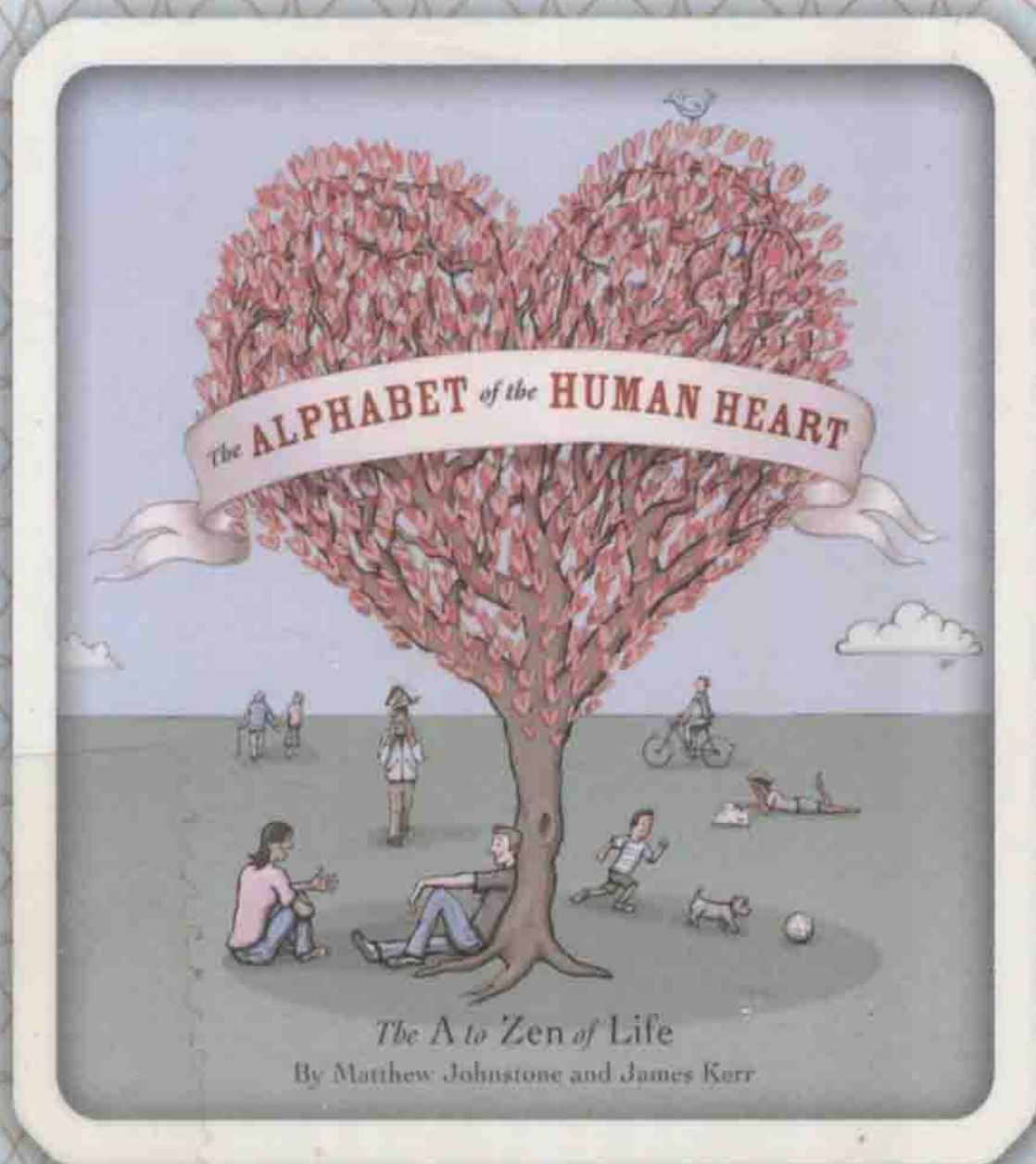


THE ALPHABET *of the* HUMAN HEART

生活禅

乐心禅

[澳] 马修·约翰斯通 [英] 詹姆斯·柯尔 © 著
韩焱 © 译



The A to Zen of Life

By Matthew Johnstone and James Kerr



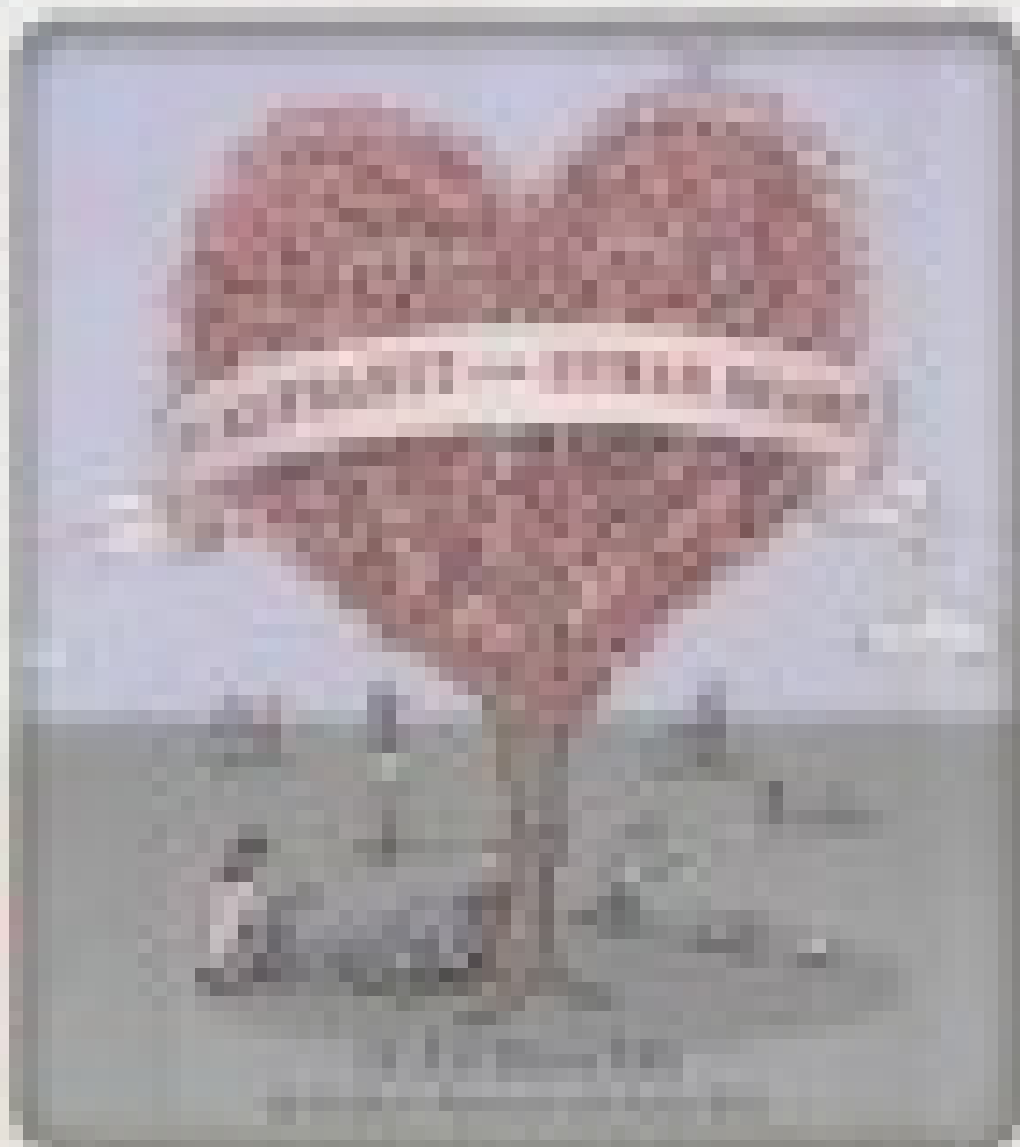
中国人民大学出版社
China Renmin University Press

THE ALPHABET
OF
HUMAN HEART

生活禅

—— 500 ——

THE ALPHABET OF HUMAN HEART / THE ALPHABET OF HUMAN HEART
生活禅



生活禅

图书在版编目(CIP)数据

生活禅 / (澳) 约翰斯通, (英) 柯尔著; 韩焱译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2013

ISBN 978-7-300-17603-1

I. ①生… II. ①约… ②柯… ③韩…

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122502号

上架指导: 身心灵 / 励志 / 人生哲学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师

北京市证信律师事务所 李云翔律师

Matthew Johnstone & James Kerr.

