

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。

2.1 不是为了快乐

一个人走上修行之路——我的意思是，真正认识到修行的重要性，很坚定地走上了这条路——有两种可能。一种是因为悟性很好，看见了生活中的苦，就坚定走上了这条路。最典型的代表是悉达多太子。

印度青年悉达多是一名王子。听说悉达多出生时，有高人告诉他父亲净饭王：这个孩子长大后出家修行，会成为一个圣人。国王不希望自己的儿子走修行之路，于是把悉达多的生活做了特殊的安排，让他看不见世间疾苦。

因此，悉达多从小过着锦衣玉食、无忧无虑的生活。长大后，悉达多在一次外出游玩时，在路边看见了老人，看见了病人，看见了死人，他开始思考人生的意义，想寻求真理，寻求接触人类痛苦的方法。于是他放弃了舒适和安全的环境，离开了皇宫，开始了自己的修行之路。

这是一个简单的故事，很美啊！不是吗？可能有人觉得看见那些很正常，这个王子的反应是不是太过分了？我们几乎每天都看到这些，不是照样生活么？不，王子是敏感的，是聪慧的，反而我们是迟钝的。我们每天都看到那些老、病、死、苦，却从未升起修道之心。我们每天都在计划未来，从来不想意外会发生；我们每天买买买，好像我们可以活几千年；我们每天都看见无常发生，但却视而不见。

接着讲悉达多的故事。

悉达多后来成为一位苦行僧，游走于印度各地拜师学习。那些老师都声称已经找到悉达多寻求的答案，然而当悉达多认真修持后，发现那些教法和答案，没有一个是真正



圆满的。这一度让悉达多很迷茫。最后，悉达多完全放弃外在的寻求，决定从痛苦的源头追寻解脱痛苦的方法。此时他已开始怀疑，问题的本源就在自己的心里。他坐在印度东北部比哈尔省菩提迦耶的一棵树下，深入自己的内心，矢志找到他所追寻的答案，否则绝不罢休。就这样昼夜不停地过了许多天之后，悉达多终于找到他所寻求的不变、不灭、广大无垠的根本觉性。从这甚深的禅定境界中起座之后，他再也不是原来的悉达多了，他成了佛。在梵文中，“佛”是对“觉醒者”的称呼。

走上修行之路的另一种可能，是因为受了很多苦，开始寻求解决方法。绝大多数人属于这种。古语说：不经苦难，不信神佛。人们在顺境时，什么都不在乎，遇到了大的挫折，不得不寻求解决之道，也会试着求神拜佛，万一有用呢？试试总没有坏处。所以，年纪越大，经历的越多，越容易走上这条路。王尔德说：老年人相信一切，中年人怀疑一切，年轻人什么都懂。

然而，修行不是求神拜佛。你去寺院，给菩萨点几根香，再送几个苹果，然后开始许愿，要求菩萨保佑自己升官发财，并说：如果升官发财了，一定过来再送几个苹果。这叫还愿。很多人去寺院许愿，就是这样吧。在你心里，菩萨很期待你的苹果，为此她需要付出不少努力。这是迷信，不是修行。

每个人都不想要痛苦，想要快乐，这很正常。什么是快乐？痛苦的反面就是快乐。

是的，人们一直在寻求快乐，走上修行之路也是为了寻求快乐。为了快乐，人们想赚更多的钱，买更好的衣服、更大的房子、更高档的车子，让自己更漂亮更年轻，他们觉得这样会让自己快乐。真的会如此吗？

宗萨老师说：

敬礼！吉祥圆满！¹

快！请您展开无尽的悲心之网，温柔地拥抱这一切受苦的众生。他们无止尽地追逐快乐，却只带来不幸与悲伤。

是的，人们无止尽地追逐快乐，却只带来不幸与悲伤。几乎没有例外。你环顾一下周围，你的亲人朋友邻居同事，他们每天都在努力，每天都想着让自己让家人更快乐，但他们真的快乐吗？你自己呢？你也足够努力，为何还有那么多悲伤？

修行能让我们快乐吗？

不是的，这个问题不能这么问。

你知道自己为什么不快乐吗？其根本原因，正是因为你一直在追求快乐。

快乐与痛苦，总是相伴而生的，他们是一体两面。所以当你追求快乐，痛苦一定会来。

我认识一个朋友，他很年轻时就走上了“修行之路”。他上过很多身心灵的课，类

¹吉祥圆满为顶果钦哲仁波切之名号



似家排、NLP 技术等²。十多年时间，他花在这些课程上的费用，超过一百万。有一天他跟我探讨修行时，提出了自己的困惑：自己每次上课收获都很大，当时的问题确实都有解决，但为何现在还是有很多烦恼，还过得这么痛苦？

