

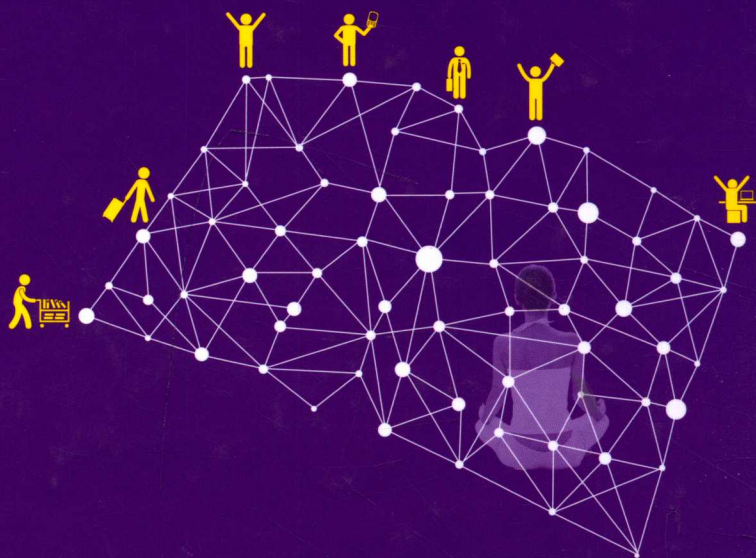
陆天然◎主编

互联网时代方法论丛书 12

互联网时代的精神成长学

安顿生命的艺术

叶舟 胡均亮◎著



三条回家之路=儒家承担+道家超脱+佛家放下

灵魂渴望“回家”
就像游子渴望回到故乡一样

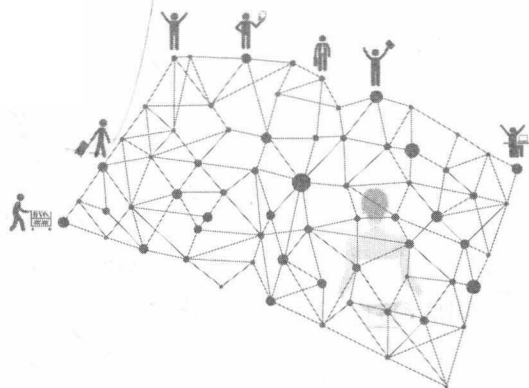


中国言实出版社

陆天然◎主编
互联网时代方法论丛书 12

互联网时代的精神成长学
安顿生命的艺术

叶舟 胡均亮◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

安顿生命的艺术 / 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 - 0807 - 8

I. ①安… II. ①叶… ②胡… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 209935 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 21 印张

字 数 300 千字

定 价 100.00 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0807 - 8

本书妙语摘抄

中国一些人活得太累的10个原因：一是太看重位子；二是总想着票子；三是倒腾着房子；四是假充着君子；五是思谋着裙子；六是总划着圈子；七是放不下架子；八是撕不开面子；九是眷顾着孩子；十是常装着孙子。

所有的房子都会成为故居；所有的容颜都会成为故人；所有的情节都会成为故事，人最要学的是活在当下。再过几十年，我们来相会，都到火葬场，全部烧成灰。你一堆，我一堆，谁也不认识谁，全部送到农村，做化肥！

人生最大的痛苦，是“想得到”和“怕失去”；人生最大的践行，是“管住嘴”和“迈开腿”；人生最大的见地，是“没什么”和“算了吧”；人生最大的彻悟，是“怎么来”和“怎么去”；人生最大的幸福，是“身已安”和“心亦宽”。

我们都流浪得太久，太久。流浪有三种类型：

肉体的流浪——找到了房子就找到了家；

情感的流浪——找到了妻子就找到了家；

灵魂的流浪——找到了位子就找到了家。

人，初级的快乐是肉体的快乐，即饱暖物欲；中级的快乐是精神的快乐，诗词歌赋、琴棋书画、游走天下；高级的快乐是灵魂照顾灵魂的快乐，付出、奉献，使他人因你的存在而快乐！

