



人生课

活在当下
便是最好的

[韩] 智光/著

郑勤砚/绘

王娇/译

光明日报出版社

人生课

活在当下
便是最好的

「韩」智光、著、
「耀」勤、砚、绘、
「王」娇、译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生课 / (韩) 智光著 ; 王娇译 . -- 北京 : 光明
日报出版社 , 2015.6
ISBN 978-7-5112-8075-6

I . ①人… II . ①智… ②王… III . ①人生哲学—通
俗读物 IV . ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054359 号

版权登记号 : 01-2014-6757

인생수업 © 2013 by Ven. Pomnyun Sunim

All rights reserved.

Translation rights arranged by Hankyoreh Publishing Company
through Shinwon Agency Co., Korea.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by Beijing Double Spiral
Culture & Exchange Company Ltd.

人生课

著 者 : [韩] 智 光

译 者 : 王 娇

策 划 : 双螺旋文化

责任编辑 : 黄海龙 张盈秀

责任校对 : 傅泉泽

插 画 : 郑勤砚

责任印制 : 曹 净

特约编辑 : 唐 浒 孙丽丽

特约技术编辑 : 张雅琴 沈永勤 杨 骏

出版发行 : 光明日报出版社

地 址 : 北京市东城区珠市口东大街 5 号 , 100062

电 话 : 010-67078248 (咨询) , 67078870 (发行) , 67019571 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真 : 010-67078227, 67078255

网 址 : <http://book.gmw.cn>

邮 箱 : gmcbbs@gmw.cn

法律顾问 : 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷 : 小森印刷 (北京) 有限公司

装 订 : 小森印刷 (北京) 有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 880 × 1230mm 1/32

字 数 : 120 千字

印 张 : 8.25

版 次 : 2016 年 1 月第 1 版

印 次 : 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5112-8075-6

定 价 : 35.80 元

版权所有 翻印必究



序

人生之贵还看今朝

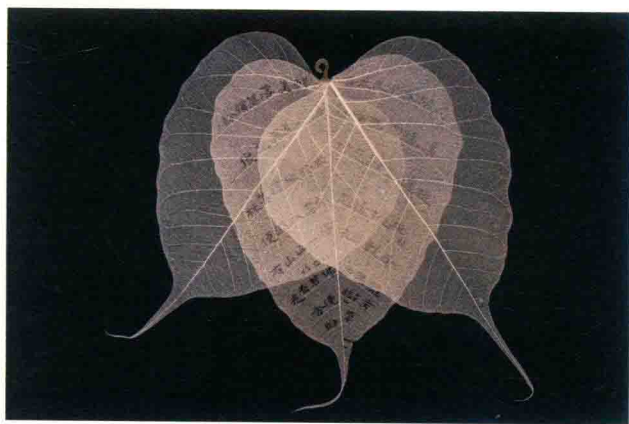
年轻时，我们总感觉到度日如年。但随着年龄增长，我们却又会慨叹岁月如梭。那么同样的自己为何会有如此迥异的感觉呢？儿时，我们总是想要快些长大，这是对年龄优越感的期待。也正是由于这种对明日的憧憬，时间才犹如停滞了一般。

然而，待到中年之时，我们总是渴望自己能够年轻稍许。这又是何故？因为幼时的时间流逝代表着成长，而此后的时光则意味着衰老。随着年龄的增长，我们的脸上会渐渐爬满皱纹，头发如荒草般在头皮上稀疏残喘，日渐虚弱的体力也非比往日。尽管内心依然紧握着青春的尾巴，但力不从心之感却开始如影随形。

也正因如此，很多人容易生出“恍恍惚惚，已是半世荒芜”之感。对未来心生畏惧的同时，也开始回首往昔的岁月。当他们一旦听及年龄问题，思绪就会打开尘封已久的回忆。

我们总是慨叹“曾经的美好”，但曾经的我们是真的幸福吗？

年少时节真的全部充盈着幸福吗？我们不妨去问



一问当下的中学生幸福与否，回答必定异口同声——辛苦。那么大学生们是否幸福呢？他们的回答同样是如出一辙。因此，虽然我们总是认为回忆中的往日安逸美好，但事实却否决了记忆。

后悔是一种在不满当前生活状态的前提下才会生出的情绪。曾经有一项社会调查面对社会发问：“人生中最后悔什么？”其中名列第一的回答就是“没有努力学习”。大多数人认为“如果当初努力学习”，现在的自己就会拥有更好的生活。

正因如此，我们才会时常带着后悔回忆过去。在悔恨“早知如此，何必当初”的同时，却在无形中贬低了现今的自我价值。正因为往日之失难以弥补，面对现实时才会不可避免地萌生出痛苦和不满的情绪。

