

陆天然◎主编
互联网时代方法论丛书 11

互联网时代摆脱纠结的方法 跳得出来才是高人

叶舟 胡均亮◎著



人生洒脱模式=进得去+出得来

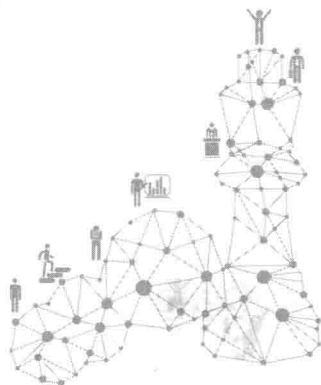
进去了，出不来，沉沦欲海
进去了，出得来，才是高人
一分钟烦恼解脱术

 中国言实出版社

陆天然◎主编
互联网时代方法论丛书 11

互联网时代摆脱纠结的方法
跳得出来才是高人

叶舟 胡均亮◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

跳得出来才是高人 / 叶舟, 胡均亮著. -- 北京 :
中国言实出版社, 2014. 9

(互联网时代方法论丛书 / 陆天然主编)

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0367 - 7

I. ①跳… II. ①叶… ②胡… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 241590 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 23 印张

字 数 300 千字

定 价 100.00 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0367 - 7



中国言实出版社是国务院研究室主管主办的国家级出版单位，主要出版党和国家重大方针政策的研究成果及相关的学习辅导读物。



陆天然

江苏省海门市人，民法硕士。曾任新华社记者，现任《中国改革报》福建记者站站长、首席记者。致力于中国改革开放宣传报道近20年，对组织改革理论探索有深入思考。



叶 舟

互联网时代新知识体系的执笔者，思维模式研究专家，作家，已出版《静生活》《让心自由》及国学大智慧系列等96部图书，累计发行超过600万册，畅销海内外。



胡均亮

高级经济师、高级咨询师。中山大学哲学系毕业，中央党校第一期经济体制改革研究班学员。先后担任经济理论教员、金融主管、政府官员、报社总编、大型企业的董事长。

本书妙语摘抄

有一种承担,叫提得起,放得下;有一种负担,叫提得起,放不下。今天再大的事,到了明天就是小事;今年再大的事,到了明年就是故事;今生再大的事,到了来世就是传说。

甘蔗没有两头甜,鱼和熊掌不可兼得。你选择了外向的女人,就得接受她的霸道;你选择了清纯的女人,就得接受她的幼稚;你选择了理性的女人,就得接受她的算计;你选择了勇敢的女人,就得接受她的固执。

人生有三种境界,一种是痛而不言,一种是笑而不语,另一种是平而不淡。

人之所以迷,就是在局内;之所以悟,就在局外。世态炎凉,无需迎合,人情冷暖,勿去在意。身在万物中,心在万物上。以平常心对待无常事。

你贿赂不了岁月。你醉了,岁月无动于衷;你醒了,岁月麻木无言;你来了,岁月简单如斯;你去了,岁月春秋依然。百金买骏马,千金买美人;万金买高爵,何处买青春?

傻瓜用嘴巴讲话,聪明人用脑袋讲话,智慧者用心讲话。讲话有五个级别:一级讲得听众烦;二级讲得听众静;三级讲得听众笑;四级讲得听众哭;五级讲得听众痴!

是纠缠过去,还是开辟未来?纠缠过去格局小,开辟未来格局大;纠缠过去是地狱,开辟未来是天堂;纠缠过去烦恼多,开辟未来快乐多;纠缠过去争是非,开辟未来争效绩;纠缠过去冲突多,开辟未来朋友多;纠缠过去百病生,开辟未来福寿增!

面对人事物,一般人两大难题:一是进不去,二是进去了又出不来。人生总是在欲海中飘荡,不容易出离苦海。入思维让你痴迷、执著、迷茫、烦恼、痛苦、感性、断见;出思维让你清醒、警觉、看开、看透、自在、快乐、智性!

