

观念头—座上修

致虚极，守静笃。
万物并作，吾以观其复。
夫物芸芸，各复归其根。

— 老子《道德经》第十六章

现在你应该知道什么是觉察。对！觉察不难，你本来就会，在生活中应用也不难。某必经之路的同学，发了个朋友圈，说她刚上初中的女儿学会了觉察。

上初一的小姑娘今晚说：“妈妈，我也会觉察了。”

“噢？给妈妈讲讲！”

“平时我想讲同学坏话时，我看到了，就没有讲；爷爷在叨叨我时，我觉察，就没有怼他，笑着回应他；和同学一起，很想炫耀自己去过哪里哪里，我看到了，没有说。”

“这么厉害？你在哪里学的？”

“我平时听到你听课时学的。”

你看，一个刚上初中的小姑娘，只是在妈妈上课期间，自己偶尔听了几句，就明白了觉察是什么，还在生活中实践了！

然而，并非你懂了什么是觉察，懂了如何应用觉察，你就能减少七成烦恼。本书反复强调：学修行和学知识不一样。你知道了如何解一元一次方程，以后也会知道如何解这类方程。但你做到了一次成功的情绪觉察，并不意味着你下一次情绪出现时也能成功。而且懂了很多修行知识，并不一定能提升修行。正如你懂了很多道理，也不一定能过好这一生。

若不能练习实践，你懂的修行知识多了，反而有可能会障碍修行。修行修行，需要实修，也需要践行。练习觉察，就是实修，就是践行。而这种练习，需要持之以恒。座上修，就是必不可少的练习。

来，让我们体验一下，如何是座上修。



此刻，就是现在，就在此地，你坐直身体，自然放松。我们马上可以进行座上修了。不要担心，没有复杂的动作和技巧，会很简单，出乎意料的简单。用手机定一个三分钟的闹铃，然后，自然放松坐直就好。

你微闭双眼，开始关注自己头脑里的想法。

无论是什么想法，看见就好，不要跟随。

想拿手机，知道（不动，继续坐着）。

想看电视，知道（不动，继续坐着）。

有声音，知道（不用去管）。

头有点痒，知道（不要挠）。

小狗来了，知道（不要和它玩）。

想起明天的会议，知道（不继续思考）。

想起张三说了我的坏话，知道（不继续想张三的缺点）。

这么坐着就是座上修？这修了个什么？不是骗人的吧。知道（不想了）。

……

三分钟结束！

三分钟，只有三分钟。你体验到了什么？你可能体验到平静，也可能发现自己有很多念头，还有可能发现自己被某件事影响了，一直在思考那件事。这都是很难得的体验，而且是个“了不起”的开始，因为你开始关注你的念头了。过去几十年，你可能从来没有关注过它们，也从不知道，只是三分钟，居然有这么多念头出现。

是不是很简单？简单到你什么都不用做。是的，是什么都不做，只是看着念头。甚至看着也不是你主动的，是念头自己出现了，你知道了。这叫观照。就是“观自在菩萨”的那个“观”。你什么都不做，念头来了，就让它来，知道就好，消失也就消失了，新的念头也过来了，知道就好。

当你看见念头出现，只是知道，这种方式，会自动切断念头的链条。

念头的链条是什么？你想起明天的会议——要分享的数据还没准备好——总是要做这些无聊的工作——会议总是那么长——什么时候才能出去旅游一次呢——张家界不错，听说《阿凡达》就是那里取景的——好久没看电影了——明天带女儿去看电影——女儿最近好像心情很不好，不会抑郁了吧——这个社会抑郁的孩子越来越多——世道到底怎么啦？……

从明天的会议，到了想看电影，最后到了埋怨这个世道。一环扣一环，这就是念头的链条，看似荒谬而又符合逻辑。无论你有没有意识到，平时头脑中念头的运行轨迹就是这样的。这也是为什么人们工作时，很难专注在某件事上的原因。如果不经专门的训练，就会被念头链条带着到处跑。而咱们要教的方法，是用来“切断”链条的练习。说切断，也不准确，因为你只要什么都不做，链条自然就断了，根本不用“切”。

