

觉察之道

蓝狮子 著

必经之路出品



我们迷失在妄念的丛林里，深陷在情绪的泥沼中，沉醉在虚幻的执著中，犹如一场大梦，于“本来无一物”中徒生爱恨情仇，流落生死苦海，却不知一念觉察，心契于道，不为外境所惑，即可渐渐醒来，而终至圆满。故而“觉察之道”即是“醒来之道”。



试问人世间的一切问题，有哪一样不是起于心的迷妄？那么终极的解决之道，又怎能不依靠返观觉察？

小至家庭不和，大至世界大战，最初皆起于一念。小至情绪管理，大至悟道成就，入手皆始于觉察。

觉察之道，妙哉，妙哉！



如果你经常被情绪困扰，经常愤怒、焦虑、抑郁、
抱怨、沮丧...

如果你经常失眠、颓废、无助、迷茫、甚至绝望

如果你正陷入生活的困境.....



觉察是一扇门，打开它，
你会体验到一個全新的世界

每个人的世界，就是一个梦。哪怕你睁着眼睛，也在做梦。每个人都有自己的梦，一万个人，有一万个梦。你无法进入他人的梦，哪怕你和他睡在一起。你无法看清自己的梦，因为你一直在沉睡。自古以来，那些圣人和诸佛的教导，都只有一个目的：醒来。修行，如果说修行有目的，那也只有一个目的：**醒来**。**觉察**，也是为了让你醒来。你懂了觉察，练习觉察，至少你能看见自己的梦。是的，这可能是个你从来没有体验过的世界。

当然，能不能醒来，不在方法，不在老师，而在你自己。

觉察之道，有两大特点：实用、简单

觉察是生活中修行的基础。

征服世界，是英雄，而征服自己，是修行。

懂了觉察，就可以在日常生活中修行了。

修行，是探索自己“心”的游戏，也是勇敢者的游戏。

你准备好了吗？

来吧。勇敢一点！请推开这扇门！



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。





为何觉察能减少妄想执著，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，只是知道他们出现了，它们也自然会消失。

正如鲁米的诗《客栈》中所说：

它们随时都有可能会登门。
当然，它们也会自然而然地离开。
人就像一所客栈，
每个早晨都有新的客旅光临。
“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。





在生活中修行案例

外公带二宝回来，二宝输密码，大宝在看电视，我在干其他的。
大宝帮二宝开门，门推开了，二宝哇哇大哭。我闹声出来，看到二宝的嘴唇很肿，流着血。强烈的心疼之后，我火冒三丈，对着大宝的屁股踢了两脚。大声对大宝呵斥：“你推门小心点啊，不知道妹妹在外面吗？！”
我看到旁边的外公咬着嘴唇，但什么话都没说，只是表情难看。
我愤怒的时候一定很可怕，大宝吓得哭，二宝也哇哇大哭。
情绪过去了一些后，我仍然严厉地训大宝：“知不知道自己错在哪了？”
“我下次，下次不偷妹妹开门了！”大宝怯怯地回答。
我情绪又起来了。
大声呵斥道：“妹妹打不开门，你也不给她开吗？！”
大宝：“我去帮她开门，然后轻轻推开。”

就是这样一个故事，必经之路某同学提交的，她生活中没能及时觉察的例子。

老师给同学回复说：**人在被情绪控制时，会变得愚不可及。**

大宝开门撞伤了二宝，此时最需要安慰的，其实是你家大宝！那一刻，她一定无比恐惧，她还小，不知道怎么会这样：自己好心帮开门，怎么伤到了妹妹？还伤得那么重！**我知道，她当时一定是无比恐惧！**她伤害了妹妹，而且妈妈一定会责骂！**这种恐惧是心理上的。**二宝虽然受了点小伤，那是身体的，只是处理起来会麻烦一点。

但你的处理方式，我看了以后，心疼了很久。为你家大宝，也为你！都很可怜。

长此以往，你大宝心理出现问题，或者大宝和你关系不好，你也一定会很焦虑，还不知道是因为什么！殊不知，根本原因在你自己！是的，如果家庭环境长期是这样，那个小孩以后的性格可能会受很大影响。





能看见才自由

A同学是一位宝妈，我们一起来看看她交的作业：下午娃没有午睡，晚上8点40分关灯哄娃睡觉。娃嘴巴不停巴拉巴拉说话，我想在他屁股上打一巴掌，告诉他要睡觉了。看见，我不说话继续陪他睡觉。一会儿他又在床上吐口水，边吐口水边笑。有点生气，我想严厉制止娃这样的行为。看见。

我不说话继续陪他睡觉。娃9点10分睡着。我发现娃睡觉前说话、笑、吐口水，都是他认为好玩的方式。我只是看着，用觉察管好自己，生活很安静。

当妈妈明白小孩睡前说话、笑、吐口水，这些行为是小孩认为好玩的方式，妈妈什么都不用做，只是看见自己的想法，之前的挂碍，自然就消失了。作业中，用了两次“看见”。是指当生气的情绪

+

+

+

+



出现时，妈妈及时看见了。如果没有能及时看见情绪，那一巴掌就打下去了，或者大声呵斥几句，小孩估计要闹好一阵才会睡觉。

这里的“看见”，就是觉察。





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。



觉察的四个层次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
你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。





觉察的四个层次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。

觉察的四个层次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。

觉察的四个层次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著。

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，它也会自己发生。

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。





修行了就不应该 发脾气了吗？

一开始，你可以这么认为，毕竟你还不不懂如何控制情绪。但当你真正懂了，有一定的修行能力了，你会发现：你可以在没有愤怒时愤怒，这叫怒而不愤。愤怒也叫怒愤，“愤”就是心愤，有心振起、隆起的意思，表示郁结于心，狂躁不安。“怒”是发怒，明显地表现于外的生气。怒而不愤，是指表现得很生气，但内心并不郁结不挂碍。

