

在当代西方人眼中，东方格言被赋予了全新的意义，
是哲理与思辨的智慧结合。

东方智慧

西方对东方格言 **的** 当代解读

理查德·A·辛格◎著

Richard A Singer JR

全新视角下的经典格言读本

在当代西方人眼中，东方格言被赋予了全新的意义，
是哲理与思辨的智慧结合。

东方智慧

西方对东方格言的当代解读

理查德·A·辛格◎著

Richard A Singer JR

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

凤凰决定
DECISION

图书在版编目(CIP)数据

东方智慧: 西方对东方格言的当代解读/(美) 辛格(Singer,R.A.) 著; 唐美容 甘玲玲 译.—南京: 江苏人民出版社, 2011.6

ISBN 978-7-214-07235-1

I. ①东… II. ①辛… ②唐… ③甘… III. ①格言—东方国家—通俗读物 IV. ①H033-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第101988号

EASTERN WISDOM FOR YOUR SOUL: 111

MEDITATIONS FOR EVERYDAY ENLIGHTENMENT

By RICHARD A. SINGER JR. (FOREWORD BY TOM BUTLER-BOWDON)

Copyright © 2007 BY RICHARD A. SINGER JR

This edition arranged with Dreamriver Press

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright ©

2011 Phoenix publishing & Media—chongqing decision books & media Co., Ltd

All rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2011-95

书 名	东方智慧: 西方对东方格言的当代解读
著 者	[美] 理查德·A·辛格
译 者	唐美容 甘玲玲
责任编辑	陈 茜
出版发行	江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址	http://www.book-wind.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	三河市杨庄双菱印刷厂
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	201千字
版 次	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07235-1
定 价	26.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

理查德·辛格战胜了自己！如果你认为他的第一本书《与伟大的思想家同行》非常不错，那你一定还没看过他的其他著作。辛格已经将正确的理念带入了一个新的高度，并向我们展示了如何将它们运用于日常生活。日本有一句箴言是这样说的：“开始很简单，但要坚持下去却很难。”很明显，日本人没有读过辛格的新作品《东方智慧：西方对东方格言的当代解读》——理查德不仅让我们简单的开始，也能让我们轻易地坚持下去。

苏·沃根

作家/电台节目主持人

“我对《东方智慧：西方对东方格言的当代解读》在帮助人们寻找日常生活中的真理方面所作出的贡献，予以高度的评价。”

戴维·J·鲍威尔博士

北京医科大学精神卫生研究协会
和国际健康问题中心会长

当你在读这本书的时候，请不要半途而废

本书谨献给那些在日常生活中寻求真理的人

本书的结构

我把本书中的110条箴言分成了11章。每一章先讨论一个特定的主题，随后详细讲解了读者可以运用到日常生活中的10条箴言。这些箴言是读者通向觉醒和平静的道路。在讨论每一个主题时，我都避免使用一些晦涩的语言，让读者们容易掌握在生活中实际运用这些充满智慧的方法。我的写作风格很简单，因为所有的文字都来自我的内心和灵魂深处。

本书的每一页都有一句名言。这些名言都引人深思，让人有所感悟。我们应该仔细思考它们的意义，并通过我们的思考或者冥想将智慧吸收并内化，然后再运用于实际，这是十分必要的。在书的最后部分，我讨论了基于东方智慧的12个恢复步骤。

读者可以每天都读几页本书，当你发现自己沉浸在这些东方智慧中后，你的生活会变得平静、满足和快乐。本书是一种让人成长的工具，读完此书你必会有所收获。

现在就开始阅读，享受你的东方智慧之旅吧！

前 言

我很高兴能把理查德的这本充满智慧的书——《东方智慧：西方对东方格言的当代解读》介绍给大家。这本书不仅价格实惠，评论精彩，它还为大家呈现了千多年来的真理。重复是促进一个人自我发展的真正动力，精神领袖们的真知灼见不断地教育着我们，他们的智慧和个人魅力也在无形中感染着我们。

我一直在研究人类精神文化传承这个课题，在了解到这本书涉及的主题与我的研究方向相似时，我感到很震惊。这些主题 包括：

◎认识无形的法则

我们不需要为了无法逃避的无形的法则而去相信宗教中的“神”。我们可以顺应这些规则，也可以对其进行反抗。正如《旧约》所说的那样：“人心多计谋。唯有耶和华的筹算，才能立定。”

