



签约作家

李雪峰 / 著

解无形之锁 让心灵飞翔

心灵解锁

一句话点醒人生

XIN LING JIE SUO

人的一生很像是在雾中行走。远远望去，只是迷蒙一片，辨不出方向和吉凶。可是，当你鼓起勇气，放下忧惧和怀疑，一步一步向前走去的时候你就会发现，每走一步之后，就能把下一步路看得更清楚一点。

好书读进去，生命活出来

我们正面对着种种敌人——恐惧、忧虑、不满足、自卑、愤怒……
本书指引我们打破心灵的枷锁，让生命的舞台无限放大。



请将本书随心携带

西苑出版社



《读者》
签约作家
李雪峰 / 著
解无形之锁 让心灵飞翔

心灵解锁

一句话点醒人生
XIN LING JIE SUO

西苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

心灵解锁 / 李雪峰著. —北京: 西苑出版社, 2005.1
ISBN 7-80210-025-9

I. 心... II. 李... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126705 号

心灵解锁

著 者	李雪峰
出版发行	西苑出版社
地 址	北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039 电话 010-68214971 传真 010-68247120
网 址	www.xycbs.com E-mail: aaa@xycbs.com
印 刷	三河德隆彩色包装有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
字 数	180 千字
印 张	9.5
版 次	2005 年 2 月北京第 1 版
印 次	2005 年 2 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80210-025-9/B·01
定 价	20.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

关于本书的阅读

真正的心灵解脱，是用心体会。
将心情随便放在哪一页，
轻松读过，如参禅般顿悟……

每个细节都动人



无论是在烦躁的日子里、忧郁的日子里、迷茫的日子里、失意的日子里还是快乐的日子里，《心灵解锁》都会给你启发和感动。“一句话点醒人生”，能让你在短暂的阅读时间内，获得人生的启迪。

《心灵解锁》就是《读者》杂志全国百名作品使用权签约作家之一的李雪峰先生奉献给读者的又一本作品集。他以清新的笔触、动人的故事，为你解开生活中遇到的心灵之锁。

《心灵解锁》共分七卷：每天都有彩虹、伤口上的翅膀、让心灵成为花园、心灵的声音、多想一点点、人生不打稿、只向爱低头。

“每天都有彩虹”中的小故事，告诉那些刚刚步入社会的年轻人，不要轻言放弃，就像《等待阳光》一文告诉我们的：“幸运运会像太阳一样，更迭着自己的角度，把温暖和幸福纷洒到我们每个人的心灵上。”也就是说，幸运不会偏向某个人，更不会遗忘某个人，只是看你能不能抓住它！而抓住它的方法就是运用你的智慧和勤奋。

“伤口上的翅膀”中的那些动物小故事，揭示出一个个生命的真谛。《总有一颗心在乎》中的海边老人，将那些冲上岸的小鱼尽可能的放回大海，虽然海不在乎这几十条小鱼，但小鱼在乎，终归它是一条小生命啊！“只要有一颗心在乎的，就是需要我们去做的，就应该是我们神圣的工作。”

“让心灵成为花园”中的小故事，如得道高僧讲述的一段段禅语，让人于细微之处有所领悟或觉醒。它告诉我们“让心灵变成美德的田园，心灵就没有了杂草的位置，一个人就变得无私和高贵了。”

“心灵的声音”中给我们讲述了一个个用心灵感知生命的小故事。《简

简单的心》中讲述了一个哲人请一个小孩、一个物理学家和一个数学家用最简单的方法装满整个屋子的事，那个可爱的小男孩用最短的时间、最简单的方法——燃蜡烛，就把一个密闭的屋子装满了光明。难道科学家还没有小孩聪明吗？不是，是他们将简单的问题复杂化了。生活原本是简单的，用简单的方法对待生活很快就会得到快乐！

