

衡量标准

不期待证悟，但要一辈子修行。

— 密勒日巴

讲个故事。

从前，有位大侠，武功高强，独来独往，行侠仗义，劫富济贫。

一日，大侠来到一个村庄，惩罚了当地欺人的恶霸，还除去了山中伤人的大虫。村民们大摆宴席，答谢大侠。

吃好喝好后，大侠准备离开。此时有个小伙子来到大侠面前，“扑通”跪倒磕头，伏地不起，祈请大侠收他为徒，教他武功。

大侠不肯收徒。一方面自己仇家甚多，独来独往惯了；另一方面小伙子资质一般，现在学武，太晚了。但小伙子长跪不起，身边乡亲也为小伙子求情。

大侠无奈，只得道：“来，教你一招。蹲好马步，用力出拳！”

“马步，冲拳！要快要猛，对，就这样！每天练习！”

大侠教完，飘然离去。

小伙子很高兴，每天练习这一招：马步，冲拳！马步，冲拳！马步，冲拳！

寒来暑往，春去冬来。村口的老槐树，黄了又绿，绿了又黄。

二十年过去，此时的大侠，已入暮年。

一日，大侠被仇家追杀。大侠的仇人，各个武功高强，大侠英雄迟暮，身负重伤，不得不奋力奔逃，碰巧又逃到了这个村庄口。

眼看大侠要被仇人追上，此时，从村庄冲出一中年大汉，一把扶住大侠，放到老槐树旁，转身朝后面追来的三人冲了过去。

马步，冲拳！马步，冲拳！马步，冲拳！

三招！太快太猛，三个汉子避无可避，重伤倒地！



大侠一脸愕然，拱手道：“多谢壮士救命之恩！”

中年大汉扑通跪地磕头，哽咽道：“师父！”

一个简单的马步冲拳，坚持了二十年，也能成为顶尖高手。觉察，就是这一招“马步冲拳”。

在当今时代，觉察之道，就是最合适在生活中修行的方法。通过第一阶段的了解和练习，想必你已经知道了这个方法的神奇之处。是的，你不会失去任何东西，但能得到所有东西。这就是修行，就是这么神奇。

练习觉察，本身就是修行，座上修，座下修都是。

打坐时间越来越长，可能说明你很精进，但不一定代表修行有进步。藏地有很多牦牛，他们常常一站就是一晚上，一动不动，下雪也不动。这种情况，并非说明牦牛修行很好。打坐，需要真的能看见念头，能及时看见念头，不被带走。

打坐练习觉察，可能会出现某些特殊的觉受。有觉受不是坏事，说明至少有个“消息”，但不要执著觉受。如果追求觉受，很多途径比打坐来得更快更强烈，例如吸毒、性爱，哪怕忽然打喷嚏，人也会有特别的觉受。有觉受挺好，没有觉受，也挺好。

当觉察第四层次“发生”时，不可得意，不要向其他人分享，更不要炫耀，反而你需要提醒自己，此刻可以多加练习。这样能快速提升你的觉察力，也能提升你“明事理”的能力。

曾经有个学《觉察之道》的同学，某天晚上，她听完我的课开始打坐，不久后体验很强烈，忽然嚎啕大哭，后来还给我发了很多信息，说自己忽然之间明白了很多事。我还挺高兴的，让她继续练习就好。但过了一两个星期，我看她状态又回去了，又迷失在了以前的鸡零狗碎之中。后来知道，她就是有了这一次感觉，因为太忙，也没有再练习。再到后来，她甚至开始怀疑以前的那种体验，是不是个意外：自己当时抽风了？遇到这种事情，我只是看着，也只能看着，还有一声叹息。

7.1 一些征兆

“心灵修持之中，困难在开头；世间事务之中，困难在后面。”这意味着，当我们放弃一般的活动，让自己完全精进的修持，可能会遭遇某些外在和内在的障碍。但是越坚持，就会越快乐。反过来说，世间事务在开始的时候会带来一些短暂和表面的满足，但是终究它的结果总是痛苦的失望。¹

