



安乐与自在



INNER
PEOPLE
FEEL
DOWN

你在追逐快乐，
却不知道快乐的本质是什么

CATALOG
目录



第十五章 凡是让你『爽』的东西，一定会让你痛苦

第十四章 业因果、好了歌

第十三章 前世今生和因果

第十二章 人类被自由欺骗了

第十一章 人类被快乐欺骗了

第十章 自由意志和行苦

第九章 天赋、爱好和性格并非遗传

第八章 缘起法则

第七章 快乐与安乐的区别

第六章 活着就是为了继续活着

第五章 出厂模式和成长环境

第四章 每个生命出厂模式是不一样的

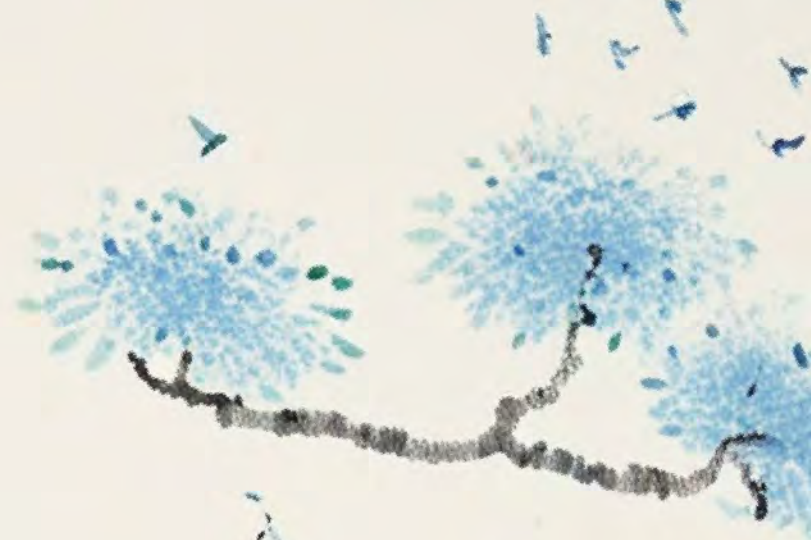
第三章 变苦（快乐）增长贪欲，贪欲增长痛苦

第二章 心理上的痛苦

第一章 痛苦的种类

INTRODUCTION

引言



人类从出生的那一刻开始，就感受到各种各样的痛苦。

婴儿的痛苦，主要是饥饿、寒冷和酷暑，一般，他/她会用哭喊来表达需求。

随着年龄的增长，到了幼儿期和儿童期，他们喜欢玩耍，对大自然充满了好奇心，对各种不同的事情都想观察一下、尝试一下，他们可能喜欢各种不同的玩具，如果得到了自己喜欢的玩具就会感到快乐，否则就会闷闷不乐，如果他们的玩具丢失了或者损坏了也会不开心。

人类在儿童期活泼好动，喜欢和同龄人一起玩耍、寻找乐趣，虽然他们也有各种需求，但是通常他们都比较容易满足和开心。



到了青春期，他们就会对异性产生越来越强烈的喜爱，本能地愿意去和异性交往，然后从中感到快乐；相反，如果他们喜欢的异性拒绝和他交往，就会郁郁寡欢，感到很不开心。



成年以后，随着知识和能力的增长，人类的欲求越来越多，他们可能会有很多的爱好。有些人喜欢唱歌、跳舞、演戏等各种艺术，有些人喜欢武术等各种体育活动，有些人喜欢读书、写书，有些人喜欢旅游，有些人喜欢当官，有些人却保持了那份好奇心，喜欢探索真理。人类在各种各样的事物中寻求自己的乐趣，满足自己的欲求。

大多数的人类，饿了就会找食物，冷了就会找衣服，就像其他的动物一样，生活主要就是本能地去缓解痛苦，获得自以为是的自由和快乐，很少有人去思考痛苦的根源是什么，快乐的本质是什么，什么是真正的自由。

现在，我们就来探讨这些问题。

第一章

痛苦的种类

人类的痛苦，主要有两种：第一种是生理上的痛苦，通俗的说法就是身体上的痛苦；第二种是心理上的痛苦，主要根源于欲望和情绪，我们把它叫做求不得苦、爱别离苦和怨憎会苦。

我们慢慢来分析，先讲身体上的痛苦。

身体上的痛苦主要有几大类，分别是：病苦、受伤后肉体的疼痛、身体衰老的痛苦、死亡时肉体的痛苦。

我们以病苦为例：当人类生病的时候，身体的疼痛和不适感在持续地生起，甚至越来越强烈，同时可能还伴随着内心紧张、恐惧死亡、担忧工作、担忧儿孙、心疼金钱等等各种心理上的负面情绪。

我们举个例子，一个人得了急性鼻炎，鼻腔充血、鼻塞流涕、呼吸困难，头部和肺部都会感到不适，如果用药水点一点、通一通，鼻腔通畅后，他会感到舒适，心情也会好一些。

人类在治疗疾病的过程中，当炎症或者病毒被消除时，病痛就会减轻甚至解除，身体感到舒适。

当人类的疾病治愈之后，病痛解除的同时，身体的舒适感就会消失，随后心理上的各种负面情绪也会开始逐渐缓解，轻松愉悦的心情也会持续一小段时间。

再如，当一个人饥饿时，他会感到身体软弱无力，胃部感到不适、心慌，如果开始吃东西，饥饿的痛苦感逐渐缓解，体力也渐渐恢复，心理上的负面情绪也会消失，感到心情舒畅。



总之，身体痛苦的缓解或解除产生的感受，就是身体的轻松、愉快或舒适之感受，这是同一种感受的两种不同的描述方式而已。

可是人类很愚痴，却贪著身体痛苦的缓解或解除产生的感受，而不想要痛苦。

人类的身体痛苦持续的时间是长的，而身体痛苦的缓解或解除产生的感受却是短暂的。

所谓快乐，“快”是短暂的意思；“乐”是缓解、舒缓的意思。



第二章

心理上的痛苦



人类心理上的痛苦主要有三大类：求不得苦、爱别离苦和怨憎会苦。

一、求不得苦

当一个人贪求或者贪爱一样东西时，很想得到它，但在得到它之前，必须克制住自己的贪求心、贪爱心，这时会有一种苦，叫求不得苦。贪求心、贪爱心越强烈，这种求不得苦就会越强烈。同时可能还伴随着紧张、焦虑、担忧等各种心理上的负面情绪。

比如，一个人想要一个自己的房子，他可能努力工作，耗费心血、竭尽全力，经过多年的辛劳，但很可能还没来得及攒够首付款，房子就涨价了，或者因为贷不到款，买房更是遥遥无期。这个求不得苦一直伴随着他生活。

当一个人执著一件事情或事业时，很想获得成功，但在获得成功之前，必须忍受各种艰辛和挫折，克制内心成功的渴望，这个求不得苦也一直伴随着他的奋斗。

比如，一位体育运动员经过十几年的刻苦锻炼和竞争，终于赢得了参加国际比赛的机会，在去参加比赛的路上，一直到比赛的前一天晚上，强烈的好胜心，让他感受到很大的压力，晚上也睡不好，在比赛的过程中，想赢的心理让他感到非常紧张，如果输了，就会沮丧、郁郁寡欢，甚至会痛哭流涕，只能忍耐着这种痛苦，等待下一次比赛。这种想赢的求不得苦可能会激励着他继续忍受各种痛苦，去精勤刻苦地训练。

诸如此类的求不得苦太多了。

现在这种高科技时代，人类的求不得苦是很多很多的。没有房子想要房子，有了房子想要豪宅，有了一栋豪宅想要更多的豪宅；没有车想要车，有了车想要豪车，有了一辆豪车想要更多的豪车，甚至有些人想要买飞机。还有那个世界首富马斯克，正在准备移民火星。

本人以为，拯救地球比移民火星应该更有良知、更有意义。如果地球保护好了，可以千万年地使用下去，不是更好吗？

衣食住行，人类的需求越多，求不得苦就越多；需求心越强烈，求不得苦就越强烈。求不得苦还会伴随着其他负面的情绪，比如：忧愁、悲伤、自卑、嫉妒、抱怨、患得患失等等各种忧苦。

当一个人的需求获得满足的同时，求不得苦就会得到缓解或解除，负面情绪也会得到舒缓而逐渐消失，而感到快乐。



二、爱别离苦

爱别离苦是指亲爱之人以某种因缘相互离别、不得共处，由此产生极大的苦楚；同时可能还伴随着思念、紧张、焦虑、忧愁等各种心理上的负面情绪。

人世间，男女之间谈恋爱，彼此有了很深的感情执著。如果因为客观的原因分离，便会爆发强烈的忧苦、执著，忍受着牵肠挂肚、撕心裂肺的煎熬。情执愈深，离别愈苦。人有情执，就有大苦。

恩爱的人，如果有一方离世，另一方也会悲痛欲绝，有些人甚至会郁郁寡欢而死；如果有一方移情别恋，另一方就可能会由爱生恨，产生强烈的嗔恨心，或者报复心，有自杀的，也有杀对方的，这种因情而杀人的案件，发生率在人类谋杀案件中排名第二。

还有父母和孩子之间、兄弟姐妹之间的感情执著，也是会导致爱别离苦，上演各种人生的悲剧。

另一方面，如果自己喜爱的物品丢失了、损坏了，也会产生爱别离苦，同时也会对损坏者产生强烈的嗔恨心。如果是自己不小心丢失的，也会产生强烈的懊悔心，非常难受。这也是爱别离苦。

当喜爱的人或物失而复得，爱别离苦就会得到缓解或解除，负面情绪也会得到舒缓而逐渐消失，而感到快乐。

三、怨憎会苦

一个人如果与怨家或仇家相遇，就会产生怨恨、厌恶或嫌弃之心，同时可能还伴随着紧张、恐惧、焦虑、忧愁等各种心理上的负面情绪，就会时时担心、处处提防，生怕什么时候被怨敌伤害、打击、暗算，甚至害怕因此丧命，即使仇怨轻微的、不得已和厌恶的人待在一起，也会感到心情非常不好。

人与人之间之所以产生怨恨和仇恨，主要是因为有一方偷窃、骗取或者强抢另一方喜爱的物品；或者有一方殴打、辱骂、诽谤、诬陷、迫害、欺骗另一方，或另一方喜爱的人、动物。由此可知，怨憎会苦也是由贪求心、贪爱心间接引发的。

如果怨家和仇家和解了，怨憎会苦就会得到缓解或解除，负面情绪就会得到舒缓而逐渐消失，而感到快乐。

内心痛苦的缓解或解除产生的感受，就是内心的轻松、愉快或喜乐之感受，这是同一种感受的两种不同的描述方式而已。可是人类很愚痴，只贪著内心痛苦的缓解或解除产生的感受，而不想要内心痛苦。人类的内心痛苦持续的时间是长的，而内心痛苦的缓解或解除产生的感受却是短暂的。

第三章

变苦（快乐）
增长贪欲，
贪欲增长痛苦

所谓快乐，“快”是短暂的意思；“乐”是缓解、舒缓的意思。

从以上的分析可以得知，由执著心、需求心，肯定会引发心理上的三种苦以及各种负面情绪之苦，而这些苦就会导致身体上的疾病或伤亡等痛苦。身体上痛苦，又会增加各种负面情绪之苦，由此，进一步增加身体上的痛苦。

