

我们走得太远，却忘了为什么要出发

ONE
Enlightened
World

开启的世界

幸福从未离开你

阿勋 著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

（CIP）数据

（CIP）数据

ONE
Enlightened
World

（CIP）数据

开启的世界

幸福从未离开你

阿勋 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

开启的世界: 幸福从未离开你 / 阿勋著. —北京: 中信出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5086-1848-7

I. 开… II. 阿… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218823 号

开启的世界: 幸福从未离开你

KAIQI DE SHIJIE

著 者: 阿 勋

插 图: 阿 勋

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 149 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1848-7/G · 358

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033



引子 木桶的故事

从前，大山深处，有位白胡子长长的老禅师修行了不知道多少年，听到了许多不知名的老故事。可是深山中的禅堂，很少有香客前来，这些智慧的故事讲给谁听呢？

从前，山中小镇，有一个不知名的铁匠，捡到路边一块丑丑的黑色铁块，试着打镰刀、饭勺、刀剑，都打不成，就把这块不成器的废铁熔化后，打了一个小香炉，给了老禅师。

老禅师点化了这个香炉，让它开口说了话。老禅师就常对着圆圆乖乖的小香炉讲故事。由于小香炉总是烟雾缭绕、浑浑噩噩，老禅师就给小香炉起了一个名字：阿薰。

这天清晨，有风，小香炉阿薰被老禅师的打水声弄醒了，老禅师把水壶放

到火上，开始煮茶，木桶卧在门旁，挡着门，不让调皮的风儿玩门。

“今天讲讲这桶吧。”老禅师在蒲团上盘腿打坐，开口了。小香炉心中奇怪，一只傻张着大嘴的桶，有什么好讲的？“千年以来，修禅的人一直有一个比喻，把烦恼、没有开启证悟的心，叫做黑漆桶？你知道为什么吗？”

小香炉记起以前听老禅师说过：“因为黑漆桶是紧紧密密的，心是很难很难打开的。”

老禅师一笑，指着门口敞开的木桶问阿薰：“如果是一个从来没有盖过盖子的桶，是否能打得开呢？”

小香炉不明白，皱眉纳闷，“嗯？一只从来没有盖过盖子的桶，是否打得开呢？”

“是不是‘没有可能打得开’的呢？”老禅师一笑。

“可干吗要打开一只开着的桶呢？”浑浑噩噩的小香炉不明白，问老禅师。

老禅师反过来问它：“干吗要让你这只小香炉开口说话呢？”阿薰彻底晕了。“这哪儿跟哪儿啊？”小香炉突然想起了什么，急忙抢话：“对不对，你说的黑漆桶和门口那个敞开的桶不一样，黑漆桶一定是密闭得严严实实的。”

老禅师又是微微一笑，捋着白胡子：“是吗？不管心在内还是在外，如果黑漆桶密不可破，心怎么会知道有桶呢？”

小香炉想了想……很久才想明白。

是啊，既然密闭无缝，如果在桶外面，还不是以为是一个大木头桩子，哪里知道里面是空心？如果在桶里面，还不是如同在无缝的密室，哪里知道外面是什么？

老禅师一笑：“既然都已经知道是桶，心自是在内也是在外

的，对吗？既然在内也在外，真的有过这只桶吗？”

老禅师笑着站起身，飘然而去，留下一句话：“省省吧，不折腾。”