这种练习，就是观念头，我们称之为“静坐觉察”，也就是座上修。用这个方法练习，让自己能及时看见念头。你能及时看见每一个念头，当情绪出现，自然也能看见。



情绪的本质也只不过是一个念头接着一个念头而已。一旦你能看见情绪的念头，就有机会摆脱情绪的控制。

接下来我们来详细讲解静坐觉察的要点和注意事项。

4.1 基本练习

静坐觉察，顾名思义，静坐 + 觉察。你只要安静地坐着，什么都不做，知道此刻的正在发生，就是静坐觉察。对于初学者来说，容易受到外境干扰，这里提一些明确的建议：

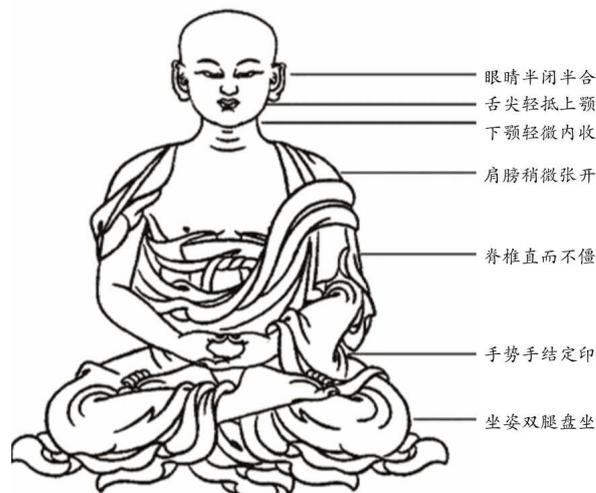
环境

尽量找一个安静的、不被打扰的环境。不要播放音乐，可以是完全黑暗的，如果不能，也尽量不要有太强烈的光线。不用点香，也尽量不要有刺鼻的气味。静坐前，不要喝酒，不要吃得太饱、不要吃太辣、太甜或太刺激性的食物，尽量穿宽松一些的衣服。我的描述中，用的是“尽量”二字，这意味着并非一定需要如此。但一开始，按照要求去做就好。

姿势

推荐的静坐姿势¹：双腿交叉盘坐，脊背自然挺直，双手结定印，双肩微张（让胳膊和上身有一定间隙），下颌微收，微闭双目，舌尖轻抵上颚。这只是推荐姿势，而非必要。必要的姿势只有一点：脊背自然挺直。双腿不一定要单盘或者双盘，直接散盘也可以（自然交叉）。如果不适应这个姿势，还可以采用更自然的姿势：坐在椅子上，双脚平放于地面，保持脊背自然挺直。其实，姿势没那么重要。推荐姿势，是为了让你不会因久坐而受静坐姿势的影响。下图，是禅修中最常见的坐姿，如果你希望学习，可以参考。再强调一遍，练习觉察必须的只有一点：脊背自然挺直。

¹本书推荐的姿势，也叫毗卢七支坐法，指打坐时的七个要点，一般修行人打坐皆用此姿势。不过对于练习静坐觉察，此姿势并非必须。之所以推荐，是因为如果长时间做静坐觉察练习，这是最理想的打坐姿势。文中讲的“双手结定印”，一般左手在下，右手在上。（如图所示）



方法

准备好之后，可以开始正式练习：尽量让自己看见每一个念头。看见每一个念头，告诉自己“知道”。听见的声音，身体的感觉，出现的想法，都是念头，知道就好。例如：

想起女儿，知道。

正在静坐，知道。

听到有人咳嗽，知道。

脚有点痒，知道。

没发现念头，知道。

儿子还没起床，一会儿要迟到了，他总是这样，习惯不好，知道。

上面例子中几句话，代表了不同的情况。想起女儿，是头脑中出现的想法，知道就好；正在静坐，是知道目前的状态，知道就好；听到咳嗽，是声音，知道就好；脚有点痒，是身体感觉，知道就好；没发现念头，也没关系，知道就好；儿子起床以及接下来的想法，这是被念头带走了，知道就好，知道了，就回来了。

期间有任何想法，都不要跟随，只是知道。想起门没关，不要起身去关门，这是个念头，知道就好；有人打电话过来，不要接，这是个念头，知道就好；厨房饭煮好了没有，也不用去查看，这是个念头，知道就好；脚有些痒，不要去挠，这是个念头，知道就好。就这样，一直保持这种方式，持续看着念头，告诉自己“知道”。

