



用生命的 纯粹 拯救 曾经迷失 的自己

孙郡锴 / 编著

每一个人都有自己的故事，放逐，追求，回归，亦或是本能的念慕自然。

我们之所以不快乐，是因为丢弃了太多原本属于自己的东西。是时候该清醒了，我们的目标并不在于改变自己，而是要找回生命的纯粹。

生命的过程，是在迷茫和困惑中不断求索的较量。活出生命的厚度，成为了人生的一种拓展，我们经常说思考人生的真谛，其实也就在探寻用一种什么样的态度去面对人生。

中国华侨出版社

用生命的
纯粹

孙郡锴 / 编著

拯救
曾经迷失
的自己



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

用生命的纯粹,拯救曾经迷失的自己 / 孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5113-5561-4

I. ①不… II. ①孙… 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(2015)第159010号

● 用生命的纯粹,拯救曾经迷失的自己

编 著/孙郡锴

责任编辑/严晓慧

封面设计/天之赋工作室

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张18 字数223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5561-4

定 价/32.80元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

如果我们不能了悟，我们就不能自在生活。

我们诅咒生命中的痛苦，我们对此感到惧怕，其实是我们不明白痛苦的意义。

幸福和痛苦是灵魂对世界的感知。幸福是灵魂的叹息和歌唱，苦难则是灵魂的呻吟和抗议，在两者中凸现的是对生命意义的或正或负的强烈体验。痛苦和幸福未必是相互排斥的，一个人在痛苦中也可以感受到生命意义的实现。只是在更多的情况下，人们消极地以为痛苦来自于生命意义的受挫。但如果把世上每一个人的痛苦放在一起，再让你去选择，你可能还是会选择自己原来的那一部分。因为，你的灵魂对于这一部分痛苦已经有了适应能力，如果不是自我沉沦，你的灵魂甚至有超越痛苦的能力，这就是因祸得福。这样看，痛苦其实是很有意义的，它可以深化一个人对于生命意义的认识。

如果一直活在别人的剧本里，我们就永远成不了自己生命的主角。

活着，从形式上讲可分为两种：一种是给别人看，一种是给自己看。如果活着是为了给别人看，会很累，不会快乐。不过，大部分人都是活给别人看的。比如有人恋爱了，天真烂漫的女朋友希望学工商的他做个诗人，于是这个世界多了一个很不快乐又极其糟糕的“诗人”；



比如有人失恋了，她说，我一定要嫁个百万富翁，找一个比他更帅、更爱我的人，让他为自己的决定后悔，于是这世界上又多了个空有婚姻、没有爱情的怨妇……人一旦戴上各种面具，就想在各种场合证明它，结果弄得自己很狼狈。我们不快乐，是因为我们丢弃了太多原本属于自己的东西。

当务之急，是检视你的内在。当你知道自己想要什么，又能够勇敢地去追寻时，你就能活出真正的自己。快乐也会回归。

如果因为害怕而放弃善良，这个想法非常荒唐。

事实上，如果你闭上眼睛，看不见世界上有许许多多需要你去帮助的人，你只看到了自己世界里的喜怒哀乐，只忙着满足自己那些小小的欲望，只是想方设法的躲避可能出现的伤害，那么这个世界有你跟没有你，就没有什么本质上的不同了。别让你的存在，只是消耗着这个世界的资源，而不能创造任何东西。

我们之所以不快乐，是因为我们丢弃了太多原本属于自己的东西，比如梦想的实现，比如快乐的感觉，比如自我存在的意义，比如真善美的延绵……是时候该惊醒了，我们的目标并不在于改变自己，而是要回归我们的本性。

这无疑是一本能够令人平静的书。这里没有辩护与争论，不是非要说服别人来证明自己的观点。它不具有鲜艳的色彩和昂扬的声调，也不会激起我们快速而热烈的反应和自我膨胀。但它是有力量的，这种力量纯粹、优雅，并且深邃，宛如生命的秩序本身。

第一辑 了悟痛苦：迷路原为等花开

不要总在痛苦中沉溺，人生处处是风景，生活处处是诗意，何必总留恋那些消逝的记忆。人生就是这样，牵挂着，烦恼着，自由着，限制着。走出一段路程，回头一望，却也生动着，美丽着，有着你爱的人和爱你的人，有着你喜欢的事和需要你做的事，有着牵挂你的人和你牵挂着的人。人这一辈子是短暂的，所以要让自己健康着，开心着，幸福着，偶尔要醉着。