在生活中修行，一开始会比较难。当一开始你刻意去练习觉察，在吃饭中感知动作，用【看盯挖改】对治情绪，会觉得有些别扭。你不再跟随以往的习气和模式，会有一段时间不太适应。你可能不再喜欢和朋友一起抱怨，一起说是说非，可能不再喜欢参加一些无聊的应酬和聚会，周围的人也会觉得你有些奇怪。这些都是正常现象，是修行进步

¹这段话摘自顶果钦哲言教。



的征兆。坚持一段时间，当觉察成为你的自然反应，就像呼吸一样时刻都在时，你会发现生活会不一样，烦恼无法再困扰你，情绪对你来说也不算什么事。原本的那些束缚，根本无法束缚你。你可以回到以前的生活，但那时你已经不一样了。你可以看戏，可以演戏，你知道自己在做什么。你是自由的，在任何时候。

在生活中修行，找到一个好老师，一开始跟着他的安排，认真坚持练习，很重要。过了一开始那个阶段，你会体会到修行的乐趣。那时，再让你放弃修行，回到以前的生活，你自己无论如何都不会愿意的。

有同学刚学会了觉察，开始练习用觉察对治情绪，但发现这几天好像没什么激烈的情绪，发愁无法提交作业。好不容易来了一点情绪，想用【看盯挖改】来对治，发现情绪消失了，根本不需要【盯】。这种状态很正常，因为当你想交作业的时候，就是在保持觉察，当你觉察在线，那些情绪自然很难出现，就算出现，也很难带走你，激烈的情绪就自然少了。

必经之路天空训练营，有 21 天一对一手把手教导觉察练习，同学需要每天交作业。有同学说我早上一睁眼，就想着今天要交觉察作业，一整天都在找机会写觉察作业。这种状态也是不错的状态。当你一整天都在想交觉察作业，想练习觉察，这本身就是个很好的状态。看见了吗？练习觉察的状态，就是练习觉察的目的。我们调伏心的过程，就是我们调伏心的结果。踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

当一个人修行状态好的时候，遇到对境不会起烦恼，偶尔会出现幽默地应对。幽默和智慧是双胞胎。当一个人开始变得喜欢开玩笑，开始变得幽默，也是修行好的征兆。看看这个作业：

奖杯行业年底都比较忙，一楼工厂的老板娘问我说：“你堂弟有没有空来给我当临时工？”

我心里想：都是同行，有这么挖人的吗？我弟是我请来的外援啊，难道你看他很闲吗？还有空去给你家当临时工？

觉察到自己抱怨的模式又启动了，笑着回复她：“我弟应该是没空的，我们家只有小贝有空，你看她怎么样？行的话她幼儿园放学我就给你送过来。”

来看一个 Y 同学的作业。

午休做了个梦，一个以前很讨厌的亲戚，和我年纪差不多，彼此在一个长辈的生日宴碰上。距离很近，她没见到我，刚想转身，看见自己又想逃。【看】

下意识反应，自虐式心病，总想着她怎么怎么不好，其实都是自己贴标签，头脑把这部分故事编了好久。【挖】

在梦里，和她一起聊天，主动买奶茶一起喝。【改】

不用看具体的内容，只是 Y 同学在梦里能想到提起觉察，这一点就很难得。一般人的梦，都是散乱的，无法控制。Y 同学在梦里还能想起来提起觉察，想起来应用平时练习的方法，这就很难得。这也是修行状态好的一个征兆。



当然，Y同学这一次在梦里提起了觉察，并不意味着她以后每次梦中都能提起觉察。如果X同学每次在梦里都能提起觉察，那说明X同学的修行非常好了。一般专业修行人也达不到这个状态。如果一个人每次在梦里都能保持觉察，他临终时应该也能保持觉察。那时，死亡对他来说，就不算多恐怖的事。

在日常生活中，人们习惯遇到任何事都会想到自己。公司开表彰大会，想到自己不会被表彰；看到优秀的同事，想到自己和他相差太远；看到有老师讲好妈妈的几个标准，想看看自己符合几条；有人在发年终大礼包，担心自己领不到喜欢的那个；学校老师在点名批评某些学生，担心自己的孩子也被批评……总之，无论好事坏事，无论遇到什么事，人们总是第一时间想到自己。这是“自我”的特点之一：最关心的是自己。

