苦乐的生命，都尽力去帮助。这种帮助不是今天做一点，明天就停下，而是尽可能在更长的时间、更广的范围里持续付出。这样的爱，可以称作

“大爱”。

本质上，有限的爱常常带着条件：你对我好，我才对你好；你不爱我了，我就恨你。这是一种有贪着的爱。而广义的爱更像一种原则：你爱我，我当然爱你；你不爱我了，我依然爱你。一般人很难做到后者，但那是值得努力的方向。

人们的爱心层次不同，现实中就容易产生各种矛盾。比如面对难民潮，欧洲各国态度不一：有的国家出于同情和责任积极接纳难民；有的坚决不接收；有的保持沉默；还有的在舆论压力下说“尽量帮忙”，但“尽量”到什么程度，并不清晰。

我个人不关心政治立场，但无论是哪个国家、哪类人群，只要关系到他们的苦乐，就值得我们关心。我去过一些贫困地区和难民营，看到许多人失去家园、无依无靠，确实非常艰难。将心比心，如果我们遭遇同样的处境，也会需要别人的保护和帮助。

有一次，听说一个四五岁的孩子在街头为难民募捐，我很受触动。只要心里有爱，我们真的可以帮助很多人解决困难。

在一些国家，虐待动物可以报警，这是很大的进步。我们应该对包括动物在内的一切生命，怀有同情和善意，维护它们生存的权利和基本的福祉。

帮助他人时，一定会遇到很多困难。荷兰、德国等国在大规模接收难民时，难以满足所有人的需求，本国国民的生活也受到影响。但作为有能力的社会，如果真怀有同情心和责任感，依然可以推动很多改变。

有位欧洲科学家做过一个实验：他家的母鸡下了几个蛋，他悄悄把它们换成野山鸡的蛋。母鸡起初有些怀疑，但渐渐接受了，把孵出的小山鸡当作自己的孩子照料。后来他又把其中几个蛋换成鸭蛋，母鸡虽然犹豫，还是孵了出来。最终，母鸡有了两个孩子：一只小山鸡和一只小鸭子。母鸡很有智慧——带小山鸡上山散步，带小鸭子下水游泳，分别给它们找合适的食物。

动物尚且懂得因材施教、量力而行，何况我们人类?只要愿意，我们都能用同情心和智慧，为身边需要帮助的生命提供切实的支持。

无论世界多冷，请保持你的体温

科技日新月异，给生活带来了巨变，工作、事业甚至心态，似乎都不那么稳定了。市场说变就变，让人一不留神就被情绪裹挟，被信息推着走。面对这样的不确定，我们一方面要对变化保持敏感与敬畏，明白无常才是常态；另一方面也要守住内心的定力和热情，把注意力放在自己还能把握的当下。

我常想，现在的年轻人掌握着那么多新知识、新工具，应该过得很快乐吧?可现实是，他们压力不小，情绪容易波动，每天泡在信息海洋里，心态不知不觉就被影响，连面对面和人说话的能力都在减弱，心理问题也越来越多。国外抑郁症患者的比例持续上升，国内情况也差不多。

人一旦抑郁了，对工作、生活就提不起劲。然而，热情真的很重要，它是点亮日常的小小火苗，是我们和这个世界保持联系的动力。哪怕只是对一件小事还保留着热情，心里也会

慢慢暖起来，渐渐找回生活的意义，攒起往前走的勇气。

我教书三十多年了，爱读书，也爱讲课，从没觉得“活着没意思”，就算年纪大了，也不觉得失落。只要还有一口气，能跟一个人讲点什么，我就觉得很好。哪怕只能帮到一个人，我也愿意用心和他聊聊——可以谈历史，可以聊人工智能，也可以说说怎么活得更明白。

我一直觉得，活在世上很有意义，活着本身就是一种了不起的成功。许多人还没出生就便与世无缘，许多人年纪轻轻就被疾病缠身，而我们还能好好活到今天，这难道不是成功吗？

有记者曾问我：“您觉得自己最大的成功是什么？”我说：“就是到今天我还活着。”

你也许会想：“活着有什么稀奇？人人不都活着吗？”其实不是的。人来到这个世间，很多事不要只看不好的一面，更要看到好的一面。我们身边的许多资源、许多机会，来得并不容易，应该感谢父母、老师、朋友。

尤其是，要感谢那些对我们不太友好的人。每个人身边都有让自己头疼的“难题人物”，每个好人身边也常会遇到“反面角色”。能真心感谢那些为难自己的人——不论是所谓对手、竞争者还是看不惯你的人，这体现的不仅是修养，更是一种智慧。正因为有他们的存在，我们才学会了成长，才成了今天的自己。

读书，是为了遇见更好的自己

如今的时代，人们常感到迷茫和方向不清，心里总浮着一层躁动。物质上我们比过去富足得多，要什么有什么，但精神上却好像更空了。

现代人似乎活在一个“不用怎么想”的状态里。虽有想法，却常常流于表面，缺乏深度与整体性，大多数思维都是零碎而片段的。因此有人称当下为“微时代”：微信、微博、微小说、微视频……各种碎片信息爆炸式涌来，把我们的思考切割得七零八落。生活中能始终保持完整、持续、深入思考的人，已经越来越少见。

近二三十年来，产品更新换代的速度快得惊人。很多东西还没用熟就被淘汰，新技术刚学会又过时。如今是一个竞争激烈的时代。

当然，想回到过去那种物质简单、思想也简单的日子，

并不现实。那我们该如何自处呢?或许我们需要调整心态与观念，并努力为下一代留下一些财富——不光是物质上的，更是精神上的。

就我个人而言，读书始终是让我感到最清净、最踏实的生活方式。一拿起书，外界的喧闹好像就自然退去了，沉浸在智慧的海洋里，那种感觉很幸福。

多读书真的很有必要。好书的智慧能让心静下来。尤其是读经典、学先贤的思想，在这个容易迷失的时代，显得格外珍贵。

现在新书多得看不过来，很多热门书虽然抓人眼球，但未必真有深度。挑书的时候，可以留意一下：这本书传递的价值观正不正?是不是真能帮到我的人生?