你就像一个优秀的演员，这个场景需要你演什么，你就是那个被需要的角色，没有丝毫偏差，你知道自己是个演员。
你只是演员吗？不止如此，你还是编剧加导演！

因此一开始，一旦情绪出现，就用觉察来对治，不要放任情绪爆发。

类似的情绪还有焦虑。当我们担心某件事（一般指担心未来会发生某件事），就会焦虑。“虑”是思考、考虑，“焦”是担心、着急。当你看见自己的焦虑，可以做到只是考虑应对方法，而不担心着急，这就是“虑而不焦”。





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，有人教你了一条路，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。





问

有人撞了我，我也不骂他，不说他，岂不是纵容坏人？如此下去，社会风气就越来越差。

答

有人撞了你，你该如何处理就可以如何处理。在生活中修行，不是让一个人甘愿受欺负而不吭声。**生活中修行，是让你不被自己的情绪控制，让你不被习气控制。**有人撞了你，如果你有损失或受伤了，你可以找他索赔，也可以原谅他。但你没有必要愤怒，也没必要回撞他一下，或者吼他几句。那种反应，**就是被情绪控制的反应。**如果你没有被情绪控制，你或许还会提醒他小心一点，或者内心祝福他今天一切顺利。

至于这算不算纵容坏人，以及以后社会风气会不会越来越差，你要看见这一系列的想法，只是自己头脑在编故事，只是你在为自己的生气找个理由而已。你只是没有和撞你的人对骂，就会导致社会风气越来越差？你不觉得这个逻辑很滑稽吗？原谅那个撞了你的人，少了一次吵架，不是表示社会风气变好了吗？



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。



在生活中修行



为何觉察能
让你对治情绪，
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。





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。



心
如
野
马



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。小红每天朝九晚六的上下班，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……”





什么是觉察？

来看个例子。

小红走在公园里，看见了一对情侣，自然而然想起了前男友，想起曾经对他的好，想起曾经的甜蜜，想起自己现在的不幸，情绪越来越低落，开始流泪，开始觉得生活没什么意思，失望、悔恨、绝望……看见前面一条河，冒出一个想法：要不死了吧，一了百了……

上面例子中，小红的对境是看见了一对情侣，然后想起了前男友。这个想起，就是个念头，前男友作为念头冒了出来。接下来，小红一直跟随念头，陷入到情绪之中。

此刻，闺蜜小白刚好也在公园里散步，看见小红，很诧异：“你咋哭了？脸色这么不好，怎么啦？”

小红呜咽地说：“我又想起那个负心人了！呜呜呜~”

“唉！都过去三年多了，你怎么还没走出来？！”

“我也没办法，一想到他，我就很伤心，绝望……”

看清楚了吗？小红，成了情绪的奴隶。

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。小红看见了一对情侣，“前男友”的念头出现，小红看见这个念头，知道。哦，自己又在想前男友了，回到当下，继续走路。后面一系列的情绪，就不会发生了。在小红看见“前男友”念头的那一刻，当小红“看见”自己情绪的那一刻，她就有了选择，此刻，她是自由的。

这就是觉察的基本原理。





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。





钱能给人自由吗？

我有个邻居，一家四口，男主人年纪轻轻在某大企业做高管，也是合伙人，女主人是全职太太，一儿一女。一天傍晚，我散步回来，遇到女主人带着儿子在外面玩耍。

她说：“蓝狮子，好羡慕你啊，每天喝茶，看看书，日子不要太舒服。”

我说：“你们也可以啊！”

她说：“我们要赚钱啊，压力太大。”

听了这话，我有些诧异，

说：“你们资产没有几十个亿，几个亿肯定有的吧？肯定够了啊！”

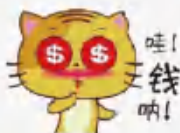
“几个亿有什么用啊？”

我儿子是在香港生的，

想让他在香港上学，在香港买了栋房子，几个亿就没了。”



很多人，有钱了，并不是“他有钱了”，而是“钱有了他”
嗯，他没能做金钱的主人，而成了金钱的奴隶，就像很多人成了“情绪”的奴隶一样。



哇！
钱
呐！

最完美的奴隶制，
就是让奴隶们以为自己是主人。
最完美的监狱，
就是让囚犯们不知道自己身在监狱。
要让他们热爱自己的锁链，
并使他们认为：
如果失去了锁链，他们将一无所有。

——赫胥黎

金钱很厉害，它形成的监狱，几乎是完美的，大多数世人都困在其中，热爱自己的锁链。有道是：天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。之所以说金钱的监狱“几乎是完美”的，因为金钱造成的监狱，还是有不少破绽。

想知道有哪些破绽吗？



一个人活在世上，没有挂碍几乎不可能，
不过，我们可以减少挂碍。

当“自我”不存在的时候，一切束缚都消失了

真正的解决之道是：让问题不再是问题，让挂碍不再是挂碍。

这就是“超越”挂碍。如何才能超越挂碍？

原理很简单。所有挂碍的存在，都必须有个依附点，否则这个挂碍挂不住。而每个人所有挂碍的依附点，都是一个东西：“自我”。当“自我”不存在的时候，挂碍也就无所依存了。换一种方式描述就是，

所有的束缚，都来自对“自我”的执著。

当“自我”不存在的时候，一切束缚都消失了。



Z同学的作业：

今天星期一，早上要开周例会。

某部门老总最近不知什么原因，经常迟到。上周有一天又迟到了，影响到与客户谈判。我总结了这位老总的若干条不足，准备今早例会上狠狠地批一顿。我想自己解解气，另外让他吸取教训，让其他人吸取教训。

