

在生活中修行

风随着意思吹，你听见风的响声，
却不晓得它从哪里来，往哪里去。

— 《约翰福音》(3:8)

很多人怀念以前，总觉得以前的日子，过得比较快乐，烦恼比较少。

大约三、四十年前，上个世纪八十年代，人们烦恼普遍比较少。在那个年代，大部分人们的烦恼是如何让自己吃饱、穿暖，让孩子有钱上学。我记得上小学时，一学期五块钱，每次都要拖上几个星期才能凑齐。现在不一样了，绝大多数人不会因温饱而操心，再穷的人，哪怕生活在穷乡僻壤，只要愿意，也能找到一份解决温饱的工作。这是和平政策的利好。

然而，物质条件提升了、富裕了、有钱了，烦恼就解决了吗？现实生活却并非如此啊！穷的时候，只有一个烦恼：没钱。有了钱以后，无数烦恼就出现了。

我们看看周围，有哪个家庭是真的幸福呢？我们觉得隔壁老王家挺好，但去他家一看，也有很多烦恼。再看看自己，辅导孩子时鸡飞狗跳、情绪失控；和爱人相处，几乎天天因鸡毛小事闹矛盾；在工作中，总觉得公司亏欠自己；和父母/公婆住一起，各种矛盾无法调和……

现代社会，人们的精神状况，似乎越来越糟糕。

2022年，我国抑郁症患者达到了9500万¹，这个数字还在快速增加。据统计，我国青少年自杀率已经位居世界首位²。这些数据可能不一定很精确，但时不时看到各种青少年自杀的社会新闻，却不再新鲜。

我认识某小学班主任，她带过很多班，班上经常会遇到一些特殊的小孩：自闭的、躁狂的、抑郁的。我还认识某个名牌大学的老师，他说学校十多年前心理辅导老师只有两三个，现在学校有二十来个心理辅导方面的老师，还忙不过来。无论是小学还是大学，这种现象已然普遍。学校还算单纯的地方，主要任务只有学习，但学校尚且如此，何况学校之外呢？

¹数据来源于《2022年国民抑郁症蓝皮书》

²数字来源于英国《经济学人》2020年的统计数据，中国每年10万青少年自杀。



有人说：“我家孩子的性格缺陷，是天生的，没办法啊！”

不排除某些孩子有天生疾病，但大多数问题孩子，是被大人“影响”成这样的。来，给大家看一个生活中实际发生的例子。

外公带二宝回来，二宝输密码，大宝在看电视，我在忙其他的。

大宝帮二宝开门，门推开了，二宝哇哇大哭。我闻声出来，看到二宝的嘴唇很肿，流着血。

强烈的心疼之后，我火冒三丈，对着大宝的屁股踢了两脚。大声对大宝呵斥：“你推门小心点啊，不知道妹妹在外面吗？！”

我看到旁边的外公咬着嘴唇，但什么话都没说，只是表情难看。

我愤怒的时候一定很可怕，大宝吓得哭，二宝也哇哇大哭。

情绪过去了一些后，我仍然严厉地问大宝：“知不知道自己错在哪了？”

“我下次，下次不给妹妹开门了！”大宝怯怯地回答。

我情绪又起来了，大声呵斥道：“妹妹打不开门，你也不给她开吗？！”

大宝：“我要帮她开门，然后轻轻推开。”

就是这样一个故事，必经之路某同学提交的，她生活中没能及时觉察的例子。我给她回复说：

人在被情绪控制时，会变得愚不可及。

大宝开门撞伤了二宝，此时最需要安慰的，其实是你家大宝！那一刻，她一定无比恐惧，她还小，不知道怎么会这样：自己好心帮开门，怎么伤到了妹妹？还伤得那么重！

我知道，她当时一定是无比恐惧！她伤害了妹妹，而且妈妈一定会责骂！这种恐惧是心理上的。二宝虽然受了点小伤，那是身体的，只是处理起来会麻烦一点。但你的处理方式，我看了以后，心疼了很久。为你家大宝，也为你！都很可怜。

长此以往，你大宝心理出现问题，或者大宝和你关系不好，你一定也会很焦虑，还不知道是为什么！殊不知，根本原因在你自己！

是的，如果家庭环境长期是这样，那个小孩以后的性格可能会受很大影响。

类似例子很多，只要留心，生活中到处都是这种，因为情绪而伤害身边亲近之人的例子。

有人说：“没办法，我就是控制不了自己的脾气。”

不是控制不了脾气，而是被脾气控制了。

不是控制不了情绪，而是被情绪控制了。



1.1 机器？奴隶？

我们不只是被情绪控制，还被各种“习气”控制。我们每天都在忙碌，忙着工作，忙着旅游，忙着社交，忙着娱乐，有一点空闲时间，就开始刷短视频。看上去我们的生活很有“效率”，对于很多事情，我们都轻车熟路，几乎不用思考就能完成，包括和人聊天。

