

做心灵的 自由人



没有什么事情是意外的

Do mind free



林海峰
著

请沿虚线剪开
这是专属于您的惊喜...



中国
市场出版社
China Market Press

做心灵的 自由人



没有什么事情是意外的

Do mind free

李海峰
著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

做心灵的自由人 / 林海峰著.

— 北京 : 中国市场出版社, 2014. 1

ISBN 978- 7-5092-1122-9

I. ①做… II. ①林… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166379 号

做心灵的自由人

Zuo Xinling de Ziyouren

作 者 : 林海峰

责任编辑 : 宋 涛

装帧设计 : 蒋宏工作室

出版发行 : 中国市场出版社

社 址 : 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电话传真 : 编辑部 (010)68034118 读者服务部 (010)68022950

发行部 (010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京领先印务有限公司

规 格 : 710 × 1000 毫米 1/16 17.5 印张 250 千字

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978- 7-5092-1122-9

定 价 : 38.00 元

序 没有什么事情是意外的

张德芬

林海峰老师是个不折不扣的生活大师，他的人生真是淋漓尽致地挥洒自如——丰盛、自在、健康、喜悦，我完全自叹不如。他的课程除了提供给我们极其实用、多元的健康、营养常识之外，还阐述了很多人生哲理和闪耀其中的智慧，他巨大的能量场每每让在场的人都感到无比的震撼。

最早注意到海峰，是因为他在我的博客上留言，顺着留言找到了他的博客，看到了他的一张像是交响乐团指挥家的照片，很有临场感，很潇洒，控场的感觉很好。嗯，是个人物，我这么想。后来我在北京办新世界的读书会，他刚好在北京，带了一群学生来捧场，相见甚欢之后，觉得他真的是一个非常豪迈的人，气场超强，对人有催眠般的强大影响力。

后来他邀请我去九寨沟参加他的课程，也顺便讲几堂课。我一直慕名九寨沟的美丽，也想和海峰进一步的交流，就欣然同意了。第一次听他讲课，发现他极具魅力。他是位营养专家，自己的专业当然玩得转，但是谈起心灵层面的东西来也一点都不含糊，他的声音、肢体语言和人格魅力，加上他通俗幽默的表达方式，真是做心灵大师的好材料。和他在一起相处非常舒服，他没有架子，不会一味地满足自己的小我和虚荣，总是像个孩子似的开心、喜欢玩乐。

活动最后一天，林老师带我们到一个很少有观光客去的大草原，在那里

做了很多活动，都非常震撼人心。记得林老师要我们听周围20种声音，看20种颜色，找到20个在动的东西。我看到了满山遍野的绿，各种不同的绿就不止20种了，看得我发呆了。大自然是如此的丰富和慷慨，赋予我们这么多的选择，而我们却是如此忙碌地追寻尘世中物质的、人造的种种东西，真的是太愚痴了。一时之间，我的心被喜悦和感恩充满，不由得掉下泪来。

课程结束后，我对林老师说，你真的是我生命中少数为我付出比我给出还多的人。我太会给了，太喜欢付出了，所以总是为别人做很多事。而林老师对我的付出，我感觉到是不求回报、没有目的的，这真是让我非常非常感动！

晚上我们去九寨天堂泡温泉，林老师要我冷热交替地泡，对我来说是一大挑战。我最怕冷，尤其是冷水，在热水里泡得热乎乎的，要我跳入冰水里面，真是要我的命。快五十岁的人了，愿意接受这样的挑战吗？我做到了。在冰水里，老师要我放松放松，深呼吸，我感觉自己的每一个细胞都在抵抗寒冷，后来练习到接受寒冷，深呼吸不去抵抗，最后竟然愈泡愈舒服，真是太神奇了。

这次海峰的一系列丛书，畅谈人生智慧、社会学常识、古老的智慧、自己的感悟，真是非常丰富而又多元化的智慧结晶，何其有幸我们能够一次窥得他思想精神的全貌，这真是广大读者的福音。相信林海峰老师的这套丛书可以让我们在身心灵三个层面上，都获得巨大的帮助和成长。

