

认识你自己

The background of the cover is a photograph of a vast, serene landscape. In the foreground, a person wearing a white hat and dark clothing is sitting on a brown, grassy hill, looking out over a large, calm blue lake. In the distance, a range of mountains with significant snow cover stretches across the horizon under a clear, deep blue sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

慧音 编著

广州出版社

认识你自己

慧音 编著



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你自己/慧音编著. —广州: 广州出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80731-415-8

I. 认… II. 慧… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006822 号

书 名 认识你自己

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号

邮政编码: 510121)

责任编辑 冯少贞

责任校对 程 晓

装帧设计 郑安平

印 刷 中山大学印刷厂

(地址: 广州市新港西路 135 号

邮政编码: 510275)

印 张 13.75

字 数 331 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-80731-415-8

定 价: 19.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

我们的自以为是

人类有个可笑更可悲的问题是：

我们一直自以为是地相信，一直不自觉地习惯地相信：自己非常熟悉自己，非常了解自己的。

但真相是：

我们并不明白、一点也不明白

——自己是什么？

我们都是自己的最陌生的人。

一天又一天，一年又一年，一世又一世我们都与自己擦肩而过。

——咫尺天涯！

为什么？因为我们自己的一天又一天，一年又一年，一世又一世一直都是——分裂的。

我们的灵魂与肉体。

我们的心灵与头脑。

我们的意识与潜意识。

我们的思想与行为……

从来都是而且一直都是分裂的。

因为我们对自己没有——觉知。

因为我们早就根深蒂固地麻木地习惯了分裂，习惯了对立，却把统一丢进了我们自己潜意识的最深处。

我们都拥有许多的自以为是，但是这个“是”是否真正的——

是呢？还是个问号？

我们都自以为了解“爱”。

可我们自以为是的所谓了解，只不过是“爱”这个字眼而已。

爱早已被我们习惯地心知肚明地曲解为占有，无止境的欲望，利用，索取。

爱早就成为了我们欲望的美丽口号。

我们都自以为知道什么是幸福。

可我们自以为是的所理解的幸福只不过是我们自以为是的拼命追逐的代表名、利、物质、欲望的那只电兔子而已。

我们全都自以为是文明人。

但是，我们所谓的“文明人”，往往只不过是打着国家、民族、正义、主义的旗号而已。至于是否在行文明之事，则又另当别论了。

我们全都自以为是地认定：凭着人类现代先进的科学、技术，例如“电脑”就可以完完全全地征服一切。

可客观存在的事实却正在以不断的天灾（海啸、地震、禽流感、沙尘暴）人祸（世界各地的恐怖活动、局部战争、艾滋病）反复地警告我们、反复地提醒我们：

——社会、国家、民族是以人为中心的，但自然、世界从来不会也永远都不会以人为中心!!!

我们都自以为是地渴望自由、民主，各自前赴后继地反对自己国家的专制政体，但是，我们的内心深处却根深蒂固地习惯了信奉政治、宗教、社会的种种权威，习惯了任由一代又一代的权威们来扭曲、分裂我们的心智和生活。

与此同时，我们依然习惯地自以为是地认定——自己是在争取自由！

这不可思议的现实是多么荒谬、可悲而又可笑!!!

我们还要继续——自以为是吗？

我们是否应该开始——反省自己？

为什么我们会分裂？

为什么我们会习惯自以为是？

为什么我们会与自己——咫尺天涯？

生活从来都没有也永远都不会有标准答案，但是，我们可以共同探索、各自思考、各自体验……

慧 音

2006年5月19日

*
序
*



目 录

第一章 认识你自己.....	(1)
一、人生的目的意义	(2)
二、表演	(13)
三、道	(15)
四、自我意象	(16)
五、自我实现	(18)
六、荒谬的	(22)
七、认识自己	(23)
自欺欺人 (23) / 接受自己 (25) /	
面对自己立足长处 (27) /	
你行为与感觉的起因 (27) /	
亲爱的——烦恼 (29) / 好与坏同在 (29) /	
认识自己的误区 (30) / 刻舟求剑 (32) /	
有志者事未必成 (33) /	
认识自己的主要内容 (33) / 自我需要 (34) /	
自我局限 (35) / 自己的标准 (36) /	
自我定位 (38) / 自我价值 (41) / 自我需要 (43) /	
自我规律 (43) / 认识自己的基本方法 (44) /	
比较 (44) / 观察 (47) / 反省 (48) / 尝试 (50) /	
分析 (52) / 归纳 (53) / 认识自己的障碍 (54) /	
知足常乐 (56) / 自己是什么 (57)	
八、塑造自己	(59)

