

郭相麟

著

变的礼遇

走在自我疗愈的朝圣路上



中国国际广播出版社

郭相麟
著

变的礼遇

走在自我疗愈的朝圣路上 ●

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的礼遇：走在自我疗愈的朝圣路上 / 郭相麟著.

— 北京：中国国际广播出版社，2017.11

ISBN 978-7-5078-4130-5

I. ① 爱… II. ① 郭… III. ① 散文集—中国—当代

IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 272421 号

爱的礼遇：走在自我疗愈的朝圣路上

著 者 郭相麟

责任编辑 笕学婧

装帧设计 有 森

责任校对 黄星星

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]

社 址 北京市西城区天宁寺前街 2 号北院 A 座一层

邮编：100055

网 址 www.chirp.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市金星印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

字 数 300 千字

印 张 17.25

版 次 2018 年 1 月 北京第一版

印 次 2018 年 1 月 第一次印刷

定 价 58.00 元

CRI

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

自序一

众筹那些事

一、缘起

在2016年7月7日，我为自己的生命之书发起了众筹，为何进行众筹，原因如下：三年之前在朋友、老师的鼓励之下，我开始了写作修行，在写作的过程中我经历了写作最初的阶段——写出来、写清楚，在写出来、写清楚的阶段，文笔干涩、不知所言、绞尽脑汁、搜肠刮肚是正常的体现，随着三年多的坚持写作，素材已积累了二三十万字，已够出版一本书的基础。我曾经有一个起心动念：假如某天，我的处女作出版发行，我希望这是个善的回流，我通过写作进行自我修炼，能够认同我的家人、亲人、朋友购买我的书籍，所得书款部分用于赠阅，帮助遭遇生命重大事件需要帮助的朋友，这个起心动念随着时间沉淀，像一颗种子在心中生根发芽。在2016年5月25日这天，惊闻杨绛先生去世，看到先生的生平事迹，我找到自己在写作修行道路上人生学习的榜样，一个具备“五福临门（长寿、富贵、康宁、好德、善终）”的世纪老人，她为国人的精神素质提升所做出的社会贡献及关爱家人方面的身体力行，我看到她的事迹后感到汗颜。我不是最才的女，也不是最贤的妻，更谈不上自己能够为社会做出什么惊天动地的贡献，榜样的力量让我看到自己终身写作修行的无限潜能，也看到了自己最初的起心动念由生根发芽到了开花结果的时候！

二、经历

当我把最初的起心动念演变成自己人生的宇宙清单时，我想起了当下流行的众筹模式，在向众筹成功的社会精英们请教的过程中，我设定了自己众筹

的目标——44660元，这个目标诠释了我终生写作修行的意义。“44”是在我人生的44岁时，已步入了中年，已没有年轻人的朝气和活力，“66”是经历着上有老、下有小的家庭责任，经历着持续学习15年的沉淀，经历了人生的量变到质变的过程，希望自己在终生写作修行的道路上把自己的心量扩大，把自己的人格品行朝着至善方面延伸，真正地修炼自己成为一个五福临门的人！“0”是人生需要时时归零，把自己的心灵一切清空，在思想上“从零开始”，在实践中“从零做起”！

当我一遍遍地问自己，如何让参与众筹的家人、亲人、朋友有所收获、有所回报时，我青涩地写出了众筹方案，罗列了一堆众筹回报，假想了大家可能的需要，在徘徊不定中渐渐地坚定了信念！

三、感悟

当我把众筹方案在朋友圈里推出，随后在社群里进行了路演，分享了自己为何众筹的原因，对自己自认为可以信任的家人、亲人、朋友发了私信，希望得到了认可、理解、支持！

在这个过程中，我感慨万千，中科院研究人员对公众信任度的调查显示，公众对亲人的信任度接近100%，对朋友的信任度86.5%，对邻居的信任度80.1%，对陌生人的信任度5.6%。众筹成功的基础是信任，在这个过程中，充满着失望与惊喜，对于曾经帮助过我、互相信任、互相点赞的朋友，我好希望在我的人生宇宙清单中留下他们支持我、信任我的足迹，遗憾之中我看到了自己的渺小与自私，理解了“朋友帮你是善事，是道义，朋友不帮你也无可厚非，不该心怀怨尤，因为人家不欠你的”，在惊喜中我感恩在朋友圈里不常互动的生命贵人，用行动给予我宇宙能量以及爱的信任与支持，在他们的朋友圈、社群里进行了我众筹方案的转发，在众筹的评论中留下了他们真挚爱的回声，我在此深深叩谢与感恩！

