



林正光 著

决定一生的简单法则

现代人在都市中的禅意 能让心灵得到片刻宁静

身心健康管理专家林正光伴您一同学习生命，在爱中成长

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

林正光 著

决定一生的简单法则

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定一生的简单法则/林正光著. —合肥: 黄山书社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5461 - 1331 - 9

I. ① 决… II. ① 林… 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 (2010) 第 174565 号

决定一生的简单法则

林正光 著

出 版 人: 左克诚

策 划: 崔正山

责任编辑: 胡俊生

特约编辑: 王 筱

责任印刷: 李 磊

装帧设计: 后声工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮政编码: 230071)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

电 话: 0316 - 3655880

开 本: 960 × 640 1/16 印 张: 16.5 字 数: 230 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5461 - 1331 - 9

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

PART ONE

觉醒地生活

生命从错误开始，成长从改变开始 /3

什么是有意识的生活 /5

觉醒地生活 /6

超越关系 /9

知识和智慧 /12

笑 /16

生活美学 /17

学习和人生的五个阶段 /21

自知者明，知人者智 /24

PART TWO

倾听生命自身的声音

生命：从种子到花朵的旅程 /27

生命法则 /28

生命中的错觉 /29

顺随生命之流 /33

学习生命 /34

生命的学习 /35

相信生命 /36

开展生命教育的迫切性 /37

生命是最基本的价值 /38

倾听生命自身的声音 /39

不失性命之情 /40

生命观与人生意义 /41

利己和同情 /42

PART THREE

生命的七堂必修课

真诚的功课 /45

爱的功课 /49

关系的功课 /53

失去的功课 /57

力量的功课 /61

愧疚的功课 /64

时间的功课 /66

PART FOUR

做情绪的主人

情绪与转化 /71

情绪舒解小秘诀 /74

内有明镜心自明 /76

区分六种不同的愤怒 /80

放下“我” /82

放下就会自由 /85

骆驼、狮子、小孩——生命成长三向度 /87

PART FIVE

成熟并感恩

成熟 /91

- 从无知到天真 /92
- 成熟不同于老化 /95
- 灵魂的成熟 /96
- 成熟的关系 /97
- 学习爱、成熟、给予 /98
- 每一个相遇的人都是你的启示 /99
- 生命中的贵人 /102
- 感恩是深层次的滋养 /106
- 强效的方法——“感恩” /109

PART SIX

爱有真意

- 爱是什么意思? /113
- 爱的本质 /114
- 爱自己的艺术 /115
- 爱：明白心的智慧 /122
- 用任何字眼来形容爱 /127
- 爱根本就不是关系 /128
- 爱，就是用对方能接受的方式来给予 /132
- 爱溢出便是花香 /133
- 爱，让心灵成长 /136
- 只有灵魂能触动灵魂 /138

PART SEVEN

快乐很简单

- 生命中你是厨师还是老和尚? /141
- 赢家心态 /143
- 向诸葛亮学十堂课 /147
- 人生的三十四个好习惯 /150

- 快乐从自己做起 /152
- 三个问题的智慧 /154
- 富有就从沟通开始 /158
- 有幽默，生活就不寂寞 /160
- 美国哈佛大学通识课程 /162
- 记住 anger（发怒）与 danger（危险）只差一个字母 /166
- 双眼全盲的旷世奇人 /168
- 一生要有五个经典朋友 /171
- 老得太快却聪明得太迟 /173
- 纵然人生是白忙一场，也要忙得很快乐 /176
- 你的缺点在造就你的优点 /177
- 怎样从内在变得强壮和自信 /179
- 重新设定你的成功信念系统 /180
- 当生命走入另一道门 /182

PART EIGHT

人生其实很简单

- 确认人生目的——你来做什么 /185
- 人生目标会决定你的后半生 /189
- 人生的简单与复杂 /190
- 心灵财富必备 /192
- 把握当下的机会 /195
- 当你能飞的时候就不要放弃飞 /197
- 构建未来 /198
- 小河流的旅程 /199
- 简单做人，用心做事 /201
- 选准自己的位置 /203
- 等，人生的彩虹 /204
- 你所给予的都会回到你身上 /206

农夫的哲理 /208

PART NINE

用宁静心拥抱世界

让美好的事物在这个世界上散播开来 /211

发现你的使命 /212

寻求感情支持 /214

漫漫人生路 /215

欣赏是一种力量 /216

用宁静心拥抱世界 /218

当你不再喜欢自己正在做的事 /220

提醒幸福 /221

善于放弃是一种智慧 /223

从种子到花朵 /225

世界在你心中 /227

PART TEN

人生智典

人生的十个不要等 /231

十句让你心有所感的话 /233

五十种珍惜生命的态度 /234

二十五种做人快乐的方法 /240

让心灵静养的二十个习惯 /242

成长的十四条感悟 /243

终身受用的五句话 /245

聪明，从八种智慧开始 /247

维持心理平衡十要诀 /249

PART ONE

觉醒地生活

4

生命从错误开始，成长从改变开始

恐惧是人类成长的最大障碍，追根究底，人类只有两大恐惧：恐惧自己不够完美、恐惧不被人接纳。在此基础上产生三大课题：缺乏价值感、害怕被遗弃、害怕被背叛。并由此形成生命中本能地逃避恐惧的习性模式。所有的课题都是由心灵中古老的创伤造成的，“真我中心学”（一种智慧学，是一个大幅度并快速提升个人智慧的学习过程）的使命就在于帮助人们疗愈古老的创伤、转化负面的课题影响，消除恐惧感，最终认识真正的自我，活出快乐安详、充满力量、喜悦自在、充满智慧、充满爱的人生。

