

哲学下午茶

苏格拉底，黑格尔，笛卡尔，培根，萨特，康德，卢梭，海德格尔……
聆听大师的慧心妙语，在哲学之美中感悟人生智慧，寻找充满正能量的自己。

陈金川 编著



心灵大师的
24堂
哲学课



中国纺织出版社



哲学下午茶

心灵大师的24堂哲学课

陈金川 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以一种叙述的交流方式将伟大的心灵大师们的智慧聚集到一起,结合当下人们遇到的种种事情,以生动易懂的语言、事例来讲述他们几千年的智慧精华。在本书当中,人类数千年的思想成就被浓缩成了24个部分,几乎囊括了日常生活当中的各种问题——工作中的倦怠、爱情中的烦恼、对幸福的向往、对自由的渴望、对人生意义的追问……哲学大师们帮助我们解答生活中的困惑、解析社会中的矛盾、消除灵魂上的躁动。在轻松的下午茶当中,那些原本让我们焦头烂额的现实问题,都被一一轻松化解……

图书在版编目(CIP)数据

哲学下午茶:心灵大师的24堂哲学课/陈金川编著

. 一 北京:中国纺织出版社,2013.10

ISBN 978-7-5064-9878-4

I. ①哲… II. ①陈… 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(2013)第153358号

策划编辑:郝珊珊 特约编辑:金 菊 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004461 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:151千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

曾经有一个哲学家这样说过：“如果想要让哲学家出丑的话，问他‘什么是哲学’无疑是最有效的。”这段自嘲的话，恰恰说明了一个问题：如果有一千个人，那么他们的心中就会有一千个哈姆雷特。同理，如果有一千个哲学家，估计就能给出一千个有关哲学的定义。

之所以会这样，是因为不同的哲学家关注的领域可能会有所不同，他们眼中的哲学，又都忠于自己的理解，所以从他们口中说出来的哲学，也是各不相同的。

由这“一千个哈姆雷特”，还引出了一个巨大的秘密：将我们拒之于“哲学”门外的门槛——那些高深的、玄妙的、让人百思不得其解的哲学问题，其实并不等同于哲学的本来面目，当我们透过门缝，看到了门里面的秘密时，也许就会发现这个“门槛”其实不过是一个假象，因为经常会被我们认为高深莫测的哲学不是，或者说不仅仅是“问题”，而是哲学家们的思维方式罢了。

同时，也不要因为哲学家的伟岸，而盲目地将哲学等同于智慧，这会在无形当中拉远哲学与生活的距离。因为几乎全部哲学问题和哲学思考，都可以在人类生活当中找到源头，不信，可以翻开哲学的史册——《庄子》只是一部洒脱而又浪漫的散文诗；《论语》只是一部平实、亲切的对话集；苏格拉底的哲学只是在雅典大街上同青年们进行的辩论……

哲学就是如此，他并非深不可测，他只存在于我们的生活当中，只是我们“身处其中而不知”罢了。如果你愿意，如果



你用心，那么，你就完全可以成为一个哲学家，这时看哲学，它是如此的亲民。

但不知自何时开始，人的气息开始远离了哲学殿堂，哲学思考也被鼓吹得宏大、抽象起来。本来依托于生活而存在的哲学，却开始远离人们、走进书斋，为思想家、玄思者所把玩。这不仅是形式上的一种改变，更是哲学对于自身的一种背叛，这种背叛拉远了人们与哲学之间的距离，就像一盆冷水，浇灭了人们对于哲学的那种热情，甚至还让人们感觉哲学是无用的，这真是一种悲哀。

为了能够让哲学不再披着专业的外衣，为功名所掏空，也为了读者们能够更真切地感受到哲学的美妙，这本《哲学下午茶》将古今中外的伟大心灵大师们聚集到了午后的茶话会上，以生动易懂的语言、事例来讲述他们几千年的智慧精华。

在本书当中，人类数千年的思想成就被浓缩成了24个部分，几乎囊括了日常生活当中的各种问题——工作中的倦怠、爱情中的烦恼、对幸福的向往、对自由的渴望、对人生意义的追问……大师们帮助我们解答生活中的困惑、解析社会中的矛盾、消除灵魂上的躁动。在轻松的下午茶当中，那些原本让我们焦头烂额的现实问题，都被一一轻松化解……

在此，还要顺便提醒一下各位读者，对于同样的哲学观点，可能不同大师的解读也不同，所以在哲学当中，不存在“非此即彼”的绝对答案，甚至有时还会有一些相互批评的对立观点出现，请不要因为这些现象影响到我们的思考。

