

# 给圆圆和愚愚

闹钟先生 著



给我心爱的女儿圆圆  
和我心爱的儿子愚愚

v2026-03-22

## 版 权 声 明

本书采用「知识共享 署名—非商业性使用—禁止演绎 4.0 国际许可协议」发布

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0  
International (CC BY-NC-ND 4.0)

欢迎自由分享与传播本书，但请注明出处  
不得用于商业目的，不得修改原文内容  
在本书基础上进行的新创作，请提及本书

如果您想说点什么，欢迎致信 [noisyclock@dreambubble.ai](mailto:noisyclock@dreambubble.ai)  
写给一个人，就是写给每个人，如同此书一样。

阅读本书，即代表您同意祝圆圆和愚愚成为自己。

# 目 录

1.	给圆圆和愚愚（一）	2025年10月5日 21:51
2.	关于财产权利	2025年10月10日 01:16
3.	关于"应该"	2025年10月11日 00:05
4.	关于责任	2025年10月12日 14:18
5.	关于"成为自己"	2025年10月15日 20:28
6.	石达开叔叔	2025年10月16日 18:42
7.	关于"痛苦"	2025年10月17日 10:31
8.	李斯-老鼠定律	2025年10月18日 13:47
9.	为什么你必须相信自己	2025年10月21日 01:04
10.	关于痛苦（二）	2025年10月22日 22:15
11.	死亡闹钟和向死而生	2025年10月24日 02:12
12.	最沉重的负担	2025年10月25日 00:19
13.	关于金钱和自由	2025年10月26日 00:24
14.	永远不要"牺牲"	2025年10月27日 00:12
15.	投资即修行	2025年10月28日 00:57
16.	自知之明的交易价值以及你该不该去币圈	2025年10月28日 14:06
17.	认知不确定原理	2025年10月29日 00:00
18.	认知博弈论 — 抄巴菲特作业的智慧	2025年10月30日 00:00
19.	闹钟先生的意识-世界生成原理	2025年10月31日 00:33
20.	他者和慈悲	2025年11月1日 00:54
21.	关于道歉	2025年11月2日 04:13

22.	第一个人是妈妈生的吗?	2025年11月3日
23.	经济独立和愚圆投资计划	2025年11月3日 01:23
24.	等待和希望	2025年11月5日 02:46
25.	关于婚姻和离婚	2025年11月6日
26.	人和物的关系	2025年11月6日 01:50
27.	活在真实之中	2025年11月7日 23:36
28.	关于"欺负"	2025年11月8日 13:28
29.	关于痛苦 (三)	2025年11月9日 01:13
30.	心理健康的自检方法	2025年11月11日
31.	关于焦虑	2025年11月15日 05:12
32.	聊聊"芳学"	2025年12月8日
33.	从刘邦分羹聊起	2026年1月2日 21:51
34.	关于江湖道德	2026年1月11日 04:53
35.	从一场长长的梦中醒来	2026年1月16日 04:18
36.	一种人生观	2026年1月21日
37.	Amor Fati	2026年2月17日
38.	向死而生和永恒轮回	2026年2月23日
39.	Why to Live	2026年3月3日
40.	在熊熊燃烧的旧家前留影	2026年3月17日
41.	在海边待到天黑	2026年3月20日
42.	所有的风雨都来自于你自己	2026年3月22日



## 给圆圆和愚愚（一）

2025年10月5日 21:51

人生这一场单程旅行，无论怎么糟糕，怎么痛苦，最终都可以是无悔的，as far as你按照自己的方式成为了自己。你必须坚持自己，开始你会意识到自己的空无，因为你本来就什么都不是，什么都没有，但你还是要坚持自己，坚信自己的感觉，如果你怎么都感觉地球是平的，一定要坚信自己的感觉，直到你感觉到它不是平的。地球是不是平的，相比于你是不是相信自己的感觉一点都不重要。当你绝对相信自己的感觉，你可以开始对你的感觉保持开放，因为你可能会在另一个时候有不同的感觉。你要永远相信自己，相信自己相信的，同时不太相信自己相信的，因为你可能会相信别的。任何观点都不是你，你可以是任何观点的主人，可以此时是这个观点的主人，彼时是另一个观点的主人，或者同时是相反观点的主人，所有这些观点都不是你，他们的成立或不成立跟你没关系。你不是任何观点的奴隶，你不是任何东西的奴隶。这就叫坚固而灵活自我。当你不是任何东西的奴隶，你会感觉到自己什么也不是，是完全的虚无，这正是真相，真相就是你所幻觉的这个自我，是因缘的河流中一瞬的截面，你或许会读心经，金刚经，听到佛陀所说的缘起法，你知道佛陀是literally看见了缘起，没有任何比喻的成分。

但你还是有强烈的欲望，要在一片虚无中成为什么，这就叫权力意志，不管你想成为什么，用光你的理智，资源和你自己去成为吧。你要忍着心跳抖落身上的枝叶，成为自己，不管别人说什么，不管别人怎么看，因为成为自己是这趟生命唯一的意义。同时，欣赏其他勇士在世上的精彩表演，那样的表演不多见。

(这是希望我不管出什么意外孩子们能看到系列。目前并无任何情况，只是in case有一天来不及。)



## 关于财产权利

2025年10月10日 01:16

圆圆快五岁了，愚愚一岁三个月。你们都开始拥有一些物品。你们开始“自私”地占有自己的东西，在外面和小朋友玩的时候，会不愿意、会拒绝“分享”自己的玩具——这是非常健康的。你们正在发展出对财产权的概念。

当爸爸妈妈或者阿姨说“这个东西是你的”，如果爸爸妈妈不是虚伪的，那么“是你的”这句话必然包含着你对这些东西的支配权。也就是说，对这些物品的处置权，包括暂时或永久的，你都有说“不”的权利。而这一权利，应该被尊重。

如果你不可说“不”，如果爸爸妈妈或阿姨可以不经你真实的同意，就把你的玩具给别的小朋友玩，那么“这是你的”这句话就没有任何意义。那个大人是在骗你。你或许现在没有办法反抗，但你要记住：你的拒绝和反对，都是非常非常健康的，是绝对正确的。

它之所以绝对正确，是因为那是你在生长——你在生长出支配自己物品的意愿。你当然有权利，也有绝对的权利去拥有任何意愿。谁要是告诉你，你“不应该这样”，你“应该大方”，你“应该慷慨”，去他的，他是在伤害你、侵犯你。

当然，现在你可能还没办法对抗这种伤害和侵犯。但首先，记住你没有错，错的是不尊重你财产权的人。其次，你要认识到一个事实：任何权利都需要斗争。

拥有一件东西，最真实的意思，不是爸爸妈妈说“这是圆圆的”“这是愚愚的”。在一定范围内，当你们有尊重你们的爸爸妈妈，这句话是成立的。但如果爸爸妈妈不尊重你，你就毫无办法。当你完全依赖别人的尊重——哪怕是爸爸妈妈的尊重——你的“拥有”就是脆弱的。

那么，什么才是真正的“拥有”？

首先，你要有坚强不屈的意志。永远、永远、绝对、绝对地相信自己。

“不”就是“不”。

无论爸爸妈妈、老师、叔叔、阿姨怎样诱导、误导、压迫你，记住——不就是不。当你心中的念头是不的时候，不就是不。以后你会变得强大，会拥有行动能力、法律保护，甚至拥有暴力，但首先是意志。要绝对相信自己。需要使用自己的权利时，要毫不犹豫。

其次，你要有能力。要支配财产，就要有必要的的能力。比如，要拥有钱、支配钱，就要认识钱，认识字，会算账，会用手机，会操作银行账户。你还要保护自己的身体，用自己的身体保护自己的财产。

在你们小朋友的世界里，这意味着——打架。

在成人的世界，这意味着——力量。

这是你们要尽快学会的，要熟练使用这些支配财产的技能。

最后，你要有获取财产的能力。

现在你们靠向爸爸妈妈要，也许会假哭，这很好，因为你们在用自己的方式争取资源。但你们必须明白，这种方法不长久。要持续获取财产，就要有持续的方法。比如去小区里抢别的小朋友——我不是说这是可取的，但你去抢几次就会发现自己抢不了，说明此路不通。你需要学习获取财产的方法，也就是赚钱的方法。这是过好人生最重要的基础之一。

有时候，你会想送朋友，送爸爸妈妈一些东西，这是非常健康的。说明你们不仅有财产观念——你们知道什么东西是自己的，并且知道自己可以支配它们送给别人——还说明你们能够共情，具备建立关系的能力。

那么，你们要送给别人什么样的东西呢？

很显然，你们不应该送自己心爱的东西。有人告诉你，送自己心爱的、珍视的东西才有诚意——错误！

你心爱的、珍视的东西，当然应该保留，因为那是你心爱的、珍视的。你不应该送给别人。你应该送给别人的是——那个人心爱的、珍视的，或者可能喜欢的东西。

这里面有一些经济学原理，但总的来说，你要保留自己心爱的、珍视的。

当然，有时候你确实想送给别人你心爱的东西。你觉得这样可能对，可能你就是想给别人你自己特别爱的东西。那你要非常非常小心，因为别人可能并不那么爱那个东西，或者后来你们的关系会破裂。你会因此恨他吗？如果不会，那就送吧；如果会，那就不要送。永远要照顾好自己的感受，记住如果你不存在了，这个世界就不存在了。



## 关于"应该"

2025年10月11日 00:05

首先，你要绝对相信自己，相信自己的感觉，相信自己在感觉自己的感觉，相信自己有权利产生任何想法，相信你产生的任何想法都是正当的——任何想法。

其实你本来就相信；如果没有人压迫你、瓦解你，你本来就相信。你一定要相信自己，永远永远、绝对绝对地相信自己。

在这个前提下，你会自然地有某种想法比另一种想法更“应该”的感觉。

你不应该欺负小朋友，小朋友做了一点点错事不应该被送到另一个班。

你的这种想法——那个冷门哲学家康德称之为“道德判断”。

也就是说，在我们能够产生的想法中，我们有一种能力可以区分：什么是应该的，什么是不应该的。

尽管每个人对“应该”的实质理解有所不同，但每个人都会产生这种判断；至少你们肯定会产生。

这非常好。

这说明，不加规训的主体性本身就具有某种善的秩序。

也就是爸爸经常跟你们说的：

这件事情没有那么简单，但爸爸相信你们会独立地弄明白什么是好的、什么是不好的。

也只有当你是自己弄明白什么是好的、什么是不好的，这才是真正的“应该”的认识。

因为“应该”这个词本身就包含了你可以不这样的意思。

你不是随随便便说出“应该”这个词的。

你之所以会说“应该”，是因为你可以做另外的选择。

你“应该”分享，是因为你绝对真实地“可以”不分享。

“应该”这个词之所以不是在骗人，就在于你有选择的自由。

如果你没有选择的自由，那么你也就不能说“应该”；也就不存在“好”和“不好”。

因此，自由本身就是好的。

自由是基础的“好”，

自由是人可以说某件事“好”或者“不好”的基础。

你“可以选择做不好的事情”，本身就是好，

因为只有你可以做不好的事情，

你才存在对于好与坏的判断，而这个判断才是真实的。

我想这和你们的内心感受是一致的。

如果你没有不分享的自由，你也不会觉得你“分享”是在做一件好事。

这就是那个叫康德的冷门哲学家说的。

进一步的，你应该怎么阅读别人告诉你的“应该”呢？

比如爸爸告诉你：不应该大喊大叫。你“应该”怎么理解呢？

首先，当别人说“应该”的时候，在实践上（effectively），这意味着你“可以”不“应该”——这就是“应该”这个词的意思。

如果绝对不能，那叫“必须”。

在现实世界里，当一个人对你说“应该”，一定程度上他是拿你没办法。

其次，从“好不好”的角度看这个问题：

当人们说“应该”的时候，总是——绝对地——存在一个比这个具体的“应该/不应该”更重要、更基本的“好”。

那就是你有选择的自由。

只有你有选择的自由，“应该/不应该”才有意义；

人才可以说什么是好，什么是不好。

你可以自由选择，是所有“好”的前提。

当你确实、百分之百、真实地拥有自由选择时，

有的选项确实可能比其他更好。

这就需要你根据情景和实际情况做出自己的判断。

爸爸百分之百、永远、绝对地相信你们最终会弄明白什么是好、什么是不好的，

不需要来自外界的管教。

稍微说远一点：

你们要充分学习这种逆向思维、这种反向理解语言的技巧。

比如，当人们说“拒绝道德绑架”的时候，怎么反向理解呢？

就是说：对这个人来说，他内心深处认为“道德绑架”是可行的，

所以他才要“拒绝”。

“拒绝”是一种关系性的行动。

这么说，意味着这个人把“道德绑架”看作一种他需要在关系中解决的问题。

这也就说明，这个人并没有真正“拒绝”道德绑架，

因为道德绑架对他确实有效，因为你显然不会说，“我拒绝被蚂蚁说服！”，因为不存在这种可能。

所谓“拒绝道德绑架”，拒绝就是承认，就是承认“道德绑架”的力量，正是因为有力量才要拒绝。“拒绝”就预设了主体要应对的一种压力，这种压力本身就是道德感。

是别人说的东西触发了说话人的道德感，他感到压力，但他又不想感到这个压力，所以要通过这样一样话语策略，把这种实际对自己有效的道德话语定义为“道德绑架”来进行拒绝。

更深一点，这个语言在隐喻层面，就承认了自己正在被道德绑架，因为绑架这个比喻，就意味着你已经被绑架了，或者处在绑架的威胁之中，这从物理上显然是荒谬的，所以这句话的全部意思就是说：“你说的道德标准，我内心其实认同，所以感到压力，但我不想按这个标准行动，又不想承认自己不道德，所以我说你的方式有问题。”

我希望圆圆和愚愚你们一生都不用讲“拒绝道德绑架”这六个字，因为这两个字代表的对内在枷锁的承认。你们会有自律的，内在的，主体性所蕴含的道德秩序，你们没有任何道德他律的困扰。



## 关于责任

2025年10月12日 14:18

像我们前面提到的，你产生任何想法都是正当的，一种极端的逻辑是这样：如果一种想法根本上不正当，那你怎么会产生这种想法呢？而且，你能够产生不同的想法，正是你能够产生一种想法是“应该”的，而另一种不是的基础，这就是我们前面讲的，自由是基础的好，你产生想法的自由，就是所谓的思想自由。

而既然产生任何想法都是正当的，那么为什么你会产生某些想法应该，而其他想法不应该的念头呢？

这是因为，你可以预知实施这些想法的结果，而你内在的对于结果有你的评价。用更成人的语言说，你可以认知到行为的可能后果，并对其可能的结果负自律的道德责任。

圆圆会产生“如果没有小愚就好了”的想法，这是很正常的，你会这么想就是因为你就是会这么想，如果什么人对此句话很惊恐，不是因为这个想法本身很邪恶，是因为这个想法戳中了这个人不敢面对的内

心。

当然，你绝对不“应该”把小愚“清除”，你也没有这么做，你根据这个想法采取的行动，才说明了你是什么样的人：你是有知识能力的人，你能一定程度上清楚，你做什么事情会意味着什么，你有道德能力，你能判断这些结果是不是你要的。

所以圆圆是非常棒的孩子，当家里多了一个孩子，当家里的重心相对的转移到另一个孩子的时候，你在对你那么艰难，对你那么难以理解的情形下，独立自主的弄明白了这件事，你很爱小愚，那是自然流动的生命，和从中生长出的自律道德。

这就是爸爸特别想让圆圆和愚愚知道的事情，就是“责任”，你必须保护自己的主体性，自主性，而你们又必须要和责任结合起来，你才能过一个真实的，自洽的人生。当然，真正的自主性和主体性，最终会逼迫你学会责任，因为当你自主的探索人生的时候，你的主体性一定会和环境碰撞，你会从碰撞的痛苦中学会责任，这正是痛苦的价值。

比方说，你可能想要“教训”其他小朋友，但是他会反过来“教训”你，而你也可能会受到老师或爸爸妈妈的批评，惩罚，这就是你的想法和现实世界的碰撞，想法是你脑子里的东西，当你把想法变成行动，它就进入了你身体所处的世界，这时候你就需要面对这个世界的结果。真诚的面对结果，在把想法变成行动的时候就预知、并接受可能的结果，这就叫责任。

当然，爸爸没有说任何事情绝对“不好”，包括“教训小朋友”。如果你经过周全的权衡，确认你的行动是为了一些你必须捍卫的东西，并且你已经准备好为之后发生的一切——无论好坏——负全责，那么，行动的权力就在你自己手中。这就是责任的最终含义：为你的自由意志，支付全部账单。爸爸知道这一段非常危险，但是爸爸也认知到，自己不一定能够一直保护你们，使得你们不必做不好的事，如果爸爸死了，或者爸爸不在，或者爸爸无能，或许在某些情况下，你们必须做别人告诉你不好的事，我希望非常非常清楚的让你们知道这一点。

有时候，实际上是绝大多数时候，事情的结果，是很难弄清楚的，所谓甚深因果，不可思议。如果你完全弄清楚了，那你就照见了世界的真相，就成佛了。所以——

首先，需要知道自己的无知，要知道甚深因果，不可思议，这样可以让自己保持审慎和敬畏，不要做那些，自己“可能”难以承受后果的事情。

其次，需要不断提高自己的智慧，提高自己理解因果的能力，从长远上看，大体上来说，理解多少因果，就有多少善，一个人从总体上愿意接受的结果是差不多的，虽然看上去差的多。有的时候，人们做出不同的选择，或者不好的选择，只是因为对于因果知道的不够深，就是智慧不够。

最后，在所有这些局限性里面，记住爸爸说的，永远永远，绝对绝对相信自己，相信自己的感觉和判断。然后，不清楚的时候尽量按照世间善法去生活，世间善法就是书本里面告诉你的好，爸爸不是说那真的好，而是另一条路太艰难了太艰难了，爸爸舍不得看见你们的脚在荆棘中鲜血淋漓。



## 关于"成为自己"

2025年10月15日 20:28

到底什么是“成为自己”呢？

成为自己，就是成为自己的过程。成为任何别的东西，都不是成为自己；成为任何一个名词，也不是成为自己。

成为自己，就是在生命的自然流动中，在一次次行动与觉悟中，不断成为自己的过程。它意味着：相信自己，勇往直前。

当你不知道如何成为自己时，可以通过否定来接近自己。否定你所不是的，否定那些不合乎你内心体验的，否定虚假的，否定不符合真实与责任原则的。否定自己所不是的，就是成为自己。当你不知道自己是什么时，否定本身，就是成为自己的开始。

你可以是乖的，也可以是不乖的。但你不是一个“乖小孩”，也不是一个“坏小孩”。“乖”与“坏”都是他人观念的投射，是别人给你的名词，而不是你。因此，成为乖的或坏的，都不是成为自己。否定这些名词，就是成为自己。

“乖”，只是你的自我主权在与父母、与世界的互动中，偶然呈现的一种状态。你可能碰巧乖，也碰巧不乖。不要刻意去乖，也不要刻意不乖。当你行动时，就只是真实地行动，不为任何名词表演——那才是真实的你。

更深刻地说：你就是你成为自己的过程。这是一个自我肯定、同时也是自我否定的过程。

你不是任何一个“成为”的结果。因为“结果”就是一个名词，名词就是他人期待与规范的集合，而那必然不是你。

当你关上门，对爸爸妈妈说“我要自己画画”，那一刻，你就是在成为自己。你的存在，就完整地体现在那个持续的、不可被定义的行动之中。你不是因为画画而成为一个“画家”。在日常意义上，你当然可以说你是“画家”，但在根本上，“画家”这个名词，是一组规则和期待的投射。这个词预设了你怎么画，画什么。一旦你认领了它，你就从真正的自己，沦为了世界的一个木偶，只是在表演一种已经完成的生命幻觉。

任何一个结果，都是外部规范的集合，所以它不可能完全是你。当你在成为自己的过程中，你通过行动定义了你自己。你通过行动自我肯定，因为你肯定了自己内在的冲动，把你的意志扩展为现实。同时，你通过行动自我否定，因为你否定了那些投射在你身上的规则。在你行动中，那超出语言、规则与期待的部分，才是真正的你。在这个过程中，你抖落语言的枝叶，回归生命的本真。

成为自己，就是成为自己的过程，就是去鲜活地、无畏地行动。

这并不是说“结果”不重要。相反，结果非常重要。当你把自己的意志扩展到世界，把内在的体验化为外在的行动，你就是在创造结果。行动的意义，正是在你所处的世界中产生结果。

所以，你应该竭尽全力、绝对笃定地去追求你想要的结果。这是权力意志的壮美扩张——你绝对应该这样做。

但你要记住，对过程的忠诚，绝不意味着随波逐流、降低标准。相反，你应当拥有最高的标准。这个标准，不是别人给的，不是社会定义的，而是你的意志本身，是你的内在体验给出的标准。

只是永远不要把这个标准的解释权，交给外界。当你能够勇敢无畏竭尽全力的行动，同时能够坚持自己的而不是其他的标准，你就在实践精进与随缘。



## 石达开叔叔

2025年10月16日 18:42

爸爸心里常常有一个形象，就是石达开叔叔。他死的时候才32岁，还是一个年轻的叔叔。

当时，他带着六千大军在大渡河陷入绝境，被清朝的军队团团围住。为了给兄弟们换一条生路，石达开独自走进清军大营，用自己的生命作为交换。最终，四千多人得以幸存，两千多人后来被背信弃义地杀害了。而石达开本人，则被处以凌迟——千刀万剐，就是用小刀在人身上割上几千刀，比圆圆说的“杀开肚子”还要残酷一万倍。

正因为心里装着这个形象，爸爸才经常说：“这点事算什么？如果生活今天就要把我们千刀万剐，我们不也得自己走上去吗？”再说了，缩头不还是一刀吗。

在比喻的意义上，生活时时刻刻都可能把我们“千刀万剐”。只要我们内心的“贪、嗔、痴”还在，我们就会有不满足，会犯错，会怨恨，会嫉妒——这就是我们心中的地狱。

所以，当我们走到人生的“大渡河畔”时，千万别逃避。圆圆说“遇见困难，拔腿就跑”，这在很多时候很有智慧，但是，一个人永远也逃不出他自己。当某些痛苦注定无法避免时，迎接它，接受它，本身就是一种自由。

反过来，如果你天天逃避那些注定要面对的东西，你的内心就会充满撕裂、纠结、恐惧和自我厌弃。那才是日复一日、真正的千刀万剐。

当生活的“千刀万剐”无可避免时，唯一能定义它的，不是痛苦本身，而是你应对它的方式。当你像石达开叔叔一样走向它、接受它，它对你就是一场雕塑——去除掉你所不是的，成为你所是的。

而当你逃避它的时候，它就真真切切地是锥心的酷刑。这种痛苦，是施加刑罚的人设计的，它投射了他们自己内心的恐惧、羞耻和恶毒。它的原理，就是通过身体的疼痛信号，来激发你内心同样的情绪。所以，痛苦的完成，必须经过受刑者的配合而完成。这意味着，在最极端的情况下，人仍然拥有选择如何应对的自由。人就是这么厉害。

我相信，当石达开面色不改地接受酷刑时，他已经如实地看到了因缘流转的过程，并在这个过程中，成为一个崭新的自己。这就是佛菩萨的“示现”。

你以为石达开痛苦吗？他的生命因为结局而成为一出悲剧吗？爸爸不这么认为。你以为他在受刑时痛苦，其实，芸芸众生在内心的地狱里煎熬，比石达开要痛苦得多。

一个能坦然走上刑场、接受千刀万剐的人，他的一生，是无比自由、无比光辉，也因此是无比幸福的。



## 关于"痛苦"

2025年10月17日 10:31

对于圆圆和愚愚，打针可能是原初的最典型的“痛苦”，痛苦的时候我们就大哭。可是圆圆打针的时候不总是哭，这是为什么呢？

因为关于痛苦有一个不可思议的秘密：痛苦虽然有时候是由某些事情引起的，但它却是通过我们的内心完成的。

痛，是客观的神经感知，一根针扎在手指头上，我们感到痛，这是一种生理信号，它是信息在神经元之间的传播；而苦，是我们对它的内心感受，是意识世界的事物。

痛和苦，是可能，也可以分离的。

打针的时候，有的时候针还没有打到圆圆身上，圆圆就大哭、逃跑，这就是苦在痛先。

而有些时候，医生在圆圆的手指头上扎了针，圆圆眼睛都不眨地等着抽血完成，这就是痛的时候不一定苦。

而有的人会被困在幻想中，他幻想有人在扎自己，而他也真实地感受到了针扎的痛，这种情况下，苦是脱离痛而存在的。

成年人里面的一些人，会喜欢刀割的痛，比方爸爸就喜欢用酒精喷伤口，痛得非常痛快，这时候痛甚至是快乐的来源——其实“痛快”这个词本身就是说“痛并快乐”。英文里面也说，good pain，痛并不总是不好的，痛本身很大程度上是中性的，它可以是苦的，也可以是快（乐）的。

那么，为什么打针的时候会痛苦呢？这是因为我们把心中的苦（恐惧、焦虑——有的时候是在场的大人的恐惧和焦虑，而不是你们自己的）投射在了痛这一生理信号上，它们的结合形成了痛苦。

这种结合有时候是有用的，作为一个婴儿，我们需要用哭闹来传递痛的信息，因为痛常常意味着身体需要照顾。我们不断地重复这样的模式，就在痛和苦之间建立了一种连接，从而导致当我们痛的时候，我们就会生起恐惧和焦虑的心情。这就是痛苦。

类似的，如果生命的历程中，经历了其他的这种结合模式，我们就会有其他的痛苦，比方说如果平静的时候总是会出事，那么平静可能就会引发苦，这就是为什么有的人好好的日子不过老是“作”的原因。

从根本上，痛和苦，都是我们生命经验中不同层次的信号，这些信号都是有用的，痛提示我们一种现象，提示世界和我们身体的关系，而苦，则提示我们要脱离一种危险的环境。

在幼稚的阶段，我们关于这些信号的知识非常非常重要。但是，当我们成熟的时候，我们可以通过修行重新编码我们的感知，痛可以是不苦的，我们仍然能够认知痛，知道它传递给我们的信息，知道被针扎了，我们需要去打破伤风疫苗，但是可以不苦，可以不恐惧，不焦虑，可以离苦得乐。

修行高深的圣贤，可以受千刀万剐之痛而面不改色，不生起嗔心，就是爸爸说的那个叫石达开的叔叔。我们多大程度上可以编码自己的感知，在世上就有多自由，这种修行的基础是对痛苦的觉察，就是观察什么信号在自我中流动，当我们开始做到这一点，痛苦就完全回归了它积极的意义，那就是帮助我们发觉自我和世界之间的关系，从而自觉主动地掌控它们，自由生活。

