第一图书网, tushu007.com

<<在北大讲解脱之道>>

图书基本信息

书名：<<在北大讲解脱之道>>

13位ISBN编号：9787807630609

10位ISBN编号：7807630604

出版时间：1970-1

出版时间：叶舟 广西科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：叶舟 著

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

解脱的意义，可以很广，也可以很狭；可以很高，也可以很低。
从基本的定义上说，所谓解脱，就是解放了束缚和脱离了束缚。
有了束缚，便不自由；解脱了束缚，便得自由。
因此，解脱的定义，也可以说就是自由的定义。
但是，自由是有范围的，人在不妨碍他人的自由之下，由于法律的保障，可以得到若干的自由。
所以自由不等于放纵，自由也有其限度。
要求自由的倾向，实在就是主观状态对于客观状态的一种反抗，这种反抗的动力，几乎源于生命的本能，包括动物与植物在内，如果失去了这种反抗的本能，必将不能生存。
比如草木的生长，它们反抗了地球的引力之后，才能从地面向空中发展，这种自求发展的动力，就是要求自由的一种反抗。
动物园里的禽兽，更不用说，被囚禁绝不是出于它们的自愿。
野生的动物乃至昆虫，它们都有一种追求生活的本能，也必有一种抵抗环境的自强能力。
纵然是家畜，也没有不为它们的生存而奋斗的。
人类，对于自由的要求，比异类的动物更加强烈、更加深刻。
虽然，由于文化及教育，在要求自由方面的表现，没有动物那样的露骨，但是，动物的层级越高，对自由的要求也越大，人类的文化越高，对于自由的要求也越复杂。
生物界的自由，仅在求得生存而已；动物界的自由，也仅在求得满足简单的饮食欲及生殖欲而已；人类的原人，大概又比高等动物的要求略胜一筹。
人，总是人，不会没有肉体生活以外的精神生活，所以渐渐地向文明的时代进步。
一个文明人的自由倾向，是基于肉体的生存欲（饮食），进展到肉体的延续欲（生殖），再发展到精神的安定欲（神明的保护），最后便必然地要发展到精神的不朽欲。
所谓精神的不朽，是用来弥补肉体必死的遗憾。
一个文明人，他会喊出“不自由，毋宁死”的呼声，那就是指的肉体（生存）的自由及精神（思想）的自由，但却未必包括了精神不朽的自由。
能够精神不朽，他已不是一般的人，但这项要求，却是人人该有的，否则，他的人生是盲目的、昏沉的、没有自觉的、没有理想的，也是没有信心的。
当然，要求精神不朽，未必就是要求宗教的信仰，比如许多无宗教乃至反宗教的学者，他们不信神、不信上帝，也不信天国，更不信死后尚有所谓灵魂这样的东西，他们只以为造福于人类，他们的精神便会永远地活在人类的历史上，永远地融入于整个的宇宙间了，他们称这种做法为将小我化入大我。
其实，他们是从混沌中来，又进入混沌中去。
不过这些思想的要求精神不朽，要求个人冲破现实的时空，要求得到更大更久的自由价值，那是无可否认的。
所以，如把尺度放宽，这些也是属于宗教信仰的一型。
最能普遍适应于人类的自由倾向，便是所谓灵魂不灭的要求。
佛教不以为有固定的灵魂，众生的生死，纯粹由于业的聚散与牵引，在这当下一生的死亡之后，仍有一个我的存在，肉体虽然腐烂了，灵魂还是存在。
这在神教徒说，灵魂可以奉上帝的恩召而进入上帝的天国，享受永生的快乐。
在佛教来说，肉体虽然死亡了，善恶的业种却不会消失，它将带着我们去接受另一阶段的生死过程。
因此，不论神教的升天也好，佛教的善恶生死轮回也好，都是由于人类要求精神不朽而得到有力的注脚，这也是解脱思想的必然途径。
但依据佛教来说，凡有一个“我”的存在，不论小我、大我，不论上天、下地，他的自由范围总是有限制的，所以也不得称为究竟的解脱。
佛教的解脱道，目的是在解脱这一个“我”的观念，而能得到绝对的自在。

