

心灵太极

[现代工作革命]

柯云路 著



长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

心灵太极/柯云路 著

武汉:长江文艺出版社,2006

ISBN 7-5354-3125-9/I·1047

I.心…

II.柯…

III.随笔-作品集-中国-当代

IV.I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135553号



新浪读书强力推荐!

策 划:金丽红 黎 波

责任编辑:吴海燕

装帧设计:张清工作室

媒体运营:赵 萌

出版:长江文艺出版社(电话:027-87679301 传真:87679300)

(湖北省武汉市雄楚大街268号湖北文化出版城B座10楼)

发行:长江文艺出版社北京图书中心

(电话:010-82845152 传真:82846315)

印刷:北京师范大学印刷厂 北京方成彩印有限公司

开本:640×965毫米 1/16 印张:10.625 插页:1 字数:130千字

版次:2006年1月第1版 印次:2006年1月第1次印刷

定价:20.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:010-82845152)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换)

心灵太极

序

预备式

- 001 第一式 金龙断玉锁·初查忙累账
- 002 第二式 锦雀舍尾·末位淘汰
- 003 第三式 水落石出·发现额外支出
- 004 第四式 分门别类·细化额外支出
- 005 第五式 真相大白·原来是杞人忧天
- 006 第六式 减床去屋·从最多余焦虑开刀
- 007 第七式 轻装上阵·将钱交给银行保存
- 008 第八式 釜底抽薪·明日活动卡
- 009 第九式 上下夹攻·三十六计有啥用啥
- 010 第十式 归宗摆谱·建立情绪档案
- 011 第十一式 仙人指路·别以为你能命令自己
- 012 第十二式 四大法门·消减烦恼的四种技术
- 013 第十三式 两厢情愿·清理愿望账
- 014 第十四式 晨钟暮鼓·每日金八条
- 015 第十五式 天雨沐浴·基本放松法

080	第十六式	灵犀点通·舒展眉心放松法
083	第十七式	耳聪目明·全息对应按摩放松法
086	第十八式	浑然归一·融会贯通放松法
090	第十九式	乐此不疲·游戏工作法
095	第二十式	承上启下·天天见好就收
098	第二十一式	打牛不打车·当好自己的教练
102	第二十二式	川流不息·不在一个单词上停留
106	第二十三式	灵光一现·静心灵感法
110	第二十四式	别开生面·山外有山
114	收式	
117	附录一	〈消除十二种额外支出〉 ——与新浪员工谈“减压新思路”
159	附录二	〈处理人际关系十大金法则〉
166	后 记	

序

天下最大的问题之一是如何活着。

这对古人今人大概都不例外。

很多人活得十分卖力，搞科学的要当爱因斯坦，搞实业的要当比尔·盖茨，搞文学的要托尔斯泰，搞电影的要奥斯卡，即使野心没这样顶级的大小人物，也都各自在自己的梦想驱使下玩命，结果，除了可能各小有成功外，更多的是心力交瘁，苦累不堪。无尽的烦恼、过度的焦虑与各种疾病缠身就是写照。四五十岁乃至更年轻的人猝死在工作岗位上并非罕见。

这种活法肯定是本末倒置，把自己放到了地狱里。

有别的活法吗？

有人说该放下一切名利，像古代禅僧躲到山里与世无争，图个自在。

且不说放此话之人空口说说躲不到山里去，即便真如此，莫非躲进深山老林就能洒脱自在吗？

过去禅僧躲在山里，大多也并非终日兀兀枯坐。

一个禅寺里少则百人多则千人，也都在忙碌劳作。除了方丈、首座、监院这样一些担任领导的和尚，分管库房有库头，管水有水头，管火有火头，管菜有菜头，管浴室有浴头，整个是劳动生产的大集体，一敲钟都扛锄下地。中国禅宗史上著名的百丈和尚到了高龄，还每日下地锄禾，“作务执劳，必先于众”。别人藏起他锄头让他休息，他便不吃饭，此谓“一日不作，一日不食”。看来，真正的快乐自在，不是不劳作，而且可能还是很勤劳的劳作。

这里真正的人生三昧【1】是什么？

有人问一位禅师他如何修禅。

禅师回答饥了吃饭困了睡觉。

问者惊讶：莫非别人不吃不睡？

禅师说：那些人吃饭时千般计较，睡觉时百般须索。

此话的深意朋友们明白了吗？

作者这些年中一直在领悟人生的道理，它涉及心理学、生理学等现代学说，也涉及瑜伽、禅这样的传统文化。作者也不时与朋友分享自己的领悟，其中包括一些年轻朋友，他们到生存压力超限紧张时就与我交流，这种交流对他们渡过一个一个难关有所帮助。