“多想一点点”中讲述的名人成功背后的故事，揭示了蕴藏其中的人生哲理。《穷人最缺什么》中的法国媒体大亨巴拉昂，当他还是一名侍生时，就已经下决心要成为一名媒体大亨。而当他即将离开这个世界时，特意将捐献所剩的100万法郎设立了一个奖项，奖给能回答“穷人最缺什么？”这个问题的人，结果一个小女孩蒂勒说出了答案：“穷人最缺的是野心！”而巴拉昂正是因为有了“野心”才有了成功的基础。

“人生不打稿”中一个个平凡人生中遇到的平凡小事，却传达出不平凡的哲理。《丰富你的心灵》中那个非洲老人，并没有因为商人的大量定货而重复地去做木雕，而那个商人哈温·斯曼却受到老人启发，放弃了经商，经过努力成了一名专栏作家。他说：“不停地让自己丰富，那才是让生命幸福而快乐的惟一方法。”

“只向爱低头”中的每个故事都是爱的教育，那一篇篇朴实感人的小故事中传达出“爱”的理念。《母亲的贺卡》讲述了一张没贴邮票的贺卡，是如何通过爱的传递让痛苦中的儿子回到母亲身边的故事，写得催人泪下，让每个人都感受到爱的无边。

.....

《心灵解锁》，解开心灵千千结，让生活充满智慧和光明，让人生丰富而美丽！

编者

2004年11月30日

录

前言

每个细节都动人

卷壹

每天都有彩虹

1

人生的本真	002
每天都有彩虹	004
人生的创意	006
付出和回报	009
人生的急停	011
珍惜的价值	013
只多一点点	016
失败的奥妙	018
迎着阳光开一扇窗棂	020
你只要有一手	022
只能陪你一程	024
心灵的学历	027
没错，就不需要脸红	030
生命的境界	034
都会过去	036
冷却成功	038
幸运的疼痛	041
爱的比重	043
推荐自信	046
尊严无敌	049
等待阳光	052



卷贰

伤口上的翅膀

55

花儿努力地开	056
总有一颗心在乎	058
为生命奔跑	060
给自己一片悬崖	062
麋鹿哪里去了	064
伤口上的翅膀	067
高贵的秘密	069
心灵的沉着	071
心灵，在路上	073
别人的脚印	075
分解成功	077
沙漠之树	079
谁见过鹰的死亡	081
青草的魂	083

卷叁

让心灵成为花园

85

轻囊行远	086
让心灵成为花园	088
人生的高度	090
败于自己	092
生命的劣势	094
生命是一笔财富	096
最深的哲理	098
忍耐的心	100



心 灵 解 锁

把握命运	102
心底荷花	104
在夜里，可以看见星星	107
倒空你的心灵	109
别把苦难放在同一个肩上	111
把自己放低	113
成功的心	115
拂去怨恨	117
珍惜一句话	119
心灵的棉被	121
净叶不沉	123

卷肆

心灵的声音 125

让心灵能看得见	126
心灵的声音	128
简单的心	130
人生的信念	132
心灵不贬值	135
有瑕疵的玉	137
快乐就在其中	139
成功的边缘	141
改变自己	143
上帝的门	145
比黄金还贵重的水	147
两口水井	150
木匠的椅子	152
人生的困苦	154



给自己一个方向	156
人生的盲点	158

卷伍

多想一点点

161

不看困难	162
穷人最缺什么	165
把握现在	168
暗处的眼睛	170
多想一点点	173
横在心中的木栏	176
成功只差五丝米	178
给心灵留下一座花园	180
听别人把话说完	182
你自己就是圣者	185
成功，不能等待	187
做好一件事	190
人生的细节	192
心灵的陆地	195

卷陆

人生不打稿

199

撬起世界的支点	200
坚守自己的高贵	202
人生不打稿	205
床也是危险的	207



一粒沙子	209
逆风扬帆	211
丰富你的心灵	213
人生的习惯	215
人生的拼图	217
生命的从容	219
让自己成为钻石	221

卷柒

只向爱低头 223

餐桌上的米粒	224
母爱，是一种力量	226
两个护士	229
生命的养料	232
爱的力量	235
爱的声音	238
只向爱低头	241
爱是天堂	244
爱的力学	247
幸福就像花开放	249
爱的储蓄	252
乳名	255
名字	258
爱的调料	261
幸福不烂一个结	264
母亲的生日	267
母爱如盐	270
母亲的贺卡	272

