

不眠之夜

360个人生意义的思索

[瑞士] 卡尔·希尔逊 著
黄 昱 编译



学林出版社

不眠之夜

360 个人生意义的思索

[瑞士] 卡尔·希尔逊 著

黄 昱 编译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

不眠之夜：360 个人生意义的思索 / (瑞士) 希尔逊
著；黄昱编译. —上海：学林出版社，2010. 4
ISBN 978 - 7 - 80730 - 993 - 2

I. ①不… II. ①希… ②黄… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039456 号



不眠之夜——360 个人生意义的思索

作 者——〔瑞士〕卡尔·希尔逊著 黄昱编译

责任编辑——朱艳丽

封面设计——周剑峰

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话：64515005 传真：64515005

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

照 排——南京展望文化发展有限公司

刷 刷——上海惠顿实业公司

开 本——640×965 1/16

印 张——14.25

字 数——19 万

版 次——2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978 - 7 - 80730 - 993 - 2/B · 54

定 价——28.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

……因自己的罪过、他人的罪过而变得晦暗的
良心，

恐怕会觉得你的话过于刺耳。

但没关系，抛开所有的虚伪，如实说出你所看见
的——

让疤痕奇痒难耐的人去挠吧！

你的声音即便初尝时苦涩，

消化之后就成为大家生命的养分。

——但丁《神曲·天国篇》第十七首

目 录 | Contents |

一月之思 001

如果你偶然得到这本书…… / 失眠 / 思想世界 / 工作的艺术 / 脑力劳动的好帮手 / 工作和休息 / 工作的效率 / 真正的人生乐趣 / 爱是永远的实在 / 没有人因沉默而失败 / 承诺与要求 / 貌似高雅的自负 / 人生是迷局 / 处世的智慧 / 没有爱就没有真正的幸福 / 给即将踏上人生旅途的年轻人 / 人没有太大的差别 / 有害的阅读 / 亲情 / 个性 / 自己的十字架 / 早晨的想法 / 住在燃烧的火里 / 不安与操劳 / 恐惧 / 嫉妒 / 德 / 原谅所有侮辱我们的人 / 道德楷模不讨人喜欢 / 爱与同情 / 我们要获得这种幸福/

二月之思 021

真正的友情 / 爱与利己主义 / 爱与灵魂 / 每个人都有两个天使 / 你今天批评他人了吗? / 世上没有完全真实的传记 / 对健康最有害的生活倾向 / 你想成为自由人吗? / 力量的来源 / 谁是仆役? / 心灵修养的提升 / 骆驼穿过针眼 / 疾病痊愈的条件 / 谎言与真话 / 心见与眼见 / 秩序 / 应得的苦难 / 和睦 / 生活的技艺 / 性格的养成 / 我们的去向 / 理想主义 / 对爱敞开心扉 / 失败 / 善与恶 / 诚实 / 困境的化解 / 善意的冲动/

三月之思 039

善的使者 / 人生最大的喜悦 / 赢得对方的好感 / 健康高于一切? / 一觉熟睡到天亮 / 厌世感 / 不可以劳累过度 / 自私自利 / 目的和手段 / 不要期望得到太多 / 正当的乐趣 / 爱与名誉 / 你的选择是什么? / 不要追究责任 / 意志的自由 / 人间生活的美 / 独

立思考 / 孤独 / 我们所接受的教育 / 我们所受到的憎恨 / 爱与愚昧 / 伟大的善思 / 意想之外的佳境 / 真正的高贵 / 勇气 / 梦游的经历 / 心灵提升的征兆 / 不要对过去和未来左思右想 / 失业 / 怠惰与冲动 / 力所能及的处世方法/

