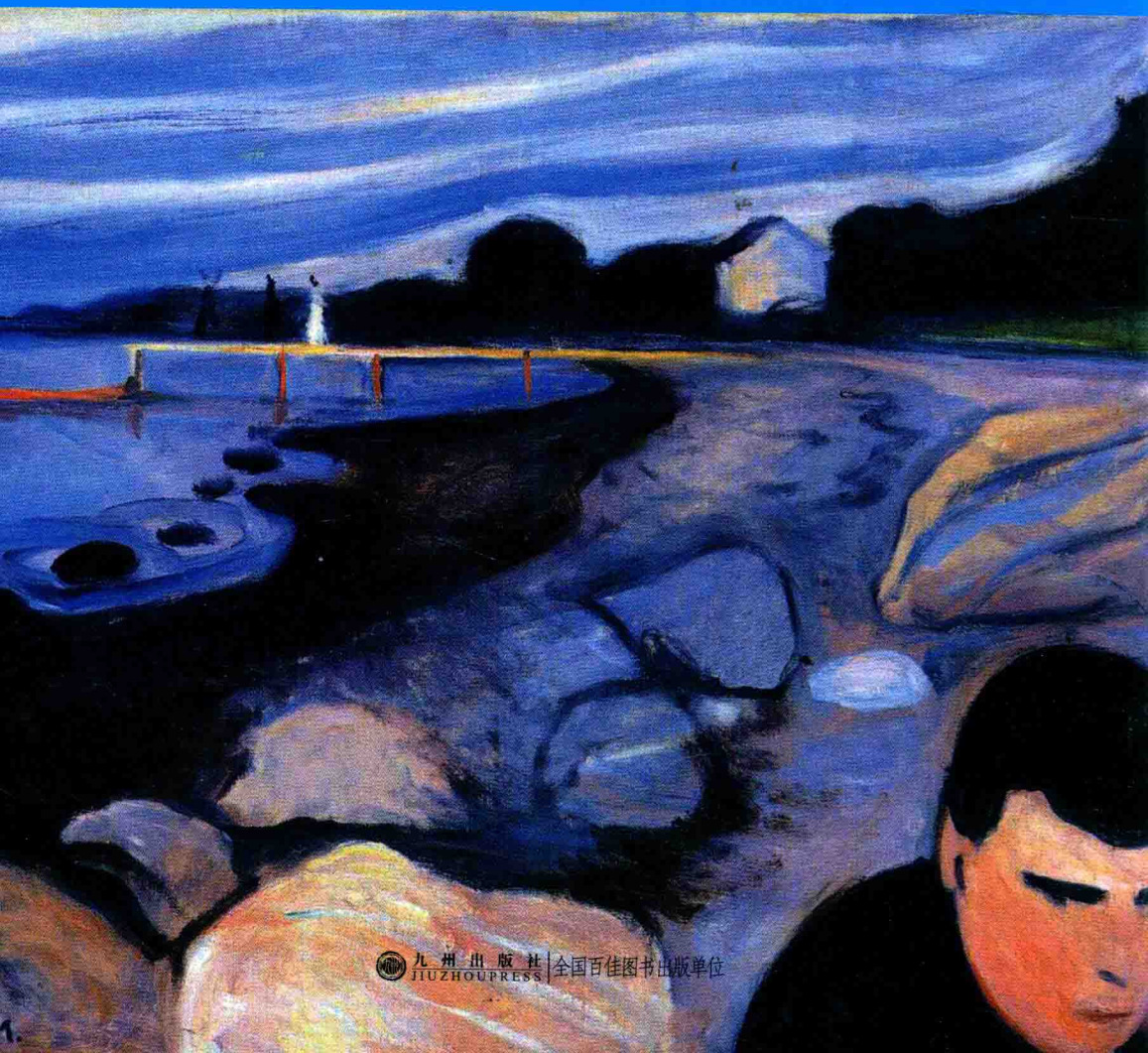


金木水 著

烦恼
或许需要
比心灵鸡汤
更猛的解药

当励志 不再有效

自我平静的五步锻炼



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

当励志 不再有效

自我平静的五步锻炼



金木水 著



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

当励志不再有效：自我平静的五步锻炼 / 金木水著

— 北京：九州出版社，2015.7

ISBN 978-7-5108-3868-2

I. ①当… II. ①金… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191989号

当励志不再有效：自我平静的五步锻炼

作 者 金木水 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张 23.25
字 数 237 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3868-2
定 价 38.00 元

