

生活即修行

LIFE IS PRACTICE

蓝狮子 著

内部版：V0.3.2

必经之路出品

觉 察，是 知 道 此 刻 的 正 在 发 生 。

推荐序 1：去践行，去醒来

很庆幸得到蓝狮子的信任，邀请我这位修行尚浅的同学为本书作序。接到蓝狮子的邀请时，我激动不已。最初，我是想拒绝的，担心写序言会增加自我的傲慢心。但作为组织、整理者，又担心别人无法清晰阐述整本书的背景、结构和价值。所谓反者道之动，所以就接下了任务，也时刻提醒自己保持觉察，谨慎行事。

承蒙各位同学的鼎力支持，使得本书得以和大家相遇。蓝狮子用通俗易懂的语言，向我们娓娓道来在生活中修行的意义及具体的准则，显得极其可贵。

最幸运的是宝藏宗翎老师说“在生活中修行”作为书名翻译为：“Life Is Practice”，所以才有了这本书的名字：《生活即修行》。

记得在 2024 年 9 月，蓝狮子在智慧翻译群中提出了一个想法：“我们可以将分享稿整理成几本电子书，方便大家阅读。视频分享有时条理不够清晰，内容也不够完整，加上普通话不标准、形象不佳，阅读体验不够理想。”于是，蓝狮子提议整理以下几本书：《老子智慧》、《生活即修行》、《必经之路》、《勇士之道》。

在蓝狮子的大爱发心下，《生活即修行》这本书被提上了日程。本书内容主要来源于蓝狮子在《宣讲员共创营》、《天空营》、《新手村》等课程的直播分享。

以前，对修行的理解停留在浅显的表面：认为修行类似于武侠剧中的飞檐走壁的功夫，是能让人强身健体。但通过蓝狮子的分享，我才明白修行的真正意义是对治我们的内心，降伏我们的内心。

本书深入浅出，从理论到实践，为我们提供了在生活中修行的宝贵指导。阐述了真正的修行是什么，修行的目的是什么，什么是觉察，如何在生活中具体修行。比如如何在病痛中修行，如何在家庭中修行，如何面对生活的压力等问题。

书中关于在生活中修行的方法非常实用，只要用心，我们都可以学会，并在生活中运用，从而做到真正的修行。

蓝狮子老师用诙谐幽默的语言讲述了在生活中遇到的各种问题，提供了具体可行的践行方法。相信看完，我们会有醍醐灌顶，朝闻道夕可死的殉道感。

本书的成功，首先要归功于蓝狮子。不仅内容源自蓝狮子的直播分享，最后的定稿也是蓝狮子逐字敲定的。

其次感谢从口语化的分享整理成书面语的智愿同学。

最后感谢将视频整理成文字稿的同学们，由香奈凡同学和小青牛同学带领，红果果同学、盼盼同学、小霓同学、Believe 同学、银杏果同学、观耳同学、向前一步·识己同学、匠人明乐同学、慧滨同学、明月心同学、郭丽同学、红月同学、花点时间同学、张敏敏同学、本烁同学、张超群同学、福智平同学等众多参与校稿和翻译的同学们，同时感谢夏凡和 vita 同学对本书作最终的复核校对。（如有遗漏，深表歉意，请私信我）。

整本书的排版由小默同学和芬芬同学负责，封面设计以及插图由友仔同学完成，本书插图采用了微尘同学设计的觉察小册子中的元素。

再次感谢所有为本书付出辛苦努力的同学。正是因为你们不辞辛劳、不计报酬、昼夜赶工，才使得本书得以顺利问世。你们是生活中修行的真正践行者。

最后，愿所有读到本书的有缘人，早日找到人生主线，学会在生活中修行，减少烦恼，福慧双增。

天雄同学

2025 年 1 月 4 日

推荐序 2：去看见，享自由

非常有幸参与了《生活即修行》的文档整理。每篇文章都非常可贵。蓝狮子用通俗易懂、朴实风趣的语言，深度探索生命的真相，清晰指导“生活即修行”。不仅颠覆了以往关于自我、世界的认知，更让我们当下豁然开朗。读下来多次泪目，那种直击心灵的感触让我无以言表，但还是斗胆在此写几句感言：

以前觉得“修行”一词很酷，只是觉得它就是一个词语，唯一能跟“生活”扯上关系的词我也只能想到“修心养性”。再具体联想到事的话，我想到的就是退休的人儿养养花草什么的。这本《生活即修行》真正带我们了解什么是修行，什么是在生活中修行，带你“看见”，体验“自由”。

在生活中修行的必须要求是，你要学会觉察¹，如果你能够持续地、随时地觉察此刻正在发生，当下一切全然接纳，你会发现生活真的很有意思。

在忙碌、拥挤、焦虑的现代生活里，人们如果能提起觉察，在每一件事上修行，定会呈现出另一种生命状态的可能。在小事里完全地投入，从生活的细微之处也能获得从容

¹什么是觉察详见文章第 3 篇或蓝狮子著《觉察之道》

自在的平和与欢喜，和触手可及的温暖与美好，人人都有机会获得极高的精神愉悦。人人都值得拥有更好的人生。

修行不是让你成为更好的你，而是更好地认识你自己，当我读到《自我的本质》那篇时，才明白什么是真正的快乐，才感悟苦和烦恼从哪来？

那些句子如“自我就是你所有的过去经历和记忆的总和，自我本身是个虚假的概念”。“消除我执，就是去认识你自己，当你看见自我欲望模式就是一种认识”。“你认识自己越多，自我就会越弱，当你完完全全认识自己了，就无我了”。

感叹蓝狮子引领我们来到觉知的世界，见自己，明归途；见众生，懂怜悯；见天地，知敬畏。知人者智，自知者明，能深度看见自己的人，才远离了无明。

过往千丝万缕的信念和枷锁被瓦解，自我梦境的终止回到故事诞生之前，回到当下，一切都是当下，在觉知的世界，心无一物可挂碍，极致的简单、极致的空无、极致的宁静、极致的圆满。人生是一场修行，带着好奇，人生就不苦了吗？就没有压力了吗？不经苦难，不信诸佛。

佛说：苦非苦，乐非乐，苦生于执。只要你足够勇敢，提“剑”斩执，用“觉察”睁开慧眼，去看见妄想之心，跳出“我”的虚妄之梦，真相可能让你心碎，前尘如梦醒。

现代社会正以前所未有的速度向前发展，人们普遍追求高效和快捷的生活方式，这种追求却忽视了精神层面的需求，而修行不仅仅是一种精神实践，更是一种全面的生活方式，它涉及到心理、行为和生活方式的各个方面，旨在帮助人们实现更高的生活质量和精神满足。

在必经之路，有这样一群纯粹的“小七们”，他们肩负起守护初心的责任，他们选择在时代的最后方默默前行，他们不为名利所动，不随波逐流，用坚定的脚步缝补破旧的文明。

这种坚守并非消极的逃避，而是对未来的深刻思考与积极准备。他们以无上的勇气和行动诠释着对初心的坚定守望。正如蓝狮子所揭示的那样，把“纯粹”应用到生活和工作中，把服务心态应用到生活和工作中。

真正的修行者既能保持纯粹的价值观，又能适应时代的步伐，这是对未来的深刻洞察。让我们以修行人的智慧为指引，守护内心的光明，在时代的长河中写下属于我们这一代人的篇章。

就在此刻，就在眼前，当你没有头脑的故事，当你不再守着旧有的一堆认知、观点和执着。你就从自我梦境的轮回中醒来。

来吧，翻开这本书，去听独属于你生命感知的回音，去

见这颠来倒去却渐渐清晰的梦，去行车到山前的那条路——修行之路，感受那份柳暗花明的喜悦。做情绪的主人，这也是我们共同的愿望。愿这个世界少一个被情绪控制的人。

生活即修行，修行即生活！

香奈凡

2025 年 1 月 3 日

推荐序 3：不再瞎忙：在忙碌中修行

在很多人眼中，我是一个闲不住的大忙人。总是身兼数职，学这学那，看起来勤奋、充实、能干。当有人问起在忙啥，总是看似谦虚实则得意地回应一句“嗨，就是瞎忙”。

这句看起来只是客套的话，却道出我一直以来生活的真相——瞎忙。

没明白为何而忙，为谁而忙，在忙些什么，只是一味把时间填满，以掩盖内心的虚弱、焦虑与不满足。当事情多到忙不过来，觉得“没有自己的时间”的时候，又时常要崩溃，想逃跑，充满怨气。明明开始是自己选择的忙碌，却大多以痛苦收尾。**多么“忙”，又多么“盲”。**

有幸参与本书的校稿，得以细细品味，时而泪流满面，时而忍俊不禁。书中提到的很多同学被生活的烦恼所困扰，那一个个片段仿佛也是我的日常重现。更有许多平凡、普通的故事，却让我看到“纯粹、无我、利他”的真实存在。我慢慢懂得，让自己痛苦的最根本原因，是因为太看重自己，是为自己而忙。我也越来越有信心，作为一名红尘中人，原来在忙忙碌碌的世俗生活中也可以修行。

现在，我好像比之前更忙了，除了承担了更多的任务，

还忙着观照和记录自己的“内心”——简直比莎士比亚的大戏还要精彩。

但我不再会觉得自己“瞎忙”了。每一次加班熬夜，每一个被打乱的计划，每一个起心动念，都是我的当下。看见的那一刻，我不再因为“忙”而感到烦恼，因为解脱的入口，就在这一个个忙忙碌碌的本身。

我向往但并不期待，真正睁开眼睛，不“盲”的那一天。

小青牛

2025 年 1 月 5 日

自序：修行，是每个人的必经之路

曾经有个大学老师提醒我说：“蓝狮子，你倡导在生活中修行，但我觉得不是每个人都适合修行。”

我笑了笑说：“是的，不是每个人都适合修行，但每个人都需要修行。”

修行是什么？

我讲过很多定义：修行是看见我们的习气，修行是降伏自心，修行是让我们做念头的主人，修行是让我们不被情绪控制，修行是向内求，修行是认识自己的过程，修行是在探索真相，修行是放下执着，修行是……

这些定义，可能和世人理解的，需要烧香拜佛念经打坐的修行不一样。烧香拜佛念经打坐，这些都是形式。这些形式，并非定义修行的关键。定义修行的关键在于：朝心上下功夫。

如果一个人烧香拜佛，是希望自己能升官发财，希望自己能祛病免灾，这就不是修行；如果一个人念经打坐，是为了证明自己很精进，是为了维护自己修行好的人设，这就不是修行；如果不朝心上下功夫，住在寺院和住在宾馆没有

区别；如果不朝心上下功夫，磕大头和做广播体操本质差不多。

修行，是朝心上下功夫。

但确实不是每个人都适合修行。

如果一个人身体有缺陷，不能理解文字或语言，不适合修行；

如果一个人生活太困苦，每日要为生计奔波，没时间听闻学习教法，不适合修行；

如果一个人身陷囹圄，没有条件学习，不适合修行；

如果一个人身处边荒，遇不到教授修行的老师和同修，不适合修行；

如果一个人生活很安逸，不想改变自己，觉得自己一切都很好，不适合修行……

然而，每个人都需要修行。

生活在尘世中，无论是穷人还是富人，无论是高官还是平民，无论是明星还是百姓，不可避免的有很多烦恼。烦恼就如大海的波浪一般，时而波涛汹涌，时而微波连绵。它们的出现，经常毫无征兆。

我们习惯于分析这些烦恼，试图找出引起烦恼的原因，努力解决这些烦恼。但烦恼却层出不穷，无穷无尽。

工作不顺，我们就换工作；婚姻不顺，我们就闹离婚；对父母不满，我们就远离父母；对孩子不满，我们就打孩子……反正，我们很少会找自己的问题，很少会意识到是自己智慧不够。

一个人不会游泳，期待换游泳池能解决问题，是不是很愚蠢？

一匹马拉车，马车不走，我们拿鞭子打车，是不是很愚蠢？

每个人都知道这样很愚蠢，但每个人都在做着愚蠢的事。

真正让引起我们烦恼的，造成我们痛苦的，从来不是外界，而是我们自己的心。

一个人生活中出现烦恼，生活得痛苦，可能不是因为他不够努力。有人很努力，但也依然很痛苦，甚至比不努力的人更痛苦：为什么我这么努力了，还这么苦？

很多人以为生活得很痛苦，是因为没有钱，于是拼命赚钱。等到他们成了有钱人，却发现生活中的痛苦没有丝毫减少。他们会陷入迷茫与绝望，看不到希望。这也是为什么社会上那些自杀的人，穷人很少，衣食无忧的人却很多。

无论是谁，生活出现烦恼，生活出现痛苦，真正的原因

只有一个：缺乏智慧。

当一个人没有智慧，做什么都是错的。有时甚至，越努力，错得越厉害，也就会越痛苦。

如何才能增长智慧？唯有“修行”。

活在人世间，不可避免会有各种烦恼。想要不被烦恼影响，想要活得自在，只有一条路：修行。

修行，是每个人的必经之路。

如果有人说自己不需要修行，只有两种可能。要么他不理解修行是什么，要么他还不够“苦”。

关于在生活中修行，蓝狮子在必经之路²做过多次分享，必经之路的同学挑选了一些分享视频，整理出文字稿，校对后就形成了《生活即修行》这本书。以后随着时间的推移，还会有新的分享稿补充进去，这本书可能也会更新版本。

不同主题的分享时间，前后跨越有两三年，是在不同场合做的分享，加上有些分享主题是即兴的，多种因素会导致书中某些观点，或观点的解读，并不是很详尽，可能逻辑也不够严谨，请大家阅读时，多多见谅。

阅读这本书，最好能先阅读《觉察之道》，有了对觉察

² 必经之路，是一个可以免费领取心经纸的公益组织；是倡导大家抄写心经的公益组织；是引导大家在生活中修行，减少烦恼，增长智慧的公益组织。

的理解，对修行的理解，再来阅读这本书，会更有体会。书中的延伸阅读，也可以加强读者对生活中修行的理解。

我修行很差，智慧也不够，书中的观点，也只能供读者参考。

修行之路，是智慧增长之路。

当一个人的智慧增长了，自己的烦恼会减少，也会给身边人，给家庭、社会、这个世界带来一份美好。

最后，谢谢必经之路智慧翻译组的成员，是你们的用心和努力，才有这本书！

也感谢正在阅读这本书的你，感谢你走上修行之路，也感谢你曾经或即将给这个世界带来的美好！

蓝狮子

乙巳年正月廿七于青海果洛

目录

推荐序 1：去践行，去醒来	iii
推荐序 2：去看见，享自由	vi
推荐序 3：不再瞎忙：在忙碌中修行	x
自序：修行，是每个人的必经之路	xii
第一章 真正的修行，是对治我们的心	1
1.1 对治情绪：从心出发，朝心上下功夫	2
1.2 对治烦恼和情绪：纯粹、利他	6
第二章 你本是天空	12
2.1 修行的目的	12
2.2 我本是天空	19
第三章 什么是觉察	24
3.1 什么是觉察	25
3.2 回到当下	27
3.3 真正的修行是超越好与坏	28

第四章 没有钱的世界	35
4.1 这个世界可以没有钱	36
4.2 在生活的点滴中应用觉察	39
第五章 在生活中修行的三句箴言	46
5.1 诸恶莫作	46
5.2 众善奉行	49
5.3 自净其意	52
5.4 进一步讨论三句箴言	55
第六章 自我的本质	59
6.1 有条件的快乐是虚假的	60
6.2 痛苦来源于欲望	63
6.3 欲望是永无止境的	67
第七章 远离颠倒梦想	72
7.1 第一颠倒：把“无常”当“常”	73
7.2 第二颠倒：把“无我”当“我”	76
7.3 第三颠倒：把“苦”当“乐”	79
7.4 第四颠倒：把“恶”当“善”	82
7.5 第五颠倒：把“小事”当“大事”	83
7.6 第六颠倒：把“坏的”当“好的”	86
第八章 让心静下来的三句口诀	91
8.1 口诀一：不要最好	92
8.2 口诀二：不求完美	95
8.3 口诀三：不为自己	98

第九章 在病痛中修行	106
9.1 身体不是用来伺候的	106
9.2 生病不一定是坏事	109
9.3 用觉察来对治痛苦	111
9.4 学会发愿	113
第十章 在家庭中修行的三句口诀	120
10.1 口诀一：不抱怨	120
10.2 口诀二：找情绪按钮	123
10.3 口诀三：放下期待	125
第十一章 不要有期待	132
11.1 为什么不要有期待？	132
11.2 如何放下期待？	137
第十二章 都是我的错	143
12.1 如何才能获得快乐？	145
12.2 如何在生活中修行？	148
第十三章 学会看戏	155
13.1 如何看戏	156
13.2 学会看戏	160
13.3 看自己演戏	162
第十四章 如何保持好的修行状态	167
14.1 怎么衡量修行状态好不好？	167
14.2 修行状态不稳定怎么办？	169

第十五章 练习觉察的三个状态	176
15.1 把觉察当成工具	176
15.2 在生活中练习觉察	178
15.3 在觉察中生活	181
第十六章 愿力有多强大	185
16.1 降伏自心，痛而不苦	186
16.2 愿力大过业力	188
16.3 三种发愿	190
第十七章 提升见地，向光而行	195
17.1 当光照进，黑暗就消失	196
17.2 真正的智慧不是依赖于头脑和逻辑	198
17.3 对世界最大的回报是一个人的觉醒	201
第十八章 自在修行	205
18.1 修行可以很努力，但不要太严肃、死板	206
18.2 什么是自在修行	209
第十九章 如何应对经济下行	218
19.1 能力足够强	218
19.2 尝试普通工作	219
19.3 不要把幸福往外推	222
第二十章 如何真正地看见	228
20.1 修行要老实听话	228
20.2 坚定走修行之路	230

第二十一章 如何在服务中修行	238
21.1 烦恼和痛苦源于对“自我”的关注	238
21.2 在生活中看见“自我”的模式	240
21.3 每一个修行人都是服务员	241
第二十二章 家庭和谐的口诀	245
22.1 强大处下	245
22.2 自伐者无功	247
22.3 智慧增长内心就能强大	248
第二十三章 践行必经之路的理念	251
23.1 认真生活	251
23.2 把“纯粹”应用到生活和工作中	252
23.3 把服务心态应用到生活和工作中	253
23.4 没有万事俱备，只要开始就好	254
23.5 不是要放下一切，而是要放下对一切的执着 .	256
跋：修行，不是一杯可有可无的茶	260
关于必经之路	264
版本说明	271

第一章 真正的修行，是对治我们的心

在生活中，我们对治情绪，从心上下功夫，
找出自己的执著点，就是在生活中修行。

我鼓励大家把练习觉察记录下来，做到更好地在生活中修行。最近，我发现不少同学提交的作业、发的群聊消息，慢慢变成生活的感悟、体会和记录事情本身了，记录这些，都不是练习觉察，都不能算是在生活中修行。

那什么是真正的在生活中修行？

我们讲的在生活中修行不是为了成为道德高尚、善良、有素质的好人，而是对治习气，降伏自己的内心。

有些人有疑惑，知道这么做不好，但我不得不这么做，还能修行吗？例如：从事屠夫、黑社会等一些不好的职业，干了很多世俗认定的坏事，也能修行吗？其实无论你是谁什么社会背景，做什么职业，只要你愿意，都可以修行。只要你是在对治自己的习气，降伏自己的心，那就是在修行。并非是“做好人”才能修行，是“坏人”就不能修行。

如何对治习气、降伏自心呢？这里我们讲两种方法：一是对治你的情绪，朝心上下功夫，做到不被情绪控制；二是

尽量做到纯粹、利他。由此，你的智慧会开启，痛苦和烦恼也会减少。

1.1 对治情绪：从心出发，朝心上下功夫

在生活中修行，第一步要做到，不被情绪控制。

在生活中，你可能会因为某件事情变得容易烦躁、愤怒，或者有些迈不过的坎，这些都是非常好的修行入口。何为修行入口？是你可以从这件事入手，来练习修行。

举个真实的例子。

家家有本难念的经，以前我爸把我出钱买的房子卖掉后，有几十万，说要把钱给我。我姐说：“弟弟经常闭关，给了他，万一有什么事情，也拿不出来。”我哥说：“弟弟信佛，万一全部捐掉怎么办？”我爸也不太想给我，就顺水推舟把钱都给他们了，最后我没拿到钱。

我知道后，有两个选择：一是闹矛盾，要回钱；二是陪他们演戏，把钱给他们好了。

以前，我一想到这些事，就百爪挠心，气愤不已！家人怎么能这样对我？我一定会要回来，那时我对金钱很执着。但现在，我完全放下了。我知道他们故意这样的，就是想要钱啊。他们想要，给就好了。有什么关系？

有人说是不是因为你出家修行才可以这样的？也可能吧。不过如果内心没有真正放下，出家也只是一个形式，换了一身衣服，并非一定能提升你的修行。

真正的修行，是对治你的心，对治你的情绪，对治你的挂碍，这就是我们经常说的“从心出发，在心上下功夫”，这也是修行的目的。并非是一定要做善良的事，一定要从事什么行业，什么背景，这些并非关键。生活中，当你发现自己一直在挂碍某些东西，可以作为很好的抓手，去对治你的心。当然，如果有条件，尽量不要从事“非善业”：那些会伤害他人（或者其他众生）或伤害自己的职业。这些“非善业”会带来不好的因果，同时，还特别容易扰乱自己的心。

当你真正放下时，不会执着于某个特定结果。我们可以有喜欢的、期待的结果，但最终出现什么结果，都能接受。此刻，你是自由的。

我有个朋友，聊起前女友时，说自己有四百多天没和她联系了，已经完全放下她。这真的是放下了吗？他只是不联系，不是放下。真正放下的状态，绝对不是“四百天没有联系”，而是联不联系、见不见都一样，内心会毫无波澜。只有这样，他才算是自由的。

如果你真正不挂碍小孩的成绩时，你是自由的，可以发火，也可以不发火。如果放不下时，你会忍不住发火。这里的忍不住，就是被情绪控制了。那一刻，你是不自由的。

面对生活中这些过不去的坎时，我们要从判断事情的

是非对错，或者依据世俗的标准想去做什么，转向关注我们内心挂碍的是什么？当我们能突破这个挂碍、执着点时，想生气，还是一笑置之，都是自由的。这就是对治了我们的内心。

说不判断是非对错，并非要求我们不辨是非，而是不要纠结在是非本身。出现什么问题，我们该如何处理就如何处理。但如果想修行，我们要深入自己的内心，看看我们为何会焦虑、痛苦、愤怒，挖掘这些情绪背后的执著点是什么，而不是找对方的哪些行为不对，责怪对方引起自己的情绪。

举个例子。

婆婆说你房间收拾得不太干净，你顿时火冒三丈，指责婆婆自己不干活还总爱挑毛病，说自己上班这么辛苦，回来收拾房间，还被嫌弃收拾得不干净。这就是被情绪控制了，情绪背后的执著点是：你不能接受任何批评指责，婆婆的一句事实描述，你也会愤怒。你希望得到别人的理解和关注，你还觉得婆婆应该帮你收拾房间但她没有……

可能这些都是你情绪背后的执著点，这些也是“自我”的把戏。当你看清楚这些，它们也就无法影响你了。

下次若再遇到婆婆说你房间收拾得不干净，你准备生气，及时看见情绪了：哦，这些把戏又控制我了。此刻，你或许只是笑笑说：是啊，最近上班事情有点多，确实没多少时间收拾房间。

一个人修行好不好，如何判断？很多人认为，穿打很多补丁的衣服或者特别节约的人应该修行好，因为他们对财富没有执着。如果对方不是表演出来的，那是挺不错的。但也不能否定一些修行好的人可能是开着豪车，住着江景房。这些不代表他们对财富有执着，可能说明很奢靡或很普通的日子，对他们来说都一样。以前的济公活佛“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，这些事情对他来说没什么挂碍，但对于普通人来说就不行了。

一个人的修行达到什么样的程度，不是通过表象判断的，而是看他对治内心到了什么程度。这种情况，只有他的师父或某些成就者才清楚。因此，他人修行如何，不是我们能判断的，只有真正的成就者，才能知道一个人的修行怎么样。

我们平时可以评价别人修行好，至少这是一种赞扬，是爱语。但不要评价别人修行不好，因为我们没有这个能力。别人长期吃素，坚持磕大头，我们可以称赞其修行很好，但别人不吃素，不磕大头，并不代表他修行就不好。

我们说修行就是修心，这个表述其实也不太准确。因为我们的心本来就是圆满的，并非我们有个不圆满的心，需要把它修圆满。要准确一点，我们说修行是对治情绪、降伏自心。对治，也不是一个很究竟的词。对治必须得有被对治的对象和能对治的人，是双方的。若再进一步，会知道二者是一体的，不是分开的。也就是，也没什么情绪和烦恼要对治，它们本来就是清淨的。这个观点大家暂时不明白也没关系，这里不深入聊了。语言是匮乏的，所有的表达，必须有相应的环境和对象。否则，我们会发现，怎么表达，都不够准确。

总而言之，在生活中，我们对治情绪，从心上下功夫，找出自己的执著点，就是在生活中修行。

1.2 对治烦恼和情绪：纯粹、利他

纯粹、利他，是对治情绪和烦恼很好的方法。有人问：这有什么联系？

举个例子。

D 同学把自己惨痛的经历分享给大家，他能力很强，却被一个水平一般，还是最信赖的人骗了。他觉得自己特别苦，差点就从山上跳下去了，他觉得真的接受不了，责怪自己，也责怪别人。

他所有痛苦从哪里来？都离不开一点——我。“我”被骗、“我”很失败、“我”的钱损失了、“我”被最信任的朋友背叛了。这里没有一句不跟自己相关，如果不考虑自己，请问痛苦依附在哪儿？一切的痛苦来源于对自我的执着。当你考虑自己时，痛苦就出来了。如果你不考虑自己时，痛苦就没有依附点了。

所有的痛苦，都来自希望自己快乐。所有的快乐，都来自希望他人快乐。

我希望我孩子成绩好，他成绩不好我很痛苦。这样的痛苦，来自希望自己快乐啊。

假如你的邻居小孩成绩特别差，还特别惨，爹不疼妈不爱，你的心里会痛苦吗？不会的，你可能会怜悯他、同情他，你和别人说起此事，你的慈悲心会出来，表现出同情和悲伤，但你不会痛苦。但你自己的孩子如此，你会痛苦。因为只有考虑自己时，你才会痛苦。

H 同学当初来新手村做记者，是想着必经之路给姐姐的帮助这么大，自己也加入，为必经之路做点事。到最后是她自己想要更深入参与进来，因为在必经之路，真的有很多人不考虑自己，H 同学特别感动。也不是因为这些人有多么高尚，而是因为在这里，大家都在为别人服务，没有利益，大家也很快乐。

当不考虑自己、完全投入时，痛苦就不存在了，就这么简单。让大家纯粹、利他，并非要求大家做个高尚的人，而是因为这是对治心的方法。当我们能很纯粹、利他时，我们的智慧会开启，痛苦和烦恼也是会减少，甚至消失的。

有人说：“蓝狮子，你的方法讲得很好，看上去很有道理，但对不对呢？”

这不是我胡编乱造的，经典里有记载。大成就者们，为什么都在说发菩提心，要利他？自己证悟不就好了吗？为什么要利他，要普度众生？因为这是最好、最快、最稳当的证悟法门。

利他是为了让自己证悟，这不就是考虑自己吗？这不就是自私吗？

是这样的，某种程度上，这也是一种自私，最大的自私就是无私。

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以，圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

——《道德经》第七章

天地不是为了自己，而是为了万物提供养料水分，让万物得以生长，但万物生生灭灭，天地却一直在。你说天地是自私？还是无私？

无私也好，自私也罢，都只是依照我们的判断标准，去贴的标签而已。我们根本不用判断，只需知道发生了什么。一个人是不是高尚的人，你认为是，有人认为不是；一个女人漂不漂亮，你认为不漂亮，但孩子认为妈妈是最漂亮的。标签只是属于你自己的经历，只属于当今社会人们的判断，可能换个时空，换一些人，评判的标准又不一样了。

纯粹利他也好，自私自利也罢，不用去管别人怎么样，只是看自己，只是去对治自己的心，从心出发，从心上下功夫，对治你的情绪和烦恼。学习修行是用来要求自己，而不要用来评判他人。

我建议你做事情时，要纯粹，要利他，这是方法，也是目的。这么做目的不是让你变得高尚，而是要去对治你的心，所以这是方法，是对治心的手段。当你明白了这个道理，你需要把纯粹和利他当成目的，不考虑自己，否则你就不够纯粹。所以，这也是目的。

当你真的掌握了这种方法，你会发现生活中的这些痛苦和烦恼，基本上都没有了。至少能解决生活中 95% 的烦恼吧，还有 5% 的烦恼，我也不知道该怎么解决。这个比例别当真，就是说表示绝大部分的烦恼都可以通过这种方式来解决。



觉察对治情绪的方法

①不迁怒：

当情绪出现后，我们很容易迁怒他人。当我们生气时，常常对接下来的人和事很不友好。例如，你在公司被老板批评，心里不爽，回到家里，猫跑了过来，你很不耐烦，一脚把它踢开。这就是迁怒。由于“迁怒”产生的情绪，很难挖到当下的执着点。

“迁怒”是“自我”常见的一种反应模式，要及时看见。一旦看见，自然就不会被其影响。



②不用锅：

当问题出现，自我习惯性会“甩锅”：把责任推给别人。

老板提醒你今天迟到了，你说路上实在太堵车了，还有个家伙开车不守规矩；

你接电话时没拿稳把手机摔了，抱怨那个打电话给你的人，这个时候打什么电话！

你吃饭时咬到了舌头，抱怨女儿，为何吃饭时总喜欢找自己说话！

这种现象遍地都是。这也是为什么我们每天都听到的是抱怨、谴责、抑郁……

“自我”的这种甩锅模式，常常会蒙蔽我们，让问题越来越复杂，甚至无解。

当然，也不是无解的。只要你及时看见“自我”的这个模式。看见这些念头，看见自己的抱怨，看见自己的编故事，看见自己过去十几年的模式。

这种“看见”的能力，就是觉察。

第二章 你本是天空

天空是什么？乌云、白云、云彩都可以来，
也可以万里无云。
这才是我们真正要达到的目标和状态。

今天和大家分享一下修行的目的。

2.1 修行的目的

这类型分享，对于同学们来说，没有听过一百回，也听过八十回了，但是每次应该都会有些不一样的感悟。再次和大家强调，修行跟学知识不一样，学知识是再听一遍 $1+1$ 等于几，你可能会觉得无聊。但是修行这件事情，什么时候把老师对修行的认知，对人、事、物的真相认知，都融入生活中，你才真的懂了。这就是熏习，也是见地的提升方式之一。

佛陀、老子、孔子等圣人，在几千年前就形成的经典和思想，为什么现在还在重复讲？因为你很多时候只是把它当成知识在学，而不是融入生活中。这也是为什么你在生活或

者工作遇到烦恼时，你会去向一些“善知识”请教，等沟通结束，你的问题也就解决了。善知识开导你的一些道理，你发现，那些你本来也知道，但当时就是想不起来或者用不起来。这就说明，那些道理还只是你了解的知识，而非智慧。当你能把它们运用到生活中，融进生活中，融入你的言语、血液、骨头中，那时，你就能自然而然想起来，用起来了。

在生活中修行的目的是什么？

我一直强调修行不是为了让你做一个善良、高尚的人，也不是让你做一个积极乐观、没有负面情绪、幸福快乐的人。很多同学写分享稿时，还是在写“觉察让我变得积极一点”，“让我从情绪中走出来了”，“让我减少了负面情绪”，“每天都能保持比较正面的心态”等。这些变化当然可以写，但你要清楚这不是修行的目的，顶多算修行的副产品。

为什么修行的目的不是这些？

你可以思考一个问题，你过去的几十年，上了很多课程：教你如何拥有积极的心态，如何变得快乐一点，如何变得幸福一点，如何夫妻关系更加美满，如何让孩子更听话之类的，付出了几万几十万上百万的学费。不是说这些课不好，如果你真的能做到，其实还是不错的，但往往都做不到。就像有的人教你减肥，让你每天运动一个小时，你也坚持不了几天。很多事情，听上去很有道理，但你就是做不到，有时候做了，也达不到你想要的目的。这些课程就像让你做一个很美的梦，目的是好的，但你基本上做不到。

培训课程听上去很有道理，但真正因一个培训就彻底

改变的人，我几乎没见过。要说参加培训没有一点点改变也不是，彻底改变的，基本上没有。真正被改变的只是培训的老师，因为来上课的人越多，他赚的钱也越多（笑）。就像我以前教大家做微营销的培训课一样，很多人想过来学怎么样做微营销培训，豪哥就是交了一万多块钱过来听了两天课的，豪哥后来也没赚到钱，但是我赚到钱了。做一场培训，我就赚了上百万。这些课程不是有多好，也不是有多差，也不是没有作用，而是你真的想要改变的话，就挺难的。同样，如果你抱着这个目的去上必经之路的课，那结果也会是一样的，没什么用。

为什么很多聪明人教会你一些道理和方法，你仍然无法变得快乐和幸福？仍然无法成为一个很积极阳光的人呢？根本的原因是：你之所以不快乐，是因为你一直在追求快乐；你之所以不幸福，是因为你一直在追求幸福；你的小孩之所以不听话，是因为你一直要求他听话。当你把世界一分为二时，你会发现想要一个正面，反面一定会来。没有反面，它怎么会有正面呢？你想要一个硬币的正面，它能没有反面吗？当你去追求一个理想的结果时，一定有一个不理想的结果跟着出现。当你追求成功时，失败一定会跟着来的。

这也是为什么那些圣人讲的道理，有时候看上去是很矛盾的。比如老子说的“天下皆知美之为美，斯恶已，皆知善之为善，斯不善已”。当你追求“善”时，那个“不善”一定会被你带过来；当你追求幸福时，痛苦一定会跟着来；当你想要做一个美梦，噩梦也一定会存在的。

看看我们身边的人就知道了。我自己不怎么样，但接触过各个阶层的人。我从小在农村长大，经历过贫困和劳作；

我的研究生导师后来是院士，有同窗同学在国内外名校做教授；我工作后又接触中国的首富，以前大厂的一些同事；后来做自媒体，我又接触了各式各样的人，许多在经济方面比较富有或行业里有名气的人，你以为他们过得很幸福，很快乐吗？并非如此，我没有发现哪个人说他的烦恼特别少，没见过哪个家庭特别幸福没有烦恼的。

这个世界上有没有特别幸福没有烦恼的人呢？我不知道，可能修行好的人算是吧。

每一个时代都会出现圣人，同样的也会存在愚昧的大众，绝大部分人都是。这些有智慧的圣人一直在做同一件事：引导大众走上正确的路；而愚昧的大众也一直在做同一件事：沿着圣人所指的方向，反着走。否则，就显不出愚昧了。这导致每个时代都有很多人受苦，哪怕如今吃得饱穿得暖了，还会有很多人出现精神问题。

我看见有一些同学交很多钱，上一些追求幸福的课程。他们问我时，我说挺好的，去吧。他说挺贵的，我说没事儿。其实我知道他上了课可能也没什么用，但我还是会建议他去。并非我喜欢看人家倒霉和损失，而是觉得，他总得栽点跟头，不经历过生活中的苦，很难走上想要寻求真相的路，对吧？所以受点苦，被骗点钱怎么啦？那不挺好的吗？让他们知道智慧是用钱买不到的，这也算是长了一点智慧。

当你追求幸福时，潜意识已经定义自己不幸了。不只是潜意识定义，而且你在追求幸福时，一定会有不幸出现，没有任何例外。

不要对立，不要拒绝，不要分割。老子说：大制不割。

修行不是要好的，不要坏的。修行是接纳，就像天空接纳白云也接纳乌云一样；修行不是要当好人，不当坏人。修行是超越，超越好与坏，就像天空，是超越白云和乌云。

修行没什么目的，修行的目的就是修行本身，活着的目的就是活着本身。你没想清楚目的是什么，就先修行，先活着呗。但是如果非要去找一个修行的目的，那就是让你醒来。

以前我经常讲：“这个世界，每个人都活在梦里。“有人不太理解，反驳道：“我平时挺清醒的，怎么就做梦了？一掐自己的胳膊还疼呢！”

梦是一个比喻，举个例子。

A 同学觉得蓝狮子特别厉害，特别有智慧，讲的道理深入浅出，特别棒。所以在他的世界里，有这么一个智慧的蓝狮子，跟着他学就好。在 B 同学的世界里，可能觉得蓝狮子就是个会忽悠的骗子，以前做自媒体就在忽悠，现在修行了还在忽悠，嘴上说不要名，但又把必经之路搞这么大。

同样两个人，都看见了蓝狮子，一个认为蓝狮子是智者，一个认为蓝狮子是骗子，谁是真的？每个人都认为自己的是真的。

再来看一个例子。

C 同学看文德同学，觉得文德同学的文笔特别好，悟性也很高。D 同学看文德同学可能就不一

定，说：“什么悟性好，不就是抖点机灵吗？什么文笔好，还不知道哪儿抄的呢！”这是他眼里的文德。

两个人的世界是不一样的吧，两个人的世界里都有一个文德同学，他们眼里的文德同学都不一样的。

每个人的世界对别人定义都不一样。你看见的世界，只是你自己定义出来的。所以 A 同学和 B 同学的世界是完全不一样的，还可能完全是相反的。这时你会发现不止是 A 同学和 B 同学、C 同学和 D 同学的世界也不一样，每个人都有自己的世界，而且都不一样。

这也是几乎所有亲密关系都会产生矛盾的原因，因为无论他们有多亲密，他们的世界是不一样的。我说每个人都活在自己的梦里，你的世界就是你的梦。你构造了你的梦境，他构造了他的梦境，哪怕两人睡在一张床上，也是同床异梦。

每个人过去的经验、习惯、见识决定他的世界观、价值观，这也是为何会产生冲突的原因。然而，真正的修行人，他们看到的是真实的世界，他们能接纳任何人的世界，和谁都不会冲突。

有人找对象，总想找到一个最合适自己的人，应该趁早放弃这个想法。从来没有最合适的人，最合适的人都修行、出家去了（笑）。只要你找到的是一个不懂修行或修行不够好的人，你俩在一起生活，注定是有冲突的。并非因为对方

