

天机14意念

天机14意念

- 【天机意念】第一节：开悟之路：阻碍觉醒的最大障碍是什么? ...3

- 【天机意念】第二节：超越念头：如何从纷飞的思绪里解放出来...10

- 【天机意念】第三节：破除痛苦：身心痛苦的根源在哪里?16

- 【天机意念】第四节：自我障碍：所有的问题都是思维的幻相?. 23

- 【天机意念】第五节：时间幻相：关于过去现在未来的终极解释. 28

- 【天机意念】第六节：生命旅程：生命来到这世界的目的是什么?
..... 33

- 【天机意念】第七节：内在联结：如何找到自己的核心力量 38

- 【天机意念】第八节：爱恨交织：爱情让人受尽折磨的真相 44

- 【天机意念】第九节：超越二元：对立的世界没有真相 52

- 【天机意念】第十节：生命臣服：找到自己人生的终极锚点 60

- 【天机意念】第十一节：舍得原理：舍既是得得既是舍65

- 【天机意念】第十二节：重塑自我：脱离内耗状态的流程……71**
- 【天机意念】第十三节：呼吸之道：呼吸里蕴藏着情绪的秘密……76**
- 【天机意念】第十四节：极简冥想：随时随地静下来的方法……88**

开悟之路：阻碍觉醒的最大的障碍是什么

什么是开悟啊？说到开悟这个词，大家首先想到的可能是佛学或者玄学。不过呢，在这里我要先做一个说明哈，

我们这套课程并不拘泥于任何的宗教的学说。我们的目标是指向生命的觉醒，所以它的现实意义呢，是为了获得更好的生命的质量目标，也是为了让入更宁静，

更祥和，更幸福。包括今天的生命科学，脑科学，心理学乃至化学，

物理学，特别是量子力学。啊，也包括现在的人工智能的发展啊，已经能够帮助我们去理解去解释很多，

过去我们无法理解的人的意识，运作的一些问题。那当然了，在这套课程当中，我会不可避免的，

会运用到一些宗教的词汇，但这仅仅是为了表达概念，传递信息的需要。在这些名相上，大家不要去过度的纠缠，

到底是谁家的好，谁家的坏，其实我们要做的是穿透这些名词去理解它背后的深意。这才是我们来学习的一个根本目的，事实上是当你不断的深入研究之后，

你就会发现啊，世界流传了几千年的这几大学说。无论是用什么词汇，什么故事，什么语言，

他最终的目标也是希望把我们带到觉醒这个事情上面来。在这一节的开头，我们先来体验一下大家日常生活当中，大家都具有的经验，应该大家都看过电影，

对吧？那看电影呢，你仔细体会一下，当电影院的灯光关闭 3d 的电影的剧情慢慢的展开，你沉浸在剧情当中的时候，

你是不是全然的忘记了？自己正在和几百个陌生人待在同一个房间，呼吸着同样的空气。好，那我们再进一步去想。

如果电影院提供的除了那个视觉上

和听觉上的之外，还能够提供比方说嗅觉啊，味觉啊，甚至是触觉的体验。那又会是一个什么样的感受呢？

比方说，当电影里出现关于爆米花的镜头的时候，你能够闻到香味，也能够品到甜味。甚至你还能感受到它不规则的那个表皮，

那么这个时候如果剧情足够吸引人的话，你是可以连续两个小时。忘记自己身处电影院的，因为你已经深深的陶醉在剧情里，这和我们现在正在蓬勃发展的虚拟现实 vr 是非常的相近的。

那如果电影院播放的是爱情片的话，你就能够像主角一样感受里面拥有的那种幸福，那同样你也能够体会到主角失去的那种痛苦感。大家比较幸运，因为我们这个时代有电影有游戏啊，

让我们可以直观的体验到什么是像什么是现实。不过，更重要的一点是，电影和游戏总有结束的那一刻。当片尾曲响起的时候，

我们立刻就能够从剧情里面抽身出

来。我们意识到，我们只是电影的观看者，我们并不是电影里面的人物，尽管在这。

之前我们完全能够体验到电影里面角色的他们的情感波动。那么好了，到这一步，请把你自己带入开悟的关键一步，就是我能做自己的观察者。

这里面最大的区别是什么？就是以前我们是沉浸在电影里，我们的思想，我们的意识完全被电影带着走，或者说我们完全迷失在电影里。

现在不同了，我们时刻知道我们是看电影，这个电影的主题是什么？就是我们的人生。别小看这一步，

它能够帮助你脱离现实生活当中遇到的所有的困境。过去你的念头，你的情绪都是根据你的眼，耳，鼻，

舌，身，意这六大感官系统的。体验而同步变化的大量的信息涌入进来，不停的占据你的意识的空间，

你迷失在各种念头的海洋里，这就是我们常说的迷失啊。那除非这个时候

你有一个观察者的视角，你看着自己被各种念头占据占领。这个时候你就像在电影院里看电影的那种体会一样哦，

我只是在电影院里，我这个时候很安全，我坐在电影院的座椅上。所以这个就是观察者的视角，让我们瞬间的脱离了对自我的所有念头和情绪的认同。

没错，就是把我們所有的体验，包括你的视觉，听觉，味觉，

嗅觉，触觉，包括你的情绪，包括你的思维。都当成是电影里面的要素，

而你自己只是一个观众，静静的欣赏着所有的这一切。这就是观察者视角，这个时候啊，你不会沉浸在电影情节里无法自拔，

就像你不会沉浸在自己的思绪念头里，无法自拔一样。你会意识到你只是坐在电影院里看着屏幕上面的声光影的流动，这个时候的你。你的感知还在，

但是他却控制不了你了。绝大部分人啊，一生都生活在这场电影里，他们被电影操控，也就是佛家说的像只有极

少一部分人，

他们看清了剧情背后的真正的实相。当每一个念头升起的时候，他都能够立刻提起观察者视角，然后看着念头升起。看着念头又落下，

他们会认识到这些念头都只是我们意识里转瞬即逝的表象。这个时候一切都会发生根本的变化。就是这一层变化，有些人可能要花几十年的时间，也有些人可能就几个瞬间就可以，

也有些人一辈子无法察觉，也就是这个观察者的视角，地球上不同的学说给了不同的名称。佛家呢，叫绝道家呢，

叫无为儒家呢，把它称之为明心见性，哲学上叫理念世界。西方的灵修啊，把它称之为灵赛。

所以他们在根本上都是一回事，就是脱离了电影里面的角色的那个小我，而回到了看电影的那个。观察者的那个本我。这就是佛说的一念天堂，

一念地狱，全在这一念之间。那有了观察者视角的话呢，我们就迈出了开

悟的最关键一步，那剩下的旅程我们就不断的刻意练习，
让观察者视角。成为我们的一种习惯。

超越念头：如何从纷飞的思绪里解放出来

上一节我们讲了开悟的最大的一关呢，就是你是否拥有了一个观察者的视角，这个视角啊，能够帮助你看清楚自己思绪念头产生和落下的那个轨迹。也就像你看电影一样，

你能够对整个剧情有一个感受。所以有了这么一个关键视角的话呢，你至少是能够从思维里面去解放出来了，这是对一个人真正的解放。但是要迎来新生啊，

这也只是个起点，这就像你拿到了武功秘籍，秘籍本身呢，它只是个技法。要彻底的贯彻到自己的身上，

你还需要不断的深入的习练。那第一节的时候呢，我把秘籍给了你，这一节我就带着你继续练习，我们如何从纷飞的思绪当中解放出来？

这里我强调一下啊，就是我们在这套课程里面所说的思绪在不同的学说里

面呢，有不同的词语，中国人呢，更习惯于称之为念头。

啊，西方人更喜欢说的是思维，当我的课程里面提到类似语言的时候，你要知道我表达的是同一个东西，这是为了方便不同门类切入的同学都能够理解和吸收。

好，首先前面我讲了观察者视角，会看到自己的念头思绪，这里要注意啊，当我们觉察到自己的思绪念头的时候，

我们永远不要去评判它。也就是说，不要再去评判我们自己已经出现的念头了，无论你产生了什么样的念头，都不要对这个念头进行或好或坏的评价，

你仅仅是观察它。让他在那里自然的流动，之所以不让你对自己的念头进行评判呢，是因为所有对念头的评判又会增加一个新的念头。这就相当于什么呀？

相当于增加了思绪的混乱度。当你深入的观察自己的念头，你很快其实就可以意识到。好像啊，有一个更深刻更

加本质的，

你在静静的观察你的念头，这个更本质的你。超越了你的思维的存在。所以这个时候啊，你不仅意识到了思绪的存在，

你还能够意识到一个本质的你在观察着你的思维。就这一点。一个全新的意识层面就产生了。你会发现啊，这个时候你的思绪很快就失去了力量，

它慢慢的就会散去，因为你不再认同你的思绪就是你了。当你的思绪不是你的时候，你的所有的不由自主的强迫性思考就瞬间瓦解了。在你的思绪念头的空白处，

也就是无念的那个瞬间，这个无念啊，是我们中国人常用的一个词语。其实也就是思维和思维中间的那空白点，你会发现你的内心啊，

是能够感受到那种静止和宁静的那种。状态了，这个时候你开始感觉到你和你的本体。合一的那个自然状态也许在刚开始的时候，这种无念的状态呢，

会很短，但是随着你刻意练习次数的增加。无念的这个空白时间会越来越长，当然了，在这种情况下，

你的宁静感会越来越强，喜悦呢，也就会在你的内心深处不断的蔓延开来。这种无念的状态之所以会产生喜悦的感觉呀，是因为你所有的思绪情绪，

包括由他们带来的你对外部世界的感受。都坍塌了，你只是安然的待在你的本体里，简单来说啊，就是你的自我没有了，

就是那个带着思维的那个带着思绪的那个自我没有了。你进入到了一种无我的状态。所以当你全然的在观察者模式集中在当下的这一刻，没有关于过去的记忆，也没有关于未来的想法。

