

心灵的解决之道

歆渊 2005

每个人都是不同的，有些人有足够的智慧，但还是经常遇到精神上的困扰和痛苦，希望可以由这样一本书为这些智慧找到方向和途径，解除它主人的烦恼。

序言

一次游览时，在埃及，和一个导游闲聊中他问起我：中国人的信仰是什么？你看，埃及人大部分是穆斯林，也有一些信基督的人，但是我不太清楚中国人的信仰，中国人是不是相信共产主义？还是什么？

我想了一下，这确实不是个好回答的问题。我已经看到了埃及的穆斯林对安拉的虔诚，对穆罕默德的笃信，一天五次有广播主持的全民祷告，在地铁上专心阅读还有高声朗诵《古兰经》的耆老甚至很多年轻人；还有最令我这个中国人感到惊奇然后是自愧的一个没有小偷的伊斯兰社会。

我只好笑笑，说：按我的想法，我觉得基本上中国人主要相信自己，也有一部分人信佛，中国也有一些穆斯林；大部分中国本土教义是让人们相信自己。共产主义现在不是普遍意义上的信仰。

我从心底里感到，中国人的精神世界里似乎没有与他问题中称为“信仰”的对等的东西。

近百年的耻辱和痛苦曾经压盖过了中国人对自己精神世界的知觉，他们的精力和关注中心不得不放在如何学习西方世界的先进文化和技术，以摆脱被动屈从的劣势上。中华民族是一个不屈不挠的民族，她在数千年间经历过各种磨难，从不自弃，她总是能够挺过难关，尔后创造又一代的繁荣。虽然接下来总是再一次为造物主验证我们所总结的“生于忧患，而死于安乐”的金科玉律，然而在有限的历史里对比文明的传习我们看到她无论何时始终保持着文化的自立，曾经的少数民族统治，其成功无一不是以向整体文化的融合为途径而达成。而按公认的全球四大文明古国中其他成员的命运在这方面则没有那么幸运。巴比伦早已作古从我们的时间坐标上消失；今天我们看到的埃及则是一个不折不扣的阿拉伯国家，而实际上她还曾经被波斯，马其顿，希腊，罗马，土耳其和英国人所征服，一度曾作过主要的基督教国家--在我为宏伟的金字塔，美妙的墓穴壁画，奢华的法老葬品惊叹的同时，也禁不住为文明的脆弱而感慨；而印度总算古风犹存，也正以事实证明她的强大生命力，但还是无法忽略她曾作为殖民地的史实。

造成中国这样数千年持久传承的原因只能有一个，那就是它的文化砥柱。一种永远变化但不迷失的生存方向；一种值得坚持，也总是能够赶在赖以坚持的物质基础崩溃之前就已经指导人们走进曙光的信念准则。如果一切都可以追述到一个简单的源头的話，那么中华文化底蕴的最初根基，我想可能来自于自然而然产生出来的我们通常称之为“天人合一”的观念。“天人合一”绝非一种简单的想象，他是造物为生活在中华大地上的我们的早期祖先选择的一种认识这个世界的方式。如同最早的人类祖先被选择直立起来行走和生活，从而把双手从支撑身体这样简单乏味的工作中解放出来，能够专精于感知外界的细腻，而又保持锻炼，所以越来越精湛的制造各种工具用来延展自己的身体，获得不断强大起来的生存能力，从而最终使人类特立于动物界最终成为这个星球的主宰物种一样，“天人合一”的认知方法，给中华文化的精神个体加载了运用自身智慧去感知宇宙万象，所以越来越娴熟的效法天地万物自然规律，延展自己的认知境界的使命，获得始终应变的精神归宿，坚毅和保持发展的处世之道，从而造就了目前世界上这五分之一人口的独特风范。

本书叙述了作者在人精神本质问题上的一个发现，基于这个发现，推理出为什么“天人合一”的意识形态能够使中华文化如此与众不同，以及基于这种认知方式，当代现实中心灵问题的可能解决之道。然而，读者必须能够坚持以中立的感情色彩来阅读这一陈述和本书的大部分其他内容，才能避免可能的心智上的痛苦或损伤。作者不准备涉入人性本善还是人性本恶的争论，本书所有叙述也没有褒贬意图，只是论述事实情况及可能的处理对策。如果读者不确信自己阅读过程中能够始终保持中立感情色彩，作者建议读者不要阅读本书的其余内容，也不能接受和响应读者对作者在用辞或者意在褒贬或影射方面的任何质疑。

目录

.....

The TOC here

.....

