

启人生 解混沌 从人性 谈人生

谈健康 谈成功 谈幸福 谈解脱

启蒙文

心善渊·孙穆

一本书读懂整个人生

新时代经典，融合东方儒、释、道、西方哲学、现代心理学等众多思想，解读人性与人生...
孩子必读《三字经》、《弟子规》，成人必读《启蒙文》...

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

启蒙文

心善渊·孙穆◎著



中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

启蒙文 / 孙穆著. —北京:中国城市出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5074-2830-8

I. ①启… II. ①孙… 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110233号

责任编辑	李 青 (500007LQ@sina.com 15810132500)
装帧设计	V·智创意
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编 100053)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	51 千字 印张 3.5
开 本	787x1092 (毫米) 1/32
版 次	2013年7月第1版
印 次	2013年7月第1次印刷
定 价	18.00元

版权所有, 盗印必究。举报电话: 68171928

此书献给所有对人生充满疑问的人，

希望《启蒙文》能够使您启蒙、受益。

——心善渊·孙穆



前言

“我是谁？”

“我从哪里来？”

“我又要到哪里去？”

“人生的目标应该是什么？”

“人生的意义何在？”

“人生到底应该如何度过？”

以上这些问题都是最基本的哲学命题，似乎都是没有确切答案的，然而其实这些问题一直都深居在我们人类的心底，一直都藏匿在我们每一个人的潜意识深处，在我们对人生彷徨无措时，难免会在脑海中浮现出来。

多年来，因我一直从事人才测评、生涯规划、心理咨询等相关工作，所以在与“人”、“人生”等话题打

交道的过程中，我逐渐产生了这样的感悟：

即我们人生的种种痛苦与挣扎，其实都是自我内在心理失调的结果。然而，在心理失调的背后，往往又是对人生最深层次哲学命题的迷失，也就是对上述这些人生最基本问题的彷徨无措。

正因为我们对这些最基本问题充满疑惑，所以，我们在处理人生相关决策时，内心迷惑不定，时常自我冲突，这便最终导致了各种情绪困扰和心理障碍的产生。

“哲人无忧，智者常乐。”这是我国古代先贤们留下的箴言。在以往的咨询过程中，我也发现，有时让求助者读一读古代先贤们的经典读物，其疗效甚至比做几次心理咨询更好。于是，这更坚定了我从哲学入手帮助人们获取幸福人生的信心。

鉴于古代先贤们的经典读物大都是采用文言文成

书，对于现代人来讲较为晦涩难懂，因此我也萌发了以白话文形式撰写一篇人生哲学书籍的念头。2013年1月，感谢上天，赐予了恰当的机缘与灵感，使我的这个念头最终通过《启蒙文》得以实现。

《启蒙文》的写作目标是“启蒙人生，消解混沌”，即为了帮助人们回答上述那些人生最基本的哲学命题，即“我是谁？我从哪里来？我又要到哪里去？人生的目标应该是什么？人生的意义何在？人生到底应该如何度过？”等。

为了能够很好地回答这些问题，我吸取、借鉴、融合了儒、释、道、西方哲学、现代心理学等众多思想元素，然后选取其中与“人”、“人生”等有关的内容加以综合，并最终通过“何为人”、“谈人生”、“谈健康”、“谈成功”、“谈幸福”、“谈解脱”六篇将我对这些问题的思考与感悟呈现出来。

《老子》说：“太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。

悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓‘我自然’。”

依《老子》所言，我们最理想的帮助他人的方式不是为其做一次善意的关怀，不是为其做一次友情的资助，也不是为其做一次心理咨询，更不是为其做一次说教与培训，而是让其自悟、自助、自成，然后自然而然地实现自己的人生。因此，我也真心希望，通过阅读这篇《启蒙文》，读者能够自己有所启发，从而自悟、自助、自成，最终拥有一个成功的人生。

