



第二章 什么是觉察

尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

— 佚名《悟道诗》

在谈觉察之前，还是想谈一些修行相关的概念。

增长智慧的方法

在很多人的理解中，每天打坐多长时间，每天诵读了多少经典，每天念了多少次咒语，每天这些才算是修行。这些应该也算吧。之所以说“应该”，是因为如果发心不对，这些内容也不一定是修行。

本书中提到的修行，是降伏自心。在生活中的修行，也是如此。降伏自心，就是不被“心”控制。在生活中，能不被情绪控制，能不那么容易生气，能轻松应对那些忽然发生的日常矛盾。这里不涉及宗教信仰，不用每天磕头烧香，也不需要特定的仪式仪轨。

如何才能降伏其心？

我们平时之所以会被情绪控制，之所以有这么多烦恼，其本质原因，是缺少智慧。智慧增长了，才能降伏其心。智慧增长了，才能不被情绪控制。当然，智慧增长了，除了不会被情绪控制，还有别的作用，就不在本书的讨论之列了。



接下来的问题是，如何才能让智慧增长呢？

在回答这个问题之前，需要清楚智慧是什么。很多人觉得高学历的人，读过很多书的人，就会很有智慧。其实不然，我有个同班同学，博士毕业之后在某大学当老师，没几年跳楼自杀了。我也有些高学历朋友，知识确实很多，但平时的生活一地鸡毛，自己也是烦恼不断。除此之外，想必大家也见过不少高学历犯罪的新闻。

知识和智慧，区别很大。知识是一个人失恋了，知道最好的方式是忘记对方，但就是死活忘不掉；而智慧是看清楚爱情的本质，能坦然面对，聚时珍惜，别时祝福。嗯，就是个例子而已。一个人读很多书，能了解很多知识，但不一定能增长智慧。一个人经历过很多挫折，不一定会增长知识，但很可能会增长智慧。

从简单到复杂，是知识的积累；而从复杂到简单，则是智慧的增长。

所以，并非看书或者听某个大师讲了很多道理，智慧就能增长。

要说得严谨一点，一个人的智慧，根本就无法增长。因为每个人本就是圆满的，智慧具足的。你的智慧本就圆满，为何还需要增长呢？这个观点，不是我说的，而是佛经中有记载。《六祖坛经》中记载，六祖惠能在证悟时大发感慨：

何期自性，本自清净！
何期自性，本不生灭！
何期自性，本自具足！
何期自性，本无动摇！
何期自性，能生万法！



大概意思是，每个人的自性，都是智慧具足的。

不止如此，据说佛陀在证悟时，也大发感慨：

一切众生，皆具如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得。

这一句不仅说明了每个人都具有和“佛陀”一样的智慧，还解释了为何每个人表现得没有智慧的原因：因为妄想执著太多。

智慧，就像太阳。太阳一直都在，无论是阴雨天还是大晴天，人们之所以有时看不见太阳，是因为乌云太多。一个人的妄想执著越多，能出现的智慧之光就越少！这也是为什么，生活中欲望越少的人，能放下的事情就越多，也活得越自在。

那增长智慧的方法就出现了：减少妄想执著。

道理很简单的。我们之所以会有情绪，一定是有执著于某件事。当情绪升起的时候，也就是执著最明显的时候，此时智慧会消失，让人做出很多平时都不会做的愚蠢的事。人愤怒时，会恶语相向，打砸家具，甚至伤人杀人，等平静下来，又十分懊悔！这正好说明，情绪出现时，智慧就消失了，情绪消失后，又恢复了些许智慧。

接下来的问题就成了：如何才能减少妄想执著？

真是个好问题啊！这是一个古往今来几千年，无数人在探寻的问题。这个问题有答案，但就算知道了答案，如果不实践，不会有任何作用。



减少妄想执著的途径有两个。一方面，一个人经历诸多的困境和挫折，有可能放下很多妄想执著。一个人每天想着赚钱，拼命工作，但某一天忽然身体垮了，非常严重，那他出院后，有可能会放下对金钱的执著。有句俗语“大难不死，必有后福”，是讲一个人经历了生死大难后，可能会放下很多执著，智慧自然就增长了，相应的福气增长也就顺理成章了。注意，我说的是“有可能”，并非一定。那种执著太深悟性不够的人，经历再多，也可能还是一如既往地执著。只是，并非每个人都有机会经历那些困境和挫折，而且，在困境和挫折中，很多人一不小心，可能会彻底被击垮。有人感情失恋后就抑郁了，有人创业失败后就自杀了，此时再谈智慧增长，已无任何意义。