然而，当你修行越深入，会考虑自己越少。如果你遇到事情，偶尔会不想到自己，根本不在意自己，这是修行状态好的征兆。看一个D同学的例子。

早上刚进店门，一同事喊我：“红姐，快看！”

一看是一只大蟑螂仰着身体翻不过身。

同事起身进了办公区里屋，我想着她去拿笤帚了，我等着想给扫到外面草丛里。

同事拿来一个蟑螂贴，准备贴。我说我去笤帚扫到外面吧！

同事：“你扫到外面它也会爬进来，所有人都会因为它感染小朋友会拉肚子。”

我：“不会的，你想多了。”

同事情绪有点激动说：“你不杀生，你不能不懂是非啊，你不懂是非对错啊！”

没说话，沉默走开。一股悲伤从心而起，看见。默念佛号回向蟑螂。

同事在批评她，但Z同学并没在意别人如何说自己，而是在关心那只蟑螂。

7.2 融入生活的修行

修行，需要融入到生活的点滴中。在生活的细微处，看见自己的念头和习气。一旦看见，改变会自然发生。

来看几个小例子：

(1) 和朋友去看偶像的音乐会，想着给她带一份礼物。家里有同事送的礼物，自己很喜欢，舍不得。看见自己对于物质的贪念。知道。选了最喜欢的一份带走。

(2) 中午吃饭，烧饼很脆，我用筷子夹的时候，掉了一些碎皮在托盘上。我准备用筷子夹起来，愣了一下：别人会不会笑话我？看见念头，笑了，很自然地把掉落的烧饼皮捡起来吃，捡得很干净。



(3) 我去买菜，拿起一个西红柿，发现裂口了，准备放下。看见。我想：“总要有人要吧！”于是，我将西红柿放在袋子里。

几个例子中，同学的心理活动，没有人知道，时间也只是一瞬间，但就在这一瞬间，同学看见了自己的习气，这个习气就无法继续了。这就是修行的进步。

再看一个 B 同学的例子。

这几天感冒，昨晚嗓子痛得醒来，早晨的第一念，今天我要去找晴姐，我要回家，看到了自己的自怜，想要逃避孤独。【看】

头脑编故事，我感冒了，没人照顾，很可怜，很孤独。【挖】

该静坐静坐，该读经读经，该看书看书。【改】

C 同学也提交了一个类似的例子：

下午从开标现场回来，感觉不太舒服。硬撑着忙完店里的事，让老刘送我回家。然后他去喝喜酒了。

到家找温度计发现坏了，赶紧先喝了两包药躺下。寒冷、眼疼，应该是发烧啦。想量体温，给老刘发信息，让他帮忙接孩子顺便带体温计回来，并且说很难受。

信息刚发出去，赶紧撤回。看见自己想求关注，希望得到别人的关心，希望自己比别人重要，狡猾的自我呀！还特意说自己不好受……【看、挖】

机智如我打开了美团外卖，点了药跟温度计，又买了泡面 + 万能的桃罐头，并给老师发了信息让孩子自己回。【改】

其实自己可以照顾好自己，非要演戏。哈哈！

“自我”会利用一切机会，来获得关注。生病了，是一个人最容易编故事的时候。此刻，能看见头脑的编故事，很难得。一旦看见头脑的这种小把戏，小把戏自然就不起作用了。这就是把修行融入到生活中。以前出现类似情况，总是编故事，现在能不编故事了，这就是进步。

再看一个 H 同学的例子，我认为很难得的例子，一般人做不到。

H 同学的情况有些特殊，五十多岁，离异，有两个女儿。大女儿成家立业，小女儿是智障人士，快 30 岁，才有三岁不到的智商，连上厕所都需要妈妈帮擦屁股，出门也要穿纸尿裤。H 同学独自照顾小女儿二十多年，其艰难可想而知，她说自己好多次绝望到想和女儿一起结束生命。