当然，在更深的层面，我们是不是会自由，要看有没有离苦得乐的愿，有这个愿，才有相应的果。修行的第一步，就是看清楚我们到底在渴求什么，最不可思议的事情就在这里：生起离苦得乐的愿，就是离苦得乐的行，就立即产生离苦得乐的果。问题在于我们的心是不是要自由和幸福。



## 李斯-老鼠定律

2025年10月18日 13:47

李斯在蔡国的时候，经常议论国家大事，有一些网络大V就骂他：你说蔡国不好，你就是不爱国，蔡国养活了你好，你却骂蔡国，你还是个人吗？你说秦国好，你就是秦国远程养殖的人，你说秦国好，你倒是去啊，你在蔡国是个垃圾，难道你到秦国就能当上丞相，帮助秦王灭了我们的蔡国？

后来李斯去秦国，真做了丞相，帮助秦始皇统一了六国。他在咸阳的夜总会和朋友们闲聊，说起蔡国做小吏的事情，有一次，他看到厕所的老鼠在吃脏东西，每逢有人或狗走来时，就受惊逃跑。后来李斯又走进粮仓，看到粮仓中的老鼠，吃的是囤积的粟米，住在大屋子之下，不用担心人或狗惊扰。于是李斯就慨然叹息道：“一个人有没有出息，就如同老鼠一样，只是由自己所处的环境决定的罢了！”

这就是历史上有名的李斯-老鼠定律。

李斯-老鼠定律核心的意思就是说，你要去粮仓生活，别去厕所生活。你需要有自主性，需要有内心的自由，这是百分之百对的，但是你同时要去一个好的环境，去那个你吃好的，住好的，平静快乐是常

规，冲突混乱是异常的环境。你的自主性和内心的自由，一定程度上就体现在你主动的去选择你要生活的环境。

当然，这是所谓的世间善法。对于圣贤和枭雄，什么环境对他们可能都是好的，至少都能适应，甚至我们一般认为不好的环境还更有利于他们的修行或者成就，但是你之所以读到这里，通常都是因为你既不是圣贤，也不是枭雄，你就得非常审慎的选择自己的环境。

比方说投资买股票，在美股市场，你只要买指数基金，然后什么都不做，就会挣钱，只要你不是刚好碰到最坏的时候，大概每十年你的资产会增值2~3倍，什么都不做。而如果你在A股，同样买指数基金，过去三十年，每十年资产增值大概是0，而如果你还勤奋，并且一定程度上聪明，那么你在A股可能会学很多知识，然后把钱赔光，这就是绝大多数A股股民的命运。

选择去美股投资的你和选择去A股投资的你，在投资历程的绝大多数时候，没有任何区别，甚至在任何意义上，你在A股可能都更努力，投入更大，但是一个是增值200%~300%，一个是零或者赔钱。这说明什么？这说明你对环境的选择就值这么多。这就是李斯-老鼠定律 --- 你对环境的选择，远远大于努力。

当然，A股也有挣大钱的，我这里说的是靠交易不是靠权力的挣大钱的，比方徐翔，但是这些人是枭雄，他们的认知、心智、疯狂和际遇不是常人能企及的，你要是到那种程度，你就更不用在A股里面折腾了，你到哪里都会成功。

讲这个例子，是为了说明环境之重要。但是我并不是说，好环境就是容易挣钱的环境，好环境通常挣钱（获取资源）合理程度地容易，但有时候容易挣钱的环境反倒是坏环境（比方参加形形色色的黑社会和分肥集团）。

圆圆和愚愚在环境选择上有比爸爸更深的智慧，圆圆和愚愚的这种智慧叫做无知，圆圆和愚愚自然地明白，生活是综合的体验，钱是构成体验的一个条件，成年人可就容易失去这种智慧，偏颇的追求挣钱。当然，如果你怎么着都得不到食物，就像厕所里面的老鼠一样，那你肯定不幸福，但是你住在粮仓里，也不幸福，因为粮仓就不是用来住的，你应该住在一个风景宜人，生活便利，有篮球场有网球场的别墅里，有外卖骑手把健康美味的食物送来，对吧？住在粮仓里，就是住在随时能吃饱这件事最重要的逻辑里，也就是住在饥饿和匮乏里。

那么在这世上，到底什么是厕所，什么是粮仓呢？什么是好的，我们应该选择的环境呢？爸爸认为应该是一个规则透明，界限清晰，风险显性的环境。

我们的人生，就是我们的自我扩张到身体所处的这个过程，任何一个环境，一定是有规律的，这是最基本的原理，不小心会摔跤，摔跤会受伤，受伤会失去一些自由，这就是自然规律，但你如果有一个把你保护的非常好的爸爸妈妈，你可能认为不小心没关系，有的会扶住你不摔，有的告诉你没关系，爸爸告诉你：有关系，你不小心，就会有不小心的结果。爸爸妈妈保护你是没错的，你小的时候需要保护，但是保护的另一面是控制，爸爸妈妈之所以能保护你，就是因为能够控制你。所谓成长，就是走向那个你不小心就会摔倒然后要自己负责的命运，那个命运就是你的身体终于由你做主而不是爸爸

妈妈会随时出手把你们抱（控制）住的命运，也是你知道，你的事就是你的事，不是别人的事的命运——即便你不知道也是这么回事，但是你知道，就成长了，所以成长就是真实。

有时候你要主动去承担风险，实际上你每天都在主动承担风险，承担风险就是把自己和未来的某种可能性联系起来，因此，活着就是承担风险。这对于生活、投资都是成立的，当你试图避免风险的时候，你就把自己置于最大的那种风险，那就是被未来抛弃的风险，那种你所不知道的系统性的风险。如果有一件事，你得到好处，但是你不能明确说出来风险在哪里，那么不是这里面没有风险，而是风险被隐藏起来了，被隐藏起来的风险就是最大的风险。

选择我们这里描述的环境，就是选择自主性和责任的人生。



## 为什么你必须相信自己

2025年10月21日 01:04

为什么你必须要相信自己，相信自己的内在体验，相信自己内在的生成的好坏的判断呢？这不是因为这样是更好的道路，而是因为这是唯一的道路。

如果作为一个人，可以说什么是应该的，那么它只可能来自于内在的体验和你对内在体验的绝对相信，我说的绝对相信，不是说相信我的具体的一个感觉或者判断，你当然可能改变你的判断，我说的绝

对相信，是相信最终的标准只可能出自你的内在体验，而不可能来自外部的规训、外部的标准。

这不是一个观点，不是一个偏好，不是一种智力推论，这是一种事实，是一种你看到过，就可以照见的事实。

如果最终的标准不出自你的内在体验，那么它就出自外部的灌输（或者说教育），而外部有种种不同的标准，这些不同的标准是偶然的进入你的内部的，它非常偶然的取决于你出生在哪里，你出生在什么家庭，你的父母有什么样的观念，在更具体的情境里，它取决于他人和你的权力关系，取决于他人此刻的利益，你的朋友可能希望你大方，你的弟弟可能希望你自私——你不可能找到任何可靠的理由，说明一种标准比另一种标准更好，那么你如何在一个价值冲突的世界里生存？

所以结论是简单的：任何外在的标准，都是相对的，如果人有可能存在某种标准，这个标准就必须是内在的，外在的标准之所以有可能成立，是因为它可能合乎你的内在体验，从根本上，你的内在体验，是任何外部标准的标尺。

如果你有可能相信任何东西，那么这个东西只可能是你自己，只可能是你的作为总和的内在的体验和判断。如果你最终发现，某个标准上，你的内在体验不能够给出，或者你不可能相信自己给出的一个答案，那就说明这样的标准是不是存在根本无所谓——这是从价值（什么好什么不好）的角度去说的。

当然某些标准还是有现实的意义，它有现实的因果的意义，比方爸爸妈妈不讲理，你做什么事情就揍你，虽然这个标准没有任何价值上的依据，这个标准完全就是压迫，你完全不应该认同这个标准，但是你必须认知这个标准，这个标准是现实世界的因果，你如果不认识就要挨揍——但是就是挨揍你也要坚持你的价值判断，这就是爸爸说的自由和责任，自由就是忠于内心的标准，打心底里认为爸爸妈妈是坏蛋，是在做错事，责任是预测到可能挨揍，准备好挨揍或者反抗。

爸爸并不是让你跟世界对着干，爸爸认为你们应该长成自己想要长成的形状，在广阔的天空玩命扩张你自己，被形形色色的枷锁强制成枷锁的形状，这是爸爸最担心的事情。

爸爸自己愿意进入任何一种命运，但同时也只愿意进入一种命运，那就是爸爸自己发自内心选择的，因为选择而承担全部责任的那种命运，这是一种无怨无悔的命运。爸爸愿意你们同样如此。



## 关于痛苦（二）

2025年10月22日 22:15

如果用一句话说痛苦是什么，怎么说呢？爸爸想，痛苦就是处于一种你想摆脱的境况。

这句话本身包含一种有趣的悖论结构，一种你想摆脱的境况，你又怎么会在里面呢？我想这里面有两个原因，第一是自主性的问题，圆圆和愚愚是小朋友，爸爸妈妈带你们去你们不喜欢去的地方，你们也没法有效反抗，所以第一个原因就是强制，强制就是对自主性的违背；第二个原因是智慧，智慧就是看见因果，智慧不够就看不见因果，比方说，你走路不小心就会摔跤，摔跤就会痛，痛了又会苦，这也可以说是责任，因为责任就是认知因果并承担，而承担其实是无条件的，人必须要承担，最终一定会承担。

那么，随着你长大，你的自主能力会越来越强，智慧一般来说，也会越来越大，而痛苦本身就是你想摆脱的，你应该越来越少痛苦，对吗？可是为什么实际上很多人，或许是多数人，越长大越痛苦呢？

我想，这是因为，长大过程中习得的东西，未必是增强自主性和智慧的，人在长大的过程中，外部的自主性一般总是增强了，这基本上是身体能力和知识能力，你能跑了，能用手机了，识字了，这就是外部自主性，但是内部自主性可能被摧毁了，你的内部自主性是本性具足的，因为你天生就会想要什么、不想要什么，天生不会怀疑自己，你是因为别人的反馈——主要是爸爸妈妈和其他养育者的反馈才丧失主体性的，才长成枷锁的样子的，你本来就知道天气冷不冷，知道自己要穿什么衣服，就算你跑出去冷，你也会回去把衣服穿上，你在这个过程中实践了主体性，也学会了责任，责任就是认知你身体会感觉冷，冷就要穿衣服，而如果有人坚持喋喋不休的劝你穿秋裤，你就会同时丧失主体性和责任，你长大了也会长成枷锁的样子，到了秋天就穿秋裤，不管冷不冷，你这个时候就已经不相信自己的感觉，而是相信一条规则了。

而绝大多数这种规则，都是让你痛苦的，因为它是无视你自己的感觉的，因此就一定在某个时候是你想摆脱的。因此，教育的过程，不是必然的增长智慧的过程，恰恰相反，很大程度上是增加无明的过程，是习得虚假的因果而丧失自主性和责任的过程。

而当你内化了养育过程中被灌输的规则的时候，你就丧失了一个基本简单的生存逻辑，也就是爸爸讲的那个痛苦的定义，痛苦就是处于一种你想摆脱的境况，当你是个孩子，当你具有本真的智慧，你至少知道那是痛苦的，那是你想摆脱的，可是当你成长之后，当你被抚养成枷锁的样子的的时候，你的觉知会被欺骗，你会认为自己不想摆脱你想摆脱的境况。

你的身体并不想穿秋裤，可是你到了秋天就穿秋裤，这就是微小的痛苦。当然更多的是其他的痛苦，比方说恐惧和焦虑是痛苦，当你小的时候，你毫无疑问的知道你不想要恐惧和焦虑，可是如果你在一个环境中被扭曲的教育，你会忘了这一点，你会顺从并且刻意去追寻恐惧和焦虑，所以你会痛苦。

因为痛苦有这种健康的悖论的结构，所以在非常大的程度上，痛苦就是你想不想的问题，当我恐惧的时候，如果我明白我在恐惧，而我并不想恐惧，我想摆脱恐惧，你很快就会脱离这种痛苦——痛苦之所以发生在我们身上，之所以我们想要摆脱它，就是因为我们能摆脱它，就是因为我们内在的觉知，内在的智慧提示我们应该摆脱它。痛苦就是一种提示我们摆脱应该摆脱的东西的信号，它是非常积极的东西。

而绝大多数的痛苦，都是因为你在长大的过程中，学习到了有毒的东西，你就是要呆在你想要摆脱的东西里面，这句话说起来很荒谬，但是就是如此，很多人在很多时候就是想呆在他想要摆脱的东西里面，这就是最本质的，最顽固一种痛苦。

怎样才能摆脱痛苦呢？就是做自己，就是像你现在一样去想去生活，就是好就是好，不好就是不好，痛苦就想摆脱。比方说，我恐惧的时候，我就想摆脱恐惧，而不是想住在恐惧里，然后把这种恐惧转化成恶毒去攻击别人——尽管人会有这种反应，但人也有同样非常健康的反应，就是要摆脱恐惧。

圆圆会说，我害怕，然后想要爸爸妈妈抱抱，抱抱就不害怕了，当圆圆说出我害怕的时候，你就在观察自己并且在试图摆脱你的痛苦，你也有智慧找到摆脱痛苦的办法，这是非常非常健康的：察觉痛苦，命名痛苦，寻找办法，摆脱痛苦。

圆圆和愚愚要记住这种健康，这种本性具足的智慧。痛苦就是痛苦，就要摆脱痛苦，因为痛苦就是你天生要摆脱的东西，痛苦按照定义就是你想摆脱的东西，你想摆脱的东西，你就要去摆脱它。而绝大多数痛苦，就是人非要留在痛苦里，非要留在自己要摆脱的境况里。

很荒谬，但是这就是事实。你明明觉得工作很痛苦，非要假装不痛苦，非要为了得到认同假装热爱，擅长，这就是痛苦的根源和痛苦本身。因为不管你爱不爱工作，都不是痛苦，甚至你不爱还必须做也不痛苦，因为你可以糊弄，你知道你不爱不擅长但是必须要做也可以糊弄。但是你不爱却要假装爱，你不想摆脱你想摆脱的不爱却要假装爱的情况，那才是真正的痛苦，因为你在背叛自己，消灭自己，否定自己，而且持续不断的处在这种自我否定这种，这就是真正的永无休止的千刀万剐。

人应该做的，就是绝对相信自己，就是相信自己的反应，我不爱就是不爱，这也没什么，我是个垃圾，没有价值，我也相信自己的感受。

爸爸为什么能这么写呢？因为失败和痛苦爸爸有很多经验，爸爸大学没能拿到毕业证，爸爸非常喜欢这件事，不是因为今天已经在社会上立足才喜欢，当时就喜欢，说喜欢可能不对，实际上是接受，我接受自己是个垃圾，我接受我是一个失败者，彻头彻尾的失败者，而且百分之百完全因为我自己，我做了很多乱七八糟的事情，逃避考试，精神崩溃，但是我完全接受——因为这个，我就不痛苦，我也学会了人面对任何一种痛苦都可以不痛苦——就是那么简单，literally 摆脱你要摆脱的情况，就会摆脱痛苦。

所以圆圆和愚愚一定要绝对相信自己，爸爸说绝对相信自己，就是当你的内在体验和其他任何东西，包括爸爸现在写的东西冲突的时候，你要相信自己，而不是别人，不管这个别人是谁。

如果今天外面下雪，而你就是想穿短裤短袖出去，你把手伸出去感受了温度，你还想这么出去，爸爸支持你这么出去，因为你必须要相信自己，也许你就正在相信，不能裸露的到雪里疯跑对你最大的痛苦，那你应该去，你会感冒，但是 so what？人生有时候需要付一些学费，爸爸妈妈需要支持你们上学，而且实际上你们也并不一定会感冒。

当然，如果你要去大街上撞车，爸爸会控制住你，对于这些因果的认识，爸爸确实有把握，而我们也确实付不起这个学费。



## 死亡闹钟和向死而生

2025年10月24日 02:12

在所有痛苦中，有一种关于死亡痛苦。死亡就是主体和经验的终结，死亡不是我们能自己感受的事情，因为死亡发生的时候我们就不能感受了。我们前面说了，痛苦是处于我们想要摆脱的境况，死亡显然不是痛苦，因为当我们处于死亡，我们已经不会想要了，我们的意识已经消失。

既然死亡本身不是痛苦，人为什么会有关于死亡痛苦呢？并且这个痛苦非常顽固和根本。似乎我们每个人心中都有一个死亡闹钟，在每时每刻的滴答，时不时的发生声音闹一下，那声音就是恐惧和焦虑。

爸爸小时候特别害怕棺材，棺材就是装死人的盒子。爸爸住的房子隔壁房子里装了一副棺材，爸爸就不敢靠近那个房子，晚上睡觉的时候也害怕墙壁突然裂开，看见那里的棺材。后来爸爸又害怕土地，因为有一次爸爸挖出来骨头，大人说是人骨头。爸爸也害怕村里的小路，因为路旁要坟墓，矮矮的老虎一样的坟墓。

爸爸那时候就处于对死亡的恐惧中。那么怎么来解决这个恐惧呢？爸爸的第一反应就是做一个暴戾的国王，爸爸确实和你们每个人一样，都是自己意识世界的国王，爸爸想把棺材从爸爸的世界全部排除出去，创造一个没有棺材的世界，于是爸爸就探测那里有棺材，然后远离那里，这个管用吗？

不管用，因为当我们尝试去创造一个没有棺材的世界的时候，我们就在意识世界里面就创造了一个处处都是棺材的世界：世界在我们的意识中，就变成了一张棺材的地图，我们在每个地点上用红蓝棋子标记，没有棺材标红旗，有棺材标蓝旗，尽管棋子的颜色是不同的，但他们都是对“有没有棺材”这个问题的回答，因此在意识世界里面，这里就有棺材存在。这就是一个非常荒谬，但是绝对真实的原理：在意识世界中，二元对立的双方是等价的，一个全零的世界，就是一个全一的世界。

这个例子揭示了恐惧一个基本的结构，那就是恐惧建立在意识中的某种二元对立之中，例如自我和对象的关系，我害怕棺材，我们是不可能通过消灭这个害怕的对象来消灭恐惧的，因为在意识世界中，我们不能消灭任何东西——或者说，我们不能按照一般的思路去理解消灭。

例如，我们害怕一个敌人，我们能通过杀掉敌人来解决这个害怕吗？不一定，因为杀掉的敌人，在物理世界消失了，但是在意识世界不会消失，当我们处于那种二元对立之中，当我们的恐惧没有止息的时候，他会在意识世界繁殖自己，最终创造一个处处都是敌人的世界，尽管它存在的形式可能是否定的：我们可能说，检查完毕，全世界都没有敌人了，很棒！这是否定的形式，但它在意识中创造了一个对世界每个点回答“有没有敌人”这样的一种结构，这实际上就是处处都是敌人的结构。

因此，恐惧是不可能通过对恐惧对象的消除来消除的，尽管有的时候，消除恐惧对象，确实是消除恐惧的一部分，但是最终，最本质的那部分，是在我们内部，是在我们意识中完成的。是怎么完成的呢？我们必须回到痛苦的结构——痛苦就是处于我们想要摆脱的境况。因此，恐惧作为一种痛苦，它提示我们处在一种我们想要，也能够摆脱的境况中，而我们必须弄明白我们想要摆脱的到底是什么，才能够止息痛苦。

我们已经谈过，痛苦是一种非常健康的结构，痛苦是非常健康的信号，它是一种以否定的形式出现的向导，指引我们的生命摆脱应该摆脱的，走向真实。我们阅读痛苦给出的信息，按照它的指引行动，这这是生命应该走向的方向，当我们走在对的方向上，痛苦的止息不过是一种副产品。就像舒服是健康的副产品一样。这同时也告诉我们：当我们感受到痛苦的时候，我们度过生命的方式一定不对头，痛苦就是提示我们不要安住在这种不对头里面；而当我们感到痛苦止息，身心安乐的时候，这是我们本自具足的智慧在确认我们的方向。

如果你担心，某些痛苦就是不可止息，无能为力的，爸爸告诉你，绝对不可能，因为痛苦的意识结构就内在的包含了止息、摆脱的可能——痛苦就是处于你想摆脱的境况中，对我们的意识来说，只有可以摆脱的，才可能呈现为痛苦。痛苦不是暴君，而是信使。

那么，爸爸对棺材的害怕到底是什么呢？很显然就是对死亡的害怕。那么这种害怕到底是什么？为什么会害怕呢？很久以后，当爸爸终于听到硅谷一个叫 Steve Jobs 的高人说的一句话，爸爸感觉被点亮了，他说：live each day as if it was the last and you will certainly be right some day，意思是，像

过生命的最后一天一样过每一天，你总有一天会对的。当你真的到达那一天，在临终的那一刻，你不会害怕，不会后悔，因为你做了所有你能做的事情。可是，如果你没有这么做，没有像过最后一天那样过每一天，那么你总有一天会后悔，如果今天是你的最后一天，你绝对只能做自己，因为做别人再没有意义了，你绝对只能对自己诚实，对自己扯谎没有任何意义了，没有一个未来供你去投机，没有什么能够高于你此刻内心最本真的感受，像过最后一天一样过每一天，就是本真、诚实、创造、行动的过每一天。

更深刻的一件事是，你们会读到佛法，你就知道，人的生命是在每时每刻的生灭，其实我们不会等到我们死的那一天再死，我们每一天，每一分，每一刻都在死。这不只是一种哲学，这是一种生命的经验，它被说出来是因为我们真的就是这样经验的。在我们内部有那么死亡闹钟，它嘀嗒着提示我们，他摆动着脑袋警告我们，现在死去的这个你，没有好好活，今天要睡着的你，没有好好活，终究要死去的你，这一辈子没有好好活。你没有做自己，你没有内在一致的畅快的经历生命。

所以你才会害怕死亡，害怕所有和死亡沾边的东西，因为你害怕面对死亡闹钟这个残酷的审判。而当你听到它的声音，走出所有的枷锁和樊笼，忠诚于自己的本真的时候，你的痛苦止息了，你 live each day as if it's the last，这就叫“向死而生”。



## 最沉重的负担

2025年10月25日 00:19

尼采叔叔带女儿的时候编排过一个魔鬼的故事，和黑夜大怪兽一样，都是假的——当然，尼采叔叔和女儿的事也是爸爸编的，爸爸根本不知道尼采有没有女儿。

尼采说，这个魔鬼偷偷溜到你的床边，告诉你，你现在的这一生，你所经历的一切，一切生命已发生的，正在发生的和将要发生的，都会重复无数次，以同样的顺序经历无数次，你会怎么想，你会怎么度过你的生命，你会怎么样对待此时此刻？

这就是所谓的永恒轮回的思想，如果此刻发生的将发生无数次，我还会不会做我此刻在做的事情？这意味着你犯的错误将不会过去，你心中的痛苦将不会过去，他们只会永恒的轮回，在这样的前提下，人走出的每一步都是像永恒一样沉重的，对吗？这就是最沉重的负担。

后来一个捷克人写了一本书，叫做《不能承受的生命之轻》，他说他听到尼采说的，但是可惜，人生不是永恒轮回的，所有发生的只发生一次，而只发生一次就像没有发生过，如果所有发生的都像没有发

生过，我们该如何生活？我们的生活有何意义？他说这就叫“不能承受的生命之轻”。

那么生命到底是不能承受之重（永恒轮回），还是不能承受之轻（发生过一次就等于没发生过）呢？

爸爸认为，尼采先生说的，不仅仅是一个思想实验，那不是思想实验，那根本就是生命的真相：

在意识世界中，我们经验的一切并不会消失，在意识世界里，在存在的意义上，在心理上，发生就发生了，而且永远发生了，发生了的并不会消失。我们的意识世界不存在消灭一个经验的结构，而只存在永恒轮回的结构：一件事发生了，它就永远在我们的意识中，永远在生活的背景中，永远接受经验的召唤，从而我们也就是永远在经历它；我们经历的生命是持续生灭的，也是不生不灭的。因此，我们此刻的快乐会无限的轮回，我们此刻的痛苦也会无限轮回，我们此刻的错误和悔恨会无限轮回，我们此刻的畅快和空无也会无限轮回，而比尼采先生说的更加沉重的是，我们不是在某个未来去经历它，我们是在此刻和未来的每一刻同时经历我们生命的所有历史，这没有任何比喻的意思，这正是我们意识结构和我们经历自己的方式。

当然，有人会争辩：人会遗忘，遗忘了不就在意识中发生了吗？是的，人会遗忘，在我们的经验中会，但是：首先，人的意识结构里面并没有遗忘这件事，我们不能说“曾经发生过什么事情我都忘记了”，忘记了我们就不能说曾经发生过了，意识不知道自己遗忘了，意识不能主动去遗忘，也不能检测我们是不是遗忘，就感知和潜力来说，意识世界就是发生了就永远发生的世界，我们永远活在我们的记忆中；其次，从心理学的事实来看，从物理学来看，从佛法的缘起法来看，真正的遗忘是不可能的，信息是不灭的，因缘是不断的——而更深刻的是，之所以我们认识的世界是这样的，是因为我们的意识结构是这样的，因为意识世界蕴含着不生不灭的结构，所有只有不生不灭的世界能被我们认识，我们能认识、能存在的世界一定是不生不灭的，也就是永恒轮回的。

这完全符合我们的心理感受，我们会反复反刍伤害和错误，爸爸也会。我们会反刍这些东西，是因为我们的意识结构就是永恒轮回的，我们的心理这样运作，这是这种结构的证明；它同时也证明我们在觉知，我们隐隐的认识到，发生过一次就永远发生了，并且我们就居住在所有发生过的生命事件里，就在此刻，就在每一刻。有的人认为这是一种疾病，是的，但这是一种健康的信号，它提示我们，发生过一次并不是没有发生过，我们必须按照发生过一次就永远发生的方式去生活，而我们不安是因为我们没有那么生活。

这是不能承受之重吗？从语言上也许是。但是它是事实，它既然是我们必须承受的，也就是我们可以承受的，既然是我们可以承受的，也就不是不可承受之重了：我们必须承受它，当我们感到不可承受之重的时候，那就是我们在逃避它，不去承受它——不去承受它的时候，它就是不可承受之重，所以不是因为它重所以不可承受，是因为我们不去承受它，它才重得不可承受的。

而如何承受它呢？就是承受我们的生命本质上就是永恒轮回的，所有发生的都发生了，所有发生的都在此时此刻和每时每刻成为了我们的生命。我们只能把握此刻，把握此刻的觉知和行动，用此刻给我们需要永恒居住的生命以意义，这就是唯一的出路。



