第一图书网, tushu007.com

<<人生哲学12讲>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

哲学智慧指导我们开掘人生的幸福　写一本书总有一个理由，尤其是写这样一本书。
为什么说哲学上的看法与我们每时每刻的生活息息相关？
答案不言而喻，那就是我们永远需要智慧。
在这一点上，每个时代、每个人都不例外。
　最近我在课堂上组织了一次讨论。
我参加的其中一个小组谈及了柏拉图思想。
不过，柏拉图思想并不是这次讨论的主要话题，只是无意中涉及到而已。
一位组员建议是否能够回到柏拉图的理念上来进行更深入的探讨。
我回答他道，先继续讨论当前的话题比较好，等到了休息时间我会非常乐意跟他探讨那方面的问题。
课间体息时，他的一位朋友也加入了我和他的谈话。
我发现他俩不仅兴趣浓厚，而且知之甚多。
交谈了一会儿，我问他们是哪里人，两人相互对视了一眼，然后告诉我他们来自伊拉克。
于是，谈话不可避免地触及到了伊拉克的过去。
他们忧心忡忡地说道，伊拉克博大精深的历史文化在过去六十五年里几乎被浩劫一空了，这个国家眼下最需要的无疑就是智慧。
两人认为我和他们讨论的这些思想应当在伊拉克重新流传开来，这对于国家的长远发展会产生举足轻重的影响。
然而他们同时也承认，要做到这一点近乎天方夜谭，因为这个国度的人们如今过着朝不保夕的日子，生存都得不到保证，谈何哲学思想。
其中一人最后说：“这一切只能从一个地方开始。
”说着他把手放在了心上。
　这次谈话令我想起了两年前一次类似的交谈。
跟我探讨的是一名年轻的哥伦比亚律师，他准备在一家冲突管理专业机构的资助下开设实用哲学的课程讲座。
他对我说：“我的祖国自建立之日起就一直处在战争的水深火热之中。
武装分子统治着这个国家，践踏着这个国家。
我们是那样渴望和平，但我们已然忘记了‘和平’这个词的真正含义。
你的课程让我们明白了什么是‘和平’。
”　两次对话，都明白无误地表明了人们是多么希望能将哲学原理通过可行的方式付诸实践。
也许我们个人的具体生活并无燃眉之急，然而当我们环顾周围这个世界，就会感到自我觉醒及释放人类与生俱来的力量之源是何等重要，没有什么比我们的生命更直面眼前的这个世界了。
而要真正做到这一点，就需要智慧。
本书及相应的课程，即旨在探讨智慧所一贯遵循的基本原理。
正是这些智慧原理，使我们人类有别于动物，令我们更加清楚自己是谁及如何才能真正成其为“人”，从而最终达到自我的觉醒和自我的实现。
　超然意识，是人类的力量源泉之一。
以高度的热忱和智慧来认识这个世界，就是一种意识行为。
通过这种有意识的行为，我们不但满足了眼前的迫切需要，同时也展现了真正的自我。
　随后，我们对世间万物才会有更深刻的理解。
　随后，我们的聪明才智才不会受到羁绊和摧残。
　随后，我们的所作所为才会充满创意和灵性。
　随后，我们对生活才会有更深层次也更直接的接触，而这是幸福的唯一源泉。
　本书十二章内容均有各自特定的主题，涉及一系列的思考和实践。
引导你在生活中的言行举止。
书中这些思考性的言论旨在让你关注当下，去揭示生命真正的活力所在；旨在帮你解脱自我加固的枷

