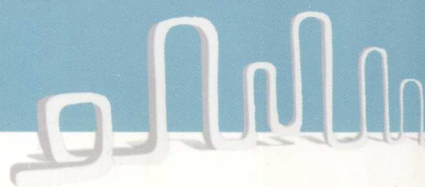


PHILOSOPHY WORKS

人生哲学12讲

用超然意识感知世界的生活智慧

(英) 威廉·沃雷 ◎ 著
朱宁 ◎ 译

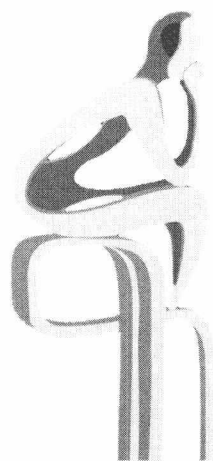


超然意识——修行无上智慧的必由之法！

只有发现那个超然物外、自性空灵的自我，

我们的内心才会止于平定安然，我们的行为才会富于智慧圆满，我们的生命才会幸福圆融！

 **金城出版社**
GOLD WALL PRESS



人生哲学12讲

用超然意识感知世界的生活智慧

(英) 威廉·沃雷 ◎ 著
朱宁 ◎ 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生哲学12讲：用超然意识感知世界的生活智慧 /
(英) 沃雷著；朱宁译. —北京：金城出版社，2011.10
书名原文：Philosophy Works
ISBN 978-7-5155-0183-3

I. ①人… II. ①沃… ②朱… ③张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第191527号

Philosophy Works

Copyright © 2005 by William Wray

This edition arranged with Duncan Baird Publishers Ltd.

through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Gold Wall Press

All rights reserved.

人生哲学 12 讲：用超然意识感知世界的生活智慧

出 版 人 王吉胜
策 划 人 王喻飏
策划编辑 夏 青
责任编辑 张朴远
文字编辑 江 楠
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 18
字 数 245 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0183-3
定 价 36.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

前言 掌握人生哲理，从八个步骤开始

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，只是无意中涉及到而已。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次类似的交谈。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及如何才能真正成为“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。

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，以及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，让我们详细地叙述每一个步骤。

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。

第五步：纯粹地看。看色彩、看形状、看光线、看空间。

接下来，把你的注意力全部转向外部世界。让心灵去感受。偌大一个世界，人们往往没来得及去用心体会，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。

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，倘若我们希望自己能做到审时度势，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。

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。

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。

目录

contents

前 言 掌握人生哲理，从八个步骤开始

第一讲 自省：从弱小变为强大

1. 发现内心智慧力量的泉源	3
2. 为生命注入活力	5
3. 让内心得到真正的满足	6
4. 连起人性的纽带	8
5. 情绪低落时注视光明	9
6. 看清内心的善恶两种力量	11
7. 找出墨守成规的根源	12
8. 真正丰饶的财富在你心里	14
9. 摆脱胡思乱想	16
10. 顺从内在的超然意识，摆脱生命的疲惫	18
11. 自我实现，从当下开始！	20

第二讲 思想怎样，人生就怎样

1. 收回成见	24
2. 越简单越好	25
3. 美妙来自空性的体察	27
4. 定，而后生慧	28
5. 热情毁灭自我，弃执方能见智	30

6. 理解自己，胜于理解一切	32
7. 享受当下，胜过等待将来	33
8. 放开自己，好于苛求自己	35
9. 满足生命“此刻”的要求	37
10. 培养你的洞察力	38

第三讲 感悟世界，完满自我

1. 在接触世界中得到自我的完满	42
2. 发现细节中的美	44
3. 越是把自己交给别人，越能使自己获得更多	46
4. 惜缘而行，同缘而乐	48
5. 生命的满足，来自对别人的满足	50
6. 生活感受的好坏，取决于个人空间的大小	52
7. 从孤独到一体	54
8. 由烦转安	56
9. 会生活并活得好的人，是“只看脚下”的人	58
10. 在不完美的境遇中，发现你内在的完美	60

第四讲 活在当下，获取成功与幸福

1. 识时务者成俊杰	64
2. 离开“自我”，才能获得真我	66
3. 点自己的灯，才能照亮自己的路	67
4. 放缓时间	68
5. 快乐的秘诀：去两头，取中间	70
6. 牵挂越少，开心越多	72
7. 改变处境，始于改变心境	73
8. 生活的完美来自于单纯感受	75

