大家好，刚刚我正好在调网络，因为在大姐家，这些基本设施我不是太熟悉，网络不是太好，我外甥跟我说可能就不一定能够开视频连接了，不然可能讲的时候会有一些断断续续。

接纳 ，允许一切的发生

我是属于一个特别爱花的。昨天我想着今天要回来就把家里的花花草草清理一下，结果光清理花花草草就清理了一个小时。那我为什么会这么喜欢花？刚刚我们一花一世界姐姐的那个插花是真的是特别美。范范也说了，为什么爱花的人都长得这么的温婉？我一直说咱们尽可能的要离花要更近一点，为什么呢？其实花里面会有很多的生命的奥秘在其中。你看我们郭菁姐姐的背后是粉色的蝴蝶兰，但是大家很用心的去体悟花的话就会发现，当花开放的时候，它一定是付出生命中此刻全部的能量，毫无保留，竭尽全力！这个是我们看花在绽放的这一刻能够去体验到的。而且我们都知道，在它绽放的最鼎盛的时候，其实也恰好是花朵接近终结的一个时刻。但是呢，我们能够通过花的绽放深深的感受到它是那么的宁静。

这给我们的启示是什么呢？只有我们全然的相信了之后，我们才会有全然的接纳。而且，当我们处于修复的过程之中，就会发现我们每一个人身上都存在着一种无需修复的完美。 就像刚刚范范同学在介绍我的过程当中我很想接她的话，好像你似乎知道我今天想说什么。我们呈现出来的这个状态是完美的，但是这个完美是属于无需修复的完美。从这个过程当中，对我们修行的启示，包括我们对自己的以生命中各种各样的情境和各式各样的人相处的启示。就是对我们每个人来说，其实最困难的不是我们去付出，不是我们去给予，而是我们去接纳。接纳就是蓝狮子老师说的，允许一切的发生。这个接纳就是允许发生。允许发生之后，我们要抵达的结果就是熄灭我们内心的期待和忧虑。所以我们从一朵花的绽放来延伸到我们对生活，对生命的态度其实就是接纳，允许一切的发生。

这个说起来好像是挺容易的一件事情，但是真要体验到这一点的话特别不容易。就像刚刚一花一世界姐姐说了，这个花下午的时候都开的好好的，现在有点蔫了，对吧？事实上即便我此时此刻手里拿了一个花蕾。我眼前呈现出来的，我看到的状态和花和花蕾呈现出来的，它都是一朵花蕾。这是一个真理，这是一个真相，但是有可能当我说完这句话的时候，这个花蕾它就已经绽放开来了。就像昙花一现一样的，有的花它是瞬间绽放的，等我说完这句话的时候，这个花蕾它已经变成了一朵花了。那我前面说它是个花蕾的时候是真理。但此时此刻，它是一朵花也是真理。那这一个现象给我们揭示出来的真相是什么呢？我们所有的认知取决于我们接纳的程度。因为我们有的同学可能会说：“唉，这个花不是一点一点的去绽放吗？怎么可能上一秒它还是一个花蕾，然后在这个当下，它就已经绽放成一朵花了呢？”

我们很多时候就是认知停留在自己对这个世界的认知里面。我举这个例想跟大家说的是从一个花蕾绽放成一朵花其实也是取决于我们的认知。如果我们没有认识到这一点的话，我们就不知道这个世界上的花蕾它是如此的存在。同样的，我们永远都都不要认为自己对他人的认知是很到位的，对他人的认知是很全面的。我们只有不断的去探索自己对自己的认知，而且对自己的认知可能都会是有限的。

做好自己，如是绽放

在花的感悟当中，我之前举的最多的例子就是，其实我们自己的生命状态就应该像花一样的去绽放。不卑不亢，不迎不喜。就是我并不因为范范喜欢闻我绽放出来的清香，我就要对范范散发的清香更浓烈一些，而是不管你喜不喜欢，我都是如是的绽放；我不会因为郭菁姐姐不远万里跑到深谷里面来欣赏我这朵百合花，我就要在郭菁姐姐来的时候绽放的更美丽一些，而是我不管来与不来看与不看，我都是如是的绽放。其实这个也可以引申到我们职场上和生活里面，为什么我们很多时候总是觉得有很多不舒服，有很多不自在，所有的不舒服和不自在，其实源自于我们内心很多的期待，就像我们自己想做一个贤妻良母。你做贤妻良母或者你做好员工的话，如果你是像花朵一样存在的精神领悟到了之后，我的家人看到没看到？我的家人对我的付出有没有反馈？其实根本就不重要。包括在工作上，我努力的去工作，至于领导有没有看见？其他的员工有没有听见？其实并不是最重要。最重要的是我们在这种状态之下，我们可以活出自己来。