在道教中，这种法则被称为“道”。它是事物的本性，是支配宇宙的力量。在印度教中，这种规则被称为“因缘”和“法则”。不论你怎么称呼它，与它格格不入就是一种盲目的、令人沮丧的生活。

◎发现人生目标

伟大的瑞士心理学家荣格说过，当一个人来到这个世界上，他就相当于一个问号。在“人怎样生活”这个问题上，我们有了答案。像德日进神父所说的那样，如果你相信我们的生命是“精神的物化，灵魂在凡尘修行”，那你就必然会相信，我们是为某些目的而出生的。

修行最主要的一个方面就是发现伟大的人生目标，并且利用我们与生俱来的天赋去学习知识以及爱这个世界。我们不应该只局限于满足自己的需求和欲望，我们可以成为造福世界的媒介。作为人类，我们当然会担心目标过大而迷失自我，然而，只有这样，我们才能实现真正的和平，我们也才能真正地强大起来。

◎适当地放弃自我

有时我们会认为，生活中最大的快乐是肉体上的欲求得到了满足，但如果我们的认知仅仅停留在这个层面上，我们也许就会错过了更大的满足感——即为达到目标而努力的过程。

自我发展的目的是矛盾的，它能让我们认识自我，进而超越自我。伟大的伊斯兰教学者和神秘主义者安萨里说：“我们并非为自己而生，而是为真主而生——因此，我们最大的喜悦在于增加自己的神学知识。这种知识的增加还会让我们更加清楚地知道自己是谁，我们的生活目标是什么。”

而在当代人的眼中，人们认为：自我发展是从提升自己个人的现实

和灵修，我们可以摆脱这种个体倾向，并重新体验宇宙意识。在这样做的时候，我们将会获得自由与宁静。

我想为理查德的这本书补充一条引述。这句波斯谚语会使我们知道什么是智慧的源泉？

我们会在冥想中，而不是在发霉的书中看到真理。

我们会在天空中，而不是在水塘中看到月亮。

有人说，透过水塘看月亮不失为一种很好的方式，但是我们必须将眼睛从投影中移开，而直接看向天空。在冥想中，我们能用指导宇宙的“无形的规则”认识并调整自己。

伯 顿

引言

我写这本书只有一个目的：即利用我在日常生活中所了解的东方智慧造福他人，使人们得到心灵的平静。

几年之前，我对东方哲学产生了兴趣。东方哲学之所以吸引我，是因为它与我所知道的西方宗教之间有很大的差异。在我看来，本书中的东方智慧是一种思维和哲学体系，而不是一种充满教条的结构化的宗教信仰。从广义上说，东方的思想是由一套套不同的哲学体系组成的，它包括印度教、佛教和道教，它们之间并没有严格的界限和排他性。东方的智慧代表着自由，它教会我们包容一切的方法。

尽管我个人对结构化的宗教信仰并不感兴趣，但我常常认为自己是一个很有灵性的人，我将东方哲学中的很多原则都融入到生活之中。不过，我必须澄清一点，我并不是一个专家、圣人或启蒙大师。有些地区已经将东方思想纳入了正规教育的课堂，多年以来，事实证明了它们对我们非常有帮助，但是我并不是研究东方历史、东方哲学和东方宗教的专家或学者。东方的智慧包含了广泛的真理，它们能够改变人们自私的行为，并让人们为整个人类谋福祉。

本书并不是基于特殊体系的思想著作，它也不带有任何宗教性质。相反，作为一本介绍东方智慧的书籍，它只是为你提供了不同的教益。它的主要目的是要指导人们的实际生活，而不是展示其详尽的内容。很多书在被读过之后，人们就会将它们丢到一旁，不予理睬。我不希望这本书也得到这样的对待，因为这本洋溢着智慧的书籍是以实用为目的，并能对我们的日常生活予以指导的。书中介绍的哲理是永恒智慧的体现，我们的一生都将因这些智慧而受益。如果你真切地将书中的建议运用到自己的生活中去，你将会发现自己比想象中进步的更多。你不需要成为一个佛教徒、道教徒或是印度教徒，你唯一需要的就是以开放的思维仔细地思考和吸收书中的内容。

