

不如喜悅



楊昊龍
著



中華書局



作者簡介

楊昊龍，中國石油大學化工學本科、南京理工大學項目管理工程碩士。現為中共中央黨校（國家行政學院）公共經濟研究會企業管理專家，中華文化復興工程基金會會長。

序言

楊昊龍先生說這本書的書名來自豐子愷先生。豐子愷先生是我敬愛的一位廿世紀中國的漫畫家，2018年，豐子愷一百二十歲誕辰時，我曾寫過一篇《人間畫家第一人》的文章，豐子愷是中國最「人間性」的畫家，其畫作深刻刻畫了人間相、人間味與人間情，他的畫既有「現代性」，又有「中國性」，在中國畫史上建立了獨樹一格的豐碑。

當今的我們，正生活在一個追逐卓越的年代，飛速的現代化進程和轟轟烈烈的全球化發展使我們的人生充斥着速度與激情。然而現代化賦於生命的本意，從來不是拋棄靈魂追逐物質，不是用效率取代思考，不是用功利消解情懷。一個文明的進步，一個人的成長，若是只追求外在的卓越，而放棄了內心精神的建立，最終只會走向靈魂的荒漠化。

人之所以為人，在於我們有感情，有對美的感知與企靠，有那種無法用物理定律解釋的靈性。文學、藝術、哲學，這些看起來缺乏實用價值的學問，換不來眼前的真金白銀，卻能穩穩安頓一個人的靈魂，使我們的生命可以光輝，可以充沛，可以有真正的安身與立命。

人生是一趟百感交集的旅程。有些階段，我們不是完全快樂，甚至有時會感到生是一種負重，那麼我們要如何做才能喜悅、淨心和釋然？豐子愷先生的答案是「既然無處可逃，不如喜悅；既然沒有淨土，不如淨心；既然沒有如願，不如釋然。」而這正是我欣賞的達觀與智慧。我們在生活的過程中必須明白，所謂的智慧不是看破紅塵、什麼都不在乎，而是看透了人生苦短之後，依然願意認認真真過好每一天——不糾

結於宏大敘事，不天天追問人生的意義，你可以看透人性，但不要看破人生。做好自己眼前的事、守住自我的本真，這比什麼都強。

有很多人總喜歡追問，活著有什麼意義？工作有什麼意義？愛有什麼意義？好像找不到一個驚天動地的答案，這日子就沒法過了。其實，過去幾千年下來，絕大多數的人根本連問都沒有問“意義”的問題，就已經失去生命了。天災人禍層層疊疊，能坐下來靜思意義問題的人，已經是很幸運的倖存者。但是，如果一個人一生當中不斷地問什麼是意義，這個人生也就沒有了意義！

人生是一種選擇，我們賦予生活哪一種意義，生活便回饋你哪一種品質。隨富隨貧且歡樂，不開口笑是癡人，境遇有高低，心境卻無貴賤，選擇喜悅和釋然，便是以最好的姿態認領屬於自己的存在，在風雨中也能活得寧定。透過這本書所寫的觀察和思攷，能看出作者楊昊龍是個把生命的意義放在實踐具體人生上的人。書名《不知喜悅》透露的正是他達觀的淨心、釋然的生命姿態。

作者楊昊龍兄是我近兩年有緣結識的一位青年才俊，其大作即將付梓。出版之際，通過我的好友、聯合出版集團的趙東曉博士索序於我，好書在前，不敢也不願推卻，爰以這篇短文奉覆，是為序。

金耀基

目錄

序言	/ 金耀基	i
卷一 心鏡・向內的觀照與覺察		1
卷二 人海・關係的尺度與溫度		113
卷三 行囊・日常的修行與智慧		205
卷四 根系・情感的溯源與安放		289
卷五 文心・文化中的行走與感恩		317
卷六 問道・超越性的探問與了悟		393

卷
一

心鏡・向內的
觀照與覺察

愛智慧

哲學就是跟自己談心，過哲學的生活，從世俗中跳出來，解決心靈的問題。哲學就是愛智慧，不糊裏糊塗地活着。

人生的意義，有三大問題，一是人生的世俗的意義（幸福）；二是人生的精神意義（道德）？人生的終極意義（死亡）？

幸福是人人都想要的，而愛情等其他則不一定。幸福是一切行為的終極目的。要立足於價值觀看幸福。兩種觀點：一是快樂主義，一是完善主義。

快樂主義：身體無痛苦，靈魂無煩惱。但快樂有層次之分。中國的道家接近快樂主義。莊子主張生命的單純，讓生命長久。養生這一章講保護生命的單純，逍遙遊主張生命長久。

完善主義：想明白人生的人就是有道德的人，是幸福的人。孔子就接近完善主義，安平樂道，主張精神生活重於物質生活。人生之所以寶貴，是因為生命和精神，生命應該是單純的，精神應該是豐富的。

幸福就是簡單，煩惱就是複雜。

「生命本來沒有名字」，名字等都是堆集物，經常聆聽生命本來的聲音，主張簡單，可以優雅。

很少的物質也能讓人滿足，再多的物質也不能讓人滿足。主張人際關係的簡單，物質生活的簡單。主張精神的優秀。人是自然之子，也是萬物之靈。要享受人的精神屬性：智、情、毅（即道德）。

人最重要的是有好奇心。一個人有好奇心，又有獨立學習能力，就不怕不能成長。對世界驚奇，對人生疑惑。家長是成長中孩子的觀察家。

讀了很多書，當你考試之後，還能在生活中留下來的，能讓你養成智力活動的快樂，這就是真正的教育。好的學習，就是興趣，加上主動

安排學習。

什麼叫事業？自己的能力在裏面得到最好的發展，這個領域就是你的事業。

「人就是他吃的東西。」要享受自己的情感品質。要用寶貴的時間去讀精品書，歷代學者有定論的書，讀原著。

要想讀西方哲學，不妨先讀《西方哲學簡史》，從中找到自己喜歡的哲學家 and 哲學流派，你喜歡什麼就讀什麼，這樣學習就會有效果。

要養成寫日記的習慣，我從五歲開始寫作，留下了很多美好的滋味。

日記就是和自己談話，養成獨處的習慣，寫日記的人生活中更敏銳，會讓你更投入地認真生活。靈魂是更高的自我。

一個不義的人騷擾了我，或者欺負了我怎麼辦？不一定要和他鬥，回去寫日記，對這種人進行深入解剖，然後讓自己從中超脫出來，不與其論短長，比他高尚，人要有一點精神勝利法，不能一味的物質勝利法。

