
PRACTIC TAO IN DAILY LIFE

觉察之道

内部版：V0.8.3

蓝狮子 著

必经之路出品

谨以此书，献给所有被情绪困扰的人！

推荐序 1：醒来之道

静夜独坐，新月如钩，喝着新泡的老茶，我一口气读完了这本书。

也许有人会说，这本书是教我们如何管理情绪；

也许有人会说，这本书是一种心理分析与疗愈；

也许有人会说，这本书是生活实用禅修指南；

也许有人会说，这本书不过是又一锅心灵鸡汤……

每个人眼里的世界都不一样，如果有不同的认知实属正常。

不过我想说，这本书其实是教我们如何醒来。《华严经》有云：“如人睡梦中，造作种种事，虽经亿千岁，一夜未终尽。”

我们迷失在妄念的丛林里，深陷在情绪的泥沼中，沉醉在虚幻的执著中，犹如一场大梦，于“本来无一物”中徒生爱恨情仇，流落生死苦海，却不知一念觉察，心契于道，不为外境所惑，即可渐渐醒来，而终至圆满。故而“觉察之道”即是“醒来之道”。

东方传统文化充满了“觉察之道”。从传统儒家的“三省四勿”到阳明心学的“致良知”，从道家的性功修炼到禅宗的参禅法门，从南传佛教的“四念处”，到藏传佛教的“大圆满”，无不是以“觉察自心”作为入手处。而东方传统文化的圣贤们，被称为“觉者”，也就是“醒来之人”。



试问人世间的一切问题，有哪一样不是起于心的迷妄？
那么终极的解决之道，又怎能不依靠返观觉察？

小至家庭不和，大至世界大战，最初皆起于一念。小至
情绪管理，大至悟道成就，入手皆始于觉察。

觉察之道，妙哉，妙哉！

然而传统经典，多晦涩难懂，令人望而却步，法门虽多，
却很少能适合现代人的情况。本书所教授的觉察之道，简易
直接，深入日常生活之中，处处不离根本大道，而又切实解
决实际问题，可谓是契理契机、用心良苦之作。

让我们一起跟随这本书，觉察，醒来……

宗翎

2023 年 6 月

推荐序 2：觉察——迎接新的生命

曾几何时，我们被知识的海洋包围，当我们周围的微信、短视频、AI 新知识层出不穷，当我们学习了这么多的知识，却依然时常感到焦虑不安，我们该如何正确选择需要的知识，从而提升自己的智慧？

曾几何时，我们被情绪掌控，生气伤心，暴跳如雷，甚至歇斯底里，在情绪的掌控中迷失了自我，我们该如何掌握情绪，减少烦恼？

曾几何时，我们面对内卷，面对竞争，种种压力阵阵袭来的时候，我们该如何保持一颗淡定的心？有勇气和力量去面对现实？

觉察，就是这样一门利器，它像一把宝剑，可以让你的烦恼消失，让你的选择更有智慧，让你从内卷中超脱，让你不被情绪掌控。

觉察，允许一切的发生，让自己做个柔软的人，就像哈达一样。

觉察，是一种新生命的体验，当我们的心的能够安静下来的时候，境由心生，静能生慧。

觉察，可以让你感受到生命中的那些错过。那些美好，那些风景，那些艳丽，都可以成为生命中记忆的美好，成为



爱的温暖和力量的源泉。

通过觉察学习，可以让我们自己更好地处在当下，你可能很久没有看过一朵朵花开，没有聆听过夏至这一天，蝉鸣的声音，没有欣赏过雪落雨滴的画面。

通过觉察学习，静水流深，光而不耀。你会发现很多外在的东西，仅靠过度的用智，用计，用术，是得不到的。蓝狮子经常说这两句话：

所有的快乐，都来源于希望别人快乐。

所有的痛苦，都来源于希望自己快乐。

通过觉察练习，有一天你或许会发现，那些以往你认为很重要的东西，其实一点都不重要，你就会如释重负，轻装上阵。

生命之所以称之为生命，就是因为它是灵动的、活泼的、流淌的，我们每一个人都可以拥有新的生命，迎接新的生命，而觉察正是会让你保持正念，寻找到持续不断的动力，让我们自己的内心强大而丰盈起来，从而可以去创造自己的美好且崭新的世界。

如意

2023 年 6 月

推荐序 3：必经人的幸与福

这是一本改变生命的书，是一种不退转的再出发。

蓝狮子以机锋与活力、庄严与亲密，就事论事，平实恳切，笔端饱含体温，所叙多半是我早已详知的故事，却吸引我读，读着读着，浸润在幸乐之中。分辨不清是我在觉察中，还是觉察即是我。“觉即我，我即觉”。

不设立场和评判，以生活为切口，平实地阐明什么是觉察；然后以安静幽默的口气，从点滴中、细微处，引导我们如何座下以事炼心、借假修真，座上观念头、立当下；最后讲本质，如锐利之钉，直击如何用觉察对治情绪、如何放下执著、以及衡量的标准。

页页藏着心灵支撑的均衡模式，真诚和有效的生活方式。字字蕴含对精神与灵性的追求，无我利他的存在。小书透彻有力、温婉磅礴，字句读得内心安详宁静。

生存于现实中的每个人，都在倍受八苦八难的考验，唯有觉察让我们从颠倒梦想中醒来。

被情绪牵引的我们，活得严肃而滑稽，天真而荒诞。很多人不知道如何去收拾自己的工作和生活，内心充斥着不应归咎于他人的困惑。有很多人在教我们怎么自我保护，谁更狡猾和冷酷；但很少人能够教我们怎么碎裂自我、怎么去觉察。

蓝狮子从观念头入手，通过觉察让我们知道如何为自



己的心境负责，如何及时觉察、观照，检查自己的情绪和心，用境遇做训练。告诉我们情绪如同空中云彩，飘过来、飘过去，天空始终如如不动。

心是野马，生命是深渊。唯有觉察洞穿其奥秘。

吃饭穿衣、工作学习、婚姻家庭、山河大地，无不是我们保持觉察的道场。然而，见天地，容易；见众生，也不难；唯有见自己，需经九九八十一难。蓝狮子告知，唯有觉察，得到智慧，自利利他。

如其所是。每天在练习自我觉察中，很多问题都会消失。当我安住在觉察中，就不会去控制、不会去索求、不会去期待；无论外在发生什么都能去尊重、允许、信任。就做回了自己。

做回自己，就会允许一切发生，充满着爱、慈悲、信任、尊重，这才是觉察带来的改变，才是力量，才是真正的自在。不再被内在关于“我”的概念所绑架，此谓“无我相”；不被别人心目当中的“你应该成为一个什么样的人”所绑架，此谓“无人相”；不被时代的洪流趋势所绑架，此谓“无众生相”。

对荒诞纷乱的外界，蓝狮子的态度只有一种，以不变应万变。感恩他上千次上万次的回答，非常稳当且实际，没有一丝一毫的浮皮潦草，这是请教和倾诉的基础。他给出了衡量我们练习觉察是否进步的三大标准，我们情绪爆发的次数是不是更少了，执着的事情是不是越来越少了，所发生的正向变化是不是令他人感受明显等等。

难能可贵的是，他一直在做与大众互动这件事情，而且



没有自我的痕迹，看不到他隐藏其中的膨胀或虚伪的自我。不傲慢、不敛财。在这样的时代，已不容易，很是难得。这种冷静和开放性，带给我很多启发，运用在我的工作和生活中。让我深深体悟到，生命是需要觉察的，从“让自己成为自己，让世界成为世界”，抵达“无觉无世界，世界即是觉”。

“一个灵魂唤醒另一个灵魂。”人世间，最大的功德、最大的挑战，莫过于唤醒。唤醒是最好的教导，又是最高的智慧。唤醒内在本已充实的自己、唤醒沉睡的心灵。拍拍蓝狮子的微信头像，显示“我一直都在的”，一直在传递信息，但不是传递相信，相信只能由大家自己去体悟；正如他所言“不去说服他人”，只是去利益和等待他人。在他人的心中，他有时是一座须弥山，有时是一颗尘土；有时是最贴近真实的心灵地图，有时是发掘生命的吉光片羽。

恭闻一度是幸，日日敬聆是福。

这是必经人的幸与福。

绿荷

2023 年 6 月

自序：觉察是一扇门

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

— 邱阳创巴仁波切

这是一本不断完善与更新的书，主要介绍在生活中修行的方法：觉察。最开始只是想写一篇介绍文章，后来根据同学们提出的问题，不断更新，经过两三年，就形成了这本书了。虽然文字内容越来越多，但核心只有一句话：知道此刻的正在发生。这句话有些拗口，但它代表了另一个角度，你从来没有思考过的角度。

然而，这不是一本只供阅读的书。若你只是翻开看看，觉得观点还行，有点收获，就束之高阁，那这本书的价值就被大大浪费了，或许，你只收获了此书价值的百分之一二。这是一本教人如何在生活中修行的指导书，有理论介绍，有指导方法，有系列教程。过去几年中（以前提供电子版），有几千位必经之路的同学学习过此书，有人甚至认真研读过十遍以上。他们的收获如何？你可以看看之后的一些学员评价。

讲这些，并非想仿王婆卖瓜（想想，这也算自夸吧），而是想说，如果你经常被情绪困扰，容易愤怒、焦虑、抑郁、抱怨、沮丧等，如果你经常失眠、颓废、无助、迷茫、甚至绝望，如果你正陷入生活的困境，那建议你试着详细阅读此书，并按照书中提供的方法进行练习。



你或许会怀疑：“这本书提供的方法，到底有没有用？会不会浪费我的时间？”

你看，多有意思的模式！你一直在追求效率，担心误信一本书，多做了几个练习会浪费自己的时间。但想想，过去几十年，你哪天没有浪费时间？你平时很有效率，为何生活还是如此糟糕？既然已经如此糟糕了，试试又何妨？

万一真的有用呢？何不给自己一个机会，一个改变的机会？

或许，从此，在你正所处的生活的困境中，会打开一扇门！

觉察是一扇门，打开它，你会体验到一个全新的世界。

每个人的世界，就是一个梦。哪怕你睁着眼睛，也在做梦。每个人都有自己的梦，一万个人，有一万个梦。你无法进入他人的梦，哪怕你和他睡在同一张床上。你也无法看清自己的梦，因为你一直在沉睡。自古以来，那些圣人和诸佛的教导，都只有一个目的：醒来。修行，如果说修行有目的，那只有一个目的：醒来。觉察，是为了让你醒来。你懂了觉察，练习觉察，至少你能知道自己在做梦，看见自己的梦。

这可能是你从来没有体验过的世界。当然，能不能醒来，不在于方法，不在于老师，而在于你自己。

从 2022 年开始，公益组织必经之路开始了天空训练营，我担任主讲老师，指导大家如何在生活中修行。每期内容都不大一样，但每一期最重要的主题都一样：觉察。此书也是天空训练营的学习教材。

本书介绍的方法，非我原创。觉察，是个古老的禅修法



门，佛陀在证悟之后，教导大家吃桔子，回到当下，感知所有的发生，不跟随，不评判，只是知道。这就是觉察。觉察之道，这个名字，也是佛陀起的，我借来一用。

缚悉底合起掌来，“尊敬的导师，我们可以叫它‘觉察之道’吗？”

悉达多笑笑，“当然可以。我们可以叫它‘觉察之道’。我很喜欢这叫法。‘觉察之道’可导致完满的醒觉。”

.....

修习觉察之道就是要体证生命的实相。这实相就是无常。一切都没有永恒和个别的自体。一切总有一天会成为过去。当一个人看清事物的无常之性，他的视线便会变得平静和谐。无常的存在不会为他的身心带来困扰。

——一行禅师《佛陀传》

觉察之道，可以导致完满的觉醒，能体证生命的实相。

我结合自己的实修经验，和必经之路的同学们一起实践，把觉察之道应用到生活中，于是就有了这本书。经过很多同学的实践验证，此方法对于当下忙碌的人们，特别是对那些被情绪所困扰的人来说，尤其有效。

“觉察”来源于佛法，但和宗教无关，不用拜师、磕头、烧香、念经。无论你是否信仰佛教，又或者信仰其他宗教，本书介绍的方法，你都可以练习。正如烦恼和痛苦并不因你



的信仰而有分别，解决烦恼和痛苦的方法，也不因你的信仰而有限制。

觉察之道，有两大特点：实用、简单。

此方法实用且强大，能解决生活中七成以上的烦恼。有人会觉得：“生活中那么多复杂的问题，那么多不一样的烦恼，这个方法能解决七成以上，太夸张了吧！”其实，在我心中更夸张。我认为一旦掌握好觉察的方法，生活中九成的烦恼都会迎刃而解，真实不虚！这几年，数百名同学学习过、实践过，大部分同学都能体会到这个方法的强大，生活有了明显的变化。

方法很强大，但并不复杂，反而很简单。大道至简，真正强大的东西，都不会很复杂。不过，简单并不意味着容易。正是因为太简单，可能一开始我们会很不适应。我们习惯了复杂的生活，习惯把问题搞复杂。例如，有人插队在你前面，你会生气，会呵斥、责怪他为什么没有道德，甚至和他争吵一番，之后还会愤愤不已，感叹人心不古、世风日下。这就是复杂。而你当下真正要做的是，要么提醒他不要插队，要么接受他插队。就这么简单。修行，让人越来越简单。觉察，就是让人变得简单的方法。

觉察很简单，简单到你不用学，因为你本来就会；简单到你时刻都知道，但一直在错过；简单到什么都不需要做，是的，什么都不做，连“不做”也不做。

等你真正懂了觉察，并开始在生活中坚持练习，你会发现生活开始变得精彩起来。生活还是以前的生活，但你看见的世界已经不一样了，你体验到的生活也不一样了。而且，



你依然还是那个你，但烦恼已经不再是烦恼，问题也不再是问题。

有这么神奇吗？是的，至少我是这么认为的。

不过也不要期望太高。可能你容易入门，但持续深入，到真正的掌握并应用自如，却不容易。这需要坚持练习，最好有老师指导，因为一不小心可能就走偏了。生活没有捷径可走，修行更是如此。你懂了修行方法，如果不坚持练习，那也就是学了点知识，懂了点道理，你的生活不会有任何改变。

觉察是生活中修行的基础。征服世界，是英雄，而征服自己，是修行。懂了觉察，就可以在日常生活中修行了。修行，是探索自己“心”的游戏，也是勇敢者的游戏。你准备好了吗？

来吧，勇敢一点！请推开这扇门！

蓝狮子

2023 年 6 月

学员评价与推荐

本书把学员评价放在这里，是希望读者读起来轻松点，能了解以前的学员都学了什么东西，也能让读者大体了解觉察大概是什么。我可以保证下面都是真实评价，至于评价者有没有夸大效果，我不得而知。

有人看了以下内容，若对觉察产生信心，决心认真学习，又或者狐疑不信，最终弃书而去，二者都挺好。

—————以下是学员评价—————

觉察是一个很神奇的方法，也是一个在生活中修行的方法。修行就是降伏自心、增长智慧，解决生活中的烦恼和痛苦，让人越来越简单自在。

觉察就是当下的正在发生。

刚开始你会因为工作忙而没有时间练习觉察，但当你练习之后就会发现自己没有以前那么忙了，因为专注力的增强会让你有效地处理工作，而以前的忙是因为时间都浪费在了念头上。

练习觉察之前，我是一个情绪的奴隶，经常被念头带走；练习觉察之后，从看到情绪、控制情绪、化解情绪，到很多事情不产生情绪。

正如本书的作者所说：觉察很简单，但不容易，需要持续地练习。



— 魏亮，民营企业家

你认为要具备什么条件，你才是自由的？

银行账户上，足够享用一辈子的资产？

所在行业里，呼风唤雨的资源 and 声望？

日常生活中，健康的身体和睦的家庭？

要我说，真正的自由，

是不需要外在条件的，

不是别人给你的，

而是一份自由的心情，

一份自己给自己的悠闲自在的感觉，

无论外在的环境如何。

那如何获得自由？

你可以试试“觉察”，

学习觉察，练习觉察，运用觉察。

希望通过这本小书，

让你了解并掌握这把通往自由的钥匙。

— 豪锅，前天使投资人

毫不夸张地说，“觉察”这个方法，彻底改变了
我的人生。二十多岁的我一度很迷茫焦虑，经历
过大学辍学、抑郁、多次失业，慢慢对生活失去



了热情，会恐惧和自卑，非常在意别人的评价，但又不敢坦诚表达自己的真实想法，不断自我批判。那种状态几乎失去了生命力，很痛苦。我很想改变，看过心理医生，也读了不少鸡汤文，但很多时候，也只是在逼自己去做好“应该”做的事，是压抑的，所以每次改变是非常短暂的，治标不治本。

直到我有幸认识了觉察这个方法。刚开始时觉得很简单，打坐观念头，也帮助整个心慢慢变得定了下来。后来深入到生活中练习，发现好难，难在自己的脑子会不由自主地思考，不断去评判，容易去抱怨和撒谎，一不如意就先去挑别人的毛病，满足“自我”的一种安全感。等负面情绪爆发完了，我才意识到要觉察，才回到了当下，知道自己在做什么，接着就各种自责，不能接纳自己有不好的习气。但我相信，觉察是唯一能真正从根源上帮助自己改变的方法。

学习过程中状态还是容易不稳定，但明显感到烦恼越来越少了，整个人比过去更放松了，不那么容易紧绷，一碰到各种困难挑战，可能还是会有情绪出现，但情绪一起来基本就能看到，一看见就自然停止了，不再被带跑。越深入越觉得在生活中修行是很有意思的游戏，心也更自由了。持续练习后，妄念执著都减少了很多，越来越轻盈喜悦，和家人朋友相处大家也更愉快，做



事也越来越快掌握方法。这一切的转变都得益于觉察，很幸运和很感谢遇到蓝狮子，因为《觉察之道》，改变了我的一生。

— 皮蛋，自媒体从业者

觉察让我醒来了。

觉察让我有了觉知，

哦...

我知道我在呼吸

我知道在和别人说话

我也知道我正在说什么

我身心合一正处于当下的行为中.....

就这样过了许久，

我忽然感觉自己似是从梦中醒来

周围的一切那么如幻

又是那么可爱的存在。

我对很多事不再执着

我也深深地爱上了一切，他们是那么美好。

这，就是觉察带给我的，感恩天空般的觉察之道，包容着我的一切，接纳着我的一切。

— 和境评，电影制作人



第一次学习觉察课程时，蓝狮子带我们观念头。

观了一阵后，我傻乎乎地问蓝狮子，我感觉学会了，那观到什么程度就可以了？他笑着说，“观”就好了。

我当时很困惑，总得有个结果吧？他又笑着说，“观，就好了”。

于是我将信将疑地试着去做，觉察练习做得也断断续续，并不精进，包括直到写感受的此刻，我观念头时依然做不到有些同学的安定状态。

虽然没有达到“安定”的“结果”，但还是有一些发现，我“看见”了自己没有看到过的自己。

跟朋友沟通时，我看到了自己隐藏的“傲慢”。

当面对妈妈的唠叨，我看到了自己内心的不耐烦，于是调整语气，感谢妈妈的关心。

在动车上，听到有人说话很大声，我“看见”自己的烦躁，也“看见”了他的行为模式，心里不再那么烦躁。

通过觉察课程学习和练习，我认识到内心的很多情绪、想法，不过是念头的本质。我不再需要进行自我的劝导，只是去“看见”，情绪瞬间消减很多。

记得心理学家荣格有句话：很多问题无法被头脑解决，但可以被超越。



当时只觉得这句话很酷，学习觉察课程以后，以前可能要自己分析开导才能解决的困扰，借助觉察之剑，只是一眼，就轻松化解。

觉察之剑无往不利，让我们一起做生活中对治烦恼的勇士！

—— 小谦，一名十年职场打工仔

世间行，谁可护你周全

于我，觉察小册子，就是一个护身符

当遇到迷途，有它，如灯如炬，领你踏上坦途

当你遭遇万箭向己，有它，如金光护体，毛发不伤
或当开心得意，有它，不会得意忘形，亦可锦上添花

又或一地鸡毛时，有它，可扎起鸡毛掸子，助你扫除

希望你也可以，有此《觉察之道》，以此护身，乘风破浪，所向披靡！

—— 笑堂主，必经之路小七/素心堂主理人

我是一个二孩的妈妈，同时还经营着一家饰品店，朋友面前的我热情、善良、乐于助人，值得信赖。可在家人面前我却是一个情绪失控者，稍不顺心便大发雷霆。



觉察真是一个神奇的方法。我最初是不信的，抱着尝试的心态，练习了几天，竟然发现生活中的那些烦恼事，不仅可以轻松化解，还能给乏味的生活平添一份乐趣。

分享觉察在我生活中的一些案例，希望对正被情绪控制的你有些启发。

1、一直不太喜欢妈妈的唠叨，每遇到这样的场景都会很不耐烦打断妈妈的声音。

回老家看望爸妈，不希望妈妈太辛苦，饭后抢着洗碗。妈妈在旁边不停地指点。觉察到自己一丝不悦的念头升起，遂按照妈妈的要求来，边洗边和她打趣：“老妈厉害啊，按照您教的方法，果然碗洗得又快又干净。”妈妈在一旁哈哈大笑说我是马屁精。

现在觉得听妈妈的唠叨是一件很幸福的事。

2、女儿的学习一直不太理想，每次得知她的成绩后，家里都免不了一阵鸡飞狗跳，先生多次劝我接纳女儿的平庸，都被我拒绝。

又一次女儿拿着试卷战战兢兢地来到我的面前，淡淡瞟了眼试卷上的分数，笑着说：“不错，进步空间还很大嘛，想吃什么，妈妈请客。”

女儿错愕望向我：“你不生气吗？”

“你那么努力，成绩却并不理想，最难过的是你呀，所以妈妈对你只有心疼呢。”



看见女儿的眼圈红了，女儿比成绩重要。

3、订网约车参加朋友举办的公益活动，因临时有事，耽误了几分钟时间，师傅很是生气。

和师傅道歉“都是我的错，耽误您时间了”。师傅面色有了些缓和。一路上和师傅说说笑笑，下车多付几元小费，并大声祝福他“生意兴隆啊”，师傅和我都很开心。

4、出差同觉寺，人潮涌动的候机大厅，到处是行色匆匆的旅人，不自觉地加快脚步，想加入这忙碌而疲惫的人群大潮中。看见焦虑，放慢脚步，一步一个脚印扎扎实实地踏在坚实的大地上。

5、我懒，我有理。关于我懒这件事，是家里人尽皆知的秘密。而现在不一样了。

洗好的衣服，轻轻拿起、挂好、抚平皱褶，很美妙的过程，衣服高兴，我也高兴。

洗碗，水装满，拿着抹布在碗里慢慢仔细地擦洗，过程像是给碗碗在做全身 SPA。我和碗碗都很享受这个过程。

从排斥到接受再到现在自然而然做家务，并享受这个过程，让我真真切切地感受到生活处处皆可修行。

坚持打坐近一年的时间，觉察在生活中践行的机会越来越多，内心也越来越安定，接纳一切事情的发生。心自由才是真的自由。



我不知道你正在经历什么，如果你和曾经的我一样正在被不良情绪所控制，又很想改变现状。我建议您仔细阅读这本书，并尝试按照书中的方法去实践。坚持一段时间后，会发现那些曾困扰你的情绪，其实是帮助你智慧增长的一个礼物。

烦恼即菩提！真实不虚。

— 大梅

2022 年最幸运的事，就是加入必经之路，学习觉察及如何在生活中修行。以前总被各种世事困扰，学习之后，才明白困住自己的是那颗妄念纷飞的心。

总以为只有得到越多才会越快乐，殊不知那一层层欲望都是套在自己身上的枷锁。当我开始觉察自己的每一次起心动念，找到自己情绪背后的执着点，当我开始向内求时，我成为了自己的观察者，体会到安住在每一个当下的自在。

— 慧敏，寿险规划师/培训师

觉察是一个神奇的方法

一旦你学会了觉察，生活开始从细微处变化

一旦你熟练运用觉察，生活就会翻天覆地的变化
世界还是原来的世界，你已不是原来的你



《觉察之道》随手翻开一页，都可撷取，甘之如饴！修行人的枕边书推荐给你，愿君如意！

— 典典，瑜伽练习者

第一次看到《觉察之道》是很好奇的，蓝狮子说：“掌握了觉察之道的要领，能解决生活中百分之九十以上的难题和问题。”这点我将信将疑，这么多年，学了那么多知识，认识了那么多所谓的“大师”也并没有改变我什么。一篇文章真的可以改变我吗？出于多年对蓝狮子的崇拜，带着这种“好奇”、“将信将疑”，开始了《觉察之道》的学习和尝试。

前期的学习效果并不太好，记得有次，一个朋友质疑我：“抄1亿部心经，开什么玩笑？我敢肯定你们不可能完成的。”我感受到对方语气的讽刺、不屑。瞬间愤怒了，回道：“你了解蓝狮子吗？你知道他为了必经之路放弃了多少东西吗？”在不断争执中，自己也越发地失去了理智和智慧，最后成为互相攻击。

2023年元旦，我在海南的某个酒店，利用整整一个下午的时间，把《觉察之道》又认真学习了一遍。之后的半年多时间，坚持打坐，每天提交觉察作业。生活中的事情，仍然接连不断，问题并没有减少。但是大多数的时候，我能看到了自己的念头，体会到蓝狮子文中“知道有念，知道



无念，知道就好”，不再由着习气去对待问题和身边的人。

举个例子：公司组织演讲比赛，选手整体表现很糟糕或者可以不夸张地形容，“烂透了”，我马上看到内心的“情绪之火”在涌动。但在那一刻，我也意识到了，是我对大家有期待，希望大家按照我的标准去做。“看见”了自己的念头。结果从“狂风暴雨”转变为“和风细雨”，我让每个人对自己的表现先进行了总结，全程没有指责、抱怨，只有鼓励、肯定。更重要的是我改变了自己原有的习惯模式。

还有一次，和公司的股东一起去办事，路上闲聊。他说：“要我说，你的修行都是假的，真正的修行就应该像山里的那些隐士，远离世俗。”我：“是啊，你说得太对了，我也觉得我很笨的，所以学了这么多年，也没什么长进，你今天点醒了我呢。”这次觉察提起得很快，因为按照习气，多年的管理经验和人争论对错，我还是很要强的。

类似上面的例子还有很多，《觉察之道》于我而言，最大的受益，是让我学会了“看见”，能够跳出事情，“看见”自己的情绪以及情绪背后执着点。不再被念头、习气带着走。

受蓝狮子邀请分享关于《觉察之道》的体会与感



受，在片刻的欢喜之后，马上觉得很惭愧，其实我还差得很多呢，修行这条路也只是刚刚开始，与此同时我也想起那句：“踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。”与大家共勉！

——赵言，信息科技公司总经理

觉察就像一面镜子，时不时照见我内心的妄想执着，然后一一对治。

这一年多时间，我采用“一看、二盯、三挖、四改”的方法，对治自己“嫌麻烦”的习气。变化挺大，现在遇事不退缩、勇敢接纳，内心也慢慢有力量了！感恩！

——小青，一名退休的书法老师

在《觉察之道》里，蓝狮子简洁明了地告诉大家——觉察，是一种知道。

知道自己在想什么，知道自己在说什么，知道自己在做什么，知道自己的感受，知道自己的情绪，知道自己的知道……

只是知道，知道就好。

知道了，又能怎样呢？最起码的一点是，如果能够及时知道，对“自我”的习惯性自动反应及时清醒，我们就有机会及时做出不一样的行动选择。



觉察很简单，甚至简单到不用学，只是知道，知道就好，你会发现自己本来就会；

觉察很难，因为它太简单。就像呼吸一样简单，而一再被人们忽略。

就在刚才，你注意到你正在呼吸了吗？你注意到你的身体姿势了吗？你注意到你的想法到哪里了吗？无论是否注意到，此刻你的觉察已经开始启动了。

关于觉察本身的知道，也很有意思。

开始，你没有概念，不知道自己不知道；

然后，你开始了解，知道自己不知道；

再然后，你开始掌握，知道自己知道；

再再然后，你开始熟练，不知道自己知道；

再再再然后，随着觉察经验和能力的提升，也许你的觉察精度、速度和持续力都增强了，可能会进入新一轮的循环；

再一次，你从不知道自己不知道，到知道自己不知道，到知道自己知道……缓缓螺旋上升，仿佛没有止境，开始了游戏的无尽挑战模式。

哈哈，这一刻，我知道自己已经越讲越多啦。也许你此刻也已经发现了，觉察是一种知道，也是一种有意思的关于“知道”的游戏。

所以，一起来玩觉察的小游戏吧。

如果玩得够认真，你可能会发现，生活的烦恼渐



渐变少，乐趣渐渐增多，面对问题的困惑渐渐减少，解决问题的智慧渐渐增多。

如果玩出专业水平，可能你还会一不小心发现生命大游戏的通关秘密！这话其实并不是我说的，但你真的可以相信！

觉察很简单，你本来就会，但因为你感觉本来就会，所以会很难。

觉察太简单，又因为太简单而太难。不信？跟着《觉察之道》的游戏攻略做做看。

—— 黑糯米，教育项目设计师

觉察，是一个神奇的方法，我最初是不信的，抱着尝试的心态，练习了几天，竟然体验到了它的奇妙之处。

在没有练习之前，当出现烦恼、恐惧、愤怒的时候，自己瞬间就会被这些情绪带跑，从而产生一系列的焦虑、胆怯和嗔恨。

后来，经过学习这个方法，发现自己的负面情绪显著减少，而那些所谓的烦恼，只不过是我们的一个念头。觉察，正是对治这些烦恼，最有力的武器。

只要经过简单的练习和运用，某一天，你也会像我一样惊奇地体验到：当万千的烦恼出现，你只是一眼，它们全部消失不见。



非常敬佩和感恩《觉察之道》的作者，将多年的实修和体悟经验编辑成册，并无私地将这个最强大的方法，用最简单的方式，传授给我们。

让这个世界，又少了一个被情绪控制的奴隶。

— 徐建，某医疗机构合伙人

《觉察之道》是一本足以改变我人生轨迹的神奇之书。

其实“觉察”一直是我的常用词汇，暗自觉得自己的“觉察”还是不错的，只是不明白为何生活中焦虑依旧、愤怒依旧、执着依旧。

当我尝试用书中的方法梳理和分辨，什么是觉察，什么是反省，什么是被情绪带走了……才发现之前的“觉察”，很多时候早就被情绪带走了而浑然不知。

建立正确的认知后，当我在生活中去实践和练习，不得不承认这真是个奇妙的方法。可以让我在纷繁内耗的生活中，内心一次次体验到清爽、欢喜与自由。

— 俊池，某信息技术公司董事

目录

推荐序 1：醒来之道	ii
推荐序 2：觉察——迎接新的生命	iv
推荐序 3：必经人的幸与福	vi
自序：觉察是一扇门	ix
学员评价与推荐	xiv
一 基础篇	1
第 1 章 在生活中修行	4
1.1 机器？奴隶？	7
1.2 能看见，才自由	17
1.3 在生活中修行	22
1.4 问与答	27
1.5 思考与练习	32



第 2 章 什么是觉察	33
2.1 不是为了快乐	33
2.2 增长智慧的方法	39
2.3 觉察的定义	43
2.4 觉察初体验	50
2.5 四个层次	54
2.6 问与答	62
2.7 思考与练习	65
第 3 章 以事炼心—座下修	66
3.1 感知身体的动作	67
3.2 看见当下的念头	73
3.3 一个故事	77
3.4 回到当下	79
3.5 以事炼心	84
3.6 问与答	88
3.7 思考与练习	92
第 4 章 观念头—座上修	93
4.1 基本练习	96
4.2 循序渐进	101
4.3 觉察的过程和境界	103
4.4 练习即道	106
4.5 一点疑问	110
4.6 忠告	112
4.7 问与答	114



4.8	思考与练习	117
第 5 章	用觉察对治情绪	118
5.1	情绪的本质	119
5.2	情绪对治过程	121
5.3	如何“盯住”情绪	129
5.4	挖执著点	131
5.5	总结【看盯挖改】	136
5.6	常用方法	144
5.7	修行入门	147
5.8	问与答	151
5.9	思考与练习	154
第 6 章	如何放下执著	156
6.1	转移执著	160
6.2	向内求	162
6.3	明事理	166
6.4	确定人生主线	170
6.5	纯粹利他	172
6.6	了知真相	174
6.7	问与答	177
6.8	思考与练习	182
第 7 章	衡量标准	183
7.1	一些征兆	186
7.2	融入生活的修行	190



7.3 退步原来是向前	194
7.4 三个指标	198
7.5 问与答	201
7.6 思考与练习	205
第 8 章 经典作业和点评	206
 二 应用篇	 226
第 9 章 在吃饭中修行	229
第 10 章 在吃屎中修行	239
第 11 章 在嗔恨中修行	250
第 12 章 在病痛中修行	260
第 13 章 在嫉妒中修行	269
第 14 章 在保持初心中修行	279
第 15 章 在抄写经典中修行	285
第 16 章 在看戏中修行	293
第 17 章 随时准备死去	300
第 18 章 像修行人一样生活	306



第 19 章 一切都是游戏	315
第 20 章 世上最大的甩锅侠	321
第 21 章 怪话连篇	327
第 22 章 禅定与智慧	339
 三 附录	 368
跋	369
我是那微弱的光	372
关于必经之路	375

一

基础篇

多少次夜里，有泪水滑落
多少次醒来，又平静生活

日复一日，重复工作
年复一年，岁月蹉跎

热闹的街头，冰冷的宿舍
熟悉的家人，陌生的过客

生老病死，悲欢离合
繁华落尽，泪眼婆娑

无数次询问，却没有结果：
人～为什么要活着？

— 蓝狮子《跟着我》

本篇总共七章，介绍觉察的基本概念、练习方法、评估标准。第一章介绍生活中修行的概念及重要性，第二章重点介绍什么是觉察，第三章和第四章，介绍练习觉察的方法，包括座上修和座下修，第五章介绍如何用觉察来对治情绪，第六章介绍一些放下执著的方法，第七章介绍检验修行的标准。

本篇内容由浅入深，一方面详细解说觉察方法，另一方面还包含了作者诸多修行体会和见地。是全书最重要的部分，可以反复阅读。

第 1 章

在生活中修行

风随着意思吹，你听见风的响声，
却不晓得它从哪里来，往哪里去。

——《约翰福音》(3:8)

很多人怀念以前，总觉得以前的日子，过得比较快乐，烦恼比较少。

大约上个世纪八十年代，人们烦恼普遍比较少。在那个年代，人们大部分的烦恼是如何让自己吃饱、穿暖，让孩子有钱上学。我记得上小学时，一学期五块钱学费，每次都要拖上几个星期才能凑齐。现在不一样了，绝大多数人不会因温饱而操心，再穷的人，哪怕生活在穷乡僻壤，只要他愿意，也能解决自己的温饱。这是和平与政策的利好。

然而，物质条件提升了、富裕了、有钱了，烦恼就解决了吗？现实生活却并非如此啊！穷的时候，只有一个烦恼：没钱。有了钱以后，无数烦恼就出现了。没吃饱，只有一个烦恼，吃饱后，就需要面对很多烦恼。



我们看看周围，有哪个家庭是真的幸福呢？我们觉得隔壁老王家挺好，但去他家一看，也有很多烦恼。再看看自己，辅导孩子时鸡飞狗跳、情绪失控；和爱人相处，几乎天天因鸡毛小事闹矛盾；在工作中，总觉得公司亏欠自己；和父母/公婆住一起，各种矛盾无法调和……

现代社会，人们的精神状况，似乎越来越糟糕。

2022 年，我国抑郁症患者达到了 9500 万¹，这个数字还在快速增加。据统计，我国青少年自杀率已经位居世界首位²。这些数据可能不一定很精确，但时不时看到各种青少年自杀的社会新闻，却不再新鲜。

我认识某小学班主任，她带过很多班，班上经常会遇到一些特殊的小孩：自闭的、躁狂的、抑郁的。我还认识某个名牌大学的老师，他说学校十多年前心理辅导老师只有两三个，现在学校有二十来个心理辅导方面的老师，还忙不过来。无论是小学还是大学，这种现象已然普遍。学校还算单纯的地方，主要任务只有学习，但学校尚且如此，何况学校之外呢？

有人说：“我家孩子的性格缺陷，是天生的，没办法啊！”

不排除某些孩子有天生疾病，但大多数问题孩子，是被大人“影响”成这样的。来，给大家看一个生活中实际发生的例子。

¹数据来源于《2022 年国民抑郁症蓝皮书》

²数字来源于英国《经济学人》2020 年的统计数据，中国每年近十万青少年自杀。



外公带二宝回来，二宝输密码，大宝在看电视，我在忙其他的。

大宝帮二宝开门，门推开了，二宝哇哇大哭。我闻声出来，看到二宝的嘴唇很肿，流着血。

强烈的心疼之后，我火冒三丈，对着大宝的屁股踢了两脚。大声对大宝呵斥：“你推门小心点啊，不知道妹妹在外面吗？！”

我看到旁边的外公咬着嘴唇，但什么话都没说，只是表情难看。

我愤怒的时候一定很可怕，大宝吓得哭，二宝也哇哇大哭。

情绪过去了一些后，我仍然严厉地问大宝：“不知道自己错在哪了？”

“我下次，下次不给妹妹开门了！”大宝怯怯地回答。

我情绪又起来了，大声呵斥道：“妹妹打不开门，你也不给她开吗？！”

大宝：“我要帮她开门，然后轻轻推开。”

就是这样一个故事，必经之路某同学提交的，她在生活中没能及时觉察的例子。

我给她回复说：

人在被情绪控制时，会变得愚不可及。



大宝开门撞伤了二宝，此时最需要安慰的，其实是你家大宝！那一刻，她一定无比恐惧，她还小，不知道怎么会这样：自己好心帮开门，怎么伤到了妹妹？还伤得那么重！

我知道，她当时一定是无比恐惧！她伤害了妹妹，而且妈妈一定会责骂！这种恐惧是心理上的。二宝虽然受了点小伤，那是身体的，只是处理起来会麻烦一点。但你的处理方式，我看后，心疼了很久。为你家大宝，也为你！都很可怜。

长此以往，你大宝心理出现问题，或者大宝和你关系不好，你一定也会很焦虑，还不知道是因为什么！殊不知，根本原因在你自己！

如果家庭环境长期是这样，大宝的性格可能会受很大影响。

只要留心，生活中到处都是类似的例子，因为情绪而伤害身边亲近之人的例子。

有人说：“没办法，我就是控制不了自己的脾气。”

不是控制不了脾气，而是被脾气控制了。

不是控制不了情绪，而是被情绪控制了。

1.1 机器？奴隶？

我们不只是被情绪控制，还被各种“习气”控制。我们每天都在忙碌，忙着工作，忙着旅游，忙着社交，忙着娱乐，有一点空闲时间，就开始刷短视频。看上去我们的生活很有



“效率”，对于很多事情，我们都轻车熟路，几乎不用思考就能完成，包括和人聊天。

鲁迅先生是一位伟大的作家，在他笔下，刻画过不少典型人物，例如孔乙己、阿 Q、祥林嫂。还记得祥林嫂吗？³

镇上的人们也仍然叫她祥林嫂，但音调和先前很不同；也还和她讲话，但笑容却冷冷的了。她全不理会那些事，只是直着眼睛，和大家讲她自己日夜不忘的故事：

“我真傻，真的，”她说，“我单知道雪天是野兽在深山里没有食吃，会到村里来；我不知道春天也会有。我一大早起来就开了门，拿小篮盛了一篮豆，叫我们的阿毛坐在门槛上剥豆去。他是很听话的孩子，我的话句句听；他就出去了。我就在屋后劈柴，淘米，米下了锅，打算蒸豆。我叫，‘阿毛！’没有应。出去一看，只见豆撒得满地，没有我们的阿毛了。各处去一问，都没有。我急了，央人去寻去。直到下半天，几个人寻到山坳里，看见刺柴上挂着一只他的小鞋。大家都说，完了，怕是遭了狼了；再进去；果然，他躺在草窠里，肚里的五脏已经都给吃空了，可怜他手里还紧紧的捏着那只小篮呢。……”她于是淌下眼泪来，声音也呜咽了。

³鲁迅先生的短篇小说《祝福》创作于 1924 年，那时白话文刚开始普及，有些用词比较特殊，包括“的”、“地”、“得”并未严格区分，本书的引用保持了小说原文。



.....

她就只是反复的向人说她悲惨的故事，常常引住了三五个人来听她。但不久，大家也都听得纯熟了，便是最慈悲的念佛的老太太们，眼里也再不见有一点泪的痕迹。后来全镇的人们几乎都能背诵她的话，一听到就烦厌得头痛。

“我真傻，真的，”她开首说。

“是的，你是单知道雪天野兽在深山里没有食吃，才会到村里来的。”他们立即打断她的话，走开去了。

.....

——鲁迅《祝福》

祥林嫂为何总是重复这个故事？她不知道别人已经听过了而且听腻了吗？不是的，她只是不知道自己在做什么。她宛如一台机器，一旦看见篮子或小孩，她就会开始讲阿毛的故事。

你或许会觉得，祥林嫂是小说中的人物，而且受到了打击才会如此。不是的，只要你留意，你会发现，现实生活中的“祥林嫂”，到处都是。

台湾作家三毛，也记录过类似的经历：

一天，三毛正在做饭时，突然听到窗外传来小鸟叽叽喳喳的叫声，便不假思索地冲荷西喊道：“快看窗外！”



不想，荷西看到小鸟之后，平时内向寡言的他就像是打开了话匣子一般喋喋不休地说了起来。他说起了小时候和小伙伴一起爬山上树抓鸟，下河抓小鱼小虾的经历。直到三毛都听得厌倦了，他依然意犹未尽，滔滔不绝了。

后来，又有了几次类似的经历，三毛发现只要说起窗外的清风白云小鸟，荷西这个内向的大男孩就总像是被打开了专管说话的开关，一说起来就没完没了。

我以前回家，要是想和母亲聊天，只要我问：“妈，你这么能干又这么漂亮，当时怎么就看上我爸了呢？”听到这个问题，我妈接下来肯定会讲自己年少时的经历，没有半个小时，停不下来。

再讲一个生活中真实的场景：

小红有一份不错的工作，有两个可爱的小孩，和一个爱她的老公。小红每天朝九晚六的上下班，周末找闺蜜聊天。聊天的内容，无非是从吐槽老板，到家长里短。闺蜜如果觉得无聊了，就会问一句：你婆婆最近怎么样啊？

小红一定会说：“她呀，不提还好，我真是受够了。她每天……”

如果不打断，小红能说半个小时。等到下一次，只要闺蜜开个头：你婆婆最近怎么样啊？

小红又会开始：“她呀，不提还好……”



耶稣遇难时说：“上帝啊，原谅他们吧，因为他们不知道自己正在做什么。”⁴

这些习惯和烟瘾、酒瘾、毒瘾不一样，后者很明显，你知道这样不好，而前者不易察觉，就算察觉了，也认为不过尔尔，不用在乎。

似乎生活中的一切，都在遵循某些模式，不断地发生，不断地重复。

若你仔细观察，自己的行为也是很机械化的。你机械地上班、工作、下班、吃饭、说话、睡觉，你觉得每天的生活就应该是这样；别人夸你，你就高兴，无论别人说得有多假；别人骂你，你就生气，无论别人说得有多真；你在吃饭的时候看手机，你在坐车的时候听小说，你工作时，想着下班去哪里玩，你下班后，又在焦虑明天的会议发言还没准备好；你看见小孩玩游戏，你就生气，你听见爱人唠叨，你就心烦；你总想换更大的房子，有了大房子，还想要更大的别墅；你总想要更高的职位，有了高职位，还想着继续往上爬……

每个人只是一台机器，嗯，强大一点的机器。机器中，设置好了无数既定程序，还有一些新程序，在不断形成。

回到之前的那句话：“我就是控制不了自己的情绪啊！”

你当然控制不了情绪，因为情绪的爆发，是你机器中的一个程序，你只是执行程序的工具而已。所以你一看见小孩玩电子游戏就会生气，你一听到爱人唠叨就会心烦，小红一提起婆婆就会抱怨半个小时，这些都是程序启动的按钮！而你，是那台被启动的机器！

⁴出自《圣经》，这是耶稣在十字架下对围观群众的祈祷。



如果我说你是一台机器，你内心会不太高兴：你才是机器，你全家都是机器！但我说每个人都是一台机器，你内心就舒服多了。

看！这也是一个反应模式，也是一段程序。

然而，你是人啊！这世上最有灵性的生物，为何甘愿成为一台机器？为何终生要被那些“程序与模式”束缚？

你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁？⁵

成为一台机器，也没有那么难以接受。你可以留意自己的日常行为，吃饭、走路、说话、呼吸、眨眼等动作，你都不用刻意照顾，你的身体都在自行动作。然而，让人难以接受的是，你并不是这台机器的主人，而是这台机器的奴隶。这很让人沮丧，但这就是真相。

人，生而自由，但一点一点“长大”，人会变得越来越不自由，不断增加新的“程序与模式”，最终成为一台机器，甚至是机器的奴隶。不是这样的吗？你去问问身边的小孩，他们有很多梦想，天马行空。你再问问身边的大人，他们在乎的东西几乎差不多：长相、体重、成绩、名声、美食、金钱、爱情、亲情、事业……这些“在乎”，就是一种“束缚”，就成了每个人的“执著”。

亲情、爱情、事业、美食，难道都不应该在乎吗，都要放下吗？那人生还有什么意思？

不是的，你并不需要放下一切，而是要放下对一切的执著！你可以很喜欢美食，但也能接受每天粗茶淡饭；你可以

⁵这句话来自鲁米。Rumi，莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米（1207年9月30日-1273年12月17日），是人类精神导师、天才诗人，被称为“属于整个人类的伟大的人文主义者、哲学家、诗人”。



每天锻炼身体，但也接受自己身体不好；你可以很用心教孩子学习，但也接受他考试不及格；你可以很努力创业，但也能接受创业不成功；你可以很爱一个姑娘，但也能接受她最终离你而去……

这就是放下执著。只有放下了执著，才能解开那些束缚，才能不被“程序和模式”控制，才能获得自由。说放下执著，也不准确。那些执著也并非真实存在，当你看清这个真相，执著就消失了，束缚也消失了，自由就出现了。

有人常说，我希望自己能财富自由。意思是等自己很有钱了，就财富自由了。钱能给人自由吗？不，真正让你自由的，一定不是“钱”。

我有个邻居，一家四口，男主人年纪轻轻在某大企业做高管，也是合伙人，女主人是全职太太，一儿一女。

一天傍晚，我散步回来，遇到女主人带着儿子在外面玩耍。她说：“蓝狮子，好羡慕你啊，每天喝喝茶，看看书，日子不要太舒服。”

我说：“你们也可以啊！”

她说：“我们要赚钱啊，压力太大。”

听了这话，我有些诧异，说：“你们资产没有几十个亿，几个亿肯定有的吧？肯定够了啊！”

“几个亿有什么用啊？我儿子是在香港生的，想让他在香港上学，在香港买了栋房子，几个亿就没了。”



类似有钱人不自由的故事，不要太多。

金钱很神奇，它对每个人都有不可忽视的影响。若期望用金钱来让自己自由，几乎不可能。如果让人们知道，那些富人们也过得不快乐，不知道他们还会不会那么拼命想赚钱。

有多少钱才合适？必经之路有同学抱怨说：“我有些经济困扰，感觉日子总是过得紧紧巴巴的。”

我说：“其实这是福报好的体现。对普通人来说，这种状态才是最合适的。就是有点钱，却感觉稍微有点不够。少了，不好过；多了，过不好。”

很多人，有钱了，并不是“他有钱了”，而是“钱有了他”。嗯，他没能做金钱的主人，而成了金钱的奴隶，就像很多人成了“情绪”的奴隶一样。

最完美的奴隶制，

就是让奴隶们以为自己是主人。

最完美的监狱，

就是让囚犯们不知道自己身在监狱。

要让他们热爱自己的锁链，

并使他们认为：

如果失去了锁链，他们将一无所有。

— 赫胥黎

金钱很厉害，它形成的监狱，几乎是完美的，大多数世人都困在其中，热爱自己的锁链。有道是：天下熙熙，皆为



利来；天下攘攘，皆为利往⁶。之所以说金钱的监狱“几乎是完美”的，因为金钱造成的监狱，还是有不少破绽。

这里讲金钱监狱的两大破绽。其一是，当你拥有的金钱足够多，有可能会看清“金钱的无能”（只是有可能），这也是为何一些明星和世界级的富豪，在拥有无数财富之后，放下了对金钱的执著。有人开始热衷于做慈善、公益，也有人拥有足够多的金钱后，人生失去了目标，开始迷茫甚至抑郁，也有人放弃一切出家修行。因为他们看清了金钱的无能，金钱的监狱自然消失了。不过这个破绽一般人很难掌握，所以更多的有钱人，会觉得钱还是不够多，会继续拼命赚钱。

另一破绽是，当你有了放弃一切的勇气，金钱的监狱，也会随之破碎。你可以放弃一切，甚至生命，当然也包括金钱。当你拥有放弃一切的勇气，内心会开始滋生力量。如果连要饭的日子，你也觉得是种难得的经历，你还会被金钱束缚吗？当一个人可以接受自己“一无所有”⁷，金钱怎么还能困住他？这个破绽，很多人都可以试着突破。

悟性好的人，看到这里，曾经困住他的那座监狱，可能开始出现裂缝。

并非让你不要去赚钱，并非让你放弃豪宅豪车和金钱的享乐，并非让你放下一切钱财，而是让你放下对一切钱财的执著，放下那颗一天到晚想要赚钱的“头脑”。

金钱形成的监狱，几乎完美，其作用已经非常恐怖，能

⁶这两句话最早出自先秦《六韬引谚》。后在西汉著名史学家、文学家司马迁《史记》的第一百二十九章“货殖列传”出现并流传。

⁷其实，每个人本就一无所有。当然，每个人也都无所不有。



束缚世上 90% 的人。但还有比金钱监狱更完美也更恐怖的监狱，那个监狱能囚禁世上 99.99% 的人⁸，那就是“自我”形成的监狱！就连“金钱监狱”，也在“自我监狱”之中。逃脱了“金钱监狱”，也仍会被困在“自我监狱”里。在“自我监狱”中，几乎每个奴隶都以为自己是主人，几乎每个囚犯都不知道自己身在监狱，他们热爱着自己的锁链。他们努力工作，拼命赚钱，他们不断地争取一切，希望获得更多，为此不惜陷入嫉妒、贪婪、恐惧、焦虑、愤怒、疯狂、自责、痛苦等各种情绪，几乎他们一生所做的一切，都是为了加强锁链对自己的束缚！因为他们认为，如果失去锁链，他们将一无所有！

荒唐吗？是很荒唐！但生活的真相，正是如此！

我并非危言耸听，你也不要觉得自己是个例外。如何才能解开锁链并摧毁监狱？如何才能成为机器的主人？如何才能获得真正的自由？

不要着急，慢慢看，这正是本书要讨论的内容。

真正的自由是什么样子？经典有云：

菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

——《般若波罗蜜多心经》

经文中描述了一个状态：真正的自由，是心无挂碍。大概意思是：那些修行好的菩萨们，因为有了真正的般若智

⁸90% 和 99.99%，别纠结这两个数字的精确性，我随便写的，只是用来形容两者的强大，以及“自我监狱”的更强大！



慧，能做到心无挂碍。正是因为没有什么事情可以让他们产生挂碍，心中也就不会有恐惧、焦虑、烦恼，他们安住在觉性之中，自然也就远离颠倒梦想，达到究竟涅槃⁹。

看上去很高深？不，并不高深，反而很简单，简单到“不可思议”：不可思，也不可议。真理一定是简单的。

如何才能做到心无挂碍，如何才能获得真正的自由？

1.2 能看见，才自由

一个人活在世上，没有挂碍几乎不可能，不过，我们可以减少挂碍。

当挂碍你的事越来越少，你也就越来越自由。然而，减少挂碍，并非究竟的解决之道。某些挂碍减少了，又会有新的挂碍产生。就像头发长了，你剪掉，还会有新的头发生出来。你参加过很多培训，每次都有不小的收获，也确实解决了问题，但为何生活依然如此艰难？因为每天都会有新烦恼出现。

真正的解决之道是：让问题不再是问题，让挂碍不再是挂碍。这就是“超越”挂碍。

如何才能超越挂碍？原理很简单。所有挂碍的存在，都必须有个依附点，否则这个挂碍挂不住。而每个人所有挂碍的依附点，都是一个东西：“自我”。我没钱，我长得不好看，我的孩子不听话，公司对我不公平……这些都是因为“我”。

⁹上面那段话是我翻译的，嗯，其实翻译得不好，只是个大概意思。



当“自我”不存在的时候，挂碍也就无所依存了。换一种方式描述就是，所有的束缚，都来自对“自我”的执著。当“自我”不存在的时候，一切束缚都消失了。这不是我说的，老子说的：

吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？

——《道德经》第十三章

直译的意思是：我之所以有很多烦恼，就是因为有这个身体，要是我没有这个身体，我还能有什么烦恼呢？

当然，这只是字面意思。我们平时都习惯把身体认为是自己，那进一步理解是：我之所以有很多烦恼，是因为太执著“自己”，如果不执著“自己”，我能有什么烦恼？

如果你能提升“修行见地”，有些挂碍，自然也会消失。
A 同学是一位宝妈，我们一起来看看她交的作业。

下午娃没有午睡，晚上 8 点 40 分关灯哄娃睡觉。娃嘴巴不停巴拉巴拉说话，我想在他屁股上打一巴掌，告诉他要睡觉了。看见。

我不说话继续陪他睡觉。

一会儿他又在床上吐口水，边吐口水边笑。有点生气，我想严厉制止娃这样的行为。看见。

我不说话继续陪他睡觉。娃 9 点 10 分睡着。



我发现娃睡觉前说话、笑、吐口水，都是他认为好玩的方式。我只是看着，用觉察管好自己，生活很安静。

当妈妈明白小孩睡前说话、笑、吐口水，这些行为是小孩认为好玩的方式，妈妈什么都不用做，只是看见自己的想法，之前的挂碍，自然就消失了。作业中，用了两次“看见”。是指当生气的情绪出现时，妈妈及时看见了。如果没有能及时看见情绪，那一巴掌就打下去了，或者大声呵斥几句，小孩估计要闹好一阵才会睡觉。这里的“看见”，就是觉察。

必经之路每个月都会开办新手村，一方面是让“新手”了解必经之路，另一方面是让参与者能理解什么是“看见”。新手村会设置一些任务，其中有一个任务是这样的：保持一天不思他人过。要求参与的同学，时刻警觉，不要在心中想他人的过错。Z 同学的作业是这样的：

今天是周一，早上要开周例会。

某部门老总最近不知什么原因，经常迟到。上周有一天又迟到了，影响到与客户的谈判。我总结了这位老总的若干条不是，准备今早例会上狠狠地批一顿。我想自己解解气，另外让他吸取教训，让其他人吸取教训。

新手村的作业“不思他人过”，提醒了我，不能简单处理。他平时工作也有很多优点，经常迟到可能有他的原因。



于是，会前我找到他聊了一会。搞清了他家里有病人天天早上送医院打针，我说你可以晚点到单位，只要工作摆布开就行，你平时工作挺认真的。我本来计划在晨会上好好批评你的。

晨会上我不但没有批评他，反而表扬他平时如何努力，就是家里有病人，还坚持工作，大家都要向他学习。

晨会开完了，我心里有种说不出的感受。新手村帮了我大忙。

发现关键点了吗？Z 同学在想某部门老总的过错，一条接一条，正常情况下，会越想越生气。这就是老板日常的“模式”，这个模式被“某部门老总又迟到”的事情触发后，会自动运行。但这一次，Z 同学因为要做作业，中途停下来了，中止了模式，结果不一样了。

再看 Y 同学的例子：

我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了，我刚准备骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

发现关键点了吗？Y 同学无缘无故被人撞了一下，自然的反应模式，就是骂回去。但这一次，Y 同学看见了自己准备骂回去！这个模式就被中止了，结果自然不一样了。



两个很真实、很生活的例子，如果没有及时“看见”当下的念头，我们会如往常一样，不知不觉被“模式”带走。绝大部分情绪就是如此产生的。但这两个例子中，因为“看见”，模式中止了，我们也就不可能再被模式控制，更不可能被情绪控制。此时，“我”不是机器，而是自由的。

关键点在于“能看见”。看见自己的念头，看见自己的模式。一旦看见，自己就不再被模式带走，也有了选择的自由。反之，若不能及时看见，就会按照“既定程序”运行，被“对境”带走。Z 同学会越想越生气，在例会上批评下属，事后再后悔自己做错了。Y 同学，可能骂了对方好几句，对方可能受不了，停下来对骂甚至动手打架，耽误了很多事。事后两人又觉得：为了这点小事，太不值得，当时怎么就没控制好情绪呢？！

必经之路新手村中还有道题是《善良 24 小时》活动，记录你的每一次善良。X 同学的作业有一条是这样的：

下午打开门，发现院子里有一条毛毛虫，我习惯性地抬起脚，准备踩死它。

看见自己的念头，想起今天我要善良！脚从旁落下，我找来一个棍子，挑起毛毛虫，送到了路边的草丛里。

当我看见这个作业时，很感动。X 同学的“看见”，就是这一刻，改变了一个生命的命运。这个世界因为 X 同学的看见，变得更美好了一点！



能看见，才自由！这种“看见”的能力，我称之为“觉察力”。在生活中修行，就是培养觉察力。

1.3 在生活中修行

“心猿意马”这个成语非常形象，说“心”像猿猴一样上蹿下跳，“意”像野马一样无法控制。

必经之路倡导大家抄写经典，教大家在抄写经典中，如何观察自己的“心”：

当你坐好了，一支笔一张纸，就可以抄写经典了。抄写经典的过程，是个很好的练习觉察的过程，跟打坐一样。

很多人期待，抄写经典时让自己静心。若是这样，你首先需要知道什么是静心。

有人抄写经典时，看见自己念头纷飞，就非常烦躁，觉得抄写经典时静不下来。其实并非如此。平静的湖水，总会有些涟漪，有涟漪，并不影响湖水的平静。“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽。”听见鸟叫，更说明山很幽静。能看见念头的纷飞，就像你听见了鸟叫一样，反而说明你的心静下来了。

你的心是整个大海，而念头就是海面的浪花。无论是微风细浪还是狂风巨浪，只要你不把自己当成浪花，大海永远是大海。



你的心是整个天空，而念头就是空中的云朵。无论是白云飘飘还是乌云密布，只要你不把自己当成云朵，天空永远是天空。

当你明白自己是大海，明白自己是天空，只是看着念头的来去，这就是静心。

当你抄写经典时，无论出现什么念头，都不要焦虑，也不要欣喜，更不要有什么意外，那只是个念头而已。念头并非从外界来，而是来自你自己的心，也会消失于你的心。就像海浪来自大海，也会消失在大海，没什么稀奇的。然而，一旦你要阻挡海浪，海浪会变得很强大，产生巨大的冲击力，就像海浪遇到堤坝的阻挡，会变成疯狂的拍打。同样，你想要阻止某个念头，就产生了分裂，形成了对抗。你成了堤坝，不再是大海。

— 蓝狮子《在抄写经典中修行》

修行是什么？修行，就是降伏自心。

《金刚经》是一部传播很广的大乘经典，一开篇，佛陀的大弟子须菩提就提了两个问题：世尊，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？

整篇《金刚经》佛陀也就是在回答这两个问题。

修行最根本的问题：如何降伏其心。降伏了“心”，就成了“心”的主人，成为了情绪的主人，自然就不会再被其困扰。如何是降伏其心？能看见自己的各种习气和模式，不被其带走，就是降伏其心，这就是修行。



修行，可以降伏自心。降伏了自心，智慧就会增长。有了智慧，自然可以解决生活中的烦恼。

一谈到修行，很多人以为必须远离世间，到某个杳无人烟的深山中去打坐念经。当然，如果你有这样的机会，有自己修行的老师，他让你这样做，那非常好。但我们绝大部分人，都没有这个条件¹⁰，我们有家人需要照顾，放不下亲人朋友，更舍不得生活中的某些物质享受。这也是人之常情。

有没有在日常生活工作中，也能修行的方法？当然有，这就是本书重点讲的：在生活中修行。

在生活中修行，就是在日常生活中练习降伏自心的能力。当你真的明白了修行的方法，走路、吃饭、聊天、工作，哪怕是在发呆，都可以用来修行。

修行的本质并没有任何奇特的地方，它的实质就是反复深入我们的心相续，并且改变它。否则，这个宝贵的人身会被浪费，你用一生的时间追逐自己的念头，执着它所创造的轮回，实际上，就是在梦幻中迷失自己而不自觉。¹¹

什么是“心相续”？

当你回家，刚开门老婆就抱怨说：“还知道回来啊！每次都回来这么晚！”你心生不悦，想起自己工作这么累，回家还得不到家人的理解，想起自己的压力，越想越委屈，想起以前的种种，越想越生气，于是你……

这就是心相续。老婆抱怨了一句，你心生不悦，一个念头接着一个念头。这就是念头的相续。接下来的事情，可以

¹⁰这种条件，我称之为福报。

¹¹来自顶果钦哲法王。顶果钦哲法王（1910-1991），不丹国师，著名的修行入。



想象：你和老婆开始吵架，或者冷战……

如何改变它？改变心相续。这不是件容易的事，因为念头总是一个接一个，就像瀑布，持续不断。你很难提起意识改变它，也很难改变它。这也是为何你说：“我控制不了我的情绪，我控制不了我的脾气。”

然而改变心相续，也很容易，只要你能及时“看见”。假如，你听见老婆抱怨而心生不悦，想起一系列的事情，此时，你提起觉察，看见自己的不悦：哈哈，头脑又开始编故事了！你知道头脑在编故事，编故事就中断了。你看见这种心相续，心相续自然就被打断了。

看！你看见了念头，也中断了念头的连续。这就是在生活中修行。这里关键点是你能“看见”自己的念头，能及时看见，这就是觉察。这是一种能力，可以练习的能力。

来看两个例子。

(1) 中午到食堂吃饭。排队把主食和菜盛完，我去拿水果（桔子）。手伸到一只桔子上，眼睛瞟到其他桔子上。看到自己习惯性地要挑肥拣瘦【看】，直接拿走手碰到的那个桔子【改】。

(2) 我现在离职了，需要一些资料寄回到原单位。寄出的时候，想着到付。看到自己希望原单位支付快递费的念头。哈哈，几块钱的事，自己好小气啊！选择了寄出现付。

上面两个很小的例子，就是生活中修行。第一个例子中的习惯性挑肥拣瘦，总想要更好的，这就是模式，一旦对



境出现，心相续就出现。看见了，就改变了。第二个例子中，看见自己的斤斤计较，也就改变了行为。需要提醒的是，修行并非要求你不挑肥拣瘦，而是让你不被“挑肥拣瘦”的模式控制；不是让你变得大方，而是让你看见自己小气的模式，不被“小气”的模式控制。

再看一个例子。

家里卫生间洗发水品种有六七种。我专心洗头发，转身看见小宝把各种洗发水混在一个小瓶子里，做实验，我的心立刻揪了起来，怒火瞬间爆发。【看】

此刻我看到内心的愤怒，看见自己抬起准备挥向他屁股的手，看到自己愤怒扭曲的脸。盯着瞬间爆发的念头。盯住，盯住！【盯】

我的执著点：“我”嫌弃小宝浪费洗发水，弄脏干净的衣服还要重洗，麻烦；这孩子调皮总给我添乱，总是收拾他的烂摊子，不乖；为了陪他，我失去了自由的支配时间权利，不自由。这些，都是在乎自己啊！【挖】

接受孩子的探索天性，我放下抬在半空中的手，俯身问小宝：“嗨！小屁孩，又在做小实验吗？”【改】
他抬起头说：“妈妈，我调配香香洗发水给你用，你就不会掉这么多头发了。”

幸亏我控制住了我的发疯的手，这么温暖的孩子，打下去他心里多伤心啊，我又该多后悔呢！



觉察真是妙法。

上面的例子，看似简单，但实际没那么简单。

作业中，妈妈情绪已经出现，都准备要打小朋友了，及时看见，盯住情绪。然后看见背后的执著点，最后改变了行为，避免了一次悲剧发生，还看见了孩子的温暖。整个过程中，有一种能力，是“觉察”，其中的【看】【盯】【挖】【改】就是用觉察来对治情绪的方法，本书后面章节会详细介绍。

当然，如果你觉得自己的生活很美满，无论是生活、工作、家庭、情感，从来没什么烦恼，也没什么痛苦，对在生活中修行这件事，没啥兴趣。那挺好的，祝福你！本书接下来的内容，你可以不用看！

反之，如果你发现自己生活中有很多烦恼，无论是亲子关系、亲密关系还是婆媳矛盾，又或者是工作的苦恼或感情的问题，你常常会被这些烦恼困扰，甚至被折磨，痛苦不堪。那么你需要认真学习觉察这个方法。

来，让我们开始吧！

1.4 问与答

1. 我有喜欢和不喜欢的自由，有发脾气的自由，这些也需要觉察吗？

答：是的，你可以喜欢可以不喜欢，可以高兴可以悲伤，可以快乐可以痛苦，你可以有任何一种状态。这应该不算“自由”，只能算不同的状态。本书讲的自由，是你可以不被这些状态控制。



你可以发脾气，但你发脾气并不意味着你是自由的。很大可能是，你因为外界影响，不得不发脾气。一看见小孩玩游戏，你就生气。一听见婆婆唠叨，你就心烦。此刻，你就像一台设定好程序的机器，属于习惯性反应，无法主导，这就不算自由。如果你希望自己不被这样的“程序”控制，那就需要练习觉察。

当你学会了觉察，发现小孩又玩游戏，你看见自己的生气，听见婆婆的唠叨，你看见自己的心烦，此刻，你有能力停下来，也可以选择继续，你有选择了，而不是只有一条路。这就是我们说的自由。

2. 状态不好的时候，如何调整自己的状态？

答：每个人都有状态不好的时候，有时遇到一些烦心的事，就算你消除了自己的情绪，依然会有些情绪低落。具体该如何调整，我不想回答。你可以在网络上找到太多的技巧和方法。

我想告诉你的是：状态好与不好，都是正常现象，就像天晴下雨一样正常。因此遇到状态不好，看着这个不好就可以。这个状态会慢慢自己消失。不用为这种状态焦虑忧虑，也不要总想着把这个状态调整过来，只是看着，等着它自己离开。不用期待状态好，也不用拒绝状态不好，把自己当成天空，无论是乌云还是白云，他们来了就来了，不迎不送。

另外，如果你懂了觉察，当你看到状态不好的那一刻，看到自己处于低谷的那一刻，你已经没有在低谷了。



就像你能看见山谷时，你已经离开了山谷。此刻，如果你能安住在这个“看见”，只是做当下该做的事，那个低谷的状态就不在了。反之，如果你因为发现自己又在低谷，而产生自责、焦虑、沮丧和绝望，此刻，你又一次回到了低谷。

明白了吗？若不明白也没关系，等你看完本书，应该就能理解了。

3. 之前对同事一直很尊重客气打招呼，但得不到回应，对方常常冷脸相迎，内心不舒服，久而久之收回了自己的热情。我会因这件事困扰，甚至影响工作，不知道如何去化解。该怎么办？

答：很常见的问题。你觉得和同事沟通不舒服，这就是被束缚了。分析一下到底是什么束缚住了你。

你的问题背后包含了某些期待的逻辑：你尊重别人，期望别人也同样尊重你。你客气打招呼，期望别人也如此回应你。如果没有达到这个期望，你就不舒服，就会受影响，连工作也产生问题。

如果你客气打招呼，只是你喜欢，你认为这种方式是礼貌，那可以不用在意别人的回应。因为某人不习惯打招呼，也是他的习惯，只是他喜欢这样；你定义的尊重，是他人应该跟你客气打招呼。但在某人的定义里，打招呼和尊重没有关系（我遇到几个实际的例子）。

如果你看到这两点，看到自己的期待其实建立在自我的假设之上，那打招呼没得到回应这件事，就不会困



扰你，束缚你。以后你心情好，继续打招呼，心情不好，就不打招呼。和他人是否回应无关。你是自由的。这和工作又有什么关系？

这里的看见模式，看见期待，就是在生活中修行。平时这些模式和期待，束缚你，影响你，当你看见，自由就会出现！

4. 蓝狮子，我对修行感兴趣，也常常练习，但身边有很多人觉得我很怪。另外，我为什么会对修行这么感兴趣？

答：绝大部分人都习惯随大流，不愿自己做决定。当你问他们的时候，他们会说，别人都这样啊。所以，当一个人想要独立时，一开始就会显得很怪。修行是一件让你独立的事情。所以，身边人觉得你怪，才是正常的。

至于你为什么会对修行感兴趣。不要问这样的问题。问这样的问题，你期望得到什么答案？我说因为你福报很好，我说你前世是个很不错的修行人？你会因为这样的答案，沾沾自喜，你觉得自己不一样。要看见，这是自我的诡计，不要上当。

其实，根本就不需要问为什么的问题。修行不是思考，不是逻辑，修行是体验，是经历。问题，只是个念头，一个念头需要什么答案？问题会无穷无尽，类似“我为什么会喜欢修行？”我说你内在的本性会引导你探寻真相。接下来又会出现：本性是什么？真相是什么？为什么会有引导？如何引导……问题会无穷无尽。



然而，当你看见自我的模式，你就不需要问这样的问题，因为你根本不需要答案。你为什么会对修行感兴趣？不需要答案。当你觉得应该好好修行，那就好好修行。当你对修行没有兴趣，那就先放一边。就这么简单。

5. 最近对做真实的自己与自我的欺骗有点迷糊，还请指教！

答：有这种迷糊，产生怀疑，非常好！以后问类似的问题，可以缩小范围，拿出具体的事例来看。

如果你只是问做真实的自己和自我的欺骗如何区分，那我想告诉你：根本就没有真实的自己，都是自我的欺骗。

有人说：“我是直性子，说话从来不会拐弯抹角。”他这就是给自己贴了个标签而已。

有人说：“我很正直，根本不屑于溜须拍马。”他这也是在贴标签。

什么时候才是“做自己”？

是你看清了所有真相，依然热爱生活。

是虽千万人，吾往矣。

是任它惊涛骇浪，我自如如不动。

是朝闻道，夕死可矣。

是明知不可为而为之。

.....



