

天机31念跟

目 录

【天机意根】开卷：各有各的因果，你只管修好自己就好	4
【天机意根】(01)我们来到地球是为了提升灵魂维度	9
【天机意根】(02)既然无法顺应天命，那就逆天改命	13
【天机意根】(03)你所有的局限来自于你不懂人生的“游戏规则”	17
【天机意根】(04)当你的潜意识没有进入你的意识时候，那就是你的命运	21
【天机意根】(05)大脑其实就是一条狗	27
【天机意根】(06)大脑已经虐你千万遍	30
【天机意根】(07)进行思想的钳制	33
【天机意根】(08)大脑会对痛感上瘾	36
【天机意根】(09)有了出离心你将无敌	39
【天机意根】(10)你头脑有一个意识黑洞	42
【天机意根】(11)给潜意识重新编程	45
【天机意根】(12)不着于相方可解脱	48
【天机意根】(13)潜意识中你真实的样子	49
【天机意根】(14)保持觉知，觉中必有得	52
【天机意根】(15)识破精神受苦的真相	59
【天机意根】(16)大脑使用说明书	63
【天机意根】(17)人类情绪底层设计逻辑	67
【天机意根】(18)事压不垮人，但情绪可以	70
【天机意根】(19)自我暗示比我们想象的更可怕	72
【天机意根】(20)一个人开悟的标志是内观	73
【天机意根】(21)是我出了问题，不是这个世界的问题	78
【天机意根】(22)情绪周期运用到“实战”上	80
【天机意根】(23)你的内在决定你投影出什么样的世界	83
【天机意根】(24)不修专注力等于没修行	85
【天机意根】(25)欲止苦先正念，欲成事先正心	88
【天机意根】(26)正念呼吸感知练习	92

【天机意根】(27) “出入息”、“数息”修炼要领·····	97
【天机意根】(28) 一个风靡全球的自我成长技能·····	100
【天机意根】(29) 唤醒内在力量的密钥·····	105
【天机意根】(30) 进入深度修炼诀窍·····	108
【天机意根】(31) 找到心流有如神助·····	112
【天机意根】收官词 请现在就开始你的天机实修·····	115

开卷：各有各的因果，你只管修好自己就好

首先，感谢大家的支持和信任，让我们可以在《和痞悟一起实修》这门系列课程里结缘。

我知道，很多朋友和我的缘起，都是因为观看了我的视频以后，从而内在受到了一些触动，唤醒了那个更深层的自己。然后引发了这个真正的自己，对现在这个自己的一番自我观察。

这就是我耗费心血，写文案拍视频的意义和价值所在。当然了，一番审视过后，我相信大家最关心的，一定是到底应该如何去行动，如何正确的开始自己的实修之路，让自己摆脱现实中的各种困境和烦恼，成为一个更加自由，更加通透，内心安静的人。

同时还有很多被抑郁，焦虑，强迫症困扰的朋友也都希望可以找到自我疗愈的方法和能量。别着急，我相信在这个系列视频课程里面啊，大家一定可以找到一个满意的答案和明确的方向。

这套实修体系的前半部分，会给大家详细彻底的讲清楚实修的本质，以及困扰大家的各种负面情绪和烦恼痛苦的真相。课程的后半部分，则会把像正念，冥想，转念，观呼吸等等，一些很好很实用的实修心法和技巧梳理清楚分享给大家。希望大家可以在通透的掌握了底层规律之后，有道又有术的去开始自己真正在日常生活中的自我修炼。另外，一直不断的有人问我为什么对生活能有如此深的感悟和理解，到底跟谁学的，老师是谁，究竟看了多少书等等等等诸如此类的问题。我想说的是，大家所看到的我写的所有的东西，都是源自于我对生活和人生的体悟，还有我之前痛苦而又丰富的经历，我并没有上过任何的课，参加过任何的培训，也没有所谓的师承和门派，其实就连我看过的书也并没有大家想象中的那么多。也许正是因为这样，大家才能看到一个真诚，自然，完整，有血有肉，融会贯通，落地实用的体系。因为我认为，在某种意义上，所谓的师承或者门派，其实反而恰恰有可能成

为我们自我觉悟道路上的阻碍。

实事求是的说，大家在给我的留言当中所描述的各种的问题和困境，其中有很多我自己都亲身经历过。所以实不相瞒，我的确也算得上是一个个人经历比一般人更加丰富一些的人。从某种意义上来说，我的确算的上是一个过来人。注意，我所说的过来，代表的是，真正的从一个又一个的因果报应，人生低谷，挫折打击当中，重新站起来，彻底的觉醒，努力的实现自我回归，不仅没有被打倒，反而变的更加通透，自信和强大的人！就像夫子所说的：困而学之。当然了，如果我早已经倒下了，或者自暴自弃，任由我的俗命使然，那么大家也不会看到今天的这个我对吧？

但是我想告诉大家的是，这条自我救赎之路，并非所有人都有勇气，并且有能力走下来的。更何况，业力和因果越重，我执就会越深，你修行的难度呢，也就会越大。对于我来说，我完全相信自己曾经走过的路，它的困难程度是远远大于普通人的。但是这又怎样呢？正如大家所看到的，这条路，我已经从最黑暗的地方走过来了。而且我今后的路，也注定不会再像从前那样，黑暗无光，充满着我无法识别的阴暗恐怖的陷阱。因为，我已经不再是以从前的视角去看待这一切了，并且在我的耳边，也时刻都会有一个声音，给我指引着方向。并且我也已经重新找回了，丢失了很久的那份专注力，觉察力。它让我可以在各种的情绪，念头，习惯突然袭来时，做到如如不动观，不被它们带走，再也不会随便的就把“自己”给弄丢了。

而现在我想做的，就是要通过这套实修体系课程，把我从挣扎，困惑，学习，以及在众多的修行法门，各家各派的学说思想当中穿梭，不断的体悟，提炼和验证，最后得到的最实用，最适合自己的体系和方法，全部都呈现给大家。这门课，凝结了我大量的心血，能量，和诚意。希望可以随缘帮助到更多的人。

首先我想强调的一点是，一切不提凝聚和提炼专注力，安住当下，提升智慧的修行，都不是真正的修行。各家各派的学说和思想，其实都应该是

我们的工具，我们取其中最有用的部分，但是用了就要放下。因为一旦不放下，就会陷入到那个学说，或者宗教本身当中，于是你就又多了一个新的习惯，新的执念，这反而成了修行的一个阻碍。同时，我们也要清楚，追求某种神秘的心灵和精神体验，或者躯体感受，这些也并非我们修行的真正目的。我们修行的目的，是我们内在能量自由度的提升，我们的灵魂也就是自由意志维度的提升，还有我们智慧的增长。而当我们走上了真正的实修之路，那么从烦恼痛苦中解脱，获得喜悦，通透，内心的宁静，甚至取得世俗意义上的成功，等等这些，它们都会是自然而然的结果而已。

同时，我们的修行并不是让我们远离生活，排斥社会，去抵触世俗世界的一切。相反，我们恰恰要积极地入世，就是要在这个红尘俗世当中，在我们的日常工作和生活当中，勇敢积极的面对我们短暂的人生，去拥抱它，保持正念，去把握和体验每一个当下时刻。

大家其实从我的视频里可以感受到，我的所谓的道和术，不会单单的局限于任何一派学说里。不管是儒，释，道等中国传统文化，还是西方经典哲学，灵魂觉醒，第四道，高维智慧，正念冥想，吸引力法则等等。对我来说，他们都是无比美妙的工具。我会汲取各家所长，再结合当下现实中的位次，借用儒家思想当中的“止于至善”，把它们融会贯通，让一切在一起都不多不少，刚刚好。

咱们不讲持戒，不讲玄学，也杜绝一切宗教化和形式主义，也不鼓励一群人在一起所谓的共修。在我眼里这些其实都无益于你真正的精进和内在的提升。

另外，正如视频中大家所看到的一样，你会发现我可能会同时会应用多家的思想和法门以及实修技巧，来分析和应对我们当下的问题。因为在我的眼里，真正好的东西都是殊途同归的，底层逻辑都一样。我们要做的就是取其精华。因此，在我的体系当中，它们虽然貌似是杂乱的柔和在一起，但是实则有序且和谐的共融，绝不会乱。我会取长补短，让它们相互加持。因

此，会让这套实修体系更加的实用和强大，最重要的，它十分接地气，上手简单，执行方便。大家不用担心，我自己以过来人的身份，亲测效果显著。

反倒是，如果太过执着于深入其中的一家，往往会导致使用工具的人反被工具所限。如果定力不够，自己的思想体系不够完备和强大，那最后很有可能会把自己的修行，陷入到宗教依赖，形式依赖的漩涡里头，不可自拔。

其实真正的修行，不是为了深究道理和原因，也不是搞科研和学术。单纯的学习理论绝对不是修行，任何的理论都无法解决你遇到的问题，只有你的智慧，才会帮助你在具体的问题面前作出正确的选择。

所以，我们要在生活中去验证和体验这些我们学习到和领悟到的道理，只有你做到了真正的知行合一，你的智慧因此获得了增长，你的内在 因此获得了提升，这才是实修！

我们要找到“自己的真相”，不要盲目的听信任何的理论，一定要亲身去验证，包括我的这门课程，如果不去在具体的事上验证，最终你也只是在脑子里捣了一团浆糊而已，它们也都会在这个充满了习惯的世界中逐渐的被你遗忘。并不会让你的人生发生实质的改变。

而真正的修行之路，其实是一条非常生活的道路，你不用跑到山里，也不用剃度出家远离红尘，你不需要任何的仪式感和对某位老师的崇拜，也不需要任何特定的衣着和打扮。而真正的修行，它恰恰是需要你在平常的生活中，借由你的生活来进行。一个真正的修行者，可能你修了一辈子，旁边的人根本就看不出来。当你开始真正的实修后，你依然应该是该工作工作该学习学习该娱乐娱乐该应酬应酬该恋爱恋爱，只不过，当你再做这些事的时候，你的内在状态已经和以前完全不一样了。你不会再认同于从前的那个在习惯和情绪控制下的“肉人”，以及各种我执和小我就是真正的自己，你不再因此而痛苦，不再因此而造业。你已经找到了那个完美的未知的自己，那是更高级的你，你站在台阶之上，看着你的肉人说，那个不是我。然后你会拎起觉知，观照你接下来的一言一行。这就是一个真正的实修者最真实的写照。

我可以向大家保证，只要你认真的学完这门课程当中的所有的视频，用心去领悟，体会，加上按照课程中所总结的方法和技巧刻意的去练习，坚持不懈的下功夫。然后不断的在生活和工作当中的具体的事情上开始验证，努力做到知行合一。我敢说，你一定可以破茧重生，更好的遇见那个真正完美的自己。

无论是看书，还是课程的学习，大家的重点永远都应该放在学习思维，扩充自己的体系上，而方法反而是第二位。也就是我说的，先有道，术自然不难求。大家一定要摆正这个态度，但是现在很多人都是本末倒置了，都是冲着学习方法去上课，这是不对的，因为这样，你很容易成为被收割的韭菜。

最后我还要给大家先解释一下，在这门课程当中，将会高频的反复出现一些词汇，因为我们是凝聚和借用了多家学说的思想和体系，其中有很多不同的词，但是其实代表的其实都是同一个概念。比如，当我说专注力，注意力，自由意志，灵魂，高我，本我的时候，你要知道，他们其实是指的一个东西。当我说觉知，良知，自性，本心，心之本体，中庸的时候他们其实也是一个东西。当我说觉察，自我观察，内观的时候，他们也是一个东西。当我说社会惯性，社会习气，业力系统的时候他们也是一个东西。请大家务必记住。

好了，以上姑且就算是《和痞悟一起》这门实修体系课程的发刊词吧。最后，希望这门课也能和我的第一个系列课程《痞解论语》一样，收到100%的好评，依然会让大家觉得，物超所值。

我们来到地球是为了提升灵魂维度

我们不妨就先从生命的真相说起吧。这个问题，我们始终绕不过去的，这也是一个一直以来被讨论了很久的话题。关于这个问题的答案呢，也是五花八门，各家都有不同的解释。但是我们只有把这个问题先想明白了，才不会迷失，才可以支撑自己在修行的路上坚定不移的走下去。不管大家最终选择哪一家的说法，只要它可以带给你力量，带给你坚定的信念，可以支撑你不断的内在提升，那就选择继续相信下去。

在我们普遍的认知里，一直都认为在我们的身体里仿佛还住着一个灵魂。对这件事儿呢，还有科学家做过试验，发现人在死亡的瞬间体重确实是减轻了，从而证明了人的确是有灵魂的。如果按照这个逻辑，那似乎这个人的主体，就是我们的大脑和我们的这个肉身。

但是我们有没有换另外一个角度想过，其实并不是我们除了身体以外还拥有一个灵魂，而是我们本来就是这个灵魂本身呢？而我们每个人呢，其实都是一个从高维世界降临到这个地球的，暂时还不成熟的，或者说残缺的各式各样的灵魂。

而地球呢，就像是一个专门培育不成熟和残缺灵魂的学校。所有的灵魂都在这所由各种三维世界的相所构成的学校里挣扎，被业力和惯性系统推动着，反复地做着自动化反应，不断地沉浸在各种痛苦之中。

而这些痛苦和逆境，其实恰恰就是他们在这里需要完成的功课。

但是他们对这一切都不自知。直到这其中有一些灵魂开始逐渐地意识到这个真相。他们不再去一味地抱怨和认同。它们试图从无意识的梦境当中觉醒，然后让自己重新地接管自己的肉身，做回自己大脑和身体的主人，从而让自己彻底的从痛苦和机械化的行动当中摆脱出来。

然而，实现灵魂的觉醒，这仅仅是第一步，这只是一个开始而已。每一个已经醒来的灵魂，迎接他们的，是他们从高纬宇宙来到这个 3 维的地球

学校上所承载的真正的使命。又或者说，是他们的终极考卷。每一个觉醒的灵魂，他们的使命都不同，也就是他们的考卷都不同。甚至于考试的总时长也都不同。最终有些灵魂在他们考试结束，也就是肉身死亡的时候，交上了一份完美的答卷，他们出色的完成了他们来到地球学校的使命，成为了一个升级的，成熟的，完美的灵魂。

那一个成熟，完美的灵魂应该是什么样子呢？他们应该是时刻与心之本体，也就是良知，或者说觉知，就是宇宙中伟大的高维的智慧，紧密的连接在一起的。这样的灵魂，是深刻，宁静，智慧，不可动摇的。这就是我们所说的知行合一的人。所以知行合一的核心其实是灵魂和自由意志层面上的，绝对不是你大脑的思维层面上的。可遗憾的是绝大多数的灵魂，在他们承载于肉人体内，来到地球的这短短的一生当中，完全都没有苏醒过，也没有真正自由过，他们当然最终也没有能够从这所地球学校当中毕业。然而最后他们分别又会面临怎样的安排，又将飘去哪里，也许答案只有造物主才知道吧。

而我们这一生，唯一确定可以拥有的，其实就只是这个灵魂体验的过程，仅此而已。你是在这个体验过程中完成了升华，体验到了平和安宁智慧的境界，最后顺利到达终点。还是在体验中痛苦沉沦浑浑噩噩最终在中途遗憾离开。这是你自己的选择和造化。这完全取决于你内在的维度，也就是你内在能量的自由度。

注意，如果把我們的人生，比喻成一场考试，那还有一点要清楚，就是在这个大考场里，谁和谁的考卷儿都不一样，有的难有的简单，你也不要抱怨，觉得不公平。因为你抱怨也没有用，人家的考卷简单，是因为人家来之前就学过了，修过了，而你沒有。你要是能这么去想，你也就不会因为你的原生家庭，你的童年不如别人而抑郁了。这一切都是你需要自己去完成的功课，你唯有接受，面对，并且以一颗平静的心去完成它。

另外，有一点可以确定的是，如果我真的就是我的专注力，而专注力才是我真正的自由意志。那么，专注力的成长，就是我灵魂的成长。这是我

在投胎时就已经设定好的任务。也是我到地球来的原因，就是通过修行，来实现灵魂的成长。这也是我经常说的那句话：天下之苦，唯有自渡，本来的意思。都是你自己要走的路，要完成的功课，和别人一点关系都没有。有意思的是，却有很多人，自己的作业都还没有做完，但是张嘴就要渡人，想着要帮助别人觉醒。不好意思，这些听起来虽然很高大上，但却都是执念。只要你自己的内在维度提升了，灵魂升级了，你顺其自然的去影响别人就好，而且你也一定会自然而然的影响别人，首先就是你身边的人。你想知道自己现在正处在一个什么维度和层次，那你就看看你身边的人都是什么维度和层次的，这就是你自己的状态。然后呢，在你的自渡过程中，随着你的能量越大，你影响的人也就会越多。

但是如果你把渡人当成修行的动机和目标，反而你就跑偏了，方向就错了。佛陀最初选择走上修行之路的时候，也是为了自渡，而非渡人。佛陀最初的传法，其实讲的也是自渡，并非渡人。事实上，自渡，即渡人。这一点很多人都有误解。

一切都有一个缘起。目标一定要正确，一定只能是自己的提升，而不是一开始就把目标定为去影响他人，改变别人，帮别人提升。如果你有这个想法，那这一定是你的一个妄念。你要先拿掉它，否则这门实修课程不适合你。

说到这里，我想再回忆一下，我们曾经聊过的开悟。当我们明白了人生的真相以后，那么开悟呢，其实就真的只是一个开始而已。你突然意识到了，一切的问题其实都是自己的问题，是自己没有真正觉醒的问题，应该停止抱怨，停止倾诉，停止评判，立刻调转向内，去找回自己，去回归本心。对，我觉得这就是开悟，不要把它想得多么的高大上，遥不可及。难道不应该是人人都可以开悟吗？如果最终只能是千万分之一的人才可以真正开悟，那开悟就像是中彩票，其实根本就没有把它拿出来说的必要了。

其实这门课程的目的之一，就是要先让我们开悟，因为悟后方可起修

啊，开悟就像是你的实修许可证。否则，很有可能你都不知道最后把自己修到哪里了。

最后，我们要知道，每一个生命，最终一定都会醒来的，那怕是到最后临终的时候，到你将要离开这个世界的时候，也一定会醒来的，或早或晚的问题。但是如果你真的是到生命的最后一刻才醒来，发现自己追求了一生，驱动了自己一生的那些习惯，情绪，名利，你原来统统都带不走，都要还回去。在那一刻，无疑你人生中最悔恨的时刻。所以，修行的本质，并不是要成为更好的自己，而是让我们更好地成为那个完美的自己，更早的醒过来。

既然无法顺应天命，那就逆天改命

我先问大家一个问题，你知道为什么人们会说，修行人的命算不出来么？要回答这个问题，首先得知道两点，第一，这个命到底指的是什么命？第二，什么样的人才是真正的修行人？但是我估计绝大多数人，根本就不知道它们的正确答案。

常言道：人的命天注定。就连子也曾经曰过：五十而知天命。那么这个貌似注定不可改变的命，到底指的是什么呢？是我们通常出去算命，所算的那个命么？我告诉你，并不是。这个所谓的你的命啊，其实只是你在业力作用下，所做出的，持续的，你根本就不自知的自动化反应而已。这个命，叫做俗命。根本就不是孔子所说的那个天命。而这个俗命的主体，其实也并不是自性本来的那个你，而是我一直所说的，在习惯和情绪驱动下的那个“肉人儿”你。因为业力，终究也只能作用在这个肉人儿上面。

你的业力越重呢，这个肉人儿的反应就会越自动化，你就越不自知，越无法抗拒。你可以把我说的这个业力理解为，你来到这个世界之前往上几代的家族遗传基因，还有你的原生家庭，给你注入的你的潜意识。或者更形象一点，你可以把它理解为你在尘世之中所浸染的社会习气，也就是你本来光明的良知和本心之上，被遮蔽的那一层厚厚的尘埃。

我们每个人的业力大小都不相同，但是有一点儿你不用怀疑，那就是你活着的痛苦指数，以及你所经历的劫难，一定和你的业力轻重成正比。业力越重你的人生就越多苦难。

你在强大的业力作用之下身不由己，不断的做着各种自动化的反应，有身体上的，有情绪上的。然后，这些自动化反应，又会继续让你种下更多不好的因，将来再结成更多不好的果，再产生出更多的业力。就这样不断的循环往复。于是呢，你就这样被业力不断的推着走，你所走出的这个人生轨迹呢，就是你现在认知里的，所谓的你的命。

然而这个命呢，从本质上来说，其实都只是这个三维世界里的相而已，既然是相，那其实早就已经是已发生的果了。就像我们现在看见天上有一颗星星在发光，但是它很可能离我们有几百万光年那么遥远，你此刻看见的光，其实也只是一个虚相而已，其实是它在很久以前发出来的，而现在呢，这个星星很可能早就已经不在在了。

所以，凡夫俗子们不断的去算命，烧香拜佛，为了求福避祸，平安长寿，升官发财。其实呢，他们也都只是在围着那个已经成为了既定结果的相上打转儿。这样做怎么可能改命呢？所以，本来可以改变的俗命对他们来说，就成了注定不可变的宿命。

那为什么我们又会说真正修行之人的命，是算不了的呢？很简单，因为只有他们看到了这一切的本质和真相，一个真修行者，一定是先开悟，看破了真相的人。开悟是修行许可证，没开悟的，即使你号称在修行，你也不是真修行。

因为开悟以后你才不会在相上打转儿。而是会究其本源，抛开果，直接从因上入手。也就是抛开相，去从投影出这些相的投影源入手。一旦这样，相才会改变，那么这个俗命的轨迹，自然也就跟着改变了。

注意，我说的是真正的修行之人。而不是那些看起来很像在修行，号称自己在修行的人。往往这样的人当中绝大多数都不是真正的修行者。他们所谓的修行，本质上都还是那个贪嗔痴驱动的“肉人儿”，住在一堆相上的装腔作势，又或者他们只是借着修行，来寻求一些精神安慰，借此来逃避现实，为他们的软弱找一个借口。

那到底什么样的人，才算是真正的修行之人呢？首先，就是他们已经彻底觉察到了以上我所说的这个真相。也就是我前面有一个系列视频所讲的，开悟。没看过的可以去我的抖音主页看一下。总之不管是把握住了什么样的机缘吧，也许是一本书，也许遇见了一个高人，也许是经历了一场逆境，也许经历了一场生死，等等等等，都有可能。

于是，一个觉醒的故事就此开始了。这时候，真正的主角，才正式登场。就是提起了觉知的那个“我”，而非之前那个无明的，被业力推着走，被贪嗔痴主宰着的“肉人儿我”。从此，这个本性自“我”，也就是真正的自由意志，便踏上了要彻底成为我肉身的主宰的这条放下我执，实现无我，活出真我的真正的修行之路。

而这，就是悟后起修开始。未来的人生当中，我们会一步一步的，依然在当下我们原本的生活环境中，该工作工作，该学习学习，该恋爱恋爱，该锻炼锻炼，该吃吃该睡睡，只不过和以前不同的是，我们开始拥有了那一念觉知，开始逐渐升起了让我们可以在业力面前如如不动的定力，可以在业力之下，做自动化反应之前，先去审视、觉察，让良知走在习惯的前面。

用王阳明的话说，就是我们的良知会越来越光明，良知可以指引我们在每一件事情上去知行合一。而这条路，就是明心见性，彻底光复良知，去除我执，实现无我，照见五蕴皆空，离一切相，最终心无所住而升，链接清明本心，让本自具足的自性本我成为自己的主宰的，真正修行之路。

所以，修行的本质，其实应该是更好的成为自己，而不是人们平时所说的，成为更好的自己。因为我们自己本来就应该是全知全能，本自具足，无限丰盛的。只是我们以前失去了和自己的链接而已。于是让自己的肉身，成为一个断了线的风筝，在业力的大风下肆意的飘荡。而摆脱业力的驱动，克服社会惯性，链接真正的本我，就是你这一生首先需要完成的功课。

那么现在，我们再回到咱们开头所提到的，孔子所说的，五十而知天命。他自己在 50 岁的时候知道的所谓天命，既然我前面说了，这个天命，并不是那个肉身的俗命，那它又是什么呢？如果说承载着俗命的主体，是那个肉人儿我，那么承载着天命的主体，自然就是全知全能，本自具足的自性本我。

如果说俗命是可以通过修行而改变的，而天命则是注定的，它就是你这个灵体，来到这个三维世界当中的使命。这是你的隐藏属性，是你这个灵

体与生俱来的，不可改变的，并且每个人的天命也都各不相同。

当你通过修行，最后真正成为你自己，也就是明心见性以后，你自然就会像孔子那样，知天命。算命算的是俗命，天命你是算不出来的。而可惜的是，绝大多数的灵魂，自始至终，都没有机会能够觉醒，因此，这个藏着天命的锦囊，从他们随着肉身降临，直到他们最后离开，也从未打开过。也就是说，他们终其一生，也没能知道我是我。所以，他们又何谈知天命呢？当很多人也在自己 50 岁的时候，有模有样的说自己到了知天命的年纪的时候，他们并不知道，人家孔子的意思是说自己 50 岁的时候，终于得道，实现了无我，以本心本我而活，因此才知道了自己的天命。可是他们却觉得，到了 50 岁就自动的知天命了。是不是很可笑呢？

还有，我们也千万不要觉得去做点善事，捐点功德钱也可以改命了，你这种带着诉求的行善，本质上来讲还是交易，是有所住的布施，并不是你的自性而为，其实骨子里还是你的肉人在习惯之下装模作样而已。

如果我们想要逆天改命，那就唯有修行这一条路。只有我们更换了“活着”的主体，俗命才会随之改变，进而去承载和面对我们的天命。我们可以回顾一下历史，去感受一下那些早已故去的，知天命的伟人们，他们各自不同的天命。或伟大，或悲壮，或轰轰烈烈，或千古流芳，或如流星划过夜空，或如圣人降临人间，或凭借一己之力推动了时代的发展。总之，他们共同的特点就是，已经完成了放下自我，实现无我，活出真我的这个蜕变过程，最终成为了真正的自己。

你所有的局限来自于你不懂人生的“游戏规则”

前面咱们聊了人生的真相，知道了咱们这一世为人，到底是来干嘛的。那么我们总是说要修行，修行到底是修什么呢？想要回答这个问题，首先我们就需要彻底的把这个控制和驱使着我们不断做着各种自动化反应的，这个强大的社会惯性（业力）系统到底是怎么运作的，给搞清楚。搞清楚了这个，你自然就知道修行是在修什么了，也自然就

知道应该从哪里入手，从哪里下功夫了。这就像打游戏，你想用最快的速度升级通关，那就需要先彻底的了解这个游戏，了解他的属性和运行的底层逻辑。

首先我们要明白，承载着我们每天的吃饭睡觉工作学习，喜怒哀乐生老病死的这个“我”，其实他只是一个躯壳，我们可以把它叫做“肉人儿”，但他并不是那个真正的我，真正的我是我们内在的灵魂或者叫自由意志，也就是我们的专注力。在王阳明的心学里，习惯和思维驱动着肉人其实只是良知被遮，暗淡无光的我。而这个时候，真正的那个“我”，他正在沉睡，或者说，他完全已经被强大的社会惯性系统所禁锢起来了。用王阳明的话，就叫做我们都是被“习气”所污染。

恰恰就是因为这个系统控制和禁锢了我们的注意力，从而让我们的这个“肉人儿”失去了自由意志的主宰。于是这个系统，从真正的“我”的手里，夺走了这个“肉人儿”的控制权。然后这个惯性系统再借由情绪，念头这些内部的能量，来驱使这个“肉人儿”做出各种各样的自动化反应，造下更多的业和因果。这时候，我们已经成了一个木偶，一个傀儡。没有了意识和注意力的我们，根本就没有办法去正确的思考，也不能做我们当下应该做的正确的事。所以就不能够种善因，结善果，不能够去光明我们的良知，知行合一，当然也就很难取得长久稳定的世俗意义上的成功和内心的宁静。而这个系统本来被设定的目的，就是要想方设法的阻止我们在这个灵魂学校里完成我们应该

完成的功课，想方设法让这个过程变得更难。而它的目的就是要筛选出最优秀最高级的灵魂。

特别有意思的是，似乎每个人的这一辈子，都有一个令你执念特别大的东西，比如挣钱，比如女色，比如权利，比如烟酒毒品等等。而它就是你此生的必经的劫，就是你此生必须要完成的功课。你可能几辈子都是死在这个上面了，但是只要你修不圆满，那你就得一直不断的重修，这可能就叫做轮回吧。

如果你要问这个系统到底是靠什么来维持和运行的，那我告诉你，它靠的恰恰就是不断的攫取我们的注意力和专注力，这就是滋养这个系统的能量和动力来源。这是像是一个零和博弈，你的注意力就那么多，但是却都被“系统”吸走了，那么你注定就会失去自由意志，失去自我，失去对你“肉人儿”的控制权，陷入到业力（惯性）系统强大的自动化反应当中去。这就是你沦陷的过程。

那么反之呢，如果你可以长期不断的守住并且重新提炼起你的专注力，那系统那边儿不就没燃料了么？这样，你就是真正的赢家，是不是这么个理儿呢？

既然是此消彼长，你越来越强大的专注力，就会去慢慢反过来，把系统内在的那些负面情绪和能量都转化掉，吃掉。这就是所谓的运行机制。它完美的遵循了能量守恒定律。总之记住一句话，要么它吃掉你，要么你反过来吃掉它。