静坐觉察的原则：尽量看见每一个念头，及时看见，不判断，不跟随。

口诀

以上的方法总结成三句话²：知道有念，知道无念，知道就好。如果再提炼一下：“知道”。知道此刻的正在发生，一切都只是“知道”，不评判，不跟随。

²这个口诀，简单明了，并非我原创，是泰山禅院丁愚仁老师所教。



看见某个念头，知道；没看见念头，知道；被带走了，知道。不用做别的事，知道就好。特别是被某个念头带走，意识到时，已经走了很远，也没关系，告诉自己“知道”，回到当下，继续观念头。不要懊悔，不要自责，不要沮丧，这些所有的想法，又是新的念头，变成了继续被带走。

一旦出现某个念头，某个想法，我们告诉自己“知道”，这个念头就会消失，这个想法也就不存在了。其原理也很简单，头脑就像一个单 CPU³的芯片，每一刻只会有一个念头，当我们告诉自己“知道”时，“知道”这个念头，就把之前的念头打断了。

原理

出现某个念头和想法之前，人需要接受某些信息。接受信息的途径有六个：眼、耳、鼻、舌、身、意，这称为六根。之前对环境的要求，对姿势的要求，可以把“眼、耳、鼻、舌、身”五大途径尽可能屏蔽，只留下“意”。

此时的“意”会异常活跃，念头会很明显，方便你看清楚。看见一个念头，知道，下一个念头出现，继续看见，知道。用这个方式，看见一个接一个的念头。只是看着念头，知道这是个念头，仅此而已，不要附加任何东西，不评判，不跟随。就像你坐在某个咖啡店，看着玻璃窗外的人来人往、车来车往。你不关心他们是谁，也不评判他们的美丑，只是知道他们来了，路过了，又消失了。

长期这么训练，会让你习惯看见平时升起的念头，在情绪生起之时，也能及时看见。若能及时看见念头，就可以选择不被其带走，自然也就不会被情绪所控制。反之，若不能及时看见，就会随着念头流转，也就成了情绪的奴隶。

这个方法，在禅修中叫“观”。也是《心经》的第一个字，“观自在”的“观”。

这个方法，也是“止”。当看见念头，不再跟随，之前的念头也自然停止。就如你在大街上看见有人在吵架，好奇想去看个究竟。此时，你看见自己想看八卦的想法，不再跟随，这个想法自然就停止了。

4.2 循序渐进

掌握了这个方法后，基本要求是早晚各十分钟静坐觉察。每天起床后练习十分钟，每天睡觉前再静坐十分钟。如果早起太困，可以穿戴整齐，洗漱完毕后，再静坐十分钟。每次静坐完了，打卡做记录，先坚持一个星期。记录格式如下：

脚有点痒，知道。

呼吸，知道。

闹钟快响了吧？一会儿别迟到了，还要吃饭，每次都是我做饭。知道。

³中央处理器（Central Processing Unit，简称 CPU）作为计算机系统的运算和控制核心，是信息处理、程序运行的最终执行单元。



刚才被带跑了，知道。
女儿今天……知道。

不用特地回忆发生了什么，想起什么就记录什么，忘记了就忘记了。期间被带走也没关系，看见时知道就好。

随着自己对觉察的熟悉，可以逐步加长静坐时间，加长到早晚二十分钟、半个小时。坚持一个星期，打卡记录。可以增加静坐的次数，上午中午下午，只要有空，都可以静坐练习。在办公室也可以，就坐在凳子上，几分钟十几分钟，都可以。期间尽量让身体不要动，痒了不要挠，知道就好，听到声音，知道就好，腿疼不要动，知道就好。如果真的一直有某种感觉困扰，可以处理一下继续开始。其原则就是尽量让自己不跟随。所有的动作，都是念头的跟随。

当你有了基础，体会到了静坐的好处，可以继续增加时间，如早晚一个小时。可以只是打卡，不用记录了。打卡，是让你自己可以监督自己，用工具来帮助自己克服惰性。

不要觉得这是浪费时间，你平时浪费在闲聊、刷视频、追剧、玩游戏的时间，比这个要多得多。更何况，这一个小时，可以让你静心，能增强专注力，能增长智慧。

“自我”有自我防护的意识，一旦“自我”被威胁，就会找各种理由保护自己。当你被批评，你第一反应是解释、反驳或愤怒；当你遇到可能有损自己利益的事情，第一反应是排斥、拒绝。“自我”，想要证明自己存在，必须有事可做，任何时候，必须做点什么。对大多数人来说，最难的是什么都不做。因此，你没事时要么刷手机，要么看电视，实在不行就打电话给朋友，约出去玩，反正就是无法一个人什么都不做。

