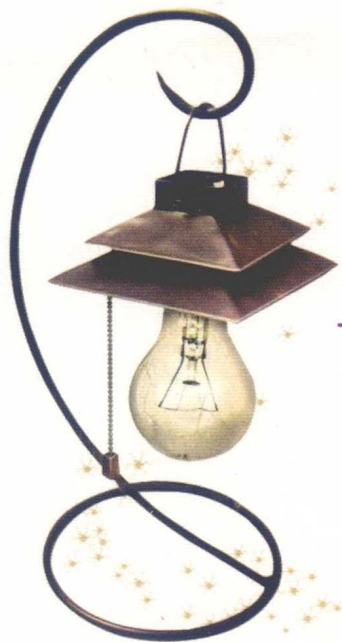




| 智 | 慧 | 人 | 生 | 丛 | 书 |
领悟人生智慧 拥有快乐人生



与智者

YU ZHIZHE
TONGXING

同行



>>> 人之所以烦恼横生，对人生困惑茫然，很多时候并不是因为没有健康，而是因为缺乏智慧，没有洞悉人生的真相。所以有人说：诚信是第一财富，智慧是第一生命。本书编排智者名言，以感悟的方式发掘浅显故事中蕴涵的有关哲理，来帮助青少年朋友修心养性，提升智慧，做一个生活中的智者，拥有快乐的人生。

Zhihui Rensheng Congshu ←

本书编写组◎编

下

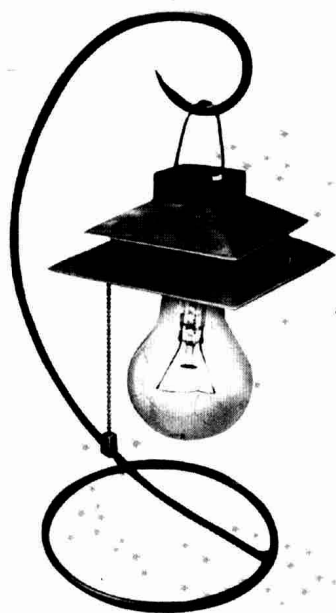


中国出版集团
世界图书出版公司



|智|慧|人|生|丛|书|

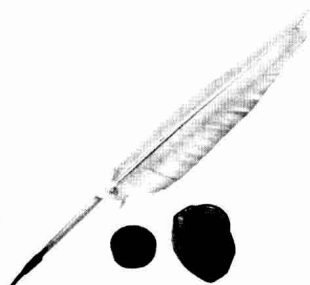
领悟人生智慧 拥有快乐人生



与智者

YU ZHIZHE
TONGXING

同行



>>> 人之所以烦恼横生，对人生困惑茫然，很多时候并不是因为没有健康，而是因为
因为没有智慧，没有了悟茫茫人生的真相。所以有人说：诚信是第一财富，智慧
是第一生命。本书编排智者名言，以感悟的方式发掘浅显故事中蕴涵的有关哲理，
来帮助青少年朋友修心养性，提升智慧，做一个生活充满浅显故事中蕴涵的有关哲理，

Zhihui Rensheng Congshu

本书编写组◎编

0175962

下



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

与智者同行/《与智者同行》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1209 - 9

I. 与… II. 与… III. 人生哲学 - 青少年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204932 号

与智者同行

责任编辑: 吴怡颖

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

(通州区潞城镇七级工业大院 邮编 101117)

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

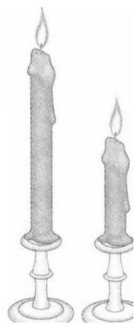
印 张: 21. 5

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1209 - 9/B · 0023

定 价: 42. 80 元 (全两册)

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

心之所安



这比一切都重要：要忠实于你自己！

夜总是追随着白日，你也必须如此遵行不渝。

这样你便不会欺骗任何人。

——莎士比亚



自我心的深处

[黎巴嫩]纪伯伦

果实的核心如何才能扩展,以至包含了果实?