好，既然现在我们已经把这个系统运行的原理讲清楚了。那到底我们应该如何不让这个系统得逞，如何不被它禁锢住我们的注意力，如何不被它控制呢？别着急，既然咱们现在已经知道它的玩儿法了，那它以后就不灵了。我们只需要通过正确的实修，来完成针对它的第一个阶段性目标。那就是当强大的情绪和惯性袭来的时候。我们要能做到只是看见，识别，然后，站在一个观察者的视角，用自由意志告诉那个肉人我：我看见情绪来了，习惯又

在控制你了，我知道这是因为什么，我全然接纳。但是除此之外，什么也不做，坚决不分析，不介入，不评判，不再往前多迈半步。

我们的目标就是让这股强大的能量流经，让系统扑空，让它空手而归，不给它带走我们，勾住我们的机会。这就是禅宗的最高境界，离一切相，心不染着，不住念。这其实从本质上是给我们接下来可以马上升起专注力，然后把它继续用到当下我们应该做的正确的事情上，或者集中在当下，集中在我们身体的感觉之上，争取到了十分宝贵的时间。

我们要在战略上，从试图去对抗和消灭这个强大的惯性系统，转变为承认它的存在，尊重它的运行机制。我们要做的是：非暴力不合作。因为你越想改变，越对抗，你越是改变不了，你就越焦躁越不安，越痛苦。但是我们誓死要摆脱它的驱使和控制。只需要记住一条，我们永远只能先采取静默的防守，然后再绝地反击。

虽然这多少听起来有点游击战的意思，但是没办法，谁让我们的注意力失去了太久，良知被遮蔽了太久，现在是敌强我弱。这就像是当台风到来的时候，千万不要迎上去送死，我们能做的就是看见并且躲开，然后牢牢的抓好把手，不被它卷到天上去。再比如，一个屋子是黑暗的，你想让这个屋子亮起来，那么你要做的就是将灯点起来，而不是去驱逐黑暗，黑暗你能驱逐么？只要灯来了，屋子自然就亮了不是么？

我们不妨再从能量守恒出发，当这个惯性系统带着强大的能量袭来的时候，我们选择不去对抗，也不让它带走，不把我们的专注力给他作为动力和燃料，那么这些能量最后都去到哪里了呢？有的人想到这里就会走入一个误区，他们认为情绪来了一定要发泄，否则就会憋在身体内，对身体造成伤害。但是殊不知，你发泄，其实就相当于拥抱它，这正是它求之不得的。你以为你能把你的发泄控制在一定的程度以内，但是你错了，你根本控制不了，发泄才会真正伤害你的身体以及人际关系。并且一旦开始发泄，你根本控不住火候，你一定会失控。

我告诉大家吧，如果你没有最终被这些能量驱动，带走，那么它在你的眼前经过一番无奈的挣扎过后，最终就会转化为，你另一边逐渐升起的专注力，定力和觉察力，警觉力。这就完美的诠释了能量守恒。你重新从系统的身上获得的这些美妙的，高维的能量，恰恰就是系统失败以后泄掉的能量。多么美妙的此消彼长，零和博弈啊是不是！

但是大家放心，我们并不会一直这样被动的。在实修的第一阶段，其实只是针对那些已经长期习惯了在业力的推动下做着自动化反应，长期失去了注意力，没有任何的定力，情绪一来就完蛋，平时的能量也都被杂念纷飞胡思乱想消耗着，良知暗淡业力深重的人。我们总不能不学走就学跑吧？

即使在王阳明心学的修炼方法里，第一步也永远都是三个字：息思虑。你总得先静下来，把你的注意力从那些胡思乱想，各种情绪和念头的感受上拉回来，重新回归到你这个“肉人儿”的身体的感觉上。这是一切的基础，前提。这也是可以重新升起你的专注力的前提。而入静的这个过程，其实就是人们常说的静态或者动态的冥想。关于入静，关于冥想，以及所有入静的不同的法门，咱们在后面的课程内容里会会详细讲到。

当你的潜意识没有进入你的意识时候， 那就是你的命运

我不妨先告诉大家一个听起来十分震惊的真相，那就是宇宙中的一切都要进食，但是同时呢，自己也都是被进食的“食物”。这是一条宇宙的基本法则。不管是大到地球，小到原子微粒，从灵魂到肉体，从人类到动植物，这条法则都行得通。并且还有与此相关的另一条法则，那就是不断得到食物滋养的，就会更加强大，而得不到食物滋养的，慢慢的就会衰亡。

那我们知道这个究竟有什么用呢？别着急，基于这个底层逻辑，我们就争取在这节课，把你的潜意识和你的命运之间的关系，以及它们之间是如何相互作用的，给彻底讲清楚

首先，我们要先看看潜意识到底是怎么来的。有些东西你会发现，其实还真的由不得你。有一本书叫做《这不是你的错》，它通过很多真实的案例和研究，证实了原来我们的性格和命运，真的是有很大一部分是从我们一出生，甚至没出生的时候就已经形成和注定了。

打个比方，一个生活在战乱之地，比如叙利亚的孕妇，从她怀孕到孩子出生，她一直都生活在战争的阴霾之中。因此恐惧，痛苦和焦虑，已经深深的植入进她的血液和DNA里，那么请问，这个可怜的在战火下出生的孩子，会和在一个在和平国度，充满了爱和安全感的环境下出生的孩子有很大的区别么？

答案是残酷的，不仅有，而且这个区别是巨大和惊人的。这个在战火中出生的孩子的基因里完全遗传和继承了妈妈的恐惧和痛苦，导致他天生就对痛苦异常的敏感，任何一点微小的痛苦感受，在他的身上都可能被放大数倍，所以这个孩子天生就注定要承受比常人更多的痛苦和折磨。

据统计，类似这样的孩子，绝大部分的命运最终都十分的悲惨。但是一个不得不接受的事实就是，出生在哪个家庭，这是任何人自己都无法选择的。这就是所谓的原罪。甚至当你还在母亲肚子里的时候，有些东西就已经

被无情的注入到你的潜意识里了。从而决定着你的未来人生的走向。有时候这种基因的遗传，都不止一代人，甚至会往上追溯到家族里头的好几代。这像极了佛家所讲的几世因果。

从某种意义上说，潜意识其实是灵魂层面上的一种缺陷。它产生于先天，也就是家族记忆，孕期你妈的经历心情和感受等等。当然还有后天，那就是原生家庭，童年生活，人生遭遇的重大变故等等。我们出生前和出生后其实都会有很多的东西被无形的注入到自己的潜意识当中，但是我们却一点也不知道。而真相却是，我们竟然这种潜意识的缺陷所迷住，然后信任它，并且让它来掌管我们的生活！

而潜意识又主导着你的社会惯性系统，它就是你的业力。任何的风吹草动，都可以调动起让你瞬间失控的情绪，然后被系统轻而易举的捕捉和消耗掉你所有的专注力，也就是你的自由意志。

还记得刚才讲的那个法则么？没错，你的潜意识就是以你的专注力为食，然后再用你的专注力来滋养自己，让它自己变得更强大，更疯狂。这就是为何会有严重的自闭症和抑郁症患者最终会走向疯狂和自我毁灭的原因。因为它们的专注力已经完全被消耗殆尽，已经完全喂养了自己的潜意识，让它已经长成了一个庞然大物，一个恶魔，最终夺走了自己的一切。

要知道，你的潜意识缺陷就是以消耗你的内在能量而活，但是它的构造却神奇到让你根本无法看到它的存在！这就像圣经的新约里讲的：“我们很容易在别人的眼中看到污点，但是却看不到自己眼中的梁木。”是的，给别人挑错总是最容易的，而看到自己的问题又总是最难的，难道不是这样么？

别怀疑，我们每个人都有潜意识，都有自己天生的缺陷，只是它的构造就是要让我们无法看到自己的缺陷，但是却很容易看到别人的。因此，其他人都能看到我们的缺陷，却唯独只有我们自己看不到。与此同时，当其他人指出你的缺陷时，你还会否认，并且会因此而气愤。这些其实都是潜意识

主导的这个系统对你的觉醒，升级，修复以及自我回归的阻止。很明显，它不希望你觉醒。

就比如，你如果在我的视频里看到了一些真相，当你马上要被指引着看到自己这个木偶后面提着线的那个家伙的时候，你的系统就会立刻调动起你的，比如愤怒，厌恶等等情绪去驱使着你心里大骂：这个傻X，你算个球啊，老子才不是你说的这样呢，然后愤愤的划走不看了，甚至还会在评论区留言骂我一顿。你看，这就是你的潜意识在暗中主导之下你的言行，而你却不自知。

另外，还有一点我们一定要清楚，那就是我们的潜意识，还有通过教育，学习，经历，思考等等获得的认知，再加上我们现在的社会习惯，它们组合在一起，共同构成了影响和主宰我们肉人儿的，这个复杂的惯性系统。这个系统控制我们肉人儿最大的武器就是，情绪。情绪就是它的杀手锏，并且基本上次次都灵，我们一点办法也没有。

这个系统唯一的目的，就是吃掉我们的注意力，吃掉我们的意识。我们在它面前，结果只有两个，要么是让我们的专注力成为它的美食，去滋养它。随后，它更加强大疯狂了，你却废了。要么反过来，潜意识被我们的专注力和定力所消耗，它反过来成为了我们的食物，反过来滋养了我们的这个有缺陷的灵魂的成长。

看见没有，这里再次完美的印证了能量守恒定律。能量没有消失，只是被转移了。记住，你的潜意识，本来就应该就是你灵魂成长的食物来源。这才是它真正的意义和价值所在。

那么我们怎么才能不仅不被系统捕获和消耗，而且还要反过来去识别它，消耗它呢？没错，这就是我们修行的目标之一，这就是我们来到地球这个缺陷灵魂学校要做完成的功课。这就是我们内在的这个有缺陷的，不成熟的小灵魂的觉醒和提升之路。记住，这从根本上来说，就是一个你死我活的零和博弈。

不可否认的是，我们想要战胜潜意识，战胜系统，其实很难。之所以叫它潜意识，而不是显意识。那就说明它隐藏的很深，并且它一直被很多你的社会习惯保护的很好。打个比方吧，比如你拼命的攀比，虚荣，在物质上欲罢不能，其实在这些行为之下，隐藏的潜意识是你缺乏安全感，害怕没人爱。再比如，你愤怒，你嘶吼，你各种标榜自己，其实隐藏之下你的潜意识其实是恐惧和不自信。你妥协，讨好，压抑自己，隐藏之下的潜意识其实是强大的自卑感和强烈的自我否定。你看，这些潜意识都藏得很深，识别它们就像拨洋葱，得慢慢的一层一层扒开才行。

那现在，咱们就来看看你的专注力到底是怎么被一点点吃掉的。我们只有把过程和底层逻辑都搞清楚了，才能对症下药，反其道而行之。

其实系统搞定我们往往就分两步走。第一步，捕获我们的专注力。就好比一个强力的吸盘，或者鱼钩，它可以通过我们的任何一个行为，什么行为都可以，只要是习惯性的，自动化的行为就行。只要你一行动，一上钩，它就会随时给你啪的吸上或者勾住，一般人很难逃的掉。

那它钩上你以后呢？紧接着就是第二步，消耗。就是一点点的，把你的专注力给消耗掉，吃掉。具体呢，就是通过你對自己习惯性行为的不断的反复的评判。你的这个评判的过程，其实也是你内心自洽的过程。

比如，对于一件事情的发生。随后，你会在习惯下无意识的展开对此的各种评判，你的内心戏就此开始了：我好失败啊，我不适合做这件事，我是个无能的人，我什么也干不好，我怎么能这样呢？别人会怎么看我呢？我为什么要这样呢？凭什么是我呢？他不应该这样对我，等等等等。一旦你内在升起这些评判，和思维活动，系统立刻就会以此作为媒介，迅速的捕获你的专注力。随之而来的，就是各种的负面情绪。

一般来说，最后会有两种情况。第一，你完成了内心自洽。比如，你在公司报销的时候多报了 1000 块钱。当时你的良知本能的告诉你这样不对，

但是你却依然这么做了。紧接着，你心里开始各种评判：最开始，你会想我不应该这么做，我好龌龊。可是慢慢的，你又开始想，我干了这么多活凭什么只给我这么点儿工资，这 1000 是我应得的。最终经过反反复复的评判，你实现了内心的自洽。结论是：这 1000 是自己应得的，你没有对不起任何人。这是第一种情况，也是很糟糕的情况，虽然你实现了自洽，可以继续正常的工作和生活，但是用王阳明的话说，你的知行不合一，你对良知的违背，让你本来就不算太光明良知又暗淡了很多，而这会让你一步步的堕入深渊。

而另外一种情况呢，就是你根本无法完成内心的自洽。比如有一件事，当时你的良知告诉你不应该这么做，你自己也反反复复怎么想都觉得自己不对，但是你却还是在习惯和情绪的操控下做了。随后，你的内在不断的，反复的升起各种对自己的评判。最后剩下的就是你对自己的失望，否定，和悔恨各种的负面思维和情绪。你的内在和身体很快就被这些负面情绪所占据，这就是我们所说的认知失调。

无论以上哪一种结果，这个评判的过程，都是你的专注力在被消耗掉，被吃掉的过程。而你，在这个捕获和消耗的过程中失去了自我，让肉人儿沦为了奴隶，同时让你灵魂的缺陷，你的潜意识，你的这个惯性系统得到了滋养，让它变得更加强大。以至于下次它可以更加肆无忌惮的蹂躏你，直到你没有了丝毫的专注力和自由意志。

以上这个过程，清楚形象的告诉了我们，为什么会每天都深陷在各种的情绪和痛苦当中不可自拔，然后日复一日的循环往复。你看，我们像不像一个完全失去自由的提线木偶，完全被潜意识所控制，摆布和蹂躏。

其实我们对习惯的评判，这本身就是一种习惯。对习惯的评判，是系统搞定我们的一个重要媒介和前提。系统的运作机制，并不只是你对 A 这个习惯的爱好和行为，而是你做了 A 这件事以后，再对 A 进行反复的评判。这两步结合在一块儿，才是这个系统真正“杀死”我们的真相！

我来打个比方，比如你很在意别人的眼光和评价。而系统对你的控制，

并不仅仅是让你对于别人的眼光和看法很在意这个习惯本身。而是，当你每一次面对别人的眼光和看法，然后变得十分焦虑，恐慌和不安甚至失控以后，紧接着你自己对这种行为而升起的评判。

因为系统会通过你的评判，把你引向深深的自我否定，自我憎恨。比如认为我自己很烂，我没救了，我就是个废物等等这些负面的想法儿。这些念头，会直接导致你产生很大的负面情绪，你一旦被这些情绪掌控，你就不再是你自己了。以上，才是这个系统完整的运作体系。在这个过程中，你的专注力，自我意志被彻底的消耗殆尽，而它却吃的津津有味。

最后，如果我们连自己到底处在什么机制里头都搞不懂，那么我们的实修也就无从谈起了。方法永远都是次要的，简单的，只要刻意练习就行。有道无术，术尚可求也。只要我们把道悟透了，那么我们自己都可以轻松的找到所谓的术。方法到时候自然会一听就懂，一学就会。可是如果有术无道，那么无论我们学习任何的方法也都是无济于事。我正试图在这门课程里一步步的指引着大家看清这一切，一次次的给大家种下种子，至于什么时候才会发芽我并不担心。因为只要方向对了，量变总会产生质变的。

大脑其实就是一条狗

如果我们想成为一个真正的开悟之人，觉醒者，首先我们就得重新审视一下，这个我们一直以来都十分信赖的，把它当做主人的，我们的大脑。

为什么我们要审视大脑呢？大脑难道不是我们这个肉人儿的最核心的部分么？我们好像几乎干任何事情，都离不开大脑的指挥。大脑对我们来说简直太重要了，我们怎么离得开大脑呢？决定我们人生的成功还是失败，全部都要看我们的大脑好不好使，大脑就是我们的主人啊！

如果你对大脑的认知是以上这样，那我很遗憾的告诉你，基本上可以肯定，你的大脑不但没有给你带来幸福快乐，相反，你却已经被它给折磨的痛苦万分疲惫不堪了。

假如我现在告诉你，大脑其实就是在你的肉人儿身上安装的，一个随时可以被强大的社会惯性系统的钩子给勾住，或者链接上的，一个超级反应装置而已。而这个装置的作用，就是让系统可以利用它来驱动你的肉人儿，在各种习惯之下去做机械化，自动化的反应，去不断的造业，制造因果，大脑是让你精神和肉体受苦的最大根源。你听了以后会不会很惊讶？

就像歌里面唱的：“我最相信的人，却伤害我最深。”没错，大脑其实就是这个伤害你最深的东西，而你却不自知。

先别着急，我们不妨先来看看大脑到底是怎么运作的。大脑每秒钟实际接收到的信息量有 200 万比特。比特呢，是信息量最小的单位，你先不用管这个 200 万比特它到底代表多少信息。因为重点在后面，你只需要知道，我们的大脑呢，每秒最多只能处理 2000 比特。200 万中的 2000,也就是只有 0.1%。

对，这就是真相。为什么我们人类会有天生的傲慢与偏见呢？就是因为绝大部分的人，都依凭于大脑的认知而活，认为大脑是一个无比伟大而又神奇的存在。然后把训练和开发自己的大脑当成自己一生中的首要的任务。

可是无论你再怎么下功夫，你的大脑充其量也就这么点儿本事，它的盲区其实远远的大于它的已知。可是我们却不知道，还以为自己的大脑有多么的厉害，多么的伟大与无敌呢。

记住，是你的大脑，一直拉扯着你，深陷在一个不断重复的循环当中，一个三维世界的局限里面。你跟本跳不出这个局限，只要你用大脑一思考，你就只能一直处在这个局限之中。因为大脑本身就存在于这个三维世界当中。大脑其实就是一台二元模式的计算机，这代表它只能以一种方式思考：那就是就是联想和比较。它只能以是或者不是，黑或者白，好或者坏，喜欢或者不喜欢，这样的逻辑来思考。不信你现在复盘一下你自己，是不是在你接收到任何一个信息的第一反应，都会先给不自觉的在脑子里给它贴个标签，无论是喜欢还是厌恶，认同还是反抗，相信还是不信，好或者坏，善或者恶，不管怎样，一定都是二元对立的思维模型。只要你是用大脑思考的，就一定如此。

所以千万不要神奇化你的大脑，什么人类的大脑无所不能，如果开发到百分之多少就怎样怎样，我们就是被这种说法所害。你看看自己身边，包括人类的历史上，究竟有几个人是凭借自己的大脑改变世界的。不要跟我说爱迪生，爱因斯坦，牛顿，莫扎特还有孔子老子释迦摩尼等等等等这些人，他们可不是靠大脑，这些天才和伟人，恰恰就是做到了跳脱大脑的二元模式的局限，进入到极致的安静，专注，无为的状态下，链接了高维的智慧，他们的创造凭借的是直觉和灵感，也叫洞见，而不是存储于大脑的那些固有认知。大脑对他们来说，也只是一个听话的工具而已，他们早就把大脑驯化的像个听话的狗一样，就和我们算数时候使用计算器一样，仅仅是个工具而已。只是在他们需要这个工具做事情的时候，他们才把大脑的开关打开。而平时他们用大脑无意识的思考，胡思乱想的时候都极少。

我们可以去看一下那些有大成就的人的传记，你看看平时他们的脑袋里会不会和我们一样，胡思乱想思绪纷飞痛苦着过去担忧着未来。搞明白了

这一点，你就明白了为什么他们可以取得你 10 辈子也取得不了的成就了。

其实我们大脑的唯一功能就是存储过去已知的信息，然后再根据这些已知的信息，以联想和比较的方式去进行所谓的“分析和思考”。知道为什么人类一思考，上帝就发笑了把？因为人类的那点儿已知信息，根本就少的可怜。

你调取你存储的已知信息，也就是在回忆过去。你在这些固有的记忆和认知上去展开联想，也就是在幻想未来。佛家早告诉你了，过去心不可得，未来心不可得。佛陀这是在否定什么呢？没错，就是在否定我们这些愚昧的人类总是想要依靠着我们认为无所不知无所不能的大脑，在那里评判，分析，造作，试图从中获得更多确定的东西。记住，无所不知无所不能的是本心，是良知，绝对不是你的这个肉人的大脑。

大脑已经虐你千万遍

我们所谓的思考，其实仅仅是我们的大脑，在检视它所存储为记忆的那些过往信息而已。在业力系统而非觉知的操控下，大脑就完全变成了一条疯狗。

它只会让我们的肉人儿，不停的进行着各种无意识的思考和幻想，做着白日梦，恐惧未知，去不断的评判，不停的内在消耗。最后系统就可以通过这个过程，把我们所有的自由意志，也就是我们的专注力都吃掉。然后我们会乖乖的，继续按照我们的潜意识，社会习惯，去不断的重复着做着无意识的机械化行为。继续保持一个提线木偶的样子和社会角色。这是不是细思极恐呢？可是这就是正在发生的真相。

大脑不仅爱白日做梦，爱胡思乱想，爱评判和否定别人，同时它爱习惯性的否定自己，并且这些全部都是打着思考的幌子。那些重度焦虑和抑郁的人们，其实他们无一例外，无时无刻都在思考。他们的大脑就像一台在高速上狂奔的刹车失灵的汽车，车速已经飙到 220 了，但是根本就停不下来。

其实恰恰就是思考把他们给搞废了。他们去医院开的药，你以为是什么呢？难道不都是一些让脑子变麻木变迟钝，可以停下来的药么？当然，这从逻辑上也没错，也是为了让兴奋的大脑少思考，可以停下来休息。但是如果我们可以通过实修让自己安静下来，停止胡思乱想，或者说，我们可以努力的通过自我修炼达到该思考的时候思考，不该思考的时候不去进行无意识的思考的状态，这样难道不应该是最合理安全有效的方案么？内在的自我疗愈永远都是最究竟最根本的解决方案。

我们现在不妨回忆一下，是不是我们最痛苦的时候，往往就是我们不断的反复思考的时候呢？

但是很遗憾，大脑只有思考这一个功能，除此之外并没有其他的用处。所以它会竭尽全力让我们相信，思考才是我们所能做的最重要的事情。如果

我们不能一直思考，我们就会失去存在。然而，一旦你确信了思考的重要性，那么结果就是你一定会认同于它，臣服于它，你就会被强大而又无所不在的习惯系统所控制，正中它的下怀。

一直以来，我们的教育和认知全部都在鼓吹和强调着思考的重要性，以至于我们每个人几乎都很难逃脱社会习惯的浸染。这就好比你在一个大染缸里面游泳，不可能不被沾染上颜色。

事实上，只要是在这个三维世界里生活，只要是用这个大脑思考，我们就不可能找到跳出这个局限的方法。你所思考的一切，包括上帝，宇宙，无限，高维，或者任何高级复杂的东西，其实也都只是一些在这个局限当中的概念而已。任何你可以命名和思考的东西，也都在这个局限里面。你所知道的一切，也同样跳不出这个局限。而局限以外的东西都是未知的，但是那些才是真相。

我举个例子把，就比如说道这个东西，你以为你大概了解了，可以描述它了，但是其实你根本不了解。因为道应该是在这个局限以外的存在，因为你思考出来的那个不是道。你的思考很低级，它也只是调动你已知的那些知识和数据，然后开始联想，比对，用二元模式开始下定义，评判。所以这根本就不是你悟道的正确路径。

道这个东西很高级，它是来自于宇宙高维的智慧。就算你有幸接收到一点儿，但是绝大多数时候，你也用你大脑的思考给它亲手摧毁了。真正的道容不得你一点儿思考。你一思考，那就是对道本身的污染和亵渎，或者说你思考出来的那个东西，已经不是道了。而是我们人类为了方便起见，给人家起了个名儿，叫做道。但是这个名字可不是它本身。

它只是一个词语，而不是它所代表的事物。但是没办法，拥有高维智慧的人总要和一些像咱们这样的傻瓜讲话吧，所以只能给它们都起上名字，用能听得懂的简单的语言来布道或者讲法，但是其实语言一定是思考之后的产物，所以一说就是错。因为你只要一名，一定义，这就已经不是无为了，

这就加上了人为的造作，肉人儿的思考在里面了。这就是老子讲的：道可道，非常道，名可名，非常名。说的就是刚才的意思。

所以，道不是我们可以在三维世界里通过思考和学习得来的。而是必须要我们去到道本身的维度，进入到“无”里面去体悟的。

总之，我们一定要警惕，任何一个随机的习惯，都有可能随时控制了你的大脑。让你觉得当时那个就是你，真真切切。但是你错了，那个“思考者”其实并不是你。它只是系统借用了一个或者几个习惯，然后链接上了你的大脑，然后利用你大脑的思维活动，捕获到了你的专注力，这个过程里你的大脑就像一条傻狗一样成为了系统的帮凶，拼命地去思考，评判，然后大脑的思维活动在身体上所呈现的那个东西，就叫做情绪。而情绪就是系统最厉害的杀手。系统，最终使用情绪将你彻底击倒。

整个的过程，其实就是我们的自由意志（专注力）在被系统消耗，喂养它的过程，最后直到被彻底吸干。然后，系统的这一轮“进食”就结束了。于是，我们可怜又受伤的不成熟的小灵魂，就又被摧残了一次。我们的业力也随着你肉人在情绪和习惯之下的造作，又增加了一些。我们也同时离智慧和觉醒又远了一些，离焦虑症抑郁症自闭症又近了一步。而这就是我们在无意识下受苦，受折磨的全部过程。

进行思想的钳制

你如果每次都能在还没有被系统吃掉之前，就在当下意识到，并且看见自己被什么习惯给驱使了。意识到这个正在思考，正在评判，正在引发肉人升起情绪的大脑产生的思想不是我。

哎，就这一个动作，它就是你的救命稻草，这就是你绝地反杀的最大，也是惟一的武器和心法。就像对待幻觉一样，你只要能看破它，你就能重新做主了。

至少你当下可以做到的是，先深呼吸，然后通过把你的所有宝贵的注意力都集中在你的身体感觉上，来让你的大脑从正在思考的状态，立刻停下，回归当下时刻。

具体怎么做呢？很简单，你每次只要可以意识到自己又一次陷入到无意识的思考当中了，或者已经由无意识的思维活动引发了一些情绪了。这时候，你就告诉自己它又来了，自己又一次不自觉地做了自动化反应了。

然后你闭上眼，把全部的感觉都放在呼吸上，观照气体从你的鼻腔进出的过程上。只要几分钟，不多，就几分钟。这个专门捕获你专注力的猎人就会无功而返，松开你大脑上的钩子。这就是自我观察和保持正念的力量，很神奇。

就好比 you 是一只梅花鹿，此刻正在躲避猎人的追杀。当猎人来了，你能做的，不是去对抗，或者奔跑。而是静静的，静止在树丛中，甚至连呼吸都停止。不做一丝的动作。完全的静止。你只是用眼睛观察着猎人，只要坚持几分钟，你就会看见猎人无奈的走开。这就是无为的力量，无为可以救你一命。

我举个例子，你每次看见孩子不好好写作业，你的肉人儿就会立刻被“妈妈的职责”，“一个好孩子的应该”，“别的孩子都已经”“假如不好好写作业就会”，等等这些社会习惯所控制，习惯会让你升起固有的思维活动。随之而来

的，就是思维所产生的情绪。

这些情绪让你当下失控，对孩子大发雷霆。等你发泄完了，事后系统就开始继续利用大脑这个打手，让你开始升起不断的自我评判，开始自责，反省，悔恨，心疼，自我否定。直到深夜，直到你被消耗到精疲力尽。

长此以往，毁的可不止是你。你的孩子，他的业力和潜意识就这样被你的习惯强行的注入，不断的增强。这就无形中成为了他未来人生当中的性格缺陷。而这一切其实都是源自于这个原生家庭，源自于你的习惯，源自于你大脑当中的固有的思考和思维模式。

而你需要修炼的，就是让自己能保持基本的警觉性，守住那份宝贵而又可怜的专注力，保持一种我不知道的状态，也就是无知的状态。这样，你的觉知和智慧才会慢慢升起。因为真正的智慧来自于你的肉身和大脑之外，它出现的方式一定是直觉和灵感。它是来自更高维的能量，绝不是你这个肉人儿的低等的大脑可以创造和给予的，一定要记住这一点。

所以，你想要通透，首先只有让你的大脑先安静下来，停止跟你逼逼赖赖，停止做白日梦，停止妄想，停止颠倒梦想。像那些高级的智者伟人一样，把你的大脑驯化成听话的狗，顺手的工具，用的时候就用，不用的时候就随时扔下，任他怎么闹也不要理他。你要学会自己给他设置一个开关，养成习惯，用的时候打开，不用的时候就给他关上。

大脑在一个智者那里，最实际的用处就是以下五点：第一，观察。第二，处理当下实际问题的具体步骤，第三，与他人沟通，第四，服务于注意力和智慧，第五，保持与良知的协调和一致。如果用一句话总结就是：大脑只用于在你的觉知之下，当下具体要做的事情。

对，这就是大脑应该起的作用。它应该是我们的一个非常有效的工具，一个非常忠实听话的奴才，而不是我们的主人。

我们的主人，应该是我们的自由的意识。我们要让它主宰肉人，以直接体验的方式，去探求真相，以直觉的方式去领悟真相，并以灵感的方式来

表达真相。

记住，大脑就是一个接收器，就是一个感应装置，就是一个工具，零件，一不小心他就会成为习惯的帮凶，一不小心你就会认同它。当系统操控着他对你下手的时候，一定记住，你唯一能做的，就是安静，或者故意和系统反着来，偏偏不评判，把感觉拉回身体，并且把注意力死死的守住在上，守住此刻当下。以无为的状态，去让那些机械性的情绪联想从你眼前流经。