为什么是这样？

只有当你没有自己，才能真正做自己！

1.5 思考与练习

1. 什么是在生活中修行？谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 结合自己的生活，谈谈你对“能看见，才自由”这句话的理解。
3. 你希望通过学习在生活中修行，自己有哪些变化？

什么是觉察

尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

— 佚名《悟道诗》

在谈觉察之前，还是想谈一些修行相关的概念。

2.1 不是为了快乐

一个人走上修行之路——我的意思是，真正认识到修行的重要性，很坚定地走上了这条路——有两种可能。一种是因为悟性很好，看见了生活中的苦，就坚定走上了这条路。最典型的代表是悉达多太子。

印度青年悉达多是一名王子。听说悉达多出生时，有高人告诉他父亲净饭王：这个孩子长大后出家修行，会成为一个圣人。国王不希望自己的儿子走修行之路，于是把悉达多的生活做了特殊的安排，让他看不见世间疾苦。



因此，悉达多从小过着锦衣玉食、无忧无虑的生活。长大后，悉达多在一次外出游玩时，在路边看见了老人，看见了病人，看见了死人，他开始思考人生的意义，想寻求真理，寻求解除人类痛苦的方法。于是他放弃了舒适和安全的环境，离开了皇宫，开始了自己的修行之路。

这是一个简单的故事，很美啊！不是吗？可能有人觉得看见那些很正常，这个王子的反应是不是太过分了？我们几乎每天都看到这些，不是照样生活么？不，王子是敏感的，是聪慧的，反而我们是迟钝的。我们每天都看到那些老、病、死、苦，却从未升起修道之心。我们每天都在计划未来，从来不想意外会发生；我们每天买买买，好像我们可以活几千年；我们每天都看见无常发生，但却视而不见。

接着讲悉达多的故事。

悉达多后来成为一位苦行僧，游走于印度各地拜师学习。那些老师都声称已经找到悉达多寻求的答案，然而当悉达多认真修持后，发现那些教法和答案，没有一个是真正圆满的。这一度让悉达多很迷茫。最后，悉达多完全放弃外在的寻求，决定从痛苦的源头追寻解脱痛苦的方法。此时他已开始怀疑，问题的本源就在自己的心里。他坐在印度东北部比哈尔省菩提迦耶的一棵树下，深入自己的内心，矢志找到他所追寻的答案，否则绝不罢休。就这样昼夜不停地过了许多天之后，悉达多终于找到他所寻求的不变、不灭、广大无垠的根本觉性。从这甚深的禅定境界中起座之后，他再也不是原来的悉达多了，他成了佛。在梵文中，“佛”是对“觉醒者”的称呼。



走上修行之路的另一种可能，是因为在生活中经历了很多苦，开始寻求解决方法。大多数人属于这种。古语说：不经苦难，不信神佛。人们在顺境时，什么都不在乎，遇到了大的挫折，不得不寻求解决之道，也会试着求神拜佛，万一有用呢？试试总没有坏处。所以，年纪越大，经历的越多，越容易走上这条路。王尔德说：老年人相信一切，中年人怀疑一切，年轻人什么都懂。

然而，修行不是求神拜佛。你去寺院，给菩萨点几根香，再送几个苹果，然后开始许愿，要求菩萨保佑自己升官发财，并说：如果升官发财了，一定过来再送几个苹果。这叫还愿。很多人去寺院许愿，就是这样吧。在你心里，菩萨很期待你的苹果，为此她需要付出不少努力。这是迷信，不是修行。

每个人都不想要痛苦，想要快乐，这很正常。什么是快乐？痛苦的反面就是快乐。

是的，人们一直在寻求快乐，走上修行之路也是为了寻求快乐。为了快乐，人们想赚更多的钱，买更好的衣服、更大的房子、更高档的车子，让自己更漂亮更年轻，他们觉得这样会让自己快乐。真的会如此吗？

宗萨老师说：

敬礼！吉祥圆满！¹

快！请您展开无尽的悲心之网，温柔地拥抱这一切受苦的众生。他们无止尽地追逐快乐，却只带来不幸与悲伤。

¹吉祥圆满为顶果钦哲仁波切之名号



是的，人们无止尽地追逐快乐，却只带来不幸与悲伤。几乎没有例外。你环顾一下周围，你的亲人朋友邻居同事，他们每天都在努力，每天都想着让自己让家人更快乐，但他们真的快乐吗？你自己呢？你也足够努力，为何还有那么多悲伤？

修行能让我们快乐吗？

不是的，这个问题不能这么问。

你知道自己为什么不快乐吗？其根本原因，正是因为你一直在追求快乐。

快乐与痛苦，总是相伴而生的，他们是一体两面。所以当你追求快乐，痛苦一定会来。

我认识一个朋友，他很年轻时就走上了“修行之路”。他上过很多身心灵的课，类似家排、NLP 技术等²。十多年时间，他花在这些课程上的费用，超过一百万。有一天他跟我探讨修行时，提出了自己的困惑：自己每次上课收获都很大，当时的问题确实都有解决，但为何现在还是有很多烦恼，还过得这么痛苦？

这不是个例，而是普遍现状。

我和朋友说：“你上课，是为了获得快乐。当你追求快乐，痛苦是不可避免的。这就是原因。如果你要获得真正的快乐，就不要追求快乐！”

你想要快乐，就不要追求快乐。真相总是矛盾的，不符合逻辑的。真相矛盾，却又统一。就像有白天也有黑夜，有

²家排是家族系统排列的简称，是由德国心理学大师海灵格先生整合发展出来的一种心灵疗愈方法。NLP 技术，通常指教练技术



生也有死，它们矛盾，但一点都不冲突。

真正的修行，不是为了快乐！练习觉察，也不是为了获得快乐！认识到这点，这很重要。你可能会因为修行，没有那么多烦恼和痛苦，但那些只是结果，而不是目的。不只是如此，修行不是为了获得快乐，不是为了过得幸福，不是为了变得善良，不是为了成为一个高尚的人。

本书后面会介绍用觉察来对治负面情绪，那也只是觉察的应用，并非目的。

你不要期待练习了觉察，就可以涨工资，可以不生病，可以考个好成绩，可以变得年轻，可以每天开开心心，可以每天充满正能量，不要期待这些。也不要问类似的问题：为什么我修行这么久，还过得这么不顺？

修行，是要超越这些。

拿乌云和白云来比喻。当你快乐时，你就是白云。当你痛苦时，你就是乌云。你总是希望自己能一直做白云，不要做乌云。当今社会上很多课程都是这样的，教你如何留住白云，如何把乌云变成白云，这样你就能越来越快乐。你觉得有可能吗？怎么可能永远只有白云，没有乌云呢？所以，无论你多努力，无论你上过多少课，你的烦恼和痛苦一直都在。就像白云和乌云都不会消失一样。

真正的修行，是让你成为天空。天空永远在那里，不迎不送，不增不减。白云来，挺好，乌云来，也挺好。

说修行是让你成为天空，也不准确，因为没有那个“成为”，你本来就是天空。因为各种妄想执著，你一会儿以为自己是白云，一会儿以为自己是乌云。而修行是让你认识到



这一点。

看看下面这段话：

一个真正的智者，应毫不气馁全神贯注地欢迎快乐和痛苦、喜悦和悲伤。

— 《薄伽梵歌》

修行，能让你成为一名真正的智者。不要觉得这很难，其实只在一念之间。一旦你开始觉察，当下这一刻，你就是智者，你就能欢迎快乐与痛苦，就像天空欢迎白云与乌云一样。就这么简单，也就这么神奇。

修行，不是为了快乐。同样，修行不是为了让你变得善良，不是为了让你变得高尚。不要强迫自己做这些，善良和高尚，只是道德的评判，而道德的标准，一直都在变。真理是超越道德的。当然，一个好的修行人，应该会是一个善良的人，可能也会是一个高尚的人，这些是自然而然的结果，而不是目标。

为何朋友上了那么多课程，解决了那么多问题，生活中还是烦恼很多？因为问题是层出不穷的。好比一位盲人，行走在世间，因为看不见路，总避免不了磕磕绊绊。上了很多课，就是记住了很多条路该如何走。亲子关系课教你如何走亲子关系这条路，路上哪里有石头，哪里有大坑；亲密关系课教你如何走亲密关系这条路，哪里有水洼，哪里有荆棘……但世间路有无数条，记住几条路，根本起不了多少作用。不止如此，就算你记住了几条路，那几条路的路况也一直在变化。你学了如何处理亲子关系的课程，带好了第一个孩子，不一定能带好第二个孩子。



修行，不是教你某一条路该如何走，也不是教你不同路上有什么障碍物。修行，是教你睁开眼睛。当你自己睁开眼睛，路上那些原本对你造成困扰的障碍物，都不再是问题，因为你很容易就能绕过去；当你自己睁开眼睛，你甚至不需要记住任何一条路，哪怕没有路，你也能轻易走出一条路。

如何才是睁开眼睛？当你看不见路，那是没有智慧，叫“无明”；当你有了智慧，可以从容面对一切烦恼，这就是睁开眼睛。

2.2 增长智慧的方法

在很多人的理解中，每天打坐多长时间，每天诵读了多少经典，每天念了多少次咒语，或者在寺院里劳作，每天做这些才算是修行。这些应该也算吧。之所以说“应该”，是因为如果发心不对，这也不一定是修行。

修行，是降伏自心。在生活中的修行，也是如此。降伏自心，是不被“心”控制。在生活中，能不被情绪控制，能不被习气控制，能轻松应对突发的日常矛盾，这就是修行。这里不涉及宗教信仰，不用每天磕头烧香，也不需特定的仪式仪轨。

如何才能降伏自心？

我们平时之所以会被情绪控制，之所以有这么多烦恼，其本质原因，是缺少智慧。智慧增长了，才能降伏其心。智慧增长了，才能不被情绪控制。当然，智慧增长了，除了不会被情绪控制，还有其他妙用，暂且不提。



如何才能让智慧增长？

在回答这个问题之前，需要清楚智慧是什么。很多人觉得高学历的人，读过很多书的人，就会很有智慧。其实不然，我有个同班同学，博士毕业之后在某大学当老师，没几年跳楼自杀了。我也有些高学历朋友，知识确实很多，但平时的生活一地鸡毛，自己也是烦恼不断。除此之外，想必大家也见过不少高学历犯罪的新闻。

知识和智慧，区别很大。知识是一个人失恋了，知道最好的方式是忘记对方，但就是死活忘不掉；而智慧是看清楚爱情的本质，能坦然面对，聚时珍惜，别时祝福。嗯，就是个例子而已。一个人读很多书，能了解很多知识，但不一定能增长智慧。一个人经历过很多挫折，不一定会增长知识，但可能会增长智慧。

从简单到复杂，是知识的积累；而从复杂到简单，则是智慧的增长。

所以，并非看书或者听某个大师讲了很多道理，智慧就能增长。

何期自性，本自清净！

何期自性，本不生灭！

何期自性，本自具足！

何期自性，本无动摇！

何期自性，能生万法！



大概意思是，每个人的自性，都是智慧具足的。

不止如此，据说佛陀在证悟时，也大发感慨：奇哉奇哉，一切大地众生皆悉具足如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。³

这一句不仅说明了每个人都具有和“佛陀”一样的智慧，还解释了为何每个人表现得没有智慧的原因：因为妄想执著太多。

智慧，就像太阳。太阳一直都在，无论是阴雨天还是大晴天，人们之所以有时看不见太阳，是因为乌云太多。一个人的妄想执著就像乌云，乌云越多，太阳能照下来的光就越少！因而生活中欲望越少的人，能放下的事情就越多，也活得越自在。

增长智慧的方法出现了：减少妄想执著。

道理很简单。我们之所以会有情绪，一定是有执著于某件事。当情绪升起时，也就是执著表现最明显的时候，此时智慧会减少甚至消失，此时，人容易做出很多平时不会做的愚蠢的事。例如人愤怒时，会恶语相向，打砸家具，甚至伤人杀人，等平静下来，又十分懊悔。又如，人陷入情绪低谷时，容易自残甚至自杀。这正是因为情绪出现时，智慧就消失了，情绪消失后，又恢复了些许智慧。

接下来的问题就成了：如何才能减少妄想执著？

真是个好问题！这是一个古往今来几千年，无数人在探寻的问题。这个问题有答案，但即使知道了答案，如果不实践，不会有任何作用。

³此句来自《大方广佛华严经》第五十一如来出现品



减少妄想执著有两条途径。一个人经历诸多的困境和挫折，有可能放下很多妄想执著。一个人每天想着赚钱，拼命工作，但某一天忽然身体垮了，非常严重，那他出院后，有可能会放下对金钱的执著。有句俗语“大难不死，必有后福”，是讲一个人经历了生死大难后，可能会放下很多执著，智慧自然就增长了，相应的福气增长也顺理成章了。注意，只“有可能”，并非一定。那种执著太深悟性不够的人，经历再多，可能还是一如既往地执著。这也叫执迷不悟。然而，并非每个人都有机会经历那些困境和挫折，而且，在困境和挫折中，很多人一不小心，可能会彻底被击垮。有人感情失恋后就抑郁了，有人创业失败后就自杀了，此时再谈智慧增长，已无任何意义。因此，这条途径，人们都不愿意选择。每个人都希望诸事顺利，每个人都希望一生平安。你听过有人希望自己诸事不顺吗？

幸运的是，想要减少妄想执著，还有一条更为平和的途径，那就是修行！妄想执著，来源于那颗“心”，而修行就是降伏自心。当“心”被降伏了，妄想执著，也就能被我们减少。相对于前一种方式，修行的方式并非“有可能”，而是确定可以放下妄想执著。

一个循环出现了：想要降伏自心，需要有智慧；想要有智慧，需要放下妄想执著；想要放下妄想执著，需要降伏自心。

逻辑很严密，这是个循环，但并非死循环。讲这么多，只是想说明一个道理：修行可以帮助一个人增长智慧，控



制⁴自己的情绪。

而本书要介绍的“觉察”，就是修行中最简单且最强大的方法，也是最适合在生活中的放下妄想执著的方法。

循环就变成了：

1. 想要不被情绪控制，需要降伏自心；
2. 想要降伏自心，需要有智慧；
3. 要有智慧，需要放下妄想执著；
4. 想要放下妄想执著，需要用“觉察”。

嗯，已经不是循环了。

2.3 觉察的定义

为什么用“觉察”，就能放下妄想执著？那你需要了解什么是“觉察”。

觉察，很简单，简单到绝大多数人，都会错过。就算已经理解和掌握这个方法的人，若平时练习不够，也会错过。

什么是觉察？一句话就能解释清楚：觉察是知道此刻的正在发生。

知道，就是知道；此刻，是指当下这一刻。不是过去，不是未来，就是当下；正在发生，包括当下自己所有语言、想法、行为，还包括看到的场景、听到的声音，接受到的各种感觉等。

⁴ “控制”情绪，这个词用得不够准确，只是暂时这么用，后文会做解释。



知道自己在生气，这是觉察。

知道自己在走路，这是觉察。

知道脚在痛，这是觉察。

知道某个想法产生，这是觉察。

听到有小孩在哭泣，知道，这就是觉察。

想起父母又吵架了，长期下去怎么办？知道，这是觉察。

看见远处的高山，知道，这就是觉察。

.....

觉察就是这么简单。不是吗？你原本就会。

觉察有个原则：只是知道，不跟随。不跟随正在发生的事，不被正在发生的事带走。

知道自己在写文章，这篇文章创意很好，阅读量应该能到十万加呢，好久没有写过这种热门文章了……这就不是觉察。从这篇文章创意很好开始，已经被当前发生的事情带走了。

知道自己在生气，我说过不跟小孩子生气的啊，怎么又生气了？不过他太不听话了，每次都这样……这就不是觉察，从懊悔开始，已经被当前的事情带走了。

知道自己在走路，听说走路也能修行呢，上次七哥就讲过如何把觉知放到走路上，知道自己在走路，就是练习觉察呢……这就不是觉察，从想起走路也能修行开始，已经被当前的事情带走了。



以上的例子都不算合格的觉察，因为都被当下的事情带走，也就是跟随“念头”流转，一个念头，接着一个念头，自然反应，完全不是自主控制的。然而，当你“看见”自己被当下的事情带走，此刻，又是觉察。因此这就是知道此刻的正在发生。你的“看见”就是知道，“被带走”，就是此刻的正在发生。有点微妙，如果此刻你还不不懂也没关系，这不是学知识。修行，不是要明白理论。后面会有很多例子来介绍。

觉察虽然很简单，但正是因为太简单，特别容易错过。

我们平时的做事方式，思考问题的方式，都是习惯跟随当前发生的事情，出现一个念头，然后跟随那个念头，产生新的动作，然后跟随那个动作，又出现一个新的念头，然后又跟随这个新的念头……这就是我们正常的反应模式。在这种反应模式下，我们就失去了自主的能力，只能一直跟随。如果出现情绪，我们会跟随情绪，一直跟随情绪，这就是被情绪控制。

来看个例子。

小红走在公园里，看见了一对情侣，自然而然想起了前男友，想起曾经对他的好，想起曾经的甜蜜，想起自己现在的幸，情绪越来越低落，开始流泪，开始觉得生活没什么意思，失望、悔恨、绝望……看见前面一条河，冒出一个想法：要不死了吧，一了百了……

上面例子中，小红的对境是看见了一对情侣，然后想起



了前男友。这个想起，就是个念头，前男友作为念头冒了出来。接下来，小红一直跟随念头，陷入到情绪之中。

此刻，闺蜜小白刚好也在公园里散步，看见小红，很诧异：“你咋哭了？脸色这么不好，怎么啦？”

小红呜咽地说：“我又想起那个负心人了！呜呜呜～”

“唉！都过去三年多了，你怎么还没走出来？！”

“我也没办法，一想到他，我就很伤心、绝望……”

看清楚了吗？小红，成了情绪的奴隶。

觉察，是知道此刻的正在发生，看见自己出现的新的想法、新的念头，看见之后，就有了自由：可以继续，也可以不继续。看见了反应模式，可以跟随，也可以不跟随。小红看见了一对情侣，“前男友”的念头出现，小红看见这个念头，知道。哦，自己又在想前男友了，回到当下，继续走路。后面一系列的情绪，就不会发生了。在小红看见“前男友”念头的那一刻，当小红“看见”自己情绪的那一刻，她就有了选择，此刻，她是自由的。

这就是觉察的基本原理。

看上去容易吧，但也不是看上去的那么容易。“前男友”的念头出现，小红看见了，回到当下，继续走路。但很快，新的念头“前男友上个月结婚了”又出现了，如果这次小红



没能及时看见，还是有可能像之前一样继续被带走。因此，懂了觉察的方法，还需要有持续觉察的能力。

情绪如果要继续，需要能量。情绪的本质，也是念头，一系列强烈的念头。你跟随某个念头，或者你拒绝某个念头，都是给它能量。你开始对孩子生气，想起他以前总是不听话玩游戏，这就是给“生气”这个情绪能量，于是你越来越生气；你刚开始对孩子生气，想起自己曾发誓以后绝不对孩子发火，但这次又犯了，怎么这么没用啊，而且孩子真是屡教不改，再这么下去以后就真完了。这也是给情绪能量，不只是有愤怒还有懊悔。

觉察，只是知道，不做评判，不跟随，不拒绝，只是知道。看见自己要生气，知道就好，没有接下来的任何发生，无论是继续的想法，还是懊悔的想法，都不要。如果出现，继续知道就好。不判断应该还是不应该，只是知道，不拒迎。

觉察，是指知道此刻的正在发生。只是知道，知道就好。这个方法很简单，看上去还有点傻，但很实用。

为何觉察能让你对治情绪，不被情绪困扰？

当你看见山，你已在山之外；当你看见河，你已在河之外；当你看见情绪，你已在情绪之外。只要你能在那一刻，不再陷入情绪，情绪就无法困扰你。本书后面会有专门章节介绍如何用觉察来对治情绪。

为何觉察能减少妄想执著，增长智慧？

当我们只是觉察，不给“妄念”能量，妄念自然会慢慢消失。



就像一杯浑浊的水，无论我们用多大力气摇动搅拌，或者用各种办法去按压平衡，水只会越来越浑浊。若我们只是把这杯水放在桌子上，不摇动，不搅拌，只是看着（连“看着”也不需要），什么都不做，水会自己变得清澈。同样的道理，出现了各种情绪，各种念头，我们不跟随，不拒绝，只是看着那些想法和念头，只是知道他们出现了，他们也自然会消失。正如鲁米的诗《客栈》⁵中所说：他们随时都有可能登门。当然，他们也会自然而然地离开。

人生就像一所客栈，
每个早晨都有新的客旅光临。
“欢愉”、“沮丧”、“卑鄙”
这些不速之客，
随时都有可能会登门。
欢迎并且礼遇他们！
即使他们是一群惹人厌的家伙，
即使他们
横扫过你的客栈，
搬光你的家具，
仍然，仍然要善待他们。
因为他们每一个

⁵文中的诗选择的是梁永安翻译的版本。



都有可能为你除旧布新，
带进新的欢乐。
不管来者是“恶毒”、“羞惭”还是“怨怼”，
你都当站在门口，笑脸相迎，
邀他们入内。
对任何来客都要心存感念，
因为他们每一个，
都是另一世界
派来指引你的向导。

— 鲁米《客栈》

觉察很简单，也很强大，而且随时可以觉察。只要有人提醒你，开始觉察，你马上就可以觉察：知道自己在回答问题，知道自己在说话，知道自己在计划明天的会议。虽然如此，但现实情况是，就算你懂了什么是觉察，也无法经常提起觉察，无法及时提起觉察，更无法时刻保持觉察。过去的几十年，你一直跟随想法跟随念头跟随场景变化而变化，一直习惯如此。这就是习惯。就像有人抽烟，从十几岁开始抽烟，抽了十几年后，就戒不掉了。而跟随念头的习惯，是从小开始的，过去几十年，甚至是过去无数辈子都是如此。想要改变，一定不是那么容易。这种习惯，就是“习气”。

习气如此顽固不化，想要及时提起觉察，确实不太容易。因而在日常生活中，就算有人提醒自己不要生气，还是忍不住会生气。



修行好的人，遇到引起情绪的对境时，能及时“看见”，不被带走。不懂修行的人，遇到事情，就陷入其中，随其流转。有道是：智者能转境，愚人被境转。

看了关于觉察的描述和定义，知道了觉察的概念和作用，接下来看在生活中如何应用觉察。

2.4 觉察初体验⁶

我们平时会有很多习惯，习惯一旦养成，不需要我们做任何思考，它能带着我们自动发生行为。就像吃饭时你不需要想着自己需要张嘴，当一口饭到嘴边时，你的嘴自己会张开。就像呼吸你不需要自己控制，你睡觉时，呼吸也会自己发生。我们的生活习惯也是如此。

给大家看一个生活中实际发生的例子。

队友早上七点就得起床去上班，他轻声地想把我叫醒。连续上了一周晚班我感觉很累，不想搭理他，翻了个身继续睡。队友不放弃，推了推我。我瞬间火气上头，嚷道：“我睡觉碍着你了么？你有病啊！大早上折腾我干嘛！”

队友委屈地咕嚕道：“你每天下班那么晚都没跟我好好说话，我想跟你说会儿话嘛！”边说着，轻轻掀开被子，小心翼翼地下床去洗漱。

⁶此小节的部分内容，由必经之路天空训练营第八期自由号提供。自由号成员：启佳、帅建栋、李敏。自由号船长：小美



我气得胸膛发胀，鼻中喘着粗气。盘算着要搬去住公司宿舍，远离这个烦人精，真是一点都不为我着想！越想越气，哼！先睡一会儿再起来跟他算账！

就是这样一个故事，必经之路 A 同学提交的，生活中没能及时觉察的例子。这就是起床气，估计很多人都有。这对 A 同学没什么，发个脾气而已。但长期以往，她队友可能不会再找她聊天，或者关系变得糟糕。那时 A 同学一定也会有焦虑，有疑惑：为什么会这样？他没有以前那么爱我了！殊不知，根本原因在她自己！⁷

很多人都有类似的毛病（习气），不懂在生活中修行的人，很难意识到自己的毛病，更不用说改变了，但有了觉察就会不一样。

觉察是知道此刻的正在发生。通过练习，我们能知道此刻的正在发生，包括看见此刻头脑中出现的念头。能看见念头，就能看见自己要发脾气的念头。这么讲太抽象，来看看实际例子。

一天中午，Z 同学正在午休，电话调了静音。有个供货商给他打了三个电话，他也没看见。起来后，看到供应商在微信给他留言，是挺生硬的几个字：给个卸车电话！

⁷有同学看了这个例子，会觉得凭什么把责任都推给 A 同学，难道她队友没责任吗？不知道体贴一下吗？不，我们不要陷入评判是非对错之中，而是要看见自己的习气对生活的影响。就算队友有很大责任，又如何？两人关系还是不好了啊。当我们在生活中吵架赢了，也是输了。



这个时候，Z 同学脑中闪过一个念头：“不知道中午午休吗？这会儿谁会给你卸车？”他正想抱怨，看到了自己不满的情绪。而且，瞬间想到了引起不满的原因。自己不由得笑出了声：这不就是典型的王公式心病⁸吗？自己比别人更重要。自己午休，感觉天下人都午休，同理：送货司机不午休，他会以为天下人都不午休。

找到了自己不满情绪背后的执著点，Z 同学心情轻松，微笑着拿起电话，优雅地打开微信，及时发送了卸货人电话并微信回复：“中午午休静音了，耽误你们时间了，抱歉啊，师傅！”

这是个很有意思的作业！Z 同学及时看见了自己当下“想抱怨”的念头，发现了自己的反应模式，最后还找到了自己的问题。当 Z 同学看见想法，Z 同学就不会继续之前的想法了，“不满”这个反应模式也会停止。

当我们认为都是别人的问题时，事情会没完没了、愈演愈烈。当发现是自己的问题时，怎么还会有抱怨和不满呢？“自我”对自己从来都是宽恕的。

这就是用觉察来对治情绪的过程。特别是及时“看见”，非常重要。

再看 D 同学的例子。

⁸王公式心病，类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就不正常，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。本书第六章会介绍其他几种自我的常见“心病”。



孩子周末放学回来了，我微笑着迎上去，说：“儿子，回来啦！”

“嗯。”孩子一边换鞋，一边冷冷地应了一声。

我心想：“这孩子怎么回事？爱搭不理的，这么不尊重人！”

又想起以前儿子有几次也这样，一股怨气从心中升起，正想严厉教育儿子，此刻，我提起了觉察，看见了。

看到情绪之后，我很快就转念，心想：孩子是不是身体不舒服呀？

一问，果然如此，儿子在住校期间已经感冒好多天了。

不开心的情绪瞬间消失。我赶紧接过孩子背后大概二十斤重的书包和一个大行李箱，说：“快换了鞋子，洗个澡，去床上躺一会吧，想吃点啥，妈妈给你准备去。”

当 D 同学看见自己情绪的那一刻，也看到了大脑编故事的习气：想起儿子以前的不是，自己生气了。D 同学此刻没有跟随情绪，而是换了个方式和儿子沟通。这就是觉察，知道当下自己情绪出现了。看见了，就停止了。避免了一次误会，避免了一次争吵。如果 D 同学没有觉察，发脾气了，后果可想而知。如果经常发生类似的事，母子关系一定会很糟糕。



例子都是日常生活中发生的小事，看上去觉察好像挺容易的。然而并非如此，若不专门练习，当情绪发生时，你根本意识不到要提起觉察。

2.5 四个层次

看过一个故事。

有个人去拜访某位禅师，问：“大师，听说您证悟了，请问您的道是什么？”

“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。”禅师回答道。

“这么简单？我每天也都在吃饭睡觉啊？”

“不。你吃饭的时候，不在吃饭，你在看手机，你在操心公司的工作，你在回忆昨晚的约会；你睡觉的时候，也不在睡觉，你甚至都不知道你在干嘛。但我吃饭时只是在吃饭，睡觉时只是在睡觉。”

至此，你或许已经明白了什么是“觉察”，你可以试试，看自己能否保持觉察，能坚持几秒。有个说法，如果一个人能一直保持觉察 49 分钟以上，他就能达到佛的境界⁹。当一个人能做到吃饭时只是吃饭，睡觉时只是睡觉，那说明他在吃饭和睡觉时，都能一直保持觉察。难怪这就是禅师的道。

觉察有四个层次，每个层次要求不一样。

⁹印度某圣人说的，也不知道是不是真的。总之，长时间保持觉察，不那么容易。



第一个层次：感知每一个动作。

这个好像比较容易，当你走路时，把觉知放到脚上，当你打字时，把觉知放到手上，当你喝水时，感受手拿起碗的动作……这些都是觉察，但你几乎从来没做过这些事。

有一次吃完饭，我和几个同学一起散步，我教大家如何在散步时练习觉察：走路时关注你走的每一步，走每一步，都想像自己在给大地盖上你的私人印章。很简单，你去试试。一旦你开始尝试，你的觉知一定会放到脚上，而且自然脚步放慢。这就是觉察身体的每一个动作。

有一次，我去做按摩。按摩师是一个年纪比较大的盲人，手法很好。我和他聊了起来。

他不善言谈，但心态很好。谈到他失明的双眼，也没见他丝毫的抱怨与沮丧。我说自己工作压力大，希望按摩缓解一下。他说：“如果你希望按摩效果好，你需要配合我。”

“怎么配合？”

“我按摩时，你需要把觉知放到自己的身体上，尽量不要想其他事情。”

我问他为什么。他说了一句让我印象深刻的话。

“如果按摩时，你一直在想别的事情，我就是在给一具尸体按摩！”

如果按摩时，我不保持觉知，按摩师就是在给一具尸体按摩。多好的一句话啊！



同样的道理，吃饭时，你不提起觉察，那也只是一具尸体在吃饭；走路时，你不提起觉察，那就是一具尸体在走路；有人习惯在上厕所时刷手机，一刷半个小时，这就是一具尸体在上厕所……说起来有些“恐怖”，但想想那些患有梦游症的人，梦游时，他们完全不知道自己在干什么，本质不是一样的吗？

我之前说，绝大多数人，哪怕睁着眼睛，也在做梦。你看，他们上班时，想着下班后去吃饭，吃饭时，想着等会要回家，回家后，想着明天还有工作。他们永远不在他们在的地方。

当我说，绝大多数人，活得像一台机器，不只是因为他们被很多“程序与模式”控制，还因为他们从来不会真的知道自己在干什么。

觉察的第二个层次：看见每一个念头。

相对感知身体的动作，看见念头，要困难很多。或许你从来没有注意到自己的念头，从来不知道就在一秒钟，头脑中闪现了多少个念头。

你可以找个安静的环境，给自己十分钟，准备一张纸、一支笔，还有一个打火机。开始观察自己的念头，把每个念头都记录下来（如果你记得足够快的话）。你会发现，原来自己有这么多念头，而且许多念头居然这么邪恶，或让人羞耻！不用到十分钟，你就会受不了自己，迫不及待地想把这些全部烧掉。还好，你准备了一个打火机。

观察念头，没有你想象中的那么简单，如果你没有做过专门的练习，你会错过绝大部分念头。念头就像瀑布，连



绵不绝，你观察念头，一不小心就被念头内容带走。就像你想起以前的恋人，这是个念头，你看见了，但很快又会想起曾经和她/他在一起的甜蜜时光，一幕一幕画面出现，到后来你们分手，分手的场面，你依然清晰记得，那是一个雨天……等你醒悟过来，你才发现，原来手上还拿着一支笔，却什么都没记下来：哦，原来我正在记录念头来着。

觉察的第三个层次，看见每一次情绪。

这个层次更难。虽然情绪也是个念头，但情绪表现得更为强烈，无论是正面情绪还是负面情绪，都比平时的念头强烈数倍，这导致更容易被带走。有时，就算你自己看见了情绪，想要停下来，也无法停下来。这就是很多人说的，我控制不了自己的情绪。

情绪伴随的还有自己身体的动作，就像很多人发脾气时，喜欢摔东西，而且觉得很正常，觉得要发泄出来，才能结束。有人被情绪控制后，会干出很多平时不会做的事，包括伤人、杀人。在那一刻，他甚至完全不知道自己在干什么。这也是为什么有些杀人犯，一直否认自己杀过人的原因。他们不是想抵赖，是真的以为那个人不是自己杀的。他们最后之所以承认自己杀了人，是因为在各种证据面前，自己不得不说服自己当时真的杀了人。

生活中的烦恼，绝大多数都来自各种负面情绪：焦虑、愤怒、担忧、沮丧……如果每一次情绪的出现，你都能及时看见，这些情绪就很难对你造成影响。此时，你不再是机器，不再是情绪的奴隶，你是自由的。你没有实现财富自由，你可以实现情绪自由。



看一个小例子。

我从外面回来，看到客厅的茶几上，我喝水的杯子没有盖上盖子，没有整齐地放在原位。眉头皱了起来，小我立马跳出：有人用我的喝水杯了，还不盖盖！抱怨话刚要脱口而出，看见念头。止。

这时，先生从厨房走了过来说：“外边冷，快喝点热水，给你晾得温度差不多啦！”

同学作业中的抱怨小情绪，出现，一眼看见，消失，还避免了一次误会。

以上三个层次，有难易之分。

一开始，感知自己身体的动作，最容易，看见自己的每一个念头，会难一些，看见自己每一个情绪，会更难。但当你练习到一定程度，你会发现，看见情绪是最容易的，因为情绪有很明显的特征，而且不会一直都出现。而看见自己的念头，显得稍难一些，因为念头实在太多，太细微了。更难的是感知身体的每一个动作，难在无法一直保持。

这三个层次，并非要按顺序练习，而是可以同步进行。看见情绪时，也可以感知身体的动作，还可以看见自己的念头变化；感知身体动作的同时，你同样需要观念头，念头出现，及时回到当下；观念头的时候，身体的动作，也都只是个念头。

因此，所谓层次，并非层次，是名层次¹⁰。

¹⁰大意是：这里说的层次，也不能说是层次，只是用层次表示而已。所谓……并非……是名……是《金刚经》中的一个典型句式。



觉察的第四个层次：发生。

前三个层次，是你可以练习的。平时多练习，坚持练习，有老师的指导，你能很快看见效果，但第四个阶段，无法练习。它不是你努力就能达到的，它只能自己发生。

这种发生，可能会出现多次，有小有大，而且每个人都不尽相同。但无一例外，每一次“发生”，都会让你放下一些或很多执著。

是的，“发生”只能自己发生。就像一朵花，只能自己开放一样。当条件成熟了，花会自己开。你可以浇水、施肥，创造一切条件，但花只能自己开放，它可能开，也可能不开。你怎么能帮助它开花呢？你无法把它的花瓣手动打开，你无法帮它舒展花蕊，你越努力帮它，它越不开花。觉察的第四个层次也是如此。你可以阻碍它发生，也可以允许它发生，但你无法要求它发生。你越期待，越焦急，它可能越不会发生。当你持续练习觉察，就是允许它发生。当你放下一切期待，只是在观，它也许会自己发生。

当它发生，你或许会知道所谓的功名利禄，显得十分可笑，所谓的痛苦烦恼，本是镜花水月。

当它发生，你或许会感谢亲人，感谢朋友，感谢所有的一切，包括那些伤害过你的人。

当它发生，你或许会放声大笑，但并非因为高兴；或许会嚎啕大哭，却没有丝毫悲伤。

当它发生，你或许会知道以前很多事，可能是上辈子的事；或许会预知下一刻或未来会发生的事，没有原因，就是知道。



当它发生，你或许豁然心开，狂心顿歇；或许虚空粉碎，大地平沉。

不多讲了，等它发生，你自然会明白我在说什么。

“发生”是一件美好的事，也是一件平凡的事。当然，世间之事，都是平凡的事，正如世间之人，都是平凡之人。正是那些明白这个道理的人，开始变得不平凡。

不要期待“发生”发生，因为“发生”过后，好像也就是那么回事。就像没有生过小孩的女人，会想象各种生小孩的场景，但那些做了妈妈的女人，不会觉得生个小孩有什么特别的。

我知道这么说，你也不会听。有诗为证：

庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。

到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。

— 苏轼《庐山烟雨浙江潮》

看到这里，相信你已基本明白了觉察的概念、作用和原理。不要期待自己明白了某个道理，烦恼就没有了，痛苦就消失了，情绪也无处遁形了，人生从此就彻底改变了。如果有这么简单的事，人类几千年下来，一定早已经消灭了痛苦。修行不是学知识。知识是你小时候学会了加法，这一辈子都会做加法，修行更像开车，你学会了开车，要经常上路，你开得越多，技术就越娴熟，能处理的路况也越多。

明白了觉察，接下来就是练习，反复练习，坚持练习。

练习分成座上修和座下修¹¹。专门静坐来练习觉察，叫

¹¹修行的专业术语。顾名思义，座上修，指在座位上修行，一般指打坐；座下修指座位下修行，一般指不打坐时的修行。



座上修。下座以后，继续练习觉察，应用觉察，就是座下修。座上座下也只是形式上的区分，没有谁更重要些。

觉察练习还可以分成，基础练习和应用练习。座上修是基础练习，能让看见念头成为可能，能有能力不跟随念头。有了这个基础，才谈得上在生活中应用觉察。座下修中有基础练习和应用练习，如何感知动作，属于基础练习，如何对治情绪、习气，属于应用练习。

结合觉察的练习，在生活中修行也分成四个层次。

第一个层次，假装修行。生活中很多人，喜欢谈国学谈佛法，喜欢写上善若水，喜欢讲色不异空，他们经常听某些大师的课，偶尔也会读几部经典，看上去是个修行人，但从来不会真的修行。还有些人，自己研究东西方哲学、心理学、儒释道的经典，通过一些音频视频，觉得自己已经懂了修行，能说得头头是道。他们把修行当成生活的调味剂，或者提升“生活品位”的手段，不理解什么是修行，也不会真的想要去修行。

第二个层次，把修行当工具。他们接触到修行，有自己的师父，但出发点是希望自己生活过得更好，遇到困难时，想起修行，生活顺利时，就忘得一干二净。这类人也有不少，很多必经之路的同学就是如此，他们学会了觉察的方法，但平时并不会刻意练习，当遇到情绪或者感觉自己状态不好时，才想起来要保持觉察，接下来好好练习几天。

第三个层次，在生活中练习觉察。他们发现如果只是把修行当成工具，这个工具会越来越不好用。自我会把你学到的所有东西用来对付你，包括修行。当自我的适应能力变强



后，之前的方法，效果就会变差。意识到这个问题，就需要每天刻意练习觉察。静坐觉察、动作觉察、即刻觉察等，每天都有意识地练习，而不是等着有问题时，才想起来要练习觉察。这个阶段，修行成了他们生活的一部分。

第四个层次，当他们成为真正的修行人，且修行到一定境界，能体会到修行很简单，因为修行无时无刻不在，也无处不在。修行不是一件事，而是每一件事；修行不是某一刻，而是每一刻。此时，基础练习、应用练习、座上修、座下修，都很重要，也都没那么重要，因为它们都是一回事。对他们来说：修行即生活，生活即修行。这个状态是：在觉察中生活。

这四个层次是有次第的，你处于哪个层次？

本书接下来两章，主要讲座上修和座下修中的基础练习。

2.6 问与答

1. 有人撞了我，我也不骂他不说他，岂不是纵容坏人？如此下去，社会风气就越来越差。

答：有人撞了你，你该如何处理就如何处理。在生活中修行，不是让一个人甘愿受欺负而不吭声。生活中修行，是让你不被自己的情绪控制，让你不被习气控制。

有人撞了你，如果你有损失或受伤了，你可以找他索赔，也可以原谅他。但你没有必要愤怒，也没必要回撞他一下，或者吼他几句。那种反应，就是被情绪控制的反应。如果你没有被情绪控制，你或许还会提醒



他小心一点，或者内心祝福他今天一切顺利。

至于这算不算纵容坏人，以及以后社会风气会不会越来越差，你要看见这种想法，只是自己头脑在编故事，只是你在为自己的生气找个理由而已。你只是没有和撞你的人对骂，就会导致社会风气越来越差？你不觉得这个逻辑很滑稽吗？原谅那个撞了你的人，少了一次吵架，不是表示社会风气变好了吗？

2. 觉察除了可以对治情绪，还有什么用吗？

答：觉察可以用来对治情绪，可以让你活在当下，可以让你看见所有的念头。一旦你能看见念头，你就可以让自己不被念头带走。情绪，只是生活中最明显的念头链条而已。你还可以用来对治自己的贪婪、傲慢、嫉妒等各种心态。

其实，当你真的明白了觉察，你会发现生活中的每一件小事，都开始变得有意思。生活从此开始变得精彩，生命也开始变得厚重。

3. 觉察的方法这么简单，又这么强大，这么实用，为何其他修行老师不教？

答：觉察的方法很强大，如果用于生活中，对减少人们的烦恼，非常有效。并非其他修行老师不教，相反，大家一直都在教，只是你不明白。

心经讲观自在，讲不生不灭，讲无所得，讲心无挂碍；金刚经讲凡所有相皆是虚妄，讲一切有为法如梦幻泡



影如露亦如电应作如是观，讲应无所住而生其心；还有些禅修老师讲动中禅，讲保持觉知，讲四念处。这些都是讲“觉察”。

你觉得他们没讲，只是因为你没明白什么是“觉察”。《觉察之道》，也是在讲觉察，只是《觉察之道》讲得更深入浅出，更有针对性。当然，也更啰嗦，不断反复重复、颠三倒四，就像这本书，本来只有一句话，生生讲了十几万字。

4. 学习觉察的方法，和社会上其他身心灵的课程内容，有什么不一样吗？

答：社会上很多身心灵的课程，有的偏重于心理学，也有偏重于修行的，而且不乏很多实用的课程，类似如何提升亲密关系，如何改善亲子关系，如何提升自己的能量，如何缓解情绪压力等。目前大部分课程偏向于教人解决某些问题，而觉察的方法，并非用于解决问题。一开始，可以用觉察来对治习气、对治情绪等，但目的并非如此，觉察的目的是为了让你增长智慧，让你醒来。

问题是永远解决不完的，生活中总是一个问题连着另一个问题，无穷无尽。如果你没有智慧，就好比一个盲人行走在世间，有人教了你一条路，知道了这条路上的障碍物，你学会了，但遇到另外一条路，你又需要学习……你学习了很多路，但依然不够，因为世间的路有无数条，而且就算你记住的路，路况也经常会有变化。



发生变化。所以，你记住再多的路，走路还是会摔跤。就像你明白了很多道理，也过不好这一生。觉察要教你的，不是某一条路要怎么走，而是让你自己把眼睛睁开。当你睁开眼睛，哪怕没学过一条路，你自己也知道该如何走。

2.7 思考与练习

1. 谈谈你对“觉察”的理解，并举例说明。
2. 在你目前生活中，最大的三个烦恼是什么？
3. 回顾一下自己过去的经历，你觉得哪些经历，让自己智慧增长了？
4. 觉察的四个层次，相互之间有什么关系？
5. 认真阅读《在抄写经典中修行》，按要求抄一遍心经，并写出你的真实体验感受。坚持七天。

第3章

以事炼心—座下修

并非白昼无忧无虑，
并非夜晚没有希望和悲伤，
只有能无拘无束地超越它们，
你们才是自由的！

— 纪伯伦《论自由》

在生活中修行，就是把修行融入生活，行住坐卧，都可以修行。以下介绍的方法，有些部分看上去有点“傻”，你头脑中可能会有疑问：这么练习有什么用？为什么要这样？没关系，看见这些疑问，当它冒出来的时候，看见它，知道就好，不需要跟随，更不需要回答，它就是个念头而已。一个念头，需要什么答案？

你要做的是明白其原理，然后试着练习。



3.1 感知身体的动作

感知身体动作的练习，最是方便，随时随地都可以进行，而且除了你自己，别人根本看不出来，就算有人正和你面对面说话，也不知道你在练习觉察。

觉察的定义是：知道此刻的正在发生。身体的动作，也是正在发生。

从早上起床，你提醒自己觉察身体的动作：坐起来，睁开眼，揉眼睛，伸手穿衣服，扣扣子，下床，穿鞋，上厕所……你尽量知道自己的每一个动作，感知自己的每一个动作。这就是练习觉察。听上去容易，但实际上不那么容易。

你刚起床，想起昨晚的一个梦，居然梦到了好多年不联系的高中同学，他……呀！老师说要觉察身体的动作，嗯，我在穿衣，有点困，我在拿手机，咦，谁昨晚半夜给我打了几个电话？没有显示名字，骚扰电话吧，算了，今天上午还有例会，需要早点到公司，老板要求越来越严了，没办法，现在找工作不容易，牙齿怎么又出血了？算了都七点半了，吃不了早饭，要赶紧出门了……呀！说好的要在早上觉察身体的动作呢？

你想练习觉察，但半个小时过去了，你就练习了几秒钟。

这是正常现象，一开始都会这样，因为你过去几十年（或者几百年几千年几万年）都是如此，随着念头流转，自己丝毫不会意识到自己在做的事情。



不要觉得沮丧，应该高兴，上面的例子，你在半小时中，有两次开始觉察自己的动作了，这就是进步，或者说，这是个飞跃！因为很多人一辈子也做不到这一点（并非他们做不到，是他们根本不知道）。

当你意识到自己刚才错过了，记得要感知身体的动作，那就开始感知当下的动作，不要懊悔刚才的错过。当你开始懊悔刚才的错过，这是又一次错过。觉察只是知道，而不评判。知道错过了，知道就好。

虽然我反复强调，但还是有人会懊悔。懊悔了怎么办？也没关系，知道自己刚才懊悔了，回到当下，开始感知动作。此时，你又回到了练习觉察，多好！一切都是觉察的对象，动作是觉察的对象，错过了动作也是觉察的对象，因错过而产生的懊悔还是觉察的对象。觉察，一直都在，只要你愿意，你永远不会错过。你每一次知道自己错过，都是一次成功的觉察。如果不觉察，你怎么知道刚才的错过？

接着练习觉察，去感知身体的每一个动作。比如在吃饭中练习。

吃饭时，只是吃饭，不要看手机，不要想别的事情，把觉知放到手上、嘴巴里。感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。只是这么感受。不要被味道带走，不要被想法带走，不要焦虑要处理的工作。当然，被带走了也没关系，知道，回来当下继续感知动作就好。

什么叫“不被想法带走”？指当一个“想法”出现，及时“看见”这个想法，不跟随“想法”。例如想起明天的旅



游安排，及时看见这个想法，不要继续，继续感知吃饭的动作。当你继续细化明天的旅游安排，考虑更多的细节，这就是被想法带走，也就是被念头带走。

看 D 同学在吃饭中练习觉察的例子：

调心：端身正坐，思维一粒米来之不易，心生感恩和对自然的恭敬之心。

拿筷子并整理，知道。

夹饭，身体前倾了，知道。

张嘴，筷子和嘴唇接触，知道。

咀嚼米饭，舌头配合牙齿一起动，知道。

身体有些僵硬，坐直放松。

感受米饭的甘甜，知道。

米饭粘在牙齿上，知道。

咀嚼有点用力，放松咀嚼。

想起孩子的老师……回来继续咀嚼。

吞咽不顺畅，知道。

筷子夹豆腐，感受到豆腐的弹性。

右边牙齿一次一次咀嚼豆腐。

这么慢的吃饭，会不会浪费时间……知道。

……

吃完饭，动作轻柔收拾碗筷，凳子回归原处。

上面的作业中，后面之所以加一个“知道”，只是辅助作用，帮助我们明确在感知动作。一开始可以用比较严格的方式训练自己，等熟练了，就不需要这么严格了。



还有个很适合练习的场景：在走路中修行。看 W 同学提交的在走路中修行的例子：

指导原则：走路过程中，要感知身体每个动作，要像给大地盖章一样行走。

脚跟先着地，然后是脚掌。

右脚跟上，动作缓慢了。

手背在后面。

身体有些晃动，放慢动作。

脚掌和地面贴合。

有风吹过，有点凉，会不会感冒……知道（被带走，继续感知走路的动作。）

脚趾抓地。

脚掌有用力。

膝盖弯曲，提脚，很稳，我给大地盖章。

有人路过，看了我一眼，估计觉得我有点傻……知道（被带走，继续。）

脚下有枯叶，知道。

我在呼吸，知道。

左边一棵树，知道。有说话的声音，知道。手放松了，自然摆动，身体晃动。

……

无论是吃饭，还是走路，都把觉知放在身体动作上，感知每一个动作。一旦发现被念头带走，及时回来，继续就好。一开始刻意练习，让自己能全然感知自己的动作，尽量



不被念头带走。等掌握了关键点，就可以不用这么刻意，还可以把这种练习放到你日常任何事情中。例如在做饭中练习，在聊天中练习，在写字中练习，在工作中练习……

觉察身体的动作，你会发现一个现象：所有动作，都会变慢。你不再像以前一样毛毛躁躁，匆匆忙忙，你的动作会变得优雅！是的，就是优雅！每一个动作，都很优雅；每一个动作，都很漂亮；每一个动作，都很完美；每一个动作，都是一次花儿的绽放。

当你看到这里，此刻，是的，就是此时此刻，你留意当下自己看书的姿势。如果你是在认真看书，你会自然调整你的坐姿。是的，哪怕没有人会注意你，你也会调整：你会放下二郎腿，你会端正一点，会放松紧绷的部位，然后嘴角还会向上翘。我说中了吗？并不神奇，因为当你提起觉察，一切都会回到正确的轨道上。这也是为什么，那些修行好的人，做的所有事都是当下“最合适”的，刚刚好。

你或许有疑问：这么做有什么用？我吃饭时看手机，可以处理工作，可以学习英语，可以了解新闻，难道不更有效率吗？

非常好的问题！虽然我提醒过你，不要跟随这些疑问，但我知道你目前还做不到。

修行，并非为了让你提高效率，并非让你变得更忙，或者变得更聪明、更有能力。你要意识到一个问题：过去几十年都是这样做的，都是在追求更有用、更有效率、更强大，为何你的现状还是如此糟糕？

以前，我打算闭关一个月，不看手机，不和外界联系。



我挺担心的，担心会错过很多事，或者有人需要时找不到我。等我闭关结束后，我发现，一切都很正常。我问朋友最近一个月，社会上发生了什么大事，他想了很久，说：“我想不起来了，有件事挺大的，就是某国和某国打仗了，但这跟你我几乎没什么关系。”现在网络很发达，每天都有海量的资讯、视频产生，我并非说这些都是垃圾，但如果你错过它们，哪怕所有，并不会有任何问题。

就算你的工作性质可能与此相关，但错过一顿饭的工夫，用它来练习觉察，不会对你的工作产生多大影响。为什么不试试呢？真正的有效率，并非把自己搞得很忙，而是要有智慧。

当你真习惯感知身体的动作，你会发现，你做事的效率可能还会提升。你之所以做事效率低，是因为在做事过程中，你总被各种念头带走。本来只是想打开手机查某个工作相关的信息，但看见了某个娱乐新闻，然后点了进去……半个小时过去了，你忽然觉得茫然：我刚才想干什么来着？如果你习惯了感知身体的动作，在你看见娱乐新闻，想点击查看的那一刻，你就会看见这个想法，知道，继续查找你想查的内容。

感知身体的动作，感知当下的每一个动作，这是在感知动作，也是在感知当下。此刻，你当下这一刻就鲜活起来了，就有了意义。反之，你的当下，是在毫无知觉中度过的，让它白白溜走了，你不觉得可惜吗？

感知身体的动作，不算困难，只要你意识到，马上就能开始感知。困难在于，你很难一直感知身体的动作，因为会



有太多的想法把你从这种感知中带走。如果你能看见你的想法，也是一种练习，练习自己看见念头的能力。

3.2 看见当下的念头

在生活中练习觉察，基本要求是：及时看见当下的念头。换种方式表达，就是能及时看见自己的想法。一旦看见念头，不继续跟随，不因为以前的思维习惯（习气）而自然反应，这样就打破了反应模式，有了选择的自由。这么讲太抽象，来看看实际例子。

六点多去理发，理发师随口问：“吃饭了吗？”

我很随意地回复了一个“嗯”。

马上觉察到不能撒谎，赶紧说：“还没吃呢，剪完头回去吃！”

这是必经之路 A 同学提交的作业，很普通的场景。我们许多时候的行为，是无意识的自然反应。自然反应并非都是坏事，类似上面的例子，自然反应说吃了或者没吃，都不算什么问题。问题在于，我们不知道自己在做什么。一旦遇到情绪的自然反应，那就成了问题。遇到有人骂我们，我们自然火冒三丈，情绪就失控了。觉察，是让我们知道所有的反应，知道此刻的正在发生。

理发师的问题“吃饭了吗”，A 同学自然反应是“嗯”。此时她或许内心在想着孩子的作业还没做，或许想着明天上班要开会的事，她没有回到当下。所以，随口回复了一个



“嗯”。一旦提起觉察，就能回到当下。当 A 同学意识到自己说谎了，赶紧更正了回答。这个看见，已经很不错了，如果还能更及时一点，就是在 A 同学要回复“嗯”之前看见。

接着看 B 同学的例子。

在走廊上遇到某个同事，看了一眼，她没跟我打招呼。以前我和她关系挺好的，自从她升职以后，开始变得不一样了，现在居然连招呼都不打了，真没想到她是这样的人，势利眼，以前我还帮她好多……

呀，我又在想她的毛病了！真是搞笑，好像自从她晋升后，我经常挑她的毛病，嘴上不说，心里也总想这些事！哈哈！原来是我嫉妒她！

B 同学看见了自己当下的想法，还发现了自己的反应模式，最后还找到了自己的问题。当 B 同学看见想法，就不会继续之前的想法，不会继续回忆同事的毛病。B 同学发现了自己的反应模式：“同事晋升后，自己总挑她毛病”，这个反应模式也会停止。B 同学找到了这个反应模式背后的原因：嫉妒！这很难得，也很有意思，不是吗？

当 B 同学认为是别人的问题时，事情会没完没了。当发现是自己的问题，怎么还会有抱怨和不满呢？“自我”对自己从来都是宽容的。

当你看见自己的习气，不再跟随，习气会自然减弱。当你能反复看见自己的习气，它也就无法再控制你了。或许下次 B 同学还会不知不觉挑那个同事的毛病，但很可能的情



况是，B 同学会很快意识到这是自己的问题：嫉妒心又起来了！几次之后，这种事情，也就消失了。

再看 C 同学的例子。

吃午饭时，小娃拿着筷子在那一直说话。

我提醒他先吃饭。他还在说，还越说越起劲，还问了一堆问题。

看着他一口没动的饭，我怒了，准备吼他时，看见自己的情绪，怒火散了。平常语气对娃说：“先吃饭，吃完再告诉你答案啊。”

这是个很典型且成功的觉察。C 同学在怒火出现时，及时看见了“怒火”，怒火就散了。这里的怒火散了，不是忍了。若是“忍”着，等小娃吃完饭，说不定还得打一顿。一次简单的觉察，避免了一次家庭争吵，这就是在生活中应用。

继续看例子，D 同学。

今天去洗手间，推开门看见有大便没有冲，于是换了另一间进去方便。出来后正准备离开，看见自己“怕麻烦”的想法，自己过去一直这样呢。想着下个人看到估计不舒服，憋气把那大便冲下去。

D 同学上完厕所准备离开时，看见了念头，改变了想法，做了件平时不做的事，这就是变化。觉察并非是为了做好事，而是让我们不被习气控制。能够打断念头的相续，也就打断了习气对自己的控制，若能经常如此，也就是降伏自心了。



