

讲个笑话，不许哭

作者：蓝狮子

书友 1

不是想讲笑话，事情本身也不是什么笑话，当然，也不是什么悲伤的事。只是起了这么个标题。

讲笑话之前，先讲个不好笑的事情。

某天深夜，11 点多了吧，A 同学给我发消息。

是一位焦虑的妈妈。她说刚才，就在刚才，和上高中的儿子吵架了。因为儿子玩手机，妈妈强行把手机收走了，儿子生气，吵了几句。A 同学心疼儿子学习辛苦，担心儿子明天上学状态不好，又担心母子关系越来越恶化。因为类似的事情频繁发生过，A 同学想和儿子好好聊聊，但不知如何沟通。问我怎么办？

就是这么一件事：大半夜的，儿子在生气，妈妈在担心。妈妈放不下，就过来寻求帮助，问她该怎么办？

我回答说：睡觉啊。这么晚了，该睡觉了。

出现点矛盾，生气，心疼，都是正常的。孩子生气很正常，不让我玩手机，还不让我生会儿气吗？妈妈心疼很正常，可怜天下父母心，看见子女不快乐，父母就心疼了。

但生气很快会消失，心疼很快也会消失。不用处理，过一晚上都消失了。

所以，该睡觉时，睡觉就好。

不知道那个妈妈是不是这么做了。她可能真的去睡觉了，那很好。也可能她还是在担心儿子，担心他养成坏习惯，担心他的学习会退步，于是半夜把儿子叫出来，好好规劝……这个世界，就彻底不安静了。

我之前说过，狗叫也是一种静心。

夜晚狗叫，是一种静心，那是狗在静心。

小孩哭闹，是一种静心，那是小孩的静心。

父母吵架，是一种静心，那是父母的静心。

就这样，本来这个世界挺安静的，这个世界都在静心。但如果有人觉得狗不能叫，小孩不许哭闹，父母不应吵架，他的世界就彻底不安静了。

书友 2

好了，接下来讲个笑话。

有个必经之路的 B 同学，说了自己一个经历。

B 同学和父母住在一起，父母总是吵架，她以前特别在意，后来在必经之路学习在生活中修行，觉得应该接受父母的吵架。菩萨不想改变谁嘛！改变不了就接受他们。她是这么想的。但前

几天父母吵架，她实在受不了了。因为妈妈刚手术结束不久，医生说情绪不能激动，但妈妈总是喜欢叨叨老爸，然后两人就会吵起来。

前几天，父母又吵了一架。B 同学提起觉察，没有说话。之后陪妈妈散步，来到湖边，实在忍不住了，就开始教训妈妈：“你都七十来岁了，怎么还因为这么点小事和爸爸吵，还能活多少年，你看你，过去……”

B 同学说了一会儿，妈妈受不了了，情绪很激动地说：“不要说了……”

B 同学后来说：“自己能接受父母吵架，但不能接受让吵架伤害妈妈的身体啊！所以我才提醒妈妈的。”

我听了这个故事，笑了很久。B 同学自己没发现逻辑的荒唐之处：本来吵架没有伤害她妈妈的身体，但 B 同学不许妈妈吵架这件事反而伤害了妈妈的身体！

而且，自我是真的狡猾。B 同学内心一直放不下父母吵架，但蓝狮子说了，父母吵架也是他们的静心，于是 B 同学的“自我”就找了一个理由：我可以接受他们吵架，但不能接受他们因为吵架而伤害身体！

书友 3

来，再讲个笑话。

C 同学是两个孩子的妈妈，高学历，读过博士什么的。C 同学脾气有点不太好，特别是生了两个孩子以后，特别容易发脾气，和先生发脾气，和公婆发脾气，和小孩发脾气，和自己也发脾气。她和大人发脾气，我一般不关心，也关心不过来，但我每次都建议她不要和小孩发脾气。

有一天，C 同学很生气，因为六岁的儿子可能午睡没睡好，被叫醒后一直哭闹，之前说好的计划都被打乱。C 同学火冒三丈，一顿吼一顿教训，应该是动手了。我问她为什么要发这么大火？她说：“实在受不了！我要教育他，让他学会控制情绪！”

我说：“你是认真的吗？你都三十多岁了吧，读了那么多书，现在还控制不了情绪，你要求一个六岁的小孩子控制情绪？！”

看，“自我”就是这么厉害。在自我表演的那一刻，再高的智商，都会瞬间变为零。

继续，再讲个笑话。

还有个 D 同学也讲了个经历。

D 同学总是放不下女儿的学习成绩，我提醒过她几次，孩子成绩在其次，可以努力帮助她，但也要能接受她成绩不好。D 同学很听话，说好的！

前几天女儿考试成绩出来了，D 同学一看，顿时火冒三丈，发火了，大声吼道：“我可以接受你成绩差，但不能接受你考试不及格！”

这句话估计能成为经典。我笑出声了！看看！每个人的“自我”有多厉害，它可以在不可能有借口的地方，凭空找出一个借口让你生气！

书友 4

笑话讲完了，最后讲个不好笑的。

最近写文章，有空就看看读者评论，在一篇文章下《十年之约》，看见了一条评论，让我沉思了很久。

评论是这样的：

七哥，你真的很幸运！我回顾自己的十年，都是在谎言中度过的，总是被女人骗！被女人洗脑！被公众号洗脑！没有任何成就！和你一比我就是个辣鸡！

这就是原话。

我不知道那个读者朋友，经历了什么，也没想去安慰他。我在他身上，看到了曾经的自己。倒不是说自己被女人骗（虽然也确实被骗过），而是说，自己也曾经一样喜欢否定自己的过去。

