

你能活得更快乐

*Ni neng huo de
geng kuai le*



【美】霍华德 著 朱文光 译

上海人民出版社

高懷瑾

推荐

推荐

你能活得更快乐

Ni neng huo de geng kuai le 【美】霍华德 著 朱文光 译

图书在版编目 (CIP) 数据

你能活得更快乐/(美)霍华德著;朱文光译. —上海:
上海人民出版社,2008

ISBN 978-7-208-07802-4

I. 你... II. ①霍...②朱... III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040252 号

责任编辑 曹勇庆

你能活得更快乐

[美]霍华德 著

朱文光 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 浙江印刷集团有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 127,000

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

印数 1-30,000

ISBN 978-7-208-07802-4/B·647

定价 18.00 元

出版说明

《你能活得更快乐》是美国心理学家霍华德的畅销名著。

如今，人们的工作和生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，在家庭和事业中常常会遇到烦心之事，不免造成心理上的紧张，学会放松，解脱束缚，升华生命，求得快乐，成了人们生活中的一件大事。

此书从历史故事和日常生活中提炼出八十一则“心像图”，实际上是一些颇有启发意义的典型事例，然后围绕这些“心像图”，以通俗的语言、浅近的道理，娓娓诠释，教你释放紧张情绪，指出人生烦恼并非人之固有，如同一件不合适的衣服，只要有决心，完全可以抛弃。全书绝不涉及空洞的理论，在举例和讲故事中，在谈笑风生中，引导读者自我身心调节，消除烦恼、困惑、恐惧，建立人生信心，以返回到一个真正自我的良好状态投入生活。

本书由国学大师南怀瑾先生的弟子朱文光博士生前精心翻译。南先生曾多次极力推荐此书。今承蒙南怀瑾先生和台北老古文化事业股份有限公司独家授权，本社依据台北老古文化事业公司一九八九年繁体字版用简体字重新出版。

上海人民出版社

二〇〇七年四月

译者序

所有流行于美国的人生修养书籍中，心像学最为突出而普受欢迎。“心像学”是近年来由美国人 Vernon Howard 所创，它融合了近似禅学与心理学的道理，能够在谈笑风生中使人消除烦恼，建立信心。其特点是以非常浅近的道理，指出烦恼之莫须有，绝不涉及空洞的理论。“你能活得更快乐”一书是其著作的精华，所以特别译出，以为国人修养之借镜。

此次返台，来去匆匆，因应老古文化公司诸位学长之请，着手赶译此书，其中承蒙陈世志兄帮忙翻译“如何迈向成功大道”、“心花奔放”、“如何驱除情绪的困扰”、“和紧张恐惧永别”这几章，陈美龄小姐、李淑君小姐帮忙翻译“如何创造”、“青春永驻”两章，戴玉娟、张明真两位小姐帮忙润笔，始克于返美前夕完稿，无任感谢，特此志念！

1980年2月朱文虎于返美前夕

心像学能够立即改变你的人生,从你接受它的那一刹那开始。

不管你的环境如何,年纪多大,当你烦恼或遭遇到问题时,心像学它能够把你带到清爽的高空,犹如飞机的双翼把人带上青天一样,你会超越自己,远远地摆脱沉重的负担。心像学能带引你到从未去过的地方,在那里,看不到失败与不幸。

你也许会问:“究竟什么是心像学,它又如何使我升华呢?”

心像学是应用人们的精神力量构成心像图,把真理亲切而实在地带给人,使人因此解脱自在。心像图很清晰地被人接纳后,自然会产生效果,升华你整个的生命。

你在本书中将会找到新的生命,这奇妙的天地早已为成千上万的人发现了,虽然他们不是用心像学的名词,他们却应用了心像学的原理升华自己找到真理。而本书是第一本将心像图有组织有系统编排起来的书,以作为人类充实自己的实际学问。

心像学包含古代的智慧和现代化的技巧,它是历久不变的真理和现代心理学的融合。这是作者经过多年谨慎的研究和实际经验的成果。

只要你一开始吸收心像图，就会慢慢充实起来，但是你必须静下心来，从头到尾好好地温习这本书。你先要忠实地做“心像学”的学生，然后才能够从内心发动自我的转变。

你将会发现心像学是容易而有趣的，所以大可轻松地读它！心像学的主要秘密在放松你对自己的束缚，而让你自己自自然然地升华。

现在，让我们一起往前探究，迈向奇异的新生命。

Vernon Howard 加州洛杉矶

第一章 奇妙法门 1

什么是心像图 3 / 要多久才有效果出现呢 4 / 你迷糊了吗 5 / 为什么你能够活得更快乐 7 / 你必须走出第一步 9 / 放下你的包袱 10 / 你知道快乐的秘诀吗 11 / 送给你自由和快乐的四把金钥匙 12 / 如何运用转移技巧 13