来看 H 同学提交的一个作业：

请人过来装空调，没想到挪空调时把家里弄得太脏。



一个人打扫卫生一直到晚上十一点左右。中午没顾上吃饭的我，又饿又累，满头大汗……

女儿故意去把灯关了。她“哈哈……”大笑！因为她发现一黑，我就会停下来。

看着女儿，突然一种酸楚难过的情绪升起。觉察到自己的情绪。【看】

自己去打开灯，深呼吸了几下。【盯】

然后哼着小调，继续干活……【改】

当 H 同学又饿又累的时候，女儿还在搞恶作剧。H 同学内心的那种酸楚可想而知。以往，她会陷入痛苦之中，对她来说，生活真的太不容易了。头脑会开始编故事，会回忆那些辛酸和痛苦，越回忆，越觉得痛苦。这是她的模式。但这一次，当“酸楚难过”出现，H 同学马上看见，这个模式，自动瓦解了。

这种能打破以往的模式，能不被旧习气控制，只要出现一次，就算有进步。

有些习气和模式是隐藏的，它根本不会给你带来明显的情绪，只是悄悄影响着你的行为，觉察不够细微根本发现不了。但只要你觉察力足够强，它也会无处遁形。

X 同学是一位职场精英，企业高管。看看他提交的觉察作业：

今天队友说要给我去买鞋，我们一起去商场，看到了一双清货鞋，99 元。

队友问我可以不？我看到自己嫌弃的念头。【看】

我认为贵的才好，有分别、虚荣心。【挖】

我主动拿着鞋子试了下，跟她说很不错。看到她又拿了双新款的要给我试，我看了看说不试了就这双了，开心地决定了。【改】

如果 X 同学没有这次经历，他很难知道自己还有这种习气：我这个身份，不会穿那种打折清仓鞋的。而且，一般线下买东西，总会比一比，挑一挑，但 X 同学在改的时候，这个比较挑选的习惯，害怕吃亏的习气，也自动消失了。

7.3 退步原来是向前

修行不是为了成为一个好人。如果你想变成一个好人而修行，可能会感到失望，特别是一开始。

在必经之路，我常听到有同学说：以前我觉得自己挺好的，我善良，很孝顺，为人着想，但学会觉察之后，我发现自己好像很不堪，根本不善良，也不够孝顺，还很爱计较，哪里都是问题。有个小学老师说：我以前觉得自己是个好老师，还获得过很多奖，但这段时间，我发现自己其实很自私，给小朋友发几颗糖，内心都有期待，对学生好，也不够纯粹，更多是希望他们更听话，自己更有荣誉……



看，修行，让他们变差了，不如以前了。

可能并不一定。修行，可以让你认识自己。以前你总觉得自己还不错，那只是你觉得，或者只是外表看是如此。你遇到事情，习惯找别人的问题，习惯推卸责任，习惯维护自己，对自己宽松，对他人严格，这是“自我”的模式。如果你不看清这个模式，就会被“自我”欺骗：我很好，问题都是别人的。而修行，是向内求，看自己的问题，一点一点认识自己，自然能看见自己很多问题。因此，并非修行让你变差了，而是你以前不知道自己原来这么差。

修行也不是为了让你过得越来越顺。如果你是为了越来越顺而修行，可能会感到失望。

上次有个企业家同学跟我说：我修行后，公司业绩好像越来越差了，怎么会这样？

提这种问题，在他内心里是把修行和业绩挂钩的。上次还有人问我：为什么我念诵地藏经后，就容易和家人吵架。这种关联，没有任何逻辑，或许她吵架的前一天，还打了个喷嚏，但她不会问为什么我打完喷嚏后容易和家人吵架？上次还有个读者给我留言：“蓝狮子，为什么自从你出家后，国内互联网环境每况愈下？”纳尼？我有这么大影响吗？

然而，老板开始修行后公司业绩变差了，也不一定和修行没有关系。当一个人开始修行，认真对待修行，很多世俗的欲望，会开始减弱。类似对金钱的欲望，对胜利的渴望，对名利的追求等。当这些欲望减弱，把企业做大做强的动力自然会减弱。另外，一个真正的修行人，能看见自己的起心动念，以前的一些上不得台面手段自然也就不会用了。这样公司业绩有波动，也很正常。

