

天机30觉醒

公众号：穿透人性

公众号：穿透人性

穿透人生

公众号：

登峰造极的格局和认知

公众与
徐逸人性

目录

【天机觉醒】01-生命认知觉醒：逃脱潜意识控制	1
【天机觉醒】02-生命认知觉醒：开悟者眼中生命真相	9
【天机觉醒】03-命运认知觉醒：有道又有术的自我修炼	14
【天机觉醒】04-生命认知觉醒：逆天改命的破局能力	21
【天机觉醒】05-生命认知觉醒：掌控人生的游戏规则	29
【天机觉醒】06-大脑认知觉醒：打开你的智慧之门级	36
【天机觉醒】07-大脑认知觉醒：大脑是个聪明的骗子	40
【天机觉醒】08-大脑认知觉醒：奴才思维会拖你后腿	44
【天机觉醒】09-大脑认知觉醒：被迫性‘，，思考’，，就是吸毒..	48
【天机觉醒】10-大脑认知觉醒：停止“思考”就是破我执..	52
【天机觉醒】11-大脑认知觉醒 如何成为驾驭‘，，头脑’，，的牛人？	
.....	57
【天机觉醒】12-大脑认知觉醒：ABC转念法	62
【天机觉醒】13-大脑认知觉醒：升起慈悲心即得解脱	66
【天机觉醒】14-大脑认知觉醒：自我观察的三个阶段	69
【天机觉醒】15-大脑认知觉醒：自己有极限活在当下	72
【天机觉醒】16-大脑认知觉醒：让你精神‘，，受苦’，，的真相	75
【天机觉醒】17-大脑认知觉醒：大脑使用手册	85
【天机觉醒】18-情绪认知觉醒：别用你的认知管理情绪	93
【天机觉醒】19-情绪认知觉醒：情绪无法被管理，只能化解和 转 化	99

【天机觉醒】20-情绪认知觉醒：你没病，别自己吓自己.....	103
【天机觉醒】21-情绪认知觉醒：用内观化解负面情绪的步骤	106
【天机觉醒】22-情绪认知觉醒：世界没问题，是我的问题.	113
【天机觉醒】23-情绪认知觉醒：我只说给内在的那个”你“听	118
【天机觉醒】24-专注力认知觉醒：不修专注力等于没修行.	120
【天机觉醒】25-专注力认知觉醒：带你吃透正念心法	124
【天机觉醒】26-专注力认知觉醒：如何正确的呼吸	129
【天机觉醒】27-专注力认知觉醒：出入息、数息	136
【天机觉醒】28-专注力认知觉醒：我们为什么要冥想	141
【天机觉醒】29-专注力认知觉醒：冥想的前奏	148
【天机觉醒】30-专注力认知觉醒：正念冥想开始	153

生命认知觉醒——逃脱潜意识控制

当你无法识别你的潜意识，那么你的潜意识就是你的命运。生命的真相，其实都是在引导你内在的维度提升，我先告诉大家，一个很震惊的真相，那就是宇宙中的一切，他都要进食。同时自己也都是食物，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，这条法则它都行得通。还有与此相关的另一条，那就是不断得到食物滋养的，他就会更加强大，得不到食物滋养的，他慢慢就会死亡，知道这个有啥用，别着急。我基于这个底层逻辑争取给你把你的潜意识和你的命运之间的关系，以及他们之间是如何相互作用的，给你彻底的弄清楚。

我把这个帮你解密捋清楚了以后，你未来的人生也许真的就可以逃离苦海开挂上高速了。我先说说你的潜意识是怎么来的？有些东西你会发现，还真的由不得你，有一本书无数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的概率，是从我们一出生，甚至还没出生的时候，他就已经形成和注定了，打个比方，一个生活在战乱之地，比如说叙利亚的一个孕妇，从她怀孕到孩子出生，她一直都生活在战争的阴霾之中，恐惧痛苦和焦虑都已经深深的植入了她的血液和DNA里。那么请问这个可怜的在战火下出生的孩子，她会和一个在和平国度充满了爱和

安全感的环境下，出生的孩子有什么区别吗？答案是残酷的，不仅有，而且这个区别是巨大，而且惊人的。

这个孩子的基因里，完全遗传和继承了妈妈的这些恐惧和痛苦，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十倍，所以这个孩子天生就注定了要承受比常人更多内心的痛苦和折磨。据统计，类似这样的孩子，绝大部分命运最终都十分的悲惨。

当时我看完以后，就觉得特别的扎心。你看这和你的原生家庭一样，是你自己根本就无法选择的，这就是所谓的原罪，甚至当你还在你妈肚子里的时候，有些东西，它就已经被无情的注入到了你的潜意识里了，从而决定着未来的人生走向。有时候这种遗传基因他都不止一代人，甚至他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。对不对？在你先天的时候，就是你的家族记忆家族遗传，孕期你妈的经历和心情和感受。还有你的后天，也就是你的原生家庭，你的童年，一些重大的变故等等。他们都会有很多的东西被无形的注入到了你的潜意识当中，你一点也不知道，而真相却是你竟然被你的这种缺陷所迷住，你信任他，并且让他他来掌管你的生活潜意识，主导着你的社会惯性系统，它就是你的业，任何的风

吹草动都可以调动起能瞬间让你失控的情绪，然后轻而易举的捕捉和消耗掉你的所有的专注力。

你的潜意识就是以你的专注力为食，用你的专注力来滋养自己，让他自己变得更加强大，更加疯狂。这就是为何会有严重的自闭症，抑郁症患者最终会走向疯狂和自我毁灭的原因。因为他们的专注力已经完全被消耗殆尽，完全喂养了自己的那个缺陷，所谓的潜意识，让他已经成长成了一个庞然大物，一个恶魔最终夺走了自己的一切。

其实你的专注力，从某种意义上说，他就是你的意识，就是那个有缺陷的灵魂，就是你自己本身，而地球其实他就是一个为有各种缺陷的灵魂而开设的学校，有些灵魂觉醒了，成功修补了自己的缺陷，获得了内在的提升，升级了毕业了，但是很遗憾，绝大多数的灵魂都没能通过考核，没有能够完成人生应该做完的功课。要知道你的潜意识，他就是以消耗你的内在能量而活。但是他的构造却牛逼到让你根本无法看到他的存在，就像圣经的新约里边讲过的，我们很容易在别人的眼中看到污点，却看不到自己眼中的梁木，你看你给别人挑错，总是最容易的。而你看到自己的问题总是最难的。别怀疑，我们每个人都有潜意识，都有缺陷，只是他的构造就是要让我们无法看到自己的缺陷，但是却很容易可以看到别人的，其他人都能看到我们这个缺陷，唯独只有我们自己看不到。当其他人指

出你的缺陷的时候，你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，对你的升级修复自我回归的一种强烈的阻止。

当你马上要被指引着看到自己这个木偶后边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头去大骂这个傻逼，你上个球，老子才不是你说的这样的，你看看这都是你的潜意识，在暗中主导之下，你的言行，而你却不自知。还有一点你一定要清楚，你的潜意识，还有你通过教育学习经历思考等等获得的认知，再加上你现在的这个社会习惯，他们在一起共同构成了影响和主宰你这个肉人的一个复杂的惯性系统，这个系统控制你肉人最大的武器，就是你的情绪，这是他的杀手锏，基本上次次都灵，你拿他一点办法都没有，这个系统唯一的目的，就是吃掉你的注意力，也就是吃掉你的意识，也就是那个真正的你，我们在他面前结果只能有两个，要么是你的专注力，成为他的食物去滋养他，让他疯狂。最后你废了，要么反过来潜意识被你的专注力和定力所消耗，他反过来成为你专注力的食物，反过来滋养了你这个有缺陷的灵魂的成长，看见没有？这里再一次完美的印证了能量，守恒定律能量，它没有消失，只是被转移了。

你的潜意识，本来就应该就是你灵魂成长的食物来源，这才是他真正的意义和价值所在。你怎么才能反过来？不仅不被他捕获和消耗，而且你还要反过来去识别它，消耗它，这就是所谓修行要完成的事，这才是你来这个缺陷灵魂学校要完成的功课，就是你内在的这个有成熟的小灵魂的觉醒和提升之路。不可否认的是，我们想要战胜潜意识，战胜系统，其实很难之所以叫他潜意识，而不是显意识，那就说明他隐藏的很深，并且他一直被很多你的社会习惯保护的很好，打个比方，比如你拼命的攀比虚荣，在物质上欲罢不能。其实这些行为之下，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，你的潜意识是恐惧和不自信，还有妥协讨好压抑自己，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。

你看看潜意识藏的很深，我们想要识别它，就得像扒洋葱那样得一层一层的扒开才行。那现在咱们来看看你的专注力到底是怎么被吃掉的，千万别觉得浪费时间，只有把过成和底层逻辑都搞清楚了，你才能对症下药，反其道而行之，系统其实搞定你了，他就分两步走。第一步捕获你的专注力，就好比一个强力的吸盘或者鱼钩，他可以通过你的任何一个行为，什么行为都可以，只要是习惯性的自动化的行为就行，只要你一行动立刻上钩，他就会随时

给你啪的一下吸住或者勾住，一般人基本上逃不掉。那他勾上你以后，紧接着就是第二步消耗，也就是一点点的把你的专注力给消耗掉，吃掉怎么搞？就是通过你对你习惯性行为的评判。没有错，就是这个评判的过程，也是你内心自洽的过程。比如你在习惯之下做了一件事儿，然后系统立刻以这个习惯行为作为媒介迅速的捕获了你的专注力，注意勾住了，然后紧接着他就会调动起你的评判，然后你的内心戏他就开始了，我做这件事儿到底应不应该，我怎么能这样？我为什么要这样？我凭什么是我，他不应该这样对我等等。最后一般来说只有两种情况，第一，你完成了内心自洽。举个例子吧，比如你在给公司报销的时候，多报了一千块钱，你的良知本能的告诉你这样做不对，但是你在贪婪欲望虚荣等社会习惯下依然这么做了。然后，你的专注力马上就被系统捕获。紧接着你心里开始升起了各种的评判。最开始你想我不应该这么做，我好龌龊，可是慢慢的你又开始想，我干了这么多的活，凭什么只给我这么点工资，这他妈一千块是我应得的。最终经过反反复复的评判，你终于实现了内心的评洽，结论就是这一千块是自己应该得的。你没有对不起任何人，这是第一种情况，但是也是很糟糕的情况。虽然你实现了内心自洽，可以继续正常工作和生活，但是用王阳明先生的话说，你的知行不合一，你对良知的违背，让你本来就不太光明的良知又暗淡了许多，这让你一步一步的堕入深渊。而另一种

结果，咱们还拿这一千块钱为例，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，但是这钱你又真拿了，你这样不断的反复的评判纠缠，最后剩下的就是对自己的失望，否定，悔恨越来越拧巴扭曲，这就是我们所说的认知失调。

无论以上的哪种结果，这个评判的过程，都是你的注意力被吃掉的过程。而你在这个捕获和消耗的过程当中，完全失去了自我，让肉人沦为了奴隶，同时让你的灵魂的缺陷，你的潜意识，你的这个惯性系统得到了滋养，让他变得更加的强大，下次可以更加肆无忌惮的蹂躏你，直到你没有了丝毫的注意力，还有主观意识，以上的这个过程，就清楚形象的告诉你了，为什么你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。

你看你像不像一个完全失去自由的提线木偶，完全被你的潜意识所控制摆布和蹂躏。你对习惯的评判，本身就是一种习惯。记住，你对习惯的评判是系统搞定你的一个重要部分系统的运作机制，并不是你对a这个习惯的爱好和行为，而是你做了a这件事以后，然后再对a进行评判。这两步合在一块才是这个系统，真正可以搞死你的真相，我打个比方，你就明白了吧？比如你很在意别人的眼光评价，而系统对于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，然后十分的焦虑恐慌不安，失控以后，然后紧接着你自己对这种行为的评判。最后系统通过你的评判，把你引向深深的自我否定自我憎恨，认为我很烂，没救了，我是个废物等等的这些负面情绪当中，这才是这个系统完整的运作体系。

这个过程中，你的专注力，自我意志被彻底的消耗殆尽，吃的也是津津有味。记住我前面，他是分两步走的，捕获消耗缺一不可，这两个加在一起搞死你。

我坚定的认为，只有彻底的了解真相，彻底的通透以后，你才可以真正的面对和解决你当下的困扰和问题；方法永远都是次要的，刻意练习就行。有道无术，术尚可求，也甚至你再把道搞清楚了以后，自己都能轻松的参悟到所谓的术，可你要是无术无道，就是止于术，你学啥方法都是白搭，都是扯犊子，浪费时间，我一步一步的指引着你看清这一切，一次一次的给你种下种子，什么时候发芽，我不担心，咱们方向对了，量变，它总会产生质变。

生命的认知觉醒——开悟者眼中生命真相

我们不妨就先从生命的真相说起，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，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。

不管大家最终选择哪一家的说法，只要他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。在我们普遍的这个认知里，都认为我们的身体里还住着一个灵魂。对这件事我们都将信将疑，还有科学家曾经做过试验，发现人在这个死亡的瞬间，体重确实是减轻了。因此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，而是我们本身就是灵魂本身？我不妨给大家形象的描述一下吧。

我们每个人其实都是一个从高维世界降临到地球的，暂时还不成熟的小灵魂，而这个地球就像是一个培育不成熟灵魂的灵魂学校，所有的灵魂都在这所由各种的三维世界的像构成的这个学校里头挣扎，被业力和惯性推动的反复的做着各种自动化反应，不断的沉浸在痛苦之中。

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。而他们对这一切都不自知，直到他们当中有一些比较高级的灵魂开始逐渐的意识到这个真相，他们不再去一味的抱怨和认同，试图从无意识的梦境当中觉醒，然后重新的接管自己的肉身，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这个高维的宇宙来到这个三维的地球学校上所承载的真正的使命，又或者是他们的终极考卷，每一个觉醒的使命，他们的使命都不同，也就是他们的考卷也都不一样，甚至于考试的总时长都不同，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，他们出色的完成了来到这个地球学校的使命，成为了一个升级的成熟的高级灵魂，而一个成熟完美的灵魂应该是什么样子的？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能量和智慧紧密的连接在一起的。

这样的灵魂是深刻而又宁静，有智慧又不可动摇的。也就是我们所说的那种知行合一的状态，所以知行合一的核心，其实它是灵魂层面上的，是自由意志层面上的，绝对不是你大脑的思维层面上的那个知行合一，那是认知的知，而不是觉知的知。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，没有真正的自由过，他们当然也没有能够从地球这个学校当中最后毕业。至于最终，他们分别会有下一步，怎样的安排，又将飘到哪里去？也许这答案只有造物主才才知道？而我们在地球上的这一生，唯一能确定得就是拥有灵魂体验的过程，就这么几十年，仅此而已。

你是在这个体验的过程中完成了升华，体验到了平和安静智慧的境界。最后顺利的到达终点，还是在体验中痛痛沉沦昏昏噩噩，最后在中途遗憾的离开，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。

如果把我们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，谁和谁的考卷都不一样，有的难有的简单你也别抱怨，觉得这不公平，因为你抱怨也没有用。人家那些考卷简单的是因为人家来之前就已经学过了。前一世，上辈子都修过了，你没有你的前世可能都浪费了，或者在造业，你不自知而已。

你要是都能这么去想，你也就不会因为你的原生家庭，你的童年不如别人而觉得不公平，不平衡，抑郁了，你今生的功课，你的考卷你还是需要自己去耐心的做完，这是你今生的任务。注意力的成长，它就是灵魂的成长，这是我们在投胎的时候就已经设定好的任务，也是我们来到

地球的原因，就是通过修行来实现灵魂的成长，天下之苦，唯有自度，最本来的意思，这都是你自己要走完的路，要完成的功课和别人一点关系都没有。有意思的是，有很多人自己的作业都还没做完，自己的考卷也没有答明白，但是张嘴闭嘴就要渡人，帮别人觉醒。却都是你的执念和妄念，也是你的贪念，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。这就是自渡就是渡人，随缘而度，而且你放心，你一定会自然而然的影响别人。

首先就是你身边的人，所以你到底现在在一个什么维度，什么层次，你就看看你身边的人都在什么维度，什么层次就知道你自己了，然后你的能量越大，自然你影响的人也就越多，但是如果一旦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。事实上自渡既度人，这一点很多人都有误解。记住，一切都有一个缘起，目标和方向一定要正确，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别人，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，就不适合你说到这里，我想再回

忆一下，我们曾经聊过开悟，当我明白了人生的真相以后，那么开悟，其实就真的也只是一个开始而已。

你突然意识到了一切的问题，其实原来真的都是自己的问题，是自己没有真正觉醒的问题，应该立刻停止抱怨，停止倾诉，停止抱怨，立刻调转方向，由向外转为向内去找回自己，光明你的良知。我觉得这就是开悟，不要把开悟想的多么的高大上遥不可及，难道不是人人都可以当下开悟

如果最终只能是千万分之一的人才可以真正的开悟。那开悟就像是中彩票一样，其实根本就没有把它拿出来说的必要了。因为悟后方可起修，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去了，最后我们要知道每一个生命一定都会醒来的，哪怕到最后临终的时候，就到你要离开这个世界的时候，你放心，你也一定会醒来的。早晚的问题，如果真的如此，是到生命的最后一刻才醒来，哪怕自己追求了一生驱动了自己一生的那些习惯情绪名利等等。你原来通通都带不走，都要一一的还回去那一刻，无疑将会是你人生当中，最后悔最悔恨的时刻，所以修行的本质并不是要成为更好的自己，而是让我们更好的成为那个完美的自己。

命运认知觉醒—有道又有术的自我修炼

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，尽快让自己摆脱当下的业力的操控，以及现实中的这些困境和烦恼，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等等困扰的朋友们，也都希望可以找到自我疗愈的方法和能量，别着急。

希望大家可以在通透的了解底层规律之后，有道又有术的去开始自己真正的在日常生活中的自我修炼。因为只有你拥有强大和真诚的这种内在的自我提升和改变的这种愿望和态度，你才会认真的去完整的学习，然后我再和你探讨和反馈的东西，你才有可能真正的吸收和领悟，你才有能力在自己的生活中去验证，否则也没有用。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，其中有很多我自己都亲身经历过，所以实不相瞒，的确也是一个个人经历，比一般人更加丰富的人，所以我某种意义上来说，我的确算得上是一个过来人，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，打击逆境，重新的站起来，彻底的觉醒，努力的实现自我回归，不仅没有被打倒，反而变得更

加通透，更加自信，更加强大的人，就像夫子所说的困而学之。

当然了，如果我早已经倒下了，或者说自暴自弃，任由我的这个俗命使然，那么大家也不会看到今天这个我了，我想告诉大家的是，这条自我救赎之路，并不是所有人都有勇气，并且有能力走下来的，更何况业力和因果越重，就会越深。你修行的这个难度，它就会越大。对于我来说，我相信我自己走过的路，它的困难程度是远远大于普通人的，但是这又怎么样？正如大家所看到的这条路，它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，因为我已经不再以以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，在给我指引着方向，我已经重新找回了，丢失了很久的那份专注力和觉察力，它让我可以在各种的情绪念头习惯突然袭来的时候，做到如如不动观，不被他们带走，再也不会随便就把自己给弄丢了，把我从挣扎困惑，学习在众多的修行法门，各家各派的学说思想当中穿梭修行。最后得到了自己经过验证的最实用，最适合自己的体系和方法，全部的都呈现给大家，凝聚了我大量的心血和能量，还有诚意，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，安住当下增长智慧的修行，都不是真正的修行。各家学说和思想，其都应该是我们手里的工具。我们用完了就要放下，一旦你放不下，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，这是修行的一个阻碍。

同时我们还要清楚追求某种神秘的心灵和精神体验，或者说躯体的感受。这些并非我们修行的真正的目的。我们修行的目的是我们内在能量的自由度的提升，以及我们的灵魂，也就是自由意志维度的提升，还有我们智慧的增长。而当我们获得了这种维度的提升以后，我们自然就会从烦恼痛苦当中解脱，获得那种喜悦，通透内心的宁静，甚至取得世俗意义上的成功，这些他们都是自然而然的。

我们提升之后，顺带的结果而已。那这一点一定要搞清楚，我们的修行也并不是让我们去远离生活，排斥社会，去抵触世俗世界。相反，我们恰恰要积极的入世，就是要在红尘俗世当中，在我们的日常工作和生活当中坚定的失修，勇敢积极的面对我们短暂的人生，去拥抱它，保持正面，去把握和体验每一个当下时刻，我的所谓的道和术，不会单单的局。在任何的一派学说里，不管是儒释道等中国传统文化还

