

烦恼解脱大智慧

叶舟博士◎主讲

在北大讲

解脱之道

- 偏执狭窄教育下怎样做二个完整的人
- 圆满人生必修课
- 步入事业新境界

心理解脱师讲座之一



广西科学技术出版社



心理解脱师讲座之一

叶舟博士◎主讲

在北大讲

解脱之道

临江仙

滚滚长江东逝水，
浪花淘尽英雄。
是非成败转头空。
青山依旧在，
几度夕阳红。
白发渔樵江渚上，
惯看秋月春风。
一壶浊酒喜相逢。
古今多少事，
都付笑谈中。



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在北大讲解脱之道/叶舟主讲. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 7
ISBN 978 - 7 - 80763 - 060 - 9

I. 在… II. 叶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 076509 号

在北大讲解脱之道

作者: 叶 舟

出 版 人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010—85893724 (北京)

0771—5845660 (南宁)

传 真: 010—85894367 (北京)

0771—5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开 本: 700mm×1 000mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16.75

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—10 000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 060 - 9/G · 20

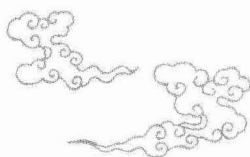
定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如本书发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务热线: 010—85893724 85893722

序一：解脱就是超越束缚



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。少年被成长烦恼纠缠,中年被酒色财气羁绊,老年被名利得失捆绑;原始时代被环境束缚;农业时代被体力束缚;工业时代被资源束缚;信息时代被信息束缚;娱乐时代被痛苦和烦恼束缚。我们绝大多数人就那么在各自的束缚中无可奈何,苦度人生!

这天下到底有没有彻底的解脱之道?我先是拜读了中外数百位大智大慧之人的学问,然后又拜求了几十位所谓的当代“高人”。

儒家说,当你为他人考虑时,你就从对立中解脱出来了;道家说,当你从天地大道角度考虑时,你就从狭窄中解脱出来了;庄子说,当你作逍遥游时,你就从苦难中解脱出来了;佛陀说,当你从“空”的角度考虑时,你就从欲望中解脱出来了;成功大师说,当你实现了坚忍不拔追求的目标时,你就解脱出来了;心理学家说,当你能摆脱一切心理的纠缠时,你就解脱出来了;经济学家说,当你走上了财务自由之路时,你就解脱出来了;哲学家说,你只有走出局部,你就从细枝末节中解脱了!唉,人们总是在越来越小的问题上知道得越来越多,而在越来越大的问题上却知道得越来越少。

谈到解脱,甚至有人说死也是一种解脱,有人说逃避也是一种解脱。死了,灰飞烟灭,留下的也只是一种完结。一个事物的完结,又是另一个禁锢的开始。逃避,一种软弱、无能的表现,能逃避吗?不能。逃避是一切依然存在,逃避是永远无法真正解脱的。

一万家学说,一万种解脱之道。那么,究竟什么是解脱?





所谓“解脱”，在我看来就是进得去，出得来；就是拿得起，放得下；就是能自动卸下沉重的包袱，使自己身轻如燕，任由自我在美好的生活中畅飞。一句话，就是能及时超越一切束缚！

鱼儿冲破渔网就是解脱，小鸟冲破囚笼就是解脱，蓓蕾推开外衣就是解脱，河水冲出阀门就是解脱。解脱，就是解决一切束缚。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，雄鹰展翅蓝天是解脱，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，负重前行，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中，总是一次一次陷入岔路、陷入荆棘之中，陷入外景的迁移之中，我们从没有自主过，从没有自由过，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，要时常外出旅游，要让大海涤荡我们的情怀，要让喜马拉雅山的雪水冲刷我们的污浊，要让春风吹开我们紧闭的心扉。

解脱，就是走出自我。自我是巨大的，它所投下的阴影，有些人一辈子也走不出来。只有解脱，才能甩开沉重的包袱，才能走出沼泽，才能走出孤独，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。