希望《启蒙文》能够使更多人启蒙、受益。您的阅读，让我们深怀感恩！

心善渊·孙穆

初稿写于2013年2月2日

修缮于2013年4月份



源 起

2012年6月5日，孙穆两家爱情的结晶——小公主邈邈终于诞生了。

自从邈邈出生之后，带着孩子降临的喜悦，以及对孩子成长的期望，抱着孩子读书便成为了我们经常的习惯。像大多数家长一样，我们读给孩子听的更多的是与国学启蒙相关的书籍，这其中《训蒙文》（又名《弟子规》）便是最经常读的。

在为孩子阅读的时候，竟不知不觉地也再次熏陶了大人，特别是初为人父母的我们，从而激发了我的创作热情。

2013年1月的一天，我忽然灵感来临，萌发了想要撰写一篇《启蒙文》来与《训蒙文》相呼应的念头。当

时我的思路是：“启蒙”才是决定一个人人生发展的内源性力量，而“训蒙”只是外源性教导。两者虽然都不可或缺，但“启蒙”更为关键。

我们都知道，《训蒙文》的目标重点是以儒家思想为纲，来为人们提供各种行为标准去供人们学习和效仿，以“训”为主，然而其缺失的部分就是对“人”、“人生”等哲学命题的深入探讨，即缺少“启蒙”的内容。

虽然我国诸子百家（包括儒家）以及海外众多思想流派（包括宗教）也有很多侧重于“启蒙”的典籍，但真正能够做到朗朗上口、贴近百姓生活、像《训蒙文》这般普世流传的经典却又是极为稀少的。

因此，当我计划去撰写这样一篇《启蒙文》时，不自觉竟然有一种圣人般的使命感与荣誉感。我当然不敢自诩圣人，也自知自己距离圣人相去甚远，但这并不妨碍我秉持这样的思路，开始动笔去撰写这样一篇《启蒙文》。

在实际撰写的过程中，我通过融合儒、释、道、

西方哲学、现代心理学等众多思想元素，并结合自己多年来从事咨询工作的经验，以及个人的人生体验，居然不知不觉思如泉涌，落笔成篇，仅仅两周左右的时间，《启蒙文》的大体内容便已经基本完成。

而对于成稿后的《启蒙文》，我自感也非常满意，曾多次兴奋于其结构的逻辑清晰和文字的通俗简约。同时更为重要的是，《启蒙文》读完之后，的确能够让人产生一种“人生启蒙”的豁然感觉。

整书完成后，我有一种深邃的愉悦感从心底油然而生，仿佛自己完成了一项重大的人生使命一般。带着这种愉悦感，我将书稿送给身边的家人、朋友，以及一些大学的哲学教授、出版社的编辑去试读，得到了他们很大的肯定与积极的评价。当然，这其中也包括了一些很好的改进建议。我在这里由衷地感谢他们。

以上便是《启蒙文》的整个成书过程，整个过程从2013年1月中旬开始构思到2013年3月下旬修缮完毕，一共经历了两个多月的时间。

最后，我想特别感谢上天，将灵感在恰当的时机赐予我，使得这篇《启蒙文》得以一气呵成。另外我还要感谢中国城市出版社第三图书中心的李青主任，是他的慧眼才使得我这本书顺利出版，他的亲和、认真、耐心也让我非常感动。

而在成书的过程中，我更要感谢我的爱人与家人的亲切陪伴与大力支持。他们几乎承担了照顾孩子的全部工作以及所有家务，保证了我有大量的写作时间。同时他们又作为我的第一批读者与听众，为我提出了很多中肯且实质的建议。因此，《启蒙文》其实是孙家和穆家两家人共同的结晶，就如同我们的孩子一样。

我们带着感恩，希望这篇《启蒙文》能够走出家庭，走向社会，为社会做出绵薄的贡献。

心善渊·孙穆

初稿写于2013年2月9日 除夕夜

修缮于2013年4月份

导 读

因为《启蒙文》的成书是源于我们为孩子阅读《训蒙文》时的启发，因此《启蒙文》的写作风格也几乎完全借鉴于《训蒙文》，也采用了“总叙+分篇”的方式撰写，并且也保证了“三字一句，交错押韵”的风格，使读者在阅读时可以充满节奏，朗朗上口。