总之，无论是生理上的痛苦，还是心理上的痛苦，痛苦产生的时候是苦，痛苦持续的时候是苦，痛苦的缓解或解除以及负面情绪的舒缓，本质上只是苦的感受在减少，并没有其他的感受。

人类却把苦的感受减少叫做舒服、快乐、愉悦，其实，这是人类心理上的误区。

我们把这种苦的感受减少叫做变苦受。也就是说，人类称其为舒服、快乐、愉悦的感受，本质上是变苦受。

从今以后，我们就知道，舒服、快乐、愉悦、愉快等词语都是变苦的同义词。

今天，我们继续探讨变苦（快乐）和需求心。

上一节课，有讲到：

如果一个人做一件事情，会缓解他心理上和生理上的痛苦，同时也会缓解他的负面情绪，那么，他就会对这种变苦（快乐）产生贪著心，希求痛苦的缓解继续下去，就会去不停地、重复地做这件事，一直到痛苦暂时解除，才会停下来。但是，痛苦和负面情绪还会再一次来侵袭，他只能继续重复地去做这件事。

所谓“贪著”，是指变苦（快乐）产生时，心跟着耽著上去，就像油沾在布上一样，难以洗除。如是心耽著变苦（快乐），难以割舍。当我们不断重复地缓解痛苦时，就会增长我们的贪著心，而贪著心又会增长我们的求不得苦、爱别离苦以及各种心理上和生理上的痛苦。

每一次，当我们重复地做这件事情的时候，就会重复地串习这个贪著心，然后就会变得更喜欢做这件事，这个贪著心就变成了贪爱心。这时，做这件事情就变成了他的一个爱好，他就会更加频繁地去做这件事情。这样贪爱心不停地增长，就变成了贪欲心。

随着贪欲心越来越强烈，他做这件事情就上瘾了，变成了贪婪心，也就是所谓的瘾君子。“瘾”是什么意思呢？“瘾”在医学上的基本释义是：“由于神经中枢经常接受某种外界刺激而形成的习惯性或依赖性”。“瘾君子”就是指“某种嗜好不能自我控制的人”，所以说，上瘾就已经是病态了，治疗就比较困难。

当一个人对一件事上瘾的时候，就会严重影响到他的生活、家庭，还有工作，更严重的，甚至可能会走上犯罪的道路，从而带来身心上的各种痛苦。

最典型的例子就是吸毒，我们以吸毒为例来讲一讲。吸毒的人大多数都是因为精神空虚、无聊、消极悲观；或者精神压力比较大；或者情绪长时间低落、抑郁；或者对生活有一种厌恶感、无奈感。吸毒可以麻痹人的神经系统，使整个身心得以暂时放松，会产生某种幻觉，甚至有飘飘欲仙的感觉，从而暂时缓解吸毒者精神上的空虚、颓废、抑郁等负面情绪。但是吸毒犹如饮鸩止渴，等那个药劲过去了，他的经络又堵塞了、收紧了，他的神经系统就像一个拉

变了形的弹簧一样，无法自然恢复，然后身心就会生起无法形容的、极度的痛苦。因此，他就需要更多的毒品来麻痹神经，打通经络，放松身心，缓解痛苦。

其实，很多事情，我们如果经常去做，时间长了，做着做着就变成爱好了。例如赚钱、追剧、追星、音乐、书画、舞蹈、游戏、打球、运动、竞争、打麻将、赌博、做官，甚至包括追求真理等等。在爱好的阶段，得不到满足会带来一些心理上的痛苦和负面情绪，但是还能克制；如果再接着做，越陷越深，那就跟爱好不一样了，上瘾了，得不到满足，心理上的痛苦和负面情绪就会很强烈，这个时候，我们就会不由自主了，时间长了，五脏六腑的功能都有可能开始紊乱，慢慢地，身体就会产生疾病。

例如，现在很多人都有心脏病、三高、癌症等等，心理上的疾病就更多了。各种各样身体上的怪病，还有各种各样心理上的疾病，导致各种生理上的痛苦，长时间的痛苦就会加速死亡。

还有一种可能，就是当一个人做一件事，越做越上瘾，时间长了，他的求不得苦、爱别离苦等心理上的痛苦和各种负面情绪就会急剧地增加，然后长期地折磨他，他就会开始做一些违背道德甚至违反法律的事情，最后他可能生不如死，乃至自杀；也可能精神崩溃，被送入精神病院。





总之，贪爱的根源是变苦(快乐)，贪爱心是对变苦(快乐)的贪著不断地串习、增长造成的。

如果贪爱得不到满足，就会导致求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦等心理上的痛苦，也会间接地导致身体上的疾病。

如果贪爱得到了满足，由于串习，贪爱心也会随之而不断地增长，变得越来越强烈，变成了贪欲心，甚至变成了贪婪心；

如果贪欲心和贪婪心不能继续得到满足，就会导致更强烈的心理上的痛苦和负面情绪，以及各种身体上的痛苦。

如果贪欲心和贪婪心能够持续地得到满足，那就更糟糕了，就会快速地消耗人的精炁神，使人迅速地老去、生病、死去。

从另一个角度，我们来总结一下，人类在各种生理和心理上的需求的逼迫下，需要不断地探索和学习，找到快捷和便利的满足需求的方法，人类就要付出劳动，以获得满足需求的条件，人类在满足需求的同时，生起贪著心，也会增长贪著心，而贪著心又会让人类产生各种生理上和心理上的痛苦。

人类在各种生理和心理上的痛苦的逼迫下，不断地去寻求缓解的方法，当人类的痛苦得到缓解的同时，生起贪著心，也会增长贪著心，衍生嗔恨等各种负面情绪，恶性循环，这就是我们的人生。

在科学技术高度发达的今天，整个世界，无论是东方还是西方，随着信仰的缺失、道德的滑坡，大多数的人类都是崇尚个人主义、享乐主义和自由主义，容易让人上瘾的事情越来越多，整个人类都在堕落，产生心理疾病的病因越来越多，发病率也是越来越高。人类的未来实在是堪忧啊！



第四章

每个生命出厂模式是不一样的



今天，我们来进一步探讨生命的真相，我们先来了解一个概念——“生命的出厂模式”。

所谓生命的出厂模式，就是指人类与生俱来的潜在的智商、情商、灵商和德商以及各种潜质。生命的出厂模式加上成长环境，构成了一个人的生命维度，人类的生命维度差别还是很大的。

那么，什么是生命的维度呢？简单讲，就是指一个人的现在的生命境界。就好比孙悟空和如来佛，生命境界相差甚远，孙悟空七十二变、火眼金睛、神通广大，但怎么也跳不出如来佛的手掌心。受了五百年苦后，通过观音菩萨点化，唐僧的教化，孙悟空的生命境界提升了，生命的维度改变了。

我们先分别学习一下智商、情商、灵商和德商等概念的含义。

智商(IQ)，是对认知智能的测试，反映的是人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力，以及分析问题和解决问题的能力。而正常人的智商，大多在 85 到 115 之间。

情商(EQ)，包含了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力。值得指出的是，情商固然包括人与人互动的层面。哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼认为情绪智能包含五个主要方面：

1. 觉知自己情绪的能力，这是情绪智能的核心；
2. 控制自己情绪的能力，使之适时适度地表现出来；
3. 激励自己、调整情绪的能力，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发；
4. 了知他人的情绪和需求的能力，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；
5. 调控自己与他人的情绪反应的能力。

灵商(SQ)，是指人类的心灵智能，就是对事物本质的洞彻能力、超越逻辑思维的顿悟能力和直觉能力。灵商和智商都是认识事物的智能，但灵商比智商的维度要高。灵商本身也是有不同维度的，灵商越高，维度也越高。

德商(MQ)，是一种知行合一的能力，它决定人类如何将普遍适用的一些原则(例如：正直、责任感、同情心和宽恕等)运用到个人的信念、愿景和行为中去。德商包括的内容有：体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等一切美德。

智商和情商的商值，跟生命的维度没关系，在同一个维度下，它们的商值跟能力成正比。商值越高，能力越强。

德商和灵商的商值，跟生命的维度成正比，商值越高，维度也越高。

德商和灵商就像是一个事物的两面，德商更强调仁慈，灵商更强调智慧，当它们达到一定的维度，这两个面就会融为一体，我们可以称之为“慧商”。

低维度的人会以自己的生命境界揣度高维度的人。

比如，德商低，但情商高的人，对自己的领导表现得谄媚、奉承、巴结、虚伪、执行力强。德商高，情商也高的人，对自己的领导表现为恭敬、忠诚，善解领导的意思，执行力强。

但是，德商低，情商高的人会认为德商高，情商也高的人跟自己一样，善于奉承、谄媚、巴结、虚伪等。

智商、情商、灵商、德商，我们把它们总称为“四商”。四商不是来源于遗传。人类的遗传基因是指DNA上的遗传信息，基因有两个特点：一个是忠实地复制自己，第二个是受到外界的辐射有可能发生突变，而导致疾病。所以，人类的遗传基因只能在肉体上起作用，身体跟父母长得比较相似或相近，而四商却可能和父母相差甚远，不可能是遗传的。

这四商怎么可能在DNA上体现出来呢？DNA是由分子组成的，是生物体发育和正常运作必不可少的生物大分子，是属于化学级别的物质；而人的四商是人的心智，心智的能量形式不是分子和原子级别的，心智的能量级别是生物场能。

第五章

出厂模式和
成长环境

人的四商的商值分别跟父母的四商的商值完全没有关系。比如，智商高、情商也高的父母，生的孩子有可能智商低、情商也低，反之亦然；

灵商和德商较低的父母，生的孩子有可能灵商和德商较高，反之亦然。

有一种人四商都很高，这种人是极其罕见，但他们的父母可能是四商都很普通的人。

一个人的出厂模式和以后的成长环境决定了一个人的四商，但是出厂模式起主导作用，是主因。当然，成长环境等外缘也很重要。成长环境包括他的生活环境、社会环境、教育环境等，对四商的开发和培养都起到很重要的作用。