我昨天跟我家小孩儿发了一段信息，大意是什么呢？你一定要去选择你自己内心真正热爱的事情并且持之以恒的去做它，因为但凡你有为了生存，为了活成他人期待的成功的样子而去选择一件你内心深处并不是那么热爱的事物的时候，其实你的内心一定会有撕扯的。你的心神不会合在一起。因为你所做的这一切，不是从你的内心去出发的。你要去迎合外界的一些东西。只要我们做所有的事情的时候，你不是从心而出的，你会发现这个时候心神不合一是你产生痛苦的根源。但我们很多时候就被表面所谓的世俗的成功定义，我活成了大家眼中的高知女性，或者是活成大家眼中的由财富、名誉和地位所带来的认为的成功。当然如果那是我们内心所真正热爱的、喜欢的当然可以；但如果不是的话，其实你的心神不合一的时候，这就是为什么我们会产生各种各样的情绪。而且由这些情绪，我们又会导致自己身体出现各种各样的状况的最根本的原因。所以如果我们能够像花一样的去绽放的时候，你会发现在任何状态之下，不管是刮风下雨，不管是下冰雹还是突如其来的山洪，其实你都不会在意的。因为你要体验的你已经体验到了。你要体验的是你的绽放，而不是要怎么样的活成他人所期待的一个样子，我觉得我们特别喜欢养花的人可能会有更深的感触。

顿悟与修行是反着的

然后还有一点就是万物皆有灵。当我们去靠近一朵花的时候，我们欣赏美的能力越强，你会发现你的触摸感越敏锐。尤其是当你的手指尖尖去接触花蕊的时候，真的能够感受到它的温度，这是一个特别有意思的事情。这就说明在万物皆有灵的时候，像我们去对待其他的万事万物，尤其是我们身边的人。我们很多人说，虽然说不上我为什么这么喜欢他，但是只要我靠近他的时候，我就会感觉到特别舒服。就像我们去靠近一朵花的时候，你会感受到花朵的温度和色泽的变化，是因为我们之间的能量场和花的能量场已经发生了一个共振，已经发生了彼此的滋养。所以为什么我们会发现爱花的人，或者是卖鲜花的人，或者是种植鲜花的人，为什么他们的精神长相看起来就一定会让人舒服？去看菜市场里面卖肉的和我们花店里面卖花的，大家去观察一下，精神长相是完全不一样的。为什么?万物皆有灵。就是你热爱什么的话，它跟你之间所发生的能量的共振也会完全不一样。当我们的身体状况好，当我们的整个家居氛围好的时候，你会发现家里的绿色植物，尤其是花朵会开得特别的美。由此有一些人的灵性特别高的时候，经常会通过自己养的这些花草树木来辨别自己目前的状态，而且灵性程度很高的人，他的眼睛是真的通常可以看到花的颜色，我说的花的颜色不是指我们肉眼所见到的这个花的颜色。因为有可能就是同时买回来的，这个花摆在我不同的房间的位置。它的生命周期、它绽放出来的状态和它的色泽都会有所不同。

所以这个世界其实真的是非常奇妙的。这就也可以解释为什么我们每个人散发出来的光芒其实是不一样的。只要我们学会去看，你真的会发现，为什么超越散发出来的光芒是蓝色的光芒；郭菁姐姐散发出来的光芒是红色的光芒；范范散发出来的光芒是紫色的光芒。当然这个是我看到的，就是因为他们每个人此时此刻呈现出来生命的状态是不一样的，每一种光芒其实是跟我们的线性波粒长度是有关系的。这个跟花是一样的。所以当我们懂得了万物皆有灵，从这个角度来的话，你就可以从一朵花的绽放状态，从一朵花的生命周期，你会得到非常多的启示，尤其是爱花爱养花的人，一定是内心特别能够快速的抵达这种宁静的，一定可以的。你看郭菁姐姐是因为我跟她在不二飞船上的缘分。郭菁姐姐呈现出来的状态，是生命力特别的饱满，执行能力也特别的强，所以她有可能从某个角度来说，大家会看到她做事风风火火的状态。但是你看她的家居环境，她选择的服饰和她喜欢的花，大家可以去体会得到，郭菁姐姐身上有非常宁静、细腻、温柔的一面。但这一面什么时候会呈现出来？那一定是她很自洽的时候，或者是她遇到了某种场能，这个场能让她觉得充满爱的时候，那她这一方面就会很自然的流露出来。她平时选择这些花草就是跟她本身的能量做一种补充，因为她平时的能量更多的呈现出来的一种很强的状态，而不是那种很柔的。但事实上郭菁姐姐的内心是很温柔，我没有跟她面对面的接触，但是我相信郭菁姐姐一定是那种特别能照顾人的人。就是她会把你照顾的非常的细腻，而且她跟你去做面对面的沟通的时候，通常会特别的温柔。 我不知道说的对不对？郭菁姐姐说请超越回答。

超越：“对的，我在迅速的翻找郭菁同学给自己的标签。善良，有爱心，好学，面貌端庄，聪明有悟性，反应快，爱反思、上进有灵气，愿意付出，热情同理心，有激情，热爱生活，有审美，助人，倾听者，思维敏捷。”