这个时候你就已经把你的思维活动从习惯性的那个混乱纷飞的状态里面解放出来了，并且。你进一步的创造了念头的空白。在这个空白当中，你没有思考，

一切都是自然的流动，但是你的注

意力却是高度集中的，这就是冥想。或者说禅修的本质，无论你使用什么样的仪式感，

是坐着呢还是躺着，或者是盘坐着还是坐在椅子上，这都不是最重要的。重要的是你给自己创造了一个观察念头的机会，在第一集里面我已经说过拥有一个观察者的视角是开悟的最关键一步。

那么，这一步就是要让你从对自己念头的认同当中解放出来。你看到了念头里的自我，你就找到了那个绝对的本我。每一次你在练习观察念头情绪的时候，

你的决心都会得到加强，慢慢的你就会形成一个决心随时升起的那个习惯。而这个就是你物候起修的过程当中，经常要练习，并且是最重要的一件事，

当你脱离了对思绪的认同，对念头的认同，那么你的思绪念头就无法控制你了。你每次看到他们升起的时候，就像你在看一个全新的电影，

开始播放了一样，无论它的剧情是

什么样的，你都知道，那不会对你的现实生活。产生任何的伤害了。

破除痛苦：身心痛苦的根源在哪里

我的职业经历啊，让我有机会去了解一些非常有钱的人。啊和这些人相处的过程当中呢，我发现我得出了一个结论，就是有钱的人，

他们所经历的痛苦一点也不会比贫穷的人少。啊，虽然大家痛苦的方式会有不同啊，但是痛苦的强度，他们是一点都不低的。

这个世界上抑郁症爆发最猛烈的地方，从来都不是那些吃不上饭的非洲的贫穷的国家，而是那些物质文明，高度发达的那些东西方的先进国家。我之前看杂志里面介绍啊，

全世界幸福指数最高的国家竟然是亚洲最不发达的一个小国，这个小国的名字叫古代。这个国家没有高楼大厦，也没有灯红酒绿，甚至连军队都没有，

他们只需要依靠着朴实的那种信仰。还有人跟人之间最诚挚的那个信任，就

可以让这个国家成为一个令人向往的快乐的国度。你对比一下东西方的这种发展轨迹啊，你会发现当外在的环境发展速度超过了内在的智慧，

生长的速度的时候。如果你的内在还没有生长，出来解决烦恼的办法，那么人就要承受那种强烈的心理矛盾的冲击。所以，

当今世界形成自我的观察者视角的，这样的训练除了传统的佛教地区之外，就是像硅谷这样的精英所在地了。为什么连最富有的一群人都特别急迫的需要解决自己身心的痛苦呢？那么痛苦的根源到底在哪里？

这是今天这一节我们要解决的问题，如果你深入的练习了我前两集教授大家的内容，你就会拥有一个观察者的视角。当你用观察者的视角来审查自己大脑里面的念头的时候，你就会发现啊，