第二章 如何无为而有所得 15

让我们做自己最好的朋友 15 / 还我本来的快乐 16 / 认识真我和假我 17 / 为什么本来一切具足 18 / 精神上人人是百万富翁 19 / 无为的力量 21

第三章 如何创造 23

做一个正确的决定 23 / 如何了解 25 / 切勿要求自己大公无私 27 / 如何无忧无虑 28 / 如何发现你真正的需要 29 / 不用思想的奇妙 31 / 你不需受任何干扰 33 / 心灵的妙用 34 / 看看哈莱如何克服沮丧 35 / 克服无依无助的感觉 36

第四章 如何破除自我挫折的习惯 38

如何克服有害的习惯 38 / 如何抛下坏习惯的外衣 39 / 心像图摧毁习惯的力量 40 / 为什么没有人永远迷失 42 / 为什么“人往高处爬” 43 / 你会改善每件事情 44 / 心像学能

改变你的过去 45 / 如何解决抗拒的心理 46 / 学习有效地思考 47 / 化解破坏性的习惯 48

第五章 与人相处的新方法 51

探讨自我 51 / 我们应否帮助别人 52 / 如何成为超人 53 / 如何对待难以相处的人 54 / 别人为何这样待你 55 / 如何对付态度恶劣的人 56 / 不要犯这个错误 57 / 穿上你自己的魔鞋 57 / 如何避免不愉快的心情 59

第六章 如何迈向成功大道 61

把最重要的事放在第一位 61 / 关于金钱的惊人消息 63 / 别忘了你的城堡 66 / 发挥潜能的秘诀 67 / 培养吸引人的个性 68 / 如何享受你的航行 70 / 要有美好的开始 71 / 如何建立个人的力量 72 / 穷则变,变则通 73 / 正确应用你的力量 75 / 反省自己有无进步 76

第七章 如何赢得真正的自尊心 78

你正在爬山吗 79 / 什么是最珍贵的学问 80 / 试试看有何不同 81 / 发挥你的力量 82 / 每天问问自己进步没有 84 / 你知道如何鼓励自己吗 85 / 遇到挫折怎么办 86 / 开始使用以往忽略的力量 87 / 如何发现超人的自我 88 / 如何处理意外事件 89 / 有效地使用新的语言 90

第八章 每天如何活得快乐而有意义 92

是谁在过你的生活? 93 / 如何返回自我 94 / 告诉你快乐乐过日子的秘诀 96 / 如何消除无聊的情绪 97 / 如何从消极的自我中得到自由 99 / 以新眼光改变态度 99 / 如何培养高尚的情操 100 / 沙漠中的绿洲 101

第九章 如何驱除情绪的困扰 103

如何体会内心的平安 104 / 如何不再怨天尤人 105 / 堂吉诃德的启示 107 / 如何改变你的情绪 108 / 享受美好的日子 109 / 成为自己最好的朋友 110 / 如何认识自己隐藏的宝藏 111 / 如何从消极情绪中解脱 112 / 如何无所恐惧 113 / 算一算付出多少代价 114 / 如何避免以消极情绪待人 115 / 能够使你光明的桥梁 116

第十章 心花奔放 118

一个秘密 119 / 木马回头时 120 / 近水知鱼性, 近山识鸟音 122 / 一江春水因何东流 124 / 不怕火炼是真金 128 / 思之辨之, 而后行之 129 / 唯有一真实 131 / 条条大路通罗马, 事事无碍归一心 132 / 君心正闹否 133 / 心海捞珍 134

第十一章 与紧张恐惧永别 136

操之在我 137 / 揭开心灵自由的奥秘 138 / 一步步脱离

恐惧 140 / 如何掌握未来 142 / 我是谁 143 / 返本还源 146 /
如何避免日常生活中的恐惧 147 / 两条定理 148 / 如何停止
你自己的内战 150 / 什么是因果 151 / 实际应用你的知识 152

第十二章 青春永驻 155

事半功倍 156 / 情绪与健康 158 / 生命的觉醒 160 / 返老
还童 163 / 面对现实 164 / 痛苦的免疫 165 / 付之一笑 166 / 不
再紧张 169

第十三章 如何在生活中贯注更多的爱 and 生命力 171

如何采掘快乐的钻石矿 171 / 由真我中获得美丽和满
足 172 / 如何预知你未来运气 174 / 如何知道什么对你最有
益 175 / 如何在此生中有所成就 176 / 爱和快乐是一起来的
178 / 你在斗龙吗 179 / 运用伟大的教训 180