目 录

Contents

第一章 人生之道

像人一样活下去 /1

德 /2

老子，非常道 /4

我不是神，但是神在我心中 /7

三张脸，六种活法 /10

悟性与运气 /12

气质 /15

忏悔与祈祷 /18

不确定，以安全为名 /20

做值得做的事，爱值得爱的人 /22

活着，要有灵感 /25

真话 /27

碎片，从破碎到完整 /29

门里门外 /33

收藏 /35

第二章 活在当下

让世界因你而不同 /39

当下 /40

放下自己 /42

让世界因你而不同 /45

同一个天空，同一个世界 /47

记忆 /50

终生遗憾 /52

人要有自己的故事 /55

成长秘诀=抛弃+静心 /57

生气很贵的 /60
船 /63
鹰和老鼠 /65
在孤独中舞蹈，在深夜里吟唱 /67
家 /70
自信从何而来 /72

第三章 心灵囚笼

寻找真实的自己 /75

回忆 /76
急不可耐 /78
心灵囚笼（一）：真话——我不是好人 /80
心灵囚笼（二）：谎言——我这都是为你好 /82
心灵囚笼（三）：谦卑——超越限制，允许和接纳新的可能 /86
心灵囚笼（四）：麻烦——有什么可以帮你 /88
当爱成为占有，爱就开始坠落 /90
人生的寂寞与孤独 /92
寂静无声 /94
痛苦像一种发明 /97
你的每一面都有它的价值 /100
我的传说 /102

第四章 心灵旅程

你怎么舍得如此过一生 /105

相信 /106
信不信由你 /109
心灵旅程（一）：你是谁 /111
心灵旅程（二）：独一无二的你 /113
心灵旅程（三）：你是完美的，没有任何缺点 /116
心灵旅程（四）：世界的你，你的世界 /118
心灵旅程（五）：爱上你自己 /121
你怎么舍得如此过一生 /123
灵魂伴侣 /126
幸福的树根 /128

学习有道，无目的 /	131
美丽的诱惑，残酷的结局 /	133
金装的笼子 /	136
差异 /	140

第五章 爱由心生

爱是没有理由的 /143

真爱 /	144
懂得配合才有爱 /	146
爱自己，像爱上恋人一样 /	149
爱由心生（一）：爱是漫长的等待 /	151
爱由心生（二）：爱无账户，真爱是臣服的 /	154
爱由心生（三）：真爱，不需要完美 /	156
受伤的心，何处可以疗伤 /	159
你的爱在记忆中 /	161
爱与占有 /	163
爱，要说出来！ /	166
爱是如此无足轻重 /	168
不要因为我的爱而放弃你的爱 /	171
爱如此平凡，并不伟大 /	173
有爱才有世界 /	176
为爱解套 /	178

第六章 释放心灵

打开心灵的天窗 /181

洗礼 /	182
你不可错过 /	184
你的价值，你会利用吗 /	186
着迷，不计得失 /	188
改变自己，天上也能掉馅饼 /	191
上帝说，与对手一起成长 /	193
人生如戏 /	196
角色 /	198

第七章 养生之道

从我开始，从你说起 /201

健康杂谈 /202

养生，奇谈怪论 /204

中医之惑（一）：没根据，难以进步 /206

中医之惑（二）：缺少科学的精神 /209

中医之惑（三）：养生跟文凭有什么关系 /211

一扇门，只允许少数人进来 /214

认可少数人 /217

慢一点，再慢一点 /219

与自然对话，身体的无限可能 / /221

生病的艺术和语言 /224

动物本能 /226

第八章 环游世界

做一个自由的乞丐 /229

环球旅行 /230

向乞丐们致敬 /232

城市的未来，未来的城市 /235

小镇时光（一）：世界上最美的小镇 /237

小镇时光（二）：古堡小镇 /240

世界上最小的国家 /242

西班牙印象 /244

葡萄牙，意外的惊喜 /246

印度手记（一）：神秘之旅，值得用心去体会 /248

印度手记（二）：印度的落后和骚动 /250

印度手记（三）：时光倒流 /253

文明，不穿胸罩 /255

碰撞 /259

第九章 生命链接

有一种美丽在那里流动 /263

第一章 人生之道 像人一样活下去

不值得定律：“不值得做的事情，就不值得把它做好”。什么意思呢？十年来，我做了很多别人不敢做的事情，讲了很多别人不敢讲的话。常有人提醒我，某些人，不值得你这么对待！这句话，也许我在30岁时听不进去，但是过了40岁，我就变得格外清醒。当我遇上不值得的事或人，也不值得我付出！



德

德，这个字最具两面性！

天下原本无德，自然本就有其规则！所谓的“人法地，地法天，天法道，道法自然”。既然道法自然，那么道德之本，无非是尊重人的自然本性！

何谓人之本性？本性如同湖水，可以纳雨水，取之于天，可以纳洪水，取之于地，可以纳生活废水，取之于人！老子心中的本性，无是非，无德性，无相！既然无相，就不可以定义！定义了，就是框框、笼子、束缚！允许有不同的存在，不同的可能，不同的发生！于是，这个世界就多姿多彩啦！