市面上的书很多是跟着时代情绪走的，虽然也有它们的价值，但和那些穿越时空的大智慧比起来，影响力往往有限。古时候的思想家，他们的智慧能照亮一代又一代人；今天想写出那样有长久生命力的作品，确实难多了。

一个原因是，大家的注意力被转移了。这个时代人人都忙着赚钱、娱乐——追星、看比赛、刷短视频，轻松好玩的东西更受欢迎。就算有人写出关心社会的、很有深度的作品，又有几个人愿意静下心来读呢?

传统文化思想没有传播好，往往是因为后人没真正看懂

它的价值。结果就是，先人的智慧和现在的我们之间出现了断裂——新兴的思想还没成形，古老的智慧又在慢慢消失。

按理说，时代进步了，人的品德和智慧应该更高才对，但现实中的很多人反而变得更浅薄。为什么呢?因为大家越来越“喜新厌旧”，真正对人生有益的书常常被冷落在角落。写书的人也不得不迎合读者的口味，不然书就卖不掉。

这么看来，现代人缺乏深度思考，似乎也在情理之中。但我们依然可以主动选择——在碎片中寻找完整，在快餐里挑些有营养的，在这个容易随波逐流的时代，尽量守住自己内心的清醒和深度。

书房，是灵魂的避难所

就我个人来说，最大的爱好，就是读书。无论是藏文、汉文的经典，还是世间各类书籍，我都爱看。房间里几乎全是书，其他东西很少。从小我就喜欢阅读，这个习惯一直保持到现在，以后应该也不会改变。

不少人觉得纸媒和纸质书前景堪忧，甚至认为它们会消失。有报道说到2044年，纸媒将彻底消失。纸质出版的未来，确实需要我们认真思考。

从眼下的市场来看，纸质出版并不景气，原因常被归结为电子书、互联网等新媒体的冲击。将来人们可能只看手机和电脑，不一定要看纸质书。

但纸质书最大的敌人真是电子书吗?未必。更深层的原因，或许是现代人心浮气躁，很难静下心好好读一本书。

我们可以回想一下，过去三年里，自己是否真正读完过

二十本书?即使是对纸质书有信心的人，也未必能做到，其他人可能读得更少。而在其他一些国家，火车、飞机上常见人们专注阅读。我在德国乘火车时印象很深：当地人埋头看书，有些亚裔乘客却全程吃喝聊天。

犹太人常被看作智慧的民族，这和他们的阅读习惯分不开。我问过一些犹太老师，他们说读书是从小养成的习惯。这样看来，我们的出版行业不景气，确实有其原因。

现在的实体书店，光靠卖书很难维持，往往得靠卖咖啡、简餐来补贴。严格说，这不太像书店，倒更像餐厅。对书店来说，最大的挑战是越来越多人对书失去了兴趣。

在中国，书价很便宜，差不多一杯星巴克咖啡的钱。美国一本书相当于四杯咖啡，新加坡等地则要七八十元人民币。我们的书价最低，买的人却不多——可见价格并非关键。

如今人们不爱看书，每天刷微博，看碎片信息。如果长期以碎片信息作为精神食粮，不仅难以形成扎实的思想，恐怕连“碎片化思考”都谈不上。

我们可以想想：纸媒真正的敌人，是不是电子书这类新媒体?很多人认为新媒体崛起会导致出版业衰落。但这只是原因之一。事实上，新媒体不仅冲击了纸质书，也改变了我们的生活。

比如，三年前看电视的人还很多，现在年轻人基本不看了，大多转向网络。电视开机率从70%降到30%，观众以中老年人为主。

新媒体确实方便快捷。一个iPad能存成千上万本书，查找也快。相比之下，纸质书要经过印刷、运输才能到读者手中，携带不便，存放也占空间。

我曾在北京与一位清华大学的教授交流，他送我四本很厚的书。我很喜欢，带着走了好几个地方，结果每次坐飞机行李都超重，补了不少运费。那时就想：如果是电子书就好了。

从环保角度看，纸质书制作要砍伐树木，电子书则没有这个负担。

但电子书也并非全是优点。新事物出现时往往很吸引人，短期内改善生活，但时间久了也会显出其局限。

工业革命带来了交通与建筑的便利，如今回头看，背后是环境污染、资源浪费等代价。

20世纪90年代电视机在国内刚普及时，家家欢喜。“通过它就能知晓天下事，多好啊！”小时候看场露天电影都开心，后来有电视更觉新鲜。再后来才发现，长时间看电视伤眼睛，也让生活变得浮躁。

也许出于个人习惯，尽管电子书方便，我还是更爱读纸

质书。同样的内容，在网上读容易分心，被各种信息干扰；捧起纸质书则更容易专注。从专注度来说，两者确有差别。

在安静处翻开一本纸质书，很容易从头到尾沉浸其中；读电子书则较难做到这一点。更重要的是，实体书有种独特的“分量感”。东西太容易得到，人往往不懂珍惜；如果费尽周折才获得，则会格外重视。以前我想要一本书，一直找不到，后来听说十多公里外有人收藏，就翻山越岭去借。对方不肯外借，我用手表做抵押，才借来一星期。回来连夜抄写，准时归还。直到现在，我仍觉得那本书来之不易，值得珍视。

