

解释命运中的一系列蝴蝶效应

20次奇遇40次觉悟
一场关于生命的禅修之旅

遇见我的 前世今生

高厚 著

抛开外界干扰，寻找内心所求，
你将遇到最真实的自己。
站在生命的十字路口，豁然开朗。
这种灵感激发的感觉，一生只有一次！



IMET
ALL MEN HAVE
A FUTURE



江苏文艺出版社

遇见我的前世今生

高原

【公众号：电子书资料站】（1月 2013）

解释命运中的一系列蝴蝶效应

20次奇遇40次觉悟
一场关于生命的神修之旅

遇见我的 前世今生

高碧 著

放弃外在干扰，寻找内心深处，
你将碰到最真实的自己。
站在生命的十字路口，豁然开悟。
这种灵魂震动的感觉，一生只有一次！

iMET
ATL BRENDA
A FANTASY

江苏文艺出版社
Jiangsu Literature and Art Publishing House

序 与另一个“我”不期而遇

每个人都对于另一个自己怀有两种复杂态度：莫大期待，或是深层的恐惧。

心灵就像一面坚实的铜镜。它总是给你一具模糊的映像，使你似妖，又如智者；让你坚强，又不停地把你摧残。你看到的是什么，并不取决于它给你的，而取决于你自己的想象和方向。

你可以尽情地设想自己的美丽、高贵与坚韧的意志。

你可以无情地消灭这种想象，换之以黑暗和虚弱的疲惫之体。

你可以捧着这面丑陋的镜子顾影自怜：“呀，我多么不可救药。我是否还有资格站在这里跟你说话？我卑微得如同一只蝼蚁。”

那些从高楼大厦的顶端一跃而下的人们呀，退缩不前将脑袋埋在沙堆的胆小鬼，因为疾患的缠绕而放弃生存勇气的懦夫，还有我们——看似无比健康、勇敢、积极而又务实的人们。上面那些时现时伏的卑劣又柔弱的念头，何尝没有从头脑中闪现出来并且长久地霸占我们的思想呢？

你也可以无视这一切悲观的想象，保持灵性的纯朴、天真和开朗，推开门，迎着阳光向前走。无论得到或失去了什么，你都表现得无所畏惧。

我们有过上述这种种的时刻吗？

当人们不得不向上帝乞求某些问题的答案时，就总会在一扇未知的大门前望而却步。因为不了解自己，就不知该如何祈祷，也无法在镜子面前发现自己真实的灵魂。

因为看不到、触摸不到它，所以我们失去了自信。

人们潜意识中的习惯，是对一切无法定位的事情采取保守性的命令模式：

“不确定，所以是危险的啊。”

“不好说呢，主人，你不要去做，会有麻烦！”

“需要安全承诺，但目前没有让您高枕无忧的保障，所以这是不折不扣的冒险！”

你有没有过上述让自己辗转反侧的纠结？不管任何事，你都无法摆脱上述的困惑。我们对于未知的领域充满了期待而又夹杂着恐惧，对于过去又满怀困疚和无穷的困惑，这使我们很容易顺理成章地成为生活的保守派，而不是满怀豪情的勇者。

“我”该怎样面对自己的人生呢？

另一个“我”是什么模样的？它是天使还是魔鬼呢？

我们曾经无数次在暗夜感受过它的模样，但每次都会与它擦身而过，很难看清它的真面，也没有办法捉住它的手，让它倾听自己一诉衷肠。

多少年来，我们就这么飘浮着，灵魂如同一只被细细丝线牵在神秘造物主的手中的风筝，在空中变换着各种角度和姿势，幻化出无穷的样式，却看不到握有自己命运的“主人”藏在哪里。

我想找到它，我的前生，我的今世，我命运的主宰。

我们只有抓住它，才能与未来接轨，发现我们生命的密码。

在本书中，我将与你一起去追赶那些失去控制的力量。它总是躲起来，无视我们的存在，并让我们忽视它。但当它失去控制，我们心中的魔鬼就会跳出来掌握局面。

每个人的心中都住着一个“魔鬼”。当你战胜它时，你就成了自己心灵的主人；但当你失败时，你就成了它听话的奴仆。它在你软弱的时候侵蚀你的灵魂，在你害怕和无助时让你丢掉前进的方向，失去所有强大的积极而正面的力量，就像我现在这样。

希望我的这段充满幻感、痛感与释放的旅途，对所有读到这本书的人都会有所帮助。

若你有惑，即已存慧根。

01 遥远的召唤

孟买，黄昏，如梦如幻。

我匆匆忙忙地从一间房子钻出来，沿着一条细长的深巷向前走。巷子的前面是一片越来越宽大的世界，光线越来越明亮，突然从傍晚变成了刺眼的白昼。

上师就出现在巷子外面，挡住了我的出路。

他披了一件茶褐色的宽袍僧衣，胳膊下夹着象征湿婆神的三叉杖，却坐在一张藤木做成的时尚椅子上。他的脑袋上扣了顶奇怪的白色的帽子，上面插满了漂亮的红色翎羽。

这种打扮让他看起来并不是专业的禅僧，倒像一名客串演出的百老汇演员。

“这到底是怎么回事？”

我糊涂地站在原地，一时之间不知道要不要跟他打个招呼。他像是从我体内突然钻出来的，欲要复归原体；或者是与我不知有何瓜葛，特意在此等我。因为当我看到他第一眼的时候，就知道他有很多话想对我讲。

有些人就是这样，只要他向你走来，或者你在某一天的某个地方见到他，你马上就能预感到你们之间会发生一些什么。只有灵性的嗅觉才能帮我们完成这个工作，他们能够看到肉眼无法侦辨的信息，灵性的沟通总是不可视的。就像粒子的传输，可以完美地逃过眼睛的捕捉，只有最精密的器材才可能发现。

当我经过他身边时，他突然开口了，而且唠唠叨叨地说了一大串。声音不大，可字字清晰，仿佛正伏于我耳边。

“你可以叫我麻哈赛。几十年我一直用这个名字，它只是一个代号而已。许多人称呼我上师，如果你不觉得拗口，也可以这么叫我，但是它听起来很容易让人敬畏，我不喜欢这种感觉，它会使我远离自己。”

“呀……”我问道，“您是在对我讲话吗？”

答案不言自明，他真诚地看着我。而且周围十几米内，除了我们两个，再也没有别人。巷子的外面是一座寺庙。他所坐的位置，正好是寺庙门外唯一的一棵菩提树下。

看起来，这位名叫麻哈赛的苦僧足足有一百多岁了。有那么一瞬间，我不敢判断他的年龄，因为他白色的胡须垂在胸前，看起来苍老稀疏。我甚至怀疑他是一名降世的神僧，这让我顿时生起浓浓敬意。

“年轻人，你来孟买找到自己的东西了吗？”

我惊讶地问：“您怎么知道我到此地的目的？”

他叹口气，说：“人的一生，就是不停追寻的过程。人到一处去，总有所求。”

我想，他讲得对。我隐约感到，他无比清楚在我的身上正发生什么。

上师继续说：“但是，人们所有的正在追寻的和即将经历的事物，它们都存在于内在。人们的内在富有原生的强大力量，它直接听命于自然和宇宙。就像你，你的欲望和野心，迷茫和困惑，并不轻易受你自己的控制，却在你的身心和灵魂之中。”

“如果你想改变任何事，就要从自己的内在灵魂做起，而不是外在的皮囊。每个人要对自己生命中经历的一切负百分之百的责任，不能怪罪于任何人，因为一切都因你自己而起，所有的业障不过是自己作为的结果。这个果实是属于你的，不应由任何人分享，即使它的味道是苦涩和罪恶的。”

麻哈赛悠悠地端坐在椅子上，仔细翻读着手中一本很厚的书。他一边翻书，一边在说话。但我确信他并不是在向我朗读经文。因为他的话就像是为我量身定做的，每一句都结实地敲打着我的心脏。

我被他的话引出了无限的思考：“那如果我做这样一个假设：有人被歹徒强暴了呢？有人发生了不幸的车祸，他们并没有做出与此相

关的业障，他们是那么友好善良的人儿，也就不会对这一切都有责任，不是吗？”

“啊，难道你没有注意到，每当发生这些问题的时候，他们自己都在现场吗？他们的身体在接受灵魂的调度和支配，方向盘握在他们自己的手中。而这与善恶的区别并非同一个问题。”他说，“这跟我们总是对每件事负有百分之百的责任有关。所有的事都毫无例外，不管是善是恶，是对是错，是成功还是失败。看起来是一种强力在改变你，实质上却是你的虚弱让外力有机可乘。因为没有任何的漏洞能让你摆脱你自己不喜欢的事。因此，你对所有的事都负有责任，你必须从内在去追寻力量，而不是祈求上帝的怜悯。年轻人，请记住，一定是所有的事，没有例外。”

我第一次听到这种观点，震惊极了。我想，上师说得有道理，他在从完全相反的角度审视世间事物。但我并不完全赞同。我无法接受“一切归于自己”的结论，虽然我本身便从事于潜意识领域的研究，十几年来对禅宗也有所了解。

伟大的自然和人的内在力量，难道真的不分善恶，只会听从于意识和本能的调配，或者只遵从于一个神秘而冷酷的宇宙法则？

“可是，或许还有别的例外？”

“永远都不会，”麻哈赛接着说，“即使那些因为巨大的压力精神失常的病人，他们看起来很可怜；那些死于凶杀的死者，受到强暴的女子，他们让人同情；还有许多人，穷苦者，病者，受诬陷者，他们十分悲惨。你不由自主地同情他们的境遇，但你也需要知道，他们是因为一个记忆或定式使自己落入此劫的。非劫难掠夺他们的灵魂，而是他们自己走入劫难。凶暴的罪犯与成功的强者同理，他们因某个意识符号推动人生轨迹。你要想帮助或改变他们，就必须去除他们心灵深处的那个记忆符号，清理他们的意识，发现并掌握那支威力无比的力量。”

我似乎明白了一些。对于病者，咨询和对病情的诊断往往无用，恢复要靠病者自己。一切灵药均在体内，医者的职责是帮助病者发现并拿起那把钥匙。

麻哈赛告诉我，他从前是一名特立独行的精神科医生。当他开始自己的诊断工作时，经常只是看着病者的病历，然后安静地对病者说：“亲爱的女士，我爱你”“先生，对不起”“请您原谅”和“谢谢您……”他歌颂自己的病者，用一切力量去赞扬他们的不凡之处。

上师总是用他知道的方式帮助病者回到能量零极限的状态，激活他们生命的灵性。

当病者的灵性被重新激活时，很快就痊愈了。

“一切出现在我们生命中的事物，它们都只是自身定式的投射。我们单靠外在的智力并不能解决这些问题，因为智力的工具只能处理问题但不能解决根源。你要做的是放下和清除。”

“放下和清除？”

“对，你必须完全忘我。”

“怎样才能忘我？”

“不要去关注问题本身，而是追问自己的内心。将事情当成一面映射自己的镜子，而不是路上的一块石块。或许你会发现，在你的前方将出现一条光明之路，你可以一跃而过，再不必对着石块捶胸顿足，不知所措。”

说到这里，麻哈赛睁开双眼道：“许多人是自己杀死了自己。他们抱着石块沉入了河底，宁愿和问题同归于尽，也不想发现真实的自己。他们对于未知的自己怀有持久的恐惧；他们惧怕一切神秘未知的力量，生怕这种力量会摧毁现在的秩序。失败者的倒下并不悲壮，他们只是在用死亡维护自己的定式而已。”

上师的话让我想到了15年前我刚到美国时许下的一个誓言。当时我跟自己作了一个约定：如果我能在一周之内不对任何人下一种盖棺定论式的评断，我就奖励自己尽情地消费一次。

结果是我从来没有做到过，因为我总能在无意识中抓住别人的“小辫子”进行评判。“这个人太小气了，做不成大事……”“那个人没有志向，得过且过，混一天是一天，不适合做我的手下……”“他真是一个奸商啊，根本不是一个可以长期合作的人……”

我不断地对他人重复定论，一直无法兑现这项约定。

“为什么我做不到？”

经过长时间的分析，我终于找到了答案：我总是在要求别人，而不是要求我自己。我的身体力量处在静态的心灵深处，没有发挥作用。我总希望他人改变事情，达到我的期望；我希望世界以“我”为中心，世界要自如地依我意志运转，我甚至不想动一根手指头。

在跟许多人的交往中，我发现他们也有类似意识动机。他们是在冲锋时倒下的战士，却不是死于迎面而来的子弹，而是由于选择了走向死亡的路线。尽管对生存无比渴望，但他们的内心实已麻木并接受了死亡的事实。

如果你预测了自己的死亡，未知就是“死亡”。当你打开未知时，你就成为死神的猎物。

我和上师的谈话非常愉快。他就像一位聪慧的医者，我则是病人。灵性的迷失让我的生活布满坑石，不知不觉已失去感知力。幸运的是，我在这条被强光遮蔽的巷口遇到了上师。

“怎样才能让人们了解，我们每一个人对自已的问题都负有百分之百的责任？”他说，“当你想解决一个问题时，就要在自己的身上下功夫。当你将责任归于外在时，你就输了。你需要询问自己，我的内在发生了什么？为什么我会产生困扰，并有崩溃感？问题出现在生命中，就是来困惑你的。人生的本质就是战胜困惑。只有明白了这一点，你才能从困境中跳脱出来，不管困境有多大。怎么做呢？答案很简单，对于所发生在我们身上的一切，我们应该感到万分抱歉，而不是愤怒和绝望。”

我仿佛看到了麻哈赛正在专心致志地给病者治疗。他在启发病者的自问机制：“我的内在发生了什么呢，结果要以我的痛苦来呈现？”

这是看待自我的新方式。在某种程度上，它解释了如何彻底治愈自己的精神困惑。

他并不在一个人的肉身上做无用的功课，而是让这个人去自发地追问自己的心灵。

我们的内心都是纯净的，灵性并不具备任何的定式和依从模式化的记忆，它甚至没有肉体的思考所需要的外界刺激和灵感。它总是处于一种零能量的状态，没有设定任何的极限。

灵性随时可以像宇宙大爆炸一样喷发出无穷的能量，也随时可以消失弥散。

然而，随着时间一天天地过去，我们在成长中就会累积不同的定式和记忆，就像感冒的发生一样。“病毒”侵入灵性的内部，将它的外部筑上坚固的石墙，即使自我的命令也无法突破“防守”。

灵性会染上“病毒”。我们会看到别人也与此雷同。解决的办法就是清理它，让它重归于零极限，像一座洁净的空房子，腾出重新植入健康命令的空间。

当我的思考到达这里，我说：“我懂了，唯一确定有效的方法是爱自己，这将是开启疗愈之门的密码。但这个方法是要用在我们自己的身上，而不是别人的身上。只有热爱自己并拒绝抱怨和逃避，才有机会打开未知的能量之门。”

麻哈赛笑道：“是的。你看到的问题其实只是你的内在影像。你的灵性用这种方法告诉你必须做出调整，它在告诫你，并要求你关注它的状态。所以，在任何外在的事物身上下功夫都无法帮助你，唯一需要关注的只是你自己，因为你的内在就是所有的灵性和世俗状态的源头。”

当我准备再次向他提问时，这位出现在印度孟买街头的上师已经消失了。而我不知道他是怎么从我眼前遁去的，只是眨了一下眼睛，听到一阵刺耳的铃声，面前的世界就像换了一帧图像：

天花板，吊灯，窗帘和紧闭的房门。

我被一个电话惊醒了。满头大汗，身疲无力，亦不知上述情境为何时之事，但上师之音仍在脑海缭绕不断。

这次奇幻之旅过后，我依然忙碌在美国西海岸的钢铁城市中。但我的生活开始发生一些翻天覆地的变化——或许它们在不久之前就已经这样了，只是我还没有意识到。

我在洛杉矶经营着一家员工上百人的传媒广告公司。每年，我可以拿出大把的时间去夏威夷旅行，到海南岛度假，回中国内地探亲，过着无忧无虑的生活。我体验过大大小小的挫折，每次都能化险为夷，并将其视作一种炫耀成功的谈资。

然而现在，破产让人充满了恐惧，对一无所有的恐慌，让我仿似从悬崖上飞速坠落。即便拼命地伸手乱抓，连一根细弱的荒草也抓不住。我可以清楚地看到岩石距离我越来越近，生命将不可避免地灰飞烟灭。

更让我难过的是，我的婚姻也将要失去了，八年的感情瞬间变成一片空白。多年来努力盖筑的漂亮房子，瞬间就要倒塌。

人们总是这样，在某一些特定的时刻，焦虑就会无处释放，在内心积聚膨胀，直到爆炸毁灭。

这天清晨，上师走进了我的生活。在他的指引下，我开始寻找指明灯，梳理着自己的头绪。

我冷静地把问题拿出来分析：

“妻子丽莎为什么想离开我？”

“因为你遇到了大麻烦，公司就要倒闭了！你会背上几亿美元的巨额债务，你用两百年也还不上这些钱，谁愿意跟着一个穷鬼过日子呢？我的主人！”

“看来世间没有真情？”

“啊，不，我的主人，也许这句话并不错，但是我要说，这并不是必然的规律，只是你的信念出了偏误，将你引入到了这种逻辑的骗局当中。你认为她为了金钱而与你离婚，那么她就是；如果你能从另一个角度想一想，她离开你的原因就将是新的理由，或许你会发现只有你自己才能给她一个完善的解释。”

我的体验是独特的，就像一次来自于太平洋深处的风暴，将所有隐藏在背后的未知的命运全部推到我的面前。妻子熟悉而亲近的形象瞬间变成了陌生的危险密布的图画，而我也随之迷失了自己。

我机械地准备着离婚的流程，让律师和秘书去处理每一个环节，就像我在生意场上做的每件事一样。

事业的灾难总是和婚姻危机同时爆发——它们就像一对“亲兄弟”，走到哪儿都如影随形。困境如同一场暴雨，遮蔽了天地，使我的视力完全失效。我看不到一丁点有启发性的东西，只能从他人的体验和观点中寻找帮助。

我打电话给合作伙伴：“史密斯，我们是不是要把一起努力了十几年的事业停止了？”

史密斯想了好久回答我说：“你可能需要一个足够长的假期来理清这些困惑，我认为并不是我们做得不好，但肯定在某些地方出了问题。”

“没有什么是不能放弃的，是吗？”

“是的。”

本来，我准备今天去一家融资机构洽谈一笔巨额资金的筹划事项，以便让公司起死回生——我为此付出的代价是出让公司的控股权。

但在这奇妙的一夜过后，我改变了主意。

我的目的地变成了印度，然后再到南美的一座小镇。史密斯曾经在那里遇到过一位占卜师，得到了一些宗教启迪。也许这并不是他真

实的经历，史密斯可能在说谎，他只是想劝我离开一段时间。

没有具体的理由让我这么做，虽然我的确做出了一个艰难而重要的决定。可是直到几年以后，我仍然无法给出自己一个清晰的富有论证的说明：

“你为何放弃那笔救命钱？”

“你为何突然决定一个人去那么远的地方旅行？”

“我不知道，可能只是心灵获得了安宁，让我看到了另外的一道出口。那虽是艰难无比的道路，但可以让我得到真正的新生。”

在我生命的随后部分，这样的问答将一直伴随着我。也许这就是生活的本质，我们必须不停地追索和回应。

02 教堂，修女，纯净的心

普莉塔娜是除了上师麻哈赛外，我要谈到的另一个让我印象深刻的人物。

两天后的正午，我在一座教堂附近看到了她。当时，她正在打扫教堂外一处空旷的街道。像上师一样，她突然就出现了，突然程度不亚于你高速行驶在一条公路上，距离还有十米的时候你才发现对面有一棵树，让你毫无反应地撞了上去。

她没有带给我任何危险，整个人处于一种舒适和放松的状态中。这也是我第一次见到被注明身份是“修女”的女人。无论着装还是体态步履，都与其他身份的女人不一样。

你一定有同样的感觉，有些女人天生拥有无与伦比的气场，她一出现就让你瞠目结舌，给你的第一印象便足以让你忘掉她在这个世界上的所有同类。你的眼睛里只有她，以前见过的所有女人跟她比起来，都渺小如尘土和蝼蚁。

修女安静从容地专注于路上的每一片叶子，每一粒灰尘。她的身上没有任何物质和电子产品的影子。她应该没用过推特，不会发电子邮件，也不知道如何挑选时尚衣物和饰品。我还怀疑她根本不懂什么叫作手机。

总之，她干净圣洁如飘浮在蓝色天空中一朵白云。

看到她，我就想到了写字楼内的身着严谨职业装束的女人们。职业和生活的压力让她们严阵以待。我的销售总监李女士，策划部的天使莱温特小姐，还有每天穿梭在我面前的高矮胖瘦美貌不一的女性员工……她们性感靓丽，光彩照人，却从不以女人自恃，而是把公司当作搏命的战场。

她们坦露着野性，释放着争心，像男人般战斗。

她们每天谈论的只有数据报表，薪资涨幅，股价高低，以及老板的苛刻和男人的无聊。

当你能够走进她的内心时，询问她在想什么，一定会有个声音坚定果敢地回答你：“我想赢得一切！”

然后，还会有一个衰弱的声音无力地告诉你：“我需要帮助！谁来满足我的欲望呢？”

我向她走过去，但不知道如何开口。是先询问她的名字，还是先问点别的？比如聊聊天气，问问路什么的。男人和女人的搭讪，有的是借口，我现在却无比窘迫。

当我走近她时，我看到她正对我微笑。

她温暖的眼睛似乎在询问：迷茫的人，你在找寻什么呢？

所以，我坦然地说：“我在寻找一处教堂，请您指引我。”

修女指向一处高地，它就在我的旁边，就像我已经发现的。

“那里在举行婚礼，您要去参加吗？”她说。

啊……婚礼？真不合时宜。我马上停下脚步。一个生活很糟糕的人，不要把晦气带给新人吧？我突然感到悲伤和不知所措，不由得深深地吸了一口气。“先生，您这是怎么了？”

“没什么。”我说着，大步走向教堂。

婚礼豪华热闹，正如你见过的每一场婚礼。男人西装革履，牵着一双性感的手，遵循着周密的安排举行着一场庄重的仪式。今天，一个男人将成为丈夫，一个女人将成为妻子。我走近，听到了掌声和笑声，仪式还在进行，这只是一个开头曲。教堂外面停满了汽车，里面的人多得像要爆炸。

我想来这里祈祷，但是今天没有我的空间。时间也没有为我备下足够的缓冲。我搓了搓双手，在外面看了一会，便扭头离开，走向另一处街道。

准备离开时，我在教堂外的一处石凳上又发现了给我指路的修女。她正在休息，身上的白衣一尘不染，好像从空气中闪现出来，移到了我的身边。

我有点惊恐，她是人是鬼？刚才她在教堂的南面，这时却出现在了东面。两个方向之间，明明是没有直通道路的。

她需要绕过远侧的足有几十辆的婚车，再从我站立的方向走过来，才能到达这里。

我后退了一步，警惕地瞪大双眼看着她。

她笑了笑，对我的反应早有预料：“先生你别怕，我知道，你会在今天到这里来的。30天后，你还会回到这里。”

“你是占卜师？”

“我只是清楚你的心声，听到你在想什么。当我摆脱了欲念的时候，我就了解了人的欲念究竟是怎么回事。请相信，我对你没有恶意，你应该对我有基本的信任。不过看得出来，你现在连自己也不相信。”

“我还不知道你叫什么，怎能让我相信呢？”

“嘻，”她笑道，“普莉塔娜。”这是一个普通又世俗的女性名称，在洛杉矶当地至少超过上千人叫这个名字。

接下来她告诉给我一件很震撼的事情：教堂内正在结婚的男人是她的前夫。他们共同生活了一年半的时光。确切地说，还不到500天。

他们没有孩子，只拥有一段共同记忆。但她说自己对此并不遗憾。

这已经是他的第四次婚姻了，他的人生中充满了过客。每一任妻子都是如此。他在寻找新欢的道路上无法止步，将来也不知会走向何方。

“看来他要么是一个喜欢寻花问柳的男人，不相信爱情，只想在有生之年多娶几个女人，以证明自己的优秀；要么他一直没有找到合适的结婚对象，总是做了选择又纠正。他知道自己要什么吗？”

普莉塔娜深吸了一口清新的空气，淡淡地说道：“我想他是一个快乐的人，知道自己要什么。”

“无知也会得到快乐，我不知道你是在嘲讽他，还是真的在赞扬。”我试探她的内心，因为我想看到她也在悲伤。

但是我失望了，修女好像真的无欲无求。所以我的“攻击”对她产生不了任何影响。她的表情非常淡定，眉宇间甚至有着对我的淡淡的讥讽，觉得我这人实在很可笑。

“我现在做的是对的，正如你现在想做的。我们被困在了透明的瓶子里，需要冲出瓶颈，但想清静一会。因为物质对我们来说没有诱惑力了，我们可以放下它们，来体悟我们纯洁的内心，感受最炽热的原生的属于灵魂的力量。先生，人的内心只有在心无杂念之时才能收到安全的体悟，感受到它的温度和跳动。心门敞开之时，就是天地灵气进入之时；若你给它标上了价码或选项，它将拒绝你的探访。我想这不是放弃的一种方式，而是新的选择和心灵的通天之途！”

我明白，她在告诉我，她找到了自己的内心，已经不再困惑。我说：“所以，您才在离婚后皈依了教堂。但这么说，表明您并没有放弃心中的感情，而且您让自己未来的生活为它做了殉葬？”

普莉塔娜点点头，首先肯定我的揣测。她并没有回避这样的事实，但她又说：“重要的是解决的方法和渠道，灵魂是柔性和可变的，它能穿越任何狭窄的通道，带你通向有阳光的地方。放弃和获得都是一种方式，没有最好的办法，只有最适合你的选择。”

我好像明白了一点，内心的苦楚瞬间像汹涌的火山爆发出来。我决定开口倾诉，把我所有的自以为苦痛的经历倾倒入她。她始终微笑着，像是一座准备接收海水的港湾。

我每说一句话，她都会点头，表示听得很认真。

她说：“先生，这是你需要面对的两个事实。你的公司要破产了，欠了银行一笔巨额债务；同时，你的妻子要跟你离婚了。问题之大，让你顿感人生无力，心灵能量渐渐衰弱。你觉得完全解决不了这样的危机，甚至连逃避的机会都没有。你只有封闭内心，寻找一个可以让你哭泣认输的地方。”

“是的。”我想她说对了，我绞尽脑汁，无法做出一份基于世俗的惊天动地的计划，就像当年我那份打动投资者的商业计划书一样。我活在俗世之中，一切都围绕怎样活得更好，让人们对我更加崇拜，我要带领一群人去得到更多的财富。

但是这一切，马上要成为泡影。

“你的魂灵在哪儿，它还在吗？当初帮助你实现奇迹的灵性在哪里？”

“我不知道，我无数次祈祷它的出现，但是它好像在我的体内消失了，根本不想关注和拯救一个快要死掉的人。”

普莉塔娜笑起来，就像是听到了一个天大的笑话。我在她的脸上看到了这样的表情，有一瞬间，她在嘲笑我。不过，在转眼之间，她的神情就换成了怜悯。“先生，你的探索之路才刚刚开始，我们现在还不到谈到答案的时候。心灵之门初开，意识的力量正在启动，你将很快感受它的降临。”

“意识是什么？”

她回答：“是我们的魂魄和灵性，是生命的终极力量，它有很多面具，就像你现在戴的这张面具也是属于它的一种能量。你的痛苦、欢乐、悲伤、兴奋，绝望和冲动，都在它的掌握之中。而你，只不过丢掉了一把钥匙。”

03 启程之前的准备

离开教堂以后，我全身轻松，开车驶往附近的加油站。加满油以后，我到社区旁边的咖啡厅独坐了一会，陷入凝重的沉思。从昨天遇到了上师麻哈赛开始，我的心情就无比沉重，这十几个小时以来，总是情不自禁地考虑自己究竟是一个什么样的人。

于是我下定决心：去孟买。

这将是一次艰苦的旅程。我认为至少需要几周的时间才能完成这次寻找的仪式。或许时间会更长，长达数月；我将付出无比的艰辛，透支体力和神力；我或许会丢掉性命，皮囊归于尘土，葬于异乡，永世不得回到故土。

一切都不确定，但是遇到上师和修女，让我对此变得异常坚定。

我还需要准备一些具体的东西，一个人的远程旅途必须精心准备，不可马虎，这是毫无疑问的。

秘书玛菲小姐细心地为我提供了一份清单并备好了相关物品。她告诉我，这些都是必需的，我在路上需要它们。没有它们，我将不能活，也不再是“我”。

这份清单上面包括：

一份近期的季度财务报表；

一份融资预算分析报告；

一份破产重组的可行性计划；

加州电器公司的广告项目报单；

律师为我拟好的离婚协议；

一台数码相机；

两部备用手机和四块电池；

一张银行卡，它可以在世界任何一家银行取款，在任何一家超市刷卡购物，买我想买的任何东西；

还有一个丰富的旅行包，里面急救药物和其他的设备应有尽有。

啊，这所有的看似重要的一切，能够带来的只是我的“身份”和一大堆的问题。除此之外，它们还有什么价值呢？

我撕毁了这份清单，然后马上给玛菲打了一个电话：“你将应该交给史密斯的东西寄到了我这里。明天马上过来把它拿走，送给应该收到它的人。”

玛菲下午就赶到了我的住所。她一脸歉意地送来了我需要的东西：两本书，一部电话，还有一些足够旅途所需的现金。

临别时，她让我在一堆合同上面签字。我让她去找史密斯，我的合作伙伴，ONG公司现在的实际管理者。

看着她充满困惑和慌张的眼神，我安慰道：“不用紧张，我很快回来，这只是一场休假。”

“但是……”她的情绪低落极了，“老板，我很担心。”

“放心，我希望你能尽力协助史密斯的工作。”

这将是一场探索自己的身体和心灵的出行，只有我自己，没有任何与烦恼有所关联的事物跟在我的身边。我甚至应该步行，如果旅途不是太遥远的话。

当天晚上，我准备好了所有必需的行装，做好了出行的准备工作。

丽莎发来一封电子邮件：我们可以好好谈谈吗？

我答道：一切请等我回来再说。

做了决定后，我在卧室睡了一会。

在梦中，我好像又坠入了幻觉之内，另一个“我”在静默地注视着我。

我想到了那些“我”和“你”之间的让我们一度迷失的事情，那些听起来奇怪但又很重要的问题，比如：

“我什么不是你？”

“我为什么偏偏是我？”

在华盛顿、纽约、巴黎、东京或上海的繁华的街头，人们很容易这样对比，充满不解或愤怒的发自内心地质问：

“他凭什么过得比我好？”

“他有什么特殊的本事吗？”

过去，在为来自全球几十个国家的企业和大学的参与者做潜能培训时，我也经常听到这个问题。事实上，这些质问可能是人类社会中最普遍也是最经常发生的“人的心声”，人们总是在嫉妒别人的完美，仇视他人的圆满。

有一位活动的参与者对我说：“我不服气。学历我比他高，资历我比他深，努力我比他强，人缘我比他好，但赢家是他，为什么？”

是呀，为什么？人人都想问为什么，想找到其中的症结。

我第一次发出类似的疑问时，是在国内海边小镇生活的时候。那个年代到处都有穿金戴银的暴发户，他们本来也跟我一样，一穷二白，吃不上饭，穿不上衣。他们是彻头彻尾的穷光蛋，生活在黑暗之中，似我一样惊恐挣扎，不停努力但徒劳无益。可是突然有一天，他们就成了富人。有的人开着小工厂；有的人倒卖各种商品；还有的人官运亨通，飞黄腾达。

总之，当我一觉醒来，到海边跑步锻炼身体时，发现这些人都变了。他们不再是“我”了，而我还在原地踏步，前面黑幕重重。我迈不过去，他们凭什么可以呢？

后来我明确了这个对比。一个是现实的“我”，另一个是“你”或者“他”，是我理想中的计划的样子。我幻想的那个我，始终没能实现，但是别人的梦想却可成真。“我”悲切地瞪视着我，似在指责与不平。

于是我说：“为什么你们可以成功，而我只能失败呢？”我对内在的“我”大声地质询，我需要一个理由。

但是没有回答，也很难找到答案。

我还想到了另一个问题：一个处于绝望中的人，是怎样突破人生困境，进而激发内在无穷力量的呢？

当时，我有一个邻居苏先生，他前一年还在街上给小吃店打零工，第二年就成了人们口中的“苏总”；和我从小一起长大的朋友郭先生，他只是去南方转了一圈，回来就成了开着豪车住着别墅的大商人。

可是，我无比地确信，他们的努力程度并不比我高。我在思考这个问题时，另一个“我”一直在盯着我。它也希望有一个说法。这并不是神灵决定的人的命运不同，贵贱高低。答案一定在自己的体内，而不是浮游于天空之上。因为即使上帝创造了这一切，他也将种子撒播在了我们的心灵深处。

就在我坐上轮船赴美之前的几天，我制定了自己人生中的第一份计划：我要给他一个漂亮的回答。

在外我与内我的博弈和问答中，内我获得了胜利。我要遵从于内心的向往，去拥有那些过去只是存在于设想的生活。

于是，我来到了美国，通过自己十几年的辛苦努力，对这个问题第一次做出了回答。

回顾现实，因和果竟然是如此奇妙的对称，它总是让我感慨万分。

04 “曾经差点放弃！”

过去半个月的糟糕生活像电影回放一样，重新出现在我的眼前。

当事业和生活同时出现危机后，我已经受够了整日奔波于打理我失败的人生，情况在我麻木与消极的意识的支配下变得越来越差。我在“想要主动放弃”的生命中日益沦陷，逐渐失去了良好的判断力。

人生的失败如同属下交上来的财务报表，亏损是如此的明显。它是一记重锤，不容我反驳，逼我接受这个局面。我缺乏足够的勇气将眼下的这堆麻烦撕烂，越来越大的麻烦又竭尽全力地阻止我按照正常的步伐前行。

任凭我怎样努力，我都看不到天气转晴的任何一点预示。

于是，我绝望地认为：生活不想给我一丁点的转机。

或许这样的结果正如麻哈赛所说，是另一个藏身于体内的“我”造成的，内在的灵性决定了这一切，无关于任何人。

“怎么会无关于任何人呢？”恼怒的声音时刻都会反驳我。每天有不同的律师找上门，他们用带着“某种公正”的权威的面庞不断地提醒我：你破产了，你正在离婚，切割财产，毁坏你的幸福。

这所有的一切本该是美好的，如果不是上帝的抛弃，不是别人的无能，我怎会舍弃它们？

我的人生被它们用不同的匕首划得七零八落，我的前途由是变得混沌，我的余生只剩下噩运和嗟叹了呀！

可是，我不得不坦然承受这一切，因为无法后退半步，时光不能倒流了。

如同那些被逼无奈对自己的人生做一次性解决的人，我也想获得彻底的解脱，就像那些无数曾经这样做过的人们一样。对于一个心已经死掉的失败者而言，死亡并不是那么可怕，反而很美，就像是一种放松方式。

我想，在某一时段，每个人都有过这种经历和怀想。

于是在不久前的一天晚上，我关掉了电话，喝得大醉，坐在漆黑一片的办公室，心思杂乱。

我看得到自己刚开始蹒跚学步摔跤的样子，严厉的父亲不允许心疼我的母亲流露出宠溺，他阻止母亲扶我起来，直到我自己从地上爬起来拍掉尘土，眼泪的痕迹还未从脸庞淡掉，却发现父亲在不远的地方伸出双臂开怀大笑；

我看到了自己的小学生涯，我把期末升级考试的零分试卷揉成一团丢进了垃圾桶，却对妈妈撒谎说试卷被风吹进了臭水沟；

我看到自己假装肚子疼逃避体育课的长跑测试；

我看到自己故意对客户失信……

无边的夜色把我淹没在长长的记忆里，我从一岁想到三十多岁，再联想到今天。

这表明，我似乎一直都是一个没有担当和责任心的胆小鬼。

但这一切对我来讲已经失去了意义，无论之前的生活如何，现在回想起它们，不过是为敬重生命而进行的一场华丽丽的总结。每个人在无路可退时，都会有这种习惯。不得不说，这是一种好习惯，它会让你看清真实的自己，并能客观地描述，而不再是虚伪浮夸或刻意贬低。可是，这习惯是否来得太迟？

我的人生有很多的理想和愿望都实现了，幸运的、不幸运的，我已经没有什么可以期待的了。如果死亡能够实现心灵平静的心愿，那么死亡也算是一种幸运吗？

这个念头很危险。我差点就打开窗户，站到四十层的高空中，张开双臂向下飞翔。我似乎就要看到自己以最酷的一个姿势着陆的那一时刻了，任由死神把我的身体撕裂，将我的灵魂消灭，所有的意识化为乌有，包括未知的我的另一面。然后，明天的各种可能，都在这一刻消失，不再成为一个让人讨论的话题了。

“虽然我可以拯救自己，但我放弃了，难道不行吗？”不知有多少人曾像我这样计划。

但在最后，我控制住了冲动的情绪，收回了双手。

我得救了。

就在一周前，我差点就被自己的绝望给杀掉了。

05 我们内心的“乞丐”

第二天的早餐过后，玛菲小姐打来了电话，问我在哪儿。她说公司今天有一场重要会议，股东希望我亲自到场，做出最终说明。可是，关于融资的问题，我已不想重复自己的决定，也不想多次讲述那些已经说厌的想法。

我仍然没有答案，并且我还未理清这场危机的缘由。

基于上述思考，我给了秘书否定的答复，让她将我的委托转告史密斯：

“从这一刻开始，关于公务的任何问题，我都将拒绝回答。”

中午，我驱车前往华盛顿，我的第一个中转站。我将从华盛顿离开美国，前往澳大利亚，再从澳洲转机飞往孟买。

繁华闹市区永远不缺落魄的乞讨者，每座城市都需要突兀的对比才能显示出繁荣背后的秘密。

路上，透过车玻璃，我看到了蹲在街角的乞丐。

美国东部城市有许多这样的乞丐——你也可以称他为流浪汉，以乞讨为生的流浪者。他们并非没有工作能力，只是习惯了这种生存方式。有些乞丐甚至拥有不少的家财，如房车、上好的营帐、做饭的锅灶……一应俱全。

他们厌恶了大城市的房子、街道、人群，甚至讨厌工作。

他们出来乞讨，只是想换一种生存环境。

这是一名男性乞丐，约有四十岁。他的年龄是确切无疑的，但他的脸上长满胡子，看起来却已经有六十岁或者七十岁的样子。

我把车停在他身边，很不友好地盯着他。他正躺在街边的一条毯子上挠痒痒，同时他也看到了我。这时他首先说话了，似乎是用尽了力气才微睁了双眼，笑道：“许多人觉得我缺乏营养，才长成这样子的。可我不过是懒得整理自己罢了。”

我拿出了车上的食物。他摇摇手，从身下的口袋里掏出了一块面包啃起来。

他一边啃，一边说：“请坐，你该和我谈谈了，我是你遇到的第三个人。你应该相信，我对你比上师和修女更重要。”

“哦，为什么呢？”

“他们是你的前生之灵，而我是你在世俗中的结果。”

“你是说，我会像你一样，下半辈子卧在街头乞讨为生吗？”

“你是说这身衣服和行头吗？”他哈哈大笑，“有时候人们对于事物的理解总是这么肤浅，我认为我得到了自由，而你现在还没有，你还走不出心里边那间封闭的房子。”

这天夜里，我同乞丐在马路边上睡了一晚。

远方就是华丽的城市，我们一同躺在沉默的黑暗中。他并没有时间跟我说什么，因为已经到了他计划中的睡觉的时间。

他说：“你该休息一下，和我一样，我们的谈话不会用一种常规的方式进行。睡吧，我会跟你交流的。”

“不开口就能说话吗？”

他没有吭声，转过头去，撅着屁股，蜷起身子，睡得特别无所顾忌，还蛮不讲理地把我身上的毯子拽走了半边。

我又拿出了一条薄毯，躺到他身边。我们就这样并排而卧，面朝星空。在他的这种姿态的引导下，我舒心地闭上了眼睛，进入了梦乡。

我们在梦中相遇了，而且我看到了他的过去，就像我们在现实中总是迷糊，但在梦中就会看清许多事情的原委一样。

这名乞丐并不是生来就在这条马路上乞讨。他曾经辉煌过，像我一样聪明能干，是一个敛财高手。我看到他是一个大富翁，在华尔街的金融世界春风得意。他手下有几千名员工，十几栋大房子，在夏威夷还有一座属于他的度假村，瑞士银行有无数的存款。

他呼风唤雨，无所不能。他力量无穷，没有他做不到的事。

但是突然有一天，他成了现在这副样子。

我看到他脱去西装，卖掉车房，欠了一屁股债，趴卧在墙角。历史如尘，记忆如土。命运的变化突如其来，不过是一瞬间的事。

然后这时，我与我的内心之神的对话开始了，而他就在旁边默默地看着，倾听着我们之间交谈的每一个字，每一种情绪。

我说：“这么多年来，我一直在困惑一个问题，人真的有灵魂吗？如果真的有魂灵的存在，那它在什么地方？为什么我们看不见，又摸不到？”

另一个我回答：“没有，人死如同灯灭，就像枯草一样消失了。肉体单独存在，灵性寓在其中，魂灵只是一种虚无空洞的概念。”

我说：“可我为何会时常感受到它的存在，它常跳出我的躯壳，在头顶看着我，甚至会伸手抚摸我。”

另一个我又说：“这是正常的，人常需要想象某种自己无法控制的事实，来向自己验证命运由神决定的真理，以此推脱自己的责任。因此，活着的人都希望在自己死后有灵魂，以便长生不老，保留意识；而真正死去的人才知道有没有灵魂，只有他们才能看到真相。决定命运的会是灵魂和鬼神吗？但是谁又会死去又活来，然后告诉你真实的那一幕呢？”

我被命运的假想欺骗了？将自己的“无能”嫁祸于神灵或者上帝？

我又问：“那么，人的一生真的是命中注定吗？如果是，那为什么那么多人想拼命摆脱命运的纠缠，为何人们纷纷求助于高位者，祈盼强大外力的眷顾啊？”

另一个我回答：“一辈子躺在那里祈求外力和神灵相助的，即便发生了奇迹，也许只是一头猪。请放心，只要你还有理想，还在努力，你的命运就不会是命中注定，而是握在你手中。”

我说：“事实让我寒心，我并不认为你说的这些是对的，因为我的付出没有回报；我一直在不停地付出，但没有得到什么。不信？你

看看我现在的境况是多么糟糕吧！”

另一个我笑着说：“这是因为你强求得到，强制欲望的实现，而且你极度害怕得不到。如果一个人害怕无法得到，那他开始时就不应该付出。什么都不做，就不会有失去的风险了。但是，一点都不付出，不肯孤注一掷，不想冒险，又怎样才能得到呢？”

我说：“我很累，疲劳每天陪伴着我。我在这儿是强大的，到了另一个地方却又虚弱无比。我发现自己分裂了，始终分成两半，我没有办法掌控其中任何一个。”

另一个我继续对我解答道：“凡事在成熟之前，都必有苦涩之味。无人可控制一切，有优必有劣，有强必有弱。虚弱是智者的坦诚，强大却是愚者的虚荣。”

我说：“我有很多的缺点，每天都在发现新的缺点，为防让敌人抓住并置我于死地，我该把它们藏起来吗？我想，作为一家公司的领导人，为了表现自己成竹在胸，百战百胜，我不能让手下和对手看到我的缺点。我一直试图这样做，但我压力很大，因为做到这些实在太难了。”

另一个我告诉我：“对于你这种想法，我很可怜并且同情。你应该勇敢地告诉别人你的不足，包括你的对手、敌人，以及让你有警惕心的陌生人，这样反而会释放自己的压力。你要知道，有时候缺点会因为你的坦诚正视而变得可爱起来，转化为优点。”

啊……是，为什么要掩饰客观存在的事实呢？人们不是将内在暴露得太多了，而是掩饰得太过泛滥。大凡可直陈内心之人，也必活力十足，对生活充满激情，运气常在，而且受人尊敬啊！

我似乎明白了，又说：“我到底需要什么呢？你看，我是如此不堪，走上了‘逃亡’之路，借休假的借口要跑到外面躲避问题。虽然我对自己说这是一场由内而外的反省，但在外人看来，却是不折不扣的胆小鬼行为。”

另一个我说：“你不要问自己要什么，也不要管别人怎么看。你要问自己还能做什么，为自己，为自己爱和爱自己的人们。”

我说：“啊，灵性，内在之‘我’的主人，我一度想死，因为想感受一下另外一个世界到底是幸福还是不幸，能否容下我逃避的身躯；我也想生，因为我不甘心，我要做出最后的努力，看看我最终的归宿是什么。我的生命来到了冬天，而且将会很漫长，我在苦苦地等待新的生机降临，却又忍受不住消磨之痛。生机就在我们的内心深处，但让你感觉有着最遥远的距离，我在这段路途上已然迷失了。”

另一个我说：“你只要想一想，在这个世界上，每天都会有人如冬天般地死去，又有许多人像春天般地悄然来临，生生死死春夏秋冬，人生如梦，轮回不停。这不是目的，只是一个过程。你若将解决的目光投向生死之外的世界，就走错了方向，犯下了无法挽回的错误。”

我说：“你说得对。不过，我不会将希望寄托给来世，因为我从来没有体会到它的力量，它对我今生的影响。”

黑暗中，另一个我大声说道：“看来你终于悟到了，不管坠入黑暗的渊底还是滑落进湿热的泥潭，只要始终清醒，睁大眼睛，希望会有的。人的灵性不会抛弃主人。但是，你应先过好今生，把握住现在。”

是的呀，如果我们对于现在都无法掌控，又如何去祈求未来？

时常会有两个我在宁静的时候做出这样的对话，所以我才学会了思考。在理性时，这是一种安抚情绪、激励内心的力量。我失去这个习惯很久了。遇到乞丐的这晚，我发现它又回来了。

当你有问题的时候，尝试一下问问自己的内心。有些答案和真相，是需要自己给自己的。神秘的力量附着于身体，它并非总会主动展现，哪怕你面临毁灭。

它宁愿随你一同毁灭，也不愿你始终迷茫，听天由命。

有些人可以允许自己偶尔的茫然，却万不能容忍自己在别人的眼里找方向。不过，我只允许自己借鉴别人优秀的生活，然后坚定自己的方向。这不正是我能够如愿走到今天的原因之一吗？