新手的作业“不思他人过”，提醒了我，不能简单处理。他平时工作也有很多优点，经常迟到有他的原因。于是，会前我找到他聊了一会。搞清了他家里有病人天天早上送医院打针，我说你可以晚点到单位，只要工作摆布开就行，你平时工作挺认真的。我还说本来在展会上好好地评你的。展会上我不但没有批评他，反而表扬他平时如何努力，就是家里有病人，还坚持工作，大家都要向他学习。

展会开完了，我心里有种说不出的感觉。新手提醒了我大忙。

发现关键点了吗？

Z同学在想某部门老总的过错，一条接一条，正常情况下，会越想越生气。这就是老板日常的“模式”，这个模式被“某部门老总又迟到”的事情触发后，会自动运行。但这一次，Z同学因为要做作业，中途停下来，中止了模式，结果不一样了。



觉察问与答

状态不好的时候，
如何调整自己的状态？

答：每个人都有状态不好的时候，有时遇到一些烦心的事，就算你消除了自己的情绪，依然会有些情绪低落。具体该如何调整，我不想回答。你可以在网络上找到太多的技巧和办法，我想告诉你的是：**状态好与不好，都是正常现象，就像天晴下雨一样正常。**因此遇到状态不好，看着这个不好就可以。这个状态会慢慢自己消失。不用为这种状态焦虑忧虑，也不要总想着把这个状态调整过来，只是看着，等着它自己离开。不用期待状态好，也不用拒绝状态不好，把自己当成天空，无论是乌云还是白云，他们来了就来了，不迎不送。





在生活中修行，就是把修行融入生活，行住坐卧，都可以修行。

感知身体的动作

感知身体动作的练习，最是方便，随时随地都可以进行，而且除了你自己，别人根本看不出来，就算有人正和你面对面说话，也不知道你在练习觉察。觉察的定义是：知道此刻的正在发生。身体的动作，也是正在发生。

从早上起床，你提醒自己觉察身体的动作：坐起来，睁开眼，揉眼睛，伸手穿衣服，扣扣子，下床，穿鞋，上厕所……

你尽量知道自己的每一个动作，感知自己的每一个动作。这就是练习觉察。听上去容易，但实际上不那么容易。

你刚起床，想起昨晚的一个梦，居然梦到了好多年不联系的高中同学，他……呀！老师说要闻身体的动作，嗯，我在穿衣，有点困，我在拿手机，噢，谁昨晚半夜给我打了几个电话？没有显示名字，骚扰电话吧，算了，今天上午还有例会，需要早点到公司，老板要求越来越严了，没办法，现在找工作不容易，牙齿怎么又出血了？算了都七点半了，吃不了早饭，要赶紧出门了……呀！说好的要在早上觉察身体的动作呢？

你想练习觉察，半个小时过去了，可能你就练习了几秒钟。



这是正常现象，一开始都会这样，因为你过去几十年（或者几百年几千年几万年）都是如此，随着念头流转，自己丝毫不会意识到自己在做的事情。不要觉得沮丧，应该高兴，上面的例子，你在半小时中，有两次开始觉察自己的动作了，这就是进步，或者说，这是个飞跃！因为很多人一辈子也做不到这一点（并非他们做不到，是他们根本不知道）。

当你意识到自己刚才错过了，记得要感知身体的动作，那就开始感知当下的动作，不要懊悔刚才的错过。

当你开始懊悔刚才的错过，这是又一次错过。

觉察只是知道，而不评判。

知道错过了，知道就好。



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。

右边牙齿一次又一次咀嚼豆腐

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。





在走路中修行

同学在走路中修行的例子：

指导原则：走路过程中，要感知身体每个动作，要像给大地盖章一样行走。

脚跟先着地，然后是脚掌。

右脚跟上，动作缓慢了。

手背在后面。

身体有些晃动，放慢动作。

脚掌和地面贴合。

有风吹过，有点凉，会不会感冒……知道

（被带走，继续感知走路的动作。）

脚趾抓地。

脚掌有用力。

膝盖弯曲，提脚，很稳，我给大地盖章。

有人路过，看了我一眼，估计觉得我有点傻……知道

（被带走，继续。）

脚下有枯叶，知道。

我在呼吸，知道。

左边一棵树，知道。

有说话的声音，知道。

手放松了，自然摆动，身体晃动。



无论是吃饭，还是走路，都把觉知放在身体动作上，感知每一个动作。一旦发现被念头带走，及时回来，继续就好。一开始刻意练习，让自己能全然感知自己的动作，尽量不被念头带走。等掌握了关键点，就可以不用这么刻意，还可以把这种练习放到你日常任何事情中。例如在做饭中练习，在聊天中练习，在写字中练习，在工作中练习……

这么修有什么用？我吃饭时看手机，可以处理工作，可以学习事情，可以了解新闻，难道不要有效率吗？

非常好的问题！虽然我提醒你，不要跟随这些疑问，但我知道你目前还做不到。修行，并非为了让你提高效率，并非让你变得更忙，或者变得更聪明、更有能力。

你要意识到一个问题：过去几十年都是这样做的，都是在追求更有用、更有效率、更强大，为何你的现状还是如此糟糕？



看见当下的念头

在生活中练习觉察,基本要求是**及时看见当下的念头**,换种方式表达,就是能及时看见自己的想法。一旦看见念头,不继续跟随,不因为以前的思维习惯(习气)而自然反应,这样就打破了反应模式,有了选择的自由。

B 同学的例子:

在走廊上遇到某个同事,看了一眼,她没跟我打招呼。以前我和她关系挺好的,自从她升职以后,开始变得不一样了,现在居然连招呼都不打了,真没想到她是这样的人,势利眼,以前我还帮她好多……呀,我又在想她的毛病了!真是搞笑,好像自从她晋升后,我经常挑她的毛病,嘴上不说,心里也总想这些事!哈哈!原来是我嫉妒她!