这个时候你的念头里面是包含了很多的情绪的。情绪也是分为短暂性的和持续性的，比方说你不小心咬到了自己

的舌头，那么你瞬间就会升起一个不开心的一个小情绪。或者说今天有个人夸你漂亮啊，

你也你也会瞬间就升起一个喜悦的念头，喜悦的情绪，这些都是属于短暂的，这种情绪波动。那真正能够对我们生命的质量造成破坏的，

通常不是这些短暂的情绪，而是那些持续性的情绪。这里的关键啊，如果我们要减少痛苦，就必须要去学会去辨识那些能够引起我们自动化反应的那种情绪的机制。

或者简单点说啊，任何情况下，我们脱离了那个观察者视角，我们只使用我们的思维进行评判的这个。动作都是一种情绪的惯性，

都是造成痛苦的根源。我举个例子啊，比方说现在你的母亲正在对你大吼大叫，告诉你让你去把洗衣机里面的衣服晒一下，这个时候你的习惯性的评判就是好烦。

我要远离这个更年期的女人，但是

当你升起了观察者视角。用了决心的话，这个时候你识别出来的仅仅是哎，我母亲正在跟我说话，

她让我晒一下衣服，她的声音的音量比较大。如果你再能够客观的看一下现场的情况，你可能就会发现了你的母亲刚才的大吼大叫，也许跟你一点关系都没有。

他可能只是刚刚跟你的父亲大吵了一架而已，是你的思维，把你母亲的行为跟现在的你的自我进行了链接。让你仅仅只看到了你母亲的情绪，而没有看到她背后的真相啊，

任何时候关注自己的情绪反应比关注对方。都更加重要，如果情绪一直左右着你的思维，你就会不停的想，哎，

母亲刚才说的话，她是如何的激怒了我的，如何让我不开心的？那么这个时候你就无意识的被痛苦所控制了。痛苦就成为了你。

这个时候的你是痛苦与你合一了，仔细去观察你内心关于痛苦的一些迹象

啊，他可能的表现形式也许是烦躁啊，或者是愤怒啊，有时候也会是焦虑啊，

或者抑郁啊。但是不管是哪一种，你会发现痛苦都是和他们相伴相生的，当你有了很多消极的思想并不断的。想象你的生活是多么的糟糕，

多么的痛苦的时候，那这个时候你的想法也会和你的痛苦进行结合。你也就无意识的被痛苦所控制，也很容易遭受那个痛苦的攻击，或者说我们换个角度去解释啊。

痛苦永远都需要一个实体去寄生，如果你拥有了观察者视角的话，并且你认同观察者视角才是本质的，你的话就像我们上次讲看电影的那个人才是你的话。那么你就打破了痛苦，

对你的绑架，那么这个痛苦也就无法作用于你了。也就像电影里面产生的痛苦的情绪是一样的主角。被火烧了，被枪击了，

但是那个痛苦不会作用于那个观看电影的你的人，这个人的身上。你会发

现没有这个觉察能力的人，他的痛苦因子就像是在他大脑里休眠了一样啊，随时都会因为某件事或者某个人的某句话。

被激活，而且这个因子还会不断的积累，让你现在的痛苦和过去的痛苦，甚至是你还是儿童时期的痛苦。都会进行叠加，

给你造成更大的痛苦，这个感受啊，它会在你的思维里面扎根的，所以长此以往呢，你就会形成一个稳定的负能量场。

逐渐的吞噬掉你的全部。但是当你拥有了观察者视角，你就拥有了一个能力，你就能够看到自身的这个情绪化反应的机制，你能够看到那个痛苦从。

起到落的全部过程，就像你看电影是一模一样，那这个时候你就不会对痛苦有任何的认同了。因为痛苦，只是你的肉身，

或者叫你的那个自我，或者叫小我啊，当然不同的体系里面对它有不同的名称。它就会变成一个那个。小我的一

个自动反应了，

他不会对你那个本质的，你就是看电影的那个，你造成影响了。所以你不需要，也不必对痛苦宣战，

对他的宣战只会引发你心里更大的痛苦，你仅仅是观察他就够了，就像我在第二集里讲到的一样，当你观察到他的时候。你也就自然而然的接纳了他，

你会发现他就像一个顽皮的孩子，在你面前耀武扬威又跑开了。但是他再也无法伤害到那个最本质的你了。

自我障碍:所有的问题都是思维的幻想

如果你具备了观察者视角，你就能够看到大脑里面的思维乱象，那么你就能够看到原来自己对痛苦的感受。只不过是大脑里的一个念头而已。但是你也要记住，

大脑并不是一无是处，念头呢，也并非全是坏处，毕竟我们还是需要大脑来帮助我们做分析决策的。但是这里面有一个关键的区别，

大脑是你还是大脑，只是你的工具。那前者呢，是对思维的认同，把思维当成了主宰，

后面呢，是把思维当成你的一个功能。在需要它的时候调动它，这就像你需要去拿一杯水的时候，你动一下手臂一样，

在你不需要拿水的时候，你总不会让手臂在那里胡乱的捣持吧？所以记住大脑和你的任何器官是一样的。它都有

自己特定的功能，而思考正是它的功能，但是这并不代表它就主宰了其他的一切器官。如果没有心脏供血，大脑也是无法运转的，不是吗？所以当你了解了这一个本质的区别，

你就不会被纷乱的思绪绑架了。绑架的结果呢？那当然就是内耗啊，就是焦虑啊，就是抑郁啊，

等等，这些心理问题，如果你把大脑当成一个工具来使用，那么它就是用来处理，你需要处理的任务的。

当这个任务完成的时候，你就可以让它处于休息的状态了。所以当你拥有了观察者视角之后呢，你会发现你的大脑里面 80%以上的思绪不仅是重复的，还是无效的。

甚至有时候还是负面的，消极的破坏你生命质量的，这其实是很多心理问题的根源所在。没有这个观察者视角的话，你的思维就很容易是强迫性思维，

就是你不自知的，不由自主的控制不住的，你的大脑在那里自动运转。这

个强迫性的思维呢，会损耗大量的身体能量，

带来很多的精神问题，产生很严重的内耗。与此同时，你的大脑还会迷惑你，它会给你一个暗示，

就是你要继续思考，才能够帮助你脱离当下的这个内耗状态。你看这个时候恶性的循环就产生了，为什么我们对自己的思维是这样的迷恋呢？其实也很简单，

你就是从思维的活动当中获得了那个关于我的。这个感觉的。就是你以为如果你的大脑不运转了，你就不存在了，你把大脑里面的思维念头等同于你。

你看，这就相当于啊，你把电影当成了你的人生了，你失去了那个观察者的视角，你把自己深深的带入到了那个剧情里面了。

就是在这样的剧情里，你的痛苦产生了，那什么是痛苦，无非就是思维里面关于过去的一些回忆，或者是关于未来的一些担忧嘛。

对于那个习惯性，强迫性的思考的你来说，他会经常在过去的记忆里啊，去扒一些不好的记忆给你。当然了，

他也会对那些还没有发生的未来的东西进行分析和评判，总之过去和未来都在你的思维里给你创造着痛苦。当然，他们偶尔也会给你创造快乐，那无论是哪一种情绪，

他都是思维的感受而已，就像我开头说的，他是一个念。不过我还是要强调一点，我没有否定大脑的价值，

也没有否定思维的意义，大脑存在的作用就是用来思考的，就是产生念的。那重要的是呢，我们不要让大脑无规则的去运转和消耗，

对我们产生伤害，就像我们不能总是吃东西给胃增加负担，我也不能不停的跑步，给心脏增加负担是一样的。我们要有规则的去使用大脑，

让思维处于我们的监控之下，而不是我们被思维绑架。当你升起了观察者的视角，你就不会完全的沉浸在大脑的

思维里，相反，

你是能够觉知到的，你是一个正在经历着各种事件，并且获得了这些事件给你的各种奇。情绪的反馈的那个人，当你任何的念头在这样的观察者的视角里。

监控之下被创造出来的时候，你就不会迷失在这些思维念头里了，你始终会知道你是在思考着的人，你的本体正在观察着你的大脑里面的思维活动，观察着你的念。

就像你观察你自己用手去拿一杯水一样，简单自然就是在这样的观察之下，我们会发现问题都在我们的思维里被创造出来。那同样也是在这样的观察之下，你就能够发现所谓的问题的幻想。

时间幻相：关于过去现在未来的终极解释

道德经的第一章是整部道德经的精髓，那剩下的章节呢，都只是对第一章的一个注释和延伸。那同样老师这套课程的第一节是全科的课研，所以我要建议同学们在看后面每一节课的时候都能够经常的回顾第一节的内容。

通过不间断的练习，把观察者视角进行内化，这节课我们来讲时间幻想，那说到时间我们先从科学的角度来讲人的感知系统。因为我们一般人对世界的认知是必须要通过我们的眼耳鼻舌身意，

这样的感应器官去感知宇宙信息的。首先我们都知道大脑呢，是会解析我们接收到的所有的信号的。但是同时也会扭曲这些信号，我们就以人的视觉为例啊，

看下面这个视频。所以你看到了吧，眼睛会产生很多的错觉，那所谓的眼见为实也并非是真理实相，如果你用电脑

看的这个视频的话，

当你盯着视频看一会儿的时候，你会感受到整个屏幕都在波动。我就是这样的体验。那现在的全息技术呢？也在飞速的发展不久的将来，

我们是可以侵入式的进入到电影里的啊，也就是说以后的电影院将不存在一个银幕，而是一个纯。三维的空间，你可以直接进入到一个全息投影带给你的一个虚拟影像的空间，

你就像在主角的身边一样看。看着一切的发生，科技的进化会越来越容易理解观察者视角是怎么一回事。不过呢，这个视角要成为你的习性的话，

还必须经由你持续的练习。当你知道了大脑的局限性，理解了大脑无法对宇宙进行真实还原的时候，你就不会局限在对大脑念头的全然的认同里了。这个时候你的决心才有机会被调动出来，

那同样时间和我们大脑的念头也是一对亲兄弟，我们沉浸在大脑念头里的时候，正是沉浸在那个关于。时间的幻

想里，我们的观察者视角没有建立的时候，

我们会习惯性的生活在对过去的回忆和对未来的期盼当中。你的大多数念头都跟过去或者未来相关。其实，过去和未来都是不存在的，能存在的只有现在这个时刻，

只有当下你之所以迷恋过去，是因为过去是你这个自我存在的基础啊。你的记忆堆积出了一个你你之所以迷恋未来呢，是因为未来里面伪装着你的期待，你的希望，

还有你的解脱。但是你要知道，关于过去的一切记忆，都只是你当下这个时刻的思维的结果。也就是说，

过去只存在于你当下这一时刻的思维念头里，如果你有机会到精神病院看到一些病人，你会发现他。他们对于过去的记忆全是混乱的，不真实的，

但是在他们自己的世界里，那个记忆是如此的真实，如此的鲜活。如此的不可置疑，但是真实的情况是什么呢？

在当下这一刻，他们的精神是错乱的，他们的记忆也不过就是大脑里面混乱的那个念头而已。过去发生的任何事情都只是储存在你大脑里面的信号，只要是信号都有可能被扭曲，

我前面的视频已经证明了这个大脑的不可靠。当你记起了过去的事情，那仅仅是激活了你大脑里面关于过去的一些记忆而已，而所有的记忆都不可能真实不虚的还原。因为记忆在储存进大脑的那一刻，

记得它已经被或多或少的扭曲了。所以如果你迷失在过去的记忆里，那一定是你以为过去的发生都如此的真实，也一定是你没有升起哪个观察者的视角，让自己从电影里面解脱出来。

那对于未来也是一样，严格来说，你对于未来的想象也是基于当下这个时刻的，也是你大脑里面的一堆念头而已。记住，

它仅仅是你当下时刻大脑里的念头，它不是未来本身，即使未来来了。你也

只能活在未来的那个当下。所以课讲到这里的时候呢，

我觉得渐渐的。进入到了深水区啊，这是超出我意料的门槛呢，越来越高，越到后面越需要大家放弃对大脑的认同。

这很不容易，毕竟我们使用和认同大脑已经几十年了，放下它呢，也不是一朝一夕的事情，但是当你真正理解它的那一刻。

你的意识就会链接到本体，从对时间幻象的认同里立刻进入到了当下时刻。在一个没有过去，没有未来的这个当下的存在里，你会获得真正的自由，

你会感受到本体本质绝空。这些的力量，所以开悟的人啊，必然是能够把注意力集中在当下这个时刻的，这并不代表在他的世界里没有时间了，

或者说时间停止了。而是说，他们能够从普通人那种对时间幻象的认同里，能够解脱出来，仅此而已。

生命旅程：生命来到这世间的目的是什么

如果你掌握观察者视角，你很快就会拥有一个观察自己情绪运行的能力。这个能力对于每一个生命来说呢，至关重要的，它是我们提升智慧的重要的通道。

其实，通过观察者视角啊，我们可以直接体验在静的状态下的智慧的生发，这区别于透过文字，语言，

思维的获得。那透过观察呢，你会慢慢的接近一种精妙的纯粹的感觉，无限透明的一种意识状态。这个时候啊，

我们的感官能力会关闭，但是我们的意识状态却无比的集中，这就是到达了被称之为深度禅定的那个意识状态。各位记一下这个概念啊，但是不要在思维里面去想象这个感觉，

要真正的去练习去去体验，就像不要用大脑去理解酸葡萄一样。你必须吃过才知道什么是酸葡萄，否则这个酸字

不会在你的意识里产生任何的共鸣。普通人呢？

是眼见为实而拥有观察能力的人，更容易看清自己所谓以自己为师获得人生智慧嘛。要回答今天这个主题呢，同样我们也不能靠思维运作生命来到这个世界的目的是什么？如果要进行逻辑推理或者进行思想的辩论。