觉察，要求不跟随，要求什么都不做，是一种削弱“自我”的方法。此时，“自我”会自我保护。“自我”可能会告诉你：这样做有啥用？傻不傻啊？那个蓝狮子没什么水平，就是个大忽悠，别信……要看见“自我”的这种模式。

当你逐步熟练了觉察，还可以随机静坐觉察，就是任何时候，你想起来了，就可以练习静坐觉察。在办公室，在车上，随时随地都可以练习。一分钟、几分钟、十几分钟都可以。随机静坐觉察的要求也是一样：尽量看见念头，不评判，不跟随。

练习觉察，一开始，不要纠结姿势，更不要特地训练姿势。有人一开始花了一个月练习双盘，这不是我们倡导的。重点要放在“看见念头”这个能力上。可以只是端正坐在椅子上，微闭双眼，然后开始观念头。

等自己掌握了这个方法，想延长静坐时间，再开始有意识地训练自己的姿势。最推荐的姿势就是之前图片所讲的“七支法”。这是经过几千年沉淀下来的方法（在佛陀之前的修行人，也是这种姿势静坐的），非常适合长时间静坐修行。不用着急，静坐可以是一辈子的事情，姿势可以慢慢调整，慢慢越来越标准。

当你更熟练了，且对觉察越来越有信心，你可以尝试闭关专修。如果你是独居，你找个周末，两天时间，除了吃饭上厕所，可以一直练习静坐觉察。不分日夜，饿了就吃，困了就睡，醒了就观念头。如果你家里人太多，你可以选择去某个农庄住两天，专门练习觉察。期间遇到任何现象都不要紧，当成念头，知道就好！当然，最好是有老师指导。



4.3 觉察的过程和境界

练习静坐觉察，一开始会发现念头很多，经常会被念头带走。这很正常，及时看见，继续练习就好。熟练掌握方法后，念头再多都不是问题。就算错过几个念头没有及时看见，也根本不是问题，知道，继续就好。

当你发现自己被念头带走，而且被带走很远才知道。不要自责、沮丧，这刚好说明你走上了正确的道路。当你知道自己被念头带走，知道的这一刻，你就已经回来了。有多少次被带走，就有多少次回来。你错了多少次，你就对了多少次。错的次数越多，对的次数也越多。你知道自己被带走了一千次，也意味着，你有一千次看见了念头，这就是一千次成功。

当我们能及时看见念头，及时知道，念头可能会逐渐减少，这也是正常现象。知道就好。偶尔发现没有念头，也只是知道，不要刻意寻找，寻找本身，也是个念头。记住口诀：知道有念，知道无念，知道就好。

静坐过程中，若每次能及时看见念头，念头可能会出现得越来越快，也只是知道就好。尽量做到念头一出现就知道，甚至不关注念头的内容，就已经知道。念头念头，念之头，要看到念之头。就像神枪手一样，远处的靶子刚一冒头，不用等它完全出现，就已经开枪。

静坐过程中，可能会想起某件有意思的事，或者曾经困扰自己的难题忽然有了答案，或者有新的灵感，或者对装修房子有了好创意等，不要兴奋，也不要中断静坐，这都只是念头，知道就好。这些都是诱惑，不要被其影响。也不用担心忘记了，不会忘记的，这些本身就是智慧光芒的闪现。

静坐过程中，还可能会出现各种幻相。类似觉得身体有一股能量涌出，或者看见某个菩萨在天空跟自己说话，或者忽然很感动泪流满面，或者看见很多熟悉又陌生的画面，遇到这些也不用奇怪，都当成念头，知道就好。不要跟随，不用评判，这不算好事，也不是坏事。知道就好，不要被带走。

静坐过程中，可能会感觉身体全部消失，空空荡荡，明明了了，自己能神游到想去的任何地方，不要恐惧，也不要奇怪，这只是个念头，知道就好。不要兴奋，不要跟随。无论发生了什么，告诉自己，这是个念头，知道就好。