鲁迅先生是一位伟大的作家，在他笔下，刻画过不少典型人物，例如孔乙己、阿 Q、祥林嫂。还记得祥林嫂吗？³

镇上的人们也仍然叫她祥林嫂，但音调和先前很不同；也还和她讲话，但笑容却冷冷的了。她全不理会那些事，只是直着眼睛，和大家讲她自己日夜不忘的故事：

“我真傻，真的，”她说，“我单知道雪天是野兽在深山里没有食吃，会到村里来；我不知道春天也会有。我一大早起来就开了门，拿小篮盛了一篮豆，叫我们的阿毛坐在门槛上剥豆去。他是很听话的孩子，我的话句句听；他就出去了。我就在屋后劈柴，淘米，米下了锅，打算蒸豆。我叫，‘阿毛！’没有应。出去一看，只见豆撒得满地，没有我们的阿毛了。各处去一问，都没有。我急了，央人去寻去。直到下半天，几个人寻到山坳里，看见刺柴上挂着一只他的小鞋。大家都说，完了，怕是遭了狼了；再进去；果然，他躺在草窠里，肚里的五脏已经都给吃空了，可怜他手里还紧紧的捏着那只小篮呢。……”她于是淌下眼泪来，声音也呜咽了。

……

她就只是反复的向人说她悲惨的故事，常常引住了三五个人来听她。但不久，大家也都听得纯熟了，便是最慈悲的念佛的老太太们，眼里也再不见有一点泪的痕迹。后来全镇的人们几乎都能背诵她的话，一听到就烦厌得头痛。

“我真傻，真的，”她开首说。

“是的，你是单知道雪天野兽在深山里没有食吃，才会到村里来的。”他们立即打断她的话，走开去了。

……

— 鲁迅《祝福》

祥林嫂为何总是重复这个故事？她不知道别人已经听过了而且听腻了吗？不是的。她只是不知道自己在做什么。她宛如一台机器，一旦看见篮子或小孩，她就会开始讲阿毛的故事。

你或许会觉得，祥林嫂是小说中的人物，而且受到了打击才会如此。不是的，只要你留意，你会发现，现实生活中的“祥林嫂”，到处都是。

³鲁迅先生的短篇小说《祝福》创作于 1924 年，那时白话文刚开始普及，有些用词比较特殊，包括“的”、“地”、“得”并未严格区分，本书的引用保持了小说原文。



台湾作家三毛，也记录过类似的经历：

一天，三毛正在做饭时，突然听到窗外传来小鸟叽叽喳喳的叫声，便不假思索地冲荷西喊道：“快看窗外！”

不想，荷西看到小鸟之后，平时内向寡言的他就像是打开了话匣子一般喋喋不休地说了起来。他说起了小时候和小伙伴们一起爬山上树抓鸟，下河抓小鱼小虾的经历。直到三毛都听得厌倦了，他依然意犹未尽，滔滔不绝了。

后来，又有了几次类似的经历，三毛发现只要说起窗外的清风白云小鸟，荷西这个内向的大男孩就总像是被打开了专管说话的开关，一说起来就没完没了。

我以前回家，要是想和母亲聊天，只要我问：“妈，你这么能干又这么漂亮，当时怎么就看上我爸了呢？”听到这个问题，我妈接下来肯定会讲自己年少时的经历，没有半个小时，停不下来。

再讲一个生活中真实的场景：

小红有一份不错的工作，有两个可爱的小孩，和一个爱她的老公。小红每天朝九晚六的上下班，周末找闺蜜聊天。聊天的内容，无非是从吐槽老板，到家长里短。闺蜜如果觉得无聊了，就会问一句：你婆婆最近怎么样啊？

小红一定会说：“她呀，不提还好，我真是受够了。她每天……”

如果不打断，小红能说半个小时。等到下一次，只要闺蜜开个头：你婆婆最近怎么样啊？

小红又会开始：“她呀，不提还好……”

难怪耶稣遇难时说：“上帝啊，原谅他们吧，因为他们不知道自己在做什么。”⁴

这些习惯和烟瘾、酒瘾、毒瘾不一样，后者明显，你知道这样不好，而前者不易察觉，就算察觉了，也觉得不过尔尔。

但似乎生活中的一切，都在遵循某些模式，不断地发生和重复。

如果你仔细观察，自己的行为也是很机械化的。你机械地上班、工作、下班、吃饭、说话、睡觉，你觉得每天的生活就是这样；别人夸你，你就高兴，无论别人说得有多假；别人骂你，你就生气，无论别人说得有多真；你在吃饭的时候看手机，你在坐车的时候听小说，你工作时，想着下班去哪里玩，你下班后，又在焦虑明天的会议发言还没准备好；你看见小孩玩游戏，你就生气，你听见爱人唠叨，你就心烦；你总想换更大的房子，有了大房子，还想要更大的别墅；你总想要更高的职位，有了高职位，还想着继续往上爬……

