

[德] 阿诺娜·施瓦茨 罗纳德·施卫普 著

李 雪 吴高园 译

千 城 中文统稿

库尔玛的7个秘密

——在内心寻找安宁的操练



崇文
书局
湖北长江出版集团

库尔玛的7个秘密

——在内心寻找安宁的操练

〔德〕阿诺娜A·施瓦茨 罗纳德P·施卫普 著

李雪 吴高园 译

千城 中文统稿

崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

库尔玛的7个秘密/(德)施瓦茨,(德)施卫普著;
吴高园,李雪译. —武汉:崇文书局,2009.2
ISBN 978-7-5403-1425-5

I. 库… II. ①施…②施…③吴…④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(2008)第206908号

书 名: 库尔玛的7个秘密

策 划: 朱勇慧

责任编辑: 朱勇慧 查 丹

封面设计: 杜晓莉

出版发行: 崇文书局(027-87679710、11、12传真)

地 址: 武汉市雄楚大街268号B座 430070

经 销: 全国新华书店

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

开 本: 660×1160 1/32

印 张: 9.5

字 数: 120千字

版 次: 2009年1月第1版

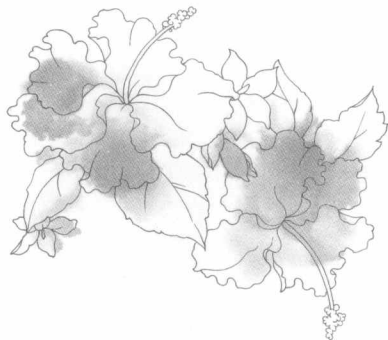
印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 22.00元

书 号: ISBN 978-7-5403-1425-5

“一本书，当它被合上放在那里的时候，就像是一只拴着的永远都在睡觉的宠物，不会攻击他人。谁不叫醒它，它也不会朝着这人打哈欠。谁的鼻子没有长在左右颧骨的中间，它也不会冲上去咬这人。”

——威廉·布什(德国著名漫画家)





目 录

自我的安宁——	1
库尔玛能够给你带来什么样的启示?——	4
你也许尚未了解的关于乌龟的情况——	8
库尔玛发现幸福的秘密——	11
调节内心,达到内外和谐——	18
向内心开启的大门——	22
至关重要的一步:关于自我的反思——	24
离去的时间,回来的时间——	26
库尔玛实现幸福的七大步骤——	27
我们能从库尔玛身上学到什么?——	29
库尔玛的七个秘密——	32
一、沉着冷静——关于如何获得宁静和表现出宁静的秘密 / 33	
二、慢条斯理——关于如何争取大量时间的秘密 / 79	
三、坚定不移——关于如何做到永不言弃和不丧失人生目标的秘密 / 127	
四、随机应变——关于如何在适当时候让步的秘密 / 163	

库尔玛的7个秘密

五、知足常乐——关于如何快捷轻松地让自己满意的秘密 / 194

六、温和不争——关于如何处世厚道和顺变的秘密 / 235

七、专心致志——于如何自我入定的秘密 / 268

练习目录—— 296



库尔玛的7个秘密

能够学会像一只乌龟那样,将自己的四肢缩入龟壳,从大千世界纷扰的诱惑中解脱出来,并很好地控制自我情绪的人,必定充满了大智大慧。

——《史利玛德薄伽梵歌》



河流的岸边有一条渔船，船儿依傍着树林。库尔玛，一只智慧的乌龟，正躺在树阴里。她沐浴过清澈的水流，徜徉了岸边暖洋洋的卵石，此刻已静静地沉入梦乡，在这片芒果树林下，无比恬静地独享着大自然的恩赐。

一眼看上去，库尔玛不过是一只很平常的乌龟，但是，和老鼠皮奇、水牛马奇纳等等这些动物相比，她有着一一种无与伦比的本领——库尔玛在她生活过的漫长岁月中，学会了将整个身躯完全缩入龟壳中。不仅如此，她甚至还拥有一般的乌龟所不具备的特殊能力——除了将头、足、尾等身体全部缩入龟壳外，她还能避开纷扰的世界，将自己的灵魂缩入坚硬的龟壳之中。因此，随着时间的推移，她的思想日益清澈澄明，情感愈加安详愉悦。

这片芒果树林看似安静，却几乎藏不住什么秘密，要不了多久，秘密就会自己揭开谜底。因为，猴子孟奇曾经将秘密告诉老鼠皮奇，而皮奇转身就告诉了青蛙曼杜奇，这样一传十、十传百，直至人人皆知。也因此，库尔玛成了树林中所有动物的老师。不管是谁，不论住得很近还是远道而来，他们都有一个体会，那就是带着满腹牢骚和痛苦来到库尔玛面前，和她一番交谈之后，都会轻轻松松地踏上回家的路程。

