

全球销量已达500万册

亚马逊网站五星级励志经典

发现人生定律

Worldwide
Laws of Life

[美] 约翰·马克斯·坦普尔顿 / 著

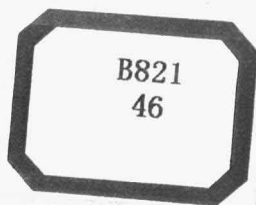
韩慧强 严克蓬 刘国彬 / 译

200条永恒的精神法则



国际文化出版公司

Eternal Spiritual Principles



发现人生定律

[美] 约翰·马克斯·坦普尔顿 / 著

韩慧强 严克蓬 刘国彬 / 译

Worldwide Laws of Life

200条永恒的精神法则

图书在版编目 (CIP) 数据

发现人生定律/[美]坦普尔顿著;韩慧强,刘国彬,严克蓬译.——北京:
国际文化出版公司,2003

ISBN 7-80173-187-5

I. 发… II. ①坦…②韩…③刘…④严… III. 人生哲学-箴言-汇编
IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070307 号

版权登记号: 图字: 01-2003-0229 号

Authorized translation of the Chinese Simplified Character Edition from English
Language Edition of WORLDWIDE LAWS OF LIFE published by Templeton Foundation
Press. Original book copyright © by 1997 Templeton Foundation Press. Translated,
Published and distributed by International Culture Publishing Corporation.

发现人生定律 (Worldwide Laws of Life)

原 著 [美]约翰·马克斯·坦普尔顿

翻 译 韩慧强 刘国彬 严克蓬

责任编辑 臧燕燕

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

印 刷 北京富生印刷厂

开 本 16 开

24.5 印张 40 千字

版 次 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80173-187-5/G·045

定 价 28.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号邮编 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.com

编者的话

在这纷繁复杂的大千世界里，当我们面临诸多诱惑、承受巨大压力时，怎样才不失却自己的精神家园？约翰·马克思·坦普尔顿告诉我们：高尚的品德、美好的情操、纯洁的心灵、深厚的修养是我们守住精神家园的支柱。

坦普尔顿是美国成功的投资家，上个世纪 30 年代，他著名的“全球投资”理念不仅被公认为是天才创见的，而且被证明是远见卓识的。晚年的坦普尔顿在事业如日中天时功成身退，移居英国，全身心投入慈善工作，在精神道德领域继续进行“投资”，直至生命终结。可以说，这本《发现人生定律》是他一生的精神追求与内心体验的结晶。

在这本书里，我们看不到跌宕起伏的故事情节，也无法一气呵成地将它读完，因为坦普尔顿把它设计成了一个一个小单元，每个小单元由几条人生箴言、几篇有感而发的小文章和要点提示等组成，每周只需读一个小单元，但要“一日三省吾身”般静下心来读，一年下来，正好读完。在日积月累中，我们的情操得到涵养，品性得到提高，心灵得到净化。

当然，作为资本主义国家的成功人士，坦普尔顿的信仰、立场、观点、方法等，均囿于他生于斯长于斯的西方社会的意识形态，对此我们阅读此书时应注意鉴别，注意批判地汲取其精华，亦即着眼于他终其一生对真、善、美的赞扬和追求，因为真、善、美本身就是人类永恒的追求，是人类社会共同的精神财富。

2003 年 9 月

前言

我将来会怎样？未来意味着什么？我怎样才能踏入这个竞争激烈、世事扰攘的现实人生？我怎样去面对日复一日的生活压力？在充满市嚣的现代生活中，我能否找到一席安宁之地？哪些本领能够使我在这个世界上安身立命而不被淘汰出局？我的生活怎样才算幸福和有意义？

当今，许多人都会提出上面这些问题。所幸的是，我们对这类问题的答案是肯定的，我们的指导亦是明确的，只要你诚心去学。要做个快乐和有用的人，读读这本《发现人生定律》并认真去实践，是十分必要的。我们搜集的全是世人在生活中所应遵循的“法则”。这些法则、箴言产生于不同的文化土壤——世界人类文明典籍；古今不同的哲学流派；以及各个文化领域内的名人名言，诸如古希腊的寓言家伊索、近代的科学巨人牛顿，还有数不胜数的艺术家、历史学家……可以毫不夸张地讲，世界上的确有数万条这样的生活法则，大多数人们都奉行不渝。这些法则言简意赅、寓意深刻，以至于没有人会怀疑其正确性。例如，真诚与正直，在世界上各种文化、各种社会的价值观念中都占有崇高的地位。

