



掌控

生命的大智慧

The Great Intelligence To Master Your Life

BOOK 1

宇歌 著

德宏民族出版社

掌控生命的大智慧

The Great Intelligence to Master Your Life

宇歌 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



德宏民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌控生命的大智慧/宇歌 著 - 德宏: 德宏民族出版社, 2004.4

ISBN 7 - 80525 - 819 - 8

I . 掌… II . 宇… III . 成功心理学 - 通俗读物

IV . B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 018314 号

书 名: 掌控生命的大智慧
作 者: 宇 歌

出版·发行	德宏民族出版社	责任编辑	罗天溥
社 址	潞西市青年路 1 号	责任校对	金 锋
邮 编	678400	封面设计	宇 明
电 话	(0692) 2124877	印 刷	深圳市金宣发印刷有限公司
网 址	www.dmpress.net		
开 本	大 32 开	版 次	2004 年 4 月第 1 版
印 张	11.75	印 次	2004 年 4 月第 1 次
字 数	170 千	印 数	1 - 5000
ISBN 7 - 80525 - 819 - 8/B · 1		定 价	31.00

破空飞去

(代序)

晋代的张僧繇画九龙于寺壁，作成后却不点龙睛。旁人不解，僧繇回答说：点睛后，吾恐其杳然飞去。众人皆哂笑他的夸张，遂故强请之。僧繇不胜其请，遂为壁上金龙逐一点上眼睛，甫一完毕，天空雷电交加。巨雨如注，光电交作中，九龙破空飞去。

生活的经历展现着一种表现：未有之先，一切未有，有了之后，人们又用过去的经验去衡量新生，从而使新生之物在最初阶段必经一个锤炼和考验的经历，又在新认识上形成异于以前的经验，并以这一经验去衡量过去现在，展望和规划未来。生息循环，周而复始，太阳底下未有新事。对这些表现，仁者见仁，智者见智。这不奇怪。可是今天我们有一个新的想法，让生命听一曲从未有过的绝唱，建立一个从未有过的高度，创造一切美不胜收的风景。所以我们重新调了弦，整合了乐队的构成，在通盘审视了过去所有大范围的、小范围的音乐会的演奏历史后，重组千古绝唱。我们用的一切都选择最好的。而最好的一切又已按最好原则组合起来，所以当你翻开这本书，你已经拥有一个同我们一起上路的机会，那是你从未有过的经历，我们会指点你行走的路线，为你说文解字，源古察今。想与我们一起同沐智慧之河吗？你一定是愿意的，因为在你生命的最深层，其实从未放弃过对人生美好的呼唤和企盼。

是的，同一把琵琶在不同的人手里，流出的旋律是截然不同的。锦瑟五十弦，奇幻妙无端。真正的音乐家正是大自然，然而大自然的妙语是借着山水云雾、雷电海啸、四季更替、日月轮转在说，那是常常超出人的把握范围的，声频在耳力之外多多，视频超目力之外多多，有时让你窥其一斑，听其一吟，已是令你激赏不已，那是你有形的取景框偶然对准了一片风和日丽的海堤，于是你嬉游其中、徜徉其中，被称为智者和成功人士。可是正如伟大的古罗马皇帝马可·奥勒留所说，“宇宙是流变，生活是意见”，你只把握了少数的几个意见，如同万海之中你用你心量之瓢舀起了一点水。即使那个风景会永远如是地停留，你也一定会由兴奋而至厌倦，会的。你又会重新不满意于你的处境。你的好恶也不是永远不变之物。于是你会企盼大自然重新给你开辟新的风景。可是人的不断希求安逸的心态会认为经历富有和权力之后过乞丐和令人卑视的生活是如何的值得诅咒，而不知欣赏那个状态的异样风景。造化有意要阻隔一切极端，她的方法是掌控着一切极端在控制的范围内上演，让极端必经的失败经历建立教训，从而建立生命的智慧历史。如果你听从本书的谏劝，改变一下“框视”角度，转变一下你习惯的认识观念后，你就会开始体验从未有过的新的生活。

你将有新的经历。

是的，音符还是那些音符，但你的掌控能力已经从根本上升华，好比一个蒙童在维也纳皇家乐队里逐渐已成长为一个优越的作曲家、指挥家和演奏家。你应该明辨一个基本事实：大师的作品所用的符号也与