一個人一生要有兩個朋友：一個是自己，即更高的自我；二是大師或好書。後者讓前者更加強大起來。讀書與寫作，就是重視心靈生活。

做一個優秀的人是第一位的，然後再求成功。把成功當作優秀人生的附產品。人要把主要精力放在使自己更優秀上面來。

歸納：生命的單純，精神的優秀。和自己喜歡的人在一起，讓他們也快樂；做自己喜歡的事，並靠它來養活自己。讓自己寧靜、有定力。

要有「不較勁」的智慧，不和自己、別人和老天較勁。對自己要隨性，對老天要隨命，不要對自己提出太多的任務，不和時間賽跑，不要使自己的人生變成爭分奪秒的戰場。要從容地生活，對人要隨遇而安，親疏隨緣，互相尊重。

在掌握的範圍內做命運的主人，在不能掌握的範圍內做命運的朋友。

安閒

走出擁擠的人羣，穿過忙碌的日常，給生命一處安詳的空間。一片心緒寧靜的領域，以最肅默的靈魂，獨自領略喧囂之外的風景。

無限舒放的思想空間，學會欣賞生活的安閒之美；心底的每一寸柔軟，都是歲月不老的傳奇。

生命，是一灣倒置的時光，是清澈見底的晴藍色。迎來送往的情意，無關四季的冷暖，終被他年的記憶寬宥收容。

回眸時候，思緒起落間，會一點點還原最初的美好模樣。欣欣人生，懷着一顆質樸的心，微笑怒放。

人生裏，奔赴的路上，沿途流轉不息的風景，生動又溫暖。我們牽掛得起的愛，與可執手的幸福，都能多一份理解。

那些天真與善良所受的傷，那些凌厲與冷漠所失去的人，不管曾經經歷過什麼，最後能夠留在心上和身邊的，都是善暖的。

某個陽光颯颯的午後，一本書的捧讀中，跟隨故事裏的人物一起經歷，一起悲喜，認真着一字一句的表情。不拒絕傾聽，不曾忽視自身的存在，更相信來自心底最真的聲音。

抑或，幾筆落墨，一紙心情流放，所有腦海中的搬遷，都是最妥當的安置。平淡中攝取的養分，坦白於一案安寧，心壑起伏間，墜落與激昂、默念與吶喊，都有最曠闊的表達。

月光散落的夜裏，乾淨整齊的房間，一窗安靜時光中，倚心而坐。時間一角，認真領悟一些風雨由來的意義，安享檐下時光的妥貼寧靜。

一杯咖啡，脣齒間留香四溢，一首純音樂，於空氣中流淌，通透着靈魂，滌洗着塵心。頃刻，一些心頭的氤氳，也染了詩意。

當所有的喧嚷，如潮水一般退向遠方，我們以各自的方式存在，生

息。縱是偶感世間荒涼，而內心的故事繁華不落。

生命的天際，翻滾着大片大片的往事雲煙。看慣了種種聚散離合，我們尚有愛與被愛的能力，已然深感命運的慈悲。

人生的態度，於平凡中坦然，一顆自由心，懂得歡欣和滿足。世事紛繁中，保持一份精神的高貴，以一種簡單細緻的襟懷，解讀人生。

匆忙流年，陽光，季風，雨露，花開，無處不在的恩澤與感動，令生命充實而美好。

人生，是一場山長水遠的旅行；一路輾轉而來，耳畔呼嘯的風聲，綴成歲月悠悠的歌。

翻越的一座座山，趟過的一條條河，以及途徑的一場場風雨，無不帶着迤邐人生的豪壯。心頭盛開着燦爛的希望，夢想，永恆在彼岸閃耀光芒。

人生，是一頁傾情演繹的樂章；有低緩、有激昂，有感傷、有彷徨。所有苦痛、歡愉的經歷，無論任何時候回首，都無懼無悔，便是最好的人生。

漫漫風塵中走來，隨着年齡的增長，性情變得寬容、溫良；眉間眼角，落滿歲月溫柔以待的痕跡。年華自然的流水，淌過心坎的時候，心境，純澈而明亮。

生命葱蘢，悲與喜，都淋漓盡致。以積極健康的狀態相對人生，釋放自我的能量；內在純粹的盛美，都帶着感動的智慧。

偶有閒暇，卸掉心靈的負荷，呈現一份對生活的別樣熱愛；用一雙琥珀美好的眼睛看世界，讓心在陽光下舞蹈，讓靈魂在時光中飛揚。

人生至簡，生活的安閒之美，盡在用心感受的每分每秒……

安享簡靜

偶爾間，心會莫名的憂傷起來，或許是因為一段傷感的文字，或許是緣於一段悲傷的旋律，亦或許是一不小心知道了不想知道的事情，無法接受心底不肯面對的現實，身心就那麼無可名狀地拘囿在憂傷地帶不可自拔。儘管，自己也曾做過諸多的努力來調節心緒，依然無法穿越心間纏繞的那團陰霾。也許，壞心情也需要沉睡吧，就像人一樣，沉睡一夜後便陰雲散盡，雲淡風輕。

有時候，會感覺特別的累，累入骨髓，無法言喻。可惜，累，只是你自己的切身體會，縱使你累得全身痠痛，縱使你累得身體的每一個細胞，甚至是每一個神經末梢都疲憊不堪，他人也無法感知。亦如痛，痛也只是你自己的切身感受，你痛得肝腸寸斷，你痛得體無完膚，別人也無法感同身受。唯有自己照顧好自己，愛惜好自己，方能免己少受累、少受傷。

