
PRACTIC TAO IN DAILY LIFE

觉察之道

内部版: V0.7.2

蓝狮子 著

必经之路出品

谨以此书，献给所有被情绪困扰的人们！

推荐序 1：醒来之道

静夜独坐，新月如钩，喝着新泡的老茶，我一口气读完了这本书。

也许有人会说，这本书是教我们如何管理情绪；

也许有人会说，这本书是一种心理分析与疗愈；

也许有人会说，这本书是生活实用禅修指南；

也许有人会说，这本书不过是又一锅心灵鸡汤……

每个人眼里的世界都不一样，如果有不同的认知实属正常。

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

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

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

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

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

觉察之道，妙哉，妙哉！

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

让我们一起跟随这本书，觉察，醒来……

宗翎

2023年6月

推荐序 2：觉察——迎接新的生命

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

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

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

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

觉察，允许一切的发生，让自己做个柔软的人，就像哈达一样。

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

觉察，可以让你感受到生命中的那些错过。那些美好，那些风景，那些艳丽，都可以成为生命中记忆的美好，成为爱的温暖和力量的源泉。

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

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

所有的快乐，都来源于希望别人快乐。

所有的痛苦，都来源于希望自己快乐。

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

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

如意

2023 年 6 月

推荐序 3：必经人的幸与福

这是一本改变生命的小书。是一种不退转的再出发。

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

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

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

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

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

蓝狮子从观念头入手，通过觉察让我们知道如何为自己的心境负责，如何及时觉察、观照，检查自己的情绪和心，用境遇做训练。告诉我们情绪如同空中云彩，飘过来、飘过去，天空始终如如不动。

心是野马，生命是深渊。唯有觉察洞穿其奥秘。

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

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

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



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

难能可贵的是，他一直在做与大众互动这件事情，而且没有自我的痕迹，看不到他隐藏其中的膨胀或虚伪的自我。不傲慢、不敛财。在这样的时代，已不容易，很是难得。这种冷静和开放性，带给我很多启发，运用在我的工作和生活中。让我深深体悟到，生命是需要觉察的，从“让自己成为自己，让世界成为世界”，抵达“无觉无世界，世界即是觉”。

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

恭闻一度是幸，日日敬聆是福。

这是必经人的幸与福。

绿荷

2023年6月

自序：觉察是一扇门

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

— 邱阳创巴仁波切

这是一本不断完善与更新的小书，主要介绍在生活中修行的方法：觉察。最开始只是想写一篇介绍文章，后来根据同学提出的问题，不断更新，就形成了这本小书了（不知道以后会不会写成一本“大书”）。虽然文字内容越来越多，但核心只有一句话：知道此刻的正在发生。这句话有些拗口，它代表了另一个角度，或许你从来没有思考过。

然而，这不只是一本阅读的书。我的意思是，如果你只是翻开看看，这本书的价值微乎其微。这是一本教你如何在生活中修行的指导书，有理论介绍，有指导方法。如果你正好对修行感兴趣，如果你经常被情绪困扰，那建议你按照书中的方法练习。

觉察是一扇门，打开它，你会体验到一个全新的世界。

每个人的世界，就是一个梦。哪怕你睁着眼睛，也在做梦。每个人都有自己的梦，一万个人，有一万个梦。你无法进入他人的梦，哪怕你和他睡在一起。你无法看清自己的梦，因为你一直在沉睡。自古以来，那些圣人和诸佛的教导，都只有一个目的：醒来。修行，如果说修行有目的，那也只有一个目的：醒来。觉察，也是为了让你醒来。你懂了觉察，练习觉察，至少你能看见自己的梦。是的，这是个你从来没有体验过的世界。当然，能不能醒来，不在方法，不在老师，而在你自己。

2022年，必经之路¹举办了四期宣讲员共创课程，之后又开办了数期天空训练营²，我担任主讲老师，主要指导大家如何在生活中修行。每期内容都不大一样，但主题都相同：在生活中修行。每一期最重要的内容就是觉察。我写作已有十年，有上百篇原创文章和修行有关，这些文章中，也都会提到一个基础的方法觉察。

觉察是生活中修行的基础。

为了引导更多人在生活中修行，必经之路单独开发了一门课程：《觉察》，供符合条件的必经之路志愿者学习。之前我每次讲解觉察，侧重点都不一样，这次希望更系统更全面地介绍觉察。

本书介绍的方法，非常实用。此方法，能解决生活中七成以上的烦恼。有人会觉得：“生活中那么多复杂的事情，那么多不一样的烦恼，这个方法能解决七成以上，太夸张了吧！”其实，在我心中更夸张。我认为一旦掌握好觉察的方法，生活中90%的烦

¹查看参考文章中的[关于必经之路](#)

²天空训练营是专门教大家如何练习觉察的线上课程



恼都会迎刃而解，真实不虚！这一年多，一百多名同学学习过，实践过，大部分同学都能体会到这个方法的强大。

本书要介绍的方法，非我原创。觉察是佛法中的一个禅修法门，我结合自己的实修经验，形成的一套操作性强，可让人们在生活中实践的方法。经过很多同学的实践验证，这个方法，对于目前社会上忙碌的人们，特别是对那些被情绪所困扰的人来说，尤其有效。当然，如果你有自己的修行老师，若他指导的方法和此方法有冲突，你需要听你老师的。虽然“觉察”来源于佛法，但和宗教完全无关。就像打坐禅修，也不只是佛教才有。无论你是否信仰佛教，又或者信仰其他宗教，本书介绍的方法，都可以练习。人们面临的烦恼和痛苦，并不会区分宗教，解决烦恼和痛苦的方法，也不分宗教。

本书介绍的方法，十分简单。方法很强大，但并不复杂，反而很简单。大道至简，真正强大的东西，都不会很复杂。不过，简单并不意味着容易。正是因为太简单，可能会导致我们很不适应。我们习惯了复杂的生活，习惯把问题搞复杂。例如，有人插队在我们前面，我们会生气，会呵斥，责怪他为什么没有道德，然后跟他争吵一番，之后还会愤愤不已，感叹人心不古、世风日下。这就是复杂。而我们真正要做的，要么是提醒他不要插队，要么就是接受他的插队。就这么简单。修行，让人越来越简单。觉察，就是让人变得简单的方法。

并非你看了这本书，就能真正完全掌握觉察这个方法。觉察很简单，简单到你不用学，因为你本来就会。你容易入门，但持续深入，到真正的掌握应用自如，却不容易。这需要持续地练习，需要有老师的指导，如果你看了这本书，对觉察感兴趣，对在生活中修行感兴趣，可以报名必经之路志愿者，并申请学习这门课程。课程中，有配套的十几个小时的视频，还有老师直播讲解和指导，都是免费的。

“不参与必经之路，只学这门课程可以吗？”

可以啊！你可以反复看这本书，一步一步练习，完成课后习题，慢慢学。如果你相信，且愿意坚持，至少可以掌握轻松应对情绪的方法。本书内容看上去不少，但正文部分不到 70 页，其他部分都是帮助你理解和练习觉察的。每个章节后面设置有【思考与练习】，供你学习参考。

为了方便阅读，我特地把某些重要文章放到了[参考文章](#)中。

以后这本书会陆续更新，一方面补充一些新内容，另一方面优化修正一些内容。

嗯，就这样吧。

学员评价与推荐

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

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

——以下是学员评价——

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

觉察就是当下的正在发生。

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

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

正如本书的作者所说：觉察很简单，但不容易，需要持续地练习。

— 魏亮，民营企业家

你认为要具备什么条件，你才是自由的？

银行账户上，足够享用一辈子的资产？

所在行业里，呼风唤雨的资源 and 声望？

日常生活中，健康的身体和睦的家庭？

要我说，真正的自由，

是不需要外在条件的，

不是别人给你的，

而是一份自由的心情，

一份自己给自己的悠闲自在的感觉，

无论外在的环境如何。



那如何获得自由？

你可以试试“觉察”，

学习觉察，练习觉察，运用觉察。

希望通过这本小书，

让你了解并掌握这把通往自由的钥匙。

— 豪锅，前天使投资人

毫不夸张地说，“觉察”这个方法，彻底改变了我的人生。二十多岁的我一度很迷茫焦虑，经历过大学辍学、抑郁、多次失业，慢慢对生活失去了热情，会恐惧和自卑，非常在意别人的评价，但又不敢坦诚表达自己的真实想法，不断自我批判。那种状态几乎失去了生命力，很痛苦。我很想改变，看过心理医生，也读了不少鸡汤文，但很多时候，也只是在逼自己去做好“应该”做的事，是压抑的，所以每次改变是非常短暂的，治标不治本。

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

学习过程中状态还是容易不稳定，但明显感觉到烦恼越来越少了，整个人比过去更放松了，不那么容易紧绷，一碰到各种困难挑战，可能还是会有情绪出现，但情绪一起来基本就能看到，一看见就自然停止了，不再被带跑。越深入越觉得在生活中修行是很有意思的游戏，心也更自由了。持续练习后，妄念执著都减少了很多，越来越轻盈喜悦，和家人朋友相处大家也更愉快，做事也越来越快掌握方法。这一切的转变都得益于觉察，很幸运和很感谢遇到 [蓝狮子](#)，因为《觉察之道》，改变了我的一生。

— 皮蛋，自媒体从业者

觉察让我醒来了。

觉察让我有了觉知，

哦…

我知道我在呼吸

我知道在和别人说话

我也知道我正在说什么



我身心合一正处于当下的行为中……
就这样过了许久，
我忽然感觉自己似是从梦中醒来
周围的一切那么如幻
又是那么可爱的存在。
我对很多事不再执着
我也深深地爱上了一切，他们是那么美好。
这，就是觉察带给我的，感恩天空般的觉察之道，包容着我的一切，接纳着我的一切。

— 和境评，电影制作人

第一次学习觉察课程时，**蓝狮子**带我们观念头。
观了一阵后，我傻乎乎地问**蓝狮子**，我感觉学会了，那观到什么程度就可以了？他笑着说，“观”就好了。
我当时很困惑，总得有个结果吧？他又笑着说，“观，就好了”。
于是我将信将疑地试着去做，觉察练习做得也断断续续，并不精进，包括直到写感受的此刻，我观念头时依然做不到有些同学的安定状态。
虽然没有达到“安定”的“结果”，但还是有一些发现，我“看见”了自己没有看到过的自己。
跟朋友沟通时，我看到了自己隐藏的“傲慢”。
当面对妈妈的唠叨，我看到了自己内心的不耐烦，于是调整语气，感谢妈妈的关心。
在动车上，听到有人说话很大声，我“看见”自己的烦躁，也“看见”了他的行为模式，心里不再那么烦躁。
通过觉察课程学习和练习，我认识到内心的很多情绪、想法，不过是念头的本质。我不再需要进行自我的劝导，只是去“看见”，情绪瞬间消减很多。
记得心理学家荣格有句话：很多问题无法被头脑解决，但可以被超越。
当时只觉得这句话很酷，学习觉察课程以后，以前可能要自己分析开导才能解决的困扰，借助觉察之剑，只是一眼，就轻松化解。
觉察之剑无往不利，让我们一起做生活中对治烦恼的勇士！

— 小谦，一名十年职场打工人



世间行，谁可护你周全
于我，觉察小册子，就是一个护身符
当遇到迷途，有它，如灯如炬，领你踏上坦途
当你遭遇万箭向己，有它，如金光护体，毛发不伤
或当开心得意，有它，不会得意忘形，亦可锦上添花
又或一地鸡毛时，有它，可扎起鸡毛掸子，助你扫除
希望你也可以，有此《觉察之道》，以此护身，乘风破浪，所向披靡！

— 笑堂主, 必经之路小七/素心堂主理人

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

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

分享觉察在我生活中的一些案例，希望对正被情绪控制的你有些启发。

1、一直不太喜欢妈妈的唠叨，每遇到这样的场景都会很不耐烦打断妈妈的声音。

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

现在觉得听妈妈的唠叨是一件很幸福的事。

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

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

女儿错愕望向我：“你不生气吗？”

“你那么努力，成绩却并不理想，最难过的是你呀，所以妈妈对你只有心疼呢。”

看见女儿的眼圈红了，女儿比成绩重要。

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



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

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

5、我懒，我有理。关于我懒这件事，是家里人尽皆知的秘密。而现在不一样了。

洗好的衣服，轻轻拿起、挂好、抚平皱褶，很美妙的过程，衣服高兴，我也高兴。

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

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

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

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

烦恼即菩提！真实不虚。

— 大梅

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

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

— 慧敏，寿险规划师/培训师

觉察是一个神奇的方法

一旦你学会了觉察，生活开始从细微处变化

一旦你熟练运用觉察，生活就会翻天覆地的变化

世界还是原来的世界，你已不是原来的你



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

— 典典，瑜伽练习者

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

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

2023年元旦，我在海南的某个酒店，利用整整一个下午的时间，把《觉察之道》又认真学习了一遍。之后的半年多时间，坚持打坐，每天提交觉察作业。生活中的事情，仍然接连不断，问题并没有减少。但是大多数的时候，我能看到了自己的念头，体会到[蓝狮子](#)文中“知道有念，知道无念，知道就好”，不再由着习气去对待问题和身边的人。

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

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

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

受[蓝狮子](#)邀请分享关于《觉察之道》的体会与感受，在片刻的欢喜之后，马上觉得很惭愧，其实我还差得很多呢，修行这条路也只是刚刚开始，与此同时我也想起那句：“踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。”与大家共勉！

— 赵言，信息科技公司总经理



觉察就像一面镜子，时不时照见我内心的妄想执着，然后一一对治。

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

— 小青，一名退休的书法老师

在《觉察之道》里，**蓝狮子**简洁明了地告诉大家——觉察，是一种知道。

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

只是知道，知道就好。

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

觉察很简单，甚至简单到不用学，只是知道，知道就好，你会发现自己本来就会；

觉察很难，因为它太简单。就像呼吸一样简单，而一再被人们忽略。

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

关于觉察本身的知道，也很有意思。

开始，你没有概念，不知道自己不知道；

然后，你开始了解，知道自己不知道；

再然后，你开始掌握，知道自己知道；

再再然后，你开始熟练，不知道自己知道；

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

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

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

所以，一起来玩觉察的小游戏吧。

如果玩得够认真，你可能会发现，生活的烦恼渐渐变少，乐趣渐渐增多，面对问题的困惑渐渐减少，解决问题的智慧渐渐增多。

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

觉察很简单，你本来就会，但因为你感觉本来就会，所以会很难。



觉察太简单，又因为太简单而太难。不信？跟着《觉察之道》的游戏攻略做做看。

— 黑糯米，教育项目设计师

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

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

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

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

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

让这个世界，又少了一个被情绪控制的奴隶。

— 徐建，某医疗机构合伙人

《觉察之道》是一本足以改变我人生轨迹的神奇之书。

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

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

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

— 俊池，某信息技术公司董事

目录

推荐序 1: 醒来之道	iii
推荐序 2: 觉察——迎接新的生命	iv
推荐序 3: 必经人的幸与福	v
自序: 觉察是一扇门	vii
学员评价与推荐	ix
第 1 章 在生活中修行	1
机器? 奴隶?	3
能看见, 才自由	8
在生活中修行	11
问与答	13
思考与练习	15
第 2 章 什么是觉察	17
增长智慧的方法	17
觉察的定义	20
觉察初体验	22
觉察的四个层次	24
问与答	27
思考与练习	28
第 3 章 以事炼心—座下修	29
觉察身体的动作	29
看见当下的念头	32
一个故事	34
回到当下	36
以事炼心	38
问与答	40
思考与练习	41



第 4 章 观念头—座上修	43
基本练习	45
循序渐进	47
觉察的过程和境界	48
一点疑问	50
忠告	51
问与答	52
思考与练习	53
第 5 章 用觉察对治情绪	55
情绪的本质	55
情绪对治过程	56
常用方法	66
修行入门	67
问与答	69
思考与练习	71
第 6 章 放下执著	73
转移执著	74
向内求	76
明事理	77
寻找人生的使命	79
纯粹利他	80
了知真相	81
问与答	83
思考与练习	84
第 7 章 衡量标准	85
融入生活的修行	85
三个指标	88
问与答	89
思考与练习	91
跋	93
我是那微弱的光	95
参考文章	97
善良 24 小时	97
三句话教你在生活中修行	102
在吃饭中修行	110



老子智慧：生而不有	116
在嗔恨中修行	122
在病痛中修行	128
在嫉妒中修行	134
在保持初心中修行	138
在抄经中修行	142
关于必经之路	147

你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁？

— 鲁米

在生活中修行

风随着意思吹，你听见风的响声，
却不晓得它从哪里来，往哪里去。

— 《约翰福音》(3:8)

很多人怀念以前，总觉得以前的日子，过得比较快乐，烦恼比较少。

或许是吧，大约三、四十年前，上个世纪八十年代，人们的烦恼普遍比较少，在那个年代，人们大部分的烦恼是如何让自己吃饱、穿暖，让孩子有钱上学。我记得我上小学时，一学期五块钱，每次都要拖上几个星期才能凑齐。现在不一样了，绝大多数人不会因为温饱问题而操心，再穷的人，哪怕生活在穷乡僻壤，只要愿意，也能找到一份解决温饱的工作。这确实是和平发展和政策的利好。物质条件提升了，富裕了，有钱了，烦恼就解决了吗？现实生活并不是如此啊！穷的时候，只有一个烦恼：没钱。有了钱以后，无数烦恼就出现了。

现代社会，人们的精神状况，似乎越来越糟糕。

我们看看自己的周围，有哪个家庭是真的幸福呢？我们觉得隔壁老王家挺好，但去他家一看，也有很多烦恼。再看看自己，辅导孩子时鸡飞狗跳情绪失控；和爱人相处，几乎天天因为某些小事吵架；在工作中，总有刁民想害朕；和父母一起住，发现各种矛盾无法调和……

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

我认识某个小学班主任，她带过很多班，班上经常会遇到一些特殊的小孩：自闭的，躁狂的，抑郁的。我还认识某个名牌大学的老师，他说学校十多年前心理辅导老师只有

¹数据来源于《2022 年国民抑郁症蓝皮书》

²数字来源于英国《经济学人》2020 年的统计数据，中国每年 10 万青少年自杀。



两三个，现在学校有二十来个心理辅导方面的老师，还忙不过来。无论是小学还是大学，这种现象已经很普遍。学校还算比较单纯的地方吧，主要任务是学习，但学校尚且如此，何况学校之外呢？

有人说：我家孩子的性格缺陷，是天生的，没办法啊。

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

外公带二宝回来，二宝输密码，大宝在看电视，我在忙其他的。

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

一种强烈的心疼，之后我火冒三丈，对着大宝的屁股踢了两脚。一边大声对大宝说：“你推门小心点啊，不知道妹妹在外面吗？！”

我看到旁边的外公咬着嘴唇，但什么话都没说，只是表情难看。

我愤怒的时候一定很可怕，大宝吓得哭，二宝也哇哇大哭。

情绪过去了一些后，我仍然严厉地问大宝：“知不知道自己错在哪了？”

“我下次，下次不给妹妹开门了！”大宝怯怯地回答。

我情绪又起来了，大声呵斥道：“妹妹打不开门，你也不给她开吗？”

大宝：“我要帮她开门，然后轻轻推开。”

就是这样一个故事，必经之路某同学提交的，她生活中没能及时觉察的例子。

我给她回复说：

人在被情绪控制时，会变得愚不可及。

大宝开门撞伤了二宝，此时最需要安慰的，其实是你家大宝！她一定无比害怕和恐惧，她还小，不知道怎么会这样：自己一片好心帮开门，怎么伤到了妹妹？还伤得那么重！

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

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



是的，如果家庭环境长期是这样，那个小孩以后的性格可能会受很大影响。

类似例子很多，只要留心，生活中到处都是这种因为情绪而伤害身边亲近之人的例子。

有人说：“没办法，我就是控制不了自己的脾气。”

不是控制不了脾气，而是被脾气控制了。

不是控制不了情绪，而是被情绪控制了。

机器？奴隶？

我们不只是被情绪控制，还被各种“习气”控制。我们每天都在忙碌，忙着工作，忙着旅游，忙着社交，忙着娱乐，有一点空闲时间，就开始刷短视频。看上去我们的生活很有“效率”，对于很多事情，我们都轻车熟路，几乎不用思考就能完成，包括和人聊天。

鲁迅先生是一位伟大的作家，越专业的人，越能体会出他的伟大。在他笔下，刻画过不少典型的人物，例如孔乙己、阿 Q、祥林嫂。还记得祥林嫂吗？³

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

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

……

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

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



“我真傻，真的，”她开首说。

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

她张着口怔怔的站着，直着眼睛看他们，接着也就走了，似乎自己也觉得没趣。但她还妄想，希图从别的事，如小篮，豆，别人的孩子上，引出她的阿毛的故事来。倘一看见两三岁的小孩子，她就说：

“唉唉，我们的阿毛如果还在，也就有这么大了……”

孩子看见她的眼光就吃惊，牵着母亲的衣襟催她走。于是又只剩下她一个，终于没趣的也走了，后来大家又都知道了她的脾气，只要有孩子在眼前，便似笑非笑的先问她，道：

“祥林嫂，你们的阿毛如果还在，不是也就有这么大了么？”

— 鲁迅《祝福》

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

耶稣说：“上帝啊，原谅他们吧，因为他们不知道自己在做什么。”⁴

你或许会觉得，祥林嫂是小说中的人物，而且受到了打击才会如此。不是的，只要你留意，你会发现，现实生活中的祥林嫂，到处都是。再给你讲一个生活中真实发生的故事：

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

小红一定会说：“她呀，不提还好，我真是受够了。她每天……”

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

小红又会开始：“她呀，不提还好……”

你或许以为自己明白了：是啊，你看有烟瘾、酒瘾，被烟酒控制了，有很多人都摆脱不了，一辈子都戒不了。

这些自然算是被控制的方式，但这只是极少数明显的方式。

⁴出自《圣经》，这是耶稣在十字架下对围观的群众的祈祷。



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

生活中的一切，都在遵循着某个模式，不断地发生和重复。

每个人只是一台机器，嗯，比较强大一点的机器。

机器中，设置好了无数既定程序，还有一些新程序，在不断形成。

回到之前的那句话：“我就是控制不了自己的情绪啊！”

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

如果我说你是一台机器，你内心会不太高兴：你才是机器，你全家都是机器！但我说每个人都是一台机器，你内心就舒服多了。看，这也是一个反应模式，也是一段程序。

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

你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁？⁵

没有人生来是机器。一个刚出生的婴儿，怎么会是机器？也没有人能把另一个人变成机器。如果一个人自己不愿意，别人怎么能把他变成机器？

人生而是自由的，但一点一点“长大”，人会变得越来越不自由，不断增加新的“程序与模式”，最终成为一台机器。不是这样的吗？随着年龄的增长，人开始在乎的东西越来越多：长相、体重、成绩、名声、美食、金钱、爱情、亲情、事业……这些“在乎”，就是一种“束缚”，就成了每个人的“执著”。

亲情、爱情、事业、美食，难道都不应该在乎吗，都要放下吗？那人生还有什么意思？不是的，你并不需要放下一切，而是要放下对一切的执著！

你可以很喜欢美食，但也能接受每天粗茶淡饭；你可以每天锻炼身体，但也接受自己身体不好；你可以很用心教孩子学习，但也接受他考试不及格；你可以很努力创业，

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



但也能接受创业不成功；你可以很爱一个姑娘，但也能接受她最终离你而去……

这就是放下执著。只有放下了执著，才能解开那些束缚，才能不被“程序和模式”控制，才能获得自由。

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

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

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

我说：“你们也可以啊！”

她说：“我们要赚钱啊，压力太大。”

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

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

类似有钱人不自由的故事，不要太多。

金钱是一个很神奇的东西，它对每个人都有不可忽视的影响。如果期望用金钱来让自己自由，几乎是不可能的。如果让人们知道，那些富人们也过得不快乐，不知道他们还会不会那么拼命想赚钱。

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

我回复说：“其实这是福报好的体现。对普通人来说，这种状态才是最合适的。就是有一点钱，却稍微感觉有点不够。少了，不好过；多了，过不好。”⁶

很多人，有钱了，并不是“他有钱了”，而是“钱有了他”。嗯，他没能做金钱的主人，而成了金钱的奴隶，就像很多人成了“情绪”的奴隶一样。有一段话说得特别好：

最完美的奴隶制，
就是让奴隶们以为自己是主人。
最完美的监狱，
就是让囚犯们不知道自己身在监狱。

⁶这句话可能有人不理解，但很多过来人，会认为这句总结得很到位。



要让他们热爱自己的锁链，
并使他们认为，
如果失去了锁链，他们将一无所有。

— 赫胥黎

金钱很厉害，它形成的监狱，几乎是完美的，大多数世人都困在其中，热爱自己的锁链。有道是：天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往⁷。之所以说金钱的监狱“几乎是完美”的，因为金钱造成的监狱，还是有不少破绽。

这里讲两个金钱监狱最大的破绽。其中一个破绽是，当你拥有的金钱足够多，有可能会让你看清“金钱的无能”（只是有可能），这也是为何一些明星和世界级的富豪，在拥有无数财富之后，放下了对金钱的执著，有的热衷于做慈善、公益，有的全部捐出去，有的甚至放弃一切出家修行。因为他们看清了金钱的无能，金钱的监狱自然消失了。不过这个破绽一般人很难掌握。

另一个破绽是，当你有放弃一切的勇气，金钱的监狱，也会随之破碎。你可以放弃一切，当然包括金钱。当你拥有放弃一切的勇气，内心会开始滋生力量。如果连要饭的日子，你也觉得是一种难得的经历，你还会被金钱的锁链束缚吗？当一个人可以接受自己“一无所有”⁸，金钱怎么可能还能困住他？这个破绽，很多人都可以试着突破。

当然，如果悟性好的人，看到这里，曾经困住他的那座监狱，已经开始摇摇欲坠。

并非让你不要去赚钱，并非让你放弃豪宅豪车和金钱的享乐，并非让你放下一切钱财，而是让你放下对一切钱财的执著。

金钱形成的监狱，几乎完美，其作用已经非常恐怖，能束缚世上 90% 的人。但还有比金钱监狱更完美也更恐怖的监狱，那个监狱能囚禁世上 99.99% 的人⁹，那就是“自我”形成的监狱！就连“金钱监狱”，也在“自我监狱”之中。逃脱了“金钱监狱”，也仍会被困在“自我监狱”里。在“自我监狱”中，几乎每个奴隶都以为自己是主人，几乎每个囚犯都不知道自己身在监狱，他们热爱着自己的锁链。他们努力工作，拼命赚钱，他们不断地争取一切，希望获得更多，为此不惜陷入嫉妒、贪婪、恐惧、焦虑、愤怒、疯狂、自责、痛苦等各种情绪，几乎他们一生所做的一切，都是为了加强锁链对自己的束缚！因为他们认为，如果失去锁链，他们将一无所有！

荒唐吗？是很荒唐！但生活的真相，真是如此！

我并非危言耸听，你也不要觉得自己是个例外。不要着急，慢慢看，本书后面会让

⁷这两句话最早出自先秦的《六韬引谚》中。后在西汉著名史学家、文学家司马迁《史记》的第一百二十九章“货殖列传”出现并流传。

⁸其实，每个人本就一无所有。当然，每个人也都无所不有。

⁹90% 和 99.99%，别纠结这两个数字的精确性，我随便写的，只是用来形容两者的强大，以及“自我监狱”的更强大！



你看见锁链，看见监狱，也会教你如何解开锁链，摧毁监狱，从而获得真正的自由。

那真正的自由是什么样子？经典有云：

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

— 《般若波罗蜜多心经》

大概意思是：那些修行好的菩萨们，因为有了真正的般若智慧，能做到心无挂碍。正是因为没有什么事情可以让他们产生挂碍，心中也就不会有恐惧、焦虑、烦恼，他们安住在觉性之中，自然也就远离颠倒梦想，达到究竟涅槃¹⁰。这就是自由。

看上去很高深吧？等你看完本书，你会明白，其实并不高深，反而很简单，简单到你不可思议。真理一定是简单的。经文中描述了一个状态：真正的自由，是心无挂碍。

如何才能做到心无挂碍，如何才能获得真正的自由？

能看见，才自由

生而为人，活在这个社会，没有挂碍几乎是不可能的，但你可以减少挂碍。当能挂碍你的事情越来越少，你也就会越来越自由。本书后面章节会详细介绍如何减少挂碍。然而，减少挂碍，并非真正的解决之道。因为某个挂碍减少了，又会有新的挂碍产生。就像头发长了，你剪掉，还会有新的头发生出来。真正的解决之道是：让问题不再是问题，让挂碍不再是挂碍。这就是“超越”挂碍。

如何才能超越挂碍？原理很简单。所有挂碍的存在，都必须有个依附点，否则这个挂碍挂不住。而每个人所有挂碍的依附点，都是一个东西：“自我”。当“自我”不存在的时候，挂碍也就无所依存了。换一种方式描述就是，所有的束缚，都来自对“自我”的执著。当“自我”不存在的时候，一切束缚都消失了。这不是我说的，老子说的：

吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？

— 《道德经》第十三章

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

当然，这只是表面的意思，老子那么有智慧，不会只讲这么浅显的道理。我们平时都习惯把身体认为是自己，那进一步理解，是这样的：我之所以有很多烦恼，就是因为

¹⁰上面那段话是我翻译的，嗯，其实翻译得不好，只是个大概意思。



太执著“自己”，如果不执著“自己”，我能有什么烦恼？这不是我们要讨论的重点。我们要讨论的是，如何才能超越挂碍，获得自由。这是本书最重要的环节。如果你看完这本书，还不明白如何才能超越挂碍，那说明你没看懂。当然，很可能是你以为自己懂了，实际上没懂，或者你是真的懂了，但不练习，还是做不到。这都是后话，我们说点简单的。

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

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

看见。我不说话继续陪他睡觉。

一会儿他又在床上吐口水，边吐口水边笑。有点生气，想严厉制止娃这样的行为。

看见。我不说话继续陪他睡觉。

娃 9 点 10 分睡着。我发现娃睡觉前说话，笑，吐口水，都是他认为好玩的方式。我只是看着，用觉察管好自己，生活很安静。

当妈妈明白小孩睡前说话、笑、吐口水，这些行为是小孩认为好玩的方式，妈妈之前的挂碍，自然就消失了。要注意的是，这个例子中，用了两次“看见”。是指当生气的情绪出现时，妈妈及时看见了。如果没有能及时看见情绪，那一巴掌就打下去了，或者大声呵斥几句，小孩估计要闹好一阵才会睡觉。

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

我是公司老板，今天上午准备开晨会，想起张经理最近一段时间经常迟到，越来越散漫了，工作好像也没有以前那么认真，今天晨会要好好批评他，他作为管理者，不以身作则，影响……停！今天要做作业，不思他人过，别想了，等他来公司了，问问情况吧。

张经理来公司后，我了解完情况，才知道，他老爸病了，他每天早晚要接送老爸去医院，才导致最近迟到。我有些感动，这种情况下，他也没有请假，还坚持把工作安排得有条有理。于是，在晨会上，我不只是没有批评张经理，还表扬了他。