当一个人处在很糟糕的情况下，就会忘记很多东西，同时也会做出很多错误的判断。我想，每个人都难免陷入沉沦，灵魂脱壳。可是人如果处在巅峰的状态下，结果就完全不一样了。这就是为什么同一个人会就同一件事得出截然相反的结论。

“谢谢你！”我轻声说道。

“不客气，你要相信自己的脚下有路。你会回到这里，然后像我一样轻松。”

当我醒过来时，听到身边的乞丐忽然开口了。他对我说了最后一句话。说完，他翻了个身，就在墙角消失了，连同那块没吃完的面包。如同他一直没有存在过一样。

06 重要的不是问题，是你能做什么

早晨醒来，我的身边什么都没有。没有乞丐，没有任何人存在过的气息。我只是困极了，选择在这个地方睡了一晚。

到华盛顿的第二天，我感觉胸口很疼。本来我计划去到教堂祈祷，犹豫了很久后，还是决定去看医生。医生不冷不热地告诉我：“先生，你有一些肺炎症状，幸好并不严重。”似乎所有的医生都是这样，他们的脸上没有任何感情。

我稍微松了一口气。

医生略微地停顿了下，抬起头来语重心长地补充道：“你要多谢自己的身体，它反应灵敏，几乎是第一时间告知你，它得病了。否则，在体内隐藏时间久了，可能会有大麻烦。”

“需要住院吗？”

“最好输液观察一天，明天再走。”

医生开始写我的病历，他警告我不要再抽烟，不要再沾酒，不要生气，并且坚持锻炼。总之，你要做一切健康的事情，远离压力。

我想，他在给我最专业的忠告：只要拥有健康的心情，一切都会好转。但如果你自己不想活，没人能够拯救你。

每个人都会遇到身体和心理的双重压迫。

如果是你正经受所发生的一切，你会怎么样呢？你会做出什么选择呢？

许多人因为承受不住事业、婚姻和疾病的连续打击而立刻自杀。我在医院见到过一位患者，他在得知自己患癌之后，马上从十八层高的医院大楼上一跃而下，结束了自己的生命；还有的人精神崩溃，每日流泪，悲哀度日。

当然，还会有一些人，他们面临这种绝境，突然就会迸发出强烈的求生欲望，拼命地寻找治疗方法。可是，对死亡的恐惧最终压垮了他们平静的心灵，反而促使他更早地走向“全面的死亡”。

与其说这是一种命运的审判，不如说这是自我对于生与死的抉择。有时候，你会有这种感觉，发现开始抓不住自己的思想、感觉，体内的能量四处游荡，似乎随时都会对你撒手而去。他发现自己需要倾诉和释放，但是找不到一个出口。

从医院出来后，我做出了另一个重要的决定，在离开美国之前，我在华盛顿召开了一场小型记者招待会，邀请行业内的知名媒体，宣布了ONG公司进行破产重组的事项。

史密斯坚定地和我坐在一起，面色轻松。他努力营造着“这根本就是一件小事”的轻松氛围。在桌下，他不时地轻轻用力拍拍我的身体，告诉我他的存在，他一直会跟我并肩作战。只有先放下，才能轻装上路。

在我最需要精神援助的时候，有一位知情的好朋友陈先生来探访我。我们在国内时有长达五年的友谊，先后又到美国发展，始终是固定联系的亲密朋友。陈先生是一个很健谈的人，他恰好在华盛顿洽谈一份商业合作，约了时间，就直接过来找我。

最好的朋友，通常是那些不会替你隐疾瞒讳的人。他们有话直说，绝不客套。正因如此，我们才常感慨至友难寻，因俗世多的是面具之交，人人不想暴露自己的心灵，虚伪的交际环境已逼得每个人最大限度地隐藏自己的真诚，而去展示那些迫于无奈的功利的心术。

陈先生对我说：“我理解你现在所经历的一切，如同正在遭受苦难的你一样，我曾经也被上帝残酷地玩弄了一把。”

“可是你丝毫看不出经历过苦难的样子，在我的朋友圈中，你是我见过的最乐观的人，一直给人一种积极向上的形象。”

“看起来是这样的。但是，有一些故事我并没有对你讲过，因为很多事情我们能够默默地处理，这就是强者。强者的人生，他的每一

个阶段总会经历大大小小的希望与绝望，重要的不是你经历了什么，而是你能为自己做些什么？”

“我除了等死之外，想不到任何可让我感到有兴趣的事情。当然，我并不怕死，现在的烦恼是我的危机太多了，我几乎要窒息了。”

“出口。难道你在经历这些的时候没有想到过给自己一个痊愈的出口吗？人人都需要一个出口的，这是人类心灵的本质需求，它要释放一切积极和消极的情绪。当你没有出口释放时，你就会产生绝望的情绪，才会觉得这些难题无可解决。相信我吧，这就是问题的根本，没什么大不了的，朋友。”

“可是我的出口在哪里？没有人能够对我的痛苦感同身受，即使是再亲密无间的伙伴，就连我曾经最爱的妻子，她在面对这一切的时候不是毅然决然地离去了吗？”

“你的出口就在你自己心中。如果你能够把心中所想付诸行动，你的出口便寻找到了。”

“那么，你有什么好的建议吗？”

“找你最信任的一个人，或者看看心理医生，或者按照你的计划，去一个遥远的地方旅行吧！就让你的身体彻底放松下来。”

陈先生对我提了一个建议。在他看来，人生所有的麻烦都可以由一个正确的“建议”和接下来的“行动”解决。

旅行，这正是我计划中的事情。我一直想去印度感受禅学，去西藏体验另一种生存状态。我希望先去找上师倾诉——假如我能再次找到他，释放掉内心所有的悲苦。在那夜，上师麻哈赛再一次出现在了梦境之中。我看到他和蔼可亲的面容牢牢地定格在寺庙棕红色的墙体上。现在，他仿佛不再是一个神秘的演员，而是一个长者，是我小时候的邻居——某位慈仁的长辈。

我奇怪于他的这种转变，就像对于每一个人的身份的不同色彩感到惊讶。

他抬起手向上指：“孩子，你从上面看到了什么？”

“是天空。”

“天空之上有什么呢？”

“有乌云。它们遮住了我的视线。远方仿佛有光亮，可是我看不清楚。”

“你感受到风的存在了吗？”

“是的，有一些风，可是好轻微啊。”

“只要有风在，乌云早晚会离去。即使是再轻微的风。”

接下来，我感受到了微风拂过脸面，乌云被慢慢地移走，太阳渐渐升起了。在上师的指引下，我感受到了来自身体的每一个细节在活动。

“上师，我的身体是要离开我了吗？为什么我能感觉到器官在动？”

“孩子，放松下来。你现在正在经历一场‘走火体验’，循着我的声音，试着去了解你最真实的感受。”

我在这种特有的类似于上帝温柔的声音中点了点头。

“假如能够活下去，你到底最想要的是什么呢？”

“我不知道。也许以前是事业、金钱、名誉，可是现在，我最需要的是健康，是恢复生命正常运行的平台。”

“你有实现这些目标的动力吗？”

“我想是的，只要我能健康地活下去。我需要的是时间，这是我最着急的问题。”

“现在，请抬起你的脚，赤脚从这个1000℃的炭火堆上走过去。这个过程中，你将会经历肉体被烤焦的极限疼痛，这种体验将会经历五秒钟，但是当你跨过去之后，你会发现你毫发无伤，并且充满了之前不曾拥有的丰富的力量，而且原本艰难的决策和行动过程也将变得轻而易举了。你愿意吗？”

我在这样的考验面前陷入了无边的恐惧和思考。

“上师，这样的承诺有保证吗？”

“孩子，没有任何保证。只是个考验而已。”

“上师，你会一直指引我，对吗？”

“只要你坚信我，孩子。”

我试探性地抬起了我的右脚，深深的恐惧使我的整个身体都在颤抖。最终，我战胜了恐惧，在火与泪的考验中，勇气燃烧掉了一切畏惧。我把脚踩了上去，感觉到了前所未有的轻松。这团赤红的火苗没有灼伤我的皮肤，反而让人十分温暖，就像厚重的棉花一样，紧紧包围住了我的脚部。这股温暖的感觉飞腾而上，蹿入了我的心窝，像一把钥匙打开了我的心门，让我整个人为之一振。

我们平时为之惧怕和恐慌的事物，有时并没有这么可怕。区别在于你有没有勇气去面对它。

“现在，你已经拥有了勇气和力量，成功的力量已经紧紧地追随在你左右，它会将限制你的信念驱逐，让能够推动你成功的信念进驻你的内心，你将体会到生命的全新改变。”

呀，梦突然醒了，我发现一切都未改变。但是我想我明白了，只要我仍然存在着积极的渴望，我就会继续活着。在这个心灵幻觉的模块中，我们将会收获到这一点。在我们与心灵的研讨期间，无论您的人生发生过怎样的动荡，也无论您现在身在何处，只要您能够清晰而又根本地认识到自己的初衷和目标，都将会明白该留给自己一个怎样的人生。

而我，将用我的故事和经历带着您一起做出一个关于如何通灵我们的前世今生、再走向未知人生的决定。

07 清除体内的“坏苹果”

在机场旁边的酒店，我惬意地拿了一杯果汁躺倒在窗边的躺椅上。茶几上有一本被弃置了很久的书，我随意地翻看着，在这本书中，有一节的内容马上吸引了我：

在一天清晨，请你想象，你自己的内心有一个坚固的容器。在它的底层，铺了厚厚的黄金。即使是黄金不加任何锤炼和修饰，我们都能确认，它是被所有人喜爱的，因为它本身就有价值。

你很想要得到它，每个人都这样想。但是，黄金的上面铺了一层又一层苹果，你瞪大了眼睛往下看，满眼尽是苹果，你无法看到底层的黄金。所以，你以为这只是一个盛满苹果的容器而已，再没有其他价值。不幸的是，盖住底部黄金的那些苹果还是烂掉的。

如果你不单单把这个容器当作容器，你还想让它看起来体面好看，那么大部分的人会选择买一些新鲜的苹果回来放在烂苹果的上面。

接下来会发生什么呢？可想而知，新的苹果也会很快烂掉。

那么，如果我们希望那些好苹果能保存长久一点，应该怎么做呢？很简单，首先要把烂苹果清理掉。而我们在清理烂苹果的过程中会发现，随着烂苹果越来越少，底部的黄金开始隐约闪现。

人生中，我们不断地通过各种方式在黄金上面放苹果，我们的思想、情绪、欲望使我们看不到底部的黄金，也看不到自己真正的样子。最糟糕的是，这些苹果居然都是烂掉的。

你是否也有过这样的经历？你认为那些鼓励你的废话都是骗人的，它们根本没有任何意义，你依旧陷在悲痛和绝望之中无法自拔。现在你应该知道了，阻止你重新振作的只是那些“烂苹果”。如果你不把它们清除，即使是你放上再多的新鲜苹果，它们也都会烂掉。而你的生活也会如同从前一样，好像一切都只是个误会而已。

你要时时刻刻发现自己体内那些无用的“坏苹果”，然后认真地清除。你会发现，原来你的生活是这般美好。当你思想里的坏苹果越来越少，你就越接近底层的黄金。那才是最真实的自己。而你也会发现，发生在你身上的好事越来越多，那些财富、健康、关系都会重新回到你的身边。

这不正是我想要的吗？这些内容深深地触动了我们。

我在经历了破产、离婚、疾病等一系列的重创之后，每一天都在坏苹果上面覆加新的苹果。我希望能够掩饰掉发生的所有不幸。

就像一个喜欢犯错的孩子，他经常把崭新的白纸拿在手里撕着玩耍，每当母亲前来询问查看时，他就把这些碎纸放在箱子里，在上面铺上两张新纸。母亲看到箱子里的纸还在，就放心地走了。但是，这个可怜的箱子装的碎纸片越来越多，到最后他的父亲需要用纸打印东西时，才发现整整几百张纸，都变成了一堆纸片。

用对未来的期盼遮掩昨天的失败——如果你不拿出有用的解决措施，没有放下包袱的决心，那么不过是掩耳盗铃而已。结果就是，我的脾气越来越坏，身体越来越差，朋友越来越少。

每一次，其实都是那些没有被清除的坏苹果在作怪。

随着坏苹果的积累，我的身体里充满了无用的能量，它们阻止我体内积极的能量通过血液和神经运输到全身的细胞，让我只能看得到

不幸和绝望。

很显然，我意识到，只有开始慢慢地挑选苹果，逐渐地把这些无用能量清除出去，才是最根本的解决办法。

08 穿越疯人院

登机，30个小时后，我到达了悉尼。

我去悉尼市郊的一家疯人院拜访我的一个故友——希拉。这是我在旅途上的一位重要人物，她不止一次地出现在我的梦境和生活中，已经成为我的人生中不可忽视的一分子，因为她不可思议地疯了。

一年前，希拉在我的公司担任营销主管一职，她的工作能力很强，我对她寄予厚望。当然，我从没想到过她后来的经历居然会如此不堪，让人难以理解。了解和接受她的故事需要莫大的勇气。因为看到她时，我就像看到了自己。或许你的感觉也会如此。

也许我们之间的故事是完全不同的，可是带来的冲击是如此的强烈，就像把我自己搬到了她的身上一样。

在我进入可允许探访区之前，主治医生让我卸掉了身上所有的硬性部件，包括我的腰带、眼镜、皮鞋。让我换上了白色的新袜子，戴上了头套和脚套。我穿着护理人员的服装进入了她的房间。

医生说这是病人要求的，因为她太缺乏安全感了，总觉得有人在不远的地方对她产生威胁，让她无法镇定。如前所述，我了解她的经历并且熟知她这个人，她对我的人生造成了极大的影响。

在我刚认识她时，刚离婚不久的希拉就总是把墨菲定律挂在嘴边并且无比地相信。“你越是害怕发生什么，它就越有可能发生。”一次聊天时，她这么开玩笑，“人们走在路上，嘴里念着不要出车祸啊，让我平安度过这一天，然而到傍晚时，他可能就躺在太平间了，死因正是车祸。在公交车上钱包被偷的人，往往在出门前特意地看了一眼钱包，想起并担心过它的安全问题；把手机掉在出租车上的人，也多数在前不久的某一时刻想过这个问题，他们会隐约地担忧，呀，手机不会掉吧？可是，它们都发生了！”

这是她心灵的信仰，正如我们都有一种心理的阴影，渴盼或畏惧发生什么。

所以，她家里基本上没有锐利的物品，即使是做饭的刀具，用完也总会完好无损地收进储藏柜里，并且锁上。因为她有一个三岁的漂亮女儿，她害怕这些刀具会伤到孩子。她爱死了女儿，经常在办公室说：“我没有别的寄托，只有孩子是我的全部，我这辈子是为她而活的。”

但是，谁也没有想到，就是自己的一次疏忽，她忘记把切完水果的刀放起来，致使有一天，这柄刀具离奇地从桌台上滑落，扎死了自己最宝贵的孩子。

从此，她便疯了。

希拉拒绝我在离她两米远的距离内再靠近她，她甚至不愿意攀谈。她躲在病房的角落里，眼神空洞冰冷，墙上写满了墨菲定律的内容，用英语和法语涂写得到处都是。这间房子的氛围让人感到恐怖，我站在这里，就像走进了她的心灵深处，正体会着她内心的煎熬。她是一个被沉重的“安全感”压垮的人。

我摊开双手，对希拉表示：“我是一个安全的人，请相信我，我们曾经是亲密无间的合作伙伴。”

她坚定地说：“No，再退后两步！”

谁也不清楚究竟该如何与一个疯子交谈，但我确实是想为我丢失的一切寻求点安全感。希拉把自己圈在一个安全的世界里，拒绝微笑，同时拒绝拥抱，她认定自己这样是安全的，没有人会伤到她。

这种防患于未然的做法让我多少有些恼怒，但是我可以理解。在希拉的世界里，外界环境都是带有“威胁性”的“敌人”，只不过她表现得比较明显。而我缺乏的安全感，却永远隐藏于平静而有安全感的表面。

我很难过地发现，我们每个人在许多时刻的表现，和希拉没有多少区别。

09 安全感

安全感的定义是什么呢？你越害怕什么，可能你就会得到这些想象中的后果。我在相当长的一段时间内，也曾强烈地抱持这种“危险感”。

一个人在面对危险的当时会感到紧张和恐惧——这是天赋的本能。其实在危险出现之前，我们已经在心里提前预想到发生各种危险事件的可能性了，并且会非常努力地防患于未然。

很显然，下面的情况，几乎所有人都会如此，这已成为我们的思维习惯和无法抛除的模式：

你会在没有患病之前就想到自己有可能得癌症，因此你每天花时间去锻炼身体，从饮食上不吃致癌物质，多吃抗癌食品；

在小偷还没有偷盗你之前，你就预想到了被盗的可能，并提前装上了防盗门。尽管在装防盗门之前的许多年里也从未真正发生过一次被盗事件，但还是装上了防盗门，让自己承受装上防盗门之后每次开关防盗门的烦琐和不便。

虽然飞机失事是经常报道的事，但实际上，飞机失事的发生概率仅是八百万架次分之一，可每架飞机上都安装了紧急设施，以便供人们在紧急时候逃命之用。

尽管这些设施在每架飞机上都有，可是每次有飞机失事时，你总会发现新闻报道中这些人“无一生还，全部罹难”。

那么，这些防备设施究竟有多少实际的使用价值呢？没有作用的东西，为何一而再地成为备受重视的部件和程序并得以严格地履行，甚至成为宣传的重点呢？

飞机在它不失事的时候，这些设施只能当作一种“装饰”；飞机失事的时候，有谁来得及用上这些设施呢？既然这样，那我们还装它干什么？人们的理由是：不怕一万，就怕万一。它们的价值在于为自己的心理涂上一层“自以为安全”的保护膜。

“万一”飞机失事呢？“万一”这些东西在飞机失事的时候能用上呢？

这就是心灵的特点，我们潜意识的思维程序。比如在美国的世界贸易中心大楼被炸以后，全世界许多在高楼上工作的人都给自己配备了降落伞（有些建筑公司也竟然这样做，虽然他们知道没什么用处，从高楼跳伞和飞机上伞降的结果是毫不相同的），以防万一，好及时脱险。

人们付出如此巨大的代价，不过就是为了减少内心的恐惧，在心理上得到安慰，为心灵的安全感增加一些保障。

在我旅行的路上，我也在纸上写下自然界里不可预知的意外——它们都有可能发生在我的身上：天气、地震、海啸、行星轨迹……

当我一件件地把它写下来时，发现人类生活的社会中，每时每刻都在上演着种种的突发事件：战争、失业、信任危机……就算是遵循规律的生老病死、爱恨离别，也都被我们视作了“无常”，其中有些还是我正在经历的，它们时刻在威胁着我们内心的安全感。

我们越来越无法掌握自身，比如我们会遗忘，使用逃避的办法来解决这些“心灵的困难”。于是，我发现在这个世界上，孤独的人并不是只有我一个。

在我的身边，站立着希拉，还有其他无数的人。

遗忘是我们所无法控制的，它是心灵的绝症。希拉就选择了这种方式来逃避痛苦。就算艾宾浩斯发现了记忆曲线，可我们还是不能控制遗忘，不知不觉间我们忘记了家中的电话号码、银行卡密码、亲人的生日、童年趣事、朋友的姓名……这些或简单或严重的记忆遗忘，使我们在重要的时刻面临危机。

如果我提到的这些都是外力作用的结果，我们本来就不能控制住，那么我们内在世界的失控，就导致了心里严重缺乏安全感。就像希拉一样，她的心灵进入了遗忘程序，可她并没有摆脱痛苦，直到她能够真正地建立安全感。

在我们的内在当中，始终有三个“我”并存着：本我、自我、超我。他们就像三个亲生兄弟，挤于体内，不断地“争宠”。就像一个跷跷板，本我在一边，自我在中间（也就是中间的支撑点），超我在另一边，自我时刻让本我和超我保持着基本的平衡。

可是，跷跷板是那么的难以保持平衡，哪怕是风吹草动都会引起它上下不停的摇摆——自我夹在本我和超我中间左右为难。这种支撑点的不可控，最终导致了我们内心深处那些最原始的不安，让我们心灵的安全感失去了屏障。

10 欺骗的天性

我们的“虚荣”来自哪里？为何只有靠制造虚荣的泡沫，我们才能找到自己的安全感？

悉尼的夜晚来临，我感觉到了窒息。这是黑暗恐惧症：真正孤独的人害怕黑夜，开朗外向的人则可能畏惧白天。乍听起来，这一结论难以让你理解，但我认为凡是有过深刻体触的人，都会明白究竟为什么。

在白天阳光的强烈照射下，我们还能从容地走在街上。但在夜晚，我们就没有办法再继续微笑与乐观下去了。这个时候的乐观，对于一个劳累到极点的人来说，绝对是一种欺骗。

到处弥漫的黑色能够让我恢复冷静，白天混沌的大脑能够在此时变得清晰不少。孤独的优点在这时体现无余，它不会因为你害怕孤独就逃跑得无影无踪。任何看到生活真相的思考，都是在痛苦的状态中开始的。

我的耳边又响起了史密斯对我说过的话：“高，你需要理清这些困惑，我认为并不是我们做得不好，但肯定在某些地方出了问题。”我在公司最困难的时候给自己放了一个长假，目的就是要找到事情开始变坏的源头，找到毁掉这一切的罪魁祸首。

这是我正在做的。前几日的游历仿佛揭开了答案的一角，梦境和现实的混合，给了我另一个世界。在这个世界中，我看到心灵化身为一个独立的个体，出现在眼前的人们仿佛全都撤去了伪装，与我坦诚地对话。

有一个声音，它一直在提醒着我：找出始作俑者的最佳方法就是倾听自己的内心，赶走魔鬼迎接天使，发现生命的秘密。

我细细地回顾了自己的一生，发现自己几乎就像在演戏。

这样的描述毫不夸张，我就是在演戏，和别的数不尽的演员一样。这是一个演员的世界。我穿着各色鲜艳耀眼的服装，戴着各种表

情的面具，在各种需求的人群面前跳来跳去，表演着节目，让他们满意，最后却忽略了我自己。

一个高明的演员应该内外兼具，凡是演砸了的人，都是因为他过度执于一端，没有在这个过程中使灵魂保持中立。

我迎合了人们的喜好，满足他们的要求，带动他们的情绪，却唯独忘记了我自己。我就像是一面镜子，总是擦得锃光瓦亮，反射着从我面前走过的各色人群，记录着他们的喜怒哀乐，却隐藏了自己的一切。

我被这个发现吓了一跳。于是，我不得不开始细细地剖析自己——还有你们。

在无限的黑暗中，我看清楚了自己。我们的人生就是一场接一场的表演，与社会上绝大多数人的人生一模一样。社会的本身，就是一个人人参与同时进行表演的舞台。人们默契地相互搭档相互配合着，将心灵的真相掩盖起来，穿上道具，演出剧本设计好的情节。一切都貌似很正常，看不出任何表演的痕迹。

在我走向公司破产和婚姻破裂的窘境之前，我也认为自己一切正常，但是现在发现变了。我需要关注的是，在这场表演中，有谁真正把自己当成了主角？又有哪些人真正地表达了自己内心真实的想法呢？

答案是不确定的。至少我们大多数人，并没有把自己当成生活的主角，他们也从来没有完整真实地表达过自己。

在过去的几十年时间内，我“热衷”于人生的表演。我把自己的生活硬生生地切割成了两块——如同话剧舞台里的前台和后台一样。

前台是一个相对较大的场所，我在上面来回奔波，为自己配上了各种各样的色彩与装饰，不断地在每个人的脸前晃动。我的每一个细微动作，都呈献给一大群人，被他们接受消化。准确地说，在人生的前台，我所塑造的是在社会中所呈现的形象，诸如经理、老板、企业家、学者、作家、留学人士等等各种头衔，它们是我的身份标识。我

不断地根据这些标签来给自己定位，根据这些名号来调整自己的表情，大家也根据这些标识配合着我，或怒或笑，或阿谀奉承，或者互相落井下石。

与前台相比，我的后台要小得多，它的存在是相对于前台的。人生的后台是我歇息、思考的场所，是我心灵的真相。它虽然不如前台那么熠熠生辉，却发挥着举足轻重的作用。我可以借它调整自己的状态，为前台表演做准备，可以暴露并掩饰那些不能公之于众的器具。在这里，我完全没有顾忌，随心所欲，没有人会在这个场合对我提出要求。

以上我的诸多行为，尽管有一些慷慨赴义的味道，不过我承认自己的所有动作、表情并没有掺杂很多的自己内心真实的想法。我不断尝试着把动作夸张，变换独特的表情，尽可能地进行舞台上的摆谱，不过是在进行一场印象治理活动。我一直在整治着别人的心中对我的既定印象，使我自己尽可能完美化。

但令我感觉悲伤的是，我竟然对此乐此不疲，不遗余力地通过各种努力期待通过这场浩大的运动争取到更多的荣誉与美好的结果，期望他人能按照我自己的看法描绘我的形象。可悲的并非只有我一个人，周围的人们也一样无法避免。他们不但配合着他人进行着自我的印象调整，虚伪地表演着设计好的动作，而且小心翼翼，如履薄冰。

我们所做的一切努力就是为了在他人眼中增加自己的色彩，在他人眼中增添自己的伪装，去塑造一个他人眼中非常有价值的“镜中之我”。这就是心灵的欺骗和伪装，我们不断地掩饰自己的内心，忽略自身的真实要求，隐藏自我的真实面目，一味地迎合于他人，然后逐渐地迷失自己。

我们已经迷失在虚伪的陷阱里，不能自拔。这仿佛陷入一个恶性循环，一个欺骗的开始代表着更多欺骗的到来。

如果你要问自己，这到底从什么时候开始的？“我何时点燃了这根欺骗的蜡烛？”没有答案，你也记不清楚。

我的面具多种多样，所以欺骗了很多。作为一个合格的商人，我曾经欺骗过我的客户，我的员工，我的竞争对手；作为一个合格的男人，我也曾经骗过我的妻子，就在公司破产的前一个星期，我还告诉她一切安然无恙，你可以尽情地去买你想要的珠宝首饰。

当然了，我最常骗的就是自己，我不断地欺骗自己明天戒烟，后天戒酒，大后天开始运动，结果这些全都变成了“改天”。后来我才明白，只要戒不掉“欺骗”，我们每一个人都将跟现在一样永远一无是处，甚至情况会变得更糟。

这一点，有多少人真正认识到了呢？想在这个残酷的世界中立足，本来就面临着很多严峻的挑战，我们的思维和行为都或多或少地受着身边人的潜移默化。从最初的呱呱坠地开始，我们的身边就围绕着很多很多的人，每天与他们打交道，由陌生变为熟悉。他们的情绪波动多多少少会影响到我们内心的想法，左右我们心灵模式的形成。

因此，硬性地要求追求“自我”总是很片面的一种行为，但它在本质上并无错误，只是难以实现。

我们就好比身处于遍布荆棘、波涛汹涌的生活洪流中。即便是“自我”，也不是完全由孤立小我的心理行动来达成的。它过于被动，无法摆脱对外界严重的依赖。我的“小我”的雏形并非来自于我对于自身的熟悉。这听起来不免有些荒唐。不过，于我而言，这确实是无法改变的事实。

我所说的“小我”，不过是在他人眼中看到的自己的影子。他人的想法可以恣意地更改它的状态。而“自我”不过是“镜子中的自己”，它是无法言说的秘密，是你对于自己的真实看法，隐藏着你全部的欲望、道德和不可泄露的心灵内幕。尽管我们不得不承认“小我”的一切行为都是为了我自身的需要而存在的，但它并非循规蹈矩，一味地听从于我们内心的指示。

“小我”的认知从根本上取决于我们对自我的熟悉程度，而这种熟悉主要是在人际互动中逐渐形成的。这也就是说，别人对我们的评

价，成为我们认识自我的一面“镜子”。“小我”经由这面“镜子”来熟悉和把握自己。

“自我”的形成过程十分漫长，它是一个由他人挥毫并且由他人泼墨的创作过程。在这个颇为漫长的过程中，我们迫不及待地期望得到他人的真正垂青——有时哪怕是虚假的，是一种欺骗行为，我们的心灵对此也很受用，希望他人能为自己增添更多的亮色。

很显然，过程不是我们所能决定的，一切都在由他人执笔。为了达到增添色彩的目的，我们渐渐地学会了炫耀，慢慢地善于伪装，逐渐成为一个隐藏高手，并开始世故而熟练地摆谱和表演。

我们的摆谱和表演不过就是想让别人对自己的看法有所改观，这个过程也是不断地壮大自我、晋升自我的过程。从这种意义上说，摆谱和表演的本身也有它积极的一面，它的存在可以使我们不断弥补自己的不足，赢得他人的信任和尊敬，从而打造出一个更具“价值”的“镜中之我”。

然而，人与人之间的交往本身就急流暗涌，稍有不慎便会让自己陷入绝境。你想要立足于这个社会，就得明白最重要的标准是需要获得他人的尊重。他人的尊重可以助我们建立起强大内心的基石，这是我们潜意识中对自身设立的最基本要求。与安心、平和、激情与归属等初级需求相比，这种要求更为高级。

尊重人们的内在需求具有相互性、依赖性、社会性的特点。简而言之，在心灵的虚伪这方面，从来都不是一个人可以决定自我的。

当我看到这一点并为之痛苦时，我明显地感觉到，我已经生活在物欲横流和充斥着各种矛盾与分歧的环境中。生存看似简单，其实分外艰难。在这样的情况下，我根本无法把自己单独划出来，孤立成一个独自的个体。与他人配合互动是必需的。

我们都不愿意生活在一个孤岛之中，如果进入了孤岛，我们都将无法存活。

就算我们能够在孤独的状态中生存下来，也会如同笛福笔下的鲁滨孙一般，缺乏他人的力量无法证明自身的价值，整个生活将是无力和空虚的。我只有坦率地正视这一现实，你离不开大家，大家也离不开你，这是一个统一的虚伪的群体。

我们若想获得更好的生存空间，就必须去赢得他人的尊敬。我们若想赢得他人的尊敬，就必须拥有过人的资本。金钱、权力、声誉，常识、外形等等都是能使你突显出来的资本。拥有其中的一项或者几项资本，你就可以成为他人眼中闪闪发光的人。

这条根本的原因，使我们每一个人都变成了伪装心灵和欺骗自我的高手。

11 上流社会

印度，我来了。

当我走下飞机，呼吸到孟买的空气时，我吃惊地感受到了一种熟悉的味道：它不是来自梦境，而是来自我的过去，仿佛是现实中的鲜活的气息。尽管这是我第一次来到印度，对这个国家的风土人情一点都不熟悉。

到达孟买的第一天夜里，我应邀参加了一个这座城市上流社会的party，而我也不得不租了一辆体面的林肯停在宴会大厅的门外，即便身陷失意的囚笼，也要高兴地接受邀请，到宴会上陪一千人“翩翩起舞”。

这完全是一次被强迫的社交活动。听说我来印度后，公司的一位合作客户从遥远的美国打来电话，告诉我他已经安排好了针对我的欢迎晚宴。

在衣着光鲜的人流中，我难以置信地看到了曾经的劲敌马克先生，他也来到了印度。我们两人因为一支广告在一年前打得不可开交，成为当时业内的饭后谈资和媒体的劲爆新闻。

此时，他正夹杂在一群政客中间侃侃而谈，似乎很得意。他总是这个样子，哪怕在路上拣到了5美元，他也要告诉全世界他发了一笔横财。在他的嘴里，那个数字将变成“500万”。

马克发现了我，他也很震惊，仿佛在火星上看到了一只来自地球的松鼠。他向我走过来，带着戏谑以及占了上风的嘴脸对我扬了扬手中的酒杯：

“老朋友，听说5月6号是一个好日子，不过看到那辆车，我觉得你似乎过得还不错。”

在5月6号那一天，我的公司正式破产了。

“是的，我的好朋友马克，4月8号也深深值得纪念，Visnesen牌拖鞋的销量达到了它的历史最高峰。”

在4月8号的时候，马克先生在一家大学演讲，被台下的学生丢了一只拖鞋。

“希望你美丽的妻子不是因为钱才做出了一个勇敢而正确的决定。”

我和马克似乎是永久的敌人。他的话使我感到羞辱，而我的另一个好朋友苏珊把我从这糟糕的谈话中解救了出来。

“是哪个美丽的印度姑娘把你从美国洛城吸引而来？”苏珊总是喜欢开玩笑。

然后，她为我倒了一杯酒，问我和妻子的感情如何。

我婉拒了她的酒杯，说：“一切正常。”

在当天的宴会结束的时候，我在门口看到马克先生上了一辆劳斯莱斯。我做出了一个莫名其妙的决定，开车跟在他的后面。我对孟买的街况一点也不熟悉，却鬼使神差地紧紧咬住他，想看看他去干什么。

马克的车拐过了数条街道，停在了一家汽车行的门口。他将这辆体面的车交到了另一个男人的手上，然后打车离开了。

这是马克的故事：

作为苏格兰移民，表现出了背叛“苏格兰”传统的勇气和一往无前的精神。他是一个很嚣张的人，但同时他也是一名极端的两面派。你在他的身上看不到一点正直的绅士派头，除了他衣冠楚楚的着装。如果你突然了解到他的内心和他真实的生活，你会惊讶得下巴掉到地上。

马克的发家源于一场欺骗。他巧妙地制作了一些东西，骗取了美国信贷部门的认可，融得了一大笔钱，然后迅速地投身于金融业，完成了他沾满谎言的资本积累。当然在此过程中，他有着无数的人脉资源与之密切配合。他在股市上赚了更大的一笔财富，成功脱身，投入于广告行业，成了我的竞争对手。马克说：“和那个家伙成了对手，是我一生中的耻辱。”

没错，他讲的就是我。但一定让他感到遗憾的是，我并不这么认为，因为我羞于跟他这样的骗子为伍。

马克的失败同样因为一场欺骗，他拼命地掩盖了公司的危机。对他的妻子，他也毫不吝惜自己的谎言。他活在自我满足和假象的营造中，直到财政破产，公司关门大吉。但是，社交场合的马克仍然是“金碧辉煌”的，从不认输。

有些时候，在特定的时刻，我在他的身上发现了一些与我自己惊人一致的东西。因此，我非常鄙视并痛恨他，但有时，我却与他心有戚戚。因为我们是同一类人。

人们欺骗的天性是否源于他的内在的虚荣心呢？

作为地球上最为高级的生物，人的本身就蕴藏着巨大的能量——包括正面和负面的能量。在我们的躯体中，包含着两部分思想：一是意识，二是潜意识。意识和潜意识并非势均力敌，潜意识的力量要比意识大数万倍，更能助我们实现愿望。

不过，在大部分的时间中，我们并没有唤醒自己身体中的潜意识。如果比较起来不难发现，人的潜意识比意识更具有操纵性，它更能轻易地为我们达成目标而服务，这其中就包括虚荣和欺瞒的需求。

因此我们常说，给予一个人最好的礼物便是：学会激发他的潜能，根据自己的需要灵活掌控潜意识。或者，这种礼物是给予自己的。

这是虚荣形成欲望的心灵根源，也是一个人心灵能量的大本营。

有些人总是抱怨他们不能好好地运用潜意识，问题就出在他没有领悟到它的形成过程：潜意识产生于我们的内心，它会把我们心中所想变成真实的事物。即便你想象了一些不可能的事物，你编织了一个弥天大谎，可能它也会成为你看到和感受到的“理所当然正在发生”的奇迹。

这种事情初听起来不可置信，它的力量是如此的强大。但是事物的存在总是具有两面性，其有积极和健康的花园，也就有负面和消极

的世界。这就是潜意识的缺陷，它无法分辨事情的真假，对于谎言或真诚并不理会。潜意识对我们的大脑过于忠贞，它一旦接受了一个想法，必定会把它变为事实，而且不会问你真假如何。

哪怕只是一个普通的画面，只要它传入了潜意识，终有一天也会变为现实——至少它会努力这么做，不会偷工减料，不会对你提出的要求百般推托。

这种神奇的特质也在束缚着我们，它的要求是：我们看到的世界必须真实可依，万不可欺骗自己的潜意识（你可以欺骗任何人，就是不能欺骗它）。如果你对它撒了谎，那么它不会让你有任何的改变。

比如我们在生活中，不难见到那种妄自尊大和私自篡改事实的人，它传达给潜意识的信息远比真实的要理想和完美。就像马克和我——我们在这些年的表现，足以成为一种反面典型。

最终，我们将自己心灵的劣根性暴露无疑，变得无可救药。

在我们的内心深处，都存在着一个比较真实、公正的旁观者。但毕竟在内心的这块肥沃的土地上成长起来的不止有潜意识。我们内心的各种情绪和想法，都在对它进行着干扰和刺激，所以这个旁观者有时也会失去它的准则，并不能时时刻刻地监督我们的行为并保证它的合理性。

我们可以真切地感觉到它的存在，却不能控制它的走向。因为我们强烈的自私心会把我们错误的行为指令传达给潜意识，以至于失去正确的行为。

每次在做出行动时，我们都会有一个计划。在行动之后必定会不自觉地对于行动的结果和之前的期望进行对比，努力地以旁观者的角度来审视这个差距，并对其做出评价。这是心灵的固定程序，就像法律一样不可动摇。但是，当我们处于行动的过程中时，这个旁观者就被我们的激情毫不留情地驱赶走了，我们会完全忽略掉它的存在。

于是，人们总是会以为，在激情下采取的行动是合理的，是无可挑剔的完美。尽管结果错得一塌糊涂。

当激情过去和行动结束以后，被忽略的旁观者才重新引起了我们的重视。那些激情已经不能让我们忘乎所以。这时，我们才能够重拾旁观者的身份，来审视自己刚刚做过的行为是否合理。

可是，一切都晚了，在错误发生以后，欺骗成了昨天的风景并刻在了心灵的墙壁上，我们将无法让时光倒流。除了自我责备和极度的沮丧之外，任何强者都对此别无他法，只能接受审判。然后，我们做出了以后绝对不再发生这样的事的决定。

即使这样，我们还是很难对自身行为做出真正公正无私的评价。因为内心总是驱使我们回避正视以往的行为，让对心灵的欺骗再次发生，甚至来得更加凶猛。

12 自我欺骗

这个世界上的每个人都会自我欺骗。盲目乐观和盲目悲观，对内心都是一种欺骗。事实上，我们的心灵有着一种天然的欺骗的本性。

我们之所以会选择自我欺骗，源于不愿正视自己逃避的现实。当我们习惯于自我欺骗的时候，就再也意识不到自己是在自我欺骗了。一旦这种状态成为定式，我们便无法自知和自省。

比如有一些人，他们的内心下定了决心，对自己的生活一定要有所提升和改变，却在行动中屡屡失败，因为自我欺骗的心灵习惯已经深深地烙在了内心的深处，即使你并不愿意承认这一点。

换个说法来讲，我们每个人都喜欢自圆其说。但两者也有所区别，自我欺骗是一味地逃避，而自圆其说则是找出一种合情合理的理由来将自己的不诚实、不想面对和逃避的现实轻松地抹杀，掩盖住内心真正的价值观，来给错误的观点和想法披上一件合宜的外衣。

有人会将这种心灵的自我欺骗称为“内省”——他们甚至称其为难得的优点。但在我看来，持有这种观点的人已经在更加严重地自我欺骗了。内省从一定程度上来讲属于反省的层面，可事实是他在回避现实状况，找一个说得过去的理由为自己开脱，使他原本的错误合理化。内省的结果是越来越接近现实状况，而自我欺骗的结果是使自己愈加虚伪，脱离了真实的自己和心灵的健康要求。

其实，每一个人包括我在内，真正要面对的是自己内心的本真，在这个过程中寻求埋藏在潜意识中的真诚。为完成这一过程，你和我都需要清扫掉各种认知的障碍。

最突出的障碍不外乎三项：对什么都觉得习以为常；为自己找理由；刻意地积极思考

经过缜密的思考、大量的调查，以及无数的访问，我发现这由来已久的三项习惯，是干扰我们和压抑我们的内心潜意识觉醒的本质原

因。它们的存在使我原地踏步，对自己越来越敷衍。为此，我有必要向诸位详细地解释这三个障碍的本质。

（1）对什么都觉得习以为常

一个人处于未知和可能会产生变化的环境中时，就难免产生恐惧。我敢说，不会有人能够避免这样的情绪。为了保护自己，他会不自觉地进行自我欺骗，在内心不断地刻意强调：以往的固有的思维以及旧有的模式一直很安全，我没必要担心。

然而，这种刻意的强调为人们制作了一个虚假的保护网，用来逃避和躲藏，进而没有办法释放出自己积极的能量，来改变并不美妙的现状。很多人认为习惯就是正常，一件事情初次不习惯，多次就习惯了，也就成为正常的，这种观点本身就是一种自我欺骗。这种所谓的“正常”，不过是一种麻木、盲从和不明所以，就像我一度承受的痛苦。

在真实的世界里，所有的东西都是新鲜的，一切都在时刻变化着。我们的“习以为常”并不能带给我们什么惊喜，只是让我们禁锢在一个“死循环”之中，使我们认为事情的发展和事物的样子原本就该如此，只要符合习惯就是正常的规律，我们的生活原本就该不断延续、不断重复。

处在这种观念中的人，他们对任何事物都可以轻松接受，而不论它是对是错。他们没有鲜明的是非标准，甚至没有廉耻。他们只知道发生了很多事，而这些事大多数人的处理方式是一样的，那么这种处理方式就是对的，就应该遵从，就要不断地重蹈覆辙。这些人挂在嘴边的话是：“啊，别人都在这样做，或者我一直都在这样做，没什么不对的呀！就应该这样做。”

如果你要改变和脱离这种不断重复并且没有新意的思维状态，就要强化一个概念：“我是生命本源，我是鲜活的而且我要成长！”或许只有这样是远远不够的，但这是必须迈出的第一步，且是获得积极改变的基础。

（2）为自己找理由

判断一种行为的性质，不是去探究整个操作到结束的过程，而是应该探寻内在含有的动机。如果一个人的本性里充满了自私或者不诚实的因素，那么他毫无疑问地将被归纳为不好的一类。

然而，许多人如我一般，为了掩盖自己的不良动机，竭尽全力地为自己披上了一件闪亮的外衣，欺骗自己的同时也欺骗着他人。还有一部分人，他们对于自己的行为处于完全无知与迷茫的状态。正因如此，这些人不能够深刻地理解内心需求会给人带来彷徨与恐惧。

想要解决这一问题的话，人们就得找出一个合理的理由来解释这种彷徨，让自己得到暂时的安慰，而不管它是不是真实和可靠的。人们找理由的依据便是“别人是怎样怎样的”“外部世界是怎样怎样的”，而非内心的真实判断。

不管外部世界与他人如何变动，都不应该成为我们行为和思想的依据。我们应该努力挖掘深藏内心的体会，让我们的心灵真真切切地得到尊重、体察和依循。

心灵那些真实的感受，并不需要任何理由来进行验证，它因为存在而真实，它把自己的样子毫无保留、毫不掩饰地完全地呈现了出来。如果你的内心是希望完全真实，那么你做出来的也会都是真实的，你的内心也会感到舒适。但如果你选择了逃避和伪装——甚至总是如此，那么你得到的结果自然会令你非常不舒服。

因此，当我们发现自己陷入了欺骗的泥潭，在错误中不可自拔时，唯一的办法是勇敢地承认，然后马上修正自己。可是，我们每天看到的大多数人，他们是背道而驰的，死要面子，黑白不分。

你要想清楚，在你选择逃避的同时，也就开始自我欺骗了。一旦决定不去面对真实的心灵，那么你就会找出很多外部的原因和他人的错误来作为理由，虽然这些错误一时掩盖了你的错误，但责任还是需要你来承担，也不能证明你的清白。最为严重的后果是，你将活在自我欺骗中一直沉沦下去，直到心灵的草原滋生出无法承受的痛苦。

诚实是一个人的心灵获得成长的根基，对此永远不变。我们要想诚实，首先得尊重事实，不要妄想找理由来掩盖、篡改和歪曲事实。不光如此，任何一种有悖事实的行为都要杜绝。你再怎么伪装，本质上也是假的，获得的不过是一种伪装的虚荣和面子，其本质对于我们的形象并没有真正的助益。

一种虚伪和不实需要我们做多少无用功来进行掩饰呢？而且还不能改变事实，凭空找了这么些理由和借口，花了这些个精力和能量，偏偏无法改变其亏损的实质。那么，我们还不如把这些放在改变错误上，这才是最聪明的做法，得到的也是最为明智的结果。

（3）刻意地积极思考

当你的内心还存有负面思想的时候，强制性地去遵循积极的正面思想下达的指令，会有什么样的效果呢？

这好比一个上司对自己的下属一直不怎么待见，但是他在心里告诉自己我一定要宽容大度。使他真的做到了宽容大度，他的内心还是纠结着一个很大的疙瘩。内在里面有一个纠结的自己，外在却是一个大度的表象。

究竟哪一个真实的自己，恐怕他自己都说不清楚了。

一个人，如果他在头脑中强迫自己相信并且去做到大度，跟内心真的消除偏见产生的结果是完全不同的。刻意把思维扭到正确的轨道上，虽然表面看起来达到了正确的效果，实际却会给你带来很大的副作用。

第一，在负面思想依然存在的时候，你输入了正面思想，两者会在内心形成对立，从而引起冲突，给心理造成压力。为了缓解这些压力，很多人不可避免地选择了自我欺骗，佯装他已经完全接受了正面的思想，一味地幻想自己已经没有了任何的负面思想。

第二，输入了正面思想以后，并没有引起内心的纷争，因为负面思想还处于隐性的状态，它依然在那儿，没有得到完整的清除，从而错过了可能被同化和实质性清除的机会。

第三，一个旧的思想往往在轻松愉快的心情下被慢慢同化或消除。但是正面思想的出现，可能会彻底并急功近利地否定旧的思想，这个反作用也许会强化负面思想的隐秘存在——它并没有消失，而是悄悄地隐藏起来，一旦机会合适，就会突然复发。