下一章，我们就接着讨论这个问题。

每个人先天的四商潜能，是通过后天的成长环境慢慢开发出来的。成长环境包括生活环境、社会环境、教育环境等。

四商的潜质就好比是金银铜铁四种矿，每种矿石的总量和矿石中金属的含量好比人的四商的先天潜能。

人的四商的开发和培养就好比是对这四种矿石的加工、提炼，所以，矿石的总量、矿石中金属的含量和加工提炼的技术三方面，决定了提炼出来的金属的纯度和总量。

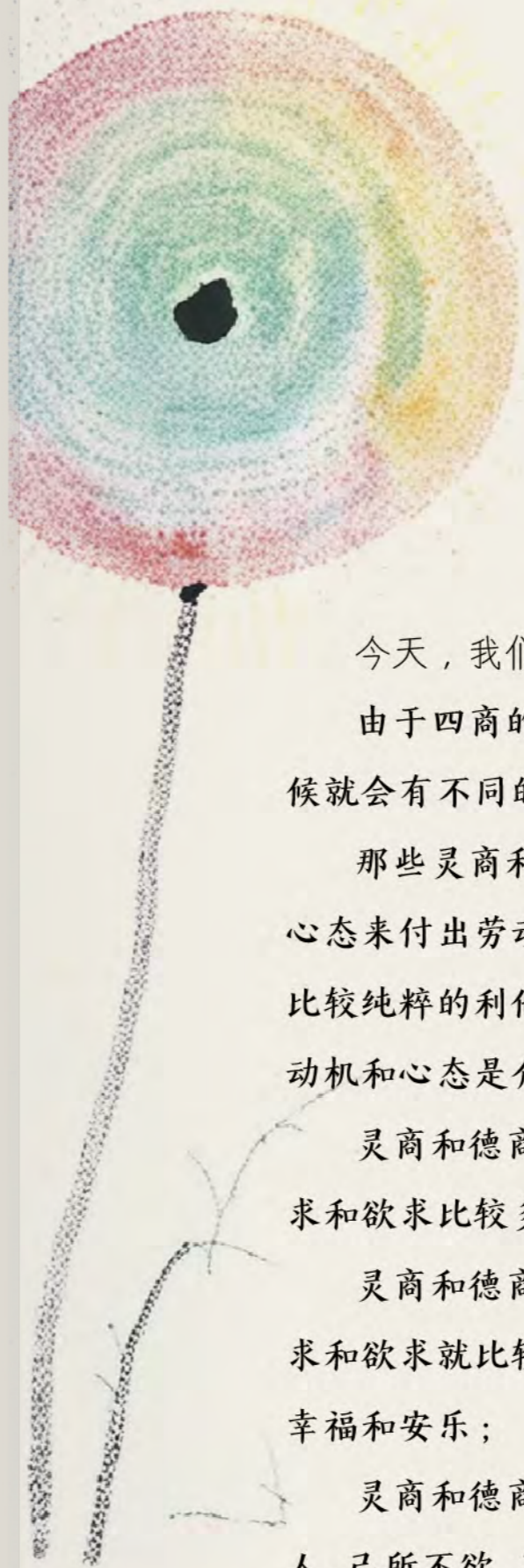
矿石中金属含量越高，加工提炼技术越好，提炼出来的金属的纯度就越高；矿石的总量越多，工作人员也勤奋，提炼出来的金属的总量就越多。

人的四商的开发和培养，道理也是一样的，这里就不赘述了。

虽然，这个比喻不是很恰当，因为人类是有灵性的生命，人类的身心运作是非常深奥的，普通人根本就无法洞彻。

第六章

活着就是
为了继续活着



从现代生物科学可以了知，子女和父母的基因比对几乎是一致的，即使没有丝毫的突变，但是子女和父母的四商差异却是非常大。

可以确定，人类的四商不是来源于人的身体，人类的身体只是一个非常复杂而精密的工具，四商是可以和身体剥离开来的。

这个方面，我们以后会更详细地来论证。

其次，人类的成长环境是很重要的，每个人在不同的成长环境下，对四商的开发程度又是不一样的。

现在，整个社会教育主要是开发人的智商和培养各种技能，由于智商的潜质不一样，所以从小就可以看出来每个人的学习成绩差异很大。

当然，人的智商和文化程度是不成正比的。有些人是小学文化，但是他智商很高；有些人大学毕业，但是智商一般，只是他有这个福报或机会去读书而已。

由于现在的学校教育几乎没有情商的开发，所以情商都只是在社会环境和家庭环境中得到少量的开发和培养。只有少数情商潜质很高的人表现得不错，这样的人往往能够做领导，或者企业主、高管。

现在，学校对德商教育也有所提倡，但是由于师资非常缺乏，也没有系统、专业的培训体系，所以大多数人的德商开发和培养都比较差，只有极少数德商的潜质很高的人，能够成为真正的社会精英和民族脊梁。

今天，我们来进一步了解生命的真相。

由于四商的差异，生命维度的不同，人类在劳动的时候就会有不同的心态。

那些灵商和德商很低的人，完全是出于自私的动机和心态来付出劳动，只有极少数灵商和德商很高的人，是以比较纯粹的利他的心态或动机来付出劳动，而大多数人的动机和心态是介于这两者之间的；

灵商和德商比较低的人，生命维度也比较低，往往需求和欲求比较多，痛苦比较多，烦恼也就比较重；

灵商和德商比较高的人，生命维度也比较高，往往需求和欲求就比较少，比较知足，烦恼也比较少，生活得比较幸福和安乐；

灵商和德商比较高的人，比较受人欢迎，他们平等待人、己所不欲，不施于人、诚实、谦让、友善、宽容、幽默、知足、节俭、不攀比、愿意布施等等。

相反，灵商和德商比较低的人，他们容易忘恩、嫉妒、欺骗、争夺、抱怨、不知足、攀比、愿意享乐等，就不怎么受人欢迎。

这个时代，由于社会不注重德商的培养，无论是贫穷还是富贵的人，大多数人都是不知足、嫉妒、攀比、愿意享乐、不愿意布施。

贫穷的人，生存是他们最大的愿望。有些人就面朝黄土背朝天，有些人日夜奔波打工，非常地劳苦，每天工作很长时间，活得像老黄牛一样。赚到一点钱，城里的人就拿来买房子，贷款买房子，就变成了房奴；农村人就拿来盖房子，房子盖得一个比一个大，都是富屋穷人。他们的人生没有多少乐趣和自由，就是活着而已——活着就是为了继续活着。

而那些发了财的富人，就会买好几个房子，或者盖豪宅，买豪车，拿来撑面子，他们更是拿命换钱，比穷人还辛苦。由于开支很大，贪欲炽盛，常常冒险加大投资，盲目投资导致破产倒闭的，比比皆是。

我们开的企业家研修养生课，发现企业家们是一群身心都很疲惫的人，三角债很严重，负资产的人也很多。由于心理压力很大，大多都处于长期的焦虑中，他们的身体比普通人都要差一些。

人类在最基本的需求实现以后，如果有多余的财富，大多数人由于灵商都较低，很少有人愿意想着去提升自己生命的维度，大多都愿意去玩耍、游戏、旅游、唱歌、跳舞、运动，参加各种娱乐活动，培养各种爱好，消磨时光，浪费生命。

当人类有了更多的财富时，就会去追求更奢华的生活，例如豪宅、豪车、美女、美食、到全世界去旅游、购买大量的黄金珠宝等等，有些人还喜欢玩古董、字画。

有一类人，他们对自己的名誉、地位、尊严、威望的需求心比较强，他们喜欢做官、喜欢当领导、喜欢去控制别人，自己的下属越多越好，甚至有些人喜欢别人的崇拜。

还有一类人是喜欢文学和艺术的，他们中的多数人靠着自己的文学创作或艺术表演来维持生计。现在的艺术也越来越商业化，没有了过去艺术大师们创作的那份天真和纯粹，作品普通一般，善于炒作的人在殿堂，而那些真正的高手和大师却在民间。

有很多人喜欢学习和认知，但是他们大多数人只是为了更好地满足自己的各种需求和欲求，只有极少数的人有好奇心，愿意去探索宇宙人生的真理和真相，开发和培养自己的灵商和德商。



第七章

快乐与安乐 的区别

人生百态，难以尽述。正如《红楼梦》中所云：

乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。

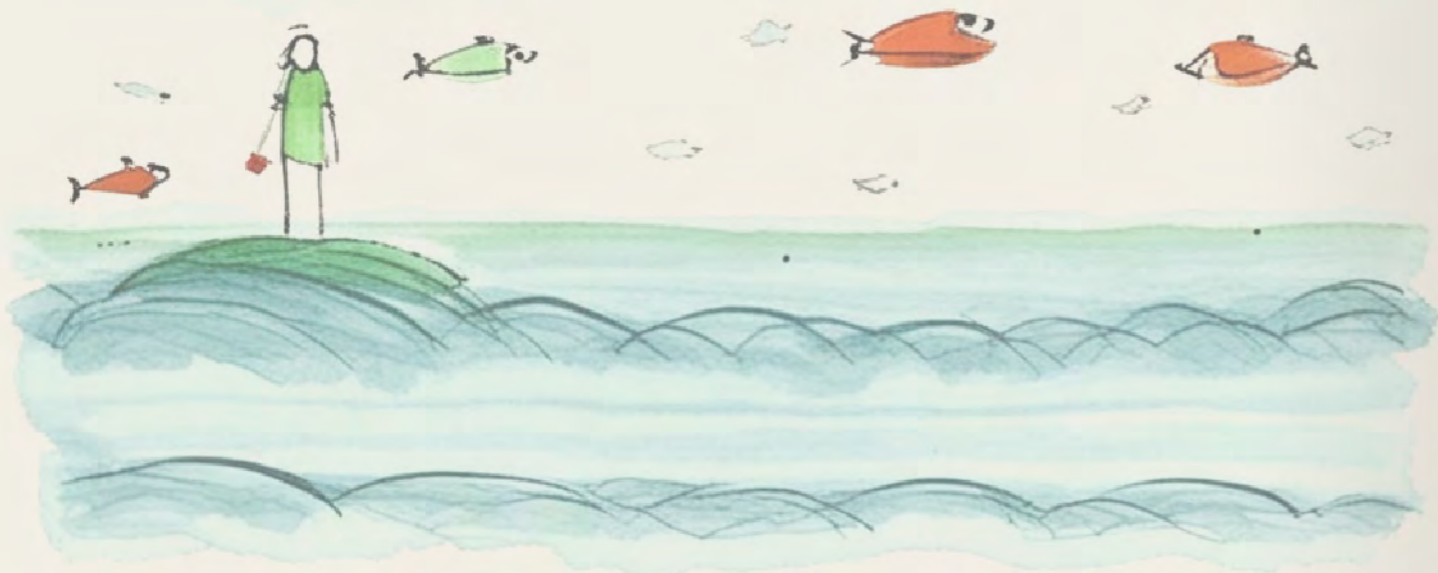
甚荒唐，到头来都是为他人作嫁衣裳！

有一种乐叫安乐，安乐不是快乐。

在第一章我们有提到，人类的痛苦主要是身体的痛苦，还有心理上的求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦，当这些痛苦缓解的同时，不安、担忧、紧张、恐惧等各种负面情绪也会得到舒缓，人类把这个过程的感受叫快乐。“快”是短暂的意思，“乐”是缓解、舒缓的意思，我们把快乐叫做变苦。因为这个过程只有痛苦的缓解、舒缓，没有别的。

但是，当人类的痛苦缓解到暂时解除，或者负面情绪舒缓到暂时消失，也就是变苦(快乐)暂时消失的时候，这种既没有痛苦和负面情绪，也没有变苦(快乐)的状态，叫做安乐。简单讲，就是既没有苦、也没有乐的状态。安乐是清净的、是自在的。但是人类的这种安乐是相对的，也是暂时的，因为痛苦和负面情绪随时都有可能再次降临。

其实，普通的人类很少有暂时安乐的时候，绝大多数的时间都活在痛苦或痛苦的缓解中，活在负面情绪或负面情绪的舒缓中。



当一个人对亲人或事物的贪著心比较弱时，他的各种痛苦就比较少；痛苦比较少，那他的变苦(快乐)就比较少。这样的话，就会多一点相对的、暂时的安乐。

当一个人对亲人或事物没有贪著心时，他就不会因此而产生各种痛苦；没有痛苦，那他就没有变苦(快乐)。这样的话，他就在这个亲人或这件事上得到了彻底的安乐。只要他不起贪求心，他就会得到长久的安乐。