所有的禁锢都可以打碎，所有的樊篱都可以冲破，人世间最可怕的是你走不出自己的阴影，人的悲剧往往在于自己束缚自己，自己折腾自己，无法解脱。

在我看来，不管是哪一种解脱，生命都将得到真正意义上的重生。解脱之美如同大海无羁无绊、波涛万顷，足以淹没一切阴霾，混沌一切微不足道的自我陶醉、自我满足，那是自由的腾跃、华彩的飞扬、随意的荡漾，那是举起美酒邀朋痛饮的欢畅。

总之，生活中需要不断地有所进入，同时也要有所解脱，这就是人的精神世界里的新陈代谢。从某种意义上说，没有解脱就谈不上进取。重轭挂在老牛长起厚茧的背上，那就步履艰难！一个人若只懂得进取，不懂得放弃，什么都想要，什么都往自己的肩上扛，那必然会将自己压垮！有所得则有所失，有所失则有所得，这就是生活的辩证法。通常，一种解脱之后就是新的进取、新的拓展、新的收获的开始。只有把你的捆绑全部斩断了，你才进入一个全新的境界，享受到你想不到的福祉。

解脱有三个层次：一是对物质贪欲的解脱。人一生其实并不需要消耗太多物质，就现代有能力的人来说，并不需要日夜去为物质而战，人大部分时间是为面子而战，为野心而战；二是对心理牵挂和心理疾病的解脱。我们每个人都是被教育出来的，都不免打上了各种方式的烙印，都承接了人性弱点的习性，都成了信息的伤害者；三是心灵自由的解脱之路。每个人都是独立的人，都有自己的路要走，都有自己的使命要完成。一个人若还未走上彻底的自由之路，那么他必是还未成熟的人，还是未真正实现自我的人，还只是个半成品，还只是人的赝品。

人生的本质就是在束缚和解脱之间跳摇摆舞。生命的束缚无处不在，如短暂、有限、痛苦、灾难、罪恶、仇恨、短缺等，而生命的高贵之处就在于它能自动去寻求一种消除对人生不利的诸多因素。每解





脱一次，就成长一次。生命就这样不断地升级，不断地走上了卓越之道。

谁都会遇到磨难，谁都会遇到坎坷，谁都会遭遇不测，谁都会遭遇排挤，谁都会遇到嫉妒。当你遭遇到磨难和不幸的时候，你是否拥有了自我解脱的能力？我认为自我解脱必须具备三种基本能力：

一是融入能力。打开胸怀，敞开心扉，发现自然的美，感受自然的力量，融入自然的和谐。在自然中找寻自我，在自然中得到解脱，在自然中释放所有的禁锢。心情随清风飘散，思绪在海面飞扬。忘掉自我，融入自然，打开禁锢，在自然中得到灵魂的放飞和舒展。你的一切痛苦都因有你，有个体的你，除了身体的痛苦和良心的自责，一切的痛苦都是你所想象的，有相对的世界存在，不然一切欲望都不复存在。所以，你一旦将你融入团队之中，融入大海之中，融入大道之中，那时，个体就不存在了，痛苦就自然解除了，人生就自然解脱了。

二是转念能力。一切的苦皆含正反两性，苦中有乐的一面，凡夫只看到苦的一面，而解脱之人能转苦为乐，能视苦为乐，一个人若拥有此项转念、转境能力，那么他才算真正走上解脱之道的人。

三是放弃能力。学会放弃，放弃曾经的一切人、事情、感情！曾经有过的无数种感情包括爱和恨，只有先做到“放弃”，心才能平静，才能够做到心如止水，才能够理智地看待问题，解决问题。人生没有一定要走的路要走，活着并不一定是来做事的，所有认为、所有规定都是一种不同程度的束缚而已。人总是在教化下形成对世界虚假的认知，认为自己是短暂的躯体，是中国人或美国人，是白人或黑人，年轻人或老头子等，其实教化让我们活在虚幻之中，活在物控之中，这是高级生命现象最大的阻碍，这是走向自由之道的最根本的绊脚石！

解脱能力究竟从何而来？

一般寻求解脱能力，有两种力源：一种是他力说，一种是自力说。所谓他力说，就是认为束缚是外来的，个人能力弱小，只有依靠外力才能消除。所谓自力说，他们认为人生一切苦难都是自找的，既然是自我作茧，那么，也可通过自己的力量解除之，超越之。人是有能动