这些年轻朋友的成长起码证明，人可以做更多的事同时又健康、洒脱、自在。

甚至可以说只有健康、洒脱、自在才能做更多更好的事。

希望这本书对困于紧张生存压力的朋友们有所帮助。

同样的处境，当我们采取不同的活法时，会产生天壤之别。

【1】 三昧，梵语音译，原指修持中止心而定，后被禅宗赋予更宽泛含义。

朗州洪恩和尚每见僧来参拜，便拍口作醒醒声，来者大多茫然。独禅僧慧寂从容笃定，从西过东，又从东过西，最后当中而立对其礼拜。洪恩和尚立时笑问：“甚么处得此三昧？”意思是从哪里得此禅的真谛？

三昧，禅的真谛，就是荡荡无碍自在洒脱。慧寂毫不迟疑于洪恩拍口醒醒，该如何行事便如何行事，便显示出了如此自在。

处于生存压力下的现代人有可能解脱烦恼而获人生三昧吗？

一位年轻副教授郑重其事和我讨论什么事最难。

他说，得了绝症想战胜绝症活下去，很难；陷入绝境想反败为胜，很难；企业濒临破产想起死回生，很难；但这些难都难不过他现在面临的难。

我问，他的难是什么？

他神色疲惫地叹道，他想在现代生存压力下活个成功，但纯粹因为太累，力不从心，而陷在困境中活不出来。

这位副教授将“纯粹因为太累”说得很加重。

我问，这为什么最难？

他说，惟有这个死局看着简单却围困了成千上万人，谁都没有办法。这难道不是最难吗？

如何解决这个看来简单又最难的问题？

年轻的副教授说他颇看了些书籍，听了些高论，还是没解决问题。

可以理解。面对严酷的生存境况，来不得一点纸上谈兵。

那么，到底该如何走出这难解的人生困境呢？

这让我们想到草山公园有座很难走出的迷宫，叫死亡之谷。

每隔半小时，便放一批大胆的探险者进入。

门口的告示是：“凡要赶火车、赶飞机和各种约会，没有足够耐心或勇气的人，请勿草率进入。”而进到里面的绝大多数人，会陷入进退不得的困境。面对错综复杂的巷道，你会感觉如入死牢。大约半小时后，相夹的石壁上会亮起红色的“自助按钮”，一按，就会出现一个指示方向的绿色箭头。到了岔路口，想继续求助，眼前又会有按钮。一个个绿色箭头组成了指示系统，标出了走出迷宫的正确路线。

在人生中走出困境有如走迷宫，也要知道从哪里起步，第一步怎样走，第二步怎样走。在每个岔路口，都要有正确的方向。

或者说，必须有可操作性的程序。

我们知道，电脑操作要用程序，不按程序来，想进入一个网站，浏览一份资料，完成一次交流，是不可能的。然而我们可能不知道，生活中同样需要讲究程序。

要使自己活得更好，这个目的不错。

面对不堪的生存压力想走出困境，也不容置疑。

可是如何达到目的呢？为什么有些看来不错的说法却达不到目的呢？

是因为没有具体可行的程序。

本书可以说是专门为人们走出现代生存困境而设计的一套特有程序，也可以说是帮助朋友们走出迷宫的一个个绿色箭头组成的指示系统。

更确切说，这是一套中国式的“心灵太极”。

说到太极，当今几乎全世界的人都知道中国的太极拳。这种神奇的东方体操蕴含了中国传统阴阳相合的太极文化，在松静自然的状态中以柔克刚，四两拨千斤，显示了“一张一弛，文武之道”。

我们这套“心灵太极”就是综合东西方文化精心设计的全新的心灵体操，其中一招一式的操作将会由浅入深、行云流水地帮助你减去各种生存压力，开发创造灵感，获得成

功、健康、自在的人生最佳境界。

这套操作程序已经帮助很多朋友走出了人生困境，包括我们刚刚提到的那位年轻的副教授，还包括本书其后将谈到的许多人，有些人在不长时间由一名普通员工成长为大公司的高层，其中某些人还热情参与了本书的策划。

本书虽然贯彻西方心理学与东方禅道的经典智慧，但突出的是它的操作性。为了使更想在理论上一探究竟的读者有所满足，在某些章节还添了注释。

看完这段文字，你算是按亮了走出迷宫的第一个自助按钮，也算完成了心灵太极的“预备式”。

你已经预备好了一个信心。

通过心灵太极的一式式操作，定会达到人生佳境。

金龙断玉锁 初查忙累账

心灵太极，一共二十四式。

第一式，金龙断玉锁。

传说一条飞黄腾达的金龙，原本天天遨游太空，后来得到一副珍奇的玉石锁链，披挂在身上华光万道，可是，自此再想飞黄腾达，就显得劳顿不堪了。有一天，金龙终于醒悟，断了玉石锁链，就重新超脱自在了。