人家愿意跟你相处的原因：一是你能带给人家实用价值；二是跟你相处能打开眼界；三是你能倾听别人的想法并发表有价值的见解；四是你能充分认可别人的价值；五是你能带给人家愉快的心情。

安顿生命的七大错误嗜好：一好嫖，省去恋爱曲折，直接享受性福；二好赌，省去辛苦打拼，寄望当下发财；三好骂，省去论证艰难，立刻搞倒对手；四好补，省去锻炼汗水，永葆身体健康；五好吹，省去修行立德，巧妙自抬身价；六好饮，省去心灵交流，快速拉近关系；七好贪，省去创业艰辛，权力四处寻租！

眼中没有希望之光，到哪里都是黑暗；心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。困难，就是困在家里万事难；出路，就是出去走走就有路。

简单与复杂：人，小时候简单，长大了复杂；穷时简单，变阔了复杂；落魄时简单，得势了复杂；看自己简单，看别人复杂。这个世界其实很简单，只是人心很复杂。

有爱，才算得上有家；爱在，才算得上回家。心不静，你就是在流浪。把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满！

请再读读：天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落。恩恩怨怨，生死白头，几人能看透。红尘呀滚滚，痴痴呀情深，聚散终有时。留一半清醒，留一半醉，至少梦里有你追随。我拿青春赌明天，你用真情换此生。岁月不知人间多少的忧

伤，何不潇洒走一回！

你可以斗败一切有情，唯有斗不过时间的无情。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。表面上人生由鲜花和掌声组成，实质上人生是由无奈和遗憾编织。

一切存在都有他的使命，狗的使命是看家，猫的使命是捕鼠，鸡的使命是打鸣，蜂的使命是酿蜜，牛的使命是负重，马的使命是代步。那么，人的使命是什么？

幸福只有两个要素，一是分子“降欲”，二是分母“升智”。因此，要想幸福，就只有两条途径：要么降降欲，要么升升智。人生却有三种可能：痛苦 = 欲 > 智；幸福 = 智 > 欲；平淡 = 欲 = 智。

当你笑的时候，大家和你一起笑；当你哭的时候，你一个人哭。欢乐属于大众，痛苦属于个人。

不同的角度，不同的追求：

宗教的追求——亲感亲证现象和本质；

哲学的追求——宏观解说现象和本质；

科学的追求——逻辑证明现象和本质。

人，只能在赏识中成长，在谴责中成熟，在委屈中平衡，在妥协中前行，在虚怀中充实，在放弃中收获，在谦卑中完善。

我们出发时，都想追求幸福，但得到的却是孤独；我们出发时都想追求快乐，但得到的却是痛苦。

对于安顿人生的认识，佛陀总结了三个层次的表达：

大众层次——安顿在感官体验的陷阱里出不来——烦恼；

精英层次——安顿在思维相对的陷阱里出不来——痛苦；

大师层次——安顿在心灵绝对的实相里出得来——幸福。

如果你想快乐，你就面对阳光；如果你想勇敢，你就把脚步踏响；如果你想高飞，你就得张开翅膀；如果你想创新，你就得立即改变现在的模样。人生没有倒车，唯有勇往直前！

我们看到的，千分之一我们能抓住；我们能抓住的，万分之一我们能留住。过客匆匆，抓住能抓住的，放弃该放弃的。任何人，任何事都会成为过去，千万不要跟他过不去。

都在路上走，“回家”有几人？

问题就是人生，问题就是价值，你在关注什么级别的问题，你的人生就进入了那个层次，你就能获得那个层面的能量回馈。

宗教的追求——亲感亲证现象和本质；

哲学的追求——宏观解说现象和本质；

科学的追求——逻辑证明现象和本质。

这三者的不同展现，其实都在论证同一个主题——生命的现象和本质究竟是什么。现在看来，质子、分子、细胞、植物、动物、人类等，都是有生命周期的，但他们的生命是一回事吗？不同层次的存在，意义究竟有何不同？

