

以事炼心—座下修

并非白昼无忧无虑，
并非夜晚没有希望和悲伤，
只有能无拘无束地超越它们，
你们才是自由的！

— 纪伯伦《论自由》

在生活中修行，就是把修行融入生活，行住坐卧，都可以修行。以下介绍的方法，有些部分看上去有点傻，好像没什么用，你头脑中可能会有疑问：这么练习有什么用？为什么要这样？没关系，看见自己的这些疑问，当它冒出来的时候，看见它，知道就好，不需要跟随，更不需要回答，它就是个念头而已。一个念头，需要什么答案？

你要做的是看明白原理，然后试着练习。

3.1 感知身体的动作

感知身体动作的练习，最是方便，随时随地都可以进行，而且除了你自己，别人根本看不出来，就算有人正和你面对面说话，也不知道你在练习觉察。

觉察的定义是：知道此刻的正在发生。身体的动作，也是正在发生。

从早上起床，你提醒自己觉察身体的动作：坐起来，睁开眼，揉眼睛，伸手穿衣服，扣扣子，下床，穿鞋，上厕所……你尽量知道自己的每一个动作，感知自己的每一个动作。这就是练习觉察。听上去容易，但实际上不那么容易。

你刚起床，想起昨晚的一个梦，居然梦到了好多年不联系的高中同学，他……呀！老师说要觉察身体的动作，嗯，我在穿衣，有点困，我在拿手机，咦，谁昨晚半夜给我打了几个电话？没有显示名字，骚扰电话吧，算了，今天上午还有例会，需要早点到公司，老板要求越来越严了，没办法，现在找工作不容易，牙齿怎么又出血了？算了都七点半了，吃不了早饭，要赶紧出门了……呀！说好的要在早上觉察身体的动作呢？



你想练习觉察，半个小时过去了，可能你就练习了几秒钟。

这是正常现象，一开始都会这样，因为你过去几十年（或者几百年几千年几万年）都是如此，随着念头流转，自己丝毫不会意识到自己在做的事情。

不要觉得沮丧，应该高兴，上面的例子，你在半小时中，有两次开始觉察自己的动作了，这就是进步，或者说，这是个飞跃！因为很多人一辈子也做不到这一点（并非他们做不到，是他们根本不知道）。

当你意识到自己刚才错过了，记得要感知身体的动作，那就开始感知当下的动作，不要懊悔刚才的错过。当你开始懊悔刚才的错过，这是又一次错过。觉察只是知道，而不评判。知道错过了，知道就好。

虽然我反复强调，但还是有人会懊悔。懊悔了怎么办？也没关系，知道自己刚才懊悔了，回到当下，开始感知动作。此时，你又回到了练习觉察，多好！一切都是觉察的对象，一切都是修行的对境。觉察，一直都在，只要你愿意，你永远不会错过。你每一次知道自己错过，都是一次成功的觉察。如果不觉察，你怎么知道刚才的错过？

接着练习觉察，去感知身体的每一个动作。比如在吃饭中练习。

吃饭时，只是吃饭，不要看手机，不要想别的事情，把觉知放到手上，嘴巴里。感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。只是这么感受。不要被味道带走，不要被想法带走，不要焦虑要处理的工作。当然，被带走了也没关系，知道，回来当下继续感知动作就好。

什么叫“不被想法带走”？指当一个“想法”出现，及时“看见”这个想法，不跟随“想法”。例如想起明天的旅游安排，及时看见这个想法，不要继续。当你继续细化明天的旅游安排，考虑更多的细节，这就是被想法带走，也就是被念头带走。

看 D 同学在吃饭中练习觉察的例子：

调心：端身正坐，思维一粒米来之不易，心生感恩和对自然的恭敬之心。

拿筷子并整理，知道。

夹饭，身体前倾了，知道。

张嘴，筷子和嘴唇接触，知道。

咀嚼米饭，舌头配合牙齿一起动，知道。

身体有些僵硬，坐直放松。

感受米饭的甘甜，知道。

米饭粘在牙齿上，知道。

咀嚼有点用力，放松咀嚼。

发呆……回来继续咀嚼。

吞咽不顺畅，知道。

筷子夹豆腐，感受到豆腐的弹性。

右边牙齿一次一次咀嚼豆腐。



过程有几次发呆，看见，回来继续咀嚼。

.....