静坐过程中，可能会觉得自己感觉特别敏锐，以前听不见的声音，都能听到，不用惊讶，这也只是个念头，知道就好。不要兴奋，不要跟随。无论发生了什么，告诉自己，这是个念头，知道就好。

静坐过程中，可能会出现某些特殊景象，有鬼怪要吃掉自己，或者一切都消失了，或者处于无边的黑暗，你可能会升起恐惧。要看见自己的恐惧，不要跟随，知道就好，一切都只是念头，恐惧也只是念头。不用担心这样自己忽然就死了怎么办，不会的。我听说过工作劳累过度猝死的，但没有听说过观念头忽然死掉的。不用中断，只是看见，只是知道，继续观念头就好。



部分人可能会经历的情况是：一开始念头像瀑布，急促而又连续，很难及时分辨；之后念头像河流，流动变得缓慢，但还是有很多；最后会像湖面，基本平静，偶尔几个念头，也清晰可见。不过，这并非我们追求的目标。观念头，没有目标，或者说，不要设置任何目标，只是“观”。出现的任何情况，都只是知道。

上述情况，都只是在练习久了有可能会出现的，一开始不要在意这些。一开始练习，能看见念头就可以，或者被带走后，能回来，就可以。

静坐过程中，想到任何人和事，出现任何状况，都只是个念头，知道就好。想到孩子，孩子只是个念头；想到别人对自己的伤害，伤害只是个念头；想到过去的种种不幸，不幸只是个念头……把一切都当成念头，是的，自己的身体，也只是个念头，这个世界，也只是个念头，一切都只是念头！知道就好。

当你练习久了，静坐过程中，觉察的第四个层次可能会发生。发生，就让它发生，不用过度兴奋，不要恐惧，不要质疑，不要害怕错过，更不要期待再次发生。可以跟你的老师请教确认，不要跟别人分享。

静坐练习觉察，这个方法，如果坚持正确练习，会有机会体验到“空性”，理解什么是心经中说的“不生不灭、不垢不净、不增不减”，但更多人，可能一切都很平常。静坐的目的，就是静坐本身。让一切自己发生，你只是看着：知道就好。无论是“空性”还是“平常”，都是正常的。你的每一次真正的“观念头”，本身就是体验，和“存在”融为一体的体验。就像大地看着万物生灭，就像天空看着云卷云舒。

4.4 练习即道

觉察，是知道此刻的正在发生。觉察，不评判，不跟随。

但我知道，你不可能不评判，因为评判是头脑存在的方式。没有逻辑，头脑是无法接受的。因此，当你练习静坐觉察时，头脑会冒出很多念头：

我这个姿势对不对？

如何才能让“发生”发生？如何才能体验空性？

自己好像做得不好，我这方面能力一向很差。

某某同学说他静坐效果很好我为何总达不到？

昨天好像有一点点感觉，但很快就消失了。

这个方法对我没用，好像是没什么用……

我只是简单举了些例子，还会有无数的想法出现。头脑习惯这样。那些想法有的有道理，有的没道理，但这都不重要。重要的是，你要看见这些想法，不用关注其内容。



你一旦关注内容，就可能会被内容带走。头脑喜欢逻辑，喜欢分辨对错，喜欢喋喋不休。这就是头脑⁴存在的方式。修行，就是让头脑安静下来。而开悟，就是没有头脑。

如何让头脑安静下来？还记得那杯浑浊的水吗？老子云：孰能浊以止，静之徐清。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，它会跑得越快。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。

当你安静地坐着，什么都不做。知道此刻的正在发生，只是知道，什么都不做。此刻，你和存在是一体的，你就是存在本身。

20世纪美国最伟大的诗人沃尔特·惠特曼写过这样一首诗：

我按自己的方式生存，这足够了
即使世上没人理解我，我安然而坐
即使世上没人不理解我，我安然而坐
有一个世界是理解我的，对于我它是最大的世界，那就是我自己
无论我是在今天，还是在千百万年之后，来到我自己身边
今天我能愉快地接受它，也能同样愉快地等待它

— 沃尔特·惠特曼《自己之歌》

你可以试着体会静坐觉察的美好，就像惠特曼那样，只是安然而坐，这就足够了。

练习觉察的目的，就是练习觉察本身。不要被头脑欺骗，不是要去向某个地方，不是要获得某些觉受，不是要获得某个成就，就只是练习。当你觉得状态不好，练习觉察。因为练习觉察本身，就是好的状态。那一刻，是最完美的状态。什么是道？练习本身就是道。