的人，因此，我更倡导每一个人面对苦难都应有快速地自我解脱能力。

总之，解脱是一种大度，解脱是一种明智的选择。天地无垠，人生短暂，应该在需要解脱的时候果断解脱，别延误了和谐、甜美的好日子。人生最多的便是失意，失意可以酿造苦水，也可以酿造甜蜜，人应该从失意中看到光明，今天的太阳消失了，明天的太阳就会更加鲜亮。大胆尝试解脱，你会从解脱中得到快乐，你会从解脱中认识生活。

一次解脱便是一次新生，一次解脱便是新生活的开始，一次解脱便是一次明智的选择，一次解脱便是开始新的生活。人生在不断的解脱中得到思索；人生在不断的解脱中得到完善。为了人生旅途能够走得更好，为了生活能够更加丰富多彩，学会自我解脱吧，因为退一步，海阔天空！

解脱，说易做难。彼此曾经信誓旦旦地说，我们的分手就是对彼此的解脱，但未必那么潇洒！曾经的往事，段段序曲，一个物，一件事都会勾起你的思念，一幕幕都会浮现在你的脑海里。只有在时间的磨炼中，慢慢地把伤口磨平，磨掉所有的爱与恨！到那时，两人再次见面后就会心态平和地面对彼此，这样才能达到解脱的境界。

最后奉上我的祝愿：

愿一切众生都懂得快乐和快乐的原因！

愿一切众生都摆脱痛苦和痛苦的原因！

愿一切众生都能实现智力的自由穿透！

愿一切众生都能进得去又能够出得来！

最后奉上我的感谢：在本书中我要感谢圣严法师、净慧法师，李放、罗贵云、赵菊春老师，周国平教授，赵广忠、德金、陈平老师等人，以及北大、清华和广西科学技术出版社，没有他们的各种各样的帮助，本套丛书是不可能出版的，我也不可能有快速进步的！

叶舟 序于北大资源东楼



序二：解脱就是追求自由

——引自圣严法师



6

在北大讲解脱之道

解脱的意义，可以很广，也可以很狭；可以很高，也可以很低。从基本的定义上说，所谓解脱，就是解放了束缚和脱离了束缚。有了束缚，便不自由；解脱了束缚，便得自由。因此，解脱的定义，也可以说就是自由的定义。

但是，自由是有范围的，人在不妨碍他人的自由之下，由于法律的保障，可以得到若干的自由。所以自由不等于放纵，自由也有其限度。

要求自由的倾向，实在就是主观状态对于客观状态的一种反抗，这种反抗的动力，几乎源于生命的本能，包括动物与植物在内，如果失去了这种反抗的本能，必将不能生存。

比如草木的生长，它们反抗了地球的引力之后，才能从地面向空中发展，这种自求发展的动力，就是要求自由的一种反抗。

动物园里的禽兽，更不用说，被囚禁绝不是出于它们的自愿。野生的动物乃至昆虫，它们都有一种追求生活的本能，也必有一种抵抗环境的自强能力。纵然是家畜，也没有不为它们的生存而奋斗的。

人类，对于自由的要求，比异类的动物更加强烈、更加深刻。虽然，由于文化及教育，在要求自由方面的表现，没有动物那样的露骨，但是，动物的层级越高，对自由的要求也越大，人类的文化越高，对于自由的要求也越复杂。

生物界的自由，仅在求得生存而已；动物界的自由，也仅在求得满足简单的饮食欲及生殖欲而已；人类的原人，大概又比高等动物的要求略胜一筹。人，总是人，不会没有肉体生活以外的精神生活，所