最有效的方法是促使自己开启和持续性地积极思考，它应该完全自然并发自内心。这是一种用正面积极的方式来截断负面思想的做法。比如，你害怕去做某一件事，但是积极思考会告诉你应该勇敢点去做。依照积极的思考，你就会真的鼓起勇气去对抗那些天性中的胆小情绪了。

除了积极思考，还有一种方式来改变负面状况，那就是正确的自我反省。同样是胆小，你可以选择诚实地反省自身的缺点，找出自己到底在害怕什么，担心什么。最终你会发现，自己害怕的东西不过是一个纸老虎。

良好的内省会帮助我们对心灵的变化采取静观其变的态度，让负面的思想慢慢地自己化解掉。当胆小的情绪被消除以后，我们的勇气自然就出来了，这时你也会对生命的本质产生更为积极的新认知。

当我了解到了这些心灵的真相以后，我对自己越来越深入地进行解剖。在我最艰难时，我庆幸自己有这样的举动。

“逃避还是面对？”“欺骗还是诚实？”这正是我今天面临的一个巨大问题。现在，我已经开始对自己提问了。你也可以，你同样可以像我一样质问自己的本性。

大多数人选择了逃避，之所以会这样，源于我们希望自己是好的和健康的，甚至是完美的。没有人乐意承认自己是不好的甚至是“道德败坏”的。因而，当我们看到自己的身体和心灵的缺陷时，就会急忙转过头去，用自我欺骗的方法来掩饰自己的不好，甚至还会找各种理由来让自己的不好变得合乎情理。

他会说：“我就是这样，没什么不好，大家都这样，你凭什么批评我呢？”

你要在你的内心建立起一个新的“好”与“不好”的标准：好就是真实，不好就是虚伪。虽然这很难，但你要坚定地对自己说：“你没有勇气，是因为你不敢面对真实。从来都没有勇气的人，他们只能是懦夫。”

一个人只要接受真实，就有勇气摒弃虚假。自我反省所需要的勇气，不过是让我们去正视、去面对真实。一旦你建立了好与不好的新标准，并按照这个标准去衡量、改变自己的话，你就可以跳出自我欺骗的恶性循环。

事实是，我们每做一件事都需要做出选择。我们是要做勇士，还是懦夫呢？

只有那些勇敢地面对真实的心灵世界的人才明白，一个不需要四处寻找理由和借口来掩饰和遮盖的人，他的心境是怎样的通透，心情是如何的轻松。

而且，投靠了真实，我们的人生将收到巨大的回报。

13 操控自己的情绪

当我到达孟买的西提维纳神庙时，良好的天气使我的心情放松了很多。我献上了花环和椰子等祭品，祭拜了庙里的“象头神”，然后在里面静静地待了一会。

寻找上师麻哈赛，这可能是一个无法完成的任务。但神奇的是，我竟然找到了梦中的那条深巷。它就在神庙右向的一条街道旁边，路两边栽满了菩提树。巷子由里到外越来越宽，两侧是细细的水沟。

当我走进去时，刹那间就像回到了梦幻般的天国之境，听到了上师麻哈赛的谆谆教导。

第二天，按照计划，我去参加神庙附近的一个义工面试。因为我现在的财力只够填饱自己的肚子，无法再做大规模的慈善活动。但我希望在这个时候能够多做一些事情，让自己感觉到在本质上我还是一个好人，而且是一个有用的人。所以，我决定参加当地的一家老年人疗养院的义工活动。

我计划在这里待上两天，视天气情况再决定何时离开，然后去下一个地方。我已经不准备真的要与上师重逢，而是在旅途中做一些实际的事情。

疗养院的门卫似乎脾气不大好，很远我就意识到他现在是一个不可接近的人。当我出示自己的义工申请单要进入的时候，他厉声地对我说：“你真是一个吃饱了撑的人，竟来参加这种活动。”

呀，我想这种事情在全世界都是普遍的。某个行业的人会痛恨自己从事的工作，进而对任何试图壮大这个行业的人，给予最彻底的鄙夷。门卫的表现验证了这条定律。这正是坏情绪对一个人的不良影响，就像我也一度仇恨广告行业一样。

我对他笑了一笑。我可不想跟他在这种地方打起来。尽管他看起来十分讨厌，虚张声势的神情越来越过分。

我被管理人员安排坐在一处大厅里等候做“情绪检测”——这是义工的必然程序，和我一起等候的还有一个年纪二十多岁的印度青年。

他主动地和我搭话，告诉我他叫阿鲁。他的言辞之中对这次活动充满期待：“如果我拿到这个义工名额，我将得到一辆新车，父亲会把它作为成长礼物奖励给我。”

“是吗，我恐怕只能得到一些心理的安慰，没有人会送给我东西。”我友好地对他笑了笑。

阿鲁似乎并不在意做义工的意义，他关心的只是他的那一辆新车。

他说：“你猜，会出一些什么变态的题目呢？”

他又问：“你猜，会不会是主考官突然抽你一巴掌呢？”

我哈哈一笑，摆摆手，表示他的想法真的很有创意。随后，他又进行了一系列关于测试的猜测。等待已经过去半个小时了，我开始有点坐立不安。阿鲁好像很着急，他的腿一直抖来抖去。

突然之间，不知从哪儿冒出来一个小男孩，他大概只有五岁，端着一杯水径直冲了过来，然后摔倒在了我们的身边。他弄了我和阿鲁一身的水，水很多，而且还很烫。

阿鲁立刻暴跳了起来，叫道：“老天，你干了什么？你知道这花了我多少钱吗？我要找到你那个该死的爸爸，让他狠狠教训你。”

小男孩吓坏了，“噌”地爬起来，躲到一旁，小脸都吓白了。阿鲁一边骂骂咧咧，一边追逐着那个小孩跑出去很远才回来。

我的衣服也被弄湿了，皮肤差点起了水泡。但我没有生气，我只是觉得阿鲁的反应过于极端，这对孩子是一种伤害。成人永远都不应该采取暴怒的态度对待小孩。

当他追出去时，我试图在身后制止他：“先生，他只是一个调皮的小孩子，请你不要跟他计较。”

我的话刚出口，阿鲁已经跑得没影了，把那个孩子追出了大厅。直到有人在外面拦住了他，把小孩保护了起来。

随后发生的事情让人预想不到，因为这就是情绪测试的全部内容。考核已经结束了，不再有事先公布的任何内容。一个工作人员出来宣布了结果，并当场拿出了书面的聘用协议。

结果是我通过了，这名来自孟买当地名字叫作阿鲁的青年则失去了他的新车。抱着一种功利的目的去从事一项活动时，我们往往会失去期盼的结果。当我们想得瓜时，命运会给我们一粒豆；当我们不抱任何功利的幻想时，事情反而会如你所愿，让你的心灵得到安宁。

接下来的一天时间，我被指定到一个房间里去照料一位头发花白的老人。起初，我认为这是一项针对孤寡老人的临终关怀。我想，我若如此，是我的幸运还是不幸？一个心已死掉的人，去陪伴即将离世的老人度过最后时光。或许这正是上帝赐予人自我救赎的最好的机会。

但是我错了——我的任务不过是陪聊。

有一位老人需要一个聊伴。他在这里过得极为平静，也非常无聊，所以我可以给他带来一些意外的快乐。

疗养院的负责人告诉我，所有人都不清楚这位老人的真实姓名。他已经在这里待了有超过十年的时间了，起初他是一个在恒河边靠卖垃圾为生的可怜的白人老头，每天都在城市的各个角落出现，不和人说话，只顾拾他的垃圾。他什么都要，却另有原则。比如，他宁愿喝垃圾箱内的水瓶内的水，也不会接受路人给他的一卢比的恩赐。

“给，拿着这些钱去买面包吧。”

“不，谢谢你的好意。”

尽管他不开口，但人们可以从他的眼神中看到礼貌的拒绝。

由此来看，似乎他的大脑也出了很多问题，记不清自己来自哪里。有时他偶尔说一两个字，但是听他的口音也无法判断。有的人认

为他是英国人，也有人觉得他是美国人。当然，人们也不清楚他何时来到了印度，来这里是为了什么。

因此，他从进入疗养院的第一天起，在这里只有一个代号：204房间3床。

我做好充足的心理准备，想到了各种情况，轻轻地敲了门走进去，见老人躺在床上，膝盖上有一个本子，他似乎在写着什么。真是一个很忙碌充实的老头。

“我是一名刚到这里开展工作的义工，没有打搅到您吧？”我试探性地表示。

“你好，孩子。我很高兴见到你，尤其今天是一个好天气，我想，我的好运终于来了，让我有一个伙伴可以一诉心声。”老人热情地招呼我坐下，他的英语很好，但听不出具体的口音。

我注意到他的精神，他好像一直在期待我的到来一样。因为当我出现在门口尚未决定敲门时，他就抬头看了我一眼并露出了欢迎的微笑。他还隐约地清了清嗓子，这是一种讲话的准备动作。

我有些局促地坐在旁边，不知道该如何选择一个合适的话题。老人看穿了我的紧张，他微笑着询问：“告诉我，孩子，你到底有多少不幸呢？为什么一个只有三十几岁的人，看起来却像七十岁的老头一样！你暮气沉沉，愁眉紧锁，仿佛身后拉着一块巨石，就连走路的姿势，都像一个看不到活路的奴隶。”

他一边说着，一边为我倒了杯水，放在我的面前。

我呆住了，惊讶地问：“老先生，难道我把事情都写到了脸上吗？”

老人合上了本子，请我扶他坐起来。他意味深长地叹了口气，开始向我诉说他自己的经历。这是很好的说服者的角色，当你试图说服他人时，最有效的办法不是去探究对方的心声，而是坦露自己的心扉。老人精通此道，以至于我怀疑他并非疗养院的工作人员介绍的那样是一位神经出了问题的流浪汉，而是一位心理学专家。

“我曾经是一个不负责任的男人。因为我的脾气很不好，随便就会发火，大多数人都不喜欢我。而我也因为无法掌控自己的情绪而丢失过一大笔的财富。我动手打过妻子，甚至讨厌见到我的孙子，所以我现在只能做一个无人探望的孤寡老人了。”

“您只是简单的脾气不好吗？”

“啊哈，看起来是这样。但是，坏脾气难道不是上帝安插在体内的魔鬼吗？我很费解，也清楚地知道它的坏处。可是，我无法掌握它的力量来源。控制不住情绪真是一个坏毛病，也许人人都认为它是一个无伤大雅的缺点，但当你不重视它时，它就一点一点地吞噬掉了我的生活。你看我是多么孤独的一个人的！”

“为什么不去找您的亲人呢？他们肯定在某座城市的大房子里想念您，希望把您接过去，和他们一起过上好生活。”

“不，孩子，如果你坐在我的位置，你也会做出和我一样的选择。那就是静悄悄地待在这里，一直到死亡。情绪控制了我的肌体，使我产生了完全不同的欲望，把我洗脑，并摧坏了我的心灵，让我变成了另一个人。现在，这是我应该接受的结局。”

我想起了不久之前，我曾经与马克先生争夺某一支广告单。因为广告商觉得马克给的价钱更优惠一些，所以决定毁掉与我已经谈好的约定。我把自己生活中的情绪带到了工作里，当场与广告商掀了桌子，以至于我彻底丢掉了那支广告——更重要的是未来的继续合作的前景和机会。

事实证明，我是一个在情绪管理方面十分糟糕的失败者。我被这次尴尬的商谈打得一败涂地。后来我把控制情绪列到了员工守则里，这对我都是永远的警示。但是对我的现在，它的帮助意义在哪里呢？这不禁让我感到深重的困惑。

在这两天的时间里，我与老人相处得很好。当我离开的时候，老人叫住了我。他对我说：“如果以后碰到什么困难，你都可以回来找

我，假如我还活着的话。我是一个随时可以聊天的人，虽然我也并不比你知道得更多。”

我当然不知道老人话中的意思，更没有了解到的是，他曾经是一位非常了不起的企业家。直到许多年以后，我才从美国当地的报纸上看到了对这位老人传奇经历的详细介绍。但这时，他已经去世两个多月了。

14 一道情绪的测试题

情绪是什么呢？它的威力到底有多大？

也许美国密歇根大学的南迪·内森教授可以告诉你。他的一项研究发现，一般人的一生平均有30%左右的时间处于情绪不佳的状态。

这并非耸人听闻，而是你我一直在刻意忽略的事实。也许你们跟我一样，在平时的生活中根本没有意识到，自己的生命中很可观的一段时间被愤怒、焦躁、忐忑等等不良的情绪所填满——它们的产生源泉不过是一些很小的事情，背后却体现了一种生命的原则和心灵的基础颜色。在这个世界上，只有很少的一部分人能够真正理性地控制住自己的情绪。

不过，即便是这些很优秀的人，他们也无法做到自始至终保持自己内心的平和。这个残酷的事实，也许一想到就令人感到恐惧：原来我们大多数人在大部分的时间内，所做到的并不是完全真实和想要成为的“我们”。

在生活中，各种层出不穷的实例告诉我们，情绪的变化常常在你我的一些神经生理活动中得以表现。当你听说了自己失去了本该轮到你的晋升机会，或者你辛辛苦苦研制的成果被他人给剽窃，又或者身边的朋友做了很多对不起你的事情……

啊，还有许多种种的类似的事件，它们都会使你的大脑即刻做出反应，用条件反射的速度刺激你身体的各处神经，使其产生出大量的“肾上腺素”。

不要小瞧这点小东西，因为这些肾上腺素令你全身兴奋，变得和正常时期不太一样。它们最终导致你怒气冲冲，坐立不安，随时准备冲出去跟他人大干一场，为自己的利益讨一个说法。

可能上述的例子还不能完全让你信服，那就请做一下自我检查，看看你自己是否是一个具有易怒特质的“危险分子”：

- 经常性的偏头痛或者经常性失眠；

- 性格固执甚至可能私底下被别人称作“老顽固”；
- 做事按部就班，规定了很多条条框框，完全按照规则执行或者必须按照大部分条款执行，或多或少都患有一些强迫症；
- 对于约定按时不误，极度反感对方不信守承诺；
- 做事表面看起来干净利落、有条不紊，但举止谈吐暴露出的内心显示是非常急切、焦躁和敏感的；
- 即使事情按部就班、顺利地进行也会显得忧心忡忡，唯恐突发一丝变故，哪怕随后的事实都能证明自己是杞人忧天、庸人自扰，但下次面对事情新的安排时，仍会不由自主地继续忐忑；
- 对于别人的谈论、评价关注度超乎于正常的尺度；
- 很在意别人的态度，如果别人表露出不以为然，就会改变自己的立场，如果有人不同意你的意见，你就会感到意志消沉并且十分忧虑；
- 在别人看来，你似乎显得过于随和，很多事情总是点头，即使不同意别人的看法也是如此。

你是否满足了以上的这些要求呢？或者有其中三到四项标准是完全符合你的？那么你据此判断一下，你是否已经给自己贴上了“易怒者”的标签了呢？

不过，即使发现了自己的情绪问题，若我们能主动地进行测试和探索，仍然可以证明你真的很棒，因为你已经重新认识了自己，这并不是什么丢人的事情。

我们生活在这个世界上，就要忍受一波又一波的情绪冲击。就算是圣人也不能保证一颗心永葆宁静，何况这个世界上真的有圣人吗？当我们思考自己的心灵情绪并进行调整时，我们就已经走出了情绪的泥潭，尽管有时做得并不怎么如意。

直到现在我仍然记得，公司在最开始陷入全面的危机时，我在公司年会上大发脾气的场景。我暴风骤雨般的怒气，令在场的每一个同

事陷入沉寂。他们看到我，就像是面对一只残暴的魔鬼，人人都望而生畏，没有一个人敢来劝服我。

其实，事情源于一件非常微不足道的小事，一个很坏的财务报表，但只是财务人员的无心之误，还没有产生严重的后果。若在平时，我肯定会睁一只眼闭一只眼就过去了，顶多纠正她的计算方法，让她回去重新做一份正确的报表交给我。不过，当时我实在无法控制自己，最终把整个年会弄得鸡飞蛋打。

我的秘书玛菲小姐当时没有表态，她默默地观察着我的失控。她是一个称职的秘书，总是保持安静和适宜的工作风格。然后，她在第二天用婉转的方式给我发了一封电子邮件。在邮件里，她重述了一下事情的经过，就像讲故事一样，让我以旁观者的身份清醒地看到了我处理方法的错误。

这就是情绪。我们其实很容易测量到自己的状态，但是若想改正，则需要付出很大的代价，最重要的就是时间和决心。

从前，一个水池里面住着一只脾气很坏的乌龟。乌龟一点儿也不懂得包容与谅解，它这样浑浑噩噩过了很久很久。后来，有两只大雁经常来这个水池喝水，时间久了，它们就成了交情不错的朋友。再后来，气候突变，天旱缺雨，池塘渐渐干涸了，乌龟别无办法，只好决定搬家。它想了又想，最后决定跟随大雁一起到南方生活。问题是，乌龟自己没有翅膀，不会飞翔，行走实在太慢。两只大雁想到一个好办法，它们决定利用一枝树枝，让乌龟咬着中间，两只大雁各执一端，它们三个将一起飞赴南方。

在动身高飞之前，大雁再三叮嘱乌龟不要说话，乌龟点头答应。

就这样，它们协调地配合着，一起飞往南方，飞过绿油油的田野，飞过蓝盈盈的湖泊……突然，地上的孩子们看见了这个有趣的组合。他们拍手笑起来：“你们看呀，快看呀，那只乌龟多滑稽啊！嘿嘿……”本来得意洋洋的乌龟，听到孩子们的嘲笑后愤怒不已，它马上开口责骂。乌龟张开口，就从空中跌落，摔在石头上死去了。

两只大雁这时一起叹气道：“坏脾气要了它的命啊！”

这一则很普通的故事，正如我在培训课上经常举到的例子一样。这样的故事人所共知，却常被人忽视。它讲出了我们内心的情绪爆发的致命影响。情绪一坏，一个人就解除了心理上武装，使自己陷入到了十分危险的境地。

人是不断成长的。终其一生，各种情绪就像是生命力极强的藤蔓，枝枝丫丫紧紧围绕着自己漫长的成长经历。它们就像是脉搏，就像是血管。我们没有办法彻底地剥离它们。对我们而言，最重要的历练就是调节自己容易紧张的个性，争取把坏的情绪扼杀在摇篮中，让它们无法壮大，无法深入。

只有这样，我们才能给自己构造出最积极的情绪堡垒。

真正聪明的人分得清孰轻孰重。他们不会动辄愤怒无比，也不会妄图争辩，更不会刻意去做某些事情，花大把的力气去证明自己正确而别人是错误的。

你要真诚地相信，解决问题的途径虽然有很多，但是宽容永远比暴力来得容易。

当然，宽容并不意味着你我应该压抑所有的情绪反应。其实，人的情绪分为两种：消极的和积极的。生活是离不开情绪的——任何一种情绪都是我们对于外面世界正常的心理反应。因此，我们所能努力的方向是，摆脱情绪的奴隶这一不光彩的身份，摆脱让消极的心境左右自己生活的窘境。

此时或许会有人认定我在这里小题大做，因为自己的悲伤而放大了负面情绪的危害。但事实是，我的说法有着广泛普及的科学基础。

美国科学家们经过长期的研究发现，消极情绪对我们的健康有着难以估量的危害。经常发怒和充满敌意的人，与正常人相比，他们更容易患心脑血管疾病。哈佛大学的调研也发现，在1600名心脏病患者中，有超过50%的人经常焦虑、抑郁、脾气暴躁，程度超过普通人的三倍。

毫无疑问，这是科学的结论，坏情绪永远是内心最无用的情绪。想要为美好的情绪争取一片新天地的话，就要勇于跟那些消极的情绪作坚持不懈的斗争，抵抗并且引导它们向积极的方向转化。

15 改变错误的认知

为了使自己不至于“病入膏肓”，从今天起，我必须行动起来，积极地与自身各种各样的消极情绪作斗争。当我们共同认识到这一点时，采取共同的行动就成了一种必然的选择。改善坏情绪没有任何回避和拖延的借口，因为坏情绪的伤害不会因为你的遗忘就自动地逃到了一边，它会始终存在于你的身体之内。一有机会，它就将兴风作浪，主导你的潜意识，并污染你的心灵。

那位充满智慧的孤独老人在我人生的关键时刻帮助了我，他是上帝派来的使者，我将永远铭记他的恩德。在那两天的交谈中，他像高尚的天使一般，毫无保留地将他的心灵深处的奥妙宝藏和各种情绪的调整方法都告诉了我。

他对我说，他在孟买疗养院正是靠着这些持久而正确的举动，使自己的内心重新恢复了宁静与祥和。

(1) 寻找坏情绪的原因

当你陷入忧郁或者恐惧不安时，首先要做的就是努力探求情绪的来源，找出问题的真正原因。

老人对我说，他的手底下曾经有一名叫作弗兰西斯的广告公司职员。她勤奋而上进，工作表现良好，而且为人一向心平气和。不过，有一段时间，弗兰西斯跟换了一个人似的，她动不动就发火，对周围的所有人都没有好脸色。

一般随着这种现象的出现，意味着有些事情越来越偏离正常的轨道了。她变得更加焦躁，呈现明显的上升曲线，她的脾气逐渐变得危险。

于是，老人主动地找到她，要求她认真地审查到底自己哪里出了问题。她通过认真地审视自己发现，原来扰乱自己心境的是她内心的担忧情绪。弗兰西斯担心自己会在一次最重要的公司人事安排中失去主管的职位，这是她为此努力许久的目标。

“尽管我已被告知不会受到影响。”她说道，“但我依然对此隐隐不安。”老人用充满肯定的语气告诉她，她不会失去这个职位的，只要她继续保持自己良好的工作表现。

弗兰西斯坦率地对老人表示，当她了解到自己真正害怕的是什么时，似乎已经感觉轻松了许多。在她得到老人的保证之后，负面的情绪就全然消失了。

正如这个诚实的员工所说，当自己将内心的焦虑用语言明确表达出来时，我们便会发现事情并没有那么可怕。而当这种原因得以解决之后，坏情绪也就随之消逝，问题便得以完美解决。

2. 尊重我们的身体规律

老人非常重视身体的调节。这无疑是在找对了方向，他在疗养院的十年，每天都在面对自己的身体，从而懂得了与身体的互相尊重。

加州大学的心理学教授罗伯特·塞伊曾经说：“很多人单纯地将自己的情绪变化归之于外部发生的事，而忽视了它们也与你身体内在的‘生物节奏’有直接关系。我们的食物、健康水平与精力状态，都会在各种时间段影响到自己的情绪。”

塞伊教授的发现验证了老人的观点。他经过悉心的观察和研究，发现睡得很晚的人比准时休息的人更容易情绪不佳。同时，几乎每个人的精力都在一天之始处于高峰，而在午后有所下滑。“一件看起来很糟糕的事并非在所有的时间段都能使你烦心，”塞伊说道，“它常常在你精力最差时困扰你。”

后来，我们为此做了一项严谨的实验，我和史密斯组织了125名自愿者。在一段时间内，我们对他们的情绪与体温的变化进行了观察。经过细致的观察，我们发现，当人的体温在正常范围内小幅上升时，他们会变得兴奋和愉快一些，而精力也相对充沛。

据此，我们得出了与塞伊教授同样的结论：人的情绪变化是有周期的。塞伊教授本人就严格遵循着这一“生物节奏”的规律做事。通常情况下，他早早起床写作，集中上午的时间处理耗费大量精力的文

字工作，而在下午，他一般都用来处理会客等杂事，那时候精力不能完全集中，更适合与人交谈。

当我们意识到这个理论的正确时，我们开始在潜能训练中提倡尊重“生物节奏”的原则，希望每一个参与者都按照身体的规律来做事，养成一个终生的习惯。只有这样，才能为心灵的平静打下牢固的基础。

3. 保证自己的睡眠充足

这是他心情平静的保证。在疗养院，他每天早晨七点起床，而在晚上八点就进入了梦乡。我曾一度惊叹这个习惯的不可思议，但后来我发现，这是上帝对人类的基本要求。可惜的是，几乎每个人都背叛了这一作息原则。

在潜能训练中，我们为参与者提供了一组科学数据，这些数据准确地表明，当今绝大多数的成年人平均睡眠时间不足七小时。我们并不需要对这组数据感到惊讶，因为自己工作以来睡眠时间几乎没超过七小时，你也如此。

所以在谈话中，老人痛心地点头对我说道：“这正是你情绪不好的一个原因。表面看起来，你有许多苦衷，有着无数可以拿来遮掩的理由，但最简单、最有决定性的理由你被你忽视掉了。”

就像匹兹堡大学医学中心的罗拉德·达尔教授的一项新的研究成果表明的，睡眠不足对每一个人的情绪影响都极大。这位思维严谨的科学家说：“对睡眠不足者来说，令人烦恼的事更能左右他们的心态，操控他们的情绪。”

“那么，一个成年人到底睡多长时间才足够呢？”

达尔教授做的实验告诉了我们答案。教授曾在一个月的时间里，让28名实验者每晚在黑暗中待14个小时，第一晚，几乎所有人都睡了11个小时，仿佛是要补回以前没睡足的时间。后来，他们的睡觉时间准确地稳定在每晚8小时左右。

在睡眠充足和休息的时间得到保证之后，这些人的心情都变得舒畅起来，而且看待和对待事物的方式也变得乐观，之前他们遇到的那些“天大的麻烦”，全都消弭不见了。

4. 为自己创造亲近自然的时间

当老人为我提出要多在生活中亲近自然的建议时，我深表赞同。我这次外出的旅行，就是一次亲近自然之旅。我知道，与自然亲近有助于自己心情愉快开朗。可惜的是，我一直都认为，自己身居大城市，没有太多与自然亲密接触的机会。而且，每个人的遭遇都几乎与我相同。我们将心灵闭锁在钢筋水泥之间，让它面对无穷无尽的文件和电子产品，几乎被隔绝在了一个枯燥和毫无生气的世界中。

亲近自然并非我们想象的那样难，一切都很简单。我知道，当今几乎每一个年轻人的工作都相当繁重，没有充足的时间到户外充分运动。可是，走到窗前眺望一下青草绿树总有时间，这么一个简单的举动也对你的心情有所裨益。

密歇根大学的心理学家斯蒂芬·开普勒曾经对此做过精心的研究。他分别让两组人员在不同的环境中工作，一组的办公室窗户靠近公园，而另一组的办公室则位于喧闹的菜市场。结果他发现了什么呢？前者对工作的热情比后者更高，心情更舒畅，他们的工作效率也高出了很多。

5. 养成经常运动的好习惯

有效地驱除不良心境的另一个自助手段，是多做一些健身运动。正如老人所说的那样，健身并不难，简单地散步十分钟，就能克服自己的坏心境，效果立竿见影。他在疗养院每天固定的活动就是散步和活动身体。

健身运动的功效与提神的药物相似，能迅速使我们的身体产生一系列的生理变化。而与药物相比，健身运动更胜一筹，它对人的身体有百利而无一害。不过，我需要向你强调的是，要取得明显的效果的

话，我们最好是从事有氧运动，比如跑步、体操、骑车、游泳以及其他的一切带有一定强度的运动。

同时，在运动之后洗一个热水澡，效果无疑会更好。

6. 在生活中合理饮食

合理饮食是老人为我提出的第六个办法。虽然我们都知道良好的饮食习惯的重要性，但生活中几乎少有人可以每天坚持。我们的大脑活动的一切能量都源于食物，人们的情绪波动与我们吃的食物有着密切的关系。

有一次，我曾读到过索姆著的一本名字叫作《食物与情绪》的书。在这本书里，我看到一个令我震撼的观点，索姆认为对于那些每天早晨只喝一杯咖啡的人来说，心情不好是理所当然的。因为我深深地知道，我自己就有早晨仅喝一杯咖啡的坏习惯。

索姆在书中提出了大量有益的建议，他强调要确保自己心情愉快，最好养成合理科学的饮食习惯，比如要定时地就餐，尤其不要忽略早餐；限制咖啡和糖的摄入；每天至少喝六到八杯水等等。

对人的情绪来说，碳水化合物更能使人心情平和。因为碳水化合物能增加大脑血液中复合胺的含量，这种物质是一种天然的镇静剂。各种水果、稻米、杂粮都是富含这种物质的食物。

这些绵薄的知识，我是从马萨诸塞州的营养生化学家詹狄斯·瓦特曼那里了解到的。我要感谢他，因为这丰富了我的潜意识理论，让我明白了人的精神能量不仅仅与心灵有关，还与我们的生活习惯和饮食有着不可分割的紧密联系。

7. 培育积极乐观的心态

“我们当中不少人将自己的消极情绪与思想等同于现实。”老人对我说。

他的观点让我想到了心理学家米切尔·霍德斯的话：“事实上，一切事物从本质上说都是中性的，是我们自己给它们赋予了或积极或消极的价值，关键是你如何选择！”

霍德斯先生通过实验证明了自己的论断。他的实验极为有趣，他将同一幅卡通漫画给两组被试者欣赏。前一组的人员被要求用牙齿咬着一支钢笔欣赏漫画，这个姿势很像微笑；后一组人员则被要求用嘴唇衔着钢笔观看漫画，显然，这种姿势使他们难以微笑。结果，与后一组人相比，前一组被试者认为漫画更加可笑。

这个实验充分表明，每个人的心情并非由事物本身引起，而是取决于他看待事物的方式。

老人向我讲到了他自己的故事：“有一天，我的秘书跑过来告诉我，‘呀，老板，你看起来很不高兴啊’，显然，这个家伙是从我那紧锁的双眉和僵硬的面部表情看出来的。嗯，他说的没错！对极了！于是，我找了一面镜子，尝试着对着镜子改变自己的表情。你猜怎么着，不一会儿，一切消极的想法便消失了。”

讲到这里，他叹息道：“人生苦短，你与我又何苦要自寻烦恼呢！”

我对他说道：“尊敬的智者，我的心灵导师，我打算今后合理地操控自己的情绪，再不如此消极下去了！您所教我的那些平和心境的方法可以帮助我日后不断改进自身的生活习惯。我也将尽全力去养成这些好习惯。可是，您也知道，坏情绪一旦被点燃就如同一个威力十足的炸药包一般，它不可能等到我们养成好习惯之后再爆发。我现在急需了解该如何面对一触即发的满腔怒火，请您告诉我怎样才能更理智地去控制它们，并及时地解决掉它们。”

老人率真地回答道：“孩子，在这方面你应该了解更多，仅有我的经验并不足够！”紧接着，他就像一位上帝派来的情绪导师，又从宏观上给我讲解了情绪的操控。在他看来，坏情绪分为急性的和慢性的两种。我刚才说的需要及时解决掉的发火，多是因为受到外界刺激冲动而发，进而做出种种不理智的行为，这些都被他视作急性的坏情绪。

对付这种坏情绪，他给出的建议是，及时给予自己暗示与警告。例如，当我感觉到内心的怒气不断升腾、难以控制时，必须在心里对自己说：克制，克制，我需要再克制！或者默默地数数，从一数到十。往往坚持几秒钟、几十秒钟，心绪就能慢慢恢复平静。

此时，我再去处理问题时，就不会意气用事了。

而慢性的坏情绪，常常是因为生活中出现了许多不如意的事情，长期郁积形成的。它如一座活火山一样，表面上平静自然，看不出任何实质性的威胁，但是，这只是一种假寐般的休眠状态。等情绪不断累积，上升达到并突破临界值后，就会给人带来各种毁灭性的打击。

其实我们每个人都有自身的苦衷，你必须承认造成坏情绪的孽根并不能一下子完全拔除，我们所能做的便是了解并正视它们的存在。为此，你需要了解自己的内心世界，需要依赖自己的力量拯救自己，看清楚自己心灵深处的状态，并且及时做出调整。我深切地赞同智者的观点。我若是长期陷在坏情绪之中，不仅无法改变现状，反而还会使情况变得更加糟糕。

“如果你能够调整自己，使自身摆脱消极情绪的控制，就有力量来面对诸多现实中的不如意。”

“请您告诉我该如何调整自己？”

(1) 学会在恰当的时候转移注意力

“当我们的情绪陷入低潮的时候，你一定要学会转移你的注意力。转移注意力虽不能从本质上改变什么，却能使你从负面的情绪中抽离。转移注意力意味着你从关注自己到关注他人，从注视现实到欣赏远处风景。注意力的转移要求你尽可能地去尝试把自己的思维打散，向各个方向辐射，无数延伸，这样方能跨越消极心态的障碍。”

“你认识到、感受到的一切，都是注意力决定的。从某种意义上说，人的命运由注意力决定，注意力就是结果，就是事实，就是吸引你的一切行为。因此，操控情绪的第一步就是转移注意力，将自己的精力投注到其他的重心上。若不这样做，你无法发自内心地忽视自

身陷入的麻烦。从眼前的事实中抽身，与你想要的未来保持相同的振动频率，关注其他的一切轻松与美好。这样你就能激活自己周围的积极世界，并且将收获正面的结果。”

“转移注意力的方式很简单，你可以在关键的时候放下让你烦心的事情，马上出去散散步，听听音乐，打打球，或是逛逛商店都是不错的选择。如果你的朋友值得信赖，也可以拿起电话或请他们过来，同他们进行一场愉快的交谈。”

“如果你实在不愿意做上面的事情，你也可以写日记，或者打个心理咨询热线，将注意力投注到眼前的事实之外。我知道，遇到悲伤，有的人可能去痛哭一场。这是令人难为情的事，哭泣确有神奇的功效，人们在情不自禁地痛哭一场后，心里的压力会得到最大限度地释放，心情随之变得如天空般晴朗。”

“我说的这些做法是一种单纯的转移，如果你能够为改变自己的处境而积极地去某些事情，或者以逆境为人生的动力去努力奋斗，则是一种更为积极的转移，能更好地帮我们从消极的情绪中摆脱出来。把自己的精力投注在更富意义的事情上，让你没时间去自怨自艾，同时也能使你的处境得以改善，眼界变得更开阔，思想变得更积极。”

（2）改变自己对于事物的陈旧的认知

“人们对于事物的不同认知可以导致不同的情绪。这样的例子实在太多了。比如一些学生，一个学生在受到老师的批评的时候，常常产生不同的反应。有的学生认定，老师的批评是一种刁难，是与他作对；有的学生则认定老师是在有意地栽培他，帮助他认识到自身的不足。认知的不同，导致了他们完全不同的情绪。前者对于老师极为厌恶，最终与之对立，而后者则努力与老师更为亲近，培养亲密的师生关系。从这个例子来看，情绪的变化在很大程度上都取决于人对事物的看法。”

“大千世界，物种纷繁，众生合和，这是自然之道。我们每一个人都不能违背自然，我们只有改变自己固有的思维，突破认知的瓶颈，方能构建内心的平和。”

美国的心理学家艾利斯曾提出，任何人的情绪的产生都遵循ABC的过程。A是指诱发性事件；B是人因诱发事件而产生的信念（Beliefs），或者说他对这一事件的看法、解释或评价；C是指个体的情绪以及行为的后果（Consequence）。三者是层层递进的关系，通常A引起了B，B引起了C。大多数人只认为是A引起C。其实B才是C的直接原因。这个理论从根本上说明了人们对事物的看法不同，会引起不同的行为和情绪。

结合这位智慧老者的话，再遵循于这个奇妙的理论，我们就会发现心灵的出口和亮光。当我们再次受到情绪困扰时，就可以调节自己的认知方式，以此来调节情绪。比如，当你失去一份工作时，你可以告诉自己：“这份工作我原以为有十足的意义，现在看不过如此。我有更富意义的事情要去完成。所以，失去它，没什么的！”

等你转变了错误的认知，在情绪上自然就变得积极很多。

尽管我们每个人所处的环境不同，遭遇到的感受与经历也不相同，但我们都有控制自己的感受神经的能力。只要你善于控制，就能让周围的一切呈现给自己积极向上、美妙奇特的一面。

只有这样做，我们才能获得对事物的多方面认知，令自己得以快速地消除掉恶劣的情绪，恢复内在平和的心灵状态。

（3）擅长利用自我暗示的力量激励我们的心灵

“每一个处于情绪低潮的人，他们都几乎对所有的事情不感兴趣。他们脑海中浮现的是一幅幅伤心的画面，没有精力去关注其他的事情。我要告诉你，摆脱这种感觉，你需要先改变自我消极的暗示。”

“用科学术语说，自我暗示，指的是个体透过五种感官元素给予自己心理的暗示或刺激。它是一个沟通媒介，有效地促进了沟通人的

心理活动中意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的正常沟通。同时，它也是一种启示、提醒与指令。它在无形中支配着你，会告诉你应该思考什么，怎样行动。”

“暗示的力量是不可思议的，完全超乎你的想象。‘暗示’运用我们潜意识的能量并根据大脑的工作原理去发挥作用。潜意识的运作方式经常不被显意识所理解，但是显意识一旦信任了潜意识，潜意识就能够把我们照顾得很好。因此，当恶劣的情绪来临时，你应当聪明地运用暗示的方法，并让显意识去告知潜意识，这一切都是积极的，使得内外达成统一，这样你的情绪才能从根本上得以改变。”

在智者这里，我获得了至关重要的心灵体验和智慧的汲取。我开始相信，只有你确信“无论什么事情都能够改变”，你才能改变事情。相信这一点将对你终生有益，而怀疑它将给我们带来教训。

我们必须不断地告诉自己我“必须”怎样，而不是我“应当”怎样。只有你认定当前“必须改变”时，才具备真正的行动力量。

积极的暗示可以通过镜子完成，当你在生气的时候，找一面镜子，对着镜子努力微笑，持续简短的几分钟，心情就会愉快起来。自我暗示不仅可以用沉默的方式完成，也可以大声地说出来，甚至还可以在纸上写下来。

只要你能不间断地给自己积极正面的暗示，就能有效抵消自己长久形成的思维习惯。自然而然，你越是经常性地选择积极、扩张的语言和概念来鼓舞自己，就越能够容易地创造出一个积极的心态。

直至今日，对于智者的教导我仍然清楚地记得。我要感谢他，因为他帮我改变了生活，并且让我的旅行变得更加轻松，使我有强大的动力继续走下去。

16 借宿在陌生农场

离开孟买的时候，大概是下午的四点钟。我租了一辆，往北大约走了100千米，天色就全暗了下来。我决定在附近找一个可以休息的地方。况且，天气似乎有些阴沉，这是有雨的征兆。在我做出如是打算时，我在路边接上了一位同行的伙伴凯贝尔。

凯贝尔是一个来自美国的年轻的白人小伙，只有二十七八岁，身上背着一个大包，全身都是汗，看上去已经累坏了。

他上来就对我嚷道：“啊，真是一个坏天气，刚才还身在天堂，现在就成了湿气弥漫的丛林，谢谢你，老兄，我等了一个多小时，有几十辆车路过，你是愿意停下来的第一辆。”

我们走了一段路，就停下车，喝了些饮料。他打开了自己随身携带的笔记本，开始寻找可以住宿的地方。

我们在网上的背包客俱乐部里联系到一个可以招待留宿的单身男人。我们详细地查阅了他的资料，以及过往留宿的住客记录，后来始终觉得单身男人不安全，我和凯贝尔不约而同地选择了放弃。

最终，我们选择了一对六旬的农场主夫妇。他们是印度人，经营着一座大型农场，拥有很多土地。虽然他们的住处离我要去的地方有点远，大约有12.5千米。但我认定安全最重要。与我有共同目的地的，当然还有凯贝尔，他比我年轻许多，缺乏出游的经验。看到这个信息，凯贝尔很高兴。

出行前我读了大量的手册，里面详细介绍了各类预防的注意事项。我把这些都记在心里，鉴于此，我并没有携带太多的贵重物品，也没有带多少现金。就像印度的苦行僧一样，这是一条漫长的救赎之路，我决心榨干身上的水分，把皮肤下面的一切脂肪都蒸发掉。我像一个迫切需要甩掉包袱的人一样行走在这条路上，虽然没有明确的方向，却坚持这样走下去。

在日落后不久，我们成功地到达了农场，并受到了农场主夫妇的热情招待。

农场主是一个约50岁的中年人，名字叫作萨贾伊。谢天谢地的是，他不是婆罗门信徒，一点没有等级种姓观念。他把我们引到一间空房中，里面有两张床，一个书桌，还有电脑、电话和电视机。电视机正播着当地的一个脱口秀节目，幽默的语言使得空间内的氛围很是轻松。

萨贾伊笑着说：“欢迎你们，一会我们会准备丰盛的晚餐，希望你们来一起品尝。”

“谢谢，但是……是不是不太合适呢？”我小心地说。

“没什么，你们是尊贵的客人，我理应招待好。”萨贾伊热情地说，然后他补充道，“这些服务都是不收钱的，请放心。”

他为我们带好门，就出去了。他和妻子一起去厨房忙碌，顺便打电话叫自己的小儿子赶紧回来。他有一个调皮的儿子，13岁的男孩。现在正是假期，他的孩子每天都在外面疯跑，有时去农场玩，有时则坐车去附近的城镇参加各种娱乐活动。

我打开包，给手机充上电，然后坐在床上静心地眯了一会。萨贾伊真是一个好客的人。在他的身上，我看到了一种高贵、随和而诚实的品质。他整个人都表现得轻松而大度，不因有人贸然闯入并免费使用他的房屋而感到不适，反而非常兴奋，因为他觉得这才是真正的生活。

在今天这个世界里，萨贾伊这样的人（尤其作为富人来讲）已经很少见了，不是吗？我问自己。这也是凯贝尔的想法。在吃饭前约20分钟的时间内，凯贝尔向我讲述了今年他去另一个地区旅行的故事。

他在美国东海岸的一座小城市住宿时，虽然开始受到的是免费的接待，房主热情而又知礼，提供了丰富的服务。

但在第二天清晨告别时，房主却突然提出，要对他收取1000美元的费用。

凯贝尔当时吃惊地问：“先生，我的确应该付给您钱，但是，您为何昨晚不向我表明呢？”在昨天晚上，房主清楚地告诉他，住在这里是不收费的，并且免费提供美食。

房主尴尬并小声地说：“小伙子，不要再说了，把钱给我就可以。”

凯贝尔无奈地把身上全部的钱都留了下来，然后悻悻地离开。从那以后，他对旅行充满了惧怕——尽管这是他内心最大的渴望，他的理想就是走遍全世界，让身体跟着心灵去旅行。这也是他今天对在什么地方住宿感到忧愁的原因。当他看到萨贾伊是如此的热情好客和善良之后，表情快乐极了，就像心里放下了块大石头。

丰盛的饭菜很快做好了，萨贾伊来叫我们。我们表示了谢意，然后随他来到了这座农场最热闹的地方：他家的大客厅。

他们一家人已经在等候了。妻子莎菲，小儿子西格，还有一条温和的大胖狗，老实地蹲在沙发旁边，它看我们的眼神就像懒洋洋的太阳，充满了暖意。我怀疑萨贾伊给它做了阉割手术，才让它完全失去了看家狗的本性。

在席上，品尝着各种甜食和点心，我和萨贾伊简单地聊起了时下最流行的一些话题。通常，这也是一个主人最喜欢对客人提问的。

“先生，您的工作是什么呢？”

“广告行业，萨贾伊先生，但最近不怎么景气。”

“啊，所以才出来散心呀，这是一个好选择。我在心情郁闷时，也会放下手头的工作，到国外去转一转，这让我感觉重新找到了灵魂。”

“您说的没错，在一个地方待久了，或者做一件事的时间太长了，灵魂就被蒙上了一层沙子，需要我们换一种方式生活，才能吹开沙尘，让精神焕然一新。”

我们的谈话戛然而止，因为西格突然插言进来，聊起了足球赛。这不是我擅长的话题，但是凯贝尔的最爱。他们热烈地聊天，让我和

萨贾伊都陷入了沉默。

但是，不管怎么样，这是一顿饱含爱心和一百分暖意的晚餐，主人充分体现了他的善意，虽然凯贝尔对此仍然忐忑不安，害怕在次日的早晨会被突然收取费用。

17 信任的价值

作为我此次同行的伙伴，凯贝尔似乎带了许多贵重的东西。在晚上睡觉的时候，他总是时不时地睁开眼睛看几眼置于桌子上的背包。有时，他还会起身过去摸一下，然后尴尬地对我笑一笑。

他真是一个“傻瓜”，也是一个容易招贼的人。但我对此并不作提醒。

我们面对面地谈话，有趣并且小心翼翼。他向我讲了这几年他的生活，形容自己是“一只在树上不断跳跃的猴子”。

“我四处奔波，每年都会换至少三个地方，在那里生活一段时间，再去其他城市。我想，我这辈子都会是如此形态了，不会有根本的改变。”

“这是你的理想吗？也许你这一生想让自己走遍全美？”

凯贝尔苦笑起来：“生存艰难而已，如果我有一份固定的薪水不错的工作，我乐意在一个地方待几十年，哪儿也不去。”

“但是，可能你的内心并不是这样想的。也许你的现状，正是你的潜意识的计划。”

凯贝尔瞪大了眼：“是吗，为何我感觉不到？”

我们谈到这儿，没有再进行下去。因为我觉得此时即便说得再多，凯贝尔也不一定能够理解。他还需要时间，因为他过于年轻。当他品尝到足够的生活体验，他会明白自己真正想要的是什么。

不停地在路上，就像把理想的主导权拱手让出，让上帝替自己做出一个决定。

在进门之前，我把自己的背包交给了农场主保管。因为没有贵重物品，所以，我很坦然，不需要像他一样眼睛死死地盯着自己的东西，看来他今天晚上别想睡着觉了。他时不时地摸摸脖子上的金链子，似乎生怕我对他起了歹心。真是有意思，刚才我们还互相鼓励地

行走在路上，希望能够共度此夜。但当天色真的暗下来，要进入睡眠时，人与人之间的天然不信任终于无情地暴露出来。

萨贾伊夜晚来给我们道“晚安”。我看了一下表，晚上十点整，到睡觉的时间了。他建议凯贝尔把背包交予他保管，而且这样做还有奖励。“能将你的包放到我的另一个房间吗？”萨贾伊答应：如果凯贝尔愿意把背包交予他管理，他将在第二天清晨付给他500美元作为奖励。

“啊，这算什么呢？”