过去一些珍贵的书，谁家有一本就被视为富有。我们村有一户人家藏有一本书，别人愿用一匹马来换——那时一匹马相当于现在一辆轿车。如今从网上下载这些书很容易，但下载了未必会看，更谈不上珍惜。

德国哥廷根大学图书馆有二百多年历史，收藏着世界各地的典籍。我参观时，被那股浓厚的历史气息与神秘感包围，心想：“如果这些书都能放在我的书房里，该多幸福啊！”实体书确实能带来不一样的感受。

我曾看过一张著名的黑白照片：“二战”期间，在饱经战火的英国，废墟中有三位绅士站在炸毁的图书馆里静静读书……即使在最绝望的日子里，人依然保持对知识的渴求，这是多么珍贵的品质。

反观今天，很多人不再爱读书，沉迷娱乐节目，只想着赚钱。不少人的思想缺乏深度，智慧也显得浅薄。唯有深入学习，才能让生命更有价值。通过读书获得的内心平和，无论在喧嚣都市还是寂静山林，都能让人保持从容。

在纷扰的都市生活中，若不读书、不学习，心就容易散乱迷失，难以看清生命的方向。我始终相信：有书为伴，生活会更充实、更明亮。

对我个人而言，我依然偏爱纸质书，也眷恋油墨的气息。平日闲时，泡一壶清茶，燃一支淡香，随手翻开一本纸书，那种宁静与专注，是屏幕难以给予的踏实。

当然，说到底，人生的方向由自己的心决定。无论是纸质书还是电子书，都不过是外在的工具。只要内心能够静定，任何形式的阅读都可以用来学习与成长。真正的关键，在于我们是否愿意通过阅读认识自己的心。

即使身在泥泞，心也要仰望星空

慈悲心是极其珍贵的品质。慈，是愿所有人都得到快乐；悲，是愿所有人远离痛苦。真正拥有慈悲心的人，会无条件地希望众生离苦得乐，并为此努力行动。

其实慈悲就是一种爱。爱有大小之分：对家人、伴侣、朋友的爱，是小爱；将这份爱推及所有生命，包括每一个陌生人，乃至动物，才是大爱。这样的大爱很难得，即便做不到平等爱护一切生命，至少可以试着去平等地关心身边的人。

如果世界失去了爱，就会被利己主义占据，人人只顾自己，谁也得不到真正的快乐。

哈佛大学前校长德鲁·福斯特曾在毕业演讲中说：“这是一个自拍的时代。但请想一想，如果每个人整天只盯着自己，社会会变成怎样?世界只是暂时托付给我们，我们承担着连接过去与未来的责任。真实的我们，远比自拍里的形象更

开阔。”

如今很多人似乎只关心自己，只在意工资涨没涨。我在海南大学讲过《做才是得到》，核心是说财富要靠勤奋努力得来。为什么讲这个?因为现在不少年轻人总想轻松舒服地工作，最好事少钱多——什么都不干，钱就从天而降。平时聊的，也多是钱、钱、钱。

其实人们现在并不那么缺钱。比起20世纪七八十年代，生活已经富裕很多。可随着财富增加，欲望也在膨胀。就算有一天拥有比尔·盖茨、巴菲特、马云、李嘉诚的全部财富，人也不一定会满足，还想要更多。这种无止境的欲望，对自己其实有害。

要知道，有些东西强求不来。不该做的事、不该拿的，就不要碰。在任何环境下，做好自己该做的，踏实努力，别总做不切实际的梦。

如今经济发展很快，但伦理道德和信仰却在流失，犯罪率也在上升，这不是好现象。按理说，社会富足了，人们应该更幸福、犯罪更少才对。但如果人人被欲望驱使，不择手段追逐利益，就会滋生各种问题，快乐也就无从谈起。

我们这辈子，不一定要大富大贵。有时候钱越多，反而越不快乐。我见过不少富人，财富对他们来说只是数字，但内心并不真的幸福。其实，只要不违背良心、不触碰法律，平凡

甚至清贫一点，也没什么不好。

美国有个流浪汉，一直露宿街头，日子很清苦。有位记者想了解他的内心，主动接近他，问起流浪的原因。起初他不愿多说，后来感受到记者的真诚，便讲了自己的故事。

他说：“我年轻时是名士兵，被派往伊拉克。我们的任务是维护正义，帮助当地人获得自由。上级却命令我们向平民开枪。我不愿杀害无辜，拒绝了命令。法官判我违法，我坐了180天牢。出狱后，我失去了身份、地位，家人也离开了我。我无家可归，只好流浪。”

即便如此，他依然不后悔。他对记者说：“我现在一无所有，看上去很可怜，但我的心里很踏实，因为我的枪没有伤害过无辜的人。如果当初开了枪，我的枪不干净，心也不干净。现在我成了流浪汉，身体是脏的，但心是干净的。我宁愿流浪，也不愿违背良心去杀人。”

这个故事，或许会触动每个人。它提醒我们：在这个追逐物质的时代，有些东西比财富更值得坚守——比如一颗干净的心，一份不违背良知的勇气。

◯转念一想，天地皆宽

如果一个人总是想“我好痛苦、好可怜”，这种念头就像滚雪球，越滚越大，渐渐让人觉得自己一事无成、人生失败。这种念头反复出现，就会形成习惯，力量越来越强。到后来，心里装满了负面情绪，无论遇到什么事、什么人，都容易往坏处想，快乐就很难走进他的生活。