那么，获得的永远可能只是名向上的答案，而无法让你去体验感受生命的目的。我们的生命构成形式啊，是肉体加精神，

肉体的存在形式呢，肯定只是一个阶段的，是几十年最多呢，也不过百年。那精神呢？

或者说意识的存在呢？是不是永恒呢？佛家说生命有轮回在这里呢，我不做评判，否则的话，

这节课可能又会被和谐。那么，对于我们来说，何为人生？我们因何而生？

我们来到这个世界上，到底是为了

什么？其实在我自己的生命里，我也在不间断的重复这个问题，我估计所有人的成长的过程当中都有类似的这个体验。

在没有获得答案之前，我也曾经锚定过金钱，子女，民生等等东西，但是直到有一天，

我在观察自己的时候，获得了一个提示。我来到这个世界的最终目的，就是为了让自己的自信更光明。前几天，

有一位同学给我发了一段大学里面的话。大学之道在明，明德在亲，民在止于至善。他问我至善是什么意思？

其实我更关注的是什么呢？更关注的是明明德一个人，如果自己无法明明德，那么剩下的清明至善。都无从谈起，

明德是什么？就是自信更光明，就是灵魂更高级。心生光明则万物生长嘛，当生命的目的是为了自信。

更光明认知更高维的时候，那么这个人在世间所遭受的一切苦难，一切问题都会立刻转化为生命的助力。而不再是障碍。其实，

无论你有什么信仰，这一生命目的都可以成为你人生的指引。如果你相信佛家的思想。那么你可以带着更高级的灵魂去迎接生命的终点，其实现实生活当中啊，

不管你的物质是多么丰富，在面临死亡到来的这一刻。回顾一生，你会发现你这一辈子无论多么辛劳，在多大程度上磨练了你的灵魂。

进化美化了你的灵魂，这才是最重要的，如果你是一个唯物主义者呢，也没问题，你会发现当你把灵魂魔力作为生命目的的时候。

你的抗挫能力是会大大的增强的，因为无论现实层面是好是坏，是成功还是失败，它的每一步都是能够检验你灵魂升级的程度的。只要你把灵魂升级当成目标，

那么其他层面的得失就成为了其次，那事实上，当你灵魂高级的时候，现实一定是会丰盛的。你就一定能够获得与灵魂相匹配的现实生活。

稻盛和夫说啊，我之所以来到世上，是为了在死的时候，灵魂比生的时候更纯洁一点。或者说，

带着更美好，更崇高的灵魂去迎接死亡，我读了他这段话呢，很有共鸣，希望你们也是。

内在联结：如何找到自己的核心力量

练习内家拳的人都知道，太极拳里有一句核心的功法，叫意守丹田。丹田呢？就在我们小腹下方的位置。

所谓守丹田啊，就是守住我们自己的核心力量。那么，这样做的目的呢？就是为了把气给聚住，

让经络更通畅，让阴阳更平衡。所以对于练习内家拳的人来说呢，影响功夫高低的决定因素不是肢体的健硕程度。反而是小腹那个最柔软部位的那个神经调度的能力。

所以啊，中国的传统功夫的高手通常是不需要一堆的胸肌啊，腹肌啊，来耀武扬威的，但是他依然可以依靠自己的内在力量。

去拥有致命的攻击力。俗语就说嘛，外练筋骨皮，内练一口气，这口气才是筋骨皮的核心力量。

没有这股气，再强的筋骨皮也无法

被有序的调动起来，形成结构的合力，那同样从精神上来说，找到自己的内在核心力量。

成为内外和谐的人，才能拥有一个高质量的生命体验。我们现在所处的这个时代呢，物质正在变得越来越丰富，但内心呢，

也正变得越来越空虚。内外的失衡就会造成我们身心秩序的崩溃，我们不缺吃的，也不缺住的，但是安全感和空虚感却越来越强。

这样持续的不安，会不断的吞噬掉我们原本应该亲民的心，如果你不间断的去练习观察者的视角，你就有机会在安静的状态。增长自己的智慧，

在这样的观察者视角下，我们会逐渐的分离出那个自我和那个本我。这个时候啊，你就会从思维的这种感受中解放出来，那混乱的思维呢，

是我们各种痛苦的核心来源。还会带来我们行为上的扭曲，最终呢，导致结果的混乱。我们核心力量的源泉啊，

一定不是通过思维分析能够获得的，因为思维只是提供着个体在当下时间的趋利避害的演算和选择。要拥有内在核心的力量，首先要做的就是升起观察者视角，就像我说的观察，

但是不评判，只看着。看着大脑，看着念头，看着思维的把戏，

就像你在电影院里去看电影一样，然后啊，就是相信。相信是我们找到内在核心力量的重要一步，当一个人对这个世界充满抵抗，

充满抗拒，对周围的人充满敌意的时候。他其实是深深的，活在思维的陷阱里，思维呢，

就是喜欢这么干，让人沉迷在他构建的各种恐怖片呐，爱情片呐，或者灾难片啊等等，这种各种各样的剧情里。

所以你要相信自己的本心，相信你内在拥有的力量，相信生命会给你最好的安排，相信所有事情的发生都必有其原因。相信。

代表着什么？代表着你打开了封闭

的自己，给心安装了一个信息接入的窗口，让你在原本的各种提防，各种不安当中。

找到一个可以暂时依靠的力量，让你先靠一下，先休息一下。你别看这喘息的一小步啊，它就像你在森林里忽然遇到了虎狼，

你拼命的奔跑，拼命的逃，以至于你忘记了回家的路。直到你遇到一棵大树，于是啊，

你爬上去让惊着了的心暂时先平静一下。虽然你的危险还没有解除，但你已经可以在树上好好的规划一下如何脱离危险，如何找到一条可以回家的路了。那么，

接下来的一步就是接纳。接纳并不是认命，也并不是什么都不干，或者说躺平，而是要放下思维里的评判。

情感上的抗拒，让当下一切的发生自然流淌，就像你坐在树上不是埋怨今天的运气怎么不好，或者说今天的虎狼怎么还在死缠着我？要知道啊，

这个时候任何的埋怨只会在你的心里搅起新的波澜，只会耽误了你回家的旅程。所以啊，由接纳而获得，宁静由宁静而带来，

觉知由觉知呢而获得高效的行动。这个时候啊，这个行动才是持续的行动，因为这个行动啊，是在静中获得的，

所谓静能生定，定能生慧，正是在静中，我们可以获得智慧。而不是在恐惧的状态下，

由混乱的大脑而做出的盲目选择。当你获得了安静的力量，你就很容易看到自己的天赋使命就是那个你一做就能够心安，就能够宁静，就能够废寝忘食的那个事情。

还是那句话嘛。大脑做出的选择通常是趋利避害的选择，这也是当下大家在痛苦中赚钱的原因。从观察到相信到接纳到生出智慧，这是我给大家获得内在力量的流程。

以后啊，在你的生命里遇到任何的障碍，你都可以立刻升起观察者视角，

相信自己，接纳一切的发生，
然后从自己的内在。找到答案，这
就是我们内在核心力量的源泉。

爱恨交织：爱情让人受尽折磨的真相

在我们这套课程里啊，这节课呢，是属于比较实用的一节，在这节课之前我一直教授大家要成为一个观察者。念其即断，

念其不遂，就看着他看你的思维，接下来会怎么想？不去做评判，就盯着他。

当你能觉察的时候，他就消失了，要多做这个练习哈，指导他成为一个习惯。那这个练习和我们的爱情有关系吗？

我想告诉你的是关系巨大，在电影电视剧里爱情故事呢，总是跌荡起伏才会引人注目。那从观众的角度来说呢，戏剧化的内容似乎更加精彩，

但是回到现实生活当中，我想更多的人追求的反而是。平静如常的生活，那这一节我带领大家一起继续观察爱情运行的机制。首先，

就大多数人的经验而言啊，你会发现爱情其实并非纯粹的只是爱或者甜蜜。它其实是一个爱与恨的不停的转换的过程。你也许在一开始的时候，特别是你刚坠入爱的氛围里，

一切都看起来非常的完美，但是这种完美会随着情绪或者两个人之间的争议冲突。而被打破一段时间之后呢，大部分的爱情关系都会是爱恨交织在一起的。上一秒可以是非常甜蜜的爱着，