是西方的灵魂觉醒，第四道高维智慧正面冥想吸引力法则等等，对我来说，他们都是无比美妙的工具。而已，我会汲取各家的所长，然后再结合当下现实中的位次，借用儒家思想当中的止于至善，把他们融会贯通，让一切在一起以后尽量的都不多不少，刚刚好，然后在为自己所用，咱们不讲持戒，也不去讲什么玄学，也杜绝一切宗教化的形式主义。

我也不鼓励一群人，在非要在一起。所谓的共修群修，那在我眼里，这些通通都是你真正的内在提升的阻碍。因为在我的眼里，真正好的东西都是殊途同归的。他们底层的逻辑都是一样的，我们要做的就是取其精华。因此在我的体系当中，虽然有很多不同的思想，不同的门派，不同的宗教貌似是杂乱的糅合在一起。但是实际上他们是有序且和谐的共融，绝不会乱。

我会取长补短，让他们互相加持，因此会让这套实修体系更加的实用和强大。最重要的是他十分的接地气，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有效，并且效果显著。反倒是如果你太过于执着，深入到其中任何的一家的门派或者宗教，往往会导致你使用工具的人，反而被工具所限，如果定力不够，自己的思想体系又不够完备和强大

。那最后很有可能你会把自己的修行陷入到宗教依赖，形式依赖这个漩涡里头不可自拔。

其实真正的修行不是为了探究道理和原因，也不是搞科研和学术，单纯的学习理论，绝对不会修行，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做出正确的选择。

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，这才是真正的实修。

我们要找到自己的真相，不要盲目的听信任何的言论，一定要亲身去验证，如果不去在具体的事儿上验证，最终你也只是在脑子里头倒了一团浆糊而已，他们也都会在这个充满了习惯的世界中，逐渐的被你遗忘，并不会让自己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，你不用跑到山里头，你也不用剃度出家，远离红尘，你也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。而真正的实修，它恰恰是需要你在平常的这个日常生活当中，还有日常的工作和学习当中，就在这个环境当中，借由每一件具体的事儿来

进行，来完成，一个真正的修行者，可能你修了一辈

子，旁边的人可能根本就看不出来你在修行，这叫润物细无声。

当你开始真正的实修以后，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，该谈恋爱谈恋爱，只不过当你再做这些事儿的时候，你的内在状态已经和以前不一样了，你不会再认同于从前的那个在习惯和情绪控制下的肉人，也就是各种我知和小我，他就是真正的自己，你不再因此而痛苦，也不再因此而造业，你已经找到了那个完美的未知的自己，那个是更高级的你，从此你就可站在台阶之上着着的肉人，不是我，接下来的一言一行。这个就是一个真正的实修者的最真实的写照，我可以向大家保证，只要你认真的学完这门课程，用心去领悟体会，加上按照课程当中所总结的方法和技巧，去刻意的练习，坚持不懈的下功夫，然后不断的在生活和工作当中，在具体的事情上开始验证，努力的去做到知行合一。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。

记住，看书，大家的重点应该永远都放在那个悟上去扩充自己的体系，而方法反而是第二位，也就是我说的先有道，术自然不难求，大家一定要先摆正这个态度。

俗透人性

生命认知觉醒-逆天改命的破局能力

来先问你个问题，你知道为什么人们都会说修行人的命算不出来吗？要回答这个问题，你首先得先知道两点，第一这个命它到底指的是什么命？第二什么才算是真正的修行，但是我估计绝大多数的人根本就不知道他们的正确答案。

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，它到底指的是什么？是我们通常出去算命，所算出来的那个命嘛。我告诉你，并不是这个所谓的你的命，其实只是你在你的业力作用下所做出的无数的，你根本就不自知的机械的自动化反应而已。

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，不是那个本我，而是我一直所说的有贪嗔吃驱动的那个肉人儿，因为业力终究也只能作用在这个肉人上面，你的业力越重这个肉人的反应就会越自动化化，你就会越不自知，越无法抗拒。

这个业力理解为你从来到这个世界之前，还有你的从童年开始就被不断注入的潜意识，或者更形象一点，理解为你在尘世之中所浸染的社会习气，就是你

本光明的良知和本心之上，被遮蔽的那一层厚厚的尘埃。每个人的业力大小都有不同。但是有一点，你不用怀疑，那就是你活着的痛苦指数，一定和你的业力轻重成正比，业力越重，你活的越痛苦。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，将来都会结成更多不好的果，然后再产生出更多的业力，那就这样不断的循环往复。

于是你就这样被业力不断的推着走，你所走出的这个人生的轨迹，就是你现在认知里的所谓的你的命。然而这个命，从本质上来说，它只是这个三维世界里的像而已。既然是像，那其实它早就已经是之前已经形成的果了，就像我们现在看见天上有一颗星星正在发光？但是它可能离我们有几百万光年那么遥远，你看见的光也只是一个相而已。

其实他是在很久以前就发出来的，现在那个星星可能早就已经不在了。所以凡夫俗子们不断的去算命烧香拜佛，求改命，求消灾避祸，求平安长寿升官发财，其实也都只是在围绕着那个已经成为了既定结果的相在打转，这样你怎么能改命？，所以本来可以改

变的俗命，但是对他们来说却成了注定的不可改变的宿命。

那么为什么我们又会说真正修行之人的命是算不出来的？很简单，因为只有他们看到了这一切的本质和真相，他们不会在相上打转，而是会究其本源，抛开果，直接从因上入手，也就是抛开相，而是从投影出这个相的投影员入手，一旦这样，相自然就会改变。那么这个俗命自然也就跟着改变了。

真正的修行之人，而不是那些看起来很像是在修行，或者说号称自己在修行的人，往往这样的人当中，绝大多数他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，住在一堆相上，正在装腔作势，又或者他们只是借着修行来寻求某种精神的安慰，逃避现实，逃避痛苦，仅此而已。

其实要判断一个人，他是不是真正的修行者很简单，就两条。第一，只要是那种，你一眼就能让人看出来，他正在修行的那大概率他就不是，第二，你看他平时说的话做的事儿，如果还是贪嗔痴，样样不缺的，整天的被情绪折磨，那他肯定也不是，那到底什么样的人，他才算是真正的修行之人？

首先就是他们已经彻底觉察到了这个真相，总先不管是把握住了什么样的机缘。也许是一本书，也许是遇见了一个人，也许是经历了一场很大的逆境。也许是经历了一场生死等等，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正式登场，他是谁？就是提起了觉知的那个我，而非之前的那个无名的被业力推着走，被贪嗔痴主宰着的肉人我。

从此这个本性自我，那也就是本我真正的自由意志便踏上了和彻底成为我肉身的主人的这条，放下我只是实现无我活出真我的真正的修行之路。而这就是悟后启修的开始。未来的人生当中，我们会一步一步的依然在当下的原本的生活环境中，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，这个时候，我们开始拥有了那一念觉知，让觉知走在习惯的前面，开始逐渐升起了一股可以在业力面前，如如不动的定力，让我们可以在业力的作用下，做自动化反应之前定下来，觉察到这一切，然后去审视去觉察，去观察它，然后再以良知的指引进行行动。

用王阳明的话说，就是我们的良知会越来越光明。开始在每一件的事情上，逐渐的知行合一。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，最终心无所住而生，完全链接那个清明的本心，让本自具足的本我成为自己主宰的真正的修行之路。

所以修行的本质其实应该是更好的成为我自己，而不是人们平时所说的，成为更好的自己。大家可以品一品，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。于是让自己的那个肉身成为了一个断了线的风筝。在业里的大风中肆意飘荡而摆脱业力的驱动，克服社会惯性，连接那个真正的本我，就是你这一生首先需要完成的功课。

那么现在我们来回到开头所提到的孔子所说的五十而知天命，他自己在五十岁的时候，知道了所谓的天命，既然咱们前面说了，这个天命并不是那个肉身的俗命，那他又是什么？如果说承载着俗命的主体是那个肉人我，那么承载着天命的主体又是谁？自然他就是全知全能本自具足的那个本我，记住如果说俗命是可以通过修行而改变的，而天命则是注定的。

他就是你这个灵魂来到这个三维世界当中的使命，这是你的隐藏属性，是你的这个灵魂与生俱来的不可改变的，并且每个人的天命他也都不相同。当你通过修行，最后真正成为了你自己，也就是真正的明心

见性以后，你自然的就会像孔子那样打开那个你天命的隐藏属性，做到了知天命，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，也从来都没有被打开过，也就是说他们终其一生也没能知道我是谁，所以他们又何谈知天命的。

所以当很多人竟然也在自己五十岁的时候，有模有样的说自己到了知天命的年纪。那实在是可笑，人家孔子的意思是说自己五十岁的时候，终于得到实现了本心而活。因此才知道了自己的天命，大家可不要再觉得到了五十，你就自动的知天命了。我们大概就明白白了，凡四训里所说的逆天改命，他底改改是什么命？就是俗命，他改的是俗命，而非天命，天命是注定命的。我们只是通过修行摆脱了业力之下的自动化反应，逐渐开始拥有了定力，掌握时刻起一念觉知行合一的做事儿，因此再种下的因自然都是善因，再结下的果也自然都是善果，所以俗命的轨迹，也就因此得到了改变。

你只有改变了俗命的轨迹，你才能去更好的实现天命。凡四训里的这个原了凡，本来算命先生算的，他阳寿五十三岁，也是一生无子。最后他通过修行改

变了自己的俗命。最后活到了七十四岁，还生了一个儿子，你看这就证明了修行之人算命，他是算不准的，他的确可以逆天改命。那么袁了凡的天命他是什么？我猜自然他就是阳寿七十四，有个儿子，然后要成为一位伟大的思想家为后世留下著作二十二部，包括这本了凡自训把这个真相传递下去，注意我们也千万不要觉得就是去做点善事，捐点功德钱也就可以改命了。

你这种带着诉求的，带着目的的行善都是有所助的布施。本质上来讲，他不是真正的布施，他还是交易，他并不是你的自性而为，这个骨子里头其实还是你的那个贪嗔痴，肉人在那装模作样而已，这个也不是真正的修行，这是没有用的。公众号：文字变现艺术家

最后大家记住，唯有修行才能让你更换这个你活着的主体，主体改变你自然也就摆脱了俗命，为什么？回忆一下，因为前面说了承载俗命的主体是那个肉人，所以只有你改了你生命的主体，你才可以面对天命，我们可以回顾下历史，去感受一下。那些早已经过去的，已知天命的伟人们，他们各自都有不同的天命，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，或凭借一己力推推了时代发展。

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。

心众听·
徐逸人性

生命认知觉醒——掌控人生的游戏规则

人生的真相，为什么能改命？知道了咱们这一世为人到底来干嘛的？知道了我是谁，不是我的肉体，拥有一个灵魂，而是我就是灵魂本身。

我们要从地球这个灵魂学校里边彻底的觉醒，成为一个觉醒的成熟的，完成了使命的灵魂。作为人，我还要成为一个恢复了自性良知光明的知行合一的人，这就是我们的目标，也是你应该发的那个愿立下的那个志。

那么我们总说修行，修行到底他修的是什么的，想要回答这个问题，我们需要先彻底的把前面讲过的这个控制和驱动着我们不断的做着各自动化反应的那个强大的社会惯性，也就是业力系统，到底是怎么运行的？搞清楚了，就是搞清楚游戏规则了。那你自然就知道该从哪里入手，该从哪里下功了，像打游戏一样，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，了解它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，其实他只是个躯壳，我们可以把它叫做肉人，但他并不是那个真正的我，真正的我是我们无所助的自由意志，也就

是我们的专注力，也就是我们这个灵魂本身，在王阳明的心血里，习惯和思维驱动着的肉人，其实只是良知被遮蔽暗淡无光的我。而这个时候真正的那个我他其实正在沉睡，或者说他完全就已经被强大的社会习惯系统所禁锢起来了，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失去了自由意志的主宰。

于是这个系统从真正的我的手望夺走了这个肉人的控制权。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。这时候我们已经成为了一个木偶，一个傀儡，没有了主观意识和注意力的。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儿，所以就不能够种善因结善果，不能够去光明我们的灵知，当然了，也就很难取得长久稳定的世俗意义上的成功，还有内心的宁静。

于是我们这个可怜的肉人和片刻苏醒过来的灵魂就会不断的循环在巨大的痛苦和烦恼悔恨当中不可自拔，而这个系统本来被设定的目的，他就是要想方设法的阻止我们在这个灵魂学校里头完成我们应该完成的功课，并且他还不断的得逞，特别有意思的是，似乎每个人的这一辈子里头都有一个令你执念特别大的

东西。比如说挣钱，比如说女色，比如说权利，比如说烟酒或者毒品等等。而这个其实恰恰就是你必经的劫，就是你此生必然要完成的功课，你可能几辈子都是死在了这个上面的，反正你修的不圆满，你就会一直不断的轮回。一旦什么时候修圆满了，你就会在你人生的维度上，一下子获得突破，你看见的就会是一个完全不一样的世界。

如果你要问我这个系统，它到底是靠什么来维持和运行的。那我告诉你，他靠的恰恰就是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的来源。记住这是一个零和博弈，没有开始实修以前你的注意力，他就那么多，你的注意力被他吸走了，被他占有了，你注定就会失去自由意志，失去自我，失去对你肉人的控制权，然后陷入到业力和习惯的这个强大的自动化反应当中去。你就是这么沦陷的。

那么反之，如果你可以长期的不断的提炼起你的专注力，持续稳定的保有你的专注力，那系统那边，他不就没燃料了，是不是？那他还闹腾，那不就歇菜了吗？既然是此消彼长，那么这些你提炼出来的，越来越强大的专注力，他就会去慢慢的反过来去把系统内在的那些情绪念头都给转化掉，吃掉。这就是所谓的运行机制，他完美的遵循着能量守恒定律。

总之记住一句话，要么他吃掉你，要么你反过来吃掉他。既然现在我们已经把这个系统运行的原理给他讲清楚了。那现在大家一定是等不及了，想知道到底我们该如何不让这个系统得逞，如何不被他禁锢住我们的注意力？如何不被他推着走？别着急，既然咱们现在已经知道他的玩法了，那他以后就不灵了，咱们就不怕了。

所谓上有政策，下有对策，咱们就是要通过实修来完成，针对他的第一个阶段性目标，那就是当强大的情绪和惯性来的时候，我们要能做到，只是看见识别。然后站在一个观察者的视角，用自由意志去告诉那个肉人的我，我看见情绪来了，习惯又在控制你了，我知道这是因为什么？但是我全然的接纳我啥也不做，我坚决不分析，不评判，我打死也不往前多迈半步，我就是玩。我们的目标就是让这股强大的能量流经让它扑空，让他空手而归，不给他带走，勾住我们、的机会。你看这就是禅宗的最高境界，这叫离一切相心不染浊不住念，任你念头，来来去去，我不住一念。

这其实从本质上给我们接下来可以马上升起专注力，然后把它运用到当下，我们应该做的正确的事情上，或者干脆把它集中在我们的身体的感觉上，为这

个争取到了十分宝贵的时间，就是在这一刹那，往往就决定了你是被系统吃掉，还是你吃掉系统？这就是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，我们要做的事非暴力不合作，因为你越想改变，越想对抗，你越是改变不了，你就越焦躁，越不安，越痛苦。

对，就记住一条，我们永远只能采取静默的防守，然后再绝地反击。谁让我们的注意力已经失去了太久，我们的良知已经被遮蔽了太久，我们现在已经没什么战斗力了，我们现在只能是这样好吗？当台风来了的太久，千万不要迎上去送死。我们当下能做的就是我们看见躲到一个安全的地方，然后牢牢的抓好把手不被他卷到天上去，这就比如一个屋子是黑暗的，你想让这个屋子亮起来。你要做的，就是把灯点起来，而不是去驱逐黑暗，黑暗你能驱逐的了吗？灯点起来了，屋子自然也就亮了，我们不妨再从能量守恒出发，这个惯定系统带着强大的能量，比如说情绪和念头，他们来的时候，我们要选择不去对抗他，也不让他带走。那这些能量最后他都去了哪儿了？有的人想到这儿，他就会走入一个误区，他们认为情绪来了就一定会发泄。有老师也是这么教的，否则你就会憋在

身体里，对身体造成伤害。但是殊不知，你发泄，其实就相当于去拥抱他，去认同他，他求之不得，你以为你能控制你的发泄程度吗？不可能，你根本就控制不了，发泄才会真正的伤害你的身体，还有你的人际关系，并且最关键的是，当你一旦开始发泄，你根本控制不住那个火候的，一定会失控。而最关键的是，每当你发泄过后，对你自己和对其他人造成了伤害。以后你会升起强大的无休止的自我否定和自我评判。而这个东西才是真正消耗你把你一步一步的推向焦虑抑郁的罪魁祸首。

如果你没有最终被这些能量驱动带走。那么在他无奈的挣扎过后，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，这就是完美的诠释了我刚才说的能量守恒，你会重新得到这些美妙的高维的能量。而他们恰恰就是系统在捕获失败以后，流经以后卸掉的这些能量，多么美妙的此消彼长，零和博弈，是不是？但是大家放心，我们不会一直这样被动的修行的第一阶段，其实是针对那些已经长期习惯了在业力推动下做自动反应，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的这些胡思乱想消耗，然后良知暗淡，业力深重的人，你总不能不学走，就是跑吧，在王阳明的心

学，修炼方法里，第一步他也永远只是三个字。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，大脑的思维上，重新拉回到你这个肉人的身体的感觉上，这是一切的基础。

一切的前提，为什么说拉回到身体的感觉上？这就叫正念。因为此时此刻只有你的身体是在当下的，头脑并不在，头脑不是在过去，就是在未来，不信你品，所以把感觉锁在身体上，你就是安住当下，这是一个非常好用的方便法门，而真正的先让自己静下来，吸思率，这是一切的基础前提。这就像打拳击格斗的时候，你首先要摆出一个攻击或防守的姿势，就是一个道理，这是可以重新升起你专注力的前提。而入境的这个过程，其实就是人们常说的静态或者动态的冥想。

大脑认知觉醒——打开你的智慧之门

如果我们想成为一个真正的开悟之人，觉醒者。那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？大脑它不就是我们这个肉人的最核心的那个部分，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？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，如果你对大脑的认知是这样，那我很遗憾的告诉你，基本上可以肯定你已经被大脑折磨的痛苦，万分疲惫。不堪了，弄不好，还可能有点这个焦虑症，抑郁症什么的，关键你就是孔子嘴里说的那个不治之人，开悟在左边，你在右边。假如我现在告诉你大脑，其实就是你这个肉人身上安装的一个随时可以被强大的社会惯性系统的这个钩子给勾住，或者说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你的大脑来驱动你的肉人，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，大脑是让你肉体受苦的最大的根源。你听了这个以后会不会很惊讶，就像歌里边唱的，我最相信的人去伤害我最深，大脑其实就是这个伤害你最深的东西，而你却

不自知，别着急。我们先来看看大脑，这个很神奇的东西，它到底是怎么运作的，大脑每秒钟实际接收到的信息有两百万比特，比特是信息量的一个最小的单位，你先不用管这个两百万比特，它到底能代表多少信息。因为重点在后头，你只需要知道我们的大脑每秒最多只能处理两千比特，两百万中的两千，也就是只有百分之零点一。你看这就是真相，为什么我们人类会有天生的这个傲慢与偏见？就是因为绝大部分的人都是依凭于大脑的认知而活，认为大脑是一个无比伟大的无比神奇的存在。教育训练开发自己的大脑，当成一生中首要的任务。可是你再怎么从这的着手，从这儿下功夫，你的大脑其实充其量也就这么一丁点本事，它的盲区其实远远的大于它的已知。

可是咱们不知道，还各种以为自己的大脑有多么的牛逼，多么的伟大无敌，各种的嘚瑟，记住了，你的大脑一直拉扯你，身陷在一个个的漩涡里头，一个断的重复的循环当中。一个三维世界的局限里，你根本就跳不出这个局限。因为只要你用大脑一思考，你就只能一直处在这个局限里头。因为大脑本身它就是存在于这个三维世界当中的东西，大脑其实就是一台二元模式的计算机。这代表了什么？它只能以一种方式去思考，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，这样的底层逻辑来思考，不信你现在复盘一下你自己，是不是你接收到任何信息的第一反应，都会先不自觉的在脑子里给他贴个标签，无论是喜欢还是厌恶，认同还是反抗，相信还是不相信，好或者坏善或者恶。不管怎样，一定他都是二元对立的这个思维模型，这个跑不了，只要你是用大脑思考的，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多少就怎样，那是科幻电影，我们就是被这种说法所害。

