1.分清力所能及与鞭长莫及的事情

要得到快乐与自由就要明白一个道理：有些事是我们能控制的,有些事则不能。只有正视这一基本规律，并学会区分能控制和不能控制的事物,只有做到这一点,才能保持身内心境平和,身外卓有成效。

我们能控制的是我们的想法、热望、心愿和我们厌恶、反感之事。这些方面直接处于我们的影响之下，因而可以说真正与我们有关。我们对自己的精神生活的量与质总是可以选择的。我们无法控制的则有：我们的身体为哪种类型、我们是否生来富有或后来暴富，他人如何看待我们，以及我们在社会上的地位等。应该记住，这些均为外部事物，因而并不取决于我们自己的好恶。试图控制或改变我们无法控

需要全本请访问 www.ertongbook.com

制、改变的事物只能导致苦恼。

记住：我们力所能及的事是可听任我们处置，不受任何限制与妨碍；我们力不能及的事则是不肯定的，具有依附性，可能取决于他人的观念与行动。还要记住，如果你认为可以自由处置实际上无法控制的事，如果想越俎代庖管他人的事，你的热望、你的追求就必将受挫，你会成为一个失落、焦虑、喜欢挑剔和吹毛求疵的人。

2. 专心致志于分内之事

要将注意力全部集中在与自己息息相关的事情上，要明白属于他人的事是别人的事而不是你的事。做到这一点，就不会受制于人，无人能阻挡你。这样你就会真正自由而卓有成效，你的精力会得到充分利用，而不是用来找别人的岔儿或是整别人，那会浪费精力，而且非常愚蠢。

知晓什么与你息息相关并对此专心致志，你就不会被迫去做任何违心的事，他人伤害不了你，你既不树敌也不会受害。

如果你打算以此作为人生哲学，记住，这样做殊为不易：某些事不得不完全放弃，某些事不得不暂时延续。如果想确保获得快乐与自由，你还可能不得不放弃财富与权力。

3. 透过表象认识事物的真实内涵

要从现在起身体力行，对看似不快的每件事都说“你不过是一种表象,你似乎是什么但绝非如此。”然后按照刚刚讨论过的原则思考这事：首要的是这一表象与我们能控制的事有关，还是与不能控制的事有关；如涉及任何我们无法控制的事，则要自我修炼，做到不为此忧心忡忡。

4. 了却心愿自有其要求

我们想要的东西和厌恶的东西都颇为活跃，把我们支得团团转，它们都期望取悦于人。“欲望”驱使我们四处奔走以期得到想要的东西；“厌恶”则要求我们避开我们厌恶的东西。

得不到我们想要的东西，我们就会大失所望；得到的不是想要的东西，我们又会十分不快，这些都很有代表性。

有些不遂人意的事虽与你天然的福祉相悖，却是你可以控制的，这时，如果要避开的只是这些，你就可以避开的确不想要的东西。但是，如果你力求避免不可避免的事物如疾病、死亡和厄运——对此你实在无法控制，这时，你就不仅会使自己也会使他人跟你一起受罪。

欲望与厌恶虽来势强劲，但仍不过是一些习惯。而我们可以通过自我修炼养成更好的习

需要全本请访问 www.ertongbook.com

惯。让所有那些你无法控制的事把你压垮就是一种习惯，应克制这种习惯，必须集中精力，力所能及地对付那些于你不利之事。

应尽你所能克制你的欲望。如果你渴求的东西是你自己控制不了的,则肯定会导致失望：同时你还会忽视正好是你能控制又值得追求的东西。

当然，有时从实际出发，你不得不追逐某些东西或避开另一些东西，但要注意，这样做时要欣然、策略、灵活。

5. 看待事物要还其本来面目

世间之事不是为了满足我们的期待而出现，该怎么发生就会怎么发生。人们的行为该怎样就怎样，要欣然接受你实际可以得到的东西。

睁开双眼去观察事物、了解真相，从而使自己免受虚情假意和可避免的灾难带来的痛苦。

想想使你欢快的事物——你相依为命的工具、你珍爱的人。但要记住，他们有着自己的个性，我们对他们可能恰好有某种看法，然其个性与此看法是截然不同的事。

作为一个练习，试考虑你喜爱的最小的事物。比方说，假设你有一喜爱的杯子。它毕竟只不过是个杯子，因此如被打碎，你是能想得开的。然后由此扩展至你对之牵挂之情更为强烈的物或人。

例如，当你拥抱孩子、丈夫或妻子时，记

住，你正在拥抱一个终有一死之人。这样，倘若他们中的一员死去，你就能平静地承受了。

某事发生时，唯一力所能及的是你对此事的态度；你可以接受之，或是怨恨之。真正使我们震惊、沮丧的不是外界事件本身,而是我们对其重要性的理解和解释。你可能对发生的情况反射性地形成一些印象和轻率的想法，不要以此吓唬自己！人和事都不是我们想怎样就怎样，也不会看上去怎样就怎样。而应该是，他们是怎样就怎样。

6. 行动要与生活之道和谐一致

无论何事，不管是大事、公事、还是小事、家事，均要根据自然法则行事，使愿望和自然和谐一致应成为最高理想。切勿试图主观臆造规律、法则。

在何处实现这一理想？要事无巨细地在日常生活中伴随其独特的个人任务与责任来实践该理想。当你实施某一任务时，例如在沐浴的过程中，要尽己所能地与自然交融从而实践该理想，进食时也尽所能与自然交融从而实践此理想，等等。

