

王国华
著

练习看自己

L I A N X I K A N Z I J I

透过内心认识自己
的心灵活法书



我们自以为是正确的“执着”，往往会将自己引入“心灵死胡同”，
通过“练习看自己”，可解开由“执着”打造的心牢，
进而让自己享受没有压力的“淡乐”生活……

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

练习看自己

王国华
著

L I A N X I K A N Z I J I

透过内心认识自己
的心灵活法书



C00499445

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

练习看自己 / 王国华著. — 北京: 北京时代华文书局, 2016.11
ISBN 978-7-5699-1251-7

I. ①练… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255229 号

练习看自己

著 者 | 王国华

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 段 洁

责任编辑 | 胡俊生 杨 洋

装帧设计 | 天之赋设计室

版式设计 | 智善天下

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮 编 | 100011 电 话 | 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787 × 1092mm 1/32

印 张 | 7

字 数 | 150 千字

版 次 | 2016 年 12 月第 1 版

书 号 | 978-7-5699-1251-7

定 价 | 32.80 元



北京华文经典图书有限公司

出品

www.kaixinbooks.com

序

现在有两扇门，一扇是白色的，另外一扇是黑色的，如果有人告诉我们，打开白色的门，可以得到想得到的东西，打开黑色的门，就会失去想得到的东西，相信所有人都会不假思索地打开白色的门。

但是如果这个人接着再告诉我们，那扇会失去一切的“黑色门”，是通往天堂，另外一扇会得到一切的“白色门”，则是通往地狱，那么我们应该都会立刻将原本决定打开的白色门，改成黑色门。但是我们是否曾经想过，到底是什么原因，可以让我们在一分钟前，决定打开“白色的门”，但在一分钟後，却又立即改变决定，打开“黑色的门”呢？

答案很简单，会让我们瞬间“见异思迁”的原因，是潜藏于内在的“贪”、“嗔”、“痴”在作祟……

根据医学报道，每个人的体内，都存在着不足以影响身体健康的“癌细胞”，也就是当我们体内的“癌

细胞”小于“好细胞”，就健康无事；但如果体内的“癌细胞”大于“好细胞”，甚至大到开始聚集在一起（成为计算机断层检查出来的“黑色区块”），就会被医生宣布罹患癌症。相同的道理，潜藏在每个人心灵深处的“贪”、“嗔”、“痴”，其实就是我们的“心灵癌细胞”，如果不想让自己罹患“心灵癌症”，就必须学习如何不让内在“贪”、“嗔”、“痴”的“心灵癌细胞”大于心中“正念”、“善念”的“心灵好细胞”。

然而，不让自己罹患“心灵癌症”的最好方法，就是每天用“内观”（练习从内在看自己）的方式，来定时清除自己“心田”的“杂草”，如此一来，才不会让原本属于“心田”的“养分”被“贪”、“嗔”、“痴”的“杂草”吸收，进而造成“贪”、“嗔”、“痴”的“心灵癌细胞”大于“正念”、“善念”所构成“心灵好细胞”的恶果。

本书就是一部教你如何透过从心灵“内太空”练习“看自己”来预防“心癌”的“心灵处方笺”，书中的八十七种练习，都已经用浅显易懂的文字进行叙述，绝对是一本普通人都看得懂的“淡乐活法书”。

心理的game：你知道自己的 “心灵生肖”吗？

每个人一生下来，都知道自己的年龄生肖，但是可能直到百年之后，都还不知道自己的“心灵生肖”……

然而，我们可以透过从自己“心灵内太空”的五面“镜子”来看看自己的“心灵生肖”，到底是属“老虎”、“老鹰”、“老狐狸”，还是“老鼠”。

练习

看自己

测试

【第 ① 面镜子】目击车祸现场

如果你开车（或骑车）在路上看到发生车祸，你会怎么做？

- a.立刻下车，加入抢救车祸伤员的行列。（5分）
- b.坐在车上打电话叫救护车。（3分）
- c.站在路边观望。（2分）
- d.马上掉头离开车祸现场。（1分）

【第 ② 面镜子】超市偷窃事件

如果你在超市看到有人偷东西，你会怎么做？

- a.当场将小偷抓起来，交给超市店员。（3分）
- b.不动声色地向超市店员告知。（5分）
- c.装作没有看到。（1分）
- d.小偷离开超市后，再向店员告知。（2分）

〔第③面镜子〕意外彩票

如果你在地铁上捡到一张当期中头奖的彩票，你会怎么做？

- a.暂时不去将头奖奖金领出，先观望一段时间。（2分）
- b.将头奖奖金领出，然后捐出一半做公益。（3分）
- c.马上交到公安局，失物招领。（5分）
- d.将头奖奖金领出，据为己有。（1分）

〔第④面镜子〕撞见男友（或女友）外遇

如果你在路上，无意间看到男友（或女友）搂着“小三”逛街，你会怎么做？

- a.立刻冲到男友（或女友）的前面，当场赏他（或她）一巴掌。（2分）
- b.拿出照相手机，暗地将男友（或女友）搂着小三的画面拍下来。（5分）
- c.冲到男友（或女友）的前面，要求解释是怎么回事。（3分）
- d.装作没看到，默默离开现场。（1分）