⁴出自《圣经》，这是耶稣在十字架下对围观群众的祈祷。



每个人只是一台机器，嗯，强大一点的机器。机器中，设置好了无数既定程序，还有一些新程序，在不断形成。

回到之前的那句话：“我就是控制不了自己的情绪啊！”

你当然控制不了情绪，因为情绪的爆发，是你机器中的一个程序，你只是执行的工具而已。所以你一看见小孩玩电子游戏，你就会生气，你一听到爱人唠叨，你就会心烦，小红一提起婆婆就会抱怨半个小时，这些都是程序启动的按钮而已！而你，是那台被启动的机器！

如果我说你是一台机器，你内心会不太高兴：你才是机器，你全家都是机器！但我说每个人都是一台机器，你内心就舒服多了。

看！这也是一个反应模式，也是一段程序。

然而，你是人啊！这世上最有灵性的生物，为何甘愿成为一台机器？为何终生要被那些“程序与模式”束缚自己？

你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前行，形如虫蚁？⁵

成为一台机器，也没有那么难以接受。你可以留意自己的日常行为，吃饭、走路、说话、呼吸、眨眼等动作，你都不用刻意照顾，你的身体都在自行动作。然而，让人难以接受的是，你并不是这台机器的主人，而是这台机器的奴隶。这就是真相。

人生而是自由的，但一点一点“长大”，人会变得越来越不自由，不断增加新的“程序与模式”，最终成为一台机器，甚至是机器的奴隶。不是这样的吗？你去问问身边的小孩，他们有很多梦想，天马行空。你再问问身边的大人，他们在乎的东西几乎差不多：长相、体重、成绩、名声、美食、金钱、爱情、亲情、事业……这些“在乎”，就是一种“束缚”，就成了每个人的“执著”。

亲情、爱情、事业、美食，难道都不应该在乎吗，都要放下吗？那人生还有什么意思？

不是的，你并不需要放下一切，而是要放下对一切的执著！你可以很喜欢美食，但也能接受每天粗茶淡饭；你可以每天锻炼身体，但也接受自己身体不好；你可以很用心教孩子学习，但也接受他考试不及格；你可以很努力创业，但也能接受创业不成功；你可以很爱一个姑娘，但也能接受她最终离你而去……

这就是放下执著。只有放下了执著，才能解开那些束缚，才能不被“程序和模式”控制，才能获得自由。

有人常说，我希望自己能财富自由。意思是等自己很有钱了，就财富自由了。钱能给人自由吗？不，真正让你自由的，一定不是“钱”。

我有个邻居，一家四口，男主人年纪轻轻在某大企业做高管，也是合伙人，女主人是全职太太，一儿一女。

⁵这句话来自鲁米。Rumi, 莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米(1207年9月30日-1273年12月17日), 是人类精神导师、天才诗人, 被称为“属于整个人类的伟大的人文主义者、哲学家、诗人”。



一天傍晚，我散步回来，遇到女主人带着儿子在外面玩耍。她说：“蓝狮子，好羡慕你啊，每天喝茶，看看书，日子不要太舒服。”

我说：“你们也可以啊！”

她说：“我们要赚钱啊，压力太大。”

听了这话，我有些诧异，说：“你们资产没有几十个亿，几个亿肯定有的吧？肯定够了啊！”

“几个亿有什么用啊？我儿子是在香港生的，想让他在香港上学，在香港买了栋房子，几个亿就没了。”

类似有钱人不自由的故事，不要太多。

金钱很神奇，它对每个人都有不可忽视的影响。若期望用金钱来让自己自由，几乎不可能。如果让人们知道，那些富人们也过得不快乐，不知道他们还会不会那么拼命想赚钱。

有多少钱才合适？上次必经之路有同学抱怨说：“我有些经济困扰，感觉日子总是过得紧紧巴巴的。”

我回复说：“其实这是福报好的体现。对普通人来说，这种状态才是最合适的。就是有一点钱，却稍微感觉有点不够。少了，不好过；多了，过不好。”

很多人，有钱了，并不是“他有钱了”，而是“钱有了他”。嗯，他没能做金钱的主人，而成了金钱的奴隶，就像很多人成了“情绪”的奴隶一样。

最完美的奴隶制，
就是让奴隶们以为自己是主人。
最完美的监狱，
就是让囚犯们不知道自己身在监狱。
要让他们热爱自己的锁链，
并使他们认为：
如果失去了锁链，他们将一无所有。

