

别想改变谁

【1】

元旦时，我送出了七句话《[新的一年，送你七句话](#)》，是我过去一年感触最深的七句话。今天是正月初四，我想再送一句话，是我最近感触最深的一句话。当然不只是送给你，也是送给我自己的。送出这句话之前，先聊点别的。

小孩子长身体，去年长到一米五，今年就到一米六，这是可以预期的。修行并非如此，**修行是降伏自心**。降伏自心这件事，昨天做到了，今天就不一定能做到。昨天我状态好，有人骂我，我可以提起觉察一笑而过，但今天状态一般，有人批评我，我没忍住和他吵起来了。修行是时时刻刻的事情，是当下的事情。六祖说：一念悟众生即佛，一念迷佛即众生。这条路上，永远不要骄傲自满。所有的傲慢，都来自于无知，没有例外。送出这句话之前，再聊点别的。你身边有没有极力劝人吃素的朋友？有没有经常劝人信佛或信基督的朋友？我遇到不少这样的人。他们挺善良的，把自己认为特别好的东西极力推销给别人，且不求回报。但这种方式容易让人不舒服，甚至反感。修行是要求自己的，不要用来要求别人。**修行是降伏自心，不是降伏他心。征服世界是英雄，征服自己是修行**。有人会有共鸣：“很有道理！我也不喜欢那些劝人吃素劝人信佛的人，他们总想改变别人，我就从来不这样！”话不要说得太早。今天我要送出的这句话如下：

菩萨并不要改变谁，他尊重别人的生活方式，使用他们的语言，由他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。
----邱阳创巴仁波切

邱阳创巴，又叫秋阳创巴，也叫丘扬创巴仁波切（由藏文音译），二十世纪最伟大的修行人之一，他的经历很传奇，本文不表。他这句话有几个层次，听我慢慢分析。

【2】

首先，“**菩萨并不要改变谁。**”菩萨，指那些修行很好的人，也是我们学习的对象，他从不要改变谁。如果你去寺院求菩萨：“菩萨，请保佑我新的一年发大财！”菩萨说：“这个愿望不太好，你不要太执着于钱财，要吃素，要放下……”遇到这样的菩萨，你估计会疯掉，赶紧逃了。我们总想改变别人，总习惯去改变别人。工作中想改变同事，改变下属，甚至想改变老板；回家了想改变孩子，想改变爱人，想改变父母；还有人看公众号文章时想改变作者，我常遇到读者批评我哪些文章不该写，教我该如何修行。这些都是想改变别人。“爱人的坏毛病，难道不应该改吗？孩子的坏习惯，难道不应该改吗？”我不知道是不是应该改，但这句话告诉我们：你不要想改变他们，包括孩子。至于为什么，继续往后看。

其次，“**尊重别人的生活方式。**”

有人喜欢背后说人缺点，有人喜欢八卦别人隐私，有人喜欢穿名牌服饰，有人不喜欢别人穿名牌服饰，有人喜欢努力工作，有人喜欢上班摸鱼，这都是他们的生活方式，也只是生活方式而已。生活方式，有什么对错呢？这句话告诉我们，要尊重别人的生活方式。这更深了一层，不只是不想改变他人，还不能鄙视他，不能仇视他，还要尊重他的生活方式。挺不容易的。

“使用他们的语言。”这更不容易。这需要换位思考，需要转换角色，演戏，需要耐心，更需要智慧。用对方听得懂的方式，用对方习惯的方式沟通，而不是用自己的方式。如何“使用他们的语言”？举个例子。小明喜欢玩电子游戏，小明爸跟他聊天，要么是讲电子游戏会影响学习会损坏眼睛，要么是一句：不许再玩游戏！这就不是小明的语言。如果小明爸跟小明一起玩游戏，让小明教自己玩游戏，聊一聊如何打野如何团战，聊聊他班上谁的游戏打得最好。这就是用小明的语言。“这么下去，就放任不管吗？”对，也不对。继续看吧！

【3】

第三，**“由他们依照自己的本性转变。”**我们不想改变他，要尊重他的生活方式，还用他的语言与之交流，由他们依照自己的本性转变。这个转变，并非是按照我们的要求转变，而是依照他们的本性转变。因此，转变的结果，不一定是我们想要的。过程有些复杂，打个比方：你种下一粒西瓜籽，提供西瓜籽适应的土壤、肥料，让它自己发芽生长，长得快慢，你没办法，你要尊重它的成长方式，最后它也只能结出个西瓜，你不能期待它结成南瓜。这就是依照他们自己的本性转变。

最后，**“不是让他们成为自己的翻版。”**这是在强调，别要求他人按照自己的习惯行事。很简单的一句话，但生活中很多人都会犯这个毛病。文章开头提到劝人吃素劝人信教的人，就是在要求别人成为自己的翻版。这还算可以接受；有一种人，只要与他共事，几乎所有事情都需按照他的要求来，否则，

