



✿ 心灵礼物书 ✿

因为痛了 所以哲学

写给深夜独自彷徨的你

木木 编著



有了痛苦，不逃避，
要把它想明白，就是哲学家了。
通过想明白来解脱痛苦，
就是哲学的用处。

古吴轩出版社



因为痛了 所以哲学

写给深夜独自彷徨的你

木木



图书在版编目 (CIP) 数据

因为痛了, 所以哲学: 写给深夜独自彷徨的你 / 木
木编著. —苏州: 古吴轩出版社, 2013.1
ISBN 978-7-80733-975-5

I. ①因… II. ①木… 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 (2013) 第 007470 号

责任编辑: 王 琦
见习编辑: 陆九渊
策划编辑: 安 安
封面设计: 荆棘设计

书 名: 因为痛了, 所以哲学: 写给深夜独自彷徨的你
编 著: 木 木
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215006
Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店
印 刷: 北京蓝空印刷厂
开 本: 880×1230 1/32
印 张: 8
版 次: 2013年3月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80733-975-5
定 价: 29.80元

目录

CONTENTS



做单纯的人，走幸福的路 /01

现实，为你留着一种最美好的可能 /57

让过去过去，让未来到来 /111

不要以为你眼前的就是全世界 /165

哲学会带我们的心灵去该去的地方 /219



做单纯的人，
走幸福的路

01

超过限度的欲望是痛苦的根源。

——（印度）克利希那穆尔提

也许你从未想过什么是痛苦，它为什么存在着，它的根源又是什么。

衣食住行不能使我们满足，我们的欲望越来越多、越来越大。从想要被尊重、被爱、被看得起，到想要成功。贪婪是幸福的天敌，要想真正获得幸福，就要学会淡定，学会知足。人活着，其实就是一种心态，你若觉得快乐，幸福无处不在；你为自己悲鸣，世界必将灰暗。

只要心态未改变，欲望会一直存在，并且会一次次卷土重来，一旦得不到就会让我们变得异常痛苦。

幸福不是得到得多，而是计较得少。当我们认识到这一点之后，学着平衡财富、权力、职位堆砌出来的自我，放下执着的心，重新审视你的内心世界，你会发现许多以前所没有发现的东西。

减少欲望，增加满足感，才能从贪婪中解脱出来；舍得放弃，甘于淡泊，才能获得心灵的安宁。

克利希那穆尔提（1895—不详）：20世纪最卓越、最伟大的心灵导师，被誉为“慈悲和智慧化身的人类导师”。





02

凡不是就着泪水吃过面包的人是不懂得人生之味的人。

——（德国）歌德

生命并不是一帆风顺的幸福之旅，而是像钟摆一样，时时在幸与不幸、欢乐与痛苦、光明与黑暗之间不停地摆动。只有经得住漫长的磨难与艰辛，才会有大的作为。有多少苦难，多少惊天动地的大事，才有多少不可思议的成就。

苦难，它能使人奋进，走出迷雾，校正人生；它能磨炼人的意志，获得前进的动力；它能使人思考生活、思考人生、升华思想，把困难和逆境变成成功的垫脚石。

人生就是这样一个漫长而又痛苦的过程，生老病死，苦海无涯，需经历重重苦难。

面对苦难、厄运，我们需要乐观、豁达，生命的意义不在于历尽苦难而痛不欲生，而是要你尝遍人间的百味，并甘愿同苦难作战。

歌德（1749—1832）：德国小说家、剧作家、诗人、思想家、自然科学家、博物学家，是德国和欧洲最重要的作家之一。

03

世界上没有两片完全相同的树叶。

——（德国）莱布尼茨

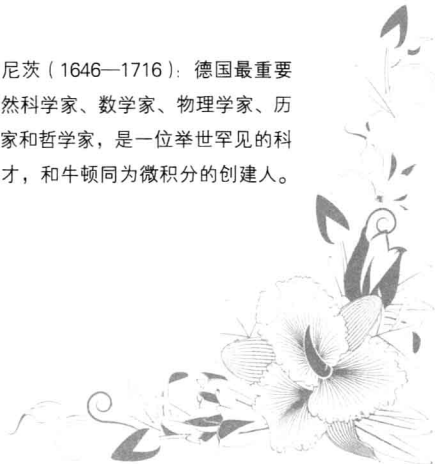
世上没有两片完全相同的树叶，同样，世上也没有两个完全相同的人。你就是你，是独一无二的你。

