**十年:醒来仍在当下**

【迷途者的自白】在踏入修行之前，感觉自己活得像一场混沌的梦。每天被欲望推着走--要更好的工作、更富足的金钱财富、更完美的关系。焦虑像影子一样跟着我，快乐总是短暂，而痛苦无比真实。书读的很多，懂得道理确实也不少，总是感觉被情绪和欲望奴役，被各种念头折磨，当我结束那段感情时，一度陷入抑郁，曾有想过结束自己的生命。所以，我常常问自己:“为什么会这样，为什么现在拥有了很多，内心却如此空虚呢?

【寻找答案--向外求索的徒劳】我曾以为，答案在“外面，一度向外求:读各种心理学书籍、哲学书籍，学习各类传统文化课程，读国学经典，得到的却是更多的概念，而非解脱，总以为读过就知道了，却偏偏忘记在“知与“行”之间是有很大一段距离，想做到阳明先生的「知行合一」并不容易;努力赚钱，可财富带来的安全感转瞬即逝;沉迷爱情，却发现依赖他人永远填补不了自己内心的空洞;甚至尝试放纵欲望，结果却是更深的疲惫和厌倦。就像走进了迷宫，找不到出口一般。后来发现，越外求越迷茫、越空洞、越焦虑。【第一次触碰修行】误把形式当本质，偶然的机会，我接触到了“修行”。起初，我以为修行就是:打坐时必须双盘，越痛越“厉害”。念经要字字清晰，否则“不虔诚”。吃素、持戒、放生，做足表面功夫。我执着于“修行人”的身份，甚至隐隐觉得自己比世俗人”高明。可内心深处的焦躁、嫉妒、傲慢，一点都没少，反而感觉负面情绪越来越大。后来，才慢慢明白要内观，落地实修而不是每天嘴上说的一堆大道理，实际没有一点行动力。

【崩溃与觉醒--虚假修行】

直到某一天

一场突如其来的打击-可能是失恋

也可能是亲人的离世吧-让我彻底崩溃。

所有的“修行”伪装都被撕碎，我发现自己

仍然恐惧死亡:

仍然被情绪控制;

仍然活在“自我”的牢笼里。

那一刻，我才真正明白:修行不是表演给别人看，

甚至不是“修”给自己看，而是直面生命的真相。

【真正的起点】

从“我要修行”到“我为何修行

在绝望的谷底，一个问题浮现:“我到底在逃避什么?

是害怕面对自己的无能?是恐惧生命的无常?还是无法接受“我”根本不可得?这个疑问，终于让我从“形式上的修行”，转向真正的内观实修。修行前的我，就像溺水者拼命挣扎，却不知岸就在脚下。如今回望，才懂: 修行不是成为“更好的人”，而是看清“本无人在修”;解脱不是到达某个终点，而是发现“从未被束缚”。若有人问我:“修行前的你是什么样?我会说:“一个做梦的人，在梦里拼命寻找醒来的方法，却不知道--梦本空，何须醒?未修行时，见山是山;初修行时，见山不是山;悟后，山依旧是山。”--禅宗三境界。从此，我不再追求“境界”，而是学习“无事是贵--吃饭时吃饭，睡觉时睡觉，不添一丝造人作。

【般若在日常】:如今我的第一个十年已过去，我不再执着“开”，反而是在平凡中瞥见般若的微光:悟”清晨泡茶，水沸时的白雾，恰似“万法如幻夜雨敲窗，滴答声中，听见“无声说法同修们的嬉笑，一念纯真，便是“本来面目静坐泡茶时，把自己放在盖碗里与沉浸当下，与自己对话，在每一道茶汤里感受变化无常。生活从未改变，只是“见”的方式变了。

【结语】:十年一梦，醒来仍在当下这十年，从“求道”到“见道”，从“修行”到“无修”，我渐渐明白:

1. 般若不在经典里，而在煎水煮茶时;
2. 解脱不在涅槃后，而在烦恼起时的一念觉照;
3. 真正的修行，是让生活成为般若的显现。

修行十年，得到了什么?若有人问:我想我会答:“失去了一切执着，却得到了整个生活。”

高高山顶立，深深海底行，愿我们都能在修行的道路上越走越好。