1. 你的智慧怕不怕累
有一些人活得很累，你愿不愿意作其中一员。
2. 开始关注他人
让自己体验他人的立场，模拟他人站在自己的立场。
3. 相信，对，错
对还是错，这是什么问题所在。
走出思想斗争。
4. 真善美与假恶丑
人性是善还是恶？
5. 本质问题 - 精神上的需要
抛弃了感情色彩，让我们来看看自己。
人物质方面的本质需要是舒适的生存环境（卫生的水，营养丰富的食物，自由的活动空间等等），而精神方面的本质需要则是肯定自身和否定其他。其中其他必须是自身意识中认可的除了自身以外的精神主体（但是因为多重自我意识的存在，自身的概念是相对的，实际上指精神意识在考虑相关问题时所界定的自身。不过这只在极端的情境下需要区分）。物质的满足反映为更舒适的生存。精神的满足反映为对自身的肯定和对特定其他精神主体的否定。肯定与否定辩证共存，有否定肯定才成立。
6. 做正确的事情
所有人都在做自己认为正确的事情，同时认为其他有些人不是这样。
7. 眼见为实，耳听为虚
眼睛有盲点，耳朵有听觉范围，鼻子不如狗的灵敏，舌头有敏感区域之分，身体要靠神经来传递信号，想法不知道从何根源。我可以“相信”到什么程度。
8. 道德的起源
有些事情我还没问过为什么，有些事没有人能告诉我为什么，有些事我不需要问为什么。
9. 科学与迷信
科学知识不足以满足精神需要。
10. 回到本质问题
越是高级的知识份子，信仰就更虔诚，因关于自然物质世界的结论无法满足精神需要。
精神世界并不像自然物质世界或者我们一般以为的那样有确定的结论，而精神所需要的肯定和否定又必须是确定的；对结论的热爱源于精神对确定性的渴望。
我们的意识正是以制造确定性为个人能力的评价尺度。
11. 逆反心理
你说做就做，你说是就是，那我多没面子啊。
很多人都在不辞劳苦地为了各种目的做着“说服”别人的努力。但一个真正成功的说客成功的说服必然是让对方意识到自己发现了问题所在，而不是被灌输了结论，人从不情愿接受灌输。但是是否被灌输的事实结果却常常不是如他本人所品评的那样。所以最高明的手法和唯一可能成功的说服方式是让他自己想去或不再想做某件事情。
欲擒故纵。
12. 人类有没有方向
实际上没有，但我们需要一个。
13. 终极理想
永恒的肯定：自我以后，不再有传奇。
结局总是继高潮而至，它却只有片刻的意义。
14. 普通人需要什么
没有人普通，他的被关注程度取决于能对我施加的影响。
15. 平等相处与实现每个人
自然的规律是动态平衡。
尊重别人可以不等于肯定别人而否定自己。死要面子活受罪。对尊重和肯定的期望可以更符合现实。
对对方的尊重最终可以传递到外界对自我的肯定。
16. 守护心灵的实践
这是宗教的基本任务，殊途同归。把思想交给神或者自己承担它的沉重。
17. 西方宗教
把灵魂交给上帝。
18. 穆斯林
只要这样活着就对了。
19. 东方人的解决之道
佛，道，儒更注重靠个人智慧获得解脱。
天人合一，物质上对个人的升级，精神上对个人的降级和对宇宙的升级。破除执着。
参禅，悟道，积阴德。看破红尘。
20. 心理学方式

佛洛伊德。

交流分析 (TA)。

21. 无招胜有招 - 我们的方式

没有信仰的信仰，只要智慧不懒惰。

22. 我们有多大胜算

神仙与凡人有本质区别，是因为凡人有心目中想往的神仙生活，所以去虚构神仙和把见到的好事情移花接木到神话当中去。

现实中的先知和超能力。隐藏的计算与预测/干预能力。养生气功，信息。如同没有辐射探测仪，或者被告知，我们没有办法感觉到 X 射线对自己身体产生损害并在发生病变时知道病因；或者在没被告知的情况下知道突然的恶心是由于次声波所致；我们还是有一些虽然还没有解释，但确实存在的现象。

有些人出于一些目的要把超能力神化。

23. 再次回到本质问题

“天人合一” -- 自然，宇宙在精神上的提升和物质上的降低；个人在精神上的降低和物质上的提升。

鬼神之说，对死者的敬畏。祖坟风水问题。

德配天地，行与日月同辉。

感知与精确计算，为什么计算机还不能代替人的智能。

24. 言行君子

天地有大美而不言；四季有明论而不议；万物有成理而不说。

25. 快乐是选择

选择快乐的同时也选择了痛苦。乐观和悲观不是互斥选题。

26. 个人实践

严于律己，宽以待人

小隐隐于野 - 任何人一看就知道你非凡。

大隐隐于市 - 没人管你是否非凡，你也不觉得非凡与否有值得介意的差别。

27. 智慧不是政治工具

个人入世行为处事，解脱烦恼的智慧可以惠己利人，但并没有思想实质，可道则非常道，佛果不可说，上帝耶和華之名不可直呼。有组织的宗教信仰是现实世界政治运化的结果，已经不再是灵活变通的智慧。且政治和宗教是社会性质的活动，并非个体智慧能力所及。

动荡时代的明哲保身 -- 《菜根谭》

28. 有没有结论

达到一个目标意味着它的终结，我们的人生是在渡过时光，结论只有片刻的意义，我们需要的是为了些什么而努力着的生活。

29. 怎么办

这是个需要时时间自己的问题。

30. 献给还是不知道该怎么办的读者

多谢关注和购买。也许需要更多人生经历，也许不是本书能够帮助的对象。