

人类需要创造新的文明 个人需要调整人生结构 转变人生发展方式
构建后现代的生活文明



REALISE YOURSELF

解放自己

**人类最热衷于制造人类的灾难！
人最擅长于制造自己的不幸！**

我们滋养了外在的浮华 荒芜了内在的心灵
人生不仅拿得起 还放得下 放下执着 立地成佛 佛救不了人
人是唯一只有自己能解放自己的动物



人人都希望享受
为了明天的享受 把今天过成了苦难

新 华 出 版 社



REALISE YOURSELF

解放自己

人类最热衷于制造人类的灾难！
人最擅长于制造自己的不幸！



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

解放自己/刘广迎著

北京: 新华出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5166-0609-4

I. ①解… II. ①刘… III. ①杂文集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203047 号

解放自己

作 者: 刘广迎

出 版 人: 张百新

选题策划: 张百新

责任编辑: 米俊峰

封面设计: 环宇制作

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16.5

字 数: 190 千字

版 次: 2013 年 9 月第一版

印 次: 2013 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0609-4

定 价: 32.00 元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

卷首语

人类最热衷于制造人类的灾难！

人最擅长于制造自己的不幸！

人人都希望享受

为了明天的享受，把今天过成了苦难

生活永远不在当下

现代人成了扇动着理性与科学翅膀的“现代夸父”

我们滋养了外在的浮华，荒芜了内在的心灵

人生不仅是拿得起，还是放得下

放下执着，立地成佛，佛救不了人

人是唯一只有自己能解放自己的动物

人类需要创造新的文明

个人需要调整人生结构

转变人生发展方式

构建后现代的生活文明

前 言

当我和朋友们聊起《解放自己》的书名时，朋友们有的不太赞同，觉得革命的味道太浓了些。而我却想，就是它了，说的就是革命。没有革命，哪里会有新生？不过，这可不是革别人的命，而是革自己的命，是自我在心身、心智和心灵上的整体革命。下面就说说自我革命的理由。

人类凭借理性，告别了蛮荒时代，创造了神话般的真实的物质世界。今天，中国人的物质生活已经大大地改善了，与 30 年前相比，说是天地之间的差距，一点也不过分。小汽车、电视机、手机，这些过去做梦都想不到的东西，早已“落入寻常百姓家”。而且，人类已经实现了“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的伟大梦想，美国还有了向月球架设天梯的宏伟规划。人类创造财富的能力正以几何级数增长，人类活动的空间在不断地拓展，过去的梦幻与神话故事越来越多地成为现实的生活。可我们还是要扪心自问，我们还有多少自由与自在？我们的快乐增长了吗？我们幸福的感觉递增了吗？

人类还创造出了自己的、人为的处境，这种处境虽然与自然给定的处境不同，但却与自然一样具有约束人的力量。现代化了，信息化了，几乎每一个人的心也都随之加速老化了。累！不只是身体，不只是心神，而是全方位的，莫名其妙的。娃娃累、学生累、职员累、领导累、老板也累；穷人累、富人累、不穷不富的人照样累。冷！不是身体上的，不是气候上的，而是内心深处的，是心与心的。困！不只是生理上的，而是来自环境的、经济的、社会的、文化的和心身的；不是一时的，甚至不是阶段性的，而是一种生存状态。我们发展的速度越来越快，而距离生命真正的目的却越来越远。这样的问题不仅存在于中国，也同样存在于西方发达国家。丹麦、瑞士、芬兰、瑞典等国家的自杀率都很高，而目前世界上最为繁华的美国，精神失衡的现象也最为突出。

人类创造财富的能力日益增长，而幸福感却并没有“水涨船高”，为什么呢？因为人是主观上为自己的人，又是客观上最不会为自己的人。人是生命体中最聪明又最残酷、最愚蠢的动物。说人聪明，是因为他是“会思想的芦苇”，能够建构知识、发展科技、创造财富；说他残酷，是因为他最善于剥削同类、戏弄同类、残害同类，而且残忍无比，乐此不疲；说他愚蠢，是因为他一边创造、一边毁灭，一边发展自己、一边围困自己，不断地用自己创造的财富、文化、科技、宗教等给自己制造新的灾难和困境。如果请上帝查一查人类的会计报表，就会发现，人类最热门的投资项目是毁灭自己的项目；如果再看看人类的工作日志，也会发现，个体最热心的工作就是折磨自己、迷惑自己。正是源于此，德国精神分析学家、哲学家弗洛姆说：“罪恶就是对自己不负责任。”

弗洛姆在谈到存在于人类生存条件中的需要及矛盾时说，人有着相关性与自恋性、创造性与破坏性的矛盾。从表象上看，今天的人类世界是物欲横流的，人是自私自利、唯利是图的，但从本质上看，如今的人可以为了一切，包括金钱、权力、名誉等等，就是不为自己。不为自己的全面自由发展，不为自己的“艺术生活”。人们几乎丧失了对自我之重要性与独特性的意识，自己使自己成为了外在于自我的目标的工具。人的奋斗客观上并没有为了快乐与幸福，而是以牺牲幸福为代价的。

