

▼ <http://www.phei.com.cn>

寻找失去的

XUNZHAO SHIQU
DE KUAILE

快乐

游涵 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

138
B821-49
711

寻找失去的快乐

游涵 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在热闹喧嚣的都市生活中，我们可能有这样一个共同的困惑：物质生活的质量越来越高，精神压力却越来越大；面对的诱惑越来越多，内心的快乐却越来越少；工作中的应酬越来越频繁，身体状况却令人堪忧。为什么我们的生活好了，心情却不好？如何有效地化解这些矛盾和问题，让我们重新找回自己的快乐呢？

本书从故事和案例引申，采用国学结合心理学的手段，旨在帮助所有的读者找到开启心灵的钥匙，从根本上解决人们的困惑和不自知，从而走向和平、喜悦和宁静的内心。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

寻找失去的快乐 / 游涵著. —北京：电子工业出版社，2010.1
ISBN 978-7-121-09945-8

I. 寻… II. 游… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 215966 号

策划编辑：李 影 liying@phei.com.cn

责任编辑：李 影

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9.5 字数：150 千字

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：18.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录



第一章 生命中的制约1

心理学研究认为，我们今天在人际关系，在工作及一切现实生活中遇到的困境与烦恼，几乎全部来自于童年经验（童年经验对人类性格的形成占到 95% 以上的比例）。由于当年的环境制约了我们，所以为了满足安全感，我们被迫适应了病态环境，长大后，我们仍然以这种病态的心理去接触社会和家庭，虽然后天的环境已经有所不同，然而，我们仍然将现在投射为当年的环境，并由此病态经验加以处理，这，就是烦恼的根源。

第二章 “我” 是一切的根源 12

“我” 是一切的根源。当我们的头脑中有过多的条条框框时，我们本身已经被那些条条框框束缚了，即使我们再想成功，就像那头被马戏团捕捉的大象一样，手脚早就被旧有的经验和观念牢牢地绑住。

第三章 家庭关系塑造人缘20

在心理学中有一个比喻，每一个孩子生下来都是一块玉石，那么玉石的质地就是孩子的本性，也就是本我。将来形成的玉器就是超我，用于社会角色就是社会我。家长在教育孩子的时候，既不能伤害孩子的本性（本我），还要把孩子打造成为成功的超我（社会我）。

第四章 成功的背后28

智慧的女人就如同大地，而大地是平静且盛载一切的，它的博大与深远，正如同母性的胸怀。而它越是不动声色（地等待），就越能激发老天（男性）的恩泽，正如广阔的平原

永远水草丰美、秧苗遍地，这就是乾坤之道。女人若是深晓此道，就会毫不费力地缔造出一个男子汉，一个成功人士。

第五章 拜师学艺.....37

教育上的缺陷，并不能证明尊师重道的错误，相反，越是在思维混乱、物欲横流的环境下，就越要强调从师的意义。对于职场上打拼的白领，对于刚走出校门的大学生，对于正在迷茫的年轻人来说，老老实实在地拜师学艺，才有可能学到真正的生存之道，成功之术。

第六章 谈古论今学管理.....46

管理学就像是植物学，在园丁眼中，一棵树是一个整体，树上没有哪一朵花开得不美丽，也没有哪一个果实不饱满。同样，老板对团队，就如同园丁对树，既要“目中无人”（没有是、非、人、我），又要心怀大局。

第七章 自由和规则.....54

向往自由是人的本性，这是一种天然的能量，严格上说，它是一个人的人格基础，就像水的流动本性一样。然而如果一味地堵塞它，逼着它改道，那么，水是没有办法自行改道的，它只能越积越多——随着时间的推移，水量会越来越大，水位也越来越高，终有一日，它会泛滥。

第八章 生命的重建.....61

当这种功课做得足够久，并逐渐形成习惯的时候，我们的任何行为都会在这种观呼吸的支配下进行，于是我们的生命变成了另外一种状态——自主。是的，我们开始做自己的主人，一切均在自己心灵的掌握之中，不会再执着于任何一种状态，无论是思维或是行为，语言或是关系。因此在日常生活中，我们自然会生出人人向往的一种心态——自在与开心。