举个例子，吸烟的人，烟瘾上来的时候是痛苦的，吸烟的时候就是变苦(快乐)了。从刚开始是两天一包，到一天一包，再到后来要一天两包，甚至三包。烟瘾越大就越痛苦，吸烟的时候变苦(快乐)就会越强烈。

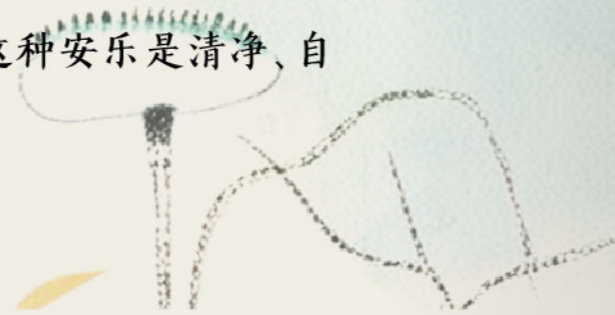
如果一个吸烟的人并没有上瘾，只是偶尔吸几根，那么，他想要吸烟的痛苦就非常微弱，变苦(快乐)也就非常微弱，几乎没有。这种状态和有烟瘾的人相比来说，就是相对的安乐。

如果一个人完全不吸烟，一根也不吸，他在吸烟这件事情上，既没有痛苦，也没有变苦(快乐)，那么，在吸烟这件事情上，他的安乐是彻底和长久的，这种安乐是清静、自在的。

再举个例子，打麻将或其他的赌博，赌瘾上来的时候是痛苦的，赌博的时候输了还多一重苦。从刚开始是小赌，慢慢地越赌越大，赌瘾越来越大，赌的时候，不管输赢，先过了赌瘾再说。赌赢了的时候变苦(快乐)就很强烈，如果赌输了，虽然又多一重苦，但是，由于赌瘾大，有的人甚至到了快要倾家荡产的时候也没有办法收手。

如果一个赌博的人并没有上瘾，只是偶尔赌点小钱，那么他想要赌博的这种心理上的苦就非常微弱，变苦(快乐)也就非常微弱，几乎就觉察不到。这种状态，和有赌瘾的人相比较来说，就是相对的安乐。

但是，如果一个人完全不赌博，一点也不沾，他在赌博这件事情上，既没有痛苦，也没有变苦(快乐)，那么，在赌博这件事情上，他的安乐是彻底和长久的，这种安乐是清静、自在的。



有些人说：“我一点爱好都没有，一点欲望都没有，那我活着还有啥意思呢？”其实，对人类来说这是不可能的。人类生来就有很多与生俱来的、潜在的需求，就有很多的苦，伴随着年龄的增长和环境的影响或刺激，求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦，以及各种疾病的痛苦，就会不断地呈现出来，而不得不去寻求缓解或暂时解除的办法。

我们知道，当人类对大多数的事情还只是停留在爱好的阶段的时候，就都很愿意去做这件事，因为求不得苦比较弱，也比较容易实现和满足，在实现的同时，痛苦得到了缓解，负面情绪也得到了舒缓，而这种变苦(快乐)也好像是普通人类继续活下去的理由。

当一个人吃饱了、穿暖了，等各种基本生理需求获得了满足，其他各种与生俱来的、潜在的需求就会不断地呈现出来，例如：社交需求、尊重需求、求知需求、审美需求等。满足这些需求，是被普罗大众所接受的，所以这个社会的娱乐业和教育业很发达，既是合法的，也是符合普世价值观的。

但是，大多数人类从来没有去想过，爱好是有可能变成嗜好的，嗜好是有可能变成癖好的，癖好是有可能变成瘾好的，并且所有的爱好都一样，都有可能会越变越强烈，没有例外。

比如对干净的贪著。干净包括生活环境的干净、食物的干净、衣服的干净和自己身体的干净等几大类。

普通人都喜欢干净，但并没有很强的贪著心，大多数情况都能活得相对安乐；有一类人很爱干净，贪著心很强，对环境、饮食、衣服和身体的干净度要求很高，他们很喜欢打扫或清洗；还有少数人有洁癖，对于干净的执著已经变成了病态，他们需要不停地打扫和清洗，来缓解心理上的痛苦和负面情绪。

其实，爱干净和洁癖的本质是一样的，都是心理上觉得不干净的时候，就会觉得苦，就会不开心，区别在量上。

如果没有智者的教导，人类就不懂得反省和克制，所以，现在社会大多数人都是越活贪求心就越多、越大，各种痛苦和负面情绪也就越多、越大，难以自拔，只能忙于寻求缓解的办法。

第八章

缘起法则

爱因斯坦有一句著名的言论说：“上帝是不会掷骰子的。”是说这个世界是统一的、和谐有序的、是遵循因果律的，上帝只赋予了人类灵魂，在人类的灵魂里有自由意志，但也有四商和性格的差别。

在《我的世界观》这本书中，爱因斯坦用了好几篇文章来阐述他的宗教观，解释宗教与科学的关系。爱因斯坦说：“有某种东西是我们无法洞察的，只能以某种最原始的形式，才能把握那最深奥的理性和最灿烂的美，这种认识和情感构成了我的真正的宗教情怀。”他同时强调，只有从这个意义上讲，他才是一个具有深沉的宗教情怀的人。

爱因斯坦告诉人们，对他来说，能觉察生命和意识的永恒奥秘，了解现实世界的神奇结构，领悟自然界展现出的理性，哪怕只能得到其中极小的部分，也心满意足了。也就是说，爱因斯坦承认，人类现有的理性是无法完全洞彻宇宙人生的奥秘的。

我们知道，现代科学的所有理论体系，是以公理为基础的。所谓公理，是指依据人类理性的不证自明的基本事实，经过人类长期反复实践的考察，不需要再加以证明的基本命题。举个例子，经过两点，有且只有一条直线。有因必有果，有果必有因。这都是公理。

公理是一切定理的基础，定理是需要通过逻辑的方法被证明的。因果律就是公理，是一切科学和哲学的理论基础，没有因果律，所有的科学定理和哲学理论都无法建立。

因果律，表示任何一种现象或者事物都必然有其原因，即“物有本末，事有终始”，也就是说，任何一种结果和现象都是由因缘和合而生。因果律也可以称为缘起法则，有以下三大特征：

一、果由因生：无因不能生果，有果必有其因。其具有时间序列性，原因必定在先，结果只能在后，二者的时间顺序不能颠倒。

二、事待理成：客观现象之间的关系，它是客观存在的，并不以人的意志为转移，在事物中有其普遍的规律性。如生必有死、聚必有散、合必有离、成必有坏，这是必然的法则。客观事物之间联系的多样性决定了因果关系的复杂性。

三、有依空立：所谓“生”，就是从无到有，所谓“灭”，就是从有到无。任何事物的产生，都是建立在空无的基础上的，都是先无后有的。任何事物的消亡，都是建立在逐渐变化的基础上的，都是渐变到空无。

第九章

天赋、爱好和
性格并非遗传

任何事物的存在都要具备上述三个特征。

我们以一棵树为例，树是果，当树的种子有合适的温度、湿度、足够的养料养分，它就会开始发芽，然后在足够的阳光下茁壮成长，最后开花结果，这叫“果由因生”；树的基因决定了树的种性的差异，有它的普遍规律性，苹果的种子长不出梨树来，这叫“事待理成”；这棵树，在未种之前它是不存在的，在种植之后才有了树，这叫“有依空立”。

如果我们用这三个特征去检验事物的存在，就会发现宇宙间的任何事物都具备这三个基本特征，都离不开缘生缘灭，也就是因果果生、因果果灭的法则。

万事万物都遵循因果律，都有前因后果。人类灵魂中的四商和性格的出厂模式只是一个结果，那么前因是什么呢？我们必须从因果律来谈这个问题。

在第五章我们已经论证了，人的四商是人的心智，人的四商和父母的四商差异非常大，四商的潜能不是来源于遗传，人类身体的基因是从父母那里遗传过来的，人类的身体只是心智的一个工具。

从因果律、从缘起法则的角度来分析，人类灵魂中的四商和性格的出厂模式必然有其产生的原因，而人类灵魂中的自由意志是本来就有的。

我们今天再进一步来论证，人的心智不是从父母那里遗传过来的，也就是说，人的心智不是被复制到身体里去的。

我们知道，每个人除了四商的潜质是与生俱来的，还有各种技能的潜质、各种爱好的潜质，也是与生俱来的。

潜质也可以叫做天赋。其实，天赋和潜质是一个事物的两个方面，从与生俱来的角度来说，叫天赋；从开发和培养的角度来说，叫潜质（潜能）。

例如，每个人的运动天赋是不一样的，每个人的音乐天赋也不一样，每个人的绘画、书法天赋等等，都不一样。俗话说，“三百六十行，行行都有状元”，也就是说，每个人都有某些方面的天赋，当然，天赋的高低也有很大的差别。

例如，围棋爱好者的天赋差异是最直观的，业余有十三级和八段，职业的有九段。业余的我们就不说了，进入职业阶段的选手，他们下棋花费的时间都差不多，但水平相差很大，特别是到了专业选手高级段位，越往高越难。这就可以看出天赋的差异了。

中国人有个传统习俗，从南北朝时期一直在民间流传到现在，叫抓周。就是孩子周岁的时候，父母会把算盘、笔、书、秤等各种不同的工具摆放在幼儿面前，根据幼儿抓取的东西来判断他长大后有可能会喜欢干哪一行。这也是我们中国几千年来流传下来的古人的智慧。

