

珍藏版

Ganwu Xingling

如果我们不去寻找生命的意义，
则生命就没有意义。
你变了，你的世界也就变了。



心灵感悟

你希望掌握永恒，那你必须掌控现在

刘欣 编著

人生中，每一件事情，

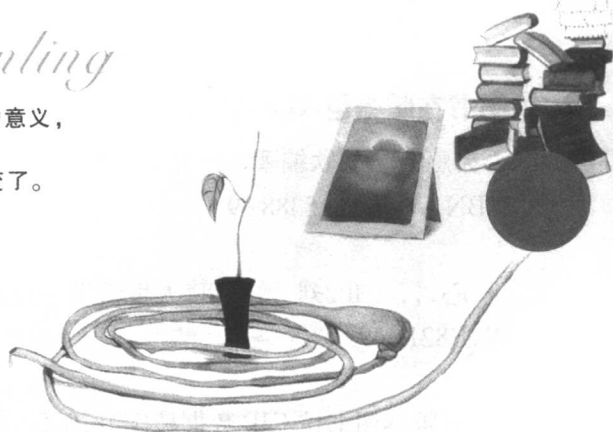
都有转向的能力，就看我们怎么想，怎么转。我们不会在三分钟内成功，但也许只要花一分钟，生命便从此不同。

中国商业出版社

珍藏版

Ganwu Xinling

如果我们不去寻找生命的意义，
则生命就没有意义。
你变了，你的世界也就变了。



心灵感悟

你希望掌握永恒，那你必须掌控现在

刘欣 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵感悟 / 刘欣编著. —北京:中国商业出版社, 2005.4
ISBN 7-5044-5388-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037277 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 185 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前 言

我们的一生会经历许许多多的事，这些事，会在我们的生命中留下不同的印记。它们集合起来组成了我们的生命。

这些事，或许是你上班路上偶尔看到的，又或许是朋友给你讲述的，还或许是你自己亲身经历的。乍一听，也许只会让你感觉心头一震。一花一世界，一树一菩提，我们无法在三分钟内取得成功，但一个震撼心灵的故事却能在一分钟内心让我们的生命从此不同。

智慧和真理是一种人人都需要的东西，在生活中，其实最震撼人心的智慧和真理，都潜隐在那些貌似普通的小故事当中。那么让我们重新拾起它们吧！毕竟，有感动的心灵才是年轻快乐的心灵，有感动的人生才是幸福甜美的人生。

世界太大，我们的生命太短，人生的路走得太急促，怎能悟透诸多的道理；未知无限，自己能感悟到的有限，如果不借助前人的心经，怎能读懂人生的诸多智慧。我们生活在一个有太多理念的时代，缺少的恰恰就是鲜活而简单的实例。我们这本书与那些讲求理念、复杂庞大的书区别就在此处。本

书中收集了许多不为人知不为人重视的精彩小故事，或许它简短，但它鲜活，面对玄秘复杂的生命，我们只需要简单地领悟它们，就能在四季流转中的每一季、每一天活得自在安逸，我们的心灵也会在这样的感动和领悟中逐渐成长和净化。站在前人的泪水与欢笑中，你看到的人生，会前所未有的清亮和广阔。

在滚滚红尘中，奔波忙碌，我们渐渐疲惫麻木时，有些事总能唤醒我们内心深处沉睡已久的东西，那就是心灵的感悟。有了感悟，就不会寂寞孤独，因为那份颤动是生在心底的一盆不熄的火焰，使心灵永远地拒绝冰结。生活的意义，就在此。

愿我们集录的这些小故事能伴你在人生路途中，边走边悟，认清人生真正的价值和快乐。

目 录

第一章 画扇窗给自己	1
1. 千手观音	2
2. 陈逸飞与周庄	3
3. 卖拐	4
4. 海啸中的爱情	5
5. 得失双刃剑	7
6. 回到从前	8
7. 三个杯子	9
8. 不要去看缺角的地方	9
9. 不如我	11
10. 快乐由你掌控	11
11. 微笑	12
12. 给生命注满希望	14
13. 无中生有的忧虑	15
14. 静心	16
15. 擦亮心镜的玻璃	17
16. 玻璃窗户和玻璃镜子	18
17. 生命的本真	18
18. 洗心	19

19.花的效应	20
20.搭建心灵的房屋	21
21.天堂与地狱	22
22.无心栽花	23
23.画扇窗给自己	24
24.扫阳光的孩子	24
25.假若生命再来一次	25
26.不在乎	26
27.倾听生命的声音	27
28.请君自渡	28

第二章 另一种眼光看生命

1.走不出的心路	30
2.空白的招牌	30
3.残缺的维纳斯	32
4.空墙	33
5.随	33
6.缺陷	34
7.镜中的自己	36
8.寻找大海的鱼	37
9.金鸟和银鸟	37
10.上山与下山	39
11.超越痛苦	40
12.缺角的圆	41
13.另一种眼光看生命	42
14.被上帝咬过的草莓	43
15.被耍的动物	44
16.出口和入口	45

