



## 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——当你去帮助别人时，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二。

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！她见证了我在蜕变的路上。”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：原来我还有这样一个性格。

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。