1 不要为凋谢的花惋惜，花不谢，就结不出果 / 003

想要的太多，往往得到的却很少 / 004

错过了美丽，收获的未必是遗憾 / 007

有所选择的放弃，是一种量力而行的睿智 / 009

什么都不舍得丢掉，结果可能什么都做不好 / 013

如果一直坚持错的，永远不会遇到对的 / 015



不一定要永远争第一 / 017

能做到失中求悟，便可以失中有得 / 020

2 人的生命就像这琴弦，拉紧了才能弹得好 / 023

痛苦的时候，才是成长的时候 / 024

草木不经风霜，则生意不固 / 026

忍别人所不能忍的痛，是为了收获别人得不到的收获 / 028

无数寂寞而痛苦的黑夜，成就了无数颗明星 / 031

你若在患难之日胆怯，你的力量就将变得微不足道 / 034

世界上最坚强的人，也是最寂寞的人 / 038

苦难往往是经过伪装的幸福 / 041

只有流过血的手指，才能弹出人世间的绝唱 / 044

幸福其实很简单 / 048

3 所谓门槛，过去了就是门，过不去才是坎儿 / 051

一眼之别，就是两个不同的世界 / 052

从远处看，人生的折磨还很有诗意呢 / 055

别管曾经做错过什么，重要的是现在你在做什么 / 057

你愿意用忏悔的泪水洗净自己的脸，就能抬起头顶天立地 / 059

如果不可以流泪，不如试着微笑 / 062

无法挽救的不幸中，依然可以创造出奇迹 / 065

当你不再惧怕苦难的时候，你已更加坚强 / 069

4 别人看不起你，很不幸；自己看不起自己，更不幸 / 073

自卑是剪了双翼的飞鸟，难上青天 / 074

你若看低自己，还能指望谁在乎你 / 077

自信是成功之基 / 080

创造奇迹的不一定是天才，而是拥有自信的人 / 083

人们通常只看到自己的瑕疵，而忽略了自身的优点 / 086

只要拥有一颗美好的心灵，你就拥有了吸引人的魅力 / 089

别把自己不当回事，也别拿自己太当回事 / 092

5 有希望在，地狱也是天堂 / 095

人生真正的厄运是绝望，而不是厄运本身 / 096

没有信念的人，只有数不尽的荒凉 / 099

有希望的地方，生命就会生生不息 / 101

心存希望，才会在失望中涅槃而生 / 103

能从坏中看到好，就会柳暗花明 / 106

好好活着，梦想总有实现的时候 / 108



第二辑 本色出演：留住生命的纯粹

我们每个人都有角色、自己的台词，无论好还是坏。生活总在继续，我们只有努力演好自己的角色，不必为任何人而改变自己。花儿不为谁喜爱，只为一季的盛开；大海不为谁喝彩，只为心灵的澎湃；做人不为谁青睐，只为生命的自在。喜欢的，就去追求；幸福的，就去拥有；在意的，就去珍惜。谁人不被评说，哪事不被议论，做不到人人都喜欢，也无悔无怨；不可能事事都周全，只要尽心尽力。我们可以走别人的路，却不能吃别人剩下的饭，勇敢做自己，活出自己的本色，生命才会更精彩。

