



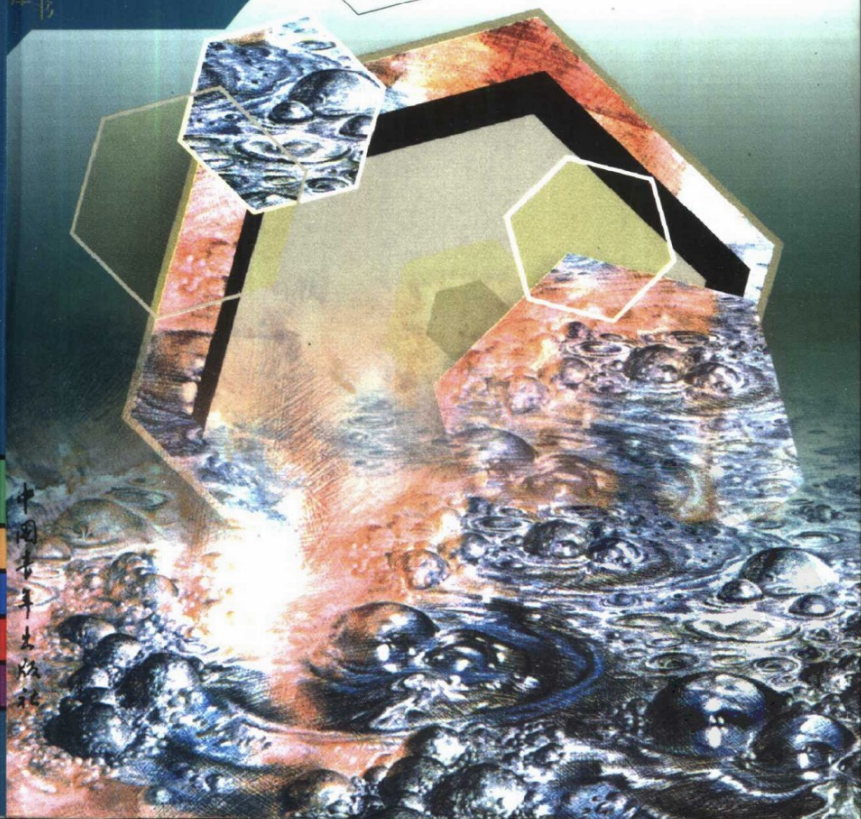
灵性思维丛书
大视野文库

论 维 思 脱 解 大

王颖/著

类
学类
术类
学类
类

中国青年出版社

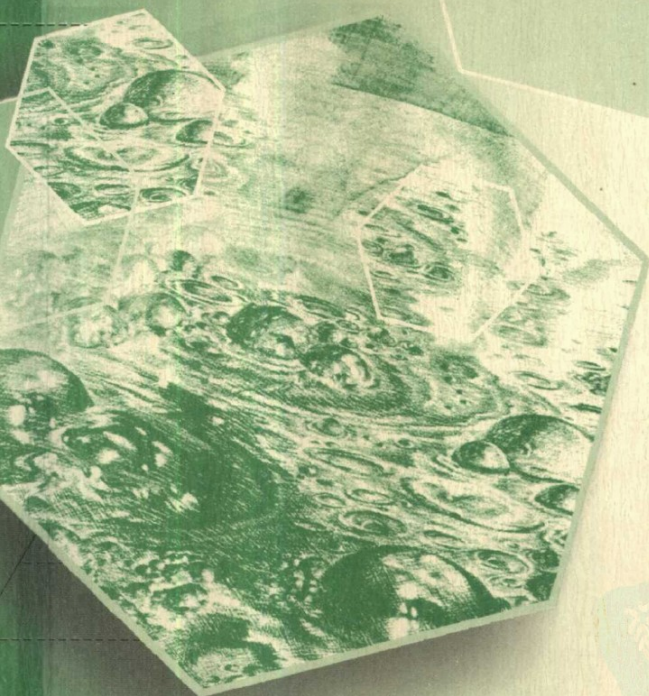


灵性思维丛书
大视野文库



论 思维 解脱 大

王颖/著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

大解脱思维论/王颖著. - 北京:中国青年出版社,

2001

(大视野文库)

ISBN 7-5006-4135-4

I . 大… II . 王… III . 思维方法 - 普及读物

IV . B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85423 号

装帧设计:北京同力永正图文设计事务所

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号

邮政编码:100708

北京金特印刷厂 印刷

新华书店经销

787×1092 1/36 11 印张 4 插页 180 千字

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:14.50 元





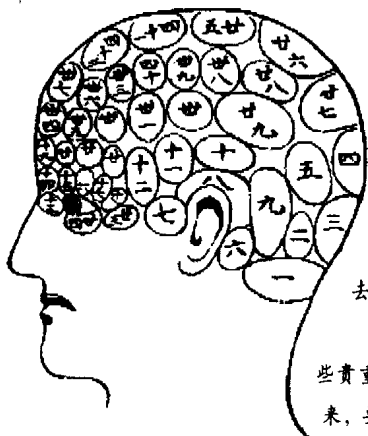
琐、那样的甚至会在一个怪异念头下毁灭自己或毁灭别人。这肯定是人类这个高级“动物”的特有的痼疾。