## 关于金钱和自由

2025年10月26日 00:24

一个不知名的奥地利人哈耶克说过，金钱是人类最伟大的发明，直到今天，特别是到今天，金钱都是摆脱形形色色的束缚的最主要的外部工具（内部工具是你的心）。

金钱是一种普遍的、最有效的暴力，在小区抢一个西瓜气球，对圆圆和愚愚来说，难于登天。但是拿出十元钱，就可以让路边凶恶的叔叔，乖乖的把西瓜气球给你套在胳膊上，满脸堆笑的说下次再来。

不仅仅是气球，圆圆和愚愚生活中接触的几乎所有的物品和服务都可以用钱购买。这意味着有了钱，可以买到很多自由和快乐，至少可以减少很多麻烦。所以简单来说，钱是好东西，圆圆和愚愚要想办法变得有钱，可以支配钱，可以控制钱。

变得有钱就是挣钱，或者抢钱，或者偷钱，这个爸爸后面再说。首先说要学会支配和控制钱，这可不听起来简单。

爸爸已经说了，你们有占有的观念，会区分这是圆圆的，这是愚愚的，这是爸爸的，这是妈妈的，这是非常健康的，要坚决的发展这种区分，尽快学会自己支配钱，自己支配钱的意思就是，世界上除了你自己，谁的话也不听。爸爸这个说得绝对了点，你还是不能做不好的事情，爸爸给你们零花钱会给你们订立契约，买糖要有限额，不能干绝对不好的事情，这个是契约精神，你们要有契约精神。在契约许可的范围之内，爸爸支持你们的绝对财产权，谁的话也不听。

以后你们长大了，如果恋爱结婚，可能有会人告诉你，我们要共享金钱，一起管理一起花，一个家庭就应该不分彼此，爸爸告诉你，不要相信他，不要听他的：世界上曾经有一个超级强大的组织，统治过几十个国家，试图搞这种不分彼此的经济，结果无一例外的贫穷、混乱、饥饿、死人，非常残酷，这个组织叫做共产国际，他们的头头叫列宁，据说智商非常高，国际象棋顶级选手。连共产国际都不行，难道几个人之间就可以？

中国的俗语说“亲兄弟，明算帐”，这是非常非常重要的。当然你也要爱人，也要借钱，也要借人钱，也要布施，这都是不错的，但是这是建立在财产权之上的，还是冷门哲学家康德说的，如果你没有选择不花这个钱的选项，你“共享”你的钱也就没有好或者坏的意义，你要活在一个明晰的有好坏的世界里，不要活在一个没有界限，混乱的，道德绑架的世界里。

这是支配钱。下一个课题是控制钱，而不是被钱控制。钱是一种被动的物品，它怎么能控制我们呢？是我们自己的思想创造了一种控制的结构，那就是以钱为价值尺度的生活方式。

我需要反复反复说这个话，圆圆和愚愚具有本自具足的智慧，你们非常清晰非常智慧的知道，西瓜气球比钻石戒指好，你们喜欢西瓜气球，对钻石戒指毫无兴趣，或者兴趣不大，你们的生活是以自己为尺度，而不是以金钱为尺度的——这不代表你不爱贵的东西，圆圆喜欢红色Tesla，认为比爸爸的蓝色小汽车好，红色Tesla不算很便宜，但是你们的价值尺度是自己，这是最最宝贵的东西。

错误的就是价值尺度是外部的，任何外部的价值尺度在这个金钱社会（资本主义社会）都会最终化约为金钱的尺度，以金钱为尺度的人，他们不会喜欢红色Tesla，也不会喜欢绿色轻巧的iPhone 15，也不会喜欢西瓜气球，也不会喜欢圆圆、愚愚和爸爸顶牛的时光（那是无价之宝），对他们来说，这些东西分别是25w人民币，5000人民币，10块人民币和零。只要把红色Tesla和黑色迈巴赫放在一张天平上，他们立即就会对红色Tesla弃之如破鞋（其实破鞋，圆圆，愚愚和爸爸也是珍惜的），他们根本上什么都不爱。但是我们不能这样，我们爱红色Tesla，对吗？这不是多少钱的事儿。

有一个不知名的中国人叫孙宇晨，非常牛，他很年轻的时候说过一句话，你必须先要精神自由，然后才能财富自由。他说的非常好，怪不得他牛呢。什么意思呢？你能不能财富自由，取决于你是一个什么样的系统。

很多人把自己变成一个吸收和消耗金钱的机器，他们会花光自己所有的钱，永远也不可能财富自由。为什么呢？他们的价值尺度是金钱的，他们挣的钱，会把他们带入一些社会关系，就是所谓的“圈层”，然后他的消费（就是花钱）会根据这个圈层去水涨船高，所以挣十万的时候花十万，挣一百万的时

候并不会财富自由（理论上你要坚持花十万，挣几年一百万就够一辈子了），而是把消费提升到一百万的水平，最后还是把钱花光。

这样的系统，是不可能财富自由的，挣多少钱都不行。对吧？

要想财富自由，你就必须先精神自由，精神自由很简单，就是现在圆圆和愚愚所具有的本自具足的智慧，就是你的生命有自己创造的叙事，快乐的叙事，金钱只是一种原料和条件。圆圆画画可以一画一下午，你需要的只是几十块钱的画笔和几分钱的纸，当然你也有花钱的活动，但是因为你是一个创造的系统，你对钱的消耗是有限的，不会随着你拥有钱的数量线性增长，所以你是有可能攒的比花的多，最后财富自由的。

为什么圆圆画画这种活动特别重要呢？爸爸曾经做过一个思想实验，其实很多人都分享过他们的经历：终于挣够钱了，今天就辞去工作，我知道做什么吗？很多人会使劲造（莫名其妙的花钱）一段时间，最后仍然回到普遍的社会结构中去，让自己的工作和社会地位定义自己，而工作和社会地位定义自己，就是爸爸上面说的，吸收和消耗金钱的结构。

你需要不断的发展自己，发展到你脱离了社会的轨道，你不再是学生了，你不再工作了，你不再是任何你是的东西了，当你什么都不是了，你不感到沉重，而是感到无比的自由，畅快的生活和行动，这样你就不会回到那个消耗的结构里。

所以创造的活动，自我投入的活动，是非常非常重要，非常非常高贵的。拥有这些，把这些作为生活的根本，你们就接近现代的圣人，就会得到自由。

在现代社会，生活条件的成本是可以很低的，理论上有很多人可以过财富自由的生活，之所以很少有人过财富自由的生活，最主要的原因不是钱不够，而是因为人非要把自己变成吸收和消耗钱的机器，并且用形形色色的叙事来论证这是好的，就像戴着不同颜色的枷锁。

而当我们精神自由，当我们过创造的生活的时候。我们就解决了金钱的需要无限膨胀的问题，我们需要相对固定的金钱，作为自由的条件。那么我们怎么搞到这些钱，避免我们需要仅仅为了得到钱去从事一些活动呢？

这个答案非常简单，就是投资，投资就是持有那些可以产生钱的东西，比方说股票，比特币，公司。你们将会惊讶的是，一个基本水平的财富自由对你的要求相当低，你只需要一定数量的本金，购买最知名的几种资产就可以了。



## 永远不要"牺牲"

2025年10月27日 00:12

牺牲是杀来祭祀的牲口，把牛羊猪杀了，供在桌案上给祖宗或者天神“吃”，现在我们知道，他们肯定没吃到。所以牺牲是这么回事：甲杀了乙，献给丙，最后甲乙丙谁也没得到好处——甲和丙没吃到乙，乙被杀了。

所以永远别牺牲，如果可以选，也别让别人牺牲。这个“别让别人牺牲”的意思是，别主动杀了乙献给丙，乙如果自己要牺牲，那你可管不了。

现代汉语中，“牺牲”用的是比喻的意义，意思是为了某种伟大的东西死去或者付出。比如造句就会说，石达开壮烈牺牲。爸爸从来不用“牺牲”这个词，并不是因为爸爸认为石达开不伟大，或者他用死去交换的东西不伟大，而是“牺牲”这个概念客体化了石达开走向死亡的选择，好像世界上存在什么比石达开这个人更重要的东西——绝对没有什么比石达开这个人更重要的东西，也没有任何比圆圆和愚愚本人更重要的东西，这是绝对的。

如果有什么东西比石达开这个人更重要，有什么东西比圆圆和愚愚更重要，那么就意味着，当太平军走到大渡河的时候，石达开“应该”牺牲自己去救兄弟们；如果石达开自己不愿意，兄弟们就“应该”把他绑了送给清军，应该吗？如果有什么东西比石达开这个人更重要，那么一定存在某种情况，石达开所想的与这个东西所需要的不一样。如果石达开就是不愿意接受千刀万剐（有几个人愿意接受）？而某种道德准则说，他应该这么做，他难道不会心生嗔恨吗？当一种道德标准把一种极度的怨恨和恶毒的可能性，加诸于一个活生生的人，一个像圆圆和愚愚那样从婴儿长成的人身上，这不是最残酷、最可怕的暴力吗？

当人们歌颂“牺牲”的伟大时，这实际上建立了一种价值秩序，那就是不牺牲就渺小，渺小就接近于自私，自私就接近于邪恶。所以很多人会说：“你就不能牺牲一下吗？你怎么就为自己考虑？”所有这些话都体现了“牺牲”这种道德话语的真正含义：它要求一个人违背自己的意愿，“牺牲”自己的一部分奉献给一个比这个人更高的东西，而这种奉献，在很多时候，甚至可能是多数时候，是没有价值的、表演性的。

因为这件事如此重要，爸爸就直接告诉你们：你们永远不该牺牲，不该牺牲自己，当然也应该用同样的决绝对待别人，不该强迫、诱骗别人牺牲；你们当然应该考虑自己，首先就该考虑自己。其实人的思维本来就是首先考虑自己的，因为不考虑自己，就没有什么可以被考虑。我这里讲的只是一个态度问题，人首先考虑自己是客观现实，你们绝对会首先考虑自己，而且绝对应该。不考虑自己，或不让你们考虑自己，是一种有意无意的虚伪。

如果说，你不应该牺牲，石达开先生也不应该牺牲，那么怎么理解石达开自己走进政府军大营，走上刑场呢？爸爸认为，石达开不是为了一个比自己重要的东西“牺牲”，他是为了自己的一种思想，一种原则，一个欲望而“献身”。石达开叔叔是一个将军，就是圆圆说爸爸每天晚上“吃吃吃”（象棋）的那种将军，杀人、把人送去战斗（客观上送死）是稀松平常之事。他的献身是他在那一时刻的一个判断——没有意义了，这六千人可以死光，太平军已经死了几十万，人民死了更不知道多少，这六千人死了又怎么样？只是没有意义了。用他自己这具躯体的价值，交换几千个兄弟一条生路，值。

不是说救这几千个兄弟比石达开这个人重要，而是在石达开叔叔的意志中，“完成这件事”，即用自己的躯体交易六千人的生路这件事，比石达开这具躯体更重要。它是把自己的生命作为资本，投进一场成为自己的交易中。这是我们每天都在做的交易。它通过这个交易，破除了我相、人相、众生相、寿者相，成为了更自由的人，也就是圣贤。

这听起来好像和牺牲差不多，但是“献身”是主体性的极致体现，是用自己的身体和一切来完成自己；而“牺牲”则把被牺牲者作为一个客体，去完成一个高于这个牺牲者的目标。献身是以自我为目的，牺牲则以自我为手段。

我相信，任何以牺牲为逻辑的道德话语，都不可能说服一个人去接受千刀万剐之刑而面色不改，不生嗔恨。石达开这个生命所示现的，只可能是一种内在的声音，他一定在那时候对自己说：“Oh, it's time to get out of this body and be myself.”

当然，这是爸爸的叙事，爸爸通过这个叙事去活一次石达开所经历的丰碑一样的人生。这个叙事不代表你在那种情况下应该具体按照某种方式做。你应该做的是跟随自己内心指引的方向，把一切其他的東西都看作可以投入生命之火的燃料。

爸爸之前讲过，不要送给别人你心爱的东西，而要送给对方心爱的东西，就是这个道理。其实，你的东西也是你的一部分，从缘起法的角度，你所看见的全部世界都是你的一部分。你不能牺牲自己，也就不能牺牲你和东西之间的关系。你把心爱的汽车玩具给朋友，就相当于剁下手给他，他如果粗暴地对待你剁下的手怎么办？而他一定会粗暴地对待你的手，因为他不是你，他对待你的手是作为一个客体，这就一定是粗暴的。这些道理可能对你们太难懂了，这是出世间法。出世间法就是，你不应该送任何东西，你也送不了任何东西，你也拥有不了任何东西。

这很难明白，但是你们迟早会明白。在明白之前，把心爱的东西留给自己，不要牺牲自己，不要以哪怕最小的自我牺牲为代价取悦别人，力所能及地送别人他可能会心爱的东西。不要贬低自己的任何东西，因为没有任何东西是你的，而任何东西因为跟你的关系又是你的一部分，贬低它们，就是残暴地伤害自己。

最后，“牺牲”是不符合因果的，因果不虚。你既不能不付钱（代价）地得到任何东西，也不应该（实际上也不可能）不收钱地付出任何东西。所以，你要根据因果行事，根据契约行事，根据交易原则行事，而不要根据包裹着残暴精神伤害的“牺牲”原则行事。这样，人和人之间不生嗔恨，社会总效用最大化，不是很好吗。



## 投资即修行

2025年10月28日 00:57

投资是什么？简单说就是用钱买资产，资产就是可以产生钱的东西，比方股票、比特币、公司、债券。进一步说，投资就是把自己和未来联系起来，如果未来符合你的下注，你就得到一些好处；当然如果不符合，你就得到一些坏处。所以交朋友、找伴侣、锻炼、学习、玩乐也是投资。

### 风险和收益对等原理

有没有可能你投资，只得到好处，不得到坏处呢？不可能。得到坏处的可能性叫做风险，世界上任何事情都在某个意义上是平衡的，在投资上面，收益和风险就是对等的。没有风险就没有收益，风险低就收益低，风险高就收益高。这有很多种论证的方法，爸爸今天来个简单的：如果一种资产风险很低，或者没有风险，而收益又比较高，那么所有去买资产的人都会去买这种资产，并且愿意付越来越高的价格，最后这个过程会导致收益接近零。圆圆和愚愚平常会买东西，你买任何东西都要付钱，而在投资中，你要买到收益，就要承担风险。风险就是收益的价格。

这是第一个原理，叫做“风险和收益对等原理”。

根据这个原理，如果你随机地根据市场反应去选择东西投资，长远来看，你的收益肯定是零或者低于零。还是因为风险和收益对等原则，因为风险会让你对等地赔钱嘛。

交易你的认知

那么投资到底是在干什么呢？就是花钱下注你知道，而市场没有完全定价的东西。就是说，你要发现市场对资产的低估和高估（错误定价），然后用你的操作（做多和做空）去修正它。所以投资literally是一种劳动，绝非不劳而获，这里面的逻辑是非常公平的：投资者用自己的本金、认知去帮助市场定价，如果做对了，挣钱；做错了，赔钱。当你做对的时候，你帮助了市场定价，而正确的价格是重要的经济信号，具有极大的社会价值。所以你去做交易，绝非不劳而获，而是等价交换。

投资里面的自由和责任非常清晰：你有权利在任何方向以任何方式下注（当然你要选择你有这种自由的市场，这就是李斯-老鼠定律），这叫自由；然后市场会不可阻挡地、不可挽回地以盈利或者赔钱给你反馈，你承受不承受都得承受，赔钱你可别找爸爸哭，这就叫做责任。

你们未来到投资市场上会听到种种声音，你可能会在其中迷失。但是爸爸认为最基本的原理，是你必须交易自己的认知。如果你做一个交易，没有因为你知道什么东西、深深地知道什么东西，那一定不对头。你需要不断反思，观察自己的投资交易，不断地问自己这个问题：“我到底在交易什么？我知道这个东西吗？我以为我知道的这个东西，我真的知道吗？”不知道你在交易什么，你要不直接赔钱，因为你做错了；可就算做对了，你也不能坚持，因为你不知道你为什么对。

认知等效原理：自知之明的超级价值

这个“反思”，非常非常重要，这就是“对于认知的认知”，也就是“元认知”。当你的“元认知”建立起来之后，你就很难赔钱了，因为你会做你最有可能做对的事，你不会骗自己做错事。而当你做你最有可能做对的事情时，你是很难错的。因为投资是特别简单的事情，过去一百年，只要投资美股指数基金，你就能得到接近年化10%的收益率，也就是100块钱一年变成110块。你看着不太多哦，可是十年时间，100块会变成259块，厉害不厉害？这就叫复利。

既然这么简单，那一定有很多人赚了钱，对吧？而且你可以很容易推断，有超级多的富人，因为过去一百年你只要坚持投资美股指数基金，一旦你富一次，就不会穷了，对吧？因为每十年资产会是十年前的2~3倍嘛。但是实际上并不如此。为什么呢？

我们先说一个简单的原因，就是绝大多数人进入股市，你们一定也一样，绝对不会老老实实买指数基金，我们会认为自己知道点什么。所以这里面第一个有趣的事情出现了：如果你知道你什么都不知道，你就会买指数基金，然后十年两三倍；如果你不知道你什么都不知道，多半折腾来折腾去最后赔光。所以你知道你买指数基金的时候在交易什么吗？在交易你的自知之明，在交易你的“元认知”。自知之明就这么值钱。

买指数基金并拿住，是一件看上去简单，实际上却需要很深认知的事情。你有两种办法想这个事情：第一种要求极高的元认知，就是你老老实实承认自己啥也不懂，然后你看了过去一百年的历史，你就想，“我就投指数基金吧，反正这是我能做的最好的决定了，赔钱就认了”——你这种想法多半是成立的，因为我们真的就是啥也不懂，而你的自知之明如果到这个份上，你是非常非常非常非常牛的，我后面会说你为什么牛。另一种办法去想这个事情，就是你认识到，美股就是全球资本主义的中央政府，而你相信资本主义本身的增长，你相信这样一个资本主义经济体系总体是增长的，同时你也相信，资本主义的基本公式——生产是劳动力和资本要素结合的结果，而资本分得的总比劳动力多——相信这个，你就能稳稳地拿住指数基金。

爸爸为什么说你那个“我啥都不懂”的元认知非常牛呢？这就是“认知等效原理”：如果两种认知达到的结果是一样的，说明它们一样难、一样深刻、一样厉害。所以，知道“我啥都不懂”和懂那么多资本主义是一样厉害的事情。

关于认知等效原理，爸爸可以多说几句，因为这个非常牛。在信息参与的博弈中，比方交易、比方狼人杀、比方社会政治，信息就是博弈工具。你所知道的，就是市场——作为整体的其他博弈者——想让你知道的。投机交易是多空双方的博弈，你知道的，都是别人想让你知道的，你按照自己以为自己知道的冲进去，刚好被其他人吃掉。你怎么避免被别人吃掉呢？要不你深入理解博弈结构，对认知作战了如指掌；要不你非常深地看见了自己，明白、承认、安于自己什么也不懂。这两者在博弈上是完全等价的：

在任何博弈性世界中——若信息可被操控，则“自知无知”与“洞悉真相”是等效的生存策略。

厉害吧？这个理论可以运用在方方面面。比方消费上面，你越懂手机就越不懂手机，越懂汽车就越不懂汽车，越懂酒就越不懂酒。为什么呢？你懂的都是营销让你懂的，你不懂反而更好。你们年纪轻轻懂得了这个道理，就赢在起跑线上：很多东西，你懂得越多，不仅弄懂花费了很多功夫、钱，而且在博弈上，在对自己生活的帮助上，完全是负面的。

爸爸第一次股票交易大概是在2014年，那时候中国试飞了J20战斗机，爸爸冲进股市就买了“成飞集成”，结果一直浮亏了好几年最后卖掉了。看见没有？当你以为自己知道而实际上不知道的时候，那就是最糟糕的时候。假定那个交易赔了一万块钱吧，就说明自知之明在那一刻就值1w：爸爸现在告诉你，爸爸不知道成飞集成和J20什么关系，也不知道成飞集成的财务模型，对这个公司一无所知，不赔钱才怪了，对吧？

所以一定要有自知之明，要有元认知能力，多问问自己：“我到底知道什么吗？我在想什么？我的情绪是什么样的？我恐惧吗？我贪婪吗？”这些都是非常重要的。你们比爸爸的基础好，所以关于资产的认知，你们可能很早就能建立，比方你就是能判断哪个好。

可是你在交易的时候，仅仅有关于资产的认知，不一定管用哦。记得我们前面讲过的吗？风险和收益对等原理。你的认知和市场有多不同，你就有潜力挣多少钱，你的风险就有多大。而你的认知越不同，你就越难从别人那里得到确证——就算能得到确证，你敢信吗？因此，你将总是处于不确定性中，

也就是概率中。你不可能百分之百确定，你也不该百分之百确定，你要准备好随时推翻自己。而在交易中，你必须在这种不确定性中操作，你会动摇，你会恐慌，你会慌乱。所以你需要管理自己，战略方向对不一定赚钱哦。投资的绝大多数内容，是通过特定的交易结构管理自己，而不是管理市场。

比方说，如果你研究比特币，你大概会相信比特币未来远大，因为比特币满足了去管制化的需求，这个需求在现在的基于主权国家的全球秩序下是必然存在的，并且会随着主权国家的冲突加剧而变得更加重要。那么你怎么交易比特币呢？对爸爸来说，你应该花10%永远用不到的钱去买比特币。其实从财务上，你应该把90%的钱投进去，可为什么是10%呢？因为你是一个人，你有心理缺陷，它跌了50%你会恐慌，你会拿不住。所以那10%是管理你自己的。管理自己，就是自知之明。

认知杠杆：破除我执，在共识的对立面寻找价值

大体上，如果你有自知之明，你在市场里面就不太坏。但是你还是要做具体的交易。我们已经说了，本质上是你要交易你知道、而市场还没有完全定价的东西。这就是说，你赚的所有钱，都来源于反共识，因为共识就完全被市场定价了。你必须认识到某些你认为正确、而还不是共识的东西，也就是别人会认为你错误的东西。如果你碰巧对了，市场就奖励你，因为你帮助市场纠正错误的定价。这个事实提供了一个非常深刻的视角让我们看待我们的认知、我们和我们的观点的关系：从投资的角度看待这件事，单纯追求正确是没有任何意义的。如果你总是正确，那么你就总是同意市场共识，你就得不到任何回报，甚至根本无法行动，因为你在市场上的每一次操作，都是你和市场共识的分歧。为了得到回报，你必须有意地拥抱错误，你必须有意地从错误中寻找可能的正确。

这叫“认知杠杆”，公式是这样的：价值 = 认知正确的可能性 × 认知和共识的偏差。而通常来说，认知和共识的偏差越大，你就越可能错。所以以投资思维看待世界，你不应该追求持有正确的观点，持有正确的观点是没有意义的——因为已经完全被市场定价了。你应该追求持有可能对、但是被共识判断为错误的观点。这种观点常常就是你自己都不同意的，因为共识就是人的共识，你也是人。这就非常有趣了：为了赚钱，为了生活得有意义，你要有意地想办法同意你自己不同意的，而不同意你自己同意的。这就是为什么，你必须完全、绝对地相信自己，因为你在市场上可没有这样一个什么都跟你说反共识的闹钟爸爸，你听到的绝大多数声音都是共识的声音，或者是别人想让你知道的声音，你靠相信这些东西根本不可能赚钱。这也是为什么你必须破除我执，破除“我就是正确的”执念，破除“我就是我的观点”的执念。你必须时时处处反对自己，你必须自我观察，裁判你自己内部互相反对的观点，建立认知杠杆，你才能在形形色色的市场上（包括人生的市场上）得到收益。这是最好的修行。

进入市场，活下去

当然，我们前面说的是进入市场之后的事情。首先你要进入市场，就是要知道投资这件事。你不知道，你根本就不会去投资嘛。你需要知道投资是资本主义社会（如果你们生活的社会还是资本主义社会）根本的财富自由之路。这很好理解，有简单的和复杂的两种讲法。简单的就是你要被动收入，躺着赚钱，否则你就必须从事赚钱活动，对吧？躺着赚钱，就是投资。复杂的讲法是这样的：人类的经济活动，是不同要素结合而成的，最主要的就是劳动力和资本，这些要素从产出中分配。资本主义社会就是

一个资本分配得比劳动力多的社会，因为这是资本进行投入的激励来源。所以投资就是顺流而下，工作就是逆流而上。

知道投资这件事，你还需要本金来从事它，所以你要积累本金。你进入市场一定会犯错，你需要在错误中保护自己，避免赔光本金，赔光你就出局了。积累本金，有自知之明，多尝试，保护本金，然后在收入端，就可以慢慢走向自由之路了。当然真正的自由，爸爸前面跟你们讲了，必须要你们首先是自由的人。你首先是自由的人，不让金钱定义你，你才可能花得比赚得少。而更深刻的是，大体来说，你必须成为本真、诚实、自由的人，你才能市场中存活并挣钱。

投资是最好的修行

爸爸为什么要这么早跟你们讲投资呢？

首先，爸爸希望你们建立独立的基本自由的经济基础。交易要趁早，交易里面有些气运，你们有本自具足的智慧，可能越早做越容易做好。

其次，可能是更重要的，爸爸愿意你们通过投资/交易修行。交易可能是最好的修行之道：

你必须要有元认知能力，要能觉察自己的认知和情绪，这其实就是修行者的内观。没有自知之明的人，在交易中一定会赔光。

交易提供了一个最佳的修行场所，那就是无情、即时的反馈。你做对了赚钱，做错了赔钱。做错的时候绝对不能逃避、否认、转移，你只能去修正错误，从错误中学习，否则你还是会赔光。而这种对自己诚实的态度，闻过则喜、知错就改的态度，就是做人应该有的态度。这就是自由和责任。

交易是觉察贪嗔痴的绝佳方法。追涨杀跌、赔钱的时候加码、没事瞎交易，都是贪嗔痴。所有这些都让你赔钱。为了少赔钱乃至赚钱，你必须修行，必须发现本自具足的智慧，远离颠倒梦想，减少贪嗔痴，变成更真实的人。

交易是破除我执的最好的方法。你必须时刻准备着清空自己，同意自己不同意的，不同意自己同意的，寻求反共识，因为反共识才是获利的机会。同时你也必须要坚决扫除被别人认证为正确的诱惑：越多人说你对你，你就越接近共识，你的认知也就越没有价值。



## 自知之明的交易价值以及你该不该去币圈

2025年10月28日 14:06

我感觉在上一篇中，对自知之明说的还不甚透彻，比较朴素。好像自知之明只是对自身有限性的认知，即知道我不知道，知道我有弱点，这是非常重要的，但是爸爸今天要从更基础的层面来讲。