人生只有经历了，才学会给予、学会理解、学会分辨、学会自重、学会自强，在此过程中如同林语堂先生所言：“一个人彻悟的程度，恰等于他所受痛苦的深度，人要有能做自己的自由和敢做自己的胆量，人生在世，还不是有时笑笑人家，有时给人家笑笑！”

在这个过程中，我看到了自己爱的唤醒、臣服、认领、连接，看到了众筹结果从44660到44660.99，感受到宇宙能量爱的加持。生命之书是自己内外兼

修的一个过程、一种存在，外面的世界很精彩，内在的世界很丰盈，来过不求形式，走了留下精神的印迹！

深刻地理解了维克多·弗兰克尔对于活着的意义的诠释：“不要只想着成功，你越想成功，就越容易失败，成功就像幸福一样，可遇不可求，它是一种自然而然的产物，是一个人无意识地投身于某一伟大的事业时产生的衍生品，或者是为他人奉献的副产品，幸福总会降临的，成功也同样常常是无心插柳柳成荫，总有一天，你会发现，当然是相当长的时间之后。正是由于这种不关注，成功将降临于你！找寻到生命意义的三个途径：工作（做有意义的事）、爱（关爱他人）以及拥有克服困难的勇气！苦难本身毫无意义，但我们可以通过自身对苦难的反应赋予其意义，人的内在力量是可以改变其外在命运的！”

感恩生命的贵人宇宙能量爱的加持，我将加快我内外兼修的速度与步伐，在终生写作修行的过程中朝着写作的“写好”“写杰作”方面进行延伸与沉淀，真正做到“五福临门”至善的修为！

郭相麟

2017年3月18日

自序二

走进西班牙《堂吉珂德》作者故里

每个人都有一个自己，这个自己需要同自己发生关系，需要同世界发生互动。在发生关系时，自己是否自由？是否自在？在同世界互动交流中，自己的角色在哪里？是否把自己丢失了？这些都需要在自我觉察中进行悟道！

在终生写作修炼的过程中，杨绛先生是我学习的榜样，她翻译的西班牙名著《堂吉珂德》，从尊重原著出发，学习西班牙文，咀嚼原著的一字一句，她在思考理解下，逐一品味原著当年的社会背景、风土人情，历经差不多20年的岁月，再现原著作者塞万提斯笔下人物复杂、悲壮的人生境遇！

塞万提斯（1547—1616），西班牙伟大的小说家、戏剧家和诗人，欧洲文艺复兴时期杰出的现实主义作家。《堂吉珂德》是他的最杰出的作品。俄国批评家别林斯基曾说过：“在欧洲所有一切文学作品中，把严肃和滑稽，悲剧性和喜剧性，生活中的琐屑和庸俗与伟大和美丽如此水乳交融……这样的范例仅见于塞万提斯的《堂吉珂德》。”除中文版杨绛先生翻译的《堂吉珂德》外，还有七十多个国家翻译了《堂吉珂德》。

怀着对西班牙小说家、戏剧家、诗人塞万提斯，对中国作家、戏剧家、翻译家杨绛先生的崇敬之情，我走进了名著《堂吉珂德》作者的故里西班牙多波索！

《堂吉珂德》这本世界名著，塞万提斯差不多写作了10年，中文版译者杨绛先生翻译了将近20年，是什么样的精神支撑着他们在充满坎坷不平的写作道路上前行？当年的作者一生潦倒，在现实生活中被撞得头破血流，在饥寒交迫中苦苦支撑，流芳百世的名著名译注定了作者和译者远离物质世界，用扎根生命的信仰力量支撑着精神世界的充盈！