吃完饭，动作轻柔收拾碗筷，凳子回归原处。

上面的作业中，后面之所以加一个“知道”，只是辅助作用，帮助我们明确在感知动作。一开始可以用比较严格的方式训练自己，等熟练了，就不需要这么严格了。

还有个很适合练习的场景：在走路中修行。看 W 同学提交的在走路中修行的例子：

指导原则：走路过程中，要感知身体每个动作，要像给大地盖章一样行走。

脚跟先着地，然后是脚掌。

右脚跟，动作缓慢了。

手背在后面。

身体有些晃动，放慢动作。

脚掌和地面贴合。

有风吹过，有点凉，会不会感冒.....知道（被带走，继续感知走路的动作。）

脚趾抓地。

脚掌有用力。

膝盖弯曲，提脚，很稳，我给大地盖章。

有人路过，看了我一眼，估计觉得我有点傻.....知道（被带走，继续。）

脚下有枯叶，知道。

我在呼吸，知道。

左边一棵树，知道。有说话的声音，知道。手放松了，自然摆动，身体晃动。

.....

无论是吃饭，还是走路，都把觉知放在身体动作上，感知每一个动作。一旦发现被念头带走，及时回来，继续就好。一开始刻意练习，让自己能全然感知自己的动作，尽量不被念头带走。等掌握了关键点，就可以不用这么刻意，还可以把这种练习放到你日常任何事情中。例如在做饭中练习，在聊天中练习，在写字中练习，在工作中练习.....

觉察身体的动作，你会发现一个现象：所有动作，都会变慢。你不再像以前一样毛毛躁躁，匆匆忙忙，你的动作会变得优雅！是的，就是优雅！每一个动作，都很优雅；每一个动作，都很漂亮；每一个动作，都很完美；每一个动作，都是一次花儿的绽放。

当你看到这里，此刻，是的，就是此时此刻，你留意当下自己看书的姿势。如果你是在认真看书，你会自然调整你的坐姿。是的，哪怕没有人会注意你，你也会调整：你会放下二郎腿，你会端正一点，会放松紧绷的部位，然后嘴角还会向上翘。我说中了吗？并不神奇，因为当你提起觉察，一切都会回到正确的轨道上。这也是为什么，那些修行好的人，做的所有事都是当下“最合适”的，刚刚好。

你或许有疑问：这么做有什么用？我吃饭时看手机，可以处理工作，可以学习英语，可以了解新闻，难道不更有效率吗？



非常好的问题！虽然我提醒过你，不要跟随这些疑问，但我知道你目前还做不到。

修行，并非为了让你提高效率，并非让你变得更忙，或者变得更聪明、更有能力。你要意识到一个问题：过去几十年都是这样做的，都是在追求更有用、更有效率、更强大，为何你的现状还是如此糟糕？

以前，我打算闭关一个月，不看手机，不和外界联系。我挺担心的，担心会错过很多事，或者有人需要时找不到我。等我闭关结束后，我发现，一切都很正常。我问朋友最近一个月，社会上发生了什么大事，他想了很久，说：“我想不起来了，有件事挺大的，就是某国和某国打仗了，但这跟你我几乎没什么关系。”现在网络很发达，每天都有海量的资讯、视频产生，我并非说这些都是垃圾，但如果你错过它们，哪怕所有，并不会有任何问题。

就算你的工作性质可能与此相关，但错过一顿饭的工夫，用它来练习觉察，不会对你工作产生多大影响。为什么不试试呢？真正的有效率，并非把自己搞得很忙，而是要有智慧。

当你真习惯感知身体的动作，你会发现，你做事的效率可能还会提升。你之所以做事效率低，是因为在做事过程中，你总被各种念头带走。本来只是想打开手机查某个工作相关的信息，但看见了某个娱乐新闻，然后点了进去……半个小时过去，你忽然觉得茫然：我刚才想干什么来着？如果你习惯了感知身体的动作，在你看见娱乐新闻，想点击查看的那一刻，你就会看见这个想法，知道，继续查找你想查的内容。

感知身体的动作，感知当下的每一个动作，这是在感知动作，也是在感知当下。此刻，你当下这一刹那就鲜活起来了，就有了意义。反之，你的当下，是在毫无知觉中度过的，让它白白溜走了，你不觉得可惜吗？

感知身体的动作，不算困难，只要你意识到，马上就能开始感知。困难在于，你很难一直感知身体的动作，因为会有太多的想法把你从这种感知中带走。如果你能看见你的想法，也是一种练习，练习自己看见念头的能力。

3.2 看见当下的念头

在生活中练习觉察，基本要求是：及时看见当下的念头。换种方式表达，就是能及时看见自己的想法。一旦看见念头，不继续跟随，不因为以前的思维习惯（习气）而自然反应，这样就打破了反应模式，有了选择的自由。这么讲太抽象，来看看实际例子。

六点多去理发，理发师随口问：“吃饭了吧？”