凯贝尔眼睛一亮，但随后，他又摇摇头拒绝了。他不相信农场主会有这么好心，反而将背包抱得更紧。

萨贾伊不在意地笑笑，掩门而出。

第二天我们启程的时候，萨贾伊把背包安然无恙地还给了我，并让我打开检查一下。我没有那样做，告诉他我对他的信任是一百分，无须此举。

我们微笑着道了别。在临行前，农场主突然又叫住我，他走了几步上来，对我说：“嗨，先生，请记住我的临行祝福：你的人生将会有意想不到的财富。”

后来在路上不经意间打开了背包，我才意外地发现，里面有一本日记，这是萨贾伊的日记。他写了很多文字，并且在这个日记本中夹着500美元。

日记的扉页写着：赠予信任。

我明白了，这是他送给我的旅资。他可能将我当成了一名受困于旅途的潦倒之人，因此出于这种信任的回报，他决心对我予以帮助。

我盯着日记扉页，久久无法平静。在以后的日子里，这本日记不断呈现在我的生命中，它成了我的心灵圣经。

“信任”这个朴素的词汇犹如一把钥匙，它开启了我内心深处的某些东西。当我离开农场后，我心中那些说不清道不明的情愫开始躁

动，进而迸发出来。温暖的感情河流泛起层层浪花，将我缓缓地淹没。

我送走了凯贝尔——他决定在距离农场15千米的地方就下车，因为前方有一个小镇。他想在这里给父母打电话，商量下一步是回国还是继续在印度旅行。

18 对待自我的方式

当我关上车门，看着他慢慢离开的身影，准备启动时，突然，脆亮的手机铃声把我惊醒了。

是秘书玛菲的电话，她每天都会定时问候我一下，记录我的行踪。

电话那边传来了熟悉的来自于世俗的声音：“老板，旅途愉快吗？安全吗？”

我知道，只要听到这样的声音，就意味着自己又重新卷入了现实生活中的旋涡。

回答完玛菲的问题，我久久地盯着自己布满尘土的运动鞋，突然感觉现在的自己十分狼狈。是的，我给自己放了长达一个月的假期，为了摆脱烦恼，以便重新投入生活。然而，直到现在，我依然没有彻底解决人生的问题与矛盾，甚至没有找到它们的根源。

想到这儿，我不禁又有些失落。

回想自己刚刚建立公司的日子，那时候的压力有多大呢！我背井离乡，白手起家，肩负着足以将我压垮的压力，那种压力远比现在大得多，然而我依然缓慢艰难地走了过来。过去各种大大小小的问题都曾令我失落和悲伤，甚至让我抓狂，但毕竟那些问题都一一得以解决，并不像现在出现的问题那样令我无从下手，无可奈何。

现在，我骨子里透着的各种道德素养突然都被激活了，我渴望得到以及付出的东西，一样样地浮现在眼前，缓缓地从我的面前经过。

特别是信任。信任这个字眼在我脑门里乱晃。信任是和他人合作最基础的前提，如果缺乏信任的话，我又怎么可能一步一步走到今天呢？

但是，如果一切都像我想的那样没有出现任何问题，今天的失败又是怎么回事呢？是不是我做错了什么？

想着，我拿出一张白纸，在上面写下每一位合作者的名字，很快纸就被填满了，上面写满了名字，有中国人、美国人、欧洲人，还有日本人。看着这些名字，我反复思量，反复摸索，试图理清自己曾对谁说过谎，对谁没有守信过，以至于导致了我现在的困局。

然而，纸上的名字慢慢逐渐被黑线所覆盖，我实在想不起来自己亏欠过谁。记忆告诉我，一直以来，我就是个守信的人。即便做不到十分，我至少也是一个可以达到八分的人。因此，我的思绪和心情也如这张纸一样，乱七八糟，无法安定。

突然，我脑海中闪出一个人的名字：高原！对啊！难道我把自己忘记了吗？

我郑重地在纸的反面写下了自己的名字：“高原”。在我的脑海里，马上浮现出了一线生机。我死死地盯着这两个字，犹如盯着一件千金难买的珍宝。

这难道不正是真正的问题？除了他人，我对于自己足够信任吗？是不是全心全意的那种信任？我有对自己完完全全地放心吗？

我突然下意识地轻哼了一下，笑容里夹杂着一丝不可思议的轻蔑。我竟然不敢正视这个问题，更别提回答它了。我这种下意识的表现已经全然证明，我没有对自己交付全部的信任！

这个事实太荒唐了，一时之间，我简直不愿意承认它是真实的。

现在，我必须坦率地承认，在公司成立的这几年，我对自己一直没有全然地相信！成立公司以来，每天处理着烦琐的工作，经历着高峰与低谷，可我的内心一直左右摇摆，坐在自卑与自负两种极端情绪的跷跷板上上下下浮动。它忽高忽低，忽上忽下，使我自己晕头转向，从未享受到过真正的平衡。

我内在的自我信任：自卑与自信没有平衡过，从来没有。我却不去承认这个事实！

正因如此，我才陷入了今天的困局。

每个人对待自我的态度决定他人生所赋予的价值。我记得威廉·詹姆斯这位著名的心理学大师曾说过，“思想本身就是思想者”。这也就是说，每一个人都需要虔诚地认知自己对待自我的态度。关于“自我”的认知，必须与跟其他层次的意识活动完全区分，唯有如此，你我才可以把“自我”这个认知从其他大脑层面的意识活动中完全剥离。

比如，我们在今天采取了某项举措，我们在昨天参加了某项活动……这些只是一般层次的认知，我们需要深入探究的是自己到底怎样对待自己，态度如何？对这些问题的解答，需要通过潜意识中对自我的意识来感知。

每一个人对待“自我”的方式决定了他能否完全信任自己。不能完全信任自己，就会陷入极端的自卑与自信的漩涡。

当我想到这些时，突然记起一个在西方社会流传广泛的故事。

一个小女孩，她在出生时就失去了父亲，与母亲相依为命，日子过得十分艰苦。每当这个可怜的女孩看到其他的女孩子戴着华美的首饰，穿着漂亮衣服的时候，她总是羡慕不已，进而感到深深的自卑。

当女孩迎来18岁生日时，妈妈破天荒给了她20美元，并充满怜爱地告诉她说：“今天是你的生日，圣诞节也快到了，给自己买个漂亮的礼物吧。”

女孩欣喜不已，她高高兴兴地接过钱，跑出门外。然而她实在缺乏在小镇上堂而皇之地走过的勇气，于是，她捏着钱绕开人群，怯生生地贴着墙边走。一路上，每当她看到一个人，就认定对方比自己过得好。在她看来，自己不过是这个小镇上抬不起头的寒碜女孩而已。

走着走着，她看到了一个心仪的男孩。而后，心底就泛起酸溜溜的浪花：今晚盛大的舞会上，要是这个可爱的男孩能成为自己的舞伴该多好！可是，这根本不可能！镇上不知道有多少女孩也都盼着能够荣幸地成为他的舞伴呢！

女孩终于来到了商店，一进门她的视线就被刺痛了，柜台上摆着许许多多的漂亮头花发饰。

她呆呆地站在那儿，不知道如何是好。售货员对她说：“你的亚麻色头发真漂亮啊！佩戴这个淡绿色的头花吧，一定会使你更加美丽！”说着，售货员把那个淡绿的头花别在了女孩的头发上，并给她照镜子。她瞥了一眼镜子，顿时惊呆了，这朵头花简直把自己的容颜变得如天使一般了。

女孩惊讶地想，原来头花竟有如此神奇的力量，便顾不上它16美元的高价，飘飘欲仙买下了。她戴着漂亮的头花，捏着找回的零钱转身就往外跑，心里有说不出的畅快感。跑着跑着，她一下撞在了一个老绅士身上，她隐约听到老人喊她，但还是只顾着释放自己的兴奋而跑掉了。

一路上，她都在想，我为什么发生了如此的改变？

不知不觉间，她就跑在了小镇的商业街上。她看见齐刷刷的惊讶目光，听到一声声由衷的赞美。那么漂亮的女孩子啊，我们以前怎么没注意过啊？

此时，她恰好再一次碰到了那个自己暗暗喜欢的男孩。他居然也惊讶地对她说：“今晚圣诞舞会我能荣幸成为你的舞伴吗？”女孩喜不自禁！她心里暗暗地想，这一次就索性奢侈一回吧，用剩余的四块钱再给自己添点装饰。于是她又飘飘然地跑回了小店。

刚一进门，女孩就看到那位和蔼的老绅士，他微笑着站在那儿等着她呢！老人说：“孩子，我就知道你回来的，刚才你撞到我时，头花掉了，我一直在等你把它取回。”

这个小女孩曾经因为家庭的贫困而自卑，因为深深的自卑而缺乏自信，因为缺乏自信而失去应有的风采。售货员这种推销式的赞美给

了她少许的自信，小女孩看到镜子中戴头花的可爱动人的自己时，感觉自己原来可以如此美丽。

其实，不论是售货员的赞美还是漂亮的头花，都只是一个中间的媒介，这些心理的媒介成功点燃了小女孩的自信。

事实上，无论是自信地跑在大街上的小女孩，还是自卑地走进商店的小女孩，客观条件一直没有任何改变，唯一变化的是小女孩的主观意识。她认为自己有了漂亮的头花而变得十分迷人了。主观意识的改变使她变得自信，变得美丽动人。

现在的我是什么样的呢？其实就跟买头花前怯怯地行走于墙边的小女孩一样，没有全然的自信，没有了灵魂。

我知道，很多的时候，自信其实离自己很近很近，但我不曾拥有抑或不敢触及。心灵深处隐藏的种种事实，成为我自卑或不够自信的理由。

我现在身处逆境，缺乏最基本的自信。可是，自卑与自信，跟我们自身所处的顺境或逆境又有什么关系呢？内在的自我信任，其实只与一个人内心对自己价值的肯定与否密切相连。这正如当年一个匈奴的首领评判曹操一样：“他就算披着一个破麻袋走在街上，也掩盖不了他光彩照人的英雄气概。”

事实确实如此，无论在什么样的环境下，真正自信的人总能活出自己强大的风采。

自信是一个人成功的一半。凡是充满真正意义的自信者，他们做事无不是比别人捷足先登的，也理应比他人更多和更快地采摘到成功的果实。自信同时也是一种美丽的心态，是我们胆大心细的一种表现。

如果我的自我形象一直停留在成功人士的上面，那么现在我应当仍然能看到自己内心的大屏幕上的成功自我，听到许许多多的赞美：

“你做得不错，你一定会做得更好！”因为这种形象和这些声音的存

在，我感受到了喜悦、自尊、满足与卓越，进而取得更大的成功。然而，现在我失去了那个内在的形象。

严格来说，自信的感觉有很多，但多数人感觉到的并非真正的自信，而是一种单纯的自以为是、自负、盲目自大而已。我想说，这些并不都是重点，问题的关键在于，这些人的自信是建构在有能力和本钱的基础上的。一旦他们如我一般遇到巨大的挫折，便会轰然倒塌，原来的自信杳无痕迹。那些缺乏自信的人，则认为自己在很多方面或某一方面不够优秀，他们因此看轻自己的价值，屈从自身能力，甚至“得过且过”。

这些人的自卑，实质上是建立在强大的外部条件上的。

暂且把自信放一边，我们可以来探讨一下自卑。自卑在本质上，是一个人人格上的隐形杀手，它造就了病态的人格、扭曲的心灵等等，促使人们成为人生道路上的失败者，甚至成为厌恶生活的轻生者。当你明白这一点时，唯有深入探讨自卑形成的原因，方能找到消除它的方法与途径，找到依据和资料，并最终战胜它和征服它。

从精神的角度来看，自卑其实是自我意识偏离造成的。人的自我意识偏离了原来的轨道，造就了一种特殊的和浓烈的情绪体验，在这种情绪的影响下，个体就产生了担心失去他人尊重的心理状态。

往简单的方向说，自卑就是一种自己看不起自己，同时又认为他人也看不起自己的心理。它会给自己的心灵营造一种假象，就像编排的一场电影。自卑的人与我们平时情绪低迷时的表现一样，通常会对自己的能力、品质做出偏低的消极评价。受到这种消极评价的影响，他们在做事时就会缺乏基本的信念，无所作为，甚至无法完成对那些稍加努力就可以完成的任务。

具体来说，他们在困难面前容易早早低头，并且无可奈何地放弃。

很明显，一个自认为某一方面不如他人的家伙，他会想当然地认为自己的其他方面也不如别人，自己似乎一无是处，做什么事都是徒

劳。除此之外，他们还有极为敏感的特点。自卑者的潜意识里总是怀疑他人看不起自己，说自己无能，这些人经常把他人的一些与自己毫无关系的言论与行为，视作对自己的藐视或轻蔑。

由此，他们陷入了一个看似永远不会结束的恶性循环；他们内心的自卑情绪会日益加重，就像恶性肿瘤一样潜伏在人的体内。

在某一段时间，我自己的表现就是一种明证。当我看到别人在交头接耳或者聚拢到一处交谈时，总是会不自觉地怀疑他们是在议论自己和嘲笑自己。甚至于别人无心的玩笑，也被我认作指桑骂槐：

“啊，那些家伙一定是在故意地讥笑我吧？！”

当然，自卑者还善于掩饰。每一个陷入自卑怪圈的人，总是害怕他人知道自己的缺点，千方百计对其掩饰，打死也不说。我有时就是这样的，每当遇到不懂的事情，我不敢向他人请教，宁肯让疑问放在心里，也怕在询问中暴露自己的无知。在我的员工面前，这种表现就更加明显了，因此也导致了我在决策上不可避免的失误。

长期笼罩在自卑情绪中的人，他们不仅会失去健康的身心，更会为自己的行为埋下消极的心理障碍。这些人的理想往往都不会太高，他们缺乏一般人都具备的进取心，自己堵塞了自己的成功之路。

在此心理的主导下，缺乏了世俗成就的结果，又反过来加重了他们的自卑心理。这就是恶性循环，坏的结果在坏的心理的主导下，循环往复，永不终止。既然这些人无法看到自己的长处，就更别说发掘自己的潜能了。总而言之，这均是对自己缺乏信任的结果。

19 消极暗示

也许，消极的自我评价与暗示，正是造成我们终生自卑的根源。有时这种恶劣的后果，只是源于某一次的处理不当。稍不留神之间，一次消极的评价和暗示，就为你的一生抹上了浓重的暗色调。

从出生的那一天开始，各种消极的自我暗示就开始衍生了。它们不因你的出身而受到左右，并向每一个人扑面而来，势不可当。可是，我们那时年龄尚小，对此无能为力，甚至根本不知道究竟哪些情绪属于消极的自我暗示。

在这种极端无奈的情况下，我们只能被动地接受它们的影响，懵懂阶段的人们，对此消极状态，别无选择，只能接受。

下面这些话，我们在小时候就可以经常听到。现在来看，这些都是经典的自我消极暗示。

你办不到的，不要再费劲啦！

真没出息，你能干得了啥？

现在的形势已经坏透了，这样努力有什么用？

根本就没人不在乎你的，别做无用功啦！

生活的磨难真多啊！

可悲的是，我们经常不加以思考就会相信上边的这些自我暗示的话，从而暗示了我们的生活态度，让我们在很长一段时期内，过得非常糟糕。

苏联有一个很著名的实验。他们告诉行将执行处决的一名囚犯，他将被采用切断动脉的方式处决，并向这位可怜的犯人出示了解剖刀。然后，犯人被蒙住双眼，手臂动脉处被科学家们划了一刀，不过并没有伤及动脉。随后，一股细细的温水顺着犯人裸露的手臂不断流淌，地面上放着一个铁锅，水流在铁锅里发出滴答滴答的清脆的响声。时间慢慢流逝，水流越流越慢、越流越小，水温也渐渐变低，滴

答声越发脆弱。囚犯挣扎了一会儿，不久便停止了呼吸。科学家解剖尸体发现，犯人死于心脏麻痹。

英国的著名网球手吉尔伯特在她的幼年时期，母亲经常牙痛。一天，她陪着母亲治疗牙病，母亲突然心脏病发作，死在了牙医的手术椅上。从此，失去亲人的痛苦持续折磨着这位伟大的网球手，在她心中留下了无法消除的阴影。吉尔伯特虽也经常遭受牙痛的折磨，但她从不去看牙医，而是选择默默地忍受。一晃，过去了四十多年，曾经年轻的吉尔伯特早已成为家喻户晓的球星，而且还建立了一个幸福美满的家庭。不过，牙痛却经常折磨着她。

一天，她实在疼痛难忍，在家人的劝说下请来了牙医。家人告诉她：保健医生、私人律师，丈夫以及子女都在家保护着你，一定没事的。吉尔伯特极为勉强地同意了。

牙医顺利地为这个球星做完了手术。当牙医整理好手术器械，回头一看，却发现她已经死在了手术椅上。

伦敦的报纸当天做出这样的评价：伟大的网球手，死于四十多年的一个念头！

在上面的两个故事中，主人公全部死于消极的心理暗示。

在很久很久以前的一个部落里，有一个特殊的传统，哪家的青年人想要结婚，就必须学会捕捉野牛的技术。捉了足够数目的野牛，作为聘礼，送给女方，才有可能娶上老婆。聘礼最少是一头牛，最高多达九头牛。

部落酋长有两个女儿，漂亮的小女儿与丑陋的大女儿。一天，一个相貌不凡的男青年找到酋长，说自己爱上了他的大女儿，愿意为她出九头牛的聘礼。听到年轻人的话，酋长不由得大吃一惊，慌忙回答道：“九头牛的价值实在太高，大女儿根本不值得这份聘礼，要不你还是改娶小女儿吧。”但是，男青年坚持要娶酋长的大女儿，酋长最后只能答应他。这件事情在整个部落引起了轰动。

一年之后，酋长经过大女儿家，看见女婿正在举行晚会，一大群人围坐在一起，欣赏一位美丽女郎的舞蹈。酋长十分惊讶，忙问女婿那女郎是谁，为什么他会不认识呢？女婿兴奋地回答道：“她就是我的妻子啊，您的大女儿！”

这名年轻人做了什么呢？他以“九头牛”的价值来迎娶酋长的大女儿，显然使她确信了在整个部落中自己的价值是最高的。这种积极的心理暗示，使她的外貌发生了惊人的变化。这正是积极的暗示施加在自己身上时，所产生的不是奇迹的“奇迹”。

心理暗示既是一种伟大的力量，同时，它也是人们日常生活中，最常见的一种心理现象。人或者环境以非常自然的方式向我们发出各种信息，我们有意或无意地接受这种信息，从而做出相应的反应，它就是心理暗示。

心理暗示分为积极与消极两种，给我们带来积极或消极两种截然相对的情绪与行为。快乐积极的暗示，给你我增添欢乐的力量；消极悲伤的暗示，为你我带来更多的悲伤。

跟很多人一样，我在近期的一段时间内，显然受到了非常强烈的消极的暗示。当我遭遇这些困境时，我开始强烈地认为，自己就是一个再平凡不过的角色了。我的生意能力不但很差，而且我的身材也不好，长相一般，不够聪明，甚至反应有些迟缓，一副笨手笨脚的模样。

不知道已经有多长的时间了，我开始对此耿耿于怀，总是片面地夸大自己的缺点与不足，跟那些相对完美的人比起来，自己一无是处。我的自我期望值开始变得很低，不再认为自己能做很大的事业。

在这种消极暗示的影响下，我对生活持严重的悲观态度，低估了自己的力量与能力，甚至直接否定了自己存在的价值。一切活动顺利进行的话，那么我的生活还算可以，一旦遭受挫折，我会听天由命地发出呼喊：“完了，全完了！”

当如今的失败结局印证了“己不如人”的评价与暗示，我的自卑体验便有增无减，像失去了父母支持的孩子，站在人生的十字路口，不知何去何从。

我发誓，从现在起，我要跳出这个可怕的恶性循环；我要挣脱消极自我暗示的影响，重新投入积极的生活。与此同时，我感激我的反思，如果没有反思，不能清醒地认识到这一点，一切消极的暗示的力量将继续给我带来伤害，我根本无法消除目前的失败与痛苦。

从现在起，我要全面地认识我自己，正确地评价自己，并且积极地容纳自己。

当我可以说出这些话的时候，我就决定以旁观者的眼光分析和审视自己了。对于过去的功过是非做出实事求是的评判，不再主观或片面地看待它们了。为了使评判公正客观，我要通过与别人的比较来认识自我。与我熟悉的那些同龄人比较，与我的老同学们相比较，并与这个世界的成功者一较高低。这种比较，能让我看清自己的实际水平以及在群体中的地位，找到真正的差距和今后的努力方向。在漫长的旅途中，我要寻找到迷失的自己，正确地认识自我，然后重新起航。

同时我也知道，生活中各种活动的细节，以及那些点点滴滴的成功也能帮助我重新认识自己。在这些细枝末节中，我能透视自己的潜能，能扬长避短，也能充分发掘自己的优点与长处，发现自己的缺陷与不足。我坦然接受那些无法补救的缺点，丢掉包袱，轻装前进！

我终于明白，一个人如果高估了自己，就会脱离现实，在幻想的世界中走向虚无。但如果他低估了自己，则会被无尽的自卑笼罩，在生活中自暴自弃。人们终其一生要达到的境界，只有一个，便是心灵内部的平衡，建立稳固的自我信任。

20 不合理的自我信念

在我看来，不仅是自我暗示造就了一个人深深的自卑，不合理的自我信念也是造成人自卑的一个重要原因。

自我信念是自我认同的一种表现方式。自我认同是构建人格过程中主要的主观思维，它是每个人坚定并修正自己思想、价值观的关键。当我们的行为和观念一再得到自己肯定的认可时，我们就找到了自己的内心信念的支持与信心，随着时间的增加，我们会在以后的思维过程中，把它转变为宝贵的可供参考的经验。

然而，一旦在自我认同过程中，出现对自己行为和观念的否定情况，我们就会不自觉地对自己的思想或者是人格产生适度的怀疑。这种怀疑当然并不可怕，特别是与我不同的那些有着积极乐观心态的人，他们会重新认知自己的各种行为与观念，并适度地加以改进，使之进入新的自我认同过程。可惜的是，我们很容易在怀疑面前停滞不前，既无法修正自己的行为，也无法增加新的自我认同。

需要指出的是，自我认同其实是一个人必经的成长过程，在这个过程中，每个人都会对自身经历以及价值等方面进行认知和解剖。不过，来自外界的评价与要求不可避免地影响了这个过程，也影响到了人们自我认同的形成模式，使得人与人之间在意志力和自信方面产生了或大或小的差异。

这正如我目前正在经历的，虽然每次我在构建自我认同时，并不都会寻求外在评价的认可，但当我的行为被他人批评、嘲弄，或者表扬时，我总是不知不觉地受到它们深刻的影响。

对于我们每一个人来说，保持内外评价体系的合理关系，才能让自我认同模式处于一种良性的发展模式，有则加勉，无则改之。

要想完成这一良性循环，需要个体强调自我认同的首要位置。

自我认同和外界评价对于每个人自身的发展都会产生直接或间接的影响，作用或积极或消极。特别是那些来自外界的有失偏颇的评价

结论，会对我们的认知产生极为消极的影响，因此我们必须坚持以自我认同为主，外界评价为辅的认同模式。唯有如此，方可避免随大流的消极观念和行为。

可惜的是，我现在并没有做到。

我是一个善于在生活中进行表演的人，我喜欢依赖他人的评价。至今我仍然记得，曾经有一个客户给我明显带着贬低、压制甚至欺凌的评价时，我对此低下了头。我居然情不自禁地放弃了自我认同力量的主体地位，深深地陷入自责的情绪中不能自拔。

直到现在我才明白，我当时的举动是愚蠢的。因为我没有排除和筛选掉他的负面评价，更没有主动去找我最亲爱的朋友，去寻求那些鼓励性评价。

亲爱的读者，请记住我的教训吧，对所有的评价都需更多的分析和理解，采纳积极的，祛除消极的。今后，无论遇到什么样的评价，我们都应该清晰地意识到，以自我认同为主的认同模式才是主要的，其他的都只是无足轻重的浮云。

翻开自己随身携带的旅途中的日记，我才发现，在那上面已经赫然写下了这段积极的思考。

“无论在任何条件下，首先应该做的就是接纳自我。只有抱着不排斥、不厌弃的心态悦纳自我，才算具备改善自我、改善现状的前提，否则人生的进步将是空谈。”

在我们每个人的人格、性格、思想发展过程中，总会出现种种的缺点与不足。这是极为正常的现象。其实这些不可怕，最可怕的事情只有一件，那就是，你从不宽容和接纳自己。

如果你不能够从心灵深处完整地接纳自我，而是经常性地否定自己、责备自己的话，你体内的“人性”的发展将陷入停滞，甚至可能毁掉和伤害自己。正视并理解我们自身发展过程中碰到的每一个问题，用最勇敢的态度承认自己的错误与不足，才能为自己创造自我改进的机会。

当自己的身体上出现伤口时，几乎每一个人都会精心地照顾、关心和养护自己。然而，当他们面对自身缺点和不足时，却很难像养护伤口一样，心平气和地去修正它们。

如果你无法正视自己的弱点与不足，长此以往，后果将不堪设想。因为不合理的自我评价会给自己搭建一个扭曲的、脆弱的自我认同体系，最终使自己的人格大厦轰然倒塌，自身世界观、价值观也全都变得虚幻与歪曲，让你的潜能成长计划毁于一旦。

想告别这样的窘境，就要从下面的两个方向努力。

1. 对你来说，你要完全把握自我评价的幅度

针对一件事的评价，我们需要去关注事情的本质，万不可过度评价和过度联想。为了更好地把握本质，我们须抓住主要因素的主要方面，将次要因素作为必要的参考，这样方能统一做出一个理性的全面的认知。

比如，你的工作没做到位，受到了老板的批评。你应该如何评价这种遭遇呢？

此时，你需清醒地认识到自身能力不足是导致批评的关键。不过，对于那些自尊心很强且非常容易产生自责情绪的人来说，他们会联想到这件事情之外的因素，将自己人格的不完整与不健全视作遭致批评的根源。

当然，我们需要说明的是，对于这件事情，可能你的老板有一部分的责任，他可能没有把握好批评的尺度，也许他本身就是错误的。但是，如果你把对方的评价完全牵引到自己的人格上，就会造成更大的自我谴责后果。

另一方面，如果你将责任全部推卸到了他人的身上，旁若无人，事不关己，也不利于构建你对自己真正意义上的自我认同。

2. 我们要为自己确定合理的可比性的对象

为自己找一个恰当的参照物，是自我评价的一个重要组成要素。选择参照物进行自我评价，也是人类进行自我学习的通用模式。显而

易见的事实是，人们通常喜欢选择跟自己没有共同背景且经历悬殊的人相比较。

一个普普通通没有任何背景的年轻人，如果他总喜欢和比尔·盖茨、李嘉诚相比，那么他们的背景过于悬殊，根本没有可比性。如果我们长期坚持跟缺乏可比性的人相比较，则难免会产生持续性的失落感，不利于建立健康的信任感。

当然，你如果选择与能力不如自己的人相比较，则不可避免地导致内心产生自满和自恋的情绪。过高或者过低的自我评价，都会偏离正确的自我认同方向。如果我们跟自己情况比较相近的人对比，可比性就大多了。此外，和自身情况作纵向的对比，有利于把握自身能力的进展状况。只要我们总体上比以前有进步，那就值得高兴和表扬。

我们每个人都不可能一下子超越那些极为优秀的人，但是只要不断地努力，就可能超越他们。

人们对事物绝对化的要求以及过于概括化的看法是形成不合理信念的重要原因。绝对化与过于概括化是一个人深深的自卑感形成的认识基础。现实中，不少人对自己或他人持有“必须”或“应当”怎样的要求，若达不到这种要求，他们就无法适应，甚至会因此否定自我。

比如，一些人认为“我必须是完美无缺的”，“所有的人都应接受我喜欢我”，“我必须干得比其他人好，一定得赢得他们的赞赏，否则我就完蛋了”等等。以上这些，就是绝对化观点的代表。同样地，一个人因他人说自己不行，或者失去了工作，就因此认定自己确实一切都不行，一无是处，永无作为则就是过于概括化的看法。

这是最为错误的生活态度，他们以自己所从事的某一事物或某几件事的失败推而广之地评价整个人生的价值，一定会导致失落、悲伤、自责的负面情绪，进而形成严重的自卑心理。

因此，一个人必须改变不正确的思维方式，避免绝对化与概括化的观点，才能改变不合理信念，从根本上消除自卑，为自己带来积极

快乐的价值取向。

21 出口无处不在

事实证明，尽管经过了长久的调整和休息，我在某种程度上，还是无法找到可以让自己解脱的出口。我明白了能量和信任，但我仍然需要一个技术化的工具来理清这些情绪。

肺炎的后遗症带来的折磨，让我不知道如何鼓励自己继续保持积极的情绪，有时候我甚至怀疑医生是不是哄我的。我们在生病时都会产生类似的怀疑：妈妈的安慰是不是在骗我，大夫的话是不是在应付我？怀疑和恐惧交织成一团迷雾，继而冰化成坚固的堡垒堆积在内心里，成为一种庞大的寄生“情绪瘤”，堵截肌体营养，给心灵的净土蒙上了一层浓重的阴影。

如果得不到及时的疏导，心的压力就会压死自己。

现在，我有越来越多的时间觉得自己已经脱离了今世，飘浮到了一个前生与今世相接界的区域。很多昔日的老朋友渐渐地不再与我通电话，人人对我避之不及，因为我现在只是一个一无所有的穷鬼。我开始更多地相信这一点，尽管心内有另一盏灯为我指明方向，告诉我这不是真的，而我也依稀坚信光明依旧。

虽然我还活着，正在旅行的途中，可是我仍然免不了去想，也许有不少人认为我已经在财务破产之后跳楼死掉了。

我的下一站，是西藏的拉萨。

在离开孟买前往印度北部一个邦的旅途中，我被人偷了钱包，只得在荒郊野外露宿。这真是一场灾难，天气炎热，即便夜间，外面仍然是枯燥而干热的天气。重要的是蚊子很多，扰得人翻来覆去，根本睡不着觉。

到达拉萨的头一天晚上，我独自去外面的郊野散步，却肺病复发。剧烈的疼痛让我不由得昏迷了过去。当我醒来后，发现自己却躺在一个古色古香的房间内。

我被一个路过此地的僧人救了。我瞪大眼睛环视着四周，发现我并没有看错，这确实是一个僧人的房间。

僧人说他已经有七十岁了，可看起来，他却只有四十岁左右的样子。他表情严肃地看着我。直到我彻底地清醒，有力气坐起来了，他才松了一口气。

他很“专业”地为我把脉，然后说我早年身体健康，但人到中年就会得一次大病。也就是现在，命中多坎坷，需学会看穿尘世，少与人争，方可安度此生。

听起来他是一个玄学人士，不像僧者。

“哦，您会占卜？”

“不，这是医术，只不过并非人们常识中了解到的医学知识。但它是正确的，需要另一套解释体系。”

在这一天，我以一个最舒适的姿势半躺在床上，喝着 he 提供的热水，与这位陌生的僧人进行了一次夜谈。我们的谈话涉及佛教，还有道家 and 基督的内容。仿佛整个宇宙都成了我们的谈资，没有中心议题，想到哪儿就说到哪儿，但让我受益非浅。

他就像专门在拉萨等待我的到来，为了解答我在这些领域的困惑而来。在他的脑袋里装着所有的知识和道理，都要在今夜对我吐露出来，以便对我的生活有所裨益。

“我们学佛的人，除了念经修身之外，还要细心地研究这个世界是怎么形成的。根据我们佛家的观点，世界由成、住、坏、空四个劫所成就。成由二十个小劫组成，住由二十个小劫组成，坏由二十个小劫组成，空也是由二十个小劫组成。你也许要问，怎么会有成？怎么会有住？怎么会有坏？怎么会有空？成、住、坏、空到底指的是什么？它们到底是怎样形成的呢？其实，这成、住、坏、空，也就是通常意义上所说的生老病死，也被称作生住异灭。那么，人为什么会有生老病死，生住异灭呢？它们之间又有什么关系呢？”

显然，僧人对于我想要问的问题心知肚明。我确实想与他聊一聊佛家的这些知识，我想知道他对于人的内心和潜意识是怎么看待的。但是没等我发问，他便提前替我把问题摆出来了。单凭这一点，我就知道，这个僧人一点都不简单，他好像能够看透人的内心，就像在我的心里装了一面镜子。

我耐心地倾听着，不敢有丝毫懈怠。

僧人继续对我娓娓道来：

“世上这一切的一切，都由我们的妄想所制造的。佛家有‘念动百事有，念止万事无’的名言。一念起，世上有山河大地，房廊屋舍；一念灭，万物全无，什么都没有了。因此，整个世界的成、住、坏、空，乃至人的生、老、病、死，全因意念而生，因意念而灭。大到整个世界，小到一个国家，再小到一个家，再小至一个人的身心，全由意念而生，因意念而灭。意念就是妄想，我们的世界由无数的妄想造成。

这是一个妄想纷飞的世界，同时妄想也是无穷无尽的，人在其中犹如尘沙。在虚空的世界里，你往里看，尘与沙，不知到底有多少，我们的妄想也是那样的，你永远不知它们到底有多少。

不过，你我都有一个善的妄想，可以补助天地间正气的不足；若是你我存有大量恶的妄想，就是帮助这个世界一天比一天地增加恶业。如果你存有善的妄想，你的善业就自动增加；若你的妄想是平平凡凡的，不善不恶，那么你就造出普普通通的世界，平凡地生活下去。

看看我们平时与朋友们的聚会吧，大家畅所欲言，讲讲这个，说说那个，他讲他的道理，你提你的看法，所有的一切都是妄想所现出来的。观察你的生活，你现在的状态就是由你往昔的妄想铸成的。你过往有过什么样的妄想，今天就会出现什么样的境界。你与我的相遇，就是因为你曾经向往研究佛法，这就是你我之间的缘。”

我点头承认，自己确实在以前有过求佛的冲动，但之后又放弃了。

僧人显然早已经料到我会承认自己曾经的想法，当我诚恳地点头默认时，他笑了，一张老脸却灿烂如花。这让我无比惊叹：一个老人的身上，竟然能散发出类似于年轻人的生命气息。

“在我们这个充满妄想的世界中，其实我们自身就是一个又一个的能量源，我们与万物同生共存，在自己的身上也环绕着充盈的能量。”

这是我第一次听说，自己的本体也正是能量之源的说法。僧人的观点让我茅塞顿开。倾听着他的话语，我似乎已经开始真正地触摸到了自己心灵的能量。

僧人说：“当你尝试着释放情绪状态下的无限能量，学会触摸身体和心灵的印记，了解它们到底要告诉你什么时，你就达到了了解自身情绪模式的目的。此时，你只需要主动地掌握自己的情绪模式，使它有效地控制你的身体与心灵。这样一来，你就能够敞开心扉释放自己那些已经冻结掉的情绪，重获生命的力量，找回真实的自我。”

“请你告诉我，我该如何才能释放情绪状态下的无限能量呢？”

“在你知道如何释放能量之前，你需要了解更多。”对此，僧人坦率地回答道，“在我们的释放法中，有一种方法叫作粗树枝法，粗树枝指的就是九种‘情绪状态’。如果能将自己的感受归类到对应的情绪状态，释放情绪状态的无用能量，即锯掉粗树枝，同时连带释放掉很多与之相应的感受（小树枝），连带地拔除更多相关思想（树叶），其实就做到了完全释放情绪状态下的生命能量。”

“我想了解你讲到的所谓的九种情绪状态，它们是怎么回事？”我迫不及待地说出了自己的疑问，我想了解这些知识。

僧人顿了一下，平静地回答道：“人的九种情绪状态分别是万念俱灰、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳和平静。我刚才已经提到了，如果你能将各种感受归到对应的情绪状态，然后由

情绪状态的层级释放无用的能量，会更快地摆脱负性状态，找到真正的自己。不过，你首先要明白自己如今的问题到底属于哪一种情绪状态。我现在就告诉你九种情绪状态的定义，但仍然需要你自己认真地做出判断。”

22 九种情绪状态

我肃敬地听着，僧人以平缓的语速继续讲解。

第一，万念俱灰。

万念俱灰的情绪状态在每一个人的身上都会出现，这意味着你没有任何盼望，即便你有期望也觉得没什么用。陷入这种状态的人，他认为自己什么都做不到，其他人也帮不上忙。他们以退缩或装死的态度去对待生活，以免让自己受到伤害。

不仅如此，我们处在这种状态下还会担心如果再多做什么，就可能会受到更多伤害。

在万念俱灰的情绪状态下，你什么都不会做，其中包括“请求帮助”在内。

第二，悲苦。

悲苦的情绪状态就是，人们会渴望有人能帮助自己，哭喊着向人伸出请求援助之手。可能有些事情自己无法办到，但也许某个人可以助我们一臂之力。

人们处在“悲苦”的情绪状态时，一般情况下会对自己破除障碍、困难或实现目标的能力失去最起码的信心，不过他们认定也许某个人或某种力量能帮自己，不管有形或者无形。

最后，你期待通过某些方式，或者某一个力量施以援手，让你能够走出困境。亦是说，当悲苦的情绪出现时，你将彻底成为真正的弱者。

第三，恐惧。

在这时，我们想要主动出击，却没有采取任何的实际行动，因为我们认为自己会被击垮，认定自己必会受伤害。即便心里十分想要做些什么，仍然没有任何实质性的行动。这就是恐惧的定义。

对很多人来说，“恐惧”的情绪状态是比较容易了解的。在这种强烈的情绪主宰之下，我们尽管想要采取某些行动来改变现状，却因

为害怕会引发出的可能性的伤害，最后总是不会采取行动。也就是说，人在这时最容易采取的状态是保持自己的静止。

在生活中，“恐惧”最直观的表现为我们经常说“我害怕……”“我担心……”或者“如果……怎么办？”等等，诸如此类。

第四，贪求。

贪求可大可小，指的是我们有想拥有的欲望，却带着犹豫。不论我们渴望金钱或某种人、事、物，可能会，也可能不会采取行动，内心中潜藏着一种自己“做不到”或者“不该拥有”的念头。

贪求最简单的定义就是“带着‘可是’的想要”。每当你说：“我希望……，但是……”“我期待……，但是……”的时候，就淋漓尽致地体现出你进入了贪求的情绪状态。

比如：

“我渴望有较高的收入，但是我的能力不够。”

“我期望能让自己买上一栋好房子，可是现在房价好高啊，可能要等一二十年吧……”

“我希望能做自己喜欢做的事，可是那样我不能养活自己……”

说着以上那些话时，你就处在“贪求”状态下，尽管有很强的希望，但“可是……”严重阻碍了“心想事成”。

以我们开车为例。现在假设你要开车上路，不过你一只脚踩着油门，另一只脚却踩着刹车不放，会出现什么状况？我们当然会发现引擎轰轰作响，油料也不断在减少，但车仍停在原地打转，哪儿也去不了。

如果我们处在贪求的情绪状态中，自己充满想拥有的东西、想实现的愿望，心底却不断发出“这样不行”“可能实现不了”等声音，跟你开车时一脚踩着油门、一脚踩着刹车一样。我们的内在能量不断地损耗，轰隆作响，却实现不了任何事情。

第五，愤怒。

一般而言，愤怒是指我们想要采取行动伤害或阻止他人，却又带着犹豫的情绪状态，在这种情况下，你可能会——也可能最终不会行动起来。

当我们陷入愤怒的情绪状态时，自己非常期望能“为自己讨回一个公道”，或者让对方付出应该付出的代价。我们的满脑子里都在思考怎样才能完成这件事，却没有立即采取行动。即便是我们在“愤怒”情绪状态下采取某些行动，也通常都是破坏性的行动，没有任何建设性可言。

同时，当一个人处在这种情绪状态下的时候，可用于“创造”的能量已经超乎寻常，因此常常会产生诸多后遗症。

第六，自尊和自傲。

自尊自傲在本质上起到的效果往往是相反的，它会让我们希望能维持现状，不愿变动状态，同时我们也希望他人不要有任何变动，否则的话他们可能会超越自己。

当处在“自尊自傲”的状态时，可用的创造能量已经到达一定程度。此时，你外在的世界，已经越来越多地反映你内在状态。

如果我们的物质财富、身心健康、人际关系等等都发展得相对顺利，这些“证据”已经慢慢凝聚成为一套自己认为是“对的”的哲学。我们可能想当然地认定自己什么都知道，希望他人能看到、欣赏自己的成就，同时也期待他人能以自己的“对”为对。

在自尊自傲的状态下，我们一旦听到与自己不一致的观念，一定会产生如下的反应：

“啊，这我很早就知道了！”

“这个跟我看的那本书所讲的一样嘛！”

“这样不对吧！应该是……才对！”

.....

