

古读培根《人生论》

今品坎宁安

生活，原本可以更美

一些你了解但却忽视的智慧

〔英〕迪恩·坎宁安 著

马 跃 译



PURE WISDOM — The Simple Things That Transform Everyday Life

生活状态的改观

不过源于对一些浅显智慧的领悟和实践。



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press

生活，原本可以更美

一些你了解但却忽视的智慧

〔英〕迪恩·坎宁安 著

马 跃 译



PURE WISDOM — The Simple Things That Transform Everyday Life



1897

商務印書館

The Commercial Press

2012年·北京

12895181

PURE WISDOM

The Simple Things That Transform Everyday Life

© Dean Cunningham 2010

This translation of PURE WISDOM: THE SIMPLE THINGS THAT TRANSFORM EVERYDAY LIFE, First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

图书在版编目(CIP)数据

生活,原本可以更美——一些你了解但却忽视的智慧/[英]坎宁安著;马跃译. —北京:商务印书馆,2012

ISBN 978-7-100-08990-6

I. ①生… II. ①坎… ②马… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 046887 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

生活,原本可以更美

——一些你了解但却忽视的智慧

[英]迪恩·坎宁安 著

马跃 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京市松源印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-08990-6

2012 年 11 月第 1 版

开本 880×1230 1/32

2012 年 11 月北京第 1 次印刷

印张 5 1/4

定价: 19.90 元

目 录

致谢 ... 1

引言 ... 3

第一部分 正确的态度

1 平衡 ... 9

2 镇定 ... 12

3 投入 ... 15

4 怜悯 ... 18

5 信心 ... 20

6 勇敢 ... 23

7 创意 ... 25

8 纪律 ... 28

9 无畏 ... 31

10 灵活 ... 34

11 感激 ... 36

12 诚实 ... 38

13 细心 ... 41

14 留意 ... 43

15 客观 ... 46

16 开放 ... 49

17 耐心 ... 52

18 执著 ... 54

19 尊重 ... 56

20 负责 ... 58

第二部分 正确的做法

21 行动 ... 63

22 改变 ... 66

23 竞争 ... 69

24 和解 ... 72

25 决定 ... 74

26 防卫 ... 76

27 专注 ... 79

28 原谅 ... 82

29 付出 ... 85

30 放手 ... 87

31 倾听 ... 90

32 停顿 ... 93

33 计划 ... 96

34 娱乐 ... 99

35 提问 ... 102

36 放松 ... 105

37 简化 ... 108

38 伸展 ... 110

39 相信 ... 112

40 胜利 ... 114

第三部分 正确的理解

- | | |
|---------------|---------------|
| 41 意识 ... 119 | |
| 42 控制 ... 122 | |
| 43 安逸 ... 125 | 52 精通 ... 152 |
| 44 精力 ... 128 | 53 超脱 ... 155 |
| 45 信任 ... 131 | 54 平和 ... 158 |
| 46 自由 ... 134 | 55 权力 ... 161 |
| 47 目标 ... 137 | 56 目的 ... 164 |
| 48 健康 ... 140 | 57 成功 ... 167 |
| 49 快乐 ... 143 | 58 时间 ... 170 |
| 50 知识 ... 146 | 59 价值 ... 173 |
| 51 运气 ... 149 | 60 智慧 ... 176 |

作者介绍 ... 179

译后记 ... 180

致 谢

感谢我的老师、家人、朋友和敌人，你们帮助我学到了生活中一些非常重要的经验及教训。还要感谢本书的编辑雷切尔·斯托克(Rachael Stock)，没有你这本书就不可能出版。

引言

本书透过事物的表面来洞察生活。

我们大多数人都很少能做到三思而后行。我们在生活中随波逐流，忙忙碌碌，很少花时间来了解生活中真正重要的是什么。由于没有意识到这一点，我们满足于次优的选择，我们遗漏了重要的事情，因此我们不能将生活的潜力发挥得淋漓尽致。

这本书文字浅显但见解深刻，它帮助我们所有人以不同的视角来看待事物。它揭示了我们经常忽视的一些东西，使得我们能够获得对于世界的全新体验，书中的知识将引导我们过上更好、更充实的生活。

智慧不是只有学术精英或是最虔诚的信徒才能获得的一套机密信息。我们每个人在生活中都曾经有过智慧的表现。本书将帮助你更加清楚地认识自己的智慧行动。有了这些知识之后，你就能在需要的时候更好地应用你的智慧。

本书包含着一些能够改变你生活的重要的基本原则，但将它们娴熟地应用于每个独特的情境之下或挑战之中却有赖于你的能力。本书的每一章都将帮助你培养一种技巧，但是就像生活中的所有活动一样，熟才能生巧。