都以为自己有个桶，把自己和世界隔绝起来。

里面的想挣扎出去，借助着名声、权力、财富、学识。于是，产生了贪婪。

里面的觉得自己正确，外面是错的，固守着自己去指责别人。于是，产生了嗔怒。

里面的想出去，还不愿意放弃桶里已经有的，执著于自己。于是，产生了愚痴。

不让心解脱的，到底是谁呢？

心生内外，自然烦恼。

到底是谁，此刻不让你体验百分之百的幸福呢？

不过，

就算是有桶，真的能打开一个从来没盖上过的桶吗？

万一，桶只是想出来的，压根儿没有这个桶呢？

万一，自己一直是在瞎折腾呢？



自序

幸福从未离开你

门开启并不难，难的
是不去开。不开，就开了。

幸福找到并不难，难
的是不找。不找，就到了。

从 小时候开始，不知道为什么，我一直喜欢仰望天空，无论是落日清晨还是阴霾雷电，尤其是星月夜空，经常是几个小时保持不动。无数次，我总在想，这么容易看到的壮丽美景，会有多少人去看呢？夜晚静谧，辽阔星空，璀璨繁星组成的银河总是让我莫名着迷，为此，我曾经给自己起了一个笔名“星河”。

18岁那年，我去参加一个电视台举办的主持人选拔赛，试镜的时候我说出了一段现在想来都觉得是必然的话：“观众朋友你好，我主持的节目叫做《谈心五分钟》。我要告诉大家一个事实：我们都只掌握自己一半的命运，上帝掌握另外一半。当我们得意忘形的时候，别忘了上帝手中有另一半；当我们垂头丧气的时候，别忘了我们手里还有这一半。我们这一生，就是要用手中的这一半去寻找上帝手中的另一半。这是我们一生的命运，这也是命运的一生。”那是我第一次与电视结缘，后来我选择新闻记者行业与

这次经历不无关系。而仿佛从那个时候开始，“寻找另一半”就成为我人生路上的主题。

后来，我就成了一名记者，也做过主持人、导演和国际访问学者。寻找的过程中充满了执著和挣扎，从个性上的到职业上的。

在这样一个发展如此迅速的国家做记者，恐怕会拥有这世界上最丰富的人生体验。因为中国在几十年内所经历的，其他国家可能需要一二百年。

而且，做一名用心体验生命的记者，更非易事。

从做记者的第一年起，我就开始接触大量的生与死——大量，可能比很多人想象的还要多，至少多过了我那个年龄所应该承受的。

记得我工作才几个月，去采访一个重大交通事故，大概是下午两三点的时候，我在事故发生地外围面对摄像机作了现场报道。转过身去，我发现车里面竟然还困着一个人，由于车撞得非常厉害，车皮把人卷在了里面。我们几个人试着去救他——拿身边所有的工具，包括撬杠都撬不开。我们十分焦急，能依稀听到里面的人在那里呻吟，并且说：“救救我吧！救救我吧！”血顺着从车中伸出的那只手臂一滴一滴流下来。

到了晚上大概六七点，最终调来了吊车，把车皮整体拉开，我们才把人从车里抬出来。医生上去看看瞳孔，摇摇头——人去世了。就这样，白天可能还在车里听着音乐快乐奔走，天黑后，却这样无息地走了。像这般鲜活生命的逝去，我在记者生涯里面对了成百上千。凶案现场，洪水地震……现在想来，在我眼前走过的这些生与死，即生死的无常，为我积累了更多需要寻找的动力。

生死之大，无论何人，不是小事。

可是，人生如此消逝，静无声息，岂不是毫无意义？

倘若没找到幸福就离开了，岂不是最大的遗憾？

我在中国最好的几个新闻调查类节目——央视《新闻调查》、《东方时空》做过记者，也得过全国记者“风云人物”奖——在那一刻，虚荣的自我得到了满足，在那一刻，我以为自己已经很幸福了，现在才知道那只是快乐——和幸福不一样。幸福是一种永恒，快乐只是一瞬间。

以前所有荣耀和所谓的成绩，也没有使我体会到在我开启之后获得的，以及写这本书的时候所拥有的这种幸福感。

在那一刻来临之前，我一直在寻找，却不知道自己在找什么。

《对话》是中国最高端也是最有影响力的电视访谈类栏目之一，在这档节目做导演的过程中，我有机会接触到全球众多成功人士，其中有一些人给我留下了非常深刻的印象。采访卢武铉时，他是韩国总统，位高权重——可是就在2009年，他纵身一跃，结束了自己的生命。人们歔歔感叹，一个万人之上的国家领袖，究竟有怎样的痛苦和纠结，能让他选择走上绝路呢？