无形的束缚总是如影随形,人生总是从一把枷锁逃进另一把枷锁,现实总是一步步紧逼,我们总在作茧自缚中苦苦挣扎。芸芸众生,入局往往迷离,梦里不知身是客,一晌贪欢。

三个解决所有问题的方法:接受,改变,放开。不能接受,那就改变,不能改变,那就放开。开心了就笑,不开心了就过会儿再笑嘛!

不要把烦恼带到床上,因为那是一个睡觉的地方;不要把怨恨带到明天,因为那是一个美好的日子;不要把不良的情绪挂在脸上,因为那是一种令人讨厌的表情;不要把忧郁传染给别人,因为那是一种不道德的行为。

——一个人要超越他的环境及出身,光进步是远远不够的,非要进化不可。在烈火中烧死的是麻雀,烧不死的是凤凰。努力分三种境界:尽力而为,全力以赴,不留余力。

阳光刺破乌云是解脱,人生与恶习决裂是解脱,雄鹰展翅是解脱,良驹摆脱缰绳是解脱,摆脱人生道路上的一切阻拦都是解脱。人生需要经常换空气,换血液,换心理环境。

摆脱纠结,就是走出小我。人要敢于走出小圈子,人要敢于“离家出走”,让无边的大海涤荡你的情怀,让高山的雪水冲刷你的灵魂,让温暖的春风吹开你紧闭的心扉。自我是巨大的,它所投下的阴影,有些人一辈子也走不出来。

大地冰封,唯解脱可以释冰;人心冻结,唯解脱可以互容;事业滞步,唯解脱可以振兴。解脱是拯救一切的总前提,解脱是创造价值的急先锋。

信任,就是对方用枪指着你,枪响了,你都会认为是走火了;信任,就是你把小孩抛向天空,他还在笑,因为他知道你会接住他;信任,就是你不小心掉进了茫茫大海,你还能坚持浮存海面上看蓝天,因为你知道船长知道后会回来救你的。

价值就是被利用。你的人和产品有没有市场,主要看能否广泛被他人利用。一个优秀的作家,真正的奖赏不一定要奖赏,在市场不规范时期,而是看能否被大批量的盗版。

鱼儿冲破了渔网就是解脱,小鸟冲破了囚笼就是解脱,蓓蕾推开外衣就是解脱,河水冲出了阀门就是解脱。

解脱,就是解决束缚。生命总是被一系列看得见和看不见的枷锁捆绑着,一如囚徒戴上了脚镣手铐,没有丝毫自由可言,一旦解开枷锁,便得自由。人生也莫不如此。

解脱,就是即时超越。就是每天对生活的超越,就是无时无刻的超越,它是每天对一切事务的超越,是对一切旧形式、旧规则的超越。

解脱,就是决裂。它是对一切束缚的决裂。阳光刺破乌云是解脱,人生与恶习决裂是解脱,雄鹰展翅是解脱,良驹摆脱缰绳是解脱,摆脱人生道路上的一切阻拦都是解脱。

解脱,就是放下。放下一切追不到的物质,放下一切过度贪婪的想法。成熟的人,就是能学会选择,懂得放弃的人。明智的取舍胜过盲目的追求,我们要时时记住:放下就是快乐!

解脱,就是给心灵洗个澡。现实充满了灰尘,我们的心灵在红尘中打滚,自然粘上了无数的心灵垃圾,负累前行,必让人喘不过气来,因此,要想迈步前行,就得时常给心灵冲个凉。

解脱,就是活在当下。生命总被外景干扰,我们在向目标进发的征途,总是一次一次陷入岔路之中,陷入荆棘之中,陷入外景的迁移之中,我们从来没有自主过,从来没有自由过,从来就没有真真切切地为自己活过一回!