最后一个例子。

下午，领导又说那个券信息不完善，和抖音的不一样，我很想怼他：那是不一样的系统，怎么会一样呢？看见自己的想法，嗯，要好好沟通。

我说：“那我尝试一下吧。”

情绪反应太快了，赶不上觉察的速度了，又迅速给领导来一刀：“你要求太多了！”

不过后面和他沟通需求，解决了。意识到我以前都是夹枪带棒地怼他，戾气真重啊。

一开始，同学觉察到自己“想怼”的念头，知道，念头消失。好好说话。但很快情绪又出现了，这次没能及时看见，继续“怼”了一句。如果能继续看到自己的念头，就会是心平气和的沟通。之后意识到以前的事做错了，就不算觉察，而是反省。觉察是当下的，反省是事后的。当然，有了这次的反省，下次就会有进步了！

通过这几个例子，相信你对在生活中练习觉察有了初步的认识。因为“觉察”太简单，很容易错过，所以，很难清晰定义其边界。当你觉得模糊时，回归到觉察的定义：知道此刻的正在发生。时刻知道自己的想法、感受、行为，只是知道，就像在一旁看着小孩子的各种行为动作一样，这就是觉察。

此时你若还不理解如何在生活中练习觉察，也不要紧，后面还有章节继续解释。



3.3 一个故事

讲一个故事。

一个妈妈带着自己的小孩，在大街上散步。

小孩有好几岁了，妈妈不用一直牵着他，但马路上人来人往，车水马龙，所以妈妈一直注视着小孩。

小孩一路自己玩着各种游戏，时而跑几步，时而蹲下来，时而捡石子，时而摘花草。他完全不知道妈妈一直在看着他，这也根本不重要。

当对面有汽车过来，妈妈马上打断了小孩的游戏，把他拉到了一边。

等汽车过去，妈妈又放开手，继续只是看着，小孩也继续玩耍。

故事中的小孩，相当于平时的自己；故事中妈妈看着小孩，就相当于觉察；汽车来了，相当于情绪。

我们说提起觉察，其实这个表达方式并不准确，因为觉察一直都在（那个“觉”一直都在），只是我们平时不会意识到。就像那个妈妈一直在看着自己的小孩，但小孩不知道，或者小孩根本没关心这件事。此时若有人问小孩，你知道你妈妈一直在看着你吗？小孩或许会回答：是啊，她一直在看着我。但当小孩玩自己的游戏时，他完全忽略了这件事。如果小孩遇到陌生人，感觉到了危险，小孩会第一时间想起妈妈在看着他，他可以随时向妈妈求救。



这个故事还解释了，为什么觉察不会影响我们日常的行为。你该工作时工作，该思考时思考，该睡觉时睡觉，该快乐时快乐，该悲伤时悲伤。但这些都无法困扰你，无法束缚你，因为你可以随时跳出这个状态，只要你愿意。就像小孩可以一直玩自己想玩的游戏，但妈妈可以随时打断他，只要妈妈愿意。

这只是个比喻，若要讲得更究竟一点，故事中的妈妈、小孩、汽车都是“你”。

当你能“看见”某个念头，这个念头会自己停止。你可以让念头继续或不继续，此时你是自由的。就像我知道我在写文章，我可以继续写，也可以停下来。就像妈妈看见小孩在玩游戏，可以选择让他继续，也可以选择让他停下来。因此，当你保持觉察，并不会影响生活。

上次有同学说：“对啊！我在发火的时候，也知道自己在发火，但还是选择继续发火，我是自由的。”

不，这种情况大概率还是被情绪控制了。你不是选择了发火，而是你根本无法停下来。你根本不是主人，而是奴隶，是一台按照模式反应的机器。你找的这个理由，只是“自我”的一个小把戏。“自我”很强大，它能把你学习到的一切都变成自己，然后用来对付你，包括修行方法。

“修行了就不应该发脾气了吗？”

一开始，你可以这么认为，毕竟你还不不懂如何控制情绪。但当你真正懂了，有一定的修行能力了，你会发现：你可以在没有愤怒时愤怒，这叫怒而不愤。愤怒也叫怒愤，“愤”就是心贵，有心振起、隆起的意思，表示郁结于心，狂躁不



安。“怒”¹是发怒，明显地表形于外的生气。怒而不愤，是指表现得很生气，但内心并不郁结不挂碍。

你就像一个优秀的演员，这个场景需要你演什么，你就是那个被需要的角色，没有丝毫偏差，你知道自己是个演员。你只是演员吗？不止如此，你还是编剧加导演！

因此一开始，一旦情绪出现，就用觉察来对治，不要放任情绪爆发。

类似的情绪还有焦虑。当我们担心某件事（一般指担心未来会发生某件事），就会焦虑。“虑”是思考、考虑，“焦”是担心、着急。当你看见自己的焦虑，可以做到只是考虑应对方法，而不担心着急，这就是“虑而不焦”。

3.4 回到当下

我们要么活在过去，要么活在将来。我们会为了几年前某人曾背叛自己而记恨在心，不能释怀；我们会为了孩子的现状而担忧他的将来，夜不能寐；我们为了昨日的失误而羞愧懊悔，我们为了明天的会议而担心焦虑；我们吃饭想着下午的工作，我们在工作时回忆着刚才的午餐；就算我们在打坐静心，头脑里也总出现情人的影子。这就是我们生活的日常状态，这也是带给我们烦恼的根本原因，我们无法回到当下。

什么是回到当下？

¹怒，还有“心之奴”的意思。这意味着当你陷入愤怒情绪时，就成了心的奴隶。



佛陀开悟后，教小孩如何吃桔子。他说：剥桔子皮的时候，知道自己在剥桔子皮，感受自己手的每一个动作，感受桔子的柔软和桔子皮的气味，掰桔子的时候，知道自己在掰桔子，感知自己掰桔子的每一个动作，吃桔子的时候，知道自己在吃桔子，感知自己吃桔子的每一个动作，感受桔子在地里的味道……

这就是回到当下。看上去很简单吧？是的，就这么简单，简单到我们时刻都在错过。回想一下你吃桔子时的场景：你拿起桔子，想起桔子是同事张三送的，上次帮了他那么多，他就送了几个桔子，这个人特别小气，上次几个人一起吃饭，他吃得最多，但临埋单时，他装着打电话，提前离开了……想着想着，桔子吃完了，你接着开始刷短视频。

很显然，回到当下，可以让我们此刻不再烦恼。烦恼只会存在于过去与未来，无法进入到当下。

虽然此刻不再烦恼，但烦恼依然存在啊！小孩的未来依然堪忧，明天的工作还是很多，婆婆对我的恶劣态度也不会因我回到当下而有任何改变！回到当下有什么用，不过是逃避问题罢了！

如果你是这么想，也没有错。如果你不愿回到当下，希望当下思考很多其他事，焦虑很多其他事，抱怨很多其他事，完全可以的。并非说，任何时候，你都必须关注当下的每个动作，而不思考其他事情。还记得大街上的小孩吗？妈妈可以一直牵着他，也可以不牵着他。

同时，如果你是这么想，你也错了，你忽略了一些真相。错误是过去产生的，已经过去，当下没有错误。问题来



自于未来，未来还没到来，当下没有问题。此时此刻，该做什么做什么，能有什么问题？而且，每一个未来，都由当下产生。如果当下这一刻你能淡定，当下产生的下一刻，你也能淡定；如果当下这一刻你很焦虑，当下产生的下一刻，你也会焦虑。

看个例子。

老婆回到家，看见老公又躺在沙发上看电视，顿时火冒三丈，开始数落老公：“一有点时间，不是看电视，就是玩游戏！就不能上进一点吗？说了多少遍，用业余时间学点东西，好歹换一个更大的房子！像你这么下去，这辈子也赚不到什么钱。嫁给你真是倒了八辈子霉！”

老婆的这一段话，先是回到了过去，翻出来以前的事，越想越生气，又担忧未来，这一辈子也赚不到钱。就是没有回到当下。如果回到当下，要么提醒老公“不要看电视了，可以去学点什么”，要么陪他一起看电视，就这么简单。

烦恼永远解决不完，焦虑和抱怨对未来不会有任何帮助。当你时刻都能回到当下，会发现那些担心的事，并没有想象中的那么严重。问题出现时，处理问题就好，这就是活在当下。如果你能一直如此做，绝对不会有事情能困扰你。愤怒的事，已经过去，担心的事，还未发生，你要处理的，只是当下的事情，就这么简单。

你真正需要面对的，永远只有当下的事情。因为生命只会在一个又一个当下中展开，而过去和未来，只是存在你头脑中的幻象。



当你提起觉察，练习觉察，就能回到当下，活在当下。

此时，我假设你已经对觉察有了基本的理解，接下来介绍练习觉察的方法。

当你吃饭时，把觉知放在身体的每一个动作，放在手上，放在嘴里，知道自己在吃饭，感受每一次的咀嚼，感受饭菜和口腔的接触，感受食物的味道。只是感受，不做判断，不被念头带走。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你走路时，把觉知放在脚上，知道自己在走路，感受脚掌和地面的每一次接触。你可以走得很慢，每一次落下脚掌，就像拿着印章印在大地上。你可以走得快，感受微风拂面，欣赏绿叶蓝天。只是感受，只是知道，不去思考别的事情。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你抄经时，把觉知放在笔尖，知道自己在抄经，感受每一个笔画的流动，只是感受。当念头出现，不做判断，及时回到笔尖，不被念头带走。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你说话时，知道自己在说话，当你微笑时，知道自己在微笑，当你写代码时，知道自己在写代码，当你发呆时，知道自己在发呆。只是知道，一直知道当下的每一件事，每一个动作，不做判断，不被念头带走。

总之，当你在做任何事，知道自己在做这件事，当你处于任何状态，知道自己处于这个状态。一开始练习，很容易，但持续时间很短，就会被念头或对境带走。被带走是正常的，没关系，尽量及时发现，回到当下，继续练习。这个方法很有用，经常练习，你的觉察力会提升很快。



设想一个场景：当你正在上班，发现地震了，大厦摇摇欲坠，大家都在疯狂往外跑！此时此刻，你会想什么？

此时此刻，你不会想明天的工作，不会想孩子的学习，不会想婆婆的唠叨，不会想房子车子工资，这些你都不会想，你想的是：如何快速跑出去，脱离危险！

做此刻该做的事，这就是活在当下！

什么是此刻该做的事？

吃饭时，吃饭；工作时，工作；睡觉时，睡觉。这就是活在当下。

下班回家，看见儿子又在玩游戏，你火冒三丈，大声呵斥道：“说了八百遍！高考前不要玩游戏，你就是不听！成绩上不来，考不上大学，眼睛也坏了，以后打算啃老吗！”

这个场景，你说的前面三句，是回到了过去，后面四句，是去了未来。

如何是回到当下？看见儿子在玩游戏，你火冒三丈。看见自己想发火了！嗯，心平气和地说：“儿子，别玩游戏了，咱们一起做作业吧！”

这就是此时此刻该做的事，这就是回到当下。

当你回到当下，愤怒和焦虑，都无法进入。就这么神奇！

说起来简单，但绝大多数人会在愤怒升起的那一刻，直接爆发出来。这就是人们常说的：我就是控制不住自己的情绪。这也是被“对境”带走。一旦被对境带走，后面很难回到当下。

如何才能做到不被对境带走？这就需要练习觉察。保证自己能在情绪升起的那一刻，或情绪升起之前就能看见



情绪。

你可以练习“闹铃觉察”²，练习回到当下。方法如下：

设置七个闹铃（你可根据实际情况增多或减少），一旦闹铃响起，保持此时身体不动，留意此时自己身体的姿势、感受、念头、想法。然后进行三次深呼吸，提醒自己接下来的几分钟内保持觉察（感知动作、看见念头），然后继续做当下正在做的事，并尽可能的保持觉察。

3.5 以事炼心

有不少人对修行感兴趣，平时习惯看一些修行相关的书，上一些修行相关的课，认识一些有修行的人，还会和朋友一起讨论修行的问题。嗯，看上去，他们是不错的修行人。然而，一旦遇到一点挫折，这些人就开始怨天尤人、垂头丧气、自暴自弃、痛苦不堪……

修行，不是为了让自己过得开心，不是为了让自己有更多财富，也不是为了让自己的人生变得顺利。人生是否顺利，是否会更有钱，这跟修行关系不大。修行，可以让我们有能力面对任何困境。

修行是降伏自心。但看几篇文章，听几节课就能降伏自心吗？不可能的。不坚持练习，那只是懂了某些道理，但仍然过不好这一生。

修行，需要在事上练，以事炼心。当你明白了修行的方法，需要在事情上练习。

²此方法由天空训练营不二飞船号提供，船长是绿荷。



某教授在回顾自己的一生时，讲了一个经历，说自己终身难忘。

文革期间，教授被打成右派，还被剃了阴阳头，第二天要游街示众，她想一死了之。是的，在那个年代，在那个环境下，死比活着容易得多。

此时，有人给她送来一个纸条，是她的佛学师父托人送来的，纸条上只有五个字。她看后笑了。第二天，她坦然面对一切。

文革过去了，她也平反了，后来成了知名大学教授。

有人问她，那五个字是什么？

她说：“正是修行时！”

顺境，对修行来说，不一定是好事。当一个人处于顺境，容易变得傲慢、自大，觉得自己无所不能。特别是对于那些修行新手，太顺，不算好事。顺境安逸，般若无缘。反之，当一个人遇到逆境，反而是修行的好时候。而且，检验一个人修行水平如何，看他在逆境中的反应，就是个很好的衡量标尺。

在必经之路的工作中，出现矛盾冲突，我是最淡定的，因为我觉得大家练习修行的时候又到了。必经之路的使命之一：引导大家在生活中修行。逆境就是很好的修行机会。

并非让你为了修行，故意让自己处于逆境。这样是找罪受，是造作，是学傻了。要像天空面对乌云和白云一样，坦然面对生活的逆境和顺境。



对于真正的修行者，并非只有逆境适合修行，顺境同样可以，苦乐皆为道用。所谓的逆境还是顺境，也只是一个标签（念头）。当你能回到当下，只有当下该做的事，哪来的顺或逆？你看那些修行好的人，很少焦虑未来，因为未来无论发生什么，是好是坏、是顺是逆，对他来说，都挺好。

在生活中修行，有两个基本条件：老师和老实。

修行若没有老师指导，大部分情况下都会是盲修瞎练。很容易走偏了，还茫然不知。修行的老师，是一面镜子，可以帮你看见很多自己看不见的问题。这里的老师，是指真正懂修行的老师，并非生活中说的“三人行，必有我师”。在修行路上，不存在“三人行，必有我师”，三百人也不行。一个盲人看不见路，三百个盲人在一起，也看不见路。如果没有合适的老师，一旦修行方向出错，越努力，错得越厉害！

这种情况很多。你留意身边一些学佛多年的人，他们很努力，但时间长了，脾气却越来越大，很多事情都看不惯了；又或者他们要求身边人念佛、吃素、抄经，不能做这不能做那。总之，搞得大家和他相处，都提心吊胆。这种十有八九就是方向错了。如果有老师指导，老师会告诉他：修行，是用来要求自己的，不是用来要求别人的。

或许你有疑问：“我要求家人吃素、抄经、念佛号，是为他们好，对他们生生世世都有利，我这是慈悲，难道也错了吗？”

不去判断这件事的对和错，而是说这么做的方式不合适。这并不是慈悲，而是执著。当你想改变他人，就是执著，想帮助他人，才是慈悲。对待身边的人，如果有人向你请



教：“吃素有什么好处，去哪里可以领抄经纸？”你很用心地告诉他们，甚至花钱请他们吃素、抄经，引导他走上这条路，这是在帮助他们。反之，你认为某件事对家人有利，就去要求他们，他们不做，你会不高兴。这就是想改变别人。

再举个例子。隔壁老王身体不好，还经常抽烟。一天，你碰到老王，他又在剧烈咳嗽。你过去跟他说，可以戒烟几天试试。之后还买了一本如何戒烟的书给他看。老王会认为你很关心他，觉得你这人不错。如果你三番五次去老王家，劝他戒烟，并要求他家人一起配合，禁止他抽烟。每次见到老王，都会劝他戒烟。老王会认为你一定是疯了。菩萨不想改变任何人，他尊重他人的生活方式，使用他们的语言，让他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版³。不要试图用修行的方法改变他人，这很重要⁴！必经之路的“三不”原则：不推销、不拒绝、不求名利。就是基于这点而提出的。

想改变他人，也是一种习气。故孟子云：人之患，在好为人师。下次，当你想改变他人时，及时“看见”，停下来，这就是修行。

另外一个要求是：老实。老实，是对自己诚实，对老师诚实，还要老实听话。对修行来说，最大的敌人不是欲望，而是虚伪。老实，还表示不能投机取巧，不要自作主张，老实听话。按照老师提的要求，老老实实照做就是。学知识，需要刨根问底，而修行，需要老实听话。这一点其实挺难的，

³这段话出自《心如野马》，作者秋阳创巴仁波切。

⁴上次有人问：“蓝狮子，你写《觉察之道》，不就是想改变别人吗？”我笑了笑，说：“你说得对！”



现代人都怕吃亏怕上当，学会了精明，很少会老实听话。

做同样的一件事，可能是在修行，也可能是被欲望控制。就像做必经之路，倡导很多人抄经，就算不收任何费用，如果内心出发点是为了建立一个最有影响力的组织，让自己更有名气，那这就是被欲望控制。如果参与必经之路，不计较自己的得失，只是为了帮助更多人减少烦恼增长智慧，这就是修行。这二者都是在引导大家抄写经典，但前者是在加强对“自我”的执著，后者却是减弱对“自我”的执著。修行是降伏其心，前者是跟随欲望，后者却是让自己减少欲望。

本章最后讲件趣事。一次我在天空训练营开营典礼上说：接下来一个月，大家在必经之路学的关于修行的东西，不要和身边朋友和家人分享。有同学就很不认同，问：“为何不能分享？分享是美德，我觉得应该提倡分享，分享越多越好……”我要求每个同学每天早晚各静坐十分钟，观念头。有同学说：“蓝狮子老师，十分钟太短了，我建议是三十分钟，我上过其他课，至少都是要求静坐三十分钟的，因为……”我笑了，说：“你们嘴上说‘老实听话’，但实际上却是要求‘老师听话’啊。”很有趣，不是吗？P

3.6 问与答

1. 我们吃饭中练习觉察，除了练习觉知动作，是不是同时在练习“及时看到那些念头”，并且把它切割掉？

答：你的这个体会很棒！吃饭中练习觉察，目的是觉



知动作，但也是在训练看见念头的的能力。如果你不能看见念头，就会被念头带走，自然就无法觉知动作。

但并非把念头切割掉。念头，只要能看见它，不跟随，它会自己消失。所以，虽然表面上看似你在中断它，但实际是念头自己消失的。

这个逻辑需要很清楚。因为觉知本身，不参与念头，只是知道。不会拒绝某个念头，也不会欢迎某个念头。就像万物都在生长，大地不会干预，只是承载万物。觉知相当于大地，万物就是那些念头。

2. 觉察练习到什么程度才算合格了，可以放下练习？

答：你能用觉察，熟练对治生活中出现的负面情绪，算是掌握了觉察的基本方法。以后遇到任何情绪，哪怕你没能成功对治，但你知道该如何做，不会为此焦虑慌张了。不过，就算你这段时间很熟练地对治了某些情绪，并不意味着你以后一直都可以。烦恼层出不穷，只有让自己觉察力越来越强，执著越来越少，智慧才会越来越多。所以，需要持续不断地练习。

用觉察对治情绪，本身就是在练习觉察。练习觉察的目的，就是练习觉察本身。你希望自己有好的状态，而每天能练习觉察，就是很好的状态。

当你足够熟练，你会根本不用“练习觉察”，而是“练习觉察”自己在发生。就像你不用特地呼吸，但呼吸一直在发生。



修行，不是某一刻；修行，是每一刻。

踏向彼岸的每一步，就是彼岸本身。

3. 请问老师，我对待自己工作没有以前那么投入，没有对待必经之路的事情这么认真，对必经之路我任劳任怨，毫无怨言，非常乐意的，但我对待工作就没那么认真，不愿意付出，更没有努力到无能为力。这是不是有问题，我该怎么办？

答：这是有可能的。以前你为了钱而努力工作，你认为有了更多的钱，就能解决现在的痛苦，就能保证未来过得幸福。现在，你知道这种观点是荒谬的，那只是个骗局。所以，你开始没有那么喜欢赚钱了，也就没有那么想为了赚钱而工作了。特别是那份工作，除了给你带来金钱外，好像没有其他的收获时，你就更不愿意努力对待工作了。这也是你为什么很喜欢必经之路工作的原因。

因此，你的这个现象，不是个问题，反而是个进步。

这或许是个契机。我知道你的家庭生活没那么需要钱，也知道你目前的工作，其意义与价值很难达到你的期望。所以，你可以考虑换一份更有意义、更喜欢的工作。可能收入不一定有现在那么多，但又会是一个新的经历，一个新的体验。这可能会对你的生活带来不可预期的变化，但这对一个看重修行的人来说，不是坏事。

而且，当你对修行理解更加深入，你也会发现：工作



和修行，并不是分离的。完全可以把修行融入到工作中，在工作中修行，把在必经之路倡导的理念，应用到你的工作中。那时，工作会是你的修行道场，你会爱上你的工作，如同在必经之路工作一样。

4. 我听人说，一个人只有爱自己，才能爱别人。我是不是等修行好了，再去爱别人，再去利他？

答：很好的问题。你或许先要搞明白：什么是爱自己？爱自己，有三个层次。第一个层次，是照顾好自己。让自己有个好的生活习惯，买一些自己喜欢的衣物，做一点自己喜欢的事。这算是爱自己。

第二个层次，是接纳自己。每个人都不完美，接纳自己的内向，接纳自己的不自信，接纳自己不擅长演讲，接纳自己的能力没那么强……当一个人接纳自己的“缺点”，那个缺点也就无法再困扰他，缺点也就不再是缺点，是真可能会变化。例如接纳自己不自信的人开始变得自信起来，接纳自己结巴的人，说话开始变得流利。

第三个层次，是认识自己。当你真的认识自己，认识到真正的自己是谁，你会发现所有人都很可爱，都值得爱！此时，慈悲心会出现，你会爱上所有人，也会爱上众生。

这三个层次，并非递进关系，而是可以同时进行。

如何认识自己？修行是其必经之路。修行就是不断认识自己的过程，也是不断消除“我执”的过程。利他，



是很好消除“我执”的方法。并非要等修行好了再利他，利他本身就是修行。

3.7 思考与练习

1. 以事炼心，是在借假修真。什么是“假”？什么是“真”？
2. 阅读参考文章：《在吃饭中修行》，按照本章介绍的方法，中午吃饭时，练习觉察，坚持七天。
3. 按照本章介绍的方法，走路时练习觉察，每天至少 10 分钟，坚持七天。
4. 挑战一小时不看手机。这一个小时内，若发现自己有想看手机的念头，及时看见，不要被带走。一个小时结束后，记录你的体验感受。
5. 挑战 24 小时不思他人过。接下来一天时间，当心中想起他人的不好，出现埋怨时，及时看见，并回到当下。记录你的体验感受。

观念头一座上修

致虚极，守静笃。
万物并作，吾以观其复。
夫物芸芸，各复归其根。

— 老子《道德经》第十六章

现在你应该知道什么是觉察。对！觉察不难，你本来就会，在生活中应用也不难。某必经之路的同学，发了个朋友圈，说她刚上初中的女儿学会了觉察。

上初一的小姑娘今晚说：“妈妈，我也会觉察了。”

“噢？给妈妈讲讲！”

“平时我想讲同学坏话时，我看到了，就没有讲；爷爷在叨叨我时，我觉察，就没有怼他，笑着回应他；和同学一起，很想炫耀自己去过哪里哪里，我看到了，没有说。”



“这么厉害？你在哪里学的？”

“我平时听到你听课时学的。”

你看，一个刚上初中的小姑娘，只是在妈妈上课期间，自己偶尔听了几句，就明白了觉察是什么，还在生活中实践了！

然而，并非你懂了什么是觉察，懂了如何应用觉察，你就能减少七成烦恼。本书反复强调：学修行和学知识不一样。你知道了如何解一元一次方程，以后也会知道如何解这类方程。但你做到了一次成功的情绪觉察，并不意味着你下一次情绪出现时也能成功。而且懂了很多修行知识，并不一定能提升修行。正如你懂了很多道理，也不一定能过好这一生。

若不能练习实践，你懂的修行知识多了，反而有可能会障碍修行。修行修行，需要实修，也需要践行。练习觉察，就是实修，就是践行。而这种练习，需要持之以恒。座上修，就是必不可少的练习。

来，让我们体验一下，如何是座上修。

此刻，就是现在，就在此地，你坐直身体，自然放松。我们马上可以进行座上修了。不要担心，没有复杂的动作和技巧，会很简单，出乎意料的简单。用手机定一个三分钟的闹铃，然后，自然放松坐直就好。

你微闭双眼，开始关注自己头脑里的想法。

无论是什么想法，看见就好，不要跟随。



想拿手机，知道（不动，继续坐着）。

想看电视，知道（不动，继续坐着）。

有声音，知道（不用去管）。

头有点痒，知道（不要挠）。

小狗来了，知道（不要和它玩）。

想起明天的会议，知道（不继续思考）。

想起张三说了我的坏话，知道（不继续想张三的缺点）。

这么坐着就是座上修？这修了个什么？不是骗人的吧。知道（不想了）。

.....

三分钟结束！

三分钟，只有三分钟。你体验到了什么？你可能体验到平静，也可能发现自己有很多念头，还有可能发现自己被某件事影响了，一直在思考那件事。这都是很难得的体验，而且是个“了不起”的开始，因为你开始关注你的念头了。过去几十年，你可能从来没有关注过它们，也从不知道，只是三分钟，居然有这么多念头出现。

是不是很简单？简单到你什么都不需要做。是的，是什么都不做，只是看着念头。甚至看着也不是你主动的，是念头自己出现了，你知道了。这叫观照。就是“观自在菩萨”的那个“观”。你什么都不做，念头来了，就让它来，知道就好，消失也就消失了，新的念头也过来了，知道就好。

当你看见念头出现，只是知道，这种方式，会自动切断念头的链条。



念头的链条是什么？你想起明天的会议——要分享的数据还没准备好——总是要做这些无聊的工作——会议总是那么长——什么时候才能出去旅游一次呢——张家界不错，听说《阿凡达》就是那里取景的——好久没看电影了——明天带女儿去看电影——女儿最近好像心情很不好，不会抑郁了吧——这个社会抑郁的孩子越来越多——世道到底怎么啦？……

从明天的会议，到了想看电影，最后到了埋怨这个世道。一环扣一环，这就是念头的链条，看似荒谬而又符合逻辑。无论你有没有意识到，平时头脑中念头的运行轨迹就是这样的。这也是为什么人们工作时，很难专注在某件事上的原因。如果不经专门的训练，就会被念头链条带着到处跑。而咱们要教的方法，是用来“切断”链条的练习。说切断，也不准确，因为你只要什么都不做，链条自然就断了，根本不用“切”。

这种练习，就是观念头，我们称之为“静坐觉察”，也就是座上修。用这个方法练习，让自己能及时看见念头。你能及时看见每一个念头，当情绪出现，自然也能看见。情绪的本质也只不过是一个念头接着一个念头而已。一旦你能看见情绪的念头，就有机会摆脱情绪的控制。

接下来我们来详细讲解静坐觉察的要点和注意事项。

4.1 基本练习

静坐觉察，顾名思义，静坐 + 觉察。你只要安静地坐着，什么都不做，知道此刻的正在发生，就是静坐觉察。对



于初学者来说，容易受到外境干扰，这里提一些明确的建议：

环境

尽量找一个安静的、不被打扰的环境。不要播放音乐，可以是完全黑暗的，如果不能，也尽量不要有太强烈的光线。不用点香，也尽量不要有刺鼻的气味。静坐前，不要喝酒，不要吃得太饱、不要吃太辣、太甜或太刺激性的食物，尽量穿宽松一些的衣服。我的描述中，用的是“尽量”二字，这意味着并非一定需要如此。但一开始，按照要求去做就好。

姿势

推荐的静坐姿势¹：双腿交叉盘坐，脊背自然挺直，双手结定印，双肩微张（让胳膊和上身有一定间隙），下颌微收，微闭双目，舌尖轻抵上颚。这只是推荐姿势，而非必要。必要的姿势只有一点：脊背自然挺直。双腿不一定要单盘或者双盘，直接散盘也可以（自然交叉）。如果不适应这个姿势，还可以采用更自然的姿势：坐在椅子上，双脚平放于地面，保持脊背自然挺直。其实，姿势没那么重要。推荐姿势，是为了让你不会因久坐而受静坐姿势的影响。下图，是禅修中最常见的坐姿，如果你希望学习，可以参考。再强调一遍，练习觉察必须的只有一点：脊背自然挺直。

¹本书推荐的姿势，也叫毗卢七支坐法，指打坐时的七个要点，一般修行人打坐皆用此姿势。不过对于练习静坐觉察，此姿势并非必须。之所以推荐，是因为如果长时间做静坐觉察练习，这是最理想的打坐姿势。文中讲的“双手结定印”，一般左手在下，右手在上。（如图所示）



方法

准备好之后，可以开始正式练习：尽量让自己看见每一个念头。看见每一个念头，告诉自己“知道”。听见的声音，身体的感觉，出现的想法，都是念头，知道就好。例如：

想起女儿，知道。

正在静坐，知道。

听到有人咳嗽，知道。

脚有点痒，知道。

没发现念头，知道。

儿子还没起床，一会儿要迟到了，他总是这样，习惯不好，知道。

上面例子中几句话，代表了不同的情况。想起女儿，是头脑中出现的想法，知道就好；正在静坐，是知道目前的状



态，知道就好；听到咳嗽，是声音，知道就好；脚有点痒，是身体感觉，知道就好；没发现念头，也没关系，知道就好；儿子起床以及接下来的想法，这是被念头带走了，知道就好，知道了，就回来了。

期间有任何想法，都不要跟随，只是知道。想起门没关，不要起身去关门，这是个念头，知道就好；有人打电话过来，不要接，这是个念头，知道就好；厨房饭煮好了没有，也不用去查看，这是个念头，知道就好；脚有些痒，不要去挠，这是个念头，知道就好。就这样，一直保持这种方式，持续看着念头，告诉自己“知道”。

静坐觉察的原则：尽量看见每一个念头，及时看见，不判断，不跟随。

口诀

以上的方法总结成三句话²：知道有念，知道无念，知道就好。如果再提炼一下：“知道”。知道此刻的正在发生，一切都只是“知道”，不评判，不跟随。

看见某个念头，知道；没看见念头，知道；被带走了，知道。不用做别的事，知道就好。特别是被某个念头带走，意识到时，已经走了很远，也没关系，告诉自己“知道”，回到当下，继续观念头。不要懊悔，不要自责，不要沮丧，这些所有的想法，又是新的念头，变成了继续被带走。

一旦出现某个念头，某个想法，我们告诉自己“知道”，这个念头就会消失，这个想法也就不存在了。其原理也很

²这个口诀，简单明了，并非我原创，是泰山禅院丁愚仁老师所教。



简单，头脑就像一个单 CPU³的芯片，每一刻只会有一个念头，当我们告诉自己“知道”时，“知道”这个念头，就把之前的念头打断了。

原理

出现某个念头和想法之前，人需要接受某些信息。接受信息的途径有六个：眼、耳、鼻、舌、身、意，这称为六根。之前对环境的要求，对姿势的要求，可以把“眼、耳、鼻、舌、身”五大途径尽可能屏蔽，只留下“意”。

此时的“意”会异常活跃，念头会很明显，方便你看清楚。看见一个念头，知道，下一个念头出现，继续看见，知道。用这个方式，看见一个接一个的念头。只是看着念头，知道这是个念头，仅此而已，不要附加任何东西，不评判，不跟随。就像你坐在某个咖啡店，看着玻璃窗外的人来人往、车来车往。你不关心他们是谁，也不评判他们的美丑，只是知道他们来了，路过了，又消失了。

长期这么训练，会让你习惯看见平时升起的念头，在情绪生起之时，也能及时看见。若能及时看见念头，就可以选择不被其带走，自然也就不会被情绪所控制。反之，若不能及时看见，就会随着念头流转，也就成了情绪的奴隶。

这个方法，在禅修中叫“观”。也是《心经》的第一个字，“观自在”的“观”。

这个方法，也是“止”。当看见念头，不再跟随，之前的念头也自然停止。就如你在大街上看见有人在吵架，好奇

³中央处理器（Central Processing Unit，简称 CPU）作为计算机系统的运算和控制核心，是信息处理、程序运行的最终执行单元。



想去看个究竟。此时，你看见自己想看八卦的想法，不再跟随，这个想法自然就停止了。

4.2 循序渐进

掌握了这个方法后，基本要求是早晚各十分钟静坐觉察。每天起床后练习十分钟，每天睡觉前再静坐十分钟。如果早起太困，可以穿戴整齐，洗漱完毕后，再静坐十分钟。每次静坐完了，打卡做记录，先坚持一个星期。记录格式如下：

脚有点痒，知道。

呼吸，知道。

闹钟快响了吧？一会儿别迟到了，还要吃饭，每

次都是我做饭。知道。

刚才被带跑了，知道。

女儿今天……知道。

不用特地回忆发生了什么，想起什么就记录什么，忘记了就忘记了。期间被带走也没关系，看见时知道就好。

随着自己对觉察的熟悉，可以逐步加长静坐时间，加长到早晚二十分钟、半个小时。坚持一个星期，打卡记录。可以增加静坐的次数，上午中午下午，只要有空，都可以静坐练习。在办公室也可以，就坐在凳子上，几分钟十几分钟，都可以。期间尽量让身体不要动，痒了不要挠，知道就好，听到声音，知道就好，腿疼不要动，知道就好。如果真的一



直有某种感觉困扰，可以处理一下继续开始。其原则就是尽量让自己不跟随。所有的动作，都是念头的跟随。

当你有了基础，体会到了静坐的好处，可以继续增加时间，如早晚一个小时。可以只是打卡，不用记录了。打卡，是让你自己可以监督自己，用工具来帮助自己克服惰性。

不要觉得这是浪费时间，你平时浪费在闲聊、刷视频、追剧、玩游戏的时间，比这个要多得多。更何况，这一个小时，可以让你静心，能增强专注力，能增长智慧。

“自我”有自我防护的意识，一旦“自我”被威胁，就会找各种理由保护自己。当你被批评，你第一反应是解释、反驳或愤怒；当你遇到可能有损自己利益的事情，第一反应是排斥、拒绝。“自我”，想要证明自己存在，必须有事可做，任何时候，必须做点什么。对大多数人来说，最难的是什么都不做。因此，你没事时要么刷手机，要么看电视，实在不行就打电话给朋友，约出去玩，反正就是无法一个人什么都不做。

觉察，要求不跟随，要求什么都不做，是一种削弱“自我”的方法。此时，“自我”会自我保护。“自我”可能会告诉你：这样做有啥用？傻不傻啊？那个蓝狮子没什么水平，就是个大忽悠，别信……要看见“自我”的这种模式。

当你逐步熟练了觉察，还可以随机静坐觉察，就是任何时候，你想起来了，就可以练习静坐觉察。在办公室，在车上，随时随地都可以练习。一分钟、几分钟、十几分钟都可以。随机静坐觉察的要求也是一样：尽量看见念头，不评判，不跟随。



练习觉察，一开始，不要纠结姿势，更不要特地训练姿势。有人一开始花了一个月练习双盘，这不是我们倡导的。重点要放在“看见念头”这个能力上。可以只是端正坐在椅子上，微闭双眼，然后开始观念头。

等自己掌握了这个方法，想延长静坐时间，再开始有意识地训练自己的姿势。最推荐的姿势就是之前图片所讲的“七支法”。这是经过几千年沉淀下来的方法（在佛陀之前的修行人，也是这种姿势静坐的），非常适合长时间静坐修行。不用着急，静坐可以是一辈子的事情，姿势可以慢慢调整，慢慢越来越标准。

当你更熟练了，且对觉察越来越有信心，你可以尝试闭关专修。如果你是独居，你找个周末，两天时间，除了吃饭上厕所，可以一直练习静坐觉察。不分日夜，饿了就吃，困了就睡，醒了就观念头。如果你家里人太多，你可以选择去某个农庄住两天，专门练习觉察。期间遇到任何现象都不要紧，当成念头，知道就好！当然，最好是有老师指导。

4.3 觉察的过程和境界

练习静坐觉察，一开始会发现念头很多，经常会被念头带走。这很正常，及时看见，继续练习就好。熟练掌握方法后，念头再多都不是问题。就算错过几个念头没有及时看见，也根本不是问题，知道，继续就好。

当你发现自己被念头带走，而且被带走很远才知道。不要自责、沮丧，这刚好说明你走上了正确的道路。当你知道



自己被念头带走，知道的这一刻，你就已经回来了。有多少次被带走，就有多少次回来。你错了多少次，你就对了多少次。错的次数越多，对的次数也越多。你知道自己被带走了一千次，也意味着，你有一千次看见了念头，这就是一千次成功。

当我们能及时看见念头，及时知道，念头可能会逐渐减少，这也是正常现象。知道就好。偶尔发现没有念头，也只是知道，不要刻意寻找，寻找本身，也是个念头。记住口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

静坐过程中，若每次能及时看见念头，念头可能会出现得越来越快，也只是知道就好。尽量做到念头一出现就知道，甚至不关注念头的内容，就已经知道。念头念头，念之头，要看到念之头。就像神枪手一样，远处的靶子刚一冒头，不用等它完全出现，就已经开枪。

静坐过程中，可能会想起某件有意思的事，或者曾经困扰自己的难题忽然有了答案，或者有新的灵感，或者对装修房子有了好创意等，不要兴奋，也不要中断静坐，这都只是念头，知道就好。这些都是诱惑，不要被其影响。也不用担心忘记了，不会忘记的，这些本身就是智慧光芒的闪现。

静坐过程中，还可能会出现各种幻相。类似觉得身体有一股能量涌出，或者看见某个菩萨在天空跟自己说话，或者忽然很感动泪流满面，或者看见很多熟悉又陌生的画面，遇到这些也不用奇怪，都当成念头，知道就好。不要跟随，不用评判，这不算好事，也不是坏事。知道就好，不要被带走。

静坐过程中，可能会感觉身体全部消失，空空荡荡，明



明了了，自己能神游到想去的任何地方，不要恐惧，也不要奇怪，这只是个念头，知道就好。不要兴奋，不要跟随。无论发生了什么，告诉自己，这是个念头，知道就好。

静坐过程中，可能会觉得自己感觉特别敏锐，以前听不见的声音，都能听到，不用惊讶，这也只是个念头，知道就好。不要兴奋，不要跟随。无论发生了什么，告诉自己，这是个念头，知道就好。

静坐过程中，可能会出现某些特殊景象，有鬼怪要吃掉自己，或者一切都消失了，或者处于无边的黑暗，你可能会升起恐惧。要看见自己的恐惧，不要跟随，知道就好，一切都只是念头，恐惧也只是念头。不用担心这样自己忽然就死了怎么办，不会的。我听说过工作劳累过度猝死的，但没有听说过观念头忽然死掉的。不用中断，只是看见，只是知道，继续观念头就好。

部分人可能会经历的情况是：一开始念头像瀑布，急促而又连续，很难及时分辨；之后念头像河流，流动变得缓慢，但还是有很多；最后会像湖面，基本平静，偶尔几个念头，也清晰可见。不过，这并非我们追求的目标。观念头，没有目标，或者说，不要设置任何目标，只是“观”。出现的任何情况，都只是知道。

上述情况，都只是在练习久了有可能会出现，一开始不要在意这些。一开始练习，能看见念头就可以，或者被带走后，能回来，就可以。

静坐过程中，想到任何人和事，出现任何状况，都只是个念头，知道就好。想到孩子，孩子只是个念头；想到别人



对自己的伤害，伤害只是个念头；想到过去的种种不幸，不幸只是个念头……把一切都当成念头，是的，自己的身体，也只是个念头，这个世界，也只是个念头，一切都只是念头！知道就好。

当你练习久了，静坐过程中，觉察的第四个层次可能会发生。发生，就让它发生，不用过度兴奋，不要恐惧，不要质疑，不要害怕错过，更不要期待再次发生。可以跟你的老师请教确认，不要跟别人分享。

静坐练习觉察，这个方法，如果坚持正确练习，会有机会体验到“空性”，理解什么是心经中说的“不生不灭、不垢不净、不增不减”，但更多人，可能一切都很平常。静坐的目的，就是静坐本身。让一切自己发生，你只是看着：知道就好。无论是“空性”还是“平常”，都是正常的。你的每一次真正的“观念头”，本身就是体验，和“存在”融为一体的体验。就像大地看着万物生灭，就像天空看着云卷云舒。

4.4 练习即道

觉察，是知道此刻的正在发生。觉察，不评判，不跟随。

但我知道，你不可能不评判，因为评判是头脑存在的方式。没有逻辑，头脑是无法接受的。因此，当你练习静坐觉察时，头脑会冒出很多念头：

我这个姿势对不对？

如何才能让“发生”发生？如何才能体验空性？



自己好像做得不好，我这方面能力一向很差。

某某同学说他静坐效果很好我为何总达不到？

昨天好像有一点点感觉，但很快就消失了。

这个方法对我没用，好像是没什么用……

我只是简单举了些例子，还会有无数的想法出现。头脑习惯这样。那些想法有的有道理，有的没道理，但这都不重要。重要的是，你要看见这些想法，不用关注其内容。你一旦关注内容，就可能会被内容带走。头脑喜欢逻辑，喜欢分辨对错，喜欢喋喋不休。这就是头脑⁴存在的方式。修行，就是让头脑安静下来。而开悟，就是没有头脑。

如何让头脑安静下来？还记得那杯浑浊的水吗？老子云：孰能浊以止，静之徐清。当你什么都不做，头脑就安静下来了。就像一匹脱缰的野马，在草原上狂奔，如果你追赶它，想拉住缰绳让它停下，它会跑得越快。而当你什么都不做，野马自己会停下来。静坐觉察，就是让你什么都不做。

当你安静地坐着，什么都不做。知道此刻的正在发生，只是知道，什么都不做。此刻，你和存在是一体的，你就是存在本身。

20 世纪美国最伟大的诗人沃尔特·惠特曼写过这样一首诗：

我按自己的方式生存，这足够了

⁴这里用“头脑”，也只是借人的身体来说明而已，所谓的头脑，也就是自我的模式。



即使世上没人理解我，我安然而坐
即使世上没人不理解我，我安然而坐
有一个世界是理解我的，对于我它是最大的世界，那就是我自己
无论我是在今天，还是在千百万年之后，来到我自己身边
今天我能愉快地接受它，也能同样愉快地等待它

— 沃尔特·惠特曼《自己之歌》

你可以试着体会静坐觉察的美好，就像惠特曼那样，只是安然而坐，这就足够了。

练习觉察的目的，就是练习觉察本身。不要被头脑欺骗，不是要去向某个地方，不是要获得某些觉受，不是要获得某个成就，就只是练习。当你觉得状态不好，练习觉察。因为练习觉察本身，就是好的状态。那一刻，是最完美的状态。什么是道？练习本身就是道。

如何才算是降伏自心？降伏心的过程，就是降伏心的结果。

如何才是达到彼岸？踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

练习觉察的目的是什么？练习觉察的目的，就是练习觉察本身。

我翻来覆去讲这几句话，就是希望你能真的明白。不要只是觉得文字好像显得高深，适合发朋友圈，而是要真的体会其中的意思。没什么高深的，因为当你只是练习，当你回



到当下，当你只是知道此刻的正在发生，你就是觉察，你就是彼岸，你就是存在。

不要小看静坐觉察练习，不要把它当成一个普通的工具，不要把它当成一个要完成的任务，而要当成一种美好，当成一种回归，当成生命的一部分。它是一个连接，和存在的连接，它是一座桥梁，通向真理的桥梁。

你或许还不明白我在说什么，没关系，我只是告诉你，要重视静坐觉察练习，试着找到其中的乐趣，然后坚持下去。头脑会告诉你，坚持下去需要一个理由。我不希望你的理由是：这么练习可以让我控制情绪，或者听说别人这么练习获得了很多好处，或者这么练习可以让我内心平静等。我不希望是这样的理由，有这些目的，就会有期望，有期望就会有障碍，有障碍就会有失败，有失败就会有失望，有失望就会放弃。我希望你的理由是：没什么理由，我就是想练习，每天从十分钟开始，就这样，这就是我的生活方式。是的，把修行当成一种生活方式，而练习觉察就是这种形式的表现形式。不只是静坐觉察，还有把觉察融入生活中。当你带着觉察生活，你会发现生活开始变得精彩，世界开始变得不同。

顺便提一句，我在寺院，每天最喜欢做的两件事：一件事是练习觉察，另一件事还是练习觉察。我喜欢把练习觉察融入到日常生活的每件事中。



4.5 一点疑问⁵

座上修时，把一切都当成念头。

是的，都只是念头，一切都只是念头。

有什么不是念头呢？父母是念头吗？若没有念头，父母这个标签根本不会形成，若没有念头，你根本不知道父母。因为知道，也是念头。

如果一切都是念头，那我又是谁？谁在观？在观谁？观是不是念头？多好的问题啊。试着问问自己这些问题，答案就在问题之中。

当你观念头到达一定深度后，念头越来越少，甚至连念头也没有了。如果一切都是念头，但连念头都没有了，还剩下什么？那个“没有”是什么？当你思考这些，这本身又是念头，那这个念头从哪里来？老子说：万物生于有，有生于无。“无”到底是什么？什么是那个“不生不灭”？谁才会“不垢不净、不增不减”？

当念头出现，知道有念。当念头不出现，知道无念。念头都没有，你又是如何知道的呢？

谁在知道？

到底“我是谁？”

观念头观念头，念头的本质是什么？念头从哪里来？又消失于哪里？念头与念头之间，是什么？对，念头之间什么都没有。但那个“什么都没有”又是什么？

我们平时和人说话，关注的是声音。声音出现时，听见

⁵这一小节，提出了很多问题，读不懂没有关系，略过就好。等修行到一段时间，再重复读这一小节，试着回答其中的问题。



声音，那声音的背景是什么？每个音节之间的间隙是什么？对的，声音的背景，是没有声音。音节之间的间隙，也是什么都没有。

我们平时看书，关注的是文字，很少会关注纸张本身。一张画了圆圈的白纸，我们习惯关注那个圆圈，而会自动忽略白纸本身。

我们习惯看见“有”，不习惯看见“没有”。观念头，让你看见念头，也要看见没有念头；让你注意声音，也要注意声音的背景；让你看文字，还要看见文字背后的纸张。观念头，让你注意到那个“没有”。无论大海有多少波浪，背后的大海是如如不动的。无论天空有多少云朵，背后的天空是如如不动的。

观念头，是让你习惯“观”。那个“观”，是“观自在菩萨”的“观”。无论念头有多少，无论念头如何变化，那个“观”，一直存在，没有生灭。就像一个七岁的小孩知道那是黄河，等他七十七岁了，仍然知道那是黄河。七十年过去了，黄河奔流不息，变幻万千，但那个小孩和那个老人的“知道”，却没有变，不来也不去，不增也不减。

练习静坐觉察，可以让你体会到：真正的自己，就是那个“观”，就是那个“知”，就是那个“道”，也就是那个“没有”。当你有这个体悟时，很多执著，瞬间瓦解、自然脱落。就算还有不少习气存在，你会一眼看穿“自我”的小把戏，不会受其影响。这也是一种“发生”。



4.6 忠告

练习静坐觉察，并不复杂，但很容易走入岔道。始终要明确，静坐的核心是观念头，不用关注其他。这里提出几点忠告，供初学者参考。

并非练习身体。有人为了让自己姿势标准一点，静坐时，非要坚持单盘或双盘，腿麻了也还在坚持。这完全没有必要。并非单盘或双盘不好，但我们不是来练腿的。并非双盘一动不动坐一个小时，就说明很厉害。如果这样算厉害，路边的大石头最厉害了，它好多年都一动不动。我们练习觉察，是为了降伏其心，而非降伏其腿，要在心上下功夫。如果想练习双盘，可以单独找时间练习。

注重本质而非时间。静坐练习觉察，要尽量看见所有的念头，要及时，不被带走。这是基本的原则。如果一直任由自己被念头带走，甚至主动用静坐的时间来思考某些问题，哪怕时间再长，对修行也没帮助。念头很散乱地一动不动静坐一个小时，还不如认认真真观念头几分钟。

不自作主张。有人因为学习过其他禅修的方法，类似观呼吸、数息、持咒、观想、念佛号等，总希望能把这些方法结合到一起。这样不好。口诀很简单，方法也不难，直接照做就是。不要一边静坐一边持咒，或者念阿弥陀佛什么的，这不会有好处。不是说其他方法不好，而是不要自创方法，老实一点，不要太“聪明”。等你真正掌握了觉察，你会发现可以用觉察来配合其他方法。例如：念佛号时，你保持觉察，出现其他念头，及时看见，继续念佛号。

不自我欺骗。静坐练习觉察的过程，需要看见念头。所



有的念头一旦“看见”，就会消失。不要实际上被念头带跑了，还要以为自己是看见了。例如：明天要开会，知道；开会要准备好材料，知道；那些材料好麻烦啊，知道；每次开会都搞这种形式主义，知道……这种情况，明明就是念头随着开会这件事一直在延续，但强行在其中加了几个“知道”，这就是属于自我欺骗。

不要有期待。静坐练习觉察，有人会有某些特殊感觉，或者出现某个境界，这些都是正常现象。没有出现某些特殊感觉，也是正常现象。不要心生期待。该发生的自然会发生。当有了期待，期待本身就是念头，而且会成为某些事情发生的障碍。

不自以为是。练习觉察一段时间，很容易就能掌握觉察的方法，此时更要持续练习，给自己提更高的要求。如更及时看见念头，增加静坐时间等。不要觉得自己已经会了，就不用练习了。静坐练习觉察，练习得越娴熟，觉察会越敏锐，在生活中应用也能越及时。要始终保持一个初学者的心。

不盲修瞎练。了解了觉察，可以自己尝试练习，完全可以自己做静坐觉察练习。如果出现一些状况，例如身体有某些反应，或者总是看见某些幻相，“只是知道”的方式也应付不了。你可以停下来，找个可以指导你的老师。不要想当然认为这是自己达到某个境界，或者以为自己开悟了。不是的，遇到那种情况，可能的结论是：你走偏了。修行不能盲修瞎练，需要有老师指导。当然，这也可能只是一些普通觉受，并不一定是坏事。但这需要有过来人给予指导。

不追求觉受。静坐观念头，时间长了，可能会出现觉受，



感觉自己不在了，感觉房间充满了能量，甚至感觉自己可以神游天外，此时最好找老师咨询。更多的情况是，没有这种觉受，没有任何特殊的觉受。两者都不是问题，有觉受挺好，没有觉受也挺好，不要兴奋，不要期待，发生的就让他们发生，没发生的就让他们没发生。不要追求某种觉受，有觉受也只是个念头。修行，是求智慧，而不是求觉受。若求觉受，喝酒、吸毒也能带来很多类似的觉受。没有智慧，一切都是妄谈。

老实听话照做。反复强调：修行需要老实听话。不需知道观念头有什么用，不需知道为什么要及早看见念头，不需深究口诀的原理是什么。也并非一定要搞明白“身体到底是不是个念头”、“世界是不是个念头”。只需要去做就好。这些疑问，本身也只是个念头，看见就好。一个念头需要什么答案呢？

4.7 问与答

1. 看见念头，知道就好，假如身边的亲人刚刚去世，这件事正在真实发生，当下这个也是念头嘛？

答：知道有念，知道无念，知道就好。这是用于座上修观念头时的口诀。这种训练方式，可以让你及时看见念头，及时提起觉察。如果你对“一切都是念头”理解还不够，在日常生活中，你不用以此来看待事物。但从某种程度讲，亲人离世，本身也是个念头。金刚经有云：凡所有相，皆为虚妄。



亲人刚刚去世，提起觉察，你可以让悲伤继续，也可以让悲伤随时停止。你可以做到悲而不痛，哀而不伤。

2. 有想象才会有行动，看见念头，知道就好。所有都是念头，那平时该如何生活呢？生活好像也没什么意义了。

答：看见念头，知道就好，这是座上修的口诀。你平时该如何生活，还是如何生活，觉察不会对你有任何影响。还记得那个带小孩散步的妈妈吗？小孩自己玩耍，妈妈只是看着，并不会影响他。但在需要的时候，又能随时打断他。

练习觉察，当你能看见念头，你会有足够的警觉，在工作和生活时回到当下，不被妄念带走，不被境转。你会发现，看上去你做事不紧不慢，但你的效率比以前高了很多。

当你修行到一定程度，你确实会发现现在追求的很多东西，都失去了原本的意义。生活的意义，需要每个人自己去寻找，不断地否定，又不断寻找。

3. 早上静坐眼睛闭完就有种想睡觉的昏昏沉沉的感觉，微闭又做不到，怎么办？

答：如果静坐时想睡觉，那就先睡一觉再打坐，不用勉强。眼睛微闭还是全闭，也没关系，只要不让眼睛看见的景物对自己造成干扰就好。静坐是帮助练习“观念头”，姿势是次要的，观念头才是主旨。如果对静坐有障碍，完全可以用普通姿势自然坐在凳子上练习“观念头”。



当你在静坐时，有昏沉的感觉，想睡觉，这本身也是个念头。看见那个“感觉”，知道就好。不要让自己真的睡着了。

4. 打坐一开始几分钟，容易念头纷飞，需要过好久才能静下来，有什么办法吗？

答：遇到这种状态，很正常。能看见念头纷飞，本身也是看见念头，按照正常的方法去做，就可以。

另外，你还可以在一开始，主动把觉知放在身体的某些部位，例如把觉知放在腿上、脚上、手上、腹部等，轮转一圈，再开始观念头。

静坐觉察时，眼睛不要全闭，而是稍微睁开一条缝，这样也可以减少念头。

5. 静坐时，总感觉身体会前倾，或者感觉背驼了，该怎么办？

答：静坐的核心是观念头，不用纠结姿势。身体前倾和驼背，都不是问题。如果持续影响你观念头，调整一下就好。不用挂碍。

6. 打坐的时候，经常会身体往前或是往后倒，有时候幅度比较大的时候就会惊醒。这种不受控制的倒的动作，是念头还是发生呢？

答：打坐的时候，把一切都当成念头。知道就好。不用纠结是什么。就算看见了菩萨，也是念头，知道就好。这就是原则。



你可能以为：一个动作不是念头，一个想法才是念头。不是的，你能知道一个动作发生，这件事，本身就是个念头。就像你听到一个声音，这件事也是个念头。至于那个动作是否发生了，那个声音是否真的存在，和你练习观念头，没有关系，不用管。

4.8 思考与练习

1. 你觉得每天静坐练习观念头有什么用？
2. 座上修最重要的是什么？
3. 按照文章中的方法，坚持每天早晚十分钟的静坐练习，并做好记录。坚持一个月。
4. 认真阅读参考文章《在保持初心中修行》，并写出心得体会。
5. 认真阅读参考文章《老子智慧：生而不有》，并写出心得体会。
6. 你觉得在生活中修行，最重要的是什么？

第5章

用觉察对治情绪

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。
纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

—— 陆游《冬夜读书示子聿》

如果你相信觉察这个方法，请长期练习觉察，坚持座上修和座下修的练习，这是一辈子的事。觉察，是在生活中修行的基础，也是修行入门的关键。如果不懂觉察，谈在生活中修行，很难。

从短期看，练习觉察可以看见自己的习气，对治情绪，让自己不被负面情绪困扰；从中期看，练习觉察有助于放下执著，让生活更加自在；从长期看，练习觉察能让人觉醒，体悟空性，达到真正解脱。真实不虚。

情绪分为负面情绪和正面情绪。喜悦、快乐、幸福、惬意等属于正面情绪，这些不会太影响我们日常生活，可以“暂时”不用理会。愤怒、焦虑、沮丧、悲伤、恐惧等属于负面情绪，我们常会被它们困扰。本章主要介绍如何用觉察来



对治负面情绪，接下来文中提到的“情绪”，也主要指“负面情绪”。

5.1 情绪的本质

情绪的产生，源自“习气”与“业力”。这么讲过于笼统，且无法验证，我们换一种说法。所有情绪的出现，都意味着我们存在某种执著。我以前写过一篇文章《在嗔恨中修行》，文章提到愤怒的出现，意味着有人阻碍了你的某个欲望。

孩子考试考砸了，你很生气。意味着你有执著：你只能接受优秀的孩子。

失恋了，你很悲伤。意味着你有执著：你期待爱情天长地久。

同事晋升了，你很嫉妒。意味着你有执著：你很在乎职位高低。

丈夫抽烟，劝了多次不听，你很生气。意味着你有执著：你期望改变他。

得知好朋友说自己坏话，你失望又愤怒。意味着你有执著：你太在乎友情，在乎他人对自己的评价。

以上的执著点，只是我假设的，遇到同样的事情产生同样的情绪，不同的人执著点可能会不一样。

再看几个例子。



如果你很喜欢周深，谁要是在你面前说周深的缺点，你听了会很生气，但我听了，就会无所谓。

走道里有人随手丢了垃圾，我每次看见，都会心中不快，但宗翎老师看见，却视若无睹。

女儿都满十岁了，房间里乱七八糟的，你每次看到都很不高兴，要教育女儿几句，但她爸爸却觉得无所谓。

看，同样一件事，不同的人遇到，因为执著点不一样，反应就不一样。

情绪出现的过程，大概是这样的：遇到某个对境，触发自己的执著点，情绪出现。从本质上讲，情绪，只是一个念头，一个念头接一个念头。人之所以会爆发情绪，是被念头带走。也就是此刻，成了念头的奴隶，成了情绪的奴隶。如果你能成为念头的主人，也就成了情绪的主人。

佛陀说：没有一个情绪无法根除，因为情绪只不过是念头，而念头如同在虚空飘移的风，空无一物。

念头的出现，几乎是没有规律的，情绪的出现也类似。有时你会莫名其妙地伤感，有时又会莫名其妙地心情不错，有时旁人的一个眼神，就让你很生气，有时他人的一个微笑，又让你很开心。每次情绪出现，头脑会去找个理由：“哦，我今天很开心，因为天气很好”，“我今天不高兴，因为路上太堵车了”。这些理由看上去合理，但实际上很荒谬。上次天气很好，你为何不高兴？上次堵车了，你为何还在唱歌？！



面对情绪，最好的方式不是通过逻辑解决它，不是分析谁对谁错，不是讲道理。如果分析对错有用，怎么还会有人吵架？之所以吵架，就是因为双方都认为自己是对的。如果讲道理有用，为何还有那么多人抑郁？绝大部分抑郁症患者，懂的道理比谁都多。

面对情绪，真正的解决途径，是成为情绪的主人。用觉察对治情绪，就是教你如何成为情绪的主人。

5.2 情绪对治过程

情绪的本质是念头，只要能看见念头，此刻，念头会消失。因此，对治情绪的第一步：及时“看见”情绪。看见情绪的升起，看见念头的出现。

当你进屋的那一刻，儿子又在偷偷玩游戏，被你逮了个正着，你顿时火冒三丈。就是这一刻，你要看见自己的“火冒三丈”；当你婆婆在唠叨，含沙射影你的缺点时，你心生怨气。就是这一刻，你要看见自己的“心生怨气”。你知道你即将要出现的情绪，就是“看见”。

有时，我们没能及时看见情绪的念头，被情绪带走了，陷入了愤怒、悲伤等，也不要紧，只要接下来能“知道自己在愤怒”、“知道自己在悲伤”就可以，在你知道的这一刻，也是“看见”，只是晚了一点。原则是：尽早看见情绪的念头，越早越好。

看见情绪的念头的这一刻，念头会消失，情绪会减弱。但很多时候，因为我们习气太重，执著太深，或者对境很特



殊，就算看见了“情绪的念头”，下一刻情绪还会出现，甚至爆发。如果能及时“看见”念头，念头被打断，此刻，情绪会暂时消失。若能把握好这个时刻，就可能完全对治情绪。因此，看见情绪之后的步骤，也很关键。

对治情绪的第二步：“盯住”情绪。情绪出现，你觉察到情绪的念头，然后一直“盯住情绪”，盯住自己的愤怒，盯住自己的悲伤，盯住自己的焦虑，直到它们减弱，甚至消失。一直盯着情绪，情绪就会减弱甚至消失。就是这么神奇！

情绪本身具备能量，情绪的持续和爆发，也需要“自我”给它能量。你若与人吵架，会想起对方诸多不对之处，随后越来越生气，这就是在给情绪补充能量；你若陷入悲伤，会想起过去很多让自己悲伤的事，随后越来越悲伤，甚至绝望自残，这就是在给情绪补充能量。如果你能“盯住”情绪，不被情绪念头带走，不让相关念头出现，情绪无法补充能量，自然也会慢慢消失。

此时，不要陷入事情对错分析，不要被对境带走。不要担心未来会如何，不要想起过去是如何，一旦出现对过去和未来的念头，说明还是被带走了。例如：“如果我不这么做，他以后还会这样，这次要给他个教训。”又或者：“他以前一直这样，好多次了，太过分了！”这些都是被对境带走了。这就叫愚者被境转！虽然你看见了情绪，但还是继续被对境带走了。

意识到自己被带走，赶紧停下，继续盯住情绪。所谓的盯住，就是一直知道所有状态。就像座上修时，念头来了，知道！只是知道！后面会介绍如何“盯住”。



当情绪得到暂时的缓解，接下来进行第三步：“挖掘”情绪背后的执著点¹。每个情绪背后都有执著点。如果能看见这个执著点，至少在当下这一刻，我们能彻底化解情绪。听见有人打趣我刚理的新发型，我很生气。我看见了“生气”，一直“盯着生气”，情绪消失，我挖掘自己的执著点：我太在意外表，很在意别人的评价。当我看见这个执著点，情绪会减弱很多。因为问题不在他人身上，而在自己身上，怎么还会生气？就像别人推了你，导致你摔了一跤，你会很生气，但如果你自己不小心滑倒了，只会觉得有点尴尬，怎么好意思生气？

当然，有时挖掘到执著点，也不一定能放下执著，类似“我之所以生气，是因为太在意孩子的成绩”、“我太在意自己的身体”等，类似这种执著，并非短期能放下，本书会有章节讲解如何放下执著。

情绪的产生，可以帮助我们发现自己原本不知道的执著。我们执著家人、执著工作、执著名声、执著美貌、执著权力、执著健康，这些执著本身就是束缚，放下执著就是解开束缚。我们并非需要放下一切，而是要放下对一切的执著。通过自己的情绪，挖掘自己的执著点，然后放下执著，智慧自然就增长了。正所谓：烦恼即菩提。

