



幸福在
我们心中

怎么过上美好生活

Das kleine Buch vom guten Leben

安塞尔姆·格林 (Anselm Grün) 著

何珊 译

怎么过上美好生活

Das kleine Buch vom guten Leben

安塞尔姆·格林 (Anselm Grün) 著
何 珊 译

 华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎么过上美好生活 / (德)安塞尔姆·格林著;何珊译.
—上海:华东师范大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5675-1550-5

I. ①怎… II. ①格… ②何… 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 309168 号



华东师范大学出版社六点分社
企划人 倪为国

怎么过上美好生活

著 者 (德)安塞尔姆·格林
译 者 何 珊
审读编辑 温玉伟
责任编辑 彭文曼
封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com>

印 刷 者 上海中华商务联合印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.5
字 数 55 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-1550-5/B·818
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

序言 / 1

专注(Achtsam sein) / 5

独处(Alleinsein) / 8

年龄(Alter) / 14

礼节(Anstand) / 18

劳动(Arbeit) / 20

禁欲(Askese) / 24

正直(Aufrichtigkeit) / 27

仁慈(Barmherzigkeit) / 29

谦逊(Bescheidenheit) / 32

感恩(Dankbarkeit) / 34

谦卑(Demut) / 38

谨慎(Diskretion) / 42

敬畏(Ehrfurcht) / 44
教育(Erziehen) / 47
友好(Freundlichkeit) / 50
友谊(Freundschaft) / 52
温和(Friedfertigkeit) / 54
好客(Gastfreundschaft) / 56
享受(Genießen) / 59
正义(Gerecht sein) / 61
健康(Gesundheit) / 63
追求幸福(Glücksstreben) / 66
慷慨(Großzügigkeit) / 68
故乡(Heimat) / 70
乐于助人(Hilfsbereitschaft) / 73
希望(Hoffnung) / 76
礼貌(Höflichkeit) / 79
战斗(Kämpfen) / 82
放慢脚步(Langsamkeit) / 84
阅读(Lesen) / 87
爱(Liebe) / 91
赞美(Loben) / 96
别离(Loslassen) / 99

适度(Maß) / 100
同情(Mitleiden) / 103
悠闲(Muße) / 107
勇气(Mut) / 109
邻里关系(Nachbarschaft) / 112
可持续性(Nachhaltigkeit) / 114
宽容(Nachsicht) / 116
秩序(Ordnung) / 118
责任感(Pflichtbewusstsein) / 121
建议(Rat) / 123
财富(Reichtum) / 126
敬意(Respekt) / 130
安宁(Ruhe) / 132
谦和(Sanftmut) / 135
缄默(Schweigen) / 137
自控(Selbstbeherrschung) / 141
死亡(Sterben/Tod) / 143
安慰(Trösten) / 147
责任(Verantwortung) / 149
原谅(Vergeben) / 151
真诚(Wahrhaftigkeit) / 153

有为(Wirkung) / 155

时间(Zeit) / 157

公民的勇气(Zivilcourage) / 161

满足(Zufriedenheit) / 164

序 言

我们生活在一个随意的年代，“一切皆有可能”（此处原为英文“Anything goes”——译注），一切皆可发生。对自己有好处的，就是好的，可究竟什么对自己真正有好处？什么对自己和他人都有益？什么值得我们一生去追求呢？为了实现目标，我们究竟需要采取怎样的态度？古往今来，无数伟大的思想家都曾深入思考过，究竟什么才是美好的生活。他们认识到：只从自己的利益出发，或者为了实现自我根本不顾及他人利益的人，根本无法找到真正的幸福。我们的生活成功与否，取决于我们是否遵从了正确的价值观。价值观为我们指明了道路，使我们的生活宝贵而美好。英文中的价值一词“value”源自拉丁文“valere”，其本意是“健康、强大”。价值是我们生活的源泉，有了它的浇灌，我们的生活将变得蓬勃而有生机。价值赋予我们的生命之树以银杏般强大的抵抗力。这种树在亚洲被视为圣树，它象征着生命力和希望。

据说它能抵御城市中的热浪、烟雾和融雪盐。同样,只有深深植根于智慧沃土的人,才能抵御日常生活给他带来的侵害,就连环境污染所带来的负面影响都无法妨碍到他的健康和成长。

