

韦秀英◎著

# 遇见

## 未知的自己

精华版



请停下你盲目前进的脚步，改变你随波逐流的生活状态，  
当你重新认识到真正的自我时，你的生命就会创造新的奇迹。  
最适合中国人的一部伟大的都市身心灵修行书

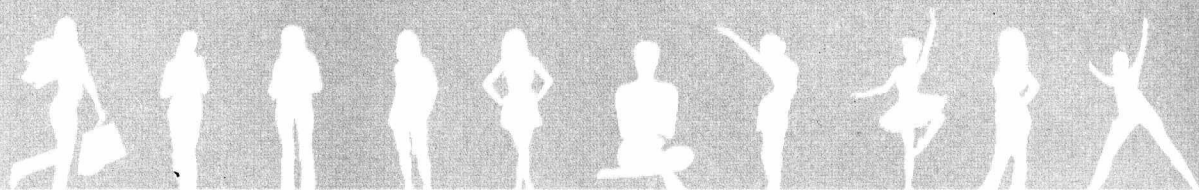
天津科学技术出版社

# 遇见

## 未知的自己

半甜果自写  
精华版

韦秀英◎著



天津科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

遇见未知的自己 / 韦秀英著. - 天津: 天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5308 - 5269 - 9

I. 遇… II. 韦… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143560 号

---

责任编辑: 范朝辉 李荔薇

责任印制: 王 莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

三河市骏杰印刷厂印刷

---

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 150 000

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.50 元

## 前 言



曾经有一位乞丐，在路边坐了三十多年。

一位陌生人经过，这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”

陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”然后他问：“你坐着的是什么？”

乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，从我记事起，我就一直坐在它上面。”

陌生人问：“你打开过箱子吗？”“没有。”乞丐回答，“有什么用？里面什么都没有。”陌生人坚持：“打开箱子看一看。”乞丐这才试着打开箱子，令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。

对于读者朋友，我希望这本书就是那位没有任何东西可给你却要求你打开箱子看看的陌生人。不是让你看这则寓言里的什么箱子，而是叫你往一个更贴近你自身的方向看：你的内在。

那些没有找到他们真正财富的人，就是乞丐，即使他们有很多物质上的财富。他们四处寻找成就、安全感或爱情所残余的欢乐或满足，但是他们不知道自己不仅已经拥有了所有的这些东西，而且还拥有了比这些更为珍贵的东西。

我们总认为自己将来会有所改变，内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。事实上，时间并不会带来任何的和谐或平安，我们必须改变这种渐进的想法。这意味着使我们平安的明天是根本不存在的，我们必须在此时此刻找到和谐。

我们不能依赖任何人，事实上，我们没有向导，没有老师，也没有权威，只

有靠我们自己——我们和他人,以及我们和世界的关系——除此以外,一无所恃。我们一旦了解了这个真相,很可能会产生两种后果,一是因为绝望而生出玩世不恭的犬儒心态,二是从面对现实中认清没有任何人,而只有我们才能为这个世界、为自己,为自己的想法、自己的感觉、自己的行为负起全责,然后所有的自怜才会消失。通常我们总是怪罪别人,这其实只是另一种自怜罢了。

开悟这个词听起来就像一些超人类成就的玄学,但是,它就是一种简单的与存在合一的自然状态。它是一种与不可衡量的、不可摧毁的事物相联系的状态。几乎矛盾的是,它其实就是我们自己,然而它比我们自己更伟大。它找到了超越我们名字和形象的本质。如果我们不能感觉到这种联系,我们就会有与自己以及周围世界分离的幻象。我们会有意识或无意识地感到自己就像一个独立的碎片。然后,我们内外部的恐惧、冲突和矛盾就产生了。

可是,如果有了爱与美,不论我们做什么都是对的,都会带来秩序与和谐。只要我们知道如何去爱,一切问题都将迎刃而解,我们就能随心所欲而不逾距了,一切真的会变成我们自己所想的那样。我们认为自己好,自己就会更好;认为自己坏,自己就会更坏。所有我们生命中的痛苦和愉快,都完全是自己造成的。我们所思所想的“因”,就是在创造将来的“果”。别忽略我们的一思一想,一言一行,我们所思所想、所说所做的,都在创造我们的将来。

对自己制造的一切,我们不能将责任推给别人,责备别人;我们应该知道,如果有错,错在我们自己。没有人,没有地方,也没有任何事物具有超出我们自己的力量,因为“我”是自己唯一的思考者。当我们在自己的头脑中创造宁静、和谐与平衡时,我们将发现它们同样存在于我们的生活中。

所有发生在我们身上的事件都是经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时有点丑恶的包装,带着耐心和勇气一点点地拆开包装的话,我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

希望这本书能像一种自然生命能量的流动,它向你靠近,并带你走向未来,遇见未知的自己。在千回百转后的重逢里,一切都无不让你动容!