这样，在他人眼里，在自己心中，自从开始修行后，你过得好像还不如以前了。

老子说：明道若昧；进道若退；夷道若颡(shàng)。意思是：明白了道的人看上去有些蒙昧，修行进步的人看上去像退步了，平坦的大道看上去好像崎岖不平。

其中的进道若退，就是之前我们提到的现象。修行的标准和世俗的标准是不同的，按照世俗的标准看，好像退步了，但实际是修行的进步。

反过来讲也成立的，当你开始修行，如果用世俗的标准发现自己退步了，那很有可能是你修行进步了。

听说唐代有个得道的和尚，时常背着袋子行走社会各阶层行慈化世，人称布袋和尚。有一天布袋和尚来到乡间，看见田里有农民在插秧，于是写了一首诗：

手把青秧插满田，低头便见水中天。
六根清静方为道，退步原来是向前。

— 布袋和尚《插秧诗》

并非说修行进步，一定会导致世俗的工作和生活退步。二者之间并没有必然的联系。



必经之路的同学中，有几位是在大企业做高管，也有自己创业的，他们学习了觉察，处事更加淡定自若，效率更高，很短的时间，有的业绩提升明显，有的在公司得到了晋升。也有不少同学，开始修行后，学会向内求，更多发现自己的问题，亲子关系、亲密关系、婆媳关系、同事关系等都有明显的改善。

修行不是为了快乐，不是为了变得善良，不是为了过得更好，那又有什么用？

修行可以让人增长智慧，让人认识真相，让人得大自在。这么说过于笼统。如果你还要继续问，那就是：我们无法决定生活，但修行可以让我们决定如何面对生活。

忍不住想再分享 H 同学的故事（就是之前提到的那个独自带着一位智障女儿的妈妈）。H 同学加入必经之路一年左右，前些天她分享了自己的体会。

H 同学说，以前她一遇到事情，就会给大女儿打电话或发消息，一天好几次，要是女儿回复晚了，自己会抓狂。学会觉察后，她的习惯完全变了，现在成了每次大女儿打电话给她，她说自己很忙，要照顾妹妹，要打坐，要练习觉察，稍后再说。一段时间后，大女儿说：“妈妈，你终于长大了！”

除了日常生活照顾，小女儿一到晚上，常常会大喊大叫。以前 H 同学遇到这种事都既惊恐又痛苦，甚至产生要不一起死就解脱了的想法。而现在，H 同学说，每次遇到小女儿大喊大叫，自己就开始观察自己的念头，观察身体的感觉，看看恐惧和烦恼从哪里来，是什么样子，又消失去哪里。就这样，发现小女儿大喊大叫，好像也没什么大不了的，过去就好了。

H 同学说，现在，小女儿好像也有些改变，因为她可以肆无忌惮地闹。自己也变得自在了，只是看着，不被对境带走。

H 同学说，昨天，小女儿端了一杯温水递了过来，说：“给。”H 同学顿时泪奔了，说这是三十年来，女儿第一次给自己端水。H 同学接过水放一边，紧紧地抱住女儿说：“妈妈爱你，你是妈妈最乖的宝宝！”

7.4 三个指标

衡量修行是否有进步，更主要要看智慧是否增长。虽然智慧无法衡量，但可以反应到人们日常生活中，练习觉察有没有进步，可以从三个方面衡量。

1. 情绪指标。

自己每天情绪爆发次数是不是越来越少，或者情绪影响自己的时间是不是越来越短。你可以记录自己每天发脾气的次数，或者记录自己内心抱怨他人的次数，记录两个星期。你还可以记录每天觉察到情绪的次数，一些小情绪，只要提起觉察，情绪会很快消失。一天两天的数字不一定能说明问题，但半个月，肯定能看出来效果。



2. 执著减少。

看看自己执著的事情是不是越来越少了，以前看不惯的某些事情，现在会不会不在意了。有个妈妈以前总会在儿子睡觉前烦恼，因为儿子太顽皮，不能乖乖睡觉，刷牙都会躲到衣柜里去。后来妈妈一点都不焦虑了，接受了儿子的所有行为，偶尔还会跟儿子一起胡闹一番。这就是执著减少了。

