

# 第一章 在生活中修行

## 第一位书友

### 1.2 能看见，才自由

一个人活在世上，没有挂碍几乎不可能，不过，我们可以减少挂碍。

当能挂碍你的事越来越少，你也就越来越自由。然而，减少挂碍，并非究竟的解决之道。某个挂碍减少了，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。你参加过很多培训，每次都有不小的收获，也确实解决了问题，但为何生活依然如此艰难？因为每天都会有新烦恼出现。

真正的解决之道是：让问题不再是问题，让挂碍不再是挂碍。这就是“超越”挂碍。

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

吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？

— 《道德经》第十三章

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

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

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

下午娃没有午睡，晚上 8 点 40 分关灯哄娃睡觉。娃嘴巴不停巴拉巴拉说话，

我想在他屁股上打一巴掌，告诉他要睡觉了。看见。

我不说话继续陪他睡觉。

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

我不说话继续陪他睡觉。娃 9 点 10 分睡着。

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

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

## 第二位书友

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

今天是周一，早上要开周例会。

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

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

于是，会前我找到他聊了一会。搞清了他家里有病人天天早上送医院打针。

我说你可以晚点到单位，只要工作摆布开就行，你平时工作挺认真的。我还说本来在晨会上好好批评你的。

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

晨会开完了，我心里有种说不出的感受。新手村帮了我大忙。

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

再看 Y 同学的例子：

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

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

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

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

关键点在于“能看见”。看见自己的念头，看见自己的模式。一旦看见，自己就不再被模式带走，也有了选择的自由。反之，若不能及时看见，就会按照“既定程序”运行，被“对境”带走。Z 同学会越来越想越生气，在例会上批评下属，事后再后悔自己做错了。Y 同学，

可能骂了对方好几句，对方可能受不了，停下来对骂甚至动手打架，耽误了很多事。事后两人又觉得：为了这点小事，太不值得，当时怎么就没控制好情绪呢？！

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

下午打开门，发现院子里有一条毛毛虫，我习惯性地抬起脚，准备踩死它。

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

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

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

## 第三位书友

### 1.3 在生活中修行

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

必经之路倡导大家抄写经典，教大家在抄经中，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，是个很好的练习觉察的过程，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。

当你明白自己是大海，明白自己是天空，只是看着念头的来去，这就是静心。

当你抄经时，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，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。

## 第四位书友

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



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

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

什么是“心相续”？

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

这就是心相续。老婆抱怨了一句，你心生不悦，一个念头接着一个念头。这就是念头的相续。接下来的事情，可以想象：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。这也是为何你说：“我控制不了我的情绪，我控制不了我的脾气。”

然而改变心相续，也很容易，只要你能及时“看见”。假如，你听见老婆抱怨而心生不悦，想起一系列的事情，此时，你提起觉察，



看见自己的不悦，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。这里关键点是你能“看见”自己的念头，能及时看见，这就是觉察。这是一种能力，可以练习的能力。

来看两个例子。

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

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

上面两个很小的例子，就是在生活中修行。第一个例子中的习惯性挑肥拣瘦，总想要更好的，这就是模式，一旦对境出现，心相续就出现。看见了，就改变了。第二个例子中，看见自己的斤斤计较，也就改变了行为。需要提醒的是，修行并非你不挑肥拣瘦，而是让你不被“挑肥拣瘦”的模式控制；不是让你变得大方，而是让你看见自己小气的模式，不被“小气”的模式控制。

## 第五位书友

再看一个例子。

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

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

我的执著点：“我”嫌弃三宝浪费洗发水，弄脏干净的衣服还要重洗，麻烦；这孩子调皮总给我添乱，总是收拾他的烂摊子，不乖；为了陪他，我失去了自由的支配时间权利，不自由。这些，都是在乎自己啊！【挖】

接受孩子的探索天性，我放下抬在半空中的手，附身问三宝：“嗨！小屁孩，又在做小实验吗？”【改】

他抬起头说：“妈妈，我调配香香洗发水给你用，你就不会掉这么多头发了。”

幸亏我控制住了我发疯的手，这么温暖的孩子，打下去他心里多伤心啊，我又该多后悔呢！觉察真是妙法。

上面的例子，看似简单，但实际没那么简单。

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

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

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

来,让我们开始吧!

## 1.4 问与答

1. 我有喜欢和不喜欢的自由,有发脾气的自由,这些也需要觉察吗?

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

你可以发脾气,但你发脾气并不意味着你是自由的。很大可能是,你因为外界影响,不得不发脾气。一看见小孩玩游戏,你就生气。一听见婆婆唠叨,你就心烦。此刻,你就像一段设定好程序的机器,属于习惯性反应,无法主导,这就不算自由。如果你希望自己不被这样的“程序”控制,那就需要练习觉察。

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

## 第六位书友

### 2. 状态不好的时候，如何调整自己的状态？

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

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

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

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

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

如果你客气打招呼，只是你喜欢，你认为这种方式是礼貌，那可以不用在意别人的回应。因为某人不习惯打招呼，也是他的习惯，只是他

喜欢这样；你定义的尊重，是他人应该跟你客气打招呼。但在某人的定义里，打招呼和尊重没有关系（我遇到几个实际的例子）。

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

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

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

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

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

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

么会有引导？如何引导……问题会无穷无尽。然而，当你看见自我的模式，你就不需要问这样的问题，因为你根本不需要答案。

你为什么会对修行感兴趣？不需要答案。当你觉得应该好好修行，那就好好修行。当你对修行没有兴趣，那就先放一边。就这么简单。

### 5. 最近对做真实的自己与自我的欺骗有点迷糊，还请指教！

答：有这种迷糊，产生怀疑，非常好！以后问类似的问题，可以缩小范围，拿出具体的事例来看。如果你只是问做真实的自己和自我的欺骗如何区分，那我想告诉你：根本就没有真实的自己，都是自我的欺骗。

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

有人说：“我很正直，根本不屑于溜须拍马。”他这也是在贴标签。什么时候才是“做自己”？

是你看清了所有真相，依然热爱生活。

是虽千万人，吾往矣。

是任它惊涛骇浪，我自如如不动。

是朝闻道，夕死可矣。

是明知不可为而为之。

……

为什么是这样？

只有当你没有自己，才能真正做自己！