

# 沉沒成本與佛法智慧

王喬 2026 年 2 月 21 日中午講於金佛聖寺

尊敬的上人、各位法師、諸位大德、善知識、師兄師姐：阿彌陀佛！

今天由弟子後學來和大家結法緣。弟子王喬，法名親進。來金佛聖寺修行有一年半時間，之前幾年在美國華盛頓特區馬里蘭州華嚴精舍道場修行。

這個農曆新年能和在座的各位法師、善知識、師兄師姐禮拜《三千佛懺》，弟子後學感覺非常殊勝和榮幸。

弟子後學是學習經濟學專業。所以今天斗膽用一個**經濟學的概念**，來聊聊**佛法的智慧**。如果講得不圓滿，請大家多包涵。如果講得有點意思，那是佛法本身殊勝，不是我的原因。

今天我們講四個字：

## 沉沒成本

什麼是「沉沒成本」？在經濟學中，沉沒成本指的是：

已經發生、無法收回的成本，就像石頭沉入了大海，再也撈不回來。

作為一個理性決策人，做未來決定時，不應該再考慮進去。

舉幾個簡單例子：自助餐不好吃，你非要吃回本；電影爛到爆，你還硬坐兩小時；菜太鹹，你說「都做了不能浪費」，結果血壓飆升。

經濟學告訴我們：作為一個理性的人，要看未來的收益，而不是過去的代價。

已經過去的，不該再綁架今天。各位，這個觀念，和佛法是不是有點像？

佛法說：過去心不可得。經濟學說：沉沒成本不可計。一個講空性智慧，一個講理性決策，其實都是教我們不要被過去拖著走。

我們舉個簡單例子。



你興致勃勃地跑去電影院，準備看一部期待已久的電影。結果一摸口袋——「咦？我的票呢？怎麼不見了？怎麼辦？」

這時候，售票窗口小姐姐微笑地問你：「先生，要再來一張嗎？50 塊。謝謝。」

你站在原地，是花錢再看，還是回家哭著吃泡麵？——你在用 50 塊錢拷問自己的人生價值觀。



沉沒成本教我們：別為過去的代價繼續犯錯；佛法教我們：放下執著，活在正念中。

先說經濟學怎麼判斷。

最開始你對這部電影很期待，假設你願意為看這部電影付最多 80 塊，

現在票丟了，要你再花 50 塊買票。

問題來了，你還看不看？理性經濟學的判斷是：看！

因為你對這部電影的價值評估是 80 元，現在的決策成本是 50 元，50 小於 80，那你還是「值」，所以應該看。關鍵是已經丟失的那張票，是「沉沒成本」——過去已經發生，無法收回，在眼下這一刻，作為一個理性決策者，你的未來決定不該被它干擾。



可惜我們很多時候不是「理性人」。這時候你的腦子可能在瘋狂運轉：「我都花過一次錢了啊，等於要花 100 塊看這電影？這不是虧了嗎？」心裡不平衡，想回家靜靜。

你苦嗎？你苦。

你氣自己嗎？你氣。

你懊悔嗎？你懊悔。

這就是經濟學說的：「情緒干擾了你的理性選擇。」如果不看這部電影，你省下了 50 塊錢，但是損失了 80 塊的快樂。

佛法怎麼來看這件事？佛法告訴我們：「過去心不可得。」你在抓什麼？在抓一



張早就不在你手上的票。你在對誰生氣？在對那個「不小心的自己」念念不忘。

佛說，你越執著，你越苦。你以為你是在「節省」，其實你是在「受苦」。

佛法不會給你「買還是不買」的行為指導，但會問你：「你現在到底是在糾結那 50 塊，還是對抗心中的損失感，還是不能原諒犯了這種低級錯誤的自己？」

你以為你在權衡錢，其實你是在和自己較勁。

就像《金剛經》說的：「應無所住而生其心。」經濟學告訴你，現在再買張票，你將獲得 30 塊的收益。佛法不會逼你「非看不可」，但它關心，你是清楚地衡量因果而放下，還是因為不甘心而放棄自己想要的體驗？你回家的決定，如果是平靜、清楚、無執著，那很好。但如果你邊走邊咬牙切齒：「我太虧了、怎麼這麼倒楣！」那你其實帶著**沉沒成本**的苦惱走了很遠。

我們來做一個生活上的推演。很多人，不是不知道**沉沒成本**，而是不願面對。你以為你是理性人，其實你是「執念人」。

有人說：「我這工作幹了 5 年，不喜歡也得幹啊，不然前面不都白幹了？」這就是職場裡的沉沒成本。有人說：「我這感情談了 8 年，哪怕天天吵架，也不捨得分手。」這就是感情裡的沉沒成本。朋友，8 年幹嘛去了？是為了證明當初沒選錯，還是因為你不敢承認自己走錯了？