粗陋者存在表现完全无异，即他们的作品在分解为一个个基本符号之后，在字典里都是一样的散乱字符，是心量和智慧造成了作品品位高下的分别。犹如电脑里的错件程序，在分解为二进制符时，我们发现它与正常程序分解的元素并无差异，是排列组合的不同造成了表面意义的判别，从而备受不同的处遇。我因此要告诉你的是：其实你生命的本来是有一篇真文章的，只是被残篇断简淆乱了；其实你原本也有一部真鼓吹的，只是被妖歌艳舞封塞了。想窥见你的本来至妙至美的风景吗？我们想先将你记忆的磁盘运行一下较能为你所接受的清理和检测程序，把好的东西留下，坏的东西给你去掉，然后考虑一下给你的芯片升级，给你一个最新版本的窗口平台，并给你连接好清理后留存的你应该的东西，但条件得有你的配合和意愿。我们在将水提纯的过程中，依据其污染的原因、程度、水质而用了不同的方法。我们不会在过程中看到水还发浑就觉沮丧。我们为需要而开创了方法，尽管如此，我们尊重一切人意识的自由，选择的结果无论在局部看是多么的糟糕或可叹，但从全局的角度看，相信大自然的容量和掌控能力能将不利的因素反过来为成就新生的美好服务。事实上，的确没有一成不变的东西。当拿破仑在阿尔卑斯山上说：我比阿尔卑斯山还高的时候，是唯恐其山不高的，这是与其在山峰之下的情绪完全不同的看法。还没有登上与已经位居于巅顶也就成为造化平衡造物的完美表现。成功与阻碍就这样成为相反相成的存在，在人们的希望之帆上有时造化施加顺风有时逆风，她疼爱那些在逆风里仍完全依赖和敬仰她的孩子，总是向他们敞开宽容

温柔的怀抱，让他们在母亲的怀抱里表达他们对母亲的无比眷顾与纯真。亲吻他们哭泣的眼睛。母亲是允许孩子哭鼻子的，但母亲愿望孩子经历一切以便真正的成人。当孩子的心量真能把别人本来恶意的伤害用以成就自己生命的承负力，把别人劈空而来的耳光当作庄严自己的对待时，母亲是为自己的孩子而自豪的。从历史的层面上来说，伟大的千古一相诸葛孔明，因着周公瑾和司马仲达的垫衬，成为高山仰止的智慧化身。所以对人而言，在面对困境时，坚实并恒久地保有一分自持的毅力和耐性是相当重要的。

意志是造化理性赋给生命的剑锋，真真假假的外形所带给人的感觉常使人的判断偏离真实，于是造化想了一种办法：逐一安排了不同的对照体来验看其本质，当我们用剑劈击软木、硬木、铝做的网、铁做的网、钢做的网、钒钛合金做的网……我们看到了不同，依据这种不同给不同的剑以不同的对待。我们要判别出其中貌似珍贵的赝品，同时成就真正宝剑的尊显，并把它指示给大家看，以便取得一致意见才同意用了这种办法。这是一种简单而明了的判定手段，关公在斩颜良、文丑之后，还过了五关斩了六将，千里单骑，忠义浩然冲宇宙，英雄从此镇江山！其实斩关夺将前的关公与斩关夺将后的关公，能力涵量是一样的，但人气就那么不同，既然大家都这样看，大自然要成就成功者，也就依着这个理成就。

通过体悟天体运行之理而领悟生命真谛的人是卓越的。中国古代的宇宙观和生命观，讲一个“天人合一”，静心的方法正是使自己的心动与宇宙的频率同步运行，从而获得大智慧和大自在。西方的文化在

更表面的层面上讲了一个系统论、控制论和信息论，如果你把它简化、抽象，剥离人们在运用这些原理的过程中的具体表现形式，你就能看到那个理都是贯通的、契合的。如果你真的能破除一种固执的观念，你会明白青羊宫观雷神总司的背后道祖讲的一个方法是如何的管用：

他说：

人法地、地法天、天法道、道法自然！

能够懂得这个道理就可能成为智者。其实就是这样！

我们在审视事物流变时，发现数学中讲的拓扑真是一个不错的名词，一切东西正是从其原形物那里派演出来，在不断复杂的对立因素那里演绎出更加丰富的存在。比方说，今天这个社会产生了种类繁多的电器产品，可我们揭开其表面的差异后，发现它们的原形物并不复杂，我们在相对较原始的节点上看到这一切的纷繁存在不外乎电能与机械能、电能与化学能、电能与热能之间的转换，如果我们再深入下去，发现这一切不外乎是由正负两种电荷之间的不同组合形成，再深入下去，我们越过变电器，就只看到单一的直流电源，再往下看，我们就只看到磁力线被不断切割的运动，这个运动是经由有意识地把水引到高处，然后利用其特性的动能做功……，又比如说我们要了解人性，我们不要看到这人与那人不同，我们要分析产生这种不同的原因，我们要用集合的观念，不断拓展集合的园囿，从而把复杂的纷繁合并到简单。然后再倒过来看时，我们就会有全新的感觉和理念。这样做的好处是非常明显的，它有助于我们解脱一些沉重