自我心的深处,有鸟飞起,飞向天空。

鸟越飞越高,却又越来越大。

起先,它只像燕子一般大小,而后像云雀,像兀鹰,像春天的云团,最后,竟至遮蔽了星光闪耀的天空。

自我心的深处,有鸟飞向天空,鸟高飞而复巨硕,然而终没有飞出我的心扉。

啊,我的信仰,我难以驯服的真知!我如何才能飞到你的高度,与你同观印画在空中的人的“大我”?

我如何才能将心底的大海化为烟云,随你一道在辽阔不可测的空中轻?

那羁身于殿堂的囚徒,如何才能一睹殿堂金碧辉煌的穹隆?

果实的核心如何才能扩展,以至包含了果实?

啊,我的信仰,我锁链加身,身处这以白银黑檀为栅栏的牢笼,竟不能与你齐飞。

然而,自我心的深处,你飞向天空,是我的心包孕了你,我可以因此满足了。



小小的喜悦

[瑞士] 希尔提

关怀世上的小东西吧！那会使我的人生更丰富，更觉得满足。

小花草、小动物、健康而自然的小孩子或什么别的，很轻易便能唤醒你快活的心情。但我们接触大人的眼神时(即使没看到更坏的东西)，常会看到人生的穷困和痛苦。然而，他们却可以从你的眼神中，发现胜于上流社会人士那种冷淡、漠不关心的表情的更多的东西。

睁开双眼看看世上微小、不起眼的东西，如果能够爱上这些东西，就永远不会陷入苦恼的现代厌世主义中。相反，只要在人类心中仍然存在着喜好崇高、名贵的东西，或只注重表面的倾向(这是今日有教养和半教养阶级者毫无例外都有的倾向)，撒旦这魔鬼就不会失去权力，而我们也没有幸福和安定的希望。

在这里我要附带声明的是，只要有心去观察这些微不足道的东西，就会觉得它们比外表引人注意的东西，还要来得有意义和可爱。比如，蚁穴中的蚂蚁、蜂巢中勤奋的蜜蜂，或者巢中的鸟，都要比狮子、老鹰或鲸鱼更有趣，更值得我们关怀。而阿尔卑斯山的小花，也比极其华丽的郁金香或摩登的观叶植物，更为美丽。人类的情形也是如此。

关怀世上的小东西吧！那会使我们的人生更丰富，更觉得满足。



医治昏沉怠惰的人

[英国]休谟

生活过于放纵,你就无法享受命运允许你拥有的快乐。

要着手医治你自己的昏沉怠惰,事情并不困难:你只需尝到一次尽力劳动的甜头就行了。要学会正确地评价每一桩事物,并不需要长期钻研。你只需比较一下心灵与肉体、德行与幸运、荣誉与快乐,哪怕比一次就够了。这样,你就能体会到勤勉的意义。这样,你就能认识到什么才是你努力的恰当目标。

从玫瑰床上你寻不到安眠,从美酒佳肴中你得不到快乐。你的怠惰会使自己困乏,你的快乐将令人作呕。没有蒙受教诲的心灵会发现每一件可爱的事物都那么无聊可厌。在你那满是邪恶怪癖的身体苦于恶病缠身之前,你身上比较高贵的部分就会感到毒素的侵蚀,你会徒劳地寻求新鲜刺激来重新麻醉自己,但这仍然只能更加重那不可救药的悲哀。

我用不着告诉你,倘若你一味追求快乐,只会越来越受运气和偶然性的摆布,屈从于外物的支配,这样,只需一件不测之事就可能突然夺走你的一切。我可以假定你福星高照,命运赐予你安享富贵荣华。但是即使在你最奢侈的享乐中,你也并不幸福。另外,生活过于放纵,你就无法享受命运允许你拥有的快乐。