目 录  
Contents



---

**第一章 一个古老的问题——存在的意义**

- 人生的意义在于提高修养 …… 2
- 每一个人都有相同的存在分量 …… 3
- 有意识的受苦 …… 4
- 不要等到生命的最后一天 …… 5

**第二章 你能控制一切——潜意识的神奇力量**

- 为什么我没有洞察力 …… 8
- 你的大库房 …… 9
- 生命就是成长 …… 11
- 只有改变思想才能超越挫折 …… 12
- 如何影响别人 …… 13
- 思想波的强大力量 …… 14
- 思想的吸引力 …… 16
- 我们想成为什么人,就会成为什么人 …… 17

### 第三章 生活朴素与谋生之道

- 如何导演人生这台戏 …… 20
- 日子难过,更要认真过 …… 21
- 磨砺心智所需要的“六个精进” …… 22
- 卑微者 …… 24
- 一壶沙的启示——人生从来没有真正的绝境 …… 25
- 决心克服,就能走出人生低谷 …… 27

### 第四章 人真正的工作是什么

- 你的第一份工作不可能非常理想 …… 30
- 动手打皇帝的人 …… 31
- 和工作谈一场恋爱 …… 32
- 不要用情绪面对问题 …… 34
- 让工作变成一种享受 …… 35

### 第五章 留心你脚下的“钻石”——障碍是最好的动力

- 惧怕失败的人已经不再年轻 …… 38
- 科西嘉的“乡巴佬” …… 39
- 不怕被嘲笑 …… 41
- 不能走路的孩子 …… 43
- 矮子的天赋 …… 44
- 负债压出的辉煌 …… 46
- 有了批评,你更能勇往直前 47

## 第六章 爱能够被吸引——夫妻对话

- 从父母那里我们没学到的是什么 ..... 50
- 男人与女人的需要 ..... 52
- 婚姻关系是一种投资 ..... 54
- 感情持久的秘诀就是不断增进爱恋 ..... 55
- 用一种新的方式倾听女人 ..... 57
- 女人不能说“你不懂” ..... 59
- 庸俗谋划了我们的卑贱——金钱与婚姻 ..... 60
- 有依赖,就没有爱 ..... 61

## 第七章 冲突使你疲惫

- 解决问题应化繁就简 ..... 66
- 误会是一把双刃剑 ..... 67
- 犯错,就诚实地认错 ..... 69
- 竭尽所能突破眼前的困境 ..... 71
- 咬紧牙关才能冲破难关 ..... 72
- 享受成功之前的磨炼 ..... 73
- 积极寻找生命的转机 ..... 75
- 相信,就一定能成真 ..... 76
- 自我暗示的无限力量 77



## 第八章 永远不要问“怎样”

- 牢记“有意注意”的人生 ..... 80
- 对注意力的控制 ..... 82
- 不为诱惑所动,坚持自己的哲学 ..... 84
- 劳动的喜悦是世上最大的喜悦 ..... 85
- 幸福就是做自己想做的事 ..... 86
- 别让焦虑影响自己的实力 ..... 87

## 第九章 为什么什么都做不了

- 问一问自己到底能干什么 ..... 90
- 机会属于有心人 ..... 91
- 好方法是想出来的 ..... 94
- 两个以上的目标等于没有目标 ..... 95
- 敢做比会做更重要 ..... 97
- 警惕“破窗理论”——小題大做的处理非常必要 ..... 98

## 第十章 动用心灵的力量——告别沮丧

- 赶走懊丧情绪,让斗志旺盛起来 ..... 102
- 精神吸引力法则 ..... 104
- 不能流泪就微笑 ..... 106
- 转换情绪,生活就会充满乐趣 ..... 107
- “顽童”柏克斯顿 ..... 109
- 态度决定一切 111