四月之思 057

伟大的思想 / 恶的反扑 / 不屈服于感情 / 人生中什么最难? / 依赖他人 / 辨别真实的本能 / 人品的印象 / 谦和的心 / 对善的怠慢 / 金钱与善行 / 防范虚荣的护身符 / 对付攻击的最佳策略 / 利己主义的各种形式 / 走投无路之人 / 世界的道德秩序 / 婚姻的准则 / 精神与肉体 / 第六感 / 乐观主义 / 巧妙的退场 / 恶的锁链 / 自己的圣经 / 不可信赖的一代 / 福气 / 最好的交际方法 / 行事的准则 / 神经与性格 / 非同寻常的事物 / 天才 / 爱的一瞥/

五月之思 074

考验 / 爱与人生经验 / 义务 / 教育是为了溶化内心的硬壳 / 完美的计划也铺有通向破灭的道路 / 关于基督教 / 不用自己的尺度来衡量世界 / 工作的价值 / 嫉妒 / 匆忙 / 给自己心灵成长的时间 / 生活的康庄大道 / 各学科应有的信条 / 疲劳 / 虚荣心是所有不道德行为中最愚蠢也最无聊的 / 拒绝斯多葛主义 / 拥有时间的艺术 / 驱逐坏运气 / 世人的舌头是一把锋利的手术刀 / 节省时间的方法Ⅰ / 节省时间的方法Ⅱ / 神圣的单纯 / 爱得最深的方法 / 真正的理想主义 / 真理 / 最适合的工作 / 被外表出卖 / 旧衣服打上新补丁也没有办法变成新衣裳 / 为对方想些美好的、亲切的事情 / 胸中有万事而眼中只有真实 / 更喜欢苦难/

六月之思 095

实践的最高境界 / 风俗习惯 / 金钱教育 / 简朴 / 工作的动机 / 习惯的力量 / 人格与时代精神 / 感化 / 生活 / 爱与信仰 / 象征真理与神灵 / 人类的公正 / 超感觉的力量 / 你会祈愿你遇到的每一个人

都交好运吗? / 勇气 / 爱与机构 / 恶人 / 内在的信念 / 不要经常说“不” / 精神生活的演变 / 苦难与喜悦 / 辉煌的人生 / 老年的智慧 / 工作的人最欢快 / 政治 / 纯粹的爱 / 国家的嫉妒与个人的嫉妒 / 力量与智慧 / 从不幸中改善 / 自然科学与信仰的纠葛 /

七月之思 112

突破! / 健康的价值 / 对健康有帮助的事情 / 哲学的作用 / 走向衰老 / 你到底想要什么? / 安息 / 完整性 / 自由不会带来满足感 / 人生的幸福度该怎么判断? / 不幸 / 对历史的信仰 / 序言 / 你最喜欢作者写什么样的书? / 正确的阅读方法 / 不要轻易泼冷水 / 神经衰弱征 / 现代诗的无用 / 远离社会游戏 / 爱敌人 / 快乐的源泉 / 灵性导师 / 精神生活的瓶颈 / 肉体的新生 / 生命的气息 / 时代的痛处 / 喜悦之心 / 至上的善 / 两种不同的力量 / 老年期最主要的事情 /

八月之思 129

严肃的同情 / 关怀 / 美与欢乐 / 责任与义务 / 悲观主义者 / 给予 / 物质与精神 / 卑微与高贵 / 行善 / 勇气 / 道德与婚姻 / 身正不怕影子歪? / 撒旦的幻灭 / 中间人 / 过分牢骚会招致更大的不幸 / 正确的交往 / 享受人生的最佳途径 / 上不了天堂,也入不了地狱 / 别穿太大的鞋 / 意志与悟性 / 对反对派亲近 / 人要“坚固” / 幸福Ⅰ / 幸福Ⅱ / 犯罪与善良的天性 / 你属于哪一类? / 教育的不幸 / 奋斗到生命的最后一息 / 灵魂的兴趣 / 年轻男女的言行 / 永远平安的状态 /