如果不能找到情绪背后的执著点，第二次遇到类似的场景，依然会产生情绪。

你打开女儿的房门，发现房间里乱七八糟，你很生气，

¹ “挖”这个词，是必经之路少堂主提供，她说：“挖”比“找”更形象。是啊，在觉察的花园里，挖呀挖呀挖！



但你及时看见了情绪，没让情绪爆发出来，平静地提醒女儿要收拾好房间。等你第二次又看见她房间里乱七八糟时，你再也受不了了，终于爆发了：“说了多少次，都上初中了，收拾个房间有那么难吗！”你生气，女儿也难受，可能一场吵架就出现了。

若你能看见情绪背后的执著点，情况可能就不一样。

你打开女儿的房门，发现房间里乱七八糟，你很生气，但你及时看见了情绪，盯住情绪，挖掘执著点：原来我一直想改变女儿，希望她按照我要求的方式生活。第二次又遇到类似的事情，你情绪又起来了，此时，看见，你会摇头苦笑：原来我的执著这么深啊，真是习气太重。

为何挖掘出“执著点”，下次就不容易产生情绪？因为情绪都是由“执著”引起的，之外，还隐藏了个小诡计：当你去寻找自己的执著点，这就是向内求，是找自己的问题，而不是找对方的问题。哪怕你没找到真正的执著点，你也不会埋怨对方。当你认为是自己的问题时，只会觉得不好意思，觉得有些羞愧，怎么会发脾气呢？

当你看见自己的执著，本身也会减弱执著。

有时我们无法瞬间挖掘到背后的执著点，也没关系，可以等事情过去以后，再来分析，继续反思。这种反思并非“反省”，反省，是自己情绪爆发了，事后懊悔，然后找出自己哪里做错了。但我们事后反思执著点，只是研究自己的情绪。后文还会教大家如何分析情绪背后的执著点。

对治情绪的最后一步：改变行为。正常情绪的爆发，会有随之而来的行为。就像生气会带来呵斥、咆哮，焦虑会带



来烦躁、坐立不安。而改变行为，是看见情绪出现，对治情绪后，采用与以前不一样的行为。

看一个生活中的例子。

听见婆婆在抱怨自己收拾厨房不干净，你内心不舒服，以前习惯性的“行为”是，和她顶嘴，吵起来：“你们每天都等着我伺候！我每天上班这么辛苦，下班还要做饭，一点没搞干净，还要被你数落！还有没有天理！”

如果用觉察对治情绪，将会是这样的。听见婆婆在抱怨自己收拾厨房不干净，你内心不舒服，生气，你及时看见自己的“生气”，“盯住生气”，情绪得到缓解，然后看见情绪背后的执著：不接受别人提自己的毛病，还找理由来辩解。好像是，自己工作上也是如此。此时，你赶紧进厨房，对婆婆说：“您提醒得对，我太不小心了，哪些地方不太干净啊？下次我一定注意！”

这就是改变行为。一场原本会燃起的战火，化解于瞬间。

有时你看到了情绪，也挖到了执著点，但仍然不想改变行为，继续让情绪爆发：“我知道这是我的执著点，知道自己在愤怒，但我就是要发火，要给他一个教训！这是为他好，否则他不长记性，下次还是玩游戏，这么下去，就彻底废了……”



这是“自我”的狡猾之处。“自我”会用你学到的方法来对付你，包括修行方法。你看上去是在为对方好，实际还是被情绪带走了，只是找了个借口。这还是没有“盯住情绪”。所有陷在情绪之中的人，都是愚蠢的，没有例外。有个原则：先处理情绪，再处理事情。对自己是如此，对他人也是如此。想让情绪之中的人理性解决问题，根本不可能。就像小孩子又哭又闹，你跟他讲道理，不会起任何作用，先哄一哄，哄好了，再讲道理才可能会有用。

所有不改变行为的情绪对治，都算失败。

当你看见自己的习气和模式，不再被其控制，不随其流转，这本身就是修行。改变行为，本身就是在改变习气。

总结一下，对治情绪的四步：一、情绪出现，及时看到“情绪的念头”；二、盯住情绪，直到情绪消失；三、挖掘情绪背后的执著点；四、改变行为。这就是【看盯挖改】。

这四步，看上去好像很复杂，实际在生活中，往往是一瞬间的事。遇到对境，情绪出现，提起觉察，挖掘执著点，改变行为。整个过程瞬间完成，或许不到一秒。但在一开始，需要明确知道这些过程，学会分解，一步一步实验，让自己熟练起来。

所谓四步的过程，只是方便初学者对照练习，等你熟练到一定程度，过程可以完全忽略。而且这四步，并不一定那么明显，有时就是一瞬间，所有过程都会完成，有时并不需要四个过程都具备。但在一开始，要尽量刻意练习，把这四个步骤做到位。特别是最后的“改”。

【看盯挖改】，可以有多种组合。【看挖改】，情绪看



一眼就消失，不用盯；【看盯改挖】，看见情绪、盯住情绪、改变行为，挖执著点这件事，可以事后进行；【看改】，看见情绪，直接改变行为。

看几个例子：

我被拉到一个工作群，看见公司总经理也在，瞬间很紧张。看见自己的紧张。【看】

感觉全身的肌肉有点绷紧的感觉，包括腹部，把觉知放在腹部，很快放松下来。【盯】

自己有这种自然反应模式，遇到公司领导就很紧张。好像是个习惯，也没有特别害怕的事。【挖】

提醒自己，以后不要紧张，不要有不必要的恐惧。【改】

这个过程整体还好，但最后的改，J 同学没有实际行动，并不算彻底。如果最后一步改成：主动在群里发了个消息：张总好，同事们好！初来乍到，多多包涵！【改】

这就属于刻意练习，这是有必要的。本来不用发消息，但为了让自己这种习气得到减弱，选择主动发消息。

当你能看见情绪，大部分情绪，自然就消失了，不用“盯住”，甚至也不需要挖掘执著点，你的行为自然就改变了。回顾本书开头 Y 同学的例子：

我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了，我刚准备骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。



是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

Y 同学从开始“看见”，直接就“改变了行为”。

当你“真正看见”，一切会自然发生。你需要做的就是看见，看见情绪，看见念头，看见之后的一切变化。那个最符合当下的行为，自己会出现。就像没有人要求 Y 同学原谅那个撞她的人，但“原谅”自己发生了。没有人要求 Y 同学笑，但“笑”自己发生了。这些改变，不是逻辑推理，也不是道德约束，只是自然的发生。

再看一个 D 同学的例子：

瑜伽练习中，一位练习者想要我过去辅助她。我不想去，因为她不在我这买衣服，看见自己的得失计较，我笑了，走过去，温柔辅助。

D 同学是瑜伽老师，她的看见，是真正看见，之后的变化，都是自然发生。当你提起觉察，你自然知道该怎么做。我给 D 同学的作业回复如此：

反者道之动。下次那些没有在你那里买衣服的学员，你要提醒自己更耐心更热情地服务他们。你对修行兴趣很高，更要让修行和生活融合起来。例如：瑜伽课，就是你很好的修行道场。提醒自己，教大家瑜伽，赚钱不是主要目的，修行才是。把瑜伽课，作为结缘众生服务众生帮助众生的机会，把“自我”的执著一点一点消除。这样



下去，你的瑜伽课，一定会很不一样，你也会很不一样，你的学员也会不一样，这个世界也会因你而不一样！

5.3 如何“盯住”情绪

情绪是念头，看见念头，这个念头就消失了。原理是如此，但现实生活中，经常的情况是，知道了自己在发怒，知道自己在焦虑，还是继续发怒还是继续焦虑，为何情绪并没有消失？

一刹为一念，二十念为一瞬，二十瞬为一弹指，二十弹指为一罗预，二十罗预为一须臾。一昼夜为三十须臾。

—《摩诃僧 律》

如以现代时间计算，一须臾为四十八分钟，一罗预为一百四十四秒，一弹指为七点二秒，一瞬为零点三六秒，一刹那是零点零一八秒，是为一念。如果此处的“一念”指“一个念头”的时间，那么一个念头的出现消失非常非常短，才 0.018 秒。

当你觉察到某个念头，某个念头消失，但另一个念头马上升起。如果升起的念头与之前的念头性质一样，这种消失和升起，你基本觉察不到其间断，你以为那个念头一直在。就像电影，其实是一张一张静态照片组成的胶片，当胶片在快速播放时，荧幕上的人物就动了，观众就以为是连续的。



若是简单的情绪，你只用一眼，情绪念头能被打断并消失。但当你处于某种强烈情绪时，看见念头，念头消失，但很快同样的情绪念头继续升起，这导致情绪无法立即消失。如果细心体会，只要你看见，情绪是减弱的。此时经常出现的情况是：你知道自己在发怒，但就是停不下来。

一个人在情绪之中，容易做出愚痴的事。一旦被情绪控制，跟随情绪流转，情绪的能量会越来越强烈，随之带来烦恼和痛苦。这就是被情绪控制，没能降伏其心。

为了让情绪消失，需要“盯住”情绪，直到情绪减弱或消失。盯住情绪，就是反复“看见”。念头方生方灭，方灭方生。如果能反复看见，则可以让情绪能量减弱，逐渐消失。

当情绪过于激烈，盯住情绪就很困难，我们可以分解这个过程。觉察到情绪升起，看见情绪念头，情绪还没有消失，知道。你感受情绪的能量所在，可能会集中在胸部、腹部、喉咙等。此刻，你身体一定有某些部位和平时感受不一样，感受它们。让觉知保持在能量所在之地，体会那种感觉，知道，此刻，那个部位会自然开始放松。你继续看见情绪的念头，知道。此过程要短，要快，要及时。从另一个角度看，这也是转移注意力，是在强制打断之前的激烈情绪念头的链条。只要此链条被打断，情绪也会减弱。那种感觉还在，但情绪此时已经减弱或消失，这就是盯住情绪。

如果情绪过于激烈，类似于“恐惧”、“愤怒”等，更要重视“盯住”情绪。此刻可以认真体会当下的身体感受，研究自己身体的状态和感受，就像研究一个发病的精神病人一样研究自己的身体。一旦你开始做“类似研究”，身体



也会自然放松，此刻你已经在情绪之外了。随之，情绪也会减弱。

以上过程中，要确保自己不被当下情绪带走。例如你听见有人说你的坏话，火冒三丈，看见情绪，盯住情绪，发现还是有怒火，感受能量都堆积在胸口，胸口难受，想起以前对他那么好，他居然多次背后诽谤自己，真是狼心狗肺……这就是没有盯住，从想起以前的一些事情开始，就已经被情绪带走，要及时看见，知道。否则这就是个觉察失败的例子。

整个盯住情绪的过程分解，有些生硬，只是为了方便你理解。总结起来只有两点：一、看见情绪，反复看见情绪。二、如果情绪很强烈，通过感知身体的方式来确保自己不被情绪带走。一开始可以刻意练习，等熟练掌握后，看见、盯住都会成为你的自然反应。盯住情绪的目的，是让自己不被当下情绪带走。如果你确信自己不会被情绪带走，哪怕感觉情绪还未完全消失，这个过程也可以结束了。

5.4 挖执著点

挖情绪背后的执著点，很重要，也很有意思，这是一个向内求的过程。当你向内求，就不会再去责怪他人，不责怪他人，就不会生气。当然，这又容易让人进入另外一个极端，特别是对那些本来就习惯性自责或自卑的人来说，更是如此。

J 同学和父母发完脾气，开始挖自己的执著点。

执著点很快被找到了：是因为不接受自己是个



失败者。自己三十多岁了，还没结婚，没有事业，没有存款，还有负债。自己这么差，害怕别人说破，脾气还大，也被亲戚朋友看不起，自己这么失败，活着就是个累赘，是别人的累赘，也是自己的累赘……

这是个反面例子，这根本不是在挖执著点，而是又被念头带走，还编了很多故事。如果 J 同学想：我的执著点就是：不接受自己，害怕别人提到我的现状。到这里，就结束，那就很好。接下来的，都是头脑编的故事。

执著，是我们长久以来养成的习气。挖掘执著点，包括发现自己习惯性的反应模式。就像上面的例子，J 同学习惯性想自己的不好，习惯性否定自己，这就是反应模式。能看见这种模式，就能打断它，后面那么多故事，自然也就不会出现了！自己的反应模式，常常视而不见。就像有人习惯性地挑人毛病，习惯性说人不好，习惯性抱怨老公，习惯性抱怨婆婆，习惯性自吹自擂，这种人生活中很多。但我们常常只发现别人是这样的，很少会意识到自己是这样的。

小红和小明聊天，小红说：“我这人不喜欢背后说人长短，只有那个小蓝，最喜欢背后说人是非，最讨厌了，上次她还造谣说小明你和……”

这就是为什么修行需要一个老师。老师是一面镜子，能照出你本来的模样。再看一个例子：

公司健身群突然发来通知，从下周开始成立游泳俱乐部。我可是太喜欢游泳了，群里说参加俱



乐部的同事可以找 XXX 报名，名额有限，报完即止。

看到这个消息，我马上给 XXX 发了信息，半小时后 XXX 回我，现在报名没用，到时我会在群里发接龙，你接上就行。

当时就看见念头起来：“信息是没沟通好么？群里刚说找你报名，为什么还要接龙呢？”

发现念头还被带跑这么多，赶忙盯住，不能再延伸了，否则头脑又要演戏了。赶紧给同事回了个消息：“好的。另外我健身群设置了免打扰，所以可能不能及时看到。如果发接龙，你提醒我一下，我去接。拜托。”

对方很快回复我：“OK”

R 同学很厉害，及时看见了抱怨的念头，回到当下。然而，R 同学只看见了表面，如果再进一步，真正引起 R 同学情绪的根源在于，R 太想报名游泳俱乐部了，担心错过。因为 R 执著于结果，导致最后还会要求同事发接龙时单独通知自己。这就是被反应模式带走了不自知。如果看见自己这个模式，R 同学就自由了。可以报名，可以接龙，可以错过，甚至可以直接不报名，把名额让给别人。这就是消除“我执”的方法。

因此，要看见引起情绪真正的“执著点”，不是那么容易。再看个例子：

昨天请了年假准备出去旅游。



上午收到领导的信息：“你请假的，要不就直接请年假吧，再多请两天就不好了，请年假的没问题，前后也有九天了。”

看到消息的那一刻，内心有些不平静（思他人过）的感觉：“昨天都跟你确定过了呀，现在才这样说。”觉察到了此刻的念头，淡定地组织语言回复。想说：“昨天也跟陈总确定过，我也确定了行程了。”继续看见。

回复：“是跟团走的……要是后面有工作我周末加班吧。”

领导：“你看看能不能调下，你哪里报的？我其实也想出去走走，只是现在两个小孩都生病。”

我发了截图（跟团、交款确定活动的聊天记录），同时回复：“你 8 月出去也可以呀！”

领导：“你就是说已经定了是吧？”

我特别平静地回复：“是的，昨晚交款。”

看见越快，内心的戏就越来越少了，处理事情也更加自然妥当。

Y 同学因为请假的事，内心有情绪波动，看见了，平复了，没有和领导争论，没有抱怨，只是就事论事。这算是个不错的觉察，Y 同学自己也很满意。但 Y 同学也只是看见了表面，如果再进一步，真正引起 Y 同学情绪的，是他只能接受一个结果：领导必须同意自己的请假，自己旅游的事



不能耽误。所以，Y 同学的所有回复，都是在试图说服领导同意批假，完全没有关注领导说话的内容。如果 Y 同学能看见这个执著点，退一步，跟领导沟通：公司最近是有什么特殊项目吗？要不我就不请假了吧，虽然钱交了，应该可以退款的。您两个小孩都病了啊？严重吗……

挖执著点，没有标准答案。同一个场景，同一种情绪，不同的人，其执著点可能会不一样。就算是同一个人，到底是因为什么执著导致会出现某个情绪，也无法真正确定。你可以找修行的老师或者同学来帮你挖执著点，但他们的结果，也只是供你参考。无需纠结挖得够不够深，如果挖得不够，下次情绪再次出现，那就继续再挖，不会有什么损失。就算没有挖到真正的执著点，情况也不会比以前更糟糕，不是吗？

挖执著点，尽量挖得具体。类似“我就是我执太重”、“我接受不了失败”、“我接受不了他人的批评”等，这些也算执著点，但短期很难解决。你尽量找出那些你可以减弱或可以放下的执著点。例如看见孩子上学前很磨叽，你开始着急，情绪起来了，看见，情绪消失，挖：我居然接受不了小孩上学迟到。是啊，多大点事啊。下次小孩再磨叽，你或许就不生气了，因为比起亲子关系，偶尔上学迟到一次，也不是什么大事。相对挖出执著点“我就是对孩子要求太高”，前面挖的执著点就更具体，更容易落实。

挖出执著点后，要有改变的决心和步骤。挖出执著点，是希望能放下它。执著少一点，自在就多一点。一旦挖出执著点，要认真对待，要有放下它的决心，思考如何放下它。



例如：以往先生每次喝酒，你都会生气。这次他回家时，你发现他又喝酒了，情绪起来，看见、盯住，执著点：我执著于让先生戒酒。发现这个执著点，要想办法放下，而不是等先生下次喝酒后回家，你又生气，再找出同样的执著点。这样次数多了，就会成为“自我”欺骗你的把戏：你看每次都挖到执著点了，但是每次还是会生气，我说了吧，觉察没什么用。正确的处理方式是，发现自己执著于让先生戒酒，那就想办法放下它，不再要求他戒酒。你可能会想：“我平时反复要求，还那么生气，他都戒不了酒，我如果不管他，他岂不是天天都喝酒？万一出事了怎么办？”当你有这个想法，要看见它，你在担心未来，而不是在当下。而且，不是让你不管，而是让你不执著结果本身。你可以继续提醒，但也知道他不会听。你还可以偶尔陪他喝点，或者做好准备他喝多了你照顾他，总之，就是不再期待他一定会戒酒。

挖执著点，一开始很难挖得那么准确，就算挖得不准确，挖得不够深，都没关系，只要不是挖别人的问题就好。不要让挖执著成为你的一个新的执著。等练习觉察到一定程度，某一天，情绪背后的执著点，会自己浮现出来，也会自己脱落。那一刻，你会彻底放下。

5.5 总结【看盯挖改】

最后来总结一下。

【看见情绪】，指一旦有情绪出现，及时看见，这点很重要。要尽量早，否则一旦错过，后面很容易被情绪带走，



那时就算再次看见，也很难盯住。

要求自己：一旦看见，全力以赴。不要想：“这次太生气了，我下次再练习”，“365 天，我这几天不修行就好了”……要看见这种想法，这是“自我”的把戏，有第一次就会有第二次。一旦看见，全力以赴，绝不妥协！

【盯住情绪】，有时只是看见情绪，意识到自己想发火、想抱怨，情绪会自己消失。但有些情绪比较强烈，那就需要盯住情绪，若情绪还不消失，可以用感受身体的方法来继续盯住。做到不继续，不被情绪带走。类似想起以前如何如何，担心以后如何如何，这些都是被带走。

情绪比较激烈时，此刻看一看在情绪中，自己的身体是什么状态、什么感受，像研究一个精神病人一样研究自己。一旦你这么做，情绪本身自然会减弱，你也不会被情绪带走。

所谓的情绪消失，就是明确知道自己不会跟随情绪，不会被带走了。此时可能身体还有些感觉，也关系不大，可以开始挖掘执著点。

【挖执著点】，关键是找自身的原因，看看情绪背后自己的执著点是什么。此刻，只要不继续找他人的问题，哪怕找自己的问题找得不太准，也没关系。

当想要挖的那一瞬间，会有些念头出现，瞬间明白自己的问题在哪里。练习越多，会看得越深越清晰。还可以等情绪结束后，再来挖掘情绪背后更深层次的执著点。

有时看见了自己的执著，也不一定真的能放下，下次遇到类似的情况，还会生气。这就需要反复练习，以及针对自



己的执著点来对治。例如发现自己的执著点是“只能接受孩子成绩优秀”，这个执著点就很难放下，需要提升你的见地。

【改变行为】，最后一步是验证对治情绪是否成功的标准。针对这类情绪，自己以往的行为模式有没有改变。一般来说，和以往的行为反过来做就可以。反者道之动。反过来做，本身就是切断习气的控制链条，也会减弱自己的执著。

例如，看见小孩房间乱七八糟，以往都会大声呵斥。这次看见情绪，就不呵斥了，自己默默帮收拾整齐。这就是改变行为。

准备抱怨的，改成另一种处理方式；准备生气的，换成平和地沟通；准备责骂的，也要停止。

改，在一开始，需要刻意要求自己，必须改变以往的行为模式。当练习多了，那个最合适的行为会自己出现，一念之间就会知道，什么是当下最合适的行为。

看一个作业：

今天和美工沟通页面事宜，我想做些小改变，美工又以原来的理由说不改，要改，让我领导找她领导和她说，当时脑子里一团小火苗升起，想怼回去【看】

意识放在脑门的小火苗上，几秒就没了【盯】

执著原来公司的工作模式是对的，且我的意愿都是对的【挖】

我没怼，多走了几步找过往的案例，告诉她为啥要改的原因。也听从她的建议找我的领导和她



的领导沟通去了，这件事结束【改】

这是 J 同学在天空训练营提交的作业。过程非常清晰，文字简洁明了。对于初学者，可以按照上面这个例子作为模板记录觉察作业。一般记录觉察作业，不要超过三百字。写简洁，有助于自己对步骤理解更加清晰，知道哪些是关键点。

需要提醒的是，【看盯挖改】是专门对治情绪的，如果情绪没有那么激烈，也不用这四个步骤。来看一个作业：

同学一般是早上把云空间录制视频发过来我转换放小鹅通，但今晚 23:30 才发过来，我一贯作风是收到后马上弄。这次我收到时，虽然未睡觉，但想明天再搞了。

下意识告诉自己：“扮睡着了，明天才回她信息，不要发圈，不要在群里发言。”

后来看到了自己这个狡猾、不诚实的念头。“别人又没有叫我马上弄，我自己作贼心虚，这是什么习气呀？！”

之后大方回复同学：“辛苦啦，明天处理！”

K 同学的这个作业很典型。虽不是对治情绪，但也是很好的觉察案例。里面有“看、挖、改”。看见自己的念头（想撒谎）；挖出自己的习气（喜欢撒谎）；接下来改变了行为（大方回复）。

再看一个出家僧人的故事：



在藏地，若有人去世，家属会请一些出家人到家里念经超度，会念四十九天。

一次，有个出家僧人去某户人家念经，中午时分，户主过来给每个僧人发东西吃。

这个僧人看见，有一样自己特别喜欢吃的饼干，非常开心。因为他离得比较远，心想：哎呀，要是分到我这里没有了怎么办？

瞬间，僧人看见了自己这个念头，惭愧心涌起来。看见了惭愧。

等户主到他面前，正准备给他分饼干时，他把碗反过来放着，说：“谢谢，不用给我了！”

你在这个故事中看见了什么？那个僧人最后也可以分到喜欢的饼干，提醒自己不挂碍就好了，他为何还要把碗反过来放着？

【看盯挖改】，这个四步法，看似简单，但很多同学容易犯错。下面列举一些常见的错误：

1. 【看盯挖改】，是用来对治情绪的。如果不是情绪，不用生搬硬套这四步。普通的一些念头出现，可能只需要【看】【改】。
2. 【看】，是看见自己的情绪和念头，不是看见某个现象，不是看见别人的情绪。



3. 【盯】，是盯住情绪，通常用感受身体的方式来盯住情绪。并非盯住某件事情的发展过程。目的，是不被情绪带走。
4. 【挖】，是挖掘自己的问题，并非找别人的问题。“我的执著点是：看不惯素质差的人。”这就是在找别人的问题。
5. 【改】，是要改变行为，尽量是真实发生的行为，而不是表决心，说自己改变了某些想法。例如看见自己想抱怨的念头，最后改的部分说：“我以后不抱怨他了。”这就是表决心。类似这种情况下，可以改成：“内心给他送个祝福！”当然，如果真的这么改，你是真的做了这件事，内心是真的祝福了人家。
6. 实际发生对治情绪的过程并非理想，但为了交一个漂亮作业，把文字改得符合要求，这样意义不大。作业，要真实记录。你可以自评时写出来，哪些地方做得不对。这样下次再遇到类似情绪，你就知道该如何处理了。

上次有个同学讲了自己的经历。

女儿把自己关在房里，每天不肯上学，几乎不出门，也不和父母沟通，吃饭都需要送在门口，或者她自己点外卖。

我想和她聊天，但她嫌弃的眼神拒绝了我。



我很担心她。我很害怕，不知道以后会如何。

您让我看见自己的恐惧，我看见了，但是还是很害怕，怎么办啊？

这种情况就是没有【盯】住。“还是很害怕，怎么办？”这是被恐惧带走了。你看见了“恐惧”，“恐惧”如果不消失，你就好好研究一下此刻身体的感受。是真的要研究，像研究精神病一样研究自己。不要想：“研究这个有什么用？我害怕的事依然存在，我该怎么办？”

这是方法，方法是让你执行的，不是让你理解的。不要管有什么用，不要问为什么，直接去做²。当你真的去做了，情绪消失了，再来【挖】恐惧背后自己的执著是什么，再来处理“怎么办”的问题。

要把情绪和事情分开，不要在情绪中处理事情。有恐惧，这是情绪。该怎么办？这是事情。如果你情绪一直存在，智慧就无法出现，智商也不在线，事情自然处理不好。等情绪消失了，再来处理事情。

这个例子中，如果没有了“恐惧”，此刻可以挖掘自己恐惧背后到底是在担心什么。可能是担心女儿抑郁，或者担心她身体不好。最坏的情况是什么？“如果她抑郁了，我就不要她了吗？无论她遇到什么情况，我都会不离不弃。”到此刻，最坏的情况，你也可以接受了。现在该做什么，那就去做什么。恐惧，已经不存在了。

²有人可能不理解为何要这样。这就像你中了敌人的毒箭，医生要给你处理伤口治病救人，你非要问，这是什么毒？这种毒是如何配置的？敌人为什么要用这种毒？为什么你这么做可以解毒？



类似的场景还有“我知道自己很焦虑，但就是停不下来啊”，“我知道自己很伤心，想停下来，但还是很伤心，怎么办”。这些状况，你自己分析吧。

再举个例子。

中午，知道明天妈妈要过来，感到非常焦虑。【看】

没有盯住。昨晚一晚上下水道都没通，今天借下水道堵的事跟先生借题发挥了，和他吵了一架。晚上，娃 11 点还不睡，我骂了她。

觉得自己不够好，还活在过去，执著曾经发生过的事，想得到妈妈的认可 【挖】

我接受，都可以，让暴风雨来得更猛烈些吧。【改】

这个作业，最大的问题，是没有当下处理，把昨晚的事、孩子的事、妈妈的事混在了一起，这种看盯挖改，没有意义。修行，是让你活在当下，对治情绪，也是处理当下的情绪。我给这个作业的回复是：

妈妈的到来，焦虑出现的时候，你为何不看见，为何不提交作业？

你和先生借题发挥的时候，你为何不看见，为何不提交作业？

你骂娃不睡觉时，为何不看见，为何不提交作业？

你把这些事都放到一起，再去挖出多少年前的事，本身就在编故事。这就是让念头交配。都交配出儿子、孙子了。你在孙子身上分析，希望解



决他爷爷的问题，你觉得有可能吗？就算解决了又如何？孙子自己还有一堆问题依然存在……

把那些事情先放一边。回到当下，当下有什么问题，就解决什么问题。

5.6 常用方法

用觉察对治情绪的四步中，最关键也是最难的是第一步：及时看见“情绪的念头”。若不能及时看见情绪，后续一切都无从谈起。想要及时看见情绪，最好的方法是坚持“静坐觉察”练习。

这四步中，第三步很重要：挖掘情绪背后的执著点。一旦我们能挖掘出自己的执著点，就有机会放下这些执著，能引起我们情绪的事情也会越来越少，生活就会变得自在。

接下来介绍一些方法，可以帮助我们更好地对治情绪。

- 不迁怒。当情绪出现后，我们很容易迁怒他人。当我们生气时，常常对接下来的人和事很不友好。例如，你在公司被老板批评，心里不爽，回到家里，猫跑了过来，你很不耐烦，一脚把它踢开。这就是迁怒。由于“迁怒”产生的情绪，很难挖到当下的执著点。“迁怒”是“自我”常见的一种反应模式，要及时看见。一旦看见，自然就不会被其影响。
- 不甩锅。当问题出现，自我习惯性会“甩锅”：把责任推给别人。老板提醒你今天迟到了，你说路上实在



太堵车了，还有个家伙开车不守规矩；你接电话时没拿稳把手机摔了，抱怨那个打电话给你的人，这个时候打什么电话！你吃饭时咬到了舌头，抱怨女儿，为何吃饭时总喜欢找自己说话！可以查看文章【最大的甩锅侠】。

- 在某处贴条“觉察”。可以在办公桌上打印两个大字“觉察”，这样可以时时提醒自己，在与同事沟通时提起觉察。同样，还可以在手机壳背面贴两个字：觉察。自己拿起手机时，会提醒自己提起觉察。这对时常想摸手机的人也有帮助。
- 在事前提醒自己觉察。有时我们知道某些场合会容易引发自己情绪，就提前提醒自己：接下来要时刻保持觉察。例如下午的绩效会议之前，知道会有不公平，提醒自己提起觉察；回家见父母，知道他们会催婚，提醒自己提起觉察；下班晚了，知道婆婆会抱怨，在进门之前提醒自己提起觉察。
- 了解世间八法。人们常常会陷入八大陷阱中：希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望得到表扬，不希望被批评；希望得到关注，不希望被冷落。这八件事，会让我们日常的情绪起伏不定。如果实在挖不到情绪背后的执著点，可以往世间八法上靠。
- 停止编故事。头脑是世界上最好的编剧，出现任何对境，头脑会快速编出故事。听见婆婆的抱怨，会联想到



她以前一直看不起自己，挑自己毛病；看见爱人乱丢袜子，会想起过去无数次他不注意收拾，所有的琐事都是自己在忙，还得不到任何肯定；遇见小孩贪玩，会想起曾经说了多少次他都不听话，成绩越来越差，习惯越来越不好，再这么下去就完了……这些都是编故事。停止编故事，情绪自然会消失。

- 找情绪按钮。别人一提到某事，你就会爆发情绪。这就是情绪按钮。例如，一看见小孩玩游戏，你就会发火。说明小孩玩游戏，就是你的情绪按钮；一有人问你找男朋友的事，你就会烦躁。说明这件事就是你的情绪按钮。你知道了自己的情绪按钮，当别人再来按它时，你自然就能及时觉察，避免情绪爆发。同样，你也可以找到他人的情绪按钮，尽量避免按到对方的按钮。当然，你也可以故意按他的按钮，等着看好戏。
- 在看戏中修行。有了觉察，看戏就很容易了。而且你完全可以做到，不只在有情绪时才看戏，任何时候你都能看戏。生活多美好啊！顺境时看喜剧，困境时看悲剧，平时看肥皂剧。剧情不满意，还能自己改剧情。
- 提起同理心。从对方的角度思考问题，提起同理心，很容易化解我们的情绪。当你抱怨快递小哥送餐太慢时，想起他们这么晚了还在工作，是真的很辛苦，抱怨情绪自然会消失；当你看见老公因一点小事发脾气，你想到他压力太大，也就不和他计较了。要提醒的是，提起同理心，让情绪得到缓解，仍然需要及时提起觉察，



以及挖掘自己情绪背后的执著点。否则下一次遇到类似的场景，你还是会爆发情绪。连续三次快递小哥都把你的包裹弄破了，你或许会忍无可忍：你们太过分了，已经好几次了！这次必须给我一个交代！

5.7 修行入门

在生活中，即使你不懂觉察，情绪爆发，过了一段时间，情绪可能也会消失。遇到对境，情绪出现，你被情绪带走，爆发出来，情绪爆发之后，你开始反思，想通了某件事，情绪自然消失了。有人情商高一些，从情绪出现到最终消失，时间会缩短。但即使如此，这也不算在生活中修行。觉察，是在生活中修行的入门标志。我们用一个例子来说明。

购了两个水泥花盆，种上了喜欢的花草，放在店门口，这段时间发现有猫咪喜欢拉粑粑在花盆里，大概是觉得新鲜的泥土比较松软……

今天又发现了一堆。我瞬间拉起了黑脸，有情绪了，生气，烦躁，今天就没有处理，想让小伙伴来收拾，每天都要处理这些异物，让我犯恶心，心情也不好了，好愁！！总担心明天它还会不会来，我还要当多久的铲屎官-.-

这件事让我一直惦记，很影响情绪，于是在工作室里抄了一部经，冷静下来，告诉自己，不就是拉屎吗，有就处理掉，几分钟的事情，不能浪费一天的好心情，我不想处理，别人也不乐意去



做，于是选择了解决它，接受这件事，并告诉自己，这是只有爱心的喵，给我的花加养料……

上面是 J 同学交的觉察作业。从对境出现（猫在花盆中拉屎），J 同学出现情绪（生气、烦躁），但她被情绪带走了，一直心情不好，还担心明天会出现。接下来 J 同学意识到心情不好，想到了抄经，然后又开始反思，说服了自己，不能因为这件事，影响一天的心情……

J 同学整体情商比较高，知道控制情绪，没有暴跳如雷，没有追着猫要打死它。但她没有用觉察来对治情绪，也不算在生活中修行。如果下次猫还拉屎在花盆中，J 同学不一定还能原谅猫。

用觉察对治，应该是什么样子？看看我自己亲身经历的例子。

有一只猫，每隔几天，就在我负责的经堂地毯上拉屎，我叫它地雷。

前两天，我又看见一个大地雷，瞬间不开心了。

看见自己的情绪，看了一眼，情绪消失，我瞬间明白自己的执著点：猫师兄不听话。说了几遍它都不听。还有就是自己嫌麻烦，觉得太恶心。

很快我就笑了。居然还真的要求猫听懂人话……

自己的工作就是打扫卫生……

然后找了纸，戴上口罩，把地雷清理干净。

接下来一天时间，根本没想起这件事。



我遇到对境（猫在地毯上拉屎），情绪出现（不开心了），盯住情绪（看了一眼情绪消失），找出执著点（猫师兄不听话、自己觉得太麻烦），改变行为（我笑了，把地雷处理干净）。

我处理猫拉屎的例子，与之前那个同学的例子，不同之处在于，我的情绪瞬间消失了，而她的情绪持续了很长时间。如果下次还有类似的事情发生（猫拉屎会在固定地方的），相信我应该不会被情绪控制，但那个同学就不一定了。细看二者的差异。J 同学的情绪之所以过去了，是因为 J 同学转念了，还把猫想象成了一只有爱心的喵。而我之所以情绪消失了，是因为找到自己的执著点：我居然要求一只猫会听懂人话。是我错了，自然也就不责怪猫了。

什么是修行？修行是降伏其心。当你被习气带走，那就不是修行，当你能从习气的轮回中跳出来，就是降伏其心。再回头看上面两个例子，我们的习气，就是遇到对境，产生情绪，被情绪影响，一圈又一圈而无法脱离。所以，第一个例子，就不算修行。第二个例子中，我没有被情绪带走，及时从情绪中跳出来，看见了自己的习气，化解了情绪，这就是修行。

修行，不是让自己什么都不计较。看两个有意思的例子：

1. 去麦当劳，买了套餐未吃完要个袋子带走，售货员说：“带啥酱不，番茄酱什么的。”我眼一亮，想带点麦当劳的酱回去，看见自己想占便宜，说：“不要了谢谢你。”
2. 去和好友买奶茶，用小程序操作可以有优惠，



于是用手机操作，结果弄了几次无果，想直接买单，看到自己好面子，故跟好友讲：“我们坐这再试一下，能优惠些也挺好。”

这是同一位同学一次交的两个案例。第一个案例，看见想占便宜，选择不占便宜。第二个案例，看见自己好面子，选择了继续占便宜。都是很好的修行案例。看明白了吗？不占便宜是修行，占便宜也是修行。要区别是不是修行，不看外在行为如何，而是看是否朝“心”上下功夫。

最后再看 F 同学的例子：

上班路上开车，为了快一点，一直超车并道，忽然“看见”自己这个模式，瞬间规矩了。

过去好多年啊，每次上下班路上，我都是如此，还出过两次剐蹭事故。其实并没有能快几分钟，而我晚到几分钟也没什么关系。忽然有种想哭的冲动。

此刻有人要超车并道，我笑了，减了速，让他过去。

是的，我超越了！我知道，就在今天早上。谢谢觉察之道！

这就是修行。并非因为 F 同学开车规矩了，而是因为他能不再被习气控制。

修行，不是为了让人变得善良，但懂修行的人，会自然变得善良。



5.8 问与答

1. 看见情绪和压抑情绪，有什么区别？

答：看见情绪，不跟随，不评判，挖掘背后的执著点，当下的情绪自动被化解。压抑情绪，则是一种忍受，强迫自己表面不跟随情绪，内心依然有情绪，只是不表现出来。

前者可能让情绪消失，后者是让情绪加强。下次再出现类似的事情，前者可能不会再有情绪出现，就算有也可能较弱，依然可以轻松化解。而后者的情绪却一定会出现，而且会更强烈，结果往往是比以往爆发得更厉害。

2. 有时看见了情绪，还是不想停下来，想让情绪爆发出来，这正常吗？

答：当你练习觉察还不够，这种情况很常见。情绪出现，你看见不够及时，容易被情绪带走，当情绪比较激烈时，你虽然看见了，但那一瞬间，会出现很多理由，让你继续。例如：“如果不给他一个教训，他永远不会改，以后就废了。”“如果我不发火，她会得寸进尺。”“我知道我伤心，这不是很正常吗？我想念他，就是想念”类似这种，还是被情绪带走了。

要知道，这是“自我”的小把戏。遇到这种情况，一定要警惕，不要落入自我的圈套。给自己定一个原则：一旦看见，全力以赴。不要有任何妥协！



一开始练习，觉察可能会失败（还是被情绪带走），没关系，不要因此自责懊悔。翻篇，下次继续练习就好。反正也不会比以前更差了，不是吗？

3. 有时看见了情绪，也知道执著点，但还是改不了。例如女儿的学习不好，还不努力，每次遇到都会生气。

答：这是正常现象。放下执著，并不容易。有时理论明白了，不一定做得到。有两种方法可以让我们放下。坚持练习觉察，长时间练习。当你修行到一定深度，智慧增长，有些执著会自动脱落。有些执著放不下，是因为还不够痛吧。当足够痛时，自然放下了。

有个妈妈对女儿的学习很焦虑，时不时因此发脾气，因为学习，对女儿打骂。后来女儿上高中了，抑郁症很严重，不愿学习，也学不进去，甚至轻生，几次自杀未遂，不得不休学在家。前些天妈妈跟我说，只要女儿健康，能正常生活就好，成绩差没关系，不上学都可以接受。

4. 用觉察对治情绪，就是让自己没有情绪吗？

答：并非如此。用觉察对治情绪，不是让你没有情绪，而是让你不被情绪控制。面对情绪，你是自由的。

而且就算你学会了觉察，情绪依然会出现。不只是如此，就算你修行得很好，喜怒哀乐依然会出现，希望和恐惧仍然像从前一般升起。普通人和修行人的区别在于如何看待情绪和面对情绪时的反应。普通人会本



能地接受或拒绝，因此产生执著或厌恶，被情绪带走；而对修行人来讲，无论升起什么情绪，都能从容面对，理解其自然、原始的状态，不会由此产生执著，也不会被其控制。

就像天空。天空在那里，无论做什么，白云和乌云迟早都会出现。天空要做的，只是看见。

5. 老师好，遇到对境通过觉察虽然行为有了暂时的改变，但情绪却一直都在，只算是忍，比如遇到对方几十年的模式，这一点该怎么破？是通过不断的觉察练习，直到执着自然脱落么？

答：不是的。如果你的情绪一直在，那不叫改变，那叫积累。遇到了对方几十年的模式，也不是要破了这个模式，更不要想改变对方。

自己有情绪，问题一定在自己身上，不要把责任甩锅到对方身上。哪怕对方品德不行，脾气不行，甚至酗酒、吸毒、赌博、家暴，你可以选择离开，也可以选择接受，但情绪在这里不会有任何作用。无论你是忍还是不忍。

平时，你不喜欢老天爷下雨，你要怎么破？哦，你说那是自然现象，自己根本就不在意。那对方几十年的模式，就不能是自然现象？你要么接受，要么远离。就这么简单。你要出门，但不喜欢路上荆棘满地，你要怎么忍？你要么不出门，要么穿上鞋，就这么简单。你不能要求把外面所有路上都铺上地毯吧？



你要看见情绪背后的执著点，然后逐步放下这个执著。咱们教的很多方法，都在处理这个问题。

6. 我遇到情绪，经常通过转念的方式来化解，这和用觉察对治情绪，有区别吗？

答：转念，也需要能看见自己的情绪，生活中能做到这个程度，挺不错的。不过，转念，还不能称为修行。

你走路时，有个快递小哥骑车撞了你一下，没有道歉就离开了。你生气，但马上想到，快递小哥也不容易，可能他有个很急的快递要送，就原谅他了。这是转念。这种转念，对于偶然事件，是很不错的方式。

快递小哥撞了你，你生气，看见自己生气，也可能会挖掘出自己的习气，例如小心眼或包容性差：别人无意的碰撞，自己也会生气，还想去骂人家。然后在内心祝福快递小哥平安。这就是用觉察对治情绪。

转念，能理解别人，能解决问题，但并没有朝心上下功夫，觉察，会看见自己的习气，并对治习气，是降伏自心。

转念，是说服自我；觉察，是消除自我。³

5.9 思考与练习

1. 根据对治情绪的四个步骤，尝试用觉察对治自己的“生气”。记录觉察过程、每天生气的次数，坚持两周。

³这句话出自必经之路豪锅的总结。



2. 找出自己的情绪按钮或反应模式，至少找出三个。
3. 选择自己熟悉的某人，至少找出他存在的三个情绪按钮或者反应模式。
4. 阅读参考文章《在嗔恨中修行》，写出心得体会。
5. 阅读参考文章《在嫉妒中修行》，写出心得体会。
6. 阅读参考文章《在病痛中修行》，写出心得体会。

第6章

如何放下执著

在被风吹乱的湖水中，
人不能看清自己的面孔；
当心意和感官被物质欲望的风扰乱时，
人不能认识自己的真我！

— 薄伽梵歌

每个人都有自己的价值观。如果这个世界厚待你，你就把它解释为好的；如果这个世界没有厚待你，你就认为它是坏的。但是，自然从不厚待任何人¹。既然自然不厚待任何人，那所有人对自然好、坏、对、错的评判，都只是自己心的投射。

有时你能及时看见情绪，但盯不住，还是会被情绪带走。这有两种可能，一种是因为你定力还不够，不太理解

¹此句来源于《薄伽梵歌》，《薄伽梵歌》是印度文化的核心和精神内核，书名是由“薄伽梵”（Bhagavat，“世尊”之意）和“歌”（Gita，“颂歌”）组成的，全意就是《神之歌》



“盯”的方法；另一种可能是因为你的执著太深，习气太重，所以还是被带走了。

什么是执著？

我听说了一个故事。

藏地有个大活佛，听说他很厉害，有神通，很多人过来找他帮忙。

一天，来了一个大汉，一见面就喊：“活佛，你要救救我！”

活佛问：怎么啦？

大汉说：“我胃里进了两只苍蝇。上个月我睡觉，张着嘴，两只苍蝇就从嘴里钻进去了，一直不肯出来，每天都在胃里乱窜，去了几家医院，他们都不信。我都快被折磨死了，他们却认为我胡说八道！”

活佛看了看说：“嗯，是有两只苍蝇，我看见了，我可以帮你取出来。”

大汉激动得要哭了，说：“太好了，太好了！那帮庸医，治不了就治不了，还非说没有苍蝇！”

活佛说：“你需要躺下闭上眼睛，张开嘴，我来念几个咒语施法，过程比较长，你不要睁眼。”

大汉照做，乖乖躺下，闭上眼睛，张开嘴。

活佛去厨房抓到两只苍蝇，用瓶子装好，把大汉叫醒说：“好了，你胃里的苍蝇我帮你取出来了，



在这里！”

大汉睁开眼，看见瓶子，惊喜道：“太好了！我真的好了！我要把这个瓶子送到那些庸医面前，看他们丢不丢人！”

故事讲完了。

执著指对人、事物、现象、思想、经验等视为真实不变，而生起贪著的心态，不能超脱。换句话说，执著就是指你认定了某个想法，或希望完成某个目标，对其结果的看重或贪求远大于其他。

执著和坚持，容易混淆。坚持，更多强调是过程，指一个人的品质，而执著，是偏向结果，指一个人看重的对象。人，经常会看重金钱、名声、美色、身体等，有人要是损失了金钱，或者遭受别人议论，就容易大受打击，甚至轻生自杀，这就是执著于结果。

生活中的一切烦恼，都来自于执著，没有例外。人最大的执著就是这个身体，也是对“自我”的执著。一个人如果彻底没有“我执”，也就没有了烦恼。老子说：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”但生而为人，就不可避免会有很多执著，执著金钱、名誉、女色、权力、孩子、事业、爱人，执著家里的整洁、漂亮的外表、可爱的宠物、好吃的美食等等，各不一样。有执著就有烦恼，放下一分执著就增长一分智慧，减少一分烦恼。

执著的本质是什么？是的，其本质是虚幻的，就像胃里进去了两只苍蝇。胃里根本不可能进去活的苍蝇，但大汉却认为真的存在。当智慧出现，执著会自然放下。小时候喜欢



玩的玩具，长大了自然就不玩了。没有人要求你，也不是有什么特殊的遭遇，只是因为你长大了，有了些智慧，以前的执著自然就消失了。很多人都有类似的经验，以前放不下的某件事，某一天，忽然就放下了，不再挂碍。这就是放下执著。修行越好的人，越容易放下执著。

说放下执著，也不够准确。既然执著是虚幻的，那执著本身就不是真实存在，你怎么能放下一个本不存在的东西？就像黑暗一样，之所以有黑暗，并非有个叫“黑暗”的东西真实存在，而是因为没有光。当光出现，黑暗自然就消失了。同样，当智慧出现，执著自然就消失了。这就是放下执著。

觉察可以帮人解决生活中九成以上的烦恼，但并非学会觉察，就可以帮你解决那些困扰你的问题。觉察不能帮你工作上晋升，不能让你股市里赚钱，不能让你小孩成绩变好，也不能让你婆婆对你变得温柔。

你可能很执著于自己的相貌，觉得自己皮肤不够白，也不是双眼皮，你因此很在意自己的穿衣打扮，自己的发型，更在意别人对你自己外貌的评价，为此经常陷入苦恼。但当你学会了觉察，经常练习修行，智慧增长了，你会笑自己以前好傻好肤浅啊，长得不太好看，怎么啦？孩子成绩不好，也不是什么问题，做个心地善良身体健康的人，不好吗？自己长相是不是好看，孩子成绩是不是优秀，根本不再是问题。这些烦恼也就自然消失了。你还是原来那个你，但问题已经不再是问题。这就是放下执著。

找到自己的执著点，然后放下它。这里有两个难点，第一个难点是找到自己的执著点，第二个难点是放下它。执著



点，有时自己很难发现，因为可能你不会觉得自己有执著。

必经之路有位同学，执著于让家人早饭前喝一杯温开水，她觉得不这样做对身体健康不利。若有人忘记喝了，她会起烦恼，会生气，甚至指责对方。她因此烦恼：为什么都不听我的，以后身体不好了怎么办？家人也因此苦恼：烦都烦死了，忘了喝杯水而已，搞得鸡飞狗跳。她学习觉察后，有一次看见了自己的这个执著点。此后，每次在她要求家人喝温开水时，及时看见，然后什么都不做。几天之后，她发现她可以接受家人不喝温开水这件事了，这个执著算是放下了。此后，她自在了，家人也自由了。

要放下执著（破除执著），虽然不易，但也没想象中的那么难。当你学会了觉察，你会发现，放下执著不算一件太难的事。本章我们一起讨论如何放下执著。

6.1 转移执著

人活在世上，总会有些执著。你不执著于这里，就会执著于那里。

让自己减少执著，还可以转移执著。你可以把对各种金钱、美色、美食、名誉等的执著，转移到对“修行”的执著上来。例如，你给自己定了练习觉察的目标，每天坚持打坐，先坚持三个月，或者决定每天抄写一部经典。当你把时间花在静坐、抄写经典上，你去夜店的机会少了，你抱怨社会抱怨公司的时间少了，你玩游戏看视频的时间少了，你对其他的执著自然会减弱，至少不会加深。



但执著于修行，也是执著啊！

是的。你脚上扎了好多根刺，你总得找一根针把它们都挑出来啊！等你用针挑出了刺，刺不见了，针也放下了。就像为了过河，你不得不扎一个竹筏，借用竹筏过河后，你自然舍弃它了，不会背着竹筏继续走。佛陀说：

汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。

——《金刚经》

看一个 X 同学真实的例子：

X 同学家庭条件不错，夫妻和睦，儿女乖巧，和公公婆婆一起，相处也很融洽。有同学开玩笑说：X 同学最大的烦恼，就是生活中没什么烦恼。

其实不然，X 同学也有烦恼，她很喜欢买东西，特别是买衣服，停不下来的那种。平时就喜欢买，一到换季，买得更多，一天几个包裹很正常。家里衣服已经很多，甚至有不少衣服从来没穿过，但 X 同学就是停不下来。

学习觉察后，她看见自己的模式，决定改掉这个毛病。于是她定了一个目标：半年之内，一件衣服也不买。

习气很重，欲望一直在，所以 X 同学经常会在家里唠叨：下午去街上看见一件衣服真漂亮啊！某某同事买了一件衣服真好看啊……次数多了，



她老公就说：“你要么买很多，要么一件不买，太极端了。想买就买吧，修行是让你自由，不是让你束缚自己的。”

X 同学一开始有点迷糊，觉得老公说得无法反驳，有一天她想明白了，说：“道理没错，但想要过河总要坐船，想去远方总要坐车。”

后来，X 同学把想买衣服这件事，作为自己的修行入口。每次想买衣服，就看见自己的“想买衣服”的念头，每次想唠叨，就会看见自己的“想唠叨”的念头。只是看着，让那些想法自己消失。一段时间后，X 同学说：“买衣服这件事，已经无法困扰自己了。”

这就是转移执著。生活中，我们对某些事物执著很深，自己觉察力量还不够，那就用另一个执著来对治它，或许有效果。然而，由于习气太重，我们就算定了新的原则，有时也不一定能遵守。这意味着用新的执著对治旧的习气，也不一定能成功。这就需要想更多的办法。例如一开始把要求定低一点，或找其他人帮助监督等。这是与自己做斗争的过程。老子说：胜人者有力，自胜者强。

6.2 向内求

向内求，意思是遇到任何烦恼，从自己身上找问题，解决问题。不用举例反驳，此处不是讨论这句话的对与错，而是提供一个解决问题的方法。人们遇到麻烦，会习惯性找别



人的问题。上班迟到了，就埋怨堵车太厉害，抱怨天气很不好，就算都是自己的问题迟到了，也会抱怨公司的制度太死板，为什么不弹性工作制，为什么还要上班打卡呢？这就是很多人的生活方式。

向内求不是这样的，向内求是假设外界一切都不会变，而让我们自己改变。就像你想要出门，但外面荆棘丛生石头遍地，你要把那些荆棘和石头都砍伐清理掉，再铺上地毯吗？不，你只需要找双鞋子穿上。当孩子成绩不好，当老板脾气不好，当邻居习惯不好，你是想改变他们还是让自己适应他们？你想改变他们，就是向外求，你想让自己适应他们，就是向内求。

事实是，你改变不了任何人，除了你自己。或许，你连自己都改变不了，改变自己也需要智慧。没有智慧的人，被习气控制，被情绪控制，痛苦地活着。这不就是现状吗？

当你遇到烦恼和痛苦，可以提起觉察，提醒自己向内求。如果你有任何负面情绪，那一定可以在自己身上找到执著。这就是向内求。注意，向内求这件事本身，也是要求自己的，别要求别人“向内求”！

明白了这个原则，你至少不会继续找别人的问题，不会继续编故事。有时给我们带来快乐的东西，会给别人带来痛苦，但当别人不乐意时，我们就觉得他们很坏，还把自己当成受害者。在用觉察对治情绪中，第三步“挖掘执著点”，也是向内求的过程。无论挖得对与否，都会停止找别人的问题。

向内求不是一句口号，而是指导自己日常生活的行为



准则，可以帮我们减少执著。向外求，是执著，向内求，是修行。

如果你不能提起觉察，很难向内求。很多时候，你遇到问题，开始抱怨，找他人的毛病，推卸责任，这一连串的反应，都是多年的习气。此刻若提起觉察，看见自己想要抱怨的念头，停止了，开始向内求。当你向内求，执著的对象发生了变化，自然就放下执著了。

值得提醒的是，不要把向内求当成了自我否定。自我否定，是判断，是跟随，是从一个极端走到了另一个极端。而向内求，是不向外求，是不评判，不期待，不评判自己，也不期待别人的变化，是只履行自己的职责，不控制和要求任何结果。

有人问：“孩子考试成绩那么差，我不该生气吗？如何向内求，他考试成绩差，难道要怪我？”

就这么简单几句话，隐藏了很多信息。首先，孩子考试成绩差，你为何要生气？是谁规定的？从孩子成绩差，到该生气，这形成了一个程序。看见了吗？这就是习气形成的模式。你被习气控制了还不自知；其次，孩子成绩差，真有可能要怪父母。可能父母智商不高，有遗传因素。可能父母习惯不好，给孩子引导不够……最后，孩子成绩差，并不怪你，但因为孩子成绩差而生气，就应该怪你。此时，你有情绪，因为执著孩子的成绩而出现了情绪，当你向内求：哦，是因为我对孩子成绩的执著造成的情绪，而不是因为孩子。

此刻向内求，并非再也不管孩子，而是不期待他必须考出好成绩。你可以继续辅导孩子的学习，但也能接受孩子成



绩考得不好。

来，让我们更进一步，看看什么是真正的向内求。

所谓的“内”和“外”是相对的，只是标签。究其本质，没有“内”与“外”，只有“求”与“不求”。一旦有“求”，就是向外求。念头，是一个投射，不跟随念头，你无法向外求，不跟随欲望，你无法向外求。向内求并非真正向内求，它只是停止向外求，根本无所求。当你保持觉察，只是观照，不跟随，不评判，你会发现你自己已经在里面。这也是真正的向内求。

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。

当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；

当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；

当你受到诋毁，向内求，你要知道所有的评价就如山谷的回声，哪怕再响亮，也会很快消失。

一切的喜怒哀乐，都来自自我的认同。

当你向外求，自我固若金汤；

当你向内求，自我会缴械投降；

向外求，你就成了自我的奴隶；



向内求，你就是心的主人。

你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。

就像那火热的太阳，它一直都悬挂在高空，只是经常被乌云挡住了光芒。

向内求，是寻求光明的唯一途径；

向内求，是开启智慧的必经之路。

朋友们，向内求，去遇见真正的你。

— 蓝狮子《向内求》

6.3 明事理

人之所以有烦恼，是因为有执著，之所以有执著，是因为没有智慧。

生活中出现的很多问题，如果你能知道并不是对方的错，或者早点明白原来是自己的问题，烦恼自然也就消失了。对绝大部分人来说，自己犯错关系不大，别人犯错就不行。要是别人乱丢垃圾，你很看不惯，心想他素质真低，甚至当面指责；要是自己乱丢垃圾有人说你，你会觉得：“自己才丢了一次好不好，而且是找了很久也没看见垃圾桶，再说别人丢那么多垃圾都没人管，自己就丢了一些果皮而已，就被拿出来事，至于吗！”

严以律人宽以待己，这是大多数人的习惯，只是他们意识不到罢了。



当你责怪他人或替自己辩解之时，你能提起觉察，意识到自己也是在“严人宽己”，自然就会放下执著。

你若是留意，会发现，人们总是习惯记住自己的好，记住别人的不好；总是习惯放大自己的优点，放大别人的缺点。没有人会认为自己长得丑，至少也是平均水平；没有人会认为自己能力很差，至少也是平均水平……这些都是一些意识中的误区。当你抱怨自己为家庭付出太多，而另一半付出太少时，你要知道，你的另一半可能也是这么想的。

有时我们和小孩子一样，不明事理。找工作希望钱多事少还离家近，遇到一点委屈，就受不了；平时工作轻松时还好，稍微加个班就不乐意，抱怨老板心太黑，早忘了自己平时上班摸鱼的场景了。这些都是不明事理。这种烦恼和执著，如果跟朋友讲，一定是这样的：我们公司太抠门了，最近加班一个多星期，也没加班费，连打车钱都不报销，不止如此啊，做的垃圾项目，效率低得要死……你朋友会说，是啊是啊，我公司比你们还不如……

生活中明的事理越多，执著就会越少。当你有烦恼时，可以提起觉察，看看是什么执著点。或许是因为自己不明事理。

当你能运用觉察，看见自己的行为模式和反应，你会发现很多人和你一样，此刻，你会忽然明白了“某个道理”。在旁人眼里，你开始变得有智慧了。

向内求，明事理，可以抽丝剥茧，一点一点放下生活中的执著。当你执著点越来越少，智慧也自然就增长了。当你放下所有执著，就真正解脱了！



这种修行方法，叫渐修。类似神秀写的偈子：

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

这个偈子适合绝大多数人。

明事理，也需要修行，修行过程本身就是“认识自己”的过程。

“自我”有典型的模式²，我摘选了其中七种典型的“心病”，大家可以一一对照，或许能找到自己的“执著”和习气模式。

1. 王公式心病。类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就是不正常的，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。
2. 饿鬼式心病。类似饿鬼，永不满足。我们对他人的一点点好，都会期待他人回报，期望他人一辈子都要记得，否则对方就是忘恩负义。我们总会提起自己曾经对他人有多好，而对方如何忘恩负义，如何对不起自己。
3. 霸王式心病。我们对他人好，他人必须无条件接受，不管对方是否需要。这样的爱就是一种操控。比如很多父母对孩子的爱，比如酒桌上劝酒，都是如此。

²来自绿荷同学在天空训练营的直播分享



4. 畸选式心病。总是忘记他人对自己的好，只记得他人对自己的不好；总是忘记自己对别人的不好，只记着自己对他人的好。这是一种畸型的选择。
5. 自虐式心病。我们时常想起他人对自己的不好，就算过去很长时间，也不会忘记，时不时会拿出来回味一遍，折磨自己。
6. 自大式心病。我们时常只看到自己的长处，意识不到自己的不足。在各种场合，习惯性表现自己，总希望获得赞美，如果他人没有赞美，内心会不舒服。
7. 杀人式心病。我们每次发表意见，总认为自己是正确的，不容反驳，也不给他人表现的机会。领导、老师、家长容易出现这样的毛病。

这些心病，一旦出现，很容易导致情绪产生，但你又不知道根源在哪里。对照这些模式，你就会明白，一切都只是“自我”的把戏而已。

让自己明事理，最好的方式是提升见地。见地，一般指修行见地，反映你对真相了解的程度。当你认识到执著的虚幻，执著自然就消失了。就像你一直握着一块石头，从不放手，也不会觉得累，因为你觉得那是一块珍贵的宝石。但当你看清楚那只是一块很普通的石头时，你自然会松手。没人要求你，你也会松手。你会想：“我拿一块普通石头干嘛？当然要丢掉了，否则，多傻啊！”

当一个人认为做某件事特别愚蠢时，自然就不做了。青少年一开始学抽烟，并非抽烟有多享受，而是觉得这件事很



酷。如果他意识到通过抽烟扮酷是一件很愚蠢的事，他也就不会抽烟了。

6.4 确定人生主线

尼采说：当一个人知道自己想要什么样的生活，就能忍受任何一种生活。

知道自己想要什么样的生活，就是确立了自己的人生主线。

你的人生主线是什么？这是个很重要的问题，当一个人没有主线，就像在大海中航行没有方向的小船，只能随波逐流。此时，人最容易执著于眼前的事物。当一个人知道自己的使命，有了人生主线，对当下的一些烦恼和痛苦，也就不那么在意了。古人云：将军赶路，不追小兔。就是在说明这个道理。反之，当一个人没有人生主线，不知道最重要的是什么，就会纠结于生活中的小事：为何孩子总不收拾房间，为何爱人总不关窗户，为何婆婆总喜欢唠叨，为何老板总不给我加工资……

如何确定自己的人生主线？当你知道自己的人生使命，也就确定了自己的人生主线。

这是个不断寻找的过程，是不断自我反思和自我否定的过程。当你为了房子而愁眉苦脸时，可以思考自己人生的使命到底是什么？是为了一套房子么？当你为了晋升失败而怨恨时，可以思考自己人生的使命是什么？是要不断晋升么？当你因为朋友的背叛一直耿耿于怀时，可以思考自己人



生的使命是什么……

有时你以为自己找到了人生的使命，但过一段时间，发现了另一个更有意义的使命，这很正常。不同的阶段，有不同的使命。你的使命正是在这种寻找中不断清晰。人身不易，总要活得有点意义。蹉跎时光，终究无聊。

“我不知道自己的人生使命怎么办？”

这是个很好的问题，很多人都面临这样的问题。当不知道自己的人生使命，就去思考去寻找，如果已经开始只是没有找到，那么你只需要做好当下的每一件事，把每一件事做到极致。学会等待，让“使命”自己出现！让事情自己发生，是聪明的做法。其实，所有人的使命，从来不是找到的，而是“使命”自己出现的。如果使命不出现，你怎么能找得到？它不存在某个角落中，也不存在某条河流里，而是在你做好当下的每一件事。

当你练习觉察，当你妄念不生，在某一天，它会忽然出现，你忽然明白了：啊！是的，我活着，就是要做这件事！

宗翊老师说，他有一天看《玄奘之路》的纪录片，被感动得不能自己，忽然明白了自己的使命：我活一天，就翻译一天；我活一天，就修行一天；我活一天，就利益众生一天！他说，自从明白自己的人生主线，以前很多烦恼和挂碍，自然就消失了。



6.5 纯粹利他

一个人最大的执著，来自对“自我”的执著。可以说所有的烦恼，都来自于对“自我”的执著。如果一件事和“自我”没关系，那就不会引起我们烦恼。就像你会担心自己的身体，会抱怨工资太低，会痛恨背叛自己的朋友，这些都会给你带来烦恼。

有人说：“我孩子成绩不好，每天玩游戏，我很烦恼。我是担心他的健康和未来，不是为自己。”

还有人说：“我老公喜欢喝酒，经常半夜一两点才回家，我很烦恼，我是担心他的健康，不是为自己。”