不可思议的是：在生活中，库尔玛往往不需要自己紧张

库尔玛的7个秘密

地去张罗，可最后一切都会围绕在她的身边，以她为中心。看上去库尔玛什么都没干，但实际上却没有什麼不是井井有条的。她没有迫不及待地去争取任何事情，但是，她却是最终的大赢家。



库尔玛能够给你带来什么样的启示？

亲爱的读者，从这么一本有关乌龟的小书上，你希望能够得到点什么呢？库尔玛虽然与众不同，但是，她最根本之处还在于：她是一只很老很老的乌龟。你应该相信，在这只很老很老的乌龟身上，一定有值得你学习的地方：库尔玛能将她的整个身子甚至灵魂缩进龟壳，从而积聚能量，保持宁静，这就是你所能学的最有用的生活艺术——“无为的艺术”。

也许，库尔玛对你而言并无什么特别有价值之处：有时候什么都不干，不索取任何东西，甚至在一种无为的状态中消失。但是你要知道，并不是所有第一眼看上去没用的东西，到最后就真的是一无是处；反过来说，很多看似无关紧要的东西，最后却往往给人无限惊喜，就像六合彩一样。

“无为的艺术”，在当今的时代已经不多见了。但是在任

什么时候只要你收摄心神，保持灵魂的安宁，世界就会在你面前打开一扇通往幸福和满足的大门，特别是当你面对危机的时候，当你走投无路无计可施的时候，“无为的艺术”就会显现出它无可比拟的价值。生活中，最好的态度就是一切顺其自然，这样，解决的方法自然会从你内心深处冒出来——而非从外在世界。

如果你发现以下所提到的问题中，在你身上也曾经发生过，那么，《库尔玛的秘密》一书将使你受益匪浅，这将是一本值得引起你特别关注的书。

❀“我需要学会怎样在内心深处找到安宁、确信和平静。”

❀“我怀疑我失去了内心的秩序。我已经不再能够确切地描述自己的人生道路，以及判断什么样的人生目标才是有意义的。”

❀“我常常克制不住自己，很容易发怒，并使自己陷于担忧一切的境地。”

❀“每天忙碌的日常生活使我异常紧张，我常常感到烦躁

库尔玛的7个秘密

不安,容易做出过激反应。”

❀“在生活中我变得很容易惊狂,有时甚至因此受到伤害。”

❀“我对任何事情都感到不满——自我本身、外貌、工作业绩,总之是我的整个生活。”

❀“我是如此的不幸——我一直坚定地认为,我本该是另一种样子,可是现实却如此糟糕。”

库尔玛既不能告诉你怎样修补一辆坏了的自行车,也不能告诉你怎样解释自己的星座,更不能告诉你怎样又快又多地赚钱或者怎样做一位出色的经理人,对于这些,库尔玛一无所知。但是她能够通过自身的示范,帮助你学会如何消除紧张,获得内心的安宁:库尔玛清楚地知道,人们应该如何自我保护,以及在什么时候,人们应该退回内心的深处——正是因为通晓这种生活的艺术,库尔玛才能够活得安逸,长命百岁。

但是即使是乌龟,在生活中也会遇到敌人——而且是内心深处的敌人,比外在的敌人更可怕:

海鸥对我们乌龟来说已经不再构成威胁；渔民的捕杀和伤害，谢天谢地，如今也越来越少，害怕成为人们饭桌上一道美味佳肴的担忧，也不再令我们乌龟寝食难安。虽然如此，生活中却存在着另外的威胁，相较于外在的生活，这种威胁对我们的内心产生的影响更大，它是一种障碍——是我们通往幸福、自由、轻松生活的障碍。有时候，这些障碍甚至会演变成一种实实在在的危害，侵入我们的身心和生活，它们包括以下各种情况：

❶ 金钱、健康、环境，我们的前程、未来，复杂的家庭关系，令人头疼的孩子，或者叫人讨厌的同事，以上种种都叫人担惊受怕；

❷ 自我否定意识和沉重的责任感；

❸ 在节奏日益加快的日常生活中感到无处不在的压力和忙碌，这种压力和忙碌来自于——没完没了的无聊电视节目、手机信号以及像潮水一样淹没我们的刺激和诱惑，我们每天都在生活中听任它们的摆布；