我很随意地回复了一个“嗯”。马上觉察到不能撒谎，赶紧说：“还没吃呢，剪完头回去吃！”

这是必经之路 A 同学提交的作业，很普通的场景。我们许多时候的行为，是无意识的自然反应。自然反应并非都是坏事，类似上面的例子，自然反应说吃了或者没吃，都



不算什么问题。问题在于，我们不知道自己在做什么。一旦遇到情绪的自然反应，那就成了问题。遇到有人骂我们，我们自然火冒三丈，情绪就失控了。觉察，是让我们知道自己的所有反应，知道此刻的正在发生。

理发师的问题“吃饭了吗”，A 同学自然反应是“嗯”。此时她或许内心在想着孩子的作业还没做，或许想着明天上班要开会的事，她没有回到当下。所以，随口回复了一个“嗯”。一旦提起觉察，就能回到当下。当 A 同学意识到自己说谎了，赶紧更正了回答。这个看见，已经很不错了，如果还能更及时一点，就是在 A 同学要回复“嗯”之前看见。

接着看 B 同学的例子。

在走廊上遇到某个同事，看了一眼，她没跟我打招呼。以前我和她关系挺好的，自从她升职以后，开始变得不一样了，现在居然连招呼都不打了，真没想到她是这样的人，势利眼，以前我还帮她好多……

呀，我又在想她的毛病了！真是搞笑，好像自从她晋升后，我经常挑她的毛病，嘴上不说，心里也总想这些事！哈哈！原来是我嫉妒她！

B 同学看见了自己当下的想法，还发现了自己的反应模式，最后还找到了自己的问题。当 B 同学看见想法，就不会继续之前的想法，不会继续回忆同事的毛病。B 同学发现了自己的反应模式：“同事晋升后，自己总挑她毛病”，这个反应模式也会停止。B 同学找到了这个反应模式背后的动力：嫉妒！这很难得，也很有意思，不是吗？

当 B 同学认为是别人的问题时，事情会没完没了。当发现是自己的问题，怎么还会有抱怨和不满呢？“自我”对自己从来都是宽容的。

当你看见自己的习气，不再跟随，习气会自然减弱。当你能反复看见自己的习气，它也就无法再控制你了。或许下次 B 同学还会不知不觉挑那个同事的毛病，但很可能的是，B 同学会很快意识到这是自己的问题：嫉妒心又起来了！几次之后，这种事情，也就消失了。

再看 C 同学的例子。

吃午饭时，小娃拿着筷子在那一直说话。

我提醒他先吃饭。他还在说，还越说越起劲，还问了一堆问题。

看着他一口没动的饭，我怒了，准备吼他时，看见自己的情绪。怒火散了，平常语气对娃说：“先吃饭，吃完再告诉你答案啊。”

这是个很典型且成功的觉察。C 同学在怒火出现时，及时看见了“怒火”，怒火就散了。这里的怒火散了，不是忍了。若是“忍”着，等着小娃吃完饭，说不定还得打一顿。一次简单的觉察，避免了一次家庭争吵。这就是在生活中应用。

继续看例子，D 同学。



今天去洗手间，推开门看见有大便没有冲，于是换了另一间进去方便。出来后正准备离开，看见自己“怕麻烦”的想法，自己过去一直这样呢。想着下个人看到估计不舒服，憋气把那大便冲下去。

D 同学上完厕所准备离开时，看见了念头，改变了想法，做了件平时不做的事，这就是变化。觉察并非是为了做好事，而是让我们不被习气控制。能够打断念头的相续，也就打断了习气对自己的控制，若能经常如此，也就是降伏自心了。

最后一个例子。

下午，领导又说那个券信息不完善，和抖音的不一样，我很想怼他：那是不一样的系统，怎么会一样呢？看见自己的想法，嗯，要好好沟通。

我说：“那我尝试一下吧。”

情绪反应太快了，赶不上觉察的速度了，又迅速给领导来一刀：“你要求太多了！”

不过后面和他沟通需求，解决了。意识到我以前都是夹枪带棒地怼他，戾气真重啊。

一开始，同学觉察到自己“想怼”的念头，知道，念头消失。好好说话。但很快情绪又出现了，这次没能及时看见，继续“怼”了一句。如果能继续看到自己的念头，就会是心平气和的沟通。之后意识到以前的事做错了，就不算觉察，而是反省。觉察是当下的，反省是事后的。当然，有了这次的反省，下次就会有进步了！

通过这几个例子，相信你对生活中练习觉察有了初步的认识。因为“觉察”太简单，很容易错过，所以，很难清晰定义其边界。当你觉得模糊时，回归到觉察的定义：知道此刻的正在发生。时刻知道自己的想法、感受、行为，只是知道，就像在一旁看着小孩子的各种行为动作一样，这就是觉察。