那下一秒呢，也可能是非常野蛮的情感的对抗。甚至是攻击，这在生活当中非常常见，然后啊，

你就会发现整个爱的过程就是一个不断的在爱与恨的两端之间循环的过程。爱是会带给你快乐，但也会带给你痛，那痛呢也会让你觉得非常的煎熬。当这两端的循环越来越快，

那生活的波动呢？就会越来越强烈，那么关系破裂的概率也就越大。你或许会发现啊，爱给你的痛苦的感受，

其实和给你的快乐的感受是一样的

深刻。当然了，我这里说的爱就是世俗意义上的爱，是对一个人的喜欢，渴望与执着。

但是当你启动了观察者视角去发现，坠入爱的这种状态，里面的你的念头的时候，你会发现。你的爱里面其实包含着贪称痴的所有要素，

你会发现爱的积极的部分和它消极的部分。在你的思维里，永远是相伴相生的，比方说我爱他，所以我不可避免的渴望拥有全部的他。

再比方说我爱他，所以我嫉妒一切可能会和我产生竞争的人。再比如说我爱他，我总是希望知道他的一切秘密，这样我才会觉得安全，

那从好的一面来看呢，你们相爱彼此呢，会感受到满足。你会更有生命力，你的生活呢？

也因为它而更加的丰富多彩，你会思念那从坏的一面来说呢，你们相爱，你们在相互吸引当中产生了依赖。这种依赖感呢，

能让人上瘾，你会通过指责甚至是要挟去维持这种依赖感，你害怕失去对方。那这个害怕的感觉同样就会让你充满恐惧。如果真的有一方离开的话，

这还会导致你强烈的一种挫败感，甚至啊，会将人置入一种绝望的境地。那这个时候。爱又在哪儿了？

男人需要女人，女人同样也需要男人，这是一种对异性的不可抵抗的渴望。那造成这种心理渴望的根本原因呢，是我们对整体圆满，

对合一境界的那种追求。但是这种生理的结合，只是提供了一个短暂的满足感，在这个满足之后，那在经历一段时间，

你可能就会身体乏味，甚至是麻木的感觉。这个时候如果你调动起你观察者视角，你会发现在思维里的爱情呈现出来的是企图控制占有的欲望。这同样是我们大脑做出的趋利避害的选择。

那现在人类社会的结构呢？也正在发生深刻的变化。男女之间的结构关系

也处于类似的变化阶段。当人还在习惯性的认同思维，并且思维进化的越来越复杂的时候，

爱情呢，也必然会考虑的越来越复杂。要考虑的因素很多呀，关于过去的关于未来的，也正是因为思维的复杂性会导致亲近的人之间产生更多的摩擦。

这也成为了大多数人痛苦的源头。越来越多的人选择不进入婚姻，也有越来越多的家庭正在破碎。当然，也有一些人不停的从一段关系跨进另一段关系，

不断的在痛苦与欢乐里面。来回的挣扎也不不断的企图从另外一个人身上找到满足感和确定性，那当然也有些人为了孩子，为了家庭，选择了隐忍妥协。

他们不得不在充满痛苦与失调的关系里周旋，但是这同时也代表了一个机会，当爱情的关系里不断的强化着情绪，不断的产生着痛苦。也就会促使更多的人去反省关系，

去反省自身，这其实是给开悟创造了一个机会和可能性。那所谓烦恼，即

菩提嘛，那无论如何习惯性的升起观察者视角，

尤其是在爱情关系里，当你嫉妒。就观察你的记录，当你愤怒，就观察你的愤怒，

你会发现在这些情绪的背后，原来都有着你的自私自利。当你发现了自我的这种自私自利，你就能够看到在爱情关系里的一切不满意，不满足，

不如意也都带着你自己的投射了。如果你真的在意这段关系，那么你首先要做的就是从恐惧，痛苦，匮乏和这种不满的感觉当中解脱出来。

所有的这种。需求欲望占据和依赖当中解放出来，你需要不停地反思自己，观察自己的大脑。是否生气了？

是否过于放不下了？是否过于担忧了？是否你的小我又很强大了？我们爱的人身上必然会有很多的不完美。你可能曾经试图去改变，

但是如果你自己正舒服的躺在这一段关系当中，那肯定是因为你的爱人。

对你有很多的包容和理解，从未想过干涉或者改变你，所以如果你也能够这样做，

那就很好了，如果你观察到了你的爱人的那种无意识的行为。那就用你的爱去做一下回应，这样你就不会对他的无意识的那种思维做出反应了。无意识和我们说的这种观察者视角，

这种觉察是无法长期共存的，所以如果你对你的爱人的所有无意识的行为都做出反应的话，你自己就会变得无意识。如果你记得去观察你的反应的话，你就不会迷失，

其实就是这么简单，当两个失去观察者视角的人，用思维去对话的时候。那思维的复杂程度就决定了关系的摩擦程度，而当两个人至少有一个人有觉察能力的时候。

那这个人就会变得像玻璃一样光滑，那摩擦呢，就会大大的降低了在亲密关系这本书中有这样的观点。爱情能长久，幸福走下去的真正法门，

是发现并找到自己和爱人互相成就。
而要发现自己最好的良方就是观察自己的思维，看到自己起心动念的轨迹。

超越二元：对立的世界没有真相

从小到大，在我们的认知里，人呐，事物啊，通常都只有两面性，

要么是好。要么是坏，要么呢是优秀，要么就是平庸，这种思维的方式啊，

也逐渐成为了我们的一种习惯。生活当中，我们常常还没有来得及思考，头脑就已经做出了某个判断。在一般人的认知当中呢，

会天然的认为这个世界上的一切都是非黑即白，完全对立的。比方说有一个好人，那就一定有坏人，有正确就一定会有错误，

有大就会有小，有长就会有短，有生就会有死。我们的社会和家庭也是一个二元培训的学校，从我们生下来开始就不间断的训练着我们二元的思维。

在好跟坏利与弊的选择当中，习惯性的选择更利于自己的那个选项，二元对立啊，是一般人的认知，这个认知本

身呢，

会造就大量的执着。我们执着的路径是这样的啊，就对一件事情，一个东西，或者说一个人，

我们总是习惯性的从自己的角度进行评价。然后呢，把这个评价再纳入到我们过去已知的那些处理的体系当中，我们通过这个过程。把外面的人事物变成评价后的状态，

在这个状态里，我们头脑就可以自动的去应付或者处理他们。比方说我们逛一个超市，哪个商品降价了，我们就会把它定义为一件好事，

我们就开心那哪一天呢？这个商品涨价了，我们就会定义为坏事，然后情绪就会低落。这整个的评价体系是我们思维系统处理现实的一种惯性手段，

那进一步的说呢，一个人如果仍然有想这样或不想那样的，这样的想法。那就意味着他还有我职，和我所知，

仍然是困于二元对立的境界当中。所以从这个角度来说啊，开物本身就是

会超越二元对立的。六祖在谭经当中就说嘛，不落两边意思，

也就是说，无论哪一边，其实都是人的思维而起的概念。因为有人为的这个因素包含在里面，就无法保持完全的客观，

当然就不可能究竟了。所谓开物，本质上就是气于空性，而空性呢，其实已经超越了二元对立的境界了。

原本中国人的传统思想并不太讲究二元对立的了解中庸之道的人，应该都知道啊，那是跟二元的这种思维完全不同的体系。可是，在西方的宗教思想里面啊，

有着很强的这个传教的思维，就是非我族类就是敌人。要么接受我的童话，要么就把你灭亡，所以西方人自认为自己是自由的，

这种包容的这种权利。可是他们传来的所谓的这种普世价值，是处处充斥着二元对立的。正是这种价值观的传入，所以这 100 多年来这种思想也侵入到了

我们的思维当中。

让我们现在的社会处处都受着二元对立的影响。这种二元对立啊，在现在已经深入人心了，比方说对于人的评价常常就会讲到情商这个词啊，这个词我在短视频里也讲过。

其实就是典型的二元对立思维的一种产物。它更多的是出于实用主义，从本质上来说，情商就是一种工具，是一种手段，

是一种伪装，假而不真，伪而不真。用中国传统文化的思想来表达呀，我更加倾向于用心胸来代替情商，

因为情商是表露于外的，但是心胸呢，是内藏于里的。所以当我们认为事物都只有一面，只有好的一面或者坏的一面的时候，

我们就会不可避免的让自己陷入到一种冲突对立的这种感觉当中来。当我们的内在有了这种冲突对立的感觉，就会把这种感觉投射到我们的环境当中去，最后就会生成一种环境跟我们自身是一