《红楼梦》中有一段，就是贾宝玉在抓周的时候抓了胭脂和钗环，也暗示了他长大后的性情。

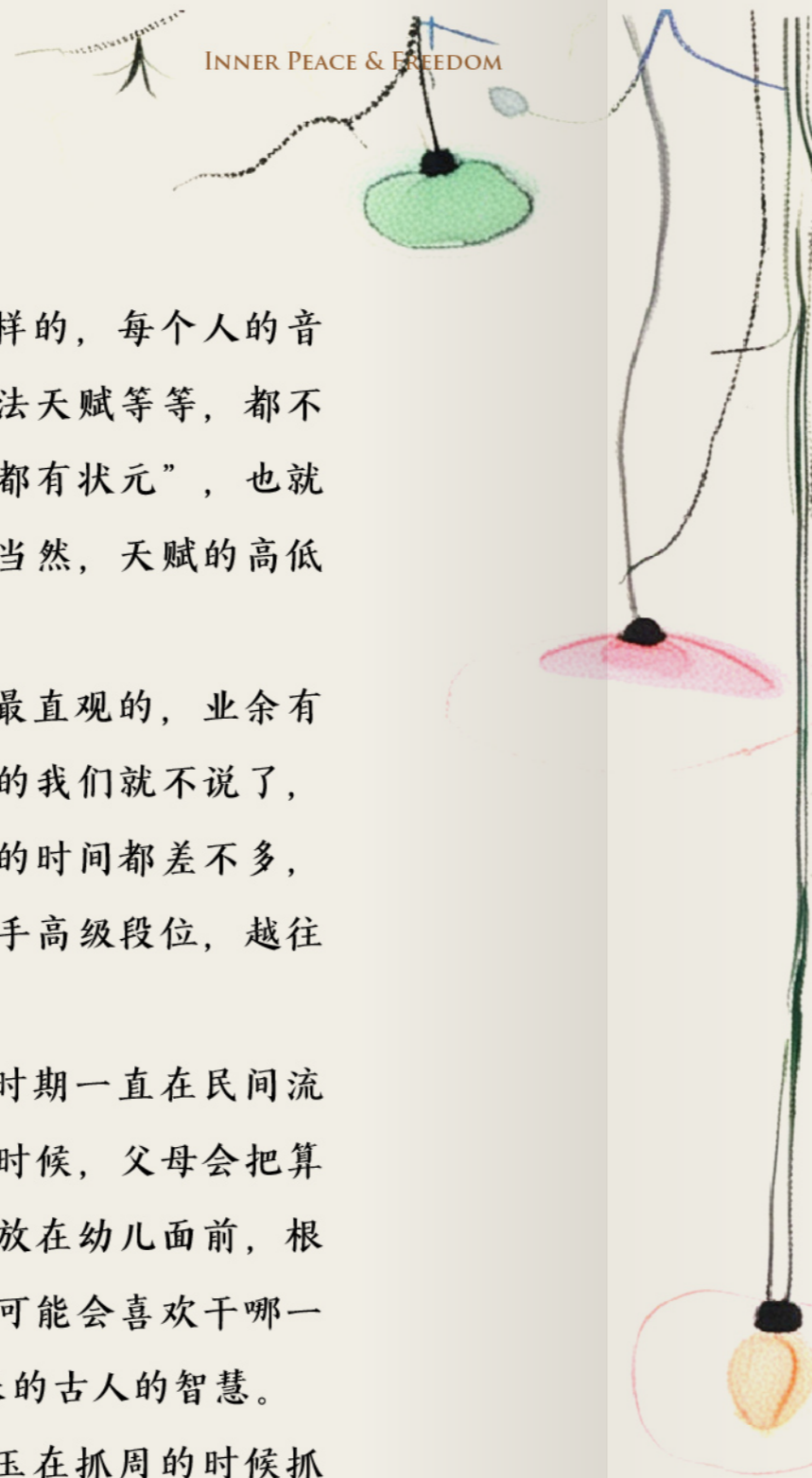
另外，在西藏，寻找转世灵童的时候，也有一个必须采取的传统方法，就是把各种佛珠摆放在测试的孩子面前，看他抓的是否是他前世用过的那串佛珠，以此来判断这个孩子是不是他们正在寻找的转世灵童。

人类随着年龄的增长，各种潜在的喜好和欲求都会呈现出来，比如小男孩就喜欢各种武器、车辆、各种球类等等，小女孩就喜欢布娃娃、唱歌、跳舞、过家家的小玩具等等，当然也有另类，但大多数情况就是这样。

有些孩子喜欢吃肉或吃鱼，而有些孩子就喜欢吃素，吃荤就会想吐，有些孩子喜欢吃甜食，有些孩子喜欢吃酸辣。又随着年龄的增长，女孩子就喜欢漂亮，男孩子喜欢潇洒。到了这个年龄以后，喜欢穿不同款式的衣服，审美情趣差异也很大。琴棋书画，体育运动，各自的爱好都会慢慢地呈现出来。

成年以后，人类的各种烦恼就会越来越多，由于生存的压力，人的嫉妒心、争强好胜心、傲慢心、嗔恨心也会呈现出来，这都是与生俱来的。有些人就比较友善、仁慈、忍让、谦和。在这些性情方面，每个人和他父母的差异也是很大的。

成年人都会根据自己的喜好选择自己的事业，有一部分人没有什么特长和爱好，只会学一份技能，找一份工作。这个技能也是他有一点天赋的，会选一个他自己有些天赋的技能去学习，自然地就会这样去选择，然后找一份工作，维持生计。这个时候，爱好并不重要，生存才是首要的。



第十章

自由意志和行苦

每个人与生俱来的性格和性情，跟父母、兄弟、姐妹差异都很大，因为太明显了，我们就不举例说明了。

总之，人类与生俱来的天赋、爱好、性格、性情都不是遗传来的，和父母存在巨大的差异，不可能从遗传基因DNA遗传下来的。

而人类的潜质、天赋、爱好、性格、性情都属于人的心智，人类身体的基因虽然是从父母那里复制过来的，但心智并不是从父母那里复制过来的，所以人类的身体和心智是可以剥离开来的，身体并不是心智的载体，人类的身体只是心智的一个工具。

后面的章节我们还会继续论证。

今天，我们来进一步了解生命的真相。

我们知道，人类是有主观能动性的，也就是说，人类是有自由意志的、是有创造力的。

从自然科学来说，根据热力学第二定律，孤立系统总是趋于熵增，最终达到熵的最大状态，也就是整个系统最混乱无序的状态。但是，在孤立的系统内部，如果存在“有自由意志的生物”，在生物死亡之前，孤立系统的熵值是可以持续减少的，这个好像就违反了自然科学。

举个最简单的例子，大河向东流，这是自然规律。在大河中，一切没有自由意志的事物都必定是向东流的，但是有自由意志的生物就可以一直逆流而上，到达大河的源头。还有，被有自由意志的生物所驾驭的事物，也是可以逆流而上的。

人类之所以被称为是有灵性的生命，他的灵性就体现在自由意志上。可是，虽然人类是有自由意志的，但人类却不明白宇宙、生命的真相和真理，于是自由意志就会妄动，这个妄动就是盲目的造作。自由意志的造作就会产生惯性的力量，这种惯性的力量并不会消失，而会以能量的形式存储在每个人的心智中。

自由意志在不断地造作，在造作的过程中，就会积累越来越多的惯性能量。我们把自由意志造作所积累的惯性能量，叫做业。业在串习的过程中不断积累的能量，叫做业习。

业有善业、恶业，以及不善不恶业(平庸的业)。善业的串习叫善业习，恶业的串习叫恶业习，不善不恶的业(平庸的业)的串习叫平庸的业习。这些业习会以能量的形式存储在每个人的心智中。

我们在生活当中，都听到过“造业”这个词，“造”是造作、创作的意思，“业”是专指造作累积的惯性能量，并不是造孽的意思。“造孽”是专指“造作恶业”。我们生活当中也听

说过“事业”、“家业”这样的名词，“家业”就是指家庭成员通过努力地工作和创造而累积的财富、田产等。

我们对“业”这个名词有一个比较明确而深刻的理解是非常重要的。“业”是惯性能量，业的串习叫业习，业习会反过来作用于自由意志，这种反作用于自由意志的力量，叫业力。当业习和业力越来越强大时，人类的自在度就会变得越来越小。

我们举个例子：吸烟。如果一个人完全不吸烟，他在吸烟这件事情上，既没有业习，也没有业力，那么，在吸烟这件事情上他是彻底自在的。

但是，忽然有一天，他在朋友的诱导下，尝试着吸烟，刚开始只是偶尔吸几根，并没有上瘾，那么他想要吸烟的这种紧迫感就非常微弱，也就是说，他吸烟的业习非常微弱，在吸烟的这件事情上，他的自在度还是比较大的。

经过一段时间的串习，慢慢地，从刚开始是两天一包，到一天一包，吸烟的业习在逐渐增强，吸烟开始有点上瘾，这个时候，吸烟的业力会使人隐隐地感受到一种逼迫、不自在。

我们把这种由业力所带来的逼迫感和不自在感，叫做行苦。

然后，当烟瘾越来越大，到后来，要一天两包，甚至三包，这个时候，吸烟产生的业力已经很强大了，在吸烟这件事情上，他就几乎没有什么自在了。不吸，业力会让他感到很痛苦；如果随顺业力去吸烟，就会让他感受到变苦（快乐），增长业习。

从此以后，烟瘾带来的行苦，会让这个人在业力的逼迫下，被驱动着每天都在过着不停地吸烟的生活，从而不断地感受到痛苦和变苦（快乐）的转换，恶性循环。在吸烟这件事情上，他从自在、安乐的状态，变成了没有自在、没有安乐的状态。

再举个例子：玩游戏。如果一个人完全不玩游戏，他在玩游戏这件事情上，既没有业习，也没有业力，他是自在的。

但是，忽然有一天，在朋友的诱导下，他尝试着玩游戏。刚开始只是偶尔玩玩，并没有上瘾，那么他想要玩游戏的这种逼迫感就会非常微弱，也就是说，玩游戏的业习非常微弱，在玩游戏的这件事情上他还是比较自在的。

经过一段时间的串习，慢慢地，从刚开始是一天玩一、两个小时，到一天玩四、五个小时，玩游戏的业习在逐渐增强，这个时候，开始有点上瘾了，玩游戏的业力会使他隐隐地感受到一种逼迫、不自在，也就是说，他已经开始感受到行苦了。

然后，当玩瘾越来越大，到后来，经常整天玩，甚至开始熬夜、通宵，有人甚至玩到虚脱、玩到猝死。这样的新闻报道不是个例。

这个时候，玩游戏产生的业力已经很强大了，在玩游戏这件事情上他就几乎没有自在了。不玩，业力会让他感到很痛苦；如果随顺业力去接着玩，他就会感受到变苦（快乐），增长业习。

从此以后，玩瘾的行苦，会让这个人在业力的逼迫下被驱动着沉迷于游戏，从而不断地感受到痛苦和变苦（快乐）的转换，恶性循环。在玩游戏这件事情上，他从自在、安乐的状态变成了没有自在、没有安乐的状态。

总之，人类自由意志的妄动产生了业，业的累积形成业习，业习反作用于自由意志时，业习也叫做业力。业力必定会给人类带来逼迫感和不自在感，也就是说，业力必定会给人类带来行苦。



第十一章

人类被快乐欺骗了

我们知道，快乐就是变苦，是痛苦的暂时缓解。越痛苦，当痛苦缓解的时候，就越觉得快乐。

或许有人会反驳：没有痛苦的缓解，也可以感受到快乐(变苦)。比如：我今天心情不错，精力充沛，也没有什么烦恼，身体也没有疼痛，有一个很好的按摩师给我按摩背部，我会感到很舒服、很快乐。

其实，你的身体还是有苦的。你为什么要去按摩呢？这是因为，在你这个年龄段，你的肌肉已经劳损了，容易疲劳，并且你背部的炁脉已经开始有所堵塞了，所以通过按摩，缓解这种不适感，你才感到舒适、快乐(变苦)。如果换一个健康的五六岁的儿童，给他按摩这个脊背，他就不会感觉到任何快乐(变苦)，说不定他还会觉得疼痛和不适。