必然起冲突。这也是希望别人成为自己的翻版；更有甚者，自己做不到，但要求别人做到，希望别人成为自己的加强版。很多父母就是这样要求孩子的。我的分析结束。

总结一下，遇到不符合我们期望的人，不是放任不管，也不是强行要求，而是尊重对方的生活方式，让对方按照自己的本性转变。至于会转变成什么样子，那是由其本性决定，而不是由我们决定。**最关键的是第一步：不要想改变别人。**

【4】

听说过一个故事。国外有位作家，费了很大心血写了一本书，书名叫《How to change your life? 》。新书上架时，编辑失误，把书名写成了《How to change your wife? 》。销量非常好，一周时间，就排在排行榜榜首位置。后来编辑发现写错了，更正了书名。接下来销量锐减，一个星期才卖出去几本。**总想改变别人，这是人们共同的“习气”，也是最自然的反应模式。**有人插队，我们不高兴，想要训斥他；有人乱丢垃圾，我们看不惯，想要提醒他。所有不符合我们要求的事情发生，我们都会希望对方能改。如果对方不改，我们会生气，会抱怨，如果条件“合适”，我们会和对方争吵。这就是冲突爆发的过程。遇到事情发生，我们习惯性被带走，产生情绪，爆发冲突。若能提前意识到“自己不要想着改变他人”，就能避免冲突。

再看小明的例子。小明妈下班，看见小明又在玩游戏。顿时怒了！“咣！”用力带上门，大声呵斥：“又在玩游戏！每天都这样！说了八百遍还是不听！没长耳朵吧！看我今天不打死你！”……场景很熟悉吧？小明妈瞬间被情绪带走了，她想改变小明，发现小明没听她的，没改变，所以她怒了。此时，就算小明妈深刻理解了创巴仁波切的话，也没能起到任何作用。故事接下来会如何？小明肯定不会真的被打死，但十有八九，他还是戒不掉游戏，而且和他妈的关系越来越糟糕。随之而来的对抗、叛逆、逃学，都有可能。小明妈一定觉得很委屈很无奈，觉得问题都出在儿子身上，自己一片苦心啊……亲子关系是如此，还有夫妻关系、婆媳关系、同事关系、邻居关系，基本都是如此。

【5】

大部分的冲突，都来源于我们想要改变别人，而对方没有改变。越是成年人，越难改变。人家经过三四十年形成的生活习惯，父母老师那么多年都没能改变他，凭什么我们说几句话、吵几次架就想改变他呢？“看见有人在偷东西，或有人在欺负弱者，我也要尊重他的生活方式，也不想改变他吗？”我觉得是的。我们可以阻止他，但不要想改变他。我们无法改变一个人，除非他自己想改变。小偷，不知道自己在偷东西吗？他要是自己不想改变，谁又能改变他呢？“下属总是上班摸鱼，我作为她的主管，也不想改变她吗？”我觉得可以按照公司规定要求她，可以指出她的问题，甚至可以辞退她，但她能否改变，全在她自己。对于某些罪犯也是如此。（貌似说服力不够强，就这样吧，总会有些特例，明白意思就好。）

我们生活在这个世上，一定不习惯很多事，看不惯很多人，要一个个改变他们吗？也不是不行，就是任务量太大，或许我们这辈子，都处在这种看不惯的情绪之中，都在试图改变那些人和事。设想一下，你想要出门，光着脚，但外面乱石满地、荆棘丛生，你是把整个世界都铺上地毯，还是找双合适的鞋穿上？

【6】

好了，回到关键的问题，如何才能做到“不想改变别人”呢？一个简单方法：**看见自己“想改变别人”的念头。当这个念头出现，及时看见，意识到自己又想要改变别人了，马上停下来。**这个过程，就是看见习气出现，改变习气的过程。这就是“降伏自心”，也就是修行。看上去简单，难就难在，无法及时看见这个念头。常常是被情绪（念头）带走了，等情绪爆发完了，才意识到自己犯错了，再开始反省、后悔、道歉。这就是习气，就是被情绪控制，是不自由的表现。

要想及时看见“想改变别人”的念头，有两个方法。**第一个方法，练习觉察，练习“看见念头的能力”。**这个方法很通用，也很彻底，不只是能看见这个念头，还能看到其他很多念头，对治其他情绪。我曾有个教程，你可以详细查看《[觉察之道（年终巨献）](#)》。这个方法，需要持续练习，一段时间后，有机会能及时看见这些念头。

第二个方法,每天抄写这一段话十遍,并把它贴在办公桌或者家里某个位置。

让自己常常能看到,加深对这句话的印象。方法笨是笨了点,但简单实用,操作性强,你可以试试。上面两个方法,可以并行使用,并不冲突。最后,请和我一起念:菩萨并不要改变谁,他尊重别人的生活方式,使用他们的语言,由他们依照自己的本性转变,而不是让他们成为自己的翻版。