人不是机器，人是宇宙演化中最高的结晶，人有意识和思想，能意识到宇宙精神，能知道宇宙赋予人的本质是超越，即超越小我，实现大我。

谈得越多的事，都是没有透彻解决的事。所有的学科，所有的智慧都在从不同角度谈论超越，打的旗号都是为超越服务的，其实多数都是胡扯。

显然，超越并不是一件容易的事，人有许多天生的局限，篮球投手苦恼的不是投不进球，而是如何摆脱对手那如影随形的阻拦。真是内有千千结，外有万重山。因此，要想超越，就得首先战胜横在面前的重重局限。

所有的宗教、哲学、科学等，都是为了迫使大众超越小我、实现大我，超越有限、实现无限，为大众设置的一套约束性进步模式。因此，有神无神都没有争论的必要，都是手段，关键看模式导致的结果是什么。

有超越，就有终点，因为旅途，总是令人不安；因为旅途，总是充满风险。

佛家把人生的终极追问提到了首要位置，认为人的灵魂需要终极安顿，需要找到最终的归属。所以死亡是佛陀必须首先要解决的问题。不回答死，就不懂生。

这个问题换一个说法就是——人到底能不能不朽？人活着到底有没有价值意义？人是否能真正进入极乐世界？这几个问题不彻底弄清楚，就不可能活得安然自在、心无牵挂，尤其是对老之将至的生命敏感的人。

问题既然如此重要，那我们不妨首先看看古往今来的智者是如何解读这三个问题的。人生是否有意义，一般有三种最常见的说法：

第一种——人生毫无价值和意义——一切皆空；

第二种——人生有相对价值和意义——局部依存；

第三种——人生有绝对价值和意义——整体关联。

首先，让我们来解读一下第一种毫无价值和意义的人生。

这种人生认为：春天纵然无限美好，很快就被肃杀的严冬替代；娇艳的女人纵然迷人，很快就被可恶的皱纹替代；力大无穷的勇士纵然可敬，很快就会被可畏的后生一招击败。无论你有怎样曾经的辉煌，都很快会被时间击败。大江东去，浪淘尽，千古风流人物。风流总被雨打风吹去，风流总会消失在历史的荒草之中。

芸芸众生，过客匆匆，悄悄地我们来，正如我们悄悄地走。在笑声中诞生，在哭泣中送别。赤条条地来，又赤条条地走，作别西天的云彩，不带走半个铜板。就算有钱人能厚葬，死后也会被盗墓者挖空。空的不仅是肉体，还有我们为之奋斗了一辈子的名声。身与名，一起消失在苍凉的虚空之中。

看芸芸众生，贪着、嗔着、痴着，很快就折腾完了短暂的一生。人生短短几个秋，折腾几下便已休。少年不识愁滋味，为赋新词强说愁，青春勃发期，怎一个情字了得；中年听雨客舟中，无奈朝来寒雨晚来风；执手相看泪眼，竟无语凝噎；今宵酒醒何处，断肠人在天涯。

人生短短几十秋，弹指一挥间，便已物是人非，阴阳两隔。人生中许多人、许多事都不能去回忆去细想，因为一想起来就会令人扼腕叹息伤感伤心。浮生若梦，许多人醉生梦死，只愿长醉不愿醒。

活着你纵然十分了得；死后你依然不值一提。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。表面上人生由鲜花和掌声组成，实质上人生是由无奈和遗憾编织。此生谁料，心在天山，身老沧洲。十年生死两茫茫，千里孤坟，无处话凄凉！你可以斗败一切有情，唯有斗不过时间的无情。就连孔子都曾站在川上感慨万千：“逝者如斯夫！”人生太匆匆。问君能有几多愁，恰似一江春水向东流！

林花谢了春红，太匆匆，自是人生长恨水长东。心情犹如过山车，跌宕起伏，岁月无情，给人生留下了许多遗憾。蓦然回首，曾经为之辗转反侧的大悲大喜在哪里？曾经为之彻夜难眠的爱恨情仇又在哪里？

