

四色彩图版



你，不可替代

修炼心灵的人生课

王丽韩谨鸽◎著

『闻思修』创始人王丽
与你一同开启人生智慧的终极奥秘

一粒种子何以长成参天大树、沐浴
阳光、经历风霜雪雨四季轮回？
一颗心何以走向强大、书写精彩、
迎来辉煌人生？



中华工商联合出版社

你， 不可 替代

修炼心灵的人生课

王丽 韩谨鸽◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你, 不可替代/王丽, 韩谨鸽著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5158-1326-4

I. ①你… II. ①王… ②韩… III. ①成功心理-通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第110909号

你, 不可替代

作 者: 王 丽 韩谨鸽
责任编辑: 吕 莺 徐 芳
封面设计: 天之赋设计室
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京爱丽精精彩印有限公司
版 次: 2016年4月第1版
印 次: 2016年4月第1次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 150千字
印 张: 15
书 号: ISBN 978-7-5158-1326-4
定 价: 58.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

《你不可替代——修炼心灵的人生课》是一本为你点亮心灯的书。在书中，主人公王丽对话18位行业大师，其中包括：北京奥运会徽设计者李建忠、著名篆刻家叶星生、佛学泰斗梦参法师、星云大师、世界探险第一人刘雨田、中国创意研究院院长陈放、著名雕塑家邹佩珠、全国青联副主席关牧村、中国歌唱家蒋大为、北大教授王继华、朗诵艺术家殷之光、经济学家潘峙钢、中企投资集团总裁俞岂凡、老艺术家王昆、著名艺术家张保和、著名书法家曾来德、著名演讲家李燕杰、著名书画家吴国宝。

通过与这些大师级人物的对话，王丽向我们呈现了一个又一个直击心灵的人生感悟和让人深深感动的传奇故事；向我们展现了那些传奇人物在追求人生境界和事业高度的过程中，经历了怎样的心路旅程，是何种力量推动他们实现着生命的最高价值和人生的最大财富！

作家 韩谨鸽



前 言

第一章 世界需要你的爱

爱的力量

——北京奥运会徽设计者李建忠与中国印 / 003

爱是一切的源头 / 007

世界需要我们的爱

——著名篆刻家叶星生的爱国情怀 / 011

放下占有才是爱 / 018

爱的感悟·王丽 / 022

第二章 富足始于一个“缘”字

随缘

——佛学泰斗梦参法师的智慧启迪 / 027

穿越人生的荒漠

——世界探险第一人刘雨田的精神启示录 / 036

创意“缘”

——中国创意研究院院长陈放聊创意 / 043

“缘”背后的吸引力法则 / 050

缘的感悟·王丽 / 054

第三章 安顿好你的内心

用心爱着这片土地

——著名雕塑家邹佩珠的心路旅程 / 059

简单是福

——著名歌唱家关牧村的生活哲学 / 069

心安即为家

——星云大师的开示 / 075

在那桃花盛开的地方

——蒋大为唱给心灵世界的歌 / 079

有“分别心”的地方就有痛苦 / 085

心的感悟·王丽 / 088

第四章 幸福的钥匙在你手中

幸福，从“家庭文化”开始

——北大王继华教授的文化课 / 093

我骄傲，我是中国人

——朗诵艺术家殷之光的爱国情怀 / 100

简单，离幸福更近 / 108

活在当下的智慧 / 111

将幸福的钥匙握在手中 / 115

幸福感悟·王丽 / 118

第五章 财富需要心灵的“运营”