这个寓言式的传说和现代人的解困有何关系呢？

一位还算年轻的工程师对我诉说他的生活重负与辛苦。他还不到四十岁，已然星星白发，一张憔悴的面孔也将他的辛苦作了告示。

我问他每日忙累什么？

他说，无非是班上班下，家里家外。

我又问，你到底都忙累什么，给我开一个你的忙累账。

他愣了一下：忙累账？显然，这位工程师从未想过要开一个这样的账目。

他想了一下，向我描述了大概。他的妻子在市里工作，儿子念小学，家住城里，自己在郊区一家工厂上班。每天五点起床赶班车，下班到家七点多。有时双休日还要加班。厂里生产线更新换代，他作为业务骨干任务特别重。

似乎都讲清楚了。一般人问到此听到此，也就为止了。

我却问，你每天吃完晚饭几点？睡觉几点？

他说，一家三口吃完晚饭一般就九点了，睡觉十一二点。

我问，你每晚九点到十一二点这块时间都在干什么？

这位工程师居然没想到有这个问题。他搔着头想了一阵，而后说，有时辅导一下孩子学习。

我又问，天天辅导吗，辅导到几点？

他说，也不是天天辅导，辅导也到不了十一二点。

我问，那么，晚上的时间到底花费在哪里？

妻子在旁一句话捅过来：他有事没事就坐在电脑前玩游戏。

这位工程师喜欢玩游戏，倒让我刮目相看。再问，也就明白了，他常常因为工作压力大情绪有些郁闷才打游戏。明知游戏打多了太耗神，可一旦打开了又不可自拔。每次游戏开头似乎都转移一点郁闷，但结束时却是疲劳和沮丧，有时还因疲劳沮丧过度而生一种莫名其妙的绝望。

工程师面对这笔账目的暴露，稍有些不好意思。

我又问他，双休日除了加班干什么？

在妻子旁敲侧击下，他说，除了休息，有很多应酬。他是一个对老同学新朋友都热心仗义的人，婚丧嫁娶、节假日聚会都义不容辞。

我对他讲了金龙断玉锁的传说。玉锁虽然珍奇华丽，但是影响了金龙的自由腾飞，就应该把它断弃。游戏虽然好玩，各种交往应酬虽然看着人生繁闹，却在影响你的人生状态，就应该舍弃。

我的建议是两条：一、将每晚打游戏的时间改为下楼散步；二、将双休日的应酬删掉一半，改为休息。

他对第一条点头接受，对第二条稍有犹豫。

我说，真正的男子汉既能热心应酬，更能拒绝不必要的应酬。雪里送炭，去；锦上添花，免。

他在妻子的注视下，终于点了头。

几个月后，这位工程师精神面貌焕然一新，白发基本不见了，家里家外的事也比过去顺多了。见面时神采奕奕，说了一句话：这么简单的道理自己过去怎么就发现不了呢？

我笑着回答：灯下黑。人常常看不清自己。

这个例子，是我们对心灵太极第一式“金龙断玉锁”的注释。

那位工程师智商很高，但是当他陷入人生的迷宫，找不到正确途径时，很可能徒劳伤悲。心灵太极从第一式开始，贯穿一个基本精神，就是要清醒地透视自己，然后果断地把握自己的命运。

“金龙断玉锁”的操作要领有三条：

一、详细开出自己的“忙累账”。

很多人成天说忙累，其实并没有弄清楚自己在忙累什么。

忙累账如果是糊涂账，人就会成为糊涂人。

二、从忙累账中看出那些白给自己添负荷的“玉锁链”。

不管它们由多么珍稀的玉石制成，如果我们的某些活动、某些习惯性行为属于过于奢侈的时间消费，造成了人生的困境，那么，它应该引起重视。

三、断玉锁，去负担。

这里只需一个决心，或者说需要一点战胜自己的力量。

就像那位工程师中断每晚打游戏的自我沉溺，和拒绝某些过去难以拒绝的应酬，都需要战胜一点旧有的习惯心理。

“金龙断玉锁”曾经帮助很多人简单明了地摆脱困境。朋友们掌握了，不仅自己有问题可以解决，还会移花接木触类旁通地帮助他人解决相同的问题。

作为心灵太极的第一式，“金龙断玉锁”是我们减免生存压力、走向自由人生的第一步。金龙如果不先去掉缠绕自

己的锁链，而大谈什么与风云搏击的高技术，肯定离题万里。不能把明显多余的重负卸掉，却想其他所谓自我解困的高招，就会失去基础。

“金龙断玉锁”还有一个名称，叫初查忙累账。

锦雀舍尾 | 末位淘汰

心灵太极第二式，“锦雀舍尾”。

据古书记载，中国南方曾有一种现已灭绝的飞禽叫锦雀，它比野鸡个儿大，有更长更美丽的尾巴，接近孔雀。美丽的尾巴是锦雀的骄傲，求偶时需要炫耀它，胜利时需要张扬它。然而，每当季节变化需要长途迁徙时，锦雀都会自行啄掉最长的几支尾羽。

