

智慧·圆满·快乐·幸福

著名作家、哲学家周国平 推荐

Rensheng zhexue shier jiang

人生哲学12讲

通往智慧圆满快乐幸福的人生

[英] 威廉·沃雷 著

叶建新 译

以极大的热忱去迎接世间的生活，同时保持一颗宁静的心。

竭力去发现上天赋予我们的神奇礼物，因为那会改变一切。

在生活时间之外我们还能发现什么真正的智慧么？

倘若不是为了让生活变得更美好，还有什么值得我们去改变？

读了此书，你就会发现爱智慧的哲学在如何影响着你的生活。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

教育部、国家语委、教育部、国家语委、教育部、国家语委

人生哲学讲

人生哲学讲

人生哲学讲

人生哲学讲

人生哲学讲

智慧·圆满·快乐·幸福

著名作家、哲学家周国平 推荐

人生哲学/2讲

通往智慧圆满快乐幸福的人生

[英] 威廉·沃雷 著

叶建新 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生哲学十二讲/ (英) 沃雷著; 叶建新译. —北京:
新世界出版社, 2006.5

ISBN 7-80228-050-8

I. 人... II. ①沃... ②叶... III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 044027 号

著作权合同登记号: 图字 01-2006-2427 号
“Philosophy Works” Copy right 2005 by William Wray
This edition of PYILOSOPHY WORKS is published
by arrangement with Booyzone Publication Service.
本书由英国 DUNCAN BAIRD PUBLISHERS LTD 授权出版

人生哲学十二讲

作者: [英] 威廉·沃雷 著

翻译: 叶建新

责任编辑: 林欢

封面设计: 刘大毛

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 大厂彩虹印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 200 千字 印张: 17

版次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80228-050-8/B·001

定价: 32.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



中译本编者前言

阅读这本实用人生哲理书，我亲切地感受到，沃雷教授深得了东方佛家智慧的真髓。而他的另一个突出优点则是，他以东方佛教博大精深的智慧为本体，加入西方圣哲的相通思想，将之融为一体，且发挥西方思维善于分析化、技术化的特长，在此书中提出了一种适合现代人操作的实用程序。如此照着去做，对于读者开发自身伟大的智慧源泉和生活能量，必有莫大的帮助！

要承认，沃雷教授的话语体系，比起传统的佛道经文或西方哲学的语言来，是更易于被现代普通大众所接受的。即便是译为中文来看，也是同样十分适合中国普通读者学习和运用的。令我惊喜赞叹的是，沃雷教授钻研佛道，写过《佛之论》一书，而他在另外这部人生哲理书中，对于佛教的基本概念，却是没有任何的引用，然而，就是这样一本生动引人的书，通篇盛满的却是禅者关于宇宙人生的真知灼见。

因此，在新的时代社会，需要以新的话语体系，和新的实用方法，来传播古老的智慧，使之成为人类常新常用。为此，我感谢沃雷教授这样成功的开创者，把这部书奉献给了东西方读者，也感谢使中译本问世的各方朋友们！

在这里，为了让中国读者能够更好地理解沃雷教授的人生哲学方法，我试图做两件事。

第一，对他的一些基本用词，做进一步的解释。

一个就是“consciousness”这个词，译为中文，大意是“意识”、“知觉”、“自觉”、“觉悟”等义。这是全书的一个关键词。我和译者商量后，把它译成了“超然意识”，因为这样也许能更准确地体现自觉、觉悟以及沃雷教授所讲的原意。这种意识，不等同于我们平常所讲的，以感觉为基础而形成的对事物进行分析综合概念推理的思维功能，它在本体上恰好是离开此种思维意识，涵藏在人的自性之中的一种空性觉识、一种圆满妙智。至于它是如何带领我们超然而又突然地获得人生的幸福，就请读者在书中去领会吧。

另一个词是“寂默的观察者”，也可译为寂默的察照者。说它是“观察者”



的时候，它其实正是这个“超然意识”本身，是我们内心寂然默在、空灵无为、无分别、无躁动、最清醒的真主人，亦即所谓“自性空性”的智慧本体；说它是在进行“寂寞的观察”时，就是在用这个智慧之光来关照和指导我们的生活，那么我们所得的办法、决策以及人生的美好感受，将会大大提升。这也就是禅家“止观双运”、“寂然常照、常照寂然”方法的受用。读者可在沃雷教授的带领下，仔细体会把握这些关键词意，运用于心，运用于事，你的生活状态必将大为改观。