其实有审美这一点，这是郭菁姐姐给自己的标签，我们也特别的认同。有审美是对美有感受力的人，她一定有非常温柔的一面。所以我为什么说大家尽可能的能开视频的来开视频，因为开视频的时候，其实就像我们眼前呈现的每一朵不一样的花一样，大家可以从他人绽放的状态之中不断的去吸收养料来滋养自己，来共同做一个滋养。比方说此时此刻我非常喜欢秀子呈现出来的空灵的状态；此时此刻我特别喜欢伊淇的很专注的状态；此时此刻我很喜欢超越的很憨憨的状态，这些状态如果我们都可以找到相应的花朵来代表每一个人。每一朵花都有它的花语，花语不就是我们自己给自己的一个标签吗？自己给自己的一个潜意识的暗示，为什么说向日葵的花语就是忠诚，我永远在这里等着你？它为什么会这样？其实所有的这一切大家没发现吗？它都是一些标签，我们所有的人的状态，你都可以把自己比喻成花的，就是你可以从花的状态当中来对应到自己的状态和对应到自己身边人的状态，万事万物无不可以。就像我们说：精为天气，气气皆精一样的。我们呈现出来的状态，完完全全可以由我们自己来决定，你想成为一个花期很长的花吗？还是你愿意昙花一现的这种璀璨？各种各样的状态都由我们自己充分的去体验。为什么说我们在修行的过程当中顿悟和修行都是反着的吗？从花的状态当中，我们如果能够很好的去体验的话，仅仅是花的状态，都可以让我们体验到顿悟与修行永远都是反着的，这是我们今天通过花为主题，要分享的一个核心。

绽放自己，影响他人

就像我们如果想被爱的话，你一定要敞开你的心。如果我们想被拥抱的话，首先我们一定要先敞开我们的双手。我们的花从来不会说我要去拯救那一朵在悬崖边上的花。对吧？中心公园里面开放的花，从来都不会说，你看我所处的这个环境多好，我看到那边阳台上有一朵花开得很孤零零的，我很想去帮助它，请它加入到我们这个队伍中来，成为我们中的一员。花从来都不会这样吧？这也应景了什么？应景了我们必经从来都是不推销。同时我们需要的是什么呢？就是必经一直在这里。你来，我很欢迎；你离开了，我们笑着欢送你；你什么时候来，我们依然是如此欢迎。这就是当我们的佛陀拈花一笑的时候，这个笑里面还蕴含着什么呢？就是微笑着面对我们身边所有的一切，这个一切也包括我们认为他人正在受的苦，但是我们并不会去拯救，而是我们做好自己，自然的绽放！我不知道，这个点说清楚了没有？就是我们要做的是做真实的自己，自然的绽放，而不是以一颗拯救世界的心，去对待这些事情，对待我们所认为生活在痛苦中的人。

我们很多小七特别的善良，总是想这个同学生活的太苦了，我很想去救他。佛陀的拈花一笑里面蕴含着我们每个人都有他自己的因果，该受的苦，该吃尽的苦头，他自然会醒。如果说当他来到必经发生了改变，真的不是因为必经，不是因为我们的小七的帮助让他发生改变，一定是这位同学自然的醒悟了。我们只不过是他的一面镜子。所以我一直说我们的同学你做好你自己，你像花朵一样绽放。第一、自然会有人亲近你。第二、该醒的，他看到你绽放的状态，真美啊。范范怎么可以活得这么从容和优雅，我想活成范范的这个样子。那我去学习、去观察，看看范范她每天是怎么生活的，怎么工作的，看看范范是怎么样的跟周边的人去相处的。你说此时此刻是范范在教这位同学什么吗？不是的，范范只是在做自己，在绽放自己。是我们的同学通过范范顿悟了。

七师父一直说,做真实的自己,然后我一直跟大家说做真实的自己的时候，你绽放你自己就好了,不要去想着去改变任何人。因为我们如果带着改变任何人的心态去付出和给予的时候,你会发现这种付出和给予里面,其实有的时候,不仅仅让你自己有痛苦,觉得自己的智慧怎么老不够，然后同时也有可能给对方带来痛苦。就像超越同学这么帮助我，对我付出这么多，我如果不能好好的学习的话，我都觉得我对不起超越。其实我们要跳离这个思维。

真正的勇敢

在小七大本营，我说学者都是理论派，实干家都是借事悟道，智者是两者结合，知行合一。对我们来说，我们真正要做的就是像花朵一样去绽放，然后我们还要清楚的一个核心点就是，我们真正吸引他人，真正吸引灵魂的，从来不是我们绽放出来之后呈现的这份优雅，这份从容，而是这份勇敢！

就像这个荷花，为什么荷花会被称为生命之花？仅仅是因为它出淤泥而不染，仅仅是因为荷花是因果同时吗？不是的，这个出淤泥是我们给的一个表象，如果我们要把这个荷花延伸到事态当中，那可以叫做站在叛逆里的优雅与骄傲，才是真正的勇敢。就是你不随波逐流，你有自己的批判性的思维，你有独立思考的能力，这个就叫做站在叛逆里的优雅与骄傲，才是真正的勇敢，才会如此的动人。

大家去看一下我们今天不是已经考了语文吗？有好几个省份的，今年的作文题。这个作文题里面体现的就是批判性的思维。我为什么要提这一点，就是我们很多的小七在学习的过程当中缺乏的是勇敢，缺乏的是批判性的思维，永远不要认为老师说的就一定是最正确的。因为你此时此刻处在的这个当下，如果我们自己的认知不到位的时候，你是需要一个叛逆的过程，批判的过程，就像宗翎老师他在分享他在选择老师的时候，我就特别欣赏他的这种批判性的思维，就说他遇到这个上师的时候，上师已经认定他了，但是宗翎老师说，我还要观察观察你。这是对的，所以我从来都希望加入必经之路的同学，尤其是发心为必经之路来付出的小七。其实大家不要那么快的，那么投入，必经之路太好了，我一定要为必经之路怎样，当然如果你是处在心流的这个状态，你说出这种话来，那是可以的。但是那个是一定有非常大的一个基底，这个基底是你很纯粹。你在修行这条路上已经走了很远了，就是说走多长时间，它并不一定决定着你走多远，但是呢，你走多远很重要，你有多纯粹，很重要，但是对大多数的这个同学来说，大家一定也要用批判性的思维和眼光来看待必经之路这个公益平台。