向远处看

〔法国〕阿兰

把肉体还给宇宙——我们真正的故乡。

对于忧郁者，我只有一句话要说：“向远处看。”忧郁者几乎都是读书太多的人。人眼的构造不适应近距离的书本，目光需要在广阔的空间得到休息。当你仰望星空或眺望海天相交处的时候，你的眼睛完全放松了。如果眼睛放松了，头脑便是自由的，而步伐就更加稳健，那么你的全身上下，包括内脏，无不变得轻松、灵活，但是你不必尝试用意志的力量达到放松全身的目的。当意志专注于自身的时候，效果适得其反，最终会使你十分紧张。不要想你自己！向远处看。

思想应解放肉体，把肉体交还给宇宙——我们真正的故乡。我们作为人的命运与我们身体的功能有很深的联系。只要周围的事物不去打搅它，动物就躺下来睡觉，一会儿便可酣眠。同样情况下，人却在思想。他的思想使他的痛苦和需要倍增；他用恐惧和希望折磨自己。于是在想象力的作用下他的身体不断绷紧，无休止地骚动，时而冲动，时而克制；他总在怀疑，总在窥视周围的人和物，如果他想摆脱这种状态，他就会去读书。书本的天地也是关闭的，而且离他的眼睛、离他的情绪太近。思想变成牢笼，身体受苦。说思想变得狭隘或者说身体自己折磨自己，其实是一回事。野心家做一千次相同的演说，情人做一千次祈祷。如果人们想使身体舒适，那么应该让思想旅行、游玩。



精神上的自由

[法国]罗曼·罗兰

让人闭着眼睛像奴隶般屈从承受的真理,不过是一种虚伪。

每个人应当做的事,不要任由别人来替你判定好坏,就算他是极优秀的人、最行得正的人或你最爱的人。每个人应当做的事,都该由自己来寻找,如果必要的话,还应该以无比的耐力,就算花上一辈子的时间,也要不停地搜索下去。

自己所得到的半分真实,远比人云亦云的完整真理,还要来得有价值。让人闭着眼睛像奴隶般屈从承受的真理,不过是一种虚伪。

站起来吧! 人类。睁开眼睛看看你的四周! 不要恐惧! 靠自己的努力所赢得的仅有的真实,是最确实的光明。重要的不是积蓄很多知识,而是不论多或少,这些知识都必须是自己的心血所培育出来的收获,是自由努力的成果。

只有精神上的自由,才是无上的至宝!

本性的回归

[德国]叔本华

拔去身上那根常令我们痛苦的刺。

我们每做一件事,首先便会想到:“别人会怎么讲?”人生中几乎有一半的麻烦



与困扰就是来自于我们对行动结果的焦虑上。这种焦虑来源于自尊心,人们对它也因日久麻痹而没有感觉了。我们的虚荣弄假以及装模作样都是源于担心别人会怎么说的焦虑上。如果没有了这种焦虑,也就不会有这么多的奢求了。各种形式的骄傲,不论表面上多么不同,骨子里都有这种担心别人会怎么说的焦虑,然而这种忧虑所费的代价又是多么大啊!人在生命的每个阶段里都有这种焦虑,我们在小孩身上已可见到,而它在老年人身上所产生的作用就更强烈,因为当一个人年华老去,没有能力来享受各种感官之乐时,除了贪婪他剩下的就只有虚荣和骄傲了。

要知道幸福是存在于心灵的平和及满足中的。所以要得到幸福必须合理地限制这种担心别人会怎么说的本能冲动,我们要切除现有分量的 4/5,这样才能拔去身上那根常令我们痛苦的刺。当然要做到这一点是很困难的,因为此类冲动是人性内自然的执拗。

制止这种普遍愚昧的唯一方法就是认清这是一种愚昧,一个人如果完全知道了人家在背后怎么说他,他会烦死的。最后,我们清楚地知道,与其他许多事情比较,荣誉对我们的生活来说并没有直接的价值,而只有间接价值。如果人们果能从这个愚昧的想法中挣脱出来,他就可以获得现在所不能想象的平和与快乐:他可以更坚定和自信地面对着世界,不必再拘谨不安了。