如果不是参与做“不思他人过”的作业，按以前的工作方式，自己估计会列举张经理一堆问题，然后在会议上当众批评。



发现里面的关键点了吗？Z 同学在想张经理的过错，一条接一条，正常情况下，会越来越生气。这就是老板日常的“模式”，这个模式被“张经理迟到”的事情触发后，会自动运行。但这一次，Z 同学因为要做作业，中途停下来了，中止了模式，结果不一样了。

再看 Y 同学的例子：

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

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

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

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

这里最关键的点，在于“能看见”。看见自己的念头，看见自己的模式。一旦看见，自己就不再被模式带走，也有了选择的自由。反之，如果自己不能及时看见，就会按照“程序”运行，被当时的“对境”带走。Z 同学会越来越生气，可能了解情况后，再后悔自己做错了。Y 同学，可能骂了别人好几句，对方或许受不了停下来对骂甚至动手打架，耽误了很多事。事后两人都觉得：为了这点小事，不值得，当时怎么就没控制好情绪呢？！

必经之路新手村中有一道题目是这样的，参加《善良 24 小时》活动，记录你的每一次善良。X 同学的作业有一条是这样的：

下午打开门，发现院子里有一条毛毛虫，我习惯性地抬起脚，准备踩死它。

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

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

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



在生活中修行

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

必经之路倡导大家抄经，教大家在抄经中，如何观察自己的“心”：

当你坐好了，一支笔一张纸，就可以抄经了。抄经的过程，是个很好的觉察的过程，跟打坐一样。

很多人期待，抄经时让自己静心。若是这样，你首先需要知道什么是静心。

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

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

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

这就是静心。

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

— 蓝狮子《在抄经中修行》

修行是什么？修行，就是降伏自心。

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

整篇《金刚经》佛陀也就是在回答这两个问题。

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



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

一谈到修行，很多人以为必须远离世间，到某个杳无人烟的深山中去打坐念经。当然，如果你有这样的机会，有自己修行的老师，他让你这样做，那非常好。但我们绝大部分人，都没有这个条件¹¹，我们有家人需要照顾，放不下亲人朋友，更舍不得生活中的某些物质享受。这也是人之常情。

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

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

修行的本质并没有任何奇特的地方，它的实质就是反复的深入我们的心相续，并且改变它，否则，这个宝贵的人身会被浪费，你用一生的时间追逐自己的念头，执着它所创造的轮回，实际上，就是在梦幻中迷失自己而不自觉。¹²

什么是“心相续”？

当你刚回家，刚开门老婆就抱怨说：“还知道回来啊！每次都回来这么晚！”你心生不悦，想起自己工作这么累，回家还得不到家人的理解，想到以前的种种情况，想起自己的压力，越想越委屈，越想越生气……你看，这就是心相续。老婆抱怨了一句，你心生不悦，一个念头接着一个念头。这就是念头的相续。接下来的事情，可以想象：你和老婆开始吵架，或者冷战……

如何改变它？改变心相续，不是件容易的事。因为念头总是一个接一个，就像瀑布，持续不断。你很难提起意识想改变它，也很难改变它。这也是为何总有人说：“我控制不了我的情绪，我控制不了我的脾气。”当然，改变心相续，也很容易，只要你能及时“看见”你的念头。假如，你听见老婆抱怨心生不悦，想起一系列的事情，此时，你提起觉察，看见自己的不悦，看见头脑编故事的模式。一旦你看见这种心相续，心相续自然就被打断了。

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

来看两个例子。

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

¹¹这种条件，我称之为福报。

¹²这句话来自顶果钦哲法王。顶果钦哲法王（1910-1991），不丹国师，著名的修行人。



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

上面两个很小的例子，就是生活中修行。第一个例子中的习惯性挑肥拣瘦，总想要更好的，这就是模式，一旦对境出现，心相续就出现。看见了，就改变了。第二个例子中，看见自己的斤斤计较，也就改变了行为。这里需要强调一遍，修行并非是让一个人不挑肥拣瘦，而是让他不被“挑肥拣瘦”的模式控制；不是让他变得大方，而是让他看见自己小气的模式，不被“小气”的模式控制。

上面的例子，看似平常，但实际没那么简单。里面有个很关键的能力：觉察。觉察也是本书要重点讲述在生活中修行的方法，一个简单、实用，且能解决生活中七成以上烦恼的方法。

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

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

来，让我们开始吧！

问与答

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

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

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

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



如果你看到这两点，看到自己的期待其实建立在自我的假设之上，那打招呼没得到回应这件事，就不会困扰你，束缚你。以后你心情好，继续打招呼，心情不好，就不打招呼。和他人是否回应无关。你是自由的。这和工作又有什么关系？

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

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

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

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

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

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

3. 状态不好的时候，如何调整自己的状态？

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

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

4. 最近对做真实的自己与自我的欺骗有点迷糊，还请指教！

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

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



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

有人说：“我很正直，根本不屑于溜须拍马。”他这也是在贴标签。

什么时候才是“做自己”？

是你看清了所有真相，依然热爱生活。

是虽千万人，吾往矣。

是任它惊涛骇浪，我自如如不动。

是朝闻道，夕死可矣。

是明知不可为而为之。

……

为什么是这样？

只有当你没有自己，才能真正做自己！

思考与练习

1. 什么是在生活中修行？阅读参考文章：[三句话教你在生活中修行](#)，谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 结合自己的生活，谈谈你对“能看见，才自由”这句话的理解。
3. 你希望通过学习在生活中修行，自己有哪些变化？
4. 阅读参考文章：《[善良 24 小时](#)》，按要求认真参加一次活动。

没有慧根，但要会跟。

— 书味

什么是觉察

尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

— 佚名《悟道诗》

在谈觉察之前，还是想谈一些修行相关的概念。

增长智慧的方法

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

本书中提到的修行，是降伏自心。在生活中的修行，也是如此。降伏自心，就是不被“心”控制。在生活中，能不被情绪控制，能不那么容易生气，能轻松应对那些忽然发生的日常矛盾。这里不涉及宗教信仰，不用每天磕头烧香，也不需要特定的仪式仪轨。

如何才能降伏其心？

我们平时之所以会被情绪控制，之所以有这么多烦恼，其本质原因，是缺少智慧。智慧增长了，才能降伏其心。智慧增长了，才能不被情绪控制。当然，智慧增长了，除了不会被情绪控制，还有别的作用，就不在本书的讨论之列了。

接下来的问题是，如何才能让智慧增长呢？

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



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

从简单到复杂，是知识的积累；而从复杂到简单，则是智慧的增长。

所以，并非看书或者听某个大师讲了很多道理，智慧就能增长。

要说得严谨一点，一个人的智慧，根本就无法增长。因为每个人本就是圆满的，智慧具足的。你的智慧本就圆满，为何还需要增长呢？这个观点，不是我说的，而是佛经中有记载。《六祖坛经》¹中记载，六祖惠能在证悟时大发感慨：

何期自性，本自清净！

何期自性，本不生灭！

何期自性，本自具足！

何期自性，本无动摇！

何期自性，能生万法！

— 《六祖坛经》

大概意思是，每个人的自性，都是智慧具足的。

不止如此，据说佛陀在证悟时，也大发感慨：

一切众生，皆具如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得。

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

智慧，就像太阳。太阳一直都在，无论是阴雨天还是大晴天，人们之所以有时看不见太阳，是因为乌云太多。一个人的妄想执著越多，能出现的智慧之光就越少！这也是为什么，生活中欲望越少的人，能放下的事情就越多，也活得越自在。

那增长智慧的方法就出现了：减少妄想执著。

道理很简单的。我们之所以会有情绪，一定是有执著于某件事。当情绪升起的时候，也就是执著最明显的时候，此时智慧会消失，让人做出很多平时都不会做的愚蠢的事。人愤怒时，会恶语相向，打砸家具，甚至伤人杀人，等平静下来，又十分懊悔！这正好说明，情绪出现时，智慧就消失了，情绪消失后，又恢复了些许智慧。

¹《六祖坛经》故事性强，深入浅出，值得一读：一部由中国人写的佛经



接下来的问题就成了：如何才能减少妄想执著？

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

减少妄想执著的途径有两个。一方面，一个人经历诸多的困境和挫折，有可能放下很多妄想执著。一个人每天想着赚钱，拼命工作，但某一天忽然身体垮了，非常严重，那他出院后，有可能会放下对金钱的执著。有句俗语“大难不死，必有后福”，是讲一个人经历了生死大难后，可能会放下很多执著，智慧自然就增长了，相应的福气增长也就顺理成章了。注意，我说的是“有可能”，并非一定。那种执著太深悟性不够的人，经历再多，也可能还是一如既往地执著。只是，并非每个人都有机会经历那些困境和挫折，而且，在困境和挫折中，很多人一不小心，可能会彻底被击垮。有人感情失恋后就抑郁了，有人创业失败后就自杀了，此时再谈智慧增长，已无任何意义。

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

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

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

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

循环就变成了：

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

嗯，已经不是循环了。

想要减少生活中的烦恼，你需要学习觉察。不只是我这么认为，宗萨老师也是如此认为的²。

²宗萨老师用大白话介绍了觉察练习的方法：[每天只需五分钟](#)



觉察的定义

为什么用“觉察”，就能放下妄想执著？那你需要了解什么是“觉察”。

觉察，是十分简单的方法，简单到绝大多数人，都会错过。就算已经理解和掌握这个方法的人，若不足够警觉，也会错过。

什么是觉察？一句话就能解释清楚：觉察是知道此刻的正在发生。

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

知道自己在写文章，这是觉察。

知道自己在生气，这是觉察。

知道自己在走路，这是觉察。

知道脚在痛，这是觉察。

知道某个想法产生，这是觉察。

听到有小孩在哭泣，知道，这就是觉察。

看见远处的高山，知道，这就是觉察。

.....

觉察就是这么简单。是不是？你原本就会。

觉察有个原则：只是知道，不跟随。不跟随正在发生的事，不被正在发生的事带走。

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

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

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

觉察虽然很简单，但正是因为太简单，特别容易错过。

我们平时的做事方式，思考问题的方式，都是习惯跟随当前发生的事情，出现另外一个念头，然后又跟随那个念头，产生新的动作，然后跟随那个动作，出现一个新的念



头，然后又跟随这个新的念头……这就是我们正常的反应模式。在这种反应模式下，我们就失去了自主的能力，只能一直跟随。如果出现情绪，我们就跟随情绪，一直跟随情绪，被情绪控制。

而觉察，是知道此刻的正在发生，看见自己出现的新的想法、新的念头，看见之后，就有了自由：可以继续，也可以不继续。看见了反应模式，可以跟随，也可以不跟随。看见了自己想要大声呵斥的念头，就可以选择停止，此时就不会跟随情绪，也自然不会被情绪控制。

这就是觉察的基本原理。

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

觉察，只是知道，不做评判，不跟随，不拒绝，不看对错，只是知道。看见自己要生气，知道就好，没有接下来的任何发生，无论是继续的想法，还是懊悔的想法，都不要。如果出现，继续知道就好。不判断应该还是不应该，不判断这个方式是好还是不好，只是知道，不拒不迎。

觉察，是指知道此刻的正在发生。只是知道，知道就好。

这个方法很简单，看上去还有点傻，但真的很实用。为何觉察能减少妄想执著，增长智慧呢？

当我们只是觉察，不给“妄念”能量，妄念自然会慢慢消失。

就像一杯浑浊的水，无论我们用多大的力气摇动和搅拌，水只会越来越浑浊。若我们只是把这杯水放在桌子上，不摇动，不搅拌，只是看着这杯水，水会自己变得清澈起来。同样的道理，出现了各种情绪，各种念头，我们不跟随，不拒绝，只是看着那些想法和念头，它们自然会消失。

这就是觉察的强大，也是简单的强大。

觉察很简单，也很强大，而且我们随时都可以觉察。只要有人提醒我们，开始觉察，我们马上就可以觉察：知道自己在回答问题，知道自己在说话，知道自己在计划明天的会议。虽然如此，但现实情况是，就算我们懂了什么是觉察，也无法经常提起觉察，无法及时提起觉察，更无法时刻保持觉察。过去的几十年，我们一直都是跟随想法跟随念头跟随场景变化而变化，一直习惯如此。不只是过去几十年，甚至过去无数辈子都是如此。这就是习气。习气如此顽固不化，想要及时提起觉察，确实不太容易。这也是为什么，日常生活中，就算我们提醒自己不要生气，还是忍不住会生气。



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

看了这么多关于觉察的描述和定义，知道了觉察的概念和作用，在生活中到底是如何用觉察的？

觉察初体验³

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

给大家看一个生活中实际发生的例子，A 同学的作业。

队友早上 7 点就得起床去上班，他轻声地想把我叫醒。连续上了一周晚班我感觉很累，不想搭理他，翻了个身继续睡。队友不放弃，推了推我。我瞬间火气上头，嚷道：“我睡觉碍着你了吗？你有病啊！大早上折腾我干嘛！”

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

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

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

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

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

一天中午，Z 同学正在午休，电话调了静音。有个供货商给他打了 3 个电话他也没看见。起来后，看到供应商在微信给他留言，是挺生硬的几个字：给

³此小节的部分内容，由必经之路天空训练营第八期自由队提供。自由队成员：启佳、帅建栋、李敏。带队学长：小美



个卸车电话!

这个时候，Z 同学脑中闪过一个念头：“不知道中午午休吗？这会儿谁会给你卸车？”他正想抱怨，及时看到了自己不满的情绪。而且，瞬间想到了引起不满的原因。自己不由得笑出了声。

这不就是典型的王公式心病⁴吗？自己比别人更重要。自己午休，感觉天下人都午休，同理：送货司机不午休，他会以为天下人都不午休。

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

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

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

这就是用觉察来对治情绪的过程。特别是及时地看见，非常重要。

再看 D 同学的例子。

孩子周末放学回来了，我微笑着迎上去，说：儿子，回来啦！

“嗯。”孩子一边换鞋，一边冷冷地应了一声。

我心想：“这孩子怎么回事？爱搭不理的，这么不尊重人！”

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

看到情绪之后，我很快就转念，心想：孩子是不是身体不舒服呀？

一问，果然如此，儿子在住校期间已经感冒好多天了。

不开心的情绪瞬间消失。我赶紧接过孩子背后大概 20 斤重的书包和一个大行李箱，说：“快换了鞋子，洗个澡，去床上躺一会吧，想吃点啥，妈妈给你准备去。”

当 D 同学看见自己情绪的那一刻，也看到了大脑编故事的习气，想起儿子以前的不是，自己生气了。这就是觉察，知道当下自己情绪出现了。看见了，就停止了。避免

⁴王公式心病，类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就不正常，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。本书第六章会介绍其他几种自我的常见“心病”。



了一次误会，避免了一次争吵。如果 D 同学没有觉察，发脾气了，后果可想而知。如果经常发生类似的事，母子关系一定会很糟糕。

例子都是我们日常生活中发生的小事，觉察好像挺容易的。其实不那么容易，如果不专门练习，当情绪发生时，我们根本意识不到要提起觉察。

觉察的四个层次

看过一个故事。

有个人去拜访某位禅师，问：大师，听说您证悟了，请问您的道是什么？

“吃饭，睡觉。”禅师回答道。

“这么简单？我每天也都在吃饭睡觉啊？”

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

至此，你或许已经明白了什么是“觉察”，你可以试试，看自己能否保持觉察，能坚持几秒。有个说法，如果一个人能一直保持觉察 49 分钟以上，他就能证悟空性⁵。当一个人能做到吃饭时只是吃饭，睡觉时只是睡觉，那说明他在吃饭和睡觉时，都能一直保持觉察。难怪这就是禅师的道。

觉察有四个层次，每个层次要求不一样。

第一个层次，觉察每一个动作。

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

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

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

⁵印度某圣人说的



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

“怎么配合？”

“我按摩时，你需要把觉知放到自己的身体上。”

我问他为什么。他说了一句让我印象深刻的话。

“如果我按摩时，你一直在想别的事情，我就是在给一具尸体按摩！”

多好的一句话啊！如果按摩时，我不保持觉知，按摩师就是在给一具尸体按摩。同样的道理，吃饭时，你不提起觉察，那也只是一具尸体在吃饭；走路时，你不提起觉察，那就是一具尸体在走路；有人习惯在上厕所时刷手机，一刷半个小时，这就是一具尸体在上厕所……说起来有些恐怖，但你想想那些患有梦游症的人，他们梦游时，完全不知道自己在干什么，本质不是一样的吗？

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

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

觉察的第二个层次，看见每一个念头。

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

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

观察念头，没有你想象中的那么简单，如果你没有做过专门的练习，你会错过绝大部分念头。念头就像瀑布，连绵不绝，你观察念头，一不小心就被念头内容带走。就像你想起以前的恋人，这是个念头，你看见了，但很快又会想起曾经和她/他在一起的甜蜜时光，一幕一幕画面出现，到后来你们分手，分手的场面，你依然清晰记得，那是一个雨天……等你醒悟过来，你才发现，原来手上还拿着一支笔，却什么都没记下来。哦，原来我正在记录念头来着。

不用担心，本书后面的章节，会重点介绍如何练习“观念头”。

觉察的第三个层次，看见每一次情绪。



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

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

生活中的烦恼，绝大多数都来自各种负面情绪：焦虑、愤怒、担忧、沮丧……如果每一次情绪的出现，你都能清晰看见，这些情绪本身就无法对你造成影响。此时，你不再是机器，不再是情绪的奴隶，你是自由的。你没有财富自由，你可以提前实现情绪自由。

如何用觉察对治情绪，本书后面章节还会有详细介绍。

前三个层次，有难易之分。

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

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

因此，所谓层次，并非层次，是名层次⁶。

觉察的第四个层次：发生。

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

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

是的，就是自己发生。就像一朵花，只能自己开放一样。当条件成熟了，花会自己开。你可以浇水、施肥，创造一切条件，但花只能自己开放，它可能开，也可能不开。你无法把它的花瓣手动打开，你无法帮它舒展花蕊，你越努力帮它，它越不开花。觉察的

⁶大意是：这里说的层次，也不能说是层次，只是用层次表示而已。所谓……并非……是名……是《金刚经》中的一个典型句式。



第四个层次也是如此。你可以阻碍它发生，也可以允许它发生，但你无法要求它发生。你越期待，越焦急，它可能越不会发生。当你持续练习觉察，就是允许它发生。当你放下一切期待，只是在观，它也会自己发生。

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

当它发生，你会感谢亲人，感谢朋友，感谢所有的一切，包括那些伤害过你的人。

当它发生，你或许会放声大笑，但并不是因为高兴；你或许会嚎啕大哭，但你没有丝毫悲伤。

当它发生，或许豁然心开，狂心顿歇；或许虚空粉碎，大地平沉。

不多讲了，等它发生，你自然会明白我在说什么。

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

不要期待“发生”发生。我知道我这么说，你也不会听。有诗为证：

庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。
到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。

— 苏轼《庐山烟雨浙江潮》

问与答

1. 觉察除了可以对治情绪，还有什么用吗？

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

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

2. 觉察的方法这么简单，又这么强大，这么实用，为何其他修行老师不教？

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

心经讲观自在，讲不生不灭，讲无所得，讲心无挂碍；金刚经讲凡所有相皆是虚妄，讲一切有为法如梦幻泡影如露亦如电应作如是观，讲应无所住而生其心；还有些禅修老师讲动中禅，讲保持觉知，讲四念处。这些都是讲“觉察”。



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

思考与练习

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

以事炼心—座下修

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

— 纪伯伦《论自由》

专门静坐来练习觉察，叫座上修，我们下一章会详细介绍。下座以后，继续练习觉察，应用觉察，就是座下修。座上座下也只是形式上的区分，没有谁更重要些。座上修也不只是为了座下修，两者都挺重要的。但座上修是基础，能让看见念头成为可能，有能力不跟随念头。有了这个基础，才谈得上在生活中应用觉察。这一章先来看看如何是座下修。

觉察身体的动作

这个练习，最是方便，随时随地都可以进行，而且除了你自己，别人根本看不出来，就算有人和你面对面说话，也不知道你在练习觉察。

回顾觉察的定义：觉察是知道此刻的正在发生。身体的动作，也是正在发生。

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

你刚起床，想起昨晚的一个梦，居然梦到了好多年不联系的高中同学，他……呀！老师说要觉察身体的动作，嗯，我在穿衣，有点困，我在拿手机，咦，谁昨晚半夜给我打了几个电话？没有显示名字，骚扰电话吧，算了，今天上午还有例会，需要早点到公司，老板要求越来越严了，没办法，现在找



工作不容易，牙齿怎么又出血了？算了都七点半了，吃不了早饭，要赶紧出门了……呀！说好的要在早上觉察身体的动作呢？

你想练习觉察，半个小时过去了，可能你就练习了几秒钟。

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

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

当你意识到要觉察身体的动作，那就开始觉察身体的动作，不要懊悔刚才的错过。反而，当你开始懊悔刚才的错过，你才是真的错过。觉察只是知道，而不评判。知道错过了，知道就好。

虽然我反复强调，但还是有人会懊悔。懊悔了怎么办？也没关系，依然回到觉察本身，知道自己在懊悔，知道就好。此时，你又回到了练习觉察，多好！一切都是觉察的对象，一切都是修行的对境。觉察，一直都在，只要你愿意，你永远不会错过。

接着练习觉察，去感知身体的每一个动作。比如在吃饭中练习。

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

什么叫“不被想法带走”？指当一个“想法”出现，及时“看见”这个想法，不跟随“想法”。例如想起明天的旅游安排，及时看见这个想法，不要继续。当你继续细化明天的旅游安排，考虑更多的细节，这就是被想法带走，也就是被念头带走。

看 D 同学在吃饭中练习觉察的例子：

调心：端身正坐，思维一粒米来之不易，心生感恩和对自然的恭敬之心。

拿筷子并整理，知道。

夹饭，身体前倾了，知道。

张嘴，筷子和嘴唇接触，知道。

咀嚼米饭，舌头配合牙齿一起动，知道。

身体有些僵硬，坐直放松。

感受米饭的甘甜，知道。

米饭粘在牙齿上，知道。

咀嚼有点用力，放松咀嚼。



发呆……回来继续咀嚼。
吞咽不顺畅，知道。
筷子夹豆腐，感受到豆腐的弹性。
右边牙齿一次一次咀嚼豆腐。
过程有几次发呆，看见，回来继续咀嚼。
……
吃完饭，动作轻柔收拾碗筷，凳子回归原处。

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

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

指导原则：走路过程中，要感知身体每个动作，要像给大地盖章一样行走。
脚跟先着地，然后是脚掌。
右脚跟，动作缓慢了。
手背在后面。
身体有些晃动，放慢动作。
脚掌和地面贴合。
有风吹过，有点凉，会不会感冒……被带走，继续感知走路的动作。
脚趾抓地。
脚掌有用力。
膝盖弯曲，提脚，很稳，我给大地盖章。
有人路过，看了我一眼，估计觉得我有点傻……被带走，继续。
脚下有枯叶，知道。
我在呼吸，知道。
手放松了，自然摆动，身体晃动。
……

无论是吃饭，还是走路，都可以把觉知放在身体动作上，感知每一个动作。一旦发现被念头带走，及时回来，继续就好。一开始刻意练习，让自己能全然感知自己的动作，尽量不被念头带走。等掌握了关键点，就可以不用这么刻意，还可以把这种练习放到你日常任何事情中。例如在做饭中练习，在聊天中练习，在写字中练习，在工作中练习……

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

你看到这里，此刻，你觉察一下当下自己看书的姿势。如果态度是认真的，你对作者有一定恭敬心，你会自然调整你的坐姿。是的，哪怕没有人会注意你，你也会调整：



你会放下二郎腿，你会端正一点，然后嘴角还会向上翘。当你提起觉察，一切都会回到正确的轨道上。

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

非常好的问题！

修行，不是为了让你提高效率的，不是让你变得更忙，或者变得更聪明、更有能力。你过去几十年都是这样做的，都是在追求更有用、更有效率、更强大，为何你的现状还是如此糟糕？

以前，我打算闭关一个月，不看手机，不和外界联系。我挺担心的，担心会错过很多事，或者有人需要我时找不到我。等我闭关结束后，我发现，一切都很正常。我问朋友最近一个月，社会上发生了什么大事，他想了很久，说：“我想不起来了，有件事挺大的，就是某国和某国打仗了，但这跟你我几乎没什么关系。”现在网络很发达，每天都有海量的资讯、视频产生，我并非说这些都是垃圾，但如果你错过它们，哪怕所有，并不会有任何问题。

就算你的工作性质可能与此相关，但错过一顿饭的工夫，用它来练习觉察，不会对你工作产生多大影响。为什么不试试呢？

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

感知身体的动作，不算困难，只要你意识到，马上就能开始感知。困难在于，你很难一直感知身体的动作，因为会有太多的想法把你从这种感知中带走。如果你能看见你的想法，也是一种练习，练习自己看见念头的的能力。

看见当下的念头

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

六点多去理发，理发师随口问：“吃饭了吧？”



我很随意地回复了一个“嗯”。马上觉察到不能撒谎，赶紧说：“还没吃呢，剪完头回去吃！”

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

理发师的问题“吃饭了吗”，A 同学自然反应是“嗯”。此时她或许内心在想着孩子的作业还没做，或许想着明天上班要开会的事，她的觉察没有回到当下。所以，随口回复了一个“嗯”。一旦提起觉察，就能回到当下。当 A 同学意识到自己说谎了，赶紧更正了回答。这个看见，已经很不错了，如果还能更及时一点，就是在 A 同学要回复“嗯”之前看见。

接着看 B 同学的例子。

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

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

这是个很有意思的作业！B 同学看见了自己当下的想法，还发现了自己的反应模式，最后还找到了自己的问题。当 B 同学看见想法，B 同学就不会继续之前的想法了，不会继续挑同事的毛病。B 同学发现了自己的反应模式：“同事晋升后，自己总挑她毛病”，这个反应模式也会停止。B 同学找到了这个反应模式背后的动力：嫉妒！这很难得，也很有意思！或许下次 B 同学还会不知不觉挑那个同事的毛病，但很可能情况是，B 同学会很快意识到这是自己的问题：嫉妒心又起来了！几次之后，这种事情，也就消失了。

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

再看 C 同学的例子。

吃午饭时，小娃拿着筷子在那一直说话。

我提醒他先吃饭。他还在说，还越说越起劲，还问了一堆问题。

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



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

继续看例子，D同学。

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

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

最后一个例子。

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

我说：“那我尝试一下吧。”

情绪反应太快了，赶不上觉察的速度了，又迅速给领导来一刀：“你要求太多了！”

不过后面和他沟通需求，解决了。意识到我以前都是夹枪带棒地怼他，戾气真重啊。

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

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

此时你若还不理解如何在生活中练习觉察，也不要紧，后面还有章节继续解释。

一个故事

讲一个故事。



一个妈妈带着自己的小孩，在大街上散步。

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

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

当对面有汽车过来，妈妈马上打断了小孩的游戏，把他拉到了一边。

等汽车过去，妈妈又放开手，继续只是看着，小孩也继续玩耍。

嗯，就是这样一个故事。

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

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

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

这只是个比喻。如果讲得更究竟一点，故事中的妈妈、小孩、汽车都是“你”。

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

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

不，这种还是被情绪控制了，你根本不是主人，而是奴隶，是一台按照模式反应的机器。你找的这个理由，只是“自我”的一个小把戏。

“修行了就不应该发脾气了吗？”

一开始，你可以这么认为，毕竟你还不不懂如何控制情绪。但当你真正懂了，有一定的修行能力了，你会发现：你可以在没有愤怒时愤怒，你可以在没有发火时发火！你就像一个优秀的演员，这个场景需要你演什么，你就是那个被需要的角色，没有丝毫偏差，你知道自己是个演员。只是演员吗？不止如此，你还是编剧加导演！



回到当下

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

什么是回到当下？

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

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

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

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

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

同时，如果你是这么想，你也错了，你忽略了一些真相。错误是过去产生的，已经过去，当下没有错误。问题来自于未来，还没到来，当下没有问题。此时此刻，该做什么做什么，能有什么问题？而且，每一个未来，都由当下产生。如果当下一刻你能淡定，当下产生的下一刻，你也能淡定；如果当下一刻你很焦虑，当下产生的下一刻，你也会焦虑。

看个例子。

老婆回到家，看见老公又躺在沙发上看电视，顿时火冒三丈，开始数落老公：“一有点时间，不是看电视，就是玩游戏！就不能上进一点吗？说了多



少遍，用业余时间学点东西，好歹换一个更大的房子！像你这么下去，这辈子也赚不到什么钱。嫁给你真是倒了八辈子霉！”

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

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

当你提起觉察，练习觉察，就能回到当下，活在当下。

此时，我假设你已经对觉察有了基本的理解，接下来介绍练习觉察的方法。

当你吃饭时，把觉知放在嘴里，知道自己在吃饭，感受每一次的咀嚼，感受饭菜和口腔的接触，感受味道的变化。只是感受，不做判断，不被念头带走。

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

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

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

总之，当你在做任何事，知道自己在做这件事，当你处于任何状态，知道自己处于这个状态。这个方法很简单，简单到一不小心就错过了。但这个方法很有用，经常练习，你的觉察力会提升很快。

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

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

做此刻该做的事，这就是活在当下！

什么是此刻该做的事？

吃饭时，吃饭；工作时，工作；睡觉时，睡觉。这就是活在当下。



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

这个场景，你说的前面三句，是回到了过去，后面四句，是去了未来。

如何是回到当下？

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

这就是此时此刻该做的事，这就是回到当下。

当你回到当下，愤怒和焦虑，都无法进入。就这么神奇！

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

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

你可以设置“回到当下的闹铃”¹，练习回到当下。方法如下：

设置七个闹铃（你可以根据实际情况增多或减少），一旦闹铃响起，保持此时身体不动，留意此时自己身体的姿势、感受、念头、想法。然后进行三次深呼吸，提醒自己保持觉察，再继续之前的活动。

以事炼心

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

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

修行是降伏其心，但看几篇文章，听几节课就能降伏自心吗？不可能的。那只是知道了某些道理，但仍然过不好这一生。

¹此方法由绿荷老师在天空训练营担任学长时提供



修行，需要在事上练，以事炼心。当你明白了修行的方法，需要在事情上练习。

某教授在回顾自己的一生时，讲了个经历，说她一辈子难忘。

文革期间，她被打成右派，还被剃了阴阳头，第二天要游街示众，她想一死了之。是的，那个境况下，死比活着容易得多。

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

文革过去了，她也平反了，后来成了知名大学教授。

有人问她，那五个字是什么？

她说：“正是修行时！”

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

在必经之路的组织中，出现矛盾冲突，我是最淡定的，因为大家练习修行的时候又到了。并非所有组织都要如此，做一家公司，是要创造利润，有些公益组织是为了帮助弱势群体，出现矛盾冲突则会影响组织的业绩。而必经之路的使命中，有一条是：引导大家在生活中修行。逆境就是很好的修行机会。

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

对于真正的修行者，并非只有逆境适合修行，顺境同样可以，苦乐皆为道用。所谓的逆境还是顺境，也只是一个标签（念头）。当你能回到当下，只有当下该做的事，哪来的顺或逆？

做同样的一件事，有可能是在修行，也可能是被欲望控制。就像做必经之路，倡导很多人抄经，就算不收任何费用，如果内心出发点是为了建立一个最有影响力的组织，让自己更有名气，那这就是被欲望控制。如果参与必经之路，不计较自己的得失，只是为了利他，慢慢减少自己的执著，而这就是修行。