但如果是邻居家的孩子天天玩游戏成绩不好，你有这么烦恼吗？如果是闺蜜的老公喜欢喝酒经常半夜不回家，你会很烦恼吗？你不会的。你可能会替他们担心，也希望他们能改变，如果他们还是改不了，你只会觉得有点遗憾，或者会有悲悯心出现，但你不会因此烦恼，更不会因此发脾气了。

对“自我”执著越少，烦恼也就会越少。

自我总是希望自己获益，做的所有事，都是为了让自己的受益。这是绝大多数人的思维方式。这很正常，但长此以往，对“自我”的执著也会越来越深。一旦有人伤害了“自我”的利益，烦恼就出现了。

做事情是为了让自己受益，这种方式就是“利己”。与之相对应的方式，做事情是为了让别人受益，这就是“利他”。在这里，利己并非一个贬义词，利他也不是个褒义词。只是用来描述一种做事的方式。



利己，会加强对“自我”的执著。反之，利他，会削弱对“自我”的执著。当你做所有的事，都想着利他，不考虑自己的利益时，对“自我”的执著，就无法给你带来任何烦恼了。

利他，本身就是一个很好的修行方法。相对“觉察”来说，利他，是一条宽道。想想，为何很多信佛的人会发愿普渡众生？四宏愿中就有一条：众生无尽誓愿渡。普渡众生，是利他，这是修行的目标，更是修行的方法。当你想着度化众生，想着利益众生，哪里还会挂碍自己的得失呢？此时执著自然会放下！

看看老子的一段话：

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

——《道德经》第七章

天与地，都很无私。她们的存在，就是为了万物的生长，从来不为自己。这就是利他。这和很多出家人要普渡众生，是一样的。然而，万物都有生灭，而天地却能长生。因为天地的无私，造就了天地的长生。因为天地的利他，又成就了天地的利己。

如果你能纯粹利他，会对“自我”的执著减弱，甚至真的达到“无我”。当“自我”消失，真我就会出现。此时，烦恼也就消失了。

为了减弱对自我的执著，我要“利他”，这听上去就不够纯粹。这么讲，是让你明白这个逻辑，知道了“利他”是



最好的减弱执著的手段。但当你明白这只是手段以后，又需要把“利他”当成目的，而不是手段。当你把“利他”当成手段，就不够纯粹，但当你把“利他”当成目的，不计较个人得失，只是去纯粹利他时，就成了修行。简单讲就是：纯粹发心去做利他的事，本身就是修行。

在必经之路，同学们经常提到两句话：

所有的快乐，都来自于希望别人快乐！

所有的痛苦，都来自于希望自己快乐！

— 寂天菩萨

6.6 了知真相

对于放下执著，最彻底的方法，就是了知真相。这里的真相，并非指某个悬疑故事的真相，而是对世界的认识，对宇宙万物的认识，也是对自己的认识。不但要了知真相，还要证得真相，成为真相。用修行的话讲，不仅需要开悟，还需要证悟，证道，而不是理论知识上明白所谓的真相是什么。这不是传说中的事，每个时代都有不少人能证道。一旦证悟，一切执著自然破除了。也无所谓破除，因为执著本就不存在。

对绝大多数人来说，这有些遥远（内心如此认为）。但有些道理，我们是可以明白的，而且可以“证得”，例如：无常。

无常，是指一切都在变化。哪怕是你自己，也一直在变化。今天的你还是昨天的你吗？身体已经发生了变化，心态



也在发生变化，对世间的看法都在发生变化。昨天还是你最爱的人，今天你就没那么爱了，昨天还在说爱你的人，今天可能就爱上了别人。你觉得孩子的习惯差得要死，过了一个月，他可能就变了；每个父母对自己的孩子都充满希望，但后来让父母失望和绝望的并不是少数孩子。一切都会变化，你的执著也会变。恋爱时死去活来，分手后形同陌路；今天企业还日进斗金，半年后公司面临破产。这一切的一切都在变化。当你明白了这个道理，时刻提醒自己这个道理，那些执著，也会慢慢放下。

某人几年前骂过你，你到现在还放不下。那个人早已不是过去的那个人，现在的你也不是过去的你，那些“骂人”的话，早已烟消云散，为何你还放不下？你看着孩子成长，没有好习惯，没有好成绩，你想改变他改变不了，你焦虑你痛苦。未来还没有来，为何你一直担心？看，“自我”就是这样的模式。“自我”会让你时而活在过去，时而活在未来，总之从不在当下。当你明白自我的模式，也会放下很多执著。

“我是谁？”当你在打坐观念头的时候，你会发现，一切都只是念头。所谓的“我”，就是一堆念头的组合。这个世界，也只是“念头”的呈现。当你打坐到一定时候，你能有这样的体悟和感受。更进一步，念头从哪里来？念头又消失在何处？

再问几个问题。当你看见一个又一个念头，那两个念头之间是什么？当你发现有时会没有了念头，如果念头都没有了，你又是如何知道“此刻没有念头的”？如果念头都没有



了，是谁在知道？你又在哪里？

多好的问题啊！

佛陀说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。一切“如是”，如其所是，无所从来亦无所去。此时，还有什么执著呢？

上面好几段，写的都是正确的废话，大概率这对你没有什么帮助：大道理谁不会讲啊？！你能讲的或许比我写的更多。那到底什么才是真相？

真相就在觉察之中。

这不是一句废话。懂的人，看见这句话，立即会明白我在说什么。

当你练习觉察，练习觉察就是真相；当你在观念头，观念头本身就是真相。

不要试图用逻辑推理来理解真相，也不要寄希望看很多经典来了知真相。真相只能被感知，被体验，无法被推理，也无法用文字描述。无论你怎么描述，都不准确。你如何向一位天生失明的人介绍什么是绿色？你无法解释，你怎么解释都不对。盲人也无法想象，他怎么理解都是错的。但只要盲人恢复视力看一眼，他自然明白什么是绿色。此刻他仍然无法描述，但他就是明白了。

不要试图去推理真相，但要保持对真相的好奇与渴望。持续练习觉察，当觉察的第四层次发生，你或许能有所体验。

觉察的第四个层次是“发生”，当“发生”发生，某些执著，会自然脱落，也就放下了执著。

必经之路一名同学，小时候因为家庭条件不好，为了照



顾妹妹上学，她自己只是上了个中专。接下来 20 多年，学历成了她非常大的执著，哪怕她成了公司高管，事业取得了成功，也总觉得自己学历是个大问题。她也知道这是执著，但就是放不下。她开始自考，考大专，考本科，考各种证书。某一天，她又要去天津参加某项考试，火车上，她练习“观念头”。忽然“发生”发生了，她开始泪流满面。她说，从那以后，她对学历的执著终于放下了。附带的还有，她对自己儿子学习成绩的执著，也放下了。

这种放下很彻底，但只能让它自己发生。

6.7 问与答

1. 放下执著和不求上进有什么区别？

答：这是个很好的问题！我们平时说放下执著，一般有两种情况。

一种情况是，放下对周围事物的执著。例如，我可以有车有房，有奢侈品，可以享受生活，但我不执著这些，我可以随时离开它们，可以随时过很简朴的生活。当这些财富损失了，我也不会觉得痛苦不堪。

另一种情况是，放下对结果的执著。因为大家平时太看重结果。而不注重“因”。菩萨畏因，众生畏果。就是这个意思。修行，要因上努力，果上随缘。就是对过程努力，但结果如何都可以接受。就像平时我认真辅导孩子，但孩子最后成绩不好，我也能接受。我努力了，做了我应该做的，结果如何我都能接受。



上进，指希望自己越来越好，对自己要求越来越高，自己很努力。这挺好的，这就是因上努力。但如果没有达到自己的目标，就自责痛苦，这就成了执著。当然，不求上进，有时也不是坏事。因为很多功利性的事情我们完全没必要追求。例如：要赚更多的钱，要获得更大的名气。有些东西适可而止，太上进反而不是好事。

但如果一个人当下做一件事，因为“自我”想偷懒，而用“放下执著”来为自己开脱。这就需要警惕。一不小心就被“自我”欺骗了。“自我”擅长用我们学到的理论来说服我们。包括修行理论。

这也是为什么修行需要老师的原因。一个好的修行老师，是一面镜子，会真实地反映出你的问题。

2. 以前每天大量时间刷抖音，觉得这个习惯不好，后来为了解决这个问题，把抖音卸载了，然后又觉得没意思就开始刷微信视频号，但工作做不好心里又会愧疚。感觉自己一直有股虚火到处乱窜，安静不下来。有没有其他工具让我能专注投入到一件事情中？

答：你用卸载抖音的方式，对治自己的习气，说明你看见了，而且想改。但你接着刷视频号，那说明你没改成功。

没改成功，很正常。如果习气这个东西，那么容易就改了，修行就不会显得那么珍贵了。所以，当你没改成功，愧疚、自责什么的，完全没必要。你知道这是



现状就好，然后继续想办法对治习气。

这就是自己和自己玩游戏。所以老子说：胜人者有力，自胜者强。真正的强大，是战胜自己。

你不用找了，没有什么工具，能让人专注投入到一件事情中，也不可能存在那个工具。因为让自己不被习气带走，就是降伏自心啊！

降伏自心只有一个方法，就是修行。当你修行进步了，习气对你的控制就会减弱。当习气对你的控制减弱，也就是修行进步了。

3. 念佛法门和练习觉察有冲突吗？

答：觉察是很多法门的基础。念佛号，最好能一心不乱，如何才能一心不乱？你需要看见自己的念头，尽量不被念头带走，需要尽量让注意力在佛号上。包括有人打坐观呼吸，也同样需要觉察，否则觉知很容易被带走到十万八千里。

但大家在练习观念头的过程中，不要组合其他方法，不要念佛号，不要观呼吸，不要数息。只是观。简单，直接！老老实实，照做就好！

4. 如果别人的评论对我来说只是念头，那别人对我的行为原因我还有必要知道吗？比如突然被一个朋友请出群，比如……

答：我们不用假设一些问题来回答。说一切都是念头，是座上修的口诀。你在打坐，想起自己被朋友请出群，



这本身就是个念头。不要在打坐的时候，想为什么被移出群呢？这就是被念头带走了。

平时，你被朋友请出群，你怎么做都可以，哪怕你当成念头不去管，或者你想知道原因认真分析，这取决于你自己。但你如果因为这件事，觉得气愤，觉得委屈，产生怨恨，那就是修行的入口。可以挖一挖情绪背后的执著点是什么。

5. 对于一个修行很好的人来说，苦到底是什么，是看到芸芸众生的无明吗，还是苦于自己智慧还不够究竟。

答：你可以问问，自己为什么会问这样的问题。你真的需要知道他人的感受是什么吗？

是谁需要那个答案？如果老师回答了：修行很好的人认为苦是不真实的。

你或许又有三个问题出现：为什么苦会不真实？不真实是什么样子？那时还会觉得难受吗……你觉得这样的问题真的需要答案？

其实，只有头脑需要答案。要看见头脑的这种把戏，不要被它带走了。

更不要为了问问题而问问题！

6. 请问如果与队友的教育理念不一样怎么办呢？女儿已经上了一个数学补习班了，队友还想给她再报一个数学补习班，说一节课没用，我觉得没有必要。



答：你希望我如何回答你这个问题？是支持你，还是支持你队友？还是告诉你办法，让你说服你队友？

当你问这个问题的时候，要想想自己为什么会问这个问题。

你不是不知道自己的决定，你并非犹豫无法抉择。是你不想让女儿太辛苦，又不想和队友争论。于是，就把这个问题交给我。

这个问题本身不是问题，你老公不是傻子，也不是想害闺女。那你们无论怎么决定，我都不在意。就算是让女儿更辛苦了，那也不算什么麻烦。

但你问这个问题，有问题。你不敢做决定，你不敢承担后果，你把希望寄托在外部，你觉得老师有智慧，能帮你解决这个问题，所以你提了这个问题。下次，你女儿该报什么志愿？你和队友意见不统一，你也来问我。你是不是要搬家？是不是要换台车？是不是要买台电脑？你家明天中午要不要吃一条鱼？只要意见不统一，你都会来问我。

这对我来说，也不算什么，我大不了觉得没必要，就不回答你。但你是来修行的，要回到自己的心。修行不是让你不用做决定，不是让你每件事都找到完美的解决方法。

这是个入口，可以好好思考一下。



6.8 思考与练习

1. 认真思考，自己目前最执著的三件事是什么？
2. 如果没有明天。请写一封遗书，有法律效用的遗书。
3. 有人说：“执著，是一种执著，要破除执著，又成了新的执著。”对这个观点，你如何看？

衡量标准

不期待证悟，但要一辈子修行。

—— 密勒日巴

讲个故事。

从前，有位大侠，武功高强，独来独往，行侠仗义，劫富济贫。

一日，大侠来到一个村庄，惩罚了当地欺人的恶霸，还除去了山中伤人的大虫。村民们大摆宴席，答谢大侠。

吃好喝好后，大侠准备离开。此时有个小伙子来到大侠面前，“扑通”跪倒磕头，伏地不起，恳请大侠收他为徒，教他武功。

大侠不肯收徒。一方面自己仇家甚多，独来独往惯了；另一方面小伙子资质一般，现在学武，太



晚了。但小伙子长跪不起，身边乡亲也为小伙子求情。

大侠无奈，只得道：“来，教你一招。蹲好马步，用力出拳！”

“马步，冲拳！要快要猛，对，就这样！每天练习！”

大侠教完，飘然离去。

小伙子很高兴，每天练习这一招：马步，冲拳！马步，冲拳！马步，冲拳！

寒来暑往，春去冬来。村口的老槐树，黄了又绿，绿了又黄。

二十年过去，此时的大侠，已入暮年。

一日，大侠被仇家追杀。大侠的仇人，各个武功高强，大侠英雄迟暮，身负重伤，不得不奋力奔逃，碰巧又逃到了这个村庄口。

眼看大侠要被仇人追上，此时，从村庄冲出一中年大汉，一把扶住大侠，放到老槐树旁，转身朝后面追来的三人冲了过去。

马步，冲拳！马步，冲拳！马步，冲拳！

三招！太快太猛，三个汉子避无可避，重伤倒地！

大侠一脸愕然，拱手道：“多谢壮士救命之恩！”

中年大汉扑通跪地磕头，哽咽道：“师父！”



一个简单的马步冲拳，坚持了二十年，也能成为顶尖高手。觉察，就是这一招“马步冲拳”。

觉察之道，是最合适在生活中修行的方法。想必现在你已经知道了这个方法的神奇之处。是的，你不会失去任何东西，但能得到所有东西。这就是修行，就是这么神奇。

练习觉察，本身就是在修行，座上修、座下修都是。

打坐时间越来越长，可能说明你很精进，但不一定代表修行有进步。藏地有很多牦牛，它们常常一站就是一晚上，一动不动，下雪也不动。这种情况，并非说明牦牛修行很好。打坐，需要真的能看见念头，能及时看见念头，不被带走。

打坐练习觉察，可能会出现某些特殊的觉受。有觉受不是坏事，说明至少有个“消息”，但不要执著觉受。如果追求觉受，很多途径比打坐来得更快更强烈，例如吸毒、性爱，哪怕忽然打喷嚏，人也会有特别的觉受。有觉受挺好，没有觉受，也挺好。

当觉察第四层次“发生”时，不可得意，不要向其他人分享，更不要炫耀，反而你需要提醒自己，此刻可以多加练习。这样能快速提升你的觉察力，也能提升你“明事理”的能力。有了特殊的觉受，有了“发生”，还可能带来傲慢。

曾经有个学《觉察之道》的同学，某天晚上，她听完我的课开始打坐，不久后体验很强烈，忽然嚎啕大哭，后来还给我发了很多信息，说自己忽然之间明白了很多事。我还挺高兴的，让她继续练习就好。但过了一两个星期，我看她状态又回去了，又迷失在了以前的鸡零狗碎之中。后来知道，她就是有了这一次感觉，因为太忙，也没有再练习。再到后



来，她甚至开始怀疑以前的那种体验，是不是个意外：自己当时抽风了？遇到这种事情，我只是看着，也只能看着，还有一声叹息。

7.1 一些征兆

“心灵修持之中，困难在开头；世间事务之中，困难在后面。”这意味着，当我们放弃一般的活动，让自己完全精进的修持，可能会遭遇某些外在和内在的障碍。但是越坚持，就会越快乐。反过来说，世间事务在开始的时候会带来一些短暂和表面的满足，但是终究它的结果总是痛苦的失望。¹

在生活中修行，一开始会比较难。当一开始你刻意去练习觉察，在吃饭中感知动作，用【看盯挖改】对治情绪，会觉得有些别扭。你不再跟随以往的习气和模式，会有一段时间不太适应。你可能不再喜欢和朋友一起抱怨，一起说是说非，可能不再喜欢参加一些无聊的应酬和聚会，周围的人也会觉得你有些奇怪。这些都是正常现象，是修行进步的征兆。坚持一段时间，当觉察成为你的自然反应，就像呼吸一样时刻都在时，你会发现生活不一样了，烦恼无法再困扰你，情绪对你来说也不算什么事。原本的那些束缚，也根本无法束缚你。你可以回到以前的生活，但那时你已经不一样了。你可以看戏，可以演戏，你知道自己在做什么。你是自由的，在任何时候。

在生活中修行，找到一个好老师，一开始跟着他的安

¹这段话摘选自顶果钦哲言教。



排，认真坚持练习，很重要。过了一开始那个阶段，你会体会到修行的乐趣。那时，再让你放弃修行，回到以前的生活，你自己无论如何都不会愿意的。

有同学刚学会了觉察，开始练习用觉察对治情绪，但发现这几天好像没什么激烈的情绪，发愁无法提交作业。好不容易来了一点情绪，想用【看盯挖改】来对治，发现情绪消失了，根本不需要【盯】。其实这种状态很正常，因为当你想交作业的时候，就是在保持觉察，当你觉察在线，那些情绪自然很难出现，就算出现，也很难带走你，激烈的情绪就自然少了。

必经之路天空训练营，有 21 天一对一手把手教导觉察练习，同学需要每天交作业。有同学说我早上一睁眼，就想着今天要交觉察作业，一整天都在找机会写觉察作业。这种状态也是不错的状态。当你一整天都在想交觉察作业，想练习觉察，这本身就是个很好的状态。看见了吗？练习觉察的状态，就是练习觉察的目的。调伏心的过程，就是我们想要的调伏心的结果。踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

当一个人修行状态好的时候，遇到对境不会起烦恼，偶尔还会出现幽默的应对。幽默和智慧是双胞胎。当一个人开始变得喜欢开玩笑，开始变得幽默，也是修行好的征兆。看看这个作业：

奖杯行业年底都比较忙，一楼工厂的老板娘问我：“你堂弟有没有空来给我当临时工？”

我心里想：都是同行，有这么挖人的吗？我弟是我请来的外援啊，难道你看他很闲吗？还有空去



给你家当临时工？

觉察到自己抱怨的模式又启动了，笑着回复她：“我弟应该是没空的，我们家只有小贝有空，你看她怎么样？行的话她幼儿园放学我就给你送过来。”

来看一个 Y 同学的作业。

午休做了个梦，一个以前很讨厌的亲戚，和我年纪差不多，彼此在一个长辈的生日宴碰上。距离很近，她没见到我，刚想转身，看见自己又想逃。【看】

下意识反应，自虐式心病，总想着她怎么怎么不好，其实都是自己贴标签，头脑把这部分故事编了好久。【挖】

在梦里，和她一起聊天，主动买奶茶一起喝。【改】

不用看具体的内容，只是 Y 同学在梦里能想到提起觉察，这一点就很难得。一般人的梦，都是散乱的，无法控制。Y 同学在梦里还能想起来提起觉察，想起来应用平时练习的方法，这就很难得。这也是修行状态好的一个征兆。

当然，Y 同学这一次在梦里提起了觉察，并不意味着她以后每次梦中都能提起觉察。如果 Y 同学每次在梦里都能提起觉察，那说明 Y 同学的修行非常好了。一般专业修行人也达不到这个状态。如果一个人每次在梦里都能保持觉察，他临终时应该也能保持觉察。那时，死亡对他来说，就不算多恐怖的事。



在日常生活中，人们习惯遇到任何事都会想到自己。公司开表彰大会，想到自己会不会被表彰；看到优秀的同事，想到自己和他相差太远；看到有老师讲好妈妈的几个标准，想看看自己符合几条；有人在发年终大礼包，担心自己领不到喜欢的那个；学校老师在点名批评某些学生，担心自己的孩子也被批评……总之，无论好事坏事，无论遇到什么事，人们总是第一时间想到自己。这是“自我”的特点之一：最关心的是自己。

然而，当你修行越深入，会考虑自己越少。如果你遇到事情，偶尔会不想到自己，根本不在意自己，这也是修行状态好的征兆。看一个 D 同学的例子。

早上刚进店门，一同事喊我：“红姐，快看！”

一看是一只大蟑螂仰着身体翻不过身。

同事起身进了办公区里屋，我想着她去拿笤帚了，我等着想给扫到外面草丛里。

同事拿来一个蟑螂贴，准备贴。我说我去拿笤帚扫到外面吧！

同事：“你扫到外面它也会爬进来，所有人都会因为它感染，小朋友会拉肚子。”

我：“不会的，你想多了。”

同事情绪有点激动说：“你不杀生，你不能不懂是非啊，你不懂是非对错啊！”

我没说话，沉默走开。一股悲伤从心而起，看见。默念佛号回向蟑螂。



同事在批评她，但 D 同学并没在意别人如何说自己，而是在关心那只蟑螂。

7.2 融入生活的修行

修行，需要融入到生活的点滴中。在生活的细微处，看见自己的念头和习气。一旦看见，改变会自然发生。

来看几个小例子：

(1) 和朋友去看偶像的音乐会，想着给她带一份礼物。家里有同事送的礼物，自己很喜欢，舍不得。看见自己对于物质的贪念。知道。选了最喜欢的一份带走。

(2) 中午吃饭，烧饼很脆，我用筷子夹的时候，掉了一些碎皮在托盘上。我准备用筷子夹起来，愣了一下：别人会不会笑话我？看见念头，笑了，很自然地把掉落的烧饼皮捡起来吃，捡得很干净。

(3) 我去买菜，拿起一个西红柿，发现裂口了，准备放下。看见。我想：“总得有人要吧！”于是，我将这个西红柿放到袋子里。

几个例子中，同学的心理活动，没有人知道，时间也只是一瞬间，但就在这一瞬间，同学看见了自己的习气，这个习气就无法继续了。这就是修行的进步。

再看一个 B 同学的例子。



这几天感冒，昨晚嗓子痛得醒来，早晨的第一念，今天我要去找晴姐，我要回家，看到了自己的自怜，想要逃避孤独。【看】

头脑编故事，我感冒了，没人照顾，很可怜，很孤独。【挖】

该静坐静坐，该读经读经，该看书看书。【改】

C 同学也提交了一个类似的例子：

下午从开标现场回来，感觉不太舒服。硬撑着忙完店里的事情，让老刘送我回家。然后他去喝喜酒了。

到家找温度计发现坏了，赶紧先喝了两包药躺下。害冷、眼疼，应该是发烧啦。想量体温，给老刘发信息，让他帮忙接孩子顺便带体温计回来，并且说很难受。

信息刚发出去，赶紧撤回。看见自己想求关注，希望得到别人的关心，希望自己比别人重要，狡猾的自我呀！还特意说自己不好受……

【看、挖】

机智如我打开了美团外卖，点了药跟温度计，又买了泡面 + 万能的桃罐头，并给老师发了信息让孩子自己回。【改】

其实自己可以照顾好自己，非要演戏。哈哈！



“自我”会利用一切机会，来获得关注。生病了，是一个人最容易编故事的时候。此刻，能看见头脑的编故事，很难得。一旦看见头脑的这种小把戏，小把戏自然就不起作用了。这就是把修行融入到生活中。以前出现类似情况，总是编故事，现在能不编故事了，这就是进步。

再看一个 H 同学的例子，我认为很难得的例子，一般人做不到。

H 同学的情况有些特殊，五十多岁，离异，有两个女儿。大女儿成家立业，小女儿是智障人士，快 30 岁了，却只有三岁不到的智商，连上厕所都需要妈妈帮擦屁股，出门也要穿纸尿裤。H 同学独自照顾小女儿二十多年，其艰难可想而知，她说自己好多次绝望到想和女儿一起结束生命。

来看 H 同学提交的一个作业：

请人过来装空调，没想到挪空调时把家里弄得太脏。

一个人打扫卫生一直到晚上十一点左右。中午没顾上吃饭的我，又饿又累，满头大汗……

女儿故意去把灯关了。她“哈哈……”大笑！因为她发现一黑，我就会停下来。

看着女儿，突然一种酸楚难过的情绪升起。觉察到自己的情绪。【看】

自己去打开灯，深呼吸了几下。【盯】

然后哼着小调，继续干活……【改】



当 H 同学又饿又累的时候，女儿还在搞恶作剧。H 同学内心的那种酸楚可想而知。以往，她会陷入痛苦之中，对她来说，生活真的太不容易了。头脑会开始编故事，会回忆那些辛酸和痛苦，越回忆越觉得痛苦，还会担忧未来，未来的日子怎么过？看不到希望啊！这是她的模式。但这一次，当“酸楚难过”出现，H 同学马上看见，这个模式，自动瓦解了。

这种能打破以往的模式，能不被旧习气控制，只要出现一次，就算有进步。

有些习气和模式是隐藏的，它根本不会给你带来明显的情绪，只是悄悄影响着你的行为，觉察不够细微根本发现不了。但只要你觉察力足够强，它也会无处遁形。

X 同学是一位职场精英，企业高管。看看他提交的觉察作业：

今天队友说要给我去买鞋，我们一起去商场，看到了一双清货鞋，99 元。

队友问我可以不？我看到自己嫌弃的念头。【看】

我认为贵的才好，有分别、虚荣心。【挖】

我主动拿着鞋子试了下，跟她说很不错。看到她又拿了双新款的要给我试，我看了看说不试了就这双了，开心地决定了。【改】

如果 X 同学没有这次经历，他很难知道自己还有这种习气：我这个身份，不会穿那种打折清仓鞋的。而且，一般



线下买东西，总会比一比，挑一挑，但 X 同学在改的时候，这个比较挑选的习惯，害怕吃亏的习气，也自动消失了。

7.3 退步原来是向前

修行不是为了成为一个好人。如果你为想变成一个好人而修行，你可能会感到失望，特别在最初一段时间候。

在必经之路，我常听到有同学说：以前我觉得自己挺好的，我善良，很孝顺，为人着想，但学会觉察之后，我发现自己好像很不堪，根本不善良，也不够孝顺，还很爱计较，哪里都是问题。有个小学老师说：我以前觉得自己是个好老师，还获得过很多奖，但这段时间，我发现自己其实很自私，给小朋友发几颗糖，内心都有期待，对学生好，也不够纯粹，更多是希望他们更听话，自己更有荣誉……

看，修行，让他们“变差”了，不如以前了。

可能并不一定。修行，是让你认识自己。以前你总觉得自己还不错，那只是你觉得，或者只是外表看是如此。你遇到事情，习惯找别人的问题，习惯推卸责任，习惯维护自己，对自己宽松，对他人严格，放大自己的付出，忽视他人的优点，这些都是“自我”的模式。如果你不看清这些模式，就会被“自我”欺骗：我很好，问题都是别人的。而修行，是向内求，看自己的问题，一点一点认识自己，自然能看见自己很多问题。因此，并非修行让你变差了，而是你以前不知道自己原来这么差。

修行也不是为了让你过得越来越顺。如果你是为了越



来越顺而修行，可能会感到失望。

上次有个企业家同学跟我说：我修行后，公司业绩好像越来越差了，怎么会这样？

提这种问题，在他内心里是把修行和业绩挂钩的。上次还有人问我：为什么我念诵地藏经后，就容易和家人吵架。这种关联，也没有任何逻辑，或许她吵架的前一天，还打了个喷嚏，但她不会问为什么我打完喷嚏后容易和家人吵架？上次还有个读者给我留言：“蓝狮子，为什么自从你走上修行之路后，国内互联网环境每况愈下？”纳尼？我有这么大影响吗？

然而，老板开始修行后公司业绩变差了，也不一定和修行没有关系。当一个人开始修行，认真对待修行，很多世俗的欲望，会开始减弱。类似对金钱的欲望，对胜利的渴望，对名利的追求等。当这些欲望减弱，把企业做大做强的动力自然会减弱。另外，一个真正的修行人，能看见自己的起心动念，以前的一些上不得台面的手段自然也就不会用了。这样公司业绩有波动，也很正常。

这样，在他人眼里，在自己心中，自从开始修行后，你过得好像还不如以前了。

老子说：明道若昧；进道若退；夷道若颡。意思是：明白了道的人看上去有些蒙昧，修行进步的人看上去像退步了，平坦的大道看上去好像崎岖不平。

其中的进道若退，就是之前我们提到的现象。修行的标准和世俗的标准是不同的，按照世俗的标准看，好像退步了，但实际是修行的进步。



反过来讲也成立的，当你开始修行，如果用世俗的标准发现自己退步了，那很有可能是你修行进步了。

听说唐代有个得道的和尚，时常背着袋子行走社会各阶层行慈化世，人称布袋和尚。有一天布袋和尚来到乡间，看见田里有农民在插秧，于是写了一首诗：

手把青秧插满田，低头便见水中天。
六根清静方为道，退步原来是向前。

— 布袋和尚《插秧诗》

并非说修行进步，一定会导致世俗的工作和生活退步。二者之间并没有必然的联系。

必经之路的同学中，有几位是在大企业做高管，也有自己创业的，他们学习了觉察，处事更加淡定自若，效率更高，很短的时间，有的业绩提升明显，有的在公司得到了晋升。也有不少同学，开始修行后，学会向内求，更多发现自己的问题，亲子关系、亲密关系、婆媳关系、同事关系等都有明显的改善。

修行不是为了快乐，不是为了变得善良，不是为了过得更好，那又有什么用？

修行可以让人增长智慧，让人认识真相，让人得大自在。这么说过于笼统。如果你还要继续问，那就是：我们无法决定生活，但修行可以让我们决定如何面对生活。修行可以让我们有能力面对一切困境。

忍不住想再分享 H 同学的故事（就是之前提到的那个独自带着一位智障女儿的妈妈）。H 同学加入必经之路一年左右，前些天她分享了自己的体会。



H 同学说，以前她一遇到事情，就会给大女儿打电话或发消息，一天好几次，要是女儿回复晚了，自己会抓狂。学会觉察后，她的习惯完全变了，现在成了每次大女儿打电话给她，她说自己很忙，要照顾妹妹，要打坐，要练习觉察，稍后再说。一段时间后，大女儿说：“妈妈，你终于长大了！”

除了日常生活照顾，小女儿一到晚上，常常会大喊大叫。以前 H 同学遇到这种事都既惊恐又痛苦，甚至产生要不一起死就解脱了的想法。而现在，H 同学说，每次遇到小女儿大喊大叫，自己就开始观察自己的念头，观察身体的感觉，看看恐惧和烦恼从哪里来，是什么样子，又消失去哪里。就这样，发现小女儿大喊大叫，好像也没什么大不了的，过去就好了。

H 同学说，现在，小女儿好像也有些改变，因为她可以肆无忌惮地闹。自己也变得自在了，只是看着，不被对境带走。

H 同学说，昨天，小女儿端了一杯温水递了过来，说：“给！”H 同学顿时泪奔了，说这是三十年来，女儿第一次给自己端水。H 同学接过水放一边，紧紧地抱住女儿说：“妈妈爱你，你是妈妈最乖的宝宝！”



7.4 三个指标

衡量修行是否有进步，主要看智慧是否增长。虽然智慧无法衡量，但可以反应到人们日常生活中，练习觉察有没有进步，可以从三个方面衡量。

1. 情绪指标。

情绪指标包括情绪爆发的频率和被情绪影响的时间长短。你可以记录自己每天发脾气的次数，记录自己内心抱怨他人的次数，记录两个星期。你还可以记录每天觉察到情绪的次数，一些小情绪，只要提起觉察，情绪会很快消失。一天两天的数字不一定能说明问题，但半个月，肯定能看出来效果。

2. 执著减少。

看看自己执著的事情是不是越来越少了，以前看不惯的某些事情，现在会不会不在意了。有个妈妈以前总会在儿子睡觉前烦恼，因为儿子太顽皮，不能乖乖睡觉，刷牙都会躲到衣柜里去。后来妈妈一点都不焦虑了，接受了儿子的所有行为，偶尔还会跟儿子一起胡闹一番。这就是执著减少了。

3. 他人的评价。

有时你觉得自己进步了，但事实不一定如此，或者说进步太小，不足以让他人觉得你有变化。周围的人对你的评价，是很重要的验证指标。最好不是你主动问，而是让对方自己感觉。一段时间后的某天，你家人



说：“呀，你最近好像变了啊，没有以前那么容易生气了。”那说明你真的有进步。

以上三个指标，是可以综合衡量的。

想起一个故事：

楚国有个过着贫穷生活的人，读《淮南子》，看到书中写有“螳螂伺蝉自障叶可以隐形”。于是，他便站在树下仰面观察树叶。当他看见螳螂攀着树叶侦候知了的时候，他便把这片树叶摘下来。

不小心，这枚树叶落到树下，和树下原先的落叶混在一起，分辨不出哪片是螳螂隐身的那枚。楚人便扫集收取树下的几筐树叶拿回家中，一片一片地用树叶遮蔽自己，问妻子说：“你看不看得见我？”

妻子开始总是回答说：“看得见。”

经过一整天，妻子厌烦疲倦得无法忍受，只得哄骗他说：“看不见。”

楚人暗自高兴，他携带着树叶进入集市，当着别人的面拿取人家的物品。差役把他捆绑起来送进了县衙门。

生活中也有类似的故事。

某妈妈带着女儿一起过来看我。我问妈妈最近状态如何，她说变化非常大，然后转头问女儿：“你



说，妈妈是不是变化很大，是不是没有以前那么爱发脾气了？”

女儿一脸尴尬，说：“嗯，是，的。”

妈妈很高兴，我在一旁哈哈大笑。

不用笑话别人，每个人都差不多。

当你过于期待自己的进步，总想检验一下时，也可以运用觉察，看见！这也是一种执著，太看重自己。

某一天，当你不再关心自己的进步与否，只是关心他人的痛苦有没有变少一点；当你不再关心自己的得失，只是关心世界有没有变得美好一点；当你不再关心自己能不能去极乐世界，只是关心他人有没有走上修行之路。那时，说明你修行真的进步了！

你或许会说：“那不是我的目标，我没这么高尚！”

不，这根本不是高尚与否的问题。

当那天到来的时候，你的“自我”已经消失。当“我”都已消失，“执著”能依附何处？又哪会有烦恼呢？当“自我”消失，“真我”就出现了，慈悲也就出现了。那时，你会爱众生，如同以前爱自己。

修行，我有个口诀，也教给你：自己最差，老实听话！

别想太多，听话照做就好。一开始可以给自己定个小目标：坚持练习一百天。

祝福你！



7.5 问与答

1. 怎样把觉察运用到生活中，比如帮助生重病的人来修行静心？

答：本文的六、七章都是在讲如何把觉察应用到生活中，但这是要求自己的。所有的修行，都是用来要求自己，不是用来要求别人的。也不要想着教别人修行静心，哪怕是你的至亲。菩萨不想改变任何人，他尊重他人的生活方式，使用他们的语言，让他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。不要试图用修行的方法改变他人，这很重要！

面对那些不懂修行的人，你能做的是演戏，用对方习惯的方式安慰他。再次提醒，不要试图说服他人修行，不要推销《觉察之道》，除非他主动向你求助。

2. 觉察之后要改变行动，邻居天天往我家门口放垃圾，以前天天吵生气，现在知道觉察情绪了，那我就天天给她倒垃圾吗？

答：觉察，不是为了让你做个好人，而是让你降伏自心。邻居天天往你家门口放垃圾，你可以给她倒垃圾，你也可以不给她倒垃圾，但你不要让自己被此事挂碍。

你以前不会觉察，你只能生气，然后和邻居吵架。现在你会觉察，看见情绪，你可以做任何选择。例如，你可以把垃圾给她放回去，可以和她好好谈谈，可以给她写个便条。我以前写文章，有人留言骂我，我笑一



笑，然后把他拉黑了。拉黑他，不是我生气，而是我觉得拉黑这个方式比较好。但我不挂碍这件事。

3. 练习觉察一段时间后，觉得看淡了一些事情，但周围的人，尤其是父母，会觉得自己变得越来越“冷漠”，他们很不适应。比如：亲戚朋友之间的应酬往来，会越来越不喜欢参加。该怎么办？

答：首先这本身不是问题。你看淡一些事情，说明你不再执著那些事情了，觉得那些事情意义不大，因为更有意义的事情值得去做。就像亲朋之间的应酬，就像同事之间的职位竞争，就像是否拥有豪车豪宅，这些都不再那么重要。

小男孩喜欢玩托马斯小火车，当他长大了，成了大人，就不喜欢玩这些玩具了。大人有了新的追求：事业、金钱、权力、亲人等。这些追求，不也是大人的玩具吗？当你智慧增长，你会发现，大人的玩具也是玩具，执著于他们，和执著于托马斯小火车本质是一样的。此时你有了更高的追求。

当然，一个真正有智慧的人，会让人如沐春风，不会让人觉得“无情”。虽然你看破了游戏，但偶尔玩一玩游戏不算是问题。就像你偶尔陪小孩玩玩托马斯小火车，也可以的。能做到和光同尘，需要更高的智慧。

修行，不会让人冷漠。修行，让你认识自己，认识生命。生命是流动的，生命本身是爱，爱怎么会冷漠？修行会让你变得真实、勇敢、纯粹。就像你本来不喜欢



应酬，但为了在朋友间留个好印象，你假装喜欢应酬，这就是虚伪。现在你不在意他们的评价，你表达的是真实的自己。这是勇敢，不是冷漠。修行不会让人冷漠，相反，你修行时间越久，你越会爱上这个世界。你会爱每一朵花，每一片云，你会爱每一个人，你会爱上生活中每一件小事，包括你的噩梦和脸上的粉刺。

4. 请教老师生活中工作中如何对治挑别人毛病的习气？越是自家人越容易挑刺，不能及时升起慈悲心。以前老师讲过对治口诀：自己都这么差了，还好意思挑别人毛病？事后才想起口诀来。

答：针对这个问题，宗萨老师如是说：

“与任何人相处，时间长了肯定都能看出毛病，因为眼睛就是业力专门为我们准备的。因此，我们需要认清自己的评判标准来自于自我，而不要轻易评论他人的是非功过。其实，你看到的，只是业力允许你看到的。我喜欢的一定是我缺失的，我讨厌的一定是我亦有的，于是释怀！”

当你想挑人毛病时，要及时看见。然后想起这段话。是的，你喜欢的一定是你缺失的，你讨厌的一定是你也有。

龙洋老师如是说：

“我们生活在人间，没有一个人是没有缺点的，如果没有缺点，那就是佛，不会在人间。要是在人间的话，就是为了度化众生而来的。只要是众生，肯定就有缺



点，缺点重重才会在六道中轮回。即便他有一点点优点，也值得我们学习，值得我们惊叹：‘作为众生，他们竟然有优点！’哪怕只有一两个优点，也要看成是了不起的事情。”

5. 有老师说：所有的一切都是福报的呈现。当遇见有岗位提升的时候，是随世俗去请客送礼抓住机会，还是默默努力工作，等待机会。

答：这个问题很有意思。从修行角度讲，怎么做不是关键，需要看见自己这个欲望才是关键。

而且还要看见“自我”的把戏：都是福报的体现，所以我去请客送礼也是应该的。这就是典型的用“修行”来加强对“自我”的执著。

如果你真想修行，看见自己这种强烈的欲望，对治方法就是：反过来做。甚至连努力工作等待机会的想法，都不要有。老板要提拔你，你可以推辞：嗯，可以先提拔别人，我再等等可以的。

“自我”会用各种方法来维护自己，包括修行。修行，是让我们放下执着。包括对晋升、金钱的执著。如果看见了自己在这方面的执著，对治方法，就是“反过来做”。然而，修行并不是让我们不接受晋升，不涨工资。而是让我们不要执着这些。有，挺好。没有，也挺好。

你仍然可以努力工作！但努力工作，是真的为了工作，为了服务客户，为了服务学生，而不是为了晋升！



7.6 思考与练习

1. 再谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 一个人修行状态好，可能会有哪些征兆？
3. 给自己制定一个在生活中修行的计划。

第 8 章

经典作业和点评

修行，需要融入到生活的日常小事、点点滴滴。这就是我们说的在生活中修行。修行作业，也并不是记录什么大的事件，而是记录自己心念的变化。很可能只是一念之间，但环境已经发生了翻天覆地的变化。真正的修行人，能不被对境带走。愚者被境转，智者能转境。

本章收集了一些作业和点评，这些作业来自必经之路新手村、天空训练营、摩鱼班。有的是作业很经典，可以供大家参考。有的是点评很有启发，值得大家借鉴。

1. 早上瑜伽课，时间到了，两位小伙伴姗姗来迟，小 A 先上垫子，小 B 还在换衣服，我说大家金刚跪等后来的，小 A 一直叽叽歪歪说咋还不开始咋还不开始。我说小 B 在换衣服，你先跪好。她不，长长地趴在那里叫嚷，另外三位小伙伴乖乖地金刚跪静坐了。她还在嚷嚷，我吼她闭嘴！（失察）

她说：“你经白抄了，凶我！”



我回：“我继续抄，修行不好。”（气，看见）。

开始上课，心情不好了！看着，一直看着。看见自己没有觉察气得很！难过，真的是白练了，这破功就在瞬间！沮丧得很，带走到现在。

翻篇，明天再来！

【点评】

失败的觉察案例。修行就是这样，你一次成功，不代表每次都能成功；同样，你一次失败，也不代表每次都会失败。

最差不过是回到学习觉察之前，但现在学习了觉察，只要成功一次，就比以前好，就是胜利。这难道不值得高兴吗？

这篇作业，最大的亮点是最后六个字：翻篇，明天再来！

2. (1) 背景：暄妹死乞白赖的要找怡姐玩，打电话给在邻居家玩的怡姐，怡姐一听暄妹要找她，话都没说完就挂了电话。

我找到邻居家，敲开门。怡姐来了一句：“滚！”然后就把我和暄妹往出推。

别人家老人就在旁边，感觉好难堪，有一丝想批评怡姐。【看】

在意别人评价：我没把孩子教育好。【挖】



对怡姐说：“我没那么胖那么圆，滚不动啊！”边说边带着暄妹进了邻居家。

邻居家的婆婆回过头看了我一眼。

(2) 正手机写作业，暄妹夺走了我的手机，对我说：“不许看手机，你小子……”

我：“嗯，我不是小子，我是老子。”

邻居家的老人，四个一起玩的小朋友都笑了

【点评】

很不错啊。以前一点就爆的妈妈，现在可以幽默应对生活了！

3. 和太太视频聊天，她讲到新学校上课都要用 iPad，再也不用在写字不工整上扣分了，用的是 Google Classroom，而且没有回家作业，所以边上的女儿在开心得吹口哨，但她吹口哨最大的原因是刚刚给买了世界版的 mc。看着她沉浸在一片欢欣雀跃中，发觉得到的感觉就像一个甜蜜的泡泡，会希望泡泡不要破裂，就会产生细微的执着。

看到这个追逐世间八法的分别念的心，就希望我们下次遇到苦难，也能同样欢心雀跃安住在平等心中。

【点评】

最后一句：希望我们下次遇到苦难，也能同样欢心雀跃安住在平等心中。见地很好！



4. 下午喝茶时，吃了些瓜子，后来我又抓了一小把吃时，想吃完这把就不再吃了。看见念头，笑，为什么不能现在就不吃呢。盯着这一小把瓜子，有一丢丢不情愿地把它放回瓜子袋里，没抓干净，桌上还剩 5 颗瓜子。念头又起：漏网之鱼，要不把这 5 颗吃了，盯住，一粒粒把它们放回袋子里，没有吃。

【点评】

看见“自我”的小把戏，很细微，应对很及时！

5. 刷朋友圈，看到一个卖坚果的，想着要不买 2 盒回老家送礼。想省钱，送礼盒，别人不知道多少钱，可以省点。

我在干嘛？一个广告把我带跑了。（看见）

自我模式：逢年过节总想提前准备，要点花招省点钱。结果搞得提前焦虑。

关闭手机，结束摸鱼，认真办公。

【点评】

及时看见，在生活中很常见的习惯。挺难得的。

6. (1) 早上一客户买篮子，问多少钱一个？

我说：18 块钱一个。

客户说：8 块钱一个，那 7 块钱卖不卖。

我：好！卖。

(2) 一客户买火钳，问多少钱？

我说：10 块。



客户说：9 块卖不卖。

我说：好。

给钱时，客户说就给 8 块钱吧！

我说：你想给多少就给多少。

客户笑起来了，给了 8 块钱。

【点评】

看见了佛系做买卖。“你想给多少就给多少。”只有当你在意的不是钱时，才能做到这一点。看这两段对话，脑海中浮现一个画面：

某个高人，隐居闹市，摆个小摊，随便卖点东西。

7. 四年级的女儿圆圆感冒三天了，晚上鼻塞翻来覆去睡不好，心疼她，做自他交换。给她找枕头把头垫高。

早上吃饭时。看见她没穿外衣外裤，坐在那吃早饭。瞬间大声吼到：“老子！你怎么不穿衣服呢？！晚上鼻塞不难受吗？生病了还不把衣服穿好……”啪啪啪啪地又说了几句。等她起身时才意识到自己被担心的念头带走。闭嘴了

圆圆笑着蹦蹦跳跳地进房间穿好衣服后，出来说了一句：“妈妈，觉察失败，今天必须交这个觉察失败的作业。我晚上回来检查。”

我：“好，确实失败了。不该吼你！”

【点评】



圆圆同学觉察不错，没有被妈妈的情绪带走，看见了妈妈的模式，还用了很智慧的方法应对。真的很难得！给圆圆点赞！

8. 坐着排队等看医生，闻到一股怪味，看了一眼，有两个人在那吃早餐，太大味道了，闻了恶心，自己有些生气，这么多人，这么密闭的空间，还吃包子啥的有味的东西。看见自己的抱怨，看到自己的怒火。【看】胸腔部分好像有些憋闷，呼吸急促，盯着，直到情绪消失。【盯】

希望别人按照我的准则行事，希望别人遵守道德纪律等，希望管控他人行为约束别人道德。【挖】

往其他地方坐，还有味道，再换远点，还有味道，最后出去等，空气清新。【改】

【点评】

小兔子，作业做得还可以，能看见，能盯住。【挖】的部分，还是在挖别人的问题。意思就是：别人不遵守道德嘛。【改】也勉强。如果等你回来，看见那个人又在吃别的东西，你会如何？我估计你会更生气。

这就是因为挖偏了。你问怎么挖？怎么挖，没有固定答案，每个人可能不一样。

那我随口一说啊：怎么不挖自己太挑剔？不挖自己没有慈悲心？不挖自己没有道德？

听听理由：



来医院的人，要么是家属，要么是病人，来医院都不容易，就不能包容一下？

看见人家这么早没吃饭，家里一定遇到什么事，生活多么不易啊！而你看见的只有，他不道德。

吃东西有什么不道德的？他没有考虑到影响了别人。但在你内心里把这个人轻易评判为不道德。是谁不道德？

9. 总部来人给我们指导完，今天下午要回去了，三个老大一起送他，我心里念头起，他（我的直属领导），不是也忙死了吗？怎么还有功夫送人，中间有个老大回来了，他和总监还没回来，这巴结的也……巴结词一出，就看见自己开启了编故事，爱评价的模式。【看】

念头自然消失，发现自己好好的坐在工位上。【盯】

嘴上不说人，心里老不由自主去编排他人，这个习气在我身体里待的太久了。工作再忙，我同样也能被工作以外的事物带走，觉察力太弱。【挖】

把注意放到工作上，感受自己在思考，及手查资料的动作，做好自己的事。【改】

【点评】

能觉察到自己的这个模式：内心喜欢编排别人。挺难得的。同学的诚实也值得点赞。

以后可以根据这个模式多练习。我估计你编排别人的次数应该不少。



就专注从这一个模式入手练习，也挺好的。不只是编排别人，头脑还可能会编各种故事。

谈一点别的看法。

同学，关于你认为领导巴结上级，你的这个判断，可以看出你的“工作能力”。

以我的观点看，不是领导巴结上级太过了，而是你的眼光是真的太窄了，是典型的小市民心态：看见某些现象，都会很简单关联到某些问题上。

类似看见领导送人是巴结。看见女秘书会想到不正当关系。看见官员条件好会想到贪污……

这种心态，是“自我”保护的模式，因为贬低别人，能证明自己有价值。说别人的问题，能降低自己的渺小感。

要看见这种模式，及时看见，不要被它反复控制。

看来你没能当上领导，是有原因的。

就拿领导送总部的人为例吧。

可能是巴结，也可能是借这个送人时间谈事情，还可能是借这个机会打听总部未来的规划和战略，还可能是想为自己部门谋点福利或者汇报工作推荐人才……

总之，总部来人，机会难得了。有很多很多事情可以做的，反而，巴结这件事，是最 low 的，也不用三个领导一起巴结，想送礼都送不出去啊。但你只想到了领导巴结总部来人



当地方领导不容易啊，要和总部搞好关系，还要受手下人编排

你看见的世界，是你内心的映射。在你心里，很多人当上领导，是靠巴结走关系上位的。而自己不屑于这么做……

从工作角度讲，哪天你总是一眼看见领导厉害的地方，看见别人厉害的地方，你的眼光就提升了。眼光提升，工作能力自然会提升。那时你内心的想法，说出的话，都会不一样。

10. 早上买菜，快走出菜市场，发现有一笔钱没付成功，菜农自种的五个胡萝卜 3.8 元。我提着一手的菜，挺重。菜农离我挺远。钱也不多，又不是故意的，算了吧。看见自己怕麻烦。

把自己看的重要，慈悲心不够，还爱占便宜。【挖】
走回去重新付钱。菜农说：自己都不知道，你真好！【改】
【点评】

及时看见，挖得很准，改得很好。世界因你而变得美好了一点。

11. 今天是 8 月 17，刚给父亲买蛋糕，保质期 6 天，看生产日期：
第一盒，8 月 13 日
第二盒，8 月 15 日
商家都是这样把快过期的放前面。这个念头当时完全



没看见

第三盒，8 月 15 日

没有新的？此刻，看见了自己的念头

所以，我拿了那盒生产日期是 8 月 13 日的。

店员见了有些惊讶，说很少会有人这样拿，问我为什么？

我说我拿回去直接就吃了，不影响，你们再放这里就过期了。

我感受到了自由的当下。

【点评】

很及时的看见念头，看见习气，心中考虑的是别人。

12. 妈妈很生气地跟我抱怨说，大姑不跟她打招呼，还是她主动跟大姑打的招呼。

看见自己想宽慰妈妈的方式，想给大姑找理由，止。演戏说：还是您宽宏大量主动跟她说话，叫我都装不认识她。

妈妈哈哈大笑。

【点评】

看见模式，改变行为，很难得啊。而且肯定了妈妈，还很幽默。

13. 今早买早餐，买了一个包子和茶叶蛋。



回到工位准备吃，看到同事来了，也没吃早饭，同事和我一样，都爱吃茶叶蛋。

看到自己舍不得茶叶蛋。我想起那个“不要饼干的师父”。

我把茶叶蛋给同事，下次只要买茶叶蛋就给她买一份。

【点评】

看见细微的念头，一点一点削弱“自我”，很好。

14. 同事打电话问我上个月上班到几号？要做考勤了，他说记得好像是 25 号上完。

看到自己想占便宜，说 24 号上完，25 号就没去上班了。

【点评】

及时看到了自己的习气，选择了不占便宜！

15. 我在茶馆做服务员，老板娘的合伙人郭姐来店里，问有没有充电线？我答：有（但在桌子这边，她在那边够不着）。我请她坐到这边来。她看手机，没理我。

看：不爽。那要怎么伺候你呢？

盯：胸口一点小火苗

挖：把自己看得太重，我最重要。为客人服务可以，为你服务不情愿。

改：钻进桌子把插线板扯到她那边去，帮她把充电器插好。

【点评】



看盯挖改很及时很清晰。

16. 先生计划中秋节回老家看婆婆，我说我和你一起回去吧！他说你不用回去，我吃了午饭就回来。我马上火了，怼他：不知道你回家和你兄弟和婆婆又想背着我干什么事情。

（看）见晚了一步，怼完他看见我编故事，看见我生气。

（盯）心口有点闷，喉咙赌，盯了一会，缓解了

（改）告诉他我不回去，你自己安排好就行。

（挖）事后感觉改的不彻底，心里面还有情绪，挖到自己之所以冒火：

（1）先生应该是有事和我商量，还是把自己看的太重要。（2）自己有点小气，怕先生背着我多出钱多出力。

【点评】

修行进步很大，智慧好女人，幸福三代人，你在一步一步成为这样的女人。下次看见更及时一点，会更好。改，也可以改得更彻底。既然挖出了自己的问题，估计还会反应到其他言行中，以后也可以多注意。

17. 【背景】回家路上聊天儿，因为店里三个员工要生二胎的话题，队友说了一句话，抱怨当初我们没要二胎是因为我的原因。当时就怒了！

【看】我看见发怒了！

【挖】不能被队友冤枉。

【改】平和地对队友说：“我现在看到我怒气冲天，非



常生气。我需要静坐觉察。你安心开车，我安静的自己呆一会儿。”

【点评】

怒火中依然能平和说话，看来是随机静坐练得好。

这个会不会是你的按钮呢？下次遇到这个话题提前觉察，承认是自己的原因又如何？真的那么重要吗？

18. 我看见了己的想要抱怨指责和唠叨。

与队友去办事儿，他边打电话边停车，刮了车～我刚要说的时候，看见了自己的以往的模式，我说：没事，给保险公司打电话吧，我先去办事儿。

我看见自己的傲慢

班组开会，我第一个完成任务，不用加班还受到了表扬，我看见自己内心的沾沾自喜与傲慢…我说我跟同事们一起加班～

我看见自己的期待

队友去聚餐，说回来找代驾，我看见了自己的期待可以不喝酒的么，我说身体健康很重要，兄弟情义也很重要，少喝就好……

我看见儿子的辛苦和疲惫

九年级的学习节奏很紧张，儿子进门说妈妈我简直太累了～我看见了自己的念头，想说九年级就是累，大男生不用矫情，坚强一点，坚持下来就好了……

我说妈妈给你按摩按摩再吃饭，边按摩边聊天，他说舒服多了，疲惫不见了…



我看见做小七的欢喜

这次与新同学沟通，有了上次的经验，有了村长和村委们为了纯粹利他的各种敞开聊～我看见了做小七是如此的欢喜与收获……

【点评】

前四个看见，非常好！把觉察融入到生活的点滴之中，还有行为改变。

19. 背景：妈妈当着队友和妹妹的面数落我说，也不知道你一天都忙什么呢？也看不到个人影，回家待会儿，也说不上几句话，就一直鼓捣手机，不关心父母，孩子不管，老公不顾的，心里只有你自己，你真自私……

【看】不快 + 不耐烦。

【盯】脸发热。

【挖】不想被指责，在意自己的脸面。

【改】笑嘻嘻地跟妈妈说，你想让我陪你聊什么，我现在就陪你聊。

【点评】

看盯挖改四步做得很好。小建议：回家看妈妈，可以暂时不看手机，如果是必经之路同学的信息晚点回复也没关系的。

20. 背景：下午快要放学时，我看见两个小朋友的作业还没有完成。于是催促她们赶紧写。



【看】看见自己的语速加快，有点着急和生气。

【盯】盯了一下紧缩的胸口，情绪消失。

【挖】对学生有要求，有控制。必须在我规定的时间内写完。

【改】不再催促她们，让她们随着自己的节奏写。临放学时，把没写完的作业收起来，等明天写。

【点评】

让孩子按照自己的节奏来完成作业，改得好棒。

21. (交作业的是一位 80 岁的出家师父) 一位出家师父问：“是你去叫山上的师傅（做建设的师傅）下来吃点心，还是我去叫呢？”外面太阳很大，很热。我看见自己不想去，就说：“我去叫，我去叫。”

我看见，大殿很多空瓶子没人收拾，我去收拾好拿到仓库里。

【点评】

看见您的慈悲，向您学习。

22. 带小宝出去玩的太累了，做完午饭，收拾完特别想睡觉，小宝缠着我讲故事。

看：看到自己的不耐烦，想发火。

盯：脑袋晕晕的，盯住不适感消失。

挖：我执着于小孩不能闹，按照我的来，不可以缠着我。



改：趴着睡觉，跟小宝好好说，妈妈有点累，睡醒了咱们讲故事，哄哄小宝。

自评：原来我是一个强迫孩子的妈妈，我的控制欲这么大，看见了，才自由。

【点评】

累了就休息，跟小宝好好说，哄哄他，只要咱们不被情绪牵着鼻子走，都没问题的；也不要给自己太严苛的标准，达不到要求就否定自己、否定修行；咱们要牢记，不跟随、不评判，多多练习。

23. 早上叫娃起床，吃完早餐准备送他去幼儿园，看先生在床上没反应，想着咋还不起床送孩子……还让我送……天天都我送

【看】看到先生没反应，自己有抱怨，有点小火气。

【挖】自己犯懒，还责怪别人。

【改】自己穿好衣服，带孩子走路去上学，就当锻炼身体了，回程还去买了些早餐给先生。

【点评】

这么年轻就修行越来越好，前途无量呀！真羡慕你家先生，有如此智慧又贤惠的妻子。

24. 队友终于按耐不住，买了《悟空》这款游戏，还让儿子一起玩。

【看】一丝不悦。

【挖】想让队友和我的想法一样：让孩子少玩游戏。我



最重要，都得听我的。

【改】对儿子说：“儿子！这个游戏最近很火啊！你可以玩一玩，开学后就可以跟你同学吹牛了哈哈哈”

【点评】

很及时，一念之间，世界就变了。如果你当时提出反对，得多扫兴啊！

25. 早上队友出门，门没关。又不关门！我看到自己想要抱怨的念头。止！

我走到门口说：“我要关门了。”

队友说：“我不关门就是等电梯来了给你说声拜拜！”

我笑着回到：“好的呢，开心开心哈，拜拜！”

好险！还好及时看见念头。

【点评】

确实好险啊！在生活中，及时看见，避免了抱怨，也避免了给队友带来不好的心情。

26. 讲完课布置好作业。一会儿，前排两个男学生开始恶作剧，把后排一个女学生的笔抢走藏起来。

看见他们不老老实实做作业，我情绪起来了，知道。【看】
感受自己呼吸变化。鼻孔在粗粗地呼气。盯着学生，情绪无法缓解，侧身。想想自己表情严肃。拍下来看，果然是。情绪缓解。【盯】



我不愿接受学生不听话。不愿接受男同学对女同学调皮捣蛋。不愿接受自己不被尊重。【挖】

恰好男同学爆粗口。我走过去，故意一言不发，把脸贴近他，盯着他的嘴巴。周围学生笑了。让他们站起来，开始批评。但心里不再像刚才那样生气。【改】

【点评】

你哪天觉得男同学抢女同学的笔，做些小恶作剧，是世界上很美好的事，你就真的自由了。

是啊，少男少女，多美好的年龄，多美好的经历啊。

可惜你错过了。

少男少女的恶作剧，是美好的事；做作业，反而是件无聊的事。

但“自我”不希望别人的美好发生。“自我”希望别人少给自己惹麻烦，“自我”希望学生成绩优秀，自己受到表扬……

自我，关注的是自己的得失，不关注他人的美好。

所以，自我总在错过。

挖，是可以挖得这么深的。

其实也不需要挖，当你真正看见，这些模式会自己显现出来。

当你只是去看见，哪怕学生偷偷讲小话，做小动作，考试打小抄，都是美好的事。



你想想自己，和同学一起回忆起学生时代这些事，你不觉得美好吗？

并非说，你会支持他们这么做，你扮演的是那个老师的角色，但你知道这件事很美好，情绪就不会控制你。

你可以制止他们，批评他们，他们也会停止，

但他们知道你并没有生气，你喜欢他们。

就是这种自由的状态，

你会看见很多很多美好，

你会感激每一个学生，包括那个最调皮的学生。

你会真的关心学生，而不只是关心成绩。

你会关心他们快不快乐，而不是听不听话。

你会爱他们，

爱他们的青春，

爱他们的幼稚，

爱他们的捣蛋，

爱他们的倔强，

爱他们的淳朴和狡猾，

爱他们的提心吊胆和手足无措，

爱他们的天真烂漫和假装世故，

.....