而且的确是这样的，随着人类的脑袋瓜子越来越好使唤，头脑里的这种负面效应就愈来愈多愈来愈强烈了，因此现代的人都在叫累，他们都认为自己是活得太累了。当然，累表现于两个方面，一个是工作的忙累，工作节奏的加快令人们忙不胜忙，而另一种则是精神负担的加重。在精神负担这一项里，除了由于工作关系和人际关系方面的必然考虑外，有一部分（可能是一半甚至一大半）是那些不必要的思想负担。而正是那些不必要的思想负担才最可怕，它不仅是人类进取的大敌，而且在压垮人类方面起着严重的作用。

一位现代印度哲人人为我们讲了这样一个故事。这里引录于下：

有一个星期天，一个贫穷的农夫正要出门的时候，在门口碰到他孩提时代的朋友，那个朋友正要来看他。

农夫说：“欢迎！这么多年了，你都在哪里呢？请进！你看，我已经答应要去看一些朋友，想跟他们延期也很困难，所以请你先在我家休息，我大概一个小时以后就回来，我会很快回来。



一个人的思想活动是多变而又复杂的。有了精神上的负担，如果不以正确的方法加以疏理和引导，得到解脱，就会给人造成很大的痛苦和压力。

然后我们可以促膝长谈。”

他的朋友说：“喔！不要，我跟你一起去不是更好吗？但是我的衣服很脏，如果你能借我一些干净的衣服，我换好之后就跟你去。”

前些时候，国王给了这个农夫一些贵重的衣服，农夫将这些衣服藏了起来，要等到比较盛大的场合才穿。这时，农夫很高兴地把那些衣服拿出来给朋友穿。

他的朋友穿上了这些珍贵的衣服，头巾、腰巾和那双漂亮的鞋子，他看起来就好像国王一样。望着他的朋友，这位农夫甚至都有些嫉妒，比较之下，他看起来倒像是一个仆人。他开始怀疑是否做错了，把他最好的衣服拿出来。他开始觉得自卑，他想，现在每一个人一定都会看他的朋友，而他却像一个陪侍，像一个仆人。

他试着将自己想成是他的好朋友，也想成是一个属于神的人，他下决心只要想神和高贵的事情，“毕竟一件好的外套或一条昂贵的头巾又算得了什么呢？”但他越是用理智去告诉自己，

那件外套和头巾就越占据他的头脑。

他们两个人走在一起，行人只看他的朋友，而没有注意到他。他开始觉得沮丧，他表面跟他的朋友聊天，但内心里所想的无他，只有那件衣服和头巾！

他们到达所要拜访的朋友家，他介绍他的朋友说：“这是我的朋友，孩提时代的朋友，他是一个很可爱的人。”突然间他迸出一句话说：“他穿的衣服是我的。”

他的朋友吓了一跳，主人也吓了一跳，他自己也意识到这句话不该说，但是已经太晚了，他懊悔自己的失言，内心暗自责备。

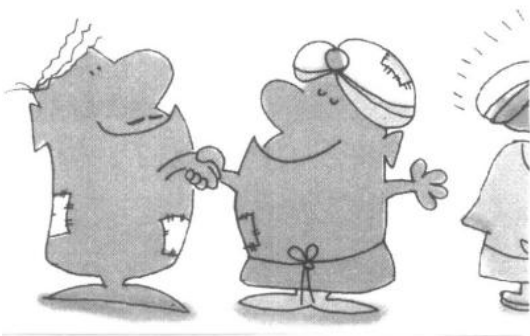
走出那个朋友家的时候，他向他的朋友道歉。

他的朋友说：“我愣住了，你怎么可以说出这样的话？”

农夫说：“对不起，我的舌头不听话。我错了。”