这不是个例，而是普遍现状。

我和朋友说：“你上课，是为了获得快乐。当你追求快乐，痛苦是不可避免的。这就是原因。如果你要获得真正的快乐，就不要追求快乐！”

你想要快乐，就不要追求快乐。真相总是矛盾的，不符合逻辑的。真相矛盾，却又统一。就像有白天也有黑夜，有生也有死，它们矛盾，但一点都不冲突。

真正的修行，不是为了快乐！练习觉察，也不是为了获得快乐！认识到这点，这很重要。你可能会因为修行，没有那么多烦恼和痛苦，但那些只是结果，而不是目的。不只是如此，修行不是为了获得快乐，不是为了过得幸福，不是为了变得善良，不是为了成为一个高尚的人。

本书后面会介绍用觉察来对治负面情绪，那也只是觉察的应用，并非目的。

你不要期待练习了觉察，就可以涨工资，可以不生病，可以考个好成绩，可以变得年轻，可以每天开开心心，不要期待这些。也不要问类似的问题：为什么我修行这么久，还过得这么不顺？

修行，是要超越这些。

拿乌云和白云来比喻。当你快乐时，你就是白云。当你痛苦时，你就是乌云。你总是希望自己能一直做白云，不要做乌云。当今社会上很多课程都是这样的，教你如何留住白云，如何把乌云变成白云，这样你就能越来越快乐。你觉得有可能吗？怎么可能永远只有白云，没有乌云呢？所以，无论你多努力，无论你上过多少课，你的烦恼和痛苦一直都在。就像白云和乌云都不会消失一样。

真正的修行，是让你成为天空。天空永远在那里，不迎不送，不增不减。白云来，挺好，乌云来，也挺好。

说修行是让你成为天空，也不准确，因为没有那个“成为”，你本来就是天空。因为各种妄想执著，你一会儿以为自己是白云，一会儿以为自己是乌云。而修行是让你认识到这一点。

看看下面这段话：

一个真正的智者，应毫不气馁全神贯注地欢迎快乐和痛苦、喜悦和悲伤。

— 《薄伽梵歌》

修行，能让你成为一名真正的智者。不要觉得这很难，其实只在一念之间。一旦你开始觉察，当下这一刻，你就是智者，你就能欢迎快乐与痛苦，就像天空欢迎白云与乌

²家排是家族系统排列的简称，是由德国心理学大师海灵格先生整合发展出来的一种心灵疗愈方法。NLP 技术，通常指教练技术



云一样。就这么简单，也就这么神奇。

修行，不是为了快乐。同样，修行不是为了让你变得善良，不是为了让你变得高尚。不要强迫自己做这些，善良和高尚，只是道德的评判，而道德的标准，一直都在变。真理是超越道德的。当然，一个好的修行人，应该会是一个善良的人，可能也会是一个高尚的人，这些是自然而然的结果，而不是目标。

为何朋友上了那么多课程，解决了那么多问题，生活中还是烦恼很多？因为问题是层出不穷的。好比一位盲人，行走在世间，因为看不见路，总避免不了磕磕绊绊。上了很多课，就是记住了很多条路该如何走。亲子关系课教你如何走亲子关系这条路，路上哪里有石头，哪里有大坑；亲密关系课教你如何走亲密关系这条路，哪里有水洼，哪里有荆棘……但世间路有无数条，记住几条路，根本起不了多少作用。不止如此，就算你记住了几条路，那几条路的路况也一直在变化。你学了如何处理亲子关系的课程，带好了第一个孩子，不一定能带好第二个孩子。

修行，不是教你某一条路该如何走，也不是教你不同路上有什么障碍物。修行，是教你睁开眼睛。当你自己睁开眼睛，路上那些原本对你造成困扰的障碍物，都不再是问题，因为你很容易就能绕过去；当你自己睁开眼睛，你甚至不需要记住任何一条路，哪怕没有路，你也能轻易走出一条路。

如何才是睁开眼睛？当你看不见路，那是没有智慧，叫“无明”；当你有了智慧，可以从容面对一切烦恼，这就是睁开眼睛。

2.2 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，或者在寺院里劳作，每天做这些才算是修行。这些应该也算吧。之所以说“应该”，是因为如果发心不对，这也不一定是修行。

修行，是降伏自心。在生活中的修行，也是如此。降伏自心，是不被“心”控制。在生活中，能不被情绪控制，能不被习气控制，能轻松应对突发的日常矛盾，这就是修行。这里不涉及宗教信仰，不用每天磕头烧香，也不需特定的仪式仪轨。