你也会骂他们，批评他们，



你甚至会生气，
这时的生气，是包含着爱。
你会为他们的错过遗憾，
你会为他们的无知哭泣，
你会为他们高兴，
也会为他们难过，
你知道他们每个人都是独立的，
每个人都有无限的未来，
每个人都有自己的路，
而你，心甘情愿，
成为他们前进路上的铺路石。
就像绿荷老师说的：碾碎方寸菩提心，甘做彼岸铺路石。
就是这样，老师，真的是一个很神圣的职业！
祝福你！

二

应用篇

我看见了这个世界最荒唐的事：

上帝是如此宠爱你，
你却无比悲伤。
手上有最强大的武器，
你却说没有力量。

真相每天都在给你提醒，
你却视而不见。
身边有最丰盛的美食，
你却一直抱怨饥饿难当。

你坐在金山上，说自己太穷，
你躺在大河边，说自己太渴，
你开着飞行模式，问为啥没有信号？
你自己不肯睁眼，却抱怨什么也看不见。

写着写着，就笑了，
笑着笑着，眼泪就出来了。

—— 蓝狮子《最荒唐的事》

应用篇，主要是以单篇文章的方式，从不同角度介绍如何在生活中应用觉察，讲解如何在生活中修行。涉及到在行住坐卧等日常行为中如何修行，还包括一些修行见地的阐述。全篇以蓝狮子的原创文章为主，另外包含了一篇宗翎老师的文章和一篇宗萨老师的文章。

第9章

在吃饭中修行

如果我说吃饭能减肥，你肯定不信；我说吃饭能增长智慧，你肯定也不信。

不过，若是按照我教的方法吃饭，是真的能减肥，也真的能增长智慧！

此时你虽然不信，但头脑里还是升起一个念头：有这么神奇，如何做到？

我若不说答案，你会更好奇，也可能认为我是骗子。但就算我告诉你答案，你又不一定会真去做。看见没有？人就是这么奇怪，或者说头脑就是这么奇怪。

我不是骗子，我会在后面告诉你答案。

今天我要讲在吃饭中修行。如何通过吃饭，减少自己的妄想执著，增长智慧。

—

你每天都要吃饭，一旦掌握了这个方法，每天都能增长智慧。所以，今天的内容，很重要！



很多人都熟悉《金刚经》，其一开篇，佛陀就在教我们如何吃饭。

如是我闻。一时，佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众，千二百五十人俱。尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

—《金刚经》

大概意思是：我是这么听说的。那天，佛陀在一个大院子里，和一千多个和尚集会。要吃饭的时候，佛陀整理好衣服拿着钵，进城化缘。在城里挨家乞食，结束后回到之前的院子，开始吃饭。吃完饭后，把衣服和钵盂整理好，洗了脚，敷座而坐。

看见没有，有一千多个信徒都在场，佛陀大小事仍然自己做，包括去化缘乞食，包括饭食讫收衣钵，丝毫没有架子。而且，佛陀吃饭很认真。在舍卫大城里乞食完成之后，要“还至本处”，不是在城里找个马路边就吃了。

有时我在想啊，人们每天上班下班，如果只是为了点工资，貌似和乞食性质是一样的。佛陀乞食，只要一顿够吃就好，但人们不是这样，希望要乞食更多，希望把这辈子的都要过来，还希望替儿子孙子也要过来。

所以，第一件事，你在吃饭时，先想想《金刚经》的第一品。

有人说：这，这个简单，还有别的吗？



当然有。今天的文章有点长，慢慢看。

二

现在的出家人，已经不托钵乞食了。寺院一般都有斋堂，叫五观堂。

为何叫五观堂？就是提醒所有人在吃饭前，要观想五个方面的事情。听说观想好了，哪怕是饭菜里有金子沙子，都能消化。有道是：

五观若明金易化，三心未了水难消。

五观堂是哪五观？我用自己的话解释一下：

1. 想想自己有多少功德，而这些饭菜粒米维艰，来之不易啊！
2. 想想自己有多少缺点，修行够不够好？对得起这些饭菜吗？
3. 提醒自己，好吃的不要起贪欲，不好吃的不要起烦恼。
4. 提醒自己，所有的饭菜，当成疗养身体的良药，为维持身体而吃。
5. 提醒自己，是为了修行成道而吃饭菜，不能贪多不能过量，吃了要精进修行。



这五观没什么特殊吧？

不，如果你坚持这么观想，你会破除自己的贪心，也会减少口腹之欲。

口腹之欲有错吗？

你想啊，世人为了满足口腹之欲，每天要猎杀屠宰多少动物？所做的这一切，只是为了满足从舌头到咽喉那几厘米的味觉。到了咽喉以下，身体不会有任何特殊感觉，对胃来说，肉和屎是一样的。

所以，第二件事，每次吃饭前做“五观想”。

有人说：这，这有点太过了，有没有简单点的？

好吧，我来点简单的。

三

佛法讲因果。种瓜只能得瓜，种豆只能得豆。杀人就要坐牢，欠债就要还钱。这都是因果。

佛法讲轮回。简易讲就是不只是有这辈子，还有上辈子和下辈子。

你可能只相信这辈子，不相信有上辈子和下辈子，或者说不确定是否有上辈子和下辈子。你既然不确定，那就暂时相信轮回好了，反正也不吃亏。

因果一旦和轮回结合，世界就精彩了！你想啊，为何你不是另外两个人的孩子？为何有的人你一见到就感觉亲切，而另外一些人，你一见就感觉不好？为何有些人，你对他很好，但他却背叛了你，甚至要害你……

因果与轮回结合后，这些以前莫名其妙的现象，貌似都不难解释。原因就是上辈子你与他们之间发生过因缘。



这个跟你吃饭有何关系？当然有。为了讲清楚这个道理，我编个故事啊。

某天，你买了十只阳澄湖大闸蟹，活的，带回家清蒸了，蟹肉鲜美味香醇厚，吃完之后意犹未尽。

一年之后，你和朋友去踏青，居然被一条大黄狗咬了，朋友没事，就你倒霉；

过了几个月，你回老家农村，居然被两只黄蜂蛰了，其他人都没事，就你倒霉；

又过了几个月，你和朋友爬山，居然被一条蜈蚣咬了，朋友们都没事，就你倒霉……

反正发生很多倒霉事，莫名其妙都被你遇到了。

这天你终于忍不住去了一个寺院，请教某高僧：“大师，我平时都是积德行善，从不作恶事，为何最近这几年这么倒霉啊？”

高僧白了你一眼，从怀里拿出一面镜子，说：“自己看吧！”

你拿过镜子一看，惊呆了！

镜子里神奇地出现了一幅幅画面：某天你吃了十只大闸蟹，很享受，但那些大闸蟹被活活煮死，很痛苦；一只大闸蟹转世成了一条狗，本来从不咬人，但那天遇到了你；两只大闸蟹转世成了黄蜂，本来在筑巢，但那天遇到了你；一只大



闸蟹转世成了蜈蚣，本来见人就躲，但那天遇到了你……

故事讲完了，我瞎编的，你别当真。

不过，尽量不要杀生。你自己杀，为你而杀，或者你让别人杀，都有因果。并不是说不能吃肉吃鱼，如果真想吃，你可以吃冰冻的啊。

这世界上，没有一件事是无缘无故发生的。从来没有无缘无故的爱，没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的狗会过来咬你一口。

你说原来这么可怕啊，干脆我不信轮回不信因果好了。哈哈，就算你把头一直埋在被子里，天还是会亮，太阳还是会出来。

所以，第三件事，吃饭时不杀生。在饭馆不点杀那些活物，自己家里也不买活物来杀，这对你和你家人都会有好处。

有人说：这，这也不简单，还有没有更简单的？
好吧，我讲个最简单的。

四

我来回答文章开头的问题：如何通过吃饭减肥？

人之所以胖，主要原因是吸取的营养过剩，转化成了脂肪。人之所以忍不住要吃更多，是觉得好吃，身体有想吃更多的欲望。也有人想吃东西，并不是因为饿，而是因为空虚。

现在回忆一下，你吃饭时，一口饭菜咀嚼几下再吞下去？

你肯定记不清。现在人普遍吃饭越来越快，咀嚼次数越来越少。据研究表明，平均每人每口咀嚼 15 到 20 次，但



肥胖和超重的人咀嚼的次数会少很多。

还有个实验：

美国哈佛大学桑德·范图勒肯博士带领研究小组招募 20 名女性志愿者，让她们各吃一大盘比萨饼，感到饱时停止进食。研究人员要求一半志愿者每口咀嚼 15 下，其他人咀嚼 35 下。最后称量志愿者们吃剩的食物时，研究人员发现，咀嚼 15 下的志愿者平均摄入 468 卡路里热量才能产生饱腹感，而其他志愿者平均摄入 342 卡就感觉到饱腹。

这个试验证明吃饭时咀嚼次数少，会需要摄入更多的能量。

再回忆一下，你吃饭时，一般在干什么？

聊天、看手机、想一些乱七八糟的事情……总之，你的心思没有放在吃饭上。

下面到了我要讲的方法：

吃饭时，尽量不要干别的，也不要想别的。把你的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼 30 次。吃饭时，感知自己的每一个动作，看见吃饭期间出现的念头（想法），看见了，及时回到当下，继续感知动作。

这个方法，又叫吃饭觉察。就这样，每顿饭都如此。

你会好奇这样会有什么好处？好处多了！除了让你减肥外，还可以有助睡眠，有助改善脾气……

有这么一个故事：



年轻时，林清玄因为失恋而痛苦不堪，吃饭不香，睡觉不甜。

禅师告诉他：“人，需要修炼。”

林清玄问：“怎么修炼啊？”

禅师说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

林清玄反问：“难道吃饭、睡觉也是修炼吗？”

禅师说：“同样是吃饭，同样是睡觉，却有不一样的结果。凡人吃饭时，左顾右盼，想这想那，千般计较，万般思虑；睡觉时，颠倒梦寐，梦这梦那，思绪万千。修行者，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，别无他念啊！”

如何才能做到别无他念？

就是我教你的方法。当你的觉知一直在吃饭本身时，你的吃饭和禅师的吃饭是一样的。

所以，第四件事，吃饭时把觉知放在嘴里，多咀嚼几次。

有人说：这，这些方法也算修行吗？跟增长智慧有什么关系？

好吧，我来讲讲原理。

五

当你每次吃饭都能想到《金刚经》中佛陀吃饭的场景时，你已经在意念佛陀了，就跟很多人意念耶稣、意念观世音菩萨一样，有益无害，还会升起很多善念。如不要傲慢，要亲力亲为，众生平等……



当你吃饭前做“五观”的时候，你的贪欲会减少，你会谦卑，你会心生感激，而且不会那么执著……

当你吃饭时不杀生，你会减少很多贪欲，也会避免很多不好的因果……

当你把觉知一直放在吃饭这件事上时，你心无杂念，慢慢安静下来，不会跟着念头飘飞……

当你欲望减少，贪欲减少，安静下来，智慧自然升起……

最后，讲一个更神奇的：禅饭一味。没错，不是禅茶一味，而是禅饭一味。

当你心无杂念吃饭，觉知一直都在。

任何一粒米，曾经都是一粒稻谷。

这一粒稻谷曾经生长在田里，经过阳光、雨水、空气、土壤的组合，阳光充足与否，土壤矿物质是否丰富，这些因素都会影响到这粒稻谷；

稻田曾经被人施肥，有的是有机肥，有的是化学肥，肥料的质量多少，肥料的成分如何，施肥时的天气怎样，甚至施肥者的心情，这些因素都会影响到这粒稻谷；

稻谷在生长过程中，周围有什么草木，有什么鸟在那里唱歌，有没有人在那里吵过架，有多少辆什么样的汽车在不远处经过，这些因素都会影响到这粒稻谷；

后来，稻谷是被何人制成了稻米，又被哪个商人运到了南方，还有哪个快递员送货，最后做饭的那个厨师是在恋爱吗？这些因素都会影响到这粒米……

我在想啊，如果科学足够发达，对于这粒米的任何细微



的影响，应该都能检测到，如果科学更厉害，是不是可以根据这一粒米，还原所有它经过的场景呢？当然，现在科学只能知道这粒米有没有毒，有没有营养，肯定无法还原当时的场景。不知道几百年后科学能否做到。

但修行好的禅师，他们能还原一些。就像他们喝一口茶，就知道茶叶放多久，是什么制作工艺，有没有打农药，茶树有多少年，海拔多高，什么土质，茶树边有什么植物……

还原茶的场景，不是通过逻辑，而是通过观照，通过觉察。这就是禅茶一味。通过觉察还原一粒米的场景，这就是禅饭一味。

如果有人真能根据一粒米或一片菜叶，还原所有场景呢？

那正是：**一米一世界，一叶一菩提。**

第 10 章

在吃屎中修行

此文章来源于公众号：taobaoguijiaoqi，作者是宗翎老师，写于2019年5月20日。

1

蓝狮子写了一篇《在吃饭中修行》，我看后很佩服，调侃道：“我准备写一篇《在吃屎中修行》，定会成为千古名篇。”本来是玩笑，结果蓝狮子当真了，今天问我文章写好了么？我说开玩笑的。他说出家人不打诳语。

老衲只好打开电脑，开始炮制这个千古名篇。

生活处处是修行，而真正的修行，要消除分别心。

慈悲可以修行，嗔恨也可以修行；吃饭可以修行，吃屎当然也可以修行。愚者把佛经当狗屎，智者却从屎尿中悟道。

东郭子问于庄子曰：“所谓道，恶乎在？”

庄子曰：“无所不在。”

东郭子曰：“期而后可。”



庄子曰：“在蝼蚁。”

曰：“何其下邪？”

曰：“在稊稗。”

曰：“何其愈下邪？”

曰：“在瓦甕。”

曰：“何其愈甚邪？”

曰：“在屎溺。”

东郭子不应。

— 庄子《知北游》

大意是：东郭子问庄子道究竟在哪里？庄子说无所不在。东郭子说你必须说具体的地方。最后庄子说在屎尿中。

有人问：“为何不写点高雅的东西，那才符合您‘高僧’的身份啊？”

对不起，我只想“做自己”，不想“做高僧”。更关键的是：生活端到你面前的，往往很少是牛肉，而更多是牛屎。要过好这一生，除了多吃肉，还得少吃屎。

什么是屎？嗔恨是屎，辱骂是屎，负面情绪也是屎。人的一生，常在粪坑走，哪能不吃屎。

如果你能学会在吃屎中修行，还有什么不能修行？所以，今天的内容，很重要！

2

我以前不明白这个道理，在生活中经常吃屎，难受之极。



我在美国读书时，一位女同学毕业前最后一天，为了发泄积怨，借题发挥，当众对我进行毫无道理的指责辱骂，我委曲求全，希望她的男友（我的好兄弟），说句公道话。然而他一言不发，把脸转了过去。说好的“兄弟如手足，女友如衣服”呢？那一刻，我像吃屎一样难受。

在美国，我担任一个国际学术会议的后勤组长，汇报工作进展时我说那些书和 CD 都已全部 Copy（拷贝）好了。结果一个美国人阴阳怪气地说：“中国人就是擅长 Copy（抄袭/剽窃）。”在另一次会议上，一位白人同学甚至直接怀疑我是中国间谍。那一刻，我像吃屎一样难受。

回国后在地方政府，某天大领导把我叫到办公室，狂吼着痛骂了我的种种“罪行”，主要是老往农村跑，喜欢替农民出头。最后他大声咆哮道：“你想干什么？想造反啊！”敢情我大老远从美国潜伏回来是为了组织农民起义？那一刻，我像吃屎一样难受。

在公司工作时，一次，老板莫名其妙骂了我两个小时，最后甚至联系到我的性格，认为我“性格孤僻，没有朋友”。苍天啊！大地啊！佛祖啊！老衲一向活泼可爱，朋友众多的好吗。这一生还头一次被人这样评价，而且还不能“顶嘴”。那一刻，我像吃屎一样难受。

在山上，一位师兄可能听到某些传言加上误解，对我当众辱骂，连我以前帮助大家的种种善举都被曲解为害人不浅，再说下去连村里最近死了几头牛都要算到我头上。那一刻，我像吃屎一样难受。

还有时什么都没做，结果却被人冤枉，所谓“人在家中



坐，屎从天上来”。凡此种种，不胜枚举。

不吃屎，不会像吃屎一样难受。虽然吃屎很难听，但我相信很多人与我一样，有无数次类似吃屎的经历。

还不止如此啊！吃屎日久，每生怨恨，忆及当初，犹如把屎重新反刍咀嚼一遍，其臭更甚。

只要你活在世上，总会遇到各种是非各种埋怨各种委屈各种误解，每每如此，人都和吃屎一样难受。

生活只能如此么？我以前也是如此认命，直到有一天
.....

3

一日，我看到一个视频，是某印度人讲的佛教故事，其中一个故事是这样的：

佛陀在世时，有次去托钵乞食，却被一个人当街辱骂，骂得实在难听。

佛陀平静地问他：“如果你送给邻居一件礼物，他拒绝接收，那这个礼物最后是在谁手上？”

那人疑惑地说：“当然还在我手上。”

佛陀说：“同样的，你对我的辱骂，我也不接受，最终还会归还于你。辱骂是恶行，得不到回应，恶语只能像回音一样回荡在你心中。就像人不能脱离自己的影子，同样恶行也不会离开做它的人，它们还会回来加重你的痛苦。醒悟吧，认识你自己，邪念恶行都会慢慢消失！”



那人突然醒悟，向佛陀跪下说：“您是个真正的圣人，您以祝福的话回应恶语，您太了不起了！”

佛陀说：“你我并无不同，区别是我已觉悟，而你尚未，但你终有觉悟的一天！”

这个故事就像一道闪电在我脑海中划过，我仿佛明白了什么，仿佛找到了答案，仿佛开启了一点点智慧……

我忽然明白，别人在辱骂我时，犹如端上一盆新鲜出厕的大便，盼我趁热吃下。我若一时不忍……后果实在不堪设想，阿弥陀佛！但，以前，我不都是没忍住么？！

最好的办法，当然是面带微笑婉拒对方，令其重新带回家中，供其自己食用，估计可够半月口粮。你不觉得真是如此么？有人很愤怒地骂你，如果你丝毫不介意，对方定然更愤怒更难受，这就相当于你拒绝接受那盆屎，而对方只能自己吃了。

寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，该如何处之乎？”

拾得答曰：“只需忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。再待几年，你且看他。”

少年时读到这段对话，我觉得这俩“活菩萨”硬生生玩成了“忍者神龟”，甚是鄙夷不解。如今经历一些事情，我才明白，那才是智慧。很多世间的破事，该解释的都已解释，能懂你的人也无需解释，剩下的也就是“谢绝吃屎”。

如何才能做到“谢绝吃屎”？



4

既然无法要求别人只端上牛肉不端上牛屎，那最好的方式就是“谢绝吃屎”。而谢绝吃屎最好的办法是成为“贤者”。

这不是我说的，是佛陀说的。

金庸有一部小说《鹿鼎记》，小说里韦小宝苦寻多年的《佛说四十二章经》，确实是一本很好的经书。里面有这么一段：

“恶人害贤者，犹仰天而唾，唾不至天，还从己堕。逆风扬尘，尘不至彼，还坩己身。贤不可毁，祸必灭己。”

大概意思是：如果你成为真正的“贤者”，恶人想害你，最终都会“祸必灭己”。

同理，如果你成了贤者，旁人想要让你吃屎，他最终也只能自己吃了。

那如何成为“贤者”？

人的一生，若执善坚固，秉道而行，日久则福德充盈，智慧明朗，烦恼微弱，心如止水，距圣贤不远矣。说得更简单一点：诸恶莫作，众善奉行，自净其意。

如果这么做多久才能成为一个贤者啊？

不，当下就是。你想成为贤者的过程，就是贤者本身。

如果你没看懂，如果你觉得自己做不了贤者，还有个办法谢绝吃屎。

5



不要找屎。

在美国读书时，我一哥们，狂追一美女，人家又不喜欢他，天天被美女怒骂，如吃屎般痛苦万分，但又忍不住天天去找她。他每每向我含泪讨教的重点，基本集中在“如何改进吃屎方式”。然而连吃半年后，终因消化不良，粪满自溢而放弃。

有一个朋友，喜欢弄虚作假，以屎充金。刚开始无人知晓，还奉其为大师，时日一久，自然败露。于是遭到无数人唾骂，攻击者有之，讨债者有之。从此终日惶惶，避屎不及。事实上，他已无需躲避，因为他本人早已成了臭狗屎。

有一个同事，总喜欢挑人毛病，吹毛求疵，说话刻薄，而且得理不饶人。时日一久，周围人对他避而远之，他也成了一坨屎。

这些都是找屎。

要想过好这一生，既不要被动“吃屎”，更不能主动“找屎”，否则“必屎无疑”。

真正的窍诀，是八个字：“觉知放下，依道而行”。

如何是“觉知放下，依道而行”？

6

到了要具体操作部分了。

当有人骂你批评你指责你时，你可以有如下步骤：

第一步：分析

先听听他怎么说，也可以适当交流，搞懂他的意思。如果他说得很有道理，那就不是屎，而是药了。良药苦口利于病，不肯吃药的人，将来可能被迫吃下万倍的屎。



第二步：觉知

如果他说的毫无道理，完全是无理取闹，发泄情绪，就是要刺伤你，扰乱你，让你出丑，让你生气。此时你必须立即觉知到：一盆热气腾腾的鲜屎已然送到你嘴边了！这就是觉察之道中讲的“及时看见”。如果你不顾一切地吃下，你就中了他的圈套，准确地说，是中了自己烦恼的圈套。必须下定决心：绝不吃屎！

第三步：拒收

拒收是一个放下的过程。一般人受到无理侮辱时的第一反应是争辩甚至对骂，越争越生气，脸红脖子粗。对不起，此时你已在将对方送来的鲜屎大口大口地吃下，狼吞虎咽，完全停不下来。

正确的做法是：不要搅合，直接拒收。屎就是屎，再怎么搅合，也不会搅成皮蛋瘦肉粥。

通常拒收有几类方式：

智慧式拒收。

佛陀对待那个恶人的方式就是一个最好的例子。用一句智慧的话打破他的节奏，击中他的软肋，有时能收到奇效。但这种方法需要相当的定力和极高的智慧，一般人往往难以掌握。

糊弄式拒收。

蓝狮子问二师兄：“您快乐的秘诀是什么？”

二师兄说：“不要和傻 X 争辩。”

蓝狮子说：“这我不敢苟同，不争辩怎么能厘清是非呢？”



二师兄微笑着说：“是的，你是对的。”

沉默式拒收。

不跟随他的节奏应答，默然无争，用静定空寂的心态神情强力弹回扔来的屎蛋蛋。必要的时候，可以找个理由转身离去（但不是愤怒地摔门而去，否则还是吃到了屎）。

一般人能做到以上三步，已经非常好了！

但如果你想走上真正的修行之路，你想真正开启智慧，这还不够！

7

真正的修行人，要降伏自心！

拒收是当场行为，修心则需持续一生。心若不能合于道，就算当场拒收，事后回忆起来又会气愤不已，终究还是吃到了屎，搞不好会吃上一辈子。

请注意，心合于道不是“忍”，而是用道去“化”。当人在强忍的时候，其实已经起了瞋心，多少吃下了一些屎。若不能化解，终有一天会忍无可忍，大吼一声：“我忍你很久了！”然后积粪喷涌而出，一泄如注，前功尽弃，贻害无穷。

当心合于道，“屎”根本就不存在。

老子说：合于道的人，复归于婴儿。现在想想，真是如此，当过父母的人都知道，婴儿眼里是没有屎的。

在佛陀眼里，整个大千世界都是清淨的。正所谓，心净则国土净。

所以，最好的方式是要心合于道，此时，你会明白，心本来无比清淨。

如何才能做到心合于道？



方法很多，不同境界不同宗派，方法不同，大体可以总结如下：

人天乘：一口吃到屎，百千障门开，我今信因果，屎盆退回来。

小乘：我虽知是屎，不起憎与嫌，勤修戒定慧，切断十二缘。

大乘和密乘有如下方法：

依悲门：对方是父母，喷屎太可悲，愿我快成佛，度他出轮回。

依声门：身外屎起屎落，心中持咒念佛。

依像门：大屎小屎落玉盘，诸佛上师观眼前。

依空门：屎即是空，空即是屎。

依心门：何人知是屎，念从何处来？

合道之法门虽多，但必须建立在随时保持觉知的基础上，所谓“不怕念起，只怕觉迟”。觉知之后，必须第一时间坚决拿起自己最熟悉的法门去“化”。

平时标榜“君子之道”的，此时宽容在哪里？

平时满口“发菩提心”的，此时慈悲在哪里？

平时见人“阿弥陀佛”的，此时佛号在哪里？

平时抄经“色即是空”的，此时智慧在哪里？

王阳明说：“人须在事上磨，方能立得住。”屎盆子来时，正是修行用功处。必须知行合一，不能不战而逃。于平时多下手，临事方能起用。用得多了，心力自然增强，境界自然提高，无屎一身轻，何其快哉！



古人云：“天下本无屎，庸人自扰之”，信哉斯言！

心合于道，以心转境，心净则国土净，这才是美妙人生。

讲了这么多，如果你还不明白如何在吃屎中修行，最后再教你一个最简单的：每天睡觉前，你反省一下：“今天我吃屎了吗？”嗯，有则改之无则加勉，你定然会心一笑安然入睡。

刚才出门，想着今天写的文章，正兴奋不已。一位师兄迎面便问：“你吃了吗？”

老衲看了看路边的牛屎，竟一时无语……

第 11 章

在嗔恨中修行

1

“嗔恨”这个词感觉有点宗教化，但“恨”这个词很常见。

当你恨一个人，恨不得把他碎尸万段，恨不得吃他的肉，恨不得喝他的血，恨不得他出门被车撞，恨不得让他断子绝孙……这些都是嗔恨！

有人说：我“恨”得也不多。那“愤怒”这个词肯定常见。

你经常火冒三丈，拍案而起，大发雷霆，摔手机，砸家具，控制不了自己的脾气，指着人家鼻子骂……这些都是愤怒！

有人因为别人开车占道，恨不得下车把人拖出来打一顿！

有人因为同事冤枉了自己，就拿刀把同事夫妇都杀了！

有人因为只涨了 500 块的工资，恨不得和老板一起从楼上跳下去！

……



不要觉得极端，这些都是活生生的例子。在嗔恨的情绪中，什么极端的事情都可能发生。

然而，如何在嗔恨中修行？

对不起，在嗔恨中没法修行。在所有的习气中，嗔恨，是最妨碍修行的。“嗔是心中火，能烧功德林”。

但嗔恨不会时刻主宰着你，一旦觉察到自己有嗔恨有愤怒，就可以来修行，从而化解愤怒。

这是我今天想探讨的内容。

2

来，从最基本的开始。

有人说：“我就是脾气不好，经常控制不住自己，忍不住发脾气，越亲近的人越容易发脾气！”

什么叫控制不住自己？其实就是被情绪控制了，也就是成了情绪的奴隶，成了“心”的奴隶。修行就是为了降伏其心。

发脾气，是因为愤怒。

愤怒是怎么产生的？愤怒是因为有人阻碍了你的欲望。

你想晋升，有人不让你晋升，你就愤怒；

你想发财，有人破坏了这个机会，你就愤怒；

你赶时间，前面有车挡路，你就愤怒；

你喜欢上一个美女，有人横刀夺爱，你就愤怒；

你想要儿子成绩好，他做不到，你就愤怒……

所以，当愤怒升起时，先不要埋怨对方有哪些不对，而是看看自己内心是什么欲望被阻碍了。



有很多人说自己脾气太大，多忍忍，脾气就变好了。这不可能，只要那个欲望还在，愤怒就一定会产生。就像你走在太阳下，影子一定会产生一样。

有人说，我可以忍。是的，你忍一次可以，再忍一次也行，等到第三次，你咬着牙恶狠狠地说：我～忍～了～你～很～久～了！

找到愤怒的根源，看见自己的欲望，挖到执著点，放下执著，才可能减少愤怒。这才是脾气变好的最佳方式。

当愤怒升起，看见自己的愤怒，然后看见自己的欲望，此刻愤怒就消失了。就这么简单。如果你忽然发现愤怒还在，其实它不是还在，是又起来了。你继续看见自己的愤怒，又看见自己的欲望，它又会消失。这个过程就是觉察。

这也就是修行。

3

欲望没有好坏。想要做善事和想要杀人都是欲望。有人阻碍你杀人，你会愤怒；有人阻碍你做善事，你也会愤怒！

你愤怒，是因为你不想接受某个结果。

每个人做事都有自己的角度，当别人的角度和自己的角度不一样时，愤怒就可能产生。

修行越好的人，能接受的角度范围越大。当他回归到原点，能接受所有的角度，也就是说他愿意接受一切的发生，可以接受所有的可能。那就是很好的修行，没有人能阻挡他的欲望，因为那一刻，他的欲望消失了。

举个例子。有的父母在第一次小孩成绩不好时很生气，第二次成绩还不好时，他不生气了，而是想办法帮助小孩一



起进步；而另一些父母，在小孩第二次成绩不好时更生气，把他打了一顿，而且不让他吃晚饭。第一类父母，他是接纳了小孩成绩不好，而第二类父母还不肯接纳这个现实。第一类父母修行有进步，而第二类父母我执更深了，他内心的欲望是：自己的小孩一定成绩要好！当小孩妨碍了他的欲望，他就愤怒了！当小孩一再妨碍他的欲望，他就更愤怒了！

对一个真正的修行人来说，愤怒产生，应该感到高兴：哈，修行的机会又来了！有意思的是，只要开始这么想，愤怒瞬间减弱了。

4

人愤怒时，其实很痛苦。自己痛苦，对周围的所有事物都很不耐烦。

你因为公司的事情发脾气，回到家对老婆也没有好脸色，此时小孩关门的声音大了一点，你就会大发雷霆：跟你说了多少次，关门要轻一点，你没长耳朵吗？！

发完火，你坐在沙发上，觉得沙发太热；你坐凳子上，觉得凳子太硬；你看电视，发现节目很无聊；你刷朋友圈，发现那些傻叉又在发心灵鸡汤！

此时，你已经在地狱之中了。

六道轮回，不是只有死后才有。

当你帮助别人做了善事，心里会非常快乐宁静，就像天人一样；

当你心中充满了嫉妒，充满仇恨时，就是阿修罗；

当你善恶参半，神性和兽性融合为一体，充满爱欲时，就是人；



当你非常愚痴和糊涂的时候，就是畜生；

当你非常贪婪，整天追求金钱，追求美色，惶惶不可终日时，就类似于饿鬼；

当你的生命出现一种非常愤怒、痛苦的状态、使你受尽折磨的时候，就类似于地狱了。

当你能觉察到这些，会发现这是多么奇妙的体验啊！生活开始变得精彩起来！

5

愤怒是短暂的，嗔恨是长期的。嗔恨就像一颗种子，能在内心生根发芽。

有些时候，一开始你还没那么愤怒，回家越想越气，越想越不对，甚至食不能咽夜不能寐。如果没有发泄，也不懂修行化解，时间一长，嗔恨就长成了一棵大树。此时，你会发现生活越来越糟糕，以前别人所有对你不公平的事都想起来了。周围的人，都在针对你。遇到任何事情，你都能看到阴暗的一面。更可怕的是，你认为这些很正常。

当嗔恨长成一棵大树，你会把一切错误都归结于外界，归结于某些人或者某段经历。你可能经常想杀了某个人，或者让某个人去死。因为只有这样，你才会好受一些；因为周围的人对你都不好，你可能会想到逃离，逃离到一个没有人的地方，自己一个人待着，与世隔绝；因为你觉得生活太痛苦，又觉得无法解决时，你可能会想到自杀，你心想，自杀可能可以结束一切吧。

上次有个小姑娘问我：“是不是上辈子造业太多，才让我这辈子受这么多苦？是不是我死了就还清了？”



其实她错了，她的大部分痛苦根本就不是上辈子造成的，而是她这辈子造成的，是因为嗔恨造成的。死，怎么可能解决问题？以我的理解，带着这种痛苦自杀的人，去地狱的机会最多了。也就是说，死了比现在更苦。无论她信不信佛，都是如此。

自杀，解决不了问题。

还有个同学问：“我想死了算了，这辈子我做了那么多公益，做了那么多好事，就算下辈子投胎做了条狗，应该也是很有福报的狗吧？”

我说：“有可能吧。别的狗一天只能吃一坨粑粑，你可以吃两坨。”

那有了嗔恨，岂不是无解了？

当然不，只要你内心真的想改变。

6

我讲的所有这些，都有个前提：你真觉得愤怒不好，真觉得嗔恨不好，你想改变现状！

如果你认为这都很正常，而且也很好，那没关系。你不用管什么修行，什么打坐抄经觉察，都不用。看看电视剧、刷刷手机、抽根烟喝个酒聊个天，甚至去泡吧足疗都挺好，生活还是继续过，你偶尔也会感觉到放松和惬意。

不是说反话！

我的意思是，所有的改变，一定是来自内在。如果一个人不想改变，一个人不想修行，就算佛陀在他身边，也无法让他有任何变化。

上次有个朋友跟我说：“蓝狮子，你让我原谅我



老板，我做不到。我好歹是个留学生，工资还不如她的一个小秘书。苦活累活都是我，辛苦一年，她只给我涨几百块，还满脸的伪笑。我看着那张嘴脸都恶心，恨不得抽她几巴掌！”

我说：“那你换工作啊！”

她说：“没公司愿意要我。我试着换，猎头一听我三十多岁了还没小孩，就没下文了。”

我差点晕了，说：“我靠，你不感谢你老板收留你，你还要抽她，她招你惹你了？！”

她的回答是：这个公司一般不辞退人的，所以能留下来不是老板的恩惠，所以我还是不能原谅她……

这就是她嗔恨的逻辑。在这种逻辑下，没有人能说服她。

我只能告诉她：“好吧，你是对的。”

悟性好的人，通过他人的遭遇或者看书，哪怕自己没有太多经历，也会去思考人生的真谛，从而走上修行的道路。

悟性一般的人，需要自己经过各种磨难，有繁华有落寞，有快乐有悲伤，某次被苦难折磨，才会开始思考人生的意义，从而走上修行之路。

没有悟性的人，无论怎么折腾，也不会对修行产生任何兴趣。当有人跟他说修行时，他会嗤之以鼻，或者觉得那些每天想搞什么修行的人，是被迷住了，太可怜了！嗯，他们会认为修行的人可怜，就像修行的人认为他们可怜一样。



老子说：

上士闻道，勤而行之；

中士闻道，若存若亡；

下士闻道，大笑之。

不笑不足以为道。

所谓一个人悟性好坏，其实也是他福报多少的体现。

算了，不扯这些。

我只是想说明：如果你不想那么痛苦，想改变现状，就需要从内在升起好奇心，需要把心打开一点点。否则你看了这篇文章，只会骂骂咧咧，徒增烦恼，不会有任何收获。

7

此刻，我假设你的内心已经打开了一点，愿意继续听我讲。

当你觉察到内心有嗔恨，发现嗔恨很强烈，那恭喜你，修行的机会到了。你一旦跨过这关，会进步一大截。

假设你有法术，只要你恨任何一个人，都可以瞬间把他灭了。但你把敌人灭了，嗔恨会消失吗？不会的。

就算把你恨的那个人灭了，你会发现还有更多的人惹人恨！你走到哪里，都有很多人针对你！走路时，有车故意弄脏你的裙子；坐车时，有人故意踩你一脚；打车时，司机故意绕路；找个公司上班，老板故意对你不公；平时周末休息，朋友请客故意不叫你……

敌人越来越多。此时该怎么办？

向内求！



向内求，你会发现自己欲望有点多，或者你不愿意接受某个结果；或许你认为的那些敌人，都是自己臆想的，他们并没有特地针对你；就算有些真的针对你了，受点委屈又如何？人家在帮你消除业障啊。你可以做任何事，哪怕做抗争，但你内心没必要起嗔恨。

嗔恨出现，看见，不跟随。能做到及时看见，不跟随，嗔恨就影响不了你。再看看是你内心的什么挂碍，引起你的嗔恨。当你能去掉那个挂碍，嗔恨也就减弱甚至消失了，也会改变你的行为。这个过程在《觉察之道》中叫“看盯挖改”。明白方法容易，想要做到就需要练习。

一个好的修行人是什么样子？有人骂他害他对她不好，他也无动于衷吗？不是的。可能他会不高兴，会不开心，甚至会觉得对方有些过分，他会指出对方的问题，或者责怪对方，但内心不会有“恨”。这叫嗔而不恨。“嗔”在口，而“恨”在心。

人生如戏。不是如戏，人生本来就是一场戏。当你学会看戏时，好人坏人都是演员，你自己也是演员。你发现有人入戏太深，把戏里的事情都当真了，又哭又笑，你不是应该怜悯他们么？

当你学会看戏的时候，你真的长大了。这种长大，跟年龄无关。有人到死也没学会，也有人很年轻就懂了。当然，一般来说，人经历的越多，能容忍的事越多，能把人生当戏看的可能性也就越大。随着你修行深入，你会发现，人生这场戏很精彩，因为你是演员，也是观众，更重要的，你还是导演！



向内求，不要去看敌人，而是去看你内心的嗔恨，用慈悲心去化解内心的嗔恨。

如果你内心没有嗔恨，那敌人也就消失了，天下的敌人都消失了。

这才是：心中无敌，无敌于天下！

嗔恨无法消除嗔恨，如同黑暗无法消除黑暗。但把光带进来，黑暗就消失了，同样，当爱出现，嗔恨也就消失了。

8

智慧不生烦恼，慈悲没有敌人。

到底如何用慈悲心化解内心的嗔恨？

你把文章从头再看一遍，或许能明白更多一点。

第 12 章

在病痛中修行

1

经常有人问我：“为什么要修行？”

我说：“为了从苦中解脱出来。”

“我不觉得苦啊？”

“那就不用修行！”

我是认真的。如果你没感受到生活中的苦，是真不用修行。一个小孩子每天玩得开心死了，你跟他讲修行，没必要。

如果你真体会到了烦恼，觉得生活真是好多苦啊！开始思考：如何才能想减少苦呢？那好，你就可以继续往下看了。

必经之路的慧远同学上次跟我说：“修行是为了让人获得幸福。”

我纠正他说：“不是的。修行不会让你幸福，也不会让你不幸福。幸福的定义太不确定了，有人觉得三宫六院才是幸福，修行根本帮不上他。”

修行，可以让你增长智慧，让你能从苦中解脱出来。



人生有八苦：生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五阴盛。前面六个好懂，后两个是什么意思？我不告诉你。

我今天要教你如何从“病苦”中解脱出来。这里说的病苦，包括生病，也包括身体受伤产生的痛苦。解脱了病苦，你人生中八分之一的苦就解决了！所以，今天的内容，很重要！

2

你之所以有痛苦，是来源于“我执”：我被冤枉了，我收入不高，他居然骂我，他说我长得丑，我腿好痛……因为这些事，你产生烦恼！这些都是“我执”。“我执”中让你执著最大的，就是这个“身体”。

你无时无刻不在伺候这个身体：它冷了赶紧加衣服，它热了赶紧开空调，它怕晒就赶紧戴帽子，它怕累就不出门，它饿了就找一堆东西吃，它病了就躺在床上哼哼求关注……

为了让身体更漂亮，你敷面膜、去健身、去爬山、吃减肥药，甚至还可能去整容。

说到整容，讲一个经历。

有一次我问一个朋友：“你们整容真的有效果吗？长得丑要整得好看太难了吧！”

朋友说：“蓝狮子，你这就外行了。过来整容的小姑娘，一般长得都还不错，而且有些长得特别好看，她们只是对某个细微点不满意。那些长得不好看的，很少过来。就算过来了，我们也会劝她不要整了。”

“啊，这，你告诉人家太丑整不了？”



“当然不是，我们会说你长得不错啊，那个地方要是整的话，不一定有效果，反而会破坏你的整体美……”

不扯远了。

之所以你会如此执著身体，是因为把身体当成了你自己。你会用手指着自己鼻子说：“看着我”。鼻子肯定不是你，就算没有鼻子，你也还在；那身体其它部位是你么？如果四肢都断了，你还存在不？霍金患有卢伽雷氏症，全身瘫痪，只有三个手指头能动，霍金照样是个大科学家……

讲这么多，只是想从理论上告诉你，不要太执著这个身体。身体只是个身体，并不是你自己。如果你仔细探寻，并没有一个实体的“你”存在。这就是佛学中讲的“无我”。但人们从不相信，这也没办法。

你可能会问：“就算道理我懂，但得了病，身体不舒服是真的，痛苦也是真的！怎么办？”

别急，接着往下看。

3

人只要还活着，就要吃五谷杂粮；只要吃五谷杂粮，肯定会生病；只要生病，肯定会不舒服。

所以，人只要活着，肯定会有不舒服。这是不可避免的，就像天晴下雨不可避免一样。这个逻辑能明白吧？！

之前我写文章提到《十不求行》¹，第一条就是：念身

¹十不求行：一、念身不求无病；二、处世不求无难；三、究心不求无障；四、立行不求无魔；五、谋事不求易成；六、交情不求益我；七、于人不求顺适；八、施德不求望报；九、见利不求沾分；十、被抑不求申明。



不求无病，身无病则贪欲易生。

你身体太好，一直不生病，各种贪欲就容易产生，贪欲产生，更多其它“苦”也跟着来了。如果身体有病，你容易认识到这个身体本身是“苦”，对身体的执著反而容易减轻。对于修行人来说，体会到了身体苦，修行的信念会更加坚定。

所以，你身体没有病挺好，有病了也不要抱怨。因为病痛带来不舒服的同时，确实也会带来一些好处：会让你认清真相，减少执著，升起出离心，坚定修行的信念！这就是，念身不求无病！

你可能会问：“就算道理懂了，但得了病，身体不舒服是真的，痛苦也是真的啊！怎么办？”

别急，接着往下看。

4

得病了，就得看病，轻一点的吃点药，重一点的去医院。这些你要自己做，我不负责这些。

我讲一个方法：教你如何“欺骗头脑”，让你可以不在乎那些“不舒服”。

请安静下来，顺着我的提示去做。

先思考一个问题：有时候你头痒，你是怎么知道的？

不要轻易回答，仔细想想……

“痒”是一个感觉，你觉察到这个感觉，然后会有后续行动：“挠挠”。

所谓的感觉，本质是一个“念头”。这个念头告诉你“痒正在头部发生”。



同样，当你生病时，“痛”是一个念头；“难受”也是一个念头；“不舒服”也是一个念头；“脚麻了”也是一个念头；“骨折了”也是一个念头……你能知道的这些“症状”都只是一个念头。

你不用管身体具体发生了什么，只要去关注你的感觉，这些传递到你头脑中的信息，都只是一个“念头”。用科学术语说，就是脑电波。而且，这些念头，跟其他的念头本质没有区别，例如“很舒服”的念头，“有个人来了”的念头，“想吃顿好吃的”的念头，念头都是一样的，只是你针对这些念头后续要采取的行为不一样。

关键点来了：如果知道了这些念头，你不采取行动呢？

举个例子。头脑中冒出一个念头“想吃顿好吃的”，然后你决定打电话给男朋友，让他陪你出来吃夜宵。这就是后续行动。如果你看见了 this 念头“想吃顿好吃的”，你告诉自己：哦，这是个念头。这就是不跟随，没有采取行动。

明白了吗？不跟随念头。这需要很仔细的觉察，一不小心就跟着走了。如果你明白了，请接着往下看。

当“肚子好痛”的念头来了，本来你习惯的动作是：嘴里喊着“我的妈呀，疼死我了”，然后身体弯曲，这样感觉好一点。这些就是后续行动。

如果不跟随念头，会如何？

当“肚子好痛”的念头来了，告诉自己：知道，这是个念头。

然后接着觉察，还有什么别的念头过来。此时又有一个新的念头“我想吃顿好吃的”。告诉自己：



知道，这是个念头。

然后接着觉察，此时又有一个念头“我要让家人知道我病了，他们会来安慰我照顾我”。告诉自己：知道，这是个念头。

然后接着觉察，此时又有一个念头“这个方法管用吗？”告诉自己：哦，知道，这是个念头。

然后接着觉察，“肚子好痛”，告诉自己：哦，知道，这是个念头。

然后接着觉察，“蓝狮子的文章不知道更新没有”，告诉自己：哦，知道。

然后接着觉察，“明天要不要请假？”，告诉自己：知道。

然后接着觉察，“肚子好痛”，告诉自己：知道。

.....

这个办法，简单点说，就是“观念头”！只要你愿意，你能一直观下去。如果你一直观下去，身体痛不痛，已经不重要了，都只是念头嘛！一个念头有什么痛不痛的？

看似简单，但很容易就会被念头带走，也就是跟随念头走了。如果你觉察到跟随了，也没关系，马上接着觉察下一个念头。不要后悔，不要埋怨，因为你的后悔和埋怨又是新的跟随。

“觉察”是最简单也是最强大的修行方法。



如果你坚持不了多久，没关系，多试几次。一次能觉察哪怕几秒钟也可以，练习多了，就可以持续更长时间。真正修行好的人，时刻都有觉察，睡梦中也不例外。

绝大部分的人不喜欢生病，是因为生病了很难受，心情也不好，很痛苦。分析其原因，是因为生病后，人喜欢胡思乱想，后悔过去又担忧未来。而觉察，是让你回到当下。当你知道当下的痛，只是知道，一个念头而已。你只是觉得痛，但并不觉得苦，这就叫“痛而不苦”。“痛”是身体的感受，而“苦”却是心理的感受，痛而不苦，就是虽然身体疼痛，但丝毫却不觉得苦。总结一句话就是：觉察，可以让你生病时，痛而不苦。

你可能会问：“道理我懂，但这个太简单了，我坚持不了，还是容易被痛带走，怎么办？”

别急，接着往下看。

5

如果你真的不想练习觉察，那还有一个更简单的方法。但这个方法需要你真的信任我，要真按照我说的去实践！

你知道人为什么会生病么？

冷了热了吃坏肚子中毒感染，这都是表象。在佛经中有解释，生病是因为业力，也就是因果果报。

有个人特别喜欢钓鱼，后来他得了喉癌；

有个女子很喜欢吃虾，后来她得了大脖子病；

有个老人经常杀猪，他临死前几年尾椎骨附近烂疮一直不好；



有个妇人特别喜欢骂人，她嘴角长疮一直不好；

有个小伙子特别爱吃田螺，他经常拉肚子……

算了，虽然我说的都是身边人发生的事，但那也不是必然联系，别吓到你，信不信都没关系。

我想说：生病也是因为以前的各种原因引起的，我称这些原因叫“业力”。

业力一旦消除，以后身体就会好很多，生病自然就少了。

如何消除那些“业力”？这就是我要介绍的方法：发愿。

你感冒了很难受，世界上那么多人感冒也一样难受。你感冒了还可以在家休息，很多人不得不带病坚持工作，你愿意替他们分担一点痛苦么？此时你可以这么想：

愿天下所有人感冒的痛苦，都由我来承担吧！

天啊，只要你说出这句话，你的感觉绝对会不一样！

只要你是真心的，你一定会被自己感动！此时，你感冒的痛苦，就变得有意义了！你会感觉到有一股力量，在内心缓慢滋生！就像春雨后的竹笋，在大地上冒出了头。本来的那些痛苦，已经不算什么了！你甚至会想，让感冒来得更猛烈些吧！是啊，让痛苦来得更猛烈些吧！

这就是我教的方法，就这么简单！

按照佛学的逻辑，你的业力也会消除得很快！

你是不是有些害怕：别人的痛苦要是真的过来了，我承受得了么？我岂不是会受到更大的伤害？！

不会的，如果痛苦真的能过来，说明你已经有“神通”了啊！能发愿成真，你得多厉害啊！

不开玩笑了。其实，只要你真心发愿替众生承受痛苦，



唯一会受到伤害的，就是你”对自我的执著”。

如果你还不太确定，不要紧，你找个机会试试，自己体会。

如果你信任我，真的愿意尝试更多，我告诉你，不只是你生病的时候可以这样发愿，在你看见任何众生受苦时，你内心都可以这么发愿。如：我愿意替那条狗承受断腿的痛苦……

6

这几个方法相互并不冲突。

当你生病了，或者受伤了，你可以先提醒自己：身体其实不是用来伺候的，不要太执著这个身体；然后告诉自己：生病也不是坏事，可以让自己更坚定修行的信念；接下来可以开始练习觉察念头，觉察自己的每个念头，不要跟随，跟随了也没关系，继续觉察；觉察累了，就发愿：让众生的痛苦，都由我来承担吧！

我讲完了，就这样吧！

第 13 章

在嫉妒中修行

生而为人，很不容易，从一出生，就会被很多与生俱来的“坏习惯”影响和控制。其中影响最大的有五种：贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒。这就是“五毒”。

如果你掌握了在嫉妒中修行，就能解决五分之一的“毒”。所以，今天的内容，很重要！

“坏习惯”，也并非真的坏。好与坏，也只是个标签。之所以说坏，是因为，这个习惯容易给我们带来烦恼和痛苦。之所以说只是个标签，是因为若掌握了修行的方法，“坏习惯”也能帮我们增长智慧。相反，若不懂修行，好习惯也可能让我们产生傲慢，就成了坏习惯。

嫉妒，与生俱来。一个婴儿，看见自己的妈妈去抱别人的小孩，会哇哇大哭，虽然他无法说话。我相信这种行为的产生是因为嫉妒；长大一点，嫉妒会更明显，家里若有两个小孩，父母就会深有体会，无论父母如何谨慎如何公平，小孩总会觉得父母偏心；等到长大成人，嫉妒之心会愈演愈烈。自己找到了一份月薪一万的工作，很是开心，但看见一



个水平和自己差不多的人，居然工资是两万，你瞬间就会觉得自己那一万的工资不香了。好在，成年人很善于隐藏嫉妒，否则你会发现这个社会到处都充满恶意。

嫉妒，会分性别。相比来说，女人比男人更容易心生嫉妒。女人会把身边所有女人都看成嫉妒的对象，无论她们之间有多亲近。所以，千万不要在一个女人面前夸另一个女人。男人略有不同，男人会嫉妒和自己同一行业的男人，不是一个行业的人，一般不会产生嫉妒。一名程序员会嫉妒另一位程序员，但他不会嫉妒一位画家。这是哲学家罗素的观点。我想，若不加这句，我会被很多女读者骂……

嫉妒，也分阶层。自己无论怎么努力也够不到的对手，就不属于一个阶层。一个乞丐，不会嫉妒某位大企业家，但他会嫉妒另一个收获更多的乞丐。一名员工不会嫉妒他的老板，但他会嫉妒另一位职位轻松却享受同样待遇的同事。

嫉妒，有普遍性。为什么大家觉得“民主”制度比较好？为什么“人人平等”，总会得到绝大多数人的认同？为什么听到“王侯将相宁有种乎”，起义军就会热血沸腾？这都是因为人的嫉妒心理。而且，随着科技的发展，我们变得越来越容易嫉妒。以前我们只是嫉妒身边的邻居和同事，现在因为网络发达，社交 APP 普及，我们可能会嫉妒所有人，包括陌生人。看见有人一夜爆红，很多人会忿忿不平。

看了这么多，结合自己的生活经历，相信你对“嫉妒”有了一定了解：人们很容易产生嫉妒，也很容易被嫉妒控制。嫉妒一旦产生，你随之会产生情绪或采取相应的行为，这就是被嫉妒控制。在所有情绪中，嫉妒会表现得相对隐



蔽。愤怒，我们容易察觉，悲伤也容易感受，但嫉妒，会让人忽视，只是觉得内心不舒服，然后开始不由自主地抱怨，甚至诅咒。这就是被嫉妒控制。

嫉妒的人，不只是随时希望别人倒霉，自己也会因此郁郁寡欢。时间一长，嫉妒的人就会满肚子牢骚，整天都是负面情绪。更有甚者，一旦妒火中烧，也会做出一些极端的行为。有新闻报道，某初中生十三刀捅死了自己的同班同学，警察问他为何要杀人，初中生老实地回答说：“因为他每次考试都是第一名，我每次都只能是第二名。”

我还听过一个故事：

从前有座山，山下有条河，河边住着个的姑娘。

姑娘有一位好闺蜜，两人常常一起出去干农活，散步，说些悄悄话。

一天，姑娘看见一条鲤鱼在河岸上，快要断气了，姑娘觉得鱼很可怜，就把鱼放到了水里。

放到水里的那一刻，鲤鱼就活了过来，还开口说话：

“姑娘！我是龙宫太子，你救了我，我可以满足你三个愿望。你可以说出你想要的获得任何东西，而且，每次你的好朋友都会得到你双倍的东西。”

鲤鱼说完，还指了指远处，姑娘的朋友。

姑娘很高兴，对着鲤鱼说：“我希望有很漂亮很漂亮的衣服！”



瞬间，姑娘得到了非常漂亮的衣服！

姑娘非常开心，但当她看到远处的朋友，也得到了漂亮的衣服，还有两套，姑娘瞬间觉得自己的衣服不好看了！

姑娘又说：“给我来很多很多金元宝吧！”

瞬间，姑娘得到了非常多的金元宝，闪闪发亮！

姑娘非常开心！但当她看到远处的朋友，也得到了金元宝，还是两倍，姑娘瞬间觉得自己的金元宝跟垃圾似的！

姑娘心中波涛翻滚，忿忿不平。堵！太堵了！凭什么！

姑娘低下头，不说话，咬着牙齿！

过了一会儿，姑娘平静下来，对鲤鱼说：“请挖掉我一只眼睛！”

故事讲完了。

想要不被嫉妒控制，就需要有智慧。嫉妒是愚痴的体现，有智慧的人，不会因为他人拥有别的东西就会对自己拥有的东西不感兴趣。想要有智慧，就需要修行。为了对治“嫉妒”，而采用的修行方法，就是在嫉妒中修行。

罗素说：对治嫉妒最好的方法是快乐。问题在于，我之所以不快乐，就是因为我嫉妒啊，现在你告诉我，要想不嫉妒，就需要快乐。这成了死结。其实，罗素的话没错，一个人平时快乐比较多，产生嫉妒的几率就会小。容易嫉妒的



人，是在告诉别人，自己有多不快乐！至于如何让自己多一些快乐，这又是个更大的题目，比“如何消除嫉妒”更大一些。

算了，说下一个建议吧。

对治“嫉妒”的第二个方法，是“自信”，要“超级自信”。超级自信的人，很少会嫉妒别人。我相信我喝的茶叶，就是最好的；我觉得我的房子，就是最舒服的；我认为我的小孩，就是最棒的；我认为我的工作，就是最有价值的……对于一些无法用数字衡量的事物，我们可以表现得“超级”自信。当然这个方法，也容易走到另一个极端。“普信男”就是很好的例子。没办法，人总是那么“聪明”，你跟他说你这极端不好，他就会走到另一个极端，还振振有词地说：不是你让我这么做的吗？

真正对治“嫉妒”的方法，是“知足”。嫉妒来自比较，自己和他人的比较。容易嫉妒的人，总是习惯于把重点放在关系上，而不是事情本身。当一个人知足，就不会有比较，也不容易产生更多的欲望。有一辆几万块的车代步，完全可以满足自己的需求；有一套一百平米的房子，也完全可以过着幸福的生活；有一份薪水过得去的工作，完全不用为生计犯愁。生活的压力，10% 来自于生存，90% 来自于攀比。

说到知足，还需要从物质的追求中跳出来。当一个人把眼光总放在衣食住行，总想着拥有更多的物质时，很难知足，也很难得到真正的快乐。但如果一个人能超越物质，而去追求精神的快乐，就不会那么容易嫉妒了（虽然也不一定能避免）。一个人容易嫉妒，说明内心还很匮乏。内心富足



的人，不会嫉妒他人。

在物质层面拥有越多的人，对别人要求越多；在精神层面拥有越多的人，会对别人要求越少。

道理容易讲明白，做到却不容易，特别是针对情绪。往往情绪发生了很久，自己还没意识到。嫉妒产生了，心情不好了，已经持续了一天，自己还没有意识到一切都是因为嫉妒。想要解决这个问题，就需要“觉察”。

当嫉妒出现，马上意识到“嫉妒”出现了，这就是觉察。“凭什么张三可以下班那么早，而我们需要加班？”当这个念头出现，看到这个念头，就是觉察。当你看到这个念头，不跟随，这个念头就会消失。持续看见下一个念头，下一个念头也会消失。一个很神奇的方法。能持续觉察，嫉妒自然也消失了。“看到了是看到了，但这不公平啊！我也要早点下班！”这也是个念头，看见就好。及时看见“嫉妒”的念头，能看见自己有嫉妒的习气：哦，我在嫉妒。这种看见，就能有效对治嫉妒。当然，这也是对治一切情绪的方法。觉察很简单，但需要持续地练习。

“嫉妒”很有隐蔽性，善于伪装。

嫉妒最典型的表现形式，就是内心抱怨，抱怨各种不公平。为了及时觉察到“嫉妒”，可以给自己定一个原则：不抱怨。一旦发现自己抱怨，就提醒自己：嗯，不抱怨。还可以给自己定个原则：一旦觉察到自己嫉妒某人，就祝福对方。羡慕嫉妒恨的反义词是什么？随喜祝福爱！邻居家的小孩成绩比我小孩成绩好，一旦发现自己有嫉妒情绪产生，就祝福她：希望她小孩能越来越好！同事晋升了我没晋升，意



识到自己的嫉妒，就祝福他：希望他事业越来越顺利！“我都这么惨了，为什么还要祝福对方？我可没这么品德高尚。”这种祝福，以及不抱怨，并非是让你品德变得高尚，而是帮你自己消除负面情绪，减少烦恼，这种反过来做的方式，也是用来帮你消除对“自我”的执著。

嫉妒的另一个典型表现形式，是挑毛病。当一个人嫉妒情绪产生，会不由自主挑对方一些小毛病，强化对方的弱点。例如，有人晋升了，嫉妒的人会评价：“像他这种连本科文凭都没有的人，也能当上副总裁，我真是服了！”“说话都结巴的人，居然也可以晋升？谁知道用了什么手段。”一旦觉察到自己在挑人毛病，可以反观一下：是不是嫉妒产生了？

嫉妒的本质，是把自己看得太重。用修行的术语讲，就是“我执”。如果自己的东西比别人好，就会得意，自己的东西比别人差，就会嫉妒。这就是“我执”的把戏。如果一个人对“嫉妒”的本质有了真正的理解，也自然不会被“嫉妒”控制，反而会因为看见“嫉妒”而哈哈大笑。就像我们在生活中逗小孩一样：“豆豆，你看，妈妈抱笑笑不抱你啊！”看着豆豆过去抢妈妈，我们会哈哈大笑。用这种心态，看着自己“嫉妒”的表现，我们也会不由自主地摇头苦笑。

上面的这些对治“嫉妒”的方法，相互不冲突。让自己多一些快乐，让自己“超级自信”、知足，时刻保持觉察，不抱怨，不挑毛病，祝福对方，认清嫉妒的本质，这些都算在嫉妒中修行。如果你真的做到了“不嫉妒”，你至少在修行方面比对方强不少了！你比对方强不少，怎么还会嫉妒他？



先不要得意，即使你做到了不嫉妒，还不够。因为，你不嫉妒他人，却无法让他人不嫉妒你。有人嫉妒你，其行为可能会很怪异，或者故意找茬挑刺，或者说话阴阳怪气，或者说一句挑衅你的话。你会莫名其妙：我哪里得罪他了？你确实得罪他了，因为你表现得太优秀，让对方不爽了。这倒不是问题，真正的问题在于，对方自己也不知道自己心生嫉妒。于是，你们本来是不错的朋友，会因此产生嫌隙，也就慢慢疏远了。

你或许会说：“这不能怪我啊？是他嫉妒我的，我能怎么办？”

当然应该怪你，毕竟是你学习了《在嫉妒中修行》，人家没学。而且，你想进步，想要增长智慧啊。

“那我就提醒对方：‘你有些不爽，其实是在嫉妒我，这样不好，要学会在嫉妒中修行，要向内求！来，我发一篇蓝狮子的文章给你。’”（这种方式可笑吗？不，有不少刚了解一点修行方法的人，真会这样做）

如果你真这么回复，友谊的小船说翻就翻！你要明白，修行，所有的方法，都是用来要求自己的，不是用来要求别人的。

有人说：“那蓝狮子，你写这么多，不都是在要求别人么？”呃，你赢了！

不扯远了，如何才能让别人不嫉妒自己？很简单：示弱！这两个字说起来简单，做起来也简单。举个例子。

小红正在忙，好朋友发来消息：“小红啊，我最近太惨了，服装店生意一落千丈，这两个月只赚



了个房租。我焦虑得头发都掉了好多！”

此时小红怎么回复？小红说：“没事的，小绿，慢慢会好的，你焦虑也没用，要不你静静心，来我这里抄抄经吧。”

这个回复还可以吧？看上去不但安慰了小绿，还提供了解决方案，真棒！

不，此时小绿会更不舒服，会心生嫉妒。因为小红心态很好，过得也比自己好！此时小绿绝对不会过来跟小红一起抄经！说不定她内心会这么想：“装，接着装！就你这种人我还不知道？没什么文化还附庸风雅！俗不可耐！茶里茶气……”

那该怎么回复？

如果小红说：“哎呀，我比你惨多了，我这两个月忙前忙后，连房租都没赚回来，客户越来越少，下个月房租都交不起了，我每天都焦虑得睡不着……”

“真不容易啊，小红，别担心，一切都会好的，我们一起努力！哦，我明天有空，要不我过来陪你抄抄经吧！”

从此小红和小绿的关系又进了一步！

是不是很神奇？这是必经之路某同学生活中真实发生的故事。



要做到“示弱”，需要能及时觉察，觉察到对方的真实意图，觉察自己说话的方式。如果不懂觉察，就记住一个原则：尽量表示自己比对方更“惨”、更“弱”、更“差”就好了。没有人会嫉妒一个比自己差的人。这也是为什么那些长相一般的女人，总是有很多朋友。

看到了自己的嫉妒，你就祝福对方；想避免别人嫉妒自己，你可以示弱。老子说：反者道之动，弱者道之用。这本身就是修行。

人生处处是修行，看见自己的嫉妒，做到不被嫉妒控制，也不被人嫉妒，这是智慧。这就是在嫉妒中修行！

第 14 章

在保持初心中修行

多年以后，我在窗前静坐，又想起以前的那个同事。

同事是个有趣的人，很早就和家人一起移民国外，非中国公民，但还在国内工作。他工作认真，能力出众，且说话幽默风趣。我俩关系不错，他常用的语气是：“贵党最近的一些政策有些过分啊！”

我会很正式地回答他：“这是我党的一贯作风。请阁下秉着和平共处五项原则，互不干涉内政。”

我们偶尔也会聊起年轻时的傻事，同事经常一脸悲伤和无奈，他说：“我很怀念曾经的那些初恋们！”

我觉得有些不对，说道：“请你重复一遍刚才的话！”

“我～很怀念～曾经的～那些～初恋～们！”

我无语！

他沉默片刻，接着说：“我的每一次恋爱，都是初恋！”

我输了！

就是想起那个同事了。十年过去了，那句“我的每一次恋爱，都是初恋”，仍让我记忆深刻。我觉得这句话很有深



度，不仅是海王的大杀器，还包含了高深的人生哲理。

就这？还高深？还人生哲理？呵～呵～！

别急啊。看完文章再呵呵。

从今年五月开始，必经之路开始启动新手村，到现在已经是第十一村了：云水村。新手村办得如火如荼，每次新手村都会有开营仪式直播和毕业典礼直播。我很期待看新手村的直播，因为总能听到一些或有趣好玩的、或真实感动的故事。但看最近几期的直播，我发现自己少了期待，多了些紧张和担心。

是哪里不对啊？现在大家对直播可以这么轻松对待了吗？分享嘉宾可以临时上场临场发挥，主持可以不认真调试测试吗？还是因为大家水平提升了太熟练了？

记得最初必经之路的志愿者还不多，大家没做过直播，也很少做线上分享。志愿者很不专业，但都很认真。为了五分钟的分享，他们会反复写稿反复改稿反复练习，准备几个晚上，我记得有几次半夜给他们改稿提建议；为了练习做主持人，他们会反复熟悉软件，反复调试效果，反复连麦测试，真的会紧张一两天，我记得有人为了做好主持买了台新电脑，也有人为了保证网络通畅，去借朋友的办公室做直播。每一次直播大家都小心翼翼战战兢兢，一场直播就像一次大考，考完后浑身轻松。还好，每次考试成绩还不错。更重要的是，每次大考之后，能看见大家的能力提升。

现在呢？不对啊！以前那个初学者的心态，看不到了。说说我自己吧。

前些天，我因为白天事情比较多，有些修行功课没有



做，于是晚上赶紧补。补得很快，一个来小时，就把很多功课做完了。我伸伸懒腰，拿起手机准备看看新闻看看消息。忽然我意识到好像哪里不对。

是啊，哪里不对呢？我现在做功课都这么敷衍了吗？念经的时候妄念纷飞，持咒的时候心猿意马，观想的时候也是囫囵吞枣……这真的是在做功课吗？

我想起几年前刚上山时的状态，因为经文是藏文，我一个字一个字念，持咒时也尽量一心不二，观想更是努力清晰每一个细节。那时，什么都不懂，自己只是个初学者，每一件事都努力去做，认真去做。我认真学习，认真听每个师兄提的建议，认真完成每一个功课。每天都小心谨慎，担心自己不够努力，不够精进。