以渐渐地向文明的时代进步。

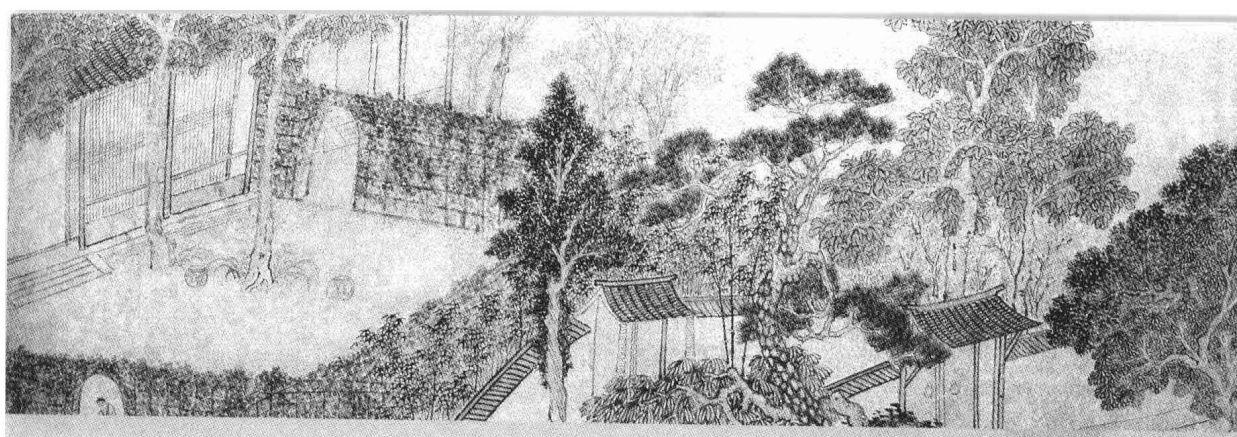
一个文明人的自由倾向，是基于肉体的生存欲（饮食），进展到肉体的延续欲（生殖），再发展到精神的安定欲（神明的保护），最后便必然地要发展到精神的不朽欲。所谓精神的不朽，是用来弥补肉体必死的遗憾。一个文明人，他会喊出“不自由，毋宁死”的呼声，那就是指的肉体（生存）的自由及精神（思想）的自由，但却未必包括了精神不朽的自由。能够精神不朽，他已不是一般的人，但这项要求，却是人人该有的，否则，他的人生是盲目的、昏沉的、没有自觉的、没有理想的，也是没有信心的。

当然，要求精神不朽，未必就是要求宗教的信仰，比如许多无宗教乃至反宗教的学者，他们不信神、不信上帝，也不信天国，更不信死后尚有所谓灵魂这样的东西，他们只以为造福于人类，他们的精神便会永远地活在人类的历史上，永远地融入于整个的宇宙间了，他们称这种做法为将小我化入大我。其实，他们是从混沌中来，又进入混沌中去。不过这些思想的要求精神不朽，要求个人冲破现实的时空，要求得到更大更久的自由价值，那是无可否认的。所以，如把尺度放宽，这些也是属于宗教信仰的一型。

最能普遍适应于人类的自由倾向，便是所谓灵魂不灭的要求。佛教不以为有固定的灵魂，众生的生死，纯粹由于业的聚散与牵引，在这当下一生的死亡之后，仍有一个我的存在，肉体虽然腐烂了，灵魂还是存在。这在神教徒说，灵魂可以奉上帝的恩召而进入上帝的天国，享受永生的快乐。在佛教来说，肉体虽然死亡了，善恶的业种却不会消失，它将带着我们去接受另一阶段的生死过程。

因此，不论神教的升天也好，佛教的善恶生死轮回也好，都是由于人类要求精神不朽而得到有力的注脚，这也是解脱思想的必然途径。但依据佛教来说，凡有一个“我”的存在，不论小我、大我，不论上天、下地，他的自由范围总是有限制的，所以也不得称为究竟的解脱。佛教的解脱道，目的是在解脱这一个“我”的观念，而能得到绝对的自在。