正因为有了这样的态度，所以自尊自傲的情绪状态会成为我们寻求向上提升的阻碍。当新的刺激产生时，我们并不认同那些想法或者

观念，而是感觉自己已经够了、已经做得很好了。心底的这些微小但又致命的声音，是限制我们做出正确决定，进一步提升的关卡。

第七，无畏。

无畏的情绪状态，指的是我们愿意采取行动去做、去修正、去改变需要改变的一切，不带任何的恐惧或犹豫。通常来说，无畏意味着愿意放手，愿意继续前进。

到目前为止，在我们的人生中，一定对某一件自己想进行的计划，从骨子里就认为“没问题的！”“我一定可以做到！”“只要这样做，就一定会……”的经验。面对这样的事，无须说服自己、鼓励自己和相信自己，我们只需凭感觉就坚定地认为，一定能完成，完全没有任何失败的可能性。这种不错的感觉，就是无畏的情绪状态。

如果我们再进一步去回忆、整理归纳，就会发现，自己处于这种情绪状态时，诸事顺利，即便遇到少许挑战，也一定会找到助自己跨越挑战的资源。

第八，接纳。

接纳对于人的心灵来说意味着什么呢？它是指没有什么需要改变，对事情的是非对错好坏不作评判。事情原原本本地存在着，只是它们“是”的样子而已，没有什么对错之分。一切都很美好。我们拥有并享受着一切。

处在接纳的情绪状态，我们能接受万事万物彼此的一切差异，不带自己的任何偏好与偏见。不管他人“是”什么样子，我们都能接受。我们明白所有发生的或者没有发生的都遵循自然规律，不管是“好事”还是“坏事”，都有其独特的美感。自己需要什么时就能拥有什么，我们所能做的就是享受当下拥有的一切。

第九，平静。

平静是心灵的最高境界，是指我与本我完全合一。我本来就完美无缺。世间万物皆为本我的一部分。一切尽善尽美。

这是一种用任何语言文字都难以描述的情绪状态，与一般意义上的平静大为不同。即便有人努力描述它，也显得多余，我们所能做的就是自己亲身体验。

等到僧人耐心细致地给我描述完九种情绪状态，我希望继续向他寻求宣泄情绪的出口，迫切想得知最后的答案。但是，这位极具智慧的僧人并没有直接地回答我的问题，而是转头向我提问：

“我问你，你所理解到的情绪又是什么呢？”

这个非常简单的问题，却令我一时语塞了。

我想了又想，自己所能理解的情绪，原来不过是苦闷与忧伤、幸福与快乐而已。尽管我感受到了它最高级的境界和层次，可我无法在短时间内用完善的语言进行解读。

僧人并没有急于从我这里发现“我的答案”，他只是对我象征性地提问了一下。

没等我回答，他便说道：“我知道，你能回答的不过是喜怒哀乐而已。现在我告诉你，其实情绪很复杂，它主要是指内在的感觉。更为详尽的定义就是外来诱因影响到主体信念系统（信念、价值观、行为导向），主体通过判断表现出正面或负面的感觉以及精神状态。从这点上说，外来诱因由于发生时间、地点的不同或者因为判断主体的不同，个体所表现出来的情绪以及精神状态也大为不同。”

当他说出这段颇具科学意义的话语时，我不禁震惊了。在我的印象里，所有的僧人不过会念经或者说一些玄奥的佛语而已，眼前的这个人打破了我对佛家的既有印象。

我极力掩饰着自己的惊异，耐心地倾听下去。他继续说：“人们的主体判断和表现感觉的抉择与个人成长环境紧密关联。情绪压力管理在生活与工作中至关重要。人在情绪剧烈地变化时，就会分泌出各种相应的化学物质。愤怒时，汗液的颜色呈现为褐色；悲伤时，汗液是灰白色；悔恨时为石竹色……爱尔马凯先生经过进一步的实验验证，如果我们将人愤怒时身上分泌出的褐色液体注射到另一个人身

上，这个人会即刻发怒；如果我们将嫉妒心很重的人在嫉妒情绪下分泌出的物质注射到白鼠体内，几分钟后，小白鼠便死去。这些事实无不证明，负面的情绪不仅会大量消耗人的能量，而且使身体分泌出毒性极强的物质。很多现实也证明了这一判断，比如，绝大多数的癌症患者正是因为经过了长期的怨恨压抑的情绪，无处发泄，才患了绝症。”

他说的确实是事实，我承认他的看法是正确的。接下来，他说的更是我们显而易见的事情。

“人总是会有情绪的，这难以避免。当负面情绪来临时，最好的办法莫过于给这股流水构建一个‘闸门’，以调节水情，控制水势。这样，我们才能趋利避害，让正常健康的情绪主宰自我，避免劣性情绪的侵袭。

在所谓充满苦难的现实世界里，每个人都难免遇到各种各样的矛盾和问题。形式不一的压力、紧张的人际关系、不断升级的家庭矛盾、受挫的婚姻、拮据的经济状况等等，这些都是不良情绪的来源。

如果不能有效控制劣性的情绪，某种身心疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、消化性溃疡、过敏性结肠炎、癌症等就会随之而来。倘若我们已经患了某种疾病的话，原有的疾病进一步恶化，生理功能紊乱加重，对疾病的抵抗力也相应降低。

可惜的是，大多数人并不会为负性情绪构建‘闸门’。他们面对持续性不良情绪时，常常不自觉地寻求一些错误的应对方式。比如，长时间大量酗酒、冲动伤人、毁坏物品等。还有的人，直接使用镇静药品。这些做法只能暂时地宣泄，无法从根本上解决不良情绪。但是，如果你要释放内在情绪，出口有很多，而且很容易找到。”

僧人讲到这里时，我明显地感觉到，他马上就要切入本质的问题了，他会教给我如何找到不良情绪的出口。然而，事实证明，我只猜对了一半。接下来，他依然没有即刻告诉我出口到底在哪里。

他依然不紧不慢地叙述着，好像我根本不存在一样，他只是在背诵一段他自己知道的知识：

“唯有经过释放，善的、美的、好的能量才会展现出来！不过，想要得到幸福与健康，你第一要做的其实是释放所有的压抑。就像你提到所研究的概念：潜意识。在潜意识中隐藏的信念，在我们长长的一生中起到了主导作用。为了使不良的情绪完全疏导出去，我们要做释放的祈祷，以此来帮助自己释放所有限制自身发展的负面信念。从现在起，你可以认真地、明确地对潜意识下达指令：我愿意抛下一切的不如意，我的心灵要回归自由！”

长久以来郁积在心底的愤怒、悲伤以及哀怨等等，全部反映在你的身体之中。为了达到新的平衡，保持健康，身心就需要恢复平衡，释放一切的挤压与愤怒。勇气是必需的，你越勇敢地面对释放，就能越快恢复平衡。从外向内观察自己，看清楚你内心到底受到什么伤害，如此方能尽快地把它们释放与中和。”

23 内部的压力管理

听完这位藏僧的话，我仿佛已经完全明白了：一个人永远不能让自己钻进死胡同，在必要的时候，学会向现实妥协是必需的。

在我看来，人们在大多数的时刻处理感受的方式无外乎以下几种。

第一，压抑。

这是最常见的人们处理情绪的方法。从小到大，我们所接受的教育就是不鼓励展现情绪。比如“男儿有泪不轻弹”，这不就是最好的体现吗？

因此，每当不良情绪来时，几乎每一个人都条件反射似的往心里面硬塞进去，用很多的面具来掩饰内在真正的状态。即使我们的内心很脆弱，也会伪装得非常坚强，社会认可的普遍价值便是，不能软弱、不能低头、不能流泪——什么都不能做，只要强硬地挺住，像钢铁一样。

但是，压抑显然不是理想的感受处理方式。

我们可以想象一下，眼前有一个压力锅，你不断增加压力锅里的压力，并且使泄压阀失去作用，结果会怎样？

其实，这个压力锅就是我们每一个人的内在世界，而锅里的压力则来自你在所有时间段里所压抑的情绪能量。锅里的压力在不断增加，你却未曾注意到泄压阀的存在，或者没有打开泄压阀释放压力。结果会怎么样呢？

压力如果不断地增加下去，我们内在的世界将会产生爆炸性的后果。

平时的负性情绪是我们的生命“原料”的一部分。被自己通过一个决定，塑造成称为“感受”的东西，而我们又不太理解到底该如何处理这种感受，一直将“原料”往自己的情绪中心压，最后就会像压力锅爆发一样，造成诸多难以承受的后果。

总之，压抑是最常见同时也是对自己伤害最大的感受处理方式。

第二，发泄。

既然压抑不好，那么把它们全部发泄出来好了。很多人都会持有这样的观点。然而，如果你也这样认为，结果也是错误的。

不可否认，与压抑相比，把感受发泄出来是相对较好。感觉悲伤时就哭，感觉到不爽时就发脾气、骂人、打人，甚至采用报复的方式宣泄。那样我们在心里会感到舒服一些。不过，发泄是在有对象的前提下发生的，因而这种方式通常会产生反作用力或者后遗症。

反作用力指的是被发泄的对象的反击，最后作用到你身上；后遗症则是因为你带给对方伤害，伤害使你产生罪恶感，结果一个感受发泄完毕，另一个感受则随之而来。

这样来看，发泄情绪也不是理想化的感受处理方式。

第三，逃避。

逃避这种感受处理方式，对人们来说也比较常见，甚至是一种主流的情绪处理方法。

以前在创业初期的时候，每当我心情不好时，就会去看电影。但经常出现的情况是：看电影之前垂头丧气，看一部好电影时，心情暂时转好，电影结束后，我重新又回到垂头丧气的状态。

我想，你也有类似的经验。逃避我们眼前的矛盾，暂时会让你感觉好一点，后来结果还是没有任何的改变，该生气的还是生气，该悲伤的依然会感到悲伤。

其实，万事万物都由能量组成，我们的感受也不会例外。人的能量是永远不灭的，存在就是存在，它不因你的逃避而消失。只要它存在，就会给你产生影响。因此，逃避也不是很好的感受处理方式。

第四，释放。

压抑对于身体是完全不好的方法，而发泄又会影响到他人，逃避也不能解决任何的问题，那么，我们应该怎么办呢？只有释放。

释放，放下那些于你的内心无益的能量。

任何东西从本质上来说都是一种能量，感受也是。各种各样的感受其实只不过是密度不同的能量而已。

感受的形成，源于你自己的决定。我们碰到某些事，你决定要有某个感受，相应的那个原始物质就变幻成你所决定的感受的形式。感受是“原始物质”通过你的决定才变成的，既然如此，你也可以通过其他的决定使其复原，恢复原来的样子，这样它就不会再成为你的负担或者伤害到你。

问题就这样简单。如果你愿意，只需一个决定，任何感受能量都会消散、撤离。

僧人的问题，为我自己上述的透悟做足了铺垫。我这时感觉到，横在我眼前的烦恼，只不过是一张薄薄的纸而已，一捅即破。我自己已经找到了捅破这张纸的办法。在生活中，排解我们的不良情绪，可供我们选择的方式有许多。

比如，写日记就是一个非常不错的选择。当负面的情绪扑面而来时，千万不要沉浸其中，尝试着写下来，写下你所有的哭和笑、爱与恨，写完后你会产生一种痛快淋漓的感觉。当然，你也可以写信给较好的朋友，把一切烦恼倾吐于纸上，写完后心情便十分畅快。既然烦恼早已消失一空，你的信就不必寄出了，留下来的信便成了你的日记。

最重要的是学会倾诉。写日记其实是一种特殊的倾诉方式，人们有了烦恼总希望对信得过又能给自己安慰的人诉说。倾诉，可以起到调节心理和情绪的作用。当你再次产生不良情绪时，与最要好的朋友们聚一聚，就事论事倾诉一番，把自己积郁的消极情绪释放出来。在朋友们的同情、开导和安慰下，你便能很快恢复积极的状态。

如果你不喜欢前面两种方式的话，大哭一场怎么样呢？哭是人类的一种本能，是直接释放不愉快情绪的方式。现实生活中，除了过度激动外，哭总是由悲伤引起的。短暂的哭泣，并不是懦弱的表现，而是释放不良情绪的最好方法，是心理保健的有效措施。人在流泪时，

眼泪产生高浓度的蛋白质，它可以有效地减轻甚至消除人的压抑感受。

如果你实在不愿意哭的话，也可以去唱歌或倾听音乐。音乐对于治疗心理疾病有着特殊的作用，即便是普普通通的音乐也可以将人们从不同的病理情绪中解脱出来。除了听以外，自己高声歌唱也能产生同样的作用。我们自己唱歌时，歌的旋律、词的激励，唱歌时有节律的呼吸与运动，都可以为不良情绪找到释放口，使之顺利排泄。

即便你不愿意采取任何动性的行动，你也可以以静制动。当你产生不良情绪时，内心通常十分激动、烦躁甚至坐立不安。此时，不要急着寻找释放口，平静地停在那里，什么都不要做，这种看似与排除负面情绪毫无关系行为，正是一种独特释放方式，它能够以一种宁静的态度，使你郁积在心底的怒气细细地合理化流动，慢慢地排出体外。

释放我们的不良情绪的方式多种多样，人与人因个体差异和所处环境、条件的差别，采用释放方式也各不相同，从小小的一声叹气，到大声疾呼、怒吼，再到参加运动和购物等都可以起到释放情绪的作用。

重要的是，你要给自己创造一个单独的空间，去心里找不良情绪的来源，那些一想起就让自己难过、愤怒、恐惧的事情，认真地审视那些画面，一直重复内心的感受，直至它完全释放出来。

在释放负面情绪之后，并不意味着所有的工作都已完成，只需享受积极快乐就可以，而是要不断地走进那个空间，回头看看，到底为什么自己会产生那样的情绪。这样，你就完成了一个认识自己、转识成智的过程。释放负面情绪的本质就是承认和面对自己内心的感受，当你具备习惯性面对情绪的素养时，你就找到了无处不在的情绪出口。

面对拉萨的藏僧，我已经不知道如何表达自己的感激之情。

与他的对话，让我意识到了无处不在的人生出口。我为什么要压抑自己呢？只有从自己制造的束缚中走出来，我才能找回自己。同时，这也是我们最容易做到的事情。

24 企业家吴先生：爬在大树上的“成功”

在这场西藏拉萨的奇幻之旅中，我遇到了一名春风得意的企业家吴先生。他说自己与巴菲特进行过一番有趣的谈话，并且得意地向我转述。

遇到他完全出乎我的想象，我在拉萨租了一辆车和一位司机，驾车驶往西安，并准备转机上海，再从上海去东京。路上突遇大雨，车子不得不降低了速度，因为能见度很低，我打开车窗，探头张望前方的路况时，看到他正淋得如同一只落汤鸡。

他迎着车灯跑过来，一边跑，一边挥手。那一瞬间，我想到了自己的童年，在一次大雨中向父亲的怀抱跑过去的情景。

吴先生来自于国内的某座城市——他向我介绍了他在国内的情况，但我没有完全记住。因为他是一个很啰唆的人，讲了太多的我不感兴趣的事情。当我在路上遇见他时，他一个人站在大雨磅礴的路边，仿佛也在自言自语。

由此可见，他特别喜欢说话，好像有说不完的故事，迫切希望人们了解他的想法。

他看重自己得到了与巴菲特共进午餐的机会，并能从中发现致富和成功的经验。但是我知道，他从这件事中得出了一个十分错误的理解。

“你好，我刚参加完华尔街的商业论坛回来，便到拉萨旅行散心。但是，我不小心迷路了，这么大的雨，再不找个避雨之处，我就要淋死了——所以，我只好搭一搭你的车，真是不好意思。”上车后，这是吴先生对我说的第一句话。

我饶有兴趣地问道：“哦，华尔街？那是一个名人云集的地方，充满了商机。在不久之前我也去过，请问您此行有什么收获吗？”

谈及此话题，吴先生仿佛有着无穷无尽的动力。他说：“我是一个生意人，只关心怎么赚钱。但是近几年来，我认为自己陷入了思维的枯竭，这对我是一场巨大的考验。因为我已经很成功了，但我想变得更加成功。可是，我迷失了方向。我的心像是一座资源干枯的油田，不知道下一步应该怎么做。这时，我幸运地赢得了一次与巴菲特面谈的良机。”

“这就是你的机会吗？”

“没错，他太成功了，是这个世界上最成功的商人。他擅长发现真正的价值，所以我认为，在他那里，我定能得到指点，这让我重新充满斗志。我就像一辆汽车，现在又加满油了。”

说到这里，他得意地笑起来。他决心将这些经验贯彻到自己的企业中。他认为只需要经过一定的投入和努力，就能在国内创造一个属于他的帝国。

“别人的思路，未必适合于自己。”我对他说。

吴先生的眼睛里有一种不置可否的态度，他说：“如果每个人都去追求完全按照自己的步伐前进，或许遭到的损失和付出的时间代价是你不能承受的。”

这是他的理由，在这个前提下，他将自己的意识绑在了另一位成功者的战车上。他的心灵世界现在交出了主动权，完全拜服于权威的指引之下。没错，他的理解未必是没有道理的。但我目前的经历却在告诉我，如果无法将外在的经验与内我的状态结合起来，那么我们所汲取到的外在能量对内我的伤害可能是毁灭性的。

“但是，将自己的追求依附在另一棵大树上，就好像你的汽车却装上了别人的方向盘，即便取得了足以引以为傲的成功，也未必值得我们自豪吧？重要的是，让他人的思想主宰了你的头脑，活得就像行尸走肉，人生又有什么乐趣可言？”我讽刺地说。

他笑了：“赚钱就行了，财富对我是最重要的。至于思想，这只与赚钱的方法有关，不是什么大不了的事情。”

“以前，我也如你所想，可今天，我已深陷其中。相信我，吴先生，在不久的将来，你会发现它的错误在哪里。”

“那也是明天的事情。我认为人生最要紧的是把握今天，积累财富，成就世俗的成功。当你今天功成名就之时，谁会在明天对你横加指责呢？人们只会佩服你拥有的财富。只要你站在了山顶，人们就会研究你登上山峰的路线，并把之视为不容置疑的教材。今天是巴菲特成了我的老师，明天我就会成为大众眼中的热门搜索对象。”

“思想是吗？”

吴先生回答我：“何止，每个人都能成神，我只在乎结果，不关注过程。”

关于这一段谈话的转述，让我发现了人与人之间的心灵障碍。有些人的灵性是集中的，同时也在体内建筑了牢固的防线，他们有自己的属性，并严格保持独立。但是有些人，他们的灵性发散而缺乏魂魄，很容易被外界的诱惑所俘获。通过某种渠道——比如利益、功名渗透进来，污染掉原本的颜色，将“他”变成另一个人，或者另一种理念的实践工具。

在未来很长的一段时期，我都在思考吴先生的“遭遇”，尽管他在我的车上只待了十分钟，就在附近的一座汽车站下车了。可是，他给我留下的印象和启示在很长时间内都经久不散，因为他让我看到了自己幼稚和丑陋的过去。

25 “神”与“灵”

灵性因为人的欲求不同，有时会变得格外迥异。即便相隔很近，也会产生遥远的距离。

伴着车外的哗哗雨声，我慢慢睡着了。我带着吴先生的境遇入梦，然后，在一座桥上遇到了巴菲特。

在这个世界上，他可能是一个将自身灵性发挥到了极致的人。但当我遇到他时，我认为他与平时表现得大不相同，因为他急切地想要对我说点什么。我的目光透过他的皮肤看到了他的内心，我们之间是一场平等而深刻的交流，完全没有商业场合衣着光鲜而又虚伪客套的氛围。

我与他的交流过程，映射着我与他的内心“神”与“灵”的频繁出现。在白色的尘雾中，我的车停了下来，而他就站在车外。我记不清他是怎么出现在面前的，只知道在我想到他时，他就出现了，一如上师、修女、孟买的智者和拉萨的藏僧。

“嗨，我是巴菲特，你好吗？”

“你好，我看到你了。”

我站在桥上，和他保持很近的距离。我们两个人对于彼此都很有兴趣，他想了解我的旅途感受，想听我讲一讲这段时间是怎么度过的，是否有一些独特的心得，而我想知道他是如何解释自己的内心和价值观的。

在这场对话中，我努力地向他阐释着自身积压许久的困惑。我很痛苦地回忆着这一段时期来的经历，并且认真地反思和寻找着自己的神灵。当我讲述这些事情时，他一点没有感到奇怪，十分认真地听我讲解，不时点一下头。

听我说完最后一个字，他看了一下水气笼罩的天空，星星仍旧没有出现，好像过一会儿还将有雨。他说：“我们经营自己的人生，就像在设计一场关于投资的赌局。两者之间有着本质的相同，关键都在

于如何发现自己的价值，而不是纠结于短期的回报，或者苦恼和别的信息。”

“这么说，我们自己就如同一只股票？”

“某种程度上来说……是这样的，但区别是，你怎样判断它的价值，或者说，你是如何整理关于它的信息的，这关系到我们如何自我评价和决定今后的方向。”

他用和缓的语调开始诉说他的“生意经”：

在六十年前，我幸运地遇到了我的老师格林厄姆，他教给我一个至关重要的原则，去发现资本的价值而不是关注价格。也就是从那时开始，我一直践行着这个原则。在投资方面的成功源于我对情绪良好的掌控，不止一个人问过我投资秘诀，事实是我没有所谓的投资秘诀。任何事情都没有秘诀，但有最关键的原则。

对于我要买的股票所属的企业，我会分成两类：我了解的和我不知道的。对于我不了解企业，我一定会放弃。在买进股票之前，我要先对这个企业的发展前景做一个基本的估测，并找出最合适的购买时机，然后长期持有。

事实上，有些事情就是这样简单。但在现实中，人们却喜欢把它们搞复杂，从而进入歧路。

从那时开始，我试着把股票看作是个不断上下浮动的东西，不再轻信谣言并根据谣言来对股票的真实价值进行判断。要知道，当你决定买进一只股票的时候，首先想到的是你正在投资一家企业。你是这家企业的长期合作伙伴，既然你出了钱，就应该看看对方是否在他所处的领域有优势，能够保证在一定时间内维持较好的利润。只关注当前的价格是无用的，就像我们看人不能看他现在是否成功，而应预测和推断他的未来。

我的老师还告诉我：千万不要对你的投资给予过度的关注。假如你相信我所说的，按照格林厄姆的教导去投资，你想赔钱都难。即便你不会赚钱，你也不会让自己的投入亏损。也许在短时间内，有些人

得到的投资收益多过于你，但只要你稳赚不赔且持续合理，就一定会超过他。

我的成功就是因为遵从了他的教诲，查理·芒格也是这样。

近些年来，频繁的金融危机的到来，更加证实了他这种理念的正确性。当金融危机爆发时，一些股票的价格就会出现走低，这时我们就可以用更低的价钱来买进它们，这对我们来说，太令人兴奋了。我们并没有太多的贷款，所以面对危机时我们可以应对自如。

对此，我从未怀疑过我所坚持的整个体系的坚固程度，我坚信它不会崩溃。所以，当金融危机来临，我会准备好足够的资金，买下那些合适的股票。行情的好坏根本不会对我们造成困扰，我只是按照这种原则坚持去做。

我安静地听他说完，这是人们已经从报章传记中了解到的故事。我说：“您之前归纳的三大投资原则，我已经看过了。”

“是吗？希望能对你有所帮助。但是，我并不希望你完全采用这些做法。”

“正如您所说的，我们需要把自己的人生当成一门投资生意来做吗？”

“是的，但最关键的不在于此，而是一些基本原则。首先，你不能把你自己当作不断上下浮动的证券。人不是商品，人生并不真的是商业投资，它是很严肃和神圣的事情。其次，还有一个是边际效益安全的理念，这对于人生的纵向和横向的努力范围都是一种约束。比如，你对一只股票的估价是10美元，所以等它到了9.5或9.75美元的时候你就会迫不及待想买进。但是，请听我的，不要去买，你还要再等，等它的价格比你估价低很多的时候再买进。这在有些事情上面是类似的，你感觉可以去做了，可是仍然要等一等。你需要战胜内心的迫切需要和冲动，要让自己完全冷静和胜券在握。我们可以再打个比方，你驾驶着一辆装有9800吨的卡车通过一座桥，而这座桥的承重量是10000吨，很多人会选择这样通过，但我给你的建议是再加上200

吨，凑足10000吨的重量再经过，这将让你得到最大的效果。这是我的老师教我的一个基本的理念。”

“类似于我们的灵性对于潜能的控制。”

“没错，人生正是如此！”

我认真地听着，试图在最短的时间内把这些话消化掉。他的主张是对的，且正说中了我当前面临的问题。但是当我发现自己在过去的十几年间其实一直无法做到时，顿时想要发起脾气来了。对于他的阐述，我甚至认为是一种莫名其妙的逻辑，完全不符合投资和做人的实际需求。

“呀，是吗……”我把脑袋扭向另一个方向，半信半疑地说。很显然，我清楚自己的动机是在掩护过去的失败。

巴菲特看出了我的情绪竟然有些失控，他接着说道：“我还要告诉你一点，如果你能够很好地控制你的情绪，那么你的投资会表现得更好，你也不会出现在这里，和我进行这么一场颇为无聊的对话。”

“是的先生，我要向你道歉，因为我又被情绪所捆绑。这正是我的缺点，总是不能保持理智和客观。我还有一个疑问：您为什么不住在华尔街，那里好像更适合您关注市场变化。”

巴菲特笑起来：“奥马哈真的是一个好地方，住在那里并不耽误我关注市场，而且奥马哈要比华尔街安静得多，更有助于我保持平稳的心态。很多人一走进办公室面对那些数字和图表就莫名地激动，在我看来，投资中最重要的本事就是，在面对数字和图表时保持一颗平常心。你可以在办公室放一面镜子，这样你的情绪就不会有太大的起伏了。还有就是在做决策之前，你不妨在镜子面前问问自己自己将要做的决策是否正确。对这一点，最好是自己告诉自己，不要让别人来帮你验证。”

看起来，自始至终，巴菲特对于价值投资的原则从来没有变过。而对于人生，我们每个人恪尽追求的都不过是自己最大的价值。它体

现在我们的潜意识中，将化为自信和无穷无尽的能量，并且影响着我们的情绪。

我说：“请问，你如何评价一个人呢？以及怎样做出自我评价？”

“看一个人是否有价值，不应该看他是不是绩优股，而应该看他是不是一只真正的潜力股。同样地，就像我们在估量一个公司的价值时，看的应该是它将来能创造多少价值，而非现在的市价。有人用杠杆来衡量股市，这是不恰当的，可能你最后用了1%把之前赚的99%都赔了进去。”

“原来如此，那么对于一家真正的具有潜力的公司呢？或许您可以告诉我一个简洁的标准。”

“在选择一家公司进行投资的时候，你要看的不是它是不是进到了你的心里，而是要看它在市场上是不是占有一席之地。”

“那么，你是怎样选择一家公司进行投资的呢？”

“我一般是选择那种能与人们的内心产生关联效应的大品牌去投资，比如，可口可乐，人们认为可口可乐就等于快乐，因此凡是人们觉得高兴和激动的地方都会有可口可乐的广告。又比如吉列，人们认为它就等同于男人味儿，因此会选择一些比赛的地方做广告，在人们心中植下了一个意识的根基：是男人就应该用吉列。”

他说的没错，就像我们对于口香糖的认知。高科技再怎么发展，人们咀嚼口香糖的方式和偏好不会改变，无论是谁都会极度认同这一点，这正是价值的根本。

他擦了擦自己的眼镜，重新戴上，然后问我：“你见过没有商标的商品吗？”

我摇摇头：“没有。”

“对的，我们要找一家公司进行投资，最好去找一个任何山寨品牌都不能进发的领域。我把公司分为三类：好公司、坏公司和不好懂的公司。那么多公司，你得找个你懂的公司来投资。然后准备好一个8

层的漏斗，把这些公司放进去，挨个进行筛选，最终选择出符合你要求的公司来投入资金。”

“人生也是如此？”

“是的，每个人都是这样，没有例外。”

正如他所说的，在我们对一件事情进行投入之前，往往还需要弄清三个问题：

- (1) 与其他事情的区别是什么？
- (2) 这件事情重要的判断指标是什么？
- (3) 这件事情会产生怎样的回报？

“对你不懂的事情，你要坚决避开。”巴菲特说，他自己对于具体业务完全不懂的企业也总是避开，不会积极地靠上去。因为在工厂里你都找不到厕所在什么地方，那么你为它投资会保险吗？

我说：“也就是说，在我们下决定之前，要先问问自己能力范围如何，是否对它真的了解？”

我明白了，这正是我近几年来不断出现错误的主要原因，因为我一直在试图把握那些我不懂的事情。

巴菲特笑了笑，点头道：“没错，就像我和鲍比·费舍尔，我认为自己比他强，但是除了下棋，我要想赢他就得跟他玩点别的。”

我们都不是天才，要想成功就得找出自己比别人聪明的地方，并且老老实实待在那儿。

我们谈到了危机，这是注定会涉及的话题，正如我目前的处境。

“我要如何度过今天，使我的明天能够睡一个好觉？”

“我理解你的想法，”巴菲特先生沉静了一会儿，接着说道，“你遇到了大麻烦，公司面临破产，婚姻朝不保夕，你正遭受伤害。但是在危机中，我们最该警惕的还不是这些直接的危害，而是危害的转移。事实上，这类现象是十分明显的，且对你构成致命一击的麻烦总是来源于此，是由危害引发的其他伤害打垮了你，而不是危害本身。我给你举一个例子，你就明白了。在经济危机中，拍卖利率证券

（ARS）的收益率发生了神奇的变化，哈雷戴维森（HarleyDavidson，著名摩托车厂商）的公司债券利息在经济危机中曾经从15%降到了5%，从而导致了更大的连锁反应。”

“然后呢？”我问，“重要的是什么？”

巴菲特郑重地说：“在危机中，你是否坚持信用也许并不重要，重要的是，别人怎样看待你，认为你是什么样的人。”

我明白了，信用和形象将决定一个人的生死，而不是危机本身。这是巴菲特话里的深层含义。

我们每个人都有可观的能力和信用，关键在于如何利用并保护它们。

“我们应该如何提升自己的价值呢？”

这是我的最后一个问题。这时，雨停了，弥漫在从拉萨通往西安的大道上空的尘雾已经散去了，太阳将要出来。巴菲特忧心冲冲，他想早点离开，而且我看到他已经准备拉开和我的距离。

我知道，这是一场注定很短暂的谈话，再过几分钟，我们之间的距离将重新有万里之遥。所以，我必须抓紧时间，让他对我的疑惑尽可能多地做出解答，向我提供一个参考的角度。

“无论如何，一个人的价值都需要表现出来，而不是只有自己知道。”他说。所以在巴菲特看来，提高自己的口头与书面沟通的能力是异常重要，甚至是重中之重。这样做会令自己创造的价值提升50%。

巴菲特告诉我，他在公司墙上挂着自己在卡耐基公共演讲培训班的毕业证，而不是他的大学毕业证。他幽默地说道，“如果当初我没有这个毕业证，我甚至没有勇气向自己的太太求婚了。”

我开始知道，事情总是会朝着好的方向发展。不管现状是如何糟糕，只要太阳出来，当然重要的是你自己能够想通，就可以找到重新突破的窗口。

就像当巴菲特被哈佛商学院拒绝以后他才发现，格雷厄姆和多德仍旧在哥伦比亚大学教书。他主动给他们写了封信，表示自己原以为

他们已经去世，今天却发现他们依然还活着，很想跟他们学习。然后，他得到了新的启示。

相信事情会向好的方向发展，是我们摆脱困境的一个法宝。

太阳终于出来了，他就要离开了。

我在关闭车窗之前，向他挥手再见。巴菲特走了几步，又回过头来，给了我最后一个提示，他说：“你不要担心会犯错误。”

这并非人生所有的经验，它只是一场谈话，但对我来说极为重要。它所能带给我的这点经验，于我而言已经足够。

当我醒来时，车窗外果然是一个大晴天。司机专心地开着车。我的心情好了很多，并特意在车内听了一会儿音乐，舒畅至极。我想，一切都可以重来了，只要我再坚持几天。

我要走完这段旅程，继续去探讨一些我并不熟悉以及需要加深的领域。因为我已经可以感受到它的深邃。它就像“天堂”一样正让我感受到它的美好和无穷无尽的智慧。

26 “告诉我，你在想什么？”

从西藏到东京是一段非常遥远的路程，而至此，我的旅途已经进行到了一半。

提起东京，我想到了本和加比，我们曾那么热情地策划过“三人东京一日行”。在美国国内时，我们经常互通MSN，以便了解到对方的最新动向。他们是我在网路上的好朋友，我们讨论全世界各地的风景，并约好要找一个时间共同出来进行一次组团游。

他们很喜欢东京，经常向我谈到东京的佛寺，这给我留下了深刻的印象。有一次，我们制定了一个旅行计划，要到这里的寺庙去参悟禅宗。

后来有一天，我偶然在加比的MSN上发现了她那两天的状况似乎不太好。她的生活好像出了一些状况。我问她：“是不是我能够帮得上你呢？”加比表示，她面临的只是家庭琐事，并不要紧。

“谢谢你，我已经好多了，而且我能够解决，请照顾好自己就行了。”

我对她的了解仅限于她是墨西哥移民家庭。除此之外，加比是一个憔悴的家庭主妇，她有一个在银行上班的丈夫和一个九岁的儿子，但加比似乎并不幸福。

第二天，加比突然主动地在MSN上与我进行通话，她说她很绝望，对生活完全失去了信心。所以，恐怕我们去东京的旅行要取消了，她无法参加，并且她表示很抱歉。

虽然是素未谋面的朋友，但我确实想要帮助她。于是，我给本打了电话，告知他这件事。

本说：“不如我们约出来见一面？这将是一个好机会，我们三人可以加深了解。”

加比似乎想要推脱，但是又很想与我们交谈，我给她打气道：“加比，我们不是坏人，希望可以帮到你。”

人只有在全心全意地帮助别人的时候，才会完全忘记了自己的“境遇”，感觉到生活是美好的，自己每天的忙碌是有意义的。

我们约见的时候，本已经提前坐在一个角落里喝咖啡了。我与加比在约定地点的门口相遇。

“加比？你……”

我看到加比被头发遮掩的一角露出了很大一块淤青。她只是无奈地摇了摇头，并不想说出其中的原因。

本见到加比的第一反应跟我一样，加比最害怕的似乎就是这次会面会让我们把她当怪物来看待，她惧怕秘密的泄露。从她的面容表情中我能够发现，她根本不想谈论这件事，来这儿只是为了应约——她并不想出席，但又不能伤到我们的“热情”，所以只好勉强来此。

但是本非常关心，他一直在追问：“请告诉我，你到底怎么了？我们很担心你。”

我装作不情愿的样子，对本说：“好吧！来的路上我们俩在拐角处撞到了一起，可惜的是，我把加比撞飞了；幸运的是，她没有向我索赔。”

这是我编织的一个谎言，为的是让加比过关。本对此似信非信，但没有再追问下去。我看到加比向我投来了感激的眼神。

我们当初的三人聚会“无疾而终”，没有解决什么实际性的问题。

陌生人的初次见面，总是找不到最热烈的话题，双方都处在一种谨慎接触和小心保护自己的状态中。吃完饭，我们简单喝了一点酒，然后很快说再见了。

当天晚上的时候，加比在MSN上向我敞开了怀抱。她终于要谈一些事情给我，告诉我她到底在想什么。

隔着网络，人在倾诉时会产生远远大于现实面谈的勇气。

她对我说，她的丈夫深度酗酒，而且每次喝醉酒之后，都会对她和孩子施行家暴，醒来却又乞求她的原谅。这是一个典型的家暴故

事，但正如我们知道的，每个辛酸的故事背后，都有一个不为人知的原因和难以说出口的无奈。

在朋友的眼中，她有着一个美满幸福的家庭，每次和自己的朋友聚会，看到朋友们艳羡嫉妒的样子，她就决定把苦水咽到肚子里。一方面，加比不想让朋友们瞧不起她，另一方面，女人的虚荣心也不允许她这么做。

她不想让整个社区的人看到自己的孩子时充满怜悯，就像我们不希望得到他人的同情或鄙视一样，这正是人们在倾诉时很难避开的心结。

27 潜意识的倾诉治疗

听完加比的倾诉，我忽然想起了美国心理治疗专家罗杰斯的名言。他曾经说过，人在极度痛苦的时候，向别人倾诉是一种潜意识的治疗。

很显然，可怜的加比对此一无所知，她没有了解过潜意识方面的知识，当然也并不知道原来倾诉也是一种治疗方法。

通过MSN，我把我的故事说给加比听，希望她能够敞开心胸，接受我的建议，迅速走出自己的问题。

“在中国的学校读书时，我一直是个十分不合群的家伙，几乎与班上的每一个同学都相处不来，甚至因此萌发了退学的想法。尽管忍受着极大的痛苦，但我依然坚持到了毕业。毕业后，我长舒一口气，感觉无比轻松，但是，我依然觉察到自己身上存在着许多问题。自从毕业后，我一直逃避和厌恶与人交往。这使得我在职场上人际关系非常糟糕，工作起来也十分吃力。

我难以承受那样的局面，于是辞职了。从那时起，我开始认真审视自己的问题，经过悉心的观察，我发现自己非常喜欢独来独往，即使与某些人能谈得来也不会与之深入交往下去。我的潜意识里充满逃避的思想，甚至不敢面对或者想象人际交往的场景。读书时没有处理好同学之间的关系，这一问题在职场上不断放大，以至于我现在出现人际交往障碍，对它产生了根深蒂固的恐惧。

我一面深入地观察自己，一面总结工作起来感觉吃力的原因。经过深思熟虑，我感觉问题出现在以下三个方面：其一，我太过自卑了；其二，我没有处理好与同学之间的关系，使我的心理产生阴影，每当我与人交往，潜意识里总会浮现出诸多负面的心理暗示；其三，缺乏与人进行良性的沟通和互动的方法，缺少一个正确的处理人际关系的行为模式。

尽管我找到了问题的症结所在，但我当时依然不愿加以改变，因为改变实在是太痛苦了。人们总是不想轻易地改变自己的心理状态，就希望这样一直下去，盼望自己什么都不需要做，事情就能自己出现转机。改变，意味着我要放下自卑，勇敢地面对一切。这对别人而言十分轻松，但于我这样一个在当时已经把自卑当作自我保护的人来说，好比让我完全脱掉防御的外壳，直面自己曾经受到的伤害。

家人没有办法，最后为我找了一位心理医生。医生在简单的诊断后就告诉他们：我有明显的心理问题，心里隐藏许多无法表现的东西，如果长期不能表达，那些内在郁积的东西将摧毁我。把内心的东西表现出来，是解救我的唯一办法。说完这些，他最后建议我的家人，多跟我交流交流，多倾听我的倾诉。家人们严格地按照医生的办法去做了，他们时不时地来了解我的情况。当然，那时我没有继续抗拒，而是主动配合他们，把心中的想法完完全全地告诉家人。再到后来，我完全克服了人际交往的障碍。”

“就这样结束了吗？”

“是的，其实，有些事情虽然让我们感觉为难，痛苦，甚至觉得自己生活在绝望之中，不管做什么都好像难以解决它们。但当我们迈出第一步时，就会发现原来是如此的简单，要解决它根本不难，只是缺乏勇气罢了。”

加比感激我与她分享自己的经历，她说自己虽然也有倾诉的愿望，不过自己面临的情绪困扰太多，内心无法平静，所以很难做到向别人倾诉自己的真实想法。

我告诉她，中国的老子曾经说过，万物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。其中大意便是，一个人只有沉静下来，才能回归生命。这样来看，加比的苦恼是有道理的，但是只要学会了倾诉，释放了压力，一切都会归于平静，问题自己就会散去，因为我们心灵的重压已经消失了。

我教给加比一个让自己归于平静的方法。我说：“你可以采取热水治疗法，这就像生活一样容易，不用吃药打针，也不要做特别的举动，就能帮助你走出困扰。”即每天回家先泡个热水澡，放松自己的身体，然后听一些美妙舒缓的音乐，使自己慢慢进入沉静的状态。一旦生命完全沉静，心胸便自然打开，你便不再害怕倾诉了。

“是的，听起来这很好，然后呢？”

我郑重地告诉她：“当你的心情放松下来，不再害怕，你就明白，解决你的家庭问题也能够遵循这个原则进行，那就是拿出你的勇气，去跟丈夫谈一谈。如果他不能理解你的想法，你只有两条路。”

“哪两条路？”

“报警，或者跟他离婚。”

虽然犹豫了有两分钟的时间，但加比最后对我的建议表示同意，她坚定地告诉我，她一定会努力尝试。当然，我也相信她肯定能够做到。

就在我刚在东京下机后不久，接到了本从美国的来电。他问我在什么地方，独身一人的旅行计划实施得如何了。当我告知他，我已经走过了孟买、西藏、上海并到达东京之后，他感到吃惊极了。

“真羡慕你。工作缠身，还能真的给自己放一个悠长的假期，起初我以为你是说着玩的，没想到你已成行，我却还在公司忙着跟客户扯皮。”

“有时候，我们只是欠缺一点决断力。”

他马上表示认同。

随后，我问他关于加比的事情。本恍然大悟地说：“差点忘了告诉你，她已经与丈夫离婚了，整个人也变得开朗起来，和以前完全不一样。”

呀，这不正是我希望的结果吗？

一个人只要能够将心灵的烦恼倾诉出来，他同时也得到了解决的办法，因为倾诉本身不但是释放压力的手段，同时也是腾出空间，让

心灵重新思考未来的过程。

28 称量自己的压力

在东京，我先去医院复查了一下病情，拿了一些止痛和消炎药。然后，我在一家流浪者救助餐厅里见到了山井根一家。

我不能理解的是，这家餐厅为什么能够允许一个处于壮年并且有着健壮体格的男人带着一家老小来吃政府的“救助”。所以，我很鄙夷这个叫作山井根的男人，他简直是成功者眼中标准的“社会败类”，一无是处，只会空耗资源却不去提供劳动。

虽然我现在确实是个一无所有的倒霉蛋，几乎要回到身无分文的境地，但我也从没想过要永久地依靠着社会的救助来过活。

我告诉自己，我来这里是体验“一无所有”的生活。因为每天来这里吃饭的人太多，所以我只能与这一家人挤在一张桌子上。我内心的鄙夷反射到了我的脸上和言语中，尽管山井根在主动与我沟通的过程中，态度谦恭并且充满了生活的苦难。

我们之间的对话，充满了偶遇的戏剧性和躲不开的无奈。

他告诉我说：“我就差带着一家老小去抢劫了，失业，房子抵押，还有一个残疾而急需更换假肢的孩子。”他说话的样子像极了一个全副武装的劫匪，仿佛已经在为枪杀几名银行员工并砸开保险柜而做着积极的准备。

“就没有别的办法了吗？”

“如果有，我就不会待在这里了。”

他好多次想过自杀，但是生活和苦难没有授予他放弃生命的权力。所以，他只能活着，虽然他向生活妥协了，但起码他活着，而且妥协只是暂时的。

在他脸上，我看到了绝望的杀气。因为希望破灭，他所有的压力都变成了一种报复的力量。

我看到这个快被生活逼疯了的男人，想起了我的公司，我的婚姻，我的家庭，所有的重压都倾倒于我一人的肩膀上，我步履蹒跚地

前进，终于还是没能挺过去，是否是因为我没有称量过自己到底能够承受多少压力呢？这真是一个值得思考的问题。

看着山井根，我突然想起一个流传广泛的故事：

一个吝啬的商人，让他的骆驼驮了很多货物，对着同伴夸耀自己骆驼的能干。同伴告诉他：“伙计，我不否认的你骆驼能干，不过它也已经到了负重极限，你看不到它的腿在打哆嗦吗？你再给它加一根稻草，就足以把这个可怜的家伙压垮。”

商人不以为然，在他看来他的骆驼还能负更多的货物，何况一根稻草？他实在不相信小小的一根稻草可以把它压垮。说罢，他捡起了一根稻草，往骆驼背上轻轻一放。于是，威猛能干的骆驼瞬时就轰然倒下了。

看到山井根的故事，我想，如果我们不能合理地称量压力、无法增强自己对于外界环境的承受能力，有时候只需要一根轻轻的稻草，就足以把你压垮。

29 抑郁症和隐者

人要学会释放自己内心的压力。那些现实生活中的隐者——在东京，我看到了许多躲避压力的“隐者”，他们多是有着常人无法承受的巨大的精神负担，所以才会采取这种极端的处世方式，找一个地方将自己隐藏起来，以便躲开压力的瞄准。

没错，十几年来越来越增加的人生高度，已经让我承受了过多的压力。跟大部分人一样，一直以来，我把压力视作外界带来的东西。我的工作不顺利，带着巨大的挫折感，一脸沮丧地回到家，妻子总是充满关切地走过来，问这问那。我知道她想要帮助我，关心我。这很正常，每一个妻子都是这么做的。

但是因为我本身情绪不好，所以不想理她，她的问题我一律不予回答，只是静静地坐在家里，或者睡一会儿。现在回想起过往的那些情景，才感觉自己做得确实过分。妻子并没有向我抱怨什么，一切问题都是由我造成的，是我自己的状态不好，把对工作的抱怨和对琐事的烦躁情绪全都带回了家里并肆无忌惮地发泄了出来。

那时候，我看到妻子就很烦，可怜的丽莎只是无奈地看着我。在暗地里，她肯定哭过了很多回。这也许是我们准备离婚的原因之一。

现在我时常想，如果当时我尽可能使自己的内在世界洁净的话，结局一定跟今天有所不同。

我们可以一起来想象一下，假设原来的住处十分脏乱，而你希望屋子重新变得整洁起来，该如何去做？

大扫除是第一步。首先我们要做的，就是把过去累积已久的灰尘、污垢、垃圾全部清理干净。那些用不着却占空间的杂物也要重新摆放，可以扔掉的尽量扔掉。为了确保以后不再出现这样的情况，从现在起养成一个习惯：随手清理、整理垃圾，不再累积垃圾杂物。

这样一来，才能保证未来你的住处将继续保持干净的状态。

我们内在的世界也是如此。如果我们希望自己的内在清静而又整洁，就必须开始进行“内在大扫除”，以此来清理无用的能量。“压抑”或“逃避”的方式只能使无用的能量堆积，面对、接受、处理掉那些感受才是保持内在洁净的根本。

同时，我们还要养成日常维护的习惯，现在尽可能地做到在无用能量出现时，就有意识地将它释放。

“内在大扫除”最好天天去做，形成固定的习惯。

现在，我每天都会安排给自己15到30分钟的时间，做释放无用能量的练习。就像我前边提到的那样，我尽量地让自己静下来，把注意力投注到内在世界。专注于内在的同时，我会尝试着回想曾经让自己感觉不太舒服的事件或状况，以此来唤起曾逃避或压抑的感受。

此时，我会明显地感受到负性的能量越聚越多，我不怕痛苦，深深地感受那些压抑的情绪。等到我确信自己的的确确感受到那种难过的感觉时，我会依序地问自己：

“我有让感受离开的能力吗？”

“我会不会放手，让这个感受离开？”

“我什么时候决定让这个感受离开？”

在多次的重复之后，我的心而非脑袋做出一个肯定的回答，无用的能量自然而然地消失了。于是，我感觉一身轻松，畅快无比。

一个真正聪明的并且关心自己心灵健康的人，他不仅会每天进行“内在大扫除”，更注重内在的日常维护。不管有无外在的压力，我们都应随时去注意自己每个当下的感受，保证即时释放无用能量。

比如在有空闲的时候，我们可以主动地问一下自己：“我现在有什么感受呢？”如果目前你的感受是负面的，我们就开始重复上边的那几个问题，直到心灵给出肯定的答案。随后，这种负面的感受就会消散了。

这一系列的操作方法都是我在净化心灵和释放压力的过程中自发感悟出来的。这些年来，我一面照着这个方法去做，一面观察与记录

自己内在世界及外在世界的变化。而且在当初我开始这样做时，只用了不到一个月的时间，就惊喜地发现这个看似简单的方法给我带来了显著的改观，我的生活非同以往了。

或许，山井根在悲观地与自己的人生遭遇打着惨烈的防御战时，他也应该转换思维，首先去称量和释放这些额外的压力。然后，他才能发现人生快乐的本质，并且改变自己的生活状态，重新找回斗志和勇气。

30 镜子的作用——和潜意识的对话

我深信，在每个人的身上都有一面内心的镜子。

回到酒店，本来准备去东京的寺庙参观，但我的身体感到有些疼痛，吃得也很少，脑袋不时泛起一股隐隐的晕眩。我决定暂时在酒店休息，好好计划下一步要做的事情。

望着窗外空茫的天空，我感觉到一种空前的无助和失落：原来一个人的世界是这么可怜呀！“可怜”这个词突然将我惊醒。其实，看看过去，我一直在照顾别人，员工，客户，家人，许多人因为我活得很好。

为何现在我会有这种孤独与哀怜的感觉呢？

我想起曾经有人向我说过，“你在可怜别人时，其实就是可怜你自己！外在世界恰好就是你内心的反映。”

当时，我并不明白这话的含义，如今，身体的疾病和灵魂的孤独给了我认识“可怜”的机会，我终于可以静心来审视自己了。

通过外在审视自己的内心，我苦苦思索：这些年我到底学到了什么？为什么有人在给我善意的提醒时，我仍然在一些错误的思维中执迷不悟呢？固有的思维限制了一切，也许我该完全放下这个思想的限制了，在人生的道路上做出适当的改变。我决心接受新事物，允许自己以更好的状态来生活。

我躺在床上，心事重重地睡了过去，梦见自己在大海上海漂流了一夜，不晓得为什么没有野兽或者鲨鱼把我吃掉。在大海的波浪中，我不停地上下起伏，时而跑到浪尖，时而又跌入谷底。

最后，波浪把我冲进了海湾，卷到了岸边。眼前，是一座小木屋。我看到屋里面亮着昏黄的灯光。推开门进去，屋子的深处坐着一个老人，他似乎没有看见我，也似乎是他并不在意我的存在。

老人在和镜子对话，嘴里说着一些很奇怪的我听不懂的语言。我看到桌子上面有一本厚厚的书籍，书名叫作《沉睡》。老人发现了我，他招手让我过去，然后把我带到一个四周全是镜子的房间里，开始询问我一些问题。

我简单地回答了几句，就在梦中睡了过去。我在这个房间里畅游，看了很多照片，说了很多话，似乎是跟另一个自己在讲话。然后我看到了自己的过去，还有未来，甚至看到了自己的死亡，这一切似乎都有人在冥冥之中昭示，我看到了真实的自己。

老头是一位催眠大师。

等我在他的催眠下醒来，我才发现，面前有一块大镜子，一支小小的蜡烛在镜子的旁边闪耀着温暖的光，四周是全然的灰暗。老人见我醒了，并没有跟我说话，他轻轻地移开蜡烛，避免让火光直接反映在镜子里。镜子里只有我的脸，没有灯火。

他要求我不断地凝视镜子中的自己的眼睛，不允许我眨眼睛。我坚持了大概40分钟，眼睛就疼得难受，并流下泪水。老人并不怜悯我的眼泪，他仍坚持着要我不眨眼睛：

“孩子，你要继续凝视，不要停下来。”

等老人让我停下来时，我瞬时觉察到了一个奇怪的现象：镜子中自己的脸居然呈现出新的形状，一种从未见过的形状，这让我感到非常害怕。

慢慢地，那张脸开始变化，看上去非常陌生，我简直不敢相信这竟然是自己的脸部。

当我将疑惑投递给老人时，他用淡淡的语气对我说：“没错，所有呈现出来的东西都是属于你的！”

一阵惶恐向我袭来：这些脸、这些面具都是属于我的吗？那么，它们是不是属于我的前生的信息呢？

老人并不向我解释其中的玄机，他只是要求我继续观察镜子里脸的变化。是的，它在变化，一种难以形容的变化。镜子中出现了很多

的脸孔，来来去去，上上下下，不断地在我眼前流动。我无法看清楚到底哪一张脸是自己的脸，甚至根本无法记得我自己的脸原来是什么样子。

接下来，更为奇怪的情景发生了。一瞬间，镜子里的意象全部消失，我对着镜子，里面全是空的。我在凝视着“空”，这面镜子里什么都没有。我变成了空气，变成了透明人。

当我惊异于眼前的一切时，老人告诉我：“这正是与无意识碰面的时候！”

