

人生六大真相

为你揭示产生痛苦、压力、欲望、情绪、成功、幸福的心智模式

只要了解心智模式背后的真相，就能避免痛苦和压力，掌控欲望和情绪，最终收获你想要的成功和幸福。翻开本书，突破思维局限，彻底改变自己！

王释德 著



人生六大真相

为你揭示产生痛苦、压力、欲望、情绪、成功、幸福的心智模式

只要了解心智模式背后的真相，就能避免痛苦和压力，掌控欲望和情绪，最终收获你想要的成功和幸福。翻开本书，突破思维局限，彻底改变自己！

王释德 著

图书在版编目 (CIP) 数据

人生六大真相 / 王释德著. — 南京 : 江苏文艺出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5399-6584-0

I. ①人… II. ①王… 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 (2013) 第 222067 号

书 名 人生六大真相

著 者 王释德

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 王菁菁

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 890mm × 1270mm 1/32

印 张 8.75

字 数 170 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6584-0

定 价 29.90 元



如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

序 言

人生充满幻象，你要越活越明白

作为老师，我认为在我的各种使命中，最重要的一个任务就是帮助所有人与他们自己的“内在导师”建立连接。

虽然我并不清楚每一个有缘看到这段文字以及阅读这本书的人的最终目的，但那些曾经与我讨论、探究的大部分人都在寻求一种更深层次的觉悟。他们想摆脱自我意识中的那些所谓的“负面障碍”：痛苦、烦恼、愤怒、妒忌、悲伤……试图从自己想象出来的局限、孤立的“我执”中获得觉悟。

然而，他们却不知道，**这种渴求正是制造生命分裂和障碍的重要原因。**

生命不只是我们表面上所看到的样子，它蕴藏着更深的奥秘。对于真理和实相的渴求才是所有生命背后的真实动力：去发现内心直觉中的真相，与生命本来的样子相遇。

生命是一个没完没了的话题，可与此同时，生命本身又是如此惊人的短暂。既然如此，你是否应该问一问自己这样的问题：

——我该不该去做自己真正想做的事情？

——我应该按照他人的要求去生活吗？

——努力追求快乐真的是一种生活之道吗？

——头脑中的理念真的很重要吗？

.....

遗憾的是，大部分人没有意识到为什么要问自己这样的问题，他们并没有察觉生命中唯一的问题，就是我们没有觉知到生活的真相——你以为来自于自己的种种认知，其实并不见得属于你。那些让你产生愉悦、让你为之努力追求的事情，那些让你感受到愤怒、嫉妒、痛苦的事情，也许并非是你最真实的愿望和感受。

相信很多人看到这句话的时候，都会觉得匪夷所思。

大家不妨想象一下，你是否有过这样的经历。

某天，你的同事请你帮他做一件事，当时你很忙，很想拒绝他。但是你突然想到，很多人曾经赞美过你，说你是个“热心的人”，连你的上司都完全认同这一点。于是，为了维护“热心人”的形象，你不由自主地答应了同事的请求。

不只是你，在托尔斯泰的小说《伊凡·伊里奇之死》中，主人公也有类似的经历——伊凡·伊里奇是一个法官，被所有人称为好人，被所有人“尊重”和“爱戴”。然而，当他不幸患病去世的时候，人们的第一反应并不是悲痛，而是在考虑这件事和自己的关系。比如办公室的人首先想到的就是，伊里奇一死对他们本人和亲友在职位调动和升迁上会有什么影响。

你可以说这部作品反映了世态炎凉，但当我们从更深刻的角度去思考，你会发现一个鲜有人思考的问题——伊凡·伊里奇的过去完全是由别人支配的，他放弃自我主宰和自我支配，只是为了适应生活环境和他人的眼光。

在过去的时间里，他的一切渴望都不过是虚幻：他的所有职责，他对家庭的所有安排，他对社会的关心，他对成功的追逐，他的整个生命活动，一切都是梦幻一场。他本想捍卫自己的一切，然而，就在弥留之际，他突然意识到他所捍卫的那些事竟然完全经不起推敲——他居然没有可捍卫的事情。

