

勇士之道

Warrior Road

——做生活中的修行者

2022.11.1



目录

第一课——《勇士之道》导学问答	4
要学好本课程，您认为最重要的是什么？	6
您对同学们学习本课程有什么要求？	12
整个课程始终将练习觉察贯穿其中，您是出于一个什么样的考虑？	17
每个人的经历各有差异，如何在修行这件事情上面达成一个共识？	19
您是出于什么考量决定做必经之路，并且把她定位于精神层面？	23
在不做期待的过程当中，我们又应该要做什么？	33
您为什么定三不原则，在什么样的背景下定的三不原则？	35
您是在什么样的一个状态下形成了感悟，然后写下这句话的？	48
您觉得失去什么是需要你莫大的一个勇气？你当时又是如何面对的？	53
我们应该如何来克服知易行难？	61
有同学问打坐没有收获怎么办？	68
现在的您是如何看待爱情的？	72
我们如何去寻找到内心的宁静？	77
第二课——勇士之道是什么	82
如何能真正的爱自己？——成为一名勇士	86
勇士之道是什么样子	90
如何成为一个勇士？	102
为什么要做勇士？	110
勇士有两个特别大的特点	112
如何踏上勇士之道？	119
勇士的两大武器	121
第一大武器“觉察之剑”讲解	123
第三课	138
勇士能够为这个世界承担什么？	139
回答同学提的一些问题	143
希望提醒大家重视的	150
第二大武器：“慈悲之盾”讲解	159
第四课	187
课前导语	187
问题答疑	190
在生活中的小事去练习，让自己成为勇士，别人比我更重要	205
排队吃饭	206
真正的修行者是什么样子	210
中场休息聊天	212
勇士的首要目标是面对情绪	216
第五课	241
引言——怎样才能做一个有眼力见的人？	241
觉察有多重要的例子	243
觉察打卡作业中的几个问题	249

觉察作业的格式、要求和目的	255
第六课	273
引言	273
正信要坚固	273
真正教你修行的老师，他关心的是你的智慧有没有增长。	275
我们为什么会上当？	277
有关建议	278
关于四大原则的作业	280
在初心中修行——记住初学者的心	288
修行方面要专一，不要到处学	294
勇士之道是很彻底的、很究竟的一个法门	297
勇士之道是一个开启智慧的法门	298
关于对于自我的认识	300
太看重自己	301
伤害的真相是念头	303
《我就是那微弱的光》	305
回顾几天来的学习内容	306
勇士的日常工作：演戏和看戏	307
看戏	307
演戏	316
勇士还需要日常练习和口诀	323
衡量勇士进步的标准	326
七堂课小结	336
第一个什么叫勇士？为什么要做一名勇士？	336
勇士的两大武器，	337
勇士的首要目标，	337
勇士的生活四大原则：	337
我们勇士的日常工作，	337
勇士的修行的口诀	338
勇士的障碍和标准和衡量标准	338
第七课	339
课前强调：修行要保持正式和恭敬的态度	339
修行的智慧融入在日常生活的点滴中的案例	344
勇士四大原则中的修行误区	351
不能只在形式上下功夫	351
不占便宜	353
四大原则的记录不要去跟别人比	355
在生活中提起觉察	362
勇士四大原则作业的要求	362
打坐练习中的五个常见错误	364
怎么样在生活中修行，在生活中练习觉察。	372
勇士之道的回顾	373
在生活中练习觉察的三个方面	374
提交生活中练习觉察作业的格式	394

在生活中练习觉察的几种典型错误	396
第二项作业	398
勇士之道上，会遇到的障碍。	399
第四个，好为人师。	400
第五个更加严重、更加敏感的，就是自我的欺骗。	401
布置作业	407

第一课——《勇士之道》导学问答

绿荷老师：一部经，一家人，一辈子。

大家好！这里是必经之路宣讲员第四期共创营。在我身边的这位是七哥，我是绿荷。感恩各位对必经之路的信任和支持，祝贺 48 位新同学在双向奔赴的过程当中，经过层层选拔来到了共创营！在国庆的吉祥之日，我们 88 位新同学相聚在此。

从今天开始的 6 天时间里，每天晚上 7:30~10:30，共 18 个小时，我们将一起进行智慧的分享、修行的交流和思想的共创。

今天这一期欢迎仪式，将采取访谈的方式，我们一起深入到七哥的世界，在他的世界里面体悟勇士之道。

第一个板块是关于我们的共创营与宣讲员。

七哥:您好,我们到今年为止,必经之路一共举办了4期共创营,每一期都有鲜明的特点,那么咱们这一期的不同之处体现在哪里呢?

七哥:最开始的想法是从今年年初的时候,在泰山脚下,大家想着说,必经之路可以不只是抄经,如果只是简单抄经的话,可能会过于单调,对大家的帮助就没那么明显,所以想着我们可以带领大家,做一些在生活中修行的事情。

第一期、第二期、第三期,其实每一期开始之前,都没有做特别明确的规划,至少是我内心里头,没有特别明确的规划。

第一期是我最忐忑的一期,但是那也是我们线下的第一期,大家第一次在一起尝试共创,效果也还不错;第二期是我闭关结束时,在5月份进行的,也是我们第一次尝试线上的方式;第三期我们重点讲了《修心七要》——在生活中修行的一些口诀,不过还有好多没讲完,我们三期的很多同学就听了一大半,但是教材已经给大家了。

现在是第四期。其实第四期跟前几期最不同的地方,在于这一期我是特别兴奋的,而且我觉得这可能是一个里程碑!

什么叫里程碑？就是在从此以后，对于什么叫“在生活中修行”，我们终于有了一个比较明确的体系和框架，所以这是一个特别不同的地方。

我们前面三期的同学应该都已经有所体验，我讲的很多内容其实应该也都还挺有用的，但是你在思考这个事情的时候，它还没有一个轮廓，也没有一个框架，对吧？我们去跟别人介绍也好，你自己去检验自己学习的整个效果也好，可能就不会有那么清晰的认识。这一次，我们是有一个比较好的框架体系，把整个在生活中修行的内容、方法，以及可能会遇到的问题和相应的解决方案，都在这个体系里边呈现了出来——这就是跟前几期最不同的地方。当然了，还有一个很大的不同——这将是我们的最后一期的宣讲员共创营的课程，以后没有了。

要学好本课程，您认为最重要的是什么？

绿荷老师：我想问一下七哥，要学好这一期课程，您认为最重要的是什么？

七哥：可以从两个方面讲。第一方面，我们常犯的错误是什么？也就是我们应该避免的问题是什么？一些简单的，比如说你要按时上课，你要好好的去做作业等等，这里就不讲了。这个课跟别的课会有一些不一样，别的课可能讲更多的是知识性的，而咱们这个课程必须是结合实际的操作。如果从修行的角度来讲，它是实修的。它可能理论性不会那么强，但是它的每一个内容，都是需要我们结合当下去实修的，而不是说你懂了很多，这个意义不大。

在修行中的所有人，包括我自己，在修行方面最容易产生六个比较明显的问题，或者说六个错误（一些不太好的习惯）。

第一个，对于所学习的课程，或者说我们所修行的方法，没有恭敬心。

你不认为它很珍贵，你对它不够恭敬。如果你心里边没有恭敬心，就特别容易引出其他的一些问题。就像我们抄经一样，如果你是以特别散漫的方式去抄经，随便写写画画，你就会发现，这和你平时去抄个广告词，可能不会有太多的差别。所以，容易没有恭敬心，这是我们容易犯的第一个错误。

第二个，就是容易没信心。

你来上课说，七哥你讲的修行太难了，我只能肤浅地学一下。就像咱们有同学看见我写的一些字以后说：我看我三

辈子都不能达到这个程度。从某种意义上来说，他就是没信心，他不觉得自己好像也能做到。以前我们讲“无我”，有同学说无我的境界太高了，我这辈子可能达不到，我只要肤浅地了解一下，其实也是没信心的表现。我就拿写字的例子，我练行书和行楷，练的时间不长，不到一年。以前我写的字很丑的，我们的联合发起人应该看过我以前手写的字，挺丑的。可能你花一年时间真正去练就可以。一年时间，不是说你一年从早到晚都在练，可能每天花一、两个小时，一样的，对吧？

所以你得有信心。一方面是要对老师有信心，你要知道这个老师他一定能够带你走上这条路，只要你努力，他能带你上去；然后你要对自己有信心。什么叫对自己有信心？你要知道我们说修行跟别的不一样。今天朱平同学问了我一些修行方面的问题，最后来了一句：“我就想确定一下，我是不是犯傻了？问的这些问题比较傻，我想的这个方法比较傻。”我说，傻和笨在修行的角度，其实不是问题，反而聪明会是问题。为什么呢？因为你太聪明了，你总会去找老师的漏洞，你总会用各种理由说服自己其实就是这个样子的，你按照你自己的理解……反而那些知道自己傻或者没那么聪明的人，他会心想：我反正不够聪明，老师怎么说，我就怎么做，我不想那些别的。所以，反而这些人容易进步得快，容易突破。所以傻和笨，都不是问题。你们不要觉得，好像

自己读书不行，修行就会很差，不一定的。六祖惠能没读过书，对不对？他就听《金刚经》就悟了，对吧？所以你得对自己有信心。

同时，你得**对这个方法有信心**。我们说的这个方法，就是今天要讲的“勇士之道”。你对于这个方法要有信心。什么叫“对方法有信心”？如果大家看过鬼脚七公众号的文章，就应该知道我讲的这些内容都是非常接地气的，不那么理论化，而且特别切合实际。如果你觉得我以前写的那些文章有道理，我可以非常明确地告诉你，那些文章只能把一些很浅显的东西写出来，只能把一些面上的东西写出来，所以很多人看了这些文章，不是反复的去琢磨或去练习的话，很难领悟到的。

如果你掌握了这次在**生活中修行的“勇士之道”**这门课程，你基本上可以解决生活中99%的烦恼。我不敢说100%，因为解决生死问题很难，除非你真的到了一定程度。所以要有信心，反面就是很多人容易没有信心，是吧？

第三个，你要重视，有很多人并不重视。

我跟大家讲的这几点不只是说你们对于咱们这个课是这个样子的，如果以后你们跟着你们修行的师父也是一样的，也容易犯这些错误，所以你要把它反过来，要去注意这些点。

你不够重视，什么叫“不够重视”？

真正对于法的追求，我们要它的原则是什么？你应该**把它看得比你的生命更重要**。比生命更重要，是什么意思？就是哪怕我要学这个东西会导致我的生命受到威胁，我也要想办法去学。你们要看过以前的那些典故，你就会知道。释迦牟尼佛在以前那一世，为了求几句偈子，别人说，你需要把你身上烫多少个洞，我才可以教你。他说好，他就烫多少个洞。

你要特别重视它，刚才绿荷老师也讲了，大家尽量不要去请假。我可以很明确地告诉大家——我也不是自负，我可以很明确地告诉大家，你因为这个课耽误了一些别的事情，绝对地值得。因为这个课程对你的影响可能还不是短时间的，可能影响的是你这一辈子，甚至是几辈子都有可能。我们走的也不是邪门歪道，我们所有的方法，其实从某种意义上是把佛法和生活结合起来的方法，也不是我自创的，对吧？我没这个能力，所以这是需要大家去重视的，这是第三个方面。

第四点，就是我们在学习的时候容易心思涣散，容易去想别的，表面上在听课，但是心里可能在想我明天白天去哪玩一下，我一会结束后去吃个夜宵什么的……就想这些。所以，就需要我们更加专注。

第五个，是过于紧张，觉得这个课太难得了，我好不容易来听课，导致听课的时候总是在紧张，其实也不行，对吧？

这就到了另外一个极端了。你还是要放松，以一个比较专注和投入的状态来学习。

最后一个，是有各种担忧和忧虑。我们在听课的时候总是担心：这个课我要上不完怎么办呢？我明天要有事情打扰了怎么办？我身体坚持不了怎么办……因为咱们还有些同学是在医院，我真是不知道怎么办。

以上六个方面，都是比较典型的，也是大家上课普遍会容易犯的。我们把它你反过来对照，其实就是我们要做的事情。

总结起来，这里面**最关键的一点其实是什么？是信心！**

就是你相信这个老师，你相信，对于老师这个相信很重要。所以我让大家去看鬼脚七的那本书，让大家去看我的一些文章，我不是希望大家对于我有多崇拜，因为如果大家对于这个老师没有足够的了解，没有产生足够的信任，你的受益会很低的，你很难产生这种共鸣。所以我后边也跟大家讲了，如果你对这个老师没有信心，你不要来上课，你完全没有必要，因为对于你来说收获不会很大，反而可能会有一些害处。

这些是我对于大家上课的一些建议。

您对同学们学习本课程有什么要求？

主持人绿荷：谢谢七哥！我在看咱们第四期同学的自我介绍的时候，看到有同学说，他说有一些紧张，甚至有一些恐惧，但是他前面说了有很多的兴奋。当时我就在想，他为什么会有这样的一种心情。

刚刚在咱们做正式的交流之前，我播放了一下音乐，然后同学们也看到了另外一个绿荷，觉得比较放松，比较松弛。其实，我觉得你在每一刻，安住在当下，你这一刻在聆听音乐的时候，你就好好去享受音乐。同样的，你在听对方讲话的时候，不管对方是谁，只要跟你做交流，你都很认真地去倾听的时候，其实你会发现，每一句话，每一个字都真的有可能让您醍醐灌顶。所以我觉得我们很多时候对老师的信心，首先是要让自己变得很专注，你专注之后，你就自然而然不仅仅是眼前的这位老师，其实三人皆为师，所以专注在每一个当下是很重要的。

刚刚七哥也说了，我们这些课程有可能可以解决咱们生活中 99%的问题，但是这里就一个很有意思的事情——咱们的课程全部是免费的，对吧？

在世俗的意义上，这些课到底值多少钱，通常会以价格来决定课程的品质或者质量。我特别想问一问七哥，对于这么一堂免费的课程，您对同学的要求是什么？至少对我来说，

我认为我加入必经之路后，每一次听七哥分享，我都觉得是无比的醍醐灌顶，每一句话，我都觉得“细细想来，甚好甚好”。

我今天抛出这个问题的同时，同学们也可以在公屏上打出自己对这个问题的思考：对于这么一套免费的课程，你们认为自己要做到一些什么？

同时我也想问问七哥，这样一堂免费的课，您对同学的要求又是什么？

七哥：谢谢绿荷老师，特别好的问题！一些对于藏传佛教有所了解的同学就会知道，其实在藏传佛教中，所有的求法，都是需要有供养的。这个供养会到什么程度？你看，以前的那些人去印度去请莲花生大师到藏地来的时候，他是准备了很多黄金去的。他去求法，是准备了很多黄金去的，因为他要把莲花生大师请过来。大师把黄金收了，同行的人中就有人想，你看这个人还是想要黄金的。因为大师们都是有神通的，知道他在想什么，所以这个时候莲花生大师干了一件事，他从地上抓了一把土，往天上一扔，掉下来的时候，都变成黄金了。他就想告诉他们：我需要你们的黄金吗？

还有一些特别高深的一些法，在传法的时候是有要求的：接受传法的人必须要供养什么呢？比如说与身体等重的黄

金，因为藏地以前都是拿黄金来衡量的，从某种意义上来说它是一个传统。

大家去想一想，为什么会这样？真的是这个老师需要供养吗？

我不知道别人怎么样，如果你们要供养我钱，说实在的我真的没什么兴趣，这个一点都不虚伪，我真的没什么兴趣。前两天有师兄在问，可以需要供养的时候，每个人报一个数字，我那天就把我的银行账号拿出来看了一下，然后就弄了一个基本上把这些钱全部供出去的这么一个数字给他。因为对我来说，我不需要这个。

其实是我们自己需要。为什么是自己需要？有人说要积福报。其实我以前也不太理解，后来忽然明白一个道理，你们有没有发现大自然的法则是什么？是一份付出一份收获，对不对？

这个付出，不只是精力上的付出，财务的付出也是付出。有的人会认为：我不供养，我也修了这个法，我也可以好好修啊！很有可能，你修到后面的时候就会遇到一些障碍，很有可能的，因为你既然是修法，你就不能太从唯物主义的这种方式去解释。

我想说的是，一份付出，一份收获。例如我们去要求大家学了课程以后，要去为必经之路服务 100 个小时，然后要至少怎么样怎么样……你不付出，七哥他可能知道，但

是他也不会说你，但是你会发现有一种可能是什么，最后你这个方法你怎么用，它经常会出现障碍。你说你打坐，你可能总是进不了状态，或者说你总会走上一些歪路，对不对？真的修行人，都知道有护法的。从某种意义上来说，如果你把你做的一些东西都做到位了，护法是会做一些护持的。所以，我觉得有一个原则大家要去想清楚，就是“一份付出，一份收获”。

我们这次勇士之道的课程，在生活中修行，有一个章节是“生活中的戒律和原则”。其中有一项，就是**不占他人的便宜**。具体的我就不讲了。虽然说课程是免费的，你去想一想你要付出什么。有的人说，我付出什么？我给钱你好像也不要。其实它是这样的，你可以做一些事情，比如我们要求的一个工作的时间，从某种意义上是你的付出。当然你也可以发心去助印，让更多的人能够参与到必经之路中来，这也算你的一个付出。但是，这个付出多少的问题，你不一定要很多，你可以用这种方式表达出来。就像我们平时在供养的时候，有条件的人可能供养很多钱，或者很珍贵的东西，而没条件的人就送了一个哈达也很好的。老师不会因为你的东西贵还是便宜，就对你怎么样。如果老师是这个样子的话，你会发现这个老师肯定就不是一个很合格的老师。

最重要的一个供养是什么？所有的供养中什么东西最重要？是法供养。就是你真真正正把这个方法好好去学，好好去用，这就是一个特别好的供养。

这是一个形式上的，但是透过这个形式的背后，需要你们交出来的是什么？就是我把这个方法教给你们了，需要你们交出来什么？

需要你“自我”给交出来。

不知道大家有没有听明白，就把你的那种特别执着的、总是想着自己的这颗心交出来。如果能到这个程度，我觉得就很好了。

对咱们学员的要求是什么？

对咱们学员的要求是什么？

首先，我们可以从表面上去做一些，至少是要达到说，自己不去占便宜，对不对？你承诺的东西，你要去做。另外你真正要去做的，是好好的去修行，好好去用，把“自我”交出来。这是我对于大家的要求，对于大家的一个建议。其实，哪怕你什么都不做，哪怕你作业也不做，课也不上，你最后会怎么样？我只是会觉得有点失望，或者有点悲伤，但对我而言，真没有太多的影响。

主持人绿荷：感恩七哥！说到做作业的事，我们这一期就商量了一下，第四期我们对做作业不做任何要求，你可以做，你也可以不做，但是如果你做的话，就要以**真实真诚的心来做**。我相信每一位交了作业的同学，一定会得到一个非常好的反馈，这个反馈就是你通过做作业以及完成的作业，在群里分享和交流的时候，你可能会有其他方面的一些启迪，但是唯一的要求就是：如果你做，一定要以**真实和真诚心来做**。

七哥也提到了，其实对于这样的一个课程，我们仅仅是需要大家把“自我”交出来，把那顆执着的心，把自我的那顆心把它交出来，这个过程是非常幸福的一件事情。

我一直在想，如果我20多岁的时候就能够碰到这样一位老师，他能够引导我，帮我把“自我”交出来，我感觉我现在应该会更智慧，会更通透，会更幸福。所以，我就觉得我们有缘分聚在一起，大家都能够把这个“自我”交出来的话，应该是一个非常快乐的事情。

我的礼物要送给平衡的心，因为我比较满意他的答案，他的答案就是“**免费源于无价**”。我心里面也是这样认为的：为什么我们这个课程是免费的？因为我们这个课程是无价的。这个价，全在于每一位同学自己去感受它。

整个课程始终将练习觉察贯穿其中，您是出于一个什么样的考虑？

接下来，我想问七哥，就是在第一期到第四期，整个共创营当中，您**始终将练习觉察贯穿其中**，这一点您是出于一个什么样的考虑？

七哥：对！而且平时很多同学问我问题的时候，我都会提到：你遇到这些问题，为什么不提起觉察？

四期的很多同学可能还不太了解觉察，当然我们四期的很多同学以为自己知道觉察，但是我告诉你，你可能还真不知道。咱们一二三期的好多同学到现在还不太理解如何在生活中运用觉察。

我认为，会不会应用觉察，是一个人是不是真正的踏上修行之路，是不是真正进门，他是不是真的在这条路上走的一个**很关键的标志**。

他会不会在遇到事情的时候应用觉察？如果他不能够理解，不能够应用的话，其实他还不算入门。

觉察是一个最简单，同时又是一个最强大的方法。觉察可能就存在于我们日常的说话、吃饭、走路之中，但它同时也可以让你**证悟到空性**，就是体验到空性的这么一个状态，或者说让你对空性有所体验和感觉。

那天咱们的松云同学还问我：七哥，你怎么理解空性？

其实探讨这些理论上的东西，你当然可以去了解一下，比如说你去百度上找一找，但是你只是知道它的概念，那么意义不大。而且你让人给你描述，那真的不是好事。如果他为你描述了他的体验，而你发现你没有这个体验，你就可能一直想有这个体验，这个想法就会障碍你去体验真正的空性。

我认为，**觉察最终是要贯穿始终的**，哪怕是那些已经证悟了的大德们，他们也是时刻都在保持觉察。所以，修行这个事情，有很多人看上去觉得很难，但实际上从我的理解，它又是很容易的。

觉察，在我们这个课程里边是我认为最基础的。觉察也是咱们勇士之道的勇士的武器之一。勇士之道，成为勇士的道路，你既然是勇士，你就得有武器，觉察就是这里面非常厉害的武器。我会教给大家，勇士的两把武器，其中一个就是觉察，是一把剑；我们还有一个盾牌，一个是用来防护的，是用来杀敌的。

每个人的经历各有差异，如何在修行这件事情上面达成一个共识？

主持人绿荷：听到这些，我脑海里面有特别多的想象画面。当我看我们四期同学们的自我介绍的时候，真的是人生百态。七哥也跟我说过，他说有的同学经历特别丰富，有的人一直以来又是一帆风顺的，有的人学历很高，是高知，而有的人没有读多少书……那么，在咱们6天的课程当中，我

们将用什么样的方式方法，让不同的人，在修行这件事情上面达成一个共识呢？

七哥：对于修行，我是这么理解的：就像觉察一样，觉察的一个很关键的点，是抛开判断，不去执着于任何一端。从某种意义上来说，现在我们所谓的学历，我们的经历，也都是我们在给他贴一个标签。你说你学历高，你读的书多，这可能对你做某些事情会有帮助，但是对于修行来说，可能有帮助，可能也有负面的影响，因为越是学历高的人，就是越不容易相信老师。就是他不容易相信老师，不容易生起信心。咱们别说别人了，就说咱们的豪哥，大家都比较了解的。豪哥在国外读过硕士的，我不知道有没有读博士，读了硕士以后，他就死活不相信轮回。他说佛法里面的轮回，反正我死活都不相信。所以，当别人让他去信佛的时候，他说我不信，太假了，人死了以后怎么可能会去什么地狱？但是，可能你对一个没读多少书的人讲轮回，他就马上觉得真的是这个样子的。

我只是稍微举个例子，当然我也不是说学识越高就越不行，也不一定的，也可能学识很高的，他会特别的谦卑，他会真的体验到了很多以后说：原来这个世界不只是有物质的，确实还有精神层面的；它不只是唯物的，还可很大一部分是唯心的。他研究的可能越来越深入，所以这也可能是有帮助的。

所以，我觉得修行跟读书的多少关系不太大，它有关系，但关系并不太大。就是在你去理解某一个概念的时候，它可能有关系，但是对于一些道心比较坚定的人来说，我觉得其实他反而没那么聪明，可能他智商也不是很高，但是对于修行非常坚定，所以我反而比较期待他的一些变化。

所以，我觉得大家不用去担心。首先，如果你学历比较高，千万不要骄傲；如果是学历比较低，你也千万不要自卑。你看我提的要求里边，我没有提过这个人没读过什么书，对不对？我们考察宣讲员的时候，也从来不看他学历，我们最看重的就是你的信心，你对于自己的信心，对于老师的信心，对于这个方法的信心。

除此之外，个人经历也是值得探讨的。

有的人经历非常丰富，挫折很大，确实你能对他的成长产生一些比较好的帮助。有的人的生活看上去是一帆风顺，其实也不一定，也许他的心里的变化特别大。经历的丰富与否，一方面确实是他人生的经历，更多的方面是在他自己对于内心的这种关注的程度是什么样子的。

有的人从小到大，到老，经历过很多事，但是他在同一个坑里边一直摔跤。比如脾气不好的，他一直到老脾气都不好；说话特别冲的人总是说，我就是这个性格，我说话特别冲，我说话特别直，到老还是这个样子……你觉得这个经历

对他来说有什么意义吗？其实反而是加固了他的习气，所以这个也不是最关键的。

当然了，如果你悟性比较高，再能结合你的经历，这就有比较大的好处。

所以，对于经历，对于学历，我们都不用太当成一个特别重要衡量的指标。包括我们有钱没钱，长得好不好看……对于我们修行有没有影响呢？都是一样的。

有很多人问，七哥你以前赚了很多钱，把小孩都安排好了，所以你可以出家专职修行。所以那天我问我们的另一位同学：我给你 500 万，你安置好你们家人以后，你能出家吗？他说：我疯掉了？我有 500 万我还出家？我出家干嘛？我不好好享受……所以修行跟钱多钱少真没有什么关系。

主持人绿荷：这一点，我也特别有感触，其实不管是经历、学历，还是有钱没钱，乃至你在这个社会当中处于一个什么样的状态，对于修行来说，它完全是开放的。因为所有的东西，最关键的是在于你能不能形成自己的一个知识。这也是我们一直强调的，我们在所有的过程当中都要学会一个独立思考，只有我们自己经过独立思考之后，你形成的东西才可能是自己的牙齿，才有可能自己的四肢。要不然的话你读的书多与少，其实对你修行来说都没有任何的帮助。当

然，你只要是善于独立思考的，读得少和多，都能够帮助你成为一个独立思考的知识，这才是我们真正财富。

您是出于什么考量决定做必经之路，并且把她定位于精神层面？

接下来我想问一下七哥：关于必经之路，据我目前的了解，这是全国第一家致力于精神层面的一个公益组织。到目前为止，其他的大多公益组织可能都是在进行着物质上的帮助。

目前，我们必经之路在全国已经有了 700 多家城市智慧栈。整个的构建您是处于一个什么样的考量？为什么您要做这样的公益组织，把它定位于精神层面？

七哥：咱们的必经之路，从某种意义上来说，现在来看，真的如我做过的一次分享说的：**它的意义可能比我们想象中的要更大一点。**

现在需要在精神层面上提升的人，需要在精神层面得到一些帮助的人，确实太多了。

最开始真的没有想太多。有很多事情，你做着做着，它自己就会产生一些变化，可能现在我这个水平还太差，我看不见这些事情本身的前因后果，说不定上辈子有个什么愿，或者说是它将来会发展到什么程度……我不知道。

做着做着，就做到现在这么一个程度，而最开始我们只是想简单的抄经，想要静心。慢慢的，我们现在倡导的理念

已经是，我们要去倡导大家抄心经，引导大家在生活中修行。所以智慧栈承担的责任也越来越清晰化了。以前可能还不是特别的明确需要在干什么，现在是越来越清晰了。整个智慧栈最开始的一个设计是小东他们做的，那会我已经上山了。一开始，大家都没想得多清楚，所以走到现在，我觉得这是一个还蛮有意义的一个事情。

可以跟大家分享一下，有很多事情，就是你做着做着，它自己会朝着一个他自己想要走的这种方向。就像必经之路，现在的必经之路已经不是一个简单的个体了，它不是一个死的，它不是一个已经规划好的路线放在那儿的。

我们以前问过这个问题：**什么是必经之路？**必经之路到底是谁？我们现在连一个办公室都没有了，我们连个正式员工都没有了，你说必经之路是谁呢？什么是必经之路，谁是必经之路呢？

现在我们再来看的话，我们所有的志愿者，加上我们这些栈长和们抄经人员，已经几万人了。我们智慧栈有几百家，抄经人员有个几万人，每个月都有好几千人在打卡……几万人的一个群体，已经是个有机体了。有机体，就是说这是一个有生命的了。

最终会走向哪儿？它自己可能有自己的一个方向，而且我们本身发心比较纯粹的话，这个有机体一定会朝着社会最需要他的方向去前进。

所以，我平时不太担心未来到底怎么规划，因为有很多时候，到了一定阶段，好多想法和念头会自己冒出来。

大家如果练习觉察，练习禅修，你用我教的方法练到一定程度，你就会发现你根本就不用去焦虑未来。

我跟大家说一个很有意思的例子，就是咱们宣讲员的课程。你看我们第一次做宣讲员的课，其实我有很多内容，但是怎么讲我不知道，所以需要去尝试。我第一次也是非常的忐忑；第二次课反而是体系，内容不会那么有条理的；第三次是以《修心七要》为教材；我们这一次课，我没想好讲什么，但是我又不想把以前的课重新讲一遍，我觉得那样做很没意思，就像我去做分享的时候，我不想把以前讲过的内容再讲一遍，但是这个课又要讲。

后来我的做法是什么样子的呢？我就去想：我要讲什么？

这个问题就提出了，提出了以后接下来这几天，你不用去思考别的问题，忽然之间就会有一些念头冒出来……这些东西慢慢出来。可能出来一个信息以后，我说对啊，我可以讲一个体系化的东西，但是体系化的东西还没有现成的。好，没有现成的也没关系，这个问题提出来，就变成一个近期我觉得很重要的一件事情。这个时候你就等着那些想法自己出来就好了，然后你把它记录下来，再稍微一整理，你就会发现：哇，太棒了！原来就是这个样子的。

你们回头听了这个课，你们也会知道，咱们的勇士之道这个课是非常实用，同时又很有深度的。你觉得七哥好厉害，我肯定不会觉得我厉害，就算是我在这一刻厉害，但是你说我明天还这么厉害？如果明天状态不好，那些东西不出来怎么办？

那些修行越好的人，他越谦虚，因为他是真正的谦虚。假如说我们去讲一些比较智慧的东西，**智慧**不是七哥教给你的，**是你自己内心里边出来的**，就像我们每个人内心里边都有一部《心经》，都有一部《金刚经》……只不过我们的执着和欲望太多了，把它盖住了，对不对？你让它自己出来就好了。

所以现在，我对于很多事情，如果我想去解决它，我只要让这个念头起来，然后我就等着就好了，它自己会有解决的办法的。这就是我现在大部分时候的一个生活状态。所以我不会因为这个事情焦虑的，我可能会做一些准备，但是我不会因为一些事情焦虑，哪怕是你们让我今天做一次演讲，明天做一次演讲，后天做一次演讲……每天连续做，每天都要求是不一样的，我也不会焦虑。我也会想，我明天讲什么，我讲完以后第二个念头我会出来，我后天讲什么，对不对？可能到了晚上还不知道，但是第二天中午就有想法，就这样。

我跟大家去讲这些，不是在炫耀说七哥有多厉害，因为这本身就不能证明七哥有多厉害。我是告诉大家，这种这种思考问题和解决问题的方法。

当然了，你现在这个时候就不能学我，为什么呢？

上次咱们的闻思同学，她好像说：我现在对于演讲没有任何想法，我就等着正式演讲开始的时候，想到什么说什么。

那可不行，对不对？你至少等到演讲开始前一个小时，你已经准备好了，至少是我今天在跟大家去讲之前我已经准备好了，因为这个念头早就出来了。你不能等到最后说，反正智慧它会自己出来的。那不一定的，那个时候可能你一紧张，反而有些东西你会忘记了。

所以你看，我也是做了好多笔记的，我这个笔记不是我自己写的，并不是我自己想的，而是我会把一些念头记下来。记下来以后，再稍微一整理，它就自己出来了。

所以，这是一个我想要跟大家去分享的方法。等你到了一定程度，例如说我们的课，最后去练习觉察，去打坐练习，你真有可能是能够体验到空性的，你等到那个程度，可能在某一段时间你会发现你的想法很多的，你写文章也好，你去做分享也好，会有很多想法出来的，而且都是比你自己预期的要好。

所以，前期我们需要做很多看上去很无聊的训练，但是你到了一定程度会知道，原来真正厉害的不是你，是我们说的佛性，是每一个人的佛性。

这一点对于一些艺术工作者是挺重要的。对于我们上课也好，对于做必经之路也好，也都是这样。

咱们的燕金应该比较清楚，我们的新手村是5月几号才开始的。之所以有新手村，是因为当时听了一个同学的汇报后，我其实是挺不满意他们的工作的。我说我们得做一件事情，所以我们就做了新手村。在那个点上，出了这个想法，不是一开始规划好的，而现在觉得新手村还做得不错，这个方式还挺好的。

主持人绿荷：听七哥讲完，这个时候我就想起了第二期演讲课，当时我忘了强调一件很重要的事情：我们所有对于演讲的练习，是对于没有积累的人，你一定要有练习的过程，但事实上，到了七哥这种状态的时候，他的对演讲的准备，是已经完全不一样了。我所说的只不过是在我们现阶段的方式方法。当时我教大家说，在演讲的时候要做各种各样的准备，要有各种各样的练习，所有的练习最终都是为了抛开练习，抛开我们所曾经学过的这一切。

大家从七哥的身上其实可以体会得到，我相信他最早的做演讲应该是有准备的，当他真正的修行到一定阶段的时候，

确确实实他只要让自己静下来，让智慧自然的显现出来的时候，真的会讲的比较棒。正如他刚刚所说的，比预期的还更好。

这种体会我也有过。有一次我去开会，我要对大家讲一些工作上的事情，然后我感觉到那段时间我修行的状态还比较好，我就试一试不做任何的准备。然后从办公室到会议室的这个过程当中，我只是专注在我走路，专注在我的呼吸当中，其他的我通通都不去想。然而，到了会场之后，从我一开口，我自己就感受到了，今天我一定可以讲得很精彩。结果我们有员工拍了视频，也有人在听我讲的同时发一些文字上的信息到他们的工作群里面去……整场的反馈让我感受到实在是妙不可言！但是前面你一定要进行很多的练习，而且大家一定要记得我们练习的最后是为了忘记我们这份练习。千千万万不要为这个练习，为所谓的“术”，最终成为了对自己的一种束缚。前面那个“术”是“术业有专攻”的“术”数，后面那个“束”是“结束”的“束”，这两个字大家一定要区别好。

我特别赞成刚刚七哥讲的，当我们每个人都有一颗纯粹之心的时候，我们必经之路一定会朝着社会需要的方向去发展。

其实对于个人是同理，就是当我们每一个人持有了一颗很纯粹的心的话，其实你会发现，你所做的就会朝向一个正

确的结果，而且这个结果是有利于大众，有利于国家，有利于我们一个企业或者是团队。

所以，七哥一直跟我们强调纯粹再纯粹，我觉得这两个字太棒了！其实，不管是我们工作、生活还是情感之中，“**纯粹**”这两个字真的可以说是你的一个法宝。

然后我还曾经分享过，我其实还受七哥一个很大的启发，就是“**不要有任何的期待**”。

七哥：说到纯粹，我昨天跟绿荷老师聊天的时候，她有一段话让我很受触动。关于“选择”，我当时听了以后觉得太有道理了。绿荷老师你可以再跟大家讲一讲，当我们面临一些问题很难抉择，陷入一些矛盾之中，纠结于“我到底要不要这么做”，这个时候我们到底应该怎么办，应该如何选择呢？我们来听一听绿荷老师的分享。

主持人绿荷：我来还原一下，是七哥跟我电话沟通，说这个假期咱们如何做，可以让大家觉得非常有价值，能够真真正正的帮助到大家，然后就站在同学的角度想到可能会出现一些选择。

当时我的一个观点是，**其实当一个人出现选择的时候，其实他的心对这件事情没有那么热爱。他即便是来了，其实**

他不是是一个很纯粹的心，来聆听，来交流，来共创的时候，其实他自己的获得感已经没有那么强了。

以爱情为例，当甲乙两位出现在你面前，而你觉得你对选甲还是选乙，会去做选择、会犹豫的时候，这本身就证明你并不爱。

如果爱的话，其实没有选择，就是很坚定的，你就是唯一。没有选择，只有唯一。

对你所热爱的事物，哪有什么选择？但凡是选择，其实意味着你并不那么热爱，所有经过你衡量利弊出来的东西，其实你的心已经不纯粹了。

所以，我们也很希望来到第四期的同学们，我们都是以一颗纯粹之心来的。相信你带着初心来倾听的话，大家能够感受到不一样的六天。

七哥：对！另外我希望不要误导大家，刚才我讲我们做事的时候可以等待，你只要能够进入那个状态，或者说你能够静下心来，有很多想法会自己冒出来。大家千万不要自己去把这个作为一个理由去偷懒，不然反而又走到了另外一个极端。

就拿演讲来说，如果你真的想准备好一个明天晚上的演讲，今天晚上你也可以等这个念头自己出来。如果它没出来，明天也不一定能出来，准备本身也可以是一个等待的过程。

我们有很多时候去做一些事情，之所以那些好的想法不出来，你们知道为什么吗？是因为你的焦虑和担心掩盖了智慧的光芒。就像我们马上就要去演讲，你很紧张、你很焦虑、你很担心，最后反而你的发挥是很不正常。但是如果你很坦然，其实有很多智慧、光芒就会照下来，这跟我们讲的每个人智慧本自具足的道理是一样的。好的，我就补充这么一点。

主持人绿荷：我想七哥这句话，其实我们的焦虑和担心，你再往深里剥洋葱的话，你是担心自己能否得到七哥、得到同学们的认可，你是担心我的表现不好的话，会不会大家对我的印象没有那么好？

你会发现你所有的焦虑和担心都源于“自我”，你把“我”看得无比的重要。其实当“我”都不存在的时候，哪有担心和焦虑？因为担心和焦虑没有依附的个体。“我”都不存在，焦虑和担心依附到哪里去？没有地方可依附的时候，它不存在的时候，我们自性的光芒就出来了。这个时候在我们目前有一种很流行的说法，就是“心流”就出来了——你就发现你说的所有的话，连自己都好喜欢。

接下来我想问七哥的一个事情：您对必经之路的未来没有任何的期待——如何来理解您的这种心境，就是完全没有期待的这种心境？其实我是已经感受到了没有期待的心境太美妙了。但是我相信很多同学也想知道，当我们对这件事情

不做期待的话，它的前提条件应该是什么？然后在不做期待的过程当中，我们又应该要做什么？就是“有为”和“无为”。

在不期待的过程当中，我们又应该要做什么？

七哥：特别好的一个问题。我们对于必经之路是这个样子，对于很多事情其实都是这个样子。在我们生活中有很多时候，会对一件事情期望特别大、期望特别高，就会因此而产生一些焦虑，就会导致你自己最后反而还做得不好。

我对于必经之路的观念，其实你说我不希望它做得更好，做得更大吗？我不希望它影响更多的人吗？我不希望更多的人说必经之路真棒，必经之路怎么样吗？我肯定也希望的，对不对？

但是从另外一个角度，如果明天因为一些什么原因说必经之路做不了了，我也接受。其实从我们说**不要有期待**，它背后真实的原理是你能**接受所有的结果**。当你能够接受这些结果的时候，你会发现它朝哪个方向走都可以。它是变大还是变小，是往左还是往右，不是那么重要。或者说我们希望它在这个方面走，但是它最后没朝这个方面走，我也能接受。

所以这是我理解的，特别是对于我们现在必经之路这件事情一样的。因为对于我来说，我觉得我担心的事情反而是

必经之路走得太快、走得太大了以后，我自己或者说我们这群人的能力跟不上，导致最后问题很多，最后让这些问题而引起了必经之路走不下去了。所以希望能走得慢一点稳一点，更加纯粹一点。所以这是我的一些想法，哪怕如果说这个事情最终走不下去了，我们也曾经努力过，我们也曾经奋斗过，对不对？我们不后悔，是吧？所以我们可以接受所有的结果，哪怕是最坏的结果。

对于小孩读书也是一样的。我们上次举了小琴家女儿的例子。如果是我的女儿，我当然希望她成绩好了，我希望她考上重点的高中，重点的大学，对不对？如果她成绩不好，我也能接受，这并不妨碍我在过程之中一直要去帮她。朱平同学在自我介绍里边说，她和她们家先生是80年代的大学生，80年代上大学可真不是一件容易的事情。我们县城里边的重点高中，上大学的比率应该是百分之几，一个学校里边100个人能够有个那么两三个人上大学，很厉害的。80年代话会更难，我们是90年代已经是会上大学就比较难了。但是他们家儿子高二的时候开始玩游戏，连高中都没毕业。你想想他们夫妇两个人对于小孩的期望、期待得有多高，是吧？结果导致成这个样子。这么多年他们总算是能够接受现在他儿子这个状况了。现在他儿子现在也是成家立业了，慢慢走出来了。对于小孩的期望，我会去努力，但是如果你做不到这个程度，我也能接受。

每个人都是一个独立的个体，我们对于必经之路也是这样的。因为我一直保持着这么一个状态--就是这个事情如果它发生了，我就认为它是必定要发生的，就是在暗示我去走另外一条路。

昨天还是前天，我要去另外一个地方，本来那个地方的一个门是开着的，可以走很近的方式进去。但是发现它今天关了，也不知道是因为什么原因，平时从来不关的，今天关了。另外一个师兄说怎么回事，得让我们绕路。我说今天刚好在我们走的过程中到那块它关了，这就是让我们必须要走另外一条路了，你接受就好了。它不是什么大的问题，这是我自己面对这个事情的一些心态。

我们说不要有期望，它背后的更深层次的逻辑就是你接受所有的结果，你能接受所有的结果。

您为什么定三不原则，在什么样的背景下定的三不原则？

主持人绿荷：我觉得这句话，真的是可以让我们每个人好好的去体会。

下面我想问的问题就是对于**必经之路三不原则：不推销、不拒绝、不求名利**。您为什么定三不原则，在什么样的背景下定的三不原则？

七哥：三不原则，我要说当时就是这么一个念头，好像回答得又太随便了。确实没有做太多的思考，但是现在回想起来你会发现它还真的挺好的。

我们不推销，不拒绝，不求名利，对于咱们现在的栈长也好、小七也好，我觉得还是蛮适用的。当时的出来这个的想法肯定是时间比较短的时候想出来的，但是现在发现还是挺经典的。当我想着要有这么一些原则的时候，就出来这么一些词，我觉得挺符合当时的状态的，对现在来说也还挺有指导意义的。

我们**志愿者的三个原则**是什么？**纯粹、专业、乐趣**。第一个词是纯粹，第二个词是专业。乐趣是后来咱们的糯米同学提的，这是咱们志愿者的三个原则。我觉得现在也还是蛮有指导意义的。

这里边还跟大家还要重申一遍**宣讲员三个原则**。第一个是**信任，是相互之间的信任，包括对于老师的信任**。如果你哪天觉得七哥说的都是一些假大空的话，说的东西是一些自己也做不到，但是又去装的一些话，你真的可以离开的。刚开始的时候也讲过，如果真的是一个团队，想要去在修行上去学习，以后，无论大家去跟谁去学都是一样的。你首先选择的是要去信任一个人，你去信任一个老师，你要如果你不信任的话，你总是去挑说这个老师讲的对的，我就吸收，另

外一个老师讲的对的我就吸收，对吧？如果是这种方式听上去好像很有道理，实际上是不行的。

为什么？如果你都能够判断他讲的对还是不对，说明你的水平比他高了，你明白没有？如果你能判断这个老师讲的对还是不对，你的水平已经比他高了，是吗？正确的方式是什么？是我相信这个人，当然你不要轻易相信他。当你碰见了另外一个老师，边上的人说这个老师特别好，然后你就相信他。对不起，这个你很有可能就走错路了。所以去选一个老师、选一个师父其实是挺重要的，你有各种方式去选择他。但是你真的要去上这门课，你至少在这个期间你要去完全的相信他，这个时候才是一个非常重要的，它会开启很多别的一些我们说的一些加持力。就是一些它会让你做这个方面，你会体验觉受，更加会进步，收获会更大更明显。信为道元功德母，所以对于我们老师的相信是这个样子的。

同时对于我们**同学之间**，我希望大家能够去建立这种**信任**，怎么去讲？例如说我们以我们一直在强调我们去发心要纯粹，做事情想着利他。如果有时候你发现有一些同学，他做事的这个方式好像不太对。这个时候你不要怀疑他出发点错的，你不要说这个人他就是为了让自己怎么样，你不要去这么想，他可能做事的方式不一定那么完美，但是人家的发心可应该就不会是那么糟糕的，对不对？

所以对于同学之间的相信，我希望大家能够更加纯粹一点，就是更加能够建立信任。对于咱们很多同学，其实犯过比较多的一些错误，他做的一些事情，做事的方式，我有时候会严厉地批评他。但是我不去怀疑他，我不会怀疑他故意这么去怎么样，我会去相信他，只是可能当时选择这个方式不对。

信任还有一点--要去落到实处。例如我去讲跟大家去布置的功课，你要去认真地对待。你要相信说这个老师他这么去讲，我就这么去做，你不要去想其实我另外一种方式做也是一样的，你不要那么去想。你可以三天每天都看两遍，这个可以，因为你完成任务了。但是你要是说你反正让我看三遍，我今天有时间把三遍都看完了是一样的，可能就不一样。

所以你要去信任老师，我不是说你所有的东西都要去信任，我们在上课这个期间布置的这些东西你要去相信。例如我说大家要去看看前天的直播，如果来不及看要去看看回放。因为我就是这么说了，但是有很多同学到现在还没看回放。有同学说，七哥你怎么知道没看回放？你们七哥很细心的，因为小鹅通后台可以看见每个人的看回放多长时间、看直播多长时间、什么时候开始看的都非常的清楚。但是我知道有一些人没看，我也不说，我只是想告诉大家，在这个期间你要去关注，特别是老师布置的一些任务你要去关注，你要真正的去做，你不要觉得好像就可以应付一下。

第二个词是**真诚**，也包括**真实、不虚伪、不虚假**。在咱们宣讲员的团队里头，可能一开始有很多新同学还不太适应。但是你对老师一定要说实话，不要当我问你看过没有，你说我看了一点，实际上你没看，但是你说你看了一点。因为这看了一点特别好回答。老师问你那个你听到了吗？对不起，我这一段没听到，因为我只看了一点，我也不说我没看，对吧？大家不用担心说老师会批评你，我可以跟大家说一句很实在的话，如果我愿意很严肃的批评你，真的对你是一件好事，是真的。不好的是什么？例如说我看见有些人没看直播，我也不提醒他，或者说我看见有些人没看回放，我也懒得去理。从某种意义上来说，其实不一定是好事，你好像觉得自己很轻松，反正咱们以前这些老宣讲员里头被我批评比较多的人，应该他们变化、收获都比较大。而且你要知道，如果一个老师很无理取闹地去批评一个人，那这个老师不值得信任。

所以，在老师面前或者说在同学面前，我建议大家要保持**真诚、真实**，不要去掩盖。你越敞开，你越愿意把自己的一些问题暴露出来，越是成长的机会，越是让老师来批评你的机会。你越把它掩盖得死死的，你会发现你的门是关着的，外边怎么可能打得开呢？打不开的，门只能从里边打开，所以要**真诚、真实**。

其实我们勇士之道的课程里头，我们说在生活中的戒律，其中有一条我可以提前告诉大家，就是**不说谎话**。对于一个人能够不说谎话，挑战其实是蛮大的。当然，不说谎话，不一定代表着我把真话都说出来。以前绿荷老师讲课的时候说“真话不全说、假话绝不说”，这也是个原则。

咱们作为一个勇士，勇士之道里边就会有一些我们说的戒律和原则，里边就有一条是不说谎话，后面你会发现这一条原则会是你很多时候修行的入口，我们不细讲了，在后边课程里会去教大家方法。

所以在我们宣讲员的群里头，我希望每一个人都能够真诚。我是很真诚的，你们不要担心被老师批评，被老师批评可能会难受，但是它是一个成长的机会。如果老师他不敢批评你，其实不是老师没看见你的问题，可能是因为他认为你还没做好准备。如果你发现老师一直在哄着你，发现七哥一直在哄着你，“挺好的，没事，我们继续努力啊”、“你不错的，你可以很好的”，从某种意思来说，你可能还真就没到他可以批评你的时候。他总表扬你、夸你，这个真的不一定是特别好的事。

当然了，他有很多时候确实是因为你做得很好才表扬你，但是有很大部分的时候，可能是因为你需要被鼓励。哈哈，我们的燕金同学打了省略号，因为我总表扬她。燕金同学，

你的表扬是属于前者，因为你做得确实很好，哈哈。这是我们第二个原则。

第三个原则是行动。第一个原则是信任，第二个原则是真诚，第三个原则是行动。第三个原则行动就是让你真的动起来。我们刚才已经讲了，你要是对这个老师、这个方法有信心，你会去认认真真的完成老师布置的任何作业。例如说要去练习打卡、练习绕口令、练习打坐、看视频，你就去看，不用问为什么。比如说“我已经看过了，我已经懂了”，不，你反复去看，不一样的。

这里边其实有一个东西，就是真正的修行它有一个关键点，就是这个人的**见地很重要**。

见地，以前我没有去强调过，现在我越来越觉得它比较重要。见地是什么？你对于某一件事情的很自然的看法，比如说我们对于愤怒、悲伤、恐惧、欢喜这些情绪的一些理解。有时候你会理解一些理论方面的知识，如果只是理论，当你遇到事情的时候，它就很难真正起到作用。如果你的见地够高，你遇到一些事情以后，比如我举自己的例子，我有时候会遇到一些我想不通的事情，或者说我会很沮丧、很悲伤的事情的时候，头脑中它会这样、那样想。当在这么想的时候，我立马就会看见说，噢，这就是头脑它在编故事，我们说这个就是见地。

你认为头脑中想的这些理由，其实某种意义上是在编故事。如果你见地够高，你会发现生活中很多事情，你一下就能够把它的真相给看出来，不只是看出来，而且是你能够很深入地相信它，所以这叫见地。有很多人见地不行，他对于烦恼、对于很多遇到的事情，就很难看见事情的本质。

那怎么样去培养这个见地呢？有两种方法。**第一种方法就是你需要不断的熏习。**为什么要熏习呢？例如说你天天跟七哥在一起，我那会儿天天跟宗翎老师在一起，我们俩一聊天，我就听他讲一些东西，我的见地自然就会去接近他。你天天去听七哥讲那些东西，你慢慢也会深入的去理解他的一些观点，而且你自己也会形成这样的观点。

举个很简单的例子，例如一些大家族出来的一些小孩，他们对于审美、对于琴棋书画这些东西，自然而然他的一些看法就比别人要高。他可能没有专门去学过什么，但是你把一个好看的字和丑的字拿过来，他可能一眼就说这个好的，那个字就不行。他没有学过，但是他的见地就比你高，那是因为他从小就熏习，我们不得不承认他是耳濡目染的形成了这么一些东西。

如果你经常跟一个高手在一起，你会发现你的思考问题、看待问题的方式自然就会不一样。你如果经常跟一个负面情绪的人在一起，而且他能量比较强，你会发现你经常也会导致成负面情绪，这就是一种熏习。所以这是一种方法，大家

要去反复的去看我们以前讲的这些视频，确实会有帮助的。我们有的同学说一看视频以后就会有一些新的体验，慢慢地他遇到烦恼就会减少一些，这是有可能的。

第二个方法是禅修。你通过我们教的方法去打坐，然后你能够体验到一些什么叫无我。咱们教的方法是能够让你体验到真正的无我，就是你会感觉不到自己，无论是从理论上还是从实际的体验上都有可能的。到那个时候，自然而然地你发现，我连我都没有，我怎么会去执着别人对我好不好呢？这个时候你立马这种观念就会出来。这种见地出来的时候，你会发现怎么可能还有烦恼，你只要这个见地一出现，烦恼自己就消失了。你会笑的，你会说原来我这么傻、这么荒唐！

所以当你有了一些修行的体验，你的见地自然会提升。当然了，我们去听讲座或者看书也会提升一些见地，但是见地不够稳定，它容易脱落。我们跟一些人长期的相处，咱们在宣讲员群里，我也经常会发言，你们会发现，有时候我看待问题的方式跟大家就不一样。有时候有的同学的一些他觉得特别好的事儿，在我看来并不一定是这个样子。从某种意义上来说，就是因为见地的影响。我的见地可能在这个方面就是跟大家不一样，或者说就比大家可能要高一点。我不是说所有的方面，可能在这个方面可能就要高一点，这个是有

可能的。所以怎么样去提升自己的见地，其实需要我们更多的行动。

咱们说一下这次宣讲员课程的最基本要求。如果你的时间不够，如果你确实因为别的事情，比如说你生病什么的，这些直播课你都要去参加，这是最基本的要求。如果你时间正常，你希望能够收获更大一点，你需要去看我们二期、三期的视频，你最好都能够把它看了，特别是涉及到修行方面的课，你就把七师父的都全部看了。涉及到学演讲方面的和沟通方面的，绿荷老师的课你把它都看了，这是正常要求，

我们一期没有视频，二期三期有视频。有的人说我对修行太感兴趣了，我就希望提升自己的见地，我就希望能够好好的去学，我把别的事情都放到一边，我就在这段时间好好看，你还有一个可以看。看什么呢？就是从五月份开始七哥在新手村的演讲分享，每一期内容都不一样，应该有十多次了。包括咱们在志愿者、在年会等等这些会议上的一些分享。当然了，那里边讲的内容它相对来说会浅一些，它容易结合实际一些。

咱们二期、三期的视频有很多真的是很深的。如果说曾经有一定积累、悟性比较好的人，你看那个视频你都能看的有一些体验。你们回头可以去体验一下，因为确实在咱们现有的一些同学里边其实已经发生过的。

它的原理是什么呢？当你真的比较契合的时候，你会发现，原来就是你到了薄膜的时候，这个薄膜你看视频它给你点破了，你会发现原来就是这样的。所以大家想要更加去精进一点，就可以去看一看我们新手村的那些视频。

所以最基本的要求是咱们这一段时间的课你必须得上；正常的要求是我们过去的宣讲员的视频，你去看；更精进的超越的要求，就是你可以去把所有七哥讲的都看。一方面你可以学到一些在生活中很快就可以用得上的方法，例如说我们讲“都是我的错”、“不要有期待”等各种，你可以很快用到你生活中。但是这种方法对于一般的同学来说，可能只是在看那视频的一天两天之内有效，因为习气很容易就把他带走了，过一段时间就没用了。更大的帮助在于熏习，让你去熏习，让你的见地逐渐的往上去，看清楚一些咱们生活中纷繁复杂的一些事情的真相。所以这是跟大家提的，就是这个行动可以去做得更多。我们后面会安排大家去做打坐的练习、去做在生活中觉察的练习。咱们的如意同学也会帮助大家来做一些作业的批改和指导。你想做得更多，其实是可以的。我们有最基本的要求，比如说早晚 10 分钟，其实很容易的，早晚 10 分钟你坚持下来，然后如果你想做的更多，你可以逐渐的加多次数都可以的，我们有非常明确的方法。

所以，信任是基础，对于老师的信任，包括对绿荷老师的信任。绿荷老师的经历就不用我做太多的介绍了，上次我

们讲过一次的，你们真的可以去想一想，有一个在职场上这么厉害的一个，愿意花几天时间跟大家去倾囊相授她自己的一些方式和方法，你到周围去找一找，有没有？所以很难得的，对于老师的信任跟同学之间的信任，今天我还在咱们的11村的复盘会上批评过几个同学，我说你们要去相信咱们周围的同学，你都能想到的事情，别人怎么可能会想不到呢？你觉得不合适的事情，别人他可能也看见了，只不过他有别的理由还是选择这么做了，我们需要有这种信任。

第二个就是我们z需要真诚、包括真实，至少在短期阶段，你对于老师一定要真实，否则的话老师没法教的。我们曾经有一个同学，他说了他一堆问题，说他这个表现怎么样怎么样，说最近烦恼怎么多，说觉察也没有怎么用起来，又没有好好做功课。然后我就私下跟他说，我说你最近这段时间应该好好地去做打坐练习，你要去练习觉察，他马上就给我发一句说“我最近练习了，我练习的效果还挺好的”。因为他害怕我批评，而实际上没有很好地练习。我看见这个我就笑了，他是自然的这种反应，因为他害怕批评，每个人其实都是这样的，会害怕批评。如果这个时候你觉察起来，你要知道老师过来跟你讲这个，是想要帮你改正的，我们不是小学生了，我们现在是大学生，对不对？大梅说是不是在说我？不只是在说你，对，当然也包括你了。我们是需要让自己成长，你自己不愿意成长，别人很难帮你，这个时候你把你的

一些缺点敞开了，像我们剥洋葱，你愿意让老师给你剥洋葱，就是一个很好的方式，很好的机会。所以信任、真诚、行动这三个原则是要跟大家反复的强调。

主持人绿荷：刚刚关于说到信任的时候，典典她说了一句很经典的话叫做“我不选，一生跟着七哥”。哈哈，特别好。我确实觉得最大的一点就是能清醒地认识自己，对自己保持真诚。我自己有的时候会想，我为什么对七哥会非常的信任？其实交集并不多，我觉得有一个很大的点是基于他首先是对自己非常真实和真诚。

大家看《人生处处是修行》这本书里面，真得可以看到，其实七哥是用他的文笔，真实地记录了他所有的经历和他对世界清醒的认识。七哥是自我保持诚实的人，能够下意识地假如有自欺的这个念头发起的时候，能够及时地去觉察、醒悟的人，这样的人是拥有一个大智慧。而且我记得有一句话是一位心理学家所说的，他说一个人心灵最高点就是既不欺人也不自欺。其实我一直保留了咱们必经之路的一些主要的群，从元月份开始的一直到现在，真得非常有意思。我看到了徐健大哥，还有我们的小梅，还有我们的小池等等，但是他们几个是特别鲜明，在这个过程当中就是因为被剥洋葱和自己也在剥洋葱，你就会发现从元月份到现在，他们整个人

是完全已经不一样了。你就会觉得他们很通透，这个通透的原因就是因为他们已经能够非常诚实地对待自己了。

其实能够被剥洋葱，尤其是能够被七哥剥洋葱，真的是很幸运、很幸福的事情，因为有一个帮助我们能够更好地认识自己，真的是不一样的。所以我觉得当我们真正地认识到有一个帮助我们剥洋葱的人，然后帮助我们能够很有体感地把我们自己的洋葱用更好的方式方法来对峙的时候，能够帮助我们少走很多平白无故的弯路的时候，这种幸福这种幸运，其实源自于你自己的善，善良的善，我觉得是因为有这个，才有了后续。

您是在什么样的一个状态下形成了感悟，然后写下这句话的？

那么我们接下来就进行第三个板块，就是关于修行与人生。我看这本书的时候，我特别喜欢的一句话就是“白云要来，乌云也要来，它们终究会离开，天空始终都在那里，不迎不送”。这句话对我的影响四个字：醍醐灌顶，而且我记得我当时读完这句话的时候，我停顿了好久，我没有再往下读下去。当时我是自己对着这个世界会心地一笑，我就是翻到这一面，我就没有往下读了。我就自己笑了，然后我现在很感兴趣的是想问问七哥，您是在什么样的一个状态下形成了感悟，然后写下这句话的？

七哥：应该这么说，这个修行他有时候是有状态好和状态不好，所以当你状态好的时候，你真的是可以会有一些特别精彩的一些东西出来。就像我们咱们这个群里头有些同学的写作水平还挺高的，咱们的一朵蓝莲同学，她也在教小朋友写作，咱们的小菊同学以前也是专业的记者，咱们的慧珊同学也有自己的公众号，还有好多同学其实也都是水平都还挺好的。

你们也知道，有时候这个人是有写作状态的，我们修行其实是一样的。当你真正在状态，你自己会很清晰地知道自己是圆满的。然后等到后面你再圆满的时候，你自己会有一些很明确的见地会固化出来。

你说我们说的天空对吧？白云要来，乌云要来，我就是天空，只是在看着，不迎不送，其实这个已经是形成一个见地了。当我自己会有一些情绪的时候，我不是说我现在没有情绪，我现在有时候也有情绪，我有时候会沮丧，但是它是很瞬间的事情。你随时都能够觉察到，你觉察到了以后它就不是问题了。

我上次是跟谁说，跟小美还是跟谁说，我不知道小美有没有看见我说的这个话的意思，她不一定看见了。小美说七哥好像都不批评别人，好慈悲的。我给她回复：我说我表面上是这么说的，其实我内心里边说为什么这么笨，跟你讲了800遍你还是不懂，对吧？我心里边是这么想的，但是我瞬

间我会意识到，我瞬间我会给她回复说：“啊没关系的，慢慢来，不要紧”。我这个瞬间回复不是我强压着我内心的恐惧，或者愤怒，或者焦虑或者埋怨，不是的。而是说我这个时候已经瞬间看见了一一我看见了我是天空的时候，白云要来得慢一点、快一点，真的是没关系的。所以这就是我说的这么一个状态，当你已经形成这么一个见地的时候，它就不是问题了。

我记得我在40岁生日的时候，应该是2016年11月27日。我当时写了一篇文章，我觉得写得挺好的，就是“过完人生上半场”，应该在《人生处处是修行》里边好像是有这么一篇文章。那个文章后边我就一写了一首诗：“身世浮沉四十载，方知人生是戏台，乌云才伴白云去，又见日月场中来”。其实从某种意义上是说了这么一个意思，这就是个戏台，乌云白云去，日月轮换过来。而什么是不变的呢？天空、戏台是不变的，所以我们是停在这个地方的。

我跟大家去讲这些，是你们每一个人都能做到的，用我们勇士之道的这个课程教的方法，你是可以比较容易做到的。当然了，你的状态够不够稳定，那不知道，不一定。它不是说做不到，它不是说太高了，以后你永远都在这，它不是的，它可能是你很快就能到这儿，但是你很快就会下来，是这么一个状态。所以我们说这个“无我”不是做不到，不是境界太高做不到，是说你不能时刻保持。所以大家说“无我特别

难，我这辈子就不能做得到”，每次听到这个，其实我觉得他还不是真正地去理解了。

那天典典在智慧心城群里边说“无我太难了，就像登天一样难，”对吧？我说“无我其实它简单也很简单，它就像看天一样简单”。其实小美发的这个信息里面关键的一点是在“瞬间后”。我不知道小美当时有没有看懂，这个“瞬间后”是当你的觉察起来的时候，你会发现你就不会随它走了。这个时候我可以回复“慢慢的，不要着急，没关系”，我也可以回复别的，都可以。这个时候我是自由的，对吧？但是前面的情绪是不自由的。这也就是为什么我以前写的文章里面说“当万千烦恼来的时候，你只是一眼，他们全部消失不见”，这就是自由。

当你状态好的时候，你可能很容易就到那个地方。所以我们修行的目的是什么呢？就是一方面是降伏其心，另外一方面是要保持住。我们这些汉地的人，咱们现在这些同学都比较喜欢心经、金刚经。

金刚经里边其实就是两个问题，第一个就是须菩提问世尊“云何降伏其心”呢？就是怎么样降伏这个心；然后又说“应云何住”呢？怎么样才能够保持？我们现在不是一样这两个问题吗？世尊回答的其实很简单，他说“如是降伏其心”，是不是？如是降伏其心，他已经回答了，但是很多人听不懂。

所以这个时候须菩提还要再问一次，你再详细地讲一讲怎么样是个如是法。

我们这次勇士之道的课程，从某种意义上来说，就告诉大家什么叫“如是”——如其所示，如是降伏其心，应无所住是不是？就是这样，因为太简单了，所以不是那么好理解。

我们前几期的同学可能有一定的理解，所以不是说我们这个状态很难达到的，所以我也告诉大家为什么说你们每个人都有信心，对自己有信心，你很容易就能达到七哥的状态。你要觉得七哥的状态很好，或者说你觉得他好像懂得比较多，或者说要有智慧什么的。你觉得是这样的，这个时候其实你也容易达到，只不过你可能达到的时间会比较短，可能就是那一瞬间，对吧？但是**你能够保持到这个状态的时候，你能够让它形成你的见地。**这个时候你会发现，时时刻刻都是这样的时候，怎么可能生活中还会有那些烦恼？真的没有了。

我不是说烦恼没有，或者说真的是消失。该发生的事情还会发生，但是对你来说已经不是烦恼了。因为**烦恼它不是真的存在，而只是你给它贴了一个标签。**所以这个事情对你来说是烦恼，对我来说就不是烦恼。同样的事情，例如说你不吃晚饭你会觉得特别饿，我不吃晚饭我不觉得饿——我也可能也觉得饿，但是我不觉得饿是一个问题，我可能喝点水就好了。

所以这就是我说的，烦恼本身不是一件说绝对的、贴好标签的事情。所有的事情都是具备空性的，才会可以被贴上不同的标签。对于我们每个人来说，每个人都是本自俱足的。无论你是读了大学还是没读大学，无论你是做这个企业的高管，还是做一个清洁工，对吧？咱们群里头有同学做过清洁工的，扫过厕所的。我到现在还经常扫厕所，我就住在厕所边上，我替大家去扫厕所，我现在觉得是一个特别好的工作。

好的，所以这是给大家提的一个建议。让大家能够去相信自己，你用咱们说的这种方式，它是一个比较好的，应该说比较直接的一个方法，能够让你体验到我们说的“无我”我们说的类似于哪怕是空性，能够结合到生活中去。

主持人绿荷：好的，刚刚我们七哥说了如何保持稳定的状态，也就是我们通常所说的“安住”。然后还有一句话：“因为太简单，所以不是那么好理解”。我记得29号晚上我们有一场直播的时候，给我的主题是“修行让生活变得更美好”。

我当时想了一下，我说生活最主要的两个主题词：一个是呼吸，一个是吃饭。我当时就以吃饭为例，因为吃饭太简单了，人人都要吃，呼吸也很简单。但是最终我们会发现，因为太简单，它反而不是那么好理解。我相信从30号开始，这个认真、好好吃饭的同学，应该会有所感触了。

您觉得失去什么是需要你莫大的一个勇气？你当时又是如何面对的？

接下来一方面请我们同学在公屏上写出你的答案：一方面我也是问我们的七哥一个问题：在失去什么的时候，你的内心开始滋生出力量？就是让你印象最深的，你在失去什么的时候，你的内心开始滋生力量。因为这句话也是源自我们《人生处处是修行》，我是觉得这句话是无与伦比的赞，而且是不管运用在工作中、生活中，还是情感中，你都会发现自己是无所畏惧的。所以，七哥您到现在，您觉得失去什么是需要你莫大的一个勇气？是不是您要选择去修行，选择要放下家庭，选择放下事业，选择放下名利，这些是需要你莫大勇气的一个事情？你当时又是如何面对的？