而你不带评判，不介入的对这一切进行的内在的自我观察，也就是所谓的内观。这就是在行动中的冥想，它们都是打开你高维智慧的法门，是自我拯救的良药秘方。最终我们不是要不思考，而是要提起觉知去思考，我们不是不作为，而是提起觉知去作为。我们要实现无为而为，无所住而为。

大脑会对痛感上瘾

我们迈向觉醒最关键的一步，也是第一步，就是让自己从对大脑思维的认同当中摆脱出来，这也是让你的内心真正安静下来的第一步。我总说一切的修行都要先从入静开始，你如果静不下来，每天脑袋里都是各种丰富的内心戏，各种的胡思乱想，思虑不停，杂念纷飞，也就是王阳明所说的心猿意马。那你就离真正的实修永远都是十万八千里。记住，衡量你的修行是否成功的一个重要标准，就是你的内在所感觉到的平和，以及安静的程度。

任何没有提起觉知，没有定力加持的头脑活动，其实都只是你肉人儿的念头在纷飞。这其实依然是你在业力之下所做的自动化反应，因为头脑也是你身体的一部分啊。但是你自己没有意识到你的大脑正在无意识的思考，你的大脑总是在你没有觉知的前提下行动难道不是么？

并且脑科学专家们研究发现，现在咱们人类的大脑，已经因为大量的胡思乱想而十分的疲惫，我们有将近一半以上的时间是迷失在各种思绪当中的。而这种超负荷的能量消耗，会使大脑停止进化，从而限制我们智力的发展。长久下去，人类的智力可能会出现倒退的现象。简单点说就是，想太多，会导致智商下降。

并且从医学的角度来说，长期的这种心猿意马，思虑过重，还会导致我们心肾受损，精神衰弱。会让你焦虑，不安，抑郁，失眠，多梦，无法专注的做事情等等等等。你想想，这样的状态，你能取得什么成就呢？最关键的，它会让你逐渐的远离智慧。你越胡思乱想，你久越烦乱，精神就越萎靡，反应就越迟钝，所以你就越难成事儿，于是你就越烦躁，然后进入恶性循环。最后，到了一定年纪以后，你的脑子也让这种大量的空转给搞报废了，老了以后基本上就是老年痴呆。

同时啊，这种持续的胡思乱想，也是导致你不幸福的最直接的原因之

一。在我们短短的这一生当中，你耗费了一大半的时间，迷失在胡思乱想当中。想象一下，你的大脑总是像一台洗衣机一样不停的转啊转啊，反反复复。伴随着各种复杂的，令人窒息的负面的情绪。在这样心神不定的状态下，其实你早就已经脱离了当下自己生活的这个世界，只是你没有意识到而已。因为你的念头不是在过去，就是在未来。因此，你就错过了许多对你而言非常重要的人和事，还有很多美丽的风景。而最有意思的就是，竟然大多数人都认为：唉，没办法，这就是生活，生活就应该是这么苦，就应该是如此的一团乱麻，我们不得不这么过。但是，我告诉你，你的人生真的不必要过成这个样子。你现在的样子，是你自己的选择，当然了这是你在无意识之下作出的选择，并不是你的自由意志而为。

事实上你的大脑只是一个工具，它只应该被用来处理特殊的任务，当任务完成以后，你就让它休息。就像你到达目的地以后，就要把车停好，总不能一直不熄火吧？

其实只要你用心观察一下就会发现，我们80%-90%的头脑思维都是重复的，而且是无用的，甚至可以说是有害的。记住，在没有觉知和观照之下的思维活动，它们的本质其实都是负面的和消极得。

它们存在的目的，就是要通过重复过去而产生抑郁和烦恼，以及联想未来而产生焦虑和恐惧，并且以此，来不断的消耗掉你生命的能量。

没错，造物主就是这么设定的，就像游戏一样都是设定好的，你要么自己努力通关，要么被淘汰，没有别的选择，没办法，这就是一个优质灵魂的筛选机制，一切只能看你自己的造化。

另外，这种所谓的强迫性思维，其实本质上是一种上瘾症。上瘾症的特点是什么？就是你根本没办法选择停止，就像吸毒一样。这也是焦虑症和抑郁症的本质。这些人，对于思考这件事欲罢不能，根本就停不下来。

那么我们为什么会对思考上瘾呢？很简单，因为我们需要一个自我啊，我们认为我思故我在，我们从思考的内容和活动中，去获得这种自我，也就

是存在的感觉。谁不需要存在感呢？不需要了估计也就不想活了吧？你看那些最终选择自杀的人，其实他们就是已经完全不需要任何存在感了。我们认为，一旦停止了自己头脑的思维活动，那个“我”就没有了。这是绝对不可以接受的。所以，潜意识告诉我们，必须要不断的思考，只有思考，才能存在。你看，这就是你为什么会不停地思考的最底层的真相。

有了出离心你将无敌

从某种意义上，我们所构建出的这个所谓的自我，其实都是佛家讲的各种的我执，也就是无数个小我的集合。这些我执或者说小我，其实都是由你的各种思维所组成的。只有你不断的思考，它们才能活下去。但是它们的活着和存在，并不能代表你自由意志的存在，你灵魂的存在。你一直以为它们的活着就是你的活着，他们的存在就是你的存在，而这个错误的认同，恰恰就是你一切痛苦的来源。

我们一直以来，都非常重视我们所构建出来的这些假我，我们还不断的把它们拿出来和别人比，如果发现别人比自己高，就心生嫉妒，如果发现别人比自己低，就心生傲慢。可是我们却从来没有思考过，我们不断拿出来跟别人比的那个我，到底是我们自己的本来面目么？其实并不是。为何佛家总要讲无我呢？目的就是要破掉这些假我的虚相，让我们从我执当中走出来。

咱们不妨来做个假设，假如禅宗的六祖慧能还在，那么我要去广东南华寺拜见他，然后呢，他可能会先问我一个问题：你是谁？如果我回答，我是做自媒体的痞悟。那么完蛋了，他估计就不会再搭理我了。因为他一听就知道我这个人根本就没有悟过。这个做自媒体的痞悟，怎么会是我的本来面目呢？这依然是一个标签，一个相。

那我应该怎么回答这个问题呢？我想我应该说：我谁也不是。今天来的，只是我的肉人。哎，我要是这么回答，说明我已经去掉“人我别”了，证悟过无我了，不再执著于一个虚相的我，放下了那个本来不是我本来面目的东西了。这样慧能大师估计才会继续跟我聊下去。

我说到这里，估计有很多朋友已经恍然大悟了，是不是你曾经的执着，愤怒，焦虑，烦恼，纠结等等，随着你把这个“我”的放下，也都瞬间变得烟消云散了？

要知道，由你头脑的思维和认知所组成的这个我，几乎是和当下没有半毛钱关系的。只有过去和未来对它来说才是最重要的，它的是非对错是完全颠倒的，这就是《金刚经》里所讲的，一切都是颠倒梦想，如梦幻泡影。

所有的这些假我，完全都是以过去的眼光来看待这个世界的，为什么呢？因为前面讲过，大脑的运行机制就是，第一步，首先调取它所有的已知存储信息。然后再在这些已知中进行比较，最后再做一个二元化的定义和判断，贴上一个标签。你看，这不就是用过去的眼光看事物么？

同时呢，它还会试图把当下作为达成未来目的的手段。于是就投射出各种关于未来的联想，把你不断的拉到未来的幻想中去。

总之，他的目的，就是永远不让你停留在当下。而当我们意识到了这一点以后，就会明白，只有当下时刻，才是解脱一切苦，也是离一切相的关键所在。但是，前提是你不再去认同你大脑的思维，你的思想就是你。

大脑作为我们肉人的一部分，其实它也只是被系统利用，成为了支配我们，让我们变成痛苦的提线木偶的刽子手，但是同时它自己也会随着我们的肉人一起受苦，一起走向毁灭。

如果想要摆脱大脑的控制，其实你只需要慢慢的让自己学会做一件事儿就可以了。那就是，入静，或者叫静心。这其实就是修行的第一步。所谓修行的道路无数条，不管你选的是哪一条，入静都必须是第一步要做的事情。记住，但凡不谈让你先入静的修行，都是假修行。因为你做不到入静，你就无法拥有专注力，无法提起那一念觉知，更不会让你拥有在各种业力面前不做自动化反应的如如不动的定力。一句话，入静，就相当于打通你的任督二脉，是你欲练神功，必须先要做的第一件事，这是先决条件。

那到底什么才算是真正的静呢？一个人如果看起来很安静，很沉着，面无表情，人狠话不多。那这个人就算是静的么？这可不一定。很可能他表面上看起来很静，但是内心正在杂念纷飞，胡思乱想，焦虑不安。相反，比如一个优秀的拳击运动员，或者赛车手，又或者电竞选手，当他们在比赛的

时候，心无杂念，完全专注在比赛的当下，虽然他们的身体和语言都是动态的，但是我们说，他的状态反而是静的。

如果你想入静，那么你首先就要让你的大脑停下来。也就是，要努力去创造和寻找一种思维空白的状态，这就是所谓的禅定和临在。只有

每一次你成功的创造出思维空白，你才可以做到不被任何的杂念带走，把自己的专注力定在某一个点或者某一件事上。

这时候的你啊，无论是做什么，或者什么也不做，你都真正的拥有了一个东西，那就是专注力。这可是一件法宝，是你成就一切事儿的核心武器，有了它以后，你再去工作，生活，学习，修行的时候，才会事半功倍。你的自由意志，你的精神力，才会逐渐的变得更强。这就是你不断的滋养你的自由意志的过程，也是你在不断的转化系统的内部能量，反捕获，反进食的过程。

而当你可以做到持久的保持这种专注力，并且在这样的专注力之下，在繁重的工作和复杂的生活中去修行，你才有可能逐渐的提炼起那无比宝贵的，无所不知无所不能的一念觉知。

当你可以做到，提起觉知，让觉知观照你的言行，代替习惯和情绪，走在你一言一行的前面，。你就可以自在清楚的看着各种念头不断的在你面前流经，来来去去，做到真正的不住念。不管在任何的念头，情绪，还是无常袭来的时候，你都可以做到如如不动，只是内观，却不做任何反应。你可以让自己再也不被业力所牵引，控制。大家不是一直号称要活在当下么？如果你能以这种状态活着，就可以说自己已经是活在当下了。

你头脑有一个意识黑洞

只有在当下，我们才可以做到所谓的内观，才可以看清自己思绪和念头的来来去去。我们要保持对自己看见的所有念头和情绪都不加以评判，以一种放松而专注的心态去不介入的觉察它们。就像是跳出自己的身体来看自己，就好像是自己来做自己头脑的侦探。这就是所谓的观自在。

这种自我观察，给我们提供了先退一步的潜力，让我们获得了看待事物的不同的维度。这就是为何有些高人可以在很短的时间内，透过现象看到本质，不着相的根本原因。他们永远不会踩坑，也永远不会失控，情绪化。其实他们最厉害的地方，就在于他们可以让自己在业力面前做到“如是观”的如如不动的定力。而普通人却很难做到。大部分往往都是无意识的做了自动化反应却不自知。

当我们坚持不断的在生活中实修，持之以恒的下功夫，只要可以做到日拱一卒。那么一定会有一天，你会突然发现，自己可以很淡定的对着大脑中的各种声音微笑，就像是冲着一个小调皮捣蛋的小孩儿微笑一样。从此你不再认同于它，也不再被它所控制，你不会再和以前一样严肃而又认真的去对待你思维中的那些翻来覆去的内容，因为你的自由意志，你的灵魂，都已经足够的强大，并且你可以做到提起觉知，再也不依赖于你的头脑，再也不做习惯的木偶了。恭喜你，这就是你灵魂觉醒的开始！

然而，不管我们是否觉醒，总不可能丢掉我们的大脑吧。我们当然还会运用大脑和思维。但是这时候，我们运用它的方式会更集中，更有效率。比如我们会更多的进入心流状态，为了达成实际，具体而又明确的目标而去运用大脑。我们只是在具体的事情上，才去运用大脑进行具体执行步骤的思考。而不是在任何时候都让它无意识的进行空转，消耗，让它不停地牵着你胡思乱想，把你不断的脱离此刻当下。

我们需要有能力随时从无意识的内心戏当中解放出来，让自己继续享有那份内在的宁静。当我们需要利用思维的时候，尤其当我们需要一个创造性的解决方案的时候，我们可以在思考和临在之间，自由自在的切换。注意，临在的状态，指的是有自由意志，但是却没有任何的思维活动。而无意识被迫性思考的状态，是没有自由意志，只有头脑的思维。

而只有在我们处于临在状态或者叫无念状态的时候，才有可能接收到高维的灵感和智慧，进行真正的创造性思考。事实上，很多伟大的突破，发明和创造的灵感来源，都是在这种状态之下产生的。那些真正的艺术家，伟大的科学家，不管他们自己知不知道，他们也都是在这种内在宁静的心流状态下进行创作的。如果大家感兴趣的话，可以去研究一下台湾著名漫画家蔡志忠，去看看他的访谈和记录片，你会对我说的这种状态产生更深的体会。然而，绝大多数的人并不具有创造性，这并不是因为他们不懂得如何去使用思维，而是他们不懂得如何去停止思维。他们引以为豪的，自认为充满了各种认知和知识的大脑，反而成了他们突破和提升的最大障碍。

真正的实修，一定会引领我们把头脑的思维，放在自由意志的监控和观照之下，让它们彼此紧密的联系起来。记住，一旦当你的思维与你的自由意志切断联系的时候，肉人就会立刻被头脑所控制，它就会变成一批脱缰的野马，或者一株没有了水分来源的植物，要么快速的枯竭，要么变得病态，要么变得疯狂，具有强大的破坏性！而只有当头脑的思维与提起了觉知的高我联结起来的时候，它才会变成一个伟大的工具！

头脑，本来就是无数个小我的根据地，或者干脆说是老窝儿。这些驱动着肉人的一个个的社会习惯，思维，也就是你所谓的认知，其实就是一堆执念和标准。任何不符合这些标准和执念的事情，都会让我们升起思维和评判，即而再产生负面情绪。就是情绪，最终让我们的肉人失控，然后驱动我们的肉人开始疯狂的造作。开始向这个世界投射出各种负面的能量纠缠。

比如每当别人否定你的看法、观点，或者行为的时候，为什么你会觉得受伤，难受，愤怒呢？很简单，因为你认为你的看法、观点和行为就是你自己本身。所以你觉得别人其实是否定了你，于是你接受不了。

但是这时候，你就犯了一个范畴上的错误。别人所赞同，或者否定的那些，其实只是你的标准，你的观点，你的认知，你的习惯而已。而那个真正的你，其实一直都是完整和独立的，本自具足的。并不会因为别人的赞美和否定而改变一丝。只是你此刻，已经剥离了真正的你，反而去认同了一些并不是你的“小我”，认为它们就是你。这就是真正的问题所在。

因此，根本不必在别人的赞美中迷失和狂妄忘乎所以，也不必在别人的诋毁和否定中沉沦自卑痛苦沮丧。你要意识到，被赞美或者被否定的那个并不是你，只是你的标准，你的习惯。这样，你立刻就不会再有，骄傲，自满，沮丧，失落，愤怒等等的情绪升起了。这样，你就不会再被外界环境和因素轻易的调动起你的情绪，驱动你的行为。你就会是一个真正自由的人。

现在你知道为什么一个明白人，有智慧的人，你很少见他们有情绪化的时候了吧，他们一直都很淡定。为什么呢？因为它们都可以活出明确的区分，活出明确的范畴来，都可以在当下保持住那个真正的自我，不迷失。

所以我们想要获得智慧和通透，那么就要通过实修，去回归那个更深的自我，让更高纬度的自由意志先升起来，然后我们才能获得真正的智慧，进入到一个更高级的能量频次。

给潜意识重新编程

一旦你已经可以利用你独立的自由意志，在你的这些标准和执念上去下功夫。具体的说，就是在负面情绪和念头升起来的时候，你不再去选择对抗它，你只是看见它，肯定并且接纳它的发生。然后，你马上能够做到用另一个好的念头去覆盖它。那么你就具备了一种新的能力，这种能力这就叫转念。

有一个最经典的转念心法，那就是大家都熟悉的 ABC 三段转念法。什么意思呢？就是当事件 A 突然发生了，引发了你的看法也就是念头 B。然后最后导致了结果 C，也就是我们的情绪和言行。

这个时候如果按照习惯，一般人想要去改善结果 C，那么他们一定都会选择把矛头指向引发这个结果的事件 A。总之他们都认为，只有改变 A 才是让 C 改变的唯一方法。

但是事实上，改变 A 往往是最难的路径，甚至很容易还会让结果 C 变得更加糟糕。因为事情已经发生，变成了既定的结果，如果我们永远都只是围绕着各种无常的已发生不放手，那么注定会不断的对抗过去，不接纳当下，陷入到种种的评判，习惯和情绪当中不可自拔。对于已经发生的过去，我们往往都是无能为力的，其实已经并不能改变什么了，不是吗？

而我们唯一能观照的，就只有 B，也就是我们对于这件事情发生的看法，这就是头脑的思维活动。但是我们往往却认为这是最难的，甚至是不可能改变的，我就必须这么想，这样才是我。因为习惯已经根深蒂固，自动化反应已经重复了几十年，我们早已经深深的认同于那个木偶人就是自己了。我们活在惯性和业力之下，无意识的行动，我们却把这个叫做必须如此，应该如此。

所谓转念，就是要让我们把我们的警觉心用在这里，用在我们的起心动念上，在我们的念头上下功夫。我们为什么不能用一个正面的，可以让我

们从某种角度获益的，一个全新的视角和维度去重新审视这件事，重新看待这件事的发生，给它赋予一个新的，正向的意义呢？

如果你能这样做，可能你会发现，结果 C 会随着你对事件 A 的思维方式也就是 B 的改变，也随之发生了正向的改变。你之前升起的负面的情绪，逐渐开始消散，当我们回复安静，我们的言行自然也会回归正道，停止继续造业。

以上就是著名的 ABC 三段转念法，它的核心就是先让自己忘记 A，别跟 A 较劲，去关注 B，从改变 B 入手，去改变你眼前的现状。

我举个例子，方便大家更好的理解。比如你被人忽悠了，骗了 2 万块钱。这是事件 A，结果 C 呢，就是你很沮丧很痛苦不断的否定自己并且无法正常的生活工作。

如果你一直把注意力都放在这件事情的发生上，那么你就会很难走出来，因为毕竟你已经被骗了，钱大概率也是追不回来了。而如果这时候你运用 ABC 转念法，你逼着自己把注意力都放在改变你对这件事情发生的看法 B 上，你就逼着自己，让自己重新找到一个可以让自己受益的角度去思考这件事。

比如，这次虽然我被骗了，损失惨重。但是我却因此收获了宝贵的经验，很可能这让我避免了今后的某一天踩一个更大的坑的风险。还好这时候我只有 2 万，要是我有 200 万呢，那不是更惨？

甚至你都可以封建迷信一点，哪怕你想破财免灾呢。不管怎样，只要你很有诚意的去转变对这件事情的看法，那么你放心，结果 C 一定就会跟着往好的方向改变了。

大家不妨可以找几个曾经发生在自己身上的事情去模拟一下这个 ABC 转念法。放心，一切的事件 A，你一定都可以找到一个让自己受益的角度，去替换掉原来自己负面的看法 B 的，无一例外。只是你以前不愿意去这么去想，因为这不符合你的习惯，不符合你眼中认同的自己。所以，是你自己没

有选择这么做，并不是你不能这么做。

记得，转念的时候，是要把一个不好的念，转换成为另一个更好的念。把恶的念，转换成善的念。这其实就是儒家的格物致知，为善去恶的一个过程。

对于很多刚开始起修，人生经历还尚浅的朋友，这个ABC 三段法其实是一个很好地入门修炼方法。没有长时间的“日日勤拂拭”的打底，又怎么可能会有“本来无一物，何处惹尘埃”的境界呢？没有渐悟的量变，何来顿悟的质变？我自己在开始实修的最早期，就是一直在用转念法来应对生活中的各种无常和情绪。这个 ABC 三段法，就对我帮助很大。当我面对逆境的时候，需要改变对无常的看法的时候，我还会再加上王阳明的心法：这不正是我在事上磨炼的大好机会么！简直太棒了！大家也可以试试，十分管用。

最后，这一集里所讲的“ABC转念”法，其实只是非常初级和入门的心法，更详细和深入的关于转念的内容，请参见后面加餐内容里的《吸引力法则》。但是比较复杂和烧脑，大家要做好思想准备。

不着于相方可解脱

转念固然十分重要，也十分的有效。但是比转念更加重要的，是要在更高维度的自由意识层面，将你投射出来的这些负面能量过滤掉，转化掉。这才是最釜底抽薪的做法。而我们想要彻底的化解掉这些身体内部的负面能量，就要通过动态和静态的冥想。动态的冥想就是向内的自我观察。

深刻的内在自我观察包括我们准确的识别到自己的情绪，然后发现情绪背后的念头思维活动，然后再到我们耐心、安静、以及持续的不介入的观察这个正在思考的自己，包括能触发我们产生这样思维活动的这个自动化反应机制。比如什么样的环境，条件，变化之下，我们会在无意识的情况下做出这种自动化反应，也就是会产生如此的思维活动。同时还包括对我们身体内部能量流动，还有我们身体反应的观察。

而静态的冥想呢，就是我们平时说的打坐，入定。目的就是要进入一种思维空白的状态，与头脑的思维断绝。这就是我们修炼定力，提升专注力最有效的辅助方法。它核心就是让我们的头脑当中没有任何的念，也就是无念。好的，坏的念，统统都没有。这也是佛家修得戒定慧法门。

说到佛家，禅宗大师们就很擅长站在一个更高的维度去解决问题，因为当我们跳出来，站在更高的地方俯视，剥离出来看着这一切的发生，往往之前困住你的问题，就会迎刃而解了。

这里有一个最简单的抽离头脑，回归当下的步骤，分为两步走就可以了。首先，我们要真诚的把那个正在思考的自己当成一个被观察者，然后跳出来，站在一个更高的地方，看着并且接纳你看到的这个肉人自己的所有一切。你想象着，自己是一个更高级的自我，此刻正在观察一群正在造作的“小我”。你就只是观察，不带任何评判，完全不介入的观察。然后告诉自己我知道了，我看见了，我接纳。随后就到此为止，不再做多余的行动了。这就是第一步，做自己的观察者，成为自己头脑的侦探。

然后第二步呢，就是把你所有的注意力都拉回到到你的身体上，可以是你的呼吸，或者两眉之间，甚至是你的右脚脚趾，肚脐，等等。总之就是不要留给大脑，留给任何的思维活动。

当你开始反复的练习这样做，你的大脑就会变得越来越安静，执念就会越来越少。因为，这个动作就是在给你高速运转，胡思乱想停不下来的大脑踩刹车，每完成一次，就相当于踩了一下刹车，它的速度就会降下来一点儿。

记住，这里面最关键的是，当执念一出现，你不要去区分善恶，美丑，对错，你要全然的接纳，全盘接受。就算你看见了一个杀人放火的念，你也要做到接纳它的出现，不要去否定和评判自己为什么会有这个念。告诉自己我看到了，我允许它出现，我承认它的出现。这就是真正的慈悲心。

真正的慈悲不是惩恶扬善，而是对所有这世间的一切，对自己，对众生，对一切的发生，无条件的接纳和允许。所谓法不诛心，这是人类文明最基本的一个底线。所以不要因为你的头脑中产生了什么邪恶的念头而去评判和否定自己，你何必这么做呢？那些念头原本就不是你。真正的你不是正在一个更高的地方看着这一切的发生么？

是你对这些念头的认同，和评判，让你被他们捕获，因此你成为了它们。但是如果你不介入，就这么安静的，如如不动的看着它们，那么它们就会无奈的从你的体内流经。最终这些你的执念，这些负面的能量都会转化，都会成为滋养你专注力的燃料。并不会转化成为你的情绪，以及你的知和行。

而这一切实现的前提，就是你可以升起真正的慈悲心，首先就是要对自己慈悲。你并不是要去改变和消灭所有的恶，而是要时刻保持觉知，对自己的所有的念头不加评判的观察，不加评判的接纳。去勇敢的接纳自己和他人所有的好与不好，那才是真正的强大。你首先要对那个一直以来被习惯和情绪驱动着造业受苦的可怜的肉人升起慈悲心，不带任何评判的接纳它，这就是你实修以后要上的第一个台阶。

潜意识中你真实的样子

当经过了一段时间的实修以后，对于真诚而又自愿的自我观察者来说，一开始在初级阶段的时候，一定是只能够进行后知后觉的自我观察。因为这是我们的必经之路，除非我们天生就是一个觉着，天生就可以看清楚我们的自动化反应机制，但是这几乎是不可能的。

也就是你一定会在很长的一段时间里面，依然会经常性毫无察觉的陷入到习惯性的头脑思维或者情绪里面。你会认同于它们，并且被它们所驱使。然后你的评判往往会紧随其后。

在你的肉人造作了一番之后，你迟早会开始后知后觉的观察到之前发生在自己身上的事情。你会意识到当自己被习惯再次的控制，负面情绪升起的时候，自己又无意识的通过评判去认同于它了。于是，你可以逐渐清晰的感知到这个习惯对你的内在，以及你的人际关系产生了怎样的影响。

这种后知后觉的观察可以让那个“假我”的行为模式逐渐的显现出来，这样可以让你慢慢的对它产生更多的觉察。而这种后知后觉的自我观察往往发生在你开始实修的初级阶段。但是有一个前提，那就是你必须心甘情愿的去受这个苦，这种审视自己的苦，看见内在的自己如此不堪的苦。虽然我们称之为受苦，但这是一种在自由意志之下有意识的受苦，和我们之前在业力和习惯驱动下像个提线木偶一样的受苦可不一样。

当我们经过了一段时间的实修，随着我们的专注力，定力和觉察力的不断提升和加强。于是我们总有一天终于可以做到，当我们正要去认同于习惯，认同于“假我”的时候，可以在当下剥离出来保持清醒。可以清晰的看到自己刚刚，或者马上就要再一次陷入到了旧有的习惯性模式里了。这就是在当下的自我观察。

当你可以到达这个层次，就说明你已经进行了长期而又耐心的自我观察，经过了长期而又真诚的实修，你基本上已经可以稳稳的守住你的自由意

志了。

最终，某一天你会发现，已经可以进行先知先觉的自我观察了。什么意思呢？就是通过你不断的观察到自己一次次的反复认同于一些习惯，观察到自己会在相同的情境之下，不断的重复着一些自动化反应。你意识到你的头脑和身体会在什么样的情境和内容发生之下，去认同于什么样的习惯，随后又会产生怎样特定的内在和外在的变化以及行为轨迹。这就是你的特定的机械化反应模式，这就是你的业力，你的潜意识缺陷。

当你可以随时保持这份警觉心和觉察力，在每一次的正要发生之前，都可以清晰的觉察到这一切。觉察到系统正在试图对自己进行的捕获，意识到业力将会把自己带到哪里去，会让自己无意识的升起怎样的思维活动。随后又会陷入到哪些负面情绪和言行造作当中去。于是，这时候你才会拥有足够的定力去把注意力重新全部带回到自己身体的感觉上。

这种先知先觉的自我观察，就是你的专注力，自由意志更进一步成熟的表现。这就是你灵魂的成长。此刻的你更加像是一个真正自由的智者。恭喜你，你的灵魂终于可以更加自在的去驾驶这辆“肉人汽车”了。

我们就是要通过持之以恒的实修，让这种先知先觉的自我观察完全成熟起来，让我们的注意力在系统还未能成功捕获到我们之前，一直可以保持平静的集中在自己身体的感觉上。而这个从后知后觉到先知先觉的过程，是一个漫长持久的过程。需要我们在坚定的信念之下下长期的死功夫，没有捷径。

保持觉知，觉中自有得

现在我们先不妨再回忆一下那个著名的小故事，一个小和尚问师傅：“师傅，你觉醒以前都在干嘛啊？”师傅回答说：“砍柴挑水做饭。”“那你觉醒之后呢？”师傅说：“依然是砍柴挑水做饭”。小和尚继续问：“那你觉醒前和觉醒后有什么区别啊？”师傅说：“觉醒前，我砍柴的时候想着挑水，挑水的时候想着做饭，做饭的时候呢又想着砍柴。觉醒后呢，我砍柴的时候只想砍柴，挑水的时候只想挑水，做饭的时候只想做饭。”

这门课程学习到这里，如果我们回过头再去体会这个故事，我相信大家可能就会明白了，所谓觉醒，有一个重要的标准，那就是看你到底有没有从头脑当中彻底解脱出来。再也不认同于你的思想，全然的安住于此刻当下。所以，从头脑的幻相中醒来，从虚妄中醒来，活在当下，这就是真正的觉醒。

我们平时总能听到别人告诉你要活在当下。但是到底为什么要活在当下，以及活在当下的具体方法和步骤，却并没有多少人给你梳理清楚。为了让这句话不成为你的一句没有意义的口号。接下来，我就把什么才是活在当下，以及可以让你真正活在当下的三个心法分享给大家。

而接下来的所有内容，我们都不要用自己的大脑去理解，我们的大脑根本就理解不了。因为今天的内容都是说给内在的那个“你”听的。必须要用心去感受，去体悟。

首先我们要明白，你一切痛苦的根源，都是因为你的大脑用思维，创造出来了一个虚假的你，然后这个虚假的你，代替了真正的你，成为了你，所以你才会痛苦。因此，千万不要试图在思维当中去寻找你自己。因为你能找到的你，一定都不是真正的你。

