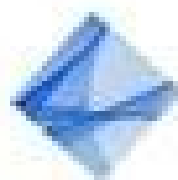


没事别 随便思考 人生



张德芬 作序推荐
郎朗、加措活佛 诚挚推荐

百万粉丝自媒体人鬼脚七的另类思考
所有的知识都是智慧，这是世间最贵的一样

● 北京联合出版公司

在物欲横流的时代
保持一个清醒的头脑
鬼脚七 著

鬼脚七 著

没事别随便思考人生

鬼脚七 著

北京联合出版公司

目录

[推荐序](#)

[序：没事别随便思考人生](#)

[第一章 世界跟我想的不一样](#)

[你才是人生导师](#)

[世界跟我想的不一样](#)

[让生活慢下来](#)

[以己养鸟的悲剧](#)

[时间丢了，我有些沮丧](#)

[学习有什么用](#)

[假如我得了绝症](#)

[我想和这个世界谈谈](#)

[第二章 趁还年轻，做自己喜欢的事情](#)

[什么是在乎，什么又是不在乎](#)

[“匠人精神”的反思](#)

[趁还年轻，做自己喜欢的事情](#)

[假期思考：旅游、独处和忙碌](#)

[微笑一个给他看](#)

[找到自己，世界就会找到你](#)

[月亮和六便士](#)

[两个导游的故事](#)

[第三章 生活就像任人打扮的小姑娘](#)

[快乐就是不戴面具的忧伤](#)

[生活就像任人打扮的小姑娘](#)

[比小说精彩](#)

[两段对话](#)

[他们的世界好纯粹](#)

[两个老人的故事](#)

[无题](#)

[我们就是那些猴子](#)

[第四章 人人都当过小乌龟](#)

[那些看上去很有用的事情](#)

[回到阿里](#)

[人人都当过小乌龟](#)

[时间管理：角色管理法](#)

[做一个内心强大的人](#)

[与小伙伴聊什么是成功](#)

[找一份好工作只需要这几招（上）](#)

[找一份好工作只需要这几招（下）](#)

[第五章 情绪是一条河](#)

[抱怨的根源](#)

[情绪的触发点](#)

[如何才能控制自己的情绪](#)

[写给那些经常有负面情绪的人](#)

[如何减少生活中的问题和烦恼](#)

[就是那棵树](#)

[第六章每个人的另一面](#)

[写给李开复老师的一封信](#)

[每个人的另一面](#)

[遇见已知的张德芬](#)

[柴静，算你狠](#)

[冯唐和他的《万物生长》](#)

[写给十年后鬼脚七的一封信](#)

[对话加措活佛（上）](#)

[对话加措活佛（中）](#)

[对话加措活佛（下）](#)

[第七章给所有觉得自己失败的人](#)

[关于迷茫和改变的两个问题](#)

[给所有觉得自己失败的人](#)

[感觉人生一眼就能看到尽头](#)

[当梦想遇到现实，该何去何从](#)

[教你如何向老板提加薪](#)

[选择工作最重要的三个因素](#)

[年轻人如何才能挣更多的钱](#)

[没文化真可怕，如何才能有文化](#)

[跋：未知即精彩](#)

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号:**njdy668** (名称: **奥丁弥米尔**)

免费领取**16**本心里学系列, **10**本思维系列的电子书,

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融, **16**本纯英文系列, 创业, 网络, 文学, 哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍!

我收藏了**10**万本以上的电子书, 需要任何书都可以这公众号后台留言!

看到第一时间必回!

奥丁弥米尔: 一个提供各种免费电子版书籍的公众号,

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地!

总有些书是你一生中不想错过的!

【更多新书公众号首发: njdy668 (名称: 奥丁弥米尔)】

推荐序

文/张德芬

鬼脚七，财貌兼备的才子，有商业头脑，又有一颗细腻的心，一腔悲天悯人的胸怀，一双犀利的眼。偏偏又好色，不过别想歪了，这个色不是只限于美色（当然美色是必须的），他对于呈现出各式各样的色相的人，都有很浓厚的兴趣。他会和车站的骗子对话，和出租车或是专车司机聊人生，碰上谁，只要对方有趣，他都会愿意花点时间了解别人的世界。

因为，他本身就是一个多彩多姿、丰富有趣的人。

这本《没事别随便思考人生》是过去几年他生活体验的一个“纪实”，不是日记，而是在生活中点点滴滴感悟的探索和结果。说的是“别随便思考人生”，但感觉上，他就是在思考人生，而且看起来是有点随便，但深入察看，却是七哥别具慧眼，从每个生活的小点滴和小人物当中，萃取出来的人生智慧。

每一篇的题目都是非常入世而务实的人生智慧，故事生动，文字浅显易懂，但道理却是深邃的。七哥从生活中信手拈来的许多故事，还有一些历史上著名人物的小逸闻、趣事甚至优美的诗歌，都活灵活现地被他呈现于纸上，而且深具启发性。最重要的，我觉得我看到的是他细腻地观察人心，洞察人性，又能够以轻松幽默的笔触，传达他想要给大家体会到的人生智慧。

所以，虽然书中一开场他就很反对自己是“人生导师”的称号，但我必须说，他的确是一个人生导师，因为这本书显然可以给到许多在自己人生黑暗通道里行走，挫折、伤心、困乏的灵魂，一个光亮的指引。但是我可以这样说，鬼脚七是一个另类的人生导师，他不说大道理，他只说小故事，和自己切身的感受。他接纳你可以有不同的观点，他只是表达他想说的。他真实而不虚伪，自己说到却做不到的他也会承认。

所以，他是一个另类的人生导师，一个令人不由自主会对他敞开心扉的好朋友，一个真诚不做作的成功人士。从第一次听到他的名字，以为他是开悟人士而和他接触、来往，到现在几乎放下一切，享受生活、回

归家庭、探寻真理，鬼脚七自己也有很大的转折和改变。愈来愈好，愈来愈真，愈来愈舒服。

期待他这本新书的上市，肯定能让更多青年学子、初入社会的嫩草、事业成功却茫然于人生的专业人士，以及在人生道路上不断探索真相的人，获得很大的帮助。

序：没事别随便思考人生

文/鬼脚七

英国小说家毛姆说：

制造神话是人类的天性。对那些出类拔萃的人物，如果他们生活中有什么令人感到诧异或者神奇的经历，人们就会如饥似渴地抓住不放，编造出种种神话，而且深信不疑，近乎狂热。

传奇中的一些小故事成为英雄通向不朽境界的最可靠的护照。就像某个皇帝出生时天降瑞兆，或者类似马云当时如何面试都找不到工作，南怀瑾在藏区深山打坐多少年，李嘉诚年轻的时候遇到什么奇人。

制造神话是人类的天性，不只是对那些英雄如此，对自己也不例外。

小时候看见老人拜菩萨，我也跟着拜菩萨。当时来了一个特别厉害的大师，会算命会看上辈子的事情，他给每个人都会说上一说。轮到我，我特别期待他跟我说：“天啊，你是观音菩萨转世的。”那得多厉害啊。他说的什么我已经忘了，但肯定没有说我是某某菩萨转世什么的。后来这个愿望一直在，但终究没有大师过来说这句话。也不要紧，我自己偶尔还会找一些无法重现的经历和巧合的事件来试图证明自己的不平凡。

虽然我和其他人比，没有什么不平凡，但总希望有人说我多么不平凡。

活到快四十岁，才真正明白，原来这些都是扯淡的。几乎所有人都差不多，无论一个看上去是多伟大或多平凡的人，一样会喜怒哀乐、悲欢离合，一样要吃喝拉撒、生老病死。

明白了这个道理，就等于把英雄拉下了神坛，同时也认识到自己的平凡原来一样不平凡。如果有上帝，上帝造出来一个马云和造出来一个自己，一样的不容易，一样的伟大，也一样的平凡。

再回头看看自己过去一二十年，和很多年轻人一样：要么好高骛远，要么自怨自艾，要么从书本里或网络上喝一大碗被人勾兑过多次的鸡汤，要么躲在被窝里深深地自责反省后又踌躇满志地制订貌似合理但不可能

实现的长远计划。只是一千万次前思后想，也赶不上一次说干就干。

于是我对自己说：做自己，爱生活！还对自己说：没事儿别随便思考人生。于是就有了这本书。收录了我最近两年写过的几十篇文章，都是我很喜欢的。里面有故事，有心得，有采访，有社评，还有一些典型问题的回答。别随便思考人生，因为绝大多数时候思考的不是人生，而是自己头脑编造的故事。

看这本书，不能为你带来多少激情。这不属于一本励志的书，虽然书里有一些平凡而真实的故事，但讲这些故事不是为了鼓励你积极向上，也不是为了说明一份付出一份收获。

看这本书，不要期待能学习到多少知识。有太多伟大的人写过太多伟大的书，那里有更实用的知识。虽然看这本书也能学到一些知识，但你从小到大一直在学习，现在有了互联网，更是有学不完的知识，完全没有必要再看一本鬼脚七的书来学习知识。

看这本书，你可以了解一个世界，一个近四十岁有点故事有点成绩的男人的真实内心世界。了解他平凡又不平凡的经历，了解他对事业的态度，对社会的看法，对信仰的观点，对人生的思考。了解这些又有什么用？没什么用，就是知道这个世界还有个人内心是这么想，这么做，这么活着。或许对你有启发，或许对你有借鉴，也或许什么都没有，这些都不重要，重要的是你打开了一扇窗户。

书中每篇文章大概两三千字，几分钟就能看完。等你没事儿的时候，别随便思考人生，拿上这本书，泡一杯茶，想象鬼脚七就坐在你对面，微笑着看着你，一起聊几分钟。

如此，甚好。

第一章 世界跟我想的不一样

我们忙着追赶越来越快的世界，却发现自己想慢都慢不下去了。

其实，知识多了也没什么用。

真正让你失望和绝望的，并不是你的希望，而是你对希望的执着。

你才是人生导师

昨天和一个朋友吃饭，这个朋友仗着懂点文学，平时说话总挤兑我：“七哥，你现在成了人生导师了！”

听到这话，我心中一凛，在心里骂：“你才是人生导师，你妈也是人生导师，你全家都是人生导师！”

自从我的微信平台开通了“鬼友说”栏目，我经常 would 回答网友一些问题。问什么的都有，有职场生活的、电商发展的、大学择业的、婆媳关系的、感情生活的，上次还有一个女生问我如何才能怀孕，一个男生问我能否帮忙介绍个男朋友.....他们俨然把我当成了无所不知的“人生导师”。

我以前不喜欢唐骏，也不喜欢李开复，虽然他们都很牛。之所以不喜欢，是因为他们把自己当成了人生导师，我觉得那是装，很令人讨厌！没想到我现在也被人称为“人生导师”。多么讽刺的一件事情啊！

忘了是哪个哲学家说的：总有一天，每个人都会成为当初自己讨厌的那个人。

不用“总有一天”，现在我已经成了自己当初讨厌的那种人了。以前我觉得坐飞机头等舱的是傻蛋，买火车软卧的是傻蛋，几万块钱买个包包的人是傻蛋，以前我觉得装人生导师的人是傻蛋.....现在我成了傻蛋！

嗯，爆这么多粗口还真有些不适应.....

是的，无论我是否愿意，我都成了当初自己讨厌的那种人。

这是个很讽刺的事情，但也是个很值得思考的事情。为什么会这样？

不只是我，你不也是这样吗？

没毕业时，你看着那些上班的人，对上司溜须拍马、跟同事钩心斗角，你厌恶至极，和他们走在一条大街上你都觉得恶心。但工作几年后，在新同事眼里，你也变成这一类人了。

没结婚时，你看见那些每天带着小孩上各种补习班的家长，看见那种对小孩百般宠溺的家长，你眼里满是不屑和鄙夷。现在你为人父母了，周末也是屁颠屁颠地带着女儿学完钢琴学画画，学完画画学跳舞；上班劳累一天，晚上回家，还要端个碗屁颠屁颠地跟着儿子转：“宝宝乖，吃一口啊。”

你现在总觉得你妈唠唠叨叨，每天有操不完的心，但你妈以前也是这么说你外婆的，你女儿以后也一定会这么说你.....

这是一个怎样的奇迹啊？生活好像有一根绳子，牵着每个人走向那里。我们一边厌恶，一边成为；一边成为，一边厌恶。形成一个死结。

这个死结我估计是解不开了，解不开就解不开吧，我来试着解一下我能解决的问题。接着说人生导师，我是如何一步一步成为“人生导师”的。

我做自媒体，当然希望有更多的粉丝，有更多的互动，用专业的术语来说，这叫“运营”！

订阅的人多了，就会有许多人留言，发表感慨或者讨论问题；留言多了，就会有人提问题；网友提了问题你如果不回答，他会说你高高在上、摆架子。上次有人在微信上问我问题，我没有回复，他就到朋友圈留言说：“一天到晚装，问话也不理。”于是我立马装给他看，把他删了.....

因此，要做好自媒体，回答问题还是有必要的。但回答的问题多了，我发现好多是有共性的问题。因为回答问题也是要花时间的，于是我就干脆开了一个栏目，专门回答问题，不定期选择一些问题来公开回复，这就是“鬼友说”。因为这些公开的回复，提问的人就更多了，范围更广了，于是回答的问题也就更多更广了.....就这样，我一步一步成了很多人眼里的“人生导师”。

通过这么一分析，我稍微有些安心，至少我不是刻意成为“人生导师”的。

在我心里，“人生导师”是个贬义词。现在互联网上还流行收徒弟，有些互联网“大咖”每年都要收一些徒弟，我挺佩服他们的。每当有人主动说要我做我的徒弟时，我都颤颤巍巍，连忙推辞。我自己都没搞清楚，哪里

能收徒弟啊；我自己都没活明白，哪能做人生导师啊！

但无论我是否愿意，我都已经成了“人生导师”，想起来就有些沮丧。

接着分析问题，咱们理性一点。

为什么会有那么多人来问我问题？甚至有不少人愿意花上百块钱提个不知道会不会被胡扯回答的问题。这说明两个结论：

一、大家每天都遇到太多的疑惑，找不到合适的人问。

二、大家觉得鬼脚七可能可以帮助他们解决问题。

对于第一条，没什么好说的，生活就是一个问题接着另一个问题，我的微信号有几十万订阅用户，即意味着有好几十万的问题。他们要么问自己，要么问朋友，要么问像鬼脚七这样的“大V”（又说了一个贬义词，咳咳，你们全家都是“大V”）。第二条，说明大家对我的信任。

这么一分析，我又安心了不少，至少回答问题还是有点价值的。

我真的是“人生导师”吗？我不这么认为，是别人这么认为我的，是别人给我贴的标签。唐骏、李开复是人生导师吗？难道他们自己也是这么认为的？难道就不是那些读者给他们贴的标签？

我真的不是人生导师吗？自己认为不是难道就不是吗？在阿里有句老话：“大家说你是，你就是，不是也是！”很多人认为我的表现已经是了，这说明我就是啊。

已经被绕糊涂了。这是个多么纠结的问题啊，谁能替我解答呢？我找谁去问呢？

鬼脚七不是“人生导师”吗？于是我给鬼脚七提了个问题：

“七哥，我每天看你的文章，写得真好！虽然我觉得你越写越没意思，人长得也老气，但我还是觉得你很有魅力！你的文章犹如黑夜里的萤火虫，照亮了我前行的道路；犹如深幽山洞里的鬼火，让我恐惧时不再孤独。我希望你的文章能陪伴我一生一世。接下来说说我的问题吧，因为你时间有限，我不想太浪费你的时间，所以我就长话短说，希望你能看

见，你没看见也没关系，你说过若有回复就是缘分，没有回复也是一种缘分啊。我知道你这么说也是迫不得已，因为有太多的人跟你问问题了，但这样还是有装的嫌疑。是的，你有资格装，谁叫你现在是大V呢。我还是很崇拜你的。哦，还是赶紧说问题吧。我的问题就是：我做了个自媒体，有人问我问题，我经常回答问题，但大家说我变成了人生导师。我不想成为人生导师，因为我讨厌当人生导师，我觉得当人生导师是装。但如果我不回答问题，大家说我摆谱，太装；我回答问题，大家又觉得我是人生导师，还是装。你觉得我该怎么办？在线等。希望你不要装，一定要回答我！谢谢，拜谢，跪谢！”

答：当人生导师怎么了？装怎么了？傻蛋怎么了？管别人怎么说干吗？做自己！

于是，我的问题解决了。

嗯，对你有借鉴意义吗？

世界跟我想的不一样

最近没什么时间写文章，这里记录生活中的几个片段。没什么意义，就是可能这个世界跟你想的不一样。

1.

火车站，遇到一个大姐，她微笑着走上前来，“大哥，商量个事情，能借我三块钱买票吗？”我给了她五十块，要求她陪我聊一会儿。

“你这个方法好直接，给钱的人多不？”

“还好，经常被人说是骗子。”

“本来就是骗子啊。”

“什么骗子？我就是要钱，说话比较委婉而已，那些装可怜要钱的没啥技术含量。再说了，你们工作不也是为了要钱吗？”

“为什么找我要？”

“你看上去像好人。”听到这里，我知道了，我长得像那种好骗的……

“一天能要多少？”

“这不能告诉你。”

“为什么？”

“要是你知道了，你也会来要钱的。”

“我不会的。”

“你不会，但你会告诉别人，保不准你周围的人不会，这样就多了竞争者。算了，不跟你聊了，我要去工作了。”

嗯，世界跟我想的不一样。

2.

接到老家一个亲戚的电话，电话里听得出，她很着急，忍住了哭声。

“我信用卡被人盗刷了，花了1万，怎么办？”

“别着急，信用卡被盗，只要你不签字，是没问题的。”

“不是的，是网上消费。”

“你的信用卡以前用过吗？”

“从来没用过，半年前有人过来推广，说办信用卡送礼物，于是我就办了，有1万的额度。”

“你每个月收入多少？有这么高的额度？”

“工资1900元，有点补贴，总共2300元。当时没有太多审核条件。”

“再说说是什么流程。”

“我接到银行的服务电话，说我半年前办的信用卡要升级，让我报卡号，我报了卡号。他们说升级需要输入密码，一会儿会发给我短信，让我不要挂。等了几秒钟，真的有短信过来，我就把密码告诉了他，然后他说‘好了’，就挂了电话。接着我就收到消费9990元的短信。”

“你这等于把动态密码都告诉别人了啊！上面应该写了不要告诉别人的啊。”

“是的，但我没注意看，就把密码告诉别人了。”

“这种事你只能报案了……”

我知道这种事报案也没戏，回家后把这事跟家人讲，家人展开了热烈的讨论和谴责：

“银行现在越来越不负责任了！收入不高，为什么给那么高的额度？”

“现在的银行连用户信息也倒卖。”

“那个谁谁，没事办什么信用卡啊，这下倒好，半年的收入都没了。”

“那个谁谁，怎么那么傻，把密码都告诉别人，不是说打死都不能告诉别人吗？”

我只是感叹骗子越来越厉害了，几分钟就骗了1万。对了，为什么大家不是在谴责骗子？

嗯，世界跟我想的不一样。

3.

前两天我发了个朋友圈：刚看见一道小学试题，留下你的答案，你要是做错了就别说认识我啊。

某小学三年级的考试题：一个人，8元买了只鸡，9元卖出去了，他觉得不合算，10元又买回来，11元再卖出去了。

请问：这个人赚了多少钱？

A.赚1元

B.赚2元

C.赚3元

D.不赔不赚

很快得到了几百个回复，后来我统一回复了几个：

回答D的同学，你们数学是体育老师教的吧。

回答C的，你干脆把我删了吧，咱俩不认识.....

还有那么多回答亏钱了的，是让鸡啄坏了脑子吗？

回答B的同学，咱们做朋友吧，不要被周围选其他答案的人拉低了智商。

有个哥们儿跟我吵起来了，说：

鬼脚七你是我见过的最自以为是的人！自己错了还指责别人。这道题正确答案是亏1元钱！你居然还说是赚了2元。8元买，本来可以11元卖的，这样是赚3元，最后只赚了2元，不就是亏了1元吗？做生意，不赚就是亏！明明可以多赚，少赚了还是亏！你觉得这个出题者就只是考一个简单的算术题，那也太脑残了！如果你不信，你看看百度知道上的答案！

看了这个回复，我真的有点无语。不过，我还真的去百度了一下，百度上说回答赚2元的是错误答案。看到这里，我想起了那个蓝黑白金裙子！

嗯，世界跟我想的不一样。

4.

一个朋友从新西兰回来，我们在一起聊天，聊到了婚姻。

“婚姻是两个个体的相互入侵，是最考验人的。”

“为什么？”

“如果是普通朋友，我们不会那么放肆，就算有人放肆，你也可以选择离开。但如果是亲密关系就不一样，你会放肆，你也无路可退。”

“还真是如此。不过爱情不是美好的吗？”

“爱情都是短暂的，入侵得越厉害，爱情消失得越快。”

“嗯，不是没有道理。”

“两个人相处之所以觉得舒服，是因为对方刚好符合自己内心的投射。但每个人都是独立的个体，不可能有一个人刚好完全符合另一个人内心的投射。于是，在亲密关系里，痛苦是不可避免的，特别是磨合期。”

“是的，跟车一样，磨合好了，就舒服了。”

“舒服了，你觉得好，但不一定是好事。”

“为什么？”

“舒服不是好事，痛苦也不是坏事，只有痛苦才能让人成长。你感觉很舒服，就不会有成长，因为外界都符合你内心的投射。只有当你觉得痛苦，觉得不舒服的时候，才会是你成长的时候。因为有新的东西要出现，要成为你了。”

“就像失恋造就很多文学家一样。”

“如果你带着觉察，成长会更快。”

说得很好，以前我怎么没想到呢？

嗯，世界跟我想的不一样。

让生活慢下来

杭州这两天阴雨绵绵，天气开始变冷，西湖也在烟雨中朦朦胧胧的。

我早上不到七点就起床了，洗漱完毕，匆匆吃了早餐，开车送闺女上学。小区门口，邻居们排着长长的队，正焦急地等着班车到来。马路上，一辆水泥车呼啸而过，是的，不知道为什么水泥车速度那么快。

每次送闺女上学，我都绕道从西溪湿地里面走，一方面是因为没有红绿灯，另一方面是因为想看看风景，但每次都担心闺女上学迟到，一路总是匆匆而过。等把闺女送到学校，松了一口气，打开车内的化妆镜看了看自己的脸，眼里有些血丝，略显疲惫。

最近找我合作的人太多，好多是之前认识的朋友，不去应酬也不好，我还要写文章，这么下来，搞得自己还是很忙。

前几天我跟老婆说：“我离职了，怎么好像现在比之前上班还忙？”

老婆问：“这是你想要的吗？”

前两天“双十一”，为了报道最新情况和进展，我两天总共才睡了四个多小时。当时一时兴起，为了凑热闹，把我的签名书也放到淘宝店上卖，还让读者可以定制签名，后来实在忙不过来，就自己把书下架了……

这是我要的吗？

我开始问自己。或许我们每个人都可以问问自己。

我们忙着追赶越来越快的世界，却发现自己想慢都慢不下来了。

昨天有个做漫画又有点文艺范的朋友给我打电话，约我喝茶。我问：“你现在怎么有时间喝茶，我记得你们也有天猫店吧？”

他说：“我们在‘双十一’之前把商品都下架了，我们不卖。”

我很奇怪，问：“为什么？”

他回答：“呵呵，为了自由。”

我就是为了自由而离职的，起初以为做自媒体应该是个自由职业，可以清闲一些。但事实并非如此，依然忙忙碌碌。

昨晚，我静坐冥想这件事情。逐渐明白，其实哪里有什么完全自由的职业，所有的职业都不自由，但所有的职业又都很自由。

真正的自由和幸福一样，只在人的心里。

身体和心灵，组成了一个正常的人。我们平时都知道要锻炼身体，但很少有人会注意到自己的心灵。身体会疲惫，心灵也会。禅修就是一种放松心灵、锻炼心灵的方式。

上次我去甘孜参加了一次禅修，回来后就毅然提了离职。我现在已经离职，过两天会再次去禅修，会不会有什么新的变化？

我离职以后，面对的选择一下子多了很多，或许是该安静下来想一想了，至少让自己不要那么忙。

朋友的一篇微信文章，触动了我，也分享给你：

我们追赶这个越来越快的世界

却发现自己想慢都慢不下来

我们被满屏的打折商品诱惑

却忘记了自己并不需要这些

是的，物质跑得太快了，灵魂被远远抛在了后面。除了得到一堆不一定需要的打折商品，我们还能得到什么？最想要的身心自由又在哪里呢？

世界快就快吧

让自己慢下来

落后一点又如何

倒数第一又如何呢

发发呆，看看书，听听音乐，出去走走，这种简简单单的自由，是不会打折的。

我们不需要面具，不需要追赶，更不需要攀比，我们都可以做回最真实的自己。

那个朋友还向我请教，想快速做好电子商务。我说：“你不是在文章中说要慢下来吗，慢慢来！”

或许每个人都是这样，有时候清醒，有时候也矛盾。只因我们都是凡人。

外面依旧下着小雨，烟雨的江南，虽然有些冷，但别有一番味道。

重要的是，我写完这些文字，平静了很多，希望你看了以后也会如此。

以己养鸟的悲剧

在微信后台看见一个留言，让我感慨万千，我觉得有必要分享出来：

鬼老师，怎么办，我开始嫌弃自己的妈妈了！我知道这样很不应该。我妈妈是很普通的农村妇女，自从我上初中以后她完全以我为她的中心，特别是在高中，她的母爱发挥到了极致，以至于我压力大得喘不过气来。我记得那个时候豆浆机很流行，她每天早起帮我煮豆浆，为了更健康，她甚至一点糖都不放，可是真的很难喝。我早上喝不掉，她就去买很贵的保温瓶让我带去学校喝。可是她不知道的是，高中课间时间很短，常常一晃就到了中午，然后豆浆变了味，我就只能倒掉。我也和她讲过，她总说这都是为我好，讲到后来还会掉眼泪，我都不知道要怎么和她沟通。

现在我上大学了，她就完全失去了生活重心，不上班一直待在家里，每天都无所事事，要么看看《圣经》。我叫她去找点有兴趣的事做，学点什么也好，但她听不进去，每天待在家，我觉得她都快和社会脱节了。现在每次和我通话说的总是同样的内容，然后我就越来越讨厌她了，还有一点看不起她，我也很讨厌这样的自己，可我不知道该怎么做。

看到这里，是不是觉得有点悲哀？

庄子是个很有意思的人，经常讲一些很有寓意的小故事。他有个故事叫《鲁侯养鸟》：

昔者海鸟止于鲁郊，鲁侯御而觞之于庙，奏《九韶》以为乐，具太牢以为膳。鸟乃眩视忧悲，不敢食一脔，不敢饮一杯，三日而死。此以己养养鸟也，非以鸟养养鸟也。

大意是这样的：有一天，鲁国城郊的上空突然飞来一只海鸟，是鲁王从来没有见过的鸟。鲁王以为是什么神怪之物，就派人把它捉了回来，并供养在庙堂里，爱护有加。鲁王时常吩咐人把宫廷最美妙的音乐演奏给鸟听，用最丰盛的筵席款待鸟。可是鸟呢，根本体会不到鲁王的一番盛情招待，吓得魂飞魄散，举止失常，一片肉也不敢尝，一滴水也不敢喝。就这样，只过了三天，鸟儿就饿死了。

我们看了这个故事，都会觉得这个鲁王很愚蠢吧。其实不用笑鲁王，我们很多人都和鲁王是一样的，这样的事情也许每天都在我们周围发生。

有人觉得这跟自己没关系，我再讲几个更贴近于生活的事情。

我和朋友吃饭，发现一个特点：广东、福建那边的朋友特别热情，每次都会主动给我夹菜。夹了菜，有的我不喜欢吃，又不好意思说。我吃也不好，不吃也不好，弄得很尴尬。我说了很多次不用给我夹菜，但他们还是会这么做，因为他们觉得这样才表示尊敬。

某个哥们儿跟我哭诉，他女朋友每天要打好几个电话问候他，并不是不放心，而是女朋友觉得如果没有在一起，只有打电话问候才表示想着他，表示爱他，女朋友说无论自己多忙都要打几个电话，而且说要坚持几年。把我那个哥们儿吓得准备分手了，不是不喜欢女朋友，而是实在受不了那种爱。

不用我多讲，大家应该已经明白我要说什么了。

我们最容易犯的错误是以己养鸟，用自己最喜欢的方式来对待别人。出发点好的，但对方不一定会接受，有时候反而是种伤害。那应该怎么做？以鸟养鸟。如果真的希望对别人好，那么就要用别人适应的方式，而不是自己最喜欢的方式。

我上次给我们家闺女豆豆讲了个故事，你也可以讲给你们家小朋友听：

有一天爸爸和豆豆都吃了变小药丸，变得只有蝌蚪那么大了。爸爸带豆豆去池塘游泳，在那里遇到了好多小蝌蚪。有个蝌蚪王子跟豆豆成了好朋友，就带着豆豆到处玩。玩了一上午累了，该吃午饭了。

蝌蚪王子说：“豆豆，你是我最好的朋友，我要把我最喜欢吃的东西送给你吃。”

豆豆说：“好啊，是什么东西啊？”

蝌蚪王子说：“特别美味，我平时都舍不得吃呢，拿过来你一定要吃完哦。”

豆豆说：“好啊好啊，我现在就想吃了。”

过了一会儿，一群小蝌蚪抬过来一大坨牛屎……

回到最开始的那个微信留言，妈妈和女儿其实都是受害者，因为主导者在“养鸟的人”，而不在“鸟”。如果妈妈自己不明白这个道理，悲剧就会一直上演。

时间丢了，我有些沮丧

周五下午，我和豆豆坐高铁。豆豆在火车上写作业，我一路看窗外的风景，数着有多少座山，有多少条河。具体数字忘了，每次数几分钟后，就忘了数字是多少，然后从头开始数。小时候坐汽车，我也经常数路边有多少棵树，每次也数不清楚，然后从头再来。我妈总问我在干吗，我说在数有多少棵树。她就笑笑说，别数了，一会儿会晕车。

现在从杭州到长沙只需要四个小时，从长沙到岳阳只需要半个小时。以前坐火车从杭州到长沙，少则十几个小时，然后从长沙到岳阳还需要两个小时。我记得1995年上大学，从岳阳坐火车去天津，总共花了四十三个小时，现在只需要七个小时了。岳阳到华容，总共八十公里路程，以前过轮渡走一趟需要半天，现在有了洞庭湖大桥，有了高速，用不了一个小时就能到。

每每想到这些，和很多人一样，我感叹科技的发展和时代的进步。高铁一下子把出行时间缩短了，大家觉得方便了很多。无论社会舆论怎么说高铁建设破坏环境、高铁不安全，但这种切实的便捷，会让人们逐渐产生依赖。我想绝大部分人是无法再适应以前的状态了。

在火车上，我想到一个问题：以前那些花在路上的时间，都去哪里了？按照正常的逻辑：我在路上花的时间少了，节省出来那么多时间，我应该没有那么忙了，因为有更多的时间可以用来做别的事儿，有更多的时间来陪家人，我应该更快乐。

但事实不是如此：我比以前更忙了，跟家人在一起的时间也没有增多，我的那些工作也没有做完，我也没有觉得更快乐。这个发现多少让人有点沮丧。

有太多的事情让人沮丧。我想起小时候，我爸妈总是吵架，因为老爸在外做生意，每次回来非但没赚钱，还欠下一身债，家里经常会有讨债的人。只要有人来讨债，我妈就会跟我爸吵架，就像一个开关一样，每次吵架都很凶。要是杀人不用坐牢，我估计他们都相互杀了对方好几百回了。后来我参加工作了，赚了钱，给他们花却怎么也不够，再到后来，给了他们足够多的钱。我想：这下应该不会吵架了吧，应该过上幸

福的生活了吧。

但事实不是如此，他们吵得更多了。以前为了钱吵，现在为了任何事情都可以吵，例如，买什么菜，小孩什么时候洗澡，家里的马桶没修……还不如以前只为了钱吵啊。

列车员过来查票，她只问了豆豆的票，或许她觉得经常有人不给小孩买票，还好我买了半票。查完票，列车员又匆匆离开。我看了看周围的人，有人在打电话，有人在发微信，有人在看电影，有人在睡觉……其实偶尔看看周围的人也蛮有意思的，通常你会看见他们脸上的愁容和不满，偶尔也能看到一张灿烂的脸，那是小孩子的脸。一般三四岁的小孩子会这样，六七岁的小孩子都不行，他们好像过早地感染了大人的压抑。

继续回到时间的问题上吧。路上节省了那么多时间，都去哪里了？我们不只是路上的时间节省出来了，还节省了很多其他时间。以前买书要去逛书店，至少花两三个小时，现在在网上几分钟就搞定；以前给朋友写信每周都要花几个小时，现在只需要打个电话发个微信就好；以前去银行取钱、交水电费等，都要排很长的队，现在直接用手机缴费分分钟搞定……这些时间都节省出来了。

可是，节省出来的时间都去哪里了？这些时间当然没有凭空消失，我没有睡更多觉，这些时间一定是被我花掉了。但我没有更加清闲，反而比以前更忙。吃饭更快了，睡觉更少了，走路更快了，出差更多了，见朋友的机会更少了，陪家人的时间也更少了。那时间都去哪儿了？一定是我做的事情更多了。

我在想，如果科技再继续发展，一定会让我的效率更高。吃饭瞬间就饱了，路程瞬间就到了，躺下瞬间就睡着了，说话瞬间就懂了。那么我一定可以节省出更多的时间，这些时间我会用在什么地方？我相信我一定可以做更多的事情，比现在的甚至多一倍。但我会比以前更加快乐吗？

拜伦说：时光流逝，世界所给予的欢乐绝不能和它所带走的相比。

这个结论多少让人有些沮丧。

不管是否更快乐，这些事情能否做完？现在想来，应该是做不完的，永

远会有好多的事情等着我去做。哦，原来事情永远做不完！

仔细看看这句话：事情永远做不完！

我嘴里虽然这么讲，但心里从来不会真这么认为，我总想把眼前的一些事情做完。就像我知道我会死，但心里从来不会真这么认为，我从来觉得我明天或者后天会死。

如果哪一天我从内心里真的相信“事情永远做不完”，我还会那么辛苦地生活吗？我跟一个朋友曾讨论了这样的问题：

“我跟你不一样，我要求不高，等我赚了1000万就退休。”

“很理智的想法，但不接地气。等你赚了1000万，你不可能退休。”

“为什么？”

“你看那些有1000万的人退休了吗？有1000亿的人都没有退休，何况是只有1000万的！”

“我现在立下誓言，一定可以的。”

“除非你现在就退休。”

“我小孩以后上学的钱还不够呢，我想买一套更大一点的房子，大约1000万就够了。现在退休肯定不行的！”朋友斩钉截铁地说。

我想起我小时候，那时村里万元户就是富人了。我从小就希望以后能当个万元户，后来觉得应该有辆小汽车，后来觉得应该买套大房子，后来觉得应该买套别墅……我相信我那个朋友如果不是身体问题，永远不会退休的。这个发现多少让人有点沮丧。

高铁到站了，走出火车站，豆豆被旁边卖小动物的吸引了。

“爸爸，那个老鼠好可爱啊。”

“那是仓鼠。”

“它怎么一直在转笼里跑，什么时候会停下来？”

“不会停的，它会一直跑，直到累死。”

说到这里，我有些沮丧，好像在说我自己。

学习有什么用

早上起来，我在想要不要刮胡子？我以前天天刮胡子，一天不刮，就觉得脸上胡子拉碴，别人看了会说我闲话。后来我有一次一个多月没刮胡子，胡子长长了，有人说太憔悴，也有人说很Man。现在我有时候刮一下胡子，有时候不刮，什么时候想起来什么时候刮.....

看官说：你们这些所谓的自媒体人，是不是看见蚂蚁打架、母鸡下蛋都要写篇文章感慨下？刮个胡子也这么啰唆！

其实我还好，不太算话痨，我见过真正的话痨（此处省略200字）。接着说刮胡子，哦不，接着说学习。

庄子也是个话痨，当然，是和老子相比。庄子在《养生主》上说：吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已！

大概意思是：我这一生啊，时间是有限的，但知识却是无限的，要是把有限的时间投入到无限的学习知识中去，就会死翘翘了。

庄子其实很鄙视那些苦学知识的人。当然，庄子鄙视很多人，一切权贵他都鄙视。

以前古人条件不好，好书总共就那么几百本，而且学起来还很费劲，穷人家的孩子要凿壁偷光。现在不一样了，信息爆炸、知识膨胀，很多想学习的人都不知道该如何选择。

但有个问题很值得思考：为什么要学习？

小孩上学就不用说了，那是基础教育，是很多专家学者设计的课程，是为了社会的发展，为了国家的繁荣，不学也得学。但毕业以后，参加了工作，很多人就基本上放弃了学习。

前两天听见一个朋友唉声叹气，“你这么喜欢看书啊，我这两年一本书都没有看，唉，静不下心。”

我回答说：“看不下去就不用看啊，其实也没什么好看的。”

朋友说：“可是，不学习就落后了。”

我问了一句：“我看你的生活比其他人都惬意，你哪里落后了？”其实我还想问：“落后又怎么了？”

为什么要学习？是为了自己不落后？还是为了内心的不安全感？或者为了虚荣心？想想我刮胡子的事情，我为什么要刮胡子呢？如果是担心别人说我不爱干净，那就没有必要刮了。

关于学习，我的观点是不要强迫自己学习，也不要强迫别人学习，这个“别人”包括自己的小孩。

我们家豆豆学钢琴蛮有天赋的，一开始很有兴趣，学了一年以后就不愿意学了。她妈妈非要让她坚持，我说：“算了，不学了。”

她妈说：“要是不坚持，长大以后什么特长都没有。”

我说：“如果有特长但不开心，要特长干什么？”

她妈问：“你看郎朗的成长经历，要不是他爸天天逼他练钢琴，他能成为世界著名的钢琴家吗？”

我说：“我才不希望我女儿成为世界著名的钢琴家呢，成为一个普通人就好了。”

她妈说：“那你会毁了一个钢琴家的。”

我说：“世界上有那么多钢琴家，毁几个没关系，但我只有一个女儿！”

看官问：你是不赞成学习吗？

当然不是，我赞成学习，赞成那种清醒的学习，那种充满喜悦的学习。

我近几年一直学习《老子》，我就很清醒，而且很喜悦，所以我能坚持，不会觉得累，也不会觉得无聊。

倘若没有学习的乐趣，干脆就不要强迫自己学习。我老婆就是一个不太爱学习的人，以前我总觉得她不上进，有时候还会提醒她看书。后来我

发现，这些年她的生活质量比我的高多了，她比我开朗，比我快乐，比我睡得香，比我随遇而安。现在我再也不督促她了，我要向她学习。

如果学习是因为工作需要呢？如果你喜欢这个工作，你一定会清醒且充满喜悦地学习。如果你不喜欢这个工作，要么换一个，要么让自己喜欢上它。就像如果喜欢一个女人，希望自己在她眼里帅一点，我或许会一天刮两次胡子.....

最后再来聊聊如何学习吧。我认为有三个很好的学习方法：

看书，是最直接的方法。如果你想学习，第一个应该想到的途径是看书。但看书一定要看经典的书，经过时间洗礼的书。一些当下热门的书，就不要跟风去看了，热门书大多都是炒作出来的。像我写的两本书《做自己》《爱生活》，看我的书不叫学习，那叫休闲。当然，看我的书，可以在休闲中学习。以前我还写过一篇文章《关于看书》，在我的微信公众号taobaoguijiaoqi后台回复201就能查看。

网络，是最方便的方法。上次有学生请教说：“学校图书馆太破，都没什么学习的欲望。”现在图书馆的藏书多少已经不重要了，绝大部分知识在网络上都能找到，而且检索非常方便。特别是新知识，在网络上学习会更好。一些专业的网站、专业的论坛上，都有专家帮助我们做知识的筛选。

与人沟通，是最有效的方法。书是一些牛人写出来的，网络上的文字也是人发布上去的，如果能与一些牛人直接地沟通或者共事，就可以最快捷最有效地获得知识。这也是为什么有人愿意花几百万跟巴菲特吃午餐，花几百万拍一件马云的书画作品，都是希望可以跟牛人当面沟通。当然，也有人想花几万块跟鬼脚七喝下午茶，我担心他太吃亏，一直没有答应.....