不是吗？

看看人类整体的状况吧。人类发展了经济，却用财富来诱惑自己；人类创造了武器，却用武器来毁灭自己；人类创造了思想，却用思想来束缚自己；人类发明了政治，却用政治来压迫自己。人们创造来创造去，只是满足了一些野心家（政治的、军事的等等，尽管有时候他们主观上也认为自己是大众的）的私欲，能够“惠及”自身的要么是灾难、痛苦，要么是焦虑和忧郁。当然，有人会说，人类社会在飞速发展呀！但是，不能够使绝大多数人幸福的发展或者说不能让人类世界幸福产生增量的发展是没有意义的，也是不值得赞美的。如同毒品能给人带来快乐，却必须禁止一样。

看看人类个体的生活吧。人们有了学历，却自觉不自觉地成了学习的“苦力”；人们有了手机，却成了现代通信的“小支使”；人们有了现代交通，却成了被运输工具运载的“活动工具”；人们有了“车子”，“车子”却困住了人们健康的“步子”；人们有了“票子”，却被“票子”牵住了“鼻子”；人们不自觉地成了自身某种热情的奴隶。有人想解脱，又深感无能为力；有人随波逐流，却又常

常心生怨气。人们在享受现代化带来的快捷、高效、繁华的同时，也正在失去耐心、宁静和幸福，没有了心灵安放的空间。人们都在不可能找到理想与幸福的路上，徒劳地奔波，只是因为看上去人人如此，也就心安。许多人已经隐约地感觉到，人类不断追求“更高、更快、更强”的征服自然的方法，却陷入了这些方法的探寻之中，并最终失去了赋予这些方法以积极意义的人自己。

我们是不是需要又一次扪心自问，面对这一切，到底该怨谁呢？难道不需要从自己身上找一找原因吗？

爱因斯坦说“你就是你所知的一切。”可是，我们多半是先扬起尘土，再抱怨自己什么也看不清。那么，让个体陷入自身分裂、人类陷入人类分裂之困境的“内幕”究竟是什么呢？

一是利己性与共生性所造成的困境。一切生命体都有自利性，人也不例外，否则就无法生存。但人又有共生性，离开了群体，个体无法生存，同时也失去了人之为人的价值。人不仅要活在地球上，还要活在人心里。简单地说，就是利己与利他都是我们必须的，而利己与利他却存在着现实的矛盾，由此，人不得不自觉地进入困境。利己与利他的矛盾是人类的“精神癌症”，好诊断，却很难根治。

二是个体欲望与自身能力的矛盾所造成的困境。个体获取名利能力的提升永远也追不上个体欲望的提升速度，因此，许多人越奋斗就会越感到失落，越努力幸福离自己就越远，不得不失陷在“奋斗”的恶性循环之中，成为或权力或事业或财富的最忠实的“奴仆”。奋斗可以提升生存的物质基础，并不必然提高生命的意义，也不可能解决心灵的“住所”。奋斗与所谓成功只能带来一时的快

感，快感之后是失落、迷茫和痛苦。奋斗永无止境，而自然的限制和人的身体与智慧都是有限的，一旦突破了极限，就会遇上灾难。在欲望的支配下，人就像跳高运动员，逃不掉落在横杆之下的命运。

三是个体的欲望与社会压力之间的冲突所造成的困境。社会总是企图使社会成员“同质化”，而个体却是一种独特性的存在。有的人只想获取，不知道放下或不愿付出，社会又希望他多付出少索取，使自我陷入左右为难的困境；有的人总是想“赶潮流”，社会时兴什么，自己就想懂什么或做什么或有什么，也就总是被“潮流”所困；有的人刻意压抑自己的欲望，违心地表现出社会所期望的某种“超越”，被名声所困；有的人固守传统或社会文化，一心把自己打造成所谓“正统”或某种“文化”，却对自己不被时代“正统”而忿忿不平。我们被各种各样的“精神流感”困扰着，仿佛无医可求、无药可治。

四是个体与个体之间比较所造成的困境。人总是想高于他人，不以自己拥有为快乐，而以高于他人为快乐。有的人总是一厢情愿地期望自己比别人好，不能正确认识自己的主客观条件，自己把自己往“墙角”里逼；有的人不自觉地和身边的人“较劲”，搞“窝里斗”，只要自己好、不要别人好，不仅自己逼迫自己，还“激发”别人压迫自己的斗志；有的人只要自己好过，不给别人生路，最后自己陷入或贫穷或孤独或毁灭的困境。

我们有必要再一次扪心自问，我们如何才能走出困境？只要我们安静下来去沉思，就会发现，自身所有困境的主要源头就在我们自身。佛陀说：“我们是自身想法的产物。心智就是一切。我们想

什么，就会变成什么。”奥地利哲学家、心理学家阿德勒说：“人不为事物所惑，而是为我们自己对事物的想法所惑。”