© © N L E N L S

目 录



序1：解脱就是超越束缚 /1

序2：解脱就是追求自由 /6



1. 从追求中解脱出来 /001

2. 从高速中解脱出来 /011

3. 从摇摆中解脱出来 /019

4. 从狭窄中解脱出来 /029

5. 从自以为是中解脱出来 /043

6. 从功利中解脱出来 /052

7. 从假象中解脱出来 /057

8. 从办公室中解脱出来 /067

9. 从准备中解脱出来 /075

10. 从复杂中解脱出来 /081

11. 从分析中解脱出来 /089

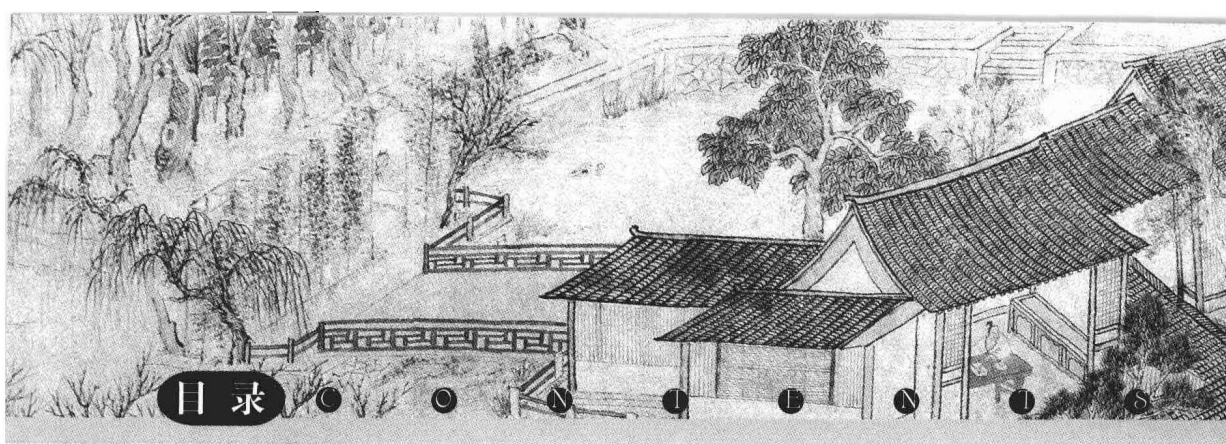
12. 从压抑中解脱出来 /093



13. 从攀比中解脱出来 /100

14. 从负面的眼光中解脱出来 /103

15. 从严肃中解脱出来 /111



目录

- 16. 从仆人中解脱出来 /118
- 17. 从痴迷中解脱出来 /130
- 18. 从借口中解脱出来 /140

- 19. 从机械中解脱出来 /145
- 20. 从消极中解脱出来 /153
- 21. 从急功近利中解脱出来 /156
- 22. 从浅层中解脱出来 /162
- 23. 从狂学中解脱出来 /171
- 24. 从躁动中解脱出来 /175

- 25. 从他主中解脱出来 /184
- 26. 从模仿中解脱出来 /196
- 27. 从碎片中解脱出来 /207
- 28. 从恶口中解脱出来 /219
- 29. 从占有中解脱出来 /225
- 30. 从被承认中解脱出来 /232

结束语：过着有意义的生活 /237

附录1：解脱者的风骨 /245

附录2：在解脱中成长成熟 /249





1. 从追求中解脱出来



人潮涌涌，行色匆匆，世界上60多亿人口，每天都忙忙碌碌，究竟在忙些什么？细细想来，可分为三种追求：

一种是在做增加的追求。他们在追求更多的财富、更多的朋友、更好的房子、更好的车子，甚至更多的女人、更多的享受等。这种追求自然每天要出门，要到外面去追求，我们称之为外求人生。人在外求的过程中，内在的欲望并没得到抑制，因为，他们总认为得到的还不会是最好的，只有下一个，可能才是最好的。

外求之道无止境，人们总在不断地追求，只要认为是好的，就要再向前追寻，对凡夫而言，这是一件很正常的事。可是广厦千间，人只能夜眠八尺；良田万顷，人亦只能日食一升。太多的欲念，不过是别人眼里的风景，与己无关，求来求去，终会归于一抔黄土。正所谓：

终日奔波只为饥，方才一饱便思衣；
衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻；
娶得美妻生下子，恨无田园少根基；
买得田园多广阔，出入无船少马骑；
槽头拴了骡和马，叹无官职被人欺；
县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣；
做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞；
若要世人人知足，除非南柯一梦西。