如何才算是降伏自心？降伏心的过程，就是降伏心的结果。

如何才是达到彼岸？踏向彼岸的每一步，都是彼岸本身。

练习觉察的目的是什么？练习觉察的目的，就是练习觉察本身。

我翻来覆去讲这几句话，就是希望你能真的明白。不要只是觉得文字好像显得高深，适合发朋友圈，而是要真的体会其中的意思。没什么高深的，因为当你只是练习，当你回到当下，当你只是知道此刻的正在发生，你就是觉察，你就是彼岸，你就是存在。

不要小看静坐觉察练习，不要把它当成一个普通的工具，不要把它当成一个要完成的任务，而要当成一种美好，当成一种回归，当成生命的一部分。它是一个连接，和存在的连接，它是一座桥梁，通向真理的桥梁。

你或许还不明白我在说什么，没关系，我只是告诉你，要重视静坐觉察练习，试着找到其中的乐趣，然后坚持下去。头脑会告诉你，坚持下去需要一个理由。我不希望你

⁴这里用“头脑”，也只是借人的身体来说明而已，所谓的头脑，也就是自我的模式。



的理由是：这么练习可以让我控制情绪，或者听说别人这么练习获得了很多好处，或者这么练习可以让我内心平静等。我不希望是这样的理由，有这些目的，就会有期望，有期望就会有障碍，有障碍就会有失败，有失败就会有失望，有失望就会放弃。我希望你的理由是：没什么理由，我就是想练习，每天从十分钟开始，就这样，这就是我的生活方式。是的，把修行当成一种生活方式，而练习觉察就是这种方式的表现形式。不只是静坐觉察，还有把觉察融入生活中。当你带着觉察生活，你会发现生活开始变得精彩，世界开始变得不同。

顺便提一句，我在寺院，每天最喜欢做的两件事：一件事是练习觉察，另一件事还是练习觉察。我喜欢把练习觉察融入到日常生活的每件事中。

4.5 一点疑问⁵

座上修时，把一切都当成念头。

是的，都只是念头，一切都只是念头。

有什么不是念头呢？父母是念头吗？若没有念头，父母这个标签根本不会形成，若没有念头，你根本不知道父母。因为知道，也是念头。

如果一切都是念头，那我又是谁？谁在观？在观谁？观是不是念头？多好的问题啊。试着问问自己这些问题，答案就在问题之中。

当你观念头到达一定深度后，念头越来越少，甚至连念头也没有了。如果一切都是念头，但连念头都没有了，还剩下什么？那个“没有”是什么？当你思考这些，这本身又是念头，那这个念头从哪里来？老子说：万物生于有，有生于无。“无”到底是什么？什么是那个“不生不灭”？谁才会“不垢不净、不增不减”？

当念头出现，知道有念。当念头不出现，知道无念。念头都没有，你又是如何知道的呢？

谁在知道？

到底“我是谁？”

观念头观念头，念头的本质是什么？念头从哪里来？又消失于哪里？念头与念头之间，是什么？对，念头之间什么都没有。但那个“什么都没有”又是什么？

我们平时和人说话，关注的是声音。声音出现时，听见声音，那声音的背景是什么？每个音节之间的间隙是什么？对的，声音的背景，是没有声音。音节之间的间隙，也是什么都没有。

我们平时看书，关注的是文字，很少会关注纸张本身。一张画了圆圈的白纸，我们习惯关注那个圆圈，而会自动忽略白纸本身。

⁵这一小节，提出了很多问题，读不懂没有关系，略过就好。等修行到一段时间，再重复读这一小节，试着回答其中的问题。



我们习惯看见“有”，不习惯看见“没有”。观念头，让你看见念头，也要看见没有念头；让你注意声音，也要注意声音的背景；让你看文字，还要看见文字背后的纸张。观念头，让你注意到那个“没有”。无论大海有多少波浪，背后的大海是如如不动的。无论天空有多少云朵，背后的天空是如如不动的。