17.请给我戴上我的红蝴蝶结	47
18.改正纸	48
19.还好	50
20.名片的意义	52
21.奶奶的会计方法	52
22.下一道菜	53
23.形容词和副词	54
24.两个苹果	56
25.鱼和钓竿	57

第三章 让心灵之门旋转起来

1.欲望的锁链	59
2.节制	60
3.关键是自己	61
4.思想是根，环境是果	62
5.心境的魔力	63
6.心想事成	64
7.天使与魔鬼	65
8.挫折心态	66
9.让心灵之门旋转起来	67
10.哭泣的小兔子	68
11.秀才与铁匠	70
12.主妇的力量	70
13.跳蚤朋友	72
14.近墨者黑	73
15.螳螂的悲剧	73
16.不要盲目向强势挑战	74
17.飞越生命中的沙漠	75

18.巧借对手的力量	77
19.生命不能承受之轻	77
20.游戏	78
21.该低头时就低头	79

第四章 给自己一个机会

1.心里的框框	81
2.给自己一个机会	82
3.没有不可能	83
4.敢于冒险	84
5.走出心魔	84
6.摆正自己的位置	85
7.不合格的护士	86
8.杯子的容量	87
9.垫脚的东西	88
10.跪射的秦俑	90
11.烤蛋糕	91
12.怕什么	92
13.坚持一下，再坚持一下	94
14.缺少的是什么	96
15.人生的舞蹈课	97
16.移山之法	98
17.杰比的梦想	100

第五章 让生命之泉永不干涸

1.记住恩惠，忘却怨恨	103
2.梁木与刺	104
3.保持合适的距离	104

4.失而复得	106
5.等价交换	107
6.让生命之泉永不干涸	108
7.适可而止	109
8.给别人一点空间	109
9.学会了解他人	110
10.不苛求完美	111
11.宽恕的力量	112
12.一条西裤	113
13.允许他人失误	114
14.对不起	115
15.偷饼的人	117
16.小孩和狗	118
17.忠诚的狼狗	120
18.看不见的饭粒	122

第六章 点亮生命的灯

1.理解	124
2.窗外美景	125
3.付出与索取	126
4.树的快乐	127
5.给予是一种幸福	129
6.付出总有回报	129
7.救活自己	130
8.施受循环	131
9.是这样吗	132
10.随时伸出援助之手	133
11.点亮生命的灯	135

12. 让三尺又何妨	137
13. 店庆日的免费牛肉饭	137
14. 铺路的绊脚石	139

第七章 爱的原则 141

1. 爱的原则	142
2. 穿过手掌的风	142
3. 让男人成为男人	144
4. 爱情的矛盾	145
5. 平等的距离	148
6. 浪漫未必要结果	149
7. 距离的美丽	150
8. 只要心中有爱	152
9. 爱与尊严	153
10. 爱情清单	154
11. 最幸福的时刻	157
12. 拯救爱的时间	157
13. 打动真心的爱	158
14. 爱如白纸	159
15. 咒杀的爱	160
16. 让步	161
17. 遗忘	162
18. 信任	163
19. 爱情拒绝“考验”	164
20. 婚姻的双腿	166
21. 王妃与花园	167
22. 难以取悦	168
23. 选对象	170

24. 爱情保鲜的忠告	172
25. 婚姻鞋	173
26. 捡拾碎片	174
27. 珍惜手里的麦穗	175
28. 少敲了一下	176
29. 被搁置的玉米	177

第八章 来自天堂的玫瑰

1. 老头子总是不会错	180
2. 手稿姻缘	181
3. 扶天线的手	181
4. 爱的长度	182
5. 爱的明灯	184
6. 其实你不懂我的心	185
7. 偏偏喜欢你	186
8. 来自天堂的玫瑰	188
9. 不老的爱情	190
10. 共患难的比翼鸟	191
11. 铜币与真爱	192
12. 野狼伉俪	193
13. 神圣的爱	195
14. 刻在墓碑上的爱	196
15. 拒绝的爱	197
16. 心中的位置	198
17. 真爱无言	199
18. 生死相依的爱情	200
19. 砸破爱情的“石头”	201
20. 相濡以沫	203

第九章 不会上锁的门	205
1. 爱的缺失	206
2. 母爱的奇迹	206
3. 对待母爱的态度	207
4. 宁可忘掉自己	209
5. 美丽的“谎言”	210
6. 善意的棒喝	211
7. 爱心的传递	213
8. 不会上锁的门	215
9. 怪老头的树	216
10. 叫女儿起床	217
11. 妈妈的太太	218
12. 你在我心上	220
13. 小豆豆的病	221
14. 以牙相系，生死相依	223
15. 付出爱心的最高原则	224
16. 加与减	226