不够好，也并非因为你要求太高，而是你们各自的世界不同，放在一起，注定会有冲突。

上次 A 同学说我特别像她的初恋男友，B 同学也觉得我像她的初恋男友。A 同学可能被初恋伤得很深，B 同学可能被初恋爱得很真。这时，A 同学可能讨厌我，B 同学可能喜欢我。

同一个蓝狮子，被分配在一万个同学的梦里，就会有一万个形象。每个人梦里的蓝狮子都不一样。

有一次，L 同学说梦到蓝狮子打电话催她交作业，她感觉压力很大。在 L 同学的梦里，蓝狮子是一个会打电话问她作业怎么样的人。但各位同学，我跟你们谁打过电话，催你们交作业吗？

真正的修行人，他的梦就是这个世界的真相。只有醒来的人，才能看见真实的世界。

修行如果有目的，那就是醒来，让你知道真相。

在所有觉醒者眼里，世界是一样的。而沉睡者都在沉睡，各自做着不一样的梦。

看同学们发的消息和朋友圈，你可以判断是心灵鸡汤还是修行。

有一次，Y 同学说：“以前每次组织抄经，觉得很有能量，所以这次又开始组织抄经，让心多加

注一点能量。”我回复说：“你看，心灵鸡汤又来了！陷入情绪里的人，会排斥这个情绪，要想走出来，觉得现在能量层级太低了，要加更多的能量进来。”

Y 同学不知道，正是因为她一直想要让这个状态过去，才会导致这个状态一直过不去。因为她一直关注这个情绪状态，排斥它的时候，本身就是在给它能量。正确的做法是，只需知道情绪在，看着它就好，它自己来，也会自己离开。

真正的修行不是要快乐，也不是排斥痛苦，它是超越快乐与痛苦的。

以前我在思考天空训练营的英文名时，有两个选项：一个是 Becoming the sky，一个是 Being the sky。一个是“成为、变成天空”，另外一个“是天空”。我选用了后者。因为你本来就是天空，只不过你不知道，而修行是让你知道你本来是天空。

2.2 我本是天空

天空是什么？乌云、白云、云彩都可以来，也可以万里无云。这才是我们真正要达到的目标和状态。

当状态不好或很好时，你都要提醒自己：我本是天空。

状态不好，这也是个挺好的经历。

同学说：“我最近特别痛苦，一静下来，我就觉得很伤心，想起往事我就过不去。”

我说：“挺好的。”

他说：“这种状态几年前也出现过，一直没走出来，这次特别恐惧。”

我说：“你现在跟几年前不一样了，几年前你没学过觉察，现在学过了。再出现这种状态，你要好好珍惜，好好去体验，因为它以后可能来的次数会越来越少或者不会来了，你再想体验这种状态都没有了。”

跟大家分享我的现状。如果有人让我生气，我经常会出现这样的念头：挺难得的，我要好好体会一下生气的状态是什么样子。因为我现在生气的次数特别少。可能话说得太满了，说不定很快就会有人惹我生气（笑）。

在生活中，当你情绪低落时，你可以提醒自己认真体验它。看看自己情绪低落时，是什么样子，比如说浑身没劲儿，对于任何事情提不起兴趣，就想一个人呆着。

为什么要体验这个？有两个原因。

一是当你去体验情绪时，你本身就成为了天空。你不是在排斥，而是在体验、包容它。当你只是看着情绪时，本身就是跳出情绪了。当你看见山，你已在山之外。当你看见河，你已经在河之外。当你看见情绪，你已经在情绪之外了。

二是这种经历很难得。你对这些细节的体验更加深刻

后，你可以更有效地帮助其他人。以后你身边的亲朋好友或必经之路的同学们遇到类似的事情，可能他只说了一句话，你就知道他是什么状态，你们沟通时，频率才能调得一样。就像很多同学喜欢听蓝狮子分享，因为蓝狮子经历过很多事，他的分享和过去的经历很相关，也很容易与有类似经历的同学同频共振。

当你真的学会了觉察，以后情绪再低落，只要你想起运用觉察，情绪低落就不会持续很长时间。我确信：觉察是一个特别有效的对治情绪的方法，无论什么样的情绪，只要你真学会使用觉察，都能对治。无论恐惧、抑郁、烦恼，就算来得再激烈，也不用害怕，因为你随时可以从里面出来，只要你愿意，能瞬间从情绪里出来。

为何觉察能让人一瞬间从情绪里出来？

好比一个人住在杭州，他睡觉做梦，梦见自己在成都看大运会。他醒来的一瞬间，你觉得他是在杭州还是在成都？当然是在杭州。但他如何一瞬间从成都回到杭州的？看上去是个很傻的问题，因为他本来就是在杭州啊！

同样，当你提起觉察时，你一瞬间就从情绪中出来，让自己成为了天空。之所以能这样，因为你本来就是天空啊！



什么是修行？

修行是降伏其心

当你被习气带走，那就不是修行，当你能从习气的轮回中跳出来，就是降伏其心。

看F同学的例子：

上班路上开车，为了快一点，一直超车并道，忽然“看见”自己这个模式，瞬间规矩了。过去好多年啊，每次上下班路上，我都是如此，还出过两次剐蹭事故。其实并没有快几分钟，而我晚到几分钟也没什么关系。忽然有种想哭的冲动。此刻，有人要超车并道，我笑了，减了速，让他过去。是的，我超越了！我知道，就在今天早上。

谢谢觉察之道！



这就是修行。并非因为F同学开车规矩了，而是因为他能不再被习气控制。

修行，不是为了让别人变得善良，但懂修行的人，会自然变得善良。



第三章 什么是觉察

觉察无处不在，是知道此刻的正在发生，
知道就好，不评判，不跟随。

想减少痛苦，那就要破除对自我的认同和执着。想破除对自我的认同和执着，那就要运用觉察。什么是觉察？先来看一首禅师写的《悟道诗》：

近日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

简单翻译就是：最近一直在寻找春天，但踏破芒鞋都找不到，找累了回来，随意闻一闻梅花，才发现春天在梅花枝头上。

再来看一个故事：

有一朵小荷花，有天它听见了雷声，雷声意味着夏天来了。

小荷花心想：“哎呀，夏天要来了，我要噌噌噌地往上长啊！要去找夏天。”

等它终于长出了水面，但水面上、陆地上都没看到夏天，小荷花找了好久也没有看见。

后来它想：“我不找了，还是慢慢开花吧。”

这时候，湖边的一棵老柳树笑了，说：“你看那朵小荷花，它不知道，它就是夏天。”

小荷花，开花了，它是夏天，不开花，也是夏天。

什么是觉察？什么都是觉察。当你去寻找觉察时，“寻找”本身就是觉察。

3.1 什么是觉察

觉察，是知道此刻的正在发生。

在真正的修行人眼里，这个定义有一定的深度，但还不够究竟。为什么？

知道此刻的正在发生，此刻的正在发生，知道是不是发生？知道能不能知道他自己？

你会发现，这是懂修行的人才会问出的问题，不是靠逻辑问的。任何一个有关于修行的问题，都没有标准答案。所谓“圆人说法，无法不圆”，同样的话，让一个修行圆满的人说，它是对的；让一个修行不够的人说，可能就不对。

觉察无处不在，是知道此刻的正在发生，知道就好，不评判，不跟随。

有些新手村同学的作业，做得挺好的。比如一个小时不看手机的挑战，在这一个小时里，她去叠衣服，叠的时候，想起什么事，又想起了什么事，都知道，赶紧回来继续叠。她能够看见念头跑了，又回到了当下。看上去很简单的事，平时我们很少会意识到，新同学能描述清楚，这很难得。能看见念头的起落，看见念头跑了，又回来了。

有同学写在吃饭中觉察，经常会写：“我觉察菜特别美味，从来没有吃过这么美味的菜，以前怎样怎样。”他觉得这就是在吃饭中觉察。也不是说不算，而是当他去评判味道时，就已经被念头带走了，何况想起以前怎么吃饭，就被念头带得更远了。

还有同学记录的作业：“感觉有凉风从耳边吹过，知道。”这是觉察，但能更及时地看见念头会更好。小默船长点评道：“当你感觉有风吹过，这是及时知道了，当你感觉有风，那就是更及时知道了。”很多东西在一瞬间，你以为自己在觉察，但已经被念头带走了。

这里分析细节，并非要定义某些句子如何精确描述，也不是为了交一个标准作业而抠字眼，而是通过分析细节，来告诉你什么是被念头带走。被念头带走也没关系，被带走才是正常的，能回来继续观念头就好。

尽量让自己看见念头更快、更及时一点，不用去纠结描述的细节。一定要按照你的真实体验去写，这样子才能看得出你的问题，不要害怕暴露你的问题，更不用纠结老师的判断是否准确。通过你的描述，一眼就能看出你是不是懂觉察。懂和不懂，写出来的文字，是不一样的。如果你不懂觉

察，就算偶尔能装过去，但是藏不住的。就像打喷嚏和咳嗽一样，总会暴露的。

觉察很简单，简单到特别容易错过。千万不要觉得它简单，就不重视，随意练习。

觉察也很强大，强大到，只要你能及时提起觉察，可以让自己随时从情绪中跳出来。

当你觉察到情绪时，你已经在情绪之外了。当你情绪低落时，去体验一下身体的感觉，当你在体验时，你已经在低落的情绪之外了，你没有被情绪带到几年前的故事中去了，这些故事自然就停止了。

在吃饭中觉察，当你把觉知放在嘴巴牙齿的咀嚼动作上，你对生活、工作、小孩的担忧，在这一刻是消失的，这就是回到了当下。

有同学会疑惑：“这不是逃避吗？吃完饭了，不一样还在担忧吗？”

不，这不是逃避，而是回到当下。

3.2 回到当下

什么是回到当下？一句话概括就是该干什么就去干什么。当你吃完饭后，你要洗碗就洗碗，你要走路就走路，你要喝水就喝水，你要工作就工作，这些都是回到当下。

当你能够安住在当下时，可以观察一下懊悔、担忧等情绪，它们是不会来的。愤怒、懊悔、自责来自于过去，担忧、

焦虑来自于未来，当你活在当下时，过去和未来都不在。

有的人说：“当我看见小孩玩游戏时，难道不应该管吗？不应该担心以后他的成绩不好吗？”

当你看见他在玩游戏时，当下是什么？不是发脾气，而是不让他继续玩好了。就这么简单，这就是回到当下。而不是直接发脾气：“说了八百遍还不听，这样下去怎么办？”“说了八百遍还不听”，这是回到了过去；“这么下去怎么办”，这是去到了未来。

当你安住当下，能解决很多的烦恼和情绪。也不是解决它们，而是它们会自己消失。情绪一出现，你立即看见，回到当下，很多情绪就减弱甚至消失了。

有人说：“蓝狮子讲得很简单，但为什么很多人都做不到？”

因为你不懂觉察，你没法在那一刻看见，如果你能在那一刻看见，你就回到当下了。当然，可能下一刻，情绪又会出现，不能及时看见时，又会被情绪带走。这就是为何很多同学在情绪中，知道自己要提起觉察，知道自己在生气，但就是停不下来。能随时停下来，能随时都有不跟随的能力，这就是“功夫”，需要刻意练习。用觉察对治情绪有专门练习方法【看盯挖改】，这里就不展开了。

3.3 真正的修行是超越好与坏

自我，并非真实存在的实体，而是由自己过去所有的经历和记忆组成。

一个真正想修行的人，需要很大勇气。为什么？因为修行人会认识到自我的虚假性，不再认同它。

举个例子。

有同学因为朋友的背叛很生气，经常想：“以前我对他这么好，现在他为什么对我这样？”这就是认同了过去做了什么事，现在要把它们都放弃掉。当你以前没有对他这么好，他现在对你不好，你就没那么生气，不是吗？

未来会发生什么？你不知道，但你对不安全是可以接受的。很多人焦虑未来，就是因为想要安全，不接受不安全。

举个例子。

C 同学很焦虑未来，她先生天天喝很多酒，担心未来会得什么绝症。或者她身上长了什么东西，天天担心可能是癌变，一直在焦虑。

但对于一个修行的人来说，得了绝症怎么了？

我问 C 同学：“你先生要是得了绝症，你会抛弃他吗？”

她说：“不会，我会不离不弃照顾他。”

我回复说：“这不就得了嘛！如果你们真的有一段这种经历，你不觉得会更珍贵吗？不是说你一定要得绝症，我是说就算得绝症了，生活还是得

过。这种不安全，可能麻烦了一点，身体累了一点，但怎么了？有那么恐怖吗？”

对于一个真正懂修行的人来说，就算他的生活是不安全的，他也不害怕，都可以接受。可以过很富有的生活，也可以要饭；可以身体健康，也可以身体不好。这种对未来没有恐惧，不害怕自己被伤害，才算是勇士。

小孩受点挫折不行吗？孩子成绩不好就要焦虑吗？孩子身体不好就要焦虑吗？这些都是孩子的经历，真的没必要那么害怕，发生任何事，父母陪着孩子去面对去解决就好。

别总想让自己的人生变得很安全！

最安全的是什么？告诉你，只有死人是最安全的！死了一次又不能再死一次，也不可能有什么未来让它担心，所以死人是安全的。只要你活在这个世界上，你一定是不安全的。

修行，可以让你接受一切的不安全。接受一切的不安全，也是修行。

修行，可以让你接受所有的结果。

很多人之所以焦虑小孩、爱人、家人，是因为他们只能接受一种结果。例如说我的家人必须得身体健康，小孩一定得考上名牌大学。他不能接受小孩成绩不好，不能接受家人可能会生病，不能接受父母可能都得死，但是这种事情不是你能决定的。当你能接受所有的结果时，你才是自由的。

我老师说：“要像野狗一样死去。”以前我不理解，现在觉得这样挺好的。未来行脚途中，可能死在山上或者饿死在路上，没人知道，也挺好的。

先不讲那么多，我想告诉大家：真正的修行人要“超越好与坏”。当你只能接受一个结果时，一定是你还有挂碍。这里不是希望大家一定要遇到点什么不好的事，而是我们朝希望的方向去努力，能接受所有的结果。因上努力，果上随缘。

练习觉察，看见我们的动作、念头、情绪，有不评判不跟随的能力，能让我们达到“超越好与坏”的阶段。说提起觉察也不够究竟，因为觉察一直都在，只是教你如何换个角度体验世界。

明白了道理，掌握了方法，需要坚持练习。否则你会发现，懂了觉察和没懂觉察，差别不大，毕竟“自我”太强大了。自我会通过各种欲望来控制你，世上绝大部分人的一生被欲望控制得死死的。

来看一首诗，形容人的欲望，写得特别好：

终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。
衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻。
娶得美妻生下子，恨无田地少根基。
买到田园多广阔，出入无船少马骑。
槽头扣上骡和马，叹无官职被人欺。
县丞主簿嫌官小，又要朝中挂紫衣。
做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤骑。
骑鹤求得长生药，再与上帝比高低。

修行的过程，是认识自我的过程，也是消除自我的过程。

自我最害怕的是什么？是安静下来，不做任何事，连不做也不做；也不思考任何事，连不思考也不做。有些人挑战一小时不看手机时，他们会不知道自己该干什么。有没有发现，现在很多人，最难的不是做什么，而是什么都不做。

让一个人回到家里，只是坐在那里，什么都不做。他可能连几分钟都做不到，他要么玩手机，要么看电视，要么手上玩什么东西，反正他总得做点什么，更别说什么都不要想了。这就是自我的特性。

如果懂了觉察，你就能看见：哦，原来自我模式是这样。因此你练习静坐觉察时，尽量不跟随。“手机响了，别接别看；有人过来了，知道就好；念头出现，知道就好……”要让自己习惯这种方式，这种练习是一种削弱自我的方法。

大家要重视觉察练习，觉察你的动作、念头和情绪，重视座下修和座上修。



什么是觉察？

一句话就能解释清楚：

觉察是知道此刻的正在发生。

知道，就是知道；此刻，是指当下这一刻。不是过去，不是未来，就是当下；正在发生，包括当下自己所有语言、想法、行为，还包括看到的场景、听到的声音，接受到的各种感觉等。

知道自己在生气，这是觉察。

知道自己在走路，这是觉察。

知道脚在痛，这是觉察。

知道某个想法产生，这是觉察。

听到有小孩在哭泣，知道，这就是觉察。



想起父母又吵架了，长期下去怎么办？知道，这是觉察。

看见远处的高山，知道，这就是觉察。

觉察，很简单，简单到绝大多数人，都会错过。

就算已经理解和掌握这个方法的人，若平时练习不够，也会错过。

第四章 没有钱的世界

从真相的角度看，钱本身就是被虚构出来的，
这个世界的真相，可能就是一个没有钱的世界。

今天和大家分享一个很大，也很有意思的主体：没有钱的世界。

2015 年年底时，我托钵行脚，不带分文从五台山走到峨眉山。现在看起来有点“作”，一个世俗干得还不错，有点小成就的人，非得去体验短期出家，托钵行脚，听上去就是“作”。不过这段经历，让我有了很多体验和收获。

在整个托钵行脚的过程中，我给自己定了不能花钱的原则，一切吃喝用度都只能去化缘，别人给钱，一律拒绝。这一路上，虽然也有些读者、朋友主动过来送我一些吃的、喝的等，但坚决奉行不能花钱的原则。这让我思考一个有趣的问题：如果世界上没有钱，一切吃的、喝的、穿的、用的、行的、玩的都不要钱，它会是什么样？

来设想几个场景。

当你出门时，有司机把你送到机场却不要钱，如

果他来晚了一点，你还会责怪他：“你怎么来这么晚？”

当你去吃饭，他们服务的特别好，想要吃什么，就上什么，不好吃时还能把他们骂一顿：“怎么做得这么难吃，下次我不来了。”他可能说“真不好意思，我再送点东西给你。”

你去一个理发店，发型不满意，你还能批评他。

你去商场，挑了一件特别好看的衣服，你直接穿上了。

导购还特别客气说：“衣服拿走吧，不要钱。”

要是质量不好，你也能批评：“为什么质量这么差，给我换新的！”

他说：“好，那给你换新的。”

如果这么想，你会发现这个世界不一样了，每个人都在为你服务。你不觉得世界很有意思吗？

如果这个世界没有钱，每个人都在为别人服务，还不用别人监督。这个世界太美好了，“人人为我，我为人人”。

4.1 这个世界可以没有钱

有人说：“你这么想挺有意思的，但怎么可能没有钱呢？”

这世界到底有没有钱呢？最开始的时候是没有钱的，都是以物换物的。先不讲这些，就说现在好了。现在的钱都数字化了，你手里是没有现金的，钱存在银行里，就是一个数字。拿手机扫了一下，金额就变化了一下，这真的证明你有钱吗？仔细思量，就是数字变了一下，也可以认为是没有钱的。

钱在这个世界里，只是个媒介，不能吃、不能穿，本来就是一个额外的东西，只是为了让世界按照某种机制运转起来。当这个机制已经运转起来了，那么钱存不存在就无所谓了。它本身就是虚拟的。现在大部分人出门，口袋是找不出一张纸币的，只需带个手机。

有人说：“蓝狮子，你讲的好像有点道理，但是不太现实，这个世界上没有钱如何运转？”

我告诉大家：太现实了！你来到必经之路难道不是这样吗？你交钱了吗？没有。必经之路的志愿者、栈长们为你服务时，找你要钱了吗？没有。他们为你服务时，你嫌麻烦还批评了他们，他们反驳、骂你了吗？没有，他还和你说：“对不起。”

上次有人下单抄经纸，因为疫情的原因发不了货，他就去后台批评发货的人：“这么久还没发货？服务这么差？”我们免费送给他，当他批评我们时，我们还和他道歉了。这个情况和我刚才说的是不是一样？

还有人也很有意思，他因为领的东西比较多，有个包裹破了，书掉了2本，他就很生气，质问我们：“怎么能搞成这个样子？”我们同学也特别委屈，这是快递的责任，问：“要

不重发一份？”他说：“那你就得要重新给我包，包好一点再发。”刚好遇到疫情，只能发顺丰，我们同学说：“能不能货到付款，我们是公益组织，账务方面比较严格，是大家捐的钱，不能浪费。”结果他说：“那我不要了。”

这个世界是不是真的可以没有钱？想到这个问题，我还挺兴奋的，也觉得很有意思。如果必经之路是一个让每个人都向往的地方，有什么理由不把它做得更好，让更多的人体验没有钱的世界呢？

从真相的角度看，钱本身就是被虚构出来的，这个世界的真相可能就是一个没有钱的世界。以前想不出来，现在可以想象得出，可能就是必经之路的样子。大家为这个世界探索出来了一个新的方向，一个新的未来，一个新的终极模式（笑）！开个玩笑，只是说，一个没有钱的世界，可能会是这个世界的终极场景。

这个世界有很多公益组织，必经之路是服务精神领域的公益组织。还有很多类似环保、帮助弱势群体等服务现实生活的公益组织。这些组织都有其存在的意义。不过，当今社会，人们精神问题越来越多，真正想让这个社会有更彻底的改善，根本的方式，是要让大家的精神层面得到提升。大家的精神提升了，会减少破坏环境，会主动帮助弱势群体，会多很多温暖、少很多斗争。

当一个人足够纯粹利他，他自然会保护环境。所以从某种意义上来说，必经之路也是一个心灵环保的公益组织。

从另外一个角度看，一个理想的世界，最终是没有钱的概念。越是这样，大家反而会觉得幸福快乐。

这个设想是有一定道理的，当你真正把为别人服务的理念运用到你的工作、生活、日常交往等方面时，你会发现，你不会想钱，你就只想去帮助别人、为别人好而已。此时你是快乐的。因为“所有的快乐，都来自于希望别人快乐”。

当然，并非说不要领工资了，该领的工资去领就好，但不要把工资收入当做工作的主要目的。这么做可能会让你更容易快乐一点。真正让我们痛苦和不快乐的原因，是我们太看重自己了，这个专业术语叫“我执”。

当你不考虑自己时，你会发现你的行为和选择，就会变得有智慧起来。当你应用到日常生活中，这是一个特别好的增长智慧的方式。同时，从佛家经典的角度看，这也是一个无所住的、快速积累福报的方式。

从理论、必经之路、未来发展的方向考虑，可以验证这个世界是可以没有钱的。这个结论，我想想就很兴奋。

4.2 在生活的点滴中应用觉察

必经之路是一个倡导大家抄写心经的公益组织，但目的不是为了让你抄经打卡，一年打卡多少部，也不是为了让你记住必经之路，而是希望通过抄写心经，让你了解如何在生活中修行，减少生活中的烦恼和痛苦。

这也是为什么在新手村里，除了教大家去领心经纸，组织抄心经以外，还让大家看了不少文章，进行一些其他好玩的互动游戏，目的是想让大家去反思一下：对于曾经帮助过自己的人，应该去感激一下；想去实现自己的愿望时，愿意

付出点什么。

比如日行一善的游戏，是希望让你体验一下，当真正去帮助别人时，那种快乐是难以言表的，哪怕只是随手捡个垃圾、向保安问声好，这种很小的善事，都会让你印象深刻。当你体验到这种快乐以后，你会开始去想着怎么样让烦恼少一点，这种快乐多一点，这就很自然过渡到必经之路想要在精神层面引导的方向——学会在生活中修行。

什么叫在生活中修行？是降伏自己的心，让自己不被情绪控制，不被欲望执着束缚。

什么叫降伏自己的心？是不会因某些事情而烦恼。比如小孩做作业做得不好或考得很差，你也不会发脾气了，不会感到特别焦虑和愤怒。并非不管小孩了，你依然会尽力帮他，但你不会因为结果而愤怒或者焦虑，这叫牵而不挂。哪怕你生了病，你觉得很痛，但是你不会觉得很苦，这叫痛而不苦。此刻，你是自由的。

真正的自由，是当万千烦恼起来时，你可能只是一眼，烦恼都消失不见。不是说没有烦恼，也不是说没有情绪，而是你能想让它消失就消失。当情绪消失了，你就可以成为一名优秀的演员，想表演什么就表演什么，想表演愤怒就愤怒，想表演温和就温和。

当你被情绪控制时，你是不自由的。

有人说我当时发火是因为没控制好我的情绪。

你不是没控制好，你就会被情绪控制了，没有降伏自心。

降伏自心是你自己不会被情绪控制，不会被执著和贪

欲束缚住，这就是在生活中修行。在生活中修行，不需要你每天念经磕头烧香拜佛。必经之路不是宗教组织，我们提倡在生活中修行的方法，是超越宗教的。我们强调的是如何看见情绪，如何放下执着，如何减少欲望，如何纯粹利他，和共产党提出的全心全意为人民服务，也很契合。

你掌握了一些在生活中修行的方法，学会去觉察自己的情绪、习气等，会发现生活开始变得有意思。

来看个例子。

Y 同学说自己是个文盲和路盲，又特别胆小的人。有天她朋友打电话给她抱怨、倾诉。按照以前的性格，Y 同学会直接怼朋友，她对朋友比较了解，说话很直接。当她正想怼时，突然意识到这是自己一贯以来的模式，她不能按照这个习气来。于是，她和朋友说：我打车去陪伴你。

Y 同学运用了觉察，没有被习气控制。看上去是一个很小的事情，但如果不觉察，很容易就错过了，直接对朋友说教，可能最后还要收拾烂摊子。再来看一个例子。

X 同学这几天忙于上课，还有一些作业要写，她家先生就不太乐意了，抱怨她每天一下班就干这些，着了迷。平时 X 同学是占有绝对的主导地位，先生这么说，她一定会怼回去，不仅怼回去，还要求先生赔礼道歉。但这时候她突然想起要觉察，不能被自己的习气控制。面对抱怨，她和先生赔礼道歉，并问：“是有什么事吗？”

先生回复说：“早上洗的衣服都还没有晾。”她就直接去晾了。她先生很诧异，这次居然没有吵架！

并非说必经之路有多厉害改变了 X 同学，而是因为她掌握了一个觉察的方法，方法很简单，但运用到生活中，你会发现它非常强大。再看个例子。

L 同学有个负能量很足的朋友，经常有事没事儿和 L 同学抱怨说：“最近经济环境越来越差，过不下去了。”

L 同学特别善良，一遇到这种情况，就想帮助她，比如会提建议：“我们要向内求，抄抄心经。”不过每次都没啥效果，对方也从不过来抄写心经。可能越这么说，她朋友越觉得：凭什么我这么苦，你还这么淡定。她的负面情绪越大。

某天，她朋友又来抱怨了。L 同学受不了了：怎么天天抱怨这些。她把记录的文字发到必经之路摩鱼班群里。我回复到：“你要提起觉察，别用以前的方式，换一种方法，你也诉苦试试。就说你有多惨，比她惨多了。”

L 同学真的这么做了，当她诉完苦后，没想到她朋友反而安慰她：“一起努力，相信都会过去的。我明天去你那里抄经吧。”

L 同学换了种方式，她那个朋友从负能量变成了正能量，这挺神奇的。

看见了吗，这就是在生活中修行，就是在生活的点滴中应用觉察。

抄经时，你可以把你的注意力放在笔尖，觉察你的念头，看见念头的起和落。如果你能够在抄经时做觉察练习，在生活中，也更容易及时提起觉察，没有那么轻易被情绪、习气带走。必经之路引导大家在生活中修行，可以减少烦恼，增长智慧，甚至还能够减缓一些心理疾病。

必经之路除了倡导抄写心经、免费领取抄经纸外，也引导大家在生活中修行。必经之路有三不原则：不推销、不拒绝、不求名利。如果你坚持做，本身也是在生活中修行。因为你不是在考虑自己，这和平时的做事方式有很大差别。你可以去留意一下，自己平时做哪些事，做什么选择，都是在考虑自己或家人的利益，很少会纯粹地去考虑其他人。

如果我们只是简单坚持“三不”原则，能在抄写心经时觉察念头，这也是在生活中修行。

最后祝大家智慧增长！



什么是执着？

有时你能及时看见情绪，但盯不住，还是会被情绪带走。这两种可能，一种是因为你定力还不够，不太理解“盯”的方法；另一种可能是因为：**你的执着太深，习气太重，所以还是被带走了。**

一个故事：

藏地有个大活佛，听说他很厉害，有神通，很多人过来找他帮忙。一天，来了一个大汉，一见面就喊：“活佛，你要救救我！”

活佛问：“怎么啦？”

大汉说：“我胃里进了两只苍蝇。上个月我睡觉，张着嘴，两只苍蝇就从嘴里钻进去了，一直不肯出来，每天都在胃里乱窜，去了几家医院，他们都不信。我都快被折磨死了，他们说我说胡道！”

活佛看了看说：“嗯，是有两只苍蝇，我看见了，我可以帮你取出来。”

大汉激动得要哭了，说：“太好了，太好了！那帮庸医，治不了就治不了，还非说没有苍蝇！”



活佛说：“你需要躺下闭上眼睛，张开嘴，我来念几个咒语施法，过程比较长，你不要睁眼。”

大汉照做，乖乖躺下，闭上眼睛，张开嘴。活佛去厨房抓到两只苍蝇，用瓶子装好，把大汉叫醒说：“好了，你胃里的苍蝇我帮你取出来了，在这里！”

大汉睁开眼，看见瓶子，惊喜道：“太好了！我真的好了！我要把这个瓶子送到那些庸医面前，看他们丢不丢人！”

执着的本质是什么？

是的，其本质是虚幻的，就像胃里进去了两只苍蝇。

胃里根本不可能进去活的苍蝇，但大汉却认为真的存在。

第五章 在生活中修行的三句箴言

诸恶莫作，可以让“我执”不再加重。

众善奉行，可以让“我执”逐渐减弱。

自净其意，可以更精细地主动消除“我执”。

修行对于很多人来说挺陌生的，感觉离生活挺远的，也是件无从入手的事。

什么是修行？修行是降伏其心，是让我们不被情绪控制……虽然我说了很多遍，但还是有人记不住或不理解。今天和大家来聊聊如何在生活中修行，只有三句箴言：诸恶莫作、众善奉行、自净其意。

如果你真的懂了这三句话，那在生活中修行就很好理解了。

5.1 诸恶莫作

“诸恶莫作”，所有的恶事都不要去做，这是基本的要求。

每个人都不希望生活太苦，都希望快乐。经常听到有人抱怨：“我过得这么苦，就是因为发生了这些事情。”他们

认为自己的痛苦都是外界带来的。你可以思考一个问题：为什么外界给你带来痛苦，而不会给别人带来痛苦？从佛法的角度来说，它是因果导致的。因果可能不止这辈子，还有宿世的。

诸恶莫作能断除痛苦的因。虽然不一定能减弱痛苦，但不会主动增加痛苦的新来源。

有人说：“我没有什么信仰，不信因果，诸恶莫作对我来说没啥意义。”我讲的是在生活中修行，和有没有信仰关系不大。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，后面还有一句是“是诸法教”（也作“是诸佛教”），意思是那些圣人们都这么说，并不是蓝狮子说的。我们自己智慧不够，那就试着理解一下圣人们的意思。

有人问：“我不信仰佛教，也可以在生活中修行吗？”当然可以，诸恶莫作并不是需要你有信仰，而是给自己定一些原则，比如不偷、不抢、不刻意骂人、不占便宜、不思他人过、不说谎等，这就是在生活中修行了。

诸恶莫作可以从两个方面去理解：一方面，你做了一些恶事，它本身是有因果的。说到因果，很多人觉得有些宗教迷信了。你理解成种瓜得瓜，种豆得豆。比如你对别人不好，别人也对你不好，这是很正常的，也是很基本的因果，毕竟以德报怨的人很少。

在生活中如果你坚持“诸恶莫作”，你内心会比较平静，不容易受到干扰。我们经常容易抱怨别人，不是说抱怨是个很恶的事，而是说它是一个不好的习惯，抱怨可能会造成接下来一系列的头脑故事。平时的小抱怨，如果不及时看见，

就会逐渐放大。你越抱怨越觉得自己很委屈，到最后还认为自己是这个世界最惨的人。如果你能坚持“不抱怨”“不说谎”，你的生活就会平静很多，内心也会安定很多。

一些同学分享自己的经历，你会发现他们在抱怨时，是非常痛苦的。他的内心一直想着：“为什么我这么惨、为什么别人家的小孩健健康康，我家孩子有自闭症？”越是这么抱怨，最后自然会觉得这个世界上，最惨的人就是自己。活着还有什么意思，倒不如死了算了……

看见了吗？任何烦恼和抱怨都可能膨胀成为一个可怕的怪物，这个怪物膨胀到一定程度后，你就被它控制了，最后你也会成为这个怪物。

当你遵守一些诸恶莫作的原则时，在一些恶念（如抱怨、怨恨）萌芽时，你就主动掐断它们，降服它们，这本身就是在修行，也是在降伏其心。

勇士之道讲了勇士的四个原则：不说谎、不抱怨、不占便宜和不思他人过。前三个是行为和语言上，算比较容易，第四个是思想上，就比较难。制定这四个原则并不是希望大家成为一个品德高尚、善良的人，而是为了帮助大家治自己的内心。因为这四个原则是大部分人生活中容易出现的行为，以此作为入口，及时看见念头，就可以用来练习觉察。

在生活中修行，“诸恶莫作”是一个最基本的要求。你可以记住这一个口诀：无论是行动、语言，还是思想上（身口意），尽量做到诸恶莫作。

5.2 众善奉行

“众善奉行”是让我们在生活中、工作中，力所能及地做些善事，也是我们在生活中修行的一个方法。从因果的角度讲，众善奉行是快乐的因。

有同学问蓝狮子问题，蓝狮子给他答疑解惑，从某种意义上，它就是善因。如果哪天我们相遇了，应该会得到比较快乐的果。而且，蓝狮子帮助了同学，这件事本身蓝狮子也很开心，这件事是因，也是果。

当你无期待地做了善事，你会发现这种快乐是没有理由的。这种快乐的感觉，只有做了善事的人才会理解。为什么做了善事就快乐了？报名去当社区志愿者，捡个垃圾就快乐呢？其中的原理是什么？

来看个例子。有同学因为参加必经之路新手村打开了心结，发生了很多改变，我们的志愿者小七们很高兴。为什么会高兴？这跟他们自身没有什么关系。

这些问题，我思考了很久，发现背后的原因有两点。

第一点：这是自然的规律。当你做善事时，你会发现快乐自然就来了。寂天菩萨说：“所有的快乐都来自于希望别人快乐”、圣经中说“爱出者爱返，福来者福往，施比受有福”等，就是这个道理。

有人说：“蓝狮子不是在糊弄人吗？一说自然的规律，那就无法反驳了。”

规律，也可以推理和论证的。你可以想想：什么叫自然

规律？假设你作为一个整体，肯定希望自己越来越好，所以你会特别讲究自己的衣食住行，要吃好、穿好、用好，还要多加锻炼身体，保持健康。这是一个让自己更加美好的规律，这个结论，合理吧？以此结论为基础，可以推导出另一个结论：做善事会让人快乐。

如果你把“大自然”当成一个整体（包括人类），“大自然”肯定也希望让自己更好，而它最好的方式就是互帮互助。当大自然中的每个元素都在互帮互助时，大自然就会变得更好，这个世界也会变得更好。形成正向回馈。当你去帮助别人时，别人也会帮助你，相互间就可以变得更好了。当有人帮助别人，大自然让他们很快乐，这样会引导这些人更积极地帮助别人，从而导致整体越来越好。这很符合大自然让自己更加美好的规律。反之，如果大家做恶事越来越快乐，会导致整体受到伤害。这就不符合规律。这是我的推理，是符合逻辑的。

“众善奉行”，需要注意一点“**不要有期待**”，不要期待对方的回报。有些志愿者，去帮助新同学时，容易把自己定位得很高。比如说：“我是村长，是来帮助你，你还说我太烦了，还不乐意，一点不感激我！”这时候，你是有期待的，对方达不到你的期待时，你就会心生烦恼和怨恨。

众善奉行，不要有期待，你只管把你想做的事情做好，至于结果如何，对方怎么样反馈都可以。他想感谢，接受感谢就好，不感谢，误解你，也无所谓。

太阳东升西落，大河奔流不息，大树要结果，种子要发芽，它们只是做它们自己该做的事。

不要抱有期待，只是去做众善奉行就好了，别人可以认为你很高尚，但你不要认为自己有多高尚。就像天要下雨，它不是为了灌溉张三家的庄稼，也不是为了淹没李四家的田地，它只是做它想做的事情。你想去做善事也是的，想去放生就去放生；想帮助别人就去帮助别人；想去捡垃圾就去捡垃圾……不用期待别人对你的反馈和评价。有人受益了，挺好的，有人不理解，那就不理解好了。

就像别人可以说小草绿化了世界，但小草不能这么认为；别人可以说鲜花让世界更美丽，但鲜花自己不能这么认为；别人可以说志愿者们做了一件非常了不起的事情，但志愿者们不能这么认为。为什么？我们只是做了想做的事，做了该做的事。

第二点：从心法上讲，你帮助别人，做善事，不是为自己，这样就会减少“我执”。

在生活中，造成痛苦最根本的原因是你太看重自己。太看重自己时，会产生各种痛苦，不为自己时，痛苦一定会减少，快乐会增加。

有人反驳：“当我的队友抽烟时，怎么劝都不听，我觉得很烦躁，很痛苦。我不是为了自己，都是为了他好呀！”

请问，隔壁邻居老王抽烟，你会痛苦吗？你不会的，你认为抽烟对队友身体不好，他身体不好，又对家庭不好，说到底，你还是在为了你自己。小孩成绩、身体不好或者爱玩游戏，你觉得很焦虑、很痛苦，但如果是别人家的孩子，你为什么不痛苦？这还是因为牵连了自己。

当你做事的出发点是对他人好，此事可以称为“善事”。

出发点是为了他人，而不是为了自己，这样就能减少对自我的看重，烦恼和痛苦自然也会逐渐减少了。当你做任何事，考虑任何问题，都只考虑他人，完全不考虑自己时，这就是慈悲，也是所有菩萨的做事方式。

5.3 自净其意

最后一句，自净其意，是最重要也是最难的。诸恶莫作、众善奉行有一定的判断标准，只要你坚持去做，都可以做到。但是自净其意就不好判断了，这也是为什么说如果一个人想要在生活中修行，只要他走到这一步，会容易走到岔路，一不小心就走偏。