岁月真的像是一条无情的河，在不动声色中带走了我们的宝贵光阴，席卷走了我们有过的悲欢，一切都犹如白驹过隙快速飞逝，再想俯身捡拾过去，曾有过的心情竟然已是秋风落叶飞满地。真个是多情自古伤离别，独自莫凭栏，无限江山。落花流水春去也，天上人间。这次第，怎一个愁字了得！

岁月难留，难留的又岂止是岁月？活在这个世上，人们总是情不自禁地想抓住些什么，可到头来才发现其实什么也抓不住，什么也留不下。你唯一能抓住的却是空！佛说世间的一切不过是因缘的显现，缘来即聚，缘尽即散，谁能说不是如此呢？

总之，持第一种观念者认为，人生毫无意义可言。为此，还有人写了一首《醒世歌》：

天也空，地也空，人生渺渺在其中。

夫也空，妻也空，大限来时各西东。

母也空，子也空，黄泉路上不相逢。

人生好比采花蜂，飞来飞去忙不停。

采得百花成蜜后，到老辛苦一场空！

悲观主义者高喊世界末日即将来临，还有人认为人类的品质堕落，环境污染严重，天灾人祸不断；而且天空的臭氧层有了一个大洞，且在不断地扩大，各种机器排出的废气越来越多，地球的气温持续升高，许多地方的冰河溶化变成了水，于是海洋水位升高，陆地面积减少，河流以及地下水日渐干枯，大面积的农田减少，沙漠面积越来越大，人类的生存环境越来越恶化，人类正在走向毁灭。也有人说，第三次世界大战将会爆发，人们互相采用核武器及生化武器，这将毁灭人类所有的文明与文化，人类将回到蒙昧的洪荒的上古时代。

这是多么的空虚、落寞，毫无价值意义可言。造成这种毫无意义的人生的原因会是什么呢？是只见个体，只有自己，只看到孤立的存在，只看到生命的弱小无能。

浪子三唱，不唱悲歌！我们要用有限的生命去应对无限，用有情的生命应对无情，我们要珍惜这短短的生命，我们要把短暂的人生活得精彩，活得闪光，活得有声有色。

首先，人是关系动物，是社会性动物。每个人身上都播下了寻找连接的基

因，连接是宇宙进化的方法和手段，每个人身上都有这种基因，都有这种本能。人来到世间走一轮，都是带着使命的，都是要充分展示其连接进化的意义的。因为没有个体灵魂的进化，没有个体连接的进化，就不会有整体的进化，就不会有我们子孙后代的优化。这就是人对于宇宙的意义和价值。

也就是说，生命的意义在于连接，我们如果失去连接，如果被动连接，我们就会感到孤单、无助、烦恼、痛苦，这是宇宙在每个人身上播下的自我调节、自我监督、自我督促基因所致。一个人有了自我督促机制，才会自动自发地厌恶小我，厌恶平庸，追求连接，实现大我！生命，生的命令是什么？就是连接，就是大爱！小爱小连接，大爱大连接！

一个人，如果没有亲朋好友，没有左邻右居，没有上下级关系，没有工作事业，没有兴趣爱好，自然活着一意义也没有。正如一个亿万富翁，你将他放到月球上去，让他单独存在，他会认为自己活着没有任何意义。

凡是认为自己活不下去，或者活得犹如行尸走肉的人，其实在客观上都是因为太在乎“小我”，从而导致自己孤立了自己。封闭小我是一切烦恼痛苦的根本原因。“有的人活着，他已经死了。”为什么会这样？是因为他已把自己孤立了，他的德行太差，已失去了所有的人。相反，“有的人死了，他还活着。”为什么会这样？显然是因为他生前的言行举止对他人有利，他的德行便被他人记在了心中。

