

不积

一种知止的
人生态度

培莲净乐 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

不积

一种知止的
人生态度



境
蓮
淨
乐

著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

不积：一种知止的人生态度 / 培莲净乐著. -- 北京：
当代中国出版社，2015.8

ISBN 978-7-5154-0595-7

I. ①不… II. ①培… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 070357 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 梅 一
责任编辑 李一梅 秦霁政
责任校对 康 莹
装帧设计 古涧文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572132 66572154 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张 6 印张 1 插页 117 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价 35.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

目 录 >

C O N T E N T S

001 / 对自己说“够了”
——什么是积

005 > 我们一生积了什么
——积的内容

008 > 为什么拼了命也要去积
——积的本质

013 / 千万不要“等将来”
——积的类型

020 > 人生应该如何取舍
——积少成多

029 > 拖延症因为积习难改
——积重难返

035 > 积是一种病
——积忧成疾

041 > 好未来，积不到
——处心积虑

047 / 不积，是心的自由
——积的心态

053 } 胜了又能怎样
——求胜之心

060 } 为什么非要比较
——比较之心

065 } 多就是富有？
——虚荣之心

072 } 爱一个人就是为他而积？
——以爱之名

079 / 好的人生积不到
——积的危害

080 } 积，使多少人丧失了尊严
——积恶余殃

086 } 积，换来的不过是心力交瘁
——百害无利

091 / 不积，是恰到好处
——积的体现

092 } 我们要变得贪得无厌吗？
——物质之积

101 } 积累知识就是博学吗？
——知识之积

110 } 积的人脉真能帮到我们吗？
——人脉之积

116 } 经验越多越好吗？
——经验之积

122 } 不要积压坏情绪
——情绪之积

127 / 没有什么值得积 ——积的后果

130 } 恶习都是慢慢养成的
——积习成常

134 } 因积而疾，得不偿失
——积劳成疾

141 / 不积，是品位生活 ——不积的利益

142 } 不是什么都多多益善
——恰好为佳

149 } 物尽其用才对得起物
——不为物役

153 } 不积是慈悲
——无挂无碍

158 } 不积，不累
——自在闲适

163 / 从未有过，何来割舍
——如何不积

166 } 最美不过放下
——不与自己为敌

171 } 过好这辈子
——在呼吸间生活

180 } 我们什么都不缺
——不为世事障碍

对自己说『够了』 什么是积

别人买多了、吃多了、说多了……我们很容易脱口而出“你够了！”可为什么衣橱塞得满满当当、胃里也腾不出一丁点儿空儿、存折数字后的零一遍遍数错，我们却不对自己说“够了”？

当我们在《道德经》中读到“圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多”时，往往会产生疑惑。给予并不是一种获得与增加，而是一种减少与损失？我们很难理解圣人要传达的不积思想，因为局限的思维告诉我们，人的一生都要积。

我们一直在积，却很少思考什么是积，就像我们一直在生活，却很少思考什么是生活一样。

积是什么？确切地说，积并没有一个绝对、完整的定义。通常，它指的是以各种方式使某种东西从无到有、从小到大、从少到多的过程及其结果。

积是一种索取与占有，一种在最基本的生活得到保障之后，费尽心机的索取与不择手段的占有。它是行为的吝啬不舍，更是心念与心态的贪得无厌。

固有的思维告诉我们，人都希望获得与增加，没有谁希望自己所拥有的一切在不断地损失与减少。我们总是希望自己想要的一切在不断地获得与增加，总是希望自己能够占有很多，直到满足。因为不满足，所以我们积。

对于他人，我们有说“够了”的习惯。当我们不喜欢看到某个人，不喜欢听他说话，也不喜欢他给予的一切时，我们会烦躁、会发怒、会告诉他：“够了！”

然而，我们对自己几乎没有“够了”的时候。衣服已经堆积了很多，我们不会觉得够了，仍然会觉得衣橱里总是少了一件；金钱已经积攒了很多，我们不会觉得够了，仍然会觉得它

还可以多一点、再多一点；各类信息已经积累了很多，我们不会觉得够了，仍然嫌少，觉得还可以继续增加。

怎么才算是够了呢？这是一个多么困扰人的问题，它几乎很难有一个标准。比如同样是十套衣服，对我来说，已经够多，多到已经拖累我的地步，对你来说，可能还远远不够。

够与不够有标准吗？它以什么为标准？够与不够没有一个严格的标准，但它一定不能以我们的欲望为准则，不然，它几乎永远都不会够。它或许应该以我们实际的生活需要为准则。这样的话，我们就可以把积理解为达到最基本生活条件之后的、索取与占有的行为。