你看看你的身边，包括人类历史上有几个人，凭借大脑改变世界的，你别跟我说，爱迪生爱因斯坦牛顿莫扎特孔子老子释迦牟尼等等这些个人，这些人可都不是靠大脑，这些天才和伟人恰恰就是做到了跳脱出大脑的这个二元模式的局限，进入到极的安静专注无为的状态下，连接了这个高维的智慧，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这个认知。

大脑对他们来说，只是一个听话的工具而已，并且他们早就已经把大脑驯化的像一个听话的狗一样，就像我们平时使用的电脑计算机一样，他仅仅是个工具而已。在他们需要这个工具的时候，他们才会把大

脑的这个开关打开。就像我们平时使用电脑一样，平时在他们做事之外的时间，这些人使用大脑去进行思考。胡思乱想的时候，其实都很少。我们可以看一下那些有大成就的这些人的人物传记。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，痛苦的过去，或者担忧着未来，这个一定要搞明白，否则你一辈子都只会是一个碌碌无为的普通人，你也搞不懂，为什么有的人就可以取得你十辈子也取得不了的成就。其实大脑唯一的功能，它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，微信：2284868566

知道为什么人类一思考，上帝就发笑。因为人类的那点已知的信息，根本它就少的可怜，你调取存储的已知信息也就是过去你的，联想也就是未来，佛家早就告诉你了，过去心不可得，未来心也不可得。佛陀，这是在否定什么？他就是在否定我们愚昧的人类总是想要依靠着我们的认为的这个无所不知无所不能的大脑，在那里进行评判，分析造作，试图从中获得更多确定的东西，找到更多的规律，记住无所不知无所不能的，他是本心是良知，绝对不是你的这个肉人的大脑。

脑认知觉醒-大脑是个聪明的骗子

你所谓的思考，其实仅仅是你的大脑，在检视你所存储为记忆的那些过往信息而已。大脑的唯一目的就是在社会习惯的操控下，让你的肉人不断的去思考，去做白日梦，去意淫，去分析和恐惧未知，去不断的评判消耗你，最后他通过这个过程，把你的所有的自由意志，也就是你的这个专注力，全部都通通的吃掉，这样你就会乖乖的继续按照这些习惯去不断的重复已有的内容，变成他听话的提线木偶是不是细思极恐呢？

总之你就记住，大脑他就是爱做白日梦，胡思乱想爱评判，否定别人，同时也爱否定自己，而且这些全部都是打着思考的幌子。我告诉你重度焦虑和抑郁的人，无一例外，他们无时无刻都在思考，他们的大脑已经就像高速上刹车失灵的这个汽车，车速已经飙升到二百二了，那根本就停不下来，一直都在高速的运转，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？都是一些让你变得麻木脑子变得迟钝的药。人家从逻辑上也没有错，也是让你兴奋的大脑能少点思考，变得稍微迟钝一点，休息休息，这也不能说有错是吧？但是如果你明明可以通过修炼，让自己安静下来，停止思考或者说努力的自我

修炼到该思考的时候就思考，没有自由意志的主宰下，就不思考，你达到这个境界，难道他不香吗？非得靠吃药吗？，副作用那么大，不信呢你们现在想一下，是不是你最痛苦的时候，往往就是你不断反复思考的时候呢，别说是，我不信，关于这个所谓的思考到底是什么？刚才我就已经剖析的很清楚了。真相他就是这么的不堪。但是很遗憾，大脑只有思考着一个功能。除此之外，它并没有其他的用处了，你还真别高看他，所以大脑才会竭尽全力的，让我们相信思考才是我们能做的最重要的事情。

如果我们不能一直思考，那我们就和死了没什么区别。但其实我们的老祖宗也早就告诉我们了一个真正开悟的人，最终一定要走向无我和无为。一旦你确信了思考的重要性，那结果就是你离无我越来越远，因为你一定会认同于他，臣服于他，你就会被强大而又无所不在的习惯系统，所控制，正中了他的下怀，外现在全部都在鼓吹思考的重要性，以至于我们每一个人几乎都难逃社会习惯的这个驱动。这就像你在大染缸里头裸泳，你能不沾染上颜色吗？我们只要是在这个三维世界里，只要是用这个肉的大脑思考，你就不可能找到跳出这个局限的方法，你所思考的一切，任何你可以命名和思考的东西，其实都在这个局

限的里面，你所知道的一切也逃不过这个局限，而局限以外的东西其实都是未知的，那些才是真正的真相。

我举个例子，就比如说道这个东西，你以为大概解了，我们可以描述它了。但是其实你不知道，因为道应该是在这个局限以外的存在，因为你可以思考的那个不是道，你的思考很low，它只是调动你已知的那些知识和数据，然后开始联想对比，用二元模式开始下定义评判，这根本就不是你悟道的正确的路径，这个东西很高级，人家是来自宇宙高维的智慧，就算你接收到了一丁点儿，可绝多数的的时候，你活生生的用这个大脑的思考给人家亲手摧毁了，真正的道，不容你思考，你一思考，那就是对道本身的这个污染和亵渎，或者说你思考出来的那个东西。它就已经不是道了，现在只是我们人类，为了方便起见，给人家起了个名叫做道，但是这个名字可不代表它本身，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，所以只能给他们都起上名字，用我们能听得懂的一些简单的语言来布道或者讲法。但是其实语言一定也是思考的产物，所以一说便是错。

因为只要你一命名一定义，这就已经不是无为了，这里边就加上了人为的造作，肉人的思考在里边了，这就是老子所讲的道可道，非常道，名可名非常名，说的就是我刚才的意思。咱们也就算顺便把道德经的第一句给大家解了，反正记住一点，一定要警惕任何一个随机的习惯，都有可能随时控制你的大脑，让你觉得当时那个他就是你真真切切的。但是你错了，那个其实不是你只是系统借用了一个或者几个习惯。最后连接上了你的大脑，然后利用你的大脑去捕获到了你的专注力，然后你的大脑就和杀狗一样，开始成为了系统的帮凶，拼命的去带着你的肉人去思考评判。然后你的大脑的思维在你身上所呈现出来的那个东西，它就叫做情绪，情绪就是系统最厉害的杀手。

整个的这个过程，就是你在被系统无情的消耗，再给系统喂养你的专注力，也就是你的自由意志的这个过程。最后直到你被吸干，然后系统这一轮的进食结束，于是你可怜的受伤的不成熟的小灵魂就又被摧残了一次，你的业力也随着你的肉人在情绪和习惯之下的这种造作又增加了一些。你离智慧和觉醒就又远了一些离焦虑症，离抑郁症狂躁症自闭症就就近了一步，这就是我们人类的受苦。



大脑认知觉醒——奴才思维拖你后腿

如果每次都能在还没有被系统吃掉之前就当下意识到，看见我被什么习惯勾住了，这个正在思考，正在评判，正在引发肉人升起情绪的这个大脑，并不是我，就这一个动作，这就是你的救命稻草，这就是你绝地反杀的最大的也是唯一的武器和心法。

这就像对待幻觉一样，你只要能看破他，你就能重新做主了。至少你能做的是让你的这个肉的大脑停止评判。至少你当下可以做到的是先深呼吸，然后通过把你的所有的宝贵的注意力都集中在你的身体的感觉上，来让你的这个肉人的大脑，从思考的状态立刻停下回归身体，回归当下，你每次只要看见他来了，然后你就告诉自己，我的习惯和情绪又来了。现在你马上闭上眼，把全部的感觉都放在呼吸上，集中在你的两眉之间，或者哪怕脚趾头什么都好，只要几分钟就行，不多就几分钟，习惯这个专门捕获你专注力的猎人，他就会无功而返，松开在你大脑上的钩子。这就好比，你就是一只梅花鹿，你在躲避猎人的追杀。当猎人来了，你能做的不是去对抗或者奔跑，而是静静的，就静止在树丛当中，甚至连呼吸都停止，不做任何一丝的动作，完全静止，你只是用你的眼睛去观察这个猎人，只要坚持几分钟，你就会看见这个猎人

无奈的走开，这就是叫做无为，无为可以救你一命。我举个例子，你每次看着孩子，不好好写作业，你的肉人就会被妈妈的职责，一个好孩子应该，别的孩子假如不好好写作业就会等等的。这些社会习惯所控制，习惯对你使出了情绪的猎杀武器。

当你对孩子大发雷霆，等你发泄完了，事后系统的就开始借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，你被消耗到这个精疲力尽。长此以往，毁的可不仅仅是你，更关键的是你的孩子，他的业力潜意识被你的这个习惯的情绪，强行的注入，不断的加强。这就在无形当中，成了他未来人生当中的性格缺陷，而这一切其实都是源自于你的这个原生家庭，源自于你的习惯，你的大脑的思考和状态。你需要修炼的，就是能够保持基本的一个警觉性，守住那宝贵而又可怜的专注力，保持一种我不知道的状态，就是无知的状态。

这样你的觉知和智慧才会慢慢的升起，慢慢的你就会觉醒，良知也会逐渐的开始光明。记住了真正的智慧，来自于你的肉身和脑之外，他出现的方式一定是通过直觉和灵感，它是来自于更高维的能量，那绝

不是你的这个肉人的这个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，停止给你逼逼叨叨的，停止做白日梦，停止妄想，停止颠倒梦想。像那些高级的智者和伟人们一样，把你的大脑驯化成你听话的狗子，顺手的工具，用的时候，你就用，不用的时候，你就随手扔下，不要理它，你自己给它设置一个开关，一个按钮，养成习惯，你用的时候就先打开想象着：我现在要用大脑了。这个开关其实也是在提醒你，你的觉知要升起了。接下来你对大脑的使用，一切都是在你的觉知的关照之下的。而你不用它的时候，你就给它关上，告诉大脑，你别动了，我已经不需要你了。

大脑在一个智者那里，最有用用处它就是以五点大家记住，第一观察，第二解决当下实际的问题，第三与他人沟通，第四，服务于注意力和智慧，第五，保持与良知的协调一致。这些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意志。我们要让他去主宰肉人，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，就是一个工具零件儿，一不小心他就会成为习惯的帮凶。很容易你就会去认同他，当系统操控着他对你下手的时候，一定要记住你唯一能做的就是保持安静，或者故意和系统反着来，偏偏不评判，把感觉拉回到身体，并且把注意力守住，在身体上，守住在此刻当下，以无为的这个状态，去让那些机械性的情绪。联想从你的眼前流经这一点，通过静态的冥想就可以实现。而你的不带评判不介入的。对这一切进行的内在的自我观察，这就是所谓的内观，这就是在行动中的冥想，我把它叫做动态的冥想，他们都是打开你高维智慧的法门，是自我拯救的良药秘方。

记住了。最终我们不是要不思考，而是要提起觉知的去思考，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，无所助而为。

大脑认知觉醒-被迫性思考就是吸毒

咱们继续从头脑和思维的这个维度切入来继续阐述实修的本质。我们迈向觉醒，最关键的一步，也是第一步，就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境开始。你如果静不下来，每天都是各种丰富的内心戏，脑袋里各种的胡思乱想，思虑不停，杂念纷飞，也就是王阳明所说的心猿意马，那你就离实修，永远都是十万八千里。

衡量你修行是否成功的一个重要的标准。就是内在所感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，其实都只是你肉人的念头在那纷飞，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。但是你自己没有意识到，你可能还觉得我思故我在，做一个思考者很酷，是吧？现在有很多的这个脑科学专家们研究已经发现了，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了。我们有将近一半以上的时间都是迷失在各种思绪当中的，细思起恐，而这种超负荷的能量消耗会使我们的大脑停止进化，从而限制我们的智力发展，长久下去，人类的智力可能会出现倒退的现象，可能再往后就退回到猿猴了，是吧？简

单点，就是想太多会导致智力下降，并且从医学的角度来说，这种长期的心猿意马思虑过重，还会导致我们的心肾受损，精神衰弱会让你焦虑不安，抑郁失眠多梦，无法专注的做事儿等等。不信你们感受一下，就有一些人他平常就是思虑很重，总是胡思乱想，总是各种的幻想，脑子里不停。你看看这种人，是不是都是印堂发黑，眼圈发黑精神萎靡，是不是？你想想，就是长期处在状态下，你能做成什么大事，最关键的他会让你逐渐的远离智慧，你越乱想，你越烦乱，你的精神就越萎靡，反应就越迟钝。所以你就越难成事。于是你就越烦躁，然后，就进入到一种恶性循环，一定的年纪以后，你的脑子也让这种大量的空转给搞报废了。就像一辆汽车一样，

你没事就开个几十万公里，甚至开一百万公里，那车离报废也不远了。

这样老了以后，你还很容易患上老年痴呆。同时这种持续的心猿意马，也是导致你的人生不幸福的最直接的原因之一。

我们短短的这一生当中，你耗费了大半生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，在这不停的转，反反复复。伴随着各种复杂的令人窒息的这个负面的情绪，在这样的一个心不定的状态下，其实你已经脱离了当下自己生活的这个世

49

界，你只是没有意识到而已。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儿，还有许多美丽的风景。而最有意思的就是竟然大多数的人都会认为，没办法，这就是生活，生活的就是这么苦，就是这么一团乱麻，没有头绪，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。实际上你的大脑只是一个工具，它就是应该被用来处理特殊的明确的任务的。当这个任务完成以后，你就让他好好的休息，就像你到达目的地以后，你暂时不开车的时候，你就把车停好，你总不能一直不熄火，是不是？其实只要是你用心观察一下，你就会发现我们百分之八十到九十的头脑的思维都是重复的，而且都是没有用的，甚至可以说是有害的。

在没有觉知关照下的思维，他们的本质，其实都是负面和消极。他们存在的目的就是要通过重复过去而去产生抑郁和烦恼，以及通过联想未来给你产生焦虑和恐惧，并且以此来不断的消耗掉你的生命的能量。

当你再有这些情绪和痛苦，你就想一想，是不是你又陷入到了这个系统的操控之中了。他造物主他就是这么设定的，这就好像是游戏一样，提前都是设定

好的，你要么自己努力通关，要么就是被淘汰，没有别的选择。没办法，这就是一个优质灵魂的筛选机制，一切都是看你自己的造化和选择了。

这种所谓的强迫性思感，它是一种上瘾症，就和吸毒一样，上瘾症的特点是什么？就是你根本没有办法选择停止，这也是焦虑症和抑郁症的本质。

那么我们为什么会对思考上瘾？很简单，因为我们需要一个自我，认为我思故我在，我们从思考的这个内容和活动中去获得这种自我，也就是获得一种存在的感觉，存在感，谁不需要一个存在感，不需要了，估计这个人就不想活了，是不是？你看那些选择自杀的人了，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头脑的这个思维活动，那个我，就没有了，这是不可以接受的。所以我们的潜意识告诉我们：必须要不断的思考。你看这就是你为什么不停的思考，以至于你不停的受苦受折磨的那个真。

大脑认知觉醒——停止思考就是破执念

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我执，也就是小我的集合。这些我执或者说小我其实都是由你的各种思维所构成的，只有你不断的思考，他们才能活下去。但是他们的活着和存在，而不能代表你自由意志的存在。你灵魂的存在，你一直以为他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存源。

事实是什么？我们一直以来都非常重视我们所构建出来的这些假我，我们还不断的把他们拿出来和别人去比，如果我们发现别人比自己高，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，是我们自己本来的面目吗？并不是，为何佛家，他总是要讲无我目的，就是要让你破掉这些假我破我执，咱们来做个假设。假如禅宗的六祖慧能还健在，还活着，那么我要去广东的这个华南寺区拜见他，然后他可能会先问我一个问题，你是谁？我想我应该说我谁也不是。今天来的只是我的肉人，我要是这么回答的话，说明我已经去掉了人，证悟过无我不再执着于一个虚像的。我放下了那个本来不是我的本来面目的东

西了，这样慧能大师估计才有可能继续跟我说下去。到这里，估计已经有很多朋友恍然大悟了，是不是你曾经的在乎愤怒焦虑烦恼纠结等等。随着你把这个我的放下，也都瞬间都变得烟消云散了，要知道有你头脑的思维组成的这个我，几乎是和当下没有半毛钱关系，只有过去和未来对他来说才是重要的，他的是非是完全颠倒的。这就是金刚经所讲的，如梦幻泡影，一切都是颠倒梦想，所有的假我完全都是以过去的眼光来看待这个世界的。为什么？因为前面讲过，大脑的运行机制就是第一步，首先调取他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，用自己的已知来去判断，是不是，同时他还会试图把当下作为达成未来目的手段，于是就投射出各种关于未来的联想，把你不断的拉到未来上去。总之他的目的就是永远都不让你停留在当下时刻。而当我们意识到了这一点以后，就会明白，只有在当下时刻才是你解脱一切苦，摆脱焦虑，摆脱抑郁摆脱烦恼，摆脱恐惧，也是离一切相的关键所在。但是前提就是你得不再去认同你的大脑的思维，它就是你自已，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，让我们成为痛苦的提线木偶的一个刽子手。但是同时他自己也会随着我们的肉人一块受苦，最后一块走向毁灭。

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就可以了，那就是入境或者叫入心，这其实是修行的第一步。如果修行的道路无数条，不管你选的是哪一条，入境都必须是第一步，你要做的事记住，但凡不谈让你先入境的修行都是假修行，为你做不到入境，你就无法拥有什么，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，不做自动化反应的这个如如不动的定理，一句话，入境就相当于是打通了你的任督状脉，是你欲练神功，必须先要完成的第一件事，这是先决条件，那底什么才算是真正的入境？一人，如果你看他表面上安静沉着面表情情人很话不多，那那问他这人就算法境的吗？那可不一定很可能他表面上看起来静，但是他的内心正在杂念纷飞，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，又或者是游戏的这个电竞选手。当他们在全神贯注的比赛的时候，这个心无杂念，完全专注在比赛当下进入到一种心流状态的时候，虽然他们的身体和语言都是动态的。但是我们说他的这种高度集中的状态反而却是静的。而你

想入境，你要做的事情也很简单，首先就是要让你的这种大脑停下来，给它关掉，也就是要努力的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这种思维空白的时候，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。这个时候的你，无论是做什么或者什么都不做，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，是你成就一切事情的核心武器。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一个过程，也是你在不断的转化系统的这个内部能量进行一个反哺或反进食的过程。

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当中去修行，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，让觉知去关照你的言行，代替习惯和情绪去走在你的一言一行的前面，你就可以自在清楚的看着各种念头，不断的在你的面前流经，这就你助念，不管在任何的念头情绪还是无偿袭来时候，你都可以做到。如如

不动官，不做任何的反应，让你自己再也不被业力所牵引控制。大家不是一直都号称，要活在当下吗？如果你能以这样的状态活着，恭喜你！

心经·
超越人性

大脑认知觉醒-如何驾驭你的大脑

只有在当下你才可以做到所谓的观，可以看清自己的思绪的来来去去，对你看见的所有的情绪都不加评判，以一种放松而专注的心态去观察他们，就像是跳出自己的身体来看自己，或者说是做自己头脑的侦探，这种自我观察给你提供了先退一步的潜力，让你获得了看待事物不同的角度，通过观，你才有可能看到事物表象之下的这个本质和规律，这就是透过现象看到本质，不着相的根本原因，他们永远都不会踩坑，也永远都不会失控，也不会情绪化。

其实人家比你牛的地方，就在于人家有在业力面前可以做到如是观的定力，而你却没有，你往往都是做了自动化反应，立刻去认同，并且成为了那个情绪和习惯，而你却不自知。当你坚持不断的在生活中失修，持之以恒的下功夫，只要你可以做到日拱一足，那么一定会有一天，你会突然发现，你可以很淡定的对着你大脑中的各种声音微笑，就像是你冲着那个调皮捣蛋的小孩微笑一样，你从此不再认同于他，不再被他所控制，你并不会再和以前一样，严肃而又认真的去对待你的思维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，并且提起了觉

知，你再也不会依赖于你的头脑了。你再也不是习惯的木偶了。

这就是你灵魂觉醒的开始。虽然你已经觉醒了，但是你总不可能丢掉你的大脑，当然还运用你的大脑和思维。但是这个时候，你运用他的方式就会更集中更有效率。比如你会更多的进入心流的状态，你将主要为了达成实际的具体而又明确的目的，而去运用思维。你只是在具体的事情上才会去运用大脑进行具体执行步骤的思考。把上面这句话你们记下来好好的品一品，这是正确用大脑的一个心法，而不是在没事儿的时候让他空转，让他不停的牵着你胡思乱想，把你脱离此刻当下，你会有能力随时从不自主的自己的内心戏当中，解放出让自己继续享有那份内在的宁静。当你需要利用思维的时候，尤其当你需要一个创造性解决方案的时候，你会在思考和临在这两种状态之间自由的切换，注意临在的状态是有自由意志，但是却没有任何的思维活动，被迫性思考的状态？正相反没有自由意志，而只有在我们处于无念状态的时候，才有可能接受到高维的灵感和智慧，进行真正的创造性的思考。事实上很多伟大的突破发明和创造造灵感来源，只有在这种状态之下产生的那些真有伟大的艺术家科学家们，不管他们自己知不知道，但是他们也都