锁，去拥抱真实的人生。
书中不乏种种个人的具体经历和感悟，有助于你对自己的人生重新进行思考。
　至于如何使用本书才能取得最佳效果则因人而异。
诚然，书中探讨的内容乃是环环相扣的，但毕竟有些部分对你个人而言相对更有意义，你也会希望一再细细品味并不断加以实践。
不过，无论你如何对待本书，请记住这不是在纸上谈兵，不是空谈理论——这是一本实用型的书籍，既然实用，就意味着需要你在实际生活中身体力行。
体验一下八步自省的美好感受　哲学，即为爱智慧。
倘若我们希望培养这种智慧之爱，就需要对自己的生活方式不断进行思考。
本书的要义所在实质上就是一种沉思练习，即“ 自省 ”。
时闻永是流逝，瞬间的时光一转眼就成了过往云烟。
如果回避了这一点。
我们就失去了自我，我们就没有活出真正的人生。
只有将自己融入当前的瞬间之中，我们的生活才是活生生的。
自省，正是帮助我们实现这一点。
因此，在做进一步的探讨之前，让我们先来关注一下沉思是什么样的行为，以及自省的本质属性表现。
记住，下面整个自省过程需要按顺序一步一步进行，不可急躁，应当心平气和，有意识地保持放松。
　1. 停止一切活动，让自己静下来。
　2. 抛开心中所有的思虑。
　3. 注重“ 当下 ”。
　4. 关注自己的身体，消除生理紧张现象。
　5. 纯粹地看。
看色彩、看形状、看光线、看空间。
　6. 静静地听。
倾听声响，也聆听寂静。
　7. 用超然意识去感知周围世界。
　8. 充分体会“ 当下 ”所具有的和谐与宁静之力量。
　接下来，让我们详细地叙述每一个步骤。
　第一步：停止一切活动，让自己静下来。
　为什么要静下来一动不动？
必须这么做的原因何在？
事实上，绝对的静止永远不可能实现，人只要活着，就必然存在着运动。
　不可否认，出于生存和再生的需要，人体应当保持运动，人的思维也不例外。
只是我们的行为，无论是生理上的抑或是思维方面的，其中大部分都毫无必要，甚至只会给人徒增烦恼。
我们当中就有些人怎么也安静不下来。
一旦整天胡思乱想，那么哪怕睡得再多，人还是终日萎靡不振。
对于那些生活像上紧了发条的人而言，片刻的宁静不啻为上帝赐予的礼物。
而更为重要的是，我们若想以一个智者的姿态来面对生活、创造属于自己的人生，唯一的办法就是远离一切表象的喧嚣浮躁，而去接近更加安宁、也更为坚强有力的内心世界。
　第二步：抛开心中所有思虑。
　我们之所以会浮躁不安，往往是出于各种各样的担忧。
这些担忧很多是显而易见的；而有些则难以觉察到，常常隐藏于重重压力的背后。
身体安静下来之后，生理上的种种紧张感就会逐渐消失。
生理上的紧张往往是由于思想和情绪上的不安所造成。
于是让身体安静下来，乃是迈出了消除这种不安情绪和思想的第一步。

第一图书网, tushu007.com

因为就像情绪激动会作用于身体一样，身体的平静反过来会促进心神的安宁。
　第三步：注重“当下”。
　当下重于一切。
因为生命只存在于此时此刻，它既不活在过去，也不属于未来。
人是活着的生物，我们最根本的象征便是生命本身，因此我们必须学会在生命消失前如何去生活。
请记得始终关注当下，注重眼前的分分秒秒。
第四步：关注自己的身体，消除生理紧张现象。
　让自己保持一种现实感和真实感。
将注意力集中于你的身体，一个部位一个部位地予以关注：双脚踩在地板上，身体重心落在椅子上，腹部肌肉得到放松，呼吸均匀起来，于是，人在安静中得到了更深层次的休息。
因此，当脑海里有不安的念头冒出来时，你不妨将注意力落在你的身体上面，这样有利于缓解紧张感，在安静中学会放松。
　第五步：纯粹地看。
看色彩、看形状、看光线、看空间。
　接下来，把你的注意力全部转向外部世界。
让心灵去感受。
偌大一个世界，人们往往没来得及去用心体会，就匆匆走完了这一生。
此时此刻，正是你用心去感受之际。
想必平时你不会有这样的机会。
去欣赏万物的五彩缤纷和各异形状，去观察它们的轮廓结构和纹理质地，去关注所有的阴晴圆缺现象，最后也是最重要的，去感受无处不在的空间。
　第六步：静静地听。
倾听声响，也聆听寂静。
　听，乃感官意识中最精妙的一种。
传统的智慧学认为，人的五种感官意识分别与五种自然力量一一对应，而听觉对应的自然力量正是最神奇的。
“以太”，即空间。
当你全身心地去倾听时，你就能听出世间万物的静谧之音。
不妨试一下，你就会发现，声音从静寂中升起，逗留片刻后又重归寂静。
　第七步：用超然意识去感知周围世界。
　你的注意力总是不可避免地会被眼前的事物所吸引，而充分运用你的超然意识去感知。
那么你的思想和感觉就会变得更具深度。
你会发现世间万物与其说毫无空间感和宁静感可言，不如说实质上它们充满了空间感和静谧感。
其实是你自己的思想和情绪烦躁不安，而那片藏而不露的静谧天地，从未受到任何干扰和影响。
　当你带着这样的意识去欣赏周围这个世界时，你就会发现智慧无处不在，多姿多彩的智慧和美纷纷呈现在你面前。
事实上，我们唯有以这样的意识去把握此时此刻，才能表现得优雅而睿智，才能完全合乎当下之所需。
第八步：充分体会“当下”所具有的和谐与宁静之力量。
　当你充分认识到这种力量之后，你将会明白“当下”使心灵归于宁静。
“当下”的这种力量让错位的心灵重新与自然达到和谐统一，从而趋于安宁。
另一方面，这种力量也促使我们回到当下，去关注事态的发展变化。
事态变化，唯有当下最为真实。
因而，倘若我们希望自己能做到审时度势，从容应对当前局面，我们唯有始终立足于当下。
　记住在这样的自省练习中你体会到的那份宁静感和存在感，然后不拘一格地将其自然地落实到你的日常生活中，去满足你当前之所需。
　证明这一切的最好办法，就是马上付诸实践。