佛法講因果，不是要你為過去買單，而是讓你看清現在的果，是怎麼來的，然後做出新的因。所以經濟學家說：「未來的決策，不應該被過去的成本綁架。」

那讓我們來想想現實中有沒有這種**沉沒成本**的陷阱。公司面試五輪六輪。為什麼？篩選是一方面，更重要的是製造「投入感」。當你投入很多時間精力，你就更願意接受這份工作，也不容易辭掉這份工作。你在商場買東西，已經買了 280 塊。收銀員說：「女士，今天滿 300 減 50 哦。」你差 20 塊。怎麼辦？相信大家都有了答案。

那我們能不能正向利用「**沉沒成本**」變成動力？答案是有的。

為什麼有人交了年費就能堅持鍛煉健身，網上有免費的課程還要去報個班才能學習，因為你清楚這是心理機制，你可以故意給自己一點壓力，**沉沒成本**就成了自律工具。我們常說要精進念佛。可現實是——第一天熱血沸騰，第三天開始鬆懈，第七天忘記自己發過願。不是我們不想修行，是習氣太重。

我們可以正向利用**沉沒成本**的心理。做一個每日打卡記錄，比如在手機上下個打卡 app，或者在日曆上畫個小圈圈，這時候，你的「打卡」就成了一種輕微的心理投入。當你念到第十天，看到那十個連續的美妙小圈圈，你會不忍心斷掉。你會想：「都堅持十天了，別斷。」這不是執著。這是在培養「連續性」。

**沉沒成本**如果讓你痛苦，那是執著。如果讓你養成好習慣，那是方便法。

那我們現在已經瞭解了經濟學中的「沉沒成本」。知道它可以讓人執著，也可以在覺知中成為一種方便。最後，我不打算給結論，只想和大家一起探討。

各位善知識、師兄師姐，如果有人問我們類似以下的問題，我們作為理性學佛人能否用**沉沒成本**的概念來回答：

「我都念了三年佛了，還沒見佛來接我？」

「我去年除夕也來撞鐘點燈了，但是也並沒有覺得有時來運轉，我今年還要不要來？」

所以，如果有人這樣問，我們回答的時候似乎有了一個新的角度：

**過去的投入已經沉下去了，**

**現在這一念，才是關鍵。**

最後的最後，弟子後學學佛時日尚淺，年輕難免思慮不周、做事毛糙莽撞，若有不如法、不圓滿之處，還請上人、諸位法師、師兄師姐慈悲指正，多多擔待。願與各位共勉，同修精進。阿彌陀佛

卍 卍 卍

**近藏法師問：**今天的演講基本上是關於過去投入的「沉沒成本」不會列入當下的決策，那當下這一刻的決策取決於，拿看電影來講，取決於這部電影給你帶來的快樂和你要為這份快樂付出的成本。請問這個「成本」從經濟學的角度是怎樣定義的？

王喬答：法師問的這個問題非常好。

你要付出的成本除了花 50 塊錢買一張票，還有一個成本叫「機會成本」，**opportunity cost**。機會成本的意思是說，如果你不做這件事情，你有沒有其它更好的選擇。好比，這兩個小時不去看電影，而是回家讀《地藏經》，會不會給你帶來更大的快樂。然後你發現，「哎，還是看電影吧！」（眾人大笑）「《地藏經》可以回家再念。」

王喬答：但是你在買票的時候，你聽到出來的人說，「哎，那部電影也不怎麼樣。」（眾笑）在那個時候，那個效用（效用，經濟學概念，即主觀滿足程度）從 80 塊突然降到了 40 塊。那你就想，「那 40 塊小於 50 塊，我還是回家吧。」但是你又想，「回家也沒事情做，可能還要被『逼』做飯，我寧可在電影院消磨時間，那這一部不那麼好看的電影我也就看吧。」

那在情感生活當中也有這個問題。你不要考慮你對你的男朋友付出了多少，你要考慮的是——如果不是他，有沒有更好的選擇？（眾大笑）這就是典型的「沉沒成本」和「機會成本」的對比的例子。

恒懿法師問：電影那個成本，應該是你看過以後再做決定，而不是還沒有看過就決定那個成本？

王喬答：這個**成本**的概念就是說，在數字上是那 50 塊的門票，而這個數字是電影院已經定好了的。還有一個是**時間成本**，兩個小時。還有一個是，開車去電影院的交通費。

恒懿法師又問：那你覺得值不值得，只有當你看過電影以後才能知道到底值不值得？

王喬答：是你之前有一個**期待**，**expectation**。成本是寫在那上面的。

近藏法師問：在經濟學上，期待是可以量化的嗎？

王喬答：期待是可以量化的。對，有一個方法就是說，這部電影《哪吒 2》，票價 200 塊，你願意看嗎？你說，「哎，太貴了，不看。」那我開始降價。180？160？140？120？100？你說，「可以。」那我大概可以說你對它（《哪吒 2》電影）的期待是在 100 塊——你將收穫的快樂是 100 塊。