来看老太太念经故事。

有个老太太，每天都在家念佛号，做功课很精进。一次，她又在做功课，孙子在旁边吵闹，老太太说了几次，孙子也不停。最后老太太受不了，很生气，停下功课，把孙子拖出去打了一顿，气愤地说：“吵吵吵，吵得我都没法修行了！”

老太太的修行就是念佛号，孙子打扰她，她就生气。

这个故事中，老太太念佛号，觉得自己是在做“善事”，是在修行。有人阻碍老太太做善事，老太太就很生气。老太太修行目的是为了念更多的佛号，有人妨碍了她，她就生气。这就是走偏了。老太太越精进，会偏得越厉害。

有时候，我们修行很容易走偏，做公益也是。很多志愿者会觉得“我是为你好”，就会要求很多，从某种意义上来说，这给别人造成了很多干扰。

我们觉得自己在做善事，但有时候，你会发现做善事也会成为我们的障碍。

W 同学要在必经之路的直播当主持人，但他小孩刚好需要人照顾，这时，W 同学厉声对孩子说：“我要做主持，你滚远点，不要打扰我。”这到底对还是不对？很多时候，我们以为自己在修行，其实已经走偏了，被自我欺骗了还不自知。

自净其意，是逐步减少自己的欲望和执着，清净我们的意识。具体如何做？觉察就是很好的方法，能时刻觉察自己的起心动念。

必经之路有三不原则：不推销，不拒绝，不求名利。

不求名利，其实挺难的。很多人做智慧栈，就是为了引流，让更多人过来抄经，顺便卖点东西，但他为了掩盖自己的企图，说是在做公益，希望大家过来抄经。某天他发现来了好多人，天天喝他的茶，用他的纸巾，把地方弄得乱七八糟，还不买东西，慢慢地，就没兴趣了。这很现实，也很正常的。

修行要真诚，不能欺骗自己：我真实的意图是什么？够纯粹吗？一开始不够纯粹不要紧，但我们可以让自己越来越纯粹，自净其意。

自我很狡猾，我们很容易被自我欺骗，这就需要老师的指导。真正好的老师，像一面镜子，他会把你隐藏在背后的执着点都挖出来，会让你难堪，让你的小心思无处遁形，而不是迎合你或安慰你。

自净其意需要你经常去审视自己的内心，看看自己真实的状态如何。

Y 同学有一次做分享，说自己如何从一个老虎变成考拉（温顺的动物），她的侄女听了问妈妈：“这是大姨吗？大姨讲得好假呀！”

在生活中，Y 同学是一个特别强势的女强人，这是侄女的印象。Y 同学把这个经历分享出来后，真诚地说：“孩子的眼光真准啊！我应该还没有蜕变成功。”

Y 同学能把这句话说出来，特别的棒。这就是真实面对了自己，而不是遮掩和辩解。

有时候你觉得自己变了，但是在别人的眼里，还真不一定。

自净其意，确实挺不容易的。

心上一把刀，是“忍”，朝心上下刀，是“必”，必经之路的“必”。真正地生活中修行，需要朝心上下刀子。你可能会被剥洋葱，会很痛苦，会很难堪甚至血淋淋的，但这就是修行的必经之路。

有的人觉得自己做得不错，蓝狮子给他提醒后，他发现还有很多问题，甚至觉得自己一无是处。以前他觉得别人这

做得不好，那也做得不好，后来发现原来一直在嫉妒别人，喜欢挑别人的毛病。

自净其意是督察，如果不能做到“自净其意”，“诸恶莫作”和“众善奉行”也很容易走偏。自我太强大，它能把我们学到的一切为它所用，包括修行。我们经常会被自我欺骗而不自知，这也是为什么我常说：如果你真的想修行，需要有个老师，有一个正儿八经的师父，这是必须的。

修行要找一个什么样的师父？如何找师父？今天就不在这里展开了。

5.4 进一步讨论三句箴言

一开始修行，我们会自然而然要求自己多做善事，不做恶事。因为“自我”的习气和模式，总会让我们不由自主地做一些“利己”的事。用这种方式，可以让自己的习气不再加重。这就是诸恶莫作，众善奉行。很多想要修行的人就处于这个阶段。

修行进一步，“自净其意”，会很重要。走到这一步，才算真正地开始修行。自净其意，能直接看见自己的习气模式，能不受其控制。这是一场战争，自己和自己的战争，一个人的战争。这也是觉察之道重点教授的内容。

修行再进一步，不存在“善”与“恶”的分别，不会主动收集善排除恶。只是当下该干什么，就干什么。不会去判断这是善，还是恶，是对还是错。善恶对错，本来也只是念头的标签而已。

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是一步一步、有层次的。

诸恶莫作，可以让“我执”不再加重。众善奉行，可以让“我执”逐渐减弱。自净其意，可以更精细地主动消除“我执”。

诸恶莫作，算是“戒”；众善奉行，算是“愿”。这两者，还没有直接朝心上下功夫。自净其意，就是直接在心上下功夫，是主动的，这才算降伏其心。

诸恶莫作，众善奉行，挺好的。这两条，不懂修行的人，也勉强可以实践。自净其意，是最关键的，是修行是否入门的标志。如果不懂自净其意，一辈子大概率能做个好人吧。

起初看上去是有层次，第一步很简单，后面越来越难，但如果更进一步看，却不一定。

如果你不能自净其意，或许也做不到“诸恶莫作”。因为你若没有觉察，可能你根本不知道自己在作恶。例如：你恨一个人，因为他伤害了你，你一直恨他，甚至要杀了他。你甚至告诉自己，我杀了他，是为世间除恶，这是行善。

如果你不能自净其意，或许也做不到“众善奉行”。你劝人吃素，甚至逼人吃素，别人不吃素，你就很生气。你认为这是行善。

因此，诸恶莫作，众善奉行，自净其意，也是一体的。

以上就是我对这三句修行箴言的理解，也是我对生活中修行的理解。



为何觉察能减少妄想执着，增长智慧？

当我们只是觉察，不给“妄念”能量，妄念自然会慢慢消失。就像一杯浑浊的水，无论我们用多大力气摇动搅拌，或者用各种办法去按压平衡，水只会越来越浑浊。若我们只是把这杯水放在桌子上，不摇动，不搅拌，只是看着（连“看着”也不需要），什么都不做，水会自己变得清澈起来。同样的道理，出现了各种情绪，各种念头，我们不跟随，不拒绝，只是看着那些想法和念头，只是知道它们出现了，它们也自然会消失。正如鲁米的诗《客栈》中所说：



他们随时都有可能会登门。
当然，他们也会自然而然地离开。
人就像一所客栈，
每个早晨都有新的旅客光临。
“欢愉”、“沮丧”、“卑鄙”
这些不速之客，
随时都有可能会登门。
欢迎并且礼遇他们！
即使他们是一群惹人厌的家伙，
即使他们横扫过你的客栈，
搬光你的家具，
仍然，仍然要善待他们。
因为他们每一个
都有可能为你除旧布新，
带进新的欢乐。
不管来者是“恶毒”、“羞惭”还是“怨怼”，
你都当站在门口，笑脸相迎，
邀他们入内
对任何来客都要心存感念，
因为他们每一个，
都是另一世界
派来指引你的向导。

第六章 自我的本质

什么是自我？自我是你过去所有经历和记忆总和。
这个定义也不究竟，自我是一个虚假的概念。

佛陀说：诸漏皆苦。意思是，这个世界苦海无边。

大家可以观察一下，身边的哪些人、哪些家庭是真正幸福的？其实，挺少的，至少我身边没有发现。

我认识一个朋友，一直觉得他是我认识的人里，最幸福的。他事业有成，儿女双全，家庭和谐，身体健康，人缘也很好。由此我偶尔会怀疑佛陀说得不对，因为这个朋友很幸福，一点都不苦啊。某一天，这个朋友私下跟我说，他是世界上最苦的人。因为他自己的性取向有些特别，从来不敢公开，家人也不知道。他每天都在伪装，从来不敢表露丝毫，几十年了！

苦海无边，很多人认为这个观点很消极。我不这么看。这是描述事实，能勇敢面对现实，反而是积极。不敢面对事实，不敢承认事实，才是消极。

虽然生活苦海无边，但如果告诉你真正的快乐是可以
通过修行来获得的，你还会觉得它很消极吗？这难道不是一

种积极的态度吗？

6.1 有条件的快乐是虚假的

有人会好奇：到底有没有真正的快乐？世界上最快乐的人是谁？

快乐的反面是痛苦，但真正的快乐，它不存在反面，是没有理由，没有条件的。有条件的快乐都不是真正的快乐。

世界上最快乐的人，是能体验到狂喜的修行人，他们看到任何人、事、物都是面带微笑、乐呵呵的。这不是蓝狮子胡编乱造的，在佛经里叫法喜充满，有人经历的时间比较长，有人比较短。

有人说，生活中，买了房子、车子，或有个漂亮的女朋友，也很快乐呀。抛开这些表象，你会发现这个世界是由欲望组成的，你所谓的快乐，也只是各种包装了糖衣的烦恼炮弹。

你可能在想，现在工资低，要多赚点钱买个房子，就能过上幸福的生活了。你幸福的条件是有房子。等买了房子，你又想着花个几十万，装修得漂亮一点就可以幸福了。等装修完后，背负一身的债，你真的幸福吗？

没有小孩的家庭，一天到晚想要个小孩，觉得有了小孩就幸福了。这就是他们幸福的条件。

有一对夫妇，由于工作和身体的原因，生不了孩子，但他们特别想要一个孩子。

他们认识一个女孩，她没结婚，但怀孕了，她想堕胎。

这对夫妇马上找到这个女孩，他们就签订一个协议，让女孩把小孩生下来，给他们领养，要求以后小孩和女孩别联系。花多少钱他们都出，男孩女孩都可以。女孩答应了。

等女孩把婴儿生下来后，是个很健康的男婴，这对夫妇却不要了。女孩去打官司。

律师问那对夫妇：“你们不是特别想要孩子吗？为什么又不要了？”

这对夫妇说：“是啊，不管是男孩女孩，我们都要，但她生的是一个黑人。”

没有孩子的，想要孩子。等你有了小孩之后，各种烦恼又出来了；没上学，想着等上学就好，上学后又担心成绩不好，考不上大学；考上大学后又担心找不到工作，找到工作又担心不结婚；结婚后又担心他们不生小孩……一个接一个欲望不断重叠，一个接一个烦恼不断出现。

欲望每次都会承诺你：当你满足了我，你就会快乐，你就会幸福。但这个承诺，从来都没有兑现过。而且一个欲望实现后，就会产生新的欲望，我们要看清楚这个模式。

你觉得能有个男朋友或者有个小孩就能过上幸福的生活了，这是不可能的。你要知道，这些都是假设，是某种欲望。这种快乐，都不是真的快乐，只是烦恼暂时没有出现。下一刻或者几天后，不出现这个烦恼，就会出现那个烦恼。

就像你喜提新车时，很快乐，但就一周后，诸如保养很贵、开车堵车、停车麻烦等各种烦恼就来了。

所有有条件的快乐，都是虚假的。这种快乐，本质上，只是烦恼暂时没有出现而已。

那有没有真正的快乐？有，那就是没有条件的快乐。

修行人，经常能体会到这种快乐。这也是为什么自古以来，有很多优秀的人都走上修行这条路的原因之一。一旦走上修行这条路，欲望会被治得服服帖帖，就像孙悟空头上的紧箍圈和身上压着的五指山一样。

必经之路的一些志愿者，看到新同学的变化，会发自内心感到快乐。有人说这个快乐也是建立在同学的改变上。但这种条件是，如果新同学没有改变，志愿者也不会痛苦的，这种快乐是没有反面的。

一切有条件的快乐，都有反面，其反面是痛苦。

例如你追一个女生，追到后觉得快乐，追不到就很痛苦；小孩成绩好，你觉得快乐，成绩不好了，你会很痛苦；孩子很孝顺时，你觉得很快乐，不孝顺时，你会很痛苦。

真正的快乐，都来自希望别人快乐。

别人快乐时，你会感到高兴，别人不快乐时，你不会痛苦。你可能会同情，可能为此掉泪，但那是慈悲，你自己不会觉得痛苦。

6.2 痛苦来源于欲望

生活中的痛苦和烦恼从哪来？它们都来自我们的欲望。

欲望又是什么？欲望是自我的保护。有自我才会有欲望，对于自我的执着，是一切欲望的源头，是一切烦恼的根源。所以，减少痛苦和烦恼最好的方式是消除对自我的执着。

什么是自我？自我是你过去所有经历和记忆总和。这个定义也不究竟，自我是一个虚假的概念。假的东西，怎么定义都不准确。先不管真假，暂时下个定义：我如何如何，这是对过去的经历和记忆构成的我，再加上身体，就形成了对自己的认识。这就是自我。

我们会特别看重自己的身体，当身体哪里不舒服时，我们会变得紧张。其实，我们虽看重身体，但更看重精神。精神包括你的思想、记忆、观念等。

假如有人说：你最近脸色不太好，是不是身体哪里不舒服，你会觉得被关心了，对方很温暖。但假如有人说：你最近精神是不是有点毛病？你会暴躁如雷，接受不了：你精神才有毛病！你全家精神都有毛病！

当医生说：你脚上长了个东西，要动手术。你会很愿意。但医生要是说：你脑袋有一些想法有点问题，要动手术。你肯定很排斥，你觉得对方在骂人。

发现了吗？一个人对精神的认同更强烈，这也是为什么“自我”很难去改变的原因。

自我很善于隐藏，它会利用一切东西掩饰加强自己。哪怕你学会了修行，它也会用你理解的修行来保护自己。比如你特别精进地做修行功课，它可能会告诉你：蓝狮子说了修行不能太精进，不能太注重形式。然后你就懈怠了；你认真听课做笔记，它会告诉你说：蓝狮子说了，修行和学知识不一样，你不用这么认真做笔记。然后你就懒散了。

自我会用你学到的方法，找很多理由，来为自己辩护的。这也是我建议大家在修行中要制定一些原则的原因。当没有对境，自我没有那么强烈的保护欲望，你是不偏不倚的，老实听话照做就好，当对境出现时，原则就能帮助坚持修行。那一刻，无论自我如何狡猾地来说服你，你只需坚持原则就好。

举个例子。

无论遇到任何事，我每天都要静坐 30 分钟。这就是个原则。某天你很累，出现念头“今天太累了，明天再说吧”，这就是自我想要让你偷懒，你看见这个念头，然后坚持原则去静坐。

要给自己定合理的可以执行的原则，不要在被情绪带走或者是某种特定的情况定原则。W 同学说他经常定一些学习任务，最后都达不到。为什么？因为他看见修行比较好的人，就特别想成为这样的人，他就易受激励，定了一个特别高的标准，以至于最后达不到。

C 同学分享说他看《觉察之道》时，要完全相信不太可能，所以自己一边学一边思考一边要印证。学知识可以这

样的，但是修行不是学知识。修行是你选择某个方法之前，就要好好地去考虑、对比、思考，要验证方法和老师到底值不值得信，你要去反复地验证。当你选择后，就不要怀疑，顶多是理解的部分先好好实践，不理解的先暂时放在一边。如果你自己能判断修行的方法的对和错，那只有一种可能：你修行的水平比老师还高。不然你怎么能够去判断他的方法是对还是错？学知识，你可以去挑战，不断地提问，让自己印象更深刻，但修行，你要全然地信任。

所有的痛苦和烦恼，都来自于对自我的认同。如果你想更自在，就要破除对自我的认同和执着。

如何破除对自我的认同？

去认识你自己。德尔斐神殿刻着苏格拉底的哲学观—Know Yourself，翻译过来就是“认识你自己”。

如何认识你自己？需要认识自己欲望的模式、特性。比如出现念头：“最近我不开心，因为隔壁老王的车比我的车漂亮，我要是能够换一辆新车，就会快乐起来。”你要及时意识到，这是欲望在给你新的承诺。是欲望的一贯把戏，是欲望的模式。要知道，你之所以不开心，真实的原因一定不是别人的车太好，而是你的嫉妒、攀比心，是你被欲望控制了。就算你有了新车，很快会有新的烦恼困扰你，新车不会改变什么。

当你能看见欲望的模式，就是一种认识。当你看见自我在狡辩，也是一种对自己的认识。当你认识自己越多，自我就会越弱，当你完全认识自己，就无我了。认识到了自我的虚假，自我的不存在，就不会再对“自我”有执着。

自我顽固且强大。当你不懂修行时，是没有能力去控制自己的。这也是为什么经常听到类似的话，“我就是说话直”“我就是脾气大”“我就是控制不了自己”。这就是自我的辩解，一个定义，就把自己一辈子都框住了。

给自己下定义，是很多人的模式。

我就是这样的人，不喜欢做什么什么，不喜欢说什么……

但如果你真的想要修行，要看见自己给自己的结论性定义。

一个壶，有无数的可能。壶的本质是空的，装茶就是茶壶，装水就是水壶，装小便就是夜壶……

你也如此，你的本质是“空”的，你本自具足，有无数种可能。

真正懂修行的人时刻是自由的，不是会被自我的习气控制。

讲个故事。

一条大河发了洪水，有只喜欢扎人的毒蝎子想过河。

这时，来了一只乌龟。

蝎子说：“乌龟，你能把我带到河对面吗？”

乌龟看了蝎子一眼说：“你当我傻呀，万一你中途扎我一下，我就被毒死了。”

蝎子说：“怎么可能，我可是很讲逻辑的，如果把你毒死了，我也会淹死的。所以我不可能扎你。”

乌龟觉得有道理，就答应了蝎子。

它们游到河中间时，蝎子咔嚓一下就用尾刺扎了乌龟。

临死前，乌龟很不解：“你，你这样也会死啊！你为什么要扎我？”

蝎子说：“因为我是蝎子啊，我控制不了自己，看见东西就想扎一下。”

6.3 欲望是永无止境的

欲望还有一个特点：永无止境。你每走一步，总走不到头。

关于这点我印象很深刻。小时候，我家很穷，当时想，我家要是万元户就好了；参加工作后，看着身边的同事都有车，我当时想，要是有了辆车就太棒了；买了车后，还没有房子啊，我当时想，要是我能买套房子就好了；后来买了房子，又想要是有别墅就好了；后来我换别墅，看见别人家的豪车，我也买了，车库左边停一辆宝马，右边停一辆奔驰，我还请了保姆和司机，觉得这样特有面子，特有排场……

忽然有一天，我发现这样显得好俗气啊，欲望好像是没有尽头的！

于是我想辞职做点自己喜欢的事了，不想赚太多钱了。我爸听说我要辞职创业，就着急了，他问：“你正是赚钱的时候，为什么不赚钱了？”

我说：“我觉得够用了啊。”

“你这哪够啊，你还年轻，要继续赚钱。”

“要赚多少才是个头！”

“至少两个亿吧！”

当时听到这句话，我特别震惊。我爸初中也没毕业，就是每天种地干活的农民，以前家里还负债累累，现在一开口就说要赚两个亿。发现了吗？人的欲望真可怕，永远没有尽头。

为什么欲望会没有尽头？

观察一下生活，就算你做得再好，总有比你更好的人，也有比你差的人；当你在某个行业做到了最好，你又会羡慕另一个行业；当你有了足够的名利，你可能会觉得平淡的生活更好……这些都是欲望。

把所有的现象都展现出来时，你会发现欲望是一个轮子。

就像在操场的环形跑道上跑步，总有人在你前面，也总有人在你身后。

因为欲望，你才会掉入轮回。

如果你真的能够看见所有的欲望，能让它们无法控制你，能不跟随欲望，轮回就被你破掉了。那时，你已经站在

圈外，站在轮回之外了。

当你认识自己越多，自我会越少。

宗翎老师说：“为什么很多人每天会因为一些鸡毛蒜皮的事情而烦恼？是因为他们没找到人生真正的使命。”

当你没找到主心骨时，你会把精力浪费在这些一地鸡毛上。反之，当你向内求越多，向外求就越少。当你内心很丰盈时，体会到法喜充满，你会觉得世俗的快乐越来越没意思。这也是为什么修行到了一定程度时，你会发现，对以前的灯红酒绿、名利财色，没有那么大的兴趣了。那些并非刻意去掉的，而是自动脱落的。

好比你手里一直抓着一块大钻石，你觉得很珍贵，一直抓得紧紧的，从不放手。有一天你发现你手上的根本不是钻石，只是一块普通石头。那时，你不会再抓着这块石头了，会毫不犹豫随手丢掉。如果有人提醒你拿着它，你会觉得拿块石头太累太费劲，而且觉得这样很傻！死死抓着一块破石头不放，还不够傻吗？

可笑的是，我们都很傻，不是吗？



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。

第七章 远离颠倒梦想

我们习惯把无常当常，习惯把无我当我，
习惯把苦当成乐，习惯把恶当善，
习惯把小事当大事，习惯把坏的当成好的，
这就是六大颠倒梦想。

今天和大家分享《心经》里最触动我的一句话：远离颠倒梦想。

必经之路之所以能走到现在，也是因为这句话的影响。一开始，定位是抄一亿部《心经》，做一个抄经纸的品牌，发展至今，已经成为免费领取抄经纸，倡导大家在生活中修行，专注精神领域的公益组织。

如今，没有全职员工，志愿者云上办公，没有人领工资，连办公场地都没有的。这和社会上提倡做大、做强、做有名的组织很不一样，是前所未有的尝试。而且提倡的理念和服务心态，与社会上普遍的价值观是颠倒的。

必经之路倡导三不原则：不推销、不拒绝、不求名利。

志愿者的三大原则：纯粹、专业、乐趣。

这些理念，和企业追求利润、追求市场份额相比，和追求更多的钱、更大的名气相比，貌似是一种“颠倒”。

哪个方向是正确的，哪个方向是错误的？不好说。没关系，这不是我们今天要讨论的重点。

远离颠倒梦想，首先要定义什么是“梦想”。我理解的“梦想”并不是指“理想”，而是指“妄想”。

我总结了一下，生活中有六大常见且典型的“颠倒梦想”。

7.1 第一颠倒：把“无常”当“常”

第一个“颠倒”：我们习惯把“无常”当“常”。

我们习惯做各种计划，如怎么把事业做大，如何安排孩子的未来，但从来不会想“如果没有明天”。这就是习惯把“无常”当“常”。我们知道可能会有很多意外，也看见身边很多的亲朋好友突然离世，知道无常随时都会来，但从不会认为这些意外真的会发生在自己身上，就算想到，也只是一念就过去了。

我们知道“无常”“意外”随时会来，但当它真的来了，我们又会觉得上天不公平：为什么会发生在我身上，我到底做错了什么？

我们买各种名牌包包、首饰等奢侈品，让自己更有品味；我们让自己的房子越来越大，显得自己更有地位；我们买各种化妆品，希望自己永葆青春；我们买很多衣服、鞋子，

多到衣柜放不下，仿佛自己还能再活五百年。

我们觉得生活会一直过下去，所以我们活得太肆意。我以前写过一首诗：

我们活得太肆意
我们肆意地浪费粮食
肆意地挥霍金钱
肆意地辜负感情
也肆意地糟蹋身体
我们肆意地轻视每一次分别
肆意地忽略每一份相逢
肆意地错过每一次日出
也肆意地遗忘每一份感动
而且
我们肆意地伤害自己爱的人
也肆意地伤害爱自己的人
是啊
我们活得太肆意
仿佛永远都不会死去

有时我想
得了绝症的人

或许是幸运的
因为只有他们真正懂得
活着的珍贵

肆意地浪费粮食、消磨时间、挥霍身体、伤害那些爱我们和我们爱的人，从来没想过如果没有明天，我们想得更多的是：我怎么样过得更好。

这些都是把“无常”当成“常”。

有的人说：“我偶尔也会想想‘死亡和意外’这个问题。”不，你只是把这个问题当成理论去研究，所以还是会经常和家人生气。

试着思考一下：如果没有明天，我们还会在意孩子没考好吗？

如果没有明天，我们还会在意孩子多玩了一会游戏吗？

如果没有明天，我们还会在意父母的唠叨和指责吗？

如果没有明天，我们还会在意爱人一些不好的习惯吗？

我们总觉得身边的意外，和自己没有关系，但意外从来不会看我们是年轻还是年老。我们总觉得日子可以一直持续下去，我们总觉得可以浪费很多东西，我们总觉得可以浪费很多感情。

很多时候，我们还会觉得今天很无聊，但是无聊的今天，正是昨天去世之人渴望的明天。我们总默认并坚信自己还会有明天，那些昨天因意外丧生的人，他们同样默认自己还会有明天。

有人说：“蓝狮子讲得这么消极，活着还有什么意思呢？”

并非如此。**如果真的相信“无常”本身，你就会珍惜每一个当下，每一个当下都是独一无二的。这反而是最积极的活法。**

如果没有明天，你会做好当下的每一件事情，你会珍惜遇见的每一个人。一直困扰的事情不会再是困扰，一直放不下的问题也不会再是问题。这难道不是一种让生活更积极，更有意义的活法吗？

7.2 第二颠倒：把“无我”当“我”

第二个“颠倒”：我们习惯把“无我”当成“我”。

修行，是认知自我的过程。当你坚定修行，有可能体悟到真相：本来没有一个“我”。

本来没有“我”，但每个人都认为有个“我”，这就是颠倒。

我说：“我在分享，我在看。”如果本来没有一个“我”，谁在分享，谁在看？真正的“我”在哪儿？这是一个值得探索的问题。三大经典拷问：“我是谁，从哪里来，到哪里？”其中关键的点是“我”。“我”是谁？真正的“我”在哪？

有人说：“就算把无我当成我，颠倒了，也不影响我的生活啊。”

不，生活中，一切的烦恼和痛苦，都来自于对“我”的

执着。如果你能认清“无我”，就能解决生活中所有烦恼和痛苦。

所有烦恼和痛苦的根源，都来自对“我”的执着。

有人说：“我不是，小孩成绩不好，我担心他的学习情况，队友抽烟，我担心他的身体健康，我这是为了他们而烦恼，而不是对我的执着。”

不，你是为“你的”小孩好，如果是邻居小孩成绩不好，天天玩游戏，你不会担心；你是为“你的”队友好，如果是别人的队友抽烟，你一点都不烦恼。你看，这都是因为“你的”，你的“自我”是造成烦恼和痛苦的根源。

我们工作不开心，是因为领导批评了“我”；我们和朋友交往不开心，是因为朋友背叛了“我”；我们看朋友圈不开心，是因为看到别人超越了“我”……这一切都是因为对“我”的执着，这就是把“无我”当成了“我”。

无我，并非指，本来有一个“我”，想尽各种办法把这“我”给消灭，而是本来就没有“我”。

这么说有点深奥，举个例子。

有人得了眼疾，眼里总能看到虚空中有一朵花。

有人告诉他：“虚空中没有花，花是假的，要消除它。”

但无论他如何努力，那朵花一直还在。甚至越努力，那朵花越明显。

但当他的眼疾好了，那朵花就消失了。

我们不能说是他把花消灭了，对吗？

那到底怎么做，才能不颠倒梦想？有且只有一个方法，那就是修行。

关于对自我的执着，在生活中有不少有趣的例子。

我们总觉得父母喜欢指责，看不惯我们的生活方式。我们觉得父母唠叨，总说这个不对那个不对。虽然知道要孝顺父母，但住在一起还是会有很多矛盾，也不愿意和父母住在一起。有没有想过，他们对待我们的方式，和我们对待小孩的方式是一样的。问一下家里的小孩，他们肯定也会说：“我妈也很唠叨，总说这个不对那个不对。”

我们总觉得自己经历的事情多，比小孩懂得多，自己都是对的，都是为了他好。同样的道理，我们的父母也是这么认为！这就是对自我的认同。

必经之路有个同学，是公司老板，公司一年有个几千万营业额，算是当地排名前几位的企业家了。

他和我讨论企业该怎么做，我就提了些建议。他说：“我要是放手了，员工怎么办，这么多员工，有的还跟我十来年，我要对他们负责。”

我笑着问：“你打工那么多年，有想过要老板对你负责吗？你没有，凭什么要别人对自己负责任呢？你不会这么想，你的员工也不会这么想。”

老板对员工有责任心，挺好的。但这位同学的思

维方式，是把“自我”看得重，总觉得自己很重要，员工离开了自己就过不下去了。

刚说到修行是唯一让我们不颠倒梦想的方法，有人问：“我又不能像蓝狮子一样在山上修行，生活中要怎么做？”

教给大家一个修行口诀：**反者道之动**。意思是让你反过来做，和自己以前的习惯反过来。

当你想找别人毛病时，反过来找自己的；

当你想让自己快乐时，反过来让别人快乐；

当你想赚更多钱时，反过来不去追求赚钱。

这么做就能慢慢削弱对“我”的执着，慢慢就不颠倒了。

当然，大家也不要走极端，比如平时不抽烟，蓝狮子说要反过来，所以就开始抽烟。这话我没说（笑）。

7.3 第三颠倒：把“苦”当“乐”

第三个“颠倒”：我们习惯把“苦”当成“乐”。

这个世界上，有两样东西是永远填不满的。一是大海，海纳百川；二是人心，欲壑难填。

我讲过我和我爸的经历。

年轻时，我觉得赚个一百万，这日子可舒服了，可以躺平了；等我有了一百万时，我又觉得怎么

着也得一两千万吧，周围的人都那么有钱，一两百万不算什么；等真的有一两千万时，好像还不满足。但我想起以前的规划，提醒自己：不追求赚钱了。

我爸是一个地地道道的农民，以前在家里天天种地，我上大学时一千多的学费都要找人借。那天我爸一听我不想赚钱了，就着急了，说：“那不行，怎么也得再赚两个亿吧！”

一个地地道道的农民，现在的眼光已经变成两个亿了。我心想，如果我有两个亿，他还会让我去赚更多的。这还不是我自己的欲望，而是我爸的欲望。

这就是人心，欲望太大，永远填不满。

有一辆车就会有一辆车的烦恼，有一百万就会有一百万的烦恼，有一套房子就会有一套房子的烦恼。

很多人不太理解：“有一辆车，不就有一辆车的快乐吗？买了车，会有满足感，开出去特有面子，很快乐。”这种快乐，就像草尖上的露珠，很快就会消失。当有了新车，你会发现不用多久，很多烦恼接二连三出现：堵车、交通事故、剐蹭、保养、修车……

H 同学是名成功的企业家，在市里已经有了房子，最近听说老家有免费宅基地可以建房，他动心了。我回复说：“你多一栋房子，就会多一栋房子的烦恼。”

他开玩笑问：“多一栋房子的烦恼，是今天去哪住的烦恼吗？”

我说：“当然不是！是以后你因为建房子的事产生的烦恼，一栋房子也装不下。”

后来没过多久，果然出了一堆乱七八糟的事，他最终决定放弃建房子了。

并非要大家一定要过贫苦的生活，而是想告诉大家，**当满足了基本需求后，烦恼都是“欲望”造成的，而不是真正的“需要”。**

我们追求名利和权力，以为这样会带来快乐。不可能的，那些有钱人，他们的烦恼一定比我们多。为什么？因为他有更多的资产，更多的资产就会有更多的烦恼。家大业大是什么意思？你的家越大，你的事业越大，业力也越大（笑）。

我们以为的那些“快乐”，欲望满足的一瞬间，就会消失。很多人喜欢声色犬马的生活，去夜总会寻找各种刺激，在那一刻，你可能体验到身体快乐的感觉，但这种感觉很快就会消失，随之而来的是空虚、无聊或者各种麻烦。

怎样才能不把“苦”当成“乐”？

有一个口诀：**知足少欲**。你要看见自己的欲望，不要被欲望控制。应该去做一些有意义的事情，这时候真正的快乐就会出来。很多人想要快乐，但每天就是抓着痛苦不放，总是把“苦”当成“乐”，这就是典型的颠倒梦想。

7.4 第四颠倒：把“恶”当“善”

第四个“颠倒”：我们习惯把“恶”当成“善”。

生活中非常讽刺的颠倒，是把“恶”当成“善”。

有人会好奇：我怎么可能把“恶”当成“善”？

不仅只有你有可能，大到一个宗教、一个国家也有可能如此。

历史上，很多侵略的战争就是如此，打你，是为了给你带来文明；侵略你，是为了给你带来民主。很多宗教的扩张，也是想给当地的百姓带来救赎，想把他们从魔鬼的手中救出来。

有人说：这么大的事情，我不会做，我的生活中，善就善，恶就恶。

也不一定。你经常帮朋友出谋划策，帮他去战胜对手，为他去争取利益，甚至会出一些亦正亦邪的主意。他本来有一套 150 平米的房子，你非得要想法帮他买个别墅。你觉得这真的是善吗？不，这只会让他更加沉迷于物质的享受。在某种意义上，这可能是“恶”。

我们有时候为了自己、家人的快乐，不顾一切损害别人的利益；或者为了让小孩吃得更好，买很多活物宰杀。你觉得这是为了家人好，但这是“善”吗？从因果角度讲，不一定的。我们经常把生活中的一些“恶”当成“善”，这是一种“颠倒”。

前一段时间，看见有一个人大提案，我很悲哀。他说要

彻底灭除蚊子，他一定觉得：“这是善事，因为蚊子会害人，对我们没有什么用。”没有什么用就要灭掉吗？那些“没有什么用”的老弱病残、不能创造价值的人，是不是也要被灭掉？他觉得这是“善”，但是实际上是“恶”。

生活中，这种颠倒随处可见。如果你留心，会发现这个世界很荒唐。

人们对那些追名逐利的人非常佩服，对那些品德高尚的人不屑一顾；人们常常觉得那些明星网红很了不起，又觉得那些出家修行的人很自私……

如果你在家天天打麻将、刷视频、玩游戏，身边人觉得很正常。你要是在房间静坐几分钟，或者你不打麻将而抄心经，身边人会担心你，觉得你是不是疯了，是不是不正常……

就像蓝狮子，免费教大家学习生活中修行，也不收钱，线下聚会，就有人举报，派出所过来查看两三次；但那些收费很贵甚至骗钱的大师讲课，大家觉得很正常，会帮助维持秩序……

如果没有正知正见，我们就很容易把“恶”当成“善”，这就是颠倒梦想。

7.5 第五颠倒：把“小事”当“大事”

第五个“颠倒”：我们习惯把“小事”当成“大事”。这个颠倒更普遍了，每个人都会遇到，而且不以为意。我

们总把一些鸡毛蒜皮的小事当成大事，又把大事当成小事。

有人说：“颠倒大事和小事，我有这么傻吗？”对，就有这么傻。

看过某新闻报道。小孩在教室打牌，他妈被班主任请到学校里，老师当面批评孩子。他妈觉得很没面子，当众打了儿子一巴掌。几秒钟之后，她儿子就从十二层教学楼跳下去了。

一个很悲伤的故事。为什么会这样？因为妈妈觉得，被老师叫来很没面子，就责怪儿子，没有想过这对孩子的身心有多少伤害。自己的面子大还是儿子的生命大？

有人说例子太极端了。好，给你讲几个不极端的。

W 同学让七岁的小孩去刷牙。小孩调皮，躲在衣柜里刷牙，觉得特别好玩。W 同学气得要死，因为这样把衣服都弄脏了，她把孩子拉出来揍了一顿。

是衣服干净重要，还是小孩的快乐重要？我们总说希望小孩快乐，但是小孩快乐的时候，我们又责怪他。

同样也是这个七岁小孩，自己洗衣服，洗衣粉放多了。妈妈很生气，觉得浪费洗衣粉了，把孩子狠狠骂一顿。

是洗衣粉重要还是孩子的习惯重要？多好的孩子啊，但妈妈却总是表现得很愚蠢。

我们一边爱孩子，希望他快乐，当他真正有自己的快乐时，我们又嫌他带来麻烦。

再举一个例子。

Z 同学因一件事情经常和队友吵架，过了十几年还在吵。

事情很简单，她家队友把充电线从四楼窗户放下去，充完电后，经常忘记把窗户关上。Z 同学很介意，提醒多次队友还是忘记。她尝试各种办法来提醒他，剪掉充电线、藏起充电线等，但收效甚微。那没办法，只有吵架了。

说白了就是关个窗户而已。如果 Z 同学看见了，顺手关掉窗户，不需要一分钟吧？但 Z 同学就是要吵架，吵了十几年。夫妻感情重要，还是关个窗户重要？

不要觉得 Z 同学小题大做，你们生活中也一样。队友乱扔了袜子，没扫地，没擦桌子，没叠被子等小事，你们一样会发脾气。

生活中，我们总在强调要感恩父母的养育之恩，为什么看见他们的一些小毛病你就会生气？比如看见奶奶爱唠叨孩子，吃饭时爷爷没有提醒小孩洗手等，你就受不了，就要去指责、甚至生气。有时候父母年纪大了，我们去说他们，他们也只是默默地听着。他们知道，自己老了，孩子开始嫌弃他们了。这不是一种大小事颠倒吗？

很多父母总想让小孩成绩好，给他们很多的压力，最后导致孩子产生了抑郁，自闭。发现孩子病了以后，父母又开始后悔。到底小孩的成绩重要，还是健康重要？为什么平时想的都是他的成绩，而不是健康呢？这不是一种大小事颠倒吗？

有父母问我：“蓝狮子，我们家小孩太叛逆了，跟他无法沟通，怎么办？”我心想：你现在才意识到亲子关系重要吗？为什么平时不注意呢？平时你一有脾气就往小孩身上发，孩子稍微有点做不对，你就去批评他。这就是颠倒啊。

必经之路天空营有个作业：写一封遗书。有个同学写遗书时，对小孩特别愧疚，说自己陪伴太少。他写得非常地诚恳、内疚，但小孩看电视时间长了一点，他就很不高兴。

我说：“你为什么不陪他看电视？”

他说：“我一个大人也和他一起看动画片？”

“对啊，为什么不呢？”

父母为什么不能牺牲一点？亲子关系难道不是大事吗？难道你们每天刷着无聊的视频，就是大事吗？这本身也是颠倒。

这就是颠倒，为什么这么容易颠倒？很简单，因为没有智慧。

7.6 第六颠倒：把“坏的”当“好的”

第六个“颠倒”：我们习惯把“坏的”当成“好的”