但舌头是从来不撒谎的，如果有什么东西在一个人的头脑里，话就会脱口而出，舌头从来不会犯错。他说：

“请原谅我，那句话是怎么讲出来的我自己也搞



不清楚。”但是其实他知道得很清楚，那个思想是由他的脑中浮现出来的。

他们又出发到另外一个朋友家去，现在他下定决心不要说这衣服是他的，他已经封住了他的头脑。当他们走到门口的时候，他已经作了最后的决定，决定不说那些衣服是他的。

那个可怜虫不知道当他不说决心下得越重，他的内心就越会觉得那些衣服是他的，而且，这种坚定的决心是在什么时候下的呢？当一个人下了一个坚定的决心，比方说像戒欲的发誓，那只是表示他对性的兴趣正在从内部强而有力地冲击着他。如果一个人下决心从今天起要少吃一点或断食，那只是暗示他深深地带着想多吃的欲望，像这样的努力不可避免地一定会造成内在的冲突，我们的弱点是怎样，我们就是怎样，但是我们决心要控制它们，我们决心要跟那些弱点抵抗，如此一来，这就很自然变成了潜意识冲突的来源。

因此，处于内在冲突的状态下，我们这位农夫进入了朋友家，他小心翼翼地开始说：“他是我的朋友。”但是他意识到没有人注意他，每一个人都以敬畏的眼光看着他的朋友和朋友的衣服。突然间有一个强烈的念头在他的脑海中升起：



“那是我的衣服！我的头巾！”但是他再度提醒自己不要谈关于衣服的事，他已经下定决心。“不论贫富，每个人都有某种衣服，不是这种，就是那种，那是不重要的。”他对自己解释，但是衣服就像钟摆一样，在他的眼睛面前来来回回的摆荡着。

他重新介绍：“他是我的朋友，一个孩提时的朋友，是一位很棒的绅士，至于那衣服？那是他的，不是我的。”

那些人都感到惊讶，他们以前从来没有听到过这样的介绍：“那些衣服是他的，不是我的。”

等到他们离去之后，他再度向他的朋友致十二万分的歉意，他承认这是一项重大的失言，现在他对于什么要做什么不要做感到很混乱，他说：“衣服以前从来没有像这样抓着我！老天爷啊！我到底是怎么了？”

他到底怎么了？这个可怜虫不知道他对自己所用的伎俩即使由神本身来尝试，衣服也同样会抓住他！

他的朋友十分气愤地说不愿再跟他继续走了，农夫抓住他的手说：“请不要这样，请你不要以这样坏的态度来对待朋友，我会终生遗憾的，我发誓不再提衣服的事，用我全部的心，我对神发誓，将不再提起有关衣服的事。”

但是一个人必须永远都要特别注意那些发誓的人,因为当一个人下定决心时,他牵涉到某种更深的东西,决心是由表面的头脑来下的,而相对于决心的东西却停留在潜意识的迷宫里。如果头脑分成十个部分,它只占了一部分,只有上面的部分用在下决心,其余部分都会反对它。例如,戒欲的誓言只是由头脑的一部分来做,而头脑的其他部分都在热中于性,都在呼唤着那种将它植根于人的东西……

接下来他们进入了第三个朋友家,农夫很严格地克制住他自己。克制的人是很危险的,因为有一座活火山存在于他们内心之中,外表上他们是僵硬的,充满了克制,但是那些想放开来的冲动却紧紧地控制在他们里面。

当农夫走进这个朋友家的时候,农夫全身冒汗,简直是精疲力竭,他的朋友也很担心。

农夫被焦虑冻僵了,他很慢而且小心地说出每一句话来介绍:“来见见我的朋友,他是一个老朋友,一个很好的人。”

他犹豫了片刻,感受到内在的一股压力,他知道敌不过这一股冲力,就大声地脱口说出:“那些衣服?对不起,我不说,因为我发誓不



再提起那些衣服了。”

这是一个典型的故事，说明了当一个人有了内心的精神负担以后，是无论如何都藏匿不住的，不说出来将是一个极大的痛苦，极大的折磨，甚至会摧垮他们自己。

当然，如果我们是一个局外人，一定觉得这是很可笑的事，因为那套衣服还是你的，只是借给朋友穿一下而已，何苦会有如此重的精神负担？但身临其境的农夫可不是如此想，他经历了这样几个过程：一、当他的朋友穿上他的衣服后，顿时变得高贵起来，他微生了妒意；二、到了街上，行人只注意他的朋友而忽略了他，让他受不了；三、到了朋友家中，朋友和其他的人只注意他的朋友和那些衣服，又未注意到他，更让他受不了了。这种积累起来的嫉妒、受人忽视、后悔自己没有穿这套好衣服而让朋友穿了的心情使他的负担越来越重。如果衣服本来是这位朋友的而不是他的，这还好说些，现在他拥有这套衣服的权利，他却被忽视和冷落，这就更受不了。于是头脑就让他作了那些蠢笨的说明。我们想，要是一个动物，狗或者是猫，是决不会有这样的念头的，没有了这样的念头，也就没有了这样的烦恼。同时，如果这个农夫头脑再迟钝一些、或

