

找到人生的使命

书友 1

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.....

有时你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。你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。

书友 2

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。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渡众生？四宏愿中就有一条：众生无尽誓愿渡。普渡众生，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！

书友 3

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渡众生，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。

为了减弱对自我的执著，我要“利他”，这听上去就不够纯粹。这么讲，是让你明白这个逻辑，知道了“利他”是最好的减弱执著的

手段。但当你明白这只是手段以后，又需要把“利他”当成目的，而不是手段。当你把“利他”当成手段，就不够纯粹，但当你把“利他”当成目的，不计较个

人得失，只是去纯粹利他时，就成了修行。简单讲就是：纯粹发心去做利他的事，本身就是修行。

在必经之路，同学们经常说两句话：

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，证道。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。

书友 4

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，没有好习惯，没有好成绩，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，总之从不在当下。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？你又在哪儿？

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”，如其所是，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，大概率这对你没有什么帮助：大道理谁不会讲啊？！你能讲的或许比我写的更多。那到底什么才是真相？

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。

当你练习觉察，练习觉察就是真相；当你在观念头，观念头本身就是真相。

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人介绍什么是绿色？你无法解释，你怎么解释，都不对。盲人也无法想象，他怎么

理解，都是错的。但只要盲人恢复视力看一眼，他自然明白什么是绿色。他同样无法描述，但他就是明白了。

书友 5

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。

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，也就放下了执著。

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。她也知道这是执著，但就是放不下。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。

问与答

1. 放下执著和不求上进有什么区别？

答：这是个很好的问题！我们平时说放下执著，一般有两种情况。

一种情况是，放下对周围事物的执著。例如，我可以有车有房，有奢

侈品，可以享受生活，但我不执著这些，我可以随时离开它们，可以随时过很简朴的生活。当这些财富损失了，我也不会觉得痛苦不堪。

另一种情况是，放下对结果的执著。因为大家平时太看重结果。而不注重“因”。菩萨畏因，众生畏果。就是这个意思。修行，要因上努力，果上随缘。就是对过程努力，但结果如何都可以接受。就像平时我认真辅导孩子，但孩子最后成绩不好，我也能接受。我努力了，做了我应该做的，结果如何我都能接受。

上进，指希望自己越来越好，对自己要求越来越高，自己很努力。这挺好的，这就是因上努力。但如果没有达到自己的目标，就自责痛苦，这就成了执著。当然，不求上进，有时也不是坏事。因为很多功利性的事情我们完全没必要追求。例如：要赚更多的钱，要获得更大的名气。有些东西适可而止，太上进反而不是好事。

但如果一个人当下做一件事，因为“自我”想偷懒，而用“放下执著”来为自己开脱。这就需要警惕。一不小心就被“自我”欺骗了。“自我”擅长用我们学到的理论来说服我们。包括修行理论。

这也是为什么修行需要老师的原因。一个好的修行老师，是一面镜子，会真实地反映出你的问题。

书友 6

2. 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。

3. 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！

4. 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，或者你想知道原因认真分析，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。

书友 7

5. 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！

6. 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



《觉察之道》第六章

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。