人对现状的不满意，是由行为造成的，行为由思想决定、思想由信念决定。所以要改良现状，必须改良行为；改良行为，必须改良思想；改良思想，必须改变信念。

信念是人在成长的过程中，在“印证效应”的作用下，通过对自己亲身经历的人和事产生的或快乐或痛苦的体验累积，在类似盲人摸象的过程中形成对自然、社会、人和事的结石化的认识和感受。每个人对自己的信念都深信不疑，因为一切都来自其看到的、听到的、感受到的“真的”事实和事件，所以每个人都只愿意接受别人的改变，而拒绝改变自己。

人类的一切就是这样从错误开始的，在把一片树叶当成大树的认知中成长，直到陷于毁灭，才能如梦方醒，这也就是为什么不经历大灾大难不可能有大彻大悟的原因。所以，人一生都在学习中，始终要在大量的、快速的、全方位的学习中改进和完善自我，通过获取大量的资讯来冲洗心灵深处的错误信念。改变从学习开始，在学习中学

习、在实践中学习、在向老师学习中学习、在传授和传播中学习。

生命的圆满从放下一切需求与恐惧开始，从有能力帮助别人开始，从有能力为社会作出贡献开始，从有能力给予他人无条件的爱开始。

这就是神奇的“真我中心学”，在此，人们都能感受到人类文化和思想的光芒，治愈心灵古老的创伤，在创造中重塑生命，创造出全新的自我，在回归真爱和智慧中为生命找到归宿、为人生找到快乐、为事业找到目标。

什么是有意识的生活

是活跃而非被动的大脑。

有智慧从自身价值中体验到喜悦。

既能把握现在，也能统摄全局。

勇敢出击，面对而非逃避事实。

注意区分事实、解释和情感。

关注与我的各种目标和计划（个人的和职业的）相关的“现在的我”，关注这个“我”的成与败。

关注我的行为与目标是否一致。

从环境中搜寻反馈，以便需要时调整或修正前进的方向。

克服困难，坚持探索。

乐意接受新知识和重新审视既往假设。

乐意发现并改正错误。

永远寻求扩展洞察力，将追求知识以及追求成长当作生活方式。

注意理解周围的世界。

注意理解外部现实和内部现实，即自我需求、情感、渴望、动机，这样我就不是自我的陌路人和神秘客了。

注意了解推动和指导我行动的价值观及其根源，这样，我便不再被盲目采纳的或不加辨析地借自他人的价值观所驱使。

觉醒地生活

当整个世界都在试图解决问题，你周围的每一个人都致力于解决问题，而你却不是。当你周围的每一个人都想要弄明白，想要到达什么地方，想要变得有价值，而你却不是。当每一个人都认为，觉醒是一件壮观的、高贵的、环绕光晕的事，而对你来说，它不是这样。当每一个人都从此刻的生活出发，想要奔跑某个地方，而你却不是。当每一个人都和其他人——一开始是和自己争论，大多数时候是和所有人——争论时，而你却不是。当每一个人都如此肯定，如果有什么变得和现在不一样了，幸福就会降临，而你知道，并非如此。当每一个人都期待着达成并保持完美的状态，而你却不是。

当你周围的每一个人对多样性的世界有着一整套的理论和信念，而你却不是。每一个人都走在路上，想要到达某个地方，而你并不是。每一个人都爬山，而你却在山脚下卖靴子和鹤嘴锄。当每一个人都寻找下一本书、下一个老师来告诉他什么是真的，给他可以打开觉醒之道的密钥，而你却不是。你没有什么钥匙，因为你没有什么要打开的锁。

当你以觉醒的方式活出真正的你，只是做一贯的你就好，实际上你就会变得非常简单自在。你会闲坐一边，奇怪有什么好忙乱的。当每一个人都坐下来，说“我希望也可以这样”时，你记起你也曾如此。你记起自己当初未曾找到解决之道的情形。你记得，一个问题造成了这一切的整个观念。当你做真正的你，当你过着觉醒的生活，你就无须去原谅任何人，因为你心中没有怨恨，一点儿都没有。

你存在的真相并不渴望幸福；它实际上并不如此在意。它并不渴

望爱，不是因为你心中充满了爱，而是因为它只是不渴望爱。它非常简单。它并不想为人所知、受人重视或被人理解。当你以觉醒的方式活出真正的你时，你不再有理想。你已经步出了整个痛苦的循环；你对此不再感兴趣。