九月之思 148

两种疏远善的想法 / 疾病的起因 / 适合自己的工作方法 / 愤怒之核 / 法 / 谦逊 / 锻炼精神力的三个阶段 / 爱的种子 / 怜悯之心 / 单纯的精神生活 / 人类爱 / 幸福的解释 / 匆忙的判断 / 他人的评价 / 成功的预感 / 成功的秘诀 / 内在的幸福 / 信仰的动摇 / 不幸 / 忘恩负义 / 沉默的抵抗 / 荆棘之冠 / 良好的习惯Ⅰ / 良好

的习惯Ⅱ / 如何解读言外之意? / 暴发户 / 正确的交往法则 / 如何对待敏感的人 / 克服困难的前提 / 伟大的事业/

十月之思 168

灵魂的悲哀 / 成就 / 预测未来 / 上天的赐物 / 纯粹的光明 / 黑暗的反扑 / 第一义务 / 关心与参与 / 教育的要点 / 爱的资格 / 看待他人的标准 / 恶到底是什么? / 讲真话 / 主观的真实 / 爱的教育 / 无益的工作 / 品性与本性 / 贪恋的根治 / 人生观的考验 / 缺乏动力 / 通信 / 精神健康 / 知善恶树 / 信仰与自我意志 / 灵魂的污点 / 神之国 / 了解自己的品性 / 第一印象 / 非难 / 无故的憎恨 / 礼仪/

十一月之思 185

死亡Ⅰ / 死亡Ⅱ / 不应过多地谈论神圣 / 世上有两种人 / 不为赞赏而工作 / 生气勃勃的幸福感 / 人生观的差异 / 拒绝传记 / 中产阶级的无知 / 幸福和名望像女性 / 善待讨人厌的家伙 / 拥有真理不等于拥有幸福 / 比世俗智慧优越的智慧 / 不可以轻率处理结婚事宜 / 拒绝祷告 / 万事皆有例外 / 关注小人物 / 精神与民族性 / 一切都是虚空 / 两种判断 / 不得已的事情 / 两种人生观 / 向动物学习 / 怎样安抚他人? / 欺骗 / 不相信宣传 / 了解这个世界 / 人生的目标 / 征服与屈服 / 朋友与敌人/

十二月之思 202

对过去做一个了结 / 与生俱来的本性 / 灵魂的升华 / 忘川之水 / 寻找生命的意义不靠悟而靠走 / 哲学与人生 / 节俭与奢侈 / 情绪低落的时候 / 对世界的诠释 / 名利欲 / 尽可能善意地处事 / 恒常不变的平静和安稳 / 两点建议 / 人人都有份的满足 / 生活的准则 / 言语是灾祸的原因 / 快活地过日子 / 美与善 / 人生的不幸 / 优秀的处世者 / 善恶皆伟大 / 追逐私利 / 热爱真理 / 恳挚与慈爱 / “崇拜”是句口头禅 / 年老的幸福 / 道德律与肉体健康 / 世故与庸俗 / 最美的死亡 / 我们的愿望

一月之思

如果你偶然得到这本书……

(一月一日)

说起来,像人这么复杂的生物的健康主要是通过对各种坏影响进行抵抗——即一部分肉体上、一部分精神上的反作用——来维持的。而且,不论你有什么预防措施也很难完全避免受到这样的坏影响。所以,还不如强化训练精神和肉体,使之能够抵抗各种影响而且战而无伤,反而能增强抵抗力,这才是简单易行、行之有效的做法。

为不眠之夜而记录在这里的思想,无一不是基于我自己的思索和一生的经验的产物。希望大家务必在不眠之夜(至少是在十分苦恼的时候)去读这本书。因为那是最适合你进行阅读的时机。

要建立高塔,
必须先挖好地基。
不在土里播种,
收获的日子不会来临。
只有积累了多年经验的人,
才有资格将锡安的希望

讲给人听。

一次不要读得太多，阅读本书时尤其应该如此。因为它不是为了让你多读而编撰的。本书每日一篇，在读完一篇之后的那天晚上（如果你是在那天早上或头一天深夜阅读的话），你一定会清楚地明白自己是赞同这一天所记载的思想，还是准备将其留待以后再作思量。但只要你没有想过不再打开这本偶然得到的书，你就不太可能会拒绝其中的思想。