難眠的夜，總是特別的漫長。一個人聽歌，越聽越清醒；一個人品文，越品越精神；一個人細數過往，越回憶越無眠。就這麼枯坐在寂靜的暗夜裏，任萬千如煙往事在眼前一一掠過，欲握卻無從下手，無法盈握，只能無奈地任其溜走；任萬千心瀾在心海浮浮沉沉，欲靜卻波濤汹涌，翻涌不歇，只能徒勞地隨波逐流。

你我皆凡人，終逃不開歡喜悲憂，免不了愛恨情愁，身在俗世紅塵，哪能輕易跳出三界之外？無論歷經多少坎坷，無論嘗過多少苦痛，無論滄海桑田，依然會為情感所困，為俗事所累，他人的一句話便能深深鎖住你的心，久久無法抽離。天天說修行，可修行哪有那麼容易？因而，只能一如既往地累着、煩着、苦着、痛着，直到終老……

剪一段時光碎影，泛起漣漪一圈圈，回眸來時路，幾分迷惘、幾分

癡傻瀰漫其中，心底不勝慨歎與唏噓，曾經執着追求的，只是虛空；曾經執意於心的，只是妄念；曾經不肯撒手的，只是一場癡夢。凡是心所癡迷的，原也只是浮雲一朵，穿越半世紅塵，方覺一夢已是經年。

人生，說長不長，說短不短，如果從一個人的出生到成長、結婚、生子、育兒、飴孫，直至耄耋之年，所要經歷的人生路似乎是一個極為漫長的過程。然而，每個人的一生也就那麼匆匆數十載而已。人生的精彩時刻、幸福時刻畢竟都是較少的，而絕大多數的歲月都猶如一杯白開水一樣平淡無味，猶如一潭湖水一樣波瀾不驚。簡單得好像就只是吃喝拉撒睡，平淡得每天都在走同樣的路、見同樣的景、遇同樣的人、做同樣的事，周而復始，沒有多大的變數，也沒什麼驚奇可言，以致處在這種生活裏的人都有一種似夢似幻、虛實難分的幻夢之感縈繞在心頭。

經年之後，驀然發現，自己已經從小字輩晉升到老字輩了，這似乎就是大多數人的生活。其實，生活就是平淡而又瑣碎，若能把自己的人生過得平淡安然，簡靜如水，應該也算是一種幸福吧。

幸福一輩子，快樂每一天，應該是每個人一生都在孜孜不倦地追求的美好生活。而幸福的尾巴卻總是時隱時現，快樂的心情也無法常伴左右，心情決定快樂與否，心態決定幸福與否。或許我們都是凡夫俗子，終究難以做到淡然處之，也因此時常徘徊在快樂與憂鬱的岔路口，奔走在幸福與不幸的十字路口，痛並快樂地活着。無論如何，生活在繼續，生命在延續，我們依然在追求着自己想要的幸福，每天都行走在追逐幸福的路上，不斷前行……

人生，其實就是一個不斷修行的漫長旅程，當你能對曾經的過往淡然一笑，你才算是真正的放下。或許，人生的真諦就是：讓人在生活的千錘百煉中學會放下一切，安享簡靜，安然回歸吧。

本性

1. 此生為何而來？

每樣事物來到這個世界上都是有其目標的，從馬到葡萄樹……那你來到這個世界是來做什麼的呢？

每個人該做自己生來就要做的那份工作。蜜蜂、螞蟥和鳥兒都在勤勞地做自己份內的事，人類作為有理性的生物，有什麼理由在早上賴在牀上，而不去做自己份內的事呢？

所謂太陽底下無新鮮事，千百年來「活出自己的天命或天職」這樣的理念一再被各個地方的智者用各種不同的語言所闡述，強調每個人在這個世上都有如指紋般獨特的使命。

「享受」意味着儘量做你本性所要求的事情。這樣做也能帶來內心的寧靜和自由。如果你為了別人的讚美和掌聲而不是因為事情本身去做，那麼你將一點也不自由，因為你將自己的幸福依附在他人身上。

甚至覺得那些不按本性做事的人是「不夠愛自己。否者你會愛自己的本性，以及它的要求。」

2. 「少即是多」與「這是必要的事嗎？」

每個人在世間的時間是有限的，要專注在自己本性要求的事情，不要因他事分了心，像個木偶那樣被到處牽着走。要做到這一點就需要簡化生活：

「如果你尋找內心的平靜，少做事。」或者（更為精確地說）只做必需之事……因為大多數我們的言與行都不是必需。如果你能避免這一點，那麼你將有更多的時間，更多的平靜。每逢有事的時候問自己，「這是必要的事嗎？」

一句後來廣為人知的話：單純，單純，單純！把你的事情簡化到兩

件或三件，而不是一百或一千；

如今人們的口頭禪是「我很忙！」，因為要做的事太多，很多事只能蜻蜓點水無法靜下心來深入。而且這樣忙碌的生活擠壓了用來修復的閒暇時光，因而帶來巨大的壓力和焦慮。在這種情況下，特別需要清點自己生命中最重要的那幾件事情，然後確保把主要的能量用在上面。

要過這種簡樸的生活需要對一些誘惑說「不」。比如一大早精力旺盛的時間想去刷微博，在網上閒逛，看一些八卦。「這是必要的事嗎？」，我把這句話做成書籤，用來自我提醒。每逢選擇之時，記住：我們要做的是真正重要的事。

3. 他人的看法

應該聽從那些遵循自然之道者的話。那麼其餘人的呢？……。不用在乎他們的贊同，因為他們自己都所做的都不符合自己的標準。

是呀，我們經常會過於在意別人會怎麼看自己，希望從他人身上得到認同和讚美。老是想著別人的意見和想法，會浪費時間，無法專注在重要的事情上，內心得不到平靜。實際上很多人對自己都是很不滿的，對自己都不滿意，你還指望他對你滿意嗎？