The Alphabet of the Human Heart.

Text Copyright © James Kerr & Matthew Johnstone 2009

Illustration Copyright © Matthew Johnstone & James Kerr 2009

This edition arranged with Curtis Brown Group Ltd. through
Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Curtis Brown Group Ltd.
授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经
出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或
节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

生活禅

[澳] 马修·约翰斯通 [英] 詹姆斯·柯尔 著
韩 焱 译

Shenghuo Chan

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经
印
规

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

印 张 3

字 数 50 000

定 价 39.90 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



马修·约翰斯通

- 黑狗创意机构创意总监，15年以上广告创意经验，活跃于纽约、旧金山和悉尼的广告圈。
- 知名度极高的插画家、作家，其作品《我的那条叫“抑郁症”的黑狗》《抑郁症相伴的日子》在全球20多个国家出版，后者更是荣膺“2009年英国十佳图书”。
- 广受欢迎的演讲者，致力于让更多的人了解抑郁症和情绪障碍，以及正念等治疗方法。

詹姆斯·柯尔

- 作家、制片人、知名摄影师，创意咨询机构Chalk Projects创始人。

湛庐文化
Cheers Publishing
mindstyle
BUSINESS 与思想有关
更多精彩书讯，请搜索关键词
@湛庐文化 新浪微博



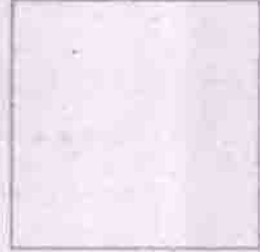
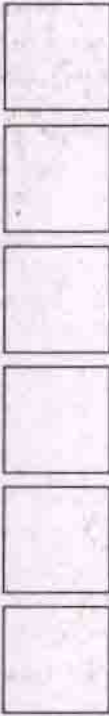
更多个性服务，尽在湛庐微信平台
请扫二维码或查找cheerspublishing

A

is for adventure

Adventure is the opposite of television.





冒险精神，“沙发土豆”的反义词

人生若不是大胆的冒险，
便是一无所获。

Y IS FOR YOU



To live a full and satisfying life,
think with your heart, be loyal to your dreams,
engage your emotions, respect your relationships,
defy your fears, pursue your passions, find your flow,
express your energy, enjoy the moment,
contribute to your community,
remain forever young and forever curious,
feed your mind, your body and your soul,
answer your higher purpose, leave a legacy,
and live with **love**.