第九章 心想事成——意识的能动作用.....69

不要设定结局，实际上是在要求我们脚踏实地、活在当下。对自己的每一个细节负责，

每一个念头负责，是放下成就感、名利欲和成败观的一种轻松，一种释然。

第十章 舍即是得.....75

有一个故事可以解释这种舍的心态，一个年轻人坐在公共汽车上，此时他看到一个老人上来，于是他下意识地站起来让座给老人，全部过程，他没有任何做给别人看的想法，只是直觉使然。那么这个直觉是什么？如果一定要说出来，那就是：“感谢老人给了我一个机会：证明我是个有责任感的年轻人。”这就是健康之舍，他在舍的同时得到了自己所需要的：证明了自己是个有责任感的人。

第十一章 转迷为悟.....89

老子说：“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。”如果我们与老子换位思考，那么就可以想象，当我们看到大海时，就会体会到那个起伏的海浪，其实只不过是一种自然现象，能量的起伏是自然，同样，我们日常所说的“福”、“祸”，只是起、伏而已。

第十二章 适者生存.....96

这一切都是觉察后得出的反馈，是自己通过学习得出的经验教训，也是对自己的真正了解。从此，我才知道过往的一切来自何处，也紧紧抓住觉察，这一智慧的方法来观察和处理当下的事物，久而久之，我的人际关系得以明显改善。

第十三章 中庸之道.....107

所谓中庸之道，就是在规范中展现自由，如果把一张桌子的两头比喻为黑、白（两个极端），中庸就是中间的灰色地带，这个地带的面积很大，其空间足以发展自由和创造力。

第十四章 返璞归真.....117

庄子说过：受教育，是为了获得知识后找到内心的本然，而不是仅为了求得功名。其实，这才是学习的本质目的——返璞归真！

那么，如何才能做到返璞归真，或者说，如何做到真正的“真”呢？如果想弄清这个问题，就先要搞明白我们为什么有时候“不真”。

第十五章 平常心..... 127

有人曾经对平常心有一种比喻：把一块长一米，宽一尺的木板放在地上，所有人站在上面都不会有顾虑。然而，若把这块木板放在万丈悬崖之间，你仍然可以平静地站在上面并走过去，此时，你明白了什么叫平常心。

第一章 生命中的制约



我家曾住在北京一所公园的隔壁，因此常能在放学的路上看到公园门口贴出的海报，说某某马戏团又要来此表演。每当那个时候，特别是放寒暑假的时候，院里的所有小朋友就特别兴奋。我们都会纠缠着爸爸、妈妈，让他们给我们买票，以便能看到那些动物们精彩的表演。

当马戏团成员浩浩荡荡地走进公园时，我们这些刚放学，或是正在放假的小朋友都会驻足观看，那时候，整条街就像过节一样热闹。

在游行的行列中，总有一个硕大的动物会引起所有人的注意，它有一对长长的牙齿，一双扑扇一样的大耳朵，庞大的身体，以及粗壮无比的腿。它披红挂彩地走在队伍当中，上面骑着一个人，这个人不时地用一根细细的木棍点击着它的身体，这头大象便顺从地往前移动，还不时向围观的人群点头，轻轻摇摆着长长的鼻子。

在表演的过程中，所有的小朋友都会注意到，这头大象的腿上没有绳索，却老老实实在地按驯象员的指令完成着各种高难动作，因此会不时地博得一阵阵喝彩。组织我们前来观看马戏表演的老师为了丰富假期生活，也为了满足我们的好奇心，特意请驯象员为我们这些小学生讲解这头大象的故事。

驯象员叔叔说：“这头大象捕获于我国云南的西双版纳，因此取名为版纳，版纳今年刚好9岁。”

有小朋友问：“叔叔，它这么大，是怎么捕获的？”

驯象员笑了笑，“小朋友，你们不要着急，现在叔叔就给你们讲一讲捕获小版纳的故事。”说完，他看了看不远处的版纳，“你们看，它现在长得那么大，可在几年前，它还是个象宝宝，有一天，当它独自脱离象群玩耍时，我们用麻醉枪射中了它，几分钟后它就倒下了，一动都不能动，趁这个机会，几个人上