— 赫胥黎

金钱很厉害，它形成的监狱，几乎是完美的，大多数世人都困在其中，热爱自己的锁链。有道是：天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往⁶。之所以说金钱的监狱“几乎是完美”的，因为金钱造成的监狱，还是有不少破绽。

⁶这两句话最早出自先秦《六韬引谚》。后在西汉著名史学家、文学家司马迁《史记》的第一百二十九章“货殖列传”出现并流传。



这里讲金钱监狱的两大破绽。其一是，当你拥有的金钱足够多，有可能会看清“金钱的无能”（只是有可能），这也是为何一些明星和世界级的富豪，在拥有无数财富之后，放下了对金钱的执著。有人开始热衷于做慈善、公益，有人觉得人生失去了目标，开始迷茫甚至抑郁，也有人放弃一切出家修行。因为他们看清了金钱的无能，金钱的监狱自然消失了。不过这个破绽一般人很难掌握，所以更多的有钱人，会觉得钱还是不够多，继续拼命赚钱。

另一破绽是，当你有了放弃一切的勇气，金钱的监狱，也会随之破碎。你可以放弃一切，甚至生命，当然也包括金钱。当你拥有放弃一切的勇气，内心会开始滋生力量。如果连要饭的日子，你也觉得是种难得的经历，你还会被金钱束缚吗？当一个人可以接受自己“一无所有”⁷，金钱怎么可能还能困住他？这个破绽，很多人都可以试着突破。

悟性好的人，看到这里，曾经困住他的那座监狱，可能开始出现裂缝。

并非让你不要去赚钱，并非让你放弃豪宅豪车和金钱的享乐，并非让你放下一切钱财，而是让你放下对一切钱财的执著，放下那颗一天到晚想要赚钱的“头脑”。

金钱形成的监狱，几乎完美，其作用已经非常恐怖，能束缚世上 90% 的人。但还有比金钱监狱更完美也更恐怖的监狱，那个监狱能囚禁世上 99.99% 的人⁸，那就是“自我”形成的监狱！就连“金钱监狱”，也在“自我监狱”之中。逃脱了“金钱监狱”，也仍会被困在“自我监狱”里。在“自我监狱”中，几乎每个奴隶都以为自己是主人，几乎每个囚犯都不知道自己身在监狱，他们热爱着自己的锁链。他们努力工作，拼命赚钱，他们不断地争取一切，希望获得更多，为此不惜陷入嫉妒、贪婪、恐惧、焦虑、愤怒、疯狂、自责、痛苦等各种情绪，几乎他们一生所做的一切，都是为了加强锁链对自己的束缚！因为他们认为，如果失去锁链，他们将一无所有！

荒唐吗？是很荒唐！但生活的真相，正是如此！

我并非危言耸听，你也不要觉得自己是个例外。如何才能解开锁链并摧毁监狱？如何才能成为机器的主人？如何才能获得真正的自由？

不要着急，慢慢看，这正是本书要讨论的内容，也是要教你的方法。

真正的自由是什么样子？经典有云：

菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

— 《般若波罗蜜多心经》

经文中描述了一个状态：真正的自由，是心无挂碍。大概意思是：那些修行好的菩萨们，因为有了真正的般若智慧，能做到心无挂碍。正是因为没有什么事情可以让他们

⁷其实，每个人本就一无所有。当然，每个人也都无所不有。

⁸90% 和 99.99%，别纠结这两个数字的精确性，我随便写的，只是用来形容两者的强大，以及“自我监狱”的更强大！



产生挂碍，心中也就不会有恐惧、焦虑、烦恼，他们安住在觉性之中，自然也就远离颠倒梦想，达到究竟涅槃⁹。

看上去很高深？不，并不高深，反而很简单，简单到“不可思议”：不可思，也不可议。真理一定是简单的。

如何才能做到心无挂碍，如何才能获得真正的自由？

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。

⁹上面那段话是我翻译的，嗯，其实翻译得不好，只是个大概意思。



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。

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，会越来越生气。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，我们也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。

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¹⁰，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。

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。¹¹

¹⁰这种条件，我称之为福报。

¹¹来自顶果钦哲法王。顶果钦哲法王（1910-1991），不丹国师，著名的修行人。



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。这里关键点是你能够“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。

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，你就不会掉这么头发了。”

幸亏我控制住了我的发疯的手，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。

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！

1.5 思考与练习

1. 什么是在生活中修行？谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 结合自己的生活，谈谈你对“能看见，才自由”这句话的理解。
3. 你希望通过学习在生活中修行，自己有哪些变化？