换句话说,我们能够“归返到本性”上生活了。同时我们也可以避免许多厄运,这些厄运是由于我们现在只追寻别人的意见而造成的,由于我们的愚昧造成的厄运只有当我们不再在意这些不可捉摸的阴影,并注意坚实的真实时才能避免,这样我们方能没有阻碍地享受美好的真实。但是,别忘了:值得做的事都是难做的事。

浑圆无缺

[古罗马]奥勒留

浑圆无缺,在它欢乐的静止中安息。



我常常觉得这是多么奇怪啊：每个人爱自己都超过爱所有其他人，但他重视别人关于他自己的意见，却更甚于重视自己关于自己的意见。如果一个神或一个明智的教师竟然来到一个人面前，命令他只是思考和计划那引起他一旦想到就要说出来的念头，那他甚至一天都不能忍受。所以我们对我们的邻人将怎样想我们，比我们将怎样想自己要重视得多。

如要你使自己，也就是说使你的理智同这些事情分开——即不管别人做或说了什么，不管你自己做或说了什么，不管将来可能发生什么事情使你苦恼，不管在将人包裹的身体中，或者在天生与身体结合在一起的呼吸(生命)中，有什么东西违背你的意志而附着于你，不管那外部缠绕的事物旋涡是如何旋转，为了使免除了命运束缚的理智力自身能纯粹和自由地活动，那么去做正当的事，接受发生的事和涌出真理吧，如果你使这种支配能力脱离那些通过感官印象而附着于它的事物，脱离那些未来的和过去的事物，你就将使自己像恩培多克勒的球体一样：“浑圆无缺，在它欢乐的静止中安息。”

称赞种种

[英国]培根

即使好心的称赞，也必须恰如其分。

假如称颂你的人只是一个平庸的献谄者，那么他对你说的就不过是他常可对任何人说的一番套话。

但假如这是一个高超的献谄者，那么他必定会使用最好的献谄术，即恭维一个人心中最自鸣得意的事情。

而假如献谄者具有更大的胆量，他甚至敢公然称颂你内心中深以为耻的弱点，把你的最大弱点说成最大的优点，最大的愚笨说成最高的智慧，以“麻木你的



知觉”。

也有一种称赞是助人为善的,这就是所谓“鼓励性的称赞”。许多贤臣曾以此术施于他的君主。当称颂某人是怎样时,其实这些大臣是在暗中指点他们的君主应当怎样。

有些称赞比咒骂还恶毒,这就是那种煽动别人嫉恨你的称赞。此即古谚所谓“最狠的敌人就是正在称颂你的人”。希腊人说:“谨防鼻上有疮却被恭维为美。”犹如我们俗话所说的“舌上生疮,因为说谎”一样。

即使好心的称赞,也必须恰如其分。所罗门曾说:“每日早晨,大夸你的朋友,其实是在诅咒他。”要知道对好事的称颂过于夸大,也会招来人们的反感、轻蔑和嫉妒。

至于一个人自称自赞——除了罕见的特例以外,更是会适得其反。人唯一可以自我夸耀的只有职责。因为承担重大的职责是**有权自豪的**。

保持自我

[美国]杰克逊

我决不肯任人推挽或被别人征服。

我决心自作主张。每时,每刻,我都要为我的思想警戒。在我没有谨慎地衡量别人思想的价值以前,我决心拒绝别人的思想,而不管他们的声望是如何地伟大,地位是如何地崇高。

我决心加强对个人的完整性的防护。我决不肯出卖或以我的信仰与行动的自由交换金钱或安全的诺言。

我决不肯任人推挽或被别人所征服。在我未能确知前途所走的方向前,我拒绝仅因某种“方向”或“运动”在某一时候恰是流行的或有利的,便追随那种“方向”