我们身边常有这样的人：总显得闷闷不乐。给他一颗糖，他说糖对身体不好；给他一个建议，他怀疑你别有用心；为他介绍朋友，他担心对方是骗子。哪怕出于善意给他任何好东西，他都能把它变成不开心的理由。快乐还没来，就被他推走了，人生自然也难有真正的光亮。

如果一直练习“痛苦”，心就会擅长痛苦；如果常常想“我可以快乐”，快乐才会真的靠近。许多心理学研究也证实：正向或反向的思维，真的会影响我们每天的心情状态。

关于心灵如何运作，看似偏远、传统的雪域高原，反而藏着不少智慧。为什么许多生活在发达社会的西方人，也对藏地的修心方法感兴趣?表面上看，科技先进、物质丰富，他们应该过得很快乐，但实际上，很多人内心的压力和苦闷并不少。这时候，像专注训练、静观冥想、换位思考、培养利他心这些方法，就成了珍贵的心灵良药，所以越来越多人愿意尝试。

智慧本来就不该有界限——不分民族、地域，也不分古今。只要是对生命真正有益的心灵甘露，就值得分享给所有人。如同治病一样，不管是传统药方还是现代科技，只要能缓解痛苦并带来健康，就是好的。心灵也是如此：人们常被贪念、愤怒、执着困扰，如果能找到适合自己的方法去调整，人生真的可以转向更自在的方向。

这种快乐，不需要条件

很多人把快乐寄托在外在条件上。比如一个生活拮据的人，可能觉得只要有钱就一定会快乐——钱似乎是万能的，快乐仿佛就藏在人民币、美元或欧元里。但当你真正接触到一些非常富有的人时，往往会发现他们并不像想象中那么快乐。

地位也是一样。一个小科长可能会想：当上局长一定很快乐，当上市长、省长就更不用说了。然而，地位未必带来真正的满足。

感情也是如此，有些人以为找到对的人就能永远幸福。可当你真正拥有他或她时，如果内心没有调整好，你依然不会快乐，有时痛苦反而更强烈。

那么外在事物到底能不能带来快乐？

不能说完全没有，它们能带来短暂的愉悦。比如有人爱吃火锅，刚开始吃确实很开心，但这种快乐不是无限的。如果

让他天天顿顿吃火锅，他很快就不想吃了，甚至会把吃火锅当成一种负担。可见，外在事物能给我们带来一定的满足感，但这种快乐是有限的、会变化的。

当我们更了解内心运作的规律时，心里自然生起的安稳与喜悦往往比外界带来的感受更持久、更深刻。

问题在于，很多人不知道快乐和痛苦主要与自己的心相关，反而把外界当作痛苦的根源，认为是外在的人和事在伤害自己。新闻里的国际争端、生活中的感情不顺、经济压力……常常被很多人当作不快乐的借口，于是抱怨命运不公，觉得世界对自己不够好。殊不知，不快乐多半源于内心的执着和惯性思维。

现实中也能看到，网络上充满各种抱怨——对社会不满、对同事不满、对家人不满、对孩子不满……当一个人内心因烦恼沉重时，所见所闻仿佛都在与自己作对，亲朋好友、同事同学，似乎一个比一个“不对味”，周围除了自己以外好像没有好人，全是要害自己的“敌人”。

不仅对人看不顺眼，连动物都觉得碍眼。听到鸟鸣觉得吵闹，闻到花香觉得刺鼻，日常的一切都像是在刺激自己。最后，痛苦的火焰不断蔓延，没完没了。

这种状态的根本原因，是不知道快乐和痛苦其实取决于你自己。外界虽然会有影响，但影响的程度取决于你的心。如

果你的心能打开、能接纳，即便是曾经有过节的人，对你也不一定构成真正的伤害。

有这样一个故事：一个旅人夜里口渴难耐，在黑暗中喝了几口清凉的水，觉得一生都没喝过如此甘甜的水。天亮一看，原来自己睡在坟墓旁，喝的是墓穴里渗出的水，他顿时感到恶心，呕吐起来。为什么同样的水，夜晚甘甜，清晨却令人作呕?关键在于夜晚的认知和心态与白天的不同。这里不是要混淆干净与污秽，而是想说明：我们的感受很大程度上取决于当下的心境。

所以一定要明白：外界固然有影响，但大多数影响其实取决于我们的内心。如果心能敞开、能接纳，即便遇到令人不快的人或事，这些也未必真的伤害到你；如果被惯性思维和执着牵着走，就会把小小的不顺放大，让自己身心俱疲。

说到底，快乐与痛苦的主要来源在内心。外在条件可以锦上添花，却很难从根本上决定一个人幸福与否。学会调整内心，才是从根源上改变生命体验、走向持久快乐的关键。

心态好，这一生就没有坏日子

我们常听到“美丽人生”这个说法，但人生真的美丽吗?

