

WHAT IS THE MOST IMPORTANT

生活需要智慧 生存依靠常识

上百篇国内外名人的切身体会 一生关键时刻的贴心提醒
激励西方世界的精神宝典 使生命焕然一新的心灵守则

什么事情 最要紧

黑夫◎编著

种瓜得瓜，种豆得豆 认识你自己 学会喜欢自己 改变日常生活才是最高超的艺术
忠于自我，胜于一切 有自知之明的人最接近完美 与其讨好他人，不如做好自己



时代文艺出版社



WHAT IS THE MOST
IMPORTANT

什么事情 最要紧

黑夫◎编著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

什么事情最要紧 / 黑夫 编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5387-2741-8

I. 什… II. 黑… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 092635 号

什么事情最要紧

作 者 黑夫 编著

出 品 人 张四季

选题策划 陈 琛

责任编辑 苗欣宇

特约编辑 方 伟

出 版 时代文艺出版社

地 址 长春市泰来街 1825 号 邮 编: 130062

电 话 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012939

网 址 www.shidaichina.com

印 刷 北京同文印刷有限责任公司

发 行 时代文艺出版社

开 本 690×980 毫米 1/16

字 数 240 千字

印 张 13

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价 21.00 元

版权所有 翻印必究

| 目 录 |

CONTENTS

第一辑 每一个生命自有其尊严与神奇 1

种瓜得瓜，种豆得豆 2

认识你自己 2

学会喜欢自己 4

改变日常生活才是最高超的艺术 4

世界是一面镜子 5

更新你自己 6

自制 7

先要征服自己 8

走自己的道路 9

各人有各人的福，不要妄求 9

习惯成就性格 10

忠于自己 11

每一个生命自有其尊严与神奇 12

约书亚的寓言 13

自我怀疑多半弄假成真 15

说一千个借口，也找不出个好理由 16

什么也不会自动送上门来的 17

- 诚实才是上策 18
- 忠于自我，胜于一切 19
- 有自知之明的人最接近完美 20
- 与其讨好他人，不如做好自己 21
- 无知来自于知道得太多 22

第二辑 天无绝人之路 25

- 枫树的启示 26
- 没有任何东西是不劳而获的 27
- 船到桥头自然直 28
- 正视烦恼，不要空自忧愁 29
- 成熟的看法和合理的期望 30
- 天无绝人之路 31
- 生命将有丰富的赐予 32
- 忧愁于事无补 33
- 天才只是长时间的忍耐 33
- 忍耐的价值 34
- 从难处着手 35
- 不经一事，不长一智 36
- 充分利用弱点 37
- 生命中的刺 38
- 没有人生来是安全的 39
- 从悲苦中成长 40
- 天上没有厚得让阳光穿不透的云 41
- 没有一条捷径通向值得去的地方 42

第三辑 功夫没有白费的 45

- 每一天的责任 46
- 尽量去想自己的长处 47
- 做事时抱着好像会成功的态度 48

功夫没有白费的	48
根本没有“失败”这个单词	50
置成败于度外	51
大胆尝试	52
冒险带来意外的回报	53
魔幻的火花	54
一半靠赌博，一半靠信念	54
我相信	55
凭着信心行事	56
心无旁骛、身体力行者才能圆梦	57
偶尔当傻瓜	58
循序渐进才能抵达目的地	59
不守时间的人干什么也不会成功	61
使生活变得美好的恰恰是些小事情	61
一切皆有可能	62
拥有阳光就够了	63

第四辑 生活在完全独立的今天 65

快乐是一种德性	66
善有善报	67
生命不容停留	68
做好手边的事	69
把握迎面而来的时机	69
生命在继续	70
天助来自自助	71
每一分钟都是一个新的时机	72
幸福就在身边	73
遗忘的功效	73
一颗宁静的心发出的微笑	74
快乐地活在当下	76
生活在完全独立的今天	77
熟悉的地方没有风景	78