那么书中的智慧源自何处呢？本书是我本人结合了 30 余年的空手道训练、与大师的交谈内容、自己的生活体验以及从培训他人的过程中获得的经验，将一千多年来的古代智慧加以提炼并应用于现代生活之中的成果。我所掌握的一些最重要的经验可能是源自空手道，它就像是生活的缩影，我们可以通过学习其中无数的宝贵经验来改进我们的生活。

空手道曾经教过我：为了“拥有”你想要的东西，你必须首先“是”某一特定类型的人，然后“做”你需要做的事情。大多数练习空手道的人都经历了相反的过程：为了去“做”什么事情（打斗、获胜或是得到别人的钦佩），他们试图“拥有”更多的某类东西（肌肉、腰带、力量或是其他任何事物），以便他们能够“是”什么（坚强的、无畏的或是一名冠军）。但是要掌握空手道，“是”必须在“做”之前。

生活也是同样。为了去“做”什么事情（买更快的汽车、更大的房子、另一栋房子），大多数人试图“拥有”更多的某类东西（更多的金钱、更多的荣誉、更多的权力和更高的地位），以便他们能够“是”什么（幸福的、成功的或是恋爱中的人）。但是要想掌控生活，“是”必须在“做”之前。

这就是本书的结构要分成三个部分(正确的态度、正确的做法和正确的理解)的原因,每一部分包含 20 章,讨论改变日常生活所需要的态度、特征和行动。要知道,正确的态度带来正确的做法,进而形成正确的理解,使我们拥有生活中最重要的东西——同情、自由、精力、和平、快乐和智慧,等等。

最后,一点告诫……

智慧是充满矛盾的东西。前一分钟我们说“人多好办事”,但是后一分钟我们说“人多反误事”。我们断言“越是不见越是想念”,然后我们又宣称“眼不见为静,心不想不烦”。智者会学习如何调和这些以及其他更多的矛盾。例如:什么时候行动,什么时候等待;什么时候给予,什么时候索取;什么时候停留,什么时候离去。他们知道,更充实生活的秘诀就是平衡的生活。事实上,智慧始于平衡的艺术,而巧合的是,本书亦如此。

第一部分

正确的态度

1 平衡

有一个有意思的现象。当我们碰见一件好事，我们往往认为这件事就是生活的全部。举例来说：我们得到了梦寐以求的工作，就认为生活就是我们的工作。我们体验到了健身所带来的好处，就认为生活就是去健身。我们注意到理发使我们得到的积极回应，就认为生活就是我们的发型。

然而，为了获得最大的收益，你需要平衡生活中你所做的每件事。因为如果你一周七天都去健身，那么你很快就会因过度训练而感到不适。如果你一周工作一百个小时，那么你很快就会筋疲力尽。同样，如果你每天都理发，那么你很快就得戴个假发了。简而言之：为了从生活中获得最大的收益，你需要时间来恢复、需要空间来成长。



为了从生活中获得最大的收益，
你需要时间来恢复、需要空间来成长。



在学习空手道时，我注意到人们总是缺少平衡。他们认为训练得越努力、越快以及时间越长，他们就会变得越好。从某种意义上讲，他们是对的——掌握一项技能需要全力以赴。但是他们忘记了基本的一课：如果你想要猛力向前冲，你需要稳定。孩提时期，如果没有辅助轮或是父母的帮忙，你可能无法学会骑自行车。你需要平衡才能前行。这同样也适用于生活中的所有方面。没有平衡，就没有进步。

但是，在谈到平衡时，我们的心态不要失衡。要知道，这个概念经常被误解。大多数人认为，存在一个幸福的折中点，在这里，你可以使一切永远维系平衡。如果你无法达到这一点，那么一定是你做错了什么事。而事实上，我们总是既处于平衡之中，又处于失衡之中。一只脚站立，你就会注意到自己总是需要做出调整才能保持住这种姿态。同样，在生活中，你总是需要做出调整以便处于你想要保持的状态。

因此，不要试图在生活中的所有领域永远保持平衡；相反，要承认有时候你需要对重要的事情和要做好的事情倾注全部的注意力，从而使自己失去平衡。有时，这可能是一个苛求的孩子或是不开心的伴侣，从而殃及你的工作；有时，这可能是一项重要的项目，使你忽略健康和人际交往。你看，平衡并不是一种常态。在你所致力从事的事情和你的情感之间，总会有你必须打破平衡的时候存在。

感悟：使自己失衡并没有错，只要你能够使自己重新恢复

平衡。只是注意不要失衡得太久——因为这可能使你忘记两者之间的差别。换句话说：好事过头反而适得其反，使你不舒服。然而不舒服也可以很快开始变得习以为常。

但是不仅如此。平衡不仅仅局限于活动，它也与态度有关。例如，健康的生活要求我们平衡渴望改变和接受现状之间的关系。它需要我们平衡持之以恒与放任自流。它还需要我们平衡自我约束与自由、自发的行为。简言之：实现更好、更健康并且更成功的生活的关键就在于此——平衡。