

用觉察对治情绪

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。
纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

— 陆游《冬夜读书示子聿》

如果你相信觉察这个方法，请长期练习觉察，坚持座上修和座下修的练习，这是一辈子的事。觉察，是在生活中修行的基础，也是修行入门的关键。如果不懂觉察，谈在生活中修行，很难。

从短期看，练习觉察可以对治情绪，让自己不被负面情绪困扰；从中期看，练习觉察有助于放下执著，让生活更加自在；从长期看，练习觉察能让你觉醒，体验空性，达到真正解脱。真实不虚。

情绪分为负面情绪和正面情绪。喜悦、快乐、幸福、惬意等属于正面情绪，这些不会太影响我们日常生活，可以“暂时”不用理会。愤怒、焦虑、沮丧、悲伤、恐惧等属于负面情绪，我们常会被它们困扰。本章主要介绍如何用觉察来对治负面情绪，接下来文中提到的“情绪”，也主要指“负面情绪”。

5.1 情绪的本质

情绪的产生，源自“习气”与“业力”。这么讲过于笼统，且无法验证，我们换一种说法。所有情绪的出现，都意味着我们存在某种执著。我以前写过一篇文章《[在嗔恨中修行](#)》，文章提到愤怒的出现，意味着有人阻碍了你的某个欲望。

孩子考试考砸了，你很生气。意味着你有执著：你只能接受优秀的孩子。

感情失恋了，你很悲伤。意味着你有执著：你期待爱情天长地久。

同事晋升了，你很嫉妒。意味着你有执著：你很在乎职位高低。

丈夫抽烟，劝了多次不听，你很生气。意味着你有执著：你期望改变他。

得知好朋友说自己坏话，你失望又愤怒。意味着你有执著：你太在乎友情，在乎他人对自己的评价。



以上的执著点，只是我假设的，遇到同样的事情产生同样的情绪，不同的人执著点可能会不一样。

再看几个例子。

如果你很喜欢周深，谁要是在你面前说周深的缺点，你听了会很生气，但我听了，就会无所谓。

走道里有人随手丢了垃圾，我每次看见，都会心中不快，但宗翎老师看见，却视若无睹。

女儿都满十岁了，房间里乱七八糟的，你每次看到都很不高兴，要教育女儿几句，但她爸爸却觉得无所谓。

看，同样一件事，不同的人遇到，因为执著点不一样，反应就不一样。

情绪出现的过程，大概是这样的：遇到某个对境，触发自己的执著点，负面情绪出现。从本质上讲，情绪，只是一个念头，一个念头接一个念头。人之所以会爆发情绪，是被念头带走。也就是此刻，成了念头的奴隶，成了情绪的奴隶。如果你能成为念头的主人，也就成了情绪的主人。

佛陀说：没有一个情绪无法根除，因为情绪只不过是念头，而念头如同在虚空飘移的风，空无一物。

念头的出现，几乎是没有规律的，情绪的出现也类似。有时你会莫名其妙地伤感，有时又会莫名其妙地心情不错，有时旁人的一个眼神，就让你很生气，有时他人的一个微笑，又让你很开心。每次情绪出现，头脑会去找个理由：“哦，我今天很开心，因为天气很好”，“我今天不高兴，因为路上太堵车了”。这些理由看上去合理，但实际上很荒谬。上次天气很好，你为何不高兴？上次堵车了，你为何还在唱歌？！

面对情绪，最好的方式不是通过逻辑解决它，不是分析谁对谁错，不是讲道理。如果分析对错有用，怎么还会有人吵架？之所以吵架，就是因为双方都认为自己是正确的。如果讲道理有用，为何还有那么多人抑郁？绝大部分抑郁症患者，懂的道理比谁都多。

面对情绪，真正的解决途径，是成为情绪的主人。用觉察对治情绪，就是教你如何成为情绪的主人。

5.2 情绪对治过程

情绪的本质是念头，只要能看见念头，此刻，念头会消失。因此，对治情绪的第一步：及时“看见”情绪。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。

对治情绪的第二步：“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，会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，就是一直知道自己的所有状态。就像座上修时，念头来了，知道！只是知道！后面会介绍如何“盯住”。

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¹。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“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？

当然，有时挖掘到执著点，也不一定能放下执著，类似“我之所以生气，是因为太在意孩子的成绩”、“我太在意自己的身体”等，类似这种执著，并非短期能放下，本书会有章节讲解如何放下执著。

¹ “挖”这个词，是必经之路少堂主提供，她说：“挖”比“找”更形象。是啊，在觉察的花园里，挖呀挖呀挖！



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。

如果不能找到情绪背后的执著点，第二次遇到类似的场景，依然会产生情绪。

你打开女儿的房门，发现房间里乱七八糟，你很生气，但你及时看见了情绪，没让情绪爆发出来，平静地提醒女儿要收拾好房间。等你第二次又看见她房间里乱七八糟时，你再也受不了了，终于爆发了：“说了多少次，都上初中了，收拾个房间有那么难吗！”你生气，女儿也难受，可能一场吵架就出现了。