冒险使我们怀有活下去的希望 79

从今天起 80

一夕成功如同天方夜谭 81

行动含有一种魔力 82

混乱的生活来自混乱的大脑 83

心存侥幸犹如守株待兔 84

野心太多，成就有限 85

第五辑 人生比你想象中的好过 87

要来的总会来的 88

放慢脚步 89

与自己沟通 90

随遇而安 91

本来面目 92

最使人安慰的真理 93

习惯是生活的骨干 94

信心是灵魂的防腐剂 95

承认现实才能摆脱绝望 96

见人所见，想人所未想 97

人生太过短暂，何来无聊之暇 98

人生比你想象中的好过 99

认为自己悲惨，就会过得凄风苦雨 100

人喜欢自讨苦吃 101

用心、用心、再用心 103

96%的担忧是在浪费时间 104

光知道忙碌是不够的 105

合理的欲望 106

人常常是无谓地担心 108

第六辑 心灵的食粮 109

- 做些无聊的事可以健全身心 110
- 施恩不图报 111
- 彼此需要 111
- 切勿漠视他人 112
- 失去一个朋友等于丧失一部分生命 113
- 把愤怒诉说出来 114
- 受辱的收获 115
- 别把精力虚耗在憎恨上 116
- 是非皆因强出头 116
- 人性本善 117
- 与自然同在 118
- 心灵的食粮 117
- 脚下的乐趣 120
- 不朽的证明 121
- 三人行必有吾师 122
- 说出自己所想 123
- 爱不可估量 124
- 倾听真理 125
- 接纳他人的本性 126
- 隔绝实验 127
- 悦耳的话 128
- 接受他人的本来面貌 129
- 做别人的朋友 130
- 智者不需要忠告，愚者不接受忠告 131
- 近朱者赤，近墨者黑 132
- 江山易改，本性难移 133
- 很少人会知恩图报 134

第七辑 这世界什么也不欠你 137

- 塞翁失马，焉知非福 138

- 不为他人烦恼 138
- 令人惊奇的愿望 139
- 幸福就是觉得并不需要幸福 140
- 义务是通往幸福之路 141
- 现实与理想之间夹着天大的谎言 143
- 比智力更重要的是智慧 144
- 这世界什么也不欠你 145
- 人生的平衡来自节制 146
- 欲壑难填 147
- 追求快乐是痛苦的根源 148
- 人生苦难，自求多福 149
- 安贫才能乐道 150
- 金钱的游戏 151
- 简化生活 153
- 问题的主要来源是解答 154
- 时间的陷阱 156

第八辑 人间即道场 159

- 只求身边道 160
- 弘忍与白隐 161
- 所罗门的传说 162
- 宗教的意义所在 165
- 顺其自然 167
- 朴素之心 168
- 人间即道场 169
- 把握现前一念 171
- 自伞自渡 172
- 此时此刻 174
- 俄底修斯的绳子 176

第九辑 人生中不用解答的问题 179

- 放弃成见 180
- 心斋的功夫 181
- 专注的力量 182
- 茶道与禅境 184
- 放茶具的手 185
- 专注力的获得 186
- 生命中的定与慧 187
- 苦难的价值 188
- 乌龟的寓言 190
- 能想的这个心也要放下 191
- 实是没有一法可商量 193
- 该来总会来的 195
- 人生中不用解答的问题 196
- 凡事耐烦为人生第一课 197
- 日日是好日 197

WHAT IS THE MOST IMPORTANT

第一辑

CHAPTER 1

每一个生命自有其尊严与神奇

我们当中每一个人身上，都有一个完整的世界，在每一个人身上，这个世界都是自己的、特殊的。

——陀思妥耶夫斯基

种瓜得瓜，种豆得豆

种的是什麼，收的也是什麼。

——《圣经·加拉太书》

◎宋美龄

我们可以从过去的经验中领受到一个教训：因果相循。每一个行动都会产生一个后果，我认为这便是古今中外道德律的根源。现在如此，将来还是如此。我们中国人有句成语：“种瓜得瓜，种豆得豆。”一个人的一生也是这样：善有善报，恶有恶报。