❹ 不满、嫉妒、贪婪，或者对于成功、爱情、酒精以及其他替

库尔玛的7个秘密

代品的追寻；

■日常的麻烦事，如：高速公路上不守规矩的驾驶员、彻夜狂欢的邻居、还有在锅里炸开了的番茄酱。

看了以上的问题，你也许会问，一锅煮糊的意大利面条跟乌龟(广义上讲)和库尔玛(狭义上讲)又有什么关系。

以下这篇文章将会解答你的疑问，请继续将它读完。



你也许尚未了解的关于乌龟的情况

你真的喜欢乌龟么？如果回答是肯定的，希望你指的不是把它们做成美味佳肴端上餐桌的那种喜欢。无论你觉得乌龟是奇妙而有趣的，还是平凡而令人讨厌的，你不得不承认：乌龟是大自然对于我们人类的一个伟大的恩赐。

试想，还有哪种动物能像乌龟一样长寿，活到 250 岁，或者能够划过长达 3000 公里的海域。

早在第一只恐龙爬出蛋壳之前，库尔玛的祖先就已经生活在森林里和草地上了。更重要的一点是，当恐龙类动物

遭到了灭绝，最终从地球上消失的时候，乌龟却安然无恙地活到了今天，这都得归功于它们强大的生存能力和适应能力。乌龟拥有一种收放自如的天赋，这种天赋使它们成为最善于驾驭生活的艺术家。

◎乌龟知道应该怎样防御来自生活中的种种威胁：它们能够将自己的头、四肢和尾巴都缩入龟壳，甚至使它的龟壳融入周围的环境，与环境和谐一致。

◎乌龟可以长命百岁，因为它们知道，在生活中节省精力有多么重要。

◎它们能够与周围的环境达到和谐甚至融为一体，无论是在海洋里，在陆地上，还是在河流、湖泊、沼泽中，乌龟总是能够很快适应环境，找到自在的感觉。对于它们来说，幸福的生活既不需要天鹅绒的被子，也不需要整修一新的带有多喷头水流按摩浴缸的豪华别墅。

◎通过收缩躯体适应环境，乌龟可以转换不同的角度看待世界——这项特别的本领能够改变你固有的思考问题的角度和方向，由此你会发现，世界在你的面前焕然一新。

库尔玛的7个秘密

◎乌龟可以一次性走很长的路程，千里迢迢，跋山涉水。它的这种忍受艰苦、锲而不舍的精神，使得它的人生目标最终都会顺利实现。

◎乌龟也是知足常乐的：它们能够不吃不喝长达数周时间，它们的这种神奇的能力在很久以前就被海员们发现了，海员们学会了用乌龟来保存淡水。

◎乌龟还拥有安宁入定的能力：它们能够使自己全身心地放松，既忘了生活的忙碌，又忘掉工作的负担，既不预支精力，也不消沉抑郁。

从以上的叙述中我们发现，人类可以从乌龟身上学到很多东西。当我们承受压力时，谁不想换个角度观察世界，将自己的压力完全释放呢？

很小的时候，库尔玛就理所当然地掌握了以上所有的能力。但是，库尔玛没有简单地满足于能够长命百岁，能够长距离地跋山涉水或者能够彻底放松自己的身心——库尔玛追求的更多。这种不断地追求，最终使她成为了一只出类拔萃的乌龟。试想：如果库尔玛仅仅满足于当一只普通的乌

龟，她很可能就找寻不到真正的幸福了，当然，我们这本书，你正在阅读的这本书，因此也就失去了存在的理由。



库尔玛发现幸福的秘密

在一个温暖的月圆之夜，天上的星星像是一颗颗细小的、会跳舞的珍珠，闪耀在广阔无边的大海中。沙滩上，刚孵化成形的小库尔玛正在从蛋壳中艰难地爬出来，她匍匐在温暖的细沙上，眨着惺忪的小眼睛向四周和自己的身体望了一眼，满意地笑了。库尔玛有充分的理由这么笑——她现在不必继续呆在蛋壳里了。对于库尔玛来说，这不仅仅是一个蛋壳，这其实是一张精心设计的网，使她心安理得地生活在其中。除了温暖安全之外，也非常安逸舒适。但是库尔玛义无反顾地破壳而出，迎向了外面的世界。

库尔玛的父亲，一位在乌龟的王国里深有影响力的统治者，名叫库尔姆舒德希。他不仅勇敢，而且热情开明，是一位受人尊敬的侯爵。库尔玛的母亲库尔玛雅被公认为是乌龟王国里的第一美女，她认为她一生中最重要的任务就是：将小库尔玛抚养长大，满足她一切的需要。