节目中采访的很多官员，位高权重，前呼后拥，但是观察本人，却很少有彻底的轻松和泰然自若。

显然，我们追求的权力中没有最终的答案。

是的，还有很多非常成功的企业家也会因为一些原因走上绝路，国际上一些石油大亨，在毒品中找寻快乐——虽然家中富可敌国。金融危机，很多商业巨头竟然也自杀身亡，给亲人留下无尽的痛苦。实际上，他们走的时候比过去创业的时候要富有得多。

显然，我们追求的财富中也没有最终的答案。

我也认识一些演艺界的明星，在镁光灯下万人瞩目。但是，

我发现很多明星都有一种难言的对“名声”的依赖。很难有明星在尘埃落定之后保持悠闲和淡定，那么在镁光灯下的明星是快乐的吗？是的，但是快乐是一个易耗品。私下采访的时候，我观察到很多明星身上的纠结——即便是世界男高音帕瓦罗蒂，也没有表现出一种平常心、幸福自在的状态。

显然，我们追求的名声中更没有最终的答案。

没有见到这些大人物之前，原以为他们应该很幸福，他们应该找到了自己想要的东西，怎么看上去却并不幸福呢？那么从这些人身上已经证明：拥有以上这些，不一定会带来幸福。那么，追寻的东西到底在哪里呢？

是的，我们走了太远，却忘了为什么要出发。

我们在辛勤并且绞尽脑汁到处寻找，却不知道丢了什么。

我们开最好的车，住最好的房，吃最奢华的酒宴，去最令人羡慕的盛会，但是当曲终人散，繁华落尽，内心依然空虚落寞，怅然若失。

2009年6月，我生命的恩典时刻到来了——是的，如果以前我知道还有这样一种存在方式，我愿意拿过去30年所有的成绩和所谓的荣誉，来换开启之后这些日子中任何一天的美丽心境。

一次吃饭席间，我和艾瑞克森国际学院院长玛丽莲·阿特金森博士与副院长谢莉尔·查普曼坐到了一起。当国际教练大师谢莉尔·查普曼仔细观察我后，主动提出作一对一辅导时，我丝毫没有意识到自己的幸运。我并不知道这些国际教练导师虽然在世界各地授课，却极少给学员作一对一的辅导。那是一种能量流动极高的过程，所以，艾瑞克森中国分院院长告诉我，辅导技术进入中国几年，已经有数百位学员了，但能享受这种一对一教练，

我可能是最幸运的一位。

我更不知道，在一对一辅导十几天之后，一个更大的生命礼物正在等待着我。我和谢莉尔一起的时间累计约100个小时。在整个过程中，我深入揣摩、观察、研究、探讨、静默、冥想，一再验证了曾经怀疑的那些妙不可言的大道。我全面体验了世界催眠大师艾瑞克森用他毕生的心血凝结的精湛的辅导技术。

就在课程的最后一天，在课堂练习上，那个时刻来临了。

那个时刻如此不同寻常，我仿佛“大死”了一次，并且“活”了过来：在数位同伴的紧紧拥抱中，经过类似“拙火”的战栗、“诀别”的恸哭和彻美的“永恒感”体验，以及持续的无意识状态之后，我重新看到了“婴儿”眼中的世界，体验到了万物与我合一的至大美好，感受到了一切事物，以及人类与我之间的深深联结。我“不必”去知道任何问题的答案，却可以体验到生命本态的静美安宁。

几个月之后，这种深深的静合悦美的体验渐渐沉淀平复，成了一种从不离开的背景音乐，时刻在我内心回响。就这样，30年的探索和寻找，3年的思考和迟疑，100小时的深度挖掘，一个彻底放下的决定，生命给了我一个极为珍贵的礼物。