这个我目前感觉很好，那有哪一些地方我觉得可以去调整，可以去完善，它还存在哪一些漏洞，然后哪一些修学体系，其实是不完善的。只有当我们能够带着批判性的思维去看待必经之路，去看待自己成为小七，成长为一个坚定的小七的时候，你才发现你在这个时候你根本就不需要去必经之路，太好了，你来吧，我把链接推给你，你都不需要，因为你自己呈现出来的这种状态，你就已经成为了一束光，你会吸引非常多的逐光而来的灵魂。为什么？因为你的这个状态，是经过了站在叛逆里面，你绽放出来的这份优雅，是源自于独一无二的这种勇敢，它完全不一样的。她才会如此的动人，所以说修行的人，她永远是在迷中探索自己的。在迷中去探索自己，是认真的在梦里去折腾。就是修行，他是认真的在梦里去折腾，但是顿悟不是，顿悟无需休息，就像我们有的人可能就是通过花的绽放，啪的一下，就明白了。

心花绽放一定是建立在觉察的基础上面。

“知幻即离，不做方便，离幻即觉，亦无渐次，永离诸幻”所以醒来的人，觉醒了的人、会觉察的人，他当下就会去释放。他会直接去创造，而且他的这个直觉就是他身上有一个器官，这个器官就叫直觉。那在屏幕前的这些小七们，大家都练习了这个觉察。在练习觉察的过程当中，有谁已经发现直觉其实就像我们的一个器官一样。而且它真的是让我们的人生从此不一样。这就是修行和顿悟他一定是反着来的。“唯一心性，别无余法。”

然后你看我们的花朵，它绽放的时候，多么迷人啊。它为什么会迷人？其实还有一个很关键的，它释放出来的真理是什么呢？它从来不害怕失去什么，因为花朵呈现出来的状态是：这个世界上没有什么东西是真正属于我的，所以我只管尽情的去绽放，我没有那么多瞻前顾后，我没有那么多担心我这么做怎样怎样。我担心我不这么做，我就会去失去什么。当我们真正明白了这个世界上你说有什么东西是真正属于我们的呢？你的爱人真正属于你吗？你的孩子真正属于你吗？你现在在看的这架手机是真正属于你吗？就连你的五脏六腑，你的五官，你的皮肤，你的牙齿，你的头发，真正属于你吗？不真正属于你。当你清楚了并不真正属于你的时候，那你就会活得特别的畅快。那就是真的，你每个当下都是像花一样的绽放，所以，心花绽放一定是建立在觉察的基础上面。

当我们练习了觉察之后。我每一个当下安住的当下，就是心花绽放的一个状态。而这个时候。你就会发现。每天每时每刻太有趣了，就是你自己一个人呆着的时候，你都觉得太有趣了，无比有趣。这就是为什么有的人他非常喜欢热闹，他需要通过奢侈品，他需要通过外在很华贵的一切，很热闹的一切来证明自己的存在。就是因为他的这个内在，是比较空虚的。他没有了悟到自己所有的一切本来就那么有趣。你看那些所谓别人眼睛里的，他好像每天一个人活得好孤独。其实人家活得太有趣了，因为每个当下都如此的有趣。所以说修行的人是认真的在梦里折腾，因为修行很容易把梦去当真，执着于高低好坏善恶。然后以各种各样的方式来干掉自己不想接受的那一部分。但是却忘记了一个硬币如果只有正面，你妄想去掉它的反面，否则他就只能是一个假币，不可能去流通。就像我们的月亮和太阳。一定是一阴一阳。如果一直是太阳或者一直是月亮，他都不成立的。就像双鱼图，双鱼图有白就有黑。任何东西都是一体两面，像老子说的“福兮祸之所依，祸兮福之所伏”一样的。我们不可能只要其中的一半，而不要另一半。我们在很多的时候，在亲密关系的处理时候我很欣赏我爱人的博学，我很欣赏我爱人的自律。但是，爱人身上也有缺点。你说我能不能不要他的缺点，因为博学的人，他一定也有他的短板的。比方说他比较喜欢说教一些。当然这个说教是我们给的标签是说教。所以当我们真的明白了这一点的时候，就会发现，原来我爱他这一面的时候，我也爱他的另外一面，应该是一样的。我不可能只要好的，坏的一来，我首先想到的要去修，要去干掉。这就是我们有的人修着修着就修到这样一个状态，去改变这个。不是的，只要我们带着这个“修”的这个概念，就始终站在了对立面。