佛经里有一句话：提起云遮天，放下是红莲。人的爱欲犹如遮天的乌云，而放下之后，便如清净的红莲。那么该放下的时候就放下吧。





转身离去，即便眷恋仍留存在骨髓中。人的一生，恰似一条单行道，各有各的方向，有些东西能握在手里，有些却只是路过的风景。

老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”的确，人类的文明越进步，各种各样的诱惑，就越是争奇斗艳，花样百出。一个人如若沉迷于外求，最后必然弄到目盲、耳聋、口爽、心发狂的地步。因为物质的享受，只能给人感官上的刺激，而感官的刺激，是愈演愈烈，终至狂乱而不能自拔的。

第二种人是在做减少的追求。伟大的庄子说：“以有涯随无涯，殆矣！”他们已发现外在的追求是那么永无止境，欲壑难填，有了10万要100万，有了100万还想一个亿。向外的追求会永无休止，而且会步步抓空，生命有限，而外物无限，以有限的生命去疯狂地追求无限的外物，岂不成了外在的仆人？于是，他们又在探寻另一种生命存在形式，另一种活得更好的形式。于是有人找到了向内心的方向，于是便走上了一条减法之道。大脑的杂念越多，沉淀的垃圾多。人是由一念一念的欲念构成，因此，无论怎么减少，都很难彻底干净地消灭脑内的灰尘。纵然有极少数人做到了，那也成了佛家大师，简直不食人间烟火，这种结果对我来说，也是不现实的。

只可惜内求之道也是无止境的。

第三种人追求活在当下。前两种追求都不能使内心平静，都不能把日子过得潇洒、超迈，都会有太多太多的目的性。于是，我又在审视人生，我发现，一切的烦恼皆来源于时间和空间的错觉，昨天令我烦乱，明天令我担忧，而我的身子却在今天。外地令我向往，旧地令我厌恶，而我的身子却在此时此地。由于时空，造成了我们的精神分裂，要想活得自在而超越，活得快乐自由，就只有消解掉时空观念，就是把握好每一个当下，就是让身心会合在一起。我迅速融入每一个所想、所干、所体验中去。我在吃东西，就是全身心地吃，而不是嘴巴在吃东西，脑子却在烦昨天的事。如此一来，就统一了自我，就将小我与环境接轨了，就达到了天人合一的至高境界，人就会活在充分的自由和创造之中，就会让每一个片刻都充满实际价值与意义。

活在当下的目的就是追求每一个片刻的高潮。人生的本质就是创



造。只有高潮才是最彻底的洗礼，只有高潮才是最彻底的创造。高潮有思维高潮(灵感)，有表达高潮，有运动高潮，有性高潮等多种形式。人一生中历经无数次高潮。一个人的价值与意义完全取决于高潮的频率与多少。高潮是整合的结果，是信息连接的结果。高潮最大的特点就是能在一瞬间消除“我”，消除“自私”，在一瞬间达成“物我两忘”“天人合一”“彻底利他”“小我融入

大我”“我即是你，你即是我”。生命总是被各种片段切割，总是不断地步入狭窄和泥潭，要摆脱这些负面的阻挠，唯一有效的就是尽可能追求高潮的到来。高潮是生命最庄严的时刻，是人间最美、最纯、最艳的花朵，是人类的希望，是快乐的根，是解脱苦难的利器，是拯救世界的唯一手段。高潮使人类延续得以实现，使虚伪得以驱散，使垃圾得以消除，使生存价值得以展示，使才智得以淋漓尽致，使精神得以升华，使创造日渐频繁。

总之，人世间一切美的极致，一切善的根由，一切真的存在，皆由这高潮中诞生；相反，一切残存的丑陋，一切自我的虚伪，一切鼠目寸光，一切低俗品格，也只有通过高潮才能得以祛除。总之，没有高潮就是僵尸。追求活在当下就是追求高潮。

另外，人们对成功的追求，不是看他搜刮到了多少财富，而是看他回馈给了社会多少。从另一个角度来说，全球每个人都有三个层面的追求，一是关于填肚皮的物质追求，二是关于社会的责任追求，三是关于心灵的自由追求。