观念的重负，从而解放理性和智慧。这也是古人说的“智者察同，愚者察异”的真正原因。只有在最本质的层面上才谈得到本书所言的真正的掌控，或者说才谈得到真正完整的主宰自己。

我们的民族可谓是最复杂的民族，原因不止是在她渊源太长太久。我们要真爱我们的民族，就不应仅仅满足于一个“我是中国人”这个简单的国籍判别。我们有我们的文化之根，我们不比其他任何一个民族、种族逊色，但是我们许多人现在还只能说仅是国籍意义上的中国人，中国的传统文化内涵在其心里没有了或被现代的物欲与西化的混合物堵塞了，而自认为“学富五车”的人又多陶醉于背书家和考据者的角色，以一种貌似深沉和虚骄放射出不祥和的令人避退三舍的自赏“孤芳”。在灵魂的卑曲和现实的无奈的双重压制下，使操守只剩私下的豪言与褊嫉的愤懑。我们丢失了什么？我们的文化内涵里到处是富矿！只是我们的思想机制的扭屈和加工程序的低劣、错舛，导致我们把高含量的金矿打成粉末与泥沙搅和拿来铺下水道；我们的生命里层蕴藏着无比的智慧和能量！只是由于太多的急功近利的浮嚣心态，想去炫耀浅薄的世俗荣耀的骄傲，完全物欲化的价值观使我们太多的人错把尖滑当智慧，误判火上积薪为温床！一叶障目，不见泰山！一絮漂浮，便当是春风为我！当比较不真时，你可能会错将一毛之高度与珠峰媲美。这就是《红楼梦》中曹雪芹所说：

“假作真时真亦假，无为有时有还无。”

本书所能给你的，正是使你在智慧的沐浴中通过观念的更新再造命运。你会在沐浴时想保留某个地方

不洗吗？你不会。那么，我建议你也用沐浴的心态去读这本书。是的，健康是我们愿望的，我们不会只看瓶子的美观就会仰脖喝下里面装的脏水，我们在这些方面是那么的精明，可是我们常常在每日给我们身体洗澡时，很少有人想一想给我们的心灵洗洗澡，这才是一个生命最应该关注的，也是判定其健康与否最根本的尺度呢！如果你觉得我们的建议有道理，那么我的愿望就是想让你树立真正正确的健康观念，通过本书的静心学习，运用她提供的先进观念让自己的灵魂洗耳恭听洗个爽澡，然后在她的怀抱里面睡上一觉，让百毒丛集的思维网络来个彻底消毒，解释生命的负累赘疣，重获生命应有的轻松、善良和美好！

是的，你愿意升级，我们就会更换你的系统，只要你意愿真诚并愿意付出努力。这是我们愿望的一条底线。我们现在就去踏破悲凉的陈旧感觉，在本书的学习中，用行动去书写生命的追求，用智慧去创建天宇辉煌的殿堂。

善听乐者，必使整个的身心陶醉于其中，心与乐化，便能获得至上的精神享受和至妙的智慧神迪。我猜想你也一定梦寐想成功，想成为你生命的主人，那么跟从我一起，让心灵徜徉在这曲天宇之歌里去，同听智慧的交响，在智慧的力量帮助下，点上破空飞去的慧目。

“一切消逝的

不过是象征

那不美满的

在这里完成”

当你心灵的阴霾散尽，你就会听到来自心底的呼

唤：

“人们，我是爱你们的！”