每个人都有自己的特点，都有属于自己的事情要做，你根本不需要去模仿别人。别人的东西虽然好，却未必适合你。别人的缺点，也许恰恰是你的优点。人，只有找到属于自己的位置，才能最大限度地发挥自身的优势，实现自身的价值。与其羡慕别人、模仿别人，倒不如简简单单地做好自己，找到自己真正的优势所在，尽自己最大的努力去实现梦想。

每个人都有自己的活法，没必要去复制别人的生活。幸福没有标准答案，快乐也不止一条道路。收回羡慕别人的目光，反观自己的内心。自己喜欢的活法，才是最好的活法。

肯定自己存在的独特性，品味自己的独特性，发挥自己的特性，真正地做回自己，人生才是美丽的、快乐的。

莱布尼茨（1646—1716）：德国最重要的自然科学家、数学家、物理学家、历史学家和哲学家，是一位举世罕见的科学天才，和牛顿同为微积分的创建人。





04 凡是自强不息者，最终都会成功。

——（德国）歌德

人生，是从一滴水到一条河的积累；人生，是从涓涓细流到磅礴飞流的奋斗。这期间，需要一种精神，那就是自强不息。

在生命的旅途中，我们常常会遭遇各种各样的挫折和失败，会无缘无故地身陷在一些意料之外的困境里。这时，请不要轻易对自己说放弃。面对挫折和失败，只要我们自己心头坚定的信念不熄灭，只要我们努力地去寻找，相信一定能够找到让自己渡过难关的方法。只要有坚定的信念，就没有穿不过的风雨、涉不过的险途。

身处逆境，只要不绝望，始终保持自强不息的状态，总有一天，会将逆境变成顺境。经历一些坎坷，经历一些磨难，才能为成功找到出路和方向。

生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。其实这就是生活，这就是我们所要面对的人生。

好好活着，慢慢体会生活的道路，一路艰难，一路风光，其实，在回头时，走过、路过、碰过、错过的都有可能是人生路上珍藏的财富。

人生当中没有过不去的坎儿。如果我们能够不在困难面前低头，勇往直前，那么我们终究会跨过去，走上宽敞的大道。

05

生活如同一个剧本：重要的不是长度，而是演出的精彩与否。

——（古罗马）塞涅卡

人生就像是爬山，许多人都在追求那种“山高人为峰，一览众山小”所带来的快感。然而，在急匆匆向上攀登的时候却不知不觉忽略了身边、脚下的美景。

同样，生活也是如此。有人活到百岁，却每天如一。要知道，生命重要的不是长度，而是活得是否精彩。

精彩存在于生命中，生命存在于生命的过程中。这过程中有欢声，有笑语，同样也有迷惘，有失败……在这个过程中我们体验过快乐，也品尝过苦涩；分享过甜蜜，也独舔过伤口。不管最后我们收获的是什么，我们都无怨无悔，因为我们的人生因此而丰富多彩。

人来世上是个偶然，而走向死亡是个必然。所以，只要我们活一天，我们就应该用心去感悟生命的过程。

塞涅卡（前4—65）：政治家、哲学家、悲剧作家、雄辩家，新斯多葛主义的代表。早年信奉毕达哥拉斯的神秘主义和东方的宗教崇拜，后皈依斯多葛派。



06

这个世界最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是“已拥有”。

——（古希腊）阿基米德

失去和拥有，失去放在左手，拥有放在右手。同样是左右手，很多人往往忽视了右手中的拥有，而一味地计较左手中的失去。

人们总是感觉得不到的是最好的，而总是忽略自己已经拥有的幸福。其实，世间最珍贵的，不是得不到和已失去，而是已经拥有的。

每一个人，之所以能拥有独一无二的人生，就是因为人生是不能重来的。如果人生可以重来，我们曾经拥有过的一切，就不会那么珍贵。

一生中总会有一些人让你来不及告白，来不及说爱，空留遗憾和牵挂。希望每一个人都能珍惜眼前所拥有的，毕竟没有来世，仅有这一生。

阿基米德（前287—前212）：古希腊哲学家、数学家、物理学家。一生献身科学，忠于祖国，受到人们的尊敬和赞扬。

07

愿意的，命运领着走，不愿意的，命运拖着走。

——（古罗马）塞涅卡

平凡的人听从命运，只有强者才是自己命运的主宰。我们一生中所遭遇的所有事情，都是人生对我们的考验，只有学会握住自己命运的缰绳，我们的人生才能由自己来做主。

很多时候我们都向往着不断攀登高峰，但是生活不会一帆风顺，很可能在我们满怀希望和信心去拼搏的时候，我们会被突如其来的挫折打倒。这会使得我们痛苦悲伤，而当无穷尽的黑暗包围我们时，我们总会感觉到无路可逃，当一次次努力后却无果时，我们更会感觉到失望和困惑。但是，我们不得不告诉自己，我们的命运把握在自己的手中。其实只要我们以积极的心态去面对生活的挑战，面对种种挫折，那么生命就能够创造出种种可能。