“头脑”很狡猾，会瞬间编出很多理由来迎合我们，包括“适合修行”的理由。很多人都会做梦，在梦里头脑会瞬间编出理由。你要是听见了闹钟响，不想起床，梦中会瞬间解释给你，哦，我在过马路，有汽车鸣笛。同样，有人创业只是想赚点钱，但听见老师讲要在生活中修行，头脑马上会告诉他：创业也是修行，还是在利他，帮助社会解决就业问题，帮助企业解决招聘问题，红尘才是最好的修行道场。嗯，头脑一定会这么告诉他，哪怕他根本不明白什么是修行。



以事炼心，有两个基本条件：老师和诚实。

修行没有老师，大部分情况下都是盲修瞎练。走偏了，还茫然不知。修行老师，是一面镜子，可以帮你看见很多你看不见的问题。这里的老师，是指真正懂修行的老师，并非生活中说的“三人行，必有我师”。在修行路上，一个盲人看不见路，三百个盲人在一起，也看不见路。如果没有合适的老师，一旦修行方向出错，越努力，错的越厉害！诚实，是对自己诚实，也要对他人诚实。对修行来说，最大的敌人不是欲望，而是虚伪。

问与答

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

答：你的这个体会很棒！吃饭中练习觉察，目的是觉知动作，但也是在训练看见念头的的能力。如果你不能看见念头，就会被念头带走，自然就无法觉知动作。

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

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

2. 觉察练习到什么程度才算合格了，可以放下练习？

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

用觉察对治情绪，本身就是练习觉察。练习觉察的目的，就是练习觉察本身。

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

修行，不是某一刻；修行，是每一刻。

踏向彼岸的每一步，就是彼岸本身。

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

答：这是有可能的。以前你为了钱而努力工作，你认为有了更多的钱，就能解决现在的痛苦，就能保证未来过得幸福。现在，你知道这种观点是荒谬的，那只是



个骗局。所以，你开始没有那么喜欢赚钱了，也就没有那么想为了赚钱而工作了。特别是那份工作，除了给你带来金钱外，好像没有其他的收获时，你就更不愿意努力对待工作了。这也说明你为什么很喜欢必经之路的工作的原因。

因此，你的这个现象，不是个问题，反而是个进步。

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

而且，当你对修行理解更加深入，你也会发现：工作和修行，并不是分离的。完全可以把修行融入到工作，在工作中修行。那时，你会爱上你的工作，如同在必经之路工作一样。

4. 宗翎老师在谈到自己出家时说，这一生自己不能只去爱一个女人、一个孩子，我要去爱全天下人。惭愧的是，我现在想想自己连女人和孩子也不是真爱，实际上只爱自己。请问师父这种情况该如何对治呢？

答：这是真实的，你也是诚实的。这是个很好的开始。实际上，“自我”只爱自己，这是个模式，几乎每个人都是如此。

然而，当你看见这个模式，这个模式就没那么稳固了。可以进一步看，那个“自我”的虚假和诡计，也会无处隐藏。“自我”是虚假的，所以总想加强自己，这样显得自己是真实的。所以，会想尽一切办法利己。这就是你看见的，我连自己女人和孩子也不是真爱，实际上只爱自己。

要有所改变，也不难。你只需要及时看见，不再认同它，不再跟随它。例如，你想发脾气或者埋怨别人，你看见这个想法，不认同，不跟随。生活中发生某件事，你想甩锅给他人，你看见这个想法，不认同，不跟随。

这种看见，不认同，不跟随，会让“自我”一步一步的虚幻。也不是“自我”一步一步变得虚幻，而是你对“自我”的认识，一点一点变得清楚。

当某一天，你会认识到，“自我”的那种爱自己实际一直是在伤害自己。是的，你回顾过去几十年，就像你说的，你一直都很爱自己，只爱自己，为何现在还过得这么痛苦？！

爱是自然发生的，爱众生也是自然发生的。当你不爱众生，你无法要求自己爱众生；同样，当你爱众生，你也无法让自己停下来不爱众生。当你彻底认识到“自我”的虚幻，看清这个事实，那种爱一切众生的慈悲心就会自然升起。

思考与练习

1. 以事炼心，是在借假修真。什么是“假”？什么是“真”？



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

观念头—座上修

致虚极，守静笃。
万物并作，吾以观其复。
夫物芸芸，各复归其根。

— 老子《道德经》第十六章

现在你应该知道什么是觉察。对！觉察不难，你本来就会，你本自具足。前些天，某必经之路的同学，发了个朋友圈，说她刚上初中的女儿学会了觉察。

上初一的小姑娘今晚说：“妈妈，我也会觉察了。”

“噢？给妈妈讲讲！”

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

“这么厉害？你在哪里学的？”

“我平时听到你听课时学的。”

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

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

如果不能实际练习，你懂的修行知识越多，反而有可能会障碍修行。修行修行，需要实修，也需要践行。练习觉察，就是实修，就是践行。而这种练习，需要持之以恒。座上修，就是必不可少的练习。



来，让我们体验一下，如何是座上修。

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

你微闭双眼，开始关注自己头脑里的想法。

无论是什么想法，看见就好，不要跟随。

想拿手机，知道（不动，继续坐着）。

想看电视，知道（不动，继续坐着）。

有声音，知道（不用去管）。

头有点痒，知道（不要挠）。

小狗来了，知道（不要和它玩）。

想起明天的会议，知道（不继续思考）。

想起张三说了我的坏话，知道（不继续想张三的缺点）。

……

三分钟结束！

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

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

念头的锁链是什么？你想起明天的会议 – 要分享的数据还没准备好 – 总是要做这些无聊的工作 – 会议总是那么长 – 什么时候才能出去旅游一次呢 – 张家界不错，听说《阿凡达》就是那里取景的 – 好久没看电影了……

从明天的会议，到了想看电影。一环扣一环，这就是念头的锁链，看似荒谬而又符合逻辑。无论你有没有意识到，你平时头脑中念头的运行轨迹就是这样的。这也是为什么很多人工作时，很难专注在一件事情上的原因。如果不经过专门的训练，就会被念头锁链带着到处跑。而咱们要教的方法，是用来切断锁链的练习。

这种练习，就是观念头，也是我们要讲的座上修。用这个方法练习，可以让你能及时地看见念头。你能及时看见每一个念头，当情绪出现，你自然也能看见。情绪也只不过是一个念头接着一个念头而已。

接下来我们来详细讲解座上修的要点和注意事项。

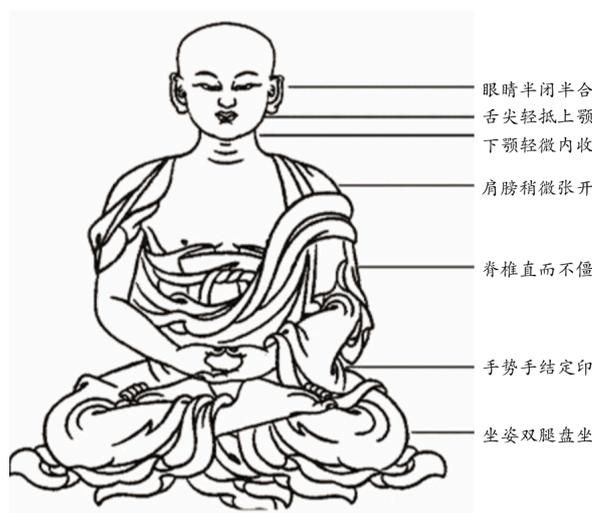
基本练习

环境

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

姿势

推荐的静坐姿势：微闭双目，脊背自然挺直，舌尖轻抵上颚，下颌微收，肩膀稍微张开，双手结禅定印，双脚交叉。这只是推荐姿势，而非必要。必要的姿势只有一点：脊背自然挺直。双腿不一定要单盘或者双盘，甚至不用交叉，双手也可以自然放在膝盖上。如果交叉盘腿而坐，容易产生脚麻，也完全可以自然坐在椅子上，保持脊背挺直就好。其实，姿势没那么重要。讲述这么多，是为了让你不会时间久了因姿势而困扰。下面的图片，是禅修中最常见的坐姿，如果你希望学习，可以参考。但这不是练习觉察需要的，再说一遍，只需要脊背挺直一点，其他的你自己做决定。



方法

准备好之后，可以开始正式的练习了：尽量看见自己的每一个念头。看见每一个念头，告诉自己“知道”。听见的声音，身体的感觉，出现的想法，都是念头，知道就好。

例如，想起女儿，知道。



正在静坐，知道。

听到有人咳嗽，知道。

脚有点痒，知道。

没发现念头，知道。

儿子还没起床，一会儿要迟到了，他总是这样，习惯不好，知道。

上面的几个例子，很典型，代表了不同的情况。想起女儿，是头脑中出现的想法，知道就好；正在静坐，是知道目前的状态，知道就好；听到咳嗽，是声音，知道就好；脚有点痒，是感觉，知道就好；没发现念头，也没关系，知道就好；儿子起床以及接下来的想法，这是被念头带走了，知道就好，知道了，就回来了。

期间有任何想法，都不要跟随，只是知道。想起门没关，不要起身去关门，这是个念头，知道就好；有人打电话过来，不要接，这是个念头，知道就好；厨房正在烧的水开了，也不用起身关火，这是个念头，知道就好；脚有些痒，不要去挠，这是个念头，知道就好。就这样，一直保持这种方式，持续看着念头，告诉自己“知道”。

静坐练习的原则：尽量看见每一个念头，及时看见，不判断，不跟随。

口诀

以上的方法总结成三句话：知道有念，知道无念，知道就好。¹

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

一旦出现某个念头，某个想法，我们告诉自己“知道”，这个念头就会消失，这个想法也就不存在了。其原理也很简单，头脑就像一个单 CPU²的芯片，每一刻只会有一个念头，当我们告诉自己“知道”时，“知道”这个念头，就把之前的念头打断了。

原理

出现某个念头和想法之前，人需要接受某些信息。我们接受信息的途径有六个：眼、耳、鼻、舌、身、意。之前对环境的要求，对姿势的要求，可以把“眼、耳、鼻、舌、身”五大途径尽可能的屏蔽，这样就只剩下“意”。

此时的“意”会异常活跃，念头会很明显，方便我们看清楚。看见一个念头，知道，下一个念头出现，继续看见，知道。用这个方式，看见一个接一个的念头。只是看着念头，知道这是个念头，仅此而已，不要附加任何东西。

¹这个口诀，简单明了，并非我原创，是泰山禅院丁愚仁老师教给我的。

²中央处理器（Central Processing Unit，简称 CPU）作为计算机系统的运算和控制核心，是信息处理、程序运行的最终执行单元。



长期这么训练，会让我们习惯性看见自己平时升起的念头，在情绪生起之时，也能及时看见。如果能及时看见念头，就可以选择不被其带走，自然也就不会被情绪所控制。

这个方法，在禅修中叫“观”。也是《心经》的第一个字，“观自在”的“观”。

这个方法，也是“止”。当看见念头，不再跟随，之前的念头也自然停止。就如你在大街上看见有人在吵架，好奇想去看个究竟。此时，你看见自己想看八卦的想法，不再跟随，这个想法自然就停止了。

循序渐进

掌握了这个方法，一开始每天起床后，静坐十分钟，每天睡觉前静坐十分钟。每次静坐完了，打卡做记录。先坚持一个星期，记录的格式如下：

脚有点痒，知道。

呼吸，知道。

闹钟快响了吧？一会儿别迟到了，还要吃饭，每次都是我做饭。知道。

刚才被带跑了，知道。

女儿今天……知道。

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

随着自己对觉察的熟悉，可以逐步加长静坐时间，加长到早晚二十分钟，半个小时。坚持一个星期，打卡记录。可以增加静坐的次数，上午中午下午，只要有空，都可以静坐练习。在办公室也可以，就坐在凳子上，几分钟十几分钟，都可以。期间尽量让身体不要动，痒了不要挠，知道就好，听到声音，知道就好，腿疼不要动，知道就好。如果真的一直有某种感觉困扰，可以处理一下继续开始。其原则就是尽量让自己不跟随。所有的动作，都是念头的跟随。

当你有了基础，体会到了静坐的好处，可以继续增加时间，早晚一个小时。就算再忙，一天也要找时间静坐一个小时。可以只是打卡，不用记录了。打卡，是让你自己可以监督自己，用工具来帮助自己克服惰性。

不要觉得这是浪费时间，你平时浪费在闲聊、刷视频、追剧、玩游戏的时间，比这个要多得多。更何况，这一个小时，可以让你静心，能增强专注力，能增长智慧。而且，过去几十年，你不浪费时间，为何还是活得乱七八糟，还是被烦恼痛苦困扰？

“自我”有自我防护的意识，一旦“自我”被威胁，就会找各种理由保护自己。所以，当你被批评，你第一反应是解释、反驳；当你遇到可能有损自己利益的事情，第一



反应是排斥、拒绝。觉察，不跟随，是一种削弱“自我”的方法，“自我”也会自我保护。“自我”可能会告诉你：这有啥用啊？傻不傻啊？那个蓝狮子水平很差，就是个大忽悠，别信……要看见“自我”的这种模式。

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

练习觉察，一开始，不要纠结姿势，更不要特地训练姿势。重点要放在“看见念头”这个能力上。可以只是端正坐在椅子上，闭上眼睛，然后开始观念头。在办公室，在车上，随时随地都可以练习。几分钟，十几分钟都可以。

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

当你更熟练了，可以有专门的静坐观念头，还可以生活中随时练习观念头。总之，让观念头成为自己习惯性行为，随时看见自己的念头。

觉察的过程和境界

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

一开始，你会发现自己静坐练习时，经常被念头带走，而且带走很远，才能知道。其实，这刚好说明了你走上了正确的道路。只要你知道自己被念头带走，知道的这一刻，你就已经回来了。你有多少次被带走，你就有多少次回来。你错了多少次，那你就对了多少次。错的次数越多，对的次数也越多。你知道自己被带走了一千次，也意味着，你有一千次看见了念头，这就是一千次成功。

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

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



已经开枪。³

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

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

静坐过程中，可能会感觉身体全部消失，空空荡荡，明明了了，自己能神游到去的任何地方，也不要奇怪，这只是个念头，知道就好。不要兴奋，不要跟随。无论发生了什么，告诉自己，这是个念头，知道就好。

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

静坐过程中，想到任何人和事，出现任何状况，都只是个念头，知道就好。想到孩子，孩子只是个念头；想到别人对自己的伤害，伤害只是个念头；想到过去的种种不幸，不幸只是个念头……把一切都当成念头，是的，自己的身体，也只是个念头，这个世界，也只是个念头，一切都只是念头！知道就好。

静坐过程中，如果你足够安静或者幸运，觉察的第四个层次可能会发生。发生，就让它发生，不要欣喜，不要恐惧，不要质疑，不要害怕错过，也不要期待再次发生，更不要跟别人分享，可以跟你的老师请教确认。

静坐练习觉察，这个方法，如果坚持正确练习，会有机会体验到“空性”，理解什么是心经中说的“不生不灭不垢不净不增不减”，但这并不是目的。

静坐的目的，就是静坐本身。让一切自己发生，我们只是看着：知道就好。

练习觉察的目的，就是练习觉察本身。我们只是练习，觉察自己会出现。其实觉察一直都在，从来没有消失过。所谓的觉察出现，只是让你意识到它在而已。

踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

³这种情况在练习久了有可能出现，一开始不要在意这些。一开始练习，能看见念头就可以，或者被带走后，能回来，就可以。



一点疑问⁴

座上修时，把一切都当成念头。

是的，都只是念头，一切都只是念头。

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

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

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

观了很久的念头，念头与念头之间，是什么？

当念头不出现，知道无念。念头都没有，你又是如何知道的呢？

谁在知道？

到底“我是谁？”

我们平时和人说话，关注的是声音。声音出现时，听见声音，那声音的背景是什么？每个音节之间的间隙是什么？对的，声音的背景，是没有声音。音节之间的间隙，也是什么都没有。

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

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

观念头，也是让你习惯“观”。那个“观”，是“观自在菩萨”的“观”。无论念头有多少，无论念头如何变化，那个“观”，一直存在，没有生灭。

⁴初学者请不要阅读这一节，容易被误导。



忠告

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

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

注重本质而非时间。静坐练习觉察，要尽量看见所有的念头，要及时，不被带走。这是基本的原则。如果一直被念头带走，妄念纷飞，哪怕静坐时间再长，也没帮助。念头很散乱地一动不动静坐一个小时，还不如认认真真观念头几分钟。

不自作主张。有人因为学习过其他禅修的方法，类似观呼吸、数息、持咒、观想等。总希望能把这些方法结合到一起。这样很不好。口诀很简单，方法也不难，直接照做就是。不要一边静坐一边持咒，或者念阿弥陀佛什么的，这不会有好处。不是说其他方法不好，而是其他方法不要和练习觉察混在一起。不要放背景音乐，不要点香。

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

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

不自以为是。练习觉察一段时间，很容易就能掌握觉察的方法，此时更要持续练习，给自己提更高的要求。如更及时看见念头，增加静坐时间等。不要觉得自己已经会了，就不用练习了。静坐练习觉察，练习得越娴熟，觉察会越敏锐，在生活中应用也能越及时。要始终保持一个初学者的心⁵。

不盲修瞎练。了解了觉察，可以自己尝试练习，完全可以自己做静坐练习。如果出现一些状况，例如身体有某些反应，或者总是看见某些幻相，看见念头的方式也应付不了。你可以停下来，找个可以指导你的老师。不要想当然认为这是自己达到某个境界，或者以为自己开悟了。不是的，遇到那种情况，可能的结论是：你走偏了。修行不能盲

⁵见参考文章：[在保持初心修行](#)



修瞎练，需要有老师指导。当然，这也可能只是一些普通觉受，并不一定是坏事。但这需要有过来人给予指导。

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

老实听话照做。修行和学知识不一样。学知识需要刨根问底，但修行需要老实听话。不需要知道观念头有什么用，不需要知道为什么要及早看见念头，不需要深究口诀的原理是什么。只需要去做就好。也不需要去理解“身体到底是不是个念头”、“世界是不是个念头”。这些疑问，本身也只是个念头，看见就好。一个念头需要什么答案呢？

问与答

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

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

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

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

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

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

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

3. 早上静坐眼睛闭完就有种想睡觉的昏昏沉沉的感觉，微闭又做不到，怎么办？



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

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

4. 打坐一开始几分钟，容易念头纷飞，需要过好久才能静下来，有什么办法吗？

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

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

5. 静坐时，总感觉身体会前倾，或者感觉背驼了，该怎么办？

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

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

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

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

思考与练习

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

觉察之前，每件事都是烦恼；
觉察之后，每件事都是阶梯。

— 典典

用觉察对治情绪

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。
纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

— 陆游《冬夜读书示子聿》

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

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

从短期看，练习觉察可以对治情绪，让自己不被负面情绪困扰；从中期看，练习觉察有助于放下执著，让生活更加自在；从长期看，练习觉察有可能体验空性，真正解脱。真实不虚。

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

情绪的本质

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

孩子考试考砸了，你很生气。意味着你有执著：你只能接受优秀的孩子。



感情失恋了，你很悲伤。意味着你有执著：你期待爱情天长地久。

同事晋升了，你很嫉妒。意味着你有执著：你很在乎职位高低。

丈夫抽烟，劝了多次不听，你很生气。意味着你有执著：你期望改变他。

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

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

再看几个例子。

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

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

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

看，同样一件事，不同的人遇到，因为执著点不一样，反应就不一样。

情绪出现的过程，大概是这样的：遇到某个对境，触发自己的执著点，负面情绪出现。从本质上讲，情绪，只是一个念头，一个念头接一个念头。人之所以会爆发情绪，是被念头带走。如果能及时“看见”念头，念头被打断，情绪自然就会消失。

情绪对治过程

情绪的本质是念头，只要能看见念头，念头自然就会消失。因此，对治情绪的第一步：及时“看见”情绪。看见自己的情绪，看见自己的念头。

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

有时，我们没能及时看见情绪的念头，被情绪带走了，陷入了愤怒、悲伤等，也不要紧，只要接下来能“知道自己在愤怒”、“知道自己在悲伤”也可以，接下来进行第二步就好。原则是：尽早看见情绪的念头，越早越好。



看见情绪的念头的这一刻，念头会消失，情绪会减弱。但很多时候，因为我们习气太重，执著太深，就算看见了“情绪的念头”，下一刻情绪还会继续爆发。对治情绪的第二步：一直“盯住”情绪。情绪出现，你觉察到情绪的念头，然后一直“盯住情绪”，盯住自己的愤怒，盯住自己的悲伤，盯住自己的焦虑，直到它们彻底消失。一直盯着情绪，情绪就会消失。就是这么神奇！

情绪本身具备能量，情绪的持续和爆发，也需要“自我”给它能量。我们平时吵架，往往会想起过去很多对方做得不对的地方，然后越来越生气，这就是在给情绪补充能量；我们若是陷入悲伤，往往会想起过去很多让自己悲伤的事，然后越来越悲伤，甚至绝望自杀，这就是在给情绪补充能量。如果你能一直“盯着”情绪，不被情绪念头带走，不让其他念头出现，情绪无法补充能量，情绪自然也会消失。

此时，不要陷入事情对错的分析，不要被对境带走。不要担心将来如何如何，不要想起过去如何如何，一旦出现对将来和过去的念头，说明你还是被带走了。例如：“如果我不这么做，他以后还会这样。”或者：“他以前一直这样，好多次了，太过分了！”这些都是被对境带走了。这就叫愚者被境转！虽然你看见了情绪，但还是被对境带走了。

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

当情绪得到暂时的缓解，接下来进行第三步：“挖掘”情绪背后的执著点¹。每个情绪背后都有执著点。如果能看见这个执著点，至少在当下这一刻，我们能彻底化解情绪。有人在诋毁我的老师，我生气，我看见了自已的“生气”，一直“盯着生气”，情绪消失，我看见自己的执著点：我不能接受别人说我老师的坏话。当我看见这个执著点，本身就可以放下。看见即解脱。每个人的执著点都不一样，类似的例子就不再多举了。本书之后会有专门的章节讲解如何放下执著。

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

如果不能看见情绪背后的执著点，第二次遇到类似的场景，可能依然会产生情绪。

你打开已经上初中的女儿的房门，发现房间里乱七八糟，你很生气，但你及时看见了情绪，没有让情绪爆发出来，用平淡的语气提醒女儿要收拾好房间。等你第二次又看见她房间里乱七八糟时，你再也受不了了，终于爆发了！但如果你能看见情绪背后的执著点，情况可能就不一样。第一次情绪出现，你发现自己的执著点：原来我只能接受爱收拾房间的女儿。第二次又遇到类似的事情，你情绪又起来了，此时你会摇头苦笑：原来我的执著这么深啊，真是习气太重。此时，你可能就不会因此爆发脾气了。

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



为何挖掘出“执著点”，下次就不容易产生情绪？除了之前说的情绪都是由“执著”引起的，背后还隐藏了小诡计：当你去寻找自己的执著点，这就是向内求，是找自己的问题，而不是找对方的问题。哪怕你没找到真正的执著点，你也不会埋怨对方。当你认为是自己的问题时，只会觉得不好意思，觉得有些羞愧，怎么会发脾气呢？（诡计公开了，就不是诡计，效果就没那么好了。也没关系，有信心的人，会照做的。）

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

对治情绪的最后一步：改变行为。正常情绪的爆发，会有随之而来的行为。就像生气会带来呵斥、咆哮，焦虑会带来烦躁、坐立不安。而改变行为，是看见情绪出现，对治情绪后，采用与以前不一样的行为。

看一个生活中的例子。

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

如果用觉察对治情绪，将会是这样的。听见婆婆在抱怨自己收拾厨房不干净，你很是气愤，你及时看见自己的“气愤”，“盯住气愤”，情绪得到缓解，然后看见情绪背后的执著：自己不愿接受婆婆的指责，希望自己的付出能得到认可。此时，你赶紧进厨房，对婆婆说：“您提醒得对，我太不小心了，哪些地方不太干净啊？下次我一定注意！”

这就是改变行为。一场原本会燃起的战火，化解于瞬间。

有时我们看到了情绪，也看到了执著点，但仍然不想改变行为，继续让情绪爆发：我知道这是我的执著点，知道自己在愤怒，但我就是要发火，要给他一个教训！这是为他好，否则他不长记性，下次还是玩游戏，这么下去，就彻底废了..... 这是“自我”的狡猾之处。看上去是在为对方好，实际还是被情绪带走了，只是换了个借口，自己骗自己而已。这还是没盯住情绪。所有陷在情绪之中的人，都是愚蠢的，没有例外。有个原则：先处理情绪，再处理事情。对自己是如此，对他人也是如此。想让情绪之中的人理性解决问题，根本不可能。就像小孩子又哭又闹，你跟他讲道理，不会起任何作用，先哄一哄，哄好了，再讲道理才可能会有用。

不改变行为的情绪对治，都算失败。

当我们看见自己以往的习气和模式，不再被其控制，不随其流转，这本身就是修行。改变行为，本身就是改变习气。



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

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

所谓四步的过程，只是方便初学者对照练习，等你熟练到一定程度，过程可以完全忽略。而且这四步，并不一定那么明显，有时就是一瞬间，所有过程都会完成，有时并不需要四个过程都具备。但在一开始，要尽量刻意练习，把这四个步骤做到位。特别是最后的“改”。看一个 J 同学的例子：

我被拉到一个工作群，看见公司总经理也在，瞬间很紧张。看见自己的紧张。【看】

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

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

提醒自己，以后不要紧张，不要有不必要的恐惧。【改】

这个过程整体还好，但最后的改，J 同学没有实际的行动，并不算彻底。如果最后一步改成：

主动在群里发了个消息：张总好，同事们好！初来乍到，多多包涵！【改】

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

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

我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了，我刚准备一句国骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

Y 同学从开始“看见”，直接就“改变了行为”。



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

再看一个 D 同学的例子：

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

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

我给 D 同学的作业回复如此：

反者道之动。下次那些没有在你那里买衣服的学员，你要提醒自己更耐心更热情地服务他们。

你对修行兴趣很高，更要让修行和生活融合起来。

例如：瑜伽课，就是你很好的修行道场。提醒自己，教大家瑜伽，赚钱不是主要目的，修行才是。把瑜伽课，作为结缘众生服务众生帮助众生的机会，把“自我”的执著一点一点消除。这样下去，你的瑜伽课，一定会很不一样，你也会很不一样，你的学员也会不一样，这个世界也会因你而不一样！

如何“盯住”情绪

情绪是念头，看见念头，这个念头就消失了。原理是如此，但现实生活中，经常的情况是，知道了自己在发怒，知道自己在焦虑，还是继续发怒还是继续焦虑，情绪并没有消失啊。其实并非如此，这一小节来详细解释念头的过程。

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

— 《摩诃僧祇律》

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

当我们觉察到某个念头，某个念头消失，但另一个念头马上升起。如果升起的念头与之前的念头性质一样，这种消失和升起，你根本觉察不到其间断，你以为那个念头一



直在。就像电影，其实是一张一张静态照片组成的胶片，当胶片在快速播放时，荧幕上的人物就动了，观众就以为是连续的。

如果只是简单的情绪，你只用一眼，情绪念头被打断并消失。但当你处于某种强烈情绪时，你看见念头，念头消失，但很快同样的情绪念头继续升起，这导致情绪无法立即消失（如果你细心体会，只要你看见，你的情绪是减弱的）。此时经常出现的情况是：我知道我在发怒，但就是要发怒，就是要给对方一个教训。再次提醒，这种情况，是被对境带走了。

如果情绪不消失，在情绪之下的所有行为，都会失去智慧，容易做出很多愚痴的事。一旦被情绪控制，很可能会愈演愈烈，让情绪的能量越来越强烈，最终带来痛苦和烦恼。这就是被情绪控制，就是没能降伏其心。

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

当情绪过于激烈，盯住情绪就很困难，我们还可以分解这个过程。觉察到情绪升起，看见情绪念头，情绪还没有消失，知道。你感受情绪的能量所在，一般会集中在胸部、腹部，知道。让觉知保持在能量所在之地，体会那种感觉，知道。继续看见情绪的念头，知道。此过程要短，要快，要及时。从另一个角度看，这是转移注意力，也是在强制打断之前的激烈情绪念头的链条。只要情绪念头的链条被打断，情绪自然会消失。那种感觉还在，但情绪此时已经消失。这就是盯住情绪。

以上过程中，需要确保一件事：不被情绪念头带走。例如你听见有人说你的坏话，火冒三丈，看见情绪，盯住情绪，发现还是有怒火，感受能量都堆积在胸口，胸口难受，想起以前对他那么好，他居然多次背后诽谤自己，真是狼心狗肺……这就是没有盯住，从想起以前的一些事情开始，就已经被情绪念头带走，要及时看见，知道。否则这就是个觉察失败的例子。

挖掘执著点

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

J 同学和父母发完脾气，开始找自己的执著点。执著点很快被找到了：是因为不接受自己是个失败者。自己三十多岁了，还没结婚，没有事业，没有存款，还有负债。自己这么差，害怕别人说破，脾气还大，也被亲戚朋友看不起，自己这么失败，活着就是个累赘，是别人的累赘，也是自己的累赘……

这是个反面例子，这根本不是在找执著点，而是又被念头带走，还编了很多故事。



如果 J 同学想：我的执著点就是：不接受自己，害怕别人提到我的现状。到这里，就结束，那就很好。接下来的，都是头脑编的故事。

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

小红和小明聊天，小红说：“我从来不在背后说人坏话，只有那个小蓝，最喜欢背后说人是非，最讨厌了，上次她还造谣说小明你和……”

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

公司健身群突然发来通知，从下周开始成立游泳俱乐部。我可是太喜欢游泳了，群里说参加俱乐部的同事可以找 XXX 报名，名额有限，报完即止。

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

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

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

对方很快回复我：“OK”

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

因此，要看见引起自己情绪背后更大的“执著点”，那才是真正的执著。再看个例子：

昨天请了年假准备出去旅游。

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



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

回复：“是跟团走的……要是后面有工作我周末加班吧。”

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

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

领导：“你就是说已经定了是吧”

我特别平静地回复：“是的，昨晚交款。”

看见越快，内心的戏就越来越少了，处理事情也更加自然妥当。

Y 同学因为请假的事，内心有情绪波动，看见了，平复了，没有和领导争论，没有抱怨，只是就事论事。这算是个不错的觉察，Y 同学自己也很满意。但 Y 同学也只是看见了表面，如果再进一步，真正引起 Y 同学情绪的，是他只能接受一个结果：领导必须同意自己的请假，自己旅游的事不能耽误。所以，Y 同学的所有回复，都是在试图说服领导同意批假，完全没有关注领导说话的内容。如果 Y 同学能看见这个执著点，退一步，跟领导沟通：公司最近是有什么特殊项目吗？要不我就不请假了吧，虽然钱交了，应该可以退款的。您两个小孩都病了啊？严重吗……

挖执著点，有时不是那么容易。一开始很难挖得那么深，关系不大，只要不是挖别人的问题就好。等练习觉察到一定程度，某一天，情绪背后的执著点，会自己浮现出来，也会自己脱落。那一刻，你会彻底放下。

起初挖执著点，如果不是很清楚，就可以朝“世间八法”²或“几大心病”³上靠，也可以请同学或老师帮你来挖⁴。同一个场景，同一种情绪，不同的人，其执著点可能会不一样。因此，挖执著点，没有标准答案。