看书、网络、与人沟通，这三种方法是我觉得获取知识最快的途径。当然，知道了这些知识以后，还需要思考和实践。就像刮胡子，看了再多如何刮胡子的技巧都没有用，还需要自己实践，不停地实践。

想到一个问题：如果让我再读一次大学，我会好好学习吗？

文章最后，我还有一个观点：其实，知识多了也没什么用。

假如我得了绝症

出差的路上，我给好朋友打电话。

“你妈的病情确诊了吗？”我问。

“是的，确诊了是癌。下周医院还需要确定到底多严重。”朋友说。

“她状态如何？你还好吧？”我关切地说。

“我没事啊，已经哭过了。我妈状态不稳定，大部分时间都比较焦虑。”朋友说。

周围得癌症的人多了起来，今年我已经遇到三位了。

电商学院的老八是一个很负责的小伙子。他是电商讲师，我跟他接触比较多。第一次跟他开会时，他脖子上贴了一副膏药，我们还拿他开玩笑。过了两个星期，听说他得了鼻咽癌，确诊了，晚期。

一天下午，我去广州肿瘤医院看他，让我大吃一惊。老八以前体重一百六七十斤，现在瘦到只有一百二十多斤了。他坐在输液室的角落里，他妈妈在一边陪着。老八说今天已经输液六个小时了，差不多还要两个小时。老八很乐观，瘦了以后显得很帅气。

“你这病有没有生命危险？”我问得有点直接。

“医生说手术挺成功的，至少还有四五年好活。”老八说，“不过我觉得我活十四五五年也没有问题，就是需要经常输液太麻烦，每次时间都很长。”

“医药费贵吗？”我知道他家境一般。

“还好，现在我不住院，费用低了很多。不说这些了，你看看我闺女长得像我吧，她出生快两个月了。”

另外一位是个“85”后的女生，一岁小孩的妈妈，得了甲状腺癌。

是什么导致癌症发生越来越频繁？我不想讨论环境过度开发会给我们带来什么，这个事情我讨论一万次，估计也不会有什么改变。既然没有什么改变，我可能也会得绝症。

假如我得了绝症，我会如何应对？这真是一个值得思考的话题。

我不是个吃货，按照雕爷的话说是因为我的味蕾没有打开，遇到什么好吃的，都不会特别上瘾，没有好吃的，也不会挑剔。得了绝症，应该还会有些忌口吧？假如我得了绝症，应该不会寻好吃的。

我也不是一个旅游爱好者，那种环游世界的梦想我以前也有过，但现在绝对没有，我觉得那样太累。环游世界和环游杭州其实差不多，如果我把一个城市所有的大街小巷都跑一遍，也需要花很长的时间，看看那些建筑和树木，它们会告诉我不同的故事。假如我得了绝症，应该不会到处旅游。

我不是个乐观派，也不是个悲观派。自从了解禅修以后，对死亡好像也不那么害怕。生命是有期限的，有生有死。连生命都有期限，世间的事情，什么没有期限？爱情、亲情、财富.....只要是你得到的，一定会失去。假如我得了绝症，应该不会每天担心和焦虑。

假如我得了绝症，我会有哪些变化不？应该会有。

假如我得了绝症，应该不会那么辛苦地工作了，一方面是因为身体原因，另一方面是不想再追求事业和财富了。你不上班了，医药费怎么办？NND，都得绝症了，有钱就多吃点药，没钱就少吃点药。

假如我得了绝症，我不会再参加什么会议，做什么演讲了吧？有些会议确实很无趣，演讲也是走过场。大会的演讲，可以扩大你的知名度和影响力啊？NND，都得绝症了，要那些知名度和影响力干吗！

假如我得了绝症，难道没有特别想做的事情？有的。我会每天写文章，把我所有的心理变化都如实地写出来。然后再写个回忆录，把真实的个人经历都写出来。写这个有什么用？NND，都得绝症了，管它有什么用，我乐意写就行！当然，也可能不写。

后来我还真和一位朋友聊到这个话题。

“除了写文章，还有什么你特别想做的事情吗？会不会跟所有人拍照合影聚会什么的？”

“这个没意思。我想提前搞一次葬礼，让大家一起来告别，也听听大家对我的评价。”我说。

“哈哈，你这个做法好玩。”朋友说，“还有什么想做的？”

“我会看看书，晒晒太阳。”我沉默了一会儿，“还想约一下之前所有和我谈过恋爱的女朋友，大家一起吃顿饭……”

“啊，一起？你不怕你老婆和前女友们介意吗？”

“NND，老子都得绝症了，她们还不满足一下我小小的愿望！”

“咳咳，够啦！你目前没得绝症！”

是的，我还没得绝症。

假如我得了绝症，现在所追求的那些东西，事业、财富、名利、影响力，好像都不再重要了。假如我得了绝症，那时所追求的那些东西，现在好像也并不在意。

我陷入了沉思。那些不想做的事情，一定要等得了绝症才放下吗？那些想做的事情，一定要等得了绝症才去做吗？

电话继续。

“你妈最近不出院吧？我想去看看她老人家。”我说。

“好啊，她说她现在每天都需要心灵鸡汤，你去了要逗她开心。”朋友开心地说。

“我最擅长心灵鸡汤了，要不让她看看我的‘鬼友说’，估计她就更开心了。”

“哈哈，这个可以！你哪天有时间？”

“周二吧，相约星期二。”我想起有本书的名字叫《相约星期二》。

“好！相约星期二。”

我想和这个世界谈谈

文章中的观点有点离经叛道，你不需要认同，只需要去理解。

引子

茶，用来招待朋友最合适。

有的茶，因为朋友而来；有的朋友，因为茶而来。

一位朋友慕名而来，第一次见面，我泡了一壶老枞水仙。

朋友说：大家都说你有智慧？

我说：我也听别人说了，但要说明的是，我没有智慧。

朋友说：你说话有意思，那给我讲讲智慧吧。

我说：

好吧。但我不能讲智慧，只能告诉你关于智慧的知识，它们有区别。

知识是地球围着太阳转；智慧就是无论天晴还是下雨，你都不会责怪太阳。

知识是老师讲拔苗助长你觉得很可笑；智慧就是在你吃了亏以后才恍然大悟原来自己拔苗助长了。

知识可以很容易地写在书本上；智慧没有地方可以记录，它好像从来不存在，但该来的时候它会自己来。

朋友说：你怎么看这个社会，看这个世界？

我说：

我看见很多东西，跟这个世界所倡导的很不一样，甚至完全相反。

我一直想跟这个世界谈谈。

朋友说：你学韩寒啊，韩寒有一本小说就是这个名字。

我说：

韩寒用小说来跟这个世界谈谈，他也在这个世界中。我和韩寒不一样，我跟你谈这个的时候，我不在那个你以为的世界。这个世界太会演戏，很精彩，也很可怜。

她要表现坚强，但内心无比脆弱；

她要变得强大，但总在自我伤害；

她要追求幸福，但却抓住痛苦不放；

她要内心宁静，但又时刻制造波澜.....

这个世界需要有人跟她谈谈。

我说了这些，你或许会认为我是个疯子，你可以这么认为。但你也可以尝试去理解一下这个疯子的观点。是的，不需要认同，只需要理解。

朋友说：好，我负责问问题、提话题，负责记录。你自己谈就好了。

我说：当然可以，你可以开始问了。

（一）谈希望

朋友说：那你给我谈谈希望吧，如何让自己对未来充满希望。

我说：

如果你不想被美梦欺骗，那么我告诉你，不要有希望。

所有的希望，都只是一个梦；所有的希望，都是对当下的背叛。有人天天说要活在当下，但却不知道希望就是对当下的背叛。

当你充满希望，你的当下成了你的未来，你真正的当下，却被忽略不计。你听不见鸟叫，也闻不到花香。

未来就是幻象，就像过去也是幻象一样。因为时间就是幻象。

所有的欲望，都来自希望。这些希望，只会带来失望和绝望。

当然，真正让你失望和绝望的，并不是你的希望，而是你对希望的执着。但你分不清执着还是不执着。因此，你可以不要有希望，不要有期待。没有希望，就不会有失望，更不会有绝望。

如果你的希望如愿以偿，它反而会增加你的欲望，让你从希望变成更大的希望。不要相信自己会在希望达成后适可而止，永远不要相信。

朋友说：你太极端了，没有希望，还活着干吗？！

我说：

不，我不极端，是你有点极端。你只是为希望而活，我不是，我是为自己而活着。

我活着，我才有自己，有自己，就证明我还活着。

你可以祈祷，你可以祝福，你可以把希望当成一个愿望，就像你把这些当成一首诗一样。

有了希望，你就会对未来有兴趣；没有希望，你才会对现在有兴趣。

有了希望，你会产生拒绝；没有希望，你才会接受一切。

你对未来的兴趣，你对现状的抗拒，会让你错过当下的乐趣，错过一切本来很美好的东西，而未来永远不会来。

有人失恋了，才开始知道恋人的好。为什么？因为他没有希望了。

有人知道自己要死了，才开始珍惜生命。为什么？因为他没有希望了。

希望总是在勾引我们，让我们和现实对抗，让我们忍受现状。

难道我们不该对抗、忍受吗？

不是，没有该不该，根本就不存在对抗，也没有忍受。

你对抗的是自己，你忍受的是幻象。

朋友说：没有希望，能快乐吗？

我说：

你这么问说明你还有希望，快乐就是你的希望。

“不要有希望”，不是“不要”，因为“不要”也是一种希望。

当希望被你遗忘，它才是你真正要找的希望。

你真的希望快乐吗？去问问那些快乐的人。

那些快乐的人，他们没有理由地快乐。

你问他为什么快乐？一定不是因为对未来有希望，而是因为对当下的满足。

放弃一切旧的模式，新的模式就会自动建立起来。

放弃希望，就不会有控制，也不会有拒绝。

这时候，你要的快乐也不会来，来的是宁静，充满了喜悦的宁静。

（二）谈奋斗

朋友说：那跟我谈谈奋斗吧，我们年轻人都应该奋斗。

我说：

我们从小都被教育，要奋斗。为了人类社会的进步而奋斗！

什么是社会进步？

这个问题好像还比较好回答：交通更加方便，财富更多，寿命更长，身体更健康.....

看看这些回答啊，再深入一层：

为什么要交通更加方便？

为什么要寿命更长.....

过去几百年，真的是在让社会进步吗？

还有一个更本质的问题：社会为什么要进步？

要得到一个结论，已经有无数个问题。

这些被你习以为常、毋庸置疑的结论，好像太容易被动摇。

你为什么而奋斗？

不为社会的进步，你只是为了实现自己的理想，为了更好的生活，为了身边的家人.....

这时，你在给自己编织一个梦，一个看上去更美好的梦。

你觉得自己现在是在做噩梦，希望做一个不那么可怕的梦。

但无论你怎么改，那都是一个梦。

更重要的是，这个梦会一直是噩梦，直到你醒来为止。

朋友问：什么意思？你是说奋斗也不需要？

我说：

是的。你的生活就像一个泥潭，所谓奋斗只不过让你在泥潭中陷得更深。奋斗无非是为了更好的生活，但你不知道的是，追求更好的生活，只会让生活更坏。

不再追求，才会更好。如果你真的想要更好的生活，那就不要奋斗。

估计没有人会相信。

之前我也不信，我很努力，我奋斗，我比其他人都能吃苦。后来结果是我在别人的眼里生活得更好了。

注意这个用词：在别人的眼里.....

真相是，我的生活质量并没有提升，我的压力更大，我的身体更差，我的朋友更少，我的心情从不轻松.....我和马路上的每一个行人都一样，或者比他们更差。

我比他们有钱？！不，我走在马路上，和他们一样。钱放在银行，房子在家里，衣服挂在身上，车子在路上.....没有分别。

你唯一能体会的是你的心情。如果你的心情建立在别人的眼光中，那是最不牢固的。别人的眼光，是你以为的别人的眼光，其实就是你自己的眼光。

看见了吗？所谓更好的生活，其实不需要奋斗，只需要改变自己的眼光。

朋友说：你什么意思？不需要奋斗，难道什么事情都不做吗？

我说：

如果你什么都不做，那是最厉害的。什么都不做，包括连头脑都不去想。

但你做不到！你不信鬼脚七，你会焦虑、你会恐惧。就算你相信鬼脚七，你也做不到，你也从来没有什么都做过。

不需要奋斗，不是说你不要做事，也不是说你不要努力。

你的做事就是做事，不是奋斗。

你的加班就是加班，不是奋斗。

你的坚持就是坚持，不是奋斗。

这不是玩文字游戏，而是专注点不一样。

奋斗专注在我，为了我的欲望和目标而努力。

做事，只是做事情，事情做了才是关键。

做事，本身就是生活，而且是最好的生活。

当你把它定义为奋斗，你就会让原本最好的生活变得一团糟。

朋友说：你的观点我似懂非懂，觉得有道理，但又觉得很消极。

我说：

我没法让你懂，只有你自己能让你懂。我在用你说话的方式回答你的问题，所以你会觉得有道理。

你觉得消极是因为你把奋斗定义为积极。

在我这里，没有积极，也没有消极。

如果你一定要区别，那我告诉你，不奋斗才是真正的积极。

奋斗，是在追求一个更好的未来而否定现在，本身就是一种消极。

不奋斗，当下你觉得一切都很好，没想过要去改变什么，这还不够积极吗？不奋斗，你一样在做事，但你会珍惜每个瞬间，你会看见每个过程。

就像去旅行，一个人在跑步，他努力跑步，心里一直计划着到了目的地要好好休息；另一个人也在跑步，但他在欣赏路边的风景，他也在体会跑步的乐趣。

第一个人是在奋斗，第二个人是在生活。

或许你会问，他们目的地一样吗？

无论怎么想，每个生命最终结果都一样，那就是死亡。

（三）谈痛苦

朋友说：那你谈谈痛苦吧，我经常觉得人生很痛苦。

我说：

不只是你，每个人都觉得生活中充满了痛苦。

知道为什么吗？因为每个人都喜欢痛苦。

我知道你不信，但事实就是如此。

朋友说：我不可能喜欢痛苦，我只喜欢快乐！

我说：

不，你会更喜欢跟痛苦连接。

当有朋友告诉你，他有多快乐的时候，你会跟他一起快乐。

当有朋友告诉你，他有多痛苦的时候，你会问为什么啊，你会听得更加真切一点。

当鬼脚七告诉你，他有多成功的时候，你会觉得还不错。

当鬼脚七告诉你，他生活有多糟糕的时候，你一定会更有兴趣，或许你还会觉得欣慰。

朋友说：这个，这个还真的是如此。

我说：

每个人都避免不了痛苦。

世界上有的人每天都在说自己受到了不公平的待遇，每天都在倾诉自己有多么痛苦。

他是真的痛苦。因为他喜欢痛苦，因为痛苦的感觉一直在他的体验之中，无论他说的是不是真的，只要他相信，他就是最痛苦的。

有的人痛苦了，从来不说，表面上装作若无其事。

他也很痛苦。无论他说不说，他都痛苦，他压抑着自己的情绪，他让痛苦一分一分地增加，等待着下一个爆发点。

有的人痛苦了，自己安慰自己说：没事，这点苦不算什么。

他也痛苦，他只是暂时告诉自己这点苦还小，但总会有一天，这些苦都会来到当下.....

自从这个世界发明了“痛苦”这个词，大家就非常喜欢它。

痛苦的好处在于，你会得到关注，你会感觉到存在。

就像小孩子哭一样，哭声会赢得关注和照顾。

朋友说：痛苦是什么引起的？

我说：

痛苦，其实就是现实和你的期望产生了冲突。有了冲突，就有了痛苦。而痛苦的根源，来自你太相信自己的头脑。

当你的头脑告诉你，受到了不公平的待遇，你就会觉得痛苦。

当你的头脑告诉你，失去了珍贵的东西，你就会觉得痛苦。

当你的头脑告诉你，比别人差很多，你就会觉得痛苦。

傻子不会觉得痛苦，因为他的头脑从来不会告诉他这些。

小孩不会觉得痛苦，因为他的头脑从来不会告诉他这些。

觉醒的人也不会觉得痛苦，因为他没有用头脑，哦不，是他不会被头脑控制。

而你，一直被你的头脑控制着。你选择相信它。

一旦你坚信自己的痛苦，再有智慧的人也无法让你脱离。

听上去就是这么可笑。绝大多数人宁愿相信自己的头脑也不愿相信周围的智者。

朋友问：你这么说，痛苦是无法避免的？

我说：

是的，痛苦永远无法避免，直到你知道痛苦没有必要为止。

不要试着去避免痛苦。

不用说服自己这个不公平的事实本来是公平的。

不要说服自己失去了珍贵的东西也没有什么。

不要说服自己我也有好的一面并不比别人差。

这些都没有用，因为你这次说服了头脑，头脑还会再次说服你。

就算你的头脑告诉自己，应该如何做就可以不痛苦。

不要相信它，不做任何抵抗。

你要做的，只是看着它，觉察它，甚至成为它。

这时候，痛苦不再是痛苦，它只是一个东西，你可以给它标签为痛苦，也可以标签为欢乐。

是的，它就是你的一个标签。

（四）谈快乐

朋友说：那你接着谈谈快乐，既然痛苦无法避免，我还是希望快乐。

我说：什么才是快乐？你定义的快乐又是什么？

朋友说：过我想过的生活，得到我想得到的东西，我就会快乐。

我说：

你想过的生活，一定无法满足。你想得到的东西，一定无穷无尽。

你以为有更多的钱以后可以快乐，当你有钱以后，发现还是不快乐。

你以为有更大的权力以后可以快乐，当你有权力以后，发现还是不快乐。

你以为有更好的声望以后可以快乐，当你有声望以后，发现还是不快乐。

所有的痛苦，都来自故事；所有的快乐，都来自感觉。当你没满足，快乐不会来，当你满足过后，快乐又会消失。

你一切的努力，只换来了这一瞬间的感觉。

就像你拿了你所有的积蓄，换了一顿午餐。只是午餐过后，饥饿很快又来了。

朋友说：按照你这个逻辑，永远得不到快乐吗？

我说：

你想要的快乐，前提是不希望有痛苦。这种快乐永远得不到。

其实你也不是希望没有痛苦，你只是希望偶尔有点小痛苦，大部分时候都很快乐。你希望管理你的痛苦，也管理你的快乐。

明白了吗？

你其实是希望控制痛苦和快乐。但你控制不了，永远控制不了。

它们都是你自己产生的，没有人能控制。

那些可以控制情绪的人并不是真的能控制，只是他们可以看见自己的情绪。

要想没有痛苦，就不要拒绝痛苦。要想得到快乐，就不要追求快乐。

快乐只存在于当下，一切的追求，都是对当下的否定，也是对快乐的抹杀。

朋友说：为什么我不能控制快乐和痛苦？

我说：

你不只是不能控制快乐和痛苦，你不能控制任何东西。

你以为是你创造了现在的一切，以为你可以控制很多事情发生，其实都是假象。

你什么都做不了，唯一能做的事情就是把一切不是你做的认为是你做的。

如果你想看懂这句话，你去思考：一件事情发生需要有多少条件？这些条件都是你创造的吗？

人们总是很可笑，埋藏在地底下几万年的石油，人们在争论这是我的还是你的。长了上千年的树，被一个三十多岁的人判断说这是我的。

石油和树，为什么属于你？为什么不属于它自己？

如果你看懂这句话，你去思考：你到底是谁？

如果你都不存在，又哪里来的控制？

朋友说：你不要说得这么玄乎。我还是存在的，我总可以控制一点。

我说：

没错，你存在，你确实存在。你不只是存在，你还控制这一切，包括整个世界。

你定义了每个概念，也定义了每个关系，编出了很多故事。

你的世界中，每个故事，都是你自己编的，有的故事是喜剧，有的故事是悲剧。这也就是快乐和痛苦。

现在来回顾你的每一次情绪变化，是不是都是一个故事？

说到控制，请你相信：

你要么控制着一切，要么什么都没有控制。

你要么是一切，要么什么都不是。

没有中间状态。

第二章趁还年轻，做自己喜欢的事情

坚持用心做一件事情，不用多长时间，一定能做出一些成绩。

每个人都独一无二，真实地做自己，找到自己，世界就会找到你。

那么多束缚，我们自己进去的，然后再努力去挣脱。

什么是在乎，什么又是不在乎

这几天我在微信上卖围巾，真是玩兴奋了，收获也很大。当然，现在还有好多事情没处理好，包装、退款和快递都没结束，七星会的小伙伴们都在忙这些事情，反而我可以偷个懒了。

下午我捧一杯茶，在阳台上看书，是冯唐的《活着活着就老了》。冯唐是个很有意思的作家，他的杂文写得很好玩，看书名起得多好啊，活着活着就老了。一句话，把人生就说完了。

后来加措活佛说要到我的小办公室来坐坐，我很开心。于是约了几个小伙伴过来一起听活佛讲他的故事，讲他的执着。活佛也有执着，对传播佛教的执着；我也有执着，对自己的执着。

活佛问我：“围巾卖得怎么样？”

我说：“还不错，很多网友都很支持我，这个经历很好玩，以前没玩过，虽然有些波折，但总体很有意思。”

对于为什么是围巾，很多人都很好奇，也不理解。

我理解他们的不解，因为我自己也很好奇。羊绒围巾，不是每个地区都用得上；价格这么高的围巾，已经算是轻奢品了，不是每个人都愿意消费的。如果是想赚钱或者是扩大影响力，干吗不选一个其他商品，或者搞个会员费什么的？但我后来还是决定卖围巾。有人猜我是要测试系统，或者把粉丝分类吧？我只好尴尬地笑了笑。

其实只有一个最傻的原因：我很喜欢这个围巾。当我想要传递某种东西的时候，我就选择了它。这个跟商业没有多大的关系，真相就这么简单。

晚上送加措活佛去住的地方，是他一个信徒的房子，条件很好。我跟朋友聊天说：出家人什么都没有，但正是因为他们不要，他们才什么都有。

这让我想起，这次活动中也有不少不同的声音。

有人在微信上留言说：“太矫情了，越来越像个商人！”

我回复说：“要是能像个商人一样，多好啊。”我发自内心地觉得能做商人真的挺好的，只是我现在没这个能力。

有人说：“有的粉丝很失望，你不担心？”我说：“是他们失望不是我失望，我担心什么啊？”

有人说：“有人在微博上黑你呢？”我说：“没事的，卖不卖围巾都会有人不认同我。”他们怎么评价都可以，我实在没空看。

晚上那个朋友说：“你这个状态我总感觉有点怪，好像很自我，好像很固执，好像很自大，但好像又跟这些不一样。”

我说：“当我能清晰地看清楚自己在做什么的时候，我就不会在意别人的评价，因为我对自己的评价，也是别人对我的评价。”

朋友说没听懂。我说：“我不在意别人的评价，也就是接纳所有人的评价。就像做电商去掉了地域维度，反而拥有了所有地域；出家人不追求住房的时候，他们可以住在任何地方。”

过了一会儿，朋友说：“这个思路，真有意思！当我们不在乎某种事情，才真正不被它控制。这种不在乎，不是接受好的，拒绝差的，而是接受所有的可能性。”我听了开心地哈哈大笑。

有时候理解比支持更让人开心！

咱们再看看互联网上的一些案例，当淘宝和360免费的时候，这些公司能赚所有人的钱；当腾讯的游戏不在乎硬件的时候，几乎在每个人的手机上都能玩他们的游戏.....

当你不再执着于工资有多高的时候，你可以选择的工作范围就大了很多很多，你可以真正选择你喜欢的工作；当你不在乎对方是否爱你的时候，你可以爱任何你想爱的人.....

你问我到底预售了多少？其实不重要，因为我之前根本没有设目标。这件事情做完了、做好了，才是最重要的。

当我们不执着于某个东西，才真正拥有了它。没有期望，一切都是惊喜！

这时候，世界，是多么的精彩；生活，又是多么的轻松！

“匠人精神”的反思

之前我讲过一位武夷山老人的故事，讨论关于“匠人精神”的话题，引起很多朋友的共鸣。微信后台收到一百多位朋友的留言评论，有些留言居然好几百字。大概意思是说，看了文章很有感触，一直希望做某一件事情，但遇到太多的阻碍和困难，这些困难中最大的阻力，反而来自最亲近的人：父母、爱人、朋友。看到这些留言，我沉思好久，回顾自己做自媒体的历程，感触颇深。

三年前，我在公司负责比较重要的业务，业余时间写写文章，微博、微信做得都不错，还参加一些电商会议，在外界小有名气。一次跟几个关系很不错的同事吃饭，酒过三巡，有位同事语重心长地说：

兄弟，你有没有发现一个规律——所有在公司外部比较活跃的人，最终都离开了公司？你在外名声越来越大，有这种趋势！别人离开就离开了，但你现在负责的业务很重要，公司对你也很看重，前景不错，如果因为一些原因离开，太可惜了！还是建议你注意点。

我知道他的意思，那个同事跟公司的高管关系也不错，估计是有人私下议论过。但我当时没有太在意，还是坚持写文章。2013年年初，我几乎每天都要写一篇文章。那时为了避免影响工作，我每天晚上十点以后写文章，经常写到凌晨一两点。我自己兴致很高，但家人受不了。父母希望我注意身体，多次强迫我十二点前睡觉，其实父母还好说，因为不住在一起。最大的抱怨来自老婆，因为经常没时间陪小孩，没时间外出活动，也没时间陪她。这么长久下去也不是办法，我找了个时间，语重心长地跟老婆谈了一次，我说：

做自媒体这件事情，我真的很喜欢，也很有意义。但开始这一两年，会对家庭有影响，需要占用很多时间。但我真心希望你能支持我！

那次谈话以后，老婆的态度也发生了变化。爱一个人，不就是要全力支持他吗？无论对错。后来，我真的离职了，全职做自媒体，再后来我想转型到文学方面，逐渐淡出电商和互联网行业。所有的决定都得到了家人的鼓励和支持。这方面，我觉得自己很幸运。

但要坚持做好一件事情，并不是有了家人、朋友的支持就能可以的。

真正的阻力，一定是来自自身，来自内部。

内部有两大阻力，第一个阻力是“诱惑”！

每个人坚持用心做一件事情，不用多长时间，一定能做出一些成绩。

这是真的。现在太多人不会坚持用心做事情，总想取巧走捷径。那些不走捷径的人，反而能走得更远，就像现在有很多成功的人说“慢就是快”，背后也是这个意思。靠投机取巧的方式取得发展，最终容易夭折。

我做自媒体也一样，坚持一年，小有成就，有一定影响力。这时，各种溢美之词开始出现，很容易让人忘乎所以，不知道自己姓什么。记得那段时间，我写了几篇不错的文章，一些大网站未经允许转载了，我当时火冒三丈，公开跟他们叫板。现在想起来，觉得自己当时无知又无聊。

当我的自媒体粉丝超过十万以后，就有越来越多的人跟我谈合作，甚至送股份，我自己也竞拍广告、卖商品、招会员、做培训……发现钱真好赚啊，一年赚几百万并不难。这时的诱惑是赤裸裸的。这个世界上，很少有人能抵挡住钱的诱惑，特别是这种来路很正、纯粹靠自己劳动赚钱的诱惑。

这种诱惑是潜移默化的，就像吸毒一样，慢慢成瘾。人都有个毛病，就是一旦赚到钱就会觉得理所当然，然后想怎么继续赚钱。例如，如果我的目标是一年赚一百万，但第一天就赚了一百万，我就会把起初要做的这件事情放下，想着接下来怎么继续赚钱。不只是我，你也是，绝大部分人都是。所有的目标在被满足后，有短暂的快感，但很快就会有新的目标来替代。

一直到现在，我都在抵制这个诱惑。今年，我发起的七星会不再扩大规模，新媒体研究院交给三寿，七招聘业务交给无忌，一些战略合作的项目我退出，不再搞培训，不再演讲，不再参加商业活动等。所有的广告，只做发布，不做定制，由助理全权处理等。这些都是在“砍掉”诱惑。

另一个内部的阻力是“惰性”。

最开始，惰性不明显。一个人只要下了决心，怎么着都能坚持一段时间。如果这段时间出了成绩，积极性会更高。惰性最大的挑战，是当整个事情步入正轨以后，新鲜感消失，金钱和名誉的刺激也变淡，就像最近两个月我的状态一样。这两个月，我写文章的频率明显降低，分析来分析去，我觉得是“惰性”的影响。

平时能多睡一会儿就多睡一会儿，小朋友放暑假了，陪着旅游，自己看看小说，和朋友喝喝茶聊聊天，加上我还说不要勉强自己写文章，就没有花更多精力在做自媒体上。《老子》第六十四章：民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。

大概意思是：平常人做事，经常在差不多成功的时候，就失败了。如果做一件事，结束时跟开始一样谨慎，则没有事情做不成。

“慎终如始”，说得多好啊！

但估计很多人跟我一样，做不到。除非真成圣人了。怎么办？那就也和我一样，静下来，时而反思一下，对克服“惰性”也会有效果吧。

关于“匠人精神”，不只是手艺人的事情，对于上班族，如果具有匠人精神，同样会受益匪浅。

编程的码农，如果给自己订十年计划，专心于某一两种计算机语言的钻研和学习，我相信一定能成为大师。有人担心码农是青春饭，其实不然，阿里的一位合伙人叫“多隆”，现在还在写代码。做产品的，每天专注于产品体验，也容易成为专家；做营销的，坚持学习和实践，不断研究案例，成为大师也不难.....回想我自己，毕业后十几年的工作，真正用心和专注的时间还是太少，乱七八糟的事情太多。如果当初就有现在的体会，应该就不是现在这样了吧。

再说“匠人精神”对于创业的影响。

现在创业氛围很好，很多创业者跟我讲创业计划，我也看过很多项目计划书。他们大多有想法、有野心，做好了确实也有前景。但我知道绝大部分项目都会死掉，具体原因我就不细说了。上次无忌跟我谈七招聘的规划，被我打击得很厉害。他的规划很宏伟，做平台、做规模、做流水等。我说：“咱们能否专注在招聘本身？招聘是个刚需，完全可以做成

一个十年、二十年的企业。每天积累十个人才信息，积累二十年，也是好几万人啊。完全不用考虑其他平台的竞争。”

贝佐斯2011年在接受《连线》杂志采访时说：

如果你所做的每件事都围绕三年规划展开，那么你的竞争对手就太多了；但如果你愿意投资一个七年期的规划，你的竞争对手就少了很多——因为很少有公司愿意这样干。

如果有人用“匠人精神”创业，我相信他是无敌的。

但匠人精神，是做出来的，不是说出来的。

写这篇文章，并不因为我在这方面做得多好，反而说明自己做得还差得很远，和有缘之人共勉！



扫一扫，关联阅读《匠人精神》原文。

趁还年轻，做自己喜欢的事情

还记得办离职的时候，我心情蛮淡定的，因为早就知道这一天要到来。

其实提前两个多月，我就已经提出离职了，那时候我刚从甘孜禅修回来，觉得自己应该换一种方式生活。但因为公司有一些事情，加上当时阿里集团的校园招聘项目马上就要启动，也没有合适的接替人选，实在走不开。一直到所有事情都基本完成，也找到了新的同事来接替我的工作，我才正式办理离职手续。

很多人很好奇我离职的原因，很多人都猜和我做自媒体有关，事实也是如此。并不是公司反对我做自媒体，而是我自己的精力实在不够。最理想的方式，当然是既可以上班，又可以做自媒体。阿里的待遇福利都很不错，而且我在公司人脉广，工作难度也并不大，如果还能兼顾自媒体，那就是名利双收了。只是生活永远不可能那么理想。

在阿里上班，每天工作都很忙，加班到晚上十点也是常事。如果每天还要花两三个小时写文章和处理自媒体的事情，就会导致我每晚都要十二点以后睡觉，早上七点以前起床，而且周末的时间都用来写文章了。这么一坚持就是好几个月，坚持的时候并不觉得有多累，当我禅修完了之后，回头看看走过的路，我觉得有必要做一些改变。

如果我希望有更多的时间写文章，要么占用白天的工作时间，要么离职。长期用工作时间做自媒体，属于利用上班时间干私活儿，既违背了阿里的价值观，也不符合我自己的原则。所以可能的选择只有：要么离职，要么放弃自媒体。可写作是我好不容易找到的自己喜欢的事情，我不会放弃，于是我选择了离职。

工作了九年多，离职时还是有很多不舍。但我不希望搞得太伤感，离职之前，我连离职通知邮件都没有发给大家，只是小范围通知了一些熟人。我宣布离职消息以后，微博、微信、来往上有一万多条留言祝福，让我甚是感动，也有很多人问我一些问题，我在这里就一一回答了。

有人问：阿里就快上市了，你为什么不等上市了再走呢？

其实吧，我考虑过这个问题。阿里内部的股权机制是这样的，层级达到

一定级别，每年都发一些期权，分四年到期，每年到期四分之一。我是有不少阿里的股票期权，但就算我离职，已经到期兑现的股票期权也还在。当然还有不少期权未到期，如果我每多待几个月，就会有更多的期权到期。但这样就永远也不可能离开了。

有人问：自媒体真的那么赚钱吗？

自媒体做得好的应该很赚钱，只是我的自媒体还不怎么赚钱，但目前我的自媒体用来养活自己应该问题不大。我计划在微博、微信上偶尔在文章最后做一些广告推荐，赚点生活费吧。说实话，我在商业化方面的能力不强，不擅长谈生意。如果你希望支持一下鬼脚七，想在自媒体投一些广告合作，可以给我发邮件：iguijiaoqi@qq.com。我的微信有六十多万订阅者，微博有四十五万的关注用户（微博也可以推私信文章）。

有人问：阿里平台发展这么好，你会后悔你的决定吗？

我离开阿里，不是因为阿里发展不好，也不是因为公司对我不好。我真的挺喜欢这个公司的，是我见过的最好的公司。公司对我也挺好的，这些年带给我很多，也让我改变了很多，我从内心里感谢她。我离职除了时间和精力的问题以外，其实还有一点，就是我希望换一种方式生活。

今天是周一，上午的时候我有些不习惯，因为我忽然没有工作了。以前，我每天都知道明天我该做什么，明天会发生什么，下周该做什么，下周会发生什么。现在，我忽然不知道了。我不知道明天会发生什么，反而让我变得有些期待，我觉得很精彩。更重要的是，我心里没有常规的工作任务，也没有老板来安排工作。走在大街上，我有些无所适从，但又无比轻松，这种感觉真好。我知道，这就是自由，内心还隐隐有些庆幸。

我对自己说：趁还年轻，做自己喜欢的事情。

假期思考：旅游、独处和忙碌

清明节三天假期，其实只放了一天，加上周末是三天，但给人的感觉好像是长假。春节假期也是，向前挪一天，向后挪一天，连着放了七天，实际上只放了三天。但人就是这样，觉得这种假期长，一下放了七天假。这让我想起了庄子讲的《朝三暮四》的故事：

养猴子的老人对猴子说：“早上吃三个桃子，晚上吃四个桃子。”猴子大怒，死活不肯。过了一会儿老人说：“那好吧，早上吃四个，晚上吃三个。”

猴子大喜。

猴子真傻啊。是的，猴子很傻，有时我们的头脑跟猴子的差不多。

清明节真正回家祭祖的不多，出去旅游的多。现在的节假日无论是清明节、劳动节，还是中秋节、国庆节，都跟节日本身没多大关系，只跟旅游有关系！我也喜欢旅游，工作太累，希望远离人群，放松一下。相信很多出去旅游的人跟我的想法一样。

但真是如此吗？每当我去旅游，会发现经常被堵在高速公路上，周围都是人，到了景区也是People Mountain People Sea，海滩上巴掌大块地方，有几百人躺着晒太阳，那里人口密度估计比菜市场的人口密度还大。若真想远离人群，应该去菜市场转或者在家待着。但是我又不想在家待着，有点矛盾。我也没有真的放松身心，旅游好像比上班还累，舟车劳顿估计就是这个意思。

我慢慢对外出旅游不太感兴趣了，只是对旅游的矛盾现象感兴趣。

我有个朋友，特别爱旅游，我问她：

“你真热爱大自然啊，几乎每个星期都出去旅游。”

“最开始我是想看看大自然风景，后来就不全是这个原因了。”

“那是为什么？”

“我节假日不出去旅游，我能干什么呢？我害怕一个人待着。”

她好诚实！害怕一个人待着，或许才是背后隐藏的原因。所以我们去了很多地方，上了很多次当，还是要继续去。去哪里并不重要，重要的是出去了，不要一个人待着。

之前微信后台有人同样给我提问：七哥，我一个人待着的时候，容易胡思乱想，甚至不知道我是谁了。有些害怕。

一个人的时候，确实有些寂寞。当你没有事做，闲下来的时候，头脑总想找点事情来做，就像猴子一样，闲不下来。据调查，周末的犯罪率远远高于工作日。一到周末，更多人偷东西，更多人抢劫，更多人强奸，更多人跳楼自杀。听上去好像跟我们预期的逻辑不一样，大家辛苦工作五天，周末休息应该心情愉快才对，为什么犯罪率会更高呢？因为周末的时候大脑不知道该干什么，于是……越孤单，越恐惧。

人们害怕一个人待着，为什么会这样？我以前不明白。当然，很多事情我以前都不明白。

以前有人说去丽江去大理发呆、晒太阳，我也不明白，在自己小区里发个呆、晒个太阳不就好了吗？非得跑去丽江。后来我明白了，一个人发呆不行的，需要很多人一起发呆才行。

人为什么害怕一个人待着？后来我看了不少书，伟大的灵修大师克里希那穆提说：

你是在关系中，在社会关系中，在与你的妻子、与你的丈夫、与你的兄弟和他人的关系中发现自己，而不是在与世隔绝和遁世退隐中发现自己。

说得真好，“自我”其实不是个实体，是虚假的，是由关系组成的。

人们忙的每件事情，都是在完善和加强虚假的人格。一旦一个人待着，各种关系就会减弱，这个虚假的人格就无法支撑。一旦虚假的人格破裂，就不知道自己是谁了。多恐怖啊！当你一个人时，容易产生一种莫名的恐惧和疯狂。

为了避免这种恐惧和疯狂，为了支撑虚假的人格，每个人都不由自主地让自己很忙碌。工作日忙于工作，非工作日忙着旅游。旅游是个很好的借口，不只是可以看风景，而且还可以跟很多人在一起，继续保持着某种平衡。

有很多事业有成的人，为什么还要那么忙碌？因为他们同样害怕一个人待着。他们觉得越忙碌，越充实。

有人说：他们是为了追求事业，你吃不到葡萄说葡萄酸。你要明白一点，恐惧不是什么坏事，也不是贬义词。很多成功人士，都是为了事业，而且是为了以后长远的事业。

我有个朋友，以前在联想和惠普做过副总裁，后来又做过一个上市公司的CEO，前两年他创业要做一个自己的服装品牌，我问他为什么要这么辛苦创业啊。他说：“这件事情可以一直做到老，我最担心的是老了不知道该干什么。”

还有个朋友在淘宝上一年销售额几个亿，他很忙，没有假期，每天工作十多个小时，但他还想启动新的创业项目，我问为什么啊？他说现在淘宝遇到瓶颈，政策风险很大，担心以后万一淘宝不行了自己就无事可做。

他们都是为了事业，也是担心以后停下来了不知道该干什么。

猴子除了睡觉，从来不会停下来，你什么时候看见过猴子安静地待着？唉，人确实跟猴子一样，总是停不下来。其实并不是不想停下来，而是人害怕停下来。

看完这篇文章后，你有事可做了。除了自己忙碌以外，你还可以看看周围的人，你会发现无论他们处于什么家庭或者经济条件，都在不停地忙碌着，而且还不知道为什么。

微笑一个给他看

1.

有个朋友从北京过来，一起吃饭。之前我们只是在微信中聊过几句，没有真正见过。我们吃饭时聊互联网、聊新媒体、聊文学，非常投缘，有种相见恨晚之感。

他说我和我的写作风格很像，没有太多的修辞，喜欢用大白话讲故事，看重文字要传递的信息而不是文字本身。

我想他只说对了一半。我并不是不想让文笔更优美，而是我不会，真不会，我只会用大白话写。我认为文字能让读者有感触、有收获就好，能让读者读完以后还能有所回味或者产生一些思考。我是这样安慰自己的。

朋友年纪不小了，儿子从英国留学回来也参加工作了。朋友现在是某互联网公司高管，公司发展很快，估值已超过百亿美元。朋友说他现在工作很辛苦，几乎每天都工作十二个小时。

朋友还说等三年后公司上市了，他就离开公司，然后专注于文学，要写小说。朋友很坚定地说要奋斗三年，先做到财富完全自由，然后专注于文学！

我们都有同样的梦想，这也是我们相见投缘的原因吧，我想。

只是，我内心还有个想法，没好意思说出来，因为说出来太不吉利。

我想：万一，我说万一，过了三年他遇到车祸去世了呢？岂不是很不值得？

你知道，我没有诅咒的意思，只是在假设。

我们经常听到类似的话：“这几年好好带小孩，等小孩上大学了，我可以去过我想过的生活。”但万一小孩刚上大学，你遇到车祸去世了呢？

可能你在期待看鬼脚七如何解答这个假设的问题。

让你失望了，只有问题，没有回答。

这个问题在问我，也在问你。

2.

很久没有订过杂志，我上次订杂志还是在高中，预订过《数理化》《英语角》什么的。那是二十多年前的事情了。

晚上我心血来潮，在网上订了五本文学杂志《小说月报》《十月》《人民文学》《收获》《小说选刊》。正如你看见的，我想成为文学青年。

我不知道这个热度会保持多久，不知道会不会认真看，会不会像上大学时制订英语学习计划或者晨跑计划一样，开始坚持了两天，很快就放弃。

后来我说服自己了：没关系，总会翻一翻吧，翻一翻总比没有翻要好吧。于是我就心安了。

但心还是没安住，因为我又好奇如何在那些杂志上发表作品，说不定以后还可以投稿。接下来发生的事情，让我有点忧伤。

因为我看见网络上有接待业务的老师，于是我们开始对话。

“老师您好，如何在××杂志上发表小说呢？我有两篇小说要发表，一篇4000字，一篇8000字。”

“那个杂志是核心杂志，版面费有点高。”老师很直接地跟我讲。

“版面费没问题，多少钱啊？”我上研究生也发表过几篇Paper，版面费也就是几百块，现在涨价也涨不了多少吧。

“近期的没有版面了，你一定要上的话，5000字以内的，51600元。”

“啊，这个，这个实在有点贵，我考虑一下。”我有些吃惊了，行情这么高了？

“价格是有点高，但可以保证下个月就出版，这个杂志对于评定职称很有帮助，是核心刊物.....”

天啊，比我自媒体的广告费贵多了！

这也不是主要的问题，问题是，我花钱订的杂志上看到的内容，不会都是那些花了钱才上的内容吧？

我把这个事情跟小昭讲，小昭说：“有什么好奇怪的，这和你自媒体上发软文不是一样的吗？”

噗！我差点一口鲜血喷了出来！

3.

卖车的老板个子不高，平时总阴着个脸，看上去有点凶。

买车交钱时，老板听说我要刷信用卡，脸更阴了；听说我要刷三张信用卡，更是怒容满面。我有点莫名其妙，他解释说：刷一张信用卡，信用卡公司需要收200元手续费，三张就是600元！不能刷，除非费用由我承担。我当然不乐意，后来他说一人一半，我也不同意。最后的结果是，我只刷两张信用卡。

临走的时候，老板还阴着脸，好像股票刚满仓马上就跌停的那种表情。我笑着说：“老板，好几十万的车卖掉了，还有什么不开心的，笑一个吧！”

老板起初愣了一下，然后真笑了。我忽然发现，他笑起来蛮帅的。短短的头发，浓浓的眉毛，瘦瘦的脸颊，是那种有点腼腆，但真诚的笑。然后他说：“慢走啊，有问题随时找我。”

我对那个笑容印象很深，过去几天了，还能想起来它的样子，和那张阴沉的脸，形成了鲜明的对比。每每想起那张笑脸，我都会不由自主地微笑。

原来微笑的力量这么强大！

这种强大不像子弹的强大，而像玫瑰花开的强大。

我开着车，行驶在马路上，听着收音机。不知道哪个频道的女主播在说：

欢迎大家参加《微笑一个给他看》的活动！有人插队怎么办？微笑一个给他看！

这是我听过的最好的活动！我想，接着不由自主地笑了。

找到自己，世界就会找到你

在从无锡回杭州的高速上，车爆胎了。我把车停在路边，由于备胎不可用，只能等待救援车到来。等待的时间很漫长，我坐在马路边开始回顾自己这一段时间的经历。

我辞职之前，会担心离职以后的不确定性，也有点留恋，因为阿里的平台确实很好。

离职以后，我发现世界真的好大，更关键的是，很精彩。因为未来的不确定性，让生活很精彩。

最近我遇到一些人，他们无一不是各个行业的精英。有宗教领袖，有旅游大亨，有娱乐明星，有电商大佬，有艺术老师，有媒体怪才，有文化名人，有国学大师.....我发现这个圈子越来越精彩，也很有意思，我以前从没想过自己会跟他们有联系。我就是一个普通的人，从农村出来，也就在两个公司上过班，不是企业家，更不是富人，那是什么因缘导致我和他们会建立联结？

昨天晚上在餐桌上偶遇朋友胡世辉，他给我介绍项目时，不经意的一句话，让我有些触动：“找到自己，世界就会找到你。”

我身边最近发生的这些变化，结合这句话，我好像明白了。遇见这些朋友，有一个共同的原因，是我的自媒体“鬼脚七”。

从2013年1月3日开始，我开始做我的微信公众号，最初我只想在微信上做真实的自己，持续了几个月，得到了几十万人的支持。线下也有越来越多的朋友通过自媒体认识了我，好像一夜之间，我成了一个网络名人。

我经常问自己：古人云“厚德才能载物”，鬼脚七何德何能来接受这么多赞誉，还有这么多朋友愿意跟我合作？

如果非要说有原因，我想原因可能就是那句话：找到自己，世界就会找到你。

每个人来到这个世界上，都有自己的使命。有的人知道得早，有的人知道得晚，有的人一辈子都在寻找。我的使命是什么？我不禁问了问自己，或许你也可以问问你自己。

就像我的自媒体第一季的主题：做自己。在这个世界上，每个人都独一无二，真实地做自己，找到自己，世界就会找到你。

高速救援车很快过来了，我坐在高速公路边，看着路边的那棵小树，我对小伙伴说：“这棵树好漂亮啊。”小伙伴说：“或许这棵树这辈子只听过你对它的赞美。”

我笑了笑，想起加措活佛的一句话：一切都是最好的安排！

月亮和六便士

所有人看月亮都觉得美，所有人对一枚硬币都不会那么在意，六便士，只是一枚硬币而已。

这里问一个问题：“你是要追求梦想，还是甘愿沉寂于生活的琐碎？”

我相信绝大多数人都会说：“我要追求梦想！”那么，月亮就是梦想，硬币就是生活琐碎。

接着问一个问题：“梦想和正常的生活，必须要做个选择，你会选择哪一个？”

这是个极端的问题，会被不少人嗤之以鼻：没有正常的生活，要梦想又有何用？愚蠢的假设，幼稚的陷阱！

其实我今天要介绍的是一本书，著名文学家毛姆的小说《月亮和六便士》。这部小说是目前为止最触动我内心的小说，没有之一。我在文章中经常说：做自己。但我看了这本小说后，我才知道什么是真正的做自己。

毛姆讲了一个故事，一个画家的故事：

思特里克兰德，四十岁之前，是住在伦敦的一位证券经纪人，有两个孩子，和妻子结婚十七年，蛮恩爱的。忽然有一天，这个人悄无声息地离开了伦敦去了巴黎，告诉妻子说他不能跟她在一起了。所有人都觉得这个男人一定是遇到了某个漂亮女人，然后抛妻弃子私奔了。作者也是这么认为，受人之托，他去了巴黎，找到了这个人，发现真相居然是这个人只不过是画画。

为什么想画画就要抛妻弃子？难道他不觉得对不起家人吗？看到这里，和你一样，我有很多疑问，作者也有很多疑问，于是就有了下面的对话，作者和这个人的对话：

“你想过没有，你的妻子痛苦极了？”

“事情会过去的。”

“你这样对她，说得过去吗？”

“说不过去。”

“你有什么不满意她的地方吗？”

“没有。”

“那么，你们结婚十七年，你又挑不出她的任何毛病，你这样离开了她不是太岂有此理了吗？”

“是太岂有此理了。”

“.....你还爱不爱她？”

“一点儿也不爱了。”

“他妈的，你得想想自己的孩子啊！”

“他们已经过了不少舒服的日子了，大多数孩子都没有享过这么大的福。”

“可是，你难道不喜欢他们吗？你的两个孩子多么可爱啊！”

“孩子小的时候我确实喜欢他们，可是现在他们都长大了，我对他们没有什么特殊的感情了。”

“你简直太没有人性了。”

“我就是这样子的。”

“你一点儿也不觉得害臊？”

“我不害臊。”

“谁都会认为你是个没有人性的坏蛋。”

“让他们这么想去吧。”

“所有人都讨厌你、鄙视你，这对你一点儿都无所谓吗？”

“无所谓！”

“你有什么要说的？”

“我要说的只有一句：你是个大傻蛋。”

接下来的五年，这个人真的一直在画画，生活过得很艰苦，没钱的时候就给人家干点活，他的画从来不卖，也不参加展览，甚至都不给别人看。

为什么他要这样？和你一样，我有疑问，作者也有疑问。于是就有了下面的对话，作者和这个人的对话：

“为什么你不把自己的画送到展览会上去呢？我想你会愿意听听别人的意见的。”

“你愿意听吗？”（他说这句话的时候那种鄙夷不屑劲儿简直无法形容。）

“你不想成名吗？大多数画家对这一点还是不能无动于衷的。”

“真幼稚！如果你不在乎某一个人对你的看法，一群人对你有什么意见又有什么关系？”

“我们并不是人人都是理性动物啊！”

“成名的是哪些人？是评论家、作家、证券经纪人、女人。”

“想到那些你从来不认识、从来没见过的人被你的画笔打动，难道你不感到欣慰吗？”

“滑稽戏。”

“那么你为什么对于画得好还是不好还是很介意呢？”

“我并不介意，我只不过想把我见到的画下来。”

.....