去把它锁起来，你们不知道，”他用手比划着说，“别看它当年那么小，只有一岁多，可人们却要用像手指那么粗的铁链锁住它的全身，就像捆粽子一样，因为麻药劲儿一过，它的力气是很大的，十几个人都按不住。”

他再一次得意地看了看踱步休息的版纳，然后接着说：“果然，它醒了以后，突然意识到发生的一切，气得拼命挣扎、号叫，但任凭它怎么用力，也无法挣脱锁链，而且越挣扎，就捆得越紧，它甚至一动都不能动。那时，它的眼神里流露出绝望和乞求，可为了完成任务，所有人都坚守岗位，既不能喂它食物，也不能走近它一步，就这样，人们和它搏斗了半个月左右，不给水喝，不给东西吃，因为它不老实，有的人还会用棍棒打它。就这样，小象越来越瘦，眼睛里全是血丝，因为挣扎过度，脚上和身体上的一些皮肤被勒出了鲜血。在场所有的工作人员都知道，早晚有一天，小象会累垮，而人们就等着那一天。”



驯象员喝了口水，抹了一下嘴说：“果然，又过了几天，它终于不再挣扎了，从眼神里就看得出来，它完全放弃了，只是呻吟，一点儿劲都没有了。但人们仍然不敢放开锁链，把它抬上卡车，先运到动物园，在那里让它学会服从管理员的指令，然后再慢慢地松开身上的铁链，只是捆住它的脚，让它适应在

有限的范围内活动。如果它稍稍不听话，还会打它，也不喂它食物，就这样，它学会了完全服从人类，直到能在叔叔的指挥棒下训练，做出一个个高难动作……”

有位小朋友看着版纳说：“它真可怜！你们看，现在它的脚上只栓了一根细细的麻绳，还是那么老实。”

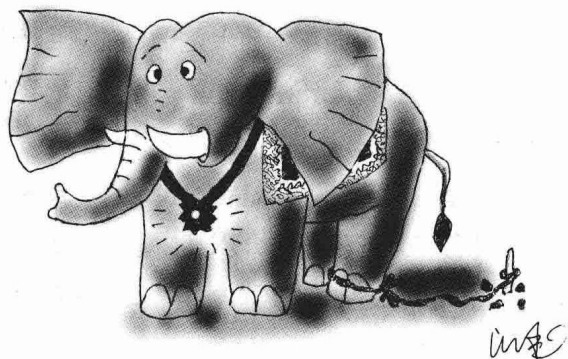
驯象员说：“是呀，要想让它为小朋友们表演，就得经常训练它，它和其他马戏团所有的动物一样，都是被调教过来的，叔叔、阿姨们训练它们时非常辛苦。”

老师感慨地说：“是呀，没有叔叔、阿姨们的辛苦，我们就看不到这些动物们的表演，现在让我们用热烈的掌声感谢叔叔……”

然而，我却对他们感激不起来。看着不远处的版纳，我的头脑里闪现着一头小象挣扎时的景象，这个念头一直无法从我的记忆中抹去，连我自己也不知道为什么对这则故事如此记忆犹新。

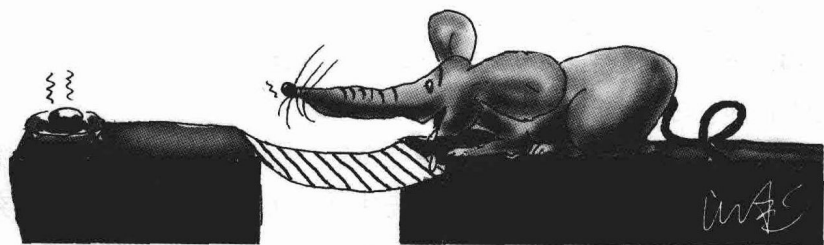
年事近长，特别是学习心理学后走入个人成长领域这几年来，再从记忆中提取这个故事，才为自己当年的好奇心找到答案。

