
只要身心足够富 【生财其实很简单】

——写给每一个想摆脱贫困感又被压得喘不过气来的普通人——

目 录

◆ ◆ ◆

第一章 你赚不到钱，可能不是因为不够努力.....	1
第二章 贪——放下「什么都想要」，你才能真正拥有.....	3
第三章 嗔——脾气没了，福气就来了.....	6
第四章 痴——撞了南墙要回头，别跟自己较劲.....	9
第五章 慢——越觉得自己了不起，越赚不到大钱.....	12
第六章 疑——疑心越重，路越走越窄.....	15
第七章 身心富足，才是一个人最大的本钱.....	18
第八章 从今天起，做一个身心富足的人.....	21
尾声 给你的几句心里话.....	24

第一章

你赚不到钱，可能不是因为不够努力



很多人终其一生，都把赚钱当成向外追逐的苦役。

以为财富要靠绞尽脑汁的算计、要靠不择手段的争抢、要靠牺牲健康情感日夜熬煮，以为只有把自己逼到殚精竭虑，才配拥有丰厚的物质。于是我们追着风口跑，盯着旁人的成就焦虑，被欲望裹挟，被得失牵动，在贪、嗔、痴、慢、疑的牢笼里反复内耗：贪求一夜暴富，嗔恨命运不公，痴执于固有的执念，傲慢地轻视他人的经验，又怀疑自己的能力与选择。

到头来，身心被耗得千疮百孔，钱财要么求而不得，要么到手之后留不住——一边拼命求财，一边又在精神层面持续亏损。

「不是有钱，身心才富足；而是身心足够富足，生财这件事，才会变得简单自然」

■ 我们常常颠倒了因果

总觉得先赚到很多钱，内心才会丰盈安定。可红尘世间真正的真相恰恰相反——

财，从来不是算计掠夺而来的战利品，而是一个人内在心性向外投射的结果。

古人讲「厚德载物」，财富就像滔滔流水，唯有足够宽厚稳固的容器，才能够承接得住。这个容器，便是我们的身心：身体是承载一切的根基，心灵是指引选择的罗盘，灵魂格局决定财富能够抵达的高度。

当内心被贪嗔痴慢疑填满，容器便满是裂痕，纵使财富偶然流进来，也终将尽数漏走；唯有修身心、破执念，放下贪嗔痴慢疑，懂得舍得与上进，把内在的容器打磨得宽厚结实，财富自会顺着因缘缓缓汇聚而来。

■ 你有没有过这样的体验

明明也在努力，每天早出晚归，可钱袋子就是鼓不起来；明明机会也有，可每次临门一脚，总好像有什么东西在拽着你，让你抓不住；好不容易赚到一笔，很快又因为这样那样的原因流走了——投资亏了、身体病了、家里出事了、被人骗了……

你以为是运气不好，是时机不到，是自己还不够拼。可你有没有想过，也许问题根本不在外面，而在里面？

身、心、灵，是人的三层财富。身体和心灵都只是工具，真正的「我」，是那个觉知者。当觉知被贪嗔痴慢疑遮蔽，工具就会失控——身体乱造业，心乱生念，财富自然无处安放。

《皆为利往》里说得很透：人这一生，真正的财富有三层。最外层是身，中间层是心，最内核是灵。绝大多数人一辈子只在最外层打转——拼命用身体去换钱，又用钱去养身体，在这个闭环里反复折腾，从未真正触及中间那一层，更别说最内核。

身体是财富的容器，但容器稳不稳，要看里面那颗心。心乱了，身体就跟着乱；心定了，身体自然安稳，财富才有地方搁。而心能不能定，又取决于最内核的那个「灵」——你的格局、你的觉知、你对世界和自己的根本认知。

■ 贫困感，才是最要命的穷

我见过不少人，银行卡里的数字并不少，可整个人散发的气质就是「穷」。什么都舍不得，什么都要算计，看见别人好就不舒服，遇到一点损失就天塌下来一样。他们不缺钱，他们缺的是「富足感」。

《你不是懒，是你的心在求救》里讲过一个很扎心的概念——**贫困感**。一个人穷不可怕，可怕的是心里那种深入骨髓的匮乏感。这种匮乏感会锁死你的生命力，让你做什么提不起劲，明明什么都没做，却已经身心俱疲。

心力一旦坍塌，人就陷入了「你不是懒，是你的心在求救」的境地。这时候你再怎么逼自己努力、给自己打鸡血，都没用——因为发动机已经熄火了，你光在外面推车身，推得动吗？

「百病生于气，而止于音。气乱则病，音和则安」

中医讲「百病生于气」。过度的贪欲搅动心神，气机随之紊乱。日日盯着尚未得到的东西，对比旁人的生活，焦虑、辗转、寝食难安，内在的心力被无休止的欲望一点点掏空。

怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。贪嗔痴慢疑，每一种情绪都是一把刀，在你的身体上悄悄划下伤痕。你以为情绪是情绪、身体是身体、赚钱是赚钱，可它们根本就是一回事——你的身、你的心、你的财运，从来都是连在一起的。

丨这本书想跟你说什么

接下来的内容，我想跟你聊五件事——贪、嗔、痴、慢、疑。这五个字，佛家叫「五毒」，听起来玄，其实一点都不玄。它们就是我们每个人心里都有的五种毛病，五种让我们越活越穷、越努力越累的毛病。

我会跟你说，每一毒是怎么偷走你的财运的，你又要怎么把它放下来。然后，我们再聊聊什么是真正的身心富足，什么才是真正的上进——不是被欲望驱赶着狂奔，而是身心富足之后，自然向外生长的力量。