是在这种内在宁静的心流状态下进行创作的。大家感兴趣的话，可以去研究一下这个台湾著名的漫画家蔡志忠，你去看看他的访谈和纪录片，你就会对我说的这种状态产生一种深刻的体会。

然而绝大多数的人，他并不具备有创造性。这并不是因为他们不懂得如何去使用头脑和思维。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这个大脑。反而成了他们突破和提升的最大的障碍。而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关照之下，让他们彼此紧密的联系起来。微信：2786488513

一旦当你的思维与你的自由意识这个切断联系的时候，那么你的这个肉人就会像一个断了线的风筝，他就会立刻被头脑所控制，就会变成一匹脱缰的野马，或者一株没有了水分来源的植物，要么快速的枯竭，要么就变得病态，要么就变得疯狂，具有强大的破坏性，而只有当头脑的思维提起了觉知的自由意志，连接起来的时候，他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，这些驱动着肉人的一个个的社会习惯，也就是你所谓的认知，其实它就是一堆的执念和标准。而任何不符合这些执念和标准的事情和人，都会让我们产生负面

情绪，就是情绪最终让我们的这个肉人彻底失控，是情绪勾住了我们，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，为什么你会觉得很受伤，然后很难受，甚至会愤怒？因为你认为你的那个看法观点和行为就是你本身，所以你觉得别人否定了你，于是你接受不了。但是这个时候，你犯了一个范畴上的错误，别人赞同或者否定的那些，其实只是你的习惯，你的标准，你的认知，仅此而已。而那个真正的你，你的自由意志，你的灵魂，其实根本就是完整独立的本自具足的。他并不会因为别人的赞美和否定，而改变一丝不增不减的就在那里。因此不要在别人的赞美中迷失自己而和狂妄的忘乎所以，也不要再在别人的诋毁和否定当中，自我沉沦自卑痛苦和沮丧。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什么骄傲自满，自大狂妄沮丧失落愤怒等等的这个情绪升起了，这样你就不会被外界轻易的调动起你的情绪，然后驱动你的言行，这样的你才是一个真正自由的人，强大的人，现在你知道了，为什么一个明白人，有智慧的人，你很少见到他们有情绪化的时候，他们一直都很淡定，为什么？因为他们都可以活出区分，活出一个明确的范畴来，都可以在当下分

离出一个真正的我，所以你得先遇见那个更深的自我，让更高维度的自由意，你才有这个能力才能达到这个层次。还有另外一种说法，你们一定看过，叫做独立完整的自尊体系，或者也叫人格的完整健全，我一般都会用更加通俗易懂的，融入到我自己的这个体系之内的，或者是我也会借助其他门派的一些底层逻辑的一些说法。给你们把一些不容易理解的知识点，给你们彻底通透。

大脑认知觉醒—ABC 转念法

我们到底能不能利用我们独立的自由意志，在我们的这些标准和执念上做功课下功夫？也就是说，在负面情绪和念头升起来的时候，我们能不能利用我们的自由意志去做一些事情？那就是转念，有一个最经典的这个转念的心法，那就是大家都非常熟悉的ABC三段转念法。什么意思？就是当事件a发生了，引发了你的看法b，然后导致了结果c，也就是我们的情绪和行动，还有这些情绪和行动，最终所产生的后果

这时候按照我们平时的习惯，一般人如果想要去改变结果c，那他们都会选择把矛头指向引发这个结果的事件a，不管是去否定，责怪a还是试图去改变a，总之他们都认为只有改变a才是改变c的唯一方法。但是事实上改变a才是最难的路径，甚至还会反而让结果c变得更加糟糕，雪上加霜，为什么？因为a它已经发生，如果我们永远都是指向a把所有的精力都放在改变a上，那注定你会不断的继续的陷入在习惯情绪和各种的评判里不可自拔，而只会让事情越来越糟。而事实上我们唯一最有把握改变的只有b也就是我们的看法，我们的思维的角度，而转念转的也是这里。这就是带着觉知去把大脑当成一个工具的一

个很正面的例子。因为你其实完全可以用一个正面的可以让你受益的新的视角去重新审视 a 看待 a 赋予 a 一个全新的正向的意义。然后你就会发现，结果 c 也会随着 b 的改变也随之发生正向的改变。你之前负面的情绪逐渐开始被正面的情绪所代替了，这就是著名的 ABC 三段转变法。

有点像重新给你的大脑进行一个编程，对不对？既然是工具，我们就要有使用他的主动权，不能让工具成了我们的主人，这个 ABC 转念法也是一个非常有效的转变方法。他的核心就是先让自己忘记 a，不要总想着改变 a，从改变 b 入手，我还是举个例子，方便大家更好的理解，我举个简单而又极端点的，如果你被别人忽悠了，被骗了两万块钱，这是事件 a 吧。结果 c 是你很沮丧，很痛苦，不断的否定自己，一蹶不振。如果你一直把注意力放在 a 上，那么你一定很难走出来，因为你再怎么评判，再怎么否定，再怎么去批判这个骗子，你也已经被他骗了，并且大概率这个钱，你也追不回来了，骗子早就已经无影无踪了，而这个时候，你逼自己用 ABC 转念法，就非得把注意力全部从 a 上拿回来，全部都放在改变 b 上就是你的看法上，你让自己重新找到一个可以让自己受益的角度。我知道这个听起来很扯，但是你必须这么做好

吗？只要你想找一定能找得着的。比如这次虽然被骗了，但是我却收获了宝贵的经验，从此避免了我今后才更大的坑。你可以这么想，我这个时候只有两万，要是我这时候没有被骗，我将来有两百万的时候我再被骗，那我是不是更惨吗？是不是省了一百九十八万，甚至你都可以封建迷信一点，给自己说破财免灾要不是这次破财，只要你诚心的去转念，改变这个看法**b**那么结果**c** 自然就会跟着改变了，一下子就不存在了这些问题。这样的例子，其实太多了，我这个例子比较极端，你们也可以找一找几个曾经发生在自己身上的事儿，曾经折磨过你的事儿，去模拟一下这个 ABC 转念法，所有一切的事件 **a** 你一定都可以找到那个让自己受益的角度，去改变原来的负面的看法，无一例外，就看你想不想愿不愿意，其实就是你以前不愿意这么去想，不愿意这么去做。因为这不符合你习惯。记着转念的时候，是我得把一个不好的念转变成另一个好的念，把恶的念转变为善的念，这其实也是格物致知，为善去恶的一个过程。

对于很多刚开始起修的人生经历，还尚浅的朋友们，这个 abc 三段法其实是一个很好的入门修炼方法，没有长时间的这个神修式的日日勤伏式的打念，又怎么可能会有慧能的，本来无一物，何处惹之尘埃的

这个境界?没有开悟的量变,又何来顿悟的质变?对不对?我自己在开始最早自我实修的时候,我也都还是一直用这个转念法来应对生活中各种的无常和情绪,还有这个逆境的。刚才我介绍这个ABC三段法,就曾经对我一直以来帮助特别大。还有我自己到了后边我面对逆境需要改变看法b的时候,很多时候我都还会再加上这个王阳明先生的心法,就是事儿上练的心法。面对逆境的时候,我会告诉自己,这不正是我自我提升的大机会,不正是天将大任于斯人,也必先劳其筋骨,苦其心志。

大脑觉醒认知——升起慈悲心解脱

转念固然十分重要，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全部都过滤掉，以才是最釜底抽薪的方法。

这是禅宗大师们经常用的方法，就是当你遇见一个问题，你就让自己更加上升一个维度，来往下俯瞰，你就会发现原来那个问题，它就不再是个问题了。庄子也是这方面的大师，而要实现它就要通过动态和静态的冥想了，动态的冥想就是向内进行自我观察。从观察身体内部的能量流动，身体的感觉，然后去挖掘自己的情绪和潜意识。这个是更高级的部分，在我们修行的初级阶段，很难达到，现阶段咱们就使用正念的心法就可以了。还有一种动态冥想就是你全然的专注在一件事情上去获得那种极致的安静，达到一种心流的状态。这两种我都把它们归于动态冥想。而静态的冥想就是我们平常说的打坐静坐等等，包括站桩，让你全然的把感觉守在身体的某一处，目的就是守住这份注意力，让他逐渐的开始升起那份定力，在道家的说法里叫做守窍，佛家叫坐禅。核心就是让你的头脑中，没有任何的杂念，也就是实现一种无念的状态。好坏的念通通都没有，这也是佛家修的这个界定慧的法门，关于入境和冥想，我们课程的后面会专门，

详细的展开讲的。现在先简单了解一下就行了。而最简单的抽离头脑，回归当下的步骤，其实就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，用更高维度的自由意志，看着并且接纳你自己肉人的所有的一切，你想象着这是你的我，正在观察一群你的小我和我直，就是观察不带任何的评判，只是完全不介入的观察告诉自己。我知道了，我看见了，我接纳，但是只是到此为止，这就是第一步做我的观察者成为头脑的侦探。那么第二步就是把你所有的注意力都拉回来，拉到你的身体上，可以是你的呼吸，或者注意力放在你的两眉之间，甚至是你的右脚的脚趾肚脐等等。总之就是不要给大脑，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，执念会越来越少。因为这就是在给你停不下来的大脑，就相当于踩一下刹车，这就叫做点杀。你的这个速度就会降下来一点。记住了，这里面最关键的就是当执念出现的时候，你不要去分善恶美丑对错，你全然的接纳全盘，就算你看见了一个杀人放火的恶念，你也要做到接纳他的出现，允许他的出现，不要因此去否定评判自己。为什么会有这个念？你只是告诉自己，我看到了，并且我允许他的出现，承认他的出

现，这就叫做真正的慈悲心。你真正的慈悲不是去惩恶扬善，而是对所有这世间的一切，包括对你自己对众生，对一切全部都无条件的接纳和允许，所谓法不诛心，这是人类文明的一个基本的底线。

所以不要因为你的头脑中产生了什么邪恶的念头而去抵抗和拼命的否定。任何的念头，只要你能做到心不染浊，不去认同他不去被他带走，他自然的就都会流经，他根本就不是你也不属于你，并不会成为你的知和行。真正的慈悲心，不是要让我们去改变所有的恶，而是要保持觉知对自己的所有的念头都不加评判的观察，不加评判的接纳，还要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。

先对自己那个被习惯情绪驱动下的可怜的肉人，生起慈悲心，不带任何评判去接纳他。

大脑认知觉醒—自我观察的三个阶段

当经过了一段时间的实修，对于真诚而又自愿的自我观察者来说，你一开始在初级阶段的时候，一定：你只能够进行什么呢？后知后觉的观察，也就是你会毫无察觉的陷入到习惯性的头脑思维或者情绪里，这个难免。

因为你刚开始，是不是你会认同于他们，并且被他们控制。你的评判会紧随其后，当你的这个肉人造作一番之后，迟早你会开始观察到之前发生在你身上的这些事情。你会意识到，当我被习惯再次控制负面情绪升起来的时候，我又对抗他了，我又批判他了，我又认同他了。于是你就可以感知到这个习惯对你的内在和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，这样会让你慢慢的对他有更多的觉察。

记住是观察，可不是评判，一定要分清楚，这个叫做后知后觉的自我观察，这个它往往发生在，你开始修的初级阶段，很多朋友可以先从这个地方练起。但是有一个前提是你得心甘情愿的自己自愿的去受这个苦，去审视自己的苦，去看见和接受那个内在的自己如此的不堪。但是这是一种在自由意志之下的，有意识的受苦，和我们之前在习惯驱动下，像一个提

线木偶一样的被动受苦可不一样。这个受苦是你自由意志之下的选择，是你自己的自然选择，是更高级的，是你自我提升道路上的必经之路。

经过了一段时间的实修以后，我们的专注力得到了提升和加强。于是我们终于可以做到了，当我们再一次认同习惯的那一刻，当下就剥离出来，保持清醒。你看从后知后觉变成升级到了当下，是不是进步了，我们可以在当下清晰的看到我们自己正在马上再一次就要陷入到了这个旧有的习惯性模式里，这就是在当下的自我观察。当你到了这个层次，就说明你已经进行了长期而又耐心的修，自我观察的练习，你可以稳稳的守住你的自由意志了，你已经自我提升了。那么接下来，你在继续的刻意练习，继续的下功夫，最终你会发现你已经可以开始进行什么呢？先知先觉的自我观察了，就是你通过在你观察到你一次次的认同于你的习惯性模式或者行为以后，你已经意识到了，你的肉人在这个特定习惯之下，特定的行为轨迹，那也就是特定的机械化反应模式，找到规律了，于是你就可以做到。当你又处于某种习惯的环境之下的时候，你的自由意志会自发的意识到系统就要试图捕获你了，并且会清楚的知道这个习惯会把你带到哪里去，

会让你陷入到哪种负面情绪当中去，这是一成不变的

所以这个时候你就应该马上把注意力重新带回到身体的感觉上，从而避免了这一切的发生。你看这就是你的专注力，你的自由意志更进一步成熟了的表现十分的警觉，这就是你灵魂的成长，我们就是要通过长期的实修，让这种先知先觉的自我观察，完全成熟起来。

某种意义上来讲，这就是你的觉知力觉察力。这样我们的注意力就可以在系统还未能捕获我们之前平静的集中在身体的感觉上了，让他扑个空，就像打仗一样，我们的侦察兵已经提前截获了敌人的情报，知道他要从这里过，我们就躲开或者给他来个伏击，这是一种在战略上的胜利。从后知后觉的自我观察到当下的觉察，再到先知先觉的觉察，这个过程需要我们无比的耐心。

信念坚定下长期的死功夫，这绝对不是一天两天就可以做到的，没有捷径，我特别不喜欢，老师我坚持了几天人本来挺好。后来我又回去了，我就很痛苦，想走捷径，罗马，他不是一天建成的。

大脑认知觉醒-自己有极限活在当下

我们不妨再回忆一下那个著名的小故事，一个小和尚问师傅说，师傅师傅，你觉醒以前都在干嘛呀？师傅说砍柴挑水做饭，小小和尚又问，那你觉醒之后都干嘛呀？师傅说依然是砍柴挑水，做饭，小和尚，听完就有点懵是吧？就问继续问这个师傅，你觉醒前和觉醒后到底有什么区别？

老和尚说觉醒前；我砍柴的时候想着挑水，挑水的时候，只想着做饭，做饭的时候想着砍柴，觉醒后，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。我相信你们就一定明白了，这个故事中所蕴含的深意。所谓觉醒，唯一需要做的一件最重要的事儿，就是放空，摆脱头脑的控制，全然安住于你的此刻当下。

而此刻的我就是我的内在神性，就是更高维度的自由意志。此刻的我才能够去拥抱知行合一。最终我们要通过实修，让提起了觉知以后的那个我再重新接管起这个肉人，回归新生活当中去，不悲不喜，内心无比宁静的去生活，充满了淡淡的喜悦。希望大家认真真的在自己的生活当中，去练习，在各种无常和各种的事情，还有逆境困难，上面去磨练，请始终保持耐心。毕竟你的业里并不是你这两天堆积起来的

,我们也不能要求他们一天就被我们化解掉。挫折和烦恼,它本就是常态,但是请始终要对自己保持耐心,保持那颗全然接纳的慈悲心。

当你的头脑再给你不停的讲故事,让你停不下来的时候,你耐心的做一个观察者,把你的大脑当成你三岁的儿子或者女儿,你去倾听他,告诉他,亲爱的大脑,我看见你正在说什么了,我知道你此刻升起的情绪是什么了。你再问问他,你还想说什么呀,当你愿意开始平静耐心的不加任何评判的去注视他的时候,他就会因为你的温暖坚定而又不介入的注视而逐渐的像个小猫一样开始平息。无论你学习了多少大道理,如果你没有办法去体会到什么是真正的活在当下。那么对于你而言,真正的修行,你就从未开始。只有当你持续的去感知当下体验临在的时候,你才会知道,过去的自己是如何被活生生的困在你自己的头脑世界里走不出来的。最后我来分享一个我自己用了很久的,一个很傻很low,但是很有效的一个按住当下的小技巧,就是定时提醒自检法,我把它叫做定时提醒自检法,就是你给自己的手机,定三到五个闹钟甚至更多,比如我自己是每天上午的这个十点整,还有下午的三点整,晚上的十点整,闹钟都会响,会放同一个音乐,这是一个用来提醒和检测你在这个时候是不

是又跟着头脑跑了，跑到过去或者未来的某一刻去了，闹钟一响，你立刻就要开始自检，如果发现你的注意力并不在当下，或者并不在提起觉知的思考上，那你就立刻马上把他拉回来。完了你又被头脑带走了，不是在过去，就是在未来，在进行一种被迫性的无效，没有意义的思考。你拉回来以后，你可以立刻把注意力打到身体的某一处，或者打到一个物体上。比如你就随便拿个东西盯着他两分钟等等，或者深呼吸，把你的注意力打到呼吸上，怎么都行。

总之就是把这个注意力从大脑手里夺回来。如果觉得定闹钟太麻烦了，那你就养成每当到了整点时刻，这种容易，就去检视一下自己，是不是又活在头脑的过去和未来里了。如果是马上拉回当下，做一个两分钟的这个专注力的凝聚的一个提炼的一个练习。你别小看这个看起来很low，很简单的这个不上台面的方法。你坚持一个月以后，你就会发现他会带给你多么神奇的变化和能量。如果你此刻有抑郁症或者焦虑症的困扰。那么我建议你定一个非常密集频繁的甚至半小时响一次的闹钟来强迫的提醒自己，前提是不对你的工作和生活造成困扰和影响的前提，这都是一些笨办法，但是却很有效的方法。

最后记住我们要修的是圣人修身格物的功夫，我们要做的就是出离头脑长久的保持一种入境的状态。我们要练的就是那一念觉知，还有如如不动的定力，而这些无不需要你下长久的硬功夫，几年甚至几十年不断的反复的在你的日常工作中的各种事上去磨练，大事大磨小事小磨，有恒心朝闻惜死，功夫自然就会越来越深，不用你自己说，慢慢的你身边的人就会告诉你，他们会最先看到你的变化，他们会发现你开始拥有了一种境气，一种财气，一种贵气。当然了，还有智慧是吧？大家也都愿意开始接近你，跟你说话跟你打交道。那个时候你同时还会发现，你身边的人也都开始变化了，变了一波更高级的人，或者是曾经的人也跟着你一块提升了。这个时候就说明你的修行开始有所成效了。

大脑认知觉醒-让精神受苦的真相

获得智慧最大的障碍还有焦虑症抑郁症强迫症等等。这些问题的根源其实都是源自于你的大脑，或者说你的思维，它不断的给你讲故事，并且逼着你听，然后强迫你进行思考，你一旦控制不了自己，让大脑控了你的主人，那你一定会陷入焦虑痛苦和抑郁之中，无法自拔，你就像一台速度不断飙升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，那你这台车早晚得报废。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那个我，你只要能跳出来，成为那个思考的我的观察者，你一下子就会发现原来那个并不是真正的我，并不是像笛卡尔所说的，我思故我在那些所谓的思考从骨子里看，其实都是强迫性的思考，不能停止思考，就是你最可怕的烦恼，不停的思考，或者说大脑不间断的思维活动，让你根本就无法达到内心的宁静，就别说活在当下了。你的思考不是在复盘过去，就是在推演未来，你就是要和个傻子一样，抱着过去和未来不撒手，为的就是非得要得出一个确定的结果，或者说定义，这就是大脑典型的二元运行机制。

在这个过程中，他创造出了一个所谓的正在思考的我，而这个我不断的投射出恐惧和焦虑。事实上，只要你停止思考，你的痛苦就会立刻消失。大部分的癌症患者都是被吓死的。他们就是死于思考，不是吗？佛家里说的无我，也是要我们去破掉这个正在思维中的我，因为这个正在思考的我，那并不是真正的。我有接受被考验的能力，你说气不气人，笛卡尔的这个我思故我在是他在怀疑一切，最后直到他怀疑到了怀疑这件事情本身。于是他发现到这儿就绝对不能再怀疑下去了。这个怀疑本身就是真实的存在，所以他认为自己已经找到了真理。