你发现你对自己的生活感到好奇。你找到自己，在你所在之处。不是我所在之处，是你真正的所在之处，是我们真正的所在之处。这是一个有趣的地方（尤其一开始的时候），如果你不受任何事物——快乐或不快，帮助或伤害，爱或恨——的驱策；唯一动得了你的（我并非故意要把它说得太过诗意），也同样动得了挂在树上的一片叶子。因为风就是这样吹的。因此你总是知道该怎么做：风就是这样吹的，你也是这样行事的。你不再问问题，你不去评价风为什么会这样吹，因为你知道自己不知道；而且你知道自己无法知道为什么。从来不曾有一片叶子知道，为什么在那一天、那一刻风会那样吹。风改变你生活的方向，从这一刻到下一刻，只是因为生活本来如此。当你已觉醒地生活时，你就不会去争论生活变动的方式，因为这同样是你的方式。

你们很多人知道我是在说什么，大道（the truth）从来不会解释，它为什么在这个片刻会这样运行。如果你问，它什么也不会告诉你。就像一片叶子问风：“你为什么会在此刻这样吹？”这样的问题对风来说没有任何意义。

你不再会去争论大道运行的方式——无论是哪一种方式。你不再和大道争论，你不再想要弄明白大道是怎么回事。圣母玛利亚未曾弄明白，佛陀未曾弄明白，拉玛那（印度近代知名圣人）未曾弄明白；他们没有一个弄明白过。他们只是成为那（That），简单、普通——就像一片叶子是普通的一样。

当你以觉醒的方式生活，以觉醒的方式存在，任何层面的力量对你而言就会变得不重要。它并不有趣。控制另一个人的力量并不有趣，智能的力量并不有趣，控制你自己的力量并不有趣，人们想要给你的权力对你而言并不有趣——并不是因为它不应该如此，而是因为它本来如此。你想要用它做什么呢？你知道它对你来说没有什么用

处。你明白，在你存在的真相中，你就是整体本身，但你对用这种知识做任何事不感兴趣。

最后，你明白，你真的不想改变任何人，不是因为你不应该想去改变他们，而只是因为你不想。你也许不想和所有人在一起，但你还是不想改变他们。这并不是一种理想——而是所有理想的终结。它并不是神圣，而是神圣的终结，它是完整的开始。它并不是要达成什么，因为这是无法达成的，它只是你存在的真相，它只是本来如是，你无法达成自然就是如此的。没有谁能告诉你，什么时候或为什么，到什么程度，你会放下幻象；你会放下，在你放下的时候，通常是在什么都不起作用的时候。

当你以觉醒的方式生活，以真正的你存在时，你会是独自一人，而你最终会对此感到安然。你独自一人，但你一点儿也不孤独，因为唯一一个在你所在之处与你相遇的人——唯一一个能在你所在之处与你全然相遇的人——就是你自己。没有谁能在你所在之处与你全然相遇——也许百分之九十，也许百分之九十五。除了你之外，没有人能完全与你相遇。当你最后与自己相遇，你就不需要其他任何人为你而与你相遇。那时，你会是独自一人，比你所能想象的更加隔绝。而奇怪的是（极其奇怪），你感觉更加相连了，更加亲密了，感觉和一切更加成为一体了；而且你从未曾想到过，两者可以以任何方式在一起——完全的分开和完全的一体。你从未曾料到幻象结束的方式，但它确实会结束，而且总是如此。

最后，当你只是以真正的你的觉醒的方式生活时，你就再也不会去营造幻象。甚至当它正在发生时，你也不会去营造幻象，因为你会知道，它们全都是幻象、尘埃。它昨天的样子不会是它今天的样子。

超越关系

人应该过上超越的生活，人都应该来到灵魂的层次上，因为人一直处在联系之中，人一生下就掉入了关系中。但掉入重重又种种的关系并非是坏事，关系并非总是缠绕，关系也能创造美。

自由与关系有关，但并非是解脱于关系，而是超越关系。有很多人在红尘中生活得很烦恼或者很失败，因此就遁入空门，或出家当了和尚，或削发为尼，或加入某种教会组织，事实上，他们是想解脱于某种或某些关系，以为离开了他们原来的生活就离开了那些关系。

但他们能离开外在的关系，却无法离开内在的关系。他们走的其实是一种压抑的方法，是在压自己内心的愿望，压，压，直至把自己的心压死，他们没有走超越之路。

其实最美的方法是超越，在那些关系之中，走超越之路。获得真正的灵魂的自由，并不是解脱于所有的关系，而是超越于那些关系。

超越关系并非向外走，不是远离；而是向内去，是更加地亲近，是借着亲近而走上超越之路。你越往上走，那个关系显得越亲密，而不是越远。

在身体的层次上，你与某人最近的关系是“亲爱的”，但当你来到灵魂层次上时，你才可实现与某人关系是“亲密的”。一个人与他人的亲密度越大，就越不受限于关系。

一个人越与别人无亲密感，他就越被关系所制约。所以，真正解脱于关系的路是超越之路，是借着能与人亲密而不再受关系之累。能与别人发生亲密关系不是靠技能，而是靠本能的开花。

大部分人走的是压抑本能，不让本能开花，让本能继续保持种子