不接纳不允许，或者是因为我不好而去修一个更好。这就到了刻意而为之的。所以，今天范范在介绍我的时候说到那一点，我很赞同。如果说我能够得到大家的喜欢。其实是因为，我始终非常的接纳这一个不完整的我。我非常热爱我身上具备的所有。包括我各种各样不好的这些品质，我都喜欢，我都接纳。但是正因为，我接纳了，随之而来所有的事情又发生了改变。只要我不刻意而为之，不去压制，不去抵制，以道法自然的状态，以合于道的状态，反而觉得我会变得比原来更可爱。原来我可能就是属于一个特别高冷的人，不苟言笑的人。我接受那样一个我。就像我以前的照片，有很多照片里面都是皱着眉头的，当我接纳那么一个我的时候，我觉得好可爱，太棒了，我接纳我所有的不安的情绪的时候，我就发现，一旦接纳，整个世界就发生了改变。所以当我自己接纳这个状态，也就是我作为一朵花我绽放的这个状态出来的时候，自然而然的会被大家所喜欢。为什么？是因为我勇敢的做了一个真实的自己。大家看到我的这个状态，包括我每一次直播，背景没有特殊要求的时候，我肯定是处于什么样的一个环境，就是什么样的一个环境，我自己是一个什么样的状态，呈现给大家的一个状态就是什么样的。因为我始终相信只有我自己真实的绽放的时候，大家所看到的才是一个真正有力量的人。有一个话是就说这个人有了风骨之后，他就有了一个完全不一样的美。所以你看那个花朵它绽放，这个树一定是向下扎根，向上开花。它有一个静美素淡的外表。这个就是代表我们这棵树，但是这个花就代表我们璀璨的精神。

当我们能够像花儿一样的，我的绽放仅仅是绽放，不是为取悦他人，而是坚持自我。不需要人来臣服，而是利人助他。这样的话，我们绽放出来的这个状态，不就是永恒的花语吗，那又何至于你到底是在一个什么样的花，重要吗？那个时候已经完全不重要了，所以说顿悟和修行一定是反着的。我们的小七在这个修学的过程当中，我们必经之路说同学，一同学习，我们在一同学习的过程当中，一定要有这种批判性的思维，就是一定要把修理这个概念，尽可能的去掉，但凡所有的带着修的概念就是要去掉，不好的。要改变，要变得更好，不是的。这个里面会有一个非常精妙的区别。他差就差那么一点点，但是这么一点点的话，可能就会是两个不同的维度空间。都是修行，但是我不是修理之行，不是带着“修理”的这个概念的。你就会发现，他一定是修习，把我们不好的习气，一点一点的进行改变。

这种改变是自己的改变，包括我们去做公益的时候，我们不要去想着我们去改变他人，我们去改变世界，我们让这个世界变得温暖一点。这个话没错，让这个世界变得温暖一点，但不是说，并不是指我们自己，积极主动的去改变这个世界，让这个世界去变得更温暖，而是我自己在这里绽放，我自己在这里发光发热。然后在这个过程当中，你会发现你也在发热，我也在发热，就比方说我们一个屏幕九个人，我们九个人同时发热，跟只有范范一个人发热，它肯定不一样，你说是范范来改变我们另外八个人吗？不是的，范范改变不了任何人，我们也改变不了任何人。我们要做的就是，自我的绽放。这也就是我们今天聊了这么长时间，一直讲的花带给我们的启示。大家方便的时候呢，可以去看看蒋勋，他是一个对花的感想特别深刻而多元的人。我特别喜欢读他的这些文章，他就是一直以来读《金刚经》，他是通过学习《金刚经》之后，对万事万物对审美，尤其是对花他有了更多的一些感触。比方说他认为花是美的象征，认为人们是通过花来分享和表达对美的一个感悟。这种美不仅仅是体现在花的外观上面，同时这种美还体现在花朵短暂而完整的一生当中，它始终是美的。

那我就在想，如果我们当父母之前，就已经懂得了，一定要让自己的这一生是美的一生，像花一样美的一生。我们做父母之前就有了这个概念，并且是活成了这种状态。那么大家去想想，我们孕育孩子的时候，孩子诞生到这个世界上的时候。他会是什么样的呢？那我们的孩子来到这个世界，他就是像花一样的去绽放。所以花是用来祝福诞生、婚姻、恋爱，也用来安慰病人和告别亲友。这就反映了花在人类情感中的作用，这个是蒋勋说的。蒋勋他还说了一个从花的色彩和香味中去解读出花的生命力。大家会发现白色的花，它虽然没有鲜艳的色彩，但是通常来说，白色的花散发出来的香味比有颜色的花散发出来的香味会更浓郁。因为它要通过这种浓郁的香味来吸引蝴蝶和昆虫，这是它的一个生存的策略，也是它生命力的一种体现。所以读蒋勋对花的这种体悟的时候，他说花的美，其实是一种计谋，计划的计，谋划的谋，旨在扩大和延长生命。这种观点就强调了花不仅仅具有视觉上的美感，还具有生物学上的生存的策略。那我们每个很普通的人来到这个世界上，不管我们投胎在什么样的家庭当中，是不是我们每个人都需要有自己生存的策略以让自己尊贵的活在这个世界上，一样的道理。而且蒋勋他还强调了，感官在这个美学中的作用性。所以他在教导学生的时候，通常是以花朵为工具，为课件，来引发他的学生对视觉美感的研究，包括嗅觉、听觉、味觉、触觉多个方面。那他通过自己的这些经历和对学生的训练，就强调了感官的天然分配和对感官敏感度的培养。所以我们会发现花朵带给我们的不仅仅是它的一个美丽和生命力，还有它生存的智慧。