但是实际上，他只是表达了一个导致我们所有人都正在因此受苦的那个最基本的错误，那就是他将思考视为了存在，并且认同于思考。这个所谓的存在，其实还是在三维当中，他其实再往前一步就通透了。我们每个人其实都是强迫性的思考者，都活在一个分裂的状态。严格来讲，在彻底的觉醒和觉悟之前，我们每个人都是精神分裂症，都是焦虑症，都是抑郁症，所有的人都是只是有些思考的密度和强度，严重到了那种变态的停不下来的程度了。于是他们的肉人系统就开始崩溃了，就像你电脑 CPU 的温度过高一样，你运行的东西太多了，这就是你们所谓的重度焦虑重

度抑郁，甚至严重的精神疾病的本质。但是实际上只要你可以做到停止思考。那么你所有的问题自然就都解决了，比你吃药管用多了，实修当中的核心，自我观察冥想提炼专注力等等这些，都是在帮你踩刹车。当你把那个高速运转的大脑和一刻也不停歇的思维活动，让他们慢下来，偶尔的停下来，休息休息，缓一缓，生产队的驴要是连续拉三天三夜的磨也得累死是吧？你的大脑会抓住一切的机会，比如你的遭遇，你的错误，你的习惯，你的所有的回忆，来由此让你展开，不停的强迫性思考。就比如说错误，其实人们最大的问题不是会犯错误，而是去认同于错误本身，觉得这个错误就是自己，然后就开始展开一系列的不断的自我批判。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，并且在当下就意识到，那个可不是我，我和他无关记住了，我们是开车的人，而不是那台车，无论是我的习惯带着我的肉人犯了错误，还是说别人侮辱鄙视了我的肉人，我们都要时刻提醒自己，我依然是独立完整自由的，自由意志这种高维度的存在，怎么可能会被三维世界里的这些像所伤害？这个世界上根本就没有人能伤害你。除了你自己，记住犯错误或者被别人侵犯的那个根本就不是我，他们都是各样不同的小我或者说我直，我也只是通过犯错误来在事上磨练一下自己的自由意志

,就是让自己的灵魂练练级。他就是玩,就和打游戏一样一样的。你游戏输了,打游戏的你能有多疼,我就不明白了,记住了主体可一定不能乱,一旦把主体给搞错了,你认同的那些假我那些我直,觉得他们就是我本身完蛋了,就是痛苦的根源,也是所有的焦虑症抑郁症的根源。这从骨子里说还是你自我的迷失,别找外部的原因。

这个三维世界里头全他妈都是投影,你有啥抱怨的,出问题了。一是你这个投影出问题了,为啥老祖宗都告诉我们行之不得反求诸向内,去找原因,找自己,努力摆脱社会习气和惯性驱动,摆脱强迫性思考,受苦的努力保持在当下临在状态的那个还不成熟的,正在成长当中的小灵魂,那个暂时还很脆弱,很不坚定的你的自由意志,那个才是真正的你。

当你完全不知道自己是谁了以后,你就是重度焦虑,你就是重度抑郁。所以我们现在再回头来看笛卡尔的那句话,我思故我在这句话怎么说,我觉得应该是我看到我思故我在,你品你细品。当你开始真正去观察这个思考者的时候,更高层次的自由意志就被激活了。你就会意识到有更多美的东西,其实都是来自于思考之外的,比如爱情智慧灵感直觉,还有内在的宁静等。这个时候你才是真正的开始觉醒了。所以我

觉得笛卡尔最终还是没有从自己的大脑中解放出来，他依然还是一个被强迫的思考者。大脑是得有多不好，我们难道离开大脑能生活吗？首先如果我们的大脑和思维被正确的利用的话，那么他将是一个特别强大的工具，但是如果利用不当，它的危害也会是相当的大。你看那么多的抑郁症，就是因为他们自己被自己的大脑给玩坏了。准确的说不是你利用大脑的方式不对，而是基本上你根本没有利用，它都是他在利用你，我随便打个比方，你去炒股，你去创业，你去投资，你去打游戏，你去和别人讲道理吵架等等。你以为你利用了你的大脑，帮你赚钱，帮你消遣，帮你说服别人了。可是事实上是你的大脑的思维，在驱动着你去做的这些事儿，是你的大脑，想做是你的习惯想做，也许你根本就并不喜欢做这些事，你认为你就是你的思维，你就是你的大脑，可是他应该只是一个工具而已。

不过很遗憾，你已经被这个工具给控制住了。其实大脑本身并没有什么不好的。但是问题是，我们总会不自觉的被大脑控制。一旦这样，我们就会按照他的机制去不断的关注那些负面的关注焦虑痛苦抑郁等等的过去未来这些思想，我们到底应该在什么时候才能去使用大脑的。就是当我们不在习惯之下，我们非

常享受当下的状态跟随灵感创造的时候，或者在你提起了觉知的前提下，这些时候，你就可以尽情的去使用你的大脑。

当你开始感到立刻要陷入消极焦虑恐惧强迫抑郁，你在这些负面情绪的时候，你这个时候要立刻马上对他有所觉知，然后立刻停止思考，要意识到你的思维试图要开始通过你的思考来控制你了，他要开始给你讲故事了，这个时候你就要立刻跳出到什么？一个观察者的视角，去观察你大脑的各种思维，特别要去关注那些重复的翻来覆去的，来自于过去或者来自于未来的那些负面的声音。当你在倾听那些声音的时候，千万不要做任何的评价。因为你一旦做了，立刻就会被勾住了，你要做的只是看见，因为什么事情突然就让他发出的这样的声音，用王阳明先生的话说，就是因为何适而产生的异动，就是当你在倾听和观察你的思维的这个过程当中，你不仅是意识到了这种思维并且还看到到了我正的思考，你看一个新的更高维度的我就此产生了。而他就是我说的自由意识是更深的自我，有的体系系里，它叫高我。以上我们整个的自我观察的这个过程，其实它也是一种冥想，只不过这是一种内在的动态的冥想。而这种冥想会直接帮助你炼炼你的自由意志。这就是所谓的众人皆醉，我独醒的

· 22 ·

境界，注意这还没完。紧接着神奇的现象出现了。随着这个更高级的意识，也就是自由意志，高我的出现，那些正在困扰你的思维强迫性的负面的思考，突然间他们的能量就开始变弱了，并且开始很快的消消散。因为你不再认为那个思考的假我就是你自己了，你不承认他们存在的合法性了，这叫什么？这就叫解脱，这就叫努力觉醒，你的强迫性思维开始被终结了，你的抑郁症焦虑症也开始被终结了。

我们趁热打铁，我是我的观察者，这是你的第一招，我叫做动态冥想。其实这个过程往往并不会耗费你太多的时间，以我自己亲身的经验，他只是在很短的时间内就可以完成的，紫金葫芦出招要快，是不是这时候接下来你要做什么？你要把自己的所有的注意力全部都带回到自己的身体上来。注意是全部，你可以先全部都把它们放在你的呼吸上，你反复的深呼吸，去全身心的感受。你当下的这个呼吸。注意你一定要细分到呼入停顿，吐出再停顿。记住一定要分成这四步，过不了多久，你就会真正的进入临在的状态了，也可以叫做禅定，这就是在当下，不用着急，这就是所谓的静态的冥想，这可以在你的任何的负面情绪升起以后，在你迅速的完成了识别和自我观察以后马上进行，你也可以在每天固定的时间去练习。我自己

是每天早上站桩，每天晚上睡前静坐冥想，还有我在起心动念的时候，或者说心烦意乱的时候，也会静坐片刻，是在心学里头叫做息思虑。王阳明心烦的时候他也一样，啥也不管，就往地上一坐了，冥想。其实是干嘛，就是在强迫你的大脑停止思考，强迫你到一种思维停止，就是思维空白的状态。当这种空白出现的时候，你就会体验到那种内心的宁静。安住当下的状态。

为什么像乔布斯这样的大脑，都热衷于冥想的。因为这种状态下，你会摆脱思维的局限和控制，你会升起警觉心，你会更加的清醒。你放下了一切的认知和知识，这时候你所接受所体验到的只会是直觉灵感 and 智慧，这是一种链接更高维度智慧的方法，这种状态其实在某种意义上就是一种无我的状态，它让你超越了你原先认知的那个自己，你会越来越感受到那个更高维度的自己。同时你也会越来越看到那个在三维世界里，在思维的控制下，在那造作受苦的你自己的那个肉人的可笑和滑稽，这就是觉醒的必经之路，所有的注意力都集中在当下这一刻，是除了观察思考者以外，最有效的可以把我们从大脑的思维活动当中引开，创造一种思维空白的方法。这个时候，你高度的

警惕，虽然你没有任何的思维活动，但是你的注意力却是高度的集中，这就是冥想的本质。

你逃人性

大脑认知觉醒-大脑使用手册

咱们已经把为什么你所有的烦恼和痛苦的根源，其实都是源自于你大脑的思考给大家剖析的很清楚了，那么咱们就揭秘一下，从古至今的那些高人伟人学者们，他们是如何使用大脑的？我总结了最精华的两条自我修炼，如何驾驭大脑的心法。

如果你想彻底从整天的胡思乱想杂念纷飞中解脱出来，从焦虑抑郁烦恼当中解脱出来，取得人生的突破，取得高级的智慧和灵感，成为一个真正觉悟的人。首先我再重申一遍，你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先调动所有已知的存储信息，也就是你的认知，然后再进行各种的比较联想，最后再做一个二元化的评判，也就是下一个定义。关键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你实际接收到信息的百分之零点一。你的大脑其实远远没有你想象的那么强大，他的盲区远远要大于他的已知，而大脑最悲惨的是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这些凡夫俗子的大脑的思维活动进行了全盘否定。儒家认为你的大脑全部都是你的社会习气，你做人做事儿靠的应该是良知，不是你的习性和习惯。道家则认为你的思考就是有为就是妄为，应该是为道日损性

无为而为，佛家认为你的头脑的思考全部都是我知都是妄念，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，可是有几个人听？古代怎么就没有听说有那么多焦虑症，抑郁症，全部都是现代病。我们其实就是大脑用多了，思考太多了，被大脑给奴役了。大脑其实是这个社会惯性系统控制你最大的帮凶，甚至它就是系统安装在你这个肉人身上的一个装置，系统通过大脑让你永不停歇的被迫性的无意识思考，反复的评判，不断的联想。而这些东西无疑都会把你从现实当下拉回到过去或者推向未来。当你的思维停留在过去，就会引发抑郁和痛苦，还有愤怒思维跑到了未来，就会引发你的恐惧和焦虑。这些负面情绪，它会进一步的让你的肉人饱受折磨，我们一直以来总是想依赖大脑的思考和认知，来让我们变得更加通透，活得更加幸福。

但是你不知道，我们却一直都在被大脑所制造的各种的假象所欺骗，被大脑搞得是疲惫不堪，遍体鳞伤。那么在我们认清了头脑的真相以后，我们到底应该如何去面对和使用我们的大脑？怎样才能在大脑的这个不停的空转的消耗负面情绪的折磨当中走出来，真正的在觉知之下去把大脑当成一个用的工具，让它

反过来帮助和成就我们，为我们的自由意志而服务。你只要把这两点要是吃透了，并且可以在生活中运用自如，养成习惯成为一个真正觉悟的人，获得那些你渴望的世俗的成功，自然也不在话下。

首先第一个心法就是四个字事上用脑什么意思？就是你只在你确定要做的具体的事情上才去使用你的大脑进行思考。其实在那些取得了伟大成就的伟人们真正的觉者的眼里，大脑永远都只是一个顺手的工具，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。当他们需要处理实际问题，也就是有具体事情的时候，就会把这个开关打开，让大脑在觉知下进行工作，用完了以后就顺手给他关上，让大脑处于一个相对安静的待机状态，不再跑出来给你添乱。他们通过自由的驾驭大脑，从而不被大脑的这个长期的被迫性无意识的思维活动所消耗能量，也不会被这些思维活动所产生的负面情绪所影响和裹挟。所以他们才可以长期的在自己应该做的事情上保有绝对的专注力。当他们不使用大脑的时候，他们会经常寻找一种思维空白，也就是一种临在的状态，他们会通过冥想来实现这种状态，让自己获得灵感，自己的专注力得到提升，自己的身体和情绪都得到修正。当使用大脑的时候，他们又会努力的

进入一种心流的状态，把注意力全然都集中在一件事情上心无杂念。智慧和灵感都不是你用大脑思考出来的，而恰恰当你摆脱了大脑的思维局限以后，当你安住在了当下时刻的时候，只有在这些时候，智慧和灵感，他们才会自己迸发出来。而你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连接之下，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，这个时候，你的头脑才是一个完美的工具。这个过程就是你在要完成的事情上的创造和突破的过程。这就是为什么真正的高人，总是可以获得成功，总是有惊人的创造力。同时他们在平时也总可以保持一种平和和喜悦的秘密所在。那么在这里我就给大家分享一个，也可以让你逐渐拥有这个驾驭大脑的开关的方法。那就是当你觉察到自己正在思考的时候，马上问自己一个问题，我正在思考的东西是不是我接下来要做的一件具体的事？你还可以继续问自己，我现在思考的目的是什么？别小看这两个问题，这两个问题都会指引着你跳脱出大脑的思维回归当下，比如你发现你的大脑正在回忆过去，自己曾经受过某种伤害，然后你的心中就开始生起愤怒和痛苦，这很显然并不是一件具体你要做的事儿，对吧？所以你就立刻把大脑关掉。再比如你发现你的大脑正在担心或者幻想未来还没有发生的，不管是好的或

者是不好的事情，这同样也不是一件具体你要做的事儿，ok 立刻关掉。当你需要运用你现有的认知，把眼前的这件事处理好，在这个时候那没有问题，你就把它打开。你看当这一切都变得熟悉而又自然的时候，你就已经具备了可以驾驭大脑的能力，这样你就逐渐摆脱了你之前的命运轨迹，摆脱了痛苦，内心开始真正的走向平和和安静。当然了，这需要你坚持不懈的刻意练习，这就是修行的过程，以及你对自己必须要有足够的诚意，这就是儒家说的慎独。经过一段时间的修炼，还有这个意识的养成，慢慢的你也一定可以同样拥有一个控制大脑的开关，再也不让他肆意的消耗你的能量了。其实这个开关就是你对你自由意志的一种谋定，也是你提起觉知的开始。有了它以后，你就可以做到在思维空白和大脑思考之间进行一种自由的切换，这也是焦虑症，抑郁症患者们最需要的那根最宝贵的救命稻草，现在当我们知道了，只有在事上用脑这个心法以后，那么具体又应该怎么用？这里

微信：2786488513

边还有第二个心法，那就是只想流程，因为大脑的思维无比的兴奋和活跃，它总是跃跃欲试，时刻都试图把你带走。即使你正处在一件关于具体事情的思考上，这也不例外。因为他总是想要拼命的借由这件事不断的去发散去联想去猜疑去评判去衍生，最后这需要无用功，依然会消耗掉你大部分的能量导致效率低，

无法完成目标，最后你就会被举丧愤愤怒恼焦虑虑等这些负面情绪吞没，而这恰恰是他所希望得，这就是系统交给大脑的任务。那这个时候我们就需要大脑牢牢给他画个圈，你就只负责思考做事的流程。也就是我们通常说的SOP，至于这件事，为什么要做，应不应该做，以及用什么方法和代价去做，还有做了以后会产生什么样的后果等等。这一切的答案其实并不应该不是你通过你的大脑去分析和思考而得出来的。他们其实都应该不是你通过你的内在的良知的指引去做的，你只需要依凭于你的正念，你的良知，你的本心去做选择，听从他们的指引和声音去做事就可以了，根本无需思考。真正的牛人是很少用大脑思考。其实他们全部都是凭着一种直觉，凭着良知去做事儿的，这就叫做不寐因果自性而为，这才是一个学者的人生境界，这才叫真正的知行合一。

你的大脑的思维和思考，只是你在社会习惯和情绪之下的一种自动化反应，它是存在于三维世界里的二元对立的一个局限。所谓为道日损损之又损，以至于无为，你一思考，就离老子说的无为越来越远了，离道也就越来越远了。老子还有一句话，无为而无不为意思就是无为是你处事的态度和方法，无不为，则是你无为的结果，老子就是要告诉我们，如果能顺应

规律，天人合一把肉人具体的思考，这些妄为都通通去掉，那么就没有什么事儿做不成的。所以一个真正觉悟的人大脑需要思考的东西，对待大脑，我们要尽量无为而为，我们只把它用在思考，把一件具体的事情从a推进到b的流程上，同时还要记住b是我们想要的结果。我们一定要养成由果导因的倒推式流程思考的习惯，也就是如果我们要实现结果b按照往回倒推的顺序，最后你一共需要有几个步骤，几个环节分别都是什么？这就是你唯一需要思考的东西，也是你唯一需要调动大脑的认知的地方，

最后再总结一下，我们修行是为了要找到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，就何须大脑来添乱？大脑只会让我们注因注果，只会让我们着相只会平添烦恼，生出执念而摆脱头脑，回归当下，就是我们获得内在提升内心平静的第一步。这两个心法时刻审视你的思考，是不是正在为一件你具体要做的事情服务。如果是，那你是不是在由果导因的倒推式思考完成这个目标的具体流程或者说步骤，除此之外，你的思考基本上都是强迫性的，没有意义的思考，也就是胡思乱想，心猿意马，无非都是回忆评判联想，那么只会消耗你的能量，让你远离正念。

如果你的一切言行都是依凭本心良知而为，那么根本就无需评判，也无需在意被评判。任何已经发生的过去都根本无需回忆，这叫过往不恋，未来他还没有发生的，也根本无需联想和恐惧，这叫未离不迎。

徐超人性

心学

情绪认知觉醒—别用你的认知管理情绪

大家都很关心的这个情绪管理的问题，我们来看看到底可不可以通过实修来彻底的解决负面情绪，对我们的折磨和困扰。

在现实生活中，自我疗愈的方法，首先情绪这个东西真的是你靠一些道理 and 知识就可以去管理的吗？在我看来，无论多么通透，多么高深的道理 and 知识，最终你也管理不了你的情绪。情绪管理的这个说法，它本身就不成立，就算你掌握了很多的道理，你可以用你的认知你的理性，暂时的去管理和压抑住了你的一些负面情绪。可是你其实只是暂时成功了而已。

那你的情绪一直他都还在，当他们悄悄的累积到了一定的程度，你放心他一定会爆发的，你肯定跑掉你的肉人也一定会沦陷，并且到那个时候，往往后果可能还更加严重。那为什么会这样呢？因为你并没有真正的了解情绪的本质，情绪的本质其实就是你业力累积的呈现，还是你在潜意识控制下的大脑，让你陷入了各种各样的二元化思维当中。然后这些思维在经由你的身体从而呈现出来的一种在你身体内部流动的一种看不见的能量，这就是你的情绪。

所以情绪从本质上来说，其实它是一种能量，所以你想用道理，想用认知去管理能量，你想想这可能吗？是能量，它就得遵守能量守恒定律，你只能去转化它，而情绪的产生，则是因为你对头脑思维的认同，你一旦认同了你的思维，那么就意味着你已经处于无意识的状态了，你已经失去了和你自由意志的链接，那你的肉人的痛苦肯定那就无法避免了。

千万不要以为只有那些负面情绪才会带给你痛苦，事实上每一次的欢乐，还有这些所谓正面的情绪的高涨，他们的内部也都隐含着痛苦的种子，因为快乐和高潮往往都是短暂的。他们过后，马上随之而来的就是落差和低潮。所以真正修行的目标并不极度欢乐，而是内在的宁静和平和。另外人类这种生物反应——一种模，然后还特别容易去认同这些情绪，他就是你自己，不自觉的就把这些情绪变成你的习惯，并且作为默认反应的一种模式。然后，他们就会被被动的植入到你的潜意识里头，这样一来受刺激或威胁的时候，你的潜意识就会以这种默认的习性情绪做出反应，如抑郁，就这种情绪的一种，这种逻辑行为和习惯，其实都是在我们很小的时候就形成的。也就是你的原生家庭，原因就是缺爱。在你需要被关注被爱的时候，并没有被给予足够的回应或者信息。所以我们人类其

实和其他的这个哺乳动物一样。很多时候都是受制于自身的局限的，以习惯性模式不自觉的被动的做出了反应，并且这些习惯性的情绪和思维模式会在你的家族里的好几代之间进行传承，甚至几百年一代传一代。一个家庭当中的默认的这种反应模式可能有愤怒抑郁盲目乐观狂妄虐待暴力冷漠或者抛弃等等。这个可以拉一个很长的清单。所以你明白了这个底层逻辑以后，也就会明白了所有的所谓原生家庭的问题，既不是你的错，同时也不是你父母的错。