第一图书网, tushu007.com

<<在北大讲解脱之道>>

内容概要

解脱有三个层次：一是对物质贪欲的解脱。
人一生其实并不需要消耗太多物质，就现代有能力的人来说，并不需要日益去为物质而战，人大部分时间是为面子而战，为野心而战；二是对心理牵挂和心理疾病的解脱。
我们每个人都是被教育出来的，都不免打上了各种方式的烙印，都承接了人性弱点的习性，都成了信息的伤害者；三是心灵自由的解脱之路。
每个人都是独立的人，都有自己的路要走，都有自己的使命要完成。
一个人若还未走上彻底的自由之路，那么他必是还未成熟的人，还是未真正实现自我的人，还只是个半成品，还只是人的赝品。
人生的本质就是在束缚和解脱之间跳摇摆舞。
生命的束缚无处不在，如短暂、有限、痛苦、灾难、罪恶、仇恨、短缺等，而生命的高贵之处就在于它能自动去寻求一种消除对人生不利的诸多因素。
每解脱一次，就成长一次。
生命就这样不断地升级，不断地走上了卓越之道。

作者简介

叶舟 男，汉族，1966年生于兰州一只船街道，西北师大中文系毕业，曾作过教师、记者和编辑，中国作家协会会员，甘肃省文学院荣誉作家。

<<在北大讲解脱之道>>

书籍目录

序1：解脱就是超越束缚序2：解脱就是追求自由1.从追求中解脱出来2.从高速中解脱出来3.从摇摆中解脱出来4.从狭窄中解脱出来5.从自以为是中解脱出来6.从功利中解脱出来7.从假象中解脱出来8.从办公室中解脱出来9.从准备中解脱出来10.从复杂中解脱出来11.从分析中解脱出来12.从压抑中解脱出来13.从攀比中解脱出来14.从负向眼光中解脱出来15.从严肃中解脱出来16.从仆人中解脱出来17.从痴迷中解脱出来18.从借口中解脱出来19.从机械中解脱出来20.从消极中解脱出来21.从急功近利中解脱出来22.从浅层中解脱出来23.从狂学中解脱出来24.从躁动中解脱出来25.从他主中解脱出来26.从模仿中解脱出来27.从碎片中解脱出来28.从恶口中解脱出来29.从占有中解脱出来30.从被承认中解脱出来结束语：过着有意义的生活附录1：解脱者的风骨附录2：在解脱中成长成熟