此时你若还不理解如何在生活中练习觉察，也不要紧，后面还有章节继续解释。

3.3 一个故事

讲一个故事。

一个妈妈带着自己的小孩，在大街上散步。

小孩有好几岁了，妈妈不用一直牵着他，但马路上人来人往，车水马龙，所以妈妈一直注视着小孩。

小孩一路自己玩着各种游戏，时而跑几步，时而蹲下来。他完全不知道妈妈一直在看着他，这也根本不重要。



当对面有汽车过来，妈妈马上打断了小孩的游戏，把他拉到了一边。

等汽车过去，妈妈又放开手，继续只是看着，小孩也继续玩耍。

故事中的小孩，相当于平时的自己；故事中妈妈看着小孩，就相当于觉察；汽车来了，相当于情绪。

我们说提起觉察，其实这个表达方式并不准确，因为觉察一直都在（那个“觉”一直都在），只是我们平时不会意识到。就像那个妈妈一直在看着自己的小孩，但小孩不知道，或者小孩根本没关心这件事。此时若有人问小孩，你知道你妈妈一直在看着你吗？小孩或许会回答：是啊，她一直在看着我。但当小孩玩自己的游戏时，他完全忽略了这件事。如果小孩遇到陌生人，感觉到了危险，小孩会第一时间想起妈妈在看着他，他可以随时向妈妈求救。

这个故事还解释了，为什么觉察不会影响我们日常的行为。你该工作时工作，该思考时思考，该睡觉时睡觉，该快乐时快乐，该悲伤时悲伤。但这些都无法困扰你，无法束缚你，因为你可以随时跳出这个状态，只要你愿意。就像小孩可以一直玩自己想玩的游戏，但妈妈可以随时打断他，只要妈妈愿意。

这只是个比喻，若要讲得更究竟一点，故事中的妈妈、小孩、汽车都是“你”。

当你能“看见”某个念头，这个念头会自己停止。你可以让念头继续或不继续，此时你是自由的。就像我知道我在写文章，我可以继续写，也可以停下来。就像妈妈看见小孩在玩游戏，可以选择让他继续，也可以选择让他停下来。因此，当你保持觉察，并不会影响生活。

上次有同学说：“对啊！我在发火的时候，也知道自己在发火，但还是选择继续发火，我是自由的。”

不，这种大概率还是被情绪控制了。你不是选择了发火，而是你根本无法停下来。你根本不是主人，而是奴隶，是一台按照模式反应的机器。你找的这个理由，只是“自我”的一个小把戏。“自我”很强大，它能把你学习到的一切都变成自己，然后用来对付你，包括修行方法。

“修行了就不应该发脾气了吗？”

一开始，你可以这么认为，毕竟你还不不懂如何控制情绪。但当你真正懂了，有一定的修行能力了，你会发现：你可以在没有愤怒时愤怒，这叫怒而不愤。愤怒也叫怒愤，“愤”就是心愤，有心振起、隆起的意思，表示郁结于心，狂躁不安。“怒”¹是发怒，明显地表形于外的生气。怒而不愤，是指表现得很生气，但内心并不郁结不挂碍。

你就像一个优秀的演员，这个场景需要你演什么，你就是那个被需要的角色，没有丝毫偏差，你知道自己是个演员。你只是演员吗？不止如此，你还是编剧加导演！

因此一开始，一旦情绪出现，就用觉察来对治，不要放任情绪爆发。

¹怒，还有“心之奴”的意思。这意味着当你陷入愤怒情绪时，就成了心的奴隶。



类似的情绪还有焦虑。当我们担心某件事（一般指担心未来会发生某件事），就会焦虑。“虑”是思考、考虑，“焦”是担心、着急。当你看见自己的焦虑，可以做到只是考虑应对方法，而不担心着急，这就是“虑而不焦”。

3.4 回到当下

我们要么活在过去，要么活在将来。我们会为了几年前某人曾背叛自己而记恨在心，不能释怀；我们会为了孩子的现状而担忧他的将来，夜不能寐；我们为了昨日的失误而羞愧懊悔，我们为了明天的会议而担心焦虑；我们吃饭想着下午的工作，我们在工作时回忆着刚才的午餐；就算我们在打坐静心，头脑里满是某个情人的影子。这就是我们生活的日常状态，这也是带给我们烦恼的根本原因，我们无法回到当下。

什么是回到当下？

佛陀开悟后，教小孩如何吃桔子。他说：剥桔子皮的时候，知道自己在剥桔子皮，感受自己手的每一个动作，感受桔子的柔软和桔子皮的气味，掰桔子的时候，知道自己在掰桔子，感知自己掰桔子的每一个动作，吃桔子的时候，知道自己在吃桔子，感知自己吃桔子的每一个动作，感受桔子在嘴里的味道……