因为过去的控制，我们很难会思考到这样一个问题：“即使我的整个人生充满了错误，又怎么样呢？”

在这背后，就隐藏着人生的最大秘密，也是我们每天都看得到，却主动或者被动忽略的一个真相：我们正处于各种冲突之中。

你的欲望是现实和内心需求的冲突，也是你和外界的冲突。在每个人的内心，危机和自我斗争接连不断。从早晨睁开眼睛开始，你就在思考今天的工作、家庭的压力、愿望的未被满足，甚至是同事昨天随口说的一句话……这些导致了我们的焦虑、痛苦、执著和不幸。我们努力地学习和思考着，听了很多课，买来很多书，想要依靠它们来解决自己的种种冲突。然而，冲突真的被解决了吗？

也许看起来它被解决了，但事实上问题背后的冲突并没有解决。只要冲突存在，新的问题就会不断产生。

要解决这些问题，你真正需要的并不是新思想体系或者新经济革命，而是要了解事实真相——以不满足的态度和面对自我的勇气不断地对事实真相进行探究——这将会引发比各种观念的革新更为深远的革命。因为要探究真实，就必须超越人类现有的知识，否则我们只能看到符号的世界，看到由知识创造的不完整的世界。

这些年来，我看到越来越多的有缘人已经瞥见了更大的真相。这个关于人生的真相，就是这本书要跟大家分享的果实。若你也正在探寻生命的真相，若你已经作好了一切准备，若你有面对一切创伤的勇气和能量，本书就是为你而写。

是否愿意看到真相，这份选择权，其实就掌握在你的手中。

目 录

序 言 人生充满幻象，你要越活越明白 / I

第一篇 人生第一大真相： 痛苦都是假象

1. 人为什么会痛苦？ / 2
2. 我怎么会陷入嫉妒？ / 13
3. 从来没有谁是失败者 / 22
4. 活着，就是为了“死而无憾” / 34
5. 你在害怕什么？ / 43
6. 重要的不是谁在说，而是谁在听 / 53
7. 凡所有相，皆是虚妄 / 62

第二篇 人生第二大真相： 只有你自己能帮自己

1. 当你意识到问题的时候，问题才会出现 / 70
2. “造物主”就在这里 / 81

3. “压力”不可能被化解 / 90
4. “成功”的真实秘密 / 97
5. 隐藏在“关系”背后的秘密 / 101
6. 启动最强大的铭印能量 / 109

第三篇 人生第三大真相： 每一种情绪都可能是假象

1. 情绪伤害的并非别人，而是你自己 / 116
2. 你的坏情绪是他人带来的？ / 127
3. 打开最好的能量窗口 / 133
4. 爱，其实不是你想的那样 / 139
5. 真爱无需培养 / 150

第四篇 人生第四大真相： 问题就是你要的答案

1. 为什么就是走不出低潮？ / 158
2. 问题就是你要的答案 / 167
3. 要公正？这才是真相 / 174

4. 看到“信念”的真相 / 179

5. 种瓜得瓜，种豆得豆 / 185

第五篇 人生第五大真相： 为什么你现在还不幸福？

1. 幸福不依赖于任何一切 / 192

2. “幸福”的面具 / 197

3. 谁控制了你的幸福感？ / 204

4. 如果幸福是结果，为何不是现在？ / 212

5. 你只是还没看到自己的幸福 / 221

6. 幸福无需开悟 / 225

第六篇 人生第六大真相： 每个人都可以心想事成

1. 真相，不可思议 / 232

2. 不得意，怎能忘形 / 242

3. “游手好闲”的成就者 / 247

4. 心想事成的世界 / 253



第一篇

人生第一大真相： 痛苦都是假象

1. 人为什么会痛苦？

我们都希望活得快乐，但恰恰是这种希望，导致了我们的痛苦。渴求快乐，正是痛苦的根源。

痛苦的起因

“为什么要我来承担这份痛苦？”

“我的人生实在是太痛苦了！”

.....