有人说：“不可能，我怎么可能会把坏的当成好的呢？”
不，有可能的。

来看个例子。

喝酒的人都知道，饭局上劝酒，经常是“喝，今天一定要喝，喝不完就不能走”“感情深一口闷”。喝酒伤身，但我们关系越好越要劝，还非得要喝得趴下，我们觉得这才是好的。

这难道不是颠倒吗？

再举个例子。

在生活中，我们经常为了自己的利益或想避免麻烦而选择说谎，不说真话，有时，为了推卸责任而对同事或上级说谎。我们之所以这样做，是觉得这样会比较好。

但这真的是好习惯吗？不。时间一长，你会发现自己越活越累，而且大家也越来越不信任你。这方面今天不展开讲。

再看个例子。

有人总喜欢占便宜。出去吃饭，经常想着怎么样让自己不买单；打印东西，尽量用公司的打印机；手机充电也想着去公司充电等等。这种占便宜的行为，我们觉得自己获得了利益，觉得自己很精明，很厉害。

虽然这些习惯不好，但很多人觉得这对自己很好。这么做，会导致身边人对我们的评价不好，同时也很耗福报。这就是把“坏的”当成“好的”。

我们习惯把无常当常，习惯把无我当我，习惯把苦当成乐，习惯把恶当善，习惯把小事当大事，习惯把坏的当成好的，这就是六大颠倒梦想。

我们每天颠倒梦想地活着，乐此不疲。

直到某一天，自己痛苦难耐，躺在病床上哀嚎：“为什么上天对我这么不公平？为什么发生在我的身上？”殊不知这样的结果，都是因为自己的颠倒梦想造成的。

希望每个同学抄经时看到这句“远离颠倒梦想”时，要提醒自己：“蓝狮子讲过‘六个颠倒’，不要再‘颠倒’了。”

最后的问题：如何才能远离颠倒梦想？

这是个好问题。欲知后事如何，请听下回分解！（笑）

谢谢大家！



世界上最荒唐的事

我看见了这个世界最荒唐的事：

上帝是如此宠爱你，

你却无比悲伤。

手上有最强大的武器，

你却说没有力量。

真相每天都在给你提醒，

你却视而不见。

身边有最丰盛的美食，

你却一直抱怨饥饿难当。

你坐在金山上，说自己太穷，

你躺在大河边，说自己太渴，

你开着飞行模式，问为啥没有信号？

你自己不肯睁眼，却抱怨什么也看不见。

写着写着，就笑了，

笑着笑着，眼泪就出来了。

— 蓝狮子《最荒唐的事》



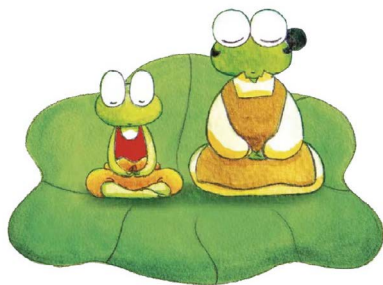
一个故事

有个人去拜访某位禅师，问：“大师，听说您证悟了，请问您的道是什么？”

“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。”禅师回答道。

“这么简单？我每天也都在吃饭睡觉啊？”

“不。你吃饭的时候，不在吃饭，你在看手机，你在操心公司的工作，你在回忆昨晚的约会；你睡觉的时候，也不在睡觉，你甚至都不知道你在干嘛。但我吃饭时只是在吃饭，睡觉时只是在睡觉。”



或许已经明白了什么是“觉察”，你可以试试，看自己能否保持觉察，能坚持几秒。有个说法，如果一个人能一直保持觉察 49 分钟以上，他就能达到佛的境界。当一个人能做到吃饭时只是吃饭，睡觉时只是睡觉，那说明他在吃饭和睡觉时，都能一直保持觉察。难怪这就是禅师的道。

第八章 让心静下来的三句口诀

想要心定，那就记得这三句话：

“不要最好”，遇到有缘的就接受；

“不求完美”，接受自己的不完美；

“不为自己”，该做的事情去做就好，但不为自己。

必经之路有“三不”原则：不推销、不拒绝、不求名利，这是对志愿者和智慧栈栈长的要求。

不推销，不要总是和别人推荐必经之路有多好。当别人说必经之路不够好，你就附和说：是有点不好。特别是你的家属，顺着他们就好，这样，你至少能不会产生争执。慢慢来，日久见人心，路遥知马力，不用急于一时。

必经之路不会因为别人说它不好而变得更差，也不会因为别人说它很好就变得更好。很多同学觉得必经之路特别好，其实也没那么好；也有一些人觉得必经之路很糟，其实也没有那么糟。就像每个同学，没有别人说的那么糟，也没有别人说的那么好。就真实一点，不去推销，也不去辩解。它就在这，不好也不坏，不来也不去。

不拒绝，有人想了解必经之路，想过来抄经，我们有义务向别人介绍和服务。特别是栈长们，可能你很忙，可能刚

好心情不好，但如果有陌生人问：“你这里是不是必经之路的智慧栈？我能不能过来抄心经？”这时，希望你别拒绝，或许你能帮到他，因为他可能真的没有办法了，才会找来。任何都是未知的，所以请你不要拒绝。

不求名利，是希望大家都能更加纯粹一点，这是我们的“三不原则”。

以上是必经之路的三不原则，但今天想和大家分享：如何让心静下来、让心定下来的三不原则。

生活中，通过抄心经可以静心，心静了好像各种事情也能顺一点。

有人说：“我就是静不下来，有时候感觉心躁，特别容易焦虑，总是妄念纷飞，该怎么办？”

接下来就和大家来聊聊静心的三不原则，也是三句话，如何能让我们的心静下来。

8.1 口诀一：不要最好

第一句话是：不要最好。我们总想得到最好，最后得到的不一定是最好的。

来看几个例子。

上山前，我家孩子那时是小升初，择校方式可以选择考某个学校，或者等着按学区统一分配。不管是家长还是学生，都有点不安：成绩差的学生，可能家长会比较焦虑，考不上好学校；成绩

好的学生，家长和孩子都躁动，如何选最好的。大家总想要最好的，心都是不定的。

我看见某家长很焦虑孩子的学校。我问：“你孩子不是考了一个很好的学校吗？听说拿到了 offer。你还焦虑什么？”

孩子的妈妈说：“是的，已经拿了两个不错的学校 offer 了，还签了合同。但还有一个很好的学校，我想让孩子去试试，也有可能考上呢。”

“你们不是签了合同吗？怎么还要考？”

“违约金也不多，就几千块钱的事。考上了那个最好的，毁约就是了。”

很正常吧，父母觉得这样对孩子好，可以上更好的学校。

孩子拿了 offer，家长也签了合同，当后来有了更好的机会，为了自己的利益，直接赔钱毁约。可能家长没有意识到，觉得这样做很正常，但这给孩子做了一个不好的示范。孩子以后走进社会，也会如此。只要自己能获得更大的利益，可以不守承诺，甚至违背道德。家长不希望孩子是这样的人，但孩子是被家长教成这样的。为什么社会有这么多“精致的利己主义者”，是我们自己培养出来的。

再来看 H 同学的例子。H 同学家庭经济条件一般，H 同学身体也不太好，她孩子十一岁，很优秀。因为她生病了，好几年没有出过远门。上次她想来杭州看我，路途几百公里，是孩子带她

来，一路买车票、转车、打车等，都是一位十一岁的孩子在完成。

到了杭州，孩子给妈妈穿鞋，系好鞋带，隔一会来问问妈妈身体感觉怎么样，给她端茶倒水。孩子下棋很有天赋，老师特别喜欢，希望他能去某个大师那里深造，但家里没有这个经济条件。H同学很自责，说自己给家里边拖后腿了。孩子说：没事的，我可以自学的。

我觉得这个孩子特别优秀。你看，真正的优秀孩子一定在最好的学校吗？我对H同学说：“正因为你身体不好，家境不好，才造就了这么优秀的孩子。”孩子每天安安稳稳地照顾妈妈，好好学习，就这么点事，没那么多诱惑，反而心是定的，没那么多妄念。

谈恋爱也是这样的，你遇到了一个合适的人，挺好的！不要总是在这山望着那山高；找到了一个合适的工作，做就好了，可能还有更好的，把更好的让给别人，接受这个一般好的；选了一个孩子满意、你也觉得不错的学校，接受就好，不用非得是最好的学校。

真正的优秀，不在外在条件，不在形式。遇上了，本身就是缘分，这个缘分你非得要把它错过，去选一个从逻辑推理上最好的，不一定最好。你可能放弃了跟你最有缘的，最终哪个对你人生是最好的，很难说清楚。

大家都是习惯了要最好的，我们要反过来，**不要最好的，要最有缘分的。**

8.2 口诀二：不求完美

第二句话：不求完美。

这句话耳熟能详，似乎和鸡汤差不多。如果你只是说说，就是鸡汤。如果你真能做到，就是修行。

什么叫不求完美？举个例子。

有人发了个朋友圈，有自己的照片。有人留言：“你多大呀？”

她回复说：“今年三十八。”

“哎呀，你看上去像只有三十出头，这么年轻你是怎么做到的？”

“很容易啊，我今年三十，把年龄多说八岁就好了。”

这是一个值得思考的例子，你总希望别人说你年轻，别人说你年轻，你就真的年轻了？别人说你几句好听的话，你就真的变好了？回到我们刚开始的例子，别人说必经之路很好，必经之路就真的变得更好了？别人说必经之路不行，必经之路就真的不行了？

L 同学小时候结巴，为了吐字清晰，尝试含着鹅卵石练习绕口令等方法，最终在全国演讲时，还获得了一等奖。她还讲了一系列的教大家如何沟通、分享等课程，讲得特别好，有机会大家可以去听听的。

我小时候，结巴也特别严重，上大学稍微好一点，因为我有意识控制它。上大学时，有一次在开班会，我公开和大家说：“同学们，我有说话结巴的毛病，大家以后多担待。”

以前总会掩饰我的口吃，尽量不说两个字以上的话，害怕别人知道我结巴，所以我说话很简单，比如“是，嗯，不，那”这样的话。但那一次我主动把这句话说出来以后，我就不挂碍了。别人嘲笑我结巴，我也不会不结巴，别人说我不结巴，我也不会变得不结巴。我接受了自己结巴，而且主动说出去时，别人还安慰我。

C 同学分享自己一直为她女儿困扰，她女儿能听到正常说话的声音，但听不到高频的声音。

在我看来没啥问题，但是 C 同学一直挺困扰的。女儿在学校一定想方设法掩盖，心理会特别敏感，很在乎别人的评价。我给她出了个主意：“如果你女儿能接受，直接告诉别人，我其实是聋子。”

如果女儿敢把这句话用开玩笑的方式说出来，她这一辈子就不会困扰了。如果她一直掩盖，在任何场合都要非常努力地去听到每一个声音，她的心一定是躁动不安的。

如何能让心定下来，让心安静下来？**当你不追求完美，你就能安静下来。**

必经之路很多直播分享也是如此，视频播放不出，没有声音，网络卡顿等，这会给人造成不好的印象，我们会担心被说不专业。但不专业怎么了？不求别人认为必经之路有多专业，接受我们只是一个普通的，在成长的公益组织，我们志愿者们是业余的，但朝专业的路上走就好。我们接受必经之路的不完美，就不会去纠结这些事情。出了漏洞就出了，搞砸了就搞砸了，重新再来就好。注意啊，这不是让大家摆烂，我们可以很认真去做，但不用追求结果的完美。

当你不求完美，你会静下来，定下来，不会躁动不安，这时候，你是最完美的。是最完美的有缺陷的必经之路，是最完美的结巴，是最完美的高频失聪者，是最完美的搞砸了的主持人，这有什么关系呢？

上次我说我们都是最完美的。有的人回复：“我是个驼背，我也是完美的吗？”

我说：“你就是我见过最完美的驼背。”

这没毛病！当真的接纳不完美时，你的心就定了，你就是最完美的。说实话，除了你妈，没有人会关心你是不是高频失聪，所以不用求完美。

不要最好，遇到有缘的就好；不求完美，接纳自己的不完美。此刻，你不会妄念纷飞，心就定了。

很多人说：“我能随缘而安，能接纳自己的不完美，但是我的心还是不能定，我赚到钱就高兴，赔钱就着急。”

8.3 口诀三：不为自己

所以接下来还有一句，也是最重要的：不为自己。

H 同学在医院的旁边，也是火车站附近开了一家酒店，人流量很大。一般人流量大，生意也是不错的。他把家里所有的资产都投入酒店的生意中了，也特别关心收益。每隔几分钟，就会看手机上的 APP，查看今天订房量怎么样，收益怎么样。收益高了就很开心，收益低了就很着急，心很不定。

他问：“蓝狮子，我怎么这么在意，您有什么建议？”

我说：“你太想赚钱了，所以导致焦虑和担心，你的心在动，一点都不定。心不定，就很难有智慧，可能平时能包容的事情，现在都包容不了，会发脾气。”

我给他提了些建议。

酒店的位置好，附近又开了很多酒店，竞争非常激烈。你该怎么经营就怎么经营，但目标不要只是放在赚钱上。你的客人大多是一些病人或病人家属，还有一些来杭旅游的旅客，他们人生可能就来杭州一次。你有没有想过为你的每一个客人服务，想过怎么样才能够帮到他们？比如病人家属在吃了早饭，你允许家属打包带到病房吗？比如有人要去赶火车的，又打不到车的，你

刚好有车，会不会帮忙送？每一个去医院的人，不仅要面临身体的痛苦，心理的煎熬，还有各种手续流程，金钱等等，他们在医院里，很难得感受到温暖。如果他们在酒店里能得到关心和温暖，我相信这一定会令他们难忘，这是难得的安慰。

别的酒店追求回头率希望客人再来，你可以跟你的客人说：我希望你的病好了，下次就不要来了。如果你真的是想着怎么样帮他们，比如拿一下轮椅，开车送他们到医院等，你能帮助一两个病人，我相信你的内心一定很高兴，而且这些并不会影响你赚钱。你的酒店，口碑会越来越好，客人也不会少。

你把目标定在如何能帮助这些人身上，而不是要赚多少钱，你不觉得这是件很有意义的事情吗？你的心还会随着订房量和赚多少的波动而波动吗？一个陌生的人在一个陌生的城市、陌生的酒店遇到了一个温暖的人，他可能以后不再来杭州，但你在一个陌生人的生命中留下了一个美好的印记，你不觉得这是一件很浪漫很美好的事吗，不觉得这是一件比多赚了他一百块钱更有意义的事情吗？

当我这么说了，他的思路一下打开了，他说知道怎么做了，还说了很多想要做的事情。如果他真的这么去做，他的心一定是定的，会感到快乐，因为**所有的快乐都来自于希望**

别人快乐，他以前不快乐，是因为**所有的痛苦都来自于希望自己快乐**，希望自己的业绩更好一点，希望自己投资回报率高，所以不快乐。

只要你的目标不为自己，你的心就能定下来，如果你的目标是为了自己，心就永远躁动着。

工作也一样。如果你把目标放在把工作做到最好，而不是想着自己如何才能偷懒，占便宜等，你的心就是定的，是静的。你不会嫉妒别人的奖金比你多一点，不会因为没涨工资而失落很久，也不会因为公司没给你加班费满腹怨气。

有的人说：“这个境界太高了，我做不到，我只是想着自己，我需要更多的利益啊。”

这些想法很正常，但你有没有想过，当你把工作做到最好作为目标，你工作会做得不好吗，工资会不涨吗，晋升会比别人慢吗，老板会不喜欢你这样的员工吗？不会的，当你真正不为自己时，你发现自己该得到的，一点都不会少，反而会更多。当然如果你是为了自己又假装不为自己，这是虚伪。

《道德经》中：“天地之所以长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”意思是天地不为自己生，它提供万物需要的一切，滋养万物，万物方生方灭，但天地却一直存在，不生不灭。天地的长生，正是因为其不为自己长生。

必经之路很多志愿者也是如此，一直为别人服务，把自己放在最后，不为自己，只是帮助别人成长，做到“后其身”，后来发现，自己是成长最大的那个人。他服务了很多

人，但又都是在服务他自己。当你越把自己放在外面时，你就越在里面。“以其不自生，故能长生”，天地为什么能长生？因为它自己很无私，最后最长生，也是“最自私的。”

也不能理解成：为了更大的利益，所以我们现在不求利益。当你是为了自己更大的利益时，你是装不出来的。就像必经之路不求名利，反而获得了更大的名利，发展更好了。不是为了发展更好，而不求名利，是真的要不求名利。

只要有人愿意组织抄经，必经之路就免费提供抄经纸，哪怕他用自己的品牌，不提必经之路也可以。不求名利，让必经之路得到大家的认可程度更高了，但不能为了得到大家更高的认可程度而不求名利。

必经之路不是为了能够长长久久，做成一个影响世界的公益组织。我们每一期新手村，都有几十个志愿者在服务，在十来天的新手村期间，每一个人每天要服务三四个小时以上，没有任何经济报酬，这期间，只要有一个新同学受益了，启发了，走出情绪低谷，改善亲子关系，少了以前的鸡飞狗跳等，我们的付出都是值得的。这是我们追求的目标，而不是一定要去追求长久和规模。

必经之路的理念是不为必经之路，这个时候反而心是定的，不在乎做大做小，也不在乎能影响多少人，必经之路会有自己的发展方向和生命力。

再来看一个我自己的例子。

以前我是某大厂的高管，辞职后做过电商、做过自媒体，最后走上修行的这条路。有同学问：“你

为什么走上修行这条路？有没有怀疑过？”

我状态不好的时候，也怀疑过：要是修行不好，没啥成就怎么办？这条路走错了怎么办？有没有更好的选择？

每次这种念头出现，我就提醒自己：既然走上这条路了，就一直走下去好了，就算死，也要死在修行、利他的这条路上！

当我把这个问题想通了后，就不再挂碍了。如果真的因病痛要死的，我也要发愿替他人承受痛苦，让自己死在修行的路上，死在利他的路上，对于我来说，这些都是幸福的事。不为自己，此刻，我对死亡没有那么恐惧了。

宗翎有一次身体特别不舒服，感觉自己快死了，忽然间感觉很慌。但他想到自己发过的愿：“只要活一天就翻译一天，只要活一天，就利他一天。”今天身体很难受，感觉要挂了，但是这不是还没死吗？那就起来翻译好了，死也要死在翻译的路上。当他起来继续做翻译时，身体上的病痛反而没有那么痛了。

宗翎老师住在山上，距离县城的小医院都需要两个小时多的路程。面对如此艰苦的医疗条件，身体上的病痛又是这么严重，当他在考虑自己时，内心是不定的，恐惧、焦虑和担忧出现。但当他不考虑自己时，他的心是定的。

想要心定，那就记得这三句话：“**不要最好**”，**遇到有缘的就接受**；“**不求完美**”，**接受自己的不完美**。“**不为自己**”，**该做的事情去做就好，但不为自己**。

如果这三句，你每次都是反过来做的，你的心一定是无法安静，妄念纷飞，各种焦虑、各种挂碍会出现。你总想成为最好的，就没有机会停下来，只要你稍有喘息的机会，你还要追求更好的；你总想要完美，就会担心别人说你不完美，为了保护自己，总会试图遮掩自己的不完美；你总是想为自己时，就会被欲望控制，最大的恶莫过于放纵自己的欲望。

能贯彻执行这三句话，也是在让自己放下对结果的执着。在生活中修行，不是要让我们放下一切，是要放下对一切的执著。



如何让头脑安静下来？



当你什么都不做，头脑就安静下来了。就像一匹脱缰的野马，在草原上狂奔，如果你追赶它，想拉住缰绳让它停下，你会发现越追它跑得越快。而当你什么都不做，野马自己会停下来。

静坐觉察，就是让你什么都不做。

为什么觉察能对治情绪？

为何觉察能对治情绪，不被情绪困扰？

当你看见山，你已在山之外；

当你看见河，你已在河之外；

当你看见情绪，你已在情绪之外。

只要你能在那一刻，不再陷入情绪，情绪就无法困扰你。



第九章 在病痛中修行

厚福受享，德行降落；
名誉光荣，我慢加等；
养生优厚，病难更多；
顺境安适，般若无缘。

— 能海上师

在生活中，病痛是每个人都会遇到的。面对病痛，我们能做些什么？如何在病痛中修行？今天，我和大家分享几个观点。

9.1 身体不是用来伺候的

经常听人说，你要保重身体，好好照顾自己，身体最重要；和别人道别时，祝你身体健康；庆祝生日时，祝你寿比南山等等。久而久之，我们在潜移默化中，越来越看重身体，对身体的执着也越来越深。但身体不是用来伺候的。

讲个故事。

有个出车祸的师兄，一条腿从大腿根截肢，另一只脚没有脚趾头。

第一次见面时，我们一起喝茶，喝完后，他走路一瘸一拐地送我出门。

我问：“怎么了？”

“小毛病。”

我真的以为是小毛病。后来去他家住几天，才知道：七年前，他出了一场车祸，自己处理伤口，用老虎钳夹走腿上的烂肉，夹完后，再抹点药。他对待身体的处理方式，让我佩服得五体投地。那天，他还坐在轮椅上给我做饭。我很感动，也很惭愧。

以前我觉得应该让自己舒服一点，怎么舒服怎么过，家里还请了两个家政阿姨，那天后，我在家不再排斥做家务活了。

再来看个故事。

我的四爷爷，是个残疾，右手没有指头，信基督教，九十高龄。儿子女儿有几个，但他平时和老伴俩人住在山脚下。他每天骑着三轮车带着老伴出去，放羊，养鸡，种地，干各种农活。

有一次，他连人带车从十多米的悬崖上摔下去，还好挂在树枝上，只是皮外伤，救上来后，又开始干活。

村里的人劝他：“都一大把年纪了，还这么累，享享福不好吗？”

他说：“我还要赚五十万，盖个教堂。”

一个不到一米六的驼背高龄老头，居然这么强大的心力。听说了这件事，我肃然起敬。

过于看重身体，不是一件好事。近代高僧能海上师，有个偈子：

厚福受享，德行降落；

名誉光荣，我慢加等；

养生优厚，病难更多；

顺境安适，般若无缘。

我经常用这几句话来提醒自己。

厚福受享，德行降落。一个人生活过于奢靡，德行会下降的。德行好的人，大多是比较简朴的。经常听到人说“你好有福报啊”，或者“你福气好好啊”，这时，你要想想：说你有福报，说你福气好，是不是也说明你此刻正在消耗福报？因此当你听人夸你有福气时，要警惕了，一定要好好积累福报，否则很快就耗光了（笑）。

养生优厚，病难更多。就是当你很注重身体时，会发现身体越来越娇气，更容易出现各种健康问题。像一个被宠坏的小孩，你越宠他，他越恃宠而娇。观察一下身边的人，那

些注重养生的人，身体一般都不太好。作为一个修行人，不要太看重身体。

《皮囊》中有一句话说：“身体是拿来用的，不是拿来伺候的。”

老子说：“吾之所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”大意是说：我之所以有这么多问题，就是因为我有身体，如果没有身体，我能有什么问题？

对于一个修行人来说，不要太看重自己的身体，身体是拿来用的。虚云老和尚为报父母恩，从普陀山三步一拜到五台山。玄奘法师西行为了取经，做好了“宁向西行一步死，绝不东归半步生”的准备。当你不执着身体时，病痛就不是大的障碍，也不会由此出现担心和恐惧。

9.2 生病不一定是坏事

趋利避害是人的本性，我们都希望得到更健康的身体、更多的金钱，不希望被病痛折磨，不希望穷困潦倒。每个人对病痛都唯恐避之不及，但作为修行人，要知道生病也不一定是坏事，因为“顺境安适，般若无缘”。

举两个例子。

演讲和口才能力很出众的 L 同学，从小口吃。如果她从小到大说话都很正常的话，就不会花费这么多时间，通过各种方法练习演讲和口才了，她今天还能得到全国演讲比赛的第一名吗？

我现在的写作能力，比没有受过专业训练的人要好一点，因为我以前写作能力不好，内心是有执着的，所以一有机会，我就拼命练习写作。如果我以前写得很好，还会这么拼命练习吗？指不定现在写得更差对吧？

有人会疑惑：这些和生病有什么关系？这些是逆境，生病也是逆境。

如果你从不生病，很多东西很难体会。生病时，你看问题的角度会不一样。

生病，不仅能体会到别人生病的苦，而且还能体会到健康很难得。牙疼是最明显的，平时我们从来不会留意牙疼不疼，牙疼时，才知道“牙不疼”有多重要。一个人失去某样东西的时候，才会懂得去珍惜。健康也是这样，如果没有过这种体验，很难体会到自己和别人的苦，很难珍惜健康。

生病时，你可能会发现以前执着的东西，可能没那么重要。

我有一个亲戚，能力很强，不说是全村的希望，但肯定是家族的希望，家里的亲朋好友都靠他生活。

前段时间，他突然诊断出白血病。他以前特别焦虑女儿的婚事（女儿年龄大了一直不结婚），躺在病床上二十多天后，我问他：“回头看过去的生活，你还有什么事放不下吗？”

他说：“都能放得下了，只有八十多岁的老母亲放不下，如果她知道我病了，她也活不下去了。”

此刻，他看待事情的角度和以前完全不一样了，最执着的事，已经不重要了。

在病痛中，你看待问题的角度会不一样，会思考一些平时不会思考的问题。

生病也不一定是坏事，也有好的一面。其实一切的事情都是如此，我们认为很不好的东西，其实也没有那么坏。

9.3 用觉察来对治痛苦

有人说：“讲得是轻松，但生病的人，他身体承受的痛苦，是很真实的，有什么办法来缓解痛苦呢？”

有，那就是觉察。

身体哪里痛时，比如头痛、胃痛、手痛、脚痛等，你就观“痛”这个念头，这是练习觉察的好机会。观着观着，你会达到一个状态，能跳出来看“痛”到底在哪里？当你能跳出来，只是看着“痛”的时候，此时，“痛”是“痛”，“苦”是“苦”，而你成了背景。

你之所以感到痛苦，是因为你觉得痛苦是分不开的，而且不愿意承受身体的痛苦，此时是身痛心苦。当你学会觉察，把“痛”当成一个念头，你是可以做到“痛而不苦”。

通过觉察，你看着这些“痛”的念头一个接着一个来，只是去看着它。平时你会错过很多念头，但这个“痛”的念

头太强烈了，你很少会错过，这是很好的练习觉察的时机。练到最后，你会发现是身体在痛，但和“我”没有关系，这时，你不会觉得苦。

痛，是身体的感受，苦，是心理的感受。之所以“苦”，是因为你跟随了“痛”，还排斥“痛”。当你只是看见“痛”这个念头，不跟随，不评判，那就可以痛而不苦。

修行，对出现的对境，要有不评判、不跟随的能力。

有一次 M 同学为了好好修行，记了很多笔记，我说：“记笔记用处不大，因为头脑不能杀死头脑。”头脑的原理是不希望停下来，它会一直跟随，找各种刺激，心猿意马就是很好的比喻。怎么才能杀死头脑呢？那就是只是看着，不跟随，不评判。你会发现心猿意马的模式就停止了。

这个世界是我们的头脑、念头或者是心构建出来的。有时你把假的事情当成真的，它也会变成真的。

看两个例子。

一个人特别害怕蛇。一天，他进入一个昏暗的房间，看到一条蛇，立马就被吓晕过去。实际上，那只是一根绳子，但此刻，对他来说，那根绳子就是一条蛇，这是真的。

朝鲜有一个叫元晓的僧人，行脚到长安求法，当时战乱，走大路不方便，他就翻山越岭走小路。

一天他露宿荒野。半夜，他觉得口渴，听到虫鸣，就顺着声音走去，借着月色，看到有泉水，立马捧起来喝，非常香甜，喝完接着睡觉。

第二天早上，元晓醒来，朝昨晚喝水的地方走去，想着再喝点水。等他走到时，一下子惊呆了：原来昨晚喝的，不是泉水，而是坟头流出来的尸水，里边还有很多不知名的恶心的虫子！当时，他“哇”的一声，直接吐了，吐得特别凶。

等他吐完，当下就开悟了。

原来“一切唯心造！”

同样的水，为什么半夜喝起来像甘露，白天就恶心到想吐？到底是干净的还是脏的？晚上确实是甘露，早上也确实是尸水，对元晓来说都是真的。一切都是心的幻化！

当你一直在告诉你的头脑，痛就是个念头时，持续练时，你会发现头脑真的把它当成一个念头。是甘露还是脏水？是绳子还是蛇？所谓的真相只存在自己的头脑里。这不就是精神胜利法？不知道，但这确实是觉察的一个用法。有时候你可以“骗一骗”你的头脑，是可以骗过它的。

用觉察来对治你的痛苦，先不说能不能欺骗到头脑，但一定能缓解你的痛苦。因为你的注意力转移了，不跟随痛的念头，就不会被痛带着走。

9.4 学会发愿

当你生某种病时，你可以发愿：“替天下所有人承受因牙疼带来的痛苦，愿他们都能身体健康。”

当你发愿时，会发现会有不一样的感受。会有什么不一样的感受？你试试便知:-)。

我们平时认为病痛没有意义，会嫌弃它们，想要它们赶紧消失。如果这个病痛变得有意义了，我们可能不会排斥了。发愿就是让病痛变得有意义。

如果有人告诉你说：“你头疼三天，会让你的孩子身体变得更健康，接下来三年也不生病。”我想你会愿意去承受，不会排斥自己的头疼了，可能还希望这个头疼来得更猛烈一些。因为你的头疼有了意义。

有人说：“我不愿替全天下人去承受病痛，我只替亲人承受就好。”

这当然可以，一开始可以这样做，你可以逐步扩大自己的心量。当你足够真诚，当你的心量足够大，你会觉得自己瞬间被净化了，那种神圣的感觉会流淌出来。自己可以体验一下。

很多人都会做完善事，会念诵《普贤行愿品》中的回向文：“愿以此功德回向给尽虚空界、遍法界所有众生，愿彼众生常得安乐，无诸病苦，欲行恶法皆悉不成，所求善业，皆速成就，关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若彼众生，因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受，愿彼众生，皆得解脱，究竟成就，无上菩提。”这是在回向，也是在发愿，愿意承受所有人的痛苦。

日常生活中，你可以去替亲人们发愿。比如说爸爸、妈妈、小孩、队友等病了，你希望他们早点恢复健康，愿意替他们承受病痛。

如果你相信轮回，你就会知道，无始劫来，你可能是人，也可能是一只蚂蚁，或者是一只鸟等任何动物，它们的寿命也不会太长，短则几个时辰或者几天，长则几十年几百年等。经历了无始劫的几千年、几万年、几十万年、几亿年都有可能了。这么多界轮回，每一次轮回你都有父母。从这个概率上讲，世界上的所有众生都可能曾经做过你的父母。如母般的众生，就是这么理解的。

宗翎老师上山前，最放不下的就是他的妈妈。因为他爸去世了，姐姐又没有孩子，他上山的话，他妈妈一个人过了，他特别放不下。

他和老师说了自己的担心，老师说：“你的担心可以理解，但是你怎么能因为一个母亲而放弃千千万万的母亲呢？”

你愿意为这一辈子的父母去承担病痛，难道不能为上辈子的父母承担了吗？他们和这辈子的父母一样曾经爱你、照顾你。

发愿是一个特别好的方式，且无关宗教。

我姐那会上学成绩挺好的，但就是不想上学，后来初中也没毕业。但她对我很好，也愿意听我的建议。

有一次，我和她一起陪妈妈去医院，在电梯里，有担架上的病人特别痛苦，还打着绷带。我在她耳边轻声说：“可以试一下发愿，你去替他承受痛苦。”

她站在那里，不说话。从电梯出来后，我看她的眼眶发红，她说：“我刚才真的这么做了，被自己感动到了。”

我说：“以后你可以经常做。”

她还说：“好的。但万一他的痛苦真的到我身上了，怎么办呢？”

当你发愿替对方承担所有的痛苦时，你的痛苦就已经变得更有价值，不会再排斥痛苦。如果你发愿，别人的痛苦真的转到你身上来怎么办？

从佛法的角度理解，你真心发愿，业障也会消得很快。如果痛苦真的能够转嫁到你的身上来，只有一种情况，那就是你已经成为菩萨了，有能力转移别人的痛苦，也说明你有心想事成的能力。这也是好事啊。

《大圆满前行》里有个故事。

有一个大修行人，在讲法，看见有人拿石头打一条狗，他就发愿让自己替狗承受被打的痛苦，后来他“啊”的一声就倒下来了。

别人问：“至于吗，不是装的吧？”

后来发现他的背部，在狗背的被打的部位，有一块淤青。

是不是真的？我相信是真的。他修行好，很真诚，能够替狗承受痛苦。你不觉得这种能力很好吗？如果我有这个能力，我会很开心。

不要担心发愿会伤害你，它唯一会伤害的，是你对身体的执着。

发愿要真诚！虽然发愿唯一会破坏的只有“我执”，但我们也要希望此事能成真。如果你还有担心或恐惧，你可以先从身边人开始，替自己的至亲来承受痛苦。

如何在病痛中修行，我分享完了，你可以自己试试，这四个方法，相互并不冲突。



如果没有明天

小孩子成绩不好，如果没有明天，你还会焦虑吗？

丈夫总喜欢喝酒，如果没有明天，你还会痛苦吗？

父母总是催婚，如果没有明天，你还会生气吗？

工作没能晋升，如果没有明天，你还烦恼吗？

如果没有明天，你会珍惜当下的每一分每一秒。

如果没有明天，你会喜欢上每棵树每棵草。

如果没有明天，你会爱上小孩的胡闹，

也会爱上父母的唠叨

如果没有明天，貌似所有的执着，都可以放下了。

别高兴得太早，道理是这么个道理，偶尔这么想一想，也确实会有些帮助。但你每天晚上都这么想，第二天早上又醒来了，那些烦恼和痛苦又会出现。因为，如果没有明天，我能放下烦恼，但如果还有明天呢，烦恼会不会再继续？那个口诀貌似没用了。

不要沮丧。我有个更好的口诀：随时准备去死。



扫码看文章



第十章 在家庭中修行的三句口诀

三句修行口诀：

不抱怨；找情绪按钮；放下期待。

必经之路开办很多期新手村，虽然每期主题不一样，但主旨都是让大家了解必经之路，了解在生活中修行。家庭是最好的修行道场，今天教大家如何在家庭生活中修行。

记住三个修行口诀，把它们运用到家庭中，至少能解决我们百分之九十的烦恼。

10.1 口诀一：不抱怨

第一个口诀：不抱怨。

一个常见的现象：在婆媳、亲密、亲子关系中，我们经常会指责对方不好，打着为对方好的旗号，想改变对方。婆媳、亲密关系里，双方吵架还能势均力敌，但亲子关系中，孩子是最痛苦的。因为孩子他们没有发言权，而且他们还没形成自己价值观和世界观，无法判断是否真的是自己错了，所以他们很容易焦虑、抑郁。

被焦虑、抑郁控制的孩子可能会发生一些无法挽回的悲剧。我上山前，隔壁的某高档小区，一个初中的小姑娘，直接从十二楼跳下去。

这个世界变成这样，我们能做些什么呢？总得有人去做点什么！不是我们，又是谁？难道要把这个任务交给我们连智能手机都不大会用的父辈？或者留给才十几岁的下一代吗？

明末的思想家顾炎武说“天下兴亡，匹夫有责”。以前我觉得这句话很空，天下兴亡，关我什么事？现在越发感觉，匹夫怎么会没有责任呢？

我们每天都在抱怨社会有这么多悲剧，或许真的可以想想：我能做些什么呢？总得有人做点什么吧？不是我们，又是谁呢？那些勇于承担天下兴亡的人，也和我们一样，只是众多匹夫中的一员。

很多同学参与必经之路后，说：“必经之路存在的意义，可能比我们想象中的还要大。”一个人真的学会了“看见”，能不被情绪所控制，他可以影响一个家庭，也能避免很多悲剧的发生。

听闻那个跳楼悲剧，我们会抱怨妈妈，说她性格太急躁，指责她对孩子要求太高，因为她每次发脾气都打骂孩子，最后导致孩子抑郁、自杀了。

你有没有想过，经常发脾气的人，他们也是受害者，受害的程度很深。因为他们几十年甚至一辈子，一直被愤怒、焦虑、烦躁等情绪所控制。他们不是很可怜吗？

我经常说：能看见才自由。有些人一辈子都被情绪所控制，从来不知道什么叫“看见”，不知道什么叫自由，你不觉得他们很可怜吗？包括你那些最亲密的人，他们不是真的想伤害你，也不是想故意喝醉酒和你发酒疯，不是想故意打骂你，他们只是被情绪控制了，也是情绪的受害者。令人悲伤的是：**情绪控制了他们，让他们伤害了身边的人，但他们自己却从来不知道真正的原因。**

修行，是降伏自心。说得具体一点，是在生活中，你要能看见自己的习气，能看见自己的情绪，能不被其控制。说得再具体一点，就是要看见自己想抱怨，看见自己思他人过的念头，让自己不抱怨、不思他人过。这就算是不错的修行。

不抱怨，除了不要总想别人的不好，还要警惕头脑编故事。

J 同学抱怨她家先生，对自己和孩子不好，脾气也大，自己在家做牛做马，先生也不关心她。她先生听了抱怨，开始关心她。

但一段时间后，J 同学还是不开心，觉得先生对她不够好，说肯定是自己上辈子对先生干了什么坏事，这辈子她先生来报复她。

我看了 J 同学的作业，觉得很搞笑。J 同学说她先生哪里不好，先生还能改，但编到上辈子的事，他真的没有办法改了。我们不要拿别人一点小的过失就开始编故事，头脑的这种编故事能力很强，编完了后就开始抱怨，一定要看见自己的这种习气。

10.2 口诀二：找情绪按钮

第二个口诀：找情绪按钮。什么叫找情绪按钮？

举个例子：

很多时候，妈妈进了孩子的房间，发现孩子在玩游戏，她立马就生气。“孩子玩游戏”就是妈妈的情绪按钮，只要一“摁”按钮，妈妈就会生气。知道了自己的情绪按钮，发现自己的按钮被“摁”了，不要被其控制。

F 同学有个情绪按钮：只要她女儿九点半之前，没有做完作业，她就会发脾气。当 F 同学看见她女儿九点半又没做完作业，这个时候她正准备生气，看到：“啊，我这个按钮又被摁了一下。我差点又成了机器。”此刻，愤怒消失了，她给女儿倒了杯热水，默默离开了。