重要的不在于你正在做什么，而在于你是如何做的。如果能正确认识这一原则并以此指导你的生活，那么，尽管各种困难会层出不穷——此乃天意的一部分——内心的平和仍是可能实现的。

7.伤害我们的乃是我们对事情的看法

伤害、妨碍我们的并不是事情本身，也不是他人。我们如何看待这些事是另一回事。给我们添麻烦的乃是我们对事情的态度和反应。

因此，即使是死亡，就其本身而言也没什么了不得的。我们总认为死亡是可怕的，使我们恐惧的乃是我们对死亡的这一看法。看待死亡的方式是多种多样的。试审视你对死亡的看法，以及其他每一件事。它们确实正确无误吗？它们对你有好处吗？别害怕死亡，也别害怕痛苦；可怕的是对死亡、痛苦的恐惧；要怕就怕这种恐惧。

外部环境无法选择，如何对此作出回应，却总是可以选择的。

8. 不要自责更不要指责他人

如果折磨人的是我们对事情的感受而不是事情本身,顺理成章的则是怨天尤人,傻而又傻。因此，当我们遭受挫折、干扰与不幸时，决不要怨天尤人，只能归咎于自身的心态。

气量狭小的人总是将自己的厄运归罪他人。普通人则自己责备自己。那些融入智慧人生的人懂得，怨天尤人的冲动是愚蠢的，无论是指责他人还是指责自己都必将一无所得。

道德进步取得突破标志之一是逐步做到不再怨天尤人。我们知道指责是无用的。越是检讨自己的态度、苦练内功，就越不会感情用事，越不会一碰到具体事件就只图省事、一推了之。

事情是怎样就怎样，只能如此。他人愿怎么想就怎么想，与我们无关。不要自责，更不要责怪他人。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

9. 功德在于自己

决不要依赖他人的赞誉，这种赞誉是靠不住的。个人的功德不可能来自外界，既不可能在个人的联系交往中找到，也不可能从他人的看法中找到。他人——即使是爱你的人——也不一定赞同你的意见，不一定完全了解你，不一定你热心什么他就热心什么，这就是生活的现实。别那么不懂事了。谁会在意他人对你会怎样想！

功德要自己去培育。个人的功德不能靠与优秀人物交往来取得。为此你要有自己的事去做。现在就要着手去做，尽最大努力做好，别在意谁在看着你。

干好自己的、有用的活，别考虑你的努力是否会赢得他人的褒奖和赏识。功德是无可替代的，不可能通过凭想像体验他人的感受来获取。

他人的成功与卓越属于他们。同样，你的个

人财产可能有优秀之处，但是你自己的优点并不出自其中。

想想这一点：你真能拥有的是什么？那就是可以利用落到你头上的想法、资源和机会。你有书吗？那就读书。从书中学到东西，将书中的智慧拿来用。你有专业知识吗？那就充分利用这些知识。你有一些工具吗？那就把它们拿出来用于建造、维修各种物品，你有好的想法吗？那就发展它、利用它，并坚持到底。充分利用你拥有的东西，充分利用确实属于你的东西。

认识到什么确实是你自己的，并由此使你的行动与自然和谐一致，如能做到这一点，你就有理由自得其乐，有理由泰然自若。

10. 对自己的主要职责要全神贯注

消遣、娱乐有的是时间和地方，可你决不该只顾玩乐而置正事于不顾。如果你在航海，所乘船只在港口停泊，你可能会上岸喝点什么，碰巧还会拾些贝壳或苗木。但是要小心，注意听取船长的呼唤。注意力要集中在船上。人是很容易让生活琐事分心的。船长一招呼，务必准备停当，与赏心乐事“拜拜”，赶紧跑，连头也不要回。

如果你已年老，则不应远离船只，否则就有可能人家来接你却找不着你。

11 接受既成事实

别要求、期待事事如意。要接受既成事实。这样才有可能心气平和。

12. 你的愿望总是可以控制的

真的，什么事也不能制止你、阻挡你。因为你自己的愿望总是可以控制的。

疾病可能是对你身体的考验。难道你只不过拥有一个肉体之躯？腿瘸会使你行动不便。难道你仅仅长着两条肉腿？重要的是你的心，而不是你的腿。

你不一定非得把事情搁到心里去，除非你让自己这样。无论碰到什么事都要记住这一点。

13. 充分利用落到自己头上的一切

世间每一个困难都给我们一个机会，使我们诉诸内在，唤醒沉睡于我们体内的资质。我们经受的考验与磨难可以也应该引领我们，成为我们力量的源泉。

有识之士能透过事情本身看到更深远的东西，并努力做到善于充分利用这些事情。

遇到突发事件，别只是以一种随意的方式作出反应，记住要诉诸内在，问一问自己，你有什么资质可用以应付此类事件。要深入挖掘这些资质。你可能想像不到你会拥有许多长处与优势。正好有什么就把它找出来。利用这些长处与优势。

如果你碰到一个有魅力的人，自我克制与约束则为此时所需的资质；如痛苦或疲软缠身，则需

需要全本请访问 www.ertongbook.com