<b>第十一章</b>	<b>到现在世间什么是最公平的</b>	
	使人常有饥饿感 .....	114
	被人需要胜过被人感激 .....	116

	经历的都是最好的 .....	118
	命运会随着意志改变 .....	120
	价值来自于不断付出 .....	121

<b>第十二章</b>	<b>修检自己的德行</b>	
	诚实的力量 .....	124
	贪婪是难以闪躲的明枪 .....	125
	机会来临时,你准备好了吗? .....	126
	勇于负责,才会活得自在快乐 .....	128
	没有善和爱,就不是一个有教养的人 .....	129

<b>第十三章</b>	<b>已知与未知的和谐——学会原谅自己</b>	
	接受正面的能量 .....	132
	知足常乐,不再做欲望的奴隶 .....	135
	清除自己生活中的所有负担 .....	136
	改变自己何不从现在开始? .....	138

## 第十四章 寻找和寻找的状态

- 寻找什么就得到什么 …… 142
- 努力是从平凡升华为非凡的必要阶梯 …… 143
- 期待别人不如期待自己 …… 144
- 盲人的镜子 …… 146
- 再等下去,你就要变成化石了 …… 147

## 第十五章 认识那些关于自己的事

- 认识自己与认识关于自己的事情 …… 150
- 别拿自己当回事儿 …… 151
- 实话实说 …… 152
- 相信自己的长处 …… 154
- 喊出自己的声音 …… 155
- 内心深处的声音 …… 157

## 第十六章 对死亡的恐惧

- 一个故事,让你摆脱对死亡的恐惧 …… 160
- 恐惧是由念头引发的 …… 162
- 恐惧会使你沦为生活的奴隶 …… 163
- 怕什么,去经历了再说 …… 165
- 日子将把我们带向哪里 167

## 第十七章 选择与放弃

- 这个,同样地,也会过去 ..... 172
- 运用你的吸引力 ..... 174
- 挫折,往往来自错误的选择 ..... 175
- 不要再轻易错失良机 ..... 177

## 第十八章 人可能改变吗

- 人能否彻底从精神上改变自己? ..... 180
- “思想”是可以被“改变”的 ..... 182
- 自我激励的秘密 ..... 184
- 世界总是接受我们自己对自己的评价 ..... 186
- 从一开始就要下定决心 ..... 188
- 意志的强大力量 ..... 189
- 不要做精神上的懒汉 ..... 191
- 忧虑是我们的大敌 ..... 193
- 不要去想“万一” ..... 195

## 第十九章 我们的生命为什么空虚

- 你为什么还在迷迷糊糊过日子? ..... 198
- 勇敢尝试,就是跨出成功的第一步 ..... 199
- 要让自己过得更幸福 ..... 201
- 别把时间花在那些不重要的任务上 ..... 202
- 你到底想从生活中得到什么 ..... 204
- 不要报怨自己怀才不遇 207

## 第二十章 看穿未来

少安毋躁,因果一定有报 …… 212

只活在当下 …… 213

就从爱自己开始 …… 215

肯定自己才能看见成功 …… 216

## 第二十一章 进入未知的土地——觉醒的步伐

进入未知的土地 …… 220

自己发光,不要等别人来磨亮 …… 221

金钱是有腿有性格的 …… 223

不当惰性的奴隶 …… 224

父亲的礼物 …… 226



<< 第一章

# 一个古老的问题——存在的意义

---

人生的意义在于提高修养★

每一个人都有相同的存在分量★

有意识的受苦★

不要等到生命的最后一天★

## 人生的意义在于提高修养

人类生活的意义、人生的目的到底是什么？对于这个问题，我仍然想直接回答，那就是提高修养。

在生活中为欲望所迷失、困惑，这是人类的本性。如果放任自流的话，我们就会无止境地追求财产、地位、名誉，甚至乐此不疲。

的确如此，人只要活着，就必须衣食充足，而且，需要有保证能自由自在生活的金钱。此外，盼望出人头地，也是人生的动力之一，对此，也不应该一律否定。

但是，这些只限于今生。今生之物只限于今世。在迎接死神的时候，人不得不舍弃今生建立起来的全部地位、名誉、财产。

所以，当有人问“人为什么来到这个世上”时，我会毫不犹豫地、毫不夸耀地回答：“是为了比出生时有一点点的进步，为了更美一点。”