解脱,就是摆脱一切痛苦。人生最大的痛苦莫过于用自己有限的生命去追求无限的未来。人生不过百年,常怀千年之忧,这就是不知足的人生观。

解脱就是换空气,换血液,换心理环境。我们要学会走出小圈子,人要时常外出旅游,让大海涤荡你的情怀,让喜马拉雅山的雪水冲刷你的污浊,让春风吹开你紧闭的心扉。

没有什么再能打扰你

命运的无情，使少数人拥有了独特的痛。吵杂的闹市和肤浅的亲朋，都无法将其伤痛抚平，于是只能在夜深人静的时候，黯然憔悴，独自伤心。

他悟不出，上帝只用广种薄收的概率，才会对他关顾的孩子以重创，但被重创者并不知道。因为不知道，所以从重创中出不来，于是便沉浸在重创的伤痛中，耗尽了皮下的脂肪和忽略了天空那闪闪的星光。当然，也无视自己的责任和义务，心理完全处于一种消极状态。他悟不出，只有走窄门，才能进天堂；只有受打击，才能更积极。他悟不到，打击其实是上帝安排的另一种拯救。

屈原因为那点痛，跳了；李白因为那点痛，跳了；王国维因为那点痛，跳了。许多人都死在一件事上，就那么一次打击，就那么一次侮辱，就那么一次被人算计，于是，或者耿耿于怀多年，或者选择了结生命，值吗？太不值了！

跨不过那个坎，其实生命就已死亡；跨不过那个坎，其实生命就不再有意义。活着，也只是行尸走肉，体会不到快乐。看滚滚红尘，多少人死在了坎上，他们因为沉醉，所以糊涂；因为偏执，所以凄苦。

其实，只要将人生旅途中的死扣解开，人生就会峰回路转，柳暗花明，充满活力。

人生旅途的陷阱，很可怕，但比这更可怕的是心理的陷阱。人一旦陷入心理的陷阱，就会持续地通过自动自发地折磨自己，哀叹命运的不公，更深层的原因和潜台词是：不是我不行，是命运对我不公。最终的目的都是想博得人们，尤其是他心中比较的对象的廉价的承认和尊敬，是为了死要面子。这才是所有悲剧的

根本原因。

进得去，出不来，就叫“成瘾”。成瘾是所有失败者的深层原因，成瘾只是一种发泄人生失败的错误的替代的途径之一，这是一种人生无奈的没有办法的选择，是智力不足的无奈之举。因此，要想彻底改变各种各样的成瘾问题，根本之道是提升成瘾者的智力问题。

任何成瘾一定是可以找到那个最初的人生问题，一定是遇到了爱情或事业或生活或健康等其中出现的某个问题，遇到问题而又找不到出路，才会不自觉地转移注意力而爱上转移替代品而成瘾的。要想改变成瘾问题，最彻底地办法就是首先提升智慧。

佛陀说：“一切众生皆有如来智慧德相，皆因妄想和执着而不能证得。”个人的思维皆因众生执着一个“我”而产生的种种贪嗔痴等诸多妄想，妄想蒙蔽了本性中的慈悲与智慧。我们的智慧，只是被红尘中的各种灰尘所遮蔽，有如宋朝茶陵地方的郁禅师摔跤悟道所作的诗说：

我有明珠一颗，
久被尘劳关锁。
今朝尘尽光生，
照破山河万朵。

换一个方式说：众生皆有趋乐避苦的本能，这就预示了解脱烦恼缠缚、追求永恒快乐的可能性，只不过，众生往往是以错误方式来获取快乐，未能洞悉世间苦乐的无常性，以致更加贪执、放不下。其实，真实的安乐永远来自解脱贪嗔痴后的内心寂静，清净光明的佛性，则是我们解脱自在的源头活水。虽然这颗明珠暂时被各式烦恼尘劳所遮掩，却丝毫不减它圆润无瑕的本质，只待“尘尽光生”，照破山河万朵！

