

不要晃动的 生命的瓶子

高伟 / 著

重装生命，倒空心灵

内在修持，内观，帮你正视并看管好情绪

让生命瓶子里面的水清澈而安静



吉林出版集团有限责任公司

高伟 / 著

不要晃动 生命的瓶子



图书在版编目 (CIP) 数据

不要晃动生命的瓶子 / 高伟著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.10

ISBN 978-7-5534-5547-1

I. ①不… II. ①高… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第208367号

不要晃动生命的瓶子

著 者 高 伟

责任编辑 王 平 齐 琳

策划编辑 李异鸣 高雅哲

特约编辑 赵 影

封面设计 华夏视觉

开 本 787mm × 1092mm 1/32

字 数 200千字

印 张 8

版 次 2014年10月第1版

印 次 2014年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-81282844

印 刷 北京市文林印务有限公司

ISBN 978-7-5534-5547-1

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

高悬心境得澄明（代序）

陈仓

近年关注内在修为、内心修养的人越来越多，中国先哲老子说：“自知者明，知人者智。”一个人，如果不自知，不知人，则无以言“明智”二字。西哲苏格拉底说：“人啊！认识你自己！”那么，人应该如何认识自己？唐太宗李世明说：“以铜为镜，可以正衣冠，以古为镜，可以知兴替，以人为镜，可以明得失。”显而易见，李世明的“三镜”都是外在的、表面的、有限的，无法自我觉知，难得明心见性，难以解决身心灵问题和精神危机难题的。

身在俗世红尘之中，心在名缰利锁的桎梏中，谁人没有挥之不去的苦恼？坦白地说，自工作以来30余年，我长期处在心灵挣扎与精神苦厄之中，为此，除了立志读万卷书，年年行万里路，每天写心灵纾解日记外，持续研读中西哲学外，我先后游历众多名山古刹，亲近五大宗教，求教多位大德贤哲。1999年初，第一次去成都文殊院，我被那方书写着“心境澄明”四个金色大字的巨匾所震撼。心境澄明！啊！是啊！大智者！心里明白得像有一面镜子！若有心境高悬，焉有无明之苦？岂能被贪痴嗔所误？那么，心境何在？

从1999年至今，15年来，我一直在寻找关照自心的一面心镜。期间，我先后阅读了格拉西安、康德、尼采、叔本华、卢梭、拉罗什福科、利希滕贝格、克里希那穆提、新渡户稻造、池田大作等等东西方哲人的“心镜”之作，对国内的此类作品也一一拜读，可谓受益匪浅！

美国心理学大家威廉·沃克·阿特金森发现的“吸引力法则”时常在我的生活中应验，我的生命体验是——心存善念，心想事成。而正值丹桂飘香的季节里，著名作家、心理学家，多年文友高伟女史终于为我，为亲爱的读者们奉献了一本当下最适用的心镜之作——《不要晃动生命的瓶子》。

读罢高伟的书稿，无形中获得了定静慧的教益。掩卷沉思之后，感喟此乃知己知人，知世明理之心镜也！此乃认识并驱逐内心“小鬼”的心灵照妖镜也！此乃以自己为知己，自我观照，自我觉知，反观自性，旁观自身，省察生活，高效实施情绪管理、心理调适、心灵滋养和精神修炼，继而养成自省、自律、自治、自理、自立习惯的佳作。

在这本都市身心灵修行书的写作与研究过程中，我与高伟有多次讨论，并形成许多共识。关于当下都市人身心灵问题的中最突出的问题，诸如意念偏执与文化背景、我执与自我认知障碍症、他执与外在认可、爱的追求与自我实现、知障与修养、无知障与教育、强迫症与功利心、焦虑症与多重竞争、忧郁症与海量信息传播、分别心与性别差异、阶层分际和认知水平的关系等等。当下人们的身