本书并不打算系统地教导人们,如何才能过上美好的幸福生活,在此我只想简单阐述生活中存在的各种价值观。在阐述的同时我会不断援引那些古代“生活大师们”的认知和观点。因为无论在什么时候,在什么文化语境下,人们都在不断探讨着怎样才能过上美好的生活。本人在探索中也从一种悠久的传统——基督教修道传统——中汲取了智慧。然而,在探索中一再吸引我的是:除了教义上的差别外,所有宗教在涉及何为正确的生活时,在一些根本问题上常常表现出惊人的一致。那些来自其他文化圈的灵修作者虽然有着完全不同的历史背景,他们却能用另一种语言将我们自身的体验表述出来,而这种语言同样也能应用于我们的日常生活。这表明,在全球化时代,人类所拥有的极为宝贵的精神财富,在这个瞬息万变的世界中是经久不变的。因此,回溯这些精神财富,对我们大有裨益。在下文中如果我不断援引先贤的观点,是因为它们是将我们联系在一起的智慧结晶。这种精神财富得以流传到我们手中,正是为了让我们在当下能够重新发现它,并将之展示在世人面前。

当我从不同的角度观察所谓“正确的生活”时,某些具象事物也会显露出来:一种为基督精神所激励的生活,一种以耶稣为榜样的行为,无论在日常生活中,还是在极端处境下,都能产生作用,并发出耀眼的光芒。进入我们视野的是一种实用的日常灵性生活。虽然它既不能提供详尽的行为准则,也无法构建一种伦理,但却能在今天为我们指点迷津,告诉我们应该怎样生活,才能不仅有益于自己,而且也有益于身边的人和整个人类。

在古希腊哲学家柏拉图看来,善是存在的根本特征:一切存在的都是真实的、善的、美好的。希腊伟大的系统论者亚里士多德认为善“是一切追求的目标”。德国哲学家的传统则更主要的是将善与善的意志联系在一起。两个视角相互补充:善必须不但是能被认识且能被感知得到的,而且必须可以付诸行动——或者如凯斯特纳(Erich Kästner)所说:“不付诸行动即非善举。”

善的两面表现出来就像中间分开、形状精巧的银杏树叶。歌德在其著名诗篇《二裂银杏叶》中曾借喻银杏赞美过合二而一的力量——一种“既统一又分离的”力量。想过上美好生活的人,会关注自己内在的两极:身体与灵魂、光明与黑暗、力量与弱点。谁像银杏树一样将两级统一起来,谁就是真正的智者,就能拥有成功的人生。

德语对于“善”有自己的理解。“Gut”(好,善)与“Gatter”(栅栏)一词有关。“善”原指适合某个建筑结构或某类人组成的团体。善意味着牢固拼合在一起,它适合我们生活的构造。反过来也一样,是它将我们的生活粘合在一起,让我们拥有成功的生活。本书将阐述那些将生活紧紧粘合在一起的价值,以使它符合善的标准,而造物主早就将“善”植入了我们人类的心中。《创世记》在描述神完成创造之后写道:“神看着一切所造的都甚好。”(《创世记》1:31)为了过好神赐予的美好生活,我们需要上帝植入我们本性中的东西。这些秉性使我们的生活充满意义,变得美好。

专 注

美好生活这样开始

美好的生活始于专注。不专注于自己，就会失去自我。每个瞬间若不专注地生活，就会忽视自己和生活的现实。为了能有意识地过好生活，我们需要专心致志。只有关注生活，才能发现生活的丰富。

新的一天教会我们：如果起床时能集中心思，就能感觉到起床与复活之间的关系：我们从自己恐惧的坟墓中复活，从内心黑暗的坟墓中复活。我起来，面对自己，经受这一天生活的考验。关注能战胜恐惧和麻木。真实与本质的东西，会透过生活的微小简单之处闪烁出来。

专注从早晨就开始了：认真洗漱不仅仅意味着仔细清洗身体的各个部分，同时也令我真切感知到洗漱意味着什么，

感知到我在洗掉别人投射到自己身上那些模糊不清的东西，洗掉强加给自己的自我形象。洗尽浑浊之物，露出上帝创造的我清晰的本来面目，这样就能将在我心中洋溢的美渗透到我身上。

如果我专心走路，就能体会到走路还能有什么意味：它可能意味着从一种依赖关系中走出来，在自己内心变化的道路上前行，还可能意味着走向自己的生活目标。

我专心从事的所有活动都将向我显示出其真正的意义。而且我将能更加深刻地感受到周围的人和事。我会关注他们，并最终以清醒的眼光看清所有事物的本质。

唤醒自己的故事

专注是更高层次的关注。随波逐流、心不在焉、混迹于芸芸众生中的人失去了这种能力。相反，孤独则能使人专注。

S·韦依 (Simone Weil, 20 世纪法国哲学家, 神秘主义思想大师——译注) 曾做过这样的阐述：有意识独享孤独、不让自己分心的人，显然摆脱了外界的影响，回归了自我，获得了自由。这位法国女哲学家认为，通向自由的途径在于对当下的关注：“孤独的价值在于实现更高层次的关注。”