从我们修习经典的时候，就从佛陀的拈花一笑，伽叶一个人领悟到了这件事情，其他人是没有领悟到的。千百年来每个人对这个公案各有各的理解，就像我刚刚谈论我的这个理解的时候，我会更多的说以花朵绽放的这个勇敢来诠释什么是真正的体验。就像我们七师父教我们的勇士四大原则，对不对？为什么我们佛教里面会提出来是做个勇士，而不仅仅是做一个优雅的人，为什么我们去看待这个世界的时候，我们很愿意去亲近勇士？因为勇士身上呈现出来的状态一定是充满爱与慈悲的。所有的勇士，他身上呈现出来的就是爱与慈悲。就像我前段时间去了沈阳，跟妙十姐姐和鸿墐姐姐，还有李燕，还有好多同学一起聚会。其实我有的时候闭上眼睛，想他们的时候，我都觉得其实她们像不同状态的花各有各美。而且每个人都散发出完全不同的味道来。这个就是更加坚定了我一个感触：只要我有时间，就要尽可能的去亲近我们的小七，尽可能的去走进每一家的智慧栈。因为我们隔着屏幕的时候，可能只能看到这个花朵绽放的状态，但是它散发出什么样的香味？风吹过来的时候，它是什么样的状态？必须是跟她去相处，必须是跟她在一个空间，我们才能够感受得到，而且你会发现，当我们把有限的时间和精力都花在亲近这些充满灵性，像花一样美丽的灵魂的时候，自己是在不知不觉当中都会得到这种滋养的，然后你会发现像花一样绽放。

当我走在路上的时候，就会不由自主的想起妙十姐姐走路带风的状态。因为当时我们在同觉寺的时候，妙十姐姐她是穿的那种黄色的跳禅舞的禅服，她会有一种飘动感。但是，我后来是在沈阳的时候看她穿衣服，穿长裤子的时候，她依然可以走出这种走路带风的感觉。这个就是会潜移默化到我走路的时候：妙十姐姐当时走路的姿态真好看！她为什么能够走出这样的一个步伐来？那就是她的内心是充满着这种爱与慈悲的。那我为什么能够感受到她的这种爱与慈悲？是因为她作为一个智慧栈的栈长，她不仅仅是在经营自己智慧栈的时候无微不至的对这些有缘人关心、关爱，还有就是她会帮助在同地区的这些小伙伴们成立更多的智慧栈，每一个智慧栈不就是绽放的一个小花园吗？她呈现出这样的状态的时候，她自然而然走路带风，就是又温柔又坚定。然后你又觉得，哇，什么女生可以走出这种步伐来。而且，当我们知道妙十姐姐60岁我50岁，但是我和妙十姐姐两个人走到一块儿的时候，我相信我们两个都是无龄感的。我们根本就不觉得自己是60岁还是50岁，没有这种感觉。而且我们更多的时候，呈现像花朵一样绽放的状态。所以这个花朵给予我们这种生存的智慧，你就是去绽放，竭尽全力的去绽放，多好！

１、问：想改变猪队友，然后改的好心痛也没有用，是我做的不够好，修行不够吗？（戴璐同学）

　　　答：戴璐同学，你如果但凡有想改变对方的心，其实就是对应着你内心对他的不欣赏，不接纳。对你自己来说，这一定是你自己的痛苦。所以我们有任何的不欣赏，不接纳。我们所谓的去修外界的时候，你一定会是痛苦的，你的内心是撕扯的。在这个时候你不能去接纳这个一体两面，难道你需要的是一个假币吗？刚刚我不是说了吗，我说每个人都是一体两面的。你不能只接受他好的一部分，而不接受你看不惯的那一部分。看不惯的是你的问题，不是他的问题。否则的话，那你就是去接受一枚假币了，假币能流通吗？所以，那你就去找一个AI机器人喽！A I机器人做你的这个队友的话，那你到时候你叫它猪队友还是这个机器队友？A I和我们人最大的区别是它没有独立思考能力，它没有审美能力。我们输入什么它才会有什么？我们人不同。所以到现在为止，如果你已经感受到了改变猪队友的过程当中，让我太痛苦了，很好！这堵南墙，如果能够让你醒悟的话，让你知道从今往后，我就做一个真实的我自己，我接纳我自己。我先不说我接纳我的这个队友，我只接纳我自己。因为你最终发现你看不惯你的所谓的亲密队友身上的所有的一切，其实是另一个你未曾发现的自己。比方说，你的不够包容，你缺乏一双发现美的眼睛，你缺乏像花朵一样的生存的智慧。所以我们真正要修的是，自己把自己的习气一点一点的铲除掉，修自己。任何时候不要去改变任何人。你的队友比方说他喜欢乱扔这个袜子，讲了800遍都还脱下来就随手去乱扔，可以，没有关系。他脱下来之后，你说：“好的，老公。我可以帮你把袜子洗一洗吗？”把它洗得香喷喷的再拿到猪队友面前说：“唉，你现在可以把这个鼻子转换成狗鼻子，闻一闻香不香吗？”如果你的队友,他很抠门，没有关系。“老公,我现在我身上有100块钱，我给你花99块，你想咋花就咋花，一块留给我自己.”“为什么？”“因为老公你是我们这个家里的天呐！我是地对吧？这个天的话，我一定要把最好的都给了天”。当你这么去做的时候，你就自己想想看吧！你100块钱你给你老公，你说老公这99块钱我都给你花，我有一万块钱9999块钱老公我都给你花，你试一次，两次，三次，四次，五次，多坚持几次。你会发现，你的猪队友他或许改变，也或许不改变，但是你，一定发生改变！你的改变是在哪里？你的格局撑大了，你从此之后不再去计较了，我为什么要给他？我老公对我这么抠门，我还对他这么大方吗？想得美。好！你这么去做了之后，你会发现你对物质，不是那么看重，你会知道人生中最重要的不是物质，尤其是在亲密关系当中。第二，你的心胸越来越宽广，你不会计较。戴璐同学这个答复，你满意吗？