第十四章 如何避免错误与解决问题 182

抛开问题比解决问题容易 183 / 如何想象令你鼓舞的
心像图 184 / 如何解决问题 185 / 要敢于相信自己 186 / 如
何超越问题 186 / 如何避免重复的错误 187 / 如何停止被人
排斥之感 189 / 写下你的独立宣言 192 / 把真理带回家 193

第一章

奇妙法门

有位学生告诉我：“说实在的，我对于使人类自在解脱的真理，感到绝望，我怀疑是否真的有这个真理存在？如果有，我能够找到吗？又如何去找呢？”

“真理的确存在。此时此刻它就在你那里！也许你没有察觉，但它的确是在你那里！”

下面有一则故事，帮助了他的了解。

第一幅心像图

一个瑞士的牧羊童被过路的吉普赛人掳走了。当他被推进马车时，他听到村庄传来悠扬的钟声，钟声愈来愈远，但那特别的音调永远留在他心中。几年后，他长大了，那故乡的钟声令他日夜萦怀，他厌烦吉普赛人的生活方式，渴望回到自己的故乡！因此，他逃离吉普赛人的营地，开始寻找归途。他从一国流浪到另一国，从这个村庄徘徊到另一个村庄，用心地去听各地的钟声，他听了许多不同的钟声，但没有一种是他梦寐以求的。

有一天，当他疲倦地倒在路边时，他模糊地听到远远传来亲切的声音，他往那声音的方向走去，他，愈走愈快，心里是股莫名而冲动的喜悦，他，听到村庄的钟声，跟随它，终于回到故乡了。

同样的，真理的音声在每个人心中，这不是哲学或神秘的空谈，而是实实在在的事实。假如世上的人懂得用心去分别，他不会被虚伪的声音所诱惑，他会找到真理的归途。真理之声总会被锲而不舍的人认识，每一个人都有能力去学习，去探寻，而一切操之在你。

亲爱的读者！现在你刚从本书中接到了第一幅心像图，下面还有许多许多呢！现在让我们来看看什么是心像学，心像图的妙用究竟在哪里？

自古以来，哲学家、心理学家、科学家和宗教的导师都面临一个重要的课题：用什么方法，人类的心才能和令人自在解脱的真理接触？

乍看之下，这不成问题嘛！只要告诉人们未来必定会有光明的新生活，他们就会充满希望快乐地活下去，不是吗？

然而，事实证明，并不这么简单。我们只要一瞥报纸的标题就知道，人类大多失去和真理相应的能力。人类嚷着要进步，实际上非但不求进步，反而猛烈地抗拒。人心面临令其光明和解脱的真理时，会发明各种借口来回避或用自以为是的歪理来推翻它。

历史上的伟大导师为了把真理传给人，想了许多方法克服人心中的障碍，这些方法使人在一刹那间瞥见真我。

在所有这些方法中，只有一个法门最成功地被广泛应用。它能使人左右自己的生命，使人产生内在的力量来取代原有的弱点和恐惧；一个新的自我会慢慢呈现，愤怒和烦恼转成平静安详，身体上的病也会逐渐消除了。以往，每天是痛苦的，而今却如此美好，生命充满了新鲜的活力和永恒的目标。

不管人类哪一种问题，这个法门都能解决。

那是什么法门呢？

心像图。

什么是心像图

心像图是放映在心幕上的影片。经由一个故事,可以帮助人去了解真理。例如我们刚刚读了那瑞士牧童的故事,那个故事在我们心中构成一个影像,它启发我们了解了一个深刻的道理。

心像学与心像图的价值是不可忽视的。我们将要研究如何去运用它。思想过程的本身就是心中影像的放映,这就是为何有建设性的理想对我们的健康和快乐是不可或缺的原因!

在这本书中,将有许多故事帮助我们创造有益的心像图。经这些心像图,真理能够直接启发人。它的目标是至善的,它给人建设性的途径去遵循,它指导人如何开始新的生命。

例如,你面临一个困难的决定,不管你多用心,都无法解决,然后你读到一则故事,有关某人在同样的情况下如何处理这个问题。也许他抛开他的问题,而出去轻松轻松。这个行为解放了他的心力,使他能用一个新的方式去思考,而他就找到答案了!

也许我们不能立即了解某个有益的观念,但我们读得懂表达这个观念的故事,所以心像图犹如一座桥梁,透过这个故事我们由未知而到已知,使得我们更上一层楼!