执着导致狭隘，习惯产生心瘾。由于我们被“心坎”锁定，才导致我们看不到真相、本质和局限，才看不到大海的宽广和别处的风景。发怒和一切负情绪，都是聚焦于狭隘的结果，一个随时能看到对方的人，一个随时能胸怀天下的人，是绝对不会发出无名火的，是能洞察问题的真相的。

那么，如何提升智慧？到底有没有具体办法把这种沉睡的人喊醒呢？

我为此思考了整整三年。下面内容就是我对这类问题开出的心理处方。

生命由许多偶然组成，此时此刻，你随手翻开的这本书，必定与你以往读的心理类书迥然不同。为什么这么说呢？

因为你以前所读的书，都是叫你不断增加知识、技能的书，叫你不断变得强

大的书，都是叫你集中精力“进入”的书，而这本书却恰恰相反，它是教你减少知识，教你“出来”的书，教你从一切执著痴迷、知识情感中穿透撤离出来的书。

面对世间的人和事物，一般人有两大难题：一是进不去，二是进去了又出不来。人生总是在欲海中飘荡，不容易脱离苦海。

“入思维”让你痴迷、执著、迷茫、烦恼、痛苦、感性、断见；“出思维”让你清醒、警觉、看开、看透、自在、快乐、智性！

芸芸众生，入局往往迷离，梦里不知身是客，一晌贪欢。不知老之将至，死亡逼近。只有少数人，入而不迷，沉而不醉。

本书主要提出了“出思维”的系统修炼方法，它是现实生活中万千烦恼的解决之道，是目前世界上最快速摆脱恶业造成痛苦的心灵自由之术。

“出思维”就是修炼出离心。既使我们的灵魂、意识随时保持自由、独立，而不是被外景迁移、左右和打断，而不是被假象、时空、情感所左右。

学好了本书的“出思维”，你就能做到：心神不执于任何一物，凡心有所动，必遇魔头。心中无物，湛然清静。无佛无魔，才是真佛！《心经》说：心无挂碍。无挂碍，故无有恐怖。远离颠倒梦想，究竟涅槃。

六祖说：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。神照本如禅师也说：处处逢归路，头头达故乡。本来成现事，何必待思量。孔子也说过：君子坦荡荡，小人长戚戚。

总之，凡是修炼过本书内容的人，他们的人生境界必将与以往不同，他们的生活、工作质量都将大大提高。其中最大的优点就是——从此你不再被任何困境打扰、侵蚀和伤害，你将完全进入人生的自由王国！

我为什么要单独倡导“出思维”的重要呢？按理说，“出思维”应与“入思维”并重，才能实现人生的动态平衡。

问题正出在这里，一个真正的人，在对待宇宙人生时，须入乎其内，又须出乎其外。入乎其内，故能深入，出乎其外，故能审视。入乎其内，故有生气，出乎其外，故有高致。

然而，我在本书中独重“出思维”，是因为平常我们每个人的“入思维”教育修炼得太多太多，以至于我们成了偏执的“入思维”扭曲者，而忽视了“出思维”的教育和修炼，正因为我们早已失去了人生的平衡，所以，在纠正这个不平衡时，我们应用平衡极端的方法，从另一个方面来中和并抚平“入思维”留下的思维痕迹。这样才能迅速扭转“入思维”对你的完全掌控。

我这么做的最终目的自然还是要达到，一个人在“入思维”和“出思维”上基本维持动态平衡，到那时，我们才能真正成为一个和谐的人，一个解脱的人，一个自由的创造者，一个有利于他人的人。

要知道：入而不出，则惘则迷；出而不入，则冷则醒！所谓入就是：“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”所谓出就是：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处。”

若没有“入思维”的殚精竭虑，孜孜苦求，又哪有“出思维”的顿悟发现，独创新奇！

既然，你的“入思维”已出神入化，那么，现在你最需要的就是一堂人生的高端课程——“出思维”，你若掌握，你就能解决许多长期困扰着你的众多低端问题。

在人生的道路上，每个人都期望自己拥有超人的智慧，于是便走上了求智之路，有人开始在学校学习深造，有人开始在市场上探索，有的开始在全球信息中搜寻，求来求去，总算有许多人都聪明了，有智慧了。