是啊！小象一岁的时候被捕获，可生命里向往自由的本性，让它一次次拼命挣扎，直到用尽全身的气力，它再也无法忍受身心痛苦时，才终于放弃了反抗。然而今天，只用一根细细的麻绳就可以拴住它，而它的身体已经是过去的几十倍，力气也是过去的几百倍，从理论上讲，不要说那根绳子，即使是更粗的铁链也无法约束它，那么，究竟是什么捆住了它呢？



从心理学的另外一个试验中，我再次体会到这种心境：试验者让一个小白鼠饿了好几天，然后将它放在一个通道的入口，通道的出口放着一块它最爱吃的食物。由于饥饿的驱使，小白鼠不顾一切地顺着通道跑向食物。可是，试验者在通道的中间通上电，当小白鼠走到中间时，一下子触到电击，它顿时痛得叽叽直叫。于是它停下来左右环顾，可电是无形的，它始终找不到让它难受的东西，后来它再一次冲向食物，可再一次被电倒……就这样，它努力了好几次，都未能闯关成功，最后累得筋疲力尽，被电击得痛不欲生。

过了几天，再将这只饥饿的小白鼠置于通道入口，对面仍然放着食物，不同的是，这一次试验者没有通电，这只小白鼠仍然冲向对面，可是，随着距离的接近，道路越来越熟悉，它的脚步逐渐慢了下来，当走到那个曾经使它痛的地方，它停了下来，呆呆地望着那块食物，一动都不动。



是的，它的经验里对那个痛的记忆非常深刻、准确，试验者甚至不用尺子测量，小白鼠停住的地方，一定是原先通上电极之处。可这一次没有电，那么究竟是什么让它停滞不前呢？

那头大象和小白鼠，它们的遭遇在本质上是一样的，由于这种遭遇，以及对它们形成的刺激，导致它们在后天无法突破这一层旧有的经验，在心理学上，这种现象就叫做“制约”。

今天，也许身边的同事在聊天儿，或是在讨论工作，或是在为一个共同的利益而探讨、交流，可是有些人就是无法介入其中，莫名的焦虑使他们插不上嘴，提不起勇气发表自己的意见。他们总认为自己是多余的，自己的意见不会被尊重，说了也白说。

也许，他的成长经验中有过类似事件：童年的时候，当他特别需要被爸爸、妈妈呵护，特别希望大人分享和评价他的作品或故事时，爸爸突然对着他大吼：“小孩子不要插嘴，去，滚一边儿去！”

也许妈妈会说：“你怎么这么不懂事呢？跟你说过多少次了，大人说话的时候，小孩子要懂礼貌，不要乱插嘴……”

长大了一点儿，也许爸爸还会教训他：“你打架了，撒谎了，这还有什么好解释的？我怎么养了你这么个败家子？”

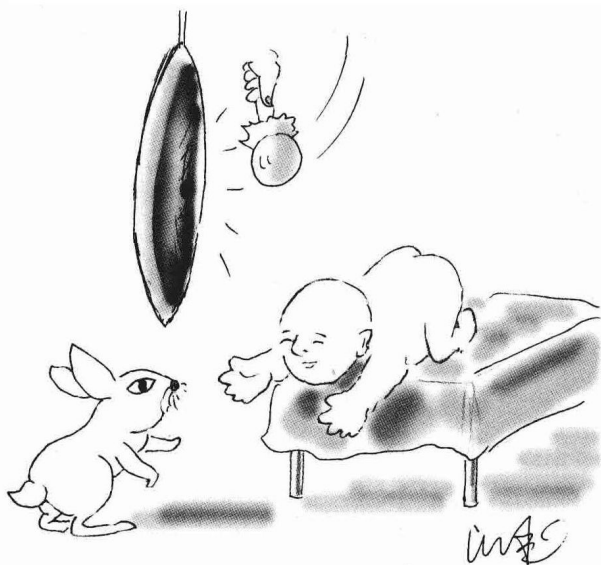
也许还有一位暴躁的老师会说：“你真没用，一点儿不长记性，刚讲完的题就出错，你说你这辈子还有什么出息，我不听你解释，全是借口！”