启嘉

2003年12月20日

目 录

不管你是如何选择你的将来，也不管你将从事什么行业，一个人要想在事业上获得成功，有一个因素是非常重要的，那就是懂得如何运用和拥有掌控事态发展的主动权。

知识的运用掌控 / 1

心灵的承荷力掌控 / 5

创造成功的基础因素构成 / 12

掌控生命的主宰力量 / 22

透过对观念的革新掌控来再造自我 / 27

心智和行为控制 / 32

创造生命辉煌的力量掌控 / 37

一定要运用良善的意念来改造我们的生活 / 43

让人生变得美好的方法，就是运用美好的意念 / 55

精神力量的类聚掌控 / 59

我们如何掌控和平衡正反两种力量 / 64

一定要坚持向往美好 / 71

以体验的美好心情对待工作 / 77

掌控你的生命热情 / 81

目 录

成功者凡事都一定会主动出击，因而最善于把握时机。而所有的被动者都不可能获得成功……主动是自信力量的体现，也是智慧运用的体现。

- 掌控你的生命活力 / 85
- 发挥你生命的最佳表现状态 / 89
- 如何掌控你的精神力量 / 94
- 自我激励九法 / 105
- 愿望实现的三个步骤 / 109
- 掌控生命的创造责任 / 113
- 价值观系统掌控 / 117
- 设立目标的意义 / 124
- 拟定你的人生目标 / 130
- 订出超越自我的目标 / 132
- 人力、物力和才力掌控 / 151
- 目标和注意力掌控 / 156
- 如何选择才是最好 / 161
- 意识系统掌控 / 166
- 如何才能最有效地运用大脑 / 173

目 录

我们知道，能够灵活运用知识的人，知识就会变成一把利器，发挥它无穷巨大的威力，使其得心应手。不过，单有知识仍然不够，我们所知道的那些成就大业者，异于常人的乃是知道应该做什么并该如何采取具体的行动。

认识创造一切的力量源头 / 177

主观精神的力量 / 182

改变要从一点一滴开始 / 187

只要你改变就会有立竿见影的效果 / 192

一定要每天进步每天总结 / 197

假装的情绪效应 / 200

如何改变旧习惯养成新习惯 / 206

启动心灵控制和平衡的内力砝码 / 211

表里一致 / 217

运用意念图象塑造自我 / 220

建立一套自动运行的改变机制 / 226

要让观念成为我们的奴隶 / 229

根本的就是这个观念和思想问题 / 233

静极而生慧 / 238

目 录

一个人整体能力和层次
的提高不是简单的知识量的
增加或是堆积,而是主要体现
在观念的更新和观念层次的
提高上。

- 人的差别就在于精神境界上的差别 / 242
- 必须相信自己能 / 246
- 要经常检讨自己 / 249
- 模仿的目的是为了创新(上) / 252
- 模仿的目的是为了创新(下) / 259
- 如何由心练至身练,再由模仿至创新 / 267
- 借用你的特质 / 274
- 信念的作用 / 279
- 信念与环境哪个更为重要 / 283
- 围绕你的人生目标和梦想设立你的信念 / 287
- 信念的力量是一切力量的根源 / 293
- 我们可以通过什么途径来塑造信念 / 298
- 选择你的信仰 / 305
- 信仰的最终力量是自信力 / 308
- 信心本身就是力量的体现 / 313

目 录

一切都可变通而无需限定得太死。目标只是告诉你得合理化地使用和掌控你能运用的一切，而非是你为自己设定的监狱。不过也不能给自己限定得太为宽松，即使是游戏也得给自己一点压力，玩起来这才会显得精彩。主控权永远在你手里，同时你也得防止其懒惰思想和好逸恶劳的思想起来干扰。

心境的预兆 / 322

心境决定命运 / 325

不同的心境产生不同的行为反应 / 329

改变你的心境使之一切变得和谐 / 333

要能随意地选择我们需要的心境 / 340

如何加强你心灵世界的美妙 / 344

你会最终明白我们将把你

带向何种高度 / 351

知识的运用掌控

人类的智慧是可以经由对生命的领悟而来的。当然，也可以通过后天的学习而获得。抱着一颗对知识怀念的心比较易于获得某些启示，因为知识也是生命的表现形式。



掌握生命的大智慧

社会实践中获得的认知和经验的总和和我们称其为“知识”。我们眼睛所能看的，耳朵所能听的，心灵所能感应的，来来往往的在大脑中漂游的各种信息也好，感觉也好，都可以成为我们知识的来源。哪怕就是漂浮在空气中的一颗颗微粒，也都可以成为我们获得新认知的途径。

我们人的大脑也就是在这样的认知基础上，获得新的知识为我们提供服务。旧的认知导致旧的自我限制的行为模式，新的认知产生新的开放的行为模式。我们人脑的每一点进化，也就是在这些可靠的新的认知基础上发生变化的。也可以说**知识就是观念认知的派演系统所体现出来的本相**。我们在这本书中所要讲的也就是让我们的大脑怎样获得新的认知，以产生新的行为模式的学问。

1

在后面的内容中我们会谈到很多你可能还未曾认真思考过的新的认知概念和新的认知思维。有些内

The Great Intelligence To Master Your Life