若你能看见情绪背后的执著点，情况可能就不一样。

你打开女儿的房门，发现房间里乱七八糟，你很生气，但你及时看见了情绪，盯住情绪，挖掘执著点：原来我一直想改变女儿，希望她按照我要求的方式生活。第二次又遇到类似的事情，你情绪又起来了，此时，看见，你会摇头苦笑：原来我的执著这么深啊，真是习气太重。

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？

当你看见自己的执著，本身也会减弱执著。

有时我们无法瞬间挖掘自己背后的执著点，也没关系，可以等事情过去以后，再来分析，继续反思。这种反思并非“反省”，反省，是自己情绪爆发了，事后懊悔，然后找出自己哪里做错了。但我们事后反思执著点，只是研究自己的情绪。后文还会教大家如何分析情绪背后的执著点。

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，还找理由来辩解。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：“您提醒得对，我太不小心了，哪些地方不太干净啊？下次我一定注意！”



这就是改变行为。一场原本会燃起的战火，化解于瞬间。

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，再讲道理才可能会有用。

所有不改变行为的情绪对治，都算失败。

当你看见自己的习气和模式，不再被其控制，不随其流转，这本身就是修行。改变行为，本身就是改变习气。

总结一下，对治情绪的四步：一、情绪出现，及时看到“情绪的念头”；二、盯住情绪，直到情绪消失；三、挖掘情绪背后的执著点；四、改变行为。这就是【看盯挖改】。

这四步，看上去好像很复杂，实际在生活中，往往是一瞬间的事。遇到对境，情绪出现，提起觉察，挖掘执著点，改变行为。整个过程瞬间完成，或许不到一秒。但在一开始，需要明确知道这些过程，学会分解，一步一步实验，让自己熟练起来。

所谓四步的过程，只是方便初学者对照练习，等你熟练到一定程度，过程可以完全忽略。而且这四步，并不一定那么明显，有时就是一瞬间，所有过程都会完成，有时并不需要四个过程都具备。但在一开始，要尽量刻意练习，把这四个步骤做到位。特别是最后的“改”。

【看盯挖改】，可以有多种组合。【看挖改】，情绪看一眼就消失，不用盯；【看盯改挖】，看见情绪、盯住情绪、改变行为，挖执著点这件事，可以事后进行；【看改】，看见情绪，直接改变行为。

看几个例子：

我被拉到一个工作群，看见公司总经理也在，瞬间很紧张。看见自己的紧张。【看】

感觉全身的肌肉有点绷紧的感觉，包括腹部，把觉知放在腹部，很快放松下来。【盯】

自己有这种自然反应模式，遇到公司领导就很紧张。好像是个习惯，也没有特别害怕的事。【挖】

提醒自己，以后不要紧张，不要有不必要的恐惧。【改】



这个过程整体还好，但最后的改，J 同学没有实际的行动，并不算彻底。如果最后一步改成：主动在群里发了个消息：张总好，同事们好！初来乍到，多多包涵！【改】

这就属于刻意练习，这是有必要的。本来不用发消息，但为了让自己这种习气得到减弱，选择主动发消息。

当你能看见情绪，大部分情绪，自然就消失了，不用“盯住”，甚至也不需要挖掘执著点，你的行为自然就改变了。回顾本书开头 Y 同学的例子：

我出了地铁站，要走路十分钟到公司。忽然，有人骑电瓶车从我身边快速过去，胳膊撞了我一下，头也不回就走了，我刚准备骂出口，此时，看见了自己想骂人的念头，笑了。

是啊，自己也没受伤，有必要吗？想想自己以前的德行，有些羞愧。

Y 同学从开始“看见”，直接就“改变了行为”。

当你“真正看见”，一切会自然发生。你需要做的就是看见，看见情绪，看见念头，看见之后的一切变化。那个最符合当下的行为，自己会出现。就像没有人要求 Y 同学原谅那个撞她的人，但“原谅”自己发生了。没有人要求 Y 同学笑，但“笑”自己发生了。这些改变，不是逻辑推理，也不是道德约束，只是自然的发生。

再看一个 D 同学的例子：

瑜伽练习中，一位练习者想要我过去辅助她。我不想去，因为她不在我这买衣服，看见自己的得失计较，我笑了，走过去，温柔辅助。

D 同学是瑜伽老师，她的看见，是真正看见，之后的变化，都是自然发生。当你提起觉察，你自然知道该怎么做。

我给 D 同学的作业回复如此：

反者道之动。下次那些没有在你那里买衣服的学员，你要提醒自己更耐心更热情地服务他们。

你对修行兴趣很高，更要让修行和生活融合起来。

例如：瑜伽课，就是你很好的修行道场。提醒自己，教大家瑜伽，赚钱不是主要目的，修行才是。把瑜伽课，作为结缘众生服务众生帮助众生的机会，把“自我”的执著一点一点消除。这样下去，你的瑜伽课，一定会很不一样，你也会很不一样，你的学员也会不一样，这个世界也会因你而不一样！