以下是铃木俊隆禅师的箴言，这些话已融入到我的生活之中。

如果你的心是空的，那你已经做好了接受一切的准备；
它为任何事情敞开。在初学者心中，事物有很多种可能性；
在大师心中，可能性却很少。

这些珍贵而神圣的信息是由我这个初学者带给大家的，我希望你们也能从最基本的开始，学会这些方法，并将它们应用到你生活中的方方面面去。

理查德·A·辛格

「目录」

- 本书的结构
- 前言
- 引言

1	第一章	正念
21	第二章	真相
41	第三章	改变
61	第四章	自我与幻觉
81	第五章	本性
101	第六章	完整
121	第七章	简单
143	第八章	同情
165	第九章	愤怒与怨恨
189	第十章	死亡
209	第十一章	灵感
231	基于东方智慧的十二个恢复步骤	
237	鸣谢	

Chapter 1

正念



正念是生活的秘密。一个在生活中有正念的人，他的生活必定充满平和、安宁、快乐、真实、幸福。正念是我们与宇宙直接相连的一条纽带，也是我们从万物伊始之时就一直在苦苦追寻的解决入世苦恼之法。正念修行已经有了上千年的历史，然而，现在大多数人已经放弃了这种生活方式，取而代之的是寻求更加复杂和理性的哲学或策略。不幸的是，这些探索似乎并没有发挥作用。现在的很多人对于正念的分析过于复杂，这往往适得其反。因此，本书采用了一种实用的方式，以期给人们带来帮助。正念意味着以一种简单而意义深远的方式生活。事实上，正念就是真实生活的代名词。

正念是本书开始部分的主题，也为阅读后面的内容奠定了坚实的基础。本书的所有内容都与正念密切相关。

到底什么是正念？我们怎样将其运用到生活之中呢？正念是冥想的一种形式，而冥想可以简单地被定义为意识。冥想有很多不同的形式，但考虑到本书的写作目的，我将重点放到了正念修行上。在这种类型的冥想中，你能够在生活中随时参与冥想，因为正念就存在于生活中。你不需要逃离尘世找一个僻静的地方藏起来，不论你身边发生了什么事，你都可以 anywhere 和任何时间正念。它是生活中的冥想。

本书并没有为“正念”下一个死板的定义，你会发现本书对“正念”的解释都很简短。

以下这些简短的描述都是来自于一些正念大师。

卡巴金是畅销书《正念》和《念处纾压》的作者，将正念冥想描述成“以一种特别的方式集中注意力；其目的便是轻松地生活，并且不对任何事情给出评判”。

莱维和莱维在他们的书《简单的冥想和放松》中，这样陈述道：“通过让我们聚焦于当前的现实，正念让我们从对过去的回忆和对未来的幻想中解放出来。”他们还说：“正念让我们更加的关注日常生活中出现的奇迹。”

有一句古代的佛教箴言这样描述道：“正念便是气定神闲，专注于本。”

《逐渐觉醒》的作者斯蒂芬·莱文说，不论你意识到发生了什么，存在着什么，正念是“及时即刻的”。

冥想大师和作家布尔斯坦认为，正念是对今天的事情有所警觉，并心平气和地接受它。它并没有你想象的那么复杂。不论当前是开始还是不开心，它都会接受，它不会一味抓住好的不放，而躲避坏的。

这些语句运用了不同的表现形式和术语，但所有的描述都分享了一种理论，即正念完全存在于生活中。它知道每时每刻发生在你身边事情。我们只需要不带任何主观意识、心平气和地接受事物原本的样子就

好了。

正如你所注意到的，正念是既简单又有利的生活方式——它关注的是此时此刻，让你全心全意地沉浸在当前的生活。我们不需要对其进行过度的分析，使其复杂化。简单一点！如果对我在书中列出的参考书籍展开进一步的探索，你会得出更详尽的解释，但我们在这里所列出的内容绝对是对“正念”最简单，最基本的解释。

当你开始阅读此书时，试着将你的整个思维拉入“现在”。想象一下，现在的你正在海洋中潜水，并且你对当前的享受非常熟悉。正如禅宗所说的那样：“当你在吃饭的时候，你只需要将注意力集中到吃饭上；当你在走路的时候，你只需要将注意力集中到走路上。”当阅读此书的时候，更重要的是在读完这些话之后，你会感受到自己成为了一个心胸开阔、思想自由的人。

现在，您在这里吗

如果没有，请把您的注意力集中在“现在”，感受幸福和永恒的狂喜时刻。在阅读本书的这次旅途中，祝您愉快！