3. 他人的评价。

有时你觉得自己进步了，但事实不一定如此，或者说进步太小，不足以让他人觉得你有变化。周围的人对你的评价，是很重要的验证指标。最好不是主动问，而是让对方自己感觉。一段时间后的某天，你家人说：“呀，你最近好像变了啊，没有以前那么容易生气了。”那说明你真的有进步。

以上三个指标，是可以综合衡量的。

想起一个故事：

楚国有个过着贫穷生活的人，读《淮南子》，看到书中写有“螳螂伺蝉自障叶可以隐形”。于是，他便站在树下仰面观察树叶。当他看见螳螂攀着树叶侦察知了的时候，他便把这片树叶摘下来。

不小心，这枚树叶落到树下，和树下原先落叶混在一起，分辨不出哪片是螳螂隐身的那枚。楚人便扫集收取树下的几筐树叶拿回家中，一片一片地用树叶遮蔽自己，问妻子说：“你看不看得见我？”

妻子开始总是回答说：“看得见。”

经过一整天，妻子厌烦疲倦得无法忍受，只得哄骗他说：“看不见。”

楚人暗自高兴，他携带着树叶进入集市，当着别人的面拿取人家的物品。差役把他捆绑起来送进了县衙门。

生活中也有类似的故事。

某妈妈带着女儿一起过来看我。我问妈妈最近状态如何，她说变化非常大，然后转头问女儿：“你说，妈妈是不是变化很大，是不是没有以前那么爱发脾气了？”

女儿一脸尴尬，说：“嗯，是，的。”

妈妈很高兴，我在一旁哈哈大笑。

不用笑话别人，每个人都差不多。

当你过于期待自己的进步，总想检验一下时，也可以运用觉察，看见！这也是一种执著，太看重自己。



某一天，当你不再关心自己的进步与否，只是关心他人的痛苦有没有变少一点；当你不再关心自己的得失，只是关心世界有没有变得美好一点；当你不再关心自己能不能去极乐世界，只是关心他人有没有走上修行之路。那时，说明你修行真的进步了！

你或许会说：“那不是我的目标，我没这么高尚！”

不，这根本不是高尚与否的问题。

当那天到来的时候，你的“自我”已经消失。当“我”都已消失，“执著”能依附何处？又哪会有烦恼呢？当“自我”消失，“真我”就出现了，慈悲也就出现了。那时，你会爱众生，如同以前爱自己。

修行，我有个口诀，也教给你：自己最差，老实听话！

别想太多，听话照做就好。一开始可以给自己定个小目标：坚持练习一百天。

祝福你！

7.5 问与答

1. 怎样把觉察运用到生活中，比如帮助生重病的人来修行静心？

答：本文的六、七章都是在讲如何把觉察应用到生活中，但这是要求自己的。所有的修行，都是用来要求自己，不是用来要求别人的。也不要想着教别人修行静心，哪怕是你的至亲。菩萨不想改变任何人，他尊重他人的生活方式，使用他们的语言，让他们依照自己的本性转变，而不是让他们成为自己的翻版。不要试图用修行的方法改变他人，这很重要！

面对那些不懂修行的人，你能做的是演戏，用对方习惯的方式安慰他。再次提醒，不要试图说服他人修行，不要推销《觉察之道》，除非他主动向你求助。

2. 觉察之后要改变行动，邻居天天往我家门口放垃圾，以前天天吵生气，现在知道觉察情绪了，那我就天天给她倒垃圾吗？

答：觉察，不是为了让你做个好人，而是让你降伏自心。邻居天天往你家门口放垃圾，你可以给她倒垃圾，你也可以不给她倒垃圾，但你不要让自己被此事挂碍。

你以前不会觉察，你只能生气，然后和邻居吵架。现在你会觉察，看见情绪，你可以做任何选择。例如，你可以把垃圾给她放回去，可以和她好好谈谈，可以给她写个便条。我以前写文章，有人留言骂我，我笑一笑，然后把他拉黑了。拉黑他，不是因为我生气，而是我觉得拉黑这个方式比较好。

3. 练习觉察一段时间后，觉得看淡了一些事情，但周围的人，尤其是父母，会觉得自己变得越来越“冷漠”，他们很不适应。比如：亲戚朋友之间的应酬往来，会越来越不喜欢参加。该怎么办？