当然，太阳照在圣贤和恶人身上，无分轩輊，而且有时恶人反可享荣华富贵，只是我们可以肯定地说：个人也好，国家也好，从暴虐而来的飞黄腾达，总是空虚的。因为冥冥之中有本大账簿，所有的一切都不断地记载在这本大账簿上。到头来，我们的一言一行都要来个总算账。

我们的性格不能作假，也不能像衣服一样，凭一己之狂想，随时可以穿上或脱下。性格像树上的年轮，深入内心，是经过长时间的酝酿，慢慢得成长发展的。

我们每天都在塑造自己的命运，也就在这样不可抗拒的情况下，我们的行为至高哲理和原则形成了我们的人格，我相信这便是人生的至高哲理和原则。

认识你自己

这比一切都重要：要忠于你自己！

黑夜总是追随着白日，你也必须如此遵行，
这样你便不会欺骗任何人。

——莎士比亚

◎查理·杰克逊（美国小说家）

有一天，我那正值豆蔻年华的女儿回家时，带回来一个非常重大的发现，其实这种事原本很平常，可是在年轻人看来却很惊奇。

那天上完了课，她同几个同学到一家冰店去吃冰。店里有一间屋，墙上都镶着镜子。她告诉我说：“那面镜子讨厌！我发现镜子里有个女孩子的影子，我瞪大眼睛看了又看，正在奇怪那个女孩子究竟是谁，突然间，我认出那个影子就是自己！无论做什么动作，那个影子就是我！”说到这里她竟然哭起来了。因为过于震惊，所以说话也不像平时那样有条有理了，她哭着说：“那个女孩不再……不再像我！我不知道自己竟是这样的！”

其实，我们迟早都会得到这样的体验。也许我可以更进一步说，假如用什么魔法，能让她脱离自己的身体，亲眼看着自己在路上走路的样子，恐怕认不出那个女孩子是谁。可是，假如她在路上看到的是她的朋友，只要看一眼，就会认出是哪一个是了。”

为什么会这样呢？这么不可思议，但这恰恰是事实。无怪乎英国诗人罗勃特·布朗说：“这样的天赋，可以使自己避免许多挫折和愚念。”而在两千年前，希腊哲学家柏拉图说得更加简练有力：“认识你自己！”

假如我们能够突破生命的迷茫，那么就不难了解自己。你曾与哪些人有过深刻的思想沟通？要做到彼此坦诚相当不容易的。我们年纪越大，越是感到知己难求。我们的本来面目——内心深处的真我，都尽量在隐藏、逃避，自己往往会六神无主、无所适从，假如我们真能认识自己的话，一生中的许多纷扰都会变得很简单。

今天我为什么做这做那？为什么我要发脾气？对于自己最钟爱的人，为什么偏要说伤他心的话？为什么？为什么？一连串的为什么？

对于这些问题，镜子不会给你什么帮助。我们想从镜子里找答案，可是镜子里所反映出来的，只是我们显现给世界的面孔而已。真正的我们隐藏在内心里，人家看不到的。但我们不能蒙蔽自己，岁月流逝，我们要更诚恳、更费力地去找回这个真我，也许只有到生命的最后一刻，我们才会真正了解自己。

有时候，我们也许可以从老朋友无意间说的一句话中，从几本充满智慧的书里，或是在自己痛苦深思时闪现的念头中，看到自己的一鳞半爪。这样，通过日积月累，对自己的了解便会增加了。可是要清楚地了解自己很不容易，可能就因为这样的困难在激励我们，使我们继续去追求这个时刻后移的目标。同虚荣心、骄傲或是地位等相比，那么自知要重要得多，因为，这是值得我们终生探寻的。