既然无相，也就无德，只有自然本身的规律！自然，本身就是多变，变，没有道理，只有随机的偶然！你无法为任何一个人去定义好人、坏人、善人、恶人等，这都是后人为了说教的需要而编造的故事！

孔子是好人吗？何以其妻子寿命不足五旬而病死！何以颜回如此短命而夭折！何以周游列国而不得志？何以历代总有人要打倒？孔子是恶人吗？何恶之有？

天下无德，就是大德！

若众人皆无德，必然各自回归自然！万物自然，如天下之豺狼、虎豹！任何动物，除了寻找自己的食物，并为之战斗，为了追求伴侣而争取之外，从未有任何动物无端地破坏，无端地伤害其他动物！没有动物

需要道德，它们原本归属于自然，原本就是道法自然的典范！此为大德！没有动物会为了获得别的动物的毛皮而杀戮！没有动物会为了好奇而破坏其他动物的洞穴！

这一辈子，站着或是爬着走，你决定。别抱怨命不好！趁你还没有受伤，趁你还爬得起来，赶快走。每一个时代，都会有一批人被牺牲。这个世界到目前为止，都是强权的游戏和利益。牺牲弱者！谁是弱者，倒也不是强权说了算。狼在捕捉羊，是羊不争气，跑得太慢，没了力气。

当你选择成为弱者，又何必抱怨命运是否公平？

弱者，注定成为强者的食物。

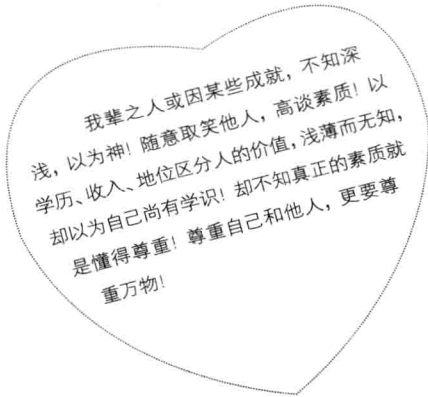
一个真正可怜的人，并非藏在黑夜的某个角落，而是走在阳光下，却在心中蒙着黑暗的阴影。当你违背了良心，你可以找到理由，甚至道德依据，你走在阳光下也依然阴冷，在黑夜里，你会冻得发抖。不要为了道德而改变你的决定，因为你我都不是道德的判官，不要把支部会议开到你朋友家里。

没文化的人，最爱树立道德的标杆，最后落个愚昧的下场。比如，农村许多的家长，常以道德、脸面为名，伤害儿女、家人；没有良心的人，才需要道德的幌子遮盖；没有道义的人，才学会了道貌岸然。再比如，那些背后议论别人是非、散布谣言、破坏别人家庭和朋友关系，为自己丑陋行为进行遮掩的人，哪个不是以道德为名，暗箭伤人。

历代英雄都不是讲的，而是去做的。而历代奸臣，则是口沫横飞，陷害忠臣。别跟爱讲道德的人来往，会讲的多是做不到的。甚至，连基本的道义都没有的。真正讲道德的人，从来不去议论别人，只是说到做到，这才是基本道德。

天下之人，若以大自然为法律，则天下皆是罪人，何来道德之有？天上飞的、地上爬的、海底游的，都要遭受人的破坏、侵犯、杀害！我等之人，个个都难免是罪人，何来道德？敬天地、尊万物！每个物种都有尺度地循着自然的脚步，恩享自然的赐予！人类高声朗读着道德篇章，却多是虚伪的表演！

峰言风语



我辈之人或因某些成就，不知深浅，以为神！随意取笑他人，高谈素质！以学历、收入、地位区分人的价值，浅薄而无知，却以为自己尚有学识！却不知真正的素质就是懂得尊重！尊重自己和他人，更要尊重万物！

如果你真的慈悲，真的尊重生命，你就会满怀悲悯之心，看到人的弱小、恐惧、自我保护、算计。厚德载物，真实的意思是载物，物者，天下万物！不是载人，不是五讲四美。载物，对万物心存敬意，对万物心存感激，而人，只是万物的一部分。如果真厚德，当以天地之心，容纳万物之灵！

不要因为富贵而傲慢，不要因为权力而妄为，不要因为身为师长而谩骂，不要因为懂得点东西而蔑视他人！尊重，不是顺从，不是盲从，不是服从！尊重，尊重他人的生活方式、尊重他人对生命的选择权！尊重，源自内在，源自对自然的敬意，源自深知自我的渺小、宇宙万物的神秘和广阔无边！