第二件事，就是想给读者约略介绍一下禅修中美妙无尽的“止观方法”，或说是“寂照方法”，其实基本上也就是沃雷教授在书中处处运用的方法，也是禅者修习无上智慧的必由之法。如此对照一下，对您加深理解和更好地运用这种人生哲理，也许有大的助益。

“止”，便是“超然意识”的体性。如果我们归依到这个超然物外、自性空灵、清静无染的真我，那么自心便止于平定安然，而不着于蠢蠢躁动、烦乱不安。止、定，而后能生慧，即是能以空性智慧去观照运用于世事，也就是“观”的运用，也就是沃雷教授所说，让“超然意识之光”、让“寂默的观察者”去时时关照、看护我们的生活，和我们的身心，这时，就不是由那些愚痴的分别心、自私心、贪著心、烦恼心去盲然造作。

“止观双运”久而习之，我们的身心会发生美妙的变化，不幸悄然烟去，幸福不期而来。在书中，沃雷教授以西人最为擅长的技术化分析，给我们列出了这种方法带来的18种之多的人生改变！怎不教人心向往之？

以下我引用一段关于止观方法的生动描述，愿与读者同参共享之。

有人可能会问：止观就是修习智慧的目标吗？

事实上，修习智慧的目标远远不只如此。然而放松基础上的止观却是修习智慧必经的起点，一个人如果懂得放松，就能有颗宁静的心与澄澈的头脑。达到这样的境界，就已经是在修习智慧之路上迈出了一大步。当然，为了掌握自己心并且让念头平静下来，我们也必须练习观照我们的“受（觉受）”和“想（念头）”。若要掌握自心，你就必须练习观心。你必须知道如何观察并且辨识浮现在自己心中的每一种觉受和每一个念头。常照禅师写道：

如果修行者透彻地了解自心，他就只需要吹灰之力而有所成。但是倘若他对自心一无所知，那所有努力都将成空。



如果你想了解自心，只有一个办法：去观察并辨识出跟心有关的一切。你必须时时刻刻这么做，必须在日常生活中随时进行，而不是只在专门修习的时刻这么做。

修习智慧时，各种觉受和念头都可能浮现。如果你没有练习呼吸止观，这些念头很快就会诱引你偏离正念。但呼吸不只是个借以驱赶这些念头和觉受的工具；呼吸是联系身心并开启智慧之门的工具。

当某些觉受或念头浮现时，你不该刻意地去驱赶它，只要持续专注于呼吸，心念止于呼吸，在这种“止”中，这些觉受和念头自然会从你心中消失。你不能只想着躲避它、憎恨它、气恼它或是惧怕它。

那么，对于这些觉受和念头，你到底该怎么观呢？

其实你只须观知到它们的存在。举例来说，当悲伤悄悄浮现，你要立即辨识到它的存在：“一种悲伤的感觉刚刚在我心中生起。”如果这悲伤的感觉持续，就继观觉知：“这悲伤的感受仍在我心里。”假如有个这样的念头浮现：“已经很晚了，可是邻居还在制造噪音。”那就要观知到自己冒出了这个念头。

假如这念头继续存在，就继续觉知它。如果浮现了另外一种觉受或念头，就用同样的方式辨识它。重要的是，不要让任何觉受或念头浮现却不加以观照，要像皇宫守卫一样，对所有经过前廊的人的脸孔都保持清清楚楚的觉察。

假如现在没有任何觉受或念头，那么就觉知自己此刻没有什么觉受或念头。像这样练习，你就能敏于觉知自己的觉受和念头。很快地你就能掌握自己的心。你可以将观呼吸和观照觉受和念头的的方法结合运用。

心如何观心呢？

人们以为，心观心的时候，就是把那些“我执”找出来，而后……他们就知道了，但以为能分析清楚就必定胜利了。但他们却觉得根本无法确信胜利。

这真的是好大一个错误。其实，无我恰好不是分析和排斥“我执”来达到的。无我要靠空性与正念的配合才能达到。

首先，忘掉你的“找出我执”，你只需要知道你在执着当中，这就够了。最重要的事情，你一定要牢记不忘：

练习正念时，不要去区分好坏善恶，因为那会引起修行者内心的战争。

不论什么时候，当好念头生起，就观知：“我心中生起了一个好念头。”而当坏念头生起，也要观知：“我心中生起了一个坏念头。”不管你有多么不喜欢，都别老想着或试着消抹它。观知到它就够了。如果你已经离开了，你必须知道