女孩子失恋了，相爱五年的男友离她而去，她陷入了消沉当中，每天都认为自己的生活过得好苦。

觉得苦的不光是这样的人，有很多在别人眼中过着舒适生活的人也会觉得自己好苦。我有一个做企业的朋友，每天开着价值一百多万的车出入高端场所，空余的时候就会跑来找我倾诉，说自己过得好苦。

在遭遇挫折的时候，很多人都会毫不吝啬地把“痛苦”这个词送给自己。

他是在无病呻吟吗？你是在无病呻吟吗？

我相信他真的很痛苦。同样，当你觉得自己痛苦的时候，你就

一定是痛苦的。这份痛苦与你在做什么样的工作、开什么样的车、住什么样的房子、妻子对你是不是温柔体贴、孩子是不是懂事听话无关，只要你觉得苦，你就苦了。

痛苦究竟是什么？有人说痛苦是源于一种未被满足的欲望。

是的，你以为痛苦来自于欲望，然后会把欲望分成“物质欲望”和“情感欲望”两类。肚子很饿却找不到吃的就会很痛苦，因为填饱肚子的物质欲望没有得到满足。但是当你把肚子填饱了，还是会觉得痛苦，因为你看到别人吃的都是山珍海味，于是你对食物品质的欲望没有实现。当这一层欲望又被实现的时候，你还是会觉得痛苦，因为你看到别人都有温柔贤惠的老婆，自己却没有……

而源于情感欲望的痛苦则来自于希望被认可、被欣赏、被接纳、被赞美……这些欲望没有被满足的时候，也会带来不同程度的痛苦。

痛苦的确来自于欲望，但这只是它出现的表面原因。就像我用木棍去敲打你的头，你会头疼，会觉得痛苦。有人一旦觉得头疼就开始吃止痛药，吃完以后头暂时不疼了。但这并不能解决根本问题，因为根本原因不在于你的头，而是我在用木棍敲你。不解决敲的根源，头疼的问题会一直延续下去。

问题的根本，在于你为什么认为它是问题。

这话看起来似乎不太好理解，我们不妨来看这样一件事。大家多多少少会有过类似的感受，偶尔会突然认识到“自我”并不是真

正的自己。例如，当你看到一盘从未吃过的菜时，脑子里突然出现朋友说过的一句话：“这菜是我这辈子吃过的最好吃的一道菜！”尽管没动筷子，但你的味觉已经有了反应，也不自觉地开始认为这菜看样子就很好吃。这时候出现在脑子里的“这道菜很好吃”的想法，是来自于你，还是你的朋友？

同样，你的脑海里会有无穷无尽的意识。比如，“我是一个努力的人”“我是一个乐观的人”“这件事让我觉得痛苦”……可这份意识真的是来自于“自我”，还是来自于别人对你的评价、外界环境的影响，或是我们从小到大学习的知识？

答案显而易见，我们对自己以及世界的所有看法只不过是事物本来面目，也就是对真相的抗拒。我们所称的“自我”不过是一个用来抗拒生活本来面目的头脑机制。你可以把它看作一个背包，这个背包里装满了别人塞给你的各种概念、认知，甚至是标签。你的一生都背着它在行动，而且你在大多数情况下会确信里面的东西都完完全全属于你自己。一旦你在旅途中遇到某些和背包里的内容不符的情况时，你就会把包里面的东西翻出来，挡在自己面前。所谓“自我”，就是你抗拒所有不认同事物的武器。于是，痛苦出现了。当然，就连痛苦的定义也是背包里的东西，因为你从来没有告诉过自己，这就是痛苦。

从这个意义上来说，“自我”并不是一个名词，而是一个动词，如果要用更精确的文字来表示，也许用佛家常说的“我执”这

个词更为准确。

“自我”会对事实真相本能地抗拒，对于真相，要么推开不想要；要么痴迷渴求要不到——这自然也是另一种对真相的抗拒。这种抗拒和渴求，形成了一个与我们周围的世界相互分离的自我。然而，如果你要看到人生的真相，就必须清晰地认识到，我们的真实自性根本不是那个渺小的“自我”，也不是那个我们一度自以为是“自我”，这些都只不过是意识和思想形成的虚幻标签而已。