5.3 如何“盯住”情绪

情绪是念头，看见念头，这个念头就消失了。原理是如此，但现实生活中，经常的情况是，知道了自己在发怒，知道自己在焦虑，还是继续发怒还是继续焦虑，为何情绪



并没有消失？

一刹为一念，二十念为一瞬，二十瞬为一弹指，二十弹指为一罗预，二十罗预为一须臾。一昼夜为三十须臾。

— 《摩诃僧 律》

如以现代时间计算，一须臾为四十八分钟，一罗预为一百四十四秒，一弹指为七点二秒，一瞬为零点三六秒，一刹那是零点零一八秒，是为一念。如果此处的“一念”指“一个念头”的时间，那么一个念头的出现消失非常非常短，才 0.018 秒。

当你觉察到某个念头，某个念头消失，但另一个念头马上升起。如果升起的念头与之前的念头性质一样，这种消失和升起，你基本觉察不到其间断，你以为那个念头一直在。就像电影，其实是一张一张静态照片组成的胶片，当胶片在快速播放时，荧幕上的人物就动了，观众就以为是连续的。

若是简单的情绪，你只用一眼，情绪念头能被打断并消失。但当你处于某种强烈情绪时，看见念头，念头消失，但很快同样的情绪念头继续升起，这导致情绪无法立即消失。如果细心体会，只要你看见，情绪是减弱的。此时经常出现的情况是：你知道自己在发怒，但就是停不下来。

一个人在情绪之中，容易做出愚痴的事。一旦被情绪控制，跟随情绪流转，情绪的能量会越来越强烈，随之带来烦恼和痛苦。这就是被情绪控制，没能降伏其心。

为了让情绪消失，需要“盯住”情绪，直到情绪减弱或消失。盯住情绪，就是反复“看见”。念头方生方灭，方灭方生。如果能反复看见，则可以让情绪能量减弱，逐渐消失。

当情绪过于激烈，盯住情绪就很困难，我们可以分解这个过程。觉察到情绪升起，看见情绪念头，情绪还没有消失，知道。你感受情绪的能量所在，可能会集中在胸部、腹部、喉咙等。此刻，你身体一定有某些部位和平时感受不一样，感受它们。让觉知保持在能量所在之地，体会那种感觉，知道，此刻，那个部位会自然开始放松。你继续看见情绪的念头，知道。此过程要短，要快，要及时。从另一个角度看，这也是转移注意力，是在强制打断之前的激烈情绪念头的链条。只要此链条被打断，情绪也会减弱。那种感觉还在，但情绪此时已经减弱或消失。这就是盯住情绪。

如果情绪过于激烈，类似于“恐惧”、“愤怒”等，更要重视“盯住”情绪。此刻可以认真体会当下的身体感受，研究自己身体的状态和感受，就像研究一个发病的精神病人一样研究自己的身体。一旦你开始做“类似研究”，身体也会自然放松，此刻你已经在情绪之外了。随之，情绪也会减弱。

以上过程中，确保自己不被当下情绪带走。例如你听见有人说你的坏话，火冒三丈，看见情绪，盯住情绪，发现还是有怒火，感受能量都堆积在胸口，胸口难受，想起以前对他那么好，他居然多次背后诽谤自己，真是狼心狗肺……这就是没有盯住，从想起以



前的一些事情开始，就已经被情绪带走，要及时看见，知道。否则这就是个觉察失败的例子。

整个盯住情绪的过程分解，有些生硬，只是为了方便你理解。总结起来只有两点：一、看见情绪，反复看见情绪。二、如果情绪很强烈，通过感知身体的方式来确保自己不被情绪带走。一开始可以刻意练习，等熟练掌握后，看见、盯住都会成为你的自然反应。盯住情绪的目的，是让自己不被当下情绪带走。如果你确信自己不会被情绪带走，哪怕感觉情绪还未完全消失，这个过程也可以结束了。

5.4 挖执著点

挖情绪背后的执著点，很重要，也很有意思，这是一个向内求的过程。当你向内求，就不会再去责怪他人，不责怪他人，就不会生气。当然，这又容易让人进入另外一个极端，特别是对那些本来就习惯性自责或自卑的人来说，更是如此。

J 同学和父母发完脾气，开始挖自己的执著点。执著点很快被找到了：是因为不接受自己是个失败者。自己三十多岁了，还没结婚，没有事业，没有存款，还有负债。自己这么差，害怕别人说破，脾气还大，也被亲戚朋友看不起，自己这么失败，活着就是个累赘，是别人的累赘，也是自己的累赘……

这是个反面例子，这根本不是在挖执著点，而是又被念头带走，还编了很多故事。如果 J 同学想：我的执著点就是：不接受自己，害怕别人提到我的现状。到这里，就结束，那就很好。接下来的，都是头脑编的故事。

执著，是我们长久以来养成的习气。挖掘执著点，包括发现自己习惯性的反应模式。就像上面的例子，J 同学习惯性想自己的不好，习惯性否定自己，这就是反应模式。能看见这种模式，就能打断它，后面那么多故事，自然也就不会出现了！自己的反应模式，常常视而不见。就像有人习惯性地挑人毛病，习惯性说人不好，习惯性抱怨老公，习惯性抱怨婆婆，习惯性自吹自擂，这种人生活中很多。但我们常常只发现别人是这样的，很少会意识到自己是这样的。