这样，我们就讲到“预备式”中那位年轻副教授了。

他曾经认为，天下最难的事就是现代人难以摆脱的纯粹疲劳，千百万人被围困在这个看似简单的问题中不得解脱。对于这位副教授，你用心灵太极第一式，对他无效。初查一下他的忙累账，他从不打游戏，也不泡吧，更不玩麻将，各种人情世故的应酬都精减到不能再精减的地步。可以说，他没有任何奢侈的时间消费，全在忙他的事业，奔他的成功。但就是因为纯粹的疲劳，不堪忍受，而且正如他所说，他也颇采取了一些自我调整的所谓高招，却仍然每况愈下，身体各方面都开始报警。

我还是先查他的“忙累账”。

只不过要深入到他的事业中。

我问他第一忙什么？

他说上课。作为大学副教授，这自然天经地义。

第二忙什么？带研究生，这也无可非议。

第三忙什么？写学术著作，这似乎还是必要又必要的劳作。

第四忙什么？跑科研项目。这对于一个大学执教的人来讲，又攸关重要。有了项目，无论从学术研究，从带研究生，从人生的状态、自我的感觉、经济的收入，都大不一样。

再往下，发现他忙的事多了：还要跑学术交流中心的施工，还在一些公司当顾问，还不时出去讲讲学，还在一些学术期刊当编委，还为一家报纸写专栏，甚至还在双休日“走穴”，为一些大公司做培训，纯粹是为了挣点钱——他稍有些不好意思地解释道。

这一切都不是玩物丧志，都在忙正经事。对一个想在人生舞台上活得更壮观的年轻人来讲，无论是发明创造学术地位，还是挣钱买房买车等实际考虑，都在情理之中。

我对这位副教授讲，把你正在做的所有事情排排队，最重要的排第一位，顺序下来，二三四五六一直往下排。

他想了想，拿起笔。开头很顺利，几乎和刚才讲述的顺序一致。一是上课，二带研究生，如此等等。排到中间，他开始对某些项目谁先谁后有些踌躇。

我说，大概其下来就可以，主要是把最后两位顺序排确定。

最后一位，是双休日“走穴”。

我说，把最后一项删掉。

副教授盯着我问，这就行了？

我说，先删掉这一项，如果还力不从心，就再删掉倒数第二项。

副教授说，你这是末位淘汰制。

我说，对。

他皱了皱眉：就这么简单？

我说：就这么简单。

副教授神情犹豫，半信半疑。

我说，把你的犹豫直截了当说出来。

他想了想，直截了当说了。第一，他确实不太相信他的问题能被这样简单的方案解决。第二，他现在做的这些项目，无论是当顾问、开专栏、走穴，都在进行中。如果中断不做，就可能失去机会后悔不及。你辞去一个头衔，再想恢复就不大可能了。

我对他讲了锦雀舍尾的故事。我说，锦雀的尾巴也并非一两天能够长成的，舍掉它确实很可惜。但如果不舍掉它，无法长途飞行完成季节迁徙，就可能饿死。

做事情必须从全局考虑，要有成本收益核算概念。

副教授说这些道理他当然明白。不过，他依然半信半疑，依然不情愿舍掉某些项目。

作者这时只能一剑封喉：北京多少大学包括你们学校都有中青年教授英年早逝，你现在心脏血压已经开始出现问题了，肝脏也不太好，莫非真要步那些悲剧的后尘吗？

这位高智商的年轻人研究过许多有关人生的高论，确实一时难以相信如此简单的方法能扭转乾坤。然而，舍此别无他法，也只好这样试了。

结果，删去了一项，他感觉自己状态略有好转。

我建议他再删掉一项，他犹豫再三，咬咬牙又推掉了报刊专栏。

结果，情况明朗了，用他的话说，有点拨云见日的意思，整个身心状态都抖擞起来。次要的事少做了一两项，主要的事反而比过去做得好了。因为有富裕精力，脑袋瓜儿灵活，跑科研项目原本希望不大，现在居然很快跑成了。论著不但提前一个月完稿，还因为重写了精彩的绪论，把全书拔高了一截儿，一出版就得好评，年底得奖有望。再有，因为他精神好情绪好，妻子孩子都比过去快乐了。