总结【看盯挖改】

最后来总结一下。

【看见情绪】，指一旦有情绪出现，及时看见，这点很重要。要尽量早，否则一旦错过，后面很容易被情绪带走，那时就算再次看见，也很难盯住。

²本章后面会详细介绍

³第六章会详细介绍

⁴看，这个“挖”，可以是事后的。



要求自己：一旦看见，全力以赴。不要想：这次太生气了，我下次再练习……这种想法有第一次就会有第二次，不要妥协！

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

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

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

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

有时看见了自己的执著，也不一定真的能放下，下次遇到类似的情况，还会生气。这就需要反复练习，以及针对自己的执著点来对治。例如发现自己的执著点是，只能接受成绩优秀的孩子。这个执著点就很难放下。

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

例如，看见小孩房间乱七八糟，以往都会大声呵斥。这次看见情绪，就不呵斥了，自己默默帮收拾一下。这就是改变行为。

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

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

看一个标准的作业：

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

意识放在脑门的小火苗上，几秒就没了【盯】

执著原来公司的工作模式是对的，且我的意愿都是对的【挖】

我没怼，多走了几步找过往的案例，告诉她为啥要改的原因。也听从她的建议找我的领导和她的领导沟通去了，这件事结束【改】



这是 J 同学在天空训练营提交的作业。过程非常清晰，简洁明了。对于初学者，可以按照上面这个例子作为模板记录觉察作业。一般记录觉察作业，不要超过 300 字。写简洁，有助于自己对步骤理解更加清晰，知道哪些是关键点。

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

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

下意识告诉自己：扮睡着了，明天才回她信息，不要发圈，不要在群里发言。后来看到了自己这个狡猾、不诚实的念头。“别人又没有叫我马上弄，我自己作贼心虚，这是什么习气呀？！”

之后大方回复同学：“辛苦啦，明天处理！”

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

再看一个出家僧人的故事：

在藏地，若有人去世，家属会请一些出家人到家里念经超度，会念四十九天。一次，有个出家僧人去某户人家念经，中午时分，户主过来给每个僧人发东西吃。

这个僧人看见，有一样饼干，是他特别喜欢吃的，非常开心。但他离得比较远，心想：哎呀，要是分到我这里没有了怎么办？

瞬间，僧人看见了自己这个念头，惭愧心涌起来。看见了惭愧。一直在看着。

等户主到他面前，正准备给他分饼干时。他把碗反过来放着，说：

“谢谢，不用给我了！”

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

常见错误

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



- 1.【看盯挖改】，是用来对治情绪的。如果不是情绪，不要生搬硬套这四步。
- 2.【看】，是看见自己的情绪和念头，不是看见某个现象，不是看见别人的情绪。
- 3.【盯】，是盯住情绪，并非盯住某件事情的发展过程。目的，是不被情绪带走。
- 4.【挖】，是挖掘自己的问题，并非找别人的问题。“我的执著点是：看不惯素质差的人。”这就是在找别人的问题。
- 5.【改】，是要改变行为，尽量是真实发生的行为，而不是表决心，说自己改变了某些想法。例如看见自己想抱怨的念头，最后改的部分说：“我以后不抱怨他了。”这就是表决心。类似这种情况下，可以改成：“内心给他送个祝福！”当然，如果真的这么改，你是真的做了这件事，内心是真的祝福了人家。

常用方法

对治情绪有四个步骤，这四步中，最难的是第一步：及时看见“情绪的念头”。如果不能坚持练习座上修，不能每天打坐练习“观念头”，当遇到对境，我们很快就会被情绪带走。等情绪爆发过后，才会意识到自己又错过了。

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

接下来介绍一些方法，可以帮助我们更好地对治情绪。

- 不迁怒。当情绪出现后，我们很容易迁怒他人。例如当我们生气时，常常对接下来的人和事很不友好。例如，你在公司被老板批评，心里不爽，回到家里，猫跑了过来，你很不耐烦，一脚把它踢开。这就是迁怒。由于“迁怒”产生的情绪，很难挖到当下的执著点。“迁怒”是“自我”常见的一种反应模式，要及时看见。一旦看见，自然就不会被其影响。
- 在某处贴条“觉察”。可以在办公桌上打印两个大字“觉察”，这样可以时时提醒自己，在与同事沟通时提起觉察。同样，还可以在手机壳背面贴两个字：觉察。自己拿起手机时，会提醒自己提起觉察。这对时常想摸手机的人也有帮助。
- 在事前提醒自己觉察。有时我们知道某些场合会容易引发自己情绪，就提前提醒自己：接下来要时刻保持觉察。例如下午的绩效会议之前，知道会有不公平，提醒自己提起觉察；回家见父母，知道他们会催婚，提醒自己提起觉察；下班晚了，知道婆婆会抱怨，在进门之前提醒自己提起觉察。
- 了解世间八法。人们常常会陷入八大陷阱中：希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望得到表扬，不希望被批评；希望得到关注，不希望被冷落。这八



件事，会让我们日常的情绪起伏不定。如果找不到情绪背后的执著点，就可以往世间八法上靠。

- 停止编故事。头脑是世界上最好的编剧，出现任何对境，头脑会快速编出故事。听见婆婆的抱怨，会联想到她以前一直看不起自己，挑自己毛病；看见爱人乱丢袜子，会想起过去无数次他不注意收拾，所有的琐事都是自己在忙，还得不到任何肯定；遇见小孩贪玩，会想起曾经说了多少次他都不听话，成绩越来越差，习惯越来越不好，再这么下去就完了……这些都是编故事。停止编故事，情绪自然会消失。
- 找情绪按钮。别人一提到某事，我们会爆发情绪。这就是情绪按钮。例如，一看见小孩玩游戏，你就会发火。说明小孩玩游戏，就是你的情绪按钮；一有人问你找男朋友的事，你就会烦躁。说明这件事就是你的情绪按钮。你知道了自己的情绪按钮，当别人再来按它时，你自然就能及时觉察，避免情绪爆发。同样，你也可以找到他人的情绪按钮，尽量避免按到对方的按钮。当然，你也可以故意按他的按钮，等着看好戏。
- 《在看戏中修行》有了觉察，看戏就很容易了。而且你完全可以做到，不只在有情绪时才看戏，任何时候你都能看戏。生活多美好啊！顺境时看喜剧，困境时看悲剧，平时看肥皂剧。剧情不满意，还能自己改剧情。
- 提起同理心。从对方的角度思考问题，提起同理心，很容易化解我们的情绪。之前写过两篇文章：《小李的破锅》，《每个人都渴望被理解》。当你抱怨快递小哥送餐太慢时，想起他们这么晚了还在工作，是真的很辛苦，抱怨情绪自然会消失；当你看见老公因一点小事发脾气，你想到他压力太大，也就不和他计较了。要提醒的是，提起同理心，让情绪得到缓解，仍然需要及时提起觉察，以及挖掘自己情绪背后的执著点。否则下一次遇到类似的场景，你还是会爆发情绪。连续三次快递小哥都把你的包裹弄破了，你或许会忍无可忍：你们太过分了，已经好几次了！这次必须给我一个交代！

修行入门

在生活中，我们不用觉察，时间长了，情绪也会消失。遇到对境，情绪出现，我们被情绪带走，爆发出来，情绪爆发之后，我们开始反思，想通了某件事，情绪自然消失了。有人情商高一些，从情绪出现到最终消失，这个时间会缩短。就算如此，这也不算在生活中修行。觉察，是在生活中修行的入门标志。我们用一个例子来说明。

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



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

这件事让我一直惦记，很影响情绪，于是在工作室里抄了一部经，冷静下来，告诉自己，不就是拉屎吗，有就处理掉，几分钟的事情，不能浪费一天的好心情，我不想处理，别人也不乐意去做，于是选择了解决它，接受这件事，并告诉自己，这是只有爱心的喵，给我的花加养料.....

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

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

如果是用觉察对治，应该是什么样子？看看我自己亲身经历的例子。

有一只猫，每隔几天，就在我负责的经堂地毯上拉屎，我叫它地雷。

前两天，我又看见一个大地雷，瞬间不开心了。

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

很快我就笑了。居然还真的要求猫听懂人话..... 自己的工作就是打扫卫生的.....

然后找了纸，戴上口罩，把地雷清理干净。

接下来一天时间，根本没想起这件事。

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

我处理猫拉屎的例子，与之前那个同学的那个例子，不同之处在于，我的情绪瞬间消失了，而她的情绪持续了很长时间。如果下次还有类似的事情发生（猫拉屎会在固定地方的），我相信我应该不会被情绪控制，但那个同学就不一定了。

什么是修行？修行是降伏其心。当你被习气带走，那就不是修行，当你能从习气的轮回中跳出来，就算降伏其心。再回头看上面两个例子，我们的习气，就是遇到对境，



产生情绪，被情绪影响，一圈又一圈而无法脱离。所以，第一个例子，就不算修行。第二个例子中，我没有被情绪带走，及时从情绪中跳出来，随心化解情绪，这就是修行。

最后再看 F 同学的例子：

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

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

此刻有人要超车并道，我笑了，减了速，让他过去。

是的，我超越了！我知道，就在今天早上。谢谢觉察之道！

这就是修行。并非因为 F 同学开车规矩了，而是因为他能不再被习气控制。

修行，不是为了让人变得善良，但懂修行的人，会自然变得善良。

问与答

1. 看见情绪和压抑情绪，有什么区别？

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

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

2. 有时看见了情绪，还是不想停下来，想让情绪爆发出来，这正常吗？

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

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

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



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

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

4. 用觉察对治情绪，就是让自己没有情绪吗？

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

而且就算你学会了觉察，情绪依然会出现。不只是如此，就算你修行得很好，喜怒哀乐依然会出现，希望和恐惧仍然像从前一般升起。普通人和修行人的区别在于如何看待情绪和面对情绪时的反应。普通人会本能地接受或拒绝，因此产生执著或厌恶，被情绪带走；而对修行人来讲，无论升起什么情绪，都能从容面对，理解其自然、原始的状态，不会由此产生执著，也不会被其控制。

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

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

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

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

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

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



思考与练习

1. 根据对治情绪的四个步骤，尝试用觉察对治自己的“生气”。记录觉察过程、每天生气的次数，坚持两周。
2. 找出自己的情绪按钮或反应模式，至少找出三个。
3. 选择自己熟悉的某人，至少找出他存在的三个情绪按钮或者反应模式。
4. 阅读参考文章《[在嗔恨中修行](#)》，写出心得体会。
5. 阅读参考文章《[在嫉妒中修行](#)》，写出心得体会。
6. 阅读参考文章《[在病痛中修行](#)》，写出心得体会。

修行，不是一件事；
修行，是每一件事。

— 瑞丽

放下执著

子曰：“参乎！吾道一以贯之。”

— 《论语》里仁篇

有时我们能及时看见情绪，但盯不住，还是会被情绪带走。这有两种可能，一种是因为我们定力还不够，不太理解“盯”的含义，另一种可能是因为我们执著太深，习气太重，所以还是被带走了。

什么是执著？

我听说了一个故事。

藏地有个大活佛，听说很厉害，有神通，很多人过来找他帮忙。

一天，来了一个大汉，一见面就喊：“活佛，你要救救我。”

活佛问：怎么啦？

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

活佛看了看说：“嗯，是有两只苍蝇，我看见了，我可以帮你取出来。”

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

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

大汉照做，乖乖躺下，闭上眼睛，张开嘴。

活佛费了些功夫去厨房抓到两只苍蝇，用瓶子装好，把大汉叫醒说：“好了，你胃里的苍蝇我帮你取出来了，在这里！”

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



故事讲完了。

执著指对人、事物、现象、思想、经验等视为真实不变，而生起贪著的心态，不能超脱。

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

执著的本质是什么？是的，其本质是虚幻的，就像胃里进去了两只苍蝇。这也是为什么当智慧出现，执著会自然放下。小时候喜欢玩的玩具，长大了自然就不玩了。没有人要求你，也不是有什么特殊的遭遇，只是因为你长大了，有了些智慧，以前的执著自然就消失了。很多人都有类似的经验，以前放不下的某件事，某一天，忽然就放下了，不再挂碍。这就是放下执著。修行越好的人，越容易放下执著。

想要解释一下：说放下执著，也不够准确。既然执著是虚幻的，那执著本身就不是真实存在，你怎么能放下一个本不存在的东西？就像黑暗一样，之所以有黑暗，并非有个叫“黑暗”的东西真实存在，而是因为没有了光。当光出现，黑暗自然就消失了。同样，当智慧出现，执著自然就消失了。这就是放下执著。

觉察的第四个层次是“发生”，当“发生”发生，某些执著，会自然脱落。

必经之路一名同学，小时候因为家庭条件不好，为了照顾妹妹上学，她自己只是上了个中专。接下来 20 多年，学历成了她非常大的执著，哪怕她成了公司高管，事业取得了成功，也总觉得自己学历是个大问题。她开始自考，考大专，考本科，考各种证书。某一天，她又要去天津参加某项考试，火车上，她练习“观念头”。忽然“发生”发生了，她开始泪流满面。她自己说，从那以后，她对学历的执著终于放下了。附带的还有，她对自己儿子学习成绩的执著，也放下了。

这种放下很彻底，但只能让它自己发生。本章接下来再介绍几种放下执著的方法。

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

转移执著

人活在世上，总会有些执著。你不执著于这里，就会执著于那里。

让自己减少执著，最开始可以转移执著。把对各种金钱、美色、美食、名誉等的执



著，转移到对“修行”的执著。例如，你给自己定了练习觉察的目标，要坚持打坐，先坚持三个月。或者决定每天抄一部心经。当你把时间花在静坐、抄心经上。你去夜店的机会少了，你抱怨社会抱怨公司的时间少了，你玩游戏看视频的时间少了。你对其他的执著自然会减弱，至少不会加深。

但执著于修行，也是执著啊！

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

汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。

— 《金刚经》

看一个 X 同学真实的例子：

X 同学家庭条件不错，夫妻和睦，儿女乖巧，和公公婆婆一起，相处也很融洽。有时和 X 同学开玩笑说：X 同学最大的烦恼，就是生活中没什么烦恼。其实也不然，X 同学有烦恼，她很喜欢买东西，特别是很喜欢买衣服，停不下来的那种。平时就喜欢买，一到换季，那买得更多，一天几个包裹很正常。家里衣服已经很多，甚至有不少衣服从来没穿过，但 X 同学就是停不下来。学习了觉察，她下决定改掉这个毛病。于是她定了一个目标：半年之内，一件衣服也不买。

习气很重，欲望一直在，所以 X 同学经常会在家里唠叨：下午去街上看见一件衣服真漂亮啊！某某同事买了一件衣服真好看啊……次数多了，老公就说：“你要么买很多，要么一件不买，太极端了。想买就买吧，修行是让你自由，不是让你束缚自己的。”

X 同学一开始有点迷糊，觉得老公说得无法反驳，瞬间想明白了，说：“道理没错，但想要过河总要坐船，想去远方总要坐车。”

后来，X 同学把想买衣服这件事，作为自己的修行入口。每次想买衣服，就看见自己的“想买衣服”，每次想唠叨，就会看见自己的“想唠叨”。只是看着，让那些想法自己消失。一段时间后，X 同学说：“买衣服这件事，已经无法困扰自己了。”

这就是转移执著。生活中，我们对某些事物执著很深，自己觉察力量还不够，那就用另一个执著来对治它，或许有效果。然而，由于习气太重，我们定了新的原则，有时也不一定能遵守。这意味着用新的执著对治旧的习气，也不一定能成功。这就需要想更多的办法，例如一开始把要求定低一点，找其他人帮助监督等。这是与自己做斗争的过程。老子说：胜人者有力，自胜者强。



向内求

向内求，意思是遇到任何烦恼，从自己身上找问题，解决问题。我们不是讨论这句话的对与错，而是提供一个解决问题的方法。人们遇到麻烦，习惯性找别人的问题，上班迟到了，就埋怨堵车太厉害，抱怨天气很不好，就算都是自己的问题迟到了，也会抱怨公司的制度太死板，为什么不弹性工作制，为什么还要上班打卡呢？这就是很多人的生活方式。

向内求不是这样的，向内求是希望我们假设外界一切都不会变，而让我们自己改变。就像你想要出门，但外面荆棘丛生石头遍地，你要把那些荆棘和石头都砍伐清理再铺上地毯吗？不，你只需找双鞋子穿上。当孩子成绩不好，当老板不好，当邻居习惯不好，你是想改变他们还是让自己适应他们？你想改变他们，就是向外求，你想让自己适应他们，就是向内求。

事实是，你改变不了任何人，除了你自己。或许，你连自己都改变不了，改变自己也需要智慧。没有智慧的人，被习气控制，被情绪控制，痛苦地活着。这不就是现状吗？

当你遇到烦恼和痛苦，可以提起觉察，提醒自己向内求。如果你有任何负面情绪，那一定可以在自己身上找到执著。这就是向内求。注意，向内求这件事本身，也是要求自己的，千万不要让别人“向内求”！

明白了这个原则，你至少不会继续找别人的问题，不会继续编故事。有时给我们带来快乐的东西，会给别人带来痛苦，但当别人不乐意时，我们就觉得他们很坏，还把自己当成受害者。在用觉察对治情绪中，第三步“挖掘执著点”，也是向内求的过程。无论挖得对与否，都会停止找别人的问题。

向内求不是一句口号，而是指导自己日常生活的行为准则，可以帮我们减少执著。

值得一提的是，如果你不能提起觉察，很难向内求。很多时候，我们遇到问题，开始抱怨，找他人的毛病，推卸责任，这一连串的反应，都是多年的习气。此刻若提起觉察，看见自己想要抱怨的念头，停止了，开始向内求。自然就放下执著了。

来，让我们更进一步，看看什么是真正的向内求¹。

所谓的“内”和“外”是相对的，只是标签。就其本质，没有“内”与“外”，只有“求”与“不求”。一旦有“求”，就是向外求。念头，是一个投射，不跟随念头，你无法向外求，不跟随欲望，你无法向外求。向内求并非真正向内求，它只是停止向外求，根本无所求。当你保持觉察，只是观照，不跟随，不评判，你会发现你自己已经在里面。这也就是真正的向内求。

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

¹初学者不用看下面这一段



向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。

当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；

当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；

当你受到诋毁，向内求，你要知道所有的评价就如山谷的回声，哪怕再响亮，也会很快消失。

一切的喜怒哀乐，都来自自我的认同。

当你向外求，自我固若金汤；

当你向内求，自我会缴械投降；

向外求，你就成了自我的奴隶；

向内求，你就是心的主人。

你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。

就像那火热的太阳，它一直都悬挂在高空，只是经常被乌云挡住了光芒。

向内求，是寻求光明的唯一途径；

向内求，是开启智慧的必经之路。

朋友们，向内求，去遇见真正的你。

— 蓝狮子《向内求》

明事理

人之所以有烦恼，是因为有执著，之所以有执著，是因为没有智慧。

生活中出现的很多问题，如果你能知道并不是对方的错，或者早点明白原来是自己的问题，烦恼自然也就消失了。对绝大部分人来说，别人犯错就不行，自己犯错关系不大。要是别人乱丢垃圾，你很看不惯，会说他素质低甚至当面指责，要是你自己乱丢垃圾，你会觉得：“自己才丢了一次好不好，而且是找了很久也没看见垃圾桶，再说别人丢那么多垃圾都没人管，自己就丢了一些瓜子壳和果皮而已，就被拿出来说事，至于吗！”

严以律人宽以待己，这是大多数人的习惯，只是他们意识不到罢了。

当你责怪他人或替自己辩解之时，你能提起觉察，意识到自己也是在“严人宽己”，自然就会放下执著。

你若是留意，会发现，人们总是习惯性记住自己的好，记住别人的不好；总是习惯放大自己的优点，放大别人的缺点。没有人会认为自己长得丑，至少也是平均水平；没



有人认为自己能力很差，至少也是平均水平以上…… 这些都是一些意识中的误区。当你抱怨自己为家庭付出太多，而另一半付出太少时，你要知道，你的另一半可能也是这么想的。

有时我们和小孩子一样，不明事理。找工作希望钱多事少还离家近，遇到一点委屈，就受不了。平时工作轻松时还好，稍微加个班就不乐意，抱怨老板心太黑，早忘了自己平时上班摸鱼的场景了。这些都是不明事理。这种烦恼和执著，如果跟朋友讲，一定是这样的：我们公司太抠门了，最近加班一个多星期，也没加班费，连打车钱都不报销，不止如此啊，做的垃圾项目，效率低得要死…… 你朋友会说，是啊是啊，我公司比你们还不如……

生活中明的事理越多，执著就会越少。当你有烦恼时，可以提起觉察，看看是什么执著点。或许是因为自己不明事理。

当你能运用觉察，看见自己的行为模式和反应，你会发现很多人和你一样，此刻，你会忽然明白了“某个道理”。在旁人眼里，你开始变得有智慧了。

向内求，明事理，可以抽丝剥茧，一点一点放下生活中的执著。当你执著点越来越少，智慧也自然就增长了。当你彻底没有执著时，就真正解脱了！

这种修行方法，叫渐修。类似神秀写的偈子：

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

其实，这个偈子很好，适合绝大多数人。

明事理，也需要不断学习，特别是关于“认识自己”的学习，多接近善知识。

“自我”有典型的模式²，我摘选了其中七种典型的“心病”，大家可以一一对照，或许能找到自己的“执著”和习气模式。

1. 王公式心病。类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就是不正常的，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。
2. 饿鬼式心病。类似饿鬼，永不满足。我们对他人的一点点好，都会期待他人回报，期望他人一辈子都要记得，否则对方就是忘恩负义。我们总会提起自己曾经对他人有多好，而对方如何忘恩负义，如何对不起自己。
3. 霸王式心病。我们对他人好，他人必须无条件接受，不管对方是否需要。这样的爱就是一种操控。比如很多父母对孩子的爱，比如酒桌上劝酒，都是如此。

²来自绿荷老师在天空训练营的直播分享



4. 畸选式心病。总是忘记他人对自己的好，只记得他人对自己的不好；总是忘记自己对别人的不好，只记着自己对他人的好。这是一种畸型的选择。
5. 自虐式心病。我们时常想起他人对自己的不好，就算过去很长时间，也不会忘记，时不时会拿出来回味一遍，折磨自己。
6. 自大式心病。我们时常只看到自己的长处，意识不到自己的不足。在各种场合，习惯性表现自己，总希望获得赞美，如果他人没有赞美，内心会不舒服。
7. 杀人式心病。我们每次发表意见，总认为自己是正确的，不容反驳，也不给他人表现的机会。领导、老师、家长容易出现这样的毛病。

这些心病，一旦出现，很容易导致情绪产生，但又不知道根源在哪里。对照这些模式，就会明白，一切都只是“自我”的把戏而已。

寻找人生的使命

尼采说：当一个人知道自己想要什么样的生活，就能忍受任何一种生活。

这是个很重要的问题，当一个人没有使命，就像在大海中航行没有方向的小船，只能随波逐流。此时，人最容易执著于眼前的事物。当一个人知道自己的使命，对当下的一些烦恼和痛苦，也就不那么在意了。古人云：将军赶路，不追小兔。都是在说明这个道理。反之，当一个人不知道自己的使命，不知道最重要的是什么，就会纠结于生活中的小事：为何孩子总不收拾房间，为何爱人总不关窗户，为何婆婆总喜欢唠叨，为何老板总不给我加工资……

如何找到自己人生的使命？这是个不断寻找的过程，是不断自我反思和自我否定的过程。当你为了房子而愁眉苦脸时，可以思考自己人生的使命到底是什么？是为了一套房子么？当你为了晋升失败而怨恨时，可以思考自己人生的使命是什么？是要不断晋升么？当你因为朋友的背叛一直耿耿于怀时，可以思考自己人生的使命是什么……

有时我们以为自己找到了人生的使命，但过一段时间，发现了另一个更有意义的使命，这很正常。不同的阶段，有不同的使命。我们的使命正是在这种寻找中不断清晰。人身不易，总要活得有点意义。蹉跎时光，终究无聊。

“我不知道自己的人生使命怎么办？”

这是个很好的问题，很多人都面临这样的问题。当不知道自己的人生使命，就去思考去寻找，如果已经开始只是没有找到，那么你只需要做好当下的每一件事，把每一件事做到极致。学会等待，让“使命”自己出现！让事情自己发生，是聪明的做法。其实，



所有人的使命，从来不是找到的，而是“使命”自己出现的。如果使命不出现，你怎么能找得到？它不存在某个角落中，也不存在某条河流里，而是在你做好当下的每一件事。

当你练习觉察，当你妄念不生，在某一天，它会忽然出现，你忽然明白了：啊！是的，我活着，就是要做这件事！

宗翊老师说，他有一天看《玄奘之路》的纪录片，被感动得不能自己，忽然明白了自己的使命：我活一天，就翻译一天；我活一天，就修行一天；我活一天，就利益众生一天！他说，自从明白自己的人生主线，以前很多烦恼和挂碍，自然就消失了。

纯粹利他

一个人最大的执著，来自对“自我”的执著。可以说所有的烦恼，都来自于对“自我”的执著。如果一件事和“自我”没关系，那就不会引起我们烦恼。就像你会担心自己的身体，会抱怨工资太低，会痛恨背叛自己的朋友，这些都会给你带来烦恼。

有人说：“我孩子成绩不好，每天玩游戏，我很烦恼。我是担心他的健康和未来，不是为自己。”

还有人说：“我老公喜欢喝酒，经常半夜一两点才回家，我很烦恼，我是担心他的健康，不是为自己。”

但如果是邻居家的孩子天天玩游戏成绩不好，你有这么烦恼吗？如果是闺蜜的老公喜欢喝酒经常半夜不回家，你会很烦恼吗？我相信不会的。你可能替他们担心，也希望他们能改变，如果他们还是改不了，你只会觉得有点遗憾，或者会有悲悯心出现，但你不会因此烦恼，更不会因此发脾气了。

对“自我”执著越少，烦恼也就会越少。

自我总是希望自己获益，做的所有事，都是为了让自已受益。这是绝大多数人的思维方式。这很正常，但长此以往，对“自我”的执著也会越来越深。一旦有人伤害了“自我”的利益，烦恼就出现了。

做事情是为了让自己受益，这种方式就是“利己”。与之相对应的方式，做事情是为了让别人受益，这就是“利他”。在这里，利己并非一个贬义词，利他也不是个褒义词。只是用来描述一种做事的方式。

利己，会加强对“自我”的执著。反之，利他，会减弱对“自我”的执著。当你做所有的事，都想着利他，不考虑自己的利益时，对“自我”的执著，就无法给你带来任何烦恼了。

反者道之动。因此，利他，本身就是一个很好的修行方法。相对“觉察”来说，利



他，是一条宽道。想想，为何很多信佛的人会发愿普度众生？四宏愿中就有一条：众生无尽誓愿度。普度众生，是利他，这是修行的目标，更是修行的方法。当你想着度化众生，想着利益众生，哪里还会挂碍自己的得失呢？此时执著自然会放下！

看看老子的一段话：

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

— 《道德经》第七章

天与地，都很无私。她们的存在，就是为了万物的生长，从来不为自己。这就是利他。这和很多出家人要普度众生，是一样的。然而，万物都有生灭，而天地却能长生。因为天地的无私，造就了天地的长生。因为天地的利他，又成就了天地的利己。

如果你能纯粹利他，会对“自我”的执著减弱，甚至真的达到“无我”。当“自我”消失，真我就会出现。此时，烦恼也就消失了。

因此，有了在必经之路，同学们经常说的两句话：

所有的快乐，都来自于希望别人快乐！
所有的痛苦，都来自于希望自己快乐！

— 寂天菩萨

了知真相

对于放下执著，最彻底的方法，就是了知真相。知道一切真相。这里的真相，并非指某个悬疑故事的真相，而是对世界的认识，对宇宙万物的认识。不但要了知真相，还要证得真相，成为真相。用修行的话讲，不仅需要开悟，还需要证悟。这不是传说中的事，每个时代都有不少人能证道。一旦证悟，一切执著自然破除了。也无所谓破除，因为执著根本就不存在。执著就像你胃里的苍蝇。

对绝大多数人来说，这有些遥远（内心如此认为）。但有些道理，我们是可以明白的，而且可以“证得”，例如：无常。

无常，是指，一切都在变化。哪怕是你自己，也一直在变化。今天的你还是昨天的你吗？身体已经发生了变化，心态也在发生变化，对世间的看法都在发生变化。昨天还是你最爱的人，今天你就没那么爱了，昨天还在说爱你的人，今天可能就爱上了别人。你觉得孩子的习惯差得要死，过了一个月，他可能就变了；每个父母对自己的孩子都充满希望，但后来让父母失望和绝望的并不是少数孩子。一切都会变化，你的执著也会变。



恋爱时死去活来，分手后形同陌路；今天企业还日进斗金，过了半年，公司面临破产。这一切的一切都在变化。当你明白了这个道理，时刻提醒自己这个道理，那些执著，也会慢慢放下。金刚经有云：

过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

某人几年前骂过你，你到现在还放不下。那个人早已不是过去的那个人，现在的你也不是过去的你，那些“骂人”的话，早已烟消云散，为何你还放不下？你看着孩子成长，没有好的习惯，没有好的成绩，你想改变他改变不了，你焦虑你痛苦。未来还没有来，为何你一直担心？看，“自我”就是这样的模式。“自我”会让你时而活在过去，时而活在未来。当你明白自我的模式，也会放下很多执著。

“我是谁？”当你在打坐观念头的时候，你会发现，一切都只是念头。所谓的“我”，就是一堆念头的组合。这个世界，也只是“念头”的呈现。当你打坐到一定时候，你能有这样的体悟和感受。更进一步，念头从哪里来？念头又消失在何处？

再问几个问题。当你看见一个又一个念头，那两个念头之间是什么？当你发现有时会没有了念头，如果念头都没有了，你又是如何知道“此刻没有念头的”？如果念头都没有了，是谁在知道？你又在哪里？

多好的问题啊！

佛陀说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。一切“如是”，无所从来亦无所去。此时，还有什么执著呢？

上面好几段，写的都是正确的废话。我知道，这对你没有任何帮助：大道理谁不会讲啊？！你能讲的或许比我写的更多。到底什么才是真相？

真相就在觉察之中。

这不是一句废话。懂的人，看见这句话，立即会明白我在说什么。

不要试图用逻辑推理来理解真相，也不要寄希望看很多经典来了知真相。真相只能被感知，被体验，无法被推理，也无法用文字描述。无论你怎么描述，都不准确。你如何向一位天生失明的盲人介绍什么是绿色？你如何向一位天生失聪的人介绍什么是音乐？但只要盲人恢复视力看了一眼，他自然会明白什么是绿色。他同样无法描述，但他就是明白了。

因此，不要试图去推理真相，但要保持对真相的好奇与渴望。持续练习觉察，当觉察的第四层次发生，你或许能有所体验。



问与答

1. 以前每天大量时间刷抖音，觉得这个习惯不好，后来为了解决这个问题，把抖音卸载了，然后又觉得没意思就开始刷微信视频号，但工作做不好心里又会愧疚。感觉自己一直有股虚火到处乱窜，安静不下来。有没有其他工具让我能专注投入到一件事情中？