２、问：批判性思维和疑的不同？（又怎样同学）

答：疑是疑问的疑是吧？批判性就是疑，是包含在批判性思维里面。我们说接受这么多的教育，其实最关键的是什么呢？我们接受的是一个思维方式，而不是我们具体学到了多少知识。我们读大学尤其是在本科阶段，它无非就是教我们要拥有什么样的一些思维体系。批判性的思维是让我们时刻保持一个客观，冷静，中正的这个状态。疑， 顾名思义，疑问、疑惑。疑是批判性思维里面的一个举止。对不对？因为你有批判性思维了，所以你肯定会去发问，哎，范范，你为什么会选择瑜伽呢？我听有的专家说，他说他这一生用30年去观察过很多的这个练习瑜伽的人和教瑜伽的人，发现很多瑜伽者到最后身体出现了很多的状况，然后来找他们。他说我们要花很长的时间来帮助这些长期修习瑜伽的人恢复健康。好！如果这个同学他这么问的话，那他就是在拥有批判性思维的前提下，以批判性思维为底层逻辑，对各种各样的现象，他会发出疑问，所以他会问范范这个问题。然后还有人说，哎，我听说专家说一定要吃早饭，如果不吃早餐的话，人衰老的很快。但是呢，我也听了别的修行者说，以我20年的辟谷的教学体验，我是坚决不吃早餐的。大家想吃可以吃，但是我坚决不吃，而且我也不允许我的爱人吃。不管这个免费的早餐有多么的丰盛，我都不吃。因为我发现，不吃早餐才真正的让人健康，真正的让人保持年轻。好！这个疑问就出来了，这个专家说不吃早餐，对身体不好，而且人衰老的快，也说的很有这个依据。但是我看到这位老师，他以他的人生经验，而且他呈现出来的这个年轻的状态，让我也觉得，确实可能他说的不吃早餐才是真正的有利于身体健康和这个年轻态。那到底哪一个是正确的呢？对不对？所以就是我们生活在这个世间上的时候，其实一定要带有批判性的思维，这个思维很重要，一个批判性思维，一个全局思维。这个思维是很重要的，而且我在小七大本营，为什么说我们小七大本营长期要坚持的一个主题活动就是，我是提问者。就是大家一定要学会去提问题。其实提问题的底层逻辑也是为了让大家通过不断的去提问题，逐步形成批判性思维。通过不断的去提问题，提出好问题，不断的去解决问题。因为有一句话来说，这个提出问题就解决了问题的一半。而且在21世纪有两句话，一句是21世纪的核心竞争力就是审美力。还有一句话，21世纪的人才体现在谁能够提出高端的问题。提出好问题的人才是21世纪的高端人才。所以还有一本书名，这个具体是叫什么，我忘了，大概提的是如何提问，真有这么一本书。而且就是但凡长期从事教育工作的人，大家都会深有体会,学习成绩好的同学都是善于提问题。他这个脑部的活动量是特别的大的，而且善于提问题，你知道还有一点是会防止老年痴呆。多多去提问，就比方说我为什么一定要吃这个三明治呢？我为什么一定要喝咖啡呢？不管是什么，你多问自己几个为什么，自问自答。自问自答它本身就就是一种很好的对话，大家去读所有的这个经典，不管是我们的这个佛陀的经典，还是我们孔子的经典，大家都会发现，都是一问一答的方式，都是这样子来的。那我们就应该是把这么好的一个方式方法充分的去运用，而且你会发现有的问题，你在问自己的过程当中,就在不断的去解决，比方说戴璐同学刚刚问我为什么修起来这么难呢？好，你既然提出了这个问题，你不妨把它写下来，不管你心里面此时此刻有没有答案。你就一条一条的去想去写，我为什么修行起来这么难呢？我是看不惯我的猪队友怎样怎样。你可以问，我为什么叫我的队友叫猪队友呢？而不是叫我最崇敬的队友呢?不叫我人生中最挚爱的伴侣呢？你多问自己几个为什么。你再问我当初我为什么嫁给他呢?我在什么时候开始对他看不惯呢？他身上有哪一些确确实实是值得我学习的呢？我想问问我的队友我身上有哪一些是他看不惯的呢？多问几个为什么，多提问。你会发现你每天你多提问了之后,慢慢的人生没有什么问题。当某一天人是没有什么问题就意味着你已经进入了美妙的境界。那还有什么东西可以难住你吗？难不住你的？对吧，戴璐同学，这个回答满意吗？就是关于这个批判性思维。下午我才加了猪队友，当然你叫猪队友的时候，如果你充满疼爱的说猪队友，你为什么会遇上我这么一个狗队友？哎，猪狗。多好对吧！就是大家在经营这种亲密关系的时候，其实要有花朵的这个生存的策略和智慧。而且你就是独自的绽放。我今天就是，老公我就想给你花钱。虽然你昨天晚上才对我有误会，或者是你昨天你才用了让我非常不舒服的言语。但是我是一个有花的生存策略的人。我就知道你的这个按键是什么呢？我知道你看中了一辆路虎，或者是我知道你就喜欢那个五子棋，那在我的能力范围里面，今天你就是我的皇帝，你就是我的皇上陛下。我给你买了一辆马车，可以，为什么不可以呢？有多难，没有那么难。能够用钱解决的事，那都好办，花点钱，让对方感受到，我的这个队友真的是世上无双，我离开了她，我到哪里去找这么美丽的花。然后慢慢的，你真的会发现这个世界不一样。不是因为队友改变，而是你改变。包括在工作上也是一样的，不是我们的这些领导改变了，我们的员工改变了，而是我们自己改变了。这个改变也包括要有边界感，什么可为什么不可为！就比方说你要对你的猪队友说，如果我发现你给别的异性暧昧的机会，你跟别的这个异性，你会创造出一些令对方遐想的事情，对不起，这是我的边界。你要是突破这个边界的话，对不起，我上午跟你说的这个给你买路虎，我收回来了，为什么？因为你不配。就是咱这些在生存的这个策略上面，咱们要去学一学这个花朵嘛。

