

心 祈

读者的心声，
作者的回语，
在撞击的火花中诞生，
混乱的世界中，想得越清楚，
就能活得越开心，
愿有缘人共勉此生。

吕岸岳 著



本书在出版前已引起了社会各界的关注，
通过菟云更多的人得到了作者的帮助。

花城出版社

苑 云 序

《感悟》出版以后，陆续收到许多读者的来信。他们把我当作最知心的朋友，向我倾诉自己的不幸、烦恼、困惑和忧愁，希望得到帮助。字里行间，我看到他们的表情，感觉到他们的心动，为他们的真情而落泪。我恨不能成为千手观音，用最快的速度给翘首以盼的朋友们复信，帮助他们走出困境。但由于我重病在身，力不从心，正在忧愁之时，我再一次得到贵人相助，吕钢先生自告奋勇帮我复信。

吕先生是一位非常有善心和功德的大奇人。凭我多年的交往，深知他最大的心志是给人传送喜悦。他智慧丰富，特别擅长给困惑之人解开心结。他真挚地以一颗滚烫的心：乐人之乐，忧人之忧，他的《心诉》，定能冲洗您心中的烦恼，给您带来一片透澈清凉！

近两年的时间，吕先生帮我复信近千封，给有的人复信还不止一封，其中有一些读者遭遇的困难和不幸非常类似，所以萌生了把这些复信的精华部分结集出版的想法。当然，正如任何语言与丰富多彩的现实生活相比都显得苍白一样，复信中所谈的看法和意见与读者的人生经历、人生环境都显得苍白一样，复信中所谈的看法和意见与读者的人生经历、人生环境相比，都无法避免局限，但读者定能从中得到不少安慰和启迪，这也

是我的心愿。救人一命胜造七级浮屠，我再次为吕先生这种功德和善心表示钦佩和感谢！

我们热切期望现时仍在恩爱情仇里挣扎、折磨、痛苦和烦恼的“苦难”心灵，能因为读完这本书而得到启示和激励，因而步上宽容和谐的人生坦途！我相信，吕先生的深情明智定会给您的人生道路洒满阳光、铺满精彩！

祝您永远舒心、永远幸福！

菟 云

1999、1、18

目 录

菀 云 序

- 1 感悟礼赞
- 3 迈向新世纪
- 6 人 生
- 7 每个生存者的企盼
- 8 生命没有永垂不朽
- 9 接受生活对生命的洗礼
- 10 富有者追求的真谛
- 11 把种子撒在肥活的土地上
- 13 婚 姻
 - 相 爱
 - 爱与被爱
 - 搭 伙
 - 交 易
 - 补 偿 爱
 - 欺骗与被骗
 - 强行占有与被占有

- 幼稚的爱
自 慰
- 18 信 箱
情 感 篇
(婚 前)
- 19 走出心中那片“黑森林”
- 22 供奉了已久的爱
- 24 给你五点建议
- 26 玩感情玩不出青春光彩
- 29 不敢爱的爱根本就不是爱
- 31 还不到爱的季节
- 32 爱的窗户悄悄打开了
- 34 玫瑰梦流产了
- 37 一个“老兵”遇到了新问题
- 38 为离开没真心爱过你的人庆幸
- 40 幼稚的爱
- 42 爱不能委屈求全
- 44 为什么看不清他了
- 46 伤心欲绝的女孩
- 48 天真的年龄幼稚的错
- 50 走进虎口的羔羊
- 52 迷茫的爱

- 54 将她送上“绞刑架”的人
- 58 失恋以后
 (婚 后)
- 61 离婚后的她
- 64 婚姻象鞋子
- 66 答友人(一)
- 70 答友人(二)
- 73 人 生 困 惑**
- 73 走出死亡之谷
- 77 为什么生活始终一片茫然
- 78 解铃还需系铃人
- 81 困惑人生
- 84 一个说累的女孩
- 86 一个白族小姑娘的理想
- 88 没有世外桃源
- 90 别无选择
- 91 一个学校里的“红孩子”走出校门之后
- 93 每天令她窒息的工作
- 96 这不是早熟
- 98 一个内心充满恐惧的女孩
- 99 一个热心小读者的疑问
- 101 先于收割的是播种和耕耘

- 102 挺起胸膛走路
- 105 让幻想抚慰现实
- 108 西方美女标准之一
- 109 **成功与失败**
- 110 在“母亲”的哺育下，走向成功
- 111 离开校门走进佛门
- 114 借我一点力量支起生命的帆
- 117 如何选择
- 119 来自远方的呼唤
- 121 感谢您的问候和祝福
- 123 她更需要鼓励
- 125 痛苦到极限
- 128 **天灾人祸**
- 128 一个活着的死人
- 130 她得了后遗症
- 133 她痛不欲生
- 135 **人际关系**
- 136 一个战士的烦恼
- 138 适者生存
- 139 一个女兵的困惑
- 141 **同情 友情 爱情**
- 142 真情付给知情人
- 144 分清什么是同情、友情和爱情