七哥：好。回答这个问题之前，我先提醒大家一下，大家可以在公屏上去问一些问题。包括刚才绿荷老师也提了说“当你自己在失去什么的时候，你会滋生力量”。这句话应该是我的原创，就是“**你有失去一切的勇气，内心就开始滋生力量**”。以前有好多话，也不一定说是我抄的，是说我借鉴了、看见了某些东西以后，我有一些启发，可能在其基础上做了一些修改。这句话，其实换一个方式去表达，就是真正的力量来自于哪里，对吧？一个人的力量来自于哪里？就是力量的源泉是什么？这个是一个看上去简单但是很深的问题。

当修行到一定程度的人，你要跟他去讲，说这是另外一个师父体验，他就会看见说“那个人的修行到这个程度了！”

真正的力量来自于哪里？而且力量的源泉是无穷无尽的。不用害怕我的力量用完了怎么办，我的能量被消耗完了怎么办？没关系的，你到了那个地方你会发现，能量是无穷无尽的、用之不竭的。

我们以前讲过说在心里。那心在哪里呢？心，对！我跟大家讲的稍微深一点，在咱们的自我介绍里边，有几位同学去回答问题的时候说我余生就是要为自己而活。其实他想要为自己而活，得需要去理解自己是谁，你会发现如果你不理解自己是谁，这个时候你会发现你做的很多事情越做越痛苦。那什么叫为自己而活？我赚更多的钱，算不算为自己而活？我做自己特别喜欢、特别想要做的事情，算不算为自己而活？我为自己的子女，算不算为自己而活？如果你不把自己定义清楚，其实你的回答他还是没有什么指导意义。

自己到底是什么？我们平时认为的自己到底是什么？
所以，这就涉及到我们说，**到底力量的源泉在哪里？真正的力量的源泉、智慧的源泉，每个人其实都有的，或者每个人都是一样的。它就是每个人所具备的佛性，也是我们说的智慧的阳光，每个人都俱足的。但是你要达到这个地方就不容易。虽然它都一直都在，但是你要想达到这个地方不容易，你想达到以后还能随时能停到这个地方也不容易。**

当然，这个说容易也很容易，但是它会颠覆我们的一些思考问题的方式。我们看，为什么有一些人他做事情会那么

有魄力、那么有心力？其实从某种意义上来说，可能是因为智慧的一些开启。如果我们在生活中有一个很简单的方法，以前我跟大家讲过，就是当你不为自己考虑、不考虑自己的利益的时候，你会发现你很淡定的，你这种力量就会出来，它自然就会生出来的。所以当你真正达到力量的源泉，你会体验到你自己是完全富足的，你自己真的明白真正的自己是谁。

我们教的所有的方法，其实都是在模拟，模拟让你知道你自己是谁。因为你不知道呗，或者说你只能理论上知道，你没法体验，所以这也是为什么我们倡导你要去做利他的事情、你要纯粹、你要去练习打坐、你要去练习觉察、你不要去考虑自己的利益等等。从某种意义上来说，都是在模拟让你成为真正的自己。

所以当你真的明白了，当你体验到了那种感觉了以后，这个时候你再去讲所有的方式，可能你的这种理解又完全不一样了。同样一句话，你的理解完全不一样。就像以前我有一次做分享的时候，我说如果一个真正的了解空性的人，或者说有一定修行的人，他说的错的话也是对的，作为一个可能没有理解的人，他说的对的话，哪怕你把佛经里面的话拿出来，他也是错的。他的逻辑看上去是不通的，实际上逻辑是通的，为什么呢？它逻辑通在哪？通在说我知道最终的目的是去在那个地方，所以我这个时候是这么弯过去，还是

那么弯过去，还是直接过去，都是对的。针对于不同的人，可能适合走不同的路，都是对的。但是如果不知道最终的目的地的那个人，只能去借葫芦画瓢，就是去东施效颦。看见书上是怎么说的，所以他也去说应该是这个样子的，那也是错的。为什么？稍微给你前面有一个小的阻挡，问你另外一个问题，你可能就回答不出来了，因为你不知道最终的真相是什么。

那么力量的源泉在哪里？还是在我们修行的地方，当你真正的体会到了你自己是谁的时候，你就会发现，为自己而活就是在为众生而活，而且你会完完全全地确信。但是我现在偶尔还不那么确信，因为有时候状态不好，是吧？但是你会发现七哥在任何时候去做演讲的一些观点基本上没有冲突的。就是说第一次理解是这个样子，第二次变成另外一个，基本上不会。如果有的话，它一定是当时的一个场景稍微有个变化。

所以，你们问我七哥你幸不幸福、快不快乐的时候，我不会说如果我达到什么程度我就幸福、我达到什么程度我就快乐。我会跳出来这个问题。你会发现你跟很多无论是一些出家的师父，还是一些没出家的修行比较好的人聊天的时候，你问他问题的时候，他经常给你回答不是在你预期之中的。因为我们回答说，你说师父这个事情到底应该怎么做？可能只有两种方法，一种是 a，一种是 b，但是你发现他的回答，

既不是 a 也不是 b，他会告诉你，你这个问题的问法就有问题。因为你这个问题的背后真正的问题是另外一个。

所以你要遇到周围有这种人，你要去好好珍惜，因为这些人真正的高手，至少是他有一定的修行。但是你要遇到一些人，你问他一些问题，你说我是这么做好还是那么做好，他说按照我的理解你要做 a 的方式，a 的方式对你以后怎么样好，像这种人，他还处于逻辑思维的层面。像这种逻辑思维推理出来的，也不能说它不对，但是它的处理成功的概率就没那么大。为什么？因为生活的因素太多了，很难推理出来。我不是说这些人不行，很多这种推理的过程其实也是有一定道理的。对，雪莲同学说的很对，其实是纬度不一样。

我记得最近无论是大梅也好，小云也好，她们都会给我发一些问题，她问这个问题是对还是不对。但是我的回复我看到的都不是这些问题，因为我对这些问题的对和错，其实不那么关心，真的不那么关心。我经常给他们回复是“你这种想法不太正确，你再想一想，你再琢磨一下。”她可能过了两天再给我回复，我会告诉她还不对，你还可以再琢磨一下。当然了，她实在搞不清楚了，她要问我，我还是会告诉她的。

就是你这个维度还可以再高一点，因为你停留在事情本身的时候，你就会发现这个事情永远麻烦，永远是解决不完的。你要想比较淡定、比较有智慧的处理一些事情，你要去

看见这个事情、这个问题没表达出来的那一部分，就像我们说话一样，我们说话有声音的时候是这么几秒钟，更长的是没有声音的时候。我们平时看一看一张纸上写的字，我们看见的都是那黑的，但是更多的是什么？是白的。你在白墙上打一个点，你说这个是什么？你说这是个点，不是，这是一堵白墙，只不过上面有个点。但是我们平时习惯于看见那个点，而不看见那个墙，是不是这么个道理？就真正的这种智慧，它是在这背后可能更大的，所以真正的自己也是这样的。

你说我们身体算不算自己，当然也算了，并不能说它不算，它也算。一切都是心的幻化，其实一切都是佛性的体现，或者说智慧的体现，你都可以这么说。我们说我身体并不是我，这句话也不对，应该说，**身体不是完全的我**，这有可能，但是它也算是我。

所以，我们习惯于把一些点当成我们要解决的问题的方法，但是我们会忽略整个大的东西，就像我们习惯于把我们身体当成是我，而忽略了真正的整个天空也是我。

所以，我们说力量的源泉，如果你能够体验到，我为众生其实才是真正地为自己的时候，你这个时候力量是无所不在的，是用之不竭的。就像我随时可以把我理解的所有内容，我都可以告诉大家，我都可以去教给大家。如果你们学得比我更好，你们能够比我更加有智慧、更聪明，我不会因此而觉得沮丧，我会觉得挺好的、挺开心的。我也不觉得我把这

个东西教完了以后，我就没什么可教的，反而因为我教了以后，我会觉得我有更多的东西可以去跟大家讲。

为什么？因为**太阳是从来不用担心自己的光芒被别人偷走的**，你看太阳，它会担心说这个光芒被别人偷走吗？你用再多的太阳能，太阳还是每天给你发光的，它的源泉是用之不竭的。这是个比喻，你不要跟我抬杠，说太阳也会有寿命结束的一天，也有可能，对不对？我们就是这么一个比喻，但是这个比喻也没办法那么具体的去说，因为我跟大家讲的所有的东西，你都可以挑出来毛病，我只能告诉你月亮在那个方向，我没办法把月亮搬过来给你看，我只能指月亮给你，所以我说的这些话都只是一个指头，你不要把这个指头当成月亮本身了，是不是这样的？

所以，我告诉你，力量的源泉在那儿，我给你描述一下，这个描述本身也是一个指头。我们小青同学举的这个海水例子也很好，海水从来不用担心说，你们把我的海水用完了，我干了怎么办？不会的是吧？不会的。所以当你真正有这种见地的时候，你还会担心别人比你强吗？你还会有嫉妒吗？你还会有所谓的自卑吗？不会的，真的不会的，如果出现的话，你都会觉得很可笑，你会笑起来的。你看见自己的表现你会笑，这个笑不是在笑别人，你笑自己的这些念头居然这么可笑，就是这样的。

这也是为什么所有的经典里面都会说，这个人本身是本身自俱足的，咱们的六祖也是这么说的，我们的佛陀也是这么说的，是吧？绿荷老师，这就是力量的源泉。

主持人绿荷：当然。我特别乐的地方，就是真的是当有见地的时候，你会笑自己的念头，怎么自己会有那么一个念头冒出来，它太好玩了。我继续问了啊。

七哥：好的。

我们应该如何来克服知易行难？

主持人绿荷：我们大多数人都知道一个事，就是知易行难，日日功尤其是难上加难。很多时候大家都会处于一种道理归道理、说起来头头是道，但是做起来的时候又是另外一回事儿，尤其是在生活中，尤其是在女性身上，这个特质更加的明显。咱们应该**如何来克服知易行难？**

七哥：是这样的。这次咱们新的宣讲员同学里头，女同学特别多，还真的挺多的。我看男同学好像比较少，这次男同学应该六、七个，百分之十几不到二十。这个时代就是这个样子，说明咱们这个女同学对于灵性的成长，女性会更加地向往，或者说大家在这方面追求会更高一点。从另外一个角度，咱们说很实际的问题，就是女同学和男同学相比，她有她的优点，她的优点在于说，她很容易去朝这个方向去做，

很容易去相信。你说选择这个事情那就开始做，去信任老师开始做，但是她也有一些不足的地方，就是有一些女性普遍存在的一些问题，这个问题就在于说她想得太多，有时候比较敏感，但是讲得太多。比如说她会有更多的小心思，这不是我说的，因为我就这个问题，特地问过我的老师，他是这么说的，他说女人很有智慧，但是想得太多。

想得太多就容易造成摇摆，或者说容易被一些事情，某个对境给带走。状态好的时候很好，状态不好的时候，她可能就心里面编很多故事出来，这个就是容易被带走。

所以咱们这些同学自己一定要有这方面的一个自我的觉察、自我的提醒。对，我们的皮蛋同学说的，很多人爱加戏，她会加很多戏，可能稍微一件事情她会想很多，反而对于男生来说，这个方面就稍微好一点点，稍微好一点，这个不是那么绝对。

女生还有一个特点，孔子有一句很有名的话说“这世间唯女子和小人难养也”，其实他的这个意思是这样的：因为在孔子的观念里头，只有君子和小人的分别，小人其实也不是那么贬义，只是说这个人不是君子，因为对君子的要求是比较高的。在古代，女人的地位本身又没那么高，就很难有一个女的君子，特别是在春秋战国以前的时代，很少有的。其实大部分人其实都是这样的，除了君子以外都是比较难相处的。

论语里边也有一个人叫南子的，是一个女的，有一句话主要是用来说她的——“近则不逊远则怨”。？咱们有很多人都是论语专家、国学专家，这句话其实相当于说，你太近了吧，她又对你不是那么地尊重，你要太远了，她又觉得你对她不够照顾或者说不够关注，有时候是挺难的。你会发现，绝大部分的人其实都是面临这样的问题——近则不逊远则怨。所以这个度要把握的比较好，这也是一种智慧。

我不是想贬低咱们的女同学啊，从某种意义上来说，咱们的女同学对于很多事情的一些思考和直觉比男同学要强很多的。因为每个人都会有类似的人性的一些特点，你需要去提醒自己，我是不是对于老师不够尊重，因为老师可能平时跟你聊得比较多了以后，你就开始随意地去把他说的话不当回事了，这就是近则不逊。老师要是最近这段时间不理你，你又开始埋怨，为什么我跟他说话他都不理我了，对不对？所以这个时候反而是我们可以去提醒自己的，但是这个它需要有一个什么？就是你需要有这种觉察，就是你能意识到你在犯这个错误，而不是跟着走了。

我就举一个例子，比如说最近这段时间你给七哥发了消息，七哥都没理你，这个时候你就会想七哥他怎么回事，他喜欢大梅一些，他经常跟大梅聊天就不跟我聊天，对不对？他经常跟绿荷老师打电话，他就不给我打电话，对吧？你如果有这种想法的时候，你要去想，你看我的这种特性就出来

了，他不理我的时候我就开始怨，对不对？所以这种我们需要拿这些东西来提醒自己。

所以我们说女同学、男同学其实都是一样的，只要我们现在还不是君子，我们都面临这样的问题，而真正的君子他会反求诸己，是不是？我以前特地写过君子和小人的一篇文章，总结的还蛮全面的，回头可以找一找。

所以咱们这些同学，希望大家都能够去提醒自己，不要掉到这些坑里头了。对，还有典典同学说，以前总在公众号给我留言从来不回复，所以那个时候特别恨，她就怨对不对？

好，我们说在生活中怎么样知行合一。你真的能够做到在生活中明白这些道理就能做得到。真正的知行合一，从这个词去讲，真正的知和行是一，不是说把知和行结合在一起变成一，就是**真正的知是你马上就会行动**，是吗？而不是说我知道了这个道理我觉得很正确，所以我要行动。

我举个例子你就能明白了：你说你闻到臭味你自动会去捂鼻子，没有人教你的，你闻到臭味就一定会捂鼻子的。你闻见臭味以后你先没捂鼻子，你想以前有人教过我闻到臭味要捂鼻子，所以你捂一下鼻子，这个时候你是知行合一吗？没合一。真正的合一已经不用去想了，他自己本身就是在一的。

如果大家上课上到一定程度，你就会去理解一个观念，就是你所有的东西，其实都只是一个念头，你的行为也只是一个念头。当你看见它的本质的时候，你的想法是一个念头、行为是个念头，它本身就是一的。如果你发现你的行你还做不到，那说明你的理解还不够深，还不是真正的知。当然也不是那么绝对，我只是把我的一些我对知行合一的一些理解跟大家分享一下。

同时我在日常生活中，你怎么样把你的一些道理能够应用起来，比较好的时候是什么？你的状态比较好，是吧？这个时候你会发现，你随时都能够想得到原来我对于对方不满意，是因为我内心有一个什么样的执着，是吧？这个时候你很快就能够意识到这一点，当你这个念头一出现，你只要看它一眼，它就消失了，所以这是一个很好的状态。但是日常的时候我们很难达到这个状态，日常的时候我们会面临的问题经常会被这些问题带走，包括在我们必经之路做一些公益、做志愿者小七的时候也是这样的。

我们做新手村的时候，对不对？反正我看见大家在争吵的时候，无论是我们的大梅、如意、小云，还是我们的媛媛、少堂主同学，我经常能看见一些瞬间就是，她被这些事情带走了，她被这里边的问题带走了，她这个时候是没觉察的。所以这个时候你要去跟她一讲，她就立马意识到原来我被带

走了，是不是？这个时候她马上就能回来，其实回来也很容易的，被带走很容易，回来也很容易。

需要的是什么呢？觉察，就是练习觉察，一方面是座上修，一方面是座下修。座上修就是会教你一些打坐的方法、观念头的方法。这个方法简单到谁都能学，也不要求我们一些特殊的知识。座下修是什么？你能在实际的生活里去应用觉察。

我们的勇士之道的课程里面就有一节课，就是我们勇士的首要目标是什么？我们勇士的首要目标是情绪，作为一个勇士，你得有敌人呢，你最先要去降伏的敌人就是情绪。

所以我们里边会有一节课，就是去告诉大家怎么样在日常生活中去降伏这些情绪，这是勇士的首要的课程。当然了，这个不是绝对的，我们真正希望的结果，不是说等情绪来了你降伏情绪，并不是这样的。所以，勇士之道的课程还是值得大家期待一下的，哈哈。

多杰同学理解的这个不对，不是说勇士的敌人是情绪，是勇士的首要目标是什么？我们首先要来练习的是情绪，为什么？因为这个情绪太明显了，而且还好衡量。如果用别的教你，你可能还不会，对不对？绿荷老师，你看咱们这里边还没有人提问是吧？

主持人绿荷：噢，有。刚刚提了一个，盾牌是啥？

七哥：哈哈，这个欲知后事如何，请听下回分解。

主持人绿荷：七哥，你要问我什么？

七哥：绿荷老师你也可以把你准备的课程大概的内容是什么样子的，跟大家分享一下。

主持人绿荷：我准备的课程，首先第一个就比方说大家今天看到我的这个状态，觉得我是风趣的、有趣的、可爱的，但是知道吗？我今天上午的时候，我就面对着几位刺头的村民，也有从这个监狱里面出来不久的，跟他们进行一些谈判，然后我当时是拍桌子的。你能够想象我上午的时候还在拍桌子，然后你们7点多见到我的时候，又是另外一副状态，所以在我的分享课程当中，我会把我在工作当中的点点滴滴，以一个经纬度的构建来跟大家进行分享。

我会选择几个点来跟大家一起像剥洋葱一样，包括对工作的理解，因为我不希望我们仅仅是把是把职场的能够获得一份薪酬，当作我们所要说的工作。我认为我们跟大家所有的交往和付出应该都是一种工作的概念。所以我是特别特别赞同七哥所说在工作的时候要努力到无能为力。包括我们做**志愿者都是同样的一个道理。**

同时我会去讲在工作之中，其实我们最最重要的一种能力就是**沟通能力**，也就是我们第三期宣讲员所讲的沟通能力其实对我们来说很重要，同样一种情况跟不同的人，你怎么样去达成一个共识？对我们的上级平级和下级，咱们应该以

什么样的这种方式，因为工作它其实就是一个沟通的网络，当我们把这一块应该是运用得很自如的时候，我是指把这一块用通过觉察运用得很自如的时候，你会发现我们在工作中的种种的情绪，它就是一个戏而已。你就会发现你在整个工作的过程当中是非常愉悦的事情，然后也同样把纯粹的这个点我也会放在工作中来说，尤其是刚刚七哥也说到，其实当我们怀有一颗纯粹之心的时候，你就会发现我们手头所做的这项工作，他其实就会朝着一个非常好的方向去，而且只要我们没有私心的时候，你会发现自己特别的坦荡，然后你会特别的有魄力，你可以一眼就看到问题的本质到底是什么。所以我们就可能以花最短的时间在工作上面，但是我们可以起到一个非常好的效果。

所以这也是我在接下来的这几天当中跟大家去共同分享的，尤其是大家比较感兴趣的，怎么样的拿到业绩、怎么样拿到成果，因为对我们所有在职场上的人，包括我们做志愿者，也包括我们在家庭里面给家人做服务的时候，我们都想要有一个好的结果--我们烹饪的这道菜，我希望家里人多吃光光，我希望四大绩效我能够在整个整个同行对标的时候我是最棒的，而且我拿到的速度是最快的，我们到底如何去拿这个结果，我愿意跟大家分享一下我非常浅薄的一个实践中的体悟，我只能说是实践中的一个体悟。

有同学问打坐没有收获怎么办？

主持人绿荷：有同学问打坐没有收获怎么办？

七哥：咱们很多同学都是这样的，打坐没有收获。我想跟大家去说一个观点听上去很酷，但是有很多人不好好去理解。

比如说我跟他说“你踏向彼岸的每一步都是彼岸本身”，这句话是不是很酷？“踏向彼岸的每一步都是彼岸本身”，“你调伏心的过程就是调伏心的结果”。它们两个其实是一个意思——你每一步既是途经也是抵达。这是我们在必经之路里边有一句话这么说的，每一步既是途经也是抵达，它们表示的是什么意思呢？你去练习打坐本身就是我们要的一个结果，不是说你练习打坐了以后有一个什么状态，有个什么收获才是结果。你练习打坐本身就是我们要的结果，你练习觉察去看念头本身就是我们要的结果，你不要去期待说看完以后会怎么样，没有怎么样。

如果你能够深入的理解这个的时候，你会放下一切的期待，你这么去做，该发生的就发生了，不该发生的没发生的就没发生，你抄经的过程就是我们要的结果。但是这句话我们跟一般的人去讲，他是不能理解的。这也是为什么我在平时的时候很少去讲这种话，但是咱们是宣讲员，咱们是需要去理解，你要不理解，以后你要去到别的老师那儿随便说一句见地特别 low 的话，你不要跟他说跟七师父学的，我不好意思说我教过你。

上次有一个人，咱们的俊池应该知道，有一个人特别推荐他一个老师的视频，说特别好，他们做公益希望跟我们必经之路合作，他们要让1亿人怎么样去了解死亡。

然后我说挺好的，他让俊池加我几次，我就加他了，我就问了他几个问题：我说到底什么是死？然后他稍微回答，然后我又问说你怎么知道你还活着？问了一些问题以后，你会发现他回答的完全牛头不对马嘴完全懵掉了，一看就是基本上还处于很肤浅的层次的时候。他推荐他的老师给我，你说我会感兴趣吗？我不会感兴趣了。我觉得你是他们这里边这么资深的学员，你的理解居然是这个样子的。

对于这个老师，我也不是说这个老师水平不行，我的兴趣就没那么大。他不是答非所问，他的回答在可能在小美你看起来他回答的很正常，但是在我看来他这个回答就不懂修行的人去回答的。他对于本身这个事情他就没有这种体验，他只能在理论上去讲，所以在理论上去讲的时候，他只能记住一些固定的问题，如果你稍微给他变一变，他就没法回答了，他就会懵掉，你怎么会问这个问题，你怎么问这么傻的问题呢？我怎么知道我还活着？这个我还要知道吗？我本身就活着，要不活着我怎么说话，对不对？

所以我想跟大家去说，以前咱们一二三期的同学都有过体验，在没上宣讲员课之前说话头头是道，无论是心灵鸡汤

还是高深的道理，一说说很多，上课上到一定程度以后就不敢说话了，会发现怎么说都是错的，怎么说都是错的，而且自己都不好意思，自己都知道是错的，是吧？

所以我刚才跟大家去讲说你要去理解什么叫“真正的踏向彼岸的每一步都是彼岸本身”，这句话很有道理，而且它很酷。但是你要真的去理解它，你再去问现在的一些问题的时候，你就发现它们都不是问题了，压根就不是问题。

没有收获，需要收获吗？谁需要收获？没有人需要收获，你的头脑，你的习气想着我需要收获。反而是没有收获才是正常的，因为我们从来不需要收获，因为你是圆满的，你怎么还需要收获，你圆满上面你再给他加一点，不溢出来了吗？我是不生不灭的，我是不垢不净的，我怎么还需要收获呢？我怎么会有损失，我怎么还会害怕，不会的，你完全不需要。至少你从理论的角度，你要在你问这个问题的时候，你能够有这种类似的接近的答案，但是你可能说告诉自己，我现在还没体验到，我只能说我能够有点理解。但是你就不会为这些事情而烦恼了，反而这个时候你再去打坐的时候，有一些该发生的发生的，如果你没有这些东西，你看有的人为什么听一听七师父的讲座就有那么多的体悟，我打坐了三个月还没有，对吧？这个时候是会想的，这是一个思考问题的方式，你慢慢把它放下，你慢慢一点一点地有这种觉察。

对待它们最好的方式就是觉察，所以这是刚才对于这些问题的一些想法。当你真的理解到一定程度以后都没有问题了，这些问题都不是问题。

主持人绿荷：我沉浸在您刚刚所说的“觉察”当中，当我们真正学会应用觉察之后，你真的是觉得人生处处妙不可言。即便是一个通常我们所说的一个很困苦的事情，很困顿的事情，甚至让自己的心好像进入到一种炼狱的状态。但是当我们学会觉察之后，就会发现真的是太有趣了。

所以我很期待，我是没有期待的这种期待，对我们48位新同学在6天之后的那种感受到底是什么？就是请记住今天你们的这种感受。到6天之后通过比较系统的练习了觉察，对觉察有初步的一个体悟的时候，对比一下有什么样的不一样。我们N个6天积累起来的话，你再去看看自己的人生有什么样的变化。

现在的您是如何看待爱情的？

由于时间的关系，我就问第四板块关于勇士之道，我相信我第一个问题有大多数女性都很感兴趣，因为我当时问大家最需要勇气失去的是什么的时侯，有好几位同学给的答案是爱，而且看微信名字应该是女性。我要问七哥的这个问题是：您在我心中是一位勇士，因为一个人真正拥有了智慧之

后，就会拥有长久的爱情。在杭州共创营期间，我记得您说过一句话，我现在和孩子的母亲是永远的伴侣，是金刚师兄。那么现在的您是如何看待爱情的？

七哥：我觉得其实爱情是反正我特别喜欢的。以前我记得一几年 13 年还是 12 年还是 11 年，我忘了那会儿去采访加措活佛的时候，他当时写了一首诗，他说如果他在轮回众生里边，他唯一放不下的就是众生。我说我要是我写我唯一放不下的就是爱情。因为这个事情我觉得是一个特别对于人生来说是特别好的一个体验。我现在来看，我也觉得是一个很好的体验。虽然我现在相当于已经属于一个不能再去谈爱情的这么一个人，但是我仍然觉得如果有人遇到了这个事情，无论是不是一个合适的时候，有人说我已经结婚了，我又爱上另外一个人，其实你不用有这种罪恶感，我觉得它本身这种发生其实也是一件很美好的事情。真正的爱情从来不是一个很糟糕的事情。

上次咱们群里边有个同学问我说有一个女生爱上了一个不该爱的人怎么办？我不知道是不是有女生爱上了他，我给他的回复，其实我说从来没有一个人是不该爱的，对吧？因为只要你想去爱一个人，我觉得是一个特别美好的事情，如果你不是想要去占有他。

对，我们的阿俊同学说得很对，你不要想要去占有它，你会发现爱特别地美妙，而且没有任何的负担，对方也没有

负担，你也没有负担。当一个人想要去占有对方的时候，自然就会成为负担，自己痛苦，对方也痛苦。哪怕你是爱了一个正确的人，你想要去赞扬他的时候也会痛苦，只不过这个痛苦就没有那么明显，它会来得晚一点。所以我觉得爱情是一个挺美好的事情。有时候那种爱的那种感觉，是怎么说特别温暖的，而且是特别让人很有力量的。

大家应该都谈过恋爱，对于自己的爱人去付出的时候，自己是心甘情愿的。为什么会这个样子？大家有没有想过为什么会这个样子？为什么爱一个人的时候，有时候愿意为他去死？为什么那么有力量那么有心力呢？因为**当你真正充满爱的时候，你是没有自己的**，对吗？你不考虑自己的得失的，这个跟我们之前讲的修行不是一样的吗？你这个时候是能够短暂的体验到什么叫力量的源泉。当你特别爱一个人，你愿意为他付出所有，哪怕他从来不理你，哪怕你在路上等了一个小时，你就为了看到他一眼，他可能对你笑一下，你今天一天两天你都会觉得很愉悦。你不觉得这个时候，你完全不考虑自己，你要是考虑自己，我等了两个小时你就看了我一眼，凭什么？这个时候你考虑自己了，你看凭什么？是不是？就很容易越过这个界限。

所以我觉得如果有这种爱，它其实也是一个很好的修行的入口，你可以把它当成说我怎么样只是去爱，而不是去占有。对于我们周围的事情，就是你的日常的爱人也是这个样

子的，你也可以这么去考虑，就当你很爱他，但是你可以不用去占有它。我记得上次绿荷老师好像也讲过你自己的一个体验，你也可以跟大家分享一下你和你们家先生，你的态度是什么样子的？

主持人绿荷：我对我的爱人的话，确实就觉得可以为他付出一切，也确实是觉得两个人处于最爱的状态的时候，是特别的温暖，特别的充满力量。我有两次很神奇的经历，就是我早上跑步的时候，我就感觉到我爱人他好像是把我包裹一样。我冬天在跑步的过程当中，我感觉到我的爱人像一个很暖的这种大气球，把我包在这个里面，特别的美好舒服，又很自在。

还有一次是我当时是住在厂里，晚上去散步看着天空的时候，突然间好像感觉我爱人他就在空中一直是保护着我，或者是一直跟着我，一直看着我这种感觉。我觉得这种爱是一个非常好的能量和力量，它可以让我自己为他去死，（可能对父母对孩子，我从来没想过，我可以为你们去死，）但有可能我为我的爱人，可能还真的通过他，我会产生这样的感觉。他会让我愿意给他付出，让我感觉到美好和充满力量。

七哥：刚才有人说你太能幻想了。

主持人绿荷：没有话讲，我是感受到的，而且多年以后我都觉得我只要一接到他的电话或信息的时候，还是会心里像小鹿乱撞，那种怦怦跳，我就觉得这个很好，很奇妙很美好。

七哥：对，挺好的。然后我刚才看见皮蛋说了一句话，她说先会爱自己，才有能力爱别人。你能理解什么叫爱自己，对吧？就是这句话，如果你不理解清楚的话，它就变成了一句鸡汤。

很多人都说我们要学会爱自己，才有能力去爱别人。什么是爱自己？爱护自己的身体，还是让自己吃点好的，穿点好就是爱自己，对吧？让自己休息好就是爱自己，这个还真的不一定。

为什么是爱自己，什么是自己？这都要去理解的更深了以后，我们才能把这句话有底气地说出来。有很多人都会说这句话，我看见这句话以后，我就觉得他是真的能够爱自己吗？只有你真正去爱别人的时候，你会发现你的一切烦恼都会变得少很多，这个时候难道不是爱自己吗？

为我们爱自己，从某种意义上来说，你希望自己更加幸福更加快乐，但是你会发现只要你太去关注自己的话，这个快乐是不可能的，你只会有更多的痛苦，为什么他们对我这么不好，为什么这些人我做了这么多，他们都不说一句谢谢，

对吧？、我这么辛苦别人还不理解，那我要有更好的爱自己，我不应该去爱别人了。你会发现你越来越自闭。

当你去体验到一定程度的时候，你会发现**爱别人才是爱自己，爱众生才是爱自己**。大家也可以看一看今天我回答问题的方式，都会跳出来这个问题的本身去看待后面，这真的是一种见地。

我们如何去寻找到内心的宁静？

主持人绿荷：最后一个问题，读您托钵乞食期间的这段文字，我会联想到佛陀坐在电脑边，耶稣坐在变速器的齿轮旁边。这种修行很有画面感，但是这三个人都像是坐在莲花座上一样自在。我就很好奇，就是在这样一个人人都很容易被异化的这个时代，我们如何去寻找到内心的宁静？之前我们也有这个同学在公屏上面已经说出来了，静能生慧——一个人只有把自己宁静下来，安静下来的时候，他才有可能有智慧的呈现，如何寻找到内心的宁静？这是我们今天晚上的最后一个问题，谢谢七哥。

七哥：好，这个问题特别有意思，而且是我们经常会在日常生活中去说的，我们要去寻求内心的宁静，是吧？我想说的一个观点，当你真的去理解了什么是宁静的时候，你会发现你的寻求宁静会让你不宁静，因为寻求本身就是一个洞。

你这个寻求本身它就会让你变得不宁静，而且宁静，什么是宁静？当你真正宁静的时候，你会发现声音也是宁静的一部分，杂音也是宁静的一部分。例如说你坐在大海边，什么人也没有，只有大海的海浪的声音，你做到这个时候你会觉得特别的宁静，为什么？因为海浪是宁静的一部分，你不会觉得海浪太吵了，不是的。当你坐在山里头会有一些鸟叫，鸟叫也是宁静的一部分。我们接下来会去打坐的，打坐的时候边上会有一些人吵你的，或者会有一些人说话的，有人开的电视机声音大，你会去把他训一顿吗？如果你能接受它，你就会发现它就是宁静的一部分。我们的宁静包含了这些。

所以又回到我们说的天空了，无论是闪电还是白云还是乌云，当你自己是天空的时候，你都包那容纳它们的时候，它们也是宁静的一部分。以前我们在抄经的时候，我写了一篇《在抄经中修行》的文章。我说了一句话“**当你在静心的时候，全世界都在静心**”，其实它就包含这个。因为当你静心的时候，你边上有人在打游戏，也是静心，他就是静心的一部分，整个世界都是这样的。

如果你一直在说我们要真正的去寻求内心的宁静，你在当下立马就可以。好，这是一个我们说这叫究竟的答案。

很多人都知道这个词：“闻、思、修”，我们大家听见了这么一个答案，觉得七哥说的太棒了，很有道理，对不对？

但是马上一回去你们家先生说怎么搞得这么晚，每天这么晚还不睡也不照顾小孩，说了这一句你立马就火冒三丈，我学习怎么了？像你一样不爱学习？每天都不学习，然后这个时候你看很难，我们又和生活脱节了。我们这么高深的东西，这么酷的见地，我们降伏其心的过程就是降伏其心的结果，踏向彼岸的每一步就是彼岸本身，真正的宁静是包含了所有的噪音，对不对？所有都是宁静。最后一回到现实生活中立马就吵架了，我们总觉得这么高深的东西要和实际结合起来，我们需要一个特别高大上的环境，比如说找一个特别好的禅堂，放点音乐点个香，这个时候我们可以去体验一下什么叫踏向彼岸的每一步都是彼岸本身，是吧？我们总觉得是这个样子的。

不是的，反而是我们所有的见地，你放在日常的生活中，哪怕是跟你们家小孩的一次对话、哪怕是你去做饭、哪怕是你去吵架，所有的环节中，它们结合在一起才是真正的修行。所以“闻”是知道这些理论到最后“修”，中间有个差距，可能十万八千里的差距，只不过我们自己没意识。所以这个时候需要我们有一些这种觉察思考，这个过程的弥补，就需要我们去思维，所以闻思修你需要把它们结合起来，中间是有一个过程的，在生活中去练习它。

我们刚才说怎么样去寻求内心的宁静，其实我们刚才说了一个终极的理论上的真正的宁静，其实就是在当下你可以

去接纳所有的东西，它变得宁静，但是你要怎么样做到这一点？最好的方式是什么？我们就预知后事如何，请听下回分解，是不是？等在我后边去教大家怎么样是最好的方式，没办法，这不是我故意要让断的，它是真的自己断的，对不对？这就是缘起。

让大家去有一个小的期待，怎么样真正的理解终究的见地，到最后实践到你生活中需要有一个什么样的过程，下回我们分解，今天的课就讲了这么多。

今天这个课它没有一些详细地说 123456789 怎么弄，但是这个课可能比后面的课更重要，所以没有看全的同学好好的去看一看回放，再就是今天讲的很多内容你不理解，关系也不大，因为后面的这些内容是帮你去理解的。

今天的课有很多见地是到了一定深度的，所以需要大家慢慢去理解。如果你回头能让它形成是你自己的见地，今天里边会有一些对于事件的想法、对于修行的想法、对于我们遇到的一些问题的想法，记得不太清楚的同学可以看一看回放。咱们今天的课就到这里了。

七哥：绿荷老师刚才说了一句话，我觉得挺对的，就是无论什么时候我们都保持一个童真。我们的绿荷老师今天她跟我聊天的时候说了一句话把我看乐了。因为她一直在准备提问的大纲什么的，她没发给我，后边才发给我。后边说了好多以后，她说了一句说，毕竟我还是个孩子嘛，看得我都看乐了。

好的，我们今天就先到这里了，希望每个同学能够有所收获，能够在接下来的几天时间一定要认认真真的做好准备。今天如果有做过一些笔记的，可以到时候在学习群里边给大家分享一下，在交流群里面给大家分享一下。今天的一些内容做笔记还是有帮助的，因为今天内容是比较散的，后面的一些内容其实认真听比做笔记会更重要一点，希望接下来这几天大家能够全情的投入，好的，我们今天就先这样，大家国庆节快乐！

主持人绿荷：国庆快乐，国土安宁，我们智慧的乐土。

七哥：一部经一家人一辈子，今天我们必经之路，宣讲员共创营第四期，第一节课就先到这里结束了，如果信仰有颜色，那一定是红色。

主持人绿荷：太棒了，好来，大家晚安，晚安吉祥。感恩七哥，谢谢大家。

第二课——勇士之道是什么

刚才绿荷老师讲了一些她自己的经历，我也一直在听，每一个人背后都有好多故事。都不容易，能够活到现在都不容易。

昨天的课，我们做了一个对话。我们最终的目的地，或者说我们要去向何方，我们的方向是哪儿？

可能有的同学。不一定听得那么明白，或者说听明白嘛，道理是听明白了。但是，怎么样结合实际？不是那么的理解，或者说不是那么深刻。

刚才，绿荷老师也在讲爱自己。咱们好多同学，在视频里、在自我介绍里，也在说爱自己，说余生好好爱自己。

刚才绿荷老师讲说爱自己，怎么样关注自己的身体啊。其实，这个都是应该的，确实应该去关注自己的身体。应该去关注自己的情绪，不要过于的去忽略这个身体。

其实，从某种意义上来说，是不要忽略我们的身体。我们有时候经常去忽略身体，有时候容易放纵，特别是在年轻的时候。但是，如果要做到这一点，例如说，你关注自己的身体，说实在的并不是很难。

因为只要你身体稍微健康一点，你就不用花太多的精力。有时候，我们会做过了。什么叫做过了？就是特别在意自己

的身体，就把身体当成一个，比如说稍微哪儿一点不舒服，可能就会特别的紧张。可能希望自己永葆青春，稍微多了一根白头发，就会很在意，这就过了。

以前我讲过的：养生优厚，病难更多。就是你太关注你的身体，反而你身体的这种问题会更多。

你可以去观察一下你们周围的这些人，特别注意养生的那些人，一般身体都不太好。当然，也有可能是因为他身体不太好，所以他注重养生，是吧？

我以前跟大家讲过一个观念：这个生活啊，这个世界啊，生活中的苦啊，这个苦海是无边的。这个苦海它就像我们说这个工作，你做也做不完一样；这个烦恼它也是解决不完的，你解决一个烦恼还会有另外的烦恼。对不对？

我记得，是在哪一次的新手村演讲中，我还讲过这个问题。

其实你可以的，不要指望说，在这个烦恼里头，你把这个烦恼马上解决，说不定你的下一个烦恼比这个烦恼更大。

我今天看咱们同学写的学习的感悟，也挺有意思。

其中，咱们的慧熹同学，她描述了一个场景，她跟他们家先生在唠叨一些事情的时候，然后他们家先生就反问她一句，说你是不是又准备发脾气啦？咱们的慧熹同学说，后来很快就意识到了，我其实就是心里边有一些不舒服，我去倾倒一下，然后整个过程还蛮顺利就结束了。

其实，你去想一想，你为什么要把这个东西，把它倾倒出来？

我那天举过一个例子，当你把个东西倾倒出来以后，你的心还会进来一些别的东西，进来的别的东西，可能比你倾倒的这些东西会更苦哦。

以前，我跟我们家小孩开玩笑，我还没出家的时候开的玩笑。

怎么开玩笑？说这个小孩太不听话了，我要把它卖掉，我把它扔掉，我去外边买一个，对吧？我去外边买一个小孩，是不是？这个小孩太不听话了，我到外边去捡一个更听话的。我们小孩说什么？说那不行，你把我扔掉了，外边捡的小孩可能更不听话，知道吧？

我说为什么外边的更不听话？因为外边扔掉的，都是不听话的呀，对不对？听话的都舍不得扔到外边去，所以你在外边捡一个回来，可能都是更不听话的。

所以，你的苦水倒出来，你再进来的苦水说不定会更苦哦，这个生活是挺好玩的。

我们正式开始上课，我们今天正式开始咱们的勇士之道的课程。

在正式开始之前，还是想问大家一个问题：大家对于昨天的课，印象最深刻的那么一句话也好，或者说是一个主题也好，或者说是你印象最深刻的一个点是什么？写一个点就

好。

大家可以发在这个屏幕上，我们可以看一看别的同学写的什么：“爱众生就是爱自己”“真诚”“忠诚”“火烧功德林”“结构化”“降伏其心”“赤诚之心”“见地”“不为自己考虑，才会更有心力”“七师父说的对，不要现在觉得苦，以后会更苦”。

我们还有人说“纯粹”，呵呵。对，“纯粹”“声音是宁静的一部分”“纯粹的利他”非常好。“交出自我”，我们阿俊同学说，在什么情况下最有力量。挺好的。

我在这里提醒大家一个问题，我们开始说信任，大家的积极性很高，为什么会很高？因为大家觉得可以学到很多东西，因为大家觉得自己不太懂，是吧？因为大家觉得自己是一个初学者。

我们的琳达同学好棒，她说要保持初心。

最近这两三天，大家积极性很高，会不会再过两三天，可能就会懈怠，是吧？所以，大家要去提醒自己，记住现在的这个状态是个什么状态，就是一个初学者的心，这就是初心。

一个初学者的心，你保持一个初学者的心。这样的话，你会发现，你在这条路上就会收获比较大。

保持一个初学者的心，这是跟大家提醒的。

如何能真正的爱自己？——成为一名勇士

今天，我们正式开始讲勇士之道，我们就从爱自己切入进来，好吧，从爱自己来切入进来。

其实，我们说爱自己，我觉得它分成两个层面。

第一个层面就是，例如说，对于我们自己本身的一个关注，是吧？我们自己身体的一个关注。这是大家都能看得见的，例如说，对于我们自己，我们不要太苛求自己，买衣服要买好一点的，吃饭要吃好一点的，是吧？休息要休息好一点，然后，各种化妆品可以买一点，等等。

但是，大家要知道，这个做一段时间以后，我可以保证你做一段时间以后，你会发现它会给你带来很多烦恼。这个烦恼，会是什么？是因为真正的苦，它不在这个层面。

当然，我们排除一些特殊情况，比如说，现在我们的于雪梅同学还在医院，对不对？她的身体确实很难受，因为她在住院，没办法。

我们在一种正常情况下，除了那种极端情况，你会发现就有很多苦出来。而这个苦出来，你说要不要去解决它，你要去解决它的时候，你怎么解决？如果你要去解决它，这不是爱自己？

所以，我们一方面是物质层面或者说身体层面；一方面是精神层面。可能从物质层面，我们做到一定程度，必须上升到精神层面。但是，结果往往是与此相反。

我们绝大部分的人，可能都会在物质层面上，持续不断的去追求。例如说，化妆品用了一段时间以后，发现效果没那么好，还要买更贵的，对不对？甚至，去整容的。衣服越买越好，她把这个也定义成为爱自己。然后，觉得这个房子要越装修越漂亮，越来越大，对吧？这个也是，我们的车子，希望换一辆更加豪华一点的，对不对？然后，我要爱自己，我得去请个佣人，要是个别墅的话，一个佣人不够，得请两个。对不对？一个做饭，一个搞卫生的，然后还得请个司机，我开车太累了，我爱自己。所以，在这个层面上，其实我说的，大家不要觉得好像有点极端，一点都不极端。因为，以前我就是这样的。我家里面请的司机，请的阿姨、保姆，然后车我要买两辆的。

当然了，我也认识一些朋友，比我这个有过之而无不及。人家是一个企业的老板，上市公司的老板，人家在全国几个城市都会有一套别墅，每个别墅里边都会配专门的厨师。他平时不去的时候，那些厨师和打扫卫生的也都在那待着。你知道吗？那得有多少套。就是把它，做到这种极致。

我觉得其实也蛮好的，也不是说蛮好的，就是说这个现象。这个时候，你会发现怎么爱自己呀？总觉得自己没有那么快乐，是不够爱自己？就会越来越深入。是不是？

最后发现，永远没有个极端。你就会想赚更多的钱，想要去不择手段。反正，去做很多事情，最终的目的都是希望

自己能够健康快乐一点。我们说的健康，也包括心理健康。

今天，我们的绿荷老师说，她特别喜欢鲁米。

我就想起鲁米老师写的一首诗。里边有一句话，我发给大家，大家翻译一下。这里缺那句英文。

我发给大家，谁的英语比较好，念一念呗。

对，谁能，翻译一下嘛。把它翻译成中文，我们的蓝莲同学说，“你生而有翼”。

在咱们这个同学群里头，有大学生，有大学老师，对吧？我们应该还有个同学应该是大学教授了。

“为何喜欢趴在地上匍匐前行？”

它中文的大概意思是说，“你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁。”

当然，后边一句是属于延伸的意义。对，大概就是这么一个意思。

以前，我讲过人是高级动物。但是，很多人只是活出动物的属性，而没有活出它高级的属性。对吧？

我们爱自己，我们本身每个人是生而有翼的。但是，为什么，我们还一直在物质上面，去穷尽一切的追求？

太多的人，是这样子的。

我们也不只是说物质本身，还有包括名利。

生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁。对不对？很多人呢，你去看看周围的人，很多都是这样的。

他好像说是为了生计，其实，不是的。他的生计早已经解决，只不过，他嫌房子太小；他嫌自己的车子没有别人的好；他觉得自己的小孩也不能上一个什么特别好的私立学校，等等。

所以，我们回到这个问题，什么叫爱自己？

如果真正的爱自己，一直停留在物质层面的话，一直停留在那些，我们说，在动物性层面的话，这是爱自己？你不觉得这是在贬低自己吗？对不对？你不觉得这是在束缚自己吗？

对，浪费人生啊。

回头儿，我会有一个视频任务给大家看，单独去讲了，到底为什么，我们人生会比较可贵的？

我们真的这个人，他是有灵性的一面。其实，在六道轮回里头，畜生道、天人道、修罗道，还有地狱道，还有恶鬼道，包括人道。那在这里头，人的灵性是最强的。

你真正的爱自己，你要把灵性活出来，把人的灵性活出来。你不要，生而有翼却要一直匍匐前行。是吧？

不要匍匐前行，不要把自己只是当成一个动物活着。没啥意思的。

所以，这是结合大家讲的，我们有很多同学说的，“下半生，我决定用余生的力量爱自己”。

你要想象一下，你是想要爱自己，别最后把自己活成一

个小狗了。对不对？这个很没意思的。等你到临终的时候，你自己都看不起自己的，对吧？你觉得，这个人生怎么活成这个样子了。你曾经特别执着的一切，你后来发现太不堪了。至少现在的我，回顾以前很多事情，我就觉得很不堪，不堪回首。

那如何能活出灵性？如何能真正的爱自己？其实，一个答案，也就是我们这个课的一个主题，就是你要成为一名勇士。

成为一名勇士，这就是我们的勇士之道。

勇士之道是什么样子

勇士之道，它不是说，你现在就已经成为了勇士。而是说，我们踏向，成为勇士的这么一条道路。同时，**它也是勇士的行为的一个道路**。

我们的琳达同学说，前几十年浪费了太多的时间。琳达同学，没有，你没浪费很多时间。我们的琳达同学，**现在都已经是大学里边的高工**，应该就是教授了，是吧？我不知道，是不是可以带博士、带研究生？回头儿，大家要是想要去读个博士什么的，可以去跟琳达同学去报名。对，我们的马老师说，他自己是一个懦夫。

好，我们接着去讲勇士之道。

成为一名勇士。有的人说，好啊。那勇士到底怎么定义啊？

咱们定义的勇士，是什么？真的是那种，需要我们去战场上奋勇杀敌的勇士，需要我们去面对很多敌人，而毫不畏惧吗？要我们去保家卫国，英勇献身吗？

勇士，我有两个定义，我的定义有两个。

我们真正的勇士，第一个条件是：敢于真诚的去面对真实的自己，不再害怕自己被伤害。

就是，敢于面对真实的自己，敞开自己啊。就是，敢于敞开自己，不再害怕自己被伤害。这是第一个定义。

第二个定义是：愿意来帮助这个世界，帮助这个社会。

勇士，这是我给它的两个定义。

鲁迅说，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。对，很文艺。

对，我们的慧熹同学说，敢于直面真实的内心。

第一个，你不再害怕自己被伤害

我们可以再简单的概括一下，第一个，你不再害怕自己被伤害，勇士他不害怕自己被伤害，这是一种勇敢。第二个，他愿意去帮助这个世界，换一句话说就是，他勇于去承担这么一个帮助世界的责任。对，愿意去帮助世界。

可能，对于这两个概念，都不是很好理解。不是那么好理解，或者说你不再害怕自己被伤害，你不用再保护自己了。

咱们有好多同学，绝大部分的同学，应该说都是参加过新手村的，对不对？

参加过新手村，毕业以后，然后加入到咱们这儿来的。

咱们有好多同学，在新手村的时候，你会发现他特别容易哭，有没有发现，是不是这样的？就特别容易流眼泪，特别容易被感动，是吧？以前，可能没有那么明显，以前可能偶尔也哭，也流眼泪。但是，后来发现，在新手村的时候就特别的容易。

大家知道，为什么吗？

我告诉大家，对，我们的慧珊同学、小美同学都是这样的，其实是有原因的。

它跟我们勇士的定义，是有点相关的。我们平时，在日常生活中，正常的场景之中，我们是习惯性保护自己，对吗？

我们习惯性，是保护自己的。保护自己的时候，你就会有一个，相当于，比如，你跟别人说话，别人稍微想要批评你的时候，他问你什么问题的时候，你会不由自主的说一些维护自己的话。对吧？

比如说，上师他问你，这个工作做得怎么样？然后，如果你没做好，你会先去讲一些遇到什么样的原因。对不对？所以我的工作，没有做得太好。你习惯性的去保护自己，这很正常的。

所以这个，就相当于，在我们心外边加了一个保护壳。

在必经之路，它会是什么样子的？在我们新手村，你会发现，很多人一开始还不明显，慢慢的，他就把这一层保护

给去掉了。他会把自己内心里最隐私的东西，他真的愿意讲出来。而且，听的人也会特别无私的、真诚的去照顾他，是吧？

咱们这里边，有几个同学，都是讲过他自己特别难堪的一段经历。这个时候，那段保护去掉了，去掉了以后，是什么？就是你的，真正的，人的心。

我们说他这个心，是很柔软的。没有这层保护以后，你会发现，这个心就特别的柔软。

特别柔软的时候，遇到任何一点点，这种让人比较真诚、比较感动的事情，他就会流眼泪。

咱们的云峰同学，以前也是，有一段时间开始流眼泪了。

从某种意义上来说，这是一个人开始变得勇敢的一个小的特征。他的心，大概是变得柔软了。对，他不再害怕被嘲笑他。也知道，没有人真的会去批评他。他在这个时候，慢慢开始变得柔软了。所以，这个时候，是他不再害怕自己被伤害了，明白了吗？

他不再害怕自己被伤害了，就是当一个人不再害怕自己被伤害的时候，他就不会有意识的，去时刻的想要去保护自己。这种保护自己，其实是一个习气。所以，这个时候这个人会变得勇敢，这个时候这个人就开始变得勇敢。因为，他不害怕自己被伤害。

当然，不害怕自己被伤害，它有两种可能。一种可能是

这个环境它不会伤害他；第二种可能，它是真正的在修行上面，他有进步。他知道：没有人能够伤害我，除非我自己要伤害自己。

好，这是一个特点，大家应该知道了，不再害怕自己被伤害，不用自动的去保护自己。

艳飞同学说拒绝伤害。不是的，是不害怕被伤害。

其实，如果你真的理解了这一点，你会发现，人会轻松很多。

曾经，有一个哲学家，很疯狂的哲学家，就是尼采。大家应该听说过，我看过他的一些书。有的，真的像疯子一样。但是，他说的一些话很有哲理的。

他里边曾经说过一句话，我印象很深刻，他说“我在人世间，学到的第一个智慧，最大的智慧，第一个智慧是，不再保护自己、避免伤害，而让大家过来伤害。”。

一般的人不一定看得懂。他大概的意思。是这样的，你们回头可以去找一找原句，我记不太清楚了。大概意思就是，我学会的第一种智慧就是不再拒绝被别人伤害，而是让别人过来伤害我，就是这样的。

所以，当一个人不再害怕被伤害的时候，他就不会有这种自我保护意识。当一个人不再想着要去保护自己的时候，他这个时候，才真的可以去帮助别人。

对，慧熹同学说的对，就是不再设防，当然了，我们说

不再设防，你不要把它理解到另外一个极端。就是，明明知道，那边可能会有人抢劫，我就故意在那儿走，我不设防。这个，不是勇士。这属于烈士，不要把自己活成一个烈士了，没意思的，你还是得有一定的智慧的，是吧？

我们说的，所谓的不再伤害，我就举个简单的例子好了。例如说，我们做一个新手村，如果你时刻想到的是，七哥会不会批评我？如果别人稍微提一点建议说，为什么这一次的气氛没有上次那么好？然后，你马上找一堆原因，过来去解释。从某种意义上来说，其实，那就是自我保护。

如果别人说，为什么你这次的演讲没有上次那么好？然后，你立马想着，我这次没有发挥的太好，我可能怎么样。然后说，我可能身体并不太好、太紧张，准备时间并不太充分，最近工作太忙了，这其实一个很自然的反应，它确实也是这个原因。

但是，你反过来说，你这次怎么演讲没有上次那么好？你反过来，你接着就问他，能不能给我提建议，哪个地方做的不太好的？没关系，对不对？你说我不好，那就不好。这个，你不考虑，是别人批评你，或者是怎么样，你压根就不考虑。你想的是，怎么样去继续往上走。不用去设防的。

所以，你们掌握这么一个原则。

你再去看周围的人，你去聊天的时候你就可以看出来，我们去谈工作的时候你也能看出来，很明显的。那种自我防

护的意识，特别的明显。

像这种，其实就是习惯性的自我保护。有的他不是借口，他确实是这么一回事，他就是想解释，他就是要去解释。但是，这个解释本身，它也不是说不好。解释，也是一个正常的。只不过，这不是一个勇士的行为。

勇士，就是，你批评我可以，你看不起我都可以，没关系的。就像，别人以前说我，文德修行不好。我一开始也是想解释，你看我跟你不一样。

有人说我经常下山去，我心想我要解释为什么我要下山去，因为我跟你不一样，你没小孩我有小孩，对不对？我会去解释这个。

但是，我立马就会意识到，这是一种保护。后来，有一次别人就当我的面说了一次。我就特别告诉他，我说“确实，我修行不好。在这个方面做的是不如你们”。怎么样，这么一说的时候，你会发现，哈哈，好棒，对吧？没有关系的。

我们的如意同学说，“我之前一直在解释”，呵呵，你现在能看见了哈。你现在能看见，一看群里面聊天，就能看出来的。有时候我就像看戏一样。

好，这是一个，当你不去想要去保护自己的时候，其实，你真正，就是这个时候，你反而是一种圆满的、勇敢的状态。

当然也不是认怂，并不是那种害怕，你知道吗？它并不是那种害怕。

不再设防，就是不再害怕自己被伤害，要真诚的去敞开自己。

第二个，愿意去帮助这个世界

对这一点，对于很多人来说，可能都不敢想。我能力这么弱，我还帮助这个世界，对不对？我能把自己管好，就不容易了。

我能把自己管好就不容易，很多人都这么想的，我以前也这么想的。

你们觉得，七哥好像心胸特别宽大，特别慈悲。不是的，我以前，就想着一亩三分地不挺好的嘛，弄个公司，一年赚点钱，然后有点名、有点利，对吧？然后再有点地位，带带小孩，日子过得不挺好的嘛？

所以，我从来不敢去想，我要成为一个利益众生的人。哪怕我出家的时候，我都没这么想。是真的没这么想，我当时想的就是解脱轮回。我自己要脱离轮回，我要去寻求真相。

但是，你越安静下来的时候，你会发现不一样的。我们之所以不能脱离轮回，就是因为我们太关注我们的一亩三分地。就是因为我们太关注自己这一点点事情。我们想更快乐一点，所以我们总想着，把自己这一块弄好一点，全神贯注弄好一点。最后发现，正是因为这种方式导致我们没法那么快乐，没法那么幸福，没法去达到一个真正的智慧的增长。真的是这个样子。

这也是为什么会逐步的，当我试图把自己的心胸变得越来越宽广，当我去想的更多的是别人的时候，我发现反而是在让智慧有更多的一些增长，让自己的所谓的慈悲心或者说菩提心，有一些不一样。这是我们说的一个方式。

同时，你再去看社会，现在这个社会是什么样子的？我们先不说每天看见的那些负面的新闻了，你就看一看你周围的人好了。这些人为了名和利，为了各种我们看上去各种欲望体现的一些东西。为了钱，都会去做很多，让我们所不齿的事情。

不只是大人了，小孩也是这样的，现在有很多小孩也变成这个样子了。我记得以前看过一个新闻说，一个初中生，把他们班上成绩最好的学生给杀了，捅了13刀哦。然后被警察带过去询问的时候说，你为什么要把他杀了？他说因为每次考试他都是第一名，我是第二名，我把他杀了，我以后就是第一名了。这是他要得到第一名的方法。他的这种思维习惯哪来的？你想想，他这种思维习惯哪来的？

同学说这个太极端了，是，这个太极端。但是，更多的不极端的，他们的性质是一样的，对吗？所以，这种，更多的是社会和我们的父母给的这种，成年人给他们的这种影响，价值观的影响。

更多的这种负面的新闻，我们就不去回顾了。你们自己看一看，就知道了。

我们再看一看，我们周围那些人，抑郁的，是吧？情绪低落的，情绪爆发的，各种苦。你们去看看自己的父母好了，你们去看一看周围的朋友好了，哪怕是你自己。对不对？

上次我们说，咱们这里边的檀雅同学说，上次他们家小孩上网课，小孩的爸爸辅导了一晚上，就把手机给摔了。为什么把手机摔了？因为太愤怒了，摔的不是自己的手机，摔的是檀雅的手机，檀雅回来以后只能去垃圾桶里面去找手机。

有时候，我们会觉得自己的丈夫，或者是自己的先生会这个样子，你会觉得他怎么能够这样，对吧？有的时候，你们会恨他、去责怪他。但是，你有没有想过？这个人是很可怜的。

这就是为什么，我们从小到大的、现在社会的这种教育，已经形成这个样子了。然后，整个氛围也形成这个样子，而且它没有一个好转的趋势？

它没有一些好转的趋势，就是内卷越来越严重，学校也是这样的。咱们的竹韵同学，她是小学的老师。他们这个小学，应该是杭州特别好的一个小学。三四年级，就要天天看成绩。而且会有各种排名比较。从小就会养成这么一个，让小孩的比较心理就这么出来，不能怪某一个人，或者说我们不能责怪。我们去抱怨这个社会，也没有用。

有一个学生，周末要上8个兴趣班。是的，现在这个社会是这么一个情况。

我们总需要有一些人出来，做一点事情。对吗？

我们现在也知道，这么一个方式发展下去，无论是对于我们的下一代，还是对于我们下一代的下一代，都会不是一个好的影响。

太看重物质名利，而忽略了精神的成长，对不对？

我们说这个社会需要什么人？每一个时代总是需要有一些人，在精神层面上去做一些事情，对吧？

总是需要一些人。而这些人从哪来呢？我们不能总是指着别人，为什么我们不行呢？

咱们这些同学们，年轻的也 20 多岁了；咱们有一个同学是 95 后，是慧娴同学，还没 30 岁；有的 50 多岁了。其实，已经是属于这个社会的，最中坚的力量。那么，我们其实是可以的。

如果需要一些人的话，不是我们，又是谁呢？这个社会需要有一些人，从精神层面上做一些事情。需要有一些人开始，去引导周围的人更加平和一点；需要有一些人去，让这个家庭更加和谐一点；需要有一些人去教导我们下一代，我们可以做一个平凡一点的人，不需要那么内卷。

我们社会需要这些人，不是我们，又是谁呢？

有同学说，“我已经被拍死在沙滩上了”。没关系的，我们必经之路，就是一个捡海星的群体，专门去捡搁浅在沙滩上的海星，把它扔回到海里去，让它继续存活的。

对，不是我们，又是谁呢？所以我希望，我们说的勇士，我们要成为一个勇士，他首先他不再害怕自己被伤害。同时，他要去承担去帮助世界的这么一个责任，这是勇士。所以，这是我们要朝勇士这个方向去走的，这么一条路。

为什么我们要去帮助这个世界？其实刚才，我已经讲了，你要真的想去爱自己，最好的方式就是去爱这个世界。你真的想要去，让自己活出真正的价值，活出你的灵性，那你就应该更好的去帮助这个世界。

这是我这几年，应该说，看见的，最捷径的一条路，最捷径的一条路。

其实你说，打坐禅修，会不会到达这个程度？有可能。其实，那是一条窄道。我们说修行这条路，它有宽道和窄道，我们咱们群里边有的同学比较欣赏，这种打坐有比较好的体验，确实有可能的。但是，你会发现它到了一定阶段，干扰特别大，很难真正到达智慧圆满的这么一个程度。

但是，我刚才说的勇士之道，它是一条宽道。

宽道，问题就在这儿，“大道甚夷，其人好径。”大道的路是很宽的，但是世人都喜欢走小径，是吧？

但是，我们要走的这条勇士之道，是一条宽道。不再害怕自己被伤害，不要想着去保护自己了，勇敢的去敞开自己。然后敢于去承担，去帮助这个社会的这么一个责任。

我们说帮助这个社会、帮助这个世界，不是让你去成为

市长，不是让你去成为主席，是吧？你可能就是一个普通的员工，你会去帮助周围的人。你可能就是一个小学的老师，你会帮助那么几个学生。你可能就是一个自由职业者，你会写文章，你可能写的就是一些真正让这个世界更加平和的一些理念。是不是？

大家看我的文章，一般都会受到一些激励和鼓舞。但是他说，七哥你就不能够把社会的一些阴暗面揭露吗？当然，我也知道很多，我也看见了很多这种阴暗面。但是，我觉得写这个东西，社会上已经有太多的人在写，不缺我一个。

所以这是，我们对于勇士的定义，勇士是什么？为什么要成为勇士？

我们方向是这么个方向。其实给大家设置的，跟你们自己的一些目标，都不冲突的。在自我介绍里边说：有的人说余生要干什么；有的人说要完全为自己而活；我们说要去增长智慧，有的人说要去利他。你真的去理解了以后，你会发现，这就是你要做，你要想到的目的地。你要走的就是勇士之道。

好，我们接着来说，这个方向是这样的，我们现在的状况是什么样子？我们如何能做成一个勇士？

如何成为一个勇士？

勇士有什么样的特点呢？

勇士，又有什么样的特点呢？

勇士特点一：不逃避，敢于突破。

我看咱们在自我介绍里边，有一些人在视频里边，还有在他的文字里边说，说我这个人就是性格特别暴躁，对吧？我就是忍不住发脾气。我记得典典同学，好像就这么说过。还有几个，也这么说过。

还有的人说，我这个人就是阅读能力不行，我们的小琳达，应该是这么说的。还有的人说，我就是不会说话，我就是是一个很直的人，我不会拐弯。还有的人会说，很多这种话。

你发现没发现，我们在说这些话的时候，它其实反映了一个问题。反映什么问题呢？我们承认，自己被某个东西给控制了。你被某个东西给限制了。就是记住了，相当于是，你不只是说、认为是这样一个人。而且，你还会持续不断的认为，自己会这个样。你没想过，你要去改它。

我们的父辈经常会去说一些话，你可以去看一看。你可以留意去观察，你周围的父辈，或者成年人，经常说我就是个什么样的。他的这句话，他可能会说一辈子的。

我们平时习惯做的一些事情，我们会持续不断的去强化它。比如说，我们喜欢去玩什么游戏啊，我们喜欢赖床啊。反正各种，我们都会不断的去强化它。

这会形成一个什么样式，就包括我们的习气，我们的生活习惯，我们做事的方式，我们思考问题的方式，强化以后，你会发现自己慢慢就形成了一个叫什么，蚕茧一样的东西，

你把自己给包裹起来了。

你把自己包裹起来了以后，时间越长，破茧而出的可能性越小，是吗？你会一直是朝着这么一个方式去生活，你形成自己很固定的这种模式。

你发脾气的模式都是这样的，所以最后，你的小孩也跟你是一样的。因为它就是你的翻版。你会发现，你以前特别喜欢暴躁，你跟你妈说话的方式一样。你们家小孩到十几岁的时候，他跟你说话方式一样的。因为他也在用这种模式，来束缚他自己。

我以前在一个练字群里头，我写过一篇文章，很有意思的。里边有一个叫小克小木的？他女儿犯了一个错误，被猫咬了，然后他就批评他女儿，说了一堆什么样的问题，把他女儿骂的瑟瑟发抖。

然后，他在聊他自己的时候，他就说他自己的性格是因为原生家庭的影响，所以他现在这个性格是怎么样的。

他现在又去骂他女儿，我就跟他说，你女儿以后也会跟你是一样的，也会是因为原生家庭的影响。她长大了以后，再过二三十年，她也会跟别人说，我因为原生家庭的影响，我怎么怎么样。

因为这个小伙子被他父母对待的这种方式，他现在用来去对待他女儿了，一样的。

所以这是一个，我们自己平时看不见的方式，你会让自

己的这种习气，不断的去爆发，是吧？

我们的大梅同学说轮回，这就是轮回，对吧？我们大梅同学的女儿，也很有意思的。她女儿有一天偷偷摸摸的，拿大梅同学的手机给我发了两张照片，里边就是她给我写的一封信，然后她发完照片以后，她又把聊天记录给删掉了，所以大梅同学也不知道，很有意思的。

你会发现，我们自己的一些方式，自己平时是看不见的。就是你自己意识不到的，而且有时候我们做了一些事情以后，会在头脑里面，去找各种理由来说服自己，这方面是对的，这么做是对的。其实从某种意义上来说，他明明就不对，但是会找一些理由，会承认自己是对的。这个，都不用我去解释，你会发现我们会经常这么去说服自己。从某种意义上来说，其实就是在固化你的习气。

而要做一个勇士，不是这样的。勇士不是这样的，勇士他不是要把自己包裹起来，而是要突破，要敢于破茧，敢于让他自己去面对一个新的世界。

他面对这个题，他是不逃避的。你遇到自己别人批评你，你是不逃避的，你也不退缩。逃避和退缩是不一样的，退缩可能比逃避会稍微好一点点，只是害怕；逃避是他会很聪明，他会绕着走。