小红和小明聊天，小红说：“我这人不喜欢背后说人长短，只有那个小蓝，最喜欢背后说人是非，最讨厌了，上次她还造谣说小明你和……”

这就是为什么修行需要一个老师。老师是一面镜子，能照出你本来的模样。再看一个例子：

公司健身群突然发来通知，从下周开始成立游泳俱乐部。我可是太喜欢游泳了，群里说参加俱乐部的同事可以找 XXX 报名，名额有限，报完即止。

看到这个消息，我马上给 XXX 发了信息，半小时后 XXX 回我，现在报名没用，到时我会在群里发接龙，你接上就行。



当时就看见念头起来：“信息是没沟通好么？群里刚说找你报名，为什么还要接龙呢？”

发现念头还被带跑这么多，赶忙盯住，不能再延伸了，否则头脑又要演戏了。赶紧给同事回了个消息：“好的。另外我健身群设置了免打扰，所以可能不能及时看到。如果发接龙，你提醒我一下，我去接。拜托。”

对方很快回复我：“OK”

R 同学很厉害，及时看见了抱怨的念头，回到当下。然而，R 同学只看见了表面，如果再进一步，真正引起 R 同学情绪的根源在于，R 太想报名游泳俱乐部了，担心错过。因为 R 执著于结果，导致最后还会要求同事发接龙时单独通知自己。这就是被反应模式带走了不自知。如果看见自己这个模式，R 同学就自由了。可以报名，可以接龙，可以错过，甚至可以直接不报名，把名额让给别人。这就是消除“我执”的方法。

因此，要看见引起情绪真正的“执著点”，不是那么容易。再看个例子：

昨天请了年假准备出去旅游。

上午收到领导的信息：“你请假的，要不就直接请年假吧，再多请两天就不好了，请年假的没问题，前后也有九天了。”

看到消息的那一刻，内心有些不平静（思他人过）的感觉：“昨天都跟你确定过了呀，现在才这样说。”觉察到了此刻的念头，淡定地组织语言回复。想说：“昨天也跟陈总确定过，我也确定了行程了。”继续看见。

回复：“是跟团走的……要是后面有工作我周末加班吧。”

领导：“你看看能不能调下，你哪里报的？我其实也想出去走走，只是现在两个小孩都生病。”

我发了截图（跟团、交款确定活动的聊天记录），同时回复：“你 8 月出去也可以呀”

领导：“你就是说已经定了是吧”

我特别平静地回复：“是的，昨晚交款。”

看见越快，内心的戏就越来越少了，处理事情也更加自然妥当。

Y 同学因为请假的事，内心有情绪波动，看见了，平复了，没有和领导争论，没有抱怨，只是就事论事。这算是个不错的觉察，Y 同学自己也很满意。但 Y 同学也只是看见了表面，如果再进一步，真正引起 Y 同学情绪的，是他只能接受一个结果：领导必须同意自己的请假，自己旅游的事不能耽误。所以，Y 同学的所有回复，都是在试图说服领导同意批假，完全没有关注领导说话的内容。如果 Y 同学能看见这个执著点，退一步，跟领导沟通：公司最近是有什么特殊项目吗？要不我就不请假了吧，虽然钱交了，应该可以退款的。您两个小孩都病了啊？严重吗……



挖执著点，没有标准答案。同一个场景，同一种情绪，不同的人，其执著点可能会不一样。就算是同一个人，到底是因为什么执著导致会出现某个情绪，也无法真正确定。你可以找修行的老师或者同学来帮你挖执著点，但他们的结果，也只是供你参考。无需纠结挖得够不够深，如果挖得不够，下次情绪再次出现，那就继续再挖，不会有什么损失。就算没有挖到真正的执著点，情况也不会比以前更糟糕，不是吗？

挖执著点，尽量挖得具体，否则起不到期望的作用。类似“我就是我执太重”、“我接受不了失败”、“我接受不了他人的批评”等，这些也算执著点，但短期很难解决。你尽量找出那些你可以减弱或可以放下的执著点。例如看见孩子上学前很磨叽，你开始着急，情绪起来了，看见，情绪消失，挖：我居然接受不了小孩上学迟到。是啊，多大点事啊。下次小孩再磨叽，你或许就不生气了，因为比起亲子关系，偶尔上学迟到一次，也不是什么大事。相对挖出执著点“我就是对孩子要求太高”，前面挖的执著点就更具体，更容易落实。

挖出执著点后，要有改变的决心和步骤。挖出执著点，是希望能放下它。执著少一点，自在就多一点。一旦挖出执著点，要认真对待，要有放下它的决心，思考如何放下它。例如：以往先生每次喝酒，你都会生气。这次他回家时，你发现他又喝酒了，情绪起来，看见、盯住，执著点：我执著于让先生戒酒。发现这个执著点，要想办法放下，而不是等先生下次喝酒后回家，你又生气，再找出同样的执著点。这样次数多了，就会成为“自我”欺骗你的把戏：你看每次都挖到执著点了，但是每次还是会生气，我说了吧，觉察没什么用。正确的处理方式是，发现自己执著于让先生戒酒，那就想办法放下它，不再要求他戒酒。你可能会想：“我平时反复要求，还那么生气，他都戒不了酒，我如果不管他，他岂不是天天都喝酒？万一出事了怎么办？”当你有这个想法，要看见它，你在担心未来，而不是在当下。而且，不是让你不管，而是让你不执著结果本身。你可以继续提醒，但也知道他不会听。你还可以偶尔陪他喝点，或者做好准备他喝多了你照顾他，总之，就是不再期待他一定会戒酒。