广义的说，我们在世上有目的的活动都可以说是交易，世界就是我们从事交易的市场。我们关于这个市场最深刻的一个误解是什么呢？就是一种自古以来根深蒂固的主客观二元对立思想，我们认为市场是一个供我们认知的，有一个独立规律的客体，这个观念本身就是最大的无明，就是没有自知之明，为什么呢？因为市场不是一个客体，市场是一个认知博弈的场所，而我们自己就是认知博弈的一部分，说得明白些就是“我们知道的都是市场为了控制我们想让我们知道的”，我们知道的关于市场的具体知识，我们认为市场是一个有“客观规律”的客体的认识，都是市场作为一个博弈整体，作为我们的对手盘，让我们知道的，正是因为我们认为我们知道这些东西，我们才能成为我们对手盘的食物。

而自知之明就是认知这种反身性，认知到我们知道的就是别人让我们知道的，而我们其实什么都不知道，有了这种认知，我们在认知博弈中就处于一种最大的信息不对称优势中：我们知道我们自己不知道，而我们的对手盘不知道自己不知道，或者至少不知道我们知道自己不知道。

这一段非常深，爸爸讲个例子，就是投机市场的“技术面分析”。所谓技术面分析，就是根据交易的数据，价格信号，成交信号，预测价格的未来变化。圆圆和愚愚非常聪明，你们一定能看出这里面的问题：

一，如果技术面分析有用，这种知识会迅速扩散，所有人都用技术面分析方法，那么最后谁赚谁的钱呢？

二，如果人们认为技术面分析有用，那么某些交易者就会利用这种技术面分析，如果他需要你买，他就造买的信号，如果他需要你卖，他就造卖的信号，你操作了，他就赚钱了，他赚钱了你肯定赔钱对吧，因为他赚的就是你的钱，所以有用=没用，对吗？

三，做一个思想实验，哪怕一种技术面分析是百分之百的真理，如果今天市场所有参与者都认为它没用，不按照它的信号交易，它就没用，对吧？因为所有交易者的操作完全定义了市场嘛。

所以，在投机交易中，在所有交易中，如果我们相信什么知识有用，它就会因为我们的相信有用，而它最终也会因为我们的相信没用，对不对？因此，知识是不本质的，本质是认知到我们处于认知博弈中的什么位置，什么阶段，这就是自知之明。自知之明是非常非常牛逼的事情。

从这个意义上讲，自知之明近乎等价于正遍知，这就是我们之前讲的认知等效原理。

然后我们谈谈币圈

我们上一篇中谈的自知之明，更多是一种消极的防御，知道我啥也不知道，所以我买指数。但是自知之明有更大的积极的力量。今天爸爸要讲币圈的例子。

在社会一般的认识中，认为去币圈的都是赌徒，疯子，loser，赤贫青年，幻想不劳而获的垃圾，里面赚钱的也都是心术不正的坏人，或者运气好的烂赌鬼，比方“孙割”。真的是这样吗？

如果爸爸今天 20 岁，没上过大学，在深圳打螺丝，刷卡余额为零，三个月玩命能攒一万。爸爸应该怎么利用我的自知之明呢？

一，爸爸靠打螺丝，一辈子过不上经济宽裕的生活，坚持做个好工人，对于人生是没有任何意义的，对吗？我总不会狂妄到以为我可以从打螺丝中获得心灵的安宁吧？

二，爸爸不怕失去，一万块钱归零，对爸爸的长远生活，损失基本为零，反正都得打螺丝。而去币圈下一注可能干到十倍、百倍，而十倍、百倍就实质的改变爸爸的财富和生命轨迹了，对吗？

三，爸爸在社交媒体上，在社会上听到的关于币圈的说法，都是那些人想让爸爸知道的，如果爸爸按照那些说法生活，爸爸就是一辈子打螺丝，对吗？如果币圈真的完全是垃圾，一点机会都没有，怎么会有那么多人去币圈呢？为什么这么多人要说币圈就是骗子呢？

因此，爸爸应该去试试，爸爸还应该利用自己的自知之明：我对币圈一点也不了解，零，所以我应该学习，我应该花小钱先试试，练习练习。最后，我可以找到合适的下注方法，然后计划五年下注二十次，输了没有本质区别，赢了改变生命轨迹，对吗？

如果爸爸这么做，是有一定概率达到百倍目标，当然，概率可能未必很高，或许八成还是归零。但是对于一个二十岁，没上过大学，打螺丝，刷卡余额为零，爸爸妈妈也给不了什么资源的青年，还能追求什么呢？有这个搏击的机会已经很好了，哪里会给你这个搏击的机会？

而且归零本质上你也不损失什么。这就是一种不对称优势，你有机会成为百万富翁，是因为你自己是个垃圾的自知之明。而因为你有机会成为百万，千万，亿万富翁，这是社会上绝大多数人绝对做不到的，所以你这个身体里面就住着这种潜能，你也就不垃圾，你非常珍贵。

所以如果你们到了那种境地，千万别看不起自己，千万珍惜自己，世界上的事情是对立转化的，跌到谷底，一无所有，通过自知之明，可以转化为不对称优势，就是光脚的不怕穿鞋的，那么你的脚就和鞋子里的脚一样珍贵，一样要珍惜。

这既是哲学的，也是实践的：记着你身体里的潜能，那么你就要珍惜自己，珍惜自己，保护好自己的身体和财产，保护好自己的情绪和认知，你才能多下注，才能下注下得更对，才更有可能赢，你也才有可能吸引生命中美好的事情发生。

爸爸之所以说这个，是不知道你们的生命会经历什么。如果你们的生命遭遇一般认为不好的经历，如果你跌落到泥潭里，你记住爸爸这里讲的：这些不好的，可以通过你自己转化成好的资粮，你们必须记得你们是从圆圆愚愚那样柔软的孩子长成的，你们如此聪慧如此可爱，是独一无二的宝贝，跳跃在爸爸心里最柔软的地方。不要践踏自己，不要让世界践踏爸爸的孩子们。



## 认知不确定原理

2025年10月29日 00:00

前文中我们提到“知识是不本质的，本质是认知到我们处于认知博弈中的什么位置，什么阶段，这就是自知之明”，现在让我们具体说明它。

比方说，苹果公司某年某月某日出财报，财报上说超级超级赚钱，大幅超出预期，圆圆和愚愚从新闻上看见财报解读就打开绿色轻巧的iPhone 15冲进去买苹果股票，这很合理吧？

但是绝大多数时候，你就是进去送钱的。你的知识没问题，你能读懂财务指标，你知道市场对财务指标怎么反应，这都没有任何问题，你回头去研究，发现你怎么都是对的，可是市场为什么惩罚你，让你赔钱呢？

因为你没有自知之明，你知道这些知识的时候没有问我到底知道什么，我是为什么知道的，我是什么时候知道的，这就是元认知，你没有元认知。

你的这些知识都在某种意义上是对的，但是你知道的位置、时机不对：在财报公布之前，已经有很多机构、个人去调查iPhone销量了，通过第三方调查iPhone软件服务的增长，甚至通过商业间谍探听苹果运营情况了；财报发布的第一秒，就有大量人下载下来，用AI快速分析了；发新闻之前记者就知道了；而新闻推送了一亿用户，你前面已经是八千万看了新闻了——这些人知道这个信息，比你知道的早，他们早就冲进去下单了，这个过程已经price in了，就等着你进去买，然后他们获利退出了。

通过这个例子你就知道了，知识不是最本质的，当然你还是要知道这些知识，但是对于交易来说，更重要的是你在认知博弈里面的位置，这个知识，这个共识，你是在哪个位置知道的？你是前10%知道，还是后10%知道？先到咸阳为王上，后到咸阳保朝纲，你知道的晚，跑到咸阳就是俯首称臣——你还不如不知道，不去咸阳，对吧。

而知道你的博弈位置，知道你是第几波知道的，就是自知之明。这个自知之明非常非常难哦，因为你得知道整个认知博弈的结构，你得大体知道整个市场的信息，你才知道自己在哪，这就是为什么，自知之明在某种情况下就等于正遍知。这就像你们在学校里的考试：

1. 如果你确定自己是班上第一名，那你必须对所有同学的水平都有了解（这是正遍知）
2. 如果你确定自己是最后一名，那很简单，你只要承认'我啥也不会'就行了（否定性的自知之明）

3. 最危险的是：你以为自己是中等偏上，但其实你不知道别人有多强——这就是一知半解，就是绝佳的韭菜

当然，你有一种否定性的自知之明，就是在苹果财报的例子中，你老老实实承认自己关于认知博弈啥也不知道，那你就避免了冲进去被别人吃掉的命运。

那么你怎么吃别人呢？你得挣钱，挣钱差不多等于吃别人，这个爸爸也确实不能美化。你要挣钱，你就得寻找那种你有自知之明的认知，就是你知道你在市场什么位置，一般就是领先市场的那种认知。而这种认知肯定是反共识的，这就是你为什么反共识：只有反共识的认知，你可以非常确信的，说，我这次在市场前面。而这个代价是你承担巨大风险，就是市场不跟你走。

所以反共识，就是用和共识的背离作为价格，购买自知之明上的确定性，如果我们把“我的认知处在什么认知博弈位置（时间坐标）上”也考虑进来，那么我们也可以得到一个认知不确定原理（类似量子力学的不确定原理），每个交易者有一个不确定性函数，这决定于这个人的信息操纵能力和绝对认知能力（自知之明水平和领域知识等），假定每个人对每一个交易有一个内幕不确定性，那么

认知的空间不确定性（和共识的偏离） \* 认知的的时间不确定性（什么时候知道） >= 内禀不确定性

其中，内禀不确定性，就是我们的“能力”，能力越大，这个内秉不确定性就小，比方Trump喊一声美股就大涨或者大跌，这是信息操纵能力，那么对他市场的内秉不确定性就很小；另外一种减小内秉不确定性的方式就是研究公司，研究投资标的，就像巴菲特段永平，他们可以买股票买进董事会，当然能够减小对企业价值认识的不确定性。

这个认知不确定原理的意思就是，要不我们清楚的知道自己的认知位置，知道自己是领先的，代价是和市场共识完全不一样；要不我们同意市场共识，在共识/知识层面确定，但是这种情况下，我们不能知道自己的认知位置，于是只能假设自己是最晚知道的。

最好的情况当然是我们的内秉不确定性很低，这样我们在时间和空间的不确定性上都有操作空间。但是最终，我们需要在认知的时间和空间不确定性上面权衡，这个公式就是告诉我们，可以通过有意放大和共识的偏离，来获取认知博弈地位的确定性（自知之明）。所以你为什么要耕瘦田走窄门？因为只有这些反共识的地方你进入的时机是可能盈利的。

所以为什么自知之明极其极其困难呢？是认知和心智两个层面的困难。就是你常常要选择那些极高风险的反共识的认知去交易，因为在共识里面，你是搞不清楚自己的认知博弈位置的。

这也就解释了为什么底层青年去币圈是自知之明，这是一条无比艰辛的路，但是如果你选另一条看上去不那么艰辛的路，你就是没有自知之明，比方说去考公务员，你们明白什么意思吧？那条路你觉得确定、容易，就是因为你在最后面，你压根就不可能考上，当然了，没有大学毕业证人家也不让你考。



## 认知博弈论 — 抄巴菲特作业的智慧

2025年10月30日 00:00

我们前文中给出了“认知等效原理”的定义：如果两种认知达到的结果是一样的，说明它们一样难、一样深刻、一样厉害。这里稍微详细的说一说。

爸爸每次在网上看人教“价值投资”就觉得很可笑，爸爸不是说那些具体的原理、知识不该学，恰恰相反，你应该学，可笑的是那些课程/文章背后隐含的假设：你应该学好巴菲特那套，然后利用那一套去投资。

可笑在什么地方呢？因为这个假设忘记了你自己去价值投资的“机会成本”，也就是你不自己做的事情：你完全可以抄巴菲特的作业！你可以买伯克希尔哈撒韦股票，这样就 literally 和巴菲特一样了。而你那个“我要学巴菲特去做价值投资”的想法背后是什么荒谬的东西呢？就是假设你学一学就比巴菲特强了，或者差不多，你觉得可能吗？你在那个赛道上不可能强过巴菲特，对吧。

所以你买伯克希尔哈撒韦，你在市场博弈上就和巴菲特完全一样。这就非常深刻的验证了认知等效原理：知道巴菲特比自己强，知道自己应该抄巴菲特作业，和拥有巴菲特的市场认知是完全等价的。

我想我们每个人都知道，拥有巴菲特的认知是非常非常难的，几乎是不可能的。不仅仅因为巴菲特研究了一辈子，拥有你根本不可能拥有的认知资源（经验、人脉，打入拟投资公司董事会），还因为巴菲特的认知具备极其的主动反身性——它的认知本身就会影响甚至支配市场。但是上面的论证非常雄辩的，毫无争议的指出：明白巴菲特比自己强，明白巴菲特几乎最强，这个认知和巴菲特的认知一样厉害。既然如此，有没有可能，明白巴菲特比自己强，明白巴菲特几乎最强，其实没有那么容易呢？也许它就是和巴菲特穷极一生参透投资一样困难？

当然，这一方面很难。难在什么地方呢？就是难在克服自我的幻觉，每一个号称做价值投资但是自己做交易而不是抄巴菲特作业的，都是打心底里认为自己比巴菲特厉害，对吗？我们人的我执和傲慢就强大的这种地步：你明明从方方面面，百分之百知道巴菲特比自己强，可是你在内心深处，在实践上，就是觉得自己比巴菲特强。

另一方面，你也可能很难相信，和巴菲特取得等效的认知就那么简单，因为你理解这里面的道理，这里面需要理解一个非常深刻、非常反直觉的原理：在联系着的认知上面，不同形式的认知可以互相转化——你对巴菲特位置的判断可以和巴菲特对市场的判断互相转化。而你为什么能很容易的在“位置判断”的战争战胜巴菲特呢？也非常简单，因为你判断巴菲特比自己强很容易，而巴菲特要判断谁比自己强非常难，用我们常规的语言说就是巴菲特他没有作业可抄。

既然如此，那我们学习价值投资的目的是什么呢？或者说我们学习各种知识的目的是什么？我们学习的都是共识嘛，而我们又知道，在共识认知上，我们肯定搞不过巴菲特，肯定搞不过很多很多人，基本上我们谁也搞不过，特别是搞不过认知博弈的对手盘，因为就是他们操纵我们知道那些东西的，那么圆圆和愚愚学习这些为了什么呢？有趣的事情来了哦，我们是为了：

1. 明白巴菲特比我强，抄他作业
2. 明白共识在那里，然后在自知之明的指引下去离共识很远，我们又有可能对的地方

而如果你不这么做，你以为学习了价值投资，就是为了应用价值投资去市场上挣钱的，你就陷入了最大的无知：你不知道认知是博弈的结果，你不知道你的认知很大程度是你的博弈对手（作为一个整体的市场）创造出来的一种结构。在价值投资上，你如果不用反身性去理解你的价值投资认知，那么你最终肯定是：

1. 按照价值投资的原则交易，成为巴菲特的对手盘
2. 按照价值投资的原则交易，成为巴菲特主动反身性的傀儡，成为巴菲特“买什么什么涨，卖什么什么跌”的市场操纵能力的燃料
3. 你到处宣扬价值投资，成为巴菲特这种系统的再生产的一环，生产出韭菜供巴菲特们去割

当然，我不是说，巴菲特主动制造了这种结构，而是说，这是认知博弈的本质。还记得我们原来说的吗，“要交易你的认知”，这个简单的原理，就否定了你通过简单的学习价值投资来交易的可能性，因为那不是你的认知，那是别人的，而你怎么把它转化成你的认知呢？最简单的办法就是通过元认知，对自己进行内观。

我们简单的把认知表示为一个三元组，（什么，如何，何时），这个三元组很大程度上是市场直接施加给我们的，我们根据它行动就处于信息不对称劣势，我们当然也可以提高这个三元组本身的水平，这就是前面说的认知不确定原理，但是我们也可以通过自知之明来解决问题：我们在认知中加入一个高维因素——我们自己对我们认知的（什么，何时）的认知，这个认知是绝对的私有信息，这样就一下子扭转了对市场的信息不对称劣势而变成了优势，因为这是只有我们自己才知道的信息。

这就是自知之明的强大威力。也是闹钟认知博弈论最惊人的结论。

（闹钟认知博弈论是闹钟先生发明的一种理论，这种理论把一切认知看作博弈现象，认为人的认知是其对手盘——作为整体的市场的博弈意图的产物，这种理论基本上使用投机市场作为一种博弈场所的模型。意味着市场-世界对我们认知注入，基本上就是为了吃我们。基于这个前提，闹钟先生论证了通过自知之明——对自我认知的认知来获取完全私有知识，而对市场建立信息不对称优势的可能，这是非常雄辩且成立的。

闹钟先生认知到，这套理论是偏激的、历史的、反身性的。比方说这篇文章本身，就不是典型的认知博弈。这种偏激在这个历史阶段肯定比反方向的偏激（认知就是对客观世界的认识）更接近事实，并且，这种偏激越被否认、抵制，就越说明它接近事实，当这种偏激成为常识，成为默认知识，闹钟认知博弈论也就不成立了，这就是这个理论的反身性，也是它的解放性，这是一个彻头彻尾的解放性理论：当它被完全理解的时候，它就完全过时了。）



## 闹钟先生的意识-世界生成原理

2025年10月31日 00:33

爸爸给圆圆和愚愚讲过，如果你们不存在了，世界就不存在了。这不是比喻，不是安慰，这是绝对的事实。从来没有人，也不可能有人经验一个没有第一人称“我”的世界。

因此从语言上，从存在的意义上讲，从我们经验世界的方式来讲，我们经验和经验的对象总和——也就是全部世界，是内在的包含了“我”，世界就是世界在我之中的显现，在我意识中的显现，而就我们的

经验来说，世界恰好不多不少的就是其在我们意识中的显现、展开，因此，世界就是意识-世界，世界就是意识-世界自我展开，自我膨胀的过程，而这个过程对我们的第一人称来说，就是经验和认识的过程。

古代一些不知名的人说，“存在就是被感知”，这听起来和爸爸说的很像，但并不完全一样。这个论述假设了感知的主体（主观），感知的客体（世界），这是一种主客观二元对立的思想，爸爸讲的是另一种意思，是不知名哲学家海德格尔讲的意思：不是说我们感知了什么对象，感知（或者说经验、认知）就是世界本身，世界是以符合意识结构的方式自我生成的，这个自我生成的过程，我们管它叫感知、经验、认知。

我们之所以会产生世界-意识，主观-客观二元对立的思想，是因为这是我们意识的结构，是因为我们的意识-世界生成的过程，就是生成一个客观世界的过程，就是逐步的把“我”和“客观世界”区别开的过程。但是只要我们观察我们自己的意识和经验，我们会非常清晰，无可置疑的认识到一个事实：我们能够命名、言说、思想、回忆、进入的任何现象和经验，都绝对的是意识的一部分，就连它的否定也是意识-世界的一部分。

我们也多少知道它是相对的，因为我们知道，对于猫狗的世界，或者小孩子的世界，可能是不存在完全的主客观二元对立的。

因此，世界就是意识-世界，就是意识-世界的自我生成和自我展开，为什么我要加上“自我”呢，因为它的生成不是在任何容器中进行的，容纳它的容器，就是它的生成过程本身，也就是意识-世界本身。而这个生成过程，也就是认识过程，在这个意义上认识=本体。

因为世界就是意识-世界，那么世界就必须符合意识结构，世界就是意识的自我生成，只有符合意识结构的世界才可能被认识，才可能存在。我们为什么会发现世界上有多么多相通的地方，不是偶然，是因为我们的意识就那么三板斧，那些相通的地方，反应的是我们意识的内在结构。这就是为什么可以通过对自我意识的认知（元认知）来认识世界。

例如，我们的意识结构是不生不灭的，我们的意识是不存在记忆的删除的，记忆是不灭的，我们永远不能说，我们把什么记忆删除了，注意这是现象学的，不是物理学的，什么意思呢？当我们说，我们把这个记忆彻底删除了，我们就没有删除，因为当我们这么说的時候，它就存在在我们的意识中，而如果它真的（假设存在超越我们这个世界的超越世界）被删除了，我们还是不能说它被删除了，因为我们永远无法以任何方式知道它，当然就不能说它被删除了。

同理，我们也不能说，什么经验在我们意识中在生成，因为当我们说它生成的时候，它已经存在了，我们也不能说什么经验将要生成，因为我们这么说的時候，它就已经在我们意识中了。

我们不能谈论还不存在的经验，也不能谈论存在过后来不存在的经验，所以对我们的意识-世界来说，存在的就永远存在，不存在的就永远不存在，这就是“不生不灭”。

我们在世界中总结的各种守恒律、对称性都是这一意识结构的反映——因为我们意识无法认识一种世界，在这种世界里面，什么东西原来有，后来彻底没有了，根本不可能，因为当我们说“这个东西原来

有，后来彻底没有了”，这个东西至少就在我们意识中，所以在意识-世界中，是不可能生成彻底消灭的经验。这就是佛法会讲轮回，讲业力，物理学会有守恒律的最根本的原因。

我说这些听起来像玄学，其实自康德以来，这就是人类认识世界的强大武器，我们不再简单的问，那个“客观”世界是怎么回事，而是问，“什么样的解释/理论可能成立”？

爱因斯坦的狭义相对论和广义相对论就是典范，狭义相对论的核心约束是，因果律必须成立，因果律是我们的意识结构，没有任何理由说“客观世界”必须满足因果律——如果有所谓“客观世界”的话；而广义相对论的核心是等效原理，就是如果意识无法区分两种经验，则这两个东西是等效的（引力和加速度）。

需要说明的是，爸爸讲的意识-世界，是指作为一个整体的经验，用佛法的语言来说，是五蕴（色受想行识）和合而生的，当然也是具身（身体性）的。这样就可以具体的说，经验世界（意识-世界）的规律，是和五蕴的结构有关的，例如我们经验中所生成的那个“客观世界（物理世界）”的规律，是受我们感知器（视觉、听觉）的结构约束的，逆向思维则是，通过研究我们的意识，我们脑子里面想法的结构，我们也可以推断五蕴的结构。

这就是闹钟先生的意识-世界原理。



## 他者和慈悲

2025年11月1日 00:54

人慢慢长大的过程，就是生成我和他者的区分的过程，你们从一片混沌物我混一的世界中睁开眼睛，开始看见他人，学会第一人称“我”。

当你们读到这篇的时候，“我”的经验可能已经根深蒂固，你们可能认为是先有了我，才有了他人（他者），可是实际上，他者是和“我”同时诞生的，我们看见他者的时候，自我-他者的关系才生成了，这才有

了“我”。

所以令人惊讶的是，我们觉知到“我”的过程，就是觉知到他者的过程。而我们认识自己，其实是通过投射在他者的意识上完成的。我们是通过认识他人来认识自己的，我们通过感觉他人来感觉自己的。神奇吗？就是这样的，你们的梦里也许看见自己，一个软软的小孩，在无助的哭泣，那时候你明白“我”是如此悲伤，爸爸真心疼哦，但这是人生必经的过程，而你通过看见那样一个演员（他者）来看见自己，是真实不虚的意识结构。

因此，他者在这个意义上就是“我”，我们是通过观察他者来学习成为我的，我们感受自己，是通过把自己想象成一个他者来完成的。我们在他者身上投注的意识，完全是真实不虚的。

当我们产生一个念头，这个小朋友好疼，是的，这个“疼”好像发生在他者身上，但是这个“疼”本身是在我们的意识中的，我们百分之百真实无误的意识到了疼，意识到了他人身上的痛苦，我们才能说他痛苦，这痛苦在我们的意识中，因此这也就是我们的痛苦，我们天生看见他人的痛苦同情、焦虑、难过不是没有原因的——很简单，那就是我们内部的痛苦。这也是认知科学验证过的：当我们“看见”别人的痛苦时，我们大脑的痛苦区域被激活了。

同理，他者的快乐和平静，也是我的快乐和平静，当快乐和平静这种念头在我们心中生发的时候，它就在我们心中了。我们看见别人快乐、平静，自己也感到快乐平静，因为那压根就是我们心中，我们意识中的快乐和平静。

慈悲的本意是说，愿众生得乐，愿众生离苦。众生就是他者，他者就是我，我就分散在无数众生身上，众生就是“我”在世界中的示现。所谓众生者，是名众生而非众生，故名众生。

所谓慈悲心，就是我们愿意自己离苦得乐的心。我们愿意自己离苦得乐，也就愿意世界中的众生离苦得乐，因为众生就是我。我们愿意自己永远离苦得乐，就是愿意世间众生永离苦海，世间这种处处皆苦的场所，就是地狱，地狱不空，誓不成佛，这不仅仅是一种大愿，也是一种规律，任何一种正愿是一种规律：这种规律就是，地狱就是我们那颗心，那颗心也就是我们全部的意识-世界，这颗心里面无尽的痛苦寄托在无尽的帮助我们察觉痛苦的众生身上，我们当然只有止息了所有众生的痛苦才能止息自己的痛苦，因为那根本就是自己的痛苦。

在无穷劫之中，无穷劫是佛法的语言，爸爸的理解它是说我们意识-世界的无始无终不生不灭的时间结构。在无穷劫中，其实就是在我们的意识中，一切我们不理解的痛苦，都会转化成生命中莫名的创伤；一切我们进入而理解的痛苦，都引领我们离开了应该离开的地方。这就是痛苦的价值：我们经历的一切都是在这个意义上有价值的。一种苦你经过了，你就在解脱的路上走得更远。

这不是说我们要自寻苦吃，相反，我们要避免吃苦，记得爸爸说的吗，痛苦就是处于我们想要摆脱的境况，痛苦的意义就是提示我们摆脱它。我们要摆脱痛苦，止息痛苦，而不要逃避痛苦。

我们看见小朋友膝盖摔了，疼，我们的慈悲心感受到他的疼，我们要用内心的平静去止息痛苦的焦虑，我们面对疼不苦了，就摆脱了这种苦，我们看见小朋友疼，不会焦虑的、烦躁的想要让他尽快的停

止哭闹，是因为我们深刻的观察到了那种痛-苦的结构，我们看见了他的痛苦而不住于这个痛苦，这个痛苦就在我们意识中止息了。我们的这种痛苦的止息，投射在身体所处的时空中，就是我们总是平静的慈爱的对人，我们走到他身边，和缓地安慰他，而不是焦虑的安慰它，我们扎实的把小手覆盖在伤口上，缓慢得揉，他就安静下来，看见自己痛苦的止息。这也就是你们应该对待自己的方式，也是你们应该教会别人对待自己的方式——当你们这么对待自己的时候，你们就会选择、召唤这么对待自己的人，来到你们的身边，你们身边不这样的人，也会变成这样，因为他们像你一样，会如实看见痛苦的止息，他们会看到道路。

