自己与自己较量中的思考

(2018-12-31)

几天前，我参加了凤凰园养生课程。课程期间，我心里就冒出一句话：《西游记》真假美猴王。

这句话的出现让我想到了自己，我感觉自己在与自己较量。我感觉自己不好的习性，形成了一个带有负面意识的我，另外还有一个带有正面意识的我。

大同师尊提示：这是二心；并让我好好读《西游记》真假美猴王这一段。在生活中慢慢也能体会，修的是心，是自己与自己较量的过程。不修，自己将会被自己打败。

这句话，看着简单, 做好不被自己打败不易。内心冒出的种种不良念头，傲慢，自以为是，瞧不上别人，心里不服气等等，使我有了一个“ 负我 ”出现。正面的我不喜欢那个“ 负我 ”出现，就会不断地强化正念、正思、正行，强化自己的正气提升。虽说“ 负我 ”不讨人喜欢，但也是在帮助我，只是从另一个方向帮助我成长，在较量的过程中强化我的信念与意志力。

这是好事！想到这内心会升起感恩，这时我会很开心，不会苦恼了。我明白了一点，所有的苦难是化了妆的礼物，这些都是我所需要学习的课程，来帮助我成长。

我也会去思考：为什么有这些问题？要如何来改掉？我以前没有认真体会谦卑，为什么要谦卑？傲慢又是如何升起？于是，早课时我会时常提醒自己要谦卑，目前我有一点点体会，捕捉傲慢之气升起时的敏感度在增强，这样可以更快地去修正自己，避免继续犯错。

师尊说：“ 寡言 ”。我以为就是少说两句话，现在发觉不是单单少说两句话那么简单。有时多说些话，无形中自己的傲慢之气就会出来；言多易失，话多也会耗损自己，愚钝的是自己当时还不自知。根除自己的习性不易，突破自己要自律，懂规矩，谨遵师训。

所以，学习阳明先师的知行合一就特别重要，知与行是合一的，只知不行，实则不知。每隔一段时间来体会这些话，又会有收获，不过还是觉得自己做得敷衍。

对“ 谦受益 ”这句话，现在我也有些小小的感受，确是如此。越谦卑的心，越能承载东西。如果傲慢的心态占据，就听不到别人的声音，装不了其他的，就少了一个学习的机会。

前两天看到师尊推荐的一篇文章，讲述一位北大才子求学之路，最后功成名就的故事；从北大学子身上，我看到了他如何一心一意坚持自己的初心。之前，我脑袋里不是有出现“ 真假美猴王 ”这句话嘛，而这篇文章正好讲述这位北大才子，在海外漂泊期间，历经种种磨难却没有放弃，经过几十年的沉淀，才有今天的成绩。他做事专注，成名以后没有炫耀显摆，而是谦卑低调，默默地继续做自己的事，完成自己的梦想。这些都是我所要学习的。

师尊良苦用心地用这些故事教诲我们，希望我们做好；如果我自己不去约束自己，改掉不良习性，到时无颜面对恩师。

师尊还开示了九天玄女说的话：“ 不灭我性即灭我生 ”。这更加地让我意识到不良习性的利害性。

（中国） 布 平