幸运的是，还有一种更为平和的方法，可以帮助减少妄想执著。那就是修行！妄想执著，来源于那颗“心”。而修行就是降伏自心。当“心”被降伏了，妄想执著，也就能被我们减少。相对于前一种方式，修行的方式并非“有可能”，而是确定可以放下妄想执著。

一个循环出现了：想要降伏自心，需要有智慧；想要有智慧，需要放下妄想执著；想要放下妄想执著，需要降伏自心。

逻辑很严密，这是个循环，但并非死循环。讲这么多，只是想说明一个道理：修行可以帮助一个人增长智慧，控制自己的情绪。

而本书要介绍的“觉察”，就是修行中最简单且最强大的方法，也是最适合在生活中的放下妄想执著的方法。

循环就变成了：



- 1.想要不被情绪控制，需要降伏自心；
- 2.想要降伏自心，需要有智慧；
- 3.要有智慧，需要放下妄想执著；
- 4.想要放下妄想执著，需要用“觉察”。

嗯，已经不是循环了。

想要减少生活中的烦恼，你需要学习觉察。不只是我这么认为，宗萨老师也是如此认为的。

觉察的定义

为什么用“觉察”，就能放下妄想执著？那你需要了解什么是“觉察”。

觉察，是十分简单的方法，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，若不够警觉，也会错过。

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。

知道自己在写文章，这是觉察。



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。

看见远处的高山，知道，这就是觉察。

.....

觉察就是这么简单。是不是？你原本就会。

觉察有个原则：只是知道，不跟随。不跟随正在发生的事，不被正在发生的事带走。

知道自己在写文章，这篇文章创意很好，阅读量应该能到十万加呢，好久没有写过这种热门文章了……这就不是觉察。从这篇文章创意很好开始，已经被当前发生的事情带走了。

知道自己在生气，我说过不跟小孩子生气的啊，怎么又生气了？不过他太不听话了，每次都这样……这就不是觉察，从懊悔开始，已经被当前的事情带走了。

知道自己在走路，听说走路也能修行呢，上次七哥就讲过如何把觉知放到走路上，知道自己在走路，就是练习觉察呢……这就不是觉察，从想起走路也能修行开始，已经被当前的事情带走了。

觉察虽然很简单，但正是因为太简单，特别容易错过。

我们平时的做事方式，思考问题的方式，都是习惯跟随当前发生的事情，出现另外一个念头，然后又跟随那个念头，产生新的动作，然后跟随那个动作，出现一个新的念头，然后又跟随这个新的念头...



...这就是我们正常的反应模式。在这种反应模式下，我们就失去了自主的能力，只能一直跟随。如果出现情绪，我们就跟随情绪，一直跟随情绪，被情绪控制。

而觉察，是知道此刻的正在发生，看见自己出现的新的想法、新的念头，看见之后，就有了自由：可以继续，也可以不继续。看见了反应模式，可以跟随，也可以不跟随。看见了自己想要大声呵斥的念头，就可以选择停止，此时就不会跟随情绪，也自然不会被情绪控制。

这就是觉察的基本原理。

情绪也好，念头也好，如果要继续出现，都需要能量。你跟随某个念头，或者你拒绝某个念头，都是给它能量。刚开始对孩子生气，想起他以前总是不听话玩游戏，这就是给“生气”这个情绪能量，于是你越来越生气；你刚开始对孩子生气，想起自己曾发誓自己以后绝不对孩子发火，但这次又犯了，自己怎么这么没用啊，而且孩子真是屡教不改，再这么下去以后就真完了。这也是给情绪能量，不只是有愤怒还有懊悔。

觉察，只是知道，不做评判，不跟随，不拒绝，不看对错，只是知道。看见自己要生气，知道就好，没有接下来的任何发生，无论是继续的想法，还是懊悔的想法，都不要。如果出现，继续知道就好。不判断应该还是不应该，不判断这个方式是好还是不好，只是知道，不拒不迎。

觉察，是指知道此刻的正在发生。只是知道，知道就好。



这个方法很简单，看上去还有点傻，但真的很实用。为何觉察能减少妄想执著，增长智慧呢？

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，无论我们用多大的力气摇动和搅拌，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，只是看着这杯水，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，它们自然会消失。

这就是觉察的强大，也是简单的强大。

觉察很简单，也很强大，而且我们随时都可以觉察。只要有人提醒我们，开始觉察，我们马上就可以觉察：知道自己在回答问题，知道自己在说话，知道自己在计划明天的会议。虽然如此，但现实情况是，就算我们懂了什么是觉察，也无法经常提起觉察，无法及时提起觉察，更无法时刻保持觉察。过去的几十年，我们一直都是跟随想法跟随念头跟随场景变化而变化，一直习惯如此。不只是过去几十年，甚至过去无数辈子都是如此。这就是习气。习气如此顽固不化，想要及时提起觉察，确实不太容易。这也是为什么，日常生活中，就算我们提醒自己不要生气，还是忍不住会生气。