“你丢掉了舒适的家庭，放弃一般人过的那种幸福生活，可是你现在在巴黎连饭都吃不饱。再叫你从头选择，你还愿意走这条路吗？”

“还是这样。”

“这几年你根本没有打听你的老婆孩子，难道你从来没有想过他们吗？”

“没有。”

“你给他们带来这么多不幸，难道你就一分钟也没有后悔过？”

他咧开嘴笑了，摇了摇头。

多么独特的一个人啊！他几乎没有人性。如果你看了这本书，你还会知道这个人不懂世故，不讲礼节，不知羞耻。他真的不懂吗？当然不是，他四十岁之前跟其他人一样，过着正常人的生活，四十岁以后，才开始不正常的。

这个不正常太不正常了，从下面的情节中你就能看出来：

这个人在巴黎病了，病得很严重。一位叫施特略夫的朋友救了他，还把他从破旧的房子里接到家里，和老婆一起来伺候这个人，帮他养病恢复。后来这个人身体好了，经常把施特略夫赶出家门，原因是他画画不想被人打扰。再后来这个人和施特略夫的老婆好上了，他们一起在家过日子，而施特略夫只好离开自己的家。

这个人怎么能恩将仇报？多么令人厌恶啊，难道他在道德上没有一点内疚？和你一样，我有疑问，作者也有疑问。于是就有了下面的对话，作者和这个人的对话：

“你不觉得内疚吗？”

“我为什么要内疚？”

“让我把事情经过向你摆一摆：你病得要死了，施特略夫把你接到家里，像你亲生父母一样服侍你。为了你，他牺牲了自己的时间、金钱和安逸的生活。他把你从死神的手里夺了回来。”

“那个滑稽的小胖子喜欢为别人服务，这是他的习性。”

“就算你用不着对他感恩，难道你就该霸占住他老婆？在你出现在他们家门以前，人家生活得非常幸福。为什么你非要插进来不可呢？”

“你怎么知道他们生活得幸福？”

“你为什么要把她拐走呢？”

“我没有，当她说她要跟着我的时候，我也非常吃惊。我告诉她当我不再需要她的时候，她就非走不可，她说她愿意冒这个险。她的身体非常美，我正需要画一幅裸体画。等我画画完了以后，我对她也就没有兴趣了。”

“她可是全心地爱着你啊。”

“我不需要爱情。我没时间搞恋爱。这是人性的一个弱点。”

后面的故事我就不细讲了，很多细节很精彩。

看到这里，有没有觉得这个人很自私，很自我，很无耻？！但你有没有觉得这个人才是真的不自私？他已经没有自己，只有画画。他比所有人都活得坦荡。

这部小说之所以触动我，不只是因为思特里克兰德的故事，还因为里面其他几个平凡的小人物，生活态度都很鲜明，他们都在做自己。

就拿施特略夫来说，那个画家看不起他，总嘲讽他，但施特略夫却一直在帮他，其原因是施特略夫觉得这个画家是个天才！施特略夫很爱他老婆，当老婆要跟那个画家过日子的時候，施特略夫担心他老婆受苦，把自己的房子留给他们，自己离开了。离开以后，施特略夫一直不肯离开巴黎，因为他担心老婆在需要他的时候找不到他。再后来，他老婆死了，他对画家没有一丝怨恨，反而还邀请那个画家跟他一起回荷兰住。

多么勇敢的一个男人！虽然他忍受很多痛苦，但他的原则很清楚也很坚定。

施特略夫的老婆也同样是个原则坚定的人。她最早很讨厌那个画家，后来爱上了他。当施特略夫发现后，她坚持要跟着那个画家过苦日子，她也知道那个画家并不爱她。不久后她就死了。

多么勇敢的一个女人！我想就算让她重新选择，她也一定还会这么选择。

月亮和六便士，梦想和现实，总是残酷地考验着每一个人。

看完这本小说，我思考着自己的生活，忽然感觉有点羞愧难当。我一直拿着六便士跟别人说，这是月亮，好虚伪！

有个声音在耳边说：生活就是这样，你陷进去，爬不出来。

我笑了。

两个导游的故事

最近半个月，我去了两个地方旅游，遇到两个导游。

导游丫丫，是个二十多岁的小姑娘，以前在旅游公司做接待工作，最近几个月才出来带团。她带我们去武当山旅游，二十多个人。和其他导游一样，她把行程重复了几遍，时间强调了几遍，接下来就很Happy地跟我们一起玩耍了。她玩得最出色的是自拍，别人要给她照相，她坚决不同意，必须要自拍才行。丫丫说：人家拍是大妈，自己拍是一朵花。丫丫自己还准备了自拍神器，一根带蓝牙的自拍杆。后来我们整个团队的人都跟她学自拍，一路上欢歌笑语。分开的时候，好多人还记下了她的微信号，说以后有旅游服务还要找她。

导游小董，是带我们去黄山的导游。一个团有几个老人，几个小孩，还有二十多个青年男女。他的知识很渊博，但一路上很松散，对时间不怎么控制，让我很不适应，总担心他出错。上车时间他基本上只说一次，到点后他就开始等大家，迟到半小时也没关系；集合地点他只说一次，然后到地方等大家；路线方案他也是只说一次，大家有问题他才回答。这样经常出现一些小误差，导致他跑上跑下，一路上他服务很好，帮助提东西，扶老人，随叫随到，而且很乐观，一直乐呵呵的，整个行程也顺利结束了。

我印象中的导游，都是那种时间、行程安排得规规矩矩，确保不出一丝差错的。导游带着去购物，带着去吃饭等，都是要拿回扣的，导致游客和导游总有一种对立关系。

对于丫丫，我们去武当山当天天下大雨，但因为这个导游的热情，大家心情也不错，对她的印象很好。

对于小董，我一开始跟朋友说：这个导游不专业啊，安排得太不完善了。到后来，我开始欣赏这个小伙子了，因为他的随性和信任。

回来后，我开始思考：这两个导游明显都不是最专业的，但为什么我会对他们印象那么好？这个事情有点意思。

我想起以前一位同事的故事。

他做事情非常专业，工作效率也很高，任何同事的项目，只要是他涉及的那一部分，他绝对不会出任何问题。他对待同事也是彬彬有礼，很少跟人红过脸。后来有一次他问我：“鬼老师，为啥大家跟我关系都很一般？”我那个时候才意识到：好像是哦，我跟他走得也不近。

你周围有没有类似这种做事一板一眼很少出错的人？你跟他关系如何？

以前刚毕业的时候，总有人跟我说：“工作是工作，生活是生活，不要让工作影响生活，也不要让生活影响工作。”我当时奉为教条。现在想来，工作和生活哪里分得开啊。如果真的分开了，还有意思吗？

那两个导游，完全把他们生活的状态带到工作中了，他们成了一个活生生的人，甚至成了游客的朋友。这时候他们身上已经不只是一个导游的标签了，他们自己开心，游客也开心。当然，他们确实不一定是最专业的导游，但我确实很喜欢。

以前有一部电影《肖申克的救赎》，我看过几遍，里面有个在监狱里住了几十年的老人Brooks，刑满出狱后，去一家超市工作，工作很努力，但就是不适应。他习惯了以前被管理的模式。在超市，他想上厕所，还向主管提申请。这个老人很怀念在监狱的生活，后来，他在一个简陋冰冷的旅馆上吊自杀了，留下几个字：Brooks was here。

《肖申克的救赎》里有一段经典的台词：

这些墙很有趣。刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙；慢慢地，你习惯了生活在其中；最终你会发现自己不得不依靠它而生存。这就叫体制化。

在我们生活的这个社会，是不是也有很多看不见的墙？我们从小就痛恨那些墙，后来慢慢习惯了，反而依赖它们而生存。慢慢长大，我们都变成了自己曾经厌恶的那种人。

写到这里，或许你也看见了很多墙，但无力去改变，或许你也有些伤感。

我们生活在一个相互矛盾的社会中。我们建立体制，但又不希望体制化；那么多束缚，我们自己进去的，然后再努力去挣脱。

再看看丫丫和小董。他们没有那么体制化，也许是他们在这个行业时间还不够长，也许他们经常被领导批评不够专业。

他们以后会怎么样，我不知道。

但我祝福他们，也祝福你！

第三章生活就像任人打扮的小姑娘

我们不用羡慕别人，别人过得也没那么开心。

不要管结果，结果已经在那里了，只是现在你不知道。

你已经习惯了被套，一旦没有这些束缚，你反而觉得很危险。

快乐就是不戴面具的忧伤

我以前一直很喜欢纪伯伦，不是因为文学，而是因为哲学。后来接触了一些修行的内容后，我发现纪伯伦的文字已经超越了哲学。纪伯伦不只是在讲哲学，他还在讲修行，讲真相。

如果有人只是把纪伯伦的散文诗当成文学作品来欣赏，就像盲人拿了好多金砖只知道用来做枕头。

很多人和我一样，不喜欢看纯文学的东西。

喜怒哀乐，悲欢离合，每个人都不可避免。每个人都希望开心，不希望伤心，喜欢欢乐而不喜欢忧伤。然而，欢乐和忧伤，到底是什么东西？它们关系如何？仔细想想，这真是个值得思考的话题。

1.

先让我们看看这首诗，并不长。

欢乐与忧伤

纪伯伦

一位妇人说：请给我们谈谈欢乐和忧伤。

他回答：你们的欢乐是不戴面具的忧伤。

你欢笑的泉眼常常也饱含着泪水。

除此之外，又当如何？

镌刻在你们身上的忧伤愈深，你们能盛装的欢乐愈多。

斟满了美酒的杯盏，难道不是曾在陶工炉火中锻造的杯盏吗？

当你们快乐时，请审视自己的内心，

你们会发现曾经的忧伤如今却让你们快乐。

当你们忧伤时，请再次审视自己的内心，

你们会发现曾经的快乐如今却让你们流泪。

你们中有些人说：“欢乐胜于忧伤。”

另一些人则说：“不，忧伤更伟大。”

但我要说，它们是一体的。

它们一同降临，当其中一个单独与你同坐时，

记住，另一个正在你的床上安歇。

的确，你们就像在忧伤与欢乐之间摇摆不定的天平。

只有当你们彻底空虚，你们才能平衡稳定。

把你浮沉不定的快乐和悲伤都留给

那用你来称量金银的守财奴吧。

2.

纪伯伦一开始就讲：欢乐就是忧伤，它们本质是一样的。接着用一系列诗句来解释，让你理解这句话。

欢乐就是不戴面具的忧伤。

这句话显得多酷啊！就像有人说“生就是死”一样酷。

这是文学的必要吗？不是的。真相本来如此，快乐真的就是忧伤，它们是同一个东西，就像一个硬币的两面。它们一直在一起，就是同一个东西。

快乐就是忧伤，只是面具不一样。如果没有了忧伤，一定也不会有快

乐。

就像爱就是恨，只是面具不一样。你爱一个人，也一定会带着恨。我爱我的女儿，但当她过马路瞎跑差点被车撞的时候，我就狠狠地骂她，甚至会打她屁股！当时我恨她，我有多爱她，就有多恨她！如果我不爱她，我也不会恨她。

如果说快乐就是没有面具的忧伤，那么爱就是没有面具的恨。

同样，天堂和地狱也是一体的。地狱的出现，是因为有了天堂，就像硬币反面的出现，是因为有了正面。

所以欢乐和忧伤本是一体的，最开心的时候，你会流泪，最伤心的时候，你没有眼泪，甚至会哈哈大笑。

3.

这时候或许你已经理解：欢乐就是忧伤。

但问题来了：知道这个结论又有什么用呢？

纪伯伦还是蛮仁慈的，他一边让你理解这个结论，一边教了你一个积极乐观的方法。

他说：你被伤得越深，以后就能承受更多的欢乐！

他又说：无论你是忧伤还是快乐，你都要向内看。曾经的快乐成了忧伤，曾经的忧伤成了快乐。

这只是第一步：让你向内看。

第二步就告诫你：不要执着于追求欢乐，也不要执着于去掉忧伤。它们都是一体的。你希望得到欢乐，不可避免一定会有忧伤。如果你真的去掉了忧伤，欢乐也不会降临！

有人认为完美的人生，就是只有欢乐没有忧伤的人生。不可能的，这种完美永远不会存在。因为欢乐和忧伤是一体的，无法只要一个不要另外一个。

你执着于爱，恨一定会来；你不想要恨，爱也会消失。

你执着于天堂，地狱一定会出现；你不想要地狱，天堂也会消失。

你执着于欢乐，一定会带来忧伤；你不想要忧伤，欢乐也会消失。

4.

你又想问：既然忧伤和欢乐不可避免，那如何平衡？

人家纪大爷早就算准你会问，于是他回答：你们就像在忧伤与欢乐之间摇摆不定的天平。只有当你们彻底空虚时，你们才能平衡稳定。

第一句说出了每个人的现实，时而快乐，时而忧伤。忧伤和欢乐，总是在摇摆的，不可能平衡。这种不停地摇摆，也是一种平衡。

第二句告诉你，如果你真想稳定平衡，那么只有成为“空”。佛学中讲“空”，Emptiness，纪伯伦也用了这个词：Be empty！

这个有点难理解了。什么叫“Be empty”？就是超脱欢乐和忧伤。之前就讲了，去掉一个，另一个也不会来。不去定义欢乐，就不会有忧伤的定义。

最后纪大爷又告诫说，只要你去追求更多财富，欢乐和忧伤就会一直伴随着，起起落落。当你把这个逻辑想清楚，如果再感到忧伤，也就没那么忧伤了。

5.

最后来听听我朗读这首诗吧，特别适合晚上听。



扫一扫，听我读《欢乐与忧伤》。

生活就像任人打扮的小姑娘

国庆长假这几天，我开车回湖南老家，一路上很顺利，前后也看不见几辆车。在城市住久了，在乡下待一待会觉得十分亲切。去水库钓鱼，到地里挖红薯，去果园摘橘子，去爬山，到山上打板栗.....中午还能睡睡午觉，偶尔还有空搓搓麻将！避开了国庆景点的人山人海，也没遇到高速的堵车高峰，那叫一个圆满。

看着这段文字，估计很多人羡慕：你的日子过得很惬意啊。其实，我们大部分人好像过得都很惬意，大家看看微信朋友圈，晒各种好吃好玩又有意思的东西。注意了，我说的是“好像”，实际上又是怎么样呢？

有个“鬼友”（关注鬼脚七微博、微信的朋友）给我留言说：“每年的国庆好像大家都过得很快乐，而自己却每次都要遭遇一些不好的事情，又没法做到释怀。”

我问了一下情况，他告诉我说担心他父母的身体，动过手术，需要照顾，现在情况恶化，可能还需要再次动手术。

另外一个“鬼友”给我留言说，她有点伤心，看着其他人都很开心地过节，她觉得哪里都不好玩，觉得到处都是人，只好在家宅着，既孤单又无聊。

看了这条留言，我微微一笑，然后回复说：“你放心，别人过得也没那么开心。”

是的，我们不用羡慕别人，别人过得也没那么开心。鬼脚七的假期也没有大家想象中的那么惬意。我重新描述一下我的假期：

假期这几天，我提前开车回湖南老家，路上老妈和闺女都晕车，还因为超速被警察开了个罚单。在老家待着也无聊，不是赶这个酒席就是赶那个酒席，红包送了好多还不说，吃那些大鱼大肉，估计又胖了几斤。钓鱼钓了一下午，没钓到一条；摘橘子也有点早，摘了几个都是酸的；去地里挖了几下红薯，红薯倒是有，但是个儿太小，也不甜；板栗树太高，摘板栗的时候一不小心摔了下来；偶尔搓了搓麻将，还输了几千块。害怕遇到返程高峰，只好提前回杭州了。遇到了菲特台风，只好在

家写文章。

是同一段经历，这样描述，给人的感觉完全不一样了。

不知道你看到这里是什么感觉，应该会有些感慨，类似“我们的幸福都在别人的眼里”。本质上没有什么区别，都是生活。不管别人怎么看，这样的生活也都已经发生，不会发生任何变化。

生活就像一个小姑娘，你爱怎么打扮就怎么打扮。

如果你乐意，你也可以把你的生活打扮打扮，你可以把她打扮得很美好，也可以把她打扮得很悲摧。

我见过一些人把生活打扮得很美好，晒恩爱、晒美食、晒旅游、晒密友、晒电影、晒聚会，晒各种能晒的东西，偶尔还会深沉一把，就像生活太顺了，担心以后遇到挫折。其实真实情况是，她婚姻有危机，一直减肥但不成功，去泰国旅游往返只有三天.....

我也见过一些人把自己的生活打扮得很悲摧。今天有多累，做了多少事情，有多辛苦，自己多久没有照顾自己，别人怎么不理解自己.....好像她就是世界上最悲摧的人。但真实情况是：周围的人对她都很不错，她房子也买了几套，在真正了解她的人的眼里，她很幸福了。

我也经常打扮我的生活，我把她打扮得比较平淡。虽然我在生活中也会冲动，也会发脾气，但在我的文章中，我一直在修炼，我在反思，我的生活就是平平淡淡。

你喜欢哪一种打扮？没有对错，也没有好坏。每一种打扮都是一种真实，至少是真实的一面。事实上，我们每个人都在打扮自己的生活，只是有时候我们没有意识到而已。

我们没有必要羡慕别人，也不用同情心泛滥。我们看见别人的幸福，只是别人想让我们看见的幸福；我们看见别人的不幸，也只是别人想让我们看见的不幸。

比小说精彩

今天讲几个朋友的真实故事，他们都有个特点：做事情比较任性。可能是因为幸运，也可能是因为勇敢，他们能做自己感兴趣的事情，而且过得还不错。

1.

有个朋友A，家里环境不错，长得也蛮漂亮的，属于白富美。她以前是地方电视台的主持人，后来做自己的服装设计做过一段时间，还开了个淘宝店，但没有搞起来，再后来做海外代购，偶尔在朋友圈卖卖东西。前些天几个朋友一起见面，又遇到了她，她说要在中戏上学，上了几个月学，现在想去演戏，问我们是否认识一些导演。

朋友们七嘴八舌开始讨论，关心她的人建议说：“你现在年纪也不小了，进入这个行业有点晚，这个圈子也挺乱的。”她问我的建议。我问她是否真的喜欢演戏。她说是的，现在最大的兴趣就是这个。我说，那就得了，既然喜欢就去吧，现在再晚也比未来早。

2.

有个朋友B，前些年和两个好友做户外用品，做了几年没有起色。后来他把公司关了，在家休息了一阵。他对老婆很好，老婆喜欢宠物，一直想开个宠物店，于是他花了很长时间来了解这个行业，自己还花了几万块买了条纯种金毛，取名叫苏比。时间越长，他越发觉得宠物很有意思。几个月后，他发现现在大部分宠物店都不够专业，于是和老婆在杭州开了一家专业宠物店，名字就叫“苏比的家”。

一开始没有客人，朋友就免费给狗狗洗澡，慢慢地有不少客户过来尝试。看到他们专业的服务后，客户开始主动要求办会员卡。过了两个多月，宠物店居然开始盈利了。朋友说这一行水很深，但很有意思，他准备在这个行业玩下去。我说，你会成为专家的。

3.

有个朋友C，开了家公司做国外高端存储设备的销售，每年公司利润还

不错。但这个朋友是个吃货，对吃很讲究，尤其爱吃面。他在上海十几年期间，几乎吃遍上海所有的面馆，但都不满意，不是太油就是食材太差，或者面太软火候不够。于是他决定自己开一家面馆。

经过三个月的筹备，选址、装修、招人，终于开业了。他取了个名字叫“一面春风”，说他的理念是：在能力之内做出最好的一碗面。面馆开在一个不太热闹的地方，路过的人不多，他也不做营销，只是坚持对食材、对口味的精致要求，真正做到在能力之内做出最好的一碗面。后来，客人越来越多，不少人慕名而来，还有一些电视台、媒体过来采访报道，现在也开始盈利了。我说你要开连锁店吗？他说还没打算，把面做好，其他事情以后再说。

4.

有个朋友D，喜欢玩，喜欢吃，还喜欢喝各种啤酒。他之前在各大商场设柜台，卖小家电产品，后来发现这个实在没什么意思，感兴趣的还是美食和啤酒。于是他在成都开了一个酒吧，叫CoolBeer。我去过，里面有各式各样的进口啤酒，确实很酷。朋友每天在店里陪客人喝酒、聊天，还自己制作啤酒，做烧烤美食，几乎每个去过店里的客人，都会跟他成为朋友。客人的回头率超高。

时间一长，他的朋友圈积累了三四千人。他偶尔在朋友圈推荐一些新奇的产品和美食，瞬间就被朋友抢光了。前些天问他盈利状况如何，他说每个月朋友圈的收益也能有几万，收益多少并不重要，但大家玩得很开心。我在想，这才是真正的微商吧？

5.

有个朋友E，自己是中医世家，最开始做电商，把身体搞垮了。后来开始专注于各种养身，他在方回春堂调理，把身体治好了，于是自己就去方回春堂做电商，再后来他发现自己的兴趣还是在养身。于是决定辞职专注于养身创业，拜访各种养身专家，学习各种养身功法。晃悠了一年，最近才真正开始创业，给自己公司取名叫“侠道”。

其实也不叫创业，就是带人一起练功，叫“洪元功”，顺便做专业按摩调理什么的，针对一些痛风、类风湿症状很有效。一开始都不收费，有效果了想继续练才收费，我前几天问他情况如何，他说一年百万级收入丝

毫没有压力。

6.

有个朋友F，以前是个码农，每天写代码，后来到了一家大的互联网公司，做技术，做产品，做了十几年，也负责了比较重要的业务。后来某一天，他发现做自媒体很有意思，于是他辞职开始做自媒体，每天写电商、移动互联网、生活方面的文章，平时也去做个演讲、培训、咨询什么的。他做了一年多，拥有了一定影响力，他又发现文学很有意思，于是他说他要退出电商圈子，专注于文学方面。于是他看了很多小说，订阅了不少文学杂志，自己也开始写小说。他每个月靠广告和文章的打赏也有几万块的收入，生活没有任何问题。

我问朋友以后打算一直写下去吗？朋友说以后的事情不知道，现在是这样打算的。

以上这些故事都是真实的。或许是物以类聚，人以群分，故事中的朋友ABCDEF都是七星会的成员。当然，里面的F就是我自己。

看了这些故事，你也不要冲动，辞职去干自己喜欢的事情。每个人都有自己的兴趣，也有生活的压力。这些故事看上去很轻松，但当你把兴趣真当成一份职业时，一定会舍弃很多，也需要付出很多。生活就是这样，无论你选择什么方向，都不容易。每个人有自己的路，也有自己的经历。有人说，人这一辈子很多事情都是命中注定的。其实这是一句废话，因为没有人知道未来是什么样的，所有事情发生了就是注定的，没发生就是注定没发生的。

我并不想倡导什么，我只想告诉你，在你努力为了事业而拼搏的时候，还有些人是这么活着的。我还想说，只要能静下来用心做，你就可以做出点成绩。并不是因为你有多优秀，而是因为现在大多数人很浮躁，也比较急功近利。

以后有机会，我希望能把他们的故事写成小说。

生活中，每个人本身就是一本书，一本鲜活的书，比小说还要精彩。

两段对话

前些天，我在出租车上和一个师傅聊天。

“你每天开多长时间的车？”

“早上六点多出门，晚上九点多回家。”

“辛苦！你不觉得累吗？”

“累啊，每天回到家就想再也不要这么开车了，但第二天早上还是乖乖地去开车。”

“你这么累是为了什么？”

“为了一日三餐啊。”

“一日三餐，肯定不用这么累的。”

“那倒是。其实也不用这么累，我们自己吃穿好坏都无所谓，但不能让小孩子跟我们一样受苦吧，不能让他们落在别人后面吧。我还是得拼命工作。”

很平常的对话。出租车师傅为什么要这么辛苦？是为了子女。其实子女真正需要的也没有多少，而是因为竞争。接着往下看。

“你这么辛苦什么时候是个头呢？”

“我辛苦几年，等我儿子上大学就好了。”

“考上大学，还需要花钱的。”

“那时他自己可以挣钱了，大学生还不能挣钱吗？大不了我再多辛苦两年，日子就好过了。”

“他毕业后工作不好找怎么办？”

“这个.....”

“他还要结婚啊，估计还要你帮助买房子吧。”

“.....算了，这就是我的命。”

出租车师傅有点无奈，我想是我问多了。

这种生活总是有点无可奈何。师傅为了生计，也是为了让儿子过上好日子，不落在别人后面。

每个人内心都有一个小我，小我的目标是不断地壮大自己，包括欲望。不希望落在别人的后面，我们希望超越越来越多的人，这样有优越感。竞争就不可避免。

我们所有的生活，大部分都在竞争中度过。买越来越大的房子，开越来越豪华的车子，赚越来越多的钱，打扮得越来越漂亮.....这些都是竞争心理在起作用。我们一切的压力都来自竞争，当我们追求外在财富的时候，不可避免就会产生竞争，这就是向外求。

我有位朋友，是某大公司的高级经理，待遇不错，年薪能到30万。他工作能力很强，而且也很有责任心。

他每天早上六点多起床，老婆和小孩还在睡眠中。他洗漱一下，匆匆赶去上班，路边买点吃的。白天他紧张地处理邮件，开会，和同事讨论问题，和客户谈判。晚上还要加班、应酬，回到家都十点多，小朋友也已经睡着了。

他有点疲惫，洗漱完了，看看手机，还有人在微信群讨论工作。他又用手机看了一个小时。

老婆跟他抱怨几句，也睡着了。十二点多他终于熬不住，也睡了。

这就是我那位朋友的生活。他有让人羡慕的家庭、可爱的女儿、漂亮的老婆，生活富足。他从来不觉得他的生活有什么不正常，下面是我们的对话：

“你累不累啊？”

“还好啊，有时候周六周日可以休息半天一天的。”

“你为什么这么拼命？”

“不是我想拼命，是我不得不这样啊。”

“你计划什么时候结束这种状况？”

“我努力工作几年，等公司上市了就有不少钱了，那时我就退休。”

类似的对话估计很多人都听过。幸运的是，我那个朋友在一个有可能上市的公司，还真有点盼头。但我相信就算那家公司上市了，他还是停不下来。因为他内心的那个小我，一直有着不可满足的欲望。

有没有发现一个特点？我们都期望有一个很好的未来：每个人都在牺牲今天，享受明天。

到了明天，还有下一个明天。我们期待享受的那个“明天”永远不会来。

你也可以试着回顾一下自己生活的轨迹，看看是不是也在牺牲今天，享受明天。

有没有什么办法，让自己变得轻松一点？我经常用的方法，你可以借鉴一下：

拿出一支笔、一张纸，把你现在每天都很忙碌的事情，写下来，做成一个列表。

然后开始假设一个前提：想象在生活世界里，只有你一个人，周围没有人生活在你身边，没有邻居，只有你一个人，这些事情你还会做吗？

多么有意思的假设，不要觉得这种情况不会存在。如果你不在乎别人的看法，不在乎他们是否生活在你的周围，这些还重要吗？

无论是出租车师傅，还是我的那个朋友，都是在为了更体面的生活而奋斗。因为有个“更”字，竞争就产生了，而且永远不会停止。

如果非要做个主题总结，那就是：向外求，去竞争；向内求，做自己。

很多人说找不到自己的兴趣点，你可以思考一下：当全世界只剩下你一个人，你想干什么？

这是个更激进的问题，但值得思考。

他们的世界好纯粹

1.

我接到一个电话，021开头，对方说自己是新西兰领事馆的，关于签证要问我几个问题。我说好的。

她先问了一堆关于生日、在哪儿工作、何时去何时回什么的，后来就问越细：

“你去新西兰做什么？”

“去旅游。”

“你打算去哪些地方旅游？”

“不知道，先去见个朋友，然后再定。”

“你朋友叫什么名字？跟你什么关系？”

“啊，你问这干吗？这跟你有什么关系？”

“我需要做背景调查。”

“好吧，跟我没什么关系，就是朋友。”

“他叫什么名字？”

“雅桐。”

“全名叫什么？”

“我不知道全名叫什么。”

“你不知道你的朋友全名叫什么？你们怎么认识的？”

“我不知道她的全名，这有什么关系？我怎么认识的，又关你什么事？”

“我是领事馆，签证要做调查。”

“签证干吗要调查我朋友，再说我怎么知道你是不是领事馆？”

“你不信任我，我也没办法。”

“那好吧，信任你了。这个问题你别问了，问别的。”

.....

“这次同行有两个小孩，其中一个户口没跟你在一起。”

“是的，一个户口在北京，一个户口在湖南。”

“为什么没在一起？”

“超生的啊，没法在一起。”

.....

“说一下你的银行收入是怎么来的？”

“我没偷没抢，靠劳动吃饭。”

“说具体点，那个账单是你的工资卡吗？”

“是的，就是我有时帮别人发个广告，有点收入。”

“你具体做什么工作？”

“我做新媒体营销的，有个微信营销账号。”

“你是说微信公众账号吧？”

“是的，我发一次广告，公司就给我钱，有时几百，有时几千，按照业绩付费的，所以账单流水很多笔。”

“什么账号？”

“叫‘鬼脚七’。”

“怎么写？”

“很吓人的那个鬼，臭脚脚，一二三四五六七的七。微信上搜索taobaoguijiaoqi，欢迎关注啊。”

“你交税了吗？”

“我没交，公司扣没扣我不知道.....”

“你今天上班了吗？”

“没，偷懒了。我说你能问点有技术含量的问题吗？”

.....

身边朋友听了，说：“你怎么能跟签证官这么讲话？”

我说：“跟审犯人似的，不就是个新西兰嘛，还担心我去了以后不回来！”

2.

我之前在微信号上发了一篇短篇小说《前行的列车》，收到几百个评论，感触颇多。

写这篇小说缘起于，我发现周围有好多所谓的成功人士，一方面他们的成功让别人羡慕得要死，另一方面他们自己一天到晚却郁闷得要死。我不了解他们之前，也羡慕他们的生活，但了解他们的实际状况后，我内心的慈悲喷涌而出，恨不得拉他们一起出家算了。后来我意识到，好像生活中每个人都是这样，羡慕别人，又被别人羡慕，再成功的人都有自己难言的痛苦。于是我在那些成功人士中，挑了四个不同年龄段的人作为代表，让他们坐到了同一节软卧车厢中，开始聊天。就成了这篇小说。

二十多岁的小伙子羡慕三十多岁的白领，三十多岁的白领羡慕四十多岁的企业家，四十多岁的企业家羡慕五十多岁的退休大姐。他们相互羡

慕，但这都是表象，只因为他们都不了解彼此的痛苦。当他们在一起聊各自痛苦的时候，情形完全不一样了。这四个人一开始彼此还会提些建议，后来发现真正的痛苦，哪有什么建议可提！提了建议又有什么用？生活中的苦，都只有自己去承受。无论是成功还是痛苦，生活都在继续，就像列车一样，无论风景好坏，还是继续向前。

小说里的故事都是真实的，只是我把人名和背景做了些许调整。有人说：你写这个到底有什么意义？说实话，没什么意义，我只是想告诉读者这些人的故事，我们也都这么活着。

整个小说的构思我觉得还不错，只是我写小说的文笔确实一般，好多朋友给我提了不少批评和建议，这里一并感谢了！

没看过小说的朋友，可以在文后扫描二维码来查看。

3.

今年五月份我看见一则新闻：

据《北京青年报》报道，近日一条寻狗启事引起网友热议。张贴寻狗启事者表示，小狗在25日晚上走失，如果有热心人能够帮助找回小狗，狗主人愿用位于北四环的一套价值400万的两居室作为酬谢。

我当时就想，这家伙疯了吧！不就是丢了一条狗，至于这样吗？

但就在前天，我家养的一条泰迪狗丢了。小狗叫Mini，很漂亮，是我闺女当时要买的，养了半年，闺女跟小狗关系很好，我也很喜欢它。前天我去某个小区，小狗跟着我，后来就走丢了。我猜是被人抱走了，本来抱走了也没什么关系，别人养也是养，我养也是养。跟物业打了个电话，说如果有人捡到了就联系我，我以为这件事就这么着了。

但等我回到家，闺女知道狗丢了，马上就急哭了，于是我们一起去那个小区找，围着那个小区转了好多圈，找了一个多小时也没找到。闺女情绪很不好，一提起这事儿就流眼泪。刚好晚上又下大雨，闺女又哭了，问我Mini会不会被冻死啊，会不会被饿死啊，会不会被别的狗欺负啊.....

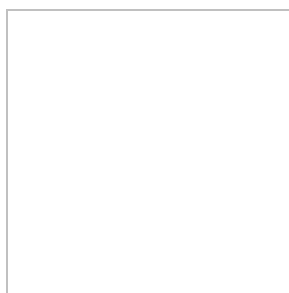
我只好在小区论坛发帖，说如果找到必有重谢。我想起了之前的那个新闻，正好最近在装修新房子，闺女很喜欢她那间房。

我问闺女：“如果有人帮你找回来Mini，你愿意拿你的新房子跟他换不？”

“当然愿意，只要Mini能回来。”

我居然被感动得一塌糊涂，他们的世界好纯粹！

如果你觉得奇怪，你可以细细体会一下的。



扫一扫，关联阅读《前行的列车（上）》和《前行的列车（下）》。

两个老人的故事

四爷爷和我爷爷是堂兄弟，今年八十六岁。老伴儿比他小两岁，我叫她四奶奶。上个月，四奶奶去世了。生老病死，自然规律，本来也没什么好说的，今天中午睡一觉醒来，想起了她，我也不知道为什么。

1.

四爷爷年轻的时候做木工，右手的四个指头被锯板机锯掉了，三十多岁成了残疾。他后来说残疾了也挺好的，地方政府不过来收税了，也不过来找麻烦。大约十几年前，四奶奶的耳朵聋了，必须很大声说话她才能听见。他们有两个儿子两个女儿，家里条件一般。农村里大多都这样，孙子很大了，重孙都有几岁了。但他们只是偶尔过来看看。说是偶尔，一年也来不了几次。

两位老人说，不要儿女一分钱，他们可以自己养活自己。十几年前他把旧房子卖了后，带着老伴儿，在山脚下建了个小房子，喂了几十只鸡，还开垦了一两亩荒地，种菜、种庄稼什么的。每次我回老家去看他，四爷爷都会从菜地里给我摘好多新鲜蔬菜。

2.

四爷爷身体很硬朗，有个小三轮车。他偶尔蹬着三轮车，老伴儿背靠着后座坐在车上。他俩有时去镇上卖点鸡蛋，然后买点肉回来。其他时候，他每天都在地里干活，老伴儿给他帮忙。他挖坑，她就放种子；他挑水，她就浇水。

有一次我去看他们，他们正在地里挖红薯。四爷爷一只手拿着锄头，另一只胳膊夹着锄头把，挖一下，翻一下，四奶奶就从土里把红薯拉出来，抖几下，抹一抹土，放在篮子里，配合很默契。我走过去，他们停下来望着我，笑得很开心。

四爷爷有一张黝黑的脸，头发不多，已经花白，脸上还有稀稀拉拉的胡子，胡子也已经花白，很久没有剪过的样子。他笑起来很亲切，咧开大嘴，露出只剩下不多的牙齿。如果有个好的摄影师，一定能拍出获奖作品。四奶奶笑起来很慈祥，她的脸小，头发剪得很整齐，穿着也很整

洁。虽然她八十多了，但前面的牙都还很整齐，有点暴牙，笑的时候眼睛眯成弯弯的细缝。

两个老人日出而作，日落而息。他们一天吃两顿饭，要是下雨，一天就只吃一顿饭。虽然四奶奶耳朵背，但她爱说话，每次四爷爷就听着，用手势或者用微笑回应她。其实不用说话，在一起好几十年，已经十分默契了，更何况只是一只耳朵有点背呢。

3.

两个老人都信耶稣，信得很真诚。他们房子附近就是教堂，教堂有任何需要，只要他们家里有的，都会拿出来。以前修路、建房子，四爷爷来帮忙挖土搬土，四奶奶帮忙做饭，每次教堂搞活动，他们都把家里的菜拿过去。四爷爷说他有个目标：在死之前还要赚50万。别人问为什么？他说要修一座正规的教堂。为此他儿女有点不理解，甚至生气。

四爷爷是个很倔强的人，为了实现他的目标，他养了几十头猪，种的红薯都用来喂猪，还买了一些饲料。开始几年技术不行，猪得病死了一些，基本上没赚到钱，后来猪肉价格不好，也没有赚什么钱。

有一次四爷爷蹬着三轮车，摔到一米多深的沟里去了，但人没有受伤。他说这是主在保佑他。两年前，四奶奶看见屋后面石头上有一棵小树遮住了太阳，她用梯子爬上去，想把树枝砍了，一不小心摔了下来。下面都是石头，她人也没事，只是小腿骨折了。大家都说这是主在保佑她。他们得病后，从来不肯住院。一方面因为费用高，更重要的是，他们觉得很习惯。

四奶奶腿摔伤后，两个人生活就有些不方便了。但四爷爷还是偶尔拉着四奶奶到镇上转转，晒晒太阳，看看热闹，偶尔遇到熟人，还是乐呵呵的。有一次我跟他聊天，他说他不怕死，死有什么好怕的，他死不了，还要赚钱建教堂的。

4.

老伴儿腿摔伤后，四爷爷事情更多了。他不养猪了，把猪都卖了，开始养牛。买了几头牛，每天早上牵出去吃草，有时候砍一些草回来。喂完牛后，他回来给老伴儿做饭。

那次我回家看受伤的四奶奶，很大声地跟她聊天。后来变成了她在猜我说什么，每次我都表示她猜对了，然后她继续跟我聊天。其实聊什么无所谓。她说要是上次摔死了就好了，省得麻烦。我说死不了的，有主保佑呢。那天下雨，四爷爷从外面回来后又准备出去，由于手有点残疾不太方便，四奶奶给他卷袖子，我拍了一张照片。这也是我留下的他们唯一的一张合影。

每次回去，老爸都让我去看看他们，我偶尔也会给他们留几百块钱。老爸说他们的生活挺可怜的，我说我倒觉得他们很幸福。

5.

上个月放假我回去，听说四奶奶快不行了，在床上不吃不喝躺了十天。我很奇怪，人不吃不喝能坚持十天？我爸说是的，我爸经常在那里守着，事实确实如此。虽然十天不吃不喝，但四奶奶神智还清醒。那时天还有点凉，晚上四爷爷就陪着睡在她身边，到了半夜，四奶奶还会习惯性地伸手给他盖被子。

也不是不吃不喝，是四奶奶已经无法进食，喂也喂不进去。也可能是她自己不想吃了，当亲人用棉签蘸水抹在她嘴唇上时，她会自己用手擦掉，然后摇头！

就这样，四奶奶躺在床上不吃不喝也不说话，整整十天。其间有一次，她望着四爷爷，做了个复杂的手势：双手伸开一尺宽比画，然后用右手翻过来在头顶上画圈。周围的人都不知道什么意思。四爷爷有点生气地说：“你这个老婆子想得好，儿子女儿都在这里，你居然让我用绳子把你勒死算了。我才不干！没事，你慢慢去吧，我会陪着你，不会嫌弃你的。再说了，过不了多久我也会过去找你。”

第十一天中午，我在吃午饭，我爸接到电话说四奶奶断气了。

我赶到他家时，他们说四爷爷正在给四奶奶洗澡穿衣。过了不久，他们把四奶奶抬出来了，放进冰棺材中。四奶奶看上去很慈祥，真的很慈祥，脸上还略带着微笑，身上盖着十字架的旗帜。

6.

四奶奶去世了，大家也都不伤心，也没有人哭。还是有说有笑，淡定地忙着料理后事。只有四爷爷有点落寞，搬着一把小凳子坐在棺材旁，没有看四奶奶，只是茫然地看着外面。

我跟他说：“您也别伤心啊，这是白喜事。”

“是的，走了更好，”说到这里，他扭过头去，看了看棺材，“我不用那么照顾她了。”

他脸上没有什么表情，我仿佛看见了泪光。

无 题

夜深人静，无心睡眠。最近两年写文章，几乎每篇都有明确的主题。在我想今天写什么主题的时候，有个声音说：为什么一定要有主题？

是啊，为什么一定要有主题？为什么不能想到哪里写到哪里？于是我决定没有主题，想到什么就写些什么。

1.