真正令人震撼的东西都没有形状，哲学在不断的打磨中才会更加精致，请无所保留地将自己融入到哲学课堂中来吧，让自己在轻松的心境下同哲学大师们对话，来赢得智慧的启迪。吸收一些哲学的精髓，你可能征服不了世界，但是却能够征服自己的命运！

编著者

2013年7月

目 录

第一课 【我迷失自己了吗】

- 向自己学习，你是你此生最大的奇迹
- 人生最困难的事情是认识自己 / 002
- 经过反省的人生才有意义 / 005
- 要知道自己想要什么 / 007
- 寻找自我价值的天平 / 010

第二课 【没有所谓命中注定】

- 我命在我！命运是偏袒强者的力量
- 人生具有无限的可能性 / 014
- 给未来一个承诺 / 017
- 你的时间花在哪里，成就就在哪里 / 020
- 弱者等待机会，强者创造机会 / 023

第三课 【想要自由飞翔，无拘无束】

- 渴望自由，可一旦失去束缚又会感到困惑
- 不要对抗习性 / 028
- 私欲导致心灵的狭隘与琐碎 / 030
- 永远不要问“怎样” / 032



哲学下午茶

——心灵大师的24堂哲学课

第四课 【平和地面对不公平】

——要有一颗从容淡然的心

生活并不公平，而且从来如此 / 036

怨天尤人不如改变心态 / 039

生气不如争气 / 042

和自己赛跑，不要和别人比较 / 045

第五课 【给心灵留一片自有的空间】

——学会读书，丰富心灵

学而知不足，心才会丰盈 / 048

立学于勤，方有所成 / 051

一寸光阴不可轻 / 054

第六课 【习惯是最好的仆人，最坏的主人】

——每个人都是由一再重复的行为铸就

优秀不是行为，而是一种习惯 / 058

练习宽容的习惯 / 060

跳出“习惯性”的陷阱 / 063

第七课 【如何铸就“钢铁意志”】

——人生悲剧不在输了，而在于差点赢了

你不够成功，是因为你失败得还不够 / 068

彻悟的程度等于受苦的深度 / 071

别抱怨挫折，是它让你留下了脚印 / 074

第八课 【有计划，更要付诸行动】

——没有梯子，那就必须善于攀爬

再美好的幻想也没有意义 / 078



刻苦勤奋才能获得成功 / 081

耕耘不一定有收获，不耕耘注定没有收获 / 084

有所追求，才能有所收获 / 087

第九课 【用什么心态面对生活】

——人不能选择生活，但能选择生活的态度

不希荣，不竞进 / 092

用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行 / 094

太阳每天都是新的 / 097

健全地活在不健全的世界 / 100

第十课 【如何让生活过得更充实】

——人生是不断攀登和超越的过程

不满是向上的车轮 / 104

人不能依靠别人的力量前行 / 107

人生的美丽在于奋斗的过程 / 109

第十一课 【生活太平凡，找不到乐趣吗】

——生活本身就是一种享受

应对生活，用微笑代替忧伤 / 114

你微笑，生活就会对你微笑 / 117

人生总有快乐的理由 / 120

第十二课 【是什么让我们烦恼】

——本来无一物，何处惹尘埃

是烦恼，还是自寻烦恼 / 124

让烦恼迅速过期 / 126

一切都是庸人自扰 / 129



第十三课 【过去和未来都不在你手里】

——我们拥有的和唯一可能失去的只有现在
最美的风景就在身边 / 132
没有别的日子比今日更伟大 / 135
不要预支明天的烦恼 / 137
未来模糊，重视清楚的现在 / 140

第十四课 【越来越浮躁，静不下心吗】

——在纷乱复杂中安顿自己的灵魂
沉淀心的尘埃 / 144
精神的安宁是自律的第一步 / 147
控制愤怒，在它控制你之前 / 149

第十五课 【遇到了挫折，不要沮丧】

——每一种不利的突变，都带着有利的种子
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运 / 152
经历苦楚，才能品味甘甜 / 155
失败不过是从头再来 / 157

第十六课 【欲望太多，我该怎么办】

——使欲望升华，才能防止欲望泛滥
满足不在多加燃料，而在于减少火苗 / 162
对世间不厌不求，对欲望不拒不贪 / 164
不让贪婪的果子长成诱惑 / 167
一念之间知返途 / 170



第十七课 【奔忙倦了，换一种生活吧】

- 人充满劳绩，但还诗意地栖居在这片大地上
带着一些禅意生活 / 174
一切都是最好的安排 / 177
创造一些悠闲时光 / 180
遵循自然的生命方式 / 182