寻找自己喜爱的事 (59) / 调整自己 (62) /
整理自己 (64) / 塑造自己的三个阶段 (65) /
适合自己 (68) / 管理生命 (69) / 志在必得 (71) /
东方不亮西方亮 (72) / 凡事自省 (73)

九、表现自己 (74)

为别人与为自己 (75) / 表现的基本内容 (76) /
能力表现 (78) / 精神表现 (79) / 精力表现 (80) /
价值表现 (80) / 表现的动力与压力 (81) /
开放你的感觉 (82)

十、发现自己 (84)

什么是对的 (85) / 自寻烦恼 (87) / 发现 (89) /
发现财富 (89) / 如何做得更好 (92) /
自我发现 (94) / 生活的乐趣自己找 (94)

十一、创新自己 (96)

只有更好 (96) / 巧妇难为无米之炊 (97) /
鞋王的秘密 (97) / 关于原创 (98) /
发现问题的症结 (99) / 打开思路 (100) /
现在开始 (101)

第二章 注意力 (104)

一、成功者与失败者 (106)

你拥有什么 (106) / 你能控制什么 (108) /
寻找创造机会 (110) / 扬长避短 (110) /
相信什么 (112) / 专一和投入 (113) /
失败以后 (113) / 成功者与失败者对比表 (115)

二、强者与弱者 (117)

变不可能为可能 (117) / 胜己者强 (118) /
危机 (120) / 表现方式 (122) / 弱势操纵 (123) /

- 强者与弱者对比表 (124)
- 三、幸运者与厄运者 (126)
- 幸运的克洛迪亚 (126) / 决定你的生活质量 (127) /
 自寻烦恼 (128) / 享受生活 (131) /
 幸运者与厄运者对比表 (133)
- 四、自信者与自卑者 (134)
- 化妆与自信 (134) / 相信自己 (135) /
 自卑的起源 (136) / 欣赏 (136) / 信心 (137) /
 自信者与自卑者对比表 (137)
- 五、乐观者与悲观者 (139)
- 面对困难 (139) / 意向 (140) /
 投桃报李 (140) / 安慰与激励 (141) /
 乐观者与悲观者对比表 (142)
- 六、自尊者与自卑者 (143)
- 削足适履 (143) / 讨好别人的人 (144) /
 关心的程度 (145) / 自尊 (146) / 尊重自己 (147) /
 自尊者与自卑者对比表 (148)
- 七、智者与愚者 (149)
- 目标 (149) / 智者的态度 (150) /
 化苦为乐变愚为智 (151) /
 普希金的财源 (153) / 关羽·诸葛亮·刘备 (153) /
 智者与愚者对比表 (155)
- 八、诚实者与虚伪者 (156)
- 面对自己 (156) / 心累 (157) / 真真假假 (159) /
 诚实者与虚伪者对比表 (160)
- 九、充实者与空虚者 (161)
- 更有趣的是 (161) / 热爱与厌恶 (162) /
 人生趣味与信念 (163) /
 充实者与空虚者对比表 (164)