现在呢？不对啊！以前那个初学者的心态，看不到了。

不只是我，生活中这样的例子很多吧。

我们对新鲜事物，常常会好奇、认真和敬畏。这就是初学者的心态。但这种心态持续不了多久，我们很快就变得“聪明”了，熟练了，圆滑了，开始敷衍了事，成了“老手”的心态。

我们兴奋地学习一门新技术，忐忑地入职一家新企业，小心地接触一个新朋友，一开始总会很谨慎认真。但时间久了，我们就会忘乎所以。我们会觉得这项技术好像不过如此，过不了多久，半途而废了；我们觉得这家企业的管理真烂，私下开始一起骂老板抠门黑心了；我们觉得朋友好像毛病很多，背后开始说他坏话了。初学者的心态转变成了“老手”的心。



好像大部分人都是如此，或者说我们生来的习气就是如此。这也是为什么烦恼会持续不断的原因之一。

俗话说，不忘初心，保持初心，是提醒我们要记得最开始的发心，要保持最初的发心。这种解释有道理，但还有更有深度的解释。

初心，是初学者的心。保持初心，是让我们在生活中保持一颗初学者的心。嗯，有名的铃木俊隆禅师，就是如此解释“初心”的。

始终保持一颗初学者的心，很多烦恼就不复存在，很多问题都能避免。

如果始终保持一颗初学者的心，我修行一定会更加精进；如果始终保持一颗初学者的心，必经之路的志愿者应该会进步更快；如果始终保持一颗初学者的心，我们不会生起傲慢的情绪；如果始终保持一颗初学者的心，我们会时刻提起觉察……

不只是我这么说啊，古代圣贤也如此说。

慎终如始，则无败事。

——《老子》六十四章

意思是做一件事到结束的时候，仍然保持和开始一样谨慎态度，则没有做不成的。换一种说法，就是“保持初心，则无败事”。

老子说：善为道者……豫兮，若冬涉川；犹兮，若畏四邻……

——《老子》十五章



意思是真正的得道之人，平时待人处事都很小心谨慎，像冬天踩冰过河，像新搬到某个地方，对四周邻居的警惕小心。这也算是保持初心吧。

再看看孔子怎么说。

子入太庙，每事问。或曰：“孰谓鄫人之子知礼乎？入太庙，每事问。”子闻之，曰：“是礼也。”

——《论语·八佾》

孔子是他那个时代最懂礼仪的人，但他参加太庙活动，每件事都会再请教别人。有人说孔子不懂礼仪，否则为什么“每事问”呢！孔子说：这本来就是礼啊。以前我看不太懂，现在有点明白了，这本来就是一种敬畏和认真，这不正是保持初学者的心态吗？

如果能在生活中保持初心，你的生活会变成什么样子？

还记得你刚毕业去公司上班的场景吗？你从不迟到早退，虚心请教，努力完成上级交代的任务，回家后你还会主动学习充电。如果工作了十年，你仍然能保持这种心态呢？

还记得你第一次见你对象的父母吗？你会保持微笑，会彬彬有礼，会主动帮忙做点家务，会努力让自己在对方心中留个好印象。如果结婚以后，你也能保持这种心态呢？

还记得你儿子刚上学时，你教他写作业吗？会很有耐心，会说很多鼓励的话你会努力帮他培养好习惯，会想各种办法来激发他的学习兴趣。如果他上到六年级，你还能保持这种心态呢？

如果企业家能保持初心，企业一定能走得更加稳健；如



果网红明星能保持初心，他们一定能带来很多正能量；如果政府公务员能保持初心，他们一定能更好地为人民服务。

是啊，保持初心，多好啊！应该向初心致敬！

道理是讲明白了，但要保持初心，却不那么容易。

人们总是习惯喜新厌旧，头脑总是习惯新鲜刺激。要想保持初心，就需要有“觉察力”。

觉察，是知道此刻的正在发生。觉察力，是一种能时刻觉知自己思想和行为的能力，也就是觉察的能力。这个能力，倒是很简单，就像平时走路时，你把觉知放到脚上一样简单。但正是因为太简单，简单到你容易错过，就像平时走路时，你无法一直把觉知放到脚上一样容易错过。不信你试试，走路时，你把觉知放到脚上，看能坚持几秒？如果能达到一分钟没有别的妄念，那你就真的厉害了！

还好，保持初心，不需要时刻保持觉察，只需要在你做事时，提醒自己保持一颗初学者的心，不急不躁，不敷衍不应付，不骄傲不自负，不自以为是不理所当然，提醒自己保持好奇，保持认真，保持敬畏。这样，你自然而然会改变之前的习气，也就降伏了那颗“老手”的心。

这就是在保持初心中修行。

我又想起之前同事的那句“我的每一次恋爱，都是初恋”，多么有深度，多么富有哲理啊！原来他在感情上，也能保持初心！

在抄写经典中修行

经典，是那些每次重读都好像初读那样带来发现的书；

经典，是那些即使初读也好像是在重温以前读过的书。

经典有很多，古有圣人言教，近有大师作品，不同行业，还有不同行业的经典。基督教徒读《圣经》，佛教徒读《金刚经》，山中隐士读《道德经》，老百姓读《论语》，党员读马列著作毛泽东语录，都是经典。

诵读经典，很好，一言一句，声声入耳。

抄写经典，也很好！一笔一划，时时静心。

我发起了必经之路，就是倡导大家抄写经典的公益组织。我觉得抄写经典就是个很好的在生活中修行的方式。

今天，我来讲讲自己对抄写经典的一些体会和认识。

1 抄写经典，需要的是恭敬心

有人讲抄写经典有很多规矩，例如晚上不能抄啊，女人月事期间不能抄啊，或者什么特殊日子不能抄等。其实，并没有这些讲究。只要你想抄写经典，任何时候都能抄。抄写经典唯一需要注意的是，保持恭敬心。



为何需要保持恭敬心？一方面，经典是大德智慧的结晶，需要对其保持恭敬心；另一方面，虽然现在看经典比较容易，但当初经典都是先贤们历经艰辛才得来的，需要对其保持恭敬心。

义净三藏法师有诗云：

晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安。
去人成百归无十，后者安知前者难。
路远碧天唯冷结，沙河遮日力疲殫。
后贤如未谙斯旨，往往将经容易看。

— 义净《题取经诗》

2 抄写经典，应该有仪式感

并非抄写经典需要仪式感，而是生活需要仪式感。

现代人的生活，越来越随便了，以前父辈们留下的很多仪式，如拜师、祭祖等，慢慢都丢弃了。但生活需要一些仪式感。仪式感，是认真对待生活的表现，并非做给别人看，而是一种态度，一种敬畏，一种虔诚，一种美好，一种精致。仪式感，可以使我们生命中每个时刻都不同于其他时刻。人们都想希望自己生活有个好的状态，当你练习仪式感，本身就是个好的状态。

抄写经典就是个可以仪式感很强的活动。你可以穿着正式一点，抄写经典前洗手，点根香，保持桌面整洁，念经文发愿；抄写经典过程中保持端正的姿势，尽量不中断，保持觉察；结束后做祝福回向等。如果有专门的抄写经典的场所，和他人一起抄写，当然会更有仪式感。



当然，若无法有正式的仪式，抄写经典也比不抄好。如你上班时，正经历一个无聊而漫长的会议，此刻你可以在笔记本上抄写经典。我以前经常如此。

3 抄写经典的目的，只是抄写经典

若有人问我抄写经典的好处，我能说出很多。如抄写经典可以积福报，抄写经典可以长智慧，抄写经典可以静心，抄写经典可以练字等。但如果你真的打算抄写经典，请忘记那些目的，抄写经典只是抄写经典。

就像饿了想吃东西，你就去吃东西；困了想睡觉，你就去睡觉；觉得想抄写经典了，你就去抄写经典。就这么简单。不要期望任何东西，不要期待自己抄写经典时有喜悦，有宁静，有很多体悟，这些都很好，但不重要，抄写经典只是抄写经典，就是生活的一部分。

一旦有了那些目的，抄写经典本身的意义就会小很多，那些好处也不一定会发生。反而，你忘记这些目的，你只是去抄写经典，那些该发生的事，自己会发生。无论发生什么，都只是抄写经典的副产品，而抄写经典的最大回报，就是抄写经典本身。

你坐姿端正，沐手焚香，并非是要获得某种特殊的状态，这些动作本身就是很好的状态。

抄写经典，不要太兴奋。抄写经典，不是什么了不起的事，当然，也不是很随便的事，它只是抄写经典，不要太兴奋。抄写经典就是一种生活，一种普通又有点不普通的生活。每个人都有自己的生活方式，抄写经典没有什么值得炫耀的，也没有什么与众不同的。



抄写经典，甚至无关宗教。不只是抄写佛经，哪怕你抄写道德经、圣经、古兰经、毛泽东语录，都是一种生活方式。虽然有人会讲宗教仪式，没关系，你也可以把它只是当成生活方式。如果你重视修行，你把它当成你的修行方式，静心方式。

4 抄写经典，就是在静心

当你坐好了，一支笔一张纸，就可以抄写经典了。抄写经典的过程，是个很好的练习觉察的过程，和练习静坐一样。

很多人期待，抄写经典时让自己静心。若是这样，你首先需要知道什么是静心。

有人抄写经典时，看见自己念头纷飞，就非常烦躁，觉得抄写经典静不下来。其实并非如此。平静的湖水，总会有些涟漪，有涟漪，并不影响湖水的平静。“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽。”听见鸟叫，更说明山很幽静。能看见念头的纷飞，就像你听见了鸟叫一样，反而说明你的心静下来了。

你的心是整个大海，而念头就是海面的浪花。无论是微风细浪还是狂风巨浪，只要你不把自己当成浪花，大海永远是大海。

你的心是整个天空，而念头就是空中的云朵。无论是白云飘飘还是乌云密布，只要你不把自己当成云朵，天空永远是天空。

这就是静心。

当你抄写经典时，无论出现什么念头，都不要焦虑，也不要欣喜，更不要有什么意外，那只是个念头而已。念头并



非从外界来，而是来自你自己的心，也会消失于你的心。就像海浪来自大海，也会消失在大海，没什么稀奇的。然而，一旦你要阻挡海浪，海浪会变得很强大，产生巨大的冲击力，就像海浪遇到堤坝的阻挡，会变成疯狂的拍打。同样，你想要阻止某个念头，就产生了分裂，形成了对抗。你成了堤坝，不再是大海。

同样的道理，当你想要拒绝念头或者跟随念头，都会对念头产生作用力，有了作用力，念头会更加活跃。当念头出现，你需要做的，就是什么都不做，只是知道。

这就是在抄写经典中静心。

5 抄写经典的魅力

抄写经典时，有时容易被念头带走，或者被外界干扰。不要沮丧，也不要自责，沮丧和自责时，自己又被带走了。此时更不能责怪外界，那没有任何意义。马车停着不走了，你是鞭打马还是鞭打车？你责怪外界，就是在用鞭子使劲鞭打车。而你回归觉察，看着内心的念头，就是在打马。心猿意马，多形象的成语啊。

学会看着那些念头，就像大海看着海浪的起伏一样，就像天空看着乌云的来去一样。一旦你能只是看着念头，你已经在静心了。

这种静心，会有一种力量，对你平时的生活发挥激励作用。你一旦习惯了这种静心，平时也会如此。当你为儿子的赖床而生气时，你会看见你的生气；当你为爱人的冷漠而沮丧时，你会看见你的沮丧。生气，只是一朵浪花，沮丧也只是一朵浪花。每朵浪花都很普通，生气的浪花和你忽然中了



彩票的浪花一样，本质上没有任何区别。只要你愿意，你可以看着浪花自己消失在大海里，此时，你会嘴角上翘，会心一笑。没人知道你笑了，也没人知道那朵浪花起来过。

抄写经典就是这样，只是抄写经典。通过抄写经典静心，和通过静坐修禅是一样的。有人不习惯静坐，因为太枯燥单调，那可以试试抄写经典。抄写经典时，你的手需要写字，你时刻觉察你写的字，和打坐时观呼吸是一个道理。

不用介意周围有人在干扰你，哪怕有人在吵架，有人在打电话，一旦你学会了静心，那些都不会干扰到你，都只是浪花而已。当你明白了这一点，你在静心时，周围的一切都在静心。爱人在刷视频，儿子在玩游戏，而你在抄写经典，本质上没有差别。因为当你在静心时，全世界都在静心。这就是静心的魅力。这也是抄写经典的魅力。

6 抄写经典，不要有期待

抄写经典可以静心，但不要期待静心。只要你按照正确的方式抄写经典，静心自然就在那里，就像天空一直在那里一样。但你一旦有了期待，那个期待就会像乌云一样，时不时遮住你头顶的天空。如果出现了期待，没关系，你看着这个期待，把它也当成大海中的一朵浪花，浪花自己会消失不见。

抄写经典可以让你修行进步，但也不要期待进步。修行的进步，几乎是自己无法感知的，因为太细微。就像走在晨雾中，你不会马上感觉得到衣服变湿了，那种湿润，是缓慢地不可察觉地。一旦你能察觉，衣服已经很湿了。抄写经典也是如此。一份心经，抄了一个小时，你不要期待什么变化。



只要你每次都在练习觉察，练习静心，变化自己会发生。

让你不要有期待，期待还是会自己出现。就像不让你想一只大熊猫，但脑海中会自动浮现大熊猫的样子。怎么办？当期待出现，看见它，知道。下次再出现，再看见，知道就好。

7 抄写经典，不要太精进

你可能体验到了抄写经典的快乐，希望今天多抄几份。此时你要小心，这并非是个很好的状态。因为你想继续快乐，这就是有了期望。而且，你哪天若没有体验到快乐，你会不会就想着要放弃了？

孟子云：“其进锐者，其退速。”学会让自己平静下来，告诉自己，抄写经典只是件普通的事，有快乐挺好，没有快乐也无所谓，抄写经典就好。抄写经典最大的回报，就是抄写经典本身。

8 抄写经典，不要羡慕别人

别人抄写经典时，很容易就静心了，为何自己总是妄念纷飞？

别人抄写经典时，时常感动，为何自己毫无感觉？

别人抄写经典时，能悟到很多东西，为何自己没有任何变化？

是不是自己资质太差？是不是自己不适合抄写经典？

人们总是喜欢比较，抄写经典时也喜欢比较，不要这样。修行之事，与世俗做事不一样。进步快，不一定是好事。我最近练字，发现历史上那些大书法家们，并非是那些天赋最好的。天赋最好的那些人，很快看见结果，后来就分心他



用了。而最终成为书法大家的，常常是那些进步没那么快，但一直坚持下来的人。抄写经典也是如此。太容易静心，太容易感动，太容易悟到什么道理的人，反而要小心了，这对修行来说，并非是件很好的事。这会让你容易产生期待，也会让你产生傲慢，甚至会让你产生不过如此的念头，这些都会成为修行的障碍。修行，从来不需要跟别人比。

面对别人分享的感悟，你可以替他高兴，但不要羡慕，不要期待自己也有这样的体验，每个人的体验都不可能一样。你保持觉察，抄写经典时没有特别感觉，这也是一种体验。这种体验和别人痛哭流涕的体验，本质上没有区别。

抄写经典，只是抄写经典，不要给抄写经典附加多余的东西。期待、骄傲、羡慕、沮丧，这些都是多余的东西。若有这些产生，也把它们当成一朵朵浪花就好，它们确实只是一朵朵浪花，而你是整个大海！

人生处处是修行，在抄写经典中修行！

第 16 章

在看戏中修行

我认识一个出家师兄，我俩挺熟的。有一天他从经堂门口出来，不小心踩到了一个藏族小喇嘛（二十来岁吧）的脚，小喇嘛痛得哇哇直叫。师兄看了一眼，笑了笑就跑掉了。我看不过去，叫住他说：“不行，你得跟人家道歉！”师兄不好意思地说：“我给他念经。”说完又跑了。

我还认识一个出家师兄，我俩关系还不错，偶尔我会送他点东西，也会求他帮忙什么的。有一次我俩在楼道遇到，他目不斜视，从我身边走过。我好奇怪，心里琢磨我得罪他啦？第二天在经堂里，他又很热情跟我说话。我问昨天你楼道里你怎么不跟我打招呼？他诧异道：“没事为什么要打招呼？”

我还认识一个出家师兄，我俩关系也还可以。每次跟他在一起，他都挑我一堆毛病，我还没法反驳。例如他说我衣服穿得不对，说我仪轨做得不对，说我不应该说某些话，说我某个观点不对。我一开始很不适应，后来跟他在一起，我就做个捧眼的：嗯，是的，啊？然后呢？哦？对。



我还认识一个出家师兄，我俩关系也过得去。他有个特点，就是各种事情，只要是他做的，怎么说都有道理。例如他这个月在吃素，他会说：吃素好啊，吃素功德大，某某大德是怎么怎么说的。要是他这个月不吃素，别人聊吃素，他会说：修行呢，关键在于修心，不要太在意形式……

我还认识一个出家师兄，我俩关系还挺好。他有个能力：只要他在场的闲谈，他都能把话题转移到自己身上来。例如大家在聊风景，他会讲自己去过哪些名胜古迹；大家聊美食，他会讲自己吃过多少大餐认识多少厉害的名厨；大家聊经济形势，他会讲自己的一个同学是某个大学经济系教授，前两天还电话说如何如何……

我还认识一个出家师兄……

停！蓝狮子，你认识的出家师兄，怎么性格都这么怪？

切！性格正常的人，怎么会出家？还会跑到藏地来出家？

忽然觉得拿师兄们开玩笑有些不合适，他们的生活方式反应模式也没有我说的那么明显。我稍微加工了一下，这样更戏剧化一点。这算不算妄语？不算吧，我这是写作，艺术来源于生活而高于生活。看！我学会第四个师兄的常有理了。

我周围的人够有个性吧？当然，他们修行都很好，至少比我好。

有人可能觉得我那些师兄的行为，算缺点。类似不讲礼貌喜欢炫耀等。我以前也是这么想的，所以总想提建议提醒让他们变得更好一些。后来我发现，提建议人家不但不会接受，反而彼此搞得很不愉快。



现在我明白了，所谓的缺点优点，都是人定义出来的，标签而已。就像美和丑一样。你看某个女人丑，但她的儿子觉得妈妈最漂亮了。你看某个女人长得漂亮，但阿俊说她皮肤不够白！都是标签罢了。

那就先去掉标签。去掉标签，再看一个人的生活方式，那就是他的生活方式而已。我有我的生活方式，他有他的生活方式，凭什么要去改变人家的生活方式呢？你有这个权力吗？要是总有人想要改变你的生活方式，你乐意吗？

其实我一开始也没这么高的觉悟，是有一天我看见一本书里有这么一段话：

菩萨并不想改变谁，他尊重别人的生活方式，使用他们的语言，由他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。

— 秋阳创巴老师

既然不需要改变别人，那就看戏吧。忽然发现，看戏是一件很有意思的事。

学会看戏后，再遇到之前的几个师兄，我会看他们演戏。他们如果不演，我会给他们搭个戏台，开个头就好。例如我说师兄啊我觉得你吃素太注重形式了真正的修行是修心。他就会讲形式也很重要啊如果形式都做不到更何况内心呢……我觉得好有道理；又例如我说师兄啊我还是觉得我供水不戴口罩挺好的。他会讲戴口罩是表示尊重要有恭敬心学佛最重要的虔诚心你懂不如果没有虔诚心……我觉得好有道理；又例如实在无聊了，我说师兄啊窗外那只乌鸦



真大。他会说这算什么我上次去终南山见到的乌鸦比这个大多了那时候下大雪太漂亮了……

有时我觉得自己太坏了！

不只是看师兄们演戏，还看其他人演戏，也看自己演戏。看自己演戏，就是跳出来，看自己的行为 and 表演，把自己当成另外一个人。自己是“能看”，也是“所看”。很容易懂，不细讲了。

看自己演戏，要看到自己头脑编故事。

师兄楼道里见面不和我打招呼。我想：前几天我背后说他坏话，是不是被他听见了？也不算坏话啊，就是说他不讲卫生而已嘛，怎么能这么计较呢？都出家了，心量还这么小，一点包容度都没有。我上次还送他那么多苹果呢，今天见面居然都不打招呼，上次还说要请我吃饭来着……

看这就是头脑编的故事，就是一场戏吧！

头脑是世界上最厉害的编剧。

不信你自己看自己。和爱人吵架的时候，一定会想起好多好多以前的事，越想越气！组合到一起，得出一个结论：就是对方太不是东西了！又或者爱人连续一段时间回来太晚，你会想：是不是有外遇了？上次还如何如何，某某还说如何如何……再比如，你觉得自己做错了某件事，但又不愿意承认，于是头脑瞬间浮出很多念头，都是替自己辩解的：嗯，自己这么做是正常的。

看，这就是头脑编的故事，也就是一场戏啊！

有人说：人生如戏。

这话不对，不是人生如戏，人生本身就是一场戏，一场



大戏。

南怀瑾老师说：人活在这个世间，乃至一切万有活在这个世间，都是在唱戏。宇宙本来是个大舞台，我们不过是大舞台里跑龙套，摇旗喊的一批人。

我们每个人都是演员，演不同的角色。每个角色，既是龙套，也是主角。

可能吗？当然可能。从不同的角度看这场大戏，自然就有不同的主角。所以，我们要演好自己的角色。但问题在于，很多时候，我们入戏太深，导致自己很痛苦！此时，就需要学会看戏。

只有学会了“看戏”，才能不被戏里的情节所困扰。

很简单的道理。我们去电影院看电影，无论是悲剧还是喜剧，我们不会太受影响，顶多是看电影时流点眼泪，晚上回家该干嘛还是干嘛，第二天就彻底正常了。好像没有人因为看了某个电影，从此焦虑了抑郁了自杀了吧？

如果能把生活中发生的事，也当成电影呢？这就是在生活中“看戏”。

看子女的成长过程；

看爱人的平凡一生；

看婆婆与自己的斗智斗勇；

看邻居老王的八卦趣事；

看职场小白如何一路逆袭；

看发小如何起高楼如何楼塌了；

看自己如何从懵懂少年到油腻中年；

看同事如何成为卷王；



看领导如何人前人后表演；
看自己低谷时朋友的世态炎凉；
看自己风光时远亲的讨好献媚；
看街头流浪汉的落魄；
看网红艺人们的风光……

这就是看戏。看别人，也看自己。

道理是这个道理，但做到“看戏”可不容易。

看别人的戏还好，看自己的戏就难了。当朋友遇到问题，向我们请教，我们能提出好多好多建议，能把自己都感动了。但当自己遇到困境，就傻眼了，朋友也提很多建议，然而没有任何作用。我们像智者一样安慰别人，却像傻子一样折磨自己。

怎么办？还是需要学会看戏。

来！文章最后，教你如何学会看戏，如何看自己的戏。

方法很简单，一旦遇到情绪，就提醒自己：我要看戏。

发现你孩子一直在玩手机，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。好，你是要看自己演一个火爆脾气的妈妈，还是看自己演一个温柔智慧的母亲？

发现同事在说你坏话，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。看他表演就好了，这就是他的生活方式啊。你需要为他的生活方式而生气吗？

路上有人开车加塞，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。他演的是个夹塞的司机，你演的是那个被夹塞的司机，还要看见，在剧本里，这是个拥堵的城市。看戏而已，至于那么上头嘛？



朋友找你诉苦，你发现他很消极很片面还很自负，你总想提醒他，此时要提醒自己：我要看戏。他演的就是那么一个角色，自己不想改，你就看戏好了啊。来说段相声：嗯！对！是啊！不容易。

和爱人吵架：“你就是不重视我，心里没我，结婚纪念日不记得，生日也忘记好几回，你说自己记性不好，为什么初恋女友的生日你还记得那么清楚，还想着要发个消息！”此时要提醒自己：我要看戏。看头脑如何编故事，自己居然想把这个故事变成真的，傻不傻？

提醒自己：我要看戏。

一旦遇到情绪，就提醒自己：我要看戏。

嗯，这个方法简单不？

从修行的角度讲，这就是觉察，一种很简单且很强大的方法。

有了觉察，看戏就很容易了。而且你完全可以做到，不只在有情绪时才看戏，任何时候你都能看戏。

生活多美好啊！顺境时看喜剧，困境时看悲剧，平时看肥皂剧。剧情不满意，还能自己改剧情。

觉察力越强，看的戏就会越精彩！

那如何提升觉察力？如何练习觉察力？

我好多文章中介绍过吧？忘了哪篇了。反正今天是不写了，就这样吧！

人生处处是修行，在“看戏”中修行。

第 17 章

随时准备死去

是的，随时可以死去。

生活中，当我们讨厌一个人，有时会说：“你怎么不去死？！”这句话比较重了。

我们恨一个人，有时也会说：“我恨得你死！”意思是：很恨很恨，希望能把对方恨死，或者一起死。但很少能恨死一个人，越恨，那个人好像越得意，反而自己难受得要死！

人啊，很奇怪的。恨，能恨得要死。但爱上一个人，也爱得要死。爱得要死，就是很爱很爱，哪怕自己死了也要爱。

现在应该没有人爱我爱得要死了，应该也没人恨我恨得要死。恨和爱总是成对出现的，就像赞美和批评成对出现一样。现在一听到有人夸我，夸得很厉害，我就提醒自己，世界上还有个人在骂你，也骂得很厉害。一旦这么想，我心态也就平静了。

可能你不信，说这太绝对了。举个例子吧。

如果女读者说：“蓝狮子，我爱死你了！”那她男朋友就会很生气：“那个叫蓝狮子的，我恨死你了！”你看，这



就平衡了。

生命是平衡的，有黑夜就有白天，有天晴就有下雨，有男人就有女人，有爱就有恨，有生就有死。

是的，有生就有死。

每个人都会死，但不确定什么时候死。每个人都相信自己会死，但从不相信自已明天就会死。不用说明天了，也不相信自己明年会死，甚至不相信自已下一个十年会死。你留意一下身边的人，他们不停地买东西，仿佛自己还能活好几百年。

你可能觉得：“我就不是这样的，我觉得自己明天应该不会死，但以后就不知道了，毕竟无常嘛。”

你说得有道理。那些每天因意外去世的人们，前一天晚上也是这么认为的。还有那个刚买了外卖走在街上被高楼抛物砸死的小伙子，会很鄙视你。

我看到过一些公案。有个修行大师把“死”字贴脑门上。又有个修行大师修行最好的法门是“念死无常”。这两个方法，都是让修行人知道生命短暂，意外随时会来，要珍惜时间珍惜人身，精进修行。但这些方法，对我好像触动不大。

修行就是这样，每个人适合的方法不一样。我还真的用一张纸，写了个死字，贴脑门上，我只觉得搞笑。没感觉就是没感觉，强迫也不行，假装更不行。

我也认真思考过：为什么很多人都觉得“念死”都可以促进自己好好修行，但我就不行？

最大可能的原因，是我太迟钝，修行根器太钝。你看悉达多太子，外出旅游看见了老人、病人、死人，就升起了强



烈的修道之心，连王位都不要，出家修行了。六祖惠能，听到了有人念了几句金刚经，就决定不远千里拜师修行。这就是上上根器吧。但我不行啊，我脑门上贴个“死”字，只觉得搞笑。这是根器的问题。我根器太差。明白了这个原因，虽然有点惭愧，倒也很快就过去了：我本身就很差，怎么啦？不行吗？

可能还有个原因，我是湖南人。中国有句古语：“无湘不成军。”意思就是，军队要多招湖南人。我以前不理解的。等我上大学，走出湖南，遇到了各种人，我发现相比之下，湖南人有个明显的特点：不怕死。这个不怕死，并不是真的说死亡来了不怕，而是有时做事不顾后果。我小时候，经常听到大人小孩都说的一句话是：管他呢，该死的卵朝天！后来走入社会，也会遇到很多麻烦事，有时朋友过来说出大事了怎么办？我问会死人吗不会死人就没事。我大概就是这样性格。估计很多湖南人也类似，一方水土养一方人嘛。

好吧，反正就是“念死无常”，这个被大师认为很有用的口诀，对我没什么作用。

但事情没那么简单。几年前，我又看到一个公案。

有个大师，每天睡觉前，都把自己的茶杯反扣着。

他的侍者问：“师父，为什么要把杯子反扣着放啊？”

大师回答说：“要是我晚上睡一觉就死了，明天这个杯子别人就不用洗了。”

我当时仿佛被电击了一般，想到了什么。



想到了十几年前吧。那时我因工作去台湾，住的酒店对面有个小酒吧，我无聊得紧，就去里面点了杯酒。有歌手上台，演唱了一首歌：《如果还有明天》。歌手叫刘伟仁，这首歌是他自己写的。那晚我泪流满面，不知是酒太烈，还是歌太悲。后来没过多久，刘伟仁先生，真的没有了明天。

歌词也写得很好：

我们都有看不开的时候
总有冷落自己的举动
但是我一定会提醒自己
如果还有明天

我们都有伤心的时候
总不在乎这种感受
但是我要把握每次感动
如果还有明天

如果还有明天
你想怎样装扮你的脸
如果没有明天
要怎么说再见

如果还有明天，换句话说，如果没有明天。这是个很好的修行口诀啊。

小孩子成绩不好，如果没有明天，你还会焦虑吗？
丈夫总喜欢喝酒，如果没有明天，你还会痛苦吗？



父母总是催婚，如果没有明天，你还会生气吗？

工作没能晋升，如果没有明天，你还烦恼吗？

如果没有明天，你会珍惜当下的每一分每一秒。

如果没有明天，你会喜欢上每一朵花每一棵草。

如果没有明天，你会任由小孩胡闹，也会爱上父母的唠叨……

如果没有明天，貌似所有的执著，都可以放下了。

别高兴得太早，道理是这么个道理，偶尔这么想一想，也确实会有些帮助。

但你每天晚上都这么想，第二天早上又醒来了，那些烦恼和痛苦又会出现。因为，如果没有明天，我能放下烦恼，但如果还有明天呢，烦恼会不会再继续？那这个口诀貌似没用了。

不要沮丧。我有个更好的口诀：随时准备死去。

这两个口诀有区别的。如果没有明天。是被动的，万一明天不来，我该做些什么。但知道是假设，力量小了很多的。随时准备死去。这是主动的，无论明天来不来，此时此刻，我随时做好死的准备。

嗯，就是此刻，让你死去，你还有什么要做的？

我以前经常问自己：此刻，让我死去，我还有哪些事放不下？

一开始还挺多的，后来，放不下的事越来越少了。

现在，我说我做好准备随时死去。当然，也有要求的。

有人说：“切！还有要求，这就说明你没有做好准备随时死去！”



“太过分了！我都要死了，还不让我提个要求吗？！”

我的要求是：我做好准备随时死去，但我希望自己能死在利他的路上！

第 18 章

像修行人一样生活

我曾经是名程序员，现在也是。

我现在是名修行人，曾经也是。

上次遇到一个朋友，学习身心灵有好几年，上的大多是圈内知名大师的课。我问她为何要学这些？她说希望活得幸福。然而她觉得自己活得并不幸福，至少现在还不幸福。

每个人都在追求幸福，追求快乐。但他们不知道，他们的不幸福和不快乐，正来自他们在不断地追求幸福和快乐。他们追求的是没有黑夜的白天，没有雨天的晴天。他们追求没有山谷的高山，他们追求没有乌云的天空。这种追求注定会导致失败。生命本身就是矛盾的，也是统一的。

追求快乐，也没什么不好。只是每个人大多在追求快乐的同时，又紧紧抓着痛苦不放。妻子说，我希望家庭和睦，但老公不能抽烟喝酒；父母说，希望孩子健康快乐，但平时不能不听话。快乐本来可以很容易获得，但几乎每个人非要在快乐前加无数个条件，哪怕这些条件满足了，他们还会再加新的条件。



生活就是这样，烦恼不断，没有尽头。家家有本难念的经，苦海无边，就是如此观点。每次我听到一些让人悲伤的故事，我会很悲伤，但也很快就不悲伤了，因为我知道，每个人有痛苦才是正常的。

很消极，不是吗？

算是消极，但也很积极。

生活确实有解决不完的烦恼和痛苦，真相本来如此。接受这个消极的观点，再寻求解决方法，就是积极，至少是勇敢吧。否则，逃避现实，每天假装自己很好，这很消极，至少不算积极。我认识不少人，白天和同事朋友谈笑风生，夜晚独自失声痛哭。他们害怕别人的评价，害怕别人看不起自己，害怕别人知道自己的懦弱。

如何获得真正的快乐？我觉得有且只有一条路，那就是修行。

之所以不快乐，是因为有痛苦和烦恼；之所以有痛苦和烦恼，是因为不够有智慧；而想要有智慧，就只有修行。

修行这个词，有点偏僻，或者说，容易让人产生距离感。深山古寺，晨钟暮鼓，打坐诵经，炼丹画符，有人认为这是修行；或者在生活中持咒念佛，站桩冥想，静修闭关，这是很多人心目中的修行人。这些应该算吧，但并不准确。

我理解的修行，是降伏自心，是朝“心”上下功夫。如果一个人，一直在练习如何降伏自心，这就是个修行人。反之，则不算，至少目前还不算。当然，这只是我个人的理解。如果你觉得我错了，不用证明，你是对的。

修行在世間，不離世間覺。



如果一个人每天能像修行人一样生活，绝大部分的烦恼，都会消失。

为何？所有的烦恼都来自于对“自我”的执着，来自这个“心”。

心，就像一只猿猴，上蹿下跳，妄念纷飞。如若不能降伏这颗心，就成了情绪的奴隶，成了念头的奴隶。跟随念头流转不定，自然烦恼重重，痛苦不断。而修行人的生活，就是每天练习如何降伏这只猿猴。

普通人的生活是什么样的？我很痛苦，是因为孩子不听话；我很伤心，是因为爱人背叛了我；我不快乐，是因为工资不够高；我很苦恼，是因为朋友太少。所以，我们会去要求孩子听话，要求爱人忠诚，努力想要晋升，尽力维护朋友的关系。这样做了很多努力，一些烦恼减少了，而另一些烦恼又出现了。生活好像没有多大变化。

如果你正驾驶一架马车，马车停着不走，你是鞭打马还是鞭打车？

你觉得自己不幸福，是因为儿子不听话，是因为老公赚钱少，你每天抱怨他们，要求他们，这就是鞭打车。这是大部分人的生活方式。

你觉得自己不幸福，是因为自己欲望太多，执著太多，智慧太少，想办法提升自己的智慧，这就是鞭打马。这是修行人的生活方式。

如何像修行人一样生活？

我总结了几个点，你或许可以参考一下。

第一，向内求。



生活中遇到事情，我们习惯抱怨，习惯向外求。我们习惯抱怨公司，抱怨社会，抱怨同事，抱怨家人；我们找闺蜜诉苦，数落婆婆 99 个毛病；我们找大师解惑，指责爱人 101 个缺点。我们希望得到别人的认同，我们希望改变身边的所有人，但很少想如何改变自己。我们认为一切痛苦，都是别人造成的，都是别人的错。就算偶尔认为自己也有做错的地方，那别人的责任更大，自己的错误微不足道。这些都不是向内求。

向内求是什么？

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。

当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；

当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；

当你受到诋毁，向内求，你要知道所有的评价就如山谷的回声，哪怕再响亮，也会很快消失。

一切的喜怒哀乐，都来自自我的认同。

当你向外求，自我固若金汤；

当你向内求，自我会缴械投降；

向外求，你就成了自我的奴隶；



向内求，你就是心的主人。

你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。

就像那火热的太阳，它一直都悬挂在高空，只是经常被乌云挡住了光芒。

向内求，是寻求光明的唯一途径；

向内求，是开启智慧的必经之路。

朋友们，向内求，去遇见真正的你。

这个世界荆棘满地，当你要出门，如果你要求把外界的每个地方都铺上地毯，这就是向外求；如果你只是让自己穿一双鞋，这就是向内求。

需要提醒的是，向内求，不要走到另一个极端，就是遇到每件事，都会认为是自己的错，从而自责、内疚。可以找出自己的问题，但自责和内疚，就是跟随了念头，是多余的，也是有害的。

有人说，难道朋友的老公赌博，她也要向内求吗？！被酒后驾车撞伤的路人，也要向内求吗？

我错了。不过如果是你朋友，你不用义愤填膺在这里反驳我，多去照顾照顾朋友吧，这也是向内求。

总之，一个修行人，遇事，尽量向内求。

第二，守原则。

本来想写成“持戒”，但这个词容易让人排斥。所谓的“戒”，就是某些“原则”。例如有人坚决不抽烟，这就是原则，也是“持不抽烟戒”，有人不喝酒，就是“持不饮酒



戒”，有人决定无论发生什么，都不打小孩，就是“持不打小孩戒”。

一名修行人，会给自己定一些原则。在生活中，有些事坚决不做，这就是持戒，也是守原则。

我在《勇士之道》中讲勇士的四大原则：不说谎、不抱怨、不占便宜、不思他人过。

有了原则，会减少很多干扰，当“心”不被干扰，烦恼也自然少了很多，自然会安静下来，智慧也自然会生起。

你也可以给自己的生活定一些原则，这些原则，都是为了对治自己的习气的。定下原则后，就好好遵守，丝毫不退让。

第三，定日课。

很多人说自己很忙，没时间修行。这里有两个问题：一是他对修行不够重视，所以会先忙其他事；二是他对修行不太了解，把修行和其他事分开。

对修行不够重视，我无能为力，这样至少不像一名修行人。

修行人对待修行，当成生活中最重要的事。如果做不到最重要，那至少和赚钱一样重要吧。

我说的修行日课，是修行人每天都会做的事。这些事，可能是单独的，也可能是融入到生活中其他事情中的。

修行人，会给自己每天定一些必须完成的功课，不用太多，基础的就好。有些信佛的同学，自己会给自己定的每天念佛号多少，磕头多少，也算日课。但我指的修行功课，并非这些，也不一定要单独完成。例如，在走路中修行，在吃



饭中修行，挑战不思他人过、不占他人便宜等等。

我自己每天的修行日课，也就是静坐觉察、动作觉察、即刻觉察、情绪觉察等等。

完成这些功课，就是在练习。每天的练习，是修行的过程，也是修行的目的。调伏心的过程，也是调伏心的结果。

如果每天能完成修行日课，状态自然不会差到哪里去，烦恼自然就少了。

第四，安住当下。

安住当下，意思就是安住当下，不回到过去，也不去到未来。

痛苦，一般是因为回到过去了；焦虑，一般是因为去到未来了。安住当下，就不会有痛苦和焦虑。

一名修行人，生活中经常会提醒自己安住当下。回到当下该做的事，该做什么，就做什么。

例如你在上班期间，想起孩子一直沉迷游戏，你很焦虑，此刻提醒自己，好好工作，这就是安住当下。此刻，孩子沉迷游戏的事情，无法干扰你。

有人觉得这样孩子的问题依然存在，这样做是不是逃避？不是的。当你面对孩子时，你跟他好好沟通，你陪他做作业，不要想着工作上的难题，这也是安住当下。

安住当下是一种能力，也是一种降伏自心的方法。需要经常练习。

第五，看见念头。

能看见自己的念头吗？这很重要。

如果一个人无法看见自己的念头，很难做真正的修行。



用一颗散乱的心，磕头拜佛念经吃素，可能也不能算修行。

觉察是修行的基础。觉察是知道此刻的正在发生。看见念头，就是知道此刻的正在发生。只是知道，有不评判不跟随的能力。

看见念头，很简单，就像控制自己呼吸一样简单，你可以知道自己此刻在想什么，这就是看见念头。

看见念头，也很难，就像希望时刻控制自己呼吸一样困难。你无法一直控制自己的呼吸，不信你可以试试。看见念头，难就难在能及时看见，时刻看见。

一名修行人，生活中会时刻关注自己的起心动念，看见自己的念头。

像修行人一样生活的几条原则，如果只保留一条的话，那一定是“看见念头”。

如果不能看见念头，你无法及时回到当下；如果不能看见念头，修行日课也很难完成；如果不能看见念头，原则会一次次被破坏；如果不能看见念头，向内求也只是一句口号。

同样，向内求、守原则、定日课、安住当下，也是帮助你看见念头，及时看见念头。

为何看见念头如此重要？

念头是什么？念头就是那颗上蹿下跳的“心”。当你能看见念头，你就有了降伏自心的基础。当你能做到只是“看见”，你就在降伏那颗心。

这是修行人终生要做的事。

写程序，是让电脑听话，修行，是让“头脑”听话。



像修行人一样生活，本身就是在修行。

一切都是游戏

我说：一切都是游戏，生活也不例外。这就是说，生活也是一场游戏。

有人说，好大一碗鸡汤。我说是啊。

有不少人，对游戏，有点误会。总觉得玩游戏，就是很随意，很轻松，小孩子才玩的东西。

但你看那些玩网络游戏玩手机游戏的人，他们很随意吗？

他们很认真，很专注，很投入，很享受，比平时工作时专注多了。玩游戏的人，可以心无旁骛，可以废寝忘食，还能找到很多乐趣。

还记得小时候玩游戏吗？捉迷藏、过家家、踢房子、抓石子、玩枪战，每个参与的人都很投入，也很专注。无论输赢，都很欢乐！

别说小时候，现在成年人打麻将、玩扑克，不也是游戏吗？哪怕不玩钱的，参与的人也很认真，很投入，还觉得很过瘾！



如果用这种状态生活，真的不好吗？

再回头看看我们的平时的生活，上班时，喜欢摸鱼；和父母聊天，不耐烦；辅导小孩的功课，容易上火；陪家人聊天，心不在焉；好不容易要睡觉，还担心明天的工作……这比玩游戏的心态差远了。

看来，生活也是一场游戏，这句话，有点高看生活了。

如果每个人把每天的生活，当成玩游戏，有玩游戏的状态，那该多美好啊。

玩游戏还有个特点：对结果很看重，但又没那么执著，想赢，也不怕输。一局游戏结束了，失败了。有些难受。但这个难受很快就过去了，马上再来一局。

但生活中，大家就不是这样的。一次晋升没通过，就郁闷很久；失恋了，痛苦很久；遇到了挫折，抑郁了，甚至跳楼了。怎么就不能有重头再来的决心和勇气呢？

看来，我说生活也是一场游戏，这句话，是太抬高生活了。

因此，把生活当成游戏，认真又不当真，想赢又怕输，专注又可随时脱离，投入又不执着结果，随时有重头再来的勇气！这是个理想状态，值得我们去追求。

顺便说一句，不要再鄙视家里喜欢玩游戏的孩子了，我们还不如他们呢。别不信，一代只会比一代强，否则社会就无法发展了。你觉得你比你父母那一辈要强吗？

道理讲明白了，我知道没什么用。因为，我们一旦遇到事情，就会忘记自己学到的所有道理。

生活是一场游戏。做到太难了，简化一下吧。



生活是一场戏。

少了一个字，又是一碗新的鸡汤。

生活是一场戏。这个好理解，在生活中，我们每个人都是演员。不是吗？！

在必经之路天空训练营，我教大家如何看戏和演戏。就是让大家保持觉察，不要陷入到对境中，不要被情绪控制，可以在生活中看戏，也可以和周围的人演戏。

有同学学会了，觉得很有用。这次回家被催婚，说自己就用上这些方法了。但很快这个同学又说，这个方法好用，但架不住，次数多啊，每天至少念叨 20 次，每天安排一个人相亲，烦都烦死了。

其实，我挺奇怪的。为什么安排相亲，会觉得烦呢？

相亲不是很好玩的事情吗？认识一个陌生的异性，了解 TA 的经历，了解 TA 的生活，听听 TA 的故事，听听 TA 的快乐和沮丧，问问 TA 的梦想，问问 TA 对这个世界的期望……这不是件很美好的事情吗？就像看一本小说一样。每次相亲，都是打开一本新的小说，了解新的故事。最后结果成不成，也没人强迫你。还有那么多人主动热心给你们安排，都不用自己操心。多好玩啊！为什么会觉得烦？

好吧，人类的感情不是共通的。要是我……算了，我也不相亲。

咱不说相亲的事，继续说“生活是一场戏”。

同学跟我请教：该如何应对催婚，如何找对象，如何面对感情和婚姻？

其实，我挺奇怪的。找一个修行人询问如何找对象，如



何处理感情的事，真的好吗？不过，如何应对催婚，我倒有主意。

我说，你做一个计划：接下来两个星期，要求你妈每天要催婚至少二十次，每天至少安排一次相亲。

如果今天，催婚这件事，你妈只是提了十五次，你就提醒：“妈，你今天只提了十五次，昨天提了二十次，任务没完成，你赶紧催我结婚啊！马云说：今天的最好表现，是明天的最低要求。妈，明天你要催婚二十一次！请务必完成！”

如果今天，发现你妈没有给你安排好明天的相亲，你要提出抗议：“妈，你们工作不到位，越来越敷衍了，说好的每天安排一个相亲见面的，怎么明天没有？如果实在安排不了，那后天安排两个，补上！你们催婚也越来越不积极，相亲也安排不了，这么下去，我的人生大事不就被你们耽误了吗！”

嗯，就这样。我保证，不出一个星期，你妈会被你烦得受不了：“别总催我了，烦不烦啊！你爱结不结！别烦我就好！”

这个戏演得怎么样？比你以前每天在烦恼中应对这些事，要精彩多了吧？

生活是一场戏，你是个演员，没错！但你别忘了，你还是导演！你也是编剧呢，你可以给自己和他人加各种戏。

聪明的你，一定想到了：不只是应对催婚，我的整个人生，也可以自己来导演。

有人羡慕他人的生活，觉得他的戏很精彩，回头看看自己演的戏，那是一地鸡毛。



有个同学讲了件事。

我和同事一起下班回家，车上聊天。我说自己在必经之路的一些事，说必经之路帮助自己走出了情绪的低谷。

同事问：“能带我加入必经之路吗？”

我说：“你加入干嘛？你不是过得挺幸福的吗？”

沉默了许久，同事说：“我车上一直放着除草剂，只是一直没有勇气。”

我点评说：我们觉得某人过得幸福，可能只是因为对他还不够熟悉。

我不知道那个同事有什么烦恼。唉，人活着，都有烦恼。有人烦恼催婚，有人烦恼工作。

有个同学说：“我最烦公司的老大，没事就喜欢滔滔不绝教导我，我犯一点错，就开启他的教导模式。明明年纪只比我大半岁，但就是喜欢教育我。我快烦死了！每天能发消息就不和他说话！但没办法，我每天的工作都得他来安排。我学了觉察，情绪起来，偶尔能用一下，但还是解决不了问题啊！怎么办？”

我说：“你不是学会了在生活中修行吗，不是学会了觉察吗，教你个方法啊。你每天早上起来，就想着我今天要测试一下：跟老大讲话讨论工作时保持觉察，不被他的模式带走，让自己不起情绪。

”你不要担心失败。失败了，大不了还和以前一样嘛，又不会更差。失败了，翻篇，明天再来！但你只要有一次成



功了，这就是进步啊！你每天都拿老大作为练习觉察的对象，他成了你的陪练。活的，免费的！多好啊！时间长了，你的修行一定有进步。那一天，或许随便你老大说什么，你都可以乐呵呵地应对。那时，你会感谢他的！虽然他不知道自己一直在做你的陪练。”

本来糟糕的上班时间，变得很有意思了吧？

与天斗不如与地斗，与地斗不如与人斗，与人斗不如与自己斗！

这也是自己和自己玩游戏，其乐无穷。能战胜自己的情绪，能战胜自己的习气，这就是降伏自心。老子说：胜人者有力，胜己者强。能战胜自己，才是真正的强大！

我们有挂碍，有烦恼，有情绪，其实就是个病人。懂了修行，就能自己找到方法，解决这些毛病，我们同时也是自己的医生。

我们是演员，但也是自己的导演。

我们是病人，但也是自己的医生。

而这一切，都是游戏！

第 20 章

世上最大的甩锅侠

山上下雪了，很大的雪。

我不会发照片的，我拍得不好，就算拍得好也不发。你问为什么？原因我不想说。为什么不想说？我也不想说。

唉，人们总是喜欢问为什么。他们并不在乎答案是什么，只是喜欢问为什么。

上次有人问：“你为什么喜欢写作？”

我说：“我从小有这个梦想吧。”

这算回答了。但你以为就这么结束了吗？不是的！对方根本没有任何停顿，继续问了好几个问题：

你为什么会有这个梦想？

为什么不是其他的梦想？

你的梦想有很多吗？

你的梦想都很大吗？

也想着利他吗？

你都实现了哪些梦想……

如果计较这些，你会疯掉的。太荒唐了！



每个人都做些荒唐的事，但每个人都以为自己做的事很合理，认为自己的想法是对的。

昨晚看见一个读者留言：

以前小时候学业压力太大，考得成绩不好，父母不是叹气就是骂我，时间久了心里堵得慌，压抑且难受。工作之后，领导突然间就发脾气，一下子把我多年积攒的负面情绪激发出来了，现在经常心里莫名奇妙的难受，这该如何是好？

很正常的留言吧？或许很多人看了留言，会同情，会安慰，还会说些看上去很对的话：啊！有人用童年治愈一生，有人用一生治愈童年！

但你不觉得很荒唐么？让我来还原一下场景：

小伙子上班，某些工作做得不够好，领导发脾气了，小伙子没忍住，和领导干了一架。回到家后，小伙子后悔了，自己怎么能和领导干架呢？还想不想上班了？有些后悔，怎么办？怎么办？怎么办？

此时“自我”开始编故事了。

责任不能自己背啊！那就推到小时候，推到父母头上。把小时候不愉快的经历，都记起来，编了一个可以说服自己的故事：我小时候学业压力大（不直接说是自己成绩不好），父母骂我造成我长期情绪压抑，这个原因引起如今情绪爆发！我很难受！我是个受害者！我很惨！我能怎么办？

看！那个读者一定很认同自己这个结论。这种逻辑关系，爱因斯坦也无法证明，但当事人就是这么自信！



这就是“自我”的强大之处。自我是世界上最强的编剧，也是最大的甩锅侠，从未有人能超越它。就算最荒唐的事，自我也能编得合情合理。

你觉得我夸张了？来，举个例子。

你做了个梦。在梦里，你和闺蜜正在聊天，此时你老公出现了。

闺蜜说：“咦，你老公怎么长了八条腿？”

你笑了笑说：“很正常，他一直都是八条腿啊！”

熟悉吗？在梦里，所有不合理的事情，都会自动变得合理，哪怕你老公长了八条腿，也是合理的。八条腿的例子，是有些极端，但想想自己的梦里，各种奇怪的事都能发生。你听到有人叫你，你不想醒，就会把叫声当成大街上有人说话，这就合理了，于是你继续做梦，继续睡觉。否则，一旦你觉得不合理，梦自然就消失了。

是谁让你觉得那些是合理的？自我就是那个编剧。

自我的一个强大能力，就是甩锅：把责任都推给别人，反正不是自己的错。

看看那个读者的留言吧。被领导骂了，自己情绪处理不好，就甩锅给父母。这个习惯，不是工作了才有的，小时候就有啊。小时候不好好学习，成绩不好，责怪压力大，责怪父母唉声叹气。这件事至少记了十几年吧！

上学时只有你一个人压力大？自己成绩不好，父母唉声叹气都不行？考得不好，父母难道要表现得很开心吗？！自己成绩不好，不是应该责怪自己当时没努力吗？自己工作没



做好，不是应该找自己能力哪里不行吗？自己和领导干架了，不是应该提醒自己好好处理情绪吗？怎么都怪到父母身上了？

这就是“自我”特点：把责任都推给别人！

也不是想批评这个读者。这个读者的做法并没有特别之处，绝大多数人都和他一样。听说人类自古以来就是这样的。

《圣经》上记载，最初，亚当和夏娃生活在伊甸园，过着幸福的生活。

后来，他们偷吃了知善恶树上的禁果，开始知道一些羞耻的事。上帝知道此事，很生气！之前上帝严厉告诫过他们不许偷吃禁果的！

上帝问责时，亚当说：“上帝，不能怪我啊！我不想吃的，是夏娃非得劝我吃一个，我只好吃吃了。”

夏娃说：“上帝，也不能怪我啊！我也不想吃的，是那条蛇，对，是那条蛇蛊惑我，让我吃的。”

蛇沉默不语，心想：“mmp，怪只怪老子不会说话啊……”

除了最后一句是我猜的，前面都是《圣经》上真实记载的故事。

好笑吗？生活中这种例子，比比皆是。

有个同学出门时太着急，拿背包动作过大，背包把门边的花瓶打碎了！他大怒：“是谁把花瓶放在门口的！”



有个同学正在洗脚，听到电话铃声响，伸手够电话，没拿稳，电话摔地上，屏幕碎了，她很生气：“这个时候打什么鬼电话！发个消息不行吗！”

有个同学和家人在吃饭，女儿问了个问题，同学不小心咬到了舌头，他斥责女儿：“吃饭的时候，问什么问，都让我咬到舌头了！”

还有个同学，那天说：“后背很疼，哎，都怪我妈不肯听我的建议，非要自己手工收割小麦。”

我们安慰她说：“你去帮助收割小麦了啊！干活了，身体有些酸疼很正常的，过两天就好了。”

同学说：“还没有收小麦呢。昨天回家，我妈要自己收小麦，我说请人过来干活就好。他们不同意，还争吵了几句。因为这事我心里不舒服，晚上没睡好，导致今天后背很疼！”

这个逻辑，看懂了吗？荒诞吗？合理吗？

一般的编剧敢这么编故事吗？绝对不敢！

只有“自我”，它可以无中生有，还可以强行加戏。关键是，还能让你同意它的看法！

自我，是这个世上最大的甩锅侠！

难怪马克·吐温说：

“现实比小说更加荒诞。因为小说是在一定逻辑下虚构的，而现实往往毫无逻辑可言！”

好笑吗？虽然我自己也觉得很好笑，但我不是来讲笑话的。

如果你仔细分析，“自我”的这种甩锅模式，常常会蒙



蔽我们，让问题越来越复杂，甚至无解。就像那个读者留言的那样，自己和领导干架了，是因为小时候父母唉声叹气且骂了他导致的。那这个问题怎么解决？就算父母说都是我们的错，然后双双引咎自杀。那又如何？那个读者的问题依然存在！

但这种现象遍地都是啊。这也是为什么我们每天都听到的是抱怨、谴责、抑郁……

当然，也不是无解的。只要你及时看见“自我”的这个模式。

那个读者和领导干架了，回到家里有些后悔，开始想起父母小时候如何如何，开始抱怨父母，抱怨生活不公时，看见！

看见这些念头，看见自己的抱怨，看见自己的编故事，看见自己过去十几年的模式。如果他真的能“看见”，他自己都会笑起来：“我居然会这么无聊，自己没做好，还要把责任都要推到养育我多年的父母身上！”

这种“看见”的能力，就是觉察。

想要看见，不那么容易。看见了一次，也不是以后每次都能及时看见，有时甚至看见了，马上又会被“自我”编的新的故事带走。如何让自己这种看见的能力越来越强，让自己时刻都能看见，看见之后该如何处理？这就需要练习，刻意练习，反复练习。

这就是我说的，在生活中修行。

文章写完了，雪还在下，越来越大。

怪话连篇

想写一个新的系列，就是这个怪话连篇。

1. 修行之路的尽头在哪里？修行之路的尽头，就是当下；彼岸的位置，就是此岸；踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身；调伏心的过程，就是调伏心的结果。都在说一件事。
2. 如何度过情劫？并没有什么情劫，只有被念头带走。想起某人，看见这个“想起”；舍不得某人，看见这个“舍不得”；回忆过去，看见这个“回忆”。看见一切与某人相关的念头，看到头脑编故事，回到当下，该干嘛干嘛。
3. 很多人分不清爱和执著的区别，爱着爱着，就开始执著对方。执著，是占有。爱，是被占有。当你真正爱上另一个人，你的全部都被对方占有，那是自然发生的。而当执著产生，你总想占有对方！对方不是东西，怎么能被你占有？痛苦就出现了，双方都痛苦。一开



始被占有，后来想占有对方，却又永远无法占有，情劫就出现了。

4. 修行，要像小孩子。老子说要复归于婴儿。耶稣说要像小孩子一样。小孩子的三个特征：全然的、无知的、信任的。全然，是不加分别，婴儿看见一朵玫瑰，只是全然地喜欢，不会分辨玫瑰是不是新鲜是不是够红。无知，是不依赖所有积累的知识，保持好奇。小孩子对一切都好奇，他们没有经验，也就一直保持初学者的心。信任，是一种特质。你给任何东西到婴儿的嘴边，他都会张口。他不会想，这能不能吃，你会不会害他。他信任周围的一切。
5. 做科学研究，需要怀疑。推翻一切值得怀疑的东西，一直到最后，没有什么可以怀疑，那就是事实。而修行，需要信任，无条件地信任。只有信任，才会让头脑停止。而头脑，往往是修行的最大障碍。
6. 修行不在年龄，也不在背景。我今天听说一个七十多岁的老太太很快就理解了什么是“看见”，前几天豪哥的 9 岁女儿、燕金 13 岁的女儿，也能及时看见自己的念头。而有些社会精英，研究很久，也无法抓住觉察的要点。每个人智慧都本自具足，但往往被过去的经验所障碍。
7. 每个人都有自己的个性，孩子也不例外。有的孩子爱哭，有的孩子爱笑，都很正常。但妈妈要求爱哭的孩



子不哭，这就成了问题。不能要求玫瑰变成百合花，也不能要求所有的花都在春天开放。让自己做自己，让孩子做孩子。

8. 多一点耐心，耐心到可以无限期地等待，那就是没有期待。
9. 不要走极端。别要求男友只对自己感兴趣，对电视上的女人都不能欣赏。如果男人对女明星都不感兴趣，怎么会对你感兴趣？别要求孩子一直不哭，孩子要是从来不哭，他也不会笑。别希望孩子从不生病，小感冒小磕碰，死不了人。
10. 生命不会重复。如果不会谈恋爱，买搭讪教程没用，买恋爱教程也没用。过去的经验，都只是标本，但你无法把一团火做成标本。这也是为什么，再厉害的父母，儿女也有可能很一般。所有生活的经验和能力，需要自己去经历，因为生命从来不会重复。让孩子从小受点挫折，是好事。
11. 开悟，意味着你知道自己是谁，没有丝毫怀疑。
12. 修行要朝心下功夫。如果不懂修行，天天住寺院，和住宾馆差不多。如果不懂修行，天天磕大头，和跑步差不多。
13. 看别人有车子，你也想有车子；看别人有大房子，你也想有大房子；看别人有事业，你也想有事业。你以



为这是理想，其实是模仿。当这些理想没实现，你会痛苦，因为理想没实现；当这些理想实现了，你也不快乐，因为那本来就不是你的理想。不要做一只模仿的猴子，要真的找到自己的人生主线。如果还没找到，那就做好当下的事。

14. 真正的修行，不要模仿。刚学走路很可爱，但模仿走路很可笑。如果不会游泳，你模仿一个游泳冠军，模仿得再像，你也不会游泳。小孩子才模仿，成熟的人不模仿。
15. 有时我鄙视小孩子，有时我称赞小孩子。就像有时我称赞成熟的人，有时我又鄙视成熟的人。我总是对的。
16. 修行，不要收集树叶，而要成为一棵树。收集再多的树叶，你也无法成为一棵树。
17. 快乐是肤浅的，而痛苦是有深度的。不要拒绝痛苦，痛苦会给予你生命的深度。
18. 有人说：小孩全然信任周围一切事物，所以需要父母保护。不是小孩需要父母保护，是父母要保护小孩。如果父母不保护小孩，也会有好人保护小孩。如果连保护小孩的好人也没有，那也没有坏人伤害他。所以尼采说：“我在人世间学到的第一宗智慧，是让我被欺骗，而不防卫欺骗者。”
19. 不用举例反驳我。你是对的！我说这句话，并不表示我承认自己是错的。



20. 保持你的觉知，在行住坐卧中，在起心动念中。
21. 不要把修行和生活、工作分离开。修行，不是某一件事，修行，是每一件事。修行，不是某一刻，修行，是每一刻。所以惠能大师说：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”
22. 觉察不会成为你的负担，就像呼吸不会成为你的负担一样。
23. 修行能让生活变得精彩，能让生命变得厚重。当你懂了修行，生活还是平凡的生活，但你能从平凡中体会到精彩。生命还是普通的生命，但你会从普通中活得有深度。
24. 修行不是帮你解决问题，而是让你发现原本以为的问题根本不是问题。
25. 修行不是让你变得更善良，但修行好的人，一定很善良。修行不是让你变得更快乐，但修行好的人，一定很快乐。
26. 把生活当成游戏，认真又不当真，想赢又怕输，专注又可随时脱离，投入又不执着结果，随时有重头再来的勇气。
27. 有人说：把生活当成游戏很难。因为他们不知道，游戏真正目的是消遣，而不是想赢。生活真正目的是经历，而不是成功。



28. 上帝很残忍，给了世界这么好的孩子，又给他们安排了这么蠢的父母。上帝也很慈悲，总想用善良的孩子，去唤醒那些愚蠢的父母。
29. 我一无所有，也无所不有。
30. 我有的，你都可以拿去。不用送我东西，我什么都不需要。
31. 我什么都不缺，除了智慧。我什么都很好，除了修行。
32. 对我来说，吃亏，不是没得到什么，而是没付出什么。
33. 利他不是目的，而是减少“我执”的方法。当你明白了这点，就要把利他当成目的，而不是方法。
34. 利他不是修行好了之后才做的事，利他本身就是修行。
35. 给予者应该感谢。
36. 工作的最好回报，是工作本身。善良的最好回报，是善良本身。善有善报恶有恶报。善，就是做善事的报。恶，就是做恶事的报。
37. 有人说我不信轮回。他出生之后，开始上学、工作、结婚、生子，然后又操心孩子的上学、工作、结婚、生子，他们的孩子又操心自己的孩子上学、工作、结婚、生子……一直在这么持续，但他说我不信轮回。



38. 有人的一生，上学、工作、结婚、生子，又为子女操心这些事。他们追求名利食色睡，他们陷入贪嗔痴慢妒，他们活在他人的眼光里。这是个大模式，就像一个大大的茧。很多人一辈子就在这个茧中。他们活得像一只幼虫。
39. 有人很早就开始叛逆，他们反感一成不变的教育，他们有自己的价值观和人生观，他们做自己想做的事，他们走出一个又一个舒适圈，勇敢探索。虽然他们经常头破血流，依然有很多痛苦，但他们见识了这世界的精彩。他们活得像毛毛虫。
40. 有人看清世界的幻相，看清自我的幻相，他们发现原本以为的束缚，根本不是束缚，原本以为的问题，都不是问题。他们可以自由地飞翔。他们活得像蝴蝶。
41. 毛毛虫对幼虫说：外面的世界很大，你出来看看！幼虫根本不信，甚至嗤之以鼻，它想：别骗我，外面太危险，周围那么多幼虫都没出去。
42. 蝴蝶对毛毛虫说：你生而有翼，不用一生匍匐前行！毛毛虫根本不信，甚至嗤之以鼻，它想：别骗我，我见过世面，我不可能会飞，我也不可能变成你。
43. 毛毛虫和幼虫讲再多也没用，只能等待。蝴蝶和毛毛虫讲再多也没用，只能看着。只有当幼虫厌倦了茧的世界，才会想着成为毛毛虫。只有当毛毛虫发现向外求无果，才会尝试向内求。