答：你用卸载抖音的方式，对治自己的习气，说明你看见了，而且想改。但你接着刷视频号，那说明你没改成功。

没改成功，很正常。如果习气这个东西，那么容易就改了，修行就不会显得那么珍贵了。所以，当你没改成功，愧疚、自责什么的，完全没必要。你知道这是现状就好，然后继续想办法对治习气。

这就是自己和自己玩游戏。所以老子说：胜人者有力，胜己者强。真正的强大，是战胜自己。

你不用找了，没有什么工具，能让人专注投入到一件事情中，也不可能存在那个工具。因为让自己不被习气带走，就是降伏自心啊！

降伏自心只有一个方法，就是修行。当你修行进步了，心对你的控制就会减弱。当心对你的控制减弱，也就是修行进步了。

2. 念佛法门和练习觉察有冲突吗？

答：觉察是很多法门的基础。念佛号，最好能一心不乱，如何才能一心不乱？你需要看见自己的念头，尽量不被念头带走，需要尽量让注意力在佛号上。包括有人打坐观呼吸，也同样需要觉察，否则觉知很容易被带走到十万八千里。

但大家在练习观念头的过程中，不要组合其他方法，不要念佛号，不要观呼吸，不要数息。只是观。简单，直接！老老实实，照做就好！

3. 如果别人的评论对我来说只是念头，那别人对我的行为原因我还有必要知道吗？比如突然被一个朋友请出群，比如……

答：我们不用假设一些问题来回答。说一切都是念头，是座上修的口诀。你在打坐，想起自己被朋友请出群，这本身就是个念头。不要在打坐的时候，想为什么被移出群呢？这就是被念头带走了。

平时，你被朋友请出群，你怎么做都可以，哪怕你当成念头不去管，或者你知道原因认真分析，这取决于你自己。但你如果因为这件事，觉得气愤，觉得委屈，产生怨恨，那就是修行的入口。可以挖一挖情绪背后的执著点是什么。

4. 对于一个修行很好的人来说，苦到底是什么，是看到芸芸众生的无明吗，还是苦于自己智慧还不够究竟。

答：你可以问问，自己为什么会问这样的问题。你真的需要知道他人的感受是什么吗？



是谁需要那个答案？如果老师回答了：修行很好的人认为苦是不真实的。

你或许又有三个问题出现：为什么苦会不真实？不真实是什么样子？那时还会觉得难受吗……你觉得这样的问题真的需要答案？

其实，只有头脑需要答案。要看见头脑的这种把戏，不要被它带走了。

更不要为了问问题而问问题！

5. 请问如果与队友的教育理念不一样怎么办呢？女儿已经上了一个数学补习班了，队友还想给她再报一个数学补习班，说一节课没用，我觉得没有必要。

答：你希望我如何回答你这个问题？是支持你，还是支持你队友？还是告诉你办法，让你说服你队友？

当你问这个问题的时候，要想想自己为什么会问这个问题。

你不是不知道自己的决定，你并非犹豫无法抉择。是你不想让女儿太辛苦，又不想和队友争论。于是，就把这个问题交给我。

这个问题本身不是问题，你老公不是傻子，也不是想害闺女。那你们无论怎么决定，我都不在意。就算是让女儿更辛苦了，那也不算什么麻烦。

但你问这个问题，有问题。你不敢做决定，你不敢承担后果，你把希望寄托在外部，你觉得老师有智慧，能帮你解决这个问题，所以你提了这个问题。下次，你女儿该报什么志愿？你和队友意见不统一，你也来问我。你是不是要搬家？是不是要换台车？是不是要买台电脑？你家明天中午要不要吃一条鱼？只要意见不统一，你都会来问我。

这对我来说，也不算什么，我大不了觉得没必要，就不回答你。但你是来修行的，要回到自己的心。修行不是让你不用做决定，每件事都能找到最合适的方法。这对你修行没有任何帮助！

这是个入口，可以好好思考一下。

思考与练习

1. 认真思考，自己目前最执著的三件事是什么？
2. 假如没有明天。请写一封遗书，有法律效用的遗书。
3. 有人说：“执著，是一种执著，要破除执著，又成了新的执著。”对这个观点，你如何看？

衡量标准

不期待证悟，但要一辈子修行。

— 密勒日巴

练习觉察，本身就是修行，座上修，座下修都是。

打坐时间越来越长，可能说明你很精进，但不一定代表修行有进步。藏地有很多牦牛，他们常常一站就是一晚上，一动不动，下雪也不动。这种情况，并非说明牦牛修行很好。打坐，需要真的能看见念头，能及时看见念头，不被带走。

打坐练习觉察，可能会出现某些特殊的觉受。有觉受不是坏事，说明至少有个“消息”，但不要执著觉受。如果追求觉受，很多途径比打坐来得更快更强烈，例如吸毒、性爱，哪怕忽然打喷嚏，人也会有特别的觉受。有觉受挺好，没有觉受，也挺好。

当觉察第四层次“发生”时，不可得意，不要向其他人分享，更不要炫耀，反而你需要提醒自己，此刻可以多加练习。这样能快速提升你的觉察力，也能提升你“明事理”的能力。

曾经有个学《觉察之道》的同学，某天晚上，她听完我的课开始打坐，不久后体验很强烈，忽然嚎啕大哭，后来还给我发了很多信息，说自己忽然之间明白了很多事。我还挺高兴的，让她继续练习就好。但过了一两个星期，我看她状态又回去了，又迷失在了以前的鸡零狗碎之中。后来知道，她就是有了这一次感觉，因为太忙，也没有再练习。再到后来，她甚至开始怀疑以前的那种体验，是不是个意外：自己当时抽风了？遇到这种事情，我只是看着，也只能看着，还有一声叹息。

融入生活的修行

修行，需要融入到生活的点滴中。在生活的细微处，看见自己的念头和习气。一旦看见，改变会自然发生。



来看几个小例子：

(1) 和朋友去看偶像的音乐会，想着给她带一份礼物。家里有同事送的礼物，自己很喜欢，舍不得。看见自己对于物质的贪念。知道。选了最喜欢的一份带走。

(2) 中午吃饭，烧饼很脆，我用筷子夹的时候，掉了一些碎皮在托盘上。我准备用筷子夹起来，愣了一下：别人会不会笑话我？看见念头，笑了，很自然地把掉落的烧饼皮捡起来吃，捡得很干净。

(3) 我去买菜，拿起一个西红柿，发现裂口了，准备放下。看见。我想：“总要有人要吧！”于是，我将西红柿放在袋子里。

几个例子中，同学的心理活动，没有人知道，时间也只是一瞬间，但就在这一瞬间，同学看见了自己的习气，这个习气就无法继续了。这就是修行的进步。

再看一个 B 同学的例子。

这几天感冒，昨晚嗓子痛得醒来，早晨的第一念，今天我要去找晴姐，我要回家，看到了自己的自怜，想要逃避孤独。【看】

头脑编故事，我感冒了，没人照顾，很可怜，很孤独。【挖】

该静坐静坐，该读经读经，该看书看书。【改】

C 同学也提交了一个类似的例子：

下午从开标现场回来，感觉不太舒服。硬撑着忙完店里的事，让老刘送我回家。然后他去喝喜酒了。

到家找温度计发现坏了，赶紧先喝了两包药躺下。害冷、眼疼，应该是发烧啦。想量体温，给老刘发信息，让他帮忙接孩子顺便带体温计回来，并且说很难受。

信息刚发出去，赶紧撤回来。看见自己想求关注，希望得到别人的关心，希望自己比别人重要，狡猾的自我呀！还特意说自己不好受……【看、挖】

机智如我打开了美团外卖，点了药跟温度计，又买了泡面 + 万能的桃罐头，并给老师发了信息让孩子自己回。【改】

其实自己可以照顾好自己，非要演戏。哈哈！

“自我”会利用一切机会，来获得关注。生病了，是一个人最容易编故事的时候。此刻，能看见头脑的编故事，很难得。一旦看见头脑的这种小把戏，小把戏自然就不起作



用了。这就是把修行融入到生活中。以前出现类似情况，总是编故事，现在能不编故事了，这就是进步。

再看一个 H 同学的例子，我认为很难得的例子，一般人做不到。

H 同学的情况有些特殊，五十多岁，离异，有两个女儿。大女儿成家立业，小女儿是智障人士，快 30 岁，才有三岁不到的智商，连上厕所都需要妈妈帮擦屁股，出门也要穿纸尿裤。H 同学独自照顾小女儿二十多年，其艰难可想而知，她说自己好多次绝望到想和女儿一起结束生命。

来看 H 同学提交的一个作业：

请人过来装空调，没想到挪空调时把家里弄得太脏。

一个人打扫卫生一直到晚上十一点左右。中午没顾上吃饭的我，又饿又累，满头大汗……

女儿故意去把灯关了。她“哈哈……”大笑！因为她发现一黑，我就会停下来。

看着女儿，突然一种酸楚难过的情绪升起。觉察到自己的情绪。【看】

自己去打开灯，深呼吸了几下。【盯】

然后哼着小调，继续干活……【改】

当 H 同学又饿又累的时候，女儿还在搞恶作剧。H 同学内心的那种酸楚可想而知。以往，她会陷入痛苦之中，对她来说，生活真的太不容易了。她头脑会开始编故事，会回忆那些辛酸和痛苦，越回忆，越觉得痛苦。这是她的模式。但这一次，当“酸楚难过”出现，H 同学马上看见，这个模式，自动瓦解了。

这种能打破以往的模式，能不被旧习气控制，只要出现一次，就算有进步。

有些习气和模式是隐藏的，它根本不会给你带来明显的情绪，只是悄悄影响着你的行为，觉察不够细微根本发现不了。但只要你觉察力足够强，它也会无处遁形。

X 同学是一位职场精英，企业高管。看看他提交的觉察作业：

今天队友说要给我去买鞋，我们一起去商场，看到了一双清货鞋，99 元。

队友问我可以不？我看到自己嫌弃的念头。【看】

我认为贵的才好，有分别、虚荣心。【挖】

我主动拿着鞋子试了下，跟她说很不错。看到她又拿了双新款的要给我试，我看了看说不试了就这双了，开心地决定了。【改】



如果 X 同学没有这次经历，他很难知道自己还有这种习气：我这个身份，不会穿那种打折清仓鞋的。而且，一般线下买东西，总会比一比，挑一挑，但 X 同学在改的时候，这个比较挑选的习惯，害怕吃亏的习气，也自动消失了。

三个指标

衡量修行是否有进步，更主要要看智慧是否增长。虽然智慧无法衡量，但可以反应到人们日常生活中，练习觉察有没有进步，可以从三个方面衡量。

1. 情绪指标。

自己每天情绪爆发次数是不是越来越少，或者情绪影响自己的时间是不是越来越短？你可以记录自己每天发脾气的次数，或者记录自己内心抱怨他人的次数，记录两个星期。你还可以记录每天觉察到情绪的次数，一些小情绪，只要提起觉察，情绪会很快消失。一天两天的数字不一定能说明问题，但半个月，肯定能看出来效果。

2. 执著减少。

看看自己执著的事情是不是越来越少了，以前看不惯的某些事情，现在会不会不在意了。有个妈妈以前总会在儿子睡觉前烦恼，因为儿子太顽皮，不能乖乖睡觉，刷牙都会躲到衣柜里去。后来妈妈一点都不焦虑了，接受了儿子的所有行为，偶尔还会跟儿子一起胡闹一番。这就是执著减少了。

3. 他人的评价。

有时你自己觉得自己进步了，但事实不一定如此，或者说进步太小，不足以让他人觉得你有变化。周围的人对你的评价，是很重要的验证指标。最好不是主动问，而是让对方自己感觉。一段时间后的某天，你家人说：“呀，你最近好像变了啊，没有以前那么容易生气了。”那说明你真的有进步。

以上三个指标，是可以综合衡量的。

想起一个故事：

楚国有个过着贫穷生活的人，读《淮南子》，看到书中写有“螳螂伺蝉自障叶可以隐形”。于是，他便站在树下仰面观察树叶。当他看见螳螂攀着树叶侦察知了的时候，他便把这片树叶摘下来。

不小心，这枚树叶落到树下，和树下原先落叶混在一起，分辨不出哪片是螳螂隐身的那枚。楚人便扫集收取树下的几筐树叶拿回家中，一片一片地用树叶遮蔽自己，问妻子说：“你看不看得见我？”



妻子开始总是回答说：“看得见。”

经过一整天，妻子厌烦疲倦得无法忍受，只得哄骗他说：“看不见。”

楚人暗自高兴，他携带着树叶进入集市，当着别人的面拿取人家的物品。差役把他捆绑起来送进了县衙门。

生活中也有类似的故事。

某妈妈带着女儿一起过来看我。我问妈妈最近状态如何，她说变化非常大，然后转头问女儿：“你说，妈妈是不是变化很大，是不是没有以前那么爱发脾气了？”

女儿一脸尴尬，说：“嗯，是，的。”

妈妈很高兴，我在一旁哈哈大笑。

不用笑话别人，每个人都差不多。

当你过于期待自己的进步，总想检验一下。此时，也可以运用觉察，看见！这也是一种执著，太看重自己。

某一天，当你不再关心自己的进步与否，只是关心他人的痛苦有没有变少一点；当你不再关心自己的得失，只是关心世界有没有变得美好一点；当你不再关心自己能不能去极乐世界，只是关心他人有没有走上修行之路。那时，说明你修行真的进步了！

你或许会说：“那不是我的目标，我没这么高尚！”

不，这根本不是高尚与否的问题。

当那天到来的时候，你的“自我”已经消失。当“我”都已消失，“执著”能依附何处？又哪会有烦恼呢？

修行，我有个口诀，也教给你：自己最差，老实听话！

别想太多，听话照做就好。一开始可以给自己定个小目标：坚持练习一百天。

祝福你！

问与答

1. 怎样把觉察运用到生活中，比如帮助生重病的人来修行静心？

答：本文的六、七章都是在讲如何把觉察应用到生活中，但这是要求自己的。所有的修行，都是用来要求自己，不是用来要求别人的。也不要想着教别人修行静心，



哪怕是你的至亲。菩萨不想改变任何人，他尊重他人的生活方式，使用他们的语言，让他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。不要试图用修行的方法改变他人，这很重要！

面对那些不懂修行的人，你能做的是演戏，用对方习惯的方式安慰他。再次提醒，不要试图说服他人修行，不要推销《觉察之道》，除非他主动向你求助。

2. 觉察之后要改变行动，邻居天天往我家门口放垃圾，以前天天吵生气，现在知道觉察情绪了，那我就天天给她倒垃圾吗？

答：觉察，不是为了让你做个好人，而是让你降伏自心。邻居天天往你家门口放垃圾，你可以给她倒垃圾，你也可以不给她倒垃圾，但你不要让自己被此事挂碍。

你以前不会觉察，你只能生气，然后和邻居吵架。现在你会觉察，看见情绪，你可以做任何选择。例如，你可以把垃圾给她放回去，可以和她好好谈谈，可以给她写个便条。我以前写文章，有人留言骂我，我笑一笑，然后把他拉黑了。拉黑他，不是因为我生气，而是我觉得拉黑这个方式比较好。

3. 练习觉察一段时间后，觉得看淡了一些事情，但周围的人，尤其是父母，会觉得自己变得越来越“冷漠”，他们很不适应。比如：亲戚朋友之间的应酬往来，会越来越不喜欢参加。该怎么办？

答：首先这本身不是问题。你看淡一些事情，说明你不再执著那些事情了，觉得那些事情意义不大，因为有更有意义的事情值得去做。就像亲朋之间的应酬，就像同事之间的职位竞争，就像是否拥有豪车豪宅，这些都不再那么重要。

小男孩喜欢玩托马斯小火车，当他长大了，成了大人，就不喜欢玩这些玩具了。大人有了新的追求：事业、金钱、权力、亲人等。这些追求，不也是大人的玩具吗？当你智慧增长，你会发现，大人的玩具也是玩具，执著于他们，和执著于托马斯小火车本质是一样的。此时你有了更高的追求。

当然，一个真正有智慧的人，会让人如沐春风，不会让人觉得“无情”。虽然你看破了游戏，但偶尔玩一玩游戏不算是问题。就像你偶尔陪小孩玩玩托马斯小火车，也可以的。能做到和光同尘，需要更高的智慧。

修行，不会让人冷漠。修行，让你认识自己，认识生命。生命是流动的，生命本身是爱，爱怎么会冷漠？修行会让你变得真实、勇敢、纯粹。就像你本来不喜欢应酬，但为了在朋友间留个好印象，你假装喜欢应酬，这就是虚伪。现在你不在意他们的评价，你表达的是真实的自己。这是勇敢，不是冷漠。修行不会让人冷漠，相反，你修行时间越久，你越会爱上这个世界。你会爱每一朵花，每一片云，你会爱每一个人，你会爱上生活中每一件小事，包括你的噩梦和脸上的粉刺。

4. 请教老师生活中工作中如何对治挑别人毛病的习气？越是自家人越容易挑刺，不能及时升起慈悲心。以前老师讲过对治口诀：自己都这么差了，还好意思挑别人毛病？事后才想起口诀来。



答：针对这个问题，宗萨老师如是说：

“与任何人相处，时间长了肯定都能看出毛病，因为眼睛就是业力专门为我们准备的。因此，我们需要认清自己的评判标准来自于自我，而不要轻易评论他人的是非功过。其实，你看到的，只是业力允许你看到的。我喜欢的一定是我缺失的，我讨厌的一定是我亦有的，于是释怀！”

当你想挑人毛病时，要及时看见。然后想起这段话。是的，你喜欢的一定是你缺失的，你讨厌的一定是你也有的。

龙洋老师如是说：

“我们生活在人间，没有一个人是没有缺点的，如果没有缺点，那就是佛，不会在人间。要是在人间的话，就是为了度化众生而来的。只要是众生，肯定就有缺点，缺点重重才会在六道中轮回。即便他有一点点优点，也值得我们学习，值得我们惊叹：‘作为众生，他们竟然有优点！’哪怕只有一两个优点，也要看成是了不起的事情。”

5. 有老师说：所有的一切都是福报的呈现。当遇见有岗位提升的时候，是随世俗去请客送礼抓住机会，还是默默努力工作，等待机会。

答：这个问题很有意思。从修行角度讲，怎么做不是关键，需要看见自己这个欲望才是关键。

而且还要看见“自我”的把戏：都是福报的体现，所以我去请客送礼也是应该的。这就是典型的用“修行”来加强对“自我”的执著。

如果你真想修行，看见自己这种强烈的欲望，对治方法就是：反过来做。甚至连努力工作等待机会的想法，都不要有。老板要提拔你，你可以推辞：嗯，可以先提拔别人，我再等等可以的。

“自我”会用各种方法来维护自己，包括修行。修行，是让我们放下执着。包括对晋升、金钱的执著。如果看见了自己在这方面的执著，对治方法，就是“反过来做”。然而，修行并不是让我们不接受晋升，不涨工资。而是让我们不要执着这些。有，挺好。没有，也挺好。

你仍然可以努力工作！但努力工作，是真的为了工作，为了服务客户，为了服务学生，而不是为了晋升！

思考与练习

1. 再谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 给自己制定一个在生活中修行的计划。

碾尽此生方寸心，愿做觉岸铺路石。

— 绿荷

跋

我现在是一名修行人，曾经也是。

我曾经是一名程序员，现在也是。

有一天，我发现 L^AT_EX 的风格很适合我写作，于是我把《觉察之道》的文章重新做了排版，就有了 0.5 版。这个排版，让我更方便地维护和更新这本书。于是我重写了部分章节，增加了部分参考文章，组成了 0.6 版。之所以会重写某些章节，因为我对生活中修行的理解越来越深刻，角度也不一样了。

生活总是这样，永远不知道下一刻会发生什么。最开始，只是想写篇文章，介绍觉察这件事，没想到半年过去，逐渐演变成一本书了。下一个版本会成什么样，我也不知道。不过，我计划把自己每个阶段的修行体悟，加一部分到书中，用更通俗的语言，更简单的描述，来让读者理解什么是觉察，什么是修行。因此，这应该是一本会自我成长的书。

这本书在不断完善的过程中，得到了必经之路很多同学的支持，书中的案例，来自同学们的真实作业。本书的主要目的，是为了支持必经之路公益组织，这个组织成立于七年前，一步一步发展到现在的模式，我也完全没有想到。这个组织，也成了一个独立的生命体，有了自己的选择和方向，会自我成长。真好！

你能看到这里，说明你对觉察这件事有一定的兴趣，或许你开始体会到“看见”的妙处，打开了一扇门。可能你的情绪明显减少，性格也调柔了很多。那恭喜你，你开启了一个新的世界。但也别得意，因为很容易退转。退转，就是又回到以前的状态。因此坚持练习座上修和座下修，要成为你生活的常态。这种觉察练习，就是生活本身。

这本书若能有些许的善业，我愿献给所有被情绪困扰和折磨的人们，愿他们能开启智慧，早日从困境中走出来。愿本书的所有读者，能获得丰富而无止境的利益，愿此书的方法，能帮助他们走上修行之路，获得圆满智慧，证悟成佛！

关于作者，最后做点说明。

佛教的各位菩萨中，红文殊的坐骑，是一头蓝色狮子。我取名 [蓝狮子](#)，是希望自己成为各位修行者的坐骑，希望自己能为众生的修行提供服务：

于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；
于暗夜中，为作光明；于贫穷者，令得伏藏。

— 《普贤行愿品》



仿照某大德的自嘲诗，我对自己也做了几句描述：

我是很多人眼里的智者，也是很多人眼里的傻子；
我让很多人尊敬，也招很多人怨恨；
我是最高贵的，也是最卑微的；
我是最富有的，也是最贫穷的；
我是最慷慨的，也是最吝啬的；
我是最随性的，也是最认真的；
我是最懒散的，也是最精进的；
我是最慈悲的，也是最无情的；
……

有一首诗《我是那微弱的光》，算是自我介绍。

山高水长，后会有期！

蓝狮子

2023年6月



我是那微弱的光

2600 年前，
你来到这个世界，
带来一粒种子。
种子发芽，开花，结果，
又产生新的种子，
飘散四面八方。
循环往复，春去秋来。

2600 年后，我收到一粒种子，
我把她种在了心里。
种子发芽，开花，
散发出微弱的光。
有了光，我才看见这个世界，
有了光，我才看清这个世界：
我曾以为的光明，原来是一片黑暗；
我曾向往的美好，原来是如此不堪；
我曾追求的名利，原来只是浅滩上的沙；
我曾执著的一切，原来只是虚空中的花。

一切开始颠倒，
世界轰然崩塌。
目光所到之处，看到的都是自己，
念头所达之处，出现的就是世界。
曾经的爱恨情仇，无非是云彩朵朵，
曾经的生离死别，不过是片片浪花。

我安静，世界也随之安静，
我疯狂，世界会陷入疯狂。
不，我怎么会疯狂？
那微弱的光，治愈着一切。
不，我从不需要治愈，
也从来不会受伤。

我就是一切，怎么会受伤？
受伤，只是成长的蜕变，
成长，也只是梦里的新娘。
我也从不需要成长，



我本就圆满，
成长又会去向何方？
我不用去远方，
因为我就是远方。

写诗时，
我就是这首诗，
开花时，
我就是那朵花，
结果时，
我就是那粒种子。
发光时，
我就是那微弱的光。

是啊，我本就是那微弱的光。
因为那粒种子，我认识了你，
也成为了你，
因为那粒种子，我成为了那朵花，
也成为了那束微弱的光，
从古到今，从今往后，
亘古久远。

蓝狮子

2022年5月15日

参考文章

善良 24 小时

来源：鬼脚七公众号https://mp.weixin.qq.com/s/_UbZEjgWkv9XwFYy4djIyg

我老师说：“修行，要融入生活的点滴之中。在发心正确的前提下，你做的任何小事，都是修行。”

看到这句话，我很惭愧，因为自己差得太远。

既然知道了自己的不足，就要努力！我决定按照老师说的去做。但时时刻刻都关注修行，生活点点滴滴都融入修行，每件事情都有正确的发心，实在太难了！以我现在的觉察力，几乎是不可能做到的。怎么办？这是个问题！

有个屠夫知道自己杀业太重，但为了生计不得不做这些事，于是他给自己定了个原则：晚上坚决不杀生！书中说这种行为导致屠夫死后，每个白天在地狱受煎熬，但一到晚上他就去天堂享福了。

— 《大圆满前行》

想到这个故事，我有个主意：我不能时刻做到把修行融入到生活的点滴之中，但我能坚持一天吗？

这个想法太棒了！我自己可以坚持一天，也可以让更多朋友一起来参与！

于是，今天我准备组织一个活动：所有参与活动人，要承诺在 24 小时内，时刻做一个善良的人！

活动名称就叫：**善良 24 小时**。



活动规则：

1. 阅读完这篇文章后，你若决定参与这个活动，可以在文章后评论：善良 24 小时 + 姓名 + 开始时间（如：善良 24 小时！行空文德于 2021 年 1 月 31 日 11: 10 开始）。姓名可以是自己昵称或者真名都可以。这个评论很重要，后面会用到。
2. 写好姓名评论后的接下来 24 小时内，你要努力地让自己做一个善良的人，做一个利益众生的人。如何做可以参考后文《善良手册》。
3. 你随时可以在自己之前写好姓名的那个评论后追加回复，记录“发生的事情或自己的体会等等 + 时间”（如：我给前同事打了电话道歉了，我之前伤害过他。打完电话后，我觉得自己完成了一件很大的事。14:20）。也可以过了 24 小时以后再写，时间不用十分准确。记得一定要在规则 1 产生的评论后面回复，这样系统会自动把你的记录放到一起！
4. 我会详细看每一条评论留言，也会放出一些留言。每个放出的留言，就相当于直播吧！若某条记录你不希望上墙公布，在留言内说明即可。
5. 活动结束后，你可以在心里默念：我参与这个活动的所有善业，回向给某某家人某某朋友，希望他们如何如何，也回向给所有众生，愿他们能早日离苦得乐！希望佛陀能加持自己早日实现某某愿望。具体内容可以自由发挥！

以上就是所有的活动规则，以下的内容是我的建议，仅供参考。

若你想参加这个活动，可以参考我想到的一些建议，也就是善良手册。你可以自己发挥更多，原则就是：保持善良 24 小时。

善良手册：



1. 在心中对自己说：接下来 24 小时，我所做的一切都是为了利益他人，利益众生，绝不伤害任何众生！
2. 坚决不说任何人的坏话，当面不说，背后更不说人坏话，内心也不去想人家的不好。
3. 遇到不知道该如何处理的事情，内心提醒自己：某某某（自己的名字），你要善良！
4. 不埋怨公司，不埋怨社会，不埋怨政府。嘴上不说，心里也不要想。若有此类念头出现，提醒自己：你要善良！
5. 不说谎话，若遇到不适合说真话的场合，就笑一笑保持沉默。也不挑拨是非，荤段子也不说。
6. 可以节欲一天，不和异性发生男女之事。更不要搞婚外恋什么的，哪怕是肖战或迪丽热巴主动跟你表白，也要坚决拒绝，嗯，过了 24 小时再说。当自己心猿意马时，提醒自己：你要善良！
7. 不看色情图片文字视频等，爱情动作片更不用看。
8. 不占别人任何便宜，如买东西不要商家抹零头；如马路边停车，就算别人忘记要钱，也要主动交钱。更不能未经人允许拿人东西。当自己有歪心思时，提醒自己：你要善良！
9. 坚决不杀生，连蚊子也不拍死。聚餐时不点活物，买菜时，不买活鸡活鱼。条件合适的，可以做点放生的事。如顺道买来几条鱼，带回来放到沟渠之中。
10. 坚决不发脾气，一旦想要发脾气了，内心念：南无观世音菩萨。或者念：唵玛尼贝美哄。
11. 一个人独处时，想起来就念几句：南无观世音菩萨，或者唵玛尼贝美哄。
12. 认认真真抄一份《心经》，若没有时间，至少念一遍《心经》。
13. 在朋友圈看到任何公益项目，都参与支持，不在费用多少。
14. 在朋友圈看到有人心情不好，主动留言表示安慰关心。
15. 对你遇到的每个人，报以微笑。
16. 关心你的邻居。
17. 要跟别人谈话时，要提醒自己：我接下来说的所有话，只为他人考虑，不要考虑自己。
18. 在走路时，捡起自己遇到的垃圾，送到垃圾桶。



19. 遇到乞丐或流浪汉，主动给他们一些钱，不在乎多少，也不要分别人家是真还是假。
20. 遇到环卫工人，点头致意，他若也看向你，说声：您辛苦啦！
21. 遇到可以帮忙的人和事，尽量过去帮忙。
22. 看见一些可怜的人或动物，如身体残疾的，衣衫褴褛的，又或者那些愁眉苦脸的路人，你内心要想：“希望他们能快乐起来！他们的痛苦，让我来替他们承担一部分吧。”
23. 开车时遵守交通规则，并礼让每个过马路的人，无论他是否守交规。
24. 遇到了同事或朋友，主动微笑，并夸赞几句。若不方便，内心也要给他们祝福：真心希望你能快乐幸福！
25. 主动关心身边那些生病的，遇到困难的，情绪低落的朋友或同事，哪怕只是发个消息问候一句：你还好吗？
26. 开始工作时，你要想：“我一定要好好做，多吃点苦没关系，我希望为公司和客户带来更多利益，我希望让同事们轻松一点，他们可以少加点班。”
27. 开会分配工作时，自己主动多承担一些。
28. 若跟客户谈合作，在你可以做主的范围内，主动让利一部分。
29. 若你是学生，可以做几件主动帮助同学的事。
30. 若你是老师，主动关心那些特别需要关心的学生。
31. 遇到跟自己有过过节的人，或者想起自己仇恨的人，或者想起自己伤害过的人，想办法跟他道歉，当面道歉，电话都可以。若实在做不到，内心要说：“对不起，我以前做得不对，希望你能原谅，也希望你能快乐，把我今天所有的善业功德都回向给你！”
32. 睡觉前，想像观音菩萨就在自己胸口。在心里说：希望自己在梦里也能保持善念。
33. 一觉醒来，若做了好的梦，在心里说：“把梦中的功德，也回向那些受苦的众生！愿他们早日解脱。”若在梦中自己做了不好的事，赶紧忏悔！可以念：嗡班杂儿萨埵哄。这个咒语可以用于任何忏悔，也可以念百字明。
34. 一觉醒来，对自己说：“今天我做的一切行为，都是为了利益众生，绝不伤害任何众生！”

其他说明：



1. 善良 24 小时，一定要对自己诚实，不要自己欺骗自己。
2. 这个活动和宗教无关，没有信仰的或者信佛的，可以按照我的建议去做，也可念自己熟悉的圣人名号，如：佛陀莲师地藏王菩萨。信基督天主教伊斯兰教或其他宗教的朋友，可以念自己宗教的圣人名号，如耶稣基督圣母玛利亚，又如无量天尊急急如律令，反正就是祈请自家圣人加持见证！这不影响你的善良。
3. 参加这个活动，不一定非得在这篇文章后评论记录，可以自己要求自己。若你愿意，活动结束后，你可以把自己的经历和感想发给我。
4. 自己参加这个活动，最好不要跟任何人讲，包括家人，更不要高调发朋友圈宣布。越是熟悉自己的人，越不要讲。若你希望更多人参加，你只需要转发到朋友圈或发到某个微信群，只用评论说：“一个有意思的活动。”
5. 活动时间以自己阅读到本文的时间为准。哪怕你是在 2032 年 1 月 1 日 16 时才阅读本文，那开始时间就是 2032 年 1 月 1 日 16:00，结束时间就是第二天 16:00。
6. 可以不只是坚持 24 小时，坚持得越久越好。但若一旦开始，在 24 小时内，不要轻言放弃。哪怕你没忍住发脾气骂人了或做了某个坏事，你可以忏悔，忏悔本身也是善业！忏悔之后活动继续。
7. 若你希望你的朋友也一起参加，或者你所在的某个群体一起参加，你可以把文章发给他们。你们内部记录相互交流，也很好，不一定非要记录到本文。
8. 你以后也可以自己单独进行这个活动。或者自己组织这个活动，在自己的某个圈子里，号召一些朋友参与，时间你们自己定。这没有任何版权问题，也不用提鬼脚七的名字。
9. 若还有不明白之处，请再仔细把文章从头看到尾，或者看看评论，应该就能明白了。
10. 啰里啰嗦说了这么多，总结起来就一句话：尽一切可能，让自己保持善良 24 小时！

嗯，这是个勇敢者的游戏，你来吗？

3, 2, 1!