一支笔要写出伟大的作品，要扎根现实生活，对社会最底层人民的喜怒哀乐要有深刻的理解，通过笔尖流露出对生活最真实的感受，而不是华丽词藻的堆砌！

通过学习名著名译发现，人生需要思考其生存方式，我们行走世界，在物质世界中纵横，容易迷失自我！

在精神世界中沉淀，没有足够的心力，会被生活所困！

在理想中仰望，在现实中驻足，这是名著名译中主人公堂吉珂德与侍从桑丘对待人生不同的思考！

通过名著名译的学习发现，人们生活的现实来自自己靠何谋生！

在人生成长过程中，生命须思考。

一问自己：谋生的工具是否牢固？

二问自己：物质基础在何等程度？

三问自己：是否对家人有所承担？

四问自己：是否经得起挫折？在推倒重来中是否能枯木逢春？

五问自己：生活是否需要节俭？在吃了上顿时，下顿是否有着落？

六问自己：生活的欲望是否得到满足？

七问自己：生活需要进行时时清理，不把欲望无限扩大化！

八问自己：找到自己生命的亮点，把它美好的一面呈现出来！

九问自己：看到自己的光亮之处，是否能够看见自己阴暗的角落？

十问自己：在生命的精神世界里，除了对生命的意义的唤醒、认领、臣服，还需要敬畏什么？还需要向生活忏悔什么？

生活是如此美好，生命的阳光让人忘记了年龄的焦虑，站在这里，感受到西班牙多波索文化净土的滋养！

在终生写作修炼这条路上，信仰如一盏明灯照亮前行的路，在痛苦中觉醒，灯下挑读，形单影只，不再感觉到辛苦，不是生活在虚无缥缈之中，而是在滚滚红尘中，修炼自己、点亮自己，照亮世界！

西班牙多波索的天空是那么蓝，它仿佛告诉人们，生活中的雾霾可以被蓝天白云盖过去，只要风继续吹……

郭相麟

2017年5月20日

自序三

杨绛先生逝世一周年纪念感言

2017年5月25日，是杨绛先生逝世一周年的日子，今天也是我承诺完成人生第一本书交稿的日子，回想起自己发心写作修炼的风风雨雨，感受到日子的飞逝，仿佛回到从前。

曾几何时，人生的风景在无意中走过，曾几何时，感受生活的压抑、沉闷、忧苦，让兄长、父亲、自己陷入过去的自责和未来的担忧之中，放得下自责、内疚、焦虑，就不会把往事的痛苦放大，就不会为此而恐惧，也不会因焦虑造成英年早逝或者是精神崩溃。

人生各有选择，各有各的轨迹，人生的故事脚本是自己所创造的，人生的痛苦治愈来自于自我悟性的觉察，来自于有效的社会支持系统，来自于陪伴，来自于爱的聆听。当心量小时，陪伴与聆听的有效社会支持系统是爱存在的本质；当心量大时，孤独、坦然的独处是灵魂成长的必经道路。当爱不再是乞求、强求，不再是肯定、认可、允许、接纳，有条件的期待，内在的平和，喜悦就会油然而生！

105岁的杨绛先生，让我们在《堂吉诃德》中翻阅着世界的真善美，在《洗澡》《干校六记》中感知到平凡生活的真实，在《我们仨》中感受到一家人在生活中相互欣赏，相互支持，相互依靠那种温暖的亲情！

认真地活着，优雅地老去，她穿越了世纪的沧桑，在文字中感悟人生曼妙的点点滴滴，删除不必要的攀比、虚荣，不去争，也不去抢，让一切自然而然地呈现，有书卷气而少有书生气。没有活在真空中，没有活在不食人间烟火当中。岁月美或是不美，取决于自己的认知。

生命是如此美好，经历就是一种永恒的记忆，死亡只是生命通往天堂的一

种方式。

我人生中的第一本书，如同杨绛先生第一本书《璐璐，不用愁》一般，只是自己文学修炼大门的开启，或青涩，或味苦或文字不通畅或文字不优美，只是一种生命当下灵魂状态的自然流露，时间是成长的见证，没有太多的期许，只想让它自然地呈现。