★版权所有 侵权必究★

致 谢

别担心，我不会为各位感激涕零的。毕竟这是一本关于平静的书。

本书的出版，来自众多因缘和合——

首先要感谢家人、朋友。上天如此眷顾，让我有幸与善良的人相遇此生。

也要感谢在其他领域——在我的另一条生活轨迹中共同努力的同事，有些我们已经“彼此忍耐”十几年，甚至超过与亲友共聚的时光，诸位的支持，保障了我的写作时间，也带来一份难忘的情谊。

作为一名“资深”北大校友——本人曾就读附小、附中、大学十六年，住过七公寓、蔚秀园、中关园、蓝旗营和三十七楼——我还应该向母校深深致意。

在本书成稿后，Diana W、毛丽君、蒋莉提出了宝贵的修改意见，Diana还协助了出版中的大量沟通，再加上九州出版社的沧桑、杨鑫垚、杨静等编辑慧眼识书，我一直信誓旦旦地宣称“各位不会失望的”，不知是否属实。

其余曾见面或未蒙面的朋友，就不在此一一致谢了。

反过来，倒要提醒一下——如果哪位在读完本书后想要感谢作者的话，别害羞，别忘记，请务必在书中找到联系方式。

前 言

祝贺你翻开了一本与众不同的书。

这是一本宣扬“励志可能无效”的励志书，也是一本宣传“修心没有捷径”的修心书。终于，你遇到了一本和心灵鸡汤唱反调的书。

其实本人一直是心灵鸡汤的粉丝。每次走进书店，我都被摆满一楼大厅的心灵书籍所吸引，感受迎面而来的正能量：有让人“动心”的，比如“爱拼才会赢”啦、“人生不设限”啦、“飞得更高”啦等等；有让人“静心”的，比如“退一步海阔天空”啦、“管好你的愤怒”啦、“少就是多”啦等等。倒不是说它们写得不好，应该讲文笔真好；也不是说它们写得不对，应该讲道理都对。但我质疑——理念真的有用吗？

这个问题看似幼稚，但并非玩笑。可想一想——

我们早就明白“不要为打翻的牛奶哭泣”的道理，为什么常为昨天后悔？

我们早就明白“活在今天方格中”的道理，为什么总为明天担忧？

我们早就明白“做自己的本色”，为什么却为别人一句话想个半天？

我们早就明白“愤怒是拿别人的错误惩罚自己”，为什么还在惩罚自己？

我们早就明白“睡吧，留到明天去想”的道理，为什么大脑仍然拒绝入睡？

显然，道理归道理，大脑即使明白，也未必照办。

你看，励志界的朋友怎么会喜欢我呢？一上来就碰了他们最不喜欢被碰的地方。

但我才刚刚开始呢。

试想，如果摆脱负面想法就像领悟一个理念那么简单，那么大家都曾经读过一本好书，或看过一部感人的电影，或听过一堂励志课，当时下的决心也很大啊，怎么烦恼去了又来？试想，既然正能量讲了很多，心灵鸡汤天天供应，为什么周围的抑郁并未改善？请再想一想，如果自我平静就像喝鸡汤那么简单，那佛陀还需要离家出走，耶稣还需要降临人世吗？

显然，励志如果停留于理念，效果有限。

各位见过很多速效的广告吧？比如，“30天让你减肥”、“30天让你牙齿变白”、“30天让你胃口变好”、“30天开始新的人生”、“30天情绪控制”等等。

这些广告并不全是虚假宣传。

只可惜速效的，往往是短效的；最速效的，也是最容易反复的。

让自己的心平静下来，同样不是“速效”可以实现的。我不否认，少数非常幸运的人读了少数非常好的书，确实改变了自己一生，但是对于大多数人而言，励志的道理就像天空中的白云一样，来了又去，而烦恼也像天空中的乌云一样，去了又来。