人生哲学十二讲

通往轻松快乐 智慧圆满的生活

Ren sheng zhe xue shi er jiang

你已经离开了；而如果你还停留原处，也要知道你还在原处。一旦你有了这样的醒悟，就没有什么好怕的了。

说到皇宫大门的守卫，你大概已经想像到这样的画面：一个有着两扇门的前廊，一个入口，一个出口，而你的心就是那个守卫。不管什么觉受或念头进入，你都了知它进入了，而当它离去时，你也注意到它离去了。

但是这个意象有个缺点：它让人觉得进出走廊的人跟那守卫是不一样的。而事实上，我们的念头和觉受就是我们自己。它们是我们的一部分。有一种诱惑使得我们把它们，或者至少是它们当中的一部分，当作是一股与自己敌对的力量，一直试图干扰你的专注（定）或洞见（慧）。

但是，事实上，当我们愤怒时，我们自己就是愤怒本身。当我们快乐时，我们自己就是快乐本身。当我们产生某些念头，我们本身就是那些念头。我们既是守卫，也是访客。我们既是自己的心，也是心的观察者。

因此，驱赶或执著于任何念头都没必要。重要的是去察觉到这个念头。这种观察并不是将心当成对立的客体：它并不是要建立主体和客体之间的区别。心不强占心，心也不会把心赶走。心只能观察它自己。这种观察不是在观察某个独立于观察者之外的事物。

白隐禅师曾经问：“单手相击会拍出什么声音？”或者，以舌头味觉的经验为例：“是什么把味道和味蕾分开了？”心直接在心里体验它自己。这非常重要，这也是为什么佛陀总会提到：

即受观受，

即心观心。

“即受观受”，就是体验某种觉受时，就直接观照那觉受，而不是去思考觉受的复制品，也就是有关觉受的概念或形象。那些概念形象只是人们为觉受构造出来的东西，某种外在于觉受且和真正觉受不相干而看似客观的概念。

“即受观受”就是心在体验“即心观心”。描述性的语句使得它听来像个谜语、谬论或是绕口令。以外在的观察者客观地观察某件事物，这是科学的方法，而不是禅观的方法。因此，守卫和访客的概念无法适当说明心是怎么观察心的。

心像是一只森林中不停从这儿荡到那儿的猴子。为了不要因为它行踪飘忽而失去它的踪迹，我们必须持续地体验，在这过程中，主体和客体之间的分别不再存在了。

将这样的平和喜悦持续半个小时，同时观照自己的呼吸。



没有任何关于过去或未来的念头，能够把你从当下的平和喜悦中带离。
宇宙就存在于当下。

没有任何欲望能将你自此刻的喜悦中拉走。你要觉知到：无论是自己或是
携同大家体达智慧之彼岸，都必须以当下纯净的安详为基础才能实现。

如上所引，其实还不能完全道尽止观方法的方方面面，但它的精髓已尽在其
中。往下，就请您跟随这本书去领略东西方如此相通的伟大智慧之美吧！

浅见不当，还望读者吾师指教。

特约编辑 惟 慈



作者介绍

威廉·沃雷，戏剧科班出身，创办了伦敦大学金匠艺术学院社区戏剧系，也是格林威治社区剧团的创始人之一。后任教于一所新办学校，致力于开创一种以沉思和哲学教育为主的全新教学模式。结果大获成功，如今已在全球范围内建立起了另外七所同样的学校。

沃雷曾撰写了大量专业戏剧方面的剧本，并亲自参与演出。目前，他是伦敦政治经济学院的资深教授。众所周知，经济学院一直以来都崇尚“实用哲学”，对“非二元论”更是情有独钟。该学院下属的分支机构和附属学校遍布英伦和全世界。沃雷作为学院“哲学元年”的负责人，为这些培训中心的哲学教育编写了教材。

此外，沃雷还在这些学校开设了专题研讨会，定期举办以哲学为主题的讲座以及组织讨论。并且他正积极探索一条更为全面的教学之路，旨在将哲学理念融入到丰富多彩的日常生活之中。这本书即由此诞生。