乐观主义者则认为，人类可以凭借高科技创造无穷无尽的物质财富，人人都能过上衣食不愁的日子，而且人类将实现星际旅行，可以移民月球、火星等；人类也可以实现道德上的大进步，普遍废止监狱刑罚，人们不再犯罪。人类还可以通过克隆、基因改良等科学技术，实现寿命达150岁以上。全世界都能够政治清明，各民族平等，不再有国界，也不需要军备、军队，等等。无论人类的前景如何，更重要的是，我们在现实生活中的人都应该想一想，如何积极渡过自己不算长的一生。

其次，让我们来解读一下人生相对价值和意义的不足。

人生除了宇宙绝对意义之外，还是有相对意义的。对于一个平凡的人来说，相对意义也是十分重要的。但正是因为只重视相对意义，才给大众导致了无穷的悲剧和痛苦。如爱我的那个人离开了、去世了、背叛了，等等，都会使我们从曾经的美好幸福中迅速跌入无情的万丈深渊之中，措手不及，痛苦万分。这就是相对意义的漏洞和不足。

相对论的人文影响有许多负面的东西，人的一切相对存在，都是短暂的，暂

时的，都是会随着缘起缘灭的。

人生要想极乐要想不朽要想永恒，都是只有一把钥匙——从相对走向绝对！只有完成了这一步，人生才会脱胎换骨，才会逍遥自在，才会随处开怀！以这种心境干事业，就能充分展示自己的潜能，就能化腐朽为神奇，化不可能为可能，就能高高山头立，深深海底行。以这种心境做人，就能呼风唤雨应者云集，就能四海一家朋友遍天下。

父母对于未成年的子女，显然是有价值 and 意义的。有妈的孩子像块宝，没妈的孩子像根草。动物界的“父母”更是重要，母狼死了，刚下的崽崽自然会饿死。老师对于学生自然也有相对意义和价值，只要有学生存在，那么就有老师存在的必要。夫对于妻当然也有相对存在的价值和意义。

这种相对依靠依存关系的矛盾需求体，到处都能发现。如大小、高低、上下、好坏、正反，等等，都是相对依存的关系。

正因为只有相对意义，所以一旦一方存在的前提丧失，那么依靠者也难独立生存。于是就有了妻子死了丈夫，而仿佛天塌下来了一样；夫妻一方出了车祸，另一方立即陷入生活绝望一样。

我们烦恼中更多部分，不是因为活得完全没有任何意义，而是因为活得只有相对价值和意义。一旦那个相对的双方或几方中的一方丧失，那么，另外依存的一方或几方就会立即失去依靠，变得烦恼痛苦起来。

为什么会这样？主要是因为他们的心灵依附的主体坍塌，甚至没有了，于是自认为存在的价值和意义就没有了。这就是人生的苦根——寄希望于相对存在的因。因变则果变，因失则果失！希望越大，失落越大，痛苦越多！

寄托的对象存在——我幸福；

寄托的对象失去——我痛苦。

同理可证，如果我们将自己的快乐、幸福、自由、事业、价值、意义、成功、卓越、个人、家庭、单位、国家、民族、人类等，只寄托在某一个具体的易变的对象上，一旦那个对象坍塌，那个对象出了问题，那么，这个依靠者就会立即陷入万劫不复的深渊，就会跌入人生的低谷，进入新的迷茫期和痛苦期。

现在我们已知道，造成人生烦恼、痛苦的真正原因是相对性，是我们自己把希望和不变寄托在一个随时可变的相对前因上。错的是谁呢？当然是我们自己啦！我们在一切流变的绝对世界，却寄希望于一个相对随时可变的的东西上，这显然是我们自己的错嘛！怎能埋怨别人呢？正如你看到山上的老虎在睡觉，就得出老虎不吃人的结论，这显然是错误的，因为你不能看到万物存在和运行的本质。

造成这种相对意义、价值的原因是什么？

是狭窄思维、狭窄视野造成的。一句话，是局限思维造成。如果说，人生毫无意义是孤立思维、自私思维、定点思维造成，那么，人生的相对价值和意义，则是因为每个人都相对于小范围的直接依存和被依存关系的圈子思维造成。