心灵问题有很多成因，从文化与风俗背景看，更多地活在人际关系山头与人情世故圈子、他人眼光与外在评价体系、人情面子与迫不得已的场面、关系依赖与不独立的伦理围城之中，而不是独立自主的私权利城堡之中，特立独行地活出自己者稀少，甚至被某些山头视为异类，被各种圈子边缘化。在该书中，高伟谈到当下都市男人与女人的种种身心灵苦厄，从各种角度，反映传统文化与文化传统具有极大的惰性和基因复制力量。当下，绝大多数男人依旧活在官本位与权力依赖、权力崇拜与利益桎梏、权钱色名求之不得与欲罢不能的心灵挣扎之中，升官发财图成功与竞争挫败使男人们备受煎熬。相比之下，女人的境况似乎更为严峻，在男权社会里，如果说男人头上有九重天，肩上至少有一副重担，那么，女人头上有十二重天，肩上至少有两幅担子。在多重纠葛与压力之下，众多女人处于围城困境、路径依赖与逃离惶惑之中，对这些尖锐的问题，高伟看破了，讲明白了，并提供给读者一面自我关照，自我觉知的镜子。

高伟学养深厚且悟性极高，她的叙述和论证充满了知性、理性、现实性和诗性，她的言说深入浅出且具有严谨认真的专业精神，她的论述鞭辟入里却不失温良慈悲，她直面当下最普遍的心理问题和精神现象且充满人间大爱，她“针刺”当前最常见，最突出，最严峻的潜意识、无意识和超意识隐疾“基因”与瘾疾“病灶”且充满人文关怀。作为悟性和灵性极高的心病“医生”，高伟开出的“药方”有疗愈“流行病”的“通方”，也有解决特例个

案的“偏方”，还有理论依据充分且具有现实性与针对性的“验方”，在阅读与运用中，读者朋友可以各取所需，对症处理。走笔至此，难以尽书我的阅读心得，感谢高伟为我们带来一剂清除生命中不良因素的良药！

谨识。

2014年桂月于古都长安

目录

CONTENTS

不 要 晃 动 生 命 的 瓶 子

第一章 生命的瓶中物——自我

- 1.生命是一个叫“自我”的瓶子 // 002
- 2.瓶中之物——时间的清水和越来越多问题的泥沙 // 006
- 3.负性情绪：恐惧、焦虑、愤怒、绝望……——一只只晃动生命瓶子的手 // 011
- 4.负性情绪：宣泄，还是抑制？ // 014
- 5.打包的命运 // 018
- 6.不晃动瓶子：作一个反熵的人 // 021

第二章 自私的基因——以“恐惧”为例，如何把生命瓶子从古晃到今

- 7.基因是自私行为的基本单位 // 026
- 8.恐惧的起源：我们为什么怕老鼠和蛇 // 030
- 9.基因可以在进化中修改：新几内亚人为什么不怕蛇 // 034
- 10.恐惧这种“自私”的提示让人类规避了危险 // 036
- 11.恐惧的变种：生命的瓶子从古晃到今 // 038

12.欲望与敲门：透过心灵的猫眼看看这个欲望是谁 // 043

13.做一个拒绝为基因打工的人，不晃动生命的瓶子 // 046

第三章 社会价值观对生命瓶子的晃动

14.成功是人生最大的谎言 // 050

15.渴望得到的爱让我们焦虑 // 055

16.“物质的焦虑”和“身份的焦虑”：欲望的递进 // 058

17.终极欲望和工具性欲望 // 062

18.慕容雪村的真话和假话 // 066

19.要么传奇要么疯掉 // 070

第四章 内在的小孩在拼命晃动生命的瓶子

20.特立独行的人 // 076

21.每个人的心中都住着一个受伤的小孩 // 079

22.生命存在的能量图像：核心层、脆弱层、保护层 // 082

23.羞愧和惊吓：内在小孩的两种典型面孔 // 087

24.内在小孩是如何掌控我们生活的 // 091

25.内在小孩状态下的情色亲密关系 // 095

26.内在小孩状态下的分离焦虑 // 100

27.不晃动瓶子：做自己的内在成人 // 105

第五章 思维认同对生命瓶子的晃动

28.我思故我在：一个误区 // 110

29.思维是“小我”的食物 // 116

- 30.思维怎样影响我们的情绪的 // 120
- 31.我们都有一个痛苦之身 // 123
- 32.痛苦是我们生命中的垃圾 // 128
- 33.活在当下，瓦解我们的痛苦之身 // 130
- 34.临在：自己的观察者 // 133
- 35.臣服：让生命的瓶子深沉地宁静 // 136

第六章 “汉堡模型”对生命瓶子的影响

- 36.幸福的追问：你是哪一款汉堡？ // 142
- 37.忙碌奔波型汉堡 // 147
- 38.享乐主义型汉堡 // 152
- 39.虚无主义型汉堡 // 156
- 40.幸福型汉堡 // 161