那么，不再后悔，幸福一生，其秘诀是什么呢？

那就是要充实人生的每一个阶段。年轻时，只需要努力学习，获取知识；中年时，则需要承担责任，忙碌生计。俗语有云，寸金难买寸光阴，时光一去不复返。在过去的时间里，我们之所以会感觉到辛苦，正是因为尚未理解这些话语的真谛。

二十几岁情窦初开时，我们总会经历一段爱恨激荡的岁月。这是青春所赋予的特权，纵使遭遇失败也没有什么大不了。我们反而会因此成长，走向成熟。然而，在此过程中，我们却总会期望“时光快些奔走，痛苦之事快些远离”。

尽管过去的时光夹杂着诸多难忘的痛苦，但我们回首过去却依旧会思念“曾经的美好”。如今四五十岁的人感觉自己上了年纪，但再过二三十年，却又会向往现在的时光；如今六七十岁的人感觉自己日益苍老，但再过十年，他们则会期望自己能想现在这样年轻十岁。由此可见，衰老是一个相对的概念。在学校中，我们常常会看到高年级同学欺负低年级同学的情景，如果问起原因，高年级的同学可能会如此回答：“我们比他们大，所以他们会听我们的。”

不管是孩子们渴望长大的愿望，还是少年对成熟的渴求，还是老年对青春的回味，归根究底，都是因为人们忽略了眼下的幸福。

因此，只要年轻人看到自己的活力和梦想，老年

人看到自己的阅历和博闻，充分肯定现在的自己，那么生活又怎么会不美好呢？换言之，只要抛开过去的回忆，放下对未来的畏惧，充实现代的自我，那么我们会发现人生之贵就在今朝。如此，我们便不再畏惧将临的苍老，就算在人生弥留之际也会露出微笑。

然而，世间并没有尽善尽美之事，人们依然会随着年龄的增长心生悔恨和不满，因现今世界无法实现自我价值而感到不公。细究其因，这都是由夹杂在我们人生中的诸多贪欲使然。

如若想要把握自身的重心，切实解决人生中的问题。就需要从现在开始重整人生序列，将对金钱、出身、名誉、健康等追求抛之脑后。正是被这些欲求蒙蔽了双眼，我们才会看不清人生中真正重要的事物。当我们放下这些欲望的瞬间，顿时就会感到耳聪目明，通向幸福美好的人生之路也会在我们眼前铺展开来。

人固有一死，没有人知道死亡会降临在哪个瞬间。所以请从现在开始审视自我，拼尽全力做到最好。只有如此，我们才能无憾一生，坦然面对死亡。人生在世，无所谓成功与否，只要活出了属于自己的满足，那么便不枉此生。如果今天感到了满足，那么幸福的人生还会远吗？



序

人生之贵还看今朝

I

1

章

现在，你幸福吗

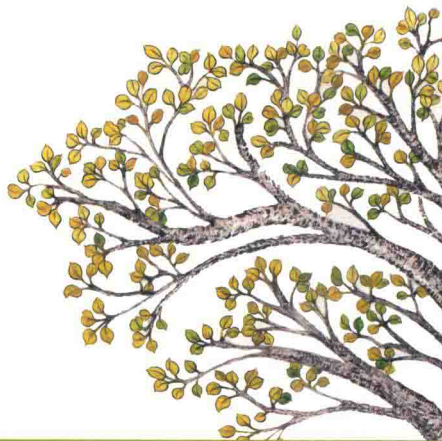
为何而活？当我们再次犹疑之时	— 002
相信撑过今天，便会有不同的明天	— 004
伴随年龄增长的得与失	— 011
众人皆姻我独惆，自咎可为否	— 016
满怀惆怅的不惑之年	— 022
此情可待成追忆，只是当时已惘然	— 026
无平不陂，无往不复	— 030
蓦然回首中的人生	— 034

2

章

超脱生老病死之法

即便明日死去，我亦无悔	— 042
今后的人生已经是一种恩赐	— 044
无意识的世界中的过往	— 049
放下对死后世界的畏惧	— 056
生与死仅仅是一种变化	— 061
轻生，自我伤害行为本不该	— 066
“求死”的宣告无法掩盖“求生”的欲望	— 070



3 章 / 天下无不散之筵席

- 薤上露，何易晞 _ 082
- 人死一去何时归 _ 086
- 该为谁而祭奠 _ 089
- 两三日的悲伤已足矣 _ 092
- 遗留的礼物 _ 096
- 破旧皮囊，何以执著 _ 101