这些头脑思维所创造出来的虚假的“你”，和那个本自具足的“你”正相反，它们都是恐惧并且匮乏的。它们极度的需要自我感和存在感。于是，它们就不断的把它们自己和你的问题紧密的捆绑在一起。然后，再不断的吸引

你去分析，研究和解决这些问题。它们就是喜欢你这么做，因为只有这么做它们才能存在。一旦你从这些问题中解脱出来，这就意味着，它们自我的丧失，它们就不能存在了。所以这是它们最不愿意看到的。因此这些虚假的你，就希望你一直都无意识的，被动的，毫无觉察的沉浸在这种解决问题的痛苦和折磨当中，最好永远都不要出来。所以，自闭症，抑郁症和焦虑症患者最大的一个共同点，就是他们都觉得自己有严重的问题需要解决，并且自己根本无能为力。

正因为如此，佛陀才会说众生皆苦。但是当你一旦意识到我刚才所说的，你一直以来被动受苦的根本原因，其实是你一直都活在了思维的幻相里。那么从这一刻开始，或许你才可以真正逐步的走出这个阴影。因为，当你可以看到正陷入在思维当中的那个自己的时候，你已经临在，这一刻你已经是活在当下了。

下面我们将分别从三个维度，给大家分享三个帮助我们出离头脑，进入当下十分的方便法门。

第一个，跳出时间陷阱。当你一旦与思维认同的时候，你就已经迷失在时间里了。因为思维本身就只能存在于包含了过去和未来的这个线性的时间轴上。

当你一旦从思维中把时间拿掉，那么思维就会立刻停止。你所有的问题也都会立刻消失，因为痛苦和烦恼只有在时间中才能存在，没有了时间，他们就失去了土壤，根本无法存活。

而我们要拿掉的这个时间，并非我们平时所说的钟表上的物理时间。而是指我们的心理时间。我们必须要把心理时间和钟表时间区分清楚，因为这是能让你活在当下的一个重要的先决条件。

那么什么是钟表时间呢？就是你在生活当中，在具体的，实际的事情上面所利用的时间，我们称它们为钟表时间。

事实上我们应该在这些事情被解决后，立刻就重新再回到并且安住于

当下时刻，否则我们会无意识的陷入到思维所创造出来的心理时间当中。所谓的心理时间，就是要么在回忆和认同过去，要么就在持续的关注未来。

而一个真正的修行者，通常会把注意力集中在当下。但同时他们又可以做到对当下的钟表时间有所觉知的利用。他们一定不会让自己去关注心理时间，或者他们会时刻让自己从心理时间中解放出来。这也是他们日常修行中最重要的一个部分。

可是大多数人在日常的修炼过程当中，很容易就会毫无觉察地把钟表时间转换为心理时间。比如：你在过去犯了错误，但是你此刻当下，在你的觉知之下正在花时间总结和纠正同样的错误。这样，你就是正在利用钟表时间完成一件具体的事情，这件事情就是：总结过去在某件事情上的错误经验，然后把它用于规范未来在同样事情上的行为方式。你看，这的确是一件具体的事情对吧。

可是，假如你是在心理上不断地去回忆你过去所犯的这个错误，然后反复的进行自我批评，自我否定，或者为此不断的感到后悔，悲伤，怨恨，愧疚等等。那么这个时候，你其实就是把你的这个曾经的错误变成了自我的一部分。你被你的思维所创造出来的那个有问题的虚假的“我”所代替了。这时候，你的钟表时间就在无形之中变成了你的心理时间。你只要是在心理时间里面，你就会失去专注力，失去当下，你就一定是痛苦的。因为你并不接受过去已经发生的结果，不接受当下和你期待中的落差，所以你痛苦。

再比如，你给自己设定了一个目标，并且正在努力按照步骤一步步的实现或者完成它。那么你就是在利用钟表时间。因为你知道你的目标，你也全然的正在关注你在当下时刻所采取的行动。这是在觉知之下的一件具体的事情对吧。

可是，如果你的注意力是放在对于完成目标以后结果的期待上，那么你就并没有在关注当下了。你会被恐惧，紧张，焦虑，担忧，压力，不安，等等负面情绪所支配。这时候你的钟表时间，就又在无形之中变成了你的心

理时间。一旦这样，你生命的过程就失去了体验，你就很难再发现生命过程中任何的美丽和奇迹。

可能此时有人会说，那当下的我如果是痛苦的，我只有靠着对美好未来的憧憬和希望才能获得力量和活下去的勇气，我必须要向宇宙发送我的订单啊！

哈哈我想说你错了，恰恰相反，你每憧憬和期待一次未来的美好，就会提醒一次你当下的不美好，提醒一次你的此刻当下和你所期待之中未来之间的差距。而这恰恰就是你不快乐和焦虑的源泉。其实就是这个所谓的活在希望里，每天盯着你向宇宙发送的订单的物流动态，才让你一直这么痛苦的。很可惜，并没有人告诉你真相。

记住，让你未来美好的，只取决于你当下正在努力种的因，并不是你对未来的期待和憧憬以及发出的不管多强烈的信号。在当下时刻，你的自由意志或者说你的专注力的质量，才是影响着你未来走向的最关键的因素。而决定你自由意志和专注力质量好坏的，就是你安住在当下的能力和程度。请问，如果你那点儿少的可怜的注意力都在未来的期待上，那么你怎么可能专注在当下呢？怎么可能为改变你的未来种好什么善因呢？所以凡夫俗子，芸芸众生，都是黑白颠倒，本末倒置的。一切都是自欺欺人，最后自食其果，却不自知。这就叫颠倒梦想。

如果现在你担心的问我，假如我不想过去也不想未来，那我总不能一直关注呼吸关注身体，什么也不想把。那样太可怕了，我不是失去对于时间的掌控了么？

我要告诉你的是，你其实并没有失去时间，你需要做的只是拎起觉知，在具体要完成的事情上去利用和使用你的钟表时间。事实上只有钟表时间才是你真正可以掌控的时间。而你却执着的想要活在心理时间这个思维幻相当中，因为这里才是你的那些“小我”们的天堂。它们会拼命的疯狂的让你觉得心理时间才是属于你的时间。于是，你便活生生的把自己宝贵的体验生命过

程，完成灵魂觉醒的钟表时间都放弃了，选择沉迷在心理时间里面不肯出来。好，说完了跳出时间陷阱这个心法，我们再来看第二个活在当下的心法：不创造问题。

前面咱们说过了，你的思维创造出来的那些假我会代替本来的你，然后再不断的把问题严重化，变成你自己复杂的个人问题。事实上，所有的问题都是思维制造出来的幻相。如果你觉得它们真实存在，你就会觉得自己有问题，而你觉得自己有问题，其实才是你最大的问题。这也是我经常告诉那些，觉得自己有抑郁症，焦虑症（即使有一个所谓的确诊报告），以及动不动就给自己贴上各种各样负面标签的朋友们的原话。

所谓问题呢，意思就是你在心理上不断的去琢磨某种情况，但是并没有在当下采取任何行动，并且你还无意识的把它变成你自我的一部分。你完全被这种思维幻相所困，以至于你丧失了对当下生命的觉知。

你大脑里充满了无数个待解决的问题，但是你却并没有把注意力集中在哪怕一件你现在能做，并且应该做的事情上。当你脑子里充满各式各样问题的时候，新的事物，或者问题的解决方案根本无法进入你的大脑。每当你多创造一个问题，你就多创造了一分痛苦。其实就是我们头脑中创造出来的这些问题，正在污染着这个世界。老子早就看透了这一切，因此他强调无为。

而你所认为的这些严重的问题，其实都是你的思维创造出来的，记住，思维是生存在时间里的，如果你把时间除掉，你可以活在当下，那么你的这些问题自然也就不在了。

不要跟我说，那些问题明明都实实在在的存在啊，怎么可能忽略呢？

那你又错了，假如你要是处在生死关头的紧急情况下，你就会知道你认为是问题都瞬间不再是问题了。因为在真正紧急的情况下，你的思维停止了。想想有没有过这样的画面？当你面临要么生存，要么死亡的时候，你突然觉醒了，什么都不是问题了。

记住一个真相，你所认为的那些问题，其实只是你的思维创造出来的

假我让你无意识的认同于他们就是你本身，这样他们就可以把他们的问题，转嫁给你了。

所以，回归当下就好，因为当下没有问题，没有问题就没有挂碍，没有挂碍就没有恐惧。除非当下出现了你现在就需要去解决的问题，而你解决问题的行动，应该是发乎于当下的觉知，而不是你大脑的思维。因为当下，没有线性时间，没有思维这个东西，思维（念头）只存在于过去和未来，当下只有觉知，只有智慧，只有自性。这就是为何高人做事靠当下直觉，普通人靠思维和认知。因为这种当下解决问题的觉知，无比的果断，清晰，有效。这种反应并不是来源于你过去的二元思维方式，而是源自于你对问题的当下直觉反应。

当你到了一定的境界，你就会发现，如果你在被时间所限的思维之下作出了行动，那还不如什么都不做，回归当下反而更有效。这也是为什么我们如果负债以后，千万不要继续胡乱行动，反而应该先停下来，跳出思维，什么也不做，回归当下。等待那个解决当下问题的觉知的指引。这样你才有可能翻身，否则你只会越陷越深。

其实有一个特别简单的标准，很轻容易就可以判断出你是否已经离开了当下。你可以随时问自己：我现在正在做的事情，是否让我感觉喜悦，轻松和自在呢？如果答案是否定的，那么你的当下时刻，就已经被心里时间控制了，你已经离此刻开当下了。

但是，这并不意味着你一定要改变当下正在做的事，你需要改变的其实只是你做事的方式。往往如何做事比做什么事更重要。这就是我接下来要说的第三个活在当下的心法：改变做事的方式。

如果你将注意力更多的放在你所做的事情上，而不是放在通过做这件事情所取得的结果上，这就是意味着你正在努力的活在当下了。只要你关注当下时刻，你所有的不快乐，挣扎都将消失。记住，只要你以当下的觉知来采取行动，无论你做什么，你都会充满安宁和喜悦，即使是像吃饭睡觉喝水

这样无比简单的事。

在所有的事上去练习不关注结果，只专注当下，这就是最有效的实修方法之一。当你不再迫切的想要逃离当下，你本体的喜悦就会进入你所做的每一件事情当中。你就会感觉到临在，宁静，和喜悦。你不会再为了成就和满足去依赖未来，执著于未来的结果。这样，你就已经发现了存在于生活幻相之中的真实的生命本体了。

我们要实现的境界就是，尊重每一件事，却又不在于这一切。放心，当我们达到这种境界的时候，我们就已经离苦得乐了，并且世俗的成功，大概率早就已经自然而然的发生。佛陀说过一句话：众生皆具如来智慧德相，皆因为颠倒妄想而不能亲证。其实智慧圆满就存在于每一个当下里面，也只有当下才是生命本来的样子，只有当下才没有痛苦。

我们允许思维的存在，我们看见思维的发生，我们在钟表时间以内，在具体事情的处理上完美有效的利用思维这个工具，但是我们并不认同思维，不陷入到思维之中，这就是我们要追求的境界。

识破精神受苦的真相

我们现在已经知道了，我们获得智慧最大的障碍，以及导致我们焦虑，郁抑，强迫等等这些问题的根源，其实都是源自于我们的大脑，或者说大脑所产生的思维活动。

就是它在不断的给我们讲故事，并且还要逼着我们听，强迫我们“入戏”，活在戏中。我们一旦无法控制自己让大脑做了主人，那就一定会陷入各种负面情绪之中无法自拔。我们的头脑就像是一台速度不断飙升中的刹车失灵的汽车，根本停不下来。如果再不把刹车系统修好，那么这台车的报废也只会是一个时间问题而已。

其实我们所说的实修当中，最重要的一件事就是要跳出大脑的思维，跳出来看那个正在用大脑思考的“我”。只要我们能跳出来，成为一个真正的观察者，那么我们一下子就会发现，原来那个曾经一直以来都让我们深信不疑的“我”，并不是真正的我。

那些所谓的思考，也都只是我们对于我们思维被迫的认同。它们都是无意识的。不能停止这些思考，就是我们最可怕的烦恼。但是很遗憾，几乎每个人都正在遭受着这样的烦恼和痛苦，但是却又无法意识到这一点。

不停地思考，或者说大脑不间断的思维活动，让我们远离了当下宁静的时刻。我们的思考总是在时刻不停的复盘过去或者推演未来，就像一个傻子一样抱着过去和未来不肯撒手，目的只是要得出一个确定的结果。而这就是大脑典型的二元化运行机制。在这个过程当中，它创造出了一个正在思考的“我”。而这个我却在不断的投射出恐惧和焦虑。事实上，只要我们停止思考，让这个可恶的“我”消失，那么我们的痛苦和烦恼自然也会消失不见了难道不是么？其实很多时候夺走我们的快乐，健康，甚至生命的，不正是这个可恶的“思考者”么？佛家里讲的无我，也正是要我们破除掉这个正在思考的我。因为这个正在思考的我，并不是真正的我。

从某种意义上说，其实我们每个人都是一个强迫性思考者，都活在分裂的状态。严格来讲在彻底的觉醒觉悟之前，我们每个人都是精神分裂症，都是焦虑症，都是抑郁症，所有人都是。只是有些人思考的密度和强度已经到了一种接近于变态的，停不下来的程度，于是他们的肉人系统就开始逐渐的崩溃，就像是电脑的CPU 温度过高一样。如果大脑运行的东西过多，已经严重超过了它所能承受的负荷，那么这就成为了我们听到的重度焦虑，重度抑郁等等严重的精神或者心理疾病。

但其实只要我们可以做到让自己随时跳出习惯性无意识的思考，那么所有的问题自然就可以迎刃而解了。而修行，就是在帮助我们给头脑的思维踩刹车，帮助我们的高速运转的大脑和一刻也不停歇的思维活动速度降下来，让大脑在没有必要工作的时候可以停下来休息。生产队的驴要是连续拉三天三夜的磨也得累死不是么？

可是我们的大脑却会抓住一切的机会，比如外境的变化，我们的言行造作，我们的习惯，我们的回忆等等等等，来不断的勾着你，让你毫无察觉的陷入思考。

就比如说错误吧，其实我们最大的问题，并不是犯错，而是去认同于错误本身，觉得这个错误就是自己。然后随之开始的反复的自我批判。

其实那仅仅是一个错误而已。我们应该做的是选择看见，并且接纳那个犯了错误的，在习惯控制下的肉人儿。就好比牵着我们养的狗出门，狗狗如果犯了错，那我们除了弥补错误带来的后果以外，难道不是应该去反思自己驾驭和控制狗的问题么？难道会把狗本身的错误当成是我们自己的错误么？并不会。所以我们要时刻记住，自己是牵着狗的绳子的主人，而不是那条狗。当然了，你也可以把我们想象为开车的人，而不是那辆车，我们永远只需要考虑的只是我们的驾驶技术问题和车的保养问题不是么？总之我们必须作出一个明确而清醒的区分，这显得异常的重要。

所以在这个世界上根本就没有人能轻易的伤害你，除了你自己。除非

你总是执着的把别人对你的狗或者你的车的评判当成是对你自己的 评判，甚至你自己也会莫名其妙的认为你的狗或者你的车就是你自己，于是也乐此不疲的加入到了对它的评判之中。然而，只有不介入的观察才可以让你保持临在。评判只会让你陷入对“假我”的认同。

那么问题来了，真正的我到底是哪一个呢？在我看来，真正的那个我不就是那个还不太成熟的，正在成长中的小灵魂么？也就是那个暂时还很脆弱并且随时会掉线的，你的自由意志。

可是你总是习惯性的失去这个真正的自我，于是你就连同快乐，安宁也一并的失去了。剩下的只有焦虑，抑郁，不安，恐惧等等这些负面的情绪。

而当你开始真正不断的去观察这个“思考者”以后，一个更高层次的自才开始逐渐的被激活了。你会意识到，有更多美好的东西竟然都是来自于思考之外的，比如爱情，智慧，灵感，直觉，内在的宁静等等。

说到这里可能有人会问，如果思考会产生如此多和严重的问题，那么大脑是得有多糟糕啊？可是我们难道离开大脑还能生活么？也许还会有人说，我们现在正在讨论的东西难道不是大脑思考出来的么？

首先，这是一个不错的问题。如果我们的大脑和思维被正确利用的话，它将会是一个特别强大的工具。但是如果利用不当，大脑的危害也会相当的大。比如焦虑症和抑郁症就是因为大脑失控导致的严重后果。

准确的说，不是你利用大脑的方式不对，而是基本上你根本并没有在利用它，一直都是它在利用你。

其实大脑本身没有什么不好，它就和你平时使用的电脑，手机，计算器，一本字典等等工具没有什么不好一样。但问题是，我们往往会陷入大脑，然后完全按照大脑的运行机制去思考，去反应，去行动。可是我们会陷入到一本字典里么？很显然并不会。所以，大脑本身并没有问题，而是我们应该如何使用的大脑的问题。

那么我们到底应该在什么时候使用大脑呢？简单来说，就是当我们非

常享受当下的状态，比如正在跟随灵感创造的时候，或者在你提起了觉知的前提下正在进行积极思考的时候，这些时候，你就可以尽情的去使用你的大脑了。

但是记住，当你一旦开始感到自己立刻要陷入到消极，焦虑，恐惧，强迫，抑郁等等这些情绪之中的时候，就要马上对它有所觉知。然后立刻停止思考。你要意识到，你的大脑试图开始通过思考控制你，它正在要开始给你讲故事了。这个时候，你就要立刻跳出到一个观察者的视角，去观察和审视你的大脑所产生的这些思维。特别要去关注那些重复性的，翻来覆去的负面的声音。

记住，当你在倾听这些声音的时候，千万不要做任何的评价，不要对这些声音做出任何的否定或者谴责。你就只是看见和安静的观察，比如：又是因为什么事情，是现在的或者过去的，突然又一次让我的头脑发出了这样的声音啊？用阳明先生的话说，就是因为何事而产生了“意之动”啊？

当你在倾听和观察自己的思维活动的过程当中，你不仅意识到了这种思维的产生，而且你还看到了一个正在思考的自己。你看，一个新的更高纬度的“我”就此诞生了。而它就是所说的自由意志，是一个更深的自我。

大脑使用说明书

这一集我们就来看看究竟如何才能算是正确有效的使用我们的大脑。

再重申一遍，我们的大脑只是一台二元模式下的计算机，它的运行机制永远都是要先调动所有已知的存储信息，也就是我们的认知，然后再进行各种的比较和联想，最后再做出一个二元化的判断，也就是下一个定义。这就是大脑的工作机制。关键的一点是，这台计算机的算力其实相当的有限，它每秒钟仅仅可以处理我们实际接收到信息的0.1%。所以，我们首先要清楚的认识到的，大脑其实远远没有我们想象的那么强大，它的盲区远远要大于它的已知。

在我们的传统文化里，儒释道三家全部都不约而同的对我们大脑所创造的思维活动进行了审视。儒家认为不以良知为指引的大脑思维活动，全部都是社会习气的污染。道家认为在有为的层面里，人类大脑的思考多数都是妄为，应该为道日损，无为而为。佛家认为我们头脑里的思考都是我执和妄念，应该依佛性、自性而为，这才叫智慧。你看其实老祖宗早就告诉我们的了，一定要警觉我们的头脑。可是我们并没有做到这一点。为何古代没有那么多的焦虑症抑郁症呢？因为相对于今天的我们，古人们相对活的比较简单和专注。这些心理和情绪的问题往往都是现代病，因为在物质生活如此丰富的今天，我们一直都在放飞我们的大脑，却在不知不觉中反过来被大脑奴役了。

大脑其实就是这个社会惯性系统最大的帮凶，甚至它就是系统安装在我们肉人身上的一个装置。系统通过大脑，让我们永不停歇的被迫性无意识的思考，反复的评判，不断的联想，而这些东西，无疑都会把我们从现实当下拉回到过去或者推向未来。

当思维停留在过去，就会引发抑郁和痛苦。思维跑到了未来，就会引发恐惧和焦虑。这些负面情绪都会进一步让我们饱受精神折磨。我们一直以来总想依赖于大脑的思考和认知来让我们活的更加通透，更加幸福。但是熟

不知，我们其实一直都在被大脑所制造出来的各种假象所欺骗，被大脑搞的疲惫不堪，遍体鳞伤。

那么，在我们认清了头脑的真相以后，到底应该如何去面对和使用我们的大脑呢？怎样才能从大脑不停空转的消耗以及负面情绪的折磨当中走出来，真正的在觉知之下把大脑当成一个好用的工具，让它反过来帮助和成就我们，为我们的自由意志服务呢？下面我就重点分享两个最简单，也是最核心的驾驭大脑的心法。

首先，第一个心法：事上用脑。什么意思呢？就是我们只在当下确定要做的具体的事情上，更具体一点儿就是，具体要做的事情的完成步骤上，才去使用我们的大脑进行思考。也就是说，此时的思考是为了完成一件具体事情的步骤而服务的工具。

其实在一个真正的觉者眼里，大脑永远都只是一个顺手的工具而已，他们绝对不会被大脑所牵制。他们仿佛都可以做到给自己的大脑装上了一个无形的开关。当他们需要处理一个实际的问题，也就是有具体事情的时候，就把这个开关打开，让大脑在觉知下进行工作。用完了以后，就顺手关上。让大脑处于一个相对安静的待机状态，不会再跑出来添乱。

因为他们可以自由的驾驭大脑，所以他们不会被大脑的无意识思考所消耗能量。当然也不会被无意识的思维活动所产生的负面情绪所影响和裹挟。所以他们才可以让自己在应该做的事情上持续的保有绝对的专注力。

当他们不使用大脑的时候，他们就会寻找一种思维空白，也就是临在的状态。他们会通过冥想来实现这种状态，让自己获得洞见和灵感。让自己的专注力和定力都得到提升，身体和情绪都得到修正。当需要使用大脑的时候，他们又会尽量的让自己进入心流状态，把注意力全然的都集中在一件事情上，心无杂念。

有一个真相就是，智慧和灵感其实都不是通过大脑思考出来的，而恰恰是当我们摆脱了大脑的思维局限以后，在当下时刻自己在不经意间迸发出

来的。

而我们要做的，就是当灵感和智慧涌现以后，随时打开大脑的开关，让头脑在自由意志的链接之下，把它们接收并且存储下来。然后在具体明确的事情和目标面前，进行一种积极的，高效的工作。这时候，头脑才是一个完美的工具，而这个过程就是我们在需要完成的事情上的创造和突破的过程。这就是为什么有些人总是可以获得成功，总是具有惊人的创造力，同时也总可以让自己保持平和喜悦的秘密所在。

所以，我们十分有必要让自己对大脑的活动具有高度的觉察力。当你一旦察觉到自己正在思考的时候，可以立刻问自己一个问题：此刻我正在思考的东西是不是当下我必须要做的一件具体的事情呢？同时你还可以继续问自己：此刻我正在思考的目的到底是什么？这两个问题都会帮助你跳脱出大脑思维的控制，帮你拉回真正的现实，拉回此刻当下。

具体的例子就是，当你发现你的大脑正在回忆自己过去所受的伤害，然后升起了愤怒和痛苦的负面情绪。很显然，这并不是一件具体的当下你想要做的事情。所以，这个时候你就需要立刻把大脑关掉。

再比如，你发现大脑正在担心或者幻想未来还没有发生的好的或者不好的事情，这也同样也不是一件具体你此刻要做的事情。于是同样立刻把大脑关掉。

当你逐渐的把这一切都变得熟悉而又自然的时候，你就已经在不经意间具备了可以驾驭大脑的能力。此时的你，也正在开始逐渐摆脱之前的命运轨迹，摆脱痛苦，内心也开始真正的走向平和和安静。当然了，它的发生需要你坚持不懈的刻意练习，以及对自己持有足够的诚意。

当你也拥有了一个可以控制大脑的隐形开关以后，大脑就再也不会肆意的消耗你的能量了。其实这个开关，就是你对自由意志的一种锚定，也是你提起觉知的开始。有了它，你就可以做到，在思维空白和觉知之下大脑思考之间进行自由的切换。这也是焦虑症抑郁症患者们最需要的那根救命稻草。

好，接下来让我们来看驾驭大脑的第二个心法：只想流程。

因为大脑的思维无比的兴奋和活跃，它总是跃跃欲试，时刻都试图把我们带走，即使我们此刻正处在一件关于具体事情的思考上，它也总是想拼命地借由这件事，不断的去发散，联想，猜疑，评判，衍生，最后这些无用功就会消耗掉我们大部分的能量，导致我们效率低下，无法完成目标。最后我们往往会被随之而来的沮丧，愤怒，烦躁，焦虑等等这些负面情绪所吞没。而这恰恰就是大脑背后的“系统”所希望的。

在这个时候，我们需要做的就是给大脑画地为牢，让大脑只是去思考做事情的具体步骤和流程。至于这件事到底为什么做，应不应该做，以及用什么方法和代价去做，以及做了以后会产生什么样的后果等等等等，这些统统和大脑没关系。这些不应该是经由大脑的分析和思考以后得出来的。因为它们只能是在良知的指引下去完成的。

我们只需要听从我们内在良知和本心的声音去做选择就可以了。根本就无需思考。这就叫做不昧因果，自性而为。这才是一个觉者的人生境界，这才是真正的知行合一。

所以一个真正觉悟的人，他们的大脑平时需要思考的东西其实很少。因为大脑的思考往往都是和习惯、我执绑定在一起的。对待大脑我们要尽量无为而为。我们争取只把它用在处理把一件具体的事情从 A 推进到 B 的流程上。

既然我们的修行是为了找到和回归那个本自具足的自己，既然我们本来就是自性圆满，自具佛性的，那么我们就应该自性而为，又何须大脑来添乱呢？大脑只会让我们着相，只会给我们平添烦恼，空生执念。所以摆脱头脑，回归当下，就是我们最终获得内在提升和内心平静必须要做到的大前提。

最后，记住一句话：如无实事儿，请让你的大脑保持待机。

人类情绪底层设计逻辑

从这一集开始我们就来聊一聊大家都很关心的“情绪管理”。

首先，我们需要先搞清楚一件事，那就是情绪这个东西真的是靠一些道理 and 知识就可以进行管理的么？我可不这么认为，因为在我看来无论多么通透，多么高深的道理和知识，最终也都无法管理你的情绪。“情绪管理”这个词本身就不成立。

即使你掌握了很多的道理，你可以运用你的认知、你的理性暂时的去管理和压抑住了你当下的一些负面情绪。可实际上那只是你暂时的成功而已，你的情绪其实一直都还存在于你的身体内部，他们并没有消失。当它们累积到一定的程度，迟早会在某一个时候，你的知识和理性的力量再也不足以和负面情绪的能量相抗衡了。而这个时候，就是你的情绪大爆发的时候，我们也称之为“成年人的崩溃”。如果我们每每都让事情发展到这一步，那就意味着，我们其实总在承受着更加严重，甚至不可挽回的后果和风险。

所以，真正的了解情绪的本质，知道情绪到底是什么，情绪究竟是怎样产生的。这才是我们走出误区，正确的面对负面情绪的第一步。

那么情绪到底是什么呢？情绪就是我们的大脑首先在无意识的状态下产生了某种自动化的思维活动，然后这些思维活动再经由我们的身体所呈现出来的一种能量流动。我们也可以把它理解为一种累积业力的发出。

所以，情绪从本质上来说其实是一种能量。既然是能量那又怎么可能用道理和认知去管理呢？是能量就必须遵守能量守恒定律，所以我们只能去转化它化解它，而不能去压制它消灭它。

我们也千万不要以为只有负面情绪才会带给你痛苦，事实上每一次的欢乐和所谓的正面情绪的高涨，在它们内部也都隐含着痛苦的种子。因为快感和高潮往往都是短暂的，过去之后马上就是落差和低潮。这就是老子说的：福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。所以我们真正修行的目标并不是极度的欢乐，

而是内在的宁静和平和，不悲不喜。

可是人类这种生物机器特别的有意思，我们特别容易去认同这些情绪就是我们自己，我们还会不自觉的把这些情绪都变成自己的习惯，并且作为我们默认的反应模式，植入到我们的潜意识里。这样一来，每当我们在受到刺激或者威胁，或者遇到某种特定情境的时候，我们的潜意识就会以这种默认的习惯性情绪做出反应，比如抑郁就是这种情绪中比较典型的一种。

那么为什么很多人还会乐此不疲呢？这是因为这样做会吸引到别人的注意力，可以让别人来拯救我和照顾我，从某种意义上来说，这其实是生物的一种求生本能。

其实这样的行为逻辑和习惯都是在我们很小的时候形成的，也就是在我们的原生家庭时期。核心的原因很可能就是缺爱。在需要被关注被爱的时候，我们并没有被给予足够的回应或者信息。

所以我们人类其实和其他哺乳动物一样，很多时候都是受制于自身的局限，以习惯性模式不自觉，无意识的做出了反应。并且这些习惯性的思维模式以及随即产生出来的情绪，甚至会在你家族的好几代之间传承。

在一个家庭中，默认的这种反应模式可能是愤怒，抑郁，盲目乐观，狂妄，虐待，暴力，冷漠，或者抛弃等等等，它可以拉一个很长的清单。所以当明白了这个底层逻辑以后，也就会明白一直以来影响和折磨我们的原生家庭的问题，既不是我们自己的错，同时也不是我们父母的错。因为当他们的行为对你造成影响的时候，其实他们自己也是处在一种无奈的、不自知的，机械化的反应之下而已。这只是存在于一个特定家族之中的业力传递而已。

所以面对情绪，我们只有两个选择，要么让它成为驱使我们肉人的默认的自动化反应模式，让情绪支配你的肉人替你做出一切选择。要么通过实修让自己成为一个随时提起觉知的觉醒者，然后依照你自由意志的目的，自己做出自己的选择。