只要我们能及时看见自己的情绪按钮，按钮对我们的影响就会变弱。

我们不只是要找自己的情绪按钮，也可以找找别人的按钮。

H 同学和婆婆住一起。婆婆帮他们带孩子、洗衣、做饭等，挺辛苦的。但 H 同学和婆婆就是处不来，她说婆婆做事很好，就是嘴太“毒”。

H 同学稍微说一句类似“婆婆你辛苦了”，婆婆就会开始唠叨：“每天免费在这里做牛做马，你们还没个好脸色，每天看手机，也不跟我说话，孩子又特别闹腾，我还贴了好多钱……”这时 H 同学必须板着脸，凶婆婆，这场喋喋不休的唠叨才会停下。

她觉得特别烦恼，也有愧疚，老人家干了这么多活，还凶她。她问我，该怎么办？

我说：“你说她好，她就喋喋不休诉苦。这是她的情绪按钮。你下次可以这样，你说：‘婆婆，你辛苦了。’听她唠叨，然后找理由离开。第二天你又说：‘婆婆，你辛苦了。’她又唠唠叨叨说了很多，你补充一句‘还有一件事没说呢，还花了你的钱’。婆婆可能说‘对，我帮你们干活，还花我的钱……’你继续几次后，婆婆会想：‘媳妇儿是不是在逗我。’就这样，你会发现，这就成了一个游戏，你婆婆或许也会意识到自己的模式了。”

发现别人的情绪按钮，尽量不要故意去摁它，我对 H 同学的建议有点特殊，大家不要学习。如果不小心摁到了别人的按钮，提醒自己提起觉察，更不要被别人的生气带走，能这么做，我们就是在修行了。

找到自己和别人的情绪按钮后，也要能及时看见。当我们知道了按钮，但没有及时看见，还是会被情绪带走，没有自由。当我们知道按钮，又能及时看见，那一刻你就是自由

的，不会发脾气，也不会轻易被对方的情绪带走。

找到自己的情绪按钮，要尽量注意，不要被其控制。

找到别人的情绪按钮后，不要跟对方说：“这就是你的情绪按钮，你要去掉它，你要看见，否则你就被情绪控制了！”你这样做，只会让对方更生气（恼羞成怒）！修行是要求自己的，不是用来要求别人的。

Y 同学的分享：孩子这么大了，晚上还不敢自己单独去厕所，自己很烦恼。有一次她在抄经，孩子想去厕所，但不敢单独去，Y 同学特别生气，责骂了他几句。

Y 同学孩子的胆小，就是她的按钮。如果她看见了自己的按钮和反应模式，就不会那么容易生气。本来嘛，每个人都不一样，有人害怕毛毛虫，有人害怕吃榴莲，有人害怕单独上厕所，都很正常！

10.3 口诀三：放下期待

第三个口诀：放下期待。

家庭生活中，有太多的问题，是源于希望改变别人造成的。

接着说 Y 同学儿子的例子。

Y 同学的儿子特别优秀，只有一个毛病：胆小。她总是希望儿子能够突破。她经常责问孩子：“就这么点事，你都怕吗？你是个男子汉呢！你都十来岁了，上个厕所，为什么还会怕呢？”

她越这样，儿子压力越大，一直突破不了。

Y 同学因此经常生气，儿子也很委屈，很害怕。

有的同学觉得：你儿子别的方面都很优秀，就是胆小，这有什么关系？

每个人的执著点不一样，但所有父母都希望自己孩子越来越好，所以 Y 同学期待儿子更好一点，这也可以理解。

我给 Y 同学建议：胆小怎么了？为什么胆小就不行了？如果他胆小一辈子，就保护他一辈子。要有这种心态，不期待儿子改变，接受儿子的胆小，不就好了吗？

只是生活中有点胆小，本来不算多大的毛病。如果 Y 同学接受儿子的胆小，或许等长大一点，儿子这个毛病也能消失。但如果 Y 同学因为这件事，经常责骂儿子，导致儿子的性格出现自卑、自闭、抑郁，这就成了大毛病。那时 Y 同学就更焦虑了，还不知道为什么。

当一个人没有智慧，生活中会出现无数的问题。就算本来没有问题，他也会制造出新的问题。

尼采说：“愚昧无知，是一切痛苦之源。”

很多同学想要先生不抽烟、不喝酒、不玩游戏、不熬夜，为了想要先生改掉这些毛病，经常三天两头吵架。其实，如果你说了很多次，对方也没能改，就不要期待他改变了。你仍然可以提醒，可以关心，但不要再有期待，不要有他能改变的期待。

人的期待会变化的，很容易忘记了初心。

每个妈妈可以回想一下自己怀孕做产检的时候，那时，你们对腹中的胎儿期望是什么？我听见很多父母说过：只希望孩子能健健康康，平平安安过一生就很好。但当孩子出生后，各种期待就产生了。

Q 同学有个多动症的孩子，自己特别焦虑。我跟她孩子接触过，除了成绩不好，其他方面还挺优秀的。

没有上学时，Q 同学想：“只要有学校愿意接受他，让孩子能够正常上学，我就满足了。”后来通过各种方法，孩子正常上学了。

过了两个月，孩子成绩倒数第一。她又焦虑了，开始责怪孩子没有好好学习。又想着：“只要他能够成绩好一点，我就满意了。”就开始逼着孩子学习。

有一次孩子又考了倒数，一回家就开始嚎啕大哭了：“我觉得能考好的，为什么这次又没考好？我想自杀，我去撞车，让我死了算了！”

一个十来岁孩子的哭诉，这不是被父母逼迫的吗？

我和 Q 同学说：“不要再去逼孩子的学习了，安抚孩子，跟他说：以后就算考倒数第一，也没关系的。妈妈也爱你。”

孩子考倒数第一，又怎么了？

有个同学，她以前的心愿是：女儿成绩优秀，能考上名牌大学。她的女儿在小学初中确实都很优秀，但上高中后，女儿抑郁了，自杀过几次，一直休学在家。这位同学现在唯一的心愿是：只要女儿健康，读不读书都可以的。

我们不要想着一定要去改变谁，并非说不努力，而是放下期待。

每个孩子都是一件艺术品，别非要把独一无二的艺术品变成和他人一模一样的商品。每个孩子都有自己的天赋，你非得要挑他最薄弱的地方补起来，而废掉他最强的地方，这会造成多少悲剧啊！

我们有一些小习惯，为什么总改不来？其实看上去是和小习惯作斗争，实际上是几十年形成的（甚至是几百年形成的）。

R 同学家的刀和砧板很讲究：有切菜的、切肉的、切水果的，切水果的又分很多种。不同的食物要用不同的刀和砧板来切。她先生比较随便的，经常拿水果刀去切肉。

R 同学提醒多次，觉得这是一件很小的事，为什么队友就改不了呢？但对她队友来说，不就是一把刀吗？这有什么关系，为什么非得要分那么清楚呢？矛盾就出现了：只要先生用错刀，R 同学就会起烦恼，经常因为这件事俩人吵架。

R 同学上了天空训练营，她说自己稍微好一点了，开始放下了一些期待。和队友说：“其他的刀，你随便用，只要你不用这把水果刀就好。”

她还是有期待的，哪天她先生用了这把，那一定会更生气：“为什么这么多刀，你偏偏用这把！”

改变一个人的习惯，你以为很简单，就像一颗小石子，捡起来很容易。

其实不然，一个人的习惯是很久很久才养成的，可能不是表面上看到的小石子，而是一座大山。你可以很容易捡起小石子，但很难搬动一座大山。

这样的道理，对孩子也是适用的。

我们总是想着让小孩子养成好习惯，这当然应该引导。

但父母也要能接受，孩子某些习惯，可能真的很难改变。他们自己也想改，也努力去改，但真的没那么容易。如果你相信轮回，你就知道孩子的经历，可能不只是这辈子的，还是以前很多世养成的。就算不信轮回，也可能孩子有点“特殊”，确实无法改变某个习惯。

有个同学经常说儿子每次出去，忘记关门。自己很生气，甚至有时故意把儿子关在外面，不让他进来。

我想他儿子一定也苦恼。他不是故意不想关门，是他真的容易忘记……

再解释一下，不是说父母不要引导孩子养成好习惯，而是说父母要能理解能接受，有些习惯孩子可能真的很难改，不是他们不愿意，不配合，而是真的很难，如同搬动大山一般难。不要有期待。

当学会了觉察，学会在生活中修行，我们能看见别人的情绪按钮，看见很多模式在运转，你不觉得是一件很好玩的

事情吗？生活会有很多乐趣。

你可以要求自己改变，但不要期待别人改变。

痛苦的出现是因为自己被对境带走。对方一生气，你也会生气。先生只不过用了一下你的刀，你立马火冒三丈。至于发这么大的脾气吗？因为你入戏了，有期待了，还被戏里的情节感染了。这就是被对境带走。

当我们能放下对自己、孩子、爱人、老人的期待时，我们就能更自由。甚至也可以放下对自己的期待。

一直害怕当众演讲怎么了？

性格内向怎么了？

不善交际怎么了？

孩子成绩倒数怎么了？

孩子胆小怎么了？

爱人喜欢随使用刀怎么了？

婆婆爱唠叨爱抱怨怎么了？

.....

不行吗？

当我们不抱怨，能看见自己和别人的按钮，能放下期待时，我们就能更自由，这就是在家庭中修行的口诀。我们都可以去实践一下。

再次提醒：**口诀是要求自己，不能要求别人。**



在家庭中修行的三句口诀

- 一、不抱怨
- 二、找按钮
- 三、放下期待



当你能看见自己，不抱怨的时候，你是自由的；

当你找到了按钮，能看见按钮爆发的一瞬间，能看见别人的按钮的时候，你是自由的；

当你看见自己有期待的时候，你也是自由的。

所以这三个口诀，就是我们以家庭为道场，在生活中修行的口诀。



第十一章 不要有期待

有条件的幸福，都不会真正的幸福。
有条件的快乐，都不会真正的快乐。

进新手村学习前会有了解新同学的一个小调查，其中有一个问题是：你为什么要进新手村？很多人是满怀期待的，比如：我想要静心、快乐，想改变自己，想走出低谷，想改善亲子、婆媳、亲密关系等。我想提醒大家：不要有期待。

11.1 为什么不要有期待？

有时候你去听蓝狮子、其他同学的分享时，受益匪浅，会期待下一次。当你有了期待，就会有目标，它们实现不了时，你就会失望，甚至绝望。希望和期待是有区别的。举个例子：

你期待自己的孩子能品学兼优，当他满足不了你的期待时，你会产生各种愤怒、不甘等情绪。这就是为什么你一辅导孩子，就会鸡飞狗跳。

你不要有期望，但可以有希望，希望孩子品学兼优，当他成绩不好时，你也能接受他，该怎么引导就怎么引导，该怎么帮就怎么帮。

你期望爱人能改掉一些坏习惯。你说了两次，还是没改，到了第三次，你就直接发火了。而希望爱人改的做法是：到了第三次，你还是去提醒他，帮助他改正。

希望是因上努力，果上随缘，而期待是对方不满足你时，你就会愤怒、焦虑，这就是区别。

工作中，你期待自己能晋升、涨工资，期待得到老板的赏识，当满足不了你的期待时，你会产生各种怨气、失望、痛苦的情绪。

大修行人密勒日巴说：

“不期待证悟，但要一辈子修行。”

修行的目的是证悟，但不要抱有期待，还要一辈子修行；对孩子变优秀，不抱有期待，你还是会帮助他；对爱人能改掉坏习惯，不抱有期待，你还是会提醒他；对自己的升职加薪，不抱有期待，你还是会努力工作。

我爸妈经常吵架，我怎么劝都没有用，虽然知道他们改不了，但是我还是会劝。几十年的相处模式和习惯，一直没有变，不可能因为我的几句话就改变。有同学觉得参加新手村特别受益，想让家人也进来，期待家人能改变，一起进步。几十年来，家人都没变，你想让他体验新手村几天就变？这有点痴人说梦了。

也不用那么悲观，不是改变不了，当一个人想改变时，

刚好遇到合适的外缘，这时，改变会自然发生。但如果内心不想改变，别说参加一期新手村了，就算参加了十期，也没用。

对于生活中很多事情，你不要有期待。期待发生在未来，当你抱有期待时，你就去到未来。当你放下期待时，你会关注当下，活在当下。

《人生处处是修行》中提到：“你从来不需要放下一切，而是需要放下对一切的执着。”失恋时，让你放下对爱情的渴望，生意失败时，让你放下对金钱的渴望等。你会发现很多书、很多人都叫你放下，但都没有教你如何放下。那怎么才能放下？答案是：不要有期待，当你没有期待时，你就放下了。

当你对小孩的成绩好坏不期待时，你是不是放下对他成绩的执着了？

当你对爱人的毛病改不改不期待时，你是不是放下改变他的执着了？

当放下了期待，你再去跟他们相处时，反而改变可能会自然发生。

不要有期待，能让你减少很多的情绪、回到当下、放下执着。

这就是我想跟大家分享在生活中的修行口诀：**不要有期待。**

遇到一些事情时，你可以用来提醒自己。例如当你看见孩子成绩单，想着要不要给孩子报培训班时，要提醒自己不

要有期待，因上努力，果上随缘就好。

有同学说：“没有任何期待，是不是就无欲无求，可以躺平了？”

也不是这么理解。就像新手村的村长和服务大家的小七，他们没有期待，但他们还是很努力。

当你进新手村体验时，先放下你的期待，不要期待自己能不能受益匪浅，能不能走出生活的困境，能不能变得更快乐，能不能更纯粹……放下这些期待，只是全然参与，当下让你做什么作业就做什么作业，让你看什么文章就看什么文章，老实听话就好。

放下期待，还有一层的意思：当你把期待放在周围的人或事物上时，你是在向外求。你期待听了蓝狮子分享或者参加了某个培训，会对自己有很大改变时，你就是在向外求。

真正能让改变发生的是向内求。

《在抄经中修行》中提到：你不要期待任何改变，只是去抄经，那些该发生的事，自己会发生。当你抱有期待时，期待本身会成为障碍，当你不再期待时，阻碍消失，一些该发生的自然会发生。

很多人经历过一些事情，会有一些感悟，忽然好像明白了很多道理。以前特别执着的某些东西，忽然间就不执着了；以前死活想不通的事情，突然想通了；以前特别注重的某些东西，现在也能放下了。

你有没有好奇过：为什么经历了一些事情，就能放下很多事？就能真正明白很多道理？放下某个执着，从某种意义

上来说，就是你的智慧增长了。

智慧从哪里来？它增长了，是指以前智慧少现在增加了吗？还是指自己从某人那里得到一点智慧？不是的，你本是智慧圆满的。之前你之所以没有智慧，是因为你执着太多，智慧被屏蔽太多。

智慧就像太阳，每个人都是圆满的。但天空经常有很多乌云，乌云会遮住太阳的光芒。而乌云，就是我们的妄想执着。

佛陀证悟后说：

“无一众生不具有如来智慧，但以妄想颠倒执著而不证得。”

以前我们放不下、想不通，是因为自己的执着和欲望把智慧的光芒屏蔽了。随着我们经历某些事，我们会慢慢想通了、看淡了很多事情。这时执着也慢慢变少，看上去智慧就慢慢增长了。

为什么不要有期待？多了一个期待，就是多一种执着，就少一点智慧。当你有了期待后，那些该发生的，可能反而不发生了。就像你越希望修行能达到某个境界，就越达不到。

你越想让自己快乐，可能会越痛苦。为什么？造成你痛苦的原因，正是因为你太想要快乐。

你希望小孩成绩好，你会很有面子。成绩不好，你会觉得没面子，付出了这么多，没得到回报，所以你痛苦。

当你多了一种期待，就是多了一种挂碍。当你没有期待时，一切都是惊喜。

当你去做很多事情时，可以有目标、有希望，但不要有期待，因上努力，果上随缘就好。

如何做到不要有期待，最好的方法是觉察。及时看见自己的期待，然后提醒自己：哦，我又有期待了。很多时候情绪的产生，背后的执著点，也是因为自己对某事抱有期待。

一旦没有了期待，欲望消失了，野心也消失了，所有的结果都能接受。

11.2 如何放下期待？

还有个方法，可以帮助你放下期待：发愿。

在天空训练营中，会教大家三个发愿的方法，其中一个 是遇事发愿。就是在你遇到某些让你很纠结很担心的事时， 你可以用类似下面的发愿方法：

如果我这次晋升成功，对众生更有利，请佛陀加持我晋升成功；

如果我这次晋升失败，对众生更有利，请佛陀加持我晋升失败。

如果你发愿足够真诚，你能放下自己的期待。

类似的发愿还可以是：

如果儿子考公成功，对众生更有利，请佛陀加持他考公成功；

如果儿子考公失败，对众生更有利，请佛陀加持他考公失败。

这种发愿，可以帮助你的一切交给佛陀，让佛陀去做决定好了。自己可以继续努力，但结果如何，放下期待。

最后，想分享一个观点。你之所以有期待，是因为你觉得当期待实现了，烦恼就消失了，那时你就能过得快乐，生活幸福。这就叫有条件的快乐，这个条件，就是你的期待。但有条件的快乐，都不是真正的快乐，有条件的幸福，也不会真幸福。

文章《有人会嘲笑你》中的一段文字分享给大家：

以后不要说：等自己以后如何如何，生活就会过得幸福。

你要这么说，有人会嘲笑你。

你说找不到对象太烦恼，等自己以后结婚了，生活就会过得幸福。那些每天闹着离婚的人，会嘲笑你太幼稚。

你说结婚了没小孩太苦恼，等以后有了小孩，生活就会过得幸福。那些每天被娃烦得鸡飞狗跳的宝妈，会嘲笑你太幼稚。

你说小孩还小太麻烦，等以后孩子上学了，生活就会过得幸福。那些每天忧心孩子学习的父母，会嘲笑你太幼稚。

你说小孩成绩不好太闹心，等孩子成绩好了，生活就会过得幸福。吴谢宇的妈妈在九泉之下，会嘲笑你太幼稚。

你说孩子还在上学太操心，等以后孩子工作了，生活就会过得幸福。那些每天催婚的父母，会嘲笑你太幼稚。

你说现在房子还太小，等以后有了大房子，生活就会过得幸福。那些每天在别墅里痛哭的人，会嘲笑你太幼稚。

你说现在赚钱还太少，等以后赚大钱了，生活就会过得幸福。那些每天愁眉苦脸的富人们，会嘲笑你太幼稚。

你说现在公司还在创业，等公司做大了，生活就会过得幸福。那些每天焦头烂额的大公司老板，会嘲笑你太幼稚。

你说现在还只是个小公务员，等以后有了更大权力，生活就会过得幸福。那些每天提心吊胆的高官们，会嘲笑你太幼稚。

你说现在职位太低，等以后做了总统，生活就会过得幸福。乌克兰总统泽连斯基听了你这句话，会嘲笑你太幼稚。

你说现在生活烦恼太多，以后出家修行了，生活就会过得幸福。宗翎老师听了你这句话，会嘲笑你太幼稚。

你还不服气，怎么着都不行吗？要是我成了救世主，生活总能过得幸福了吧！十字架上的耶稣听了这句话，心中涌出一阵悲伤，只问了你一个问题：你知道我是怎么死的吗？

有条件的幸福，都不会真正的幸福。

有条件的快乐，都不会真正的快乐。

有人开始接触修行，感觉特别好。他很兴奋，我却很担心。他说等自己懂了修行，生活就会过得幸福。我不说话，不想打击他。

他不知道，修行，不是为了过得快乐，也不是为了获得幸福。

无论工作，还是生活，希望你能放下期待，放下执着，让智慧增长。



放下执着

说放下执着，也不够准确。既然执着是虚幻的，那执着本身就不是真实存在，你怎么能放下一个本不存在的东西？就像黑暗一样，之所以有黑暗，并非有个叫“黑暗”的东西真实存在，而是因为缺少了光。当光出现，黑暗自然就消失了。同样，当智慧出现，执着自然就消失了。这就是放下执着。

觉察可以帮人解决生活中九成以上的烦恼，并非学会觉察可以帮你解决那些困扰你的问题，不能帮你工作上晋升，不能让你股市里赚钱，不能让你小孩成绩变好，也不能让你婆婆对你变得温柔。你可能很执着于自己的相貌，觉得自己皮肤不够白，也不是双眼皮，你因此很在意自己的穿衣打扮，自己的发型，更在意别人对你外貌的评价，为此经常陷入苦恼。

但当你学会了觉察，经常练习修行，智慧增长了，你会笑自己以前好傻好肤浅啊，长得不太好看，怎么啦？孩子成绩不好，也不是什么问题，做个心地善良身体健康的人，不好



吗？自己长相是不是好看，孩子成绩是不是优秀，根本不再是问题。这些烦恼也就自然消失了。你还是原来那个你，但问题已经不再是问题。

这就是放下执着。

必经之路一名同学，执着于让家人早饭前喝一杯温开水，因为她觉得不这样做对身体健康不利。

如果有人忘记喝了，她会起烦恼，会生气，甚至是指责对方。她因此烦恼：为什么都不听我的，以后身体不好了怎么办？

家人也因此苦恼：烦都烦死了，忘了喝杯水而已，搞得鸡飞狗跳。

她学习觉察后，第一时间看见了自己的这个执着点，每次在她想要求家人喝温开水时，及时看见，然后什么都不做。几天之后，她发现她可以接受家人不喝温开水这件事了，这个执着算是放下了。

此后，她自在了，家人也自由了。

第十二章 都是我的错

所有的快乐都来源于希望别人快乐，
所有的痛苦都来源于希望自己快乐。

— 寂天菩萨

不少同学来必经之路，是因为生活有很多烦恼，无法解决。如果生活很美好，状态很不错，可能就不来必经之路了。观察一下我们的亲朋好友，会发现几乎所有人都面临生活的迷茫、痛苦、烦恼，不如意的事情太多了。

J 同学是个普通上班族。她说自己很胆小，文化程度也不高，在家相夫教子，在公司是普通的职员，她面临着很多烦恼。比如队友大声呵斥了她，她一周都不会和他说话。今天她能给大家做分享，算是非常大的突破了。当大家说她声音小时，我还怕吓跑她，怕她陷入深深自责当中，但今天她很淡定地分享完了，有很大的突破。

W 同学是别人眼中的高富帅，但他的烦恼也很多。比如至今都单身，家人也很担心他。

C 同学是一位年收入过千万的企业家，同时也是国学和健康养生老师，是俗世认定的成功人士，他表面风光无比，实际上他也有很多迷茫和烦恼。

举这些例子，我想表达的是：在生活中，每个人都有很多的烦恼。有烦恼也挺好的，要是没有烦恼，我们也不会在必经之路相遇了（笑）。当一个人生活很好时，他可能是在游山玩水、笙歌艳舞或酩酊大醉，不大可能想起要好好修行。

必经之路是一个倡导大家抄写心经，引导大家在生活中修行，减少烦恼，增长智慧的公益组织。

为什么要在生活中修行？为了增长智慧。

为什么要增长智慧？为了减少生活中的烦恼。

如何减少生活中的烦恼？这是一个挺大的问题。

现代社会努力的方向是：赚更多的钱，得到更大的名气、权力等。

比如想要当网红，去直播卖货，一夜暴富；明星想拥有更多的粉丝；公务员想得到赏识被提拔；普通人想要更大的房子、更豪华的车子、更好看的衣服、更多的钱等。

为什么大家朝这个方向走？因为我们觉得这样能让自己过得幸福，会减少烦恼。以为得到更多，满足更多后，我们就会开心。

但 C 同学算是大家眼中的成功人士了，为何还有这么多烦恼？

其实，我们追求更多的金钱、名利、权力，不一定能解决问题，反而可能会加深我们的痛苦和烦恼。如果知道了那些富人也过得不快乐，不知道人们还会不会拼命赚钱。

12.1 如何才能获得快乐？

如何才能获得快乐？有好几百位志愿者愿意在必经之路做小七，没有任何报酬，是因为他们真的很纯粹、利他吗？不一定，可能因为有人在别的地方想寻找快乐，却发现越找越痛苦，而在必经之路发现：“可以通过让别人快乐，来让自己快乐。”所以他们也很“自私”，为了自己得到快乐，很努力地帮助他人快乐。

“自私”和“利他”，都只是一个标签，只是大家做事方式不同而已。如果你真的懂得了“利他”，会发现这是简单易行且能让自己快乐的方法。

上次有新手村的栈长提了一些很过分的要求，要按照他的各种要求来帮他设计，挂在他智慧栈不同地方的海报，我看了都懒得理。

但我们有志愿者说：“好的，我来做，没事的。”

当时我被触动了一下，咱们必经之路的志愿者真的太了不起了。

你可能觉得自己很普通，经常有很多自私自利的小心思，但你发现必经之路的志愿者们是真的很无私很纯粹。志愿者们以前是什么样？可能比你以前的一些行为还要过分，但当他走入必经之路，走上修行之路，慢慢地，他真的会有

一些变化。变得纯粹、利他。

纯粹、利他是在生活中修行很好的方法，但需要一定的环境，一个人去做，会感觉别扭，但一群人都这么做，就很自然了。志愿者们有时说：“不是必经之路需要我，而是我需要必经之路，需要这样的环境。”

有人问：“我身边没这个环境怎么办，必须加入必经之路做志愿者吗？”

不是的，如果你愿意来必经之路，我当然欢迎，如果你不愿意，或者因某些原因来不了，没关系的。今天我教给大家一个能比纯粹、利他更简单的修行口诀：**都是我的错。**

前两天 A 和 C 同学在智慧心城吵起来了。

事情背景是这样的。

C 同学一直在群里当志愿者，她出于好心，想让大家更多了解心经，就在群里发了一个公益讲座报名链接，建议大家有空的可以参加。

A 同学看见后，就私聊她：“不要发非必经之路的宣传，这是广告。”

C 同学觉得自己是一片好意，这个老师可是很厉害的大德，很有智慧，大家听了肯定会受益的，所以，这不算广告。

但是 A 同学不服，说是广告，这么做就是违规的，以后要是人人都这样，就没法管理了。

两人因此吵了起来。

双方都有道理。C 同学为了让大家更好了解经典，希望大家参加讲座，反正是公益又不收钱。A 同学为了维护必经之路的秩序，冒着被 C 同学批评和反感，义无反顾去劝她。

她们都被情绪带走了，争论得不可开交，就去找群主 D 同学来评理。

D 同学问我：“蓝狮子，我要怎么回复？怎么处理？”

我说：“不用回复，让她们吵，最好在群里吵，吵得越厉害越好。”

A 同学给我发消息，说：“蓝狮子，你一定要好好看看，群公告是这么写的，一定要重视，好好管理一下。”

我很客气地说：“好的，我一定重视。”但实际上，我在心里偷笑。

双方都很有道理，这跟我们日常吵架的情况是不是很类似？每个人都很有自己的道理，想要说服对方，情绪起来后，一个劲儿挑对方的毛病，还要找另外的人评理。

不过双方都忽略了一个关键点：忘了学佛、修行是为了什么？

假如我去批评 C 同学，我会问：“你学心经是为什么？难道只是了解意思？只是为了显得自己学识渊博？”

假如我去批评 A 同学，我会问：“必经之路的目的是什么？是为了搞一个特别有名的，管理特别好的公益组织？”

必经之路倡导在生活中修行，如果不实修践行，只是停留在理论上，这些有什么意义？

必经之路就算影响了成千上万的人来抄经，变成一个很规范的公益组织，但最后抄经变成每天必须完成的任务，这是我们想要的结果吗？

学修行这么久，遇到事情出现情绪，为什么还是跟没修行的人一样？平时道理讲得头头是道，为什么一遇到事情就“被打回原形了”？为什么没有用起来？

A 同学和 C 同学争吵时，如果有任何一方把修行用起来，我都会非常开心，但我遗憾的是她们都没有。他俩虽然保持了一定风度，没有骂人，但已经在对掐了，都在挑对方的错。既然如此，要必经之路何用？提倡抄经有何用？上课分享有何用？学修行有何用？只学了一堆知识，大家热闹一下罢了。

12.2 如何在生活中修行？

如何生活中修行？就是大家要把在必经之路学到的修行方法，运用在生活的点滴中。能用起来，才是真正需要的，才有可能达到“减少烦恼，增长智慧”的目的。

本身生活中的烦恼已经很多了，来必经之路，还要跟别人吵架，又多了个烦恼，何必呢？

今天教给大家的一个口诀就是：**都是我的错。**

若有人敢承认都是自己的错，架就吵不起来了，烦恼自

然少了一点。

假如我跟 F 同学吵架，我说：“对不起，都是我的错。”

F 同学说：“不不不，明明是我的错，怎么能说是你的错呢？”你觉得最后还会吵起来吗？不会的。

假如 A 对 C 说：“对不起，都是我的错，向你道歉，你做得很好，是我误会你了。”

如果她道歉了，C 同学当时一定气消了，反而会惭愧地说：“实在不好意思，我也有错，没有事先解释清楚，而且不该这么说你。”

她们俩都说是自己的错，烦恼还会产生吗？

有人说：“有时明明是对方的错，为什么一定要说是我的错呢？这么说不就是让对方觉得自己好说话，好欺负，以后会更变本加厉了吗？”

我们说“都是我的错”，不是为了真让你去分对错。

首先，先不管对错，如果你能承认都是自己的错，就是把他人看得比自己重要。

有时你家孩子哭闹，不肯吃饭时。

你说：“对不起，都是妈妈的错，我们赶紧吃饭好不好？”

孩子说：“好的，都是你的错。”

“对对对，都是我的错，我们先吃饭。”

“好，那先吃饭吧。”

为什么明明是孩子的错，你不和他较真，为什么要说是

自己的错？

当你主动承认自己错时，说明你把孩子看得比自己重要。孩子不承认错误，误解你都没关系，只要孩子好，你怎么样都可以了，很容易就能做到了。

为什么对其他人做不到呢？因为你把自己看得比别人重要。

当你认为对方比自己重要时，主动承认“都是我的错”，这就是很好的修行状态。

承认都是自己的错，不是为了做个高尚、善良的人，而是为了对治自己的烦恼。

其次，一旦发生吵架，你觉得自己真的没有错吗？一只巴掌拍不响的。

有人说：“这也太假了吧，听起来很敷衍。”如果你只是嘴上说说，当然很敷衍，如果你发自内心觉得是自己的问题，那就不敷衍。

如果当时，A 和 C 同学都开始找自己的问题，一定都能找出来好多，争吵自然就停止了。

都是我的错，这是一个简单而又有力的修行口诀，同时蕴含了深刻的道理：所有的痛苦都来源于把自己看得太高了。

就像寂天菩萨说的：

所有的快乐都来源于希望别人快乐，
所有的痛苦都来源于希望自己快乐。

如果放下追求快乐，也就不会有痛苦。

如果你的邻居抽烟，你为他好，希望他能戒烟，但劝了n次都不听，造成得了什么什么病或癌症的后果，你会很同情他，但你不会痛苦。如果是你队友抽烟，你劝了几年他都戒不了，你会非常痛苦。为什么？你觉得是为他好，其实不是的，是因为损害到了你自己，你希望自己健康不受影响，队友健康的话，你也能过得好点。

因为你希望自己快乐，所以你痛苦了。只要想着自己时，痛苦就无法避免。

Y同学分享，说自己的日子过得很顺利，没有遇到什么挫折。

当她听到别人的故事，会有羡慕和沮丧。因为别人经历了离婚、疾病、入狱等各种重大挫折，对生活的有了很深的感悟，但自己没法感同身受。

有意思吧，居然有人羡慕嫉妒别人受挫折。

Y同学本来生活没有什么烦恼，她一考虑到自己没啥感悟，修行没有进步，就觉得难过，觉得痛苦。

后来Y同学想清楚了，她说：“如果我不考虑自己，考虑别人，希望别人有更多的体悟、感悟时，我会替他们高兴。”

这就是所有的快乐都来源于希望别人快乐。

大家既然来了，可以在新手村体验一下，感受一下志愿者们是如何为你服务，甚至可以故意去为难他们，看看他们如何应对（笑）。

放心，新手村出现乱子，蓝狮子不担心，有时还希望有点乱子，这才好玩啊！

必经之路和别的公益组织确实不一样，其他组织，希望内部和和气气一切井然有序，但在必经之路，不管它顺还是不顺，或者遇到一些麻烦，我都觉得挺好的。

除了在新手村体验外，这口诀还要在生活中实践起来。

如果你和家人或同事发生了争执，产生情绪，你觉得受委屈了，可以想想蓝狮子讲的这句修行口诀“都是我的错”。这时，你主动跟对方道歉，可以看看会发生什么结果。

不要老想着是别人的问题，要想是自己的问题，一定能找出来很多自己的问题。如果你经常这样，你会发现，周围的人看你的角度就会不一样。

上次有个同学担心，如果平时自己认错，队友会变本加厉地欺负自己。一天早上，她和队友马上要吵起来了，想起蓝狮子说的口诀，她马上说：“对不起，都是我的错，我把菜重新热一下吧。”队友当时愣了一下，说：“也不怪你，是我没有提前和你打招呼……”同学此刻觉得很神奇，预期中的一场争吵消失在萌芽之中。

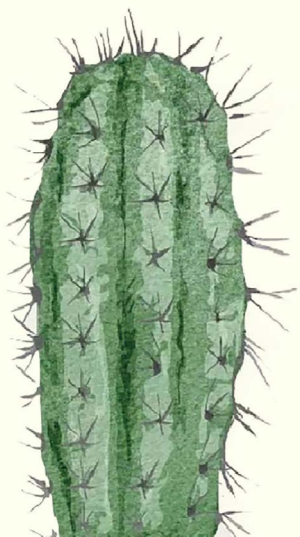
最后，希望每一个同学，能够有一个难忘的体验，可能是愉快的，也可能是不愉快的，都挺好的。

也希望每一个同学通过必经之路，了解到什么是在生活中修行，并在生活中运用起来，减少烦恼，增长智慧。



向内求

向内求，意思是遇到任何烦恼，
从自己身上找原因，解决问题。



向内求是假设外界一切都不会变，而让我们自己改变。就像你想要出门，但外面荆棘丛生石头遍地，你要把那些荆棘和石头都砍伐清理再铺上地毯吗？不，你只需找双鞋子穿上。当孩子成绩不好，当老板不好，当邻居习惯不好，你是想改变他们还是让自己适应他们？你想改变他们，就是向外求，你想让自己适应他们，就是向内求。

如果你不能提起觉察，很难向内求。很多时候，你遇到问题，开始抱怨，找他人的毛病，推卸责任，这一连串的反应，都是多年的习气。此刻若提起觉察，看见自己想要抱怨的念头，停止了，开始向内求。当你向内求，执着的对象发生了变化，自然就放下执着了。

不要把向内求当成了自我否定。自我否定，是判断，是跟随，是从一个极端走到了另一个极端。而向内求，是不向外求，是不评判，不期待，不评判自己，也不期待别人的变化，是只履行自己的职责，不控制和要求任何结果。

第十三章 学会看戏

看戏时，这个世界就变得有趣起来；
看戏时，你处于不败之地。

今天教大家一个实用修行方法：学会看戏。

前些天，必经之路的 W 同学提醒我：“要不要强调一下，让志愿者们对新同学不要过分热情，整得像推销一样，会给新同学造成困扰。”我回复“好的”。

有志愿者也提醒我：“能不能提醒一下新同学？强调一下，要诚实一点，不要抄袭别人的作业、没看的文章、视频不要说谎看了？”我也回复“好的”。

W 同学担心志愿者们做得不好，怕新同学对必经之路印象不好，他发心很好。不过，对于我而言，这不是什么大问题。志愿者们有利他的发心，不求任何回报，服务一群陌生人，本身就像太阳一样。太阳足够亮，那些星星一样的小缺点，在我看来，都不是问题，没关系的。

志愿者们有利他的发心，这本身就非常好了。如果某些地方，让你感觉不够专业，不够好，那是蓝狮子的组织问题、必经之路的规则问题。

13.1 如何看戏

面对这些矛盾，我一直是看戏的状态。

看戏挺有意思的，当我去提意见，要求对方改时，可能你会发现他不会改或者不屑一顾，但当他发现我在看戏时，反而他会自己改好。

必经之路新手村有些新同学可能比较忙，没有时间认真做作业，但为了能得分，就会去抄袭别人的作业，应付一下。有同学直接在网络上抄一段读后感，发出来，一看就知道他没有阅读指定的文章，我开玩笑说：“你看的文章，和我们看的文章是不是不一样？”

还有同学直接抄袭了别人的作业，抄完后随便加几句自己的话。我提醒他：“做作业，你认真做就好，不用为了得分而做。”

他说：“我特别认真地做了。”

我回复：“如果你要认真的话，下次不要摸别人的头哦。”

其他的人可能看不懂，但是当事人一定看得懂的，因为他的开头是抄别人的。是不是很好玩？

在看戏时，当我心情好，就配合对方，提醒一下；心情不好，我理都不用理。

我们的心，像一只会演戏的、疯狂的猴子。当你看戏时，就不会执着在戏里。每个人都有自己的生活方式。

我山上经堂里上课，需要穿戴整齐，A 师兄，因为赶时间，跑得很快，没留意踩到了 C 师兄的脚，虽然 C 师兄不生气，但也疼得大叫一声。我以为 A 师兄会道歉，但他看了一眼，就继续跑了。我就和 A 师兄说：“你踩到人家，要说声对不起啊！”他看了我一眼，对我说：“我给他念经就是最好的对不起了。”我第一反应是他在敷衍我，后来我用看戏的眼光去看，发现他真的是在念经。

他只是不擅长交际，也不擅长和不熟悉的人沟通。所以把别人踩得哇哇叫，也不会道歉。如果从我们的道德标准来判断，他是非常不礼貌的，但从另外的角度看，这只是他的生活方式。一个生活方式，有什么对错？

还有一位“火眼金睛”的师兄，能随时看见别人任何不好的地方。任何话没说好、任何事没做好，他都能一一挑出来。一开始相处，我非常不习惯，平时我被别人恭敬得比较多，但他一直挑我毛病，我很不舒服，后来才发现，他也不是针对我，他对所有的人、事、物都是如此，这是他的生活方式。