而这个最基本的生活条件，仍然是容易产生争议的。你的“基本”与我的“基本”怎么会是相同的呢？它们是那么不同。比如我可以轻而易举地把最基本的生活所需控制在每月三百元，而且几乎不影响生活质量，因为我要么生活在乡下，要么生活在山间，而生活在城市的你怎么能做到呢？或许，每月三千元才能维持你基本的生活所需。

最基本的生活条件是什么呢？我们的一日三餐有保障，有一个住处，我们正常的生活没有受到阻碍。具体来说，我们有条件吃饱，有条件洗热水澡，有条件让自己穿得周正，有条件读书。

有时候，索取与占有的行为没有发生，然而积却发生了。这一点，我们或多或少地都有过经历。比如我们想获得某一种东西，然而能力不及，可我们依然在处心积虑地想着如何去获

得它，同时不断地编织着得到或者失去它的种种感受。在这种想象与感受中，我们激动了、烦躁了，我们失落了、欢喜了，我们哭了、笑了。超出能力之外的这种想，就是积。

我们一生 —— 积的内容 积了什么

积的内容几乎涉及生活的各个层面，它可新可旧、可大可小，可以大到积房子、积车子、积宝石，也可以小到积糖纸、积树叶、积种子。

有一个人积手表，买了很多，各种样式、各种品牌。一见到手表，他就买，不管多么昂贵。为了买手表，他甚至宁愿委屈自己其他方面的生活需求。他专门定做了一个玻璃柜子，用来摆放他的手表，然而，平时却不会多看它们一眼。他买手表，不是为了掌握时间，因为他几乎不曾戴过它们，也不是出于对手表的执迷与爱恋，他出于怎样的一种情感呢？那多少是有些奇怪的，他只是想占有更多的手表。

有人积手表，也有人积包、积花瓶、积古琴。积包的，并

不是为了装东西；积花瓶的，并不是为了插花；积古琴的，并不是为了弹奏。只是因为一种强烈的占有的欲望，或者仅仅是出于一种任性。

有一个人喜欢积书，他把积书当作爱好，称作收藏，称自己为藏书家。他用大部分的时间去逛书店，用大部分的钱去买书，他几乎把家变成了一个图书馆。如果我们以为他是一个热爱读书的人，显然，我们并不了解他，他几乎很少翻阅它们，更多时候，只是把书买回来，搁置在他的书架上。他喜欢那个满屋子都是书的感觉，书不只成了他的装饰品，还成了他的安慰剂。

有一个人喜欢茶壶，她的橱柜里摆满了各种各样的茶壶。她把它们进行了分类，绿茶用一个茶壶，红茶用一个，白茶用一个，黑茶用一个，黄茶用一个，花茶用一个。然而，仍然有很多的茶壶派不上用场。于是，她再度进行了分类，龙井一个茶壶，铁观音一个，毛尖一个，肉桂一个，碧螺春一个……为了将每一个茶壶都照顾到，几乎每天，她都会喝很多茶，不同种类的茶。她的年纪逐渐大了，记性逐渐衰退，很难清楚地记得哪一种茶使用哪一个壶。这困扰了她，她常常会为此而纠结很久。很多时候，她会为自己用错了茶壶而自责、懊恼。即便如此，她还在不断地增加着茶壶的数量。

这让我想起小的时候，我曾积了很多的糖纸。我把它们一张一张地抹平，夹在书里，压在枕头底下，然后找一个箱子放进去，小心翼翼地保护着它们。当它们缺少了、丢失了，或者

损坏了，我会非常难过，会很痛苦。当有人未经我的同意拿走了哪怕一枚，我都会哭闹，要求对方偿还赔付。我不知道为什么要积那些糖纸，它们要么大红，要么大绿，要么非常花哨、俗气，完全不符合我的审美，我甚至不知道积它们有什么价值，也不知道积它们的意义在哪里。然而，就那么莫名其妙地积着。