第七章 女人篇——这样做，不晃瓶子

- 41.女人有着独特的痛苦之身 // 166
- 42.女人，要对得起自己曾经的受伤 // 170
- 43.女人，有爱无爱有钱无钱都是利润 // 173
- 44.女人，别再标榜自己是水做的 // 176
- 45.女人，在亲密关系中可不可以任性 // 179
- 46.女人，天蹋了时要看是否是自己站歪了 // 183
- 47.女人，在内在的世界里找到自己的因 // 186
- 48.女人，一个人也要把日子过得活色生香 // 190
- 49.女人，要既能勇敢爱也能勇敢分 // 193

50.女人，要有能力化蛹为蝶 // 199

第八章 男人篇——这样做，不晃瓶子

51.男人最大的障碍是思维认同 // 204

52.才华没有什么了不起的 // 206

53.处理好我们自身的痛苦 // 209

54.打击你的力量就是你的力量 // 213

55.得到想要的和享受得到的 // 218

56.别拿自己的人生和他人做比较 // 221

57.我们现在过着的就是我们真实的人生 // 224

58.写诗和签合同哪个重要 // 227

59.最寻常的事情就是“无常” // 230

60.接纳黑暗比追求美好更重要 // 233

61.把走投无路当路 // 237

62.生命的破裂处是灵魂的出口 // 239



第一章

生命的瓶中物——自我



1.



生命是一个叫“自我”的瓶子

一天，新东方的大帅俞敏洪去了黄河边上游玩。他用一个矿泉水瓶灌了一瓶黄河水。黄河水又混又黄，瓶子里的水也是不清澈的。他摇晃着手中的瓶子，整个瓶子里面的黄泥粒子上窜下跳，瓶子里的水更加浑浊不清。他把瓶子举起来，试图透过它看看外面的世界。可是，俞敏洪什么也看不清，混浊的水完全阻隔了眼睛和外面世界的交流。很快，俞敏洪就把这瓶子搁置到了一边，和家人看光景去了。过了一会儿，不经意间，他又看到了那个几近被遗忘的瓶子——此时，瓶子里的水分成了两部分，下面一小部分是黄沙的沉淀物，上面的却是清明的水。俞敏洪举起瓶子，透过上面的清明之水往外看，阳光是透彻的，天空是蓝色的。

俞敏洪不禁感叹道：生命就像这装在瓶子里的黄河水，你晃动它，它就是浊的；你不晃它，它就会有清明的部分，透过它，就能看到明媚的世界。

生命就是一个这样的装满了黄河水的瓶子，它的名字叫“自我”。

美国心理学家乔纳森·布朗曾经在《自我》这本书中提到“自



我”这个概念。乔纳森把“自我”分成“主我”和“宾我”：“主我”来指代自我中积极地觉知、思考部分，用英语来表达这个自我，就是“I”；“宾我”指代自我中被注意、思考或觉知的客体部分，它指的是我们对于自己是谁以及自己在别人眼中是什么样的人的想法，用英语来表达这个自我就是“me”。“自我”原本不仅仅是我的身体这么简单的事情，它包括物质自我、社会自我和精神自我。自我原本是无比繁荣昌盛的一些组成：我的躯体，我的孩子，我的爱人，我的宠物，我的财产，我的家乡，我的种族，我的爱好，我的感知，我的态度，我的情绪，我的兴趣，我的愿望，我的道德感……自我简直是一个庞大的家族，一种成分一旦成为自我这个家族的一员，就是“自我”家族的一个分子，就会对“自我”产生影响。家族中的每一个分子有了好的收成，都会让“自我”开心甚至幸福。这是人们愿意让“自我”向外扩张，使“自我”的疆土越来越大的原因。“自我”的扩大，有可能让我们的幸福多样化。但是，家族中的每一个分子如果受到了伤害，或者说，外部世界或者外人伤害了家族中的任何一个分子，就是伤害“自我”。这也是一个人为什么那么容易产生痛苦这种情绪的原因。而且，一个人拥有得越多，自我也越多，受到伤害的可能性也就越大。这就是为什么欲望太多同样会导致痛苦太多的原因，也是一个人拥有太多未必幸福就多的原因。

假如这个世界上存在最大的难题，那么，它不是把飞船开到火星上去，也不是发明出来比“苹果”还好玩实用的机器，甚至不是要把家园移植到外星上去。世界上最难的疑难问题，是“我是