有人把人生比作马拉松，有人把人生看作一场梦，也有人视其为一场悲喜交加的戏剧。其实，人生怎样，关键不在于际遇，而在于我们以什么样的心态去面对。无论做什么工作，每天做的事是大是小，只要自己觉得有意义，它就有了价值。

在叶利钦担任俄罗斯总统时，有人问一位保洁人员：“你怎么看待自己的人生?”他答道：“我的人生和总统没什么差别。”问者很惊讶，他解释说：“我每天认真扫地，觉得很有意义；总统每天治理国家，也很有意义。从这个角度看，我们是一样的。”

这种乐观的态度非常重要。有些人一生顺遂，有财富，有才华，有资源；有人却无论怎样拼搏，依然困顿坎坷。但

无论如何，人生都要继续走下去。遇到逆境时，逃避毫无用处，不如主动迎向它，努力把人生掌握在自己手中。

美国前总统艾森豪威尔年轻时脾气急躁，打牌一抓到烂牌，便不停抱怨。母亲对他说：“牌既然在你手里，不管好坏，你都要打下去，人生也是如此。”这句话点醒了他。此后他一路奋发，从普通人逐步成长为总统。可见，心态如何，往往决定人生的走向。

很多人总以为生活很简单：想要什么就该得到，有理就能走遍天下。可现实并非总是温柔相待，有时候甚至格外残酷。遇到挫折，与其怨天尤人，不如学着适应，在适应中磨炼自己。

与人相处，也需懂一点随顺的智慧。对方若是医生，不妨聊聊医学；若是教师，可以谈谈教育。找到彼此关心的话题，沟通自然顺畅。方法对了，哪怕暂时不被理解，时间终会见证它的力量。

曾有一则报道：美国一位哈佛毕业的母亲崇尚“虎妈”教育，用极端严格的方式要求孩子，练不好钢琴就不让睡觉、不让休息。这种方式起初备受争议，但她的孩子后来表现十分出色。有趣的是，另有一位“疯妈”完全放任孩子自由成长，孩子也同样发展得很好。

这两种截然相反的方式却都收获了不错的结果，说明严

格或宽松并非关键。真正重要的是教育方式是否适合孩子，是否能带来真实的成长。

有时，回归朴素的常识，反而能把道理看得更清楚：外在形式并不重要，重要的是能否帮助人成长，是否对人生真有益。无论表面是严厉还是温柔，只要能让人变得更好，就是一种“美丽”。

通常，学艺术的人更追求“美丽”，迷恋物质上的精致与完美，向往名牌时装、珠宝、跑车……但这些终究是外在的、会过时的装饰。真正持久也最有价值的“美丽”，其实是内心的品质——清醒的智慧与温暖的悲心。

若能懂得苦乐皆不必过于执着，将人生看作一场需要智慧与耐心的长途旅行，便更容易在起落之间保持从容，不为情绪所困。这样的生活，或许才算得上真正的“美丽人生”：经历风雨，心仍安稳；面对变故，依旧从容。

附　录

给现代人的心灵松绑课

问：我总为别人考虑太多，反而让自己内耗严重。这究竟是利他还是自我保护？

答：做事如果过分在意和计较，往往容易被痛苦缠绕。处理好细节固然重要，但不必在琐碎处反复盘算。

美国心理学家威廉博士在三十二岁前，做事特别细致，精于衡量得失，周围人都觉得他聪明。但他却频繁生病，辗转求医却查不出原因。后来他看到一份研究报告，该报告显示：对小事过分在意和计较的人，超过90%会出现心理问题，常伴有心率过快、失眠、免疫力下降等症状。他惊讶地发现，这正是自己的写照。他这才找到真正的病因——严重的内耗。

此后，他不再过度关注微不足道的小事，尝试从更广大的维度思考，也不再计较得失。转变思维方式后，他的身心逐渐恢复了健康。

与人交往，不必天天看人脸色行事，那样太辛苦。只要

做事问心无愧，凭良心而为，他人是否高兴则随缘。这样活着，才更自在。

问：都说“爱别人前要先爱自己”，作为一个大学生，我该如何真正学会爱自己？

答：如今也有一句话：“要像爱钱一样，爱自己和他人。”

关于爱自己与爱他人，传统课本论述不多，因其多以传授知识为主。但传统文化典籍，如《孝经》《弟子规》，对此多有探讨。

西方倡导的个人主义，也并非全无道理。一个不懂爱自己甚至伤害自己的人，很难真正去爱父母。倘若连父母都不爱，又怎能真心去爱恋人、朋友，乃至同事、陌生人？

从古至今，人类最伟大的思想核心便是“爱”。如果一个人不爱自己、不爱家人，乃至不爱一切生灵，那么即便他外表是人，内心也与“人”的本质存在距离。

动物也有感受，知饥渴，求快乐。而人与动物最大的区别，在于人类拥有互助的爱心与奉献精神。

我认为，从幼儿园到中学，都应重视“爱的教育”与“慈悲的教育”。爱的教育涵盖多方面，其基础是懂得爱护自己。如今不少学生不懂自爱，通宵熬夜、饮食不

节，甚至沾染不良习惯，严重损害身心健康，未来令人担忧。

当务之急，是学校应做好“爱的传递”。这种传递在标准课本中难寻踪迹，在传统文化中却尚有留存。当人人懂得奉献与利他时，社会才会更和谐，人才能成为“真正的人”。

问：为什么我们常常对外人宽容，却对亲人苛刻?如何才能拥有宽容的心，与家人朋友更好相处?