应用故事传达道理有一个好处,因为读故事是轻松而开心的,它容易把真理带给人,使人很愉快地接纳,犹如“有朋自远方来”,带了大包小包的礼物一样令人高兴!

心像图形成后,会往下扎根产生作用。它转变我们的思想,犹如

在大海表面下强有力的潮流,提供能量和智慧带动我们的生命,在我们不知不觉中,静静地工作,扫除我们的阴影。

历史上所有伟大的导师都知道这个秘密,并且以此教育人类。在新约中,心像图是以寓言的方式出现;佛教禅宗用机锋转语表达无上的妙旨;古哲如苏格拉底和柏拉图以故事和神话教学;近代的学者,如爱默生和梭罗在他们的演讲和著作里都运用比喻与例子来感动人!

为什么呢?因为心像图是一种人人都能了解的语言,所有的人都能在心中形成影像,而从其中领会深刻的意义。任何人,不管他目前的知识如何,境况如何,皆能由心像图开始着手而达到自我升华的境界。一个心像图,一旦扎根后,会默默地酝酿出智慧来!也许你听过“无声胜有声”这句话,一个微笑道尽万语千言,我们可以把这句话现代化地说,一幅心像图值得你一千小时的努力!

要多久才有效果出现呢

你也许会问,应用心像图后,要多久才会有实际效果出现?

我可以肯定地说,效果立即产生!当人阅读了有关心性修养的美妙文辞,一刹那间,他自然会有某种感应。起初,这反应有点模糊,久而久之会愈来愈清楚,好像照镜子,你看出你的影像,清楚自己在做什么。当一个人正在努力作更深的自我了解时,会有一种特殊感受,如同我的一个学生所说的:“我不清楚怎么一回事,但我知道这是有趣而有意义的转变。”

的确,你会转变的,也许刚开始只是一点点。例如,别人对你的不良批评,你较少介意了;或者,你发现过自己想过的生活并非自私,但坚持别人照你的意思来生活就未免太自私了。生命力是由内向外发挥的,你内在的自我所发生的良好改变会有益地反映到你的外在行为,你会发现一切外在的活动起了显著的变化,你和别人的关系愈为和洽,你的生活有了新鲜的气息。因为你自己内心和谐而统一,产生了整体的力量,才会有这些变化。自我团结统一的人,他的心力犹如百川汇集,注成长江大河,浩浩荡荡,源远而流长。

第二幅心像图

假定现在是七点钟,而你想看八点钟的电视节目,先把电视转到那一家电台,然后你可以轻轻松松地等,八点钟一到就行了!一切已准备就绪,没有任何心理负担,节目自然准时演出。

同样的,只要用“心像图”的原则将生活作正确的调整,我们就不需担心结果如何,只问耕耘,不问收获,丰富的成果自然会来的!

你迷糊了吗

当你们继续读这本书时,不要怕混乱或搞糊涂了,承认混乱是诚实的。孔子说:知之为之知之,不知为不知,是知也。当你不怕说“我不知道”,当你知道你不懂这个或那个,这是新智慧的开始。例如,你不

知道到底生命的意义是什么？这不是错误也不是可耻，就好像你不知道晚餐要吃什么一样，没有什么好难为情的。心灵的饥渴需要精神食粮，和肚子饿了要吃东西的道理是一样的！但是你若不先分辨眼前要吃的这个东西是真的还是假的，一味地接受，那就错了！

如果有一个新观念你不能完全领会，也不要畏惧它。你要知道没有原理是超乎人的理解范围的。目前你也许看不到真理，但它确实在每个人的心中。

譬如你要搭乘飞机飞到某地，你用不着了解飞机的机械性能。同样的，你不需要了解在你心中发生的愉悦变化，让它自然发生，不要犹豫，不要怀疑，尽管放心地学习心像学，带着好奇和探究的心情来读这本书，把每个心像图当作是老祖母说的故事，看作是老友送来的礼物。现在让我们一步步来打开心灵之锁，开启真理的宝藏！

第三幅心像图

沿海有个村庄，时常被海怪袭击。有一位道士，一经他的双眼注视，就能降伏任何魔怪，法力无边。他们就把这位道士请来，于是道士站在山崖上看着大海，当海怪再度出现，他便凝视这批海怪，它们也就永远不再来了。

每一个人都可以成为这位道士，假如你不怕自己心中的恶魔，当苦恼混乱来时，你肯继续注视它，看得清楚明白，就豁然开朗了，你所有的阴影会消失的。

玛夏问：“为什么当我进步时会发生奇怪的事？在了解一个道理之前，我总是觉得更迷糊混乱。这是怎么回事？”