晚上和道哥喝茶，道哥问：“文德，你最近怎么样？”

道哥是我几年前认识的，认识他是因为他有个微博：@茶-禅-道。每天一条“人生感悟”或“心灵鸡汤”，发这些东西并不难，难的是大多是自己原创。后来一起禅修，一起喝茶，也是因为他，我认识了一些茶人。

我说：“事情不多，但好像也很忙的。每天在家带小孩、看看书、写写文章、陪陪家人，偶尔见个朋友，一天天就这么过去了。”

道哥说：“这就是最好的状态啊.....”

我想，好像是哦。

2.

泡茶的陈掌柜是位美女，她说她每天能泡茶喝茶就很开心，这就是她最好的状态。如果累了，就洗茶具、泡茶、喝茶，然后就不那么累了，就算每天睡觉的时间很少，也不累。

陈掌柜和潘老师是一对儿，潘老师没在，去武夷山做茶去了。陈掌柜说潘老师的梦想是当个茶农，今年他实现了50%，明年争取让他100%实现。

他们还有个儿子，潘老师给他取名叫正岩，喝岩茶的人知道是什么意思。儿子三岁多，已经开始自己泡茶了.....

3.

遇到了润月，有人还记得她吗？就是以前在我文章中出现过的那个心理咨询师。我发过她一篇文章《致来访者的一封信》。

我已经快两年没见过她了，她说去年她被诊断出有肺癌，于是推掉了所有工作，开始治病，陪家人。两个月后，她再次找另一家医院检查，发现以前是误诊，只是一个比较罕见的肺炎。通过简单的吃药，过了一个月就彻底好了。

她这个经历，我不知道该羡慕还是该羡慕。

她说现在工作很努力，工作量比以前大了很多，但不累。我问为什么要那么辛苦？后来知道了，她借了几十万给父母买了套房子。因为她听她爸说不知道会不会老死在出租屋内。润月说她不想把咨询费提高，如果咨询费太贵会有很多人得不到帮助，所以只有做更多的工作。

她最近还在搞“人心剧场”，用真实场景来让更多人体体会到“一念觉，天地宽”。她问我有什么建议，我说你先让自己没那么忙再说.....

4.

一起喝茶的还有个老唐，在某个银行当行长，技术员出身的行长。他四十多岁，说特别想找个类似安吉的地方，种种菜，喝喝茶。我说你现在的就可以实现啊。他说不行，因为我还要赚钱让我儿子去美国上学。我相信他说的是真的，因为他看上去比较简单。他说这几年努力是为了儿子。我说其实也是为了自己。他哈哈一笑说是的。

老唐说每晚都做梦，都跟白天的工作相关，累都累死了.....

老唐说他也有写文章的想法，希望把很多东西写下来，不是写给别人看，而是写给他儿子看。中国人从小到大受到的教育都是数理化逻辑，或者教你如何努力、如何奋斗的，没有教过你如何处理情绪，如何面对挫折.....

我深刻体会到老唐有多爱他的儿子。

5.

他们问我以后会不会再干点什么大事，毕竟还年轻。

我说我现在的兴趣在两个方面，一个是文学，一个是灵修。

如果有一天我身上有什么大事的话，要么是我成了大文学家，要么是我成佛了。当然，还有第三种可能：就是一个大文学家成佛了.....

梦想还是要有的吧，万一实现了呢。

道哥说：“不要管结果，结果已经在那里了，只是现在你不知道。”

我说：“是的，好的。”

6.

很多事情，我不再担心结果。

我说，如果有老天爷，如果有上帝，既然他让我好好地活到了现在，也一定会安排好未来的事情。

嗯，想起以前一个朋友说：看看老天爷怎么玩！

是的，他想怎么玩，我就让他怎么玩。

7.

哦，快两点了。我姐今天还打电话提醒我，不要搞到凌晨两点睡觉。明天早上九点还有两个小时的演讲，必须要睡了。

今天还看见了几句打油诗，不知道谁写的，略作修改，作为结尾：

我总是忍不住

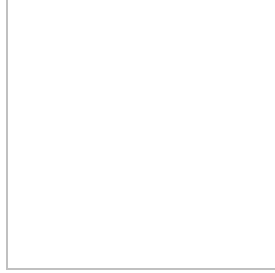
在黄叶飘零的季节

想起花开的样子

我总是忍不住

在夜深人静的时候

想起你走过的样子



扫一扫，关联阅读《致来访者的一封信》原文。

我们就是那些猴子

最近一直在外旅行。我去了黄山市、齐云山、泾县、九华山、宏村、杭州、深圳，一路很是惬意。

时间

某天下午，一个朋友过来喝茶，很自然地喝了两个多小时。送朋友走后，我笑了，忽然觉得，这个时间过得很有意思。如果明天我就离开人世了呢？这个喝茶一定很惬意，值得留念。

这几天出来旅行是计划之中的，确实也耽误了不少工作，连文章都没写。那些时间好像很奢侈很浪费。但我对自己说：时间就是用来浪费的。

当我说完以后，居然发现很有道理。

旅行回来，工作还在那里啊，问题会更多，你不着急吗？也会着急，只是我提醒一下自己就不着急了。问题永远解决不完，区别只在于新问题还是老问题而已。我们能把握的是不着急，不要担心。

时间去哪里了？

时间哪里都没去。心在当下，时间就在当下。心不在当下，时间就不知道去哪里了。

耍猴

太平湖上有个猴岛，上面有一百多只猴子，还有四只表演的猴子。每只猴子脖子上套一根绳子，表演敬礼、欢迎、跳舞、游戏、变脸等，耍猴的艺人，表演得很娴熟。

大家在觉得好玩的同时，也会觉得这些猴子挺可怜的。因为它们被绳子套着，没有自由，任那个耍猴的人耍弄。

我对身边的朋友说：“我们不用可怜它们，其实我们跟猴子一样，每个

人脖子上都套了好多绳子。”

难道不是吗？

对很多人来说，工作就是一根绳子，一直被牵制着。工作要我们干什么我们就得干什么。有人说，不对，我可以换工作。有什么区别？不过是换了一根绳子而已。

对很多人来说，婚姻就是一根绳子，一直被套牢着。很多人都是主动套上这根绳索的，因为我们对未来恐惧，害怕失去对方。一旦套上这根绳子，双方都会觉得安全了很多。

对很多人来说，小孩就是一根绳子，一直被套牢着。很多人是心甘情愿套上这根绳子的，因为他觉得这是一种牺牲和奉献，还是一种短暂的快乐，然后假借牺牲和奉献之名，用绳子把小孩也绑了起来.....

对绝大多数人来说，名利就是一根绳子，一直被名利牢牢地束缚着。有人要面子，有人要里子；有人希望前呼后拥，有人希望家财万贯；有人在乎别人的评价，有人在乎亲人的眼光；有人宁愿牺牲自己的生命，也不愿意失去那些名声。

我们就是那些被绳子套住的猴子，只不过，套住猴子的是有形的绳子，套住我们的是无形的绳子。因此，我们虽然被套得很牢，却恍然不知。更可笑的是，我们自己还在脖子上不断套上新的绳子。因为我们从来不能满足现状，要做更多的项目，赚更多的钱，这些都变成绳索，套在我们的脖子上.....

我们就是那些猴子，脖子上有很多无形的绳子。

有办法解吗？当然有，你知道的。但你不会那么做，因为你已经习惯了被套着，一旦没有这些束缚，你反而觉得很危险。

你脖子上到底有哪些绳子？又是谁在耍猴？你该怎么办？

这些问题留给你去思考。

第四章 人人都当过小乌龟

人生只有两件事情是公平的，一件是死亡，另一件是时间。

我们羡慕别人的，都是我们缺少的。

若选对了一个行业，行业的快速发展会给你带来很大的助力。

那些看上去很有用的事情

又有好几天没写文章了。

不是没有时间，也不是没有主题，只是不想写。是的，只是不想写。我在微博上发了个消息：有点倦怠感。

倦怠感，是一件说不清道不明，但让人讨厌让人容易烦躁的东西。女人的经期让女人觉得讨厌，但不得不接受，上帝让女人做个女人，一生下来就注定了，没有办法。倦怠感不一样，如果每月都有那么几天倦怠感，听上去很烦人，但实际上不会真的让人烦，因为毕竟是有规律的，你避无所避，逃无所逃。但倦怠感没有规律，不知道什么时候会来，不知道什么时候会走。

看上去是这样的，有规律的东西，我们都觉得可以接受，无论是好是坏。就像每个人每天都要吃饭拉屎，我们不嫌烦；每个人都会死，我们也没那么恐惧。没有规律的东西，我们才会有期待或排斥。

不知哪位哲人说过：人最怕无事可做。

以前看见这句话，我嗤之以鼻：每个人的追求到最后不就是图个清闲吗？虽然现在我对这句话仍然嗤之以鼻，但还是理解了。

把好多需要忙碌的事情都一一推掉后，我变得有点无事可做。每天接送小孩上下学，忙忙家里一些琐事，看看书、写写文章、听听小说，也就这样了。这不正是我想过的日子吗？这时候居然倦怠感又来了。这叫无事生非吗？

不写就不写吧，没什么大不了的。于是我就歇了几天。

前些天有出版社的编辑跟我联系，建议我把之前写的一些文章集结成书。我说，好啊。于是开始浏览之前写过的一些文章，看着看着，有个发现让我有些吃惊：以前写的一些很有用的文章，现在几乎一点价值都没有了。

例如，解读当时的搜索变化，分析如何做“双十一”“双十二”的活动，对

某些热门事件写的评论文章等，这类文章在当时是最热门的，转发评论都很多，但过了不到两年，这些文章基本没有价值了。

这个发现让我觉得有些沮丧。

或许也是因为倦怠感，让我容易沮丧。人性这个东西就是这样，你不爽的时候，会更容易发现很多东西都不爽。这个结论反过来也成立。

我陷入了回忆。

我努力学习，数理化最好，现在发现都用不上了。

我高考以高分考上了大学，本科成绩很好，被保送研究生，当时觉得这些成绩很有用，后来发现都用不上了。

我努力工作，学习编程，学习搜索引擎，现在都用不上了。

我专注于互联网，专注于微营销，积累了很多技巧，现在都用不上了。我做培训，我讲课，那些知识现在来看，大都过时了，没有用了.....那些曾经看上去很有用的事情，曾经让人很兴奋的事情，好像现在都没什么用。

我曾经喜欢看小说，被老师和父母说成耽误学业，现在却觉得受益匪浅。

曾经喜欢的音乐，被很多人说是没用的东西，却一直流传保持到现在。

我曾经喜欢国学，在这上面花了很多时间，甚至耽误工作，现在很多收获体会都来自之前学过的国学。

我曾经喜欢打坐禅修，花了很多时间，甚至耽误正事，现在觉得很庆幸.....

那些曾经看上去没什么用的东西，反而一直陪伴着我。回顾生活中的那些快乐，好像都是这些看上去没有用的东西带来的。

生活中绝大部分事情都是没有用的，就像我买了好几百本书，认真看过的不过几十本；就像我学了那么多知识，用得上的不过那么一点点；就

像我谈了那么多恋爱，最后结婚的也只有那么一个.....

啊，或许这就是生活！

曾经有用的，变得没有用；曾经没有用的，反而变得有用。

这个倦怠感呢？这个倦怠感也没什么用，但会不会也给我带来快乐？

到底是有用还是没有用，已经分不清了，既然分不清，那就不分了。这就是生活，有用和没有用组成的生活！

来吧来吧，那些有用的事情！来吧来吧，那些没有用的事情！来吧来吧，管它有用还是没有用！

忽然之间，内心好像亮堂很多。

回到阿里

前些天，我接到前同事的邀请，让我一定要去参加他们的产品发布会，钉钉2.0发布会，很牛的发布会。

钉钉是什么东西，你先不用管啊，我也不是来写软文广告的，先听我讲故事。钉钉团队的骨干大多是以前关系不错的同事，技术和产品负责人也都是之前的兄弟，是以前经常在一起加班、在一起喝酒、在一起唱歌、在一起洗脚的人。我离开阿里后，跟他们联系不多，这次他们说要做很牛的发布会，捧个场是必须的，我也想见见老朋友，于是很干脆地答应了。

发布会就在昨天，地点在阿里西溪园区。我一大早就去了。

阿里西溪园区，也叫淘宝城，阿里内部叫西厂。现在想要进西厂不容易，因为有保安阻拦。其他单位的保安门卫，大多是大爷，会对来访者问三个终极哲学问题：

你是谁？

来自哪里？

要去何方？

阿里不一样，阿里的门卫都很年轻帅气，也很酷，更重要的是，他们不问哲学问题。因为阿里是互联网公司，他们用网络来判断你能否进去：输入邀请码，会自动打印出来一个通行证。有邀请码就可以进，没有邀请码就别想进，那些被冤枉了想去淘宝、天猫求个说法的卖家更不可能进了……

西溪园区很大，走一圈估计要半个小时吧。园区很漂亮，建筑也很有风格。园区里有人骑自行车，有人走路，男男女女，三三两两，每个人脖子上都挂着工牌，以前我们都叫“狗牌”。我除了看他们的“狗牌”，还看他们的脸。

最近我有事没事就喜欢看路人的脸，因为每个人脸上都会写着他的故

事。在园区里，我看见的一张张脸，比我在外面马路边看见的脸要好看很多。马路边的人的脸大多都很苦，而且没有生机，这里的人的脸大多比较放松，还有亲切感，或许是早上的缘故吧。

还没走进报告厅，忽然听到有人在身后叫我：

“鬼老师，你也来啦？”

“文老大，好久不见了。”

“七哥，真的是你啊。”

.....

叫各种称呼的都有，大多我都认识，也有几个我叫不出名字了。我真的离开很久了吗？

那个发布会举办得相当成功，钉钉产品负责人无招在台上讲，我在台下偶尔跟三多讨论钉钉的用户体验，还推荐给七星会的朋友们用。

他们讲完以后问我评价如何。

我说钉钉功能很强大，企业很需要，但我担心它会成为下一个“来往”（“来往”是阿里的一个类似于微信的App，曾经大力推广过一段时间，后来慢慢消亡了）。

“为什么？”

我说：“功能强大，但用户体验还不好。如果接着这么搞下去，不断加新的功能，最后的结果就是功能越来越强大，但用户体验越来越垃圾，最后一定会成为一个无比强大的垃圾。”

负责人说：“我们调查过1200多家企业，才推出今天的这个版本。”

我说：“看得出来啊，钉钉解决的需求都是企业的痛点，但你们一定没有看过一千多人实际用钉钉的习惯吧，所以用户体验不行，我刚才两个小时使用遇到的问题就是很好的例子。”

都是老同事，我说话比较直接，我知道他们不会介意。虽然我在文章中批评钉钉的用户体验不好，但钉钉关于OA、审批、盯人的功能确实能提高企业工作效率，也建议企业老板安排人去试试，只是要有点耐心，要花些时间研究。

两个小时的发布会结束了。发布会并不重要，当然，对他们很重要，对我不重要。对我重要的是，又见到了一些很久没见的老朋友。

中午，几个老朋友在西溪园区吃饭。聊聊过去，聊聊未来，聊聊谁要离职了，聊聊谁又要创业了。

好像又回到几年前，好像从未离开过。

他们问我过得怎么样，我笑笑说：“挺好的，只是我准备金盆洗手了。”大家都笑了。

吃完饭，我离开西溪园区。下午见了个朋友后，我又去了支付宝的办公楼，在楼下等人。我一边喝着支付宝免费提供的奶茶，一边看进进出出的人的脸。忽然收到一个微信：

“七哥，你来支付宝干吗啊？我刚才在楼下看见你了。”

“我过来看美女。”

“哈哈，看着这个环境，有没有很怀念？”

“不啊，好像还好。”

“真的吗？”

“嗯，其实……其实，是有些同情。”

“Why？快告诉我，急需要些动力来脱离现在的环境。”

“哈哈，你就想想你想要什么样的生活。”

“你又要拿老子啥的来忽悠人了……”

“这次跟老子没有关系。如果这是你想要的，那就继续。如果不是，那就离开。可能你会说：我也不知道我想要什么。”

“嗯，对！”

“但至少你知道这不是你要的。”

“嗯。”

“就这么简单。”

他发来一个大哭的表情。

我不知道对方是谁，应该是支付宝的员工吧。我微信中加了不少人，很多人不认识也没有见过面，平时很少闲聊。

我没有一丝怀念吗？我是骗他的，当然是有点怀念的。以前在阿里工作九年多，不可能没有怀念。只是这种怀念，跟怀旧是一个意思，并没有想重来。

为什么会同情？因为我看了很多人的脸。有些人是轻松、愉悦的，但在大部分人脸上我看到的是焦虑和疲惫，或许是因为他们劳累了一天。他们没有意识到，工作已经成为一种负担，虽然下班了，但工作会跟他们一起回家，估计还要跟他们一起睡觉。更让我心酸的是，在有些人脸上看到的是冷漠和迷茫，是麻木了还是心死了？想起我以前在阿里上班的日子，好像经常跟他们一样：焦虑、疲惫，开心过，冷漠过，也迷茫过。

工作确实已经成为很多人的负担，世界那么大，都想去看看，但因为生计，不得不工作。

每个人都应该离职吗？当然不是。无论做什么工作，会遇到一些困难，也会有快乐。只是你要知道，这些都是必然的。发生了就让它发生，过去了就让它过去。就像大海上的浪花，有浪花是必然的，它们只是大海的一部分。不要把浪花当成大海，也不要大海当成浪花，不要因为浪花而肯定大海，也不要因为浪花而否定大海。

不是每个人都能看透，我能看得更透一些，或许是因为我离开了。

从支付宝出来，天已经快黑了。路过一个路口，有个穿着朴素的小姑娘在弹吉他，弹唱《丁香花》，好伤感啊！

那坟前开满鲜花

是你多么渴望的美啊

你看啊漫山遍野

你还觉得孤单吗

你听啊有人在唱

那首你最爱的歌谣啊

尘世间多少繁芜

从此不必再牵挂

看见地上有一张大白纸，上面写着要为母亲治病筹款，于是我捐了九十元。我发朋友圈问：这是骗子吗？有人说：不用纠结。如果是骗子，说明她妈没病，如果不是骗子，你更应该支持一下。

这么说好像很有道理。

嗯，今天回到阿里，又从阿里出来，一天过去了。也祝好人一生平安吧！（咦，为什么用一个“也”字？）

【七哥闲谈】

今天的文章就是真实一天的记录，说说淡淡的情感。其实，相信每个人的每天都值得记录，虽然每天的事情平淡，但每个人的内心都很丰富。无数念头冒出来，然后又消失，如果能品味这些念头，比看书还要有意思。这才是一本活生生的书啊，现在的书都是死的。

我最近还在做减法，试着减掉一些不需要的工作，希望减到只有写作本

身。以前发现很难的事情，现在觉得没有想象中那么难了。

人人都当过小乌龟

“七哥，我准备离职了，今天跟我老板干了一架！”

“为什么？”

长征是我的学弟，他做的跟我之前做的工作一样，在一家不小的公司做程序员。他很聪明，除了平时喜欢上一些色情网站以外，没啥缺点。我总认为大部分智商高的人，情商都偏低。情商低并不是贬义词，很多伟大的人情商都不高，例如很多科学家、文学家。

长征的智商高，但情商偏低，是一个喜欢钻牛角尖的人。钻牛角尖也不是贬义词，是个中性词，因为很多伟大的发明都是那些喜欢钻牛角尖的人搞出来的。

长征刚毕业两年。当年他的导师让我帮他推荐工作，后来他没去我推荐的公司，自己找了一家不错的公司，说这样才有志气。直到前些天他跟我说要离职，于是有了这段对话。

“我老板一直看我不爽，刚入职的时候我就发现了，后来越来越明显。”

“怎么看你不爽了？”

“多了去了。别人迟到，他只是提醒，我迟到他就在周会上批评。别人程序有Bug他会帮忙查，我遇到问题他就冷嘲热讽。我只要一犯错，他就像抓住了把柄似的，使劲儿损我，让我很没面子！”

“你们聊过吗？”

“有什么好聊的？！我已经忍了他两年了，这次我忘了写周报，后来故意没有补交，我很少忘记写周报的，这次我想看看他怎么反应，他果然又小题大做！”

长征是摩羯座，听说摩羯座的人大多外表冷静，内心丰富，心思很难捉摸，都比较厉害。毛主席也是摩羯座的。我不太懂星座，只是听了长征的话，我觉得这段描述比较形象。

我和长征聊了一会儿，大概意思我明白了。长征认为：主管对他过于挑剔，比对别人苛刻很多，长征觉得很不公平。为了证明自己的观点，长征还故意做过一些事情来观察，都得出了同样的结论。

这种事情，我不知道谁是谁非，也不想知道，就算知道又能如何？作为学长，我还是要表现出很有经验、很有智慧、一副为人师表的样子。我给长征讲了个故事。

有只小乌龟和爸爸妈妈一起去野餐，爬了五年，终于到了目的地，在山顶的一棵大树下。

但发现没带可乐，乌龟爸爸妈妈让小乌龟回家拿。临走前，小乌龟说：“你们不要趁我不在时偷吃啊！”乌龟爸爸妈妈一口答应下来，于是小乌龟就走了。

五年过去了，十年过去了，小乌龟还没回来，乌龟爸爸说：“要不我们先吃吧。”乌龟妈妈说：“不行，还是再等等，我们答应过小乌龟的。”

二十年过去了，小乌龟还是没有回来，乌龟爸爸和乌龟妈妈都饿得不行，于是就拿东西出来吃。刚放到嘴边，忽然，小乌龟从大树后面跳了出来，大声说：“终于被我等到了，我等了二十年啊，我就知道，你们一定会趁我不在时偷吃！”

最近我越来越喜欢寓言故事，寓言故事听上去很好玩，很傻很天真，听上去觉得是不可能发生的事儿，仔细想想，会觉得离生活其实很近。我很喜欢庄子，庄子就很喜欢讲故事；我很喜欢奥修，奥修也很喜欢讲故事。我喜欢这个小乌龟的故事，第一次看到这个故事，我哈哈直乐，乐完后又有些伤感，因为我想起了前女友。

那是好多年前，我还年轻，还在谈恋爱的年纪。有一段时间，我和女朋友经常吵架，我觉得她一定是不爱我了，因为她对我没有以前那么好，表现得没有以前那么热情，没有以前那么听话。这样过了半年，两个人都受不了，于是分手。分手时，我很伤心，但我对自己的判断更加坚信，因为分手彻底证明了她不爱我。

现在想来，当时真傻：我一直在怀疑，一直在证明，最后好像是我对了，但对的意义又在哪里？我真的对了吗？

长征是个聪明人，听了这个故事，沉默了一会儿说：“我就是那只小乌龟。”

我没好意思告诉长征，我曾经也当过小乌龟。

或许，人人都当过小乌龟，生活中这种故事太多了。

时间管理：角色管理法

人生只有两件事情是公平的，一件是死亡，因为每个人都会死亡；另一件是时间，因为每个人每天都只有24小时。每个人时间分配不同，就会有不同的收获，也会有不同的人生道路。如何有效利用时间，成为所有人都需要面对的问题。

谈到时间管理，目前有一些常用的时间管理方法。有人用便笺，把一些重要的事情记录下来；有人用日程表，把每天重要的事情放到日程表上；还有我们平常被教导的，把所有的事情分成四大类，重要紧急的、重要不紧急的、不重要紧急的、不重要不紧急的，然后重点去处理那些重要紧急和重要不紧急的事情。

这三类时间管理方法，我都不推荐，我偶尔记便笺，偶尔也会把事情分类，但这三种方式我都不常用。

自从我做自媒体以来，很多人都会问我关于时间的问题：你每天上班那么忙，还要写文章，你哪里有那么长时间？我一般都笑笑说：心在哪里，时间就在哪里。

话虽这么说，但时间管理确实有一定技巧，需要一些方法。时间管理，不只是如何管理工作内容，还要考虑平衡每个人多方面的角色。今天就给大家详细介绍一下我自己的时间管理方法：角色管理法。

之所以推荐，首先，因为角色管理法适合多种人群。懒人有简单的做法，勤快人有勤快的做法；可以做得很粗糙，也能做得很严谨。其次，这个方法不需要什么工具，简单的白纸，或者电脑的写字板就可以实现。最后，角色管理法最大的好处在于，可以很好地平衡生活、工作、家庭。

接下来看看如何做，先不要问为什么，跟着我的要求一步一步做就好了。很简单，只要两步：

第一步，确定你最重要的三个角色。每个人都有不同的角色，例如，我是阿里校招负责人，是女儿的爸爸，是爱人的丈夫，是我朋友的朋友，是自媒体鬼脚七的运营者，当然，还是我自己。我这里选择的三个角色

是：阿里校招负责人、家庭角色、自媒体人。

第二步，以周为单位，写出每个角色要完成的最重要的三件事情。

因为这是三个最重要的角色，所以一周至少应该有三件事情要做吧，如果有更多，暂时也不要写，只写三件，每件事情用一句话来描述。

完成这两步，就完成了我说的最简单的角色管理法，举例：

2013.9.8 鬼脚七下周工作计划校招负责人

- 1.下周一晚上19:30YY语音访谈。
- 2.各个城市的筹备工作和简历挖掘。
- 3.宣讲会流程和PPT的跟进。

家庭角色

- 1.给小朋友讲两次故事。
- 2.保证至少跟家人一起吃两次晚饭。
- 3.给老婆准备个小礼物。

自媒体人

- 1.准备好五篇文章。
- 2.准备下一次大会的演讲材料。
- 3.《做自己》电子书的准备，《爱生活》样书的检查。

很简单吧，一周的内容就这么确定下来了。建议你写到一个文本文件中，每周有这么一段，把最新的放在上面。这样坚持一年，也很方便查看。这就是角色管理法。以下是一些小提示：

第一，每个人的角色还可以更多。但最好不要超过五个，否则平衡不过

来。我经常还会增加一个角色“我自己”，安排的任务是：锻炼身体两次、看书一本、和朋友喝茶一次等。而且每周的角色可以不固定。这周是A、B、C、D四个角色，下周是A、B、D、E四个角色，换着来。

第二，每个角色的事情还可以更多，但最好不要超过五件。多了就没有重点，多了就不一定能完成，多了更重要的是没有那么方便管理了。当把做计划当成一个负担的时候，做计划本身就成为计划中的一项任务了。

第三，每件事情可以写得更详细。这部分是可以随意的，想到了就写，特别是一些灵感，或者自己希望在什么时间完成，可以给自己一些提醒。同时，如果思维收不住，就在这里写出来，如这件事情的一些规划和细节等，很随意。

最后，一些常规的事情不用写进来。很多是我们每天都会去做的，无论我们做不做计划都知道要做的，这部分就不用写了。例如，我每天早上7:10要送闺女上学，这事虽然重要，但没有必要做计划.....如果是一些常规的事情，但自己无法坚持的，就要列入进来。例如，我要求自己每天打坐三十分钟，如果做不到，就需要写进来。这个计划要列为重要的，且需要花时间准备的那些事情。

好，现在假定你已经用角色管理法做好了一周的计划，接下来就是如何执行计划。

不知道你有没有这种感觉，有时候很忙，忙得都不知道自己该忙什么；有时候事情太多，担心遗漏了什么。工作越久越容易产生这种现象。

这个计划就是用来治这个感觉的。每天早上可以看一眼，如果已经做完的，就在后面写上OK，没有做完的就继续做。当自己不知道该忙什么，或者担心遗漏什么的时候，也可以打开这个计划表，然后一项一项去完成。等到周末的时候再检查一次，必须让所有的事情最后都打上OK。过了一个月，可以回头看看计划中的各个角色都干了些什么。例如，会不会一直没有把家庭角色列入进来，会不会一直没有锻炼身体？

这样整个角色管理法就讲完了，估计有人还会有些疑问：

这么简单，会不会遗漏一些重要事情？很多事情，我们认为重要，但实

实际上没有我们想象的那么重要。如果一周有五个角色，每个角色有五件事情，我们能完成二十五件事情，已经很不错了。如果那些遗漏的事情，还没在这二十五件事情之中，说明真的没有那么重要。就算遗漏了又能怎么样？而且随时想到了，随时还是可以添加到计划中去。记住，这个计划是给自己看的，不用搞得那么完美，也不用讲究太多的格式。

会不会事情有变化，导致这个计划不可用？所有的计划都可能发生改变，因为计划永远没有变化快。这也是为什么很多时间管理法我不喜欢用的原因，规定得太死，做一份计划花很多时间，最后又用不了。但角色管理法，有变化随时就调整。而且每个角色只有这几件事情，完成这些事情应该不是难事，还有充足的时间去完成其他的事情。随着计划次数的增多，计划也会越来越靠谱。

整个角色管理法，可以简单，可以复杂，还可以把每一件事情安排到具体的某个时间点。但我从来没有这么做过，我不喜欢太有规律的生活，也不喜欢太多的限制。你猜对了，鬼脚七是射手座。

角色管理法，最大的特点是方便。不拘泥于形式，不用格式，不用工具，不用固定。但有一个要求：必须坚持。哪怕是很简单的角色也要坚持。每周才一次，每次最简单的事情只要三分钟。但坚持几个月以后，你会发现很有帮助。再完美的方法，如果不能坚持使用，就没有任何价值。

这个方法可能很多人看了眼熟，其实不是我的原创，我是参考《高效能人士的7个习惯》中以角色为中心的生活原则，做了一些改进。有兴趣的同学可以去买一本书看看，那是一本值得看的书。

做一个内心强大的人

起因：

七哥，我快毕业了，但我觉得我什么都不会，我不知道以后能做什么。

七哥，我是个新人，但总是不愿意向同事请教问题，其实我自己也害怕，怎么办？

七哥，我在一个事业单位，不想这么待一辈子，但我父母却说这是个稳定的工作，我不知道我离职后能否找到工作。

七哥，我很佩服你从一个工作了九年的公司离职，我在这个公司工作了十二年，我想出来，但我害怕，不知道会发生什么。

七哥，我在一个大公司做到了研发总监，但我总觉得自己智商不高、逻辑性不强，我经常自我批评，总是发现别人的长处、自己的短处，一个人的时候内心很自卑，怎么办？

自从我开通“鬼友说”这个栏目，有很多人给我留言，大多是关于职场生活的问题。年轻人大部分时候比较迷惘，不知道自己能做什么，也不知道自己该做什么；工作了几年的人，看不见自己的前景，不知道未来的方向，总是找不到一个满意的工作。我会挑一些典型问题耐心地解答。

我出身寒门。有人在微信中留言说：“你们这些所谓的成功者，总喜欢拿过去的贫寒来炫耀，真正牛的人从来不说这些，我最讨厌你们这些装的人。”我看见后微微一笑，是笑他内心太敏感。

我在微博上偶尔会帮朋友转发广告，偶尔也会发一些生活感悟的微博。有人在微博上留言说：“一天到晚，要么发广告，要么就发心灵鸡汤，果断取消关注！”我看见后微微一笑，是笑他还不够果断。

有人问：“那么多负能量，你是怎么处理的？难道你不会受影响吗？”我回答说：“不用担心我，我的内心足够强大。”又有人问：“你是怎么做到内心强大的，能否教我？”

我真的内心强大吗？我是怎么做到内心强大的？我能否教一些年轻人变得内心强大？

于是我开始思考这些问题。

我写文章，很多例子都跟我个人相关，我的朋友、工作、家人，以及自己的思考，包括互联网、电商、禅修、新媒体以及我的生活经历。我相信无论你是谁背景的人来阅读，至少会让你看见另外一个人的真实世界，和他的内心思考。你可以批判，也可以借鉴，只要你安安静静地看，我相信都会有所收获。

以自己的经历和周围朋友的经历来做例子，会更加真实。

毋庸置疑，不可能看了这些文章就能让人内心变得强大，但我相信一定能帮助到一些人，而且那些愿意去仔细阅读和思考的人，一定能有所收获，这就够了。

废话少说，接着往下看。

走出自卑

当有人跟我讲他很自卑，我非常能理解，因为我是过来人。

我从小到大，一直都有很强的自卑心理。不只是因为家境贫寒，更重要的一个原因，是我从小有一个明显的缺点：口吃，也就是结巴。没有口吃毛病的人，永远不会理解口吃的烦恼。不敢说话、不敢打招呼、不敢回答问题、不敢朗读课文.....严重的时候，连外人都不敢见。

记得小时候，我妈让我去同村的邻居家借几升米，我不敢去。不是因为觉得借东西丢人，而是害怕第一句话说不出口。后来我还是去了，当时的情景我仍然记忆犹新：我在路上练习了很久“大伯伯，我妈叫我过来借三升米”。等我到了邻居家，还是很结巴，叫大伯就叫了很长时间。口吃的人都知道，有些词特别容易结巴，“大伯伯”就属于这样的词。

口吃的毛病，从上学开始就一直困扰我，从小学一直到大学。高中的时候，在县城读书，全都是新同学，我就更不敢说话。我本身性格外向，

但又强迫自己少说话，导致每天内心都在纠结。直到后来和这些同学都混熟了，我才慢慢放松下来。到了上大学，又有新的挑战，因为要说普通话。我内心的焦虑更加严重，我找到口吃矫正器的广告，去咨询了他们如何购买产品，但因为价格比较贵，没钱买而作罢。

那段经历有些不堪回首。那时我经常晚上在被窝里默默念：老天啊，你可以让我长得矮一点，长得丑一点，只要说话能正常，怎样我都愿意。

不过口吃也给我带来一些其他“好处”，让我有更多时间去提升自己其他能力。我花很多时间练钢笔字、学音乐、看小说、写日记、跑步、打球，只要不用说话的爱好，我都很喜欢。我当时还经常看一本杂志——《演讲与口才》，看所有名人的经典语录、急智演讲。不是因为自己喜欢，而是以为看了这些，会对自己解决口吃问题有帮助。结果可想而知，这些都不能解决问题。

也不知道是什么时候，我开始朝另外一个角度思考：其他人也会有明显的缺点吗？其他人也会自卑吗？我发现了很多有意思的现象。几乎每个人都有自己苦恼的问题：有人苦恼自己头发少，有人觉得自己长得丑，有人苦恼自己太矮，有人苦恼自己太胖，还有人烦恼自己没有毅力……大部分人都会有自己的某些缺点烦恼，就像我为自己的口吃烦恼一样，同时他们都在羡慕别人。记得有人说过：

我们羡慕别人的，都是我们缺少的；我们不在意的，都是自己拥有的。

我开始接受自己，接受自己有口吃，接受自己的不完美。后来我在大学当班长，在班会上我的第一句话就是：“我有个毛病，就是结巴，大家多多包涵，也希望大家能帮帮我。”当我说出这句话的时候，我如释重负。从那以后，一切都开始发生变化，真的有很多人会私下里建议我如何克服，还有人说以前就没有意识到我有这个毛病。

后来我到淘宝上班，经常给淘宝的管理者讲课，每次讲完课，我妈都会问我：“你讲课时结巴不？”我说：“有时候也结巴啊，不过没关系，大家都习惯了。”

自卑的人，最害怕别人说自己的毛病，但这个毛病一旦自己主动说出来，就会慢慢走出自卑。

自卑的人，经常会把自己的缺点放大，以为周围的人只要看见你，就会发现这个缺点。其实每个人都很忙，每个人也都有自己的焦虑，没有时间来关注你的缺点。

自卑的人，内心极度敏感，最害怕别人谈起自己的缺点，一旦听到类似的言语，都会觉得是针对自己。

自卑的人，都会极力掩饰自己的自卑，就像一些家境不好的人反而会表现得非常大方，一些学识不多的人会表现得很有文化。

如果敢在公众面前说出自己的缺点，就是走出自卑的第一步。

当然，自卑的原因有很多种，我所经历的是口吃和贫穷。走出自卑也不是只要说出自己的缺点就能真正走出来。

所有的自卑，都是对自我的认知产生偏差，改变对自我的认知，才能真正不自卑。

与小伙伴聊什么是成功

什么是成功？

王朔说：什么成功，不就挣点钱，被别人知道吗？

今天有媒体采访我的时候，记者问最后一个问题：七哥，你认为什么是成功？

这是个很有意思的问题，在现在这个社会，很少有人会思考这个问题，好像所有人都已经知道了答案一样。

百度是成功的，腾讯是成功的，张小龙是成功的，有人认为鬼脚七也是成功的。但大多数别人认为成功的人，他们自己不一定觉得成功，他们还有更高的目标和追求。

当我突然被问到这个问题的时候，我也是一愣。

从上海回杭州，已经到傍晚了，我和我团队里的几个小伙伴一起吃饭，点了几瓶啤酒，大家边喝酒边聊。我想起了这个问题，于是问大家：“咱们每个人都来说说，你觉得什么是成功？”

文卿，一个92年的小姑娘，比我外甥女还要小。虽然年纪小，但背井离乡，经历过很多事情。她皱了皱眉头，若有所思地说：“我觉得成功就是生病的时候，不用担心没钱治病，如果以后有小孩了，不用担心小孩上不了好学校。”

她声音很小，我知道她的经历，也听出了她背后的故事。

无忌，是90年出生的小伙子。他性格沉稳，平时不怎么说话，做事很踏实。无忌喝了一口杯中的酒，看了看大家说：“很多成功的人不觉得自己是成功的，我认为是成功，除了有一定的财富和地位，同时还要有一个强大的内心。”

无忌是浙江宁波人，家乡应该有很多成功的企业家，至少是外界认为成功的企业家。

易二，是82年出生的，以前在中兴工作了七年多，已经当爸爸了，也有很多故事。易二今天把胡子剃了，我们都说他年轻了十岁。他一晚上都在哼《关于爱情》，不知道是不是又遇到了爱情。他说：“成功吧，就是睡得着觉，内心宁静。”

易二玩深沉吗？我知道不是，他之前辞去工作了七年多的工作回老家陪父母待了几个月，也算是一个奇葩。这次是答应过来帮我两个月。

三寿，是87年出生的。跟他一谈话，就知道他是一个聪明人。三寿语速很快，还带有一些湖北人的口音。他会把“二”说成“呃”。什么是成功？三寿说：“每个人每个阶段对成功的定义估计都不一样。我觉得成功就是每个阶段都有能力尽好自己的责任。”

三寿解释说，不只是尽责任，是有能力尽好责任。

文卿很兴奋地说：“太对了，我也这么想。”

我比他们都大，属蛇，也是他们的老板。听完他们的回答，我暗想，还好他们之中没有人说像鬼脚七这样就算成功。如果真有人这么说，我不知道他是真心的还是在拍马屁。

文卿面带笑容，双手捧着酒杯说：“七哥你的答案呢？”

我的答案呢？我想起了王朔在《谈女儿》中提到：我干吗不对她宽容？我干吗要对她严厉？我希望她干吗呀？我什么都不希望她。我希望她快快乐乐过完一生，我不要她成功。我最恨这词儿了。什么成功，不就挣点钱，被别人知道吗？

我的答案呢？我对媒体是这么说的：

“现在社会上好像对成功有了定义，但实际上每个人的定义又不一样。我以前在一篇文章《实现梦想的机器》中讲了一个故事。我一个朋友的公司价值十几个亿，每年也有几千万的利润。但他现在自己身体很不好，跟老婆离婚了，儿子很叛逆，父母身体也不好，真正的朋友都找不到几个。他好像是成功了，但这时他却发现自己一无所有。”

这是个值得思考的故事。我现在追求的成功，是希望自己能够内心充满

喜悦和好奇去迎接即将要发生的事情。如果能做到这个状态，我觉得我就算成功了。

无忌说：“我理解了，就像小孩子看世界一样。”

我笑了笑说：“是的，无论即将发生的事情是什么，我能充满好奇和喜悦地迎接。可能有一天每个人都在骂鬼脚七，那种经历难道就不是一种很好的体验吗？”

我希望自己能做到这种状态。

文卿问：“那你怎么评价我们几个人理解的成功？”

我说：“挺好的啊，这个答案哪有什么对错。”

我看见易二在微笑着点头。易二的年纪跟我差不太多，他一定理解了。

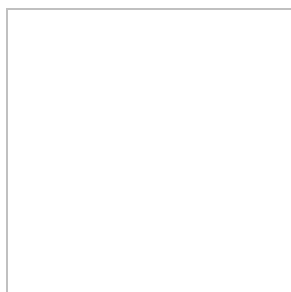
大家举起杯说：“让我们为成功干杯吧。”

这时候发现，年纪最小的文卿，她的那一瓶酒居然早就喝完了。

无忌说：“今天办公室的网络断了，听说电信光纤有问题。”

“那大家今天晚上就直接回家吧，不用加班了。”我笑了笑说。

回到家，我听见了小朋友的笑声。当我把小朋友抱起来，这时候我什么都不想。我不知道这是不是成功，但我知道，这是幸福。



扫一扫，关联阅读《实现梦想的机器》原文。

找一份好工作只需要这几招（上）

【写在前面】找一份好工作，并没有你想象的那么难。今天教你找一份好工作需要的几招。有需要的朋友可以学习一下。

我有个学弟，还很年轻，工作勤奋努力，思想积极向上，除了长的没我帅以外，其他都比我强，只是流年不顺，公司很不景气，他一直想换工作。之前跟我抱怨说，现在找工作不好找，换工作也很麻烦。我问他是怎么找的？

他给我答复说：上某某招聘网站搜索某个职位，看看有哪些公司在招聘，然后把简历统一发过去，多投几个公司，等待面试通知。

我笑着回答说：“所有通过这种方式找工作的人，能力都一般。”我确实是这么认为。相信很多人都是通过这种方式来找工作的，如果大家都是这样，那么你的优势是什么？企业为什么要招聘你？后来我给学弟提了几个方面的建议。

1. 找准目标公司

在找工作或者想换工作之前，最好要先有目标公司。选择目标公司也很容易，一方面根据自己的条件和意愿，另一方面根据行业的发展。对于刚毕业的大学生来说，选择行业非常重要。若选对了一个行业，行业的快速发展会给你很大的助力。这个行业不只是大的划分，还包括职业岗位。

我经常会觉得自已很幸运，因为我几次选择，刚好选择了快速发展的行业。我刚毕业就开始做搜索技术，过了三年，2005年，搜索公司很火，搜索人才也很稀缺，2008年我从网页搜索过渡到了电商搜索，到2010年，电商已经是很火的行业了。这两次的过渡，不到十年时间，让我从最开始一年收入四五万元到一年有百万的年薪。

先选行业，再找公司，这个很重要。找发展比较快的行业，找这个行业中比较优秀的公司。有人说，我知道互联网发展快，但我学财务啊又不懂互联网。互联网公司也需要财务啊！在互联网公司做财务和在某个线下工厂做财务，你体会到的东西完全不一样。

我那个学弟先锁定十来家公司，然后给他们都投去统一的简历。这种做法我不赞成，不可能找到好工作！

当然，选择目标公司并不难，每个人都有自己心仪的公司，只是进不去，甚至连面试机会都没有。如何才能争取一个面试机会？嗯，这是所有找工作的人都面临的问题。

2.争取面试机会

根据我的经验，至少有80%的人在面试前就被过滤掉了。收到十份简历，能够找出两人面试，已经是不错的比例。我大学毕业时，大家都在找工作，有个家伙能力比我还差，但获得的面试机会比我多得多了。我很好奇：都是投递简历，然后等着面试通知，为什么有这么大的差别？我还拿他的简历和我的简历对比，也没有发现有什么不同，格式、描述内容都差不多。后来我才知道，那个同学每次投递的简历，都是针对不同单位的招聘需求做了特殊修改的，如果对照招聘需求来看，他的简历就很能入眼了。

看见我学弟之前做的事情了吗？统一发一样的简历，相比别人已经输了一筹。

对于找工作的人来说，公司的招聘需求相当有价值！不同岗位的招聘需求，不可能是负责招聘的HR来写，一定是相关团队的负责人来写。既然这么写，在挑选简历时，也是按照这个原则。招聘需求一般包含两部分：岗位描述和岗位要求。根据岗位描述和岗位要求来修改自己的简历，这是最基本的要求。具体怎么改，就不用多讲了。

投简历是一个方法，但就算你把简历做了对应的修改，也不一定有面试的机会。最好的方式，是找那个公司的内部人员推荐。若有内部人员推荐，面试的机会至少再提升一倍！

有人说：“我不认识对方公司的人啊，我无法找人推荐。”

我只能说：你能力真的有问题！遇到困难要解决困难，在这个移动互联网时代，怎么可能找不到相关的人？微博上可以找吧？微信可以找吧？太多方法了。你不要觉得你已经懂了，你就算在微博上找到了，人家也不一定愿意帮你推荐的。最好的方式是，先培养一下感情，多做互动，

过一些时候再谈推荐的事情。

准备定制化的简历，可以把面试的概率从20%提升到40%，找到合适的内部人员推荐，得到面试的概率会从40%提升到80%。是不是很神奇？之前只有20%的机会，现在变成了80%。

有了面试机会，接下来面试成了关键。但若想面试顺利，更重要的是面试准备，这点经常会被忽略。

3.做好面试准备

面试准备，不是在你获得面试机会以后才开始的，而应该在你确定目标公司以后就开始。准备面试一般要分成三部分内容：了解行业背景；了解公司情况；了解岗位需求。

面试的时候，经常会有关于行业的问题。了解行业背景并不太难，你只需要知道这个行业现在的状况，了解最近的一些大事，过去的一些大事，证明你对这个行业不陌生。不要觉得只是搜索一下，看两篇文章就好了。要每天仔细深度阅读一篇行业相关文章，坚持一两个星期，这样你对行业自然就会有不错的了解。

对于目标公司，你需要了解公司的发展历史、取得的荣誉，以及企业文化。例如，关于阿里，你至少要知道十八罗汉、六脉神剑什么的。这里有一点很重要，你需要知道这个公司的竞争对手是哪几个。面试的时候尽量避免说到目标公司的缺点，就算你觉得这个缺点是所有人都公认的，你也不要那么肯定。例如，之前说淘宝小二的腐败问题，你在面试的时候就应该说你感觉没那么严重，好像有些人夸大了.....