第一图书网, tushu007.com

你不妨在继续往下阅读之前，先静静地做一遍这整套自省练习。
　从自省中获得力量；选择改变你的人生　什么是选择？
我们都知道。
选择即生活。
我们清楚我们活着，我们确定我们存在于这个世界。
然而我们始终都在变化，我们敢肯定自己永远都是同一个人么？
通常，我们的情绪喜怒无常，我们的观点犹如井底之蛙，我们的思想行为安于现状。
诚然，没有人会存心做对不起自己的事，但生活自有其办法，诱使和怂恿我们习惯于遗忘，遗忘了良好的选择，从而亏待了我们自己。
当我们越来越健忘，我们也就逐渐失去了选择的力量与自由。
　只有当如上的自省成为生活本身的一部分，作为人生另一选择的“ 自我忘却 ”才会少了许多存在的可能性。
自省，让我们在生活面前充满了自主的生命觉识，它重新唤起了我们的力量源泉，它帮我们找寻到了个体的人生目标。

第一图书网, tushu007.com

<<人生哲学12讲>>

内容概要

我们的注意力总是不可避免地被眼前事物所吸引，我们的思想和情绪常常会烦躁不安，我们的观点常如井底之蛙，我们的行为又常常安于现状……直到即将走完这一生的那一刻，我们才猛然觉悟：匆匆走过了一生，却还没有发现那个真正的自己！

诚然，在这个世界上，没有什么比自我觉醒与释放自我与生俱来的力量更加重要的事了，而要真正做到这一点，就需要拥有相应的智慧——超然意识，就需要用超然意识去感知世界与发现自我！

本书融会了东方哲学与西方哲学的智慧，以东方佛教博大精深的智慧为本体，融入西方圣哲的共通思想，并借助西方思维善于分析、技术化的特长，提出了一种适合现代人操作的“超然意识实用程序”，为大家借由内省来体悟自我的力量、以宁静的身心去享受爱与生命的快乐，提供了切实可行的方法。

以极大的热忱去迎接世间的生活，同时保持一颗宁静的心，竭力去发现上天赋予我们的神奇礼物——自我以及自我与...
(展开全部)　　我们的注意力总是不可避免地被眼前事物所吸引，我们的思想和情绪常常会烦躁不安，我们的观点常如井底之蛙，我们的行为又常常安于现状……直到即将走完这一生的那一刻，我们才猛然觉悟：匆匆走过了一生，却还没有发现那个真正的自己！

诚然，在这个世界上，没有什么比自我觉醒与释放自我与生俱来的力量更加重要的事了，而要真正做到这一点，就需要拥有相应的智慧——超然意识，就需要用超然意识去感知世界与发现自我！

本书融会了东方哲学与西方哲学的智慧，以东方佛教博大精深的智慧为本体，融入西方圣哲的共通思想，并借助西方思维善于分析、技术化的特长，提出了一种适合现代人操作的“超然意识实用程序”，为大家借由内省来体悟自我的力量、以宁静的身心去享受爱与生命的快乐，提供了切实可行的方法。