只可惜，许多人已求得的智慧却是人人共知的，你知道的别人也知道，两相比较，你那点“花招”并不比别人强多少。说白了你并没有真正求到超出常人的智慧，你还依然只是一个普通人而已。

今天，我要开始引导你做一个超常的人，做一个出类拔萃的人。当然，要做与众不同的人，自然要接受与众不同的智慧，否则，你是成不了与众不同的人的。

你只想得到一般的成功，而不想追求卓越，那么，你就完全没有必要读这本小册子，因为这本书上不讲有关小成功的方法。这是一本写给那些追求大境界的人的修炼之书，尤其是专为那些期望做精神贵族的人写的小书。

序 言 没有什么再能打扰你/1

上 篇 “出思维”的基本原理/1

- 一、问题，你的现状很糟糕/3
- 二、原因，痛苦都是自找的/6
- 三、出路，人人都需解脱/10
- 五、工具，一种全新的解脱技术/18
- 六、好处，修炼“出思维”的回报/34
- 七、方法，“出思维”修炼的根本/42
- 八、内容一，“出思维”修炼的重点/46
- 九、内容二，“出思维”修炼的重点/57
- 十、内容三，“出思维”修炼的重点/71
- 十一、目的，“出思维”修炼的结果/88
- 十二、速度，“出思维”修炼的级别/92

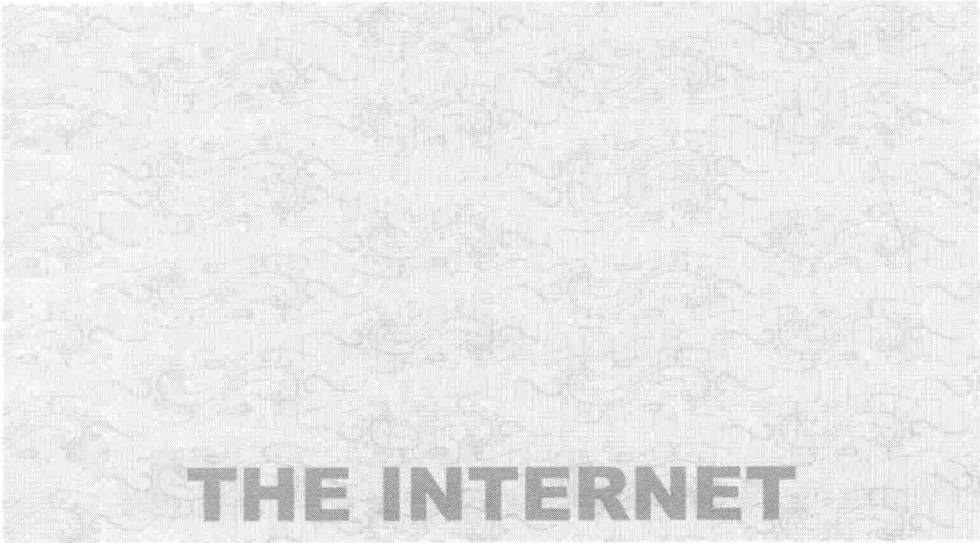
中 篇 “出思维”的日常修炼/97

- 一、从追求的枷锁中出来/99
- 二、从高速的枷锁中出来/107
- 三、从摇摆的枷锁中出来/112
- 四、从狭窄的枷锁中出来/120
- 五、从自以为是的枷锁中出来/129
- 六、从急功近利的枷锁中出来/134
- 七、从假相的枷锁中出来/138
- 八、从准备的枷锁中出来 /145
- 九、从复杂的枷锁中出来/149
- 十、从压抑的枷锁中出来/156
- 十一、从负向眼光的枷锁中出来 /161
- 十二、从严肃的枷锁中出来 /168

