

我們為什麼要善良？這是我見過的最好答案

1
晚上，朋友小孫和我聊天。他說自己上周在小區門口買了一個西瓜，回家切開一看是粉色的，以為不熟，就拿回去讓攤主換一個。畢竟這個季節的西瓜不便宜，不像夏天就幾塊錢。攤主沒說什麼，就給他換了一個。小孫回到家切開，還是粉色的，很是生氣，怎麼個個都不熟呢，就又拿了回去，要求退錢。攤主解釋了兩句，但也沒說清楚，就給小孫退錢了。

小孫又在小區里面的超市買了一個西瓜，讓店主當面切開，結果也是粉色的。小孫有點奇怪，問，怎麼你們賣的西瓜都不熟啊？超市的老闆說：這是一個特殊品種，瓜瓤就是粉色的，但是甜度一樣。老闆說着，專門拿出手機給小孫看這種西瓜的詳細介紹。

小孫拿着西瓜回到家，一嘗，口感還真不錯，這才知道自己錯怪小區門口那位攤主了。他想起攤主笨嘴拙舌的樣子，想起他在寒風中凍得發紅的手指，心里很不舒服，決定去找攤主把錢還回去，可攤主無論如何也不收小孫的錢。趁攤主給顧客稱東西的間隙，小孫掃了一下二維碼，多退了幾塊錢回去，然後轉身走了。

他說，自己邊跑邊唱歌，那一刻，別提多開心了。是的，愛情會產生多巴胺，做好事也能。那種快樂，就像被愛的人擁抱了一樣。

2
前幾天，我去商城買衣服，看上了一件打折的毛衣。接待我的售貨員是個小姑娘，帶着實習生字樣的胸牌，說話還很羞澀。我試穿完衣服讓她開票，然後去收銀台交錢，也沒仔細看就回家了。

晚上，女兒看我的新衣服，發現商場少收了一百塊。我一看，還真是，估計那位小姑娘沒經驗，手忙腳亂算錯了。

女兒問怎麼辦？我說明天退回去啊，小姑娘



娘一天估計都掙不了一百塊錢，很有可能今天還會被領導罵。

整個晚上，我心里都有一種佔了別人便宜的負罪感。

第二天一大早，我去商城退錢，那個店的人都很意外。那個小姑娘陪我去收銀台交齊了錢，連說了好多聲謝謝，一直把我送到電梯口。

從商場出來的時候，我身上有一種說不出來的輕鬆，幾乎是蹦蹦跳跳上了車。老公笑說：“你的樣子就像個剛做了好事的小學生，特別有趣。”

被他一說我才發現，自己心情特別好，像是卸了一個包袱。

有時候，善良並非是對別人的恩賜，而是一種自救。

3
善良是什麼？答案有多種。真正的善良，是不管相識與否，都能為別人的困苦而動容，包容他人的過失，原諒別人的過錯，是能夠真心理解一個人的不易，是伸過去一雙充滿愛的手。

我們為什麼要善良？為了讓人回報嗎？為了博得一個好名聲嗎？其實，都不是。

正如一位作家所說：善良不是刻意做給別人看的一件事，它是一件愉快並且自然而然的事，就像有時候，善良就是為了心安理得。

有人說，善良不一定會得到善報，有時反而會被壞人利用。這種例子是有。但即便如此，我們也不要因為一些個例而改變自己。

真正的痛苦，是內心不能平靜溫和，這對自己和身邊的人都是一種折磨。善良能帶給我們自我救贖的快樂和徹底的心安理得。

人生到最後，比的不是贏，而是心安。心安，才是贏了一輩子。（作者：蘇心）

令人沉思的故事

- 1. 我是個修冰箱的。**
前段時間，一個小飯店的冰箱門關不上，我去給他們修好了。
其實，當時我就發現那個冰箱的製冷系統洩漏，製冷劑快要跑光了，但我沒說，因為如果下次再去修，就能多拿三十塊錢上門費。
果然，沒到一個月，那台冰箱就不製冷了，他們又喊我去修，我不但多拿了三十塊錢，還以五折的價錢從這家店買了些醬牛肉，賺了。
- 2. 我是一家小飯店的小老闆。**
現在的東西真靠不住，冰箱一個月壞了兩次，大夏天的，里面的熟食都壞掉了。
都是貴東西，我捨不得扔，讓廚師重新煮了，用重料蓋掉腐味，低價賣掉了。
修冰箱的師傅買了一些，後來他打電話來說，全家吃了都拉肚子。
我有點愧疚，當然也沒有承認是我們的問題，他沒憑沒據的，到哪儿也說不清。
- 3. 我是個兒童玩具廠的小老闆。**
我們的玩具都是用回收的廢塑料、生活垃圾、醫療垃圾做的，我當然知道這些材料含鉛含汞含甲醛，對健康有害。
但是現在生意難做，都用真材實料能賺幾塊錢？
- 4. 我是個建橋的工人。**
這次找了個不錯的活，別的工地一天一百二，這里給一百五。
一上班我就明白了他們工錢高的原因——這是個豆腐渣工程，拿沙子充水泥，拿水泥充鋼筋。
別的工人不敢干都走了，我留了下來。兒子上個月查出白血病，我砸鍋賣鐵也不夠他治病，不多賺點錢，就只能眼睜睜看着他的病惡化了。
- 5. 我是個質監局的領導。**
上次查了一批玩具小作坊，一個小老闆找到我老婆說情，又給我捎去兩瓶五糧液，我就把他那批玩具放了。
處理完事情後，他請我吃飯，沒想到，回