第十八课 【你快乐吗】

- 其实，快乐就在自己心中
快乐不是拥有得多，而是计较得少 / 186
快乐是在心里，不假外求 / 189
越放下，越快乐 / 192
忙得快乐，乐得欢喜 / 195

第十九课 【我们幸福了吗】

- 幸福，就是肉体无痛苦，灵魂无纷扰
境由心造，幸福很简单 / 198
幸福没有排行榜 / 201
深爱人生，才能享受人生 / 204

第二十课 【总是管不住自己，但我想做得更好】

- 时时勤拂拭，勿使惹尘埃
始终以“受教者”的姿态对待自己 / 208
不能无视信念的力量 / 210
时刻检查你的“地牢” / 213



哲学下午茶

——心灵大师的24堂哲学课

第二十一课 【孤独的人不可耻】

——孤独，是生命的另一种境界

学会默默地享受生命 / 216

静下心来，才能看清自己 / 219

保持静默的姿态，避开无谓的纷争 / 222

品味独处，是生活的艺术 / 225

第二十二课 【人生得一知己，足矣】

——友谊，一个灵魂孕育在两个躯体里

收获友谊，就远离冷漠 / 230

乐于付出，懂得分享 / 233

朋友，是一生的财富 / 235

第二十三课 【爱是永恒的主题】

——爱没有别的意愿，只要成全彼此

爱情能教会我们重新做人 / 240

等待，不一定是最好的选择 / 242

获取生活的幸福，要注意爱情的红绿灯 / 244

必要的时候，要弯曲一下 / 247

第二十四课 【如果没有明天】

——没有死亡的生存是没有价值的

为你的人生寻找一个意义 / 252

生死有时，不如喜悦经过 / 255

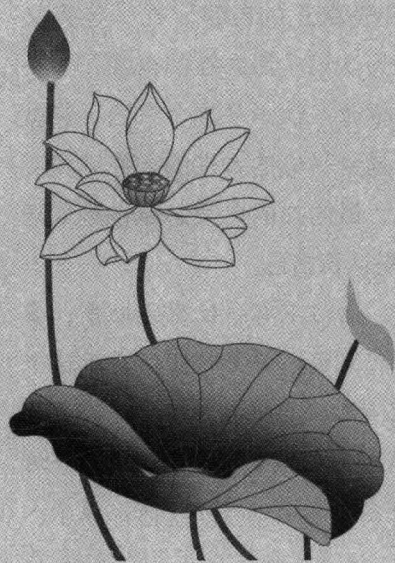
人生不过是向死而生 / 258

谁珍惜生命，谁就延长了生命 / 261

第一课

【我迷失自己了吗】

——向自己学习，你是你此生最大的奇迹





人生最困难的事情是认识自己

[大师如是说]

认识自己是离苦得乐的唯一途径。

——苏格拉底

古希腊德尔斐阿波罗神庙的金顶上刻着这样一句话：“认识你自己。”这句话是神话传说中的神谕，虽然距我们已经有两千多年之久，但如今听起来仍然振聋发聩。埃及法老、释迦牟尼、苏格拉底、耶稣、穆罕默德、老子、孔孟等世间的圣人先知们，也纷纷在呐喊着：“人，要认识你自己！”

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起“你是谁”这个问题的时候，很多人都会毫不犹豫地说出自己的名字。其实名字这个符号并不能代表真正的自我。在一定意义上，认识“你自己”可以被理解为认识“最内在的自我”——那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就心中有数了，知道怎样的生活才是合乎你的本性的，你究竟应该要什么和可以要什么了。然而，最内在的自我必定也是最隐蔽的，所以，人生最困难的事就是认识自己。

古希腊有一位著名的哲学家，他门下有一位得力助手，多年来一直陪在他的身旁，为他整理文稿、安排行程。对于这个助手，哲学家非常喜欢，想将自己毕生所学传授于他。一天，哲学家把助手叫到自己床前说：“我的时间所剩不多了，现在我迫切需要找到一个最优秀的传承者，将我的思想传承下去。这个人

第一课 【我迷失自己了吗】

——向自己学习，你是你此生最大的奇迹



不仅要有过人的智慧，还要有充分的自信。这样的人选直到目前我还没有找到，你能帮我去寻找一位吗？”哲学家说。

“好的。”助手郑重答道，“我一定竭尽全力地去找，绝不辜负您的信任。”