而我们只有通过不介入观察对象（也就是正在思维活动当中的那个你），而进行的耐心诚实而又放松的自我观察，才可能看到和了解这一切的真相，才可能拥有自己真正的选择权，而不是做一个被第一反应默认机制所驱动的机器人。我们最终要实现的就是，停止创造当下的痛苦和业力，并且化解掉曾经已经创造的痛苦和业力。

可是我们一直以来都有一个根本性的误区，就是总想着如何去和情绪对抗，总试图去消灭，控制和管理这些负面情绪。而我们所用到的武器呢，竟然是各种各样的鸡汤，道理和知识。其实这个想法从底层逻辑上说就是荒唐的。

所以，我们必须先要扭转一个观念，那就是当我们在面对自己的负面情绪和业力驱动的时候呢。态度一定要从对抗它，消灭他，转变为接纳它，承认它，面对它。然后我们接下来要做的事情，就是先要在第一时间定住自己，守住我们的专注力，让我们不要认同它，成为它。这就像是，当洪水，暴风雨，台风等等这些自然灾害到来的时候，我们怎么可能去对抗它们呢？不管你接不接受，允不允许它们的到来，它们都已经来了不是么？它们并不需要给你提供一个合理的可以接受的理由。

我们当下所产生的所有痛苦，其实都是源自于我们的大脑对于某种现状的不接受，以及对于某种形式无意识的抗拒。具体的表现就是我们头脑当中产生的各种批判，还有随之而来的负面情绪的升起。而我们痛苦的程度往往就取决于自己对于当下的抗拒程度，以及对于思维的认同程度。也就是我们越认同于大脑的思维，我们就越痛苦。同样的，如果反过来说，那就是我们越接受当下，我们的痛苦就越少。因为只有当下才是生命的存在，只有当下才是生命本身。

事压不垮人但是情绪可以

既然我们不能对抗情绪，那到底我们怎么做才能做到不被负面情绪所控制和驱使呢？答案很简单，就是开始真正的实修，让我们的专注力，定力，还有觉察力都获得根本的提升。只有这样，我们才能做到保持和本心、良知的链接不断线，保持和当下的链接不断线，才能站在一个更高的地方俯视那个肉人的自己，时刻提起觉知的生活。

这就是我们破除我执，彻底化解和转化掉这些负面情绪的过程。用我们的专注力去反过来“吃掉”这些负面的能量，让负面情绪成为我们内在成长的“食材”和“燃料”。这也是我们唯一的自我救赎之路。

一个真正觉醒的灵魂，能够清楚的看见这些负面的能量在自己肉人体内汹涌的流动，并且可以准确的识别它们，可以清晰的观察它们的来龙去脉，与此同时还可以做到如如不动。甚至还可以在觉知下，把这些当下涌起的情绪都当成工具，运用自如而不让自己的“肉人”陷入。

然而现实中绝大多数的人，他们的灵魂还并没有真正的醒来，或者说并不能在大多数时候保持苏醒。他们就像是一个机器人，只能任由内在和外来的念头，情绪，习惯等等的能量所摆布。在各种业力因果的作用下挣扎，痛苦万分，每天都被烦恼抑郁焦虑恐惧包围着怎么也走不出来。

他们虽然在各种各样的负面情绪当中受苦，但是他们却又无法控制自己不去认同于这些情绪。他们在不断的对抗，描述和评判当中，反复的让自己去感受和重复那些负面的情绪，他们觉得这些负面的东西就是可怜的自己。然后不断的逼着自己去一遍遍的体会和认同于这种痛苦的感受，于是，当下这个无比宁静而又美好的地方，就再也不属于他们了。这就像是飞蛾扑火，被困在情绪里，做情绪的奴隶仿佛成为了他们的一种宿命。有些极其可怜的人，终其一生也都是如此。

我们去纠结为什么自己会有这么大的业力，以及为何总会做出如此的反应其实没有任何意义。我们只需要在当下选择接纳这一切，然后告诉自己，此刻我正在看着的这个痛苦挣扎的我并不是真正的我，我只是又一次不小心陷入到了习惯和业力当中。但是我现在看到了，在我看到的这一刻开始，我就从那个受苦的肉人当中剥离出来了，我就不再是它了。一旦我们可以这么做，那么我们在情绪之中的受苦，立刻就会停止。因为我们完成剥离，成功的从旋涡中跳了出来，成功的躲避了一次系统的捕获。

只有从这儿入手，我们才能够不断的找到真正的自己，不断的努力去拥抱更深的自己，用我们真正的自由意志去主宰我们的身体，让它不再被别的能量所驱使。这个过程无关于任何的知识和道理，这是在我们守住专注力的同时，再借用内观的能量去化解和转化掉负面情绪的能量。这才是釜底抽薪，才是真正的治本。

当我们时刻都可以以一名自己的观察者的身份临在，时刻都可以保有这种专注力和觉察力的时候，情绪和习惯就很难再控制我们了。当我们不再轻易的让肉人在情绪下造作，制造新的业力因果的时候，那后面的人生自然也会开始慢慢的收到善果。等到我们身上所累积的业力都逐渐的发生出来，慢慢的消退掉，我们自然就会感觉到自己的负面情绪越来越少，自己越来越平和喜悦，越来越安住于当下了。我们的命运轨迹也在随之改变，不是吗？

自我暗示比我们想象的更可怕

其实负面情绪人人都会有，只不过是每个人被它困扰的程度不同而已。事实上我们的所有负面情绪难道不都是一种“症状”么？但是有症状并不一定就代表有病。我认为学会和掌握从负面情绪中解脱和疗愈是今天我们几乎每一个人的内在需求，并且只要通过在日常生活中持之以恒的实修就完全可以实现，对此我深信不疑。但问题是，我们已经习惯了在生活中依靠大脑的思维和认知去做判断。一旦如此，我们就会很容易觉得自己有这样那样的问题。但实际上，我们总觉得自己有问题，才是真正最大的问题。

如果你去医院，对医生详细描述了你是如何被负面情绪所困扰和折磨的，以及你内在各种痛苦的想法。又或者你做了一张心理测试问卷。那么有一半以上的概率你都会被诊断为不同程度的焦虑或者抑郁症。当然，如果你的大脑经过CT的扫描，确定已经产生了实质性的生理病变，那么配合药物治疗当然是必要的。但是我想说的是，这并不是我们普遍的真实状况。其实大多数所谓的“患者”都可能是过度诊断。可是从此以后，这个焦虑症或者抑郁症的标签却只会让他们更加“笃定”的把自己和负面情绪牢牢地绑定在一起，让疗愈变得更为艰难。

所以，对于你到底有没有“病”这个十分敏感和严肃的话题，我个人的看法是，只要你的内在有一丝希望可以被我所讲的这些内容所感召或者触动，那这就会是你可以彻底化解掉负面情绪，减轻躯体症状，完成自我疗愈的希望，你都应该去勇敢的努力和尝试。哪怕是你一边吃药一边自我拯救呢？说不准有一天你突然发现可以让自己慢慢的停药了呢。

面对负面情绪，以及人生中无处不在的打击和逆境，还有头脑的胡思乱想起心动念，这些原本就是我们此生要去面对和完成的功课，不是么？而开始真正的修行，再把修行落实到自己的生活当中，这就是唯一的，也是最有效，最彻底的我们每个人都应该独自走完的那条自我救赎之路。

一个人开悟的标志是内观

每当我们又一次深陷于负面情绪当中精神受苦，或者我们的“肉人”正在情绪的驱使下，刚刚做出或者正在做出种种习惯性无意识的“疯狂”行为的时候，这其实也是我们的灵魂正在接受考验的关键时刻。

我们到底应该如何面对眼前正在发生的，看似根本无法控制的，这些在我们内在汹涌流动的负面能量呢？希望下面的步骤和心法可以帮助大家在情绪升起的时候，成功的逃离它的控制，不再让自己沦为情绪的奴隶。

首先第一步，扭转态度。我们要接受和允许一切的发生。因为所有的痛苦都源自于对各种“发生”和“结果”的评判和不接受，不是么？无论我们是由怎样的起心动念引发出了怎样的情绪然后再让我们失控，我们都要明白一点，这些根深蒂固的“习惯”，也就是“自动化反应模式”，都是我们曾经业力的作用积累，是从我们的童年，甚至没出生之前就已经开始被注入的。它们的发生并没有对错，只是因果的自然呈现。我们要先把头脑里面关于对错，善恶的二元评判都拿掉。

我们要做到当情绪来了以后，先让大脑靠边儿站。我看见自己又焦虑了，焦虑就焦虑吧，我允许。我看见自己又抑郁了，抑郁就抑郁呗，我接受。我看见自己又愤怒了，我接受我的愤怒。没错，这就是第一步，从不允许变为接纳。

在这个心理建设完成以后，接下来就是十分重要的第二步：看见并且识别自己当下的情绪。我们要在第一时间调动起自由意志，去快速的识别出当下出现的情绪，并且还要准确的叫出它的名字。我们要清楚的知道到底是哪种情绪升起来了。在这个短暂的过程里，我们其实就已经完成了从情绪当中剥离，跳出来去看自己，这个无比伟大的动作。而这就需要我们时刻都对自己保持一份警觉心，并且在面对情绪和习惯的时候，同时拥有一份如如不动的定力。

紧接着第三步，当我们确定了具体是哪一种情绪袭来以后，我们要去发现引发这个情绪的，藏在它背后的那个特定的“思维活动”。我们要知道是因为哪件事情的发生，从而触发了我们具体怎样的“思考”，于是才引发了这个情绪。这样呢，我们就找到了这股正在我们体内流动的负面能量的“源头”。

此时此刻，我们已经由一个无意识的机械化的“木偶”，成为了一名真正的“观察者”。我们已经可以做到，开始“审视”我们的“起心动念”了。这是我们迈向“临在”和“觉醒”十分关键的一步。

而接下来的第四步，我们要做的是一件十分了不起的事情，那就是耐心，安静，而又不介入的自我观察。

大家都知道，量子物理已经通过实验证实了，观察的确是可以改变观察对象的。仅仅只是通过我们的观察，就可以改变量子的行动轨迹。佛家所讲的“缘起”，在量子物理的角度就叫做“量子纠缠”。就是各种能量相互干涉叠加以后所呈现出的各种不同的“相”。这就是佛家讲的“缘缘聚合”。而整个佛学的核心，如果只用一个字概括，那就是“观”。

好，再回到我们这集的内容。此时我们要保持在一种平和的心态，去观察自己所产生的这些念头以及它们的来龙去脉。并且告诉自己，此时此刻自己的内在正在发生着什么。比如：“哦，我知道了，是因为我听到对方对我的观点的否定，于是让我产生了认为对方正在挑衅我甚至伤害我的疯狂念头。于是，这个念头让我随即升起了愤怒的情绪”。又或者“好的，我看见了，是因为我听到了对方买了新的大别墅而让我不自觉地拿自己的现状进行了比较，于是产生了觉得自己很失败很无能的想法，随后这些想法让我产生了自卑和低落的情绪”。等等等等诸如此类的，客观而又深刻的自我观察。

注意到没有，这时候我们的观察要完全的保持中立和客观，不带有任何的评判，我们只是站在一个“第三者”的视角，客观的在讲述一个事实。

其实做到这一点并不难，几乎谁都可以。只是一直以来很少有人会愿意真诚的这样去做。我们仿佛天然就不愿意去面对和审视自己的各种念头。

我们宁愿直接跳过这些念头而去面对它们所产生的情绪，因为我们觉得这些情绪才更加真实，更加的直接，更加的“自我”。但实际上，这些情绪只是一些念头所产生的虚假的结果，只是让我们感受十分真实的幻相而已。而这些念头，才是真正的原因。因为它们就是我们的“自动化反应模式”，就是我们的“业力”。

当我们坚定的选择了成为这名勇敢的观察者静静的向内观察，而不是去成为这些张牙舞爪的“情绪假我”的时候，我们的自由意志就在这个伟大的内观过程当中迅速崛起，我们可以清晰的感受到这种临在的力量。而它的能量恰恰就来源于已经被削弱，反过来被我们的专注力“吃掉”的，刚才还在试图控制我们的这些负面得能量。这就是经典的“捕食”和“反捕食”的全过程。

记住，我们永远不要向痛苦和负面情绪宣战，因为这样做只会引发内在的冲突并且创造更深的痛苦。所以我们只是观察它，这就足够了。观察它，则意味着你接纳它成为当下时刻事实的一部分，意味着你保持了一个更高级的“你”的临在。并且你会惊奇的发现，仅仅只是因为你站在了一个更高的地方，对你内在一切的发生冷静的观察，就已经强大到足够让刚才还在肆虐的负面情绪，由强变弱，甚至偃旗息鼓了。

我们可以养成一个很好的习惯，那就是随时保持对自己的提问。我们可以习惯性的这样问自己：“此时此刻，我的内在正在发生什么事情？”这个问题可以把我们引到正确的，自我观察的方向之上。帮助我们时刻保持清醒和临在。但是记住，请不要进行任何头脑的评判和分析，因为一旦如此，我们就又会掉进思维的陷阱。我们只是安静而又耐心的看见和观察这一切就已经足够了。

必须先要从被“观察”的对象当中剥离出来，然后对它进行冷静的观察。因为只有这样，我们才有机会用本自具足的自性和良知去观照我们的起心动念。这就是我们发现端倪，纠正错误，格物致知的最重要的一环和大前提。

如果没有以上的这些具体的步骤，你只是想用所谓的认知和道理去管

理你的情绪，或者使用包容、大度、隐忍等等去压抑情绪，那么这些情绪不仅不会化解，而且它们都会一点一点的在你的体内积攒，最终迎来一个大的爆发，并且往往会带来不可想象的后果。

好，当我们通过剥离和自我观察成功的守住了我们的专注力，并且完成了自我审视和对自由意志的提炼。接下来我们要做的就是：回归当下，保持正念，让自己充分的感受临在的力量，从刚才的情绪风波当中“归零”。

我们要做的很简单，就是把我们的注意力全部都拉回到身体的感觉上来。而把注意力全然的放在呼吸上就是一个很好的选择。你也可以尝试站起来，保持脊柱的正直和放松。因为这个动作就可以很快的帮你立刻把感觉拉回身体。

那么为什么我们要选择以身体做为媒介来回归当下呢？很简单，因为绝大部分的时间里，活在当下的只有我们的身体，身体除了当下哪儿也去不了。而我们的大脑和思维就正相反，它只会离开当下四处乱跑，不停的跑到未来和过去。所以当我们把所有的注意力都留在身体上，就等于是留在了当下。

当我们进行到这一步，应该会发现自己已经全然的从情绪当中走了出来，内心又重新回归了安静。这时候，我们就可以以平和的心态，回到当下应该做的事情上了。比如，继续我们被打断的工作，或者去处理刚才让我们升起情绪的突发事件。这个时候的我们，就是自由而且平静的，并且依然还是我们自己。

与此同时，无论在警觉心，觉察力，定力，还是专注力上，我们也都获得了一定的提升。没错，这就是一直以来，并没有被人们理解和重视的在生活当中实修的真谛。因为相比起那些能让你瞬间产生共鸣的鸡汤和“得道者”口中的大道理，人们往往更喜欢后者。

面对我们的习惯、负面情绪和业力，我们每一次的努力，每一次的坚守，最终都会让我们的自由意志又得到一次了不起的滋养，让我们的灵魂同

时也得到一次伟大的成长和提升。

最后，请一定要记住这句话：要么是你吃掉“它”，要么是“它”反过来吃掉你。请务必对此保持警觉！

(附：化解负面情绪步骤导图)



是我出了问题不是这个世界出了问题

其实当我们每一次成功的从情绪当中剥离，守住了我们宝贵的专注力以及此刻的平静以后，我们就可以以刚刚战胜了系统的捕食并且获得了系统滋养的自由意志，去进一步的完成一个更加深入的自我观察了。去反观一下刚才我们的内在究竟发生了什么，去审视专属于我们自己的这个业力自动化反应机制。

我们可以观察到，刚才我的所有负面情绪都已经流经和转化，现在我深深的看到和体悟到，刚才是我的情绪、我执又一次的试图控制我的肉人。但是它们都是小我，并不是真正的我。

而现在，此时此刻正在进行观察的这个我，才是我自己本身。我意识到，自性本来的我，不会因为任何的习惯和情绪而受到困扰。一切的困扰和不舒服都是源自于三维世界里的小我受伤了，不被认同了。而它们并不是我。真正的我，一直站在更高的维度上看着这一切的发生，所以这个我是完整无损，平静而且喜悦的。

我发现其实并没有任何的问题需要解决，刚才之所以觉得有问题，只是我的习惯觉得有问题，并不是我。在我这里没有任何问题。一切都是虚假的相，能有什么问题呢？我根本就没有受到任何的影响和伤害。一切的问题都只是因为我之前还没有找到现在这个我。除此之外没有任何的问题。我没问题，别人也没问题。所有三维世界里的相的存在和发生，也都没问题。就像我在玩一个游戏，游戏里的情节，人物，设定，都没有任何的问题，也没有任何的善恶。如果我输了，只能是我这个玩游戏的人的问题。

我之所以又遇到了问题，是因为我自己境界不够，看的不够清楚，没

有更好的遇见那个本自具足的自己，所以我才会差点又把一个升起的情绪，一个小我误认为了那就是我自己。我一定是又在要求这个世界应该如何，要求别人应该如何了。我意识到了，这些都是我的执念，我的习惯，它们并不是我。我没有任何的抱怨，因为这个世界不会犯错，世界是一个整体，是为了成就我的体验和磨炼的，并没有谁能伤害我。我原本就是来这个世界提升自己的，一切只关乎于我的内在提升，我的灵魂升级，我的宁静平和，一切都是我的修行，一切皆可接受，一切都是最好的安排。

以上这段自我观察自我审视的内容，其实本身就是最有力量的经文不是么？你可以经常在内观的时候用不同的自己最熟悉最舒服的话说给自己听，不一定每次都一样。

我们根本就不需要躲起来修行，也不需要任何复杂的仪式。其实正相反，日常的生活中，这个尘世，这个世界，这个社会，恰恰就是我们最好的自我修炼的道场。我们在尘世当中应该要修完的功课，早晚都逃不掉。

情绪周期运用到“实战”上

这一集我们就从“实战”的角度出发。先从我自己的日常生活当中，随机选取一个我自己面对负面情绪的实际场景，然后再根据前面的第二十集里面所讲的用“内观”的方法来化解负面情绪的步骤，我们一起来看看在一个具体的场景里面，到底怎样应用“内观”的心法，一步一步的化解掉负面情绪，让自己重新再回到平静的工作当中去。

其实在做这套课程的过程当中，我经历过无数次的删除重写。记得有一次，在我已经用了差不多整个下午的时间写完了大概有好几千字以后，我突然发现对自己的表述不够满意。在对着电脑皱着眉挣扎了许久以后，我终于做了一个痛苦的决定，一咬牙把它们全部删掉，准备重写。

虽然按下删除键的瞬间我觉得自己已经做好了充分的心理建设，可是当我删除过后，对着键盘敲击了一会儿，我还是发现失落，沮丧，绝望，抑郁等等这些负面情绪还是不知不觉的正在慢慢的控制我，我感到自己正在逐渐的失去专注，并且同时开始对着手指下的键盘，对着眼前的屏幕甚至对着手机通讯软件里面的人们变得暴躁和厌烦起来。我的内心也开始失去了安静。这个时候，我意识到“逆境”发生了，自己正在一步步的陷入到了负面情绪当中。于是接下来，我开始在“我的内在”展开了“行动”。

首先，我一如既往的在心里调皮的和自己开玩笑：“哎呦，正常而又熟悉的场景再一次发生啦，我这个“狼人”是不是又在一个月圆之夜开始变身了啊。这没问题，我也想看看这次是在什么的刺激之下，让这个愤怒而又暴躁的家伙又回来了。”

很显然，我并没有去排斥这个沮丧愤怒而又暴躁的，变身之后的“我”的到来。我特意使用了一种很轻松的“调侃”的方式来安慰自己，目的是让自己跳出和当下情绪相同的紧张而又消极的“频道”。

紧接着，我选择放下了手上所有的事情，闭上眼，就在书桌前的转椅

上开始静坐。虽然我闭着眼睛，但是我可以清楚的看见这些正在“闹腾”的负面情绪。我知道它们都是谁，因为我对它们太熟悉了。每次在我遇到了挫折，打击，和失败以后，它们从来都不会缺席。没错，它们就是：沮丧，懊恼和愤怒。

然后，顺着我看见的这些情绪，我发现了藏在它们背后是我的一些“弱爆了”的想法---原来我会觉得，这件事好难啊，是不是它已经超越了我的能力范围之外了呢？我可能根本就没办法完成这个课程，我真的可以把这件事情做好么？当我看到这些念头和思维活动的时候，我突然睁开眼，猛地拍了一下桌子，“啪！”“对，就是你们！”，我在心里对自己说到。

此时我继续的让自己保持这个冷静而又客观的观察者身份和视角。我感觉自己就像是一名正在观察自己头脑的“侦探”。

果然，我又一次清楚的看到了自己在一个小小的打击之下，做出了一个固有的自动化反应，那就是在头脑之中产生出了怀疑，担忧，和自我否定的一系列的思想和念头。正是这些头脑里的“思考”，导致了我的“变身”，导致了原本正在全然工作的肉人，变成了一个在情绪之下失控的机器。

当我在用了并不算太久的时间（大概不到10分钟），在我的内在进行了以上的这些对话，识别，和观察的活动以后，我突然发现，这些刚才还在气势汹汹、张牙舞爪的不安、沮丧、暴躁和愤怒等等的负面情绪，竟然都已经消失的差不多了。

于是，我就以我守住的这份很宝贵但是已经算不上太强的专注力，试着让它们都重新的回到自己的身体上。我先深深的用丹田呼吸了几次，我把所有的注意力都放在了这些空气通过鼻子进入和呼出我的身体的过程，也就是空气穿过我的鼻腔的过程。果然，我很快就成功的把感觉全部都拉回到了我的身体上。

接下来我又静坐了差不多 5 分钟，我已经可以感觉到自己差不多完全平静下来了。那些负面的情绪和不好的能量，并没有继续在我的肉人上兴风

作浪。

这时候，我并没有着急着让自己继续开始工作，而是微笑着起身去了客厅，索性打开电视，然后开始健身，锻炼。到了晚上我也并没有开始重新写，而是选择打开微信回复大家的消息。

第二天早上，当我再次打开电脑，回到了昨天失败的地方，我隐约感觉到好像又有几个烦躁，失落，自我否定的“小我”试图来占有我的能量，让我认同于它们。不过这一次我根本就没搭理它们，我选择坚持我的目标。于是，我开始不断的敲击键盘，重新写了起来。后来，我很顺利的完成了我之前删除的部分。并且我发现，它们竟然比我删除之前的初稿还要好很多。

你看，这就是经常会发生在我的日常工作和生活当中的事。有时候我可以把系统的能量转化为我的自由意志，有时候系统会成功的捕获我，把我击倒，让我暂时失去对肉人的控制权。我知道这样的剧情还会一直持续的上演下去，这样的功课在我的人生中永远都不会结束，因为这就是人生的真相。但是我选择接纳这一切的发生，并且把它们当做自己实修的功课和人生的体验。所以，你们又打算如何选择呢？

最后，给大家留一个作业，现在打开我们课程的核心导图，再回过头把刚才我讲到的我自己的这个面对和化解负面情绪的真实案例重新读一遍，但是，你要拿起一只笔，对照着导图，当你发现我每完成一步，你就在图中相应的步骤后面打一个对勾，来个对号入座。

我希望，下一次当你自己在生活中再次遇到负面情绪困扰的时候，也可以顺利的按照这个方法去化解。成功的让自己也对“系统”完成一次“反捕食”。

你的内在决定你投影出什么样的世界

苏格拉底有一句名言：未经审视的人生是不值得活的。也许我们都听到过这句话，但并不是所有人都可以真正的理解它。

那我们到底应该如何审视自己的人生呢？我的答案是，时时刻刻都让我们的一言一行处在觉知之下，做到知行合一。这就是对人生最正确的审视方法。因为我们的觉知知晓一切，它会告诉我们是否已经去除了一切的执念和习惯，也就是一切人为的造作。

说到这里，我不禁感叹。我们眼前究竟有多少人其实早就已经不再是他们自己了呢？“有些人活着，其实他们已经死了。”这句话虽然听起来十分的悲哀，但是却又是一个血淋淋的事实。

其实这门课程里面的内容，原本就不是说给我们所有人的肉人听的，更不是说给我们的习惯和情绪听的。这些内容其实都是说给每一个用户朋友内在的那个更深更高级的那个自我听的。当然了，不少人长久以来早已经被习惯牢牢的遮挡，这门课程里面的内容他们完全听不见或者听不进去，我就遇到过很多这样的朋友，一旦内容涉及到更深层真正的实修部分，和他们的沟通就开始变的失去意义。因为他们的习惯和情绪本能的就会排斥这些真正可以指引他们开悟的内容。头脑的认知和标准早就已经代替他们存在于这个世界之上了。但是，我也依然相信，还有不少人可以听得见，听得懂不是么？

我想说的是，如果你已经可以做到在内在的推动下订阅并且认真的学习了这门课程。这不恰恰说明了你的内在已经有了强烈的想要觉醒的欲望么？这不是一件很棒的事情么？而我，只是大家向内探索，回归自己的一个机缘，一个助力，一个催化剂而已。

现在，我还想要给那些被焦虑症，抑郁症折磨的用户朋友们说一些话。现在看似正在折磨你的，未尝不是上天送给你的独特而又专属的礼物，未尝

不是指引你觉醒的契机，一切都是最好的安排。

既然内在的机缘指引你们可以听见我的这些内容，感知到这些能量，那就说明你们完全拥有自我疗愈的能力啊。请你一定要坚信，一旦通过自我的实修，走完了这条你的自救之路，那么走出来以后的那个你所拥有的智慧和觉察力，还有你即将会取得的成就，就都是造物主给你的最美丽的回赠。你将会回过头感谢你曾经经历过的这些苦难和痛苦，你甚至会感激煎熬考验过你的焦虑和抑郁。相信我。因为我也是这样一步步这样走过来的。

千万不要因为一个专属于肉人的抑郁症焦虑症的标签就把你定义为一个弱者。也不要让它成为你一切失败，以及放弃自我提升的理由和借口。

不管别人怎么说，你首先需要自己拿掉这个对于自己和正常人不一样的认同。相信自己可以找到那个更高级的自我。要在每一个关键时刻都对自己说：“现在我正在观察的那个处在痛苦之中的人并不是我，它只是我头脑控制下的肉人。我可以允许自己任何情绪的存在，但是我将不再受它们的控制，不再是情绪的奴隶。我要成为这一切内容发生的观察者。”

记住，当我们可以时刻都让自己拥有这样强大的内观的能力，那我们就是自由的。

不修专注力等于没修行

我一直认为，任何不以专注力的提升为基本核心的修行体系，最终都只能是空中楼阁。也更加无法让我们把修行的真谛观照和落实到生活当中去，因此也就不能称之为真正的实修。这样你所学到的东西，就只能又成为了头脑当中的“认知”。对于自己的提升实际上毫无意义。

实际上在我们前面讲到的，每当我们在面对负面情绪的时候所运用的应对和化解方法--“内观”（如下图）



从这张图可以清楚的看到，这整个的内观过程其实就是我们在业力和习惯之下的自我修炼过程。在这个过程当中，我们的定力，觉察力，专注力最终都在无形之中获得了提升，业力也同时得到了化解。这就是切切实实的，最好的在生活当中的实修。

如果平时我们只是在持戒、放生、念经、打坐、参禅、布施等等这些看起来特别“修行”的事情上下功夫，而脱离了在日常生活当中的具体事情上，以及在随时随地的起心动念之下，和业力、惯性的作用之下的修炼“定守”，

提炼专注力。那么我们想要获得真正意义上的灵魂和自由意志层面的提升，就是十分困难的。

前面已经讲过了，这个所谓的“惯性系统”，就是靠着不断的攫取我们的专注力来获得源源不断的滋养和原料，从而进一步霸占我们肉人的控制权的。这就是它的运行机制，这是一个你和一直都想吃掉你的“系统”之间的零和博弈，是一个此消彼长的游戏。

我们和它之间争夺的核心资源，就是我们的专注力。我们的专注力被那边儿吸走的越多，我们就越弱，对方就越强，越疯狂。相反，如果我们的定力足够强，可以守住的专注力越多，以及我们平时通过实修重新提炼起来的专注力越多，那么我们的自由意志就会越强大。

自由意志强了，自然就可以拎起更多的觉知，也就是我们的良知就越光明。这就像孔子讲的君子和小人之间的关系一样，还有一些体系里干脆就叫人性和兽性。总之它们就是我们内在的两股能量，都在争夺肉人的控制权，也就是我们的专注力。一边多了，另一边就少。

如果当下我们失去了觉知，专注力都被系统吸走了。那么肉人就成了断线的风筝，君子和人性都消失了，剩下的就是小人和兽性。那我们能不为，能不造业么？

前面我们讲过，我们说的专注力或者注意力，其实就是我们的自由意志，就是我们这个灵魂本身。我们经常说“自己要做自己的主人”，如果想要真正实现这句话，那就必须要时时刻刻都守住自己的专注力不被“吃掉”。这样才能保证那个真正的自己的存在，这才是一切的大前提。