我曾经有幸旁听过一次培训，算是我听过最好的励志课了，当快结束的时候，老师问学员：“你们今天‘开悟’了吗？”同学一个个心潮澎湃，左边的站起来发言：“老师，今天我终于明白了一个道理！”后面的站起来说：“老师，今天我终于恍然大悟！”当时我诚惶诚恐，扪心自问，是不是自己哪里出了问题？！

三个月以后，再见到这些学友，才发现自己并未错过什么，该怎样又变回了怎样——原来发火的继续发火，原来悲观的继续悲观，原来睡不着觉的还是睡不着觉，再也没人提“大悟”的事情了，只剩下“恍然”。

显然，励志如果停留在理念，保质期也很短。

因此，我决定写一本不同的书。

先说明下本书的结构，分为两部分。第一部分是“人类不平静的起源”，包括六章，偏重理论，我将告诉你——通往平静之路没有捷径。第二部分是“平静是怎样炼成的”，也包括六章，偏重方法，我将告诉你——

虽然没有捷径，但确有一条理性之路。

哪部分更重要？相对于理论，方法才是重点；可没有理论，你就读不懂方法，因此两部分都很重要。

有的朋友可能会问：“我已经看过不少关于平静的书了，难道这本会有所不同吗？”我想会的。因为本书追问不同、思路不同，回答也自然不同，只要浏览一下本书的目录，就会多少有点感觉。

为方便起见，我列出了每章的主题如下：第一章，说明烦恼来源于“念头”；第二章，说明念头、大脑、自我的关系；第三章，介绍自我平静最重要的一步——觉醒；第四章，介绍人生正见的三把钥匙；第五章，分析为什么“以识破识”效果有限；第六章，分析为什么宣传教育对抑郁无效；第七章，为“心的锻炼”列出大纲；第八章，关于如何提高定力；第九章，关于如何提高觉知力；第十章，应用觉知去控制负面思维；第十一章，应用觉知去控制负面情绪；第十二章，阐述平静生活的本义及本书的来源。

可以看出，不仅修心没有捷径，连读这本书也没有捷径。这是由于我们要讲的内容太多，又相互关联的缘故。

我知道很多书是为了适应现代人的急躁而鼓励跳跃式地阅读，比如“每个部分独立成章”、“可以不按顺序阅读”，等等。但本书并未提供这种便利。

这就好比烹饪“宫保鸡丁”这道菜，本来有五道程序，前后关联，如

果匆忙跳去加酱、加糖，最后很可能变成一道忘记加放鸡丁的“宫保花生”。如果各位是急性子的话，那我建议只阅读每段的第一句话，这样可以在几个小时之内读完本书，尽管这是一道“没有加油的宫保鸡丁”。

这里有几个例外。一是对抑郁患者、精英人士，或对日本人来说，最好先阅读第六章的相关专题，然后再按部就班地学习“宫保鸡丁”的完整做法。另外还有三处，我都做了“可以跳跃阅读”的提示。

除此之外，我都建议按部就班地消化本书的大量信息。

虽然修心没有捷径，但是不是意味着遥遥无期呢？不，你会发现本书介绍的自我平静之路，既没想的那么容易，也没想的那么困难；最重要的是，它根本没有那么神秘！

世人遇到自我平静这个课题，往往走极端。一个极端是“想得太容易”，希望读完一本书，听完一堂课，就摆脱了烦恼，甚至有些朋友嫌这还不够快，恨不得拜一位大师念一个咒语，烦恼就消失了。一旦发觉没有这么容易，就会走向另一个极端，变成“觉得太难”，结果轻易放弃、下次重来！

除了“太容易”和“太难”以外，还有一种误解，就是把“自我平静的锻炼”神秘化。一提起心灵的锻炼，就好像那是与普通人很远、与现代很远、与我们很远的事，好像那是需要拜大师、求神通才成的神秘事。这些当然都是错误的。

