

“平常心，大自在”系列

黄国峰
◎ 著

觉悟 知的 力量



看见
知的
力量

黄国峰 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

觉知的力量 / 黄国峰著. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2022.7
ISBN 978-7-5192-9615-5

I. ①觉… II. ①黄… III. ①心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第099871号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 觉知的力量
JUEZHI DE LILIANG |
| 著 者 | 黄国峰 |
| 策划编辑 | 李晓庆 |
| 责任编辑 | 詹燕徽 |
| 出版发行 | 世界图书出版有限公司北京分公司 |
| 地 址 | 北京市东城区朝内大街137号 |
| 邮 编 | 100010 |
| 电 话 | 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室) |
| 网 址 | http://www.wpcbj.com.cn |
| 邮 箱 | wpcbjst@vip.163.com |
| 销 售 | 新华书店 |
| 印 刷 | 三河市国英印务有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 130千字 |
| 版 次 | 2022年7月第1版 |
| 印 次 | 2022年7月第1次印刷 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-9615-5 |
| 定 价 | 59.00元 |
-

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

前言

在过去的日子里，你是否曾感到生活一直在重复？年纪越来越大，身体也越来越不中用，可我们的心智模式与生命状态仍然没有任何变化。日子重复过，问题重复出现。我们期待以后可以更好，生命可以再前进。但我们做了些什么？改变了些什么？

终其一生，我们一直在寻找“我们到底要如何才能够让生命不同且更好”的答案，并且希望活出最恢宏的生命版本。要提升自己的精神境界，我们就不能再让过去等于现在，等于未来。

在这本书中，我希望借助一些古圣先贤的智慧让你的生命再前进。过去很多圣贤，不管来自东方还是西方，都有很多领悟。我们常常说，站在巨人的肩膀上才能看得更

远、更宽广，但是首先你要能够爬上巨人的肩膀。中国这块古老的土地拥有上下五千年的文明积淀，诞生了很多圣贤，然而鲜有人能够萃取并吸收圣贤的智慧。我们学了很多现代科学知识，却不懂得如何待人处事。虽然我们可能能力很强、学历很高、技术很在行，但是品性并没有跟上来。所以尽管我们外在拥有很多，但是仍然有很多烦恼，内心觉得很空虚。

要想让未来更好，我们就不能继续活在惯性思维模式里，不能只是活出过去的生命状态。我们可以通过改变思想、言语、行动，成就一个不同且更好的自己；通过觉察、觉知、觉悟，达到更高的生命境界；通过接受更多元的心智教育，扩展格局与视野。走的路不同，遇到的景色就不同。心智模式不同，活出的人生也不同。一个更好的未来在等着我们。

谨以此书，献给所有愿意为活出最恢宏的生命版本而努力不懈的朋友。

目录

前言

第一章 “觉”处可以逢生

第一节	离开自己看自己	005
第二节	出离的智慧	007
第三节	见无形、听无声、觉未显	009
第四节	外在、内在、整体	012
第五节	借外观内，借事炼心	014
第六节	想改变世界，先得改变看世界的眼光	016
第七节	点菜与人生	019
第八节	认知的局限性	021
第九节	线性思维	023
第十节	肉眼凡胎，会被一叶障目	026
第十一节	“无”承载“有”	028
第十二节	从众心理	030

第十三节	觉的能力，发现的能力	032
第十四节	“觉”处可以逢生	035
第十五节	觉察而知止	037
第十六节	知止定静安虑得	039
第十七节	观呼吸	041
第十八节	换个角度看问题	044
第十九节	改变看世界的眼光	047
第二十节	有一种状态是把心扉打开	049
第二十一节	人生如梦	051
第二十二节	提升自我是去觉悟，去参悟	053
第二十三节	你的生命属于哪一种样子？	055
第二十四节	贴标签，撕标签	057
第二十五节	阴阳平衡，共荣共存	060
第二十六节	你丈量世界的单位不同， 看到的文明也不一样	061
第二十七节	每种情绪背后都有一种想法	063
第二十八节	本色无色	065
第二十九节	用有限的已知去评判无限的未知，是无知	066
第三十节	相由心生	068