感恩你的见证！

郭相麟

2017年5月25日

自序四

爱的礼遇

——走在自我疗愈的朝圣路上

亲爱的：

很高兴能够在人生路上遇见不断成长的你，一路上你走得很辛苦，跌跌撞撞，遇见了一些人，经历了一些事，其中有困顿、有质疑、有悲伤、有苦中作乐，还有深深的拥抱！

我知道你一直很努力，努力地调整自己的状态，希望自己能够更好地活着。在你的心里，有着4岁小女孩无助的哭泣，有着16岁少女的情窦初开，有着25岁步入婚姻殿堂、26岁初为人母的幸福喜悦，生活中你有着求知的欲望与好奇。在你想象着幸福的美景时，你看到兄长生命的苍白，当你把兄长送到医院进行抢救时，你忘不了那种阴阳相隔的内心愧疚、自责，当你无意之中知晓父亲精神崩溃的心路历程时，看到母亲一生坎坷背负着沉重的精神压力，在创业路上体会到那种无奈、无助、无力感加深你对生命沉重的思考，你活在痛苦的纠结之中。爱，血浓于水，你在原生家庭、再生家庭中找不到自己的存在感，你不知道活着的意义、价值在哪里，于是你开始了在外求学之旅。对你有所点拨的大师经典论断，让你陶醉，在人云亦云之中，你说着貌似经典的论断。以为自己智慧有所开悟，当你直面生活现实的困顿，看到、体会到一些课堂上、书本上无法知晓的、无法体验到的那种痛及灵魂深处的无助、呐喊，你的心在流泪、滴血，你的灵魂全然复苏、清醒过来，那一刻，你的灵魂越过了人生的风风雨雨，你全身心的臣服、接纳、认领、联结爱的共生体。当你的父亲生命垂危，你的母亲痛苦无助时，你的心不知道怎么办。你想着如何对父亲进行临终关怀，如何更好地安抚母亲悲伤的情绪。你安顿好父亲，给了母亲精神慰藉后，你在3月15日坐上去往北京的生命列车，3月16—19日参加了国际心态疗愈中心举办的心态疗愈基础工作坊和带领人工作坊，你聆听了来

自大洋彼岸70多岁的导师对于心态疗愈的深刻理解。3月18日，母亲打来了电话，诉说着父亲生命垂危的那种无助，晚上你点了父亲生病前最喜欢吃的“梅菜扣肉”，在灵魂深处同父亲一起吃饭，一起说笑，吃完饭后，你来到附近的树林，拥抱着大树，诉说着对病危父亲遥远的思念和祝福，祈祷父亲能够在你回到家后再安然离去。3月19日，你在课堂上分享了3月18日的心路历程，心态疗愈导师和你分享了心态疗愈12条原则中的第11条原则：“既然爱是永恒的，我们就不必畏惧死亡。”你感受到了心态疗愈的真谛：在面对每一个人生挑战时如何疗愈自己，如何滋养出自己灵性的慈悲。3月20日，你回到家里，陪伴、安抚母亲，在灵魂深处安慰病危的父亲，直到3月22日下午3点，你的父亲安然离世，此时你深刻地体会到我们存在的本质是爱，深刻地理解了一个人是否在生命旅途中有所修为，来自两点：一是人的言行举止，二是人的心态平和、喜悦。

当你联结到爱存在的本质，爱就会在你周围流动起来，在写作修炼的路上，你不忘初心，练就世间人情冷暖。用自己全身心的爱呈现温暖的文字，疗愈自己、疗愈自己周围需要爱和温暖的家人、朋友，成为一个对自己、对家人、对世界充满爱与感恩的人。