对岗位的准备，是最重要的。一定要详细研究那个招聘需求，把里面的内容一条一条对照看，一个词一个词对照看。不要觉得别人说的是虚的，举个例子，有个公司招新媒体运营，招聘需求这么写：

- 1.懂年轻人，懂韩流，懂明星，懂时下热点；
- 2.一年以上微博、微信运营工作经验；
- 3.具有扎实的文案功底和突出的话题策划能力，熟悉当前流行的微博、

微信文体与话题，记者等文字工作从业经历者优先；

4.了解公关工作，具有较强公关安全意识和危机公关处理能力，能及时处理媒体危机事件。

如果你想应聘这个职位，无论你之前做什么，你现在都要开始准备。例如，关注对“90”后的评价，关注明星在微博和微信上的新闻，每天都看看今天的热点是什么……这种准备工作，至少持续两周。做了这些面试准备，也有助于你定制化修改简历。

有人说，我不懂年轻人啊，我也没有公关危机处理能力，这个岗位我应聘不了。错了，你如果具备了其他条件，这个岗位你应聘得了。一般招聘需求写得比较完美，很少有人能满足所有条件。

前三个看上去并不难吧，效果如何？

上次跟学弟聊完天，他按照我给他提的建议做了修改。选定了两家目标公司，单独做了两份简历，一家公司有人推荐，另外一家公司没有人推荐。并开始做面试准备，后来都得到了面试机会。现在已经有一家进入第二轮了，年后应该很快能拿到一个Offer。

其实，我这个学弟以前总鄙视我在“鬼友说”做的那些回答，说我的回答就是站着说话不腰疼，对别人不一定有帮助。前两天他说要请我吃饭，因为我的建议对他有帮助，同时还要为他以前针对“鬼友说”的观点道歉。我说：“好吧，要过年了，我没空，如果你真要感谢我就给我发红包好了。”

一切就绪，接下来就要看面试了。面试过程应该如何应对？有哪些技巧？这是下篇的内容，你期待一下。

找一份好工作只需要这几招（下）

面试环节非常关键，前期所有的准备，都需要在这个环节得到展现。既然有面试的机会，说明企业之前觉得面试者有可能符合岗位条件，再用半个小时时间，来做进一步考察。在讲面试技巧之前，需要了解招聘企业到底看重什么。

企业看重什么？

很多人不知道企业面试官到底看重什么，其实很简单，无论大小企业，面试官看重的无非是三个方面：能力、潜力、人品。

能力是指你现在具备的能力，或者你过去的经历是否符合公司的岗位要求。简单说，你入职以后，能否很快给公司创造价值。因此，面试官很看重应聘者过去的经历，特别是相关的项目经历。如果你简历上写了某个项目，你要做好被面试官仔细询问的准备。

这时你可以把项目背景简单描述，然后重点介绍你负责的部分，包括你在里面担任什么角色、遇到过什么困难、如何解决的，以及你的收获等。

潜力是指你未来在公司的成长空间。每个公司都希望找到潜力很好的候选人，这样的话可以付低工资，短时间后获得优秀人才。潜力的评估比较抽象，完全是面试官主观判断，判断依据来自面试期间的沟通。一方面看你过去整个成长历程，例如在之前的公司的晋升速度快慢、负责的业务范围有无扩大等。另一方面看你的一些习惯，例如你的学习热情和能力、你经常关注的网站、你是否喜欢看书等。

人品是被很多面试者忽视的方面，但大多面试官很重视，越大的老板越重视。如何考察人品？例如：

你如何评价你上一家公司（或者上一家公司的同事）？

这个问题一方面看你的眼光，另一方面考察你的人品。一直在抱怨的人，印象肯定不会好。

你离职，对之前公司影响会比较大，交接时间太长，我们这里又需要尽快入职，怎么办？

这个问题结合入职时间，对面试者来说是个陷阱。这个问题听上去是面试官要求你尽快入职，但实际上是看你是否是一个负责任的人。

所有换工作太频繁的人，我以前直接就拒绝掉了，无论是什么原因。有人说：我有几次工作调整都是被迫的啊，是因为公司前景不好倒闭了。我的理由是：换工作太快，无非是两种原因：一种是能力不行被淘汰，一种是眼光不行选择了烂公司。如果这个人经常加入公司后，公司发展就不行了，那也是这个人命不好，命不好的人我也不会要。怎样是换工作太频繁？我的标准是每份工作时间低于两年。

能力、潜力、人品这三者都很重要，能力是可以比较客观地判断，潜力和人品就比较主观，取决于面试官在面试期间对你的印象。要想让面试官对你有一个好印象，面试技巧就很重要。接下来重点介绍面试技巧。

1.紧张

面试之前紧张在所难免，越重要的面试，可能越紧张。这里有个技巧，可以有效缓解紧张：提前到面试地点，上卫生间用冷水洗一把脸，然后使劲张大嘴巴，停留五秒，然后再张大嘴巴，停留五秒，反复三次就好。不用问为什么，试试就知道了。这个方法不只是对缓解面试紧张有效，对于缓解考试、演讲、表演等紧张都有效。我这十几年一直是这么使用的，一般人我不告诉他。

2.穿着

我并不认为面试着装非常重要，只要不减分就好。有两个方法来准备穿着。第一个方法，在之前准备面试时，最好能了解公司的风格，互联网公司一般都比较随便，穿得太正式了反而不好，银行、传统外企等，应该穿得正式一点。第二个方法是直接问内部的人，如果找不到认识的人，有个小诀窍：当对方公司电话通知你面试时，你可以问问对方：我面试时穿什么类型的衣服会比较合适呢？如果没有特别的要求，我建议穿平时经常穿的衣服，保持干净整洁就好，避免太个性。

3.简历

去面试还要再准备一份简历，虽然之前你发过简历，但大部分安排面试的人是公司人事部门的员工，面试官是业务部门的负责人，负责安排面试的人经常忘记准备简历的，或者有两位面试官，只有一份简历。你多准备一份简历，容易给面试官留下好印象。简历的式样不要很花哨，也不要复杂的表格，能用两页纸描述完的那种比较好。

4.白纸和笔

准备白纸和笔，在面试时是一个非常有用的技巧。当你用笔画图或者写字来回答时，可以让你有更多时间思考，不用组织语言，而且很能吸引面试官的注意力，让你掌握主动权。当然，有时候面试官希望你答题，但他又没有准备纸和笔，你的充分准备会让面试官有好印象。

5.个人介绍

能先介绍一下自己吗？大部分面试官最开始都会问这个问题，让面试官自己有个准备过程。这时的回答，可以简单，包括：你在哪里上学啊，什么时候毕业，之前在哪儿上班，岗位是什么，现在为啥想应聘咱们公司等。时间一两分钟足够了，不要长，否则是浪费自己的时间。注意一个小技巧：整个面试期间用“咱们公司”或者“咱们××公司”，而不是“你们公司”。你自己说一遍就体会到了，前者显得很亲近，后者一下子把自己和面试官对立起来。

6.优缺点

你认为你的优点和缺点是什么？这也是大部分面试官都喜欢问的问题，这个问题没有标准答案，最好的方式是你要了解面试的岗位和公司的文化，然后把自己的优点和岗位描述的要求相结合。例如，如果岗位要求能有激情、能吃苦，你就说自己的优点是干什么事情都比较拼，相信勤能补拙什么的。缺点可以说一些不痛不痒的，例如，性格偏内向啦，什么表达能力还不太好.....当然，这些缺点一定不能和这个岗位所必需的品质有冲突。总之，优点是用来加分的，缺点不减分就好。还有的面试官喜欢这么问：如果只用三个形容词，你觉得你的朋友会如何形容你？这个问题也是问性格特点的，面试官一般会顺着你的回答问为什么。

7.关于薪资

你对薪资有什么要求？这是面试官必问的问题之一。不要回答说随便多少都可以，这样很容易吃亏，还会让对方看低你的价值。很多时候面试官问这个问题，只是想了解你的期望，一般你可以表达按照公司岗位和级别体系就可以的态度，到谈Offer的时候，可以再详细地谈。还有个小技巧：如果你对薪资有明确的要求，比较好的回答方式是告诉对方你之前的工作的工资是多少，然后说另外有一家公司给的待遇大约是多少（这个待遇就是你期望的待遇），但你现在还没有答应，觉得这里的机会更好一点。

8.小陷阱

面试官喜欢问一些让你评价别人的问题，例如，你对之前的上级如何评价？这个问题看似很随意地一问，实际上是在考察你的性格。如果你对之前的上级有意见，这个时候一定要收敛住，主要提优点，少量提缺点，表达对方不容易，对自己也有过帮助什么的。我以前面试的时候还会故意提一些我都很鄙视的事情，例如，你可以把你之前公司的某些数据拿过来，这样就可以更方便开展项目。这也是个陷阱，要是面试者说那没有问题，可以把整个项目数据都拿出来，这种人我肯定不会要了。最好的回答方式是：公司内部的数据是不能拿的，一些公开的不涉及公司机密的数据可以用。原则是：要有维护前公司利益的态度。你现在能维护前公司利益，入职以后就能维护新公司利益。

9.业余爱好

有面试官喜欢问业余爱好，例如，你平时都有哪些业余爱好？喜欢什么类型的运动？这时千万不要简单以为面试官只是想了解你的生活，这个问题背后可以考察很多东西。例如，喜欢看书的人，一般都不太活跃；喜欢游泳的人，一般适合单打独斗；喜欢打篮球的人，团队合作没有问题.....可以如实回答你的爱好，但你要注意结合岗位要求。如果你应聘的是项目经理，你告诉面试官：你最喜欢爬山，而且是喜欢一个人爬山。我敢保证你这个面试会挂掉。这个时候你可以告诉面试官，你喜欢爬山，而且是你经常组织大家一起爬山，你是整个攻略的安排协调者。同样是这个爱好，但这个回答对岗位就是加分的。

10.离职原因

只要是跳槽的，面试官都会问这个问题：你为什么要离开前一家公司？

每个人的原因不一样，需要避免的是抱怨以前的公司，类似公司太乱、加班太辛苦、公司政治什么的。工作太辛苦最好不要作为离职的理由，因为新岗位可能也很辛苦。总说自己讨厌办公室政治的人，多半都是这方面的爱好者。以前我招了一个人说前公司内部办公室政治斗争很厉害，他不想参加所以离开，我当时很犹豫，但还是要了他。后来发现他才是办公室政治的爱好者。比较容易给自己加分的回答是：之前的平台发展空间有限，你希望有更大的发展，或者你希望尝试新的项目.....

11.痛苦的经历（失败的经历）

以前我还喜欢问面试者：你过去几年觉得最失败的或者受打击最大的事情是什么？这时不要说自己没有过，如果真的没有，也可以说并不是多么大的失败或者打击，就是印象比较深刻的事情。这个问题考察两个方面：一方面看面试者抗打击能力如何，遇到挫折自己会怎么处理；另一方面是看面试者的个性。容易加分的回答是：因为某件事情受到打击，你会找朋友一起喝酒，后来大家出主意，你很快走出低谷，重新开始新的生活.....

12.不知道

面试官有很多专业性的问题，你确实有可能不知道，这时也不用紧张，特别是一些技术面试，面试官一定是有比较资深的背景，他自己也知道问的某些问题，你不知道才是正常的。还有些面试官，觉得把一些面试者问得回答不上来，才是自己的本事，这个时候迎合他也没有关系。遇到不知道如何回答的问题，最好的方式是思考一下，表示确实不知道。遇到健谈的面试官，你可以虚心请教他。

13.面试节奏

如果面试时间太短，基本上是没有希望进入这家公司了。很多时候，面试几分钟后，面试官就开始问一些无关痛痒的问题，这时是面试官想照顾一下你的面子，会尽快结束面试的。如果面试时间过长，一般是面试官无法判断，需要获取更多的信息，这时候你要很谨慎，需要给面试官更多的信心。一般的面试时间，在半个小时到一个小时左右。这期间你自己不要浪费太多时间，说话时注意逻辑和条理。

14.提问时间

在面试快结束时，面试官经常说：我的问题问完了，你有什么问题要问我吗？这样的面试官比较友好，你可以利用好这个机会。如果你担心你有某个地方没有表达清楚，你可以不问问题，只是补充描述一下。你也可以问一些有关企业的问题，例如，关于企业文化、关于发展空间等。如果是技术型的面试，有你之前回答不了的问题，这时你也可以直接问面试官。还有个小技巧：问问面试官的微信号，相互加上微信。以后可以在微信上看看人家朋友圈，有事没事点个赞什么的。如果对方拒绝加微信，很可能是面试不通过。

15.总体原则

讲了这么多技巧，都不重要，技巧都是表面的东西，真正起作用的还是自身的实力。这些技巧没法让你提升能力，也不会让你改变性格，只是让你不被面试官误解，帮助你更好地理解面试官的意图。总体的原则是，合适地表达真实的自己。

每个人都希望有个好工作，每个人都有机会获得好工作，前提是需要有足够的准备。你看见的那些大牛，其实他的专业知识跟你相差不了太多。无论你是应届毕业还是有过社会工作经历，按照我写的这两篇文章，找到目标公司，争取面试机会，准备面试，注意面试技巧，做到这几点，找一份不错的工作，不难。

最后，祝你成功！

第五章 情绪是一条河

当我们批评和指责别人的时候，我们觉得有优越感，觉得自己更加强大。

有情绪并不可怕，可怕的是被情绪控制。

你看见的所有问题，都来自你的内心。

抱怨的根源

最近有一些朋友留言：

七哥，我们公司氛围非常差，钩心斗角，每个人都只知道拍上级的马屁，做事情总是推诿，做不好的就说是别人的问题，找其他的原因。像我这种老老实实在公司干活，不善于拍马屁的人，你说我要在这个公司待下去吗？

我觉得我的生活越来越坏，过年回家一个人在那里偷偷流泪。不就是因为我个子太矮吗？我面试几个工作都不要我，男朋友也找不到，看见表妹们都带着男朋友回来，还在我面前炫耀，聊天时经常挤兑我，我内心居然有个恶毒的想法：祝他们早点分手！

类似的抱怨，相信很多人都听到过。

抱怨有用吗？大家都知道抱怨没有用，但还是忍不住抱怨。我这里不是要跟大家讨论抱怨的坏处，而是讨论抱怨的根源。为什么会产生抱怨？

抱怨分成两种：一种是别人对自己不公平，抱怨别人；另一种是环境不好，抱怨这个环境。

我们先讨论后者，我们抱怨交通堵塞，抱怨雾霾越来越严重，抱怨社会风气不好，抱怨贪污腐败，抱怨有人唯利是图。其实这些抱怨也是因为和自己利益相关，如果跟自己利益不相关，我们不会产生抱怨，顶多只是描述事实。例如，我们不会去抱怨朝鲜的政治，不会抱怨南非的环境太艰苦，因为这些跟我们的利益不相关。

还是那个问题：为什么会产生抱怨？

有个朋友推荐我看一本书，叫《新世界》，里面描述的一些观点我很认同：当我们批评和指责别人的时候，我们觉得有优越感，觉得自己更加强大。

任何抱怨产生时，会有一个前提：我是对的，别人是错的。当我们想抱怨的时候，都希望有人能知道，要么说出来让别人听，要么写出来让别

人看，这样才会觉得舒畅。

一旦我们开始抱怨，就会找很多理由来证明我是对的，别人是错的。就像我们吵架时一样，总是在搜寻各种证据来数落对方的不是。这个时候，我们不会再想到对方的好，就算有人给我们提醒，也会被忽略，我们经常用这样的语气说：“虽然他之前对我还不错，但这次他太过分了！我最痛恨这样的人！”

唉，一旦有了“但是”，前面的描述都只是铺垫。

再深入一层：为什么会喜欢抱怨？

每个人内心都住着“小我”。我们经常听到，包括自己也说：“我受不了自己了。”其实就是受不了那个“小我”。我们有时候发脾气，控制不住自己，那个自己就是那个“小我”。我采访过一些很牛的人，问：“你最大的对手是谁？”那些牛人经常回答：“就是我自己。”这个自己就是那个“小我”。每个人都认为鬼脚七很淡定，性格也不错，但有时候我会大发雷霆，有时候我也会觉得孤独无助，这和平时的我很不一样，其实这些都是因为内心有个“小我”。你如果还不理解也没有关系，就先假定这个结论是正确的：你内心也有个“小我”。

“小我”的特点就是希望壮大自己。抱怨，就是“小我”用来壮大自己的手段。抱怨、指责可以让我们有优越感，所以“小我”一旦有机会，就会去抱怨。爱抱怨的人，是因为“小我”占主导地位了，不爱抱怨的人，就是“小我”被控制得很好。

我们经常吵架，是因为觉得自己是对的，别人是错的。心平气和讨论，不会产生情绪。如果是有烦躁、抱怨、怨恨的情绪产生，那一定是“小我”在工作了。

自己是对的，别人是错的。好像自己是在捍卫真理，其实这是“小我”需要证明和壮大自己，因为真理从来不需要捍卫，或者说，无论捍卫还是不捍卫，真理就在那里。

我上次和几个朋友去吃饭，在一个不错的餐厅，我们点完餐等了四十分钟还没有上菜，于是一个朋友大发脾气：“你们太过分了！居然不给我们上菜，别人来得晚的都已经吃上了！”我知道他的“小我”在起作用

了，他说完以后周围的人要么给予认同，要么给予安慰。这些都是“小我”需要的。如果“小我”没有起作用，正常情况下，这个朋友应该说：“服务员，你能帮忙看看怎么回事吗？我们的菜到现在一直还没上来。谢谢你！”

知道了本质，如何才能不抱怨？

其实很简单，就是你去观察你的“小我”。一旦你意识到“小我”的存在，它就会减弱，甚至消失。每次当情绪起来的时候，你對自己说：哦，那个“小我”又开始了，我看看它到底想怎样。

几年前，我老婆在一家国外的会计师事务所上班。有一段时间，她经常下班后跟我抱怨：项目太多，总是在加班，香港那边的同事干活特别敷衍，但工资还高得离谱，团队氛围不好，老板还总挑刺……我跟她说：“从今天开始我们一起来数一下，看看你要抱怨多少次。”当我们开始数的时候，她反而不怎么抱怨了，其实是因为她意识到了。后来我建议她去发现公司里那些好的地方，半年多后，她说他们公司评价她是公司最乐观和最阳光的员工。

有时候我们自己不抱怨，但别人会来惹我们。这是他们的“小我”在起作用，如果我们意识到是他们的“小我”在作祟，也会很淡定。以前有人误会我或污蔑我，我很气愤，会反驳和解释，现在我不这样了，我现在遇到这种事情，会淡淡一笑，因为我知道一定是他们的“小我”在起作用。有人说：对别人的挑衅不理睬，这样是不是太懦弱？当然不是，反而只有强大的人才能做到。

意识到“小我”的存在，就不会再抱怨了，真的这么简单？是真的，你去试试吧！

关于“小我”，还有没有其他联想？佛教讲无我，讲明心见性；道家讲道法自然；基督教讲爱你的敌人。如果去掉“小我”，是不是会更容易达到那个境界？有点深奥，以后慢慢聊。

情绪的触发点

最近有个特别热的事情，女司机惨遭男司机暴打：

5月3日下午，成都市娇子立交处，一男司机将一女司机逼停后对其当街殴打。行车记录仪视频显示，打人前，男女司机的轿车曾因变道引发矛盾，多次互别。

最后的结果是女司机躺进医院，身体多处骨折，男司机被刑事拘留。

这个新闻爆出，各方评论都有，有的说男司机太野蛮，有的说女司机活该。

看到这个新闻，我脑海中整个画面感特别强。因为我开车时，也经常遇到一些让人非常生气的事情，有时也恨不得下车把对方打一顿。

无独有偶，我曾经看见淘宝上有个店，店铺上写着：

店主要去黑龙江砍死一个傻逼客户，然后再回来开店。如果回不来，请大家自行申请退款！谢谢大家多年来的照顾。

现在这个店在淘宝上已经找不到了，店铺被封了。不知道店主是否成功。

写这两件事情，我不是想分析对错。这时讨论对错，全然没有意义，现在所有当事人一定都有些后悔。只是在当时双方都处于愤怒之中，已然无法控制自己的情绪。

是什么导致他们的愤怒，为什么在愤怒中他们没法控制自己？不只是他们，我们每个人都是如此，很多事情导致我们愤怒，在愤怒中无法控制自己。

如果你细心观察生活，周围的人平时都比较温和。同事、朋友、家人、陌生人，大家都彬彬有礼，但一旦到了有情绪的时候，不同人的表现就天差地别。你一定有这样的经历，身边某个人平时很好，但发脾气时，像换了一个人一样，让你完全不认识。几乎每个人都是如此，在情绪平

静和处于愤怒之中时，会表现得与平时判若两人。在愤怒之中，绝大多数人无法控制自己。我听说过一个故事：

有个哲学家很有名气，听说是最聪明的人，住在某个村庄，很多人都慕名来拜访他，也有很多聪明人来挑战他。

有一天过来一个人，自称是语言天才，会说77种语言，每门语言都说得很流利。天才跟哲学家打赌：

“你可以问我问题，让我说话，判断我的母语是什么。以一万金币为赌注。”

哲学家的弟子跟老师说：“老师不要跟他赌，他每门语言都说得很地道，很多智者都输给他了。”

哲学家一声不吭，带着那位天才上楼，在楼梯上，哲学家一把推倒那位天才，天才从楼梯上滚下来，非常生气，脱口就骂！

哲学家笑了，说：“这就是你的母语。”

天才愣了一下，认输了。

一个人在愤怒中控制不了自己，哪怕你是天才。

问题是：是什么导致我们的愤怒？为什么在愤怒中我们无法控制自己？

咱们不谈灵修，不谈唯心，咱们来谈谈科学研究。

有科学研究发现人的大脑中有数百个神经中枢，控制着人的所有行为。例如，愤怒中枢。某天当你安静地坐在院子里晒太阳，什么都没想，有人按下遥控器，在你的愤怒中枢触动一下电流，你就会忽然暴怒起来！这就是愤怒中枢起的作用。再例如，快乐中枢。当你躺在床上，什么都没做，什么都没想，当有人按下遥控器，在你的快乐中枢触发一下电流，你会哈哈直乐！这就是快乐中枢起到的作用。这些反应，连你都不知道为什么。当然，你的头脑一定会为这次变化找个理由。

这个试验应该是很合理的吧，我相信你是认同这个试验的。既然你认同了这个科学试验，请再继续思考：是不是头脑已经变成了一个机器？

头脑机器有自己的运作方式，有很多机制。当它觉得受到了侮辱、欺负、鄙视、伤害，它就发怒了！当它觉得自己受到了赞美、呵护、重视、支持，它就开心了。当有人开车嘀你了，你会很生气，相当于对方用喇叭做了遥控器，触发了你的愤怒中枢。当你看见性感美女，你会不由自主地产生性幻想，相当于美女形象就是遥控器，触发了你的情欲中枢。

咱们从小到大，都在训练这台头脑机器。不断变换输入条件，不断加强输入条件，不断强化运作机制。不同的人，头脑机器不一样，训练的背景不一样，整个反应机制也不一样。有人骂了鬼脚七一句，鬼脚七会很生气，被人骂成了我的情绪触发点；有人骂了马云一句，马云可能会淡然一笑，马云没有这个情绪触发点。

看到这里，明白了吗？

是否愤怒，关键点不在于别人做了什么，而在于自己头脑中是否存在情绪触发点。造成愤怒的原因，不是当时产生的，而是当事人头脑被多年训练，存在了那些情绪触发点。男司机头脑机制中存在某个触发点，当女司机开车违规，连续触动了那个触发点，愤怒就爆发了；店主的头脑中也存在某个触发点，当某个买家开始无理取闹时，就触动了店主的触发点，愤怒就爆发了。如果司机头脑中没有这个触发点，他不会生气；如果店主头脑中没有这个触发点，他不会愤怒。

我们是否有涵养，是否足够大度，不在于我们的忍耐力如何，而在于我们头脑中是否存在那些触发点。一旦那些触发点存在，无论如何去忍耐和控制，情绪迟早会爆发。

每个人头脑中都存在很多情绪的触发点，看不见摸不着，但它们实实在在地存在着，无形无相。这些触发点的多少，决定了我们的涵养、修养和胸怀。情绪触发点越多的人，就越容易出现情绪并陷入情绪之中。

明白了这个道理，接下来的问题就简单了：如何消除自己的情绪触发点？

当你问这个问题的时候，又陷入了另外一个误区。因为触发点既然已经形成，基本无法消除，你在试图消除触发点时，又会新增其他情绪触发

点。哲学家赫拉克利特说：人不能两次踏进同一条河流。

你也不能两次遇到一模一样的事情。这次男司机是因为女司机变道和别了自己的车，触发了自己的愤怒，下次可能会因为另外一个男司机无理嘀了他几次喇叭，一样会触发他的愤怒，再下一次或许是因为堵车太久或者行人乱穿马路触发他的情绪……这种情景会无穷无尽，绝对不会有一模一样的重复。

如果不能消除，那岂不是没救了？当然不是。我们之所以会控制不了情绪，是因为我们把头脑认同为自己，把情绪当成了自己。你都已经成了情绪，当然无法控制情绪！因为情绪无法控制情绪。如果你能跳出来看见头脑的反应机制，看见这个情绪触发点，一切都会改变。就像我们看见别人吵架时，自己不会生气一样。有句话说：当局者迷，旁观者清。你在当局，把当局认为是自己，自然无法看清，只有把自己当成旁观者，才能看清。

当你清楚地看见你头脑的反应机制，看见你的愤怒是因为触动了你的触发点，你的愤怒自然会减弱。这就是：看见即改变。

回到最开始的事件。如果男司机被女司机激怒了，这时他看见了自己头脑的反应机制，心想：原来一个人开车故意别了我两次，会让我如此暴躁啊。这个反应机制很有意思，只要他开始这么想，他的愤怒一定会减弱。如果那个淘宝店主遇到买家无理取闹，这时他看见了自己头脑的反应机制，心想：原来一个买家因为几十元的事情无理取闹，就可以让我有杀人之心啊。这个反应机制很有意思，只要他开始这么想，他的愤怒一定会减弱。

学会看见，不是朝外看，而是朝内看。当你能看见自己的情绪变化，看见自己的情绪触发点，这就是修行！

如何才能控制自己的情绪

写了关于情绪的文章后，引起很多朋友的讨论。有人在评论里发表观点，有人直接在微信后台提问，共有数百条讨论。看来情绪的问题确实困扰了很多。这里选几个典型的问题，继续谈谈我对于情绪的观点。

1.分析得不错，但情绪的控制是否意味着一直地忍气吞声，一直地谦让呢？这多窝囊啊！

相信每个人都有类似经历，遇到事情，周围有人劝你：忍一忍就好了。以前还有人把“忍”字写成大字挂在墙上，用来提醒自己不要轻易发怒。

其实情绪是忍不住的，总要有个宣泄口。你忍了老板和同事，回家就会很郁闷，然后对家人发脾气。当你忍了一两次，等到第三次，或许只是一件很小的事情，你也会对他瞬间爆发：老子忍你很久了！

我讲的不是控制情绪，而是看见情绪。从表面看，看见情绪达到了控制情绪的效果。但如果你是以控制情绪为目的，不会去察觉，而采用最直接的方法：“忍”，如果你一直忍，你当然会觉得很窝囊。

再说窝囊，你觉得窝囊，本身也是一种情绪。这时你要做的只是看见你的感觉，不用评价它好还是不好，“觉得窝囊”本身也没有好还是不好。你可以像看另外一个人的感觉一样看待自己。

2.说得头头是道，但如果一个人没有情绪，还是人吗？

很有意思的问题，你看看这个问题产生的过程：我说“看见”情绪，你头脑会演化成控制情绪，再演化成没有情绪，然后提出问题：没有情绪还是人吗？

这就是头脑的演化作用，如果你不“看见”，你将陷入头脑编制的陷阱中。情绪的产生和这个过程是一样的。当有人指责你：“你为什么一直都这么自私？”

你听到这句话，头脑开始演化：我以前对你那么好，你居然说我自私？！我帮你那么多忙，你从来没有说声感谢，居然说我自私！你还有

良心吗？你总是习惯指责别人，从来不反省自己！你以前就指责过我，我每次都忍你，你今天居然又说我自己私！

看到了吗？这就是头脑的演化机制。其实只是一句话，然后头脑开始演化，在这种演化下，你不生气才怪！

我接着回答你的问题：一个人没有情绪，还是人吗？

我从没有说我要消除情绪，我提倡的是“看见”情绪，不要成为情绪的奴隶。有情绪不可怕，可怕的是你成为情绪的奴隶，被情绪控制。

再来看看这个问题本身。其实这个问题根本就不是问题，只是头脑自动演化出来的问题，没有人需要这个答案，只有头脑需要这个答案。因为你不可能没有情绪，这个假设本来就不成立。就算是圣人，也会有情绪，也会发怒。

其实不需要去管这些逻辑，头脑最喜欢分辨逻辑，但情绪没有逻辑，生命也没有逻辑，只有头脑有逻辑。对于“看见”情绪的方法，本身不需要讲逻辑，只需要去体验。

3.愤怒的情绪需要看见，开心也是一种情绪，需要看见不？如果开心的情绪也被看见，这种情绪就会减弱，岂不是没有那么开心了？由此可见，“看见”也是把双刃剑！

我提倡的“看见”，不是鬼脚七自己发明的，是修行中的法门：觉察。可以觉察所有事情，不只是愤怒的情绪。一切情绪，一切行为都可以去觉察。一旦你开始觉察，你就会回到当下。

开心是一种情绪，兴奋是一种情绪，一旦开始觉察，确实会让这种情绪减弱。人的本性是趋利避害的，也正是这样的本性，造成了很多痛苦。如果你执着于让自己更开心，你一定会排斥那些让你不开心的，一旦遇到那些妨碍你开心的事情，你就会不开心。

如果你真的能觉察，觉察每个细节，你会发现，有一种喜悦会产生。那种喜悦没有理由，也不需要理由，没有逻辑，也不需要逻辑。你看见某片叶子就会开心，你看见某个小孩也会开心，你看看天空也会觉得开心。

这种喜悦不同于普通的开心，你会觉得内心满满的，就像爱上某个人。你慢慢体会一下。

4.说得这么神奇，只是如何才能“看见”情绪？

看见很简单。正是因为太简单，反而很多人都不会。人的头脑习惯于复杂，习惯于演化，习惯于找规律，习惯于控制。所谓的看见，就是知道，一直知道。你知道你在愤怒，你知道你在伤心，你知道你在说谎。简单吧？就是这么简单，简单到像没有描述一样，只是把看见换了一个词：知道。这就是修行人说的觉知力。

看见很容易，但看见后，不让头脑介入很难。看见自己在愤怒，头脑很快就会判断，发怒是不好的，我不要发怒了，我要忍一忍……这就是你被头脑带走了。不用做任何评判，只需要看见就好。头脑中有很多念头，你可以一个一个地看，看着看着，你就明白什么是看见了。

看见很容易，但时时刻刻看见就不那么容易了。这种持续性的看见，就是一种修行。

5.你说的“看见”情绪，是不是就是自省啊？

不是，“看见”不是自省。自省是后知后觉的，自省是事情发生以后自己的反思，例如“吾日三省吾身”，是每天把自己所做的事情反思几次，看看哪些对，哪些不对，以后怎么改进。这个跟“看见”完全不一样。

看见是指你当时就能觉察，时时刻刻觉察。就像有一个摄像机镜头，一直在拍摄你的行动、你的思想、你的情绪。这个摄像机不会做任何评判，也不做任何改变，或者说像一面镜子映照着你。

看到这里，你或许有疑惑：这样做有用吗？是的，头脑总是想有用还是没有用。为了让你相信，我要说当然很有用，比一切打坐、禅修、闭关、吃药都有用。

6.七哥你有没有情绪？你会不会对周围的亲人发脾气

很多人以为我情绪控制得很好，不会有情绪。以前我在朋友圈说我在发脾气，有朋友很诧异：七哥，你怎么也会烦躁？我当然会烦躁啊！我也

是人，我偶尔也会有情绪，我偶尔也发脾气，我和大家平时生活一样，没有什么区别。

每一种能量，都包含了与之相对的那一极，也可以转化成与之相对的那一种能量。爱包含了恨，恨也包含了爱。如果你不爱一个人，你不可能恨他。当有人告诉你：我恨你，此生永不相见！你一定要知道，对方是多么多么爱你。

当我女儿不听话，过马路时乱跑，差点被车撞，我会很愤怒，我会把她拉过来狠狠地打她的屁股！这种愤怒，正是因为我爱她。

有情绪并不可怕，可怕的是被情绪控制。一旦被情绪控制，痛苦就会产生。要想不被情绪控制，看见情绪就是很好的方法。

当然，如果你的情绪触发点越少，你会越来越平和，越来越宁静，一旦你平静下来，周围的人也会受你的影响。或许“一人得道，鸡犬升天”就是这个道理。

最后我想说，鬼脚七是个正常人，跟你一样的正常人，有七情六欲，有爱恨情仇。有人批评我我会沮丧，有人骂我我会生气，我喜欢有更多人表扬，喜欢有更多的赞美。可能我和你不一样的地方在于，我能时刻看见这些情绪的变化。

写给那些经常有负面情绪的人

@victoria: 看了《生活压力太大怎么办》，第一个问题和解答，和自己现在的状态很类似，自己经常很负面.....真希望身边有个授业解惑的良师益友，可是每次我像倒垃圾那样与身边的人倾吐自己的坏情绪时，结果都是让别人变得害怕，疏远，不喜欢接近我。因为我真的把自己所有的负面情绪都倾吐出来，好多黑暗的情绪与想法，好像让人受不了，对我都避之大吉了。我是否不应该这么直白地完全表达自己，让人看到自己不好的一面呢？坏情绪真的应该自己消化吗？如果不吐不快呢？我是将其倾吐出来后就会遗忘的人，或许事后一个月自己已经不记得当时说什么了，可被倾吐的人却记得清清楚楚，他们觉得我很负面，负能量很强，不喜欢接触我。

答：看了你的问题，我对你的朋友们表示深深的同情，也对他们表示支持。

从你的表述来看，你的负面情绪很大。估计对任何事情，你都会从最负面的那方面去看。你的负能量无穷无尽，每过一段时间还会有新的负面情绪来替代过去的！你就是一个强大的负面情绪制造工厂。最让人受不了的是，你还总是要去影响别人！

如果我是你的朋友，我也会不愿意跟你接触。

看看你的问题描述：

“自己已经不记得当时说什么了，可被倾吐的人却记得清清楚楚，他们觉得我很负面，负能量很强，不喜欢接触我。”

什么叫“他们觉得我很负面”？你本身就很负面。你这么负面，你还在埋怨别人为什么不忘记，为什么记得清清楚楚.....

好在你知道自己有很强的负能量。只是你自己并不觉得自己有问题。你反而在考虑自己应不应该告诉别人，如何避免让别人看见你不好的一面。

这些都不是根本的问题！

根本问题在于：你为什么会有那么多负面情绪？

你觉得这个社会阴暗、道德沦丧、政府腐败、教育功利、人情冷漠.....你说的每一件事情都是存在的事实，因为在你眼里，你每天都在发现这些事实。你以为别人跟你一样，也每天都在看见这些现象，只是他们不表达出来。

其实你错了。

别人跟你不一样，他们看不见这些现象，我也看不见这些现象，因为我们内心没有这些。

你或许会说：“你就装吧，这么明显的事情，你怎么会看不见？！那些马路上要饭的有几个是真乞丐？现在当官的有几个不贪污？有几个公司没有公司政治.....”

我很惭愧地告诉你，我跟你的想法真的不一样。

我对马路上的乞丐，也会偶尔给钱的，就算他们是演戏，我也给钱，因为他们有时候演得那么逼真，算是对他们演技的奖赏，演得那么好，容易吗？

当官贪污的我还真看不见，我知道是事实，但我没遇到几个，只是我知道他们贪污自然会有惩罚，我相信因果，他在贪污的那一刻，已经受到了惩罚。你觉得他们赚钱太容易，所以你心中不平，其实你不是心中不平，你是嫉妒。

关于公司政治，告诉你吧，所有眼里有公司政治的人，自己就是公司政治的一部分。如果你不喜欢，你就不要理他们。如果你真喜欢，就去玩一下好了，用政治来统一政治，站在一边装着痛心疾首的人都是无能之辈.....

看明白了吗？无论你信不信，这些都是我的想法。

你或许还会遇到很多事情，你觉得别人都是针对你的。

我就遇到过这样的人，非常敏感，把所有不开心的小事都能放大，结合

自己的情况，朝负面去想。举个例子：某天你迟到了，你的主管在大家面前问了你一句：“你为什么今天来这么晚？”

你或许会想：张三迟到的时候，他为什么不问啊？他完全可以私下问我啊，凭什么在大家面前问？我之前就打过招呼说可能会迟到一会儿的，他为什么还要问？这明明就是针对我的，明明就是不喜欢我，想让我在大家面前难堪啊！好吧，让他等着，以后别被我抓住把柄！

你不用消化你的负面情绪，因为你自己永远消化不了，你也不用跟朋友们倾诉，你的倾诉对你不会有帮助，对别人也不会有帮助。

你唯一需要的是，找到那个产生负面情绪的根源。这个根源是社会吗？是你所处的环境吗？都不是！这个根源就是你自己！

以前我有一篇文章《三个故事》，里面就说了一个观点：你看见的所有问题，都来自你的内心。

对你来说也是一样，社会的所有事情，都只是同样地发生，在不同的人眼里，有不同的判断，有不同的标签。在你眼里，都成了负面。

如果你认同这个观点，那么你的问题就好解决。

以后一旦你有负面情绪，或者看见了社会的阴暗面，告诉自己，这只是你内心的阴暗面，事情并不是如自己的判断那样。

再举个例子：

你看见有个老太太碰瓷儿，撞上某辆车，然后找车主讹钱。

你的判断估计就是：这个老太太太无耻了，这个社会上的人怎么这样没有道德，为了钱什么都干得出来.....

你的观点我无法说它错了。但这个演绎就让人觉得很悲观，而且很负面。你的朋友没法反驳你，但也不愿意听。

但这个老太太难道不可怜吗？这么大把年纪还要通过这种手段来骗钱。你不是也很有道德吗？你在谴责这件事情。一个地区有无数个老太太，也只有她在这么做啊.....

我上次还真遇到了这么一个老太太，我的车在等红绿灯，她撞过来倒下，演得有点初级，我冲她笑了笑，她不好意思，自己起来就走了。

接着说如何去掉负面情绪的根源。

这时候你要告诉自己：这个信息是负面的，我的观点只是来自我内心的判断，并不是确定的，如果真的认为有问题，那就是我自己有问题。

这不是要你对任何一件事情都积极地去看待，只是让你不要像那样判断，不要引申，因为你的所有判断和引申，都不是事实的真相。多这么试验几次，你就不会再积压那些负面情绪，更不会拿这些跟你的朋友去讲了，因为你知道那不是真的。不是你自己消化了，是它们根本就没有产生。

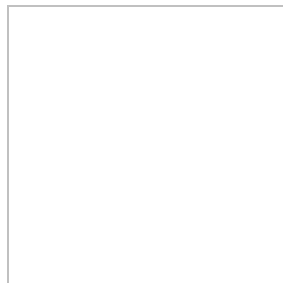
你或许会问：“我怎么能质疑自己的判断呢？”

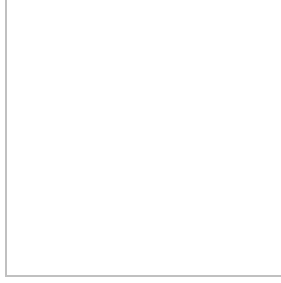
是的，每个人总是很相信自己的头脑。你觉得鬼脚七厉害，但鬼脚七说的话你不相信，你更愿意相信自己的头脑；你觉得一些哲人很厉害，但他们写的书你也不信，你更愿意相信自己的头脑。

其实一切痛苦，都来自我们太相信自己的头脑。我们的头脑觉得社会阴暗，我们就信了；我们的头脑觉得自己受委屈了，我们就信了；我们的头脑觉得自己吃亏了，我们就信了；我们的头脑觉得自己应该伤心，我们就信了.....