勇士特点二：不可预期。

勇士还有一个特点，是什么？它是不可预期的。大家要

记住我说了一个非常重要的词，叫不可预期。

当我们去说一个事情，我们去看待一个人的时候，比如说做一个事情，我把这个事情交给媛媛，我能看见咱们的媛媛的反映，或者说在媛媛身上发生了什么事情，我能够预期到她的某种反应，这个“可能”就是它是可预期的；我把一个事情交给咱们的蔷薇树，如果她遇到问题，我大概会知道她的反应行为模式是什么样子的，这个人就是可预期的。

那不可预期是什么，或者说不可预测，是什么意思？就是一个人遇到一个事情，他最后的这个反应是很难预测的，可能是一种很平和的方式，也可能是很激烈的方式，也可能是别的方式。

为什么？因为它是自由的，自由反而就是不可预测的。这个时候，你可以选择。

就像有同学给我发了个信息，我可以选择批评他，也可以选择安慰他。但是，你要预测七哥到底是慈悲的，还是严厉的呢？你不知道的。

如果我被他说的这件事情带走了，我举个例子，例如说咱们的小云，她发一些关于智慧栈的这些事情，或者新手村的一些事情，过来跟我讲有很多问题的时候，我如果被她说的这些事情带走，被这些问题带走，我的行为就是可以预测的，对吧？

如果我能跳出来，我也不说不管这些问题，我能跳出来，这个时候我可能会去安慰她，我也可能会去批评她，我也可能真的就会给她出主意，这就是自由的、不可预测的。

所以，一个真正的勇士，他是不可预期的，他是自由的。

说得很好，咱们的小琴同学说得很好，说她不被习气控制。假如说，小琴同学的闺女这次成绩没考好，她要是能知道她爸爸肯定会发很大的脾气，这个时候她爸爸就是可以被预测的，对不对？她知道她爸爸可能会发脾气。

她不知道她爸爸会不会发脾气，这个时候她爸爸可能就是不被预测的，好，这只是举个简单的例子。

有时候，我希望自己能做成勇士，希望自己能做成个勇士。我们说勇士他是自由的，真正的勇士他是自由的，他是不可预期的。

我记得以前有一次，咱们的小谦同学说到，他爸爸在住院的时候，有的病人下床不方便就得用夜壶，对不对？小便的时候得用夜壶。我们就说到，壶装尿的时候是夜壶，对吧？

这个壶装水的时候就是水壶，是吗？所以本身这个壶它又能装尿，又能装水，它到底是尿壶还是水壶？这个跟壶本身关系不重要。重要的是，你装的是什么？

它之所以又可以变成尿壶，又可以变成水壶，是因为本身这个壶，它里边是空的，里边要是已经装了尿，那就只能是尿壶了。要是已经装了水了，就只能是水壶了，对不对？

要装了茶就是茶壶，对吧？但是，如果里边是空的，你想让它变成什么都可以。

所以，我们再回到我们刚才说的习气，如果你被习气控制了，你习气一直在这儿的时候，你会发现你这一辈子可能就一直是这个样子了。

如果你不被习气控制，你能知道本身我们，你真正知道这个真正的自己，是具备空性的。你想装什么都行。

你这个时候想演一个很高尚的人，对吧？你可能就相当于一个壶里装的是茶。你想演一个特别脾气暴躁的人，你可能就把它当成是夜壶在用，对不对？

所以，正是因为我们本身的本质是空性的，你可以去贴任何的标签，而且你也把它当成是标签。这就很有意思了，一个勇士就是这样的。真正的勇士，他不能够被习气给控制，对不对？他被习气控制了，那就是奴隶了，还是什么勇士。

这辈子是习气不改，下辈子是习气还会保留，它不只是保留，甚至会更深。习气可能会更深哦！

我们说真正的勇士，他是不畏惧的，他是不逃避的，他是不退缩的，他是不可预测的。

我们再去讲一讲，例如说，勇士不害怕自己被伤害，那么就没有那种畏惧了。

但是，我们生活中还是会有很多恐惧。比如说，害怕小孩以后找不到工作，害怕自己的父母身体变差了怎么办？害

怕自己，反正有各种担心。对，害怕死亡。所以，这些恐惧其实是一个很好的，我们去考验勇士的一些方法。

那真正的勇士是什么呢？真正的勇士是让我们的这些恐惧会越来越少。

我们的小美同学说，是修行的入口。对，修行的入口。

真正的勇士，还不是让这些恐惧越来越少，不是想方设法去减少我们的恐惧，而是超越恐惧。

真正的勇士不是减少恐惧，而是超越恐惧。就是你有再多的恐惧，都没关系。恐惧和你的烦恼可能差不多，可能是无穷无尽的，我们要去超越它，勇士要去超越它。

我不知道有没有讲明白，就是什么叫超越他，你可以去体验恐惧。就是，恐惧来了，没关系的。你去体验它，你就真的会把它当成一个乌云嘛。你体验以后发现，原来恐惧是这个样子的。

我记得那一次，慧敏同学说她担心咱们的云抄经空间做得不太好的时候，她有这种压力的时候，我当时问了一个问题，我说你可以去看看压力的感觉到底是什么样子的。

其实，当我们去体验某一种恐惧、某一种情绪的时候，从某种意义上来说，你不是在被它降伏，你已经是在体验它了。

我不知道咱们的雪梅同学现在在不在听课，她今天的病情好像比较严重。

我们有时候去体验身体的疼痛，你也可以去体验它，就是你可以想着我要去记住这种感觉，到底疼痛的时候是什么样子的，特别难忍的时候，是什么样子的？当你把这种念头提起来的时候，你会发现，从某种意义上来说，你这一刻其实已经超越了它。

对，我们糯米同学的这个词也很好，说经历它。经历它，其实一方面你自己在体验，在经历。同时，你又在保持另外一个角色在观察，在觉察这个和我们你没有这个状态的时候，你只会说为什么这么痛，能不能够减轻一点，一定要想办法，以后我怎么办对不对？我这个要是病好不了怎么办？我家里人怎么办？这个时候其实你就是被他带走了，对不对？所以，对于恐惧，真正的恐惧，勇士他要做的不是要把这些恐惧减少。说这个东西不害怕，我很勇敢，我不怕它这种还可能有点帮助，但是他不算是真正的勇士，真正的勇士是要去超越他，要超越它，超越恐惧。

好，我们又讲了我们的勇士的一些特点，具体怎么样超越，我们有更多的一些方法，会教大家的。

为什么要做勇士？

我现在讲的，其实是说我们为什么要做勇士？我们为什么要走上这条勇士之道？这个课很重要，为什么？因为你有了这个见地，或者说这么一个理念以后，你才会坚定不移的走上这条路。

我们说，勇士他不可预期是吧？他会超越恐惧，然后他是自由的。

我们接着去讲，如果要做成勇士。其他有一个很大的前提，勇士他一定得具有智慧，而且他不是有智慧，如果说的更加精确一点，勇士本身就是智慧的化身。他本身就是智慧，他不是有智慧。你自己本身就成为智慧本身。本身就是智者，也可以这么说，但是我用的是他本身就是智慧。

就是因为你要更究竟的时候，你会发现我们现在说的只是身体，如果你要真的是看，一个真正的自己是什么的时候，你要真的成为勇士的那一刻，你本身就是智慧，本身就是智慧的化身。

就是我们上次也讲过，如果你没有智慧的话，所谓的悲心、爱心、慈心、戒律，都可能成为一些非常盲目的行为。

对，活成一道光，说得很对。上次有人说，他要成为一个心中有光的人，其实这个也挺好。我记得是谁在智慧心城里边说，我还给他回了一句，我说你不是心中有光的人，你就是那一道光，对吧？你能让周围的人成为心中有光的人。

真正的勇士他要活成一束光，他就是那一道光。一道光，害怕被伤害吗？不怕的。

好，所以我们说勇士的这些特点，勇士他是不可预期的，他是自由的，他会突破自己的这种束缚的，他会去超越恐惧的，是吧？他同时，是智慧的化身。

勇士有两个特别大的特点

勇士还有两个特别大的特点，我们能够看见的周围的人，你能看见这个人的特点，当然他有一些特点是别人看不见的，我们刚才说他自己能超越恐惧，别人看不见，他不可预期，这也看不见，不知道，因为你是不可预期的，你还怎么看得见对不对？

勇士的一个特点是谦卑。

勇士他永远是比较谦卑的，他绝对不会去盛气凌人的，他不会有傲慢心的。如果你有傲慢心的话，这个傲慢，从某种意义上来说，这是勇士他需要去克服的。勇士，他不会看不上别人，因为勇士他是要来帮助社会的，要去帮助社会的，他要去承担帮助这个世界的一些责任的，他不害怕自己被伤害，他其实从某种意义上来说，就不去考虑自己的这方面的一些利益的时候，傲慢附着在那儿？所以他一直是谦卑的。

勇士第二个特点是什么？他又是自信的。

你看他们俩好像有点矛盾，是实际上不矛盾的，自信的。我觉得我有时候想，我希望自己能走上勇士之道，我也在路上。有时候，我觉得我具备这样的特点，我很自信的。我自信到什么程度？我自信到，我觉得我讲的内容，一定是对大家很有帮助的，我不怀疑。我不会去看了别人对我的评价，是好是坏，才知道我对他的帮助有多大。而是说，我讲完以后我就知道会，对大家有帮助。

但是，我可能讲完以后，我要是状态不好，我就知道没帮助。而不是说等大家说了，七哥你讲的特别好，对我特别有帮助，我不是等这句话，所以这种相信是有的。就这种自信，我的自信，我不是说我比别人要厉害多少，你觉得自己比别人厉害多少的时候，这不是自信，这是自傲。对，你跟自己比，你跟别人比的时候，那可能就是一种傲慢，你跟自己比，你只要去看自己的时候，可能就是一种自信。

对，那是一种自负。

好，我们说一方面是谦卑的，但是同时我也不认为说就像我说，如果我们勇士知道的课程很不错，体系很好，我真的不认为说是因为我自己有多厉害，而是说可能就是在这个状态下，我们出来了这么一个课程，你让我再出一个另外一个差不多的课程，我可能不一定出得来。别人在这个状态下他也能出来。

真正你去理解自己根本不存在的时候，你会发现真正的智慧，它其实是来自于那种我们说的佛性和觉性。我们有很多人喜欢去看一些大德的一些文章和书。你看那些人都特别的去推崇他们的上师，他说如果我有一点点智慧的话，那一定是上师给我的加持。

《西藏生死书》里边它也是这么写的，所有的那些特别厉害的那些大德，他们都会这么说。我以前不太懂，我说你看你都这么厉害了，你为什么还去推崇你的上师呢？我以前

并不太懂，我说这个太谦虚了，对不对？明明你的上师可能都已经去世了，你为什么你还在那说都是他的功劳。后来我明白了，我后来发现真的是这个样子的，我现在偶尔也这么想，当然了境界没有他们那么高，我只是说我明白了这么一点点。

说“人捧人人上人”，不是这样的，完全不是的，马老师你的理解完全偏了。

它是这样的，告诉你，它是说真正的修行比较好的人，他是已经至少体验过什么，就是知道真正的自己是谁，没有我，真正的我是觉性，是无处不在的，不生不灭的觉醒。所以是没有我的。

所以你说没有我，你所谓的知识，所谓的想法从哪来？其实当你真正的体验到这个程度的时候，你会发现所有的知识和智慧都是从觉醒中来的，对吧？好，当然了，我们现在还没法去体验这个。

但是，这些大德们肯定是已经到了这个程度了，所以他有这么一个理解，这个时候他就没法去提自己有多厉害了。

在真正的修行里头，因为觉性是看不见的。佛性、觉，是你看不见的，看不见怎么办呢，你从哪儿能知道呢？一个真正的上师，你的师父。真正的上师就是觉性的体现。

你看，有的人说他的上师，是佛法僧合为一体的。上师是觉性的体现。觉性，我们用另外一个词说，就是真正的智

慧。

有同学说，上师是智慧的开启者。这个说法，还不究竟。上师，他就是智慧的体现。例如说，智慧你看不见，你看你的上师就好了。

如果你能把他看成真正是一个觉性的体现，智慧的体现。这就是一个真正虔诚的弟子，对于一个修行，一个好的修行者，对于上师的一个好的态度，就是觉性的体现，所以他怎么做都是对的。

我上次给大家讲过，我以前跟我的老师沟通的这么一个过程。

对，我们的花瓣雨同学说，你要视师如佛。同时，他不是如佛，他就是佛，他就是佛。

我以前跟我们的老师有段对话，我每次想起来我都特别的触动和感动，一段什么对话呢？

就是那会儿，我刚上山出家。我对于佛法还不太了解，所以我们老师请我吃饭，我现在才知道有多珍贵。为什么？因为从那以后，当然了后边也请过，但是都是很多人在一起。而那次，就请了我和宗翎老师两个人吃饭。期间，他就去讲，“你们要相信上师，上师说什么你要好好去听，完全听上师的话”。我当时就问了一句，我说要是上师说错了，怎么办？因为我也读过很多书，我觉得我自己也很有想法，我当然你说什么，当然你说的对，我就听你的；要说错了，我也听你

的吗？我当时真是这么问的，很傻一个问题。

我当时认为，这个问题问得很正确，当时宗翎老师看得都非常愕然，他说你居然还问这个问题出来。

当时我们的老师，他很自然的说，他说“真正的上师，真正的就是合格的上师，一个合格的上师，他就像太阳，他给万物的不会多一点，也不会少一点，刚刚好正是它需要的。”

原话大概的意思就是这样的，像太阳对于万物一样的，我那会不太理解，到后来很长一段时间，只能强迫自己相信，说真正厉害的人是可以是这个样子的，但是我现在理解了，为什么？因为真正的、合格的上师，他就是觉性的体现，他就是佛性的体现。他本身就是个太阳，它就是对于万物来说，它就是给更合适你的东西给你，不会多一点，也不会少一点，没有多一点少一点。

这也是为什么，有很多人问七哥我能不能拜你为师父？我说对不起，我收不了徒弟。我觉得我还做不到，刚好就给你不多不少。我没这个能力，我很坦然，我没这个能力。所以，我是一个很修行比较差的，所以我想跟大家去说，如果你找到一个师父，你把他当成这样的这么一个方式来看待。

这也是为什么那么多大德他都会去说，这都是上师的加持，因为本身确实也是。

如果我的状态很不好，我告诉你，如果我最近这段时间

很焦虑，家里面麻烦事很多，然后各种情绪来了，我不可能有这种状态去跟大家去讲这么一个课，不可能形成这么一个课程体系出来。就是智慧它不会出来的。如果出来了，那一定是觉性的体现。

所以，这是一个我跟大家去说的，勇士的特点他是谦卑的。

你看咱们那些大德们写的那些书，谦卑的，就把自己谦卑得很不像话了。但是，他同时又是自信的。他觉得这个一定对大家是很有帮助的。

我们的老师经常说一句话，说“师兄们好，我也是只是个凡夫。”“但是，你们还是要把我当成佛来看待，因为这样的话，你们就能得到佛的加持；但是，你们要把我当成一个凡夫来看待，你只能得到凡夫的加持。”我们老师也就是说这句话。

对，蓝莲同学说的很对，他谦卑到了极点，因为所有的人都可以跨过他。就像咱们志愿者的宣言里也是这么说的，对于所有的众生来说，我们希望，当他们过河的时候，我们就愿意成为桥梁。当他们迷路的时候，我们愿意成为灯塔；当他们肚子饿的时候，我们愿意成为食物；当他们生病的时候，我们愿意成为良药；他们如果是走上了解脱之道，智慧之道，我们就成为他们这条路上的一个台阶。

我们就把自己放得这么低，没关系的，我们就是一个小

石子，我们就是一个小台阶，勇士甘愿做。但是勇士又相信说我一定是可以帮助到。这个时候，我一定是可以帮助到这个世界的，而且不是我，又是谁？

所以，我是希望我成为这样一个人，我也是希望说，咱们必经之路能够成为这样的一个组织；我也是希望说，我们更多的志愿者、小七们能够成为真正的勇士。

所以，这是我们讲，为什么要成为勇士？勇士的定义是什么？勇士又是有什么样的特点？

稍微总结一下，我们勇士的定义，不再害怕自己被伤害，敢于真诚的去敞开自己；勇士，他愿意来帮助这个世界，愿意去承担改善这个世界的这么一个责任。

我们说爱自己，我们是生而有翼，而不要一直一生匍匐前行。不要以禽兽和动物为榜样，我们要活出人的灵性，你想要真正的爱自己，其实你要走的就是勇士之道。

我们真善美钟峒同学说，勇士就是菩萨，从某种意义上来说，他可以这么定义。

这是一条宽道，勇士他不会让习气控制自己，不逃避，不退缩，不可预期。勇士，他不会自己让这个习气把自己编织在这个牢笼，勇士他会去超越恐惧，它不是减少恐惧，它不是降伏恐惧，它是超越恐惧。勇士，他是智慧的化身，勇士是谦卑的，谦卑到了极点，同时又自信到了极点。

这是我们对于勇士的这么一些描述。我们接下来要讲的

是，如何踏上勇士之道？

如何踏上勇士之道？

我们在日常生活中，又如何踏上勇士之道，我们怎么样在生活中，来帮助这个世界？我们怎么样真正的不再设防，我们又有什么样的武器？又会面临什么样的挑战？这条路上又有什么样的沟沟坎坎？想不想听？想不想学？愿不愿意走上这条路？

对，我们的勇士之道，这里边有一部分内容，其实是我看了创巴仁波切的一本书以后的一些感触，他那里边他讲了，就是“勇士”这个词，也是我从创巴仁波切的一本书里面借鉴过来的，他在里边就讲了它有一个叫香巴拉勇士，他要建立一个香巴拉王国，里边有个香巴拉勇士。这个描述，我觉得就特别的适合咱们在生活中修行的一个目标，当然我们后边的一些方式方法，跟他讲的会有一些不同，他这里边有太多的一些个词汇，我有时候也看得不太明白，只不过是借了这么一个词。

大家先休息个5分钟，有一首歌我特别想放给大家听。

你们有谁知道旦增尼玛吗？《中国好声音》的有一期的冠军，是旦增尼玛。对，李健带出来的，他唱的一首歌叫《你从未离去》，大家听一听。我曾经写的《踏青记》里边，最后一首诗就是歌词。

踏青记里面最后一首诗，你们谁还知道吗？可以把它发

到聊天区里来。

那一世，风和日丽，
你带我前行。
你说路再远，
我们也不分离。

那一年，风暴将至，
你不肯离去。
你说雪再大，
我们生死相依。

那一夜，风雪交加，
你燃烧了自己。
你说下辈子，
我们还在一起。

啊，你在哪里？
啊，你在哪里？
你在每朵彩虹里！
你在每片雪花里！
你在每盏灯火里！
你在每滴泪水里，
我知道，你从未离去！
我知道，你从未离去！

音乐听得见吗？

其实，这个故事讲的是我们老师的前一世的故事，这个歌词、这首诗，是我和宗翎老师两个人写的。

大家有谁知道廖昌永吗？廖昌永好像前一段时间也还比较火，参加中国好声音的，之前他也唱了一首歌，是我们上师做的词。回头儿，下次有机会再发给大家听。

我们刚才花了一个多小时，我们讲了勇士之道，讲了什么是勇士，为什么要做勇士？讲了勇士的一些特点、一些特征是吧？他在生活中的一些样子。

勇士的两大武器

勇士的第一大武器——觉察之剑

我们接着来讲什么呢？

我们这是第二部分内容了，就是勇士的两大武器。

勇士的两大武器，上次我们告诉大家说勇士的第一大武器——一把剑，无坚不摧的剑，叫觉察。

我看有好多同学已经在作业里边，开始去写一些觉察方面的内容，包括咱们还没开始上课的时候，大家都已经在开始练习这种觉察、禅定什么的，因为发的文章里边有。

勇士他的一个武器是觉察，用觉察来干什么？

我们回头来再来讲，他用觉察来干什么？

我们的如意同学，以前就写过一首诗就叫“剑”，用的就是觉察。

其实，我们说勇士他无所畏惧是吧？他要超越恐惧，勇士要征服什么？

真正的勇士，我们可以用两句话来描述它。真正的勇士他没有什么要征服的，他不是要征服谁，也没有任何问题。

他不是要去征服某个人，不是要去征服某个城堡。他也不是要去征服这个世界。

如果你成为了一个勇士，你会发现你没有什么问题，你

只有这条路你就可以去走，你就往前走就好了。刚才你看他已经说了要降伏情绪，降伏其心。

真正的勇士其实它不是朝外走的，它是朝内走的，它是向内看的，他要去降伏的不是别的敌人，而是他自己。他是降伏其心，真正的需要降伏的是自己的那颗心。

勇士的第二大武器——慈悲之盾

我们说第一个武器是剑-觉察，第二个一个盾牌。勇士的盾牌是什么？勇士的盾牌是慈悲。慈悲是什么？慈悲是别人比自己重要。慈悲是看见别人总是想着去更多的去帮助别人。慈悲是一种温暖，一种无处不在的爱，这就是慈悲，有时候说为什么它是个盾牌，盾牌用来干什么的？盾牌是用来保护自己的。最好的保护是什么？最好的保护是没有什么东西需要保护，最好的保护是没有敌人，最好的保护是不需要保护，为什么要保护自己？

这个和我们生活中是不一样的，我们生活中不由自主的都在自我保护，所以真正的慈悲，其实他会让自己没有自己，不需要保护，那不是最好的盾牌吗？不是最好的保护吗？他让自己没有什么需要保护的，已经是他就变成了最好的保护了。怎么样才能到没有什么需要保护，你发现真正的自己是没有自己，或者说真正的自己是觉性的时候，你不会害怕自己受到伤害。体验到一种无我的时候，你怎么会被伤害到，连自己都没有怎么还会被伤害。所以慈悲是我们说的盾牌。

觉察是我们说的剑对不对？剑与盾。用觉察，其实从某种意义上来说，你能达到一个慈悲的状态，慈悲到一定程度也能达到觉察同样的效果。他们本身看上去一个剑一个盾，但是他们也是融合的，我们说的练习觉察，有的人是有过这种体验的，他能够体验到真正没有自己了，他能够最后发现特别心特别柔软，会莫名其妙的被感动。会完全不担心自己的一些问题了，觉察练习到后面他也会这个样子。慈悲，如果你真的把自己的心完完全全不考虑这些东西的时候，你的很多纠结和障碍也都会消除。同时你也会体验到另外一种那种特别温暖，特别充实，完全投入的这么一个状态。

一朵蓝莲说，感觉迎面而来的人都像自己的亲人，如果你这个话说给咱们小菊先生听，我们小菊先生就会很生气，为什么？因为他觉得他亲人给他伤害最大。

第一大武器“觉察之剑”讲解

如何觉察

我们刚才讲了觉察和慈悲，所以我们接下来讲的内容反而就简单了，如何教大家觉察，如何让大家生起慈悲。我们用觉察是一个特别简单的这种方法，它简单到很多人很难学会，我们让大家看了那两篇文章其实不是让大家每天去练习，而是让大家看一看那里面所谓的禅定是用什么方法，它的特点是什么？它里边有一个很大的特点是不判断：你什么都不做，什么都不做。其实挺难的，因为我们最习惯的方式是去

做出反应。举个例子，比如说有人在批评我们的时候，我们做的反应要么就是反击，要么就是防护，要么可能就是解释、悲哀或者说自卑等等，你总是要做一个反应，而觉察是不反应，你只是看见。

里面举了个例子说在你坐在那，你什么都不做的时候，你想起了某一件事情，你不要跟着他走了，你听见什么，开水壶没关，你不要想着去把它关了，你的鞋没摆好，你不用想着去把它摆好，你只是看见它出现就好了。所以我们说只是去看见不判断，所以这是我们对于觉察一个最基本的定义。这个时候你再去看，如果你不去判断的时候，他就没有好，也没有坏。没有对也没有错，他不会陷入类似于自责，也不会陷入兴奋，所以只是看见你还会发现它一个特点，你一看见这个念头它起来，你看见它就消失了。

我举个例子，你说我想起明天早晨要去早起，我早起要干什么？我早起可能要去打扫经堂。打扫经堂完以后还要做早课。这个过程就已经被带走了，因为早起以后干什么？就是一个念头，要去打扫经堂，是个念头，还要干什么？这一连串其实是n个念头在走，这个时候你就没有觉察了。觉察是什么？明天我要早起了，看见这个念头了，就不随他走了，当你看见他就不会再随他走。

所以这是最基本的原则，只要你看见，用一个词我们叫知道，你知道这是个念头，知道。咱们一二三期的同学我都

反复的讲过，但是我们现在让大家还过来还听，原因：因为它太简单了，我们到现在有一些同学还在理论上能讲清楚，一用起来还是会跟着走，或者说经常会跟着走，你只是看见你要看，看见了以后。然后有时候你没看见，你说想到明天还要干什么，焦虑的时候我被带走了，我没看见本身也是个念头，你要看见你没看见的念头。我怎么会这个样子，你这也是个念头，对不对？你看见所有的念头，你就说明天早晨我要早起，看见了早起。以后我要供水，我要打扫经堂看见，打扫经堂，以后我要做早课，我看见这不叫看见，你是在用这种方式来去想问题，只不过中间加了几句话，没意义的，你是被他带走了。

真正的看见这个念头出来，他没有后续了，你不去跟随，我们说不迎不送。再去想一想昨天绿荷老师问的那句话，说乌云要来，白云要来，乌云也要来，我们不迎不送，你看见他就好。你刚才跟着他走，其实就是已经在迎接他，然后出来一个念头说这小孩太不应该了，考试成绩这么差，然后你心里面想这个念头不应该有，七哥给我讲了，我们怎么能这样对小孩，我们不要有期待。你看这本身就是在拒绝，拒绝本身也是个念头。

这个时候开始你想到另外一件事情，例如说你的工作上面会有一个特别好的灵感出来，你特别喜欢一定要这么干，明天我给七哥写的报告要这么写，你写得特别兴奋，这

是在迎接他，那个是在拒绝他，只要你跟着他走，无论是好的坏的跟着他走有判断，都是念头。琳达问说这怎么区别？本身我们不用去区别它，所有的东西都是念头。我们的朱平能说你看见那个念头不也是个念头吗？对。你看见那个念头本身也是念头。是的，但是这个念头他担任的，我们看见这个东西本身他担任的一个职责相当于一个扫描，他一直在扫描，如果能够一直保持一个念头，一直在保持觉察这个事情，他一直在你就会发现生活中很多问题，很多烦恼就可以解决了。是扫描还是确认，他只是看见他连确认都算不上，你要说他到底是不是个念头，你想去确认一下，本身这又多了一个东西，你只要知道就好。

就像我们说太阳照在一棵树上，还是在湖面，照在哪儿？太阳都不关心，他只是看见照下来就好了。

因为它太简单，我们头脑这过去几十年的习惯都是要跟谁去反映的，对吧？你反应慢了还不行，还会被别人说笨蠢。所以我们现在要去看见。小谦同学说的对照见五蕴皆空的照见，就是观自在菩萨的观。其实就是观。我们说观念头观念头你要观到念的头。当然这个念本身其实非常细微的，你观的越细的话，你就会观了就自在了，如果你一直能保持这个观在那儿，你真的就自在了。

大家要去理解觉察是什么？这个方法它会决定了以后在你生活中，能解决 99%的烦恼？觉察是基础，这把剑

是基础随时来了，你都可以用它。大家很喜欢以前我在文章里面写的一句话说，当你万千烦恼过来，你只是一眼，他们都消失不见，这一眼用的是什么方法？就是我们的观，你只要一观他就自在了，你照见他就五蕴皆空了，重要的事你是不是能一直保持在这个状态。

我给大家可以举一些例子，例如说你在生气、你在发火，你这个时候你觉得发火，愤怒出现了不知道，在这一瞬间你的愤怒其实是在这一瞬间是消失的，只不过他又起来了。念头又出来了，你要持续不断的看见，他就会减弱的。这是看见。我昨天讲的小美发的说，我说我经常在群里边看见我会说你这么笨，我讲了800遍，你还不怎么长大的，我内心里边可能非常的想要批评他，非常的愤怒，但是一瞬间我可以很心平气和的去跟他说，没关系的，慢慢来。这个时候是什么？因为我在这一瞬间我照见，我想照见就让他照见，我也可以我照见以后我也可以继续发火，例如说我还是会说他很笨，如果这个时候我认为这么说对他有帮助的话。在一念之间，而这一念可能零点0.1秒对吧？不怕念起就怕觉迟，所以这是我们讲的，这把剑够不够锋利，是不是你掌握好了他非常的锋利。而且你掌握好了，你后边想要去演戏就很容易，每个念头是带有觉性的，我们说它是有觉性的，只不过我们现在不用去管后面。

因为你没有这种体验，你理解那些理论知识没有

意义，你也不用去问我为什么看见以后它就会消失。他一个念头看另外一个念头，到底这个念头又是谁来看？等等～你现在都不用去想，你要去自己去体验了以后，哪天你体验到一种无我的时候，你真的发现自己也不在，我们有些同学是有过这种体验的，然后你能够知道说真正的自己是什么的时候，你有一点点这种感觉的时候，你就会明白原来七哥讲的都不对，因为有些东西你用理论去描述，真的我觉得太难了，用文字去描述怎么着都是错的，反正他想要挑你的毛病是可以挑出来的，就像我们现在想要去挑别人的毛病一样的。

我昨天不是跟大家讲过吗？我去问别人，你怎么知道你还活着？他怎么说，我都可以挑出来他的一些问题。如果他在修行方面有一定的体悟，有一定的这种修行，我怎么说我怎么问都难不倒他的，他怎么说都是对的。所以这就是说你用文字去讲的时候，会发现道可道，非常道，真的是这个样子的，他有文字那就很难去描述。对我们说这种二元对立看我们用观的方式是没有对立的，你不要去排斥他，也不要去看他，对他没有判断，你不要觉得这个念头是好念头还是坏念头。所以我经常会说，其实我们这些志愿者没你们想的那么高尚，也很自私的，为什么他很自私？因为他就是为了让自己的快乐，所以他要想让你们快乐。但是同时我也可以说这些人很高尚。因为他们完完全全就是为了利，他不考虑自己的利益，他甚至连名字都不愿意让你知道，我怎

么说都是对的，但是你怎么说都是错的，你没发现吗？这个时候，所以他们说七哥你教我们这种纯粹到底是不是为了自己？后来有的同学明白说我总算明白了，七哥说我们更加纯粹，最终的目的其实是在为了我们自己，你这么说也是错的，说我们帮助为了众生，其实想要去爱自己就必须要去爱众生，所以我们为了爱自己而爱众生，你这么说也不对。你这么说也是自私，但是我这么说也错，为什么？

因为所谓的自私还是不自私，这都只是一个标签，这都是我们的判断，你管他干什么对吗？其实你不用去管他，我们只用去说我要去做这么一件事情，你去做就好了。最后别人说他是自私的还是高尚的重要吗？我们为了让自己变得高尚，或者为了让自己变得不那么自私，意义都不大，因为这本身就是一个判断，我们讲修行到后面，真正的是你要去掉这些判断。

我跟大家讲的就是觉察，具体的方法，大家今天晚上就可以开始练习了。特别是4期的同学，我们一二三期的同学已经听过很多遍了，大家去练习，我们找一个安静一点的环境。比如说灯光不要太暗，不要太亮的，然后尽量是没有声音，不要放音乐，不要说我在音乐里边我觉得特别好，状态特别好。不是让你状态好，不是让你去享受音乐的，然后我们不要去弄一些特别刺激性的东西，周围没有比较刺激的一些东西的一个环境。然后你可以打坐，你

可以盘腿，你也可以不盘腿，你可以坐在凳子上，只有一个要求，你的背需要尽量直一点，直一点就好。当然我们习惯打坐的人你就可以打坐，不习惯打坐着，因为一盘腿有时候腿会痛，你可以不盘腿你坐着也可以。所以用一个不要靠墙，就靠墙容易昏沉，就像你坐在凳子上面，你坐直就行。就以这么一个方式，你的眼睛最好是那种微微闭，可以留一点点那种没问题，昏沉怎么办？昏沉就睡觉。没关系，不要去强迫他，当你觉得你想要睡了就睡，我们这方面不做要求，不要去强迫自己。当然了，你尽量的让自己保持清醒一点。你坚持个5分钟10分钟，然后不要有比较强烈的灯光，周围不要有一些刺激性的气味，你说我点一个特别好闻的香，也不用点香。你让它没有气味，也不要吃一些辛辣的食品，肚子不舒服，吃多了也不好。

然后身体穿的宽松一点，不要有那种特别紧或者说特别特别痛，也不要想着一定要双盘练习双盘，我们练习觉察不是过来练腿的，我们修行也不是过来修腿的，不要去不要去求这些东西，如果你能双盘，你双盘就好了。

能不能躺着觉察？我刚才说了你的背要挺直坐着，等你学会了方法，你躺着也好或者什么也好，你在走路你生活中你都可以用的，但是现在的方式是你不要有这些东西，你就按照我的方式去做。原理是：眼、耳、鼻、舌、身、意，我们把眼、耳、鼻、舌、身这些障碍全部给它去掉。

你把眼耳鼻舌身的障碍全部给它去掉，不要让他们来刺激我。他们一刺激我，有时候就会跟着这个环境走，所以把眼耳鼻舌身，只剩下个意，就是我们的念头，这个时候你就可以比较不太会去受外界的影响，去观察念去观念头。尽量要把环境弄好一点，弄得比较符合要求一点。

在这么一个情况下边我们去观察念头，但是还是有可能会听见声音的，是不是？声音也是个念头。你听见声音知道，你说你听见隔壁房里边有人说话，听见外面有车子的过程，听见有蚊子的飞，都是念头，要知道，我们看见念头以后你就知道。知道有念知道无念知道就行。你要发现这段时间没有念头，你也知道没有念头，知道。所以就这么简单，没有别的看见了，所以这是一个特别简单的一个方法，看上去又很无聊，但是它是一个最能够结合实践的，结合当下的，我觉得能够让我们去体验练习觉察的最好的方法。

是不是唯一，我不知道，但是它的本质跟我们其他的很多这种禅修的方式都会差不多的，看见念头知道不要去跟随他走，如果你发现你意识到你跟随了，你知道马上接着看就好。就不要说你看我为什么又跟随了，这个太不行了，没达到要求，你这一下又被带走了，这本身也是念头。然后你能够听见的声音，你感觉到哪痒它也是念头。你说我的头比较痒，这是个念头，我在哪比较痛，也是个念头，

明白没有？你可能会想到一些特别兴奋的事情，不要被它诱惑了，也是念头，及时的看见，越及时越好。什么时候念头一出来你就看见，甚至他还没完全出来你就看见。

咱们同学群里边有个同学叫 37 阿哥，因为他女朋友比较多，然后你想到一个名字，可能其余的名字都会出来，这个时候知道就好了。所以有的你就会想到一些特别兴奋的事情，所以这它也是个游戏，你的目的就是能够及时的看见。我之所以举这种例子，我不是无缘无故举的，因为他会有这种情况的。因为我曾经有时候一想到那时候，我会想到以前年轻时候的一些事情，谈恋爱什么，你就可能会想到很多名字，你马上知道就好了，它都会断掉，所以一直知道如果你发现没有念头你也知道，所以不迎不送，不去判断它，不觉得这个是好还是坏，你不要觉得他可能会出来一些念头，你觉得特别邪恶，我怎么会这么想，他也是个念头，或者说除了另外一个你觉得自己特别满足，他也是个念头，都不要被带走了，也不要觉得我今儿不错，我都看见了好多念头，你这个时候已经被带走了。所有的都只是看见，就这么简单。

练习觉察的要求

咱们的练习觉察的要求是这样的，大家每天早晚 10 分钟去坚持觉察，然后去打卡，如意老师会帮助大家去做一些点评，这是作业，早晚各 10 分钟 10。定闹钟可以的。一

般像你在后边基本上你就不用定闹钟了。为什么你可以尽量时间长一点，但是你可以定闹钟，咱们的如意老师会帮大家去做一些点评，大家也可以去看一看其他的同学在观念头的时候他们怎么写的，你可以稍微做一些记录，在开始的时候你尽量的能够记录的详细一点，这样的话咱们的老师他帮你去点评的时候，他会有针对性知道你的问题在哪，然后你千万不要自己编，编没意义的，你看着别人怎么写的，你编一个好像觉得让老师表扬你，这个一点意义都没有告诉你，千万不要去编很真实的反应，早晚各 10 分钟，我再重复一遍，有时候大家会容易犯的错误，你听见的声音它是念头，你的感觉它也是念头，你都知道就好。你想起某件事情它是念头，你哪痛哪痒都是念头，它都是念头，你保持让自己不动，尽量的你要实在念痒一直困扰着你，你挠一下也没关系，但是我告诉你，一般的时候你看它几次，你看见几次慢慢它痒，它都会消失的，是很神奇的，它会消失的，你去试一下你就知道了，你只要去观就好了。这是我们最基本的练习，这个练习很重要，而且它会一直需要持续，它持续到后来可能不是坐着了，你行住坐卧都可以去观，一动就破功，如果你真的动了也没关系，你不要动了，说我怎么动了，这个太不好了，我得重来。对不起，你又被带走了，你被动的念头带走了。你要无意识的动了，你看见他就好，不要去有任何的这种想法。

不要去想着这些，我们之所以说他很太简单了，容易很多人学不会，就是因为它太简单，你就刚才说一动就破功，你这个念头一起本身你就会被他带走动了，如果他真的动了他就让动了，我知道。你接着来就好了，这个没关系的，你不要想着我是不是要重新计时，我这个好像不对，我怎么样下次怎么样避免它不动。你这个时候又被带走很远了，就这么简单，只要停在那知道就行。你可以把这个过程，你在观念头的时候，你不要去想它，你想要记的时候已经是另外一些念头了，你在结束的时候你回顾一下，不用把所有的东西都记下来，你把一些你能记起来的事情，你把它记下来就好，你看看你是不是看见了，你是不是被他带走了，还是没被带走。你就这么简单，就这么随意，因为它太简单了，所以这是我们对于观念头这么一个方法，这个时候你再去看之前的那两篇文章里边关于念头那一部分的解释，就是关于去觉察那一部分，禅定的那部分的解释，你现在就明白他的意思了。

10 分钟的念头好像很多。一开始的时候被带走也很正常，被带走了以后只要你及时回来就好了。所以像电影一样播放，不一定的，你要把它变成电影了，其实你就已经被带走了。对文章的践行，但是要是没有老师去给你指出来错误一般都是很难持续的。你们试一下就知道了，你会发现说起来简单，但是你做起来，或者说练习起来会发现

很多别的问题的，如意老师会帮大家来做一些点评，我也会看的。

然后大家现在开始，如果有一些问题，尽量的可以在我们的学习群里边提问，就是不要私自发给我了，你要私自发给我，当然我也可以给你回复，但是就是因为咱们同学太多了，只要你的这个问题不是带有隐私性的，什么叫隐私性就是说你个人的一些可能涉及到一些隐私，可能你不希望让别人知道。你说可能你们家那边的一些矛盾对不对？你跟你们家先生的一些矛盾，或者说你内心里边的一些，你不希望别人知道的一些事情，你可以单独发给我，但是你如果关于修行方面的，你觉得可以公开的，你最好的是在一个咱们学习群里边去问，我这里边会去给大家做一些回复，问题的这个方法是这样的，如果你发现这里边今天没有人问问题，你这里边就标一个一，对不对？这是今天第一个人问的。然后如果你发现前面已经有三个人问了，因为前面这个数字标了3，你就标一个4，然后接着问一个问题，这样的话我在回复的时候就不会遗漏。我就会从头到尾给大家回复，否则的话你每个人问个问题，有时候信息太多就容易遗漏。无论是关于觉察的问题，还是关于修行方面的一些问题，哪怕是其他的一些你生活中的一些疑问，你都可以在这里边去问，我尽量的回复。

如果你发现这个问题已经很多了，你可以先不问，为

什么？就是你发现这个老师可能今天不一定有空回答，你可以明天再问是吧？

腿麻了可能动一下，腿麻本身也是一种一个念头，你要腿麻了这个时候不要动，这也是个念头，你告诉自己知道。我刚才说的所有的感觉都是念头，不只是腿麻，就腿痛，他也是念头。当然了，你有时候你没看，你没觉得到他自己就动了一下，你知道也还好，他也是个念头，你的动作也是个念头，所以这是一个比较细微的点以及我们问题的方式。

当你们去做的时候就会遇到各种问题的，看起来很有意思，这就是你的初心了，要记住，不要以后嫌烦。所以这是一个我们做作业的方式，这就是我们说的座上修，修到一定程度，发现我们接下来去讲的，你这一关你不过去，你不真正懂得什么叫觉察，后面讲的那些方法你就算学会了，也大部分时候都用不上。

因为你不能够及时的觉察到你的情绪，你不能够及时的觉察，你就被他带走了，这个时候你没有自由，你只有反省，只有愧疚、懊悔，但是你没有自由，所以这是最基础的，它最简单，最基础的东西。所以希望大家一定要重视，去坚持。我们的一二三级的同学也要继续去练习，不要觉得自己好像这方面懂了，你不去练习，懂了也没用。你把那两篇文章都背下来，你把七师父讲的视频看得再多，

你不去练习也没用。所以这是我们说的最重要的，这也是我们最厉害的一个武器。剑它无往不利，你学会了他就真的无往不利，你好好的去掌握他无往不利，你随时都可以去应对生活中的一切的烦恼。哪怕我们说你得了重病，其实也是这样的，也都可以用的。

今天重点讲了两件事情，第一个就是我们为何要成为一名勇士。勇士之道是什么样子的？第二个我们重点讲了觉察，我回头会把觉察的视频，你们还要去看的视频，那里面会反复的讲，不要嫌啰嗦，会反复的讲，你们把这个视频可以再来看一看，你今天可以先去练习，明天白天看一看视频，然后就会知道怎么样来继续去练习，会遇到什么样的问题，再遇到问题就在群里边去交作业，去提问题。我们今天就先这样了，然后咱们的燕金同学回头把那两个视频可以发给大家，有一位仁波切讲的关于关于情绪的用英文讲的，还有一个是咱们陈坤同学，陈坤同学教大家什么是觉察的，所以这个时候大家听了今天的课，如果你有兴趣，你还可以把之前的那两篇文章抽出来，觉察那一部分，禅定那一部分的内容，你再看一看，你或许就有不一样的体验了，我们今天就到这里，大家晚安。有问题在群里边提，晚安。

第三课

一直在听绿荷老师讲她的经历，我觉得跟绿荷老师比，我以前的经历，怎么说呢？她说她自己没有遗憾，我则发现自己有一堆的遗憾！我跟绿荷老师都是比较极端的，所以我做了一个很好的反面教材。

所以，如果你觉得自己过去做得很好，对生活、对工作没什么遗憾，那非常恭喜你，因为你跟绿荷老师是一样的，你们会走到很高的高度；如果你曾经有很多遗憾，觉得自己就是个“渣渣”，那也恭喜你，你跟曾经的七哥是一样的。当然了，我以前工作也是很努力的。

曾经是个“渣渣”，它的好处是什么？它的好处就是，你有很大的进步空间！

我的小孩已经学会这一套了，当他考试没考好（比如别人都考了九十几分，他只考了80多分），年纪小又怕被批评，当我问起成绩时他就会说：“我考得不太好，还有很大的进步空间！”他说要是考得太好了，就没进步空间了，这样不太好。

所以，我以前在家里面经常跟小孩说的一句话就是：“你千万别考第一名，不然以后就没进步空间了！这不行，我们一定要考到前三名以外。”每次他考得特别好的时候，我会

装得特别沮丧：“怎么办？以后都没有进步空间了！”然后他就会乐。他考得不好的时候，我会安慰他：“你看，这不挺好的？我们还有很大的进步空间，是吧！”所以，我们孩子学习上的压力，大多来自学校老师和他自己，家里给的压力很少。当然，平时老师布置的作业，还是需要完成的。

反正教育小孩，我还是有一套自己的方法，在家里也是最搞笑的。我出家前的姓名就叫“文德”。以前我在家里经常跟孩子说的一句话就是：“我们做人要有自知之明，知道吧？你知道我们姓文的人最大的缺点是什么吗？一定要记住，有两个大缺点：第一个，我们姓文的都长得太好看了；第二个，就是太聪明了，学什么都快！这个缺点可怎么办呀，所以我们要低调一点，不要太张扬了！”他们听了就一直乐，挺好玩的。所以，我们小孩基本上不会自卑的。

勇士能够为这个世界承担什么？

回到我们今天“勇士之道”的课程：

关于“勇士”，大家听我的讲解应该已经明白：我们指的既不是战场上奋勇杀敌的勇士，也不是一个人很有勇气，最后出家的这种勇士——当然他也算勇士，至少在那一刻，他选择这条路是一般人不敢走的。我们说的勇士，是可以生活在各个岗位的，就像咱们的绿荷老师在工作上一直坚守着

自己的原则，而不害怕失去一些东西，从某种意义上来说，这就是一个勇士的行为！

一个人是不是勇士，关键不在他有多强壮、多有力量，而要看他是不是按照勇士的方式在生活——勇士要去承担，他不害怕自己被伤害，他敢于敞开自己，他愿意去帮助这个世界，他会去承担让这个世界变得更好的一些责任！

他敢于去承担这么一些责任，并不是说他一定得在一个举足轻重的位置，比如一定是某个大企业的老板，或者市政府的一名公务员，又或者很有名气……其实生活中一个很普通的人，就可以成为一个勇士。勇士不在于外表，而在于你的这颗心。

我看咱们同学的作业，有些同学还不太明白，自己能够为这个世界承担什么？其实，可以承担的太多了！大家想一想，如果按照现在这种随波逐流的生活方式，我们的表现，一般都是时不时会发点脾气，去抱怨一下这个社会，去抱怨一下公司，去说说谁不好……无论在公司还是在家里，我们总是以这种方式影响着周围的人。

可是，作为一名勇士，他就不是这样的，他是时时刻刻在给周围的环境造成一个正面的影响，造成让这个世界变得

更美好的影响。

当我们自己也能够有这么一个心态的时候，你会发现，整个社会、整个世界也会因为你的变化而变化。当你自己的心态变得很好的时候，整个世界也会变得更好一点。就是我们有时候说的，当你从心中变得愉悦的时候，整个世界也会变得愉悦起来。这句话看上去好像有点鸡汤，但是这个鸡汤告诉你，真正的真相也是这个样子的。我们无论从哪个角度来看，都是这个样子的。

为什么？

因为整个世界其实都是我们心的幻化，“心净则佛土净”，这是一个。

第二个方面，如果我们把这个世界当成一个整体，当整体里边的某一个环境发生了变化的时候，这个世界也在发生变化。这也是，为什么有很多修行成就很高的人，最后圆寂了。他没在外边弘扬过佛法，也没给大家讲过什么东西，其实并不像有些人说的那样：“这个人太可惜了，什么作用都没发挥！”不是的，就算一个人成就后立马圆寂，他对这个世界的正向影响也是非常巨大的！

我举个简单的例子，现在外面讲各种修行方法，让大家积德行善的人还少吗？一点都不少，如恒河沙这么多，对不

对？但是这个世界真的变好了？大家真的听进去了？

你别说他们了，咱们宣讲员群里的这些同学，真正落实到行动的又有几人？你看我们现在志愿者有 100 多人了，而真正愿意，并且真正在实际上去实践的人又有几个？这还是七哥苦口婆心、手把手地在教呢。而那些大德们，他们哪有那个时间？又有多少人真的愿意去改变……

很多人，他们所谓的信佛也好，修行也好，并不是真的想证悟，也不是真的想去利他，不是真的想知道这个世界的真相。

他们想的什么？想的是如何让我的生活变得更舒适一点，如何让我灾难少一点，工作更顺利一点，家里的小孩能够健康成长，如何让我下次做生意多赚点钱……还有一些人，想的是如何用这些知识装点一下我的生活，比如跟别人聊天时，可以讲一讲什么是“色即是空，空即是色”，然后跟大家喝茶时，可以讲讲“诸法空相，不生不灭”……为了人前显圣，为了让生活更有调性，或为结交一些好朋友等等。

有多少人是真正地对于增长智慧、对于证悟有追求？有多少人真的发自内心地希望去让这个世界变得更美好一点？他们可能偶尔也会这么想，但很快就会被他家里鸡毛蒜皮的小事覆盖了。

一些人去弘扬佛法，作用不一定有想象中那么大，而一位修行很好的证悟者，他给这个世界带来的这种无形的影响是很大的！就像佛陀的证悟，给整个这个世界带来的影响就是如此。无论他有没有讲经说法，整个世界都会变得好起来。

所以，同学们，你们不要总觉得自己好像无法为这个社会做什么。当然可以做很多，比如你让你的家庭和谐了，或者你每天哪怕做一件很小的事情，譬如给你的朋友、同事们一个微笑，其实都是挺好的。你会因为一些事情发生一些变化，

三期的时候，咱们的小澜同学有位总有负面情绪的朋友向她倾诉，于是小澜同学把截图发到了咱们的群里头，问怎么回复，我们就教了她一种回复方式，后来那位特别负面的朋友反而开始变得很正能量了。

这就是我们做勇士，可以从生活中一些很小的行为开始。你将慢慢发现，越来越多的人会希望成为你这样的人，就像刚才绿荷老师讲的，有一些员工会希望成为像她那样的人一样。

回答同学提的一些问题

我们再来回答一下咱们群里头同学提的一些问题。

问题 1：什么是自由？

杨玉亭同学提到什么是自由。比如一位同学与小孩过马路时，生气打小孩的例子。七哥说：“觉察到了，就拥有了选择的自由，可以选择打或者不打”，那么什么是选择的自由？

大家可能还不太明白（咱们 4 期的同学接触的觉察的时间还比较短，接下来我们每天的课都会花一点时间讲讲觉察）。我们先讲讲，“没有自由”是什么？没有自由，就是说，当你和你的小孩过马路，他不看红绿灯就乱闯，差点被车撞了。这时你立马发火：“说了多少遍你还乱跑！”情绪起来很快，然后你要去打他，然后孩子就哭，哭可能是他觉得你在为他好，或是因为你很凶，你的气一直没消……撞死了怎么办？反正你想了很多后果。这个事过去了，但事情发生你是没有自由的，为什么？你是被情绪给带着走了。就像一个念头出来，你没有觉察，然后被带走了一样的。这个时候，你就是没有自由的。

这只是一个过马路的例子，而我们平时跟人吵架、生气，都是很类似的——你被情景带走了，被事情给带走了，被情

绪给奴役了，这就叫“没有自由”。

我们去吵架的时候很难停下来的，就一直吵，对不对？再看你对小孩发火，你得花好长时间才能冷静下来，这种就是被控制，就叫“没有自由”。

那什么叫“有自由”？当你觉得：孩子怎么这么不听话？好，你看见你这个情绪起来，就像我让大家去觉察念头一样的——这个情绪本身也只是个念头，然后你看见它消失了，接着你发现情绪没那么严重了（当然情绪可能立马又起来，而你又看见它了）。原来我会因为这个小孩过马路不小心而生气，然后你如果还能看见生气背后的执着点：我跟孩子说了这么多次，可他不听，而且他可能会有生命危险……反正各种念头起来，你都能看见，这时候你的愤怒情绪可能就没有了，或者说，你看见愤怒后，愤怒减弱或消失了。这个时候你是自由的，你没有被情绪带走。

你自由了以后，你可以选择很心平气和地说：“儿子，你吓死妈妈了！你刚刚这种情况，要真出事了怎么办？以后我们一定要小心……”好，你小孩也会觉得真的太危险了，我以后要小心，这是一种情况。你也可以选择另外一种情况，你还是把他打一顿，而且很严厉地告诉他：“为什么说了这么多次还不听？太危险了，今天为了给你一个教训，我要让

你好好的受一次惩罚！”这个时候，你可以发脾气，你也可以不发脾气，所以这就叫“自由”。

同样的事情，当你有自由了以后，就算选择发脾气，你也是自由的。当你没有觉察，最后发了脾气，你就是错的；有了觉察，你选择发脾气，你是对的。

同样一个表现，对和错也是相对的。就是说，正确与否不是看表面的，就像我上节课跟大家讲的：当你对真相真的有一定的理解，你再去说一些话，你怎么说都是对的；如果没有理解，只是鹦鹉学舌，你怎么说都是错的。

这是我们讲的，“什么是自由”。

问题 2：练习觉察时总有声音干扰怎么办？

第二个问题，今天交流群有位同学说，他家在马路边上，平时总有很多车的声音。他练习觉察时，这个声音一直干扰他。当然，如果我们一开始静坐，就能避免这种声音，其实是挺好的；如果避免不了，其实也没关系的，因为你可以把这个声音当成一个念头。

我们在练习觉察的时候，所有的东西，所有的发生，你想到事情，或者说所有你感觉到的、你听见的、看见的、闻见的东西……都是念头。你要记住这么一个观念：它都是念头。

所以，当你听见这个车流的声音时，它就是念头，知道！你就一直“知道”。你说，这个要一直知道，他一直有怎么办？不会的，我可以很明确的告诉你：绝对不会。为什么？只要你是一直在“知道”它，自然你的头脑会把它忽略掉（因为我们这个头脑它有一个特点，它要是太无聊了），你会听不见这个声音，你会适应它。

以前我跟大家讲过一个很有意思的故事。

我现在住的房间不到 20 平米，平时吃饭、睡觉、做功课、上课……都是在这里进行。房间隔壁是个公共厕所，因为它的门是特别薄的那种板弄出来的，所以你想把它弄得不响都不容易。

最开始住进来的时候我就很烦它，因为有人一直在开门、关门。我曾经想过办法，让它们不响，但发现那些方法都不太管用。后来有一天，我找到了一个方法：以后每次门一响，就是在提醒我：该好好做功课了！因为我平时有时候比较懒散，做功课也不精进。后来门一响我就做功课，再到后面，我听不见门响了。我不是刻意盯着那去听，就真的基本上听不见门响了，很好玩的。

所以，当你有一些东西没办法解决时，首先第一个我们要接受它；另外一个，你还要把它转化成一个正念。

什么叫正念？就是它可以过来帮助你的，比如说你总是看不惯某个人……你总是看不惯你们家先生。以后一旦有看不惯他的时候，我就要想起：他这个时候又来考验我了。有了这样的正念，你以后可能会希望他更多的过来考验你，让你看看自己有没有进步。

对于小孩也是这样。如果孩子成绩不好，你也可以认为，这是要考验你的。

我看见咱们的慧宁同学说她家小孩做作业做到了半夜12:30，她这个情绪立马就起来了，然后小孩可能知道妈妈情绪起来了，就说：“我一点钟就能做完。”她好像看见这个情绪能够平复下去了。我当时看见这个例子，我就在想：她为什么不是起了一个心疼的情绪？12:30了，无论他前面是怎么玩了，但是小孩做作业到了12:30，不容易的。当然他可能之前没抓紧时间，但是他还是做到12:30了，是吧？

所以有很多时候，到底对方是对还是错，其实不在于对方的这个事情如何，而在于我们自己内心，也不叫内心，在于我们自己的心。

我们对别人的评价，大家知道这个念头，对不对？我说，咱们的小美同学非常精进，这其实只是一个念头，但是别人对我们的评价，是不是个念头？别人对我们的评价，你

说是他的念头，还是我的念头？

我们三岁同学说，是我的念头。对的，别人对我们的评价，也只是我的念头。蔷薇树说是他的念头。不，是你自己的念头。

我给你举个简单的例子。现在我说，“小美同学非常精进！”你们觉得，对于小美来说，小美觉得这个是七师父的念头，他是在表扬我，对吧？好，但是你们怎么知道我这，不是在鼓励她呢？如果我说她很精进，她认为这是七师父在表扬她，但是也有可能她没那么精进，我是想要鼓励她一下，是吗？所以最终是什么样子的，其实不在于对方，而在于你自己是怎么认为的。

以前我还给大家讲过一个故事。蚊子一家三口，蚊子爸爸和蚊子妈妈，带一个小蚊子。小蚊子刚长大，还不会飞，所以它爸爸妈妈就带它去学飞，教了一下小蚊子就学会了。然后它爸爸妈妈就说“好的，小蚊子你飞远一点，你飞到前面，转一圈再回来”。小蚊子就飞出去了，好半天才飞回来了。

它爸爸妈妈很着急，为什么？因为它们只教了小蚊子飞，却没告诉它有危险。蚊子爸爸妈妈就问：“你飞得怎么样？有没有危险？”小蚊子说：“飞的挺好的，没什么危险”。蚊

子爸爸妈妈继续问：“那些人不打你吗？”小蚊子说：“不
打我，那些人还给我鼓掌呢！他们觉得我飞得好”。小蚊子觉
得人们都在给它鼓掌，对不对？所以，你说别人给它的这个
评价，这个念头，是谁的？是人的，还是蚊子的？

好，这个问题现在我只能暂时给大家这么讲。有的同学
可能还不太理解，回头等你练习觉察到一定程度，你就会有
更深的体验。

希望提醒大家重视的

我们接着讲下一个，我比较希望提醒大家重视的。朱平
同学发了一个个人的感想，我觉得写得还蛮好的，而且写得
比较真诚。

给大家念一下：“我经常说养生贵在养心，以前理解的
就是调心——让心舒服自在，让负面情绪离开，住进来正面的
情绪。现在体会更深一步，就是给心灵滋养，让它不再恐惧
外面的看法和评价，让它有力量。”其实这段写得还蛮好的。

“写得蛮好的”，是我对大家现有的一个评价。但是，
如果大家以后还写这些，我会有些失望。或者说如果咱们的
朱平同学听了这么长时间——咱们也别说听了很长时间的
课，哪怕只是听了前天和昨天的课，她写这些话出来的时候，

没有意识到不妥，就还学得不太好，就还没有真的听进去。

这里有一个见地的问题，就是见地还只是处于一个鸡汤层面。我们可以随便拿几句话说出来。你看“我们理解养心就是在调心”，怎么是“调心”？“让心舒服自在，让心舒服。”“让心舒服”，谁让心舒服？什么东西让心舒服？这个主体是谁？心会舒服，其实不是心舒服，而是说产生一种舒服的感觉，对不对？“让负面情绪离开，让正面情住进来”，负面情绪离开，进来的就不是负面情绪了？只要你想让负面情绪离开，你越想让负面情绪离开，它就会变得越强烈，因为每一个负面情绪都是需要动能的。

就像，有的人失恋了以后，为什么一直走不出来？因为他一直在想这个事儿，如果他不想这个事儿，他很容易就走出来了。

负面情绪，就像你跟你们家对象吵架的时候，对象发很大的火，你如果一直不吭声看着他，他的火更大，他会觉得你为什么不理我，对不对？他其实需要有一个东西喂养，对吗？所以负面情绪是需要有一些东西持续不断给它能量的。你说“让负面情绪离开，让正面情绪住进来”，这个就很难好。

还有“给心灵滋养，让它不再恐惧。外部的看法和评价，让它有力量”，看上去非常好、非常正确的话，让每一个人

听上去都觉得很有道理的话。但是我可以告诉大家，它没有什么意义，真的没什么用！你看了这些东西以后，你也不知道怎么样让心舒服，你也不知道怎么样让负面情绪离开，你也不知道怎么样让正面情绪进来，你也不知道怎么样不再恐惧……而且她说的本身都是见地还不够的话。

所以，以后你再去看别人发的一些东西，你就可以知道这个人有没有接触过真正的智慧，还是说他觉得自己讲得很有道理，但是是不是真正的有道理，这得有一定智慧、有一定修行的人一看，哦，就知道原来他是在这儿，对吧？

所以，正确的是什么？

我们从后往前讲：不再恐惧外部的看法，你真正理解这些看法，其实只是你自己的一个念头而已，所以你认为无论他人是怎么看的，其实已不重要了。别人是怎么看的，你还认为这是评价，认为心灵需要滋养你也不知道谁给它滋养，对不对？你还以为别人安慰了一句，就是给你的滋养？你听了七师父的课就是给你的滋养？不是的！因为每个人的智慧是具足的，你的本性是圆满的，根本就不需要什么滋养。

你看见的所谓需要滋养、需要力量，只是一个幻想，或者只是一个念头而已，只是一个虚幻的、根本不存在的自我，它需要让你让他表现得更加明显而已！

我们说“证得无我”，这个“证得无我”并不是说，本来有一个“我”被去掉了。而是，本身就没有“我”，你要真的体验到这一点。

可能大家理解还不是那么直观，我就说一个最直观的。“让负面情绪离开，让正面情绪住进来”，如果你想说得程度更深一点，让你自己和别人都觉得更深一点的是什么呢？无论是正面、负面情绪来，都没关系的，对吗？因为那只是白云和乌云的区别，而你是天空，天空会去说，乌云，你们离开，把白云拿过来吗？不会的，他无所谓。这个就是超越了情绪。

恐惧也是，我们说“超越恐惧”，怎么超越？不是说你不害怕恐惧了，因为你强壮了，所以你不害怕敌人了；因为你懂得了怎么样演讲，所以你不再害怕演讲，你克服了演讲的恐惧……不是的。这样的话，你永远无法解决所有的恐惧，因为你解决了一个，还会有下一个。而且你永远也无法解决死亡，对不对？你不能说我死过一次，第二次就不怕死了，不会的。

所以真正的勇士，我们不是说我们一定能够战胜恐惧，其实我们不用战胜恐惧，我们是超越恐惧。到后面你会发现，恐惧，真的只不过是一个念头，一个念头有什么好害怕的呢？

当你真的具备这么一个见地时，你写的所有内容都会不一样了。以前那些你觉得写得特别好的内容，你都不好意思再看。我以前怎么好意思写这个？赶紧删了算了。

从某种意义上来说，你要慢慢把你的见地提升上来，这个非常的重要！这也是为什么咱们有好多同学，他们反复说当自己状态不好的时候，就会去看咱们之前的上课视频。看看我以前讲的，大家就会觉得稍微好一点。其实说真的，也不是这个视频有多大的力量，而是这个视频里边讲的一些观点，会提升他的某种见地。见地出来了以后，我们就不会再陷入一些比较低级的或者说比较粗浅的错误里头。

所以我们讲觉察，给大家安排的那几个看视频的任务，大家一定要好好看，完了以后再去好好打坐练习。你可以把你每一次遇到的问题提出来。如果你觉得这是个比较公共的问题，就在群里边提；如果你觉得只是自己一个比较普通的小事儿，你就在打卡记录里提出来，就可以。

咱们的少堂主和如意同学会给大家做一些点评，她们都是在打坐方面有比较深的体验和体悟的，至少方向不会偏。可能在回答大家问题的时候，你会觉得好像七师父说的更对一点，也可能你觉得她们说得会更加细致一点……但是从我讲的方向，可能会有一些不一样。但是它的正确性你就不用

怀疑了，一定没问题的。因为打坐这个事情不是说太复杂，而是太简单。

平衡的心说朱平同学你进步了，将来你还会有更大的进步空间。对，应该恭喜我们的朱平同学！

这就是我们说的关于觉察。我们学习群里头，我觉得有两位同学做得挺好的，咱们的小云同学和忆往昔同学，她们在学习群里发的是觉察的练习，跟大家打坐练习不一样的，这是在生活中练习觉察，怎么样应用在日常生活中。

也就是说，我们练习座上修，想要达到的一个结果，就是希望在日常生活中也能够提起觉察、很方便的应用觉察。这么一个方法，你们在群里可以看一看，在你在生活中怎么样去运用觉察，但是这个不是必须的，而是大家在后边可以去尝试的。

你现在就好好的按照我们说的方法去静坐，你去观念头就好了，没关系的，你也不用去想，最终我们需要达到什么样的结果，你不用去想结果。

咱们禅修本身就是一个没有目的的一件事情。咱们平时做的很多事情，都有目的，但是禅修这个事情，就是没有目的。你不需要有目的，我们可以做一些不需要有什么特定目

的的一些事情。

你去打坐就只是打坐，没有别的，不要去想我到底能不能观到念头，为什么别人都痛哭流涕，为什么我没有？……你不用去想，这些反而是妨碍你的念头。你只管去打坐，那该发生的就让它去发生就好了。

所以现在，特别是4期的同学，你就好好地去练习静坐，如果你时间够，你可以多练习一点；你时间不够，你保证早晚10分钟，或者你中午的时间够，你也可以练习。上午、下午、晚上的时间，你都可以打坐。

打坐只是打坐，好吧？所以这是我们说觉察。

大家看一看小云同学的觉察练习里边有好多例子，她看见了自己的一些急躁等。

当你看见它本身是个念头的話，很快就可以切换，这个时候你就是自由的了；如果没看见你可能要么立马就发火，要么就抱怨，要么就可能生闷气，反正会有各种情况出现。

看见以后你就有选择了，这就是我们说的自由。这也就是勇士的两大武器之一——觉察。这一把剑，针对于我们生活中的任何的烦恼，它都是有用的。

这不是说七哥有多厉害、七哥发明的方法，不是的。我没这个能力，那些大德们也是这么讲的。不只是大德们这么讲，包括在陈坤的视频里边，他也是在这么去做的。所以这也不是说是我创立的，因为我没这个水平。如果说我有这个水平，我创立了这个方法，你们也应该去怀疑，对不对？我何德何能，居然能够创立这么好的方法？肯定会有破绽的，对不对？

所以这不是我的能力，这本身在修行方面是一个大家比较公认的一个比较好的方法，但是大部分人都很难做到。

这是因为它太简单，同时又不容易去坚持练习。有很多人都不坚持练习，他没法坚持练习。

所以很多时候我们说，所谓的“师父领进门修行在个人”，就是教你这个方法，你自己得去练习。你要并不去练习，之后遇到了问题，你还去问七哥我怎么着了，我该怎么办？我心想我都已经教了你好多遍了，你去用呀！那么多方法你都不用，你非得把它扔到一边。