观念头，是让你习惯“观”。那个“观”，是“观自在菩萨”的“观”。无论念头有多少，无论念头如何变化，那个“观”，一直存在，没有生灭。就像一个七岁的小孩知道那是黄河，等他七十七岁了，仍然知道那是黄河。七十年过去了，黄河奔流不息，变幻万千，但那个小孩和那个老人的“知道”，却没有变，不来也不去，不增也不减。

练习静坐觉察，可以让你体会到：真正的自己，就是那个“观”，就是那个“知”，就是那个“道”，也就是那个“没有”。当你有这个体悟时，很多执著，瞬间瓦解、自然脱落。就算还有不少习气存在，你会一眼看穿“自我”的小把戏，不会受其影响。这也是一种“发生”。

4.6 忠告

练习静坐觉察，并不复杂，但很容易走入岔道。始终要明确，静坐的核心是观念头，不用关注其他。这里提出几点忠告，供初学者参考。

并非练习身体。有人为了让自己姿势标准一点，静坐时，非要坚持单盘或双盘，腿麻了也还在坚持。这完全没有必要。并非单盘或双盘不好，但我们不是来练腿的。并非双盘一动不动坐一个小时，就说明很厉害。如果这样算厉害，路边的大石头最厉害了，它好多年都一动不动。我们练习觉察，是为了降伏其心，而非降伏其腿，要在心上下功夫。如果想练习双盘，可以单独找时间练习。

注重本质而非时间。静坐练习觉察，要尽量看见所有的念头，要及时，不被带走。这是基本的原则。如果一直任由自己被念头带走，甚至主动用静坐的时间来思考某些问题，哪怕时间再长，对修行也没帮助。念头很散乱地一动不动静坐一个小时，还不如认真真观念头几分钟。

不自作主张。有人因为学习过其他禅修的方法，类似观呼吸、数息、持咒、观想、念佛号等，总希望能把这些方法结合到一起。这样不好。口诀很简单，方法也不难，直接照做就是。不要一边静坐一边持咒，或者念阿弥陀佛什么的，这不会有好处。不是说其他方法不好，而是不要自创方法，老实一点，不要太“聪明”。等你真正掌握了觉察，你会发现可以用觉察来配合其他方法。例如：念佛号时，你保持觉察，出现其他念头，及时看见，继续念佛号。

不自我欺骗。静坐练习觉察的过程，需要看见念头。所有的念头一旦“看见”，就会消失。不要实际上被念头带跑了，还要以为自己是看见了。例如：明天要开会，知道；开会要准备好材料，知道；那些材料好麻烦啊，知道；每次开会都搞这种形式主义，知道……这种情况，明明就是念头随着开会这件事一直在延续，但强行在其中加了几个“知



道”，这就是属于自我欺骗。

不要有期待。静坐练习觉察，有人会有某些特殊感觉，或者出现某个境界，这些都是正常现象。没有出现某些特殊感觉，也是正常现象。不要心生期待。该发生的自然会发生。当有了期待，期待本身就是念头，而且会成为某些事情发生的障碍。

不自以为是。练习觉察一段时间，很容易就能掌握觉察的方法，此时更要持续练习，给自己提更高的要求。如更及时看见念头，增加静坐时间等。不要觉得自己已经会了，就不用练习了。静坐练习觉察，练习得越娴熟，觉察会越敏锐，在生活中应用也能越及时。要始终保持一个初学者的心。

不盲修瞎练。了解了觉察，可以自己尝试练习，完全可以自己做静坐觉察练习。如果出现一些状况，例如身体有某些反应，或者总是看见某些幻相，“只是知道”的方式也应付不了。你可以停下来，找个可以指导你的老师。不要想当然认为这是自己达到某个境界，或者以为自己开悟了。不是的，遇到那种情况，可能的结论是：你走偏了。修行不能盲修瞎练，需要有老师指导。当然，这也可能只是一些普通觉受，并不一定是坏事。但这需要有过来人给予指导。

不追求觉受。静坐观念头，时间长了，可能会出现觉受，感觉自己不在了，感觉房间充满了能量，甚至感觉自己可以神游天外，此时最好找老师咨询。更多的情况是，没有这种觉受，没有任何特殊的觉受。两者都不是问题，有觉受挺好，没有觉受也挺好，不要兴奋，不要期待，发生的就让他们发生，没发生的就让他们没发生。不要追求某种觉受，有觉受也只是个念头。修行，是求智慧，而不是求觉受。若求觉受，喝酒、吸毒也能带来很多类似的觉受。没有智慧，一切都是妄谈。