**BE HAPPY. BE HONEST. BE HOPEFUL.
BE ALL YOU CAN BE. BE YOURSELF.**





你，想要驾驭生活，就先做自己的主人

去过丰盈满足的生活吧！

用心思考，执着梦想，至情至性，敬天爱人。

笑对恐惧，追逐热情，发现真我。

享受当下，尽情奉献。

滋养身心，永远保持年轻，永远充满好奇。

踮起脚尖，摘取那个更红的苹果。

这芬芳不为自已，而是要连同满满的爱，

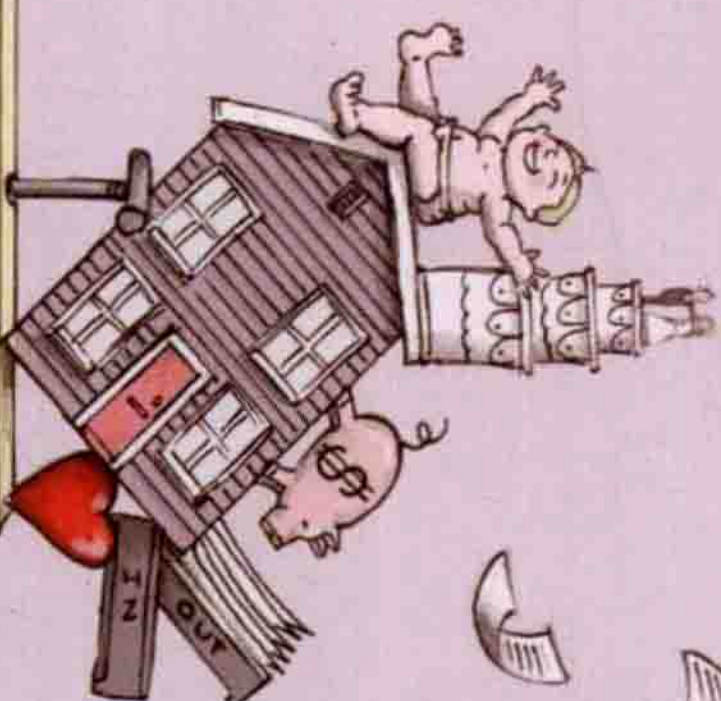
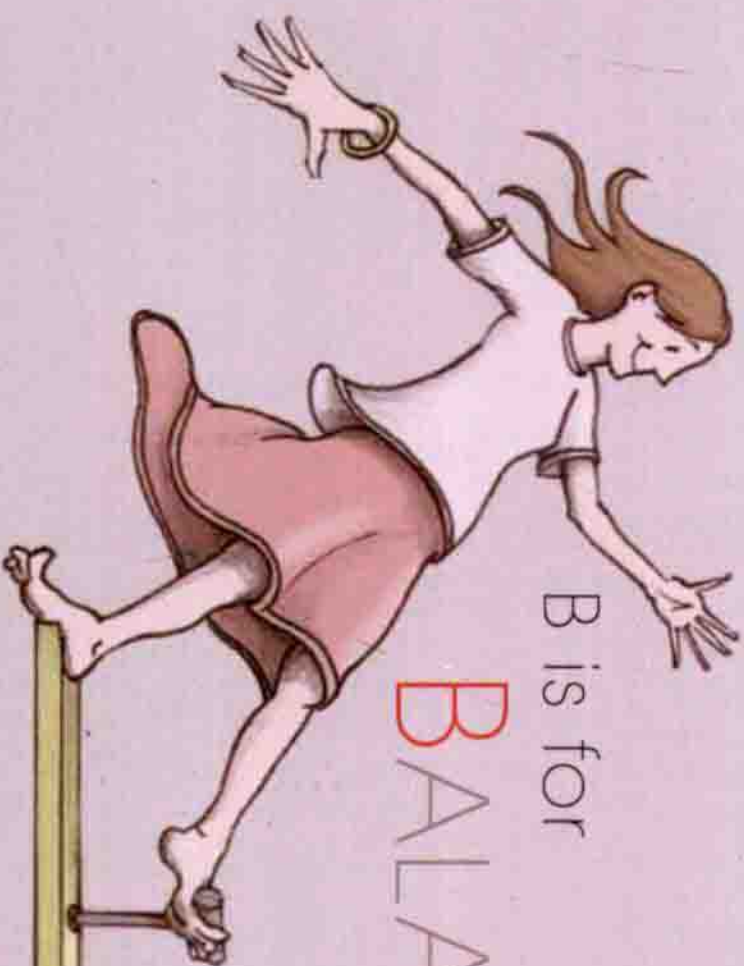
一并留给世人。

生活禅·乐心禅

【译者】
【责任编辑】
【美术编辑】

赵秀宣 韩黄王

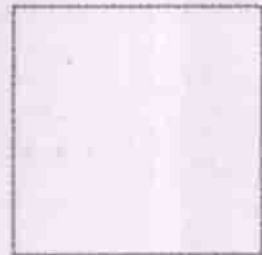
B is for BALANCE



As humans, we understand things as opposites:
Yin and Yang, good and bad, up and down, day and night.

Balance is the tension between opposites; rest and activity,
conversation and silence, sociability and solitude,
love for another and love for oneself.

Every moment your life is in the balance.
Weigh your options.