所以，毫不夸张的说，专注力就是一切世间法的基石。如果没有专注力，那你什么也干不成，你觉也睡不好，学习和工作也好不了，恋爱也谈不好，人际关系也会很糟糕。

没错，专注力就是这么的重要。打个比方，如果说我们想盖一栋房子，那么专注力就是组成这栋房子的每一块的砖。想要有房子，就得先搬砖。等

有了足够的砖，然后我们把它们垒起来，才可能有墙。而这些墙，就是我们的觉察力和定力。等墙一面面的盖起来了，慢慢的才会有屋子和房子。房子就是我们的觉知。这个垒房子的过程，就是王阳明说的致良知，就是我们修行和自我提升的过程。不过很可惜，很多人一辈子也没能把这个房子给盖起来，因为他们连砖都没有。

虽然修行的路径和体系有很多，讲修行的老师也有很多。但是大家记住，一切不以提炼专注力作为基础的修行都不究竟，都不是真正的实修。至于我们修行的成果，也绝对不是只通过看视频，听课，看书或者自己简单体验了几天，就可以看到的。

你当时学习了以后觉得通透了，情绪稳定了，但是可能过两天在一些事情和情境之下你又崩溃了。因为你当时情绪和感觉的好坏并不是检验你实修成果的标准，你的定力和专注力到底有没有提升，这才是一切的修行，最终一定都是要回归到生活当中的，否则修行就变得没有意义。因为我们的日常生活环境本身就是最完美的修行道场。而且现实生活越苦，越是逆境，越是遭受打击和磨难，就越是我们修行和提升的大好时机。不断的在逆境和无常中修炼和提升自己的专注力，致良知，回归我们内在那个本自具足的自己，这永远都是修行唯一正确的方向。

欲止苦先正念，欲成事先正心

今天这节课我们要讲的，是在日常生活中帮助我们提炼专注力，修炼定力，安住在当下最好、最简单实用的，我们时时刻刻都要持练的一个心法——正念。

首先，千万不要以为当我们提到正念的时候，就一定只能是盘上腿闭着眼一动不动的坐在那里打坐或者冥想。事实上，正念是一种可以应用在我们日常工作和生活当中几乎所有场景的一种心法，它并不只是局限在我们禅定和静坐的时候。只有正念才能让我们观照到自己身体的感觉，才能让我们安住在当下。当下的存在才是生命的存在。豪不夸张的说，唯有保持正念，我们才算是真正意义上的“活着”。

所谓正念，意思就是“对当下的实相保有全然的觉知”。一定要记住这个定义。这句话就是在告诉我们：请即刻从头脑制造的幻相当中剥离，回到真实中来！修炼正念，可以帮助我们跳出一直以来重复的机械化思维，帮助我们摆脱头脑的控制，从过去和未来的幻相当中挣脱出来，重新回到当下。

只有在当下，我们才是以一种更高的意识状态存在，这种状态就是临在的状态。业力系统以及所有的习惯和负面情绪在此时都无法再控制我们。也无法再假装成我们继续在我们的体内截取新生的能量了。因为我们已经发现了自己内在强大的力量。这种全然专注，以及当我作为我的观察者对我的内在进行深刻的自我观察时所产生的能量，就是我们所说的当下的力量。

所以，修炼正念可以很有效的帮助我们的大脑的各种被迫性无意识思维，也就是胡思乱想当中摆脱出来。一个真正的实修者，会在平时生活当中的每个时刻，都主动而又积极的让自己努力的保持正念。

比如平时的走路和呼吸，我们走的每一步，甚至每一次的呼吸都要尽量保持全神贯注，完全集中注意力。或者当我们洗手时，我们要全然的关注与洗手有关的所有感觉，比如，水流动的声音和感觉，手的运动，水流划

过你双手的感觉，洗手液的香味等等等等。当我们准备开车的时候，自己坐进车里，关上车门以后，我们不妨停顿几秒钟，观察一下自己的呼吸，感受一下自己坐在椅子上握住方向盘的感觉。当我们化妆的时候，感受自己的每个毛孔吸收精华液的感觉，用睫毛膏时候，去感受自己的每根睫毛正在变长的感觉。总是，就是要觉察到那个宁静并且强而有力的临在。

走路的时候呢，一个实修的人应该觉知到他正在走路，坐下的时候呢，一个实修的人应该觉知到他正在坐下，躺下时，一个实修的人应该觉知到他正在躺下。无论我们的身体是何种姿势，一个真正实修的人，都应该对此有所觉知。

这些内容你猛的听起来可能有点不可思议，因为你会觉得自己活了这么久，从来都不会去观照和在意这些，可是不也活的好好地么？你错了，其实你活的并没有自己想象的那么好。之所以你以前从来都不会去观照它们，是因为你一直活在你大脑的思维里，活在过去或者未来，活在焦虑烦躁痛苦当中。你完全被头脑创造出来的各种虚相填满，根本无暇观照真实的生活。

打个比方，当我们在洗碗的时候，那就应该只是洗碗。也就是说，洗碗的时候，我们应该对正在洗碗的这个实相，保持全然的觉知。虽然这听起来很简单，但是其实这才是最难以及最关键的地方。

如果我们可以做到对这个当下保有全然的觉知，那么这个当下就是完完全全的自己，我们跟随自己的呼吸，觉照到自己的存在，觉照到自己的心和动作。那么我们就再也不会和从前一样，人在这儿洗碗，头脑可能去了过去或者未来，做着各种强迫性的没有任何意义的无意识思考，空耗掉我们的能量和专注力。

如果在洗碗的时候，我们脑子里想的是待会儿要吃点水果，或者要泡一壶茶，并且因此急急忙忙的把碗刷洗完。那么我们就并不是因为此刻需要好好地洗碗而洗碗，在洗碗这件事情上，我们并没有做到知行合一。也就是说，在洗碗的时候，我们并没有活在当下。那事实上，站在水池旁边洗碗的

那个你，就没有体会到真正的“活着”，洗碗的自己就像是一个做着机械化运动的木偶而已不是么？

还有一个问题，如果你不知道怎么洗碗，那同样，很可能你也不懂得怎么喝茶。你泡茶喝茶的时候，头脑当中也同样还是会想着其他的事。这让你几乎察觉不到手里的这杯茶。

其实我们的专注力，就是这样在日常的生活当中，被过去或者未来一点点的吸走了，导致我们根本就无法实实在在的活着，甚至连一分钟都做不到，是不是“细思极恐”呢？

再比如说，吃饭的时候，我们往往都是把一口饭放进嘴里，还没等怎么嚼呢，就又迫不及待的把另一口饭塞进来了。我们几乎意识不到自己吃的是什麼，我们好像根本不是在吃饭，如果非说我们吃下去了什麼，那不如说我们吃的是过去和未来的思绪或者联想。饭的确需要一口一口的来吃，如果我们能懂得如何在正念之下好好地吃，哪怕只是其中的一口，那么我们大概就会懂得如何好好的吃一整顿饭了。但是如果我们连其中的一口都不会吃，那我们其实就根本不会吃饭。咱们现在很多的胃病，消化系统疾病，肥胖，甚至食道癌等等很多疾病其实都是和不会吃饭有直接的关系的。

那么到底怎么吃饭才算是在正念之下正确的吃饭呢？我们应该慢慢的放松，把注意力从我们头脑的思绪当中拉回到嘴里对食物的感觉上来。我们要专注的咀嚼已经送到嘴里的食物，仔细的咀嚼，感觉它们在嘴里和自己的唾液混合，然后慢慢的融化。我们需要觉知到自己正在吃的东西本来的味道，之后再慢慢的吞下去。等完全咽下去了以后，再继续下一口。对，这就是在正念之下，在提起了对吃饭这个实相的觉知之下，正确的吃饭。如果你做到了这样吃饭，那么在吃饭这个过程当中，你就做到了全然的安住当下，全然的支配自己的专注力，头脑和情绪就不再是你肉人的主人。

保持正念是每一位修行者都应该要掌握的基础实修心法。我们通过在日常生活中时时刻刻对正念的修习，可以慢慢的提炼起已经失去了很久专注

力和定力。一直以来把我们困住，折磨我们的焦虑症和抑郁症，也会随着我们保持正念能力的提升而随之消减，得到缓解和疗愈。因为我们哪怕片刻的停下思维回到当下时刻，这都相当于给自己漫无目的肆意狂奔的头脑踩了一次“点刹”，让它失控的速度，又慢下来了一点。

虽然我知道对于绝大多数人来说，如果想要实现时刻保持正念的“觉醒”状态是一件无比困难的事。但是这并不重要，重要的是我们能不能时常对“失去正念”这件事保有一定的警觉心和觉察力。当我们发现自己又一次离开了此刻当下的时候，可以随时随地的把自己再重新拉回来。这，便是我们在生活当中修行真正应该下功夫的地方。

正念呼吸感知练习

人类从一落地便开始呼吸，呼吸停止即意味着肉体的死亡。“上古有真人者，提挈（qie）天地。把握阴阳，呼吸精气。独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时。”这是黄帝内经里，对呼吸养生的高度评价。可见呼吸对我们的重要性，甚至可以说呼吸的状态很大程度的影响着我们的生命线的长短。

呼吸是链接我们肉人和自由意志的桥梁，通过正确的呼吸，可以让我们心身合一。不论什么时候，当你一旦发现自己被系统捕获，被习惯驱动，陷入到情绪当中的时候，记着，使用正念呼吸就是你的一个护身符。你可以随时把呼吸当做工具，把自己重新再拉回到身体的感觉上来，拉回到当下时刻。

但是很可惜，我们绝大多数人都不知道如何正确的呼吸。多数人的呼吸都很浅，也不均匀。既无法摄取足够的能量和氧气，也无法排出体内的污浊之气。有一种说法：呼气到腰，百病自消。呼吸到脐，寿与天齐。掌握如何正确的呼吸，学会迅速调节呼吸，还有如何观呼吸。不仅对你日常的身心健康都有莫大的帮助，同时也是你学会冥想必须要掌握的一个基础技能。

首先，我们在平时的日常生活当中，就要尽可能的练习使用正念的心法来进行呼吸。保持正念，提起觉知下的呼吸可以防止我们心念散乱，陷入头脑。这是一个十分自然而又有效的让我们安住于当下的方法。

然而我们平时的呼吸一般都是急促，没有规律，随着情绪和状态的起伏而起伏的。这样的呼吸是情绪和习惯驱动之下肉人的呼吸，并不是有觉知的，在正念之下的呼吸。

何为正念呼吸呢？就是当我们深深的吸入一口气的时候，我们一定要觉知到自己正在呼吸这个事实。然后，我们再呼出肺里面所有的气，并且要在整个过程中全然的保持觉知。吸气的时候，我们要知道自己正在入吸，吐

气的时候，我们要知道自己正在吐吸。深深的呼出一口气时，我们要知道自己正在深深的呼出一口气。轻轻的吸入一口气时，我们要知道自己正在轻轻地吸入一口气。我们甚至还要感受气体从鼻腔进入到我们身体的感受，还有气体从从鼻腔出去时候的感受。而这些都是平时被我们忽略掉的宝贵的生命过程，我们仿佛更愿意让自己陷入到虚假的头脑幻相当中去。

我们想要更深更好的呼吸，就一定要练习并且学会使用你的丹田进行呼吸，也就是我们都听过的腹式呼吸。由于我们平时的呼吸都比较浅，所以并不能把肺里的气体全部排出，因此总会有一些气体沉淀在肺的底部。而丹田式呼吸，则能最大限度的让这些气体和外界得到交换，增强人体吐故纳新的能力。丹田式呼吸还有很多的好处，这里就不一一列举了。

丹田呼吸法其实练习起来很简单，我们把手放在自己的小腹上面，呼吸的时候，去感受自己小腹的变化。当你吸气的时候，小腹应该是随之鼓起来的，但是胸部要保持不动。这和我们平时吸气的时候胸部挺起，而肚子不动正好相反。然后当我们呼气的时候，小腹则是随之凹进去的，也就是尽量地向内收缩，同时胸部保持不动。

丹田呼吸的关键是：无论是吸还是呼都要尽量达到“极限”。就是吸的时候，我们要吸到不能再吸，呼的时候，我们要呼到不能再呼为止。同样的，与之相伴的腹部的鼓起和收缩也一定要到达极点，要感觉每口气恨不能吸到脚底板，那样最好。

当我们每次吸气以后要略作停顿，这就叫做，气沉丹田，或者叫气满丹田。同样，当我们呼气以后也要有一个停顿，这个停顿很重要，我们后面讲到数息、观息的时候会详细讲。

以上就是最基本的丹田式呼吸的心法了，掌握它其实一点也不难。一定要记住，在这个过程中你的所有注意力，要全部集中在你的丹田，也就是小腹或者说肚脐以下的下腹部这个地方。要尽量做到心无杂念。

对于初学者来说，因为我们用错误的方法呼吸太久了。因为我们的肺部经过了多年不正确的呼吸，甚至是吸烟等等坏习惯，所以已经变得十分虚弱了。因此对肺部来说，就需要有个适应的过程。所以我们不用太着急，可以选择每天睡前平躺（不要用枕头）的时候，或者随时找个瑜伽垫躺下也行，稍微的练习下腹式呼吸。或者每当自己工作累了，静坐在椅子上闭眼休息的时候也可以练习下腹式呼吸。或者在我们散步放松的时候，也可以适当的练习一下。先找找感觉，让自己慢慢的适应。

这里我再分享一个能慢慢的让我们的呼吸由浅变深，由短变长的方法。当我们练习正念丹田呼吸法的时候，首先我们要把所有的注意力都专注在呼吸上，先看看它到底能有多长，与此同时在心里默数：1, 2,3,4, , , , , , 在数了几次之后，我们大概就可以知道自己的呼气长度大概是几个数，比如说 5。然后，我们再试着延长自己呼气的长度，比如让自己多数 1-2 个数，例如让自己呼气的长度从 5 变成 6 或者 7。接下来，我们在呼气的时候就让自己每次都努力保持在新的长度。这样，我们就可以把肺部的空气彻底清空，并且让我们的呼吸变得更深。

然后就是吸气，你会发现我们的吸气一般比呼气要短一些。同样，我们依然保持在心里计数，测量自己吸气的长度，看看能数到几。然后再使用同样的方法，再酌情增加 1-2 个数，进行练习。

这种练习每次保持 10-20 次就够了。当你感觉到稍微有点疲惫时，就恢复到平常的呼吸状态就好了。这就是如何把你的呼吸，修炼到更深邃的一个很好的方法。就这样连续练习几个星期，保持对自己的吸气和呼气的长度有所觉知。这样大约一个月以后，你就会发现，自己呼吸和吸气的长度基本差不多一样了，甚至完全相同了。并且自己呼吸的深度，也会随之增加了。

还有，当我们在准备开始静坐、冥想或者站桩之前，首先需要做的就是先把心先静下来，把思绪和心猿意马收住，也就是息思虑。这一步能不能迅速的做到，直接决定了我们接下来能不能更好更快的进入深度的临在和禅定

状态。

这个时候，我们就可以使用“迅速调息法”，利用对呼吸的迅速调整和观照，让我们更快的从烦乱的杂念当中收住思绪，安静下来，准备进入更深的冥想。

我们最先要做的，就是先把急促而且不均匀的呼吸迅速的调整为均匀、流畅、安静且绵长的一个状态。只有把呼吸先调整好了，我们才可以更深入的进入到下一步的冥想，打坐等等这些练习当中。所以迅速调整呼吸就成为了我们在每次冥想和打坐之前的一个很有必要的准备工作。

首先，我们要先使用刚刚讲到的丹田式呼吸法。让自己深吸一口气，一定要吸满，做到气满丹田。并且在吸气的时候，要闭上嘴，完全用鼻子吸入气体，同时舌头微微的顶住上牙堂。等我们吸满了，腹部完全鼓起以后，停顿一小会儿，大概 2-3 秒，然后嘴微微张开，用嘴慢慢的，均匀的，自然的，把气体全部呼出去，直到隆起的腹部完全憋掉。注意，过程越慢越好，不要发出声音。当我们把这口气吐到尽头，同样也要停顿 2-3 秒，然后再进行下一轮的重复。这就是正确的，平时我们所讲的“深呼吸”，也叫“迅速调息法”。

就这样大概最多 10-20 次左右，当你感到自己开始静下来了，呼吸也变得完全的顺畅，均匀，身体也完全的放松，不紧绷了。这时候你就可以再恢复到全部用鼻子进行呼吸，我们就算是把呼吸调整好了，完成了静坐和冥想之前的准备工作。

这个方法也可以随时在平时我们很紧张或者情绪很激动的时候使用。它可以帮助我们迅速的冷静和放松下来，帮助我们回归正念的状态。所以大家一定要把这个最基础的迅速调整呼吸的方法练习并且掌握熟练。把它运用自如，会对我们修行的过程产生很大的帮助。

这节课我们讲到的：“正念呼吸”，“丹田式呼吸”，“延长呼吸”，以及“迅速调息”这几个关于呼吸的修炼方法，第一可以让我们延年益寿，聚气凝神。

第二可以帮助我们保持正念，对当下时刻提起觉知。第三来也给我们接下来可以更好的进行冥想和禅定的练习打下了一个良好的基础。

我们今天所讲的内容，都是实修中很重要很实际的内容。也是一个真正的修行者应该具备的基本素质和能力。我们对呼吸法门的运用自如，其实就是对我们身心的掌控自如。我们的呼吸原本就应该是非常的深邃，均匀而且宁静的。要静的连坐在自己身边的人也听不见。呼吸很急促，短浅，或者还有带很大声音的，要么是身体已经不太健康，要么就是你的内在是一个很烦乱，不安静的状态。当我们悟后开始起修，第一步就应该先学会如何正确的呼吸，掌握这些关于呼吸的最基本的心法。

“ 出入息 ”、 “ 数息 ” 修炼要领

接下来我们要讲的“出入息法”，其实就是指佛家著名的安那般那法门。“安娜”指的是“出息”，就是呼出去。“般那”指的是“入息”，也就是吸进来。“安那般那”，意思就是一呼一吸。安那般那是梵文，如果用中文翻译，就是三个字：出入息。

佛陀说过一句话：“生命就在一呼一吸之间”。而这一呼一吸之间到底是什么呢？其实佛陀讲的就是这个“出入息”的“息”。这个“息”，其实就是那个在一呼一吸之间的停留和静止。就是当你在这口气吐出去以后，下口气还没有吸进来的之前的那个空档，就叫做“息”。

为什么佛陀告诉我们生命就在这个空档和停留当中呢？因为在这个很短暂的刹那里，我们的妄念最少，情绪最少，基本上我们是处在一个思维空白的状态。这时候的我们最平静，最放松。

当我们把全部的注意力都放在这个空档和停留上面的时候，神奇的事情就发生了。你会感受和体验到真正的安静，体验到那个自性本来的自己。这就是“禅”的境界。这就是我们修炼“出入息”法门的目的是。

比如，当你在观照当气吐出去以后的“出息”。这时候，你如果用心去观察，就会发现有一个片段，在这个片段里你的心念是停的。就在它停的那一下，你是不呼不吸的。而那个刹那之间，其实就是你真正入静的状态。它是不乱，不燥，不冷，不热，不悲，不喜的。甚至就算你身上有伤口，你都感觉不到疼。我们现在就可以闭上眼用心去感受一下。但是记住，一定要自然，不要刻意。你每次的呼和吸，吐出去，吸进来，还有你每次停留的时候，都不要刻意的憋气，也不要刻意的拉长。要自然，顺畅，并且全然的专注。

慢慢的你就会发现，在你的出入息之间，你可以停住的时间越来越长，这就叫做“止息”。这就是你可以越来越长的在那个“静”的里头定住了，这就是你定力逐渐提升的表现。

“出入息”是一个可以帮助我们很快入静的方便法门。当我们开始修炼这个呼吸法门的时候就会惊奇的发现，原来真正宁静的去处，其实就在那儿，离我们那么的近。我们时时刻刻都在呼吸，但是却从来不知道这个存在于一呼一吸之间的安静的去处。

这就是为何人们总说，呼吸是最好的帮助我们入静的工具。因为在呼吸的过程里，本身就隐藏着静的状态。而我们要做的就是好好地去体验它，感受它，把它提炼出来，让它扩散开来。只要我们能做到把出入息两头的这个静的状态，也就是那个“刹那”给定住，那我们的杂念自然就会被去除了。我们也会很自然的从头脑的思维当中解脱出来。

寺庙里的僧人往往在刚刚开始修行的时候，都会被要求先学习以呼吸为法去止住杂乱的心念，以此来修持专注力和定力。其实专注力和定力的提升，很多都是通过我们日常的正念保持当中，也就是真正的入静以后，自然而然就可以获得的能量。

从某种意义上来说，一个普通人如果可以做到带有觉知的呼吸，有能力让自己不断的安住在一呼一吸之间。那么可以说他就已经走在开悟的路上了。所以，为了维持长时间的正念，我们必须不间断的观照自己的呼吸。

在讲完了“出入息”的心法以后呢，如果我们感到自己心念烦乱，很难进入安静的状态去修炼出入息，那么除了可以使用上一集里介绍的“快速调息法”以外，还可以使用接下来要介绍的“数息法”，这也是很多人在冥想的时候经常使用的一个简单易用的方法。

所谓“数息”，并不是数的呼，或者吸。它数的是一呼一吸之间的那个“息”。

其实很多人都数错了，如果你要是吸进来一次数1，吐出去一次数2，那么就不对了。正确的数息，应该是当你吸气的时候，在心里数1，然后呼气，心里面再同样数一次1，注意不是2，应该还是数1。因为一吸一呼之后，才会有一个“息”。

当我们完成了一次“止息”，也就是感受到了一呼一吸之间的那个安静，思维空白的状态以后，我们再一次吸气，这时候，在心里数 2，然后我们再呼气，心里面还是数 2。就这样重复下去，一直数到 10。如果我们数了 10 次，就说明我们完成了 10 次的“止息”，也就是完成了 10 次的“入静”。注意，每当到了 10 次以后，我们便再次重头开始数。10 次为一个循环，重复 2-5 轮就好。这些数字其实就像是一条绳子，它的作用就是把你的觉知和你的呼吸紧紧的“穿”在一起。

在我们持续觉知呼吸的过程中，“数息”这个练习其实只是一个起点。我们觉得听起来很简单，但是如果不能让自己持续的保持在正念的状态，很快我们就会数错。所以“数息”是检验我们此刻到底有没有真正静下来的一个很好的方法。

在我们数息的时候，一旦发现自己忘了数到哪里了，这时候千万不要烦躁。只需要耐心而又平静的让自己重新再次回到 1，然后继续开始数就可以了。直到自己可以正确的计数。一旦你觉知到自己可以持续的全然专注的数了，就说明你已经静下来了。这时候你就可以停止继

续数，只专注在呼吸本身了，可以去体会一呼一吸之间的安静了。这是一个帮你快速带入的好方法。就相当于一个梯子，你爬上去以后，就可以不再需要它了。

到目前为止，关于如何观照呼吸，我们已经讲过了：“快速调息法”，“丹田呼吸法”，“拉长呼吸法”，“正念呼吸法”，以及“出入息法”和“数息法”。如果你无法掌握和运用它们，就很难做到时刻保持正念，也很难正确而又有效的进入冥想。很多人无法顺利的冥想练习，其实就是因为他们在呼吸的部分并没有打好基础。

无论是保持正念，回归当下，还是冥想练习，呼吸都是一把最好用的“梯子”，是链接在当下时刻与我们身体之间的一座桥梁。

一个风靡全球的自我成长技能

所谓冥想，其实就是把大脑抛开什么都不想。既然称之为“冥”，就说明这个想，并非是用人间的大脑去想。而冥想的唯一目的，就是要让我们进行思维断绝，进入到一种思维空白的状态。这种状态，我们还称之为“临在”，或者“禅定”。而冥想训练就是要让我们主动的把自己置身于这种状态，让自己体验并且感受认同于这种状态。

为什么我会把这个大家都很想学，很感兴趣的东西放在比较后面讲呢？这是因为大部分的人都比较急躁，都知道或者听说冥想有多好，世界上有很多牛人都在冥想。于是习惯性的见路就走，直接上来就想学，上来就想练。但是，如果这门课程前面的部分没有吃透，自己并不明白人生和修行的真谛所在，一上来就直接练习冥想的话，其实并不会太大的效果和意义。还是那句话，一定是先有道，而后有术。有术无道，只能止于术。而讲到冥想，我们就要先从它的本质--入静开始讲起。

《道德经》里面说：“归根曰静，是谓复命。”“什么意思呢？就是说回归本根，称之为静，只有在静中才能恢复生命的本来状态。所谓“清净为天下正”，即清净才是天下万物的准则。“致虚极，守静笃。天人合一，无为而无不为。”这就是老子告诉我们的求道的方法。

其实，在众多不同的学说体系和宗教派系当中，都有自己的入静法门。比如，儒家的静坐，佛家的坐禅和内观，道家的打坐，站桩，太极，西方的冥想，古印度的瑜伽，等等等等。不管他们的呈现和操作方式如何，有多么的不同，但是底层的逻辑和目的都是一样的，都是要让我们跳出当下头脑的二元思维，破掉三维世界里的一切相，来到一个更高的维度，和肉人的习惯和情绪里剥离开，安住在此刻当下。

其实入静的本质，就是我们对自我的专注力，也就是自由意志的保持和定守能力。当我们可以做到内在真正的安静下来，才可以识别和剥离一切

外在的相，摆脱习惯，这就是西方讲的临在。但是“静”绝对不仅仅局限于必须是以一个固定的姿势静止在那里。“静”是关乎于你内在的维度和状态，而并不是你外在的呈现。

这不是一种自我的状态，而是一种无我的状态。它超越了你原先认知的自己。而这种禅定和临在，实际上才是真正的你自己。并且它比之前你认知的你自己，伟大多了。也就是说，它就是你可以看见真正的那个“你”的唯一的方式。

其实不管是打坐，站桩，瑜伽，它们的本质都是冥想。冥想练习，就是要让我们把的全部注意力都集中在当下这一刻，集中在我们身体的感觉上。从而让我们从思维活动当中强行的解脱出来，创造出一个空白。在这种空白当中，我们会高度的警惕，注意力高度的集中，但是神奇的是，我们却没有在以大脑在进行任何的思考。

那么，练习冥想到底有哪些好处呢？

首先，冥想可以很明显的减轻焦虑和抑郁等等负面情绪带来的困扰。这些情绪问题的根源其实就是因为认同了大脑中的负面信念系统，并且这种认同会让我们感觉根本没有力量离开它们。我们会不停的和头脑里面负面的故事情节以及评判纠缠在一起，形成无数个痛苦的“假我”来代替自己活着。造成这种精神困扰的核心原因，就是根深蒂固的自我评判。但是通过坚持冥想，通过体验临在当下的安静状态，大脑中的这些负面想法，慢慢的就会减弱直到消失不见。

冥想得第二个好处，就是它可以帮助我们治愈身体的疾病，其实我们很多疾病的根源都是负面情绪在身体内部的长期积累。只要你平时会有“起心动念”，那么就一定会产生情绪。它们会在我们身体里面形成各种淤堵和结节，导致我们最后生病。我们的大腿根，腋下，肩膀，胸的两侧，还有肺部，淋巴，甲状腺，都很容易就会产生结节，这就是因为负能量的积累和不通，它们都是生病的前兆。而冥想就是让我们安住在当下，当下又是唯一链接宇宙

高维能量的接口，所以冥想的时候我们的能量和平时是不一样的。

冥想的过程本质上就是让身体不再和肉人的大脑链接，而变成直接和自由意志链接，这种操作就相当于是一种深度的清洁，用宇宙的高维能量来代替平时的三维世界的低纬能量。这样就在无形之中把我们身体里的那些低频的负能量都清理出去了。所以冥想在一定程度上就是一种身体的净化与能量的提升，所以可以帮我们恢复健康愉悦的状态。

冥想的第三个好处，就是可以帮助我们启发智慧，获得灵感。因为冥想首先就会让我们暂时摆脱头脑的思考。不管是积极思考还是消极思考，它们都只能带来知识，没法儿带来灵感与智慧。而冥想就是一个免除杂念，生发智慧的过程。

我们之所以没有任何的创造力，就是因为自己无法链接高维的智慧，深陷在二元对立的三维世界的头脑思维当中了。而冥想可以让我们放空头脑，安住当下。当我们摆脱了一切三维的相，进入了临在的状态以后，我们自然就和高维智慧同在了。这时候我们的灵感才会随之迸发和涌入。这就是为什么很多世界顶级大师，牛人们都会坚持冥想的原因之一。

但是，当我们在开始冥想，打坐或者站桩等等训练之前，我们首先要搞清楚一件事儿，那就是：你到底想要通过它达到什么目的。如果连这个你都没有想明白，那么你接下来做的可能都会是无用功，甚至有可能还会适得其反。而对于真正意义上的冥想，正确答案可能只有一个，那就是：强行让我们和自己大脑的思维进行解绑，然后进入思维空白的临在状态。

事实上除了在觉知之下，我们有意识的用大脑的思考去完成一件具体事情的步骤的时候，思考才是有用的，有意义的。我们其他任何时候的思考，几乎都是重复的，并且没有任何意义的。这些思考只会给我们带来痛苦，是我们智慧增长最大的阻碍。

既然我们已经知道了，冥想的目的是就只有一个：和思维解绑。那么当我们再开始冥想时候，就要把一切都围绕在如何去实现这个目的就好，其他

的想法都是多余的。在我看来，冥想和任何的知识，学说，甚至宗教一样，都只是帮助我们内在提升的一个工具而已，不能把它作为我们追求的目标。

可还是会有很多人，他们会经常纠结自己在冥想过程种的身体和精神上的感受或者体验，包括好的和坏的。他们会不断的询问，这样的体验属于正常么？那样的体验好么？我有了怎样的体验是不是就算是得道了？听说谁谁在打坐的时候体验到了怎样的神奇而又每秒的画面，等等等之类的问题。