如果你已经读得不耐烦了，觉得「又是鸡汤」，那我劝你先放下。因为这本书不是给想找捷径的人看的，它是给那些真正想改变、愿意往内看的人准备的。

但如果你愿意静下心，给自己一点时间，我相信你读完之后，会对「赚钱」这件事，有一个全新的认识。

因为真相从来都是：向外求，越求越苦；向内修，越修越富。

第二章

贪——放下「什么都想要」，你才能真正拥有



丨贪，是想要超出自己德行与能力的回报

人性本就有趋利的本能，追求物质安稳无可厚非。但「贪」不一样——贪，是想要超出自身德行与能力的回报，是总想少劳多得，妄想一步登天。

我们看见别人短时间收获财富，便心生艳羡，渴望一份不用深耕就能得来的丰厚回报。总想抓住投机的捷径，渴望抓住风口躺赢，不愿沉下心打磨自身。看见利益就两眼灼热，只想索取，不愿付出；做生意只想收割，不愿给到客户真实价值；与人相交只想索取好处，却吝于给予善意；做事急于求成，刚播种就盼着收获，稍有停滞便心灰意冷。

世间商业古训本是「无商不尖」，却被后世讹传成「无商不奸」。古时米商量米，抹平斗面之后，还要再添上一撮尖尖的米，主动让利予顾客，以诚意换人心。那一撮「尖」，便是舍的智慧。

你想想，现在的人做生意，有几个还愿意多给那「一撮米」？不缺斤短两就不错了。大家都在算计怎么从客户兜里多掏出一块钱，却很少有人想：我能不能多给客户一分价值？

这就是贪。贪的本质，是只想得、不想舍；只想占便宜、不想吃亏。可你忘了，天底下哪有只进不出的道理？

■ 贪欲是怎么掏空你的心力的

「百病生于气」，过度的贪欲搅动心神，气机随之紊乱。日日盯着尚未得到的东西，对比旁人的生活，焦虑、辗转、寝食难安，内在的心力被无休止的欲望一点点掏空。

心力一旦坍塌，人便陷入「你不是懒，是你的心在求救」的境地——明明什么都没做，却已经身心俱疲，纵然有机会摆在眼前，也没有定力稳稳接住机遇。

你有没有过这样的感觉：明明一整天什么正事都没干，就是刷了刷手机、看了看别人的生活，到了晚上却觉得特别累？那就是你的心力被贪欲消耗了。你在心里反复演练「我要是也有那么多钱就好了」「他凭什么过得比我好」，这些念头看起来没什么，实际上每一个都在吸你的能量。

「想要的越多，能接住的越少」

■ 舍，不是吃亏，是先予后取的智慧

舍，不是自我牺牲式的亏空，而是看清世间的双向奔赴：想要得到什么，先要学会给予什么。

想要财富，先要舍得打磨自己的本事，舍得为他人创造价值；想要客源信任，舍得真诚相待，不做套路收割；想要贵人相助，舍得释放善意，成人之美。

放下贪求速成的妄念，舍弃不切实际的幻想，接受耕耘和收获之间本就存在时间差。不妄想不劳而获，不迷恋短期暴利，愿意舍弃眼前小利，去换取长久人心。这不是吃亏，而是为自己积攒福报与机缘。

把利己之事，用利他的方式表达。我们想要获得财富，本质上是我们提供价值，解决他人的困扰，善意流动，财富随之而来。

《把利己之事用利他的方式表达》这篇文章，题目本身就是一句金句。你好好品味这句话——利己是目的，利他是路径。很多人搞反了，要么就只讲利他，搞得自己像个圣人一样不食人间烟火；要么就只讲利己，吃相难看到没人愿意跟你打交道。

真正的高手，是把这两件事合在一起的。我想赚钱，但我赚钱的方式，是帮你解决问题、让你过得更好。你好了，我自然就好了。这就是「利他就是最高级的利己」。

■ 从「我要」到「我给」，你的财运才真正打开

我认识一个做小生意的老板，早年开餐馆，天天想着怎么把菜价提上去、把成本降下来，结果生意越做越差。后来他想通了，反过来做——菜量加大、食材用好的、价格不涨，还免费送汤送小菜。身边人都说他傻，这样赚不到钱。

结果呢？客人越来越多，口碑越来越好，后来开了三家分店。他跟我说了一句很实在的话：「以前我总想着从客人兜里掏钱，掏得很辛苦；现在我想着怎么让客人吃得满意、下次还来，钱反而自己找上门了。」

你看，就这么简单的一个转念，从「我要」变成「我给」，生意就活了。

可为什么很多人做不到？因为贪。贪眼前那点小利，舍不得多给一勺汤、多给一撮米。就因为这点贪心，把更大的财运挡在了门外。

「不贪快，但求稳；不贪多，但求精」

■ 真正的上进，不是被贪欲驱赶着狂奔

上进，也从来不是被贪欲驱赶着狂奔。真正的上进，是克制过度的贪念之后，依旧愿意脚踏实地，打磨本领，提升认知。

不追逐不属于自己的泡沫，但是持续耕耘属于自己的一亩三分地，日拱一卒，慢慢扎根。不贪快，但求稳；不贪多，但求精。当我们不再被贪欲灼烧，心神安定，做事方能沉得住气，机遇来临时，才抓得住。

你看那些真正赚到大钱的人，有几个是天天追风口、炒短线的？反而是那些认准一件事、踏踏实实做十年二十年的人，最后财富反而最多。为什么？因为他们心定，心定的人才能接住大财富。

而那些天天被贪欲驱赶着东奔西跑的人，看起来很忙碌、很努力，实际上就是只无头苍蝇——看起来飞得很快，其实哪儿也到不了。

■ 今天就能开始的练习：从小舍开始

你可能会说，道理我都懂，但就是做不到。没关系，不用一下子做到「大公无私」，那也不现实。我们从小处开始练。

第一，跟人打交道的时候，主动多给一点。打车多给师傅几块钱、买菜别跟小贩计较那几毛钱、同事需要帮忙的时候主动搭把手。别小看这些小事，它们在练你的心——让你习惯「给予」，而不是习惯「索取」。

第二，做事情的时候，别总想着「我能得到什么」，先想想「我能付出什么」。写方案的时候，多为客户考虑一分；做工作的时候，多为团队担一点。你放心，你多付出的，不会白费。

第三，看到别人好的时候，别嫉妒，学着随喜。真心实意为别人的好感到高兴，这本身就是在破除你的贪心。因为贪心的根源是什么？是「我没有、我也不想让你有」。你能真心为别人高兴，说明你的心量大了，心量大了，能装的财富自然就多了。