那位忠诚的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找，可当他把一位又一位青年才俊带到哲学家面前时，却一一被哲学家谢绝了。

终于，当助手又一次无功而返时，病入膏肓的哲学家硬撑着坐起来，抚着助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你。”

“我一定会更加努力地寻找的！”助手坚定地说道，“走遍希腊各地我也要把最优秀的人选给您找出来。”听了这话，哲学家看着助手苦笑了一下，便没有再说话了。

半年之后，哲学家眼看就要告别人世了，可是最优秀的人才还是没有找到。助手无比惭愧，沮丧地来到哲学家病床前，自责道：“我让您失望了，真是太对不起您了！”

“我的确很失望，但你对不起的却是你自己。”哲学家说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又不无遗憾地说，

“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话还没说完，哲学家离开人世，只留下目瞪口呆的助手在床前懊悔。

认识自我是一道难题。在漫漫人生道路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视自己的内心，想一想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。许多人或许从不曾真正面对过“自己”，也不曾认真地审视过那个真实的“我”是什么。一个人如果不能真正认识自己，连自己都不敢



相信的话，那他只能得到和故事中哲学家的助手一样的结果，让自己陷入无限的懊悔当中。

在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高，就是过分低估自己。其实，人们所有受苦的根源都来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能真正代表我们的东西席卷一空，而真正的自己，是不会随着时间甚至死亡而改变的。所以，认识自己吧！这是我们一切生活的开始，是每个人都必须首先做到的事。认识自己，给自己一个交代，也给生命一个真实的回答。



经过反省的人生才有意义

[大师如是说]

教育者的个性、思想信念及其精神生活的财富是一种能激发每个受教育者检点自己、反省自己和控制自己的力量。

——牟宗三

著名的东方学大师季羡林先生曾经在一篇名为《反躬自省》的文章中提到，生活中需要不断地认识自我、反省自我，这样才能清醒地认识自己，有利于自身的进步。

他确实也是这样做的。在剖析自我的时候，季先生说自己并不是天才，也不是蠢材，资质中等，喜爱绘画和音乐。季先生觉得自己是个谨小慎微、性格内向之人，有自己的私心，但遇事也能为别人着想。自己曾经犯过错误，伤害过一些人，不过在大是大非面前，会挺身而出，不计较个人利害。所以，季先生觉得自己是个好人，是个讲原则的人。就这样，在不断地认识自己、反省自己的过程当中，季先生度过了他成就卓著的一生。

但凡能够成就大事的人，大多都是善于纳谏、懂得反省之人，今人如此，古人也是如此。

晚清名臣曾国藩一生都在反省自己。他留下的百万字的日记里，大多数都是对自己行为的反省。

初到京师为官的曾国藩耽于应酬交际，而忽略了学习，于是，曾国藩在日记里痛批自己的行为，并决定谢绝应酬，减少



交游。

曾国藩年轻得志，因而高傲，喜欢与人争论，结果经常使得朋友之间不欢而散。于是曾国藩也在日记里反省这样的行为。

创办团练的时候，曾国藩一时急功近利，伸手向朝廷要官，结果被雪藏了起来。这让曾国藩后悔不已，在他的日记里也有这方面的自我反省。

曾国藩几乎每天都对自己的行为进行反省。这些使得他不断改过迁善，优化自己的行为，在官场中也越来越顺畅，终成一代中兴之臣。

而那些不懂得反省的人呢，大多结局都是很悲惨的：西楚霸王刚愎自用，临死的时候还在怪“时不利兮雅不逝”；崇祯皇帝不纳忠言，国破之时也没有反省自己的错误，高喊“群臣误我”。

经常有人说：“不能被同一块石头绊倒两次。”这句话说起来容易，做起来却很难，因为我们被绊倒之后，往往是立刻起身就离开了，根本就没有看到底是什么把自己绊倒了。等到下一次踢到石头的时候，照旧还是要被绊倒。所以，当我们做错了某件事，或者某一件事情失败的时候，一定要认真反省，认真总结，争取以后不再犯同样的错误。

时时自省，才能时时清醒。要将自己置身于原告席上，然后以旁观者的身份揭开心灵的“面纱”，直视最深层的问题。这是一个自我解剖的痛苦过程，却也是成长必经的过程。让自己做一棵自省的树，及时扔掉有问题的枝叶，才能不断地向上生长。

我们要经常反省自己，真正懂得反省的人，经过它的荡涤，能让俗世纷纷扰扰的尘埃从心中流走，才能不断净化自己的心灵，活得更快乐，更有价值，给自己一个美好的人生。