老师点评

B 同学看见了自己当下的想法,还发现了自己的反应模式,最后还找到了自己的问题。当 B 同学看见想法,就不会继续之前的想法,不会继续回忆同事的毛病。B 同学发现了自己的反应模式“同事晋升后,自己总挑她毛病”,这个反应模式也会停止。B 同学找到了这个反应模式背后的动力:嫉妒!这很难得,也很有意思,不是吗?

当 B 同学认为是别人的问题时,事情会没完没了。当发现是自己的问题,怎么还会有抱怨和不满呢?“自我”对自己从来都是宽容的。**当你看见自己的习气,不再跟随,习气会自然减弱。**

当你能反复看见自己的习气,它也就无法再控制你了。或许下次 B 同学还会不知不觉挑那个同事的毛病,但很可能情况是, B 同学会很快意识到这是自己的问题,嫉妒心又起来了!几次之后,这种事情,也就消失了。

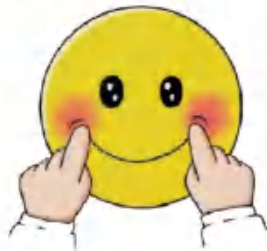


做此刻该做的事 活在当下！

什么是此刻该做的事？

吃饭时，吃饭；工作时，工作；睡觉时，睡觉。这就是活在当下。

你下班回家，看见儿子又在玩游戏，你火冒三丈，大声呵斥道：“跟你说了八百遍！高考前不要玩游戏，你就是不听！你成绩上不来，考不上大学，眼睛也坏了，以后准备啃老吗！”
这个场景，你说的前面三句，是回到了过去，后面四句，是去了未来。



如何是回到当下？

看见儿子在玩游戏，你火冒三丈。看见自己想发火了！嗯，心平气和地说：“儿子，别玩游戏了，咱们一起做作业吧！”

这就是此时此刻该做的事，这就是回到当下。

当你回到当下，愤怒和焦虑，都无法进入。就这么神奇！

说起来简单，但绝大多数人会在愤怒升起的那一刻，直接爆发出来。这就是人们常说的：我就是控制不住自己的情绪。这也是被“对境”带走。一旦被对境带走，后面很难回到当下。

如何才能做到不被对境带走？

这就需要练习觉察。保证自己能在情绪升起的那一刻，或情绪升起之前就能看见情绪。



一个神奇方法

我是一个二胎的妈妈，同时还经营着一家饰品店，朋友面前的我热情、善良、乐于助人，值得信赖。可在家人面前我却是一个情绪失控者，稍不顺心便大发雷霆。

觉察真是一个神奇的方法。我最初是不信的，抱着尝试的心态，练习了几天，竟然发现生活中的那些烦恼事，不仅可以轻松化解，还能给乏味的生活平添一份乐趣。

分享觉察在我生活中的2个案例，希望对正被情绪控制的你有些启发。

- 1 一直不太喜欢妈妈的唠叨，每遇到这样的场景都会很不耐烦打断妈妈的声音。

回老家看望爸妈，不希望妈妈太辛苦，饭后抢着洗碗。妈妈在旁边不停地指点。觉察到自己一丝不悦的念头升起，遂按照妈妈的要求来，边洗边和她打趣：

“老妈厉害啊，按照您教的方法，果然碗洗得又快又干净。”妈妈在一旁哈哈大笑说我是马屁精。

现在觉得听妈妈的唠叨是一件很幸福的事。



- 2 女儿的学习一直不太理想，每次得知她的成绩后，家里都免不了了一阵鸡飞狗跳，先生多次劝我接纳女儿的平庸，都被我拒绝。又一次女儿拿着试卷战战兢兢地来到我的面前，淡淡瞥了眼试卷上的分数，笑着说：“不错，进步空间还很大嘛，想吃什么，妈妈请客。”女儿错愕望向我：“你不生气吗？”
- “你那么努力，成绩却并不理想，最难过的是你呀，所以妈妈对你只有心疼呢。”
- 看见女儿的眼圈红了，女儿比成绩重要。

我不知道你正在经历什么，如果你和曾经的我一样正在被不良情绪所控制，又很想改变现状。我建议您仔细阅读《觉察之道》这本书，并尝试按照书中的方法去实践。坚持一段时间后，会发现那些曾困扰你的情绪，其实是帮助你智慧增长的一个礼物。

烦恼即菩提！真实不虚。



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》





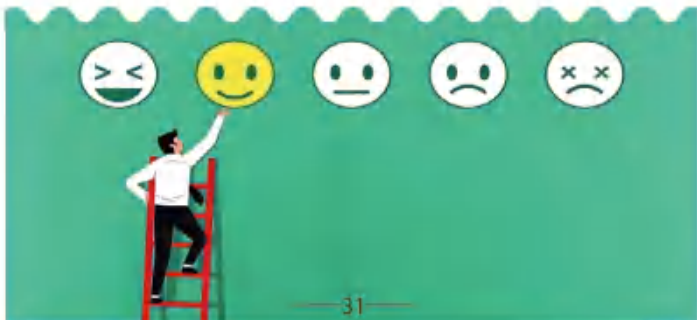
觉察问与答

我有喜欢和不喜欢的自由，
有发脾气的自由，
这些也需要觉察吗？

答：是的，你可以喜欢可以不喜欢，可以高兴可以悲伤，可以快乐可以痛苦，你可以有任何一种状态。这应该不算“自由”，只能算不同的状态。《觉察之道》讲的自由，是你可以不被这些状态控制。

你可以发脾气，但你发脾气并不意味着你是自由的。很大可能是，你因为外界影响，不得不发脾气。一看见小孩玩游戏，你就生气。一听见婆婆唠叨，你就心烦。此刻，你就像一段设定好程序的机器，属于习惯性反应，无法主导，这就不算自由。如果你希望自己不被这样的“程序”控制，那就需要练习觉察。