舍，不是扔掉，是腾地方。把心里那些贪念腾出去，福气才能住进来。

第三章

嗔——脾气没了，福气就来了



■ 嗔，是一把先伤己、再伤人的刀

嗔，是嗔恨，是怨气、暴怒、怨天尤人。求财路上，我们很容易生出嗔心：生意遇挫就怨恨世道不公，合作出问题就全然怪罪他人，付出没有立刻得到回报就愤懑不平，看见别人过得顺遂，心生嫉妒恼怒。

一点点不顺遂，就轻易点燃心中怒火，对外指责外界，对内自我攻击，在情绪内耗之中消磨掉自己的精气神。

「怨怼是一把双刃剑，你举得越久，割伤的首先是自己」

中医讲「怒伤肝」，一次次怒火翻涌，扰动体内气机，肝郁气滞，身体悄悄埋下结节、病痛的隐患。而心神被嗔恨占据的时候，人的眼界会变得狭隘，判断力随之失准。带着怨气做事情，待人处事处处带着锋芒，言语之中满是戾气，会无意间推开合作的机缘，消耗身边人的信任。

■ 你发的不是脾气，是你的财运

我见过太多人，能力不差、脑子也活，可就是脾气不好。跟客户吵、跟合伙人吵、跟员工吵、跟家人吵，吵到最后，客户走了、合伙人散了、员工不干了、家里也鸡飞狗跳。然后他还委屈：我就是性子直啊，我有什么说什么啊。

性子直不是借口。说白了，就是你控制不住自己的情绪，就是你心里的嗔火太旺。你以为你发的是脾气，实际上你发掉的，是你的人缘、你的机会、你的财运。

《百病生于气而止于音》里讲得很明白：气乱则病，气和则安。你一生气，体内那股气就乱了；气一乱，身体就出问题；身体一出问题，你什么事都干不成。这是一个连锁反应。

百病生于气而止于音。愤怒、怨恨、嫉妒、委屈.....这些情绪不是凭空消失的，它们堵在你的身体里，变成结节、变成囊肿、变成各种各样的病。

■ 刚柔并济，才是真正的强大

很多人以为，做生意就要强势争输赢，锱铢必较，寸步不让。可《刚柔并济得清欢》文中说得通透：真正的强大，不是处处好斗，而是内心柔软，但手握铠甲。我们要有守护自己底线的能力，但不必把嗔怒当作武器，把生活与生意处处变成战场。

你看那些真正厉害的人，反而都很温和。不是他们没脾气，是他们不被脾气牵着走。该硬的时候硬，该软的时候软。对外有铠甲，对内有柔软。这就叫「刚柔并济」。

陈小军的故事很能说明问题——一个人最可贵的品格，不是有多勇猛，而是在该柔软的时候柔软，在该有骨气的时候有骨气。这不是软弱，这是智慧。

「内心柔软，身外刚强。以战止战，方得和平」

什么叫「以战止战」？就是我有打赢的能力，但我不轻易开战。我手里有剑，但我不随便拔剑。这才是真正的强者。

而嗔心重的人呢？手里可能连剑都没有，光有脾气。一碰就炸，一炸就乱，乱了就出错，错了就更生气。恶性循环，越活越拧巴。

■ 嗔火从哪儿来的

想降伏嗔火，你得先知道它从哪儿来。说穿了，嗔恨的根源就两个字——**不服**。不服命运，不服别人，不服自己。

凭什么他比我赚得多？凭什么这件事摊在我头上？凭什么我付出这么多却得不到回报？……一个「凭什么」，就是一把嗔火的火柴。你每天划多少根，自己数数。

可你有没有想过，世事本就无常。不是所有付出都会立刻兑现回报，不是所有合作都能尽善尽美，也不是所有机遇都会如约而至。遭遇坎坷，不必把所有过错推给命运与旁人。接纳世事本就有缺憾，允许事与愿违的发生。

遇到矛盾，不必第一时间升起嗔恨。分清什么是自己的课题，什么是别人的课题，不拿他人的错误惩罚自己。

■ 放下嗔，不是忍气吞声

这里有个误区要讲清楚。放下嗔，不是让你忍气吞声、打不还手骂不还口。那不是放下，那是压抑。

被强行压下去的情绪只会向内淤堵，化作身心的病灶。你表面上不说，可心里那口气堵着，久而久之就变成了结节、变成了病。很多老好人为什么爱生病？就是因为他们太能「忍」了，忍到最后，身体替他们爆发了。

真正的放下嗔，是觉察愤怒升起，不被情绪裹挟，守住自己的边界，但不沉溺于怨恨。可以认清风险，远离消耗自己的人和事，但不反复咀嚼过往的委屈，不把仇恨反复在心中回放。

「你可以转身就走，但不要把恨意背在身上」

举个例子：有人坑了你一笔钱。你怎么办？嗔心重的人，要么跟对方死磕到底，拼个鱼死网破；要么憋在心里，天天诅咒对方，把自己气出病来。

但真正有智慧的人呢？他会先看这件事能不能挽回。能挽回，就用合法合理的方式去争取；挽回不了，就认栽、止损，然后转身就走。他不会把这件事天天放在心里反复折磨自己。因为他知道，钱已经亏了，不能再把心情和健康也亏进去。

这就叫「放下」。不是原谅对方，是放过自己。

■ 把嗔恨的力量，转化为成长的动力

上进，是把嗔恨的力量转化为自我成长的动力。与其怨世道不公，不如打磨自己的能力；与其嫉妒他人所得，不如专注走好自己的路。

别人的辉煌，是别人耕耘的结果，我们不必拿来当作折磨自己的参照。把向外指责的目光收回，向内观照自我，遭遇挫折不沉沦怨怼，而是从中吸取经验，调整方向，沉淀自我。

心中少一分戾气，待人多一分包容宽厚，心平气和，人与人之间的连接才会顺畅，财路自然越走越宽。

脾气走了，福气就来了。这话不是鸡汤，是规律。因为你的心情好了，你的气场就变了；气场变了，你遇到的人和事就跟着变了。

■ 今天就能开始的练习：先停三秒

怎么练？不用一下子变成圣人，就从小动作开始——生气的时候，先停三秒。

感觉到火要上来了，马上停下来，深呼吸三次，在心里数一二三。就这三秒，很多时候火就下去一半了。你试试，很管用。

再进一步，每次发完脾气之后，复盘一下：我刚才为什么生气？这件事值不值得我气成这样？生气之后事情变好了还是变糟了？经常这样复盘，你慢慢就会发现，很多让你暴跳如雷的事，其实根本不值得。