定点思维——孤立人生——人生太苦——没有意义；

圈子思维——圈子人生——有苦有乐——相对意义；

整体思维——开放人生——永远快乐——绝对意义。

从相对走向绝对，并不是一件容易的事。人人都有视野病，只要是平凡平庸的人。我们从小到大都是在局限之中长大的，吃、穿、住、行、学等，都无不在局限之中，因此，形成了相对视野，形成了小圈子视野。我们不是只见树木不见森林，但也是只见身边近处的几棵大树，而见不到无形的树，更见不到树外的存在关系。

最后讲第三个观点，人生具有绝对价值和意义。

前面讲的没有意义的人生，自然是最痛苦最令人揪心的，讲相对价值和意义的人生，也是苦乐参半。许多人都是去日苦多，何以解忧，唯有杜康。相对价值和意义，只能产生相对的快乐、幸福和自由，一旦前提失去，那么，依靠都必然会痛苦。更聪明的智者，自然会谋求更好的人生，谋求更幸福更自由的极乐人生。

这世上到底存不存在极乐人生？肯定存在。历代许多大师亲证了这种人生至高境界。

一切快乐、幸福、自由、健康、长寿、不朽、成功、卓越、成熟，等等，都只能建立在走出相对，找到绝对之上。否则，一切相对都只能带给我们虚无、失望和幻灭、烦恼和痛苦。

相对价值和意义，虽然能创造短暂的快乐，但转瞬间就会变化或瓦解或失去，我们会陷入困境，不能自拔。因此，相对意义和没有意义在本质上是相同的，类似于五十步笑百步，自欺欺人。

如有女人将人生意义寄托于家庭的传宗接代，而其中有些女人不能孕育孩子，那么，她的人生岂不就没有意义；有人寄托在酒色财气上，一旦这四大寄托的前提消失，人生也就立马崩溃；有人将人生的意义寄希望于事业，而其中必然有许多人终其忙碌一生，也不会奋斗出任何惊天动地的事业；有的人将人生意义寄托于国家民族之上，而古往今来，多少国家民族已在地球上消失无踪；有人将人生寄托于全人类，假如某一天人类大多数毁灭了，那寄托者又有何意义？

也就是说，生命需要安顿，但首先应明确何处可以安顿？何处才是归程？有人安顿在男女肉欲之上，有人安顿在物质财富的积累上，眼看他起高楼，眼看他高楼塌，随着自己肉体生命的消失，活着时聚集的巨大财富只不过是为他人作嫁衣而已。一切皆流，别墅、朋友、家人和社会，都只是你暂时的家，谁又能抓住永恒呢？人能真的不朽吗？

总而言之，一切相对依存的人生，都是空虚落寞的，都是逃不掉《醒世歌》所代表的看法和观点。下面我们来归纳一下相对意义的几种表现形态：

- 一是安顿在爱情、婚姻、家庭之上；
- 二是安顿在学习、工作、事业之上；
- 三是安顿在神、佛、鬼、迷信、物、人之上；
- 四是安顿在吃、喝、玩、乐、嫖、赌、抽之上；
- 五是安顿在单位、国家、民族、人类之上。

以上这些表现形式，都可以给人生带来快乐幸福，但总有缺陷，因为只会带来快乐的碎片。因此，这一系列的安顿都不彻底，不是最佳理想状态。说白了，都不是我们真正所需要的，都不能彻底一劳永逸地安顿好我们的灵魂。

那么，究竟要把灵魂安顿在何处，才不会白忙乎一场？安顿在大我之上，安顿在永恒之中，安顿在绝对之上。那样，个体的生命才会真正活得有价值、有意义，我们来世间一遭，才不会白忙乎一场，日子才会过得有滋有味。