者对这样的事再无所谓一些，也许不致于说出这样的蠢话来。愈是敏感的人、小心眼的人、患得患失的人就愈有更多的精神负担。这是人类的一大弊病。

我们不要以为这个故事中的农夫只不过代表个别的人，没有什么普遍性，不，这种不必要的精神负担其实是人类的通病，当然有些人反映强烈一些，有些人反映则较轻微一些，但人人都具有，这是不用怀疑的。“病”得最重的代表人物恐怕就是俄国作家契柯夫笔下的小公务员（即他的短篇小说《小公务员之死》中的主人公）。这位在看戏时打了一个喷嚏，把吐沫星子溅到一位将军的脖子上的小公务员，从此便有了无穷无尽的思想负担，他再三再四地道歉，其实那位将军早已原谅了他。但他仍想着事态的“严重”，还不断致歉，反而激恼了将军，将他训斥了一顿，他最终承担不起这精神的重负，死了。

无论是重是轻，只要是不必要的思想负担，都会影响我们，使我们无论是行动还是发展受到阻碍，陷于无穷无尽的烦恼之中，直至把我们压垮。因此，提出解除这类思想负担，正是人类面临的任务。

尤其是人类在不断地进步,人口在增长,生活节奏在加快,人际关系的磨擦在所不免,而人类的聪明程度又在增添,这就使得我们精神负担这种负效应也呈上升的趋势,正确面对这个问题并加以妥善解决,早就提到议事日程上来了。

于是,我们有必要有这样一本书,叫做《大解脱思维论》,来探讨一下人类如何解决这样一个关键问题。

不错,关于如何解脱思想负担,古而有之,各宗教派别和各式各样的思想家都有自己的主张,因此算不上是一个新的话题。不过,依我之见,对的不多,错的不少,一般讲的是如何避世和自我

安慰,这里面诚然有对的成份,但系统的正确的观念似乎并没有建立,因此有必要重建人类的“解脱理论”。

这里应当说明的是,我们所说的“大解脱”,并非是某些宗教或一些人所说的“死是人的大解脱”这个意思,而是指人类如何最大限度解脱自己的烦恼和困惑,使我们活得更明白一些也更潇洒一些。



目 录

绪论 / 1

第一章 追求解脱是人生的一大目标 / 1

负担无时不在, 无处不在 / 1

解脱的难度 / 12

面对20世纪末的思考 / 20

第二章 佛教对解脱的诠释 / 25

佛教的全部要义在于解脱 / 25

佛教的作用和局限 / 31

佛道难行 / 43

第三章 道家对解脱的理解 / 52

先秦原道家的解脱观 / 52

外丹术与内丹术——从道家到道教 / 62

道家观点的局限性 / 72

第四章 儒家与耶教对解脱的认识 / 76

儒家之源流 / 76

新儒学的基本原理 / 78

儒道合流与儒佛合流/82

基督教对人精神的慰藉/91

第五章 关于人生能量的见解/103

令人应当有新的认识论/103

能量理论——面对21世纪的新理论/107

如何用能量的观点来衡量一个人/116

第六章 能量的交流和掠夺/126

从植物和动物的能量交流说起/126

关于爱情的能量诠释/138

第七章 人一生的能量及其使用/146

气与能量/146

人一生能量的变化/149

朝三暮四等于七/158

朝三暮四不等于七/165

第八章 有必要介绍一下量子力学/172

为什么要谈量子力学/172

普朗克假设与爱因斯坦论点/178

从玻尔理论到量子力学/183

量子力学的新发展/191

第九章 将熵理论引入生命体系中 / 198

热力学的两个定律 / 198

熵理论的提出和泛化熵 / 203

熵理论用于对生命体的解释 / 210

思维活动中的熵理论 / 219

第十章 再介绍一个概率论 / 229

概率论的起始与发展 / 229

量子力学与概率论的统一 / 238

概率论的实际运用 / 242

第十一章 一个令人丧气的结论 / 251

一个粒子会发生千万次的碰撞 / 252

人的生物属性带来的竞争 / 259

人比动植物更复杂是在于人有思想 / 269

三层因素的交互影响 / 275

第十二章 在什么情况下可以谈解脱 / 281

把一切都视作正常 / 281

自筑的围城 / 290

悖论不悖 / 299

第十三章 解脱的种种方法/310

思想修养的重要性/310

逃脱樊笼/312

守弱与顺乎自然/320

中庸与黄金分割线/327

【附 录】

第十四章 对高氏家族的分析/334

高氏家族的人物网络/334

觉新三兄弟的位置和牵绊/335

更重要是思想上的差异/338

家庭与社会/344

老太爷病死及这个家庭透出的矛盾/348

第十五章 关于觉新三兄弟等人的解脱/356

先谈谈觉慧的解脱/356

再谈谈觉民的解脱/360

觉新的悲剧/365

鸣凤与婉儿能否获得解脱/376