或“运动”。同样地,要根据个人的好恶而选择,而不要根据批评家的好恶。我要选择从我自己的朋友、音乐、纸烟、猫、宗教、政治和特别喜欢的谐星那里获得快乐,而不管他们在大家的心中如何。

我决心遵守我祖国的“传统美德”维护个人自由的信心及对他人权利的尊重。
我决心更爱人类,更少恨他们。

心静自然凉

[英国]赫兹里特

内心的退休才是真正的退休,情感的宁静才是真正的歇息。

试想——我们在读一本有趣的传奇小说,或在剧院看一出精彩的戏时所经历的各种情感变化吧——多么优美,多么崇高,多么令人安慰,多以激动人心!你会以为这些会永存不变,或至少能使人获得相应的感情和共鸣——我们一页一页翻阅下去,一个个情节展现在眼前,仿佛今后任何事情也不能动摇我们这一信念:“再没有内乱、外患可以加害于我美好的心灵了!”但是,刚一上街,首先就溅了一身污泥,而后再碰上一个狡诈的店老板,给骗走了两便士,于是所有那些纯正的情感都从我们的记忆里消失得干干净净,我们成了琐碎、恼人的环境的牺牲品。经过努力,我们的心终于又飞升到宏伟的、崇高的人物那里,而在这之前我们已经跟那些卑躬屈膝的、坏脾气的、心胸狭窄的人们混得很熟了。这种事总是发生在我们一生中最美好的青春时期,那时凡是新鲜事物都会使我们感受到强烈的刺激,理智受到迅速的抑制。随着年龄的增长,我们日益变得脆弱,爱发牢骚,每桩事都“回响着空洞的声音”,有少数杰出而又幸运的人,生来就有一种性情可以免受恼人琐事的骚扰。这种人镇静自若,面带微笑,活像安坐在本地的天国里一样,不具备这种性情,即使逃到沙漠,或把隐居地修建在岩石巅峰上也是徒劳无益的,因为悔恨和



恼怒也要跟随我们去那里。只有内心的退休才是真正的退休,情感的宁静才是真正的歇息。

别作情感的奴隶

[英国]休谟

如果一个人能完全主宰他自己的气质,就一定宁愿具有沉着冷静的品格。

有些人的感情很敏锐细腻,因而非常容易受到生活中种种偶然遭遇的影响,每个成功或顺利的事件都使他兴高采烈,而一旦处于逆境或遭到不幸时就垂头丧气,沉溺于强烈的悲伤之中。给他一些恩惠和提拔,就能很容易地得到他的好感与友谊,而稍微伤害了他一点,就会招致他的愤怒和怨恨。得到点尊重和夸奖,他们会得意忘形。略受轻蔑,他们就受不住。毫无疑问,这样品性的人,同沉着冷静的人相比,他们总有更多的得意和快活,自然也有更多的刺骨的忧愁。但是如要权衡一下事情的轻重,我想,如果一个人能完全主宰他自己的气质,就一定宁愿具有沉着冷静的品格。因为命运的好坏,不是我们自己可以随意支配的。何况在生活中让人能得到巨大欢乐的事常常并不比使人感到巨大痛苦的事多,这样,敏感的人能尝到欢乐的机会就一定少于尝到痛苦折磨的机会。这样的人在生活中是很容易不检点、不谨慎的,也就很容易犯错误,这些错误常常是无可挽回的。

生活中的好运或倒霉的事,我们自己是很少能做得了主的。但是我们可以很好地选择我们自己所读的书籍,所参与的娱乐活动,所保持的友情关系。完美无缺的境界是达不到的,不过每个有智慧的人总该把他的幸福立足于他自身。对于全靠其他条件才能获致的幸福,如情感敏锐精细的人所追求的那些东西,他不去追求。