怎么样才会没那么相信自己的头脑？你看懂上面这段话，你就会开始没那么相信了。

当我们知道了真相，就不会再受骗。





扫一扫，关联阅读《生活压力太大怎么办》和《三个故事》原文。

如何减少生活中的问题和烦恼

@东北小伙帅二胖：七哥，这段时间我发现，在工作中犯了错误，被人提醒后纠正，然后按照这个方式继续工作，可后来这个方式又不对了，又不合适了。经常这样让我感觉自己跟不上大家的步伐，有一部分原因可能是我经验少。可当我看到一位事业有成的长辈(我下班经常搭他的顺风车)也经常在车里与家人争执生意上的问题，然后得出结论，好像每天都有解决不完的问题，我又迷茫了。他已经经历了那么多，又做得很成功，为什么还有那么多问题呢？让我想不通的是，即使经验丰富的长辈也有那么多问题要处理，那么根本原因是什么呢？

答：我相信你说的问题，不是指那些数学上、科学上的问题，而是说生活中的烦恼和痛苦。

你内心一定很佩服那个事业有成的长辈，因为他事业有成，经验丰富，说话的时候显得很有智慧，就像鬼脚七回答你的问题一样。

你可以问他几个问题：“你有烦恼吗？你有压力吗？你家里有麻烦事吗？”

我相信答案一定是肯定的！

如果你问他：“你觉得自己成功吗？”

我相信他内心的答案一定是否定的。

我为什么这么确信？因为我把自己当成了他，也把他当成了自己，我的答案和他的答案是一样的。我说这些，只是想告诉你，要相信自己，不要觉得别人有多成功，再成功的人一样要吃喝拉撒睡，你是这样，我是这样，马云也是这样。

无论一个人有多成功，一定会有问题等着他去解决。

如何才能解决这些问题？其实这不是问题，因为问题解决了还会有下一个问题。

以前有个电视剧《士兵突击》，里面有一句台词，我认为说得很经典：生活就是一个问题接着另一个问题。

为什么生活中会有那么多问题？也就是为什么生活中会有那么多烦恼和痛苦？

这是个很本质的问题，如果说一句极端的话：生活就是由这些烦恼和痛苦组成的，快乐和幸福只是点缀。就像佛经中说：人生皆苦。

我估计你想问的是：生活中如何才能让问题少一点？这是所有人都关心的问题。遗憾的是，绝大多数人都不知道答案。很多人过一生，痛苦了一生，烦恼了一生。

今天很巧，碰巧我知道答案。我来告诉你。

答案很简单：学会接受。所有发生的事情，没有对和错，只有因和果。

现在发生的事情，就是之前发生的事情的果，也是未来发生事情的因。既然都是因和果，你只能接受，抱怨和痛苦没有任何用处。

你经验太少，之前不努力，这就是因；造成你经常在工作上犯错，这就是果。你接着努力学习，以后犯错就会少，这也是因和果。

你或许会问，这是不是佛教啊？这是不是迷信啊？

说到因和果，确实是佛经中提到的比较多，但佛经也只是说了真理，就像科学说 $1+1=2$ 是一样的。因果，跟化学反应没有本质区别，化学反应讲究条件具备，然后有反应。因果也是如此，条件成熟，然后就有结果。因果，和你种树是一样，阳光、雨水、土壤、种子都具备的时候，就开始发芽。这不是迷信吧。

当你开始接受现状的时候，你会发现你头疼的问题，都不是问题，它们都不会再困扰你。工作犯错了，纠正就好了；受批评了，下次吸取教训就好了；手机丢了，再买一个就好了；没有钱，少花一点就好了……

你或许会说：“你说得倒轻松！你事业有成，站着说话不腰疼！”

我不是让你努力工作，也不是让你继续犯错，我只是让你接受现状。你

接受了现状，就不会觉得是问题，也不会觉得痛苦，需要做的事情自然也会展现出来，你只需要去做就行。接受了现状，你不会有抗拒，你才有可能在以后改变，才能让问题变少。

举个例子吧（只是个假设啊）：

某个妈妈带小孩出门，小孩一不小心跑到马路上，被一辆酒后驾车的司机开车轧死了。

如果你是小孩的爸爸，这时你会怎么办？

这个问题够大吧！都出人命了！该如何处理？

指责妈妈不细心？报警？让肇事司机坐牢或者赔偿？你或许会痛不欲生，也或许会心乱如麻。

这时又告诉你一个信息：肇事司机原来是小孩子的亲叔叔。简单了吗？复杂了吗？

好吧，这是一个经典的问题，一个禅修大师也问过我类似的问题。

这个事情可以带来很多问题，也可以什么问题都不会带来。如果你能接受发生的事情，那其实就没有问题，需要怎么做也会很清楚。

接受现状，在心理上安慰好小孩的妈妈，再妥善处理后续的事宜。

如果不接受现状，小孩的爸爸或许会指责妈妈，妈妈可能会内疚甚至自杀，娘家人或许会过来找麻烦.....或许会指责自己的亲弟弟，甚至打官司.....或许自己也陷入了无限的痛苦之中.....

所有的问题，要么可以解决，要么不能解决，要么解决的时间长，要么解决的时间短。

问题本身不会带来痛苦，带来痛苦的一定是你自己，是你把问题延伸成了痛苦。问题带来的只是痛，但你制造出了苦。如果你能做到“痛而不苦”，问题自然也就不是问题了。

回到你的问题本身。你不用关心你那个成功的前辈是否有问题，他问题

的多少跟你没有关系。你要关心的是，你自己有多少问题，你制造了多少问题。

你会说：“我没有制造问题啊！”

你有！你工作上出现了两次错误，是事实，不是问题。但你认为自己跟不上大家的步伐，你为此烦恼和不自信，这就是你制造出来的问题。你还在担心以后有解决不完的问题，你想知道为什么所谓的成功人士还有问题，这些都是你制造出来的问题，它们会消耗你很多精力。

其实，你接受现状，只需要做的事情就是，改正错误，以后工作更加认真一点。

头脑总是在不知不觉地编织着一个大网，把你网在里面，让你觉得很自然、很好奇，接下来就会发现烦恼、痛苦接踵而至。这个网，其实就是一个梦。你在梦里被引导，在梦里欢笑和哭泣，你浑然不知，你每天不满足于现状，在梦里东奔西走，胡思乱想，希望把梦做得更美一点。但你不知道，你越不满足就会越挣扎，你越挣扎，你的梦就越糟糕，越糟糕，你又会越挣扎，如此反复几十年。

不过你也不用悲观，绝大部分人和你一样，每天都在梦里挣扎，做的都是噩梦。

如果你还没有明白，最后送你尼布尔牧师的《宁静祷词》：

神啊，

求你赐予我宁静，

去接受我无法改变的事；

赐予我勇气，

去做我能改变的事；

赐予我智慧，

去分辨二者。

不为明天忧虑，
享受每一个时刻，
把苦难视为通往和平的必经之路，
效法耶稣那样，
照着他所行的，
看清这个罪恶世界的真相，
而不是以自己的角度来看世界。
只要我降服在神的旨意下，
相信神必使万物变为美好，
好让我今世可以快乐地生活，
也在永世与你在一起时，
有极大的快乐。

最后，如果你觉得工作不爽，你可以考虑换一个工作，听说现在开挖掘机很有前途，但去哪里学习技术最好呢？这是个问题。

就是那棵树

生活总在继续，今天晚上反正没有什么主题，也不想再犀利地回答问题，就写写随笔好了。

有人问我，你快乐吗？

什么是快乐？大多数人平时理解的快乐，就是赚了钱，或者成功带来满足感，或者身体获得快感。那种只能算是一种情绪吧，一种让人舒服的情绪，不能算是快乐。

今天有个朋友在微信上引用了阿迪亚的一段话：

我们在生活中追寻每一样能让自己快乐的东西，却不知道快乐就在我们的内核中。它是自在的。没有方法可以变得快乐。我们只需要停止做让我们不快乐的事就行。让我们变得不快乐的事之一就是对自己及他人充满要求。在人际交往中，我们通常要求他人改变，让我们快乐，让我们满足。

我看了以后很有感触。

我最近虽然有点忙，但还是很快乐。我的快乐，好像就来自那个内核。快乐，不妨碍我有情绪；快乐，不妨碍我要做很多工作。

移动互联网营销的培训，就是我最近在忙的事情。

这次培训受到了大家的好评，白天讲课，晚上练习，半夜还有一帮人在酒店里讨论修行。有意思的是，有一个哥们儿过来参加培训，忽然对世界的认识发生了彻底的变化。他对“自己”的认识已经非常到位，开始看清楚这个世界的本来面目。我开玩笑说，别人都是过来陪你学习的。

我最近开始脸皮变厚了，有人要找我一起搞活动。我问：我为什么要去？他说，你要帮助卖家啊。我问：我为什么要帮助卖家？

我最近几乎拒绝了所有的商业邀请、政府单位邀请，拒绝了一切找我合作的项目。

有个很成功的企业家，有两个集团公司，每年有十多亿的产值，上次我们见面的时候，他面色不太好。他说最近半年太焦虑，盘子越来越大，不知道该如何整合资源，如何保持长远增长，问我有什么建议。

我了解情况以后，就笑了。我说你的问题解决不了的，就算解决了，你再过一年会更加焦虑。

他问：那怎么办？

“你都四十多岁了，做做减法吧。”我说。

前几天他给我发来个消息说：

当我要放下的时候，以前的一切问题都不存在了。

我为他感到高兴。其实这也是修行。

说到修行，什么是修行？不是修心，心不需要修，本来就存在；不是修禅，禅不需要修，本来就圆满。那修什么？只是修行。行为是行，念头是行，情绪也是行。

说修行有点神神道道，就像说开悟神神道道一样。

没办法，某一天当你的世界观发生彻底的变化，你会觉得原来还有一个世界。

它残酷，像假的一样。

我最近还写了一首诗：

精彩的源头

世界的法则如此精彩，

哪怕遗漏的须臾也静谧安详。

听着那没有声音的微笑，

满满的幸福如花儿一般开放。

爱你，

不是因为精彩，

因为你是精彩的源头。

我知道那不是我写的，那只是通过我的手在敲打。你问为什么这么神奇？不告诉你。

我还在朋友圈里面写了一个系列的哲理诗——《就是那棵树》，在这里给你分享前三篇。

就是那棵树

就是那棵树，

不问过去，

不看将来。

就像真正的爱情，

没有动机，

也不问收获。

就是那棵树，

从不担心，

也不焦虑。

就像襁褓中的婴儿，

饿了就哭，

困了就睡。

就是那棵树，

没有梦想，

也无须奋斗。

就像一个智慧的老人，

听听花开，

看看雨落。

第六章每个人的另一面

不是做最好的自己，也不是做更棒的自己，而是做自己。

任何人的决定，都是当下最适合他的决定。如果我们觉得他的决定错了，一定是我们不了解他的另外一面。

写给李开复老师的一封信

Hi，李开复老师：

见信好！嗯，可能没见信会更好。

最近有三件事情在网络上很热：耒阳文联主席的诗歌，优衣库试衣间的视频，还有开复老师您的回归。您的回归还是很震撼的，有一系列高大上的活动，非常热闹。当然，前两件事只是娱乐笑谈，您的回归才有真正的价值，因为可能会影响数千万人。

我没想到您在大病期间，还写了一本书《向死而生》。我看了两遍《星云大师对话李开复》的文章，看了两遍高晓松老师导演的《筑梦者李开复之向死而生——李开复忏悔录》，又看了您的演讲文字实录《李开复向死亡修了七个学分》。

本来我不该写这封信的，因为：

第一，您比我成功，又比我有名，您是影响世界的100个名人之一，我写一封信给您，有点借您名气炒作之嫌；

第二，我之前也不太喜欢您，现在您大病未愈，我给您写一封信，如果不是鼓励安慰的言语，也有点不地道。

后来我还是决定写，原因有三个：

一、我这个念头起了，想写就写嘛。就算说得不对，您经过这次顿悟，应该心胸十分开阔，不会跟我计较。而且我还觉得，这封信说不定对您有点帮助。

二、我这两天确实花了不少时间在看您的演讲和视频，花这么多时间，不把自己的想法记下来，我觉得有点浪费了。

三、我是做自媒体的，要靠写文章为生，今天还要放招聘广告，不写文章直接放招聘信息，有点太过了。

于是我就写了。

得承认我之前确实不太喜欢您。并不是因为有人说您长得比我帅，而是您倡导的理念我不认同，加上您名气比我大，把我不认同的理念一再地重复宣扬，我只好不喜欢了。有人说，大多数厌恶来源于嫉妒。我估计对您的不喜欢也大部分来源于嫉妒，唉，我心胸不够开阔。

您以前给大学生写了七封信，洋洋洒洒好几万字。您倡导大学生正直、诚信、自律、主动、积极、自信、做最好的自己、每天都要进步、要让世界因自己而不同、要追求成功、要从优秀到卓越！我大学毕业十几年了，这七封信，虽然我没有认真看完，但里面不少普世价值观，我很认同，而且我相当佩服您的文笔。您把人人都知道的正确价值观，用接地气的语言写出来，教导年轻人成长，确实用心良苦！真心向您致敬！只是里面有不少观点我不认同，因为某些看上去很对的观点，容易误导一些大学生。

那些观点不用一一说了，因为最近您在反思您之前过于追求名利，您忽略了家庭，您之前就像机器一样运转。我很佩服您的坦诚，您原文是这么说的：为了追求更大的影响力，我像机器一样盲目地快速运转，我心中那只贪婪的野兽霸占了我的灵魂，各种堂而皇之的借口，遮蔽了心中的明灯，让我失去准确的判断力。

这段话要是鬼脚七这么说您，估计会被您粉丝的唾沫星子淹死七次，但您自己这么说，连我都觉得您反思得很深刻。您的原文中提到心中的“野兽”我觉得很形象，每个人内心都有一头类似的野兽。

只是，我还是想跟您提几个问题或者看法。（提几个好呢？七个吧，我估计您喜欢七，您给大学生写了七封信，您向死亡修了七个学分，您也是在离别十七个月以后复出的。我真觉得自己有点像话痨，您就当没看见吧.....）

1.

您反思自己之前过于在乎名利，觉得追求影响力太过肤浅，我真的为您感到高兴。但您这次复出又是出新书，又是发纪录片，还有首映式，有名家采访，有名人助阵，还有公开演讲.....搞得这么热闹，是不是又有点过于追求影响力了呢？追求影响力也没什么，但您在这些场合下却又

一再强调自己要抛弃名利，不再追求影响力。所以我觉得十分迷惑。

当然，您这次出发点一定跟以前不一样，这次是真心想分享，并不求多少影响力。

但问题就在这里，这会不会是为“野兽”找的另外一个堂而皇之的借口？是否您的名利心还很重呢？

我不知道答案，可能没有人能知道真正的答案，或许您自己现在也不知道。

2.

我看了您的整个忏悔视频，拍得真好。您的忏悔主要是针对家人和自己，那部分让我也很感动。看见您哽咽，我也流泪了。您对家人的那段视频，真的值得每个人都去看看。

只是，您已经明确推翻了自己之前的价值观，在那个价值观引导之下，多少年轻人受了您的影响，他们都以您为榜样，或者以您说的为榜样。您现在开始忏悔了，让他们情何以堪？

现在年轻人压力很大，大学生还没有毕业，就开始面临生活的压力。您是否可以在忏悔中明确地告诉他们，您曾经倡导的一些理念是错误的。如果可以，我说如果可以，您可以跟他们道歉，道歉太严重了，您至少要提醒大家重新认识之前的价值观啊。千万不能用类似下面的话敷衍过去：

我所追求的“做最好的自己、世界因你不同”，本质上并没有错，但是多年来，名利的浮涨让我不知不觉间偏离了轴心，以致迷眩其中，付出了沉重的代价而不自知。

唉，什么叫本质上没有错？您博学多才、意志坚定，既有眼光又有毅力，在生活的压力下，连您都会偏离轴心，大部分崇拜者一定早就偏离了。您这次大病之后有了顿悟，那些年轻人怎么办？

3.

您说您“以前一直在鼓励年轻人追求什么，现在就要鼓励他们放下什么”。这是我和您的理念最本质的区别，您现在顿悟了，我们还是有本质的区别。

您应该明白，您现在鼓励他们放下，也是一种追求：追求放下！以前他们要追求梦想、追求成功、追求名利，现在您告诉他们还要去追求淡泊名利。他们压力更大了，本来目标清晰，现在又变得迷茫了。

您或许会说：“靠，追求也不是，放下也不是，你说应该怎么办？”当然，您不会说靠，靠是我说的，整个问题都是我想象的。我说应该怎么办？等会儿再回答。

4.

我看了您说的一段话：

现在，我发现一种更符合自己渺小地位的思维方式，那就是，如果我做一件事情，世界上每一个人也都这么做，那么我们的世界会不会变好一点？如果会，我就去做，但不再用量化的思维计算每件事的“价值”和“意义”。

看到这里，我真想哭！

您不是已经放弃“要让世界因你而不同”了吗？您怎么还想着要改变世界？！您要做就去做，为什么一定要让世界变得更好一点才去做？做事情都像您这样，会很累，您的病还没好，真的不要让心这么累，更不能让年轻人跟您一样这么累。

5.

我又看了您说的一段话：

例如生病之后，我陆陆续续在微博上发表了一些病后感悟的文章，我只是真诚地想要跟大家分享，再也不会像过去一样，为了增加点击率和扩大影响力而刻意营销推广。我发现，对于真正有需要的人来说，一篇短文、一句诚恳的话，就能深入人心。与其让千万人过目即忘，不如让一两个人铭记在心。而且，通过这种真诚、无私的灵犀相契，我自己得到

的回馈才会是正能量。

我有点为您瞎担心了。可能您内心的那个“野兽”为了您追求影响力，又找到了新的借口。您还是在期望有人铭记在心，在期望真诚无私的灵犀相契，在期待得到正能量的回馈！这一切，说明那个名利“野兽”仍在作怪.....

6.

我又看了您说的一段话：

让自己每天都比前一天有进步、有成长，不必改变别人，只要做事问心无愧、对人真诚平等，这就足够了。如果世界上每个人都能如此，世界就会更美好，不必等待任何一个救世主来拯救。

说实在的，“这就足够了”，您用这种语气说话，好像这个很容易似的。您这得给年轻人多大压力啊！

我每天不可能都比前一天有进步，我经常偷懒的，我偶尔也做一些问心有愧的事情，我不是对所有人都真诚，我有情绪的时候还会骂人，让世界不美好.....我也有不少粉丝，他们当中很多人觉得我很牛了，但我很惭愧，您倡导的我一条都做不到。

7.

最后您说您“不知道能活多久，以后要做一个有大爱的李开复”。

我一开始觉得有点别扭，后来发现是因为您说的“大爱”。您觉得帮助年轻人实现梦想，是一种“大爱”，这成了您新的梦想，您是筑梦者。

我在想，如果您最后一句话是：“要做一个有‘爱’的李开复！”该多么温馨、多么感人、多么正能量啊！但您强调这是“大爱”！爱，就在那里，您不要分大爱、小爱啊。您一说要做大爱的李开复，让年轻人很惭愧的.....

我知道我提这些观点，有些吹毛求疵，可能是因为我对您的观点本来就有成见。如果您粉丝看见，一定会说我哗众取宠，炒作自己。没办

法，我还是说出来了，我本来就是这么想的。

既然我不同意您的理念，那我的理念是什么？嗯，我相信您已经知道了：做自己。

注意哦，不是做最好的自己，也不是做更棒的自己，而是做自己。

不鼓励去改变世界，不鼓励去改变别人，也不鼓励去改变自己，改变都是自然发生的。

不要鼓励年轻人去追求什么，也不要鼓励他们去放下什么，这些都是在否定自己，我觉得要接纳自己。自己是什么样，就接受自己是什么样。

接纳自己。每个人都有优点，也都有缺点，这些缺点和优点构成了一个人的整体，接纳这个整体。

如果不接纳自己，每天都会生活在否定之中，每天给自己打鸡血，压力会把身体压垮的，您已经是一个例子了。接纳自己，我们才会关注当下；接纳自己，缺点才会慢慢改变；接纳自己，世界真的会因我们而改变。

您见过星云大师，他一定跟您讲过，要向内求。接纳自己，看见自己。您内心的那个“野兽”很狡猾的，它虚晃一枪，换了一套衣服，又给您树立了新的目标。它习惯向外求，无论是求梦想，还是求“大爱”。

绝大多数的行为，没有什么好和不好，都是我们给自己打的标签。您以前很励志的思想，现在也被自己打的标签否定了。您接下来追求“大爱”的思想，说不定过一段时间，又会被自己否定。时而否定，时而肯定，这就是生活吧。

卑微和伟大没有多少区别，都是人们的评价。看上去卑微的往往是最伟大的，看上去伟大的往往很卑微。太多的实例在证实这个结论。

爱，就是爱，只要有爱，就伟大，无论是大爱还是小爱。

如果下面这段话是星云大师说的，您估计会认真思考，但是鬼脚七说的，不知您会如何看。或许也会认真思考吧，因为您向死亡修的第六个

学分就是：“人人平等。”

每个人内心都有一个“野兽”，每个人一生都在跟自己内心的那个“野兽”做斗争。现在您回归了，您觉得您已经彻底改变了，但在我看来您只是又被那个“野兽”欺骗了，这次欺骗更具有伪装性。“野兽”这次把您得病的经历和所有的感悟都变成了伪装自己的工具。它很得意地在嘲笑着。

如果只有您自己被欺骗了，本来也没多大关系，我相信以后您还会继续顿悟，但您现在通过各种途径把这个欺骗放大了，误导的可能就是几千万人啊。可能我说得有点过了，也谈不上误导，如果年轻人真的受了您影响，也是他们必须经历的磨砺吧。

好了，写到这里，我内心有些忐忑。我对您取得的成就以及您为中国年轻人做出的贡献非常佩服，也向您致敬！但这时候说这些，一定会被人骂虚伪，我还是不多说了。

这封信不会改变您，不会改变我，也不会改变世界。如果这封信让一部分人对您要传达的价值观，有了另外一些参考，它就价值了。

最后，祝您身体早日康复！

鬼脚七

2015年7月16日

参考资料：

- 1.百度“李开复学分 filetype:doc”可以查看到演讲全文。
- 2.百度“星云大师如此开导病中李开复”可以看到文章。
- 3.纪录片《李开复：向死而生》。

每个人的另一面

我和不少名人一起同台参加过活动，但跟朗朗好像比较投缘，有一次一起参加活动，后来一直保持着联系。昨天下午和朗朗、朗朗妈，还有朗朗的几个小伙伴在西湖边吃饭喝茶。

朗朗82年出生，获得的荣誉就不用讲了，在音乐、教育、慈善等方面有太多的光环，现在很多人直接称朗朗为大师。

“大师每次上台，跟打了鸡血似的，老兴奋了！”朗朗团队的小伙伴也是东北人。

“什么时候开始叫大师的啊？”

我想起昨天晚上朗朗音乐会主持人就直接称呼朗朗为大师，今天又听见了，我觉得别扭，自己人也叫大师，少年得志，太张扬了吧。于是我委婉地说：“这么年轻，叫大师傅好了，更亲切，哈哈！”

“七哥，你知道为什么他们叫我大师不？”朗朗一点也不介意，笑着问我。

我还没说话，朗朗妈很快接着说：“朗朗要是两天不弹琴，浑身都难受，还烦躁，满屋子转啊。后来人家叫他大痴，我们东北人说普通话不好，慢慢就叫成大师了。”

当然，就算没有这个解释，人家朗朗本来已经是钢琴大师，叫大师也并不为过。除了钢琴，很少人知道朗朗的另外一面。喝茶期间，朗朗模仿韩国人、日本人说英语，模仿不同乐器的声音，表情十分夸张，逗大家笑得前仰后合，接着给大家讲恐怖分子的笑话，讲阿拉丁神灯和美女的故事，讲朗朗爸做饭有多难吃，还有他一个特别胖的、做化肥的小伙伴的经历，朗朗妈就在旁时而笑骂，时而补充，时而讲朗朗小时候的糗事，俨然一台德云社的相声节目。

“你们适合演相声啊，一个捧哏，一个逗哏。”我眼泪都笑出来了，这比听音乐会意思。

“三分逗，七分捧！”那个小伙伴冷冷地插了一句。大家都看着朗朗妈，哈哈大笑。

晚上回来，我忽然思考一个问题：每个人都有另外一面。

大家看见的朗朗，只知道他的钢琴、他的音乐，但绝对想不到朗朗的这一面。我以前了解的朗朗，不抽烟、不喝酒、不泡妞、不闹绯闻、不混夜总会，每天练琴，然后就是到处演出、录节目，他还做慈善基金，做音乐教育，每天忙得跟机器人一样！我想，这样的人生活得多无聊啊。但昨天下午认识的朗朗，却是一个简单好玩儿而且孝顺的大男生！这是他的另外一面。

“名人”是这样，工作中的同事、生活中的朋友，会不会也是如此？

我以前很不喜欢一个同事，因为他非常精明，很少吃亏，工作上斤斤计较，不肯加班，还爱占点小便宜（好像跟我刚上大学那会儿很像）。周围很多人都不喜欢他，但这个同事工作能力还不错，所以大家也就相安无事，只是我们聚会搞活动很少带他玩。后来有一次偶然机会，我了解了这个同事更多的事情。他出身农村，家境不太好，高中时和同班同学谈恋爱，后来他女朋友因病瘫痪卧床，但后来他们还是结婚了。小伙子一直拼命工作养家糊口，挣钱给老婆治病，每天还要早早回家照顾躺在床上的老婆。从那以后，每次看到这个同事，我都发自内心地佩服。他比我厉害多了，那是他的另外一面。

鬼脚七对很多人来说也是一样。大家看见鬼脚七，想到的是他的自媒体、他的文章、他的演讲，但绝大部分人都不了解生活中的鬼脚七是什么样子；我父母知道我生活中是什么样子，但他们不知道我在自媒体上到底干什么，那是我的另外一面。电商人只知道鬼脚七负责过大淘宝搜索，以为他知道很多秘密；禅修的人只知道鬼脚七喜欢老子、佛陀，还经常讨论开悟；做新媒体的人只知道鬼脚七会做微营销，还做过培训……这些都只是一面。可能谁也不知道，这么光鲜亮丽的鬼脚七，有时候也会自卑。

说到自卑，我想起生活中有一位做电商的朋友。有一次我们在一起参加私董会，他的一段话让我很吃惊。他说：“我不善于做规划，不善于言辞，我经常为此很自卑。”天啊，他一直是我们眼中的电商专家，白手起家，单店每年都能做几个亿的人，也会自卑？他的坦承，让我惊讶的

同时，也非常敬佩。这是他的另外一面。

后来我想，也许每个人都自卑过，每个人都还会自卑。只是有的人表现出来，有的人不表现出来，有的人敢于承认，有的人从不承认。在一个强者才会得到尊重的社会，谁会愿意承认自己的脆弱？

当我们评价一个人时，都是基于自己看见的某一面，我们通常会坚信自己的判断，就像我之前对郎朗的判断一样。但这种判断，通常都是不正确的。我们经常会看不惯很多事情，无论是社会还是个人，但这些看不惯的背后，都是我们不知道对方的另外一面。任何人的决定，都是当下最适合他的决定。如果我们觉得他的决定错了，一定是我们不了解他的另外一面。

晚上回来，郎朗给我发了个微信：“七哥，谢谢你，今天下午很开心。”

“开心就好，也谢谢你，让我看到你的另外一面。”我说。

遇见已知的张德芬

张德芬，相信很多人都知道这个名字，华语世界著名的心灵作家。如果你不知道这个名字，也应该知道这本书——《遇见未知的自己》。我就是看了这本书，开始对心灵成长产生兴趣的。如果你连这本书也不知道，那你今天都知道了.....

昨天下午有幸去听了张德芬老师的一个演讲，决定分享一些心得收获给你。

提醒一下：如果你觉得有收获，那是张德芬老师的智慧；如果你觉得有错误，那估计是我写错了。

缘起

遇见张德芬老师，是个很偶然的机会。

我的个人微信上有三千多条留言未读，上周二心血来潮，把之前的留言慢慢翻看过去。翻到了4月26日有一条留言：@张德芬 你要出繁体版的书吗？我可以帮助联系台湾的出版社。

我心想：这是谁啊，居然用张德芬老师的名字，还用她的头像来骗人，鄙视！

出于好奇，我看了一下她的朋友圈，里面有她和她父母、两个小孩的生活照片，我忽然感觉她有可能真的是张德芬老师本人。

于是我赶紧回复：您真的是张德芬老师吗？太荣幸了，您是我的偶像啊，五年多前看过您的书.....

张德芬老师问我出繁体版书的事情。我说这个以后再说啦，出书不太好玩。后来又聊了几句，她说这周末来杭州做个演讲，“有时间一起吃顿饭啊？”

这个幸福来得太突然了吧？你说这种事情我能拒绝吗？！

1.遇见

5月17日中午，我收到张德芬老师的一条微信：“我已经到了，现在在接受媒体采访，你到了以后跟我助理联系啊。”

我和朋友赶到会场的时候，看见一个气质不凡的女人从会场出来，很像张德芬。但我有点不敢认，张德芬应该有五十来岁了吧，怎么这个女人这么年轻。她也看见了我，很热情地喊了一声：“七哥！”

我很尴尬，别人叫我七哥，我也就认了，张德芬老师是我的偶像啊，还比我大。我尴尬地搓了搓手，正准备上去握手，她已经张开双臂，然后我很自然地上前回应一个热情的拥抱。

她说：“你坐到嘉宾席那里自己照顾自己啊，我准备一下，演讲马上就开始了。”

我环顾了一下场地，有几百人，95%都是女人，或者说有不少美女，台上还有穿旗袍的美女在走台。我回头看看屏幕，这是一个公司组织的高端女人俱乐部。

我和朋友坐到嘉宾席，安静地欣赏台上穿旗袍的美女。台上的模特身材真不错，旗袍也很漂亮。

2.黑白鱼

过了几分钟，张德芬的演讲开始了。整个演讲很精彩，张德芬随机邀请了两个美女上去，一个穿黑衣服，一个穿白衣服。

她说，我们每个人都有两部分，一部分白的，一部分黑的，就像太极的阴阳鱼一样。白的，代表自己优秀的、光彩照人的一面，例如有的人会唱歌、有的人会赚钱、有的人长得美等；黑的，代表自己不喜欢的一面，总想掩饰的一面，例如嫉妒、愤怒、自卑、外貌等。

每个人每天都会努力去展现白色的部分，希望让别人看见自己的白色，努力让白色越来越耀眼醒目。所以我们读名牌学校，赚很多钱，打扮得很漂亮，而且还经常炫耀。同时，我们会压制自己黑色的部分，不愿意别人提起，不愿意让人看见，甚至自己都不愿意想起来，更不愿意去面

对。

真正给我们生活带来问题的是哪部分？肯定不是白色的部分，那部分只会让自己更加得意。带来问题的一定是自己黑色的那部分，只不过我们总逃避它。

但这部分也是我们自己，是我们的一部分，永远去不掉。黑色部分被压抑久了，一定会产生问题。

最好的办法是接受，无论白色还是黑色，都要接受。这才是一个完整的自己。当一个人开始接受自己的缺点，接受所有问题的时候，改变才会真正开始。

3.杀了我吧

张德芬老师讲了一个故事：“我有个女朋友，条件不错，相亲几次都没有成功。这次好不容易遇到一个不错的，但约会几次进展不大，因为每次聊得很不错，开始有些暧昧，她就聊工作，对方也不得不聊工作。”

这次女朋友找到了我说：“我怎么把关系拉近一点呢？我怎么能知道他到底喜不喜欢我呢？”

我给她出个主意：“这个简单啊，你过马路的时候，主动挽一下他的胳膊，然后把头靠在他肩膀上说，‘在你身边，觉得真有安全感’。”

女朋友立马跳起来说：“不可能，我不可能这么做，一定要我这么做，还是杀了我吧！”

“我心想，对我来说是这么简单的一件事情啊，对她为什么会这么难？我们每个人身上是不是也有类似的问题存在？一定有！”

这些我们自己看上去非常困难的事情，实际上事情很简单，只是我们内心不接受。一旦观念发生变化，一切改变起来就很容易。

又讲到黑白鱼。黑色的那部分，看上去真的有那么难吗？接受它，它就会软化，拒绝它，它会变得更加强大。

4.客栈

张德芬老师介绍了一首诗，鲁米的诗。

客 栈

人的一生好比客栈，

每个早晨都有新的来客。

喜乐、沮丧、卑劣，某个瞬间的觉知，

像是意外的访客翩然到来。

欢迎并热情招待他们每一个！

即使是一群悲伤之徒，

恣意破坏你的屋舍，

搬空所有家具，

仍然要待之以礼。

因为他可能带来某些崭新的欢悦，

涤净你的心灵。

无论是灰暗念头、羞愧或恶念，

都要在门口笑脸相迎，

欢迎它们进入你的内心。

不管来者是谁都要心存感激，

因为每位访客

都是上天赐给我们的向导。

5.发现问题

张德芬又讲了一个故事（她有好多故事啊）：“我和三位女朋友一起聚会。有个朋友开始聊自己遇到的一个人：那个女人啊，从农村出来，以前长得很难看。后来去了趟韩国，整了一下，还算可以，但你们不知道啊，她素质真差.....她不只是如此，看见有钱的男人，会主动贴上去.....”

或许这个案例每个人都很熟悉，或者我们每个人自己也做过，就是在背后说另外一个人的不好。

她这个朋友说了半个小时，还不肯停。

知道为什么吗？

因为我们在批评别人的时候，自己能获得优越感、满足感。朋友在批评那个女人，无非是想告诉别人：“你看我不是农村出来的，我不整容也长得还可以，我素质很高，我不用主动，也会有男人啊.....”

我们如何发现自己的问题？

如果你看见这个世界有问题，这个时候，你去想，你内心一定有问题。世界就是你内心的反映。你内心的问题解决了，外界就没有问题了。

问题也来自我们的欲望，说得好一点，也来自我们的期望。

其实，通往地狱之门的道路，是由期望铺成的。

6.几个问答

会后还有人问问题，张德芬老师的回答非常精彩。

德芬老师，我工资比老公高，为了维护他的尊严，每天回家我装小女人，但我觉得特别委屈，我们的关系好像还是不和谐。

答：你之所以这么问，是因为你觉得你工资高本身了不起。你衡量一个人的价值，是在用每个月赚多少钱来衡量。无论你怎么装，你内心都不认同你老公很优秀，你当然会觉得委屈，你老公也能感受到。

你要试着去发现你老公的价值。你为什么选择和他结婚？你把他的优点跟其他很烂的男人去比，你会发现你有个好老公。这个时候你就不用装了，你自然而然觉得他也很优秀！

我今年三十岁，工作还不错，生活方面也处理得很好，平时跟父母的关系也很好。我的困惑是，我现在很想创业，但是每次回家跟父母谈起的时候，他们都说“你现在最重要的事情就是找个人结婚，其他的免谈”，我不明白他们为什么总是这样，难道非要结婚之后才可以打拼事业吗？他们为什么就不支持我？

答：你的父母控制你，是因为你让他们控制你。已经三十岁了，还没有独立起来。你有创业的想法，总是去征求父母的意见，这个行为告诉你的父母，你需要他们来做决定。他们在潜意识里就会怀疑你做事的能力，当然会阻止你。

你首先要学会独立起来，和父母“离婚”。你已经三十岁了，想做事业完全不需要父母同意，自己去做就好了。你做好了事情，父母会慢慢意识到你是一个独立的人，有能力安排自己的生活，也就不会过多干涉你的婚姻了。

我小时候，父母离异，我从小到大一直没有跟老爸沟通过。我现在很苦恼，我渴望跟他沟通，但我不知道我要不要主动跟他沟通，如何跟他沟通。

答：我看见一个渴望父爱的孩子。你自己要学会爱你自己，需要让自己足够强大。你试着经常对自己说：你是谁？你在哪里？我和你在一起，我爱你。

你从小缺少父爱，对你有一定影响。你先让自己强大，然后试着跟爸爸沟通。感谢他，感谢他把你带到这个世界。无论以前怎么样，都没关系，你现在长大了，你还爱着他。

你不要期待他有回应，你不要期待他会对你感到愧疚。不要有期望，你也不会有失望。

我跟父母关系不错，事业也很好，还有不错的朋友。唯一的困惑是感情问题。我谈过三四个男朋友，我也确定他们都是真的爱我，但因为各种

原因分手了，我总忘不了他们，总是放不下。这种情况，我该怎么办？

答：你看啊，每个人多么贪心，多么不满足。所有都好，还希望唯一的缺憾感情也完美。

我理解你的问题。你的根源不在于你忘不了他们，而在于那些真爱你的男人都离你而去。你觉得你跟父亲关系很好，其实不是的。一个人的感情问题，很多都受父母从小教育的影响。你跟父亲的关系一定有问题，才会导致你对你男友有某些要求，让他们受不了而离开。他们的离开，都是因为你。

你可以梳理一下你跟父亲的关系，看看哪些是你一直缺乏而且渴望的，你有没有跟男友提类似的要求？梳理清楚了，你就会意识到问题，这些问题就不会再出现了。

7. 和鬼脚七的对话

演讲结束后，我和德芬老师一起吃晚饭，开始聊修行的话题。

鬼脚七：德芬老师，您的演讲非常棒，回答问题也很精彩。最让我佩服的是，您知道那个真相，但您一直不说那个真相，用另外一种接地气的方式解读，对大家很有帮助。

张德芬：如果让你讲，你会怎么讲？

鬼脚七：也许我会说，你遇到的烦恼都是你的念头，你看见的世界都是你的念头，一切都是游戏。

张德芬：七哥，他们听不懂的，他们会说你是疯子。

鬼脚七：是啊，是啊。现在我尽量不说这些了。

张德芬：你的那篇文章《开悟的人是什么样子》写得很好，我发给很多灵修大师看，他们评价都很高。我也是因为这篇文章，才起了这个念头想跟你见面的。

鬼脚七：谢谢老师的认可。我说自己开悟，大部分人都觉得我神神道道的，还有人说我是骗子，我就回复他说我就是骗子。

张德芬：你不像有些人在贩卖开悟，很不错啊。我奇怪的是，你开悟了，觉醒了，你还是用心做你的事情，而且还很投入，怎么做到的？

鬼脚七：就像您说的，世界就是个二元对立的游乐场，既然到游乐场玩，就玩得开心一点。坐过山车，就要坐刺激一点的；坐摩天轮，高一点才好玩啊。到游乐场，好玩就是目的。我现在做事情的原则是好玩。我做微信培训、电商培训，也会搞得很好玩。我会讲我看到的真相、电商的真相、移动互联网的真相。关于贩卖开悟，我以后要不也试试，看看开悟能卖多少钱。

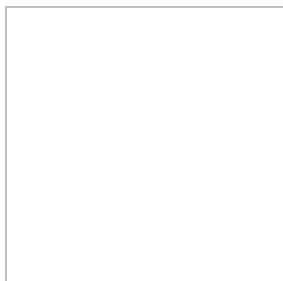
张德芬：有意思。用“真相”来讲新媒体、讲电商，有机会我也来听你的课。你觉得开悟到底是什么？

鬼脚七：其实，开悟就是我们给的定义。有人说看见了世界的真相，看见了背后的本源，体验到了无我就是开悟。但我们怎么知道看见的不是幻象，体验到的不是虚妄？佛陀还说，凡所有相，皆是虚妄。我体验过那些，我也怀疑过那些，更根本的确信不在于那些体验，而在于自己的觉知。用专业术语讲，就是观照。那个观照会告诉我，我看见的是什么。

张德芬：是的，每个人体验都不同，感觉都不同，但最后的真相只有一个。哪天咱们俩组织一场演讲，主题是“电商和开悟”。

鬼脚七：哈哈，这个好！太好玩了，这个绝对前所未有！您是灵修、心灵成长方面的大家，如果能帮助我们苦逼的电商人成长一下，那真是太好了。最后，最后，那个什么.....能提个要求不？我、我、我买了您几本书，能签个名吗？

张德芬：当然可以！七哥你太逗了！



扫一扫，关联阅读《开悟的人是什么样子》原文。

柴静，算你狠

2015年注定是一个不平凡的一年，新春伊始，从DUANG到蓝黑裙子，从红灯笼到香港游行，很多名词还没熟悉，柴静又来了一个《穹顶之下》之雾霾篇。前几天朋友圈、微博被柴静刷屏了，这两天消停了一些，被“两会”替代。热点都是如此，热点后浪推前浪，前浪消失在微博里。

热点文章写得晚也有好处，让大家能够静下心来思考，另外，可以让重视雾霾热度能延续几天。我今天给你讲讲我的思考。

1.生活太忙

不知道有多少人从头到尾把这个103分钟的纪录片完整地看完了。第一天视频出现的时候我没有看，觉得自己太忙，抽不出完整的时间。第二天早上我和豆豆在床上一起看，当时家里无线网络不好，只好用4G手机信号看完。其间有几次我忍不住想快进，觉得自己没有那么多时间，最终还是忍住了，随着柴静姐姐的声音慢慢看完。

看完片子的第一个思考，不是雾霾多严重，也不是柴静为什么这么厉害，而是：我真的这么忙吗？

这几天在看一本书《相约星期二》，里面有一段话让我觉得很有意思：

他们没有找到生活的意义所在，所以忙着在寻找。他们想得到新的车子，新的房子，新的工作。但过后他们发现这些东西同样是空的，于是他们重又奔忙起来。

昨天早上豆豆跟我说：“爸爸，我们再看一遍那个视频吧。”我愣了一下，笑着说：“爸爸向你学习！”

2.阴谋论

当这个纪录片视频广为传播之时，有人说柴静是资深烟民、私生活混乱，所以导致她女儿未出生就有肿瘤，跟雾霾没有关系。还有人说这个纪录片选择在春节之后、“两会”之前发布，有深刻的意义。看到这些评

论，我没有觉得愤怒，也没有减少对柴静的支持。

我今年三十八岁，前三十年，我把很多事情想得很复杂，后来几年，我习惯把很多事情想得很简单。最近两年，我又有些变化，我觉得事情只是事情，事情复杂还是简单，只跟你的想法相关，跟事情没有关系。我关心的只是雾霾，那么我就不去关心什么私生活和政治。

我的自媒体工作室只有七个小伙伴。一天，公司的小姑娘跟我说办公室政治她实在受不了了。我说就这么几个人还有办公室政治啊。她说有啊，某某对某某如何，还有某某又如何。我笑着说，办公室政治是你搞起来的。她听了觉得很伤心，我知道她没听懂。后来她要离开我没有挽留，只是送了一句话给她：我们看见的世界，都是自己内心的世界。

3.出发点

接着谈阴谋论。

柴静说：促使她展开调查的原因是女儿还没出生便患有肿瘤。但有人质疑她的动机，说她善于抓住热点、善于煽情，成为公知，挑起社会矛盾。我相信柴静说的是真的，所有为人父母的人都知道，对子女的爱可以让父母做出任何事情。这种爱，是无条件的爱；这种爱，能创造很多奇迹。

另外，我想说：不要质疑别人的动机。其原因是：动机如何，无论怎么做，都无法得到证明。之前有人问鬼脚七你为什么放弃年薪百万的工作做自媒体？我说因为兴趣。但他不信。后来我问他，你觉得是什么原因？他说做自媒体一定能赚更多的钱！我说你太聪明了，但愿如此。人的本性是趋利避害的，只要不妨碍他人和社会的利益，追求自己利益最大化太正常不过了。

我做自媒体小有影响力，之前回老家，有位老师语重心长地跟我说：

人一旦有名气就麻烦了，社会对于名人道德的要求十分苛刻。

我说还好，我经常在文章中告诉别人我有多不好，大家别期望太高。

4.自媒体

柴静是个记者，之前在央视做节目，也算是个媒体人，还出了一本书《看见》，听说销量很不错。柴静从央视离职以后，自己投资拍了这个纪录片，第一次亮相就很成功，超过了之前的成功。这种纪录片，按惯例来说，要么是哪个环保组织来拍，要么是某个官方媒体来做，但都不是。柴静算个自媒体人不？应该算吧，至少不属于官媒了。这里有一些值得思考的问题。

我倒不是想指责目前的体制问题，我认为，自媒体的方式应该是以后媒体发展的趋势。柴静这次这么成功，我挺高兴的。人家那么成功跟你有毛关系？！当然有关系。说明自媒体这个行业有前途啊，说明以后独立发声的人越来越多了啊，说明又有牛人一起来探索自媒体了……自媒体和官方媒体以后会比较好地相互补充、平衡。

自媒体还有个特点，时间越长越有价值。还有人想做自媒体的吗？加入进来吧。

5.冯唐和柴静

这里允许我八卦一下，因为柴静让我想到了冯唐。

柴静和冯唐是好朋友，他俩“有时候约个小局，吃饭喝茶”。柴静写过一篇文章《杂种冯唐》，文笔很好。看了文章，我觉得柴静比冯唐老婆还了解冯唐。

之前我讨厌八卦，觉得八卦浪费时间。现在不了，现在每次听到八卦，我都很开心，哪怕听到自己的八卦，我也能笑出来。想象力多丰富啊，真真假假，生活真美好！

我很喜欢柴静的纪录片，我很喜欢冯唐的小说，我还喜欢方励的演讲。今年柴静的纪录片火了，冯唐的小说《万物生长》也已经拍成电影了，5月上映，制片人是方励。

唉，缘分，我欣赏的人，他们都很熟。

6.雾霾

总要谈点雾霾，这才是纪录片的关键。

只是雾霾本身我真没有太多可以说的，最后给大家讲一个生活片段吧。

最近我在装修房子，昨天我和老婆在讨论装修的问题。

老婆说：“那个车库改了吧，做成儿童活动室就好了。”

“房子外面只能停一辆车，另一辆车怎么办？”

“没事，卖了，减少雾霾！”

“豆豆，爸爸以后只能骑自行车送你上学了，行不？”

“好啊好啊，我喜欢坐自行车，这样没有尾气污染。”豆豆说。

我苦笑一下说：“柴静，算你狠！”

冯唐和他的《万物生长》

我对青春片不感兴趣，我不看《那些年，我们一起追的女孩》，不看《匆匆那年》，也不看《致青春》，就算有人跟我说好看得要死，我也提不起多少兴趣，但我看了《万物生长》，是因为冯唐。

几年前，有个女同事送我一本书说很有意思，我接过来一看，是《不二》，冯唐著。冯唐是“冯唐易老李广难封”的那个冯唐，一看名字就知道这是个有点狂傲自大、有点怀才不遇的愤青作家。我一口气看完《不二》以后，我跟同事说：“相对于异类爱情文学，我更喜欢看《少年阿宾》。”她问那是本什么书？我说：“网络长篇小说，看上去很过瘾的，只是有人接受不了，你还是别看了。”

去年我在书店闲逛，有一本书的书名吸引了我，《活着活着就老了》。这是一本杂文，写得非常棒的杂文。看完这本书，我才开始认识冯唐，然后去搜索这个哥们儿其他信息，原来此人早已成名。我把他的文集全买来了，其中就有长篇小说《万物生长》。写到这里，我想起我在公众号写文章，起一个好的标题有多么重要，有一个好标题，就能多好几万的阅读量。要不是那本杂文书名起得好，我可能现在还不知道冯唐。

我爱好很多，除了喜欢美女和写文字以外（冯唐有一篇文章《文学的金线》，看得我十分惭愧，我都不好意思说我喜欢写作了），最大的爱好就是看书了。我看过各种各样的小说，除了那些大家都看得上的小说外，还有大家都看不上的，例如修仙、穿越、灵修……但当我看到《万物生长》时，我真的很奇怪：小说居然可以写成这个样子？几乎没有情节、没有悬念、没有高潮、没有出人意料！按道理这种小说一定很烂也不吸引人，但却恰恰相反，小说很好看。之所以好看，是因为冯唐天马行空的想象和放荡而怪诞的思维被他用小巧锋利的刀片刻在纸上，手法很粗糙，但工艺却很细腻。正是因为如此，我时不时有把书里的片段分享给朋友的冲动。

这些女教授看惯了生离死别、人世沉浮、改朝换代、阳痿早泄，就是看不惯别人幸福，尤其是小女生们幸福的样子。她们编了一本《新婚必读》，严格规定每周房事不得超过一次，过后不补，床上不许哼哼，事后不许讨论。要是欲火中烧，背诵三遍《纪念白求恩》就能软下去，不

许背诵的时候想着自己老师的女儿、上海滩小影星或是红卫兵女将，不许背诵《论持久战》……

——《万物生长》

当我看到方励在微博里说要拍电影《万物生长》时，我替他捏了一把汗。小说好看，电影不好看的案例多了去了。虽然我看过方励的演讲，很佩服他的人生态度；我看过冯唐的书，很欣赏他的才气；我知道导演李玉，演员范冰冰、韩庚，他们应该不会太差。但这本没什么情节、没什么悬念、没什么高潮的长篇小说，拍成电影会是什么样子？我简直不忍想象，我甚至猜不出范冰冰到底会演谁。小说里面所有女人的戏份都不多。等《万物生长》上映的时候，我就迫不及待地去看了。

嗯，看完了，踏实了。

看完了不写点什么，有点对不住我的爱好，也对不住冯唐。冯唐有一本《三十六大》，里面是三十六封信，我看了以后也给自己写了一封信——《写给十年后鬼脚七的一封信》，信的开头就是借鉴冯唐的风格：

鬼脚七，

你好！你妈好吗？你全家都好吗？

接着说电影。我一边看电影，一边在想那个厉害的编剧是谁，能把小说改编成现在的样子，我真的觉得蛮不容易的。本来想转发一篇影评，但发现那些影评人眼里的精彩都是他们的精彩，而我的感觉却大不同。我不想写成影评，也不想剧透，我只写自己的感觉好了，记下来，留给我闺女上大学时看。

1.