郭相麟

2017年5月29日

目 录

CONTENTS

爱不是道理，
而是彼此互动交流的渴望

爱的存在 / 002

真挚的友谊 / 003

母爱是什么？ / 003

爱的一生 / 004

笑对人生 / 006

家道的智慧 / 007

储存好自己的资源 / 008

爱的归来 / 009

爱的忏悔

一位80后创业者写给家人

的忏悔信 / 010

爱的红丝带 / 010

来自金星和水星的对话 / 011

当灾难来临时 / 011

生命的歌唱 / 012

树立值得别人关爱的信心 / 012

爱的向阳花 / 013

千古家训铭记在心 / 014

跨越国界的爱 / 015

闪耀温暖的光芒 / 015

人的一生 / 016

爱的双向 / 018

童年的无限遐想 / 018

接受真实的自己 / 019

回老家 / 019

父亲 / 020

爱的礼仪 / 021

爱的气场 / 022

爱的感恩 / 022

觉察身体出现的状况，
它提示人们改变生活方式转变
的机会

善待病中的自己 / 026

放下恐惧 / 026

害怕 / 027

减掉负重，轻装上路 / 028

制造生活的笑声 / 029

爱的修复 / 029

用爱好丰富生活 / 030

爱的勇气 / 031

柔软地聆听 / 031

爱的好习惯 / 032

品尝爱情大餐 / 032

切忌透支人生 / 033

情绪操之于我 / 033

劳动的意义 / 034

爱的天空 / 035
适度的智慧 / 035
阴阳平衡的智慧 / 036
爱的催眠 / 036
真正的品味高雅 / 037
告别左右摇摆 / 037
把抱怨变成感恩 / 038
无须矫揉造作 / 039
允许自己 / 039
放下受害者心理 / 040
删除浮躁的急功近利 / 040
跟悲伤说再见 / 040
摧毁旧习惯 / 041
拥抱自己 / 041

生命创造什么意识， 生活就会回向人们什么状态

掌握中庸的平衡 / 044
你是蝶，我是花 / 044
谋生的心量 / 044
鱼水相依 / 045
创造收获 / 045
爱的言传身教 / 046
听懂弦外之音 / 046
爱的甜蜜 / 047
唯贤唯德 / 048
不做毁誉之事 / 048
在傲慢与偏见中成长 / 049
言过其实的代价 / 049

狡猾的算计 / 050
玩笑忌开过头 / 050
避免走极端 / 051
不在无所不知中消耗 / 051
炫耀只是一时 / 052
穿越现象的迷雾 / 052
避免说过激的话 / 053
远离小题大做 / 053
多听少说 / 054
在优雅中修行 / 054
金钱能量 / 055
挑战高标准 / 056
改变需要过程 / 056
锁定目标 / 057
生命的真谛 / 058
走过无常 / 058
创造快乐 / 059
顺序的过程 / 059

思想不能行动化， 源自人们沉迷于生活事件中 不愿离开

一切都会过去 / 062
把不幸变成庆幸 / 062
迎接生命的春天 / 063
学会有效储存和清理 / 063
生活有时需要眼泪来点缀 / 064
超凡脱俗的境界 / 064
看清自己与对手的差距 / 065

破釜沉舟的勇气 / 065
成为自己的国王 / 066
唤醒内在的智慧 / 066
坦然面对人生困境 / 067
放下敏感脆弱的自我折磨 / 067
爱的光影世界 / 068
清理思想垃圾 / 069
炼狱人生 / 069
漫步人生路 / 070
修复残缺 / 070
明心见性 / 070
过往的释怀 / 071
放下压力 / 072
内求自己 / 073
忘不了又能怎么样？ / 074
成功自我 / 074
提升自己的心能量 / 075
推陈出新的创造 / 075
大智若愚的坦然 / 076
突破自我设限 / 076
生活的热爱 / 076
听从内心的召唤 / 077

**经历现实的直接感受，
是人们活出自在生命的基础**

心灵的希望田野 / 080
把聪明和勤奋有效结合 / 080
练就随机应变能力 / 081
恰当地展示自己 / 081
准确判断的实践 / 082

共享的价值 / 082
从小事做起 / 083
觉察危机 / 083
财富的蜕变 / 084
日渐精进 / 085
伸缩自如 / 085
专注当下 / 086
当下的相信 / 087
只为在花样年华里 / 087
优雅之旅 / 088
王道征途 / 088
我的宇宙订单 / 089
精深方可卓越 / 090
在说与做之间 / 090
心累与心不累 / 091
把握时机 / 091
当机立断 / 092
秀外慧中的内涵 / 092
设置合理的期望值 / 093
与心对话 / 094
竹影无尘 / 094
苦中作乐 / 095
踏实地迈出前进步伐 / 095
做人与做事 / 096
机遇的创造 / 096