第一章

画扇窗给自己

1. 千手观音

在有如佛界梵音的古典乐曲中，一尊神态优雅的观音庄严地伫立着，不，不是一尊而是21尊。在镶嵌着一千多只手金碧辉煌的拱门下，千只纤手曼颤，千只慧眼闪烁，圣洁灵动的舞姿让人产生如入天堂的错觉。21位舞者用曼妙的舞姿、缤纷的手姿和斑斓的色彩，重新演绎了传说中千手千眼观音的令人震撼的光彩与神韵。

在2005年的春节晚会上，《千手观音》这个5分54秒的舞蹈，带着圣洁无瑕的庄严和“我伸千手，千手救我”的圣洁思想，引发了全中国人民5分54秒的全体屏息和安静，以及此后长久的赞誉和惊叹。

感动人们的不仅仅是艺术的震撼，而是生命的敬畏。这个舞蹈的名字是《千手观音》，它的表演者都是聋哑人。她们都生活在无声的世界里，听不到乐曲，掌握不了节奏，但她们却用身体和心灵感受震动，用优美的身段和婀娜的体态展现无声世界的韵律与美感，用优雅的神态和天使的微笑诠释灵魂深处的祥和。在经过了数十甚至上百次失败之后，21位身患残疾的舞者用自己对生命的感悟捧出了净化人们灵魂的清泉，在经过了灵魂的涤荡之后，全中国为之动容和喝彩。

一分钟感悟

生命固有的倔犟和坚韧，往往正是人生绝响的咏叹调，但可惜的是，世俗之人都陷入了世俗之事，倒听不见灵魂的

歌唱了。在无声的世界里，灵魂的重音才更清冽宏亮。所以不妨常常走近无声世界，聆听心底的声音，激发生命的潜能去创造奇迹。

2. 陈逸飞与周庄

2005年4月14日，是著名旅美画家导演陈逸飞先生的60岁生日，这个本该值得祝贺的日子却因为陈逸飞的去世让周庄人陷入了沉痛的哀思。为了纪念陈逸飞对周庄作出的突出贡献，当地居民自发地来到双桥，点蜡烛、放荷灯，以自己的方式怀念他，场面甚是感人。

陈逸飞是中国第一批去美国的自费留学生，他的油画以人物肖像见长，但在美国市场销路并不理想。此时一位挚友便建议他改画水乡，画“东方威尼斯”——周庄。

20世纪80年代初，陈逸飞回国，踏上了发现周庄的神奇之旅。那时的周庄，还是个非常朴素落后的水乡小镇。杂货店、大饼油条店、满街巷一字排开的木质马桶，还有淳朴憨实的乡村民风、保存完美的水乡格局，这一切深深感动了陈逸飞。而让陈逸飞最情有独钟的就是双桥，那一横一竖的桥面、一方一圆的桥洞，具有独特的美感。而伫立双桥桥头，举目远眺，水乡古镇“小桥流水人家”的美景尽收眼底。陈逸飞似乎又回了童年的生活过的地方，在周庄找回了对故乡的回忆。于是有了那幅描摹双桥的著名的油画《故乡的回忆》。

后来，《故乡的回忆》让陈逸飞一举成名。一九八四年，《故乡的回忆》在美国展出后引起轰动，美国石油大王哈默访华时高价买下《故乡的回忆》改名为《双桥》作为礼物赠送

给邓小平，寓意为架起中美两国人民的友谊之桥，被各界传为佳话。周庄也从此成为世界知名的中国江南名镇。

一分钟感悟

陈逸飞发现了周庄，周庄成就了陈逸飞。人与人之间更是如此，达人者达己，帮助别人也就是帮助自己。

3. 卖拐

“把聪明的忽悠傻了，把腿好的忽悠瘸了”，在2002年的春节联欢晚会上，赵本山等人演出的小品《卖拐》成了晚会的一大亮点。

赵本山试演的“大忽悠”以行家里手自居，用一些貌似科学的语言“忽悠”原本健康的厨师。“大忽悠”指出厨师腿有问题，厨师否认，只说自己“脸有点大”。“大忽悠”抓住这一点，分析了厨师的病因：“那是腿部神经末梢坏死，把脸憋大的。”“神经末梢坏死？”这可不是小事，厨师这时已经有点相信了。接下来“大忽悠”施展了自己的“忽悠功”，先让厨师把自己的脚跺麻，再用医学名词“转移”，把厨师小时候摔过的右腿上的病“转移”到左腿上。听着“大忽悠”分析得头头是道，厨师心中最后一点怀疑也烟消云散了。

人对自己的健康是非常重视的，正因为重视就容易疑神疑鬼，过分敏感。厨师对“大忽悠”的分析深信不疑，进而也就对自己的腿产生了错觉，产生了急于求治的心理。怎么治呢？“大忽悠”以自己的“亲身经历”现身说法：“架着拐，