后来有人说，发生在我身上的不可思议的事情是不可复制的，这是对的，但又不对，为什么？

或许不是每个人都能经历如我一样的“拙火”状态，但那种彻底活在当下的美好，却可以出现在每个人心里。任何时间，任何地点，任何人。

是的，人人都可以开启。每个人皆可以到达生命中的至善至美，原因很简单——本来，你就在幸福里，只不过不自知。幸福

从未离开你。

幸福的确永远“找不到”——不找，就到了。

入口，就是当下的人自己。

在活着的时候让我们暂时把自我放下，进入内心，就一定能够体验到真正美好的生命。然后我们会发现，自我也在更大的内心那里——因为内心本来如同天地般辽阔。

如果说写这本书有什么希望的话，我只想通过这本书告诉你——我确定你不需要亲历我见到的那些冰冷的事实才能到达幸福的彼岸。

你真的不用。前几天，一位经历开启的企业家说“几十年的等待就为了这一天”，并且含泪给了我一个拥抱。虽然我们只认识了一个小时，却已如同亲人一般温暖，因为我们原来在一起。

我们可以选择——是在我们生命剩下的两万天里苦苦追寻那些原本你并不需要的东西？还是像我经历的一样，找到真正的自己？

因为，幸福从未离开你——这是真的。

祝福你，祝福我们自己。

在一起 阿 勋

2009年9月22日



前言

一把从未锁上的锁，
何必费心去开？

每一个正在读本书的
你——我们每一个人，生
下来都有“美好的自性和
宽广无边的爱心”。

这是一本开启、彻悟——直达幸福的手册。
所以——这不是写给对幸福不留意的人的。

这本书的目的是让心灵随时获得至善至纯的幸福——在当下，
心灵获得彻底的解脱。

一个有说服力的事实是：书中所述的这些方法在运行中，已
经有越来越多的人在开启、顿悟，体验到极致的美好，体验到心
灵的无边美丽——有的人仅仅是因为听说了这本书的一部分，有
的人仅仅是在我帮助开启的人那里获得了开启——这些已经开启
的人，有的甚至都没有见过我。

另一个有说服力的事实是：这篇书稿在成稿的过程中，也有
不止一位朋友反馈，看到这些文字很震撼，很感动，如同心灵在
翩翩起舞，而且在读完书稿后，遇到曾经感到烦恼的那些问题时，
比如人际关系、婚姻家庭矛盾，还有对自己的接纳问题，会发现
自己已经脱离了以前的困扰，时时刻刻享受到了静合悦美的当下，

处理事情也前所未有地高效。

这些朋友询问我：“我没有彻底经历开启吧？怎么回事儿呢？”我告诉他们——“这就是本来的你啊。”

开启不是“前往”——而是“回归”。

每一个正在读本书的你——我们每一个人，生下来都有“美好的自性和宽广无边的爱心”——是的，你是百分之百的满分：不要再怀疑了。

所以，这本致力于“打开心锁”的书——主张的是“不去打开”。我们能“打开”从未锁过的门锁吗？我们能“点燃”从未熄灭的炉火吗？我们能“前往”自己“本在”的地方吗？

是的，不必打开，不用点燃，不要寻找。彻底完全放下——幸福——的确找不到——不找，才真正到来。

有人说顿悟需要恩赐，其实顿悟需要智慧：“找到”的关键在于“不找”，开启的关键在于“不去开锁”，不去扭那把从没锁过的锁，“推门”，门自然就打开了。

关于“开启”这个词，在这本书中有两层含义。

随着越来越多的人开始觉悟，我们可能经常会用一个传统词汇——“开悟”。或许，对于一扇门而言，“开悟”有点儿类似一个推开的动作，但是仿佛会有结束感，门好像可以会关上——而“开启”是开之后门保持的状态，关不上——所以，我选择“开启”这个词，或许能让一个寻道者在路上走得更顺利一些，尤其让那些在短暂时间内体验过开悟的人能够继续保持那份美好。