是的，这些反复的“电击”，也会让此人长大后无法在人前表达自己的意见，即使他有一万个理由和想法，但成长过程中的那个经验如此疼痛，以致于让他再也不敢触摸——即使现在已经没有人再教训他、羞辱他，而且还有人愿意倾听他的诉说，然而，当年那屡屡来自大人的制约，已经让他忘了，他原本是自由的，是有权表达的，有权得到父母支持与协助的，有权向老师做出解释的。

可是，为了生存下来，他只能选择放弃自己的权利，压抑那向往自由的本性，因为他的一切生活来源均要依赖大人，如果他有丝毫的反抗，就很可能会遭到那头大象的命运。

心理学研究认为，我们今天在工作及一切现实生活中遇到的困境与烦恼，几乎全部来自于童年经验（童年经验对人类性格的形成占到95%以上的比例）。由于当年的环境制约了我们，所以为了满足安全感，我们被迫适应了病态环境，长大后，我们仍然以这种病态的心理去接触社会和家庭，虽然后天的环境已经有所不同，然而，我们仍然将现在投射为当年的环境，并由此病态经验加以处理，这，就是烦恼的根源。

心理学研究中曾经有这样一个试验，把一个刚出生不久的婴儿抱到床上，它的面前有一只小白兔，当婴儿看到小白兔时，第一反应就是下意识地伸手去触摸。可就在这时，试验者在婴儿的耳边敲了一声锣——“哐”的一声，婴儿被这突如其来的响声吓得“哇”地一声哭了，于是试验者赶紧把婴儿抱开。



次日，再把婴儿抱过来，面前仍然放着这只小白兔，婴儿见到它时，仍然想去触摸，可这一次不像第一次那样从容、自然，他迟疑了一下，然后再去伸手，可那个锣声再次响起，“哐”的一声，婴儿又吓得哭了起来……

如此又做了一次，过了几天，再把婴儿抱近这只小白兔，当婴儿一看到它时，就吓得哭了，可这次并没有人敲锣。

当这件事发生许多年之后，这个婴儿已经上了小学，有人问他：“小朋友，你最讨厌什么人呢？”

这个小孩子回答：“我最讨厌我爷爷，因为他有白胡子；最讨厌医生，因为他们穿着白大褂……”

他早已经忘了那个试验，然而我们要问，他真的忘了吗？我们当中有多少人，表面上是对某人和某事反感，也许那件事与今天所发生的没有必然联系，可潜意识却记录下它们二者之间相关联的某些属性，正如白兔与白胡子和白大褂的关系。

也许你对上司的发言特别反感，特别是当上司发号施令的时候，也许因此你的情绪不佳，或被别人称为不服从领导，或心生反骨，甚至发展成为反社会人格和叛逆心理。可如果有可能，请你静下心来，仔细地想一想，在你的成长

过程中，是不是总得不到权威人士的认可，每当你希望大人，特别是父亲或老师表扬、分享或鼓励你时，得到的却是羞辱、否定、禁止，甚至是打骂和抛弃……，或者，你在做着自己喜欢的事，却总遭到大人的无端阻止和破坏。这些经验都如同那一声锣响，有可能让你反复得到同一种刺激，即“长辈（权威人士）注定是要否定、羞辱我的”、“我无权得到认可”、“我只能背着他们做自己喜欢的事”等等。

这些制约早在我们的童年，具体来说，大部分在6岁之前就已经形成了。它们好比我们人类的原始程序，在我们成长的过程中，时时会伴随着我们的一切行为不停地发生作用，这也就导致了人与人之间不同。特别对于现代的独生子女，由于没有手足关系的培训，他们只能在进入学校以后接触到实质性的团队关系，因为在幼儿园，他们还没有使命感和责任感，而进入小学后，作业和考卷、班集体荣誉、行政等级和学年等级、知识等级和成绩等级，包括老师的偏爱等，都会让一个孩子初步进入单纯的社会关系中。因此，现代的80后或90后，他们中的大部分独生子女，都将6岁前应该培训完成的手足关系延续到小学之后，然而这又不等同于实质的兄弟姐妹，他们都深知自己是个独立的个体，并不需要为他人的行为和思想负责，不需要为他人的情绪和营养负责，他们毋须为他人做出如兄弟姐妹之间的那种牺牲（付出），因此也不会无条件地索取，在他们之间，关系是明确的，他们不需要谁一定要让着谁，谁一定要迁就谁。于是，当他们许多人长大后，自然不会像过去的大人们一样主动地团结同事，如手足般相互关心与负责。