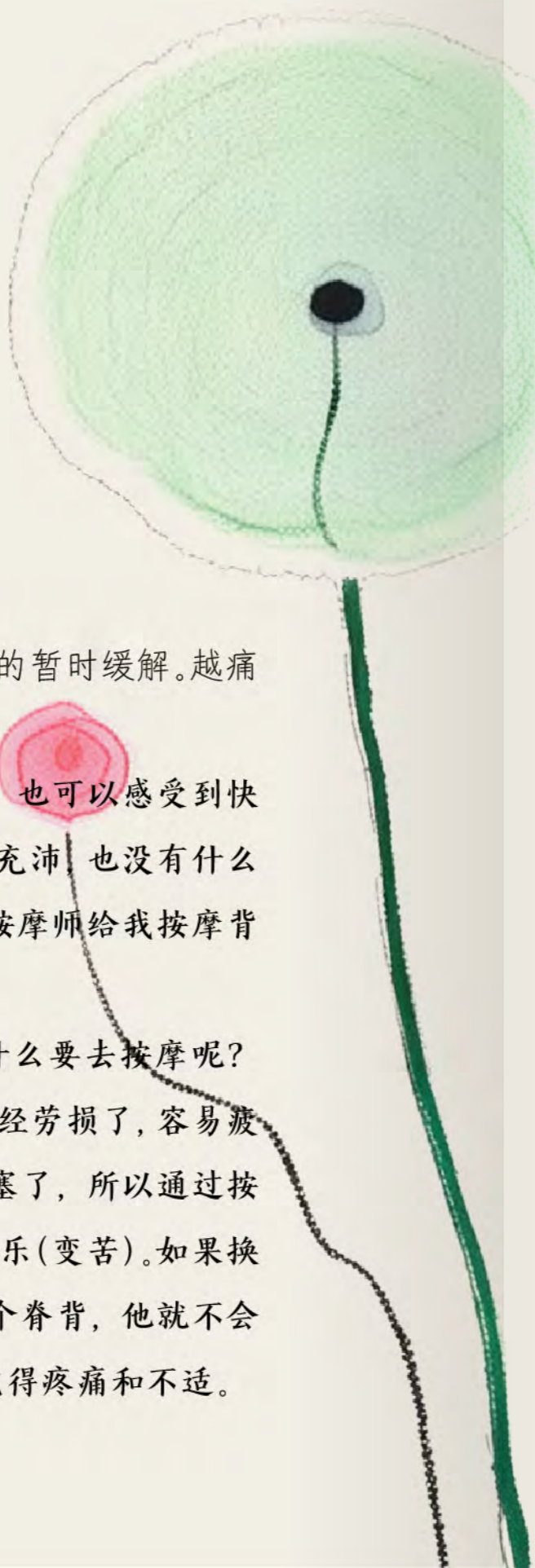
随着年龄的增长，我们已经开始衰老，已经有“老苦”了。只不过这种苦可能没有那么严重，没有严重到让我们无法生活、无法工作，我们能忍受、能坚持而已。

仔细观察自己，其实，我们一天到晚有很多很多的需求和欲求，那些需求我们自己都不一定能察觉到，都隐藏在心中，患得患失，经常莫名其妙地烦躁、忧愁、爱抱怨、爱发脾气，甚至焦虑。而在欲求得不到满足的时候，只能忍着，并且转移自己的注意力，去满足其他能够实现的欲求，以此而暂时遗忘自己那些还不能实现的欲求。还有一种可能，就是在欲求得不到满足的时候，一边忍受着，一边努力地去学习和经营，以此而获得满足自己欲求的条件和能力。

大多数人类都很愚痴，只想获得快乐(变苦)，其实，人类被快乐(变苦)欺骗了。

当人类在满足自己的欲求而获得快乐(变苦)时，这个贪求心就会不断地被串习，增长贪求心的业习。随着贪求心的业习增强，求不得苦就会增强，人类就会更加频繁地去满足自己的欲求，以缓解这个求不得苦。

随着求不得苦的增强，爱别离苦、怨憎会苦，以及各种负面情绪都会增强增多，这样就会恶性循环。如此这般，人类就在痛苦和变苦(快乐)转换中患得患失、忽喜忽忧，最可怕的是，这种情况还会越来越严重，让人类堕入其中，变得像魔鬼一样无法自拔。



其实，人类真正想获得的是安乐，不是快乐(变苦)。

那么，什么是安乐呢？前面的章节其实已经讲到了，安乐是清静、自在的状态。当一个人的贪求心比较少、比较知足，痛苦和快乐(变苦)也就比较少，那么他的身体就比较健康，他的内心也比较清静、轻松，烦恼少，负面情绪也少，这就是相对安乐。

当一个人的贪求心越少，身心越健康、清静，他的安乐度就越高。要提高自己的安乐度，必须要有智者的指导，看清生命的真相，看清自己，开启智慧，提升自己的生命境界。

由此可知，我们要获得相对的安乐和提高安乐度，首先我们要找到痛苦的根源——贪求心，然后用正确的方法去减少贪求心，才能真正地消除痛苦，而不是一味地去满足贪求心，以此来暂时地缓解痛苦。这就是大多数人类最大的心理误区：通过满足贪求心来缓解痛苦，获得快乐(变苦)，结果是增长了贪求心，带来了更大的痛苦需要缓解，这样就会恶性循环，越陷越深。

那么，现在关键是如何掌握减少贪求心的正确方法，在此我们可以简单地介绍一下。

第一，就是要学习因果律，掌握因果律，知道业因、业果和业力、业习的关系。要认识到，当人类不断地去满足各种需求和欲求时，增长贪求心的业习所带来的苦果会越来越严重，后患无穷。要尽量地去克制贪求心，远离引发贪求心的外在的人和环境。

第二，要练习瑜伽或者参加禅修，调养身心，调整呼吸，可以降伏贪求心。

第三，跟随智者学习智慧，认识到痛苦的根源和快乐(变苦)的本质，知道万事万物的无常性，“神马”都是浮云。

在此，就无法详细地讲解了，有专门的论著来教我们学习正确的方法，以此减少贪求心的业习，乃至彻底清除贪求心的业习，获得真正而彻底的安乐。



第十二章

人类被自由欺骗了

今天,我们继续来探讨生命的真相。

我们先来谈一谈通常意义上的所谓自由。

从人类自身的角度来说,人类认为,在法律和道德的许可范围内,任意行事的权利,叫做自由。也就是说,只要不妨碍别人的自由、不侵犯他人的自由,我想要做什么就可以做什么,那就是自由。

所以,自由是有条件的,自由是需要受到约束的。自由的条件就是人类必须能够约束自己不违反法律、不违背道德,也就是不妨碍别人的自由、不侵犯他人的自由。

当一个人在行使自己的合法也合乎道德的自由权利之时,如果受到他人的干涉和束缚,或者受到人为的控制、强迫,甚至强制,那么他的自由就受到了他人或者团体的妨碍、侵犯或剥夺

请注意,自由的关键点就在于“我想要做什么就可以做什么”的“想要”两个字。“想要”表示愿意、喜欢、爱好。

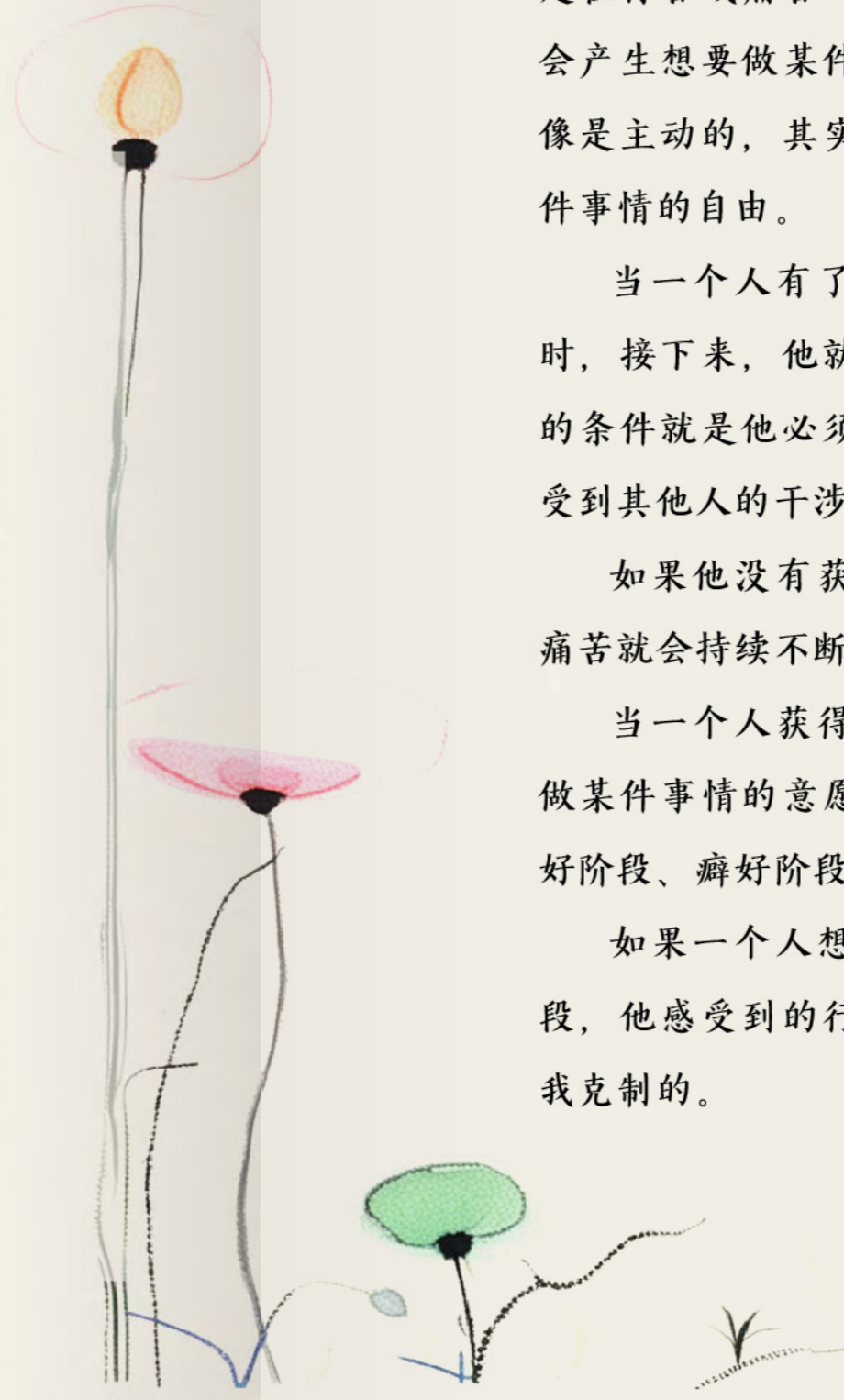
当一个人在业习的驱动下、在业力的逼迫下,也就是在行苦或痛苦的逼迫下,为了缓解行苦和痛苦,他就会产生想要做某件事情的念头。而“我想要做什么”好像是主动的,其实是被动的。接下来,他需要获得做某件事情的自由。

当一个人有了“想要做什么就可以做什么”的自由时,接下来,他就需要获得实现自由的条件。实现自由的条件就是他必须有足够的财富和各种因缘,并且没有受到其他人的干涉、束缚、控制或侵犯等。

如果他没有获得实现自由的条件,那么他的行苦和痛苦就会持续不断,他只能忍受。

当一个人获得了实现自由的条件时,那么,他想要做某件事情的意愿度是不同的,意愿度有爱好阶段、嗜好阶段、癖好阶段和瘾好阶段。

如果一个人想要做某件事情的意愿度是处于爱好阶段,他感受到的行苦和求不得苦并不强烈,还是可以自我克制的。



如果这个人的意愿度已经升级为嗜好和癖好，由逼迫感变成了逼恼感，那么他感受到的行苦和求不得苦就非常强烈。这个时候，如果他有实现自由的条件，就很难约束自己，他会经常不顾家人、朋友或同事的感受而我行我素，甚至侵犯他人的自由。