我们在这个被称作“地球”的天体上的停留是短暂的。通过我们对自己的生活道路的选择，我们会有许多极好的机会使我们在这个世界上的生活变得更加美好。改善我们生活质量的一个有效途径，便是掌握生活中的法则。诗人亨利·沃兹沃思·朗费罗曾写道：“伟人们的生平业绩经常会令我们想到，我们有能力使我们的生命发出灿烂之光，并在我们的身后留下足迹。”如果我们留心一下伟人们以及古往今来的那些无名英雄的生平，我想，诗人的这个论断是不难得到证实的。我们在这本《发现人生定律》中就采撷了许多这类幸福的有意义的人生例证，通过考察伟人们的言辞和行为，我们就经常会发现一些激励、支撑他们发奋有为、惠及后人的人生法则。

世界上各种人类社会的正常运行都遵循着一定的精神法则，正像它遵循物质法则与引力法则一样。要保持社会的正常运行，这就要求我们去弄懂这些精神法则是什么，并依照这些法则去生活，让我们先来考察一下精神法则这个概念。你也许会问：“什么叫精神法则？”我们的答案是：它是一种可见的法则，由于它关系到我们的心灵，因而不受我们的物质世界的法则支配。精神法则不是由当前的某种时尚或狂热形成的，它不由人们一时的意志所决定。精神法则是公正无私的，因为它无一例外地适用于世界上所有的人们。“天道无亲，常与善人。”它不偏不颇、无私无阿地在一切时代、一切地域发挥着作用。这些法则是带有半强制性的，不会由于生活中的某些权威或哪个要人而有所变更。

中国的传统学派——道家将这种精神法则称作“道”。简单地讲，所谓“道”，即

是世间万物运行的规律。我们也可以这样理解：“道”所阐发的是人的心灵及其思想、感情、观念与产生这些思想、感情、观念的活动之间的关系。这里面就有一个我们心灵中没法看见的思想、感情与由这些思想、感情所引起的可见的行动之间的关系。

《发现人生定律》的宗旨就是要帮助所有的人们学会一些超越时代、超越文化局限的人生法则，以使世上的人们生活得更幸福，更有意义。本书精选的近 200 条法则，具有很强的实用性及指导性。每一条法则都配有一篇文笔优点的随笔，通过大量的实例、故事以及名人名言论证了法则的强大生命力。引文来自古今各家的论述，意在证明是放之四海而皆准的。我创作此书的初衷即是鼓励你，激发你，帮助你深入地思考那些依照你的条件可遵循的人生法则，并最终使你品尝到收获的喜悦。

《发现人生定律》是一本经典的人生修养书，它的编写体例遵循了周记的形式，将近 200 则法则安排在 40 个星期中去论述。每一篇随笔又附有许多充满智慧的引言，是一本很好的人生教科书。

在阅读中你会发现，书中阐述的这些人生法则都是有效的、实用的和可操作的。你在生活中不断地去奉行这些法则，便能获取强大的精神力量，使你的生活发生根本的改观。也许，你的生活已经卓有建树、丰富多彩，你仍可以从此书中汲取许多有益的养料。他山之石，可以攻玉。如果当年我在读大学时能够找到这样一部可以提供 200 则人生法则的书，那么，在当时以及此后的许多年里，我的生活将会是另一番景象。也许，书中的某一条法则鼓舞了你，令你努力去追求你至今未曾尝试过的人生理想！

少年时代，我曾深切感受到英国大诗人吉卜林的一首诗《如果》的激励与鼓舞。这首诗教导我人生要有理想并要把握住这些理想！我从这位诗人那里懂得：这个地球上的美好的生活是属于我们大家的；只要我们鼓足勇气、积极向上，我们就可以不断地进步。时至今日，《如果》这首诗的最后一节仍回响在我耳边：