当我认识到这点后，我就开始看戏，这个世界就变得很有趣了。当我想跟他争论，就多说几句，他会自动挑毛病，我也不用管对错。如果我不想争论，我就保持觉察，他说什么，都“嗯、好、是、对”这样去附和就好。无聊时，我还故意去

找茬，他立马和我辩论，特别能说，我一本正经地配合他。

看戏时，这个世界就变得有趣起来。

看戏时，你处于不败之地。

还有一个很怪的师兄，怪到什么程度？他所有的話，都证明他是对的，别人是错的。如果他在吃素，就会说“每个人都应该吃素，吃素有多少功德，有多好”。他不吃素，又会说“吃素是形式，别太执着形式了，真正的修行是修心”。

一开始我很不适应，还会和他争辩，后来我发现不对，这就是他的模式、生活方式而已。此后，我想和他玩，就问他一句“吃素到底好不好”“衣服是不是要穿戴整齐”等等，他接下来会长篇大论，我事先就知道的。

当你看见对方的模式时，你想玩的时候就可以玩，不想玩就直接看他表演就好。你会发现生活的乐趣，你也是自在的。

有的人说：“蓝狮子，为什么你身边都是这么奇怪的人？”

来到这么偏远的山里修行的，可能都不是正常的人，正常人谁来这里啊？像我这种也不太正常，你们看到的只是我比较正常的一面（笑）。对于周围的一些奇怪的人、一些不正常的事，我都可以理解。看戏嘛。

看戏，是一种自在的状态。因为你和环境有一定的距离，不会执着于戏里的情节。

分享鲁米的一首诗：《伟大的爱》

在是非对错的观念之外，

有一片田野，我将在那里见你。

去到那里，你会发现，

这世界丰盛至极，无以言喻。

你将知道，你是现实剧本的编剧，是至善高贵的神之子。

进入内在，你会发现，你想要的一切都在那里。

你就是一切所是，我们是一体。

我们来自群星之外，太空之虚，无比超然、纯洁、美丽。

你本是爱，来改变你所及，在你面前，烦恼会消散。

苦难会化作欢喜，邪恶之念会转为善意。

你是伟大的炼金师，在天地之间，

在每个生命和灵魂的心中，点亮了爱之火种。

通过这伟大的爱，一切都连作一体，没有是非，没有对立。

“我该如何帮助这世界？”了解它。

“我该如何了解它？”放开它，跳离它。

“我该如何服务他人？”通过了解自己。

亲爱的，不要担忧失去。

失去的，终将换一个方式来到你身边。

你苦苦寻觅的，从未离开你。

这首诗，每个人看的重点都不一样，有的人看了只是觉得好，有的人看了像鸡汤，修行人看了又不一样。我分享一下我的看法。里面有个词“跳离”，这个“跳”字用得非常好，如果是“逃”字，可能这首诗就没有什么高度了。

当你看见一个人做得非常不好，非常不满意，你不要和他死缠烂打，不要被对境带走，而是要放开它，跳离它。你不要跟一个傻子争论，否则，别人分不清到底谁是傻子（笑）。

为什么要放开它，跳离它？当你深陷戏里时，你很难看戏，只要跳出来才能看戏。通过放开它，跳离它，你就能看戏了。这时，你想入戏就入戏，想离戏就离戏，既入戏又离戏，随时随地都可以切换。

如何“跳离”？**当你提起觉察，就是在跳离。**

13.2 学会看戏

学会去看戏，能让自己处于一个安全的地方，不会因为这件事而生气，不会跟随着它们，更不会被它们带走。你想想平时在电影院看戏，你会因为剧情或开心或伤心，但不会当真。

学会在生活中看戏，能不入戏，这是一种直接的修行方法。但要看戏，不那么容易。你可能偶尔能做到，但当你一不小心入戏了，就被带走了。你不仅入戏了，还希望成为编剧，企图改变别人。

人生就是一场戏，你要会演戏，也要会看戏。

生活是一场戏，演戏没有那么容易，演好戏那就更难了。往往你完全沉浸在戏里，不认为自己在演戏，而是把剧情当成真真实实的发生。

当你跟爱人、小孩、婆婆闹矛盾时，你知道自己在演戏，去演自己希望达到的状态，那就厉害了，这才叫演戏。

上善若水。水为什么那么厉害？因为它碰见什么，就能演出什么形象，需要它是什么形象，它就是什么形象。这就是完完全全的、会演戏的状态。

水碰见一个壶，它就是个壶；碰见一个坑，它就是个坑；碰见一个杯子，它就是个杯子；碰见一个盆，它就是一个盆；碰到了净瓶，它就成了圣洁之物；碰到了夜壶，就成了排泄之物。

水，是世上最好的演员。修行人要向水学习！

不会演戏的修行，都不是好修行。

在生活中，你需要演戏，还要去看戏。你可能今天能做得很好，可能明天就不一定了。所以需要持续不断地练习，在生活中运用起来。

X 同学分享说：“在必经之路学了很久，感觉自己懂了很多，看到家人总是陷入以前的模式，饱

受困扰，就想劝告对方，想去帮对方，但每次都
没有效果，搞得都不愉快。”

X 同学想劝告和要求对方，其实不是对方的错，
而是她自己的错。我强调过很多遍，在必经之路
学的东西，不要和别人讲，更不是用来要求别人
的。为什么要帮助对方去改？不用的，不要老想
着去改变别人。

秋阳创巴老师说：

“菩萨并不改变谁，他尊重别人的生活方式，使
用他们的语言，由他们依照自己的本性转变，而
不是让他们成为自己的翻版。”

看戏就只是看戏，不要总想把戏里的坏人变好，或者一
定要纠正戏里错误的事。他们也在演戏，你看戏就好。

真正修行好的人，从来不会想着要改变别人。你没法
改变任何人，除非是对方想改变。对方哪天想改变了，他
问：“你为什么状态变得这么好，能不能教教我？”这时你
可以去教，如果不是，你就只是看戏就好，为什么一定要改
变他？天天看戏不香吗？

13.3 看自己演戏

看戏，还要看自己演戏，还要看自己头脑编故事。

师兄楼道里见面不和我打招呼。我想：前几天我背后说他坏话，是不是被他听见了？也不算坏话啊，就是说他不讲卫生而已嘛，怎么能这么计较呢？都出家了，心量还这么小，一点包容度都没有。我上次还送他那么多苹果呢，今天见面居然都不打招呼，上次还说要请我吃饭来着……

看这就是头脑编的故事，就是一场戏吧！

头脑是世界上最好的编剧，不信你自己看自己。

和爱人吵架的时候，一定会想起好多好多以前的事，越想越气！组合到一起，得出一个结论：就是对方太不是东西了！又或者爱人连续一段时间回来太晚，你会想：是不是有外遇了？上次还如何如何，某某还说如何如何……再比如，你觉得自己做错了某件事，但又不愿意承认，于是头脑瞬间浮出很多念头，都是替自己辩解的：嗯，自己这么做是正常的。

这就是头脑编的故事，也就是一场戏啊！

最后，教你如何学会看戏，如何看自己的戏。

方法很简单，一旦遇到情绪，就提醒自己：我要看戏。

发现你孩子一直在玩手机，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。好，你是要看自己演一个火爆脾气的妈妈？还是看自己演一个温柔智慧的母亲？

发现同事在说你坏话，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。看他表演就好了，这就是他的生活方式啊。你需要为他的生活方式而生气？

路上有人开车加塞，自己怒火蹭蹭就起来了。此时要提醒自己：我要看戏。他演的是个加塞的司机，你演的是那个被加塞的司机，还要看见，在剧本里，这是个拥堵的城市。看戏而已，至于那么上头嘛？

朋友找你诉苦，你发现他很消极很负面还很自负，你总想提醒他，此时要提醒自己：我要看戏。他演的就是那么一个角色，自己不想改，你就看戏好了啊。来说段相声：嗯，对，是啊，不容易。

和爱人吵架：“你就是不重视我，心里没我，结婚纪念日不记得，生日也忘记好几回，你说自己记性不好，为什么初恋女友的生日你还记得那么清楚，还想着要发个消息！”此时要提醒自己：我要看戏。看头脑如何编故事，自己居然想把这个故事变成真的，傻不傻？

一旦遇到情绪，就提醒自己：我要看戏。

嗯，这个方法简单不？从修行的角度讲，这就是觉察，一种简单且强大的方法。

有了觉察，看戏就很容易了。而且你完全可以做到，不只在有情绪时才看戏，任何时候你都能看戏。

生活多美好啊！顺境时看喜剧，困境时看悲剧，平时看肥皂剧。对剧情不满意，还能自己改。



觉察对治情绪的方法

③在某处贴条“觉察”：

可以在办公桌上打印两个大字“觉察”，这样可以时时提醒自己，在与同事沟通时提起觉察。同样，还可以在手机壳背面贴两个字：觉察。自己拿起手机时，会提醒自己提起觉察。这对时常想摸手机的人也有帮助。

④在事前提醒自己觉察：

有时我们知道某些场合会容易引发自己情绪，就提前提醒自己：接下来要时刻保持觉察。例如下午的绩效会议之前，知道会有不公平，提醒自己提起觉察；回家见父母，知道他们会催婚，提醒自己提起觉察；下班晚了，知道婆婆会抱怨，在进门之前提醒自己提起觉察。

⑤了解世间八法：

人们常常会陷入八大陷阱中：希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望得到表扬，不希望被批评；希望得到关注，不希望被冷落。这八件事，会让我们日常的情绪起伏不定。如果实在挖不到情绪背后的执著点，可以往世间八法上靠。

第十四章 如何保持好的修行状态

所有带条件的快乐，都是通向痛苦的道路；
让你不快乐的不是事情本身，而是你对事情的反应。

请大家思考一下：修行状态好不好取决于什么？怎么样衡量修行的状态好不好？

14.1 怎么衡量修行状态好不好？

有同学说：“最近，我的修行状态比较好，每天都很开心，对爱人、孩子、家人、好友等身边人都特别好，一点脾气都没有。”

这只是你的生活状态，并不代表修行状态。

生活状态的好坏和你近期经历的人、事、物等有关。比如你中大奖了，这段时间你一直很兴奋，谁都能原谅，但这不是你的修行状态。

不要把生活状态当成修行状态。生活状态可能很好，但修行状态很差。生活状态可能很差，但修行状态很好。

比较好的修行状态是：每天都能认认真真地做修行功课。对在生活中修行的同学来说，就是每天都能**认真练习觉察**。把静坐觉察练习、随机静坐觉察练习、动作觉察练习、即刻觉察练习应用到生活中。

有人说这太浪费时间了。不会的，除了静坐觉察需要额外有时间外，其余的觉察练习不是独立于生活，而是和生活联系在一起，融入日常生活之中。

有同学说：“我现在睡眠特别不足，没时间静坐。”

当你懂了静坐觉察，真正能清晰看到自己念头，练习十分钟就相当于睡觉一小时。人之所以需要睡觉，主要是因为头脑需要休息。静坐觉察，就是让头脑休息最直接的方法。这也是为什么，很多修行好的人，能夜不倒单（用打坐代替睡觉）。

我平时习惯晚睡，但每天要早起，因此，中午通常会午睡一个小时。但有时我忙起来，中午没时间午睡，就选择静坐十几分钟。效果也很不错，一下午精神都很好。

动作觉察，比如吃饭觉察、走路觉察，初学者一定要刻意练习，不是在吃饭或者走路时，想起来才去观两秒的念头，这不是刻意练习。刻意练习是指，今天计划练习在吃饭中觉察，练习在走路中觉察。当你每天都能坚持刻意练习时，你的修行状态就会很好，几乎不用担心最近的情绪会怎么样。就算生活状态比较低落，遇到比较伤心或纠结的事情，对你的影响也不会太大。

14.2 修行状态不稳定怎么办？

有同学问：“自己修行状态很不稳定，怎么办？”

最简单的方法就是坚持练习。修行状态好不好，取决于每天练习觉察时间的长短。练习越长，状态就越好。但你状态不好时，更要练习了。因为**“调伏心的过程，就是调伏心的结果”**、“**踏向彼岸的每一步都是彼岸本身**”、“**练习觉察的目的就是练习觉察本身**”。

典典同学说：“觉察是练功，也是功！”

一开始是刻意练习，练习在吃饭中觉察，练习在走路中觉察，练习在洗碗中觉察等等，等你习惯了，熟练了，你会发现不用刻意练习，反而是在觉察中吃饭，在觉察中走路，在觉察中洗碗。做一切事都在练习觉察，自然而然。

吃饭时，你是在吃饭，也是在练习觉察。走路时，你是在走路，也是在练习觉察。等车、开车、排队、起床等随时随地都可以练习觉察，觉察从一件事，变成了每一件事。就像你每天能做很多事，从来不会忘记呼吸。

有同学问：“在恋爱中能练习觉察吗？”

在谈恋爱中练习觉察，是一个特别珍贵的机会。爱是特别美好的存在，但要把握一个度，不要让爱过渡成为贪欲、占有。爱之欲其生，恨之欲其死。爱和恨是对应起来，当你恨一个人，恨到极致时，就想毁灭对方，会恨不得他被车撞死；而爱可以让自我消失，很多热恋中的人，看上去很傻，傻到愿意为对方付出一切，包括生命，这就是没有自己。

恨，能毁灭他人；爱，会毁灭自我。

从爱一个人，过渡到爱众生，爱就成了慈悲。

当你爱上一个人，要警惕不要被自我控制。自我能把你经历的一切、学到的一切都变成它自己，从而来对付你。

一开始你对爱人没有任何的索求，只是去爱他，愿意为他做任何事，哪怕只是看他一眼，也会觉得特别幸福。他只是回了一个笑脸，你也会觉得非常地开心，因此而傻笑一小时。

但过一段时间后，“自我”学会了，就开始要求更多了：我付出那么多，却得到这么少？凭什么家务都是我在做？为什么他还对另外一个人那么关心？嫉妒心、占有欲就开始出现，此刻爱就在慢慢消失。

一旦比较出现，逻辑就出现了，头脑就出现了，那就意味着自我也出现了，更意味着爱已在慢慢消失。此刻你们表面上可能还是恋人关系，实际上爱已经消失了，吵架也开始了，烦恼和痛苦也开始。

婚姻中，你会发现，很多时候吵架是这样的：“我为家里付出了这么多，你做了什么？”“我每天做牛做马，伺候你们这些大爷，嫁到你们家真的是倒了八辈子霉。”比较一出现了，爱就消失了。不仅亲密关系会这样，亲子关系、父母关系也是如此。

当你说“我对你这么好，你还不知道体贴我”，这已经

不是爱，而是交易。真正的爱怎么可能会是交易呢？交易之中怎么可能产生爱呢？此刻，已经是“自我”在表演。

当爱消失，曾经有多爱，可能现在就有多恨。这里不深入这个话题了，只是提醒大家：爱上一个人是美好的，想要去占有一个人是可怕的。

无论多大年纪，当爱出现，都是很美的。但一旦恋爱之人被头脑控制了，就会做出很多“丑陋”的事情来：想要回报、想要占有、嫉妒、嗔恨、抱怨等。这时爱已经消失，一件很美好的事情就被我们自己毁掉了。

人啊，总喜欢亲手毁掉自己的幸福。

不少同学，在我看来，其实挺幸福的，队友、孩子、父母、工作，都还不错。但 Ta 总是不满意这个不满意那个，要求这个要求那个，抱怨这个抱怨那个……最后，Ta 原本的幸福，就被自己一点一点亲手毁掉了。

表面上每个人都想要快乐，但实际上没有人真正地想要快乐。为什么？你可以想想，你以为的快乐是什么？是不是意味着对方要符合你的要求，你才快乐？本来有快乐就挺好，非得要让对方符合你的要求，才能够快乐。自我喜欢这样的快乐，而自我的要求又一直在变。

本来爱上了一个人，你会很快乐，但你若要求他不许喜欢别的女生，这时，你才快乐。再加一个他必须对你很好的条件，你才更快乐。本来爱他是挺快乐的一件事情，当你加了条件后，快乐就会减少。这是一步一步把你的快乐减少。

本来你挺爱孩子的，有个健康的孩子，你很快乐。但当

他上学了，你要求他成绩好，你才快乐；你要求他不玩游戏，你才快乐；你要求他有好的习惯，你才快乐。

最后，你会发现，所有带条件的快乐，都是通向痛苦的道路。

对他人提要求，某种程度就是你的期待，你的欲望，而欲望永远不会被满足。

当你满足了一个欲望后，它又会生出新的欲望。欲望的本质就是不满足，如果它能满足它就不叫欲望了。

自我有很多小把戏，会编很多理由来引导你。

你不要以为，现在缺钱，等有钱了你就能快乐。等你有了钱，自我一定会告诉你有更多钱才能更快乐。

你不要以为，有了四室两厅就能幸福，等你有了大房子之后，自我一定会告诉你有栋别墅才能更快乐。

你不要以为，有个地方能满足你所有的期待，去了就好。等你去了之后，自我一定会和你提新的要求。有时，我们很容易被自我欺骗。

有同学说：“我和我队友最大的问题，就在于他从来不肯定我，我特别希望得到他的肯定，但他从不肯定我。”类似的还有：“我跟我妈妈关系不太好，我特别希望得到妈妈的肯定，但她从来不肯定我。”

你觉得队友、妈妈从来不肯定你，所以不快乐。你认为得到了他们的肯定，你就会快乐。

不会的！等你得到了肯定，你的自我又会找另外一个理由，找一个你暂时没有得到的东西：队友从不关心我，连我的生日都忘记，哪怕说声“生日快乐”，我也没这么伤心。

等你队友记住你生日了，也跟你说生日快乐。你又会想：队友越来越敷衍我了，我过生日，他只是说了一句‘生日快乐’，哪怕一起吃顿饭，我也没这么伤心……

类似的事，你对身边人诉苦时，大家也觉得你说得很有道理。

其实不然，自我总能找一个让你觉得正确的原因，让自己的情绪合理化。它只是一个小把戏而已，你要看见。

让你不快乐的不是事情本身，而是你对事情的反应。

对事情的反应，就是自我要把戏的舞台。要小心警惕，别被自我欺骗了。

有个同学因为队友没跟她说晚安，睡到半夜把她队友拉起来，埋怨道：“以前睡前，你都和我说晚安的，今天没有说，你就直接睡着了，还打呼噜。”

她生气了好久，觉得很伤心，想起了以前的日子，想起了以前的承诺，又对比现在的生活，越想越悲伤，一夜没睡。

是不是很搞笑？这就是被自我戏弄，还不自知。

人之所以痛苦，是因为愚痴，是因为没有智慧。不用去怪别人没和你说晚安，怪别人对你不认可等等，这些都是向外找的理由。这些理由可以找出来很多，但不能解决任何问题。

一个人的生活状态，很难控制。这和我们过往的经历，最近遇到的事情有关。有时会莫名其妙地兴奋开心，有时也会莫名其妙地心情低落。我们不用刻意留住某个状态，或者排斥某个状态，甚至不一定搞清楚原因。生活中的每个状态，都不是恒定不变的，每个状态都会过去。当遇到一些逆境，可以当做练习觉察的修行对境。

但一个人的修行状态，是自己可以控制的。**每天练习觉察，每天刻意练习，把觉察融入生活的点滴之中，这就是好的修行状态。**



觉察问与答

学习觉察的方法，和社会上其他身心灵的课程内容，有什么不一样吗？

答：社会上很多身心灵的课程，有的偏重于心理学，也有偏重于修行的，而且不乏很多实用的课程，类似如何提升亲密关系，如何改善亲子关系，如何提升自己的能量，如何缓解情绪压力等。

目前大部分课程偏向于教人解决某些问题，而觉察的方法，并非用于解决问题。一开始，可以用觉察来对治习气、对治情绪等，但目的并非如此，觉察的目的是为了让你增长智慧，让你醒来。

问题是永远解决不完的，生活中总是一个问题连着另一个问题，无穷无尽。如果你没有智慧，就好比一个盲人行走在世间，有人教了你一条路，知道了这条路上的障碍物，你学会了，但遇到另外一条路，你又需要学习……你学习了很多路，但依然不够，因为世间的路有无数条，而且就算你记住的路，路况也经常会发生变化。所以，你记住再多的路，走路还是会摔跤。就像你明白了很多道理，也过不好这一生。觉察要教你的，不是某一条路要怎么走，而是让你自己把眼睛睁开。当你睁开眼睛，哪怕没学过一条路，你自己也知道该如何走。

第十五章 练习觉察的三个状态

初学者，把觉察当成工具，遇到对境拿出来用一下，很正常；
等入门了，需要每日刻意练习，在生活中练习觉察；
等再进一步，就可以在觉察中生活。

15.1 把觉察当成工具

练习觉察有三个状态。

第一个状态是：把觉察当成工具。

一开始，很多同学是为了解决自己情绪问题、生活烦恼，才学习觉察。所以，觉察就是个工具。

有同学学会了观念头，学会了【看盯挖改】，学会了挑战勇士四大原则，生活中遇到了烦恼偶尔拿过来用一下，发现还挺好用的，很快解决了问题。同学非常高兴，对必经之路非常感谢。这就是把觉察当成工具。

不过你把觉察当成工具，你会发现这个工具越用越不好用。以前能对治情绪，后来发现越来越难，很多时候，情绪出现，看见不及时，就算及时看见了，也盯不住。

为何会如此？自我会把你学到的一切转化为自己，用来对付你。

很多同学容易只走到这一步，就停下来了。

平时不重视练习，只有情绪来了，才想起来要提起觉察，这是很多同学对待觉察的态度和做法。他们觉得练习了这么长时间，自己已经懂了，不用练习了。

天空训练营的同学，都非常认真投入，每天都在练习，这时，他们就是初学者的心。有些练习半年的同学，觉得自己都会了，开始很随意。这就是忘记了初心，已经不再是初学者的心。

甚至有的船长，自己的修行状态不好，但给同学点评作业时还自我感觉良好，因为同学们都表示感谢。你怎么知道那不是同学跟你客气一下？有哪个同学会说“学长点评得不好”？每个同学都会说“辛苦了，谢谢”，对吧？为什么？因为没法夸了，只能夸你辛苦了（笑）。如果你真的能一针见血地指出他的问题，对他的帮助很大，他不会只是简单表示一下感谢。

船长修行状态不好，被情绪带走的次数会增多，能静下来的时间会减少，智慧也无法出现，对问题很难看得更深。反之，如果船长有一个好的修行状态，哪怕不知道某些表达技巧，也能给同学们很好的帮助。

修行不是靠逻辑的，也不是靠头脑分析，而是智慧的流淌。就像 H 同学每次夸人，每句话都夸得很有意思，很具体的，很到位，很鲜活，不会让人感觉敷衍。如果他的修行状态不好，那夸人的词可能是陈词滥调。

一个人修行状态是可以看出来的，大家一定要好好练习。不管你的生活状态怎么样，不管你是兴奋还是沮丧，是在旅游还是在家，都不重要，重要的是每天坚持练习，不要只是把觉察当成工具。

15.2 在生活中练习觉察

第二个状态是：在生活中练习觉察。

当你不只是把觉察当成工具，你就需要每天刻意练习。

你可以给自己定任务，做个列表，用打勾的方式记录。比如今天静坐觉察完成了吗？随机静坐觉察有几次？吃饭觉察完成了吗？

你平时的烦恼，也可以用来做觉察练习的对境，给自己定一些特殊的练习作业。

如果你发现这一段时间容易生气，你可以记录每天生气的次数。

如果你抱怨的次数比较多，你可以记录每天抱怨的次数。

如果你很恨某个人，一直放不下，你可以记录每天恨他的次数。

如果你刷视频的次数比较多，记录一下想刷视频的念头的次数。

你每次尽量及时看见，看见了，尽量停下来。每天记录次数。这种刻意练习，本身就是修行。

刻意地在生活中练习觉察，这是大家都可以做到的，练习久了，会成为习惯，觉察力也会提升。

你可以给自己定原则，比如在大拜中觉察四十九天，在大拜中感知自己的每一个动作。

顺便提一下，制定好原则后，直接去做就好，不要想着一定要完善工具才能开始。

L 同学制定了在大拜中觉察的任务后，就想着要买计数器，用来记录大拜次数。买好计数器后，又觉得拜垫不行，重新换一个。后来发现，带计数功能的垫子，拜起来会更好，又换了一个垫子。再后来发现天气太热，需要安装个空调，又听到别人说手套不好用，又重新换了一双手套……最后 L 同学发现，自己买了一大堆工具，真正该做的还没有开始做。

俗话说：差生文具多。这一点我印象特别深刻。

最开始练字时，我买了一堆工具，到现在，抽屉里还有几百根各种各样的笔和笔芯、各种方格、米字格、回字格等字帖。各种工具都买了以后，发现字还是不行。但等真正练到一定程度后，才知道，根本不是工具的事，拿一根筷子写字，也能写得好看。

如果你真正想练，就先练起来，不要总想找更好的工具。我还有一段经历。

大学时，我和同学去爬泰山，路上遇到了一群装备特别好的人，登山鞋、冲锋衣、帽子、眼镜、拐杖、水壶、对讲机等应有尽有。下山时，又碰见了他们，但他们看起来很沮丧。他们说：“路上遇到两个爬山的人，只是穿着解放鞋，什么装备都没有，爬得很快，一下子把我们远远甩在后面了。”

很有意思吧，带着专业装备的人，比不上什么都不拿的人。

真想练习，就直接去练就好，不用去找额外的工具。我大拜时，就放几个瓜子数数。磕十个，拿一粒。记错就记错，这有什么关系吗？多磕，少磕几个也计较的话，还修什么行？就算记少了，也无所谓的，不用那么精确。

当你决定在生活中练习觉察，直接练习就好。你可以设计一个很简单的表格，白纸手画表格也可以，但不要为了设计表格，买了一个打印机。有了黑白打印机，发现不够美观，还想换一个彩色的……

有没有想过：为何差生文具多？

这都是自我的小把戏。那些越是追求环境的人，自我很会找各种理由。我们修行，要看见“自我”的这种小把戏。如果你看不见，就被这种把戏耍得团团转，如果你看见了，这些把戏就骗不了你了。这就是：能看见，才自由！

15.3 在觉察中生活

第三个状态是：在觉察中生活

在生活中练习觉察，练到一定程度后，你偶尔能体会在觉察中生活。

这时，你不会错过对境，也不会拒绝烦恼。可能还会特别期待生活、工作有些新的变化和挑战，因为你知道，它们都是来帮你练习的。你会很清楚，觉察一直都在，你会明白：**“修行不是为了生活，生活是为了修行。”**

一开始肯定做不到，也不要拿这个观点去和别人讲，他们真的会被吓到。

J 同学说：“修行人不需要朋友，不需要家人，只需要师父。”

修行到一定程度时，你会发现这个观点可以的，但一开始这么说就不对，会吓到很多同学，还会导致有些同学抵触修行。

不同场合分享不同的观点，不是分享你认为正确的，也不是要把对方需要的都给他，而是给他这个阶段最合适的，不多也不少。有时，你明知道他错了，让他错一会儿，也不一定是坏事。

有时候我明明知道有些同学是错的，但他想做，问我的意见怎么样，我可能还会支持他去做。因为我当时可能觉得让他犯一下错误，这样对他更合适。如果我直接帮他指出来，他可能认为我讲得没有道理，不会听劝。或者可能听

劝，但他自己体会不深，以后还会继续栽跟头。

关于修行，对不同的人，需要有不同的指导。对同一个人，不同时间也需要有不同的指导。这对修行师父要求很高的。因此，我们不要轻易指导别人的修行。

初学者，把觉察当成工具，遇到对境拿出来用一下，很正常；等入门了，需要每日刻意练习，在生活中练习觉察；等再进一步，就可以在觉察中生活。

在觉察中生活，是我们要去追求的目标，不要好为人师去指导他人。对方可能连把觉察当工具的状态都达不到。新手村毕业，他能把觉察当工具，就已经非常厉害了。天空训练营和摩鱼班的同学，能在生活中练习觉察就做得很好了。

当你偶尔能做到在觉察中生活，你会发现，不用刻意练习，但练习一直都在。觉察像呼吸一样，一直存在，伴随着你做任何事。



觉察四层次 1

第一个层次：感知每一个动作

当你走路时，把觉知放到脚上，当你打字时，把觉知放到手上，当你喝水时，感受手拿起碗的动作……这些都是觉察，但你几乎从来没做过这些事。

有一次，我去做按摩。按摩师是一个年纪比较大的盲人，手法很好。我和他聊了起来。他不善言谈，但心态很好。谈到他失明的双眼，也没见他丝毫的抱怨与沮丧。我说自己工作压力大，希望按摩缓解一下。

他说：“如果你希望按摩效果好，你需要配合我。”

“怎么配合？”

“我按摩时，你需要把觉知放到自己的身体上，尽量不要想其他事情。”我问他为什么。他说了一句让我印象深刻的话。“如果按摩时，你一直在想别的事情，我就是在给一具尸体按摩！”

如果按摩时，我不保持觉知，按摩师就是在给一具尸体按摩。多好的一句话啊！同样的道理，吃饭时，你不提起觉察，那也只是一具尸体在吃饭；走路时，你不提起觉察，那就是一具尸体在走路；有人习惯在上厕所时刷手机，一刷半个小时，这就是一具尸体在上厕所……

说起来有些“恐怖”，但想想那些患有梦游症的人，梦游时，他们完全不知道自己在干什么，本质不是一样的吗？我之前说，绝大多数人，哪怕睁着眼睛，也在做梦。

你看，他们上班时，想着下班后去吃饭，吃饭时，想着等会要回家，回家后，想着明天还有工作。他们永远不在他们在的地方。



第十六章 愿力有多强大

真诚发愿，是一种很实用的修行方法。

一切烦恼都来自于对“自我”的执着，
而发愿可以让“自我”无所作为，还可以培养慈悲心。
而当慈悲心生起，自我就会减弱，烦恼也自然会减少。

当你能降伏自心时，会发现自己是可以掌控“苦”的。

有人说：“别人伤害我，我感觉很痛苦。”

其实，如果你不愿意，没有人能伤害得了你。

有个出家师父，出家前，出了车祸，没法站立，
平时只能坐轮椅或躺着。离婚时，妻子为了把沙发带走，把他从沙发上推到地上。

为了一张沙发，选择伤害同床共枕的人，原来人性是这样。

出家师父说，他当时内心一点嗔恨都没有。

他身体可能很痛，但他没有愤怒，也没有苦，只是觉得很悲伤，觉得对方很可怜。

16.1 降伏自心，痛而不苦

下次当你觉得自己很痛苦时，可以想想蓝狮子分享过：苦不一定是真实的，你是可以降伏的。外境只能带给你痛，而你苦不苦，取决于你的心。

生活确实会遇到很多困境，各种困境。

W 同学家，有老人患癌，举全家之力，外加借债去治疗，好不容易控制了病情，生活似乎回到了正轨。但好景不长，五年后，自己二胎期间，老人癌症复发，还是晚期。

她每天忙于工作、照顾家庭，每天都像陀螺一样忙着转动，两眼一睁，就是赚钱养家。

W 同学分享时，红着眼眶，哽咽了几次，这其中的心酸苦楚，言语太轻了，说出来的只是一部分，绝大部分都无法说出。

类似 W 同学这样面临经济压力的同学，应该不少。

虽然这种困境，我们不希望看见。但既然遇到了，也要好好珍惜，它很难得，一旦过去就不会再来了。难得，并非说这种经历很好，而是这种经历不常见。这种被生活压得喘不过气的经历，一旦走出来，我们会成长很多。

我曾经也经历过特别艰难的时候。现在回头看，我很感谢那段经历，如果没有那段经历我不会对金钱、对人性有这么深刻的思考。

你不懂修行，苦难是人生路上的关卡；懂了修行，苦难成了修行路上的台阶。

我们不刻意追求那些困难，但当我们遇到贫穷、疾病、死亡时，不要错过，因为这段经历很难得，一般不会重复。而你经历一次，会蜕变一次，智慧增长一次。

A 同学问：“八十多岁的爷爷病重，可能会去世。我可以做些什么？”

我建议他回老家，一方面是好好陪伴，另一方面是让他去感受、经历一下。

“经历什么？”

“经历什么是死亡。还可以和老人聊天，问一些终极的问题。比如这辈子最大的遗憾是什么？最有成就感的事情是什么？如果再活一次，会如何选择？”

亲人送给后辈最后的礼物，也是最珍贵的礼物，就是死亡。

一个快走完一生的人，他的回答是什么？不要觉得老一辈没读过什么书，讲不出来什么大道理。他们全凭自己的经历去体悟人生，去感悟世界，或许比那些被知识占据的人更具有价值。

家有一老，如有一宝，无论他有什么经历，什么学历，如果后辈愿意聊，有太多事情可以感悟了。

好好珍惜生活的每一段经历，无论是贫穷还是富有，是病痛还是健康。

16.2 愿力大过业力

回到主题，今天要分享的是，愿力有多强大！

一个五十来岁的画家，某美术学院院长，事业如日中天。

有一天他去做检查，医院确诊他患了绝症，只有半年寿命。

他感觉晴天霹雳，万念俱灰，陷入绝望，非常痛苦。

后来遇到一个修行人，修行人问他：“你想活吗？”

“当然想。”

“真的想吗？”

“真的想！”

“为了活下去，你愿意付出什么？”

“只要能活，我什么都愿意付出！”

“你可以发愿：只要我活一天，就利他一天。而且要真的这么做！”

后来院长发愿了，做了很多利他的事情，活了好多个半年。

再看个故事，佛经中的故事。

目犍连是佛陀的大弟子，号称神通第一，上天入地，很厉害的，还能到地狱救他的母亲。

有一天目犍连问佛陀说：“神通和智慧相比，哪个更厉害？”

佛陀说：“你看见天上那只鹰了吗？这是它的一根羽毛。”

佛陀拿着羽毛去海边沾了一滴水说：“神通和智慧相比，就是一滴水和大海的关系。”

“那是不是智慧最厉害？”

“也不是，你们都觉得我证悟了，最有智慧。但为什么我还头疼呢？因为智慧再厉害，也比不过业力。曾经有一世，我看见村民在杀鱼，我不但没出手相救，还在旁边笑，导致了这辈子头疼。”

“那业力就是最厉害的？”

“也不是，业力再厉害，也比不过愿力。”

当一个人真诚发愿时，他的一切业力也会发生变化。就像被医生宣布只能活半年的画家，因为发愿，活过了很多个半年。当你的愿力很大，使命还没有完成时，老天爷也不想让你离开（笑）。

你想想，为何那些出家人，都发愿要利他，要普渡众生？

有人说，我没那么高尚，发不了这么大愿。

发愿也不是让你变得高尚。

真诚发愿，是一种很实用的修行方法。一切烦恼都来自于对“自我”的执着，而发愿可以让“自我”无所作为，还可以培养慈悲心。而当慈悲心生起，自我就会减弱，烦恼也自然会减少。

16.3 三种发愿

在天空训练营，我教过大家三种发愿：

1. 早起发愿

例如：愿师父加持我，今天所做、所想、所说，都是为了利益一切众生！

这种发愿，一方面是说出自己愿望，也是表明决心，一方面是祈请加持，让自己更有力量。

2. 遇事发愿

例如：如果某事成功，对众生更有利，请师父加持我成功。如果某事不成功，对众生更有利，请师父加持我不成功。

当你遇到某件事很纠结、紧张、焦虑时，你可以选择这种发愿方式，做好当下的事，把选择权交给师父。

3. 慈悲发愿

例如：愿师父加持我，我愿替妈妈承受牙疼带来的所有痛苦，愿她能早日康复。

这里是以妈妈为对象，以牙疼为例子，但可以扩展到发愿替众生承受疾病带来的所有痛苦。这种发愿，很适合在自己病痛时使用。这样也能让自己的病痛变得有意义。

有人说：替天下所有人承受痛苦，我无法真诚地发那么大愿啊！

你可以从身边人开始，从为你的至亲至爱承受痛苦开

始。当你孩子生病难受，我相信你愿意去替孩子承受病痛，让孩子能健康平安；当你母亲身患病痛，我相信你愿意去替母亲承受病痛，让母亲能健康平安。

如果你相信轮回，相信人不只有这一辈子，还有上辈子上上辈子，一直到无数辈子，那你可以思考一个问题：你这辈子有父母，上辈子呢？你每一辈子都有父母。如果你轮回了几亿年几十亿几百亿年，你经历了无数辈子，那你每一辈子的父母在哪里？他们应该也在轮回。

从概率讲，这个世界的众生，都有可能做过你的父母，甚至做过多次。你可以为这一辈子的母亲承受痛苦，为何不能为上一辈子的母亲承受痛苦呢？理解逻辑了吗？

大家平时可以去尝试发愿，练习介绍的三种发愿。当我们发愿去利益他人，替他人承受痛苦时，很多神奇的事情可能会发生。



觉察四层次 2

觉察的第二个层次：看见每一个念头

相对感知身体的动作，看见念头，要困难很多。或许你从来没有注意到自己的念头，从来不知道就在一秒钟，头脑中闪现了多少个念头。

你可以找个安静的环境，给自己十分钟，准备一张纸、一支笔，还有一个打火机。开始观察自己的念头，把每个念头都记录下来（如果你记得足够快的话）。你会发现，原来自己有这么多的念头，而且许多念头居然这么邪恶，或让人羞耻！不用到十分钟，你就会受不了自己，迫不及待地想把这些全部烧掉。还好，你准备了一个打火机。



观察念头，没有你想象中的那么简单，如果你没有做过专门的练习，你会错过绝大部分念头。念头就像瀑布，连绵不绝，你观察念头，一不小心就被念头内容带走。就像你想起以前的恋人，这是个念头，你看见了，但很快又会想起曾经和她/他在一起的甜蜜时光，一幕一幕画面出现，到后来你们分手，分手的场面，你依然清晰记得，那是一个雨天……等你醒悟过来，你才发现，原来手上还拿着一支笔，却什么都没记下来：哦，原来我正在记录念头来着。

第十七章 提升见地，向光而行

当一个人升起智慧了，成为一个好的修行人，
他会影响这个世界。

一个人的觉醒，是对于这个世界最大的回报。

生活中，很多打架、伤人、杀人等意外事故，是因情绪失控造成的。当一个人处于嗔恨情绪时，他是无能为力的。并非嗔恨到极致就不恨了，相反会越来越恨。用嗔恨无法消灭嗔恨，如同黑暗无法消灭黑暗。