如何才能降伏自心？

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，还有其他妙用，暂且不提。

如何才能让智慧增长？

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。

严谨地讲，一个人的智慧，根本就无需增长。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，并非我所说，而是佛经中有记载。《六祖坛经》³中记载，六祖惠能在证悟时大发感慨：

何期自性，本自清静！

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！

— 《六祖坛经》

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：奇哉奇哉，一切大地众生皆息具足如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。⁴

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。一个人的妄想执著就像乌云，乌云越多，太阳能照下来的光就越少！因而生活中欲望越少的人，能放下的事情就越多，也活得越自在。

增长智慧的方法出现了：减少妄想执著。

道理很简单。我们之所以会有情绪，一定是有执著于某件事。当情绪升起时，也就是执著表现最明显的时候，此时智慧会减少甚至消失，此时，人容易做出很多平时不会做的愚蠢的事。例如人愤怒时，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。又如，人陷入情绪低谷时，容易自残甚至自杀。这正是因为情绪出现时，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？

³ 《六祖坛经》故事性强，且包含智慧，深入浅出，值得一读

⁴ 此句来自《大方广佛华严经》第五十一如来出现品



真是个好问题！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，但即使知道了答案，如果不实践，不会有任何作用。

减少妄想执著有两条途径。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，相应的福气增长也顺理成章了。注意，只“有可能”，并非一定。那种执著太深悟性不够的人，经历再多，可能还是一如既往地执著。这也叫执迷不悟。然而，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。因此，这条途径，人们都不愿意选择，每个人都希望诸事顺利，每个人都希望一生平安。你听过有人希望自己诸事不顺吗？

幸运的是，还有一条更为平和的途径，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⁵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. 想要有智慧，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。

2.3 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”。

⁵ “控制”情绪，这个词用得不够准确，只是暂时这么用，后文会做解释。



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。

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。

……

觉察就是这么简单。不是吗？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。

以上的例子都不算合格的觉察，因为都被当下的事情带走，也就是跟随“念头”流转，一个念头，接着一个念头，自然反应，完全不是自主控制的。然而，当你“看见”自己被当下的事情带走，此刻，又是觉察。因此这就是知道此刻的正在发生。你的“看见”就是知道，“被带走”，就是此刻的正在发生。有点微妙，如果此刻你还不不懂也没关系，这不是学知识。修行，不是要明白理论。后面会有很多例子来介绍。

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，出现一个念头，然后跟随那个念头，产生新的动作，然后跟随那个动作，又出现一个新的念头，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，我们会跟随情绪，一直跟随情绪，这就是被情绪控制。

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。小红看见了一对情绪，“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。

情绪也好，如果要继续出现，需要能量。情绪的本质，也是念头，一系列强烈的念头。你跟随某个念头，或者你拒绝某个念头，都是给它能量。你开始对孩子生气，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，想起自己曾发誓以后绝不对孩子发火，但这次又犯了，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，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，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，但很实用。

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。本书后面会介绍如何让你能及时看见情绪，又如何能不再陷入情绪，以及如何做才能让类似情绪不再出现。

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》⁶中所说：它们随时都有可能登门。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。

⁶文中的诗选择的是梁永安翻译的版本。



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。

— 鲁米《客栈》

觉察很简单，也很强大，而且随时可以觉察。只要有人提醒你，开始觉察，你马上就可以觉察：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，就算你懂了什么是觉察，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，你一直跟随想法跟随念头跟随场景变化而变化，一直习惯如此。这就是习惯。就像有人抽烟，从十几岁开始抽烟，抽了十几年后，就戒不掉了。而跟随念头的习惯，是从小开始的，过去几十年，甚至是过去无数辈子都是如此。想要改变，一定不是那么容易。这种习惯，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。因而在日常生活中，就算有人提醒自己不要生气，还是忍不住会生气。

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

看了关于觉察的描述和定义，知道了觉察的概念和作用，接下来看在生活中如何应用觉察。

2.4 觉察初体验⁷

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，它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。

队友早上七点就得起床去上班，他轻声地想把我叫醒。连续上了一周晚班我感觉很累，不想搭理他，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！”

队友委屈地咕嘈道：“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，轻轻掀开被子，小心翼翼地下床去洗漱。

⁷此小节的部分内容，由必经之路天空训练营第八期自由号提供。自由号成员：启佳、帅建栋、李敏。自由号船长：小美



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，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，或者关系变得糟糕。那时 A 同学一定也会有焦虑，有疑惑：为什么会这样？他没有以前那么爱我了！殊不知，根本原因在她自己！