这就是回到当下。看上去很简单吧？是的，就这么简单，简单到我们时刻都在错过。回想一下你吃桔子时的场景吧。你拿起桔子，想起桔子是同事张三送的，上次帮了他那么多，他就送了几个桔子，这个人特别小气，上次几个人一起吃饭，他吃得最多，但临埋单时，他装着打电话，提前离开了……想着想着，桔子吃完了，你接着开始刷短视频。

很显然，回到当下，可以让我们此刻不再烦恼。烦恼只会存在过去与未来，无法进入在当下。

虽然此刻不再烦恼，但烦恼依然存在啊！小孩的未来依然堪忧，明天的工作还是很多，婆婆对我的恶劣态度也不会因我回到当下而有任何改变！回到当下有什么用，不过是逃避问题罢了！

如果你是这么想，也没有错。如果你不愿回到当下，希望当下思考很多其他事，焦虑很多其他事，抱怨很多其他事，完全可以的。并非说，任何时候，你都必须关注当下的每个动作，而不思考其他事情。还记得大街上的小孩吗？妈妈可以一直牵着他，也可以不牵着他。

同时，如果你是这么想，你也错了，你忽略了一些真相。错误是过去产生的，已经过去，当下没有错误。问题来自于未来，还没到来，当下没有问题。此时此刻，该做什么做什么，能有什么问题？而且，每一个未来，都由当下产生。如果当下一刻你能淡定，当下产生的下一刻，你也能淡定；如果当下一刻你很焦虑，当下产生的下一刻，你也会焦虑。

看个例子。



老婆回到家，看见老公又躺在沙发上看电视，顿时火冒三丈，开始数落老公：“一有点时间，不是看电视，就是玩游戏！就不能上进一点吗？说了多少遍，用业余时间学点东西，好歹换一个更大的房子！像你这么下去，这辈子也赚不到什么钱。嫁给你真是倒了八辈子霉！”

老婆的这一段话，先是回到了过去，翻出来以前的事，越想越生气，又担忧未来，这一辈子也赚不到钱。就是没有回到当下。如果回到当下，要么提醒老公“不要看电视了，可以去学点什么”，要么陪他一起看电视。就这么简单。

烦恼永远解决不完的，焦虑和抱怨对未来不会有任何帮助。当你时刻都能回到当下，你会发现那些担心的事，并没有想象中的那么严重。问题出现时，处理问题就好，这也是活在当下。如果你能一直如此做，绝对不会有事情能困扰你。愤怒的事，已经过去，担心的事，还未发生，你要处理的，只是当下的事情。就这么简单。

你真正需要面对的，永远只有当下的事情。因为生命只会在一个又一个当下中展开，而过去和未来，只是存在你头脑中的幻象。

当你提起觉察，练习觉察，就能回到当下，活在当下。

此时，我假设你已经对觉察有了基本的理解，接下来介绍练习觉察的方法。

当你吃饭时，把觉知放在身体的每一个动作，放在手上，放在嘴里，知道自己在吃饭，感受每一次的咀嚼，感受饭菜和口腔的接触，感受味道的变化。只是感受，不做判断，不被念头带走。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你走路时，把觉知放在脚上，知道自己在走路，感受脚掌和地面的每一次接触。你可以走得很慢，每一次落下脚掌，就像拿着印章印在大地上。你可以走得快，感受微风拂面，欣赏绿叶蓝天。只是感受，只是知道，不去思考别的事情。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你抄经时，把觉知放在笔尖，知道自己在抄经，感受每一个笔画的流动，只是感受。当念头出现，不做判断，及时回到笔尖，不被念头带走。期间出现念头，知道，继续回到当下。

当你说话时，知道自己在说话，当你微笑时，知道自己在微笑，当你写代码时，知道自己在写代码，当你发呆时，知道自己在发呆。只是知道，一直知道当下的每一件事，每一个动作，不做判断，不被念头带走。

总之，当你在做任何事，知道自己在做这件事，当你处于任何状态，知道自己处于这个状态。一开始练习，很容易，但持续时间很短，就会被念头或对境带走。被带走是正常的，没关系，尽量及时发现，回到当下，继续练习。这个方法很有用，经常练习，你的觉察力会提升很快。