如果这个人的意愿度已经变成了瘾好，那么他会感受到强烈的行苦和求不得苦，这个时候，如果他有实现自由的条件，他就没办法约束自己，他可能会变得很疯狂，得不到满足就会生起强大的怨恨心，甚至不惜伤害他人的身体、窃取或抢夺他人的财产。应了一句名言：“不自由，毋宁死。”

人类愿意和喜欢而作出的选择，其实是在业习的驱动下、在业力的逼迫下作出的选择，也就是说，人类实现自由，其本质只是为了让行苦和痛苦得到暂时的缓解。

总之，人类需要自由和获得实现自由的条件，是因为人类有行苦和痛苦，人类需要暂时缓解行苦和痛苦，就要随顺业习，去做想要做的事情。

大多数人类很愚痴，都想要自由和实现自由的条件，其实，人类被自由欺骗了。

当人类自由地去做自己想要做的事情时，业就会不断地被串习，增强“想要做”的业习。随着业习增强，贪著心变大，行苦和痛苦就会增强，人类就会更加频繁地去做自己想要做的事情，以暂时缓解这个行苦和痛苦，这样就会恶性循环。如此这般，人类的行苦和痛苦会越来越严重，从而导致更加严重的贪求心，贪婪心。最可怕的是，这种情况还会越来越严重，让人类堕入深渊，变得像魔鬼一样无法自拔。

例如吸烟这件事情。一个从来不吸烟的人，他没有“想要吸”的业习，能够完全自在地选择吸或不吸，没有行苦。而一个有烟瘾的人，他有“想要吸”的业习，当他想要吸就可以吸的时候，他觉得有吸烟的自由；当他有吸烟的自由而具备了吸烟的因缘时，他觉得实现了吸烟自由。

再总结一下，人类把暂时地消解行苦和缓解痛苦的权利称之为自由，但是人类在自由地做他想做的事情的过程中会增长贪求心的业习。

由于人类想要做的事情很多，随着各种贪求心的业习增长，实现自由的客观条件就会越来越困难。要实现自由必然会影响甚至侵犯他人的自由，所以，人类的自由将会

第十三章

前世今生和因果

受到越来越多约束和控制而不被允许，从而，人类会因为实现自由而最终失去自由，这是必然的结果。

其实，人类追求的自由不是真正的自由，真正的自由是自在。自在是指做某件事情可以选择做与不做，没有行苦，更没有痛苦和变苦（快乐），也没有所谓的自由或者不自由的问题，这种状态叫自在。

那么我们怎样才能获得自在呢？我们继续以吸烟为例。

当一个有烟瘾的人开始戒烟，虽然他有“想要吸”的业习，但他在理性上是想要不吸烟，并且在行为上是克制自己不吸烟，这个时候他会感受到行苦、求不得苦和爱别离苦。但是，只要方法正确，慢慢地坚持下去，他的烟瘾会逐渐减弱，行苦、求不得苦和爱别离苦也会减弱。当这个人彻底戒烟了以后，他没有了“想要吸”的业习，就没有了行苦、求不得苦和爱别离苦，没有了所谓自由的需求，重新获得了自在。

所以，要获得自在，必须真正地消除行苦和痛苦。而要真正消除行苦和痛苦，只有去用正确的方法去消弱业力、消减业习，而不是一味地去随顺业习，以此来暂时地消解行苦和痛苦。

这就是大多数人类最大的心理误区：如果随顺业习，实现自己暂时的自由，结果是增长业习，增长贪著心，恶性循环，最终必然失去自由。

我们在第八章讲了缘起法则，也就是因果律，现在，我们回顾一下。

因果律是公理，是一切科学和哲学的理论基础，没有因果律，所有的科学定理和哲学理论都无法建立。因果律，表示任何一种现象或者事物都必然有其原因，即“物有本末，事有终始”，也就是说，任何一种结果和现象都是由因缘和合而生。

缘起法则有三大特点：**一、果由因生；二、事待理成；三、有依空立。**宇宙间的任何事物都具备这三个基本特征，都离不开缘生缘灭，也就是因果果生、因果果灭的法则。

物质世界是遵循因果律的，而精神世界也同样是遵循因果律的。

那么，同卵双胞胎，同样的父母，同样的生活环境，穿的衣服一样，吃的饭一样，受的教育一样。但是，随着年龄的增长，在三到七岁之间，他们不同的性格和爱好、不同的天赋和潜质、不同的智商和情商、不同的灵商和德商就会显现出来。当然了，情商和灵商潜质很低的人，在这么小的年龄可能就显现不出来；情商和灵商潜质很高的人，在这个年龄段就能很明显了。

人没有前世和后世这一论断是没有任何科学依据的，任何科学家都不敢说他已经用实验证明了这个论断。没有被实验和实践证明的论断只是一种猜想而已，怎么可以盲目地相信呢？

有人或许会问：“如果有前世，那么我怎么不记得呢？”其实，我们冷静地回忆一下就知道了，不要说前世，一个普通人，六岁以前的事，可以说几乎都不记得，而几十年前甚至几年前的事，又能记得几件呢？你能说不记得的事就没有发生过吗？

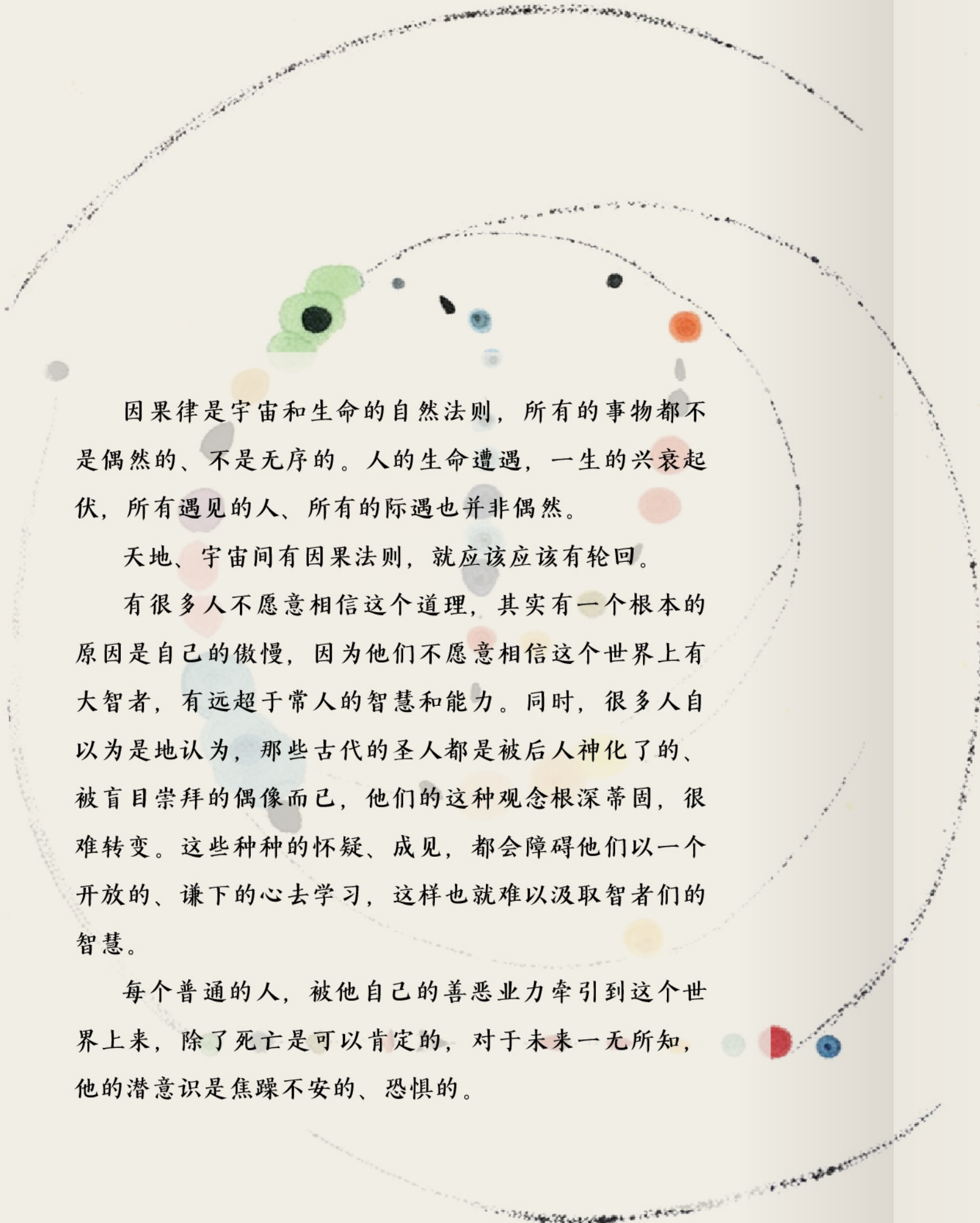
人在母亲的子宫里昏睡了九个半月，前世之事完全忘记也是正常的。当然也有极少数的人记得前世的事，但一般几岁之后也就渐长渐忘了。这类事例从古至今皆有记载和报导，西方的科学研究人员通过催眠术以及对短时间内死而复生（濒死）的人的研究，也证实了死后灵魂的存在。

当然，要证实轮回，一般有两种可能：

第一种是修炼瑜伽、冥想或者禅定，到一定的程度就可见到、可证实，这已被无数的修炼者证实。

第二种是科学家将来会发明出更精密的仪器，可以测到死后的灵魂。

万事万物都有前因后果，都有产生的因和缘，没有原因的事情是找不到的。由因有果，果又成因，因因果果，果果因因，无有穷尽，就像圆锁链一样，一环扣一环，是不可能中断的。由于因果的连续不断性，也可以证明必然有三世因果。



因果律是宇宙和生命的自然法则，所有的事物都不是偶然的、不是无序的。人的生命遭遇，一生的兴衰起伏，所有遇见的人、所有的际遇也并非偶然。

天地、宇宙间有因果法则，就应该应该有轮回。

有很多人不愿意相信这个道理，其实有一个根本的原因是自己的傲慢，因为他们不愿意相信这个世界上有大智者，有远超于常人的智慧和能力。同时，很多人自以为是地认为，那些古代的圣人都是被后人神化了的、被盲目崇拜的偶像而已，他们的这种观念根深蒂固，很难转变。这些种种的怀疑、成见，都会障碍他们以一个开放的、谦下的心去学习，这样也就难以汲取智者们的智慧。

每个普通的人，被他自己的善恶业力牵引到这个世界上来，除了死亡是可以肯定的，对于未来一无所知，他的潜意识是焦躁不安的、恐惧的。

不相信轮回的人，就不知道产生这种心理的原因，也不会进一步思考为什么会这样。当他独自一人无事的时候，这种莫名的烦躁、恐惧、孤独感常常会侵袭他，他不敢面对自己，便会逃到人群中去，用聊天、游戏、跳舞等娱乐来打发时间，使自己忘记这种心理，或沉浸在艺术里。现代社会最常见的现象就是打开电视、刷手机，百无聊赖地打发时间。