学会喜欢自己

我们是什么样的人，就是怎么样的人。

——阿尔弗雷德·泰森

◎约翰·斯坦倍克（小说家）

有一次，我的朋友爱德华对我说：“曾经有很长一段时间，我不喜欢我自己！”这不是他自悲自怜，仅仅是一件不幸的事实而已。

他说：“我有许多理由不喜欢我自己。有的理由还说得过去，有的理由纯粹只是幻想。有一段时期我很痛苦，也很难熬，现在回想起来我还害怕。后来我渐渐发现，还有一些人确实喜欢我，我真是又惊又喜。我想，假如他们都喜欢我，为什么我不喜欢自己？开始时我只是这样想而已，慢慢地就学会了如何喜爱自己，于是一切便好转起来了。”

爱德华的意思是说他学会了如何容忍自己——喜爱自己如同喜爱他人一样，这样做对他有很大好处。许多人完全不喜欢自己，因而不信任自己，而戴上假面具，装腔作势。他们常常与人吵架，常常虚伪做作，常常妒忌，因为他们根本不喜欢自己。最根本的原因是在于他们对自己了解不够，因此不能表现出自己性格的本色。平常我们会不自觉地惧怕陌生人，不喜欢陌生人，也就是害怕自己，不喜欢自己。只要一旦自己喜欢自己，便能从自我的束缚中解脱出来了。

但愿我们都能如此，只要稍稍学会喜欢自己，也许我们心头的愤怒和一些自虐的行为就会消失，也就不必因为维持自我的尊严而彼此伤害了。

改变日常生活才是最高超的艺术

一个人如果能画一幅杰出的图画、雕一座雕像，或使某些东西美化，当然是很有意义的事。可是，如果能够创造一种温暖的

气氛，那就更了不起。因为这种气氛会影响到日常生活，所以是最高超的艺术。

——亨利·梭罗

◎麦尔斯·康拉利（作家）

梭罗的这段话在提醒我们，伟大的艺术不仅限于绘画、音乐、雕刻以及写作，除此以外，还有一种生活的艺术。

一个人可以发现某某艺术家的作品非常令人感动，可是他本人的生活却非常庸俗卑微，甚至充满了罪恶。

梭罗的话让我们想起圣弗兰西斯、甘地、南丁格尔等人，一般来说，这些人人都不是艺术家，可是他们崇高的生活却影响了人们日常生活的风气，这样的艺术家多得不可计数。有无数默默无闻却心地善良的人，影响着他们周围的人，可是别人并没有觉得。他们并没有得到人们的赞美，事实上他们也从不期待这样的赞美。

我们每个人一定碰到过这样的人：有的是自己亲戚，有的是自己的朋友，有的也许是素不相识的陌生人，可正是这些人却改变了我们日常的生活。他们在我们寂寞、沮丧的时刻，走进医院的病房看望我们，或是出现在其他让我们感觉绝望的地方。他们的话不多，有时也只是寥寥数语。他们的身上会散发出善意的光芒，会使本来黑暗的地方开始重现光明，使犹豫不决的人们重获勇气，让原本消沉颓唐的人，变得热爱人生。

在快乐的聚会中或是在医院候诊室里，这样的亲戚、朋友或陌生人，始终表现谦和，流露出自然、祥和及慷慨的气息，在我看来，他们才是最伟大的艺术家，因为他们从事着最高超的、也是最基本的艺术——人生的艺术。

世界是一面镜子

世界是一面镜子，它把每一个人的尊容原样反映出来。

——威廉·萨克雷

◎金·维多（导演）

我活了许多年后，现在才有勇气承认，每个人自己的天地要靠自己开拓，

这一点是我从一件极普通的小事中认识到的。

我是美国加利福尼亚人，因出差常去纽约。我一向认为纽约的计程车司机脾气很坏，对人很不耐烦，又讨厌自己的工作，而纽约旅馆里的服务生和铁路工作人员也不例外，我觉得自己很难与他们相处。有一天，我无意中看到小说家萨克雷写的这句话：世界是一面镜子，它把每一个人的尊容原样反映出来。碰巧就在那一天，我又同一个出租车司机吵起架来，这时有个念头在我脑海里浮现：“弄得这样一团糟，会不会是我自己的看法造成的呢？”