设想一个场景：当你正在上班，发现地震了，大厦摇摇欲坠，大家都在疯狂往外跑！此时此刻，你会想什么？

此时此刻，你不会想明天的工作，不会想孩子的学习，不会想婆婆的唠叨，不会想



房子车子工资，这些你都不会想，你想的是：如何快速跑出去，脱离危险！

做此刻该做的事，这就是活在当下！

什么是此刻该做的事？

吃饭时，吃饭；工作时，工作；睡觉时，睡觉。这就是活在当下。

你下班回家，看见儿子又在玩游戏，你火冒三丈，大声呵斥道：“跟你说了八百遍！高考前不要玩游戏，你就是不听！你成绩上不来，考不上大学，眼睛也坏了，以后准备啃老吗！”

这个场景，你说的前面三句，是回到了过去，后面四句，是去了未来。

如何是回到当下？看见儿子在玩游戏，你火冒三丈。看见自己想发火了！嗯，心平气和地说：“儿子，别玩游戏了，咱们一起做作业吧！”

这就是此时此刻该做的事，这就是回到当下。

当你回到当下，愤怒和焦虑，都无法进入。就这么神奇！

说起来简单，但绝大多数人会在愤怒升起的那一刻，直接爆发出来。这就是人们常说的：我就是控制不住自己的情绪。这也是被“对境”带走。一旦被对境带走，后面很难回到当下。

如何才能做到不被对境带走？这就需要练习觉察。保证自己能在情绪升起的那一刻，或情绪升起之前就能看见情绪。

你可以练习“闹铃觉察”²，练习回到当下。方法如下：

设置七个闹铃（你可根据实际情况增多或减少），一旦闹铃响起，保持此时身体不动，留意此时自己身体的姿势、感受、念头、想法。然后进行三次深呼吸，提醒自己接下来的几分钟内保持觉察（感知动作、看见念头），再继续之前的活动。

3.5 以事炼心

有不少人对修行感兴趣，平时习惯看一些修行相关的书，上一些修行相关的课，认识一些有修行的人，还会和朋友一起讨论修行的问题。嗯，看上去，他们是不错的修行人。然而，一旦遇到一点挫折，这些人就开始怨天尤人、垂头丧气、自暴自弃、痛苦不堪……

修行，不是为了让自己的过得开心，不是为了让自己的有更多财富，也不是为了让自己的的人生变得顺利。人生是否顺利，是否会更有钱，这跟修行关系不大。修行，可以让我们有能力面对任何困境。

修行是降伏自心。但看几篇文章，听几节课就能降伏自心吗？不可能的。不坚持练习，那只是懂了某些道理，但仍然过不好这一生。

²此方法由天空训练营不二飞船号提供，船长是绿荷。



修行，需要在事上练，以事炼心。当你明白了修行的方法，需要在事情上练习。

某教授在回顾自己的一生时，讲了一个经历，说自己终身难忘。

文革期间，教授被打成右派，还被剃了阴阳头，第二天要游街示众，她想一死了之。是的，在那个年代，在那个环境下，死比活着容易得多。

此时，有人给她送来一个纸条，是她的佛学师父托人送来的，纸条上只有五个字。她看后笑了。第二天，她坦然面对一切。

文革过去了，她也平反了，后来成了知名大学教授。

有人问她，那五个字是什么？

她说：“正是修行时！”

顺境，对修行来说，不一定是好事。当一个人处于顺境，容易变得傲慢、自大，觉得自己无所不能。特别是对于那些修行新手，太顺，不算好事。顺境安逸，般若无缘。反之，当一个人遇到逆境，反而是修行的好时候。而且，检验一个人修行水平如何，看他在逆境中的反应，就是个很好的衡量标尺。

在必经之路的组织中，出现矛盾冲突，我是最淡定的，认为大家练习修行的时候又到了。并非所有组织都要如此，做一家公司，是要创造利润，有些公益组织是为了帮助弱势群体，出现矛盾冲突则会影响组织的业绩。而必经之路的使命中，有一条是：引导大家在生活中修行。逆境就是很好的修行机会。

并非让你为了修行，故意让自己处于逆境。这样是找罪受，是造作，是学傻了。要像天空面对乌云和白云一样，坦然面对生活的逆境和顺境。

对于真正的修行者，并非只有逆境适合修行，顺境同样可以，苦乐皆为道用。所谓的逆境还是顺境，也只是一个标签（念头）。当你能回到当下，只有当下该做的事，哪来的顺或逆？你看那些修行好的人，很少焦虑未来，因为未来无论发生什么，是好是坏、是顺是逆，对他来说，都挺好。