如果你能将如飞而逝的每一分钟
用充实、美好的六十秒填满，
这个世界就是你的，
而且，你会成为顶天立地的男子汉！

之所以要写作这部书，那是由于我的心底埋藏着这样一个信念：令“我们的生命发出灿烂之光”（我这里套用了朗费罗的话）的人生法则，正如宇宙间的自然法则一样，是可以得到检验和证实的。通过学习这些人生法则并每日每时将它们运用到我们的生活中去，世界上会有越来越多的人发现，他们的生活和从前相比已大为改观。有一句人们十分熟悉的谚语是这样说的：“生活是个残酷的学校，因为这里奉行的一项原则是先考试，后学习。”与此相反，我真诚地希望能够在这部书中给您提供一些学习的机会，以便迎接生活的考验。

约翰·马克斯·坦普尔顿

目 录

前 言	(1)
第 1 周	(1)
第 2 周	(9)
第 3 周	(17)
第 4 周	(26)
第 5 周	(34)
第 6 周	(43)
第 7 周	(52)
第 8 周	(59)
第 9 周	(67)
第 10 周	(75)
第 11 周	(84)
第 12 周	(93)
第 13 周	(103)
第 14 周	(114)
第 15 周	(123)
第 16 周	(130)
第 17 周	(139)
第 18 周	(150)
第 19 周	(160)
第 20 周	(171)
第 21 周	(181)

第 22 周	(189)
第 23 周	(200)
第 24 周	(212)
第 25 周	(222)
第 26 周	(230)
第 27 周	(241)
第 28 周	(252)
第 29 周	(264)
第 30 周	(276)
第 31 周	(287)
第 32 周	(298)
第 33 周	(309)
第 34 周	(318)
第 35 周	(327)
第 36 周	(337)
第 37 周	(347)
第 38 周	(356)
第 39 周	(364)
第 40 周	(374)
译后记	(383)

第1周

定律1：一旦你征服了自己的意志，
你便征服了周围的世界。

——比尔·普罗沃斯特

许多世纪以来，先哲们一直在强调我们的内心（精神）以及调伏内心的重要意义。如来佛有言：“心生，种种法生；心灭，种种法灭。”印度的神学大师拉马克·里希纳是这样表述的：“人受到自己心灵的桎梏，亦因自己的心灵而获得自由……谁心中坚信：‘我一无挂碍，我是自由的’，谁便获得了自由。”威廉·詹姆斯写道：“我们这一代人最大的发现即是，一个人可以通过改变内心的态度而改变他的生活。”美国基督教统一教派的创始人查尔斯·菲尔莫在他的《启示训言》中用如下的话来描绘我们的心灵：“心灵是我们对世间万物视、听、触观念的所在地。只有通过我们的心灵，我们才能感知大地与天空、音乐与艺术乃至世间一切事物的美。思想的那只无声的梭子在我们的细胞与神经组织中往复不断地工作着，将万千思绪编织成一个和谐统一的整体，我们称之为生活。”

如果你想真正懂得隐藏在“一旦你征服了自己的意志，你便征服了周围的世界”这句话背后的道理，那么，我们有必要了解一下某些圣哲和思想家称之为“无限精神”和“意识活动法则”的东西。有人说，意识是一种实在，称之为“精神”、“良知”等等。这个意识即是整个世界的生命、理智、能力和创造力。然而他们又认为，意识活动的法则还包括一个重要之点，即我们既是独立的个人，又是社会整体的一部分。我们拥有自由意志并能运用这种意志，而非受制于他人的木偶。这是我们的一切行动、言辞、思想以及感情的出发点。你怎样看待上帝、家庭、邻居、友人、同事以及你生活中的一切事物，这的确关系重大！正如约瑟夫·爱迪生所说：“对于拥有巨大威力的意识来说，一个最大的困难即是成为它的主人。”

生活的一切法则中最重要的一条即是进步、发展的法则。在世间的万事万物中遵循这个法则，人们便会随着年岁的增长和社会的演进而变得聪明起来。

——克里斯蒂安·博韦

积极的人生观对某些人来说难以接受，因为它看起来似乎不现实。这些怀疑论者也许很难相信，积极论者可以完成他们选定的大多数事业。如果你抱有积极的态度，如果你是在寻求切实有效的解决问题的

真诚，既是苦行主义者的戒律，又是神秘主义者的规则；既是忠厚者的信条，又是弱小者的赎金；既是正直主人的尺度，又是温论者的教义。总之，所有这一切便构成了人世间的生活法则。