当他们的行为对你造成了伤害和影响的时候，其实他们也是处在一种无奈的不自知的机械化的反应之下而已。所以面对情绪你只有两条路，第一，要么让他成为驱使你的操控你的默认的自动化反应模式，让情绪替你做出一切的选择。也就是我们通常说的，我们成为情绪的奴隶。第二种，要么就是你通过修炼成为一个随时能提起觉知的觉醒者。然后依照你自己的自由意志的目的，自己做出选择。我们来做情绪的主人。

你只有通过在不介入你的观察对象，也就是正在成为驱动当中的那个你，在这个前提下进行的耐心诚实而又放松的自我观察，你才可能开始看到和了解这一切，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。我们要做的就是停止创造当下的痛苦和业力，并且化解掉曾经已经被动的创造的痛苦和业力。可是我们一直以来都有一个根本性的误区，就是总想着怎么去和情绪这种能量去对抗较劲，总试图去消灭控制管理这些情绪。而我们用的武器竟然是各种各样的鸡汤道理还有知识。其实这个想法从底层上来说，它就是荒唐的。

你怎么可能用某种道理去管理和驾驭一种能量的流动？这个根本就说不通，你又不会魔法，一念咒语就可以呼风唤雨，控制能量的流动和转换了。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，态度一定要从对抗他消灭他管理他转变为什么？接纳他承认他面对他，允许他的存在。然后他们要做的事，就是定住自己，不介入，不评判，只是默默的观察他，然后等待他自己的流经和转化成其他的能量 微信：2284868566

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他们？不管你接不接受，允不允许他们的到来，他们都已经来了，并且他们都有充分的合理的理由来，当下所产生的痛苦都源自于你的大脑，对某种现状的不接受，对某种形式的无意识下的抗拒，而具体的表现就是各种的批判，还

有负面情绪的升起。这个痛苦的过程，其实就取决于你对当下的这个抗拒程度以及对思维的认同程度。也就是你越认同于你的大脑的思维，你就越痛苦。同样反过来说，那就是你越接受当下你的痛苦，它就越少。所以到这儿有一个道理，就呼之欲出了。不管当下发生什么，发生任何事，只要你抗拒不接受，那你越想逃越抵抗，你就越痛苦，这就是让人们受折磨，最后崩溃的根本原因，这个需要好好的参一下，这个你要是参透了，你就能一下子到达了那种，一切皆可接受，一切都是最好的安排这个境界了。

只有在当下才是生命的存在，才是生命本身。过去不存在，未来也不存在，而你却偏偏反对和抗拒生命的本身，也就是当下，那你不痛苦，谁痛苦。你看这就是正念的核心心法。其实当我们在面对那些负面情绪的时候，就是这个道理，明白了点道理，掌握了一些理论知识以后，自己就是高手了，自己可以利用的理性和认知，去管理情绪去消除情绪了。很遗憾，这其实只是一一的脑在欺骗你，依然还是没有走出，你头脑思维控制，你只暂时用的这个理性脑，压抑住了你零散的一小股情绪，一小股能量，慢慢的时间长了，这些能量的会积压越多，他们全部都积压在你的身体的体内。你就等着这个导火索的到来，然后来一

个彻底的大爆发了。到时候你再怎么用你的理性脑用你的认知道理论都根本不管用，控制不了，这就是为什么很多平时看起来很柔和很老实的人，哪天他一受刺激，突然就爆发了，完全变了一个人，然后可能就会做出一些让大家意想不到的，对他人对社会造成了巨大伤害得事儿。

情绪认知觉醒——情绪只能转化

既然我们不能去直接对抗情绪和情绪正面硬刚，那到底我们怎么才能做到不被负面情绪所控制伤害和驱使彻底的走出来？答案很简单，就是开始实修，获得内在的提升，提升的是你的专注力觉察力，还有在任何你内部的能量流动面前，如如不动的定力，只有你具备了这些能力，才能够做到保持和本心的这个链接，不断线，保持和当下的链接，不断线，站在更高的地方去俯视那个肉人的自己。

也就是当下就把自己从肉人当中剥离出来，找到那个更高维度的我，也就是你的自由意志，然后去拥抱觉知，这就是你破除掉我值化解掉这些负面情绪的一个过程。其实就是你在用你的专注力去吃掉这些负面的能量，这也是唯一的通路，也是你的唯一的自救和反杀的绝招。而经过实修提升以后的你，或者说觉醒以后的你，这才是真正的你，这个你能够清楚的看见这些能量，念头在你的体内汹涌的流动，一句话，他强任他强，他横任他横明月锁大江，你不仅能识别他，你还能清晰的观察他的来龙去脉，同时做到如如不动，当你的水平和境界足够高的时候，你甚至还可以在觉知之下，把这些情绪都当成工具，运用自如而不受伤。这就是通过长期耐心的正确的实修，通过长

期的自我观察，通过不断的提升自己的内在，可以带给你变化，然而现实中的绝大多数人，他们都不是自由的，没有这种专注力和觉察力的人。他们其实就像是机器人，只能任由内在和外在的那些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。但是我看到的，都是他们在不断的描述，反复的评判，反复的让自己去感受重复。那些负面情绪逼着自己去一遍一遍的体会和认同，那个痛苦的感受认同于那个挣扎的自己，就是自己本身，然后再评判和否定自己。你非要和负面情绪正面刚不仅不想摆脱他，你还非要去拥抱他，觉得那个就是自己，然后又不允许自己的存在。你说你不痛苦，谁痛苦，这其实就像是飞蛾扑火。你自己死拽住不放手，往火坑里跳，那你怪谁？你肯定是走不出来的，注定被他控制，做他的奴隶。

因为你已经掉进了一个大坑了，现在就不要去研究和分析，你当初是怎么掉进去的，为什么掉进去的，以及你在这个坑里到底有多么的痛苦和难受。你现在应该想的只有一件事儿，就是怎么爬出来，还有以后怎么不会再掉进去。这是你现在应该要解决的问题。如果你面对着当前的困境和痛苦，只是一味的去评

判分析，为什么自己会这样，为什么别人会这样伤害自己等等。然后在这个循环当中打转，最后你甚至会追溯到了你自己的童年阴影和原生家庭。你认为这就是那个最终的原因，导致你现在痛苦的那个最根本的原因，你以为找到了因，问题就解决了，可是结果往往不是一样，没有用吗？是不是因为无论是你的童年阴影，还是原生家庭，这些业力的注入，都是造物主设置好的，你纠结于此，一点意义都没有。你当初你也不生选择，对不对，你甚至不能去怪你父母，因为你没得选，他只是类似于你的人生游戏当中提前设定好的固定的角色而已。他们也是来帮助你，完成你的课，帮助你修行的仅此而已。你去深究到底是什么？造成自己这么大的业力，其实完全没有意义。

‘你只需要告诉自己，以前那个根本就不是你，只是你的习惯，你就像个傀儡机器，没有觉察力，没自由意识，你是习惯性的机械性的，你以为自己有意识，但是你的内在却是沉睡的。你一旦可以这么想，那么这就是你解脱出来的第一步。而这就只能通过不断的真诚的內观，通过不断的修炼你内在的这个专注力和定力，让你最终跳出你头脑的控制，回归到当下时刻，你才可以实现，你从这儿入手，你才能真正的找到自己，拥抱更深的自己，用你真正的主观意识去主

宰你的那个肉人，让他不再被别的能量所驱使，这才是釜底抽薪才是治本。

咱们儒家的圣贤文化里所讲的这个君子之本，那就是修身。其实就是当你拥有了专注力，你才会拥有觉察力，以及如如不动的定力，才可以真正的进入到一种观自在的状态。只有可以观察内在的自己做自己的观察者，才可以不被情绪和习惯所驱使。

你要努力做的就是去拥抱你的觉知，去光明你的良知。然后在良知的指引下，以这个真正的自己去把你眼前的生活当中的每一件事都做好。这个时候你所做的事儿才是知行合一的，你才真正的从一个被业力控制，浑浑噩噩，黑白颠倒的那个傀儡当中，苏醒过来。

这个时候你在种的因那就都是善因了，很少会在累积业力，所以你后边的人生也会开始慢慢的受到善果，等你前面的业力逐渐的都发散出来，逐渐的消退掉，你自然就会感觉到你的这个负面情绪越来越少，你的内心越来越平和和安静。然后你越来越安注于当下了，然后你身边的人也都会开始发现你慢慢的仿佛变了一个人。

情绪认知觉醒：你没病，别吓自己

其实负面情绪，我们人人都会有，只不过每个人被困扰的程度不同，然而绝大多数的人远远没有达到病症的程度。只要通过在日常生活中的实修，是完全可以自我疗愈的。

实际上这个觉得自己有问题才是你最大的问题。如果你去医院，对医生一顿描述，你是如何被负面情绪所困扰和折磨的你的，各种内在的痛苦的想法，大概率你就会被诊断为不同程度的焦虑或者抑郁症也很有可能还会让你吃药。如果你的身体和大脑，比如说已经经过ct 的扫描，已经确实确诊了，是产生了实质性的生理病变，那么配合一定的药物治疗，这当然是很有必要的。

其实大多数的患者都是过度的诊断。，我就给大家讲一个我亲身经历的真实的故事，去年我妈和我爸吵架，我妈一直就是一个很情绪化的人。这次他为了吓唬我爸让我内疚，然后就假装精神失控，假装重度抑郁，我陪他他去了这个我们市的三甲医院，其实我清楚她是装的，都是在表演，因为我太解她了，我清楚她的目的只是让医生开个诊断证明。因此吓唬我爸到了医院，我妈就和医生进行了这个自己情况的描述，一把鼻涕把眼泪的。没想到的是，医生成功被打动

了，当场诊断成这个重度的抑郁，并且是必须住院治疗，马上开始吃药那种，并且建议家属，也就是我强制执行，不用争取这个病人的意见。我妈一听当场就傻了，她可不想住院吃药，还问医生，不住院不吃药，行不行？医生很坚定的说不行，你现在问题已经很严重了。然后我在一边假装很同意，表示很担心。然后我告诉医生，我愿意配合医生的这个诊断，接受住院治疗。我跟我妈说，咱们有病就要配合治疗，是不是？我现在就去办理这个住院手续，我妈一听立刻就傻了，赶紧拉住我拿掉所有的这个假装和表演，一下子就精神了，说白了我没事儿，我没有那么严重，我就是生气伤心，没事儿。你看这么多年，我们都老夫老妻，过几天就没事了。一点病没有，我不用吃药，也不住院，现在好了，然后拉着我就往外走就回家了。结果回家以后，第二天就和我爸和好了，一点事儿也没有，正常的很有意思吧。

这个故事大家可以好好的品一品，三甲医院到底这个医院里的医生对这个焦虑症和抑郁症的诊断，它有多少是准确的，有多少又是完全不负责的，这个比例值得我们大家去深思一下。当然了，如果真的有一些所谓的重度的精神疾病，大脑的确是发生了病，那一定要听医生的配合药物治疗，但凡他们的内在有

一丝希望，那就是他们最大的自我疗愈的希望都不应该放弃尝试，哪怕是你一边吃药，一边尝试，自我拯救一下，对不对？说不准，你就可以慢慢停药的。因为我坚信开始实修，实现自己内在的觉醒，完成自我疗愈，这才是唯一的一条也是最有效的最彻底的自我救赎之路。

这也正是我们每个人都应该自己走完的路。当然了，独立去完成的人生功课，我们永远也不能逃避。

情绪认知觉醒—用内观化解你的负面情绪

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，根本就无法控制的这些在我们内在汹涌流动的负面能量？

希望下边的步骤和心法可以帮助大家在情绪升起的时候，成功的逃离他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发生和结果的评判和不接受，无论我们是由怎样的起心动念，引发出了怎样的情绪，然后在再让我们失控，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累积，是从我们的童年甚至没出生之前就已经开始被注入的，他们的发生并没有对错，只是因果的自然呈现。我们要先把头脑里边关于对错善恶的这些二元评判都拿掉，我们要做到当情绪来了以后，先让大脑靠边站，我看见自己又焦虑了，焦虑就焦虑，我看见自己又抑郁了，抑郁就抑郁我接受，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受，我这个心理建设完成之后，接下来就是十分重要的。第二步看见，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，并且还要尽可能准确的叫出他的名字。即使有些情绪的确是比较难下定义和识别。因为他们可能是一些像是不安沉重，或者压抑低落等等。这种介于情绪和生理感受之间的一种模糊的东西。但是没关系，重点是我们已经把我们的注意力关照到他们身上了。而整个对负面能量的这个转化过程当中，最关键的核心就是我们的注意力。而我们识别和关照情绪的动作，就是我们把注意力从他们身上抽离的关键。紧接着第三步，当我们确定了具体是哪一种情绪升起来了以后，我们要去发现藏在他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，于是才引发了我们的这个相应的情绪。这样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启心动念了。这就是我们迈向临在迈向觉醒的关键性的一步，想要真正的成为自己的观察者，除了需要拥有定力，同时也需要具备一定的觉察力。而接下来的第四步，我们要做的是一件非常了不起的

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了观察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，就是各种能量相互叠加以后所呈现出的各种不同的相，这就是佛家所讲的源源聚合，而整个佛学的核心。如果只用一个字来概括的话，那就是观。此时，我们要保持在一种平和的心绪，去观察自己所产生的这些念头，以及他们的来龙去脉，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，甚至要伤害我的疯狂的念头。于是这个念头让我随即又升起了愤怒的情绪。又或者，我看见，是因为我听到了对方买了一套新的大别墅。而让我不自觉的拿自己的现状，和他进行了比较产生了很无能的想法。随后这些想法又让我产生了自卑等等的这负面情绪之类的，客观而深刻自我观察。注意到没，这时候我们观察要完全保持中立的情绪，不带任何评判，我们只是站在一个第三者视角客观在讲述一个事，其实做到这一点并不难，几乎谁都可以。只是一直来，都很少有人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，我们只是直接跳过这些念头

,而去面对他们所产生的情绪。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想而已。而这些念头才是真正的原因,因为他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,迅速的崛起,我们可以清晰的感受到这种临在的力量,而他的能量恰恰就来源于已经被削弱被吃掉的,刚才还在试图控制我们的这些负面的能量,这就是经典的捕食和反捕食的全过程。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,他这就足够了。观察他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，我的内在正在发生着什么事情，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，我们就会又一次的掉入思维的陷阱，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，然后对他进行冷静的观察。因为只有这样，我们才有机会用本自具足的自信和良知，去关照我们的起心动念，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，你只是想用一些所谓的认知和道理，去管理你的情绪或者使用包容大度隐忍等等这些去压抑你的情绪，情绪不仅不会被化解，而且他们都会一点一点的在你的体内积攒，最终你将迎来一个大的爆发，并且往往会带来不可想象的后果。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事情很简单，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，保持记住的正直和放松，因为这个动

作就可以很快的帮你立刻把感觉拉回身体。那么为什么要选择以身体作为媒介来回归当下?很简单,因为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,他只会离开当下,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了身体上,那就等于是留在了当下。当我们进行到这一步,应该会发现自已已经全然的从情绪当中走了出来,内心又重新回归了安静。这个时候,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了工作或者去处理刚才让我们升起情绪的这个突发事件。而这个时候我们再做出的任何反应,我们的言行就都是来自于我们真实的内在,就都是自由,而且平静的并非习惯和情绪之下的造作,还有一点非常重要。那就是我们必须要在觉察到情绪升级以后,在第一时间采取行动,快速的在自己的内在完成以上的所有步骤,因为任何的延误都会让系统把你抓住,并且控制。然而值得欣慰的是,每当我们完成一次对系统的这个反捕获,也就是对负面情绪的转化。无论在警觉心觉察力定力还是专注力上,我们都会获得一定的提升。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就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，最终都会让我们的专注力，让我们的内在能量的自由度得到进一步的提升。

我们的每一次胜利都会让我们的自由意志又得到了一次了不起的滋养，让我们的灵魂同时也得到了一次伟大的成长和提升，一定要记住这句话，要么是你吃掉它，要么是他反过来吃掉你。

情绪认知觉醒——世界没问题，是我的问题

其实当我们每一次成功的从情绪当中剥离，保持住了在情绪面前的定力和此刻的平静，现在我们就可以以一个刚刚战胜了系统的捕食，获得了系统滋养的坚定的自由意志来进一步的进行一个更加深入的自我观察了，自我审视了，去反观一下，刚才我们的内在究竟发生了什么。

我可以观察到刚才我的所有的负面情绪，都已经流经和转化了。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，但是他们都是小我，而不是真正的我。而现在此时此刻正在进行观察的这个我，才是我意识到自信本来的我，是不会因为任何的习惯和情绪而受到困扰的，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，他不被认同了。而他们并不是我，我站在这个更高的维度上，看着这一切的发生，而我是完整无损，平静而且喜悦的，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。他并不是我，在我这儿根本就没有任何问题，一切都相能有什么问题？我根本就没有受到任何的影响和伤害。一切的问题，只是因为我之前还没有找到现在这个我，除此之外没有任何问题，我没问题，同样别人也没问

题。所有三维世界里的相的存在和发生都没问题，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，没有更好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，这是我的执念，我的习惯并不是我，不应该我没有任何的抱怨，因为这个世界他不会犯错，世界是一个整体，是为了成就我的体验和磨难的，没有谁能伤害到我。我是来来这个世界上提升自己的，一切只关乎于我内在的提升我的灵魂的升级，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。其实是我的一个自言自语的过程，是我的内在对自己说话的一个过程，是我的自我观察，自我审视的过程，你不觉得其实这就是最有力量的经文吗？如果前面的三部曲是防守，那么这个自我审视的过程，我觉得就算得上是进攻了，绝地反击，就是实现无我的过程，你可以用自己最熟悉最舒服的话，说给自己听，每次也不一定都一样，也不一定是我的那段原话，这不比你去念那些晦涩难懂，十八道弯的佛经管用吗？如果你无法体悟

其中的奥义，那你念多少遍也没有用，他也不会给你任何的能量。

其实到此为止，我基本上就已经把如何在日常生活中进行真正的实修自我修炼给大家讲的很透彻了。大家记住这些实操的心法和步骤，因为他可能每天都会在你的日常生活中上演。但是这其实就是你在日常生活中最好修行。你看你根本不需要躲起来去修行，而也不需要任谓的仪式感。其实正相反，日常的生活，就是这个尘世，这个世界，这个社会恰恰就是你最好的自我修炼的道场，而有些所谓的修行者，却躲躲开，你躲到山里头修行，你就真正提升吗？你到寺庙里念经，你就能提升了吗？苍天饶过谁，你躲得开嘛，这样其实很多都是一种逃避，除非你就是以宗教去当事业，或者干脆一直到死，你都不回来了，彻底看破红尘，那可以，否则你在尘世当中该修的功课，你早晚都逃不掉。

另外在每天繁重的工作和生活当中不断的进行实修，自我修炼的这个过程当中，我们还需要给自己找到一个属于自己的安全岛，或者叫避风港，然后让自己快速的进行回血。所谓的回血就是安静的让刚刚有幸逃过了系统和情绪捕获的你，让你宝贵的这点专注力，继续得到滋养和加强。所谓的安全岛，其实就是

选择一件事儿，一件你自己十分清楚，是你自己应该做的事儿，对你有正向影响的事儿，可以让你自己全身心投入进去的事情，并且有意义的，你感兴趣事事，比如我自己，我的安全岛就是跑步健身看书，断舍离，整理一下物品，自己一个人去户外野营，一个人去看一场电影等等这些，只要我去静下心来专注的去做这些事儿，那么他们就会让我重新拥有一种对自己肉体的强烈的掌控感，这也是一种安全感，让我很踏实很安静。我能感觉到我在慢慢的回血，但是注意这里有一个前提这些事儿，一定要是正向的积极的，可以让你真正安静下来的，像喝酒打游戏吸烟，甚至出去放纵等等这样的消极的上瘾行为，是不会真正帮助你滋养你的自由意志的。

他们其实只是暂时的麻痹了你而已。结束以后，就会让你陷入到更糟糕的情绪和自我评判力。因此，对于有严重负面情绪困扰的朋友们，我的建议就是未雨绸缪，现在就开始培养出来一个适合自己的专属的安全岛和避风港，去培养一个积极的正向的你，可以让你沉浸的爱，什么叫可以沉浸其中的爱？就是不关乎于任何的面子攀比，和别人怎么看你无关，你自己一个人的时候也会很享受的爱，这个要搞清楚，还有

一个逻辑，就是只要你能做到全身心的投入，专注大
概率你会爱上这件事情。

心之所向，
身之所往，
灵魂超人性

y

情绪认知觉醒-我只说给内在的你听

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他，那我们到底应该如何审视自己的人生？

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，他会告诉我们是否已经去除了一切的执念和习惯，也就是一切的人为的造作。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？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。