平衡，世间万物都逃不开的微妙规则

二元对立论深深烙印在我们的脑海中：

阴阳、善恶、上下、昼夜……

而“平衡”就是这些对立事物之间的张力：

休息与运动、对话与静默、

社交性与独立性、爱他与自爱……

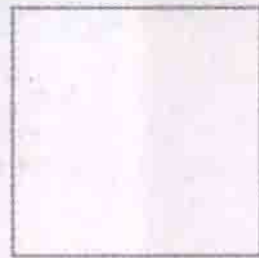
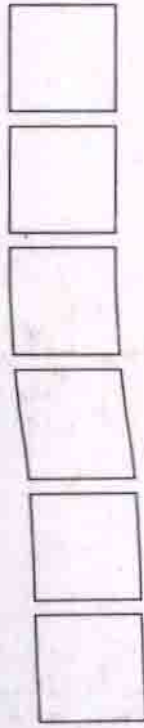
人生无时无刻不处于对平衡的追寻与维系之中。

is for trust



Trust is the bedrock of love,
the mattress of marriage,
the cradle of childhood,
the foundation of friendship.
Trust in the truth and,
the truth is,
you'll be trusted.

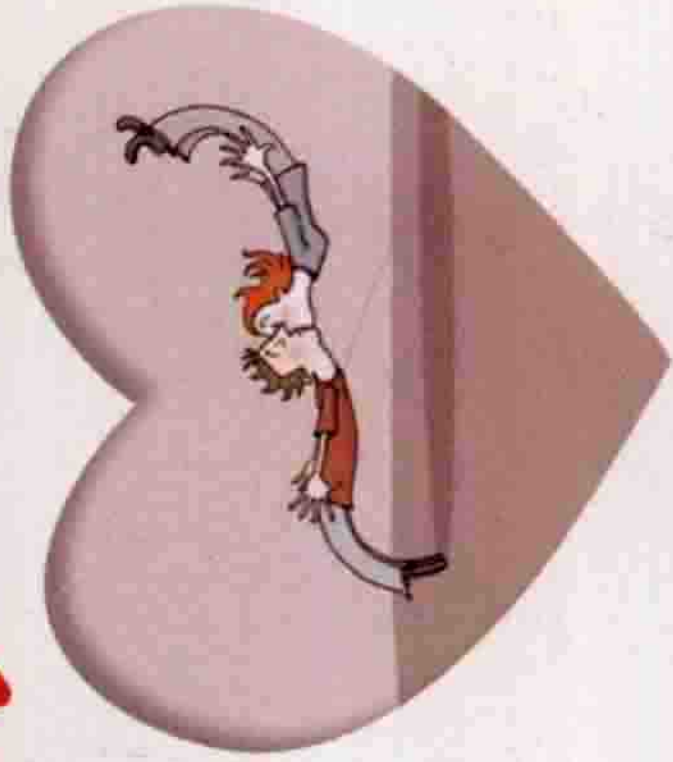




信任，空气和水

信任是爱的基石，
婚姻的温床，
童年的摇篮，
友谊的底色。

X IS A KISS



A kiss shows love and intimacy, tenderness and desire. It can say hello or goodbye, good luck or good riddance, adoration or adulation. It can say things that can otherwise never be said, speaking without words, communicating without sound.

What will you say with a kiss today?

And who will you say it to?



A KISS NEVER MISSES.

--	--	--	--	--	--

一个吻，胜过万语千言

吻，是爱？是渴望？

是无间亲密？是似水柔情？

吻之意义万千，是问候是道别，

是祝愿是解脱，是崇拜是奉承。

难以言说的，无法表达的，

只要一个吻，便彼此明了。

--

W is Wisdom

Knowing isn't wisdom.

Knowing yourself is.