**爱的流动来自于包容，
原谅自己才会谅解别人**

帮助人要找对方法 / 100
在自尊中爱回自己 / 100

反唇相讥的后果 / 101
让出一条心路来 / 102
做情绪的主人 / 102
如何有尊严地重塑生命 / 103
爱的宽恕 / 103
宽容的空间 / 104
藏好自己受伤的手指 / 105
远离畸形人生 / 105
良性循环的人际关系 / 106
优雅的韵味 / 106
好醋需要晒出来 / 107
选对人撒对娇 / 107
五官的功能 / 108
爱的美丽人生 / 109
拯救自己 / 110
联结的价值 / 110
爱的认领 / 111
别让你爱的人自卑 / 112
超越 / 113
感情那些事 / 114
做人的艺术 / 115
臣服自己 / 115
原谅自己 / 117
好心为什么得不到好报 / 117
知音 / 118
嫁衣 / 119
忍耐的力量 / 119
做个有福气的女人 / 120

爱的发现只为生命的温暖、感动、感恩

黄埔精神 / 122
慈善绽放的快乐 / 123
从容面对孤独 / 123
给对方需要的 / 124
以人为鉴 / 124
情绪的调整与疏导 / 125
在为什么和凭什么中思考 / 125
爱的尊严 / 126
对生活保持乐观 / 126
选择自己擅长的 / 127
赢得赞誉 / 127
朋友圈话题 / 128
心的状态 / 128
由衷的赞美 / 129
放下手机 / 129
甜美人生 / 130
信任的力量 / 130
认可 / 131
有个爱你的人不容易 / 132
明辨是非 / 133
听妈妈的话 / 133
善待伴侣 / 134
因为爱情 / 135
洗去尘埃 / 135
爱的问候 / 136
好感不是刻意地讨好 / 136
关系的正、负相关性 / 137
魂与魂的聆听 / 138

让相处的人感觉愉悦 / 138

在反思中成长 / 139

内在平和是人们选择通往身心合一的道路

在爱的黑暗世界里 / 142

学会控制自己的反感情绪 / 142

平安是福 / 143

忘记生活的窘迫 / 143

沟通相处是门艺术 / 144

内在真实的指引 / 145

每天哈哈一笑 / 145

学会在风雨中奔跑 / 146

跟着爱的感觉走 / 147

生命的舵手 / 147

坚守理想的救赎 / 148

远离烦恼 / 148

战胜冲动 / 149

学会拒绝 / 149

改变被人嘲笑的力量 / 150

营造自己的幸福空间 / 151

从容优雅的气度 / 151

掌握解决问题的界限 / 152

开车奇葩 / 152

生活的锤炼 / 153

生活需要心花怒放 / 154

找到合适的婚姻状况 / 154

从现在起 / 155

不被口水淹没 / 155

善用潜意识的力量 / 156

能量的定律 / 156

自在地聆听 / 157

不要戏剧化地对待生活 / 157

在于选择 / 158

等待 / 158

觉察是人们成长的镜子，彼此照见，只为共同成长进步

爱的考试 / 162

在爱中 / 162

爱的眼神 / 163

去爱吧 / 163

在实践中练就识别人的本事 / 164

爱的掌声 / 165

招贤纳士的智慧 / 165

学以致用精髓 / 166

唤醒沉睡的心灵 / 167

不被表面现象所蒙蔽 / 167

尊重自己从尊重别人开始 / 168

在生活中学习 / 168

爱的温吞水 / 169

换个角度看世界 / 169

明智的适可而止 / 170

惺惺相惜 / 170

与可敬的人相交 / 171

在反思中成长 / 171

向环境学习 / 172

明智的选择 / 172

爱从微笑开始 / 173

朋友圈的吸引力 / 174