修行好的人，遇到引起情绪的对境时，能随时“看见”，不被带走。不懂修行的人，遇到事情，就陷入其中，随其扭转。有道是：智者能转境，愚人被境转。

看了这么多关于觉察的描述和定义，知道了觉察的概念和作用，在生活中到底是如何用觉察的？



觉察初体验

我们平时会有很多习惯，习惯一旦养成，不需要我们做任何思考，能带着我们自动发生行为。就像吃饭时你不需要想着自己需要张嘴，当一口饭到嘴边时，你的嘴自己会张开。就像呼吸你不需要自己控制，你睡觉时，呼吸也会自己发生。我们的生活习惯也是如此。

给大家看一个生活中实际发生的例子，A同学的作业。

早上队友7点就得起床去上班，他轻声地想把我叫醒。连续上了一周晚班我感觉很累，不搭理他，翻了个身继续睡。队友不放弃，推了推我。我瞬间火气上头，嚷道：“我睡觉碍着你了吗？你有病啊！大早上折腾我干嘛！”

队友委屈地咕嘟道：“你每天下班那么晚都没跟我好好说话，我想跟你说会儿话嘛！”边说着，手上轻轻掀开被子，小心翼翼地下床去洗漱。

我气得胸膛发胀，鼻中喘着粗气。盘算着要搬去住公司宿舍，远离这个烦人精，真是一点都不为我着想！越想越气，哼，~先睡一会儿再起来跟他算账！

就是这样一个故事，必经之路A同学提交的，是她生活中没能及时觉察的例子。这就是起床气，估计很多人都有。这对A同学没什么，发个脾气而已。但长期以往，她队友可能不会再找她聊天，或者关系变得越来越不好。那时A同学一定也会有焦虑，有疑惑：为什么会这样？！殊不知，根本原因在她自己！



类似的毛病很多人都有，不懂在生活中修行的人，很难意识到自己的这些毛病，更不用说改变了。但有了觉察就会不一样。

觉察是知道此刻的正在发生。通过练习，我们能知道此刻的正在发生，包括看见此刻头脑中出现的念头。能看见念头，就能看见自己要发脾气的念头。这么讲太抽象，来看看实际例子。

一天中午，Z同学正在午休，电话调了静音。有个供货商给他打了3个电话他也没看见。起来后，看到供应商在微信给他留言，是挺生硬的几个字：给个卸车电话！

这个时候，Z同学脑中闪过一个念头：“不知道中午午休吗？这会儿谁会给你卸车？”他正想抱怨，及时看到了自己不满的情绪。而且，瞬间想到了引起不满的原因。自己不由得笑出了声。

这不就是典型的王公式心病吗？自己比别人更重要。自己午休，感觉天下人都午休，同理：送货司机不午休，他会以为以为天下人都不午休。

找到了自己不满情绪背后的执著点，Z同学心情轻松，微笑着拿起电话，优雅地打开微信，及时发送了卸货人电话并微信回复：“中午午休静音了，耽误你们时间了，抱歉啊，师傅！”

这是个很有意思的作业！Z同学及时看见了自己当下的想法，发现了自己的反应模式，最后还找到了自己的问题。当Z同学看见想法，Z同学就不会继续之前的想法了，“不满”这个反应模式也会停止。



当我们认为都是别人的问题时，事情才会没完没了，愈演愈烈。当发现是自己的问题，怎么还会有抱怨和不满呢？“自我”对自己从来都是宽恕的。

这就是用觉察来对治情绪的过程。特别是及时地看见，非常重要。

再看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20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。”

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。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。



例子都是我们日常生活中发生的小事，觉察好像挺容易的。其实不那么容易，如果不专门练习，当情绪发生时，我们根本意识不到要提起觉察。

觉察的四个层次

看过一个故事。

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，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。”

至此，你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，他就能证悟空性。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。

觉察有四个层次，每个层次要求不一样。

第一个层次，觉察每一个动作。



这个好像比较容易，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。

有一次吃完饭，我和几个同学一起散步，我教大家如何在散步时练习觉察：走路时关注你走的每一步，走的每一步，都想象自己在给大地盖上你的私人印章。很简单，你去试试。一旦你开始尝试，你的觉知一定会放到脚上，而且自然脚步放慢。这就是觉察身体的每一个动作。

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。谈到他的失明的双眼，他也没见丝毫的抱怨与沮丧。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，需要你的配合。”

“怎么配合？”

“我按摩时，你需要把觉知放到自己的身体上。”