- 家的路上，開車過新橋時，那橋居然塌了！我倆一起栽了下去，雙雙骨折，唉……
- 6. 我是個醫生。**
去年一家醫療器械廠來推廣他們生產的心臟支架，回扣很高，我看質量好像沒什麼問題，就用了。
沒想到居然是偽劣產品，才用了一例就出醫療事故了。
 - 7. 我是個法官。**
一個老朋友的醫院出了醫療事故，來找了我好幾次，看在多年朋友的情分上，我睜一眼閉一眼，在判決時沒讓他們擔什麼責任。
 - 8. 我是個重點中學的校長。**
每次開學時來報名的家長都擠破頭，這學期好不容易都定好了，一個法官的女兒又來加塞，這很難辦。
也真巧，偏偏有個學生上課辱罵老師，我們從重處理，把他開除了，這才倒出一個名額來給她。
 - 9. 我是個農民。**
去年拿出所有積蓄做了一次心臟搭橋手術，卻被偽劣支架給坑了，醫院沒賠什麼錢。
之前指望孩子能有點出息，可這個不爭氣的卻讓學校開除了。
我已經沒有勞動能力，就乾脆讓他棄學在家侍弄大棚。這幾天出花菜，他去噴殺蟲劑。沒想到這孩子不認識農藥，居然稀里糊塗拿錯了。
結果好些人吃了以後農藥中毒，聽說有醫生，有法官，有校長……
 - 10. 大多數時候，我都認為是別人在作惡，自己從來沒有。**
我只是有時候做了順水人情，有時候睜一眼閉一眼，有時候隨便一抬手一放手，頂多只能說是沒有摸着良心做好事。
但見了很多事情以後，我好像明白了些什麼。
所以現在我知道，如果自己不想倒霉，那就儘量不要讓別人倒霉；如果我希望身邊都是好人，那自己首先要做個好人。

什麼是痛苦？痛苦是不被我們接受的不可改變的事實。

因為心不在焉的下樓，我的腳扭傷了。按照醫囑，至少在家休息 6 周，不能走動。

聽到醫生斬釘截鐵的話，有種絕望涌上心頭。

盼了許久的春終於來了，外面的玉蘭已是含苞待放，如同一個個潔白的小鴿子蹲在樹上，隨時就能展翅高飛；梅花開得正好，遠看就像是一片片璀璨的粉紅雲霞；淡黃色的結香也已在悄然中全部綻放，正是一片生機曼妙之時。原本想着要在之後的每個周末都去賞花，誰知這計劃在瞬間便被拍得粉碎。更何況，不但工作的事情沒有做完，朋友見面的約定也只能全部推掉。

所有安排好的計劃與期待，在一瞬間灰飛煙滅。

佛說：“諸行無常”，此話確是真理。絕望之後，就是一陣深深的痛苦，不但是腳傷的疼痛，還有失去身體自由以及不得不打破一切原有計劃的痛苦。

腦子里充斥着的都是：“為什麼這麼不小心？”、“如果時間能倒流一下就好了”、“好可惡啊，接下來這些事情可怎麼處理啊！”這些與客觀真實截然相反的思緒。

在被這些思緒煩擾了一段時間後，我才終於意識到，正是因為我的念頭皆與客觀事實相反，所以痛苦才來的如此強烈。

原來，這痛苦正是源于我對客觀結果的強烈抗拒，而抗拒的根本原因則是我對身體自由以及原有計劃的深切執念。

當意識到這一點後，我終於進入了全然接納的狀態 - 接納了自己必須要在家里靜待 6 周的事實。與此同時，心也進入了寧靜之境。

什麼是痛苦？這個問題其實是最早困擾悉達多（即釋迦牟尼佛祖）的問題，而

佛教的本質就是對人類痛苦根源的探究以及解決方法的提出。所以，才有了佛家“諸行無常”、“諸漏皆苦”、“諸法無我”和“涅槃寂靜”這四法印。佛教四法印極好的解釋了痛苦的根源以及應對的方法，但想完全參悟它們卻是十分不易。

於是，我只能去用自己的思考、閱讀和經歷給“痛苦”下一個定義：痛苦是不被我們接受的不可改變的事實。

如果是可以改變的事實，那就通過各種方法去努力改變它，改變的過程可能非常艱難，但改變之後就會倍感輕鬆。但如果是不可改變的事實呢？

我們面對的方式大致會有三種：抗拒、逃避和接納。

“抗拒”就是我在腳傷後所做出第一反應，那些紛紛擾擾的情緒，它的結果就是產生痛苦。

“逃避”是刻意埋頭於其他事情，不去想這個不可改變的事實，假裝一切都沒發生。這種方式可以延緩痛苦的發生，然而在你重新抬頭的一刻，不可改變的事實依然聳立，再次面臨選擇：抗拒還是接納。