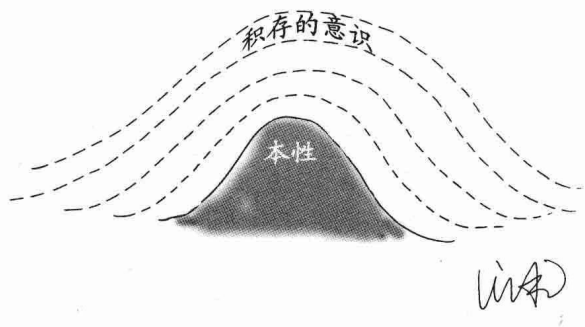
这就是独生子女心理年龄偏小的主要原因，他们的制约来自不可抗因素，因此奉劝领导和老板们，不要一味地抱怨年轻的80后或90后，说他们没有团队意识或责任感，他们的经历与你们不同，他们失去了与兄弟姐妹之间的互动机会，他们在亲情当中的资源相对匮乏，他们的世界就是他们独自在家玩玩具和画画的经验，那时，没有同龄人与他们分享，他们从没机会让着弟弟或妹妹，或去告哥哥、姐姐的状。于是当他们进入企业和社会后，也自然不会有这种手足意识，可他们承担的却是整个社会“避免人口过度增长”的责任！对待他们唯一的方法就是爱，他们缺什么，就给他们补什么。他们特别需要分享，但不会主动展示，那

么我们这些大人就要主动去关心、体贴，教他们“别事事分得那么清楚”，否则，他们会在将来的道路上总习惯“吃独食”，成为一个个孤家寡人。

是的，解决一切困惑的方法就是爱，表面上看，爱是制约的天敌，从潜意识看，它也是制约的转化形式。因为爱的本质是接纳，不是否定。比如当你得知自己是因为小时候说了实话而挨打，于是才形成了爱说谎话的习惯时，你不要把说谎当成自己的敌人，要知道，正因为说谎你才得以安全，说谎成为你成长过程中与家庭共存的智慧选择。因此，你要接纳这个说谎的自己，他陪伴着你度过了成长中的漫长岁月，保护你少挨打，你要感谢他，从心里了解，这一项制约正是你为了与大人共存而不得不采取的病态方式，对于你的成长而言，它没有所谓的对错。

只要你如此接纳自己，那个说谎的自己便开始复苏，这股能量便开始转化。因为你知道，现在的你，体重已经是过去的十几倍，力量也已经是过去的几百倍，那根麻绳再也捆不住你，没有人再敢侵犯你，你毋须再为避免挨打而被迫言不由衷。今天的你，完全有能力诚实，你可以为当年的自己做出不同的选择，因为今天的你是自由的，于是，协助当年的自己完成自由选择，将卡在生命中的那股能量疏通，这就是爱自己，就是心理健康的标志。

烦恼即菩提，佛陀早在 2500 年前就以他无上的智慧道出了苦集灭道的真理。就连心理学家们也认为，人类的制约就是烦恼的根源，而这些制约，就如同一层层尘埃，遮蔽了我们的天性和智慧。在佛教里，有一个“阿赖耶识”，其中的“阿赖”与喜马拉雅山的那个“拉雅”同为梵语，翻译成汉语，就是“积”的意思，引申为“积存”之意，也就是说，喜马拉雅山是积雪之山。



人类的意识也是一层层累积起来的，但它们不是雪，是经验，对人类社会而言，这一层层经验主要来源于家庭、学校和社会，但第一层“积雪”，一定来自于家庭，也就是我们常说的父母关系、亲子关系和手足关系等。这些关系给我们留下无数的经验，这些生存经验构成了我们的人生观、价值观和审美观等一切感性和理性认识，即所谓的原则、观念、下意识及行为模式等。而这些头脑中的信息与环境互动时会自动处理、再加工，从而重新得出决断性信息，就是我们的性格。这些性格特质，决定了我们的命运，在命运的引领下，我们从事着各自的工作、生活和学习，完成着我们的人际关系，以及同自己的关系。