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的真正的实修部分，和他们的沟通就开始变得失去了意义。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？我只是大家向内探求回归自己的一个机缘，一个助力，一个催化剂而已。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。

既然机缘指引，感知到这些能量，那就说明你们完全拥有自我疗愈的能力，请你一定要坚信。一旦通过我们自我的实修，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，就都是造物主给你最美丽的回赠，你也一定将会回过头去感谢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一步走过来的，千万不要因为一个专属于肉人的抑郁症焦虑症的标签，就把你自己定义为一个弱者，也不要让他成为你一切失败，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，他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，但是我将不再受他们的控制，不再是情绪的奴隶。我要成为这一切内容发生的观察者。

专注力认知觉醒-不修专注等于没修

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关照和落实到生活当中去。因此也就不能称之为真正的修行。

这样你所学到的东西，就又只能成为了你头脑当中的认知，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的这个方法，也就是内观。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中的具体事情上，以及在随时随地的起心动念之下和业力和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。

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的，从而进一步霸占我们的肉人的控制权，这就是他的运行机制。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，我们和他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会越光明。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，干脆就叫做人性和兽性。

总之他们就是我们内在的两股能量，都在争夺我们这个肉人的控制权，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，那么肉人就成为了一个断线的风筝，君子和人性和都消失了，剩下的全部都是小人和兽性。那我们能不妄为能不造业吗？我们说的专注力，或者说注意力，其实就是我们的自由意志，就是我们灵魂的本身。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，你就得先搬砖，当我们有了足够的砖，然后我们再把他们垒起来，这才有可能成为墙。而这些墙就是我们的觉察力和定力，等墙一面面的都盖起来了，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良知，也就是我们修行和自我提升的过程。

不过很可惜，有很多人一辈子也没能把他们自己的房子给盖起来，因为他们连砖都没有，虽然修行的路径和体系有很多，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体验了几天就可以看到的。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，最终一定都要回归到生活当中的，否则修行就变得没有了意义。

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

修心悟性

心悟

专注力认知觉醒—带你吃透正念心法

在日常的生活中帮助我们提炼专注力，守住当下，最好也是最简单最实用的一个心法，大家都应该听过吧——就是正念。

千万不要以为当我们提到正念的时候，就一定只能是盘腿闭眼，坐在那儿打坐，或者是只能正念冥想。事实上正念是一种可以应用在你日常生活和工作当中，几乎所有场景的一种心法，它是最基础的一种心法，它并不只是局限在你禅定静坐的时候，所谓正念它的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，以后一提到正念你就要知道正念说的其实就是这个意思。

这句话就是在告诉你，请即刻在你的日常生活中开始你的修行。正念的练习就是在帮助你跳出你一直以来重复的那个机械化思维，帮助你摆脱大脑的控制，从过去和未来当中挣脱出来，重新回到当下。

因为只有在当下，你才是以一种更高级的意识形态存在这种状态就是临在的状态。这时候你就是你的观察者，这个业力的惯性系统和所有的习惯以及负面的情绪，在这个时候都无法再控制，你也无法在假装是你，继续在你的体内获取新生的能量了，因为你已经发现了你自己内在强大的力量。这种当我作为我的观察者，当我对我的内在进行深刻的自我观察的时候，所产生出的能量，这就是我们所说的当下的力量。

你永远不可能向痛苦和负面情绪宣战，这样做只会引发你内在的冲突，并且创造更深的苦。所以你只是观察它，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。而这一切只能发生在当下，所以正面的练习可以很有效的帮助我们的大脑的各种被迫无意识的思维当中，也就是你的胡思乱想当中解脱出来。

在你的日常生活当中，在你平时都是任由你的脑操控着你进行着各种的胡思乱想，杂念纷飞的这些个场景之下，你要有意识的开始修炼正念的心法，去尝试让自己体验临在和思维空白的状态。比如你平时的走路和呼吸，甚至每一次呼吸，都要尽量保持全身关注，完全集中你的注意力者。当你洗手时候，你全然的去关注与洗手相关的所有的感觉，比如水流动的声音和感觉，你手的运动，水流划过你双手皮肤的感觉，洗手液的香味儿等。还有你准备开车的时候，当你上车关车门，你停顿几秒，并观察下你的呼吸感受一下你坐在椅子上，你的身体接触座椅的感觉，你双手掌握方向盘的感觉。还有当你化妆的时候，你用心的去感受你每一个毛孔吸收精华液的感觉，用睫毛膏的时候，你去感受你的每根睫毛在变长的感觉。

总之就是要觉察到那个宁静并且强而有力的临在，走路的时候，一个实修的人，他会觉知到他正在走路坐下的时候，一个实修的人，他应该觉知到他正在坐下，躺下的时候，一个实修的人应该觉知到他正在躺

下。总之无论你的身体是何种姿势，一个真正的实修的人都应该对此有所觉，你猛一听起来可能有点不可思议。因为你活了这么久，从来都不会去关照和在意这些，你可能觉得这些根本就没有用，你不也是活的吗？之所以你以前从来不会去关照这些，那是因为你一直都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，只有你开始如此的进行实修，你才能关照到自己身体的感觉，才能真正安住在当下。

因为只有你的身体是处在当下的，你的大脑和思维并不在当下，只有当下的存在，才是你生命的存在。如果说的绝对一点，那就是只有当下的你，才是真正的活着。当你在洗碗的时候，那你就应该只是洗碗，也就是说洗碗的时候，你应该对正在洗碗的这个实相保持全然的觉知。虽然听起来太简单了，但是其实这才是最关键的地方，也是最难做到的地方。

如果你可以对这个当下保有全然的觉知。那么在这个当下，你就是完完全全的自己，你跟随自己的呼吸，觉照自己的存在，觉照到你的心念和动作，那你就不会再和从前一样，人在这儿洗碗头脑可能去了过去或者未来了，做着各种强迫性的，没有任何意义的无意识的思考，这是一种空转，他在空耗掉你的能量和专注力。在你洗碗的时候，我们想的如果是待会儿要吃点水果，或者说要待会儿要泡一壶茶，并且因此你急急忙忙的把碗刷完，那么我们就不再是为了洗碗

而洗碗。也就是说洗碗的时候，我们并没有活在当下事实上站在水池旁边洗碗的，我们完全没有体会到真正的活着，我们就是一个做着机械化运动的木偶而已，不是吗？可悲的是，如果我们不知道怎么洗碗，那同样你也不懂得怎么泡茶，怎么喝茶，你泡茶喝茶的时候，你还是会想着其他的事儿，你几乎觉察不到你手里的这杯茶，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都吸走了，根本无法实实在在的活着，甚至连一分钟你都做不到，你看是不是细思极恐？到底谁才应该是我们肉人的真正的主人？
公众号：文字变现艺术家
是我们头脑的思维，还是我们的自由意志。

就是住在我们的这个肉人里的那个灵魂，再比如说你吃饭的时候，我们往往都是把一口饭放进嘴里，还没等怎么嚼，然后又迫不及待的把另一口饭都塞进来了，是不是这样子，我们几乎意识不到自己吃的是什么？我们根本不是在吃饭，如果非说我们吃下去了什么，那倒不如说我们吃的是过去和未来的思绪或者联想的，一口一口的吃，如果你懂得的吃，哪怕其中的一口，那你大概就会懂得如何吃一整顿饭。但是如果你连其中的这一口都不会吃，那你其实就根本压根儿不会吃饭。咱们现在有很多的胃病，消化系统的疾病肥胖甚至严重到食道癌等疾病，其实也都是和你不会吃饭，有直接的关系。

如何才算是在保持正念下吃饭，你应该慢慢的放松，把你的注意力从你的头脑思维当中，拉回到你的

嘴里，对食物的感觉上来，你专注的咀嚼，你已经送到嘴里的食物，仔细的去咀嚼，感觉他们在你嘴里和唾液充分的混合和慢慢的融化觉知到你吃的东西那个本来的味道。然后，你再慢慢的吞下去，完全的咽下去了以后，你感觉他通过你的食管到了你的胃里，这时候你再继续下一口，听起来挺麻烦的是吧？但这就是在保持正念之下提起对吃饭这个识相的觉知之下，正确的吃饭，只有你这样去吃饭，那么在吃饭的这个过程当中，你就做到了安住当下头脑和情绪，就不再是你肉人的主人。

只有你真正要去寺庙里修行，你放心，你的师傅首先就会教你如何吃饭。别小看以上说的这些，你的焦虑症抑郁症其实完全就可以在这些日常生活当中的这些正念的练习当中，慢慢的得到缓解和疗愈。因为你片刻的停下的这个思维，其实就是给你自己的大脑踩下了一个刹车，相当于是一个点刹让你失控的速度减下来了一点。正念其实是每一个真正修行者的，应该具备的最基础的心法。

专注力认知觉醒-如何正确呼吸

咱们人类从一落地开始便开始呼吸，呼吸停止基本上就意味着你的肉人的死亡，上古有真人者提窃天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守身，肌肉若衣，故能受避必天地，无有终始。这是黄帝内经里对呼吸养生的高度的评价。可见呼吸对我们的重要性，甚至可以说呼吸的状态，可以很大程度的影响我们生命线的长短，呼吸是连接我们肉人和自由意志桥梁，当你一旦发现自己被系统捕获被习惯驱动或者陷入到情绪当中的时候，记着正面呼吸，就是你的一个护身符。

你完全可以用呼吸重新把自己拉回到身体的感觉上来，回到当下时刻，可是很可惜，我们绝大多数的人都不知道怎么去正确的呼吸，多数人的呼吸都很浅，也不均匀，很急促。这样子的话，既无法摄取足够的能量和氧气，也无法排除体内的污浊之气。有一种说法，呼吸到腰百病自消，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，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，也是你实修必须具备的基础。

我也会把所有呼吸相关的心法，都给大家梳理清楚，尽量的做的接地气，方便大家进行练习。首先我

们在平时就要尽可能的去练习使用正念的心法进行呼吸，保持正念，提起觉知下的呼吸可以防止是心念散乱，这是一个很自然，但是又特别有效的按住当下的方法。但是我们平时的呼吸一般都比较急促，没有规律。它是随着我们的情绪和状态的起伏而起伏的，发现这样的呼吸，其实是情绪习惯驱动下，肉人的呼吸，它并不是有觉知的呼吸，在正念下的呼吸。

正念之下的呼吸是当我们深深的吸入一口气的时候，我们一定要觉知到我们自己正在呼吸这个事实。然后呼出你肺里所有的气，并且在整个过程当中保持觉知吸气的时候，你要知道你在吸气，吸气的时候，你要知道你在吐气深深的呼出一口气的时候，你知道我正在深深的呼出一口气，轻轻的吸入一口气的时候，你知道我正在轻轻的吸入一口气，我们甚至要去感受这个气体，从我们的鼻腔受到我们身体内部的感觉，还有气体从鼻腔出去时候的感受。同时我们要尝试去练习，用你的丹田进行呼吸，也就是我们所说的腹式呼吸。我们平时的呼吸都比较浅，并不能把我们肺里的气体全部的排出，总会有一些气体沉淀在我们的肺的底部。而丹田的呼吸能最大限度的让这些气体和外界得到交换，从而增强我们人体吐固纳新的这个能力。另外丹田式呼吸还有很多的处，在这里我就不一

一的列举了，丹田呼吸法其实练习起来很简单，你就把手放在你的小腹上面，你呼吸的时候去感受你小腹的变化。当你吸气的时候，你的小腹应该是起来的，但是胸部腹是保持不动，你平时的呼吸，胸部挺起，肚子不动，正相反，从后呼气的时候就是吐呼气的时候，你的小腹记住则是凹进去的，是向内收缩的。这个腹肌的紧绷的感觉，同样你的胸部要保持不动，记住这个要领，丹田式呼吸的关键是无论你是吸还是呼都要尽量达到你的极限，就是吸到不能再吸呼到，不能再呼为止。同样的你腹部的这个收缩也一定要收缩与胀大到极点，感觉你的每一口气恨不能都把这个气吸到你的脚底板那样，然后每次吸气以后略做一个停顿。这个时候是帮助你更的气沉丹田，或者叫气满丹田。同样你呼气以后也要有一个停顿这个停顿十分的重要。以上就是基本的丹田式呼吸的心法了，但是记住在这个过程中，你的所有的注意力都要集中在你的丹田，也就是你的小腹，或者说肚脐以下的这个腹部，这个地方要尽量做到心无杂念，因为我们用错误的呼吸方法太久了，尤其又因为我们的肺部经过了多年的这个不正确的呼吸，甚至吸烟等等的坏习惯已经变得很虚弱了。我们的肺来说，它需要有一个适应的过程。所以我们不用太着急，可以选择每天临睡前

,平躺的时候,或者随时找个瑜伽垫,躺下也行,稍微的去练习一下,或者在工作累了,静坐在椅子上,你闭上眼,也可以练习一下,找找感觉慢慢的让自己逐渐的再养成习惯。但是记着平躺练习的时候,不要用枕头,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到呼吸上,先看看它到底能有多长很简单,你在心里先默数,一二三四,数了几次之后,你就大概知道你的呼气大概是几个数了。比方说五,然后你再试着延长你的呼气的长度,比方说这次你数到八或者数到七或者数到六。那么一到两个数,让你呼气的长度逐渐的拉长,接下来你就开始一边呼气,一边数数,到了五的时候,也就是你平常的水平的时候,你不要再像以前一样立刻的去吸气,试着让呼气延长一会儿,这样你就能把你肺里的空气彻底的清空,然后呼气结束时稍作停顿,让你的肺自发的去吸入一点新鲜空气,让它在 不费力的情况下,能吸入多少,就吸入多少空气。这就相当于说是你在开车打方向盘时候,那个自动的回轮明白我的意思吧,先让方向盘自己自动的回来,能回多少就回多少,然后就是吸气,我们的吸气一般比呼气要短一些,然后依然保持我们现在心里边计数测量你吸气的长度看看能数到几。比如说四,然后同样

你再酌情的增加一两个数，比方增加到五或者六，你就这样连续的练习几个星期，每天一小会儿就行，保持你对吸气和呼气的长度有所觉知，随后就开始你在行走坐卧站立，还有在户外的时候，随时继续测量你的呼吸，走路的时候，你可以用脚步来测量，这样大约一个月以后，你就会发现你吸气和呼气的长度基本差不多都一样了，甚至是完全相同了，同频了，你呼吸的深度也就会随之而增加了这种练习，每次保持个十到二十次就差不多了。

微信：2284868566

当你感觉到稍微有点疲惫的时候了，你就恢复到平常的呼吸状态。这就是如何把你的呼吸修炼到更深邃的一个很的方法。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，就是把心静下来，把你的思绪和心猿意马收住，也就是所谓的息思虑。那么这个时候我们要先做什么？就是要先从呼吸入手，先把我们急促不均匀的随着情绪起伏的这个呼吸，迅速的调整为均匀流畅，安静绵长的一个状态。只有把呼吸先调整好，完成了这个准备工作，我们才可以更深入的进行下一步的冥想打坐等等这些练习。而如何迅速的调整，我们的呼吸，这里边是有技巧的。首先我们先要用上所讲过的这个丹田式呼吸法，深吸一口气，记住一定要吸满，要做到气满丹田肚子是鼓起来

的，对不对？吸气的时候用鼻子吸，这时候你的舌尖是微微的顶住你的上牙膛，然后吸满了以后停顿一小会儿大概两到三秒。然后你的嘴微微的张开，这时候用嘴慢慢的均匀的，自然的把气呼出去，注意越慢越，不要发出声音，把这口气吐到尽头，肚子是随之向内紧缩到极限的，然后同样再停顿两到三秒，接下来你就再进行下一轮的重复，就这样大概最多十到二十次左右，当你感觉到你开始静下来的，你的呼吸也完全的顺畅均匀了，当体完全的放松，不紧绷了。这个时候你可以再恢复到全部用鼻子呼吸，这个时候我们就算是把呼吸迅速的调整了，也算是完成了我们的接下来要做的静坐和冥想的一个准备工作，同时当我们在很紧张或者情绪很激动的时候，要用到所谓的深呼吸，来帮助我们迅速的冷静和放松下来的时候，其实同样也是这个方法。

大家一定要把这个很基础的迅速调整呼吸法，练习熟练运用自如了，对大家的帮助会很大。正念呼吸，丹田式呼吸和延长呼吸，以及迅速调整呼吸，这几个关于呼吸的修炼方法，一来可以让你更加健康，延年益寿，聚气凝神。二来可以帮助你保持正念。对当下提起觉知，三来也是给你接下来可以更的深入冥想，进行我们接下来的修行打下一个良好的基础。我们

对呼吸的运用自如，其实就是对我们身心的掌控自如。你的呼吸应该是非常的深邃均匀，而且宁静的，静的连坐在你身边的人都能听不见，呼吸很急促很短浅，或者说还带有很大声音的，要么是你不太健康，要么就是你根本就在一个很繁乱不安静的状态之下，当我们开悟起修，开始进行实操，实修的时候，第一步就应该先学会如何正确的呼吸，并且把呼吸的所有心法都掌握，并且运用自如。

专注力认知觉醒——出入息、数息

咱们讲了如何增加咱们的呼吸的长度，以及如何迅速的调整呼吸。一般来说也会被大多数人作为冥想和禅定当中的第一步的观呼吸，这个观照呼吸的心法，其实就是佛家的安纳班纳法门，是佛陀当时教他儿子修行的法门，安纳指的是出吸，就是呼出去，班纳指的是入吸，就是吸进来，安纳班纳，就是一呼一吸，安纳班纳，他是个梵文。如果用咱们中文翻译，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，而这一呼一吸之间是什么？就是这个出入息的息，其实就是那个一呼一吸之间的停留静止，就是当你在这口气吐出去以后，下口气还没有吸进来的时候，那个空档它就叫做息。为什么佛陀这么说？说生命就在这个空档和停留当中，因为在这个很短暂的刹那里，你的妄念最少，你的情绪最少，基本上你是处在一个思维空白的状态，这时候的你最平静最放松。而当我们把注意力全部都放在这个息的上面的时候，也就是出吸和入吸之间的这个空档上的时候，神奇的事情就发生了，你会感受和体验到那个自信本来的你，也就是禅的境界，这就是我们修炼出入息法门的目的是。比如你注意你的出息，就是当你的气吐出去以后，这个时候，

如果你自己观察，你就会发现，当你所有的气都吐出去以后，你会面临一个空档，有一个片段，在这个片段，你的心念它是停的，就在停的那一下，你是不呼不吸的，而这个刹那之间其实就是你入境的状态，它是不乱不躁不冷不热不悲不喜的，就算你身上有伤口，你都感觉不到疼，我们待会儿可以自己用心的去感受一下，试一试，就是你吸气，然后呼气呼气之后的那个停顿。但是记住一定要自然的，不要刻意你每次的呼吸吐出气吸进来和停留的时候，都不要刻意的憋气，也不要刻意的去拉长，要自然顺畅，保持全部的注意力都在这上面，慢慢的，你就会发现你的出入息之间这个刻意停住的这个时间，这个停留，它会越来越长，这就叫做止息。这就是你越来越长的在那个静的里头定住了，这是你功夫的逐渐的加深，这是你很快入境的一个方便法门。我们要找的就是这个安静的去处。当你开始修炼这个呼吸法门的时候，你就会惊奇的发现，原来真正的宁静，其实你就在那儿离你这么的近，但是你却一直不知道，我们每天时时刻刻都在呼吸，但是我们却一直不知道，如何正确的呼吸，不知道这个存在于我们一呼一吸之间的这个安静的去处，这就是为何人们总说通过呼吸是最好入境法门。

因为呼吸的过程里，它本身就隐藏着入境的状态，对

： i”

不对?而我们要做的就是好好的去体验它，感受它，然后把它提炼出来再扩散开来。

所以这里边的一个核心的技巧，就是我们能将出入息两头的这个入境的状态做好，尤其是你呼完气之后的那个停顿那个空档那个停留，把那个刹那给定住，你的杂念，你的念头他自然就会慢慢的除掉了。你自然也就从你头脑的思维当中解脱出来了。随着你一次次的做到，慢慢的这个量变就会产生质变。微信：2786488513