很遗憾，我认为但凡还在不断问出这样问题的人，就说明他根本还没有搞清楚冥想到底是在干什么，也并没有走在正确的修行道路上。

我并不否认在冥想的过程中，我们会出现一些特殊的体验和感受。而且由于每个人的身体条件和内在能量维度等等的不同，因此大家所体验到的感受也许也会各不相同。

但是我想强调的是，这些统统都不重要。它们只是自然而然的结果，可能这些结果会让你很愉悦，很放松，感到很神奇。但是，一定要记得，这并不是我们冥想的目的是。我们冥想唯一的目的就是与思维的断绝。让自己体验和适应没有思维活动，没有大脑干扰的安静的状态。只要我们可以实现这一点，那么就是做到了正确的冥想。其他的都不重要，包括我们冥想的姿势和环境。

除此之外，还有一些人会一直纠结在冥想过程中自己出现的各种问题，以及不舒服的感受上。比如一直无法停止脑子里的杂念，胸闷心烦头蒙气短等等不好的感受。他们会因此担心自己是否做错了，甚至还会害怕自己会走火入魔，或者自己根本就不适合做冥想。

其实这些担心和纠结都是多余的，全世界有好几亿的人都在练习冥想和打坐，我们有听到过谁因为“操作不当”而出现事故的么？如果没有，那就让自己头脑的胡思乱想停止吧。这些人最大的问题，就是带着自己的思考，带着自己对冥想的评判去进行的冥想。这样怎么可能成功呢？

至于在冥想过程中出现类似憋气，喘不过气等等的状况。其实这个也

不用担心，这就好比你一直以一个错误的姿势坐着，比如弯腰驼背。然后突然坚持挺直坐，那么你肯定会不适应。我们已经以错误的呼吸方式呼吸了几十年，已经陷入在头脑当中几十年，却突然让自己做一些反习惯的事情，那么不适应就会是十分正常的现象了。如果你感觉自己的躯体感受十分严重，那么可以先选择平躺着去练习前面讲过的几个调整呼吸的心法，让自己慢慢的适应就可以了。

最后，当我们已经明确了冥想的目的，以及充分了解了冥想的好处，并且做好了心理准备之后，接下来，我们就可以准备进入到冥想的“前奏”阶段了。

唤醒内在力量的秘钥

既然冥想和金钱一样并不是我们的目的，而它应该只是一个好用的，帮助我们修行和提升的辅助手段或者说工具。

我们冥想一定不要拘泥于形式，比如坐姿、复杂的双手摆放位置（手印）、以及特定的穿着和环境。你也不一定非得来个标准的莲花双盘坐，穿的看起来仙风道骨，把自己搞的像个得道高人一样才可以进行冥想。也没有必要非得弄个香薰，布置一个禅意十足的环境，再配上禅意十足的音乐，甚至躲到山里寺庙里才去进行冥想和禅定。这些都是误区，也都是我们修行的阻碍和执念。我们需要首先把它们都给拿掉。

其实我们进行冥想或者打坐，只要是在一个相对安静舒服的环境下就可以。至于姿势也是只要自己觉得舒服就好，有没有音乐的引导都可以。你可以随意的单盘、散盘、或者跪坐在垫子上、床上、或者沙发上，总之怎么舒服怎么来。你甚至还可以平躺，侧卧，甚至是站着（站桩）。但是不管怎样，你的身体都得正，背要尽量都要打直，不能蜷缩在一起。比如儒家的静坐就是直接正襟危坐在椅子上的，并没有其他更多的讲究。

当然，如果我们选择坐着的话，那背后最好要有个靠的东西，否则腰部的肌肉会紧张，会有一定的影响。双手呢，一般就采取佛家里比较简单的定印就好了，就是右手四指的背面平放在左手的手心，左右大拇指轻轻扣住，然后平放在小腹上。或者你就双手自然平方在大腿内则也可以。

至于穿什么衣服，在哪里进行冥想，这就更不重要了，夏天你在家光着膀子都可以。但是记住，不管春夏秋冬，你的双腿，最好都用毯子或者毛巾被盖起来。这主要是为了保护膝盖，因为如果你每天练习，哪怕只有十几分钟，膝盖也是很脆弱很容易受凉的。

冥想和打坐只是帮助我们入静的一种手段，所以千万不要本末倒置，去一味地追求打坐，冥想的时长。觉得可以坐越久就越有功夫，那你干脆去

和木头桩子比好了。这叫坐枯禅，属于浪费生命。六祖慧能，和王阳明都是极力反对坐枯禅的。你坐上一年，那自己和一个枯木头有何区别呢？我们的人生就失去了对现实当下的承担，失去了在事上磨练的大好机会。

关于我们每天冥想练习的时长，我个人建议，初学者每天早晚各10-20分钟。可以根据自己的状态和条件适当的延长，但是单次最好也不要超过40分钟。拿我个人来说，我是每天早晨起来静坐10-15分钟，每天晚上睡前，再静坐15分钟。大家可以根据自己的情况，因人而异。如果你有焦虑或者抑郁症的困扰，或者你的专注力已经特别的弱了，那么你可以每天适当地延长这个时间。因为你更加需要提升定力，给自己的大脑踩踩刹车。

至于还有一些人，他们执迷于通过打坐冥想，单纯的去追求某种神秘的精神高潮或者躯体体验，或者想在一种虚空中一味的寻求解脱和逃避。这样就更加跑偏了，打坐已经成为了他们逃避现实，追求另一种低级欲望的工具，这和吸毒并没有太多本质上的区别。因为那种所谓的天人合一，与宇宙合为一体的神秘体验，其实通过一些特定的药物和化学物质也可以实现不是吗？

好，当我们一切都准备就绪，开始要正式进行冥想训练的时候，我们要做的第一件事，就是王阳明讲的三个字：息思虑。这是我们冥想的第一步，也就是我们要迅速的把自己的状态由“动”调整为“静”，快速的让我们的大脑和身体都舒缓下来，进入到深度冥想的预备阶段。而息思虑最方便最有效的方法，就是我们前面讲过的“迅速调息法”。它具体的步骤就在《专注法门 第三集 如何正确的呼吸》的内容里面。让自己先进入到深入，绵长，均匀的正念呼吸状态，是我们进行深度冥想的一个最好的前奏。

除了“迅速调息法”以外，还有另外一个非常简单实用的迅速调整状态，拉回注意力的好方法，那就是“倒读书法”。这个方法很简单，那就是找到任何一本书，随意的翻开一页。然后你就从这一页的最后一个字，开始专注的反着往前读。可以微微的读出声，使用正常语速就可以。一般来说，全然的

读上一页，基本上脑子里的杂念就可以断绝的差不多了。

这是一个很好的快速息思虑的方法。因为我们平时读书看的文字，都是完全符合我们的思维和认知习惯的。而倒着读呢，恰恰就是完全的和思维反着来，把我们的思维习惯彻底的打破。为了可以不读错，我们就必须要把当下全部的注意力都放在倒读书这一件事情上。从某种意义上来说，这就完全阻绝了我们的思维在文字上延伸的可能性，让我们没有任何进行思维活动的机会。

最后，我们不妨再做一个特别有意思的实验，你可以现在就开始用你全部的注意力去观察你的大脑，目的只有一个，那就是要看看从现在开始算起，到底多久以后你开始产生了第一个念头，还有这个念头具体是什么。如果你可以全然投入的，调动起你全部的警觉心去做这个实验，你就会惊奇的发现，你平时杂念纷飞，思绪不断的头脑，竟然是过了很久以后都不曾产生一个念头，哎？这是为什么呢？

答案很简单，因为刚才，你已经在不知不觉中成为了你头脑的侦探，成为了你自己的观察者，你刚才的状态，就是临在。这个实验充分的说明了，只要你开始观察，那么你的头脑就再也无法用思维来占有你的专注力，夺走你的意识了，你就是自由的。这个心法，我管它叫做“守株待念”法。

总之，不管是以上我们使用的“迅速调息法”还是“倒读书法”，亦或者这个“守株待念”法，它们都是在我们正式的进入深度冥想之前，帮助我们快速的“息思虑”，止住杂念的心法。也都是我们下一步进入深度冥想的很有效果的“前奏”。

进入深度修炼诀窍

当我们已经快速的完成了冥想的“前奏”——息思虑以后，此时我们的注意力仍然是全部的停留在自己的呼吸上。现在，我们就要继续把呼吸当成入静的梯子，使用前面讲到的“出入息”和“数息”的心法，让自己全然的去体验那种安静的感觉。这两种心法具体的步骤就在《专注法门 第 4 集》的内容里面。这就是冥想的第二步。

注意，在观照呼吸的全过程，我们都要保持正念。吸气的时候要感受空气通过你的鼻腔，摩擦着你的鼻毛，进入到你体内。同样，气体呼出去的时候也一样，要感受它们是怎么出去的。紧接着我们就全然的用所有的注意力去感受那个出息以后的空档，感受那个静。（这里可以选择性的使用“数息”，也可以不用）需要注意的是，即使我们在之前的“前奏”中已经完成了第一轮的快速“息思虑”，但是在我们现在的观照呼吸过程当中，很有可能有一些思虑和念头会再一次的升起。尽管它们会不断的把你的注意力再次的从呼吸上拉走，或者让你不断的数错。但是不要紧，这都是特别正常的。当这些想法来的时候，我们千万不要排斥它们，不要抗拒。要允许它们的出现。我们要以一种慈悲心去看着它们的到来，不要做出任何的评判和分析。就静静的看着它们来了，然后又走了，然后又来了，又走了。我们要做的就是不断地再重新把注意力拉回到呼吸上。慢慢的这些念头开始越来越少，自己的呼吸也越来越顺畅和平稳。最后直到自己再也没有一丝杂念，全然的安静下来。

这时，我们就可以很自然的从呼吸这把梯子上下来，把注意力从呼吸上全部转移到我们的身体上来了，准备进入到更深层次的冥想。

如果说思绪就像一批野马，那么冥想和打坐就像是驯服这批野马，然后再给它套上一个缰绳的过程。佛家一般用的是念经，观心，参禅，参话头儿等方法，而道家呢，就是守窍。守窍是什么意思呢？就是把从思绪和杂念当中拉回来的注意力都定守在身体的某一个地方。就像《道德经》里说的：

“有欲观窍”。“欲”就是指欲望和杂念。“观”呢，就是指内观和意守。所以道家的守窍，其实就是两个目的，第一：驯服念头。第二：守住注意力，聚集精气。

大家都知道，本实修体系一向都是去宗教化的，向来不局限于任何一家一派学说。哪个好用，我们就拿来当工具，用完就放下。在冥想打坐这项实修的必修功课里，我个人的主张或者说本体系的主张，就是前半部分我们使用观照呼吸的心法做一个带入，然后当我们逐渐进去以后，就把注意力从呼吸上拿开，让我们的呼吸保持自然均匀即可。

那么问题来了，在本体系里冥想的下半部分，我们的注意力要都转移到哪里去呢？在这里，我们选择了道家的“守窍”法门。当然了，如果你已经有了很深的佛学修为，或者已经身为佛门弟子，那就完全可以坚持使用自己熟悉的入静法门。条条大路通罗马，只要能达到同样的目的就没有问题。

再回到道家的“守窍”，那我们到底要守哪里的“窍”呢？人的身体一共有365个穴位，其实严格来说每个穴位都是一“窍”。甚至人身上的每个毛孔也都算是一“窍”。我们当然不可能守这么多。其实道家说的守窍，通常来说是指守“丹田”。丹田呢，又分为上中下三个。上丹田就是我们的“印堂”，大概在两眉之间这个地方。中丹田呢，在心窝附近，也就是胃部这个地方。下丹田大概在我们肚脐下三寸左右的地方，也可以简单的理解为下腹部。道家认为这三个丹田分别代表了我们的精，气，神三个大本营。所以你看站桩时候，双手抱的位置，就分别是这三个不同的位置，也就是上中下三个丹田。

我们在打坐冥想的时候，通常更流行选择守上丹田。我们把全部的注意力都打到两眼之间，鼻梁的根处，然后死死的守住。注意力不能乱跑，一跑就要赶紧拉回来，直到最后全然的进入。

在这里，我不想过多地去强调全然的进入禅定状态以后的身体和精神感受和体验，因为每个人可能都会有差异，并且我强调过多次，这并不是我们练习冥想的目的。重要的是我们以这种思维空白的“临在”状态的存在，和

高维能量的链接。

其实我们在睡前，就在床头进行一次这样的冥想就特别好。对失眠和睡眠质量的提升都有很大的帮助。让自己在睡觉前从大脑连续的被迫性思维中摆脱出来，清空念头，放下思绪，让注意力全部都回到身体上。然后我们再不带着思绪和念头放松的躺下，自然就可以进入到更好睡眠状态里了。不过注意，我们要在冥想结束之后就直接睡，不要再去刷手机或者干其他。总是目标就是让睡前冥想，把头脑放空来代替我们睡前刷手机看电视，以及满脑子的胡思乱想。

然后我们在第二天早晨起床后，可以再进行一次冥想练习。把昨晚在梦中所产生的负面能量和情绪都彻底清空，让我们的一天在神清气爽元气满满的状态下开始。早晨的状态很重要，决定了我们这一天的状态。所以一定要先把负面的情绪和念头清空，找到当下那种宁静的淡淡的喜悦的状态，然后再开始一整天的工作和学习。如果有抑郁症的朋友，可以在自己卧室床上的头顶位置的天花板上贴一个笑脸。每天早上起床睁开眼睛的第一件事，就是让自己盯住那个笑脸，然后开始笑。先微笑，然后再慢慢的笑出声，笑5分钟后再下床。一个正能量的早晨蕴含的能量是巨大的，我知道有好几个朋友都是坚持用这一招让自己的问题得到了很大的改善。

另外，对于一些在冥想训练之后会有胸闷，气短，咳嗽，头晕等等不舒服感觉的朋友们。你们可以在每次冥想结束后增加一项单独的加餐训练--在每次冥想结束以后，进行10-20次的“有声吐纳”。

具体就是在每次吐气的时候，张开嘴，并且都要发出“啊”的声音。声音可以大点，记得每次都把气吐到尽头。同时还要使用“丹田式呼吸法”。你会发现，自己的负能量瞬间少了很多，胸闷头蒙等等不舒服的感觉也消失了。不过记着在做这项练习的时候尽量要保持自己一个人。因为多少有点像神经病，吓到别人就不好了。

最后，我在这里为大家介绍的冥想的具体步骤，相对比较完整和复杂。

因为考虑到有很多之前完全没有接触过冥想训练的“初修”的朋友们。但是只要明白我们进行冥想的目的是什么，那么就可以随时根据自己的情况和进展进行步骤上的调整了。比如现在我自己每天的冥想练习，一般来说，我会通过大概10次左右的对呼吸的观照，也就是把注意力全部放在空气进入我身体的过程上，并且在每次把气体全部吐出去以后，去全然感受一呼一吸之间的安静。很快呢，我就会觉察到自己已经真的静下来了。这时候我就会直接进入对“上丹田”的“定守”。并且，我平时还会随时随地在需要的时候，让自己迅速的进入冥想状态。当然了，我的情况只是在这里给大家做一个参考，我们要时刻对自己的真实状态保有觉知，时刻知道我们自己当下在哪里，正在做什么，要实现什么。这样就能找到适合和属于自己的节奏和方式。

找到心流有如神助

前面我们讲了如何以道家的“守窍”心法来进行更深层次的冥想训练，这是我们在日常生活当中修炼定力最有效的方法。

道家所讲的“守”，顾名思义一定是静态的。它代表了我们传统的东方传统文化和智慧。既然有“静态冥想”，那么到底有没有“动态冥想”呢？答案是有，那就是我们听过的来自于西方的“正念冥想”。具体来说呢，就是去全然的感受我们的身体，就像是对我们身体的内部做了一次深度的“扫描”。整个过程当中使用的就是我们前面所讲过的“正念”的心法。还记得么？只有我们的身体是永远属于此刻当下的。所以道理很简单，只要我们把注意力全部放在身体的感觉上，就一定是让自己留在了此刻当下。

正念冥想在“前奏”的阶段，和之前我们讲的静态的守窍冥想一样，也同样可以利用“迅速调吸法”或者“倒读书法”，“专注静物法”等方法快速的完成状态调整。然后再通过“出入息法”（或“数息法”）去观照自己的呼吸，借由呼吸来“入静”。

接下来，在正念冥想里，与“守窍”不同的是。我们将要进行一个“动态”的对自己的身体内部扫描和观察的过程。注意，在这个过程当中，并没有使用到我们的大脑。我们需要以自己全然的专注力，也就是自由意志去完成。

我们可以先练习从身体的局部开始。当我们通过观照呼吸，已经进入了思维空白状态以后。紧接着，我们可以先从感觉自己的右胳膊开始。让我们的注意力从肩膀，贯穿到自己右手的手指尖，从内在去感受自己的整条右胳膊。感觉右臂内部细微的能量流动，感觉右臂的重量和体积，然后再慢慢的放松我们的整个右臂。过程中我们所有的注意力都必须全部集中在自己身体被感受的地方，不能有任何的杂念。

接下来，我们在用同样的方式，去感受从我们右边的屁股，到我们的右脚尖整条右腿。同样我们全然的去感受它的重量和体积，以及内部的能

量流动。然后再放松。然后我们再继续全然的去感受我们的左腿，左臂，腹部，胸部，脊柱，后背，脖子，脸，头部。直到我们的注意力在自己的身体上走完一遍。注意，过程中当我们的注意力一离开那个部位的时候，就同时放松它。我们就这样重复扫描和感受我们的身体 2-3 遍，这就是一次完整的正念冥想过程了。

当完成一次高质量的正念冥想，你的全身都会彻底的放松下来。你甚至可以感觉有一些负面情绪被排出身体之外了。这个过程当中，有的人会有流泪，打嗝，放屁等身体反应，这些都属于正常的生理现象，不用管它。

对于我自己来说，每当我清楚的知道，自己又经历过了一次内在情绪的能量的波动，或者当我敏锐的察觉到了自己身体内部的一些微妙的变化和感受，比如酸痛、胸闷等等。我都会静下来使用正念冥想给自己身体的内部进行一次彻底的“扫描”和“大扫除”。

在这个过程当中，我们会很安全的和自己的身体一起安住在此刻当下。不同于静态“守窍”冥想的是，在做正念冥想的时候，我们可以配和一些正念冥想的引导音乐。网上应该就有很多不错的免费音乐可以下载，我在这里向大家推荐一首，名字叫做《法老的守护者》，这首就很不错。

到现在为止，东西方流行的两种不同类型的冥想我们就介绍完了。冥想的确是在日常生活中提炼定力和专注力最好的方法。作为一个真正在生活中实修的修行者，应该把冥想练习作为每天必修的一份功课。我们在坚持修炼冥想一段时间以后，一定会发现当我们再次遇到业力发生的时候，可以更好的对专注力做到“定守”。不会再轻易的被惯性和情绪带走。这让我们向着光明的良知又靠近了一步！

另外，还有一种很好的提炼我们专注力的方法，那就是去全然专注的做一件自己感兴趣的事。但是这里面大家存在了一个普遍的误区，认为一定要先找到和培养一个爱好，和兴趣，然后再在这个爱好的范围里找到一件事情去专心的做好它。但是我们搞反了，其实我们如果可以做到真正的放下头

脑，认真专注的去做一件事，那么就会发现，其实我们都会对这件事产生热爱并且感兴趣的。哪怕是我们平时无法静下心来去全然投入的学习和工作，还有日常生活中的，比如浇花喂鱼收拾家务看书运动等等这些很平常的事情。事实是，只要我们可以做到专注，任何事情都有可能让我们热爱起来。

而这个时候，你只需要在众多你热爱的事情当中找到一个自己最热爱的，又很正向，最好还能成就他人的事情，去长期专注的做下去就好了。往往你会在自己全情投入之后，收到意想不到的惊喜。甚至很有可能找到属于自己的天命事业。

以前之所以我们发现不了，感受不到，是因为我们以前都是干着这个事，心里却想着别的事。所以根本就不可能热爱我们手头上正在做的事并且对它产生兴趣。而做事的最高境界就是，我做一件事，只要我的觉知告诉我这件事是我当下应该做的，那么我就以正念的心法，把所有的专注力都放在这件事情上，全然的去感受和它相关的每一个细节，每一个细微的流程，头脑中没有其他任何的杂念。这就是所谓的心流状态。

所以，不是我们在心乱如麻的状态下去寻找一个兴趣爱好，而是我们要先让自己静下来，让我们擅长的感兴趣的事情自然而然的呈现。除此之外，一个真正的爱好一定是要拿掉了和别人攀比，完全不在意别人的眼光，哪怕是你自己一个人也可以完全沉浸其中，心甘情愿把所有的注意力都放上去的，这样的爱好才是真正的爱好。我们要找到这样的爱好，或者事业，让自己在独处的时候也可以享受孤独，并且不断的在这件事情上滋养和提炼自己的专注力。为什么更高级的人都喜欢独处呢？就是因为他们都拥有真正的那个让自己“偏爱”的事情。

收官词 请现在开始你的天机实修

这门课听到现在，我想大家已经彻底明白了我们为什么要修行，以及修行的本质到底是什么。同时我们也已经掌握了最核心的提升专注力定力和觉察力的方法和技巧。

到现在为止，我们这个实修体系的主要内容也就暂时告一段落了。希望大家在系统的学习完以后，已经建立起了一个完整的，属于自己的实修体系。而这个体系就是那个可以支撑你在这个充满了幻相和习惯的世界里，在你自己强大的业力之下，可以守住自由意志，不迷失自我，不让自己成为习惯和情绪的奴隶的一个强有力的“支点”。

和其他宗教或者修行体系不同的是，我们并没有过多的纠结在头脑层面的认知和道理上，也没有过多的指引大家如何“顿悟”。我从来不认为我们可以通过“明白”些什么而得到实质的内在提升并且因此而获得智慧。所以我们的这个实修体系似乎有一些违背了大家的习惯和认知，一直以来人们都习惯了幻想通过“老师”所讲述的东西直接获得结果，直接把多年困扰自己的问题解决掉，可是我却认为这是一个最大的妄念。

因为在你的定力和专注力没有得到切实提升的前提下，任何让你觉得当下“舒服”“通畅”的东西，都只是一口浓浓的“鸡汤”而已。你也根本无法通过它们把你的修行落实到日常生活当中的实处。当你曾经累积的业力再次呈现的时候，你会又一次无情的被打回“原形”。

我们的体系也不会带着大家去深究我们深重的业力到底来自于何处。这就像我看到你已经掉进了一个大坑之中，这时候站在坑外面的我只会想着赶快给你递下去一根绳子，然后看着你努力的爬上来。而不会坐下来和坑里痛苦的你一起研究你究竟是如何掉进去的。

以前的业力已经种下，无谓对错，都已经不再重要。我们要修的是接纳和允许一切发生的慈悲心；我们要修的是在业力之下如何定守，做到如如

不动，不再造新业；我们要修的是如何在事上磨炼，在日常生活中自我修炼，提升自己的定力觉察力和专注力。最终我们要让自己成为那个时刻都可以提起一念觉知，知行合一的那个真正的自己。

当我们可以停止做无意识的自动化反应，从此不再造新业，并且同时可以平静的接纳并且允许曾经的旧业慢慢的发生。那就是我们最好的生命状态不是么？

还有，我自己并不认为我有资格做任何人的老师，充其量我只是大家实现内在觉醒过程当中的一个催化剂。大家所承受的一切苦难，和取得的一切突破和提升，其实都是大家自己的造化。

我相信这门课程的内容已经给大家指引出了一个非常明确的实修方向和路径，并且只要大家按照课程当中的心法，去坚持实践、验证和自我修炼，就足以解决大家目前绝大多数的内在问题。当我们内在的问题不存在了，世俗层面的问题自然也都会迎刃而解。

下面我附上这个实修体系的核心导图。《和痞悟一起实修》最重要最核心的修炼心法就在里面。希望大家可以时刻对照，把修行切切实实的落到自己日常生活中的每一处。我在这里祝大家越来越通透，越来越知行合一，内心也越来越平和宁静。

附录：加餐

如何做到接纳

这一集有加餐内容，我们来再深入的讲一下如何让自己做到接纳。

我们有太多的痛苦其实就是源自于我们内心对当下的不接纳。唯有接纳，才会让我们从不断的评判和对抗当中解脱出来。只有当我们接纳了这个当下的真实时刻，我们才能从过去和未来的虚相当中剥离出来，进行自我观察，真正的活在觉知之下。

一旦你不接受眼前任何的“已发生”，那么“过去”就会像一个吸盘一样牢牢地吸住你，让你不断的升起评判和反抗。而这就是你失去当下，抱着过去不放手，一直精神受苦的根源。

但是在我们的现实生活当中，因为人们的习惯往往都是在第一时间用“分别心”把一切事物和发生，都区分了好坏、善恶和自己的喜恶。然后只接纳自己想要的，排斥和对抗自己不想要的。

然而，真相却是你已经得到的那些你想要的，注定有一天都会失去；那些你不想要发生的，也注定有一天都会发生。所以，对待当下一切真实的发生，除了从内心深处真正的接纳它们以外，我们并没有其他的选择。

首先我们要明白一点，所有此刻的发生都是我们曾经累积业力的呈现，以及因果的成熟。不管我们允不允许，它们都会发生，也都已经发生了，不是么？你曾经种下的因，早晚都会结出一个果。

比如，你经过好多年的过量饮酒，熬夜，抽烟所埋下的病根儿，并不会因为你最近几年开始的规律健康生活就百分百不发生，你顶多只是在降低它发生的概率。再比如，你许多年前深深伤害过的人，也并不会因为你现在的与人为善就百分百放弃报复你的机会。还有，我们在从童年时期的原生家庭开始就被注入的业力和社会习惯，也不会因为我们现在开始了实修就从此停止影响和折磨我们。

所以我们修行的真谛，就是要让自己可以平静的接受一切当下的发生，不执着于任何的结果。时刻都保持觉知，不让自己陷入到任何的情绪和惯性当中，继续安住在当下，不让自己造下新的业力，持续的种下善因，为的就是改变未来的果。

大家一定都知道蝴蝶效应，“一只南美洲热带雨林中的蝴蝶扇动几下翅膀，就可以在两周以后引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。”其实蝴蝶效应只是关于混沌学的一个比喻，说的就是事物发展的结果，对初始条件具有极为敏感的依赖性。而这只扇动翅膀的蝴蝶，是不是像极了我们曾经累计的业力呢？我们每个人都在这个世界上生活了几十年，只要是在尘世当中生活，和世界进行交互，你就会造业，就会产生因果。你就像是这只正在煽动翅膀的蝴蝶，并且煽了无数次。而这些能量迟早都会在未来的某一天，和我们当下的能量进行干涉和叠加，在机缘成熟的时候，产生出相应的果。而这些果，就会对我们当下的轨迹产生影响。

之所以佛家从来不讲努力，是因为努力永远都是指向一个期待中固定的结果。而事实上，由于我们曾经的业力因果的积累和传递，我们永远都无法百分百的把握任何当下的结果不是么？所以，佛家只说精进，因为精进指的是我们当下的提升，目标只是在于自己有没有实现提升，有没有在具体的事情上做到知行合一，并无关乎于任何的结果。这就是所谓的，但行好事，莫问前程。

没错，只有先全然的接受当下所发生的果，才能继续安静的安住在当下种因。而真正的接纳，我们首先就要先从自己开始。允许和接纳发生在自己身上的一切结果。在前面第二十集里，化解我们负面情绪的大前提，就是要首先接纳我们自己的负面情绪的发生，允许我们自己身上的业力呈现。我们并不因此而对自己进行任何的评判。只有在这个前提之下，才会有后面的剥离和内观，才会有在当下的实修。只有我们全然接纳了自己的不美好，才会接纳别人，接纳这个世界。如果想要安住在当下，那么前提就是你必须要接

纳当下所发生的一切。

最后教大家一个可以很好的引导我们做到内在接纳的，非常管用的心法。那就是不管在和别人进行沟通，还是在和内在的自己对话的时候，无论面对任何的问题和情况，先不要管你接下来要怎么处理，你只管要求自己在每一句话的开头，一定要先说出“是的”，“没错”，“的确如此”，“是这样的”等等这样的表示强烈的肯定和接受，认可和承认当下事实的词汇。这些词汇当中都蕴含着正向而又强大的让你可以接纳当下的能量。一旦你鼓起勇气，和习惯反着来，先让自己勇敢的说出这些词汇，你就会发现，它们真的会帮助你从“对抗”的情绪当中跳脱出来，直面当下的实相。并且这样做还可以帮助你从临在的角度，感受到你之前完全感受不到的，自己以及其他人的情绪。从而帮助你实现和他人以及“自己肉人”的共情。

假如人生就是一场“即时的舞台剧”，那么一定记住，让自己的台词永远都从“Yes”开始！

什么是觉知

今天我们再做一集加餐，到底什么是觉知？还有，时刻提起觉知到底是在说什么？

觉知这个词的意思如果从字面看，其实很简单，就是“觉察”和“知道”。所谓“觉察”，指的就是你的“觉察力”和你的“警觉心”。而所谓“知道”，指的就是你拥有可以对当下一切的发生做出正确区分的“智慧”。具体可以参考前面咱们发过的《什么是智慧》这一集有加餐内容。