沃雷著作：

《沉思录》

《决策论》

《灵魂说》

《维纳斯》

《新生活》

《佛之论》

《透过达芬奇的目光》



译者序

哲学是实用的？这一疑问本身就反应了一种惯性思维，而这种惯性思维恰是本书极力主张摒弃的。我们往往认为哲学是阳春白雪，日常生活则是普通寻常的。而正如作者所言，生活之所以平淡无奇完全是我们自己让它变得平淡无奇。事实上，奇迹无处不在，美就在我们心中。生活，在很大程度上取决于人的心灵。哲学，即为爱智慧。故哲学与生活，其实是水乳交融。

只是生活中的我们，常常对美好的东西置若罔闻，常常对问题和形势无法做出清晰、正确的评判，常常感到疲惫不堪、萎靡不振，常常感到束缚和压力重重、常常沉溺于过去、幻想于未来，常常孤立于个人的狭隘天地而难以构建起稳固长久的人际关系，常常抱怨生活缺乏欢乐和幸福，常常对人生的意义充满了迷惘……原因何在？

答案是我们步入了“自我”的误区。“自我”设置了层层关卡，掩盖了最根本的意识之光，同时让我们的心灵难以安宁。

因此，我们需要不断地进行“自省”。在沉思中卸去“自我”所强加的枷锁，解放我们的意识，让心灵归于宁静，令注意力和精力集中于当下。这样，我们就获得了活力和创造力，更重要的是，真、善、美、爱、和谐统一，这些宇宙间的普遍原则便会赋予我们永恒的力量，使上述种种问题都迎刃而解。

简约，是智慧和哲学的一大特征。生活自然也应当以简为贵。故不妨将生活的本质归结为一句话：让纯洁自在的智慧之光照耀我们，热爱生活，幸福生活！

译者

2006年3月



引言

掌握人生哲理，从八个步骤开始

1. 哲学智慧指导我们开掘人生的幸福

写一本书总有一个理由，尤其是写这样一本书。为什么说哲学上的看法与我们每时每刻的生活息息相关？答案不言而喻，那就是我们永远需要智慧。在这一点上，每个时代、每个人都不例外。

最近我在课堂上组织了一次讨论。我参加的其中一个小组谈及了柏拉图思想。不过，柏拉图思想并不是这次讨论的主要话题，只是无意中牵涉到而已。一位组员建议是否能够回到柏拉图的理念上来进行更深入的探讨。我回答他道，先继续讨论当前的话题比较好，等到了休息时间我会非常乐意跟他探讨那方面的问题。课间休息时，他的一位朋友也加入了我和他的谈话。我发现他俩不仅兴趣浓厚，而且知之甚多。交谈了一会儿，我问他们是哪里人，两人相互对视了一眼，然后告诉我他们来自伊拉克。于是，谈话不可避免地触及到了伊拉克的过去。他们忧心忡忡地说道，伊拉克博大精深的历史文化在过去六十五年里几乎被浩劫一空了，这个国家眼下最需要的无疑就是智慧。两人认为我和他们讨论的这些思想应当在伊拉克重新流传开来，这对于国家的长远发展会产生举足轻重的影响。然而他们同时也承认，要做到这一点近乎是天方夜谭，因为这个国度的人们如今过着朝不保夕的日子，生存都得不到保证，谈何哲学思想。其中一人最后说：“这一切只能从一个地方开始。”说着他把手放在了心上。

这次谈话令我想起了两年前一类似的交谈。跟我探讨的是一名年轻的哥伦比亚律师，他准备在一家冲突管理专业机构的资助下开设实用哲学的课程讲座。他对我说：“我的祖国自建立之日起就一直处在战争的水深火热之中。武装分子统治着这个国家，践踏着这个国家。我们是那样渴望和平，但我们已然忘记了‘和平’这个词的真正含义。你的课程让我们明白了什么是‘和平’。”

两次对话，都明白无误地表明了人们是多么希望能将哲学原理通过可行的方式付诸实践。也许我们个人的具体生活并无燃眉之急，然而当我们环顾周围





这个世界，就会感到自我觉醒以及释放人类与生俱来的力量之源是何等重要，没有什么比我们的生命更直面眼前的这个世界了。而要真正做到这一点，就需要智慧。本书及相应的课程，即旨在探讨智慧所一贯遵循的基本原理。正是这些智慧原理，使我们人类有别于动物，令我们更加清楚自己是谁以及如何才能真正成其为“人”，从而最终达到自我的觉醒和自我的实现。