当你学会了觉察，发现小孩又玩游戏，你看见自己的生气，听见婆婆的唠叨，你看见自己的心烦，此刻，你有能力停下来，也可以选择继续，你有选择了，而不是只有一条路。这就是我们说的自由。





觉察问与答

我对修行感兴趣，也常常练习，但身边有很多人觉得我很怪。
另外，我为什么会对修行这么感兴趣？

答：

绝大部分人都习惯随大流，不愿自己做决定。当你问他们的时候，他们会说，别人都这样啊。所以，当一个人想要独立时，一开始就会显得很怪。修行是一件让你独立的事情。所以，身边人觉得你怪，才是正常的。

至于你为什么会对修行感兴趣。不要问这样的问题。问这样的问题，你期望得到什么答案？我说因为你福报很好，我说你前世是个很不错的修行人？你会因为这样的答案，沾沾自喜，你觉得自己不一样。要看见，这是自我的诡计，不要上当。

其实，根本就不需要问为什么的问题。修行不是思考，不是逻辑，修行是体验，是经历。问题，只是个念头，一个念头需要什么答案？问题会无穷无尽，类似“我为什么会喜欢修行？”我说你内在的本性会引导你探寻真相。接下来又会出现：本性是什么？真相是什么？为什么会有引导？如何引导……问题会无穷无尽。

然而，当你看见自我的模式，你就不需要问这样的问题，因为你根本不需要答案。你为什么会对修行感兴趣？不需要答案。

当你觉得应该好好修行，
那就好好修行。
当你对修行没有兴趣，
就先放一边。
就这么简单。





用觉察对治情绪

【看见情绪】

指一旦有情绪出现，及时看见，这点很重要。要尽量早，否则一旦错过，后面很容易被情绪带走，那时就算再次看见，也很难盯住。

要求自己：一旦看见，全力以赴。

不要想：“这次太生气了，我下次再练习”

“365天，我这几天不修行就好了”

……要看见这种想法，这是“自我”的把戏，有第一次就会有第二次。

一旦看见，全力以赴，绝不妥协！



同学作业：

今天和美工沟通页面事宜，我想做些小改变，美工又以原来的理由说不改，要改，让我领导找她领导和她说，当时脑子里一团小火苗升起，想怼回去【看】

意识放在脑门的小火苗上，几秒就没了【盯】

执着原来公司的工作模式是对的，且我的意愿都是对的【挖】

我没怼，多走了几步找过往的案例，告诉她为啥要改的原因。也听从她的建议找我的领导和她的领导沟通去了，这件事结束【改】

老师点评：

这是同学在天空训练营提交的作业。过程非常清晰，文字简洁明了。对于初学者，可以按照上面这个例子作为模板记录觉察作业。一般记录觉察作业，不要超过三百字。写简洁，有助于自己对步骤理解更加清晰，知道哪些是关键点。



一个出家僧人的故事

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，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？



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。其实并没有能快几分钟，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，不是为了让人变得善良，但懂修行的人，会自然变得善良。





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：

你的执著太深，习气太重，所以还是被带走了。

什么是执著？

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，他们说我说八道！”

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！”



55 执著的本质是什么？

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。



放下执著

说放下执著，也不够准确。既然执著是虚幻的，那执著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，而是因为没光。当光出现，黑暗自然就消失了。同样，当智慧出现，执著自然就消失了。这就是放下执著。

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。你可能很执著于自己的相貌，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，更在意别人对你自己外貌的评价，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。这就是放下执著。

必经之路一名同学，执著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著点，每次在她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，这个执著算是放下了。此后，她自在了，家人也自由了。





转移执著

人活在世上，总会有些执著。你不执著于这里，就会执著于那里。让自己减少执著，最开始可以转移执著。把对各种金钱、美色、美食、名誉等的执著，转移到对“修行”的执著。但执著于修行，也是执著啊！

看一个 X 同学真实的例子：

X同学家庭条件不错，夫妻和睦，儿女乖巧，和公公婆婆一起，相处也很融洽。有时和 X 同学开玩笑说：X 同学最大的烦恼，就是生活中没什么烦恼。

其实也不然，X 同学有烦恼，她很喜欢买东西，特别是很喜欢买衣服，停不下来的那种。平时就喜欢买，一到换季，那买得更多，一天几个包裹很正常。家里衣服已经很多，甚至有不少衣服从未穿过，但 X 同学就是停不下来。学习了觉察，她下决定改掉这个毛病。于是她定了一个目标：半年之内，一件衣服也不买。

习气很重，欲望一直在，所以 X 同学经常会在家里唠叨：下午去街上看见一件衣服真漂亮啊！某某同事买了一件衣服真好看啊……次数多了，老公就说：“你要么买很多，要么一件不买，太极端了。想买就买吧，修行是让你自由，不是让你束缚自己的。

X 同学一开始有点迷糊，觉得老公说得无法反驳，瞬间想明白了，说：“道理没错，但想要过河总要坐船，想去远方总要坐车。”后来，X 同学把想买衣服这件事，作为自己的修行入口。每次想买衣服，就看见自己的“想买衣服”，每次想唠叨，就会看见自己的“想唠叨”。只是看着，让那些想法自己消失。一段时间后，X 同学说：“买衣服这件事，已经无法困扰自己了。”



这就是转移执著。生活中，我们对某些事物执著很深，自己觉察力量还不够，那就用另一个执著来对治它，或许有效果。



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。





向内求

向内求，意思是遇到任何烦恼，
从自己身上找问题，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，自然就放下执著了。