There is more wisdom in contentment

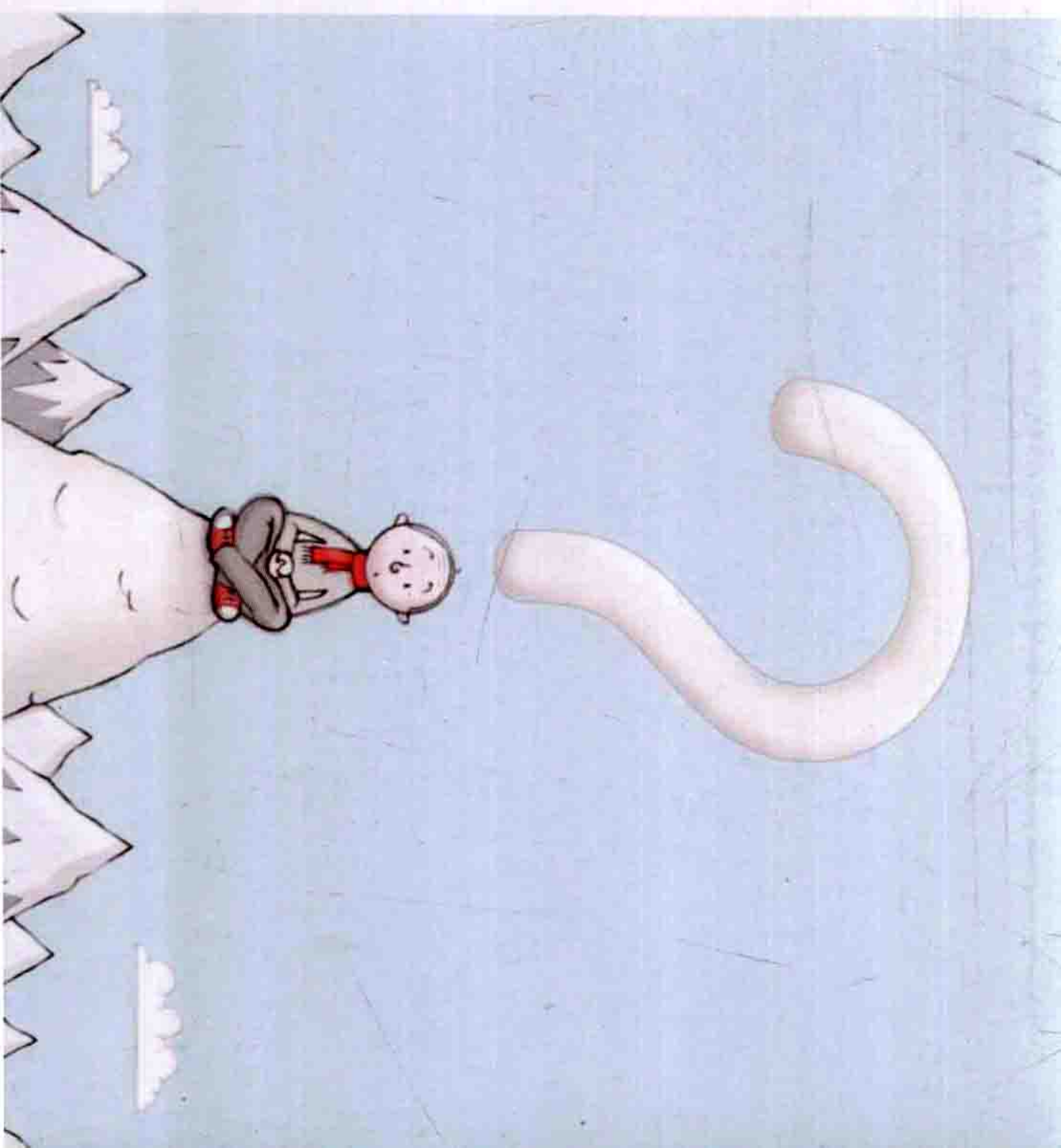
– accepting life and everything in it –

than is contained in all the libraries of the world.

Your soul is a book – study it carefully.

Share what you've learned.

*If you go out looking for wisdom,
it won't know where to find you.*





智慧，本来具足，请用心发现

知足常乐，

比读尽世间书收获的智慧更多。

智慧不是明晓知识，而是了解自己。

不要四处寻找智慧，

否则将找不到回归心灵的路。

生活禅·乐心禅

【译者】
【责任编辑】
【美术编辑】

韩焱
黄昕
王莹
赵秀宣



F is for

friendship

Friendship is cheaper than therapy, often deeper.

Feed your friendships and they will sustain you.

Love your friends and you will be loved.

Watch their backs and they will watch yours.



If life's a game, your friends are your team.

Choose them carefully.

Put aside those who bring you down.

Hold on to those who embrace your strengths.

Remember, a good friend is a good listener.

Someone who knows when to say,

'I understand. I am here for you. How can I help?'

In Friendship We Trust.