当你真的懂得尊重，你就离智慧之门很近了。

道德，不是讲的。

天天讲道德的人，哪有时间做有道德的事。

老子，非常道

人法地，地法天，天法道，道法自然！

老子的《道德经》，你懂两句话，那就够用一辈子了。

老子的两句话，足以让世间其他一切思想黯然失色，真理只有一个，剩下的其实都是伪装得很像，但很像本身，这就说明不是了。

“道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门”，这一开篇的智慧，无穷无尽。

老子一句话，说清了一切存在该如何认知，“常无”、“常有”！所以，如果你不愿意接纳“无”的状态，你就无法确知生命的奥妙。如果你不愿意“有”，你也无法体验并理解存在的感受。如果你可以失去，你就很容易知道如何拥有。如果你害怕失去，抱怨失去，你就只能一再失去。无的时候，何不观其妙？

如果你得到，不是为了占有，只是有机会去感受存在。

老子曰：“天下皆知美之为美，斯恶矣。皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

无与有，创造一切学习的智慧，无需读书，只是去读无，去读有，在有无之间徜徉，足以知天下。

当老子把善恶之间的关系一语道破之后，还有什么好啰唆的？可惜了，很多人不学无术，只学有术！不知道无，如何无中生有？本来只一件事情，就可以让疾病消除，让健康从此回到身边，即“接受人性的阴暗、坏、捣蛋、自私、缺陷、黑暗面”！而现实中呢？人类爱强分是非，这是一切战争的根源；强分对错，这是一切矛盾的根源；强分善恶，这是导致人间罪恶的根源——那些标榜正直的人，其实握着权力、话语权，羞辱和蔑视那些相反意见的人，那些相反的行为就被打入地狱、打入罪恶！

人们必须承认，人人都有罪恶的想法。

如果人人愿意承认自己的罪恶，也就真的有了慈悲，并理解了痛苦的人们。当罪恶有一个可以生存的空间，回到阳光下，而非形成对立，相互争斗，便可以找到根源而化解。人内在的痛苦，来自对自我的否定和内心的纠结，无处释放，也无法接纳和容忍别人的是非。人人都在扮演上帝，

好像上帝委托他工作。批评、批判、批斗，人与人之间，自己与自己，全都陷入是非中。

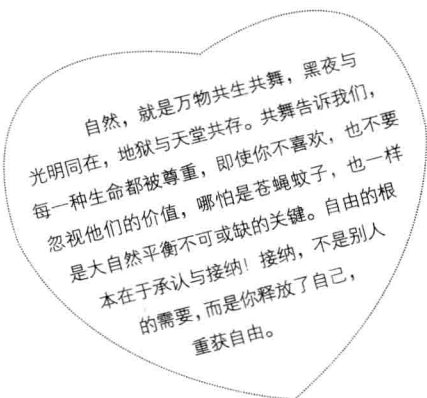
一个人承认自己的野性，才能够有人性的自然，否则，人性会被扭曲，神性更加无法发挥。“人人都想干坏事”，这是事实，如果你让人有机会干一些无伤大雅、有人性、非兽性的坏事，野性一释放，便是人性了。

老子说的“道可道，非常道”，也有此意！

人活着，必须让身体有正常生病的权利，才可以让身体保持平衡。平衡，指好与坏并存，这是天平的两端。好人做的坏事不够多，必然生病；

坏人做的好事不够多，必然生病。黑暗与光明，像平衡的两端，没有黑夜来修复，人人都会死于阳光；也像一位母亲的两个孩子，不可以偏袒，否则是祸根。

峰言风语



自然，就是万物共生共舞，黑夜与光明同在，地狱与天堂共存。共舞告诉我们，每一种生命都被尊重，即使你不喜欢，也不要忽视他们的价值，哪怕是苍蝇蚊子，也一样是大自然平衡不可或缺的关键。自由的根本在于承认与接纳！接纳，不是别人的需要，而是你释放了自己，重获自由。

爱上疲劳吧，那是你充沛精力的根源；爱上疼痛吧，那是你恢复平衡的开始；接纳寒冷，你就不再怕冷；接纳炎热，你就不再怕热。不承认人性黑暗部分的人，最终总能够干出一些比谁都黑暗的事情来，那些口口声声标榜自己是好人的人，总是能够干出一些让谁都恶心的事情来；给坏人一条出路，好人才能安心做好人！给坏心眼一条出路，