当有人攻击我们的时候，我们的心中会生气嗔恨，这时候我们的痛苦会投射在这个人身上，是这个人的原因吗？从缘起法的角度或许也可以这么说。但是这不重要，重要的是我们要摆脱痛苦，我们要摆脱的是嗔恨，而不是嗔恨的原因，我们要保护自己，我们或许要远离这个人，但我们不要恨他，我们要看见它身上的因果。当我们不在他的身上痛苦的时候，我们也就不痛苦了，我们就远离了嗔恨。当然，这时我们通常就看见这个人身上的因果，使得我们理解他如何在痛-苦中，我们能从中观照到解脱之道，那么这些痛苦在我们的心中也止息了——或许在他的主观世界还没有止息，但他的主观世界是我们不可思议的世界，我们只能活在自己的意识-世界中。

所以，像对待别人的痛苦一样对待自己的痛苦，像对待自己的痛苦一样对待别人的痛苦。像对待别人一样对待自己，像对待自己一样对待别人。这是我们所处的意识-世界的根本结构，你本就是这样的，即便你意识不到，你对别人的焦虑、嗔恨、着相，其实就是自己的，其实就是对自己的。你对别人的慈悲也是对自己的。这也就是平等心。



## 关于道歉

2025年11月2日 04:13

今天聊点具体的。

我们经常生活在冲突中，因为我们所处的世界，是一个身体竞争空间的世界，冲突是本质的，冲突不是坏事，冲突是一种沟通，沟通也是一种冲突——这是微妙的，因为沟通就是传达对方本不理解的东西，这种异质性的接触，就是冲突。

冲突的过程中，我们可能受到伤害，感到痛苦。比方说圆圆抢愚愚的玩具，愚愚哇哇大哭。这时候一种教育（这是爸爸虚构了，为了说明问题）是说，愚愚，姐姐不该这样，姐姐得给你道歉！然后圆圆给愚愚道歉，对不起；这时候爸爸说，圆圆道歉了，愚愚你能原谅姐姐吗？愚愚说，可以，然后皆大欢喜。这样好吗？这样对吗？

爸爸要告诉你们这里面的危险，是什么呢？这种教育过度的把愚愚的关注点放在圆圆的道歉上，这样就放弃了自己的情绪主权，愚愚会以为自己的平静，痛苦的止息，取决于姐姐是不是道歉，以及在未

来的生活中，其他人是不是道歉。那如果别人就是不道歉，难道愚愚就要一直痛苦吗？

如果愚愚过度的把自己的痛苦，寄托在姐姐的道歉上面，那么这就违背了痛苦的原理，记得我们说过的吗？痛苦是处于我们想要摆脱的境况。姐姐抢愚愚玩具，愚愚想摆脱的是什么？是想摆脱玩具主权的丢失，你真正要止息这件事的方式是要把玩具拿回来，并解除未来被抢玩具的威胁，而不是得到道歉。拿回玩具也许不是现在愚愚可以做到的事情，但终究是自己可能掌控的事情，是愚愚终究可以做到的事情（很快圆圆就打不过愚愚了可能），但是道歉是只有别人可以掌控的事情，只有圆圆可以道歉，愚愚自己不能假装成圆圆说，对不起对不起，真是对不起。

如果一直这样，我们的心理就会发展出寄托的结构，就是我的痛苦，寄托于他人，而我自己无能为力。成年后谈女朋友，很痛苦，但是没办法，因为女朋友不道歉。我不是说不可能是女朋友错了，问题是你痛苦的时候，你不能随机的指望别人来解决。

进一步的，这个解决还不是真的解决。姐姐抢了愚愚的玩具，道个歉，玩具还是拿走，这有用吗？你嘴上说原谅，心里还是痛苦：心爱的公交车玩具被姐姐抢走了。所以你要关注的是你的玩具，而不是道歉，不是态度。

首先，你被许可、鼓励保护自己、自己的财产和自己的边界。姐姐抢你的玩具你要说不，你要动手保护，你要抢回来，你要找有力量的人帮忙抢回来。如果有人打你，打得过要打，打不过要跑，跑不过要欺骗坏人先服软然后再跑。如果有人老是打断你，反驳你，你要大声告诉他不要这样，如果他继续你就远离他。首先要保护自己，避免自己陷入痛苦。当然，爸爸不是说如果你没有保护好自己你就错了，绝对没有这个意思，你要尽一切力量和智慧保护自己，一时保护不好自己是常见的，受到伤害要告诉老师，爸爸妈妈，寻求帮助，还有要积蓄力量和智慧，下次做得更好。

其次，当伤害发生的时候。要修复，要迫使对方补偿。如果有人弄破了你的手指，你要消毒，要包扎，不管对方怎么样你都要做这些事，这就是保护自己。然后要压迫对方修复、补偿，如果有人弄坏了你的玩具，要让他给你修好，要让他给你赔偿，当然有时候你未必能做到，但是至少我们的关注点应该放在这里，而且这确实是解决问题的。你的玩具被弄坏了，以后每次看见心里都委屈，道歉管什么用，对吧？他得给你修好。当然你要给人家弄坏了你也得负责任，爸爸说的这些都是对称的，你要别人怎么做，其实就是你自己在对方面（也就是你做坏事的时候，你被许可做一些你能承担后果的坏事）的时候该怎么做。

最后，道歉有时候是有价值的，但是你们得理解它的真实价值。如果在公共场合有人打断你，你寻求他道歉有好处，因为他会修复你的社会地位，建立你的权力，威慑他不敢再来。这是道歉的价值。当然道歉也有情绪价值，例如在沟通中，道歉代表了一种尊重的可能，这时候它是有价值的，但你不能过度寻求它。

为什么不能过度寻求道歉呢？因为这是一种受害者心态，我被施害者害了，我没办法，我寄托在他道歉上面，这是丧失主权和主体性的。而如果你是施害者心态，那你又是不负责任的，因为这不是道歉的事，首先你就不该伤害别人，其次你要修复要补偿，最后你才要道歉。

我们应该建立一种行动中心，自我主权，反求诸己的心理结构，就是保护自己，修复自己，补偿自己。应该否定他人中心的心理结构，我的价值需要被别人承认，我的情绪需要被别人修复，我要等待别人道歉。要绝对相信自己，要绝对掌握自己的主权包括情绪主权，要反求诸己，要把关注点放在摆脱你想摆脱的真实的痛苦上，而不要住于痛苦等待道歉。

对不起，爸爸说的有点多了，请原谅。



## 第一个人是妈妈生的吗？

2025年11月3日

圆圆有一次问了这个问题，第一个人是妈妈生的吗？圆圆真厉害，小小哲学家。一问就问到了语言边界上。

圆圆这个问题隐含了一个前提，那就是“人是人他妈生的，人生的是人”，基于这个前提，那有趣的问题来了，根据我们一般的观念，人这个概念是一个有限集合，即原则上可以指明这个集合的每一个成员，那么一定可以找出来第一个人，那第一个人是妈妈生的吗？如果是妈妈生的，根据“人是人他妈生的”，该妈妈是人，因此这个第一个人就不是第一个人；如果该人不是妈妈生的，则该人不是人，还是不是第一个人。

问题出在哪了呢？首先是一种简单的解释，就是所谓辩证法的解释：人这样一个历史的范畴，是一个包含了自我否定因素的范畴，即它是包含了人从非人变成人，又从人变成非人的这么一个范畴，因

此，我们不能提问第一个人，因为人不是一个固定的有限的集合，而是一个过程，一个从非人到人再从人到非人的过程。

这是一个很有意义的框架，但它没有解决一个问题，如果这个问题“第一个人是妈妈生的吗”没有意义，那我们的意识中怎么会产生这么一个句子，并且这个句子还显然具有某种语义呢？

这个问题一定深刻的反映了什么东西。反映了什么东西呢？其实就是意识-世界的基本结构。意识-世界本身是一种自我膨胀、自我生成的过程，而我们对它的刻画和反思，则是一种快照，是去过程化、去时间性的。例如，我们百分之百清楚，在我们的生命中会发生新的经验，可是当我们反思的时候，却无法在语言中表达出生灭的结构，我们没法在一个现象（法）生成的时候反思/命名它的生成，因为法就是合规律性，当合规律性显现的时候，生成就完成了。

当圆圆问这个问题的时候，你就极其智慧的，像古代的释迦摩尼佛一样，走到了意识-世界的边界。



## 经济独立和愚圆投资计划

2025年11月3日 01:23

爸爸相信圆圆和愚愚，愿意并希望对你们进行投资。投资就是给你们一些东西，试图在未来换取更大回报。爸爸对你们的投资的是金钱、技能和知识支持、情绪支持和陪伴，爸爸想要获得的回报是：

1. 资本增值，爸爸希望你们利用好这些投资赚钱，让爸爸搭你们的车赚钱

2. 送爸爸最后一程，爸爸希望你们通过这个过程，成为强大的人，在爸爸死的时候，不慌张，不焦虑，不欺骗爸爸，不把爸爸当成死人或者物件，陪伴爸爸最后一程，用你们柔软的小手（那时候可能是柔软的大手）牵着爸爸，给爸爸播放或者诵读《般若波罗蜜多心经》（这是一件很难的事，如果做不到也没关系，爸爸会妥善安排的）

3. 最重要的，爸爸希望你们成为经济独立的人，自由幸福的人

从你们可以使用手机，可以算账，认识钱开始。爸爸会开始金钱的投资，你们会开始每月获得一笔固定额度的资金，爸爸会和你们订立契约，只要不干坏事，随便你们支配。

当你们能够管理好这笔钱，每个月有结余，开始利用结余做小生意、证券投资，稳定获得收入的时候，爸爸会给你们提供五次小额度天使投资，你们可以随时支取，合法的事情你们做什么都行，爸爸只要求不以个人名义举债，不上杠杆，赔完为止。

如果这五笔里面你们做成了，爸爸希望你们能够企业化运营，爸爸要以那笔投资和情绪、知识咨询服务获得 20% 股权。

如果这五次没有做成，但是你们积累了经验，有了更好的想法，爸爸会给你们一次较大额度（当然也不会很大）的天使投资，当然，那时候你们可能想拿别人的钱，但是由于爸爸之前的投资，希望你们给爸爸保留以同等条件跟投的权利。

这些钱，以及你们正常上学的费用，是爸爸对你们正常人生投资的金钱上限，爸爸的能力有限，而且人也不该做无上限的投资，这不符合风险收益对等原理。

当然，如果你们人生遇到过不去的问题，灾难，疾病，等等，爸爸会穷尽自己的能力支持你们，但是爸爸的能力有限，请你们提前知悉。

如果你们尝试过，发现自己不是投资或者做生意的料，那也没有关系，你们可以委托爸爸管理你们的投资额度，或者一次性支取，那你们就要善为管理，投一些保守资产，找到经济可持续和生活可持续的方法，好好生活。

爸爸这么做，不是为了通过投资你们发大财，也不是期望你们发大财，取得“大成功”，如果那样是很好的，如果你们希望那样，你们当然可以追求，爸爸非常欣赏，非常开心。但这不是爸爸的目的。

爸爸的目的是希望你们通过这个过程，建立起终生经济独立的结构：有规划，有现实感，量入为出，适当积蓄，承担风险，延迟满足，对自己的人生负全部责任，这个责任首先就是财务自主的责任。经济独立不只是钱的事，它的背后是自由和责任，没有自主性和责任，有多少钱都不会经济独立，最简单的原因是他总会花的比赚的多。

爸爸希望你们永远保持经济独立，也就是人格独立，独立也就是自由，自由就近于幸福。当然，有时候在金钱上你们不见得总能做到，比方某段时间你没有办法维持收入，这是没关系的，有人会帮你，

那是你们拿自己的人生融资，要心怀感激，要理直气壮。而只要你们要在精神上维持这个结构，它最终会导引你们走向经济独立和经济自由。

经济独立是人格独立和健康的信号。你们找伴侣的时候，要找和你们结合前就经济独立的，结合后仍然坚持经济独立，支持并帮助你经济独立的，当然你也应该这么对他/她。

当然，他/她有麻烦的时候，你要尽力而为，量力而为，这个力首先是你的经济能力，其次是你的心力，最后也是对方的心力——要按照这三个力都能承受的方式，帮助和支持别人。



## 等待和希望

2025年11月5日 02:46

会有很多时候，你一点办法都没有，有一次圆圆生病了，坐在奶奶的床上，像个大人一样说，我病了，我不想吃饭，一个办法都想不出来哦。圆圆没有哭，没有急，就是那么坐着说了这么一句话。

爸爸看见圆圆的智慧，也看见圆圆将在未来人生承担种种遭遇的样子，爸爸不知道怎么说心里的感受，就好像爸爸八岁的时候，一个傍晚，阳光变弱了，一点山风吹来身上凉凉的，爸爸想，人是会

死的，死了就什么都没有了，现在这个时刻过去了就永远没有了。

那时爸爸心里蔓延开像海水一样无边无际的清凉，后来悲伤的时候也是那种感觉。那不是坏的感觉。后来爸爸知道佛法里面管这叫清凉。后来爸爸也知道，那个时刻过去了是永远没有了，没错，它同时也永恒了。

人力有时而穷。总有我们没有办法的时候，一个办法也想不出来。这时候我们只有两个东西，等待，和希望。圆圆不能把自己难受的身体弃置在一边，爸爸也不能把当前的情况弃置在一边。

作为凡人，任何情况下我们尽量去做一些事情，这些事情正是痛苦指引我们做的，痛苦说，此路不通，去别处吧。我们应该尽量听，不快乐的时候尽量快乐，不平静的时候尽量平静。记得爸爸告诉你的吗，回到房间里，把门关上，什么也不做，痛苦和烦躁指示我们做这个。

但是，我们是凡人，很多事情我们做不到，我们没法看见遥远的因果，没法相信现在发生的一切是有价值的，没法让内心平静。这时候我们只能等待，一个办法也想不出来的时候只能等待，等待的同时怀抱希望，只有怀抱希望才能等下去，怀抱仇恨或许也可以等下去，但是不如怀抱希望吧，对吗？

一切也许不会好起来，但是一切都会改变，改变之后，就有新的可能性，就可能带离我们离开当前的困境。到了那一天，我们终于可以说，原来这一切是为了让我们自己更有智慧，更认识自己，更加真实——而且它必是这样，没有第二种结果。如果我们知道这种必然，那也就可以怀抱着希望等待了吧。



## 关于婚姻和离婚

2025年11月6日

这不是任何一种道理可以讲明白的，但是爸爸绝对相信圆圆和愚愚来到这个世界是好事，是有价值的。知道世界上有圆圆和愚愚，和你们的相处，对爸爸来说是自然而然的幸福，就是说，爸爸讲不出来原因，也不用讲，爸爸就像相信自己一样相信你们，也因为你们的存在本身而更相信自己。

所以无论如何，两性关系是有意义的，婚姻作为两性关系的容器是有意义的，爸爸这里说的两性关系就是指男人和女人一起生活，一起生孩子的关系。我这么说当然没有任何道理，也不代表爸爸希望你们做何种人生选择。爸爸只是告诉你们爸爸的体验。

婚姻当然可能会解体，可能会不愉快，就像你们看到的，可是归根结底，这就和其他任何一种关系会解体一样，也和任何一种不愉快可能发生一样。当它发生的时候，我们只能接受，只能说得好像有点勉强，我们好像还想不接受，其实任何事情都该好好接受，因为绝对得接受嘛，我们何必以不接受的方式接受呢。

在这个进程中，爸爸有冲动的时候，但是总得来说，爸爸反复思考了每一个行动，每一个决定，爸爸做的事情，就是爸爸觉得你们面对同样的情况应该做的事情，也是爸爸觉得你们将来的伴侣如果面对同样的情况应该对你们做的事情。这个原则，也是爸爸认为正确的处理婚姻关系的原则，就是说，如果我的孩子会用我这种方式来处理这个问题，这是不是我要的？如果其他人要这么对待我的孩子，这是不是我要的？这种原则必然导向一种公平交易的结果，因为你不想被人抢，所以你也不抢人。人和人之间应该是这种边界和交易的关系，我们和父母，孩子，朋友，伴侣都应该是这种关系。这不是说不爱，这是爱人以德。我希望你们能爱人以德，爱人以德就是以边界和公平交易为原则爱人、爱己，以及追求以边界和公平交易为原则的爱。我希望你们珍惜自己，因为珍惜自己而珍惜别人，因为珍惜而在任何情况下，都在珍惜自己的基础上保护一下这个独一无二的世界。

爸爸很心疼你们，但是这是一段我们必须一起走的路。我们走到了一个我们必须走这条路的地方。到了必须走一条路的地方，我们就必须走那条路，我们必须有智慧，但我们也必须要坚定，坚定就是坚持你们所有的原则，坚持我在这件事情成为了什么人是重要的事情这个原则，坚定就是最大的智慧。

现在的过程虽然艰难，但是当我们正确的经过这件事，爸爸相信我们所有人都会增加智慧，学到我们应该学到的东西。我相信你们因此能在未来的人生中走得更好，拥有接近理想的婚姻，因为你们已经提前从痛苦中学习到了什么是错误的。



## 人和物的关系

2025年11月6日 01:50

“我”和物的关系，就是“我”和他者的关系，物就是一种特殊的他者。和我们通过他人看见自我一样，我们也通过物看见自我，只是这种看见比从他“人”看见自己微妙一些。

当我们是一个婴儿的时候，我们是在一个物我混一的世界中。我们首先触碰到物，就是外面的世界，我们感知到了界限，当物在我们的意识世界中亮起来的时候，我们自身的轮廓亮了起来。我们就是这样，literally 在“看见”物的过程看见自己的，通过看见物看见自己的。在未来渺远的岁月中，我们在物上投射的自我一点也不比在他人身上投射的少，我们的自我很大部分就在物中，就在我们和物的关系中，就在我们对这种关系的认知中。

我们会使用物。通过使用物，我们开始理解因果和责任。我们理解把奶灌进肚子里可以治疗饿，这是因果，愚愚这么做，做的时候把一只腿架在另一只腿上得意得翘起来，就是责任——责任就是认知因果并据此行动。我们使用物的过程，是在时间中展开了一个合目的性的过程，这个过程中我们会产生感受

和感情，而这些感受和感情也是自我。所以物和人的关系，还是感受和感情的关系。愚愚睡觉的时候有时候哼哼唧唧，但是把空奶瓶给你，你砸吧砸吧也就睡了，这就是感情的关系。奶瓶这时候就是一种妈妈，有一种说法说万物都是我们的妈妈，就是这个意思。

长大一点，我们还会拥有物，拥有物的意思，就是排除其他人对此物的处置，这就是我们之前讲的财产权。我们讲过，财产权是非常健康和必要的一种思维模型。我们的自我主权就是财产权的一种发展，他意味着我们拥有我们自己，拥有我们自己的身体。我们变得独立自主，负责任，反求诸己也是财产权的一种发展，它是我们对自己的感情，意志，心理和精神世界的主权。

反过来，我们对物的主权，对空间的主权，也是我们自我主权的一部分，当我们的物被剥夺的时候，我们感觉自己少了一块，我们感觉到的不是一种物品的空间关系的中性的改变，而是自己被剥夺了——这是非常健康的心理，也是非常自然的心理；当我们的空间被侵犯的时候，我们同样也会感觉到自己被侵犯，物的界限也就是人的界限。所以我鼓励圆圆和愚愚建立物的界限，我鼓励你们保卫自己的财产权，保卫自己的空间，你们都会有自己的房间，记住你们有权拒绝任何人进入，我这里主要是指爸爸妈妈进入。当然，你的这个权利是相对的，你小的时候，为了照顾你，爸爸妈妈可能在特殊的时候有必要违背你的意愿侵入你的空间，但是这应该越少越好。你们要尽早和爸爸妈妈建立契约，你的小房间风能进雨能进国王不能进——你们就是你们世界的国王。

我们要珍惜自己，就像爸爸说的，自己不只是自己的身体，也是和自己建立了关系的物，有人摔你的奶瓶，你感觉到自己被践踏，这是真实的，因为奶瓶就是你自己，奶瓶上面就是你和奶瓶共同度过的岁月。那时候你们是那么柔软那么无助，只有奶瓶妈妈能带领你们离开饥饿回归安宁，奶瓶就是你们脆弱和温柔的感情。有一天你们也会明白奶瓶也不是我，这世界上压根没有什么是我，所以压根没有我，那是很久很久以后的事了。现在你理解你也相信奶瓶就是你，这也是真实的，你也只有经由这里才能证悟空性。

正因为物就是我，所以我们必须以自己为尺度去对待物，而永远不要以外在的尺度对待物。圆圆喜欢在小区里捡叶子，送给爸爸妈妈，过去还送给奶奶。圆圆说，这是世界上最好的叶子，那个时候爸爸真幸福啊。因为圆圆看的见世界上最好的事物，而这百分之百是真实的。有的人看不见世界上最好的事物，是因为他们总以外在的尺度衡量物，其中最主要的尺度就是钱，在钱的意义上，圆圆的每一片树叶都是零，都可以扔掉，践踏。可是你可以看到，那就是那个时刻圆圆心中的珍贵和感情，圆圆珍惜那个树叶，让爸爸拿好可别折了，圆圆把他们给最重要的人，心里充满幸福——一个拿外在尺度对待物的人，会把这些全部扔掉，全部践踏，那不就是扔掉自己的珍贵和幸福吗？所以当我们放弃了自己的尺度，而是用外在的尺度来衡量物，我们不是在否定一些物（那些不值钱的），而是在否定我们自己，否定我们自身的珍贵和幸福。

爸爸这么说绝对不是说，钱不重要，或者说物的价格不重要。这当然非常重要，有时候你需要用钱去保护物，比方你的树叶需要空间（房子）去装，这个空间就需要花钱买。但这是两码事，我们必须要认真对待钱，对待任何外在的尺度，这是因为我们需要认识因果，在这种因果中适当的行动；但我们同时必须坚持绝对内在的尺度。爸爸小时候住在农村的房子里，那不是很好的房子，但那是装载了爸爸这

个人和他的所有感情的地方，爸爸需要知道它值多少钱，同时需要知道——我本来就知道，那不是钱的事，那个房子不是因为不值钱爸爸就可以把它轻蔑的扔在一边的东西，因为那就是爸爸自己，我们有多少钱，或者多没有钱，也不能不珍惜自己，因为在这个意识-世界，所有的相，所有的物，都是因为我们去经验而产生的。

当你们长大的时候，你们会感觉到自己被某些物击败。某些物是专门击败人用的，比方某些建筑，建起来就是为了让别人感觉自己的渺小和卑贱，还有商品，北师大有个得诺贝尔奖而名字不能说的人，他说他1989年去商店看见一瓶红酒，感觉自己被击败了，大概价值他几年工资吧。

你们以后的人生中一定也会产生这种感觉，产生这种感觉是正常的，每个人都有，这就叫虚荣。你们可以想想爸爸讲的“认知博弈论”，你们会知道，酒比人珍贵，是对手盘为了吃我们创造出来的认知。酒是不可能比人珍贵的，什么都没有你们自己珍贵，这整个世界就是因为你作为一种“我”去经验而存在的。当我们产生那种虚荣感，当我们觉得面对豪车，我的破车价值就低，就连带我这个人价值低，我们就处于一种残暴的价值秩序中，这种价值秩序就是物要比我这个人价值高，而这甚至不因为你拥有的到底是什么物而改变，不仅仅因为任何物的价格都是相对的，总会存在比它更贵的物，还因为这种我拥有高贵的物所以我高贵的心理，其实就是我拥有低贱的物所以我低贱的心理，因为这完全是一个逻辑，在这种逻辑里，我们要不会自轻自贱，要不会患得患失，绝大多数时候是兼而有之。

当然人不可能没有这种感觉。当你们未来面对这种感觉的时候，我想你可以大大方方的承认它，花一些钱满足自己，然后慢慢的修证人和物的关系。这个过程中不要过度糟践东西，不要糟践自己就行。



## 活在真实之中

2025年11月7日 23:36

现在社交媒体上管这个叫“接纳”。其实就是如其所是的认识和表达真相。这看上去简单，但是没有圆圆和愚愚那种本自具足的智慧，人根本就做不到。

圆圆有照相机一样的记忆力，两岁的时候看小猫汤米绘本，封底上有绘本系列的封面缩略图，圆圆能一个不错的大声讲出名字来，这导致后来爸爸经常忘记圆圆不识字。有一次，我把手机给圆圆，或者是其他东西，我忘记了，圆圆跑过来很大声的说，爸爸，我不识字啊！爸爸你忘了我不识字啊！然后把手机还给我让爸爸帮忙。圆圆说的时候真是可爱极了，那种惊讶和理直气壮。

这就是本自具足的智慧：如其所是的认识到，说出真实的情况，进一步的，就是以真实的情况为基础，来改变现状。人在麻烦里，痛苦里，要脱离它们，就是这么简单，可是你们知道为什么有的人像疯子一样在困境中越陷越深嘛？就是因为这么简单的事情人做不到，人害怕面对别人的评价，害怕面对现实，害怕承认自己认知到了某种现实，这就是人软弱和疯癫的一种根源。

关于识字，就有一部电影，叫做《朗读者》，女主角是凯特·温斯莱特演的，很漂亮，她被抓到法院里接受审判，就是因为不肯说出自己不识字的真相而承认了不属于自己的罪行，坐了几十年牢。这部电影本来不怎么样，爸爸这么一说非常深刻：不肯面对现实，就等于坐牢，literally。

圆圆和愚愚肯定觉得特别奇怪，很难理解，你们保持这样的很难理解就最好了，这确实很难理解：只要她大声说出来，法官先生，我不识字啊！你忘记了我识字啊！马上无罪释放，和她的小男朋友过上没羞没臊的幸福生活。可是她就是不能像圆圆一样说出来，她在被投入现实的监狱之前，就已经处于不能面对现实、否认现实的监狱。

当然，圆圆和愚愚完全可以认知到，她为什么不愿承认不识字？因为她觉得不识字丢人。可笑吗？这有什么关系？不识字怎么啦？但是人就是这样，人看见别人、社会鄙夷什么，就会内化它，不管这种鄙夷对不对，而且会把这种鄙夷牢固的和“我”联系起来，变成一种自己不敢面对，不敢承认的羞耻，然后为了避免这个羞耻，把自己关在一个幻觉造成的监狱里面——因为不能承认不识字，也不敢找爸爸帮忙，也不敢去学识字，永远的留在那个现状里。

在成长的过程中，我们会遇到各种各样的问题，我们需要有一种自检的方法，检查自己是不是健康的方法，这个方法就是关上门，在自己的房间里，大声的如实的把我们认知到的事实说出来。对爸爸来说，就是爸爸在大学的时候完全是个垃圾（学业上），没能毕业，爸爸毕业了也很穷，没钱，到北京第一次坐地铁，不知道怎么弄。