第三十一节	接受不同与欣赏不同	069
第三十二节	你尊重别人吗?	071

第二章 觉察，看到根本所在

第三十三节	生命的互补性	077
第三十四节	公平不一定能让你幸福	079
第三十五节	女儿的成长带给我“知止定静安虑得”	081
第三十六节	人活着不应该让别人觉得很难相处	086
第三十七节	不要用痛苦来证明自己的存在	088
第三十八节	是什么使你你不快乐?	090
第三十九节	你拥有想法，还是被想法拥有?	092
第四十节	不要被拥有的束缚	094
第四十一节	反观的智慧	098
第四十二节	觉察，看到根本所在	102
第四十三节	活出一种无菜单料理的人生	104
第四十四节	你是在重复别人的人生， 还是活出了自己的人生?	108
第四十五节	多元角色，多元功课	110

第四十六节	开关在同一处	113
第四十七节	让毛毛虫成为蝴蝶	115
第四十八节	不断审视自己的成长	118
第四十九节	生命一直在蜕变	120
第五十节	要有求证的心智模式	122
第五十一节	你本来就很美好，把它活出来就是了	124
第五十二节	每种情绪背后都有你的认知、 想法、在乎	126
第五十三节	活出生命的艺术	128
第五十四节	活出幽默感，活出智慧	131
第五十五节	生命为何而来？	133
第五十六节	一半白天，一半黑夜	135
第五十七节	活在已知中与探索未知	137
第五十八节	从肚量到心量	140
第五十九节	一切皆在转念之间	142
第六十节	多一点儿包容，少一点儿自以为是	144
第六十一节	当宇宙、天地永远的学生	146
第六十二节	木头人与超导体	148
第六十三节	走脑与走心	150

第六十四节 疯子和傻子	152
-------------	-----

第三章 提高觉察力，处处是明师

第六十五节 我们大部分时间都在反应， 而不是主动作为	159
第六十六节 作用力等于反作用力	161
第六十七节 情感都流露不出来， 本性怎么会流露出来？	163
第六十八节 不要因为别人不礼貌， 失去自己该有的礼貌	165
第六十九节 提高觉察力，处处是明师	167
第七十节 别人是你的一面镜子	170
第七十一节 且慢出口、且慢出手	173
第七十二节 了解他人，了解自己	175
第七十三节 给别人空间也是给自己空间	177
第七十四节 以赚到的心态看失去	179
第七十五节 不放过别人，却让自己失去了自由	181
第七十六节 爱你的敌人	184

第七十七节	身边无伟人	185
第七十八节	你的态度很重要	187
第七十九节	通过生活中的点点滴滴教育自己	189
第八十节	得饶人处且饶人	192
第八十一节	生命的陪伴	193
第八十二节	你是在用情绪表达， 还是在表达你的情绪？	195
第八十三节	承认自己有问题	198
第八十四节	有形的背后，有个无形的存在	200
第八十五节	没有看到前因， 就无法了解为什么有这样的结果	202
第八十六节	体谅，标志着相对成熟的生命状态	204
第八十七节	你能不能学会静静倾听？	205
第八十八节	苦，是因为抓着某个想法不放	207
第八十九节	眼睛所看到的现象只是一个境	209
第九十节	道理藏在故事里	211
第九十一节	想改变命运，必须回到根本上来	213
第九十二节	与人相处，要掌握多种“语言”	216
第九十三节	不同的境会带给人不同的启发	218

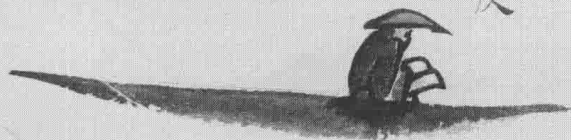
第九十四节	不计较，不对抗，代表你成长了	220
第九十五节	知识必须付诸实践，才能转化为力量	222
第九十六节	你的灵魂渴望什么	224

结语

第一章

『觉』处可以逢生

自性日度





以覺為師

覺

自性自覺

第一节

离开自己看自己

很多时候，你的付出已经得到了回馈，只是你视而不见，听而不闻。

人如果总觉得自己付出了很多、自己很伟大，他的“我”就会膨胀变大；他就会越来越自大，越来越不尊重别人、外物和环境。

当一个人的“我”很大时，他其实活得很小。

你一旦陷入这种局面，就应该尝试“跳出来看”，也就是离开自己看自己。

想象一下：如果你站在西藏无边无际的大草原上，仰望无量的繁星，会不会觉得当下的自己非常的渺小？

——想象也是一种智慧。