而“接納”，則如卡爾基在《人性的弱點》這本書里所寫：“對必然的事輕快的承受，就像楊柳承受風雨，水接受一切容器，我們也要承受一切事實。”

這就是全然的接納。正如那句有名的話所說：“改變你能改變的，接受你不能改變的”。

在我們的一生中，病痛與“不能”從來都是避無可避。接納它們，與它們在自己的身體里和平共處，接納它們就是自己正常身體的一部分，痛苦就會退去。

痛苦一旦被我們接納，就會轉弱，甚至銷聲匿迹。對於身體上的痛苦，全然接納能使痛苦減弱；對於精神上的痛苦，全然接納能使痛苦減弱，甚至消失。因為痛苦就是這麼一種因抗拒而愈加深重的力量，它遵循的規律是：愈對抗，愈痛苦；愈接納，愈淡化。（作者：艾菲）

什麼才是痛苦的正確打開方式

第一
前段時間參加了一個寫作班，群里有一位女生，寫的文章很有深度，讀者評論“引經據典，信手拈來”。大家讓她聊一下寫作經驗，她說了三個字：多讀書。

很多人問：“微信、微博、追劇、聚會，好玩的事兒太多，讀不進去怎麼辦？”

她談了自己的經驗：每天看電視的時間是固定的，手機里只有必要的信息工具和學習軟件。聚會之類的活動，也會提前告訴同事或者同學，自己有哪些時間段可以參加，其他一律婉拒。

正是這樣看起來“死板”的安排，讓她能夠一年讀上百本書。高強度的輸入，確保她能夠輸出高質量的文字。

生活中，有很多充滿誘惑的選擇，像一個個黑洞，很容易讓我們深陷其中。但人的精力是有限的，如果想成為交際場上的達人，那就該把主要的精力放在提高溝通能力上；如果想成為知名寫手，那孤獨的閱讀和高強度的練習就是必備項目。

能夠把那些琳琅滿目的誘惑毫不猶豫地拿開，拿不走的直接限定時間，這是一個人開始高度自律的第一個迹象。

第二
朋友小源生完孩子以後，體型一直未

恢復。她下了無數次決心，要開始練瑜伽、跑步，都以失敗告終。

小源每次立的 Flag 都特別宏大，比如每天要練 1 個小時瑜伽，以及跑步 1 個小時。

小源說，第二天就開始想既然達不到，今天就乾脆放棄吧，明天再開始好了。或者找很多藉口，今天上班已經很累了，所以算了吧，明天一定開始。

一旦目標立得太大，執行的時候便容易望而生畏，最可能的結果就是直接放棄。

有人曾分享自己的經歷，最開始按計劃做 30 分鐘俯臥撐，發現根本做不到。他索性把目標定為每天做一個俯臥撐。結果是，每次做起來自然不只一個，因為沒有心理負擔，做俯臥撐的習慣就這樣堅持下來了。

從最微小的目標開始，形成一種新的習慣，讓自律漸漸成爲一種本能，這是一個人開始高度自律

的第二個迹象。

第三
“時間顆粒感”，是一位企業戰略顧問提出的一個概念，指的是一個人安排時間的基本單位。越是自律的人，時間顆粒感越細，他們對自己的時間有一種很強的掌控感。

約人開會，如果一約就是半天的會，那你的顆粒度就是半天。如果你的會都是以小時為單位，那你的顆粒度就是 1 小時。

縮小時間顆粒度，不是讓我們緊鑼密鼓，除了工作學習，沒有休息和運動。而是提陞時間的利用率，加強對時間的掌控力，最終找到適合自己的節奏。

不斷把時間顆粒度切割得越來越細，持續加強對時間的掌控力，這是一個人開始高度自律的第三個迹象。

第四

朋友大錘開發了多套在各大平台備受歡迎的課程。我問大錘：“開發這麼優質的課程，是不是需要提前一年開始看書、學習、高密度的輸入才能做到？”

他的回答，刷新了我的認知。

大錘說，剛開始做課程的時候，只是有一個雛形，在做完 20 節課的多半年時間里，他閱讀了 100 多本書，每天保持 8 個小時左右的高強度輸入加輸出。先讓自己主動行動起來，否則很可能發生無限期的拖延。

摸著石頭過河，不僅因為石頭深藏在水里，而且因為湍急的水流讓人不得不凝神靜心，全力以赴。

我們在自律的路上，經常以為有目標、有動力，就能讓自己堅持下去，實際上並非如此。如果你想只依賴所謂的動力，去變成一個持續自律的人，往往是一件很難的事情。

不只依賴外界的動力，而是讓自己多一些主動性，這是一個人開始高度自律的第四個迹象。

肆無忌憚地放任自己，這樣得來的自由，終將在現實中轟然倒塌。而自律贏來的，是你對現實的自主感，那才是真正的自由。