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。



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，很难挖到当下的执著点。

“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。





觉察对治情绪的方法

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。





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。





以事炼心

某教授在回顾自己的一生时，讲了一个经历，说自己终身难忘。文革期间，教授被打成右派，还被剃了阴阳头，第二天要游街示众，她想一死了之。是的，在那个年代，在那个环境下，死比活着容易得多。

此时，有人给她送来一个纸条，是她的佛学师父托人送来的，纸条上只有五个字。她看后笑了。第二天，她坦然面对一切。文革过去了，她也平反了，后来成了知名大学教授。有人问她，那五个字是什么？她说：“**正是修行时！**”





情绪的本质是念头，只要能看见念头，此刻，念头会消失

情绪对治过程 第1步

看

看见情绪的升起，看见念头的出现

当你进屋的那一刻，儿子又在偷偷玩游戏，被你逮了个正着，你顿时火冒三丈。就是这一刻，你要看见自己的“火冒三丈”；当你婆婆在唠叨，含沙射影你的缺点时，你心生怨气。就是这一刻，你要看见自己的“心生怨气”。你知道你即将要出现的情绪，就是“看见”。

有时，我们没能及时看见情绪的念头，被情绪带走了，陷入了愤怒、悲伤等，也不要紧，只要接下来能“知道自己在愤怒”，“知道自己在悲伤”就可以，在你知道的这一刻，也是“看见”，只是晚了一点。原则是：**尽早看见情绪的念头，越早越好。**

看见情绪的念头的这一刻，念头会消失，情绪会减弱。但很多时候，因为我们习气太重，执著太深，就算看见了“情绪的念头”，下一刻情绪还会出现，甚至爆发。如果能及时“看见”念头，念头被打断，此刻，情绪会暂时消失。若能把握好这个时刻，就可能完全对治情绪。因此，看见情绪之后的步骤，很关键。





情绪的本质是念头，只要能看见念头，此刻，念头会消失

情绪对治过程 第2步

盯

“盯住”情绪。情绪出现，你觉察到情绪的念头，
然后一直“盯住情绪”，

盯住自己的愤怒，盯住自己的悲伤，盯住自己的焦虑，直到它们减弱，甚至消失。一直盯着情绪，情绪就会减弱甚至消失。就是这么神奇！

情绪本身具备能量，情绪的持续和爆发，也需要“自我”给它能量。你若与人吵架，想起对方诸多不对之处，随后越来越生气，这就是在给情绪补充能量；你若陷入悲伤，会想起过去很多让自己悲伤的事，随后越来越悲伤，甚至绝望自残，这就是在给情绪补充能量。如果你能“盯住”情绪，不被情绪念头带走，不让相关念头出现，情绪无法补充能量，自然也会慢慢消失。

此时，不要陷入事情对错分析，不要被对境带走。不要担心未来会如何，不要想起过去是如何，一旦出现对过去和未来的念头，说明还是被带走了。例如：“如果我不这么做，他以后还会这样，这次要给他个教训。”又或者：“他以前一直这样，好多次了，太过分了！”这些都是被对境带走了。这就叫愚者被境转！虽然你看见了情绪，但还是被对境带走了。

意识到自己被带走，赶紧回来，
继续盯住情绪。所谓的盯住，
就是一直知道所有的状态，
就像座上修时，
念头来了，知道！只是知道！





情绪的本质是念头，只要能看见念头，此刻，念头会消失

情绪对治过程 第3步

挖

当情绪得到暂时的缓解，接下来进行第三步：

“挖掘”情绪背后的执著点，每个情绪背后都有执著点。

如果能看见这个执著点，至少在当下这一刻，我们能彻底化解情绪。听见有人打趣我刚理的新发型，我很生气。我看见了 这个“生气”，一直“盯着生气”，情绪消失，我挖掘自己的执著点：我太在意外表，很在意别人的评价。当我看见这个执著点，情绪会减弱很多。因为问题不在他人身上，而在自己身上，怎么还会生气？就像别人推了你，导致你摔了一跤，你会很生气，但如果你自己不小心滑倒了，只会觉得有点尴尬，怎么好意思生气？

情绪的产生，可以帮助我们发现自己原本不知道的执著。我们执著家人、执著工作、执著名声、执著美貌、执著权力、执著健康，这些执著本身就是束缚，放下执著就是解开束缚。我们并非需要放下一切，而是要放下对一切的执著。



通过自己的情绪，挖掘自己的

执著点，然后放下执著，智慧自然就增长了。正所谓：**烦恼即菩提**

为何挖掘出“执著点”，下次就不容易产生情绪？

因为情绪都是由“执著”引起的，之外，还隐藏了个小诡计：当你去寻找自己的执著点，这就是向内求，是找自己的问题，而不是找对方的问题。哪怕你没找到真正的执著点，你也不会埋怨对方。当你认为是自己的问题时，只会觉得不好意思，觉得有些羞愧，怎么会发脾气呢？



情绪对治过程 第4步

改

对治情绪的最后一步：**改变行为**

正常情绪的爆发，会有随之而来的行为。就像生气会带来呵斥、咆哮，焦虑会带来烦躁、坐立不安。而**改变行为**，是看见情绪出现，对治情绪后，采用与以前不一样的行为。

看一个生活中的例子：

听见婆婆在抱怨自己收拾厨房不干净，你内心不舒服，以前习惯性的“行为”是，和她顶嘴，吵起来：“你们每天都等着我伺候！我每天上班这么辛苦，下班还要做饭，一点没搞干净，还要被你数落！还有没有天理！”如果用觉察对治情绪，将会是这样的。听见婆婆在抱怨自己收拾厨房不干净，你内心不舒服，生气，你及时看见自己的“生气”，“盯住生气”，情绪得到缓解，然后看见情绪背后的执著：不接受别人提自己的毛病，还找理由来解释。好像是的，自己工作上也是如此。此时，你赶紧进厨房，对婆婆说：“您说得对，我太不小心了，哪些地方不太干净啊？下次我一定注意！”

有时你看到了情绪，也挖到了执著点，但仍然不想改变行为，继续让情绪爆发：“我知道这是我的执著点，知道自己在愤怒，但我就是要发火，要给他一个教训！这是为他好，否则他不长记性，下次还是玩游戏，这么下去，就彻底废了...”