Let's Go!



三句话教你在生活中修行

我们说：在生活中修行，“修行”这个词对于很多人来说，还是有点陌生的，看上去好像离自己比较远，或者说是比较难操作的一件事情。

什么是修行？

虽然我们说了很多遍：我们修行是要去降伏其心，要去对治情绪，要去向内求，要去觉察……但说这么多，好像还是不好记。

所以，今天我跟大家讲在生活中修行的三句话，对大家来说以后可能记起来会稍微方便一点。我解释一下。

第一句话呢，叫“诸恶莫作”；

第二句话叫“众善奉行”；

第三句话叫“自净其意”。

如果懂了这三句话，基本上在生活中修行，就比较好理解了。我们先说“诸恶莫作”。

看上去好像是我们不要做恶事，所有的恶事都不要做。其实这是一个基本的要求。

我们每个人都不希望自己生活太苦，都希望快乐。但是，我们经常会去抱怨说：“我之所以苦，是因为我遭受了这些事情”，对吧？

因为这个外界的环境给我们带来苦。但是外界的环境为什么会给你带来苦，而不给别人带来苦？我们有没有思考这个问题？有时候看见一些现象以后，我们要从现象的背后去看一看。

如果从佛法的角度来讲的话，它是有因果的，这个因果它不可能说是这一辈子的，可能还有宿世的。

“诸恶莫作”就是让我们断除痛苦的“因”。我们有好多同学对于佛法是有些了解的，他知道佛法是希望众生能够断除这个痛苦的“因”，脱离痛苦。诸恶莫作就可以断除痛苦的“因”。

有人说：我也不信佛，也没什么信仰，你这个“诸恶莫作”，对我来说好像没啥用。不是的，我们讲的“在生活中修行”其实跟有没有信仰关系不大。

咱们说的——“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，第四句话叫“是诸法教”，或者“是诸佛教”，那些圣人们都是这么说的。不是七哥说的，我没这个能力，也没这个水平。我们觉得自己智慧不够，就去试着理解一下圣人们说这个话的意思。

有人说：“我对于佛法也不是那么虔诚，对于信仰也不是那么坚定，你说我要不要



在生活中修行呢？”当然可以，那第一个基本的要求就是“诸恶莫作”。“诸恶莫作”从某种意义上来说，不一定需要你有信仰，它是我们在生活中的一些基本的要求。

例如说，不偷别人东西，不刻意去骂别人，不占别人便宜，不说别人坏话……

其实，在生活中我们有很多人，无论他有没有信仰，他都会给自己定一些原则。有的人说：我不玩电子游戏，不抽烟，不占公家便宜等等。从某种意义上，这都是给自己定一些原则。如果我们在生活中给自己定一些这种原则，从某种意义上来说这就是修行，就是在生活中修行。

分成两个层面去讲它的意思。

第一个，如果我们做这些事情，它本身有因果，你如果特地去对别人很坏，那别人以后可能就会对你很坏，肯定不会对你很好。以德报怨的人确实很少。

你对别人不好，别人就对你不好，这是很正常的。

如果说你不对别人不好，那别人很大程度也不会刻意针对你，是吧？所以这是很基本的一个因果。

第二个，更重要的是如果你把恶事，都用一些原则停掉的话，那其实对于你自己的这个心，是一个非常好的平复。

什么意思呢？就是说，我们经常内心里边会去抱怨别人。

我们也不是说抱怨别人是个很恶的事，它可能就是一个不好的习惯而已。如果我们时刻对自己说：“我不要去抱怨别人，不说别人坏话。”可能内心里的那种干扰，就会少很多。

我们平时的抱怨，其实会逐渐放大。你越抱怨越会觉得自己受委屈，别人越不会改。你看吵架的时候，我们去想一些事情，经常会把这个故事编到，认为自己就是这个世界最惨的人。

大家在演讲的时候，你看到他们的经历是比较苦的。如果他自己在内心里一直在想：为什么我这么可怜呢？为什么别人家的小孩就那么健康，我们家小孩就是自闭症？为什么我就遇到这么惨的事情？越这么想，他就会发现整个世界上最惨的人就是自己了。那我活着还有什么意思啊？

看见没有，任何烦恼和抱怨都有可能膨胀成一个可怕的怪物。而且这个怪物最后膨胀到一定程度以后，可能我们自己就成为怪物了。

当我们从一开始定一些原则，不去做一些事情，你会发现在它刚开始萌芽的时候，就会被断掉。

这就是修行，就是降服其心。



当一个抱怨和一个烦恼膨胀成为一个怪物以后，它就控制你了；而当它还是一个小萌芽，你把它掐掉以后，你就降服它了。

这本身就是一个修行的方法。

我们说“诸恶莫作”，你给自己定一些持戒的原则——这个“戒”不一定是宗教里边的戒，是跟我们生活息息相关的戒。

以前我给咱们必经之路的宣讲员们讲“勇士之道”的课程，里边就有“四大原则”，“四大原则”就是你每天要去关注，你自己在这四个方面有没有犯戒。

第一个，不说谎。

第二个，不抱怨。

第三个，不占别人便宜。

我去买菜，别人说这个三块五，但你必须得三块钱，还非得让别人送你两根葱，这就是占别人便宜。

第四个，不思他人过。

这个其实很难。前三个还是行为上的，第四个是思想层面的。就是你内心里都不要去想。

我们说这四个，其实并不是希望大家成为一个品德高尚的人，成为一个好人，一个圣人，这些都是为了去对治你这颗心。所以“诸恶莫作”是一个最基本的要求。

大家如果想在生活中修行，你可以记住这么一个口诀：我最基本的要做到“诸恶莫作”。从形式上也好，从心理上也好，都要去做到。

好，第二个我们说“众善奉行”。

“众善奉行”比较好理解，就是多吃一些善事。比如，我们在新手村里边的“日行一善”；在工作中也好，在生活中也好，去做一些力所能及的善事。

真正做善事的那种快乐，你会发现它是没有理由的。你帮助了别人，你会感觉到快乐，说不出来原因。这种感觉，只有做善事的人才会理解。

不是我要去分析——我今天捡了个垃圾很快乐，为什么捡了垃圾就快乐呢？如果反问的话，很难找出个理由，捡了个垃圾跟我有关系，为什么我会快乐呢？

新手村结业了，有些同学因为新手村发生了很大的变化，打开了心扉，或者说打开了心结。

我们的志愿者小七们、村长们，我们的队长们一定很高兴。为什么高兴啊，跟他没



什么关系，为什么高兴呢？这个原因其实是很难找的。

你去做这些事情，就会发现这个快乐它自然就会来了。其实它背后是有原因的。

这个原因，我是知道的。虽然这个原因很难找，但是因为我在山上也没什么事，就经常去思考这些问题。

为什么一个人帮助了别人反而会快乐？大家说“爱出者爱返”，说“施比受有福”。为什么呢？为什么“施比受有福”？为什么“爱出者爱返”？

为什么帮助人就会快乐呢？为什么寂天菩萨说“所有的快乐都来自于希望别人快乐”呢？它是有依据的。那这个依据在哪呢？这个依据在于：这是大自然的规律。

有人说：七哥你这就是糊弄人呗，一说大自然的规律，我就没法反驳了。

你可以反驳的。

什么叫大自然的规律？就像我们人，我们希望自己越来越好，对不对？所以当我们吃什么东西拉肚子的时候，就不吃了；我们吃什么东西对自己好，我们就会吃，对不对？当我们觉得锻炼身体对自己好，就希望多锻炼身体，所以这是一个我们让自己更加完善的一个规律，对不对？

那如果说，大自然也是个整体。

大自然希望它自己更好的话，那最好的方式就是相互之间帮助了，这个原理很简单。

你把大自然当成一个整体，就会发现大自然中的每一个元素在相互支持和帮助时，这个大自然会变得更好，这个世界就会变得更好，所以这是一个让世界更好的规律。

这个时候它就会激励这些人——当你去帮助别人的时候，自然个体也会更好。这是我的理解，不一定对啊。

“众善奉行”里有一个关键点是：你不要抱有期待。

我们有时候去帮助别人，特别容易把自己定位很高。例如说：我做志愿者小七，我来当队长，我去帮助你，你还不乐意，你还说我“太烦”——你不但不感谢我，还说我太烦？我们可能心里就会深深地抱怨。这就是，你有期待了。

我们说众善奉行，说不要有期待，就是你去做你想做的事情就好，至于对方怎么样反馈，关系不大。他要想感谢，那就感谢好了；他不感谢，也无所谓；他误解你，就误解好了，你只做你该做的事情。

我曾说：“大树要生长，种子要发芽，它们只是做了自己该做的事情。”那老天爷要下雨，它也不是为了一定要去灌溉文和家的庄稼，也不是为了去淹没文德家的田地。它只是做它想做的事情。



我们去做善事也是的。想去放生，就去放生；想要去帮助别人，就去帮助别人；想要去捡垃圾，就去捡垃圾；想要去做志愿者，就去做志愿者……不要去期待别人对你的反馈和评价。

有人因为这个受益，挺好的；有人因为这个不理解，就不理解好了。所以“众善奉行”本身也是我们“在生活中修行”的一个方法。一方面，从佛法的角度讲，从因果的角度讲，它是快乐的“因”。因为本身它是积福报的，你种了个善因。

有同学问了七哥一个问题，七哥给她一些建议，对她帮助很大。这就是种了个善因。

有同学说，希望以后能跟七哥有交流和沟通。从某种意义上来说，这就是个善因。如果哪天我们真的在某个场合相遇了，我们的相见一定是很快乐的。这就是之前我们种下的善因。

那我们现在去做这些善事，从某种意义上来说这不是在种善因吗？

我们说“诸恶莫作”其实是在断除恶的因，“众善奉行”其实是种了善的因。所以在生活中修行本身是一个快乐的因，“众善奉行”是种了个快乐的因。

“众善奉行”不要有期待，只是去做就好了，不要认为自己真的有多么的高尚。别人可以认为我们很高尚，但是我们自己不能这么认为。

就像我们可以说小草绿化了这个世界，但小草自己不能这么认为；我们可以说鲜花让世界更美丽，但鲜花自己不能这么认为；我们可以说这些志愿者做了一件非常了不起的事情，但我们这些志愿者不能这么认为。

为什么？因为志愿者只是做了他们想做的事情。

这个本身，一方面它是积福报，它是种善因，同时它也会让我们体会到：当这个“我”减小的时候，缩减的时候，痛苦就会越来越少。

我刚才跟大家讲了，为什么帮助别人会产生快乐。一方面是大自然的规律，因为每一个整体都希望自己越来越好，那相互帮助做善事本身就会让这个整体更好，所以它会让你更开心，这是规律。

第二个，还有一个更深层次的原因。

从心法上去讲，你帮助别人，你做善事，从某种意义上来说，你不是为自己。在生活中，造成我们痛苦的最根本的原因，就是我们太看重自己。

当你去做善事，去帮助别人的时候，你不是为了自己；而在生活中造成我们痛苦的原因，都是因为我们为了自己。你可以去想一想，你所有的痛苦，是不是因为你为了自己。

举个简单的例子。你说你们家先生抽烟，你很烦，你很痛苦，你劝他，他都不听。你



说：“我这个不是为了自己，我是为了他呀！”

请问：隔壁邻居老王抽烟，你痛苦吗？你怎么不为邻居抽烟痛苦呢？因为这个人是你自己的老公，你觉得他抽烟以后他身体不好，整个家庭就会不好呀，所以你是为了自己。

你小孩成绩不好，或者玩电子游戏，或者身体不好，你很焦虑、很痛苦，你觉得你是为了小孩，那别人家的小孩成绩不好，他玩游戏，你为什么不痛苦啊？还是因为自己，对不对？

所以，当一个人太看重自己的时候，所有的烦恼都是跟自己有关；如果他不那么看重自己的时候，痛苦就会减少，快乐就会增加。这也是为什么我们做善事的时候，会感觉到快乐的原因之一。

好，我们说“众善奉行”是在生活中修行的一个方法，但我们不要有期待，也不要认为做这种事情有多了不起，你就当成是在生活中修行的一个方法。

我们讲最后一个，“自净其意”。这句话是最重要的，也是最难的。

前面的“诸恶莫作、众善奉行”，从某种意义上来说，只要我们坚持去做，我们都可以去实施，或者说有一些衡量的标准。

但是“自净其意”就不好判断了。这就是为什么我最开始说：如果一个人想要在生活中修行，走到进一步的时候，特别容易走到岔路。

我曾经举过一位老太太念佛的例子。

一位老太太想学佛、想修行。别人告诉她每天念‘阿弥陀佛’，她就每天念。但她的孙子总在那儿吵，她在佛堂里念佛，孙子在那儿闹，最后，老太太终于受不了了，跑到外边把孙子打了一顿，说：“你吵得我没法修行了！”

老太太的修行变成了念佛。孙子打扰她，她就打孙子。你看，这已经是走偏了。

无独有偶，以前我还没上山的时候，我带女儿和儿子。女儿她也信佛，每天有功课，念莲师心咒什么的。那会儿女儿还小，儿子更小。在车里的時候，儿子就总喜欢去打扰姐姐。一次，弟弟又打扰姐姐，姐姐很生气，说：“你别打扰我，搞得我做功课的时间都没有了。”她这句话，让我想起了老太太的故事。我给女儿听，她哈哈大笑。

所以有时候，我们就特别容易走偏。包括做公益也是。我们做公益，有时候志愿者就会说“我是为你好”，他会要求很多，觉得他这么做是对的。但是从某种意义上来说，已经是对别人造成了很多的干扰。

我们有时候觉得自己在做善事，但是你会发现，做善事会成为我们的一个障碍。

比如为了必经之路的事，文和同学要去做主持，这时候他的小孩如果需要人照顾，



文和同学会说“我要做主持，你不要打扰我”。跟家里产生了矛盾，那你说这到底是对，还是不对？

所以很多时候，如果我们就是自己去想的话，就特别容易走极端。而且容易被我们的自我欺骗，以为自己是在修行，实际上已经走偏了还不知道。所以我们说“自净其意”，从某种意义上来说，就是自己时刻地去觉察自己的起心动念。

我们说：志愿者要纯粹，要越来越纯粹。我们说：必经之路智慧栈的栈长的三大原则：不推销、不拒绝、不求名利。

不求名利其实挺难的。很多人做抄经智慧栈就是为了去引流，让更多人过来抄经，顺便可以买点东西。为了掩盖自己这个卖东西的企图，他会说：“我就是为了做公益，希望大家过来抄经。”

说着说着，自己都信了，实际上他最终的目的是要去卖东西。如果他发现来了好多人以后，天天喝他的茶，用他的纸巾，把空间弄得乱七八糟，还一样东西都不买，他就没兴趣了。这是很现实的问题，也是很正常的。

但是我们自己不能去欺骗自己，要去想一想我真正的意图是什么，我真正的目的是什么，我够纯粹吗？

“自净其意”就是时刻地去审视自己的内心。但是有时候我们自己看得不太清楚的时候，需要有老师给一些指点。

真正的好老师，就像一面镜子，他会把你隐藏在背后的那些贪念、那些执着都给你挖出来。

一位好的老师，他不是过来安慰你说：“哎呀，你这样没事，挺好的。”这样的话，你会觉得很舒服，但是没啥用。

但是你又发现，一位老师偶尔会给你剥一下洋葱，他让你比较难堪，他把你的一些小心思都给你点出来——这样的老师是一位好老师。

我们说“自净其意”就是需要时刻去审视自己的内心，去否定自己，去挑战自己。

志愿者里有一位小云，她平时在生活中，是一位有点强势的女强人。有一次她在做分享，讲自己如何从一个老虎变成考拉。她说：“经过这段时间的学习，自己变温柔了。”她妹妹的女儿看了直播，说：“哎呀，大姨讲得好假呀。”妹妹把这句话告诉了小云，小云同学说：“孩子的眼光，真准啊！她见证了我在这蜕变路上。”小云同学能把这句话说出来，特别棒。

我想告诉大家的是——我们有时候觉得自己变了，在别人的眼里可能还真不一定。所以我们说，自净其意其实挺难的。



以前跟大家解释过“必经之路”的意思：你看“心”字，心上一把刀，它是“忍”；朝心下刀，是“必”字。必经之路：我们说是生活中的修行之路。真正的在生活中修行，可能会被剥离，会比较痛苦，会比较难堪。有时候血淋淋的，你都不敢相信：原来我还有这样的一个人格。

我们有好多志愿者，体悟挺深的。有的人觉得自己做得不错。我给他点拨以后，他发现：原来我真的一无是处，觉得自己做得还不错，原来在一个修行人的眼里“我有这么多问题”。

以前他觉得，别人这个做得不好，那个做得不好。后来发现，原来是他自己的嫉妒心很强，一直在嫉妒别人，就是在挑别人的毛病。

有时候，我们会被自己的那种自我所同化和掩盖。

这也是为什么我们说，你想真修行的话，需要有一位好老师，最好需要有一位正儿八经的师父，这才是一条最终之道。当然一开始你说我们做一些简单的，这个肯定没什么问题。

我们现在有一个天空训练营，也是在教大家怎么样在生活中修行，也是希望有更多的同学能够真的通过必经之路，了解怎么样在生活中修行。

我们今天讲了诸恶莫作，众善奉行，自净其意。

自净其意比较难讲，等到以后有机会，我们可以再做详细的专题。希望大家通过咱们的天空训练营，也可以更好地去了解如何在生活中修行。希望有时间的、有意愿的、感兴趣的同学，加入到我们的志愿者小七大本营，能够去影响更多的同学，真正走上修行之路。



在吃饭中修行

如果我说吃饭能减肥，你肯定不信；我说吃饭能增长智慧，你肯定也不信。

不过，若是按照我教的方法吃饭，是真的能减肥，也真的能增长智慧！

此时你虽然不信，但头脑里还是升起一个念头：有这么神奇，如何做到？

我若不说答案，你会更好奇，也可能认为我是骗子。但就算我告诉你答案，你又不一定会真去做。看见没有？人就是这么奇怪，或者说头脑就是这么奇怪。

我不是骗子，我会在后面告诉你答案。

今天我要讲在吃饭中修行。如何通过吃饭，减少自己的妄想执著，增长智慧。

—

你每天都要吃饭，一旦掌握了这个方法，每天都能增长智慧。所以，今天的内容，很重要！

很多人都熟悉《金刚经》，其一开篇，佛陀就在教我们如何吃饭。

如是我闻。一时，佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众，千二百五十人俱。尔时，世尊食时，著衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

— 《金刚经》

大概意思是：我是这么听说的。那天，佛陀在一个大院子里，和一千多个和尚集会。要吃饭的时候，佛陀整理好衣服拿着钵，进城化缘。在城里挨家乞食，结束后回到之前的院子，开始吃饭。吃完饭后，把衣服和钵盂整理好，洗了脚，敷座而坐。

看见没有，有一千多个信徒都在场，佛陀大小事仍然自己做，包括去化缘乞食，包括饭食讫收衣钵，丝毫没有架子。而且，佛陀吃饭很认真。在舍卫大城里乞食完成之后，要“还至本处”，不是在城里找个马路边就吃了。

有时我在想啊，人们每天上班下班，如果只是为了点工资，貌似和乞食性质是一样的。佛陀乞食，只要一顿够吃就好，但人们不是这样，希望要乞食更多，希望把这辈子的都要过来，还希望替儿子孙子也要过来。

所以，第一件事，你在吃饭时，先想想《金刚经》的第一品。

有人说：这，这个简单，还有别的吗？

当然有。今天的文章有点长，慢慢看。



二

现在的出家人，已经不托钵乞食了。寺院一般都有斋堂，叫五观堂。

为何叫五观堂？就是提醒所有人在吃饭前，要观想五个方面的事情。听说观想好了，哪怕是饭菜里有金子沙子，都能消化。有道是：

五观若明金易化，三心未了水难消。

五观堂是哪五观？我用自己的话解释一下：

1. 想想自己有多少功德，而这些饭菜粒米维艰，来处不易啊！
2. 想想自己有多少缺点，修行够不够好？对得起这些饭菜吗？
3. 提醒自己，好吃的不要起贪欲，不好吃的不要起烦恼。
4. 提醒自己，所有的饭菜，当成疗养身体的良药。为维持身体而吃。
5. 提醒自己，是为了修行成道而吃饭菜，不能贪多不能过量，吃了要精进修行。

这五观没什么特殊吧？

不，如果你坚持这么观想，你会破除自己的贪心，也会减少口腹之欲。

口腹之欲有错吗？

你想啊，世人为了满足口腹之欲，每天要猎杀屠宰多少动物？所做的这一切，只是为了满足从舌头到咽喉那几厘米的味觉。到了咽喉以下，身体不会有任何特殊感觉，对胃来说，肉和屎是一样的。

所以，第二件事，每次吃饭前做“五观想”。

有人说：这，这有点太过了，有没有简单点的？

好吧，我来点简单的。

三

佛法讲因果。很多人会相信因果：种瓜只能得瓜，种豆只能得豆。杀人就要坐牢，欠债就要还钱。这都是因果。



佛法讲轮回，简易讲就是不只是有这辈子，还有上辈子和下辈子。

你可能只相信这辈子，不相信有上辈子和下辈子，或者说不确定是否有上辈子和下辈子。你既然不确定，那就暂时相信轮回好了，反正也不吃亏。

因果一旦和轮回结合，世界就精彩了！你想啊，为何你不是另外两个人的孩子？为何有的人你一见到就感觉亲切，而另外一些人你一见就感觉不好？为何有一些人，你对他很好，但他却要害你.....

因果与轮回结合后，这些以前莫名其妙的现象，貌似都不难解释。原因就是上辈子你与他们之间发生过因缘。

这个跟你吃饭有何关系？当然有，有这么一个故事。

某天，你买了十只阳澄湖大闸蟹，活的，带回家清蒸了，蟹肉鲜美味香醇厚，吃完之后意犹未尽。

一年之后，你和朋友去踏青，居然被一条大黄狗咬了，朋友没事，就你倒霉；过了几个月，你回老家农村，居然被两只黄蜂蛰了，其他人都没事，就你倒霉；

又过了几个月，你和朋友爬山，居然被一条蜈蚣咬了，朋友们都没事，就你倒霉.....

反正发生很多倒霉事，莫名其妙都被你遇到了。

这天你终于忍不住去了一个寺院，请教某高僧：“大师，我平时都是积德行善，从不作恶事，为何最近这几年这么倒霉啊？”

高僧白了你一眼，从怀里拿出一面镜子，说：“自己看吧！”

你拿过镜子一看，惊呆了！

镜子里神奇地出现了一幅幅画面：某天你吃了十只大闸蟹，很享受，但那些大闸蟹被活活煮死，很痛苦；一只大闸蟹转世成了一条狗，本来从不咬人，但那天遇到了你；两只大闸蟹转世成了黄蜂，本来在筑巢，但那天遇到了你；一只大闸蟹转世成了蜈蚣，本来见人就躲，但那天遇到了你.....

故事讲完了，我瞎编的。

所以，尽量不要杀生。你自己杀，为你而杀，或者你让别人杀，都有因果。并不是说不能吃肉吃鱼，如果真想吃，你可以吃冰冻的啊。

这世界上，没有一件事是无缘无故发生的。从来没有无缘无故的爱，没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的狗会过来咬你一口。



你说原来这么可怕啊，干脆我不信轮回不信因果好了。哈哈，就算你把头一直埋在被子里，天还是会亮，太阳还是会出来。

所以，第三件事，吃饭时不杀生。在饭馆不点杀那些活物，自己家里也不买活物来杀，这对你和你家人都会有好处。

有人说：这，这也不简单，还有没有更简单的？

好吧，我讲个最简单的。

四

我来回答文章开头的问题：如何通过吃饭减肥？

人之所以胖，主要原因是吸取的营养过剩，转化成了脂肪。人之所以忍不住要吃更多，是觉得好吃，身体有想吃更多的欲望。

现在回忆一下，你吃饭时，一口饭菜咀嚼几下再吞下去？

你肯定记不清。现在人普遍吃饭越来越快，咀嚼次数越来越少。据研究表明，平均每人每口咀嚼 15 到 20 次，但肥胖和超重的人咀嚼的次数会少很多。

还有个实验：

美国哈佛大学桑德·范图勒肯博士带领研究小组招募 20 名女性志愿者，让她们各吃一大盘比萨饼，感到饱时停止进食。研究人员要求一半志愿者每口咀嚼 15 下，其他人咀嚼 35 下。最后称量志愿者们吃剩的食物时，研究人员发现，咀嚼 15 下的志愿者平均摄入 468 卡路里热量才能产生饱腹感，而其他志愿者平均摄入 342 卡就感觉到饱腹。

这个试验证明吃饭时咀嚼次数少，会需要摄入更多的能量。

再回忆一下，你吃饭时，一般在干什么？

聊天、看手机、想一些乱七八糟的事情……总之，你的心思没有放在吃饭上。

下面到了我要讲的方法：

吃饭时，尽量不要干别的，也不要想别的。把你的觉知放在嘴里，放在牙齿、舌头、口腔壁、饭菜上，正常咀嚼，每口咀嚼 30 次。

就这样，每顿饭都如此。

你会好奇这样会有什么好处？好处多了！除了让你减肥外，还可以有助睡眠，有助改善脾气……



有这么一个故事：

年轻时，林清玄因为失恋而痛苦不堪，吃饭不香，睡觉不甜。

禅师告诉他：“人，需要修炼。”

林清玄问：“怎么修炼啊？”

禅师说：“饿了吃饭，困了睡觉。”

林清玄反问：“难道吃饭、睡觉也是修炼吗？”

禅师说：“同样是吃饭，同样是睡觉，却有不一样的结果。凡人吃饭时，左顾右盼，想这想那，千般计较，万般思虑；睡觉时，颠倒梦寐，梦这梦那，思绪万千。修行者，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，别无他念啊！”

如何才能做到别无他念？

就是我教你的方法。当你的觉知一直在吃饭本身时，你的吃饭和禅师的吃饭是一样的。

所以，第四件事，吃饭时把觉知放在嘴里，多咀嚼几次。

有人说：这，这些方法也算修行吗？跟增长智慧有什么关系？

好吧，我来讲讲原理。

五

当你每次吃饭都能想到《金刚经》中佛陀吃饭的场景时，你已经在意念佛陀了，就跟很多人意念耶稣、意念观世音菩萨一样，有益无害，还会升起很多善念。如不要傲慢，要亲力亲为，众生平等……

当你吃饭前做“五观”的时候，你的贪欲会减少，你会谦卑，你会心生感激，而且不会那么执著……

当你吃饭时不杀生，你会减少很多贪欲，也会避免很多不好的因果……

当你把觉知一直放在吃饭这件事上时，你心无杂念，慢慢安静下来，不会跟着念头飘飞……

当你欲望减少，贪欲减少，安静下来，智慧自然升起……

最后，讲一个更神奇的：禅饭一味。对没错，不是禅茶一味，而是禅饭一味。

当你心无杂念吃饭，觉知一直都在。

任何一粒米，曾经都是一粒稻谷。



这一粒稻谷曾经生长在田里，经过阳光、雨水、空气、土壤的组合，阳光充足与否，土壤矿物质是否丰富，这些因素都会影响到这粒稻谷；

稻田曾经被人施肥，有的是有机肥，有的是化学肥，肥料的质量多少，肥料的成分如何，施肥时的天气怎样，甚至施肥者的心情，这些因素都会影响到这粒稻谷；

稻谷在生长过程中，周围有什么草木，有什么鸟在那里唱歌，有没有人在那里吵过架，有多少辆什么样的汽车在不远处经过，这些因素都会影响到这粒稻谷；

后来，稻谷是被何人制成了稻米，又被哪个商人运到了南方，还有哪个快递员送货，最后做饭的那个厨师是在恋爱吗？这些因素都会影响到这粒米……

我在想啊，如果科学足够发达，对于这粒米的任何细微的影响，应该都能检测到，如果科学更厉害，是不是可以根据这一粒米，还原所有它经过的场景呢？当然，现在科学只能知道这粒米有没有毒，有没有营养，肯定无法还原当时的场景。不知道几百年后科学能否做到。

但修行好的禅师，他们能还原一些。就像他们喝一口茶，就知道茶叶放了多久，是什么制作工艺，有没有打农药，茶树有多少年，海拔多高，什么土质，茶树边有什么植物……

还原茶的场景，不是通过逻辑，而是觉察。这就是禅茶一味。通过觉察还原一粒米的场景，这就是禅饭一味。

如果有人真能根据一粒米或一片菜叶，还原所有场景呢？

那正是：**一米一世界，一叶一菩提。**



老子智慧：生而不有

写在前面：

某天，有个很熟的朋友和我聊天。

他吐槽完公司吐槽老家的亲戚，再吐槽目前的家庭和小孩，最后开始感叹人生。半开玩笑说：像我这么聪明、努力、上进的人，拼搏了十几年，为什么还过得不幸福？

他真的很聪明也很努力，从小家境贫寒，到考上名校，后来在大公司一路晋升到高管，再后来创业也还算顺利，现在有七八十人的小公司，一年有上千万的净利。

他说：以前没钱，有很多烦恼，那些烦恼大多和缺钱相关，只要赚更多的钱就能解决，所以自己拼命赚钱。现在有钱了，好像烦恼并没减少。问题是，以前的烦恼用钱能解决，现在的烦恼用钱解决不了啊！

所以他问我：为什么会这样？为什么还过得不幸福？

我笑着说：没钱有没钱的烦恼，有钱有有钱的烦恼，这个你体会到了。你现在知道，幸福这件事，跟钱的关系不太大。很多人拼命追求幸福，殊不知，造成不幸福的原因正是他的“拼命追求”。

这句话把他说得有点懵。他愣了好几秒，双手抱拳，感慨地说：太他妈有道理了！大师，给我详细讲讲吧！

熟人眼里无大师。我知道他开玩笑的。不过我还是给他讲了下面的内容。我认为这是对待工作、亲子、婚姻最幸福的方式。

那个朋友认为这篇文章写得内容贴近生活，文风轻松幽默，道理深入浅出。建议你也慢慢看，认真看：)