所以我们一直说的“提起觉知”，“在觉知下生活”，其实意思就是说，首先我们要时刻都要保有警觉心，警觉什么呢？警觉自己的专注力是否正在被各种杂念带走，警觉自己是否正在陷入情绪，欲望和习惯里失去觉察力和判断力，警觉自己是否又在进行各种无意识的“思考”和“造作”，等等等等。

话说你们知道一些禅宗大师是怎么修炼自己弟子们的警觉心的么？他们会拿着一根木棍，轻轻的走到弟子的身后，然后突然的敲上去。如果这个弟子保有足够的警觉心，那么他就会在师傅的棍子落在自己身上之前敏锐的觉察到，并且躲开。这就说明这个弟子平时的修行很好，杂念少，专注力足够强。相反，如果这个弟子的警觉心不够，就会被棍子打到。那么就说明他平时心不静，杂念多，专注力也不够强。

说到这儿可能有人会问了，这样听起来时刻保有警觉心是不是太累了，搞得自己这么紧张？错了，你如果这么想，那只能说明你是把警觉心理解为提防有事发生的念头了。而高度敏锐的警觉心，包括强大定力和觉察力，其实只是一个具有高频而又强大的内在能量场域的自由意志，或者说能量意识的自由度十分强大的灵魂，所自然就具备的功能。

所以，不要在下功夫之前去纠结这样那样的问题，当你的内在提升到一定的程度，你自然就会拥有这些伟大的功能。就好比，如果你只是一根小蜡烛，那么你的光亮就很微弱，你就只能模糊的看见你眼前的这一点儿，并且

一阵小风就把你吹灭了。相反，如果你像一个小太阳一样，那么你就会把四周围全部都照亮，你就会把你周围的一切都看的无比清晰。

关于如何提升和修炼我们的警觉心和觉察力，在我们课程的内容里其实都有讲到，比如我们的正念练习，就是特别好的提升警觉心和觉察力的方法。

至于觉知当中智慧的增长，那就一定需要我们在各种经历和逆境当中，通过不断的事上练，在实践当中去验证我们的体悟，验证我们的本自具足。当机缘到了，我们就会在某个临在状态下的瞬间实现顿悟时刻。这就是智慧增长的方式和路径，绝对不是你只通过看几本书，听几节课然后什么也不做，就可以让自己成为一个智者了。

所以，当再说“提起那一念觉知”的时候，我们就要知道这指的是：我们要觉察到此刻有什么内容正在发生，比如一个起心动念，比如内在升起了某种情绪。甚至我们还会对接下来即将可能会发生内容保有一种警觉。并且你还要在这个基础之上，要瞬间用你的智慧，对这些正在发生的内容进行正确的区分。

以上全部的这些功能，在佛家就叫做“觉知”。王阳明则称之为“良知”。注意关键的来了，这其实是我们光明而又本自具足的“自性”或者说“佛性”所应该具备的功能。

佛陀为什么会说“人人皆具如来智慧德相”呢？所谓佛，其实就是觉悟的人。人一旦觉悟了，时刻都可以做到与“觉知”同在，也就是拥有了觉知的功能。用王阳明的话说，就是一个人良知光明，时刻都可以做到知行合一。那么这样的人，就是觉性圆满了，也就是所谓的成佛了。在儒家，也就是成为真正的圣人了。

我们课程里讲的提起觉知，其实也就是王阳明所讲的“致良知”。而提起觉知和致良知的过程或者说基础，则是你的警觉心，定力，觉察力和专注力的提升。这也是咱们这门课程主要给大家讲的路径和内容。也是其他很多实修体系里并没有去强调的内容，但是这些才是修行正确的方向。

讲到这里，我们是不是觉得“提起觉知”好像包含了很多东西，很难很复杂对吧？但是我告诉你，对于一个真正的觉着，这一切都是在刹那之间完成的。这其实也是我们修行最终要去向的地方，最终想要实现的功能，这就是那个所谓的“正觉”。

最后，有一个学生用户朋友问了一个很好很尖锐的问题。他问：“既然说要时刻都提起觉知，那么如果我把所有的注意力全部都放在学习这件事上，比如进入心流状态了，那么我不就没办法对学习这件事保持觉知了么？”

首先，我要先给这位小朋友点个赞，因为你问的是一个真问题。并且是一个很深的问题。他这个问题其实就好比在问：“我们总说不要有执念，那时刻提起觉知，或者致良知，是不是让我们又多了一个新的执念呢？”事实上，这也是用户朋友问过我的一个好问题。

那这个问题就让禅宗大师来替我回答吧。禅宗大师说：“我们存在的这人世间，原本就都是由各种相所构成的。可是我们却要在这复杂烦乱虚幻的充满了相的世界当中修行、自渡、去往彼岸，走向觉悟。那么，如果在所有的执念当中，唯有“提起觉知”这个执念，才是可以帮助我们渡河，最终到达彼岸的那条“小船”，那么我们就大胆的用它便是。但是记住，既然你已经知道了它亦是一个执念或者说工具，那么倘若你有一天真的可以到达，要上岸的时候，记得，就不要再背着这艘小船了，你可以把它也一并放下了。”这段话值得我们深思。还记不记得在课程里面我也说过，所有的学说体系，书籍，课程，包括我，其实也都是你们的工具，用完了记得要放下。

那么，现在我再翻过头来回答一下这个学生朋友的问题。在你学习时候短暂而又美好的心流状态，难道不正是你一直在苦苦追求的那个相对来说的，暂时的“彼岸”么？一个人的心流状态，可以说是无比宝贵，可遇不可求的，一般最多只有20分钟到-2个小时不等。你之前一直问我如何才能进入心流，而你想要进入心流的前提，正是你要时刻提起觉知，让自己的专注力不被任

何一丝一毫的杂念所干扰，为的就是把所有的注意力都全然的集中在你当下的学习上。可是假如你已经全然的进入了心流，已经实现了这种灵肉合一的临在的状态，你又何必纠结帮助你实现它的“工具”呢？更何况，你现在还没有实现它，但是你却已经开始各种纠结担忧了，这就是普通人最普遍的问题。

我们所有人都一样，要少些幻想，少些纠结，少些担忧，既然已经知道了彼岸在哪里，那就找到可以自渡的那条船，坚定的朝着它去。如果我们在觉悟的道路上只有通过“提起觉知”这艘“小船”，方可“渡河”，那拿起它又有何妨呢？正所谓“执此一正念起，却破除了万千妄念”。

不过，假如你还是觉得时刻提起觉知，保持正念会让你感到紧张，不安，不舒服，不习惯，有压力。那么你不妨问问自己，当自己之前的几十年一直都无意识的陷入在众多的社会习惯和执念当中时，难道就不会承受精神上的痛苦和各种业力因果所带来的苦难折磨么？那么这些痛苦烦恼和你现在所纠结的这些紧张，不安，压力相比起来，孰轻孰重呢？难道这不正是你选择修行，选择从内在改变和提升的原因么？

我们这门课程所讲的内容，其实都是完全在你的思维和认知习惯之外的东西，甚至是完全反认知，反习惯的。然而，你却已经习惯了在自己的认知和思维习惯当中，以这些虚假的“我”存在，即使它们不断的让你承受着痛苦和折磨。之所以会这样，是因为你只能通过对它们的认同而获得存在感，否则你就会因为失去存在感而感到不安。

可是我们的实修心法恰恰就是在帮助和指引你从这些对“假我”的认同当中剥离出来不是么？而每当这个时候，这些“假我”就一定会制造出压力，紧张和不安，甚至恐惧等等等等来试图阻止你摆脱对它的认同。可是，直面和承受这一切，从无意识的受苦，变为主动的，有意识的受苦，这就是你想要回归真正的自己，所必须要付出的代价和承受的现实。

还是那句话，我和这门课程，充其量不过是一个指南针，一张说明书。都只是工具而已，只能给你指明方向和路径，至于你最终能走到哪里，那就

要看你自己的选择，信念和造化了。

吸引力法则 (1)

“吸引力法则”，大家或多或少应该都有听说过。但是我相信，能够通透的了解它的奥义，并且还可以正确自如的把它运用到生活当中的人却是凤毛麟角。正好也有很多用户朋友们都希望我可以在咱们的实修课程里，把“吸引力法则”做成加餐内容。好的，安排。

我首先想说的是，如果你现在对吸引力法则的印象和理解还是停留在要“每天对着宇宙下订单”，以及只要不断的在心里面想着你想要得到的东西和做成的事情，然后你就可以心想事成，得偿所愿了。那我只能说，你太天真了，可能是成功学的课听多了。这种对吸引力法则扭曲的理解到头来不仅不能帮助你获得这些世俗的成功，相反，它还会害了你，让你失去与当下真实世界的链接，活在虚幻的想象当中。最后甚至会患上精神绝症，越来越痛苦。

我不否认吸引力法则当中的确是有讲到，我们可以通过改变自己的心念和言行来重设自己的潜意识，从而进一步再去改变我们在现实世界当中的发生。但是，如果抛开特定的前提以及重要条件而单独去强调这一点，那就变成了成功学大师们在割韭菜的时候很喜欢使用的内容了。

因为这种简单粗暴的路径完美的契合了人性习惯里面的贪婪，以及想要破格获取、不劳而获的部分。所以这种歪曲的解读，很容易就会产生大量的信徒和拥趸。

那我们到底应该如何正确的理解吸引力法则呢？

首先我们需要从量子物理的层面进行一个切入。不知道大家有没有听到过一句话：科学的尽头是神学。我们先不去对它进行深入的研究和探讨。但是就目前来看，我们科学的尽头呢，可以说就在量子力学。而量子力学与佛学之间，其实已经出现了很多的交汇点。

从量子物理的角度看，世间万物都是由在某种特定频率下振动的能量波所组成的。而这里面最简单的波就叫做正弦波。一个正弦波只代表一个单一

的信息。

按照我们目前量子物理所能研究到的最小单位来看，形成正弦波最基本的成分是一种叫做夸克的微观粒子，这就是量子力学目前假设的构成物质的最小的基本组成单元。为什么说假设呢？因为到这里其实还远远不是尽头，只是由于我们的科技所限，没有可以再继续往下探求的仪器了。而事实上这个夸克的确是还能够不断的再往下分，甚至可以无限的分下去。那么可想而知，分到最小直至无法再分解的物质，最后也只能管它叫做“力”。你看，这不就是佛家所讲的“空性”么？

好，如果在我们的潜意识里，充满了某种特定的振动频率模式，打个比方，焦虑这种负面的能量波，它的振动频率比如说是30千赫。而愉悦这种正面的能量波可能是100千赫。当然了我不知道实际的数字是什么，我只是用一个虚拟的数字来给大家打比方。

那么，在这种特定的模式之下，我们就会自动化的持续不断的产生与之相对应的“念”，也就是我们所说的“起心动念”。

当我们的一个“念”开始执着的时候，就会产生能量波的叠加。在量子物理里面，这就叫做“量子纠缠”。在光学里面，管它叫做“干涉”。而这种自动化的“起心动念”机制，就是佛家所讲的“业力”。

一旦产生了这种“干涉”和“量子纠缠”，这就具备了成相的可能性。而这些“相”呢，就是佛家所讲的“色”。那么暂时还没有“干涉”，没有“量子纠缠”，还没有成相的能量波的存在呢，就叫做“空”。一旦呈相，这就叫做“缘起”，这个相一旦消失，就叫做“缘灭”。所以，我们说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”

从某种意义上来看，量子物理和佛学其实都认为：物质只是我们的意识所投影出来的影像。在佛家里称之为“相由心生”。说到这儿啊，我们以后千万不要再把这个“相由心生”里面“相”理解为人的长相了，其实它是泛指一切所有相。这就是为什么《金刚经》里面会说：“凡所有相，皆为虚妄”。

那现在我们再回到之前提过的潜意识层面。如果你的潜意识里充满了比如以愤怒和焦虑这种特定频率振动的消极而又负面的能量波，那么在这种特定的能量场域之下呢，你就会吸引到有着相同或者类似振动频率的事物。这些就是你新的“缘起”，但是可以肯定的是，它们并不是“善缘”啊，它们也一定都是消极的，负面的，和你能量场域的振动频率所匹配的。

但是，假如我们能够进入到我们的潜意识，通过给它注入一定的以新的频率振动的能量，最后创造出一种全新的在潜意识层面的振动模式。那么慢慢的我们就会发现，当我们内在的能量场域得到改变以后，就会逐渐的开始吸引到有着相同或者类似振动频率的新的事物的呈现和发生。这就是我们对潜意识的重塑。

假如你的能量磁场足够强大，那么你在吸引同频能量的同时，还可以在无形之中不断的去影响和改变其它和你存在着某种链接的，或者说你所能辐射到的，相对于你而言能量磁场强度比较弱的人或者事物的振动频率模式。也就是说，你在不断的把他们的振动频率，同化为你的振动频率。并且，反之亦然，也就是说，你也随时可能会被比你强大的能量场域的振动频率所同化。

好，以上呢，就是对吸引力法则的一个大概的诠释，的确是比较复杂和烧脑。这也是为什么我之前并没有在平台的视频和课程当中详细讲的原因。事实上，我更倾向于把过于复杂的东西换成一些大家比较容易理解的，通俗易懂的语言，方法和逻辑。为的是让大家可以更方便的把修行落到实处。在后面我们讲到吸引力法则的具体应用的时候，你就会发现，其实很多日常的修行方法，都有它的影子，或者说是以它做为底层逻辑的。

吸引力法则 (2)

上一集咱们从量子物理的层面切入，讲了到底什么是吸引力法则，我们知道了吸引力法则的底层逻辑。那么这一集我们就来讲一讲，如果想要利用吸引力法则来重新设计我们的潜意识，进而再去改变我们的人生轨迹，具体应该怎么做，或者说正确的操作方式是什么。

首先我们要意识到一点，那就是我们的想法儿，也就是我们的起心动念，对我们的影响其实远远要比我们想象中的大得多。

著名的“铁娘子”撒奇尔夫人有一段名言：注意你所想的，因为它们会变成你嘴里的话；注意你所说的，因为它们会变成你的实际行动；注意你的行为，因为它们会成为你的习惯；注意你的习惯，因为它们会形成你的人格；注意你的人格，因为它们会影响你的命运；所以我们想的是什么，最终就会成为什么样的人。

这段话听下来是不是有一种浑身起鸡皮疙瘩的感觉？我当时就是这样。一个人的想法，竟然真的可以最终决定他的命运。可怕不可怕？

那么我们再聊回到吸引力法则，前面一集我们讲到了，世间万物的本质，所有的缘缘聚合其实都是一种能量振动的匹配。因此，想要重塑我们的潜意识，改变我们的命运，首先就要先把我们的思考提升到“有意识”的能量维度上来。

这句话有点玄，具体应该怎么理解呢？

我们不妨先一起回忆一下，在这门实修课程里面的《情绪篇》里讲到过：我们的情绪，本质上其实就是我们的念头经由身体而呈现出来的一种能量流动。而这些创造了我们身体里的各种负面能量的念头，（也就是我们的“思考”），其实它们就都是属于在能量层面的思考。为什么这么说呢？因为它们最终都成功的转化成了振动的能量波，不是么？

只不过可惜的是，这些思考都不是我们在有意识的情况下进行的。而它们绝大多数，都是我们在无意识的，没有察觉的情况下完成的。这就是我之前讲过很多次的，所谓在业力之下的自动化反应机制。这是长久以来的社会惯性，甚至有可能是家族当中长久以来的遗传基因所导致的。

说到这里可能大家就明白了，所谓把我们的思考提升到“有意识”的，“能量”的维度上来，意思很简单，就是要我们利用吸引力法则的基本原理，通过有意识的不断的进行某种特定的，最终可以转化为能量的思考，来给我们的潜意识注入大量以新的频率振动的积极的正向的能量，从而实现改变我们内在能量场域的振动模式，进而去影响我们在三维世界当中的呈相。这就是所谓的，离一切相，直接从投影源入手，去改变我们的人生轨迹。这也是我们经常听一些人一直在说的“向宇宙发出订单”的底层原理。因为当我们整个的能量场域发生变化以后，外界就会接收到这个新的振动频率的信号，从而新的同频的事物，就会自动的和我们进行“匹配”。

其实在很多修行体系当中，都有使用到这个方法。比如寺院的僧侣，还有虔诚诵经的藏民们。他们在用手里的念珠或者转经轮念诵梵语，也就是所谓的箴言的时候，其实就是在使用这个方法。

比如每拨动一颗珠子，就念诵一句：我很快乐，我很喜悦。并且与此同时还要发动起同样的心念，他们深深的相信自己真的会快乐和喜悦，或者说它们相信自己已经就处在快乐和喜悦的状态之下了。然后就这样不断的重复，日复一日。那么可想而知，他们的潜意识会被怎样的被重新设定，他们的内在能量场域，一定是快乐和喜悦这种特定的高频的能量振动频率。

他们的内在会真的就会变得十分的喜悦和平和。像怨恨，愤怒，抑郁，嫉妒，烦乱等等这些低频的，负面的能量你是很难在这些人的身上找到的。

但是，使用这个方法的时候有几个核心要素一定要注意：那就是简洁而又积极和正向，并且具象化，还有心灵层面的感受。

但是大多数的人并不明白这些，他们只是单纯的念出那个词或者那句话，并没有做到具象化，也没有注入感受。这样一来呢，就不会产生出正向而又积极的能量层面的思考，当然也就不会有新的能量波动产生，所以你眼前的相也自然就不会被改变。

我还是再随便举个咱们生活当中的例子吧。比如你一直都有晚上熬夜的坏习惯，无论你下了多少次决心，可就是改不了，晚上就是无法控制自己停止刷手机。那怎样才可以利用吸引力法则，通过在我们的潜意识层面做一些功课，来影响我们的行为轨迹呢？

如果你又下了一个决心，反复的对自己说：禁止熬夜。那么不用问，你肯定会再一次失败。因为，这个短句并不符合潜意识重塑的几个核心要素：第一，它并不是积极正向的词语。像禁止，不要等等这种负面的，带有否定意思的词语，是很难引导我们做出正向能量层面的思考，从而产生正向振动频率的能量波动的。

相反，这些代表了负面和否定的词汇，第一时间引导出的也同样是负面而又消极的能量层面的思考，而这些“无意识”的思考，会在无形之中创造出特定的，与之相对应的振动频率的能量波。而这些能量不用怀疑，也同样是负面和消极的。所以，根据吸引力法则，它们一定会吸引相同频率的事物发生。

这就是为何在一个充满了负面能量，一直被父母否定的原生家庭中长大的孩子，基本上长大以后大概率都会成为父母一直以来所形容的那个很不好的样子。所以相同的道理，作为父母，我们千万不要总是去担心孩子发生不好的事，比如得病啊，生意不好啊，发生意外啊，受别人欺负啊等等。如果你不仅担心，还总是对孩子说出来，那么你这不仅不是在爱你的孩子，你这是在诅咒孩子。你总是这样说，其实就是在给对方的潜意识强行注入负面的能量，在影响对方的内在能量振频。按照吸引力法则，其实在无形之中你增加了你所担心的这些事情在你的孩子身上发生的概率。所以，赶紧反思一下

你的日常思维方式和语言。

好，我们再回到下决心不熬夜这个例子。正确的做法应该是，把“禁止”换成：“我可以”。别小看这个简单的改动，首先，当我说“我”这个字的时候，我的心知道这是指的我本人。当我说“可以”这个词的时候，我的心知道我有可以完成这件事情的能力。而随之而来的思考呢，是自己完成后面的正向而又积极的事情以后，所能带来的各种好处以及成就感。这就是“可以”对于我的意义。那就是注入更加积极正面的高频能量，从而引导和触发相对应频率的积极正面的行动的发生。

好，说完了“禁止”这个词的问题，我们再往下看， “熬夜”这个词。很明显，它并不符合吸引力法则当中“具象化”这个标准。当你说不熬夜的时候，你的大脑困惑了，它在搜寻自己整个存储记忆里面的关于熬夜的标准，是10点，11点，还是12点以后才算熬夜呢？这样的话，你很难在瞬间引导出一个强而有力的，正向的可以转化为能量波动的思考。

记住，当你要下决心做成一件事情的时候，想要更深更快的引导能量层面的思考，那么你所使用的语言，就要越具象化越好。比如：“10点”就比“12点以前”好，“做10个俯卧撑”就比“做一组俯卧撑”好，“每天写2000字”就比“每天坚持写作”好，“每口饭在嘴里嚼20下”，就比“细嚼慢咽”好。等等这些其实也都是我们驾驭大脑的心法和技巧，我在《如何克服拖延症》那集里面也有讲到。

所以，正确的做法应该是：把“熬夜”换成“11点睡觉”。让“晚上11点”这个时间具象化，特殊化，给它注入你的感受。记住，你要让你的语言变成能量层面的思考，也就是你说“我可以11点睡觉”的时候，你会去想一个真正可以做主的“我”，有足够的能力和选择权，去在“11点”这个特殊的时间，最好，最完美的睡觉时间，去睡觉。而这种“思考”会引发出相同频率的情绪能量，也就是对想要去完成“放下手机，躺在床上睡觉”这件事的欲望和冲动。

所以，当你在潜意识里设定好了“我要在11点睡觉”这个新的能量振动频率以后。那么以后每当快要到11点的时候，你自然就会吸引自己呈现出与这种能量振动相匹配的行为。那就是放下手机，躺在床上睡觉。于是，我们就成功的通过重设我们的潜意识，来影响和改变了我们在三维世界中所呈现的轨迹。

希望大家可以通过以上这个生活当中的小例子，感受到信念的力量。而在信念的背后，蕴藏着的其实都是积极而又正向的能量波动。从我们为自己的信念真正的注入感受那一刻开始，在我们的潜意识当中，就被创造出了一种新的振动频率模式。而这些新的以特定频率振动的能量，就会吸引有类似振动频率的事物和行为的发生。这就是吸引力法则在生活当中的应用，这就是所谓的改变“投影源”。

最后，我想再提一次著名漫画家蔡志忠先生，我太喜欢这个老头儿了。你经常可以听到他在讲一句话：“我这辈子根本就不会得病”。你别以为他在开玩笑，他是真的相信自己不会得病。结果你看，他现在80多了，每天工作15个小时以上，但是他就真的几乎大病小病都没有得过。那么，你从这里面有没有看到吸引力法则的影子呢？

吸引力法则 (3)

经过前面两集的学习，咱们应该已经对吸引力法则有了一个基本的了解了，也学会了如何运用吸引力法则，来做一些潜意识层面的重设。

那么今天作为吸引力法则的最后一集，我们就来讲讲在吸引力法则里一个非常重要的，也可以说是不可或缺的前提条件。实际上这也正是很多人对吸引力法则最大的一个误区所在。这个前提条件就是两个字--行动。不以行动做为前提，而空谈吸引力法则，就像是抛开了“事上练”这个重要的环节去理解王阳明的心学一样，都会误入歧途。

注意，在吸引力法则的应用当中，有一个基本的路径，那就是：转念-（然后）改变内在能量场域的振动频率-（接着）改变当下的行动-（最后）影响结果。

有没有注意到，整个路径当中，存在着一个重要的环节，那就是“改变当下的行动”。从某种意义上来说，其实这个行动，才是吸引力法则的核心，而并非最后的那个结果。这么说可能你不太理解，可能会问：难道不应该是结果最重要么？

错了，我在前面的视频内容里就多次讲到过：凡夫畏果。大部分的普通人都只会盯着结果，在意结果，时时刻刻执着于结果。他们想要的是，最好能用最少的付出，甚至可以不付出就直接得到结果。可是殊不知，任何你所执着的结果，都早已经是即成的相。你住在相上，在相上做文章，到头来也只能是竹篮打水一场空，并且徒增了痛苦和烦恼。

打个比方，有些人这么去运用吸引力法则，他们觉得只要不断的在脑子里想着“我要发财”，“我要变有钱”，这样就可以向宇宙发出信号，然后呢宇宙也一定会接收到他们的信号，随后就会给自己匹配同样的事物，于是自己就会真的发财了。

你看，这就是典型的“幻想结果型吸引力法则”，或者干脆叫这种为：“意淫式”吸引力法则。因为他们直接把中间最重要，最核心的部分，也就是，真正可以让这个结果发生的，积极而又正确的行动过程，都给省略掉了。

那为什么有人会故意这样教你呢？很简单，那是因为他们要把行动这一环，悄悄的替换成他们想要让你做的事儿，仅此而已。你看，你忽略掉应该真正通过潜意识层面去重塑的部分，却一直盯着水里头的月亮，那个虚无缥缈的结果。那么放心，就一定会有人替你重塑，给你把缺的一环补上。这就相当于你把设定自己潜意识的权力交给了别人。你说可悲不可悲？

这样扭曲的去理解和应用吸引力法则，其实是很危险的。因为你的确也在通过不断地，有意识的“思考”，反复给自己的潜意识注入渴望发财，渴望消费，渴望过有钱人生活的感受，你的确是重新设定了自己的潜意识，给自己的内在注入了新的振动频率的能量。

只不过很可惜，这些并非积极而又正向的，符合良知的，高频能量。它们其实都只是一些诸如贪婪，傲慢，执着，冷漠等等的十分负面的，低频的能量。而它们也只会吸引来有着相同或者类似能量频率的人或者事，还有自身的行为。比如吸引来坑你骗你或者割你韭菜的人，比如吸引来你的赌博，失去理智的高风险投资等等行为，以及其他同样有着相同能量场域的，贪婪、傲慢、执着、冷漠的人。

而想要正确的运用吸引力法则重塑你的内在能量频率，你首先就要有区分清楚，发财和变有钱这只是一个会自然发生的结果，它们只是一个投影出来的相，而并非当下你应该去下功夫的那个“投影源”。

应用吸引力法则的前提，必须是把新的正向的能量注入到“因”上面，而不是“结果”上面。如果弄反了，你不仅不会得偿所愿，还会更加痛苦。因为在你不断的向外界发送出你的“信号”和“订单”以后，当你看到的结果不但不是你真的变有钱了，反而是你的负债越来越多，境况越来越糟糕的真实的“当下”，这会让你开始怀疑人生，最后崩溃掉。

而当你一旦有了区分这些内容的智慧（具体可以参考加餐-什么是智慧这一集），那么可能你首先的改变就是，不会再把你的功夫都花在任何的虚相上。你会真正的静下来，按照良知的指引，跳出“果执”，知道自己在当下应该做什么，这样做能让自己去向哪里。然后再借用吸引力法则，把通过能量层面的思考和语言给自己注入的高频能量，真正的应用到自己日常生活当中切实能让自己提升的，实修行动上去。

当自己的身心和觉知都在一天天的提升，自然你会更加清楚如何把这些新的高频能量注入到自己的“天命事业”当中去，也就是自己很享受并且也很擅长，同时还能够帮助到更多其他人，给其他人提供价值的事情上去。这时候，你可能就会在不知不觉当中发现，自己突然就变的有钱了。那个时候挣钱其实是一件很容易的事情。这就是所谓的，不求便是求。

其实，忽略过程当中的“付出和行动”的人，从本质上来说还是因为骨子里的想要走捷径，破格获取的习惯。这样“掐头去尾”的去理解吸引力法则，其实也是它们在习惯之下的自动化反应之一。简单，直接，不劳而获就是他们的底层逻辑。然而往往就是因为这样的习惯，才会导致他们一次又一次的“错误归因”，一次又一次的“见路就走”，一次又一次的掉进“大坑”里。

不可否认，吸引力法则固然是很强大，并且真正掌握了吸引力法则的人往往都可以主动的去改写自己的人生，仿佛开了挂一样。但是熟练自如的运用吸引力法则是有一定门槛的。一定是在你具有了很强的专注力，觉察力，定力也足够强大的前提下才可以。

否则，当你无法对当下一切真实的发生有所觉察，没有区分当下正在发生内容的智慧，随时都会让自己陷入到惯性当中，那么，你在使用吸引力法则的时候，就一定会跑偏，甚至走火入魔。你想发财，但结果往往是你要么被骗要么误入歧途。你想减肥，但结果往往是要么吃减肥药要么做手术抽脂最后失去健康。你想出名，但是结果往往是自己被排挤被边缘化，等等等等。

记住，吸引力法则的作用永远都只在因，而非在果。目的是通过改变我们内部的能量振频而引导出正向而又积极的“行动”，从而去让我们努力的在当下种下“善因”，然后在未来随缘收到“善果”。而并非只是空谈空想，或者抛开良知的指引，肆意的向宇宙发送所谓的“订单”。

最后，之所以我并没有选择把吸引力法则的内容放在咱们正式的课程内容里，而是放在了后面的加餐系列。一来，我认为吸引力法则其实是从另一个，也就是“能量”的维度切入对实修进行的诠释。其实最终它和我们去往的应该是同一个地方。因此我为了不让课程更加的复杂，就没有引入这部分内容。第二，前面讲过了，想要真正把吸引力法则应用到自己的修行当中，必须是要有一定基础的。必须还是要建立在，你可以对当下一切的发生，都提起觉知的前提之下的。否则，只会让你南辕北辙，反而更加容易跑偏。

所以我们的实修体系，也就是以“内观”去化解我们在业力之下的自动化反应和负面情绪，去感受作为一个观察者的临在，从而不断的提炼我们的专注力和自由意志。同时每天修行正念，提炼自己的觉知力。并且每天还要进行冥想练习，以此来提升我们的定力。还有，在事上磨练知行合一，在各种经历和逆境当中检验我们的修行成果，体悟智慧的增长。它依然还是我认为的，最实际最有效的在生活中实修的路径。当然了，如果此刻，你对我到目前为止所分享的内容，已经有了比较清晰和透彻的掌握，那么希望吸引力法则这个加餐系列，可以给你更多的助力。



更多文件请添加微信：jakenian