章节摘录

人潮涌涌，行色匆匆，世界上60多亿人口，每天都忙忙碌碌，究竟在忙些什么？
细细想来，可分为三种追求：一种是在做增加的追求。
他们在追求更多的财富、更多的朋友、更好的房子、更好的车子，甚至更多的女人、更多的享受等。
这种追求自然每天要出门，要到外面去追求，我们称之为外求人生。
人在外求的过程中，内在的欲望并没得到抑制，因为，他们总认为得到的还不会是最好的，只有下一个，可能才是最好的。
外求之道无止境，人们总在不断地追求，只要认为是好的，就要再向前追寻，对凡夫而言，这是一件很正常的事。
可是广厦千间，人只能夜眠八尺；良田万顷，人亦只能日食一升。
太多的欲念，不过是别人眼里的风景，与己无关，求来求去，终会归于一■黄土。
正所谓：终日奔波只为饥，方才一饱便思衣；衣食两般皆具足，又想娇容美貌妻；娶得美妻生下子，恨无田园少根基；买得田园多广阔，出入无船少马骑；槽头拴了骡和马，叹无官职被人欺；县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣；做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞；若要世人人心足，除非南柯一梦西。
佛经里有一句话：提起云遮天，放下是红莲。
人的爱欲犹如遮天的乌云，而放下之后，：便如清净的红莲。
那么该放下的时候就放下吧。
转身离去，即便眷恋仍留存在骨髓中。
人的一生，恰似一条单行道，各有各的方向，有些东西能握在手里，有些却只是路过的风景。
老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”的确，人类的文明越进步，各种各样的诱惑，就越是争奇斗艳，花样百出。
一个人如若沉迷于外求，最后必然弄到目盲、耳聋、口爽、心发狂的地步。
因为物质的享受，只能给人感官上的刺激，而感官的刺激，是愈演愈烈，终至狂乱而不能自拔的。
第二种人是在做减少的追求。
伟大的庄子说：“以有涯随无涯，殆矣！”他们已发现外在的追求是那么永无止境，欲壑难填，有了10万要100万，有了100万还想一个亿。
向外的追求会永无休止，而且会步步抓空，生命有限，而外物无限，以有限的生命去疯狂地追求无限的外物，岂不成了外在的仆人？
于是，他们又在探寻另一种生命存在形式，另一种活得更好的形式。
于是有人找到了向内心的方向，于是便走上了一条减法之道。
大脑的杂念越多，沉淀的垃圾多。
人是由一念一念的欲念构成，因此，无论怎么减少，都很难彻底干净地消灭脑内的灰尘。
纵然有极少数人做到了，那也成了佛家大师，简直不食人间烟火，这种结果对我来说，也是不现实的。
只可惜内求之道也是无止境的。
第三种人追求活在当下。
前两种追求都不能使内心平静，都不能把日子过得潇洒、超迈，都会有太多太多的目的性。
于是，我又在审视人生，我发现，一切的烦恼皆来源于时间和空间的错觉，昨天令我烦乱，明天令我担忧，而我的身子却在今天。
外地令我向往，旧地令我厌恶，而我的身子却在此时此地。
由于时空，造成了我们的精神分裂，要想活得自在而超越，活得快乐自由，就只有消解掉时空观念，就是把握好每一个当下，就是让身心会合在一起。
我迅速融入每一个所想、所干、所体验中去。
我在吃东西，就是全身心地吃，而不是嘴巴在吃东西，脑子却在烦昨天的事。
如此一来，就统一了自我，就将小我与环境接轨了，就达到了天人合一的至高境界，人就会活在充分

的自由和创造之中，就会让每一个片刻都充满实际价值与意义。
活在当下的目的就是追求每一个片刻的高潮。
人生的本质就是创造。
只有高潮才是最彻底的洗礼，只有高潮才是最彻底的创造。
高潮有思维高潮（灵感），有表达高潮，有运动高潮，有性高潮等多种形式。
人一生中历经无数次高潮。
一个人的价值与意义完全取决于高潮的频率与多少。
高潮是整合的结果，是信息连接的结果。
高潮最大的特点就是能在一瞬间消除“我”，消除“自私”，在一瞬间达成“物我两忘”“天人合一”“彻底利他”“小我融人大我”“我即是你，你即是我”。
生命总是被各种片段切割，总是不断地步人狭窄和泥潭，要摆脱这些负面的阻挠，唯一有效的就是尽可能追求高潮的到来。
高潮是生命最庄严的时刻，是人间最美、最纯、最艳的花朵，是人类的希望，是快乐的根，是解脱苦难的利器，是拯救世界的唯一手段。
高潮使人类延续得以实现，使虚伪得以驱散，使垃圾得以消除，使生存价值得以展示，使才智得以淋漓尽致，使精神得以升华，使创造日渐频繁。
总之，人世间一切美的极致，一切善的根由，一切真的存在，皆由这高潮中诞生；相反，一切残存的丑陋，一切自我的虚伪，一切鼠目寸光，一切低俗品格，也只有通过高潮才能得以祛除。
总之，没有高潮就是僵尸。
追求活在当下就是追求高潮。
另外，人们对成功的追求，不是看他搜刮到了多少财富，而是看他回馈给了社会多少。
从另一个角度来说，全球每个人都有三个层面的追求，一是关于填肚皮的物质追求，二是关于社会的责任追求，三是关于心灵的自由追求。

编辑推荐

《在北大讲解脱之道》由广西科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com