——约翰·海·阿里森

办法，而非以消极的观念去阻止你作出决定，那么，在任何情况下你获取成功的机遇都会大得多。销售动机学家齐格·齐格勒说过：“你的生意原本无所谓好坏。它的好与坏完全取决于你的两耳之间的那颗脑袋瓜。”他将成功销售的最根本的要素归结为理解并满足他人的需求，他说：“如果你真正满足了人们的需求，那么，你便可尽享世间的富贵荣华了。”听取他人的想法，并准确把握他们的需求，这种能力在很大程度上取决于心理上的接受态度。拉尔夫·瓦尔多·爱默生指出：“伟人即是那些将精神力量看得比一切物质力量都大，认为精神统治物质的人们。”他在这里强调了思想洞察力在我们生活中的重要性以及主观的力量。

玛丽·凯化妆品公司的创始人玛丽·凯·阿什的发达史也许是我们时代最了不起的奇迹之一。自1963年以来，她的公司从美国得克萨斯州达拉斯市的一个不大的店面发展成拥有亿万资产的跨国公司，产品销售员达20万人之多。她的管理方式即建立在满足他人需求的基础上。虽说根深蒂固的基督教的价值观念在她的管理学说中起着重要的作用，她仍然要求公司的每一位职员都意识到：满足他人的需求是最高选择。

在采取行动之前，一个首要的任务就是遏止提出“我在这件事上有什么好处”这类问题，自私之心忽略了成功的一个重要原则——即帮助他人。让我们对世界上成功的范例进行一番观察和分析，他们的成功之路便昭然若揭了。首先，他们满足了他人的需要，因为这样做便给自己带来了快乐。其次，通过使偶然出现的利己动机服从于更大的利他动机，他们成功地规划了选定的生活蓝图。世界上有那么多成功的男人和女人足资借鉴，我们的成功亦将与我们帮助他人成功的多寡成正比。

我们可以肯定的说，思想即是实在。思想孕育于我们的心灵，它像池塘中的水波一样穿越时间与空间，对它所触到的一切作出反应。思想是构筑我们经验世界的砖石。我们所见到的外部世界是我们用自己的思想创造出来的，因为，“心灵即是它的建筑师”。

定律2：没有异象，民就放肆。

有一则古谚语说：“没有异象，民就放肆。”这句话教导了人们一个道理，即每个人都要有生活的理想和目标，以使自己的生活过得充实和满意。如果我们在脑子里没有一个特定的目标，或者不知道应何去何从，那么，我们很可能在没有作出任何选择的情况下就浪费了光阴，了此一生。如果我们为自己的人生道路选定了目标，并懂得怎样去实现它，那么，我们就会精力集中，信心十足，而我们的生活也往往会更成功，更充满乐趣。

胸中若无既定的港湾，你便没法驾船扬帆。

——蒙田

弗洛伦斯·查德威克的经历，足以说明人们在心目中保持明确人生目标的重要性。她曾成功地横渡加利福尼亚州南部的卡塔利娜海峡，创下了全美和世界记录。此后，查德威克试图打破原有的横渡英吉利海峡的世界记录。横渡海峡那天，她遇上了海上少有的坏天气。不过，她曾在大西洋中进行过训练，而她当时也正处于极好的运动状态，于是，她就下决心与海上的风浪比个高低。由于天气恶劣，查德威克感到海水冷极了。这的确是个不小的困难，但她经受的锻炼非比寻常。她适应了寒冷的海水，她的教练在她身上涂了一层油脂，使她免遭冻伤。此外，查德威克的教练们一直划着船跟在她的身旁，不时从保温瓶里给她倒出保持体温的热汤。在她同严寒、汹涌的大海搏斗时，他们一直在鼓励她。

然而，尽管教练们和查德威克事先作了周密的计划、训练也是超乎寻常的，但他们仍然有一个因素未考虑到，这就是海上的大雾。当雾幕垂挂下来时，能见度只有几英尺。海天的交界处，以及远处的海岸，全被大雾淹没了。查德威克开始变得不知所措。由于四周什么也看不到，冰冷刺骨、汹涌起伏的海浪似乎也变得愈加猛烈了。长时间在寒冷的海水中浸泡，查德威克的胳膊、腿、手、脚都开始抽筋，她感到浑身疲累，肌肉酸疼极了。最终，她让她的教练们把她拉上船，放弃了这次横渡计划。