答：对亲人苛刻，本质上是自私的表现。我们在与家人争执时，常会说“你对我不好”　“你不体谅我”，这都是站在“我”的立场去评判。我执太重，就不愿包容对方。

应当放下强烈的“我”，不要过分在意自己。太在意自己，就容易看不惯别人的言行；他人的言行也更容易刺激自己，继而引发烦恼。如今抑郁、自闭等问题增多，根源多与这类不良情绪有关。

我们要认识到，眼前与家人的生活，不过是几十年的短暂经历，如同过眼云烟，不必过于执着。心一旦放松，便能看见广阔的天空。

从世界的角度看，个人非常渺小，就像我们看一只小虫。既然如此，何必与家人朋友争吵不休?真的毫无意

义。今天的痛苦、伤心或愤恨，到了明天，或许就如梦一般消散。为了人生中的一个“噩梦”而长久难过，实在没有必要。我们应当给自己和他人，都留下一份美好的回忆。

问：我患抑郁症二十年，如今已康复。我想与大家分享我的经历：我先生从北京到日本工作，我们在日本生活了二三十年。二十年前我患抑郁症。有统计称抑郁症的治愈率可达90%，但我体会到，选对医生非常关键。若医生与自己投缘，治疗效果就好，否则不理想。但即便投缘，你也可能遇到医生离职等情况，影响治疗。幸运的是，我通过调整心态，配合药物与心理咨询，现已完全康复。

回顾过去，我发现自己的人生观很狭隘，每天只想着家庭、丈夫和孩子，生活圈子小；又受日本文化影响，思维接近日本人，不愿麻烦别人，许多事独自承受。

读了您的许多书后，我逐渐意识到“爱”的重要性。我反省到自己内心狭窄，只关心自家小圈子。意识到问题后，我开始调整心态，尝试关爱身边更多人，确实收获了幸福与喜悦。现在我从事医疗工作，每天照料许多病人，这让我感到自己是有用的人，找到了人生价值。如今生活充实快乐，爱心也在不断扩展。

我曾几次试图自杀，现在回想觉得当时很可笑。您说过：“爱别人，自己会得到幸福；给予别人，自己会收获喜悦。”这句话帮助我走出了人生低谷。

答：现在抑郁症患者很多。在英国，约五分之一的人受抑郁症困扰。患上抑郁症不必恐惧，人类历来就有此类情绪问题，只是如今更明确地视其为一种疾病。

您分享的通过调心配合医学治疗走出抑郁的经历，是一个很好的范例。人人内心都有烦恼，只是程度不同。所谓抑郁，往往是烦恼积聚较多，经常处于担忧、焦虑、恐惧的状态。

通过学习，可以改变固有的狭隘观念，再结合一些内心训练，便能逐渐恢复。如果没有正确的观念引导，也缺乏专业指导，情况可能会转向一种危险的状态。

问：我曾为儿科医生，现研究孤独症，我该如何引导孤独症孩子的家长？

答：现在孤独症孩子增多，外在原因之一是父母对孩子的关爱不够，仅将孩子交给学校，忽视家庭教育，导致孩子缺乏安全感，沉溺于网络的虚拟世界。久而久之，他们找不到真实感，与现实越来越脱节，最终自我封闭。

您从事这方面工作，非常值得赞叹。多数人毕业后只想

着找份赚钱的工作，真正关心社会的人寥寥无几。但如果人人都只为自己，社会迟早会陷入困境。因此，关心弱势群体、关心他人、关心社会，是每个人义不容辞的责任。

问：护理工作又苦又累，收入也不高，如何调整心态？

答：这个问题很实际，不仅护理行业，包括一些医生、教师，其收入相较于其他行业也可能不算高。

在经济社会，大家要面对买房、买车等各种压力，常感钱不够用，这完全可以理解。但换个角度看，护理的收入也不算最差。在一些偏远地区，做八小时体力活，日薪可能仅百元左右。相比之下，你们的工作并非最累。

欲望永无止境，许多烦恼源于攀比。比如，工资涨到四千，起初很满足，但若发现身边人的工资更高，又会觉得不够。

在北京、上海等大城市，收入虽高，月入六七千很常见，但消费也高，很多人依然会觉得生活拮据。因此，换心态可能比换工作更重要。

问：医生面临家庭、收入、职称、医患关系等多重压力，该如何正确面对？

答：这个问题很好。医生需要扮演多重角色：在领导面前是下属，在下属面前是领导，在家是父母、伴侣或子女，在病人面前是医生，从养家的角度看又是经济支柱。要扮演好这些角色，需要善巧的处世智慧。有些人能兼顾家庭与工作，被周围人评价为能干、优秀。

为什么有人能做到，有人却不能？关键在于是否有智慧，而智慧来源于热爱学习的特质。如果目前还不具备，你就要努力培养。

现在很多人把价值观建立在金钱上，认为有钱就等于成功，这其实是一种偏执。成功并不等同于富有。拥有良好心态，无论在家还是在单位，每天都开开心心，热心助人，认真做事，这本身就是一种成功。

心态至关重要。若能保持安然的心境，工作再累也不会觉得辛苦。我个人很喜欢讲课，但在学院也需要参与管理，每天开会很多。虽然时间紧张，我仍尽力而为。只要心态好，再累也能承担。

我昨天四点起床，赶往学校，全天演讲，晚上又开了不少会，今早返程途中处理了许多事务……看起来确实非常忙碌。如果内心没有一种力量支撑，可能早已无法坚持。

所以，只要内心坚强而平和，就能撑起家庭，接住工作，从而获得幸福；否则就容易顾此失彼，心态崩溃，心若垮了，人便无力成事，最终可能导致失败。

问：医务工作繁忙，家人有怨言，面对患者又需谨慎，有时感到里外不是人，觉得生活和工作没意义，如何调整？

答：或许您今天比较累，所以提出了这个问题。也许明后天身体好些、心情好些、天气好些，又会觉得生活是幸福的。人的心态本就不断变化。

医务工作者的工作强度确实比一般人的高，但相比于外面从事重体力劳动的人，还是轻松不少。许多人每天挖地、背石头，工作十几个小时，非常辛苦，却依然能露出比我们更灿烂的笑容。