生之畜之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

— 《老子》第十章

大概意思是：道生成了万物，但不占有万物；替万物做了所有的事情，但不以此要求回报；帮助万物成长，但又不主宰万物。这就是最高深的“德”啊。

里面的“恃”字就是“有恃无恐”的“恃”，不太好翻译。这几句话本身很美，理解了意思，不翻译也没关系。

生而不有，为而不恃，长而不宰。

与每天要为名利奔波拼搏的现代人，讨论这几句话，似乎有点不合时宜。现代人希望拥有更多，习惯主宰更多，控制更多。但老子告诉我们说：这样不对，不符合道。违背了道，就会出现问题。



但真能做到“生而不有”吗？

当然，自然规律就是如此。

一棵树，果子成熟了，要么掉在地上，要么被动物吃了，树从来不自己占有。如果树想一直占有果子，那一定是自寻死路。植物都是如此，动物也是如此。所有的动物，繁殖下一代以后，一旦它们有独立的能力，父母都会赶走它们。

最有说服力的证明是大地。大地生了所有的动物植物，给它们养分食物，帮它们成长，但大地占有它们了吗？从来不占有！大地是最好的道的例子啊！所以老子说：

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

研究老子不只为解释自然规律，还要能指导我们的生活。

看看周围，父母们都是如何培养小孩子的？每个父母都觉得小孩是自己的，想方设法为子女安排好一生。这不符合老子的观点。如果生活违背了道，自然就会产生问题，于是亲子关系成了最大的问题。

父母和孩子能做到“生而不有”吗？著名哲学家、诗人纪伯伦写过一首哲理诗《论孩子》，诗中写道：

你们的孩子，都不是你们的孩子，
乃是生命为自己所渴望的儿女。
他们是借你们而来，却不是从你们而来，
他们虽和你们同在，却不属于你们。

另一位哲学家（嗯，是我自己说的），也说过：

每个孩子生下来的时候，都是天才，只是被家长、学校和新闻联播教育成了蠢材！（[点击查看《谈孩子的教育！》](#)）

我们总担心孩子有太多的问题，以后走入社会可能会过不好。但你现在看看，绝大多数孩子都比父辈更优秀。或许说优秀有点不妥，但我们想想自己，我们是不是觉得父母有点跟不上时代了？

只要想“控制”孩子，就一定会出现亲子问题，并不在父母素质高低，或出发点不对，只因这不符合道，故而出现问题。

教育孩子是如此，谈恋爱也是如此。

所有人谈恋爱，开始都类似：兴奋、甜蜜、幸福、缠绵。到后来也类似：嫉妒、吵架、斗气。无论最终是否在一起，都会经历这些。为什么会这样？看看如下场景：



“你是我女朋友，怎么能跟别的男人单独吃饭？”

“我对你那么好，为你付出了那么多，你为什么对我这么残忍？”

“你不应该这样对我，你应该多多关心我，每天给我打电话……”

恋爱时我们想占有对方，期待着对方对自己好，还想着要控制对方，成了“生而占有，为而有恃，长而主宰”。只因这不符合道，故而会出现问题。

看完反面例子，再看正面例子。

如果一个管理者，能做到“生而不有，为而不恃，长而不宰”的话，这个团队应该非常和谐。工作效率如何先不说，这种管理者，一定是下属喜欢的。一个领导对员工尽心培养，还不提要求，不控制员工，员工是会多喜欢这个老板。这样企业岂不是一团糟？不会。你作为管理者这么对你的员工，但公司还有公司的制度要求，一张一弛，你试一试就知道了，保证效果会超出期望。

力的作用是相互的，越想抓紧，越易疲劳。最好的方式是不松不紧。“生而不有”的好处，你慢慢体会。

再看看创业，大家熟悉的创业教父马云，是他创立了阿里，做大了淘宝。但马云经常说，淘宝是国家的，平台是社会的。他自己占有阿里集团的股份也只有 8%。这也算“生而不有”吧。马云虽然对公司有控制权，只是他并不去控制。或许这就是他的智慧：既不紧也不松。

亲子关系，恋人关系、员工管理、创业企业，如果能做到“生而不有”，就是符合了道，否则就会出现一系列的问题。生活中还有其他的事情，也是如此，你慢慢琢磨吧。

接下来一部分，您一定要认真看！

虽然不一定看懂，但没关系，万一看懂了，你就比很多修行的和尚道士都厉害了。

道是什么？道不可说，但可以比如。道像水，水善利万物而不争，故几于道；道像大地，生而不有、为而不恃、长而不宰。这是老子对道的描述。

佛陀在《心经》中讲：

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。

这是对空性的描述，也是老子说的“道”，还是每个人都具备的“自性”。六祖惠能大师证悟时，大发感慨：

何期自性本自清静。

何期自性本不生灭。



何期自性本自具足。
何期自性本无动摇。
何期自性能生万法。

— 惠能《六祖坛经》

翻译过来就是：

我勒个去！没想到啊没想到！没想到自性本来如此清净，自性本来不生不灭，自性中本来什么都有，自性本来不来不去不动摇，自性能生出万法！厉害啊！Super Cool！牛叉啊！

这个“自性”就是道。玄乎吧！我要是告诉你：你每天都在体会“道”！你会不会觉得更玄乎？

好，现在放下所有成 (bi) 见 (shi)，跟着我的思路来走一遍：

你问自己：我是谁？

你平时说的“我的身体、我的脑袋、我的父母、我的钱、我的孩子、我的工作、我的手脚、我的爱人、我的车子、我的朋友……”这些都只是“我的”，并不是“我”。

请问：我是谁？

请你把“我”拿到桌子上放着。

你的所有的回答，都无法成立。这些不可能是“我”，它们任何一个少了，“我”依然存在。那有没有可能，根本就没有这个“我”？

佛经中讲“无我”，就是想说，真的没有一个你以为的“我”。但每个人都认为有个“我”！忽然发现：“我”这个概念，是有史以来最大的骗局。

接下来，请你闭上眼睛：

你会出现很多念头：

你感觉到热，这是个念头；
你觉得这个操作很傻，这是个念头；
你觉得你坐在椅子上，这个觉得也是个念头；
你知道有个鬼脚七，这是个念头；
你昨天吃饭了，这是个念头；
你不要想一只熊猫！我知道你想了，这也是一个念头……

这些念头哪里来的？又去向了哪里？



它们从虚空中来，又消失到虚空中去。（现在可以闭上眼睛试试了）

你知道自己“正在看”这篇文章。你看见的是文字，你是怎么知道你“正在看”的？这个“知”是什么？

你怎么知道你在坐车？

你怎么知道你在走路？

你怎么知道你在生气？

你怎么知道你在说话？

你怎么知道你在想熊猫……

多傻的问题啊！

但这不是傻问题，当你严肃地思考，你会发现：一定是存在某个“知”！她知道所有的状态，当你出现念头，她会知道有这个念头，当你没有念头，她也会知道没有念头。

“知”到底在哪里？请看一首诗：

醒来

当你行走，她跟着你的脚步，
当你躺下，她呵护你的睡眠，
当你开心，她陪你开心，
当你抑郁，她也陪你抑郁。

你爬楼，她陪你爬楼，
你跳楼，她也陪你跳楼，
你唱歌，她陪你唱歌，
你吃肉，她陪你吃肉。

她不劝你少抽烟，
也不劝你别喝酒。
她不夸你长得好，
也不嫌你长得丑。

你富有，她不羡慕，
你贫穷，她不嫌弃，
你风光，她在你身旁，



你落魄，她也伴你左右。

她就是这样，
对你不离不弃，
生死相依。

她陪你生，但她不生，
她陪你死，但她不死；
她陪你欢笑，但她不欢笑，
她陪你哭泣，但她不哭泣。
她知道你所有的痛，但她不痛。
她知道你所有的苦，但她不苦。

她知道你的一切，包容你的一切，
但你从没记起她，她也从不责怪你。

某天，当你醒来，
你会明白：
她就是你！

— 蓝狮子

啊，好美啊！

看看那个“知”，她“生而不有、为而不恃、长而不宰”。

那个“知”，就是老子说的道，就是佛经中讲的“觉”。觉醒，就是那个“知”醒了。

你如果能明白这首诗，你就“不生不灭”的了。没事，就算你不明白，也没关系，她一直在那里等着，不会离开的。

不要觉得“道”离你很远！无论你知不知道，无论你承不承认，事实都不会改变：

你就是那个包容万物的知，你就是那个不生不灭的道。

咳咳！

我瞎写的啊，别当真！



在嗔恨中修行

1

“嗔恨”这个词感觉有点宗教化，但“恨”这个词很常见。

当你恨一个人，恨不得把他碎尸万段，恨不得吃他的肉，恨不得喝他的血，恨不得他出门被车撞，恨不得让他断子绝孙……这些都是嗔恨！

有人说，我“恨”得也不多。那“愤怒”这个词肯定常见。

你经常火冒三丈，拍案而起，大发雷霆，控制不了自己的脾气，指着人家鼻子骂……这些都是愤怒！

有人因为别人开车占道，恨不得下车把人拖出来打一顿！

有人因为同事冤枉了自己，就拿刀把同事夫妇都杀了！

有人因为只涨了 500 块的工资，恨不得和老板一起从楼上跳下去！

……

不要觉得这些极端，都是活生生的例子。在嗔恨的情绪中，什么极端的事情都可能发生。

然而，如何在嗔恨中修行？

对不起，在嗔恨中没法修行。在所有的习气中，嗔恨，是最妨碍修行的。“嗔是心中火，能烧功德林”。

但嗔恨不会时刻主宰着你，一旦觉察到自己有嗔恨有愤怒，就可以来修行，从而化解愤怒。

这是我今天想探讨的内容。

2

来，从最基本的开始。

有人说：我就是脾气不好，经常控制不住自己，忍不住发脾气，越亲近的人越容易发脾气！

什么叫控制不住自己？其实就是被情绪控制了，也就是成了情绪的奴隶，成了“心”的奴隶。修行就是为了降伏其心。

发脾气，是因为愤怒。



愤怒是怎么产生的？愤怒是因为有人阻碍了你的欲望。

你想晋升，有人不让你晋升，你就愤怒；你想发财，有人破坏了这个机会，你就愤怒；你赶时间，前面有车挡路，你就愤怒；你喜欢上一个美女，有人横刀夺爱，你就愤怒；你想要儿子成绩好，他做不到，你就愤怒……

所以，当愤怒升起时，先不要埋怨对方有哪些不对，而是看看自己内心是什么欲望被阻碍了。

有很多人说自己脾气太大，多忍忍，脾气就变好了。这不可能，只要那个欲望还在，愤怒就一定会产生。就像你走在太阳下，影子一定会产生一样。

有人说，我可以忍。是的，你忍一次可以，再忍一次也行，等到第三次，你咬着牙恶狠狠地说：我-忍-了-你-很-久-了-！！

找到愤怒的根源，看见自己的欲望，才可能减少愤怒。这才是脾气变好的唯一办法。

当愤怒升起，看见自己的愤怒，然后看见自己的欲望，此刻愤怒就消失了。就这么简单。如果你忽然发现愤怒还在，其实它不是还在，是又起来了。你继续看见自己的愤怒，又看见自己的欲望，它又会消失。这个过程就是觉察。

这也就是修行。

3

欲望没有好坏。想要做善事和想要杀人都是欲望。有人阻碍你杀人，你会愤怒；有人阻碍你做善事，你也会愤怒！

你愤怒，是因为你不想接受某个结果。

每个人做事都有自己的角度，当别人的角度和自己的角度不一样时，愤怒就可能产生。

修行越好的人，能接受的角度范围越大。当他回归到原点，能接受所有的角度，也就是说他愿意接受一切的发生，所有的可能。那就是很好的修行。

举个例子。有的父母在第一次小孩成绩不好时很生气，第二次成绩还不好时，他不生气了，而是想办法帮助小孩一起进步；而另外一些父母，在小孩第二次成绩不好时更生气，把他打了一顿，而且不让他吃晚饭。第一类父母，他是接纳了小孩成绩不好，而第二类父母还不肯接纳这个现实。第一类父母修行有进步，而第二类父母我执更深了，他内心的欲望是：自己的小孩一定成绩要好！当小孩妨碍了他的欲望，他就愤怒了！当小孩一再妨碍他的欲望，他就更愤怒了！

对一个真正修行人来说，愤怒产生，应该感到高兴：哈，修行的机会又来了！有意



思的是，只要开始这么想，愤怒瞬间减弱了。

4

人愤怒时，其实很痛苦。自己痛苦，对周围的所有事物都很不耐烦。

你因为公司的事情发脾气，回到家给老婆也没有好脸色，此时小孩关门的声音大了一点，你就会大发雷霆：跟你说了多少次，关门要轻一点，你没长耳朵吗！

发完火，你坐在沙发上，觉得沙发太热；你坐凳子上，觉得凳子太硬；你看电视，发现节目很无聊；你刷朋友圈，发现那些傻逼又在发心灵鸡汤！

此时，你已经在地狱之中了。

六道轮回，不是只有死后才有。

当你帮助别人做了善事，心里会非常快乐宁静，就像天人一样；

当你心中充满了嫉妒，充满仇恨时，就是阿修罗；

当你善恶参半，神性和兽性融合为一体时，你就是人；

当你非常愚痴和糊涂的时候，就是畜生；

当你非常贪婪，整天追求金钱，追求美色，惶惶不可终日时，就类似于饿鬼；

当你的生命出现一种非常糟糕非常痛苦的状态、使你受尽折磨的时候，就类似于地狱了。

当你能觉察到这些，你会发现这是多奇妙的体验啊！

5

愤怒是短暂的，嗔恨是长期的。嗔恨就像一颗种子，能在内心生根发芽。

有些时候，一开始你还没那么愤怒，回家越想越气，越想越不对，甚至食不能咽夜不能寐。如果没有发泄，也不懂修行化解，时间一长，嗔恨就长成了一棵大树。此时，你会发现生活越来越糟糕，以前别人所有对你不公平的事都想起来了。周围的人，都在针对你。任何事情，你都能看到阴暗的一面。更重要的是，你还认为这样很正常。

当嗔恨长成一棵大树，你会把一切错误都归结于外界，归结于某些人或者某段经历。你可能经常想杀了某个人，或者让某个人去死。因为只有这样，你才会好受一些；因为周围的人对你都不好，你可能会想到逃离，逃离到一个没有人的地方，自己一个人待着，与世隔绝；因为你觉得生活太痛苦，你可能会想到自杀，你心想，自杀可能可以结束一切吧。

上次有个小姑娘问过我：是不是上辈子造业太多，才让我这辈子受这么多苦，是不



是我死了就还清了。

其实她错了，她的大部分痛苦根本就不是上辈子造成的，而是她这辈子造成的，是因为嗔恨造成的。死，怎么可能解决？以我的理解，带着这种痛苦自杀的人，去地狱的机会最多了。也就是说，死了比现在更苦。无论她信不信佛，都是如此。

有了嗔恨，岂不是无解了？

当然不。只要内心真的想改变。

6

我讲的所有这些，都有个前提：你真觉得愤怒不好，真觉得嗔恨不好，你想改变现状！

如果你认为这都很正常，而且也很好，其实没关系。不用管什么修行，什么打坐抄经觉察，都不用。看看电视剧、刷刷手机、抽根烟喝个酒聊个天，甚至去泡吧足疗都挺好，生活还是继续过，偶尔也会感觉到放松和惬意。

真不是说反话！

我的意思是，所有的改变，一定是来自内在。如果一个人不想改变，一个人不想修行，就算佛陀在他身边，也无法让他有任何变化。

上次有个朋友跟我说：“七哥，你让我原谅我老板，我做不到。我好歹是个留学生，工资还不如她的一个小秘书。苦活累活都是我，辛苦一年，她只给我涨几百块，还满脸的伪笑。我看着那张嘴脸都恶心，恨不得抽她几巴掌！”

我说：“那你换工作啊！”

她说：“没公司愿意要我。我试着换，猎头一听我三十多岁了还没小孩，就没下文了。”

我差点晕了，说：“我靠，你不感谢你老板收留你，你还要抽她，她招你惹你了？！”

她的回答是：这个公司一般不辞退人的，所以能留下来不是老板的恩惠，所以还是不能原谅她……

这就是她嗔恨的逻辑。在这种逻辑下，没有人能说服她。

我只能告诉她：好吧，你是对的。继续保持吧。

悟性好的人，通过他人的遭遇或者看书，哪怕自己没有太多经历，也会去思考人生的真谛，从而走上修行的道路。

悟性一般的人，需要自己经过各种磨难，有繁华有落寞，有快乐有悲伤，某次被苦难折磨，开始思考人生的意义，从而走上修行之路。



没有悟性的人，无论怎么折腾，也不会对修行产生任何兴趣。当有人跟他说修行时，他会嗤之以鼻，心里骂：又一个傻逼！

老子说：

上士闻道，勤而行之；
中士闻道，若存若亡；
下士闻道，大笑之。
不笑不足以为道。

所谓一个人悟性好坏，其实也是他福报多少的体现。

算了，不扯这些。

我只是想说明：如果你不想那么痛苦，想改变现状，就需要从内在升起好奇心，需要把心打开一点点。否则你看了这篇文章，只会骂骂咧咧，徒增烦恼，不会有任何收获。

7

此刻，我假设你的内心已经打开了一点，愿意继续听我讲。

当你觉察到内心有嗔恨，嗔恨很强烈。那恭喜你，你修行的机会到了。你一旦跨过这关，会进步一大截。

假设你有法术，只要你恨任何一个人，都可以瞬间把他灭了。把敌人灭了，嗔恨会消失吗？不会的。《绝代双骄》中的邀月公主，恨江枫，为了让燕南天痛苦，她不让他死，苦心经营二十年，让小鱼儿和花无缺自相残杀。

就算把你恨的那个人灭了，你会发现还有更多的人惹人恨！你走到哪里，都有很多人针对你！走路时，有车故意弄脏你的裙子；坐车时，有人故意踩你一脚；打车时，司机故意绕路；找个公司上班，老板故意对你不公；平时周末休息，朋友请客故意不叫你.....

敌人越来越多。此时该怎么办？

向内求！

向内求，是因为你欲望有点多，或者你不愿意接受某个结果；或许你认为的那敌人，都是自己臆想的，他们并没有特地针对你；就算有些真的针对你了，受点委屈又如何？人家在帮你消业障啊。你可以做任何事，哪怕做一些抗争，但内心没有必要有嗔恨。

人生如戏。不是如戏，人生本来就是一场戏。当你学会看戏时，好人坏人都是演员，你自己也是演员。你发现有人入戏太深，把戏里的事情都当真了，又哭又笑，你不是应该怜悯他们么？



当你学会看戏的时候，你真的长大了。这种长大，跟年龄无关。有人到死也没学会，也有人很年轻就懂了。当然，一般来说，人经历的越多，能容忍的事越多，能把人生当戏看的可能性也就越大。

向内求，不要去看敌人，而是去看你内心的嗔恨，用慈悲心去化解内心的嗔恨。

如果你内心没有嗔恨，那敌人也就消失了，天下的敌人都消失了。

这才是：**心中无敌，无敌于天下！**

8

到底如何用慈悲心化解内心的嗔恨？

你把文章从头再看一遍，或许能明白更多一点。

(完)



在病痛中修行

1

经常有人问我：“为什么要修行？”

我说：“为了从苦中解脱出来。”

“我不觉得苦啊？”

“那就不用修行！”

我是认真的。如果你没感受到生活中的苦，是真不用修行。一个小孩子每天玩得开心死了，你跟他讲修行，没必要的。

如果你真体会到了烦恼，觉得生活真是好多苦啊！开始思考：如何才能想减少苦呢？那好，你就可以继续往下看了。

慧远上次跟我说：修行是为了让人获得幸福。

我纠正他说：不是的。修行不会让你幸福，也不会让你不幸福。幸福的定义太不确定了，有人觉得三宫六院才是幸福，修行根本帮不上他。

修行，可以让你增长智慧，让你能从苦中解脱出来。

人生有八苦：生、老、病、死、爱别离、求不得、怨憎会、五阴盛。前面六个好懂，后两个什么意思？我不告诉你。

我今天要教你如何从“病苦”中解脱出来。这里说的病苦，包括生病，也包括身体受伤产生的痛苦。解脱了病苦，你人生中八分之一的苦就解决了！所以你一定要认真看。

2

你之所以有痛苦，来源于“我执”：我被冤枉了，我收入不高，他居然骂我，他说我长得丑，我腿好痛..... 因为这些事，你产生烦恼！这些都是“我执”。我执里执著最大的就是这个“身体”。

你无时无刻不在伺候这个身体：它冷了赶紧加衣服，它热了赶紧开空调，它怕晒就赶紧戴帽子，它怕累就不出门，它饿了就找一堆东西吃，它病了就躺在床上哼哼.....

为了让身体更漂亮，你敷面膜、去健身、去爬山、吃减肥药..... 甚至还可能去整容。

说到整容，讲一个经历。

有一次我问一个朋友：“你们整容真的有效果吗？长得丑要整得好看太难了吧！”



朋友说：“七哥，这你就外行了。过来整容的小姑娘，一般长得都还不错，而且有些长得特别好看，她们只是对某个细微点不满意。那些长得不好看的，很少过来。就算过来了，我们也会劝她不要整了。”

“啊，这，你告诉人家太丑整不了？”

“当然不是，我们会说你长得不错啊，那个地方要是整的话，不一定有效果，反而会破坏你的整体美……”

不扯远了。

之所以你会如此执著身体，是因为把身体当成了你自己。你会用手指着自己鼻子说：“看看我”。鼻子肯定不是你，就算没有鼻子，你也还在；那身体其它部位是你么？如果四肢都断了，你还存在不？霍金患有卢伽雷氏症，全身瘫痪，只有三个手指头能动，霍金照样是个大科学家……

讲这么多，只是想从理论上告诉你，不要太执著这个身体。身体只是个身体，并不是你自己。如果你仔细探寻，并没有一个实体的“你”存在。这就是佛学中讲的“无我”。但人们从不相信，这也没办法。

你可能会问：“就算道理我懂，但得了病，身体不舒服是真的，痛苦也是真的！怎么办？”

别急，接着往下看。

3

人只要还活着，就要吃五谷杂粮；只要吃五谷杂粮，肯定会生病；只要生病，肯定会不舒服。

所以，人只要活着，肯定会有不舒服。这是不可避免的，就像天晴下雨不可避免一样。这个逻辑能明白吧？！

之前我写文章提到十不求行，第一条就是：念身不求无病，身无病则贪欲易生。

你身体太好，一直不生病，各种贪欲就容易产生，贪欲产生，更多其它“苦”也跟着来了。如果身体有病，你容易认识到这个身体本身是“苦”，对身体的执著反而容易减轻。对于修行人来说，体会到了身体苦，修行的信念会更加坚定。

所以，你身体没有病挺好，有病了也不要抱怨。因为病痛带来不舒服的同时，确实也会带来一些好处：会让你认清真相，减少执著，升起出离心，坚定修行的信念！这就是，念身不求无病！

你可能会问：“就算道理懂了，但得了病，身体不舒服是真的，痛苦也是真的啊！怎么办？”



别急，接着往下看。

4

得病了，就得看病，轻一点的吃药，重一点的去医院。这些你都要自己做，我不管这些。

我讲一个方法：教你如何欺骗“头脑”，让你可以不在乎那些“不舒服”。

请安静下来，顺着我的提示去做。

先思考一个问题：有时候你头痒，你是怎么知道的？

不要轻易回答，仔细想想.....

“痒”是一个感觉，你觉察到这个感觉，然后有后续行动：“挠挠”。

所谓的感觉，本质是一个“念头”。这个念头告诉你“痒正在头部发生”。

同样，当你生病时，“痛”是一个念头；“难受”也是一个念头；“不舒服”也是一个念头；“脚麻了”也是一个念头；“骨折了”也是一个念头..... 你能知道的这些“症状”都只是一个念头。

你不用管身体具体发生了什么，只用去关注你的感觉，这些信息传递到你头脑中，都只是一个“念头”。用科学术语说，就是脑电波。而且，这些念头，跟其他的念头本质没有区别，例如“很舒服”的念头，“有个人来了”的念头，“想吃顿好吃的”的念头，念头都是一样的，只是你针对这些念头后续要采取的行为不一样。

关键点来了，如果你知道了这些念头，你不采取行动呢？

举个例子。头脑中冒出一个念头“想吃顿好吃的”，然后你决定打电话给男朋友，让他陪你出来吃夜宵。这就是后续行动。如果你看见了这个念头“想吃顿好吃的”，你告诉自己：哦，这是个念头。这就是不跟随，没有采取行动。

明白了吧，不跟随念头走。这需要很仔细的觉察，一不小心就跟着走了。如果你明白了，接着往下看。

“肚子好痛”念头来了，本来你习惯的动作是，嘴里喊着“我的妈呀，疼死我了”，然后身体弯曲，这样感觉好一点。这些就是后续行动。

如果不跟随念头，会如何？

“肚子好痛”念头来了，你告诉自己：哦，这是个念头。

然后接着觉察，还有什么别的念头过来。此时又有一个新的念头“我想吃顿好吃的”。你告诉自己：哦，这是个念头。



然后接着觉察，此时又有一个念头“这个方法管用吗？”你告诉自己：哦，这是个念头。

然后接着觉察，“肚子好痛”，你告诉自己：哦，这是个念头。

然后接着觉察，“鬼脚七的文章不知道更新没有”，你告诉自己：哦，这是个念头。

然后接着觉察，“明天要不要请假？”，你告诉自己：哦，这是个念头。

然后接着觉察，“肚子好痛”，你告诉自己：哦，这是个念头。

……

这个办法，简单点说，就是“观念头”！只要你愿意，你能一直观下去。如果你一直观下去，身体痛不痛，已经不重要了，都只是念头嘛！

不过看似简单，你很容易就会被念头带走了，也就是跟随念头走了。如果你觉察到跟随了，也没关系，马上接着觉察下一个念头。不要后悔，不要埋怨，因为你的后悔和埋怨又是新的跟随。

“觉察”是最简单也是最强大的修行方法。

如果你坚持不了，没关系，多试几次。一次能觉察哪怕几秒钟，练习多了，就可以持续更长时间。真正修行好的人，时刻都有觉察，睡梦中都不例外。

你可能会问：“道理我懂，但这个太简单了，我坚持不了，还是容易被痛带走，怎么办？”

别急，接着往下看。

5

如果你真的不想练习觉察，那还有一个更简单一点的修行方法。

但这个方法需要你真的信任我，要真按照我说的去实践！

你知道人为什么生病么？

冷了热了吃坏肚子中毒感染，这都是表象。按照佛法解释，生病是你的业力。也就是因果果报。

有个人特别喜欢钓鱼，后来他得了喉癌；

有个女子很喜欢吃虾，后来她得了大脖子病；

有个老人经常杀猪，他临死前几年尾椎骨附近烂疮一直不好；

有个妇人特别喜欢骂人，她嘴角长疮一直不好；



有个小伙子特别爱吃田螺，他经常拉肚子……

算了，虽然我说的都是真的，但那也不是必然联系，别吓到你，信不信都没关系。

我想说：生病也是因为以前的各种原因引起的，我称这些原因叫“业力”。

业力一旦消除，以后身体就会好很多，生病自然就少了。

如何消除那些“业力”？这就是我要介绍的方法：发愿。

你感冒了很难受，世界上那么多人感冒也一样难受。你感冒了还可以在家休息，很多人不得不带病坚持工作，你愿意替他们分担一点痛苦么？此时你可以这么想：

愿天下所有人感冒的痛苦，都由我来承担吧！

天啊，只要你说出这句话，你感觉会绝对不一样！

只要你是真心的，你一定会被自己感动！此时，你感冒的痛苦，就变得有意义了！你会感觉到有一股力量，在内心缓慢滋生！就像春雨后的竹笋，在大地上冒出了头。本来的那些痛苦，已经不算什么了！你甚至会想，让感冒来得更猛烈些吧！是啊，让痛苦来得更猛烈些吧！

这就是我教的方法，就这么简单！

按照佛学的逻辑，你的业力也会消除得很快！

你是不是有些害怕：别人的痛苦要是真的过来了，我承受得了么？我岂不是会受到更大的伤害？！

不会的，如果痛苦真的能过来，说明你已经有神通了啊！能让来就能让走，你得多厉害啊！

不开玩笑了。其实，只要你真心发愿替众生承受痛苦，唯一会受到伤害的，就是你的“我执”。

如果你还不太确定，不要紧，你找个机会试试，自己体会。

如果你信任我，真的愿意尝试更多，我告诉你，不只是你生病的时候可以这样发愿，在你看见任何众生受苦时，你内心都可以这么发愿。如：我愿意替那条狗承受断腿的痛苦……

6

这几个方法相互并不冲突。

当你生病了，或者受伤了，你可以先提醒自己：身体其实不是用来伺候的，不要太执著这个身体；然后告诉自己：生病也不是坏事，可以让自己更坚定修行的信念；接下



来可以开始练习觉察念头，觉察自己的每个念头，不要跟随，跟随了也没关系，继续觉察；觉察累了，就发愿：让众生的痛苦，都由我来承担吧！

我讲完了，就这样吧！

生活处处是修行，我是 [蓝狮子](#)，在病痛中修行！



在嫉妒中修行

生而为人，很不容易，从一出生，就会被很多与生俱来“坏习惯”影响和控制。其中影响最大的有五种：贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒。这就是“五毒”。今天来谈谈嫉妒。

“坏习惯”，也并非真的坏。好与坏，也只是个标签。之所以说坏，是因为，这个习惯容易给我们带来烦恼和痛苦。之所以说只是个标签，因为若掌握了修行的方法，“坏习惯”也能帮我们增长智慧。相反，若不懂修行，好习惯也可能让我们产生傲慢，就成了坏习惯。

嫉妒，与生俱来。一个婴儿，看见自己的妈妈去抱别人的小孩，会哇哇大哭，虽然他无法说话。我相信这种行为的产生是因为嫉妒；长大一点，嫉妒会更明显，家里若有两个小孩，父母就会深有体会，无论父母如何谨慎如何公平，总会有小孩觉得父母偏心；等到长大成人，嫉妒之心会愈演愈烈。自己找到了一份月薪一万的工作，很是开心，但看见一个水平和自己差不多的人，居然工资是两万，瞬间就会觉得自己那一万的工资不香了。好在，成人更善于隐藏嫉妒，否则你会发现这个社会到处都充满恶意。

嫉妒，会分性别。相比来说，女人比男人更容易心生嫉妒。女人会把身边所有女人都看成嫉妒对象，无论他们之间有多亲近。所以，千万不要在一个女人面前夸另一个女人。男人略有不同，男人会嫉妒和自己同一行业的男人，不是一个行业的人，一般不会产生嫉妒。一名程序员会嫉妒另一位程序员，但他不会嫉妒一位画家。这是哲学家罗素的观点。我想，若不加这句，我会被很多女读者骂哭……

嫉妒，也分阶层。自己如何努力也够不到的对手，就不属于一个阶层。一个乞丐，不会嫉妒某位大企业家，但他会嫉妒另一个收获更多的乞丐。一名员工不会嫉妒他的老板，但他会嫉妒另一位职位轻松但享受同样待遇的同事。