过了一会儿，擦干的身体渐渐暖和过来，新闻记者问她是否知道，当她放弃这次冲击世界记录时，离对岸只有很短的一段距离。她回答说，即使她的教练把这种情况告诉了她，其结果也不会有什么不同。“你想，”她说，“我看不到我的目标。我甚至没法肯定我的脑子里是不是真的还有这个目标。”

当我们没有目标或者目标不明确时，我们就可能失去行动的目的性。甚至，即使人们接受过良好的训练，对某种运动项目得心应手，如果方向不明，我们本来具有的旺盛的体力以及高超的技能也会大打折扣。在生活中，我们可能花去了大量的时间、金钱以及其他资源，而我们所进行的事业或许还一直在原地打转。除非我们给自己树立了与我们生活目的相一致的具体目标；除非我们让这些目标一直保持在自己的视线之内，否则，我们最终将因无所适从而导致失败。

在《成功之路》这部书中，布赖恩·亚当斯描绘了亨利·福特是如何运用想象的艺术，来开创全美国第二大汽车公司的。福特靠着内心的想象，描绘出他要制造的大多数美国人都能负担得起的汽车，该是个什么样子。甚至早在搞出设计图纸以前，他已经在脑子里为这种理想中的汽车画好了蓝图。然后，他又想象着许许多多的美国人购买和驾驶这种汽车的诱人前景。他凭着内心的推理感到，制造价格低廉（在500美元以下）的汽车的想法是切实可行的。此时，在他的潜意识中，这已经是一桩等待他去完成的事业了。而将这种内心的图景变为现实，不过是个时

将你的生活目标写到纸上。只有白纸黑字地写出来，我们才能把思路理清楚。很少有人能够给自己确定一个生活目标，能够将这些目标写出来的就更少。只有目标明确、信心满怀，你才会在生活中发现乐趣。

——罗斯·拜伦

间问题。

打高尔夫球的人有一句经典的谚语：“眼睛盯住球。”喜欢这项运动的人都知道，如果你不盯住球，要击中它是完全不可能的！如果你想“盯住球”，那么，你怎样去实现自己的抱负，在世界上干出一番事业，这是至关重要的。一旦你的心目中有明确的目标，你要考察一下达到这个目标的各种途径，将你认为最有效的途径在脑海中勾画出来。给自己一个生活目标，然后，为实现这个目标去努力，这样，你便可以享受这个工作过程给你带来的快乐了。

定律3：爱具有非凡的耐性，

她能忍受我们身上没法克服的痼习。

——J. 杰利内克

由于“爱”这个词被宽泛地用于描绘人与人之间的各种感情关系，因而，我们很容易对这个词的确切含义产生误解。当今，人们趋向于将“爱”定义为男女两性之间的浪漫情感。然而事实上，我们在许多情况下都会联想到“爱”：我们在一般意义上所说的对他人的善意和好感，关心这些人的健康和快乐，以及盼望有好运降临到这些人身上。这种感情的对象包括父母、亲戚、朋友，甚至生活中每一个人！

爱比公正更有力量。

——亨利·沃德·比彻

从某种意义上讲，爱是我们对世上每一个人的美好理想与愿望。当我们沐浴着爱的雨露，我们的内心便被幸福充满了；而一旦缺少了爱，我们的内心就显得空荡荡的。为了表达爱的感情，世人已写下了千言万语，然而，没有一个词语——或者说所有这些词语——能够囊括爱的全部意蕴。

有时，我们认为我们爱某人，而实际上我们爱的是这个人可能给我们带来的物质利益。这不过是一种“有条件的”爱。最高境界的爱是不求回报的，为爱而爱：她并不考虑爱的对象是谁，不与任何其他事物相关联；她也不会考虑到是否有爱的回报；她的宽广的胸怀正如太阳；太阳的快乐正在于她无私地普照万物。

朋友身上有我没法喜爱的东西，我就忽略过去。这是否就是真正的友谊。

——阿奈·尼恩

爱是心灵的一种内在品质，她在生活中的每一处和每一个人身上都看到善。她坚持认为，一切皆善。她只见到善，除此而外便都视而不见；她倾向于使她自己和其他一切事物都达到尽善尽美的境地。爱从不去注意缺点，无论是想象的还是实际存在的。人们将爱视作生活中最高的协调者和救治者。