失眠

（一月二日）

无法入眠的夜晚是难以忍受的灾难。

无论是健康的人还是病人，都会对这样的夜晚感到恐惧。健康的人知道，健康主要是靠有规律的睡眠来保持的；对病人来说，如果没有缓和疼痛、恢复体力的睡眠来终止漫长黑夜里的烦恼与苦闷，这些痛苦就会倍增。而且，常常会有这样的事情：担忧和悲伤会随失眠而至。如果这样，对未来的恐惧就会像“全副武装的士兵”一样袭向已经筋疲力尽的人。你完全无法抵抗，更别想逃脱。

失眠的起因不能一概而论。一般来说，失眠是由疾病、担忧或不安的思虑引起的，但有时也可能是出于过度的休息、太过安逸的生活、各种不节制或不适当的午睡等。对于这个问题，我们实际上还处于缺乏定论的研究和争论的阶段。但我们已经从前人的经验里确切地了解到以下的事实：适当的睡眠对保持健康是非常有必要的，而且是疾病（特别是神经系统的疾病）最佳的、不可或缺的治疗手段；另外，睡眠应该以夜间（从上半夜开始）不中断地持续六到八小时为最

佳；还有就是应该尽量避免使用安眠药。

失眠这种灾难应该尽量根除，但也有例外的情况。那就是，当失眠是由极大的内心喜悦所致的时候，这种失眠反倒是人生的一大乐事。又或者，是为了在夜深人静、无人骚扰的时间做平时容易懈怠的自我反省——这可是取得内心观照的巨大进步，获取人生的无上至宝所不可忽视的宝贵时机。在失眠的夜晚做出了自己一生中具有决定性的选择的人可谓是数不胜数。

从这种观点出发来考量失眠应该是没有一点问题的。以色列的贤哲、加西耐之子拉比·加尼纳说过：“夜里，在醒着或独自漫步的时候，把心托付给安逸的思想的人就是在对自己的灵魂犯罪。”也就是说，那个人不但错过了能够在精神上获益匪浅的难得机会，而且还将置身于容易产生胡思乱想的险境。

思想世界

（一月三日）

我们真正的生活就是我们的思想世界。

努力做到与伟大的思想常在，不在乎任何烦心琐事。这是战胜人生众多苦难与烦忧的最佳途径。

现在，最伟大的、同时也是最通俗易懂的思想就是自由、真、善，还有爱。

有的时候，我们可以自行选择心灵修养的程度和方法。但用不了多久，你一定会清楚地领悟到，品性的纯金只有通过高强度的反复精炼才能够获得。

疾病，如果能够得到正确的理解和利用，也是达到心灵净化的捷径。

工作的艺术

(一月四日)

最重要的艺术是工作的艺术。为什么呢？因为如果人们能够深刻地理解这门艺术，其他一切知识和行为将会得到无限的简化。但是，只有极少数人真正懂得如何工作，甚至在一个我们比以往任何时候都更经常听到“工作”和“工作者”这些词的时代里，我们看不到工作的艺术发挥更大的积极作用。人们似乎倾向于尽可能少地工作，或短时间地工作，要在休息中度过余生。

工作，像所有其他艺术一样，自有其灵活的处理方法，借助于这样的手法可以大大减轻工作的辛苦程度；但许多人不仅是工作意愿，而且连工作能力都难以获得，就更不用说这种手法了。

克服困难的的第一步是认识困难。阻碍工作顺利进行的主要困难是什么？是懒惰。每个人天生都是懒惰的。要克服一个人习惯上的身体怠惰通常需要一定的努力。简而言之，道德上的懒惰是我们的原罪。没有人自然而然地喜欢工作，只有自然天成的兴奋程度的区别。即使是头脑最活跃的人，如果他们屈从于自己的禀性，他们也会用其他事物来取悦自己，而不是工作。