〔第 ⑤ 面镜子〕目睹同事被陷害

如果你在办公室看到同事暗地陷害你最讨厌的同事，你会怎么做？

- a.事不关己，装做什么都不知道。（1分）
- b.暗地留纸条，提醒那位最讨厌的同事。（3分）
- c.马上口头告知那位最讨厌的同事。（5分）
- d.抱着幸灾乐祸的心态，准备看好戏。（2分）

自我评分表

题号 \ 选项	a	b	c	d
1	5	3	2	1
2	3	5	1	2
3	2	3	5	1
4	2	5	3	1
5	1	3	5	2

得分参考

【21分~25分】

你的“心灵生肖”，是一头遇事“义无反顾”，内心充满正义感的“老虎”。

你认为社会必须具备公平正义，当你看到不公不义的事情时，你会义无反顾且不计个人利害地挺身而出，但有时候却会因为太“义无反顾”，缺少“防人”的心机，反而遭到小人的暗算，让自己受到伤害。

本书不仅可以让你看见内心那个充满“正义感”的“自己”，而且，还能提醒你如何在踢爆不公不义的事情之余，必须懂得“保护自己”。

【16分~20分】

你的“心灵生肖”，是一只高空盘旋，伺机而动的“老鹰”。

你虽然也认为社会必须具备公平正义，但是当你看到不公不义的事情时，会先站在高处观察整件事情的轮廓，然后，找到一个对整件事情最有利的解决时机，再出手。因此，虽然你的这种“伺机而动”的行为不会让自己受到伤害，但却会让你

跟“权谋”画上等号。

本书可以让你看见内心充满“正义感”却不得不具备些许“权谋”的“自己”，同时也可以让你看见自己“投机”的个性。

【11分~15分】

你的“心灵生肖”，是一只做人圆滑、做事狡猾的“老狐狸”。

你也认为社会必须具备公平正义，但是当你看到不公不义的事情时，你会先站在利己的角度，衡量整件事情的利弊得失，再找一个对自己最有利的时机出手。但是，你厉害的地方，就是虽然所做的每件事情都是为了自己，但却会让别人以为你所做的每个决定都是为了他们。

本书可以让你看见内心那个处处为了己利算计的自己，同时也让你更清楚地了解那个既圆滑又狡猾的“自己”。

【5分~10分】

你的“心灵生肖”，是一只处事谨慎、明哲保身的“老鼠”。

虽然你也认为社会必须具备公平正义，但是当你看到不公不义的事情时，为了力求谨慎，通常会先采取暂时观望的态度，但当你发现挺身而出会让自己惹祸上身的时候，你会选择默默离开事发现场。而且，你会认为并非自己不想出手帮忙，而是一旦出手，可能不仅没能解决事情，有时候，搞不好还会让自

己“公亲变事主”。

本书可以让你看见内心那个事事为力求谨慎，迟迟没有勇气踏出第一步的“自己”，同时也会让你更清楚那个怕事、怕麻烦，宁愿选择明哲保身的“自己”。

练习

看自己

目录

序 / 1

心理的game：你知道自己的“心灵生肖”吗？ / 1

第一辑

“念头”是所有事情的“源头”

- | | |
|----|-------------------|
| 4 | 修习内观，看清镜中的自己 |
| 6 | 体会自己的呼吸，体悟心念 |
| 8 | “念头”是所有事情的“源头” |
| 10 | 学会忍耐身体的不悦感受 |
| 12 | “从心”轻柔地改变目前的姿势 |
| 14 | 眼睛所看到的必须当作没有看到 |
| 16 | “休息”是另一种更高层次的“修习” |
| 18 | “注意”自己的每一个当下 |
| 20 | 跟从自己的“生理时钟”，做该做的事 |

第二辑

你认为的“快乐”不是“真快乐”

- 24 | 处处留心皆学问，时时“注意”皆领悟
- 26 | 世界上没有两条相同的河流
- 28 | 寂止是练习“看自己”的首要关键
- 30 | 何必到处找寻在身边就可以找到的东西
- 32 | 你认为的“快乐”不是“真快乐”
- 34 | 你能将“美丽尤物”看成一堆“美丽枯骨”吗
- 36 | 凡事随缘，无需过多烦恼
- 38 | “我执”是所有烦恼的来源
- 40 | 万念出于心，无欲心自静

练习
看自己
目录

第三辑

我们都在做自以为好的事

- | | |
|----|-----------------|
| 44 | 适时放弃，不盲目执着 |
| 46 | 不是“我”在走，而是“心”在走 |
| 48 | 当你看到闪电的时候 |
| 50 | 看见大象，就不需再看大象的照片 |
| 52 | 一个灭去，另一个便生起 |
| 54 | 不让不该执着的念头生起 |
| 56 | 刹那生起，刹那灭去 |
| 58 | 我们都在做自以为好的事 |
| 60 | “快乐”也会因“执取”而生苦 |

第四辑

一分钟可以产生 3333.33 个念头

- | | |
|----|-------------------|
| 64 | 执取的念头如何生起 |
| 66 | 没有执着的东西就没有执着 |
| 68 | 当下内观，当下灭去 |
| 70 | 练习注意自己的每一个念头 |
| 72 | 每个事物生起之后就会灭去 |
| 74 | 如果人死了，他的名字不会跟着一起死 |
| 76 | 当你注意妄念，妄念就会灭去 |
| 78 | 一分钟可以产生3333.33个念头 |
| 80 | 我们为何会执着于“自我” |