当你再面对你的头脑，对你进行控制的时候，就有武器对付他了。尤其是焦虑症和抑郁症的朋友们，这些方法都是你自救的良药。你看看那些寺庙里的僧人，每个人他们都要学习，以呼吸为法，去止住杂乱的信念，以此来修持专注力和定力。其实专注力和定力，都是通过真正的入境以后才可以获得的能量。某种意义上来说，一个普通人，如果你可以做到带有觉知的呼吸，那么你就已经走在开悟和觉醒的路上了。所以为了维持长时间的正念，我们必须要不间断的去关照我们的呼吸。出入息的心法以后，如果我们感到自己心烦意乱，很难进入安静的状态去修炼出入吸，那么除了可以使用上快速调吸法以外，还可以使用接下来我们要介绍的数息法，这也是很多人在冥想的时候经常会使用到的一个简单易用的方法。”

所谓数息并不是数的呼或者吸，而他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，吐出去一次数二，那么就不对了。正确的数息应该是当你吸气的时候，在心里面数一，后呼气在心里边同样再一次的数一，注意不是二，应该还是数一，因为一吸一呼之后才会有一次息。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，这时候在心里边数二，然后我们在呼气，在心里边依然还是数二，那就这样重复下去，一直数到十。如果我们数了十次，就说明我们完成了十次的止息，也就是完成了十次的入境。注意每当到了十次以后，我们便再回头重新开始数十次为一个循环。一般我们最多只需要两到五轮就可以了。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都穿在一起。

在我们持续觉知呼吸的这个过程当中，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用的方法。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一，然后继续从头开始数就可以了，直到自己可以正确的持续的稳定的记数。

一旦你觉知到自己可以持续全然的专注的数了，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，就可以去体会一呼一吸之间的安静了。这是一个帮助你快速带入的方法，就相当于是一个梯子，你爬上去以后，就可以不再需要它了。到目前为止，关于如何关照呼吸，我们就已经讲过了快速调息法，丹田式呼吸法，拉长呼吸法，正念呼吸法，以及出入息法和数息法。

如果你无法顺握和运用，他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，很多人无法顺利的进行冥想练习，其实就是因为他们在呼吸的这个部分，并没有打基础。无论是保持正念回归当下，还是冥想练习，呼吸都是一把最用的梯子，是连接在当下时刻与我们身体之间的桥梁。

专注力认知觉醒——我们为什么要冥想

所谓冥想，其实就是把大脑抛开什么都不，既然称之为冥就说明这个想并非是用我们人类的这个大脑去想，而冥想唯一的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之下，让我们自己体验，并且感受认同于这种状态。

大部分的人都比较急躁，都知道，或者听说冥想有很多的处，世界上有很多的牛人都在冥想，于是习惯性的见路就走，直接上来就想学上来就想练，前面的部分你没有吃透，没有理解于己，并不明白人生和修行的真谛所在，上来就直接练习冥想的话，其实并不会会有太大的效果和意义。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，我们就要先从他的本质入境开始讲起，道德经里边说归根约境是谓复命。什么意思？就是说回归本根，称之为静，只有在静当中才能恢复生命本来的状态。所谓清静为天下正，即清静才是天下万物的准则至虚极守静笃，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，都有自己的入境法门，比如儒家的静

坐，佛家的坐禅和内观，道家的大坐站桩太极，以及西方的冥想，故印度的瑜伽等等。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化思维，破掉三维世界里的一切相，来到一个高我的维度，从肉人的习惯和情绪当中，剥离开，安住在此刻当下，其实入境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的能力。当我们可以做到内在真正的安静当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。这不是一个自我的状态，而是一种无我的状态，而超越了你原先认知中的自己，而这种禅定和临在实际上才是真正的你自己。

它比之前你认为的自己伟大太多了，也就是说他就是你可以看见真正的那个你的唯一的方式，回到冥想，其实不管是打坐站桩瑜伽，他们的本质上，其实都是冥想，冥想练习就是要让我们把全部的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，创造一个思维空白的状态。而在这种空白当中，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进行任何的思考，那么练习冥想到底有哪些处？第一，冥想可以很明显的减轻焦虑和抑郁等等负面情绪所带来的困扰，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，并且这种认同让我们感觉根本没有力量离开他们，让我们不停的和头脑里边的负面的能量的故事情节，还有信念评判纠缠在一起，形成了无数个痛苦的假我，来代替自己活着，这种精神困扰的核心原因是根深蒂固的，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，

冥想的第二个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，负能量的长期积累，就会在我们身体里面形成各种的淤堵和结节，导致我们最后生病，我们的大腿根腋下肩膀胸的两侧，还有三维淋巴甲状腺，都很容易就会产生结节。这就是因为众多负能量的积累不通，都是生病的前兆。而冥想本质上是一种高频能量，因为冥想是让我们安度在当下，而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，用宇宙高频的能量来代替平时我们三维世界当中的低维能量，这样就在无形之中把身体里的那些低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进化与能量的提升，它可以帮助我们恢复健康愉悦的状态。冥想的第三个处是它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，不管是积极的思考，还是消极的思考，他们都只能给我们带来知识，没法给我们带来灵感和智慧。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，就是因为我们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。我们摆脱了一切三维世界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。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的大师生人们都会长期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他达到什么目的。如果连这个你都没有想明白的话，那么接下来你做的很可能都是无用功，甚至有可能还会适得其反。如果是真正意义上的冥想，那么正确答案可能只有一个，就是强行让我们和自己的大脑的思维进行解绑，然后进入思维空白的临在状态，对我

们进行冥想，其实就只有这一个目的。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。我们其他时候任何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，烦恼是我们智慧增长最大的阻碍。既然我们已经知道了，冥想的目的就只有一个和思维进行解绑。那么当我们再开始冥想的时候，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，并不是我们要追求的终极目标，可还是会有很多人，他们会非常纠结。在冥想过程当中，自己身体和精神上的一些特别的躯体感受或者神秘的体验，包括好的坏的，他们会不断的询问，这样的体验属于正常吗？那样的体验好吗？我有了怎样的体验，那是不是就算是得到了？听谁说谁谁谁在打坐的时候体验到了怎样的画面之类的问题。我认为但凡你还在不断的问出这样的问题，就说明你根本还没有搞清楚，冥想到底是在干什么，也并没有走在正确的修行道路之上，我们进行冥想和打坐，并非为了追求任何身体和精神上的体验和感受。凡是在强调这些的，都不是在真正的冥想。我并不否认你在冥想的过程当中会出现一些特殊的体验和感受，并且

每个人由于身体条件和内在能量维度等等的不同，因此他们所体验到的感受都是各不相同。但是我想再次强调一次，这些通通都不重要，他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。但是一定要记着，这并不是我们冥想的目的。我们冥想唯一的目的就是思维的断绝，让自己体验，并且适应没有思维活动，没有大脑干扰的安静的状态。

只要我们可以实现这一点，那么我们就做到了正确的冥想，其他的一切都不重要，包括我们的冥想的姿势和环境。除此之外，还有一些人会一直纠结在冥想的过程当中，自己所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面的杂念，胸闷心烦头晕气短等等不好的感受。因此他们就会担心自己是不是做错了，甚至还会害怕自己会不会走火入魔，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。如果没有那不如就让自己的头脑和胡思乱想停止。他们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。那冥想过程其实完全都还是在自己的思维里没有走出来，试问以思维去断绝思维，这

怎么可能成功？至于在冥想当中出现的类似憋气，喘不过气等等的状况。其实这个也不用太担心，这就是你一直以来都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。如果你感到自己的躯体感受十分的严重不舒服，那么可以先选择平躺着去练习一下。

专注力认知觉醒-冥想的前奏

在进入正式的冥想之前，我们要完成哪些准备工作以及深度冥想的前奏。首先我们的冥想一定不要拘泥于形式，比如坐姿复杂的手势，也就是所谓的手印以及特定的穿着，还有特定的环境。你不一定非得来个标准的莲花双盘座，穿的要看起来仙风道骨，把自己搞得像一个得到高人一样，才可以进行冥想，也没有必要，非得弄一个香薰，在布置一个禅意十足的环境，然后配上禅意十足的音乐，躲到深山里，寺庙里才去进行冥想和禅定。这些都是误区，其实也都是我们修行的阻碍和执念，我们需要首先先把这些执念都给拿掉。其实我们进行冥想或者打坐，只要是在一个相对安静舒适的环境下就可以了。至于姿势，也是只要你自己觉得舒服就好，有没有音乐的引导也并不重要。我一般就不放任何的音乐，你可以采取随意的单盘散盘，或者简单的就是双脚的脚心相对并不一定非要执着于双盘，我自己完全可以坐到双盘。但是我在冥想的时候却很少使用。你怎么舒服就怎么来，甚至还可以坐着或者平躺。包括站着，站着的话就是站桩了。但是不管怎么样，你的身体都得正，你的后背都尽量要打直，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，就是这样，并没有其他更多

的讲究。如果我们选择坐着的话，那后背最要有一个靠的东西，否则你的腰部肌肉会紧张，对你的冥想也会有一定的影响。双手一般可以采取佛家里边比较简单的，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，轻轻的扣住，然后平放在小腹上，或者你干脆就双手自然平放在大腿内侧也可以。至于穿什么衣服，在哪里进行冥想，这些就更不重要了。不管春夏秋冬，你的双腿最都要用毯子，或者是毛巾被给盖起来，这主要是为了保护你的膝盖。因为如果你每天练习，哪怕只有十几二十分钟，你的膝盖也是十分容易受凉的。记住冥想和打坐，只是帮助我们入境体验和感受临在，提升定力的一种方法和手段。所以千万不要本末倒置，去一味的追求，打坐和冥想的时长，觉得可以做越久，就越有功夫。那你干脆就和木头桩子比，这叫属于浪费生命，有什么太大意义？六祖慧能和王阳明先生都极极力的反坐，如果我们一味的去追求坐禅，其实我你的人生也就失去了对当下现实的承担，失去了很多在世上磨练的大机会。关于我们每天冥想练习的时长，我个人的建议是，初学者每天早晚各十五到二十分钟就可以了。然后可以根据自己的情况和条件适当的延长，但是单次最也不要超过四十分钟。那我个人来说，我是每天早晨起来，站桩二十分钟，每天晚上更加需要二十分钟，清‘

空一下脑子。但是可以根据自己的情况四十分钟。

如果你有焦虑或者抑郁症的困扰，或者你的专注力和定力都已经特别的弱了，那么你就可以每天适当的延长自己冥想的时间，因为你比别人更加需要提升力，给自己的脑踩踩刹车。至于还有一些人，他们执迷于通过冥想体去获得某种神秘的精神或者神的神秘体验，亦或者可只是到堕入到虚空当中去寻求一种从现实当中的解脱和逃避，这样的话就更加跑偏了。

冥想对他们来说，就已经成为了逃避现实，追求另一种低级欲望的工具，这其实就和吸毒酗酒，没有太本质上区别了。因为那所谓神秘玄幻的宇宙合一的体验，进入到一些特定的空间，化学药物也可以实现，不是吗？当我们一切都准备就绪，开始要正式进入冥想训练的时候，我们要做的第一件事，王阳明讲的那三个字，息思虑，这是我们进入冥想的第一步，也就是我们要迅速的把自己的状态由动为静，快速的让我们的大脑和身体都舒缓下来，进入到一种深度冥想之前的必备阶段，而息思虑的最方便最有效的方法之一，就是我们前面所讲过的迅速调息法，它的具体步骤就在前面的专注篇，如何正确呼吸的内容里面，我们可以回去再复习一下。目的就是让自己可以先

进入到一种深入绵长均匀的呼吸状态，心脏的跳动也趋于平和，这是我们进入深度冥想之前的一个前奏，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，拉回注意力的方法，那就是倒读书法，这个方法很简单，那就是你找到一本书，随意的翻开一页。然后你就从这个页的最后一个字开始专注的倒着往前读使用，正常语速就可以了，可以微微的读出声。一般来说，当你专注的读上一页以后，基本上你脑子里的杂念就可以被你清除的七七八八了，这是一个很的快速息思虑的方法。因为我们平时读书的顺序都是完全符合于我们的思维和认知习惯的而倒着读，恰恰就是完全和思维反着来，为的就是把我们的思维习惯彻底打破你为了保证不读错，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。否则你一定会读错，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，让我们没有进行任何进一步思维活动的机会。还有一个方法，大家也可以试一试，它也可以实现迅速的把烦乱的思绪止住，让我们的注意力在最快的时间拉回到身体，那就是吸气的时候，全然的关注空气进入自己的鼻子而呼气的时候，你要随着气体从身体出来的过程，微微张开嘴同时发出的声音，并且每一次都要把所有的气吐到尽为止。与此同时，你全部的注意力都要紧紧的锁在这个

声音上，你会发现有了这个声音作为抓手，你会发现意力会更加容易集中和聚拢，杂念也就会清除的更快。

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，你才开始产生了第一个念头。那么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，此时竟然是过了很久以后都不曾产生一个念头。奇怪了，这是为什么？答案很简单，因为刚才你已经在不知不觉当中，成为了你头脑的侦探，成为了一个你自己头脑的观察者，你刚才的这种状态，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。

这个时候的你就是自由的，这个心法我管它叫做守株待念法。总之不管刚才我们讲的使用迅速调息法，还是发声吐气法，亦或者这个守株待念法。他们都是在我们进入深度冥想之前，可以帮我们快速的息思虑止住杂念，拉回注意力的很好的心法，也都是我们下一步进入这个深度冥想的一个很有用的方法。

专注力认知觉醒-正念冥想

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。它代表了我们的东方传统文化的智慧，既然有静态的冥想，那么到底有没有动态冥想？答案是有，那就是来自于西方的正念冥想。那具体来说，就是去全然的感受我们的身体，用的就是我们前面所讲过的正念的法门还记得吗？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都放在身体的感觉上，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息法或者倒读书法专注等等方法，快速的完成状态的调整，然后再通过出入吸法或者数息法去关照自己的呼吸，由呼吸这个梯子来实现入镜。接下来在正念冥想里与守窍不同的就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。在这个过程中并没有使用到我们的大脑，我们需要以自己全然的注意力，也就是自由意志去完成它，正面冥想我们可以先练习从局部开始。当你通过观照呼吸已经进入了思维空白的状态以后，紧接着你可以先从感觉你的右胳膊开始，让你的注意力先

从肩膀去贯穿到你的右手的手指尖，从内在的感觉你的整条右胳膊，记住从内在去感受你右胳膊内部的这个细微的能量的流动。同时你可以去想象，感觉一下你的整个右胳膊的重量和体积，然后感受完了之后，然后你再放松你的整个右胳膊，过程中我们所有的注意力都必须全部集中在我们身体所被感受的地方不能有任何的杂念。接下来你再用同样的方式去感受从你右边的屁股，一直到你右脚尖的这个右腿，同样你去感受它的重量和体积，以及它内部的你的注意力，也就是你的能量的这个流动的过程，然后你再把它的放松，同样你随后再去感受你的左臂左腿腹部胸部还有你的脊柱，还有整个的后背，还有你的脖子，还有你的脸头部，你的注意力在你的身体上整个的走了一遍，记住当你的注意力，一离开那个部位的时候，你就同时的去放松那个部位。这样你把你的注意力重复的在你的身上走上这么两三遍，这就是一整个的正念冥想的过程了，你的全身也会彻底的放松下来，甚至可以感觉到有一些负面的情绪，随着你的注意力的流动，能量的流动被排除体外了。有的人会说自己会打嗝放屁，不知道你们我反正没有遇到过。在这个过程当中，你全然的安住在了此刻当下，做正念冥想，也就是动态冥想的时候，你可以配合上一些正

念冥想的指导音乐，从网上搜一下，有很多的我推荐大家家首叫叫法老守护者，这首非常的棒棒。还记得我们以前讲过什么叫情绪？情绪是你思维在你身体上的呈现，也就是说你思维在你身体上的反应就叫做情绪。那反过来我们为什么要去做正面的冥想？就做这个动态的冥想去关注我们身体内部的能量的流动，其实就相当于你做一片CTX 光的扫描，你去扫描你身体内部的能量的过程中，你感受到你身体内部的情绪，由情绪去反过来去觉察到你被哪些思维所控制和影响到这一层，就属于非常深入的控制部分。另外如果你是严重的焦虑症强迫症和抑郁症的患者，或者说思虑很重注意力，很难集中的朋友，如果靠自己已经很难通过冥想进入思维空白的状态了，那么我就建议可以寻求外界的助力，最好助力就是催眠。大家不要被电影里关于催眠的那些夸张的情节所误导催眠并不是让你失去意识，然后就可以随意的对你进行控制，或者你自己会在一种完全失控的状态下做事儿或者说话。现在我们讲的一般意义上的催眠，其实指的就是通过持续不断的给你的潜意识，强行的灌输一种锚定的信息，锚着你进入到一种无念的思维空白的状态。因为全程你是不抗拒的，所以其实你是清醒的，只要你一抗拒，你就出来了，并没有任何的危险，他是要把你的意识和感受，强行给你锚定到你的身体之上，从而

帮助你进入到深度的冥想，进入到那个入境的状态，这就相当于是你自己走不动，然后人家过来推着你走，你自己上山不去，人家在前面拉着你上，仅此而已。

如果你的大脑真的长期在被迫性的保持高速的运转停不下来，你已经很疲惫，很痛苦了，自己又无法掌握冥想，进不去。那么我建议，你可以找一个靠谱的催眠的老师去试试，让他带着你，推着你进去，线上线下的催眠都可以实现这个效果。另外专注力弱的，每天还可以给自己加一项很简单的专注力训练，你可以随意的找一个东西，比如一根笔，你就拿住了，他不要动，然后把注意力全部就打上去，他跑了你就拉回来跑了，你就拉回来，直到你的眼前只有这根笔，其他的东西都变得模糊。然后你的杂念也越来越少，这个时候你就基本上进去了。

当然你也可以什么东西都不用拿，你就选择一个目标，不为其他事物所动的，你可以是你墙上的一幅画里的一个点，或者说你的一个装饰品上的一个点。总之就是在这段时间里，你只能专心的去感受它，把所有的注意力都锁在它上面。这样的练习，你每次定个时，先从三分钟开始，然后一点一点的加长，最后

每次到五到八分钟，每天进行两到三次，这是一个特别的提升专注力的训练方法。

我自己到今天也会经常做的，你可以在累了或者是心情烦乱的时候，去进行一下这种简单的专注力训练。这种训练到了后边，你功夫深了以后，你还可以尝试训练，自己一次性把注意力同时打到多个点上。比如你手里拿着一个静物，你在全然的关注这个静物的时候，你同时还可以去感受你的右脚的大拇指，这就相当厉害了，这个不着急，它不是一天两天的事儿，要持之以恒。另外还有一种很好的提炼，我们专注力的方法，那就是你去全然的专注的做一件自己感兴趣的事儿。但是这里边大家普遍存在的一个误区，认为一定要先找到和培养一个爱好和兴趣。然后再在这个爱的范围里头，找一件事儿去专注的做。其实你给搞反了。如果你可以做到真正的一心一意，专注去做一件事儿，你其实都会去热爱感兴趣的，哪怕是一件你平时无法静下心来投入进去的学习和工作。还有你以前没有耐心去做的生活中，比如浇花收拾家务看书运动做饭，你会发现只要你能做到全然的去专注，去沉浸进去，你都可能会热爱它。这时候你再找到一个最热爱的，又很正向的事情，你去长期的坚持做就可以了。往往你还会收到意想不到的惊喜，甚至找到你

的天命事业也说不定。你以前之所以发现不了感受不到，是因为以前你都是干着这个事儿，心里却想着别的事儿？所以你根本就不可能热爱你手头做的这件事，对他感兴趣。而做事的最高境界就是我做一件事，我就全然的专注沉进去。我的觉知告诉我这件事是我当下应该做的。所以我就把所有的专注力都放在这一件事情上，全然的去感受和他相关的每一个细节，其他所有的杂念都去掉，外面的什么诱惑都没有了，注意力全部都在这一件事情上。这就是所谓的心流状态，这个时候你会发现，原来你热爱的感兴趣的事情有好多，不是你在心乱如麻的状态下去寻找一个兴趣爱好，而是你先要静下来，让兴趣和爱自然的呈现。除此之外，记住一个真正的爱，一定是要拿掉了，和别人攀比，完全不在意了，别人的眼光，哪怕是你自己一个人也可以完全的沉浸在其中，享受他的时候，你心甘情愿的把所有的注意力全部都放上去的，这才叫真正的爱。我们一定要找到这样的爱好，才可以当自己在独处的时候，也可以不断的去滋养自己的专注力，去享受独处，享受孤独，让自己的自由意志不断的变强大，为什么更高级的人都喜欢独处？这回你们知道了，把如何通过静坐冥想的方式来进行自我修炼，希望大家能体会梳理出适合自己的方式，然后开始每

天坚持训练，相信坚持一段时间以后，我们就会看见自己神奇的变化。

公众号：穿透人性

公众号：穿透人性

穿透人性

公众号：