1 在脆弱地等待救援的生命面前，所有的一切不值一提 / 113

把生命的核心交给别人，这是多么危险的事情 / 114

被别人剥壳而出的小鸡，没有一个能活下来 / 116

如果你不坚强，没人替你勇敢 / 120

惶恐滩头，只有你能摆渡你自己 / 122

这个世界，有一万个理由让你不要轻贱自己 / 126

不是在眼泪中沉沦，就是在磨难中雄起 / 129

如果你不逼逼自己，根本不知道自己有多么强大 / 132

2 依附在别人的剧本里，永远也找不到做主角的自己 / 135

把命运紧紧抓在自己手中才是最可靠的 / 136

即使是你的影子，也会在黑暗里离开你 / 140

若你不肯付出努力，谁又能救得了你 / 142

女人千万别完全依赖男人 / 145

你不能不顾父母的衰老做“啃老族” / 148

有了自己的天空，才能飞得更自由 / 150

3 你生命的精彩，不能因为别人而暗淡 / 151

一味地迎合别人，是抹杀了自己 / 152

你最可靠的指南针，是接受自己的意见 / 155

命运在你的手里，而不是在别人的嘴里 / 160

当别人替你作出错误决定时，受害的是你自己 / 162

重复别人走过的路，是因为忽视了自己的双脚 / 165

鞋子舒不舒服，只有脚知道 / 167

4 活出你自己，才值得全世界来爱你 / 171

本色出演，飞向属于你的蓝天 / 172

做最原始的自己，比做任何人的复制品都要好 / 174

做真实的你自己，别人才会更爱你 / 177

你是上帝的原创，不是任何人的复制品 / 179



对于寻找自我的人来说，独处也是一种精彩 / 181

留住生命中的纯粹，守护你做人的原则 / 184

第三辑 真情真善：爱的荒漠最悲哀

善良敛起来，是冷漠。人世的善良，有点像蜗牛的反应。若是你伸手触了它的身体，它就会迅速缩在壳子里，但，还会有探头出来的时候；若是烈日当空暴晒，它就会始终不出来，乃至死。可见，善良偶受伤害，也许只是阵痛。但若是整个社会风气已经容不得善良施行，世界就会变得一片荒凉。问题是，初始的时候，大家觉得，自己不拿出善良来，好像也并不需要别人的善良。但最后会发现，所有的人都活在了风口里，自己已经捂不热自己。多暖的房子，多厚的衣物，也会被尘世冷漠的风凛冽吹彻。

1 世间好看事尽有，好听话极多，唯一真字难得 / 191

当诚信消失的时候，灵魂也就堕入了地狱 / 192

诚挚是最好的处世之道 / 196

糟蹋自己的信用，无异于在拿人格做典当 / 198

承诺不是水面上的一叶浮萍，漂游不定 / 201

任何虚伪的行为，都会损害情谊的基石 / 203

任何人都会犯错，只有傻子才会让它继续 / 206

2 选择善良不是我软弱，而是我明白，因果不空 / 209

让爱融合并传递，不要伤害与敌意 / 210

要想拥有一片花的海洋，就必须将美丽与人分享 / 212

将一份快乐分给别人，便能得到两份快乐 / 217

己所不欲，勿施于人 / 220

自私的心灵必会饱尝它应得的苦痛 / 223

冷漠最可怕 / 226

善良一直都在，别让你饥渴的心等待太久 / 230

全世界的黑暗，也不能使一支小蜡烛失去光辉 / 233

我们不仅仅需要善良的心，更需要善良的智慧 / 236

3 一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚上，这就是宽容 / 239

体谅别人，心似莲花开 / 240

有一种高贵是不声不响的 / 243

如果有人伤害了你，请一如既往地善良美好 / 245

多站在对方的角度看问题，方能使得夫妻关系甜如蜜 / 248

婚姻不容易，且行且珍惜 / 251

最美好的爱情，是成全 / 254



4 放下你的脾气，否则，你一定追悔莫及 / 257

发怒 1 分钟，便失去了 60 秒的幸福 / 258

失去理智的冲动，会造成长久的悔恨 / 261

很多不必要的伤痛，都来自于那颗倔强执拗的心 / 265

你可以用爱得到全世界，你也可以用恨失去全世界 / 268

婚姻的美妙，有时就靠“忍耐几分钟” / 273

第一辑

了悟痛苦：迷路原为等花开



不要总在痛苦中沉溺，人生处处是风景，生活处处是诗意，何必总留恋那些消逝的记忆。人生就是这样，牵挂着，烦恼着，自由着，限制着。走出一段路程，回头一望，却也生动着，美丽着，有着你爱的人和爱你的人，有着你喜欢的事和需要你做的事，有着牵挂你的人和你牵挂着的人。人这一辈子是短暂的，所以要让自己健康着，开心着，幸福着，偶尔要醉着。

1

不要为凋谢的花惋惜， 花不谢，就结不出果

我们永远也无法看清和看全一个人、一件事，也永远无法包揽所有钟情的感觉和事物。但也许你错过一百件事、一百个人，也许只是为了邂逅某个地方、某些对的人与物。而在此之前，所有的等待与错失都是为了有朝一日的相遇。花不谢，果是结不出来的，不要为凋谢的花惋惜，而要为以后的果实感到庆幸。



想要的太多，往往得到的却很少

A 姑娘问闺密：“为什么我一直感觉不到快乐呢？你看，研也上了，如意郎君也找到了，爸妈身体也很健康。为什么我总是觉得缺点什么呢？”

闺密问：“你现在是不是觉得钱再多一点就好了？”

答：“是。”

又问：“你们是不是经常在一起琢磨，以后要买套海景房，买辆敞篷跑车？”

答：“是。”

再问：“你是不是经常担心男朋友在外面拈花惹草，即使是很正常的异性接触，你也会心生醋意？”

还是答：“是。”

闺密最后说：“那么，等你们有了票子、车子、房子、孩子以后，还是感觉不到快乐。因为你们还想要更好的房子、车子，还是会担心对方有外遇，你们还希望孩子能考上名牌大学出人头地。人，永远不会知足。”

是的，人永远不会知足，也不该彻底知足，因为人生会停