- 146 这不是你的错
- 148 骗 子
- 149 真诚与谎言
- 151 错误的爱
- 152 补偿不了的爱
- 154 两个女人的相识、相处到相爱
- 157 你是你痛苦肇事者
- 159 切勿辜负造物主的关系和安排
- 160 心理障碍
- 161 一颗年青且苍老了的心
- 163 弃暗投明走进阳光的日子
- 166 自卑感是自信心的敌人
- 168 一个希望自己成为无情无爱的人
- 169 一个希望得到帮助的野女孩
- 171 口吃的痛苦
- 173 勇敢的迎接来自心魔的挑战
- 176 人人都需要尊重和爱
- 178 如何应用语言艺术
- 178 一个小女孩的一连串问题
- 181 附表1
- 182 附表2

《感悟》礼赞

“问君能有几多愁，恰似一春江水向东流”。古往今来，人们总是这样感叹人生的烦恼与悲哀，大千世界，芸芸众生，敢问几多人能真正活的潇洒？又如何能实现潇洒？在菟云《感悟》这本书中，我们找到了出色的答案。

在这部书中，菟云以婚姻、家庭、男人、女人的坎坷逆境为主题，纵观世界，谈古论今，深入浅出，娓娓道来，似泊泊甘泉，注入千万心灵，使人顿悟，使人振奋，使人为浑浑噩噩的昨天惭愧不已，倘若时光能够倒流，人人均想从头来过。

这部书是一盏小灯，照亮了你本来处于黑暗中的潜意识，指引你走进生命的底层，使你惊奇地发现，你还有一座智慧的宝库尚未开发！在人们处于各种各样的烦恼、痛苦之中而不能自拔的时候，在您困于失败、破产而一无所有的时候，这种发现，是一种什么样的感觉！

千万个读者异口同声为之喝采！《感悟》是心之泉；《感悟》是净化灵魂的洗涤剂，说《感悟》是本书，莫如说它是一个有生命活力，有血、有肉的智慧之友，翻开她，她就坐在你身边，与你交流，为你解忧，向你道出人生真谛，引你步入大智慧之中，在自由王国里，浑然而往，遽然而来，逍遥自在，混融时空，好不潇洒！好不洒脱！

当然，没有人能让时光倒流，教人重生，但智慧的启迪，可以帮人扭转劣势，从零做起，运用与生俱来的无穷无尽的潜意识智慧宝库重建潇洒人生！

那么，打开这智慧宝库的钥匙在哪里？《感悟》告诉你，就在你自我之中，在你自信之中，在你的智慧之中，她以无比的热忱道出：你就是宇宙！你就是太阳！你是你命运的主宰！你是你灵魂的舵手！

迈向新世纪

亲爱的读者，是这本书缔结了我们之间的缘份，不管今后如何，能否见面，从现在起我会珍惜我们之间，因书而相识到相处的每一刻时光。我想，只要有一天回忆起这段日子，觉得快乐美好，使我们彼此教学相长，走向更加成熟都能有所收益，足矣！

我是个很普通的人，凡夫俗子，要食人间烟火，也有七情六欲，我也需要爱和尊重。欣慰的是，我懂得了如何缩短从需要到得到这距离的方法。那就是，首先要付出对别人的爱和尊重。爱，是字典里最伟大的字，当你真正明白了“爱”是“灵性”最高层次的表现，是人与人，人与自然相互沟通交流的最佳媒介，并学会了应用而且成为一个懂得如何发挥爱心的人时，会自然而然的受人欢迎，受人尊重，于是你的事业的成功，会随着人和而得以肯定。

爱本身就是宇宙中最伟大的力量，实际上被我们称之为最高宇宙意识（无限智慧）的“神、仙、佛”，它们都是爱的化身而已，只要你能够全心全意去爱，你不仅能够与他人合一，且能走到“神、仙、佛”的“道心”之中。这是人生的最高境界，也是人生的完成。爱是人类寻求解脱的最佳捷径。爱，是统一人类的原素，它消灭自私、贪婪、嫉妒、憎恨……它是所有创造力的源泉。

不管承认与否，事实上在我们每个人的内心深处，时刻发生着“天使与魔鬼”之间的角逐，而且随时被取胜一方左右着我们的思想和行为。那么，谁是爱的后台——“天使”。通过爱的形