9. 聪明的人不犯同样的错误	77
10. 投入当下，改变人生的不良状态	79
11. 回到当下，是自我重生	80

第五讲 提升身心能量的十个途径

1. 不在习惯中死亡，就在习惯中再生	84
2. 唯积极有望自救	86
3. 用沉思的力量战胜“退降法则”	88
4. 把过去融入当下	89
5. 对生活满怀热忱	92
6. 回到童年	93
7. 内外结合是最佳的自我提升法	95
8. 从万物一体中汇集自己的生命	98
9. 心念一转，世界灿然	99
10. “目的”最终令人完美	101

第六讲 空性出智慧

1. 心归本我，顿超困厄	104
2. 生活中没有过不去的坎	106
3. 人在生活中，心在生活外	107
4. 超然物外，渐渐成功	109
5. 享受内心空性的无穷魅力	111
6. 内心的和谐使人逢凶化吉	113
7. 从自我封闭到开放交流	115
8. 离开“我”，才能真正解放“我”	117
9. 成为生活的鉴赏家	118
10. 此刻即永恒	120

11. 克服“领地独占欲”	121
12. 好奇是人生的良药	123

第七讲 感知万物之美

1. 在习惯的生活中发现美	126
2. 安顿心灵的审美训练法	128
3. 回归	130
4. 时刻需要美的疗效	132
5. 美丽人生与万物之美融为一体	134
6. 拥有智慧灵光的人，能看见更多的美	136
7. 欣赏人、我、世界之美	139
8. 因情而美，而欢乐	141
9. 善待生活，善待自己	143

第八讲 在给予中变得富有

1. 两种给予，同样重要	148
2. 对生活报以感恩之心	151
3. 做饭的快乐哲学	152
4. 静心	154
5. 对人行善，受益不凡	156
6. 勿以善小不为之	158
7. 消除负面的自我专注	159
8. 给予还是索取？	161
9. 赐予者必自得恩赐	163
10. 人生最好的礼物是美、爱和欢乐	166

第九讲 活在永恒

1. 变化意味着生命无限	170
2. 突破内心局限	172
3. 走出习惯与成见	174
4. 放掉过去，抓住眼前	176
5. 拥抱真善美	179
6. 在沉思中接触自身内在的神圣力量	181
7. 面对世事无常，我们只有向外看，也向内看	184
8. 爱当下的一切	186
9. 抱怨者得到黑暗，善爱者得到光明	188
10. 找到幸福的意识	191
11. 信心让我们通往永恒	193

第十讲 人际关系的大智慧

1. 爱是普遍原则	198
2. 善待自己	200
3. 赞美别人	203
4. 激情与真爱	204
5. 将复杂的问题简单化	207
6. 圆融，才能长久	208
7. 超越普通模式，情感会更美好	210
8. 用爱消除隔阂	213
9. 远离是非，和解是非	215
10. 珍爱人情	217

第十一讲 打开内外世界智慧力量的大门

1. 发现自身的智慧力量	222
2. 不要对自己说不行	224
3. 打破看问题的常规	225
4. 障碍在于“自我”	227
5. 养心，静日复命	230
6. 抛开负面情绪	231
7. 向内心求幸福	233
8. 清静心是通达智慧大门的钥匙	235
9. 感受“空”的美妙	238
10. 回归力量之源	239
11. 人生立意无限	241

第十二讲 发挥人性的力量

1. 找到正确的出发点	246
2. 静观你的身体	248
3. 面对机会的三种态度	250
4. 专注于当下	252
5. 善于想象	254
6. 通过静默观察法获取智慧和新生	256
7. 沉思的生活让人脱胎换骨	258
8. 别让人生的苦役往下延长	262
9. 全心全意为自己服务	264
10. 人生哲理的根本准则：放下复杂，回归简单	266
11. 为爱而生活	267

第一讲 自省：从弱小变为强大

我们究竟拥有何种力量？我们以什么来直面生活？到底是什么主宰了我们对世界的认识？又是什么使我们成其为“人”？归根结底，答案是：我们具备高度的意识，因而富有真知灼见，言行举止充满了智慧。