人生在世，是在体验各种各样的苦和乐，在被幸运与不幸的浪潮冲刷中，不屈不挠地努力活着。把这个过程当做“去污粉”，不断提高自己的修养，带着比初到人世时更高的修养离开这个世界。我认为人生的目的除此以外别无他求。

今天比昨天更好，明天比今天更好，为此，不屈不挠地工作、勤勤恳恳地经营、孜孜不倦地修炼，我们人生的目的和价值就是这样确实实地存在着。

人生在世苦难多！人有时候可能会问，为什么只有我要吃这样的苦头？但是，正因为人生苦短，我们才有必要认为正是有这样的苦难，才是对提高修养的考验。所谓劳苦，正是锻炼自我人性的绝好机会。

能够视考验为“机遇”的人，也只有这样的人，才能把有限的人生真正地

当做自己的人生活下去。

所谓今生,是一个为了提高身心修养而得到的期限,是为了提高修养而得到的场所。我认为可以这样说:人类活着的意义和人生的价值就是提高修养。

## 每一个人都有相同的存在分量

人的本质是什么?我们为什么来到人世?这是人生追求的永恒命题。伊斯兰学、东洋哲学的大家,井筒俊彦关于人类本质的阐述如下。

如果冥思苦想力求解明人类的本质,我们就将接近精巧纯真、无限透明的意识。你会非常清晰地感受到自我的存在,其他五感(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)全部消失,最后只有“存在”这种意识状态,同时,你还将意识到世间万象都是由这种“存在”构成的。这种意识状态本身就揭示了人类的本质。

所有的人都扮演自己的角色,在此意义上,可以说每个人都有相同的存在分量。所有的人,甚至生物界中的一棵树或一根草,以至路边的石头,所有的一切都被赋予了作用,即根据宇宙的意志存在。

实际上,宇宙中有“能量守恒定律”,形成宇宙的能量总和即使改变形式也不会改变其固定的量。例如,与树木被砍伐变成柴火燃烧产生的火相比,原本以树木存在的能量,只是换算成了热能和气体能量,其能量总和不变。

即使一个小石子也是构成宇宙必要的、不可或缺的存在,无论多么渺小的东西,如果缺少了它,宇宙也将不复存在。



## 有意识的受苦



如果你有年幼的孩子，那么请你尽可能地给他们帮助、指导和保护，但是更重要的是，要给他们空间——存在的空间。他们虽然经由你而来到这个世界上，但是你并不“拥有”他们。“我知道什么对你是最好的”这种信念，在孩子很小的时候也许是对的，但是等到他们渐渐长大之后，就越来越不正确了。你对孩子的生活应该如何展开有越多的期盼，你就会更加停留在你的心智中，而不是为他们保持临在。就像所有人一样，他们终究会犯些错误，也会经历某些形式的痛苦。事实上，从你的角度来看，他们可能是犯错了，但对孩子来说，却可能正是他们需要去做或是经历的。尽可能地给他们帮助和指引，但是要明白，有的时候还是要允许他们犯一些错误，尤其是在他们快长大成人的时候。不但如此，有时你甚至还需要允许他们去受苦。他们的痛苦可能是毫无理由的，也有可能是他们自己犯错的后果。

如果你能免除你孩子所受的痛苦，不是很棒吗？不，不是的。如果不经历一些苦难的话，孩子就无法成人，而且会很肤浅。所以，你必须要有意识地让他们受苦。

人类注定是要超越痛苦的，但是有些人可不这么想。他们的很多错误假设中的一个就是：“我不应该受苦。”有的时候这个思想还会转移到与他们亲近的人身上：“我的孩子不应该受苦。”这个思想本身就是痛苦的根源。受苦其实有一个崇高的目标：意识的进化与提升。十字架上受苦的那个人其实是一个原型的表征，他代表着所有的男人和女人。只要你抗拒受苦，这个过程就会更加漫长。然而，当你接受痛苦的时候，因为你是有意识地受苦，这个事实就会导致那个过程的加速进化。你能够接受自己受苦，也可以接受其他人受苦，比如说你的孩子或双亲。在有意识的受苦之中，转化就已然