几年前，一位企业家曾指出过毫无保留的爱所具有的非凡力量。哈里的工作性质使他不断和各种各样的人打交道，这些人状况不同，民族

各异。要成功地和如此众多的合作者进行交往，当然需要有诀窍。哈里描述了他本人成功的交往诀窍——尤其是同那些不大容易对付的人们交往的诀窍。

当有一个重要的会晤临近时，他躲进自己的办公室，闭上房门，让心境平静下来。他的内心被他要会晤的客人的面容充满了；他要接见他们，并以真诚的爱为他们每一个人祝福。他声称：

我成了整个宇宙的爱的中心，灿烂夺目；我具有无穷的为善的力量，并能够将这种善投射到他人的身上，尤其是投射到（此处是一位客户的名字）身上。

他的这种爱的行动产生了一股强大的推动力，既作用于他本人，又作用于他的客户。他认为，仅仅用言词表达是不够的，重要的是你在真正感受你所诉说的这一切，要通过你的内心、意识、灵魂和力量感受到那种普遍的、无条件的爱在你的身体内和言词中的涌流。一旦承认了爱所包含的这种光荣的神性，你的“高尚的自我”便会像绽放的花朵那样去响应你的兴趣、你的欲望、你的注意力、你的鉴赏力以及你的爱。这种意义的爱是能够克服各种障碍的。宇宙间的每一个原子都会响应这种无条件的爱，并将自身最深的隐秘交托给她。美国的乔治·华盛顿·卡弗凭借爱心，将一个默默无闻的小企业发展成拥有亿万资产的大公司。

我们从一部早期基督徒的手稿中读到一则美丽的训言：

“除去以爱为基础，否则，世间万物皆不能持久；因为只有爱才不会消失，她会发出光和热。她消弭争端，平息仇恨的怒火，恢复世上的和平，把分裂者团结到一起，给受冤屈者带去慰藉。她帮助一切人，却不会使谁遭致伤害。任何向她寻求帮助的人都不必担心后患；人们在她的怀抱中只会感到安全与宁静。”

在人们的相互交往中，我们有时会忘记爱是一种无私的奉献，不应有任何利益的牵缠。爱是我们自身的“绿灯”，有了她便可畅行无阻；少了她，那就意味着“红灯”亮了，我们会处处碰壁。爱是实在的，她发挥着她的作用！爱是温柔的，然而，她无疑又是我们手上的一切工具中最有力的一种。在对一切事物的处理上，让爱为我们带来宽容之心。

每当我们抑制住自己的冲动，而不是激烈地和对方去辩驳；每当我们对他人的缺点显示出宽容，显示出更多的爱与善意，我们便是在为这个世界的和平贡献力量。

——康斯坦斯·福斯特

他管我叫异教徒、叛逆者，画个圆圈与我隔开。

爱和我有办法战胜他，画个大圆圈将他圈进来。

——爱德华·马卡姆

定律4：生活中原本有无限的可能性，

世间的凡人简直无从揣测。

——无名氏

自从降临到人世的那一天起，周围的人们便一直教导我们，考虑事物总要有个范围、界限和框框。我们在房屋四周编起篱笆；公路上规定的车速使我们不敢开快车；甚至有人这样说：“我们的忍耐是有限的！”然而事实证明，随着人类的进步，生活中一切人为的界限都在发生变化。我们这个世界的边界原本很小，是哥伦布和其他探险家冲破了原有的边界。我们的祖先原本相信，苍天不过是个盖在大地上的圆形盖子，而天文学家则使我们了解到距我们几百万光年的河外星系。老年学家告诉我们，在不久的将来，人类的寿命可望达到一百岁。事实上，我们的生活中纪念百岁华诞的人越来越多了！当今，许多体育记录被迅速打破，以至人们怀疑，人类是否有极限存在。从前人们的许多局限，如今都被打破了。

世界各大宗教经典诞生的时代，人们的知识量以及有关宇宙的认识都十分有限；而对于生活在当今世纪的人们来说，要全盘接受从前的认识是十分困难的。这就产生了一个问题：世界各种宗教典籍是否需要重新诠释，以适应当今人们已经拓展的宇宙观念？

法国传教士德日进主张建立一种新的理论：将当今人们对无限宇宙的科学发现（这类发现用一种宇宙的观念浸透了我们早已熟悉的看待事物的方式）与进步时代的延续性（这种延续性向我们展示了一种可能的无限进步的未来主义）相结合。由于有了宇宙与未来主义这两个观念，德日进相信，如今我们对宇宙有了更高一级的、更系统化的认识，这种认识可以成为我们有关灵魂的崭新观念的基础。