也许你面对别人会难为情，但是至少在自己关上的房间里，大声说出来。而且你一定能大声说出来，这不是一个主客观相符的问题，而是一个自己和自己内在一致的问题：我们出了毛病，不是因为我们真的认识到的和现实不一样，如果是这样，我们很快会被现实修正，我们出了毛病，是因为我们确实认知到了某种东西，而我们死活要欺骗自己，把自己保护在幻觉中，不去承认自己认知到了那种东西。

比方有的人炒股，赔了30%，他就关上炒股软件不看了，这在他们股民里面叫“装死”，你问他他就说“我都没看，不知道挣多少了，我反正长期价值投资，一时的波动无所谓”。这时候你要是好心去帮他打开炒股软件，送到他眼前给他看，他会跟你打起来。他认为你不让他看到账户信息，他就不会认知到自己赔钱，而不认知到，就等于没赔，所以他赔钱都怪你。

可是他也非常清楚的知道赔钱，所以他又会把手机，电脑都保护的好好的，坚决避免自己不小心看到赔钱的可能性，如果你提起来，他就骂你：你怎么整天就是钱钱钱，你闹钟也是上过大学的，你就一点精神追求都没有？

爸爸让圆圆和愚愚早点去做交易，就是为了让你们在还熟悉你们本自具足的智慧的时候，多去练习，强化面对现实的回路，活在真实之中。市场先生很公平，你面对现实，活在真实之中，你就可能挣钱，至少少赔钱，否则就赔大钱。这是非常有价值的学费。

总之，人要活在真实之中，活在真实之中，其实就是绝对相信自己，就是相信自己认知到的，不因为社会的评价去修饰和抗拒自己的认知，就是绝对相信自己是这个世界的绝对主体，你不识字，你穷，

你是个垃圾，你是个坏人，这都没有任何关系，你还是这个世界唯一的主人，as far as你對自己忠诚。你背叛自己就全完了。不要背叛自己，永远和自己站在一边，也就是永远和真实站在一边。



## 关于"欺负"

2025年11月8日 13:28

爸爸一直觉得“欺负”这个词不太对头，最近才想明白：欺负这个词里面隐含了被欺负者的受害者身份和无能为力——或许比起无能为力来说更准确的是“不作为”。

他欺负我，在这个句子中，我在干嘛？这个句子隐含了我什么都没干，也隐含着似乎就应该什么都不干，“欺负”这个词通过赋予被欺负者被动受害者身份，微妙地向被欺负者传达了一种你应该保持无

辜、正确的思想，而这种思想就是无力的思想，就是说，在和别人的互动中、冲突中，我应该不作为，无能为力。

我们试想一种场景，圆圆从幼儿园回来，爸爸问，圆圆在幼儿园怎么样，有没有小朋友欺负你？这传达了一种什么意思？这是说，小朋友有能力欺负圆圆，也就隐含了圆圆无能会被欺负，并且圆圆在有人尝试欺负她的时候没办法——这绝对不符合事实，也不是正确的思维模型，因为它在鼓励无力和受害，从而事实上鼓励/暗示孩子应该“被欺负”，对吧？因为如果你被欺负了，爸爸妈妈老师应该支持你，安慰你，你完全没错，而你如果欺负人，你则错了。那么在一个存在欺负/被欺负关系的世界里（这个世界就是大人通过话语给你制造出来的），你就应该被欺负（而不是欺负人），而且也默认你就是会被欺负的，对吧？

当然了，问孩子说“你今天欺负小朋友们没有”也不合适，因为它隐含了一个意思，你就是会错误的使用力量的小朋友，而你使用力量总是错误的。这同样在注入一种无力感和剥夺感。

所以“欺负”这个词所创造的单向权力叙事——对方有力，我无力，对方行动，我不作为，本身就是有毒的。在现实生活中，当然存在力量对比，有的人你打不过，甚至你根本不应该尝试去打，但是即便在那种情况下，你还是有主体性的，你还是可以行动和反应的，只是在客观的力量对比下，你吃了亏。这个和“他欺负我”是完全不同的。

我们可以说，有人打我了，有人骂我了，有人让我不舒服了，有人伤害我了，如果确实是事实，这是无可争议的事实，这同时也保留了我们不是被动受害者而是能动的主体的空间。有人打我了，我也打回去了，我打不过他，所以被他打疼了——这个冲突不能被简化为欺负，欺负忽略了这个过程中能动和健康的成分。

我想我们要避免在语言中被定义为受害者，避免自我定义为受害者，避免在自己的生活中扮演受害者。你仍然可能受伤害，但是你试试爸爸讲的这个叙事：有人试图欺负我，我行动/反应了，结果我吃亏了/没吃亏——这是我们永远可以在现实中实现的一种叙事，也是永远真实的一种叙事，因为我们确实百分之百是一个主体，我们面对别人的攻击，一定有能力做出某种反应，而且只要我们坚持这个叙事，我们的反应肯定也会越来越成功，也因此，这种叙事永远是会让我们强大而不是无能的一种叙事。

写到这里，爸爸有一种担忧，就是说，我们日常使用的语言里面有太多有毒的成分，而我们不一定能意识到。那么我们怎么识别，从而拒绝有毒语言的暗示呢？我想有这样几个标准：

1. 如果一种语言让你觉得自己无力，那么这是有毒的。例如“欺负”，就像我们分析的，“有没有人欺负”，本来就预设了你无力、无能，会被欺负。这种语言就是有毒的。

2. 如果一种语言让你觉得自己永远受益/受损，这种受益/受损和具体的情景无关，那么这是有毒的。例如，男孩应该照顾女孩，这对男孩和女孩都是极其有毒的，这是种性别上的出身论。

3. 最重要的一条，就是如果一种语言不是真实的，则它是有毒的。我们还是用“欺负”的例子，把它还原成真实，真实是什么？真实就是冲突，你可能在冲突中吃亏了，可能冲突的对方完全错了，你完全

没错，但是你没有反应，你也没有能力反应，你完全没有能力反应这是绝对不真实的。绝对不真实的东西就是虚伪，虚伪的就是有毒的。



## 关于痛苦（三）

2025年11月9日 01:13

关于痛苦，爸爸有一个顿悟时刻。爸爸那时候的老板干了很多事情，让爸爸觉得挫折，郁闷，生气。生气得没办法的时候，爸爸就站在loft的二楼看外面的夜色，突然一个念头闪过：爸爸生气的这么难受，为什么不能选择不生气呢？

这是一个绝妙的看见的时刻，看见的都是一些基本的、简单的真相，当你看见的时候，痛苦立即就止息了。

爸爸看见的第一件事是“我不等于我的情绪”，进一步的，我不等于我的观点，我的身份，我的身体，我的名字，我的财产——我什么都不是，这是百分之百的事实，因为我随时可以选择是什么，那么我就什么都不是，因为我什么都不是，我就随时可以选择我是什么。而如果我不可以选择，那么我还是我吗？我就只是环境的一个函数，别人对我不好，我就只能生气，那么我还有什么实质呢？

所以我什么都不是，我不是我那一刻的生气，我可以选择是生气的或是不生气的情绪，但我不是它们，我就是我可以选择的这个觉察（awareness）本身。

这是理论。爸爸当时具体感觉到的是自我的松动，是我和我的生气以及那个生气所联系的一切业力的解耦（decouple），爸爸好像突然看见了一个人遥远的出现在爸爸的心里，就是那个刚刚在生气的人，那个刚刚觉得别无选择的人。当这件事发生的时候，你立即就发现原来你可以选择怎么感受现实，怎么接受现实。

而你怎么接受现实呢？你应该遵循痛苦的指引，记得我们说的吗，痛苦就是处于自己想要摆脱的境况，爸爸那时候是生气的接受现实，生气当然是痛苦，那么我就不要生气，因为生气我难受嘛，而我不想难受。

不生气，绝不代表我们应该不反击/回应。我们思考这件事情，生气/不生气，并不影响我们反击/回应，对吗？这是没有必然关系的两件事，因此，我生气不生气，并不必然影响现实中的结果，甚至如果我能不生气，现实中的结果还会更好，那么我为什么要生气让自己痛苦呢？

假定我生气的程度可以支持我揍那个老板，那我为什么不能揍他，但是不生气呢？完全可以，对不对，没有任何道理说不可以这样。而当我们考虑到这里，我们就明白我们那个时刻具体的生气和郁闷是什么了：爸爸给你们讲过，痛苦是一种指引，一方面是指引你离开痛苦（我要不生气），另一方面是指引你在现实世界里面行动，你之所以生气，就是因为你应该揍他而你却没有揍！

我们成长的时候，被规训了这种模式：有人“欺负”我，我生气，然后我反击。生气被非常微妙的内化成一种正当性的信号，就是我没错，别人错了，所以我生气，我生气就代表别人错了我没错，而只有别人错了我没错我才可以反击/回应。对吗？所以你们会发现有的成人，他越是缺乏行动力，拖延症，不负责任，他就越容易生气——因为他那个本自具足的智慧知道他需要行动，而他在规训中已经把行动和生气牢牢绑定起来，他只好燃烧自己的世界来为生气供能，从而推动自己的生命运转。

实际上这个绑定完全没有任何道理。如果你们被揍了，你们完全可以气定神闲的揍回去，你们有姐弟俩，小区里面一般小朋友揍不过你们，对不对？为什么要让生气这个中间商收税呢？你被揍了，当然不是理想的，但是只是痛，不一定苦，对吧？你摔倒了也痛，但也未必苦，摔倒了以后要小心，这和挨揍了要打回去是一样的。你小心走路的时候心里没什么生气，所以揍人的时候也可以不生气。

而当你移除了生气这个中间变量的时候，你就看到了揍人（反击/回应）的真正价值，这个价值就是重塑权力秩序，让对方不敢再侵犯你，同时也增强自己的力量感，练习揍人的本领。你们小小年纪学了这个，就赢到了起跑线上，你们遇到爸爸那种情况，就应该把老板叫到办公室里，给他脸上来一拳头。不是为了伤害他，我们永远不应该故意去伤害别人，但是如果对方就是想用让你感到伤害的方式来建立一种权力秩序，你用伤害的方式去回应（而不是真的伤害他），就是修复这种权力秩序最好的方式，因为那是他能听懂的语言，他就是因为懂才那么用的。

你放心，你们真的这么干了，他多半为了面子不敢怎么样。就算报警，不过是拘留几天，有什么关系。只要你认识到自己身上的力量，并且解除所有限制你们使用力量的思想钢印，你们在世上是不会失

败的，不仅在精神上不会失败，在现实中也不会失败。

当你这么干的时候（当然，你得保持正当，保持真实），你还会发现，你好像面对社会很有力，很占便宜，社会要让渡你很多你原来没有的东西。你知道为什么吗？因为你原来那一套思想钢印，就是社会为了吃你给你打上的，当你按照思想钢印行动的时候，你在默认状况下就是无力的，就是被吃的，而吃你的就是那些嘴上说着道德而实际上利用道德的人，那些人是虚伪的，我们不要做虚伪的人，我们要做真实的人，通过做真实的人和我们的对手盘（整个社会）公平交易。为什么呢？因为虚伪是最大的痛苦。

爸爸必须说明，我们之所以不生气，是为了摆脱痛苦，而不是逃避真实，爸爸用的是真实而不是现实，真实是我们内心看见的现实，现实是我们身体所处的世界。我们最终要面向现实，但我们总是通过真实面向现实。我们不应该逃避真实，必须绝对和真实站在一边。在上面的例子里面，什么叫和真实站在一边？就是你百分之百知道，你的老板做了糟糕的事情，他做这个事情就是为了伤害你（to some extent，他有他自己的业力），你不应该哪怕一丁点的削弱这个事实，你需要应对这个事实，爸爸说的是你可以不通过痛苦来应对这个事实，这样更好，更理智，更高效。

爸爸这里有另一个例子，就是羞耻。爸爸大学没拿到毕业证，按照一般的感受爸爸应该羞耻，觉得见不得人，这确实是曾经发生在爸爸身上的感觉，但是爸爸摆脱了它。这用爸爸的痛苦理论来思考是非常简单的事情：爸爸感到羞耻是不是痛苦？是，痛苦就是我们要摆脱的东西，我们就要摆脱它。所以我们的第一步不是找借口，甚至不是说马上想办法弥补，也不是隐瞒，也不是伪装，而是，摆脱它，就是不羞耻，我们的任何一种情绪，都在极大的程度上是我们自己的选择，一旦你意识到你可以选择不羞耻，你会发现你就是可以做到——当然，你需要一点点训练，你只要假装不羞耻，很快就会变假为真。

而你不羞耻，并不意味着你要以任何微小的程度美化、软化你的失败：爸爸确实做错了，确实导致了很糟糕的结果，没有任何借口，不是因为学校不好，不是因为女朋友不好，不是因为爸爸有什么更高的追求——就是爸爸自己搞砸了，所以爸爸必须在这个真实的基础上往前走。

而当你完全活在真实之中，当你完全抖落了痛苦和以痛苦为核心机制的思想钢印，按照自主性和责任的原则往前走的时候，你会发现人生的旷野宽阔的不得了，你可以自由的迈步，拥抱变化，一切美好的事情都将发生。



## 心理健康的自检方法

2025年11月11日

在所有可能的想法里面，有一些比另一些更健康，爸爸有一个简单的检验方法：如果一种想法指向我接下来该怎么办，那么它是健康的，否则，它是不健康的。这个怎么办也可以是什么也不办，想了半天，我无能为力，只能躺平，这是非常健康的，因为你的想法是真实的指向行动的，也就是说你确实去想你该怎么办，这就是责任。尽量这么去想，就是责任感。

这不代表你做的都是对的，都是好的，你完全可以是非常错的，非常不好的，但是因为你确实去想你该怎么办，你按照你的想法办了，这就是负责任。而当你不这么想的时候，你其实还是会行动，但是你假装你没有想，在你的心中就没有你行动的结果，你实际上是在潜意识里面推卸责任——你之所以不去想你该怎么办，就是因为你在推卸责任。而这就是坏的，哪怕结果是好的。

比方说，你心里想要糖，你哇哇假哭，管爸爸要糖，这就是负责任，因为你确实去想该怎么做，而你也确实做了。当爸爸告诉你，爸爸知道你要糖，但是对不起爸爸不能给，因为没钱了。这个责任的闭

环就完成了。

可是如果你在内心斗争，你不肯做出决议：不要糖了，你也不大声要糖。你在内心自我斗争，这就是不負責任，也就是不真实。負責任就是真实，就是跟自己站在一边。不真实，不跟自己站在一边，就是不負責任，也就是最大的痛苦。

有的人说，你要一直跟自己说，我很棒，我真的真的很棒。这不算最坏的事情。但是爸爸告诉你们，这并不好，确实有时候我们自己就是垃圾，就是狗屎，就是坏蛋，就是傻逼，这时候还要告诉自己我很棒，就会处于极大的认知失调，非常痛苦。我很垃圾的时候就认领下来，我很垃圾我也是我这个世界唯一的我，我很垃圾就导向这样的结论：我做的全是垃圾，全是错的，我应该反过来做，或者停下来，我这么做的时候我就不垃圾了。

爸爸告诉你们，你们不要讲“我很棒”，你们要做的是“无条件相信自己”，不是说我棒我才相信自己，难道我不棒我就不相信自己了吗？我们不相信自己还有什么可以相信呢？而当我们得出结论，我tm就是个垃圾的时候，我们有一个绝对的理由相信自己，就是我竟然知道我是个垃圾，这个负面的想法本身就导向改变，这个想法就是改变本身，而因为这样，我就不是垃圾。



## 关于焦虑

2025年11月15日 05:12

关于焦虑，爸爸是真正的专家，没有人比爸爸更懂焦虑。上大学的时候，爸爸不好好学习，每到考试的时候就去写代码，研究那些乱七八糟没用的，效果非常好，后来爸爸就靠写代码挣钱，就是靠那时候自学出来的一点手艺，这当然不是任何意义上可取的。

考量子力学之前，爸爸彻夜在中二楼自习，就是你们去过的那个中二楼，说实在的，书里面只有字认识，其他啥也不认识，我就在教室里绝望地一张一张地烧草稿纸，假装烤火。凌晨的时候清洁工阿姨进来教室看到，惊讶地啧啧称奇：真用功啊，可能也希望她孩子也这么用功，我心想，和我一样就糟了。

爸爸讲这些是什么意思呢？就是要告诉你们焦虑的本质是什么：焦虑就是你本来该干什么事，你没有干而且不想干！因为这样，你也不敢面对现实。当然也可能有另一种情况，就是你不得不干什么事，但是你绝对不想干，不想干而没有干，你又知道自己不得不干，这时候心里面就是焦虑。

解决焦虑的办法，就是做自己，相信自己的感受。爸爸很早就看了《三少爷的剑》，这个我就不跟你们说了。总之，自从爸爸打心底里承认自己就是个垃圾，就不焦虑了。因为垃圾就不用把学业搞好了，爸爸还记得在教室里算学分的样子，绝望像海水一样漫过来，爸爸淹在里面，一动也动不了。

焦虑的时候你总想干点啥不该干的，比方说爸爸吧，那时候就该好好学习，我指的就是为了考试通过那种学习，或者去找老师厚颜无耻地要考题，但是爸爸做不到，做不到的原因不是说这事有多难，后来爸爸自学那些课程发现啥也不是，而是因为爸爸被击溃了，不敢面对。不敢拿起书看。

不过爸爸有一个好处，一个优点，就是被一切困难克服的时候，爸爸知道从哪摔倒的就在那里躺平，躺平就是平平地躺着，不要挣扎，承认自己是个垃圾，承认自己做错了，承认自己甚至连改也改不了，补救也补救不了。在污泥里摔倒就在污泥里躺着。有一次爸爸失眠了一夜，从外面回到学校里，一位和爸爸差不多的兄弟从宿舍楼跳下去了，可能头冲下吧，按陕西会馆帖老板的说法，死得不能再死了。爸爸整个人都木了，意识从脑子里面飘走了，回到宿舍 literally 躺平。

爸爸今天说的就是，这很重要，躺平很重要。当然了，我这也有些理想化的，现在回忆起来，其实人是很难接受自己就是个垃圾的。爸爸为什么要用这个语言说呢，因为这个语言最生动。不是说爸爸这个人真的是该被扔掉的垃圾，爸爸任何时候，都像爱你们一样爱自己，就是怎么样脏兮兮的坏掉的，爸爸也会疼爱地把自己捡起来，对不起，这个世上唯一的我。当然爸爸也像爱自己一样爱你们，以后你们也许会不顺利，不管你们是怎样一滩烂泥，怎么样觉得自己完全坏掉了，记着把自己捡起来，跟自己说声对不起，真的对不起。

我这个意思就是说，现实世界会发生一些后果，比方说爸爸那个后果，当然，脑子里的世界也会发生一些后果，有时候你必须承认，这是百分之百的事实：完全是自己错了，不仅错了，而且自己连面对、补救的勇气都没有。承认这个，就是说自己是个垃圾，这就是三少爷的剑里面讲的。可是爸爸要告诉你们的是，当我承认我没有勇气面对的时候，其实我也就面对了。

那种时候就要躺得很平，不要乱折腾，不要怪别人，不要追求成功，不要追求正确，接受自己真的很垃圾，然后慢慢地像死狗吃一口骨头一样，做一点有好处的事情，不要做没有好处的事情。比方说爸爸毕竟学了编程，看了点电影，这都是好的；你不能赌博，或者攻击学习好的同学，或者跟爸爸妈妈要钱出去做生意——至少不应该在你彻底做好一个垃圾之前，因为你那时候干的任何事情，都是为了抗拒自己是个垃圾的事实，所以你只应该做一个垃圾力所能及的事情。

当然，当你是一个垃圾的时候，你肯定连个垃圾也做不好，这就是你为什么是垃圾的原因。这时候你也别挣扎，还是要躺平，你想想，你做不好垃圾，你明明垃圾还整天假装懂的很多（就是那时候的爸爸），什么都对，这不就是你是个垃圾的原因吗？也不就是你是个垃圾的表现吗？人之所以是垃圾，就是因为做不好一个垃圾，做得好一个垃圾，那就完全不垃圾，厉害的不得了。

总之就是说要完全接受自己，要接受自己做不好垃圾，接受自己不接受自己，最后完全彻底地就在跌倒的那个地方躺下。

慢慢地就会改变。要不就是干啥啥不成，终于接受自己是个垃圾，开始面对现实了；要不就是乱搞些什么搞成了一点，也终于接受自己是个垃圾了。

这就是焦虑。爸爸这里讲的是小一点的危机，人面对自己以为无法面对的危机就会焦虑，最大的危机是终于发现，我没有在活自己的生命。



## 聊聊"芳学"

2025年12月8日

所谓“芳学”，就是中国网友解读《芳华》的学问，《芳华》是冯小刚的电影，我并没有看过，但我知道他们在说什么。

他们的意思就是说，黄轩（《芳华》里面演男主角的演员）就是王洪文，而何小萍就是那个名字不能提的女人。而这部电影，就是对那段历史的影射。

这些网友结合姜文的《让子弹飞》以及其他相关的影视剧，建立了他们关于历史的解读，大体的意思就是说：

砍了黄老爷之后，张麻子（请原谅爸爸必须说这些鬼话，要不然发不出来）的二弟三弟四弟们出于方方面面的原因，又想和新的黄老爷们合作，搞官僚主义，压迫鹅城的百姓，张麻子忍不了，才发动了二次革命，而这个黄轩和何小萍，就是二次革命的英雄人物，当然实际上他们是 gang of four。

我是做了点功课，其实我不用做功课也知道他们说什么，因为他们玩的都是我年轻时候玩剩下的。

不同的是，爸爸当年玩这些更多的是出于一种破坏的激情和纯粹的好奇，而今天的年轻人玩这些则是出于他们对自己境遇的焦虑，他们看到机会的稀缺和社会的不平等，于是开始往一段历史和一个人物投射他们的想象。

在他们的思路中，他们（其实也是我们，我们中国人）的困境，是因为自己的机会被人剥夺了，而解决的办法，就是要打倒一切得到机会的人，把机会重新平等分配。

爸爸为什么要给你们写这篇文章呢？其实我也可以不用给你们的名义写，我这么写，是因为这是一种非常有害的思维方式，一种对个人生活非常有害的生活方式：

你永远不应该把个人生活的问题，寄托在一种社会运动上面，我是说任何一种。你应该永远从个人身处的现实出发，来改善自己的处境，活得更好。

爸爸说的绝对不是一种自私自利的狭隘价值观，爸爸实际上是在指出相对理想社会的一个标准，那就是在多大程度上许可你、支持你通过利用自己所能掌握的条件，来过自己想过的生活。

而“芳学”的思路，和“芳学”所反对的思路，他们思维模型中的社会，或者他们理想的社会，都是反过来的，都是管制型社会。

管制型社会就是一个你的人生问题都有答案的社会，这种社会就是最糟糕的社会，在任何意义上：在经济上，它一定是绝对贫困的；在政治上，它是专制的；在个人生活上，它是完全政治化的，即个人生活完全被政治占领。

而“芳学”和它的对立面唯一的区别就在于，“芳学”主张平等，而它的对立面主张秩序（也就是不平等），但是它们在社会生活的全面政治化和管制型社会上面是完全一样的。

什么意思呢，就是说，社会生活的方方面面，个人生活的方方面面，都应该通过一种国家的、政治的程序来决定的。

比方说钱应该由国家分配，而不是资本分配；性（做爱）应该被权力正当化和合法化，这个合法化的过程就是分配。

《芳华》说了什么事情呢？就是黄轩抱了一个女人，这个女人说他猥亵她，他就完蛋了。你说这不是扯淡吗？黄轩长了一张王洪文一样的脸，女人想和他抱抱甚至更深度的亲密还巴不得呢，他去猥亵别人？当然我不是说，帅就不会错，我这里是在开玩笑哈。

所以你们看到这里的问题是什么吗？问题不在于钱和性生活国家分得平等不平等，问题在于这根本就不应该由国家去分，关你屁事啊？是不是？

如果你在一个钱和性生活要由国家去分的社会，要么极度匮乏、绝对贫困，要么极度不平等，而实际情况比我这里说的更惨：同时绝对贫困和极度不平等。改革开放之前就是这样，现在芳学家们不知

道，那才是极度不平等，而在那种极度不平等之下，是绝对贫困，贫困到什么程度呢？副总理去西德访问，被普通家庭用的餐巾纸震惊了，以为是工艺品。

很多人会告诉你，那是因为我们底子不好。爸爸告诉你们，这是百分之百的扯淡，真实的原因很简单，那就是当所有的东西都是国家分配的时候，这个社会就不会发生增长，从而陷入绝对贫困。

超过最基本的分配调整的限度之外，国家分配的能力越强，国家就越贫困，这个国家也就越不适合人生活，就是这么简单。

为什么呢？因为人的生活，社会的生活，并不是零和的。经济学家和它的反对者们采用的是一种农业社会的静态的、零和的思维模型，在他们的脑子里，社会就是圆圆和愚愚那个孤立的玩具柜，国家就是爸妈，社会生活就是爸妈给圆圆和愚愚分配玩具，唯一真正的课题就是分得公平不公平。

这是一个完全扯淡的模型，真实的社会（应该）是开放社会，只要国家（爸妈）不把圆圆和愚愚束缚在家里，你们可以自己出去捡玩具，抢玩具，挣钱买玩具，根本不需要国家分的那三瓜两枣。你们的玩具会多得不得了，想要什么有什么。

你们自己出去搞玩具这件事就叫做市场经济。很多人总以为计划经济一样可以，是因为他们的脑子里面装的是农耕社会的静态模型，他们看不到经济社会发展的本质，是无中生有，而不是生产我们已经知道的东西。

他们总以为你乱哄哄的搞东搞西有什么了不起？我计划一下，生产得比你多，比你快。实际上蠢得就像把孩子锁在家里，把分玩具当作家庭发展的家长。

为什么呢？因为你永远计划不了无中生有的东西，而人类社会的进步和增长本质上只来源于无中生有的东西。

你熊彼特叔叔管这个叫“创造性破坏”，也就是常说的“创新”，从根本上，创造性破坏就是唯一的增长来源。

人类作为一个整体要过得好，在最根本上，唯独决定于创造性破坏，当然，社会要个人提供方方面面的支持，但是创造性破坏造成的增长是根本的。

比方说社会可以给你发苹果手机，如果可以这么做这或许很好，但是问题是首先你得有苹果手机，而在一个管制型社会里面，它永远不会发生从没有苹果手机到有苹果手机的过程。

为什么呢？因为那个过程，那个创造性破坏的过程，需要高度的经济自由，以及其他爸爸不能在这里说的自由。

而且它也需要这个社会能够容忍、许可甚至激励不平等，因为创造性破坏一定是局部发生的，它需要一些人去承担风险，需要一些人在成功的时候获取超额收益。没有这些，不仅仅人没有经济激励去从事创造性破坏，而且因为创造性破坏所要承担的风险，这将是任何计划程序永远不可能去投入的活动。