不要管別人心靈裏進行着什麼事，沒有人因此而不快樂。但是如果你不留神自己的心靈活動，你怎能快樂呢？

所以言行如符合自然之道，對你合適，那麼就去做，不要被別人的批評和言論所左右。

這個世界上到處都有人時刻準備着告訴你事情應該怎樣的，什麼事情在這現實中可行。但同時我體會到其實沒有人知道事情的結果會是怎樣，除非他親自去嘗試了。

4. 我追求的是真理

這並不是說不用理會任何人的建議，那些遵循自然之道者的忠告還是要聽的。

如果任何一個人能反駁我——指出我正在犯的錯誤或看事物角度錯誤——我將很樂意改變。我追求的是真理，真理從來不傷害任何人。傷

害我們的是堅持自我欺騙和執迷不悟。

「我追求的是真理」，一句多麼擲地有聲的話，也是我這一路探索過程中的原則，體現在常用來提醒自己的兩點：

（1）開放的心：不要因為書或他人的理念與自己舊有的很不一致，而忙不迭地拒絕。而是先暫時拋去原先的概念，去了解一番新的，再結合自己的思考做決定。

（2）獨立自主：不因為對方是著名的哲學家、心理學家或是某方面的權威而完全相信他所寫的，而是要有自己獨立思考和實踐的精神，即佛陀所說的點亮自性之光。

如果一個人因為各種原因，比如面子和自尊的問題，抓住已知的不放，那麼他的心靈會陷入僵化，離真實越來越遠，到最終會害了自己。

5. 發現周圍人的美德

當你需要鼓勵時，想想周圍人所具有的美德：這一個精力充沛，那一個謙虛有禮，另一個慷慨樂施，諸如此類。

孔子說「三人行，必有吾師」，很早以前就有這樣一份領悟，每一個相遇的人都能教我們一些東西，哪怕是最不濟的人，其身上肯定也是有閃光點。拿着心靈的筆，常常標明別人的長處、善意，與所做的努力。

6. 在自己內心隱居

一個人退隱到任何地方都沒有退隱到自己的心靈中更為寧靜和少受干擾。

每當環境讓你不安時，斂神隱退到自己的內心，可以獲得一種內心的平和。人可以通過這種方法時時更新自己。

我常用兩種方法來退隱到自己的內心——自由書寫和冥想。情緒激昂和心情煩躁的時候，關注自己的呼吸也是迅速與內心的寧靜點聯結的好方法。

7. 沒有一個事物能獨立存在

一切事物都是互有聯結的，連結萬物的紐帶是神聖的，沒有一個事物能獨立存在。

假使我們把自己看作一個渺小且孤獨的自我，試圖獨自扛起責任，那麼我們注定要陷入迷惑與失敗。相反地，我們利他的誓願應該生起於，徹底了解彼此歸屬於同一個生命之網，其中的一切都息息相關。

每當我提醒自己注意與其他人和外在事物的聯結，心中感恩之情油然而生。像現在我可以坐在書桌前寫文章，電、電腦、互聯網、房間、燈等等，無不是得益於前人的付出。愛因斯坦的話讓人感觸良多：每天我會多次意識到，自己外在與內在的生活都有賴於活着和死去的人類同胞們的勞動。意識到我必須竭盡全力作出相應的貢獻以作回報。

8. 看起來不可能的事也要練習

不要因為你覺得一件事有困難，就假設它是不可能的。而是認識到如果它可能是人力所及的，那麼你也能做。

還沒有嘗試過，就先決定放棄，這是日常生活中人們常有的心態，這種限制性思維會限制一個人的潛能發揮。很多時候，那些看起來不可能的事，其實是源於缺乏練習。就如同左手不善於做很多事，但是握起韁繩來勝過右手，這是勤加練習的緣故。

下次，當我們對自己說：「這事我做不了」的時候，不妨想想這一點。

9. 整個人生畫面

不要被想像中的整個人生所嚇倒。不要試着去想所有可能發生的不好的事。專注於手邊的事情，並問自己『為什麼這件事讓人如此無法忍受？為何我受不了呢？』

如果你留意一下，就會發現我們絕大多數的煩惱不是來自當前的事，而是源於對過去的後悔以及對將來的擔憂。特別是經常想像這一輩子所要完成的事情，想想就會覺得擔子好重。試想一個學生看到教授著作等身，就會沮喪，覺得自己一輩子也趕不上了；父母想到小孩從幼兒園一路到大學可能遇到的麻煩事，可能就不敢要孩子了。

今天的箭射不到明天的靶，重要的是將力量投注到現在，走好當下這一步。將來的事情，自然而然有力量去處理。

按本性的需求去做，行動起來……為哪怕一點點小小的進步而知足。

10. 額外的時間

我們假設自己現在死了，已經度過一生。然後把以後的歲月當做是額外的時間，按照自然之道好好過。我喜歡把這個叫做「額外的時間」遊戲，它讓人可以把接下來的日子當做禮物來珍惜。

電影《勇敢的心》有句台詞：

「每個人都會死，但並非每個人都曾真正活過。」

Every man dies, not every man really lives.

很多時候人們活得忘記自己會死，活得如同夢遊一般，忘記去汲取生命的精華。這個遊戲讓人能暫時停下來，來檢視一下自己的生活，剝除那些與生命本質無關的東西。用這種方法很容易發現有些現在看起來天大的事，其實根本就無關緊要。

未死之前先學着假死一次，是很多心靈修行者所使用的方法。為的是通過「死」來反思「生」的意義。

時間如同一條河流，一切都在迅速的發生變化，新的事物不斷產生，但舊的事物也在不斷的消失。所謂名聲赫赫、權傾一時的人，最後也都化為了塵土。那些被稱頌的人和稱頌他們的人都很快會在歷史的舞台中消失。蒼茫一生，我們需要提醒自己抓住人世間真正重要的東西——按本性生活，避免自己被諸如權力、名譽、讚美、享樂等與本性無關之事攔走。

不忘初心

初心，就是在人生的起點所許下的夢想，是一生渴望抵達的目標。

初心給了我們一種積極進取的狀態。創造的祕密就在於初學者的心態。初心正如一個新生兒面對這個世界一樣，永遠充滿好奇、求知慾和讚歎。因為如此，始終把自己當作初學者，時刻保持一種探索的熱情，「現在的我仍然在新兵營訓練」。