生命即是意识！如果我们在意识上有了局限，那么，我们在实际生活中也被限定了。如果我们相信诗人的话：“小小的尤蒂卡市束缚不住我们的力量，这广大无边的宇宙都是属于我们的！”那么，我们的生活亦将无限宽广。宇宙间不存在物质与能量的绝对真空。不管我们瞄准何方，我们看到的总不外乎生命的形成与成长。我们的周围充满了我们借以建功立业的物质。乔治·桑塔亚纳为我们描绘了一个美好的前景：“就我们的认识所及，宇宙是个奇妙的和奇大无比的发动机……如果我们将它的生命戏剧化，为它创造出一种精神，那么，这种精神是如此之伟大，我们的内心将充满惊异、畏惧与欢乐。”

如果我们将寻找真空的目光从物质世界转向我们的内心，那么我们会很快就会发现，我们的意识中充满了各种观念和思想，这些观念和思想时刻处于活跃状态。甚至古代的神秘主义大师也教导我们：静修即是要我们意识到，我们内心不可见的力量活动比我们强大。

生活中还有一条训言也说明了这一伟大的真理：宇宙是无边无际的。让我们看一看我们人类的许多发明创造，再看一看我们借以创造出当今丰富多彩的物质生活的广阔资源——而这些资源中最为广阔的便是我们的意识。我们的意识中充满了许许多多美妙的观念和思想，而我们正是

靠着它们来创造我们的美好生活的。

定律5：你们愿意人怎样待你们，
你们也要怎样待人。

要盖一所好房子，你就要使用好材料。你肯定不会用糟木头去建造你的房子。如果你用了受潮变形的木料，那么，房基就会变得不稳，四面的墙壁也很难砌直，乃至整个建筑物都显得歪歪斜斜。做人也是如此，你作为你自己生活的建筑师，就要对你的“生活的房子”有个正确的态度。如果你用欺诈的手段对待别人，别人也会用同样的手段对待你；你的生活就不会顺顺当当，别人也不会对你产生信任。

通常，人们将善意、关心和体贴称为“爱的行动”。生活每天都会给我们提供许多机会：做一点儿好事，或者对他人表示关心、体贴、理解和支持。然而，我们中的许多人为生活上的各种琐事所困扰，甚至为自己的处境忧心忡忡，看不到这些绝好的表达爱心的机会。您不是每天都为工作、会晤或其他事务忙得不可开交，以至于您简直没法了解他人的感受、不知道别人的生活中发生了什么吗？那么，从现在起就来个根本的转变，在您自己的躯壳里装上他人的意识。这样，您眼下接触到的人肯定会得到您的帮助，您的生活中也肯定会有人感激您的真诚的关怀。而整个人类世界都需要我们的关怀与支持。“金箴”教给了我们一种生活的模式，一种处世观，我们应真正懂得其中蕴含的哲理，在生活中奉行不渝。我们在追求满足个人欲望的同时，亦要兼顾到生活在我们周围的其他人的利益。“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”这条金箴作为一种处世法则，不论从哪个角度、哪个方面去看，都是正确不移的，而且适用于一切条件和场合。

我们所推崇的这条“金箴”一定包含着某种深刻的生活哲理。因为，世界各民族文化中都有类似的训言，并且将其奉为精神生活的一条基本准则。让我们来浏览一番这条“金箴”在各种不同文化中的表现形式：

婆罗门教：人生最大的义务即是不要将痛苦加诸他人。

基督教：你对人家怎样，人家亦会对你怎样。

孔子：己所不欲，勿施于人。

印度教：生活的要义乃在于爱人如己。

伊斯兰教：信徒，意味着把兄弟的愿望当做你自己的愿望。

犹太教：凡是对你自己有害的，亦不要施诸你的同胞。这即是全部的律法，其余则不过是它的注解。

波斯人谚语：别人怎样待你，你也应怎样回报。

获得者往往不会像给予者那样获得幸福。仅仅将你自己的很小的一部分给予他人——一项有意义的行动、一个有帮助的建议、一句感激的话、一段顺路的搭载、一些理解以及一次及时的提示，便可获得这种幸福。这样，你就把你心中的好意送到了另一个人心里。