这不是一部催泪的电影，小说原本也不是一本催泪的小说。电影只是在讲述一位小伙子成长的季节，那个季节是个恋爱的季节，万物都在野蛮生长，不只是身体，还有爱情。

2.

医科大学的女大学生很丑。当我看见秋水女友白露的时候，我就好奇李玉为什么找这个演员。当这个问号升起时，很快就有了答案。那时候工科大学的女生不都如此吗？素面朝天但高傲得眼睛都长在头顶上。想起我以前在天津大学读书，本科班上只有三个女生.....

3.

每个人都觉得自己很痴情。秋水和三个女人的爱情，一个初恋，一个女友，一个柳青。谁没有过心痛如冰刀的初恋？初恋女友的故事，被改编得很残忍，本来是俗世的爱情，被改成了凄美的故事。是的，只有当我们回头时，才知道当时的自己多么自以为是。曾经觉得自己很痴情，但最终发现，始乱终弃的都是自己。

4.

从柳青的身上，我看到了生活的艰辛，那种“鸡的方式”让人鄙视的同时还让人无奈。但正是这个女人，却最懂秋水。生活的艰辛，让很多人不得不低头。“鸡的方式”也只是一种低头，就像你在公司不要得罪领导一样。只是每个人内心，都有一些神圣的东西，跟你的出身无关，跟你的职业无关，跟什么都无关！

5.

电影台词很美，不是那种“念念不忘，必有回响”，也不是那种“人生总有最关键的几步，特别是在年轻的时候”。而是类似：

秋水，再给你一个教训，这个世界上存在两个人互相喜欢，但是不存在帮忙。你开个价吧。

我不要天上的星星，我只要尘世的幸福。

那一刻你才知道你有多么自以为是：你以为你一眼就能看穿生活，没想到生活却老是给你大耳光；你一直都觉得自己很痴情，可是从头到尾始乱终弃的好像都是你。

那些台词，说得那么漫不经心，说得那么云淡风轻，却像刀一样刻在心里。

6.

电影中的音乐很好听。《孤独的人是可耻的》，配上画面，印象深刻。还有一首外文歌，我也不知道什么名字，那种空旷宁静的感觉很美，等字幕出现，全场亮灯的时候，最后还有熟悉的《有多少爱可以重来》，是韩庚和张靓颖唱的：

常常责怪自己

当初不应该

常常后悔没能

把你留下来

为什么明明相爱

到最后还是会分开

是否我们总是

徘徊在幸福之外

有多少相爱的人没有分开？有多少人没有在幸福之外？

7.

三个女人，一个是初恋，一个是女友，一个是柳青。是的，我又说了一遍。每一个开始都那么不经意，每一个结束又都那么的突然，情理之中，意料之外。爱情刚出现的时候，你分得清楚吗？当你分清楚的时候，已然是要离别了，也许是只有离别才能验证爱情。喝酒，打架，泡妞，犯坏，是留给多少人的青春记忆。

8.

看见那一大书包安全套掉下来的画面，不知道多少人内心会泛起苦涩；看见室友在喝酒砸酒瓶的画面，不知道多少人会短暂地回到校园；看见秋水接初恋电话的画面，不知道多少人会想起自己的初恋。那一幕幕，

就像在记录自己的青春。

9.

总要说几句电影的坏话！电影宣传说这是羊年开春，虎狼之作！天啊，哪里来的虎狼！四十如虎三十如狼吗？这么清纯的一部电影，居然被说成是虎狼之作！宣传真是太差劲了，这是我唯一反感的地方.....

写给十年后鬼脚七的一封信

鬼脚七，

你好！你妈好吗？你全家都好吗？

你那里应该是2025年了，我这里还是2015年。最近两年有人觉得我有点神经错乱，错乱得做了好多别人都不会做的事情，包括要给你写一封信。但我觉得我生活还算正常，不用担心我，当然，你的心情我能理解，要是我过得不怎么样，你估计也会受影响。

我很关心你，你的自媒体还在搞吧？在有些人眼里，觉得现在的鬼脚七还是蛮优秀的，我觉得纯粹是巧合，这个世界有些奇怪，才子不出，竖子成名。如果你的自媒体还在搞的话，我倒是佩服你了。坚持十二年，也算是个人才，无论有没有文采，应该也写了近千万字了。你以前想要学习文学，希望成为文字工作者，不知道这个梦想实现了吗？你的自传体小说应该写完了，因为我计划是在四十岁之前完成的，你都四十七岁了，还没完成就真说不过去了。如果你还没有成为一个文学家，我建议你放弃好了，到了这个年纪，不要再任性，要学会认命。

你的自媒体有多少粉丝了？现在微博、微信上有一百多万人在关注我，我觉得已经很多了。我经常被邀请去参加各种活动，说实在的，我不太喜欢那些很热闹的场所，但是，内心又有点喜欢那种被人崇拜的感觉。我经常告诫自己，不要觉得自己是个什么人物，做个普普通通的人就好，勤勤恳恳写字，简简单单做人。我有个原则你还记得吧：做自己，爱生活！如果微信、微博在你那时候还有的话，应该有一千万人关注你了吧。你不要太任性，一千万人每天听你说三道四，不要误导小朋友。就算不误导小朋友，那么多人看一些垃圾信息，也是污染环境的。

你现在每天还那么忙不？我现在偶尔还研究一下电商，研究一下互联网金融，研究一下移动互联网。这些词对你来说是不是很老土了？经过十年，电商应该已经成了传统行业，台式机也很少有人用了吧？所谓的智能家居、物联网不知道是否已经实现。其实，我不适合研究这些，只是现在没办法，总要有个事儿混着，如果非要我选择，我选择什么都不做，每天写点文字，找人聊聊天、喝喝茶什么的。有人说这种日子是混

吃等死的节奏，你懂我的，这个世界，若是真的看明白，如果心甘情愿地混吃等死，其实是很难得的境界。但愿你能做到。

说到境界，不知道你怎么看待这个世界。我现在对于认清真相还有很浓厚的兴趣，这种兴趣已经脱离了所谓的信仰。以前我觉得每个人都应该有信仰，现在我觉得信仰也成为一种束缚。越看清楚这个世界，就能发现更多的束缚，也会越觉得世界的精彩。我以为自己对真相已经有了初步的认识，这个认识一定还很肤浅。越知道真相，越觉得自己无知。每个人都是无知的，经验越多，知识越多，越无知。希望你已经彻底了悟真相，彻底成为真相。

你还在惦记着你那几次初恋吗？我以前有个同事叫三多，他说他每次恋爱都是初恋。我觉得很有道理，对我也很适合。我之前每次恋爱都很投入，到现在我也懒得去算有多少个初恋了。只是我的初恋女友们现在大多已经为人妻，她们或者追求事业，或者相夫教子，联系都很少了。我现在偶尔还有个幼稚的想法，哪天和初恋女友们一起吃顿饭，摆上一桌两桌，大家一起喝喝茶，唱唱歌，聊聊过去，扯扯淡。当然，这个目标我估计是完成不了，估计你也做不到。你的初恋们还好吧？如果遇到就替我问候一下她们，估计有人已经二婚了，嗯，祝福她们。

不知道你对于那些花花草草还有没有兴趣？我觉得随着年龄的增长，这方面的兴趣会越来越小。有时候，我觉得能够谈恋爱是一种能力，至少是说明还可以爱上别人。现在这个兴趣变淡了，主要觉得太麻烦，让生活太复杂。当然，身体在走下坡路也是原因之一。哪个男人没有年轻过啊，那时候精力太旺盛，旺盛得整天想着男女之事。前些天七星会的小伙伴百川给我一箱玛卡，说这个玩意儿对男人身体好，我还吃了两瓶，后来嫌麻烦就没有吃了。其实我很好奇，在你那个年纪，每周还能来几次？

你现在有几个小孩？我现在有一个女儿一个儿子，都是一个妈生的。你现在的老婆还是我老婆吧？我这个老婆还不错的，以前我老婆说最大的愿望就是跟我过一辈子。去年阿里上市，我把股票都给她了，她说你以前不是总想找个富婆吗？现在你的目标实现了！我觉得她说得很有道理。不瞒你说，我现在觉得男人最惬意的生活就是吃软饭，虽然世人大多很鄙视这种男人，但像我这种越活越自我的人，已经不太在意别人怎么说了。我和老婆现在亲情越来越浓，或许世人都逃不过这个逻辑。算

了，还是不说这个了，有些敏感，对你老婆或者我老婆来说，都是如此。无论怎么样，祝福你啊。

你家豆豆应该已经有十八岁了。我家豆豆现在才八岁，上二年级，前两天她还要骑在我脖子上，她经常要我抱，我说这么大了还要抱要抱到几岁啊。她说要抱到十八岁的。我很开心，虽然我知道这件事不可能。现在她刚好十八岁，我担心你身体不够强壮，十八岁的大姑娘，你估计抱不动了，当然，她估计也不让你抱了。你有空跟她说一下，就说我为了十年以后还能抱得动她，现在每周都坚持锻炼身体。现在我家豆豆偶尔还跟我玩一下傻游戏，例如帮我脱下袜子后塞我嘴里，例如跟我玩丢小孩的游戏，她还喜欢听我讲故事，讲吃了一个药丸，就能回到过去或去往未来的故事。但现在游戏越玩越少了，我也越来越珍惜这个时光。

你家豆豆一定已经有男朋友了，无论她告不告诉你。你别嫉妒啊，女儿大了，自然跟老爸就没那么亲了。我现在的心态很好，就担心你年纪大了心态会有变化。算我拜托你一件事，以后她要出去玩就让她出去，给她足够的空间。记得给她足够多的零花钱，再给她背包里面放几个避孕套。

这是第一次给你写信，先写这么多吧，希望以后保持联系。

最后，问你妈好，也问你全家好！

鬼脚七

2015年1月18日

对话加措活佛（上）

人生是只能出发一次的旅行

引子：

西藏活佛在很多人眼里都很神秘，而且高高在上，我以前也这么觉得。这次因为自媒体的关系，我认识了加措活佛，并在甘孜扎嘎寺禅修了五天。这次一起禅修的还有其他六位小伙伴，我们白天和加措活佛一起诵经，打坐禅修，晚上与活佛一起喝茶聊天。这五天五夜，我们完成了禅修，我也完成了这个系列文章。或许这不叫采访，因为整个文章内容，都是与活佛的聊天记录。

跟活佛聊天，一开始还有些距离感，后来就越来越亲近，很多敏感、隐私、八卦的问题也会问。加措活佛1980年出生，虽然很年轻，但他对宗教、社会、互联网等很多思考非常深刻，和他接触越多，我对他的敬仰之心就越盛。同时，加措活佛性格很外向，爱开玩笑，整个禅修非常欢乐，大大超出我的期望。不少宗教知识和活佛开示的智慧都记录在这个系列文章中，我相信你看完整个系列文章以后，会对活佛、对佛教、对生活都有不一样的认识。

关于活佛

七哥：加措活佛，很荣幸有机会跟您一起闲聊。我理解的活佛就是转世灵童，某个高僧大德的转世。您还记得您的上一辈子吗？您是怎么被认证成活佛的？

加措活佛：上辈子的事情我也不太记得。认证活佛有两种方式：一种是某位大德在临终前留下遗言，说他走了以后要多少年可以到某个地方某个家庭去找某个人；另一种是如果没有留下遗言，那就通过某些线索挑选多个候选人，然后通过打卦或仪轨测算出来。我的认证属于第二种。我被认证成活佛是在我二十多岁的时候，有位高僧找到我，说我是某个修行人的转世，希望我能承担起这个责任。我推托过一次，因为我觉得自己扛不了这个责任，过了四年他们又找到我。后来我就到这个地方来，我也相信我就是这个地方的人，有很多不一样的感觉。

七哥：听说您上辈子有一个儿子，两个女儿。他们都还在吗？修行人还能结婚生子？

加措活佛：这里有误解。修行的人也分出家人和在家的居士。在家的居士是可以结婚生子的，当代的一些修行很高的人中也有居士，例如南怀瑾老师、赵朴初老师。我上辈子也是一个在家修行的人，所以有儿女，而且他们年纪都很大了，但他们对我特别尊重，就像对父亲一样。我比他们小太多了，觉得特别不好意思，只是我还得去安抚他们。还有我前世的一些弟子，他们修行也很好，他们对我非常尊敬，就像对师父一样，也让我很感动。最近有一部电影，说的就是一个人失去了记忆，但周围的人都相信是他，对他十分信任。我觉得我就像那个失去记忆的人。我知道我的责任，我需要帮助这个地区的老百姓，他们爱戴我胜过他们的家人。

七哥：这个我相信，我昨天还问了您这里的小喇嘛，我问他是爱阿妈阿爸还是爱活佛更多一些？他回答说更爱活佛。我问为什么啊？他说活佛能让他上学。多纯朴的回答啊。

加措活佛：这里的人是这样的，不喝酒、不偷盗、不杀生，也正是他们的爱戴和坚定，让我更加坚定了我是他们说的那个人，也让我更加坚定我的责任。

七哥：这里有个矛盾，佛法讲普度众生，您应该对众生的老百姓都一样啊，怎么能只对这个地区的老百姓牵挂呢？

加措活佛：佛教心态要众生平等，但有缘分的问题，离你近的人，就和你有缘分。周围的人都是我的怨亲债主，他们对我的期望很高，我对他们的因果果报很近，我必须度化他们，同时不能放弃众生。

七哥：您作为活佛的职责是什么呢？您需要让他们过上幸福美满的生活？

加措活佛：我最多能管他们精神的生活，物质上我希望我能帮一点，但我觉得他们自己能做得很好，应该不需要我的帮忙。当地居民很多事情都会找活佛来处理，包括看病、打架、离婚什么的。

七哥：天啊，连打架、离婚的事情您也要管？

加措活佛：是的。我们康巴汉子都很倔，而且喜欢打架，容易产生家庭之间的纠纷。光有法律是解决不了问题的，一旦处理不好，就会产生怨恨报复，甚至会世代对抗，冤冤相报何时了。离婚也很重要，藏族和你们汉族不一样，你们大城市离婚的很多，自由恋爱，离了还能再找。在藏族离婚了，女的基本上就不能再结婚了。我尽量劝他们不要离婚，我们这里离婚的很少，三千多户，才离婚一户。这也是实在没有办法，我才同意了。

七哥：您真不容易啊。不过，不瞒您说，我对“活佛”这个词有些抵触。您看看微博上有多少认证的活佛啊，还有好多没有上微博的活佛，经常听到一些关于活佛的负面信息，您怎么看？

加措活佛：什么是活佛？其实活佛不是神，就是活着修行的人。我上辈子是修行的人，这辈子还想修行，喜欢修行，仅此而已。每个人都会有轮回，现在的活佛也只是一个修行人的轮回，而不是什么活菩萨转世，佛祖转世。我从来不觉得自己是什么菩萨转世，我上辈子是修行的人，这辈子也是修行的人，下辈子应该还是修行的人。

七哥：有点理解了，我也是某个人的转世，活佛也是某个人的转世，只不过是修行人的转世。活佛，就是活着的修行中的人。

加措活佛：大家其实把活佛想象得太高，对活佛的期望也太高。每个活佛都跟地区相关，我是这个村的活佛，这个村的人就很尊重我，顶礼膜拜，但其他村的村民就完全不会这样，他们只知道我是个僧人。所以你们也就把我当成一个普通的僧人就好。对待活佛，只要像对待一名僧人那样。

七哥：我们应该以平常心对待活佛。不过这个制度好像不太科学啊？

加措活佛：活佛制度在藏传佛教九百年前开始传承，已经过了九百年了。这个制度非常公平，而且有合理性。最大的公平在于：一个转世灵童可能出现在一个非常贫困的平民家里，我家就是一个普通的家庭。当然，任何制度经过九百多年，或多或少都会产生一些问题。活佛的问题也是社会问题的反映。大家对活佛期望太高，总觉得活佛加持会如何，活佛灌顶会如何。简单地说，造成现在很多的活佛问题，很大程度上不在活佛本身，也不在于活佛这个机制如何，而在于大家对活佛期望太高。放低期望，把他们当成普通僧人，这些问题就自然解决了。

七哥：为什么汉地会对活佛产生这么高的期望啊？

加措活佛：这个不好回答。应该是个社会问题，为什么大家对气功感兴趣？为什么大家对泰国佛牌感兴趣.....

七哥：好吧，这个问题确实有点深。既然您说对待活佛只需像对待僧人一样，那接下来我不用“您”来称呼了啊，用“你”会更亲切些。说到气功，听说藏传佛教中就有很多神通，你对神通怎么看？

加措活佛：神通可能真的有，但卖弄神通的，绝大部分都是假的。藏传佛教里面也有神通，就像“拙火定”，是因为当时天气太冷，为了取暖而修炼的技能，但绝不会拿出来炫耀。我也见过我的上师打坐结束时，一下能弹起三米高，别人看见了肯定觉得这是大神通，但上师教我们的打坐方法就这样，我也能弹起半米多，这都是练出来的。

七哥：听说你的前世也有神通啊，你有没有修炼？

加措活佛：我前世是有神通，能够飞行，还有抓住闪电修炼成铁的神通，那块铁我还留着。我也有修，但我不期待有这样的神通。

关于奢侈

七哥：很多人对神通都很感兴趣，我也感兴趣，不过我知道你也不会表演给我看。咱们聊聊生活吧，我看你的生活很随意，不讲究。现在社会上很多人很有钱，他们花十几万块买一个包包，一顿饭吃掉几万块，你怎么看待社会上一些人很奢侈的行为？

加措活佛：我对物质的东西不执着。我的身边也没有什么昂贵的东西，而且对这些没有概念，很多人问我的念珠是什么紫檀木，我说我不知道。我们应该节俭一些，现在中国的穷人太多，不像西方国家，还有那么好的福利，我们不应该太奢侈，无论多么富有。上次在美国我见到洛克菲勒家族的成员，他们非常简朴，和普通人没什么两样。现在有些富人一顿饭的花费够我们一个学校所有学生一个学期的生活费，一个包包够一些学校所有老师的工资，一辆车子够建一座学校，如果不是必须这样，真的不应该。太奢侈，是一种罪过，是在造业。

七哥：你提到我们应该节俭不应该奢侈，我同意。但为什么奢侈是一种罪过呢？我自己的钱，我想怎么用就怎么用，不杀人放火、坑蒙拐骗，怎么就造业了？

加措活佛：钱真的是你的吗？肯定不是你一个人挣的，是很多人一起帮你挣的，只是你拿的比他们多。你穿的衣服，你吃的米饭，你住的房子，都是别人帮你做的，钱是社会的，只不过是替社会在保管。你只要花你自己需要的那部分就好了，不要过于奢侈，否则就是在造业。

七哥：我有些明白了，这么说有钱也是一种罪。

加措活佛：不，有钱不是一种罪，过于奢侈才是一种罪。

关于慈善

七哥：你还有一个基金叫加措活佛—慈爱基金，每年应该有很多钱啊，这些钱是不是都是你在支配？

加措活佛：慈爱基金是我们发起的，我是基金的执行主任，我们团队的每个人在微博、微信等自媒体上，名字后面都会跟一个“慈爱基金”。基金的捐赠都会全部用于基金所支持的各个慈善项目，例如用于藏区教育。

七哥：现在大家对慈善很有戒心，特别是郭美美事件以后，很多人一谈到做慈善，都希望公开透明。您的慈善基金能做到透明吗？

加措活佛：这是一个值得思考的问题。真正做过慈善的人都知道，有时候透明的成本非常高。前些天有个人给我们捐了两千件衣服，要求每件衣服发到每个小孩手上，需要每个小孩穿上衣服，拍一张照片，写上小孩自己的名字发给他。这样就很透明。但你可以去思考整个流程，成本增加了多少？接受捐赠的人又有什么感受？有时候透明的成本比捐赠本身还要高。我也尽量做到透明，但这透明的费用谁来出？无论是基金出还是捐赠者出，都需要不小的成本，这些成本反而可以做更多的慈善。慈善最有效的是信任，这样可以更大地发挥慈善的作用。所以透明不是目的，信任才是目的。需要透明，也是因为不够信任。

七哥：因为信任，所以简单！太有道理了！你作为活佛，有自己的寺庙

和村落，还有基金，你未来十年的目标是什么？

加措活佛：说到目标，我没有具体的目标，说一下我要做的事情。我计划把我现有的学校增加到五百名学生，再建一个养老院，给这些当地村里的老人养老，建一些闭关房，供修行者闭关。目前我的学校有一百五十名学生，他们学习藏语也学习汉语，我希望他们以后能讲经说法，翻译经典，弘扬佛法。现在他们之中有好多学生非常好，我每个月都会考他们讲经。

七哥：你的慈爱基金能用于你自己的学校吗？

加措活佛：没有用过，我自己寺庙的学校所需要的经费我会用其他方式去解决。之所以不会主动用慈爱基金的钱，一方面是由上级部门监管的，另一方面我也想避嫌啊。用于别的寺庙的学校还稍微好一些，如果我用于自己寺庙的学校，一定会有人说，加措搞了一个基金，把钱都吸到自己的寺庙来了。

七哥：好吧。你还年轻，但肩上的责任真的很大。我记得你有一首诗写得特别好，里面有一句话说：人生是只能出发一次的旅行，我们其实一直在路上。

加措活佛：那是我几年前写的，几年前在学汉语，当时很爱写诗，这首诗就是其中的一首，也能表达我的心声：

人生是只能出发一次的旅行

我们其实一直在路上

如果能携带两件行李

我希望是无畏和无执

如果只能有一个牵挂

那一定是，众生

七哥：你的禅诗写得真好，如果是我，我就写成了一首爱情诗：

人生是只能出发一次的旅行

我一直都在路上

如果只能携带一件行李

我希望是爱情

如果只能拥有一个牵挂

那一定是，你

加措活佛：哈哈，你改得很好。

七哥：过奖了，那我们接下来聊聊爱情吧。

对话加措活佛（中）

关于爱情

七哥：听说你很小就出家了，你应该没有谈过恋爱吧？

加措活佛：我很小的时候总是喜欢一个人静静地待着，唯一爱干的事情就是捏糌粑做曼扎贡品。七岁时我瞒着家人偷偷去了色达佛学院，拜见了生命中最重要的上师法王如意宝晋美彭措。后来在五明佛学院修持了十多年，在亚青寺闭关了四年，我一直在修行，哪有可能去谈恋爱啊。

七哥：闭关四年啊，那里条件如何？

加措活佛：那时候我每年冬天都会在亚青寺闭关一百天，在一个很小的房子里，其实就是一个小土坑，每天打坐四次，每次两三个小时，因为都是冬天闭关，特别冷，最低零下十几度到二十度，条件确实很艰苦，但在亚青寺闭关修行是一件非常殊胜的事，闭关效果也非常好。

七哥：我经常听说有的活佛或者禅师会还俗，我估计大多都是因为爱情。因为爱情的力量太强大了，也只有爱情才能让这种修行很高的人还俗，英雄也难过美人关嘛。你以后有没有可能也会因遇到一个让你心动的人而还俗呢？

加措活佛：佛教是允许出家人还俗的，但也会产生一定的业力。如果我寺庙的僧人，走入红尘中，遇到一些特殊原因，真的希望还俗，我也会同意。其实世界上所有事情发生，都是正确的。任何事情都有因果，爱情也是因果，有了因，果一定难以阻挡。再说，还俗后他很可能还是修行人，重要的是心，如果心里一直保持正念、保持修行的话，在哪里都一样。我上辈子也是在家修行的人，结过婚啊，有一个儿子、两个女儿。这也是因果。

七哥：你要小心一点了，如果你上辈子的老婆转世了，这辈子遇到你，估计还有一段纠葛啊。

加措活佛：哈哈，不会的，我们的因果已经了结。因果也是可以改变的，也就是说命运可以改变，通过修行就可以改变。就像《了凡四训》

中说的一样，改变命运。

七哥：我也爱看《了凡四训》，其中第一篇就是写“立命之学”，虽然每个人都有命数，但可以通过改过迁善，达到改造自己命运的目的，自求多福。但有人说《了凡四训》的观点是骗局，你怎么看？

加措活佛：我很认同《了凡四训》里面的观点，命运是可以改变的，和因果一样。虽然之前有因，但现在所有的行为都会是将来的因。《了凡四训》的观点很符合佛法也符合因果，符合人道，为什么会说是骗局呢？只要去努力，就可以改变之后的因，也就会有不同的果。这也是为什么我们在社会上需要不断努力、不断精进的原因，只要方向没错，越努力，结果会越好！

七哥：咱们再回来啊，你以后有没有可能因为遇到你的爱情而还俗呢？

加措活佛：哈哈，你想要什么答案啊？你告诉我，我按照你希望的答案回答，这样可以吧？

七哥：你的这个回答太有水平了，让我不好意思再问了……

加措活佛：开玩笑的。我的责任是弘扬佛法，其间也会遇到很多诱惑，我也做好了思想准备。佛教讲戒定慧，戒就像模具，而我们像泥巴。时间太短，无法成形；坚持一段时间，就会发现这种戒的力量非常强大，也能由戒生定。其实戒并不可怕，戒就是明白自己不做什么。世界上每个人都应该有戒，有的人戒烟，有的人戒赌，还有如道德、品德，等等，一生中保持一样好习惯也是戒。生活中都有一些戒，特别是有一些有成就的人，一定有些东西是不做的，那就是戒。我相信这个已经回答了你的问题了。

七哥：你对戒的解释，让我明白很多。孟子曰：“人有不为也，而后可以有为。”不为那一部分，就是戒。

加措活佛：是的。戒的过程其实有一些残酷，但一旦坚持下来，你会发现戒很有力量，受戒也是一件很愉悦的事情。

七哥：我的问题比较俗一点啊，我想问问一些明星的问题。我知道很多明星都跟你关系不错，还有上次谢娜和张杰的婚礼，也是你主持的，当

时都成了大新闻。我问个隐私的问题，这些明星是你的信徒吗？他们都是名人，应该很有钱，捐款不？我相信很多鬼友们都很关心（自媒体鬼脚七的朋友称为鬼友）。

加措活佛：每个人都有自己的隐私，我跟他们认识并不代表他们是信徒，但确实现在很多名人都有信仰，信佛和学佛。我们也经常一起做慈善公益，明星用自己的影响力带动更多的人加入到公益事业中来，对公益事业贡献很大，我也很感恩。我也是你的鬼友，你总是替鬼友着想，做你的鬼友很幸福。

关于死亡

七哥：太荣幸了。困扰我们生活最多的是两件事情：一件是爱情，另一件是死亡。爱情给我们烦恼，死亡给我们恐惧。刚才谈了爱情，你对死亡怎么看？

加措活佛：估计是困扰你的事情是爱情和死亡吧，不是每个人都这样，困扰我的就不是爱情和死亡。之所以恐惧死亡，是因为大家对死亡不了解，因为不知道每个人身体死亡以后会去向哪里。在藏区还好一点，藏人有时候会假设自己死了，把自己送到天葬台去体验死亡的感觉。在汉人中，大家都比较忌讳谈到死亡，认为太不吉利，因此会更难了解死亡。你可以看看《西藏生死书》，里面对死亡的过程有详细描写。

七哥：我看过那本书，不过没看太懂。佛教讲轮回，对死亡应该就不会那么恐惧了吧？

加措活佛：佛教讲轮回，讲转世，讲因果，死亡也包含在其中。死亡其实是一个很好的修炼阶段，有些人就是在死亡的过程中开悟的。当我们了解了死亡，恐惧自然会消失，甚至有人会期盼死亡的到来。当然，我们应该珍惜生命，因为人的生命太可贵了。

七哥：我有点迷糊了，你讲死亡很好，讲可以轮回，现在又讲生命的可贵……

加措活佛：是的，人的生命很可贵，人本身就是一件奢侈品。人相比其他万物，非常特殊，人有思想，人有意识形态，是非常昂贵的身体。能够转世成人，很不容易。我们不应该去浪费，而应该好好珍惜，不断去

觉察，让生命更有意义。

七哥：对，想起有首诗就是描述你的观点的：

人身难得今已得，

佛法难闻今已闻，

此身不向今生度，

更待何生度此身。

加措活佛：很应景的诗。无论佛教的哪个宗派，都会强调轮回，强调人生难得。

关于宗教

七哥：现在佛教有很多宗派，最大的就是藏传佛教、汉传佛教、南传佛教，我不问区别了，你随便谈谈你的看法吧。

加措活佛：这个问题有点大，我就说说藏传佛教吧。藏传佛教一直是西藏的骄傲，而且是正逐步走向世界的一份精神财富。我认为藏传佛教最大的特点就是修行的次第，第一步修什么，第二步修什么，不达到一定程度，上师不会教下一个阶段，这样可以循序渐进。上次我给一些弟子讲《心经》，讲到色即是空，我就讲不下去了。因为只有修行修了好几年以后的人，我才会给他们讲空性，否则就容易产生问题。不过现在很多不修行的人也经常提放下、舍得、不要执着，等等，这种“人间佛教”一旦走偏，便不太利于修行。

七哥：现在很多人说中国人没有信仰，如果要想在中国弘扬佛法，岂不是难度很大？

加措活佛：我的观点刚好相反。我之前在一次会议上发言的观点，“把佛教当成一个精神产品来看，我们应该如何做？”如果佛教是一个精神产品，那么僧人就是产品的设计者和供应商，广大民众就是产品的用户。中国是人口最多的国家，对精神方面需求的市场也最大，而且大多数人还没有建立信仰，说明还没有什么竞争对手，不用激烈地竞争，加

上中国人对佛教还有很好的基础和感情，这个机会真的非常好，对于弘扬佛法是很好的机会。

七哥：你把佛教当成精神产品的思路，让我大开眼界，这是我听到的最有创意的想法！

加措活佛：事实就是如此。在这个市场情况下，我们僧人作为产品的设计者和供应商，我们更应该积极做一些事情。我们可以对产品的使用 and 如何让它人性化做一些改革，这样让更多的用户喜欢这个产品，接受这个产品，并帮我们宣传这个产品。我们可以对市场做一些推广，让更多的人了解这个产品。对应到佛教，我们是僧人，我们有必要去对佛法做一些改进，让大家更好地接受。

七哥：与时俱进的思想啊！

加措活佛：对产品的改进，会遇到很多阻力，毕竟佛教经历了两千多年的传播，不是某个人就能轻易改变传播的方法。我只是希望在形式上探讨一些新的方式，让大家更容易接受。在市场推广方面，我也做了很多尝试，包括用微博、微信等新媒体工具。我希望无论是藏传佛教还是汉传佛教，所有的僧人都应该更积极地传播佛法。我们经常讲：佛度有缘人。什么是有缘人？每个人都有佛性，每个人都是有缘人。因此每个人都可以接触佛法！

七哥：这么看，现在是弘扬佛法的好时机啊。而且佛教劝导向善，劝人精进，也有利于社会的发展与和谐。

加措活佛：是的。佛教在中国如何发展，这个责任不在于政府有没有作为，不在于老百姓有没有信仰，主要责任在于我们僧人，我们自己可以更积极一点来弘扬佛法。但无论怎样，抱怨没有用，每每想到这些，我就觉得自己肩上责任重大。

七哥：说得我快要哭了，我感受到了你内心的那种坚定。或许我们需要更多的宗教领袖出现，你觉得宗教领袖应该具备什么条件？

加措活佛：我觉得一个宗教领袖除了应该满足佛教中所有的条件外，还应该具备一些本领：

首先，必须有利众、无私的心态。这是基础。

其次，至少懂得两种语言，例如藏语和汉语，或者藏语和英语，我们藏区很多高僧修行很高，但无法用汉语表达出来，很多汉人都不知道，也很难影响更多的人。

最后，需要了解东西方文化，这样可以取长补短，相得益彰。

我现在筹建的学校，也是希望把学生朝这个方向培养，希望他们既能有好的修行，还能对藏汉文化有深入的了解。

七哥：你对佛教在中国的发展有什么看法吗？

加措活佛：我觉得无论汉传佛教还是藏传佛教都在慢慢复兴。如果藏传佛教能和汉传佛教有很好的融合，我相信佛教在中国一定会非常兴盛，佛教也会成为中国值得骄傲的精神财富。我相信一定会如此，我现在培养弟子就是在做这个事情。

关于抱怨

七哥：你是属于实战型的，不只是有理论，还在做长远的规划和准备。你刚才说到抱怨，我现在感觉周围抱怨太多，网络上更是如此.....