很多人都有类似的毛病（习气），不懂在生活中修行的人，很难意识到自己的毛病，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三个电话，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，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⁸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“想抱怨”的念头，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时，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“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。

⁸王公式心病，类似过去王侯将相的思维方式。他人对我们好是正常的，必须要对我们好；他人对我们不好就不正常，哪怕只是没对我们特殊照顾，我们也会不高兴，甚至生出怨恨。本书第六章会介绍其他几种自我的常见“心病”。



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。”

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。

2.5 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。”

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，他就能达到佛的境界⁹。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：感知每一个动作。

⁹印度某圣人说的，也不知道是不是真的。总之，长时间保持觉察，不那么容易。



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。他们永远不在他们所在的地方。

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。这也是为什么有些杀人犯，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。

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！”

某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。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，感知自己身体的动作，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。更难的是感知身体的每一个动作，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，也可以感知身体的动作，还可以看见自己的念头变化；感知身体动作的同时，你同样需要观念头，念头出现，及时回到当下；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¹⁰。

¹⁰大意是：这里说的层次，也不能说是层次，只是用层次表示而已。所谓……并非……是名……是《金



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。

“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，因为“发生”过后，好像也就是那么回事。就像没有生过小孩的女人，会想象各种生小孩的场景，但那些做了妈妈的女人，不会觉得生个小孩有什么特别的。

我知道这么说，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》

看到这里，相信你已经基本明白了觉察的概念、作用和原理。但不要期待自己明白了某个道理，烦恼没有了，痛苦消失了，情绪也无处遁形了，人生从此就彻底改变了。

刚经》中的一个典型句式。



如果有这么简单的事，人类几千年下来，一定早已经消灭了痛苦。修行不是学知识。知识是你小时候学会了加法，这一辈子都会做加法，修行更像开车，你学会了开车，要经常上路，你开得越多，技术就越娴熟，能处理的路况也越多。

明白了觉察，接下来就是练习，反复练习，坚持练习。

练习分成座上修和座下修¹¹。专门静坐来练习觉察，叫座上修。下座以后，继续练习觉察，应用觉察，就是座下修。座上座下也只是形式上的区分，没有谁更重要些。

觉察练习还可以分成，基础练习和应用练习。座上修是基础练习，能让看见念头成为可能，能有能力不跟随念头。有了这个基础，才谈得上在生活中应用觉察。座下修中有基础练习和应用练习，如何感知动作，属于基础练习，如何对治情绪、习气，属于应用练习。

结合觉察的练习，在生活中修行也分成四个层次。

第一个层次，人们生活中遇到问题，不断寻求方法解决问题，但问题却越来越多。他们上了很多课，虽然每次课都有收获，懂了很多道理，学了很多方法，但生活却没有明显变化。这是绝大多数人所处的状态：他们只是生活，从不修行。不是不想修行，而是不懂，又或者根本不信。

第二个层次，对于初学修行的人来说，修行是为了更好生活。烦恼痛苦太多，终于找到了修行的方法，遇到了觉察。知道觉察的基础练习很重要，不打好基础，生活中的应用几乎不可能。但能在生活中应用更重要，否则我辛辛苦苦练习觉察干嘛？基础练习，是为了更好地在生活中应用。这是大多数修行人所处的状态：修行是为了更好的生活。

第三个层次，当正式走上修行之路后，他们会开始重视修行。他们发现修行才是真正的自由之路、解脱之路。他们明白觉察方法的珍贵之处，懂得基础练习更重要，因为基础练习更直接更彻底，生活中的应用练习，也是为了让自己的修行更稳固。这是少部分修行人的状态，对他们来说：生活是为了修行。对不了解修行的人来讲，可能会觉得这个观点有点极端，等他们深入了解修行，会认同这个观点。

第四个层次，当他们成为真正的修行人，且修行到一定境界，能体会到修行很简单，因为修行无时不在，也无处不在。修行不是一件事，而是每一件事；修行不是某一刻，而是每一刻。此时，基础练习、应用练习、座上修、座下修，都很重要，也都没那么重要，因为它们都是一回事。对他们来说：修行即生活，生活即修行。

这四个层次是有次第的，你处于哪个层次？

本书接下来两章，主要讲座上修和座下修中的基础练习。

¹¹修行的专业术语。顾名思义，座上修，指在座位上修行，一般指打坐；座下修指座位下修行，一般指不打坐时的修行。



2.6 问与答

1. 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？

2. 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。

3. 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。

4. 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？

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。

2.7 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。