每个人的三个层面的纵向追求，还可横向表现为如下六大追求：金钱、名誉、地位、快乐、自由、创造等，不过这六大追求，有一个统领一切的主帅，它就是创造。每个人的一切追求，一切价值，一切使命都必须通过创造才能实现。没有创造，一切都是空谈，都是无源之水。没有创造，你能对得起自己、老婆、孩子和父母吗？这一切，都只有全力以赴创造才能真正实现！只有创造，才能真正实现流畅人生，圆满人生！失败人，不创造；平凡人，少创造；成功人，多创造；杰出人，最大创造！现实中有各种各样的教化内容，有许多偏执的心灵导师，都只抓住了一个点大做文章，总让听者一头雾水，不知轻重和主次。

记住，人生从来就不是追求什么傻笑快乐，无所事事的自由，索取性的幸福，占有性的高兴；而任何鼓吹的静修都是误导的，都是不负责任的说教。人生应追求创造的快乐、幸福和自由，因为只有付出，只有奉献，才是唯一的流畅之道，才是唯一的正道。

那么，究竟怎样才能从追求中解脱出来呢？

处方：活在当下。

真实的生命不在别处，从来就不在别处，它就在此时此刻，就在于把握每一个当下，就在于让每一个当下创造价值！

一个觉悟的人，他总是生活在现在。人不要老是惦念明天的事，也不要总是懊悔昨天发生的事，把你的精神集中在今天要干什么上。一生只为一瞬，一瞬决定一生。

一个觉悟的人，他总是生活在这里。对于远方发生的事，我们无能为力。杞人忧天，于事毫无帮助。所以记住，你现在就生活在此处、此地，而不是遥远的地方。

一个觉悟的人，他总是生活在实际中。你也许遇到过这样的情况，在单位，当你遇到领导或同事的时候，你向他打招呼，可他没反应，连笑一笑都没有。如果你因此而联想下去，心里嘀咕，他为什么要这样对待自己？是不是对自己有意见？是轻视自己吗？其实，也许你没有料到，你向他打招呼，而他可能心事重重，情绪不好，没有留意你向



他打招呼罢了。很多心理上的障碍，往往是没有实际根据的“想当然”造成的。

一个觉悟的人，他总是生活在感受里。现代社会要求人们多去思考，少去感受。人整天所想的，就是怎样做好工作、怎样考出好成绩、怎样搞好和领导及同事的关系等，因而容易忽视或者没有心思去观赏美景，聆听悦耳的音乐。但是，现在人们过分地强调逻辑思维，直觉思维往往被人们忽略了。可怕的后果是人们将变成一台失去情感的机器。

生活在别处是十分危险的，是不可能成功的。华伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者，在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子事后曾说，我知道这次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，太重要了，不能失败，绝不能失败；而以前每次成功的表演，他只想着走钢索这件事本身，而不去管这件事可能带来的后果。

活在当下就是禅。这个世界上有很多种人，有的喜欢追忆往事，有的喜欢憧憬未来，但是也有些人认为，老时光并不一定就是好时光，未来的事也不是任何人所能预测的，只有当下才最真实。

活在当下真正的含义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

越南的一行禅师对当下有更让人感动的建议。他说我们有卧室、餐厅和厨房，为什么不能有一个练习学习呼吸用的小间呢？他建议我们把那小间布置得朴素些，光线不要太亮，备一只有着优美声音的小钟，几个坐垫或几把椅子或一盆花，和家人或来客一起练习三五分钟的静坐与呼吸。一行禅师说他认识的一些家庭设有专门练习呼吸用的房间，早饭孩子们进去，坐下来呼吸十次，然后去上学。他建议当你生气的时候，你不要做任何事情，也不要说话，随着呼吸慢慢地走进呼吸房间，在那里调整你的呼吸，止息内心的愤怒与焦虑，你的心境会慢慢地改变……

一行禅师还送给我们一首小诗，供我们练习呼吸之时默诵：

吸进来，我身心安爽；呼出去，我面带微笑；安于当下吧！这一刻真是妙！

但是，终日忙忙碌碌的现代的人，什么时候“安于当下”呢？走