我闭上眼睛，体味这最有意义的时刻。我努力向内看，面对无意识，觉察到了完全赤裸裸的自我，就像我本来的样子，一切营造出来用于俗世的东西都消失了。

这就是我的最真实存在，过往的生活中，我创造了很多虚伪的形象，层层叠加在自己的身上，以至于自己无法觉知到真实的它。现在我感触到了赤裸裸的和完全真实的自己。

我无法再同以往那样欺骗自己了。从现在起，我将变得与众不同。现在，我知道了自己是什么。

除非你知道了自己是什么，否则你永远无法变革。眼前的这个赤裸裸的真实的存在，才能够引起自己心灵的变革。

实际上，只有一个“真实的我”才能使我们产生改变的意志，才能对我们的心灵净化产生作用。

我突然明白，以过往的我而言，不管取得了多么傲人的成功，都根本无法净化和变革自己的心灵。成功的幻象一个接一个，在无数的幻象中，我将一张虚假的脸变成另一张虚假的脸。

尽管我能够不断地变幻身份，从一个穷小子变成一家公司的执掌者，然而这都不是真正的净化与提升。我从未曾像现在一样认识到真实的存在，而变革意味着成为最真实的我。

现在，我正面对无意识、遭遇无意识。此时此刻，我与自己的真实存在、自己的本真状态面对面了。一切虚假的社会性的东西全然消

失：我的名字没有了，我的形状消失了，我的脸也消失了。剩下的，只有赤裸裸的我的本性，只有真实的心灵。

我万分感激老人。他教给了我这个凝视镜子的技巧，这是非常强有力的方法。借着这个方法，我可以知道自己的弱点，可以明白灵魂真实的意义。正因此，我体验到了生命的真实，自己成为了自己心灵的主人。

耶稣说过：“我就是道路、真理、生命。”

佛陀释迦牟尼也曾经说过：“天上地下，唯我独尊。”

我又想起了另一句禅语：“我是天下第一的智者，是上帝的使者，耶稣和释迦牟尼的化身。我来人间‘收割庄稼’，为人类开创生命禅院的时代。”

一直以来，我并不相信神灵。但我这一次确实做到了通神，我千真万确听到了上帝的声音，逝去的亲人、自己的前世和来世、天国景象等一系列的图景在我脑海里浮现。我知道，这全是自己与“潜意识”沟通的结果。

潜意识是一种无穷的力量和智慧，它能帮助我解决任何问题。不过，其中的关键在于，一定要对潜意识表达的一切深信不疑，排除所有的负面思想。否则潜意识的力量将无从发挥。人的负面思想是阻碍潜意识的活力，抑制它的神奇力量的最大杀手。

请想一想过去说过的“我不行啊”“我不能啊”“我会输的”之类的话，它们无不反映了自己的负面思想，而这些思想正是对自己的否定，也是对自己神奇潜意识力量的否定。

每个人的能力都是由他自己的选择决定的。选择决定了人的一切。如果你认为自己的学习能力好，你的记忆力就真的会变得越来越出色；你认为你的学习能力差，你的学习能力真的就会变差。其他的能力也是如此，这都是你选择的结果。你选择行，你就真的可以；你选择不行，你就真的不可以。潜意识的法则就是这样运作的。

哲学家、心理学家们无不意识到潜意识法则的存在。哲学家说：你认为你能或不能你都是对的。这句话看起来玄虚，很难理解，其实是对潜意识法则的阐释。你认为你能做那件事情，潜意识就会帮你完成那件事；倘若你认为你不能做那件事，潜意识就不会让你完成那件事。

与哲学家不同，心理学更关注人的情绪。人的情绪也是人选择的结果。有的人说：自己被别人气得要死。说是被别人，其实他是被自己气得要死，他心里选择了生气，接受了生气。

心理学家说：自认为处于某种状态并相应地为之，这种状态就会慢慢显化，越发明显。这也是对潜意识法则的论述。你想要什么状态，就认定已经有了那种状态，并随之表现出相应的言行，你就会真的处在那种状态了。

同样的道理，当情绪不好时，你可以装出情绪已经很好的样子，并告诉自己：我的情绪不错，很开心，很快乐。按照很开心、很快乐的样子去工作和生活，潜意识的力量就会让你的情绪真的好起来。

你累了，感觉到疲倦了，就告诉自己的潜意识，我不累，我的精力十足，状态很棒。潜意识的力量会接受你的暗示，促使你在行动中表现得精力充沛，状态很好，慢慢地你就会发现自己的状态真的不错。

不管你信不信，潜意识就在你的心底，它只吃你喂给的食物，接受你的决定。一旦它接受了你的决定，就将结果演给你看。

给潜意识发出正面的思想，健康的心理、积极的行动、快乐的情绪就会随之而来，我们的潜能就会发挥出来；向潜意识下达负面的指令，负面的心理、负面的情绪就会浮现，我们的潜能将受到极大的限制，甚至无从发挥。

我决定从现在起，不管人生能否顺遂如意，保持与潜意识全然的对话。

从此，我再也不下意识地给自己负面的暗示，如果我一再否定自己，自卑、压抑、退缩就会圆圆滚滚地涌现，我真的可能永远失败下去，成为一个没有什么可取之处的人。

我承认，对话潜意识会碰到困难。特别是遇到“理智的我”认为非常重要又关键的事情，“潜意识的我”就不合作了。这时候漠视潜意识的感受的话，它会用很隐蔽的方式报复你的。

过去，我曾经有过这样的体验。美国的一家科技公司曾邀请我去做培训。我不熟悉这个城市，早早买了份地图，打算摸清路线后自己驾车去。可是，当我打电话询问对方详细地址时，遇到了麻烦，该公司负责此项目的主管语气随意地对我说，到时候我会告诉你的，地方很好找。我没有继续问下去，只好静静地等待。

然而，我等到开课前一天晚上的十点钟，依然没有通知。我实在不愿意等下去了，于是发信息过去问询。大概又等了一小时，对方竟然既不道歉也无称呼，干巴巴地发来了地址。我非常生气，他们真是太不尊重人了。我想，倒不如不去主动问地址呢，那样明天就可以不去了，让他们等我吧。

不过，生气归生气，我还是决定早早睡觉，争取明天准时到达。

奇怪的事情发生了。第二天早晨，不到四点我就醒了，辗转反侧，难以入睡。索性起来准备行程吧，我收拾好行李之后，就又去睡觉了，将闹铃定在七点十五。我计划七点半出发，只有一个小时的车程，去赶九点的课，时间应该很宽裕。但等我被闹铃振醒后，却发现竟然已经八点一刻了。

原来，我把闹铃定在了八点十五。这次，一向严守时间的我迟到了整整一小时。

“潜意识的我”替我宣泄对那位主管的不满，导致我犯下迟到的错误。现在看来，我们对潜意识的感受真的不能忽视，它实实在在地影响着我们的生活。

当我在梦中的对话中把这件事讲给老人听时，他一笑，然后淡淡地说：“潜意识确实有这个脾性，喜欢听正面的、有积极意义的话。你压抑潜意识的感受，一定会得到消极的后果的。”

我表示同意，在心里告诉自己，今后一定给自己讲一些开心的话：我很自信，很有魅力，很坚强，同时我也很幸福。

虽说对潜意识有一定的了解，我还想知道更多。我虔诚地向老者请教，“请您告诉我，潜意识的位置在哪儿呢，是在我们的头脑内，还是在我们心脏的位置？”

老人用淡淡的语气说，“潜意识是不可捉摸的，它虽说在我们的脑里，却是经由我们身体内情绪的感觉而感受到。与它沟通的话，你可以把注意力放在躯体里，具体来说就是头颅之下，大腿之上，情绪感觉所在之处，就是潜意识的位置。当然，你把注意力放在心脏的位置，也可以感觉到它。

如果这两点仍觉得难找，你也可以想象躯体内的一幅景象，其中有一点有些不同，认定这一点是自己的潜意识就可以。比如一幅几乎全然黑暗的画，只有一个亮点，那个亮点就是你的潜意识所在。”

听罢老人的讲解，我若有所思地点点头，继续发问：“我们如何与潜意识沟通呢？沟通的模式是什么？”

“认定了潜意识的位置后，你就可以在内心与它说话了。记住，态度一定要诚恳，保持专心和信任。”

“沟通前需要做什么准备吗？”

“嗯，是要进行适度的准备的。你可以找一个没有滋扰舒适平静的环境静静地坐下，做几个深呼吸，使你整个人放松和平静下来。这是最根本的。没有平静的感觉，你根本无法意识到潜意识的存在。对话开始的第一步，你最好多谢潜意识的照顾，过程中也应不吝感谢。”

“告诉我与潜意识对话具体的步骤吧！”我向这位智慧的老者求教。

老者说：“如果处于积极正面的情绪中，我们是不需要与潜意识对话的。与潜意识对话的原因通常是，我们内心对某事不甚积极，虽然心里知道应该去做。”对于老者的这个观点，我深表同意。有些事我们不想去做，却又不得不做，这就是责任的全部含义。

他接着说：“首先，你需要在内心对潜意识说：‘感谢你今天用心的照顾。我想与你沟通一下，可以吗？’简短的询问可以唤起潜意识的回应，你只需静心、放松身体等待回应就可以了。需要告诉你的是，这份回应并不是文字或者语言，而是一份忽然涌出来的感觉。你要静静等待回应的出现。

那份特殊的感觉涌出来之后，你需要做的依然是感谢。‘多谢你肯与我沟通。我困惑的事情，你觉得我应不应该去做呢？’你可以这样说。然后，继续等待它的回应。

潜意识的回应出现之后，你继续感谢和提问：‘谢谢你的提示。请你告诉我，不做这件事对我有什么好处？’提问之后，你须等待回应。

等潜意识对你刚才的提问做出回应后，你可以这样说：‘谢谢你，我明白了。我想找出一个既能保证这些好处，又能使我因做这件事而得到快乐的方法，你能提供支持吗？’然后等待回应。

潜意识一定给你支持的支持。此时，你必须感谢它的支持，并告诉它你想邀请它的每一个部分去全力支持这个决定。然后，你继续等待感觉的出现。

等你感受到潜意识全体的支持之后，再次表示感谢。随后你要告诉它你们需要更多的沟通。”

我一面感激老者如此详尽的回答，一面提出新的问题：“在沟通的过程中可能会出现哪些情况呢？”

他说，在跟潜意识沟通过程中，并不像上边所说的那样简易，一定会出现各种问题。

“没有回应是最普遍的问题。”老人认真地说道，“如果你过去很少有内心感觉，刚开始与潜意识沟通一定会有困难，不过多做几次就可以消除困难了。面对没有回应的难题，千万不要心急，你必须完全放松。如果刚开始实在无法与之建立沟通，那是因为环境或时间不适当，潜意识不想与你的意识沟通。此时，你仍然要向它致谢，然后结束沟通。换一个时机和地点，你可能就能得到回应了。总之，面对没有回应的问题，继续耐心、放松地多试验几次，潜意识定会在你虔诚的召唤下回应你。

第二种情况便是，潜意识虽有回应，但往往需等候很久才出现。这时你不必心急，在等候时可以把注意力集中于内在的某一点，并不断地重复‘我在等待着，与我沟通吧’。这样做可以避免你分散精力，确保回应的尽快出现。

第三个问题是，潜意识发出的讯息没有意义。很多人都这样表示，潜意识发出的回应我一点儿都不能理解。其实潜意识的讯息不会没有意义的，只是我们的意识不能理解它而已。你可以先感谢它，然后继续发出请求，请它给你更清晰的讯息，或者直接帮你阐释讯息的意义。”

关于与潜意识沟通之后，该如何去做，我有着自己的理解。答应过它的事尽全力去做，因为意识与潜意识的紧密关系，才是自己处事快捷有效的保证。我没有继续提问，而是满怀感激地向这位老人道别，我感谢他传给我在现实世界从未学过的智慧。

31 谁是你的依靠

从梦中醒来，我全身大汗淋漓，就像刚爬过了一次山，几乎透支了精力。我的脑海中一直浮动着这位老者的形象，就像上师麻哈赛给予我的震撼一样。他们总是在梦境之内与我沟通，即便我已身临其地，他们也希望尽可能将注意力放在心灵的提升上，而不是渴望得到世俗的满足。

在酒店休息了几天后，我去参加了一个在东京大学举办的课程：“拯救依靠”。

讲师其貌不扬，但他的眉宇间隐约有一种超脱和淡泊的气质。他在课堂上说，很多人之所以在低谷的时候唯一能够依赖的只有自己，那是因为，人们把内心那个最为忠实的“依靠”给杀死了。

他给我们设计了很多问题，让我们一一作答。面对答卷，我的大脑中却是一片空白，是的，我的依靠被我杀死了，所以我的答卷得了零分。我们的答卷都很惨，有的甚至是负分。

讲师给我们讲述了他在做这份职业之前的工作，他是个普通的牧师。但是每次遇到挫折的时候，他都发现，上帝并不理会他，所以他把心中信赖的上帝杀死了。他重新找寻了自己的依靠。

他说：“一千个人的心中，有一千个上帝，只有你信赖他，他才会是你的上帝。”

根本而言，依靠就是我们的信仰，生命的法则就是信仰的法则。

信仰并不复杂，简单地讲，信仰其实就是指我们心头所想的事。每个人在脑中所思考、感受和信仰的一切人或事，都会牵动他的思想、身体以及周围的环境。当我们了解自己行动的意义，以及坚定地认为自己必须要采取行动后，就意味着你学会了让潜意识成为自己所期待的幸福的化身。

我们虔诚地信仰潜意识的无穷智慧和力量，才会让自己具备真正的行动力和爆发力。信仰是我们体内最强烈最炽热的情感，它是让我

们潜意识发挥出无穷的力量的根本。你所深深信仰的东西，就是潜意识无条件执行和努力的方向，就是你的人生中永恒的真理。

讲师说：“有两种可使人生获得拯救的方法：第一，获得他人无条件的爱，第二，承认并且接受人生的一切真相。”

前者是将希望寄托在别人身上，但相对于一个人独自完成的后一个方法，难以实现。承认并接受生活的一切真相，相对容易。不过，很多人几乎一致认为，前一个方法更容易，后一个办法难以完成。在他们看来，需要由自己来独自完成的事总是太过于凄凉或者孤独。

我们可以暂且认定前者更加容易，但问题是，如果获得不了足够多的爱的话，我们该怎么办？

据我个人的经验，正因为我们期待从某个人那里获得无条件的爱，直接导致了我们的崇拜偶像，尤其崇拜那些可以改变我们一生的精神导师。很多人想当然地认定，精神导师具有非凡的爱能力，从这个卓越的智者那里，我们能获得无条件的爱，而后就可获救。

在这种强烈的渴望和期待作用下，我们不自觉地将精神导师美化甚至神化，而有意或无意地忽视他凡人的一面，其实他在很多方面比凡人更平凡。换一个角度去看的话，就能发现，我们的精神导师也会有意利用我们去满足自己的欲望。不过，在热望与期待的刺激下，我们根本看不清楚，一厢情愿地认定精神导师无论做什么都是为了别人。

这样来看，与其期待得到无条件的爱，倒不如独自完成接受并承认人生真相的过程。这样意味着你自然而然地具备了获取健康、幸福、安全、内心的平静和真诚地表达自我的能力。

讲师对我说，绝大多数人执迷于对外在偶像的崇拜，忽略了这一过程，致使他们无法享受这一能力带来的所有好处。

他用自己的亲身体会，向我强调了这一事实：“我现在已经明白，只要自己能改变精神状态，为感情生活找到新的方向，心智水平也会相应提高。现在我深信不疑。很多人也许有我这样的感觉，但问

题是，他们不明白到底怎样才能实现这一点。当所有的矛盾和问题突出起来地出现时，他们的心来回摇摆，无能为力的感觉再次出现，深陷挫折、失落和压抑的情绪中，停滞不前……”

我对他的话深有同感。几乎每个人都有改善精神状态的意愿，却没有相应的方法。我也曾为此苦恼过。

他说：“如我一样的人，需要的正是关于人类心灵运转的知识。有了常识之后，就能完美地达成自己的目标，重获身心健康。”

当一个人极度渴求财富时，他想挣钱的欲望会越燃越烈，体内的每一个粒子都开始蠢蠢欲动。结果是显而易见的，体内潜存的相当大一部分处在休眠状态的能量被他成功地唤醒，体内原本活跃的能量也因此变得更加活跃。

这些能量是怎样发挥作用的呢？它们直接涌入他体内负责挣钱的一切器官，并持续地增强这些器官的生命、力量、能力以及效率。

在每个人的头脑中，都有一组负责个人的财务状态的器官，但是，在大部分情况下这些器官处于懒散的状态，能量的涌入使得这些器官变得发达且非常活跃。自然而然，财务器官发达的人将挣更多的钱，积累更多的财富。

输入潜意识指令最快的方法，就是可视化。

我的一位朋友凯恩先生曾经做过业务员，他十分渴求成功，工作十分认真。凯恩每天工作都超过15个小时，实在累极了就直接睡在买来的二手车内，随时准备醒过来继续工作。

为了激励我的朋友凯恩，我送给他两张放大的照片，两张照片上分别是黑色奔驰S320和宝蓝色的保时捷跑车。我不但送给他照片，而且还在照片上写下达成目标的日期，告诉他买豪车的梦想一定能实现。

“朋友，这个目标的实现不会超过两年的！”

果不其然，一年半后，凯恩就买了一辆奔驰车。又过了半年，老板为表彰凯恩在业绩上的突出成就，又送给他一部全新的保时捷。

我向讲师讲述这段经历时，他表示我无意中帮助凯恩将意识指令实现了“可视化”。如果当初我也能身体力行，在墙上贴上房子、车子或者想要去的国家的照片的话，可能现在就已经拥有了或做到了。

这样做，其实就是将目标具体化，使我不断看到自己与目标之间的距离，无形中激发了潜意识的力量，慢慢向目标靠近，这完全符合宇宙间的自然吸引定律。不要害怕目标无法实现，而是应抱着“万一有效怎么办”的心态，一一尝试，我们将受益匪浅。

可惜的是，我当初并没有这样尝试过。同时，直到现在我才明白，我们内在潜意识的真正价值，应该着力于精神的满足，而不是物质的获取。

32 精神偶像

我和讲师谈到了“俗世的榜样”，也就是可以激发自己去竞争和模仿的潜在意识。

他说：“人们总是通过树立偶像来确定自己的目标，给予自己生存和竞争的动力。”

我问：“这样做是不是正确呢？”

讲师反问我：“高先生，你有过偶像崇拜的经历吗？”

我没有否认。在过去的十几年间，我崇拜过不少偶像。虽然我不像那些歌迷、影迷那样疯狂，但那些优秀的成功者和行业领袖的一言一行同样令我激动，让我情不自禁地去追随和效仿。

在讲师的引导之下，我渐渐地意识到，其实，我只是习惯于被动接受着榜样而已。各种榜样虽仰之弥高，于我却不可及。而且，我走进了一条功利的轨道。

当我再次去寻觅自己的榜样时，必须把“被动接受”的习惯抛弃。我应该做的是找那些亲切化的偶像，了解他们的生动故事，感动并影响自己。与那些高高在上的榜样不同，这样的目标我只能用心去发现和拥有。

当心灵在感动的一刹那做出了效仿和追随的决定，才能让你真正地为自己塑造偶像。榜样不需要是完人，他也不需要是圣人，只要在某一方面感动并影响了你，他就可以担当你的榜样。我们心灵的目标无处不在，只要你善于挖掘人的真善美，以及基于正义、公平和良知的标准去面对生活，就能找到自己心灵的栖息之港。

可惜的是，大部分的人如我一样，明明身边挤满了人，心里却是空的。他们的灵魂就像无依的风筝东飘西荡，无法找到任何一点可能的依靠。无依无靠的感觉，铸成了内心的真正的悲伤和绝望。

显而易见，这位讲师是我的又一段奇遇，他是这座课堂上最真实和最富有智慧的人。与他相比，我基本上没有办法像他那样只做令自

己感到开心快乐的事。

在我看来，他那份沉静真是令人羡慕。他身上似乎有着引导你看到自己的内心，透视自己真正需要的魔力，让你被浮华世事弄得浮躁不安的心灵瞬间平静。即便从此之后不再追求什么，也能感觉到淡淡的幸福。世俗成功与否的标准不可以衡量他的价值。

从跟他交谈的那一刻起，我就隐隐约约地感觉到，他可能会成为我生命中的偶像，而且正在变成事实。

他继续说：“偶像的作用不是万能的，人生真正的心灵支柱是爱，你需要让爱引领你。”

我认同他的观点，更懂得爱的能量。但是，让爱为人生领路确实很困难，特别是在受到别人伤害的时候。对方残酷的行为，有时会让我们的爱失去了希望，曾经的快乐消失一空。我知道不论伤口深浅，都要学会宽恕，但迟迟放不下怨恨与愤怒。

更多的时候，我与绝大部分人一样，想当然地认定，愤怒、怨恨、报复是惩罚那些伤害过我们的人的唯一办法。

面对一个即将离婚和有着巨大的破产风险的成功男人，他非常理解我的感受。

他说：“事实刚好相反！抱着怨恨与报复的情绪不放，其实就是伤害自己，如同喂自己喝下毒药一般。积聚了大量负性情绪的话，最终受伤害最深的还是你自己。宽恕是治疗自己的愤怒和伤害的唯一良药，用宽恕的清澈泉水洗涤了心灵，就可以重新让爱领路，重新起航。”

我一面听讲师娓娓道来，一面反思自己的经历。我必须承认，一直以来，我的心灵内缺乏宽恕的泉水。正因如此，多年来，我的生活都说不上轻松。不论遇到什么境遇，我总是挺身为自己而战，甚至包括离婚。我变得像圣斗士一样充满攻击性，对周围的人和事深深失望，心中满是愤恨和报复的欲望。

当我惊闻公司行将破产的消息，接着又知道妻子有离婚的想法时，我的生活好像都结束了。我彻底淹没在悲伤的海洋里，无法呼吸。从现在起，我要采取相反的坚强的态度。我必须抛开自己的悲伤，放下曾经的愤怒和怨恨。否则的话，正如讲师所说，这些负面情绪只会伤害到我自己，我永远无法从生活的历程中体会到真正的安宁和快乐。

现在，曾经的快乐又如泉水一般地汨汨而流了。我必须感谢他，他如同我的心灵之源，清楚地知道我在想什么，也明白我内心真正的需要。只有这样的安抚，才是对我们心灵最为有效的拯救。

33 东京的僧人

从东京大学出来，在去寺庙参观的路上，我突然想到了一句话：“如果你坚信与一个人的缘分未尽，你就会再次遇见他（她）。”

没错，我想，是不是我可以在东京的禅宗之地再次遇到那位藏僧呢？我到这里寻找禅宗关于心灵和潜意识的阐释，并且希望从任何一个出口获得智慧。我对生命有着太多的困惑和难以释怀，我渴望得到更多的指引，就像已经出现的这么多的神秘的人物告诉我的一样。

我在寺院内缓步而行，一切的记忆和梦境，都宛如没有发生过，但我的心态已经完全康复了。现在，我的步伐轻盈，身体轻松，且心灵充满了愉悦。

“这位先生，你好。梦非梦，真非真；道可道，亦非道。”正当我准备离开时，有一个声音在身后响起。

我回过头，看到了一位僧人。他微笑的面庞如同超脱了世俗，他双手合十对我微微欠身，我则谦恭地以佛家的礼仪回敬他。

看到他，我很高兴。稍微有些遗憾的，他毕竟不是我在拉萨遇见的那位僧人。

正当我准备开口的时候，僧人微笑着摆摆手，示意我知道我要说什么。他继续说道：“自我净化完全在于自己，他人无法替代。诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”

在禅宗的眼里，将心诉诸于佛，就是净化之法。

我迷惑地问他：“什么叫作自内我呢？”

僧人用淡然的语气回答道：“阿赖耶识的我见称作内我。这是一个解释唯识的专有名词，通常还会加一个自，称作自内我。自内我与外在的我有着显著的差别。外在的自我是萨迦耶见，它攀缘五取蕴相而后产生自我意识。外在的自我是第六意识的一个生灭法，只有生灭，没有相续，时现时不现。当你进入无想定的境界，第六意识的分别心瞬时消失，外在的自我随之幻为无形。与外自我的短暂现形不

同，自内我永远不消失，念念相续，没有间断。它是你内心深处最精细的自我意识，任运执持。不论你到达哪一境界，它都持续存在。自内我是第七意识执阿赖耶识为自我，它也被称为俱生我执以及任运现前。这个我是完全内在的，不管世事怎样变迁，它都不曾改变，永远是爱着自我。”

这是一门很高深的学问，我似懂非懂。

僧人进一步补充道：“昔行六度，今得果圆。慧观为先，成十自在。”我一面思索着僧人高深的话语，一面虔诚地发问：“大师，请您指引我，十种自在是什么呢？”

僧人解释道：“十种自在第一便是寿自在，也被称作寿命自在或者命自在。菩萨为普度众生，成就了法身慧命，其生命无生死寿夭之数，历万劫而不增长，即短促的刹那而不减退。心系菩萨，远离杀生谋害之心，力持诸寿行，你便可随所欲乐尔所时住，随机示现长短寿命之相，抵达命自在之境。

其二便是心自在。心知一切，生死无染。了达诸法空性，以智慧方便调伏自心，方能达到心自在的境地，于无量三昧，入出自在，神通广大，住于生死而无染污。

其三是物自在，庄严自在、财自在、众具自在、资具自在等等都是它的称谓。一个人若能由施所得，能随乐现，于虚空中揽成珍宝，清净无碍，便是进入了物自在的境界。以平等心看待万物，舍得一切身外之物，求大菩提，是求得物自在的不二法门。

其四，业自在。做善事，三业清净无染，远离一切无明烦恼，便成业自在。进入此境，方能随俗业应时示现，受诸果报而自在无碍。

其五，生自在，也称受生自在。随欲能往，由戒所得，随类受生，去住无碍，便是生自在。为达生自在，你须饶益众生，随其所欲，去恶扬善，自在受生于一切国土。

其六，胜解自在，也称作信自在。信自在要求你做到由忍所得，于诸入中得自在观，能随欲变。为人不做恶事，常说三宝，教化众

生，便得信自在。

其七，愿自在。精心耕耘，乐观其成，以平常心看待一切结果，自得愿自在。你若能重视他人请求，应时给予，引无数自利利他圆满大愿，便可更快进入无障无碍的愿自在境界。

其八，神力自在，也称之为如意自在或神变自在。人若由定所得，顺应自然，方可进入神力自在之境。自然神通广大，威力难量，于世界中不断示现精微变化，不障自他。因此，我们须信奉自然之力，舍诸一切供养恭敬礼拜赞叹，象马车乘施与众生。如此，便得如意自在。

其九，智自在。智自在强调随言音慧，身口意业，以智为本。若你进入智自在的境地，便可于诸法义训释言辞，无滞辩说圆满究竟，一言一行利于众生，畅游四方，无挂无碍。这要求你常行法施，不为利养名闻恭敬。

其十，法自在。法自在，由慧所得。俗世之人若能通达一切万法，便可得大辩才，在万事万物面前，圆融通达，无障无碍。这要求你常为众生而活，说诸如来及诸众生真如平等法身为体。”

僧人的话自在奥妙，令我茅塞顿开。他向我解释，成就这十种自在对超脱人性的欲望，从人世的悲苦中解脱出来有着重要的意义。

我请求大师能够继续指引我，只听得他如同诵诗般讲道：

人若成就十种自在，可治与之相对的十种怖畏：

得命自在，对治一切生死恐惧。

得心自在，对治一切烦恼。

得物自在，对治一切贫穷恐惧。

得业自在，可治一切恶道恐惧。

得生自在，对治一切束缚恐惧。

得如意自在，对治一切无谓追求。

得信自在，对治一切谤法恐惧。

得愿自在，对治一切心念束缚。

得智自在，对治一切疑刺恐惧。

得法自在，对治大众性恐惧。

从寺庙出来，离开僧人之后，呼吸到外面的空气，看着天空温暖的阳光，路上来来往往的行人，我才豁然顿悟了。原来，僧人教导的这一切就蕴含在最平凡的生活里。

他用佛法向我阐释自在超脱和恐惧疑虑，多日来压积在我内心深处的重石如同被点化了一样烟消云散了。对于过去和未来，甚至是当下的生活，我不就是一直处在一种深深的恐惧和患得患失之中吗？

我恐惧公司破产会使我衣不蔽体，恐惧婚姻破碎会带来的不安全感和不信任，恐惧重新开始再次遭受打击……这一切的恐慌都成了积压在我咽喉的鱼鲠，我没有勇气拔出来更没有勇气咽下去。

于是，内心的“小我”占据了意识，阻挡了一切可以使我积极地前行的力量。

这使我忽然想起了歌剧男高音卡鲁索的故事。

卡鲁索在一次演出前突然怯场，他的喉咙因身心紧张而痉挛，他无法演唱了。汗滴很快顺着他脸上淌了下来，再过几分钟就要出场了，他感到恐惧异常，这可怎么办呢？

卡鲁索的身体不由自主地颤抖起来，他用一种近乎绝望的口吻对自己说：“观众要嘲笑我了，我无法演唱了。”突然，他攥紧拳头，大步走向后台，对着那里的人大声喊道：“小我要把大我掐死！”正当后台的人们面面相觑时，他对着自己大吼一声：“滚出去，小我，大我要唱歌啦！”

说完，他走上了舞台，为观众们奉献了一次近乎完美的演出。

卡鲁索的大我其实就是僧人给我讲到的自内我，它是一种潜意识中的力量和智慧。勇敢的卡鲁索近乎疯狂的叫喊：“滚出去，滚出去，大我要唱歌啦！”自内我回应了他，激发了他潜意识的能量，使他镇定地走上台，献给观众一场轰动的演出。

卡鲁索是一个智慧的人，他显然知道心理的两个自我，一个是有意识的，符合理性的外在自我；另一个是潜意识的，不符合理性的永恒的自内我。当我们外在自我充满恐惧、担忧、焦急时，会慢慢影响到自内我，使之释放出恐惧、绝望来影响自己的意识。

很多人是做不到唤醒自内我的，他们甚至意识不到它的存在。当出现与卡鲁索相似的紧张情况时，他们很难想到自己能像卡鲁索那

样，坚定地对非理性的外在自我说：“请安静一下，我要控制你！”

其实包含在自内我里面的潜意识本来是服从于意识的。外在自我的意识如同船长，它发号施令，指挥着你的一切。自内我的潜意识就是机舱里的船员，它根据指令做出相应的反应。一旦船长命令出错，船就会触礁，而操作员别无他法，只能服从命令。

同样的道理，我们的意识是自己身体、周围环境以及我们所从事的一切事务的主人。意识的指令会影响着潜意识的一切反应。通常情况下，我们的意识能做出判断，接受合理的事情。

当我们不断地向他人说“我做不到”时，潜意识就会接受你做不到这件事的指令，你就不会去做了。这是肯定的，也是必然出现的结局。

在我们的周围就充满了这样的声音，“我买不起那个车！”“我买不起房啊！”“我根本出不成国！”发出这些声音的人们不知道，他们的潜意识就会听自己的话，于是，让他们一辈子活在财富的阴影中无法自拔。

34 心灵的多重伪装

当我还在东京的午夜睡梦中的时候，一阵急促的电话铃声把我从美丽的梦乡中拉了回来。我收到了一个好久未见的朋友的妻子打来的电话，电话里，她强抑住悲戚的心情告诉我，她的丈夫突然服药自杀了。

我被这个突来的消息深深地震惊了。我大学时期的好朋友，那个乐观开朗的艾瑞克居然自杀了。在我的印象中，他是多么快乐而且自由的一个人，他的家庭幸福，事业顺利，在所有人眼中，他都是受上天庇佑的幸运儿，怎么会自杀呢？

从艾瑞克的妻子那里我才知道，他们的家庭远没有看上去那样风光。

三个月前，艾瑞克的交易公司因为资金链突然中断而轰然倒闭了，每天有不同的债主跑上门来要债，像杀手一样全世界找他，誓要将他“剥皮抽筋”。他的同僚纷纷弃他而去，最信任的朋友背叛他，而且困境中没有人愿意伸出援手。

漫长的三个月来，他顶住所有的压力希望能重新开始，但是生活除了雪上加霜，没有给他任何的转机。就在上个月，他查出自己患了白血病。这是一种可怕的疾病，如果不能及时找到匹配的骨髓捐献者，他几乎没有活路，注定是一条死路。

他禁止妻子把这件事告诉任何人，并且在这一个月里依旧隔三差五地参加一些社交活动。

我和艾瑞克的遭遇几乎是相同的，他的死对我是极大的震撼，也深刻地触发我对于生命意义的反思。生活给了原本坚强的人无法翻身的重创，而大多数人都选择隐藏伤口，给一切压力涂抹上浓重的伪装。

回美之后，当我去探望时，我没有对艾瑞克的妻子谈起自己的境况，但是她好像一眼就看穿了我的心思。

她从一个厚厚的书籍中翻出几张被揉得皱巴巴的信笺递给我，她告诉我，这是艾瑞克最后遗留的仅有的信息，她是在垃圾桶里面找到的。

艾瑞克有写日记的习惯，但是除了这一篇，生前其他的日记都被他烧毁了。

日期是艾瑞克自杀的一个星期前。现在，我把这篇长长的日记写在这本书里，希望能给我和读者一些警示。

我的生活是一片狼藉的伪装。夜幕的黑暗和聚光灯的耀眼永远看不穿我假意的快乐。

简单的生存并不是我们所有的追求——无论我走向什么地方，解决多少问题，我想要的都是真正美好的生活。我虽然深知这一点，然而直到今天，我仍然不能了解自己究竟想要的是何种美好的生活。

多年来，我似乎一直处在一种似梦非梦的奇怪的环境中。我总不自觉地想象自己受着消化不良的折磨，恶梦缠身；我也竭力想象自己会摆脱眼前一切苦痛，醒来时可以与朋友们重新欢聚。我知道，朋友们不会拒绝我的感情，永远不会。一直以来，我总是在不知不觉之中从清醒转入沉睡；更确切地说，我是从生的状态转入死的沉寂。令我困惑的是，我也不知道为什么自己常常从正常的秩序转入无法理解的混沌之中。

现实的状况是，我根本看不清一切，我越是精心思考当前的处境，越是不明白为什么会变成这个样子。

我深深地明白，自己是一个既无心计又无城府的人。当时发生的一切都令我困惑，我怎能预见未来的命运是什么呢？直到今天，我依然受命运的摆布，我应该用什么样的方式去理解它？我唯一可以肯定的是，自己过去是怎样一个人，现在还是怎样一个人，没有本质的变化。如今无数的打击，使我心理上遭受了难以治愈的创伤。我终于感到无尽的空虚和失落，一切一切的努力化为乌有，徒然自苦，一无所得。现在，唯一的办法，就是听天由命了，抗拒永远是无效而痛苦的。

从幸福转入清苦的生活已足以使我叹息不已了，而新的痛苦又纷至沓来，使我的生活雪上加霜。周围人的冷漠、诽谤、嘲弄让我无可奈何，我不知道该如何摆脱眼前的困境，不知道该如何去面对它们。

既然它们已经出离过分，无所不用其极，也就不会给我造成更多危害了。于我而言，过往的一切都已经结束，我不再依赖它们。在这个世界上，我已经无忧无虑，既无非分的期待，也没深处的畏惧。本来我就是凡人一个，面对多难的命运，无数伤害和众多凌辱，我选择安安静静的生活，把所有的苦难、迫害、耻辱统统忘却，只去追寻那些给心灵带来褒奖的东西。

毫无疑问，我现在正经历着人生最艰难的时刻，我甚至处于大多数人根本无从经历的最艰苦的处境中。我要把在这种处境下心灵的常态记录下来，不过，从事这样一项工作并非易事。对痛苦的任何倾诉，都会造成更痛的痛苦。为了美好的未来，我愿意承受更深的痛。现在，完成这样的工作，最简单最可靠的办法莫过于让自己的头脑百无禁忌，让思想纵横驰骋。这样做可以把我苦痛的遐思忠实地记录下来，使我充分表达自我，自由自在地追随自己的心。

当我竭尽全力完成这一重任时，很快便发现，自己的想象力并没有自己所期待的那样活跃，不断升腾的疲惫使我的一切智能都变得苍白无力，自信的火焰在我心中慢慢熄灭。渐渐地，我感到自己向往的那种境界根本无法达到，全然没有希望。

当我们呱呱落地时，命运就已经把我们拉入一个无形的竞技场，至死方能离开。很多人在临近终点时，才想到摆脱竞争，为过往的执迷不悟悔恨不已。因为他们一生都在竞争，都在追寻事业、财产以及夜以继日的劳动成果，而这些东西在离世时统统都得放弃。他们此时才深刻地感觉到，原来自己一直被生活所愚弄，自己不自觉地成了生活中的牺牲品。

我跟他们全然不同。尽管我对自己命运的认识以及主宰我命运的人的感情认识掌握已经稍晚，不过，我经历的过程已不是一般人所能承受的，这至少不至于使我一生都执迷不悟。处于极端的困境，任何事物对我已经没有什么实际的效用，命运把我投进痛苦的漩涡时，我已经深刻感觉到自己再也无法寻觅到能悦我心的事物。我有意跟这个世界拉开距离，疏远任何人和物，冷漠所有名与利。

正因如此，我选择在这个时候，永久地远行，脱离世间的悲苦开始过一种没有烦扰的生活。在这段特殊的日子里，我要自己的内心和思想作一番彻底的、严格的审查，然后用心记录，毫无保留地写下来。

短暂的尝试之后，我开始写了一些心得。开始无疑是困难的，我总是感觉自己正处在一个迷宫里，到处充满障碍与困难。任何人都无法为我提供帮助，我只能选择不断地探索，很快我便选定了必须采取的观点。这些观点可能会造成些许错误的后果，然而，我的错误决不能被看成某种罪过，我可以肯定地向所有人保证，自己从来都是极力避免犯任何错误的。

我不否认，过去的几年，无数的伤害以及痛苦不时地动摇我的希望。现在，我未曾解决的很多问题更加强烈地在我脑海中浮现，越来越清晰。紧接着那些突如其来的打击又如影随形，使我心如刀割。曾经的挫

折将我重新建立起来的希望和信心支柱再一次彻底打碎，我又感觉无能为力。不过，我并没有完全淹没在负性情绪的洪流当中。我在极度的痛苦当中仍持续不断地思考。慢慢地，我明白了，自己的理性、感情以及对任何别的所未曾予肯的谬论，都是与人的本性、跟主宰人的言论相契合的，我失去了真正的信仰。其实，虚伪的论断决不能动摇人的信仰，我们所做的每一件事情很大程度上取决于自己的信仰，而观点不过是信仰的外化而已。

我要坚持自己的观点与准则。我的心理陷入不能自拔的绝境之中，轻微的情绪改变不了目前的现状，这正如落在河面的一片枯叶改变不了水流的方向一样。现在，我的心是悲痛而颓然的，想象力像脱缰的野马一般恣意奔腾，一幕幕困难的情景在我眼前浮现，前所未有的困境使我成了事业的牺牲品。

如今我想得更多的是那些身居高位的人相互勾结的景象，他们超乎寻常的同仇敌忾令我震惊，也许我的宿命以及接二连三的困难都是由他们带来的。想到此，我备感痛苦心碎。我的命运以及努力已经不止一次地被他们否认，这使得我无论如何努力都难以摆脱这一心理枷锁。我的心灵得不到任何的宽慰。我要做的就是打破他们的束缚，更好地学会无怨无悔，让生命恢复本来的秩序。

从今以后，我再不伪装，再不想被那些似是而非的观点、无法解结的矛盾所困扰，我要服从自己的心，遵循自己的原则，并坚持下去。

但是，这一切不过是枉然的幻想而已。不管我如何努力地让自己从颓然的情绪中摆脱出来，不管我伪装得多么完美，我依然无法快乐。

我的心灵可以伪装欢乐，身体却暴露现实。

在家人面前我可以强颜欢笑

在朋友面前装扮淡定从容

在生人面前伪装成熟

虚伪的欢乐意味着苦痛

伪装的淡定包裹着暴躁

假扮的成熟代表着幼稚

人为什么要虚伪地生活？

为什么要让自己活得如此疲惫？

为什么要装作自己很幸福？

倘不停下伪装，我将成为连自己都不认识的人！

每当看到这封信，我都会想起曾经的自己。在我的公司进入困境的初期，我把消息死死地封锁在几个股东之间，除了还对公司前景抱有微弱的希望之外，那就是要尽量保住我“不败”的声誉。

在广告业内，我一向是能让对手望而生畏的角色，我打败过那么多的人，一旦他们听说我的公司出现了问题，肯定会像闻到臭味的苍蝇一样，一哄而上把我的公司搞垮。

一想到那些幸灾乐祸的脸，我的脊背就阵阵发凉。虽然这么多年来，我也一直让对手有这种感觉，可是灾难降临到自己身上，却还是感觉不寒而栗。

我在所有人的面前伪装得轻松愉快，毫无问题。我告诉我的员工要好好工作，对客户保证业务进展顺利，向他们承诺ONG公司的服务将继续保持一流。可是每当我一个人的时候，内心便陷入畏惧失败的黑暗和恐慌之中。

一个背负了太多压力的人，怎么会有不露马脚的表现呢？

于是，我的生活开始紊乱了。在夜间，经常会感觉到头痛欲裂，体力不支，无法入睡，甚至会情不自禁地哭起来。妻子丽莎被我的举止吓到，她开始提醒我去看医生，但是我执拗地坚持自己没有任何问题。直到有一次跟好友聚餐，我的这层巧妙装扮的“外衣”才真正地被撕扯了下来。

在那天，我喝得酩酊大醉。在一片嘈杂的敬酒声中，我感觉自己的世界突然安静了下来。紧接着，我进入了梦乡。我梦见驾着自己的爱车疾速地行驶在高架桥上。酒精的力量使我忘记了红绿灯，我看到自己开心地踩下了油门，紧接着灵魂飞出了身体。

可是突然，灵魂在马路旁边被警察拦了下来。

奇怪的是警察问他：“你很累吧？”

他晃着不稳定的身子说：“我不累，我怎么会累呢？”

警察接着问：“你脸上这是什么？”

他笑嘻嘻地回答：“面具呀！你也戴着面具，不过我这个面具比你那个大。”

“把你的面具摘下来吧！我想看看你的样子。”警察一边说一边伸手去摘他的面具。

他立刻把脸埋在方向盘上，一边哭泣一边叫喊：“你拿走吧！你拿走吧！”警察用尽了全身的力气把面具扯了下来。他惊讶地对旁边的人说：“天呀！这个人好丑陋！他是个大骗子！”

他捂住自己的脸拼命地狡辩：“我不是骗子，你们才是骗子……”

再接下来，我听到了无数的陌生人的呼唤。我睁开眼睛，昏黄的灯光让我感到通体的舒畅，我不知道自己为何会在陌生人的客厅里。这时，一个中年女人走到我跟前对我说：

“我是爱丽丝，你的心理医生。你出了点状况，你的妻子把你丢在这里。她似乎很生气。所以，你大概想跟我谈一谈。”

医生温和的似乎能够看透一切的目光使我放松下来，我把我的状况告诉了她。爱丽丝听了之后，没有感到任何惊讶，她只是给我讲了一个故事。

在亚马逊森林中有一种比较罕见的猿，与一般的猿不同的是，它们的身上有一层非常厚重的茧，这层茧使它们看上去非常强壮和庞大。那些茧并不是由猿自身长出来的，而是由包括松油树脂和树叶树皮及各种植物的枝叶组成的。因为猿经常在森林中活动，当它们穿行于丛林中的时候，毛皮上就会无意间粘上树脂或松油，而这种黏稠的物质同时又会粘上其他植物的枝叶，如同滚雪球一样，经过一层又一层的粘贴，猿的身体就变得越来越庞大，远远地看上去，就像披了一层坚硬的盔甲。

大了一倍的体型让猿显得很自信。当猿在丛林中肆无忌惮地穿行时，其他动物们都被吓得四处逃窜，就连那些很凶猛的动物都会避着它们活动。由此一来，猿的信心日益增大。臃肿的体型不但没有影响到它们的行动，反而让它们壮大起来，猿渐渐变得比以前更加凶猛。森林中的动物威慑于猿的体型，都臣服于它，并且让它们做林中之王。

但是猿的快乐并不是持久的，最让猿害怕的事情就是换毛。和其他动物一样，由于新陈代谢，猿过几年便会换一次毛。问题就在于，猿换毛的时候，身上那层厚厚的盔甲也会褪掉。每年的这个时候，猿就像吃了败仗的将军一样，丢盔弃甲地躲起来。因为这时候，猿会发现，自己其实是这么弱小和难看。这时猿就会收敛起平时的威风，夹着尾巴行动。平时那些见到它们就像丢了魂一样四处逃命的动物也不再惧怕它们了，它们大摇大摆地从猿身边经过，没有一丝畏惧。就连猿的同类们也都彼此戏谑和嘲笑。有一些特别脆弱的猿接受不了如此不堪的自己，变得非常悲观，之后就会撞树自杀。

猿的行为是悲剧的。它们并没有了解到，依附于它们身上的那层盔甲原本并不属于它们身上生长出来的部分。但是猿太在乎太依赖于这个“光环”了。换毛的时候，它们不过是恢复了自己的本来面貌而已，从本质上来讲，并没有失去任何东西，力量也不会因此而减弱，但是它们被内心无形的压力给打败了。猿之所以选择自杀，最根本的原因就是它们丢失了那层“虚晃”的伪装而暴露出了内心的不自信，卑微和悲观让它们失去了生活下去的信心和勇气。

猿的故事如同一面镜子，让我从面对面的视角清晰地看到了自己的影像。爱丽丝几乎不用再多说什么，我就很快发现了自己的问题。

在我们的生活中，有着太多和猿一样心态的人们，他们依附于金钱、荣誉、权力、地位，这些附属品使他们看起来似乎高高在上、无限风光。他们以这些为生活的本源，把所有的快乐和生活的意义都寄托于这些外物身上。一旦这些东西失去了，他们便会如同被抽离灵魂的躯体，变得麻木甚至绝望，最终会走上一条无法回头的道路。