老实听话照做。反复强调：修行需要老实听话。不需知道观念头有什么用，不需知道为什么要及早看见念头，不需深究口诀的原理是什么。也并非一定要搞明白“身体到底是不是个念头”、“世界是不是个念头”。只需要去做就好。这些疑问，本身也只是个念头，看见就好。一个念头需要什么答案呢？

4.7 问与答

1. 看见念头，知道就好，假如身边的亲人刚刚去世，这件事正在真实发生，当下这个也是念头嘛？

答：知道有念，知道无念，知道就好。这是用于座上修观念头时的口诀。这种训练方式，可以让你及时看见念头，及时提起觉察。如果你对“一切都是念头”理解还不够，在日常生活中，你不用以此来看待事物。但从某种程度讲，亲人离世，本身也是个念头。金刚经有云：凡所有相，皆为虚妄。

亲人刚刚去世，提起觉察，你可以让悲伤继续，也可以让悲伤随时停止。你可以做到悲而不痛，哀而不伤。



2. 有想象才会有行动，看见念头，知道就好。所有都是念头，那平时该如何生活呢？生活好像也没什么意义了。

答：看见念头，知道就好，这是座上修的口诀。你平时该如何生活，还是如何生活，觉察不会对你有任何影响。还记得那个带小孩散步的妈妈吗？小孩自己玩耍，妈妈只是看着，并不会影响他。但在需要的时候，又能随时打断他。

练习觉察，当你能看见念头，你会有足够的警觉，在工作和生活时回到当下，不被妄念带走，不被境转。你会发现，看上去你做事不紧不慢，但你的效率比以前高了很多。

当你修行到一定程度，你确实会发现现在追求的很多东西，都失去了原本的意义。生活的意义，需要每个人自己去寻找，不断地否定，又不断寻找。

3. 早上静坐眼睛闭完就有种想睡觉的昏昏沉沉的感觉，微闭又做不到，怎么办？

答：如果静坐时想睡觉，那就先睡一觉再打坐，不用勉强。眼睛微闭还是全闭，也没关系，只要不让眼睛看见的景物对自己造成干扰就好。静坐是帮助练习“观念头”，姿势是次要的，观念头才是主旨。如果对静坐有障碍，完全可以用普通姿势自然坐在凳子上练习“观念头”。

当你在静坐时，有昏沉的感觉，想睡觉，这本身也是个念头。看见那个“感觉”，知道就好。不要让自己真的睡着了。

4. 打坐一开始几分钟，容易念头纷飞，需要过好久才能静下来，有什么办法吗？

答：遇到这种状态，很正常。能看见念头纷飞，本身也是看见念头，按照正常的方法去做，就可以。

另外，你还可以在一开始，主动把觉知放在身体的某些部位，例如把觉知放在腿上、脚上、手上、腹部等，轮转一圈，再开始观念头。

静坐觉察时，眼睛不要全闭，而是稍微睁开一条缝，这样也可以减少念头。

5. 静坐时，总感觉身体会前倾，或者感觉背驼了，该怎么办？

答：静坐的核心是观念头，不用纠结姿势。身体前倾和驼背，都不是问题。如果持续影响你观念头，调整一下就好。不用挂碍。

6. 打坐的时候，经常会身体往前或是往后倒，有时候幅度比较大的时候就会惊醒。这种不受控制的倒的动作，是念头还是发生呢？

答：打坐的时候，把一切都当成念头。知道就好。不用纠结是什么。就算看见了菩萨，也是念头，知道就好。这就是原则。

你可能以为：一个动作不是念头，一个想法才是念头。不是的，你能知道一个动作发生，这件事，本身就是个念头。就像你听到一个声音，这件事也是个念头。至于那个动作是否发生了，那个声音是否真的存在，和你练习观念头，没有关系，不用管。



4.8 思考与练习

1. 你觉得每天静坐练习观念头有什么用？
2. 座上修最重要的是什么？
3. 按照文章中的方法，坚持每天早晚十分钟的静坐练习，并做好记录。坚持一个月。
4. 认真阅读参考文章《在保持初心中修行》，并写出心得体会。
5. 认真阅读参考文章《老子智慧：生而不有》，并写出心得体会。
6. 你觉得在生活中修行，最重要的是什么？