(卷壹)

每天都有彩虹



心

灵

解

锁

只捧着一颗清清净净的心灵生
活和行走，这才是我们行远登高的
惟一选择。



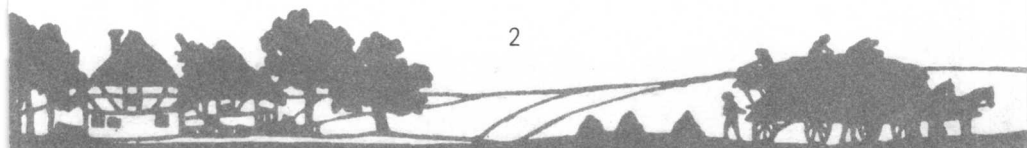
人生的本真

和一群朋友徒步到深山里去踏青，原来并不知道路会是那么地远，那么地崎岖，我们从早上一直走到黄昏，个个气吁喘喘，个个饥肠辘辘，好不容易到达一个饭店时，大家马上一个一个东倒西歪地坐在饭桌旁，边贪婪地喝茶，边一迭声地招呼店主赶快做饭吃。

店里的小伙计听到招呼，就笑着拿出一本菜谱来，站到我们面前请我们点菜，朋友们不耐烦地说：“点什么点，都饿得肚皮贴脊梁了还点什么，有什么可口的饭赶快每人给端一大碗来！”小伙计狐疑地又拿着菜谱进到厨房去了。

我很惊讶，这群朋友原本都是些挑三拣四的人，平日在一块儿吃饭，吆三喝五的，这个点什么什么的菜，那个点如何如何的肴，一口一口优雅的咂品，常常不是嫌汤淡了，就是不满地埋怨味咸了，要么是说味不错，但色不够，要么又是说颜色搭配还可以，只是少了一味什么什么的调料，个个都口刁，像是一个一个的美食家，惹得几个熟悉的饭店见了我们都诚惶诚恐，饭店的小伙计见了我们都发愁。

我笑问一个平时最爱挑剔的朋友说：“今天怎么如此容易伺候了，





心 灵 解 锁

怎么不点你喜欢的那几道菜了？”朋友皱着眉说：“都饿到了这个程度，填饱肚子是第一要事，哪还顾得上点什么乱七八糟的菜呀！”

啊，原来点菜是肚子并不怎么饿，是余饥时的一点点雅兴，原来那些五颜六色的菜肴并不是用来立刻充掉饥饿，而只不过是食饭者不慌不忙的小情趣，和解除饥饿并没有很大的关系啊！

生命不过只是需要它很本真的那一点点东西，譬如饥饿时的一碗饭，寒冷时的一件棉衣，黑夜里的一盏灯，休息时的一张床，行走时的一双鞋……至于那一道又一道菜肴，那衣服的款式、衣服上是否绣了花、鞋是布鞋还是名贵的皮鞋等，不过是生命中一些可有可无的点缀，并非是生命里不可缺少的东西。

生命原来就是如此地简单，那些锦衣玉食、华堂高屋、美人香车不过是生命的一种累赘，就像是蜗牛的壳，壳子越重的蜗牛，就越难走得很远。

本真是一种力量，它可以让一颗心远行却不知道疲劳，本真是一种轻盈，它可以让一个生命飞得很高却依旧轻松。去掉欲望。去掉生命中许多不必要的东西，让我们的生命永存本真。只捧着一颗清清净净的心灵生活和行走，这才是我们行远登高的惟一选择。



点醒人生的一句话

每一天都有彩虹，只要我们能
透过被泪水洗礼过的眼睛和心灵去
看。



每天都有彩虹

一个年轻人每天经过一条街道上班时，都能看到一位满头白发的老人。老人坐在一个非常破旧的屋檐下，脸上绽满了满足和幸福的笑意。年轻人很不解，那个老人的衣着很一般，脸上也没有好生活滋养出来的油色光泽，一点也不像富贵家庭养尊处优的老人，而且那么地老，一眼望去便能知道他的过去已饱受过沧桑。为什么这样的老人却有那么满足和幸福的神态呢？

