

I

## Das Buch des Lebens

### 生活之书

即使一刻是如此的短暂，它仍是去而不返的。如果你不充分利用这一瞬间你荒废的也许就是你整个的生命。”



生活之书是一本合集，它分别回答了日常生活中 30 个最重要的问题。而这些问题以各种各样的方式决定了我们每一天的生活。教条和压迫无时无刻不加强着聪明的人追求个人自由的需求。当一个群体在推翻压迫者的过程中寻找着自己的自由的时候，另一些人却领悟到，自由只可能存在于他们的内心世界。

统治者的倒台总是导致这样一个结果，暴乱者不久也会成为统治者，并由此从聪明的人的群体中脱离出去，转到狡猾的人的一群中去。

希望通过自我解放而获得自由的聪明的人，只有在对自己的生命有了清晰的认识以后才能实现这个愿望。在此是无榜样可寻的。因为榜样只是狡猾的人用来使愚蠢的人不间断地去许下一些虚幻的愿望，却永远无法实现它们。

从这个想法出发，这本集合了 30 个重要问题的生活之书产生了。书中采用“你”的称呼形式，已经明显地强调出了健康的自私自利主义的最重要基础，把自我当成伙伴，与自我对话，《聪明人的圣经》正是因为这样，才只求助于自己，而从不寄望于别人。第一个自我会向第二个自我清楚地表示，他想要如何生活。

这种看法可以通过很多提示来证明。本书 24 段第 1

点这样写到：“每一种伙伴关系都从你自己开始，如果你能自我调和，你就是自己最可信的伙伴。”又或者如第 6 段第 2 点所说：“你应该比相信任何人都更多地相信自己。”

不容置疑，《聪明人的圣经》不是一本谈论富人与穷人、智者和愚人或者男人与女人以及同性恋者与“正常人”之间区别的书。处于中心地位的始终是自己、个人自由和个体的幸福。还有下面的要求：没有人能够给予或者夺取他人的幸福与自由，每个人都只能对自己负责。

非常明显，最终下定决心要控制自己的命运是成为聪明人中一员的一个重要条件。只有愚蠢的人才逃避到借口里，认为别人要为他的不幸负责。

限制别人是狡猾的人的标志，而无条件地服从教条是愚蠢的人的标志，因此双方是互相依靠的。值得一提的是出现在一个聪明人自己的自私自利圣经中的注解：“你的生活之书是你对生命的想法的集合，它能够使你在每天的控制性游戏中，在决定和行动之前用自己的标准来检验和评判所有的事情。”

这样看来，《聪明人的圣经》是通过许多的刺激想法和信条将破除社会教条的实践方法总结起来，展示给大家，是一本出色的合集。

# 1

## *Die große Einheit*

### 伟大的统一体

1. 所有的生命是一个伟大的统一体，没有东西是孤立存在的。你是你生存的世界的一部分，世界是宇宙的一部分。宇宙决定了生命的规则，因此，请你改变自己不符合宇宙规则的一切。只有这样你才能够和宇宙和谐统一，而你所做的一切就会成功。

2. 在宇宙中存在着一种创造生命的无边力量，生命正是用这种力量实现自己的价值。如果你融入宇宙整体，你就会蕴含这种力量。

3. 你与自己协调一致，与肉体和精神协调一致，与疾病、痛苦、生命、死亡协调一致，与好与坏、胜利与失败、朋友与敌人协调一致，与空间、时间协调一致，与所做的一切协调一致，当你与所做的一切协调一致的时候，再也没有什么会站在你的反面。

4. 伟大的统一体的练习是你对生命中各种关系的一种认识。如果你不能理解这条大的原则，那么你也无法

认识那些小的关系，而正是在这些关系中你度过了整个生命的每一天。

5. 你知道自己想要什么，并且认识了各种关系，是这些关系使一切成为了一个伟大的统一体。

## 2

### *Das Leben im Hier und Jetzt*

#### 此时此地的生命

1. 你在此时此地如此的生活，而你生命中的每一刻也正是如此地度过。

2. 如果你醒着，你就当清醒；如果你睡着，你就当酣睡。如果你在做一件事情，就不应该再考虑其他事。如果你的手在这里，你的思想也应该同时在这里。如果开始行动，就不要迟疑。