在生活中修行，有两个基本条件：老师和老实。

修行若没有老师指导，大部分情况下都会是盲修瞎练。很容易走偏了，还茫然不知。修行的老师，是一面镜子，可以帮你看见很多自己看不见的问题。这里的老师，是指真正懂修行的老师，并非生活中说的“三人行，必有我师”。在修行路上，不存在“三人行，必有我师”，三百人也不行。一个盲人看不见路，三百个盲人在一起，也看不见路。如果没有合适的老师，一旦修行方向出错，越努力，错的越厉害！

这种情况比比皆是。你留意身边一些学佛多年的人，他们很努力，但时间长了，脾气却越来越大，很多事情都看不惯了，又或者要求身边人念佛、吃素、抄经，不能做这不能做那，总之，搞得大家和他相处，都提心吊胆。这种十有八九就是方向错了。如果有老师指导，老师会告诉他：修行，是用来要求自己的，不是用来要求别人的。



或许你有疑问：“我要求家人吃素、抄经、念佛号，是为他们好，对他们生生世世都有利，我这是慈悲，难道也错了吗？”

不去判断这件事的对和错，而是说这么做的方式不合适。这并不是慈悲，而是执著。如何区别？当你想改变他人，就是执著，想帮助他人，才是慈悲。对待身边的人，如果有人向你请教：“吃素有什么好处，去哪里可以领抄经纸？”你很用心地告诉他们，甚至花钱请他们吃素、抄经，引导他走上这条路，这是在帮助他们。反之，你认为某件事对家人有利，就去要求他们，他们不做，你会不高兴。这就是想改变别人。

再举个例子。隔壁老王身体不好，还经常抽烟。一天，你碰到老王，他又在剧烈咳嗽。你过去跟他说，可以戒烟几天试试。之后并买了一本如何戒烟的书给他看。老王会认为你很关心他，觉得你这人不错。如果你三番五次去老王家，劝他戒烟，并要求他家人一起配合，禁止他抽烟。每次见到老王，都会劝他戒烟。老王会认为你一定是疯了。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³。不要试图用修行的方法改变他人，这很重要⁴！必经之路的“三不”原则：不推销、不拒绝、不求名利。就是基于这点而提出的。

想改变他人，也是一种习气。故孟子云：人之患，在好为人师。下次，当你想改变他人时，及时“看见”，停下来。这就是修行。

另外一个要求是：老实。老实，是对自己诚实，对老师诚实，还要老实听话。对修行来说，最大的敌人不是欲望，而是虚伪。老实，还表示不能投机取巧，不要自作主张，老实听话。按照老师提的要求，老老实实照做就是。学知识，需要刨根问底，学修行，需要老实听话。这一点其实挺难的，现代人都怕吃亏怕上当，学会了精明，很少会老实听话。

做同样的一件事，可能是在修行，也可能是被欲望控制。就像做必经之路，倡导很多人抄经，就算不收任何费用，如果内心出发点是为了建立一个最有影响力的组织，让自己更有名气，那这就是被欲望控制。如果参与必经之路，不计较自己的得失，只是为了帮助更多人减少烦恼增长智慧，而这就是修行。这二者都是在引导大家抄写经典，但前者是在加强对“自我”的执著，后者却是减弱对“自我”的执著。修行是降伏其心，前者是跟随欲望，后者却是让自己减少欲望。

本章最后讲件趣事。一次我在天空训练营开营典礼上说：接下来一个月，大家在必经之路学的关于修行的东西，不要和身边朋友和家人分享。有同学就很不认同，问：“为何不能分享？分享是美德，我觉得应该提倡分享，分享越多越好……”我要求每个同学每天早晚各静坐十分钟，观念头。有同学说：“蓝狮子老师，十分钟太短了，我建议是三十分钟，我上过其他课，至少都是要求静坐三十分钟的，因为……”我笑了，说：“你们嘴上说‘老实听话’，但实际却是要求‘老师听话’啊。”很有趣，不是吗:P

³这段话出自《心如野马》，作者秋阳创巴仁波切。

⁴上次有人问：“蓝狮子，你写《觉察之道》，不就是想改变别人吗？”我笑了笑，说：“你说得对！”



3.6 问与答

1. 我们吃饭中练习觉察，除了练习觉知动作，是不是同时在练习“及时看到那些念头”，并且把它切割掉？

答：你的这个体会很棒！吃饭中练习觉察，目的是觉知动作，但也是在训练看见念头的的能力。如果你不能看见念头，就会被念头带走，自然就无法觉知动作。

但并非把念头切割掉。念头，只要能看见它，不跟随，它会自己消失。所以，虽然表面上看似你在中断它，但实际是念头自己消失的。

这个逻辑需要很清楚。因为觉知本身，不参与念头，只是知道。不会拒绝某个念头，也不会欢迎某个念头。就像万物都在生长，大地不会干预，只是承载万物。觉知相当于大地，万物就是那些念头。