而回到我们个人生活上面，爸爸要告诉你们的是：

没有任何社会体制可以解决你自己生命的问题，自己生活的问题，不仅没有任何社会体制可以解决，而且没有任何别的人可以解决，但是社会或者他人确实可以阻碍你解决。所以你们终生的任务，就是远离那种阻碍你自由地过你的人生的人。

而这种社会和人，都是以“芳学家”的样子，通过欺骗你，承诺你一种你的所有问题都可以被解决的方式来束缚你的。



## 从刘邦分羹聊起

2026年1月2日 21:51

刘邦和项羽打仗的时候，刘邦的父亲刘太公在项羽手里，项羽架起大锅说要把刘太公煮了，以此胁迫刘邦投降。刘邦说：咱哥俩是结拜兄弟，我爹就是你爹，你要烹你爹，你给我也分一碗羹。项羽气急败坏就算了，后来项伯把刘太公放回去了。

我讲这个故事就是告诉圆圆和愚愚，如果有人要煮了爸爸胁迫你们，就这么跟她说。历来人们以此事说明刘邦流氓，其实这就是一种虚伪的绵羊道德：你怎么不抨击项羽烹爹呢？刘邦说的没错啊，咱是结拜兄弟，就算现在打仗，那也是政治斗争，一码归一码，你打起仗来，就连结拜兄弟都不认了，要煮了结义兄弟的亲爹，不讲恩义，你 tm 还是个人吗？这个道理在离婚上面也成立，你不能因为夫妻矛盾就绑架孩子对不对？

爸爸说的意思就是做人最重要的就是讲义气，兄弟们为什么拜关二哥？就是因为关二哥有义。什么叫义？就是个人的恩义高于一时一地的规范。所以关二哥放跑了曹操，曹操是汉贼，但是人家对我关羽讲了义气，那在华容道我就得放他一马，对不对？河南坠子是这么唱的：

曹孟德在马上一声大叫，关二弟听我说你且慢逃。在许都我待你哪点不好，顿顿饭包饺子炸油条。你曹大嫂亲自下厨烧锅撩灶，大冷天忙得热汗不消。白面馍夹腊肉你吃腻了，又给你蒸一锅马齿菜包。捣蒜白还把蒜汁捣，萝卜丝拌香油调了一瓢。我对你一片心苍天可表，有半点歪主意我是屁毛。

当然更重要的是，是关羽落在曹操手里，人家待之以礼，也没为难关羽的嫂嫂，也就是刘备的几个老婆。这些当然扯远了，爸爸就是说，如果一个人，不讲人和人之间的恩义，那么这个人就是好人也是坏人，要坚决远离。

而我写这篇的真正主题，是希望你们学习刘邦的智慧，永远不要做受害者。我这个讲法你可能听起来很奇怪，怎么叫永远不做受害者呢？那人家要害你，你不就受害吗？确乎如此，可是受害不等于受害者。

古往今来许多人，他们为什么批评那个刘邦呢？因为他们在套用心中那套虚伪的绵羊道德，那套道德说，人家项羽要烹你爹了，你怎么还不投降呢？你怎么还说分一杯羹呢？你能说出来吃爹的话，你孝顺吗？你就该自己把自己五花大绑，送去项羽大营，然后项羽把你全家一杀，以后世代代歌颂你是个孝子，是吧？

愚愚和圆圆看见问题了吗？这种虚伪的绵羊道德，他们不喜欢人过得好，人家刘邦说，你要煮我爹分我一杯羹，自己好好的，最后把项羽灭了，后来爹也被救了出来，刘邦做出这种自己过得好，爹也活下来享福的选择，这叫流氓；而如果在平行世界里，刘邦吓得五花大绑把自己送去，一家被杀，这叫孝子，这叫道德楷模。也就是说，在绵羊道德里，人就是不应该过好，人过不好才值得肯定，人过得好应该被批评。

而我们要怎么过呢？我们要过好，对不对？如果爸爸被坏人抓起来，爸爸希望你们讲要分一杯羹，然后我因此活命，而不是你孝顺地爬过去做完美受害者，然后爸爸给煮了，汤你们也喝不到。

人应该追求过好，而不应该追求过得不好。这是一个非常简单的道理，但是只有刘邦这样心量如海的大英雄能够寸步不移的坚持在这个道理上。

在你们成长的过程中，你们一定会因为成为受害者得到一些好处。比方说，如果你被“欺负”了，而不是“欺负”了别人，你会发现每个人都安慰你，甚至补偿你，你被认为是好孩子，而“欺负”人的孩子则被认

为是坏孩子。于是，你有可能认为被欺负是好事，你会被误导在一切关系中重复这个叙事，这就是最糟糕的事：为什么你就不能避免被欺负呢？难道被欺负是好事吗？难道你就应该天天被欺负？如果你必须活在“欺负”的叙事里，欺负人总比被欺负好，对吧？

当然，有的人会用他们的经历和经验告诉你，我都是没办法，都是闹钟那个王八蛋太坏了，所以我是一个无辜的受害者。爸爸告诉你这是百分之百的虚伪和百分之百的愚蠢。如果你有不做受害者的意识，你几乎总是可以避免成为一个受害者，当然，你们现在小，需要大人帮助不成为受害者，不管怎么样，不成为受害者总是有办法的。比方说有小朋友揍你，你揍回去不就行了吗？打不过就跑，就锻炼身体，就找兄弟帮忙，找大人帮忙，总有点办法的吧？就算一时吃一点亏，因为吃了这点亏，你会更有办法。我们应该永远努力避免受害，避免成为受害者，而不是作为一个受害者寻求安慰和帮助，当然有时候你是要寻求帮助，但是你寻求帮助是为了不要成为受害者，或者停止成为受害者，而不是把自己固定为受害者。

为什么呢？因为人的境遇，大体上就是自我认知的投射。当你用强者心态，主动心态在这个世界游玩的时候，你会避免受害的，你会过得好，你会快乐，你会不劳而获，你会让一切美好的事情在自己身上发生；而当你用受害者心态生活，你就一定会成为你所认为的那个受害者。我们的全部生命，就是由我们在每一个此刻的决定和行动定义的，我们赤身裸体地走在世上，各种因缘在我们所处的时空中念念相续的发生，当我们想要过得好，按照过得好的办法来生活的时候，我们就可能过得好，就算过得不好我们也学到了东西，以后会更好，就比方说刘邦，他不把自己绑起来送给项羽，那至少那个时候他就不会死，对吗？而如果我们打心底里认为自己是受害者，我们的选择和行动就会导引自己去往不好的人生，如果一个亲人要伤害你的身体，你难道应该傻等着？你应该逃跑，你应该反击。为什么呢？当你傻等着的时候，你就在完成一个受害者的命运，而当你逃跑和反击的时候，你选择了快乐和不受害的命运。

你永远应该选择那个不是受害者的命运。就是这么简单。



## 关于江湖道德

2026年1月11日 04:53

爸爸小时候混小学生江湖，混小学生江湖有两条基本定理，第一条是有种，第二条是讲义气。两条有一条做不到，就失去了大哥资格，只能做小弟。

什么叫有种呢？有种就是战斗到底，绝不认输，被揍的鼻青眼肿也不能哭鼻子，咬牙骂娘，背上书包回家（边走边抹眼泪放话，xxx，我X你妈，明天放学别跑，老子干死你），明天再来决一死战；讲义气

就是坚守方方面面的江湖规矩，比方说尽量单挑，不可以多欺少，fair play，不插眼不撩裆，对小弟要提供安全保护，别的大哥揍我小弟我要出头保护，最重要的是小朋友之间干仗不能找老师和父母告状，江湖上的事是不能告官的，我们是七八岁的小大哥，那也是大哥，和官府（老师、父母）那是敬而远之，井水不犯河水。

爸爸后来受了很多教育，包括字面意义上的和比喻意义上的。但是爸爸认为这些江湖教育是最重要的教育，对我来说就像思想钢印一样。我是很久之后明白的，这套江湖道德，并不是世间通行的道德，因为不是所有人，或者大部分人，并不按这套江湖道德生活，但另一方面它又确实是世间通行的道德，因为它对于你的精神独立，对你的尊严和高贵，对你该怎么混社会，它确实是通行的。而且，这套道德，正是世间通行的选大哥的标准，即便是那些不按这套道德行动的人，也是按照这套道德选择大哥的。

为什么这套江湖道德成立呢？因为江湖道德就是人和人相处的本质，是社会在无序状态下的本质。而社会本质上就是无序的，它总是不断的在无序中生成秩序，而江湖道德就是从无序中生成秩序的规律。

具体来说，小学生江湖基本定理的第一条，要有种，这里面的第一性原理是什么呢？就是你要参与这个无序中生成秩序的游戏，你就必须有力量，比有力量更重要的，是要有坚定不移的使用力量的决心和确定性，而你使用力量的决心和确定性本身，就是力量。

你和一个小朋友每天打架，绝不屈服，那么你最终就一定会把他打趴下，谁把谁打趴下，最很大程度上就是一个心智的问题，勇敢的问题，决心的问题，这些综合起来就叫器量，你的器量有多大，力量就有多大。

你有一个叔叔叫朱元璋，他从小就是孩子王。后来徐达，常遇春这帮人当上团长、营长，而他呢，做游方和尚讨饭，碰巧参加了红军（红巾军），是最低级的士兵。但是到了房子里，徐达常遇春就得管他叫大哥，倒头就拜。所以李善长说，上位（他们管朱元璋叫上位）是千年不遇的豪杰。爸爸不是说让你们学朱元璋，跟谁面前都要当大哥，你要这么做就是装的，因为你不是千年不遇的豪杰嘛，爸爸是告诉你们，什么是器量，什么是雄心。

而什么叫义气呢？义气就是把世间事还原成人和人之间的恩义，甚至是人之间的共情，诉诸于自己，而不是诉诸于体制，在无序中提供人们需要又不知道从哪里取得的秩序。

你们另一个叔叔叫刘季，他是一个乡长，押送着一帮沛县乡民去咸阳，就是咱们隔壁那个城市。那个时候的官府是暴秦，比你们妈妈还凶，要是迟到了就要砍头，当然不迟到，很多人也会累死在路上。刘季把枪口抬高三公分，路上跑掉了很多人，到了芒砀山，他干脆把大家都放了，进山逃难，很多民夫就跟他一起造反，这就是所谓的“我主爷起义在芒砀”。

他们在芒砀山当了几年野人，一直没死，你们知道为什么吗？因为他们给沛县乡亲们顶罪，放回他们的亲人，所以一直有沛县上上下下的人给他们送吃送喝。

后来，一个姓陈的和一個姓吳的揭竿反秦，劉季就殺回沛縣，沛縣上下都讓他出頭造反，副縣長蕭何非要給他打下手——他們知道自己應該跟一個器量大的，有種的，這樣，萬一失敗了殺全家也是殺劉季全家，而且，別人當頭他們也信不過。

後來這個劉季帶領兄弟們推翻了暴秦，打敗了項羽，建立了漢朝。漢朝的源頭，就是劉邦的義。

這個世界上有種種有形的秩序，而這些秩序在最本質的層面，都是人心的秩序。在究竟的層面上，所有秩序都是人心的秩序。

爸爸之所以教你們這些黑暗的東西，人們叫做Chaotic Good的東西，是因為我不知道我有沒有機會給你們真正的江湖教育。

你們將會接受很多虛假的教育，這些教育都是讓你無力的，虛弱的，怯懦的，守序的，不義的，最終是閹割掉你們本自具足的正直和秩序創造能力的，爸爸非常擔心。

所以爸爸今天把這些黑話講透徹一點。你們聽了爸爸這套江湖規矩的黑話，不免要問，那規則呢，道德呢，法律呢？你鬧鐘爸爸講這一套怎麼和別人怎麼不一樣呢？難道說規則制定出來不就是個人遵守用的嗎？難道說規則不好嗎？我看看挺好的啊？

爸爸告訴你們，很多時候，規則制定出來，就是為了創造利益的，而這個利益的來源，正是人們不得不遵守它的損失，或者是人們為了違反它而付出的成本，在經濟學上這就叫做尋租。

你們現在出門，爸爸媽媽在手機上點點點，汽車就神奇的來了，這叫網約車。而十幾年前是沒有網約車的，那時候只有出租車，出租車就有嚴格的出租車管理辦法，如果你要跑出租車，你就要自己買車，或者租車，然後去出租車公司交“份子錢”，然後才能跑車，你說荒謬嗎？你們要是看黑幫電影，那裡面黑幫收保護費就這樣。

有一個黑幫電視劇叫《刀鋒 1937》，一個黑幫分子去收孫紅雷（鄭樹森）的保護費，孫紅雷就詫異的和你們一樣，問那個黑幫混混：我一個月付這幾個銀元買到了什麼？黑幫混混說，哎呀，這個市面很不太平啦，很不安全啦，您交了這幾個銀元，您就安全啦！什麼意思你們知道了吧？你不交這個錢，我就讓你不太平。這就是規矩。

後來孫紅雷一刀殺了這個混混，還囂張地說：不氣盛能叫年輕人嗎！以後就沒人敢收孫紅雷的保護費了。這就叫再造秩序。

那麼出租車行業再造秩序是怎麼回事呢？爸爸告訴你們，當時的網約車公司，就讓爸爸這樣的私家車主跑車，讓客戶從手機上打車。這是非法的哈，至少是灰色的。當時很多地方政府進行了限制，輿論上風雨欲來，說中央可能出政策打擊網約車。

然後這時候出來一個叫孫正義的人，這個傢伙找到滴滴（一家網約車公司）的程維，他把大概 40~50 億美元砸在桌子上（那是山一樣大的一筆錢，桌子都塌了），對程維說：接受這筆錢，把你的競爭對手 Uber 中國干趴下，把滲透率做上去，或者我把這筆錢給 Uber，讓他們把你干趴下。

程维只好拿了这笔钱，疯狂扩张，网约车迅速铺开到全国，形成了数千万人的就业，全国人民出行都靠它。这样，官府再要限制，政治上也不可行。因此中国才进入了网约车时代，城市打车成本才降低下来。

孙正义对滴滴拢共投资了 110 亿到 120 亿美元，很多蠢货说，做一个滴滴根本不要那么多钱，分分钟替代。这话本身是不错的，滴滴本身就是更先进的生产力，在一个理想的经济自由的社会，它会赚着大钱摧枯拉朽的消灭传统出租车。

但是问题是所有的社会都是不理想的，有些社会尤其不理想，这些社会就存在那种创造利益的规矩，而商业造成的社会进步，就是要通过饱和的、疯狂的、失去理智的极高强度投入，通过商业闪电战造成社会现实，从而改写社会秩序。

孙正义对滴滴那 100 多亿美元的投资，实际是中国社会制度变革成本，没有那个疯狂的网约车闪电战，新的秩序就无法诞生。

爸爸讲这个是什么意思呢？就是说社会进步和个人福祉一样，常常，而且从本质上，是要靠野路子，要靠自觉、有意、疯狂的犯规来实现。

我再讲讲小学生江湖的组织伦理。什么组织伦理呢，就是小弟要忠，大哥要义，小弟对大哥奉献忠诚，大哥对小弟回报庇护，这是非常严格的权利义务契约，因为这是人心的，它甚至比成文的和法律的更严格。

中国有个光头企业家叫史玉柱，他搞过一个巨人大厦，那是三十多年前，举国皆知，破产了，公安和债主到处追捕他。

而他则在江苏搞了一个“流亡政权”，有几十个“兄弟”跟着他搞三株口服液、脑黄金、脑白金收割中国人，这些东西其实就是褪黑素兑水，广告宣传的神乎其神，最后靠做这些骗人保健品赚钱把债还清了。

他这个商业伦理要不得哈，但是他穷途末路能有几十个兄弟跟着，这是开国帝王的器量。几十个兄弟之所以跟他，是因为他给钱，容忍甚至庇护他们贪钱，而绝对不是因为铁面无私，大义灭亲。我认为我和你们姐弟俩一样，不该学习他搞保健品骗人，也不该学习他保护下属违法，但是大哥要罩着小弟，小弟要找会罩自己的大哥，这是百分之百成立的。

一个相反的例子，你们以后长大就知道了，就是那个英明领袖苏铸，他从老帮主那里接班，老帮主说“你办事我放心”，结果老帮主一死他就抓了自己的大嫂和侄子。你说这都什么人啊？大嫂和大侄子是讨人厌，那也不该你抓是不是，你抓了有理也没理了，你不讲义气，没规矩，小学生们表面不说，心底里都看不起你。

他灭了大嫂和侄子之后。帮派之间火并，他和稻上飞集团恶斗，人家发起进攻，他就扔出一个小弟平息事端，最后苏铸集团做鸟兽散，兄弟们对他恨铁不成钢。我听说后来这个苏铸每年都去祭拜老帮主，你说他这样哪里有脸去啊？

其实那时候叶长老是支持他的，如果他跟稻集团硬顶，稻也拿他没办法，只能找老叶，这时候老叶就好办了，老叶可以说，哎呀稻哥，我跟您想的一样，没想到这小王八蛋这么不听话，我去教训教训他，但是废黜可不行，他毕竟是帮主嘛，是老帮主认证过的。我们这帮老家伙要引导他，支持他。

这样，他以后是要给老叶面子，还是死扛到底，就都有了空间。这就叫干出“统战价值”。你自己软蛋，别人想帮也没法帮你啊，对不对。

这就是为什么混小学生江湖要有种。

爸爸一年级的时候有几个月，放学了天天和一个叫华雷的兄弟打架，有时候赢有时候输的，这个华雷兄弟还揍别人，后来我们一打起来就有和他打架的别的兄弟们围观，他们也不动手就指指点点的，有一天他看着围观人群悻悻的说：君子动口不动手，我不跟你打了！背书包回家了。

所以说，一定要有种，讲义气。当然还要有智慧，这是我一定要说的，希望你们根据自己的能力去混江湖，把爸爸当战友，别让自己受到伤害。



## 从一场长长的梦中醒来

2026年1月16日 04:18

我曾写过这样一段话，那是在我的宝贝女儿圆圆刚出生的时候：

我听说有一次记者采访老虎先生，老虎先生说，人呐，不好吃，太苦了，这真是对极了。更可悲悯的是，从这苦里面，还要咂摸出一点甜，心甘情愿地欣喜，心甘情愿地拥抱将要到来的生活，这就像一只孤独的蚕，在沙沙的声音里把自己完全投入一枚光明盛放的茧。让人流泪。

后来有很多次，我都想起那个孤独的蚕，想起她在沙沙的声音里把自己完全投入一枚光明盛放的茧。

上世纪八十年代，中国开始有了商品房，那是非常稀奇的事物，一开始只出现在一位老人画的一个圈里。第一个楼盘叫东湖丽苑，1984年交付，售价2730元/平方米，而那时候那个姓赵的国务院总理一个月工资是500到600块，还不够买1/4平方米，他肯定买不起东湖丽苑的商品房，理论上他也同其他中国人一样，没有资格买。

那时候城里的中国人住单位分的房，我是没见过那种房，我去过西工大老校区的宿舍楼，那宿舍楼就很像电影《颐和园》中拍摄的八十年代的房子，但还没那么老。当然，不是每个人都能分到房，应该说只有少数能分到。所以很多大城市里面都有很多人住那种私搭乱建的窝棚，比方天津，关于天津有部电视剧叫《贫嘴张大民的幸福生活》，狄仁杰演的张大民，一棵大树长在狭促的窝棚里，娶了个贤惠老婆叫朱媛媛，你说幸福什么呀？当然人家老婆是贤惠，不会干绑架孩子不让大民看的事儿。

西安大明宫附近有一个博物馆，还保留了几间当年“道北”的窝棚。道北那可是出产悍匪的地方，走进那间窝棚，我深深佩服从那里走出的悍匪兄弟们：他们在那样的匮乏和侮辱中，还能挺直腰杆，出去当悍匪，充分说明了人类的精神可以多么不屈和雄壮。他们比周国平要懂尼采。

真正改善要到二十一世纪了，有部电视剧叫《向幸福前进》，男主角叫向前进，女主角是秦海璐，也是一个贤惠老婆，你说也奇怪，怎么电视剧里面总是贤惠老婆，让我以为凡老婆都是贤惠的。他们住的是筒子楼，那都是接班了爸妈的工人贵族，筒子楼周边就有很多窝棚。有一天他们兴高采烈的说，李书记说了，要搞棚户区改造，我们要拆迁，要搬进大楼房！

他们两口子故事是很多中国人的故事。当然不是我的故事，我从小住在三百年的祖宅，宽敞的不得了，还是两层的，我不得不说很漂亮。相比于二十一世纪在中国城市里竖起的鳞次栉比的住宅楼来说。你怎么也想不明白，人类怎么能造出如此丑陋的住宅楼，而他们至少还要存续50年，他们将支配未来50年中国人的眼睛。

在支配中国人眼睛的那些住宅里面，就有很多是万科。他们曾经是最大的开发商，始终是最大的几个开发商之一。

万科的第一个楼盘叫天景花园，1990年建成竣工。那时候路遥还没有死，黄轩演的那个人也还没有死，苏联还没有解体。

到今天36年了，如果说这是一场梦，那也真的是长长的一场梦。这是一场什么样的梦呢？

大概是2010~2014年，那时我在从少年变成大人，但我还可以仰头去观察大人，比我大的人。我看着他们走进售楼部，看着沙盘，计算着自己口袋里的钱和未来20年，25年，30年的生命。生命的尺度第一次宏阔，一个人和这么久远的未来联系起来，我之前以为20年，25年，30年这种尺度的时间，是毛泽东用来衡量建立新中国才会需要的。

我一个朋友说，在微博上还是豆瓣上我忘记了，对于我们这代人，在大城市购置房产是一个终生的财务计划，我当时看了非常震撼，我们那时候都不到 25 岁，终生，你想想这个词——他讲的大城市是北京，不是铁岭。

对于多数人，他们把自己的全部积蓄，加上六个钱包的积蓄手心向上的交出去，就可以每个月继续交钱了，交一段时间的钱，就可以搬进那个盒子里，就像一只孤独的蚕在沙沙的声音里把自己完全投入一枚光明盛放的茧，那种光明盛放，他们叫做采光。

当然也有来自资源城市的少数人，他们用麻袋装钱，成栋成栋的买房子。

我有几个朋友那个时候就去开发商干了，那些开发商的名字都厉害的不得了，而他们开发出来楼盘的名字，则让“业主”们羞耻地说不出口。

相比起来，万科的名字很普通。但他有一个很有名的老板。这个老板据说规定公司不行贿，不搞家族公司，建设清亲同事关系，还勇攀珠穆朗玛峰。我那时候完全是当笑话听，后来我看了一个采访，采访里他说：有的说我登珠峰是因为有钱，其实年轻人也可以登珠峰，年轻人登珠峰还可以赚钱。我说这个人还有点意思，这谁啊？

当时身边的朋友说：王石。

他不像冯仑酒色财气，也不像潘石屹鬼里鬼气，也不像姓任的那个莫名其妙的霸气。身材标准，面容周正，面相清矍。说起话来一副不做假账的样子，什么求名不求利，企业治理，企业传承，郁亮很好。

最近一次是和“独立大女主”田女士一起采访段永平，段永平就是那个说王石不做假账的人。他对段永平说，我做企业传承，现在看也失败了。那之前万科已经债务违约，财务上已经破产，中央有关部门说：市场化解决，深圳方面说：不再注资，万科的破产只是时间和方式的技术性问题，而前几天，那个“很好”的郁亮辞去了他在万科的所有职务。

田女士，王先生，段先生，郁先生，他们都是有钱人。比他们没钱的人在售楼部聚集，在马路失魂落魄，在一个叫做“大总”的视频里痛哭流涕。更多的时候在那个洁白纯洁的，梦一样的茧里辛勤的吐丝，用月供供养那塑造了未来五十年中国面貌的土地财政。

我曾经说，王石是一个纯真的人，一个缺爱的人，一个在浮沙上建造海市蜃楼的人，那个纯粹资本主义的，治理规范的公众企业万科，不是今天倒了，而是从来没有存在过。我尊重他，欣赏他，欣赏他说的那句，我失败了。

那是梦碎的声音，是这二十多年来，中国蚕在中国茧里呜咽的声音。九十年代的海南，九十年代的东京，有人破茧而出，把自己交给重力。让我想起北岛的诗：

如今我们深夜饮酒，

杯子碰到一起，

都是梦破碎的声音。



## 一种人生观

2026年1月21日

每个人有每个人的业障因果，这是田馥甄的歌，田馥甄就是 SHE 里面的那个 Hebe。上高中的时候，我认识一位英语家教，她讲什么现在进行时过去完成时的时候我就把录音器放到最大，You are my super star，我说，这不也是英语吗，她就气得目瞪口呆。

和理解每个人有每个人的业障因果一样重要的，是理解有的人就是坏人，我有一次说，你能想象吗，那些坏人都是从像圆圆一样柔软的孩子长大的。我怎么样也想象不出来。我也想象不出来，他们会将那种坏加诸在孩子身上。理解这些是非常困难非常痛苦的事情，也是必须的事情。

如果不能理解，就不能相信一切是有意义的。为什么一切是有意义的呢？因为他们必将度过和我不同但也同样的人生，必将度过和我不同但究竟上相同的生生世世。

在生生世世的轮回里，他们需要经历和我相同的困惑，也许他们已经经过，他们示现在我的世界，是为了让我理解我如果没有他们就不能理解的事情。如果没有他们，我不会那么在乎世上的坏人，有了

他们，我不得不理解人的难过和啼哭，不是理解，而是我走入了那种人生，就是那种你看什么都容易落泪，容易崩溃的人生，有些我不忍写出来，尽管如此，那也是我一边拭泪一边把自己捡起来，比任何时候都更强硬，更凶悍的人生。

如果世界上是有坏人的，世界上当然有。而他们又可能落到坏人的手里，这也是很可能的，至少暂时是。作为一个有限的生命，有限的生命就是说随时会死，这是百分之百真实的，我之所以写下这个，是因为我要让圆圆和愚愚看见，这是百分之百真实的，而且这是我选择如何度过每一个此刻最重要的前提条件——

因为我是随时会死的，对我来说，比起来一时的得失，更重要的是给他们留下了什么。

我希望他们看见一个强硬的父亲，强硬就是这个父亲想带给他们的字眼：谁控制你，谁伤害你，你就远离他，反抗他，甚至暴揍他，爸爸给你们绝对的许可。谁对你好，对你好的意思是给你自由，给你自由的意思就是给钱，帮忙，支持不干涉——当然，给你适当的原则和边界同样是支持，那叫做爱人以德——谁对你好，你就用同样的方式对谁好。这就叫恩怨分明。