痛苦的真相

痛苦就是你，你就是痛苦！

看到这句话，我相信90%的人都会表示费解或不赞同。这很正常，因为正如刚才所说，当我们遇到自己没有接触过，或者不理解、不想要的事物时，大多数人的第一反应不是接纳，而是评判——它是不是和我背包里的东西相符？

要作出改变并不容易。若像大多数人一样，将自我的能量交托、依赖于某些“神圣”“未知”或“权威”等任何你相信但并不真正了解的东西时，尽管你在努力摆脱那些让你产生挫败感的问题或事件，但你全身每一根神经、每一个细胞都一定会阻碍你的所有努力。

要获得真相，成为自己生命的主宰，你必须摒弃一些荒谬的观点，成为真正智慧的人。

若你能每天、每时、每刻都真正幸福地生活，又充分地利用生命的每分每秒，你就是一个智慧的人。

善于解决问题的能力的确有助于幸福，然而一味从解决问题上着手，并不是最好的方法。因为事实上你有能力做到让所有的问题都不再出现。这有些像中医里面提到的“上医治未病”——若我们连病痛产生的机会都不留，是不是比有了病再去治疗更幸福？

同样，如果你真正懂得生命的真相，尽管你未必能解决某一些具体、客观的痛苦或障碍，但你仍能使自己精神愉悦，或至少不使自己不愉悦。也许事情还是那件事情，但它带给你的感受却已截然不同，你依旧是智慧的，你本来就是智慧的。

当你运用智慧去看待痛苦，就会发现痛苦的根源从来都不会是外界的事物。

痛苦的根源，其实是我们希望丢掉那部分自己看不惯的自己，让自己活得快乐。但恰恰是这种希望，导致了我们的痛苦。

这就像你觉得自己的手很丑，认为它是痛苦的根源，于是想要丢掉它。但问题是你又发现自己并不能把手砍掉，这种情绪就会生出更大的痛苦。同样，你说“我很痛苦”，因为你觉得自己总是得不到别人的认可。在产生这种欲望的时候，实际上你已经把外界看作了关系的主体，所有都求助于他人，你无限忽略了自身的作用。在你的潜台词里，是别人给了你认可、接纳和肯定。就像你获得了上司的褒奖会觉得非常舒服，获得了爱人的赞美会觉得幸福。然

而，如果你的舒服和幸福都是别人给的，你会持续幸福下去吗？

你一定不会！别人不可能时时刻刻都给予你足够的认可，或者他们给了你认可，只是这份认可并不见得是你想要得到的那种。这两种情况的结果是一样的，你始终会觉得自己没有实现欲望。甚至，你渐渐地会怀疑自己所追求的状态是自己不值得拥有的。

如前面提到的那个失恋的女孩，因为恋人离开自己了，所以觉得很痛苦。其背后的含义是：“亲爱的，是你给了我幸福，给了我被爱的感觉。”她把幸福和爱当成了是别人给她的，当“给了爱”的那个人离开了，她会怎么办？她就会觉得自己不会再被爱了，于是痛苦出现了。

我们的痛苦来源其实是我们想要丢掉自己，把外界当作生命的主导。

你觉得你的爱和幸福是来自于对方、来自于外界的认可，所以希望你得到他们给的爱和认同，这是你的自我需求在作祟。于是，当你在这种似是而非、患得患失当中游离的时候，就会产生情绪。

事实上我们根本就不需要获得别人的认可。所谓“认可”，只是在为自己软弱的地方添加一个加固剂，而这个加固剂是一个短暂的、会快速失效的东西。因为依靠外界的认可获得的“自信”和“强大”是有条件的，如果外界的认可消失，所谓的“强大自信”也会随之消失得无影无踪。

请记住，当你在寻求对方认可的时候，你自己内在的声音是：