还有一个办法：每天晚上睡觉前，想想今天有什么事让你不开心了、让你生气了，然后在心里跟自己说一句「算了」。就这两个字，把白天那些堵心的事，都放掉。带着一颗清净的心入睡，第二天醒来，你会发现状态不一样。

脾气没了，福气自然来。这话，你先别急着信，先做三个月试试。

第四章

痴——撞了南墙要回头，别跟自己较劲



■ 痴，是死死抱住执念不肯放手

痴，是愚痴执念，死死抱住固化的想法不肯放手。

有的人执念于某一种赚钱路径，明明环境已经变迁，依旧死守旧模式不肯变通；有的人执念于「我只有这样才能赚到钱」，画地为牢，看不见其他可能性；有的人执念于固有的自我定位，认定自己天生没有财运，认定自己注定平凡，把自己锁死在我设定的牢笼之中；还有人痴迷金钱本身，把钱财当作人生终极目标，把全部人生价值绑定在财富数字之上，钱成了唯一的信仰，忽略身、心、灵、情，四大人生珍宝。

「执念是最厚重的墙，你撞得越狠，伤得越重」

当人陷入痴执，就会活在自己编织的认知幻境里，看不见现实的真实需求。做生意看不见他人真正的需要，只沉浸在自我构想的产品；做人困在过去的创伤与旧有观念，反复内耗，看不清当下的机缘。执念如同厚重的帷幕，隔绝了外界真实的信号，哪怕机遇摆在面前，也视而不见。

■ 你被什么执念困住了

我认识一个做实体生意的朋友，电商起来那几年，身边人都劝他往线上走，他死活不听。说他做了二十年实体，门道摸得门儿清，线上那都是虚的。结果呢？实体店一年比一年难，熬到最后还是关门了。

他不是没能力，是被「我只有做实体才能赚钱」这个执念困住了。这个念头像一道墙，把所有新的可能性都挡在了外面。

还有一种痴，更隐蔽——对「我不行」的执念。有些人，你跟他说什么机会，他第一反应都是「我不行」「我做不了」「我不是那块料」。你问他试过吗？他说没试过，但我知道我不行。

你看，多可怕。连试都没试，就先把自己判了死刑。这不是自知之明，这是自我设限的痴执。

修行不在深山古刹，而在烟火日常；赚钱也不在某一套万能秘籍，而在于读懂真实人间的需求。

■ 生意的本源，是看见人的需要

我们读过「家庭即道场」，修行不在深山古刹，而在烟火日常；赚钱也不在某一套万能秘籍，而在于读懂真实人间的需求。

生意的本源，是什么？是看见人的需要，体察人心，读懂众生的处境，用自己的能力去解决别人的难题。若是被执念蒙住双眼，只活在自己的世界，看不到他人，所有的技巧套路都只是空中楼阁。

很多人做生意做不好，不是因为不够努力，是因为他从一开始就看错了方向。他满脑子想的都是「我要卖什么」「我要怎么让客户掏钱」，而不是「客户需要什么」「我能帮他解决什么问题」。

方向错了，越努力越偏。这就是痴的代价——你抱着自己那一套不肯放，真实的世界已经变了。

「钱不是追来的，是你帮别人解决问题之后，自然而然的回报」

■ 破除痴执，不是躺平放弃

破除痴执，不是躺平放弃追求，而是放下僵化的成见。放下「我一定要以某种方式暴富」的执念，放下「我天生没有财运」的自我限定，放下金钱万能的虚妄幻想。

明白钱财只是工具，服务生活，而非人生的全部意义。人生是身、心、灵、情、钱五件宝贝相辅相成，钱为其余四者服务，而不是牺牲身心健康与真情去追逐钱财。

人生五件宝：身、心、灵、情、钱。前四样是根，最后一样是果。根扎得深，果自然结得好；根烂了，果再大也留不住。

很多人搞反了这个顺序。他们把钱放在第一位，为了钱牺牲身体、消耗心情、扭曲灵魂、伤害感情。结果呢？钱可能赚到了一点，但身体垮了、心情糟了、灵魂空了、感情淡了。到最后，那点钱还不够治病的、不够填补内心空虚的。

你好好想想，是不是这个理儿？

■ 撞了南墙要回头

上进，是带着清醒的觉知持续前行。懂得复盘反思，一件事行不通，不钻牛角尖，愿意调整思路，接纳新的认知；不活在过往的经历里，不拿过去的失败定义未来；明白赚钱是一场落地的修行，在做事的过程中打磨心性，洞察人性，看见真实的世界。

知道自己想要什么，但不痴执于必须以某一种形式得到。守得住初心，也容得下变化。执念消散，心才通透，方能看见机遇，找准方向。

「此路不通，就换一条路。天无绝人之路，绝路都是自己给自己堵上的」

《敢于主动躺平方能厚积薄发》里讲过一个道理——真正的休整不是摆烂躺平，而是知所当止。身心疲惫之时，懂得主动停下来休整，修复心力，校准自己的方向，这不是放弃上进，而是为了更远的奔赴。

「止于至善」的那个「止」字，很多人理解错了。不是让你停下来就不走了，是让你知道什么时候该停、该往哪个方向走。一头撞死在南墙上那不叫坚持，那叫傻。

真正的智者，是撞了南墙就回头。头都撞破了，还死磕不放，那不是有毅力，是有执念。

■ 今天就能开始的练习：多问几个「真的吗」

怎么破除执念？也不难，就从一个问题开始——每当你脑子里冒出一个「我必须怎样」「我只能怎样」「我肯定不行」的念头时，反问自己一句：

「真的吗？」

真的只有这一条路吗？真的我就不行吗？真的这件事就只能这么做吗？

多问几个「真的吗」，你会发现，很多你坚信不疑的事，其实根本站不住脚。它们只是你过去的经验、别人的说法、环境的影响，慢慢在你脑子里形成的惯性思维。惯性思维不等于真理。