凡事不为已甚

[法国]卢梭

只有在人的一切力量都得到运用的时候,人的心灵才能保持安静,生活才能纳入条理。

人人都有幸福和痛苦,只不过是程度不同而已。谁遭受的痛苦最少,谁就是最幸福的人;谁感受的快乐最少,谁就是最可怜的人。痛苦总是多于快乐,这是我们大家共有的经验。在这个世界,对于人的幸福只能消极地看待,其衡量的标准是:痛苦少的人就应当算是幸福的人了。

一切痛苦的感觉都是同摆脱痛苦的愿望分不开的,一切快乐的观念都是同享受快乐的愿望分不开的。因此,一切愿望都意味着缺乏快乐,而一感到缺乏快乐,就会感到痛苦,所以,我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候,就将成为一个绝对痛苦的人了。

那么人的聪明智慧或真正的幸福道路在哪里呢?正确说来,它不在于减少我们的欲望,因为,如果我们的欲望少于我们的能力,则我们的能力就有一部分闲着不能运用,我们就不能完全享受我们的存在;它也不在于扩大我们的能力,因为,如果我们的欲望也同样按照更大的比例增加的话,我们只会更加痛苦。因此,问题在于减少那些超过我们能力的欲望,在于使能力和意志两者之间得到充分的平衡。所以,只有在人的一切力量都得到运用的时候,人的心灵才能保持安静,生活才能纳入条理。



化故从新

[古罗马]塞涅卡

要把欲望控制在安全的限度以内,要清洗掉性格中的每一丝邪恶。

头脑如果能够自己支配自己,即使是在忙乱之时也是可以随意给自己找到庇护所的。相反,为了寻求和平与宁静而花费大量时间去选择避难所的人每到一处都会感到总有什么在妨碍他,使他无法轻松下来。有个故事说:有人向苏格拉底抱怨,说出国旅行并未给他带来好处,而他得到的回答是:“既然你出去旅行时总把自己带在身边,你能指望得到什么别的呢?”对于有些人来说,若能忘却自我,那将是何等的幸事!事情就是这样,这些人竟是自己的烦恼,自己的负担,是自己情绪低落和焦虑不安的缘由。漂洋过海,周游列国,这对你有什么益处?如果你确实想要摆脱那些折磨你的事情,你所需要的就并不是改变住所,而是改变你这个人。

实际上,只要你依旧愚昧无知,不知道该追求的是什么,该避免的是什么;不知道什么是本质的东西,什么是表面的东西;不知道什么是正确的或高尚的行为,什么是不正确的或不高尚的行为,那么你就不是在旅行,而是在随波逐流。这样匆匆忙忙地从一个地方跑到另一个地方,是不会给你带来任何安慰的,因为你的情绪始终伴随着你旅行,你的烦恼总是压迫着你。

因此,你应该做的事情是告别过去,去掉背上的负担,开始新的生活。要把欲望控制在安全的限度以内,要清洗掉性格中的每一丝邪恶。



有益的坏日子

[瑞士]希尔提

如果没有坏日子的话,大部分的人就不会竭尽全力去认真思考。

人的一生不能不伴随忧愁(担心或挂念),不只与忧愁共存,而且还会有更多的忧愁,而保留这些忧愁正是我们达到无忧的生活前必须学会的技术。

我们三个基本理由,认为必须要有忧愁:

第一、为了不变成傲慢、轻浮的人。忧愁就像调节时钟使之正确运行的钟摆。

第二、为了养成对别人的同情心。太过富裕而无忧无虑的人,很容易成为利己主义者。这些家伙即使看到因忧虑而脸色苍白的人,也不会产生同情心,只会认为他是个不正常的、妨碍了自己悠然自得的舒适生活的人。不仅如此,还可能从心底怨恨这样的人。

第三、只有忧愁才能强而有力地教导我们相信真理,祈求他的帮助。因为倾听我们的愿望,使我们从忧愁中解放出来,才是唯一真实的真理之证明。

因此,坏日子反而更好。如果没有坏日子的话,大部分的人就不会竭尽全力去认真思考。

事情的两端

[法国]阿兰

任何事情都有两端,选择会割破手的那一端不是聪明人的做法。