苹果创始人乔布斯在21岁的时候，与他的好朋友斯蒂文·沃兹尼亚克创立了苹果公司，仅仅用了两年的时间，乔布斯就一跃成为计算机领域中的巨星，成为一名年轻的百万富翁。一段时间内，乔布斯成为媒体争相报道的焦点，媒体不断打在自己身上的光环让他渐渐飘飘

然。然而，在1985年的时候，公司经历了毁灭性的灾难，乔布斯瞬间成了一个穷鬼。没有颜面再留下去的他只得离开苹果公司，成了一名失业者。

一夜之间破产的乔布斯绝望到了极点，他不知道自己将如何面对这个世界继续活下去。所以，他孤身跑到了亚马逊森林，想要结束自己的生命。在这个渺无人烟的大森林里，乔布斯碰到了一位叫作莱克斯的动物学家。莱克斯听说了乔布斯的遭遇后，也给他讲到了这则关于猿的故事。

乔布斯这才认识到，自己其实是和猿一样的。失去的不过是本就不属于自己的“伪装”而已，如果自己因为失去光彩的外衣就结束了生命，那就太不值得了。他放弃了自杀的念头，决定重新回到苹果公司，和同僚一起挽救苹果于危难。1998年，苹果公司成功地打造出iMac电脑，并且迅速成为美国最畅销的个人电脑。

在面对苦难的时候，人们往往会被伪装所迷惑，做出极端的选择。乐观的人会看到希望，悲观的人眼中却是无限的黑暗。就像有相同痛苦经历的两个人，悲观的人会因痛苦而放弃，他想，“连上帝都来惩罚我，我还是去死吧！”；乐观的人却可能因遭受痛苦而更加成熟，他认为，“痛苦是来自上帝的考验，是人生宝贵的礼物”。

我们在想法上的差异不仅会直接影响生活的态度，还会影响下一步的行动。如果你觉得生活是绝望的，那么你再怎么伪装成一切安好的样子，也不会幸福。如果你能够坦然地卸下伪装，让心灵澄净下来，那么就会发现一片新天地。

长久以来，我的生活都被层层伪装的面具所包围，所有人似乎都在同时扮演着另外一个角色。这些陌生的角色不定时地出现在各个不同的场合，把本来的面目伪装起来，让我们看上去更加合乎环境，符合身份。

这些身份代表着一个个体的不同性格，让我们的心灵呈现出多重性的表现。

我一向是个比较安静的人，少言寡语，不善言谈。但是一旦走进公司，我就必须变成另外一个人。我要幽默、健谈，要成为谈判专家，并逼迫自己擅长处理任何琐事。这种强迫“分裂”的状态曾一度让我的生活变得苦不堪言。我感觉我的大脑里充满了上千只蚂蚁，它们不断地把各种残渣搬进我的休闲区，使我的大脑忙碌，脏乱，渐渐阻挡我对一切美好事物的向往和判断，我甚至忘记了自己本来的样子。即使回到了家里，我也无法卸掉伪装的外衣，因为我不能让我的妻子看到我糟糕的工作状态。我要对她轻松地微笑，就算已经疲惫不堪也要尽好做一个丈夫的本分。

这导致我在很长一段时间内，只能靠服用药物来保持睡眠。但是随着公司一系列危机的出现，我的精神状态变得越来越差，我不得不重新找到了我的心理医生爱丽丝。

我担心地询问：“我是否患了人格分裂症？”

爱丽丝好笑地说：“真正患了分裂症的人是不会怀疑和承认的。”所以，爱丽丝并没有对我进行所谓的“精神治疗”，她告诉我，我只是需要找一个人发泄和畅谈。

我把我的忧虑和情况如实地告诉了她，在我们的谈话中，我感觉到了前所未有的放松和释然，并在柔软的沙发上沉沉地睡了一觉。这是我很久以来期盼的好觉，在这个沙发上我的睡眠充足安详，没有做任何梦，而是像无边的黑夜一样瞬间而过。我整个人如同漂浮在起伏不定的海洋上，全身的感觉温暖而舒适。

醒来后，我不禁长叹一声：“真的是太好了。”

爱丽丝医生告诉我，我们的心灵确实存在伪装的习惯，这是一种自卫式的自我保护，在不同的情况下，伪装的目的也有所不同。有时候它是出于善意的，有时候却是对自己的一种伤害。

这种伪装表现出来的方式通常是欺骗性的，它会让人们对这个人产生错误的认识，每个个体内都存在两个或两个以上独特的人格，其中的每一个人格都会在某一特定时间内占据统治地位。比如，你在顺

境中就会显得快乐而且开朗，在逆境中却会忧郁而沉默。它们就如同身体里派生出的正义和邪恶的小人，相互依存却又争斗不休。这些不同的人格之间彼此独立自主，它们共同组成一个完整的自我而存在。

一般而言，在任何特定的时间段内，个体的各种意识层只有一种身份，它称作主体人格。此时此刻，个体的所有情感、思想以及言行都按照主体人格的方式活动，另一身份完全隐形，不露任何痕迹。就像你大多数情况下是个喜欢谈论的人，那个沉默的你便会偷偷地隐藏起来不被察觉。

但是，在不定期的某一段时间内，个体因受到精神刺激，或者其他的刺激，会突然转变为另一完全不同的身份，其一切情感、思想与言行都将按照另一种人格的方式行事。此时，个体的前一种身份已经被全然遗忘，他仿佛从心理上变成了另一个人。人格的转化通常是突然的，后继的人格开始“执政”时，原先的主体人格根本意识不到，这促使个体完全忘却已发生过的事情。心灵为主体蒙上什么样的外衣，人格便做出什么样的反应。

爱丽丝为我讲述了她接触过的一个多重人格病人的案例，那是一位名字叫作莉莉的女性患者。

当爱丽丝淡然地说出这位患者一个人同时兼具了三种人格的时候，我惊讶地叫了出来。“她自己还能够分辨出哪个是真正的自己吗？”

爱丽丝微笑着摊开手表示，这是非常普遍的现象——也许你正是这样的人。除了最常出现的人格“莉莉”外，她还具有“凯特”和“苏珊”两个人格。

“莉莉”特别胆小。她经常感到焦虑和抑郁，在生活中非常依赖他人。不过，“凯特”对“莉莉”和“苏珊”一无所知，“她”似乎被埋藏在一个“黑暗的地方”，静静地生活着。“苏珊”的个性是迷人、狡黠和世故的，“她”不仅知晓“莉莉”的一切，而且对“凯特”的行为也有些许了解。

这三个角色同时存在于莉莉的体内，她们在被需要的各种不同情况下轮番“掌权”，致使莉莉在所有人的眼中成了多变的“怪人”。莉莉的自我保护意识太强了，所以，她三种人格交替的频率很快，别人还没来得及认清她的时候，她已经骤然转换成了另外一个人。富有戏剧性的是，各种人格之间还可相互交换意见，并合作完成某一项活动。

一直以来，我都认为多重人格在人群中很少见。但爱丽丝告诉我，她这几年来接触的多重性格人群正在急剧增长。而且与男性相比，多重人格的女性更为常见。后来我们的研究机构在这方面的调查也证实了她的观点。如果我们把多重人格称作一种病的话，这种病多是由情感创伤和巨大的心理压力引发的，特别是童年期的精神创伤。

精神分析学派的专家认为，多重人格其实是人的心理过程的分离。一部分行为和记忆被单独保留，彼此之间缺乏交流，后继的人格尽管能意识到主体人格的存在，但倾向于将其视作客体。也就是说，把自己当作主人，而其他的全是客人。在尚未完全实现分离时，主体人格还有可能意识到其他人格的存在，但它依然将自身看作“我”，而把另一种人格看作为客体的“他”“她”或“它”。可是，随着分离的全面完成，主体人格便全然忘却自己的身份，并由后继人格取代。

心理学家费登曾经说，在人格分离的过程中，“主体的经验类似于直觉，从中产生的‘思想’，接着被体验为近似于由外部刺激引起的‘知觉’”。

我们的心灵多数时候被思想和知觉所占据，从而不自觉地塑造出各种伪装，这让我们在很多情况下忘记了初衷和方向，迷失在分离的世界里。正如我们对自己最亲近的人渐渐变得苛刻和计较，而忘记了最初的爱和宽容，这都是心灵的多重性在作怪。

所以，你要做的，就是掀开这层迷惑的面纱，让自己的心灵单纯起来。

35 爱就是渴望

至今为止，我仍然无法忘记与智者的最后一次见面。但我没想到的是，这次会面竟然是在美国的一家医院里，时间是我回洛杉矶的两周后。

自从结束了在孟买的义工活动之后，我一直想念这位出现在疗养院的孤独的智者。我幻想他是上师的化身，是修女刻意为我塑造的意象，但终于还是我错了。老人回到了美国，他得了严重的肾衰竭，需要在一个月内换肾。

这突如其来的一切就像是命运骤然的转换，你不知道自己哪天醒来的时候，会浑然陷入一场困境。现实摆在眼前，我们都还没来得及进入另一场美丽的梦境，就被眼前的灾难留住了。

我因为肺炎复发，到这家医院检查身体，鬼使神差地走到了他的病房门口，然后就遇到了他。那天，我被复发的旧疾折磨得快要崩溃了，这是难以言喻的恐惧，就像你在早晨发现昨夜刚刚消退的感冒又席卷而来一样，它是这样不可战胜，顽固地存于你的体内，你只好大发雷霆，以无法遏制的愤怒表达你的不屈。

我的脸色被内心的郁闷和冲动憋成了紫红色，只想找个地方发泄一番。我甚至摔了护士温和地放在桌子上的水杯，然后一脚将床边的垃圾筐踢到了墙角。

我大口地喘气，又几乎把手机扔掉，但这时我及时地控制住了自己，坐在了床上。年轻的护士显然被我吓到了，我看到她尴尬地杵在门口，欲走还留，不知道接下来该怎么办。

我很清楚自己的行为是错误的，所以我打算缓和一下气氛。我有些懊恼地对护士说了声“对不起”，然后就想去外面晒一晒太阳。在经过一个病房的时候，有一个声音突然在后面拉住了我：

“嗨，生气的人，是否愿意停留一下？有人想见你，他就要远行了，有些东西想交付给你。”

我转过头，就看见了微笑着坐在病床上的老人。我对着他微笑，但是眼神充满了诧异和渴望交集在一起的复杂情绪。

我想，老人一定看出了我的心思，他慈祥地伸出右手对我打招呼。

医生说，老人的病情相当严重，不久之后将告别于人世了。

老人见到我很高兴，他打趣地问我：“看你的样子，似乎知道如何控制好情绪了。”

望着他，我难过地说：“命运有时真不公平。”

老人“呵呵”地笑起来，明媚的眼神看不出一丝一毫的悲伤。他整理了一下姿势说道：“我认为生命是很公平的。每个人都要经历生老病死，不管你出身富足或者贫贱，你都是两手空空地来到这个世界，最后两手空空地离开。无论你生前做了什么，命运的开始和结局是一样的，不同的是过程。但过程是后天塑造的结果，上帝不会过多插手。”

“可是，有些灾难糟糕透顶，它几乎会让我们失去一切希望。”

“在得知我的病情之后，我与你的心情是一样的。有一段时间里，我每天都在暗示自己，生命于我，不过是一场漫长的死亡等待，也许明天有合适的肾源我却死于今天。我甚至想到过自杀。可是，我依然坚持活到现在。你要知道，从得知需要换肾到现在已经过去很久了。”老人的眼睛充满了看透世事的浑浊。

“孩子，人生就是如此，即使我们的生命只剩下一天，也要充满渴望。要活得有价值，不能虚度。”

我与老人做了两个星期的病友。这段时间内，我每天与老人聊天交流，谨记老人的教导和医生的嘱咐。我的病情得到了控制，终于渐渐地康复了起来。

我经常能从老人垂落的眼神中看到一种寂寞，他告诉我，他每天都在等待有个家人来探望一下自己，或者降临天大的喜讯，有人要给他捐个肾之类的消息。

但是，直到老人去世前的一天，也没有任何有利于他的病情的消息传过来。

老人在临终前，平静地把我叫到了跟前。他说，他的渴望已经枯竭了，等待的失落磨损掉了他太多对于爱的渴望。他失去了家人和朋友的关怀，即使这时有一个健康的肾，他也没办法继续快乐地活着。快乐一旦丧失了期待，并且逐渐走远，我们就很难把它找回来了。

直到很久以后我才知道，老人在一个星期之前就得到了换肾的机会，但是他把这个机会让给了别人。

他说：“这样，这个世界上就会有一个人带着我的爱活下去，我也便为我的爱找到了归宿。”

坐在他的床前，我流下了眼泪。老人笑了笑，示意我不必悲伤。“这没有意义。”他说，“生命是上帝注定的，他送给我们的礼物，临了还会收回去。只要在短暂的岁月中，能活得很好就可以了，为什么要哀叹没有留住生命呢？”

“啊，是的，每个人在生命面前都是平等的，死亡不会姑息任何人。”

他颤抖着手，从枕头下拿出了一个小盒子，然后从中拿出了一个老式怀表送给我。

他告诉我：“在时间面前，不要输得太惨。”

他没有提到“赢”，因为我们都知道，在命运之旅中，没有人可以赢得过时间。所有的以“赢”为目标的人，他们的人生都是不快乐的；他们缺乏对于爱的渴望，只能披着一张看似胜利的面具苟且地活着，直到他们醒悟的那一天。

你还记得自己感觉到被爱的时刻吗？完全地和深深地被爱？

你能否记得当时准确的时间吗？

你是否还会偶尔幻想回到原来那些美好的时光？

你最后一次送她礼物是什么时候？你是否专注地注视过她？

你是否确信她离开你无法找到一个可以替代你位置的人？

你还愿意用不同的方式对她敞开心怀诉说吗，还是愿意触摸感觉她？如果你总是在摇头，或总是在否定，如果你的心中有个厌烦的声音在怪叫，那么证明你的爱人已经好久没有感受到你内心释放的爱的推动力了。

或许在彼此烦躁的折磨和渐渐枯萎的生活中，你们已经失去了对于彼此的渴望。你的爱缺乏想要的那种回应，你的爱就失去了感知的冲撞。

以前，我曾经反复地思考婚姻生活的得与失，对与错，我曾经把我的坏脾气和冷酷统统归结到我的妻子身上。我觉得她每天都在不停地向我索取，我给了她富足的物质生活、无限的自由空间以及一个丈夫该有的责任，但是她总是怪我忽略她、冷落她，深深地憎恶我的公司和我的工作，因为她讨厌我“为了工作丢掉一切”的信仰。

她曾经不止一次地对我说：“你是否真的决定要娶‘工作’做你的太太？”而我总是用各种理由为自己的不耐烦开脱。

她也曾经这样问我：“你觉得我和其他女人有什么不同？”

我用一副“你在无理取闹”的表情告诉她：“你是我妻子啊！”

“那好，我今天早上出门穿的衣服是什么颜色的？”妻子不依不饶。

“你不要无理取闹，我太累了。”我的心虚让我从妻子的眼神中看到了绝望。直到后来，午夜回家后再也看不到她等候在沙发上的身影，也没有为我而亮的灯光，甚至在家庭聚会的名单上我被“除了名”，我都没有意识到自己的错误。

婚姻的彻底破产让我从梦中醒来，我开始明白，是我的冷漠屏蔽了一切关爱。我根本没有试图去了解我的妻子，以至于看不到她真正的渴望。她无法从我身上看到爱和关注的影子，而我也从她那里索取不到任何理解和信任。我们对彼此失去了爱的渴望。

我曾经在梦境之中与上师谈起过我这段失败的婚姻。

他告诉我：“不可否认，我们每一个人都期待通过某种途径感受到自己的特殊与重要。我们确实需要通过获得别人的认可与肯定来证实自身的与众不同。如果这种需求被一再忽略，我们可能通过极端的手段，比如发泄怒气或者习惯冷落来吸引他人的目光。以矛盾的方式满足这方面的需求，是很常见的，因为很多人并不重视他人的存在。”

“我想，我的妻子大概已经失去了与我发生矛盾的心情。我太让她失望了。”

麻哈赛同情地看着我，微笑着继续说道：“我们每个人都需要与他人建立某种联系，以获得强烈的认同感。比如，你和你的妻子结婚，你们以夫妻的名义承认了对方在彼此心中的独特性和重要性，你们因此参加到了对方的生命中来。可是随着时间的推移，你们因为各自不同的空间开始产生很多罅隙，一方会感觉自己的重要性越来越低，从而失去了强烈的参与感。就像你的工作，你的妻子是无法参与的，所以她会在心中产生一种被忽略的感觉。”

“可是我并没有想要忽略她。只是暂时地把大部分的精力放在了工作上，我以为她可以理解我。”我生气地说道。

“你们都只考虑到让对方来满足自己的渴望，没有站在对方的立场去思考，肯定会产生纷争。在我们存活这个世界上，无论你是谁什么身份，无论你从事什么样的工作，总有一股共同的力量激发并引导着我们的感情和行为。但是一旦这种力量产生分歧，各自向着不同的方向发展，就会变成纷争。这种力量从本质上决定了我们的生活质量，从而最终决定了每一个人的命运。”

“这种共同的力量是什么呢？”

“是爱的欲求。无论你有什么样的性格，拥有何种背景、职业、宗教信仰、种族抑或人生观，长久以来扎根在你内心和思想深处的爱的欲求是取之不尽用之不竭的动力，它日复一日地激励你我为之争夺

和战斗。我们每一个人都是极富独立性且特殊的个体，但毋庸置疑，你我都遵循着一模一样的人生规律。”

“上师，我想我还是不太明白。”

“其实你已经明白了。爱的欲求就像你每天需要吃饭喝水一样，是一种与生俱来的本能，它源自我们内在的诉求以及渴望。你渴求什么，你就会朝着那个方向努力，而你也渐渐会成为那样的人。你希望拥有一个什么样的妻子，从而就会拥有什么样的爱情。因为来自于你内在的能量会散发出一种特殊的振动，能够将与你具有相同频率的人吸引到身边。”

“可是我妻子现在的样子不是我从前希望的啊！我的期望和结果完全背道而驰。她已经彻底不爱我了。”

“那我问你一个问题，你爱你自己吗？爱的方式是什么？”

“爱的方式……”

“如果你连自己都不爱，内心又怎么会对爱产生渴望呢？你现在感觉爱人不够爱你，请不要抱怨或者发火，唯一可做的不是改变对方，而是请尝试着去爱自己。当我们经由努力开始意识到自己有能力满足自己任何一个愿望的时候，就会发现自己对他人的依赖感越来越少。”

“缺乏了依赖感的爱还是真爱吗？”

“真爱的基础不是依赖，过分的依赖只会让你变得懒惰、脆弱。要学会不断地从自己创造的生活中体会到真实的存在感，这样才能找到爱的价值。”

现在，我终于能够认同上师的观点。如果你需要从付出的爱中得到回应，需要它为你带来欢愉与希望，就不要随意地向他人释放爱的能量。如果你找到正确的人，就要敞开自己的心扉包容以及接纳对方，当你的内在被爱所滋养，你便真正拥有了无穷无尽的能量之源，这样一来，你才可能为他人带去幸福与喜悦。

爱的本身就是你自己，它从来不超越你而单独存在。当你学会悦纳自己和用心地爱自己时，整个宇宙的能量都与你对接，你也将会从中获得丰盈的动力。

36 消除恐惧的魔鬼

离开东京，我没有直飞洛杉矶，而是绕道南美，再经海路回美。在船上，凌晨两点的时候，我接到了老朋友的电话，这个电话把我拉入了无尽的思考甚至是畏惧之中。

我的另一个合伙人普利斯经过了长时间的考虑，决定联系我。他在电话那头兴奋地告诉我：“我们是时候重新过来了，我已经想到了一个完美的计划。”

我在电话这端沉默良久，过去的失败如同警钟一样立刻在脑海中来回摆动。自从公司破产以来，我除了四处疗伤和尽量忘记那些经历，甚至不敢再想东山再起。巨大的挫折让我从一个雄心勃勃的有志者跌落成了小心翼翼的懦夫，我开始畏首畏尾，每天思考的事情也不再是业务的进展和资金的流转，而是如何快乐安稳地度过余生。

我已经害怕了失业给我带来的各种遭遇，我所有经历的那些折磨和苦难似乎都是破产导致的。如同理想在半途中幻灭，我对“重新来过”这种事情丝毫提不起兴趣。甚至于遇见美丽的姑娘这种美好的设想，我都完全失去了。我不敢想象未来我还会不会有妻子，有时候我很害怕没有人能够与我共度余生。生活给了我一个很重很重的创伤。

现在，我好不容易摆脱了痛苦和迷惑，找回了内心的平静，“冒险”一词让我略感心惊。但是普利斯为这个想法兴奋不已，他说他已经在开始联络合伙人，筹集资金，就等我振作起来与他并肩作战。我想普利斯不是凭着一腔热血做出的决定，他仔细地把这个计划的风险与收益给我分析了一遍，他认为这个计划的成功率有60%。一旦成功，就能全然摆脱目前的困境。

工作中形成的良好习惯和经验让我习惯性地做出判断：“我受不了40%的失败，除非成功率达到80%。”

“太好了，不过可惜了，最多只有79%的成功机会，我猜你不会拒绝的。”

我听到普利斯在电话的另一端开心地大笑起来。虽然只是个玩笑，但我确信普利斯是了解我的。他很快就找到了使我的旅途暂时中止的理由，就像预谋一样，他知道我不会在事业的道路上突然停下来，所以找到了最恰当的方法和时机让我重新回到轨道。这个重新来过的计划就像从世俗中钻进我梦境的一个巨大的旋涡，紧紧地缠绕在我周围试图把我牵引出去。

黑夜永远无法阻止梦想和诱惑，我带着前所未有的紧张和激动思考着他提出的计划。在船上，我们不停地通着电话，反复交谈，在危机和机遇、在过去和未来之间进行着辩驳。普利斯说我似乎变成了一个辩论家，而且像个保守的“右派”。

“高，这不太像你。我了解你所经历的一切，我也经历了这些，但这些不足以把你我留在原地。”普利斯在电话中像老者一样鼓励我。

我把这份信赖牢牢地记在心里，承诺他我会好好地考虑他的提议，并答应在一个星期之内给他答复。我开始陷入莫名的焦虑。我整夜整夜地思考是否要去冒险，所有的想法、得失在脑海中不停地反复。我翻开农场主萨贾伊的日记，希望能够从中找寻启示。作为留给我的最好的礼物，萨贾伊将是我今生的“恩人”之一。

萨贾伊在日记里写道：

“到底是什么阻碍了我们前进？是什么在否认我们继续采取行动？我能够竭尽全力吗？”

是的，恐惧摧毁了我们的意志，阻碍了我们的行动。我对此了解却无法破解这一切。在长长的一生中，每个人都会在特定的环境里体验到恐惧。最本能的恐惧无非是害怕生命遭到威胁，但大多数时候，我们却是害怕未知的方向带来的失败。我们害怕提出的请求被他人拒绝，害怕努力的付出变成无影的流水，忧心成功的道路上布满荆棘。我曾经彻夜地思考，并且用各种困难考验自己，可是至今仍未能确定自己是否能够应对压力并发挥高水准。

青年时期的我是什么样呢？我那时羞涩、怯懦得就像个不入流的孩子，而且没有一技之长，很长时间都迷失在伸手不见五指的黑暗里。没有长辈温暖的鼓励，亦没有爱情的花朵盛开。

在成年以后，与妻子那段最艰难的时期，是我毕生无法释怀的恐慌。我担心妻子会离开我，害怕失去爱情，畏惧终老孤独。我渐渐变得疑神疑鬼，对未知的事物充满了疑虑，甚至于恐慌到无法正常生活。可是，妻子用最宽广的胸怀包容我、帮助我，为我赶走一切不可能发生的恐慌。这些温暖的时光，让我今后的岁月里无比坚信：恐惧永远战胜不了面对的勇气。

我相信，此刻在世界的各个角落，仍然有成千上万的人们在经受着恐惧的煎熬。这些无名的恐惧，也许是你我都体验或经历过的。这些并不美好的体验如同烙印，在我们每个人的心底印刻、扎根，即使拼命挣脱也无法彻底走出背负的阴影。

正因如此，恐惧成了我们每个人最大的敌人。它导致我们失败，为我们带来疾病，恶化我们的人际关系。所有的人都要面对这个变化多端的敌人，害怕过去，担心未来，忧心衰老，畏惧精神失常，忧惧死亡，这一切都是它幻化出来的影子。而事实上，无论哪一种表现，都只是你心里的一个恶念而已，思想是带来恐惧的根源。

我的孩子小西格曾经被邀请到他们学校的年终宴会上发言。儿子告诉我，一想到要在1000多人面前讲话，他就感到害怕：他的舌头打结，声音结巴，腿肚子不由自主地哆嗦，台下的观众在他眼里如同法院里的判官，他们会吓得他想要钻到地底下去。

我告诉儿子，我也经历过这一切，没有办法避免。但幸运的是，我找到了解决的办法。小西格如同看到法宝一样，开心地请求我把这个奇妙的方法教给他。他坚信我的方法有用，挥舞着充满信心的拳头表示：我一定能战胜恐惧！

也许这个方法有朝一日会给需要的人一些启示，虽然它简单得如同吹牛一样。我告诉我可爱的儿子：请把你自己完全教给这个柔软的沙发，闭上你的眼睛静静地冥想，幻想自己正站在演讲台上，观众席上除了老头萨贾伊（我对儿子的自我称呼），没有任何人。这样慢慢地感受5分钟，尽量放松自己，缓慢、平静、满怀信心地对自己说：恐惧并不可怕，我能够控制住它。现在，我正努力克服它。我很沉着，很自信，轻松自然，所有人都将被我的魅力所感染。

儿子的演讲很成功，我当时并不能清楚地意识到，这个简单的方法竟然被潜意识领域所挖掘。直到后来看到潜意识领域的书籍，才知道这是潜意识法则慢慢在身上发挥作用。

潜意识非常容易受到暗示的影响，它至始至终都被暗示牢牢‘控制着’。你暗示自己很害怕，潜意识便会形成恐惧的烙印；当你主动放松心情，让心沉静下来时，意识里轻松的思想就会渐渐渗透到潜意识中去，潜意识进而会把轻松的信号反馈给大脑。

这不是毫无根据的歪理邪说，正如自然界中被有孔的薄膜分开的液体可以慢慢渗透混合到一起的理论一样，意识思想向潜意识渗透的说法当然就符合自然界的渗透原理。如果积极的思想不断渗透到你的潜意识里，它们就会像种子一样生根发芽结果，最终使你镇静下来。

如果我们告诉一个小男孩，在他床底下藏着一个恶魔，晚上睡觉时会把他吃掉，那么这个小男孩肯定害怕极了。因为他的意识被‘藏着恶魔’的印象所统治，潜意识需要求证和确认。但当小男孩的父母打开电灯，仔细搜寻床底，让他看清楚底下并没有什么恶魔时，他的恐惧就驱散了，潜意识得到了确定的信息。

世上本无恶魔，更不会钻入小男孩的床底，但小男孩的潜意识里以为它真的存在，因此感到恐惧。当他看清楚自己想象的东西其实并不存在时，恐惧就消失了。同样的道理，大多数人之所以感到恐惧，就是因为心中存有许多可怕阴影的集合，而阴影的本体是根本不存在的。只有破掉心底的阴影，才不会永远地陷于恐惧。”

在日记的最底端，萨贾伊用特殊颜色的笔写着：

做你害怕做的事，就连“恐惧”的恶魔也会害怕你。

这就是我正在迫切找寻的答案。我过往的经历，恰好证实了他的观点。我想起我第一次站在几十人的会议室的主讲台上的场景，我的体验跟农场主的儿子西格是一样的，想要顺利地说出第一句话，真的像吃酸石榴一样困难。

我在台上沉默地站了数分钟，脸蛋憋得通红，手指不停地颤抖，腿肚子都抽筋了，直到台下传来“友好”的鼓掌声，我才把埋藏已久的勇气拿出来。那次演讲极其失败，我对这件事情耿耿于怀，甚至有事情都不愿意口头表达，而是让我的秘书发邮件通知大家。这件事情曾让我的名字一度变成了“邮件怪人”（我的员工戏谑地称呼我）。

后来，我的秘书“好心”地给我讲了一个故事。

住在宾夕法尼亚城郊的茱蒂，是一位普通的家庭妇女，不过，她擅长在瓷器上绘画花卉，技艺非常精湛。与她熟识的许多人在自己的家里都会摆放她所制作的艺术品，茱蒂为此感到骄傲与自豪。可是，

当她女儿的老师邀请她到学校给学生们讲一下这项美好的爱好时，她犹豫着拒绝了。茱蒂十分想去做这件事，不过她十分害怕在众人面前讲话，即使面对一个8岁小孩的班级，她也缺乏勇气。后来，她主动找到了一个老师学习如何克服恐惧，她照着老师教给她的去做。

每天早晨醒来后和晚上睡觉前的一段时间，尽量放松心情，在心中不断默念并深思一段让自己感觉自信的话：

我是一个极具天分的艺术家，我有能力与他人分享我的技艺。这样，他人可以欣赏到我的艺术，也能从中得到启发。我并不害怕在众人面前谈论艺术，一点儿也不害怕。我将会跟我女儿班上的小朋友们分享我的艺术，然后我也会跟其他人分享。

几个月之后，茱蒂来到女儿的学校，热情地向小朋友们展示了她的代表性的作品，并详细讲解了作品的制作过程。后来，其他班的老师们也热情邀请她继续演讲……

那段时间里，茱蒂的故事成了我精神上的指明灯。每次演讲之前，我都会照着那个方法去做。我会信心满满地告诉自己：我是一个很有魅力的演说家，所有人都为我出色的口才和创新的思辨所感动。我一点也不害怕在万人面前演讲，这种事情于我，就像坐在家中的客厅里侃侃而谈。

我相信，这个方法不仅仅局限于克服演讲的恐惧，它同样适用于克服心底的一切臆造的思想。

37 战胜恐惧

在我家的附近，有一所大学的不少学生经常于闲余时间找我讨论。某天，有一名同学向我抱怨道：“我们很多人在考试前都会感觉十分紧张。本来复习得不错，甚至于对一些难点知识也相当熟悉。但是当我们走进考场，盯着空白考卷的时候，我的大脑就一片空白，记不起任何东西了！”

其实，不只是学生，我们当中的许多人也有与之类似的经历。我们可以用一条很重要的潜意识法则来解释这个现象：每个人都会将自己的注意力集中到他能意识到的想法上。

这些出现问题的学生，都将注意力集中到“我可能会失败”的想法上了，结果潜意识把这种“可能性的失败”变为了现实。

恐惧失败会带来真实失败的体验，这就是“暗示性失忆症”。因为畏惧，人们得到了自己畏惧的结果。

艾芬是音乐学院公认的最聪明的学生之一，她的聪颖人们一望便知。可是，当参加面试时，这位聪明的学生突然发现，她甚至连最简单的问题都回答不上来，因此她在毕业后找工作时一再受挫。

她怀着郁闷的心情找到我，询问其中的缘由。我解释说，原因就是她一直在担心无法通过面试，消极的思想慢慢地渗透到潜意识中，使她不管做什么，都不由自主地向失败的轨道靠拢。

强大的恐惧感确实会渗透到潜意识中。显然，艾芬同学不自觉地要求自己的潜意识看到失败的情景，最终导致潜意识接受了失败，并致使她面试失败。

在我的指导下，艾芬逐渐地认识到，潜意识其实是我们的一座深层记忆的仓库，它能准确地记录她所有的医学知识。同时，潜意识会对我们的意识做出回应。

想使意识与潜意识保持和谐一致，唯一的办法就是学会放松，使整个心灵平静下来。

了解到这些之后，艾芬开始行动。每天早晚两次，她开始想象美好的画面：父母祝贺她找到了好工作，她手里还拿着父亲专门写的祝贺信。她完全沉浸在美好的结局里，不断强化这种美好，直到身体出现了相应的积极的反应。

在积极思想的不断刺激下，艾芬无所不能的潜意识慢慢地发挥了作用。潜意识开始相应地调整了意识里的思想，想象出了美好的结果，不停地发布命令，心灵就会通过各种办法来帮助她实现这种美好的结果。

在随后的面试中，艾芬同学再也没有遇到什么特别的麻烦。因为她的内在主观智慧控制了她的表现，“迫使”艾芬更好地更充分地表现自己，以获得美好的结局。

后来，艾芬找到了一份称心如意的工作。

如果你恐惧游泳又渴望学会游泳的话，那么，从今天起你可以开始静坐训练。每天让自己静坐三次或四次，每次坚持五分钟左右。静坐时，你需要让自己完全进入一种放松的状态。然后设想：“此时此刻，我正在游泳。”

尽管事实上你并没有游泳，但是从主观上讲，你确实在游泳。在心理上，你已经进入到水中开始游泳了。你不但能感受到水的清凉，也能感受到四肢的动作。在你想象的那个世界里，一切都是真实生动的，无可质疑。

我并非是在帮你设计一个慵懒无聊的白日梦。你想象出的这一切都将在你的潜意识中成型，放大，坚固，清晰。潜意识一旦接受你的想法，就会“强迫”你通过各种努力去实现心中那幅美丽的画面。在你不断地重复那个游泳的“白日梦”之后，当你真正尝试游泳时，心中非但没有恐惧反而会充满快乐。

这是潜意识的规律，亦是我们对心灵的想象力和自我修复功能的利用。

我的朋友乔纳森是纽约一家大科技公司的经理。一直以来，这位可敬的朋友都害怕坐电梯。每天早晨上班的时候，可怜的乔纳森宁愿从楼梯爬上七楼的办公室，也不肯坐电梯。

如果他需要跟其他公司的人见面，而对方的办公室又位于很高的楼层的话，他会千方百计地找理由让对方去自己的办公室，或者直接去饭店洽谈业务——他会抢先定下一层的房间。

同时，出差对他来说，简直就是世界上最恐惧的折磨。他每次出差前都主动提前给旅馆打电话，确保他的房间位于较低的楼层，以便自己顺利地爬楼。

乔纳森对于电梯的恐惧是由他的潜意识造成的。不愉快的乘电梯或者其他的经历，严重刺激了他的潜意识，使他对电梯产生了根深蒂固的恐惧。不过，那些经历他现在已经忘了。当我向他说明情况时，他马上意识到了这一点，并下决心要改善恐惧电梯的糟糕表现。

我说：“只有决心是没有作用的，关键要从根本上、从心理上克服恐惧。”

最简单的道理，做起来往往最难。不管什么领域，人们都疏于记住这些简便易行的好方法，总是去追求那些复杂而没有用处的理论，这是今天我们看到的最遗憾的现实。

在我的指导下，乔纳森先生每天都做几次关于电梯的祈祷。他沉浸在镇静自信的情绪中，默默祈祷道：

我们公司里安装的电梯是最棒的，它对我们每一位员工来说都是一个恩典，它提供世界上最好的电梯服务。我乘坐电梯时，能由衷地感到安全和快乐。生命的河流，爱 and 理解的河流，请你静静地在我身上流淌吧，我接受您的祝福，保持着沉默与安静。

现在，我要乘坐电梯了，我已步出办公室准备乘坐电梯。电梯里全部都是我的职员，他们安静、友好、快乐，我们会自由自在地交谈着。感谢电梯，感谢它带给我这种美好的感觉，我现在已经触摸到了轻松和自信。我再次感谢电梯。

就这样，乔纳森虔诚地祈祷了15天。

第16天，他跟职员们一起步入了电梯，心里的恐惧全然消失了，取而代之的是精神上充盈的自信和身体上无限的轻松。

我们的潜意识非常容易受到意识巨大的和直接的影响。当你感到异常恐惧之时，请你尽量保持你的冷静，你要将所有的注意力集中到

自己渴求的事情上，沉浸在渴求已经实现的美丽场景中。

请你相信，主观的意志一定能征服客观事物，这种态度将令你振奋，给你信心。你潜意识中的无限智能将经过你的想象被激发出来，跟着你前进，带给你足够的安宁与信心。

当你再次面临恐惧时，当焦虑和疑惑纷至沓来时，不要慌张，马上唤醒你的意识，找寻你内在的目标。然后，带着目标进入无限的幻想中，想象自己潜意识里无量的智能的能量，它可以给你提供源源不断的思想与憧憬，为你提供信心、力量和勇气。持续地想象，不要停下来，坚持一段时间，你就能冲破黑暗，迎来黎明破晓。

毫无疑问，恐惧是心灵的杀手。小小的恐惧就是心灵的一部分坏死的细胞，它虽小却能使整个生命彻底死灭。

现在，我也正面临着人生最大的困境，吓到我的并不是真正意义上的困难，而是扎根于心底的恐惧。它掠过我、穿越我、折磨我的心灵和身体。我要直面它，唤起我内在的直觉，直至它的离去。等它走了以后，我要用内心之眼，看清它的来龙去脉。

现在，我发现凡是恐惧走过的地方，什么都没有留下，只有我留在了这里，原地未动。我也战胜了恐惧。

在几个月前，我曾经向一大群观众发表演讲。演讲即将结束时，一位年龄跟我差不多的女士起身发问。

“高先生，”她用羞涩的声音轻声地问道：“我很欣赏您的成功，您做的事情。您能否告诉我，您是怎样摆脱对于失败的恐惧，变得像今天这样自信？”

听到这样的提问，我有些不自然地笑了，呀，她在触及我的过去、现在及未来的那座桥，好像在问我，你是如何把这座桥变得坚固的？

我并非在嘲笑她或对她的问题不屑，而是在叹息她不确切的假设——按照她的意思，现在的我这样的“成功者”似乎没有任何恐惧，可事实恰恰相反。

我告诉她：“这位女士，你一定想不到我会怎么回答你这个问题。”

她跟其他的观众一样，用惊讶的眼神盯着我。

我说：“告诉你们吧，我根本没有摆脱掉自己的恐惧。其实，我如今的恐惧远比二十年前创业的时候还要强烈。二十年前，我所承担的风险很小——对着十五名观众发表演讲，写一份广告小册，跟单独的一个人谈谈他的问题。现在的情况不同了。我承担更大的风险，比以前大得多的风险——我要对着成千上万的人发表演说，甚至要上电视，把我的观念跟更多的人分享，我还要写书，分享给更多的读者。你们看是不是，我的风险确实比过去大多了，随之而来的是我的恐惧，它当然也比以前强烈得多。”

听到我的回答，观众席中的这位女士显得更加惊讶了，她几乎不自觉地提问：“但是，现在的你确实比以往更自信了，为什么呢？”

“我确实非常自信，但这并非因为我能消除所有的恐惧，而是因为我能忽略它们，该怎么做就怎么做。”

其实，每次我开始去做从来没有做过的事时，就感到畏惧。至今我仍记得，我第一次带领讨论会，第一次在地方电视台做节目，第一次登上全国电视台，第一次面对三万人发表演讲，第一次约见出版商，第一次推销我的畅销书，乃至以前第一次向报社投出自己的稿件。

我必须承认，每个第一次都带给我超乎平时的恐惧，这是因为第一次的经历迫使我体会到某种新的经验，冒险地跨出我的心灵舒适区。

我惊喜地发现，每一次我把事情完成，心中的恐惧便消失一空，取代它的是勇气和信心。所以，正如我回答那位女士的那样，我的起点并不是自信，而是忽略恐惧，达成目标。给我自信的是找到勇气，当我完成自己所害怕的事情后，自信就随之而来了。

我们如果能一次次地达成目标，获得哪怕很小的成功，自信就会越积越多。

如果你只是坐等恐惧消失，然后才开始行动和接受新的挑战，你会发现将自己永久地等下去，永远没有行动。

我们当中的很多人有这样一个错误的观念，认为自己某一天会突然觉醒，检视内心，发现自己的恐惧消失一空，终于重新得到自由和勇气了，能够去写书，换工作，去谈恋爱，去考研……去做一切以往想做却不敢做的事。

为何这些想法是错误的呢？因为恐惧永远都不会自动消失，特别是在你还没有鼓足勇气去做新的尝试时。恐惧永远存在，只要你还活着，它就不会消失。它是身体和心灵对一些经验的自然反应，永远存留在你的心灵深处。因此，坐等恐惧消失是完全错误的。

所以，就在这次旅途中，在我的内心泛起这些思绪的同时，我又想起了自己非常欣赏的哈里斯说过的一段话：

“做了某件事而造成的懊悔，能够因时间而缓和；因为没有做某件事而产生的痛悔，则不是任何事物都能抚慰的。”

现在，跟着我，大声地对自己说：

无论什么时候，只要你感觉害怕，就对自己说：现在恐惧来找我了！我有恐惧，并非意味着我就恐惧。相反，我能够深入观察我自己的恐惧。

这一段句子并不优美，却十分地有效。越简练的语言，越能对心灵产生最强的力量。

当你产生害怕的念头时，可以重复地默念它，当然你也可以大声喊出来。只要你足够专心，足够虔诚，短短的几分钟后，就能发现自己抽离了恐惧，情绪逐渐变得平静，生理上也不再受到恐惧的影响了。

以下是一些帮你做出改变的方法。这些简单的做法能让你克服恐惧，获得更多的勇气。在此，我列出几项能让你的梦想更加明晰，同

时增进你勇气的事项。同时，我也为你列出应极力避免的事，倘若你不避开它们，它们就会养大你的恐惧。

我们想要获得勇气，就要努力去避免排在下面前面的情境，让你的恐惧“饿死”，与此同时，你还要尽全力创造后面那些情境，“喂饱”你的勇气。

请记住这些会产生恐惧的情境：

- 随意下结论
- 离群索居
- 筋疲力尽
- 思绪混乱，困惑不堪
- 作息时间不规律
- 主动接近消极的人
- 抽烟、酗酒
- 不良的饮食习惯
- 常看暴力与色情书籍、杂志、电影
- 压抑感情
- 拒绝任何改变

下面则是可以产生勇气的情境，如果你能将两种完全相反的情境对比体会，就可以很清晰地发现它们之间的不同，强烈地体会到我们应该如何吸收下面这些健康的情境：

- 爱
- 给予
- 帮助他人
- 休息
- 树立清晰的目标
- 干净、整洁
- 跟积极的人接触
- 拥抱大自然

- 合理、健康、均衡的饮食
- 阅读积极向上的书籍
- 鼓励自己
- 热爱分享
- 鼓励自我改变

38 意念和祈祷

早在我还年轻，还在国内一无是处时，我就决定为自己树立一些好的和有高度的目标。它不一定是高尚的，不一定是伟大的，但它一定能成为我十分坚持的信念，能鼓舞我一直前进。

我建议身边的每一个朋友要有信仰和信念，以积极进取的态度去生活，借此充分发挥自己的潜能，拥有一个充实的人生。

并不是所有的朋友都听从我的劝告。很多人不屑一顾，他们认为我的想法是俗套的励志书的内容，就像主旋律电视剧倡导的那样，把你洗脑然后让你为一个不切实际的理想空耗一生。

我不介意他们的想法，只是感到非常遗憾。

人们总是因为害怕一个错误的烂苹果，从而放过了100个芬芳四射的好苹果。一直以来，我默默地坚持着对于信仰的尊奉。我把自己的目标写在卡片上，放在贴近心脏的上衣口袋里，然后每天去践行，希望有朝一日能够得以实现。

当然，我偶尔也会设定其他的目标，所以我的口袋里装满了写有目标的卡片。每当我实现某一个目标后，就取出那张卡片，把它保存到一个记事本中。我还有一个习惯，那就是我把朋友想要达到的目标抄下来，也放在自己的口袋里，默默地祈祷他们能够实现自己的梦想。

由于工作的关系，我经常跟从事推销工作或商界的人士谈论我的这个方法，不少人接受了它，并取得了相当不错的成绩。

法布尔曾经从我在某家保险公司举办的全美论坛的演讲中听到了这个方法，他认为这改变了他的一生。

在此之前，这个勤奋的青年一直从事保险推销工作，虽然非常用心，但业绩始终不理想。

法布尔听到了我的演讲之后，认定自己不太成功不是因为自己不努力，而是因为沒有认真想过自己的目标。于是，可爱的法布尔采取

比以往更积极的态度，不断地在心里描绘自己获得最佳业绩的情景，而且下定决心要创造一个前无古人的纪录。

我的那次演讲是在新年后不久举行的。后来法布尔告诉我，那天他回到旅店的房里认真思考了很长时间，最终决定了这一年度的销售目标。目标数字相当“吓人”，根据他过往的业绩，人们几乎都会认为，就他的能力而言，这是一个几乎不可能达成的指标。

他在纸上写下了一段鼓舞精神的话语，放在上衣口袋里。他深信自己能够成功完全依靠这些话语取得惊人的业绩。

这段话如下：

今年将是我最好最好的一年。
我会把所有的精力与血气投入工作中，享受工作的快乐。
以昂扬上进的态度，去争取达到高于去年50%的业绩。
我一定会实现这个目标，一定会实现！

我问法布尔：“当那一年圆满结束，你收获了怎样的结果呢？”

他兴奋地回答道：“高先生，你能相信吗？我的销售额正好增加了50%。我感谢你教我的上衣口袋的方法，如果没有它，我可能依然徘徊在公司最低的业绩边缘，活得就像一条落水狗。这个很棒的方法使我采取了从未有过的积极态度，激发了连自己都不相信的潜能。现在，我的业绩依然在持续增长中。我要真诚地说，感谢你！”

“销售额增加一半十分了不起！这简直是一个保险销售业的奇迹，我想知道的是，你在决定增加销售额时，怀着什么样的心情呢？”我继续向他提问。

他回答道：“我的感觉是非常奇怪的，我有一种莫名其妙的自信，觉得一定能实现。因为我有一个强大的信念，背后和头顶闪烁着神圣的光环，它们在照耀我前进，鼓励我并且给予我强烈的信心，告诉我一定能实现这个目标。我是一个基督徒，经常到教会去，每天都给自己念《圣经》上的话，‘只要怀有一颗芥菜种子般大的信仰，万事可成！’圣经上的话语对我来说十分有用。如今，这些话在我身上也发挥了效用，并成了铁一般的事实。”