来看一个例子。

C 同学说自己白天辅导孩子写作业，天天做牛做马做家务，给家人安排三餐，晚上想留点时间学习修行，队友却不允许。不关心自己也就罢了，还抱怨她，C 同学觉得自己一点自由都没有。她心中非常嗔恨，又无能为力，甚至想自己跳河死了算了。

我看了，挺替她担心的，因为她的嗔恨心起来时，会希望毁灭对方，绝望之时，可能也会毁灭自己。

嗔恨心起来时，能量很大的。

有个出家人经常去监狱里给犯人做心理辅导，他说，根据自己不完全统计，70% 以上的罪犯，不是本性坏，而是在情绪失控中犯罪。由一开始的谩骂到互殴，乃至最后一刀结束对方的生命。嗔恨心起来时，能量很大，毁灭一个人，也很容易。

17.1 当光照进，黑暗就消失

也有一些人处于嗔恨时，看见自己的嗔恨，觉得这样不对，自己应该原谅对方。这种很难，越说服自己要原谅对方，可能心里越是憎恨他。不应该原谅他，也不能恨他，那怎么办？

也不用绝望，当爱出现时，憎恨自然就消失了。就像当光照进，黑暗自然就消失了。

C 同学的事其实挺简单的。她爱人之所以抱怨，是因为觉得 C 同学不关心自己，自己在外忙完了，回到家，C 同学也不和他聊聊天。C 同学又觉得自己天天忙内忙外的，晚上好不容易有点时间学习修行，队友还抱怨，所以感觉很委屈，心里感觉不平衡。

但 C 同学学修行是为了什么？不就是让自己有能力降伏自心，不被对方的语言/情绪带走吗？爱人需要你关心，你就关心一下，问候一下，吃个饭，这不是很简单的事情吗？爱人需要你安慰，你就去安慰一下，聊聊天，散散步，这就是爱。当你去关心他、爱他的时候，嗔恨也就消失了。

当你变得有智慧了，世界就不会被你扰乱，会按照正常的轨迹运转。

当你没有智慧时，会被情绪带走，怎么做都是错的，往往就是一个“搅屎棍”，越搅越乱。

队友和孩子在吵架，本来已经快结束了，你非要参与进去，你情绪起来后，指责他们，最后演变成越吵越激烈的三个人吵架。

把一个不安定因素放到一个不安定的环境中，只会让环境变得更不安定。当一个人没有智慧时，怎么做都会是错的，越做越错。

J 同学上新手村时，说自己最担心的就是孩子的作业，总是被老师批评，问蓝狮子，该如何辅导孩子。

我跟她说，给你一个任务：一个星期，不管孩子的作业，哪怕他不写作业，你也不要管。J 同学答应了。

一个星期后，J 同学说，班级群里，班主任第一次表扬了她的孩子，说作业做得不错。

无独有偶，D 同学也有类似的经历。

D 同学在天空营结束时说，她最近一个来月，因为上天空营太忙了，没空管孩子的学习，最近孩子期末成绩出来了，孩子考了班级第四名。平时她辅导孩子很多，但孩子平时考试都是班上十几名。

是不是觉得很讽刺？这里并非说，父母就不应该辅导孩子的学习，而是说，如果父母没有智慧，做的那些辅导，可能会起反作用。

你不要觉得可以劝阻父母不吵架，或者在父母吵架时，你去凶他们，让他们不要吵，最后导致的结果，是他们更伤心了，只能背着你吵。

17.2 真正的智慧不是依赖于头脑和逻辑

生活中的烦恼，并不是靠逻辑分析，或者靠知识推理来解决的。

如果逻辑知识能解决生活中烦恼的话，为何婆媳关系几千年了，都没解决？为什么家家仍然有本难念的经？如果能通过逻辑分析问题，我们遇到烦恼，可以直接看书，不用总是请教别人该怎么处理了。如果逻辑知识能解决生活中的烦恼，那些博士和学者，应该是最幸福的人，但现实是，社会上那些自杀的，大多学历都不低。

清官难断家务事，公说公有理，婆说婆有理，每个人都认为自己很有道理，否则也就不会吵架了。

真正有智慧的人，是不会依赖于头脑和逻辑的。当你有智慧了，至少不会扰乱这个世界，它本身就会发生变化。例如，你可以引导孩子，但不会去逼孩子练字，而是让孩子自己想练字就练。如果你一直逼孩子练字，孩子天生叛逆心很强，可能这一辈子也不会练字了。

每个人都希望掌控别人，希望别人听话，但是每个人都

不希望被掌控，无论是孩子还是大人。你想要掌控一个婴儿，他也会哭的，更何况是一个有自己思维的孩子、大人。当你越想控制他干什么时，可能他本身想干的，最后他也不干了。

当你有智慧了，看待这个世界就会不一样。

以前总看见别人的问题，现在能看见自己的问题。

以前总指责别人怎么能这样，现在可以看见别人的不容易。

以前总是觉得是别人的错，现在能看见自己的念头和习气了。

以前你发现不了别人的好，会讨厌很多人，现在会发现他们其实挺可爱的。

有个老太太，带孙子去逛超市，她不想占便宜，就和孙子说，你去拿一个水果放兜里边，小孩子拿没关系。有的人说她把小孩子教坏了，但是我
觉得这个老太太太可爱了。

有人说：蓝狮子因为你修行好，所以觉得她可爱。那来看另一个同学真实的例子。

B 同学家里有个卖杂货的店铺，有一次，来了一位中年妇女，提一个篮子，买镰刀。

B 同学在带小孩，在忙，余光瞥见她拿了三把镰刀放在篮子里，拿布稍微盖了一下，看上去只有两把。中年妇女问：“两把镰刀多少钱？”

B 同学在心里面笑了笑，就说两把多少钱，然后她就欢天喜地地给了钱，走了。

B 同学说我觉得这个姐姐好可爱。

有的人说这样就是在纵容社会的偷盗风气。这里就不展开探讨了，你自己想一想为什么。

当你有智慧了，修行好了，对于这个世界的影晌也是积极的，类似于说能量、磁场很大。

有的人说这个是唯心主义，是迷信。我是学理工科的硕士，逻辑性很强的。虽然有些事情科学还不能解释，但是我们经常会有些“迷信”的经历。

你有没有过一些有感应的经历？就是你见到一些大人物，别说见到大人物了，就是见到我这种修行不太好的小人物，在那个环境里，有同学会一直哭或者心跳一直很快，身体就是有这种反应，也说不出为什么。

有时候跟一些修行好的人在一起时，你本来有很多问题想问，但见面之后，什么问题都没有了。可能是你想不起来了，也可能是那一刻，你感觉那些问题没有什么好问的。我就有过这种经历，我和我老师一起的时候，一开始很多次，我基本上一句话都说不出来，很多问题都忘了问了，只是在傻笑。后来我提前把问题写到纸条上，见到老师把纸条拿出来念。

17.3 对世界最大的回报是一个人的觉醒

当一个人升起智慧了，成为一个好的修行人，他会影响这个世界。一个人的觉醒，是对于这个世界最大的回报。

平时鼓励大家多亲近善知识，是因为通过慢慢地熏习，你的见地会提升。见地提升后，很多以前纠结的事情，自然就不纠结了，同时还能保持比较好的状态。

我经常说：你要经常去看视频，听直播，会有助于你的修行。并非蓝狮子希望自己的名气大一点，影响力大一点。去听蓝狮子、宗翎老师、一些同学的分享，他们在分享的那一刻，其实状态都挺不错的，这一刻你跟这些善知识在一起，听多了，你的状态也会变好的。

每个善知识、修行比较好的人，他就像光。当你自己还没有光时，要学会借光。很多事情听多了，你自然会放下，不会纠结。

不就是晋升没过吗？没过有什么关系？

不就是女儿自卑吗？自卑有什么关系？

不就是小孩成绩差吗？成绩差有什么关系？

类似像这些事情，你就不再像以前一样担心、焦虑。

你甚至不需要做什么事情，只需要听着、看着善知识的分享，就能让自己的状态变好一点。

有些同学过一段时间，会怀疑自己以前的状态，觉得以前的自己，纯粹、利他，感觉太假了。其实不是假，而是因为你以前借助那些善知识的光，你真的能纯粹，能甘愿利

他，现在你独立前行了，但自己的光还没有亮起来，所以你看不到光明，会怀疑。

大家可以定一些原则，比如只要有类似于像宗翎老师、蓝狮子的分享，或者必经之路的大型分享直播等，都去参加。如果实在没时间参加，那就听听回放。这种原则挺好的，哪怕智慧没有增长，至少你可以听见很多故事，比刷无聊视频要好吧。

有同学经常说自己收获很大，想感谢必经之路，又没时间做志愿者小七的工作，觉得很惭愧。

如果真的想要回报必经之路，不是一定要在必经之路做小七，最好的回报，是你自己好好修行，在生活中好好践行必经之路倡导的理念，让世界每天变得更美好一点，这才是对必经之路最好的回报。



觉察四层次 3

觉察的第三个层次，看见每一次情绪

这个层次更难。虽然情绪也是个念头，但情绪表现得更为强烈，无论是正面情绪还是负面情绪，都比平时的念头强烈数倍，这导致更容易被带走。有时，就算你自己看见了情绪，想要停下来，也无法停下来。这就是很多人说的，我控制不了自己的情绪。



看一个小例子：

我从外面回来，看到客厅的茶几上，我喝水的杯子没有盖上盖子，没有整齐地放在原位。眉头皱了起来，小我立马跳出：有人用我的喝水杯了，还不盖盖！抱怨话刚要脱口而出，看见念头。止。这时，先生从厨房走了过来说：“外边冷，快喝点热水，给你晾得温度差不多啦！”

同学作业中的抱怨小情绪，出现，一眼看见，消失，还避免了一次误会。

生活中的烦恼，绝大多数都来自各种负面情绪：

焦虑、愤怒、担忧、沮丧……如果每一次情绪的出现，你都能及时看见，这些情绪就很难对你造成影响。此时，你不再是机器，不再是情绪的奴隶，你是自由的。

你没有实现财富自由，你可以实现情绪自由。

第十八章 自在修行

任何一座山，它有山峰，一定有山谷，
不存在没有山谷的山峰，没有山谷就没有山峰。
好的状态相当于山峰，差的状态相当于山谷。
任何一个状态，都会过去，无论好与坏。

必经之路八周年嘉年华的主题是：游戏必经，自在修行。今天给大家分享什么是“自在修行”。

很多同学看过书，听过很多分享，知道了什么是修行，但一运用到生活中，还是会错过。修行就像一场游戏，不能太执着，但如果你真的要走上修行，就需要努力到无能为力。

当你努力到不知道该怎么办时，那个不努力就会出现，一切都会自然而然，该发生的就会发生。

佛陀比任何人都要努力，舍弃了当国王的荣华富贵，跟着很多师父修行。非常刻苦，非常精进，师父让他节食，他几天才吃一粒米，饿得骨瘦如柴。六年的苦行，他努力到无能为力后，坐在菩提树下时，他什么都不做，就证悟了，发生就发生了。

18.1 修行可以很努力，但不要太严肃、死板

很多人喜欢研究佛学，但是真正的修行，不是佛学，是要学佛，学习佛的行为和教法。现在很多人学佛，想着佛陀只是坐在菩提树下就开悟了，也学着在菩提树下静坐，想着这样也能开悟。逻辑挺荒唐的，他们忽视了佛陀持续六年苦行僧的生活，忽视了从量变积累到质变的修行过程。

一个人，要想醒过来，必须使尽所有的力气把自己摇醒。如果你还存有一些侥幸，也不是不行，生活可能发生一些变化，但醒来就难了。

如果你真的想在修行上有所收获，让自己真正地醒来，你就要使尽全部的力气去努力，努力到无能为力，努力到不需要“努力”。

修行，可以很努力，但不要太严肃、太死板。

必经之路有勇士四原则：**不说谎、不抱怨、不占便宜、不思他人过**。并非这四条你一定不犯，才算勇士。这四条原则，是在生活中大多数人很容易犯的，所以才列出来，作为修行的入口。

必经之路的 Y 同学分享，有一次老师来家访，女儿在家，但她说不想见到老师。

Y 同学知道自己有不说谎的挑战，但最后决定帮女儿说谎。老师甚至还问了两次“是不在家吗”，Y 同学都说去邻居家玩了，送老师到停车场了。

换成以前，Y 同学会严肃教育女儿要有礼貌，要好好接待老师，不要逃避，不要说谎，甚至上升到对女儿的品德进行否定、批判。

这一次，她选择和女儿共同进退，同一战线做“坏事”。事后，女儿很高兴地说妈妈真好！

我觉得特别好，跟女儿一起骗老师。有人说 Y 同学说谎了，还联合孩子一起骗老师，这很不合适。但我真的觉得挺好的。如果 Y 同学以前一直有骗老师的习惯，我会批评她。但她一直在要求自己诚实，这次陪女儿演一次戏，挺好的。其实，说个谎，多大点事啊，至于上纲上线吗？

在生活中，我们要戴一些面具去演戏。

孩子喜欢玩具，你就给他玩具；队友想要关注，你就关注他；妈妈喜欢听好话，婆婆喜欢赞美，你就给她们赞美。

如果没有觉察，我们不是这样的。孩子需要玩具，你嫌弃他玩得太久；队友想要关注时，你只看见自己很烦；妈妈喜欢听好话，你觉得她太啰嗦；婆婆喜欢赞美，你看不惯她总邀功。于是，烦恼和矛盾就产生了。

生活需要你戴上面具，你戴上就好。但有一点是一定要真诚。真诚是戴上面具，但不要活成面具，你要知道自己戴的是面具。

做到这点，就需要觉察。如果不带觉察，你只能看到自己的需求，看不见别人的需求。

说到演戏，或许有人觉得很虚伪，不够真实。是的，那又怎么样呢！

鲁米说：做一个声名狼藉，但内心真诚的人。

好好去体会，当你能理解觉察和修行，你是能做到的。

修行需要不断练习，不期待达到什么境界。

生活中，我们习惯于树立目标、追逐目标，想要更快、更好地实现目标，本能排斥过程。如果有人告诉你，有师父能让你一天就开悟，你会马上过去。这也是很多人经常受骗的原因。

所谓的目标，其实也是过程，只不过是过程的最后一步。

所谓的过程，其实也是目标，只不过是目标的第一步。

生活中，很多苦是因为“自我”习惯排斥过程。如果你认清楚了这是自我的模式，明白了目标和过程的关系，你就不排斥它。当下每一步就是结果，每天的觉察练习，本身就是目标，**练习即道**。

当你不排斥过程，很多痛苦就会消失，这本身就是修行，慢慢去体会。

快乐的人有两种：一种是傻子，每天都乐呵呵的，你们绝对找不到一个经常哭的傻子；一种是智者，很自在，经常乐呵呵的。宗翎老师那么忙，每次讲课，他都是乐呵呵的，那个魔幻的笑声，现在我都能回想起来。

为什么自在的智者，能很快乐，经常哈哈大笑？

先思考一个问题：听笑话为什么常使人笑？笑话，让头脑跟着逻辑来，到最后猛地一下子逻辑变了，所以会引人发笑。头脑忽然停下来，人就会发笑。

小明第一次出远门，坐客车走高速公路。

快到服务区时，司机吼了一嗓子：“要上卫生间的麻利点啊，提前做好准备！”

小明想上厕所，弱弱地问：“怎么提前准备？是现在就把裤子脱了么？”

跟着头脑走的人，不会是傻子，所以经常会有愤怒、沮丧、焦虑等情绪。傻子的头脑基本不动，所以他经常发笑。而智者，为什么会笑？因为他是头脑的主人，可以随时让头脑停下来。

有个小孩拿了两个冰淇淋，吃得很香。

旁边一个陌生阿姨好心提醒：“小孩子要少吃点冰激凌，否则对身体不好。”

小孩看了她一眼，说：“我奶奶很长寿。”

阿姨问：“你是说她也吃冰激凌，还很长寿？”

“不，她只是从不管人闲事。”

18.2 什么是自在修行

自在修行，什么叫自在？要做到三个“不执着”。

一是不执着过去。

过去是一艘空船，让过去过去。

很多事情是由过去造成，但不要执着过去。很多同学的情绪产生，都习惯提起因为以前如何如何，会回忆，会编故事，这就是执着于过去。执着过去，也会影响未来。

某同学作业：

我家孩子上高中。

今天早上送他上学从上车到下车，我俩全程没有说一句话，他在副驾驶睡觉的时候，我看到自己的嗔恨心一闪一闪的，就是看他睡觉有点厌恶。这是什么执着？

他下车的时候，我见他一句话也没有说，车门一关就走了，我的嗔恨心又起来了：一点礼貌都没有。

我送他上学经常这样，我总希望他的言行符合我的要求，同学们，帮我往深挖一挖，这种执着怎么对治？

蓝狮子点评：

如果是我，我会忏悔。

今日果，过去因；今日事，未来果。

肯定是过去我太愚痴，做了很多伤害彼此感情的事。

如今若我依然充满嗔恨，未来或许会更不堪。

不执着过去，意味着要接受现在的结果。

释迦牟尼佛有个堂兄，叫提婆达多。

提婆达多是个特别聪明的人，聪明到让人分辨不出是佛陀还是他厉害。他平时做开示，做分享，禅定功夫，都非常好，几乎和佛陀一样了。他和佛陀唯一的区别是佛陀背后有光，但他没有。

提婆达多自己带了一个修行团队，有很多出家人追随他。

他说：“释迦牟尼的方法不行，你们要跟着我修。”

有很多出家人相信他，就跟着他走了。

有弟子问佛陀说：“佛陀，您为什么不去做点事，去对付提婆达多呢？”

释迦牟尼说：“他之所以这样，是由过去很多因缘导致的。现在他这么对我，我若反过来去对付他，会造成因果解不了。我接受就好。”

我第一次看到这个故事，感慨万分。这就是不执着过去，接受现在的一切吧。

当然，我们平时很难做到，但这是大家努力的方向。

以前，有个修行人在树下打坐，禅定功夫非常好。很多人崇拜他，也有人不服。

有个二愣子，来到修行人旁边说：“你有什么了不起，只是坐在这，居然有这么多人崇拜你。”

说完后，他拿了一根棍子打了修行人，扔下棍子转身就跑。

修行人马上捡起那个棍子，去追二愣子。

边跑边喊道：“别跑啊，你的棍子丢了，你要拿回去。”

围观的人奇怪：“你是不是傻？别人打你一棍子，你还帮他捡棍子还回去？”

他说：“他打我一棍子和树上掉下一个树枝砸到我，有什么区别吗？对我来说，是一样的。”

大部分人生气，发脾气，不是因为现在是这样子，而是因为过去的因缘和合。这时，不去化解它，未来又会带来新的烦恼。

耶稣说：有人夺你的外衣，里衣也给他，有人打你左脸，右脸也让他打。

如果你不懂修行，你会觉得这么做的人一定是个傻子。但是当你理解了什么是修行，就会理解，能做到这样的人，修行是真的厉害。

二是不执着身体。

必经之路有一个身心疗愈板块，就是让你好好照顾身体，同时不要挂碍它。

很多同学身体不好时，问蓝狮子该怎么办？我说去医院啊，同时还提醒他：正是修行时！别错过。

某些同学来必经之路时，身体状态很糟糕，甚至还有身患绝症，处于化疗期的。我提醒他们不要挂碍身体。不挂碍，不是放弃治疗，是要好好治疗，但要有焦虑和恐惧。天冷了加衣服，生病了去医院看病。

很多人想永葆青春、永远健康。但每个人都知道一个事实：每个人都会生病，都会死！从这个角度看，那些为青春和健康做过多的努力，注定是无用的。容颜肯定会衰老，身体注定会死亡，我们跟随自然状态就好。

能海上师有句话，送给大家：养生优厚，病难更多。

我们很少在生活中看到哪个智者是个肌肉男吧？老子、耶稣、佛陀、庄子，好像都不是。不是说这些人成不了肌肉男，而是他们不执着身体。

再次提醒：不执着身体，不是让我们不照顾身体，不是让我们“作死”，而是对身体不挂碍，不焦虑。

三是不执着状态。

很多同学容易处于两个比较典型的状态：要么就是特别兴奋，感觉世界非常美好，必经之路非常美好，遇到所有的人和事都非常好，感觉自己的幸福都要溢出来了；要么就是感觉干什么都没意义，情绪特别低落。

S 同学在摩鱼班交流群，表现是非常明显，每天发很多消息。

那天我给她一个评语：你现在的状态很像“小蚊子在学飞”。

小蚊子的爸妈教它学习如何飞，小蚊子刚学会后，就迫不及待出去飞了一圈。

回来后，爸妈很担心，问：“忘了提醒你，外面很危险，刚才有没有人要打你？”

小蚊子说：“没有啊，别人看见我飞，还给我鼓掌呢！”

这就是状态好。无论别人是善意还是恶意，在 S 同学眼里，都是鼓掌。

还有的同学，莫名其妙心情低落，看谁都不顺眼，做什么都提不起精神。任何人说一句普通的话，同学也会联想到对方对自己有恶意。这就是状态不好。

生活状态时而比较好，时而比较差，这很正常。就像有时天晴，有时下雨一样正常。不要希望留下好状态，也不要拒绝差的状态。

任何一座山，它有山峰，一定有山谷，不存在没有山谷的山峰，没有山谷就没有山峰。好的状态相当于山峰，差的状态相当于山谷。

任何一个状态，都会过去，无论好与坏。

有人好的状态很短，是因为他特别担心好的状态太早结束，于是这个状态就很快结束了。

有人差的状态很长，是因为他不希望差的状态存在太久，于是这个状态就存在了很久。

你学会了修行，只需要好好地感受各种状态，体验各种状态，任由它们来来去去！

有同学说：“最近好像傻了，好像都不知道该怎么吃饭了，不知道该怎么说话了，好像什么智慧都没有。”

这对于修行人来说可能是一个好的状态。真正的一个好的修行人，有时候看上去像个傻子一样。当然也有一些傻子看上去像一个修行人（笑）。

当你觉得自己什么智慧都没有的那一刻，正好说明你有了一点智慧。

当你做到了三个“不执着”，也就自在了。

这就是自在修行。



觉察四层次 4

觉察的第四个层次：发生

前三个层次，是你可以练习的。平时多练习，坚持练习，有老师的指导纠正，你能很快看见效果，但第四个阶段，无法练习。它不是你努力就能达到的，它只能自己发生。

这种发生，可能会出现多次，有小有大，而且每个人都不尽相同。但无一例外，每一次“发生”，都会让你放下一些或很多执着。

是的，“发生”只能自己发生。就像一朵花，只能自己开放一样。当条件成熟了，花会自己开。你可以浇水、施肥，创造一切条件，但花只能自己开放，它可能开，也可能不开。你怎么能帮助它开花呢？你无法把它的花瓣手动打开，你无法帮它舒展花蕊，你越努力帮它，它越不开花。觉察的第四个层次也是如此。你可以阻碍它发生，也可以允许它发生，但你无法要求它发生。你越期待，越焦急，它可能越不会发生。当你持续练习觉察，就是允许它发生。当你放下一切期待，只是在观，它就会自己发生。

当它发生，你或许会知道所谓的功名利禄，显得十分可笑，所谓的痛苦烦恼，本是镜花水月。当它发生，你或许会感谢亲人，感谢朋友，感谢所有的一切，包括那些伤害过你的人。

当它发生，你或许会放声大笑，但并非因为高兴；或许会嚎啕大哭，却没有丝毫悲伤。当它发生，你或许会知道以前很多事，可能是上辈子的事；或许会预知下一刻或未来会发生的事，没有原因，就是知道。当它发生，你或许豁然心开，狂心顿歇；或许虚空粉碎，大地平沉。

不多讲了，等它发生，你自然会明白我在说什么。



第十九章 如何应对经济下行

当你拥有失去一切的勇气，内心就会滋生力量。

最近一段时间，很多同学都请教在整体经济下行的大趋势下应该怎么应对的问题。

无论是失业待岗，还是普遍降薪，亦或是延迟退休等，都会引发我们焦虑、不安、不爽、愤怒等负面情绪。这些大环境造成的现状，很难凭一己之力而扭转。

针对这些，我想和大家分享一些观点，可以参考看看。

19.1 能力足够强

第一、当你能力足够强时，你不会担心大环境的影响。

这句话反过来的，意思是如果你被大环境影响，担心失业，担心降薪等，说明你能力不够强，或者说明你工作不够努力。

这个结论可能有点扎心，让你不好接受。不是想贬低你，而是想提醒：如果你被影响，出现过度担忧、焦虑等负

面情绪时，那需要更清楚认识自己，不要把所有的责任都归结于外。

很多人有能力，专业技能也不错，但工作不认真或不够努力，工作总喜欢摸鱼，偷奸耍滑。遇到公司裁员就危险了。

认识到自己的问题后，可以让自己变得更专业一点。现在网络发达，想学任何技术，都有各种视频教程，很方便。

认识到自己的问题后，可以让自己对工作更努力一点。工作最好的回报，是工作本身，待遇在其次。

别一直沉浸在焦虑和担心的情绪中，当情绪出现，提起觉察，这本身也是很好的修行入口。

我们无法预知未来的经济形势会怎么样，可以趁机让自己好好充电。

19.2 尝试普通工作

第二、可以去体验一些很普通的工作。

有同学说，现在经济形势不好，找不到工作。但大部分人之所以找不到工作，是因为找不到一个钱多事少离家近的理想工作。

R 同学分享：

以前是公司的管理层，因为一些事情，现在当服务员。

一开始她很难接受，她想：“自己好歹也是高管

呀，以前的同事会怎么看现在的自己。”在必经之路学习久了之后，慢慢地，她能放下期待，去体验如何服务别人，在当服务员中修行，找到生活的乐趣。

H 同学分享：

“我好歹也是公司的老板，执行层面的事情都是指挥别人做，在新手村当志愿者，居然被别人指挥，做这么繁琐、匹配不上自己 level 的志愿工作，怎么能这样呢？”

她和我很像，蓝狮子以前是某大公司高管，平时都是安排别人做事，绝大部分事情不用我亲力亲为，但开始做必经之路，很多事没有人来做，所以只能是我来，包括逐字改海报文案、文档调格式、教排版等等，都是一点点来的，遇到任何问题，还得兜底。

当你能真的静下心来时，去做一些以前不会做的事，你会发现生活会不一样。

以前的鬼脚七，现在叫蓝狮子。

以前的鬼脚七是什么样子的？在公司管理几百人的部门，在家夫妻二人，两个小孩，父母偶尔来住，请了专职的司机和保姆，偶尔还请家政服务，你想想这个是什么场景，一家四口人，偶尔六口人住，真的需要那么多人服务吗？

现在的蓝狮子是个什么样子？现在的我主要的工作是打扫经堂和厕所，擦桌子、清理垃圾等。

当你把自己当成一个平凡的普通人，去做普通的事，你会发现生活变得很有意思，体验感很不一样。更重要的是，每个人本来都是普通人。

我打扫厕所，总有人把蹲坑弄得很脏也不擦，我内心出现第一想法是“又不擦”，第二想法是“看！嫌弃、有分别、思他人过的习气又出现了”。我经常留意：到底是自己的习气反应快，还是觉察快。

不要觉得自己曾经是高管现在当服务员，曾经是老板现在去做普通的事，是特别掉价的事情。没有掉价的工作，只有掉价的心态。

在必经之路，留美博士宗翎老师经常忙一些普通的事情，经常忙到连正常吃饭、睡觉的时间都没有，那天他说：“**无世间欲，为众生忙。**”我至今都很感动。

这个社会，总会有一些人，是真正做到“俯首甘为孺子牛”，要向他们看齐，不要去学那些一直高不成低不就半桶水晃荡的人。

如果你把自己的姿态放低，把在必经之路学到的修行理念运用到生活中，把生活、工作当成修行，去体验服务员、快递员又何尝不可？做这些工作，也不影响你以后有更合适的机会后，换另一份工作。

如果你能胜任服务员的工作，那生活中所有的工作，你也几乎能胜任，这个社会不至于让你饿死。如果你真的没饭吃了，可以过来找蓝狮子，有蓝狮子一口吃的，就有你一口吃的。

19.3 不要把幸福往外推

第三点：不要把幸福往外推。

J 同学发很长的消息给我，诉说自己非常焦虑和迷茫，被降薪，工作没成就感，没办法让家人过上更幸福的生活，对未来没有任何信心。

J 同学以前提交的作业也经常是焦虑、痛苦、不满意等等，比如家里收入不高、没有办法让小孩上补习、没有住上更大的房子等，感觉生活没有什么意义。

J 同学不是个例。其实，她条件还可以，收入比上不足比下有余，家人身体健康，孩子也还挺听话的，但她就是不满意。

我发现一个现象：明明一个很幸福的家庭，大家总喜欢把幸福往外推。

什么叫幸福？

从小到大，我们经常听到的的故事：从前有座山，山下有个村庄，村庄里有一个很勤劳的穷小伙子，后来遇到一个很美丽的姑娘，看上他了。结婚后，虽然家庭比较贫困，但双方你挑水我浇园，你劈柴来我做饭。

这种生活不就很幸福吗？

如果故事写的是婚后，姑娘天天在埋怨：“地主家的老婆每天都穿得这么好，为什么你这么没有能力？为什么你这么不上进？为什么家里的房子还这么小？”

这时，我们一定觉得这个姑娘也太势利了吧，这么好的

生活不懂得珍惜。

但回到现实生活，想想我们自己经常抱怨的事：

为什么我们家房子那么小？

为什么我们家孩子不能去更好的学校？

为什么我不能买更好的包包？

为什么我们不能够买更好的电脑、手机？

为什么你赚钱这么少，不好好上进？

为什么你这么没用？

有没有觉得得很讽刺？

如果把你平时的表现放到童话故事里，你就是故事里的反面人物。

真正的幸福是什么？

是物质条件好吗？那些物质条件好的人，就幸福吗？就没有烦恼了？

你知道答案是什么。当继续追问时，你会发现，真正的幸福不在于你有多少钱，钱确实会让你物质方面好一点，但这不是决定因素。

决定一个家庭是否幸福，是一家人能否相互理解，是否能同甘共苦、相互扶持。

比如遇到了经济困难，哪怕是到了“要饭”的程度，但夫妻能相互温暖，相互扶持，一起度过最艰难的日子，你不觉得这是一段很难得的经历吗？

最差不过“要饭”。之所以经常举例“要饭”，是因为我有过体验。

很多人羡慕蓝狮子，不是羡慕我曾经多有名多有钱，而是我的“要饭”经历。比我有钱有名的人多了去了，但他们都没要过饭啊（笑）。

如果你能接受自己“要饭”，那你不可能真的“要饭”。如果你可以放下一切去要饭，那你也可以做成任何事。

当你拥有失去一切的勇气，内心就会滋生力量。

一个人最大的底气，不是拥有几千万，而是不害怕失去。

当你面临生活压力大，经济拮据等困境时，提醒自己好好珍惜，不要错过它们。因为当你不断努力，可能这辈子就不会再经历了。

如果你各个方面条件都很好，一家人都过上了衣食无忧的生活，天天出门旅游，穿金戴银，车子房子孩子都很好，自然体会不到。顺境安逸，般若无缘。

另一方面，当你面临困境，也会让你思考生命更深层的东西，你可能会放下很多执着，会增长智慧。

所以这种机会挺难得的，当然也不是鼓励大家故意去过这种生活。

以前蓝狮子就故意体验这种生活，属于比较作的人，你不要学。

你要学的是在生活压力大、经济拮据的处境中，仍然能保持淡定的心态，好好体验、接受它。等以后环境稍微好点，你肯定不会差到哪里去。

一个真正的修行人，不会错过任何逆境。逆境对普通人来说，是逆境，但对想要修行的人来说，就是顺境。

试想等你年老时，回顾这一生，你印象最深刻的，是衣食无忧的经历，还是九死一生的经历？

我有个亲戚，他创业成功后，回顾自己创业的过程中，印象最深刻的是自己穷到一天只能吃一袋方便面的日子。

我说：“一袋方便面能吃饱吗？”

“能。”

“怎么吃饱的？”

“放很多水。”

没有经历过的人是无法说出来的，这种体验是人生的财富。

整个经济环境可能在下行，这个大趋势，也值得珍惜。无论什么样的环境，都会过去。与其抱怨环境抱怨社会，不如借此好好认清自己，提升自己。在逆境中，以事炼心，增长智慧。等这个阶段过去了，你再回首，或许会很感谢这段经历。



在吃饭中练习觉察

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。



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。

第二十章 如何真正地看见

修行不是让你不能有“自卑”“懦弱”“自私”等念头，
而是让你面对任何“念头”，
你都能看见它们，有不跟随的能力。
当你能真正看见，任何念头，都影响不了你。

20.1 修行要老实听话

M 同学刚才分享：修行路上，不怕你慢，就怕你停滞不前。

分享得挺好的。我想说：修行路上，不怕你慢，也不怕你停滞不前，就怕你突然说放弃。

不是说你经常去寺院烧香磕头，就走上修行之路了，这顶多算心灵寄托。

真正的修行，是要真刀实枪地朝着自己的习气和模式下功夫，朝心上下功夫，没有那么简单。

有人说：“我不喜欢写作业，不喜欢被批判，所以我就不能来了。”

这是在找一条自己喜欢并认可的路才走。

但走你“喜欢”的路，到不了新目的地。

如果你按照以前的习惯，你的生活是不会改变的，还会和从前一样。

这也是为什么修行需要老师，有了老师后，你还要老实听话。

再重复一遍，修行很简单：第一步，找到老师；第二步，老实听话。

一个好的老师不是为了你的钱，也不是为了得到你的尊敬和崇拜，亦或是其他什么利益，而只是为了你的修行。如果你真的遇到了，觉得他可以帮助自己，那你就要放下自己的那些“喜欢和不喜欢”，做好迎接他给你带来一切改变的准备。

有些同学，一开始对天空训练营的信心很足，可能一周后就放弃了。

所以我说：修行路上，不怕你笨，不怕你慢，也不怕你停滞不前，最怕你忽然说要放弃。

有一首歌，是这么唱的：

终于做了这个决定

别人怎么说我不理

只要你也一样的肯定

我愿意天涯海角都随你去

我知道一切不容易

我的心一直温习说服自己

最怕你忽然说要放弃

我可以牺牲时间，牺牲精力，牺牲金钱，最怕你忽然说要放弃。

20.2 坚定走修行之路

M 同学分享自己三次患癌症的经历，不知道生命什么时候会划上句号，但她一直很坚定地走在修行和利他的道路上，做了很多志愿者工作，真的用生命服务同学们。

类似的例子还有很多，Z 同学坐在轮椅上，给云空间做技术支持的服务工作，每次都能看见她的笑容，一个很稳定的状态。还有些同学上天空训练营时，还在治疗疾病中，鼻孔里插着氧气管，但她在病房里练习走路觉察。

相对健康的同学来说，他们挺不容易的，每当想起他们和他们的故事，我都非常感动。他们认识到了修行的重要性，并一直努力践行，同时也在支持、守护着必经之路。

Y 同学说：“自己余生都留在必经之路，哪儿都不去了。”

Y 同学是有很多故事、有很多梗的人。以前是单位里的高管，是发号施令的角色，但来必经之路，需要服务新同学。这种服务的心态，很多类似 Y 同学的人一开始很难适应，但时间长了，慢慢就发生一些变化。

我想强调的是，遇到“觉察”这个方法，真的很不容易，要珍惜。

社会上有一些系列修行课程，可能等你学了四五年后，才开始教觉察，而且课程的费用不低，收几万十几万很正常的。收费贵是有原因的，因为教起来是真的很累，需要手把手地教，还需要长期督促、指导练习，一不小心学员就容易错过，容易走偏。而在必经之路，是免费的，还是多对一地手把手教大家。

对于天空训练营的船长，我建议他们每天至少要花三个小时陪伴船员学习觉察，但每位船长一般都花六七个小时，有的白天上班，半夜还在点评作业，和新船员电话沟通等等。船长自己不怕辛苦，但就怕同学忽然说要放弃。

我经常被船长们感动。

觉察：知道此刻的正在发生。理解很容易，但很容易错过，还会错过很多很多次。

有同学发信息给我，说妈妈有个眼睛看不清楚，要动手术，所以他就发愿，替妈妈承受眼睛疾病带来的痛苦。

发完愿后，他觉得自己不够真诚，很胆小，也不敢承受，也不是真的愿意。此刻，他想：我怎么还这么自私、懦弱、不孝？都学了这么久，还是这个鬼样子，这算什么修行人？

这是个很常见的情况，发完愿后，看见自己内心的胆小和懦弱，就开始评判自己。

如果你真的懂得觉察，看见自己的胆小、自私等负面情绪后，知道就好。哦，原来自己没有想象中那么好，也没有

那么勇敢，还有点害怕。但修行不就是让你更加清晰地认识你自己吗？继续努力就好，这有什么关系？

当你开始自责“怎么这么自私、懦弱”时，已经跟随念头走了。如果你觉察在线，在“自责”“懦弱”念头出现时，及时看见，不跟随，就不会被对境带走，该干什么干什么就好。

不怕念起，就怕觉迟。需要不断练习觉察，练习得越多，你就能越及时看到念之头。只要念头起，你就能立马看见，不会被带走。能做到这样，生活中怎么可能会有烦恼？烦恼怎么可能困扰住你？当一连串念头出现（情绪，就是一连串的念头），在两个念头之间，你都有机会看见它们，把它们切断，念头就不能延续了。

修行不是让你不能有“自卑”“懦弱”“自私”等念头，而是让你在面对任何“念头”时，你都能看见它们，有不跟随的能力。当你能真正看见，任何念头都影响不了你。

这种看见的能力，需要练习，刻意地练习。

修行是让大家真正成为“天空”，而不是让大家成为一个品德高尚、完美无缺的人。

来看一个例子：

J 同学几天前，跟队友吵架了，又要跳楼、又要跳河、又要离婚的，两人把去民政局离婚的日期都定好了。

这几天练习觉察，两人和好了。一起吃饭、散步等，全然忘记了前几天吵架要离婚的事情。

前一刻要死要活的，下一刻就能心平气和了。J同学说觉得觉察挺有用，对自己帮助挺大的。

J同学这个案例不错，但她下一次可能没这么幸运了。

不要局限于一次的成功或失败，你还要看见：为什么前一刻要死要活，下一刻又心平气和？这一切都是自我的表演，你看见了吗？愤怒和悲伤，从哪里来？又消失去了哪里？

两个人都没变，为什么前一刻想自杀，决定离婚，而下一刻两个人关系又变好，又觉得没有什么事发生？这些都是自我的把戏，你被它耍得团团转，还不自知。

如果这次看见了，以后再遇到类似的争吵，你完全可以看见，看见这是自我又开始编各种故事让你要死要活了。当你看见它的表演，它就无法再控制你；当你跟随它时，你就变得痛苦，绝望就会出现。