答：首先这本身不是问题。你看淡一些事情，说明你不再执著那些事情了，觉得那些事情意义不大，因为有更有意义的事情值得去做。就像亲朋之间的应酬，就像同事之间的职位竞争，就像是否拥有豪车豪宅，这些都不再那么重要。

小男孩喜欢玩托马斯小火车，当他长大了，成了大人，就不喜欢玩这些玩具了。大人有了新的追求：事业、金钱、权力、亲人等。这些追求，不也是大人的玩具吗？当你智慧增长，你会发现，大人的玩具也是玩具，执著于他们，和执著于托马斯小火车本质是一样的。此时你有了更高的追求。

当然，一个真正有智慧的人，会让人如沐春风，不会让人觉得“无情”。虽然你看破了游戏，但偶尔玩一玩游戏不算是问题。就像你偶尔陪小孩玩玩托马斯小火车，也可以的。能做到和光同尘，需要更高的智慧。

修行，不会让人冷漠。修行，让你认识自己，认识生命。生命是流动的，生命本身是爱，爱怎么会冷漠？修行会让你变得真实、勇敢、纯粹。就像你本来不喜欢应酬，但为了在朋友间留个好印象，你假装喜欢应酬，这就是虚伪。现在你不在意他们的评价，你表达的是真实的自己。这是勇敢，不是冷漠。修行不会让人冷漠，相反，你修行时间越久，你越会爱上这个世界。你会爱每一朵花，每一片云，你会爱每一个人，你会爱上生活中每一件小事，包括你的噩梦和脸上的粉刺。

4. 请教老师生活中工作中如何对治挑别人毛病的习气？越是自家人越容易挑刺，不能及时升起慈悲心。以前老师讲过对治口诀：自己都这么差了，还好意思挑别人毛病？事后才想起口诀来。

答：针对这个问题，宗萨老师如是说：

“与任何人相处，时间长了肯定都能看出毛病，因为眼睛就是业力专门为我们准备的。因此，我们需要认清自己的评判标准来自于自我，而不要轻易评论他人的是非功过。其实，你看到的，只是业力允许你看到的。我喜欢的一定是我缺失的，我讨厌的一定是我亦有的，于是释怀！”

当你想挑人毛病时，要及时看见。然后想起这段话。是的，你喜欢的一定是你缺失的，你讨厌的一定是你也有的。

龙洋老师如是说：

“我们生活在人间，没有一个人是没有缺点的，如果没有缺点，那就是佛，不会在人间。要是在人间的话，就是为了度化众生而来的。只要是众生，肯定就有缺点，缺点重重才会在六道中轮回。即便他有一点点优点，也值得我们学习，值得我们惊叹：‘作为众生，他们竟然有优点！’哪怕只有一两个优点，也要看成是了不起的事情。”

5. 有老师说：所有的一切都是福报的呈现。当遇见有岗位提升的时候，是随世俗去请客送礼抓住机会，还是默默努力工作，等待机会。

答：这个问题很有意思。从修行角度讲，怎么做不是关键，需要看见自己这个欲望才是关键。



而且还要看见“自我”的把戏：都是福报的体现，所以我去请客送礼也是应该的。这就是典型的用“修行”来加强对“自我”的执著。

如果你真想修行，看见自己这种强烈的欲望，对治方法就是：反过来做。甚至连努力工作等待机会的想法，都不要有。老板要提拔你，你可以推辞：嗯，可以先提拔别人，我再等等可以的。

“自我”会用各种方法来维护自己，包括修行。修行，是让我们放下执着。包括对晋升、金钱的执著。如果看见了自己在这方面的执著，对治方法，就是“反过来做”。然而，修行并不是让我们不接受晋升，不涨工资。而是让我们不要执着这些。有，挺好。没有，也挺好。

你仍然可以努力工作！但努力工作，是真的为了工作，为了服务客户，为了服务学生，而不是为了晋升！

7.6 思考与练习

1. 再谈谈你对在生活中修行的理解。
2. 一个人修行状态好，可能会有哪些征兆？
3. 给自己制定一个在生活中修行的计划。