最好从你认为最容易着手的部分开始。最主要的事情是让自己开始。事实上，一个人可以不必有条不紊地开展工作的，虽然工作的进展不会那么直接地看到，但这方面的损失会因为争取到时间而带来更多的益处。所以法则之一是：“不要想明天，明天自有它要办的事情。”人类有一个与生俱来的危险礼物——想象力，一个人想象力的境界远远超过一个人的能力的范围。一个人通过自己的想象力，会觉得他面前的整个工作就像一个即刻可以完成的任务；而另

一方面,他的能力只能逐渐地征服自己的任务,同时还必须以不断更新自己的力量为前提。因此,每一天在你的工作上有所进步就行。明天会在自己的时间来临,并带来明天所需的力量。越贪心的人做得越慢。

把工作做好的另一个条件是,不要在工作已经失去了新鲜感和乐趣时还坚持工作。我已经说过,一个人可能会在没有乐趣的情况下开始工作,否则,工作通常根本就不会起步。但是,一旦工作本身给他带来疲劳,就应该尽快停止工作。这并不意味着他应该因此停止一切工作,而只是说他应该停止使他感到特别疲劳的工作。工作上的变化几乎会和完全的休息一样给人以力量。事实上,如果没有这种人性的特征,我们可能一事无成。

同样,为了能够做更多的工作,我们必须有效地利用自己的力量,这就是说不要把时间浪费在没有用处的活动上。我很难直截了当地下结论说有多少工作的乐趣和力量因为这种形式的浪费而损失掉。

脑力劳动的好帮手

(一月五日)

对劳动特别是对脑力劳动来说,一个重要的帮手就是复审和修改材料的习惯。几乎所有的脑力劳动都是在首先掌握其一般轮廓的情况下进行的,然后,在第二次着手修正时,其出色的方面就会自己显露出来,正确评价这些方面就会使工作变得更加完美。

事实上,我们会好奇地发现,往往在自己的工作停顿不太长的一段时间之后,材料已经不知不觉地增加了,一切自发地渐渐成形了。许多困难似乎突然间得到了解决,最初的思想发芽开花,栩栩如生,

更适于表达了；对工作的修正变得轻松自如，就像是在收获没有通过自己的努力就已经成熟了的果实一样。

工作和休息

(一月六日)

工作和休息，这两者的目标一定是相互矛盾的吗？

虽然每个人都想得到对自己工作的赞扬，但工作的快乐并不总是与赞扬联系在一起的。只要拒绝工作的情绪还像现在一样普遍（几乎快要成了一种现代文明病），每个人都希望尽力摆脱工作（甚至还希望由此会得到赞扬），那么，社会环境就绝没有任何改善的希望了。实际上，如果工作和休息真的是相互矛盾的，我们的整个社会将万劫不复。

对每个人来说，他的心里都渴望着休息。哪怕是最卑微的、最头脑简单的人，也知道需要休息。而最妙的说法是，灵魂会寻求从持续紧张中解脱出来。事实上，人类的想像力已经为未来的、更幸福的存在找到了最好的名字：永恒的安息状态。

有人说，文化只有在有财富的条件下才能发达；财富只有通过资本积累才能增长；资本只有通过那些没有得到公正报酬的人的工作的积累——即通过不公正——才能获得。

这就是我们所面对的社会观念。很显然，如果不是某些人，而是所有人都有工作，而且忠实地工作，这个问题就立即能够得到解决，而且，其他任何手段都不可能解决这个问题，但忠实的工作不应该是通过强制得到的。即便是通用的强制手段也无法产生卓有成效的工作，对工作的欲望必须在人的心中点燃。

完全不活动或尽可能不活动的精神或肉体是不需要休息的，只

有有条不紊进行的身心活动才需要休息。人的一切本质在于活动，自然会对贸然无视这个法则的人进行严厉的报复。人类确实是被驱逐出绝对休息的天堂，上帝给了人工作的指令，但工作带来的是安慰，工作对幸福来说是必不可少的。