十、青春者与衰老者	(165)
青春的根源 (165) / 年老的好处 (167) /	
生活方式 (168) / 心态与体态 (169) /	
青春者与衰老者对比表 (170)	
十一、可爱者与可恶者	(172)
高与低 (172) / 盗亦有道 (172) /	
吸引力 (173) / 可爱的方式 (173) /	
可爱者与可恶者对比表 (174)	
十二、富有者与贫穷者	(176)
鱼与熊掌 (176) / 外在富有与内在富有 (177) /	
命运与自得其乐 (180) / 财富 (183) /	
富有者与贫穷者生活态度对比表 (185)	
十三、分水岭问题	(187)
十四、标准与有无	(190)
十五、此中有彼彼中有此	(191)
十六、思想与行为互为因果	(193)
十七、一个普遍的错误	(196)
十八、鸡与蛋的问题	(197)
十九、境由心造	(198)
二十、注意力的方向	(201)
二十一、注意力的来源	(205)
二十二、注意力的习惯	(206)
二十三、注意力的主人	(208)
二十四、比较与分裂	(210)

*
认识你自己
*

第三章 你的需要..... (213)

一、你的需要	(214)
人的需要 (214) / 别人的需要 (216) /	

一种错误观念 (217) / 想要的与需要的 (218) /	
活着为什么 (219) / 你需要什么 (221) /	
盲目 (222) / 为了什么 (224) /	
人的需要的变化 (227) / 自己与别人 (228) /	
自己的需要 (230)	
二、享受拥有	(233)
你的不需要 (234) / 人的需要与被需要 (235) /	
满足别人与满足自己 (237) / 人与人的区别 (238)	
三、人以自我为中心	(242)
四、苦乐的根源	(245)
五、人性	(247)
六、人的价值	(252)
七、走出烦恼	(256)
八、走过奈何桥	(258)
九、压抑	(260)
十、男女之外	(262)
十一、魅力	(269)
十二、安身立命的根基	(270)
十三、寄托	(274)
十四、人的变与不变	(276)
十五、自制力	(277)
十六、压力与动力	(279)
十七、做人难	(282)
十八、知足知不足	(285)
十九、主动	(286)
二十、毅力	(291)
二十一、信念	(292)
二十二、生命力的来源	(295)

二十三、享受	(297)
二十四、爱	(300)

第四章 规律..... (304)

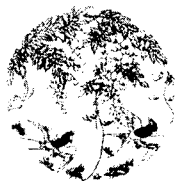
一、有所能必有所不能	(305)
二、在局限内求最大值	(307)
量力而行 (309) / 尽力而为 (309)	
三、有所不为有所必为	(311)
四、平衡	(317)
五、能量守恒与转换定律	(322)
六、惯性定律	(325)
七、作用力与反作用力	(334)
八、因果定律	(337)
九、得与失	(339)
十、适度	(344)
十一、相对论	(348)
十二、苦乐的根源	(351)
十三、普遍联系	(353)
十四、唯一的永恒	(354)
十五、无题	(356)

*
认识你自己
*

第五章 方法..... (358)

一、无法之法	(360)
二、精力经济学	(362)
三、做事的程序	(371)
做事之前 (371) / 做事的过程 (374) /	
事情做完之后 (375)	

四、成功	(383)
扎实的基础 (385) / 动态愿望 (386) /	
专注 (387) / 毅力 (387) / 领先一步 (388)	
五、成功的悲哀失败的好处	(390)
六、凝聚力	(395)
七、适合自己	(400)
八、知识的学习运用	(407)
九、自我教育	(412)
十、人人事事物物皆可师	(415)
十一、学习的能力	(418)
十二、门外人	(420)
后记	(422)