企业资源

——经济学家潘峙钢的整合之道 / 123

商道

——中企投资集团总裁俞岂凡的事业情怀 / 128

企业经营在于境界 / 131

人生苦乐需要经验 / 137

心灵感悟·王丽 / 140

第六章 运用努力的能量

把歌声留给未来

——著名艺术家王昆的精神境界 / 145

信念决定结果 / 153

人有两扇门 / 158

一人一世界

——著名艺术家张保和的人生感悟 / 164

活出自己 / 171

在“关系”中成长 / 179

能量的感悟·王丽 / 182

第七章 打开信念系统

何为智者

——著名书法家曾来德的成功信念 / 189

昨天，今天，明天

——著名演讲家李燕杰的人生智慧 / 195

内蕴而外

——著名书画家吴国宝的心灵之旅 / 202

信念的感悟·王丽 / 204

第八章 活出真正的自己

在挑战中发现机会 / 209

从恐惧中得到勇气 / 211

自我重视 / 213

对自己保持诚信 / 216

感受喜悦 / 220

提升你的感恩层级 / 225

成长的感悟·王丽 / 228

后记 印象王丽 / 231

第一章 | 世界需要你的爱

你不知道什么是爱
但你一定知道什么不是爱
爱不是执着，爱不是占有，爱不是控制，爱不是批判
爱不是渴求被爱

爱的力量

——北京奥运会徽设计者李建忠与中国印

“遇见”李建忠，王丽一直在想，他要有怎样精致的灵魂，才能创作出“中国印·舞动的北京”这样的作品？作为当代著名的篆刻大师，李建忠先生始终以其独特的艺术风格屹立在中华艺术之林。对于他的艺术风格，有评论这样写道：“李建忠的篆刻宗法秦汉、上溯三代，在实践中创造性地将吴昌硕、齐白石与邓散木神韵熔为一炉。铁笔奏石，舒展游刃，逐渐形成了大气沉稳、卓尔不群的建忠金石艺术风格。其书法延续东晋“二王”正脉，博采历代众长，墨迹道劲苍茫，以篆隶见长。艺术成就享誉国内外，其书、印作品深受党政军领导、外国政府首脑、社会各界知名人士宝爱与赞赏，遍及海内外，名列最具艺术和收藏价值行列。”

与李建忠深入交流，共同探讨“闻思修”之后，王丽意识到，一个大师的养成，表面上看是艺术的精进，其实是内在力量 and 外在磨砺相互作用的结果，从李建忠的篆刻艺术中，她看到了一个艺术家对“家国”的爱，对生命的爱，或许正是李建忠内心的爱的力量，让他不断超越了自己。

2003年8月3日20时30分，北京天坛祈年殿前，2008年北京奥运会会徽揭牌仪式隆重举行，并通过电视全球直播，当“中国印·舞动的北京”揭晓时，惊艳了全世界。“中国印”是奥运史上第一次融入了中国视觉和文化元素，它不仅是奥运会史无前例的一个会徽，更是中华文明在世界文明史上的又一次发扬光大。而成就这一切的功臣，就是著名的篆刻家李建忠先生。

没有爱，人无法坚强，因为爱不是一种无足轻重的情感：爱是生命的血液，是分离者重新团聚的力量。

——保罗·蒂里希

李建忠出生在北京琉璃厂著名的制笔世家。他的祖父创办了著名的贺莲青笔庄，如今北京故宫博物院和台北故宫博物院所藏毛笔绝大多数都是贺莲青笔庄的作品。在李建忠印象中，启功先生、董寿平先生、范曾先生常在家中做客选笔。正是这样良好的文化氛围和气息，深深地影响了李建忠，“李建忠6岁由外祖母启蒙习字，12岁在徐之谦门下开始书法艺术的学习，先后得到傅大卣、康雍、启功等名师的传授与指导，在书

法篆学领域打下了坚实的基础。青少年时期多次获得全国书法篆刻类大奖。”

尽管李建忠有着良好的艺术修为，但他内心却很平静，像许多人一样，有一股子“看云卷云舒”的淡定气息。当然，在他内心深处，他始终都在悉心观察着生活，而且对生活怀有深沉的爱。

李建忠爱喝酒，常坐在琉璃厂街边，看人来人往，一副闲适恬淡的样子。有一天，几个清华美术学院的学生来到琉璃厂，“我们找李建忠老师，请问他住在哪里？”