总是拿是否取得世俗的成功，来评判自己的过去是否值得。总是想成为成功人士，不愿做辣鸡。

我给他回复道：

如果我说你也很幸运，估计你认为我在嘲讽你。但我真的是这么看的。

跟你相比，我这些年：

没总被女人骗，

没被女人洗脑，

没被公众号洗脑，

没当过辣鸡，

我这些经历都没有过。

人生，不就是一场又一场的经历吗？

我知道我这么回复没什么用，他不会理解，对他也不会有帮助。但我现在就是这么认为的，怎么办呢？怎么做都没什么意义，那想怎么做就怎么做好了。

故事讲完了，笑话也讲完了。

对，根本不是笑话。一开始看，会觉得挺正常的；再仔细看，会觉得有点搞笑；最后，看懂了，可能会哭。

我知道，有人在笑，有人在哭。

没关系的，这就是生活。

书友 5

精彩评论分享

读者 1:最近邯郸降温降雪，我宿舍门正对着客厅大门，客厅大门外面是院子。做饭的大姐没意识到不关门，室温会迅速流失，每次出门都把门敞开。第一次的时候我升起了一丝不爽的念头：不知道关心别人吗？这人怎么这样啊。我看到念头后过去轻轻地关上了门。然后十分钟内，我没有任何情绪地去关了三次门。是啊，觉察就这么厉害，换作以前，我会和她吵，会狠狠地把门关上。现在，门开了，关上就好了。然后该干啥干啥。

读者 2:我也讲个我的例子，之前老跟爱人吵架，鞋子不摆好吵一架，衣服乱扔吵一架，反正每天一小吵，三天一大吵，学会觉察后爱人没变，他乱扔我就拿起来放好，再也不说“给你说了多少遍”，结果我们不吵架了，他也慢慢改变了，自我真可怕，觉察太智慧。

读者 3:笑着笑着就流泪了。

近一年对孩子的成绩——我想去理解他，但是我又接受不了他现在的样子，所以就不断折磨自己、折腾孩子。最近 2 个月的调整，孩子开心和健康最重要，分数甩尾不重要，怎么让孩子自

信更重要。从小就灌输他是黑马，落后只是暂时的，所以孩子对于分数没概念，还跑去问老师他是不是学霸。

读者 4:有过 B 同学相同的经历，爸妈经常为小事情吵架，总感觉爸爸让妈妈受气受委屈，总想说说爸替妈妈打抱不平，其实他们早已习惯争吵，争吵已成了他们生活的一部分，不习惯的只是自己。

书友 6

读者 5:可能是儿子已经独立，已经过了和儿子鸡飞狗跳、和老妈吵的不可开交的阶段，到现在已经没有老妈让我担心让我反对了，看了文章内容没啥感觉。

但愿 ABCD，“觉得活成了‘辣鸡’”的读者都能健健康康地走过来。人生就是来经历的，来体验的，非常非常遗憾的是，越来越多的人，走不过来，真的非常非常的惋惜。所以，因缘和合，我在 2020 年底的时候开始抄写心经的时候就明白了，我后半生要用来支持遇到的每一个生命。

读者 6:（不是抬杠）看完很平静，不觉得好笑也想象不了为何哭。可能是没有案例里的苦恼、没有孩子的原因？

鬼脚七：是的，本来不是笑话，也不悲伤。生活而已。

读者 7:我对孩子犯了一个想起就哭的笑话,孩子乖巧懂事,一直阳光向上,我从未对他学习担忧。他一路都是重点初中,高中,高考成绩优秀,明明可以进重点大学,可是我报志愿时,不听孩子的意愿,压迫他去他不想学的大学。孩子到了大学,寡寡郁欢,我也意识到自己对孩子犯了不可救赎的错误,孩子不是任信,学校的特殊性,确实不适合孩子,孩子退学,受到很大打击,孩子因为高考体制不一样原因,现面临很大压力。我是第一大坑娃的妈妈,我要坚强带孩子走出来,但一想起我的笑话,我就内疚得泪流满面。

书友 7:

读者 8:“觉察”真的很重要,我特意做了一个相册,每天用这两个字提醒自己,希望自己能够尽可能在情绪升起之后尽快觉察到:哦,我又生气了,我不是因为这件事情生气,只是因为我自己想生气,我自己给自己找了个生气的理由,也是甩锅给外界的接口。只要我生气,那就一定是其他人的错,我就没错了。

读者 9:很治愈哟!立马不焦虑了。生活其实就是一种经历,没有成功与否,只有选择区分。想起一句话,我来到世上是享受经历的,而不是来诠释完美的。

读者 10:笑和哭,对和错,曲和直,美和丑……无非硬币的一体两面,存乎一心矣。何况硬币还有它的侧边无数面。

读者 11:有时候真的觉得自己一直都在“自欺欺人”，头脑里会给自己编造一些故事，来平衡理想跟现实之间的差距（颠倒梦想）上一秒觉察到，下一秒又陷入进去，循环往复。也不知道自己在干嘛，就像在海上漂泊一样……我觉得生活并不苦，一切都是自己的起心动念还有行为感召来的苦厄。

读者 12:但那句我真的笑了：我能接受你成绩差，但不能接受你考试不及格。写下留言的时候，我哭了。

读者 13:这句话把我看哭了：怎么办呢？怎么做都没什么意义，那想怎么做就怎么做好了。

或许，它让我有了些许遵从内心的勇气或者是理由。而且，自己现在也越来越敢这么做了，感谢自己愿意这么去做。