44. 幼虫到毛毛虫，是进化。毛毛虫到蝴蝶，是蜕变。前者需要勇气，后者需要修行。
45. 爱，是被占有，执著，是想占有。被占有，你和对方成为一个整体，想占有，你和整体开始分裂！成为整体，恐惧消失，开始分裂，痛苦产生。
46. 当你爱一个人，你是快乐的。当你不爱的时候，你是痛苦的。因为当你爱的时候，你是完整的，当你不爱的时候，你是分裂的。
47. 当你爱一个人，你会在意 TA 的痛苦，你会痛而不苦。当你不爱的时候，你只会在意自己的痛苦，你会又痛又苦。
48. 当你爱的时候，你是圆满的，你是单独的，alone。当你不爱的时候，你是分裂的，你是孤独的，lonely。
49. 当你爱的时候，你是无我的，所以你快乐。当你不爱的时候，自我出现，所以你痛苦。
50. 爱，是用心，不是用脑。用脑讲逻辑，而爱，不讲逻辑。用脑讲条件，而爱，不讲条件。用脑求回报，而爱，不求回报。
51. 有条件的爱，都不是真爱，是交易。
52. 不要和小孩说：“你要是这么不听话，妈妈不爱你了！”而要和小孩说：“妈妈就是这么傻！你这么不听话，妈



妈还是很爱你！”前者有逻辑，后者没有逻辑。前者有条件，后者没有条件。

53. 从用脑到用心，是向下，爱会出现，所以叫坠入爱河，fall in love。从用心到用脑，是向上，爱会消失，所以像坟墓，婚姻是爱情的坟墓。
54. 当你爱一个人，TA 提再多要求，你恨不得为 TA 去死；当你不爱一个人，TA 提同样要求，你恨不得让 TA 去死。
55. 当爱出现，再普通的礼物，都显得很珍贵。当爱消失，再珍贵的珍珠宝石，也难维持彼此的关系。因此，自由恋爱的人，很少在意对方家庭是否富裕。相亲见面的人，必定会问对方是否有房有车。
56. 婚前经常说：“你对我真好！”婚后经常说：“你对我不够好。”前者是用心，后者是用脑。
57. 婚前经常说：“你在边上坐着就好，这些事我来做。”婚后经常说：“凭什么你在边上坐着，这些事都是我来做？”前者是用心，后者是用脑。
58. 婚前经常说：“遇到了你，我是世上最幸福的人！”婚后经常说：“遇到了你，是我倒了八辈子霉！”前者是用心，后者是用脑。
59. 我永远爱你。这是用心，不是用脑，不要用逻辑分析。“永远”不是代表时间长度，而是代表当时爱的



深度。

60. 很多人期待一辈子相爱，但正是因为这种期待，让他们彼此不再相爱。
61. 很多人期待一辈子不分开，但正是因为这种期待，让他们很快分开。
62. 不期待爱一辈子，才可能爱一辈子。
63. 没有期待，才有自由；没有期待，才有爱。
64. 爱，是自然发生的。爱发生时，好好珍惜。爱消失了，彼此祝福！
65. 耶稣说：爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。
66. 老子说：故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。
67. 佛陀说：去爱众生，胜过爱自己。
68. 以前不懂爱，爱一个人，也能爱得死去活来。现在成为爱，爱所有众生，却能爱得心无挂碍。
69. 人为什么喜欢抱怨？因为抱怨可以掩盖自己的无能。



70. 当你打败一个人，你并没有胜利，因为对方还是你的敌人，他一直在积蓄力量，再来打败你。想想生活中夫妻吵架，无论谁胜谁负，双方都失败了。
71. 道德属于时代，但纯粹不是。道德是一种算计，但纯粹不是。你不说脏话，你不说人缺点，你特别反感这样的人，那是一种道德。你去服务一个人，去了解一个人，不为个人利益，这是一种纯粹。
72. 以前我以为财富是金钱，现在我明白财富是经历。
73. 以前没有钱，我吃够了没钱的苦，努力赚更多钱。后来有了钱，我吃够了有钱的苦，把钱都散了。
74. 以前没钱，我觉得很苦；现在还是没钱，却觉得很酷！
75. 以前我是个很富的穷人，现在我是个很穷的富人。
76. 以前有很多钱，但我觉得还远远不够。现在没多少钱，但我觉得什么都不缺。
77. 以前我开课，教大家如何花更少的精力，赚更多的钱。现在我开课，教大家如何花更多的精力，不谈钱。
78. 以前我教大家赚钱，他们赚钱越来越多，却越来越痛苦。现在我教大家修行，他们付出越来越多，却越来越幸福。
79. 以前我总和有钱人推杯换盏，谈谈不同的项目。现在我常与普通人席地而坐，听听他们的故事。



80. 以前看着银行卡里的数字，每天都想着如何让那些数字增长。现在看着微信上的余额，每天想着做点什么善事好呢？
81. 以前我一口气能说出 108 个有钱的好处，现在我一口气能说出 108 个没钱的好处。
82. 以前我一晚上能想出 108 个赚钱的方法，现在我一晚上能什么都不想。
83. 以前我去寺院，经常买几块钱的香，许几千万的愿。现在我在寺院，捐几千块钱，经常不许愿。
84. 以前看重物质财富，发现物质财富如海水，越喝越渴。现在重视精神财富，发现精神财富如蜂蜜，越喝越甜。
85. 以前看重物质财富，总想索取，因为积累物质财富在于索取。现在重视精神财富，总想给予，因为积累精神财富在于给予。
86. 以前有几套房子，痛苦和烦恼，几套房子也装不下。现在只有陋室一间，却悠然自得安心自在。你别不信，有诗为证：
千峰顶上一间屋，老僧半间云半间。
昨夜云随风雨去，回头方羡老僧闲。

第 22 章

禅定与智慧

这篇文章根据宗萨老师在新加坡的演讲整理，宗萨老师用通俗的语言讲禅定、智慧、证悟，介绍了禅定观念头的方法，最后还有精彩问答。文章比较长，但非常经典，而且幽默诙谐，值得反复阅读，也值得收藏。

禅定、瑜伽、或气功，我想这在最近都成了时髦的事儿。大家认为打坐禅定是佛教徒做的事情，所以佛教和禅定通常被牵扯在一块儿。

何谓禅定？

「禅那」、「三摩地」或藏文的「贡」，这些词都包含了无穷的意义。对于我们大部分人来说，禅定就是双腿盘坐、身躯挺直、几分钟内什么事都不做，我想这可以是禅定。以这种方式了解禅定很好，不过了解的不完全。

我说这种了解的方式很好，是因为「什么都不做」是一件多么重要的事啊！现在这个时代，「不做任何事」是一个非常非常珍贵的力量或能力。今天晚上回到家里，你们应该坐在客厅的沙发椅上，试著几分钟之内什么也不做。我想你



们可能办不到，迟早会去找电视遥控器。也许你宁愿看报纸，当然，很快地你会感到厌倦。然后打电话给朋友，也许跟他们讨论举办派对的事。基本上我们需要娱乐，我们渴望娱乐，有了它我们才会神采奕奕。娱乐是必要的，我们需要有事情可做。我们的心即便一瞬间也不能被冷落，它必须忙碌。

有个很好的理由可以解释为什么我们无法什么事也不做。当你坐著，几分钟内什么事也不做，我们都有的基本不安全感便开始浮上表面。而这是我们不想要的情况。我们需要隐藏这个基本的不安全感，我们需要假装它不存在，这就是为什么到最后我们要寻找遥控器、看报纸，基本上就是要寻找某种娱乐。这是为什么，在座的许多人一听到禅定，就会联想到坐直、有时闭上眼睛、双腿盘坐、什么事也不做；我认为这种理解很好。仅仅这么做就会为这一生带来许多不可思议的事。

可是禅定不只是什么事也不做。佛法的精髓是智慧，假如你抽掉佛法的智慧面向，就只剩下宗教的胡说八道，那些实在没有用，只会束缚你，它不过是另一种形式的折磨罢了。

这么强调是因为这跟一般宗教的概念有关，大家把佛法联想到戒律、道德等等的事情，却从来没有联想到智慧。这有点悲哀。有时我在飞机上，邻座的人猜想我是个佛教徒〈笑声〉，他们问：「你是佛教徒？」我回答是。然后他们问的第一个问题就与智慧无关：「你们佛教徒不吃肉，对吧？」这是一个跟道德、戒律有关的问题。我的意思是，这



样很好，但佛法不单只是道德和戒律。

事实上，第七世纪的印度学者寂天就曾说过：「如果没有智慧，所谓的悲心、爱心、慈心和戒律，就成了盲目愚昧的举动。」这是非常重要的一段话。

在佛教里，我们需要培养智慧，而我们也有许许多多的方法可以培养智慧。其中最实际、简易、经济、而且风险最低的方法，可以说就是禅定。这是为什么每一个佛教团体和佛法教授都强调禅定。禅定正好是培养智慧的一个很好的方法，可能还是最好的方法。即使我们讨论禅定，而且还可能禅坐一会儿，但我们所做的禅定也只是次要的。我们需要培养的是智慧，那才是修禅定的主要原因。

何谓智慧？

那么，何谓「智慧」？显而易见的，你们会问到这个问题，而且这是一个很重要的问题。我们并不是在讨论藉由念咒、供香等方法从某处唤起的一个神圣的心，完全不是这样，佛教徒也不会相信是这样。佛教并不是一个有神论的道，佛教徒不相信一个独立存在于外在，并且决定我们生命的造物主。佛教根本的见地是，你自心的本性就是所谓的“本善”（basic goodness），你必须自己去发觉它。这就是我们所说的「智慧」。

智慧是心处于正常状态的顶峰。当你的心体验到绝对的正常状态，那就是智慧。不过，这个正常状态是非常相对的概念，它是一个非常重要的词。

那么，何谓「正常状态」？如何能够正常？这就是为什么会有经、论、派别、辩论等等，这是个困难的题目。要如



何定义“正常”？我看著你们，认为你们都很正常；你们看著我，我确定你们也不会以为我发了疯、很不正常。所以我们一定都还算是正常。

有一些细碎的方法可以判断我们是否正常，让我来告诉你们。这是什么？一杯水，同意吗？就是一杯水，不是别的什麼东西，不是脓血，不是用来住的房屋。你我之间有某种一致的看法——这是一杯水。基于这一致的看法，你们相信我是正常的；同样的道理，我也认为你们是正常的。不过，我们都还不知道。假如我们再多相处两个礼拜，你们就会开始了解到，我们每一个人都有点不正常〈笑声〉。有些事情困扰我，可是你不懂为什么那些事情会困扰我，你想不到一丝理由为何它会困扰我，但它就会如此；另一方面，我看到某些事情让你开心，而无法理解为什么它们会让你开心。

对我们某些人来说，轻轻一击是喜乐之源；另有一些人认为，皮鞭和铁链才是快乐的来源，你去荷兰就会见识到〈笑声〉。然后你想，这些人怎么会认为皮鞭和铁链是快乐的来源呢？可是对某些人而言，它们是快乐之源。所以，「正常」是非常相对的。我认为正常的并不见得你也会认为正常，这就是为什么我们必须对正常有个定论。当然，如果你去问一个心理学家，他们对于如何判断正常有一套完整的说法。那不就是他们整个的目的吗？这个现象非常奇怪，心理学家们读了一些像是荣格或佛洛伊德的书，虚构出所谓的「正常」，然后再依此为人治疗。他们努力帮助人们达到那个「正常状态」，然而许多时候我们知道，这些心理学家本身并不正常，病人还比较正常（笑声）。生气很正常，热



情激昂很正常，这些情况都常常发生。所以在佛教里，要如何判断什么是正常？这不是件容易的事，但如果我们要禅定，就必须讨论它。

从圣者的观点来看，我们所经历到的每一件事，只要是透过自我去体验的，就是不正常。根据圣者的看法，我们都疯了，待在这个房间里的所有人都完全疯了；而且这其实是真的。你到隔壁去买本杂志，杂志上说：「这是二十世纪人类应该拥有的美腿。」每一个人就都会想要拥有那样的美腿，不是吗？当成千上万的衣索匹亚人死于饥饿，世界上其他地方上百万的人却非常努力地节食，以便拥有这种美腿，这种审美观其实是由「大都会」杂志或时尚杂志的一些笨蛋编辑所决定的。我们做很多很不正常的事，只要到隔壁购物商场看看就知道。

每一个人都希望自己很独特，但同时，每一个人又都害怕自己完全的独特。因为你若是完全独特，就会被孤立。你必须稍微被社会接纳，必须稍微与他人协调一些。我们做许多事情，逛街购物只是一个小例子。权力、金钱、成功、人际关系。男女关系就是一个很好的例子。所谓的男女关系，假如你仔细去看，它的基础就完整地呈现出不正常。当这两个人不太正常时，关系就会起作用；假如其中一人变得完全正常，也就是说，他或她没有了忌妒、骄傲、嗔恨、热情、占有欲等等，这个关系就无法作用了。

知道为什么吗？因为另外一方会变得很没有安全感。试著给你的伴侣他或她所要的自由，完全的自由。你的伴侣就会变得很担心〈笑声〉。你的伴侣希望你有一点占有欲，不



是这样吗？「你去哪儿了？」「你昨晚在哪里？」一点点占有欲就好，如果太多，你的伴侣又会感到窒息。

我们做的每一件事情都不正常，知道为什么吗？因为它们都起源于自我、执著、忌妒、骄傲、嗔恨等等。我们做的每一件事都变成造作而不正常。实际上，不正常对买卖生意有帮助，生意以不正常为基础。可口可乐的广告标语：

Coke is it!

我们读这个标语，看到可口可乐，于是这个标语就产生了效果，我们成为这个广告、这个讯息的奴隶。我们自认为是自由社会的一份子，我们自认为很自由，可是没有一个人是真正自由的。只要你不正常，你就不自由。你想要融入社会，所以你总会去做别人要你做的事。也许你认为你是出于自己的自由意志去做这件事，但终究你会成为你的选择的受害者。为什么会如此呢？如何变得「正常」？接下来的问题很重要。我们如何生活在这种城市里？不论你去哪里，往东、往西、往南、往北，不论往哪一个方向去，你都会看到广告。你所遭遇到的一切都是二十一世纪的现象——你去工作，必须跟同事和平相处，必须讨好老板，不可以被炒鱿鱼，应该求取晋升……种种这些，你需要买车子，需要有电话，还要付帐单。我们生活在依赖性很强的社会里，每一件事物都相互依赖，这是佛法的另一个重点——相互依存。我们非常依赖各种事物，我们吸入呼出的空气，很快地也需要依赖其他的事物。

生活在这种社会里，我们要如何才能达到正常呢？我们能够怎么做？我们应该放弃工作、剃头、躲到深山洞穴里去



吗？即使这么做就会正常吗？不一定。我想不会，因为你可能变成另一种不正常，寺庙式的不正常〈笑声〉。事实上，情况比现在更糟。因为你现在的不正常还有点天真和乐趣，当你走进寺院或者成为一个出离的人，就会变成非常严重的不正常。

那我们该怎么做？当然，一定有一个道可以让我们遵循，一定有一些事情我们可以做。禅定，这是我们必须做的。禅定的藏文「贡」，它的意思是「逐渐习惯于」。当我们身体坐直，并不是从某处召唤某种神灵。不要那么想，因为那跟佛法无关。当我们身体坐直，就算只坐二分钟，你是去切断念头的锁链。通常，每当我们想到某件事，就会采取一些行动来满足这个念头，像是抓起遥控器并且按下按键，我们实际上会采取行动。可是在禅定的过程里，不管什么念头出现，你就只要看著，然后结束念头的锁链。你不会自动地到达正常，不会一夜间就到达正常，但你可以身体坐直并且什么都不做，不正常就没有机会出现。这是我们必须做的。每天禅定二分钟，不要求太多，每天持续坐二分钟，只要二分钟。

如果你坐著，不做任何事，甚至不做白日梦，白日梦也得丢弃，那么你所做的就是截断念头的锁链。诚如伟大的圣者萨惹哈所说：

「此刻，我们就如同泥泞的池塘，满是淤泥。」

那就是我们现在的样子，焦虑、希望、恐惧、沮丧、愤怒、昏沉，如同泥泞的池塘。我们渴望干净的、清新的、澄澈的水，即使我们渴望清明澄澈的心灵状态，我们的所作所



为到头来却是把泥水搅拌得越来越厉害。我们用遥控器搅拌，用教育搅拌，用各种东西搅拌。有时，就连佛法也变成搅拌泥水的汤匙，甚至佛法也变成了阻碍。实际上很多时候，佛法可能是佛教徒最顽固的障碍之一。

作为佛教徒，我们的目标应该是要在日后抛弃佛法，这点非常重要。佛在《金刚经》里说到：

「法或道有如一艘船，如果你要到对岸，就得乘船。当你到达了对岸，然后做什么？你不会仍坐在船上，你会离开船，登上对岸。」

（原文为：汝等比丘，知我说法，如筏喻者；法尚应舍，何况非法。）

佛法或修道就像船，它们是方法，它们是必要的迷惑，是必要的诡计。就像是一根刺，如果有刺刺进你的手掌，你需要另一根刺把它挑出来。就是这样。佛法有时也变成搅动这滩泥水的棒子，尤其是如果你的发心不正确。

为何禅定？我们为什么要禅定？清楚我们的动机是很重要的。我们很多人禅定的动机并不是要使水变得清澈澄淨。大部分时候，我们禅定，以为会有人把清澈澄淨的水带给我们。禅定被当作汤匙，拿来搅拌泥水。大家念咒、祈祷，把佛视为神，我们祈求及时雨、事业成功或任何事，当祈愿没有实现，我们就向佛抱怨：「怎么了？佛龕上的桃子放得不够吗〈笑声〉？香烧得不够吗？」为什么事情会发展至此？因为你的动机不是要让你如同泥水般的心变澄淨冷静。我们的动机是要使心灵变得澄淨，这点很重要。就如萨惹哈所说：



「要如何处理这滩泥水？不要搅拌，不要动它。」

你就只要不动它。

怎么做呢？身体坐直，至少暂时坐直。一段时间之后，你甚至不用坐直。保持这样的禅修几年之后，你甚至可以在夜总会里禅定。在最重的电子合成音乐里跳舞，都可以禅定，因为外在的障碍不再对你产生影响。

现在，尤其是对初学者来说，一些规范是需要的，像是坐直、禁语、不接听电话，禅定的两分钟内电话铃响也不要关掉。如果想抓头或抓背，不要抓；如果想清喉咙，不要清。一些规范是需要的。

假如你问我：「所以，佛教跟不要咳嗽有关系啰？〈笑声〉」咳不咳嗽真的一点都不重要，但是作为初学者的一个工具，营造某种氛围会有所帮助。除了坐直，其他一概不做，会让心定下来。就让泥水是它的样子，不要去影响它，不要去搅拌它。你就只是看著，然后发生什么事？所有的泥都沉淀下来，澄淨清澈的水出现了。你看到你自己你看到水的真正颜色，这就是我们所说的正常。

我们现在看不见我们的水，因为它跟各种灰尘泥土完全混在一起。禅定基本上是不做任何事的艺术。如果有人问你有关佛教的禅定，你应该回答：「禅定是什么事都不做。」什么事都不做是重要的行为，各位真的应该好好学习不做任何事情，因为我们做太多事了。做太多事，这是我们的问题。

一星期有七天，其中有个所谓的周末。为什么我们喜欢周末？因为我们在周末应该是把事情都不做，不必早早起



床。不过我们还是做了许多事。就像今天，正因为是周末，所以你们在这里〈笑声〉，然后去逛街等等。周末都被安排计划好。我未来一年的周末就都已经排定好了。我们如同安排周末假期一样计划我们的生活。这样很痛苦，非常痛苦！不只痛苦，还很愚昧。

举圣诞节为例，我相信你们有些人已经计划去峇里岛、普吉岛或希腊。这不仅是愚昧，而且很痛苦，为什么？首先，愚昧是因为你不知道，你凭什么认为可以到得了那个地方，你可能死亡，或可能接受建议去其他度假胜地，也许不是峇里岛而是其他地方。但是你那么认真地要去峇里岛，峇里岛就是峇里岛，你已经把它写在记事本上，结果如何？假设你要去峇里岛六天，你生命中的这六天就已经被控制了，没有弹性。生命中的这六天几乎可以把它当作已经结束了，甚至在它开始之前就已经结束，因为你已经都计划安排好。多么痛苦啊！可是人类很愚昧，这就是我们所谓的乐趣，我们的假期就都像是这样。大部分的假期被计划成假期，我们计划又计划，这就是乐趣。一旦真正的假期来到，大多数时候，尤其是如果你有个伴侣，结果就是争吵。

各位知道为什么会在峇里岛或普吉岛争吵比较多吗？因为你们有时间〈笑声〉。否则，当先生早上出门去上班，太太单独留在家里，所以没有时间吵架，对吧〈笑声〉？先生下班回来很累，就去睡觉，当然也有其他事情可以做，像是看电视。先生看某个频道的节目，太太在别的房间看不同的节目。有这么多事情可以选择去做。

只要有时间，就有痛苦。所有这些情况都是如此痛苦，



但我并不是说你们不应该度假，你们应该去度假，拜托拜托，去度假吧〈笑声〉！实际上，作为佛教徒，我们应该安排假期，然后明白这些假期不仅是愚昧和痛苦，而且还荒谬可笑。有了这样的了解，你应该去度个假，这就会成为一个很棒的假期，因为你的期望降低了。我们生命中的痛苦主要来自期望——这事情必须得这样，它将会是这样——这就是痛苦的来源。如果你没有希望或期待，而事情发生了，那就是惊喜，那就是乐趣。

如何知道禅定发生作用？

让我们回到禅定。禅定真的就是度假，如果你每天坐二分钟，这二分钟对你而言就是度假，因为在这二分钟里你什么事也没做。你没作计划，没有盼望，没有恐惧，没有期待，这二分钟会给你从来没有过的放松。让我举个很好的例子，试试从明天开始，当你打坐的时候，在禅定当中，你会突然想起这一星期来你一直在找的汽车钥匙掉在哪里。这就是禅定发生作用的很好证明。因为当你的心平静时，你就会想起来：「噢，我把汽车钥匙放在抽屉里。」

假如你持续花更多的时间，并以更大程度做下去，全知、洞察或智慧就非常接近了。就是这样。智慧基本上是「知道」，它的层次比知道汽车钥匙掉在哪里更高，这是智慧。现在你找不到钥匙是因为心中被许多事物缠绕着，你自己会体验到这点。二分钟的禅定是我要向各位大力推荐的，它是非常经济的度假，不需要花半毛钱，不需要计划。

如果你正好有间佛堂，绝对不要养成下面这个坏习惯，尤其佛教徒会这样想：「我只在佛堂里打坐。」这不是个好



习惯，因为在一天当中，我们很少走进佛堂，所以你给自己太多限制。如果你想在厕所里禅定，就在那里做吧，因为那样做是在利用时间。如果你以为早上是「比较神圣」的时间，所以只在早上禅定，那也限制了你自己。你在塞车的时候可以禅定。

如果真想要额外的好处，那你就应该在跟你太太、你先生、或跟你的男朋友、女朋友吵架最激烈的当头，修禅定。你应该说：「现在暂停两分钟，我要禅定。」〈笑声〉刚开始，你的伴侣会有点儿恼怒，因为通常一般人，即便他们嘴上说：「我不喜欢争吵」，但他们其实才喜欢的咧！我们都喜欢吵架，因为那样很酷，吵架、争执在整套的所谓的男女关系里，占了很大一部分〈笑声〉。如果不相信，你就试试看。当你的伴侣跟你吵架的时候，你就只是看著他嘴唇的移动，不做任何事，他就会更抓狂：「你为什么都没有反应？〈笑声〉」当然，如果你有反应，他也不会停止，他还是会生气。

在极端的状况下，举例来说，你听到自己中了大乐透，立即禅定二分钟〈笑声〉，那么做真的会带给你很大的益处。你不只是获得百万元，二分钟的禅定也会带给你极大的喜悦，甚至日后回想起来，也会觉得非常快乐。所以在极端的时刻，试著禅定。这很简单。我并不是要你观想从你自己身上放出光芒、光照在你身上，或那类的事；那些都不需要。我们的目标是什么？我们的目标是要达到正常，记得吗？

那么不正常是什么？只要你还在做事情、还在忙碌，只要你还在追求一个目标，你就不正常。所以，身体坐直二分



钟，不做任何事；就算还是不正常，你至少比较接近正常状态了，这已经是很大的成就，确实是很大的成就。

我感觉到，你们有些人心里在想：「仁波切今天给的是像幼稚园一样简单的教授，他应该给我们一些大圆满的教授。」这个想法不对，今天的教授非常重要，如果能够持续每天做二分钟，你的执迷、困扰、顾忌会越来越少。

我最近在新加坡刻意举了个例子，我有点不怀好意，但这个例子并未发生作用，我想在这里再试试看。身为一个局外人，我听说新加坡很刻板，比如说不准嚼口香糖，不准这不准那，非常有条理。我们有些人有这种执迷，上床睡觉的时候，拖鞋必须对着墙整齐地摆放著，以便隔天早上摇摇晃晃起身时，能够立刻把脚放进拖鞋里。人们有许多执意要做的事，像摆放拖鞋这种小事，我相信有些离婚的个案，就是起因于鞋子没有好好地放在一起。我们睡不好觉，因为心里一直怀疑：「我也许没把鞋子摆好。」所以你起床检查。「噢，摆好了。」然后躺下去，心里又想：「鞋子摆好了吗？检查过了吗？刚才有想到这件事情吗？」你忘记了，因为你太执迷。

如果每天禅定二分钟，大概六个月的时间，你会用脚一踢，拖鞋可能被踢进厕所里，或者更糟糕，被踢到佛龕上，而你一点都不在意就睡觉去了。这是小小的证悟，因为你对鞋子摆放的方式不再执迷。

何谓「证悟」？

在佛教里，证悟就是免于执迷、免于偏执妄想。证悟不是一个你可以移民过去的地方，然后在那里你会多生出一



些手臂，另外拿著一些武器，而且拥有某种超能力可以读别人的日记；那不是证悟。假如你有能力去读别人的日记，会有很多痛苦。我们不要这种能力，我们要的是免于执迷，免于把拖鞋放整齐的执迷，以及其他有关食物、购物、原则等等的执著。

身为人类，我们有许许多多的原则，证悟的另一种解释就是当你不再有任何原则。当你最后能够摆脱所有原则，你就成为一个圣人。尤其是像我们这些亚洲人，原则特别多。我们的脑袋从孔夫子那儿下载了许许多多原则，很多原则是我们需要摆脱的，否则我们会不自由。

你也许认为这两分钟的方法太简单，但别瞧不起它，因为它是很重要的方法。这个建议不是源自于我，功劳应该归于佛陀本人以及一些伟大的大师，他们都这么做。需要仪式和铃杵吗？也许各位接著会问：「为什么有这些黄帽、红帽、仪式、铃杵以及法袍等等的东西？」答案很简单，因为这是我们自找麻烦。〈笑声〉其实一切都很简单，不过人类不信任简单。简单不具任何形体，而我们喜欢各种颜色、形状、坛城…。我们喜欢混乱，混乱很重要，但同时我们又要秩序。所以佛很慈悲，他在混乱当中创造秩序。坛城的整个概念就是有秩序的混乱，佛教里像是燃香、供花等等的方法，真的就是有秩序的混乱。

为什么供养食物给佛？希望各位不会认为佛会肚子饿。这只是一种有秩序的混乱，这是一种方法。如果你以为佛需要适时的进餐，比如早餐、午餐，那就大错特错，那就小看了佛。佛自己在《金刚经》里说到：



「若以色见我，以音声求我…」

（原文为：若以色见我。以音声求我。是人行邪道。不能见如来。）

基本上，那些视佛为某种具体的颜色、身形、名字、或历史等等的人，《金刚经》继续说：「是人行邪道…」。

我们必须记住，这些复杂状况之所以存在是因为我们自找麻烦。

我们人类喜欢复杂，当然我们也抱怨复杂，但我们需要复杂，而且某种程度上它也有效。这有点像是我们需要这愚蠢的、所谓的「成就感」，当然，它来自骄傲。自我多么奇怪，门就在那儿，如果你需要出去，只要直接走出去就可以了，但对我们许多人来说，这么做没有成就感。所以当我们绕个圈儿，穿过那些柱子，也许再爬上天花板，最后到了那里，然后说：「我完成了某些事情。」所以做一百万遍大礼拜，念一百万遍这个咒或那个咒，这会发生效用。

如果我们走在沙漠里，口很渴，看见远处有水。其实那是海市蜃楼，可是它像水一样地流动。我们心里想：「那里有水，过去吧！」有人知道那不是水，而只是海市蜃楼，他应该说：「喂，那不是水，不要被骗了。别往那里走，那只会消耗我们的力气。」但这话行不通，也许一百次里有一二次行得通。你这么渴，所以不会听那个人所说的话「那不是水」。有时候，就算知道它不是水，确定一下总是好的。走老远的路到那里发现没有水，这也给你成就感。很愚蠢，不是吗？我们应该要觉得沮丧，却得到某种满足感「至少，是我自己发现那里没有水。」所以，情况就是如此。

如果可以，每天请修二分钟禅定，份量不多。待会儿各



位可以发问，但也许我们现在先禅定几分钟。身体坐直，把它当作戒律、规范。如果需要，现在就先清清喉咙或做任何事。不用关掉手机，但如果在禅定当中手机铃响了，别把它关掉。正常呼吸，不要打呵欠，不要咳嗽，不要动。可以眨眼睛，咽口水，除此之外，不要做任何事，不要做白日梦。不管心里想到什么，就只是看著。如果你想到吉隆坡，就只是看著；如果下一分钟想到巴黎，就只是看著；再下一分钟想到罗马，也只是看著。不要评断，只是觉知，没有别的。不要压抑念头，也不要鼓励它，因为你一压抑或鼓励，你的注意就落在念头上。不要关注念头，只要看著，就这样简简单单的。我们现在来做做看。

问：禅坐当中，如果心里想到某件事，举例来说，突然想到我没有关瓦斯或正在烧水，怎么办？

答：很好的问题。「也许我忘了关掉…」，这是焦虑，你只需要看著那个焦虑，那就很好。不单如此，如果你坐久一点，两分钟之内是不会发生什么事，但如果你禅定十分钟，突然觉得脚踝酸痛，或有只蝴蝶停在你头上，你所要做的也只是看著那个焦虑或疼痛。

其实我不该告诉各位那时会发生什么事，如果我说了，那就成为一个概念，而且你会想要它发生。不同的人会发生不同的情况，会发生一些奇妙的状况，基本上，焦虑会慢慢瓦解，变成喜乐。过一会儿之后，瓦斯有没有关掉，谁在乎？那种放松和喜乐出现了，你那时逐渐趋近正常状态。如果你心里想著：「我有没有关掉瓦斯？」然后停止禅定，走到厨房，再回来禅定。「我有没有做其他什么事？」这些焦



虑永无止尽。我们一生中关了多少次瓦斯？又开了多少次？同样的焦虑会一次又一次不断地出现。

问：仁波切，如果禅定时突然感觉自己变得很僵硬，怎么办？

答：僵硬？那只是另一种经验，不要紧。有时候觉得僵硬、昏沉、迟钝，这些都不要紧。不管发生什么事，就只是看着。僵硬不算是大问题，比较大的问题是，禅定时，你突然觉得很清楚和喜乐。有三种觉受：清晰、喜乐、无概念，当这三者发生时，会令人相当陶醉。你心里会想：「啊，我到了天堂的境界。」即便你觉得佛就坐在面前，非常接近，你必须当心。这有可能发生，它真的很不可思议。

当你坐着，你让心充分发挥它的能力。此刻，我们的心大概只发挥千分之一的力量，就已经产生这么多的灾祸。因为我们只用了心一点点的力量，所以有伊拉克战争、阿富汗战争，以及各种不同的事件。

当你让你的心充分发挥其能力时，就会产生许许多多不同的向度。关键是不要向禅定中的觉受让步，不管是喜乐还是痛苦，就只是看著，那就是你要做的。这基本上被称为「忽视」。如果你不知道你忽视了某人，那不是忽视，你只是不知道罢了。但如果你知道自己正在忽视某人，那才是忽视。

同样的，当念头出现，喜乐的感觉出现，或像是僵硬等的各种痛苦、各种好或不好的觉受出现，不理它们。这就是你必须学习的艺术——忽视，完全忽视。忽视不好的觉受比较容易，忽视好的觉受就难了。佛教徒会收集好的觉受，



把它写在日记本上，向上师报告，以便获得奖章，一些糟糕的上师，甚至真的给奖章。如果遇到好的上师，他会斥责你。

问：如您所说的，我们让心保持不动，不做任何事。当我们达到心的不动和沉静时，您说，我们应该在禅定当中把心和对象连结在一起。所以，我们只要保持心的不动和不做就好？还是要专注地思惟对象？

答：这由你自己决定。我们今天所做的方式受毗婆舍那〈译：「观」〉的影响很大。如果你要很严谨地遵从毗婆舍那，我会强调不要注意其他事物，基本上就是忽视。不过有些人喜欢观想、持咒等等的事，这么做很好，可是这也有许多漏洞。基本上，我们在这里试图要开展的是没什么漏洞的修道。

问：有时因为我们在佛教很久，就连每天二分钟的禅定都有些倦怠，我们以为我们会做，结果却没做。有时我们心里想，证悟是不可能的，它遥不可及；可是金刚乘总是说，此生证得佛果是可能的。即使我们常常听到老师们如此说，也总认为那对我们而言是不可能的。您对于像我这样倦怠的佛教弟子有什么建议？

答：在西藏我们说「投三贡桑 (thos bsam sgom gsum)」，也就是闻、思、修。听闻正确的讯息很重要，这就是为什么有时候如果你不是出生在佛教文化里，从未受到佛教影响，闻思修反而会产生比较好的效果，因为你还很清新，而我们很多人几乎必须减低文化带给我们的障碍；这是我的感觉。「证悟」这个概念极受人为了的操控。你说的没错，我们心里想：「像我这样在新加坡、在香港、在纽约工作的人，



不断面对所有这些世间的挑战，怎么可能证悟？」我们会这么想的原因是，我们把证悟描绘成某种东西，描绘成某个地方比如净土，描绘成天堂般的境界，或某个非常非常「神圣」的东西。它们色彩艳丽，如此复杂。然而不需要像这样，真的不需要。就如我们早先提到的，把证悟视为没有执著。即或只是短时间、暂时性的证悟都很好，它是可以达成的。如果你现在做，也许接下来一小时，你就拥有证悟。

我们很多人都是倦怠的佛教徒，我们跟佛法概念缠搅得如此紧，没有很多时间去修持。即使你不是伟大的修行者，如果你有一点基础的资讯，比如「一切和合的事物都是无常」，或者「一切事物都是相互依存，没有一个是偶然发生或由神所创造」，或者「我具有人的本善」，这些讯息都对你有帮助。到最后的时候，即使你不是伟大的修行者，脑里存有这些讯息就能帮助你免于经历所有的内疚过程——譬如走进寺庙请求原谅、忏悔、获得原谅，然后回去又做同样的事。我想这些讯息会有帮助。拥有正确的讯息对于现代人很重要。部分原因是佛法老师没能够完全地、适当的阐释教义，我们许多人把证悟描绘成像是天堂的东西，那不是事实。证悟真的就只是从执迷、偏执妄想当中解放出来。

我们需要听闻更多资讯，我们需要思惟。就如我前面提到的拖鞋的例子，执迷于某种摆放拖鞋的方式二十年以后，突然间，也许一个礼拜的禅定之后，你从这个执迷解放出来，这就是成就，真的，这就是证悟。你唯一需要做的是修更多禅定，然后你会获得解放，就像佛放出殊胜金光，拥有三十二相八十随行好。所有这些象征性的教授，可以帮助一



些人了解到一些道理，但它们也可能蒙骗我们。举例来说，就在许多佛教寺庙的外牆上，可以看到生命之轮〈译：六道轮迴〉的图像。假如你头脑简单的人，你会想：「佛教徒相信地狱，也相信天堂，所有宗教也都相信天堂和地狱，因此基本上，所有宗教都一样。」这就是大部分头脑简单的人的想法，可是真的仔细去看生命之轮的图像，佛教徒对于天堂地狱的看法就不同于一般看法。生命之轮图像的中央有一头猪、一只鸟和一条蛇，它们代表愚痴、欲望、和嗔恨。当你拥有这三者，也就拥有恶鬼道、地狱道、畜生道、天道（天道并没有排除在外）、阿修罗道和人道。就有这六道。

这说明了什么？这说明六道并不存在于你的心之外，它们就是你的心理状态。生命之轮的外面有一个很大的怪兽抓住这个轮，表示不管你去哪里，不管是在天堂还是在地狱，或是在人道，你都受制于时间、改变及无常，这就是怪兽所代表的意义。

那么现在要做什么？如果你受够了在六道当中一次又一次的轮转，你可以逃离，那就是涅槃。你从偏执、执迷、无明中逃脱出来，那就是证悟。假如有一个农夫来到寺庙，为解救他免于做出更可怕的行为，你不能告诉这个头脑简单、没受过太多教育的农夫事实的真相。你最好跟他说：「嘿，听好了，你最好别杀害任何生命，如果你杀害生命，就会下地狱。」我们必须给予这种象征性的教授，但我们也得小心，不要让这些象征性的开示变成真正的教授。如今的问题是，象征性的教授被认为比真正的教授还珍贵。这就是为什么大家如此热爱这些黄帽、红帽、或是传承，这些都是比较象



征性的东西；然而，实相才是重点。

如果能够好好思维，佛的教法是你可以去做的。在他的生命当中，他曾贵为王子，纵情于各种享乐。有一天，当他离开宫殿到外面去，看见老、病、死的状况。他以前从来没见过这些，所以他问车夫那是什么。「噢，那是老的状态，那是老人。」然后他又问到：「那也会发生在我身上吗？」车夫回答：「会，每一个人都会老。」所有这些都非常重要的教授，因为我们就是自己领域里的「悉达多」。我们也许没有孔雀、一万个宫女，以及大理石、佣人、浴室等等所有这些东西，可是我们有我们自己的宫殿、自己的象群。我们一直都看见老、病、死，可是我们从来不问：「这会发生在我身上吗？」我们每天阅读到有关死亡的讯息，可是从来不问它是否会发生在我们身上。

如果你曾经问过这问题，我想你几乎不会回答自己：「会，这会发生在我身上。」各位唯一需要了解的是：「死亡会来到我身上，老也会来到我身上，病也会发生在我身上。」这是什么？这就是了解实相。如果你了解有一天你会死，如果你深刻了解到这点，这不是悲观，而是我所说的实际。

假如你可以活八十年，那是很长的时间。假设你现在四十岁，你一半的生命已经过去了；另外一半的生命，你盘算著要买几条牛仔裤、几件运动衫，不过没有人会这样购物。人们购物就好像他们会活上一千年，或者永远不会死。他们甚至为了孙子、曾孙子而逛街购物，而这些后辈子孙连你的名字都记不得。我们如此热爱自己的名字，我们要他们记住我们的名字。这蛮可悲的，因为大部分时间他们都不会记



得。最后的结果是，一个被宠坏的小淘气，用了你血汗所挣得的一切东西。就算他们记得你的名字，你又怎么知道？如果你不知道，这么做又有什么好处？到那时，也许你已经变成了一只蝴蝶，到处飞舞。

如果你不知道别人对你的赞美或感激也就算了。在汉人的文化里，人们向祖先的牌位礼拜。作为佛教徒，我忍不住要想：「你可能就是你礼拜对象的转世。」可能会像这样。

问：仁波切，在您早先的谈话里，您提到，唯有解脱的人才享有自在的解脱。可是在证悟的道上，这是不是意谓对于身为修行人的我们，要享有自在的解脱，我们就应该舍去戒律，舍弃仪轨，完全不要去观察任何东西？

答：我们应该保有所有这些东西，我前面说过，记得吗？复杂有其必要性，我喜欢复杂，纵使我希望简单，没办法，复杂是必要的。在佛教历史里，有一百年的时间没有佛像，然后出现象征性的三法座，然后出现佛像，然后才再出现寺院等等所有这类东西。

问：我们要如何调和复杂而结束极端，变得简单又享受自在的生活？

答：要靠见地。如果你的正见认为，燃香是一种戒律，是我的戒律，所以我燃香；这是见地。燃香不是佛法，但它是接受的戒律，让我得以修心。大乘佛教里有一些很殊胜的法门，像是为了救渡一切众生而燃香。这是在规范你自己，所以燃香时，你甚至会小心翼翼——把香插直、选择好香、插香的方式等等——凡此种种实际上都会有所助益。这就是为什么在禅宗的传统里，有一些很好的方法用来自我



规范，他们甚至有插花艺术。要如何插花？谈到这种事，西藏人对这方面就有点儿随便〈笑声〉。西藏人的随便源自印度传统，不过，印度人的随便实际上是蛮好的，他们的随便十分自在。当你去到禅宗寺庙，那里的一切都很有条理、很合谐、很简单，而且很庄严。一切都如此宁静，如此有纪律，他们非常强调坐禅。但如果你到瓦拉那西这样的地方，你会看到，当伟大的印度教大师主持法会时，花丢得到处都是，水洒得到处都是，香也是到处都是。它也有迷人之处，因为那是另一种戒律——自在的戒律。这是佛教伟大的地方。

没有一部经提到，如果你是佛教徒，你必须如何插香，完全没有这种教授。你可以这样插香，那样插香，可以把香丢掉，可以用禅宗方式插香，用印度方式插香。任何一种方式插香都可以获得证悟，不过要把它当作戒律；戒律基本上是要斩除一些情绪烦恼。日本人应该去瓦拉那西，他们需要「自在」这种戒律。印度人应该去日本〈笑声〉，不要去太久，他们应该再回来。戒律基本上是要摧毁旧的情绪烦恼，不管用什么方法。

问：我有两个问题。第一个问题是，我们每天都得工作，我们需要思考、计划，当我们正在思考、计划的时候，要怎么使用「什么都不做」这个方法？

答：如果你是初学者，至少你可以选择。当你坐在办公室里，你可以选择有两分钟什么事情都不做，为了这样做你得有个宽容的老板〈笑声〉，或是在早上，选择两分钟什么都不做，也许早上一分钟，晚上一分钟，这样也可以。

问：在思考或计划的当中，有没有一些…



答：不管什么念头生起，只要看著它，其他的事都不做，不要观想，什么事都别做。不管心理生起什么念头，就只是看著，然后忽视。

问：第二个问题是，那些精神分裂的人，打坐适合他们吗？

答：噢，非常适合，他们需要更多。

问：每当我打坐的时候，都会有所期待，期待坐久一点，期待疯狂的念头少一点。

答：不要，不要去想：「噢，我不该期待，不该有所期待。」因为期待一产生，如果你不忽视它，你就在注意它了。反之，当期待产生时，你就只需要看着它。只要看着，看着，很神奇的，念头就像蛇一样，它会盘卷起来，又会自己松解开。念头最棒的一件事，就是它无法持久。对我们来说，我们没有给予充分的时间让念头自己松解开，就在一个念头快要松解时，我们又卷入另一个念头。这就是我们所说的「生活」。

问：所以我就只要看著「期待」？

答：是的，就只要看著它。这听起来很简单，也确实很有力量。只是看着，这就是佛在二千五百年前所做的。

问：您先前提到，禅定不专注在任何事物上，如果有任何东西穿越过我们的心，我们就忽视它，不要注意它。那么，我们难道没有专注在「不要专注」？

答：可以那么说，究竟而言，我们使用的任何语言都不真正正确，可是我们总得要沟通。这就是为什么我们说「不做任何事」是自相矛盾，因为「不做」任何事其实就是最



大的「做」。我们必须那样说，没得选择，那是我们的唯一语言。

问：如果禅定不是专注于任何事，那么禅定时专注在某个东西上，我们就不是在禅定，这样说对吗？

答：不对。不管你专注在什么东西上，只要你不被它抓住，你就是在禅定。一不留神，你就会被抓住。我举个例子。假设你现在正在禅定，突然间，没有任何原因，一个美丽的沙滩出现在你脑海里。念头很奇妙，其实你会想到沙滩是有原因的。十二年前当你年轻的时候，看了一部假设叫作《港湾日巡海滩游侠》的电影，所以，当你禅定时，这个美丽的沙滩出现在你脑里。如果你只是看着它：「好美的沙滩，这是我现在所想的。」这样很好。可是大部分时间，我们全神贯注在这个美丽的沙滩上。如果你对它全神贯注，它就会把你带到美国加州〈笑声〉，然后从加州到好莱坞，再从好莱坞到基诺李维，从基诺李维到《骇客任务》，从《骇客任务》到暴力，从暴力到功夫片，然后回到这里的摊贩市场。于是，你完全被纠缠住了，被控制着。所以，这就是我的意思：沙滩，只是看着，别无其他。

问：仁波切，死后有来生吗？

答：我们还不知道〈笑声〉，可是我们最好先做准备，这就是我现在在做的。如果真有来生怎么办？等到死的时候就太迟了。有时我怀疑是否真有来生，假如没有，那佛教徒就亏大了〈笑声〉。

问：既然时间是相对的，对于修行人，有多紧急呢？如果我们沉溺于搅拌泥水，并且不渴望让污泥沉淀下来，应该



为此担心吗？当我们修仪轨或做任何修持时，当我们等待着好的业果的成熟时，我们应该寻求一位上师吗？

答：你必须采用这个态度：经历一段长途旅行，却不设定任何目标。这点很重要，尤其如果你是个大乘修行者。不要去设想结果，修持或禅定并不是为了它们的结果，这么做只是因为你需要，是为了做而做。如果因为马桶脏了而去洗马桶，我们称它是以目标为导向的行动。当然，我并不是说你们就不应该洗马桶〈笑声〉，你们应该去清洗。佛法修持就是像这样，但又比这多一些。在佛法的修持里，马桶很干净，可是你仍然清洗它。清洗马桶不是因为它脏了，或因为它需要清洗，而是为了清洗而清洗。禅定好比一个没有目标的旅行。如果你为了某个目标而做事，希望和期待就已经在那里。

大部分时候，希望和期待会带你走向失望。禅定就像是晨间散步，没有特定目的要走到哪儿，你只是在公园里走走，所以感觉很愉悦。每天早晨在公园里走十分钟，没有特定目标，只是走走，所以很好。但如果突然间散步有了某种目的，比如你必须从这里走到那里，一天没问题，第二天也没问题，可是到了第三天，散步变成像是缴税，你感觉必须去做它。就好像去健身房运动，甚至只是去健身房这个念头就已经让你感到疲倦了。

问：可是那么一来，我就没有动机来参加这一类的开示了。

答：没错，你应该要有动机来上课、听经、听闻佛法，以便达到没有动机〈笑声和掌声〉，这就是佛法的整个训练。



佛法有点儿像是剥洋葱，你看到洋葱的外皮，然后把它剥掉。你心里想：「这是真正的果实。」然后你修持。一段时间之后，你了解到那还只是洋葱的皮，于是你剥掉那层皮，心里想：「这应该就是果实了，真正的果实。」再过一段时间，你了解到那也只是另一层皮，所以你剥了一层又一层的皮。然后有一天，你突然领悟到，其实什么都没有，那时你就自由了。

佛法就像是这样，否则，假如真有什么东西，为什么《心经》说「色即是空，空即是色」？这也是为什么龙树菩萨说，佛从没说过，离弃轮回才能够获得涅槃。佛说的是，轮回不存在就是涅槃。佛从来没说，你放弃轮回，然后到达涅槃。佛说，你必须了解轮回不存在，那就是涅槃。二者大不相同。有时我觉得需要把佛法简化，因为它太知性、太无趣，也太乏味。

问：仁波切，您说我们需要动机来听您的开示，然后慢慢学习没有动机。那么菩提心呢？它也是让我们进入没有动机状态的诡计吗？

答：是的。在相对上，甚至菩提心都还分为相对菩提心和究竟菩提心。究竟菩提心基本上是空性的禅定，而相对菩提心当然是为了帮助我们达到究竟菩提心。

什么是相对菩提心？相对菩提心是想要救渡一切众生的愿望。套用你的说法，它是不可思议的诡计。我们之所以一直受苦，是因为我们拥有如此强烈的自我。你听到大乘里像是寂天这样的菩萨说到：「自己不是最重要的，别人比较重要。」突然间，自我变得不那么重要，你比较不执著于自



我，事实上，几乎完全不执著自我，你就不再受苦。就像你所说的，相对菩提心是个诡计，这整个修道、整个佛法，都只是个诡计。我很有把握这么说，如果有人反驳，我就跟他辩论，而且我很有把握会赢。

佛法是个诡计，整个佛法是个必要的诡计。假如你做噩梦，梦见你跟一只大象睡在一起，你真的相信这头大象的存在。假设我是清醒的，而且我们可以沟通，我会说：「是啊，这头大象真坏，我们把牠赶走。」于是我们拿来棍子等等，把大象赶跑。你看，这就是骗局。事实上，这是你的梦，它并不存在，可是做噩梦时，很少有人会把这话听进去。如果有人问：「喂，你看，大象根本不存在，你只是在做梦。」没有多少人会把这话听进去，因为这个梦如此真实。你去告诉全世界，劳斯莱斯不是最好的车子，他们不会相信；这其实很可悲。我认为劳斯莱斯不是最好的车，天哪，它让人多痛苦啊！如果你拥有一辆劳斯莱斯，你永远要担心它会不会被刮到，或是类似这样的问题。杂志或汽车公司灌输这个概念，他们教导你，劳斯莱斯是最好的车，所以你有这些噩梦，那完全是迷惑。我们做的每一件事都是幻相、错觉。

我们整个虚荣世界是个幻相，以这个幻相为基础，我们行走。你看时装秀，台上模特儿走路的样子，如果我们都像那样走〈笑声〉，就必须建造另外一种路。这就是为什么人类如此愚蠢。

问：仁波切，我听到您提到排好拖鞋的例子。我是故意把脱鞋放在一起，因为我想要保持专注。所以当我起床时，可以把脚妥当地放进鞋子里。如果我决定把专注抛开，那么



我的鞋子就会扔得到处都是，我的生活就会一团混乱。

答：在佛法里，唯有专注带给你某种喜悦和放松时，那才是专注。如果一个精神状态没能够给你喜悦，就算它看起来像是非常集中精神，也不是真正的专注，它只是执迷，这二者仅有一线之隔。你说的没错，不过其中一个执迷。

问：自我的问题很难解决，禅定时，谁在观察？谁在忽视？又是谁生起念头？

答：此刻，是自我看着自我；然后慢慢地，你去掉自我。这方式就好像磨刀。磨刀的时候，你有刀，有某种石头，然后磨刀。当你磨刀时，有三件事情发生：磨损石头，磨损金属，以及磨损金属所产生的新现象，第三种现象——锋利的刀子。锋利的刀子其实就是金属的磨损。到最后，石头被磨损，金属也被磨损。自我也是同样的，有一个自我，还有另一个自我看着，但并不是有两个自我，而是一个自我身兼主体和客体。在这修道上，当我们禅定时，它们〈译：自我的主体和客体〉互相耗损，就像石头和金属。当耗损殆尽，敏锐的智慧就会出现。这就是我们现在唯一可以做的。我们讨论自我的耗损以及智慧的产生，这是很吉祥的一件事，所以我们在此结束。

三

附录

跋

我现在是一名修行人，曾经也是。

我曾经是一名程序员，现在也是。

有一天，我发现 L^AT_EX 的风格很适合我写作，于是我把《觉察之道》的文章重新做了排版，就有了 0.5 版。这个排版，让我更方便地维护和更新这本书。于是我重写了部分章节，增加了部分参考文章，组成了 0.6 版。之所以又不定期重写某些章节，随着我对在生活中修行的理解越来越深刻，角度也不一样了。

生活总是这样，永远不知道下一刻会发生什么。最开始，只是想写篇文章，介绍觉察这件事，没想到半年过去，逐渐演变成一本书了。后来陆续更新了十几个版本，到了 V0.8.0 版，结构也发生了一些变化。下一个版本会成什么样，我也不知道，没人知道。不过，我计划把自己每个阶段的修行体悟，加一部分到书中，用更通俗的语言，更简单的描述，来让读者理解什么是觉察，什么是修行。因此，这应该是一本会自我成长的书。

这本书在不断完善的过程中，得到了必经之路很多同学的支持，书中的案例，来自同学们的真实作业。写本书的最初目的，是为了支持必经之路。必经之路成立于 2016 年 10 月，一步一步发展到现在的纯公益的模式，走出了一条不一样的公益之路。我们没有线下的办公场地，没有全职的志愿者，没有一个人领工资，提供的服务，也尽量不收任何



费用，不做任何以盈利为目的的事。如今，必经之路，就像一个独立的生命体，会自我成长。未来会如何，没人知道，但我相信，必经之路会成长成这个社会需要的样子。

你能看到这里，说明你对觉察这件事有一定的兴趣，或许你开始体会到“看见”的妙处，打开了一扇门。可能你的情绪明显减少，性格也调柔了很多。那恭喜你，你开启了一个新的世界。但也别得意，因为很容易退转。退转，就是又回到以前的状态。因此坚持练习座上修和座下修，要成为你生活的常态。这种觉察练习，就是生活本身。如果你还只是对“觉察”产生了兴趣，并没有具体练习，又或者你自己摸索练习了，但找不到感觉，建议你加入必经之路，去上天空训练营的课程。

这本书若能有些许善业，我愿献给所有被情绪困扰和折磨的人们，愿他们能开启智慧，早日从困境中走出来；愿世间所有修行的成就者们，能长久住世，不舍众生！愿本书的所有读者，能获得丰富而无止境的利益，愿此书的方法，能帮助他们走上修行之路，获得圆满智慧，证悟成佛！

关于作者，最后做点说明。

佛教的各位菩萨中，红文殊的坐骑，是一头蓝色狮子。我取名蓝狮子，是希望自己成为各位修行者的坐骑，希望自己能与众生的修行提供服务：

于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；
于暗夜中，为作光明；于贫穷者，令得伏藏。

— 《普贤行愿品》

蓝狮子到底是什么样子？这里有几句描述：



我是很多人眼里的智者，也是很多人眼里的傻子；

我让很多人尊敬，也惹很多人嘲笑；

我是最高贵的，也是最卑微的；

我是最富有的，也是最贫穷的；

我是最慷慨的，也是最吝啬的；

我是最随性的，也是最认真的；

我是最懒散的，也是最精进的；

我是最慈悲的，也是最无情的；

.....

附一首小诗《我是那微弱的光》，算是自我介绍。

山高水长，后会有期！

蓝狮子

2024 年 9 月

我是那微弱的光

2600 年前，
你来到这个世界，
带来一粒种子。
种子发芽，开花，结果，
又产生新的种子，
飘散四面八方。
循环往复，春去秋来。

2600 年后，我收到一粒种子，
我把她种在了心里。
种子发芽，开花，
散发出微弱的光。
有了光，我才看见这个世界，
有了光，我才看清这个世界：
我曾以为的光明，原来是一片黑暗；
我曾向往的美好，原来是如此不堪；
我曾追求的名利，原来只是浅滩上的沙；
我曾执著的一切，原来只是虚空中的花。

一切开始颠倒，
世界轰然崩塌。
目光所到之处，看到的都是自己，



念头所达之处，出现的就是世界。
曾经的爱恨情仇，无非是云彩朵朵，
曾经的生离死别，不过是片片浪花。

我安静，世界也随之安静，
我疯狂，世界会陷入疯狂。
不，我怎么会疯狂？
那微弱的光，治愈着一切。
不，我从不需要治愈，
也从来不会受伤。

我就是一切，怎么会受伤？
受伤，只是成长的蜕变，
成长，也只是梦里的新娘。
我也从不需要成长，
我本就圆满，
成长又会去向何方？
我不用去远方，
因为我就是远方。

写诗时，
我就是这首诗，
开花时，
我就是那朵花，
结果时，
我就是那粒种子。



发光时，
我就是那微弱的光。

是啊，我本就是那微弱的光。
因为那粒种子，我认识了你，
也成为了你，
因为那粒种子，我成为了那朵花，
也成为了那束微弱的光，
从古到今，从今往后，
亘古久远。

蓝狮子

2022 年 5 月 15 日

关于必经之路

缘起

必经之路成立于 2016 年 10 月 24 日，缘起创始人鬼脚七发愿抄写一亿部心经，后来采用线下智慧栈 + 线上云空间的模式，组织大家抄写经典，让繁忙的都市人找到自己的内心。现在形成了以新手村、天空营、摩鱼班为主体的学习体系，引导大家在生活中修行，帮助人们走出情绪的困境。

理念

必经之路是一个可以免费领取心经纸的公益组织，是一个倡导大家抄写经典的公益组织，是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧减少烦恼的公益组织。

使命：抄一亿部《心经》。

价值观：不推销，不拒绝，不求名利，是必经之路组织的三大原则；纯粹、专业、乐趣，是必经之路志愿者的三大原则。

组织架构

必经之路已经是一个有生命体的组织，在小七们的共同努力下，还会不断地完善和前进。目前分为五大板块，多



个小板块，分别是：

一、学习类板块

1. 新手村：为期一周的线上学习，让参与者初步了解必经之路，体验什么是在生活中修行。
2. 智慧心城：新手村毕业的同学，可以加入智慧心城，每天有同学陪伴和引导在生活中修行，很好玩的具体落地项目，比如：不说谎、生命中的贵人、善良 24 小时等等。
3. 天空训练营：具备一定条件的志愿者，可以报名参加天空训练营，学习觉察课程，帮助大家提升在生活中的觉察力。
4. 摩鱼班：大智若愚，由宗翎老师、蓝狮子、绿荷七七亲自带领，和同学一起探索在生活中修行。

二、抄经服务

1. 智慧栈：线下抄经的场所，定制智慧栈授权牌，定量免费免邮抄经纸笔 + 多本书籍 + 沐手盆套装。
2. 云空间：24 小时静心音乐和每天三场抄经带领员带领抄经

如果你有个线下场地，可以容纳至少四个人一起抄写心经，愿意组织大家一起抄经，那么你可以申请成立必经之路智慧栈，我们会免费提供相应的指导和所需物料。如果



你也希望为必经之路服务，可以报名成为必经之路志愿者。智慧栈申请和志愿者申请，都可以联系慧远小咚的二维码。



三、产品中心

1. 产品研发：抄经纸的研发、抄经笔的研发
2. 仓储物流：免费抄经纸笔订单打包发货
3. 线上商城：线上结缘心经的商城

四、运营板块

1. 小七大本营：是必经之路注册志愿者的线上社群，功能近似企业组织中的 HR 人力资源部，是“为小七们服务的小七”
2. 联合发起人：截至 2024 年 9 月，有联合发起人一百多人，每年缴纳年费 12000，用于支持必经之路后台运营及经书印刷费用，欢迎大家参与。
3. 一体团：配合轮值主席工作，服务所有板块的核心服务团队。



4. 技术中心：负责“抄经吧”小程序的正常运作和维护，App 开发，以及其他板块的技术支持。
5. 财务管理：负责必经之路项目的银行账户管理等工作。
6. 宣传策划：由文案组、海报组、视频组、公众号等组成，负责整个项目的宣传和策划。

五、多彩社群

1. 万元户俱乐部：如果你喜欢抄经，并发愿抄写一万部心经，可以申请加入万元户俱乐部。
2. 得月写字群：抄经中写字，在写字中抄经，培养更多书法爱好者。
3. 读书会：简单的方式，简单地读书，一起向内求。
4. 身心疗愈板块：服务于患有严重生理性疾病或严重抑郁症等需要身心通调的人群。
5. 还有其他社群，如：暖暖信箱、打坐群、大拜群、中医爱好群、经典读诵群……

必经之路大事记

2016 年 10 月 24 日，必经之路正式成立。

2018 年 11 月，必经之路决定在各个城市推广线下抄经点，开始成立了城市智慧栈。



2019 年底，必经之路开始探索转型成纯公益组织。

2020 年初，必经之路开始探索联合发起人共创模式，招募了数位“必经之路联合发起人”。

2021 年 7 月，在杭州举办“从心出发”必经之路五周年活动。

2021 年底，必经之路开始探索由志愿者共同参与运营的模式。

2022 年 1 月，必经之路联合发起人会议在泰山召开。

2022 年 1 月，必经之路第一期宣讲员共创营在杭州开班，2022 年共举办了四期，大家一起探索并传播必经之路理念。

2022 年 3 月，必经之路不再有全职员工。所有服务人员都是志愿者，截至 2024 年 9 月，参与必经之路的志愿者已经超过 800 人。必经之路也没有办公场地，所有志愿者都线上云办公。

2022 年 5 月，必经之路开启了新手村，所有智慧栈栈长和志愿者，都可以报名参加。

2022 年 6 月，必经之路开启了线上抄经云空间，来自天南海北的同学，随时可以或相约或偶遇，一起在线上抄经。抄经云空间 24 小时开放，每天三个时间段，有云领航员带领大家一起抄经。

2022 年 8 月，必经之路开始了线上读书会，每周两次的线上读书，主题是：向内求。

2022 年 11 月，由宣讲员课程升级为天空训练营。第一期天空训练营正式开始。



2023 年 2 月，必经之路摩鱼班第一期正式开班。

2023 年 3 月，宗翎老师开讲《普贤十大愿王》实修课程。

2023 年 4 月，必经之路七周年线下年会在杭州举行。

2023 年 10 月，必经之路点灯人历练计划启动，勇闯 18 关，能获得三个称号：必经行者，必经行走，天下行走。

2023 年 11 月，蓝狮子开讲《老子智慧》，结合《道德经》分享如何在生活中修行。

2024 年 1 月，新手村升级成为自然村模式，每月都有几十个自然村开村。

2024 年 4 月，必经之路身心灵疗愈板块成立，由宗翎老师牵头。

2024 年 5 月，必经之路仓库由山东潍坊搬迁到江西景德镇。

2024 年 6 月，探索项目组成立，探索必经之路的 App 开发、AI 探索、Game 探索。

2024 年 8 月，摸鱼耍坝子摩鱼班线下聚会在峨眉山举行，近 150 名必经之路同学和家属，相聚在峨眉山金顶。

2024 年 10 月，举办以“游戏必经，自在修行”为主题的必经嘉年华，暨必经之路八周年线上庆典。