“我就是。”

“太好了，我们慕名而来，想请你给我们刻一个LOGO。”

李建忠没有问对方的LOGO做什么用途，找了一块大小适中的石头，按照几个学生的要求刻了起来，不一会儿功夫就完成了。送走这几个学生，李建忠坐下继续饮酒。但从他的眼神里，能够看出对年轻人的爱护，对艺术的热爱。

著名书法家张瑞龄先生这样评价李建忠：“建忠先生自幼舞石操刀，少年即取卓越成就，今为奥运会徽治印乃平素技艺之一斑。”长期以来，李建忠就有将古老文字和新的当代视觉元素结合并创新的强烈意愿，“中国印”就是这种想法的结晶。

仔细探究李建忠对艺术的追求和坚持，可以发现他强烈的对中华文化的爱，对中华民族精神的愛，对中华这片土地的爱。

在跟王丽谈到“中国印”时，他不经意地流露了对民族文

化的爱。他说：“无论历经何种波折磨砺，只要中国的文字存在、中国的文化就能保存和延续，中华民族就能有全面振兴的那一天。”

当再次看到“中国印”时，王丽仿佛看到了李建忠正专注地一笔一画，铿锵有力地刻画作品，他坚毅的眼神背后，讲述着一个篆刻大师对艺术的追求，在这种追求背后有一种力量，这种力量即是“爱的力量”。



王丽于著名镌刻家、北京奥运会会徽镌刻者、世界文化名人李建忠家中与其探讨“闻思修”，李建忠赠送王丽闻思修书画作品一幅。

爱是一切的源头

《爱是一切的答案》中有这样一段话：我们的生活就像马戏团的小丑手里的盘子，每个盘子都有一根或者几根细细的棍子支撑着，每一个盘子都在棍子顶端不停地旋转。在我们生活中，这些盘子代表很多，如爱情的盘子、事业的盘子、健康的盘子、金钱的盘子。我们的目标是让它们同时旋转。你的心中有自己的规划，认为事情“应该”是什么样子，当事情的进展不符合这种规划，你就会觉得失控，失去了原有的安全感。但是，生命的一部分目的就是为了让一些盘子掉下来，好让我们凝视破碎的自己，学到终须面对的功课。

生命这门功课有一个关键词，那就是爱。对此，王丽常说：“爱周围的一切，爱世界，爱自己，像爱上完美那样爱不完美，这是生命课程的开始，是开启幸福喜乐人生的钥匙。”

一切始于爱，读懂爱，从爱出发，那么幸福就会在不远的地方，即使你可能不富裕，甚至天有不测风云，但是，爱能让一个人在寒夜中得到温暖，在困境中看到希望，爱可以让一个人永远懂得珍惜自己。

爱是使奋进的火炬熊熊燃烧的创造的火焰和灵感。

——威·波特森

在“闻思修”举办的分享会上，王丽曾为在场的朋友们讲过这样一个关于“爱自己”的故事：

佛陀在舍卫国给孤独园弘法时，波斯匿王不仅非常支持，还常常打坐、闻、思，接下来修炼佛法。

一天，波斯匿王弘法打坐，突然，一个问题浮现在他的脑子里：“世间的人，如何才算是真正地爱自己呢？”波斯匿王思索良久，然后对所有人说：“如果身、口、意都能遵循善，那就是爱自己；放任身、口、意做恶事，那就不是爱自己，而是伤害自己了。”

“为什么呢？因为如果是伤害别人，还不一定会马上遭到报应，危及自身。如果是起了恶心，就会马上破坏自心的清净，恶言恶行也会毁坏了自己的威德和诚信，接受伤害的最终只会是自己。所以，懂得爱自己的人，身、口、意要常修善业，懂得生命的可贵，不求短暂的生命逸乐，如果有这样的觉悟并且勇于实践，才是真正懂得爱自己的人！”

在寻找心灵成长的路上，有一段关于爱的话始终烙印在王