以前我举过一个例子：一个人很饿很饿，他说，我特别饿我怎么办？我说好了给你吃的，他不吃。过了一会又饿，

他说我怎么办？又给他吃的，他又不吃。我给你饭你不吃、给馒头不吃、给包子不吃、给肉不吃、给菜不吃，给什么都不吃，你还说自己饿，那别人有什么办法？

“说食不饱”这是《六祖禅经》里的一句话。你总是去说饭说什么的，你说那些东西没用，你自己不去练习没用的。

觉察的目的就是觉察，觉察的目的就是让你练习觉察，练习觉察的目的就是让你练习觉察。

为什么觉察的目的，就是练习觉察？因为我们调伏心的过程，就是调伏心的结果。你在练习觉察的过程，就是在降伏其心。你在生活中练习觉察，也是在降伏其心。

有的人说我把这个心降伏了不就厉害了吗？我是不是练习个两年我就很厉害了，就不用练习了？就可以很淡然地处理了？

不是的，真正厉害的人，真正的那些大成就者们，他的状态是什么样的？他时刻保持在这么一个觉察的状态，也就是他时刻在练习。所以调伏心的过程，就是调伏心的结果。

我再举个例子，咱们杨玉亭同学说她希望有一个好的死

法，是吧？如果一个人在死亡的时候，能够保持觉察，能够看见死亡、感觉各种过来只是一个念头的話。你能一直保持观照和觉察的话，那你想去净土就太容易了。

所以，这就是我说的，踏向彼岸的每一步，就是彼岸本身。它没有什么神奇的。你不要觉得好像太难了，好像七师父那种境界我达不到，他这种发愿我也达不到等等。不是的，它看上去是比登天还难，但是你实际上去做可能就和看天一样容易，不要把它设得很高。

当然了，也不是说你随便一做你就能到那个状态，这个也很难。但是你可能在一瞬间你可以这样，对吧？只不过我们要做的事情就是，怎么样把这一瞬间能够让它保持住。

这是我的理解，我们讲勇士的两大武器，第一大武器就是觉察，在生活中大家听话去做就好了。做一段时间以后会告诉你的。

第二大武器：“慈悲之盾”讲解

好，勇士之道第一个是觉察，第二个是慈悲，是盾牌。

什么叫慈悲？

我们先去定义一下什么叫“慈悲”？有人说无缘大慈、同体大悲——没有任何的缘分，我也希望别人快乐，这就叫慈；我能够感同身受别人的痛苦，这叫慈悲。

说得再浅显一点，就是你希望别人快乐，这是一种慈，就像母亲对于小孩的慈爱。每个母亲都希望自己的子女健康快乐，这是一种慈。

悲是什么？你感同身受他人的苦，这是一种悲。就等于你希望他脱离苦海，这是一种悲。

你希望他快乐，这是一种慈，你能同感其苦，这是一种慈悲。

为什么要慈悲？

接下来第二个问题是为什么要慈悲？

很多同学相信老师——老师你说要慈悲，我就觉得可以慈悲。这个挺好的。这种信心特别好，可以让你很快的入门。但是问题在于什么呢？问题在于有可能当遇到一些事情以后，信心会减退、会脱落。可能反而到了那个时候你还会去

想我当时怎么会这么傻？会去相信那个人说的话。这种信心会退转。

所以为了让信心不退转，必须有一些更深刻一点的，或者说逻辑性更强一点的理由去证明，为什么需要慈悲？

首先，如果咱们这里面很多都是佛教徒，或者说你信佛，你相信有轮回这件事情，这就比较好办了。

我们希望自己的小孩快乐，他们生病的时候，我们特别希望能够让他不生病，哪怕这个病让我们来承受，对吧？这个意愿我们是很容易起的。我当过父亲，小孩生病的时候，我真的是这么想的，我父母生病的时候我也是这么想的。所以我们比较容易理解。

如果你相信轮回，这辈子的父母和小孩你愿意替他们承受，你愿意对他们生起慈悲。你上辈子呢，肯定也有父母，也有小孩，虽然说你不记得他们了。但是，他不是跟你这辈子的父母一样养过你吗？所以他曾经付出的辛苦、汗水和泪水，难道比这辈子的少吗？不一定的，说不定比这辈子还多呢。

那对于上辈子的父母，我们是不是也要慈悲？是不是也要去替他们承受痛苦？我们有多少个上辈子？如果你信佛，你就知道这是无量劫来，无始劫来，可能多少亿年。

所以你会发现这些众生不断地轮回。上辈子的父母是这个，再上辈子的父母是另外一个。

如果从概率的角度来看的话，天下所有的众生可能都曾经做过你的父母。都曾经如你这辈子的父母一样，曾经那么照顾你，为你含辛茹苦，对不对？为你受了很多委屈。

所以从这个角度来说，我们需不需要对于其他的众生有慈悲？如果从这个角度来理解，我们需要的，这个逻辑讲得通。无论你认不认同，我们现在是需要的，这是一点。

有的人说我对于轮回不信，因为我没看见。我们就说这辈子、就说现在。

我们之所以痛苦，原因就在于，我们太看重自己的利益和得失。

你小孩成绩不好，你很痛苦；你小孩天天玩游戏，你很痛苦。但是，隔壁家的小孩天天玩游戏，你不痛苦，你不会生气，你不会愤怒。为什么？因为他对你没影响。你小孩玩游戏，你看他没什么出息，心想我们夫妇都是 985，小孩连

高中都没毕业，你觉得很没面子；你期望那么高，最后他表现那么差，你觉得没面子的；你说了很多，他也不听，你觉得好像也很没面子。以后怎么办？还会给我添麻烦的，你会痛苦。

所以，所有的痛苦其实都来自于“你”，“你”希望自己没有麻烦、自己顺利、自己快乐、自己幸福，都是来于“我执”——对于自己的执着。

我们有时候痛苦是因为我们长得不好看，是因为我们长得太黑。很多时候都是因为我们自己。

如果想要我们这一辈子让自己没有那么痛苦的话，最好的方式就是把“我执”削弱一点。当然你把它完全地去掉很难，但是把它削弱一点还是可以的。

最好的削弱的方式是什么？就是用慈悲。为什么？因为慈悲都是在对别人好——你希望别人快乐，你希望别人不痛苦，你希望替别人承受痛苦，你希望把自己快乐的东西给别人。。。。。。从某种意义上来说，它都是来对治你的“我执”。

所以从这个角度来讲，你想让自己快乐一点，你也得用慈悲。这是第二个理由，我们用各种理由来推断的。

信佛的人用轮回的角度可以推断出来我们要慈悲，不信佛的人用当下的方式也推断出来我们要慈悲。

这两个如果还不能解决你的问题，我再给大家举个例子。我们一直说“真正的自己”，我们平时说的“我”的什么，“我”其实是一个概念。真正的自己，当你看见这个真相以后，你就会发现真正的自己是无所不在的那个东西——我们说的“道”也好、“觉性”也好、“佛性”也好。

当你真正到了那个程度，那些大德们都是这么说的，那些圣人们，你看老子也好，佛陀也好，都这么说的。包括咱们的宗翊老师，他有一个演讲，讲得特别好。讲的《东西方的善恶观》，这里边其实很有深度的。他说真正的“善”是什么？真正的“善”是越接近于“道”就越善。如果你要定义一个善，越接近于道，善就会是真的善。

这里面就有一个理念就是这个世界上所有的众生都是一体的，整个世界它都是一体的，也都是我们说的都是佛性、觉性的体现。

在这个情况下你该做什么？你不应该对于所有的众生，都像对你自己的眼睛一样吗？你很爱护你的眼睛，不应该爱护别人，像爱护你的眼睛一样吗？这是从真正究竟的角度去

讲。

大家不要觉得这个很远，我们会有一些同学可能很快就会有这种体验的，咱们教的方法是可以知道这个体验的。它不能说让你能证悟到什么，但是你是有可能有这种体验的。咱们练习觉察的方法，不是一个很小儿科的方法，它是一个可以直通大道的方法。等你有体验以后你会发现不一样了。

今天我边上坐了一个在家修行人。有一个人过去的时候，他忽然伸了一只手把别人挡住了，那个人就赶紧就偏了一下。后来我仔细一看，因为地上有一只蚂蚁。对面过来的人可能没看见，一不小心可能就会踩死蚂蚁。但是他看见了，他就把对方挡住了。这个对他来说是一个可能就是一个很日常的、下意识的行为。他不是因为边上有人看着他，他表现一下，不是的。我相信，他在家里面也是这么做的。

从这个角度来看的话，这也是需要我们去慈悲的一个原因。

在咱们二、三期的时候，我们讲的一个口诀就叫“思众皆有恩”——就是众生对我们都是有恩的。所以我们需要把别人放在更高的位置，把自己放在低的位置。这也是为什么

我们说勇士他一直是谦卑的，他一直把别人放在更高的位置，把自己放在更低的位置。

咱们的慧珊同学，那天她推荐一位刘老师跟我认识。刘老师还挺有名的，应该是青城派的掌门人。说实在的，我，现在对于认识的师父也好，名人也好，几乎没有什么兴趣。

（我不是说别人的修行不行。为什么呢？而是说，我有自己的老师，我就跟着这一个老师学就好。因为少则得多则惑，我不是说别人的修行不好，所以我跟他学不到什么东西，不是的。特别是关于修行方面的，就认准一个老师。）

刘老师发愿用太极去让 1 亿人身体健康什么的，我觉得也挺好的。但是从我内心里边没有特别强烈的想法，要去认识这么一个人。虽然他可能无论是地位也好，名气也好，影响力会比我高。然后我就问了慧珊同学一句，我说：“慧珊同学，你跟他熟吗？”只要是很熟，朋友介绍相当于就是一个朋友的方式处，是吧？慧珊同学说：“我以前一直在义务给他们做青城派的一个公众号，也已经做了好长时间了。”我一想慧珊同学这么推荐，就去认识一下了。

认识有几种做法：第一种，“好吧，你把我的电话和我

的微信推给刘老师”；第二种，“你把我们拉一个群”；第三种，“你把刘老师的推荐给我”。我主动加他和让他主动加我不一样的。

我记得我选择的是我主动加他。加过刘老师以后，我说话很客气的，我说：“刘老师，打扰您了……，以后多向您学习”。我把自己的位置放得很低。

其实我放得很低，不是从我的内心里边，觉得我自己真的地位比他低。而是说我觉得像这种老师我就应该去尊敬他。我没有攀缘的心，但是我应该去尊敬，所以我把自己的位置放得很低。如果你们感兴趣，回头我可以把我跟他的聊天记录发出来。这是我现在的一个做事方式。

我说：“打扰您了，以后跟你多去学习。”然后他就问我的一些情况，我说我现在是一个出家人，修行还不好，然后怎么样。他问我们必经之路的情况，我说我们必经之路也还在摸索。反正都是把自己放得非常的低的一个位置。但是从我内心里面知道，我不是因为他是青城派的掌门，所以我说话这么低。不是的，跟他的位置没关系。

别说是青城派的掌门，哪怕是另外一个高官，从内心里边我并不会觉得，我个人比他差距有多少。而是说我觉得对于一些修行方面的老师，我就要一个比较谦卑的方式去对待

他们，所以这是一种方式。

我之所以讲这些，是想跟大家去说以前我是怎么搞的。以前我去对待这种事情，要是别人不主动的去跟我去联系，基本上我不会理的。我说话也好，做事也好，肯定要端一些架子的。包括坐飞机，怎么也得去坐个头等舱。慢慢现在变成这么一个状态。而这个时候自己很自在，同时也觉得好像这就是应该的。

勇士之道，我们要时刻走在谦卑的道路之上，同时我们又不能自卑，是谦卑而不是自卑，又要自信。谦卑，从某种意义上来说是把别人的位置放得高，“卑”就是“卑下”，把自己的位置放得低。

在实际的生活之中，我们去思考问题也好，或者说遇到了什么也好，都把别人的利益放得更重要，自己的利益放得比较低的时候，从某种意义上来说，也是一种慈悲。别人比自己更重要，这也是一种慈悲。

我们举个简单的例子，例如说刚才小云发的生活中练习觉察的例子里边有很多，又是跟婆婆的，又是跟小孩的。小孩可能洗衣服的时候，放的洗衣粉比较多了等等。看见这个

觉察以后，她说小孩说是他爸爸教的，然后她还跟着真的去跟他爸爸去说，去做了一件事情。

这个时候，其实小云还不自由，还没有真正的看见。真正有智慧的人就会知道，这个时候小孩放多洗衣粉、放少洗衣粉压根就不重要。而且，很大一部分可能并不是他爸教的，只不过是小孩知道他妈的脾气，害怕被批评，然后这么说了。一句。

他妈还真去跟他爸说，从某种意义上来说，她还是被带走了。她还觉得我看见了，我看见我的情绪了，我自由的，所以觉得这个案例还不错。是，确实他看见了一部分，但是后来又被带走了。

你想想不就是放点洗衣粉吗？至于吗？不至于。这个时候你夸他还来不及，小孩自己会洗衣服了，多好。别说放多放一点，你放一包都没关系，对吧？

其实从某种意义上来说，当你真正的觉察，真正把事情完全脱离出来再看的时候，你会发现你可以选择的太多了。一定不会选择还去跟他爸说一声，对吧？这种很明显是被带走了。如果你认为他比你更重要的时候，你不会在意别的东西了，你不会在意洗衣粉这个事儿。

所以这只是一个简单的例子。这就是我们说别人比我们

更重要。

如何培养慈悲心

发愿

现在我们讲一些具体实操——如何培养慈悲心。其实慈悲心是培养出来的，要慢慢去练习，不是说你听了这节课你就能做到这个程度，其实只有一个方法——发愿。

咱们看过在病痛中修行的书，大家都应该知道了。发愿让我们去承受——我头痛，我要发愿去替全世界的人去承受头痛的痛苦，让他们的痛苦减轻，这是一个发愿。但是有的人发愿很敷衍，有的人可能就能够比较真诚。你真正的发自内心的愿意去这么做的时候，可能你感受是不一样的。

这里边确实会存在一个问题，上次咱们的檀雅同学做演讲的时候也说了，自己在病痛的时候，最开始是不敢发愿的。要真的这些病痛到我们自己身上来了怎么办？它会不会到我们自己身上来？肯定不会，要真的会的话，那不就完蛋了。全世界的人的头痛都到你这儿来，你这个头裂掉都解决不了。

我只能说现在你问我这个问题，我会告诉你它不会，但是它也有可能。为什么这么讲？我跟大家去讲个例子。有一些修行很好的人，慈悲心特别好的人，他真的在发愿的时

候，能够把别人的痛苦转嫁到自己身上来。

我看见这些经典的书里边写过两个例子，一个例子是荆州大师在讲座的时候，外边有人拿石头去打了一条狗，然后他自己一声躺倒。弟子一看问他说：“你怎么了？”荆州大师说：“是我发愿让自己承受狗的痛苦。”别人说你这个太过分了，怎么可能？但是他把他的衣服撩起来，发现他的肋骨就跟狗的肋骨背上同一个地方。这个地方变青了，所以很痛，他慈悲心能做到这个程度。

另外一个例子：那个人的名字没说，有一个师父的弟子每天禅修，他禅修功夫还不错。他们家的一个仆人去世了，他在禅定的时候感觉到仆人在地狱里受苦。因为仆人曾经一直在帮助他，他觉得特别的难受。他就跟师父说：“我怎样才能帮他？”师父说：“你可以发愿替他承受痛苦”。弟子就回去发愿，天天禅坐的时候发愿。

到了第三天第四天，他浑身起了很多泡，像烫的，火烫的，水烫的。这个时候师父跟他说：“你确实是做到了替他承受痛苦。”他再去禅定的时候知道他的仆人从地狱里边好像已经出来了。

我想告诉大家，如果你真的碰见了这种事情——假如说你

看见另外一个人头痛，发愿替他承受痛苦，你碰巧也头痛了，很大的一部分概率那是巧合。当然了，我不知道你的境界，如果你的境界很高，你真的是特别的真诚，那也有可能。但是你的境界没到这个程度的时候，这个可能性太小了。

所以这是第一个，你可能真的还没有这个能力，但是你有愿力，可能慢慢让自己去这方面去接近。

第二个如果真的是因为你发愿，让他的痛苦到你身上来，你去替他承受，你真的这么去做了，而且真的发生了。你不觉得你具备了“心想事成”的能力，你不觉得这个能力很好吗？

如果真的是可以实现了，你不觉得你应该感到高兴吗？以后你有别的愿望的时候，它也能实现，对吗？

所以你通过练习替别人承受痛苦，而且这个痛苦不会真的就把你痛死了，这个可能性并不大。但是你真的具备这个能力，你不应该觉得开心吗？假如说我有这种能力，我一定很开心的，我是很真诚的开心。我也愿意去替他们去承受这个痛苦。现在我应该还没有这个能力，我希望佛陀能够加持让我能够有替别人承受痛苦的能力。

当我们有这方面的能力的时候，其实不是坏事。所以，勇敢地去发愿，真诚地去发愿，当你特别真诚的发愿的时候，你会发现你身体的感觉都会不一样。而且那种真诚的力量（或许也能承担别人的痛苦），发愿本身这种行为也会消除你很多的业障。

慧贞同学说她发愿晕了三天怎么睡都头晕，这可能是真的，慧贞同学可能真的是特别的真诚，这种例子也有的。大梅同学在发愿方面修得特别的好，大梅同学对于践行咱们的一些方法，特别地精进，她的优点还是比较明显的。但是有时候大梅同学的缺点也比较明显，有一些习气不是那么容易改的。但是整体的其实是一个特别好的方向。大梅同学在发愿的时候特别地真诚。

同时我们再去想你这么发愿以后，对于我们自己来说，它会有些什么样的一些好处？

首先我们头痛也好、肚子痛也好，本身疼痛它本来是没有意义的，是我们都要去排斥的。但是如果我们有发愿以后，疼痛本身它就有了意义。当在病痛的时候，你有这种发愿，这时你可以更加的深有体会，它也是一个特别好的入口点。

所以通过发愿可以让我们的一些没有意义的这些东西、

一些疼痛它会变得有意义。因为你在替天下人承受这个痛苦。这是我们对于发愿本身的一个理解。

同时从修行的角度讲、佛法角度讲，发愿也是一个特别好的消除业障的方法，但是又不能为了消除业障而发愿。你不能是朝着消除业障而发愿，只不过这是个方法。

一方面我们要去对众生更加慈悲--要去让天下人去脱离痛苦，让他们活得快乐，那就让我们自己来承受这些东西就好了。所以这也是个特别好的积福报和消除业障的方法。

以上我讲了几个理由：它让本身的疼痛会变得有意义、有价值，你自己会没有那么害怕了；它会本身它又可以积累福报，又可以消除业障；同时你会发现特别真诚发愿的时候，整个人的感觉是不一样的、身体的感受是不一样的。

我记得有一次印象特别深刻，我和我姐陪我妈去医院，在电梯里头遇到有一个断肢腿受伤，鲜血模糊的，我就教我姐去发愿。等她从电梯里面出来的时候，眼眶都湿了。她真的去试了，发愿自己去承受对方的痛苦，她就感觉身体像电流通过一样。当你特别真诚的去发愿的时候，它是会这个样子的。这也是一个不一样的体验，这种体验不是理论上可以

讲明白的，需要自己去体验。

还有一个大家去想一想，用一个最有效的方式，发愿会有什么影响？它就会破除你的“我执”。例如：你对身体的执着，你对自己的执着，破除你一直不希望伤害自己的任何东西。你一直希望别人东西最好都给我，但是如果你这个时候你做这种发愿，你就会发现慢慢地你的思维方式就会发生一些变化。

给大家举一个例子，就像我经常去做这个事情以后，我现在跟我们那些师兄弟们去聊天的时候，他们会发现我跟他们说话的时候，状态就不一样了。

我们在山上是没有食堂的，每天需要自己做饭。在类似于法会节假日期间会有人供僧。大家天天会去一个类似宾馆的地方吃饭。我当时就说太好了，有人供僧就不用做饭了，要是以后天天有人供僧就好了，这样的话我就天天不用做饭了。我说不是法会期间也可以供僧，然后边上同学说：“你修行的那点功德、福报全部都给他们了。”他当时就这么跟我说的，因为确实你去收别人的供养，其实从某种意义上来说，相当于你是在替他们积福报。同时可能他的意思也是说你自己那点，你的福报也不多，你就全部给别人了。

我当时的第一反应就是如果用这种方式可以给他的话，把我的福报都给他。如果是可以的话，我愿意的。我这个愿意不是为了吃那顿饭，是我真的觉得如果有这种方式我愿意。我当时这么说了以后，边上师兄说你修行境界够高的，但是当然了如果我们特地去思考这个问题的时候，你这么去想，那他确实是可以的，但是如果你在日常任何行为的时候，你都会这么去想，其实就是一个比较好的状态。

我们再说为什么要用发愿的这种方式来对治“我执”。以前佛陀在世的时候，有一个女的特别贪婪。贪到所有的东西，只要给她，她都要，没有不要的。而且她特别想要，希望有更多的人给她。她自己也知道自已不好，所以她想去请求别人帮助她，因为习气特别重，她自己改不了。然后别人就告诉她说，佛陀是当时最有智慧的，他最厉害，你可以去让他教你。

她就真得去找到了佛陀，就跟佛陀讲说：“我特别想要别人的东西，任何东西我都想要，哪怕对自己没用，我也想要怎么办呢？”佛陀说：“一会开法会，开完法会以后我们会发东西给你的，到时候你就拿着，但是有个要求：你要说不要——我给你东西，你要说不要，你不能说要，你要说不要

了，但是你要说不要以后，我再给你。”

这个女人想那可以，反正你要给我。法会开完了以后，开始发**悉地**。发到这个女的时候，佛陀准备了好多东西给她，她去拿的时候，佛陀问她说：“你要不要？你要说不要”。“不要”这两个字，她死活就说不出口，后来她真的是犹豫了很久，鼓起勇气说“我不要”。从这一刻开始说，她说了：“我不要”，佛陀后来还是把这个东西给她了。就从这开始了以后，这个女的慢慢就变得没有像以前那么贪了，后来她开始去布施了。

所以你看上去好像你发愿是不是替别人去承受，有的人连虚假的这种愿都不愿意发，不敢发，或者有的人不是不敢发，是不愿发。我凭什么？说假话都不愿说，很难说出口。所以我们说发愿你可以试着让自己，从自己的身边的人开始。

比如说你的小孩病了，你一定愿意替他承受的，你的父母病了，你也愿意替他承受的。你的一个特别好的朋友、曾经帮助过你的一个人，病了你也愿意替他承受，或者说你说咱们有的同学对于七哥比较信任比较感激，因为他觉得七哥帮了他很多，这个时候七哥病了，你愿意替他承受的，是吧？反正宗翎法师病了，我很愿意替他承受。

这个时候，你会发现：慢慢你从身边开始做起的时候，我们就可以把心量逐步得放大，你的邻居可不可以呢？你的那些比较可爱的同事可不可以？咱们宣讲员的那些同学可不可以？对吧？陆陆续续你把这个范围可以扩大。

当某一天你就会发现，其实我愿意替众生去承担。这个时候你就达到了我们说勇士的其中的一个标准——你愿意去帮助这个世界变得更美好一点，你愿意去承担改善世界的一个责任，所以这是一个方法。你会逐步地把自己的这么一点小心思，就是曾经让自己很痛苦的那些东西，它自然就不存在了。

你看我们以前一直在想，凭什么为什么我这么倒霉，天天生病，你这个时候不会再去想了，要我生病可能就是替我们家小孩，替我的父母，替别人去承受这些痛苦，这不挺好的吗？让他来得更猛烈一些，不是更好吗？索南同学说：我愿意。这是一个勇士的行为，因为她不再害怕自己被伤害。勇士看上去有时很难做，但是实际上我们经常能做到的。

我们发愿本身这一件事情，第一个你已经不再害怕自己被伤害，第二个你也在承担改善这个世界的责任，你也在让

这个世界变得更美好一点。所以当你发愿的时候，你已经在做一名勇士了。

如何发愿、怎么样发愿。

对于发愿这件事情，从慈悲说到发愿，我们讲了很多好处和原理，为什么要这么去做？接下来我们花一点时间讲一讲如何发愿、怎么样发愿。

有三种基本的情况，你可以去做的：

第一个每天早起的时候发愿。

我每天早起的时候干的一件事情是什么？我说“我愿佛陀加持。我今天的所思所想，所行所作，所有的都是为了利益众生”，我就发这么个愿。

你特别真诚地每天这么去想，所思所想所行所做都是为了利益众生，有人说你这么做得有用吗？会不会形成一句广告口号对吧？我告诉你它有用的。

我给你举个例子：今天大概下午5点多，我在备课，一方面我要备课、我要看大家好多作业，包括大家的自我介绍，我看过一遍忘了，我又要看，但是有一件事情发生了。我们

有一个师兄，他没有洗衣机，他自己的腿也不太方便，然后他把衣服泡了，他想让我用我的洗衣机帮他洗。我很忙，当时第一念：心想能不能今天不干这个或者说明天再弄？

我要是帮他去弄的话，时间就很不宽裕，我干别的事就没时间了。我真的这么想，第一念就是这样的。但是我忽然想到就是我麻烦一点，我今天所思所想所行所做都是为了利益一切众生，我为什么会嫌麻烦？

所以我立马就答应他，赶紧就去他房里边把他的衣服拿过来帮他去洗，帮他弄水，帮他一直在弄。同时利用这个时间，因为我们这儿的洗衣机不是全自动的，你必须倒水进去，再排水，要反复得弄，就没有那种，并不是全自动的，所以洗个衣服还是挺麻烦的，当然它不是个很累的活，就是比较麻烦，因为这个水管也需要线去接，先去接入水管，再去接出水管，接完以后你还要把他们都收拾好。电也不能用公共的电，为什么？你是给私人洗衣服，你不能用公共的电，你得从自己房间里拉一个线出去，接到厕所里头再去插电。所以在我们洗衣服跟你们在山下洗衣服是不一样的，它是那种双缸的。一边洗，然后洗完以后捞出来再放在另一边甩干的那种，所以其实这是一件麻烦的事儿。

但是在我当时有这种想法的时候，觉察到了以后，跟我

的发愿是不一样的，所以我赶紧去做了。这个就会让你的行为变得不一样，是吧？

所以跟大家讲：我们每天早晨去发愿，以后可能就会提醒你，有时候情绪起来的时候，愿力是会帮助你把这个情绪完全去掉的。因为你做的这个事情就是为了去利益他人，你不会再嫌麻烦，你不会嫌辛苦，因为你的愿望就是要去为利益他人。而且你不用觉得为什么他自己不搞，为什么要让你搞？因为人家没发这个愿，你发这个愿了，对不对？好，这是一个发愿。

第二个发愿就是我们在生病的时候，这个最明显。我们在生病的时候，我们可以去发愿去替天下众生承受病痛的痛苦。

大家可以通过咱们在病痛中修行可以去做，或者说你生病的时候，或者说你看见别人生病的时候，你都可以去发这种愿。如果你真的有这个能力去承受别人痛苦，你应该感到高兴。真正的勇士、最厉害的勇士一定是可以承受的，所以我们要朝最厉害的勇士前进。

我就不细讲了，我每次当我有身体不舒服的时候，我就

会去发这种愿。比如说我脚疼，我就要替天下脚疼的人去承受他们脚疼的痛苦。你要说去承受所有的痛苦，你这种体验就没有那么深了，比如其中一项——感冒。这是第二种发愿。

我们平时是不是会有一些时间会希望菩萨来保佑我们，对不对？你说菩萨要保佑我，今天考试一定要考个好成绩，是不是？我要中标，请保佑我一定要中标，是不是？这个时候怎么发愿？

你不能发愿说让我不中标，让别人中标，我要利益众生，我们好像很难做到，是吧？但是有一种方法是很好的，拿我们的豪哥来说，经典的发愿来了：假如说我们想要中标，就是我们可以发愿说请佛陀加持，如果我中标对众生更有利，请加持我中标；如果我不中标对众生更有利，请加持我不中标。

比如你担心考试会不会通过，如此发愿：如果我考试通过对众生更有利，请加持我考试通过；如果我考试不通过，对众生更有利，请加持我不通过。如果我生病对众生更有利，请加持我生病；如果我健康对众生都有，请加持我健康。

这个时候我们会看见自己的欲望，你这么一发愿的时候，

这个欲望它就会变得不是那么强烈了。大家可以去想一想，欲望变得不是那么强烈，在于什么？如果最后通过了，那说明你这么做会对众生有利；如果没有通过你也会接受它，因为不通过对众生更有利。这个时候你两种结果都能接受。咱们这里有好多同学是试验过的，这个时候无论它通不通过，都是有价值的。

我记得闻思同学前些天中了个大标。她说她就一直在发愿说：如果中标对众生有利，请加持我中标；如果中这个标对众生没有利的话，请加持我不中标，最后她中标了。然后慧敏同学好像前一段时间也是考什么证书，是吧？其实也是两种结果都是有价值的，所以这三种发愿的方法，大家都可以去试。

真正的加持是什么

我跟大家再讲一个见地方面的问题，这是很多人容易误解的。例如我们说我们希望我们去寺院去拜佛也好，拜菩萨也好，我们希望菩萨加持我保佑我，保佑我加持我，对吧？加持我一切顺利，反正加持我们一些事情。

但是真正的加持是什么样子的呢？你说你开饭馆的希望有菩萨加持，你生意兴隆。他说如果让你生意不兴隆，就不是加持吗？

我再给你们讲一个故事：这是一个真实的故事。以前有一个人他要开个饭馆，所以他就请他的师父去打卦，他说我这个生意要不要做？然后他说他师父打了卦以后说你不要做这个，不好。但是他特别想做，因为觉得这个地方很好，然后也很赚钱，周边生意都很不错，他自己还是去做了。做了以后发现生意很好。他就在想师父说得不对。搞错了，你看我们这不做得挺好的，后来做了半年多，确实生意也特别好，后来他一不小心就从他们饭馆的二楼给摔下来了，腿摔断了，就这么一件事情。

当然了他这个是不是巧合，我不知道。但是我想告诉大家说，就这么一个过程，你说这是好事是坏事，这个人是有福报还是没福报。后来有人就问师父，说到底是怎么回事？这个人到底是什么情况？他师父说这个生意好，说明这个人没福报。别人问：为什么生意好还是没福报？师父说：如果他福报足够大的话，他生意会很不好，这个时候他饭馆开不下去了，后边的一些事情可能就不会发生了，很有可能的，你开不下去了。所以你说假如真的是你希望菩萨加持的事情，他可能先让你的饭馆开不下去，后边事情就会让你避免。

所以有的人生病了，我们总觉得以前我说他要是生病了，

可以去请谁加持一下说不定就能好的。现在我才发现原来以前的这个方式就属于见地太低了。所以以后大家说类似的话的时候、你有类似想法的时候，你要知道不是说我们看上去的“好”，才是加持。让你受一些苦，难道不是加持吗？

“天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤了，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。咱们很多人的生活都挺苦的，但是你们现在这么多人，咱们也别说是有多高的智慧，但是你自己的现在你的这些经历比别人会让你看问题的角度也好，做很多这种事情的高度也好，都会更强一点。你现在再看以前那些经历难道不是一种加持吗？

我们说绿荷老师她现在这个水平，她以前4岁才会讲话，然后一直结巴，这是不是一种加持。没有以前的经历，她会是现在这个样子吗？如果说这种加持是有形的话，其实它也是一种加持。我以前说话很结巴的，一直到上大学都很结巴，到现在大家有时候偶尔还能听出来一点，但是我现在对于演讲我已经没有那种恐惧感了，所以我说大家对于这种加持或者说对于这个境遇的好和坏判断，一定要突破我们所谓的最开始讲的心灵鸡汤层面，让你痛苦难道就一定是坏事吗？

就像我上次举过一个例子，我小孩在学校里边会因为长期住校会造成一些情绪不太高，觉得孤独、觉得别人针对他、觉得挺难受的。这种难受就一定是坏事吗？这难道就不是加持？如果你相信的话，它可能就是一种加持，就是让你锻炼出来。

我记得小云同学，咱们4期有好多同学可能对她不熟悉，她在监狱里边待了一年零五个月。在监狱里边用牛奶盒纸，把上封皮撕了以后，中间那一层纸用来抄经。说了那么多那种没有自由，各种痛苦。然后，她后来说一句话：她说“如果以前这些痛苦是为了让我遇见必经之路，那么我愿意！”

我不知道上天是不是这么安排的，如果真的是这个样子，那么以前的一些苦难，不是一种加持吗？所以对于大家来说，我们一定以后去祈请保佑也好，加持也好，许愿也好，你要知道结果不一定是你我世俗理解的那种好才有加持。

我记得以前宗萨老师讲过一个故事：他说以前他有个弟子，条件特别好，三十好几了，一直没男朋友。她就拜见上师让上师给加持，过了没多久，她真的找到男朋友了。她就过来感谢上师，上师心想：我忘了我没加持。后来她把她男友带过来跟上师一起吃饭交流，后来上师宗萨仁波切发现她

男朋友其实是个渣男，属于特别烂的一个人，配不上她。为什么配不上她？因为又小气，又喜欢占便宜，还喜欢跟别的女人勾搭。最后他真的给他们念经，希望给她加持一下，再后来想起来就给她加持一下。念经没多久，这个女的跟男朋友分手了。跟男朋友分手后，这个女的很伤心，说我福报不够，我跟他没有缘分跟他分手。这个时候宗萨仁波切说，你看我没念经加持，你们俩好上了，我念经了以后你们分手了，到底哪种是加持？是吧！

第四课

课前导语

我在想这是以前可能福报不太够，所以以前在职

场上没有过像说会有一个老师教你怎么弄，都是自己摸索的。

我们昨天重点讲了慈悲，对吧？还有我们的盾牌。每个人的成长过程，我们有时候会羡慕那些，你看像绿荷老师从很年轻的时候，她就有自己很明确的原则，是吧？其实特别难得，像这种人特别少，特别难得他走到现在，这是一种人。还有一种人可能在年轻的时候就犯过很多错，对不对？他犯过很多错，但是这也不一定是坏事，我觉得我年轻的时候就犯过很多错，例如说占人便宜这种，反正我年轻的时候是很少吃亏的，而且什么都要争一争的，所以这个时候反而现在再来看的时候，你就会特别对于这种事情你会特别的印象深刻，反而你会走到另外一个。你把它就是个台阶，你上了另外一个台阶。

以前，我可能也是因为确实也没钱，你就说我要跟别人一块出去，我就想着怎么样，我少花钱。等到我后来我意识到这个问题以后，基本上只要是一块吃饭，我就怎么样想着我要去我来付账，都是这样的。需要有一些东西去打击你，让你成长起来的，对不对？包括我现在有一个特别明确的原则，我说我们不要占人便宜，像刚才咱们绿荷老师也讲了，但是以前可能我就是反面典型，我现在跟大家说的很多一些例子，社会上一些不是那么光彩的，或者说是你说对于物质很看重的一些例子，生活喜欢很奢华的例子，追求名利的例子，我理解很深是为什么，因为我以前就是这样的，所

以这就是类似的一些这些经历也不一定是坏事，但是这就像生活的礼物一样，生活给你这个礼物你得收到，而你不是你犯了这些错，最后你还一直你不醒悟过来，其实这就有点亏了是吧？

所以反而像我这种，你看我以前以前灯红酒绿的，我记得我稍微有点钱以后去什么夜店夜总会酒吧什么的，一周时间都排不过来，但是你看以前是那个情况，现在又变成了到山上这个情况，这是属于两个完全完全不一样的生活方式，非常极端的这种生活方式。所以我现在再去讲以前的一些这些人的心理的时候，我可能就可以比较能够理解他，这也是为什么有很多朋友看我的一些文章，或者说听我一些演讲，他觉得比较贴地气，那是因为可能确实我比较理解他们的心理，因为我曾经经历过我经历过特别穷的时候，我经历过非常是生活很奢华的时候，是吧？我经历过默默无闻被别人看不起的时候，我也经历过光芒万丈的时候，我经历过那些以前特别自卑，然后跟女生都不太好意思说话的时候，但是我也经历过可能莺燕燕什么的纸醉金迷的那种时候，我经历过特别热闹的时候，以前反正只要像我去哪个，像外地要是朋友过来，他们肯定都是会过来找我，让我给他们安排娱乐活动，但是我也经历过那种青灯古佛，一个人在山里边待一年，待几个月可能都不跟别人说说话的这个时候，所以整个经历还是蛮丰富的，所以现在我写的一些内容可能包括

我演讲的一些东西跟大家听起来可能就会觉得比较结合我们的实际的生活。

当然了，这些经历，他是不是财富不一定。对于某些人他能成为财富，对于某些人可能就成为包裹它的茧了，真的可能这就会成为包裹它的茧。好，我们回到我们的主题。

问题答疑

我们昨天讲慈悲，真正的慈悲。我们其实是希望让别人快乐，同时又不希望让别人受苦，这是慈这是悲。我们说慈悲是盾牌，慈悲是用来做保护的，但是真正的保护是没有什么需要保护，最好的保护是没有什么需要保护。我们慈悲，你真正把自己消除了以后，你会发现你自己不再害怕受到伤害。

我今天看了我们几个同学的一些写的作业，我这里边列举几个同学的，其实还蛮有意思的，我们竹韵同学她说她想起她9月初的时候，因为刚好9月1号开学会有一些问题，她特别害怕有些学生会来到她的班上，是吧？还有一些问题，学生能不能上学，他可能他更希望的是小孩就不要上学了，是吧？竹韵是小学的一个班主任，以前跟她聊过的，她害怕一些问题学生来到她的班上，她害怕曾经问题很严重的学生还不去治病，还要继续去上学，是吧？

我相信如果现在再遇到这个情况，她的想法应该会

变，应该是更希望有人就是那些问题学生来到自己的班上，这样的话我们班主任自己会更愿意的去帮助他，对吗？所以这个时候如果说我们会这么去想的时候，其实这就是一个勇士的行为，因为我不再害怕自己麻烦，我不再害怕自己的业绩受到影响，其实这是一个很现实的问题，因为你可能班上的问题学生多了以后，你班上评优，你的整个成绩各个方面其实都会受到影响的，就是你自己的利益和和名声是会受到影响的，是吧？但是面临我们平时嘴上说要利他要去慈悲，要去帮助他人，但是真正面临利益的时候，你会做什么样的选择？

对，你说我现在会接受尽力去帮助孩子。

竹韵同学其实还不够，你要主动去申请，你跟校长去申请说这个小孩让他到我的班上来，我特别想去帮助他，而不是说我要去接受，我要去申请，然后那些问题学生你跟他家长说，你让他继续上学，他不能耽误，我愿意花我更多的时间去帮助他，可能你平时下班到晚上8点才下班，但是为了让这个小孩得到更好的关怀，你每天晚上再晚一个小时下班，如果你主动去申请，我告诉你，这是一个勇士的行为，是吧？所以从这个角度就是这个时候你知道你会很麻烦，而且你也会知道你的业绩会受影响，so what 对不对？我们的生活不缺那么一点点对吗？但是对于那个同学来说，他就缺你这么一点点，对于问题学生来说，他可能就缺你这么一点点，当

然了我们不一定保证我们真的能帮到他，但是我们会尽我们的能力去做这些。如果你每天想的是这些的话，我觉得这就是你在你的一个很平凡的岗位上做成了一个勇士，我一定相信你们周围会有别的老师会向你看齐，虽然可能很多老师平时都是在抱怨，现在太苦太累了，但是一定也有一些老师会心想我要做一个像竹韵老师这样的人，这就是我觉得一个勇士的行为。

发愿的注意事项

对待发愿要严肃、真诚

然后还有一个，我们刚才说我们之前说的发愿的三种方式，有一点我要去提醒大家的，就是大家要对待发愿这件事情要严肃，要真诚，一方面是我们真的要去从内心里边要去问自己，我是真的愿意吗？然后另外一方面我们不要拿他来开玩笑。什么叫开玩笑？有有时候我们拿发愿开玩笑，其实挺有意思的。我就举个例子，那天在咱们的智慧心城里头有人好像是咱们的萤火虫同学蒸了馒头是吧？然后说馒头怎么样蒸的好还是不好，然后我们就会说如果这个馒头他要发愿，他说我要对众生更有利，我就让我发起来，对不对？然后我们要是对众生我发起都是没有力，那就不要让我发起来。当然这个也不算是完全的玩笑，但是我们在平时说这个话的时候就不是那么的严肃，知道吧？所以跟大家去说，你去发愿的时候要真诚要严肃，一这是一件很神圣的事情，大

家也要知道这也是一件很珍贵的事情。你要去很严肃的去对待他，我们不是要少，不是你尽量不发愿，而是说你要是发自内心的这种真诚严肃。

尽量不要告诉别人

还有一个要求，尽量不要去告诉别人，就是你内心里边你发了这个愿，你不要告诉对方，你也不要再在群里边去说，我之所以说好的这种发愿是为了我要去教你们，但是我平时更多的一些发愿我是不会说的，其实它不只是发愿不要说，当然了发愿你不要去说，是一个比较明确的要求，就是我们做了很多好事，不要去说，做了很多功德，不要去说，你觉得这是一件比较好的事儿，不要说是吧？我就可以拿刚才竹韵老师的这个例子去说，你说她如果真的是去主动要求那些有问题的学生到他班上来，对吧？然后她就跟校长去要求去说让到我们班上来，但是这个事情他自己不要去说，可能校长会去告诉别人，但是她自己也不要告诉小孩，家长说你看我特地怎么样，我们都不要去说，我们就去做就好了，这种事情去做，它一方面是防止我们自己会把这个事情变质，另外一方面如果你从佛法的角度讲，其实你的善事被人知道的越多，他的功德就越小，我们说的稍微功利一点，但是从真正我们为了对治我们这个心来说，如果你做的一些事情变成了我们去让别人关注自己和炫耀自己，或者说让别人在说自己好的这么一种方式的话，它本身性质就变了。所以只要

让人知道的越少越好。我再举刚才竹韵老师这个例子，如果竹韵老师主动去要求那个人到她班上来了，她自己也没说，但是后来校长去跟别人说了对吧？然后校长跟一些老师说了，老师会说竹韵老师你真的是太慈悲了，你太善良了，你这么负责任等等。这个时候竹韵老师应该怎么办呢？反过来应该说我当时也不知道为什么这个想法对不对，现在还才发现还确实挺麻烦的，你现在再让我去有这个想法可能我还不行了，就把自己可能尽量往低处放，对吧？就是以一种这种方式我们去做，哪怕别人说你很好的时候，我们也尽量把这个事情说的我其实没你们说的那么好。

刚才跟大家去说这些，这是我们在发愿的时候要注意的一些点。

总有一些看不惯的人，就是我们在生活中总有一些看不惯的人是吧？这个时候我们怎么样把这个场景，这其实是一个很好的场景，我们用来修行。

我们的友仔同学在交作业的时候，他提了一个我觉得还蛮有意思的：总有一些看不惯的人，就是我们在生活中总有一些看不惯的人是吧？这个时候我们怎么样把这个场景，这其实是一个很好的场景，我们用来修行。

我跟大家说一个例子，其实在我们山上，我之前跟大家说了，有很多人的性格其实都挺怪的，都很有个性的，所以会有那么两个同学的个性表现的最突出，他们会不太去

考虑别人的一些想法，他们修行很精进，但是在这种待人处事方面可能就显得非常的极端。然后所以就会造成我们这里边的领导会对他们就有很严重的这种看法，就批评他找毛病什么的。其实我有时候就比较担心，我比较担心什么这个人，他也是我们的师兄，我们爱护师兄要像爱护眼睛一样爱护师兄是吧？我就担心他在山上待的时间不久，我怕他受不了，我怕他觉得周围这些人太冷淡了，对吧？没人关心就去就下山了，因为确实以前也有一些人在山上被别人受了一些打击以后，他受不了就下山了，所以我在前两个月三个月，我特地做一件事情，就是主动去跟这两个人去沟通，我去跟他们聊天，我去送他们东西，我被刺的，有时候我被刺的什么样子，这就是我给你举个例子，你说我这有打印机对不对？然后因为我跟他熟了以后，有时候他就会让我去干活，他说：哎，文德你帮我打印个东西。他是这样的，其实我跟他没熟到那个程度，但是他会让你去打印东西，打印东西不是打印一页两页纸好几十页，然后你得帮他去好几十页，他觉得这个事情对你来说可能没什么关系的，然后他跟你说你帮我把这个东西打印出来，他不会问你说你方不方便，他不是这么说的，就是你帮我把这个东西打印出来。那也行，然后我就问打印什么？他说你那有。他说的方言我又听得不太懂，他自己发音不是很标准，其实他又说错了，我说我那没有，我说我后来听清楚有，我说我这没有，我这跟你的版本不一样，

我的是全藏文的，你的是有汉语注音的，然后他后边给我来一句说“跟你这个人说话真费劲，啰里啰嗦的”，我当时听了以后，我说师兄这是你请我帮忙，不是我请你帮忙，我一边开玩笑，对吧？我真的是这样的，一边开玩笑，然后他说好好好，我回头发给你。我说好的师兄我明天就给你打印出来。所以有有时候我也受不了，但是一旦这个时候我会在想我的出发点是什么？他如果沟通那么顺畅，他不会面临这样的问题，我的出发点就是为了让让他感觉到周围有一些人跟他关系还可以，对不对？然后后边我又去给他去打印东西，给他我不只是打印，然后给他订书器给他订好，我又怕边上有缝，胶水粘好，弄了个封面送给他，送给他是放在他的桌上。第二天他也不说“挺好的，谢谢你”。他不说的，他这个话都不说，他都提都不提，他也不说他收到了，你知道吗？所以这是一方面，我看见自己的发心是这样子的，另一方面其实这是一个很锻炼人的时候。

我说一个人的角度有多大，很锻炼你的角度的，你不知道这些人他会发生一些什么事，你知道吧？所以我们平时遇的一些看不惯的人，其实有时候觉得他挺可怜的，因为很可能不只是你看不惯他，别人也看不惯他，是不是？那一方面你可以想着去帮他，当然你可能不一定能做到刚才像我说的这种，他这么对你的时候，你还和颜悦色，其实我也没和颜悦色，我后来学会一种方法，其实我也在教他，因为他再请

我帮忙的时候，我都跟他开玩笑说“好，师兄你要帮忙是不是？说‘你求我’，你求我，我就帮你，你不求我就不帮”。一般开玩笑，对吧？他每次以后说好我给你点根香行不行？也很搞笑的知道吗？我说你求我，其实我就是想让他意识到你是要请我帮忙，不是我要一定要帮你对吧？

很好玩，就是我们在生活中看见一些看不惯的人，你如果做不到这一点，你还可以有一个方法就是你做自他交换，自他交换，知道吧？就是你默默的去做自他交换，这样的话你一定不会看不惯他，你总希望他出现在你面前，这样的话你有机会去做自他交换，对不对？你把他的一些固执，他的一些坏习惯都吸进来，把你的一些宽容或者说一些善良都给他，这个时候你不会再看不惯他了。他需要实质性的帮助，确实有好多需要实质性的帮助，你要能给就给，对不对？

量力而行

当然了根据个人的情况，大家不要定这么个原则（不太确定词义表达在视频：1:35:00），就是你自己没这个能力的时候，你没心胸的时候，你别最后自讨苦吃。要是这人总不识好歹，确实也有人是这样的，他不识好歹也是他可怜的地方，对吧？如果你没有智慧的时候，你就只能做自他交换，你有智慧你就想着让他识一些好歹对不对？你想着怎么样去帮他，但是这个时候你一定不能最后说我特地过来帮你的，你还对我这个样子，你这个人太不识好歹了，这不行，他们

说我需要你帮忙吗？对不对？你千万不能憋着一肚子火，最后告诉他说我特地过来帮你，我就是想过来帮你，最后你还对我这个样子，这个不是他的问题，这是你的问题，知道吗？你过来帮他不是希望得到他对你怎么样，明白没有？你过去帮他，你首先的期望可能就是他改不了，但是你还是要去帮他。这个世界上有很多人他不知好歹，但是对于我来说我还是要去帮他，这个世界上有很多人会去喜欢刺伤一些帮他的人，那也还是我们要去做还是要去做。

当然这个还是跟大家去说，你要根据你自己的能力来，这是要有智慧的，你要觉得你没这个能力，你就先不要去做那个事情。你可以默默的去做自他交换，这样的话你在心里头你会包容他，但是你可能在生活中稍微刺一下，你就受不了了，对不对？但是你在生活中你会去包容他。

我觉得自己的生活很苦，我还要去发愿承担别人的苦，这不是苦上加苦更难吗？

我们的艳飞同学说“我觉得自己的生活很苦，我还要去发愿承担别人的苦，苦上加苦更难呐？”我们有时候是会这么想，我自己在生活还一团糟，我还想着去承受别人的东西，太难了，我做不到，我不可能做到。我对别人不会有什么帮助的。很多时候我们的现实是这个样子的，我们绝大部分的人都是比较平凡的，都是比较普通的，其实你可能觉得你的生活是一地鸡毛。我们的小菊同学有一个公众号对不对？然

后你一看小菊的公众号，你就这个人文字写得真好，这个讲故事讲得也很好，生活好像虽然有很多麻烦，还是很有意思，但是你看见的是表象，真正的小菊的生活可能真的比你的还一地鸡毛，对不对？我们总觉得别人的生活很好是吧？你觉得你就举个例子，你说你看我们的朱平同学，他们两夫妇都是985的大学生什么的，你觉得他生活很好，但是你要真的知道她生活曾经的一些焦虑，你也会知道原来她的生活比我的好不到哪去，是吧？你觉得你自己好像苦不堪言，别人跟你也是一样的，你觉得自己一地鸡毛，别人可能他不只是有一地鸡毛，还一地鸡屎，是吧？甚至还有一地鸡血，都不容易。

首先你不要觉得好像你自己就不行，这是一个。第二个就是你的生活之所以一地鸡毛是吧？你的生活之所以一地鸡毛是怎么来的，你如果还保持以前的做事的方式，你不觉得一地鸡毛会持续下去吗？你想改，你说七哥教了我一个发愿的方法，我现在是一地鸡毛，所以我不发愿。为什么？因为我的苦我再加点苦我更麻烦了是吧？你要去想一想，就是因为你以前一直是这个样子，所以你一地鸡毛，如果你还不改，你不发现一地鸡毛永远改不了吗？如果你刚好有一个东西可以改，你为什么不要试一下，说不定你的一地鸡毛就变成了只有半地鸡毛了，是吧？

可能你的生活中的那些苦，正是因为你太关注于自己的

这些得和失，苦与乐，所以你很苦，而这个时候你可以试着：你说好，我的苦就让他苦，既然这么苦了以后再多一点我也不在乎了，所以让我去承担众生的苦，是不是我觉得这是一个很好的尝试的方式，你可以试一下，反而这个时候你会发现它会有一些变化。

所以每个人其实都有可能用一种方式来去帮助别人，不要害怕，我们勇士不要害怕。

还有我们一个同学说我身体很差，我怕我再承受一点病痛我就熄火了，怎么办？

还有我们一个同学说我身体很差，我怕我再承受一点病痛我就熄火了，怎么办？其实这是一个很好的问题，特别是一些生病的人很严重的时候，这个时候我要熄火了怎么办？我告诉你他正好和你想的相反，大家要知道以前我在《让剩余的人生更有意义》，那篇文章里面就写过有一个人，他就是在医生下了死亡判决书，就几个月好活的这么一个情况下，手术都不要给他做的情况下，他发愿反而活的时间更长。为什么？其实你去想一想大自然的规则是什么？大自然的规则，他也需要让这个环境变得更好，是不是？他也需要让自己，如果大自然如果整整个地球也好，这个世界也好，它是生命体的话，这个生命体也希望自己变得更好，只不过现在可能各种事情都很坏，对吧？所以他希望更好，如果有这里边有那么一个元素，它会让整体变得更好，你说生命体是不

是会去帮他，对吧？所以当一个人去发愿利益别人的时候，你会发现很多事情慢慢资源也好，力量也好，都会汇聚起来，为什么现在必经之路越这么做反而会越做越顺，越纯粹的时候，你看吸引过来的人越多，也是因为说当我们更纯粹了以后，真的会吸引更多的一些人进来。

我再举一个很简单的例子，如果你们把竹韵老师他们班级当成一个整体，竹韵老师他是整体的相当于一个脑袋，如果他们班上有一个同学总是想着去帮助别人，竹韵老师一定会好好的去保护同学，让这个同学发挥更大的作用，因为这是在帮当老师对不对？所以当你自己发现自己的身体要熄灭了，这个时候反而你要反过来你说如果我身体还有最后一点点能量，我希望让我这么一点点能量能够去利益众生。如果让我再多活一天，我一定就拿最后这一天去利益他人，就是这样。我的余生给我多活的这些天我都拿过来用来利益他人，如果你这么去发愿的时候，可能你自己会更有力量，你会更有力量可以试一下，这是一些勇士的行为。

好，我们再看一看我们的觉察同学，我看过他的自我介绍，她曾经可能抑郁症比较严重，她自己说不知道是不是抑郁症，她的现象肯定是抑郁症，因为她在犯病的时候都能够肚子痛。那种比较严重的抑郁症，身体是会有反应的，她说她看七哥的书，学会觉察，慢慢走出来了，我觉得还挺不容易的。能够通过看书坚持练习去做觉察的人其实比较少，

咱们的小默同学也是曾经这么去学习过，所以她对于觉察练习非常熟悉的，所以你看这个是咱们的觉察同学，她现在就叫觉察，这里边举了一个例子说我看见了那些毁容的，看见了毁容以后，他的这些烫伤的烫伤毁容的，他的这些痛苦，说自己不敢发愿替他承受是吧？

我在想，我们是的是，当我们有一些特别明确的指标的时候，我们发愿其实有时候有困难的，他说真的你愿意替他毁容吗？可能我们不敢是吧？所以这个时候我们也不用去发一个假的，如果真发不出来也没关系，但是有一个方法你可以去想，如果对方是你的女儿，如果你的女儿被烫伤毁容了，你希望替你希望和她交换吗？我想我一定是希望的，我一定是愿意的。所以我们有时候就可以从这种交换的方式去看一看，这个时候从某种意义上他上辈子也有可能是你的女儿，所以这是一个我们可以去思考问题的方式，当我们害怕的时候，我们可以这么去思考，慢慢你会变得更加你就会越来越像一个勇士，真正成为一个勇士。

在日常的生活中会有一些情况下，我们会有分别心的去考虑会不会利他？

我们再看我们的三岁同学，她说有时候有一些人，咱们在日常的生活中会有一些情况下，我们会有分别心的去考虑会不会利他？这个是很正常的，我们在一开始的时候就是确实会有分别心的，特别似乎对于一些讨厌的人，我还想利他，

我巴不得他明天出门被车撞死，对不对？这种嗔恨心会起来的。他不只是说会有一些我们不喜欢的人，而且我们对于陌生人有时候我们想要去帮他，但是对于自己家里的人，我们反而不一定能生起来，就是对我们特别亲近的人，我们反而经常挑他的毛病，是吧？而对于陌生的人我愿意去帮他，我帮他凌晨 12 点我都任劳任怨，所以有时候挺矛盾的。我们按道理来说今天我们应该对于亲近的人更能生起那种慈悲心，但是你会发现我们平时最烦恼的都是有好多都是因为我们的家人是吧？这也是一种情况。还有一种情况就是我们每次都在说要去利他，我们也愿意去参加志愿者，我们也愿意去做事情，但是一涉及到具体的人某一个人的时候，我们就不愿意了，明白没有？我们就会各种矛盾都会起来，就会生气什么的。

我以前讲过一个故事，我亲身经历的，因为我去派出所办事排队，前面就有一个女的，她也排了好长的队，去办事的时候，因为她找了好多派出所都没给她解决，到这儿来了以后，他们又把她推到另外一个派出所，所以她就 very 火，就跟那个人吵起来了。然后吵起来以后，这个服务人员就非常的生气，然后就把她轰走了，然后我就劝他们：我说大家消消气，我们不是要为人民服务吗？他说“对，我是为人民服务，我不为刁民服务”。他当时说的我无言以对，我们要去服务众生，对吧？我们要去利他，但是对这个人我是不想

服务他的。

大家在日常情况下，你看就好像说我喜欢我的小孩，但小孩不听话，我是不喜欢的。我们经常会是这样的，我们对别人好都是有条件的，是吧？所以我想跟大家去说的，我们有时候想着是要去利他，但是想的是那个群体，而不是某一个人，这都是我们要去警觉的。

其实这是一种模式，你说你对于某些讨厌的人，你不愿意去给他做一些类似于自他交换，你对于你特别亲近的人，反而你很难生起慈悲心。你对于你总想着利他，但是对于某一个人来说，你又经常会生他的气，对吧？比如说我们想着去新手村做一些利他的事，但是遇到某一些人比较刁难的时候，我们就会很生气。你看我，我牺牲这么多时间过来帮你们，我过来帮你，你还给我挑三拣四，你还怎么样？是不是？

所以我们经常会产生这种类似的反应，这种反应其实就是一个模式。我也不说这个反应好还是坏，其实这都是我们很正常的反应，这是一种反应模式，但你要看见你这个模式以后，你就能够改变。

我们生活中其实有很多自己的这种习气和模式，自然而然这种反应模式你看见了以后你就会改变，如果你不看见，你就会被你这个模式就循环起来了，而且它循环的次数越多，它的惯性就会越强，再遇到类似的事情，你自然就是这种反应，这也是为什么我们需要觉察，所以哪怕是慈悲，也需要

觉察，没有觉察，你的慈悲也很难升起来，也就是看见念头，就是你看见你的念头。

在生活中的小事去练习，让自己成为勇士，别人比我更重要

接甘露水

我跟大家再说一个我最近的例子，我们前几天有一个法会，然后法会结束以后会有那种我们所谓的这种西递和甘露，会有那种加持过的水，每个人倒点回去。有很多人装甘露，每个人拿个瓶子装，因为甘露也不多，一人装一点很快可能就装没了，就会很多人在那挤，我一开始也想进去，我也接点。但是我忽然想到不对，看见自己想挤进去的念头不对，我就在边上等着。我等着有两个原因，第一，让别人先接。第二，如果少，那就留给别人，让我没有。我当时就是这么想的，你看见我们自然的反应模式是我们要去接着甘露，因为特别好，对不对？如果你看见了，你就可以知道，我们反过来，真正的勇士反过来。我就让你们先接，如果还有剩的我再拿就好了。如果没有那不挺好的吗？那就是把甘露给你们了，我没有不这也挺好，反而我会很开心，因为我做了一件很了不起的事情，对不对？

去极乐世界的名额只有 10 个

其实这是一个我们平时可以看得见的，这个例子是我的

老师举的，他说如果去极乐世界成佛的名额只有 10 个，你们现在有 12 个人，你是强迫脑袋去选这 10 个，你还是你愿意把这个名额让给别人，这都是一些可以测试的。

排队吃饭

还有一个更小的例子，我们在一块的时候吃饭，有人供餐的方式，它就是相当于桌子摆好了饭菜，大家排队去打，因为人比较多，一两百号人的时候，你要排在后面就会等很长时间。所以一些师兄会很积极的，你比如说他在中午之前他先就把饭盒放到包里头，只要我们念经一念完，他直接就去那儿去排队，这样的话就能排在前面，是不是？我一开始也想这样，因为你中午你要等很长时间很浪费时间的，但是我后来我有一次特地带了饭盒，我都利用下课时间我把饭盒放回去，然后中午下课就是中午结束的时候，我又去宿舍拿一次饭盒再回来去排队，就是要让别人先。反过来你去排队好了，你想先吃就让你先吃，没关系的，我后吃可以，所以类似这种小事情你都可以作为我们去作为修行的一些方法。

我跟大家举举这些例子，只是想告诉大家，我们可以在生活中的小事去练习，让自己成为勇士，别人比我更重要，是吧？

案例

好，我再给大家讲一个例子，我们冯琪同学的作业里边提了一个例子，快递公司的是吧？她退了是一个茶壶还是什

么，然后碎了，然后反正具体的细节我没看得太明白，因为比较长。但是像这种因为我们平时买快递买东西是一个特别好的这么一个经常会遇到的场景，你把它作为一个修行的入口，就是什么？就是我宁愿我吃亏，你比如说我不到万不得已我不退我不换，对吧？然后如果换，我也主动的把邮费什么的我去给他。

我跟大家去说一个例子，我们寺院里边有一个师兄，因为他来的时间不长，他怕别人不知道他的名字，所以他收快递就写的我的名字，让我收到以后给他。他一直这么做也还挺好的。有一次忽然出现一个什么事，可能是因为他写了我的名字，我也不知道是不是我的，还是他本身一般写我的名字，他都会写转谁收。

后来这个事邮政快递被投诉了，说是我投诉的，我说我没投诉，我还特地去问那个小伙子，因为我们去拿快递的人说邮政快递的快递员被投诉了，然后说是我投诉的，我说我最近这一个月都没有包裹，我怎么可能投诉他。后边就了解到是他做的事儿，他也不是投诉，他可能就打了个电话，但是他死活不承认是他这个事跟他有关。

然后我知道快递小哥被投诉的第一反应，我就跟他聊，因为我加了他的微信，他说他要被罚款 500 块钱，我什么都没问，我说你那 500 块钱我替你出，我真的就给他转了 500 块钱，我还没有问出什么样的原因。因为在这个地方一个人

的工资大概平均在县城里头他们估计 3000 多块钱，500 块钱对他们是不不少的。然后我说你这个钱我给你出好了，我立马就给他转了 500 块钱。他不收，我说首先我肯定没投诉，但是这个事情因我而起是吧？他后来跟我去讲清楚了具体的一些原因什么的，反正我其实特别希望他收下，但是他后边没收，他说跟你没关系，我不能收你的钱。而且藏人还是有很多人还是比较淳朴的，确实有一些人比较淳朴的，他说了一堆别的方面的一些事，跟我讲了他的一些委屈。

所以我想跟大家去说的这个事情，像这种是一个特别好的练习的机会，不就损失 500 块钱，当然如果 500 块钱对你来说很重要，你要谨慎一点，你不要那样，但是如果说 500 块钱对你来说不是那么重要，但是对于他说很重要，你捐 500 块钱就好了，你管他是谁对谁错，没有关系是吗？

所以这就是一个原则。假如说这个客服，因为他说什么茶杯碎了什么的，如果这个茶杯他这个价值对你来说，你承受了以后没什么关系，只是有点损失，但是对你来对你生活没有任何影响，但是对于一个客服来说可能就有影响，对吧？你给他钱好了，这是我的原则，它不是一个说这到底应该谁出钱的问题，这跟道理没有关系。这是你好不容易碰到一个修行的机会，你明白没有？你好不容易碰到一个可以很无私可以利他的机会。

如果这个事情你好不容易做了，等你以后哪天老了，你

的小孩你去教育他的时候，你把这个例子讲给他听，一定会对小孩帮助特别大的。原来我的奶奶是这样，是这样无私的一个人，这么淳朴的一个人，小孩以后去写作文的时候，他特别兴奋，这个老师也很高兴，对吗？

你不觉得这是一件很有意思的事情吗？可能你就损失了 200 块钱，对不对？就像如果没有那个机会，我今天没有这么一个案例跟大家去分享，你不觉得这是一个特别好的事情，所以我跟大家说我们在生活中你去做所谓的利他的事情，我们不是一定要讲明某个道理，我这么做确实是怕你受委屈，所以我怎么样？我还要想办法去说来说服对方，让他很顺理成章的把这个钱收了，而不是说我觉得这个钱你既然弄了我来补偿你，我不是这样的，我就说这个是因为我而起的跟你没关系。

可能是因为我们那搞错了，真是对不起，反正我说了一半，他最后他不肯要，我说要不咱们一人一半好了，他也不肯收。

我觉得这个小伙子还不错。这边有另外一个小伙子，以前我的手机掉了，我也不知道谁捡了，我就给这个手机上面发了个消息，我说你要愿意还给我，我愿意给你 1500 块钱。后来第二天通过别人找到了手机，拿过来的时候是另外一个人，是另外一个小伙子，这个小伙子跟我挺熟的，然后我一看是他拿了，他说我就是在院子里面捡到的。我在想这个事

儿怎么弄，我要不要给钱？我要给钱，对他来说考验好像有点大，因为他们藏人收入其实比较少的，1000多块钱，但对于我来说1000多块钱我肯定愿意给的，我给出去，我不会特别心疼。后来怎么办？我就让另外相当于一个管家跟他去谈，我说你跟他聊聊，觉得应该你觉得给多少钱合适，我就给多少钱，对吧？然后这个管家去跟他聊了以后，他说要不他说你之前说给1500，我觉得太多了，说你要不就给1000块钱，我说可以，我就给1000块钱，其实我内心里边特别希望那个小伙子说我不需要，是我们都这么熟了，因为我经常他去买东西，是我教他怎么样去买，他最开始他不会用的时候，是我帮他收货以后给他送给他的，但是他最后钱给了1000块钱他收下了，我一想这个小孩就可能年纪也不大，不到20岁。我当时就想这个考验有点大，为什么？因为确实对于藏人来说平白得1000多块钱，其实不是一个小数字，但是我也没有认为说这个小孩就很差，但是我也不会认为他很好。所以对于他的考验，我就只能说以后我跟他交往就属于见面打个招呼了，对吧？

所以这是我经历的一些例子，我跟大家去讲一讲，当然还有一些以前我自己怎么样赚便宜的例子，我就不好意思讲了，我现在已经出家了是吧？改过自新了。

真正的修行者是什么样子

我刚才讲了一些我自己的例子，想告诉大家大家在日常

生活中可以怎么样去练习，去练习做一个勇士。但是其实大家好像觉得七哥很厉害了，不是的，远远真正的修行者好的修行者他们做的什么样子，我来告诉大家真正的好的修行者做的是什么样的？

我截几个《佛子行三十七颂》，给大家看看。

（原文略）你看别人偷了我的东西，抢了我的东西，还去把功德回向给别人，自己没有什么过错，但是别人竟然来杀来砍自己的头。但是对于别人来说，对于他来说，我们还是要生起慈悲心待受罪，别人总是重伤我，把我的丑闻谣传遍三千大千世界，我还是身怀悲悯心，把他的一些好处跟别人说。众人与众集会中在公开场合说我的坏话，指责我，我还是把它当成一个益友对他很恭敬。我对他像对待小孩一样爱护，但是他却对我像仇人一样，但是我对他还是就像母亲对待一个生病的小孩，重病儿还是对他很悲悯。虽然我自己没有什么钱，也被别人看不起，而且还得了很多的病？但是我仍然要去替他们受苦，无怯懦是佛子行，虽负盛名众人境，财富酿弃多闻天，就是比闻天还要多，就是天子你要知道荣华无实意，尼交曼是佛子行，这个就是真正的修行者，做到这个程度，这才是一个我觉得真正的勇士是这个样子的，你看这个时候他完全不在意的是自己，他想的都是别人。

所以这是佛子行三十七颂里边几句，大家要是没有上过这个课，你去看这个佛子行三十七颂，或许不一定有什么深

的感受，但是你听了昨天今天的课，你现在再来看这三十七颂，或许你的体验就不一样了。有谁看过佛子行三十七颂吗？看过的同学回复个一，有好多的同学看过。对，可以好好看一看，其实还蛮有意思的，我们可以通过作为一个对照，作为一个对照，它可以指导我们日常生活的一些行为。