身处效率优先、利益至上的时代，欲望如吃了激素一般，膨胀于人们身体的每一个细胞，也如病毒一样，悄无声息地“感染人”和折磨人。我们一直错误地认为，“GDP”能解决一切，事实上，人“心”不打开，生产力的发展水平永远都会低于人类制造自身灾难与生活困境的能力；我们一直错误地认为，只要勤奋加上能力或许还需要点机遇，就能让愿望变成现实，事实上，只要你的“心”不提升，欲望永远会不断地和自己“捉迷藏”。我们想“GDP”，我们就成了“GDP”的“包身工”；我们想权力、财富、成功，我们就成了它们的“小跟班”。科技可以让人的身体到达太空，却无法开阔人的心灵。因此，我们要过上新生活，要享受幸福生活，就必须解放自己。而要解放自己，关键在自己，在自己思想的解放、心灵的升华。

人是发展的受益者，更是受害者。发展是没有终点的，而有把握的生活只有当下。发展不是为发展服务的，是为生活服务的。“醒转过来生活吧！”人生需要登山越岭，“摘星辰”，“与天语”；也需要在半山之间，看云聚云散，听鸟鸣山涧；还需要躺在一片草地上，“和草木为友，和土壤相亲”。也许，我们需要在坚持行进的过程中，不断修炼自我心灵的自在，学会给自己有限的生命预留空白，把沉重的肉身转化为轻灵的舞者，把负重的生活升华为艺术的人生。“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，二者皆可抛。”心灵的自由是优于一切的。它是发展的目的，也是发展的条件。倘若没有自由，生命不可能完整，爱情也只能是空中楼阁。对没有自由

的人来说，不是“皆可抛”，而是“无可抛”。

任何领域里的所谓“成功”人士，无论他是企业家、经济学家，或是科学家、军事家，或是哲学家、政治家，如果他不能成为生活大师，他必定不能完整地发展自我，亦不能真正地造福于社会。即使是最睿智的思想家、科学家也很难逃脱被误读与误用的命运。

优质的树木都不是“急于求成”的，短命的兔子才喜欢不停奔跑，而贪婪的癌细胞无不迅速地和他寄生的母体一同灭亡。人不能只是活着的，而生活着的。事业和生活都是人生的组成部分，离开了生活，事业就失去了意义；离开了事业，生活也缺少了价值。我们过于关注外在的东西，忘记了滋养内在的灵魂。要知道，生命的意义不只是创造，更不只是占有，还有欣赏。会欣赏生活，才能明慧达观，才能创造生活，才能体验生命，才能享受幸福。

朋友，在这样一个“高铁”时代，您愿意让自己慢下来吗？在这样一个身不由己的环境里，您愿意尝试为自己做主吗？我们应该去试试！

目 录

卷首语

前言

群体的困境

地球的“癌变”	(2)
经济“疯”了	(5)
文明丢“心”了	(13)
社会掉“魂”了	(20)
政治忘“本”了	(27)

个体的困境

追求自利又不会自利	(34)
追求独立又害怕孤独	(39)
追求自尊又克服不了自卑	(43)
追求主义又没了主意	(49)

追求自由又依赖权威	(52)
追求知识又受困于知识	(58)
追求平等又喜欢高人一等	(66)
追求公正又常常投机取巧	(73)
追求成功又失陷于成功	(80)
追求真诚又善于伪装	(85)
追求真爱又相互隔离	(89)
追求享受又来不及享受	(95)
追求长生不老又不珍惜生命	(100)
追求永恒又急功近利	(107)
追求善又摆脱不掉恶	(113)
追求高雅而又不能脱俗	(118)
追求时尚又留恋传统	(123)
追求个性又希望统一	(127)

可能的生活

让自我光明正大地“出山”	(132)
生命全周期管理	(135)
升级“我”的计量单位	(141)
把“根”留住	(145)
诗意与悠闲的生活	(148)
自知与自主的人生	(152)
乐琴书以消忧	(156)
悦亲戚之情话	(162)

培养自身独处的能力	(168)
欣赏多样性	(172)
无知是最大的学问	(175)
珍惜当下这一刻	(179)
愈自然愈自在	(184)
向心灵追问	(191)
忘记与记忆同样重要	(196)
生活需要减法	(200)
适时离开舞台	(205)
低头看得破	(209)
童心才是长寿药	(212)
主动式休闲	(215)
并不需要“二套房”	(220)
放下才是成功	(222)
 主要参考文献	 (228)

从工业时代到数字时代，人类社会发展的“马力”越来越强劲，人类正置身于前所未有的快车道上，却看不到前途，也找不见归途。人类正在飞速地“文明”为“人累”。自己累自己，自己是自己的败类。

人是唯一要穿衣服而不要脸的动物，是唯一为了明天的享受而永远在今天苦苦追求的动物，是唯一追求智慧而又始终执迷不悟的动物，是唯一高举文明的旗帜而涂炭生灵的动物。

如今人们使用的不只是父辈传承下来的地球，而是借用了子孙的地球，并且没有交接下去的打算。

如今的社会就像宴会厅里的餐桌，人们身体围拢在一起，心却相互分离。脸上堆满了笑容，手中紧握着刀叉。

如今的经济有增长无发展，抽空了明天填补今天。

如今的人们有财富无幸福，榨干了灵魂满足肉体。

“作茧自缚”正是如今人类的现状。人类需要“化蛹为蝶”的智慧与能力。