每個人都擁有自己的初心，納蘭性德說，「人生若只如初見」。在這個時代，初心常常被我們遺忘，「我們已經走得太遠，以至於忘記了為什麼出發」。

因為忘記了初心，我們走得十分茫然，多了許多柴米油鹽的奔波，少了許多仰望星空的浪漫；因為忘記了初心，我們已經不知道為什麼來，要到哪裏去；因為忘記了初心，時光荏苒之後，我們會經常聽到人們的懺悔：假如當初我不隨意放棄，要是我願意刻苦，要是我有恆心和毅力，一定不會是眼前的樣子。

人生只有一次，生命無法重來，要記得自己的初心。經常回頭望一下自己的來路，回憶起當初為什麼啟程；經常讓自己回到起點，給自己從頭開始的勇氣；經常純淨自己的內心，給自己一雙澄澈的眼睛。

不忘初心，才會找對人生的方向，才會堅定我們的追求，抵達自己的初衷。

就像一首詩中所言：從前，所有的甜蜜與哀愁，所有的勇敢與脆弱，所有的跋涉與歇息，原來，都是在為了，向着，初來的自己，進發。

我一直相信，生命的本相，不在表層，而是在極深極深的內裏。這裏的「內裏」即為「初心」，它不常顯露，很難用語言文字去清楚形容，只能偶爾透過直覺去感知其存在，但在遇到選擇之時，在不斷地衡量、

判斷與取捨之時，往往能感知其存在。

回到最單純的初心，在最空的地方安坐，讓世界的吵鬧去喧囂它們自己吧！讓湖光山色去清秀它們自己吧！讓人羣從遠處走開或者自身邊擦過吧！我們只願心懷清歡，以清淨心看世界，以歡喜心過生活，以平常心生情味，以柔軟心除掛礙。

在墨西哥，有一個離我們很遠卻又很近的寓言。一羣人急匆匆地趕路，突然，一個人停了下來。旁邊的人很奇怪：為什麼不走了？停下的人一笑：走得太快，靈魂落在了後面，我要等等它。

是啊，我們都走得太快。然而，誰又打算停下來等一等呢？如果走得太遠，會不會忘了當初為什麼出發？就如中國一句古話：不忘初心，方得始終。

成熟

成熟，是對很多事物都能放下，都能慈悲，以善眼望世界。

成熟是一種明亮而不刺眼的光輝，一種圓潤而不膩耳的音響，一種不再需要對別人察言觀色的，一種終於停止向周圍申訴求告的大氣，一種不理會哄鬧的微笑，一種洗刷了偏激的冷漠，一種無需聲張的厚實，一種能夠看得很遠卻又並不陡峭的高度。

不要因為害怕被別人誤會而等待理解，現在生活各自獨立，萬象共存。東家的柳樹矮一點兒，不必向路人解釋本來有長高的可能，西家的槐樹高一點兒，也不必向鄰居說明自己並沒有獨佔風水的企圖。

一件新事，大家立即理解，那就不是新事；出一個高招，大家又立刻理解，那也不是高招。沒有爭議的行為，肯定不是創造，沒有爭議的人物，肯定不是創造者。任何真正的創造者都是對原有模式的背離，對社會適應的突破，對民眾習慣的挑戰。如果眼巴巴地指望眾人理解，創造的純粹性必然會大大降低，平庸正在前面招手。

回想一下，我們一生所做的比較像樣的大事，連父母也未必能深刻理解。父母締造了我們卻理解不了我們，這便是進化。

人生不光要做加法，在人際交往中，經常減肥，排毒，才會輕輕鬆松地走以後的路，我們周圍很多人，實在是被越積越後的人際關係脂肪層都塞住了，大家都能聽到他們既滿足又疲憊的喘息聲。

嚮往峰顛，嚮往高度，結果峰顛只是一道剛能立足的狹地。不能橫行，只能直走，只享一時俯視之樂，怎可長久駐足安坐？上已無路，下又艱難，我感到從未有過的孤獨與惶恐。世間真正溫煦的美色，都熨帖着大地，潛伏在深谷。君臨萬物的高度，到頭來構成了自我嘲弄。我已看出了它的戲謔，於是急急地來試探下山的陡坡，人生真是艱難，不上高峰發現不了什麼，上了高峰抓住不了什麼。看來，注定要不斷地上坡下坡。

成為自己，活出自己

每個人今生最大的任務，就是成為自己、活出自己。這是我們能為這個世界做的最大的貢獻。同時，這也是最棒的事情。

你有沒有發現一個問題：

當我們不快樂時，我們既不想加入別人的快樂，也不允許別人是如此的快樂；

當我們單身時，我們就覺得別人的恩愛是一件刺眼的事情；

如果我們不幸福，我們就會詛咒看起來非常幸福的人、事、物，我們總能從上面發現不完美的地方，然後緊盯着不放；

當我們內在有限制，我們就不允許別人自由；

當我們內心有評判，我們就不允許別人自在；

當我們沒有成為自己，沒能活出真正的自己，我們也就不允許別人成為真正的自己。

比如：你在一個有着「重男輕女」觀念的家庭中長大，從小你就被教育：作為女人是不好的，是不幸的，女人沒有男人好，女人就應該付出、受苦。那麼當你生了女兒，也會這樣教育女兒，讓她受同樣的苦，或者更多苦，你會不允許女兒享受身為女人的快樂與自由。

或者：如果你小時候經常因為出去玩捱打，長大後你也會不允許孩子出去玩，你同樣會打他——因為你被這樣對待了，你也會這樣對待別人。

如果我們沒能成為自己，後果是非常可怕的：我們帶着滿身的枷鎖、制約、限制、抵抗，我們會將這些問題投射到所有人、事、物上，我們不允許超出我們觀念的人、事、物存在，我們會不停地批判，不停地去控制。

我們今生最大的任務就是成為自己、活出自己。這是我們能為這個世界做的最大的貢獻，也是最棒的事情。

只有當你成為你自己，你真正的自由、快樂、幸福了，你才能允許別人自由、快樂、幸福。

一個成為自己、活出自己的人，內在充滿了允許和自由，快樂與和諧，他會允許一切事物在身邊自如的發生，因為他始終安住在自己裏面，無比幸福。

如何成為真正的自己？

如何成為真正的自己？

當你開始「覺察」，你就能打破束縛！

我是誰？

這是最最重要的問題，但大多數人都不知道它到底有多簡單。

觀察你與人們，以及與情境互動的方式，不要抗拒與響應，當你熟悉了這個過程，你就越來越能夠覺察自己的念頭、意見與判斷，然後與它們保持距離，並且在每一種情境下都能維持平靜。