加措活佛：抱怨是一种病，而且有传染性。上班的人抱怨工资太低，工作太辛苦；老板们抱怨生意越来越难做，员工越来越难管理；老公抱怨老婆不理解他，老婆抱怨老公不关心她.....当我们习惯抱怨，便很难改，这就是一种病。当你到公司，听到同事的抱怨，你也会受影响，你的情绪会产生变化，也更容易一起产生抱怨。这时候就传染给更多的人了。

七哥：很有道理，那这种病怎么治？

加措活佛：自己可以观察自己，不要抱怨，也尽量不要听别人的抱怨。如果听到这些抱怨，要想办法释放掉。念经或者念咒，打坐修禅，听听音乐，想想快乐的事情，等等。我以前在北京，还经常看看泰戈尔的诗，多美啊，看了那些诗，你想抱怨都抱怨不起来。

七哥：想要不抱怨，还可以多看《新闻联播》。你的很多观点对我们生活有实际的指导和帮助。

加措活佛：我的一些观点会经常发到我的微博和微信上，很多人都很喜欢，他们给我留言说看了这些以后真的很有帮助。

七哥：你的微博我很喜欢看啊，我周围很多人都喜欢看，写得通俗易懂，而且富有哲理。最近就有一个微博我很喜欢：

清晨睁开眼，我们就要对自己说：“今天是最好的一天！”不管昨天发生了什么，都已成为过去，无法改变。不要让昨天的烦恼影响到今天的好心情！开始一天的工作时，不管有多忙碌，压力有多大，都不要抱怨，不要因此影响了我们的心情。哭，也是一天；笑，也是一天。何不让我们怀着最美的心情过好每一天呢？

加措活佛：这是我前些天发的。不管昨天发生了什么，都已成为过去，无法改变。我们一天的状态如何，决定于我们心里怎么想，任何一件事情到底是好是坏，都是我们的心在判断，我们可以重视它，也可以选择忘记。你们这次过来禅修，其实就是在修心。

七哥：你在新浪微博上有几百万粉丝，每条微博转发也有一万多条，你在微信上也有快十万的订阅量，真是太厉害了！这正是我接下来想跟你聊的话题，关于微博、关于微信、关于自媒体、关于新媒体。

对话加措活佛（下）

关于新媒体

七哥：你的微博这么火爆，还在做微信公众账号，没有人批评你吗？

加措活佛：我们任何人做任何事都不可能得到所有人的赞扬，对我当然也有批评的声音。大概有三类人：第一类人是说你天天拿着iPhone、iPad，不修行；第二类人说你不说佛陀的正见，天天说一些心灵鸡汤，不务正业；第三类人说佛法是一个一个传播的，你在网络上能干吗……但我的心态很好，不怕批评，修行就是修心，他们是在帮助我修行啊。有人喜欢就一定有人不喜欢，有人赞美一定就有人批评。我觉得我在传递正能量，可以帮助很多人，大部分的声音都是好的，何必在意极少的一点批评，是我做得不好我会修正，不是我的问题我就不去理会它。有正念很重要。其实，所有的宗教都是保守的，面对新事物总有抗拒的惯性，但我觉得应该跟着时代的发展，佛教也一样。

七哥：批评我们的人都是我们的逆行菩萨，你最早为什么会想到做微博和微信呢？

加措活佛：我对新媒体很重视，最开始是在博鳌论坛，新浪的曹国伟建议我开通微博，于是我就开通了，后来腾讯开通了微信，我也马上开通了。我也试过Facebook、Twitter等，微信公众平台刚开始的时候，我也开通了，我觉得这些对传播佛法很有帮助。一切新鲜事物我都很感兴趣，上次我知道很多人用陌陌，我还想下载一个用一下，后来听我的一个弟子跟我讲大家对陌陌的定位，我觉得这个不太好，于是我就放弃了。

七哥：你的微博每条转发量能上万，微信回复数也很多，你是怎么做到的呢？怎么把你的名气搞这么大？

加措活佛：我没有什么名气。我做微博、微信，不是为了扩大名气。如果你是想扩大名气，你一定扩大不了名气。你分享过老子智慧，老子说过：“为者失之，执者败之。”之所以做到现在这个成绩，一方面是因为我是最早的一批微博用户，当时在玉树地震时，我做了一些慈善工作，并且用微博做了灾难现场报道，凤凰卫视等电视台都以我的信息为依据

来转载，新浪也帮助推广，从而让更多的人知道了加措活佛；另一方面我觉得是利他，我的微博真的对一些人有帮助，大家之所以喜欢，是因为他们真的需要。当你为社会做了更多贡献时，社会也会更加尊重你。

七哥：明白了。我看过你写的微博，无论哲理还是文采都非常好。我自己要是写三五篇还行，如果让我天天写，我真没有那么多智慧。既要有哲理，对大家有帮助，又要通俗易懂，这需要有智慧。

加措活佛：你的文章写得很不错啊，你“鬼脚七”自媒体做得也很好。你的文章都很长，让我写，我也写不出来的。

七哥：谢谢夸奖。关于新媒体，我比较喜欢，但很多人还是觉得和佛教结合在一起有点怪，你怎么看？

加措活佛：我之前说过，我把佛教当成一个精神产品，产品需要做市场推广，也就是弘扬佛法。弘扬佛法，最常见的方式是修庙、讲经传法，这是现实世界。但新媒体也是一个世界，在这个世界里，也需要弘扬佛法。怎么做？我做微博、做微信，就相当于在新媒体世界上建了一座庙，我每天发内容其实就是在新世界中传播佛法。很多人没有机会去庙里和僧人接触，或许是因为没时间，或许是因为身份的原因，没有人给他介绍佛法。如今有了互联网，有了新媒体，让他们能在新媒体世界中接触佛法，不是一件很大的功德吗？

七哥：你的比喻很到位！新世界里面也需要建庙。

加措活佛：网络世界比现实世界更需要建庙。网络上的每个人更加真实和纯粹，无须遮掩，而且很多负面的东西传播非常快，阴暗的一面很容易感染到更多人。这时候更需要佛法，我不只是坚持自己在新媒体上传播佛法，我也建议更多的僧人来做新媒体。无论是汉传佛教还是藏传佛教，都应该去重视。如果我们不传播，其他宗教也会来传播，如果我们没有话语权，如何在新世界弘扬佛法？

七哥：你的比喻很到位，只是如果投入那么多时间去做新媒体，僧人念经的时间就少了。我现在就面临一个问题，我一边上班一边写文章，有时候觉得花的时间太多、太累。你做自媒体没有这种感觉吗？没有想过要放弃自媒体吗？

加措活佛：很多事情都需要坚持。记得有位名人说过：当你做一件事情半途而废，所有批评你的人的话都会成为真理；当你坚持到最后成功，那些话就自动烟消云散了。你要坚持正念的路，要走到底。其实，只要合理地安排好时间，写微博和念经的时间不会冲突。我觉得自媒体很有意思，也很重要，我宁愿放弃一些表象的东西，也不会放弃自媒体。

七哥：天啊，你的这句话把我惊到了！你所指的表象的东西包括哪些呢？包括袈裟吗？

加措活佛：包括袈裟啊，不过不要理解错了。首先，自媒体很重要，以后会发挥更大的作用，你不要小看自媒体；另外，寺庙的住持才需要穿袈裟，我不当住持就不用穿袈裟了。袈裟代表着权力的同时也代表着约束，我觉得我是一个不喜欢被过多约束的人，如果穿着袈裟不能做我想做的事情，我情愿不穿，只做一个普普通通的僧人，修行，传法。我还有个笔名，别人都不知道，是我在写一些其他文章时使用的，笔名叫：披着袈裟的云。

七哥：活佛还玩笔名啊。

加措活佛：活佛也是人。袈裟本身代表一种约束，云代表自由，这个名字对我来说很形象。

七哥：好吧，我彻底服了你了，活佛粗犷的外表下还有一颗仁慈而细腻的心，我对文艺范的人都非常欣赏，对有文艺范的活佛更是崇拜。我相信除了你的村民，很多人都崇拜你。但我看你的微博上从来没有你个人的信息啊？

加措活佛：我不希望大家崇拜我，我在微博和微信上，确实很少写我个人的一些事情，除非要组织法会或者放生活动。我从来不会说我今天跟哪个名人见面，明天和哪个人做了一件了不起的事，这种宣传我觉得没有价值，我只是希望大家了解佛教，了解一些道理，对大家有帮助就好。

七哥：我跟你比差太远了，我在我的自媒体中就经常说我跟哪个名人见面了，包括这次，我回去就会写我跟加措活佛一起待了五天五夜。

加措活佛：每个人做法不一样，都有自己的风格，你的文章很真实，很

多人喜欢看。你见了名人会写，你见了普通朋友也会写，没关系的。

七哥：那倒是，我还是坚持我的风格好了。有了活佛的肯定，我动力更大了！

加措活佛：继续坚持，我也会坚持。现在我对新兴的网站和应用很感兴趣，弘扬佛法是我的责任，我觉得互联网时代，佛教也要和互联网结合起来，这样对佛教的发展很有好处。

七哥：你的思路值得我学习。但你还有学校，学校那么多人，学校的花费高吗？费用怎么解决？

加措活佛：费用蛮高的，前一段时间学生吃饭都成问题。费用一部分是通过寺庙有人供养获得，另外我还开了一个淘宝店，让学生串一些念珠放到淘宝上卖。不是有一句话叫“一日不作，一日不食”吗？我希望我的学生从小学会独立，学会靠自己。

关于电子商务

七哥：不会吧！你是寺庙的住持，是几千户村民的活佛，搞搞微博、微信也就算了，只要不玩陌陌都还可以接受。你居然还开淘宝店来赚钱？

加措活佛：没有什么好奇怪的。我又不是寺庙收门票，又不是寺庙要上市。我说了佛教应该和互联网结合起来，互联网除了方便传播以外，还有很多地方可以结合，例如电子商务。佛教是最传统的宗教，电子商务是最前沿的科技，如果二者能结合起来，你不觉得很有意思吗？

七哥：我们先不讨论别人对你的评价，反正你说了你心态很好。你是因为孩子们缺生活费而开淘宝店的？

加措活佛：也不全是，这当然是一个很重要的因素。关于开店的问题，我思考过很久，也顾虑过很多，后来我想很多寺庙也是靠卖佛珠解决寺庙的基本开支的，开网店和在寺庙开店其实本质没有太大的区别。我一直觉得佛教应该和时代接轨，我只不过是把寺庙的佛珠放到网络上去了而已，而且非常环保。但还有其他一些原因。

七哥：你就别卖关子了，到底还有一些什么原因？

加措活佛：佛教已经发展了两千五百多年，社会在最近几十年有了飞速的发展，就像中国的经济一样，发展很快，有专门的发改委，但佛教在这方面一直是没有什么变化。如何既保持佛教的本质，又适应现在的时代，有很多可以思考的。以前僧人给信徒诵一段经，信徒会觉得得到了莫大的加持，他们会感恩，这叫法布施。现在发生了一些变化，现在的很多人不太愿听诵经，他们更关心什么念珠漂亮，是否开光，什么材质珍贵。很多人去西藏是为了拍照片，为了买念珠和工艺品。

七哥：你说得太对了，我好像中枪了，上次去西藏就在八角街买了好多念珠……

加措活佛：不是说这样不对，这就是现状。存在就有合理性，这些工艺品被买回去，也能让更多人了解、接触佛教。我们要做的事情是认清形势，让佛教适应形势。以后如果我能给所有信徒每人布施一个很漂亮的开过光的念珠，他们会更愿意接触佛教，也会更加虔诚。相比只是念一段经文，效果要好很多。这也是一种布施，也是弘扬佛法啊。

七哥：我又中枪了，上次你送给我一串念珠，我就经常戴着，还有点炫耀的意思。我明白你要开淘宝店的初衷了，淘宝店既可以让寺庙具有一定的经济收入，以后做物布施，还可以让更多的信徒结缘佛教用品，生起对佛法的兴趣。

加措活佛：除此之外还有一点。寺庙学校的很多孩子，他们平时都在学习藏文、汉语，我每周让他们花半天时间来串念珠，你可以看看他们的工作场景，大家非常喜欢做，看着串成漂亮的念珠，他们自己也很开心。这个工作对小孩子来说，也是一种培养孩子们的艺术细胞的方式。

七哥：我好像从来没有看见你的微博或者微信推荐过你的淘宝店铺，是你自己在运营吗？

加措活佛：直接在淘宝上搜索“加措活佛”就能找到那个店铺。店铺是我的信徒在帮我运营，做的时间还不长，还在完善中，所以我也没有推荐。以后在组织一些义卖或者慈善活动的时候，我有可能会用新媒体做一些推广的。

七哥：跟你聊这么多，你内心有一个宗旨：让佛教更好地适应现在社会的发展。

加措活佛：是的。弘扬佛法是我的责任，新时代需要有创新，我不能等。

关于生活

七哥：最后请教一些生活中的问题吧，很多鬼友都很羡慕我有机会听活佛开示，那我也问一些鬼友们关心的问题。第一个问题：如何让自己快乐？

加措活佛：这个问题在我的微博上经常提到。我们每天见很多人，说的大多是不快乐的事。事业成功的说压力大，工作清闲的人说没前途，没有结婚的说怎么还遇不到合适的人，结婚的却说遇到的人不适合自己。幸福像皮球一样被踢来踢去，烦恼却像宝贝一样谁都不肯撒手。我们往往以为通过外界的满足才能使自己快乐，其实，真正的快乐是需要通过内心来寻找的。其实快乐很简单，快乐就是要有目标有追求；保持一颗纯真的童心；发自内心地微笑；学会善待自己；懂得宽容他人；看淡物质诱惑；乐于帮助他人。无论生命中遭遇多少的困苦、艰难和波折，我们都要保持淡然的心态，去看、去想象生活中积极美好的一面。

七哥：嗯，烦恼被我们像宝贝一样对待，谁都不肯撒手，你的形容很贴切。第二个问题，你提到我们有转世，我们都在轮回，那我们的记忆到底去哪里了？为什么我们一点都不记得上辈子的事情？

加措活佛：其实我们的记忆一直都在，上辈子、上上辈子的记忆一直都在。为什么我们经常会觉得遇到某个人觉得很亲切，遇到另外一些人就觉得很排斥，那是因为我们记忆。你说我们不记得上辈子的事情，是我们对记忆的理解不同，真正的记忆不是颜色或者外形，而是感觉。感觉越深，记忆会越深。这也就是为什么我们很多人有天赋，天生适合做什么事情。也能解释无论大人小孩对大自然都很熟悉，但第一次到大都市，都很陌生，因为前几辈子没有大都市。

七哥：记忆是一种感觉，又是一个新观点。第三个问题，我们很多人都有很多烦恼，经常发脾气，你怎么看待情绪？

加措活佛：我们控制不好情绪，一是我们修行不够，二是我们接触了让我们产生负面情绪的人与事。当我们的情绪受到影响时，适当地远离负面的环境，让自己平息下来。冥想一些快乐的人与事，或者来一次远

行，让心胸开阔起来，再回头看之前的是是非非，一切也就释然了。很多矛盾的起因都是一些小事，不懂得退就会越搅越大！

七哥：好吧，非常感谢活佛的开示，更多的问题，我让他们去你的微信账号和微博上提问好了。最后，活佛还有什么要讲的吗？

加措活佛：天黑了吗？

尾声

对话加措活佛系列文章结束了，写完这些文字，我自己也感触很深，加措活佛最后一句禅语，也很有意思，有兴趣的以后再继续交流。最后以加措活佛的一段话作为文章的结束：

生命本是一场漂泊的漫旅

遇见了谁都是一个美丽的意外

我珍惜着每一个可以让我称作朋友的人

因为那是可以让漂泊的心驻足的地方

有时候会被一句话感动

因为真诚

有时候会为一首歌流泪

因为动情

有时候会把回忆当成习惯

因为牵挂

希望你快乐

不是此时

而是一生

第七章给所有觉得自己失败的人

你明白的那些道理，都用在了别人的身上。

当别人做得比我好时，我一点都不羡慕，因为他们比我更努力！

懦夫为自己的失败找到了100个借口，但他还是个懦夫。

关于迷茫和改变的两个问题

鬼脚七前辈你好，想找你聊聊，最近很迷茫。刚离开家就很想家，出来这么多年没有这么牵挂过家。第一次觉得家这么好，我今年二十六岁了，在杭州一个朋友这里做淘宝美工，朋友是以前公司一起工作的同事，工资给我5000元一个月，感觉还好，不过觉得不够用，因为现在有孩子了。现在唯一纠结的是要不要回家，不回家在这里5000元一个月，不在孩子身边，感觉很牵挂，回去呢，可能工资没有那么多，前辈给指点一下吧。

答：你真的迷茫吗？你问我这个问题，算是问对人了，如果问其他人，他或许会给你一个答案，告诉你到底是要5000元还是要跟孩子一起，然后你就不迷茫了。但我不会，因为你本来就不迷茫。

你本来就不迷茫，你知道面临的选择，但你不愿选择。你一点都不迷茫，你是贪心！你什么都想要，既想要高工资，还想要跟孩子在一起。其实不是5000元的问题，你对5000元的工资也不满意，因为还不够用。就算你有50000元的工作，你孩子也在身边，过了一个月估计你还不满意：唉，每天好累啊，白天辛苦工作，晚上还要带孩子，我该怎么办啊，我好迷茫.....

你不用觉得脸红，因为很多人都跟你一样。所有人都是贪心的，头脑总是想要更多更好，总是不愿放弃。这不能怪你，你二十六岁了，你从小到大受的教育都是教你如何抓住所有东西，而从不教你放弃一些东西。

这么简单的问题，如果发生在别人身上，你一定也能给他建议：当然应该跟小孩在一起啦，亲情更重要啦；或者应该选择5000元的工作，可以给小孩更好的生活.....但现在这件事情发生在你自己身上，你就觉得迷茫了！因为问题在别人身上你不需要放弃，在自己身上你就需要选择，有选择就有放弃。但你不会放弃，你从来没有学过，也从来没有教过你。

你的日子很艰难，不是因为钱。就算你有钱了，你也一样很艰难。你会觉得生活怎么这么多矛盾，你的小小要求为什么不能被满足.....这一切的原因，都是因为你不会放弃。是的，你从来没有学过，你也从来没有

想过。你明白的那些道理，都用在了别人的身上，都用在了抱怨生活和长吁短叹上。

看到这里，你还需要正确答案吗？你觉得这个问题有正确答案吗？

这个问题，回答到这里就差不多了。下面的话，送给那些有缘人。

知道如何才能得到内心的宁静吗？不是你有钱就可以，就算给你更高的工资、更好的物质生活，你也不会宁静。你会安静几天，然后又开始抱怨。你也会安慰自己：我已经很好了，应该知足了。但过不了几天，你又会抱怨，你会纠结，你希望得到更多。这就是人性。是的，不只是你，几乎所有人都是如此。人都是贪心的，因为人们都在用头脑生活着，都被头脑控制着，都在玩一个又一个“自我”的把戏。

阿底峡尊者说“自我”有八大特点，容易让你陷入其中：

希望受到赞美；

不希望受到批评；

希望得到；

不希望失去；

希望快乐；

不希望痛苦；

希望声名远播；

不希望默默无闻或受到忽视。

如何破解？无须破解，看见即破解。

鬼哥您好，想跟您说说我的烦恼，希望可以指点迷津。我老公不思进取，不上进，不学技术，又不好好找个稳定的工作，不知道他到底想做什么？作为老婆我要怎么样才能帮助他？他不好好找个工作我觉得没有安全感，很担心、很忧虑，为此都想离婚，但是孩子才三岁，我又舍不

得和孩子分开。现在的问题是我们很难沟通，经常吵架，他是那种不愿意面对现实，整天就喜欢吹牛，没有实际行动的人，不知道要怎么才能劝说他好好工作，学个一技之长。

答：我建议你放弃劝说，因为你改变不了你老公。他应该快有三十岁了，你觉得你几句话就能影响他吗？改变不了。你改变不了任何人，除非他自己愿意改变。不只是你，我们都改变不了别人，除非他自己从内开始改变。

你认为你老公心态不好，这种心态是谁造成的？如果我说是你造成的，你一定会觉得委屈，但事实就是如此，你就是幕后的推手。

你在家一定很操心，家里大事小事你都很操心，你老公不用管任何事情。你带小孩，你还要上班，你担心房贷，你计划买车，都是你一个人在奋斗，你老公帮不上忙，所以你还得操心你老公的工作。你不只是操心你老公的工作，你还操心你老公的心态，操心你和老公离婚后小孩的问题。

你操心一切跟你有关的事情。你不只是操心，你还在控制。你希望所有的事情都在你的掌控之中，包括你老公。

只有物品才能被操控，人无法被操控，你把你老公当成物品，他很悲哀。你以后还会操控你的小孩，你会让他按照你的想法来成长，你给他规划好一个完美的人生，一个你期望的人生，他也很悲哀。

你的控制欲很强，你希望所有的事情都在你的控制范围之内，你害怕不确定，你严重缺乏安全感。这就是你的特点，也是你的问题。

这时你会觉得更委屈：我是为整个家庭好，难道这也有错？

是的，你有错。你披着一个为家庭好的外衣，在伤害你的家庭。你的焦虑和担心，让家庭不和谐。你对老公的不满，你对老公的情绪，你吵着要离婚，会让你的家庭不幸福。你的小孩三岁，他在受你负能量的影响，在他心理上早已经有你烦躁、不幸的身影，这会影响他的一生。

你或许会说：就算这是我的问题，那我老公就不该找个稳定的工作吗？

他当然应该找个稳定的工作，他应该上进，他应该担负起家庭的责任。但你老公不够强大，在这个环境中，你控制了一切，他无法成长。当你把所有事情都安排好，你老公自然就不用操心，在他潜意识里知道，无论发生什么困难，你都会处理好；无论他做什么，都还是会由你来安排。他有“自我”，但“自我”觉得受到威胁，而没有受到关注，“自我”用另外一种方式对抗着。他又是一个男人，事情都让你做了，他内心也会觉得没有成就感，吹牛自然成了他的习惯。或许他不知道，但真实原因就是如此。

如果要改变现状，有一种方法：让你老公自己成长起来。他能意识到他被环境束缚着、控制着，他自己有足够的能力打破这种束缚和控制。他要建立起自己的空间，找到自己的价值，他才能真正开始成长，开始承担责任。

但我估计你老公没有那么强大。虽然他有三十岁，但他的心智只有十多岁。不要觉得十多岁比较低，根据科学研究，世界上大部分人的心智都不成熟，虽然身体长大，但心智停止成长，都处于十多岁的阶段。十多岁是叛逆期，所以很多人脾气都很大，情绪很多，因为他们不满，他们要反抗。你老公也是，你也是。

如果你真想改变你老公，还有一种办法：你自己的心智成长起来。当你成熟了，你老公也会慢慢成熟，就像父母带孩子一样。如果你看不懂，你看下面这段更容易懂的话：

如果你真想改变你老公，那么你就改变自己。放下你的控制，让事情自己运作。遇到问题，向你老公求助。把问题抛给他，你试着做一个小女人，依赖着他。你一旦开始依赖他，他自然就会承担起责任。一开始会有些难，没关系，死不了人，上帝既然把你造出来，他老人家就会把你照顾好。等过了一段时间他就好了，你的控制病也好了。

看到这里是不是觉得有点内疚了？别介意，如果你老公过来问我这个问题，我也会把他数落得一无是处。

给所有觉得自己失败的人

@H.R. 不知道该如何称呼你，就叫七叔吧。毕竟你比我懂得多，看得透。七叔，我总感觉自己患上了抑郁症，有的时候特安静，我不怎么爱说话。什么事情，我都往心里放。遇到算是能交心的人，我就会全盘托出，可是感觉那个交心的人，并不在乎我.....我从没感觉到幸福，我感觉自己很失败。

答：很感谢你的这个问题。有这个问题，我才有机会去回答这个问题。

我不知道你是否患有抑郁症，建议你去咨询一下心理医生。如果你真的得了抑郁症，我能理解你，只是我无法体会，因为我没有抑郁过。我有朋友得过抑郁症，也有朋友一直到现在都还有抑郁症，一二十年了，每天都要吃药。上次遇到她，我只问了一个问题：你想过要自杀吗？她说这倒是没有。我说那就好。

你知道你的问题在于：你把所有事情都往心里放。

其实你放的不是所有事情，你放的是那些不好的事情，所有快乐的，你会过滤掉，所有不快乐的事情，你都会记住。就像我妈一样，我妈跟我聊天，每次都能把多少年前的伤心事都翻出来，说了一遍又一遍！最近两年发生的事情，她也能记得所有别人对她不好的事情。她跟我说她记性不好。我说要是你真的记性不好那将是多么幸福的一件事情啊。这样她就不会把不愉快的事情放在心里了。

其实也不对，你不是把那些不愉快的事情放在心里，你放在心里的还有你的判断和感受。你能记得有人曾经说过的话，那句话是对你的侮辱或者鄙视；你能记得别人做的事情，那件事情是对你的欺骗和伤害。你仔细看看这几句话，如果你只是记住那句话，或者那件事情，其实没有关系。关键是你有自以为是的判断和感受，更关键的是你把这些都记录下来了，不再忘记。

痛苦的源头，在于你头脑中有一些自认为不可改变的观念，你无条件相信，从未质疑它。当你遇到事情，你开始判断，当你的判断和你头脑中的观念发生冲突，你就开始不满、烦躁、焦虑、痛苦.....

你觉得父母应该爱你，某天你妈妈在外打牌没回家给你做饭，你会觉得她不爱你。你会痛苦，你会忘记她曾经对你的好，你会永远记得这次的伤害。

今天有朋友问我：“七哥，你真的不容易生气吗？如果有很信任的朋友欺骗你，你不会生气吗？”

我回答说：“我容易生气，但这个生气会很快消失。是谁定义朋友的那个行为是欺骗？是谁在规定朋友就不能欺骗我？”

如果你真的要把事情放在心里，你可以只放那些事情，而不要放那些判断和情绪。这样就会是很好的回忆，就像你拍了一部电影一样，记录的是那些胶片上的影像。观众看电影，每个人都会有不同的判断，你只负责记录。以后回忆的时候，就慢慢品味。

有人说生活就是一部电影。确实如此，你每天都在表演，你也在设计剧情。你是主角，你也可以是导演。当然，如果你相信上帝的话，上帝就是那个大导演。

你觉得自己很失败。不知道你有多大年纪，叫我叔叔，你应该二十多岁吧，确实可以叫我叔叔，我外甥女已经有二十五岁了，她叫我舅舅，就当二十五岁好了。

你一定也懂了很多道理，例如不要在乎别人的评价，例如走自己的路让别人去说吧，但你好像还是做不到。懂了很多道理，还是过不好这一生。

其实是你没有懂。你只是懂了这些道理的意思，你把这些道理当成知识在积累，就像记英语单词一样，你记录了很多心灵鸡汤。你的知识积累再多，也抵不过一个小小的移动硬盘。你需要真的去做，去体验，它们会成为智慧。等哪一天真正明白了那些道理，你会痛哭流涕。不是因为伤心，也不是因为开心，你只是对那些过去表示一次感慨，也是对你今天问题的回应。

但这个明白，别人帮不了你，只有你自己才能做到。我能教给你知识，但无法教给你智慧。

如果你愿意多听我说两句，那我继续。

你所谓的交心朋友，只是你以为的交心，真正的交心，是交换心啊。单方面做不到，一般人也做不到。你有没有意识到，曾经也有人想跟你交心过，但你到今天也想不起来，你以为当时他只是在跟你诉苦说别人的坏话呢。后来他跟你一样，难过地给我留言说：交心的人，好像也不在乎我.....

你所谓的失败，也只是你以为的失败。你试着定义一下什么是成功？有钱、有事业、有房子、有美女.....或者有交心的朋友？这个定义应该是大众比较认可的定义，如果你也这么定义，你可以去追求，不过你现在还年轻，不要轻易说自己很失败。

我是真的希望你问自己一个问题：你追求成功是为了什么？不要轻易回答，仔细想想。

如果你真的能认真想这个问题，你应该会回到一个终点：希望人生过得幸福。因为那些所谓的成功能给你带来满足感，让你觉得快乐，你的人生就很幸福。

只是，这个世界有个大骗局：每个人都在追求幸福，但所有的追求，都会让你不幸福。

你追求，说明你对现在不满足，你的不满足不会让你觉得幸福。

有没有发现？只要你去追求，你就永远不会幸福；你不幸福，你就急着继续追求幸福。如果你不幸福，你也不会觉得自己成功、人生成功！

很多得道高僧告诉我们，要向内求。向内求，就是停止对外的追求。不要把不要追求理解成不努力、不上进，这个可以以后慢慢讲。

回到主题，你觉得不幸福，所以你觉得失败。那么很多人跟你一样，都没成功。

所有的成功，只存在于别人的评价里。所有的失败，只存在于自己的眼光里。

前几天我听一位老师讲课，他说：每个人都是一个艺术品，活到这个样子都很不容易。

多有道理啊！你从出生时是一张白纸，到活成现在这个样子，你觉得容易吗？如果是上帝把你改造成这个样子的，你觉得上帝容易吗？上帝把你改造成现在你的样子，和把我改造成我现在这个样子，都不容易，一样的不容易。

如果你听懂了，你会真的明白，活成你这个样子和活成马云、马化腾、鬼脚七那个样子，一样的不容易，一样的很伟大！

好了，我估计你还是没懂，但你应该平静下来了，虽然不喜悦，但也不会觉得那么抑郁了。

好好睡觉吧，无论发生了什么，明天的太阳还是会照常升起的。

感觉人生一眼就能看到尽头

我今年二十六岁，女，工作稳定，婚姻稳定，感觉人生一眼就能看到尽头一样，没啥意思。求七哥开悟！或推荐几本开悟的书！

答：人就是这样，太稳定了，会希望生活有些波折；波折多了，又渴望稳定。就像一个人喧嚣久了，就期待宁静；孤单久了，就渴望爱情。

开悟的人，不是因为人生看到了尽头。那些所谓受伤后看破红尘出家的，并不是真的修行，而是一种逃避。逃避的人，不可能开悟。

你看书解决不了问题，你找我也解决不了问题。你的问题只有你自己能解决，学会向内寻求。

你觉得生活能一眼看见尽头，你觉得生活好像没有意义，那你到底在期待什么意义？如果你发现什么都没有意义，你求开悟是更没有意义的事情。开悟根本求不来的。

你之所以觉得生活没有意义，是因为你以前追求的意义就是工作稳定、生活稳定、婚姻稳定。现在你发现都已经得到了，得到了就觉得没有意义。你如果想赚更多的钱，等你赚到钱以后，你也会觉得没有意义。

欲望就是如此，满足了，就会失去意义，然后就会寻求下一个目标。

所以那些很有钱的人，还是会想要更多的钱。

你看清楚了吗？这就是每个人的自我模式。

如果你真的觉得生活没有意思，有一件事情你可以去做：观察自己。你观察自己每个想法、每个情绪、每个喜怒哀乐。

你或许会说，这多无聊啊。是的，是很无聊。反正生活都没意思，你不妨无聊一把。你坚持一段时间，可能会发现生活中所有的事情都很有意思，哪怕那个事情在别人看来很没意思。

你的生活太稳定，不会有大变化，所以觉得生活没有意义。

但你现在还是不愿意承认，也不愿意接受生活没有意义。因为你从小受的教育就是要有梦想、有爱心、有激情、有追求、有文化、有道德.....总之，要过一个有意义的人生！所以你去找意义。

为什么不反过来想一下：生活本来就没有意义！

当你真正接受生活本来就没有意义，你会发现生活到处都有意义。

有点难懂吧，我试着类比一下啊。

出家人没有自己的房子，所以他可以住任何地方；网络上没有空间，所以可以到达所有地区；你不想要结婚的时候，你可以爱任何你想爱的人；你能接受生活没有意义，你就会发现生活的意义无处不在。

当你头脑中没有框框，没有期待的时候，你能接受所有发生的事情。

无论你的婚姻是否稳定，无论你的工作是否稳定，无论人生是否一眼看到尽头，这个跟生活有没有意义没有关系。

废话好多啊，估计你也没听懂。简单再说两句吧。

如果你真的想生活有意思，想了解开悟，想看开悟的书，你可以多看看我微信公众号第五季以后的文章。特别是“鬼友说”什么的，多看几遍。当你能看懂所有我回答问题的原则，你就真的明白了生活的意义。

当梦想遇到现实，该何去何从

七哥，我关注你好久了，现在高考结束，成绩只能上大专，我爸妈不赞同我复读，说让我去学开车，也不用继续上学了，再上学花费太大，家里收入跟不上。上学还得三年，就这三年，耗费了生活费、学费、时间，到时候毕业了一个月也只是四五千的工资，如果这三年用来打工的话还能赚好多钱。所以，我现在也有些迷茫，希望得到七哥的指点。

答：在我看来，这个时间段是你人生这一辈子最关键的选择点。

你家境不好，成绩也一般。你父母的选择，我非常理解。如果让我判断，我会说在目前情况下，他们的决定并不坏。

如果真的不上学了，你要接受一个现实，从此以后，你就和几千万在外打工的人一样，每个月赚几千块，过段时间换个地方打工，几年后找个人结婚，接着去打工.....当然，如果你稳稳当当去上大专，结果可能和上面说的不会相差太多，同时还会让家里多这几年沉重的负担。

昨天我写了一篇文章《对中国教育的思考》，很多人以为我的观点是教育没有用。其实不是的，虽然目前的教育体制不好，但对于绝大多数年轻人来说，除了学校，没有更好的选择了。因此，我还是建议你去读书。

其实，你父母之所以不想让你读书，真正原因不是因为家庭负担，而是对你没有信心。如果他们坚定你以后一定能有出息，再苦再累他们都会愿意。他们对你没有信心，是因为你没有给他们信心。你不够聪明，不够努力，不够能吃苦，不够有决心。

如果是我遇到这个情况，我会要求复读一年。

我会说服我父母，只要他们支持我复读的费用，接下来考上大学后，一切靠自己。我可以去申请贷款读书，去申请奖学金，去兼职打工赚生活费。可能还是会增加父母的一些负担，但我会让他们看见希望。

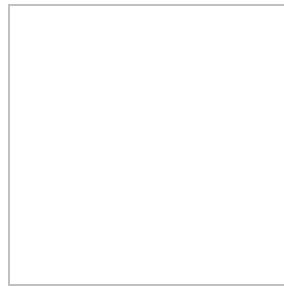
我说了，这是你这一辈子最关键的选择点。

如果你有足够的决心，你应该去拼搏一下！如果你付出了100%的努力，下一次还是没有考上，那就是命了。

上大学，不只是为了了一份好的工作，也不只是为了赚更多的钱。

上大学，你或许会知道，这个世界跟你之前受的教育都不一样，你可能会有新的选择。

难道不上大学就没有出息吗？当然不是，很多不上大学的人，也能做成一番大事业。但你不是这类人。



扫一扫，关联阅读《对中国教育的思考》原文。

教你如何向老板提加薪

七哥，这个季节是跳槽、离职高峰期，原因很多，但更多的原因是对薪资不满意。我在公司已经待了两年，两年来公司从只有八九个人的小团队，发展到现在的九十多人，真的很庆幸能陪公司成长，自己也成长很多，对公司也很有感情，而且公司的平台确实不错。但公司对员工却很亏欠，两年来，除了升职的三四位同事，其他都走了，还剩我跟另外一个女孩。我们不是核心人物，但也为公司尽心尽力，事事为公司着想，总感觉公司是创业初期没有钱，不忍心开口说涨工资，但是两年来公司从来没主动给涨过，一直三千。自己也不想用辞职为借口要求涨工资，就想真真切切、明明白白、光明正大地申请涨工资。这个申请该怎么写？写哪些方面，让领导比较好接受呢？

答：好，咱们今天好好谈谈如何提加薪申请。

稍微正规一点的互联网公司，基本上每年都会涨一次工资，涨薪的幅度跟个人能力提升相关，有可能涨10%，也有可能翻倍。表现一般的，涨10%~20%正常；一些核心骨干，能力提升明显的，涨50%~100%正常。其他行业我不清楚。

提薪申请，有点难于启齿，很多人都不主动提这件事情，到最后实在受不了了，就以辞职为借口。以辞职为借口提薪的方式，是下策，不得已才为之。因为这样会造成一些负面影响：一方面有可能公司真的让你离职了，另一方面就算真的成功给你加薪了，以后老板也会留个心眼，这个哥们儿不稳定，不够忠心。什么时候可以以辞职的方式来提涨薪要求呢？只有两种情况可以：1.你确实已经找到了新工作，待遇比这里好，但综合下来你不太想去；2.你负责的业务足够重要，你知道公司不会轻易答应让你走。当然，这两种情况都有比用辞职更好的方式来提加薪。

提加薪要求有个前提：你觉得自己真的值更高的工资。你需要从三个方面来分析：1.你负责的业务越来越多，或者越来越重要；2.你自己的工作效率有明显提高，你做得越来越好；3.公司其他做类似工作的同事工资都比你高不少。这三条有任何一条满足，你都可以提加薪申请。

提加薪还要注意好时机：当公司业务很不顺、老板情绪不高时，都不要

提；在公司刚普遍调整完薪资，你也不要提；在公司每年正常调整工资之前提会比较合适。

加薪的理由，建议包含三部分：切入主题、理由阐述、展望未来。给你举个例子，仅供参考：

老板啊，我入职两年，对公司非常认可，对您也十分佩服，觉得公司很有前途，相信两三年就能超过阿里巴巴，您也就超过马云成为首富了。这两年我尽心尽力工作，在您的带领下茁壮成长，能力有明显的提升。只是最近我遇到一些困难，老妈身体不好，老爸又想买个iPhone6，做子女的不能不孝，经济压力太大，我想来想去，唯一的办法是能涨点工资。我起初也不想给公司添麻烦，我知道公司处于创业阶段不容易，但我觉得自己确实应该涨点工资了，我是公司加班最多的员工，我负责的工作也井井有条。我知道公司有困难，不过您放心，我这个人绝对是知恩图报之人，您给我涨两千块，滴水之恩，涌泉相报，我会发愤图强、废寝忘食、夜以继日、兢兢业业、勤勤恳恳地工作，一定会把工作做得更加出色.....另外忘了说了，前些天有个朋友非要我去B公司试试，他们说给我工资能到六千，我觉得他们公司没有前途，老板也没有魅力，我怎么会因为这点小利而背叛公司呢！我本来是义正词严地拒绝了他，但他知道我现在遇到难处啊，一直对我纠缠不休，我准备过一段时间您给我涨工资了，我再鄙视他一番！这次我希望能给我涨两千块，您觉得如何？我知道未来的亚洲首富，对这么点小小要求，一定会答应的，先谢谢了啊！

上面的文字只供参考，注意看看里面的结构，文风就不要学习了。加薪申请建议不要用邮件，最好的方式是当面提。可以提前准备好材料，准备好话术，但尽量当面提。

另外，你跟随公司两年，公司成长很快，其他没有升职的人都离开了，但你既没有升职，又没有离开，还没有涨工资，这个现象值得你认真思考.....

选择工作最重要的三个因素

七哥，你好！我是一名大四应届毕业生，学校非重点一本院校，信管专业。秋招接近尾声，也拿到几份Offer，但是对于如何选择有点纠结。一份是世界500强医药公司的销售代表，待遇福利很好，虽然现在对于医药代表的非议很多，我觉得在改革的过程中也许会有更光明的路，但是和学的专业联系不大；一份是一家规模很小的摄影器材外贸公司业务员，因为所在地方是港口城市，潜力和发展待遇都挺好，还能发挥一下英语优势；一份是年销售八亿左右的服装电商商品专员，和专业挺匹配的，自己也喜欢，但待遇不高，还有一点顾虑就是在太大太成熟的公司，会不会接触的东西比较单一，机会也就比较少。我觉得自己不是技术型人才，是业务销售型的人，面对这三个行业、领域不同的业务岗位，我很纠结是要去500强医药公司让自己既有面子又有挺好的待遇，还是做潜力、待遇还可以的外贸公司业务员，或者是进入电商做商品专员？其实我是挺想去电商的，就是觉得待遇太低了也不知道能否学到什么。七哥，你能否谈谈你对这三个岗位的看法。

答：中国每年有700多万大学生毕业，估计有50%左右的人不好找工作，你拿着几个不错的Offer，还过来问问题，拉仇恨啊！废话少说，今天给你仔细聊聊如何选择工作。

当你选择困难的时候，你不要再看那些公司开给你的条件，而是抛开这些，思考自己到底想要什么。这个时候，你闭上眼睛想，出现了三个词：待遇好、发展空间大、有面子（社会认可）。

这是大部分人选择是否接受一个Offer的最重要的三个因素，你也不例外。

但对于应届毕业生来说，选择工作最重要的三个因素是：兴趣、行业、公司。

兴趣决定了你会不会排斥这个工作，不一定非常喜欢，但不能排斥；行业决定了你接下来十几年的职业生涯，行业选错了，你需要多好几倍的努力才能跟别人一样；公司决定了你是否有一个好的平台，有能力，如果没有好的舞台，也很难发挥作用。

看见没有，里面没有“待遇”一项哦！

并不是说待遇不重要，对于应届毕业生来说，只要待遇不是太低，就可以接受。再高的待遇，几年之后你会发现都不算什么。我刚研究生毕业的时候工资每月5500元，两年后拿到11000元，再过了几年我年薪接近百万，现在如果我出去讲课，一个小时的收入就会超过当初一年的收入.....马云吃顿饭的收入，相当于很多人一辈子的收入。

再说行业和待遇。我以前有个同校学医的学姐，1999年本科毕业，在GE做技术研发，工资8000多元，当时把我们羡慕死了。过了七八年，我再遇到她，她的工资大约在15000元，已经算增长得还可以了。世界500强的工资，开始就很高，但增长会比较慢。而在发展迅速的行业，有能力的人很容易得到晋升和待遇提升。选择一个快速发展的行业，就算你能力一般，你也会随着行业而发展。

接着说公司，再好的行业，如果进了一个很垃圾的公司，你同样不会那么顺利，甚至郁闷。选择这个行业中的大公司，是比较稳妥的选择。就像你说的那个年销售额八亿的公司，应该算比较正规的。

至于你说到在成熟企业里接触东西比较单一的问题，确实有可能存在。如果你足够主动，那么这个问题就可以避免，特别是在互联网或者电商公司。有的公司还有转岗的机会，像阿里就是如此。

电商行业，也是个有风险的行业，有人工作好几年，工资也不高。有人工作两三年，待遇就很好，甚至自己去开公司了。如果你不打算太辛苦，电商行业也不那么好混的。

该说的说完了，如何选择看你自己。

年轻人如何才能挣更多的钱

七哥，半夜睡不着，找你讲讲我的困扰。我毕业五年了，我对现在的工作（这是第三份，这份工作今年刚进入第三年，行业是市政工程）虽然没有什么不满意的地方，但也没有让我有很投入的感觉。再加上今年行情不好项目不多，收入也不那么理想，一整年过得紧巴巴的，所以我有点被打击了积极性。以我第一年的收入来看（主要是对比了前两份工作和当地的收入水平），这份工作的收入是达到预期的。但我最近发现按现在的收入，我的经济状况还是很难改善，所以我想多挣点钱，但是又不知道能做什么。利用互联网能帮我做什么呢？

答：你的问题就是，如何挣更多的钱！

这个估计是所有年轻人都面临的问题：如何挣更多的钱。在公司里，我们期望工资更高；做淘宝的，期望销售更多；创业的，希望事业更大.....这样就可以挣更多的钱。

但有一个问题是通常被忽略的：凭什么是你挣更多的钱？

凭你比别人聪明吗？我觉得不可能。这个世界上聪明人太少，大部分人的智商都差不多，如果你比一般人都聪明，毕业五年，你应该收入不错了。

凭你运气比别人好？我觉得可能性很小。运气这种事情可遇不可求，我一直相信厚德载物，只有你德行到一定程度，才会有好的福报。如果是运气，这也不是你能控制的。

凭你家境比别人好？如果你有个不错的老爸，应该机会会更多一点。但这个在你一出生时就已经决定了，绝大多数人都不要期望。对你来说也不可能了。

凭你长相比别人好？如果你是美女，愿意靠长相、靠身体吃饭，这个社会还是有市场的，挣个几百万没有问题。男人稍微吃点亏，男人因为长相好而谋生的太少了。

如果你觉得一定是你能挣更多的钱，还有一个途径：你比别人付出更

多。你比别人花更多的时间，你比别人更加努力，你比别人更加节俭，你比别人愿意承受更多.....

你上班五年，如果你愿意每天都比别人多工作一个小时，我估计你已经是你们公司的顶梁柱了；如果你每天都比别人多学习一个小时，我估计你已经是你们行业的专家人物了。就像做自媒体一样，如果我每天多花点时间，一定会有更多的收获。当别人做得比我好时，我一点都不羡慕，因为他们比我更努力！

上天是公平的，如果你愿意付出更多，你一定可以得到更多。如果你没有其他的条件，但希望挣更多的钱，那么你需要先付出更多！

没文化真可怕，如何才能有文化

七哥，请你帮帮我，我每天都在关注你的更新，希望你能在精神的更高程度引导我。有人说没文化真可怕。活在世上，文化的重要性，也就是一个人具备的东西，怎么做才能弥补没文化的缺陷呢？还是一个人，只要能向上走、奋斗、有梦想，文化就是可有可无的辅助呢？请七哥帮帮我。

答：这个问题有点扯淡，我从三个方面回答你：

其一，你应该不是指识字太少吧？中国第一个获得诺贝尔文学奖的作家——莫言，算是有文化的吧？可人家是小学毕业哦。看你的描述，你也就是没上大学而已。如果只是因为如此，你这不叫没有文化，你叫没有学历。没有学历现在根本就不是什么事情。

其二，如果你真的觉得自己没有文化，那么你应该是很多历史不懂，很多地理不懂，很多国学不懂，很多成语典故不懂.....其实你对这些也不感兴趣，你关心的是，这对你以后的事业、功成名就有没有影响？那我告诉你，没有影响！去吧！哪天你觉得有影响，遇到瓶颈了，你再来学习文化也不迟！

稍微扯深一点，你有没有想过一些问题：你为什么要文化？谁规定的有文化就是好？你是不是很在乎别人说你没文化？就算你现在变得有文化了，你是不是就能过得更好了？你时常纠结这个事对你有没有帮助.....

其三，如果前面两者都没有解决你的问题，那我觉得你不是没有文化的问题，而是自卑。你很自卑！你因为自己没有文化而自卑！你觉得周围的人比你强，他们懂的比你多，他们文化程度也比你高，他们会说话，他们看上去也很有思想！所以你希望自己有文化，这样你就能说话得体，也很有思想，跟鬼脚七一样。

我无法解决你自卑的问题，但我能解决你因为没有文化而自卑的问题。从现在开始，你以后跟别人谈话之前，你都用下面一句话开头：“我这人没什么文化，所以不会说话，大家多多担待.....”你只要这么开始，你的自卑就会少了50%！就这么简单！另外50%要想彻底解决，你需要

自己学习。多看看鬼脚七的文章，多买书看看，一个月看一本书，我相信还是可以完成的。

无论你是哪种情况，你试着理解鬼脚七一直在倡导的六字箴言：做自己，爱生活！

管它有没有文化！

最后还有一个事情要提醒你：

如果你是因为在工作上受到了打击，在生活中过得不如意，在感情上遇到了挫折，最后跟自己说：造成这个样子，是上学太少，文化水平太低。我告诉你，文化水平太低就会变成你自己不努力的借口！

以前有个很老的电视剧《DA师》中有句台词也送给你：懦夫为自己的失败找到了100个借口，但他还是个懦夫。

【加V信：209993658，免费领取电子书】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

跋：未知即精彩

这几天在奥克兰，每天晚上和朋友泡一壶茶，温一壶酒，听她给我讲这些年在国外的经历。听着听着，忽然觉得，体验是永远无法替代的。就像我看过很多书，听过很多故事，但还是不可能完全了解那些人在国外的感受。

想起以前看过的一个故事：

有个有钱人想学游泳，但他很害怕水。有钱人找了一位游泳冠军教他，要求冠军教练每天给他讲如何游泳、游泳时有什么体会，然后他自己再练习。练习不是在水里练习，而是在草地上练习。经过三个月，他觉得自己已经完全学会游泳了，因为冠军教练已经无法给他讲更多的体会，觉得所有教过动作他都已经很娴熟了。于是他来到小河边，跳了下去。然后，然后就没有然后了！

自己的体验，永远无法替代。对生活的思考也是如此，无论别人的感悟如何，你记住了，那只是知识。唯有从体验中来的，才真正属于你。矛盾的地方在于，体验是活生生的，一旦用语言描述出来，就成为死的，不再是体验本身。就像你一说现在，现在已经过去，你一谈寂灭，寂灭已经不在。

这本书也是如此，我的文字能带给你的只是微弱的线索，就像一篇文章的开头，只能铺垫情节，但永远不会是主旋律，真正的高潮一定是你自己的切身体会带来的。

每个人的人生都是一本书，一本活生生的书。每个人都是自己这本书的作者，只是很多人不知道。知道自己是作者，并不容易，悟性好的人，经历了很多事才能明白。更难的是，明白自己还是这本书的读者。以一个读者的身份来看自己这本书，一定会有别样的感受。这种方法在修行中叫观照。

没事别随便思考人生，体验当下，观照当下，比所有思考都来得更有收获。

本书的最后，感谢所有支持和反对鬼脚七的人，你们的出现，让鬼脚七

这个ID更加完整。网络世界的鬼脚七，已经有自己的故事，有自己的生命。鬼脚七未来会走向何方，我不知道。但我相信，一定会很精彩。

是的，未知，即精彩！

文德（鬼脚七）

2015年9月29日于奥克兰