式可以帮人帮己，达人达己，具有建设性；谁是恨的后台——“魔鬼”。采取恨的方法，只能害人害己，己失人，具有破坏性。“天使”是出好主意的源泉，“魔鬼”是出坏点子的仓库。爱的力量是无限的，恨的力量是有限的。于是，爱的力量“天使”赋予我们创造美好生活的无限力量和智慧，让爱之泉在我们每个人的心中流淌吧！

我的思想经常走出“我”而走进时空，在环宇中漫游，我一直渴望今天，把我对生命浅见拙识的体会分享给所有热爱生活的人们，以求得人与人，人与自然共同和谐生存、发展的正确途径及方法。

我们同是一个“灵魂和肌体”，即构成地球这整体的一部分。乾为天，坤为地，天为父，地为母。我们均为天地孕育而生，人人都是这自然界一生物景观，任何人没有亵渎生命的权力。本是同根生，相煎何太急！二十世纪最重要的发现既不是核威慑力量，也不是视听技术，而是通过物理学发现了人的内心世界。今天，人们存在的无知危机比能源危机更严重。然而，比无知更可怕的是不承认无知和幼稚。由于我们缺乏对人和事物本质的深刻了解和认识，在自我实现的过程中不能按照自然法则、规律的运行轨迹正确操作，往往把错误的思想和行为，当成对的或抱有侥幸心理，铤而走险，甚至迈进“死亡”陷阱。所以以失败告终者比比皆是，遭受了失败、打击、挫折，叫苦连天，又找不到补救的方法。

人们渴望获得对自身存在的本质、意义的客观认识。科学精神与生命意义之间的对话，今天开始了。由于成千上万人潜在着不同程度的病态心理，故正常与不正常之间的界限越来越明显了。社会上充满着反常的、不合谐的难以理解的现象，这是真正

的社会癌症。好比美国，它的科学技术发达到空前高度，但文明却趋向没落，人们可以给布娃娃提供假期，而让年迈的老人死于贫困，指责青年人缺乏理想，又不能给他们提供任何学习的榜样……当今青年一代，充满了强烈的求知欲，他们渴望了解事物发展的内在规律和本原，从而促使他们对人体、人体营养、人的心理、生理和谐等问题，产生了浓厚的兴趣。为此我们应借用心理调节技术，不断改变、充实精神境界，超越自我意识，以极大的创造力，更真实的自由意志，展开全面身心治疗。用新的思维更新我们的视野，和谐我们的内在思想和外在行为，通过内心世界的变革来推动社会发展。

在人类即将进入二十一世纪，开始人类纪元第四个一千年之际，我们面对的课题是，如何将我们同时代的诸个生命，不论素质高低，能力大小，尊卑贵贱，使其各就其位，各适其职，组成一个强大的集成生命团伙，共同抵御来自人类本身和自然界各种灾难给人类带来的危害！从而在人与人、人与自然之间化干戈为玉帛，携手并肩乘着生命的客船驶向辉煌的彼岸，迈向二十一世纪，共同创造和谐、完美的生命旅程。这样对我们每个生命个体而言，就必须树立一种思想，“达人达己，己达达人”，走出心中那片“黑森林”（负面思想）……恐惧、贪婪、自我中心、残忍、不公正、诽谤、愤怒、仇恨、嫉妒、欺诈、虚伪、虚荣、不忠、复仇、忧虑、犹豫……做一个有益于一切爱好和平、善良人们的人；有益于社会发展进步的人，同时水到渠成使自己得到一个丰富、快乐的人生，回首往事，懊然无悔！

人 生

引言：

人生即人由出生之刻起到离开人世之前，所经历的人文环境、自然环境与其在心理上、生理上相互作用的过程。由于先天遗传基因的影响及后天经历的差异，而使诸个人演绎出各自不同色彩的人生，冷暖自知。

人生一世，草木一秋，日月星辰，沧海桑田，茫茫宇宙浩瀚无垠。能在世为人，成为宇宙之中高级智慧生命——人，我们均应感到骄傲和自豪！倘若能在我们有限生命的时限里，能给予我们生命的大自然增加一点点色彩，给后来的，血管里流着我们血液的子孙后代，留下一点他们值得怀念和可以借鉴的东西，就算我们勿枉人世，可泰然去了！

我们每个人都是这自然界大宇宙中一个独立的小宇宙，各自都要沿着生命运行轨迹走下去从生命的开始到结束构成了每个生命的过程。诸个生命的前面，都程度不同的充满荆棘和坎坷。是否能经得起这生命过程中苦难和艰辛的洗礼，对每个生命都是一场严峻的考验！我愿和所有读者共同寻觅这生命之树长青的秘密，破迷开悟，转识成智，舍执成觉，从而更好的完善、完美各自生命之旅。