真正的休息是由工作产生的。脑力的休息是通过自己工作上的卓有成效的进展、通过一个一个问题的解决而产生，体力的休息包含在每天的睡眠、日常的进食和宁静的周末的自然间歇里。只被这些自然歇息所中断的持续、健康的活动，是世上最快乐的状态，人类不可能得到比这更幸福的其他外在的因子。事实上，我们可以进一步补充说，这种活动的性质如何并没有太大的关系。真正的活动（不仅仅是体育运动）可能会变得很有趣，只要一个人非常热衷于它。它不一定是一种会给我们带来幸福的活动，但会带来行动和实现的喜悦。人类可以体验到的最大的不幸就是过一种无所事事的生活，并在无所成就中了结生命。

工作的效率

（一月七日）

工作的时候要首先做最有必要的事情。精力充沛地从这项工作的主要方面着手，这是为了做更多的工作而争取时间的手段。第二个与此有相同效果的手段是避免一切不必要的工作或努力。

其次，如果在人生还不太迟的时期能够拒绝那些被称为享乐或交际义务但实际上没有什么用处的事情，那么不必过分努力，你就能够在充分保持健康的同时承担普通人两三倍的工作量。

无论多大的工作，只要将它细分开来不过只是手边的小事。从某种程度上说，做大的项目就和做一件件小事是一样的。

真正的人生乐趣

(一月八日)

每个人天生都有想要获得生活的乐趣的欲望。如果将这种欲望强行剥夺,一定会给他们(特别是在年轻的时候)造成精神上的伤害。所以,在适当的时期引导他们认识正确的人生乐趣是非常重要的。如果他们并没有真正的乐趣,通常所说的叫“郁闷”的心病便会乘虚而入。

如果想要获得真正的人生乐趣,你应当首先弄清楚这种乐趣到底是什么,而且,你必须毅然决然地避开一切妨碍这种乐趣的东西。遗憾的是,我们一般都要等到人生已经过半的时候才会勉勉强强地做到这一点。如果余生已经所剩无几,那么,就会不可避免地在某种程度上陷入悲观主义的泥潭。

如果人们不必亲自尝试,就能够相信不追求任何享乐是多么美好的人生乐趣,那么,无论是谁都一定会转而采用这样的生活方式。这个世界也必定会因此产生翻天覆地的变化。

爱是永远的实在

(一月九日)

只要有了爱,一切都是能够战胜的。没有爱,你一生都会处在与自己、与他人格斗的状态之中,结果使自己疲惫不堪,最终走进自负或孤僻的死胡同。然而,第一次下决心采取爱的行动往往是很困难的,要通过长时间不断的学习才能做到。对我们来说,爱决不是一种与生俱来的素质。最终使爱成为自身的素质的人,不但会比其他的人得到更多

的力量,而且还会得到更多的智慧和忍耐力。因为爱是永远的实在,是生命的一部分;它和地球上所有的实在不同,是永不腐朽的。

没有人因沉默而失败

(一月十日)

“没有人因沉默而失败。”这句听起来有点怪异的话是我的一位好友常挂在嘴边的口头禅,他拥有各种社会地位,即便在成功人士中也算得上出类拔萃。实际上,绝大多数既麻烦又令人不快的纠纷往往也能通过这种方法轻而易举地摆脱。而很多人喜欢的“发表自己的意见”的倾向多半只能将双方的意见分歧进一步扩大,有的时候还可能将事态扩大到不可收拾的地步。

“再好好想一想吧。”——这样的话对容易情绪激动、动摇或改变决定的人来说,也常常会有奇迹般的效果。

在互通书信的时候,对不想回答的不作答,受到催促也不改变自己的决心,这些都是中止许多不愉快的议论的切实可行的方法。但大部分人在第三个回合就会放弃自己的决定。

但是,对于可以要求改正或必须要求改正的明摆着的不当行为,则不能保持沉默。在心里暗暗憎恨那些不当行为却一言不发也是不对的。

承诺与要求

(一月十一日)

如果这本书中有你认为得不到你所希望给予的满足和启示的地