不相信死后有灵魂的人，他们认为：人只不过是一种高度复杂却不神秘的电化学机器而已。人死后什么都没有了，那么，活着的时候就该尽情地享乐，不能亏待了自己。

那些犯罪者以为人死后一切责任都不用负了，所以，他们就以这种侥幸和贪婪的心理去犯罪。

当今世界，人类迷信科学，由于陶醉于技术进步而产生深深的精神危机，继续向整个世界蔓延，西方各个国家各种各样令人困惑的社会问题越来越多、越来越棘手。

当今世界，个人主义、自由主义、现世主义和享乐主义的思想又开始滋长蔓延、潜移默化，形成社会风气。现在，全世界的人们都变得越来越贪图物欲、急功近利、目光短浅、不择手段、精神空虚、缺乏责任心。

第十四章

业因果
好了歌

我们先回顾一下前一章的要点。

虽然人类有自由意志，但人类却不明白宇宙、生命的真相和真理，于是自由意志就会妄动，这个妄动就是盲目的造作。自由意志的造作所产生的惯性能量，叫做业。自由意志在不断地造作过程中累积业，形成业习。

业习反作用于自由意志的时候，也叫惯性的力量，简称业力。我们知道，自由意志在造作的过程中，就会受到业力的影响。我们把业力的作用叫做业因；我们把自由意志在业因的参合下造作产生的结果，叫做业果。而业果又变为新的业因，继续参合自由意志的造作，而产生新的业果。如此这般，每个人的心中就会形成各种各样、无量无边的业因和业果。因果丝毫不错乱。

我们举个例子，打比方你家住在江边，有两座桥可以去到江那边的镇上办事情。桥一座在家的东边，一座在家的西边，离家只有二百米，同样远，路也一样好走，每天你都要骑自行车过河去办事。今天高兴，你可能走东边这座桥，明天你可能走西边那座桥，很多年下来，你走这两座桥的概率各占 50%，这个就体现了人的自由意志。

但是，突然有一天，东边来了一户人家，家里有一条藏獒，主人每天早上都会在你过河的时候牵着狗去桥上遛狗，因为恐惧，你就再也不走东边那座桥了。这个恐惧就是业因，自由意志在业因的参合下改变了你的行为。这样过去了大半年，你出门的时候突然碰到了养狗的主人，发现她是个你喜爱的演员，是个大美女。从此以后，你也克服了恐惧，每天你都走东边那座桥了，期望和美女聊两句，其实，狗也不咬人。自由意志在其他业因的参合下，又改变了你的行为，这样你的自在就受到了业力的影响，而变得没有那么自在了。

还有另一种可能，就是你不怕狗，不仅不怕，还特别喜欢藏獒，这样你开始每天都走东边那座桥，看看狗，还带点吃的给藏獒。狗的主人是个普通妇女。这样过去了大半年，突然有一天，你和狗的主人吵了一架，发生了点小矛盾，再不想见她了。从此以后，你就克服了想见藏獒的心理，每天走西边那座桥。

人类就是这样，在业力的影响下，变得越来越不自在。

每一个生命都有自己的自由意志，生生世世以来，起心动念，造作了无数的业，形成了各种各样的业因，累积了无量无边的业习。我们对其他的人或种族，内心积累了喜爱或者厌恶、嫉妒或者蔑视、恐惧或者憎恨等各种业因；我们的内心积累了对各种事物的贪著、贪爱、贪欲、贪婪等业习。

过去世和今世所做的一切善恶业习和非善非恶的业习，累积成为下一世转世的业因。转世后，与生俱来的四商的潜质、各种天赋和爱好、性格和性情，都是生生世世以来累积的业因而形成的业果。

所有生命的业力和业习、业因和业果，互相交织、互相影响，形成了人类历史的长河。自由意志在业力的参合下创造一切，有如艺术家；业因和业果循环增长，缘生缘灭，不可思议，衍化世间万象，犹如舞蹈家。

人类的业习导致行苦，引发无量无边的痛苦和变苦（快乐）。每个人都有生老病死，每个家都有悲欢离合，每一种事业都有兴衰成败，每一颗心灵都有喜怒哀乐。

有情世界好似一个舞台，每时每刻都在上演着错综复杂、瞬息万变的戏剧。

世界陵迁谷变，沧海桑田。

人生昔日朱颜，今朝白发。

心念忽焉喜乐，忽焉哀怒。

时令昼夜运转，寒暑迁移。

天道阴晴晦明，风云不测，日月互催。

人事穷通得失，富贵循环，兴衰靡定。

世情冷暖炎凉，昨日相逢，今朝怨骂。

人类并不知道世间到底有没有神仙，或许有人相信真的有神仙，但是，他们也不知道神仙是个什么样的生命状态。在他们的想象中，神仙是长生不死、逍遥自在的人，其实大家羡慕的并不是神仙，而是向往自在。所以，《红楼梦》中的《好了歌》改了一下，这样写：



第十五章

凡是让你『爽』的东西
一定会让你痛苦

人性有一种基本特征，
会对那些让我们感到“爽”的东西
产生依赖。

世人都说自在好，惟有功名忘不了！

古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都说自在好，只有金银忘不了！

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。

世人都说自在好，只有娇妻忘不了！

君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都说自在好，只有儿孙忘不了！

痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？



那么“爽”是如何产生的呢？

人的大脑里有一种叫多巴胺的神经传导物质，它是用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。当人被外界刺激，潜藏的贪著心、贪爱心、贪欲心、贪婪心被满足的时候，多巴胺会大量地爆发出来，比如一个拥抱、一句赞扬的话、一个幻想，都会引起多巴胺的升高；当外界的刺激够强烈，人的贪心被满足，潜藏的求不得苦被暂时缓解，在感官上获得一种放松、解脱的体验，就会感到很“爽”。

阿尔维德·卡尔森 (Arvid Carlsson) 确定多巴胺为脑内信息传递者的角色，使他赢得了 2000 年诺贝尔医学奖。多巴胺与各种上瘾行为有关，多巴胺分泌过多，对人的大脑、心脏、血管都有损伤。

“爽”，浅层次的体验有笑话、美食、挑逗、赞美、看热闹，甚至惊恐；中等层次的体验有抽烟、游戏、整容；深层次体验有性行为、豪赌、毒品，就是俗称的“黄赌毒”。对比这三者，如果说 sex 让多巴胺含量提升 100%，可卡因让多巴胺上升 350%，冰毒带来的是接近 1200%，所以毒品上瘾是很难戒掉的。



现在的世界越来越开放无度，人们时刻都在互联网上追求“爽”的各种体验，约会、娱乐、游戏、八卦、秘闻等。可怕的是，凡是让你“爽”的东西，一定也会让你痛苦。比如美女、美食、美言、烟酒和毒品，都能让人有“爽”的体验，但都会给人带来伤害：美食让人发胖、失去健康，美言让人迷失自我、脱离现实，美女让人产生欲望、失去理智，烟酒、毒品的副作用就更不用说了。

这也是《道德经》里说的“五色令人目盲，五音令人耳聋”。

更可怕的是：当人的多巴胺经常分泌过量时，产生“爽”的体验的临界值会被超越，就会对“爽”的体验脱敏；当临界值不断提升时，一个人想一直获得“爽”的体验，就得不断地加强刺激的程度，需要被更持续、更强烈地刺激，才能继续获得“爽”的体验。

比如有一个人抽烟，从刚开始是两天一包，到一天一包，再到后来要一天两包，最后甚至要两根烟一起抽才有感觉；再比如喜欢吃辣的人，会越吃越辣。游戏、吸毒、赌博等一切上瘾的行为都遵循这个规律。

有这样一个实验：在老鼠的脑中埋一个电极，让老鼠踩踏板放电，每踩一次，电极就会刺激产生多巴胺的神经元兴奋，结果老鼠以每分钟几百次的速度踩踏，直至力竭而亡。

“爽”的感觉可以被设计出来

这个时代最最可怕的是：这种“爽”的感觉竟然可以被现代技术和算法设计出来。比如各种娱乐APP越来越多，大多数APP的本质是什么呢？每个APP背后都有一个强大的运营团队，他们用尽最前沿的科技（AR+VR），用更大的运算和数据处理能力（云计算+大数据），通过声、光、交互、反馈等全方位的途径，再在各种心理学、消费行为学、神经科学等理论指导下，采用算法主导的自动精准推荐机制，无限满足你的胃口，对你轮番轰炸，不断地给你刺激，让你持续地

“爽”，越离不开它们越好。

在资本家的眼中只有金钱和利益，没有人性和正义，用户数量、日活、月活和平均在线时长等等数据决定了一个APP的价值。如今没有一个APP不以此为衡量标准。

如果一个人的贪欲可以被无限地满足，他离灭亡就不远了。

互联网是一把双刃剑，一方面给我们提供了各种便捷，但同时也提供了各种垃圾内容，比如直播平台里低俗无聊的表演、各大卫视里故弄玄虚的选秀或真人秀、云里雾里的玄幻修真小说等等形形色色的垃圾内容，这些内容的设计逻辑都是以无限满足人性偏好为标准。

从来没有任何一种东西能像互联网这样对人性洞察得如此彻底，《娱乐至死》前言里有这样的话：人们在汪洋如海的信息中日益变得被动和自私……真理被淹没在无聊繁琐的世事中……我们的文化成为充满感官刺激、欲望和无规则游戏的庸俗文化……

那些资本家或商人利用话语权的优势，在你周围制造出一个“信息包围圈”，让你身陷在他们给你创造的世界里，比如各种节日大促销、各种洗脑的广告语、各种套路的诱导等等。

在这个信息自由传播的时代，那些粗俗下流的内容无孔不入，诸如好战、追星、炒股、八卦、暴力、围观、虐待等人性的各种阴暗面和贪求心都被激发并满足。

人人都喜欢自由，但是，如果缺乏法律和道德方面的教育和制约，人们缺乏自律的学习和锻炼，自由只能导致堕落、疾病，还有灭亡。

多巴胺的作用是调控中枢神经系统的多种生理功能，但是，当多巴胺长期过量分泌，导致神经系统调节紊乱，引发帕金森病、精神分裂症、慢性多发性抽动综合症、注意力缺陷多动综合症和垂体肿瘤等等各种疾病。

只靠自律和修养是不够的，社会上必须有一种监管机制来抑制人性的阴暗面、激发人性光辉的一面。我们坚决支持国家对互联网和娱乐行业的管控，如果没有这些管控，人们的生活将污秽不堪，越陷越深。

中国文化最基本的教导就是克己，克己的本质就是要适当地控制自己的欲望，但是现在主动克制自己欲望的人很少了。当绝大部分人选择被麻醉的时候，只有极少一部分人选择自律和忍耐。只有用坚强的意志力克服内心的贪求和怨恨，人的灵魂才能顿悟、超越和升华；往往都是这些有志向的人，从不会随波逐流，能够成就一番事业。

良药苦口、忠言逆耳，希望每一个看完这个短片的人都能努力地学习克己自律，不贪图享乐和刺激，形成和巩固自己的独立思考能力，在自己专注的领域里不断深耕和精进，成为未来时代的中流砥柱。

与各位一起共勉！