當你能夠觀察，而不將任何情境貼上好或壞的標籤的時候，你就能將自己自由釋放。

我們本身就是完美的！

然而，念頭、信念、意見與判斷是不完美的，這些干擾與局限我們的程序與記憶，就在生活中的每時每刻，它們通過社會與我們的經驗，輪進我們的意識裏。

當我們開始覺察到自己——

並不只是「記憶」的時候，

我們就能夠開始觀察，

並且漸漸的不再被「限制」和「結果」所捆綁，

回歸到最初的完美狀態。

不幸的是，我們最普遍的運作方式，就是完全無察覺的認定：我就是「記憶」，我就是他們說的這樣，我就是如此糟糕，我無法改變。

我們根據外在的環境、家庭教育變成了某個樣子，並相信這就是我們的原貌。結果，我們就任由自己所接受的教育、環境與外在的因素來定義我們的認知。成為了一個面目全非的自己，甚至丟掉了自己。

學會真正的欣賞自己。

當你開始欣賞自己，所有的美好都會回到你的身上。

為了發現自己和神性、內在平靜的连接，我們需要回歸實相，並且心領神會地知道，我們已經擁有了一切。這也將讓我們成為自己，並開始存在於信任與靈感之中，在此，所有完美的時刻都會回歸到我們身上。

無一例外的，當你停止按照自己所處的外在環境來定義自己時，你將接收到更多自己無法想像的東西。

一旦你回復到自己真正的本質，開始欣賞自己，人們也就更能欣賞你。人們將透過你的愛而認識你，並且尊重你與你的自信。他們對你的認可，與你的學歷或你所擁有的東西都毫無關係，就僅僅與你本身有關。

這項方法既簡單又順理成章，一旦你開始釋放自己，你將注意到自己不需要對人們說太多話，他們就已經開始好奇地向你探詢：「你究竟對自己做了什麼呀？你都做了些什麼呢？你看起來有些不一樣，好像年輕多了！」

當你成為自己，你才會允許別人。

瑪莉安娜·威廉森（Marianne Williamson）曾說：「我們最深的恐懼，並不是因為我們的匱乏，相反的，我們那最深的恐懼存在是因為我們無比強大。不是我們的黑暗，而是那個光明讓我們感到害怕至極。」

我們常自問：我怎麼可能是聰明、優雅、英明與偉大的呢？事實上，我們為什麼不是呢？你正是上天的孩子，是你把自己貶低了，這樣會讓你無法在人間有所貢獻。

如果只為了讓別人在你身邊感到安全些，所以就讓自己萎縮變小，這樣想實在是太愚昧了！

我們生來就是要彰顯上天的榮耀的，而這榮耀正在我們裏面，這不

只在部分人裏面，而是每個人都有。

當我們讓自己內在的光亮閃耀，

我們就會不假思索地允許別人也這麼做。

當我們從自我的恐懼中被解放出來，

我們的出現也會同時解放了其他人。

當你成為你自己之後，

你享受了內在的自由、幸福、和諧，

你就會允許別人也成為他們自己。

學會為自己「清零」。

一開始或許有些困難，但一旦你有了覺察的經驗，也就是回到了零的狀態（沒有意見、判斷與期待），你就會想要經常回到那個狀態，哪怕只是靈光一現。

當你越是經常練習，就越容易保持覺察。

當下一個記憶又開始播放，它會迫使你在很短的時間內進行覺察，正因為如此，你必須給自己下一個機會繼續練習覺察並做你自己。

漸漸地，你就會覺得自己像小孩般地自由，只觀察與讚歎這生命的奧妙。到了一定階段，相較於毫無覺察的狀態，反倒是保持覺察狀態與做自己變得更容易一點。

一旦你開始練習，你的身心就會記住那種感覺，這種感覺也會常來找你，這是再自然不過的了。放掉那些不屬你的東西，你就時時刻刻都能到達寧靜與喜樂的狀態了。

記住：

你正在追求的安全感與快樂，

並不存在於你所擁有的那些：

物質、學歷與關係中，

它比你想像的那些都要來得更加容易。

絕對沒有外在的東西能夠讓你變得更完整與完美，任何你現在認為必要、且可以向外求的東西，都只能讓你感到短暫的興奮。這只是一種

依附關係，遲早都會消失，或者讓你對它們漸漸失去興趣，而且你可能會因此受傷。

讓自己自由！

相信你已經擁有自己所需要的一切，再也不需要其他東西了，放下並且允許內在最了解你的那個部分去指引與保護你。回歸到完美的你，你將會發現上天的所在，以及你所需要的每一件事物。

它們都在哪裏呢？

就在你的內在！

從別人看自己

從外在看內在，從別人看自己。透過別人，你才能認識真正的自己。

你從別人身上看到的其實就是你自己。

我們對別人的意見，主要是取決於他們使我們看清自己什麼，而不是我們如何看他們。

你所有的人際關係都是一面鏡子，透過它們，你才能認識真正的自己。

你在發覺對方的過程中，不知不覺你也等於是在發掘你自己。去了解別人的感覺、想法，你也會更了解自己，你們相互成為對方的鏡子。

如果你覺得伴侶對你失去熱情，可能是因為你也對他失去熱情，就像一位婚姻專家說的：「如果我們的婚姻變得乏味，可能是因為我覺得乏味，或更糟的是我這個人很乏味。」

事實上，那些令你厭惡的人是在幫助你，幫你了解自己，讓你發覺你的陰暗面。這也就是為什麼當我們跟一個人越親密，就越容易產生厭惡，因為他讓你看到了自己的真面目。

別人最惹你討厭的地方，通常也是你最受不了自己的地方。

你是什麼樣的人，就會認為別人是什麼樣。你不能容忍他人的部分，就是不能容忍自己的部分。

一個品德不好的人，就會懷疑別人的品德；一個對別人不忠誠的人，也會懷疑別人對他的忠誠；一個不正直的、不正經的人，就會把別人的任何舉動都「想歪」，因為他就是那樣的人。一個對別的女人有非份之想的人，自然而然地，也會猜疑自己的女人。老遇到討厭的事的人，往往是令人討厭的人；喜歡挑人毛病的人，其實自己才最有毛病；喜歡說三道四的人，其實自己才最不三不四。