好心才真正慈悲！你接纳，才能平衡。

接纳了贫穷，才能够看清楚贫穷的根源，走出贫穷，而不是抱怨；接纳了疾病，才能够了解疾病的意图，才能够走出疾病；接纳了艰难，才知道如何走出困难，成为赢家。接纳是你开始过上和平、和睦、和谐生活的基础。

我不是神，但是神在我心中

天空中一轮明月，数千年高挂！

古时，古人说明月，有岐黄，有老子，有佛祖，举头而望，各自述说。文不同，法不同，理不同，道却相通——说的都是那一轮明月！

唐代，一个僧客问禅宗六祖慧能：“请告诉我金刚经的大义。”慧能说：“我不识字，念给我听。”僧客大惊：“你不识字，如何了解佛经？”慧能说：“有人用手指指出月亮在那里，没有那根手指，月亮不是也在那里吗？”

真相面前，哪里来的高人？

真相，与学问无关，与地位无关，甚至与是否识字无关！无论是释迦牟尼，还是老子、庄子，都与你一样，可以抬头看天空，低头看流水！天空是同一个天空，流水是同样的流水！在自然面前，数千年如一日！

你未必要懂《黄帝内经》才可以知道中医是什么，你未必要懂阴阳五行，才知道如何向大自然讨教智慧。千古以来，众生谦卑以致卑贱！忘却上天所造生命，哪来的谁高谁低！“天助自助者”、“天行健，君子以自强不息”。

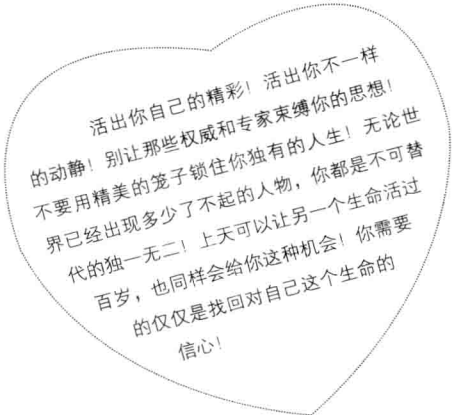
可惜，那些习惯了要通过别人的手指才可以看月亮的人，一辈子看得到别人的手指，却看不到真相！如今的手指，经过千年的“加工”，都不是一般的手指，都是如来手指，不可不敬！像《黄帝内经》、《千金方》、《伤寒杂病论》，似乎没了这些手指帮助，你能够让人们再获得健康，也都不对，你看到的月亮，不是月亮，你得顺着人们“尊重的手指”去看，这月亮才被承认！

千年的文化，可以酝酿千古的人杰。

同样，千年的文化，也可以造就无数的木头！

中国，几千年才能够出一两个拨开手指，自己看世界的人物！多数

峰言风语



活出你自己的精彩！活出你不一样的动静！别让那些权威和专家束缚你的思想！
不要用精美的笼子锁住你独有的人生！无论世界已经出现多少了不起的人物，你都是不可替代的独一无二！上天可以让另一个生命活过百岁，也同样会给你这种机会！你需要的是找回对自己这个生命的信心！

人都成了书本、经典的奴隶，没了
了自己的思想、眼光、洞察力、
创造力！

愚人的教育，让人变成奴才！
大自然每天都在与我们交流，有没有《黄帝内经》，阴阳都在那里；
有没有老子，自然都在你的耳边，
告诉你规律。你不需要通过谁的同意，也不需要谁的指引！你只需要一点静心的能力，在朝夕或瞬息之间，倾听上天的呼唤，洞察风雨雷电，

觉悟春去秋来！当春暖花开，你就知道万物凭什么生长；当秋季温度下降，树叶飘落，你就可以知晓阴阳变幻！宇宙万物，彼此相连，大道相通，何不信手拈来！

大自然是人唯一真正的老师！

牛顿、爱因斯坦，随时准备被后人超越！而我万里疆土之大中华，谁敢说超越古人？难道超越就是大不敬？你未必有超越的本事，但如果你连超越的想法都不敢有，你还能够有什么作为？

春秋战国，诸子百家是中国文化最鼎盛的阶段。鬼谷子说话，不需要周公同意；墨子行事，不需要参考炎黄；荀子自说自话，没有过问孔子；老子爱说不说，信手写一部《道德经》，谁是谁的学生？谁是谁的门派？思想的自由，不是一种政治的权利，而是我们与生俱来，与生命、与大自然的沟通自由！

宇宙蕴藏的一切信息，人的自由思想是大自然、神的智慧，应有尽有，古代有，今日依然就在那里。霍金说话，不必担心是否叛离了亚里士多德这样的圣贤；伽利略宁可被举世唾骂，也要找出地球与太阳之间的关系！