- 十三、从仆人的枷锁中出来 /173
- 十四、从痴迷的枷锁中出来 /183
- 十五、从浅层的枷锁中出来 /192
- 十六、从狂学的枷锁中出来/199
- 十七、从他主的枷锁中出来/203
- 十八、从模仿的枷锁中出来/211

下 篇 “出思维”的高级修炼/219

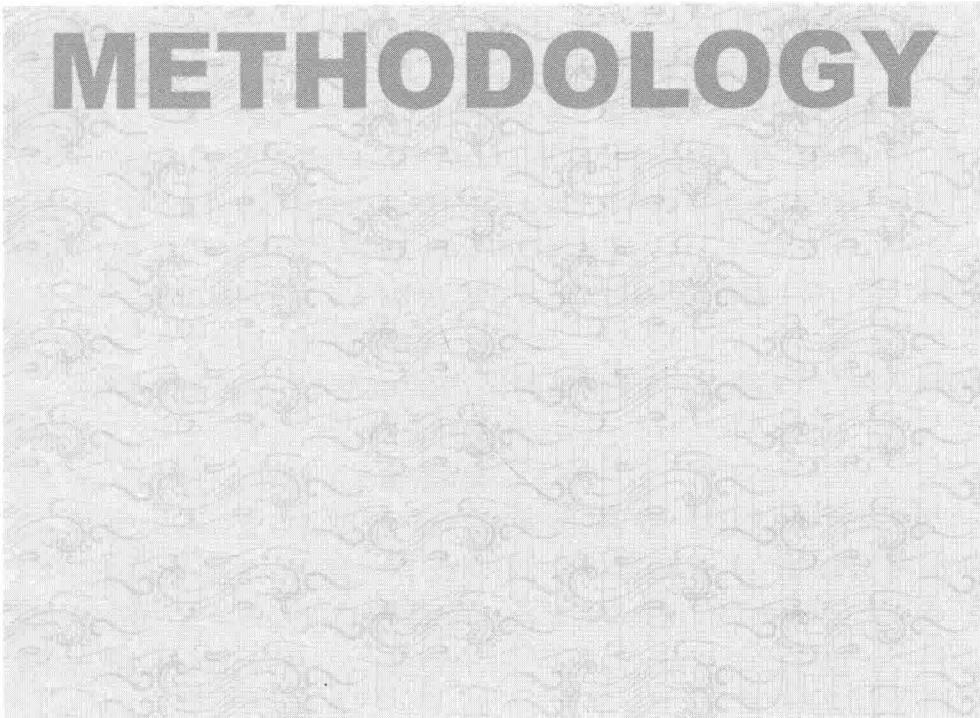
- 一、从利用到欣赏/221
- 二、从肉体到灵魂/231
- 三、从贪生到赴死/240
- 四、从降欲到升德/249
- 五、从假相到真如/253
- 六、从肤浅到深入/259
- 七、从执迷到开悟/265
- 八、从悲剧到喜剧/272
- 九、从拒绝到接受/278
- 十、从物质到精神/282
- 十一、从群体到独立/286
- 十二、从昏睡到觉醒/290
- 十三、从占有到分享/294
- 十四、从此岸到彼岸/304
- 十五、从承认到自足 /309
- 十六、从复杂到简单/316
- 十七、从讲究到随便/322
- 十八、从口恶到口德/324
- 十九、从喧闹到静心/329
- 二十、从紧张到放松/335
- 二十一、从收集到丢弃/347



THE INTERNET

上 篇

“出思维”的基本原理



METHODOLOGY

只有解脱，才能甩开沉重的包袱，才能走出沼泽和孤独，才能走出懊悔和自私，才能走出痛苦和眼泪，才能走出窒息的小屋，才能走出浅薄，才能走出死胡同，才能来到璀璨的阳光下，来到大海边，让阳光镀亮你的心境，让生命像海燕一样腾飞。只有解脱，你才会发现世界原来这么宽广，人生原来如此美好。