嫉妒，有普遍性。为什么大家觉得“民主”制度比较好？为什么“人人平等”，总会得到绝大多数人的认同？为什么听到“王侯将相宁有种乎”，起义军就会热血沸腾？这都是因为人的嫉妒心理。而且，随着科技的发展，我们变得越来越容易嫉妒。以前我们只是嫉妒身边的邻居和同事，现在因为网络发达，社交 APP 普及，我们可能会嫉妒所有人，包括陌生人。看见有人一夜爆红，很多人会忿忿不平。

看了这么多，结合自己的生活经历，相信读者对“嫉妒”有了一定了解：嫉妒很容易产生，人们很容易被嫉妒控制。嫉妒一旦产生，随之会产生一些情绪的影响或采取相应的行为，就是被嫉妒控制。在所有情绪中，嫉妒会表现得相对隐蔽。愤怒，我们容易察觉，悲伤也容易感受，但嫉妒，会让人忽视，只是觉得内心不舒服，然后开始不由自主地抱怨，甚至诅咒。这就是被嫉妒控制。

嫉妒的人，不只是随时希望别人倒霉，自己也因此郁郁寡欢。时间一长，嫉妒的人



就会满肚子牢骚，整天都是负面情绪。更有甚者，一旦妒火中烧，也会做出一些极端的行为。有新闻报道，某初中生十三刀捅死了自己的同班同学，警察问他为何要杀人，初中生老实地回答说：因为他每次考试都是第一名，我每次都只能是第二名。

想要不被嫉妒控制，就需要有智慧。嫉妒是愚痴的体现，有智慧的人，不会因为他人拥有别的东西就会对自己拥有的东西不感兴趣。想要有智慧，就需要修行。要对治“嫉妒”，而采用的修行方法，就是在嫉妒中修行。

罗素说：对治嫉妒最好的方法是快乐。问题在于，我之所以不快乐，就是因为我嫉妒啊，现在你告诉我，要想不嫉妒，就需要快乐。这成了死结。其实，罗素的话没错，一个人平时快乐比较多，产生嫉妒的几率就会小。容易嫉妒的人，是在告诉别人，自己有多不快乐！至于如何让自己多一些快乐，这又是个更大的题目，比“如何消除嫉妒”更大一些。算了，说下一个建议。

对治“嫉妒”的第二个方法，是“自信”，要“超级自信”。超级自信的人，很少会嫉妒别人。我相信我喝的茶叶，就是最好的；我觉得我的房子，就是最舒服的；我认为我的小孩，就是最棒的；我认为我的工作，就是最有价值的……对于一些无法用数字衡量的事物，我们可以表现得“超级”自信。当然这个方法，也容易走到另一个极端。“普信男”就是很好的例子。没办法，人总是那么“聪明”，你跟他说你这极端不好，他就会走到另一个极端，还振振有词说：不是你让我这么做的吗？

真正对治“嫉妒”的方法，是知足。嫉妒来自比较，自己和他人的比较。容易嫉妒的人，总是习惯于把着重点放在关系上，而不是事情本身。当一个人知足，就不会有比较，也不容易产生更多的欲望。有一辆几万块的车代步，完全可以满足自己的需求；有一套一百平米的房子，也完全可以过着幸福的生活；有一份薪水过得去的工作，完全不用为生计犯愁。生活的压力，10%来自于生存，90%来自于攀比。

说到知足，还需要从物质的追求中跳出来。当一个人把眼光总放在衣食住行，总想着拥有更多的物质时，很难知足，也很难得到真正的快乐。但如果一个人能超越物质，而去追求精神的快乐，就不会那么容易嫉妒了（虽然也不一定能避免）。一个人容易嫉妒，说明内心还很匮乏。内心富足的人，不会嫉妒他人。

在物质层面拥有得越多的人，对别人要求越多；在精神层面拥有得越多的人，会对别人要求越少。

道理容易讲明白，做到却不容易，特别是针对情绪。往往情绪发生了很久，自己还没意识到。嫉妒产生了，心情不好了，已经持续了一天，还没有意识到一切都是因为嫉妒。想要解决这个问题，就需要“觉察”。

当嫉妒出现，马上意识到“嫉妒”出现了，这就是觉察。“凭什么张三可以下班那么早，而我们需要加班？”当这个念头出现，看到这个念头，就是觉察。当你看到这个念头，这个念头就会消失。持续看见下一个念头，下一个念头也会消失。一个很神奇的方



法。能持续觉察，嫉妒自然也消失了。“看到了是看到了，但这不公平啊！我也要早点下班！”这也是个念头，看见就好。及时看见“嫉妒”的念头，能有效对治嫉妒。当然，这也是对治一切情绪的方法。觉察很简单，但需要持续地练习。（具体如何练习，就不在这里赘述了，我写了上万字的文章来介绍“觉察”，以后有机会发出来。）

“嫉妒”很有隐蔽性，善于伪装。

嫉妒最典型的表现形式，就是内心抱怨，抱怨各种不公平。为了及时觉察到“嫉妒”，可以给自己定一个原则：不抱怨。一旦发现自己抱怨，就要提醒自己：嗯，不抱怨。还可以给自己定个原则：一旦觉察到自己嫉妒某人，就祝福对方。羡慕嫉妒恨的反义词是什么？随喜祝福爱！邻居家的小孩成绩比我小孩成绩好，一旦发现自己有嫉妒情绪产生，就祝福她：希望她小孩能越来越好！同事晋升了我没晋升，意识到自己的嫉妒，就祝福他：希望他事业越来越顺利！“我都这么惨了，为什么还要祝福对方？我可没这么品德高尚。”这种祝福，以及不抱怨，并非是让你品德变得高尚，而是帮你自己消除负面情绪，减少烦恼（说穿了，还是不够纯粹，有点自私）。

嫉妒的另一个典型表现形式，是挑毛病。当一个人嫉妒情绪产生，会不由自主挑对方一些小毛病，强化对方的弱点。例如，有人晋升了，嫉妒的人会评价：“连他这种连本科文凭都没有的人，也能当上副总裁，我真是服了！”“说话都结巴的人，居然也可以晋升？谁知道用了什么手段。”一旦觉察到自己在挑人毛病，可以反观一下：是不是嫉妒产生了？

嫉妒的本质，是把自己看得太重。用修行的术语讲，是“我执”。如果自己的东西比别人好，就会得意，自己的东西比别人差，就会嫉妒。这就是“我执”的把戏。如果一个人对“嫉妒”的本质有了真正的理解，也自然不会被“嫉妒”控制，反而会因为看见“嫉妒”而哈哈大笑。就像我们在生活中逗小孩一样：“豆豆，你看，妈妈抱笑笑不抱你啊！”看着豆豆过去抢妈妈，我们会哈哈大笑。用这种心态，看着自己“嫉妒”的表现，我们也会不由得摇头苦笑。

上面的这些对治“嫉妒”的方法，相互不冲突。让自己多一些快乐，让自己“超级自信”、知足，时刻保持觉察，不抱怨，不挑毛病，祝福对方，认清嫉妒的本质，这些都算在嫉妒中修行。如果你真的做到了“不嫉妒”，你至少在修行方面比对方强不少了！你比对方强不少，怎么还会嫉妒TA？

先不要得意，即使你做到了不嫉妒，还不够。因为，你不嫉妒他人，却无法让他人不嫉妒你。有人嫉妒你，其行为可能会很怪异，或者故意找茬挑刺，或者说话阴阳怪气，或者说一句挑衅你的话。你会莫名其妙：我哪里得罪TA了？你确实得罪TA了，因为你表现得太优秀超过了对方面，让对方不爽了。这倒不是问题，真正的问题在于，对方自己也不知道自己心生嫉妒。于是，你们本来是不错的朋友，会因此产生嫌隙，也就慢慢疏远了。

你或许会说：“这不能怪我啊？是她嫉妒我的，我能怎么办？”



当然应该怪你，毕竟是你学习了《在嫉妒中修行》，人家没学。而且，你想进步，想要增长智慧啊。

“那我就提醒对方：‘你有些不爽，其实是你在嫉妒我，这样不好，要学会在嫉妒中修行，要向内求！来，我发一篇七哥的文章给你。’”（这种方式可笑吗？不，有不少刚了解一点修行方法的人，真会这样做）

如果你真这么回复，友谊小船说翻就翻！修行，所有的方法，都是要求自己的，不是要求别人的。

有人说：“那七哥，你写这么多，不都是在要求别人么？”呃，你赢了！

不扯远了，如何才能让别人不嫉妒自己？很简单：示弱！两个字说起来简单，做起来也简单。举个例子。

小红正在忙，好朋友发来消息：“小红啊，我最近太惨了，服装店生意一落千丈，这两个月只赚了个房租。我焦虑得头发都掉了好多！”

此时小红怎么回复？小红说：“没事的，小绿，慢慢会好的，你焦虑也没用，要不你静静心，来我这里抄抄经吧。”

这个回复还可以吧？安慰了小绿，还提供了解决方案，真棒！

不，此时小绿会不舒服，会心生嫉妒。因为小红心态很好，过得也比自己好！小绿绝对不会过来跟小红一起抄经！说不定内心想：“装，接着装！就你这种人我还不知道？没什么文化还附庸风雅！俗不可耐！婊里婊气……”（对不起，我有点邪恶！）

那该怎么回复？小红说：“哎呀，我比你惨多了，我这两个月忙前忙后，连房租都没赚回来，客户越来越少，下个月房租都交不起了，我每天焦虑得睡不着……”

“真不容易啊，小红，别担心，一切都会好的，我们一起努力！哦，我明天有空，要不我过来陪你抄抄经吧！”

从此小红和小绿的关系又进了一步！

是不是很神奇？这是根据真实故事改编的。

要做到“示弱”，需要能及时觉察，觉察到对方的真实意图，觉察自己说话的方式。如果不懂觉察，记住一个原则：尽量表示自己比对方更“惨”、更“弱”、更“差”就好了。没有人会嫉妒一个比自己差的人。这也是为什么那些长相一般的女人，总是有很多朋友。

人生处处是修行，看见自己的嫉妒，做到不被嫉妒控制，也不被人嫉妒。这就是在嫉妒中修行！



在保持初心修行

多年以后，我在窗前静坐，又想起十年前的那个同事。

同事是个有趣的人，很早就和家人一起移民国外，非中国公民，但还在国内工作。他工作认真，能力出众，且说话幽默风趣。我俩关系不错，他常用的语气是：“贵党最近的一些政策有些过分啊！”

我会很正式地回答他：“这是我党的一贯作风。请阁下乘着和平共处五项原则，互不干涉内政。”

我们偶尔也会聊起年轻时的傻事，同事总是一脸悲伤和无奈，他说：“我很怀念曾经的那些初恋们！”

我觉得有些不对，说道：“请你重复一遍刚才的话！”

“我~很怀念~曾经的~那些~初恋~们！”

我无语！

他沉默片刻，接着说：“我的每一次恋爱，都是初恋！”

我输了！

就是想起那个同事了。十年过去了，那句“我的每一次恋爱，都是初恋”，仍让我记忆深刻。我觉得这句话很有深度，不仅是海王的大杀器，还包含了高深的人生哲理。

就这？还高深？还人生哲理？呵呵！

别急啊。看完文章再呵呵。

从今年五月开始，必经之路开始启动新手村，到现在已经是第十一村了：云水村。新手村办得如火如荼，每次新手村都会有开营仪式直播和毕业典礼直播。我很期待看新手村的直播，因为总能听到一些或有趣好玩的，又或真实感动的故事。但看最近几期的直播，我发现自己少了期待，多了些紧张和担心。

是哪里不对啊？现在大家对直播可以这么轻松对待了吗？分享嘉宾可以临时上场临场发挥，主持可以不认真调试测试吗？这是因为大家水平提升了太熟练了？

记得最初必经之路的志愿者还不多，大家没做过直播，也很少做线上分享。志愿者很不专业，但都很认真。为了五分钟的分享，他们会反复写稿反复改稿反复练习，准备几个晚上，我记得有几次都是半夜给他们改稿提建议；为了练习做主持人，他们会反复熟悉软件、反复调试效果、反复连麦测试，真的会紧张一两天，我记得有人为了做好主持换了新电脑，也有人为了保证网络通畅，去借朋友的办公室做直播。每一次直播大家



都小心翼翼战战兢兢，一场直播就像一次大考，考完后浑身轻松。还好，每次考试成绩还不错。更重要的是，每次大考之后，能看见大家的能力提升。

现在呢？不对啊！以前那个初学者的心态，看不到了。

说说我自己吧。

前些天，我因为白天事情比较多，有些修行功课没有做，于是晚上赶紧补。补得很快，一个来小时，就把很多功课做完了。我伸伸懒腰，拿起手机准备看看新闻看看消息。忽然我意识到好像哪里不对。

是啊，哪里不对呢？我现在做功课都这么敷衍了吗？念经的时候妄念纷飞，持咒的时候心猿意马，观想的时候也是囫囵吞枣……这真的是在做功课吗？

我想起几年前刚上山时的状态，因为经文是藏文，我一个字一个字念，持咒时也尽量一心不二，观想更是努力清晰每一个细节。那时，什么都不懂，自己只是个初学者，每一件事都努力去做，认真去做。我认真学习，认真听每个师兄提的建议，认真完成每一个功课。每天都小心谨慎，担心自己不够努力，不够精进。

现在呢？不对啊！以前那个初学者的心态，看不到了。

不只是我，生活中这样的例子很多吧。

我们对新鲜事物，常常会好奇、认真和敬畏。这就是初学者的心态。但这种心态持续不了多久，我们很快就变得“聪明”了，熟练了，圆滑了，世俗了，开始敷衍了事，成了“老手”的心态。

我们兴奋地学习一门新技术，我们忐忑地入职一家新企业，我们小心地接触一个新朋友，一开始总会很谨慎认真。但时间久了，我就会忘乎所以。我们会觉得这项技术好像不过如此，过不了多久，半途而废了；我们觉得这家企业的管理真烂，私下开始一起骂老板抠门黑心了；我们觉得朋友好像毛病很多，背后开始说他坏话了。初学者的心态转变成了“老手”的心。

好像绝大部分人都是如此，或者说我们生来的习气就是如此。这也是为什么我们生活中的烦恼会持续不断的原因。

俗话说，不忘初心，保持初心，是提醒我们要记得最开始的发心，要保持最初的发心。这种解释有道理，但还有更有深度的解释。

初心，是初学者的心。保持初心，是让我们在生活中保持一颗初学者的心。嗯，有名的铃木俊隆禅师，就是如此解释“初心”的。

始终保持一颗初学者的心，很多烦恼就不复存在，很多问题都能避免。

如果始终保持一颗初学者的心，我修行一定会更加精进；如果始终保持一颗初学者



的心，必经之路的志愿者应该会进步更快；如果始终保持一颗初学者的心，我们不会生出傲慢的情绪；如果始终保持一颗初学者的心，我们会时刻提起觉察……

不只是我这么说啊，古代圣贤也如此说。

慎终如始，则无败事。

— 《老子》六十四章

意思是做一件事到结束的时候，仍然保持和开始一样谨慎态度，则没有做不成的。换一种说法，就是“保持初心，则无败事”。

老子说：善为道者……豫兮，若冬涉川；犹兮，若畏四邻……

— 《老子》十五章

意思是真正的得道之人，平时待人处事都很小心谨慎，像冬天踩冰过河，像新搬到某个地方，对四周邻居的警惕小心。这也算是保持初心吧。

再看看孔子怎么说。

子入太庙，每事问。或曰：“孰谓鄹人之子知礼乎？入太庙，每事问。”子闻之，曰：“是礼也。”

— 《论语·八佾》

孔子本来是他那个时代最懂礼仪的。但他参加太庙活动，每件事都会再请教别人。有人说孔子不懂礼仪，否则为什么“每事问”呢！孔子说：这本来就是礼啊。以前我看不太懂，现在有点明白了，这本来就是一种敬畏和认真，这不正是保持初学者的心态吗？

如果能在生活中保持初心，你的生活会变成什么样子？

还记得你刚毕业去公司上班的场景吗？你从不迟到早退，你很虚心请教，你努力完成上级交代的任务，回家后你还会主动学习充电。如果你工作了十年，仍然能保持这种心态呢？

还记得你第一次见你对象的父母吗？你会保持微笑，你会彬彬有礼，你会主动帮忙做点家务，你会努力让自己在对方心中留个好印象。如果你结婚以后，也能保持这种心态呢？

还记得你儿子刚上学时，你教他写作业吗？你会很有耐心，你会说很多鼓励的话，你会努力帮他培养好习惯，你会想各种办法来激发他的学习兴趣。如果他上到六年级，你还能保持这种心态呢？



如果企业家能保持初心，企业一定能走得更加稳健；如果网红明星能保持初心，他们一定能带来很多正能量；如果政府公务员能保持初心，他们一定能更好地为人民服务。

是啊，保持初心，多好啊！应该向初心致敬！

道理是讲明白了，但要保持初心，却不那么容易。

因为人们总是习惯喜新厌旧，头脑总是习惯新鲜刺激。要想保持初心，就需要有“觉察力”。

觉察力，是一种时刻能觉知自己思想和行为的能力，也就是觉察的能力。这个能力，倒是很简单，就像平时走路时，你把觉知放到脚上一样简单。但正是因为太简单，简单到你容易错过，就像平时走路时，你无法一直把觉知放到脚上一样。不信你试试，走路时，你把觉知放到脚上，看能坚持几秒？如果能达到一分钟没有别的妄念，那你就真的厉害了！

还好，保持初心，不需要时刻保持觉察，只需要在你做事时，提醒自己保持一颗初学者的心，不急不躁，不敷衍不应付，不骄傲不自负，不自以为是不理所当然，提醒自己保持好奇，保持认真，保持敬畏。这样，你自然而然会改变之前的习气，也就降伏了那颗“老手”的心。

这就是在保持初心中修行。

我又想起之前同事的那句“我的每一次恋爱，都是初恋”，多么有深度，多么富有哲理啊！原来他在感情上，也能保持初心！



在抄经中修行

我发起了必经之路项目，目标是抄一亿部心经。我一直在提倡修行，我觉得抄经就是个很好的修行方式。

今天我想讲讲自己对抄经的一些体会和认识。

1 抄经，需要的是恭敬心

有人讲抄经有很多规矩，例如晚上不能抄啊，女人月事期间不能抄啊，或者什么特殊日子不能抄等。其实，并没有这些讲究。只要你想抄经，任何时候都能抄。抄经唯一需要注意的是，保持恭敬心。

为何需要保持恭敬心？一方面，经文是佛陀所讲之法，需要对其保持恭敬；另一方面，虽然现在看经文比较容易，但当初经文都是先贤们历经艰辛才得来的，需要对其保持恭敬心。

义净三藏法师有诗云：

晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安。
去人成百归无十，后者安知前者难。
路远碧天唯冷结，沙河遮日力疲殫。
后贤如未谙斯旨，往往将经容易看。

2 抄经，应该有仪式感

其实，并非抄经需要仪式感，而是生活需要仪式感。

现代人的生活，越来越随便了，以前父辈们留下的很多仪式，如拜师、祭祖等，慢慢都丢弃了。但生活需要一些仪式感。仪式感，是认真对待生活的表现，并非做给别人看，而是一种态度，一种敬畏，一种虔诚，一种美好，一种精致。仪式感，可以使我们生命中每个时刻都不同于其他时刻。

抄经就是个可以仪式感很强的活动。你可以穿着正式一点，抄经前洗手，点根香，保持桌面整洁，念经文发愿；抄经时保持端正的姿势，尽量不中断，保持觉察；抄经后做回向等。如果有专门的抄经场所，和他人一起抄经，当然会更有仪式感。

当然，若无法有正式的仪式，抄经也比不抄好。如你上班时，正经历一个无聊而漫长的会议，此刻你可以在笔记本上抄经。我以前经常如此。

3 抄经的目的，只是抄经

若有人问我抄经的好处，我能说出很多。如抄经可以积福报，抄经可以消罪业，抄



经可以长智慧，抄经可以静心，抄经可以练字等。但如果你真的打算抄经，那么请忘记那些目的，抄经只是抄经。

就像饿了想吃东西，你就去吃东西；困了想睡觉，你就去睡觉；觉得想抄经了，你就去抄经。就这么简单。不要期望任何东西，不要期待自己抄经时有喜悦，有宁静，有很多体悟，这些都不重要，抄经只是抄经，就是生活的一部分。

一旦有了那些目的，抄经本身的意义就会小很多，那些好处也不一定会发生。反而，你忘记这些目的，你只是去抄经，那些该发生的事，自己会发生。无论发生什么，都只是抄经的副产品，而抄经的最大回报，就是抄经本身。

你坐姿端正，沐手焚香，并非是要获得某种特殊的状态，这些动作本身就是很好的状态。

抄经，不要太兴奋。抄经，不是什么了不起的事，当然，也不是很随便的事，它只是抄经，不要太兴奋。抄经就是一种生活，一种普通又有点不普通的生活。每个人都有自己的生活方式，抄经没有什么值得炫耀的，也没有什么觉得与众不同的。

抄经，甚至无关宗教。不只是抄写佛经，哪怕你抄写道德经，圣经，古兰经，都是一种生活方式。虽然有人会讲宗教仪式，没关系，你也可以把它只是当成生活方式。如果你重视修行，你把它当成你的修行方式，静心方式。

4 抄经，就是在静心

当你坐好了，一支笔一张纸，就可以抄经了。抄经的过程，是个很好的觉察的过程，跟打坐一样。

很多人期待，抄经时让自己静心。若是这样，你首先需要知道什么是静心。

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

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

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

这就是静心。

当你抄经时，无论出现什么念头，都不要焦虑，也不要欣喜，更不要有什么意外，那只是个念头而已。念头并非从外界来，而是来自你自己的心，也会消失于你的心。就



像海浪来自大海，也会消失在大海，没什么稀奇的。然而，一旦你要阻挡海浪，海浪会变得很强大，产生巨大的冲击力，就像海浪遇到堤坝的阻挡，会变成疯狂的拍打。同样，你想要阻止某个念头，就产生了分裂，形成了对抗。你成了堤坝，不再是大海。

5 抄经的魅力

抄经时，有时容易被念头带走，或者被外界干扰。不要沮丧，也不要自责，沮丧和自责时，自己又被带走了。此时更不能责怪外界，那没有任何意义。马车停着不走了，你是鞭打马还是鞭打车？你责怪外界，就是在用鞭子使劲鞭打车。而你回归觉察，看着内心的念头，就是在打马。心猿意马，多形象的成语啊。

学会看着那些念头，就像大海看着海浪的起伏一样，就像天空看着乌云的来去一样。一旦你能只是看着念头，你就已经在静心了。

这种静心，会有一种力量，对你平时的生活发挥激励作用。你一旦习惯了这种静心，平时也会如此。当你为儿子的赖床而生气时，你会看见你的生气；当你为爱人的冷漠而沮丧时，你会看见你的沮丧。生气，只是一朵浪花，沮丧也只是一朵浪花。这朵浪花很普通，和你忽然知道自己中了彩票的浪花一样，本质上没有任何区别。只要你愿意，你可以看着浪花自己消失在大海里，此时，你会嘴角上翘，会心一笑。没人知道你笑了，也没人知道那朵浪花起来过。

抄经就是这样，只是抄经。通过抄经静心，和通过打坐修禅是一样的。有人不习惯打坐，因为太枯燥单调，那可以试试抄经。抄经时，你的手需要写字，你是不是觉察你写的字，和打坐时观呼吸是一个道理。

不用介意周围有人在干扰你，哪怕有人在吵架，有人在打电话，一旦你学会了静心，那些都不会干扰到你，都只是浪花而已。当你明白了这一点，你在静心时，周围的一切都在静心。你爱人在看网剧，你儿子在玩游戏，而你在抄经，这没有差别。因为当你在静心时，全世界都在静心。这就是静心的魅力。这也是抄经的魅力。

6 抄经，不要有任何期待

抄经可以静心，但不要期待静心。只要你按照正确的方式抄经，静心自然就在那里，就像天空一直在那里一样。但你一旦有了期待，那个期待就会像乌云一样，时不时遮住你头顶的天空。如果出现了期待，没关系，你看着这个期待，把它也当成大海中的一朵浪花，浪花自己会消失不见。

抄经可以让你修行进步，但也不要期待进步。修行的进步，几乎是自己无法感知的，因为太细微。就像走在晨雾中，你不会马上感觉得到衣服变湿了，那种湿润，是缓慢地不可察觉地。一旦你能察觉，衣服已经很湿了。抄经也是如此。一份心经，抄了一个小时，你不要期待什么变化。只要你每次都在练习觉察，练习静心，变化自己会发生。

7 抄经，不要太精进



你可能体验到了抄经的快乐，希望今天多抄几份。此时你要小心，这并非是个很好的状态。因为你想继续快乐，这就是有了期望。而且，你哪天若没有体验到快乐，你会不会就想着要放弃了？

孟子云：“其进锐者，其退速。”学会让自己平静下来，告诉自己，抄经只是件普通的事，有快乐挺好，没有快乐也无所谓，抄经就好。我说过，抄经最大的回报，就是抄经本身。

8 抄经，不要羡慕别人

别人抄经时，很容易就静心了，为何自己总是妄念纷飞？

别人抄经时，时常感动，为何自己毫无感觉？

别人抄经时，能悟到很多东西，为何自己没有任何变化？

是不是自己资质太差？是不是自己不适合抄经？

人们总是喜欢比较，抄经时也喜欢比较，不要这样。修行之事，与世俗做事不一样。进步快，不一定是好事。我最近练字，发现历史上那些大书法家们，并非是那些天赋最好的。天赋最好的那些人，很快看见结果，后来就分心他用了。而最终成为书法大家的，常常是那些进步没那么快，但一直坚持下来的人。抄经也是如此。太容易静心，太容易感动，太容易悟到什么道理的人，反而要小心了，这对修行来说，并非是件很好的事。这会让你容易产生期待，也会让你产生傲慢，甚至会让你产生不过如此的念头，这些都会成为修行的障碍。修行，从来不需要跟别人比。

面对别人分享的感悟，你可以替他高兴，但不要羡慕，不要期待自己也有这样的体验，每个人的体验都不可能一样。你保持觉察，抄经时没有特别感觉，这也是一种体验。这种体验和别人痛哭流涕的体验，本质上没有区别。

抄经，只是抄经，不要给抄经附加多余的东西。期待、骄傲、羡慕、沮丧，这些都是多余的东西。若有这些产生，也把它们当成一朵朵浪花就好，它们确实只是一朵朵浪花，而你是整个大海！

人生处处是修行，在抄经中修行！

本来没有我，自从遇到了你们，就有了我们。

— 大梅

关于必经之路

缘起

必经之路成立于 2016 年 10 月 24 日，缘起创始人鬼脚七发愿抄一亿部心经，采用线下智慧栈 + 线上云空间的模式，让繁忙的都市人找到自己的内心，倡导大家在生活中修行，减少烦恼。

理念

必经之路是一个可以免费领取心经纸的公益组织，是一个倡导大家抄心经的公益组织，是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧减少烦恼的公益组织。

使命：抄一亿部《心经》。

价值观：不推销，不拒绝，不求名利，是必经之路组织的三大原则；纯粹、专业、乐趣，是必经之路志愿者的三大原则。

组织架构

必经之路已经是一个有生命体的组织，在小七们的共同努力下，还会不断地完善和前进。目前分为五大板块，多个小板块，分别是：

一、学习类板块

1. 新手村：为期一周的线上学习，让参与者初步了解必经之路的理念，体验什么是在生活中修行。
2. 智慧心城：新手村毕业的同学，可以加入智慧心城，每天有同学陪伴和引导在生活中修行，很好玩的具体落地项目，比如：不说谎、生命中的贵人、善良 24 小时等等。
3. 天空训练营：具备一定条件的志愿者，可以报名参加天空训练营，学习觉察课程，帮助大家提升在生活中的觉察力。



4. 摩鱼班：大智若愚，由宗翎老师、[蓝狮子](#)、绿荷老师亲自带领，和同学一起探索在生活中修行。

二、抄经服务

1. 智慧栈：线下抄经的场所，定制智慧栈授权牌，定量免费免邮抄经纸笔 +2 本书籍 + 沐手盆套装。
2. 云空间：24 小时静心音乐和每天三场抄经带领员带领抄经
3. 云智慧栈：如果您没有线下场地，但愿意通过线上方式影响更多人抄经，发愿每月至少组织 2 次线上抄经活动，为更多人点亮一盏心灯。

如果你有个线下场地，可以容纳至少四个人一起抄写心经，愿意组织大家一起抄经，那么你可以申请成立必经之路智慧栈，我们会免费提供相应的指导和所需物料。如果你也希望为必经之路服务，可以报名成为必经之路志愿者。智慧栈申请和志愿者申请，都可以联系慧远小咚的二维码。



三、产品中心

1. 产品研发：抄经纸的研发、抄经笔的研发
2. 仓储物流：免费抄经纸笔订单打包发货
3. 线上商城：线上结缘心经的商城

四、运营板块

1. 小七大本营：是必经之路注册志愿者的线上社群，功能近似企业组织中的 HR 人力资源部，是“为小七们服务的小七”
2. 联合发起人：截至 2023 年 12 月，有联合发起人 85 人，每年缴纳年费 12000，用于支持必经之路后台运营及经书印刷费用，欢迎大家参与。
3. 轮值主席团：确保必经之路的正常运作和发展。



4. 任务大厅：收集、发布、领取、跟踪、验收任务。
5. 技术中心：负责“抄经吧”小程序的正常运作和维护，以及其他板块的技术支持。
6. 财务管理：负责必经之路项目的银行账户管理等工作。
7. 宣传策划：由文案组、海报组、视频组、公众号等组成，负责整个项目的宣传和策划。

五、多彩社群

1. 万元户俱乐部：如果你喜欢抄经，并发愿抄写一万部心经，可以申请加入万元户俱乐部。
2. 得月写字群：抄经中写字，在写字中抄经，培养更多书法爱好者。
3. 向内求读书会：简单的方式，简单地读书，一起向内求。
4. 还有其他社群，如：暖暖信箱、打坐群、大拜群、读经群……

必经之路大事记

2016 年 10 月，必经之路正式成立。

2018 年 11 月，必经之路决定在各个城市推广线下抄经点，开始成立了城市智慧栈。

2019 年底，必经之路开始探索转型成纯公益组织。

2020 年起，必经之路开始探索联合发起人共创模式，招募了数位“必经之路联合发起人”。

2021 年底，必经之路开始探索由志愿者共同参与运营的模式。

2022 年 1 月，必经之路开启了宣讲员共创营，2022 年共举办了四期，大家一起探索并传播必经之路理念。

2022 年 3 月，必经之路不再有全职员工。所有服务人员都是志愿者，截至 2023 年 6 月，参与必经之路的志愿者已经 319 人。必经之路也没有办公场地，所有志愿者都线上云办公。

2022 年 5 月，必经之路开启了新手村，所有智慧栈栈长和志愿者，都可以报名参加。截至 2023 年 6 月，已经举办了二十七期。



2022年6月，必经之路开启了线上抄经云空间，来自天南海北的同学，随时可以或相约或偶遇，一起在线上抄经。抄经云空间24小时开放，每天三个时间段，有云领航员带领大家一起抄经。

2022年8月，必经之路开始了线上读书会，每周两次的线上读书，主题是：向内求。

2022年11月，第一期天空训练营正式开始。

2023年2月，必经之路摩鱼班正式开班。

2023年4月，必经之路七周年线下年会在杭州举行。

2023年10月，点灯人历练计划启动。