我问他为什么。他说了一句让我印象深刻的话。

“如果我按摩时，你一直在想别的事情，我就是在给一具尸体按摩！”

多好的一句话啊！如果按摩时，我不保持觉知，按摩师就是在给一具尸体按摩。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，他们梦游时，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。

当我说，绝大多数人，活得像一台机器，不只是因为他们被很多“程序与模式”控制，还因为他们从来不会真的知道自己在干什么。

觉察的第二个层次，看见每一个念头。

相对知道身体的动作，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，身边准备了一个打火机。

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，什么都没记下来。哦，原来我正在记录念头来着。

不用担心,本书后面的章节,会重点介绍如何练习“观念头”。

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。

情绪伴随的还有自己身体的动作，就像很多人发脾气时，喜欢摔东西，而且觉得很正常，觉得要发泄出来，才能结束。有人被情绪控制后，会干出很多平时不会做的事，包括伤人、杀人。在那一刻，他甚至完全不知道自己在干什么。这也是为什么很多杀人犯，一直否认自己杀过人的原因。他们不是想抵赖，是真的以为那个人不是自己杀的。他们最后之所以承认自己杀了人，是因为在各种证据面前，自己不得不说服自己当时真的杀了人。

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，你都能清晰看见，这些情绪本身就无法对你造成影响。此时，你不再是机器，不再是情绪的奴隶，你是自由的。你没有财富自由，你可以提前实现情绪自由。

如何用觉察对治情绪，本书后面章节还会有详细介绍。

前三个层次，有难易之分。



一开始，知道自己身体的动作，最容易，看见自己的每一个念头，会难一些，看见自己每一个情绪，会更难。但当你练习到一定程度，你会发现，看见情绪是最容易的，因为情绪有很明显的特征，而且不会一直都出现。而看见自己的念头，显得稍难一些，因为念头实在太多，太细微了。更难的是知道身体的每一个动作，难在无法一直保持。

这三个层次，并非要按顺序练习，而是可以同步进行。看见情绪时，也可以知道身体的动作，还可以看见自己的念头变化；知道身体动作的同时，你同样需要观念头；观念头的时候，身体的动作，也都只是个念头。

因此，所谓层次，并非层次，是名层次。

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，而且每人都不尽相同。但无一例外，每一次“发生”，都会让你放下很多执著。

是的，就是自己发生。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，它也会自己发生。

当它发生，你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，但并不是因为高兴；你或许会嚎啕大哭，但你没有丝毫悲伤。

当它发生，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。

“发生”是一件美好的事，也是一件平凡的事。当然，世间之事，都是平凡的事，正如世间之人，都是平凡之人。正是那些明白这个道理的人，开始变得不平凡。

不要期待“发生”发生。我知道我这么说，你也不会听。有诗为证：

庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。
到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。

— 苏轼《庐山烟雨浙江潮》

问与答



1. 觉察除了可以对治情绪，还有什么用吗？

答：觉察可以用来对治情绪，可以让你活在当下，可以让你看见所有的念头。一旦你能看见念头，你就可以让自己不被念头带走。情绪，只是生活中最明显的念头链条而已。你还可以用来对治自己的贪婪、傲慢、嫉妒等各种心态。

其实，当你真的明白了觉察，你会发现生活中的每一件小事，都开始变得有意思。生活从此开始变得精彩，生命也开始变得厚重。

2. 觉察的方法这么简单，又这么强大，这么实用，为何其他修行老师不教？

答：觉察的方法很强大，如果用于生活中，对减少人们的烦恼，非常有效。并非其他修行老师不教，相反，大家一直都在教，只是你不明白。

心经讲观自在，讲不生不灭，讲无所得，讲心无挂碍；金刚经讲凡所有相皆是虚妄，讲一切有为法如梦幻泡影如露亦如电应作如是观，讲应无所住而生其心；还有些禅修老师讲动中禅，讲保持觉知，讲四念处。这些都是讲“觉察”。

你觉得他们没讲，只是因为你没明白什么是“觉察”。《觉察之道》，也是在讲觉察，只是《觉察之道》讲得更深入浅出，更有针对性。当然，也更啰嗦，不断反复重复、颠三倒四，就像这本书，本来只有一句话，生生讲了十几万字。

思考与练习

- 1.谈谈你对“觉察”的理解，并举例说明。
- 2.在你目前生活中，最大的三个烦恼是什么？



- 3.回顾一下自己过去的经历，你觉得哪些经历，让自己智慧增长了？
- 4.觉察的四个层次，相互之间有什么关系？
- 5.认真阅读《[在抄经中修行](#)》，按要求抄一遍心经，并写出你的真实体验感受。坚持七天。