不要总认为工作累，家人稍有怨言就觉得是世界末日。事实并非如此，因为每个人的世界都由自心所造。心态好，即使身在困境，也可能感觉如在天堂；心态差，即便薪资高、待遇好、物质丰富，尝到的也多是苦涩。

所以，关键在于我们的心。如果心不累，从事现在的工作就不会觉得累。无论如何，我认为你们所从事的医务工作非常有意义。

问：每年的10月10日是世界精神卫生日。对于抑郁症，未来医学发展可能否定现有疗法，我们如何避免当下的治疗可能伤害患者？

答：虽然医学会持续发展，但不至于完全推翻现行所有治疗与技术，更多是改进。如今远程教育很多，建议大家关注高水平的医学讲座，也可以关注国内外有丰富临床经验的专家分享，持续学习。

学习是一种好习惯。一个集体如果只谈钱不谈求知，最终难免失败；而成功的群体，会通过各种方式不断学习与提升。

问：我是一名大学生，社会充满诱惑，如何保持与生俱来的善良本性？

答：当今社会，尤其在城市中，蛊惑人心的诱惑极多，而启发善心的因缘却很少。这导致许多人内心浮躁、烦恼深重。尤其是年轻人，外表或许光鲜，内心却可能非常脆弱，充满焦虑和迷茫。

一个人如果缺乏良好的素养，一件小事也可能造成巨大打击。现在不少城市人患上了这种“脆弱病”。他们物质条件优渥，精神世界却贫瘠，将一切寄托于感情、事业、地位等外在事物，一旦受挫，内心很快崩塌，可能

做出不理智的事，甚至走向绝路。

我尤其担心年轻人。随着年龄增长，他们要面对复杂的家庭关系、激烈的职场竞争等压力。那时，烦恼痛苦只有自己知道，正所谓“如人饮水，冷暖自知”。现在的年轻人很多是独生子女，肩负全家期望，如果心中没有积极向上的力量，可能很难应对。

因此，充实精神世界、找到一种坚实的理念非常必要。

慈悲理念，正是一剂让内心坚强、快乐的良药。

同时，也希望企业管理者能为年轻人多提供过滤心灵、提升心灵的机会，让大家的心静下来，不再被外界迷惑。

老子说“五色令人目盲”，他那个时代的“五色”尚不繁杂，如今若整天沉迷手机网络，人真的会变成“盲人”。

作为人，除了追逐外界浮华，还可以品味内心的宁静，我们为何不享受这份清欢呢?大家可以尝试关闭手机半小时，静下心来思考，渐渐就能看见真实的自己。那时我们会发现：自己的欲望与痛苦多么虚幻，生命如此短暂，为欲望与痛苦浪费光阴多么不值；我们应该为生命减负，珍惜当下。

面对社会诱惑，依靠一些方法调整内心，可以保持本性的纯净，也会获得快乐与自在。

问：对企业而言，回馈社会是责任。但对个人，我认为最大的善是不给身边人添负担，同时尽好本分，比如孝敬父母。您怎么看?

答：我认为，个人在做到不给身边人增加负担、尽好义务的同时，最好也能做一些其他善事，关照更多生命。如果以对家人亲友负责为由，完全放弃其他行善的机会，未必合理。

事实上，在外行善通常不会对家庭有不良影响。只要不给家庭造成巨大压力，且在自身的能力范围内，完全可以去做。

在行善时，心态要调整好。有人认为慈善是自己在施恩，实际上，一个人行善时“给予”的有限，“获得”的却很多。比如，在看望孤寡老人或参与扶贫时，如果能想：“通过这次活动，我体验了不同人生，也提升了善心，非常感恩。”这样思考，就会收获满满。

有些人行善带有条件。心里总盘算：“对方会不会报答我?这些善行将来能给我什么回报?”事实上，不求回报的无私奉献才最可贵。

如果行善附带条件，这种心态不但平庸，也容易引发烦恼。比如，帮老板或同事做事，如果一直期待赞赏或奖励，那么一旦落空，你就会烦恼；如果发心纯粹，无条

件地帮助，你就不在乎是否被知晓，也不计较得失，这样不仅自己快乐，好运也会不请自来。

此外，让善行贯穿一生，也非常重要。无论是企业还是个人，行善都应保持长期性和习惯性。

姚明说：“做慈善，习惯成自然，就像喝水一样平常。”

当下许多人还没有养成行善的习惯，甚至对他人的善行指指点点：“这人是不是有问题?”“他肯定有目的”……其实，对别人的善行不应妄加评论，而应真心赞叹。如果机缘合适、自己也有能力，大家最好能参与其中。

我之前讲过，捐钱固然是慈善的一部分，但关键在于心要善。真正的慈善是心善，一切行为自然良善，随时随地都可行善；心不善，即便被动捐钱，也只是做表面文章。

所以，心善最重要，并非只有富人才能行善，没有钱同样可以广行善法。

问：我们常执着于事业、金钱、权力和爱情，明知不可为而为之。怎样才能不执着?