好，我们讲的差不多了，今天的关于慈悲方面，我们复习的讲的差不多了，其实这个时候如果你的慈悲心升起来，你会发现你就没有敌人，你真的没有敌人了，你自己都完全的不用保护了，所以这就是你最好的保护。

我们第一讲讲的是为什么要做名勇士，第二讲我们讲的是勇士的两大武器，一个是觉察，一个是慈悲。

中场休息聊天

中场休息放歌曲《漂洋过海来看你》，大家可能想，你看还听的是情歌，大家可以去，你再看这个歌词，我告诉大家，如果这个你是你的师父，我用了半年的积蓄，咱们藏人有好多用半年的积蓄，就为了一次朝圣，就去拉萨去叩拜一次，他连见面时的呼吸都反复练习，对吧？他为了你的承诺，我为了你就是为了师父的承诺，在最绝望的时候也忍住不哭泣。所以你当把这个情歌……好，你们这么想好了，如果有咱们这个群里边有一个人，他为了去学就是为了去修行，我说他为了修行来见七哥，他写了这么一首歌，你不觉得很感人，是不是？所以我们有时候因为出家人他有戒律的，就是

一些娱乐什么的他不行为，但是有时候你把一些情歌，你把他这个对象换成你的师父的时候，你的老师的时候，你就会发现情歌说的挺对的，对不对？用恋爱的头脑劲头来修行，那不愁。

咱们这一期的时候，你看我们讲慈悲这一块讲的比较多，像慈悲，我们为什么会这样？因为我们在前几期其实这方面讲的比较少，在一二三期里面讲的比较少，讲别的比较多，所以咱们别的我们都可以看视频，但是慈悲这个我这次讲就相当于把它弥补了。

今天我们要讲这个挺重要的，这一节内容特别重要，因为特别实用，我们勇士他如何去对比，他如何去面对他的首要的目标，就是你学了这些你勇士之道，你有没有入门？有没有起作用？你先看一看你的情绪，情绪有没有被你有没有把他降伏了？对吧？你有没有让情绪变少，让情绪变弱。

我今天看见有一些同学在群里边交流说，今天一天好像跟小孩沟通跟家人沟通会好很多，是吧？这个是有这种可能的，因为现在我们一直在讲觉察，你一天如果要花三个小时上课，还要有两三个小时看视频，然后还要写作业，你这一天得有七八个小时都得在咱们的勇士指导的课程上。你一天七八个小时在这个课程上的时候，你自然你的状态差不到哪去。这也是为什么以前咱们有一些同学在在一二三期的时候

上课，他上课的时候状态很好，但是可能过了一段时间以后，状态就又退了以后，他又会反过来又去看视频，发现又有点收获。一方面因为你看视频本身就会给你一个提醒，同时，会让你的见地会发生一些变化。

友仔，我告诉你，当你真正认识到有点说幸亏是在国庆上课，要不然没那么多时间。我可以我非常确信的告诉大家，如果是我以现在我的认识回到你们现在的场景，有这么一个课，你别说是平时没那么多时间了，我哪怕是把工作辞掉了，我也会去上。他不只是说请假几天，我哪怕把工作辞掉了，我也会去上，所以这其实看你对他的认识程度是什么样子的。

我记得以前小冬有一次到山上来看我，因为他听我去讲了我的师父怎么样，他也觉得修行怎么样，他说：七哥，什么时候上师，到杭州的时候，你告诉我一声，我去皈依一下。你看他说的挺对的，就是什么时候我的师父去杭州的时候，小冬会主动的去皈依，小冬觉得我表明我的态度，表明我的决心了，我跟小冬是怎么说的，我说小冬要不要师父去你家里边给你做个皈依。我们有时候总是觉得好像我的决心已经很大了，你看我在国庆期间我哪都没去，我天天做作业，你看我特别重视，你要这么说，我只能说确实挺不容易的，是吧？说我都推掉了多少个什么邀约是吧？推掉多少个饭局，我过来上课好不容易的，你说的时候我一定认为你自己是很重视的，但是从我内心里边我可以告诉你，我压根就看不上。

当然了你比一般的同学已经好很多了，有的同学经常旷课，是不是？为什么旷课我也知道，肯定有一些应酬是吧？还有一些同学可能连回放都不看，你已经比他们好很多了，但是真的还不够，你要真的是知道这个事情对你的重要性有多大的时候，你或许就会明白，你别说是工作、旷课，对不对？哪怕你在生命的垂危，你说我听了这个课再死，其实你有这个决心，这才是差不多。那是一个决心，你有决心的时候，当然了，我不是说你一定要做到这个程度，你有这个决心的时候，你会发现你在上课的时候，你的收获，你的感受，你接受的东西会不一样的，就是你对于法的这个重视程度是什么样子的。

而且我们接着说今天是谁说身体很差，我熄火了怎么办？如果你这么去想，如果你身体很差，你稍微发个愿你就熄火了，是吧？说明你不发愿，就是多活两天而已，是不是？反正就很容易熄火，这个时候你不应该思考一件事情吗？死这么大一件事情，你不得让他做的有意义点吗？你就希望自己真的是因为生病在哀嚎中死去，你还是在利他的路上死去。以前我真的对于死没有特别多的这种想法，我在想我说我都死了，我还管那么多，但是现在我觉得反正我要让我的死有意义的，如果我是在求法的路上死，我觉得也有意义，我是在行善的路上死，那也有意义，对不对？我们享寿终正寝，这不是我们能控制的，这也是为什么无常随时都会来的，对

吧？所以我在想，我说我要死，我一定要死在利他的路上，如果我真的是出车祸而死，那也一定是因为我为了救另外一个人出车祸而死。而不是因为我自己的业力，我出车祸而死我觉得那就太浪费了。所以我们很多时候，看我们自己说的一些话，只要稍微更深入一点的思考的时候，你就会发现它都是入口，当然这对大家来说要求还有点高，你们能做到国庆7天，主要的时间用来去学习，已经很不容易了。

勇士的首要目标是面对情绪

我们今天大概要花个半个多小时讲勇士的首要目标，勇士的首要目标是面对情绪。

在日常生活中其实困扰我们的问题，绝大部分都是情绪。有的人说我是因为没钱，没钱产生的焦虑和各种担心，这也是情绪，对不对？有的比你没钱的人为什么没有情绪，为什么他不担心？咱们是哪个同学，好像在自我介绍里边说，她现在想着要去工作，她以前一直是被她们家先生保护的比较好，都不用上班，是咱们张苗同学，所以现在特别想赚钱，特别犯愁，希望让家里边人过得好一点。还有咱们的新萍同学，小琴同学，他们从前说对于金钱也是看得特别的重，这我觉得可以理解的。

但是我想跟大家说一个什么事情，其实你可以跳出来看，跳出来看什么？你希望你期望的家庭是什么样子的，比如说有两个选择，第一个选择，你们家里边确实条件不错，也不

是说很好，但是夫妻关系和母子关系，然后跟婆婆的关系，反正家庭不是那么和睦，有时候经常鸡飞狗跳，大家反正彼此压力也很大，这是一种。另外一种，你们家可能确实条件不行，属于那种我们也不是说太底层，相当于说正常的生活没问题，反正家境比较贫寒，小孩正常的一些生活需求可以满足。但是你说要上一个特别好的什么私立学校，要买一个一二十万的车可能买不起，但是买一个几万块钱的车，10来万块钱的车没问题，对吧？那房子几十个平米反正凑合着也能过，但是家里边虽然是穷，条件没那么好，但是大家比较相互夫妻恩爱？就这么一种情况。如果你跳出来看让你选的时候，我估计很多人都会选择后者，是吧？都会选择后者。但是我们很多人现在是处于后者的时候，例如说我们的张苗同学可能在很大一部分程度上面，她处于这么一种情况，但是她现在又觉得应该去赚更多的钱给父母也好，给亲人也好，怎么样创造更好的条件，这个时候可能就会出现：**你要得到这个总会失去另外一个东西。**

有时候我们需要回过头来去看。当然了还有一部分情况是家里边条件也不行，夫妻之间关系也不好，对不对？天天还吵架，因为没钱天天吵架焦虑对吧？这种情况也有，而且还比较多，还不说贫贱夫妻百事衰，是不是？家里边要是太穷了，什么事都不顺，那也是有可能的。但是贫贱夫妻百事衰很大一部分程度是因为他不满足贫贱，如果他知足的话，

他想着我其实没钱也挺好的时候，他就没那么衰了，反而他有可能越过越好，家和万事兴也是这个道理。你家和了以后万事反而才会兴，你家不和，反而你会越来越什么。

苦和自由

情绪是一个我们每个人都需要去面对的。咱们太多的苦都是因为情绪，痛不一定是情绪。你出了车祸，或者说你爬山摔伤了，你有什么病痛这都和情绪关系不大，当然它是引起情绪的一个很重要的因素，但是这个苦一定是跟情绪相关的，苦一定是跟情绪相关的。所以我们说勇士之道更首要的目标是你要去对治你的情绪，我们对治是治安的“治”并不是相互对立的“对峙”。如果你能够对治你的情绪，从某种意义上说，这就是降伏这个心了。

我再跟大家去解释一下，我们说降伏其心，你不会被那些妄念情绪带走，你能够不被他带走。你被他带走就是没降伏他对吧？很容易就发火、打人，有时候甚至自残自杀等等，这都是被情绪带走了。这就是没有降伏其心，你要降伏了它，你就做了它的主人，你做了情绪的主人，这也是我们所说的自由。

你面对情绪你有没有自由？我们生活中大部分的人是没有自由的，只要情绪一起来都会被带走，不同的是可能带的时间长和短，对于我们修行人来说，这就是我们要去处理的事情。所以修行不是说你能够双盘打坐，3个小时不动还

是4个小时不动，你会背了多少个经咒，当然了那些他有帮助，但那不是我们的目的，修行就是为了我们去降伏其心。

所以我们降伏其心用什么方法？首先我们降伏情绪用什么方法？已经教给大家武器了，然后我们来看一看情绪是什么，我们说每个人有七情六欲，是不是？七情六欲，从这个情本身它其实从某种意义上来说，它是包含情绪的，七情六欲如果没记错的话，应该是喜怒哀惧爱恶欲七个。

现在讲的降伏情绪，要去降伏心，要去对治情绪，主要讲的是对之那些引起我们烦恼的情绪。我们说是负面情绪，一些正面情绪我特别开心，这也是情绪。特别喜悦，也是情绪这个我们就先不对治了，但是其实真正你到了修行更深层次，你需要去看见的。

今天我们主要讲三个：一个是怒，一个是哀，一个是惧，怒就是愤怒，包含了我们说的嗔恨、嗔怒；哀是悲伤伤心；惧就是恐惧害怕；这三个应该是生活中比较典型的。当然了，我们说类似于这种焦虑，其实你懂得这三个，你懂得处理这三个，你可能对于焦虑本身也知道该怎么做了。这三个最典型的负面情绪就是愤怒、哀伤、恐惧。

愤怒

最明显的最困扰我们的就是我们容易生气，是不是？特别容易生气。我以前写过一篇文章，就是《在嗔恨中修行》，里边有讲为什么我们会有愤怒，之所以有愤怒，是因为有人

阻挡了我们的欲望，你的某一个欲望没得到满足，应该有很多同学已经看过那篇文章了，没有看过的回头好好去看一看。

我举个例子，比如说你这个晋升没成功，你去抱怨谁？抱怨你的上级抱怨公司，是吧？从某种意义上来说，是因为你想晋升没成功。你的生意没做成，你恨竞争对手，因为阻挡你赚钱了。你说我小孩他不做作业，好像不是阻挡我的愤怒，我很生气，好像不是阻挡我的欲望了呀，那不一定，也很有可能是因为你希望你小孩成绩好，这是你的欲望，因为他成绩好了以后你有面子，你以后会很得意，你的生活也会很顺对吧？他没给你带来麻烦，对不对？这也可能是因为你有这么一个欲望，你希望他好。假如说他第一次玩手机，你可能不会生气，你会说你不要玩手机好好去学习，他第二次玩手机你还不生气，对吧？你看见他以后他还没做作业，然后你又说你刚才跟你说了，你赶紧做作业不要玩手机了。等你第三次到他的房间里边时候发现你又在玩手机，这个时候你生气了，对不对？这个时候你生气了，你看我跟你说了多少遍，你就是不听，你还在那玩手机以后你怎么办？你成绩差了以后怎么办？你看这里面前提是，因为你跟他说了好多遍，他不听你的，所以你生气，因为他不听你的话，他听你的话，他成绩不好你不生气的。

所以你看一看最后背后的原因，很有可能不是因为你真的是因为成绩差或者成绩不好生气，可能是因为他不听你

的话，对吗？所以我们说当你生气的时候，是不是这么绝对，我现在不敢确定，所以这背后应该是有一个你没有满足的欲望。

你看咱们的小林同学，这是愤怒生气，大家回头可以去琢磨一下，或者是不是这样的，是不是有人阻挡你的愿望，阻挡你的欲望，所以这个时候阻挡你的欲望，你最好的方式不是把阻挡欲望的人去掉，而是你把你自己的欲望给他放下来，是不是？这是愤怒。

我们丁丁同学打小朋友也是因为他不听话，所以你打他对不对？他又很听话，就算是成绩不好，你也不会打他，我估计。芬芬同学也被说中了，是吧？说了三四次还是不听，你不想想可能你说话就没有智慧，是不是？你不想想是不是因为你自己的问题。再说了为什么一定得听你的呢？小孩都这么大了。

悲哀

我们接着说第二个，哀伤，悲哀。悲哀，有很多时候我不知道是不是绝对，这也是我自己总结出来，我觉得人其实悲哀的时候，有时候会很伤心的，这个情绪有时候会让我们怎么说，就会让我们用一个我平时不太用的这种词叫能量，因为你们很多人喜欢用说我好像能量不够，它会让你的能量很低。

有时候我们觉得好像特别伤心、伤心欲绝，就是他要死

了，对吧？他要死了，伤心欲绝，他的人都快要死了。悲伤一般的情况，他的原因要么就是失去，要么就是没得到。他们的性质差不多。没得到，也是因为你以为你自己有，但是他最后失去了。你说我们亲人去世的时候我们会悲伤，是吗？我们失恋的时候会悲伤，是吧？有朋友背叛的时候我们会悲伤，然后自己某一些事情没做好的时候，我们会悲伤，自己反正各种。

像这种悲伤又比较消极，然后觉得没有希望，觉得没什么意思，有时候咱们的抑郁就是这么来的，就觉得好像就是一切都失去了意义，特别是当一个人是在热恋之中又被别人抛弃了，他就觉得一切都失去了意义，这是一种悲伤的情绪，这就是他没得到或者是他失去了，生无可恋。

还有一种生无可恋就是好像对很多事情很失望。你说自己的夫妻关系会觉得真的太生无可恋了，我怎么找了这么一个男人是吧？然后我的父母怎么会这个样子？你说你要是男人不行，我们还可以离婚，要是父母不行怎么办？父母不行，你换都换不了，对不对？你出家他也得父母同意，现在再说了，一般人不会选择这条路的，再说了出家也不一定收。如果因为这个出家估计寺院也不收的，可能也不一定可能，就是因为这个原因。

我们去讲这些情绪，就是让大家去了解，当你看见情绪的一些本质和背后的东西了以后，我们这些情绪以后就慢慢

就没有那么容易起来了。这是我的一些理解，如果大家以后有更深的一些理解，可以在这种交流群里边去说，咱们学习群里面去说。我跟大家去讲的这些很大一部分程度在于是我个人经历的一些例子，但有好多例子我们是没法经历的，所以我们有时候悲伤的时候，特别是当一些亲人去世，我们是没法改变的是吧？这是悲伤。

恐惧

恐惧的本质又是什么？恐惧的本质，其实是一种我们不接受，肯定有一种情况是我们不接受的，比如说我们害怕死亡，对吧？我们很害怕死亡，其实我们是不愿意接受死亡，对不对？我们害怕受到批评，就是我们特别不接受这种被领导的批评，你不接受这个，从你内心你是抗拒的，你不接受以后你就会有这种恐惧，对吧？那就说可能领导的批评你他说你很差，你不能接受自己很差这种现状。

恐高，为什么恐高？其实大部分人都恐高的，有时候我在这上面往下面一看头晕目眩的，但是只要不离的靠墙边好像也还好，恐高这种物理的我们还好，我们先把物理的我们先放到一边。

我们先说情绪，特别是我们平时在害怕一些事情发生，就像我们有时候去检查身体，我们特别害怕看见结果，就是因为我不敢接受，不愿意接受这些坏的结果，对吗？所以你看我们说愤怒，是因为有人阻挡了你的欲望，我们说哀伤

是因为你失去或者你不愿失去，或者你已经失去，你没得到就是你悲伤。我们恐惧是因为不愿意接受某个结果，如果把这个问题看见了我们这个本质。这三种情况产生的绝大部分的原因，应该跟我们这个本质是差不多的，知道了这个本质以后，你反过来那不就解决这个情绪了吗？是不是这样的？好，你看如果你愤怒的时候，你去想一想我的背后的欲望是什么？我把这个欲望找到以后，我把这个欲望放下，你这个愤怒应该就会消失一点，是吧？如果没得到已经失去，你知道自己你说你的至亲去世了，你很悲伤，这种情绪存在也没关系的，只不过你要知道是因为我不愿意去失去它，我觉得我失去了它，我内心里边一直希望它一直存在，但是你也知道这是不可能的，没有人能够永生，他总是要死的，而且你爱的越深，你伤得越深，所以这个道理你明白，以后你悲伤可能情绪还是有，但是你不会悲伤欲绝了，对吧？哪怕你是失恋也是一样的，你也知道这个感情是要缘分的，对不对？而且你还知道你的伤心之所以存在，就是你希望拥有它，你希望占有它。

我们芬芬说得很对，悲而不伤你可能还很悲，但是你不伤了，你的心很痛，但是你不苦。牵而不挂，这个词其实特别好，你们发现吗？咱们中国的汉语的词汇其实挺有意思的，你把它稍微做一些变化，你会发现它很酷，是不是？他很酷，而且你真的能做到这个程度的时候，你会发现这个世界很有

意思，他不是说没有情绪了，你可能还是悲，但是你不伤了，是不是？当我们很恐惧的时候，我们就知道有一些结果我们不愿意接受，但是生活就是这样，它不在于你愿不愿意接受，你想什么，而是说生活发生的这个事情，我们都得要有接受的这么一个态度。就像我们说我们希望寿终正寝一样，这不是我们能决定的。能不能寿终正寝，你可能可以，但是也可能你到第二天发生了地震，你怎么办？没办法。

所以我们要做的事情就是去接纳，特别是在我们自己有担心焦虑的时候也是这样的，焦虑也是一样的，让你焦虑某个事情的时候也是一样的。

恐而不惧，我们的小美同学，一下就学会了，对，恐而不惧。当我们能够去接受这个最坏的结果的时候，其实恐惧自然就会减弱，是不是？像我平时在焦虑的时候，我经常干的一件事情都给大家去讲一讲，我经常有时候心情不太好，或者说有时候兴奋不起来，我就会去问自己到底我在挂碍什么，就是我在担心什么，或者说我害怕什么，我就把它列出来。

我可能担心演讲会没有什么效果，或者说我的课程出不来，像以前我可能觉得这个项目可能谈不成，或者说我的活动做得不成功，我会去问就看自己的内心，你去看一看到底你在担心什么，然后你把这个事情先给它列出来，事情列出来以后，你看这个事情最坏的结果是什么？最坏的结果你说

这个项目可能就谈不成，或者说这个活动就搞砸了，或者说被谁给批评了，对吧？就像你要去表白，你最终可能就是被拒绝，是不是？最坏的情况就是这个。

所以当你把最坏的结果想出来的时候，你去想最坏的结果也是可能发生的，如果它发生了，我要怎么样去应对？好，如果这个事情可以。你把整个流程过了一遍以后，你就知道如果最坏的情况是这个，我也知道该如何应对了，只不过应对的可能有点难堪，丢个面子少赚点钱，是吧？对于焦虑对于恐惧都是这样的，出来以后可能你这个时候就没那么恐惧，没那么焦虑，或者说心情好像稍微放松了一点，但是过一会儿它又是这个样子，是不是？他不会那么容易，你想清楚了就好了。这个人机理（视频 2:54:00）好像不会那么容易受我们控制。这种焦虑和担心还会来的时候怎么办？我再想一遍，就是说最坏的情况就是那个，有什么好担心的，对吗？当你这么想的时候，你的焦虑又会放下一点，是吧？所以这是一个我常用的方法。

对，看破。还有一个，但是他也不一定能够完全解决问题的。他还有一个什么问题，你会发现他还是会经常来，他经常来的时候是什么样子的，就是我们还有一个什么样的方式去处理，就是你不要觉得一定要让自己的心情很好，心情不好，这不很正常吗？我怎么可能一直心情很好，所以，这段时间有点消沉，那就消沉好了。没关系的，你不要总想着

我为什么这么消沉，对不对？我就要想着一定要看一个特别励志的电影，或者说听一个什么课什么的，其实不一定的。你就像天空，你不可能一直希望它晴天，他下点雨就下点雨呗。

所以这个时候，又跳出事情本身了，你看见没有？刚才我们一开始是从这个事情的好坏、最坏的情况是这样的，然后当你这段时间心情不好的时候，你可能你就算是知道了最坏的结果，但是你心情还是好不起来，还是对于很多事情没那么兴奋，是吧？你跳出来，天空也不一直都是晴天的，有点雨天很正常，我们都要去接纳它。这个时候你会发现，反而你接纳以后，负面的或者说沉闷的消沉的这种情绪，他反而消失得更快，为什么？因为这些消沉本身，就是这个情绪，它本身需要能量的，对吗？你越担心他，你说我怎么办？这个人我最近怎么天天都没什么没精打采的，你越这么想，他这个过程越持续的时间长，你越觉得，来就来呗，来怎么了？我要天天这么兴奋，那就成机器人了，对不对？所以没关系的，你就看着他就好了吧。这也是一个步骤。

觉察的重要性

但是这里边都有前提，有什么前提？就说你知道你自己现在是在焦虑，你知道你现在是在恐惧，你知道你最近这段时间总在焦虑，对吗？所以你怎么知道的呢？如果你不能够知道这件事情，你就会被他带走，这就相当于说我们在观念

头的时候，你没看见这个念头，这个念头就把你带走了，对吗？所以当你不知道他，你没看见他，你没觉察到他的时候，你就是不自由的，你会发现等你意识到的时候，我最近这段时间怎么了，我怎么这个样子，都已经跑得很远了。

所以我跟大家去讲的是：**觉察这个事情是一个前提**，然后觉察以后，慢慢我们可以去再去应对他，如果你不能觉察到说你生气了，你发火了，你在发火的时候你没觉察到自己在发火，一切方法都没用。你别说七哥讲的方法了，就是佛陀告诉你的方法也没用，佛陀亲自给你讲也没用，因为你被他带走了，因为你必须都要先看见它，是不是？

所以这个觉察是一个非常重要的东西，他一方面真的可以给我们开智慧，同时我们后面讲的所有的方法都是需要你的觉察力够强，**当你的觉察力够强的时候，你会发现觉察就是智慧。**

你想要去对治这些情绪，你的前提是要你好好的练习觉察，而且这个觉察永远没有尽头的，就是你一直去练习，它本身就是我们要的这么一个结果，每天练习本身就是我们要的结果，而不是说你练习好了以后就不用练习了，不是的。本身你这个练习本身就是这个结果，因为**我们在平时对治情绪的时候也是在练习觉察**，你没发现吗？

情绪背后的执着点

刚才去讲了这个觉察的重要性，好，我们接着去讲情绪，

刚才七哥说了，愤怒的本质是因为你没看见背后的欲望，是吧？有人阻挡了你的欲望。恐惧的本质是因为你不愿意接受某个结果。悲伤的本质是因为你失去了，是吧？所以还有别的情绪，有的情绪我们自己分不出来，它的本质怎么办？你说厌恶，是吧？可能他没有一个特别好概括的东西说为什么，我就不喜欢他，是吧？

小美同学问“对治”是什么意思？对治就是降伏他，就是把他治得服服帖帖的，他不会再影响我了。对治，让他用一些方法来让他不会再对你产生烦恼了。你说你以前可能因为因为一些人稍微对你说话不恭敬，你可能就有烦恼，现在你发现了原来是把自己看得太重了，你就按这个方法对治你的烦恼，最后发现无论别人怎么样说你就没有了这种烦恼了。可能我们还有很多别的情绪，因为这个人的情绪有时候很难细节的去分别，所以你要找到它的本质，大家又说不是那么善于去分析的人怎么办？

教大家一个方法，就是我们如果你能看清它的本质的，那可以我们可以通过本质的这种方式看得更加细致一点。如果有时候我们不知道它的本质是什么，有一个方法就是这个应该没有错，就是你的所有负面情绪的背后一定有一个执着点，你执着的是什么？执着点，你找到了这个情绪基本上就能解决百分之八九十了。

我们大梅同学说这个执着点就是我，这个道理倒也对，

但是这个道理你要是都归到我身上来，它就会对于我们具体的情绪就很难立马解决，因为众咎皆归一，这个时候我们很难。但是我们可以把某一些执着点给它去掉。

我们在这个视频里边以前是这么讲的：比如说每一个人的角度智慧比较少，我们经历比较少，智慧比较少的时候，我们角度比较小，所以稍微有一些在我们这个角度之外的这些，大家应该看得见？这是一个三角形，当我们能力比较低的时候，可能这个角度就是一个锐角很小，落到这个里边的我们就能接受，稍微超出一点的我们就接受不了了是吧？然后如果我们能力增强了，我们就变成了 60 度了，甚至 90 度，对不对？我们接受的事情就可以更多了。怎么样把这个角度放大呢？当然一些比较厉害的人，他能做到这个程度，是不是 180 度？

让自己的角度变大

我们有两种方法，第一种方法是说我们逐渐把自己的角度放大，一点点放大从 30 度到 60 度，到 90 再到 180 度。但是另外一种方法是我们回到原点，回到原点其实也不难，它难就难在说，我们很难经常的达到这么一个状态，这需要我们反复的练习。我们回头再讲，我们今天现在给大家去讲怎么样逐步把自己的角度放大。我们之所以角度是这么小，是因为说我们能接受的这个东西，它这个事情只有这么多，也就是我们更多的是我们的执着点。

我举个例子，你说你工作很努力，但是在工作里面晋升的不是你，有的人就可以接受，有的人就不能接受，能接受的人他的角度说明他是角度大的人，不能接受的就是角度小的人，你也可以说是心量不能接受。这个时候有些人他烦恼可能他会有一些失落，但是他很快就会过去，不能接受的人可能会非常的生气，去诅咒去骂去抱怨，最后甚至离职什么的都有可能的。

以前我遇到有一个人，他跟我见面的时候他会很抑郁，他说因为他是个海归，我还在文章里面写了，他说他的领导就给他涨了 500 块钱，然后助理涨了 1000 块钱，所以他当时就特别的气愤，他恨不得跟领导从 30 多楼的窗户上面跳下去。他不是因为这 500 块钱，他觉得不公平，对不对？他说 500 块钱如果都不涨，可能他无所谓的，他觉得受到了不公平对待，他就看不惯，所以这是他不能接受的。所以这是他一个执着点，他这个执着点不是说他这 500 块钱还是 1000 块钱的事，而是说他觉得不能够被不公平的对待。

好，怎么样去让自己这个角度变大，刚才其实答案已经在这里了，如果你能够去掉另外一个执着，你的角度就变大，对吗？如果就像我那天举的我们的的小琴同学（的例子），他们家先生如果能接受小孩的数学成绩不好，他的角度就变大了，可能大了一度，至少在这个面上，下次再考得不好，不会生气的，他怎么会生气呢？成绩不好很正常，对不对？我

们小孩数学成绩不好很正常，因为他语文成绩很有优势，是不是？或者他在别的方面很有优势？这个很正常的。

假如说有另外一个人是很生气，他就说你怎么会生气，这个太奇怪了，你怎么会执着这个是吗？当你去掉执着点以后，你的角度是变大的，如果不去掉执着点，会造成什么？就是你这一次听七哥讲的课你状态好了一点，所以我要忍住，我要觉察我不生气，但是下一次出现的时候你还忍住，再下一次的时候你可能爆发的更厉害了。所以它不去掉的时候，它不是角度越来越小，可能会保持这么一个。当然了如果他心眼越来越小，他可能确实角度会越来越小，所以这是一个我觉得我们如果要去掉这些，要想让自己的角度变大，你要去掉你的执着点。而不是说你去找，而不是你把对方改变。

之前我们举过一个例子，当你光着脚在地球上走的时候，地上有很多刺有很多砖，你不能说我把地面都铺上地毯了，可能性不大，你希望所有的人都过来顺着你，这个可能性不大，我们现在的做法很多人都是这样的，他不想着去改自己，他想着就去改别人。

你对小孩生气，那不就是希望改你的小孩吗？说穿上鞋子就好了，说起来容易，但是为什么我们每天因为小孩生气对不对？小孩洗衣服多放点洗衣粉，我们就会生气是吧？小孩成绩不好我们就生气，小孩说了三次还不听我们就生气，那不都是希望在改别人吗？但是我一问这个问题的时候，我

说你是要穿鞋还是要地球上铺一个地毯，你说我们要穿鞋，但是你做的时候为什么就不是这样？这就是为什么我们说有时候对于情绪出现，你一定要反过来看一看我内心的执着点是什么，对吧？你要想着我要去改变自己，不是改变他，不是改变外界，我们要想着要去穿鞋，穿袜子穿鞋，而不是要去铺地毯，这也是我们说的向内求，所以我们的这些道理其实说起来都挺简单的。

1 你不接受某个结果，那也是个执着点。

我们接着讲这个方法，就是所有的情绪出现，背后都有一个执着点，你的执着点是什么？我们刚才说的你的欲望它算一个执着点，对不对？因为你希望你的欲望被实现被满足，你不希望失去，你已经失去了，某种意义上你这个执着点是要希望他一直在，你希望得到。我们说你不接受某个结果，那也是个执着点。所以无论你是什么样的情绪，你是失望也好，绝望也好，伤心也好，焦虑也好，担心也好，反正你只要这个情绪起来，你要去试着找到背后的执着点。你看见执着点了以后，你想一想我怎么样去解决它，我怎么样去放下执着，想要被理解，当然是你觉得别人应该理解你，这就是你的执着点了，特别是越亲密关系，你总觉得他不理解你，这个时候特别容易愤怒的，特别容易生气的，特别容易失望的，对吧？都是。所以还是这是一些执着点，当然了你把这个事情再往背后去看的时候，还是刚才大梅说的，因为有一

个我，还是太在乎自己了，是不是？还是太在乎自己了，好，我们先不管那一层，我们就先说执着点，你把执着点找出来，然后解决它。

我再举一个例子，好像也是宗萨老师举的一个例子。我以前拿过我们豆豆举例子，我们豆豆以前特别喜欢周深，她特别喜欢周深，谁要是说周深唱歌娘娘腔不好，她就会生气，对不对？你看她生气的背后就是因为别人不能说周深的坏话，是吧？我没那么在意，我也喜欢周深，但是我没那么执着的时候，你说周深好和坏我无所谓的，对不对？所以这是一个这就是有没有执着的问题，我也喜欢周深，但是我没有执着，我喜欢周深，我允许别人不喜欢周深，他喜欢周深，他不允许别人不喜欢周深，这是她执着的地方。有情绪的时候她是这样的。

我们有时候看见楼道里面比较脏，别人弄脏了以后我们会生气，为什么？因为我们觉得保持清洁，这是我们的执着点，另外一个人可能觉得楼道里面脏点无所谓的，不执着，对不对？或者说他也觉得可以干净，他看见别人扔东西，他把它捡起来就好了。可能两个人都爱干净，但是有一个人爱干净是他希望别人也必须爱干净，别人必须要维护。另外一个人爱干净，就是你脏了我就捡起来就好了，我把它变得干净就好了，然后你是不是弄脏没关系的，所以这就是有没有执着的区别，是吗？

最好的方式

我不知道有没有讲清楚，我们通过各种情绪，你去分析你自己背后的执着点是什么，看见这个执着点了以后，你下次再生气的时候，你会会心的一笑，你说：哦，又这个样子了。我举个例子，比如说你们小孩在玩游戏，你说了三次他不听，你生气。你以后如果你再说几次，你又生气的时候，你看我现在生气不是因为小孩在玩游戏，也不是因为他以后成绩不好，而是因为我说了三遍他不听是吧？但是我们平时没有这么理性的，都是被情绪带走的。

执着点可以是多个吗？可以，这个没有一个定论，每个人都会不一样的。所以其实只要你试着去找自己的执着点的时候，你会发现情绪已经不在，因为你已经不再去凶你的小孩了，你在去找自己的问题了，你怎么可能还会去跟小孩吵架呢？不会了。只不过说你的下一次还会出现？不知道。是不是？但是这一次你的情绪是已经没了，是吗？所以本身解决问题的过程已经是解决问题的结果了，在你找情绪背后执着点的过程，已经对治了情绪了，对吗？但是大家不要说我好像找不着也无所谓，不，你要去分析的更深层次，以后他不会再出现了。

我对于教育小孩有一段时间也是比较疯狂的，我心想原来我自己觉得我修行还不错，也不叫还不错，有一定修行的人怎么还会因为教育小孩的事情生这么大气，然后自从那一

次以后，我再去教育小孩就再也没有过面红耳赤的时候了。当我特别生气的时候，我跟我们家小孩那会儿都是以开玩笑的方式给化解了。为什么会这样？因为我在后边就有意识的去把这个事情单独做一个觉察，就是只要你觉察到他就不会被带走了。我们经常是因为没觉察到，所以刚才讲了很多方法，它还是有个前提，你想找这个背后的执着点，但是你不能等这个事情结束以后你去找。当然你结束以后，如果你开始没找，你结束以后找，他也有一点点好处，他至少下一次可能你会更快的对治他，是吧？但是这一次它已经发生了，它会反复来的。对，我们的阿俊同学说的对，它会反复来的，所以最好的方式是当他情绪出现的时候，你觉察到他，然后这个时候你慢慢开始去想起来，你要去找一找背后的执着点试试，所以这是一个我们可以反复练习的，然后这个时候明天你说不定你会期待一下谁过来挑战一下我的情绪，让我好好练习一下这个方法，看有没有用，是不是？

其实你会发现修行这个事情就很好玩了，这个时候反而你不担心说小孩惹你生气了。我们今天咱们的慧熹同学有一个作业提得很好的，她在听课的时候，她女儿在那玩，声音很大，她想发火是吧？她说你声音小点，你吵到我了不对？但是她忽然想到说我听课也是吵到她了，她转念其实转得很快，是不是这样的一个故事？我印象中好像是这样的，所以她把声音调小了，这是一个很好的故事，但是它还不算

一个比较典型的觉察。觉察是什么？就是你想要去吼他的时候，你看见了你想你的这个念头，你知道了，你看见这个念头，你再看见你背后的这么一个逻辑是什么？你为什么要吼他？是吧？你背后的执着点是什么？是说你是小孩，就应该大人去办正事，我这事更重要，我比他重要，可能是这样的。当然了你想到说你也可能是影响他了，从某种意义上来说也能够说明这么一个原理，但是它还不够清晰，下一次要是万一没想到这个事情，你就吼出来了，对吧？你就吼出来了，

好像还有一个例子，也是慧熹同学的，说小孩的纸尿裤好像破了，是吧？她想说婆婆来着，后来发现是她自己换的。她发现小孩的纸尿裤漏了，所以他第一反应说想要告诉她们家婆婆说你纸尿裤可能没弄好，下次你要好好弄，对不对？你看漏了，但是她忽然想到纸尿裤不是婆婆换的，是她自己换的，是吧？你看她意识到纸尿裤是她自己换的，她说我幸亏没去喊婆婆，说你为什么把纸尿裤没弄好，对不对？这个问题就在于说，其实这是一个很好的，这也是一个很不错的例子，但是这也不是一个特别典型的觉察，因为你可能刚好忽然意识到了，刚才是我换的，如果你没意识到呢？如果你没意识到你就应该批评，假如真的是婆婆换的，你就应该批评，她吗？如果真的是你婆婆换的，你就应该去跟她说吗？难道你婆婆带了这么多小孩，她自己都这么大，她不知道把纸尿裤弄结实一点，真的需要你教？不是的，所以当你意识

到了以后，你应该知道这个事情，反而我不应该去说婆婆了，一方面可能她年纪比较大了或者是怎么着了，你再去提醒她，这个其实意义不大，如果她连续发生了几次对吧？可能我们用一个比较委婉的方式可以告诉她说我们可以怎么样，你可以下次看她换的时候用一个什么样的方式让她可以接受的，而不是说去指责她。

觉察本身就等于智慧

这就是说我们在觉察的时候，你要去意识到的一些东西，我们怎么样在生活中去应用觉察，他有时候一些想法出来不一定是说这就是你觉察的应用，可能他当时确实你出现一个念头了，当然这也有可能是一个什么情况，因为你的觉察练习的好了，它会出现一些很智慧的念头，这就是我为什么说的觉察本身就等于智慧，就是真正一些比较好的修行者，他是会根据自己的念头，他会去看见所有的念头，第一个念头给他的都是非常正确的选择。

对治情绪也是用我们的觉察和慈悲

我们花了将近一个小时，去讲如何用我们的觉察来对治情绪，因为是利剑，看见没有？利剑来对治情绪。当然了，这个里边慈悲也是可以帮到你的，当你把别认为别人更重要的时候，特别是在我们去产生一些什么嫉妒，产生一些这种叫傲慢这些情绪的时候，你认为别人更重要的时候，你的这些情绪也不会起来了，是吗？所以对治情绪也是用我们的觉察

和慈悲。

我们出现情绪以后，首先最重要的第一步是要去提起你的觉察，因为我要求大家平时在日常生活中都提起觉察，这个很难，很不容易，但是你在情绪出现的时候，你需要提起觉察，因为这个情绪本身是一个特别好的特别明显的入口，明白没有？是一个特别明显的入口，所以以前我们总是烦恼情绪，现在从今以后大家要去欢迎情绪来帮助我练习一下，再觉得他怎么样去应用，来帮助我练习一下如何慈悲一点，来让我练习一下怎么样看见我背后的执着点有多少吧，来帮助我怎么样扩大我的角度，你不觉得这些情绪都是过来帮你的吗？

你不觉得小孩这个时候不听话，这不就是菩萨的加持吗？可能菩萨平时给你很多加持，佛陀给你很多加持，你不要，但是你还是在那说菩萨你要保佑我，你保佑我家百事顺利，对不对？但是菩萨心想我保佑你了，你不要我怎么办？我没办法，你想想如果你真的针对于每个情绪，你都能看到执着点，你现在是不是可能特别豁达，特别有智慧，无论是工作上还是生活上都会很和谐。你现在认为七哥好像是很有智慧的，你可能跟七哥也一样，你会总结出来很多这种这种方法出来，对吧？咱有好多同学做的类似于这种家庭教育给别人讲课，你这些方法你完全你去讲课，你收费1万块钱2万块钱一节课，也有很多人过来听，这不就是菩萨给你的加

持吗？但是你不要呀。

你一天到晚去请去求菩萨加持和保佑，他可能加持了，你不要。你还去求他保佑，他怎么办？他只能看着你，他只能有点悲伤。就像我看见很多同学一样，你看咱们现在在线的学员 67 个，加上我和绿荷老师 69 个，但是我们总共有 89 名同学，也就是说还有 20 名同学没来听，我能怎么办？我直接把他抱出群我可以做到的，你说我能怎么办？大家觉得今天这个课程重不重要，实不实用？很实用的，真的。

然后我告诉你，这 20 个同学到明天后天还会私信给我发说七哥，我最近家里面遇到一个什么事儿，你看怎么办？我特别的痛苦走不出来，我能怎么办？我有时候是真的没办法，我说我讲了这么多，你又不听对吧？然后我又不好说的特别的直，是吧？所以只能这样，愿意学的，我就好好教，不愿意学的我就只能再等等。

所以今天我们讲的方法比较重要，而且是比较直接，它是咱们整个体系里头的很重要的一环，它是相当于一个修行的，能够让你直接能看见结果的一个东西。有很多同学说，因为他做了一段时间以后可能就没有那么多动力，是不是？但是你如果拿这个来对治你的情绪，你就会很容易的看见他是有成果的，你不一定说我打坐要看见了什么，到了个什么境界，就才是有什么结果，不是的，你能对治你生活中的一些情绪焦虑，这就是结果，这就是成果是吧？我回头会去讲

到底怎么样衡量你的修行的进步的，这是我们今天讲的内容。

《佛子行三十七颂》会有一些偈子，其实大家现在可以去参考一下，也可以会对于减少我们的情绪和放下我们的一些执着会更有帮助。

第五课

引言——怎样才能做一个有眼力见的人？

又到我讲课了，我刚才很认真的听了咱们绿荷老师分享他的一些在职场上的一些经历。绿荷老师说她第一天说要是她 20 多岁的时候就听见七哥讲这个课就好了。我在想我要是 20 多岁的时候，听见绿荷老师讲职场上的课就好了，你看多好，有高人指点。可能绿荷老师在 20 多岁的时候听七哥讲课，对比听现在的七哥讲课，估计她会有收获。

但是，我 20 多岁的时候要听绿荷老师讲课，估计不一定有收获，因为我那会可能自己觉得这个没有什么好学的，因为我都知道，对吧？那个时候肯定是福报还不够，就算听见这个课，估计这个也认识不到它的珍贵，所以没办法。

好，刚才绿荷老师讲的有一点，其实我不知道大家有没有意识到，她说我们在职场上要做一个心中有事，眼里有事的人，是吧？你能够看见很多事儿的人。绿荷老师讲的像类似的这种大家有没有想过，怎么样才能做一个眼里有事儿的

人？你就说做一个相当于眼力见儿比较好的人，对不对？做一个眼力见儿比较好的人，就算你知道也很难做到的。你知道我们要做个眼力见比较好的人，但是有很多人他做不到用心。

我们的皮蛋同学说觉察力，对的，觉察力。留心多把别人放心上，但是你一到这个场合你自己很兴奋的时候你就忘记了，你就不会注意到这些事情，因为你被当时的场景给带走了，对吗？例如说我们有很多人在一块聊天对吧？刚才绿荷老师举的这个例子，我们有很多人在那聊天，但是其中有一人就会意识到要给别人去倒水，其余的人没意识到，为什么呢？因为他被聊天的内容就带走了，他被聊天的内容一直带走，给别人倒水的人不是说他关注聊天的人，他是关注的，但是他可能有时候就冒出一些念头去觉察，这就相当于去看这个事情在发生。

我们说觉察，从某种意义上来说，它其实是有另外一个觉察者和觉察的对象。你要去看这一个事情发生，你自己在看着你自己做事情，你自己知道你自己在做事情是吗？所以这是一个不一样的地方。如果你能够看见这些事情的时候，你就会意识到原来需要倒水，对吗？而不是说等别人做完这个事情以后，你意识到说为什么当时我没想到，你不是不愿意，你也不是没这个能力，你当时没有这个念头出来。所以你要想让自己的眼力见儿够强，你可能得有这种觉察力。

我们就叫觉察力，这个觉察力就是我们现在要教大家训练的这种方式，很傻的很无聊的方式。它是一个最好的途径，可能也是唯一的途径，就是你可以练习的，而不是我们做笔记都做得很好。我们要有觉察力，我们要有慈悲，对吧？我们要对治我们的念头，我们要对治情绪，绿荷老师讲我们眼里要有事儿，心中要有人。但是你把这些背下来也没用，为什么？因为做不到，你在生活中你被带走了，你看我们每一次讲的时候，你就会意识到觉察有多么的重要，对吗？

觉察有多重要的例子

吼小孩

觉察有多么的重要，你像我们今天有几个同学非常好，我们在学习群里边举了一些他遇到情绪的例子，咱们的小芳同学是吧，今天应该是被情绪带走了。一直吼着要一个小朋友去给你道歉，是不是？一直吼着要个小朋友给你道歉，你现在想想你不觉得可笑吗？小朋友就把你身上弄湿弄脏了，说了不听，然后你就得让他道歉，对吧？你不光得让他道歉，你还得让他妈给你道歉。我不是说这个事情的对和错，我不是说对方做对了，还是做错了，还是说你做对了，你做错了。而是说这件事情你现在说起来，小芳同学应该现在有18岁了，对不对？咱们村里的姑娘叫小芳对吧？你看你一个18岁的大姑娘了，你跟一个小朋友去计较，你不觉得有点怎么

会这个样子太可笑了，是不是？所以你学会了觉察，你现在知道情绪这个事情了，你现在再看之前的事情的时候，你就觉得好笑了。你下一次再遇到另外一个小朋友把你惹怒了，如果你及时的看见，你马上可以会心的一笑，但是如果你没有这个觉察你会怎么样？你回到家里边你还在抱怨今天真倒霉，那个小孩太讨厌了，一点家教都没有，他妈还那个样子，你还在那去抱怨对不对？所以这就是区别，很重要。

所以咱们今天张苗同学还有陈楠同学也都写了一些关于情绪方面的事情，确实这个时候能够意识到了生活中这些情绪。当我们想要去吼小孩的时候，我们想要大声训斥的时候，我们开始意识到原来是这个样子的，原来是我自己的情绪起来了，这就是一个非常好的在情绪里边的应用。所以我们要做勇士，你得要多去练习，对不对？平时多去练习，勇士就是知道他所面临的所有的问题，他一出生就在战场上。他不能够在训练场，其实我们所谓的训练场也只是说我们的静坐的方式算个训练场，如果算的话，但是他每天面对的都是不可以重来的，明白没有？每天面对的都是不可以重来的，但是你每天面对的它又是会重复的，每天面对又是会重复的。所以你把这一关如果过了，你会发现你生活中很大一部分烦恼就解决了。因为我们是在实战中，对我们的小池说是在实战中去修行，我们去训练，所以当你去觉察以后，你真的有很多事情你就会非常的敏锐。

交作业

我再跟大家举一些例子，他再看一看发作业的时候，你们去发作业，你们在咱们学习群里边去发作业，会有几种情况，有的人直接写的是文字，有的人会弄一张图片，有的人会弄一个 PDF 文件，还有的人会弄个 word 文件，对吧？大家有没有注意你们觉得你们在做这个格式的时候，你们有没有想过说就是说老师查看的时候是什么方式？我们的小美有想过，你想过的话说明你觉得到了你就是眼里有事的，老师查看起来最不方便的方式知道是什么吗？就是用 word 方式查起来是不是不方便的，为什么呢？因为它需要另外一个 APP 去打开，（互动玩笑：有同学说老师年纪大了看不见，我还挺年轻的，我跟小芳年纪一样，我 18 岁），它这个 word 它会需要有另外一个文件去打开，我们叫 APP，反正我现在每次打开 word 是 WPS，PDF 是会更次一级的，因为你要打开文件，当然最好其实最方便的方式可能是图片会方便一点。当然了如果文字并不是很长，文字其实也差不多，这是一个小的一个觉察。

加好友

好，我再举一个例子。最近有一些同学，其实我的朋友我的微信经常会有人加我，就是加我为好友。有的人可能觉得七哥像现在可能是比较普通了，以前算是一个小网红，是吧？因为写作也好，自媒体也好，他加七哥的时候，他觉得

不一定能够通过的。其实现在有很多人加我一般有一个原则，我告诉大家一个什么原则，就是大家加我的时候，如果申请加好友的理由是默认的，我就能不加。就是没有特殊的情况我就不加了，他会不改的，他直接你比如说在智慧心城的某某添加，我是智慧心城的某某就好了。这样的话我看不出来他为什么要加我，虽然我在智慧心城我也看见你，我可能给你一个回复，你加我，那为什么呢？我不知道对吧？所以我不知道你们去加好友的时候是一个什么样的方式，我加别人好友的时候，我一般都会写比较清楚的理由。当然了如果我们之前已经确定跟他说了，我要加你为好友，这个时候是我们已经说好了，那可能就不会去写那么细，但是我一般都会去把这个理由写出来。所以咱们在新手村也好，智慧心城也好，当然了咱们的群里头也有人加我个好友的时候，他不写理由，但是我都通过，因为你不加我也要加你的，我都通过，但是在别的群里边那种加我的人，我基本上，他要不写理由我都不通过，但是只要写理由，哪怕他随便写一个七哥好或者七师父好，我能加你吗？我也给他通过，明白吧？所以这这也是一个你会去看你很多事情的一些细节，很多事情的一些细节。

两大写作技巧

咱们这个群里头还有一些人做公众号的，对吧？去写文章去排版，其实有好多东西他们会觉得，假如说我去挑毛病，

我就挑出一堆毛病，他们可能觉得你看七哥很有经验。但是一看咱们公众号不是说从小就有的，他也是后来 2012 年底，10 年前，我们开始做公众号的时候，为什么有的人就弄得好，有的人就弄得不好，对不对？他从某种意义上来说，你的眼里你能看见一些什么事儿，你能看见什么问题，写文章其实也是一样的。

以前跟小池去说写文章的一些技巧的时候，她经常犯的一个错误就是她不去想一想，这些读者们看文章的时候是个什么状态，而是只是想我怎么样把这个东西表达出来。我经常去给她提的一个建议就是我说你要以一个读者的角度去看一看你的文章，你说你有一些词汇，对吧？一些特别偏的词汇，你用出来别人不知道什么意思的，你写一篇文章里边就出来一个新手村，那新手村到底是什么意思呢？可能说我之前的两篇文章已经介绍过了，但是你新看的那些人不一定看过你前面两篇文章，对吗？

所以这是一个我曾经总结过，就是在写作技巧上面有两大技巧排在最前两位的，咱们这里边有一些写文章的同学可以听一听。排在前两位的技巧：第一个就是用一个作家的角度去阅读，用作家的角度去阅读。你去看别人的文章，你去看书看经典的书，然后特别是看一些小说也好，看一些散文也好，看一些公众号的文章，你看如果你是个作家，对吧？你要看清楚这个文章的结构，它的过渡，它的主题，它怎么

样去弄的。有人还在讨论说我怎么样发作业，我要是给你规定了就没啥意思了。你们只要去想一想，你想到这个问题，你自然知道怎么样去发作业，对吧？而且这个时候差别已经不大，如果你没想到这个问题，这个差别就大了，是不是？我们新萍同学是来了，新萍同学你又迟到了。

我们接着说，我是说写文章的两大技巧，第一个，你以一个作家的角度去阅读，这个时候你能学到很多东西是吧？第二个，你以一个读者的角度去阅读，我们以作家的角度去阅读，你是去看别人的文章，看别人看别的作家的书，对吧？你以一个读者角度去阅读，是你看你自己的。为什么那么多人人都觉得看七哥的文章特别特别好懂，或者说深入浅出。你看我的文章从某种意义上来说，思想深度真的还比较深的，我觉得，至少是我看现在这么多公众号里边很少有人能够深入到那个程度，但是写出来的内容有很多文化水平不太高的。例如说可能读了个初中的一些朋友，他也能看得懂，他也知道你在说什么，而且他也觉得还挺流畅的。有的文章比较长，我的文章一般都比较长，2000多字，这是很正常的3000多字对不对？但是他能够很顺的看下来，但是有些人的文章可能比较短，你都看不完，你看完以后也不知道他讲的是什么，但是也不是他没有思想没有深度，而是说他没有注意到说那些读者读的时候是什么样子，这是一个很重要的一个技巧。

小菊先生说深度怎么做到？深度是你自己思想要有深

度，你思想没有深度，你很难写出来很有深度的文章。真正的一个好作家，其实他总有一面是比较厉害的，你说他可能对于人性的观察非常的厉害，对不对？有好多作家也还可以，你比如说他写一些这个心情景物什么的，编一些故事的，但是像那些他还是不会成为一个特别我觉得不会成为一个比较伟大的作家。真正伟大的作家或者说厉害的作家，它不是靠技巧的，它一定是对于人性的这种观察和探索，他可能只不过是不同的人会有不同的表达方式。

像我写的文章很多，可能就是在讲一些道理对不对？但是另外一些人写文章，他不一定把道理给你讲出来，但是他把这个故事给你写出来，反映出来的就是那些比较深刻的道理。

好，我们刚才说到怎么要让自己能够变得有眼力见儿，眼里能够有事儿是吧？能看见事情能够照顾全场，其实觉察是很重要的。

觉察打卡作业中的几个问题

我今天详细的把咱们这些同学在4期的觉察训练营里边打卡，都看了一遍，我看了一遍以后，说真心话，我觉得不太好。当然也有一些同学做的还蛮不错的，我稍微列了一下，有一些做的写的蛮好的。我们的友仔同学、三岁同学、惠若同学的，我看他最近的打卡都还写的可以。对，咱们的燕金

同学也看见，因为这写得很好。

不够重视

它的问题在哪？第一个我觉得很多同学太随意，不重视。我们做这件事情，我跟大家去讲修行这个事情，因为它是对治我们心的，它是从心出发，从某种意义上来说，你不要太去用逻辑去推理一些东西，你得做一些入心的事。

我举个例子。你想我要是平时念经的时候，我要是念经做功课，我会穿得比较整齐，然后我会坐得比较端正，我不会敲个二郎腿这么去念，明白没有？我不会这样的，因为我觉得这是一件需要很真诚，需要有仪式感，需要我从内到外去做的一件事情。我打坐的时候我也会这样，我会专心的，对，你需要有恭敬心。我们打坐有很多同学可能就随随便便一坐，然后中途发生什么事儿就断，这种你说我没什么影响，我接着再做就好了，当然他确实也没什么影响。但是从某种意义上来说，就说明你对于这个事情不是那么的没有那么重视，没有那种恭敬心，你不认为这是一个很值得重视的事情，它是一个对你来说比较随意的事情。我说这个并不是说你的打坐不能被别人中断，你说你们小孩过来了，你把他赶走，你把他骂走，并不是这样的，你可以中断，你可以陪些小孩把他安顿好，你再回来。这个可以的，这个没关系的，因为反而是我们做的怎么说，相当于我们要去随顺众生，我们要去让他人比我们更重要，这个可以，但是你回来的时候重新

去调整，还是要很认真的去打坐。

不够简单直接

我还看见有的同学写的文字很好，今天又是什么清风习习对不对？又是心情如何？反正写了一堆这种描述性的文字，我们在这个时候不要，我们就简单直接记录你的过程就好了。你记录过程比如说你打完坐了，你在最后打完座以后，你再花个一分钟两分钟，你把这个过程稍微回忆一下，你说我想起了这个课程和指导，听见的声音知道，对不对？脚麻知道等等，你就直接这么写就好了，不用写的很有文采，你写得很有文采，它意义不大，所以我们要比较认真的去记录。然后这是第二点。

不知道被带走了

还有一个。第三个有时候你被自己带走了，你可能还不知道。咱们这里边有一些比较典型的错误，如果你不把它解决，你会发现以后你真的不知道怎么样在生活中应用觉察。咱们这里边有一个例子，我跟大家讲一讲，咱们慧宁同学其实她的整个打坐记录还蛮好的。其中有一项是这么写的，那个时候他说他听见小狗在咬鞋子还是咬什么？知道。小狗愤怒了，知道小狗的心理情况知道了，知道。这是不是朋友变小狗了？知道。你看就是这种看上去好像是知道，实际上是没看见，他已经被他带走了，一直带着带到从听见小狗咬鞋子变成了这个小狗是朋友过来的，你看见没有？但是它中间

还是出现了我知道，对吗？

你换到我们日常情况也会是这样的，如果你在生活中我看见小孩，我想着小孩发发脾气，知道，我看见了，我还是想还很想打他，我知道，对不对？我骂他了，我知道，那么这个其实意义不大，就是你在中间加几个知道这个意义不大。真正的知道是说你看见以后这个念头他会停止的，会消失的。不只是说慧宁同学，我看到其余几个打卡记录都蛮好的，无论是声音也好什么样的都能及时，但是这个记录就反映出来他自己的就是在这个方面他是被带走。但是他还不知道，他不知道他被带走，他觉得我都看见了，只是你知道你明白了，你记住了你的念头被带走的过程，但是他没有停止。这个时候有时候我们会面临这种有一些持续不断的一些念头，它持续会出来，因为你看见了以后它还会出来，怎么办？这个时候你可以有意识的去，比如说你把你的觉知放在呼吸上，这样的话就想转掉了，对不对？你放在呼吸上，数个两三次呼吸，你再回来观，这总可以的。

萤火虫同学他在打坐的时候也记录了有一个还挺有意思的，他说他咋知道听见了声音，听见了什么，知道了什么，想起了什么都知道，脚麻了脚痛了是吧？脚痛了，他说干脆我发愿一下，如果我的脚痛对众生有利，请加持我脚痛。如果我脚不痛对众生有利，请加持我脚不痛。好，接着观念头，他觉得这个还蛮好的，你看又练习了发愿又练习了观念头，

你已经被带跑了，你明白没有？我跟你说你已经被带跑了，这不是在练习，这是你的脚痛把你带跑了，你被念头带跑了，一直连发愿整个过程都是被带走的，都是被带走的这么一个现象。

是吧，我们这些同学一听见我这么讲的时候他笑了，不，你面临这个问题的时候，你不会好到哪去，只不过你的表现不一样的。

我跟你说大家要知道，说咱们自我的念头特别的狡猾，他狡猾到什么程度呢？他会把你的观念头当成一个他自我保护的方法，他把你学到的修行当成保护他自己的方法，就是他把修行当成保护自己的方法。你说好我举个简单例子就好了，你说好我们观念头，我们想起了，我们想起这个观念头知道就好，七师父说了不能被带走。七师父还举了个例子，萤火虫的例子还不要发愿，还不能发愿，你看你想到这个时候，其实你已经被带走了，明白没有？从开始的知道就好变成了七师父说这个不能怎么样？对的，然后还不能发愿，对的，每一个念头都没错，都是在教你修行，但是你还是被带走了，听明白没有？

修行这个事情为什么我们说他需要老师，他就是在这些地方，你以为自己觉得你觉得自己做得特别的好，但是实际上不是的，就是这些东西看上去好像它伪装的特别的好，其实这都是一条歪路。

咱们如玉同学，他观念头的时候，忽然想起来一件事情，说我要提醒他们家先生，要去单位的时候记东西，这个事比较着急，所以就停下来去提醒了，一看时间只差一分多钟了。你看好像记起来很重要一件事情，好像记起来很重要一件事情，这就被带跑了，对吗？这就很明显被带跑了。记一个东西真的需要你及时提醒？你再晚个5分钟10分钟提醒不行？他到单位以后就打个电话不行？没那么严重，是不是？你这被带跑了。

我们有时候会想到一些，我还得再举一些例子。比如说你会想到一个特别好的灵感，这个东西特别好，我要赶紧把它记下来，所以你中断了把它记下来，你不觉得这就是你被中断了，你被带走了是吗？

如实记录不偏不减

所以这都是我们常犯的一些错误，我看了平衡的心，我看到了这个记录我就好笑。平衡的心应该平时在修行方面应该还蛮重视的，平衡的心在写他的记录的时候，他做了一件事情，他在教别人怎么样打座，在教别人怎么样修行，不是让你去回忆这个（比如我们打坐的时候要专注，不要被带走，什么过来都是个念头），这没意义，对吧？然后我们要的是你记录你当时的一个过程，很多同学写的时候，我当时念头很多被带跑了就没了。你如果这么写，以后这么写，咱们的如意同学和少堂主同学你不要去给他点评了，你也不要提

醒他，你要写详细一点，这种很明显就是属于应付，你浪费自己的时间，你也浪费别人的时间，对吧？

（互动：总是头一天晚上梦见第二天发生的事情，你能够预知一些事了。）格力同学咱们的云峰同学，你下次有问题在学习群里边问，不要问关于一些跟我们现在上课的内容不是特别的相关的一些东西，好吧？你在学习群里边问，或者说你要觉得不是很方便，公开的你就可以私下问，这也是一种觉察，就是在合适的时候做，在某些场合有一些不合适的事情，你不要让它发生。

觉察作业的格式、要求和目的

所以我再跟大家去讲一点，大家在记录这个的时候，你记录过程能想到什么是什么，大概的格式就是出现的念头。你知道，如果你发现某一些被带走了，或者说你不确定的，你直接把它可以写出来，问题写出来。

我刚才说的这几个类似于慧宁的、萤火虫的、如玉的，记录的很好的。他如果记录的不好，我就看不出他的问题，明白没有？但是你千万不要自己去编一个，没啥意思的，这个没啥意思，有的人说我能不能够早晚合起来打一个，让你早晨打一个，晚上打一个，是让你有多次可以被发现问题的机会，如果你愿意早晚打一次，那也没关系的，你可以的。

就是我们打卡记录不是最终的就是我们真实的目的，不

是为了说看你有没有打坐，明白没有？是看你会有没有理解觉察，因为有的人以为自己理解了，实际上真的是没理解，明白了吧？所以是为了帮你学会觉察，至少是在座上修，所以知道这个目的后你就知道该怎么做了。

然后下一次大家可以尽量把过程写的详细一点，详细一点不是说你要去把所有的都记下来，而是说你把一些我们刚才说的一些关键的一些点，你觉得这里边有特殊的一些点，你的状态把它反映出来，这样的话就可以让老师知道你现在是不是掌握了觉察。而不是说你我现在没时间，我上面写两句，然后我就证明我打过卡了，这个意义不大。我不知道大家有没有这种感觉，我看了里边有好多就是咱们的少堂主和如意同学做了很长的点评，但是咱们这些同学一个回复都没有。

当然了里边有一两个同学会回复一下，但是大部分的同学连一个回复都没有，我不知道你们是一个什么样的心理状态。是没看见还是觉得无所谓，40多个人的记录，咱们的如意同学和少堂主同学天天在那看，那你有问题也好，你看见也好，确认也好，我觉得大家还是一些基本的这种回应你得有，一方面这是一个礼貌，另外一方面这是需要你可以让老师确定你是不是真的理解他的意思。这个回复比较少的，里边仅有几个同学偶尔会回复一下，这个不太好，大家这种习惯不太好，不太尊重，而且你会发现最终你的结果也很难，

你也很难快速的进步，所以这是我关于觉察我提到的几个问题。

不要用自己的判断看待修行

当然这里面还有一个很重要的，就是我们的旻谦同学写的一个，我不知道大家有没有看见，在学习群里边写的有一个。旻谦同学在群里头说他曾经有一个特点，就是他会去判断领导做事对不对？写在职场方面的，对，他会去判断领导做事对不对？旻谦同学第一次跟我见面的时候，然后跟我叙述了很多关于他跟领导之间的这个事儿，他们的领导其实还蛮厉害的，旻谦同学一直做他的助理，做他的秘书什么的。然后他会去看见很多觉得哪些领导做得好，哪些领导做得不好的不足的，然后其实这是一个大家就是普遍的习惯，你知道吗？就是我们自己普遍的一个习惯。为什么这么讲？我们会经常去有一个判断，因为我们每个人都有个标准，我们会去判断这个人哪个地方做的不对，这个习惯也不是说他不好，也不是说很好，每个人基本上是这个样子，但是我们有一个东西容易被忽略，忽略什么？就是忽略我们对自己的评价和认识。

例如说旻谦同学的领导，我知道他们管个几百人的公司的相当于一个公司的老板了。从一开始他做他的助理的时候，还只是一个可能是一个我不知道是不是个副总还是什么，后来就做了一个相当于一个大片的老总，这个时候旻谦还会去

告诉他哪个地方做的好的做的不好。然后你们有没有去想一想，你怎么知道人家做的，你认为不好的地方就真的是不好了，你怎么就那么确定你看见的是对的？我们总是拿我们的判断来去挑去判别对方的。

信任老师

我跟大家再说一个例子，大家就知道了，那天咱们这里面有个志愿者。其实他对于佛法还挺了解还挺深的，是一位博士，那天跟我聊，他自己也很谦虚了，说他自己怎么样。然后我说你得找一个特别信任的老师，他说是，我说我看你现在对于宗萨老师还挺信任的。我说要是他讲什么你应该听，他说我对他是挺信任，但是他的很多东西我愿意看，但是他有一部分内容我是觉得不太合适，我觉得讲的对我来说，我觉得他讲的没有什么道理。我说如果你都能够评价他哪些东西好，哪些东西不好的话，你的水平至少要比他高那么一点点对吧？你的水平至少要比他高那么一点点。如果你要是没有这个意识的话，你怎么能够去评价他？我们不说别的，我们不说，例如说我们待人处事什么的，你说这个人的水平高和低，我们很难去判断。但是你说在佛法方面就是这个人的他就是那个高度，我们在这个时候我们很明显是不如他是吧？所以这个时候我们是没法去评价他的。

所以我刚才跟大家说，你要去看见自己的这个位置。这是有跟我们现在学习是一样的，我知道现在这个群里头会有

一些同学对于七哥讲的在修行方面的一些认识，可能也不是那么认同的，对吧？也不是那么认同，但是你要去想一想，如果你真的也经历过这种长时间的专业的训练或者是熏洗，你觉得你的水平跟他差不多，这个时候你可以去挑。但是如果有的话，你在这个上课，你为什么先想着我要去信任他，而不是去挑出他的问题。当你看见自己有不符合他的要求，你认为他讲的并不对的时候，你反过来去想为什么我还不太理解，对吗？应该是这么一个思路，应该是这么一个心态我们去对待我们要去学习的老师。

当然了如果七哥去跟你讲说你怎么样去处理好夫妻关系什么的，当然你不一定要信他，对吧？但是如果他讲的是关于修行方面的一些东西，你应该先去相信他，或者先去试着去理解他，而不是去有了一种抵触情绪，我觉得他讲的不合适。对，其实点点说的这个话是对的，我现在例如说我对于佛经，对于老子也好，对于论语也好，我们去学经典的时候也是这样的。我以前有个观念就是说，我们要吸其精华去其糟粕，关键问题在于你怎么知道哪些是精华，哪些是糟粕的，对吧？我们可以说我们能够理解的这一部分，我们认同的这部分我们可以把它吸收过来，我们觉得还不太认同的那部分，我们先可以放到一边，但是我也不会说他说的他就不对，而只是说我们现在可能还不太理解，所以这是我现在的处理问题或者说学习的一个态度和方法。

相信你正在学的法

我们说你看我们在有很多人去学习的时候，比如说我们在学佛法的时候，大家一般问说你有没有信仰，有没有皈依，大家知道皈依是什么意思？皈依真正的内在的本质的含义，其实是说我认为佛陀讲得很对，我要愿意放下我的成见，我去信任他的叫法。其实这是他本身就是你需要放下你自己的一些知见去信任他，对吗？这是一种，一方面是信任，其实更多的是你放下自己的这些自见。