我们积了很多东西，可能是昂贵的，可能是时髦的，也可能是稀有的，甚至可能是让人匪夷所思的。我们积它们，不是为了物尽其用，它们的存在，仅仅是我们的一个莫名的心结。

我们积累财富、知识、人脉、经验，以及其他种种。可以说，从我们来到这个世界，就开始了种种的积。积并非只是有形的，很多时候，积更是无形的。比如有些人会积劳，有些人会积食，有些人会积怨。

不管是有形的积，还是无形的积，当它成了积习，成了积弊，那么，我们就成了积的奴隶。

我们为什么会成为积的奴隶？因为我们不了解积的本质。

为什么拼了命也要去积

——积的本质

我们发现这样一个规律：不管我们以何种方式去积，不管所积的是什么，也不管积没积到，它都不可避免地以我们的欲望为基点。

确切地说，积，显示了我们真实需要之外的内在的不足、欠缺与匮乏。我们希望通过积来填补，甚至是替代这些不足、欠缺与匮乏。尽管这些只不过是假象，却仍然让我们感到惶惑与不安，我们总是试图，并且努力地避免这种苦受的发生。

既然精卫可以填海，愚公能够移山，我们的不足、欠缺与匮乏，难道不会像坑洼、沟壑与池塘那样被填满吗？起初，我固执地认为，不足也好，欠缺、匮乏也好，只要积聚了填满的条件，它们都是可以被填满的。

我们想要一套房子，就买一套房子；想要一部汽车，就买一部汽车；想到国外度假，就去国外度假。只要欲望生起了，我们就尽可能地去满足，不进行任何的忍耐、压制。

可是，欲望的胃口是不可能被满足的。如果可能，为什么我们要了还想要，总是没完没了？显然，这是一个错觉，不足、欠缺与匮乏，不像坑洼、沟壑与池塘，不管是深是浅，总会被填满，都有一个最终的限度。欲望更像，或者就是一个无底的洞。只要欲望还在膨胀、扩张，一步一步地向外推进，不足、欠缺与匮乏就会和欲望一起，膨胀、扩张，一步一步地向外推进，它们没有被填满的时候。

只要我们的内在是不足、欠缺与匮乏的，积，便在所难免。不管是物质的、非物质的，可见的、不可见的，我们都想要。而且，我们想要更多，多多益善，最好能够达到一种完全饱和、满溢，甚至是取之不尽、用之不竭的状态。

或许我们有过这样的经验：当某一种期望得到的东西逐渐增多时，最初我们会有某种喜悦和兴奋。然而不幸的是，很快，这些感觉在一次一次地获得之后，慢慢地钝化与麻木了。我们的内心又回到了最初的不足、欠缺与匮乏之中，而且比我们的预期要严重得多。不足、欠缺与匮乏所引发的惶惑与不安，将再度困扰我们，成为我们的一个伤疤与痛点。

为了对抗，也为了摆脱惶惑与不安的感觉，我们忙碌在各种追求与索取之中，并且总是期望以更快的方式积到更多。我们固执地认为，只有积到更多，幸福才是可能的；并

同样固执地认为，这种想法是对的，社会就是这个样子，大家都是如此。可是，我们错了。事实上，幸福并非一种实在的东西，它难以被追求、索取，甚至交易。确切地说，当我们去追求、索取，甚至交易幸福的时候，我们离幸福不是越来越近，而是越来越远了。

不可否认，幸福是需要条件的，当我们具备了某些条件的时候，幸福的感觉会自然而然生。然而，幸福的条件是有弹性的，它更多地取决于我们对生命认识的程度。而绝大多数人对生命是缺乏认识的。如果对生命有一个正确的认识，我们就不会感到不足、欠缺与匮乏，也不会费尽心机地去积。因为，积，原本就是欲望设下的一个圈套。

人很容易就会进入欲望的圈套。我们积得越多，不足、欠缺与匮乏就越严重；不足、欠缺与匮乏越严重，我们想要积的就越多。我们总是错误地认为，积得越多，就越成功，成功唯一的标准就是看我们积了多少。

通常，人们所认为的成功以占有各种资源的多少来作为评判标准。我们认为，有两套房子的人，比有一套房子的人更成功；有汽车的人，比有自行车的人更成功；在公司做老板的人，比在公司做员工的人更成功。

不管是羡慕、忌妒，还是仇视成功人士，我们总希望自己是成功的。我们越是羡慕、忌妒与仇视，我们想要成功的愿望就越迫切。当然，对于很多成功人士，我们所持的态度并不都是羡慕、忌妒、恨。有时候，恰恰相反，我们尊重、