真实的绽放，你会发现跟你的五官没有一点关系，你只要呈现出真实的这个状态。就像原上草，我慢一点又怎么了，我笨一点又怎么了，我傻一点又怎么了，我开心，我接受，这就是真实的我。对吧，所以我们的小七，我们必经的这些同学，大家来到必经的话你就做你自己就好了，不要去想着我一定要帮助他，不要这么去想，你就做你自己，你想做什么你就做什么。只需要你做这件事情，发自你内心深处。我就想这么做，我喜欢。我喜欢这么做，我热爱这么做就ok了。千万不要我为了要这个，我为了要呈现出什么，不用的。你就做你自己就好了。而且你发现这种状态延伸到你的工作和生活当中去，你会发现大家都会非常喜欢你的这个状态，因为这个世界上唯诚不破。

3、问：接纳与对峙，怎么来理解？（坤同学）

　　答：接纳和对峙，你看，这个水如果很烫的时候，我肯定要吹吹凉，我再喝。这个过程里面就包含着接纳和对峙。就是如果我想喝水，水又很烫，我又不付出行动去吹凉这个水，又不想花时间去等待，那这个时候我呈现出来的状态是对峙的一个状态。我渴，水又流不到我嘴里来，那就是咫尺天涯。就像在亲密关系里面是一样的。没有任何一个人愿意往前跨一步，或者没有任何一个人愿意做出很实质的动作，或者这个动作包括你说一句软话的时候，这个状态就是对峙，你想对峙多久？但是呢，如果我这里，我把这个水吹吹凉，然后就是这个温度刚刚好，我能够喝下去，特别的滋润。太好了，感谢！接纳和对峙就是，你接纳就是所有的一切，它都是不完美的。真正的完美就是一体两面。这个是真理，是万物的真相。就像树它要向上生长的话，它一定要往下扎根。即便是浮萍也一定是这样的，向上长得越高，根扎得越深。这是一体两面，对吧！这枚硬币，有正面就一定有反面，如果没有这个反面，这就是一个不能流通的假币。好！这个话筒我如果一直开着的话，那我随便发，就是不管我在不在这个屏幕前，我随便在做任何的这个发出动静的声音，大家都能够听得到。但是当我觉得我想发言的时候我才开，我不能发言的时候我要倾听的时候我就关了这个话筒的时候，这个时候就是接纳。如果我们与此同时，几个同学的话筒都全部开着，那就有可能我这个时候就停止下来，这个状态就有可能是一个对峙的状态，因为我就没有办法去发言了。所以我必须停止下来，等其他的同学把麦全部关了，我才来继续说话。那就是我首先要接纳这种意外，接纳有N个同学同时不小心触碰了这个麦，然后发出各种各样的声音，但是对方他又不知道，我先接纳。这个过程是有一个，对峙的，对不对？所以对峙和接纳，其实就是接纳，就是让我们明白，这个世界上所有的一切都是一体两面。我们是一体的。但是后面还有半拉话呢！都是两面的，一体两面。我们不要只说我们是一体的，你的就是我的，既然是你的就是我的，那你为什么只能接受我的优点，不能接受我的缺点呢？既然是我的就是你的，那为什么我需要你把这个分享给我的时候，你死活不愿意呢？所以在这个接纳和对峙上面，它的这个底层逻辑一定是我们对这个世界的真相，保持一个正确的认知，就是世界的真相是一体两面，完美和不完美，它就是一体两面。这个时候只要你接纳了，对峙就会消失。所有的对峙都是源自于你内心的不接纳。这个回答你满意吗？ 这个端午是60年一遇的毒端午，所以大家一定是尽心的在陪伴家人的过程当中，尽可能的让自己的心处于宁静的这个状态。然后我们的饮食起居，尽可能的多多做一些有益于身心健康的事情，像我们抄写经典，然后亲近善知识都是属于非常滋养身心的事，那我本次的这个端午节我是准备安安静静的做事，安安静静的工作。

**校稿**：云端、七夕、郭丽 **复核**：东那 **组长**：誉馨