不要总是——佛经，你看我看《六祖坛经》，这里边这一部分说的很对，那一部分说的那是几百年前的事儿过时了，对吧？不，佛经这部份说的很对，那一部分太荒唐了，怎么可能还割肉喂鹰不可能的，如果你没有这种心态，你学不好的，没有这种心态，你学不好，你总是在判断，本身佛法最终教你的其实是让你什么都不判断，让你不执着于任何一端对吧？但是我们说你相信你去信任，又不是让你迷信，你明白没有？

它和迷信又不一样，迷信是什么？你比如说佛陀上面讲了，对不对？六道轮回就是这个样子的，但是另外一个人在给你讲的时候，他说我们在生活中就可以经历又叫轮回，你觉得他就是错的。那就说佛陀上面去讲了，说若以色见我，以音声求我什么，那就是人行邪道，所以看见什么？一个菩萨像画弄的一个佛陀，所有拜的人都是人行邪道。你这么一

想这个书上也是这么说的，但是 you 从某种意义上来说，你相当于你认准某一个东西以后，其实当然了，这个还不完全能够解释迷信，而是一种叫什么，一种蠢。不好意思用这个词就是我不太好形容，大概就这么个意思吧？就太笨了，所以你看很多这种经文上它相互之间是冲突的。

我想起一件事情，小顽童问你一个问题，你上次想要求一个咒，咒语是吧？然后我说我教你一个最厉害的咒，然后我说让你先念一遍心经，我再教你，你后来念了一遍，我说你有没有收到，那你后来有没有收到啊？小顽童？心经收到了，为什么心经就是最厉害的咒？为什么心经就是最厉害的咒？大家有没有明白，这些咒语里边有一个特别厉害的咒，没有比这个咒更厉害的，反正我信了。我们小冬说是大神咒，对，咱们心经里边有一句话是这么说的，故说般若波罗蜜多咒是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦真实不虚，对不对？他经文里边告诉你了，般若波罗蜜多咒，大神咒、大明咒、无上咒、无等等咒，没有比这个更厉害的咒了，对不对？所以这个就是最厉害的咒，当然了你要去看别的经书，你会发现他也会说这部经是最厉害的，没有比这个更厉害的了，对不对？三世诸佛，你看咱们的金刚经也是，就是这一部经典，三世诸佛都从这部经典里面出来的，是吧？

所以有时候经典他自己也会相互矛盾，但是你说你要是

从一个理论上去批判，你会发现这个经典是不是也不对，为什么他相互矛盾，而且最后这个佛陀还说我若说如来有所说法即为谤佛，就是如来说我什么都没说，所以再回来我们对待老师，我们对待我们要真的去平时要做判断的时候，你要认为这个人的在某一方面的专业水平要比你至少要高出一个成绩的时候，你一定要信任他，哪怕是说的你不要说他，你不要去判断他的对和错，你只要判断是我能理解还是哪些部分我还不能理解，而不是说他做的、他说的不对。

然后我之所以想起咱们的，好像也是如玉同学在哪个里边，她在这个里边他进入这个过程还挺真实的。他说七师父说大家把自己的时间推掉以后去学，这个课七师父说看不上。好像是如玉同学说的，然后他当时就觉得心里边就觉得怎么七师父会说这个，他心里边就有点觉得可能七师父是不是太看重，太觉得自己太宝贵什么的。其实我是一点都不夸张，那是因为你真的没理解。你去看一看，七哥去学习的时候是什么心态，你别说你们十一七天你不休息，然后你去来学习你好像怎么样了，好像我没时间去陪家人，我没时间去陪小孩，我耽误了一些工作，对吧？你好像觉得自己牺牲很大，但是你对比一下，七哥，别说是陪家人，他现在都出家了，为什么？他不是为了求法吗？别说是3天4天5天没陪小孩，他几年都不陪，你觉得你跟他这个比，你还觉得七哥他会觉得你好不容易，如果我真的说你好不容易你做的真的是太棒

了，你觉得这不是太假了吗？呵呵，你不觉得这个太假了吗？

细节是老师剥洋葱的入口

然后我们再看一看，你看玄奘大师了，人家为了求法，他觉得这个地方的法在他那个年代的时候，有好多这种翻译的经典。一方面比较少，一方面经典翻译的也不太好，他为了去求正法，他去西天取经，那是连生命都不要了。对，我是说后来他有这么个例子。

我不是在批评咱们的如玉同学，其实他挺真实的，他把很多过程的细节都给写出来，这样的话这是一个好学生，为什么？这样的话老师有入口来去给他剥一剥洋葱，对吗？有入口来剥一剥洋葱，你要是什么都不写，你平时只在那看你也不说话，然后你说七哥欢迎你过来剥我的洋葱，我承诺保证不生气，我能怎么剥，我能说你这句话说的不好吗？没办法对不对？所以你得把你自己的这些过程描述出来，哪怕你是一些很难堪的一些过程，你把它描述出来以后，我才有可能告诉你一些比较比较真实的一些我的看法。当然了也有可能是一些你认为很正确的，你把它描述出来，就像慧宁，他描述他们家狗在那去愤怒，对不对？这个过程他描述出来了，他可能觉得你看这个确实是一个很正常的，我都看见了，但是实际上这是一个问题。

我们要跳出来看

其实我在这里我再给大家插一句，其实我们有时候会特别重视，你比如说陪伴家人，对吧？我们说要多去陪伴小孩，我好像我几天没陪她，我就觉得内疚等等。或者对小孩期望高，他就是这个方式，如果你从修行的角度来讲，它不是一个特别正确的方式，正确的方式是什么？在你需要陪他的时候，或者在他需要你陪的时候，你尽量去陪，或者说当这个事情发生了，你去接受这个发生是陪还是不陪，其实它本身不是对和错的问题，是你接受不接受的问题，对吧？

还有一点，如果小孩从小受到了很好的陪伴，当然挺好，如果从小没受很好的陪伴，也不一定就很坏，你明白没有？也不一定就很坏，否则的话，你说那么多单亲家庭的小孩不也得长大，他们可能经历一些事情，他经历一些这种孤独或者说脾气。其实也不是什么坏事，就像很多父母对于小孩会经常发脾气，现在我们有时上课的时候我们就很内疚，其实也不用这样。问问为什么，他经历这些不一定是坏事，至少是他以后走出社会，可能在面临这种事情的时候，他会很适应吗？如果家里边都是很温馨的，然后他出去以后稍微遇到一点问题，他可能就受不了了，这也不一定是好事，对吧？我也不是说一定是希望不去改我们的性格，或者说我们的方式，并不去提升我们这个，我是说你这个事情已经发生了，我们也不用为此而愧疚。

所以对于这种事情我们通过一个就是跳出来看，这个时候就像乌云来也不是什么坏事，你一直是白云也不是什么好事。一直是白云，天天白云的话那就旱死了，对不对？所以没有太多的关系，我们跳出来看，它既然已经发生了，那就让它发生好了。

还有一个点就是我们对于小孩的重视，上次我们的慧珊同学也出现了，我上次特地跟慧珊同学去聊了一件事情，就是慧珊同学他们家里面有个老人过世了，他们家老人特别是因为过世了，所有的孙子孙女外孙，反正这些亲人都要回来。但是里边最有出息的一个可能反正这个地位也很高，对不对？因为学历很高，可能是教授什么的，博导。然后他会去计较说给了多少钱，或者说有多少钱是他出的，真正的这种表现，你就会看出来这个小孩是很有出息了，是不是？就是一个那么有出息的小孩，长大成人了，但是最后可能对于老人不一定是那么的孝顺，是吧？我在想老人年轻的时候一定特别喜欢他的孙子，或者说特别有出息好好去培养，对不对？然后等到他后来这个小孩确实有出息了以后，等老人的晚年，反而你会发现完全特别有出息的小孩完全不会去照顾他，或者说基本上是属于照顾的没有那些没那么有出息的人好。

我们周围应该有比较多的这种例子，大家应该也在自己每个人周围都有，只不过刚才我们的慧珊同学他前段时间刚

好发生了这么个事情，我就跟他聊了一下，我想说的是说，比如说很多老人让自己的子女或者孙子都成才了。但是最后这些人其实对于老人长大了都不太好，大部分的或者有很多也不是大部分也有人挺好的。对，我们都看见这种例子，我们三岁也是看这种例子，但是你去想一想，这些例子只会发生在别人身上吗？难道就不会发生在我们身上？你现在特别期待的特别照顾的特别疼爱的小孩，长大以后不会是他那个样子，但是我们平时都不会去想这个问题的，我们不会去想的，我们想的是你要好好学习，你多学一门技能对不对？对吧？你多上几个培训班成绩最好，以后一定就考上一个什么清华大学。那是，考上清华大学人家都已经是教授博导了，还不会有出息的吗？最重要的是什么？真的是要那么有出息吗？

如果你不从小养成一颗让他在品行德行方面更重要的习惯，以后悲剧就会循环的上演。当你这么去想的时候，当你真正去想一想这些问题会发生在自己身上的时候，这个时候你就可以跳出来看了。他以后是怎么样子的，就不知道了，对不对？我只能现在怎么样去引导他是吧？大概就是这样的吧，跟大家闲聊了好多，但是这个都是跟我们的觉察和教育有关的。

对治焦虑的方法——安住当下

有好多时候，我的很多这种做法，其实它没有特别多的

理由。当时这个念头出来，我看见这个念头，那这个时候，我决定我要不要把这个事情做了。

我曾经在三期，或是二期的时候，跟大家讲过，怎么样去看一些缘起，生活中的一些缘起？我们遇到一些事情，应该怎么做，才能让这个事情比较顺利的发生？它不是随机。而是说，真的能够觉察到这些念头。

我以前举过一些例子的。例如说，我们有一些修行比较好的师兄，他有一次想去某一个地方，这个地方它要左拐，就是到十字路口，他开车要左拐。但是，他发现等了三个红绿灯都没过去。这个时候，他立马意识到，他今天就不适合去。所以，他就换了个车道，右拐了。

真正的大的修行者，就是修行越好的人，他越不把他自己的结果，越不把他自己为了这个事情，而规划得特别死。他不是说没有规划，他不是把它限定。例如说，明天想干一个什么事情，他确实也会有这个打算。但是，这个事情不是就一定要这么做，而是说他会随着因缘的变化，他能看见这些因缘，他就知道怎么走，下一步到底要不要做。

我的老师，以前有一次，我跟他一块吃饭的时候，他说了一句话，我当时还挺吃惊的。我们就说起有一些授记，有一些成就者，他们会授记未来会发生什么事。比较确定，还有一些人，会预知未来什么样的。我们老师当时说了一句话，他说得非常肯定。他说，真正的大的修行者，他连一秒钟以

后的事情，他都不会去做特定的规划。就是一秒钟以后的事情，他都不会去做特定的规划。他当时大概就是这么说的，我当时还挺意外的。

我觉得，跟我们日常的生活工作方式是不一样的。我们平时要有计划性，要有规划性，然后要想着下个月要干啥。对，我们一天的这种计划是怎么样子的。但是，对于修行者来说，他反而反过来了。他没有这些，他可能真的只是安住在当下。我后来想，他就是安住在当下，会发生什么，他自己就慢慢让它去走，可能是这么一个状态吧。

所以有时候，我们会觉得安住当下有什么好处，对不对？你特别纠结或者说特别担心一件事情。我举个例子，最近我们的一诺同学家小孩病了，他们小孩病了。我们可能自己的小孩病了肯定会就会担心，就会焦虑。你说你安住了当下，你抄经，在半个小时你安住当下，过一会不是还是得操心他的事吗？这个小孩病的这个事情，又不能解决，对吗？这又不能解决，那你这个安住有什么用？不是的，真正的原因是这个样子的，就是真正的状态是这个样子，是因为小孩病了，我们需要去关心他，操心他。但是，你的那种焦虑，它其实起不了任何的作用。

这是一点，你的焦虑本身起不了作用。

第二个，你现在去关注的是当下，有的时候，我关注了当下，我明天的任务还是没完成呀？你关注在当下，你去做

你的任务也好，干什么别的也好，你都是在关注，你都是在当下。你在当下的时候，你这段时间本身就没那么焦虑，对不对？你本身就没那么焦虑。如果你持续把这个当下一直延伸到，最后这个事情产生的时候。例如说，你到了明天，你整个期间其实都是在当下的。

真正背后要发生的这个事情，他也没有你想象中的那么糟糕，他不是说你就不去想那个事，是说你只要关注在当下的时候，其实有很多事情该要怎么发生，它会发生的。所以这是我的一个理解，可能表述出来还不是那么的清晰。

到世间八法去找情绪背后的执着点

今天，我们的陈楠同学，在作业里边，他有个点提的挺好的，她就看见了咱们的世间八法。世间八法是挺重要的，因为这是八种最典型的，绝大部分人的人性特点吧。

我们昨天讲了，我们首要目标是对待情绪，勇士的目标是对待情绪。我们在对待情绪的时候，我们需要提起觉察，能够觉察到情绪出现，这个很重要。然后觉察以后，后来你要尝试看见情绪背后的执着点。但是，我们很多时候是很难分析出来的，如果你发现很难分析出来，就用我们陈楠同学说的一句话，你就到世间八法去找，可能就对应其中的一条。因为，世间八法基本上把人性大部分的这些执着点都给包含进去了，可能都可以归纳到这八种情况里头去。

看见“自我的需要”行为模式

还要再插一句，对于“自我的需要”的满足。我详细看了我们的朱平同学写的，她反思她自己小时候为了得到父亲的肯定。一直很努力，但是最后父亲去世，她也没有得到，反正就在印象中没有得到过她的肯定。哪怕她自己考大学，考得也很好，哪怕她各种努力都没得到。现在，她面临的问题，就是她想得到她们家先生的肯定，她的先生又总是数落她。所以现在，她看见说，她其实是掉入了一个陷阱。

我们在这些日常的行为模式里边，特别容易会反复的去发生一些事情。特别容易会反复的，去重复发生一些事情，我们就在这里头被重复的折磨、影响。

这个时候我们需要提起觉察，你需要看见这些执着，就是所有的负面情绪的背后，一定有个执着。看见它，同时我们要看见它以后，如果还不能解决，你从更深层次的去考虑。我们为什么会需要别人的肯定？你看，为什么需要别人的肯定？为什么会需要别人的赞美呢？

真正的我是圆满的，至少是我现在会想到这个事情的时候，我立马就会出来这一个。我觉得真正的自己是圆满的，如果有需要别人的肯定，那是一定是自我的这种欺骗。

你看，大梅同学的评论有的非常经典，一语到位。是自我需要证明自己存在的方法。本身这个自我，它是我们通过各种概念把它组合出来的。但是，为了存在，它就需要去得

到某一个东西，需要去证明自己的存在感。

这个时候，反而你就能看见它背后的这么一个逻辑，看见这个逻辑的时候，你就知道原来这就是个把戏。以前我说过一句话，看见即解脱。你真正看见这个模式，这个模式就能够瓦解。你要不看见这个模式，这个模式就一直带着你，反复的在轮回里头转，反复的在生活中出现。

就像朱平同学，如果她看见这个模式，她看见了以后，下次他们家先生再批评她的时候，她一看，“哦，他又批评我了”。

你看，那只不过是你喜欢先生的一个生活方式，这个人特别喜欢批评人嘛。你爸也是这种方式，他也喜欢批评人，他就不喜欢表扬人，这是他的生活方式而已。他的生活方式，我们需要改变吗？他的生活方式会引发你自己的一个方式，你就反过来希望得到他的表扬，你这不是自己跟自己过不去吗？

不尝试去改变别人

别人的生活方式就是他的生活方式，就像哪怕有一些别人一个坏习惯，他就喜欢乱扔垃圾，这其实就是他的一个生活方式。有人就喜欢喝酒，喝醉了他很喜欢打人，这就是他的生活方式。如果你适应，那你就跟他过。你不适应，你看见他喝酒了，你就离远一点。我们就容易被这种给带走了，然后我们自己的习气，就会引发一些模式。其实，从某种意

义上，就是一个念头跟着一个念头走。如果你看见了，这就是他的生活方式，你也不会去批评他，你也不会去让他去改变。

说实在的，如果这个时候，例如说，我们的朱平同学真的想要去想让他改变过来，说“以后你要多说一点赞美的话”。朱平同学应该有四五十岁了，她先生也跟她年纪差不多。你去想一想，四五十年都没改，你现在跟他说几句话他就能改，可能吗？不可能的，不要有这种奢望。我们的目标就是“我不尝试去改变你”。除非他自己想要去改，我们可以配合一下，改变不了的。

对我们自己来说，我们去适应只有一个方法，就是提升自己的智慧，就是让你可以适应任何的环境。就像水一样，我们的水碰见什么，它就会变成什么。水放在这个杯子里边，它就是一杯水；放到池塘里面，就是一池塘水；你放在桌面上，它就会变成这种撒下去的。这才是上善若水，上善就是至善，真正的厉害的人就到这个程度了。

也不一定是说一定啊，你看跟咱们绿荷老师讲的，你们听上去可能会有一点冲突的。比如说，绿荷老师讲，我们一定要做一个很正直的。一定要做一个很老练的、很稳重的。当然是的，特别是我们刚进入职场。如果你想在职场上面去演一个这种人，其实挺好的，你需要这么去演。

但是另外一个角度，你要去考虑的是什么呢？就是真正的

智慧，它一定不是某一个框框下的。所以，咱们的绿荷老师也讲了，在生活中你穿衣服什么，你可以稍微随性一点。但是，在工作时候你应该怎么样穿衣服，怎么样说话，等等。这个确实是一个可以让你快速的提升自己形象，你给别人印象的这么一个方法。

第六课

七哥演讲视频在 1:17:33

引言

我们今天是集中上课的最后一天了，有好多同学这几天做作业都特别的认真啊，估计有很多人已经很长时间没有这么专注在学习上了。当然，也有同学因为各种情况，无法继续参加了，一开始很积极，后来因为各种原因就没来上课，这很正常。每个人的理解不一样，每个人的境遇也不一样。这几天有一些同学在跟我申请说，能不能过来旁听，进来上宣讲员的课呀。没办法，我都拒绝了，估计缘分没到吧。

正信要坚固

今天一早，我收到了一个消息，是咱们必经之路的一个志愿者发给我的。说他去参加了一个讲座，讲在生活中怎么修行，说是哪个法师的护法的呀什么的。其实应该很多同学在群里都看了，有几个同学在问说，“七哥，你的看法是什

么样子”？

不知道大家是怎么想的，可能在生活中你们也会遇到这种情况。但是，听了这么长时间课，假如到现在，我们对于修行、对于佛法还没有一个明确的概念，我觉得就太不应该了。

有同学说，这个不太纯粹。不是不太纯粹的问题，那就是骗子。我可以很明确的告诉大家，那就是骗子。像这种情况，你遇到了，那一定不是真正的法师，也不会是真正的佛法。那是借着佛法的名字过来骗钱骗色，像这种你不用有任何怀疑。那说有一些人，因为这些也变好了呀？可能他有一些效果，我倒不怀疑他说的是真的或者是怎样的。

大家应该知道，特别是在北方有有一些什么大仙儿。其实，我们出家以后，遇到这样的人挺多的。经常的像类似于那种护家仙，反正稍微有一点神通，能看见一些东西的，这种有的。但是，这种绝对不是教你修行的，从我的判断，同学发的这种就是骗子，所以你不用有任何怀疑！

你看我是一个正儿八经的出家人对吧？这点你不用怀疑，然后你看一个正儿八经的出家人，真正教大家所谓的修行是怎么教的。当然也有一些他们教的是另外一些。例如说，教你去念经打坐，或者说教你去持咒诵经等等，有一些是偏重仪式感的。像我教大家的，是偏重于是从心上去下功夫的。

八万四千法门，法门有很多的，绝对不会有是你给多少钱，然后就可以怎么样的，你给的钱越多就可以怎么样子。你像那种很明显就是骗钱的，只要你意识到这一点，你就知道这个人正不正。所以，这没有怀疑的。

真正教你修行的老师，他关心的是你的智慧有没有增长。

（第一，）真正教你修行的老师，他关心的是你的智慧有没有增长。你看我们讲的所谓的智慧增长，不是说教你家里什么事情顺一点，你的烦恼或者你的病就会怎么样，你的生意就会做得很好啊。

真正的佛法是什么？是说你都可以去接受的，对吗？快乐也好，痛苦也好，这都是我们是需要去接受的。而不是说，我只要这个好的，不要那个不好的，对吧？

当然，也会有一些老师他为了方便，为了吸引你，让你有点信心，他会给你去讲一些佛法。就像我们说你抄经以后，你可能心变的静了，烦恼变得少了，对不对？对于一般的人我们可以这么讲，我们会跟他说一些抄经的好处。实际上，你们现在听完这个课以后，如果再有人跟你讲，抄经以后，我家里面各种事情都顺了，我考试也考得好了，你就知道他这个观点还是太浅，对不对？它一定不是个究竟的，它只是一个方便法门。

但是上面那种，有钱财需求，说我建议大家去吃素，吃

素省下来的钱，让你布施，并不是布施给那些穷人，是给他。从某种意义上来说，这本身是有问题的，虽然他不明说，对吧？但是他会告诉你，大概会暗示你把钱给我以后，会产生什么样的好处，对不对？家里面会顺一点，可以解决什么样的问题。这是本身法师的问题，这不叫法师了，就是骗子的问题。

第二个，大家要去看的，真正的好的修行者，真正的厉害的人，绝对不会去做那种事情。绝对不会去和大家讲，你给我多少钱，我就可以给你消灾祈福什么的，绝对不会的。真正厉害的人不会去讲，这是我的大护法，对不对？我是谁的大护法啊。真正的修行者，不会去吹嘘自己。你像我这种本身就不厉害的人都是这么个样子，对不对？我看见这些大的师父或者大的成就者，那些老师们都非常的低调。

就说宗萨老师好了，大家看见那么多他的一些文章，他经常在公开场合说，“我就是个凡夫”，对吧？我这辈子也成不了佛，但是没办法，我就是个活佛呗，我是这么一个职位，所以我要跟大家去讲的。所以，真正的越是修行好的人，越不会吹嘘自己有多厉害。吹嘘自己厉害的，十有八九是另有目的。

所以，那种他不只是出家的，那些非出家的其实也是的，一天到晚想着，要去收很多徒弟的。都还并不太行。反正我看见那种说我有多少弟子的，弟子是谁怎么样的。我听到这

么说的时候，我心里就会有这种警觉心，这个人可能他在意的，就是他希望有更多的弟子什么的。

我说的不只修行上的，哪怕别的方面，其实也是一样的。

你看，以前我做自媒体，也算是一个比较头部的，在开始到16年之前应该算是比较头部的。很多人要拜我为师父，我做电商、做营销也算是这里边比较厉害的。但是，别人说我做你的徒弟，我从来没收过徒弟，从来没有。

虽然那个时候我对名、对利可能还有很多的追求，但是我从来没有收过徒弟。有的人说这是我师父，那是他说的，我从来没认为过，就包括海浪和小冬，我从来也没有跟别人说这是我的徒弟，我会说这是我的助理，对不对？他们帮我干活，但是我从来不会说，他们是我的徒弟，因为本身我也没当师父。收徒弟很赚钱的，一年收个一二十万费用。报名的人，我相信很多的。

我想跟大家说，真正的这种厉害的人，他一定也是比较低调的。

你要看那种喜欢收徒弟的，我也不是说人家不厉害，你稍微带点警觉心，多观察一下。不要觉得这种人特别厉害，然后我就跟着他。所以，对于一些真正的老师的选择，很需要慎重的。

我们为什么会上当？

再看我们自己，为什么这么多骗子会容易成功呢？为什么这么多人，愿意去交钱呢？很大一部分原因，就是因为是我们人啊，有太多的希望通过捷径来赚更多的钱。他不希望失去、希望得到，希望工作、生活过得更顺一点，希望自己赚更多的钱等。就是这么一个内心的欲望，所以才会去求这个。

当你觉得我们不占人便宜的时候，我怎么会去上当呢？不可能的。就像那个人给我发的消息里面写的，他说他的小孩现在感冒很严重，咳嗽好不了，几天了。从某种意义上来说，他希望他能好，对不对？这其实也是一种欲望，为什么？小孩得了感冒都不行，咳嗽几天怎么了，现在感冒能死人呐？这个时候看出来什么呢，就是一种愚痴。

有关建议

遇到这种情况有人问我，如果问我的建议，我会告诉他；如果他不问我，我可能就看着他去上当。为什么？可能这就是你应该的。我绝对不会去劝他的，你问我：这个事情你怎么看？我会告诉你，你不要去。但是他如果说我觉得有很多好处，我说那好吧，你自己做决定吗，对不对？我能怎么办？我能说那个人的坏话。

关于改命——人间正道是沧桑

我们对于自己福报的认识，再跟大家去讲一个原则。就

是你的福报是这个样子的，相当于你的命就是这个样子的。如果过去已经到现在这个程度了，现在忽然有一个人给你改了一下，让你获得更多。你以后可能别的方面也会有损失，总是个平衡的呗，是不是？当然了你可以通过不断的去积福报去做一些事情，但是如果你是通过那种他给你这个弄个什么法术，然后你就可以赚更多的钱。那你一定也会损失更多，或者说以后你可能也会遭殃。你们可以去看一看周围那些人，越是特别崇尚通过这种方式去做事的人，最后可能过得越不好。越是相信这个，他过得越不好，当然也有可能他过得很不好，所以他才相信这个。

小云同学说，他们以前单位烧高香都烧了几十万、上百万对吧？这样的话可以让他们的生意比较顺利，最后还是倒闭了，对吧？高管逃的逃，抓的抓。如果我们真的是，对于这个道理明白了的话，你不会有那种想法的。你会知道我正儿八经的去赚钱就好了，对吧？我正儿八经的去做，最后能赚多少钱，那就是我的这么一个结果。我们去接受一切。

真正的啊，人间正道是沧桑。大道其实很宽，太多的人都喜欢走小道。咱们这些同学，参加过宣讲员的同学，希望大家能够保持这种正念。如果这么低级的诱惑，你都上当了，那你也不要怪别人。你上当了以后，千万不要说听过七哥讲的课，好不好？我会很丢人的。

好的，这个事我就不细讲了，这没有什么可讲的。我今

天发出来的时候，好多同学想知道我的看法，没有什么看法，这就是一个邪门歪道。

关于四大原则的作业

今天看了好多同学关于四大原则的一些作业，我觉得还蛮好的。听上去，这四大原则没那么容易，是吧？不说谎、不占便宜、不抱怨、不思他人过。大家只要你认真一点，记录下来，它不会真的有你想象中那么难，对吧？可能也就犯了两次、三次，算是比较多了。当然如果你没觉察，那可能真的就会有很多问题。

关于占便宜——不要太极端

同时呢，我跟大家去讲，我们也不要把这些原则想得太极端了。太极端，是什么意思？

比如说，我记得咱们有同学说今天我占便宜了，因为我在飞机上走的时候拿了一瓶水，是吧？如果本身你是需要喝，然后飞机上又提供，你拿一瓶水这不是占便宜。因为这本身是他提供的服务，对吗？但是有一点，如果你本身不需要，今天这一天可能你马上就回家了，对不对？你觉得你刚才也已经喝过了，你在路上大概也不会需要，你再想着要去拿一瓶水带回家，因为贪而拿，这就是占便宜，明白没有？

例如，我买完菜以后，卖家特地给我送了两个西红柿或者送了一根葱，然后我不要。这个也不是占便宜，从某种意义上来说，这本身是他的一种营销手段，送你的。但另外一

种方式是，你买完菜以后你准备走了，你都已经谈好准备走了，但是你想占他点便宜，你说再送我点葱好吗？这个是占便宜，对吗？所以，你不要把它弄得太绝对了，**真正的占便宜是在于你心，而不在于这个形式本身，是不是？**

再例如说，我们去跟别人一块吃饭，今天是别人请的客。你要想清楚他又请我吃饭了，我下次肯定得还给他。黄峰同学的问题，是这样会不会让我自己觉得太挂碍了？除非你觉得还他人情，你心里边舍不得，这才是挂碍。这是要做的事情，怎么会是挂碍呢，对不对？如果你总是习惯了别人请你吃饭，你舍不得请别人吃饭。这个时候你要还，它当然是挂碍了，因为我舍不得怎么办？下次我要出钱了，这就是挂碍，但是如果你觉得这是理所当然的，那就不是挂碍，就像我们平时要吃饭要睡觉一样，很自然，对不对？我们干了活，我们要休息一样的。

所以，大家要从内心里边知道，它本身的本质是什么。你还是得从心出发，不占便宜。同时你也知道，我们这个目的是什么，我们的目的就是来对治我们的这颗心。而且让我们时刻提起觉察，这是要跟大家去讲的。

不要占七哥的便宜

刚才说的是不占便宜，其实大家有没有去想一想。有时候，咱们这么多同学，你过来听了七哥的课，那你算不算占便宜？你占了七哥的便宜，对不对？你想着我怎么样不占他

的便宜，其实这也是你占了老师的便宜，本身这个是很贵的，但是他不收钱，你要不觉得不收钱，就不是占便宜，那也是占便宜。

你要想一想他的要求是什么，你要去做。有人说怎么办？我给你钱，你又不要对吧？那你想想，你曾经的承诺是什么？你要好好修行，好好去实践所学的知识，你去帮助更多的人。七哥的愿望是什么？你帮着去满足呀。七哥说，你要每天让这个世界更美好一点，你去做呀，这个时候就是在回报，对不对？因为这是他的要求。

他说，你要把“自我”给消除，你把“自我”交出来了，那你就去做呀。如果你不去做，对吧？让你去做必经之路志愿者，你去做呀？如果你不去做，从某种意义上来说，你就是占便宜了，是吧？

我举上面这个例子，一方面，提醒大家在哪些方面真正占便宜，是什么样子的。另一方面，有好多免费的东西，你用了，不一定是你没占便宜。越是像这种，我们说叫什么呢，在生活中一份付出，一份收获。你把这些原则定义清楚以后，你会发现，其实，人会活得很轻松的，或者说，很多烦恼都不在了。

关于不说谎

关于不说谎的问题，和大家分享一下。忆往昔同学说，

在工作中经常会遇到要说谎的问题。比如她说：周末的课，本来是要上的，报名的人少了，上不了了。我们怎么样去跟那些家长去回复，对吧？要按以前，就会去编一个理由；现在呢，我们说不说谎，不能编理由了。你有两种选择，一种可以不说具体的原因，是吧？另外一种，其实你说具体的原因，真的就不行吗？你去想一想。我就告诉这些家长，因为一些特殊的原因，我们这一次报名的人数太少，所以我们这个课暂时上不了了。这样的话，对于家长真的会有很不好的影响吗？我也不觉得。有一些培训课报名的人太少了，我们这次课上不了，这不很正常嘛。再说了，你编一个理由，别人就一定会信吗？所以我不觉得这个有多难。

只不过我们习惯了，去说一些表面看上去，好像对我们很安全的话。我们的官方体系，也是这样的，他会说一些特别安全的话，把自己的责任全部推掉的话，对吗？从来不承认是我们自己错了，而是说哪个原因错了。

我们觉得可以说实话，但是老板不让说，那让老板去编理由呀，对不对？他去编，你只是做一个具体的事儿呗。如果没有理由，要么我们就不说具体原因，要么我们可以说实话，是吧？所以，这是大家可以考虑的，要去想一想的。

现在社会是这样的一个现状，如果大家要做到不说谎，要做到一个真正的降服自己心，要在修行上有一些进步，就

真的那么容易呀？就真的不损失一点利益啊？大家可以想一想。

如果真的那么容易的话，为什么那些人非得要去说谎，所以可能会有一些利益上的得失哦。这是我们的选择，你的选择。

可能有时候不说谎，会造成别人对我们有一些看法，我们接受啊。总得有点付出，总得有点损失，你才能收获吧。你总得有一点东西过来刺痛我们，才能够向上走。怎么可能所有的东西，还是都把自己保护得很好呢？怎么可能又让所有的人都满意，又表现的特别真诚，表现的特别诚实呢？可能你表现得很诚实的时候，就会有一些人不满。

所以，要做好准备哦，如果你真的想要让自己变得更加纯粹一点，变得更加勇敢一点，可能就会面临一些选择。

这个时刻，其实挺重要的，挺关键的。你愿意吗？你愿意，因为没讲假话，会受到别人的批评；或者说你不能晋升，这个损失，你愿意吗？你不能获得奖金，你愿意吗？你的生意可能没那么好，你愿意吗？

咱们也有一些人是做生意的，做生意不一定非得要讲假话，你不一定非得要说我的东西卖 100 元，我进价是 95 元，我就赚了 5 元。你可能进价只有 60 元，你说个 95 那没必要，对不对？你说别的，不行吗？你说你的质量好，这个不是假话。

我们不要非得去找一些，那些看上去比较冠冕堂皇的一些理由，没必要的。所以不说谎，没那么容易的，大家要在生活中保持觉察。

一个很典型的例子，小琳达同学说他去一个店里看衣服的时候，店员说这个衣服怎么样，推荐给你，她顺口说我家里面有，实际上没有，是吧？其实像这种，你觉察到了以后，你就不会去说了，因为你只是想，让你没那么麻烦。你直接告诉他我不买的，这没关系的。我们为什么要编个理由呢，对不对？这就是非常好的一个觉察点，是因为我们一不小心就会去犯到这种问题的。

还有，我妈年纪有点大，70多岁了，她有点老年痴呆了，她每次都会问，你在山上干嘛？你吃饭了没有？我说我晚上不吃饭。你不吃饭你不饿吗？我说不饿，她每次都会问，对吧？我有时候想，我要不告诉她，我吃饭了。我每次还是很认真的跟她解释，我说我晚上不吃饭、不饿。她每次都会忘记一些事情，但是每次这么问，我还是会很认真的告诉她。因为，我觉得没有必要撒谎。当然，我稍微撒一个谎，可能不会有任何影响，对她来说可能也不会有影响，对我来说也不会有影响。但是，这就是一个习惯。

连这种，她问你吃饭没有，你说没吃就没吃，你吃了就吃了。我不是说这件事情有多重要，是说它是一个习惯。

假如说你不愿意在他那儿吃饭，我没吃，但是我不饿，

我已经打算去哪吃了。对不起，我现在不太方便在你这边吃饭，等等。我们都可以很诚实地去面对。这样做一开始确实会给我们带来一些麻烦，但是这就是代价，这就是做勇士，你需要经历的一个过程。经历完这个过程以后，可能就会发现，这个过程它就是一个蜕变。

就像蝴蝶，要从包裹的蚕蛹长出来，化茧成蝶的时候，它需要有个过程的。它需要一个蜕变的，你要是没有这个过程，那怎么可能呀，顺顺利利的，是吧？

所以，不要说谎。善意的谎言，在一开始，你都不要说。什么时候你可以说了？你真正做到你的觉察无时无刻不在了，对于觉察这个事情你已经非常的通透，你甚至对于空性，都有一些体验了。这个时候，你再怎么说都是对的，明白没有？

我们说的这些原则，其实就是现在帮我们去这种训练的。当然了，你等到后边的时候，你会发现你那些所谓的谎言也不是谎言，真的是用来去帮助别人的一些方法。但是，现在大家不要拿这个东西，作为自己的一个借口。没有借口，你就完完全全的，按照我们定的这个原则，你去做。

真正对于一些成就者来说，他可能会说一些很不一样的话，他甚至说别人的坏话什么的，这个也很正常。但是，这个跟我们现在的境界不一样。所以，它不是绝对的。

这些原则，就像我们过河需要一艘船，需要一个竹筏子。

但是过了河以后，你这个竹筏子是要扔掉的，你不能过了河以后，你把竹筏子还背在背上跑，是不是？所以，这也是《金刚经》里说的，“如来说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法？”。意思就是说，这些法，其实都是帮助我们，来降服我们心的。到了一定程度以后，你真的会发现你的这些模式慢慢会去掉的。

但是现在，大家不要拿这作为自己的一个说谎的借口，好不好？

大梅同学也说，她自己也是在朋友圈里面卖东西，当她说话比较诚实的时候，可能客户反而还多了，这是有可能的。还有，棱溶同学说，买东西的时候，我们去买东西，例如说，这个东西是 91 块钱，但是我们平时的时候，都会跟别人说，你就 90 块钱吧。我觉得以后，你也可以看看自己，这个 90 块钱你不要说，如果他说 90 块钱，这个可以。你说 90 块钱是因为你贪心，你希望他抹零，对吗？他说 90 块钱，是因为他的一个促销的方式才给你的，没问题，这个并不算我占他的便宜。那 90 块钱可以，对吧？但是我们自己不要去提这种要求，有人说我们大家平时的习惯都是这样子的。

我们是来对治心的

我再跟大家去重复一遍，我们不要去让别人抹零，不是为了让别人说我们这个人多么的不自私，高尚什么的，就是用来对治我们这个贪心的。就是对治我们这颗心的，不是为

了让别人说我们怎么样，也不是演给别人看的。讲清楚了，所以在一开始，总是会有一些是跟我们的一些习气、习性，是反过来的。

在初心中修行——记住初学者的心

另外有一件事情也是很重要，要跟大家来传达的。今天是我们四大原则记录的第一天。有很多人很兴奋，很多同学很兴奋，很多同学会记得很认真。所以，大家把今天的状态记住，这就是一个初学者的心。别最后，就搞了三天，最后觉得我不用记在纸上了，我心里清楚就好了，对不对？四大原则，我早就觉察得很好了。当你在那个时候，其实你已经失去了一个初学者的心。咱们在初心中修行，本身这种方式，也是一种修行。

当你自己开始想要应付的时候，你要提醒自己，我还是一个初学者吗？我们说的初心，不是最开始的想法哦，是一个初学者的心。现在我们的很多做法，包括现在大家上课、做功课、做笔记，都是很认真的。但是，过了几天，你还会这么认真吗？

在这一点上，做的比较好的，是我们的大梅同学。我已经表扬大梅同学很多次了，我最近看了一下视频的播放记录。我这里边数据很详细的，你会发现，大梅同学不只是直播的时候在看，她还会反复的看回放。但是，大梅同学是从第一期就参加的哦，这就是一个初学者的心。

我不知道，大家有没有明白，这就是一个初学者的心。我不是说大梅同学的修行，有多好。我是说，她对于这个事情的认真和心态，是一个初学者的心，这就很好。所以，我们要提醒自己哦，不要过几天就像老油条一样，就觉得自己好像懂了很多。

不要去跟他人分享学到的东西

同时有一个原则，要跟大家讲的。就是，你在宣讲员里边学到的东西，我再强调一遍，不要去跟大家分享，不要去跟周围的人去分享。

为什么不能分享？

你会觉得特别好的东西，你不要去跟他们分享。不是说，这个东西我们觉得特别好，就舍不得跟别人分享，是这种分享，没什么意义的。

我举个简单的例子，例如说，你跟别人讲，我最近去上了一个宣讲员的课，必经之路的课，我学了四大原则，我不说谎的。别人会嘲笑你的，不说谎还要教啊，还要去必经之路学呀，我也可以教你。

为什么不能分享？我想跟大家说，首先，对别人不会有帮助的。第二个，你现在觉得好像懂了。实际上，我可以告诉你，你真不懂。哪怕一些觉察念头的方法，你懂的只是一个表象，你懂的只是简单的一些东西。你真正理解到背后的一些逻辑以后，你就不会跟别人说了。你觉得说起来没意义，

因为他懂一个表象的东西，也没有一点意义。你说，这个观念头的方法特别好，而且特别简单，就是“知道有念、知道无念、知道就行”。你每天只要就坐在那儿，你去观念头就好了，这个方法很简单。

大家可以去想一想，以前我文章里面说了那么多遍，你们有很多同学都是看过的，看过这么多年文章的。你们也看过那么多书，看过宗萨仁波切写的那么多文章。你觉得你懂了吗？而且还听了这么多节课，你再看今天让大家看的那个视频“我是谁”的时候，你看懂了吗？而且那个理解“我是谁”，其实他方法也很简单，你真的是直接从觉察念头，你就能到那一步。

所以我跟大家去讲说，不要去跟别人分享。如果你还不理解，你就听就好了，你就照做就好了。

你什么时候可以跟别人分享了呢？哪天能够跟别人分享的时候，你自己就知道了。有的人说，这怎么可能呢？不，当你真正理解的那一天，你知道哪些东西是可以讲的；哪些东西，知道讲了也没用的；你也不会去讲，你会讲的越来越少了，真的是这个样子的。而且有时候，我们喜欢去跟别人讲，内心里不是真的想教别人，是因为我们有这个习气，好为人师。

大部分的人，其实他都会有这么一个习气。这个习气的

背后，有一些内在觉得自己比别人要好一点。对，希望获得关注。觉得自己懂了一些东西，想让别人觉得我们厉害。对，有这种优越感，而且想要去改变别人，对不对？当然，就一点都不聊吗？也不是的。

如果真的有人特别感兴趣的时候，问你天天上课，有什么收获吗？对吧？我当然可以讲一讲，说我确实还挺有收获的。我学到一些以前我不是那么重视的，又特别基础的方法。例如说，以后真的不能说谎，对吧？以后真的不能贪心了，我们做这种分享可以。但是，你要是特别兴奋说，我跟你讲一讲，我最近收获特别大的事情。从某种意义上来说，这个出发点就完全不一样了。

我们的惠同学，其实变化还蛮大的。三期的时候，因为在他们那个地方，有好多同学一起来读书，每次惠同学都会去给他们做一些分享。最开始的时候，我也是强烈的坚持跟她说，关于修行方面，关于所谓佛法方面的东西，你都不要讲。你可以讲别的，你可以讲怎么样处理婆媳关系，对吧？讲一讲怎么样带小孩？但是，修行方面的东西，大家不要讲，越不讲越好。

至少我现在，是这么去要求大家的。你不要觉得好像你真的懂，我可以很明确的告诉你，当你觉得你自己懂了的时候，其实你真的没懂。

“开悟之坡”

上次如意同学，发过一个“开悟之坡”。里边最厉害的，就是真正你什么时候可以讲呢？一开始是“不知道我不知道”。现在，很多人都觉得自己知道，实际上他是不知道的。这种人是什么人，类似于这种巨婴，就是长大了，他还是个婴儿。

什么时候开始觉得绝望，就是你“知道自己不知道”。我们知道自己不知道，原来我以前知道这么多东西，会发现原来我不知道。再一听七哥讲，发现我以前怎么这么 low，什么都不知道，还在那瞎说。这个时候你可能就会慢慢特别沮丧，觉得自己好像什么都不知道，你知道自己知道了，这是第二阶段，是吧？

然后，到谷底的时候你就很绝望，你发现我好像不知道东西太多了，而且以前一直都在演猴戏，对不对？总是觉得好想表演出来让别人知道，但慢慢你可能学到后边，你会发现你知道自己知道。我知道一点，你慢慢这种信心又起来了，对不对？

真正厉害的是什么呢？真正厉害的是，你不知道自己知道了。其实当你到了一定程度以后，你会发现好像我什么都不知道。但是这个时候，遇到任何事情的时候，很多这种见地都会比别人高出了很多。这个时候，你不知道自己知道；这个时候，反而你是可以跟别人分享了。

你平时都觉得自己是不知道，我不是说我现在到了这个状态。我有时候是这个样子的。别人说七哥你好厉害，我想一想，我好像没什么厉害的。在修行方面，我也没有宗翎老师理论强；各个方面我也没有周围的人好，我戒律也不行，我发现这些方面都不行。但是，你们让我上课的时候，我一上课，我告诉你，我可以讲很多东西出来，我发现还不错。

就是这么一个状态，就是平时别人认为你很厉害的时候，你发现就算你去想，你也想不出来自己有多厉害。所以这个时候他不是故意装着谦虚，是真的觉得自己好像没啥。但是一遇到某种事情在某个场景下，这种该要出来这些东西它就会出来。这个时候别人遇到什么困难，你再去跟他讲的时候，你会发现很容易智慧自然就会出来了，而不是说你有一个很明确的理论体系在这。你看，我跟了10个大师，我学了20种方法，每一种方法的逻辑是什么？我都记得一清二楚，我背得滚瓜烂熟。所以我明白了很多，你们任何人来，我拿任何一种方法过来给你就好了。如果是这么一个情况，告诉你，那绝对不是一个真正的大师。

真正的这种大师，是不知道自己知道。平时他可能真的不知道，因为本身他也不知道。我到不了这个状态啊。但是，我见过一些这方面的人。他平时木木讷讷的，你不问他什么问题，他也不跟你讲什么。但是你真正去跟他请教和交流的时候，你会发现这个人特别厉害。但是这个过程一过，他又

像以前一样了，和光同尘的。

所以，跟大家去讲，大家特别是在现在，我们今天最后一节课，大家在这个期间，特别容易有这种分享的欲望，因为就像你得到一颗宝珠一样，你特别希望给别人看见。特别是有一些收获的同学，要坚持一个原则，不要去跟别人讲，你有什么体会和心得，你可以发给我。

修行方面要专一，不要到处学

再说关于学习，有太多的同学特别的上进，是吧？我们太多的同学特别上进，报了很多学习班，包括咱们这次必经之路的学习，它也是一种学习啊。平时也看很多这方面的一些书，听说哪个老师很厉害，又去学。别的我不管，如果是关于修行方面的，我建议大家就不要到处去找了。修行方面是什么？就是“为学日益、为道日损”。如果你真的把我讲的这些方法学会了，足够你走很远的路。

当然了，如果你发现另外一个方法很好，也可以，你就去专心的学另外一个老师。我不是说，一定跟着必经之路学就可以了。不是的，如果你认为另外一个老师很好，你直接去学他的。你也不要说，七哥说的方法也不错。我早晨练习这个，中午练习其它的，晚上再练习另外一个老师的。不要这样，在修行方面，少则得多则惑。

咱们这里边也有同学，报过一些培训，无论是情商、身心灵、小孩教育的，等等，这种班，很多课也不便宜的，几

万块钱的，也很正常的。但是，我想告诉大家，如果你在修行方面，如果你有自己的老师，其实你可以就直接跟他学，也挺好的。我就强调说，如果你的老师讲的，跟我讲的有不一样的，你就听你老师的就好。对吧？如果他确实有很多时间去教你，你就好好听他的，连这个课都不用上。

但是，比如说，大家现在听的课，你可能明天又听另外的。例如，有一个活佛过来，他讲一个什么课，然后特别好，我们去学。其实，如果刚好机缘比较好，又在你的边上，你去听一听也挺好的。但是，你说特别要去求这个，其实没有必要的，真的没有必要的。

我的老师讲了一个原则，我们老师这个原则叫“一师一法一本尊”。所以，现在无论是多大的活佛，过来有什么讲座，哪怕他传法、灌顶什么的。除非我的老师让我去，否则我都不去的。我不是说师父不行，我不是说这个意思，是说我已经有了一套方法了，我不需要另外一个方法。除非我已经到了这个程度了，我已经到了一个很高的程度了。有的人证悟了，他会去别的地方去接法，为什么？因为他需要去接别的传承以后，更好的去帮助别人。

而我们现在还在一个上山的路上，你就朝一条路走就好了。你不用说这条路走到一半以后，走了一点以后，又换另外一条路走，没意义的。

所以我不是说别的方面，是关于修行方面。其实也包括

了什么，包括了要处理家庭关系，我们现在有好多 NLP 的呀，家排的呀，反正有很多这种情绪管理的课呀。我可以很确定的告诉大家，你听了咱们这个课，像那一些的课你完全就不用听。如果你真的听懂了我们的课，你再去听他的课，我也不是说人家太浅吧，这个不是真正究竟的一个法门。你们可以去对比一下，那个方法不够究竟。我之所以这么说，是因为曾经，我是在这里头混了几年的。我也不只是混了几年，我还当过类似于他们的嘉宾。有一些灵修的老师，我跟他们聊了以后，他会觉得我在这方面有一定的理解，然后他会去请我去做嘉宾。我会去参加他们这个课，哪怕几万块钱的课，人家都是免费请我去的。因为他觉得我去了以后，可能对他这个场会有一些帮助，都是这样的。

所以这个时候，你去对比那些老师的课和我们现在的课，我觉得至少就是你上这课，就不用去上那个课了。这是我现在的一些看法。当然了，如果你认为一个老师讲的一些内容特别适合你，其实你可以完完全全跟着他去学，可以的。我不是说那些老师不行，也有一些老师其实是挺不错的。

这是跟大家提一些建议，其实真正的学习，大家不要焦虑。不学，都 40 岁了，要做减法了，不要做加法。有人说，我终身学习者，不是这样的。终身学习者，你最后学成了一头驴，驴背上背了很多经典，但是他还是一头驴，对吧？他压得他喘不过气来，也不能改变他是一头驴。对不起，我这

个比喻有点过分，对吧？

孔子其实很厉害的，“行有余力则以学文”。你把日常生活中的这些事情处理好了，你再去学任何东西，我觉得不是什么难事儿。

上次我跟马老师聊，马老师说：你在山上时间挺多的。我们的杂事特别多，他说你可以好好练字什么的。

我在山上确实也还可以，至少我没有那些家庭里面那些琐事。但是我现在就这么几件事情，我都忙不过来。例如说，我平时做功课，我在给大家讲课就这么几天，我做功课的时间很少了已经，对吧？除非有一些法会的时候我可能比较忙一点，但是我写字、写文章、参加必经之路就这么三件事情，我都觉得已经让我每天12点之前都睡不着觉，每天早晨6点左右我又起床。

所以你如果真的干好一件事情，你能学多少东西，是吗？你能学多少东西，我总共就三件事情，我还没有小孩，我还没有别的需要什么需要什么上班的工作，对不对？所以真正的当你的心静下来以后，你会发现任何一件事情，都可以非常的深入，是吧？你这个时候你去想一想，“为学日益、为道日损”。咱们年轻的时候确实要去接触更广的一些面，但是现在，不懂就不懂了，有什么关系嘛，对不对？

勇士之道是很彻底的、很究竟的一个法门

我们很多人学家庭关系处理，学习什么夫妻关系处理，学和什么亲子关系，学各种。我反正也不好说这节课不好，我觉得自己有很多课也挺好，但是你这就像什么呢？像一棵树，一棵树上有很多叶子，对不对？你想把这颗树扳倒，你用的学各种方式的方法，是去摘各种叶子，一片一片叶子摘。

但是，我们讲的勇士的道路，是告诉你怎么样？你把这个树根一起拔过去就好了，你想把这个树搬到另外一个地方，你把它一片叶子摘、一个枝去摘过去。我们教的这个方式是让你把这颗树从树根一起搬过去。这个比喻，我看形不形象，我觉得是这样的。

所以这是我认为，比较究竟的方式。为什么这么讲？如果你真的是，学会了慈悲，你学会了别人比自己重要。你想想你的夫妻关系，怎么可能不好？你增长了这种智慧，你跟小孩处理的关系，怎么可能不好？你的婆媳关系，怎么可能处理的不好？你的同事关系，怎么可能处理的不好？怎么可能呢？不可能的，所以它是一个很彻底的、很究竟的这么一个法门。

勇士之道是一个开启智慧的法门

我们今天还要讲的内容，其实在你生活中应用，它也会是这个样子的。你真的掌握这种方法，你遇到你会发现是一个什么状态呢？假设你换到另外一个行业，另外一个公司，

或者你做另外一门生意，你可能从来没有接触过。但是你一做，你会发现你很容易就摸出很多门道来，为什么？这就是智慧，这就是智慧开启了，对吗？

你要没有智慧，你只能去学别人教你的那些方法。你有智慧以后，你做完了以后，你就会发现你能总结出来这一套方法，告诉别人怎么做。当你真正明白你有智慧以后，你做任何一件事情，你可以总结出来以后，你告诉别人怎么做。没有智慧的人是去学那些已经做过的人，给你讲怎么样做，就是这样子的。

我跟大家去讲这个道理，我可以去讲，你看，我跟大家去讲我经历的几件事情。做自媒体，我这绝对不是听别人怎么说了，以后我做的，对吧？因为最开始没有人去教方法，我在2015年写的告诉别人怎么样做自媒体的方法，到现在很多人看了还觉得挺好的，都已经过了几年了，过了7年多了。做什么微营销，做一些营销，也是这样的。

就包括现在，我们去摸索，在生活中修行。当然，在生活中修行是因为我去借鉴佛法里边的一些方法啊，不是说我自己创的。我没这个能力，只不过我把他跟生活怎么样结合在一起，我去讲。所以我跟大家去说的这些方式，我教的现在这个方法是你能成为一个七哥这样的人。

而不是学会了七哥的方法，以后还有一个八哥的方法你去学，还有九哥的方法你去学，对不对？学到三十七阿哥的

方法，那没意义的。我们要究竟，是这样的。

之所以让大家在这方面，不用去接触太多的关于修行方面的老师，是因为还有一个原因：大家自己现在判断力还不够。就是你的判断力不够，同时，你的定力也不够。为什么？知道有人说好，那我就去；这个人说好我也去，对不对？因为我们总想，去学更多的一些东西。

不是说七哥讲的，是根本。是说，我把真正修行的、最究竟的这么一些方法告诉大家了。“大道甚夷、大道至简”，你没有发现嘛，我们教的方法其实挺简单的吗？没有那些花里胡哨的。但是，大道至简，对吧？当然了，这个是帮助大家，在生活中，可以结合起来的。但是，如果你真的是希望自己，能够怎么样快速成就。等你到了一定程度，我发现你真的是到了这个程度，你需要更好的老师的话，我会给你推荐的。我会给你推荐的。

好，我们这个话题就先到这儿了。

关于对于自我的认识

我们接着再讲一个话题，关于对于自我的认识。

昨天咱们的朱平同学举的这个例子，我现在还想再重复一下，她从小希望得到她爸的一个认可，所以她一直会因为这个事情烦恼几十年。从某种意义上来说，这是一个自我的认识，这是从“自我”表现出来的。

你看，有一些人会有一些特点。我看大家的一些发言和聊天，我经常看了以后，在自己内心里边我就笑，但是我也不会告诉他。例如说，我们说一件事情的时候，会有一些同学给你回复说，你看他点评了这么多同学，为什么不点评我？他可能是开玩笑说的，或者说你看他跟你打电话是花了一个小时，他跟我都没花过一个小时，他也会开玩笑说。

我们的慧珊同学，有时候开玩笑，她说我姐跟你们打电话花一个小时，跟我打电话从来没花过一个小时，这也是开玩笑。

然后有人说，七哥为什么给别人回复了，没给我回复。有时候我们不说出来，但是心里会想，你看他回复了这么多同学，他没给我回复；七哥点了这么多同学的名，他没点我的名。

这些，其实是挺正常的现象，但是我告诉大家，其实这是一个特别好的入口，什么入口呢？你马上就会看见，这是你特别关注自己的这么一个表现。虽然你是在开玩笑，但是这种开玩笑也反映了你这么个心理。你开玩笑，也会反映你这个心理。

太看重自己

我们再举我们大梅同学的例子，我经常看见大梅同学的一些发言，我就笑。大梅经常会说，我就特别羡慕她，讲的

真好，这要是我能这么好，就好了。你看，她不是真的是会去嫉妒什么，可能她有一点点，但是她说这个话的时候，从某种意义上来说，已经反映了她内心还是在关注自己的，而且是比较明显的反应。

假如说她是这么去说的，真正什么时候你会发现自己有变化的，就是你连这种开玩笑的想法都没有，你不会想到这一点，你看见别人好的时候，你就很开心，真好，向他学习，祝福他。你看见人家很好的时候，你想着说我怎么没有做到这个样子，其实就是太看重自己了。

有的人不一定会善于说出来，但是内心里边他会这么想，这个时候太在意自己，这其实就是一个非常好的入口。所以你去跟周围的同事、朋友去聊天的时候，你去关注，你稍微觉察一下。你会发现有的人在聊天的时候，他很快就会把这个话题扯到自己身上来，我上次怎么样怎么样，我曾经怎么样怎么样，我以前在国外的时候我怎么样怎么样，这种特别明显的、特别明显。你稍微留意，你会发现周围有好多这种人。七哥，你怎么知道的？因为我以前就是这样的人。所以这个时候，我们把它作为一个修行的入口，你就知道，原来自我又在表演了。

自我他在表演，这是一种习惯。我不是说这是多大的缺点，这不是。我说的所有的这些，不是在批评大家这方面做的不好，或者说做了并不对，没有对和不对。只有说你可以

把它用来对治你的心，你可以拿它来当成一个修行的入口，明白没有？

你不要觉得好像，我以前怎么表现这么差，七哥是不是对我有什么看法？不会的，只是说我告诉你，这是你的一个表现，这是你一个可以去探索的入口。你看清楚了以后，你也可以表演成这个样子，没问题的。你故意表演这个样子，可以的。

伤害的真相是念头

然后今天我忘了是哪个同学，好像是咱们小菊同学写的，说当她去思考别人的问题的时候，她说她有一种恐惧，这个人可能会指责我，那个人可能会批评我。她会自己很恐惧，觉得好像这个世界很不安全，觉得会被别人责备。

这其实也是一个很好的方式，什么方式就是你去思考一个问题，他伤害我，指责我，会发生什么呢？能伤害我到什么程度呢？而且什么样的方式，是伤害？他批评我几句，对我就是伤害？他指责我几句，就是伤害？当你认真的去思考这些问题的时候，你会发现，挺荒唐的。

被父母，被亲人，被谁，骂几句，这就是伤害了吗？真正的伤害不是他说的这几句，是你内心认为，这是一种伤害。对吗？所以你说，“我”能被伤害到什么程度，他能砍掉你一只胳膊，还是让你少了一个耳朵。你会发现，没有的。他

也不会让你不吃饭，没有的，我们这种伤害从某种意义上来说，我们曾经以为的这种伤害。

例如说，哪个朋友背叛了我，他就是伤害了我。你从某种意义上理解，好像是这个样子的，实际上不是的。这只是他的一个生活方式，这只是他的一个行为，他怎么叫伤害了你呢？真正伤害你的，是你自己认为这是一种伤害。你不觉得，这只是一个念头而已嘛。

对，没有人能伤害你，除非你允许，其实也不叫你允许，除非你自己认为这是伤害，那才是伤害。而且，你要去想，这只是他的一种方式，只是他的一种生活方式。

成为勇士后，还有伤害、恐惧吗？其实，所有的伤害，都是我们以为的伤害。

如果我们自己不认为这是伤害，它压根就不会是伤害。说这些话，看上去好像有点太极端，或者说太绝对。你去想一想，我们说一切都只是个念头，这个念头怎么会伤害你呢？

我们认为这个伤害，因为你在这个念头上加了一个标签叫伤害，对吗？就像我一直跟大家说，我说其实你不用去管这么做，是自私还是无私，是高尚还是不高尚，因为这只是在念头上加了一个标签而已。你看清它的本质以后，你会发现我们为了这个标签我们去执着它，意义不大。它这个上头除了可以加一个自私的标签，也可以加一个不自私的标签，

也可以加一个别的标签。它的真相，就是这样的。

《我就是那微弱的光》

这个时候，你真明白这个道理的时候，你会仰天大笑，同时你也会痛哭，痛哭不已。咱们这里有几位同学，在看昨天的视频的时候，他会看着流眼泪，他会哭的。当然了，你看这个视频没哭起来，也没关系。也不是说，一定要哭才怎么样。

你也会觉得很可笑的。你问问我们的如意同学，她有一天给我发了一个，说她自己觉得太搞笑了。为什么过去这几十年追求的那些东西，过去这几十年追求的这些东西，原来这么荒唐的。

但是，真正等你去流泪，其实反而他不是因为这个事情感不感人，或者对方可不可怜，你有同情心，所以它跟泪点，我们说笑点、泪点，它跟这个关键点不一样。而是说当你彻底明白的时候，你会发现一切，跟我们想象中的都不一样。可能是一种醒来，所以真正你醒来的时候，你看我，我写的那一篇《我就是那微弱的光》的时候，当你真正明白的那一刻，你会发现你整个世界观，是天翻地覆的变化，你以前以为的这个世界是在崩塌的。

我们不用去管那个感觉，它愿意出来流泪也好，什么也好，这都不是关键。而且我们以为的这些东西，现在你也不

要去追求这种感觉，因为你一旦追求这种感觉，你会发现它就变成一个执着了。

回头大家，可以再去看一看那首诗。

回顾几天来的学习内容

我们第一天讲了，为什么要做一名勇士。我们去讲，真正的勇士是什么？勇士他不再害怕自己受到伤害，勇士他敢于敞开自己；勇士他愿意去改变这个世界，去改善这个世界。勇士他敢于承担，去敢于承担改善社会的责任。

第二个我们讲了勇士的两大武器，勇士他有一把剑，觉察之剑，他有一个盾牌叫慈悲。我们教了大家怎么样去练习觉察，我们教了大家怎么样去发愿和自他交换。

我们接着下来又讲了，我们第三课讲的是什么？勇士的首要目标。我们勇士的首要目标是要对治我们的情绪，我们一些非常明显的情绪，怒、哀、惧，还包括其他的一些情绪。我们要看见情绪背后的执着点，我们要提起觉察。

第四点，我们讲了勇士的三个原则，我们今天是6号了，我们应该讲了6个。对，我们第一天我们是用了一个对话的方式，我们讲了勇士的四大原则，昨天我们讲的，其实这也是戒律。后来我们发现戒律，我们这个戒律其实从某种意义上来说，它可以换一种方式。

我们糯米同学说的特别好，他说变成勇士的装备，我发

给大家看一看，糯米同学说的。糯米同学说觉察之剑，慈悲之盾，护心四戒。四枚戒指，淳朴、真诚、乐观、清净。你看这戒指，戒指，实从某种意义上来说，其中包含了戒律的，只不过是戴在指头上，刻去提醒我们的。我觉得还挺形象的，是不是？所以这是我们昨天讲的，我们今天讲什么？

勇士的日常工作：演戏和看戏

我们今天要讲的是勇士的日常工作。

我们讲了勇士的目标，勇士的原则，我们讲我们勇士每天干什么？每天要做的工作，是什么？勇士的工作是什么？勇士的日常。对，勇士的日常工作是什么呢？勇士的日常工作，演戏和看戏。

对，勇士也要努力工作的，不是要躺平的，勇士要努力工作的。

看戏

什么是看戏

演戏和看戏，就是每天你要看戏，你还要演戏。其实看戏比演戏，稍微容易一点。我上次在咱们的有一次分享的时候跟大家去讲过，如何在看戏中修行？我后来也写了一篇文章《在看戏中修行》，就是我们需要把自己抽离出来，去看

见很多这种表演。我看见很多模式，看见很多别人的生活的方式，其实就是看戏，这就是看戏。

但是，这个看戏，它也是个前提，就是我们需要你觉察到你在看戏，明白没有？你能觉察到你在看戏，而不是说你被这个戏给带走了。

当然我们看戏的时候我们也会感动，我们也会悲伤，我们也会兴奋，但是你知道你在看戏。就像我们平时去看电影是一样的，你看剧情里边，你说你看他们去打仗也好，去救人也好，有恋爱关系也好，演戏也好，等等。其实我们在看电影，就是在看戏。我们看戏的时候，我们也会感动流泪，我们也会愤怒，我们也会怎么样。但是，你会知道你这是在看戏，你不会真正的被它陷入进去，你也可能会情绪跟着他走，但是你还是知道你自己在看戏，所以要学会去看戏。

我举几个例子，咱们今天是咱们棱溶同学吧，棱溶同学今天在交作业的时候，因为她要不抱怨，然后就听见她婆婆进来以后，一直在抱怨他公公的问题。这个时候她就打断了她，为什么？因为她觉得你跟我去抱怨这个有什么用，对不对？我们平时可以选择一个比较好的方式，你下次可以选择说，你不去打断他，你就看着她，去表演就好了。这种一个什么样的方式，你可以就像一个相声演员里边捧哏，她在那说，你就说，嗯，啊，反正你一直在看着。但是她需要回应，你也给她一些简单的回应，他表达完了，自然就结束了。是

不是没关系的。这就是看戏。

看戏的要点

对，捧哏。我特别喜欢听相声，我从小听相声，以前反正那些老牌的新牌的相声我都听，郭德纲的那会也听得特别多，其实捧哏，还挺有意思的。因为你要不做什么回应，你要只是在看着，也挺难的。（例如，嗯，啊，可不是。对，就是这种。）我们知道他在抱怨，你就看着他抱怨就好了，没关系的。因为这个时候你不要试图说，你这个不能抱怨，你看这个抱怨没有什么用对吧？然后你这个习惯也不好，我们背后又不能说别人的坏话。你这就不是看戏了，你这种方式就不是看戏了，你也不是演戏，你是被他带走了。因为你想去改变他，你已经因为这个事情被他带走了，就像我们平时说观念头，你观的是细微的念头，这个时候在这个场景里头你可以去观场景。

所以学会去看戏，它有一个难度，难度是什么？就是一方面你要提起觉察，你不能被他带走，另外一方面你还要能够看见对方的一些模式，他的一些什么样的模式，你比如说稍微遇到一点点不顺，他就开始去抱怨别人，这是它的一个模式。就像我们的朱平同学对他先生一样，你看见你先生这个模式，你会觉得他很好笑的，而且你就不会觉得他怎么样，你只要问他，说我做的怎么样，他都会批评你，这就是他的一个模式。你下次可以故意这样，你说你看我做的怎么样，

现在你看我这个事怎么样，你就等着他过来批评你，因为你看到这个模式会不会变，他不会变。如果他这个模式一直不变，你不觉得这个人很可怜吗？他的一切都被你看穿了，你还会因为这个事情，你伤心吗？你会觉得太搞笑了，对不对？像逗小孩一样对吧。

我们有很多小孩是这样的，因为他的反应模式很简单，我们家我的儿子他从小时候特别喜欢托马斯，只要你跟他一说托马斯，他立马就会类似的模式全部都会出来，这个时候你怎么会觉得他会伤害你，或者说他会怎么样你，不会的。

还是刚才我们说朱平家先生，如果你看见他这个模式以后，你下次可以逗他。如果你觉得很无聊的时候，我逗一下我们先生去。先生你觉得我最近表现怎么样？我做饭怎么样？我最近有没有改变？你就等着他去批评你，挑你的毛病，这不挺好玩的吗？

我们的大梅同学上次说过一些她的一些状况。然后我还发过几次编的故事。他们家先生去逗她，只要有人一说大梅你经常玩手机，大梅就会说，我天天在手机上赚钱，没有我赚钱你们吃什么喝什么，说一大通。如果这一个模式是一个很典型的模式的话，他们家先生，肯定没事就想逗一下她。你看你又在玩手机了，大梅呱又说一堆。那过两天可能他先生又说一句，你看你又在玩手机了。你不觉得很好玩吗？