还有一个办法：多跟不同的人聊天。别总是跟你一样想法的人混在一起，那样你只会越来越固化。去找那些跟你行业不同、背景不同、想法不同的人聊聊，听听他们怎么看问题。你会发现，哦，原来还可以这样想、这样做。

眼界打开了，执念自然就松了。

第五章

慢——越觉得自己了不起，越赚不到大钱



■ 慢，是傲慢，是我慢

慢，是傲慢，是我慢。是觉得自己见识过人，轻视旁人的经验；小有收获便目中无人，听不进劝告；觉得自己的想法永远高人一等，看不见别人身上的闪光点；取得一点小小的成绩，便洋洋自得，目中无人，看不见时代、机缘、他人托举对自己的成全。

「天欲使其亡，必先使其狂。傲慢，是一个人走下坡路的开始」

傲慢之人，容易把一切成果全部归功于自我，把所有挫折全部归罪外界。与人合作，听不进伙伴的建议；做事业，轻视客户真实的反馈；待人接物，居高临下，很难真诚看见他人的价值。

一个人的人格厚度，决定财富能够承载的上限。傲慢就是人格容器上的一道巨大缺口。恃才傲物，容易盲目冒险，忽视风险；待人傲慢，会慢慢消耗人缘机缘。很多人小有成就之后迅速跌落，并非能力骤然消失，而是傲慢滋生，看不清局势，也看不见身边人的价值。

■ 寺院里的智慧：韦陀的启示

《每座寺院都是一所学校》这篇文章很有意思，它说寺院其实就是一所学校，每一尊佛菩萨都是一位老师。走进山门，第一个看见的是弥勒佛，他在教你什么？教你欢喜、教你包容——大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。

弥勒佛背后，站着韦陀菩萨。韦陀是护法神，手持金刚杵，威严赫赫。他在教你什么？教你持、教你守——做人要有原则、有底线、有敬畏，不是什么都能容、什么都能笑。

真正的强大，是有原则有底线，但不骄矜傲慢，心怀谦卑，方能行稳致远。

你看，一进一出，一柔一刚。弥勒教你宽容，韦陀教你守护。这才是完整的修行。

很多人只学到了一半。要么就太软弱，谁都能欺负，那不是谦卑，那是懦弱；要么就太傲慢，谁都不放在眼里，那不是强大，那是我慢。

再往里走，四大天王。东方持国天王，教你负责任、守本分；南方增长天王，教你求进步、不停滞；西方广目天王，教你多观察、看清真相；北方多闻天王，教你多听善言、增长见识。

你看，连四大天王都在教你要多看多听、要持续进步。你那点傲慢，从哪儿来的呢？

■ 你越觉得自己了不起，越赚不到大钱

为什么说傲慢的人赚不到大钱？因为傲慢会让你变「瞎」。

你觉得自己什么都懂，就听不进别人的话了；你觉得自己最厉害，就看不到别人的优点了；你觉得都是别人的错，就不会从自己身上找原因了。

一个看不见自己问题、也看不见别人价值的人，他的路只能越走越窄。

我见过很多小老板，生意刚有起色就飘了。员工的建议听不进去，说「你懂什么，我干这行的时候你还在上学呢」；客户的反馈不当回事，说「我的产品我最清楚」；同行的经验不屑一顾，说「他那一套过时了」。结果呢？不出三五年，生意就做不下去了。

「满招损，谦受益。这话流传了几千年，不是没有道理的」

■ 放下我慢，不是自我贬低

放下我慢，不是自我贬低，而是清醒客观看待自己：承认自己有长处，但也有局限；看见自己的努力，也懂得感恩机缘、他人的成全。愿意俯身倾听，接纳不同的声音，尊重每一个普通人的价值。不轻视弱者，也不畏惧强者。

谦卑不是觉得自己不行，是知道自己还有很多不行的地方。这两者天差地别。

前者是自卑，后者是清醒。自卑的人缩在角落里不敢动，清醒的人知道自己哪儿不够，然后踏踏实实地补。

真正的上进，是带着谦卑持续精进。不因一点小成就就止步不前，明白山外有山，人外有人。

■ 把每一个人都当老师

真正的上进，是带着谦卑持续精进。不因一点小成就就止步不前，明白山外有山，人外有人。把每一个人都当作老师，从他人身上汲取养分，常怀敬畏之心对待世事。

谦卑不是软弱，是格局；放下傲慢，我们才可以源源不断吸收外界的力量，拓宽自己前行的道路。

你看那些真正的大人物，反而都很谦和。见谁都客客气气，跟谁都能聊两句。为什么？因为他们知道，每一个人身上都有值得学习的地方。哪怕是一个清洁工、一个快递员，他们对自己那份工作的理解，可能比你深得多。

《地藏经》里讲地藏王菩萨「地狱不空，誓不成佛」。这是什么精神？是担当，是谦卑。他不觉得自己高高在上，他愿意到最苦的地方去，度最苦的众生。我们虽然做不到那么伟大，但至少可以学着放下那点架子，认认真真跟身边每一个人学习。

「你把自己放得越低，能装的东西就越多。容器越低，水越容易流进来」

■ 今天就能开始的练习：把「我知道」改成「我学学」

练谦卑，从改口头禅开始。

以后再说什么话，把「我知道」「我懂」「这有什么」，改成「我学学」「这个我不太懂，你给我讲讲」「还有这种说法，有意思」。

就这一个小小的改变，你坚持三个月，整个人的气质都会不一样。你会发现，你跟人的关系变好了，你学到的东西变多了，你的心也变得更开阔了。

还有一个办法：每天找一个人的优点，真心实意地夸他一句。不管是家人、同事、还是陌生人，都行。别不好意思，也别觉得假。你夸多了，就会慢慢养成「看见别人好」的习惯。看见别人的好了，你的傲慢自然就少了。