我也希望他们看见他们的父亲留下毫不掩饰的语言，以及只有他们可以掌控的财产。

这比此刻的得失重要。我相信圆圆和愚愚的智慧，当然，我也只能相信。我相信业力把你们带来，带给你们诸多磨难，一定是为了最终的涅槃，也就是在每一刻都更加自由，更可摆脱身上种种的枷锁。



## Amor Fati

2026年2月17日

这是尼采讲的一个词，意思是“爱命运”。

如果你不能相信发生在自己身上的所有事件都是命运，都是成为自己的资粮，都是有价值的，在成为自己的意义上，你就不能成为自己。因为成为自己意味着完全接纳自己，这是一种同义反复，成为自

己，就是完全接纳自己，不完全接纳自己，就是拒绝成为自己注定要成为的那个自己，拒绝原原本本接受自己的命运。

接受命运，就是接受发生在自己身上的事情，都是成为自己所必须经历的事情。下午爸爸在海边抽完了那根雪茄，海风吹走了烟和爸爸身上的一部分，一部分怨念和痛苦。什么痛苦呢？就是为什么我的孩子要经历这些？为什么我必须要做我不愿意做的事情，来结束现在经历的一切？为什么是我？

在那两个小时里，爸爸想明白了。为什么圆圆和愚愚，当然最根本的是爸爸本人，还没有生活在爸爸所愿意的基于自主性和责任的自由人生里面，是因为之前爸爸并不愿意，如果你没有过你希望过的生活，是因为你不真的希望。选择一种命运，是选择了一条道路，而不只是一个目的地，你没有任何理由假设这条路必须是漂亮平坦的柏油马路，那是通往市区的，通往乞力马扎罗和珠穆朗玛峰的路，一定不是漂亮平坦的柏油路，也许我有某种理由想，如果某人是另一种人，那我漂亮的鞋子就不用踩进泥潭里，为什么某人就不能是另一种人呢？

我想，因为我是这种人，因为我走在我命运的路上，我就得遇见我命运的路上遇到的人。也许正是因为我是这种人，也许是因为在那个时刻在我心里就有我今天所有命运的种子，我才一定要选择经历她这个人。走在柏油马路上，我会遇到更理智更稳定的人，那个人会成为我孩子的妈妈，但是那些孩子就不会是你们了。而如果我真的走了那条路，也许我最终就不会走上去乞力马扎罗山和珠穆朗玛峰的路。某人在我去往命运的路上等我，跟我之间有这些业力纠缠，正是我成为自己必须要走的路。

而我的痛苦，是因为我还没有成为自己，而不是因为我成为了自己。某人所施加在我身上的痛苦，正是因为我身上有某些缺陷，我必须经过这段路，才能把自己雕刻成为自己。才能清晰的从石头中凿出自己的轮廓。

我的什么缺陷呢？

首先是软弱，就是幻想身边有一个强大的好人，所谓强大的好人，就是能满足我软弱的那种人。人渴望连接，渴望安全感，渴望亲密关系当然不一定是错的，我也不知道是不是错的，我现在知道了，我渴望的，实际上不是我渴望的，今天经过这么久我发现，伴随着这个渴望而来到我生命里的东西，我并不喜欢，也不需要。因此，这种软弱就是我身上多余的东西，也就是一种恶，软弱是一种非常深刻的恶。

其次是我厌恶冲突，我总想避免带着冲突生活，当然，生活里面不应该充满冲突，特别是低水平冲突。但是你应该管理它，而不是回避它。其实这也是一种软弱。你可以不喜欢它，但是你恐惧它，你就会被别人利用它而操控。

还有，就是建立生活体系的愿力。某人有这方面的才能，虽然她建立的东西，她不能珍惜和维护。而爸爸过去则缺乏这种愿力。如果爸爸不愿意建立自己的生活体系，那就只能活在别人建立的生活体系里面，这不是自然而然的吗？一个建立自己生活的人，她不会那么愿意接受别人的意见，今天爸爸也是这样，在某些基本的原则上，比方生活的基调是不是要冲突，如何对待朋友，如果对待财富，爸爸当然不会听某人的，对应的，她在建立她的生活的时候，当然也不会听我的。

所有这些，其实就是软弱和不负责任。今天爸爸觉醒了自己真正希望过的生活是什么，首先就是觉醒了，爸爸的痛苦，在最本质的意义上，是因为自己的软弱和不负责任，某人所施加的痛苦，是嗅着软弱和不负责的味道来的，而这些痛苦，也必将像锤子和凿子一样，把爸爸雕塑成那个爸爸想要成为的雕像。

爸爸之所以现在看见这些，是因为到了今天，我终于愿意并希望成为我理想中的那个人。

我希望成为的人，就是我希望圆圆和小愚成为的人。我给圆圆和小愚的教育，是基于自主性和责任的教育，我也希望自己能成为那样一个人：有自主性、有责任感、接受命运并成为自我。

那么，我现在是怎么成为自己的呢？

1. 爸爸已经完全准备好让自己成为那个“强大的好人”。这个强大的好人会去建立生活秩序，在这里建立我们的家，建立我们的家庭。

2. 爸爸也准备好了面对所有的冲突。我会以理智但同时是不择手段的方式来应对并解决冲突，并且准备好了在未来的几十年里，在你们长大之前，去管理这些冲突。

爸爸已经相信自己可以做到。实际上，在你相信自己可以做到之前，你永远不可能做到；而当你相信自己可以做到之后，如果你相信的东西是对的，你一定可以做到。如果它是不对的，那也很简单，你接受自己曾经相信了不对的东西就好了。

我今天想起惠特曼的诗，他说的非常好：从此，世界在我面前指向任何我想去的方向，我完全而绝对的，主持着我。



## 向死而生和永恒轮回

2026年2月23日

最近看见了彼得·蒂尔（Peter Thiel）的一句话，跟爸爸讲的刚好很相似。

彼得·蒂尔讲的是什么呢？他说：

1. 人们经常说你应该像过最后一天一样过每一天。
2. 我认为你应该像这一天会永恒轮回一样地过每一天：
  - (a) 你应该对待别人像你和他每一天不断见面一样。
  - (b) 你要工作在一个项目上，就像它会持续到世界末日一样。

他的英文原文是这样子的：

“People say you should live every day as if it’s your last.”

“I think you should live every day as if it will go on forever.”

“Treat people like you’re going to see them again in the future. Start working on projects that may take a long time.”

其实这两个观点并不矛盾。爸爸讲的内容与彼得·蒂尔（Peter Thiel）不同，我探讨的不是你应该如何生活，而是你生活事实上的结构是什么样的。而彼得·蒂尔讲的则是一种改变生活的观念。我认为从这个角度再去看这两个看似有所不同的观点是很有价值的，实际上，它们对于我们活得更好、活得更加自由和真实，都有非常重要的作用。

1. 第一种观点：Live each day as if it was the last（视每一天为生命最后一天）

这并不是一种“应该”，而是一种概率。正如乔布斯所说，你总有一天会是对的。

它给了我们一个最好的终极视角，来对当前面前所有事物的权重进行排列。通过这种方式，我们可以辨别什么是重要的，什么是不重要的，从而让我们必须恢复本真。

2. 第二种观点：Live every day as if it will go on forever（视每一天为永恒的延续）

这在我们的意识结构和心理结构中是完全成立的事实，即尼采所谓的“永恒轮回”思想。

这个观点的重要性在于它会击碎我们自我固化的观念。当你秉持这种观念时，你就会问自己：“How can I do it differently?”（我怎样做会更好？）

当你拥有了这种观念，你就走出了原有的命运，走入了一种新的命运。如果你不这么想，你的过去、本能以及在负面环境与遭遇中习得的惯性就会定义你。

实际上，在每一分钟、每一秒、每一刻，你面对生活都可以选择不同的命运：

(a) 对于抽烟的人，每一刻都可以选择不抽烟的命运。

(b) 对于抑郁、生气或心情不好的人，每一刻你都可以选择不要心情不好。

这完全取决于你的选择。视每一天为永恒轮回，给了你这样一个视角：如果这一天要不断重复发生，你是否还愿意这样度过？你是不是可以问：“How can I do it differently?”

你一定可以。只要你不断追问这个问题，你就会越来越接近你的愿力，由你本自具足的智慧指引你前往那个更加自由、更加真实的地方。



## Why to Live

2026年3月3日

尼采有一句话：“He who has a why to live can almost bear anyhow.”（知道为什么而活的人，几乎能忍受任何一种生活。）

这句话反过来理解就是：如果我们无法忍受某一种活法（某种 how to live），那是因为我们还没找到那个“why to live”——没有找到生活的意义，没有找到非活不可的理由。

这是一个非常好的自我检验方式：当我面对艰险的道路心生退意，选了条更容易的路时；当我走上一条路，仅仅是因为无法忍受另一条路上的艰苦、孤独或不安全感时；我就该清楚地知道，我并没有找到那个真正的“why to live”。

人真的很有意思。一方面，我们经常没准备好去死。如果死亡就在此时此刻降临，我们准备好了吗？绝大多数时候都没有。正是因为没有，所以我们会焦虑，会发疯，因为我们听得到死亡闹钟滴答滴答走近的脚步声。

但另一方面，我们同时又面临着另一个问题——那就是因为没有找到“why to live”，所以我们好像也没有一个强烈的理由说，我一定要活下去。因此，人常常会做一些伤害自己的事情。比方说，暴饮暴食，吸食毒品，保持极度不健康的生活习惯，又或者是放纵、嫉妒、仇恨与发疯。

从根本上说，这体现了我们对于自己“是不是非得要活着”这个信念的薄弱。当我们在做这些自我毁灭的事情时，潜意识其实在说：其实我也不是非活着不可。

而在“忍受”这个话题上，当我们不能“bear anyhow”，当我们不能忍受生活的某种艰辛的时候，我们常常是在忍受着“活着”本身。当我们无法忍受孤独、艰苦、痛苦、不安全感或匮乏的时候，我们就会把生活变成一种不断去弥补这些匮乏的挣扎。

一旦陷入这种挣扎，人往往会妥协于许多糟糕的生活。当你不能忍受孤独，你就会去忍受一段有毒的关系。可如果你有一个“why to live”——比如你生活的意义在于拥有一段自由、健康的关系——那么，你就可以为了这个目标去忍受当下的孤独。

所以，这个检验标准极其清晰。当我明明知道哪条路是对的，却仅仅因为它更容易，仅仅是为了逃避某些我无法忍受的“how to live”而选择它时，这就是一个确凿的证据：我还没找到我的“why to live”。

在最近这半年的至暗时刻里，对我来说最困难的，不是任何一件具体的事，而是我必须找到一个理由，去相信眼前发生的一切都是值得的，是有价值的。我反反复复地问自己：为什么这些痛苦、这些毫无意义的折磨会发生在我的宝贝们身上？当然，同时也发生在我身上。

最终，我只能从尼采的那句话里去寻找答案。

我逐渐意识到，我们所经历的一切，其实都是过去那一种生活的延续。在那一种生活里，因为我没有找到“why to live”，所以我无法忍受“any how”，从而选择并延续了那种生活，那本就是一种有缺陷的生活。正因为我无法忍受“any how”，无法忍受孤独，无法忍受比我过去的自我更加坚硬的那种自我，我才被迫忍受了那种生活里早已存在的所有不幸。

而当我终于找到我的“why to live”时，我再也无法在那种有毒的环境里生活下去了。为了这个“Why”，我愿意并且能够忍受所有的艰难、痛苦、煎熬、孤独和不安全感。

这种不安全感意味着，在未来的几十年里，我必须相信自己能硬挺着活下去。我必须想尽办法活下去，并且要活得好。以此来保护我的孩子，使得你们能活在基于自主性和责任感的环境里，活在你们的

感受和意志被尊重、而世界也给你们真实反馈的环境里——而这种环境，也正是爸爸要生活的那种环境。

爸爸这么说，并不是简单地讲“爸爸是为了你们而活着”。

你们的出现，当然是爸爸生命里的一个重大事件，使得我找到了“Why to live”。但是，人终究不是单纯为了另一个人而活的，也不应该。事实是，因为你们出现这个事件所带来的生命经历，把我推到了一个全新的地方。在这个地方，我看见了你们是如何成长的，我跟着你们，将人生再次重新生长了一遍。

在这个过程中，我看到了自己的缺陷、自己的匮乏，以及自己曾经所不能忍受的那些“how to live”。这些any how从一种纯真的视角来看，从一种没有经过世事侵染的视角（也就是你们的视角）来看，并不算什么大不了的事情，是我们可以轻易忍受的，而我却为了这些放弃了更重要的东西。

人生中更重要的事情，就是要过好的生活。而好的生活，当我们把自己带入一个孩子（就像我做的那样），当我们自己就是一个孩子时，好的生活是一个有着清晰答案的简单问题。我在我们之间的这份缘分中发现了这件事，这个认识就构成了我的“Why to live”。

就是说，我通过我们的关系、我们的缘分，发现了一种值得过的生活。为了这种生活，为了让你们处在一种好的环境里从而过上这种生活，我可以忍受 any how。当然，让你们处于这种环境，同时也就是为了让我自己处于这种环境之中。

你们给了爸爸一个非常好的角度去重新审视自己的生活：如果一种生活，爸爸认为圆圆和愚愚不应该过，那爸爸也绝对不过。

我现在的最低目标，是活到你们成年。爸爸希望在活到你们成年时，是健康的、优雅的；最好能活到你们40岁的时候，那时爸爸80岁。爸爸希望那个时候可以像查理·芒格、巴菲特一样，仍然非常有活力，非常纯真，仍然可以工作。

为了活到那个时候，爸爸戒了酒，戒掉了所有不健康的東西。我无比珍惜自己的生命，而且这一切发生得非常自然。我现在依然可以享受酒和雪茄，但我会非常节制，绝不让它影响我“好好活下去、活得足够长”的这个绝对目标。

这就是爸爸顺带要讲的另一件事：关于自律。

人们常常讲自律，当人们不满足于自己的生活时，总认为是自律出了问题——觉得自己给自己的纪律不够，自我会去做很多不该做的事情，所以脑子里必须要有一个审判者随时盯着自己，把自己关在一个规范里。

但爸爸从这些经验中学习到的：单纯的自律是一件从来都不成立的事情。

自律，意味着你自己跟自己在对抗。

对抗，意味着你并没有充足的理由去做出那种改变。(a) 你没有充足的理由每天去运动。(b) 你没有充足的理由去拒绝酒精，或者少抽雪茄。

当你没有这些绝对理由的时候，你的放纵（不管是口腹之欲还是什么）会让你获得短暂的快乐，那份快乐本来就是你的why to live，你不是选择了不自律，你是在为了你的why to live，选择了忍受不健康和活得短。只是你隐隐的知道，这个why to live不够好，you gotta find something better.

当你找到那个“Why to Live”的时候，你所做的所有正确的事情都不需要自律。比方说写作，对于爸爸来说从来就没有自律这回事。我不需要每天要求自己写500字，因为我每天都可以写5000字。这不是“坚持”，而是“持续”。这是一件非常自然的事，就像呼吸一样。

所以爸爸也不怕停止。你可能听到过一些关于自律的教条，比如习惯不应该中断两天，否则就是不自律。但爸爸要告诉你的是，在写作这件事上，我不怕停止。我可以停一个月、两个月，因为如果在这段时间里，我的生命需要去经历别的东西，那么这些经历依然是整合在我“Why to Live”的整体生命图景里的。

我知道这件事会回来的，我也知道我一定会回来。我有我自己的标准。我知道存在一种可能，就是我永远不会得到别人的认可。当然，大概率我永远不会得到认可，但是 It doesn't really matter. It doesn't matter at all.

对于爸爸来说，我知道自己在做什么，我知道我写的是什么，我知道我正走在什么样的路上。我知道我会写下去，当我不写的时候，我知道我会回来。

所以孩子们，记住：当你真正找到了你的“Why to Live”时，所有那些看似艰难的正确选择，都会自然而然地发生——同样重要的是，当你正确的事情很难而你不能忍受的时候，说明你没有找到why to live，在那种情况下，don't settle, keep looking.



## 在熊熊燃烧的旧家前留影

2026年3月17日

2026年3月17日 17:29

有一张很有名的照片，就是一家人在自己熊熊燃烧的旧家前留影，脸上洋溢着幸福。当苦心经营十几年几十年的家宅付之一炬的时候，不留影又能干什么呢，当然了，再也没有那么好的场合去留影。911如果你刚好在纽约，或许你也可以留影，但那时候烧光的，不是你和家人留下的痕迹，你的心不会那么空，这一切我都失去了，我注定将失去的，而无穷的因果竟然为我的失去放了一场美丽的大火。再也不会了。

2018年的时候，闹钟先生开车去张北的草原天路，漫天遍野的大风车，吱呀呀的转。一辆白色小汽车撞的稀啪烂，车主背对着夕阳用手机自拍。很多年过去了，那时候的一切，财产的损失，飙升的心率，半途而废的旅途，疾驰而过的漂亮小蓝车，全都凝固在那张自拍里，那里面有一张平静的笑脸，背后是每天一样升起和落下的太阳，它倾泻自己血红的颜色，染红了那一片天空。而这一切只是为了一个

人在那一瞬间去经历。所有的一切，一切的因果、因缘，成就的每一个此刻，都是为了我们人这种自觉有限性，自觉迟早要死的第一人称自我意识去经历。

当你用这种眼光看的时候，一切是如此的独特，绝对的独特，因为绝对的独特而如此的beautiful，不管它是多么的不好，drama，混乱，毁灭。我永远不会去烧自己的房子，也永远会避免把自己的汽车撞的稀巴烂，我觉得圆圆和愚愚也不该这么做，但是有人会这么做，当然，这从一个角度看不是理想的，但是从另一个角度，如果没有另一个人点着我们心爱的家宅，我们又怎么可能心空无畏的看着那片美丽的大火呢？

在那片大火前，有的人是微笑留影的人，有的人把手指指向身边的人。这两种人是绝对不同的，后一种人创造了前一种人用来留影的因缘，我们则要尽量做前一种人。这就叫爱命运。

爱命运是尼采说的，闹钟先生年轻的时候不懂尼采，不懂尼采是因为你走的路不错，懂尼采是因为你走在穿越地狱的路上。不懂尼采是一种福德，懂尼采则是一种智慧。

命运要让圆圆和愚愚懂尼采，那有什么办法呢，我们就在熊熊燃烧的家宅前留影吧，把心放空，什么表情都行。



## 在海边待到天黑

2026年3月20日

这里的海是平静的。有的时候(比方今天)它会变黄，大部分时间也不是特别清澈，不是那种蔚蓝大海；它是平静的，是不知疲倦地输送着海浪声的大海。好像它在这里几万年也不会改变，实际上，几万年也确实不曾改变。

五点多的时候，爸爸开车来到这个岛上，坐在海岸边。你会看见远处海面上闪烁的灯光，那可能是远处的桥，或者是远处的船，也可能是防波堤上面的灯光，提示人们不要撞上它。爸爸就看着那些灯，静静地在這裡待着。我想我是不会撞上它们的，只要我不往那个方向去，我就不会撞上它们；但是通过闪烁的灯光，我可以感受到它们的存在，感受到它们的陪伴。

待在这里，爸爸会带上手机和这部非常漂亮的绿色 MacBook。我会在这里用语音输入法和这个机器交流。忽然之间，当我把视线从屏幕抬升，无意识地眺望大海，天就黑了。

当你处在这样一个环境里时，你会感觉到自己那一团由思想和情绪缠绕起来的形状，会慢慢地消融，慢慢地消失。你的心变得无限大，然后变得无限稀薄，汇入到这轻柔的海浪和舒适的晚风里。

这就是这个夜晚。爸爸爱你们。

我想，就像每一个夜晚都会到来一样，生命中所有的事情都会走向某个地方。当我们感到迷茫时，并不是它要走向的那个地方不好，也不是这个过程不好，而是我们还不知道它将怎么到来，因为不知道它将怎么到来，而不能相信必将到来的夜晚必将到来。



## 所有的风雨都来自于你自己

2026年3月22日

网上冲浪的时候看见这么一句话，你肯定也看到过：本来你找他，以为他能为你遮风挡雨，结果发现，所有的风雨都来自于他。

这话很多人有共鸣。可是如果我们敢想深一步，真相可能很不一样：\*\*他所带来的那些风雨，可能本来就潜在地存在于你的生命里。\*\*

你为什么想要一个人替你遮挡风雨？因为你认为那些风雨真的存在。你有了这个预设，于是你去找一个挡风雨的人，当你以为你找到了能挡风雨的那个人，风雨不就必须出来让他挡吗？这就是这件事背后的甚深因果。

可以讲得更进一步：如果你本来就是要这个人来给你挡风雨的，那这个人来了，风雨当然就来了——他得先把风雨带来，然后替你去挡，这样才能满足你所预设的心理叙事。我们人在世上的处境，大概是心理叙事的投射，如果你找了一个挡风雨的人，风雨却没有来，你的心理叙事不是完全落空了吗？这个人就是为了挡风雨来的，所以他来了就必有风雨，你的心理叙事一定会投射出这样的现实。

所以从心理的因果上讲，当你找一个人替你遮风挡雨的时候，这个人带来风雨，就是百分之百一定会发生的事情。

处在伤害中的人，他的心理逻辑不可能认同这一点。但从更广阔的因果的角度来讲，这就是百分之百真实的逻辑。

你为什么有那些风雨？因为你在寻找替你挡风雨的人。你这个寻找的思想和行动本身，就说明了那些东西的存在，那些东西的存在不在客观世界里，而在你的内部，在你的心里。

而当那些东西在你内部不存在的时候，你会发现它在外部也逐步地消失了。内心清净了，你就会停止寻找风雨，风雨就会减少，直至平息。

具体一点说说吧。比方说安全感。你有安全感的需求，然后你发现这个人出现之后，带给你更深的的不安全感。这说明了什么？

当你需要安全感的时候，就说明你生活在匮乏之中。这个人的存在，只是把你的匮乏暴露了出来而已。你需要一个人来给你安全感，这本身就是一种内在缺失、内在匮乏的证明。因为它源于内在的缺失，它也只可能最终由你自己内在解决。当你内在缺乏某种东西的时候，你不可能不改变自己，而通过一种关系来解决这种缺失。就像你不可能通过拥抱来解决心脏病一样。

什么时候你明白你从关系里面得不到那个东西，你就会停止在关系里面寻找安全感。这时候，你内在的缺失也就消失了，然后你就突然惊讶地发现，原来那些你以为是关系的问题，根本就不存在。那你就不会再抱怨说：我本来要找一个人给我遮风挡雨，结果他把我的安全感全部摧毁了。

当然，这里面也有个微妙的问题。

有一类的"缺陷"，它本来就是正常的。人对安全感的需求、对秩序的需求、对依赖的需求，从世间善法的角度来讲，不能说它错，也不能说它不好。我们讲它是一种缺陷，是从究竟佛法的意义上讲。

但比方说，你的福德比较薄，你是一个正常的、有安全感需求的人，结果你找到了一个人，这个人离正常人的范围太远，带给你很大的风雨。从世间法的角度来讲，这很不公平，对不对？你只是一个平均人，你应该得到一个平均的结果，结果却给了你那么大的风雨。

但是从佛法的角度来讲，他把你的那个缺陷显现出来了。平均人是在一生的时间里，平均地去经历那些风雨。而你，一方面可以说你福德薄，因为遇见了这么大的风雨；另一方面又可以说你福德厚，因为你通过这个风雨让那些问题暴露出来，从而有了增长智慧的可能，有了把自己变得更完善的可能。

再比如说被欺骗。如果被欺骗对你造成了很严重的问题，那说明你不够明智，说明你在“信任他人”这件事上有缺陷。

沃伦·巴菲特如果不想变疯、变成魔鬼的话，他必须对人保持一定的信任。但他同时必须知道这种信任应该在什么程度，以及如何建立一个结构来承载这种信任。如果他不这么做，被他的女秘书骗走了一千亿美元，你要怎么看待这件事？那一定是他的系统出了非常非常大的问题，对不对？你被骗得很惨，一定是你的系统出了非常非常大的问题。

再说 PUA。网上都说 PUA，你当然不应该活在一个 PUA 的环境里，PUA 不好。但 PUA 之所以对你有作用，就是因为你活在外人评价里，你不相信自己，你的主体性不够，你才会痛苦。被 PUA 的情况下你会痛苦，它就说明了：你没有主体性，你不够相信自己，你活在外部的评价里。

我想这是一个听起来非常苛刻、但百分之百是事实的论断。只要你是这种状态，你永远会活在那样的痛苦里。只是这种痛苦对你显现的程度有所不同：即使你生活在一个相对好的环境里，如果你心里依然活在外人的评价中、没有主体性、不够相信自己，你也会产生投射，把外部投射成一个 PUA 的来源。

你可能非常委屈地想要区分这两者，从而说明，你的痛苦怪别人。但是环境和投射，在最究竟的层面上是同一件事情。

因为这种由环境造成的精神伤害，它成为你的痛苦，必须由你通过自己的投射去完成最后一步。

我们做一个思想实验。把你送到一档电视节目里，提前告诉你大家都在表演。那些人在节目里使劲 PUA 你，你会感觉到很大的精神痛苦吗？不会。即使对方演得非常真，没有任何让你出戏的地方，但因为你心里知道这只是在演戏，你就不会感到精神痛苦。

所以你为什么会对 PUA 感到痛苦？就是你要“当真”。你要当真，这就是内心的投射。所有外部的伤害，最终都需要你内部的“当真”来完成。没有这一步，外部条件就只是一场电视节目。

其实很多事情都是这样，反过来才是最真实的本质。

正面的逻辑是：因为外面有土匪，所以必须养兵去剿匪。可是自古以来人们都知道，养寇自重：就是因为养了兵，所以你的世界里必须要有匪。

你心里那个“需要被保护的脆弱自我”，就是你一直在供养的一支军队。为了让这支军队的存在显得合理，你的潜意识就必须在外部世界找到土匪。找不到现成的，你甚至会主动去制造——去试探、去扭曲、去强求，去寻找或者投射出匪徒。

深陷痛苦的人不愿意放弃受害者的叙事，就是因为一旦放弃，就等于承认那些让你痛不欲生的土匪，是你自己养出来的。

当你从三军总司令的位置中超脱出来，以皇帝的视角看待世界，as if 你压根没有一支军队，你才能看清楚匪的真相：有的时候压根没有匪，有的时候，匪就是一群抢劫粮食的民，那个和兵对立的，从而也依赖兵的存在而存在的匪，好像真的消失了。

# 给圆圆和愚愚

闹钟先生 著

写作时间：2025年10月 — 2026年3月

· · ·

愿你们成为自己

v2026-03-22