这是“自我”的狡猾之处。“自我”会用你学到的方法来对付你，包括修行方法。你看上去是在为对方好，实际还是被情绪带走了，只是找了个借口。这还是没有“盯住情绪”，所有陷在情绪之中的人，都是愚蠢的，没有例外。**有个原则：先处理情绪，再处理事情。**

对自己是如此，对他人也是如此。想让情绪之中的人理性解决问题，根本不可能。就像小孩子又哭又闹，你跟他讲道理，不会起任何作用。先哄一哄，哄好了，再讲道理可能会有用。



所有不改变行为的情绪对治，都算失败。



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》





看见“自我”的小把戏

下午喝茶时，吃了些瓜子，后来我又抓了一小把吃时，想吃完这把就不再吃了。看见念头，笑，为什么不能现在就不吃呢。盯着这一小把瓜子，有一丢丢不情愿地把它放回瓜子袋里，没抓干净，桌上还剩5颗瓜子。念头又起：漏网之鱼，要不把这5颗吃了，盯住，一粒粒把它们放回袋子里，没有吃。



【点评】

看见“自我”的小把戏，很细微，
应对很及时！





世上最大的甩锅侠



一个读者留言：

以前小时候学业压力太大，考得成绩不好，父母不是叹气就是骂我，时间久了心里堵得慌，压抑且难受。工作之后，领导突然间就发脾气，一下子把我多年积攒的负面情绪激发出来了，现在经常心里莫名奇妙的难受，这该如何是好？

很正常的留言吧？

或许很多人看了留言，会同情，会安慰，还会说些看上去很对的话：啊！有人用童年治愈一生，有人用一生治愈童年！

但你不觉得很荒唐么？让我来还原一下场景：

小伙子上班，某些工作做得不够好，领导发脾气了，小伙子没忍住，和领导干了一架。回到家后，小伙子后悔了，自己怎么能和领导打架呢？还不想上班了？有些后悔，怎么办？怎么办？怎么办？

此时“自我”开始编故事了，

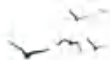
责任不能自己背啊！那就推到小时候，推到父母头上。把小时候不愉快的经历，都记起来，编了一个可以说服自己的故事：我小时候学业压力大（不直接说是自己成绩不好），父母骂我造成我长期情绪压抑，这个原因引起如今情绪爆发！我很难受！我是个受害者！我很惨！我能怎么办？

看！那个读者一定很认同自己这个结论。这种逻辑关系，爱因斯坦也无法证明，但当事人就是这么自信！

这就是“自我”的强大之处。自我是世界上最强的编剧，也是最大的甩锅侠，从未有人能超越它。就算最荒唐的事，自我也



讲个故事：马步冲拳



从前，有位大侠，武功高强，独来独往。行侠仗义，劫富济贫。一日，大侠来到一个村庄，惩罚了当地欺人的恶霸，还除去了山中伤人的大虫。村民们大摆宴席，答谢大侠。吃好喝好后，大侠准备离开。此时有个小伙子来到大侠面前，“扑通”跪倒磕头，伏地不起，祈请大侠收他为徒，教他武功。大侠不肯收徒。一方面自己仇家甚多，独来独往惯了；另一方面小伙子资质一般，现在学武，太晚了。但小伙子长跪不起，身边乡亲也为小伙子求情。



大侠无奈，只得道：“来，教你一招。蹲好马步，用力出拳！”

“马步，冲拳！要快要猛，对，就这样！每天练习！”

大侠教完，飘然离去。

小伙子很高兴，每天练习这一招：马步，冲拳！

马步，冲拳！马步，冲拳！

寒来暑往，春去冬来。村口的老槐树，黄了又绿，绿了又黄。二十年过去，此时的大侠，已入暮年。

一日，大侠被仇家追杀。大侠的仇人，各个武功高强，大侠英雄迟暮，身负重伤，不得不奋力奔逃，碰巧又逃到了这个村庄口。眼看大侠要被仇人追上，此时，从村庄冲出一中年大汉，一把扶住大侠，放到老槐树旁，转身朝后面追来的三人冲了过去。

马步，冲拳！马步，冲拳！马步，冲拳！

三招！太快太猛，三个汉子避无可避，重伤倒地！

大侠一脸愕然，拱手道：“多谢壮士救命之恩！”

中年大汉扑通跪地磕头，哽咽道：“师父！”

一个简单的马步冲拳，坚持了二十年，也能成为顶尖高手。

**觉察，
就是这一招“马步冲拳”**

马步冲拳
牛得很呢





反者道之动

意味着：世界上所有的事物，都必然走向自己的反面。不要小看这句话，明白了这个道理，生活或许会不一样。

说得通俗一点，就是：想要对治烦恼啊，就要反着来！
如何是反着来？

人们追求名利，我们反着来，就是不追求名利。
人们总想占便宜，我们反着来，就是把好处给别人。

人们总想自己开心，我们反着来，就是总想着让别人开心。

人们都想住大房子，我们反着来，就是租房子住也很安心。

人们都想开豪车，我们反着来，就是出门坐公交也怡然自得。

人们总想得到表扬，我们反着来，就是一被表扬就忐忑不安。

人们总想赢，我们反着来，就是不想赢。

生活中例子：

夫妻之间吵架，想尽办法证明是对方的错，所以越吵越激烈，甚至导致离婚。如果反过来呢，会是什么情况。吵着吵着，有一方忽然不再证明对方错了，反而说：“对不起啊，都是我的错！”此时还能吵下去吗？（或许用这种方式吵，另一方说：“不行，不能是你的错，明明是我的错！必须是我的错！”）