——查尔斯·

H. 伯尔

道 教：见人之得，如己之得；见人之失，如己之失。

要 点：

1. 生活中有一些具有普遍意义的法则，或称人生定律；这些法则使我们生活得幸福而有意义。人类进步在很大程度上是由于我们学会了运用那些普遍存在的真理与法则取得的。
2. 生活法则服务于人类的最高的善。
3. 任何一种事物的规律，不论你遵循它还是违反它，都会起作用。
4. 树立生活目标，并制订出达到这个目标的策略，会帮助你度过一个有趣、有意义和成功的人生。
5. 我们以积极的态度所作的每一次努力，都会使我们接近一项伟大事业的完成。
6. 积土成山，积水成渊。
7. 生活是个不断进步的过程，这正如我们在学校中的经历。
8. 生命即是意识！通过我们的选择，我们有能力发挥我们自由意志的作用。
9. 世界上的一切皆可为我所用。实际上，宇宙是无边无际的。
10. “金箴”是一种生活的模式，一种处世观，我们应该懂得其中蕴含的哲理，建起一座稳固的“生活的房子”。

实 践：

改变你生活的最佳方案是在你的思想、感受、言谈和行为上循序渐进，天天向上。你要使自己和周围的世界彻底变个样，这种积极的生活责任感一定能取得实效。反思一下一周来读过的五则箴言，联系自己的实际生活——想一想每日接触的人和事，想一想你的生活正在朝哪个方向发展。你对眼下的生活道路满意吗？或者，你是否愿意弃旧图新？

当此人生转折之机，你不妨观察一番，看看生活中有哪些人会对你有所帮助。你身边的人便是你在生活中扎根的土壤。列出他们的姓名，并在每个人身上找出一种可资借鉴的品质。

和亲朋好友谈一谈各种不同的生活目标，看看哪些事情是你最想做的。还记得我们是怎样论述生活的目标，以及达到这些目标的手段的重要性的吗？那么，眼下就可以将最近几个月要达到的目标写下来。在动笔之前，不妨认真思考一番。书中的每一篇随笔都通过大量的实例和精辟的论点为你提供帮助。

第2周

定律1：你怎样打算，
你的生活便会怎样。

——马库斯·奥里利厄斯

思想（包括思想的活动和过程）是我们拥有的最强大的力量之一。它也像其他大多数力量一样，我们通过自己的选择既可以积极去运用，又可以消极去运用。不过，生活中大多数人没有学过如何去运用思想这个意识的主人。正像学习语言修辞和动作规范一样，学会正确的思维同样十分重要。心灵科学的奠基人欧内斯特·霍姆斯也正是这样认为的，他说：“生活是一面镜子，它可以告诉思想者他在生活中是如何进行思考的。”

借助于现代的扫描仪，我们能够观察到大脑的内部构造，然而，我们却没法看到它是怎样工作的。我们只能看到大脑活动的结果。不可见的意识指挥着大脑的思维过程。它授命大脑如何对经验和事实进行分类，如何构建和形成新的观念。行动是受思想控制的，这很容易理解，因为，一个人在做任何事情之前都必须思考。思想是行动背后的动力，正如电是电灯的动力一样。思想本身还是一种直接的行动；我们暂且抛开是否将思想变为实际行动这一方面不谈，思想本身也能产生某种效果。

你曾产生过某种富于独创性的见解并为之惊讶不已吗？它好像是你的意识在脑子里撒下的一颗种子。你的大脑回忆起从前的经历和知识，最终以连续的具有说服力的方式表达出来。这个想法还可能通过不断的检验而得到改进。

同样，你的理智可以指挥大脑去思考某些事物。我们有理由认为：我们没有对钻进脑子里的各种念头有所限制；而实际上我们是能够做到这一点的。倘若有个你并不感兴趣的念头钻进你的脑子里，你可以有意识地想些别的事情，这个不期而至的念头便会离去。

这听起来很难做到吗？让我们做个试验。如果有人对你说：“别想香蕉。”一幅香蕉的图景马上就会出现在你的意识中。你要叫自己别去考虑什么事情，这不大容易做到，对吧？那个不愿意去想的念头一定要用一

人们惧怕思维，或者说不知道该如何思维。他们没有认识到，人的感情是很难驾驭的，而人的理智则是能够加强的。世界上所有的人都在寻求心灵的宁静；然而，倘若缺乏理智的力量，也就没有心灵的宁静可言。

——埃里克·
B.古特金德