自我很强大，强大到，能让你瞬间想要结束自己的生命。

自我也很弱小，弱小到，它一旦被“看见”，就显得滑稽可笑。

有时候我看见很多同学的痛苦，我只是看着，看着同学们的自我在上蹿下跳地表演着，我笑也不是哭也不是。

笑吧，好像太不慈悲了，人家那么痛苦，你还笑，还说他愚蠢。

哭吧，又不是真伤心而哭，而是哭笑不得的“哭”，是不管我怎么解释他都不明白，我都要哭了。

那怎么办？只能看着他们犯错，甚至只能眼睁睁地看

着，他们一点一点亲手毁掉自己的幸福。

成年人是很难教育的，真的很难。越是那些在社会上取得一些成就的人，那些学了很多知识的人，教育起来越难。

这也是蓝狮子为什么反复讲，强调了八百遍，还是在继续强调的原因。修行这条路真跟学知识不一样：学知识，是学好本领去对付别人，而修行，是教给你方法来对付自己。

我总在讲“看见”，一方面，是要及时看见念头，另一方面，是要看得更深。

有同学的孩子刚上班十来天，就说撂挑子不干了。类似还有刚上学一个月，就说不想去上学等。很多父母第一反应是：你为什么想要撂挑子，不工作以后怎么办？不上学以后怎么办？

还有个同学听队友说：“儿子这么不听话，把他弄死算了！”

同学听了这些话，会很担心，一晚上睡不着觉，还给蓝狮子发消息请教该怎么办？

我说安心睡觉。

你要知道，很多人说一些极端的话，他不一定是真的想要这样做，他只是在表达自己的情绪。他说“把儿子弄死算了”，那一刻是在表达愤怒的情绪，不是真的想把儿子弄死。

如果你这时候和他商量：“咱们是把儿子扔下楼，还是下毒，或者让他被车撞死？”

这时，他一定会说：“你疯了！你真的要把咱儿子弄死啊？”

要看见情绪背后想要表达的内容，别被表面一句话带走了，这样太傻了。

我们船长也要注意，当新同学讲自己的经历时，不要他每说一句，你就回应他。

比如新同学说：“我现在很生气！”

船长回复：“你要看见你生气的念头。”

新同学说：“我老公总是抱怨我，我就是想跟他离婚！”

船长回复：“这个时候你要想一想，怎么样能不思他人过。”

这样船长就把天聊死了，没法聊了。新同学在情绪里，他要倾诉，你就倾听，不要总是想教他如何做，此刻不合适。

例如你可以问：“他对你很不好，是不是经常对你发脾气？”

要了解更多的信息，让新同学把情绪表达出来，了解文字背后想要表达的意思，不要被表面的文字带走了。这才能真正地看见，不只看见事情的表面，更要看见背后的东西。

最后用一首海灵格的《看见》（节选）送给大家：

当你只注意一个人的行为，

你没有看见他；

当你注意一个人的行为背后的意图，

你开始看他；

当你关心一个人意图背后的需要和感受，

你看见他了。

透过你的心，看见另一颗心，

这是一个生命，看见另一个生命，

也是生命与生命相遇了，

爱，就发生了。

爱会开始在心之间流动，

喜悦而动人，

这就是吸引而幸福。



知识和智慧的区别

知识是二手的，是借来的，没有发生在自己的身上。而智慧是一手的，是发生在自己身上的，有经历，有体验。

知识是复制品，有知识的人总是在重复他人的话。而智慧是鲜活的，是流动的，是无法复制的，有智慧的人只说自己的话。

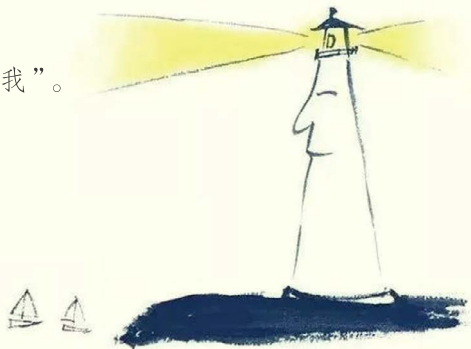
知识来自外部，可以学，可以借。而智慧来自内部，无法给予，也无法获得，只能自己生长。

知识需要相信，需要各种逻辑证明。而智慧不需要，智慧是知道。当你知道了什么是不生不灭，你根本不需要说服自己相信有一个不生不灭的东西存在。

知识是关于真理的言论，而智慧就是真理本身。

知识是用来加强“自我”的，知识越多的人，“自我”往往越明显。而智慧是用来摧毁“自我”的，智慧越多的人，“自我”越弱。

有大智慧的人，没有“自我”。



第二十一章 如何在服务中修行

最简单的修行口诀就是：当服务员。
用服务家人的心态去服务社会、众生。
当你以一个服务员的心态去生活时，
你会发现没有人应该对你怎么样。

21.1 烦恼和痛苦源于对“自我”的关注

最近看了很多同学提交的作业，听了分享，我最大的感触是：我们的烦恼和痛苦，都是源于对“自我”的关注，都是在考虑自我，当你不懂修行时，更是如此。

其实当你不考虑自己时，烦恼和痛苦自然会减弱。

来看个例子：

R 同学从无限风光的高管到无人问津的服务员，她交的作业都是：当服务员，收入这么低，别人怎么看我，混得这么差，怎么活下去等等，每天因为这些烦恼吃不好也睡不好。

当她只是考虑自己时，会越想越痛苦，越想越烦恼。当她慢慢不考虑自己，考虑老板和客户时，这些烦恼自然会减弱了。

W 同学在家庆祝生日，结果队友晚回，她感觉不被重视，大吵起来。家里的小孩也吵闹，原本一场快快乐乐的生日变得不了了之。

你看，所有的一切都跟“我”有关。庆祝生日是一件很能加强自我习气的事，我没有上山前，我几乎不过生日，孩子过生日也是简单发个红包，不会特意庆祝。

有人记得你生日，给你发个红包，挺好的，没有人记得，也很正常。这可以当成一个我们修行的入口，不要加强自我，也不要继续喂养自我。

J 船长分享了自己在必经之路当小七闯关前后的一些变化，她说最大的感触是当她把内心最怨恨的人、最牵挂的事情慢慢放下，不再只是考虑自己时，很多烦恼和痛苦都会慢慢减弱，甚至消失。

当你烦恼、对境特别多时，这些都是好的修行入口。

C 同学经常提到自己爱刷短视频，每次都控制不住自己，每次都陷入懊悔的情绪中。她的家人也会逼迫她去干一些她不愿意去干的事，一天时间内，会有很多烦恼出现。

我点评道：很羡慕你，如果你真的想要去修行的话，你会发现你进步很快的，因为随时随地都是修行的入口。

21.2 在生活中看见“自我”的模式

有些同学知道自己烦恼很多，希望来到必经之路，参加二十一天的天空训练营后，就能获得脱胎换骨的改变。

其实期待过高，反而不是一件好事。因为达不到期待时，你会新增很多烦恼。试想过去三四十年，如果你相信轮回，那就是几辈子，都一直在重复着这个习气。你希望二十一天，哪怕是两三个月，甚至一年，就能改掉。这是不可能的，如果那么容易，那些出家人就不用远离俗世去修行了。

所以不要有太高的期望，一点一点去改就好，总不至于比以前更差。

我给 C 同学的建议是：先从不刷短视频开始，家人的矛盾先让它们存在着。她果断把抖音删了。隔天看她作业，居然又看到控制不住刷视频的烦恼。

我问她：“不是删了吗？”

“是啊，删了，但视频号有呀。”

我真的是哭笑不得。

有个年纪轻轻就上山的师兄，有一次问老师：“出家人用微信是不是不太好？”

老师说：“最好不要用。”他特别听话，一直到现在都没用微信，但天天用 QQ。

有一次老师说：“修行人不要玩手机游戏，太耗时间了。”

有个师兄很听话，自从那天开始就没有玩过手机游戏，特地买了一个 ipad，玩游戏。

自我非常强大，一定要看见它的模式。生活中的一些习气、模式，可能每次看见，它还是会重复，还是控制不了它，没关系的，一点一点来改就好，不要期待有立竿见影的效果。

不要期待上了二十一天天空训练营，就会有多大的变化，有变化挺好的，没有变化也没关系。重要的是要关注：教给你的方法学会了吗？那些觉察的原理都学会了吗？练习的要点是什么？这些关键点千万不要模糊，要让自己真正地掌握要点，每天好好练习，养成觉察的习惯。同时也随时留意自己的状态，发现松懈了，就好好继续练习。

21.3 每一个修行人都是服务员

有个同学因为每天在天空训练营，花费的时间比较多，被她家人拿着手机退出群了。后来她主动找船长，说特别想学，最后是船长一对一教她，我听了以后特别感动。

我想告诉大家，过了这二十一天，就不会有人再手把手教你，天天催你交作业，帮你点评作业，也不会有人关心你进步与否。一旦错过，就是一辈子的事。

不要总问蓝狮子和船长，你遇到了一个什么问题，应该怎么解决。比如小孩玩游戏怎么办？他玩了几年游戏了，你非得期望这几天让他改变过来吗？队友总是喝酒到半夜，怎

么样才能不让他喝酒，我真的不知道怎么样才能做到让他不喝酒。

不要总是关注类似的这些问题，平时可以问，但天空训练营期间，要好好珍惜，不要错过了。可以多问一些关于作业、修行方面的问题，尽量多去练习，有时间的话，争取把选修的作业也都完成。

修行是对治自己的习气和模式，是一个人的“孤军奋战”，不是想着改变别人。

R 同学从一开始在意面子，到最后当一名服务员，要帮做咖啡、奶茶、挪桌子等等……慢慢一点一点克服自己的习气和模式。

我们船长，在天空训练营前后的一个月左右，也是在给大家服务，帮助大家看作业和点评作业，还回答问题等。

如果你记不住那么多修行口诀，最简单的就是当服务员。用服务家人的心态去服务社会、众生。

每一个修行人都是服务员，蓝狮子也是服务员，服务必经之路所有的小七和同学。

当你以一个服务员的心态去生活时，你会发现没有人应该对你怎么样。

R 同学还分享了：某天，她的老板和老板的朋友们在包厢里边坐着聊天，在打麻将，凳子不够，需要搬几张凳子，凳子很重，她在搬的时候，就心想：没看见我搬凳子嘛？这么重，这么辛苦，几个大男人在坐着，都不知道帮忙。

这个想法挺正常的，但是她忘了，人家是老板，你是个服务员，搬凳子不是应该你做的事情吗？她看见了自己念头后，转念一想，我是服务员，搬凳子不是很应该吗？

如果在公共场合，可能男士帮助女生，做点体力活是应该的。但当你以一个服务员的心态服务时，你就不会期待别人给你什么帮助。

服务员的心态是：我是个服务员，这些都是我该做的，而不是说，我做了这么多，你们都看不见。

当你以一个服务员的心态去做事情时，就会很不一样，烦恼也不会很多。

希望每个同学真的能以一个服务员的心态，在社会上服务家人、他人等身边人，服务好这个社会，服务好一切众生。



被习气控制

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。

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。小红每天朝九晚六地上下班，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……”



第二十二章 家庭和谐的口诀

“强大处下”，“自伐者无功”，
这就是家庭和谐的两大口诀。

22.1 强大处下

每个人都有自己的脾气，生活中和他人发生矛盾，通常不甘示弱。

《老子智慧》中提到：强大处下，越是强大的人越要处下，这是家庭关系和谐的法宝。

L 同学，是一家公司的合伙人，赚钱能力很强，是家里的顶梁柱。但她非常谦虚，在家庭生活中，一直把自己的位置放得很低。回家会主动对家人表示称赞，在和朋友聚会时，会经常夸队友，还经常说“是我做得不够好”。

无独有偶。上次遇到一个女性朋友，她能力很强，事业做得很好，为家里也贡献很多，事业、

家庭都兼顾了，但她队友就是不理解她，经常对她不满，婆家人也对她不满。她觉得自己非常委屈：难道我付出得还不够多吗？

我说：“你在家是不是很强势？”

她说：“也不是强势，就是一般家里有什么事他们都听我的。”

我心想：这还不是强势啊？

她家里最大的问题不是队友不理解，而是她在家里的位置没有摆正，她不明白“强大处下”的道理。

L 同学做得非常棒，她的处下是一种自然而然的反应，不是装出来的，所以她的家庭生活很和谐。而那个朋友就是反面例子。

这就是“强大处下”。当一个人能力很强时，一定要把姿态放低。只有这样，整个环境才是稳定的。

再举个例子，大家或许更容易明白。

两三岁的孩子，是家里最弱小的，但家里所有人都会照顾他，让着他，哄着他，当孩子高兴了，一家人都很高兴，家庭也很和谐。

大人比孩子强大，所以当大人处下时，家庭就很和谐。如果反过来，大人很强势，很凶，孩子每天都畏畏缩缩，经常被吓哭或者被骂哭，那家里氛围就会很不好。

22.2 自伐者无功

也有很多同学烦恼：明明自己为家庭付出了很多，但家里人还是很不满意。

上次就有同学问我：“我给夫家做了很多贡献，甚至还帮助了夫家的一些亲戚，为何他们还是不喜欢我？”

还经常听到有同学抱怨：“我为这个家里面付出了很多，白天上班，晚上带孩子，又要赚钱，又要养家糊口，为什么婆婆、队友、孩子还是各种不满意？”

为什么付出了这么多，贡献了这么多，还经常挑剔你？

为什么家里人没有看见你的功劳？也没有看到你的苦劳？

大家知道为什么吗？问问自己是不是经常在家说类似的话：“我那么辛苦，白天要上班养家糊口，回来还要照顾小孩，我容易吗？”或者说：“我每天要照顾孩子，还要照顾老人，还要洗衣做饭，做牛做马，你们看不见吗？”

老子说：“自伐者无功！”意思就是，经常夸自己有功的人，会显得没有功劳。如果你经常在家里标榜自己付出很多，就算你付出得再多，你的功劳也会消失。“自伐者无功”，这点，大家一定要引起重视，特别是在家里，不要总是夸耀自己的功劳。

L 同学这点就做得很好。当她队友在朋友面前数落她时，她会顺着说：“我们家队友特别厉害，在家里做了很多事。”这个时候，家庭就会和谐、稳定。如果 L 同学说：“我

赚钱比你多，能力也比你强，你在家就忙这么点事，凭什么说我？”这时，争吵就会没完没了。

很多同学在家很勤快，但是内心有不忿，经常一边干活，一边骂骂咧咧、嘀嘀咕咕。这样“干了很多活”会被“骂骂咧咧”抵消掉，甚至还欠缺很多。

很多同学家里可能有这样的老人，她很勤劳，但总喜欢抱怨。抱怨其他人太懒不做家务，也抱怨自己太辛苦大家看不见。晚辈通常不喜欢这样的老人。如果反过来，家里有老人做了很多家务，但从来不说自己的辛苦。当其他人说她很辛苦时，她还谦虚说自己干的都只是一些简单的事。我相信其他人会很敬重这样的老人。

所以，问题不在于别人看不见你的功劳，而是“自见者不明，自是者不彰。自伐者无功，自矜者不长”。

“强大处下”，“自伐者无功”，这就是家庭和谐的两大口诀。

22.3 智慧增长内心就能强大

明白了这个道理，也知道了问题所在，如何才能做到？

很简单，把自己的姿态放低，多夸奖家人，多看见家人的付出。不过，说起来简单，想要做到却不容易，因为我们平时根本不会意识到自己在做什么，不会意识到自己在说什么。这就需要觉察，需要提升自己的觉察力。

有了觉察，能看见自己的起心动念，能发现自己的傲

慢，能看见家人言语背后的需求，也能看见自己的一些习气和模式。

也有同学问：我是个家庭主妇，在家本来就不强大啊，还需要处下吗？是不是应该高调一点？是不是应该要求老公处下？

这是另外一种情况了。首先，修行是要求自己的，不要去要求别人。不要跟老公讲：“你能力强，你要处下，所以你要让着我。”你可以撒娇这么讲（笑），但不要这么去要求你老公，这样只会造成更大的问题。当然，当你用撒娇的方式和老公讲话，本身也是一种“处下”；

其次，强大，并非只是指赚钱的能力。有人很擅长处理各种关系，他就是强大的。当一个人有智慧，他就是最强大的；

再次，当你觉得自己不够强大，那就让自己强大起来，至少是内心强大起来。当一个人智慧增长，内心也就强大起来了。当一个人挂碍越少，所求越少，越会强大。无欲则刚，就是这个道理。

最后，老子说：反者道之动，弱者道之用。“强大处下”、“自伐者无功”，这两句口诀都是让大家不要逞强。在生活中不要逞强，示弱是最安全的。当风雨来的时候，大树容易被折断，而小草是安全的。牙齿比舌头坚硬，但当人老了，牙齿容易掉，而舌头一直好好的。

当然，修行口诀，能帮助大家解决一些问题，但无法解决所有问题。真正能让大家幸福的，不是某一两句口诀，而是需要每个人自己有智慧。



反者道之动

在藏地，若有人去世，家属会请一些出家人到家里念经超度，会念四十九天。

一次，有个出家僧人去某户人家念经，中午时分，户主过来给每个僧人发东西吃。这个僧人看见，有一样饼干，是他特别喜欢吃的，非常开心。但他离得比较远，心想：哎呀，要是分到我这里没有了怎么办？

瞬间，僧人看见了自己这个念头，惭愧心涌起来。看见了惭愧。一直在看着。

等户主到他面前，正准备给他分饼干时。他把碗反过来放着，说：“谢谢，不用给我了！”

你在这个故事中看见了什么？
那个僧人最后也可以分到喜欢的饼干，提醒自己不挂碍就好了，他为何还要把碗反过来放着？

第二十三章 践行必经之路的理念

如果你能把在必经之路的服务心态，
应用到你的工作和生活中去，这就是很好的方式，
也是必经之路一直提倡的：践行必经之路的理念。

23.1 认真生活

H 同学今天分享时说，自己要主持必经之路的交流会，队友和家人有意见，他们抱怨他在必经之路做志愿者，花的时间太多了！

不少同学遇到过类似的问题：家里有很多事情，必经之路也有很多工作，如何平衡？在这里，我想强调：大家要认真生活，把家里的事情放在第一位。

不是说必经之路的事情不重要，也不是说家里的事情更重要，这不是我们要考虑的重点。我们要考虑的是：在生活中践行必经之路的理念。

必经之路的志愿者工作，可以不做，但在必经之路学到的理念，一定要在生活中去践行，真正地应用到生活中。比

如你可以带着觉察陪伴家人，用利他的心工作，把“善良 24 小时”的理念贯穿在日常生活中。这才是必经之路倡导的。

当你陪家人时，还在考虑必经之路的工作，虽然表面上满足了家人的陪伴，但这不是必经之路所倡导的。

还有同学说，自己在必经之路收获很多，想多做点志愿者的工作，回报必经之路。

大家要清楚：在生活中践行必经之路的理念，是给必经之路最好的回报。

23.2 把“纯粹”应用到生活和工作中

在必经之路，很多同学在新手村体验到了温暖和关怀，对必经之路评价很高，也想留下来做志愿者。这说明咱们的小七做得很好。

你在新手村当小七，能用心地、不厌其烦地、不求回报地帮助一位刚认识的新同学，哪怕新同学误解你或者没有好的反馈，你也不介意。这很纯粹！

设想一下，如果你在生活中，也能做到这样，你不觉得这一切都会变得很美好吗？你不再计较家务活谁干得多谁干得少，你不再计较婆婆今天又说你什么了，不再计较孩子不听话，不再计较朋友对你不理解，不再计较自己的工作任务太多……你会发现烦恼少了很多！

新手村从第一天到第七天都设计了很多题目，每个新同学都要交作业。结营分享时，我们很少听到同学们说，题

目设计得很好，对他帮助特别大。更多的是在分享，村长、向导、观察员等志愿者，对他的影响很大、让他很感动。

由此看出，真正能影响新同学的，不是大村委设计的这些题目，而是我们小七自己的状态。那些题目经过很多次的迭代更新，也不是没有帮助，但只起到辅助作用，真正起作用的是志愿者小七们，是你们对新同学的态度、沟通方式、服务状态，这些相对于作业本身更重要。

23.3 把服务心态应用到生活和工作中心

有同学说，我在必经之路做小七心态很好，但在公司就不行，在公司工作的挑战太大，工资又低。

外面的工资太低你接受不了，但不可能比必经之路更低。

在必经之路当志愿者，是没有一分钱工资，有时还要倒贴钱。

Z 同学经常自己出资为新同学或小七们准备一些小礼品，H 同学花了上万购买五百人腾讯会议室供同学们使用，还有一些线下的活动，也是组织小七们自费的。很多同学都是如此。

有同学说公司的人太难伺候了。但必经之路新手村的新同学，也很难伺候啊。小七想加新同学微信好友，他们不同意；作业催了很多次也不交，还不能批评；甚至不能多次提醒，否则新同学抱怨小七过分热情，打扰到他了。

当你把在必经之路的服务心态，应用到生活和工作中，你就不会经常挑别人的毛病，不会抱怨环境不好，不会抱怨工资低了，不会抱怨别人不理解你了。你会发现这个世界，其实还挺美好的。

S 同学是个上班族，是部门里最年轻的小姑娘。

她说，自己以前不会夸人，到新手村时，想着必须学着鼓励大家，要找对方的优点去夸，后来她把学到的夸人小技巧运用到工作中，对于部门的同事，见一个夸一个，最后她们部门的同事们都特别喜欢她，人缘很好。

前一段时间，老板想直接提拔她当部门领导。

如果你能把在必经之路的服务心态，应用到你的工作和生活中去，这就是很好的方式，也是必经之路一直提倡的：践行必经之路的理念。

23.4 没有万事俱备，只要开始就好

有同学觉得，自己的生活环境，自己的公司，不太适合践行必经之路的理念。等以后换一个环境，或者等自己准备充分了，再来践行这些理念。

其实，在生活中践行一些事情，可以定一些原则，然后去做就好。没有什么万事俱备，只有开始。

Y 同学是一名书法老师，想定个计划：每天练习一幅书法作品。

有了这个想法时，Y 同学很忐忑，担心做不到，考虑万

一生病了、需要应酬、陪伴家人等等各种不确定性，很犹豫，不敢下定决心。

后来，他想，没有什么万事俱备，只要开始就好。

他开始了，已经坚持 100 多天了。

我想起一个故事。

东北有两个年轻的出家人，他们想从东北朝圣到五台山。这么远，不能坐车，不能坐飞机，只能走路过去。

有一个出家人想：路上可能下雨，要带把伞；走路那么远，鞋子肯定会破，得带着三双鞋子；煮热水的话，得带水壶；要在外露营，气温很低，要带个帐篷；袜子得换洗，带几双吧；还要上厕所，得多带几卷纸；牙刷牙膏洗脸毛巾；还有各种药品……

这个出家人准备了三个月，也没有出发。

另一个出家人，拿了几件衣服就出门了，三个月后，走到了五台山。

有同学好奇：你怎么知道这么多细节？因为以前，我从五台山走到峨眉山，一开始也是这么准备，背了一个很大的包，里面纸巾都有几卷，准备了三个月，也没有出发（笑）。

生活中大部分事情，都不会按照你的计划来。如果都是按照计划来实现，那生活中不可能有这么多意外。

大家以后可以勇敢一点，当你有一个坚定的心，你会发现，遇到问题，解决问题就好了。**从来没有什么万事俱备，只有开始。**

23.5 不是要放下一切，而是要放下对一切的执着

最后和大家分享一个故事，布袋和尚的故事：

布袋和尚是一个厉害的禅师，每天背着一个布袋，行走在世间，所以叫布袋和尚。

布袋和尚每天都很开心，乐呵呵的。他的布袋里放了很多东西，有各种小玩意。他遇到小孩，就乐呵呵地给小孩子小玩具和糖果，小孩子们也都特别开心。

一天，一个修行人，过来拜访布袋和尚，问：“听说你证悟了，特别厉害，能否请教一个问题？”

布袋和尚乐呵呵地说：“你问吧。”

“你的禅是什么？”

布袋和尚把袋子往地上一放，说：“这就是我的禅。”

“什么意思？”

“我整个人生就只有一个布袋子，现在全部放下了，放下就是。”

这个修行人也不是一般的修行人，心想：休想拿心灵鸡汤忽悠我。他继续问：“放下以后呢？下一步怎么办呢？”

布袋和尚哈哈大笑，把袋子拿起来背在背上，走了。

就在那一刻，修行人开悟了。

这个故事有什么寓意？

好多同学说，这就是拿得起放得下。解读得挺好的。

布袋和尚所有的东西都在这个袋子里，随时都可以放下。

我们每个人都背着一个袋子，里面放的是：金钱、房子、车子、孩子、工作、名声……袋子里的东西越来越多，我们能放下吗？能随时放下吗？

不是要放下一切，而是要放下对一切的执着。当没有了执着，才能随时放下那个袋子。

放下，不等于丢弃，还可以拿起来。

放下的是负担，拿起来的是什么？

布袋和尚拿起来的袋子，是玩具，是乐趣。

当你所有的身家，随时可以放下，之后又能随时拿起来时，生活就变得精彩起来，因为乐趣出现了。

大家可以好好地去体会一下布袋和尚的故事。



修行的意义

每个人都在追求快乐，其实，正是这种追求，给我们带来很多痛苦。世上从来不会存在只有快乐没有痛苦的生活。对于想要在生活中修行的人来说，不能执着于任何一端：快乐很好，烦恼也不错。白云会来，乌云也会来，而天空一直在那里，不迎不送。真正的自己，就是那无垠的天空。

人类面临的两大难题，一个是物质层面的难题，一个是精神层面的难题。前者霍金说探索外太空可以解决，后者呢？解决精神层面问题的方法，就是修行。



向内求

— 蓝狮子

向内求，不是一句口号，而是实际的行动；

向内求，不是一句咒语，而是修行的指导原则。

当你快乐时，向内求，你要知道快乐不过是夏天的彩虹，它们瞬间就会消失；

当你痛苦时，向内求，你要知道痛苦就像梦里生子又丧子，它的本质是虚幻的；

当你受到赞扬，向内求，你要知道名誉会带来傲慢，而傲慢就是愚痴的体现；

当你受到诋毁，向内求，你要知道所有的评价就如山谷的回声，哪怕再响亮，也会很快消失。

一切的喜怒哀乐，都来自自我的认同。

当你向外求，自我固若金汤；

当你向内求，自我会缴械投降；

向外求，你就成了自我的奴隶；

向内求，你就是心的主人。

你原本就具足智慧，只是被世俗的欲望蒙上了厚厚的尘埃。就像那火热的太阳，它一直都悬挂在高空，只是经常被乌云挡住了光芒。

向内求，是寻求光明的唯一途径；

向内求，是开启智慧的必经之路。

朋友们，向内求，去遇见真正的你。

跋：修行，不是一杯可有可无的茶

看完这本书，相信你已大体理解了什么是“在生活中修行”，可能掌握了几个口诀或方法，对减少生活中的烦恼，也能有所帮助。

我想提醒的是，如果你只是把修行当成解决烦恼的工具，慢慢的，你会发现这个工具会越来越不好用。以前你用某个口诀能解决某些问题，但当那些问题反复出现，那个口诀不一定还能管用。

自我很强大，他能把你学到的一切转化为自己，用来对付你，包括修行。

2025 年春节，我的修行老师给所有的学生发了一封信，里面有两句是这样说的：

在修行中生活，而不是生活中修行！

修行不是生活中的点缀，不是可有可无的一杯茶。

说得多好啊，修行不是一杯可有可无的茶，而是生活的全部。再回头看看本书的书名：《生活即修行》，相信你有了更深的理解。

修行之路，你可以慢一点，甚至可以停下来歇一歇，但不要放弃。你可以对蓝狮子的观点或方法失去信心，但不要对修行失去信心。

当你觉得人生没有意义，觉得生活很黑暗，觉得自己很

无助甚至绝望时，你要想起，还有修行。要意识到：或许修行可以帮助我找到出路。

和世间万物相比，每一个人都很珍贵。因为只有人可以修行。对一个真正走上修行之路的人来说，从来没有什么困境或逆境，一切都会成为修行的台阶。

不只是在生活中修行，要做到在修行中生活，生活即修行。

我智慧有限，希望我对修行的解读，没有误导你。如果你真的想好好修行，需要找一个修行老师，跟着老师修行，否则修行很容易出错。找修行老师，需要谨慎。一旦选定老师，就听他的，不要怀疑。这是我这些年最大的修行心得。

如果这本书，能对你带来些许帮助，能有些许善业，全部是因我修行老师的加持！把此书所有的善业功德，回向给所有的高僧大德，愿他们能长久住世常转法轮；也回向给天下所有被情绪困扰的人，让我来替他们承受因情绪带来的痛苦；愿每个人都能走上修行之路，智慧增长，脱离苦海！

蓝狮子

2025 年 2 月 24 日写于青海果洛



用觉察来对治情绪

D 同学的例子：

孩子周末放学回来了，我微笑着迎上去，说：“儿子，回来啦！”

“嗯。”孩子一边换鞋，一边冷冷地应了一声。

我心想：“这孩子怎么回事？爱搭不理的，这么不尊重人！”

又想起以前儿子有几次也这样，一股怨气从心中升起，正想严厉教育儿子，此刻，我提起了觉察，看见了。

看到情绪之后，我很快就转念，心想：孩子是不是身体不舒服呀？一问，果然如此，儿子在住校期间已经感冒好多天了。

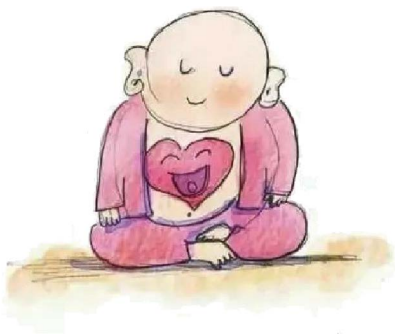
不开心的情绪瞬间消失。我赶紧接过孩子背后大概二十斤重的书包和一个大行李箱，说：“快换了鞋子，洗个澡，去床上躺一会吧，想吃点啥，妈妈给你准备去。”

老师点评：

当 D 同学看见自己情绪的那一刻，也看到了大脑编故事的习气：

想起儿子以前的不是，自己生气了。D 同学此刻没有跟随情绪，而是换了个方式和儿子沟通。这就是觉察，知道当下自己情绪出现了。看见了，就停止了。避免了一次误会，避免了一次争吵。如果 D 同学没有觉察，发脾气了，后果可想而知。如果经常发生类似的事，母子关系一定会很糟糕。

例子都是日常生活中发生的小事，看上去觉察好像挺容易的。然而并非如此，若不专门练习，当情绪发生时，你根本意识不到要提起觉察。



关于必经之路

缘起

必经之路成立于 2016 年 10 月 24 日，缘起创始人鬼脚七发愿抄写一亿部心经，后来采用线下智慧栈 + 线上云空间的模式，组织大家抄写经典，让繁忙的都市人找到自己的内心。现在形成了以新手村、天空营、摩鱼班为主体的学习体系，引导大家在生活中修行，帮助人们走出情绪的困境。

理念

必经之路是一个可以免费领取心经纸的公益组织，是一个倡导大家抄写经典的公益组织，是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧减少烦恼的公益组织。

使命：抄一亿部《心经》。

价值观：不推销，不拒绝，不求名利，是必经之路组织的三大原则；纯粹、专业、乐趣，是必经之路志愿者的三大原则。

组织架构

必经之路已经是一个有生命体的组织，在小七们的共同努力下，还会不断地完善和前进。目前分为五大板块，多个小板块，分别是：

一、学习类板块

1. 新手村：为期一周的线上学习，让参与者初步了解必经之路，体验什么是在生活中修行。
2. 智慧心城：新手村毕业的同学，可以加入智慧心城，每天有同学陪伴和引导在生活中修行，很好玩的具体落地项目，比如：不说谎、生命中的贵人、善良 24 小时等等。
3. 天空训练营：具备一定条件的志愿者，可以报名参加天空训练营，学习觉察课程，帮助大家提升在生活中的觉察力。
4. 摩鱼班：大智若愚，由宗翎老师、蓝狮子、绿荷七七亲自带领，和同学一起探索在生活中修行。

二、抄经服务

1. 智慧栈：线下抄经的场所，定制智慧栈授权牌，定量免费免邮抄经纸笔 + 多本书籍 + 沐手盆套装。
2. 云空间：24 小时静心音乐和每天三场抄经带领员带领抄经

如果你有个线下场地，可以容纳至少四个人一起抄写心经，愿意组织大家一起抄经，那么你可以申请成立必经之路智慧栈，我们会免费提供相应的指导和所需物料。如果你也希望为必经之路服务，可以报名成为必经之路志愿者。智慧栈申请和志愿者申请，都可以联系慧远小咚的二维码。



三、产品中心

1. 产品研发：抄经纸的研发、抄经笔的研发
2. 仓储物流：免费抄经纸笔订单打包发货
3. 线上商城：线上结缘心经的商城

四、运营板块

1. 小七大本营：是必经之路注册志愿者的线上社群，功能近似企业组织中的 HR 人力资源部，是“为小七们服务的小七”
2. 联合发起人：截至 2024 年 9 月，有联合发起人一百多人，每年缴纳年费 12000，用于支持必经之路后台运营及经书印刷费用，欢迎大家参与。

3. 一体团：配合轮值主席工作，服务所有板块的核心服务团队。
4. 技术中心：负责“抄经吧”小程序的正常运作和维护，App 开发，以及其他板块的技术支持。
5. 财务管理：负责必经之路项目的银行账户管理等工作。
6. 宣传策划：由文案组、海报组、视频组、公众号等组成，负责整个项目的宣传和策划。

五、多彩社群

1. 万元户俱乐部：如果你喜欢抄经，并发愿抄写一万部心经，可以申请加入万元户俱乐部。
2. 得月写字群：抄经中写字，在写字中抄经，培养更多书法爱好者。
3. 读书会：简单的方式，简单地读书，一起向内求。
4. 身心疗愈板块：服务于患有严重生理性疾病或严重抑郁症等需要身心通调的人群。
5. 还有其他社群，如：暖暖信箱、打坐群、大拜群、中医爱好群、经典读诵群……

必经之路大事记

2016 年 10 月 24 日，必经之路正式成立。

2018 年 11 月，必经之路决定在各个城市推广线下抄经点，开始成立了城市智慧栈。

2019 年底，必经之路开始探索转型成纯公益组织。

2020 年初，必经之路开始探索联合发起人共创模式，招募了数位“必经之路联合发起人”。

2021 年 7 月，在杭州举办“从心出发”必经之路五周年活动。

2021 年底，必经之路开始探索由志愿者共同参与运营的模式。

2022 年 1 月，必经之路联合发起人会议在泰山召开。

2022 年 1 月，必经之路第一期宣讲员共创营在杭州开班，2022 年共举办了四期，大家一起探索并传播必经之路理念。

2022 年 3 月，必经之路不再有全职员工。所有服务人员都是志愿者，截至 2024 年 9 月，参与必经之路的志愿者已经超过 800 人。必经之路也没有办公场地，所有志愿者都线上云办公。

2022 年 5 月，必经之路开启了新手村，所有智慧栈栈长和志愿者，都可以报名参加。

2022 年 6 月，必经之路开启了线上抄经云空间，来自天南海北的同学，随时可以或相约或偶遇，一起在线上抄经。抄经云空间 24 小时开放，每天三个时间段，有云领航员带领大家一起抄经。

2022 年 8 月，必经之路开始了线上读书会，每周两次

的线上读书，主题是：向内求。

2022 年 11 月，由宣讲员课程升级为天空训练营。第一期天空训练营正式开始。

2023 年 2 月，必经之路摩鱼班第一期正式开班。

2023 年 3 月，宗翎老师开讲《普贤十大愿王》实修课程。

2023 年 4 月，必经之路七周年线下年会在杭州举行。

2023 年 10 月，必经之路点灯人历练计划启动，勇闯 18 关，能获得三个称号：必经行者，必经行走，天下行走。

2023 年 11 月，蓝狮子开讲《老子智慧》，结合《道德经》分享如何在生活中修行。

2024 年 1 月，新手村升级成为自然村模式，每月都有几十个自然村开村。

2024 年 4 月，必经之路身心灵疗愈板块成立，由宗翎老师牵头。

2024 年 5 月，必经之路仓库由山东潍坊搬迁到江西景德镇。

2024 年 6 月，探索项目组成立，探索必经之路的 App 开发、AI 探索、Game 探索。

2024 年 8 月，摸鱼耍坝子摩鱼班线下聚会在峨眉山举行，近 150 名必经之路同学和家属，相聚在峨眉山金顶。

2024 年 10 月，举办以“游戏必经，自在修行”为主题的必经嘉年华，暨必经之路八周年线上庆典。

2025 年 1 月，启动星空计划，第一批由八个星球：自

在星球、逍遥修行、合谷行星、黄河缘星球、悟空星球、般若星球、白象星球、如是芦笛静修中心。

2025 年 3 月，15 期天空训练营毕业，天空训练营主题曲《跟着我》发布。

版本说明

V.0.3.2: 2025 年 3 月 3 日，微调文章开头的引用句。

V.0.3.1: 2025 年 3 月 2 日，增加了【关于必经之路】，修改了两张【延展阅读】图片。

V.0.3.0: 2025 年 2 月 28 日，找茬组给了很多修改意见，每一篇都有一些调整。

V.0.2.1: 2025 年 2 月 26 日，修改了【延展阅读】图片，推荐序，第一、二章细节。

V.0.2.0: 2025 年 2 月 25 日，蓝狮子花三小时校对，改动较大。

V.0.1.0: 2025 年 2 月 24 日，第一版完整的排版完成。