如果你很愛發脾氣，你就會認為別人常惹你生氣，每一件事都可能變成你憤怒的理由。並不是說每一樣東西都是錯的，而是你會投射，你會把隱藏在自己內在的東西投射到別人身上。你會譴責每一個人、每一件事，因為你有太多的怒氣，所以即使是一點小事也能引燃怒火。

同樣，別人對你說什麼，也反映了他們是誰及他們的內心世界。他們批評你很可能是因為他們對自己不滿，甚至他們自己就是他們所批評的「那種人」。

當你內心走向良善時，你將停止批評別人和對別人的批評產生反彈。

如果你對一棵長滿蘋果的樹木丟石頭，掉下來的就只會是蘋果，不管誰丟都一樣。一個真正良善的人，不管你對他怎麼樣，他顯現出來的就只會是平和、良善，因為他就是那樣的人。

你內在是什麼，就會被什麼樣的人吸引。你對外排斥什麼，對內就排斥什麼。

一般而言，那些我們相處愉快的人，正是反映了我們喜歡且接受的內在自我；而那些我們不喜歡的人，則反映了我們不愉快且不接受的內在自我。

教雙方和諧相處，不如教他們讓自己內心和諧，那樣雙方自然會和諧；教他們如何增進彼此感情，還不如教他們增進自我成長，那樣彼此關係自然會成長。

當有人問我要如何改善關係，我總會告訴他們：「首先你要深入內在，除非你內在的問題先解決，否則你不但無法改善，而且會製造更多問題。」

一個有控制慾的人，除非內在的空虛得到填補，否則就不可能放下別人，也難以解放自己；一個滿懷怨恨的人，除非內在憤懣的情緒得到紓解，否則就不可能停止怨懟；一個愛嫉妒的人，除非內在能找到自信，不再跟人比較，否則就不可能停止嫉妒。

每個人外在的言行舉止都是內在思想的呈現。你如果無法信任自己，就很難信任別人；你如果無法尊重自己，就很難尊重別人；你如果

無法肯定自己，就很難肯定別人；你如果不能照亮自己，就不可能照亮別人。

當伴侶們沒有了愛而彼此傷害，我不會告訴他們要如何努力愛對方，而是要求他們先學會愛自己，因為傷害對方其實就是傷害自己。

你與每個人的關係，都反應出你與自己的關係。如果你不斷與自己的內在衝突，那麼你也會不斷地與別人衝突；如果你自己內在的情感掙扎，那麼你也會與別人在情感上發生掙扎。我們在感情中所遭遇的問題，就是我們內在的問題。

我們吸引的關係，都反映出我們擁有的特質，以及呈現我們的內在自我。所以，不僅要檢討你跟別人的關係，也要反省你跟自己的關係。以下是一些你可以自我檢視的問題：

「當我觀察你所反映的我，我感到……」（如憤怒、恐懼、失控、困惑之類的感受。）

「你反映了我的哪個自我？」「外在」困擾我們的問題，正是我們「內在」無法整合的部分。如果你想改善外在的一切，就必須從改變內在開始。

你約束別人，自己也會被約束。你越恨就越束縛，你越愛就越自由。

當你掌控別人時，你同時也被掌控；如果你綁住別人，別人也會綁住你。你想想看，當你控制別人，不准他們做這做那，那如果他們不照你說的話去做呢？你會怎麼樣？你就會不高興，對嗎？你的喜怒哀樂是由別人來決定，你認為他們是被你掌控的嗎？不，其實你才是被掌控的。以眼還眼，結果是大家都瞎了。

如果你不斷在記憶中反芻舊傷痛，你就是給了最初導致傷痛的人、事一再傷害你的力量。那就是我為什麼說，當你怨恨別人時，表示某種程度上，你也在怨恨自己。

要怎樣徹底消滅敵人？把敵人變成你的朋友！你會發現，那些最難得到原諒的人，正是你最需要原諒的人；最難放手的人，正是你最需要放手的人。

如果你很排斥，它就是你必須學習的課題。如果你很欣賞，它就可以蛻變成愛。我們主要的人際關係，不斷地反映我們應該學習的課題是什麼。

無論是你的老闆、同事、部下、朋友、同學，還是你的父母、配偶、兒女、兄弟、姐妹、情人，這些人所擁有的你所不喜歡的性格、想法和行為，往往都是你需要學習的部分。他們會顯露你的陰影，會一再地重複你所厭惡的言行來讓你學習。

當有人指出你的錯誤，你很氣那個人，但這是他的錯嗎？不，他只是幫你把「發霉的陰影」拿出來曬曬太陽。

你不會因為別人說你想偷竊海洋館裏的一隻鯨鯊而冒火，因為那是你連想都不會想做的事。但是，如果你太太說你旅遊出差是想藉機去「偷腥」，你可能會辯駁，甚至發火。為什麼？因為這種事有可能發生，或曾經甚至已經發生了。沒錯，一般而言，越接近事實的指控，你越有可能起而辯護和發火。

所以，以後當別人指責你的時候，不要再像以前一樣，立刻去攻擊或反擊，你要開始反問自己，因為他們說的很可能是真的。如果不是真的，你又何必那麼「當真」，對嗎？

人們常說天賜良緣，什麼是良緣？你身邊最親近的人，都是與你「姻緣」最深的人，他們之所以會安排在你身邊，都是「有原因」的。因此，不要說不喜歡就排斥或試圖逃避他們，因為他們都是「天賜的良緣」，你應該好好利用這個機緣來蛻變自己。

愛是什麼？愛就是欣賞你不喜歡和不愛的。如果你生活周遭有太多你討厭或不愛的人事物，那是因你一直在排斥，所以他們才會一再出現，你必須學會生活的藝術——將它們蛻變成愛。