“你做到了，而且不费吹灰之力，真是让人赞叹！”我甚至有些嫉妒他。

他回答道：“你过奖了。我感觉现在才刚刚开始。我需要学习的东西太多太多了，稍有松懈，可能就又会回到从前的样子，经历新的失败。我绝不会有‘一切都已经完成’的想法，满足眼前的成就，是最大的错误。”

很显然，法布尔聪明地把自己内心隐隐不安的力量通过引导、传输，转化成为积极创造的能量。

在这里，我们简单地谈论一下祈祷。

我们试着为他人祈祷，就是在无形中协助他人做出更好的选择。祈祷来源于每个人的爱的力量。这种爱可以有效地协助他人化解身体以及与身体关联紧密的某部分的阻碍。每个人都既爱自己，又爱他人，同时我们无比热爱这个世界。

从现在开始，你要重视起来：

你可以试着将自己的双手高举过头，直直向上，手心朝前，让手掌充满力量，然后在心中呼唤更高一级的力量进入自己的身体。

接下来，你所要做的就是祈祷整个宇宙的能量流——它们是伟大的生命体——发现你的存在，让它们配合我们的意识来运作，以此帮我们转化那些自己感觉需要转化的人与事。

在祈祷的过程中，应力求清晰的意念流过脑中的每一条神经，每一个细胞，每一处角落，注意呼吸的节奏，将双手置于胸前交叉，整个意念聚焦在自己的心轮上。

请尽量地保持较长的时间，越长越好，越安静越好。因为那样我们才能感觉到时间之流在放缓。我们意想中的人与事慢慢地浮现，而且以他们最好的面貌呈现出来。

达到了这一境界，祈祷方算完成。

在祈祷时，你须认真地感受祈祷当中的每一份爱，并努力保持与之连接，同时要虔诚地祝福想要祝福的人，渐渐地你将重新进入到光

与爱的天地中，感受到一种无尽的幸福。

39 诵读信仰

我成功地悟到了有效祈祷的秘密：我们必须使潜意识中充满想要达成的成果，对美妙的过程和结果进行想象，就像一幅画。实现这个目标的办法很简单，我们只要进行意念诵读就可以了。

我们通过在意识中反复地强调自己的行动，周而复始，慢慢地潜意识就会占领自己内心的需要。

意念诵读法最好在梦境状态之中完成，否则任何人都将无法品验到它奇妙的灵效。

你要明白，自己的内心世界充满了无穷无尽的智能力量。只要我们能静下心来，认真地想一想自己想要的是什么；想象从下一刻起，这种无尽的能量完全属于自己，我们会变成什么样。如果我们真的能做到这样，所谓的“奇迹”就一定会发生在自己的身上。

我们可以想象一下，一个患了重感冒的小女孩，她坚定而又反复地祈祷着：

“我的感冒马上就好啦！感冒马上就会好啦！”

结果会怎样呢？当然在很短的时间内，她的感冒真的好了！

你可能会说：“假如她的病况极为严重，已诱发了体内的沉疴之症，她怎会轻易康复？”

那我告诉你，即便沉重至极的疾病，也无法摧毁一个人生存下来的信念。若人们虔诚祈祷并唤醒体内的意念，他一定能坚持更长的时间，赢得更多治愈的良机。

如果我们帮着家人或是朋友建造一座新房子，首先会对新房子的建筑图纸产生极大的兴趣。因为，我们想要设法确保施工人员完全按照图纸标定的细节建造房屋，当然我们也会督促他们使用最合适的材料。房屋的质量取决于在建造过程中使用的材料，为此我们会尽可能地选择好的水泥、隔热隔音材料、电线、磁瓦、天花板、地板等等。

上述的过程，其实跟我们建造心灵家园的过程极为相似。我们每个人不都是在为了幸福、富足而规划一幅美丽的精神蓝图吗？

我们可以接触的所有事物以及一切经历，都构成了建造心灵家园时所使用的材料。如果我们的精神蓝图中充满了恐惧、忧虑、匮乏等负性的情绪，我们一直带着沮丧、怀疑和愤世嫉俗的情绪去生活，自己的精神家园也被架构成充斥着艰辛、焦虑和紧张的样子，严重限制我们的发展，并使心灵陷入极度痛苦和沮丧之中。

每时每刻，我们都建造着自己的内心世界，这是生命中一项最基础也最为漫长的活动。它悄无声息地进行着，如果你不能认真审视它，就完全感受不到它真实的存在。

其实，我们一直都在建造自己的精神家园，我们的真实想法和丰富的内心世界代表着自己的精神蓝图。每一秒和每一刻，我们都在努力地建造一个积极健康而又成功的自己。在我们隐秘的精神世界中，所有的思想、信念、想法、情绪都会成为重复播放的景象，并刻在心灵的墙壁上，化为潜意识的能量源泉。

这个精神家园，就是我们不断努力的真正方向。我们为它不断地付出自己的心血和汗水，它也会是我们最终形成的人格的本质内核，帮我们在这个世界谱出全部的生命之歌，并成为我们人生旅途的动力。

因此，请马上为自己构建一个美好的蓝图吧！如果你能安静地建造自己的精神家园，也许就在不经意间，你就能收获水到渠成的安宁、幸福和喜悦，以及良好的声望。所有的良好的资质早已在你的精神世界停留了许久，正等候你的使用。一旦它们听见你的呼唤，潜意识将接受你的蓝图，把实现目标的美好变成事实。

祖先在并不遥远的昨天，在他的故事中告诫你和我：“看树要看果实，看人则看作为。”那么，我们今天的心灵修养的高低，已经决定了我们将来的成就的大小。

我们不妨停下匆忙的脚步，仔细地聆听一下生活中的电视新闻，其中有少量的报道在向我们传达一个重要的信息，即，世界各地的很多人随时都在祈祷，为那些陷入病症的苦难儿童祈祷，为世界各国和内乱地区人民的和平祈祷，为那些被困在矿井下的普通矿工祈祷……出人意料的是，当那些可怜的矿工获救之后，我们才了解到，他们在井下艰难而枯燥地等待救援的时候，也一直在不停地祈祷。

每当人们身处困境之时，都会自然而然地想到借助祈祷的力量，这是我们心灵的特质。

然而，我想问的是，为什么你非要等到危急时刻，才突然发现自己需要祈祷呢？

危急情况下的祈祷，确实能带来近似于奇迹的效果，这给无数的媒体提供了头条新闻，更有力地证明了祈祷是有效的。但是，我们为何不把心灵的祈祷变成一种人生的常态呢？

与普通人的临时祈祷不同，我经常祈祷，并且有机会深入研究人们祈祷的方法。我不仅亲身体验过祈祷的神奇效果，也曾经同很多经常祈祷的人做过相当多的交流。这些虔诚的人都曾因祈祷而受益。在不断的交流和研究中，我越来越发现，每一个普通人都缺乏科学祈祷的方法。因为这些人在陷入困境时，极度需要祈祷的力量，却常常难以理智地思考和行动，从而采取了错误的办法，走错了方向。

他们往往被困难给威慑住了，因此失去了倾听自我和了解自我的能力。因此，为他们提供一种简单而具体的准则是十分必要的。

那些每天都在祈祷的人都是快乐的。

你会明白，为什么你虔诚地祈祷却常常失败，事情的结果甚至可能完全与你的祈祷相反。我不止一次地听到同样一个问题：“为什么我尽心尽力地祈祷了，却没有任何效果呢？我的生活还是很糟糕，我看不到一点阳光，我的明天仍然黑暗无比！”

现在，我还不能直接回答这个问题。我首先要说明的是，人们到底怎样才能塑造自己的潜意识，并使之发挥真正的功效，从而得到你

希望得到的那份幸福，并使心灵得到拯救。

一个人无论进行什么形式的祈祷，都期待得到某一种结果。结果到底是由哪些因素决定呢？一般的人都想当然地认为，我们的意识相信什么、祈祷的结果就会是什么。这种想法是错误的。事实恰好与我们一般人想的相反，决定一个人祈祷结果的，并不是祈祷者意识中相信的那些图景，而是他潜意识深处的最真实的图景，是他潜意识中关于“信仰”的部分在发生作用。

在这个地球上，所有的结果都在围绕着“信仰”二字产生，无论你是否“相信”。全世界所有宗教的通行法则就是“信仰法则”。任何一个宗教家都是按照信仰的定律，用心灵去影响世界的。

我们知道，不同的教派所主张的宗教教义有时是完全不一样的。不过，所有的宗教信仰者都能通过祈祷得到自己想要的结果。

为什么会这样？

答案很简单，那些看似特别的信条、信仰、仪式、法会、礼拜、咒语、祭品或者许愿，都不是决定祈祷结果的因素，真正促成他们祈祷并得到想要结果的，是所有的宗教信奉者对于自己的祈祷完全接受和深信不疑的态度。

信仰的法则就是生命的法则。你心头所想的事就是我们一般所说的信仰。我们在脑海中思考、感受和信仰的一切，都会牵动自己的思想、身体以及周围的环境。等我们知道期待什么，该采取什么样的行动，以及为什么要这样来采取行动之后，潜意识就变成了你自己所期待的幸福的化身。

简单的祈祷，不过是我们抒发内心深处愿望的一种形式而已。

然而，当我们进入没有极限的零状态，就不再需要意念了，只须接受并付诸行动就可以了。随之到来的，就是世间所谓的奇迹。

根据杰弗里·施瓦兹（Jeffrey Schwartz）在他的《重塑大脑》（The Mind and the Brain）一书中所讲到的，我们的意识——也就是你选择的能力——可以抑制或者否决无意识里产生的冲动。

简单地说，你可能产生了拿起一本书的冲动，当然，你也完全可能无视这个冲动，如果你愿意这么做的话。

他这样写道：“几年以后，利贝特先生采用了这个概念，认为自由意志是个守门员，它负责把守闸门，使大脑不停冒出的思想有序放出。这样看来，自由意志根本无法摆脱大脑中的道德暗示。”

著名的心理学家威廉·詹姆斯则坚定地认为，自由意志出现的时间点产生于个体出现做某事的冲动之后，以及真正去做那件事之前。同样的道理，要或不要都可以。

但是，只要你专心观察，就一定能够看见自己的选择，它将照耀你的心灵，并使你的未来得以清晰地成为一幅美丽画卷。

40 从前生渡向今世

当船停泊在纽约港时，我看到了一片熟悉的世界正向我走来。

在向外踏出脚步的那一瞬间，我想，是时候为自己的这次长途旅行做一次总结了。

我告别了一场梦幻般的旅途，告别了上师麻哈赛，修女普莉塔娜，农场主萨贾伊，智者，藏僧，讲师，还有那些在不同的时间、地点给了我心灵安慰的人们，真正地苏醒过来。

我要回家，我要幸福地生活。

史密斯这时发来了手机邮件，问我是否已有所悟。我答：我尊敬的伙伴，我已在路上，并到达港口。我将与你重新开始努力，以我们的共同信仰的名义！

史密斯回复说：伙计，我很惊喜！欢迎你的回归！我将与普利斯一起去接你，这一个月来，没有哪天是比今天还要高兴的了。

我曾经因为未知的明天恐惧和失落。当我差点因此丧失掉信心时，是本书中讲到的这些陌生而又熟悉的人拯救了我，重新唤回了我的灵性。他们将常驻我心，是我渡向未来的友好助手；他们与我的全部对话，亦是我心“圣经”。

那么，亲爱的读者，当你读到这里时，也请你为自己的未来许一个承诺，做下一个决定，与现在或过去那些不堪回首的“你”彻底决绝，从而找回自己的灵性，懂得怎样去认识自我，激活内在的对于生活最为原始的激情。

我们无比热爱生活，而且我们也可以主宰自己的命运，并且得到幸福。

- (1) “你喜欢什么？”
- (2) “你讨厌什么？”
- (3) “你热爱什么？”
- (4) “你到底想要什么？”

这四个问题，是我们每个人都需思考的四道心灵测试。无论未知的你是怎样定义的，请牢记宇宙的规律。它只会给你两种选择：成长或是毁灭，没有其他出路。同样，除非我们进一步拓展自己的能力，否则我们也无法获得精神和物质上的双重满足。

正如没有世俗的拓进和风险，我们将无法生存一样。如果你对于他人没有足够的回馈，你的灵性失去了创造的能力，你也将不可能得到上述的满足。

跨过外在与内在的桥梁，渡过俗世的河流，扫清灰尘，才能和真实的自己重合。净化心灵的灰尘，看清真实的自己，才能努力去成就自我。

我心里明净地回到了洛杉矶。史密斯和普利斯驾车候在城外的大道上，我们约好下午四点钟在一座桥侧的斜坡碰头，果然三个人如约而至。他们微笑着向我走来，空着手，没有拿任何公司的文件或其他东西。

“高，有什么安排吗？”

“没有，悉听尊便。”

“那好，我知道有一家中国茶楼，是新开的，而且老板是你的中国老乡，我们可以去那里坐一坐。”

“好的，然后请带我去公司吧！我知道，我已经有太长的时间没有出现了，还有我的家庭，我想已经到了该做点什么的时刻。”

“是的先生，我们一直相信，任何事情不管到了多么难过的境地，都依然存有最好的转机。”

“只要我们保持信心，奇迹的力量就在心中，现在我更加坚信！”

车内，《老男孩》的音乐响起，我们告别了一段很糟糕的过去，洗涤了内心的不良情绪，释放了沉重的压力，摆脱了世俗和物欲的困扰，并找到了心灵的出口，然后一同驶向明天的未知之旅。

我们知道，问题仍然存在，我走时留下的烂摊子没有得到解决。但是在现在的我们看来，它们已经不再是问题，而是一系列艰辛但是充满了乐趣的挑战。

回顾刚刚过去的30天，这不仅是一场梦幻的旅行，我也经历了几十年来最大的一次心灵教育。当我们开车经过教堂时，修女普莉塔娜又出现了。她依然不紧不慢专注地打扫着街道，她肯定看见了我，但是没有作声；我还看到了上师麻哈赛的影子，他仍然用那种淡定的姿势坐在椅子上，闭着眼睛。他好像在晒太阳，只余下一副皮囊在尘世之间，灵魂已飞腾而去。他让我的灵性重回身体，而他已去别的地方度化他人。

“只有需要找回自己的人才会遇到他们。别了，我可敬的老师，恩者，以及我生命中的贵人。”

当你读完我的故事，准备合上这本书沉思或者打算立刻做些什么时，我还想让你看完我最后的记录。这不只关于灵性，更有关于我们对生命的思考和洗涤。

一个人，他在尘世间走得太久了，背负的欲望和压力太大，心灵将不可避免地沾染上尘埃，使得我们原本洁净的心灵受到各种信息的污染和蒙蔽。有一位心理学家曾经说过，在这个星球上，人是最会制造垃圾污染自己的动物之一，同时，人也是最会欺骗自己的灵性生物。人不但看不清真实的自己，也往往不清楚自己到底富有多少神圣的力量。

在我们的内心之中，一定存在着各种各样的“垃圾”。它们不但是某些不良的想法、让人惊讶和震惊的观点（可以对你起到干扰作用），或许还是一些我们受过的伤害，那些挫败感和无力感，以及对于未来的恐惧。它们一直在内心里面不时刺痛着我们，形成大面积的不堪回首的心理阴影，给心灵上锁，并且让你的潜意识形成一些难以启齿的陋习和坏习惯。

这时，毒害和折磨就开始了。它让你变得贪婪于金钱和物质，或者让你变得麻木功利。更大的可能是，它们使你容易放弃自己，尽管上帝并没有舍弃你，随时准备对你出手相助。

后果是可怕的。所有的这些困惑与浮躁，时刻不自觉地你的内心里面像刀山一样滚动切割，剖开心灵之墙，注入腐蚀性的毒水和迷药。长此以往，使得你无法脱离自我折磨，每天的感觉都只有一种：

“啊，我真的很累很疲倦！我想歇一歇，放下一切，我再也不想这样下去了，还是让我死了吧！”持续下去，这个人的心灵负荷便沉重无比，他的生活将非常辛苦。

结局只有一种：心灵或肉体的死亡不可避免。

当你发现自己存在这些心灵垃圾时，我们就需要做一次全面大扫除。任由它们堆积下去而无所作为是危险的，最终会影响你的抉择和行动能力，让你时常消极而且缺乏清醒的判断。

心灵的房间要经常地进行打扫，稍不打扫就会落满了灰尘，蒙蔽我们的灵性和能量。一个人居住在这样的房间内，不但会感到很不舒服，而且他的内在会长满污块和垃圾。当垃圾成堆时，原本纯净无污染的内心世界，就将变得满地污水，让他变得更加贪婪，更加腐朽，更加地不可救药。而当他试图挽救自己时，也将无处着力，无法释放出内在灵性的力量。

这样的一个人，内心积满了污垢。他那颗蒙尘的心，让他的灵性变得灰暗迷茫。他的潜意识“神性”衰弱，显意识又疲乏无力。因此，他只能随波逐流，任由命运的双手推着他走向注定的毁灭之途。

我们每天都会经历很多的事情，也会沉陷在这些事情当中不可自拔。它们有开心的，不开心的，失意的，激扬的，无论带着何种色彩，一经浮现，都将在你的心里安家落户。事情一多，灵性就会混乱，痛苦的情绪就会产生。这些不愉快的记忆，就像灰尘一样集聚在心里，使你的灵性房间变得杂乱无章，让你心烦意乱并萎靡不振。

只有扫除了灵性房间内的厚厚灰尘，为积极和快乐腾出更多和更大的空间，才能够使你黯然的心变得明亮，让你杂乱的心变得清静，从而告别人生的烦恼和绝境。

也只有定期地打扫和洗涤自己的思想，才不至于使我们的的心灵灰尘满面。当你面临选择时，才能更好地以清醒的姿态和沉稳的步伐做出正确的判断。随着灵性的发挥和正面能量的释放，我们才能真正地得以享受工作的快乐和生活的幸福。

有形的垃圾清理起来容易，我们准备一把扫帚就可以了。眼睛看得到的地方，手能伸到之处，即可一扫而净。我们内心的垃圾却隐藏极深，比如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾藏在内心的种种不易发觉的角落。当你想寻找它们时，你会发现这是一场捉迷藏的游戏。它是一场心灵的挣扎与奋斗，也是一次积极的灵性与消极的惰性的战斗。这些真正的垃圾经常被人们忽视，或者是出于种种的担心和阻碍，因为不想改变未知的生活，惧怕摧毁现在的秩序而不想行动。

有一位朋友曾对我说：“我发现自己需要改变了，有些问题我实在难以解决，无法渡过难关。但是，我太忙太累了，没有时间，所以就这样吧。”

他只能得过且过，随波逐流，在灵性的迷茫中丧失掉自我革新的机会。

还有的人担心扫完之后必须面对一个未知的开始，正像我在前面说过的，这是大多数人的担忧。他们对于未知既充满渴望，又不确定哪些是他想要的。他们会想，万一我现在丢掉的是将来我想要的，该怎么办呢？到时我捡不回来了，哪里有卖后悔药的呢？

正是抱持着这种心态，所以我们中的大部分人明知道要清理内心，做出改变，却又不知道怎样做才好。有时真的想好好地整理内心，理清头绪，改变未来的生活，却又无从下手。在这种情况下，人们只好选择逃避，每天过着麻木疲倦的生活。

能做到与灵性的对话并清洁自己的内心，在今天并不是一件容易的事。可是，只有当我们把外在的一切看淡的时候，才能真正得到自己真正想要的东西，而这一点正是多数人所缺乏的。

可是，我们如何才能找寻到灵性的本真和执着呢？

这就是我希望悟到并且与你们在本书中一起分享的，所有的命运之果，都是我们对于这个世界的生命的感悟。一花一世界，一叶一菩提。在花开与花落之间，我们体味到了生命的执着与灵性的美丽。即便在功利化的现实中，只要灵性坚定，步伐坚定，我们也能清醒地认识自我，判断自己的能量类型，从而可以对自己量体裁衣，不管做事还是做人，都可以给自己一个平和的空间。

当你能够做到这一步时，你就能将自己带到一个真实的世界，释放出一种不可估量的力量，去推动自己的命运向你期望的方向前进。

不久以后，在一次潜能培训课上，我提出了一个问题：“假设你们在日本发生地震时都参与到了当时的救援中，我们发现了一个受伤的人，需要对他采取救援。你们最想做的也就是最感兴趣的工作是什么呢？”

A说：“我会先安抚废墟下的受伤人员，让他的情绪冷静下来，然后我再找专业的人士前来救援。”

B说：“我会先召开一个会，具体分工一下，让在场的人弄清楚自己要做的事，以便使得救援工作得以更加高效有序地展开。我认为只有分工明确，做事才有条理。”

C说：“我会察看一下周围建筑的情况，确认是否安全，有没有可能发生余震，再请求支援，并尽可能安抚伤者的情绪，给他食物和水，先保住他的命再说。”

D说：“这时速度非常重要，因为人员受伤严重。我会马上让手下察看伤者情况，提供营养。并要求救援小组在半小时内到位，切割压在伤者身上的砖石或者水泥，然后查看建筑的倒塌情况，看有无其他伤者。”

人们对此踊跃回答，提供了几种不同的方式。

分析了一下台下参与者的答案，我详细地向他们讲解了这些回答所代表的某些意义：

“A擅长于全盘考虑，他希望掌握和控制整个环境，具有很强的领导心，同时对于未知的事物非常富有警惕性，对于风险有着强烈的感知能力；B拥有非常强的沟通能力和社交能力，他能较好地把握交流的气氛，他的人际关系也一定很好，他是一个很擅长分配任务和管理团队的人，但缺点在于灵活性和速度有所欠缺；C在做事的时候缓慢而且稳定，认真负责，一般能够胜任自己的工作，不过，对于大局的掌控有所欠缺，不是一个胜任的领导者；D对于工作的要求接近完美，擅长于思考，讲求细节，但是，往往因为自己过高的要求，最后对计划的完成情况经常不满意，常流露出失望的情绪。”

这段旅程让我明白，只有看清了自己心里最真实的防线，你才能从容不迫。一个不设底线的人，才是防线最强大的人。

普遍来说，心灵防线的意义是什么呢？我们在自己的内心设立一个防线的意义：基于对生命的热爱，我要保护自己；基于对生命的信任，我将永远不会活在恐惧之中。

当我们面对选择无须隐忍时，你就懂得坦诚地面对自己的未知生活。这时我们只需要单纯的事实和单纯的表达，就可以轻松自在地走向明天。

请相信我，当你无须整天去担心自己什么时候会被伤害时，我们的心灵就自由了。

后记 心灵的回程

2009年，在华盛顿大学的一次演讲中，我提到了关于人生的三大定律。它们来源于我在生活、工作和长期培训经历中的总结。我认为这三条定律充分反映了每个人都会面临的困惑并且提供了解决的钥匙。

我们的心灵是一个神秘而充满奇迹的房间，人生每一刻的终极任务，都是为了找到打开房门的那一把钥匙。

1. 交换定律：我们人生所获得的任何的东西，都需要你付出相应的代价。没有人能在上帝那里免费收获，即使面对上帝主动的给予，你也需献上“换礼”——你要明白好运不会常在，使自己常怀感恩之心，并尽己所能去帮助他人。劳动为了生存，而你的幸福需要你懂得“让别人幸福”，这就是交换。

2. 变化定律：我们人生的处境总是处于永恒的变化之中，像宇宙一样变幻不停，终迹莫测而无有终点。如果你希望某种有价值的东西能够保持下去，你就必须要付出新的和足够的努力，并且合理地调整行进的方向。没有不变的价值，同时也没有不变的方向。

3. 不可逆定律：我们人生的旅程永远是不可逆的，不管过去是好是坏，没有人可以回头，也不能补救。过去就像我们已经消逝的身体细胞，每一分每一秒，都在成为巨大而不可逆转的回忆。一旦开始出发，我们就再也无法回到原来的起点上。

但在俗世的生活中，虽然从表面上看，你会觉得我们在人生中的任何选择都是可以重新决定的。比如当你选择了向左时，你随时还可以再返回右方。这是你所看到的，但问题是，我们在生活中的任何一种选择，都是随着时间的流逝前行。选择虽然可以向着未来的方向变化，时间却已经不可挽回。当你改变了原来的选择并且进行重新决定时，你已经不可避免地付出了时间的代价。

“那么，我们应该怎么办？”有一个人曾这样问我，他希望得到现实的解答，告诉他应该向哪一个方向迈步才能不发生错误。

我说：“最重要的是，我们从中明白了什么。”

“我知道了，也许收获到的道理才是生活中最重要的资产，失去的只是我们在人生当中应该付出的一笔学费而已。”

“是的，不管得到了什么和失去了什么，每天都应该是快乐的，因为你的心灵始终在它的旅途中留下丰富的记忆。”

1. 当你需要选择时，请慎重思考并且基于信仰。

一系列的选择构成了我们的命运。每个人的人生都是在不断的选择之中更改或坚定方向。当你处在人生的重要关口，尤其涉及大是和大非的问题时，你要做出慎重和理性的思考。不管面对什么样的绝境，你都不可背叛自己的信仰。

当心灵面对信仰的考验时，它的选择需要你给予一种坚定的支持。如果你让它随波逐流，它就会给你一个不确定的答案。失去控制的心灵如同脱缰的野马，它再也不受你的驱使，再不能与你融为一体。身心不能合一的人没有信仰，就像白天的太阳被乌云笼罩，夜晚的星星藏匿无踪。

2. 我们要及时地做出最符合心灵的选择。

我们对于自己人生的选择虽然要慎重——看清方向才能迈出双脚，但也要及时。因为犹豫不决、迟疑不定，都是以自己的时间为代价的。有时这种代价会非常惨重。我们见过许多优柔寡断的人，他们无法把握时间，从而也不能掌握自己的命运。更可怕的是，他们中间的许多人充满了抱怨。

在很多事情上，尚未作出选择时，你发现明天固然有着无限的可能性，但这些可能性都是虚幻的——它们尚未成真，只是一种可能和一幅蓝图。做出了你坚定的选择，固然意味着你放弃了很多的可能性，但毕竟使一个计划转化成了逐步实现的现实。每个人都不能为了虚幻的可能性而放弃脚踏实地的现实。假如你不能使自己生活得富有

效率，你将迷失在左右摇摆的旅途上，失去那些本可抓住的机遇，以及享受那些本属于你的幸福。

3. 使灵性迷途知返，即便被人发现你的羞愧。

灵性富有正面、积极和正义的品质，我们必须崇尚道德，使自己富有人格魅力。这关乎到我们潜能的释放是否符合内心的需求和他人的期待，同时关系到你的未来是否值得让人称赞。

如果我们在事关大是大非的问题上发现自己的选择已经产生了错误，就应该尽快地改正。越早改正，时间的损失就会越少。即便经过努力的弥补，仍然不能回到起点，但你毕竟离起点还不算太远。

也许，你只是迈出了几步就制止了损失，或者我们会在此过程中得到更有意义的收获，让自己的灵性保持积极色彩的经验。

4. 对于自己的人生，你学会综合权衡和深入思考。

在一般的问题上——那些不怎么关键的次要问题，如果你觉得以前的选择不合适，在考虑是否应该重新做出判断之时，你需要对包括时间代价这一因素在内的各种因素做出综合的权衡。

并非所有的失误都应重新选择，转身走向另一条路也许会给你带来新的机会，但会失去原来经过努力打下的基础，将这些经验积累和经历白白地丧失。更关键的是，我们已经失去了原先选择时所具有的年龄优势，你会发现自己不再年轻了，已经没有什么时间来做新的调整。

因此，如果综合权衡下来重新选择对你比较有利，那么当然可以做出勇敢的决定，但如果结果较为不利，就不如维持原先的选择更为恰当。

5. 珍惜自己的过去，并且永不抱怨。

不论我们原先的选择是否合适，也不管是否应重新考虑自己的决定。记住，你永远不要否定自己的过去，离抱怨远一点，并始终保持积极和感恩的心态。

每一种选择和每一段经历都是有意义的，这段历程也许增加了你的阅历，或者丰富了你的人生。哪怕它是一次失误和痛苦的经历。无论如何，我们的过去都会激发自己的智慧，磨炼我们的意志。有时候，正是因为有了这些过去所带来的经验和教训，才使我们对于人生的理解变得更为深刻和成熟了。

人生在本质上，是由一节一节的时间构成的。你明白时间的本质吗？它的一个基本特征就是一去不复返，再也不会回来，这就意味着我们的人生一去不回，尽管你充满遗憾，也只能回头嗟叹，无可奈何。

因此，你要始终知道，我们在人生的长河内所做的每一件事情，归结起来只有两个字：选择。我们的人生就是选择，心灵的选择和进入俗世方式的抉择。我们既要选择获得，又要选择放弃。我们选择了向右，就得放弃向左。在很多情况下，有时没有做出选择，也是一种决定。这时的你，可能听从了心灵的感知，选择了顺其自然，或者放弃了名利的诱惑而让一切随缘。

有人可能还会觉得，他们在很多情况下并不是自己在做出选择，他们自己没有决定权，没有进行思考和争取决定的权利，而是听从了他人的选择，顺从了别人的思考。比如家长和老师的劝告，朋友的建议。听从他人的选择也是一种决定的方法，只不过是放弃了自我的灵性而听从了他人的指引。

漫漫人生路，我们可以改变方向，可以调整路线，但是我们已经无法返回起点了，永远也不能。我们只能向前继续迈进，接受命运给我们的结局。因为方向就握在你的手中，命运之筝的线长长飘扬，你的手是它的起点。

你的灵性主宰你之命，只有你才能打倒“你”。

有个朋友曾奇怪地对我说，我发现了一个真理呀，是不是老天跟我过不去？我问他什么真理。他瞪大眼睛说，我只要洗车就会下雨，你说怪不怪呢？

其实，他的这种心理投射叫作孕妇效应，意即偶然因素随着自己的关注而让你觉得是个普遍现象，你怀孕了就更容易发现身边的孕妇，你开了一辆奔驰，你就更容易看到奔驰，你拎着一个LV包，你可能就会发现满大街都是挎着LV包的人。

你拥有什么，你就会发现什么。

世界的本原是美好的，唯一的不同是我们的内心。我们要看你把自己的内心投射在哪里。当你投向丑恶，世界便是丑恶；当你投向善良，世界便是善良。

在要投射前，请先让自己的内心变得美好和积极起来。因为相由心生，境由心造；你既拥有创造奇迹的魔力，也拥有毁灭自己的武器。

我的内心便也在这专注的虔诚中，被荡涤得像春天的清晨一样清新。

诚如我们看到和听到的，在这个世界上，每时每刻都在发生着幸福或者不幸的故事。有些人失业了，有些人病去了；有些人则经受着无法攀登或不能做好某一件事的煎熬。人们在自己的一生中难免经历着各种磨难，但最终，我们能够依靠的不是天上那虚无的上帝或神灵，而是我们自己——我们的内心。

当我在心灵之旅中认识到了未知的自己，内心无所不能的灵性，我改变了某些过去根深蒂固的认识。我更加深刻地懂得了一些道理——就像你们每个人经历过的一样，但我们没办法提前告诉他们，那些正经历这一切的人。

他们必由自己的朝圣之路开启灵性，任何人的帮助都将起不到真正的作用。每个人都将在此道路上以自己的双脚行走，而且这条路对于他们来说，具有非同寻常的重大意义。

我们将借此穿越人生的苦难，在虔诚的漫长的祈祷之中，去踏进未知的世界。也唯有如此，命运才能得到灵性的眷顾，助你打破世俗的栅栏，使憧憬和希望在自己的脚下明亮地泛起。

附录 与心灵的对话密码

每一个人都活在未知的改变和苍茫有序的时间旅途之中，在世俗之我和灵性之我间挣扎和迷茫。“世俗之我”与“灵性之我”看似矛盾对立，却构筑了我们复杂而精彩的人生。有时，我们会在心灵的乱局之中失迷自己，但更多的时候，我们总是在积极热情地寻找，一直到所有的困惑得以解答。

不管发生过和遇到了什么，我们都需要理性地面对自己的人生，以及感性地解读命运之途中的种种境遇。我们从来都不是知晓天地洞悉一切的圣人，因而时时需要答案和安慰。我们都需要解开灵性之结的密码，完全了解自己，并清醒地生活。

也许我不是最能够帮助人们解析人生且使之坦然、热爱自己热爱生活的心理专家和您的好友，我只是期望自己这些许温暖和带有诚意的文字，能够让您不会在阅读之时感到枯燥，并且可以顺利地开启一扇感悟内我与对话心灵的大门。

内我与外我的定位：训练者和被训练者

内我：内在灵性和能量库

外我：外在之我的形态

与我们的心灵的第一种对话，是关于内我与外我的关系的。

人们在外我的表现总是非常熟练的，对此我们都有直觉和本能的支配可以进行感知。这是因为，人的绝大部分成熟的技能和优秀果断的判断力都来源于内在的灵性和能量的驱使。比如作为一名熟练的司机，他可以在开车时打电话，思考，交流；作为一位优秀的象棋大师，他完全可以全然凭借自己的直觉来判断棋局。这是因为之前大量的有意识的心灵对话和协商练习，已经把这些技能固化地编程到灵性和潜能当中，使得内我与外我达成了完全的统一，以至于一旦这些类似的情景再出现，人们根本不需要进行烦琐的思考和判断就可以立刻采取有效的行动。

当你明白这一点时，也就可以理解内我和外我的关系：内我是灵性的训练者，而外我则是灵性的被训者。当你清楚地意识到彼此的角色定位时，你就知道，如果你打算提升自己的心灵力量，改善内我的状态，你要面对的不是简单的几个行为符号，而是安然出于内在灵性的庞然大物。你需要进行成千上万次的练习，甚至要克服对话中的重重困难。你要为灵性的重生编制一整套熟悉和适应的密码，并且使外我完全服从于它的支配。

在进行训练与被训的角色定位中，你切记不可采用蛮力或过于热切的态度——这往往导致相反的结果，有违你的期望和热情。最为关键的是，我们要及时和正确地跟自己的潜意识对话，作为两个平等的灵性体交换彼此的信息。

我们在这本书中为您提到了一个有效的方法，即，我们可以将自己一些好的表现和奖励关联起来，把坏的表现和必要的惩罚关联起来，并且让自己每一天都可以观察到内我与外我每一个微小的进步。

当你在训练提升的过程中，每当观察到了自己的进步就要适时地奖励一下，让这个结果和一种积极的情绪关联起来，改善内我的能量状态。借助于这种积极和正面情绪的力量，促进外我的环境发生良性而持久的改善。

三分钟暗示法

“三分钟暗示法”作为必要和常备之举，是潜意识领域非常流行的一种对进入睡眠状态下的人通过暗示进行治疗的方法。我们未必就一定需要三分钟，它可能是五分钟，十分钟，或者是一分钟。但重要的是，我们能够在在一个可承受的短时间内调整心灵的状态。

这既可以对他进行潜能的积极引导，也可以对自我进行灵性的释放和积极的暗示。

从科学的角度来讲，一个人只要进入平静、深度和专注的睡眠状态——这种状态可以通过制造某种氛围来达成，我们的眼球会在眼皮

内不停地转来转去，如果在这个时候加以明确的暗示，并开启积极的对话，这些积极暗示就会对右脑产生作用，最终释放正面的能量。

在训练时，我们要注意三个关键的要点：

1. 在训练开始，以一种最舒服的姿势躺下，一边用手轻轻地抚摸自己的身体，一边轻声地和自己的心灵对话，并且找到双方都感兴趣的切入点。

2. 我们按照下面的方法对内在的灵性说：“我这样摸一摸，我就可以睡得很香了。你一定要闭上眼睛，不要睁开啊，请乖乖地听我给你讲。”

3. 接下来，当感到舒适时，对自己说：“你现在开始做梦了，可以说出自己的欲望和要求了。”然后，你总结出内我的灵性以及需要你来暗示的那些内容，并且以命令的形式灌输进自己的潜意识。

按照以上三点来做，不管我们的情绪是消极还是积极，以及消极到了什么地步，我们都可以引至“三分钟暗示法”的专注睡眠状态，唤醒灵性中的积极力量，来改善当前的情绪状态。

摆锤法的心灵对话训练

或许这是一个全世界的心理学家们都知道的“摆锤法”。运用到心灵对话中，您会在训练时发现，它可能是我们与自己的潜意识对话的一种最简单和初级的方式。但是，它的效果可能又是最直接和最突出的。

为了使人们对于“摆锤法”有形象、直观和生动的理解，我放下枯燥的理论式的叙述方式，结合一个实际的案例对您展示这种方法的运用过程。

来自加州的菲妮小姐曾经患有严重的自闭症，她害怕走出房间，怕见到阳光。她不想跟人说话，即便自己的父母想见她一面，也要提前预约，预约十次不一定能见到一次。她最喜欢的事情是把自己关在卧室，拉上窗帘，独自坐到床上看书，或者背对窗口发呆。

由此可见她的病症之严重。我见到她之后，就拿出了一个摆锤，希望她来参与这个训练，尝试一下治疗的效果。这个摆锤是由一个水晶球和与其相连的一条银链组成。没什么奇特之处，对您来说，可以采用任何东西来制作该摆锤，普通的一个小小的垂物与一条相连的线绳都能构成这样的摆锤。当然，如果你的摆锤更晶莹，更洁净，更圣洁，就更好一些了。因为不同的物体，它对人的暗示和训练作用还是有所差别的。

菲妮见到它，惊讶地问：“高老师，这是什么？它有什么作用？”

我对菲妮讲：“这是一件有意思的东西，相信我，它对你的生活或许很重要，现在，我们做个与心灵对话的游戏好吗？”

菲妮听到这里，很感兴趣，问：“怎么个对话法呢？”

“你看，我这样一提，它就成了一个摆锤，这是我们对话的工具，通过它，我们来提问和回答。”

说着，我用右手的食指和拇指捏住银链一端，让水晶球坠着银链垂直地掉下来，对她说：“我提问，这个摆锤就会回答。这种方法，叫作摆锤法。”

菲妮当然来了兴致，因为这本身就是具备强烈诱导性的过程，她问：“它怎么会回答呢？”

我说：“那当然得制定一套我们的心灵能够理解和能够回答的通话密码了。就好像我们和计算机对话，也要有计算机语言作为沟通的基础一样。”

为了让菲妮更明白地理解，我拿出了一张白纸，用笔在上面画了一个大圆，又面对自己，在圆圈上画了个由两条垂直直径构成的十字。我让摆锤，即水晶球，垂直正指圆的中心，即是十字的中心。

我说：“我们现在规定这摆锤可以有四种摆动方式，一个，沿圆周顺时针转圈；一个，逆时针转圈；一个，沿着十字横线左右地摆动；一个，沿十字竖线前后摆动。这都是相对拿摆锤的人说的。然

后，我们再规定，这四种摆动方式，分别代表四种回答：是；否；我不知道；我不想回答这个问题。”

那么现在，一切准备就绪，我与菲妮的心灵对话开始了。

我对菲妮说：“小姐，现在请你放松身心，放松手臂，让摆锤下垂着。好了，我们要与你的潜意识对话了。我们将向它提出问题。我们相信它会愉快地回答我们的问题。我们这些问题，不会有任何让它难堪的地方，当我喊下1的时候，我们就开始了，直到我说停止。”

“你可以垂下眼帘，半眯着眼。我提出问题以后，你不用理智去想，你恍恍惚惚，听任潜意识去回答。你手中的摆锤自己会以一定的方式摆起来的。你的理智不要去控制它，放开它，它自己会动，给你答案。”

我们的灵性就藏在我们的思想深处，它什么都记得，什么都知道，也什么都能办到。但是，结果是如何决定的呢？并不取决于它，而是看我们的心灵能否和它正常交往。它就是我们的神灵，是灵性的集合体。惩罚我们的是它，保佑我们的也是它。我们的许多特异功能也和它有关。

亲爱的读者，你们现在看明白了吗？“摆锤法”就是这样简单。它既可以相互提问，更适宜自己问自己答。当你自己询问，然后让摆锤回答时，那就是一种开发自己特异感知能力的最容易的初级训练。由此出发，一切都将很顺利。人人都可以试验。

我要告诉你的是：

1. 就像我们刚才讲到的，要选择尽可能给你那种圣洁感觉的摆锤。这似乎不重要，但其实又很重要。因为很多人之所以不成功，就是由于他们的摆锤选择不好，太随便地选择道具，就已经在潜意识中给了一种“这是儿戏”的命令，从而让结果变得糟糕起来。

2. 我们要很正规地画好那个与垂直直径构成的图。这个圆，我们既要画好，画得正规，画清楚，还要画得郑重其事。很多人的失败，就在于画此图时表现得太过于草率。

3. 我们要自己确定四种摆动与四种答案的对应。这极为重要，很多人照搬别人的模式（如很多书中写到的调整方法），结果却让他们无法得到正确的答案。这里的奥妙，需要你自己深入地体会。

4. 现在，剩下的就是尽可能地放松和入静了。我们要选择一个安静的环境，安静的时间，并且让自己处于一种安静的状态，然后尽可能地排除各种干扰，尽可能地不去想什么事，听任于潜意识的主导，以释放自己的灵性做出最终的回答。

摆锤法并非是某一个人或者我自己的发明，在西方早就有人这样做和这样介绍。但是，把它与所有神秘现象联系在一起考察，则是潜

能训练和心灵沟通中的独创方法。这可能是我们在灵性寻找过程中破译密码的最直接通道。

对灵性的音乐疗法

在合适的音乐声中创造与内我对话的氛围，创造美的环境与放松的世界。这是一种集中精神的方法，回溯自己的童年记忆，以音乐之律找出和疗治被压抑或者被遗忘的创伤。我认为，这是非常好的根除灵性之障的办法。

我在潜能培训的经历中，大部分的参与者都是透过音乐催眠而回溯前世和发现问题的，另外有人运用了冥想和梦境的方法来自发唤起前世的记忆，探查心灵出现的问题。在这些不同的方法实行的过程中，音乐都起到了至关重要的基础作用。

经过音乐的治疗和在倾听音乐时的倾诉，许多患者的长期症状，如莫名的恐惧、肥胖症、反复的毁灭性人际关系、身体的疼痛或疾病……无论多少心灵和身体的病患都已经不再复发。

需要强调的是，这种情形并不只是起到一种安慰效果而已。一般而言，他们并不属于易受骗或易受暗示影响的那类人。他们都能忆起前世的姓名、日期、地形、生活详情。而且像菲妮一样，她在找到内我的灵性之后，外在之我与内在之我成功地结合为一体，于是她的所有的症状就全都消失了，因此她恢复了正常。

在未知的心灵旅途中，或许，比寻找灵性和治愈身心症状更为重要的是，我们知道，当我们的肉体死亡时，我们并没有真正死亡。人的灵魂是不朽的，灵魂能在肉体生命结束后继续活着。与此同时，我们的灵性大门永远对自我敞开，你我所缺乏的不是力量，而是迈出脚步的勇气。

心灵松弛和对话的训练

当我们的身体与心灵出现疲劳时，休息是最好的方法了，让身体和心灵得以同时松弛下来，进入一种安逸和放松的状态。但是，我们

还得有更方便的手法，来放松我们的身体与心灵，如此，才能让我们在最短时间内迅速适应外界给我们带来的种种变化。

身体的松弛能带来心灵的放松，心灵的放松则能带来娱乐的心情。

健康的身体是永远保证我们的身心融合体系得以迅速恢复的前提，没有健康的身体，就不会有健康的心灵。从而，你也无法做到心灵的完全松弛。因此我们应多让身体进行运动，来保证我们的健康。

一个有病的身体，他的心灵也一定会处于亚健康的状态。

第一种：音乐按摩。

一种好的音乐，它能够对我们的心灵做出轻柔的安抚和按摩。所以不妨选择一些美好的音乐，经常倾听，使它可以轻轻地舒缓我们紧张的心灵，让心灵得到最有效的放松。在音乐的选择方面，应以轻音乐为主。在倾听时间的选择上，应在早晨或者晚上。工作忙碌的时候，在中午拿出半个小时进行音乐按摩也是必要的选择。

第二种：热水按摩。

如果你的身体感到非常劳累，好像全身的肌肉都被绷断了，你的选择是什么呢？倒头大睡或许是人们的第一选项，但这并非一个好办法。对身体来说，睡觉和休息都是一种放松，但对身心的完全释放，这还远远不够。

我的建议是尽快洗一个热水澡，进行热水按摩。蒸气具有扩散和蒸发的作用，温度的上升和肌肉的松弛也会让我们的灵魂得以舒展。不仅按摩了身体，也使心灵变得轻松愉快起来。然后去床上美美地睡一觉，第二天起来以后，你会发现自己精神百倍，身体的劳累已经迅速消逝了。

第三种：梳头按摩。

对男人来说这往往很难，不但缺乏这个习惯，心理上也不容易接受。但是，梳头按摩的效果是巨大的。我们可以用一把普通的小梳子，轻柔而缓缓地梳理自己的头部，一直持续五到八分钟。过程也有

讲究，我们需从前额一直往后梳理，来回反复，这样就能很好地按摩头部各个穴位，让我们紧张了一天的头部迅速地放松下来，使心神趋于理性，头脑变得清醒。

第四种：微笑按摩。

我们每个人都需要保持一张微笑的脸，因为这能让自己处在快乐的心理情绪中，这是一种长久的健康之道，也是灵性的积极乐观的根本。只有健康乐观的心灵，才能为我们带来快乐的人生。因此无论如何，请你懂得微笑，这会让你得到长久的好心情，也能调剂你的心理情绪。

微笑可以产生良好的心理情绪的自馈，从而舒展被压抑许久的心理，使我们的心理得到有效的放松，然后让心情愉快，驱逐那些让人烦恼的信息。让微笑感染他人，不是我们的根本目的；让微笑按摩自己的心灵，才是生活中的最大的追求。

第五种：脸部按摩。

首先，搓热我们的双手，然后轻轻地抚摸我们的脸。方法是从鼻梁的中间往两边轻轻地按摩，同时我们的脸要努力微笑，这样就可以让自己的心情得到非常有效的放松。

第六种：耳孔按摩。

我们用自己的双手食指插入耳孔，如此能使自己紧张的心情得到片刻的安宁，再迅速把手指拿出来，连续重复几次，可以很有效地调整我们自己在短时间内的心理状态，还可以治疗身体或者精神性的耳鸣，以使自己迅速达到心灵的平静。

【完】