我的目的，是把“心的锻炼”世俗化。

什么叫“世俗化”呢？我们用健身类比一下吧。虽然人的体质有强弱之分，但每个现代人都可以通过科学的流程去强身健体，同样的道理，虽然每个人的根性有高低之分，但我们的心理素质都可以按照一定的科学流程得到提升，从而增强生活中自我平静的能力。

本书中列出的五个步骤就属于按部就班完成的心灵自修方法，像健身手册般朴实无华。

既然要世俗化，这就不是一本专业书。虽然本书的大量信息来自科学、哲学、心理学，但它们并非主题，只是为了用现代的语言说明主题——心的锻炼。同时需要澄清的是：我们用“锻炼”两字，只表示需要一定时间和精力，是相对于短期的领悟而言。事实上，读者既不需要闭门修炼，也不需要深山修行，该怎么生活就怎么生活好了。

既然要世俗化，这也不是一本宗教书。虽然本书的部分概念来自佛学，但其内容都是现代的解释——如此现代，以至于可能引起狂热分子的愤怒——请当作一种“现代化的应用”吧。另外，我在书中多处引用了耶稣、佛陀、孔子、老子的名言，这是出于我对他们智慧的深深敬意，让本人从中受益良多，但这并不意味着需要锁定某种信仰才可以领悟本书介绍的五个步骤。

不论有没有宗教信仰，你都可以实现自我平静的人生。

最后再来说明一下我自己。

烦恼是世人的烦恼，这当然包括我自己。说来好笑，当初我进入这个领域的缘由，就是因为自己本是这个世俗世界中的世俗之人，从年轻时起就冲动较多、脾气较差。后来的工作性质，也决定了我必须采取些心灵自救措施。当然，很多人处在我的位置上，还痛苦并快乐着呢，哪里顾得上什么心的锻炼。所以说，我首先应该感谢烦恼，所谓“烦恼即菩提”，正是烦恼的折磨把我送上了自我平静的道途。

我进入这个领域的另一个原因，就是真心希望我所写的一切对你有用。本人的写作原则，是不会去写一本“口水书”的，哪怕一本畅销的口水书。世界上浪费的纸张已经那么多，没有必要再增加我的一本吧。除非它能真实有益。

我希望写的是一本“干货书”。我希望它能告诉读者一些不知道的信息，希望这些信息能带给读者“噢！原来如此”的感觉。不仅如此，我还希望这种感觉能陪伴读者直到最后一页。要求是不是有点高呢？我知道不少朋友吵着闹着要一本“让自己思考”的书，请对此有心理准备。毕竟，“干货书”不会像心灵鸡汤那样容易消化。

“干货书”的结果，就是本书断断续续写了三年，包括中间被卡住的一年。这是一个因预期过高而导致烦恼的典型案列。我看到其他书都在前言中声明“因时间有限，错误难免，敬请原谅”云云，而我要声明的是——本书如有错误，完全是由于时间跨度太长、删节次数太多所致。