另一层含义，我们要强调一下：“开启”还是一个动词，不过——任何导师或者文字，都不可能是这个动作的发出者，在开启的刹那，开启的动作只能——也只会有一位主人，那就是开启

者本人。

本书以描述开启顿悟的“静合悦美”开篇，然后围绕着开启的本质展开。开启的本质是脱离思想，而思想很难脱离思想，于是反其道而行之——鼓励思想，用思想来放下思想。接着本书带领大家通过随时随地、无处不在的“当下”进入至善至美的“一我”，探寻生命的意义；关键的章节是如何认识“自我”并通过对自我的发问获得开启的心法。很多人其实都有过突然领悟的状态，但是难在坚持，所以开启之后的保持、开启之后需要注意的问题是同样重要的。

另外，本书强调，人并不是非要在开启之后才能减少懊恼，其实，那些开启的智慧，未必需要完全开启才能获得。在日常生活中，只要从一个特别的角度关注所有的问题，就会大幅度减少焦虑等负面情绪。为此，书中还讨论了日常生活中的婚姻家庭、两代人关系、教育问题，以及职场中的人际摩擦和企业管理等问题，甚至有一些关于心理疾病和自杀的讨论。

关于开启后的智慧小得可以看做是调味品，它使得这样一本讨论生命的书尽可能保持轻松灵动——的确，如果生命在顿悟之后不能变得无比美好、幸福和轻松自由——否则，古往今来，我们追求顿悟干什么呢？

如果我们的人生是一段漫长的海上旅程，而“幸福”就是最终的目的地的话，这本书就是从一个到达者的角度为你画出的航线，引领你的生命之舟驶向你终其一生追求的目标。

细心的读者会发现，这本书的文风分为两种，一种感性，重流畅，一种逻辑，重思辨。这一分别源于两种写作状态：一种是在深深觉知的当下，先录下声音之后打出文字，“静合悦美”的

描述等就属于此类；另一种是为了让喜欢思考的读者，甚至是那些对心灵成长的文字有些排斥的人明白本书写作的依据，引经据典的多属此类，此种界分目的只有一个——唤醒属于你的智慧和幸福。

此外，开启智慧和幸福与保护我们的家园和地球的环境有关系。2009年8月，英国前首相布莱尔来京录制《对话》时，他根据科学数据指出，人们在未来的3年内如何做，将决定我们居住的地球和所有人类历史的未来，换句话说，如果人们无所作为，在1 000多天之后，即便人们翻然悔悟，愿意全力以赴保护地球、爱护环境，也将万分艰难。

从这个意义上说，每个人应该明白地球和自己的关系，他人和自己的关系，这将可以让我们的世界渡过难关，这是我们最后的机会。这需要每一个人的参与。

最后要说的是，指向月亮的手指不是月亮，要获得至善的幸福，请不必过多思考本书的内容，这本书不是用脑读的，用心感受就好，看过忘掉，更好。

手指者，手纸而已。用了扔掉，过了放下。

目 录

引子 木桶的故事 XIII

自序 幸福从未离开你 XVII

前言 一把从未锁上的锁，何必费心去开？ XXIII

第1章

开启的体验：幸福是什么？ 001

家是什么？家是“真我”所在的地方。

彻悟的美，在于我们感到每时每刻，每分每秒，无论在哪里，都和这个世界深深联结在一起，深深相爱。这个世界像家一样让我们感到安全而静美，我们就像鲜花一样盛开在宇宙当中，闪耀着光芒，水滴融入大海，瞬间化为永恒。

“静合悦美”之所 003

活出自己，去向何方？ 007

放开的不会离去，想要的被迫离开 009

丢了自己，赢了世界又如何？ 011