种对立的感觉。进而呢，

让恐惧在我们内心去滋长出来，我们的身心就会变得紧张，那这个时候我们身体运行的这个负能量就会加大。我们要知道一个事物，既可以是是对的，

也可以是错的，既可以是好的，也可以是坏的，每一个描述都。都只是诉说了他的一部分，

一个面向。所有的对立性都是可以同时存在的，降价的商品和涨价的商品都只是单纯的事件，站在不同的角度会有不同的认知。比方说降价是因为临近保质期了，

再比方说涨价呢，是因为使用了更好的原材料等等等，我们凭借对事物的认知，完全可以做到，无论外界的事件怎么样变化。

我们都可以处于那种如如不动的状态当中，但是我们思维的惯性使我们习惯于只看到事物的某一方面。把内在的那种感觉的控制权就交给大脑的惯性反应了，它剥夺了我们面对外界变化时候

的内在的平衡能力。丧失了对内在感觉的自主的控制权，

所以超越二元的这种思维依然要回到我们第一节课讲到的观察者视角。首先第一步呢，就是让大脑放松，让思维运作清晰的呈现出来。我们看到自己的思维之后，

其实就可以进一步的了解。我们就会发现，我们可以自由选择对这个事物的看法了。当我们觉得事物是坏的时候，其实我们可以在思维当中去找出它好的那一面，

当我们事物是好的时候，我们也可以训练自己找到它坏的那一面。当这种练习熟练以后啊。我们看待所有的事物就会变得更加的全面了。那这个时候我们头脑和身体的紧张感就会消失，

也就是说那个放松的感觉就会出来，我们的能量也就可以保留到。处理我们日常的事物当中，来了大脑原本自发的惯性，被我们的理性加以引导，

然后慢慢的我们就可以更多的关注

我们当下的状态。关注一个人的时候呢，我们也能够从不同的时间，不同的面向去看待他，我们不会随意的评价别人，

我们更容易能够理解人。同理，心和我们的敏锐的观察力都会得到加强。这个时候我们就会变得更加的成熟理性了，我们的认知模式也会变得更加的完善。

那么，由于对立认知而引发的情绪的这种波动，当我们从不同的出发点出发去思考和观察的时候，我们会得到对事物的不同的结论。这就给了我们很大的自由

其实你会发现这是一项非常了不起的成就，我们不再是一个被外在的世界简单定义裹挟的人了。我们的内心开始变得恬定，不会再随波逐流。二元是我们意识的分别，

也因为这个分别，它产生了语言文字。没有语言文字呢，我们也没法传递信息，所以分别本身是没有好坏对错之分的，

就像我们这个主题一样，不要简单

的去把分别定义为好坏对错。但是我们的意识如果执着于分别，我们就会产生矛盾，痛苦就会产生冲突。

这其实是我们痛苦的一个根源。所以，超越二元的对立，就是需要我们透过观察思维的活动穿越现象抵达本质。

人嘛，

是灵活的。或者说我们本来就是灵活的，是二元对立的思维模式，把我们固化在头脑延伸出来的这种认知里。世界是大千的包罗，

万象的又丰富多彩的，为什么非要给自己戴上黑白的眼镜呢？为什么非要给自己制造一个黑白的世界呢？

生命臣服：找到自己人生的终极锚点

人类的一切学问都是以人的视角去审视的，在经由我们经验的累积被纳入到认知体系当中去的。其实不存在真正的客观世界，不管是通过思维得来的，还是计算感知或者观察到的。

一切自然规则都不是永恒不变的客观真理，它仅仅是我们人类的认知。在这个阶段的提炼和抽象。所以这节课我讲臣服，并不是宗教意义上的什么臣服于某个神秘力量，

而是要让大家看到我们自我的局限。思维的局限，感知的局限，人类的局限。但是对于臣服这个词，

我也不希望大家把它理解为消极或者放弃的心态，或者说呢，是面对生活当中的问题的时候呢，采取退缩或者回避的策略。在我的概念里面，

沉浮是一种顺着生命波动的波动。这里面啊，我借用一下杨绛先生的一个

观点，他说我们人生就像脚踩在船上，你确实左右不了。

船下面的波浪，但是呢，你只需要站稳脚跟，随着船的波动而波动，你就可以获得更加平稳的人生。

或者说呢，当水面不平静的时候，你越是挣扎，你越容易落水，越容易导致灾难，

那沉浮的前提是什么？前提是接纳当下的发生，因为每个发生其实都是中性的，在你还没有给他下定义之前，任何事情都。

都是利弊共存的。有一些宗教的观点啊，教导人们学会臣服，说的是呢，只要不再跟某个力量进行抗争，

你就会换来内心的平静。我对这样的说法是不认同的，这并不是真正的臣服，因为这里面也藏着一个私心，就是想借用臣服来摆脱内心的那个苦恼。

其实真正的臣服是观察到实像之后自然而然的放下，而不是强迫自己认同于思维念头里面诞生的各种伤害，或者

不如意的想法。同样，我们回到观察者视角的练习。

看着杂念纷飞的头脑，思维觉察他们，放下他们，体验那种内在的安静和祥和。当你体悟到思维的运作方式，

你就可以把自己从思维的各种故事里面解放出来。当我们能够超越思维内心的恐惧，就会消失掉一大半了，对痛苦的执着呢，也会放下了，

所以当你觉察到这个境界的时候，你会发现。甚至连沉浮或者不沉浮都不存在了，生活怎么来我就怎么过，我只关注做好我手里正在做的事。

而我正在做的就是我现在应该做的，这个时候你就会慢慢形成内心的强大的支撑。潜意识呢，也会不断的得到清理，整个人呢就会。

越来越通透智慧，当我们无法超越思维，就会被思维所带领，要么被迫对现实屈服，要么呢，

被迫接受能够让我们屈服的观念。其实坦诚，我们自己思维有局限，远比

接受现实要难得多，因为大脑思维在乎的事情往往维系着一个人的安全感，

归属感和价值感。其实最难的事情往往是最有力量的，如果这个时候你能够打开心，对本心坦诚，你就能够消融掉一切的恐惧。

这个时候你才能够安住在现实的石像里，这才是真正的城府。但是在我们的现实生活当中啊，我们大多数人不敢选择臣服，因为我们内心的活动是这样的，

他是非常害怕失去我们对生命的主控权或者优势的。我们很害怕受到伤害，我们有太多的念头和情绪，我们拼命的在我们人生的这张画纸上去涂抹。其实一切的结果都是我们自己一笔一画涂上去的。