答：要做到完全不执着并不容易，但应学会节制，避免过度执

着，否则痛苦会接踵而至。

一个人对金钱过度执着，可能做出不堪之事；对感情过度执着，会让自己遍体鳞伤。无论对什么追逐太过，都会失去理智，陷入痴狂，最终导致不良后果。就像追逐彩虹的孩子，再怎么拼命也抓不到，收获的只有疲惫与失望。

其实，我们已经拥有了很多。对拥有的心生满足，才能获得幸福。人需要努力争取，但若确实无法实现，最佳做法是顺其自然。在尽力之后，接受暂时无法改变的事实，把精力放在当下能改变的事情上。

我在生活中尽量把握“顺缘”与“争取”之间的平衡：有公开演讲或助人的机会，就积极争取；在过程中遇到阻力，就坚强应对，若确实无法解决，也不消沉，而是站稳脚跟继续向前。

很多人把自己的人生格局定得太窄。有的人过度执着于一段感情，一旦感情破裂，他就觉得活着没意义。其实，为何不给自己更多可能，去找到那个对的人?有人被公司辞退就觉得走投无路，其实世上公司无数，还有很多选择。

希望大家在任何时候都不要绝望。人生并非单行道，此路不通可换彼路。更何况，无论感情不顺还是事业受

挫，每一个十字路口都是转换与提升的契机。若一直执着于已不可挽回的人或事物，为此伤心痛苦，实在不值得。

以豁达之心看待世界，顺势而为，持续进步，才能活得轻松自在。

问：我们明白人生路多，因果相循，应怀善心踏实过一生。什么是真正的善?如何才能达到?

答：关于善，每个人的理解不同。在我看来，真正的善，是无私地惠及一切生命，让众生离苦得乐。这是最伟大、最高尚的善。

对普通人而言，真正的善是在力所能及的范围内无私地关照他人，尽可能减少其痛苦，增进其幸福。当一个人只追求自己的快乐时，容易陷入狭隘；当我们愿意承担，付出，帮助更多人走出困境时，社会也会随之变好。

纵观古今许多德行卓著之人，他们往往不为名利享乐所动，而是将时间和才华用于解决真实问题：纾解他人痛苦，促进公平尊严，守护生命和环境……他们将一生投入利他的事业中。

所以，真正的善是无私、无条件的利他。一个人不论身

份如何，只要始终从利他出发，在具体处境中承担责任、提供帮助，这种精神就是伟大的善。

问：您怎么看待“可怜之人必有可恨之处”？

答：在某种意义上，我认可这句话。我去过很多监狱，囚犯看似可怜，但他们确实做过坏事，如杀人、偷盗等。

当然，并非所有可怜之人都可恨。每个人一生都有高低起伏。现在大家各方面或许不错，但到年老、失业或生病时，也会变得可怜。那时是否就该被恨?也未必。

人生有许多无常，无常显现时，人会变得可怜。放眼世界，更能看到这种变化。比如韩国前总统朴槿惠，之前，韩国人民用掌声和鲜花拥戴她，后来却锒铛入狱，每天被审讯八个小时，其间连女子的发饰都不许佩戴。

每个人的因缘命运不同，我们应一分为二地看待这个问题。

问：现在很多大学生选择整容，您觉得有必要吗?该引导他们正确认识自己，还是我们应选择接受或包容?

答：如果对身体没有损害，整容也非不可。当今社会，颜值高的人通常更受欢迎。相貌端庄，也能给身边人带来愉悦感。

长远看，如果技术成熟，对身体无损害且无显著后遗症，整容未尝不可。我更担心的是健康问题。许多新闻报道提到有人因整容出现各种问题。若是这样，即便相貌普通，也不建议冒险，毕竟健康更重要。

关于整容是否有害，我跟一些医生聊过，需要具体情况具体分析，不能一概而论。

问：《三字经》说：“人之初，性本善。”但面对“财色名食睡”的诱惑，我们常把持不住。怎样才能不忘回归自心的路？

答：在这个物欲泛滥、价值多元的时代，诱惑力非常强大。人性虽本善，却易被环境染污。此时，需要经常阅读古圣先贤的典籍。孔子云：“朝闻道，夕死可矣。”若早日明了世间真理，即便死去也无遗憾。

如今许多年轻人不爱学习，但持续学习很重要。未来机会多变，人未必终生固守一岗，现在就该为此准备，不断给自己“充电”。

此外，学习能提升德行。《周易》说：“君子以厚德载物。”只有完善品德，才能全面发展。不仅年轻人，所有人都应常学习中国传统文化或其他有益身心的知识，以免德行亏损。

通过不断学习，我们的行为、语言和思维会越来越接近真理，接近圣者的智慧。随着身语意的完善，人生也会趋于圆满。

当今许多人以金钱而非德行衡量一切，导致世风日下、人心不古。身处这样的社会，希望大家一定要守护好自心。最好的守护方法，就是学习圣贤教言，并将其落实到自己的行为、语言和心念中。

愿大家都能爱上学习，用有益德行的知识塑造自己。

问：像我这样的中年人，常对未来人生感到困惑，不知如何走才能更快乐、更幸福。

答：其实，我们对未来要发生的事都难以预知。自己将来会怎样，也难以确定。有人好运连连，事业成功；有人屡遇坎坷，事业下滑；有人自觉前途渺茫，却瞬间时来运转……人生际遇多种多样。

虽然未来有诸多可能，但这并非关键。我认为关键是一定要坚守三点：

一、不管遇到什么情况，都要守住底线——不伤害任何生命。

二、不管陷于什么困境，内心都要坚强。现在很多人的承受能力特别差，尤其年轻一代，稍有磕碰挫折，就绝

望到想自杀，这是非常不理智的。

三、努力进取的同时，也要做最坏打算，万一发生不测，要有应对方案。

我每次出门前都会想：这次万一出了意外会怎样……或许你们觉得这样想不必要、不吉祥，但在许多方面事先预防，一旦变故出现，应对方案就会成为一种指引和转机。

希望大家无论面对什么，都能充满勇气，在良知和坚强的心态下，持续前行。