于是，我开始按照萨克雷的话去做，而且后来就成了习惯。结果等我第二次再去东部旅行时，竟再没有碰到过不耐烦的司机、开电梯的人，或是旅馆服务生。究竟是纽约变了，还是我变了？问题的答案显而易见。

我们常常会替自己的短处找借口，你如果想纠正这个缺点，最好到一个遥远的地方去，那时候你遭遇困难或失败，便不可能再推托——说是因为某人或某事，才让自己变得这么惨的。你一定要自己担负起责任来，虽然外部的压力的确影响我们的生活，但是不能控制我们。说外部的因素控制我们，是一个很奇怪的借口，因为你容易找到借口：“这不是我的过错。”

自从有了那天在纽约的经历后，我才相信萨克雷说的那句话的确是所有人学习的根本。无论是你的邻居也好，你的家人也好，外国人也好，要纠正他人的态度，最简捷的方法是先纠正自己的态度。

你应该试一试！这方法很灵，能这样做，那么生活在世上以及与人交往，就会平添无限乐趣。

更新你自己

过去和平时期所用的教条和规则，已经不适合今日动荡的世界，我们必须思想更新，行动更新。

——林肯

◎布兰顿（心理医师）

新思想，新行动，说起来很轻松，要真正做到却谈何容易。我们大多数人会受制于旧的思想习惯、过去的教条，很容易按照过去形成的常态，继续做下去，或产生同样的反应。可是，假如人们能改变刻板思想，迎接新形势、新挑

战，一定有很大的回报。我自己的经历就可以证明一点。我大学毕业时，本来没想成为心理治疗医师的，所以我在戏剧学校学了三年后，就到康奈尔大学教戏剧学。可是两年后，我回顾自己的生活，正如我当初喜欢教书一样，才真正肯定自己喜欢的职业是心理医师。

要行动革新，并不容易。我知道只有过了四十岁才能得到医学博士学位。但不管有多难，我希望有一天自己会成为有资历的心理诊疗医师，我的朋友全都劝我不要进行这么大转变，可是我就这样办了，而且至今从未后悔过。

现在，有许多来找我看病的人，都是由于盲目地执著过去的思想与行为法则，不能适应随时都在变化的情况，他们觉得要把一切都扭转过来很难。

要帮助这种人，我经常引用林肯的话。我告诉他们，当问题落到我们头上，似乎找不到解决办法时，便不能再一成不变了，我们一定不能从过去的、沿袭已久、不再使用的观点来估量目前的困难。我们一定要革新思想，有了新观念，我们才有力量和信心采取新的行动。

这一位杰出的美国人——林肯已经对我们这样说过，我们一定要记住他的话，并且照着去做。

自制

教他懂得如何自制！

——罗伯特·李

◎希朗·卡顿（历史学家）

李将军是美国南北战争时的著名将领。有一次，他参加一个朋友孩子的洗礼，孩子的母亲请他说几句话，作为孩子漫长人生的准则。

于是，即将走完自己人生之路的李将军，把自己艰苦征战、最终荣获美国历史上崇高的地位的经历，归纳成极其简短的一句话：“教他懂得如何自制！”

从这样一位伟大的军人口中说出“自制”的惊人之语，一定出乎大家的意料之外。孩子的母亲听了这话不知会有什么感受。也许有人会怀疑，这忠告会不会让现今社会的母亲们感到不可思议？

如今的时代，无论是对我们自己，还是对我们的孩子，已经不再强调要如何自制。与此相反，我们非常在意自己的需要。我们似乎觉得世界亏欠我们许多，