人就是这样，当你以一种豁达、乐观向上的心态去构筑未来时，眼前就会呈现出一片光明。反之，当人将思维囿于忧伤的樊笼里，未来就会变得黯淡无光。

其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于对待事情的态度。所以，一个人成功与否，主要取决于自己的态度。





08

人是生而自由的，但却无往不在枷锁之中。

——（法国）卢梭

世人总是将名与利作为成功的标志和象征，这种世俗的观念使得很多人为追求功名利禄而一生被名利所牵绊。

“名”是缰，“利”是锁，一旦沉溺于名利，生活就会被它们所牵引着，名利的得失就成了判断人生的标准。名利散发着夺目的光辉，很多人都想将其据为己有，因而人们奋不顾身地扑向名利，却不知道在我们得到名利的同时，也将名利的绳索套在了自己的心上。当我们初次尝试名利的光环带给我们的益处之后，我们就很难再摆脱名利的纠缠。当名利的绳索越收越紧的时候，我们的生活就会痛苦无比。

一个人若是痴缠于名利，那么名利就会占据他生活的全部。当这种想法被无限制放大之后，他将无法感知生活的乐趣。名利还有一点更可怕，那就是它一旦进入人的内心就无法得到满足，即使我们能够求得名利，依然难以体验到生活的快乐。

一个人，乃至整个人类都是有限的，而人的欲望却是无限的，这就是世人难得洒脱的根本原因。因此，要获得洒脱，我们就必须看清自己究竟能够做什么，应该做什么，从而清楚地知道自己应该获得什么，能够获得什么，自然地放弃本不属于我们的东西，欣然地接受得到的东西。这样，可能就会洒脱了。

生活里谁都知道洒脱一些好。生活的纠缠如此多，心头的负担那么重，洒脱就成了一种奢望。其实洒脱就是一种简单的转身，是一种做人的品行，给生命一份洒脱，也算没有白活。

卢梭(1712—1778)：法国伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家，是18世纪法国大革命的思想先驱，启蒙运动最卓越的代表人物之一。主要著作有《论人类不平等的起源和基础》、《社会契约论》、《爱弥儿》、《忏悔录》、《新爱洛漪丝》、《植物学通信》等。





09

只要我们能善用时间，就永远不愁时间不够用。

——（德国）歌德

时间，就像流水一般在身边流过，悄无踪迹，永不回头。

时间，就像朱自清先生在散文《匆匆》中写的那样：“洗手的时候，日子从盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的眼前过去。”

时间是宝贵的，时间也是匆匆流逝的。但其实，只要我们善用时间，就永远不愁时间不够用。因为时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是会有有的。

我们每个人的生命都是有限的，因为时间限制了我们的生命，但是只要我们能充分利用属于我们自己的时间，不浪费分分每秒，珍惜分分每秒，我们就能在有限的生命里创造出永世的辉煌。

时间就是生命，珍惜时间就是珍惜生命，我们每个人都应好好地珍惜时间，在有限的时间里创造出无限的生命价值。

10 背起行囊，独自旅行。

——（德国）黑格尔

我们经年累月被禁锢在城区闹市，心灵被忙碌、工作、生活充斥着，从来不曾体验大自然中原汁原味的甘甜。其实，在我们的内心深处，都是非常向往大自然的，向往着那山清水秀的地方。

背起行囊，独自去旅行吧！

当我们泛舟洞庭，诵起孟浩然的“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”时；当我们登上长城，想着毛泽东的“不到长城非好汉”时；当时我们傲立泰山，吟着杜甫的“会当凌绝顶，一览众山小”时；当我们仰观瀑布，想起李白的“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”时，我们必将会抛去所有的愁苦、烦恼，豪气、愉悦、恬静会充盈心灵。

来一次旅行，不单单是满足眼界。当你抱着放松自己的心态去旅行，去寻找最真实的自己、最简单的自己、最轻松的自己，可以卸下所有的防备、所有的面具，去享受一场心灵的盛宴，和大自然来一个最温馨的拥抱。

旅行是一场心灵的救赎。当尘世的纷扰、情感的困惑、工作的压力一起向你袭来时，不要再假装坚强，不要再委屈自己戴着面具生活，去自然界感受一下鸟语花香，欣赏一下日落的黄昏。也许那些一直困扰自己的感情或工作问题，都会在灵光乍现的一刻得到解答，这就是大自然给你最好的答案。