挖执著点，一开始很难挖得那么准确，就算挖得不准确，挖得不够深，都没关系，只要不是挖别人的问题就好。不要让挖执著成为你的一个新的执著。等练习觉察到一定程度，某一天，情绪背后的执著点，会自己浮现出来，也会自己脱落。那一刻，你会彻底放下。

5.5 总结【看盯挖改】

最后来总结一下。

【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！



【盯住情绪】，有时只是看见情绪，意识到自己想发火、想抱怨，情绪会自己消失。但有些情绪比较强烈，那就需要盯住情绪，若情绪还不消失，可以用感受身体的方法来继续盯住。做到不继续，不被情绪带走。类似想起以前如何如何，担心以后如何如何，这些都是被带走。

情绪比较激烈时，此刻看一看在情绪中，自己的身体是什么状态、什么感受，像研究一个精神病人一样研究自己。一旦你这么做，情绪本身自然会减弱，你也不会被情绪带走。

所谓的情绪消失，就是明确知道自己不会跟随情绪，不会被带走了。此时可能身体还有些感觉，也关系不大，可以开始挖掘执著点。

【挖执著点】，关键是找自身的原因，看看情绪背后自己的执著点是什么。此刻，只要不继续找他人的问题，哪怕找自己的问题找得不太准，也没关系。

当想要挖的那一瞬间，会有些念头出现，瞬间明白自己的问题在哪里。练习越多，会看得越深越清晰。还可以等情绪结束后，再来挖掘情绪背后更深层次的执著点。

有时看见了自己的执著，也不一定真的能放下，下次遇到类似的情况，还会生气。这就需要反复练习，以及针对自己的执著点来对治。例如发现自己的执著点是“只能接受孩子成绩优秀”，这个执著点就很难放下，需要提升你的见地。

【改变行为】，最后一步是验证对治情绪是否成功的标准。针对这类情绪，自己以往的行为模式有没有改变。一般来说，和以往的行为反过来做就可以。反者道之动。反过来做，本身就是切断习气的控制链条，也会减弱自己的执著。

例如，看见小孩房间乱七八糟，以往都会大声呵斥。这次看见情绪，就不呵斥了，自己默默帮收拾整齐。这就是改变行为。

准备抱怨的，改成另一种处理方式；准备生气的，换成平和地沟通；准备责骂的，也要停止。

改，在一开始，需要刻意要求自己，必须改变以往的行为模式。当练习多了，那个最合适的行为会自己出现，一念之间就会知道，什么是当下最合适的行为。

看一个作业：

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】

执著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】

这是 J 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。

需要提醒的是，【看盯挖改】是专门对治情绪的，如果情绪没有那么激烈，也不用这四个步骤。来看一个作业：

同学一般是早上把云空间录制视频发过来我转换放小鹅通，但今晚 23:30 才发过来，我一贯作风是收到后马上弄。这次我收到时，虽然未睡觉，但想明天再搞了。

下意识告诉自己：“扮睡着了，明天才回她信息，不要发圈，不要在群里发言。”

后来看到了自己这个狡猾、不诚实的念头。“别人又没有叫我马上弄，我自己作贼心虚，这是什么习气呀？！”

之后大方回复同学：“辛苦啦，明天处理！”

K 同学的这个作业很典型。虽不是对治情绪，但也是很好的觉察案例。里面有“看、挖、改”。看见自己的念头（想撒谎）；挖出自己的习气（喜欢撒谎）；接下来改变了行为（大方回复）。

再看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，是他特别喜欢吃的，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？

【看盯挖改】，这个四步法，看似简单，但很多同学容易犯错。下面列举一些常见的错误：

1. 【看盯挖改】，是用来对治情绪的。如果不是情绪，不用生搬硬套这四步。普通的一些念头出现，可能只需要【看】【改】。
2. 【看】，是看见自己的情绪和念头，不是看见某个现象，不是看见别人的情绪。



3. 【盯】，是盯住情绪，通常用感受身体的方式来盯住情绪。并非盯住某件事情的发展过程。目的，是不被情绪带走。
4. 【挖】，是挖掘自己的问题，并非找别人的问题。“我的执著点是：看不惯素质差的人。”这就是在找别人的问题。
5. 【改】，是要改变行为，尽量是真实发生的行为，而不是表决心，说自己改变了某些想法。例如看见自己想抱怨的念头，最后改的部分说：“我以后不抱怨他了。”这就是表决心。类似这种情况下，可以改成：“内心给他送个祝福！”当然，如果真的这么改，你是真的做了这件事，内心是真的祝福了人家。
6. 实际发生对治情绪的过程并非理想，但为了交一个漂亮作业，把文字改得符合要求，这样意义不大。作业，要真实记录。你可以自评时写出来，哪些地方做得不对。这样下次再遇到类似情绪，你就知道该如何处理了。