2. 觉察练习到什么程度才算合格了，可以放下练习？

答：你能用觉察，熟练对治生活中出现的负面情绪，算是掌握了觉察的基本方法。以后遇到任何情绪，哪怕你没能成功对治，但你知道该如何做，不会为此焦虑慌张了。不过，就算你这段时间很熟练地对治了某些情绪，并不意味着你以后一直都可以。烦恼层出不穷，只有让自己觉察力越来越强，执著越来越少，智慧才会越来越多。所以，需要持续不断地练习。

用觉察对治情绪，本身就是练习觉察。练习觉察的目的，就是练习觉察本身。

当你足够熟练，你会根本不用“练习觉察”，而是“练习觉察”自己在发生。就像你不用特地呼吸，但呼吸一直在发生。

修行，不是某一刻；修行，是每一刻。

踏向彼岸的每一步，就是彼岸本身。

3. 请问老师，我对待自己工作没有以前那么投入，没有对待必经之路的事情这么认真，对必经之路我任劳任怨，毫无怨言，非常乐意的，但我对待工作就没那么认真，不愿意付出，更没有努力到无能为力。这是不是有问题，我该怎么办？

答：这是有可能的。以前你为了钱而努力工作，你认为有了更多的钱，就能解决现在的痛苦，就能保证未来过得幸福。现在，你知道这种观点是荒谬的，那只是个骗局。所以，你开始没有那么喜欢赚钱了，也就没有那么想为了赚钱而工作了。特别是那份工作，除了给你带来金钱外，好像没有其他的收获时，你就更不愿意努力对待工作了。这也是你为什么很喜欢必经之路工作的原因。

因此，你的这个现象，不是个问题，反而是个进步。

这或许是个契机。我知道你的家庭生活没那么需要钱，也知道你目前的工作，其意义与价值很难达到你的期望。所以，你可以考虑换一份更有意义、更喜欢的工作。可能收入不一定有现在那么多，但又会是一个新的经历，一个新的体验。这可能会对你的生活带来不可预期的变化，但这对一个看重修行的人来说，不是坏事。



而且，当你对修行理解更加深入，你也会发现：工作和修行，并不是分离的。完全可以把修行融入到工作中，在工作中修行。那时，你会爱上你的工作，如同在必经之路工作一样。

4. 宗翎老师在谈到自己出家时说，这一生自己不能只去爱一个女人、一个孩子，我要去爱全天下人。惭愧的是，我现在想想自己连女人和孩子也不是真爱，实际上只爱自己。请问师父这种情况该如何对治呢？

答：这是真实的，你也是诚实的。这是个很好的开始。实际上，“自我”只爱自己，这是个模式，几乎每个人都是如此。

然而，当你看见这个模式，这个模式就没那么稳固了。可以再进一步看，那个“自我”的虚假和诡计，也会无处隐藏。“自我”是虚假的，所以总想加强自己，这样显得自己是真实的。所以，会想尽一切办法利己。这就是你看见的，我连自己女人和孩子也不是真爱，实际上只爱自己。

要有所改变，也不难。你只需要及时看见，不再认同它，不再跟随它。例如，你想发脾气或者埋怨别人，你看见这个想法，不认同，不跟随。生活中发生某件事，你想甩锅给他人，你看见这个想法，不认同，不跟随。

这种看见，不认同，不跟随，会让“自我”一步一步变得虚幻。也不是“自我”一步一步变得虚幻，而是你对“自我”的认识，一点一点变得清楚。

当某一天，你会认识到，“自我”的那种爱自己实际一直是在伤害自己。是的，你回顾过去几十年，就像你说的，你一直都很爱自己，只爱自己，为何现在还过得这么痛苦？！

爱是自然发生的，爱众生也是自然发生的。当你不爱众生，你无法要求自己爱众生；同样，当你爱众生，你也无法让自己停下来不爱众生。当你彻底认识到“自我”的虚幻，看清这个事实，那种爱一切众生的慈悲心就会自然升起。

3.7 思考与练习

1. 以事炼心，是在借假修真。什么是“假”？什么是“真”？
2. 阅读参考文章：《[在吃饭中修行](#)》，按照本章介绍的方法，中午吃饭时，练习觉察，坚持七天。
3. 按照本章介绍的方法，走路时练习觉察，每天至少 10 分钟，坚持七天。
4. 挑战一小时不看手机。这一个小时内，若发现自己有想看手机的念头，及时看见，不要被带走。一个小时结束后，记录你的体验感受。
5. 挑战 24 小时不思他人过。接下来一天时间，当心中想起他人的不好，出现埋怨时，及时看见，并回到当下。记录你的体验感受。