第一章 认识你自己

最遥远的国度，
乃是我们的内在。
我们是自己的黑暗大地，
我们是自己的蛮荒。

这是我十几年前读到的，至今我依然清楚地记得当时自己心中那种震撼、迷惘的感觉，可惜，却再也想不起到底是哪一位哲人说的了。

人生最漫长也最短暂的旅程是——走向自己！

我们一直相信，一直自以为是地相信：自己是非常非常非常了解自己的。

但真相是：我们从来就不明白，一点都不明白：

——自己是什么？

这就是问题的症结——强不知以为知！

老子《道德经》七十一章曰：“知不知，尚矣；不知知，病也。”（知道自己有所不知，最好；不知道却自以为知道，这就是缺陷。）

我们的自以为是早就已经成为了我们不思量自难忘的习惯了。

一、人生的目的意义

我们从三个方面来讨论：

——根本。

——动机。

——内容。

1. 从根本上说。

人生——没有目的。

人生——没有意义。

人生就是人生。

目的意义之说纯粹是人类自造的问题。

不仅人生的目的意义，人生所谓的许许多多问题都是由此衍生的人类自寻的烦恼。

人生、生命从来都是而且永远都是一个全方位、运动的整体，是根本无法以分裂、静止来解析、量化的。

只可意会，难以言传。

因为我们的潜意识或者说我们的灵魂都是来自我们未生之初已死之后的永恒，它蕴含了我们能够理解的和只能意会的一切。

因为每一个当下都同时是过去、现在、将来三者，这谁能够说得清楚？

所以，老子说：“道可道，非常道；名可名，非常名。”（道可以用言语来说明，就不是常道；名可以用言语来表述，就不是常名。）

但是，我们都是凡人，“不为无聊之事，何以遣有生之涯？”（不做一些没意义的事，怎么排遣这漫长的岁月？）我们的思想习惯，行为习惯，文化习惯，社会习惯，民族习惯，教育习惯，传统习惯一直并将继续又继续地习惯地迫使我们自己——自己设题自己解。

我们一直都在习惯地追问：

——人生的目的是什么？

——人生的意义是什么？

但是，为什么要这么问？

为什么不问：

——人生的真相是什么？

——生命的真相是什么？

——自然的真相是什么？

——什么才是老子曰的“无为”？

以上或许是哲学家、逻辑家、教育家不会同意的。

我们还是来做他们习惯了的，同时更是我们自己习惯了的正经事。

从根本上说——人生是循环。

人生是种种形式不同、实质一样的循环，只是因为我们对自身的无知，我们还不能全部了解。

人生往往起点就是终点，终点又是起点。

人生从一无所有开始，逐渐拥有许多，到最后还是得回到一无所有。

人从婴儿时的一片混沌，走向青壮年的明朗清晰，最后又回到老年的混沌一片。

人们从不满足开始追求满足，然后在满足的基础上又发现不满足，再追求满足，得到后又发现不满足。于是，追求追求再追求，周而复始，直到万事皆休之时仍恋恋不舍。

这可从城乡人口的变化、服装的变化上看出。

原始时期，大家都穿着草裙，兽皮。渐渐地，人们发明了麻、布、棉、丝、绸、皮、化纤等用来做衣服，从简朴到繁复甚至奢华，穿来穿去，反反复复，腻了。于是，在文明高度发达的现代，人们却又把满是破洞的乞丐装重新当成了流行时装，

服装又兴起了一股回归大自然的浪潮。其间，长裙、短裙、连衣裙、半身裙，轮番做主角……

一开始，大家都住在乡村，自耕自种自给自足自得其乐。随着城市的兴起，人们开始发现乡村的单调枯燥，于是纷纷涌进城市，生活变得多姿多彩起来，很满足得意了一阵子。久而久之却又觉得城市的嘈杂繁忙紧张了身心，越来越烦躁、焦虑，于是，又向往起了乡村的宁静悠闲，群群团团又纷纷迁向乡村、城郊。

是不是又回到了起点？

为什么会有此现象？世上种种是“一”。

人们却非要“一分为二”。（分为千万）

而这两个“一”又是相辅相成的一体的。

得与失、利与弊、成与败、有与无……构成“一”。

其实，人生本无所谓目的、意义，但人生于世，精神、肉体总得有个归属依托，而人脑又习惯地顽固地相信人生的寄托总在遥远的彼岸，却不自觉：彼岸就是此岸，就是与生俱来的自己，自己本身就是寄托就是人生的目的意义。于是，不得不去远方、去艰难困苦的地方寻找追求各自人生的目的意义。

这就是人的智慧与无奈！

在追求又追求的过程中成败得失，为之喜怒哀乐。

这就是人生。

这就是我们久已习惯得不能再习惯了的人生！

2. 从动机上说。

人生的目的是——幸福。

人生的意义是——追求幸福过程中的感受或幸福的感受。

但是，人各有志。

每个人认为幸福的标准不同，这大致可分为二：

一是，有名有利有权才幸福。