智慧的“慧”字由两部分组成，上边是个“彗”，意思是扫帚，引申为清扫，下面是个“心”，组合起来的“慧”就是“清扫心灵”，其实就是让我们把覆盖在本性上面的一层层“积雪”清扫干净，进而现出我们的本性，而本性是清纯的、自然的，也是无所不能的。这个过程，就是修心。因此，真正的学习是反省，是找自己的问题，从而认识自我。但它一定不是自责，寻找的目的是接纳，从而转化，这就是转识成智。

一个有智慧的人，他是开心且自在的，他不会因外界的干扰而起心动念，因此他少了许多烦恼，而又能够最大度地接受环境。

在传统文化中有一个美丽的传说，就是老子曾经倒骑着驴进城。试想一下，当他背对着城门徐徐进城的时候，所有的景色都会倒灌着进入他的视野，那时，他必须全然地放下因无法主宰方向而产生的种种不安，无法主动选择和分别，来什么就得接受什么，那种被动要求他全然地将自己融入自然环境，他只是在欣赏，没有任何条件地接纳进入眼帘的一切。这，就是自然，一切让它如其所是地发生，不假分别，不评论是非，甚至连不分别的心态都没有，它，只是一种完全的接纳，是与自然融为一体的自在。

在我们的人际关系里，所有的发生只不过是一种现象，如果你也能像老子一样，无论发生什么事，都可以将自己置身于事外，不做任何评判，不卷入，那么你就真正成为了一个观众或导演，生活和工作本身只是在欣赏人生这出戏。

这种功夫叫觉察，觉察不是观察，观察是带着好坏对错去看待周遭的一种

经验，而觉察更深一层，它是用心去体会发生的缘起。有一次，我问一位受试者：“请问你现在的左脚冷还是右脚冷？”对方想了一下，“好象左脚冷一些。”

我继续问他：“当你想的时候，你的眼睛看到了吗？”

“没有。”他笑道，“眼睛怎么能看到冷热？”

“你的舌头尝到了吗？鼻子闻到了吗？耳朵听到了吗？手摸到了吗？”我继续问。

他摇摇头，“我只是在感受。”

“是呀，”我说，“这时，你的眼睛是作废的，六根全都是作废的，你只是在感受和体会，而这就是对自己身体的觉察，它不需要你去刻意找原因，不需要考虑外界环境的影响，它只是感受本身，根本不存在什么对错好坏，因此，觉察没有价值观及原则和经验，它只是当下的发生。”

其实我们的存在本身，无时无刻不处于这种发生之内，只不过我们不习惯去做这种觉察，特别是当我们处于某种情绪状态下的时候，我们都不自觉地任凭这股情绪发作下去，而很少有人会如刚才那种体会一样去审视自己的这种发作。但这并不怪我们控制力不强，而是几乎没有一个人在成长过程中有过这种形而上式的教育，毕竟，父母接受什么观念，我们就必然会受到那种观念的影响；社会推广怎样的理念，那就必然成为我们头脑中的惯性思维。

打个比方，如果我们生活在两千年前的汉武帝时代，可能所有人的头脑中都是儒家思想；如果我们生活在之前的文景之治时期，可能所有人都会比较崇尚皇老思想。那时的我们，对于上述说法并不感到奇怪，因为老庄哲学就比较强调“天地人三位一体”的说法，而感受只是一种自然现象，接纳它并调整它，成为相当自然的事。其实，这与心理学中的觉察不谋而合。

比如我们在生气的时候，一般都会指责对方或气喘吁吁，如果你会觉察，当下就去体会这个生气，去“看”这个生气本身，去感受你身体各处的变化，去体会你的呼吸以及身心内外一切的感受，你只要和生气在一起，如果你能够做到，就不可能再抱怨对方或任意发作，因为你在接纳自我，六根清净，一切归于存在，根本没有什么观念和原则再会影响你。

这就是止或戒，戒并非指忍受，更不是压抑，它只是体会自己当下发生的