谁？”当年古希腊大哲学家苏格拉底要求大家“认识你自己”，并坦言他惟一知道的一件事就是“我对自己一无所知”。就凭这句最低调的话，苏格拉底在我心中已经是一个最通透最智慧的人。

说到哲学，它其实就是研究“我是谁”的学问。哲学家章启群曾经感慨这么好的学问却没有人去呵护。据他所知，当下中国出现了几千年来少见的奇怪现象：从上个世纪七十年代恢复高考以来，全国高考的文科状元中没有一人选择学习哲学。北大、复旦、人大等名校哲学系每年招收的本科学生中，第一志愿不多，真正愿意学哲学学生极少。这个现象让章启群感到可惜。其实，不想学哲学，不是哲学本身的错。现如今，学经济学法律学建筑的人不少，因为它们有用，可以用来谋生，挣大钱，住好房，有出息。是的，哲学无用。因为哲学研究的就是人，就是“我是谁”。既然“我是谁”是天底下最难习得的答案，那么它们确实是无用的。可是，哲学的最大之用就是它的“无用之用”，甚至是大用。哲学不会像科学家那样搞水稻杂交，解决我们的口腹问题，也不会像乔布斯那样把苹果机器搁我们手里，几乎人手一只，革命性地刷新了人类的娱乐和资讯获取习惯，甚至不能像王石那样给我们盖一间房子。可是，当我们吃饱了，喝足了，挣了钱，成了家，有了孩子，用乔布斯发明的手机和电脑看完了一大堆有用无用的资讯，住进了万科给我们盖的房子，我们一定会遇到另外一个不得不问的问题：我究竟是谁？难道这些就是活着的意义？这是一些终极问题，是完成了一些世俗任务后有些人必得去考虑的问题。这些是乔布斯和王石给不了我们的。看似毫无用途的哲学一直活到了现在，本身就是一个有



意思的问题。

做一只快乐的猪还是一个痛苦的人？这也是个问题。其实，一个人，想做一只快乐的猪是不可能的，因为不思考是猪的宿命，它可能因这宿命而快乐。另一个疑问是，子非猪，安知猪是快乐的？如果猪是快乐的，或者，即使猪是快乐的，我怎么没有听到一个人想象自己的来世是猪？我们是一个人，人类不得不思考，这是人类的宿命。人类要想做猪，做的其实也是一个蠢笨的猪。王小波写过一头特立独行的猪，我看他想赞赏的是一头有灵魂的猪，区别于肤浅快乐的只会吃喝会哼哼和交配的猪。王小波太小瞧那些圈养的只会等着让人宰杀吃肉的猪。依我看，做一只快乐的猪是个伪命题。假如人类注定痛苦，那么去做一个痛苦的人，比做一头无所事事的猪要高贵。

说到哲学，再说一只叫“自我”的生命瓶子，这只瓶子就显得有了哲学的意味。说到世界上最困难的题目“我是谁”，再说一只名叫“自我”的这只瓶子，这只瓶子也就变成一只疑难瓶子。

是的，这只名字叫“自我”的疑难瓶子，它的里面装的是我们的命。我们活着的人，人手一只。

2.



瓶中之物——时间的清水和越来越多问题的泥沙

时间是生命这个瓶子里面的水，它是无色无味的，清澈透明的。它一点都不主观，对每个人一视同仁。它从有人类的第一天开始就是这样的，直到今天也是这样的。我敢说，就是人类眼中的世界末日那个瞬间，它也是这样的。它是一个没有文化没有地域没有种族没有身份的客体。无论人类因科技因文化因实施的制度花哨到哪一个程度，生命瓶中的时间之水永恒地津动，波澜不惊。

我们生命的瓶中之水一开始是清澈的，像我们的初生之心，也像世界创生之时的“原始营养汤”，没有任何杂质。我们透过生命这个瓶子向外看，满眼满心是清澈的。时间在流逝，是我们的“自我”内容在增加，确切地说，是在繁殖。很多很多的关于“自我”的东西，扩张起来的东西，都装载在生命的这个瓶子里面。时间在流逝，我们也在老去。生命瓶子里面的泥沙是我们生命中负性事件的淤积体。

当我们的生命呈现出安静和幸福的时候，我们生命之瓶里的水是安静的，瓶子里面的泥沙也是静止的，它们沉淀在瓶子的底部。