可能会有人有疑问：“七哥，你这么说，很没道理。我现在每天焦虑小孩的成绩，希望他考试得第一，反者道之动，难道我要希望他成绩很差吗？”哈，也不是不可以呢。这句是开玩笑的。

我小孩不算聪明的，也不算努力的，成绩以前一般，现在应该还算不错。我也很希望小孩成绩好啊，哪个父母不希望自己小孩很优秀呢。但我经常跟小孩说的话是：“千万不要考第一啊！千万不要考满分啊！否则压力太大了，而且没有上升的空间了！”每次我这么提要求，小孩都会很开心，压力也小了很多。她想好好学习时还是会好好学习啊，我不焦虑，小孩也没有烦恼，难道不好么？
是不是很矛盾？当然矛盾啊！反者道之动嘛！



在嗔恨中修行

愤怒是怎么产生的？愤怒是因为有人阻碍了你的欲望。

你想晋升，有人不让你晋升，你就愤怒；

你想发财，有人破坏了这个机会，你就愤怒；

你赶时间，前面有车挡路，你就愤怒；

你喜欢上一个美女，有人横刀夺爱，你就愤怒；

你想要儿子成绩好，他做不到，你就愤怒……

所以，**当愤怒升起时，先不要埋怨对方有哪些不对，而是看看自己内心是什么欲望被阻碍了。**

有很多人说自己脾气太大，多忍忍，脾气就变好了。这不可能，只要那个欲望还在，愤怒就一定会产生。就像你走在太阳下，影子一定会产生一样。有人说，我可以忍。是的，你忍一次可以，再忍一次也行，等到第三次，你咬着牙恶狠狠地说：我-忍-了-你-很-久-了！！！

找到愤怒的根源，看见自己的欲望，才可能减少愤怒。这才是脾气变好的唯一办法。**当愤怒升起，看见自己的愤怒，然后看见自己的欲望，此刻愤怒就消失了。**就这么简单。如果你忽然发现愤怒还在。其实它不是还在，是又起来了。你继续看见自己的愤怒，又看见自己的欲望，它又会消失。

这个过程就是觉察。这也就是修行。





用觉察对治嫉妒

当嫉妒出现，马上意识到“嫉妒”出现了，这就是觉察。“凭什么张三可以下班那么早，而我们需要加班？”当这个念头出现，看到这个念头，就是觉察。当你看到这个念头，这个念头就会消失。持续看见下一个念头，下一个念头也会消失。一个很神奇的方法。能持续觉察，嫉妒自然也消失了。



“看到了是看到了，但这不公平啊！我也要早点下班！”这也是个念头，看见就好。及时看见“嫉妒”的念头，能有效对治嫉妒。当然，这也是对治一切情绪的方法。

觉察很简单，但需要持续地练习。



焦虑是什么？

就是一种挂碍，说明自己内心存在某个执着。所谓色不异空空不异色，色只是一个念头而已。如果你有打坐的经验，有过身体觉受或某种体验，你会更容易理解，所有的东西都只是头脑编的故事，你看清编故事的模式，自然就会化解很多东西。

有了执着，就会有焦虑就会有痛苦。所有痛苦的背后都隐藏着你的内心的执着，所有负面情绪的背后都隐藏着你的内心的执着。当遇到焦虑遇到痛苦时，你不要去看别人的问题，应该看一看自己的内心，问：我到底有什么执着呢？





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，就是以家庭为
道场，在生活中修行的口诀。





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，貌似所有的执著，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？那这个口诀貌似没用了。
不要沮丧。我有个更好的口诀：随时准备去死。

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。

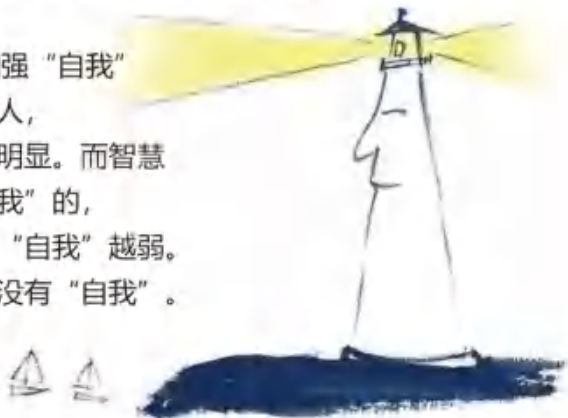
知识是复制品，有知识的人总是在重复他人的话。而智慧是鲜活的，是流动的，是无法复制的，有智慧的人只说自己的话。

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”。





做个“剑人”！



情绪的本质是念头。所谓的好情绪坏情绪，也只是个标签。一个念头，有什么好坏呢？情绪强烈时，一个念头会接着一个念头。哪怕某一刻看见，念头消失，但念头马上又会重新出现。这就是为何有时虽然知道自己在生气，但就是控制不了。

说有不被情绪控制的能力，就是有不跟随念头的能力。更专业的说法是：有能力“切断心相续”。

love

必经之路同学的作业：

X同学和他老婆在讨论某些事，老婆忽然很生气，骂道：你就是一坨屎。

X同学愣了一下说：只要你不嫌弃就好。

老婆也愣住了，然后笑了。

老婆已经预期了接下来的吵架，但这次没有发生，因为X同学有了觉察。

被人骂，就会起情绪。这是很多人的模式。当X同学看见这个模式，模式也就瓦解了，情绪也会随之消失。“心相续”就切断。其中的“看见”就是那把切断“心相续”的利剑。这就是在生活中修行。