超然意识，是人类的力量源泉之一。以高度的热忱和智慧来认识这个世界，就是一种意识行为。通过这种有意识的行为，我们不但满足了眼前的迫切需要，同时也展现了真正的自我。

随后，我们对世间万物才会有更深刻的理解。

随后，我们的聪明才智才不会受到羁绊和摧残。

随后，我们的所作所为才会充满创意和灵性。

随后，我们对生活才会有更深层次的、也更直接的接触，而这是幸福的唯一源泉。

本书十二章内容均有各自特定的主题，涉及一系列的思考和实践，引导你在生活中的言行举止。书中这些思考性的言论旨在让你关注当下，去揭示生命真正的活力所在；旨在帮你解脱自我加固的枷锁，去拥抱真实的人生。书中不乏种种个人的具体经历和感悟，有助于你对自己的人生重新进行思考。

至于如何使用本书才能取得最佳效果则因人而异。诚然，书中探讨的内容乃是环环相扣的，但毕竟有些部分对你个人而言相对更有意义，你也会希望一再细细品味并不断加以实践。不过，无论你怎么对待本书，请记住这不是在纸上谈兵，不是空谈理论——这是一本实用型的书籍，既然实用，就意味着需要你在实际生活中身体力行。

2. 体验一下八步自省的美好感受

哲学，即为爱智慧。倘若我们希望培养这种智慧之爱，就需要对自己的生活方式不断进行思考。本书的要义所在实质上就是一种沉思练习，即“自省”。时间永是流逝，瞬间的时光一转眼就成了过往云烟。如果回避了这一点，我们就失去了自我，我们就没有活出真正的人生。只有将自己融入当前的瞬间之中，我们的生活才是活生生的。自省，正是帮助我们实现这一点。因此，在做进一步的探讨之前，让我们先来关注一下沉思是什么样的行为、尤其是自省的本质属性表现。记住，下面整个自省过程需要按顺序一步一步进行，不可急躁，应



当心平气和，有意识地保持放松。

1. 停止一切活动，让自己静下来。
2. 抛开心中所有的思虑。
3. 注重“当下”。
4. 关注自己的身体，消除生理紧张现象。
5. 纯粹地看。看色彩、看形状、看光线、看空间。
6. 静静地听。倾听声响，也聆听寂静。
7. 用超然意识去感知周围世界。
8. 充分体会“当下”所具有的和谐与宁静之力量。

接下来，让我们详细地回顾每一个步骤。

第一步：停止一切活动，让自己静下来。

为什么要静下来一动不动？必须这么做的原因何在？事实上，绝对的静止永远不可能实现，人只要活着，就必然存在着运动。

不可否认，出于生存和再生的需要，人体应当保持运动，人的思维也不例外。只是我们的行为，无论是生理上的抑或是思维方面的，其中大部分都毫无必要甚至只会给人徒增烦恼。我们当中就有些人怎么也安静不下来。一旦整天胡思乱想，那么哪怕睡得再多，人还是终日萎靡不振。对于那些生活像上紧了发条的人而言，片刻的宁静不啻为上帝赐予的礼物。而更为重要的是，我们若想以一个智者的姿态来面对生活、创造属于自己的人生，唯一的办法就是远离一切表象的喧嚣浮躁，而去接近更加安宁、也更为坚强有力的内心世界。

第二步：抛开心中所有思虑。

我们之所以会浮躁不安，往往是出于各种各样的担忧。这些担忧很多是显而易见的，而有些则难以觉察到，常常隐藏于重重压力的背后。身体安静下来之后，生理上的种种紧张感就会逐渐消失。生理上的紧张往往是由于思想和情绪上的不安所造成。于是让身体安静下来，乃是迈出了消除这种不安情绪和思想的第一步。因为就像情绪激动会作用于身体一样，身体的平静反过来会促进心神的安宁。

第三步：注重“当下”。

当下，重于一切。因为生命只存在于此时此刻，它既不活在过去，也不属于未来。人是活着的生物，我们最根本的象征便是生命本身，因此我们必须学会在生命消失前如何去生活。请记得始终关注当下、注重眼前的分分秒秒。



第四步：关注自己的身体，消除生理紧张现象。

让自己保持一种现实感和真实感。将注意力集中于你的身体，一个部位一个部位地予以关注：双脚踩在地板上，身体重心落在椅子上，腹部肌肉得到放松，呼吸均匀起来。于是，人在安静中得到了更深层次的休息。因此，当脑海里有不安的念头冒出来时，你不妨将注意力落在你的身体上面，这样有利于缓解紧张感，在安静中学会放松。