亲爱的朋友，你无意中翻开这本书，意味着我们之间一种特殊的缘分。

可能你的烦恼无人理解，这并不奇怪，因为一颗多思多虑的心，没有体会的人难以理解。想得太少的人，哪怕是自己的家人和挚友也帮不上忙，难怪本书由我来写。

也可能你的烦恼无人倾诉，这也不奇怪，因为真正的不安都深埋在自己心底。即使有人倾听，你也未必愿意倾诉，那只有素昧平生的我了。

更可能的是，就像我们开头描述的，励志的理念你都明白得一清二楚，只是苦于寻找如何落实的方法，而这正是我写本书的目的。

愿它成为一个真心爱你、为你解忧、永守秘密的朋友。

金木水 写于南京紫金山

目 录

第一部分 人类不平静的起源

1. 不平静的起源	2
* 在不平静的生活中寻找平静 * 必要的准备	
* 有一种烦恼叫胡思乱想 * 西方的理论 * 东方的理论	
* 同一个方向	
2. 念头不是你	36
* 念头在哪里 * 奇哉大脑 * 脑与意识 * 念头不是你	
* 诊治方案	
3. 第一步：觉醒	67
* 从觉到醒 * 我觉故我在 * 觉知念头 * 审核念头	
* 觉知身体 * 认识自我	
4. 第二步：正见	99
* 八万四千把钥匙 * 第一把钥匙：感恩 * 第二把钥匙：讲和	
* 第三把钥匙：当下 * 正见不等于智慧 * 思维不等于体悟	
5. 为何烦恼重来	130
* 当励志不再有效 * 潜意识 * 习惯 * 是敌是友	
* 修心没有捷径	
6. 为何抑郁不散	157
* 奇怪的抑郁症 * 抑郁未发之时 * 精英的烦恼	
* 日式的压抑 * 走出抑郁也没捷径	

第二部分 平静是怎么炼成的

7. 心的锻炼	190
* 心的锻炼 * 两条途径和一个练习 * 定与觉 * 古为今用 * 古以今准	
8. 第三步：定力	223
* 局促不安的大脑 * 太难还是太容易 * 从静入定 * 定到正定 * 定与潜意识	
9. 第四步：觉知力	254
* 再说习惯 * 做个观察者 * 专注的觉知 * 静坐觉知 * 定觉合一	
10. 生活中观“念头”	279
* 一个要领 * 两个准备 * 观净相 * 观羡慕嫉妒恨 * 观自责 * 观后悔，观忧虑	
11. 生活中观情绪	309
* 何谓情绪 * 念头和气血 * 控制情绪 * 观怒火中烧 * 观悲痛	
12. 第五步：精进	330
* 常应常静 * 生活真的是修行吗？ * 深深的静，淡淡的喜 * 额外的礼物 * 临别寄语	
参考书目	355

第一部分

人类不平静的起源

这一部分将为你解释几个概念——

- * 什么是觉？为什么要觉？
- * 什么是悟？为什么要悟？
- * 为什么“觉”和“悟”还不够？

还将为你解答生活中的几个困惑——

- * 为什么烦恼去了又来？
- * 为什么明白道理就是做不到？
- * 为什么正能量的人也会得抑郁症？

1. 不平静的起源

* 在不平静的生活中寻找平静 * 必要的准备 * 有一种烦恼叫胡思乱想 * 西方的理论 * 东方的理论 * 同一个方向

1750 年，卢梭写了一本关于人类社会关系的书，叫作“人类不平等的起源”。

1865 年，达尔文写了一本关于物种之间进化关系的书，叫作“物种起源”。

今天我也准备写一本书，关于“人类不平静的起源”。尽管本书最终没有以此命名，但我把它作为开篇的主题。

为什么一上来就参照大师的著作，设置如此之高的标准呢？既不是因为主题接近——与另两本“起源”相比，本书关注的方向完全相反：不再向外，而是向内；不再宏观，而是微观；不再研究世界，而是回归“内心”。也不是因为我准备追随大师的写作风格——我指的是达尔文的长篇

大论和卢梭的自由想象，如果哪位看过大师原著的话，一定会发现，手里拿着的这本“起源”要容易读得多。

本人胆敢如此参照的原因只有一个——本书的主题。它同样重要，或者更重要。试问，与猴子的进化和野蛮人的平等相比，是否“自我平静”的人生，对大多数人而言，更迫切也更有意义？

其实要找出那个“不平静的起源”并不难，在第一章中，我们就会发现太多线索——来自经验的启发、来自西方的理论、来自东方的理论——所幸它们都指向同一个方向。难的是，为什么这个“不平静的起源”去了又来、往复不已，这就非常复杂，需要六章才能搞清楚。找到原因后该怎么办呢？又再需要六章介绍解决的方法。

因此，希望各位有一定耐心，我们要经过一定的步骤才能切入核心。在此之前，我们得先回答看似简单却并不简单的基本问题：什么叫平静？为什么要平静？

* 在不平静的生活中寻找平静

哲学中有条小规则：只要定义一件事，就会造成混乱。尤其当我们要定义平时想都想不起来的——平静。

就好像空气。大家每天呼吸着空气，以至于把空气当成了想当然的事；