越谦卑，越有福。这话，你品品。

第六章

疑——疑心越重，路越走越窄



■ 疑，是猜忌与自我怀疑

疑，是猜忌与自我怀疑。怀疑机遇是骗局，怀疑自己配得上财富，怀疑自己的选择，怀疑付出的意义。做事犹豫不决，瞻前顾后，想做一件事，脑海之中先涌出无数否定的声音，还没有开始，就已经在内心预演失败；猜忌人心，很难全然信任伙伴，处处防备，消耗合作的缘分。

「怀疑是最大的内耗。还没开始行动，你已经在心里把自己打败了」

太多人本拥有能力，却被内心的怀疑捆住手脚。还未行动，内心已经上演无数场灾难剧本。这份怀疑，很多来自过往的挫败，来自原生家庭潜移默化的否定，来自外界世俗的评判，慢慢内化成对自我的攻击，陷入习得性无助的泥潭。

■ 你是不是也经常这样

想做一件事，还没开始就开始打退堂鼓：万一失败了怎么办？万一别人笑话我怎么办？万一我不是这块料怎么办？.....

好不容易下定决心开始了，做了两天又开始怀疑：我这样做到底对不对？是不是方向错了？是不是应该换个方法？.....

遇到一点挫折，更是彻底否定自己：我就知道我不行，我果然不是那块料，我这辈子就这样了.....

你看，从头到尾，全是怀疑。怀疑这个、怀疑那个，最怀疑的，是你自己。

人的一生，不是在指责别人，就是在指责自己。指责别人是嗔，指责自己是疑。说到底，都是跟自己过不去。

《人的一生不是在指责就是在自责》里说，很多人的生活，就是在指责和自责之间来回摆荡。对外指责别人，对内指责自己。对外指责是嗔恨，对内指责是怀疑——怀疑自己不够好、怀疑自己不配得、怀疑自己做什么都错。

这种自我怀疑，比别人的否定更要命。因为别人否定你，你还可以不服气；你自己否定自己，那就是真的没救了。

■ 笃信自己，不等于盲目自大

但笃信自己，不等于盲目自大。破除疑，不是闭眼无视风险，而是分清审慎评估和无谓猜忌。审慎思考风险，提前规划，是智慧；毫无来由的自我否定，反复内耗，便是疑念作祟。

这两者的区别是什么？审慎的人会说：「这件事有风险，我来看看风险有多大、我能不能承受、怎么规避。」然后他会去调研、去分析、去尝试。

而多疑的人呢？他会说：「这件事肯定不行，我肯定做不好。」然后他就什么都不做了。

你看，一个是行动派，一个是内耗派。行动派就算失败了，也能学到东西；内耗派什么都没做，光把自己耗死了。

「可以谨慎，但不要胆怯；可以评估风险，但不要被想象出来的恐惧吓住」

■ 放下疑，不是一下子就无比自信

放下疑，不是一下子就拥有无比强大的自信，而是学会与内心的怀疑共处。允许恐惧存在，但不被恐惧支配。不必期待万事俱备才敢启程，世间本就没有完全准备好的时刻。

用微行动，一点点积累自我效能感：从小事做起，用一次次微小的正向反馈，慢慢重建对自己的信任。

微行动，是重建自信最好的办法。不用一下子做大事，就从小事开始——做成一件小事，你对自己的信任就多一分；再多做一件，又多一分。慢慢的，自信就回来了。

《你不是懒，是你的心在求救》里也讲过这个方法。当一个人心力坍塌的时候，你让他干大事他干不了，只会更挫败。这时候最好的办法，就是做最小最小的事。小到什么程度？小到不可能失败。

比如今天就看一页书、就做一个俯卧撑、就写一句话。听起来很可笑对不对？但你试试，就从这么小的事开始，坚持一个月，你的状态绝对不一样。

因为每做成一件小事，你心里就会多一个声音：「你看，我做到了。」这个声音多了，那个「我不行」的声音，自然就小了。

■ 带着审慎的勇气往前走

上进，是带着审慎的勇气往前走。可以谨慎调研风险，但不要被脑补出来的恐惧困住脚步。接纳自己会犯错，明白失败不是对人全盘的否定，只是过程之中的经历。做错了，就复盘调整，不必因此全盘怀疑自我。

对外，保持清醒，懂得分辨人心，但不预设所有人都心怀恶意，给真诚的连接留一扇门。心中多一份笃定，少一份猜忌，才有力量迈开脚步，奔赴想要的生活。

「世间本就没有万无一失的选择。选了，就走下去；走不通，就拐个弯。
没什么大不了的」

■ 今天就能开始的练习：先做了再说

怎么破疑？就一个办法——行动。

想再多都没用，先做了再说。你纠结这件事行不行的时候，别想，先做三天。三天之后你再判断行不行，比你想三天三夜都准。

还有一个练习：每天做一件你「有点不敢」的小事。比如跟不太熟的同事打个招呼、在会上发个言、给客户打个电话……就做那么一点点让你有点紧张、但又不是完全做不到的事。

做了之后你会发现，哎，也没那么可怕嘛。这种「也没那么可怕」的体验多了，你的胆子就慢慢大了，疑心就慢慢小了。

记住一句话：行动是治愈怀疑最好的药。别等准备好了再开始，开始了，你就慢慢准备好了。

第七章

身心富足，才是一个人最大的本钱



■ 什么是真正的「身心富足」

很多人误解了「上进」二字。以为上进就是被贪念驱赶，无休止向外抓取，不断压榨自己的身心，透支睡眠，忽略情感，紧绷神经不停追逐。可这样的上进，是向外的掠夺式奔跑，内里的心灵是贫瘠空洞的。就像一棵树根已经干枯，却强迫枝丫疯狂开花，花开一瞬，很快就会凋零。

「真正的上进，是身心富足之后，自然向外生长的力量」

真正的上进，是身心富足之后，自然向外生长的力量。先要向内修，做身心的富翁。

何为身心富足？身体安稳，懂得好好吃饭、好好睡觉，养护自己的肉身，不拿健康去兑换短暂的利益；心灵安定，放下贪嗔痴慢疑，破除执念枷锁，接纳自己的不完美，停止无休止的自我攻击，懂得自我关怀，内心有慈悲、有宽容、有敬畏；精神有格局，懂得感恩，明白万物非我所属，但皆为我所用，懂得利他，明白最好的利己，往往藏在利他之中。