帶上陽光，溫暖心靈

「無論你走到哪裏，無論天氣多麼壞，記得帶上你自己的陽光。」

這句話不僅富有哲理，我覺得更是振聾發聵的人生座右銘。

帶上自己的陽光，是一種豁達，澄澈透明，潔淨無瑕敞亮的心態。

說到底，人最終能夠安然栖居的，是自己的心靈。心裏充滿陽光，純潔的心猶如一滴清水，無論外界如何煙雨迷蒙，然我清者自清，那滴絕無污染的清水是一種精神，一種信念，令這滴水始終清凜，始終純美。

生命是一場漫長的旅程，生活本身就是一種承受，承受痛苦，承受幸福，承受平淡，承受孤獨，承受失敗，承受責任，承受愛，付出愛……

當一切都可以看開時，往往也就沒有什麼是想不開的了，沒有什麼是不可以失去的時候。

包括金錢、權力、名譽、地位、愛情、事業，甚至生命的本身。這一切的擁有和失去，不是由自己的意志所主宰的，得之我所珍惜，失之那就坦然面對吧。

人生有好多無奈，當自己改變不了環境時，可以學着悄悄改變自己；

當改變不了現實時，可以試試改變態度；

當自己改變不了過去時，可以用改變現在來證明自己；

我們不能預知明天，但可以把握今天。

帶上自己的陽光，是一種智慧，一種超脫的情懷。

快樂幸福縱沒有標準，完全取決於人的心態，認為自己是最倒霉的，那是你在自己的雨季裏只看到別人天空的太陽，卻沒有看到自己步行淋雨的後面還有一方晴空；認為自己是最幸運的，那是因為真正的不幸還沒來得及登門拜訪。

幸或不幸都要頭腦清醒，不要迷失，失去自我定力。

別在不幸中讓仇恨的慾望佔有生命，否則，你的心裏永遠不會平衡；當幸運降臨到你頭上時，也別拿自己的優越感沾沾自喜，否則，懶惰自滿會在你得意忘形中滋生。禍福相依，正所謂塞翁失馬焉知禍福，就是這個道理。

只要心裏有陽光，身處逆境也不會絕望，默默吞下所有的疼痛，用倔強的笑容打敗悲傷。

生活本來不容易，為人都很辛苦，身居廟堂之上高樓大廈也有淚水，茅屋草房走夫販卒窮家寒舍也有笑語。富有的人不一定就快樂，貧窮的人未必就痛苦，只要心中有陽光，三九嚴寒喝口涼水也甘甜。

帶上自己的陽光，做真實的自己，不以物喜，不以己悲，真誠坦盪生活每一天。流水人生轉瞬即逝，每一天我們都像螻蟻一樣在忙碌，被生活壓頂。為名忙，為利忙，忙忙碌碌何時休，多少前緣成了過往，其實抓不住的是潺潺時光。

生命本身其實是純粹而乾淨的，而我們成長的過程中漸漸地沾染了太多的粉塵，每一個人的人生旅途中，都有許多不可避免的遭遇，或勇於面對，或倉皇逃離，全在自己的選擇。

無論是強者還是弱者，只要活在這塵世裏，誰也無法逃離愛恨情仇的糾結；微笑着、憂傷着、快樂着，也疼痛着，這就是多味人生。

無論是華麗還是黯淡的一生，都會在死去的那一天煙消雲散。

世間萬千風景，或赫赫烈烈似乎要彪炳千秋，或生死絕戀情定三生，殊不知到頭來，一陣風就吹沒了。人事蹉跎，流年轉換，讓人記住的實在不多，無論一個人是多麼強大，可以收留多少故事，到最後都要還給歲月。

有人說這世間的風景非要親歷才会有深刻的感觸，而我卻以為，夢裏抵達的地方，同樣刻骨銘心。

每一個人都要經歷生老病死，同樣會有悲歡離合，每一個人或享福或受罪，走在各自不同的人生路上，到最後都是走向同一個歸宿，無論

你是猶豫不決，還是義無反顧，都要走到生命的盡頭。

世間的事，從來都是有得有失，你以為擁有了太陽，卻不知早已丟失了明澈的月亮。

其實我們都是名利的奴隸，明知道人生不過百年，還是要廝殺爭奪，拚得血肉模糊，此時你踏着屍骨坐享天下，明日誰又來為你收拾殘局？

自古以來，多少人為一根權杖，一張寶座，一枚玉璽，粉身碎骨，都在所不惜。權慾是毒，未染之前你或許還是清白的，染上之後，亦會侵入你的骨髓，連同思想都被腐蝕了。

帶上自己的陽光，溫暖脆弱的心靈。人不僅要夢見黃金，還要夢見天堂！在夢裏不管韶光是否如雲煙過隙，不管流年是否如滔滔春水一去不回，依然一片光明，處處鳥語花香。

世事的圓滿在於人心，一顆甘於平淡的心，容易滿足的心，會比貪慾旺盛的心得到更多的安逸和感動。

張愛玲說過：「因為愛過，所以慈悲；因為懂得，所以寬容。」

面若春風，目含秋水的人們，無論經歷多少變遷，依舊從容淡定，沉靜平和。一個清醒的人，透徹的人，在他們身上會不經意地流露出超凡脫俗的氣度，優雅深邃的寧靜。

那些有惻隱之心的人，內心慈悲善良的人，是一處磁場，讓所有與之相處的人，都能安定而平靜，慈悲是一種力量，可以拯救許多沉淪在罪惡中的人。同樣也會感染許多在塵世迷惘的人。

倘若每個人都在心中種植一株蓮，那麼也就把慈悲一起種下。你只要用陽光和雨露將之澆灌，用善良和溫情將其滋養，就會綻放出潔淨的花朵。

帶上自己的陽光，照亮自己的心靈。

心靈的力量是無窮的，它可以把一朵花變成一座花園，也可以把一滴水變成清泉。幸福其實就是一種心境，所謂「人生由我不由天，幸福由心不由境」，只要你心中有陽光，無論走到哪裏，無論發生任何事情，你都會覺得是幸福的。