唯有如此，我们才能在纷繁复杂的社会百态里，拥有清静自在的心地，不被迷惑不被左右，无论是顺境还是逆境，都能安然不动地活在当下，活在绝对之中。也唯有如此，方是我们在流转的岁月中，能够安顿好生命的可靠方舟。才能像庄子一样对待生命——不伤生，乐然生，不贪生，安然死。这才会表现出生命的从容、淡定和自在。

庄子要求人们在日常生活中要努力实现“不以物累形，不以事拘心”，不去孜孜于外物的追逐，也不受到外事的拘累；再进而实现“生无所喜，死无所悲”之“生死一齐”之境界，即从身、心、灵的百般拘累中超拔出来，如此便能够直接把个体人的生活提升为生命存在的普遍性，从而达至永恒性和超越性。此即所谓真人、至人、神人。

失败一定有原因，成功一定有方法，已为许多人所接受。一个人的命运好坏，在本质上不取决于神、鬼、风水、算命师，而取决于他的业，取决于以前、现在种的因。

如果要说得更明朗一点，一个人的命运是由整体因果共同塑造而成，即马克

思讲的内因和外因共同作用而成。

迄今为止，我们已知道时间是有箭头的，宇宙是在进化的，万物彼此都是相互关联的，都是互为因果的。佛陀还明确指出，一个人身口意的任何行动，都会影响到整体的进化。积极的身口意有利于宇宙进化，消极的身口意会阻碍宇宙的进化。

总之，人生的快乐与痛苦，都是相对的。因此，我们只有超越相对，超越孤立，才能进入绝对的境地，才具有永恒的价值与意义。

形成绝对意义的原因又是什么？

是因为“关系宇宙”这个实相。

毫无意义人生——孤立小我——自私自利；

相对意义人生——圈子中我——局部共生；

绝对意义人生——整体大我——自利利他。

人生的成长是一连串突破局限的过程，一般来讲，从小到大是一个不断发现小我、中我和大我的过程，是每天不断突破边界、疆界、枷锁、囚笼、局限的过程，只是有的人解放自我的能力强些，而有些人解放自我的能力弱一些罢了。最弱的就成了孤立小我的痛苦者，较弱的就成为了有苦有乐者，最强的自然成了绝对快乐、幸福、自由者。宇宙实相是“关系宇宙”，具体来说，有如下三种关系：

第一种——因果关系；

第二种——辩证关系；

第三种——层次关系。

在这三种关系之中，显然最基础的是因果关系。因此，可以说，我们只要吃透了因果关系，就能基本上把握我们的命运，安顿好我们的身心灵。

对于安顿人生的认识，有三个层次的表达：

大众层次——安顿在感官体验的陷阱里出不来——烦恼；

精英层次——安顿在思维相对的陷阱里出不来——痛苦；

圣人层次——安顿在心灵绝对的实相里出得来——幸福。

先说感官的刺激，眼耳鼻舌身对色声香味触法的体验，在体验过程中我们获得快感，产生记忆。每当外景再现时，我们便产生记忆，产生条件反射，我们于是就迷恋起对象来了。随着迷恋的加深，我们就变得痴迷了，就出不来了。

当今时代，贪吃的、贪财的、贪色的、贪酒的、贪权的、贪玩的、贪手机、贪名车的、贪名牌服装包包的太多太多。贪是一回事，求不求得到又是一回事，人们大多数愿望都是不能实现的，因此就有了求不得苦。依此类推，还有嗔恨嫉

妒攀比之苦，还有痴迷之苦，傲慢、疑惑之苦，等等。

对于大众来说，感官的陷阱无处不在、无时不在，色声香味触法都是陷阱。如果我们执着于感官，就会像诱饵是鱼儿的枷锁和囚笼一样，不能自拔。许多人一生都困于沉重的肉身里，被肉欲左右、牵引、占据，内在的灵性智慧无法升起，就这样随波逐流，风吹草就动，没有人生的定海神针，没有修习正道，生命总是处于风雨飘摇之中，人生总是在命运中错落。