■ 身体是财富的根基

《人这一生的三魂七魄》里讲，人要白天守神、晚上守觉。什么意思？白天精神要守得住，不能魂不守舍、东想西想；晚上睡觉要睡得香，不能翻来覆去、胡思乱想。这两件事做好了，身体就不会差。

白天守神，晚上守觉。安魂守魄的根本，是向内扎根，不向外求。

你想想，你现在的生活是什么样的？白天上班摸鱼、刷手机、脑子里想东想西，就是不好好干活；晚上躺到床上，又睡不着，刷短视频、想心事、越刷越精神。这就叫白天不守神、晚上不守觉。时间长了，身体能好吗？

身体不好，你拿什么赚钱？拿病身子拼吗？拼到最后，赚的那点钱还不够看病的。

很多人说，我也想好好吃饭好好睡觉啊，可是我没时间啊。我忙啊。

忙不是借口。你忙来忙去，把身体忙坏了，最后还得花时间养病，哪个划算？真正聪明的人，是把身体养护好，精力充沛地做事，效率反而更高。这就叫「磨刀不误砍柴工」。

■ 心灵安定，才能接住财富

身体是根基，心灵是罗盘。根基稳了，方向还得对。方向不对，跑得越快越偏。

什么是心灵安定？就是不贪、不嗔、不痴、不慢、不疑。心里没有那么多乱七八糟的念头，知道自己要什么、不要什么，能专注做事，也能安心休息。

心定的人，做事是什么状态？不急不躁、不慌不忙，一步一个脚印。遇到好事不得得意忘形，遇到坏事也不崩溃。这样的人，财运能差吗？差不了。因为财富就像水，水往低处流，人往稳处走。你越稳，财富越愿意往你这儿聚。

「心不定的人，财富来了也接不住；心定的人，财富到来只是时间问题」

■ 格局大了，财富的天花板就高了

身体是根基，心灵是罗盘，那格局就是天花板。你能赚多少钱，最终取决于你的格局有多大。

什么是格局？就是你心里能装下多少人、多少事。心里只装得下自己的人，最多赚点小钱；心里能装下家人朋友的人，能赚点中钱；心里能装下客户、装下员工、装下更多人的，才能赚大钱。

《皆为利往》里讲，利他是最高级的利己。这话听着像口号，其实是真理。你能帮多少人解决问题，你就能赚多少钱。你帮一个人解决问题，你就赚一个人的钱；你帮一万个人解决问题，你就赚一万个人的钱。就这么简单。

万物非我所属，但皆为我所用。你不用拥有什么，你只要能用好什么，就够了。

很多人想不开，什么都想占有。房子要自己的、公司要自己的、人脉要自己的.....累不累啊？

真正有格局的人，不追求「我的」，他追求「为我所用」。房子可以租、人才可以雇、资源可以整合。只要能为你所用，是不是你的，有那么重要吗？

心里的执念少了，格局就大了；格局大了，能装的财富就多了。

■ 家和万事兴，家庭是最好的道场

《家庭即道场》里讲，修行不在深山古刹，而在烟火日常；最好的修行道场，就是你的家。这话太对了。

很多人对外人客客气气，对家人却脾气暴躁。在外面装得人模狗样，回到家就原形毕露。这样的人，修的是假行，不是真修。

为什么家庭这么重要？因为家庭是你最放松的地方，也是你最容易暴露本性的地方。你外面装得再好，回到家面对最亲的人，你是什么样，你就是什么样。

「家和万事兴。家不和，外面再风光，也是空的」

从财运的角度讲，家庭更是根基。家里鸡飞狗跳，你外头能安心做事吗？心不安，事就做不好；事做不好，钱就赚不到。这是一环扣一环的。

反过来，家庭和睦，回到家有热饭吃、有暖心话说，第二天出门精神满满，做事效率能不高吗？效率高了，钱自然就来了。

所以说，把最好的脾气留给家人，不是吃亏，是积福。积的是家庭和睦的福，也是事业顺利的福。

■ 人生五件宝，丢了哪一样都不行

最后再回到那句话：人生五件宝——身、心、灵、情、钱。前五样是根，最后一样是果。

身体不好，根基就垮了；心灵不安，方向就偏了；格局不够，天花板就低了；真情没有，活着就空了；钱财没有，生活就难了。

五样都得有，缺了哪一样，人生都不圆满。

可我们现在很多人，只顾着追最后一样，把前面四样都丢了。丢了健康、丢了心情、丢了格局、丢了真情，到最后，钱也追不到。就算追到了，也守不住。

钱是工具，不是归宿。不要为了工具，把归宿丢了。

身心富足，不是拥有很多物质，而是内心不再匮乏。不再因为内心的空洞，疯狂向外抓取钱财填补；不再把自我价值全部绑定财富数字。你懂得自身的价值不取决于赚了多少钱，活着本身，就有意义。在此基础之上的上进，才是从容、有力量、可持续的。

第八章

从今天起，做一个身心富足的人



■ 这份上进，是主动的选择，不是恐惧驱动的逃亡

这份上进，是主动的选择，而非恐惧驱动的逃亡。不是因为害怕贫穷，被迫拼尽全力；而是内心丰盈，想要把自己的能力施展出来，看见他人的需求，愿意创造价值，想要活出更好的自己，顺带收获物质回报。

「不是因为穷才努力，是因为想活得更好才努力。出发点不一样，结果天差地别」

就像商道之中讲的，生意生的本就是有爱的情意。赚钱是借物质完成人与人之间价值与善意的流动，不是冰冷的算计掠夺。把利己之事，用利他的方式表达。我们想要获得财富，本质上是我们提供价值，解决他人的困扰，善意流动，财富随之而来。这便是把利己，建立在利他的根基之上。

丨 主动躺平，是为了更好地出发

《敢于主动躺平方能厚积薄发》告诉我们，真正的休整不是摆烂躺平，而是知所当止。身心疲惫之时，懂得主动停下来休整，修复心力，校准自己的方向，这不是放弃上进，而是为了更远的奔赴。我们不必时时刻刻高速狂奔，允许自己休整，积蓄心力，才能够厚积薄发。

