

## 第一章在生活中修行（下）

### 【第一位书友】

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，这只是表面的意思，老子那么有智慧，不会只讲这么浅显的道理。我们平时都习惯把身体认为是自己，那进一步理解，是这样的：我之所以有很多烦恼，就是因为太执著“自己”，如果不执著“自己”，我能有什么烦恼？这不是我们要讨论的重点。我们要讨论的是，如何才能超越挂碍，获得自由。这是本书最重要的环节。如果你看完这本书，还不明白如何才能超越挂碍，那说明你没看懂。当然，很可能是你以为自己懂了，实际上没懂，或者你是真的懂了，但不练习，还是做不到。这都是后话，我们说点简单的。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，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，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，想严厉制止娃这样的行为。

看见。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，妈妈之前的挂碍，自然就消失了。要注意的是，这个例子中，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。

### 【第二位书友】

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对“生活中修行”有所体验。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：

我是公司老板，今天上午准备开晨会，想起张经理最近一段时间经常迟到，越来越散漫了，工作好像也没有以前那么认真，今天晨会要好好批评他，他作为管理者，不以身作则，影响……停！今天要做作业，不思他人过，别想了，等他来公司了，问问情况吧。

张经理来公司后，我了解完情况，才知道，他老爸病了，他每天早晚要接送老爸去医院，才导致最近迟到。我有些感动，这种情况下，他也没有请假，还坚持把工作安排得有条有理。于是，在晨会上，我不只是没有批评张经理，还表扬了他。

如果不是参与做“不思他人过”的作业，按以前的工作方式，自己估计会列举张经理一堆

问题，然后在会议上当众批评。

发现里面的关键点了吗？Z 同学在想张经理的过错，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“张经理迟到”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。发现里面的关键点了吗？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。

这里最关键的点，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，如果自己不能及时看见，就会按照“程序”运行，被当时的“对境”带走。Z 同学会越来越生气，可能了解情况后，再后悔自己做错了。Y 同学，可能骂了别人好几句，对方或许受不了停下来对骂甚至动手打架，耽误了很多事。事后两人都觉得：为了这点小事，不值得，当时怎么就没控制好情绪呢？！

### 【第三位书友】

必经之路新手村中有一道题目是这样的，参加《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。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不安份，“意识”像野马一样无法控制。

必经之路倡导大家抄经，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。

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》

### 【第四位书友】

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，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其心的能力。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，它的实质就是反复的深入我们的心相续，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。

### 【第五位书友】

什么是“心相续”？

当你刚回家，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，想到以前的种种情况，想起自己的压力，越想越委屈，越想越生气……你看，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。这也是为何总有人说：“我控制不了我的情绪，我控制不了我的脾气。”当然，改变心相续，也很容易，只要你能及时“看见”你的念头。假如，你听见老婆抱怨心生不悦，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。这里最关键的是你能“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】。

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，就是在生活中修行。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。这里需要强调一遍，修行并非是让一个人不挑肥拣瘦，而是让他不被“挑肥拣瘦”的模式控制；不是让他变得大方，而是让他看见自己小气的模式，不被“小气”的模式控制。

上面的例子，看似平常，但实际没那么简单。里面有个很关键的能力：觉察。觉察也是本书要重点讲述在生活中修行的方法，一个简单、实用，且能解决生活中七成以上烦恼的方法。

### 【第六位书友】

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！接下来的内容，你完全不用看！你可以刷刷视频，散散步，遛遛狗。

反之，如果你发现自己生活中有很多烦恼，无论是亲子关系、邻里关系还是婆媳矛盾，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！

#### 问与答

1. 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！

### 【第七位书友】

2. 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，我为什么会这么对修行这么感兴趣？

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。当你对修行没有兴趣，那就先放一边。就这么简单。

### 3. 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办法。

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。

### 4. 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！

思考与练习

1. 什么是在生活中修行？阅读参考文章：三句话教你在生活中修行，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？

4. 阅读参考文章：《善良 24 小时》，按要求认真参加一次活动。