上次有个同学讲了自己的经历。

女儿把自己关在房里，每天不肯上学，几乎不出门，也不和父母沟通，吃饭都需要送在门口，或者她自己点外卖。

我想和她聊天，但她嫌弃的眼神拒绝了我。

我很担心她。我很害怕，不知道以后会如何。

您让我看见自己的恐惧，我看见了，但是还是很害怕，怎么办啊？

这种情况就是没有【盯】住。“还是很害怕，怎么办？”这是被恐惧带走了。你看见了“恐惧”，“恐惧”如果不消失，你就好好研究一下此刻身体的感受。是真的要研究，像研究精神病一样研究自己。不要想：“研究这个有什么用？我害怕的事依然存在，我该怎么办？”

这是方法，方法是让你执行的，不是让你理解的。不要管有什么用，不要问为什么，直接去做²。当你真的去做了，情绪消失了，再来【挖】恐惧背后自己的执著是什么，再来处理“怎么办”的问题。

要把情绪和事情分开，不要在情绪中处理事情。有恐惧，这是情绪。该怎么办？这是事情。如果你情绪一直存在，智慧就无法出现，智商也不在线，事情自然处理不好。等情绪消失了，再来处理事情。

这个例子中，如果没有了“恐惧”，此刻可以挖掘自己恐惧背后到底是在担心什么。可能是担心女儿抑郁，或者担心她身体不好。最坏的情绪是什么？“如果她得了抑郁，我就不要她了吗？无论她遇到什么情况，我都会不离不弃。”到此刻，最坏的情况，你也可以接受了。现在该做什么，那就去做什么。恐惧，已经不在了。

²有人可能不理解为何要这样。这就像你中了敌人的毒箭，医生要给你处理伤口治病救人，你非要问，这是什么毒？这种毒是如何配置的？敌人为什么要用这种毒？为什么你这么做可以解毒？



类似的场景还有“我知道自己很焦虑，但就是停不下来啊”，“我知道自己很伤心，想停下来，但还是很伤心，怎么办”。这些状况，你自己分析吧。

再举个例子。

中午的时候，知道明天妈妈要过来，感到非常焦虑。【看】

没有盯住，通了一晚上的下水道，借下水道堵的事跟先生借题发挥了，和他吵了一架。晚上，娃11点还不睡，我骂了她。

觉得自己不够好，还活在过去，执著曾经发生过的事，想得到妈妈的认可

【挖】

我接受，都可以，让暴风雨来得更猛烈些吧。【改】

这个作业，最大的问题是，把没有当下处理。修行，是让你活在当下，对治情绪，也是处理当下的情绪。我给这个作业的回复是：

妈妈的到来，焦虑出现的时候，你为何不看见，为何不提交作业？

你和先生借题发挥的时候，你为何不看见，为何不提交作业？

你骂娃不睡觉时，你为何不看见，为何不提交作业？

你把这些事都放到一起，再去挖出多少年前的事，本身就在编故事。这就是让念头交配。都交配出儿子、孙子了。你在孙子身上分析，希望解决他爷爷的问题，你觉得有可能吗？就算解决了又如何？孙子自己还有一堆问题依然存在……

把那些事情先放一边。回到当下，当下有什么问题，就解决什么问题。

5.6 常用方法

用觉察对治情绪的四步中，最关键也是最难的是第一步：及时看见“情绪的念头”。若不能及时看见情绪，后续一切都无从谈起。想要及时看见情绪，最好的方法是坚持“静坐觉察”练习。

这四步中，第三步很重要：挖掘情绪背后的执著点。一旦我们能挖掘出自己的执著点，就有机会放下这些执著，能引起我们情绪的事情也会越来越少，生活就会变得自在。

接下来介绍一些方法，可以帮助我们更好地对治情绪。

- 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。



- 不甩锅。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！可以查看文章【最大的甩锅侠】。
- 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。
- 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。
- 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。
- 停止编故事。头脑是世界上最好的编剧，出现任何对境，头脑会快速编出故事。听见婆婆的抱怨，会联想到她以前一直看不起自己，挑自己毛病；看见爱人乱丢袜子，会想起过去无数次他不注意收拾，所有的琐事都是自己在忙，还得不到任何肯定；遇见小孩贪玩，会想起曾经说了多少次他都不听话，成绩越来越差，习惯越来越不好，再这么下去就完了……这些都是编故事。停止编故事，情绪自然会消失。
- 找情绪按钮。别人一提到某事，你就会爆发情绪。这就是情绪按钮。例如，一看见小孩玩游戏，你就会发火。说明小孩玩游戏，就是你的情绪按钮；一有人问你找男朋友的事，你就会烦躁。说明这件事就是你的情绪按钮。你知道了自己的情绪按钮，当别人再来按它时，你自然就能及时觉察，避免情绪爆发。同样，你也可以找到他人的情绪按钮，尽量避免按到对方的按钮。当然，你也可以故意按他的按钮，等着看好戏。
- 《在看戏中修行》有了觉察，看戏就很容易了。而且你完全可以做到，不只在有情绪时才看戏，任何时候你都能看戏。生活多美好啊！顺境时看喜剧，困境时看悲剧，平时看肥皂剧。剧情不满意，还能自己改剧情。
- 提起同理心。从对方的角度思考问题，提起同理心，很容易化解我们的情绪。之前写过两篇文章：《小李的破锅》，《每个人都渴望被理解》。当你抱怨快递小哥送餐太慢时，想起他们这么晚了还在工作，是真的很辛苦，抱怨情绪自然会消失；当你看见老公因一点小事发脾气，你想到他压力太大，也就不和他计较了。要提醒的是，提起同理心，让情绪得到缓解，仍然需要及时提起觉察，以及挖掘自己情绪背后的执著点。否则下一次遇到类似的场景，你还是会爆发情绪。连续三次快