再来看看精英层面的人，他们最大的枷锁就是观念的局限，思想的局限，观点就是囚笼，思想就是枷锁，他们一生的成就绝不会超过他们的观念和思想。

在所有的观念思想中，束缚他们最多的是相对的观念。他们虽然超越了低级的感官刺激，上升到了思维逻辑层次，但由于各种时空物事经历的严重局限，从而使他们认为世界万物的一切运动都是相对的运动。这种经验是他们从直观和逻辑推理出来的，中国传统文化的核心思维模式就是二元相对的辩证思维模式，我们思考一切问题都是做的相对思考，几千年来我们从没有怀疑过这一模式的局限性、低级性，我们都成了相对论的臣民，都被相对论奴役了而不自知。

人类几千年来斗争、比拼、竞争，人类的一切人为的灾难，几乎都源于斗争二元思维。如果人类跳不出这个相对的思维模式，那人类随着斗争的升级，就必然会自取灭亡。自从斗争哲学来到人间，人间就成了相互倾扎的地狱。不过，随着互联网时代的到来，狭窄的斗争思维即将被广义的因果思维、整体关联思维所取代，到那时，人类的命运就会有所好转的。

最后再讲讲大师们发现的人生的最高境界——超越相对，亲证绝对的实相境界。“一”是所有大师的发现。归于“一”，是所有大师的共同发现。

古今中外的大师们探寻宇宙秘奥、探求人世真理，到了巅峰处，都发现，一切都归于“一”，宇宙万物、社会人生、生命心灵，都呈无缝对接状态，你中有我，我中有你，浑然一体。无论是通过瑜伽、坐禅、冥想、静心等方式，还是通过运动、舞蹈、艺术、太极、气功等形式，都只有一个目的——归一。归一，就是踏上心灵的回家之路。当然，归一并不是容易的，旅途充满荆棘、陷阱、暗礁、围墙。

在本质上，我就是你，就是他。这宇宙中只有一个灵魂，只有一个大我。所有的差异都只不过是灵魂成长过程中不同层面的显现而已。当我们只看到我自己肉体这150斤时，就证明我们的灵魂还十分弱小，还相当有局限。不成熟时，我与世界是对立的二分的，但随着认识的加深，心智的完善，我们会看到我们其实与外景中许多人和事物都是有关联的，而不是孤立无关的。当我们能够看到自己

的生命只是生命大海中的一朵浪花时，能看到大我大爱，灵魂才真正走向了成熟。意识的成长是一个从小我到中我，再由中我进化到大我的过程，这个过程就是一个层层突破，一个不断转化不断去蔽的过程。当你觉悟到这个层面，你就彻底解脱了，你就会按照生命的节律活出你的风采。

克服各级困境的唯一方法，就是和终极实在建立联系，而与终极实在建立联系的方法有两种：一种是通过心的关联性修炼，如冥想、静坐等实现大我；一种是通过向外的行为实现整体关联性而通向大我，如慈悲、同情等。

总之，人生只有发现了绝对，亲证了绝对，体验了绝对，人生才会真正实现不朽，实现永恒！也就是说，找到了一条超越虚无小我自私，超越相对中我依赖，实现共生大我一体的回家之路。

对于旅途孤独的行者来说，人生是一种否定的艺术，看山是山，看山不是山，看山还是山。只有否定，才能超越二元对立，才能超越名相，离念离相，见性成佛。小乘佛教对此研究和亲证得最多。超越相对，心外无物；不以物喜，不以己悲；看破红尘，清心寡欲；色即是空，空即是色，受、想、行、识，亦是如此。当然这种超越不是不食人间烟火，也不是修炼出腾云驾雾、呼风唤雨的绝世神通。对于静修坐禅，我们千万不要误解。

对于社会人、经济人、尊严人来说，无缘大悲和同体大悲是千百年来人与人、人与自然不断博弈总结出来的最佳方案，在不断试错之中得出——大爱是人类唯一的方向指引和行动纲领，其他的方法，成本都更高。因此，人只有走向绝对，生命才会激情四射，魅力无限！