如果说《训蒙文》的写作重点是以儒家思想为纲，来为人们提供各种行为标准去供人们学习和效仿，以“训”为主。那本篇《启蒙文》则融合了儒、释、道、西方哲学、现代心理学等众多思想元素，然后选取其中与“人”、“人生”等有关的内容加以综合，目标是为了帮助人们从中获得启发与感悟，因而是以“启”为主。

因此，两者的目标读者受众是有所不同的，《训蒙文》的目标读者受众主要是待教育的幼儿或孩童，而



《启蒙文》的目标读者受众主要是成年人，是思想已经发展独立的人，尤其是刚刚走入社会不久的青年人，以及即将走入社会的大学生。

作为成年人，虽然我们的思想已经发展独立，但其实也时常会对自己的人生充满疑问。正如“前言”中所讲的，我们开始被人生中最基本的哲学命题所困扰，并且在潜意识深处藏匿着对这些命题答案的彷徨无措，而这些彷徨无措又会使得我们在处理人生相关决策时内心迷惑不定、时常自我冲突，这很可能最终导致我们各种情绪困扰和心理障碍的产生，从而妨碍我们人生的健康发展。

《启蒙文》的写作目标便是期望帮助我们这些思想已经发展独立的成年人，寻找到一种解答人生的方式，进而让我们有所感悟，从而能够更好地指引自己的人生，以及照顾自己身边的人。

《启蒙文》与《训蒙文》不同的是，《启蒙文》不但有“原文”，作者也同时给出了自己的“释文”——

即对“原文”的详细解释，以帮助读者能够更好地理解“原文”句子背后的哲学思想内涵。

这些哲学思想内涵源于作者对古今中外哲学、心理学，甚至宗教学等众多思想精华的整理与融合，因此，相信通过“释文”，读者能够从中找到更多的感悟和收获。

在阅读时，作者建议的阅读方法是：对于《启蒙文》原文部分“高声朗读，如同朗诵诗歌一般”；对于《启蒙文》释文部分“细酌慢读，如同品味哲理一般”。作者不建议过于快速地浏览此书，而是建议读者首先要放下浮躁心态，静下心来，专心致志，带着一颗谦虚、虔诚、感悟的心去阅读。

作者另外建议，在第一遍通读完之后，读者可以再针对《启蒙文》“释文”中每一篇所表达的哲学主题思想再进行细细品味，甚至扩展阅读，在充分领会之后，再重新回归到《启蒙文》“原文”中，对“原文”进行大声朗读和背诵。

因为这样做会使我们对《启蒙文》全文的理解、消化、领会和贯通变得更加容易和顺畅，同时，反复地品味与阅读，也会使我们的大脑备受启迪，从而使我们更加有可能觉悟到智慧，也更加有利于我们实现“启蒙人生”的最终目标。

除了上述内容，最后作者想说的是，《启蒙文》呈现的观点虽然已经融合了前人诸多伟大的思想，但这也只是对“人”、“人生”等话题的一种解答方式，并非唯一的正确答案。因此，在阅读《启蒙文》时，作者不希望读者有任何偏信或愚笃的心理，而是应该抱着释疑人生、觉悟智慧、寻求启蒙的心态来阅读。

最后，祝愿大家读书愉悦，也再次向大家表示感恩，因为正是你们的阅读才让《启蒙文》的存在充满意义。

心善渊·孙穆

初稿写于2013年2月9日 除夕夜

修缮于2013年4月份



前言	1
源起	5
导读	9

《启蒙文》原文

总叙	3
第一篇 何为人	4
第二篇 谈人生	6
第三篇 谈健康	8
第四篇 谈成功	10
第五篇 谈幸福	12
第六篇 谈解脱	14

《启蒙文》释文

总叙	19
----------	----