接下来，把你的注意力全部转向外部世界。

第五步：纯粹地看。看色彩、看形状、看光线、看空间。

让心灵去感受。偌大一个世界，人们往往来不及去用心体会，就匆匆走完了这一生。此时此刻，正是你用心去感受之际。想必平时你不会有这样的机会。去欣赏万物的五彩缤纷和各异形状，去观察它们的轮廓结构和纹理质地，去关注所有的阴晴圆缺现象，最后也是最重要的，去感受无处不在的空间。

第六步：静静地听。倾听声响，也聆听寂静。

听，乃感官意识中最精妙的一种。传统的智慧学认为，人的五种感官意识分别与五种自然力量一一对应，而听觉对应的自然力量正是最神奇的“以太”，即空间。当你全身心地去倾听时，你就能听出世间万物的静谧之音。不妨试一下，你就会发现，声音从静寂中升起，逗留片刻后又重归寂静。

接下来，将你的重点转移到：

第七步：用超然意识去感知周围世界。

你的注意力总是不可避免地会被眼前的事物所吸引，而充分运用你的超然意识去感知，那么你的思想和感觉就会变得更具深度。你会发现世间万物与其说毫无空间感和宁静感可言，不如说实质上它们充满了空间感和静谧感。其实是你自己的思想和情绪烦躁不安，而那片藏而不露的静谧天地，从未受到任何干扰和影响。

当你带着这样的意识去欣赏周围这个世界时，你就会发现智慧无处不在，多姿多彩的智慧和美纷纷呈现在你面前。事实上，我们唯有以这样的意识去把握此时此刻，才能表现得优雅而睿智，才能完全合乎当下之所需。

第八步：充分体会“当下”所具有的和谐与宁静之力量。

当你充分认识到这种力量之后，你将会明白“当下”使心灵归于宁静。“当下”的这种力量让错位的心灵重新与自然达到和谐统一，从而趋于安宁。另一方面，这种力量也促使我们回到当下，去关注事态的发展变化。事态变化，唯有当下最为真实。因而，倘若我们希望能做到审时度势，从容应对当前局



面，我们唯有始终立足于当下。

记住在这样的自省练习中你体会到的那份宁静感和存在感，然后不拘一格地将其自然地落实到你的日常生活中，去满足你当前之所需。

证明这一切的最好办法，就是马上付诸实践。你不妨在继续往下阅读之前，先静静地做一遍这整套自省练习。

3. 从自省中获得力量，选择改变你的人生

什么是选择？我们都知道。选择即为生活。我们清楚我们活着，我们确定我们存在于这个世界，然而我们始终都在变化，我们敢肯定自己永远都是同一个人么？通常，我们的情绪喜怒无常，我们的观点犹如井底之蛙，我们的思想行为安于现状。诚然，没有人会存心做对不起自己的事，但生活自有其办法，诱使和怂恿我们习惯于遗忘，遗忘了良好的选择，从而亏待了我们自己。当我们越来越健忘，我们也就逐渐失去了选择的力量与自由。

只有当如上的自省成为生活本身的一部分，作为人生另一选择的“自我忘却”才会少了许多存在的可能性。自省，让我们在生活面前充满了自主的生命觉识，它重新唤起了我们的力量源泉，它帮我们找寻到了个体的人生目标。

通往轻松快乐 智慧圆满的生活

人生哲学十二讲



目录 CONTENTS

中译本编者前言	1
作者介绍	1
译者序	1

引言 掌握人生哲理，从八个步骤开始

1. 哲学智慧指导我们开掘人生的幸福	1
2. 体验一下八步自省的美好感受	2
3. 从自省中获得力量，选择改变你的人生	5

第一讲 你怎样能从弱小变为强大

1. 通过“自省”，发现内心智慧力量的泉源	3
2. 为什么我们会活得没劲？请给生命注入活力	5
3. 为什么我们会活得不快乐？请这样让内心得到满足	6
4. 为什么我们总是发生分裂争斗？请联起人性的纽带	8
5. 为什么我们会情绪低落？请注视光明	9
6. 为什么人会很凶暴？看清我们内心的善恶两种力量	10
7. 为什么生活会落入俗套？请找出墨守成规的根源	12
8. 为什么我们感觉生活单调乏味？真正丰饶的财富在你心里	13