每一位生存者的企盼

只要你是站立行走，而且是由猿演变过来的有血、有肉、有灵魂的人。无论你出生在地球上的任何一个角落，那你就存在一个在这无限宇宙中如何面对你有限生命的生存问题；并且在这个基础上如何能使你生活的更美好、更快乐的问题。这即是每个生存者对生命的企盼。事实上，在现实生活中，有很多人为了生存不能按照自己的意愿做自己喜欢做的事。其结果，对社会是一种浪费，对自己是一种悲哀。只有那些努力挣扎着从悲哀中走出来的人才能成为时代的精英。

那么我们如何才能减少这一人才的浪费和悲哀呢？我们的社会应负什么责任呢？

完善用人制度。认人为贤，唯才是举，加大制度执行的透明度，把最佳的人选放到最合适的位置。我们现行的在“科举制”基础上发展为今天的“公务员”用人制。这一重大举措，如能更加广泛的普及到各个用人领域，人尽其才的梦想，将指日可待！

另一方面，要加强制度执行人的监督机制，提高制度执行人的业务水平和用人艺术。让那些能给应聘者找到合适“碗筷”的人，从事此重任。从而使用人单位和被用人都能相得益彰，其乐融融。

我们时代的领袖一项重大的使命就是：要使他所领导的民众及其管辖的疆土上，尽可能的实现人尽其才物尽其用，调动一切积极因素，集结一切有助于社会发展进步的力量，永往直前，向着太阳，向着光明挺进！

生命没有永垂不朽！

我们每个人，不管是伟大的、平凡的、富有的、贫穷的、美的、丑的、善的、恶的……从来到这个世界那天起，均已被判了“死刑”，只是非管制的缓期执行罢了。“乾为天，坤为地”，人人均为天地孕育而生，都是这自然界大宇宙中的一个独立的小宇宙，各自都要沿着自己生命运行轨迹走下去。“名可名、非常名，道可道、非常道”，腾蛇乘雾，终为土灰，人也亦然，终了零落成泥化为尘，回归自然。即使你有一统国家的权力，富可敌国的财富，也无法抗拒，这是人类唯一的每个人无法选择必然结局。就其这一点讲，人们之间的平等是无可争议的，这就是规律，这就是自然法则。

那么，我们应以什么样的心态在这有限的生命时限里要求自己，对待别人呢？

“满招损，谦受益”。成熟的稻谷弯着腰，成熟的果实低着头。即使你做了皇帝也切勿狂妄！水可载舟，也可覆舟；伦为乞丐也切莫悲伤！劳其筋骨，苦其心志，乞丐也可能登基金龙殿。以仁爱之心待人者昌！

你虽住的富丽堂皇，穿得衣冠楚楚，吃的山珍海味，别忘了拉屎也是自大加一点儿——臭！切勿因金钱而丧失人格，建立完善的人格，你才会拥有并享受金钱的快乐！人穷志不能短，志越短越穷，穷更要自珍自爱，自强不息。富则兼善天下，穷则独善其身。穷人、富人都是人，是人不是神，人人都需要尊重和爱，在人格上，人与人应该是平等的。只有懂得尊重他人的人，才会受到他人尊重。老板是打工仔的老板，没有打工仔，给谁当老板！只有彼此利益寓于其中，才是两者之间关系和睦向前不断发展，

长久合作下去的基础和动力。让我们把有限的生命而不朽的和睦友爱精神一代代传下去。

接受生活对生命的洗礼

为人父母有时幼稚的象个孩子，不愿儿女长大，从而免受其从小到大那苦难和艰辛的历程，希望永远在他们的羽翼下受到呵护。然而，生活告诉我们：每个人自来到这个世界的那天起，就和花草树木一样，只要你要长大，你要成熟，就必须经过苦难和艰辛的洗礼，由于我们来自个人的遗传基因，生长的人文环境，自然环境的差异，造成我们在心理和生理上的不同状态。每个人一生的大部分时间都会程度不同的走过自己心中那片黑森林——即人的负面思想：忧郁、焦虑、等待、恐惧、困惑、徘徊、失落、嫉妒、仇恨、甚至撕心裂肺的疼痛……

那么，何为人文环境？何为自然环境？人文环境包括我们成长的家庭和家庭以外的社会环境两个方面，人文环境包括两个方面：一个是人文环境的内环境，包括我们成长的家，及自己组建的家；人文环境的外环境即社会环境。这其中有我们直接或间接接触的亲人、朋友、邻居、同学、老师、同事、领导、下属、以及各种社会团体、党政机关和意识形态领域中的政治、经济、文化、当地风土人情、环境艺术……

人们在各自不同成长环境中所形成的思想，不断的产生着相互间的交叉感染，而在每一个时期特定的区域历史条件下，有代表性的思想会深刻影响着我们每个人的思想和行为。

自然环境：气候、水土、千年古文化形成的自然景观……

由于上述三个方面因素即：先天遗传基因+后天成长环境（人