止于至善。那个「止」字，不是终点，是转折点。停下来，是为了更好地出发。

什么叫「主动躺平」？就是不是被生活逼得没办法了才躺，而是你主动选择——这段时间我累了，我停下来歇一歇，调整调整，充充电，然后再出发。

这跟被动躺平不一样。被动躺平是放弃、是摆烂、是破罐子破摔；主动躺平是策略、是休整、是蓄势待发。

就像拉弓射箭，你得先把弓收回来，才能射出去。一直绷着，弓迟早会断。

丨 人，是自己世界的救世主

人，是自己世界的救世主。救赎从来不是等待外界的馈赠，而是向内扎根，修己安人。先安顿好自己的内心，才有余力向外创造价值。

当你不再被贪嗔痴慢疑轮番拉扯，不再在内耗中耗干心力；当你学会取舍，懂得什么该放下，什么该深耕；当你的内心宽厚安宁，有温度，有底线，有谦卑，也有笃定。你会慢慢发现，生财这件事，就不再是苦苦挣扎的磨难。

「财富会向心性稳定、愿意创造价值的人靠拢」

财富会向心性稳定、愿意创造价值的人靠拢。你的真诚会换来信任，你的能力会解决需求，你的格局会接住机缘。赚钱只是身心富足之后，自然而然结出来的果实。

当然，这不代表修好了内心，钱财就会凭空从天而降。依旧需要行动，需要深耕，需要脚踏实地做事。但是，内核不一样，做事的状态便天差地别。

同样是打拼，内心匮乏的人，是在恐惧之中挣扎，一点点得失就搅动心神，内耗不断，很容易半途而废；身心富足的人，是从容笃定地耕耘，接纳得失，不惧坎坷，把每一次经历都当作修行，稳扎稳打，行稳致远。

■ 修好内在这方福地，财富自然生生不息

修好内在这方福地，财富自然生生不息。

开篇我们读到这样一段话：「我们都能以自信为根，以从容为养，在无常世事里守好本心，在岁月长河中坚定前行。任风雨来袭，不改坦荡；任岁月流转，不失热情与希望。终其一生，把自己活成一处生生不息、福泽绵长的上佳福地。」

所谓福地，不在远方的山水，不在风水器物，就在我们自己的身心之内。

此身不向今生度，更待何生度此身。

■ 给你的十个小建议

最后，给你十个小建议。不用一下子全做到，先挑一两个能做到的，坚持做三个月，你会看到变化。

第一，好好吃饭。一日三餐，按时吃。别糊弄自己的胃，胃也不会糊弄你的身体。

第二，好好睡觉。尽量早睡，别熬夜。白天守神，晚上守觉，这是最好的养生。

第三，每天运动半小时。不用去健身房，走走路、抻抻筋骨也行。身体动起来，气血就通了，心情也就好了。

第四，每天读我写的文章。不用多，任意一篇就行。坚持一年，你会发现你的认知完全不一样了。

第五，少抱怨，多感恩。每天想想有什么值得感恩的事。哪怕是天气好、饭好吃、路人的一个微笑。感恩心一起，嗔恨心就少了。

第六，多跟家人好好说话。把最好的脾气留给最亲的人。家和了，万事就兴了。

第七，从小事做起，积累自信。别一上来就干大事，从小事开始。做成一件小事，就给自己一个肯定。自信是攒出来的。

第八，学会停下来。累了就歇，困了就睡，不行就停。不是只有一直往前冲才叫上进，懂得停下来调整，才是真正的智慧。

第九，多为别人着想一点。做事的时候，想想别人的感受、别人的需求。利他的事做多了，好运自然来。

第十，接纳自己的不完美。你不用成为完美的人，你只需要成为更好的自己。接受自己会犯错、会偷懒、会有情绪，然后继续往前走。这就够了。

「向外追逐财富之前，先向内耕耘自己的身心」

向外追逐财富之前，先向内耕耘自己的身心。放下贪求暴富的执念，学会舍，明白先予后取；放下嗔恨怨怼，以柔克刚，守住底线却不沉溺愤怒；破除愚痴的执念，不画地为牢，看清现实世界；放下傲慢，常怀谦卑，看见他人的价值；放下无谓猜忌，修得内心笃定。

上进，不必急功近利，不必自我压榨。先养护好身体，安顿好情绪，修复自己耗损的心力，再一步步向外出发。接纳人生的无常，接纳耕耘与收获之间的时差。

钱，是工具，不是归宿。人生五件宝贝：身、心、灵、情、钱，缺一不可。不要为了追逐钱财，耗空身体，荒芜真情，迷失本心。

尾 声

给你的几句心里话



读到这里，这本书就要结束了。

我不知道你读完之后是什么感受。是觉得「说得对，就是这样」，还是觉得「道理我都懂，可还是过不好这一生」。不管是哪一种，都没关系。

因为道理知道了，不代表就做到了。做到，才是真正的知道。

我不指望你读完这本书就立刻脱胎换骨、从此走上人生巅峰。那不现实。我只希望，这本书能在你心里种下一颗小小的种子——一颗「原来我可以不用那么累」的种子，一颗「原来赚钱还有另一种活法」的种子。

愿我们都懂得，只要身心足够富，生财其实很简单。不必在贪嗔痴慢疑的牢笼里苦苦内耗，学会放下，懂得舍得，从容上进。

这颗种子什么时候发芽、什么时候开花、什么时候结果，我不知道。但我知道，只要种子在，就有希望。

也许某一天，你又在为钱焦虑、又在跟自己较劲的时候，你会突然想起这本书里的某一句话，然后你深吸一口气，对自己说：「算了，不急，慢慢来。」

如果能有那一刻，这本书就值了。

最后，想把这句话再跟你说一遍——

向内把自己活成一片生生不息的沃土，耕耘心性，向外创造价值。不必疯狂抓取，机缘来时，财富自会如水归槽，生生不息，既拥有物质的烟火，也守住内心的星辰，活出坦荡丰盈的一生。

愿你身心富足，愿你财运绵长，愿你此生活出一方属于自己的福地！

—— 完 ——