当你看清楚别人一些模式以后，你会发现所谓的什么叫

伤害，不是的，这就是他的一个生活模式。我在看戏中修行，我不是写了几个同事师兄的一些例子吗？我现在没事，只要我想去逗一逗，我就可以让他去提一下，我会说谁谁谁特别厉害，比如说，我会说我上次遇到了有一个地方的山特别的险，然后他马上就会说，我上次怎么样，我们那个地方又怎么样怎么样，一大堆的话就出来了。你就只要等着就好了，等着他去表演就好了。

所以这就是看戏，当你发现看戏的时候，无论对方说的是伤害的话，还是自傲的话，还是搞笑的话，反正其实已经不重要了。就像你去看电影一样，这个电影是喜剧，还是悲剧，还是怎么样。对你来说，你不会被它真正的带到哪去，因为你在看戏。对，而且你在一开始有人说，他说我这有人打游戏的时候就去吵他，然后他就发脾气，你就可以去试一试，你等着他发脾气。但是这个时候，你不要被他带走，你就跟他说，我故意来逗你的，就等着你发脾气的。而且你可以把他事先想好的一些话，都给他讲出来。或者说你们家先生，他有一个什么样的毛病，就是只要挑他的毛病，他就会怎么样反驳，你可以跟你们家儿子商量好。你说来我们逗一下你爸去，对不对？你说我故意说他一个什么毛病，他马上会说什么，然后这个时候，你会发现会充满了欢乐，你知道吗？你小孩也会觉得很好玩，最后你们家先生知道这个事情以后，他也会觉得很好玩，这个时候反而他有可能改的。为

什么？因为他这个模式被看见了，他自己也看见这个模式了，看见即解脱，明白没有？

你真的想让他改的时候，反而你用看戏的方式是一个比较好的方式，因为他自己也看见了。他会觉得这个也很好玩。当然了，如果你们俩都不在看戏的时候，你这么一做，你们面临的情况就是吵架，相互之间的吵架，哪怕没吵起来，你们心里边也闷闷不乐，相互不乐。

所以这就是要跟大家去讲的，我们要在生活中学会去看戏，所以看戏一方面你有觉察，另外一方面你要看见他的模式。

我跟大家说一个真实的话，我经常在群里头看戏，就是看大家的一些，特别是发生一些矛盾的时候，你知道吗？就发生一些矛盾的时候，我会去看那些表演，就像咱们11村的时候，其实11村的优点很明显，也有一些问题，也确实出现了。每个人表现出来，他表现出来以后我就看戏，我基本上料的八九不离十，就是一看每个人说话的模式，他这个内容其实就是他的一个反应模式，但是我在看见的时候我就知道，他在这个方面还没改，这就是在看戏。当你看戏的时候，你不被对镜给带走。

我们之前说，看自己的念头，你不被念头带走，你现在在看戏，你是在对镜，你不被对镜带走。但是你有时候也要去参与一下，否则这个戏就演不下去了。所以一开始你可能，

你需要配合，然后偶尔你还要需要去捧喂一下，让这个戏继续演，你会发现生活，你觉得这样的生活，不是很有意思吗？难道这个生活就真的，把这个烦恼，你会发现就变成一个很有意思的事情了。而且你也不要想去改变他，你改变他了后就不好玩了，他这个模式没有了，你下次就没法玩了。

当然了一般有的人说谁会配合演戏。从某种意义上来说，就是说有谁一直在配合你，其实我们有一些情商比较高的，他会配合你的，他会稍微给你个台阶，怎么样让你觉得舒服一点，然后配合你一下，但是他是这种我们说是在演戏，这其实是在演戏了。我们说的另外一个，其实他是在配合你去演戏，但是从某种意义上来说，如果不是一个对修行有一定了解的人，他就是这么配合你，但是他心里边会不舒服的，不舒服在于说这个人真没办法，因为他还是想让你变得更好，对不对？他不会觉得这是你的一个很正常的生活方式，他会觉得因为他是在让着你。从某种意义上他是在让着你，这一旦觉得是我们在让着对方的时候，从某种意义上我是有优越感，我是做了牺牲的，明白没有？这是做了牺牲的。

我们举个例子，如果哪一天，他遇到一个更好的，不需要那么委曲求全的人，然后让他觉得自己过得很舒服的时候，婚外恋就是这么出来的，对不对？有的人这么做，他不一定是修行，他是情商稍微高一点。

我们经常无法看戏的原因

但是真正的修行的人，他不是这样的。我们说看戏，看戏它的技术前提是说，我们需要去觉察，我们需要去知道它的模式。我们需要去这么去看戏，在修行角度，他有一个基础，这个基础在于什么？在于我们不想要去改变对方，你不想着要去改变对方，因为你一旦想要去改变对方，你的目的就不一样了，看戏的目的就不一样了。你看电影的时候，你没想着这个结局要按你的方式来吧，是不是你改变不了的，因为你就只是看，你是个观众，你怎么要去改变他，是不是这样的？但是我们平时的时候，总想着要去改变对方，这也是我们自己需要去意识到的，去觉察到的，你总希望对方变好，你总希望对方变成你期望的样子，这才是我们经常无法看戏的原因。

我们做事情总是有一些目的的，我们跟他说这个话，总是希望对方改变，希望对方跟我们一样开始去诚实，开始去修行，开始去懂得什么东西，都是有这种改变，这种很难看戏了。而且这也是你有判断了，你不要去想着去改变他。特别是成年人，越想改变，只会造成越来越乱，这么多观众都想去改变，你想去改变他。你儿子也想改变他，他的同事也想改变他，他的父母也想改变他，然后每个人的目标还不一样，他怎么办？你别想他怎么办，你呢？你的丈夫对你是这么个要求，你的父母是这么个要求，你的同事是这么个要求，

你的朋友是这么个要求，你的子女是这么个要求，最后你真的要去被改变，你会变成什么样子呢？你不可能改的，所以我们说勇士他看戏，他不要去改变别人。

不要去改变别人

我之前发过一个图片的，真正的菩萨，其实他不想要去改变任何人，他尊重每一个人的生活方式。我们的一个很重的习气就是希望去改变别人，所以大家一定要去注意这个点。

我刚才说了咱们看戏的几个重点，第一个你需要有这种觉察，第二个你需要分析或者说看见，或者分析出来对方的模式，这只是它的一个模式反应模式。第三个很重要就是不想要去改变别人，要尊重每一个人的生活方式，哪怕他的生活方式是一个你认为很不好的。

你说天天在玩游戏的，天天晚晚睡，然后天天喝酒，你也不要希望去改变它，你可以跟他说，他不改变，那是他的事了对不对？但是你不要因此而做很多的这种这叫什么？就是焦虑烦恼什么的。当然了大家也不要理解的特别极端，例如说我们这小孩有一些坏习惯，我就不管。不是的，你也可以去做一些培养他的方式，如果他最后改不了，你要接受，对不对？你不要因为这个事情一直纠结，担心没用的。

好，我刚才举的这个例子可能还不太合适，例如说，对于小孩你还真的不要想去做太多的改变，你可以做引导，能不能改变是他的事儿。好，这是看戏。

演戏

什么是演戏

我们接着说一个稍微难一点的：演戏。这个比看戏要难一点。

演戏是什么呢？演戏是说你根据不同的场景，你要扮演不同的角色，就像我们去哄小孩一样。你哄小孩的时候，你是这个角色，你去同事单位，你是另外一个角色。但是我们说的演戏是说，就像我们之前讲的，你要跟水一样，水遇到什么，它就会变成什么。你去顺着，这个就需要有一些智慧。

我给大家举几个例子，我们红艳同学今天的作业写得很好，红艳同学今天她一方面说她自己怎么样？不抱怨，不说谎等等。然后红艳同学她又遇到一件事情，她有人送了她大闸蟹，她们家小孩把它吃了几个，但是后边几个被她放生了。其实小孩也不小了，一二十岁有没有不知道？十几岁估计有，然后小孩就很生气。这个时候两个人就吵起来，也没吵起来，我们红艳同学说我也没生气，但是我告诉他，我有我的权利，因为是我送的。小孩说你把你的信仰加到我身上来了。你看这个时候，我们的红艳同学其实做的已经很好了，但是她如果学会了演戏就不一样了。怎么演？

你看我们演戏可以怎么演：假如是我把它放生了，我把这几个螃蟹放生了，小孩生气了。我跟他道歉，对不起。他说你把你的信仰加在我的身上，对不起，我当妈妈的对吧，

我现在信这个，然后我觉得这么吃，这一吃我挺难受的，所以我把它放了。你为什么不让我吃对吧？这是我做的不对，但是这是我的信仰。你说你能不能够照顾一下我，或者说我年纪大了，照顾一个老母亲的心态。示弱是示弱，放低姿态。然后你不用去跟他去讲，这是我的权利，而是说我实在看不过去，没办法。我这个也改不了，对不对？你看你还年轻，你还可以改，你得照顾照顾你妈妈是不是。就是以这么一个方式去跟他去讲，可能他会觉得，为了我妈妈开心一点，我少吃几个螃蟹不很正常，是不是？所以用这么一个方式，你去讲的时候，你会发现，其实你知道这样对他不好，如果他杀生对他不好，但是你用这种方式去说，他不会接受的。为什么？他已经在抵触你的信仰，对不对？你说要放生这种东西，他已经在抵触了，这个时候你就得要去演戏，我们这种演戏，就可以解决这种问题。你们两个人这种烦恼，基本上不会起来的。

对，照顾一下老母亲脆弱的心灵。对，你要是你真说这个话，他不可能，我就得让你伤心，你就得给我吃。不会，我觉得一般都不会这样的。

但是我们正常的，可能会去跟他讲道理的。讲道理为什么？你看杀生，这个事情本身就不好。这个螃蟹是送给我的，我有权去处理。你凭什么说，我不该放生呢？我放生这是我的权利。这样这就不叫演戏了，这已经入戏了，这已经入戏

很深了。对不对？这是因为对错，特别是在一个家里边，对错没那么重要，本来就没那么重要，对不对？本来就没那么重要，哪有什么真正的对错，是吧？

我们的小云同学也写了一个，好像说他们家小孩，他们家小宝在闹什么情绪。我们有时候发现小孩闹情绪的时候，我们的第一反应是什么？我们的第一反应是，要去解决他这个情绪，是不是？但是我们有时候忽略一点，闹点情绪怎么了？小孩有点情绪，就一定要解决吗？小孩伤心就一定要让他不伤心吗？小孩一个东西没想通，我们就一定要让他想通吗？你可以等着，你就让他伤心，不是挺好的。就让他闹情绪，让他闹一会，这有什么关系，没有关系的。

但是大人经常做的一件事情，就是要去帮他去解决问题，最后帮他解决问题的时候，会造成他有问题你也有问题。我不是说我们，就不应该去帮他解决问题，而是说对于有一些没有必要的情绪，他要闹点，其实压根都不是问题。这个时候你在边上看着也好，配合一下也好。其实只要你能够抽离出来，觉察到这个事情本身，你就不会陷入进去了。

宗翎老师的话

上次有一次小冬做演讲的时候，他说宗翎老师跟他讲一件事情，他发现很有道理。当你自己也是个问题的时候，你总想去帮别人去处理问题，你会发现问题越处理越糟。你只会给他带来问题，而不是真正把这个问题处理掉了。我们总

觉得大人在这个方面很厉害，但是我们有很多同学上完这节课以后，再去看一看自己以前的做法，完全不是解决问题，而是让这个问题更麻烦。我们以为的，对小孩的一些帮助还真的，不一定是好的帮助，是不是？

在生活中演戏的要点

所以我们先放在一边，我们接着说演戏，什么叫演戏？以前上次还有一次咱们的小澜同学，也是遇到他一个朋友过来，跟她去抱怨的时候，她聊天记录当时发到咱们的群里做直播，一方面我们告诉他，怎么样去回复。然后对方怎么样回复，她就发给我们看。然后发现当别人过来，跟我们去抱怨的时候，我们用这种示弱的方式，最后发现人家这个抱怨变成了激励了。

所以在生活中去演戏，他需要的原则，前提第一个还是需要觉察。第二个其实也很重要，就是不要去区分对错。你这个时候，不要去跟他去讲对和错，你配合他去演，你要配合，他是主角，你是配角。你要把他当成个主角，你是配角，你配合他去演一下就好了。

对，示弱是一种智慧，我们真正的强大是处下的，越强大越处下的。强大处下，以前大概在七八年前我写的文章，越强大的人越处下。你越处下，整个环境才会稳。因为你强大你放在上头，他一定会倒的，对不对？所以真正强大的人，是习惯处下的。你看那个树就好了，这个树你看，这个树根

其实扩展得很开，但是根是在下面，树叶树枝它比较松，它是在上面。强大处下，柔弱处上。而且你越处下，你会发现你也是最安全的，整个环境也是最稳定的。越强大的人，他越稳定的。他越是不强大的人，他为了证明他的存在，他会表现得很强大。他会说我最厉害，你不能说我不厉害。你们看这个小孩经常是这样的，小孩说我这方面特别厉害，我比你强。这个时候父母一般都说，对，你最厉害。

所以我们说，你要去演戏的一个原则，也是你要去**处下**，你要去配合。这是一个我们说勇士他要去谦卑，他也是这么一个原理。他非常谦卑，他也是这么个原理。

只有真正自信的人，才谦卑得起来。不自信的人，他要么就是自卑，他要么就是他显得很强大。所以真正的强大就是处下，最安全的方式，也是处下。

对的，所以咱们要去演戏的时候。**第一个我们说了你要觉察，第二个你不要分对错，第三个你要处下。**我不知道还有没有别的，回头我们要想起别的，我们再去总结。

所以学会去演戏，在生活中你去配合别人。而且你不要害怕自己被伤害，他说你的缺点，你配合一下，对不对。所以这个时候，有人跟我们去抱怨别人的时候，你可以不抱怨，但是你可以配合他。这种一方面你用看戏的方式，也可以配合，你稍微去参与一下，你说我这个方面比他更差，你也算配合。但是你不要去说别人不好，这都是演戏，这也是演戏。

但是某种意义上看戏和演戏，也不是分得那么开，所以勇士的日常工作：演戏和看戏。这样的话你不要太去坚持，我们自己的所谓的一些我是对的，我一定要让你，认为我是对的，没必要。我一定要让你，认为我很厉害，没必要。

演戏也要注意一些原则

但是我们有些原则，你不要破坏。例如说你不要去说谎话，你不要去跟着，一块去抱怨别人。我们可以演戏，这个演戏也不是让你去说谎话，是说你去配合他，这么一个场景就好了。会不会跟说谎冲突？如果冲突，当然我们要去坚持原则了。你就不要去演了，对不对？你就换一种方式，反正你把觉察提起来就好了。

这个里边的关键点在于说，你不要被这个情景带走了，你要保持一个觉察。我们很多人，其实他也是在演戏。但是他是不知道自己在演戏，这个就是被带走了。或者说他本身没有，你不带觉察的这种演习，本身就不是演戏。所以为什么你看我们一直说，现在觉察都是贯穿始终的，没有哪一项里边不带觉察的，对吗？没有哪一项里边不带觉察的，如果你们这个觉察这一关过不了。你学的这些方法，终究是会被你抛弃的。为什么你会发现太难了，只能强迫自己用。太难了，但是你带来这个觉察，你会发现应用自如。这也是为什么，你在刀枪剑雨之中，你会发现没有东西能伤害你的，没有什么可以伤害你。万花丛中过，片叶不沾身。所以这是我

们讲的勇士的日常工作。

每天你去想，我每天要去看戏，要去演戏，是不是？然后在演戏的过程中，看戏的过程中。我要保持我的四大原则。我用的工具一个是慈悲，一个是觉察。你看这不是非常的清晰，我们就从道理上去理解，你觉得如果你做到这一些，你的生活苦恼，你的那些烦恼，曾经的烦恼，95%能解决吗？我觉得是没问题的。你还会需要去学我如何去处理什么夫妻关系？我如何去什么让爱流动？我如何去处理什么亲子关系？我觉得不需要了，对不对？因为你把这些方法，去应用到你的任何场景，你的任何生活场景，你会发现生活太有意思了，你反而会期待。你练习好了，你会期待明天发生点什么？太顺了，你反而会有些失望，今天遇到的这种练习的机会太少了，对不对？像刚才我们这些同学说，我这个看戏，我得赶紧去试一下我们的小孩，试一下我们家先生，对不对？

而且我们再举一些例子，我看咱们有些同学说了几次。都是叫小孩叫了三遍，他也不动。你下次看戏你就这样，你就故意在那等着，第一遍他不会动的，第二遍他还不会动，你看第三遍他动不动。然后你可以提前跟你们家先生说好，你说来我们试验一下，我们叫小孩第一次看他动不动，第二次他动不动，第三次他动不动，对不对？这个时候第三次他不动，你会很开心。为什么？被你料到了，你不会生气的。

以前你是叫了第三次他不动，你就会很生气。你现在不会生气，为什么？你觉得这个戏，被你料到了结局。对不对？

所以生活，真正会懂得修行的人，生活没有太多的问题。**真正的勇士，没有什么需要降服。真正的勇士，没有什么需要征服的。**他也没有什么问题，这就是真正的勇士。但是大家也不要笑，不要太开心，觉得好像我从明天开始，我就厉害了，对不对？我在生活中，我什么都不怕了。这就像一些战士上了战场，他听了一些杀敌的方法，一上战场没几个回合，就被干趴下了。不是这样的，一定要好好去练习的。你在训练场，你自己要好好练习。这也是为什么，我们需要大家能够更多的去实践，更多的去做作业，更多的去咱们必经之路的训练场里，好好去练习。这个时候会有一些人给你一些提醒，会有老师找出你的一些问题。但是你也知道这个方法是可以的，这方法是可行的。所以最后我们不要成为烈士了，我们是要做勇士的。

勇士还需要日常练习和口诀

所以我们在生活中，我们勇士的日常工作，我跟大家去提一提，我们勇士还有两课。第一课就是我们平时怎么练习，除了我们的四大原则，除了我们说的觉察和慈悲，我们还有别的练习，就是我们勇士的修行口诀，就是勇士的口诀。就像我们要去练武功，你得有口诀。你练一些内功，你得有口

诀。你看我们有的是去打太极的，要沉肩坠肘，你得有口诀。

我们勇士的修行口诀是什么？这个口诀我还没整理完善，我之所以没整理完善，不是因为我懒。当然了一方面，我确实没那么多时间。另外一方面，是因为我们第三期的时候讲过很多口诀，已经讲得很好了。我就没有必要自己再去创一些口诀。当然了我可以把我的想法加进去，但是真正的课，是一个比较完善的口诀，不是下回分解。对，我们陈颖同学说的对，是修心七要，我们的修心七要上边有 59 个口诀，修心七要那本书的名字叫《心如野马》。

里边口诀的一些基准点，就是一些最基础口诀是什么？我先跟大家简单的讲一讲，所有口诀的基础。

反者道之动

一个口诀就是叫反者道之动，你要反过来。我们的口诀也是让你，在把你生活中的习气，把它按照我们的习气反过来处理。我们以前总是习惯占便宜，我就让你不占便宜。我们喜欢去抱怨，那就让你不抱怨。我们喜欢去找他人的问题，现在我们就说，众咎皆归一都是我的错。

这所有的你会发现我们所有的口诀，都是为了去对峙这个，所以反者道之动，是我们所有口诀的基础，这是第一个口诀。

在咱们的修心七要里面，没有反者道之动，所以这是大家对于这个理解了以后，你就理解为什么，这个口诀那么定

了。例如说，他说里边有一些口诀说，你不另有所图。你去表扬别人也好，你去做一个什么事情也好，你不要另有所图。你不是表面上去做这个事情，内心里边你要去，你去做另外一个事情，所以这是我们口诀的一些基本的原则。你明白了这个原则以后，你可能你再去看看口诀的时候，就不会那么去钻牛角尖了。因为你知道，他设计口诀的，真正的目的是什么。

反者道之动，还有包括我们说的，都是我的错。跟大家去讲过的，不期待，这都会作为我们的修行的口诀。但是最主要的还是我们修心七要里边的，那个书你听完咱们这个课以后，再去看看那个书，应该能看懂了。你要是没听咱们这个课，再去看看那个书，其实有点难度的。

好，我们讲完这个口诀了，口诀我不细讲了。这是修行勇士的修习口诀，这些口诀，以后如果我有一些新的体会。我会把它加入进来，所以大家以后我要发一些什么文章，你可以好好看一看。

你听完这个课以后，你再看我以前，哪怕你现在去看我以前的文章，你的感受会不一样的。你会知道原来七师父，他的重点是在这儿。以前你们很多人看文章觉得好，但是或者说，你会觉得它有用，但是过两天你就会忘了。但是你现在再去看看那些文章，你会发现有很多实操的方法，就真的是给你一点一滴，一点一点的给你，掰开了揉碎了，嚼几下再

喂给你。但是还是有很多人他不明白，所以大家要有空的时候，可以去看看文章习惯的看文章。不习惯看文章的，看咱们的之前的视频，现在已经很多了，幸亏咱们有个小鹅通。而且我们的皮蛋同学，帮我们做了好多剪辑和分类，所以大家以后看的时候也比较方便了。

还有如果大家希望去看一些在生活中，怎么样实际去应用的一些，大家可以把新手村的，我的一些分享可以拿出来看。那些基本上都是把我最近讲的这些课的，我不是在讲原理，我是讲在生活中怎么应用。你懂了原理以后，你自己你也能够摸索出来一些，在生活中应用的方法。就是你要学的不是我的某一个方法，因为这个方法说实在的，他只能解决这么一些问题。你如果真的是，把我们整个课程体系的最根本的东西弄懂了以后，你会发现你能够总结出来很多方法。你下次再去跟别人分享的时候，那些完全已经是你自己的理解了。

衡量勇士进步的标准

第七讲勇士的标准，衡量勇士他是不是进步的标准，以及勇士的障碍。就是什么东西会造成你不能成为一个勇士？会阻碍你成为一个勇士。什么东西能够证明你，在勇士之道上是有明显的进步的。经常会有同学问我说，七哥你看这个是不是说明我修行进步了。

修行进步的三个障碍

第一个障碍是傲慢

我们先讲障碍好不好？有三个特别明显的障碍，跟大家去讲。第一个障碍是傲慢，就是当你真的觉得自己懂了，你觉得好像你看你，能看见别人的模式了，你能看见别人的问题了，你觉得自己好像就厉害了。虽然我们希望你能看见，但是这个又容易造成障碍。就像今天绿荷老师也在讲，你觉得你有信仰，那些没有信仰的人，你很可怜他。我们的红艳同学，可能有时候他就可怜他的儿子，你看还天天杀生。从某种意义上来说这也是一种障碍。我以前写文章的时候，我记得我说过一句话，后来我觉得还挺有道理的，有信仰的人会去鄙视那些没有信仰的人，其实他也鄙视那些有信仰的人，相互的，反之亦然。有的人听那些人信佛，他会觉得你看这个人居然信这个。再说了会有很多这种负面的新闻，一爆出来的时候，他就会很可怜这些人，因为他们信这个是吧。所以这种傲慢相互看不上。傲慢是特别阻碍咱们勇士前进的，而且傲慢这个东西是慢慢滋生的，你很难觉察到的，一不小心就变成这个样子了。

所以这也是为什么我们需要老师，同时我们自己需要去警觉的。有的人觉得自己很谦卑，有的人觉得我特别谦卑，他觉得自己我这个不行，我这个不行。但实际上他内心里面觉得他很行，但是他嘴上说他不行，你明白没有？他内心觉

得他自己在这个方面比他强多少，但是他就是要演出他不行。其实也是一开始的时候，你会觉得这个人好像挺谦卑的。后来你会发现，其实这个人在骨子里边傲到不行了，没见过这么傲慢的。所以这是一个傲慢是一个我们特别容易被忽视的。而且他特别容易伪装的，他表面上伪装成为谦卑，实际上是一种傲慢。因为傲慢所以让勇士他进步慢，不只是进步慢，可是还退了。

因为他傲所以才慢，所以这也是为什么我跟大家去说，不要跟别人讲，你不要去讲修行方面的东西，你讲别的没问题，你说这个茶怎么样，这个珠宝怎么样，你这个产品怎么样，这个可以。你不要去讲修行，不要去讲修行。别人问你修行，你就跟别人说，你说我发现自己不行，我还在好好学。你要觉得你真的想学的话，你可以去听七哥的课，你可以这样。

第二个障碍是散漫

我们接着讲，一个是傲慢，第二个阻碍勇士前进的是散漫，也可以说是懒散，不精进。我们有时候会为自己的不精进，找很多理由的，散漫我们太散漫。

例如说今天太累了，我们就不打坐了，觉察练习我明天做也是一样的。我们会把很多这种理由会去找，最后导致我们可能第一天是这个样子。一开始我们有一天没打坐，我们还会内心里边会觉得有点挺愧疚的，但是一旦开了这个口子，

你后边会觉得很自然了，就特别散漫，所以它叫散漫。一开始我们没做到的时候，我们会觉得很愧疚。但后边我们觉得这个很自然了，一点愧疚心都没有了，一点都不想忏悔了，所以还是要精进。

这也是为什么，反复的去跟大家去提，说你要到必经之路去做志愿者，不是必经之路需要你，是你需要必经之路。因为在这个时候，你跟一些相当的同学在一起的时候，大家会相互提醒的。两把飞刀，不只是刺中你，也刺中我。之所以把它总结出来，不是因为说的一个书上写了，是因为我也是这个样子的。我会去看看自己的问题在哪儿，最典型的问题在哪，所以我把它告诉大家，我不是说我就很精进，我很懒散的，我真的很懒的，所以这也是为什么我有时候，我会去忏悔这些东西，所以这是一个障碍。

第三个就是所知障

第三个就是所知障，你懂了，你觉得你懂了，你觉得你懂了以后，你对他就不会特别的认真。就像我们说的，你忘记了初心一样，忘记了初学者的心一样。所以所知障有时候也会成为我们的一个不太明显，我说的这几个其实都是平时不太明显。我们情绪什么的还是很明显的，但是我们说的所谓的傲慢、懒散、所知障，都是一点一点在去侵蚀的，但是这里面还会有别的一些障碍，我还没把它总结出来。但是这个障碍本身是一个我们可以不断的去发现的。刀刀命中，刀

刀中招，当然了他要不是刀刀中招，我们把它总结出来，他也不叫勇士的障碍。

我们觉得我们懂了，所以我们有时候因为这个，也会产生一些傲慢，因为我们就不会认真的去学习，因为你说你觉得你好像你懂了。七哥说你把我是谁的视频再看一遍，说我两年之前我特别精进，我都看过了。所以我找以前的笔记过来，稍微写一下就好了，其实从某种意义上来说这就是所知障。你觉得我懂了七哥讲的时候一切都是念头，我也是那个念头，这就是所知障。

如果七哥讲说我们的勇士之道主要是讲觉察，讲慈悲。假设我们三期会有些同学说我听过了，我懂了。所以最近我可以去忙点别的，我这个课我不一定需要听的，从某种意义上来讲，这就是所知障，它表现的不会那么明显。它也很有道理，但是他就不是一个初学者的心，他就不是一个保持特别谦虚的，或者说特别好学的这么一个状态。

你看我们从第一期，咱们的这里边有十来个同学都是参加过第一期的，第一期、第二期、第三期，咱们这是第四期，一直讲到四期。虽然我们的最主要的那些点，我们的最主旨的点其实都没变。我们最主旨的点都是在讲觉察，在讲发愿什么的。但是我们的这个角度都不一样，而这一期我之所以说是最后一期，我觉得也还挺好的。一方面说实在的，我没有这个心情再去讲了，我觉得这个没啥意思。另外一方面他

真的讲完以后，他到现在他形成这么一个框架体系，你不觉得挺好的吗？他已经就像咱们的宣讲员的课程共创课，他已经成长成为一个体系，他已经成长一个课程体系了。再去讲，如果你们以后有谁真的能够懂了，能够完全理解了。我把这个体系给你，你可以去讲了，你可以按照这个体系去讲了，基本上不会错了，大方向它不会错了。

但是大家去讲，你不要觉得好像我已经听明白，我可以去讲，不是的。因为你要是对于觉察，或者说对于空性，对于修行，你不是融会贯通了。你不是真正的到了一定的程度了，哪怕你把我的视频背下来，你讲也不行，因为每一个听的对象不一样，场景不一样。意义不大，你的记性很好，你把我讲的所有的视频这个话，都给它背下来也不行，但是如果你真的理解了。例如说你在打坐上你能够到了一定的程度了，你随意的都可以提起觉察，你在生活中你能够知道智慧，知道所有的这个事情怎么样处理，哪怕你只要知道这些框架，最后你也可以去讲。

这就是一个咱们修行的课，跟别的课不一样的地方。他和你说我怎么样做一个 PDF 文件，做一个 PPT，做一个 Excel 的技巧。这个不一样的，那些技巧你学会，你就可以去教。但是这个你学会你没有实践，你没有深刻的体悟，你讲不了的。这也是为什么跟大家去讲，你不要去跟别人分享，哪怕你认为你自己再懂，你也不要分享。

所以这是跟大家去讲的，我们刚才讲的勇士的障碍，我们只是说了三个，回头如果我有更多的一些想法，我会把它加入进来，我觉得蛮有意思的，就相当于这个课程自己已经成长到这个程度了。我也非常感谢大家，因为大家才会有这个课程，没有大家没这个课程的。

修行进步的三个标准

好，最后我们说勇士的障碍和标准，怎么样衡量你有没有进步。在我们的修行口诀里边，修心七要里边也有一个，我先跟大家重复一下。

第一个标准就是二证取上首

第一个标准就是他说二证取上首，就是一方面你要去看两个方面，别人对你的评价，和你自己对自己的评价。别人觉得你最近是不是变好了，或者说你的性格有没有改变，你的习气有没有变化？咱们的燕京同学今天作业里边，他们的女儿都发现她的变化了，她说为什么我把东西弄破了，我又新买了一个新的额外的东西，你怎么不骂我了？这个就是说别人，你周围的人对你的这个评价，不是说我们去问他，说你觉得我这就有变化吗？他能怎么说，他只能说有变化。不错，你就很高兴，没意义的，是不是？你不要自己去想着说去寻求别人的安慰，这个意义不大。什么时候别人跟你说，你最近怎么发火发的少了这么多，这是他意识到的。你不要去问他，你说我最近发火有没有少啊？他说我觉得没有，我

怎么没有，我明明发火少了很多，我最近都没跟你吵架了好不好？这个时候说，对，你发火少了很多。你觉得好像对我最近是有进步的，这个时候意义不大了，是不是？

好，所以我们说你一方面是别人对你的评价，一方面是我们自己对你自己的评价。有时候很多人是为了去，真的是陪我们演戏，他没办法。我们去哄小孩都是这样的，对吧？你要说这个小孩不好，他说我很好，为什么不好？然后你说，对，你很好，你这方面是最厉害的，太开心了。所以这个时候我们自己内心，你要知道自己的情况是怎么样子的，我们之所以让每个人去写一个表格，每天去记录我们的四大原则，你犯了多少？其实从某种意义上你这方面你可以看得见的。

我跟我们的小琴同学也跟她是说过，你去记录，你跟你们家先生的生气的次数，也是我们一方面记录，其实我跟大家去说一下背后的逻辑，看上去这个记录，是为了去显示让我们知道自己是不是进步了，这还不是真正的目的。真正的目的是，如果你有意识的去记录，本身就是一种觉察的练习。这个时候你的吵架的次数，你的发脾气的次数本身就会减少，这也是提醒你的一个入口。听明白了？因为你今天想着，我要去记录这个的时候，你本身就会及时的提起觉察。这也是为什么需要大家去做的，而不是说这个我懂了，我不用记，记起来太麻烦了。我只要保持我不说谎就好，对不对？我只要把这个保持好，我不抱怨就好，我不用记的。不是的，让

你记，你就好好去记，你不用去想说怎么样。你不要觉得好像你已经明白这个道理，所以你就可以去改。不是的，好好去记，只不过哪天你已经发现，很长时间都没有了，这个时候，反而你可以稍微换一种方式。所以这是一个我们说，别人对我们的评价和我们自己对自己的评价。这是一个衡量我们的标准，衡量一个勇士是不是进步的标准。

第二个标准情绪有没有变少

我们刚才其实已经提了，你去看一看你每天的情绪有没有变少，你被情绪控制的次数有没有变少，或者说你这一段时间你那种负面的情绪，他有没有变少。其实这个是一个特别好的衡量的，特别是在前期，你在前期的时候你去衡量。因为我们的勇士的首要目标是情绪，如果你的情绪明显变少了，说明你对治就起作用了。你的勇士之道往前跨了几步了。我们刚才说的这几个原则，有没有变化。那是一种方式，但是最主要的还是看你每天的情绪，如果你的情绪没有明显的变化，肯定说明你这方面修行还不够，有的同学也会想：我们修行就变得没有情绪，生活还有什么意思。就没有情绪了，这个和木头人不差不多了吗？不要做这种假设，真正的我们说的，这个是你不被情绪控制，你能时刻的看见你这个情绪，你能够在情绪之下，你是自由的。哪有这么容易，他其实也不是说，这种容易不容易，就像你是天空的时候，你不在乎乌云和白云来。但是我们平时的时候，我们不是这样的。我

们平时是去把乌云要推走，把白云要拉过来，我们是干这个事儿。我们现在是说，你能看见你的情绪，你可以选择不让他爆发出去，不被情绪带走。好，这个是一个说我们衡量我们，是不是进步的指标。

第三个标准是自己的慈悲心有没有进步。

我们自己内心，我们慈悲心有没有进步。或者我们这些习惯有没有变化，一个很好的测试的方法是梦中，就你做梦的时候，你是一个什么样的方式？我是说衡量这个，也是衡量慈悲心，我不是说这是一个标准。是说你在做梦的时候，你就可以反映，你真实的水平到什么程度了。

我举个例子，你说你在梦中，你会让自己不说谎吗？你在梦中，你会提醒自己要去演戏吗？你在梦中，会提醒自己不抱怨吗？你在梦中，你会真的愿意去布施吗？你在梦中，你会提起觉察吗？所以梦中是一个特别好的，反映我们真实水平的一个方法。你白天你可以很警觉的提醒，但是一到梦中，如果它能够自动还能出来，这就厉害了。如果你经常去训练，你在梦中时刻都能够觉察的话，你以后在死亡的时候，就会具备很好的基础。因为我们其实死亡的过程，跟做梦的过程差不多的。我不是说这个是睡梦瑜伽，我不太了解睡梦瑜伽，所以我不敢说这个。我只是想告诉大家，你在梦中的一些表现，是可以印证你自己进步与否的一个标准之一。

好，我们说了三个标准，第一个就是自己和他人的评价，

第二个是我们说的你的情绪有没有变化，第三个是在梦中。有的人说，睡眠好了没有梦，这个没关系的。如果你真的我们有时候会做一些事情，他会有一些梦中的印象，你哪天你可以这么发愿，你从早上到晚上你都这么发愿。你比如说希望今天晚上能够做梦，让我看一看，我到底进步程度如何。你到了一定时候，你可以这么去发愿，你那天晚上很有可能就做梦，很有可能的。而且你有的时候说，我可能不会记得，你会记得。当然了，你特地不去记那没办法。你会记得。我只是想有的是有这么神奇吗？有，有的所谓的做梦从某种意义上来说，那也只是新的幻化。也只是新的幻化，你去理解你就知道了。我有时候你把有很多东西，我们说我以前跟很多人去讲，类似于我说你所谓的情绪，也只不过是念个念头。所以大家可以去尝试一下，没有不也很正常，有他不也挺好的，对不对？

我们讲的勇士的标准也讲完了。当然了，以后还会不会有别的标准？不知道，等我要想起来，我再跟大家去讲。已经讲完了，就是整个勇士之道。在七堂课就是七个主要的主题，都已经讲完了。

七堂课小结

我们再稍微捋一下，

第一个什么叫勇士？为什么要做一名勇士？

我们敢于去敞开自己，我们不害怕被伤害，不再害怕被伤害，我们敢于去承担改善社会的责任，我们愿意去为这个世界做一些事情，这是勇士。勇士他谦卑又自信。

勇士的两大武器，

我们的觉察之剑和慈悲之盾。觉察是所有的基础，真正的慈悲，是让我们没有什么需要去保护的，这是最好的保护。是什么都不需要了，不需要保护，这是帮助我们成为勇士一个很关键的点。破除自我，削弱我执的这么一个关键的点。

勇士的首要目标，

首要就是我们的拿情绪过来练习。所有的负面情绪，我们都可以拿过来练习。每一个情绪，每一个负面情绪背后，一定有一个执着点。我们只观，用觉察和慈悲的方法。我们能够去看见，及时的觉察，及时的看见。

勇士的生活四大原则：

勇士的生活原则：四大原则——不占便宜、不说谎、不抱怨、不思他人过，四大原则。这个是需要我们，持续的去记录和练习的，在生活中的这四大原则。

我们勇士的日常工作，

我们勇士的日常工作，就是每天你的工作，要干什么？看戏和演戏。我们说看戏你需要去提起觉察，看戏有一个原则，你不要想着去改变任何人。看戏你需要发现一些模式，发现生活模式，对方的一些模式。我们说演戏你需要有觉察，你需要去处下。你需要不判断对错，每一个都有方法的，不判断对错。因为你一判断对错，你就去坚持很多原则，这个就没法演了。好，这是勇士的日常工作，看戏和演戏。

勇士的修行的口诀

勇士的修行的口诀，他练功的口诀是什么？最基本的一个就是反者道之动，你懂了反者道之动以后，你可以去定义自己的口诀，对吗？你可以发明新的口诀，然后我们说的反者道之动，都是我的错，不期待，以及我们的修心七要里头的59句口诀。这是勇士的修行的口诀。

勇士的障碍和标准和衡量标准

我们说勇士的障碍和标准和衡量标准，我们的障碍一个是傲慢，一个是散漫，一个是所知障。衡量我们是不是进步的标准，勇士是不是进步的标准，一个是他人和我们自己对自我的评价。第二个是我们的情绪，日常的情绪爆发的频率，你的这种负面情绪，这种起来的次数，他有没有变少？第三个是我们在梦中的一些表现，所以基本上是我们整个勇士之

道的体系。

好的，今天我们就讲到这儿了，非常非常感谢大家，没有大家的这种学习，也不会有咱们《勇士之道》的这门课程的产生，希望我们每个同学，都能够生活中去践行勇士之道，希望每个同学都能够成为勇士。

第七课

勇士之道第七课（勇士的标准）

一部经、一家人、一辈子，咱们欢迎大家来到必经之路宣讲员共创营第四期，今天应该倒数第二节的直播课了。

课前强调：修行要保持正式和恭敬的态度

现在这么一个社会，其实要秉着要持戒特别好，其实也挺难的。慧珊同学说三句半，所以这是个原则。另外还有一个，咱们的少堂主来了吗？其实因为对于出家人，会有一些我刚才说的一些戒律，可能大家并不太了解，但是所以像无论是我，或者说是别的出家师父，他们有一些行为可能你不太理解的，好像对你不是很客气什么的，你千万不要介意，可能是因为他有一些别的一些安排。所以这是一个，就像你看我跟大家很少去开那种什么，这种类似于男女之间的这种玩笑的是吧？

以前其实我在没出家之前，我可能也开得比较多，所以这个都是会有一些要求，这是一个。另外还有一个也需要大家去注意的，我刚才特地问少堂主，你知不知道为什么12村，我不参加开营仪式吗？

可能少堂主到今天还不知道，其实少堂主她问过我两次，然后我都没答应。对，我没答应，其实是有两个原因的，少堂主你知不知道为什么？

是因为太忙，不是的，我再忙必经之路的事情，我都排在比较靠前的位置，除非有特殊的原因。我跟大家去说的，其实它有两个原因，第一个，如果你们真的是做得很差，我看不过去了，我肯定会出来救场的。

无论是因为别的原因，因为毕竟这个事情它挺重要的，我们不能耽误大家是吧？其实更主要的原因也不是这个，是因为这个少堂主，你回头可以看看你的聊天记录，少堂主是这么问的：“七哥，开村想邀请你讲两句，可以不？”对，她是这么问的，然后我就说：“我就不参加了吧。”然后，少堂主后来又问了一次说：“你今天能上麦吗？”然后发了一个特别请求的表情，我说我就不参加了，就不上麦了，我都是这么说的。

我其实提醒少堂主了，但可能她还没意识到。我说你去邀请小谦同学的时候，你不要只是问一问，你要去正式地邀请。上次她说好的，你现在明白为什么了吗？不是说，七哥

他要摆架子。我跟大家说，其实正式的包括哪怕我们去对于出家人来说，他要去开示也好，讲法也好，其实是需要有这么一个正式的邀请，而且是要看这个场合对不对？

他如果没有正式的邀请，一般他都是不开口的。所以这也是跟大家去说的，其他几个村长可以看看以前你们是怎样跟七哥说的。我记得有一次，大梅是怎么说的来着，反正还特地发了个邀请函。

对，其实对于特别是你要去邀请一些，当然了我们并不是说所有的嘉宾都是这个样子，对于一些出家人他需要有这么一个方式。哪怕像我们自己的上师，我们要请他去传法，其实很隆重的，是专门几个人特地去跟他去提请，要供养各种这种待遇比较好源起物的这种贡品，最后去提请，相当于去请法。它是这样的，所以最后他说好，他答应，是以这种方式，他需要有这么一个仪式，一方面是一个虔诚心，另一方面得让大家知道对于法这个东西，因为我们讲的内容不是在教大家怎么样去赚钱，怎么样去处理什么别的一些企业的关系，带团队的关系等等，而是讲的是修行。

所以这是一个跟大家要去讲的，涉及到一些方式。其实大家对于以后，你们要真的有自己的事，有自己的师父也是这样的，你们希望他去开示，你不能只能说师父你有没有空，要不给我们讲两句？

师父父给你讲两句，可能也就真的是讲两句对不对？但

是你要是特别诚恳，你说师父我们今天机会难得怎么样？能不能给我们做个开示，能不能怎么样对吧？这个其实对他来说，他就没有拒绝的权利，或者说他没有特殊的原因，他就不会拒绝你，所以这是一个跟大家去讲的。

真正你看，我们说在课程开始之前跟大家一直在强调，对于这个课程的信心，对于这个课程的重视，从某种意义上来说，它不是说我需要你们这么一个态度，而是说真正对于修行来说，它本身就是这就是一个必须的很重要的仪式，一个内容，一个部分。为什么这么讲？因为你没有这么一个态度，你可能听完以后你会发现可能你的理解，或者说你得到的这种我们说的加持，你得的这种收获，可能都会大打折扣。

我们不是说了信为道元功德母，就是你自己内心，你不是有这么一个态度，你做这个事情它就很难达到这么一个目标，这也是为什么我以前一直跟大家强调，我说如果你只是听一听你没有时间做作业，你也不重视对吧？

其实你还不学，你真的不如不学，为什么？因为你学了以后你会发现那就这么回事对不对？就像我们说得很简单，你说我们讲勇士的四大原则，不占便宜，不说谎，不抱怨什么的，可能你给另外一个人听了，应该会说你这还要学对不对？

我从小我们老师都这么教我的，你还特地去七哥这上7天课就学了个这个，他不会觉得他有什么重要的地方，同时这

是一个我们说降伏其心，这本身它也是一个降伏其心的步骤。因为真正我们之所以需要去降伏这颗心，是因为这个心的自我太重，你知道吧？

你自我太重，我们那天跟大家去讲皈依，你如果真的是很虔诚地皈依，从某种意义上来说你是要放弃这种自我，这种自我的放弃，自我的、所谓的这种保护，放弃自我，所谓的我就是自我的这种知见，你相信佛陀讲的这么一些内容，我们是知道我们言行的，所以这是在我们上课之前需要跟大家去讲的，在这个方面大家可以要去重视一下，特别是涉及到修行方面的内容，无论你是跟老师沟通，还是跟同学沟通，我们都要保持一个比较正式和恭敬的这么一个态度。

就像我跟大家说，你要去打坐的时候，可能你要把这个环境稍微收拾一下是吧？假如说，你周围布置得比较庄严，可能你整个打坐的状态和效果就会比较好一点，这也是一个方法，千万不要因为我们平时在这方面接触的少，这种习气特别重，总是把自己看得比较重，我跟他已经很熟了，我这么说其实就可以了。

其实我老早就做好了准备了，包括我理发洗澡，我都是为了咱们新手村让我去做演讲的时候，我会以一个什么样的方式去，我都是在为这个去做准备。但是如果如果没有这么一个机会，相当于就错过了。

那就是这样的。所以大家去学习，哪怕以后你去别的地

方去学习，跟着别的老师去学习，去寺院也好，或者说以后有自己的上师也好，那种心态一定都要摆得比较怎么说，就是要提起这么一个觉察。

修行的智慧融入在日常生活的点滴中的案例

好，我们接着来讲一讲咱们的课。我今天把所有同学完成作业的情况都看了一下，我们这里面有几个同学，基本上这几天连续7天、8天，一次作业都没做。

然后我单独地跟他们发了一些消息，其实我本来不想发的，因为我知道就好了，但是我后来还是发了。我发了，其实我不是想要去指责他，我只是想让他知道，我知道你没做，我还是想让他去做。

我还想让他去做，我要真的是不管，我不问，其实反而对我是比较轻松，但是在我心里边，这就属于随他去了，不想做努力了，躺平了。

反正你爱听你就听，你不听就算了。但是我给几个同学都发了，然后还有一些同学可能做得比较少，这里边有我发现有一个特别大的一个原因，有很多人说因为工作太忙，所以他有很多作业没做。其实，我想你要是碰到别的原因其实还好一点，是因为工作太忙，我看见这个原因以后，我也是有点悲伤的，我悲伤是什么？还是没理解真正的修行。

如果大家工作特别忙，就是越是工作忙，你要提醒自己越要修行，你越是工作忙，越要修行！但是你说因为身体原

因对吧，你就像咱们上次雪梅同学可能躺在病床上，因为呼吸都呼吸不了，这没办法。但是你说因为工作忙，真的是越是工作忙，你越要提醒自己要修行，为什么？

因为你之所以工作忙，你之所以这种顾及不到这么多东西，就是因为可能觉察没有起来，智慧还不够。你智慧够的话，你会发现有好多事情不可能忙成那个样子，不可能10分钟的时间都挤不出来。

所以如果大家是因为工作的原因的话，大家要去提醒自己，我们工作和修行其实他们是融合在一起的，而且工作本身是一个很好的检验你修行的场景，是不是一个特别好的场景。

所以跟大家去要提醒的，同时关于工作方面大家还可以去想，你之所以工作忙得焦头烂额，对不对？然后处理的一些事情好像忙不过来，有很大一部分原因是因为你智慧不够，真的是智慧不够。我们说智慧不够，要说得更直接一点太蠢呗！但是我们也不能直接这么说。

你看有的人的一些事情，一些纠结的事情，真的有！有时候我看了以后，大家应该看了咱们上次的一个介绍，咱们的视频里头不是举了一个例子吗？说蜈蚣那么多脚，他要练习觉察，他一天到晚觉察哪个脚先走哪个脚后走。其实那个故事之前，是因为我们的糯米同学他交了个作业，他一直在觉察什么，他觉察的很多东西。

对他觉得很多东西被我看了以后，我就编了个故事，我说蜈蚣对这个蜈蚣他也练习觉察，因为你要是知道最开始糯米交的作业，你可能听了这个故事以后你会很好笑的。

要是你没看见那个故事，你没看见他的这个作业，你再听这个故事，可能还没觉得这个故事怎么样，你把你的精力都放在了一些不重要的事这个事情上，其实是没有智慧的体现，我告诉你这是没有智慧的体现。

我们在看见有好多同学，当然我们这里面绝大部分的四期的同学，在这里头的一些笔记作业做得真的特别好，其实你说大家对于这个课程理解不够深，或者说是理解得慢，其实这个没关系的，我从来不会因为这个人自己他的悟性不够，或者说他做得比较差而去批评他，但是有很多人是他不去做，这个就没办法，然后他不去做，他也不觉得这是问题。这么多同学一次作业都没做，当然每个人都有很多理由，但是没有人会提前说。七哥真是对不起，我这几天怎么样，我作业没做，没有人会提前说，但我问的时候他会去解释，他如果真的是重视的话，他应该会提前说的。所以还是内心并不够重视，我觉得。还有一些同学当我去问他的时候，他可能说的一些理由我一看就知道，他可能说的不是实话。

但是我也不能说你说的不是实话，我说好的，那就这么着。每天可能他自己就会意识到又演戏了，又演了一个猴戏，没关系的，我想跟大家去说会有这么一些现象。

确实有很多同学说收获比较大，对于处理工作上面会更顺了，处理跟子女的关系变得顺了，跟先生的关系也变得顺了，我看了以后，让我大开眼界的感觉。

慧珊同学案例

慧珊同学说她女儿那天英语考试没及格，带了她的课代表过来给她辅导作业，慧珊同学就生气了，就有情绪发怒了，她说看见了自己的情绪，还觉得觉察得很好，脾气没发出来，觉得这个觉察练习还不错。但我看了以后，我真的是觉得这么好的闺女去哪儿找？成绩不好还会主动去找同学过来做补习，我在想这么好的闺女去哪找？慧珊同学居然还会生气，因为考试不及格生气，你想想，别人的小孩考试不及格的，一天到晚回来以后可能还玩游戏或者是干别的事情，反正各种坏毛病，这种我觉得还要生气，对不对？有时候我们生气的点，自己觉得特别对，但是别人看起来会觉得特别的怪，你觉得很正常，但是让别人看起来会觉得，当你女儿真不容易！

风云同学案例

风云同学昨天发消息说，她先生晚上睡觉之前有点不太开心，没跟她说晚安，然后就睡了，风云同学心里就很不舒服，她看见自己的情绪了，所以她觉得今天就放过他了，感觉今天觉察练习不错，然后别人看了会觉得她太不容易了，当然了，我们这些同学肯定觉得她之所以把写出来，一定是

认为我这个方面做得不错，当你写出来，当被人看见以后，只要一点出来，你会发现真的不容易。

朱平同学案例

我再跟大家去讲一个也是挺有意思的事，她没发在群里，但她已经同意我把它公开了，我们朱平同学，她说最近这一段时间觉得状态特别的好，为什么状态很好？

她已经完全的不跟她们家先生生气了，而且可以学会看戏了，对她的儿子，状态也很好了，她可以接受了。她给我讲了一件事，她家先生喜欢骑电瓶车，每次上班需要弄一根充电线从4楼牵到1楼，但是每次在她先生充完电以后，窗户有时候就忘关，这样的话就有蚊子进来，朱平同学跟她先生说过几次，她先生有时候就不承认他没关窗户，后来朱平同学就在那等着他充电，等他没关窗那天把他叫过来对质，然后她丈夫一看没办法只能认了，后来，还是会经常忘记关窗户，朱平同学就很恼火，就把它充电线给剪断，因为没关窗很多次，就把它剪断，剪断了朱平同学的先生看见又接起来，继续充电，也不生气。

这个时候朱平同学还很生气，为什么？因为还是不关窗户，后来没办法，她先生充电，不关窗户的时候，她就把这个线给藏起来，藏起来以后朱平的先生找不到充电线了，就没法充电，没法充电这个车就骑不了，上班就会麻烦，就问朱平同学，你知道在哪吗？朱平同学说我不知道阿，他们俩

经常会因为这个事情吵架，也不叫吵架，可能主要是朱平同学要去吵。

但最近这几天朱平同学觉得自己的状态好了，为什么不跟他吵了？她把充电线藏起来了，然后她可以看着他生气，可以看见他很忙，上班可能会迟到，她可以看着他生气，她也可以不跟他吵，她可以很淡定，她觉得这方面修行有进步，我们朱平同学一定是认为自己修行有进步，对吧？我看了以后觉得，如果你把修行用在对付你先生身上，这就有点太大材小用了。

我在想为什么，如果你发现你家先生经常不关窗户，你要做的事情很简单，你每次配合他关窗户，这个很难吗？你跟先生说没关系，以后你不用关窗户，我来帮你关，我觉得这个很容易，对吗？你每天回来第一件事情就是关窗户，这件事情能花你5分钟吗，我觉得不会，这件事情早就解决了，为什么还需要时刻提起觉察才能解决。你要真的认为对方比较重要，为什么你总想要让他去掌握一个好的习惯？所以我觉得真不容易，我觉得他家先生也真不容易。

如玉同学案例

我上次点评了她的作业，从某种意义上来说，其实她可以很直接跟别人说，对不起，我今天上午有很重要的事情，我不能陪你。她可能说不出口，或者说平时不习惯这么去说，不习惯去拒绝，而习惯用说谎的方式，现在又发现不能说谎

了，只能通过觉察了，觉察了两个多小时，最后她觉得这个期间我没有情绪挺好的，但是问题在于我们为什么不直接的告诉他们，所以，有很多时候我们看上去好像是在练习觉察，当然了这也不能说没有进步，也有进步，这是问题在于你不够智慧。

我们说的智慧，不是说别人教你遇到这种事情怎么样处理，别人教你，你只能学会一样两样，因为生活中的事情太复杂了，他每天发生的都不一样。真正的智慧是什么？其实就是我们有时候出来的念头，当一个人的状态比较好的时候，你出来的这种念头，你出来的这种想法，你会发现特别的珍贵，当你特别的静的时候，当你真的打坐练习到一定程度的时候，你心里没有那么多杂念的时候，你会发现，很多事情你应对起来会非常的容易。

大家应该看过我之前在视频里说过的一些案例，平时你的第一个想法就肯定会解决这些事情，但是我们平时如果在这方面练习的比较少，你就会发现很多这种妄念就会出来了。

所以这是跟大家说的这么几个例子，我们真正的这种修行的智慧，它是融入在我们的日常生活之中的，融入在我们生活的点点滴滴，融入在我们行住坐卧之中的。

不是说你一定是要看多少视频，看视频是一方面，但是真正的智慧是会反映在我们的日常生活之中的。跟大家举了这么几个例子，这也是六祖坛经里讲的，佛法在世间，不离

世间觉，所有的佛法都是融合在我们的行住坐卧之中。

勇士四大原则中的修行误区

我看了几个同学的四大原则记录，作业里有好多同学记录得非常的细致，包括一些原因都记录下来，特别的好。想跟大家说我们做的这些原则是用来调伏其心的，大家一定要注意，我们这个原则是用来对治我们的心的，不是说我们定这个原则，你必须要完成这个原则，你才是一个什么样的人，不是这样的，是要对治你这颗心。

不能只在形式上下功夫

一方面我们不能够轻视它，你不要觉得这个原则好像很简单，所以我就可以不在乎它。

另一方面，你不能只在形式上下功夫，什么叫形式上下功夫？例如大家要是没有纸质书的，你可以去跟我们的钟尧同学联系，你说这个是占便宜，他要送给我我就不要，当你没有贪心的时候，你能记得别人的好的时候，从某种意义上来说不算是占便宜。

我们的亲朋说好友送礼，我们去买东西，22块6毛钱，别人便宜了一毛钱，我还得把饺子皮拿出来两个，其实从逻辑上你太看重形式了，是因为这是一个很普遍的现象，看上去好像只是说我们说是拿了几个饺子皮儿，好像还比较搞笑，但实际上这反映了我们平时在学习佛法的时候，或者说学习

在修行方面的时候的一个习惯，你可以去想这么一个现象，当一个人对于某一些原则他不太理解的时候，他会在意形式，当一个人的修行足够深的时候，其实它反而形式又不是那么重要了。

我不是说大家这么做，就一定很差，没关系的！反而是说明你很重视。饺子皮儿这个案例应该是西安的同学的。

我想跟大家说，当你对于修行理解还不够深的时候，就会特别在意形式，当你理解的足够深了，反而会对形势会有更深的一些理解。这也是为什么大家应该看六祖传经，里面也是这么讲的，六祖遇到了神秀的弟子，问他什么叫戒、定、慧，刘祖就说“心地无非自性戒”。如果我们在形式上做的特别的严格，你就会发现跟周围的环境格格不入。

我们一定在周围发现有一些人学佛他是很虔诚，最后学得周围的人都觉得这个人很怪，你没发现吗？然后父母也好，自己的家人也好，小孩也好，都会觉得跟他交往起来就比较别扭。其实从某种意义上来说，是你这条路走的不是很对，或者说你没好好听老师的，要么就是你自己盲修瞎练的，经常看见这样的人，我们的小云同学以前就是这样的人，走火入魔倒不至于，她会在形式上面要求特别高，希望自己吃素，就希望周围的人不能够有一点点吃荤的，然后自己觉得哪个东西好了，希望自己的小孩也好，父母也好，丈夫也好，或者说朋友也好，都要这个样子。

你就会发现，其实就是因为她对于真正的修行理解还不够，就太看重形式，所以这是要跟大家去提醒的，我们修行也好，学习修行也好，不要学傻了，你觉得你跟大家格格不入的时候，别人这个不对那个也不对，别人都觉得跟你沟通起来特别麻烦的时候，那一定是学偏了。

不占便宜

我们讲不占便宜，什么样是不占便宜？我们举几个生活中很实际的例子，我们去买水果，我们经常会去尝一尝，有时候其实不是真想买，就想占点便宜，就觉得我尝一个，他不收我钱。你如果是特别想买，你说我想试一下这个好不好？让你尝一点无所谓。但是你要是不想买橘子，还想尝一点他的柚子，有时候就是这样的，对不对？然后还有我们可能买了10斤橘子，最后走的时候非得要让别人再送2个，这也就是属于要占便宜。

但是如果对方非得要送你两个，你不收这个也不对，别人要送你两个你就送，这不是你想占他的便宜，是他要给你，这就是他的一个营销手段，所以，看你自己内心是怎么想的。就像大梅举的例子，她买菜，别人卖菜的商贩会主动送葱吗？没送葱的时候你可以不要，但是他送葱你可以要，是不是？但是你不能让他送葱，你说上次送，这次为什么不送给我的？从某种的意义上来说，其实想占它的便宜，这也是一

个占便宜的例子。

还有一些类似于跟朋友一块去吃饭，如果非得有人抢着去买单，你记住人家的好就好。但是如果这个时候别人都期望可能是你买单，或者说大家都没动，你想着会不会让我买单，自己故意去上个厕所想躲掉，这就是在占便宜，真正的还是看我们的内心，而不是说太注重形式。也不是说你不能注重形式，我们形式还是它也是重要的，所以修行这个事情比较细微。豪哥说看七哥的文章，不打赏，算不算占便宜，我不知道！主要看你自己怎么想，我觉得没有这个要求。

小美说，不买单的要鄙视他，我觉得，也没有必要，有的人就是这么一个性格，这是他的一个方式，或者说可能还有一种原因，可能确实人家他有难处，对不对？

我曾经有一件事情，过了十几年我都没放下，以前我上大学刚入学的时候，对什么事都比较新鲜，和同班同宿舍的几个同学，我们在天津大学就约到去南开大学的舞厅，去了以后就有一个同学先付的账，我们提前说好说要AA制，但是他后来又没找我们要钱，我后面也没去问他这个事，我一直记着，毕业了10来年，这个事情一直记得印象非常清楚，我没问他，是因为当时真的是很穷，也不知道那天花多少钱，他又没找我，然后我也没问他，其实我心里记得这个事，但是我没问他。

所以我就在想，如果你发现有一些人不买单，可能他是

吝啬，还有一种可能因为他最近这段时间经济比较紧张，是吧？完全有可能的。但是对于我们来说，我觉得这个没有必要，我们说不占便宜，是要求我们自己的，不是要求别人的，这是我想提醒大家的。

四大原则的记录不要去跟别人比

关于四大原则，我看了好多同学写的，有的同学写的比较多，有的比较少，特别是关于不抱怨、不说谎和不想他人过这三项犯的特别多，有的在不抱怨和不想他人过这一项犯的比较多。我们的文超同学，我看文超同学他用正字来表示，一个正都不够，要换两个正。

我想跟大家就说，在这个方面不要去跟别人比，不要觉得你看他写的比较少，我写的比较多，我多不好意思，不是的，或者说你看我写的比较少，他写的比较多，我比别人强，不是的，这种都不是跟别人比的，都是跟自己比的。

我看有好多同学写的5次、6次、7次、8次都有的，但是也有很多同学可能就只有一次两次，因为每个人标准也不一样，某些人可能记得内容也不一样，我也知道有一些人，平时不一定是真实的记录，他可能有的是补的，或者说有的可能就没记得那么细致，所以我们要做的是，自己去看自己的，我们之所以让大家发出来，从某种意义上来说是去监督大家，督促大家。所以你不用去跟别人比，你也不用去想着我

自己做得好还是差，都不用去比，标准也不一样，这是给自己看的。

我们今天接下来会去讲，这一周对于四大原则的一些作业要求，四大原则里面还有一项，因为这里面有好多是对于不抱怨、不思他人过，这几项有很多人容易犯，我想跟大家说，越是容易犯的，越要严格。有的人在不说谎这一项他容易犯，假如说你在说谎这一栏，你发现自己犯的比较多，你以后要提醒自己，你连善意的谎言都不要说，越是严越是容易犯的，你越要严格。

你自己发现这项很少犯错，其实你反而可以你可以通融一下。越是容易犯错的这些原则，我们越要严用更严格的要求来对待他，这样的话每天你记录的就会更加的清楚，如果你特别容易发脾气，那么你所有的这种抱怨你都要给他记录下来，一句不好的，我们都不要提。

我们这里有几位同学特别容易抱怨的，其实还有特别容易发脾气的，他不只是抱怨了，还会发脾气，抱怨可能还只是自己唠叨一下，但是发脾气就会更加严重一点。越是容易犯的越要严格，自己的问题，自己最最清楚的。

还有关于不思他人过，不思他人过这一项，其实是一个比较高的要求，但是这里我们怎么样去记录它？你稍微想到别人的不好，立马就记录一次吗，不是这样的，而是说如果你想到了别人的不好，你马上就觉察到自己在考虑别人的不

好，你想到我这么差，我怎么能想别人的不好，我还犯得着想他的不好，我怎么有资格就说他？这个时候其实反而不算，明白吗？如果你刚开始只是有这个想法了，你说想到谁谁谁，他为什么总是不做作业，或者说是谁谁怎么样，我说了好多次他都不听，如果你刚想到你马上提起觉察了，这次不算。什么时候算，你想了好久了，你都已经抱怨出来了，或者说你心里面都开始生气了，从某种意义上来说，其实这就开始算了，就被带走了，你没有及时的提起觉察，这就算，明白了吧！

我们说四大原则是为了提醒我们去觉察的，不是给别人看的，也不是给老师看的，说实在的我不看我更省心，我其实没那么关心，所以你不用去想，我怎么样做给老师看，老师他会怎么点评我，你压根都不要这么去想，是给你自己看的，而且你不用去为了有一个好结果，欺骗老师。你交别的作业也是这样的，你没做就没做。文思同学其实他挺坦诚的，他说这段时间我没做，他挺诚实的。

其实我想跟大家就说，你不用去想着欺骗老师，其实老师都知道，也不是都知道吧，反正大部分都知道，我也不知道，我知道的是对的还是错的，但是我知道的八九不离十，你不要问我怎么知道的，所以这个没关系的，你也不要担心会不会惹老师生气。

我刚才跟大家提了，跟我聊天的时候，你不用去关心老

师的心情好不好。如果一个修行的老师，他会因为一些事情影响他自己心情不好，这个跟你一点关系都没有，哪怕这个事情是因你而起，其实跟你也没关系，因为谁有情绪是他自己的问题，对于修行者来说。你们不要把这个话要去要求你们家的先生，或者是要求你们的公公婆婆，七哥说了，你发脾气那是你的问题，跟我没关系，不是这样的，你生活中你还是要通融一点。

如果说因为你没做作业，我有很大的情绪，或者说因为你做了某件事情，我有很大的情绪，只能说明我的修行还不好，我还需要你过来安慰我，需要你过来跟我道歉，需要你过来跟我解释，那说明我的修行不好，那跟你没关系。我要感谢你发现了我的问题，我要感谢你发现了我的问题，而不是说需要你过来安慰，需要得到你的道歉，不是的。所以对于大家来说，如果你遇到一个老师，你需要对待他的态度是什么：你不用去关心他个人的情绪。

大家去看我前天写的文章，大家觉得七哥你是不是心情不好？有很多人在去说这个话的时候，我想告诉他，因为你没看懂，真正看懂的人会觉得这个文章写得真有意思，他不会去关心你的心情好不好的。为什么？因为这是对于写作来说，我前面那篇文章是很典型的王家卫风格，非常王家卫的风格，王家卫的风格就是带点文艺范，带点那种伤感，要是别人看了以后没这种伤感反而不对，所以外行是看热闹，内

行是看门道的。里边会有一些水平比较高的说，七哥你这个文章写的真特别有意思。

所以你要通过作者的文章去判断这个人的心情好不好，这个方式是错的。我这里面提示过很多次，我的题图也好，我的闲谈也好，引用的一些句子也好，很多都是在王家卫的电影里边的，所以大家会觉得你看这个风格完全不一样了。

另外还有一个，对于真正的修行人来说，你修行到一定程度以后，他是会去演戏的，从某种意义上就是说我在某一个时候我去发脾气，你不知道我是真的发脾气还是演出来的发脾气，当然他这个发脾气肯定是有一定道理的，但是不需要你去安慰的，如果你想着去安慰你的老师，一定是你对这个老师没信心，从内心对这个老师还没有足够的信心。如果这个老师还需要你的安慰，这个老师也是他自己的问题，所以再强调一下，大家不用对我个人的生活感兴趣。

我顺便聊一个我刚上山的时候，我遇到一个在山上待了几年的一个出家师父，是一个师兄，我们一起干活，那天我心里边就有种特别的感觉，觉得对方很不容易，又佩服、又同情，可能带点同情，因为我看见他穿的鞋，他的袜子破了好几个洞，他还穿着，然后到了第二天、第三天，后来我就特地去网上买了十几双袜子，我给他送过去，他很开心，他也收下了。

就在前些天我在纠结穿袜子的时候，我就想起了这件事

情，我发现我自己的这些袜子也有好多洞，洞有洞的好。我忽然想到以前的场景，其实我们想要去同情的那些人，我们觉得他很不容易，他这个方面太艰苦了，其实这是一种颠倒。你有没有发现，现在我穿一双破袜子，我觉得特别的好，好在什么地方，因为第一个我现在去买东西不方便，这个袜子扔掉，我又觉得太可惜了，我有新袜子我也不穿，但是我觉得这个破袜子穿着好像也没关系，所以穿不穿也没关系，对不对？

你是有洞还是没洞，其实这个问题不重要，但是对于我来说，我以前我认为这个事情重要，现在我认为它不重要，不是因为我买不起袜子，也不是因为我这个人觉得不浪费我就要多穿，也不是因为我觉得穿破袜子是一个特别好的事儿，是说有好袜子我可以穿，有破袜子我也可以穿，我不觉得这是一个问题了，以前我觉得穿破袜子的人一定是修行比较好比较艰苦的人，现在反而我把这个观念给放下了。