3. 在今天不应该沉醉于昨天，也不应该幻想明天。只有走出了一步以后，才能继续下一步。这样才不会错过任何事。

4. 昨日显得重要的一切，今日会不再重要。因此每一天都需要它自己的战略和决策。你知道想要怎样生活并且相信自己，所以你可以自由地作出自己的决定。

5. 这就是此时此刻的生活，以及适应每一刻生命的能力。

6. 尽管每一刻是如此的短暂，却不可以重复来过。如果你不充分利用这一刻，那么你荒废的或许是你整个的生命。

7. 因为你并不寄希望于未来，也不沉湎于过去，所以你就生活在此时此刻，并如此度过生命中的每一刻。

### 3

## *Plan, Tag und Augenblick*

计划、每一天、每一刻

1. 如果你不知道自己想要些什么，别人就会说服你服从他的意志。因此你知道自己想要什么，并有实现这个愿望的计划。

2. 你的计划为你每一天的生活制定了框架。计划将可做的事情展示给你。创造力、自发性和信念会将不可能的事情变为可能，并引领你超越出计划的界限。

3. 每天都是你生命里的一项计划。你应该如同经历生命中的最后一天那样度过生命中的每一天。这样你就不会为最后的结局而惊讶。

4. 你让每一天自然地来，而不是将它强迫地放入某一个设想中。自然地经历每一天，你会同伟大的秩序一致，同你的自我以及此时此刻的情况一致。

5. 是开始做决定的时候了。每一个决定都会确定你生命的运程，因此你应该为每一个决定做好准备：

- 你要决定什么时间经历什么事情对你来说才是正确的，不能太早也不要太晚，你生命中的一切都有其该来的时间，它们也需要这个时间。

- 你自己作决定而不是为别人作决定。

- 你要作出完整的决定，并非部分决定。

- 如果你已经决定了，那么你就与这个决定是协调一致的。

- 如果一个决定是错误的，你就应该毫不犹豫地更改它。

6. 每一个计划都需要战略、对自己的信念和对结果的控制，这样你就可以从中学习。每一个计划的价值仅在于它能变成什么样的现实。

## 4

### *Das Ich-Bekenntnis*

#### 自我定义

1. 你就是你而不是别人。对你来说有用的就只是你的愿望、需求和标准，而不是别人的标准。

2. 你是生命的中心，决定着对于你来说正确的事情。如果你不这样做，别人就会说服你服从他们的意志，而你所经历的也就不再是你的生命。你要知道自己想要什么，并着手去做。

3. 你只要对自己和一切你做的事情负责，而不对任何其他人负责。

4. 你的目标是通过自己的努力，在生命中的每一天尽可能自由和幸福地生活。

5. 你确信自己能够实现想要实现的一切。你更多地相信自己，而不是相信别人。如果你相信了其他人，那么你就是不够相信自己。

6. 你同自己在生命中和在死亡里都是和谐一致的。

没有怀疑。没有恐惧。没有忧郁。

7. 你生命所需要的一切都蕴含在你自己内心里面，你去倾听内心深处的声音，这样你就不会再去询问任何人。

8. 你不去问：“我被允许做些什么？”你问的是：“此时此地，什么对于我来说是合适的？”

9. 你就是你，你的一切不管好、坏，都有它自己的意义和原因。如果你能够发现它们，就能够知道，什么对于你来说是合适的。

## 5

### *Loslassen und Zulassen*

#### 发泄和允许

1. 你将那些给你带来负担和病痛的一切发泄出去，并将给你带来幸福和自由的一切保留下来。

2. 当你在生命中生活，在死亡中死去，与你自身以及整个宇宙和谐一致的时候，就再没有任何使你恐惧的东西。

3. 你将恐惧发泄出去，你将无辜发泄出去，你将疑惑以及阻挡你幸福和自由的一切发泄出去。

4. 在发泄和允许中你操纵着积极的战略：

你放松自己，闭上眼睛，深呼吸，吸入你的一切。你想像一下，这一切充满了你的内心。你与它们和谐一致，它能使你自由、强壮、幸福。

你睁开眼睛，深而悠长地呼吸，呼出你想发泄的一切，你想像它们被完全地排除在思想和躯体之外，你感到自己自由、强壮、幸福。

5. 你为了思索，要从行动中解脱出来。你也要从陷于思索中解脱出来做到无所思。在无所思的境界中你感受到直觉的力量。宇宙的生命能量涌上你的心头。

6. 当你已经思索成熟就做决定，当你作出决定以后，就采取行动，在行动中你就会发泄出干扰你行动的一切。

7. 当今日的知识代替了昨日的知识，你就放弃它们。世上无物是一成不变的。每天都是新生命。你允许万物如常。能改变的就改变它，今天无法改变的，就等到时机适当的时候再改变它。

## 6

### *Der Glaube an sich selbst*

#### 自 信

1. 你就是自己所设想的那样，你会变成自己反复设想的那个样子，因此设想就是你相信自己的开端。
2. 你更多地相信自己，而不是其他任何人。
3. 你知道自己想要什么，确信自己可以实现想要实现的一切。因为你一直不停地设想这一切。
4. 自信是促进你进步的力量，怀疑则是阻碍你进步的力量。
5. 如果你怀疑了，你就不再相信自己了。而当怀疑开始的时候，信念也就到头了。
6. 你的设想会成为信念，它会赋予你力量去做那些你在设想中还在怀疑的事情。自信是从实现可以想像的事情到实现无法想像的事情的中间一步。前提条件是，你的行动是正确的。

7. 那些你不确定的目标，你是无法实现的。因此你必须去相信自己，尽管它们超出了你的想像。

8. 你训练自己的信念，并不停地去解释怀疑的原因，直到信念代替了怀疑。

9. 有一个信念，就是相信你自己。

## 7

### *Ordnung und Wertung*

#### 秩序和价值

1. 生命中的一切都有其自己的时间、秩序和价值，而生命中一切事物的价值都由你根据自己的标准决定。
2. 今天对你来说价值斐然的一切，明天也许就一文不值，这就是一切事物的价值相对性原则。
3. 当你和自我以及整个宇宙和谐一致的时候，所有事物的价值和秩序就会自动显现。
4. 所有秩序的特点都存在于开头和结尾中，而秩序的体制就在正确的顺序中。正确的顺序会决定你对事物的价值评判。
5. 正确评判价值的技巧在于你知道什么对你来说是正确的，而为了实现自己所想实现的一切你必须放弃些什么。