那解决问题的方法呢？往往在问题之外，很多时候当我们不问成败，反而就更容易。达到目标，

历史上很多的绝地重生呢，很多的触底反弹啊，都是这样发生的，其实你

会发现。沉浮会带来放松，

放松我们就更容易启动，直觉我们用直觉去引领思维创新。创造动机，把我们的头脑从各种压力当中解放出来，这个时候直觉就能为你所用，

你就会更坚定地听从直觉的。指引你越是臣服，对更深层次的那些知识，智慧，就会有越强越开放的那种直觉。

所以不要担心，也不用恐惧生命安排给你什么，你就尽力去接触什么，不用个人认知的偏好去否定一些事情。全身心专注于做好当下，

那生命自然会呈现出结果，这些结果呢，有时候也会包含着很多的。惊喜。

舍得原理：舍既是得得既是舍

这一节啊，是这套课程里面为数不多的，涉及到财富话题的，我希望可以给正在经历人生。低谷的奋斗者呢，

给他们一些指引，给一个方向，其实在我们的传统文化当中啊，关于财富的直接讨论是不多的，多数东西呢，

都暗含在为人处事的道理当中。不同于现在市面上大量的关于赚钱的话题的书籍呀或者课程，我们老祖宗认为啊。只要把人做好了，赚钱这件事就不难了，

这里面把人做好就包含着必须懂得舍懂得先付出。所以我们有一个专门的词嘛，舍得有舍才有得世间万物啊，都在舍与得之间。舍呢，

既是一种选择，也是一种态度，其实更是一种智慧。舍是什么？舍就是放下。

很多时候啊，一些事物就像沙子一样，你越是紧紧的抓在手中，反而就会

流去的更快。生活当中，

一些人，一些事，生活当中，一些人，一些事，

如果你把它看的无比的，重要的话就是你越是不想放手。反而就会失去的更快。想要得到一样东西，必须要先舍弃一些东西，

那很多人呢，就是只愿意得到，不愿意舍弃，我举个例子啊，假如你要给自己的家重新做一次装修。

你首先想到的是什么呢？一定是把家具啊，这些不用的东西清理掉，这样的话，你新买的东西，

新买的家具才有摆放的空间嘛。那这是物理空间，对于心理空间也是一样的，如果你的意识里总是装着一些无关紧要的小事儿，那么当有重大的事情需要处理的时候。

你的小事就会成为你的纠缠，让你无法全身心的去思考重要的事情。乔布斯有很长时间的禅修的经历。他有一张非常珍贵的照片啊，在他的乔布斯传里，

就是他一个人坐在空荡荡的房间里，禅修的画面。你会发现啊，整间屋子里除了一个桌子，一个台灯，

几本书之外，几乎什么都没有，我想啊，对蝉有所了解的同学一定能够体会这其中的深意。那最近几年呢，

断舍离的思想很流行，他其实就是脱胎于阳明心学嘛，从操作层面上来说，他提倡要先清理生活空间。给自己一个舒适的场，

在这样的场里面呢，你会有感悟，你的意识空间也会有机会得到整理。你的原有的意识里面堆积的那些垃圾啊，才有机会获得清理。

那这样的话，你的人生才会有根本改变的可能性，那整体而言，如果你习惯性的舍弃那些无关紧要的东西或者事情的话。这就给你重要的事情或者东西，

让出了空间，这为你的成长，或者这给你的。成长，你的体悟就奠定了基础。

这里的東西啊，或者事情啊，不仅

仅指的是事物啊，当然也包括人际关系，你身边的圈子，

你要想迭代升级，一定要去掉那些过时的部分。再增加新的部分，那么得是什么呢？得就是得到是拥有得是付出的结果，

是舍得的收获。它也是一种因果的轮回，要想得到丰硕的结果，就要先勤奋的去，先耕耘。

要想得到别人的帮助，你就要学会先付出，要想得到别人的尊重，你要先学会尊重别人，所以失去的未必一定是坏事啊，

未来你可能会得到的更多这些东西啊，说上去容易。但其实我知道做到是很难的，因为心理学里有个概念嘛，叫损失厌恶，

我们很难接受失去东西，如果不小心失去的话呢，也会极大的影响我们的心情。这里面啊，我们就要学会升起观察者视角，

这是我们前面课程的重要内容，就

当我们失去的时候，我们要观察思维运行的轨迹。如果我们总是将思维锚定在失去上面，我们就肯定会生出大量的负面情绪，

这个负面情绪会让我们看不到每一个失去背后的那个积极的可能性。比方说，一段旧的关系结束，那往往其实也意味着你可以拥有一段新的关系。一个旧的事业的结束，

也代表着你同时拥有了一个开创新的事业的时间和机会。在当下看来，是失去的东西，如果放在更加大尺度的时空里，其实往往意味着正在孕育一个更好的新的东西。

就我的人生经验来说啊，几乎每一次的触底都会迎来一次反弹，也几乎在每一次的痛苦里面都会迎来一次重生。而且啊，每一次的重生我都会会有更大的目标，

我会退出之前的很多社交关系，也会退出很多的社群，然后呢，专注于当下设定的目标。其实舍与得就像一个硬

币的一体两面，

我们不要只看到了其中的一面，而看不到硬币背后的另外一面。舍中有得，得中有舍，相伴相生嘛，

这是天道，也是规律。其实，这是我们无法改变的一个事实。有时候你无法收获，

恰恰是因为你身上背负着太多的过去的无法释怀，所以你带着身心的巨大的负担前行。在竞争的起跑线呢，你就已经输掉了大半了，你舍弃的太少，

却想要的太多，你播种的太少呢，却期待的太高。所以在观察者视角里面，你会发现你比较容易放弃掉思维里的垃圾，

拥抱正念。给自己积蓄力量，因为你知道那些所谓的过去，那些所谓的你放不下的东西，其实它也不过是你的一个念头而已。

既然是念头，那么。何来舍不掉之说呢？舍得是一个大智慧。

重塑自我：脱离内耗状态的流程

在观察者视角里，我们会看到自我思维的各种碎片。超越了这些碎片，我们就有机会对自己进行分析，通常情况下，

多数处于内耗状态的人都有一个普遍的特征。那就是弱者心理，一个人越是找不到自己，就会越没有安全感，越会觉得在任何情况下都有可能被伤害。

所以啊，就会有一种小心翼翼，又不得不四处讨好的那种状态。其实在他们的潜意识里啊，会把自我价值的评判交给别人，

所以会非常在意别人的态度。有时候自己的跪舔的行为呢，自己也会鄙视，但是因为潜意识里特别渴望安全感，特别需要确定性。

所以多数情况下，潜意识又占了上风，纠结多变，瞻前顾后，犹豫不决，这种性格既让自己痛苦。又无可奈何

何，而现实生活当中呢？你越是这样就越得不到重视，就越找不到存在的价值感。

你的所有能量都在这样的状态下被自我消耗掉了。你就像一块湿了的木头材料呢，还是那个材料，但就是无法被点燃了。记住啊，

如果你生命里再次遇到类似的窘境，立刻调动我教给你的观察者视角。你看着自己思维的那个动态，然后你就有机会给自己来一次思维的外科手术了。你会发现，

当你犹豫不决，总担心结果，总担心别人怎么看的时候，其实是你思维的戏份。太足了。

其实别人根本没机会关注你，更没空嘲笑你，是你思维想的太多了，当你太渴望外部的肯定的时候，你的思维就会去异想一个完美的形象。

然后呢，你就会去拼命的去维持那个假想的形象，有了这个假想，你就可以躲在这个形象后面给自己一个让自己

稍微舒服些的理由。那就是我正在努力更好，

更完美，在这样的思维绑架之下，你为人处事的时候，总想着面面俱到，营造那个完美的人设。

但是在行动的时候呢，你的内心又一定是纠结的，你担心别人看不起你，其实这背后呢是你自己。更看不起自己。

就这样，你成功的把自己陷入到了敏感多疑，既抓不住又放不开的那个窘迫的位置上。你付出的会很多，无论是外部成本还是心理成本，

但其实你收获的会很少在这里啊，我要插入一句经典的宗教语言。烦恼及菩提，如果这个时候你接近了对自我的绝望的边缘，任何正能量的语言都提不起你的力量了。

那么这时候还有一个可行的方案，那就是加速的让自己。彻底绝望，然后去体验绝望边缘的宁静。在这个宁静当中，

你会发现不需要再抗拒什么了，你

有机会与自己彻底的和解，反正自己已经没有什么可失去的了，反正我就是烂泥，我就是不堪，

那又如何？我都接受它，我不再挣扎在哪里跌倒就在哪里躺下。这个时候啊，你会发现你就不怕任何外部的评价了，

我就死猪不怕开水烫又怎么滴呢？即使这个时候有扑面而来的冷嘲热讽，无端的指责，或者是别人的打击拒绝，你会发现你心里不会起大的波澜了。

OK，到这个时候我要祝贺你，你完成了摧毁原来的那个坚固的自我的第一步。那接下来就是重建一个自我。听上去不可思议吧，

要重塑一个自我，居然是先躺平接受一切的安排，或者说无惧一切的安排。还记得我上节课讲的那个舍得的原理吗？那在这一步你舍掉了原来的那个外壳，

接下来。命运会给你安排，你应有的收获照我说的做躺平，相当于卸下原

来的所有负担。那么第二步呢，

就是找一件你特别想去做的事情，心无旁骛，全力以赴，不管结果如何，就只放手一搏，

不管别人怎么看，反正你也不在乎了。成与败对你来说是一样的，反正你也没啥期待，这以后的时间啊，

就是慢慢回血，慢慢的在世上磨练，你可能还会遭受打击，自己还会有痛苦，甚至还会遇到失败。