以极大的热忱去迎接世间的生活，同时保持一颗宁静的心，竭力去发现上天赋予我们的神奇礼物——自我以及自我与生俱来的力量，一切就都将改变！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

威廉?沃雷（William Wray）
戏剧科班出身，伦敦大学金匠艺术学院戏剧系创办人，格林威治社区剧团的创始人之一。曾任教于圣安德鲁斯大学（St Andrews），创立了以沉思和哲学教育为主的全新教学模式。
著有《决策论》、《灵魂说》、《维纳斯》、《新生活》、《佛之论》、《透过达芬奇的目光》等。

第一图书网, tushu007.com

<<人生哲学12讲>>

书籍目录

前　言　掌握人生哲理，从八个步骤开始
第一讲　自省：从弱小变为强大
第二讲　思想怎样，人生就怎样
第三讲　感悟世界，完满自我
第四讲　活在当下，获取成功与幸福
第五讲　提升身心能量的十个途径
第六讲　空性出智慧
第七讲　感知万物之美
第八讲　在给予中变得富有
第九讲　活在永恒
第十讲　人际关系的大智慧
第十一讲　打开内外世界智慧力量的大门
第十二讲　发挥人性的力量

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 该女士谈到的这种迫切愿望乃是一种“ 创造性需求 ”。
请勿抵制这种愿望。
这样的渴望与感官欲望风牛马不相及，而完全来自于唤起人性的本质力量。
我们必须想方设法满足这种渴望，否则，我们拥有的力量便失去了存在的价值。
同时，这种创造性需求并非我们通常谈及和追求的“ 计划目标 ”，它纯粹是一种人与事物的内在联系，它致力于圆满地满足不断出现的当下所需。
为此，你必须始终依靠这股激励你的原动力，去进一步发现创新的源泉以及心灵的安宁。
这样，无论成功还是失败，你都尽心尽职了，你就会获得持久的满足感。
“ 自省 ”实践 切勿受翻于欲望，而应当想尽一切办法保持内心的宁静和踏实，从而获得真实的满足感。
6.生活感受的好坏。
取决于个人空间的大小 想想你现在的思想状态及这种状态给你带来的影响。
生活充满了各种可能性，可能性时刻伴随我们左右。
我们对这一点的认识程度完全有赖于我们的思想水平。
倘若我们对身边的可能性有着清醒的认识，那么生活中就会充满了各种机遇。
于是我们面临了一个选择：是否做出反应，以及一旦做出反应会带来何种后果？
假如你满脑子消极思想，那么你必然会去关注那些消极现象。
而反过来这些消极现象又必然会进一步加深你的消极情绪，最后使你完全陷入悲观消极之中不能自拔。
于是，你的生活就变成了一种自我折磨的恶性循环。
我坐列车去上班的时候正好赶上高峰期。
车厢里挤满了人，很容易让人产生烦躁感。
然而，只要你与某人搭个话或抱以一个微笑，那么所有的不愉快就会烟消云散，你的心灵是满足的。
这是一种极为常见的经历，而正因为如此常见，以致人们往往忽略了它所代表的重要意义。
事实上，这里面包含了能够影响我们整个生活的深层次因素。
我们总是去责怪外界的事物让我们变得烦躁不安或灰心丧气。
而这样的情绪又很容易在我们身上进一步滋生蔓延。
结果，我们成了这种情绪的经纪人，因为认为：“ 既然我在经历这样的情绪，它理所当然应该成为我的一部分。
”当我们认同了这种情绪，那么一旦它再出现，我们就会从自我的角度来极力维护这样的想法和感受。
毕竟，对于我们个人拥有的东西，我们都会这么做。
就是这种思维情感模式，造就了我们的生活方式，决定了我们面对各种情形时的心态，并成为我们制造事端的缘由所在。
如果你不信，可以去翻阅一下早上的报纸，你就会发现到处充斥着这种现象，而且常常影响恶劣。
当然，报纸上刊登的可能是些极端的例子，但毫无疑问我们每个人往往都会有这方面的倾向。
让我们回过头来注意一下上面这段话，你所要做的“ 只是与某人搭个话 ”。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《人生哲学12讲:用超然意识感知世界的生活智慧》皂素你只有发现那个超然物外、自性空灵的自我，我们的内心才会止于平定安然，我们的行为才会富于智慧圆满，我们的生命才会幸福圆融！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com