有一天，心情郁闷的年轻人经过那个老人时禁不住停下了自己的脚步。他在老人身边蹲下来，小心翼翼地问老人说：“老人家，您有一份退休金吗？”年轻人想，看上去这么满足的人，肯定会有一份不菲的退休金的。但老人笑笑说：“退休金？我没有的。”年轻人想想，又俯在老人的耳边说：“那您肯定有一笔丰厚的积蓄了？”

“积蓄？”老人听了，又笑着摇摇头说：“我也没有”。

年轻人想了想又问老人说：“那么您的子女一定生活得很不错，有自己的公司，或者身居要职吧？”

老人一听，又摇摇头说：“他们什么也没有，都不过是平常的工人，靠





心 灵 解 锁

劳动挣工资，靠工资养家糊口而已。”年轻人一听，就更加不解了，他问老人说，我每天从这里经过看见您，见您都是很幸福、很满足的样子，老人家，您能告诉我这是为什么吗？

老人说：“我每天都在看天上的彩虹呀。”每一天？年轻人更疑惑了，彩虹一年也就那么三两次，怎么会每一天都有呢？见年轻人不解，老人笑笑说：“我这一辈子，讨过饭，逃过荒，背井离乡十几年，曾经好多次死里逃生过，唉，真是没有少受过难，少吃过苦，人生的酸甜苦辣，老头儿我都尝遍了，人生的辛酸泪水，我也流尽了。”老人又笑笑说：“可如今呢，我居有屋，食有粥，几个儿女虽说不才，却也每人都有一份自己的工作，都有一份自己的薪酬，小伙子，你说我能不感到满足和幸福吗？我能不每一天都看到彩虹吗？”

老人顿了顿，又感叹说：“其实哪一天没有彩虹呢？只是没留过泪的眼睛看不见，只要流过泪，人每一天都是能看到彩虹的。”

年轻人一听，心顿时一颤，是啊，哪一天没有彩虹呢？路上陌生人的一个微笑，朋友电话里的一个轻轻问候，同事们的一次紧紧的握手，回到家里，妻子的一声轻轻嗔怪，女儿或儿子一个小小的亲昵，出门时，父亲或母亲的一句浅浅的叮嘱……

哪一天没有彩虹呢？只是没流过泪水的眼睛和心灵不能轻易地看到。每一天都有彩虹，只要我们能透过被泪水洗礼过的眼睛和心灵去看。

人生输赢，常常决定于自己心灵的创意。



人生的创意

市郊的河滩，原本是一块荒芜的沙地，春天时，来了一个老农，将荒草拔掉，垅起了田垄。人们问他说：“这块沙地上，你准备种什么呢？”

老农笑笑坦诚地说：“沙地还能长什么？只是种西瓜还行，俺就种西瓜。”人们听了都纷纷摇头，七嘴八舌说：“你老家不是这里的吧？你可能不知道，这些年，咱们这里西瓜多得都成灾了，瓜熟时，大街小巷都是西瓜，卖着特别的难，许多瓜农都愁哭了。”

老农听了，笑笑说：“我种的西瓜和他们的不一样。”

“不一样？”人们疑惑了，问：“是新品种吗？”老农摇摇头。人们说，不是新品种，有什么不一样呢？再说了，就是新品种，又该如何，不还是西瓜吗？老农不说话，只是淡淡地笑笑。

过了几个月，许多人都涌到市郊的河滩上去，尤其是年轻人和孩子们。我们几个朋友好奇，也跟着去了。到河滩上一看，那片原来的荒滩已经碧绿一片了，爬满了翠绿翠绿的西瓜藤，一群孩子和年轻人涌到瓜田旁的树荫下，围着那位老农在争先恐后地说什么。我们走过去一看，原来是每个人都在向老农报自己的姓名。