所以我想起我几年前，我当时认为师兄穿破袜子的时候，我内心里边那种纠结和想法，从某种意义上来说，那不是一种颠倒，我觉得那是一种颠倒，我们说颠倒梦想对不对？颠倒梦想。

对？颠倒梦想，我们平时觉得在山里边修行比较朴素、比较艰苦的那些人，好像挺值得同情的，你不觉得这是一种颠倒吗？你反过来应该去看，那些成天在世俗里边灯红酒绿、

一天到晚喝得醉醺醺的、然后到处去寻找声色犬马的这些人，或者为了工作，各种为了名利奋斗的那些人，你不觉得这些人才值得同情吗？真正需要同情的其实不是这些很安心在那儿修行的人，真正需要同情的是那些执迷不悟的人，对吧？当然也不是说那些去做世俗工作的人都不对，不是这样的，而是说那些特别执着、又特别痛苦、还没有智慧的这些人，反而需要同情。

所以我通过这么一个例子，这也是我最近这段时间感触比较深的一个，就是说穿不穿破袜子这个事情，它只是一个外相，只是一个外表。所以这是我跟大家去讲的，大家也不用觉得七哥好像在山上艰苦什么的，其实这个压根就不重要。你们给我寄很多东西，对我来说，是一个麻烦而不是好处，真的是个麻烦，我们这里现在取一趟快递，没有一个月都取不回来，哈哈。

好的，我们接着讲。对于四大原则的作业，我刚才已经讲了比较多的东西了，大家也不用想着去安慰你的老师，你不用去担心你的老师。假如说修行方面的老师，如果在这种情绪方面他处理不了，那是他的问题。大家以后看我的文章，也不要根据我的文章去判断我最近的心情怎么样，我们的文章来源于生活、高于生活。

你不要觉得说七哥不说谎的，你觉得这文章里边写的，真的有一个跳舞的大妈跟我说，说她只要跳的足够快，她的

孤独就跟不上她的脚步吗？真的有一个翻垃圾的大叔跟我说，只要他翻得足够细，他就能找回曾经失去的自己吗？这是非常文艺的、很典型的王家卫的风格，之所以这么写，就是在用这么一个方式讲述故事而已，小说都是虚构的，没有一个真的。文章它也是来源于生活、高于生活，所以你不用真的去通过一些文字去判断他最近这几天的心情，你可以看这个人他的一个性格。

在生活中提起觉察

勇士四大原则作业的要求

关于四大原则的作业，我们就根据四大原则的这些情况，再布置接下来一周的作业。

关于四大原则作业，首先，大家要重视，不要觉得它简单，所以就不重视；第二，大家要知道，这个原则本身是用来调伏我们的心的，不要在形式上特别去纠结，不要只在形式上下功夫，要去知道它本质是要对治我们的心的；第三是越容易犯的越要严格；第四是不要跟别人比，这个是要跟自己比的；第五，这不是给别人看的，也不是给老师看的，不用去欺骗老师，不只是不要欺骗老师，别的作业也不要欺骗老师。

接下来我们在四大原则上的作业是这么安排的，继续保持练习一周，就根据我刚才所提的这些原则，继续保持练习

一周，不用每天提交，要把它记录在一起，上次有的同学是单独每天用一张纸，用一张纸可以，但是你最后要把它汇总到一起，你需要让大家、让自己看见这个变化，需要看见一目了然的变化。特别是关于这里边自己容易犯的那些，你自己要警惕，警惕怎么做？一方面你可以每天早上发愿的时候祈请加持，如果你有佛堂的话，你可以祈请加持我今天一整天所做的事情都不抱怨，无论别人怎么样对我，我都不抱怨。这样的话可能你会有这么一个念头种在你的心田里头，你今天一天可能会稍微好一点。

然后你可以设置类似的这种闹表，你说我每小时提醒自己一次，就是没有别人提醒你，你自己可以提醒你自己，就是你把它当成一个事情来做，而不是说只去记录一个状态。如果你不特别地去做一些调伏，你的觉察很难提起的快，这本身也是一个练习觉察的方法。

我不知道有没有讲明白，第一个，你可以去祈请加持去发愿，第二个，你可以自己去设置类似这种闹表，你可以定几个特殊的时间点，去提醒自己我要怎么样，这样的话至少在你提醒的那几天时间而不是那几十分钟时间，你可能觉察会比较好一点，这是跟大家提的一些简单的方法，你还可以想一些别的简单方法，其实这都是非常容易的。

就像这种事情，你就不用过来问我了，我们都是成年人了，如果你真想解决它，你完全可以自己去想办法的。比如，

你说我只要上厕所，我就要去提醒自己，我只要玩手机，我要去提醒自己，这都是你可以用来去提醒自己的，我们有时候容易忽略。

好，这是关于觉察练习的作业，我们再坚持一周到下一周。我希望看见的就是你的下一周跟咱们最近这一周的对比有一个进步，这也是可以让你平时在生活中提起觉察的一个方法。

打坐练习中的五个常见错误

好，我们讲完四大原则了，我们接着讲非常重要的打坐练习。关于打坐练习，绝大部分的同学都已经知道了基本的方法。基本的方法表面上是可以了，但是是不是能够坚持下去，我不知道。我跟大家去讲一讲这里边一些典型的错误。**第一个典型的错误，太会自己加戏了，**

第一个典型的错误，就是我们有同学太会自己加戏了，例如说想着放个轻音乐，然后想着我以前学过别的方法，我把它组合在一起，有的学了道家的，有的学的禅修的，我们可以组合在一起，我们加一个什么观呼吸，加一个什么观想或加一个持咒，一个自他交换什么的，这都是自己加戏。

我们这个方法不要加戏，我不是说别的方法不好，如果你有一个老师一直在教你这么做，你去听他的也没问题的，真的可以的。如果你现在没有，然后你又在学，你就按照这

个方法来。

我之所以一直很坚持这个方法，有两个原因。第一，**这是我最受益的方法**，我大概在 2014 年开始，一直用到现在，而且如果你们觉得现在我讲的一些内容、一些观点，还有一定的道理，应该很大一部分程度都归结于这个方法，我自己把这条路走得很熟了，所以我可以跟大家分享，这是其一。第二，我们有很多同学，包括咱们这个群里边有很多同学，也已经实践出来了，哪怕是今年的这些同学也已经实践出来了。

我觉得相当于是我们通过这种方式大家去试，可以去用被论证过的，所以跟大家去讲，大家去按照这个方式去做，可以不用去想为什么跟别人的会有一些不一样。之前跟大家发过几个视频也好、文章也好，其实是在告诉大家，那些大德们也是在倡导，这是特别适合我们在日常、在红尘中俗世里边去修行的一个很直接的法门。

这个本身跟什么宗教形式都没啥关系的，它不需要你去拜个佛，或者去念个咒，它也不需要你怎么样，而只是让你去坐在那儿，看你的念头而已，就这么简单。所以这是需要跟大家讲的一点，不要去给自己加戏。

第二个容易犯的错误，就是很多人容易有期待，

就有七哥说了可以到时候有什么体验，谁又什么痛哭流涕了，谁又看不见自己了，为什么我没有而别人都有进步，

是不是？所以这也是个问题，或者说自己第一次感觉很好，后来找不到这种感觉了，这都是一种期待。我们说打坐练习，大家应该也有一种感觉，其实这种打坐练习最终的目的就是打坐练习，就是不要期待这种体悟，特别是这种体悟需要什么境界，你都不要去期待，你有时候没有这种感觉，它的问题就在于你的期待太多，这是其一。第二，打坐的目的就是让你打坐，就是让你习惯去看见念头，如果你习惯看见了念头，你就会发现平时你的情绪起来的时候，你很容易就看见情绪了，听懂没有？打坐的目的就是打坐，没有别的，观念头的目的就是让你观念头，就让你习惯这种方式，训练你的这种方式。同时我们也讲了，其实这是一种增长智慧的体验，增长智慧的这么一个法门，这是勇士的一把剑，它可以对治所有的情绪和烦恼，你的情绪真正什么时候出现，哪怕你在梦中，你都可以提起觉察。如果你在梦中也能够时刻的提起觉察，你在临终那一刻提起觉察也是一样的，对吗？所以这个时候，只要你能提起觉察，本身就是练习这种方式，本身就是这么一个结果，所以不要想着自己为什么一直没有有什么变化。这个问题就在于，你的这种想法会扰乱你的心神，平时没有这种感觉，其实才是正常。

就算是有感觉的人，有过体验的人，他这个体验也不可能一直有，他只可能你说以前有，后边就没有了，这个完全是有可能的。一直有那不可能的。你像我们也有同学问过我

一些类似于那种附体的、有一些神通的、有些人附体以后就可以知道你们家里面一些事情，有知道很多这种别的相当于说别人不知道的一些事情的这种现象，其实到这个圈子里边接触比较多了，我身边其实就有一些人，我们有一个师兄，他在出家前其实就是这种，在这方面还很厉害的，给别人看病，属于一方比较厉害的人。

现在他跟我们一块去结夏的时候，明显的说现在不行，我说怎么了，他现在身体不好，他那个时候有东西附体，然后他身体弄的特别的虚，稍微一变天就冷的不行，需要穿很多衣服等等，而且很明显，他知道这些东西不是他自己的，我讲这个就告诉大家，如果你真的是有某一方面一些能力，其实你会发现不一定是好事儿，他不会给你真的增长智慧。真正的这种智慧，它不是在于说你是不是知道人家家里边有几口人，家里边朝向怎么样，父母什么时候去世的等等，这种不是什么好事，我周围看见的这种，我跟他们沟通，我没发现他们智慧有多强，那么这种的能力特别强的就特别明显，他会随时可以让那些东西给附体了，然后你跟他说话就像跟另外一个人说话是一样的，但是平时这个人的一些表现，你会发现可能这种执着也好，反正各种问题其实还蛮多的，并不是像这种人就会很有智慧，可能他可以拿这个东西真的去有点名利、有点收入，但是这不是正道。

我们在打坐的时候，你也不用去祈求发生一些什么样的

境界，有发生我们可以去沟通看一看，如果没有这种感觉，其实一点关系都没有，我们平时没有这种才是正常的。好，这是一点，大家不要有期待体悟。

第三个很常见的问题就是不够坚持。

我之所以跟大家去说，有很多同学挺可惜的，他说工作太忙。你想想，连十分钟时间你都抽不出来的话，一定不是因为忙。我们睡觉早起十分钟就可以，我相信不是什么难事，一定是不够重视不够坚持。他不够坚持，这里面还有一个原因是他觉得他懂了。你说七哥讲的我懂了，然后如意老师也给我点评，说我做得很不错，这个方法我都知道了，然后我就不用了。不是的，你这么想，你会发现这种退转的非常的容易，而且你知道这些道理都没用。它这种退转，你会发现你会特别容易被一些东西给带走，被情绪、烦恼、执着各种带走，然后带走好久以后，你会发现自己怎么就没有那么及时。

所以这其实是一个不够坚持的问题，哪怕一些修行很好的人，你看那些真正的大德，他们每天早晚的这种修行功课做得非常的认真，还有一些人，他每年都要花很长的时间闭关，其实都是人家在这个方面是非常的谨慎。我看有好多成就者，他们已经成就了以后，人家还是在每天很坚持的去做功课。

咱们布置的功课够难吗？还非常的简单的对吧，当然，

这个简单只是因为有很多人做不到，我们才布置这么简单。真正的这种厉害的人，其实他还会去做更多的一些，他花的时间更长。不够坚持是很多人的通病，所以希望大家在这方面要去坚持。

咱们这里边坚持最好的是如意同学，如意同学的这种打卡记录是最多的，好像应该 260 多天了，我觉得这是一个特别好的习惯，我们要向她学习。所以不够坚持是大家在座上修的一个非常普遍的问题，大家不要说是这几天我们有人在监督，所以我就打卡我就去练习，没人监督的时候，我平时也在生活中去觉察，我吃饭的时候，我也把觉知放在了我的嘴里头，我走路的时候什么。。。当然了，你这么做其实也挺好，但是你别用自己替自己去欺骗自己了，如果座上修不够坚持，很容易状态就不对了，所以这是一个大家很容易犯的错误。

第四个很大的问题，是没有信心。

第四个也是一个很大的问题，是没有信心。没有信心是指什么？我看很多同学，特别是咱们第四期的同学，会经常说体验空性离我太远，我也不祈求这样，我也不可能到了这个程度，我现在只是怎么样。怎么讲呢，其实从说话本身也没错，确实离你很远。但是我以前跟大家讲过，你想要体验到这个确实很难，就像登天一样，但是如果你想体验它，也可能像看天一样，你明白没有？当你觉得很难的时候，它其

实不难，其实它随时都在，而且它随时有可能都发生，但是你如果一直觉得它很远，你可能在它发生的时候就会错过，因为你觉得不可能，怎么可能？但是它就发生了。好，是这其一。

第二个，通过这么多人的实践，包括我自己的一些例子，它可能有体验，可能时间也很短，也有可能就是一个小时两个小时或者是一个晚上的事情。我2014年刚学这个的时候老师说的，说如果你真的认认真真的按照这个方式去做，你早晚一个小时，他说一周之内你绝对的能够有体验，他是这么说的，我说如是我闻，我当时其实也是听了几天以后我去练习的时候，一个晚上也没到，我对这个认识就会完全不一样，我们这里面还有一些同学体悟比较好的，他那次听了我的一个分享以后，他可能当时一打坐练习立马就有感觉。

我不是说有感觉就一定怎么样，但是我想告诉大家，这个事情不是你想的那么远，你总觉得这个事情好像离你很远，不远！你本是智慧具足的，它本身时刻都在的，对吗？你随时都有的。当然了我们也有的同学说，我都坚持了半年了，我也没什么体验。有时候我们因为这个自我，它需要有一些他需要看见一些消息，然后就犯愁，一听说这个人怎么样了，那个人怎么样了，为什么我就没什么消息，对吧？那是有的，我们这里面会有一些同学，其实没有这种它也不是问题，因为我们最终的目的，不是说希望会有一些特别明显的体验出

来，如果有就让它出来，如果它没有那就没有。

问题也还在于说，你自己对于这个事情，你不要把自己放得特别低，觉得我刚开始，怎么可能呢？不是的，有可能的。人家六祖学习的时候听了一个金刚经，人家就悟了，所以你不用在这个方面有判断，就像刚才如意同学说的，老师怎么安排，你去做就好了，你不用去加自己的判断。你加自己的判断，相当于给这个事情设置很多障碍，你只管老师说让我每天坐十分钟，我就至少坐十分钟，让我平时有时间多坐我就多坐，所以这是一个你的信心。我们说你要相信老师，你要相信你自已，你还要相信这个方法，所以这是一个信心的问题。

第五个毛病是应付

第五个毛病是应付，之前讲过的，你不是以一个初心的方式对待。我们最开始的时候让大家去打坐练习的时候，大家会很很兴奋、很认真、很严格的按照指导来做。我记得我们还没有安排的时候，我们有几个同学就开始去练习了，说我今天、昨天怎么样练习的，然后去坐，但是现在可能坐了个十来天以后，发现不就是坐十分钟，坐着对不对？坐的时候开始想这个一会儿事怎么做，另外一个事怎么做，想完了以后说跑了，那回来，七哥说了我们也不用太计较，回来接着，过了一会又再跑了，然后好像是时间到了，好，今天十分钟完了。

如果是这个样子，你会发现，其实这就已经不是你的初心了，对吗？我们初心的时候其实挺认真的，我们当它是一个非常严肃的事情，非常有恭敬心的事情，非常庄严的事情。好不容易七哥告诉我们一个方法，我得好好练习，这个时候开始我们就会去看念头，对吧？怎么样的知识，什么样的念头，然后要怎么样看，遇到什么问题怎么解决，但是到了后来就开始随意了，这不好。这也是为什么有很多人越到后来他会发现他越应付，他虽然时间可能也够，但是他好像看念头的的能力没有提升，他平时的觉察还没有提升，平时你对待这个事情不够，不够保持初心。

所以这是我们说的五个主要的常见错误，希望大家能够避免，能够坚持练习。确实还有一些同学，在生活中其实已经有一些比较明显的变化了，那么你更要去继续努力，而不要觉得好像我不错、有收获、我可以用了，好像就可以了，不是的。你如果不坚持，后面就不行了。好的，我们关于打坐的这几个问题也跟大家讲了。

怎么样在生活中修行，在生活中练习觉察。

我们接下来讲的内容比较重要，是教大家怎么样在生活中修行，在生活中练习觉察。以前也跟咱们一、二、三期的同学讲过，但是讲的不够系统，只是让大家去提交，然后我去做一些点评。通过这一段时间的实践，我把在生活中练习觉察稍微做了一些梳理，跟大家来讲一讲。

勇士之道的回顾

我们回顾一下咱们的勇士之道。我们首先讲为什么要做一名勇士？一方面，勇士是不再害怕自己被伤害，他敢于去敞开自己，他愿意去承担改善社会、改善世界的责任，这是勇士。真正的勇士，不在于说我们去征服谁，而是我们能够勇于敞开自己。我们说勇士的两大武器，是觉察之剑和慈悲之盾，因为它操作性比较强，教大家几个发愿的方法，教大家一个自他交换，大家要在生活中去应用。觉察是非常基础的东西，它是所有方法的基础，跟大家反复在讲，这是我们说的两大武器。

勇士的首要目标是对治我们的情绪。所有的情绪背后都有执着点，我们要用觉察来对治，要去找到情绪背后的执着点。

勇士的生活四大原则，不说谎、不占便宜、不抱怨、不思他人过。

勇士的日常工作是看戏和演戏。

我们今天接下来要花大概一个小时，跟大家讲**如何在生活中实际的运用觉察来对治情绪，用觉察来看戏、演戏**，这个是在生活中练习觉察的一个方法。首先，大家一定要仔细听清楚，觉察练习是需要我们四期的同学这一次要开始交作业了，当然了，不是必须交，如果你希望七哥帮助去点评你就交，如果你不希望也没关系，你要太忙你就忙你自己

的，等以后有时间你再练习好了。

在生活中练习觉察的三个方面

在生活中练习觉察，我们集中在三个方面。

第一个是情绪

第一个是情绪，就是当你有负面情绪，用觉察来对治，然后你要能够记录下来，你要能够把它当成一个练习觉察的方法入口。所以，你如果发现你交作业的时候没什么好交的，那说明你今天的很多觉察就错过了，很多情绪就错过了。第二个是看戏，第三个是演戏，主要写这三个方面。关于看戏，一方面我们之前讲过，你用看戏的方式你不参与，你只是配合了一下“嗯，啊，好的，可以，不错，是的”，不容易对吧？我们用看戏、演戏，可能你要去参与进去，但这两个也是要去保持觉察的，所以这三个点是我们要在生活中练习觉察、记录觉察主要的三个方面。

练习觉察两个特别容易犯的错误

那么，练习觉察不要做的是什么呢？就是练习觉察两个特别容易犯的错误。

第一不要做的是写感悟。

我们有好多同学习惯说，今天晚上我忽然觉察到，每个人都有自己的生活方式，都不容易。

有这么多念头，觉得这个是一个觉察，也不能说你这不

是觉察，因为所有的只要你看见念头它都算觉察，但是这对于我们说要去降伏我们这个心，它是不一样的。不要写感悟，我们有特别多的同学习惯性去写感悟，当然你这个写感悟没错，但是它不是我们要布置的这么一个任务，你把你的感悟可以另外写一栏。

第二，觉察练习不是反省。

这是第二个特别容易犯的错误，就算我说了还会有人犯的。反省是什么？比如你说这个小孩，他的英语没及格我发火了，然后过了一会儿我要交作业的时候我开始反省，或者说我把他安排好了我开始反省：不对，我不应该发火，然后我怎么能发火，我觉得我的执着点在于哪里，这个时候不叫觉察，这是叫反省。这个反省比没反省好，但是它不是你当时看见了，你是后来去思考的这个问题，你发现了这个问题出在哪里。当然这个问题，它好在说你下次他的数学成绩没及格，你可能就不会发火了，因为你曾经后悔过，是吧？所以觉察练习它不是反省，这是一个要跟大家去讲的，它不是反省，不是感悟。

一个原则——一旦有情绪一定是自己的错

接下来要讲一个原则——一旦有情绪一定是自己的错，你明白没有？“一旦有情绪一定是自己的错”这是个原则。你不要觉得好像说我看见，但是我还是可以怎么样，不是的，一旦有情绪一定是自己的错。有人说像打坐练习那样，

朱平同学你不要着急，一会儿我会去解释怎么样去写，反省也算看到执着，反省看你反省的内容是什么，你要是反省，你要是一直在后悔什么的话，那不一定。但是，你要是说你能够分析到这里边的问题在哪儿，那可能它不是一个必然的。

什么叫“一旦有情绪一定是自己的错”，就是大家不要去找别的原因，因为他每次都不关窗户，我跟他说了800遍了，他还没关，对吧？当然我们所有的都会有理由，但是你自己一定也有问题，你自己的问题是什么？我们至少不够包容，我们至少智慧还不够，对不对？所以这是你一定要看见自己的问题，你如果不看见自己的问题，你想要找别人的问题，太容易了，对吧？众咎皆归一，都是我的错。

所有的情绪，你要去看，这是我们一个非常重要的练习的入口，一定都是自己的错。所以你要去想这个情绪一定是我的错，无论对方怎么样了都是我的错。不是说对方没有错，是说你产生的情绪就是你的错，你可以去做事，但是你可以不要有情绪。

真正智慧的人是什么样子的？我记得2014年的时候，我们有一个老师举过一个例子，他说真正怎么样把觉察应用起来，有一个很关键的点，他就开始举了个例子。你比如说，他说你在楼下，可能你的父母上楼的时候，你的父母跟你住在一起，他在楼下被另外一个人倒车给撞伤了，或者比如说是我妈妈，我妈妈在楼下散步的时候被别人倒车不小心给撞

伤了，好，这个时候我要怎么处理？你看我妈妈被你撞伤了，我得有气对不对？我得把那个人去骂一顿，是吗？我得让他承认错误，反正得说一大堆。

这个时候，无论他是因为什么原因撞伤你，咱们是不是看伤的程度怎么样，如果特别重我们就去 120。这个事情发生了，我们要做的事情是处理这个事情就好了，照顾老妈就好了，你去治病也好，或者说一下要是轻伤怎么样，安抚也好，而不是说为什么你这么不小心，其实像那种指责、生气、愤怒，从某种意义上来说，都不是智慧的行为。

当然我们不是说不去找别人的毛病，你该要求别人赔偿你去要赔偿就好了，就是遇到什么事情，你去处理就好了，而不是说你在内心里边有很多这种怨气、仇恨、愤怒，不要有这些，哪怕是自己的妈妈，这是当时我印象比较深刻的这么一个例子。一旦有情绪，你要看见你自己的问题在哪，你不要去说我是有问题，但是他的问题更大，明明是他怎么样的。

我们的热爱生活同学说，事情发生了先处理这个事情，不是“先”处理这个事情，是“只”处理这个事情，只有“处理事情”这件事情，而不是说我把事情处理好了，我再发脾气，我再找他的毛病，不是的。我就只是处理这个事情，明白没有？当然我这个处理事情包括说，可能是他的责任还是需要他去负这个责任，但是我们不用有这个情绪。所以，

只要你产生了情绪，你要去想这都是自己的错，至少你要知道你的智慧是不够的，无论怎么样，我们智慧是都不够的。

我们接着去讲，我们怎么样去对治情绪的这种方法。我们看见情绪，有时候我们发现自己发火，我们已经觉得自己在发火了，但是还是没法控制住。就算暂时忍住了，心里边那种火还特别大，那种火还是冒。

我们的小青同学在不在？小青同学她其实经常会有类似的一些现状，因为我看过她的几次觉察练习作业记录，她会忍，忍到一定程度发现这个忍得很难受的。有时候我们看上去好像没发火，但是实际上我们内心里边特别难受，因为我们在忍。我跟大家去讲，当我们发现我们自己有情绪的时候，我们有愤怒也好，有悲伤也好，有嫉妒也好，会有几种方法可以把这个情绪让它暂时的放到一边，因为我们想立刻找到它的执着点，其实有点困难的。

暂时消除情绪的四个方法

有时候一些事情发生，我们没有智慧看得见。忍无可忍、无需再忍，对，大梅在说她自己了，哈哈。我们怎么样能够暂时消除情绪，跟大家提几个方法，这是我以前经常用的。

第一个方法，觉察发火时的感受

第一，当你有情绪产生的时候，如果这个情绪还没爆发，或者说它刚爆发，这个时候你觉察到情绪了，“我发火了，七哥说看见情绪我要对治”，但是这个时候心里面还是很愤

怒，“他怎么能够这个样子？”，这个时候很难受怎么办？你去体会你身体的感受，“原来发火的时候，我心里边居然冲得这么厉害，我的心跳原来是这么快的，我脸好像都已经憋住了”，你把这个觉察放在你身体上，你去感受一下你在发火时候，你人的身体的感受是什么样子的，这是一个非常实用的方法，你们可以试一下，你以前可能没有过这种体验。因为这种身体的感受，你去关注你的身体的时候，从某种意义上，这也是一种觉察。

当我们未爆发，特别是在这种愤怒的情绪未爆发，我们悲伤的情绪也是，其实有时候有的人失恋了，他绝望、痛苦，或者生病什么的，咱们的雪梅同学不是还在医院吗？你在生病的时候，你也可以去觉察自己身体，“原来痛苦是这个样子的”，这个时候其实你会发现不一样了，你的情绪已经被你的身体的感觉给替代了，所以这是一个方法。

第二个方法发火的时候自拍。

第二个方法，我们刚才有的人说拿个镜子，对，第二个方法我也想告诉你的，如果你的情绪爆发了，或者是刚爆发或者爆发的过程之中，你觉察到了“我怎么发火了？” ，好，这个时候有一个方法，就是你看一看你发火的样子是什么样，哈哈，你可以让你的表情僵住，为什么是这个样子？你让你僵住以后，你拿手机自拍一个出来看看，或者这个时候如果你真的愿意去做，你让你们家跟你的发火的对象说，

你帮我拍个照，我刚才发火了，我生气了，我有一个作业要完成，我发火的样子是什么样子，你要把我拍下来。

如果你能够做这件事情，你能够主动的做这一件事情，你的情绪暂时也会消除。对，我们豪哥说，发火的时候，就把七哥的嘱咐都放在后面去了。我是想告诉大家，当然如果你这个过程自己都没有这种觉察，没办法，神仙也救不了你，只能被带走，对不对？相当于你只能在地狱里边又跑一圈，没办法。你什么时候可能觉察出来了，你什么时候就超脱了。

但是如果你没觉察到，或者说你觉察到了以后，你的这种行动力不够，你就还是会被带走。所以第一个方法是你去体验你身体的状况感受，第二个方法是你去看一看你的脸发火的时候是什么样子的，跟你这个时候如果你发火的时候凶神恶煞的样子，叮叮交给你一个任务，因为你发火的次数可能这种机会比较多，你找个机会把它拍下来发给我们看一看。你对于你们家女儿发火的时候，你让他给你拍一张，你说这是七哥给我定的任务作业。好，这是我们说的第二个方法。

第三个方法，发火的时候，试着去分析背后的执着点。

第三个方法，我说的这几个方法都是很实用的，你们去试第三个方法，在你发火的时候，当你情绪起来的时候，你试着去分析背后的执着点。七哥说了，只要有情绪背后一定有执着，就是只要负面情绪起来，背后一定要有，你一定会

有执着，这个执着点是什么？明白吗？你要把这个执着点给找出来，找的不一定对，或者别人告诉你的也不一定对，你这个必须得自己找，你自己某一天你就会明白，如果你没法去找的时候，或者说你找不出来的时候，你就往世间八法上去归类，世间八法那里边总会有一个可能，你80%的可能都能够归进去，因为它是8个大类，你也可以找一些小的是吧？所以这是我跟大家说的，你去找执着点，执着点本身其实可能是每个人都很不一样的，每个人同样的发火不一定是因为表面上的一些原因，可能不一定是因为小孩他总是玩手机或者说是这个人怎么样等等并不一定，而是每个人都会不一样。

而且它会有层级不一样，层级不一样，我们举个例子，你说最近咱们的风云同学和我们的大师兄在群里边讨论心经纸的问题，对吧？因为领了很多心经纸可能是用在别的方面了，大师兄他可能就是魏亮同学，他可能心里边觉得不爽的地方还不在于，而在于有另外一个原因说你用了多个号去那去领，这不对，而且你又不说，而且还是这么熟的人你又不说，这是故意在去钻这些漏洞，所以因为这个原因它会导致他整个这个事情他都不爽，所以这是一个原因，但是这个背后还有没有别的原因，可能还有是吧？可能还有一些更深层次的原因，你比如说你认为你可能对你对于这个事情你不够尊重，或者说是什么，或者说他认为你想占便宜等等，可能还有一些更深层次的原因，这个都需要我们自己去分析。

其实我们说没有所谓的真正的对和错，我们的对和错也都是我们贴的一个标签。我们现在只是想把我们情绪背后的执着点找出来，如果你能找出来自己的执着点，那么你就会发现原来我有这个问题。

我们就举同样一个例子，如果这个事情发生在你身上和发生在七哥身上，对吧？七哥他不生气，你生气了，那原因是什么对不对？你说小云家的窗户经常没关，他不生气，但是朱平家的窗户经常没关，朱平就会生气，原因是什么是

吧？

就不同的人对于这个事情一定是会有一些执着点是不一样的，所以这就是我们要找到的这个点，当你找到这个点，从某种意义上来说，你每去掉一个执着，你的角度就会放大一点点，你的角度就会放大，你能够接纳的这个事情就会多一点点，你能够看见你没看见你自己的一个反应模式。

我们就拿朱平刚才的这个例子，他看见自己的反应模式，他们的先生又没关窗户，他看见自己的反应，他又该生气的时候，他看见这个反应模式他会笑的，你看我又犯了没毛病，这个时候他会很微笑的去把窗户关上，对吗？他不会再去跟你为什么又不关，他不会去提这个了，因为他觉得太可笑了，这是他去跟别人提要求的时候，是在嘲笑他自己，而且这个时候你会去感谢别人的，你真的去看见你这个执着点，你会去感谢别人，他帮我发现了这么一个问题，对吧？我们为什

么说很多人惹我们生气，是在帮我们修行，当你理解的够深层次的时候，你会发现真的是这个样子，这也是为什么我跟大家去说让大家去做村长，对不对？你不做村长有好多问题你不会遇到的，你还觉得自己还好像很不错，对不对？我们新手村你觉得自己很不错，你做了村长以后，你会发现每一个做了村长的人都说真的是一些事情就莫名的感触比较多。

大家去做抄经带领员也是一样的，你们去试一下挑战会少一点。然后建议大家带领大家做这种抄经带领员，咱们的云领航，每做完了以后，你要在群里头，你很真诚的让大家帮你去提意见和建议。因为你只要不说这个话的话，大家都会说不错，谢谢你。非常好，都会挑你的优点对不对？

没有优点都会说今天表现得很平稳，是吧？很淡定对不对？要是没有什么，你要是也不够淡定也不够平稳，他说今天小美同学今天打扮得很漂亮，对不对？对吧？他总会找点夸你的，为什么？因为确实你为大家服务了，大家还能怎么说，还能挑你的毛病不能挑的对吧？但是如果你很真诚的希望大家帮你去提建议的，我告诉你能提出来好多的，至少我每参加一次我都能够发现有好多可以改进的地方。

当然我不是说这些一定要改进，我就是说可以改进，只不过对于我来说我觉得不提也没关系的，他做到这个程度已经可以了是吧？我不是说这个人不好，做到这个程度也可以，但是如果有人帮他去提了，如果大家把这个问题提出来了，

其实从某种意义上来说，你就会发现对于发现自己的这些问题还是挺有挺有帮助的，所以这是一个跟大家说的，你可以去找自己的执着点，这些执着点就需要你要在事上去磨，你要去做一些事情做完了以后，不是要期待别人的表扬，你要让别人帮你提建议。

我跟大家就说咱们的豪哥同学，豪哥同学做主持做了四、五次了。反正豪哥同学最开始的时候，每次他都一开始在做，主持之前告诉他问我有什么建议，然后录完以后他会很诚恳的说我这次有哪些地方还可以改进的，他会去特地问的，他特地去问的时候，我就会去把一些建议真的去跟他提，他后来就越做越好。

所以你会发现这是一个很好的，就当我们把一些事情做完以后，一个非常好的可以发现自己问题的这么一个方法，其实这也是一个勇士的行为。大家可以去想一想，我们平时做完以后，我们更多的时候是怎样想的，都是想我今儿做的怎么样，没出什么漏洞，所以看一看别人对我们的评价，别人说做的不错辛苦，我们还挺开心的，说今天你做的特别流畅，所有环节都到了，我们觉得还挺好的，对吧？所以其实这不是一个从某种意义上来说，这是在怎么说，这不是个勇士的行为，勇士的行为，我们是可以听见别人的表扬，我们也可以看见别人的批评和建议，我们到必经之路来做事情，其实都是需要这种机会的。

有不少同学其实错过比较多的机会，因为他从来都不问我，因为他要问我，我会给他，因为你问别的同学，别的同学可能不好意思提，但是你问老师，老师是有这个责任来告诉你的，你不问我，我也不好意思跟你提，为什么不好意思提？我怕你受不了，你要问七哥我今天有哪些地方我还可以改进的，我可以告诉你。

所以慧贞说七哥也给我提过，慧贞，我现在有些没告诉你，有一些我觉得对你来说可能你可以接受的，我帮你提了，还有一些你可能接受不了的，我就没告诉你了，所以这是一个我觉得我们在一些事情上，你可以你把这些事情你既然做了，你有一些提升，特别是对于一些我们说在修行角度的，大家可以来你有这方面的意识，这样的话你更能找到自己的一些执着点，是吧？更能找到自己的一些执着点，如果你不找到执著点，你下一次遇到类似的场景还会犯同样的问题，情绪还会起来，你再忍就忍不下去了，对不对？

小美说愿意给你提建议的人对你一定是真爱也不一定，有的人就特别喜欢挑别人的毛病。有的人特别喜欢挑毛病的毛病，也不一定受欢迎的。所以我们任何东西都你我们每次去说一个事情的时候，就说一个结论性的画出来的时候，你就会发现它都不稳定，所有的事情都不稳定。

第四种方法，把它当成菩萨的考验

我们刚才说了三个方法，我们再说一个。你在当情绪来

的时候，当你遇到一个场景的时候，文超同学的小孩，我说小孩特别厉害，他们小孩特别厉害，叫什么名字我忘了，读五年级了，长得特别文静，特别清秀，同时心性非常成熟，我告诉你非心性非常成熟，他会去问类似“人为什么活着”等等这种问题，这么小。好，我们接着去讲，还有一个当你遇到了情绪，当你遇到了某些场景，当你遇到了某些场景，你还有一个特别好的方法可以去把你的情绪暂时的放到一边，这就是**把它当成菩萨的考验**，就是你当成这是一种考验。

他就应该看过以前我写的文章，有人在我的门口只是放了一大袋牛粪，对不对？当我把它当成考验的时候，当成菩萨的考验的时候，你别说菩萨的考验了，你说你当成七哥的考验，你这个时候你会怎么样对待对吗？你立马你这个念头会不一样，我这次考验能不能过，我这次看能不能不让情绪起来，这个时候其实完全不一样了。

你当把一些事情当成一个考验，有的人说七哥你我十万八千里，他怎么可能这次在我边上考验我呢？你怎么知道不会，特别是你在必经之路里边发生的一些事情，他很有可能就是特地给你安排过来的。一方面是有形的安排，当然还有一些我们说是这些无形的安排，很有可能的，我们说有形的安排，例如说你在新手村担任某一个职位的时候，你会发现遇到一些障碍，有一些人特地过来刁难你，这个人万一真的是七哥故意安排的，就看你的修行怎么样，就测试一下你的

觉察能起来吗？上次我跟会湘同学就提了，新手村是一个特别好的考场，我告诉你，是一个特别好的考场，就像咱们去学驾照考是一样的，那会有很多障碍的这个考场给你设置一些障碍，这不很正常的吗？这还是这么小的障碍，跟你没有直接利益关系的障碍，就万一有一个利益关系更大的一个障碍。

好，我想跟大家去说的就是，当你把这个当成是给自己的一个修行的考验的时候，你时刻提醒自己这一件事情的时候，你会发现暂时你的情绪其实是不会再起来了，是吧？你的情绪可以暂时的消退了。

跟大家说一个更彻底的一些是什么？其实我们遇到的一切的事情，一切都是佛性的体现，一切你遇到的所有的东西都是没有例外，如果都是佛性的体现，你的情绪又来自于哪？其实从某种意义上，你这个情绪本身也是十年前的事情是吗？

十年的事情我不知道，十年你想起来那些事情从某种意义上来说也是你一直在回忆十年前的事情，你已经回到了过去，也是我们说过去和现在从某种意义上来说，都是在我们的一念之间，对吧？你现在去你坐在家里边看七师父的，看七哥的分享，从某种意义上来说，你这个时候是跟七哥在一起，你如果这个时候你心思想到了，明天还要去一趟北京出差，这个时候你的心已经到了北京了，对吗？你的心已经到

了北京了，你想到七哥的寺院在青海山里头怎么样？你的心已经到了山里了，一切都是觉性的体现，所以当我们去思考这些问题的时候，就是当我们遇到一些场景的时候，你去想一想，其实一切都是佛性的体现，对吧？

所以像我们有上师的时候，我们真正是修行的时候，我们都会去想一句话，这一切都是上师的化现，因为上师本身就是佛性的体现。对，我们豪哥说佛性听不懂，听不懂没关系，你就当成例如说你菩萨的考验，听得懂了吧？对不对？你听得懂他那也可以。我们说所谓的佛性，也就是我们的觉性，是吧？我们说的空性，它的概念都可以暂时把他们认为是差不多的。

如果你真的是在打坐的时候，你去按照我们教的方式去打坐的时候，你最后去看所有的，我们说你听声音是个念头，对吧？你想起某一件事情是个念头，你可以你自己坐着，你感觉自己在做这个念头，哪儿痒是个念头，所有东西都是个念头的話，你回到实际的生活中，难道你看见的事情不是个念头吗？你看见的所有的东西它不去都是一个所谓的念头，当这个时候你再这么去想的时候，你的情绪自然也会发生一些变化。

当然了，你只是从理论上去理解也有点难度的，只能是从理论上去理解，它不会真的把你的情绪完全的去掉，或者是完全的降伏。你如果有一些这方面的体验，这个体验不需

要你对于空性有什么体验，你就在打坐观念头的时候，你就能够看见所有的念头，你真的是认真的去专注的去看、去观这些念头的时候，你对于念头的理解自然就会有这种感觉，所有的东西它的本质都是念头。

就像那天我们在作业里边有的这是小美还是谁，还是如玉问，说习气是不是习气，是不是念头，思考是不是念头？都是习气，习气，只不过属于这一类念头，就像以前咱们的宗翎老师讲的，就这一类念头他特别容易出现，为什么？因为你经常去强化它，对吧？它经常去强化它，这一类念头它会经常出现我们的一些反应模式，这也是一个属于念头，它循环的一个模式而已。

你看见了这个模式，这个模式就会消失，你看见了这个模式本身就是一种解脱，我们说看见即解脱，我就举个很简单的例子，还是拿刚才我们说的朱平的例子，朱平曾过去多少年养成的模式，只要他们家先生忘了关窗户，他就生气，他就有他就生气的时候，他就想各种办法出来，要么是去劝，要么是报复，对不对？

反正哪怕是听了七哥的课，她也把它用来对付她先生了，你看见没有？这就是她习气为什么会这么重，是因为这么多年一直反复的去重复，但是我可以很确定，从今天开始，我们朱平同学不会再为关窗户这件事情烦恼了，因为她看见自己这个模式了，如果她下次再烦恼，再有这种类似这种事情，

她一定会因为这个事情反而会去笑话自己的，对不对？这就是一个只要不说晚安就是不爱了，对的，这就是一个模式，它这个模式如果他不看见，别说是今天了，再到老我告诉你等到80岁90岁了，等到她们家先生可能比她先去世，她回来跟她家孙子去说，你看以前你们家爷爷就是怎么样，它还会还会产生影响，一直到她这一辈子都是这样子的，她也就是被这个东西给奴役了，不为洗衣粉多了烦恼一样的。

对的，所以这就是模式，所以这就是习气对吗？这就是习气。如果这种习气你看这种所谓的习气，它不就是一个念头对吗？

我们现在说的还只是我们最近，例如说我们这几年大家想出来的，你说我们的这几个同学把他的例子说出来了，他说出来的时候自己也没发现，但是通过我这么一说，他发现了这是个习气，但是还有无数个说出来的模式，一直还在支配着我们，对吗？还有一直在支配着我们行为的习气。

我们总是觉得自己好像很有道理，殊不知已经被习气给控制了。

你觉得好像今天先生没说晚安，然后你原谅他了，就觉得自己有进步了。这是很随意地说的，也是很自然地说的，觉得我在必经之路收获还很大——你看，他没说跟我晚安，我都能不生气了。其实，你还是已经被习气控制了。所以这就是各种各样我们看不见的习气。

如果我们能够看见这些习气，你会发现真的是一种解脱，看见即解脱！

所以，“觉察”是什么？如果你能看见静坐中的那些念头，你会发现觉察习气就很容易。习气本身也是念头的延续，所以大家不要觉得好像自己很厉害，觉得自己进步很大，好像自己在这个方面好像做得还不错，然后你发出来还指望大家给你一个好评点赞，或者师父说你进步了“不错、很好”，所以这就是我们说的反应模式。如果你每次都能看见它，这个模式自然就会慢慢瓦解。

我们刚才讲了几个方法：一个是生气的感受，一个是看看自己生气的时的脸，一个是找到情绪背后的执着点，一个是当成菩萨的考验。

情绪出来后，你可以看戏。

好，我们接着讲，情绪出来后，你可以看戏。什么叫看戏？一方面，一般情绪出来，很多时候是对方要跟我们吵，我们试着去看自己的模式，去分析自己的执着点；我们也去看到对方的模式，就是你觉察出来后，你试着去看对方的模式，从某种意义上来说，你的情绪就自然被转移了。我们用看戏的方式看别人表演。

我记得以前跟大家讲过看戏的原则：首先是觉察。当然了，没有觉察你是看不了戏的，你只会被戏带走；第二个，

分析模式，分析对方的模式；第三个是不想改变别人，就是你不要想去改变他，这个时候你才能看戏。你想要改变他的时候，你就看不了戏了。

第一个，你要觉察；第二个，你要看见他的模式；第三个，你不想改变他。

其实当你不想改变别人的时候，别人反而有可能会改变。我只说有可能，当你想要去改变他的时候，他不一定会被改变，他会反抗的。

当你看完了戏以后，你把看戏的过程告诉他，从某种意义上来说，你相当于他这个模式告诉他了，你觉得这个很有意思，你说下次我再来看一次，那么下次可能就改变了，他就不演这个了，因为他也发现你在看戏，对吧？谁在知道自己在演猴戏后，还会愿意继续演呢？他只有在自己没有觉察、没有意识的时候，他才会经常去演。所以我们看戏的时候，一定不想要去改变他，这个时候我们才能看戏。

演戏的三个原则

——觉察、不判断对错、处下示弱

我们说，对待情绪，你还可以演戏。演戏跟看戏的一个很大的区别就在于，演戏是需要我们比较深度地去参与的，而看戏你只是作为一个旁观者稍微应付一下。演戏是什么？演戏是说，我可以顺着你来。

就像别人给我抱怨，说环境很差，我最近很难，然后你也演我也很难，我比你更惨，对不对？比惨，这也是一种演

戏。

就像咱们小顽童，她上次发的记录就很好：小孩不想上学，她就说，“好，我也不想起床。要不我们就接着睡。”其实这就是一种演戏，你已经觉察到了，你就开始演戏。这也是演戏的一个方式，需要大家去根据自己的情况来灵活应变。

不过，演戏还有一个误区，就是：你演着演着，觉得你在演戏，实际上你已经深度入戏了。

你说我看见了。你说这个小孩一直在玩游戏，然后你生气，你也看见了这个情绪，然后你说七哥讲的要演戏，所以我开始演我的愤怒，而且要演得很愤怒，这就不对了。你这是自己给自己找了个理由，知道吧？

在演戏的时候，我们不要去演生气，明白没有？我还是这句话，一旦你有情绪，你的问题一定是自己的问题，一定要找出来。你不要去把对方当成生气的借口，这个没意义的。这就像我们说，你不要做一个懂修行的流氓，对吧？这时候谁都辩不过你了。在最初的阶段，你尽量的不要去演这样的角色。什么时候可以演呢？你真的你知道自己可以演的时候，你就可以演。你现在肯定还不行。什么时候你真的发现一切都很自在的时候，你就可以去演了。

这是我跟大家说的，生活中的觉察，对于情绪的几个主要应对的方法。大家回头可以看一看，翻一翻笔记。对于情绪、看戏和演戏本身，也可以用在情绪上头，是吧？当然了，

我们说的看戏和演戏，也可以用在日常的其他方面。

接下来，我们接着说大家平时在提交觉察练习的时候，应该如何提交。

提交觉察练习的格式是什么样子的呢？不要去写一堆“我想起了什么，于是我怎么样”，这会看不出来你到底是真正有了觉察，还是你处理问题的方法是这个样子？另外，关于“演戏”，我们也说过三个原则，复习一下：**第一个是觉察；第二个是不判断对错**，看戏是看到模式，不改变他人。演戏是觉察，不判断对错，这个时候你不要去管对和错，你只是去演戏，哪有对和错，对不对？你可以演个弱者，你什么那都可以演。演戏的**第三个原则是处下示弱**，你把自己演得很弱，你能够演戏，说明你是个强者，至少在修行上，你在觉察方面比别人强了。这个时候你要示弱，示弱了你反而会发现，很多问题就迎刃而解了。所以，觉察，不判断对错，和示弱，是演戏的三个原则。

提交生活中练习觉察作业的格式

我们接着说大家提交生活中练习觉察的格式，只要写三个方面：对治情绪、看戏和演戏的。你不要写我一早在床上，看见自己想偷懒的念头了，于是我赶紧起来，就不贪睡了。不要写类似这样的。也不能说这不是觉察的练习，而是说我们现在**主要写这三种：一种是对治情绪，一种是看戏，一种**

是演戏。其他的我们先不管。

那么这个格式怎么提？我跟大家举个例子。例如：有人差点撞到了我，我很生气，想要骂他，这个时候我看见了自己生气的念头，我感受身体，发现原来生气的时候是这个样子的，对不对？这个时候我看见生气的念头，这就叫觉察。你觉察到了以后，本来要生气的情绪，就被你消化了，或者说这个念头就消失、减弱了。这个时候我再跟他说：“下次要小心一点！”或者我可能跟他笑一笑就走过去了。这个时候，我就没有跟随生气的情绪了，是不是？你提交这种格式。

或者说，你看见了自己生气的念头，然后你说这就是我的反应模式，你说我的执着点是什么。

小澜说不敢生气了。其实不要说不敢生气，我们有时候之所以拿大家的一些例子去说，不是要判断你这个事情做得好与坏，而是说，事情反映了我们那个当下的状态是什么样子的。所以，这是我们反而是要去面对的。你不敢生气，本身从某种意义上来说，其实是你不敢分享你的这种生气，是不是你心里担心大家会评判你、批评你……可能背后也有一些这种执着点在。

所以，提交的格式就是：某一个场景，导致我产生了什么样的情绪，这个时候我看见了这个情绪，后续我采取了什么方式去应对。

例如，我觉察了身体，或者说我看见情绪背后的执着点是什么，然后你自己内心有一个活动状态，同时你后续对于这个事情又是怎么样做的。大家去看如意同学写的，如意同学经常写的。她看见某个事情以后，她一笑而过了，他笑了一声。其实从某种意义上来说，这种笑本身就是一种处理问题的方式，明白没有？

这是对如意说故事的发生，感受身体，我这里边缺一个场景情绪，中间的对场景情绪，后面这个执着点可能不一定是执着点，也有可能是你感受的状态，或者是你看见的模式，这都是可以选的。

后来的处理方式是什么样子呢？相当于中间豪哥写的第三个，这是可以变的。当时我们不一定就能看见这个执着点，可能我就当成这是七哥给我的一个考验，所以这时我可能情绪反而就没有那么重了，我可能对他笑了一下，或做了其他的反应。

我们要记录得比较真实。你不要去为了完成这么一个作业，编一个出来。当时明明发火了，你非要说自己没有发火，这个就没意义了，你浪费你自己的时间，同时你又浪费了别人的时间。

这是作业的格式，大家看好了。

在生活中练习觉察的几种典型错误

现在我们接着讲，在生活中练习觉察，会有几种典型的错误。

第一个，在生活中觉察，不是要让你做一个好人。

第一个，大家要清楚，我们练习在生活中觉察，不是要让你做一个好人。我们有时候会经常觉察完了，就希望让自己做一个好人。你看见了自己比较想偷懒的念头，于是就不偷懒。这时候，你认为我要去好好去做，我本身就是那个我不喜欢的人，所以我想拒绝他。我看见了这个念头，我就不拒绝他了，我又跟他去见面，就是好像我们不能够去做一些看上去不是很积极的决定一样。所以，这个时候反而会让我们经过所有的觉察，最后选择的决定，都会朝一个完美的人去做，你会发现生活越来越累。

咱们的皮蛋同学，她的很多觉察都是给自己提很高的要求，这在短期内还好，时间一长，绝对非常的累。修行最后，确实所有的人都在说你很好，但是你会发现你坚持不下去了，这不是一个正常的生活。

我们说要去看见，哪怕你自己偷懒了，你选择了偷懒，但是你这个时候你知道你偷懒了。你知道你偷懒以后，你想哪天补回来，或者说，以后不再这样了。你给自己定一些更大的原则，你自己清楚，而不是找一个理由，说我昨天很辛苦，所以我今天偷一下懒可以的，这是在找理由，你被带走了，但是你说，我今天真的就想偷懒……你做的不好，这个时候你自己是知道的。

所以，我们在生活中觉察不是要让自己做一个完美的人，也不是要在所有的事情上都勉强自己。

可能你自己很清楚自己有很多缺点，因为很多选择你都非常清楚，你可以慢慢改，这个不着急的。觉察不是为了让你自己去判断，这个事情这么做是对还是错，而是让你知道，你在干什么，这就是觉察。你知道有这么一个现象，你有这么一个习惯，你知道以后，可能你能改。

第二个容易产生的错误是什么呢？我们刚才讲“有文化的流氓”是吧？看见了情绪，可我还是要去发火，我觉得这是对他好……从某种意义上说，这就是我们讲的“有文化的流氓”。你用觉察本身，变成了自我发脾气的一个借口，所以这是一个容易产生的错误。

第三个，就是把反省当成觉察。你事后才才知道自己哪错了，觉得自己哪里不好，这就是把反省当中觉察。

第四个是把感悟当成觉察，有一些启发，有一些感悟，被我们当成觉察，这都是比较明显、比较容易犯的错误。觉察，就是在当下的觉察，没有那么复杂。你要在你生活中扮演的角色，看见你情绪的当下，看见你去看戏，看见你去演戏。

这是我们讲的，关于生活中觉察的几个方面。

第二项作业

我们接着来布置生活中觉察的作业，这是第二项作业了。

生活中觉察的作业，咱们四期的同学中，经过如意老师确认，打坐合格的那些同学们，可以开始在学习群提交生活中觉察的作业。当然，你不愿意提交也没关系，这不是必须的。大家提交后，我会给大家做一些点评，当然不一定每个人都会点评。可能我觉得，你的没有什么问题，或者没有什么特殊的地方，我就不点评了。有一些我觉得可能会给其他同学带来一些借鉴的，就会点评多一点。

这是大家要去提交的一个作业，每天提交一次就好了，这不是强求的。要是每位同学都提交，我也不一定都能够点评得完。咱们一、二、三期的同学，你们也可以继续提交，但是我可能重点放在给四期的同学们点评。你们要是有一些问题，也可以提交。跟大家点评的一个很大的目的，就是让你真的在实际的生活中更好地应用觉察，把觉察应用到生活之中：怎么去对峙你的情绪，你如果用错了，我会直接给你去提出来。当然了，如果你写的够详细，我也可能帮助你看见你的一些模式，是吧？这个也不一定，可遇不可求。

作业布置完了，接下来，我还要花个可能一二十分钟跟大家去讲一讲，我们的“勇士之道”，勇士在实际生活中，在勇士之道上，会遇到的障碍。

勇士之道上，会遇到的障碍。

七哥：咱们之前讲过三个障碍。

第一个障碍是傲慢，我们平时都在提，大家比较好理解；

第二个，我们说的是懒散，就是不够精进；

第三个我们说所知障，其实所知障跟我们的忘记初心其实是差不多的，就是不重视的。

勇士之道上的障碍之四

七哥：最近这段时间，我又总结了两个障碍。

第四个，好为人师。

有很多时候，我们的这种“好为人师”是一个习气。习气是什么？习气怎么讲？不一定是我们这辈子的，可能上辈子就已经这样了，可能上辈子你就是一个很不错的法师，然后这辈子你就特别喜欢跟别人讲。也有同学会特地把他的一些想法跟我分享，我仔细一看，他不是过来请教我的，他是过来指导我的。当然，他发心也是很好的，他是希望我了解他的一些看法，但是这让人容易被陷到里边去。好为人师，我们特别想把我们知道的东西，特别喜欢把我们知道的一些东西，分享给别人，我们觉得好像这是在帮他，但是实际上，是因为我们自己想要让别人知道我懂这个。

有时候我们还说，世道不容易，你看这么好的东西他们都不认，他们都听不进去，末法时代真的是太怎样怎样……我们有时会觉得，我们帮别人，他都还不理解。其实不是的，我们有好为人师的习惯。而且好为人师以后，会有比较多的

问题，一个问题是，有时候你真的会放不下的，因为把你被抬得比较高。

就像大家现在已经听了这么多，哪怕你把这里边的一部分去跟某一些所谓的会员、伙伴分享，因为你可能在这方面比他们资深了一点，他们就会觉得你好厉害。这时候，你就会把自己放到一个比较尴尬的位置，你自己下不来的。这种状态会让你很难去学去学习新的东西，这是一个方面的问题。

另外一方面的问题，当我们习惯去跟别人讲的时候，某种意义上来说，你会更多的停留在表面，而不会深入。

我之所以这么讲，是因为我自己有这种体会。我不是说大家都有这种好为人师，很多人肯定有，我自己也有，所以我现在可能就除了在咱们的必经之路的宣讲员课上去讲以外，其余的时候就很少去讲了。

当然，可能我们有时候还会不知不觉会犯这种错误，因为好为人师会是我们修行勇士之道上的一个很隐晦的障碍。

我们有时候还会觉得我们的出发点很好，实际上不是的，只是因为你好为人师。这是一个大家要注意的。

第五个更加严重、更加敏感的，就是自我的欺骗。

自我的欺骗，就是在修行路上，自我会让我们走的修行道路看上去很正确，但实际上已经走到一条歧路上去了。

我举个例子，勇士之道的四大原则中，有一个“不占便

宜”。有时候，我们贪心起来的时候，可能我们会说，你看七师父说了，不要在形式上去做功夫，是吧？

我们真正要做的，是要去看自己的有没有贪心。你说，我现在看见了我没有贪心，我收他的礼物是成全他。这就变成了自我的一种欺骗。

再比如说，七哥说我们不要好为人师，好，本来我准备给别人讲课的，并且都已经召集了一个班准备讲课了，但是七哥说了，不好为人师，所以我就不讲，这不挺好的吗？但是你因为这个班不开，又舍不得，因为这个班会有收入，同时不开的话，会影响形象，对吧？然后这个时候你又跟自己说，我们要去面对，我们不能逃避，我们要守承诺，我们不能说谎，所以这个还是要做，我这个课还是要开的……你看很有道理，对吗？这个时候，你说他有错吗？他没错，我们在生活要面对困难，面对这个事情我们怎么能逃避、不守承诺呢，是吧？你看，其实这已经是自我的欺骗了！

有时候你会说，如果真的是逃避，可能拿这个逃避，七哥说了，这不能好为人师，所以本身这一个你应该处理的事情，你最后你要逃避了怎么办？对吗？

所以我想告诉大家，这个时候其实我们为什么说修行它需要一个老师的，有时候你判断其实你不知道这是不是自我的欺骗，有一些比较明显的，我们能够知道，这也是为什么我们要定一些原则的原因，是吧？

我们定一些原则，你不要去违反这个原则，你说我不占便宜，我不说谎，我哪怕善意的谎言也不说，这就是个原则对吧？

这个时候再怎么欺骗你就这个是善意的，对不起，善意的我也不说，这个时候你就知道这个是我还要给人找理由了。

你需要一个老师

还有一些可能确实比较模糊的怎么办？这个就是我们说的，你有时候需要一个老师，你在一些比较大的事情上头，你可以去问你的老师的，就像我跟大家去说过我自己的，你说我写文章到底要不要写？

我当然说这写文章也是修行，我也可以帮到别人，但是你内心里边真的就没有好名的这个念头吗？你真的就不是想，例如说有一些人过来要指你老师扩大影响力，你真的对于名利一点兴趣都没有吗？

这个时候可能我很纠结的，我拿不准的时候我就去问我的老师，我老师说你写你接着写，那我就写那，老师说你不要写了我就不写了，就这么简单，对吗？

我做必经之路也是，我说这个事情到底我是有时候你自己是分辨不出来的，我就去问，问了以后他说你继续怎么做，告诉你不要太投入，你也不要不投入，我就怎么样想着去把握这个原则，如果他告诉我不要做了，我就不做了，就

这么简单。

所以我们一方面自己要去谨慎，另一方面如果有一些事情你拿不准的，你真的是可以问老师的，明白没有？

所以这个方面，特别是修行的老师，因为他会朝你修行的方面给你建议，而不是说他会看你这个方面是不是能赚多少钱，你不能说我做 a 项目还是 b 项目能赚多少钱，也有人拿这个事情去问老师的，但是可能这些老师可能也会给你回答，对吧？当然了如果你决定把这些事情问老师，你要做好准备，他怎么说你就听，你不要他跟你说了以后你还问他为什么，对不对？

说我为什么不能那么做，对不对？**如果你希望得到老师的建议，你要做的事情就是老实听话，是吧？**你不要去让他给你解释原因，你不要去让他说我女儿是去山东大学好还是复旦大学好，说山东大学好，说复旦大学也不错，对不对？来了通知怎么办呢？说复旦大学也可以，对吧？如果你自己内心有答案了，你就不要再去问了，你要问了那你就听，我们的如意同学笑了是吧？所以这是一个大家可以去参考的方法，然后**自我欺骗还有几个典型的反应**，我跟大家去讲一讲。

自我欺骗的几个典型反应

你说你看，七哥其实有时候我们懈怠的时候，我们就在想，其实七哥根本就不在乎我的，你看他平时，我的作业他

很敷衍的，他跟别人作业都很重视，对我的作业很敷衍的，其实他对我对于我们其实他就是想让我过来给他帮帮忙做必经之路对不对？他对谁谁谁他是真心好，他对我其实没那么在乎的，所以我这样我现在这些任务其实也可以，其实反过来就是我对于这个方法没有必要那么认真，有时候我们会有一种想法对吧？

对于老师或者其他，其实不只是修行方面，对于别的方面有时候我们也会这么想，对吧？我们说这就是自我有时候会让你懈怠的时候，他会找一些理由，那么当你这个方法你想你就说你觉得四大原则。

我们再举个例子，你说这个四大原则，你看所谓的四大原则其实不记也没什么关系的，也无所谓的，你看别人都记了，其实他们有很多人跟我一样，其实他们有很多人是瞎写的，没那么认真，这个时候我们通过这种方式也应付一下就完了。

你看这个时候也是一种自我的欺骗，就是自己会把自己给说服了，是不是，自己会加很多戏的哦。

好，还有一些例子，你看所谓的这个方法特别傻，你真的会有用吗？你看在那观念头、观念头有什么用？对吧？每天做个10分钟，那我还不如想点事情呢，而且这个方法跟另外我以前看见哪个书上写的经典的方法都不一样的，上面写的可是要去观呼吸的，对吧？

难道你看那个是一个以前公认的大德写的，难道七哥比大德还厉害吗？所以不一定有用的，所以慢慢这个方法就不用了，这是不是一种欺骗？就是自我会去自我欺骗的。

那还有一种你可以说你说你看七哥讲这么多，有好多其实讲的都不对，为什么？你看楞严经是这么说的，法华经是这么说的，对吧？然后还有哪个菩萨，其实你看他好多这种直接听一下讲法，他就可以开悟的，不需要打坐，是吧？不需要打坐的，这种打坐其实特别傻的，也不是所有的事情都需要这样，你看这也是一种自我的这种欺骗。以前有一句话就是叫什么，就是魔鬼，他为了达到自己的目的，他也会引经据典的哦，他也会去引各种经典来证明你是错的，哪怕是一个魔鬼他也会这样的。

我们说的这个魔鬼是一种诱惑，所以这个自我他为了达到自己的目的，他也会用佛法来说服你，自我会用佛法用修行的方法来说服你，这就是叫**自我的欺骗**，这种是属于防不胜防的，这是一类，说服我们的是吧？

你还有一类就是我们去讲的我，有时候我们会为了某一些目的，这也是以前我们一直在强调的，你例如说我们会为了让我生活，我就是做的这个样子，对不对？我也不想这一辈子真的能够证悟成佛，我学这么点东西可以了，不一定需要那么认真的，不一定需要每天都坚持的对吧？我也不指望成为一个那么有智慧的人，所以到这个程度可以了，对不

对？真的这是我们经常会产生的类似的这种反应，小菊先生说不行的是要坚持的，所以这都是自我还会把一些我们有时候会认为我们自己这方面做得比较好的地方产生一些傲慢，就是这种傲慢的情绪从某种意义上也是自我在找很多理由会展现出来的，就是自我会去逐渐的用你修行的方法来欺骗你，这是一种它常用的方法，所以这也是为什么我们需要一个老师的原因。有时候我们说一个好的老师，他就是一面镜子，它能够让你的一些问题一看就能看得见，你自己盲修瞎练的时候是很难的。

自己盲修瞎炼是比较难的，当然我这个水平还比较低，我只能跟大家在必经之路里边的一些表现，我能给大家看一看。但是你要说自己真的是在修行方面出了什么境界，你让我问我怎么办？我也不知道，我只能说你要是真的是你在这方面你需要有更好的老师，我也给你去推荐借鉴，你可以去问他，你不用去问我了，对吧？因为我也不是说到了无所不知的地方了，所以这是我说的修行上面障碍里边两个比较明显的障碍，一个是好为人师，一个是自我的欺骗，我们今天时间快到了，大家需要警觉的，好吧？

布置作业

好，我们今天的课上的差不多了，我们布置一下接下来一周的作业。我们刚才讲了两个作业，一个是在生活中觉察的作业，一个是四大原则的记录的作业。

然后还有两个作业，一个是每一个同学写一份遗书

我们四期的新同学，每一个同学写一份遗书，这个遗书，你愿意公布在学习群也可以，你不愿意公布在学习群也没关系，你觉得可以发给我的可以发给我，如果不发给我也没关系，对吧？我们不作为一个必须的。写一份遗书《如果没有明天》好吧，这是一个作业。第二个作业要遗书是大家要有法律效应的，你以后如果真的你没有明天了，你这份遗书给你的家人是可以用得上的，明白没有？就是这份遗书相当于例如说哪怕你的一些银行账号，你也得告诉他。你买了一些什么样的理财产品，你有多少私房钱，你别最后你这个人没了，你这个钱都给银行了，这不合适的。所以它要认真的对待，你找一个可以有一两个小时的单独的时间，你让自己能够抽出来写一写，然后你觉得可以给大家看的，你就放在学习群里头，你觉得不合适给大家看，可以给七哥看的，你就可以发给我，你觉得我都不想的，你就不要发，但是你自己做完就好了，你自己做完就好了好吧，这是一个。

第二个就是希望每个同学把我们的演讲课程视频都看一看

就是我们的演讲课程，我们演讲课程应该是在第二期的时候，绿荷老师讲了几节课，五节课还是六节课，是比较系统的演讲课，我们希望每个同学能够把视频都看一看。

里边是从最开始怎么样准备演讲心态，到后来的一些技

巧和方法，都跟大家去讲了，然后大家把这个视频看一看，一二三届的同学也可以再复习一下。

然后看视频**同时要准备一个演讲**，10分钟以内的演讲，8分钟到10分钟吧，演讲的主题，主要是跟生活中觉察相关，和就是在生活中修行相关，可以包括自己的生活的就是自己的介绍、经历介绍，包括必经之路和必经之路的渊源和自己在宣讲员。

咱们这段时间的这种你的学习的体会什么的，以及你在生活中如何应用的一些东西，这都是可以的。准备一个10分钟以内的、8分钟到10分钟的这么一个演讲，这个演讲回头我们是需要去公开演讲的，相当于这是大家的一个结业的演讲，这是咱们四期的同学。一二三期的同学就不做这方面的要求了，你可以看演讲课程，你不一定要准备演讲了啊，这个人太多了，你想准备我们也没这个机会。对我们智慧心城的这个内容，我们可以让大家来参与进来，特别是我们四期的新同学，所以这是一个我们对于演讲课程的这么一个作业，本来今天应该是我们的绿荷老师来布置作业的，今天她有事情。

好的，四个作业跟你再重复一遍

第一个四大原则的记录

第二个在生活中练习觉察

四大原则的记录是我们所有的同学都要记录的哦，也比

较简单哦，你只要每天去记录一下就好了。生活中的觉察教的是我们的新同学。

第三个我们要看演讲课程，还准备一份演讲。

第四个就是《如果还有明天》，我们要写一份遗书。

最后：好的，今天就先到这里了。因为我可能闭关的时间还没确定，尽量准备一次，可能再过一个十多天，可能我就不能再上网了。我们宣讲员最后一期了，以后没有了。我们的课程也是最后这两课了吧，我估计下一课就让大家去做演讲好了，好像该讲的都跟大家讲。

其实大家去想，如果没有明天的话，你还会在意你们家先生那么一点毛病吗？如果没有明天的话，你还会在意你的公公婆婆，你的父母他们的唠叨吗？

如果没有明天的话，你还会在意你们这小孩是不是今天还在玩游戏吗？如果没有明天的话，要怎么说再见呢？我们如果还有明天的话，我们就明天再见。如果没有明天，我们就现在说再见，如果没有明天，我们就只能下辈子再见了。我们结束直播了，晚安。