但是你的那个自我不会再起波澜了，你唯一剩下的事情就是一直做一直做。当你不再对结果有任何的期待，结果常常会不期而来，这不光是因为你一直在行动，

更重要的是你的新的自我在不断的磨砺的过程当中。你摆脱了原有自我带给你的那个泥潭，带给你的那个捆绑，你拥有了一个坚定不移的方向。这个过程你完成了新的自我的重塑，

并且这个重塑的过程一直在路上。

呼吸之道：呼吸里蕴藏着情绪密码

我们一生所追求的幸福，财富，健康，爱情，长寿，好命统统都藏在这两个字里《呼吸》

我们出生时，一声啼哭，我们来了，哭声好大，这孩子将来有出息，健康快乐，大气，

我们死去，呼吸停止，安详离去，全部人用哭泣送别……

我们可以七天不吃东西，可以三天不喝水，我们却不可以三分钟不呼吸，甚至一分钟……

可见，生也好，死也好，生活也好，一切都有呼吸决定着生命的一切……

此时，你喜，呼吸均匀而通畅，你怒，火气中烧，我们的一切喜怒哀乐都在一呼一吸之间，

我们修行修什么？就是修呼吸，修管理呼吸的能力，

而最利于身体健康和运气很好的统统都是和呼吸密切相关……

健康的身体，来之我们身体呼吸的节律平缓而祥和，

好的风水为啥一定要弯弯曲曲，就是直水过快，堵水不通，所以，水流湾湾才养人心性……

黄帝内经说：

喜伤心，怒伤肝，恐伤肾，忧伤肺，思伤脾，

喜怒哀乐忧思恐愁怨任何情绪的过度就是对身体健康的伤害，

而这里的情绪在头部变现为：呼吸，在身体表现在脉搏，这就是中医号脉的由来……

所以，真正的过强运动者并不会长寿，事实上那些强运动者还有那些武侠高手是极少长寿者，因为这都是过度的呼吸急促造成的长期的对五脏失衡造成的结果！

同理，运动比较少的，特别懒，动静平衡失衡的人也不会长寿，会造成各种气血疾病，

因此，才有一句话叫：饭后百步走能活九十九，这里讲的是走，中国的散步思维就是非常适合呼吸的运动方式。

同理，不管我们的八字是强是弱都会很健康，一切的不健康统统是不了解自己，被外带节奏，

比如，一个强八字，他要的就是在强中稳定有序，一个弱八字就是在弱中的稳定有序，

而管理自己的过程不要压制自己，
强非要慢就是折腾和压抑，弱非要
快就是折腾和压抑，

这就是因人而异，百人百样，了解
自己！适合自己的养生命的办法是
需要一点点去观察和总结一点点找
到节奏的！

但是，总体都得做到：适合，稳定
，有序，这六个字，才是最适合自己的

因此，管住呼吸是管住自己生命的
大道，

如何管住呼吸？就是观察情绪的变化，
了解情绪的密码，进而梳理情绪
的开关，然后管理情绪，然后情绪
自然而然，这是一个逐步的过程
.....

情绪，就像洪水，我们如果不去观
察并且梳理她，会任意让她流淌，
这样就会毁堤淹田，我们也不是不
让情绪发生，而是洪水本就存在，
我们要做的是洪水来也不是阻止他

，堵他，越堵情绪越大，就像两个人吵架，另外一个人不让他吵，就会吵的更凶，这就是大禹治水的成功经验告诉我们：引水入渠，河流入海，用疏导让水有效引导，进而拿来利用洪水灌溉良田，多余的让他流走，让他进入浩瀚大海进而融入大海……

稳定情绪，甚至没有了情绪，让自己长期处于身心健康的状态之中，真修之人，会给人一种亲切感，有能力却不张扬，对每个人平等以待，不起分别心！

这就是为啥修行人要禅定，禅定并不是睡着，也不是不想问题，不起心动念，

禅定是让自己处于安静和平和状态，让外无扰，进而让自己出离自己之外观察自己的念头，任凭思前想后，无论头脑呈现出来的是过去的爱恨情仇还是未来的担忧恐惧或者美好，或者是当下面对的人和事对你头脑的干扰，

任凭这些念头在你头脑出现，而你要做的就是一个观察者，观察这些念头而不去打扰这些念头，进而从无法安定越来越安定清晰看清他们，这就是任何一家修行都会用到一个功法：禅定

这就是训练：观察念头，了解念头，梳理念头，进而不被念头带节奏，从而让自己安定祥和的一个法门

在回头看我们的每天每时每刻吧，

我们每天起来开始就迅速开始忙碌，眼耳鼻舌身意都在被外界的各种相牵着鼻子走……眼睛让你看西，耳朵让你听东，鼻子闻到香味让你吃饭，皮肤冷让你加衣服，等等，没有一个时刻你是安定一点专注的，统统都是分裂的，因此，我们根本无法分辨哪个意识才是我们真正该做的，外在的相牵动情绪拉动呼吸，进而五脏六腑互相拉扯配合，我们浑身上下都是一张乱网，越拽越紧……

所以，忙这个字的结构就是：心死

只要忙，手忙脚乱心必乱如麻，心乱则停止真正的思考即为死，心乱灵也乱，所以，根本不可能有灵性

于是，身心灵全部乱套错位，这样的每天每时每刻，哪来的健康，哪来的气血好运，哪来的心想事成？基本是事与愿违……

更何况现在的社会，手机，信息化，碎片式，交通的便利，人与人的快节奏相处，

各种业务，各种妄念，想静静不下来，想定定不住，

无法安定，变来变去，就像一棵大树一直摇来摇去注定长不大，

今天听一高人说，树欲静而风不止，

是，树想静，可是外面的风随时都在，这是一种无奈啊，

何为强大，让树长大，风大能抗而不动，让树叶枝杈丰茂可挡风雨…
…这就是强大

一点微风我们就飘摇，一点雨水我们就蔫了，一点阳光我们灿烂了，

外面的风在左右着我们脆弱的灵魂，我们也许不等到长大在一个狂风暴雨的夜晚，树倒了……

苏东坡和佛印禅师：

有一天，苏东坡灵感来了，写了一首五言诗偈：稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。

他自感得意，认为这首颇具修持工夫的创作，如果让佛印禅师看到，一定会加精、给红脸，就赶紧派书僮过江，专程送给佛印禅师去欣赏印证。

谁知佛印看后，一笑，略一沉吟，只批了两个字，便交给书僮原封带回。

苏东坡在期待中接回“佳音”，总以为禅师会赞叹一番，急忙打开一看，

只见上写“放屁”两个大字。

苏东坡受不住这一着，随即备船过江，亲自到金山寺去找佛印禅师兴师问罪。

直奔金山寺，却见禅堂禁闭，门上贴一张纸条，写的是“八风吹不动，一屁打过江来”。

苏东坡到此才恍然大悟，惭愧不已！

是的，苏东坡就是大树，而大师的放屁两个字就是风，放屁的风就把大树刮的东倒西歪，何来修行？

所以，我们为啥这么难管住我们的呼吸？

就是因为我们总是被外面的风给刮的太飘动啦！根不稳，树干不粗，枝杈不硬，

生活中，工作中，一切的各种引动情绪大部分都是小事，而正是这些鸡皮蒜毛的小事决定了我们的呼吸，呼吸久了就是性格，性格决定了我们的命运……

最容易的修行就是：观察呼吸

相信大家也都听过：蝴蝶效应，

说亚洲蝴蝶拍拍翅膀会导致美洲出现龙卷风。这具体指的是“一件事”对结果的影响，就象只改动了一点数据计算的结果都会相差十万八千里。

就像我们最近经常看到的新闻，各种杀人事件，深究这些典型事例事件你发现其实都不是什么大不了的事情，比如楼上楼下的动静，进而

多次沟通无果，后续发生恶劣事件，等等，其实从没有什么多大的事情，但是都是演变成的事情，如此

在一个恶劣事件发生之前，哪怕又任何一个机缘摄入啥好的切断这样的蝴蝶效应，让情绪的呼吸及时修复，也不至于让人停止呼吸……

其实，身体的疾病也是如此，灾难的来临也是如此，一切好或者不好的发生之前都有300次的前兆……

而可惜的是，每一次的前兆都没有处理，

好事也是如此，好事要来临之前也是只有一点点苗头，然后越来越好的……

同理，坚定一个好的念头一直保持好的念头也是不容易的事情，同理，坚持和持续保持向美好的念头就是吸引来财富，健康，好运的密码，

而持续的保持好的念头＝向好的习惯思维＝向好的性格＝俗话《乐观》！

乐观，就是一切让人乐的去观，观久喜乐，养成习惯，于是离苦得乐！只有让念离开苦才能得乐，不需要怎么做，只需要：乐观而已。

为啥人们会不乐观呢？因为总是悲观，总是在一件事上看到悲观，苦观，难观，

因为你的观察会形成你的观念，你的观念会形成你的情绪，你的情绪会形成你的呼吸，进而你的呼吸影响你的命运！

所以，修行的目的就是修：乐观，修情绪，修呼吸，修命运！

极简冥想：随时随地静下来的方法

造了一个两分钟极简冥想方法，经过一些朋友一段时间的实操反馈，效果非常好，所以推荐给大家。

方法简单便捷无门槛，谁都可以做，随时都可以做，破掉了冥想的神秘和高难，让你不知不觉学会冥想，并能长期玩下去，成为一种习惯和享受！

希望你们时时练习啊。

1. 闭眼，深呼吸三次，放松身体，坐端正就可以。
2. 给呼吸数数，一呼一吸算一次，从一数到十。
3. 数呼吸时出现的任何想法都不必理会，只是把注意力放到呼吸上即可，可以去感受呼吸。如果被想法

带跑了，忘了数呼吸，只需要要把注意力拉回来，从之前的那一次接着数即可。

4. 数满十次后，深呼吸三次，睁眼，结束。

注意：冥想前后各三次的深呼吸很重要（依然是一呼一吸算一次），不能省略，加上中间的十次，总共十六次呼吸，耗时两分钟左右。



更多文件请加微信：jakenian