4 章 / 解开伤痛心结

- 敞开自己的心扉 _ 110
- 婚姻并非幸福的保证 _ 114
- 无痛无悔的离别 _ 119
- 期待之深，孤独之切 _ 124
- 莫要乞求幸福 _ 130
- 病床前的善行 _ 134
- 年高了几何，便很难放下几许 _ 138
- 如何赡养父母 _ 144
- 摆脱执著之障 _ 148
- 授渔之爱 _ 152
- 智慧的尊长 _ 156



5 章 / 安度晚年之法

粮多并非富足，暇余方为财富	— 162
人生诸多不如意	— 165
金钱、地位、财富莫要同步“自我”	— 169
未雨绸缪，开始经历 10 年后想做的事	— 173
手足之间，与其借，不如予	— 179
退休后的善行	— 185
退休享受暇余的权利	— 187
正规职业与非正规职业	— 190
彼此理解可避纷争	— 195
在工作中营造人生活力	— 197
放下“往昔”意识	— 201

6 章 / 丹枫烂漫锦妆成，要与春花斗眼明

丹枫烂漫锦妆成，要与春花斗眼明	— 208
辛勤的农夫也有悠闲的时光	— 211
训斥和责骂乃和睦之敌	— 213
孝子的养成之法	— 216
紧握生存之本	— 219
还尽现世恩，再去度忘川	— 221



人生在世需分享	— 224
仅需付出，不期回报	— 227
祈求改变心灵习惯的醍醐	— 230
家务事也算是一种报恩之举	— 234
驱走急躁的修行	— 237
幸与不幸皆由自我而起	— 240

结 语

幸福之事，从我开始



现在，你幸福吗

我就是命运的主人。我肩负着让自己幸福的责任，也主导着让自己幸福的权利。



章



为何而活？当我们再次犹疑之时

“人为什么活着呢？”

这是年轻人们经常问到的问题，而且这个问题不会只出现在年轻时代。在四十岁、五十岁，或是更年期的人们同样会自问：“什么是生活？到底什么是人生？”然而这个问题却很难得到答案。这是因为生活比“为什么”这种疑问先一步存在，也就是说事物比思想更早存在。因此，在已经存在的生活的过程中提出“为什么生活”这种疑问，自然也就很难找到答案。

并非我们选择了世界，而是世界选择了我们。我们的出生地早已注定，并非是我们想出生在哪个国家便会生在哪个国家。因此，“我为什么是某某国人”之类的问题根本不存在答案。但尽管如此，我们依然还会听到类似的疑问：“找不到活着的意义，又为何活着？”

如若持续自问“为什么活着”这种问题，就很容易陷入受害意识等负面情绪当中。因此，这种思维需要及时做出转变。

“蚱蜢在活着，松鼠在活着，兔子也在活着。我在活着，其他人也在活着。既然同样是在活着，那么怎样才能活得更好呢？愉快地活着，还是痛苦地



活着？”

“当然是愉快地活着更好。那么，怎样才能愉快地活着呢？”

这是一种认可生活现状的健康思维方式。小草是那样地活着，兔子是那样地活着，人类也是那样地活着。生命会在某个时刻自然死去，生和死并非是由个人意志决定的。同样，生活也是即时而来，即时而去。因此，在既定的生活之中我们唯一能有所选择的是：“痛苦地生活，还是快乐地生活？”

而且在“为什么要活着”的疑问中还隐藏着一种“我本特殊”的思维。

“我本特殊，因此必须特殊地活着。因为不能如愿，所以才会陷入痛苦。”

这种我本特殊的思维动机会在无形中为人生添上一把重担。

我们与路边的野草、山中的松鼠又有什么不同呢？我本特殊的心态也只是自己的一厢情愿罢了。无论你多么英俊潇洒，断食 100 天也会死亡，停止呼吸 10 分钟同样会失去生命。

因此，放下这种我本特殊的执著显得尤为重要。放下了执著的负担，生活自然会轻松许多，无论遇到什么样的人，什么样的事都能泰然处之。

我就是命运的主人。因此，我肩负着让自己幸福的责任，也主导着让自己幸福的权利。然而，生活中总会有些意外，使得本该幸福的人生纷乱如麻。每逢脑海中冒出“为什么活着”的念头时，请将之转换为“怎样做才能让今天幸福”的自问。这是一种为生活充电的方式，也是一种让我们重拾人生主导地位的手段。



相信撑过今天，便会有不同的明天

我们儿时总会认为“长大后便会幸福”，中学时代会认为“大学时代便会幸福”。诸如“毕业之后”、



“结婚之后”，我们总是这样日复一日地期待明天。但经历过一次次失望的今天，我们便会不可避免地陷入疲惫。如此艰辛地一路走来，很多人随着年龄增长都会陷入“我活得好吗”之类的疑问之中。有人曾提出过这样的问题：

“什么样的人生才算是成功美好的人生呢？”

尽管在自己所属的领域获得了某种成功，但除