关注、清醒、倾听——韦依对现代大众社会(Massengesellschaft, 指现代人际关系淡漠, 无个性的社会——译注)的表述是一种对悠久而伟大传统的认知。圣本笃(hl. Benedikt, 西方隐修制度的始祖, 公元 529 年在意大利的卡西诺山建立了本笃会隐修院——译注)早就要求修士们应该“用受惊吓的耳朵”来倾听上帝的声音。

对现实保持警觉, 这就是神秘主义——印度耶稣会会士梅勒(Anthony de Mello)这样说。这句话不仅仅适应于宗教史上的伟大人物, 同样也在号召今天的人们通过日常生活训练自己专注的能力。梅勒说, 孩子有睡前故事, 而成人则需要唤醒自己的故事。日常生活中的专注和关注表明了这种内在的清醒, 有了这种清醒, 我就能以新的方式去感知周围的事物, 并领悟它们的本质。

我们太容易转移注意力, 而只有不受任何外在干扰时, 我们的感官才会打开——只有这时, 我们才能感受到所有存在的奥秘。

独 处

享受独处

“从未独处过的人，无法理解独处的快乐。”——苏菲主义(Sufi,指伊斯兰教泛神论神秘主义者——译注)大师伊纳亚特汗(Hazrat Inayat Khan)这样说过。而在谈话中，我却常常听到不同的观点。许多人抱怨：“我感到非常孤独，谁也不来看我，我没有能够交心的人。”独处成了痛苦的根源之一。

当然看待孤独也有不同的角度。如果能有意识地去感知孤独，就能享受独处。这完全取决于从什么角度看待孤独。我们可以为现在身边没有人感到遗憾，但也可以为自己不受外界干扰而高兴：现在没人想从我这里得到什么，没人牵扯我，没人向我提出什么要求。若能这样看待自己的处境，就能感受到自由，就能轻松舒口气，享受宁静以及由这种

宁静而来的、环绕在我身边的祥和。德语中的“allein”(独自)一词——正如心理学家舍伦鲍姆(Peter Schellenbaum)所指出的那样——也可以理解为“all-eins”(将一切合而为一),他认为,在“与一切合而为一”这个意义上理解孤独,是无比美好的。在孤独中我们能隐约感悟到人的一种原始渴望,从多样走向统一的渴望,与自己、与上帝、与周围的人、与世界融为一体的渴望。与一切融为一体的人,便能感知真实的本来面目,捕捉到真实的奥秘,认识到究竟是什么在最深处将真实统一在一起。

与所有人分开——跟所有人在一起

孤独有两副面孔。我们可能承受孤独的折磨,也可以视孤独为一种令人强大的力量。我们可以从正面感受它,把它当作一个让我们回归自我的内在空间。在人群中也可以感受孤独。今天,有许多人抱怨自己虽然置身闹市,却过着孤独而寂寞的生活。然而,在灵修传统中孤独却具有非常重要的意义,它属于人类生存的重要部分。

新教神学家和哲学家蒂利希(Paul Tillich)甚至认为,宗教开始于面对孤独。公元四世纪的修士从尘世退隐,是为了去荒漠与上帝单独在一起。在荒漠的孤寂中他们并没有感

到自己是孤单甚或被遗弃的，相反，他们感受更多的是与世间万物的一种新的联系，感到与一切存在的融合，与一切合而为一。

作为修士，我认为孤独的体验具有决定性的作用。修士字面上的含义便是指单独生活的人。德语中的“Mönch”（修士）一词原本来自“manazein”（退隐）。修道生活的早期神学家狄奥西斯指出“monas”一词来自“统一”。修士指那些与自己达成和谐，与人、与上帝合而为一，并克服了内心分裂的人。

公元四世纪时古希腊修士埃瓦格里乌斯（Evagrius Ponticus，公元 346—399 年，基督教神秘主义者、著述家——译注）也持相同观点，他说：“修士是这样一个人：他与所有人分开，可又觉得跟所有人在一起。修士知道自己与所有人都是联系在一起，因为他经常能从他人身上找到自己。”倘若能感受到这种与所有人的内在联系，在灵魂深处与上帝合二而一，孤独就会成为快乐的源泉。

人们不必非得到修道院或隐居起来，才能发现自己身上的“修士潜质”，在日常生活中我们也可以体验到，独处正是生活力量的源泉。