递小哥都把你的包裹弄破了，你或许会忍无可忍：你们太过分了，已经好几次了！这次必须给我一个交代！

5.7 修行入门

在生活中，你不用觉察，时间长了，情绪可能也会消失。遇到对境，情绪出现，你被情绪带走，爆发出来，情绪爆发之后，你开始反思，想通了某件事，情绪自然消失了。有人情商高一些，从情绪出现到最终消失，时间会缩短。但即使如此，这也不算在生活中修行。觉察，是在生活中修行的入门标志。我们用一个例子来说明。

购了两个水泥花盆，种上了喜欢的花草，放在店门口，这段时间发现有猫咪喜欢拉粑粑在花盆里，大概是觉得新鲜的泥土比较松软……

今天又发现了一堆。我瞬间拉起了黑脸，有情绪了，生气，烦躁，今天就没有处理，想让小伙伴来收拾，每天都要处理这些异物，让我犯恶心，心情也不好了，好愁！！总担心明天它还会不会来，我还要当多久的铲屎官--

这件事让我一直惦记，很影响情绪，于是在工作室里抄了一部经，冷静下来，告诉自己，不就是拉屎吗，有就处理掉，几分钟的事情，不能浪费一天的好心情，我不想处理，别人也不乐意去做，于是选择了解决它，接受这件事，并告诉自己，这是只有爱心的喵，给我的花加养料……

上面是 J 同学交的觉察作业。从对境出现（猫在花盆中拉屎），J 同学出现情绪（生气、烦躁），但她被情绪带走了，一直心情不好，还担心明天会出现。接下来 J 同学意识到心情不好，想到了抄经，然后又开始反思，说服了自己，不能因为这件事，影响一天的心情……

J 同学整体情商比较高，知道控制情绪，没有暴跳如雷，没有追着猫要打死它。但她没有用觉察来对治情绪，也不算在生活中修行。如果下次猫还拉屎在花盆中，J 同学不一定还能原谅猫。

用觉察对治，应该是什么样子？看看我自己亲身经历的例子。

有一只猫，每隔几天，就在我负责的经堂地毯上拉屎，我叫它地雷。

前两天，我又看见一个大地雷，瞬间不开心了。

看见自己的情绪，看了一眼，情绪消失，我瞬间明白自己的执著点：猫师兄不听话。说了几遍它都不听。还有就是自己嫌麻烦，觉得太恶心。

很快我就笑了。居然还真的要求猫听懂人话……自己的工作就是打扫卫生……

然后找了纸，戴上口罩，把地雷清理干净。

接下来一天时间，根本没想起这件事。



我遇到对境（猫在地毯上拉屎），情绪出现（不开心了），盯住情绪（看了一眼情绪消失），找出执著点（猫师兄不听话、自己觉得太麻烦），改变行为（我笑了，把地雷处理干净）。

我处理猫拉屎的例子，与之前那个同学的例子，不同之处在于，我的情绪瞬间消失了，而她的情绪持续了很长时间。如果下次还有类似的事情发生（猫拉屎会在固定地方的），相信我应该不会被情绪控制，但那个同学就不一定了。细看二者的差异。J 同学的情绪之所以过去了，是因为 J 同学转念了，还把猫想象成了一只有爱心的喵。而我之所以情绪消失了，是因为找到自己的执著点：我居然要求一只猫会听懂人话。是我错了，自然也就不责怪猫了。

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。再回头看上面两个例子，我们的习气，就是遇到对境，产生情绪，被情绪影响，一圈又一圈而无法脱离。所以，第一个例子，就不算修行。第二个例子中，我没有被情绪带走，及时从情绪中跳出来，随心化解情绪，这就是修行。

修行，不是让自己什么都不计较。看两个有意思的例子：

1. 去麦当劳，买了套餐未吃完要个袋子带走，售货员说：“带啥酱不，番茄酱什么的。”我眼一亮，想带点麦当劳的酱回去，看见自己想占便宜，说：“不要了谢谢你。”
2. 去和好友买奶茶，用小程序操作可以有优惠，于是用手机操作，结果弄了几次无果，想直接买单，看到自己好面子，故跟好友讲：“我们坐这再试一下，能优惠些也挺好。”

这是同一位同学一次交的两个案例。第一个案例，看见想占便宜，选择不占便宜。第二个案例，看见自己好面子，选择了继续占便宜。都是很好的修行案例。看明白了吗？不占便宜是修行，占便宜也是修行。要区别是不是修行，不看外在行为如何，而是看是否朝“心”上下功夫。

最后再看 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。



5.8 问与答

1. 看见情绪和压抑情绪，有什么区别？

答：看见情绪，不跟随，不评判，挖掘背后的执著点，当下的情绪自动被化解。压抑情绪，则是一种忍受，强迫自己表面不跟随情绪，内心依然有情绪，只是不表现出来。

前者可能让情绪消失，后者是让情绪加强。下次再出现类似的事情，前者可能不会再有情绪出现，就算有也可能较弱，依然可以轻松化解。而后者的情绪却一定会出现，而且会更强烈，结果往往是比以往爆发得更厉害。

2. 有时看见了情绪，还是不想停下来，想让情绪爆发出来，这正常吗？

答：当你练习觉察还不够，这种情况很常见。情绪出现，你看见不够及时，容易被情绪带走，当情绪比较激烈时，你虽然看见了，但那一瞬间，会出现很多理由，让你继续。例如：“如果不给他一个教训，他永远不会改，以后就废了。”“如果不发火，她会得寸进尺。”“我知道我伤心，这不是很正常吗？我想念他，就是想念”类似这种，还是被情绪带走了。

要知道，这是“自我”的小把戏。遇到这种情况，一定要警惕，不要落入自我的圈套。给自己定一个原则：一旦看见，全力以赴。不要有任何妥协！

3. 有时看见了情绪，也知道执著点，但还是改不了。例如女儿的学习不好，还不努力，每次遇到都会生气。

答：这是正常现象。放下执著，并不容易。有时理论明白了，不一定做得到。有两种方法可以让我们放下。坚持练习觉察，长时间练习。当你修行到一定深度，智慧增长，有些执著会自动脱落。有些执著放不下，是因为还不够痛吧。当足够痛时，自然放下了。

有个妈妈对女儿的学习很焦虑，时不时因此发脾气，因为学习，对女儿打骂。后来女儿上高中了，抑郁症很严重，不愿学习，也学不进去，甚至轻生，几次自杀未遂，不得不休学在家。前些天妈妈跟我说，只要女儿健康，能正常生活就好，成绩差没关系，不上学都可以接受。

4. 用觉察对治情绪，就是让自己没有情绪吗？

答：并非如此。用觉察对治情绪，不是让你没有情绪，而是让你不被情绪控制。面对情绪，你是自由的。

而且就算你学会了觉察，情绪依然会出现。不只是如此，就算你修行得很好，喜怒哀乐依然会出现，希望和恐惧仍然像从前一般升起。普通人和修行人的区别在于如何看待情绪和面对情绪时的反应。普通人会本能地接受或拒绝，因此产生执著或厌恶，被情绪带走；而对修行人来讲，无论升起什么情绪，都能从容面对，理解其自然、原始的状态，不会由此产生执著，也不会被其控制。



就像天空。天空在那里，无论做什么，白云和乌云迟早都会出现。天空要做的，只是看见。

5. 老师好，遇到对境通过觉察虽然行为有了暂时的改变，但情绪却一直都在，只算是忍，比如遇到对方几十年的模式，这一点该怎么破？是通过不断的觉察练习，直到执着自然脱落么？

答：不是的。如果你的情绪一直在，那不叫改变，那叫积累。遇到了对方几十年的模式，也不是要破了这个模式，更不要想改变对方。

自己有情绪，问题一定在自己身上，不要把责任甩锅到对方身上。哪怕对方品德不行，脾气不行，甚至酗酒、吸毒、赌博、家暴，你可以选择离开，也可以选择接受，但情绪在这里不会有任何作用。无论你是忍还是不忍。

平时，你不喜欢老天爷下雨，你要怎么破？哦，你说那是自然现象，自己根本就不在意。那对方几十年的模式，就不能是自然现象？你要么接受，要么远离。就这么简单。你要出门，但不喜欢路上荆棘满地，你要怎么忍？你要么不出门，要么穿上鞋，就这么简单。你不能要求把外面所有路上都铺上地毯吧？

你要看见情绪背后的执著点，然后逐步放下这个执著。咱们教的很多方法，都在处理这个问题。

5.9 思考与练习

1. 根据对治情绪的四个步骤，尝试用觉察对治自己的“生气”。记录觉察过程、每天生气的次数，坚持两周。
2. 找出自己的情绪按钮或反应模式，至少找出三个。
3. 选择自己熟悉的某人，至少找出他存在的三个情绪按钮或者反应模式。
4. 阅读参考文章《[在嗔恨中修行](#)》，写出心得体会。
5. 阅读参考文章《[在嫉妒中修行](#)》，写出心得体会。
6. 阅读参考文章《[在病痛中修行](#)》，写出心得体会。

修行，不是一件事；
修行，是每一件事。

— 瑞丽