

LIVING ON PURPOSE

生命的旅行

你也可能遇到的五十个人生难题

[美] 丹·米尔曼◎著 蒲雯玥◎译

每个生命都是一场旅行
人生的难题则是旅行的一部分
二十五条生命的法则圆满我们的生命之旅



百万销量畅销书
《深夜加油站遇
见苏格拉底》
作者全新力作



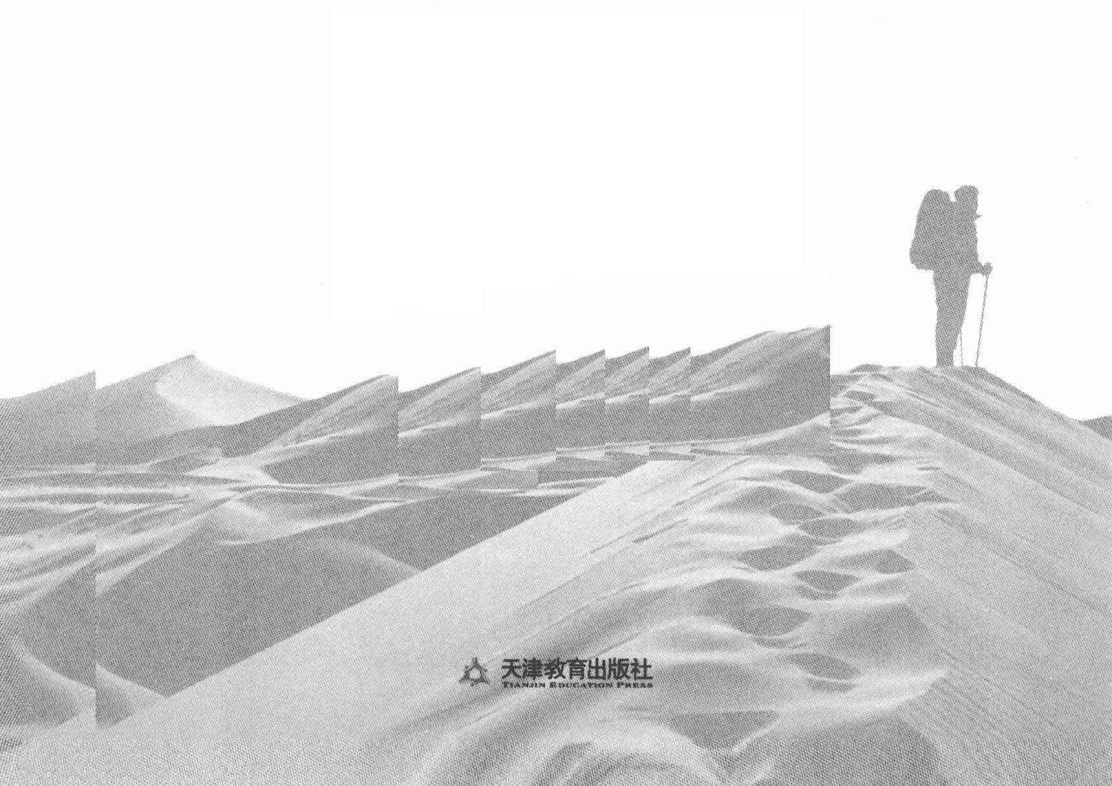
天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

LIVING ON PURPOSE

生命的旅行

你也可能遇到的五十个人生难题

[美] 丹·米尔曼◎著 蒲雯玥◎译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的旅行 / (美) 米尔曼著; 蒲雯玥译.

—天津: 天津教育出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5309-6663-1

I. ①生… II. ①米… ②蒲… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第011021号

LIVING ON PURPOSE by Dan Miliman

copyright © 2000 by Dan Miliman

First published in the United States of America by New World Library

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Tianjin Chinese-World Books Inc.

Arranged through CA-LINK International LLC

ALL RIGHTS RESERVED

著作版合同登记号: 图字 02-2011-260

生命的旅行

出 版 人 胡振泰

作 者 【美】丹·米尔曼

译 者 蒲雯玥

策 划 张淑韦

责任编辑 常 浩

特约编辑 张淑韦

封面设计 零三二五设计

版式设计 新兴工作室

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

版 次 2012年4月第1版

印 次 2012年4月第1次印刷

规 格 32开 (870×1280毫米)

字 数 120千字

印 张 8.25

书 号 ISBN 978-7-5309-6663-1

定 价 29.80元

有目的的生命历程即是生命的意义所在。

——英国著名诗人罗伯特·彭斯

问题源于大脑，答案存乎一心。

——精神导师拜伦·凯蒂



人生问题的解答

许多年前，我在一家通宵营业的加油站遇到一位和平战士，他的名字叫苏格拉底。他曾经对我说：“我注意到这个世界上有三种人：那些使事情发生的人，那些注视着事情发生的人，以及那些想要知道到底发生了什么事情的人。”当时我是个杰出的职业运动员，是一个使事情发生的人。可是，在体育馆外，当我面对真实世界中进退维谷的困境和抉择时，大多数时候我也只是在观望和疑惑。

当然了，并非只有我自己如此。

在生命的长河中，许多人都只是在随波逐流：稀里糊涂地在亲密关系中跌跌撞撞，漫无目的地在职业道路上徘徊踟蹰，希望、祈求上苍赐予我们亲密的爱人、无尽的财富和健康的体魄。在学会会有目的地生活之前，我就这么稀里糊涂、漫无目的地度过了好多年。

在加油站遇到苏格拉底后，我问了他一个问题，我的人生教育历程由此开始。我记得他当时耸了耸肩，然后说道：“这就是生命法则。”生命即是道、宇宙和现实，法则指的则是通用规则

或指导原则。本书所呈现的生命法则即是从人生这所学校中提炼出来的各种课程，这些法则为活出有目的、有意义的人生提供了一系列值得信赖的策略。

一个有目的的人生是对理性和信念的热情拥抱。理性能够为我们提供清晰的目标，而信念教导我们信任生命的历程。道家圣贤提醒我们说：“柔能克刚——奔腾的溪流需要绕过各种障碍，我们的目标也必须随着生命浪潮的起伏顺势调整。”生命法则绝不是一套刻板的公式，而是富有弹性的生活提示。透过有目的的生活，并依据生命的法则行动，我们才能够变得如竹子一般：亦坚亦柔，巧妙地顺应外力的变化，然后迅速地回到既有的生长轨道之上。

本书的编排格式也经过了刻意的设计，目的是为了适应不同人的学习风格，让读者能够方便地了解 and 掌握这些生命法则。翻到任意一章，你都会注意到：

- 每一章均以一个人类共同关心的问题开始，紧接着是——
- 一条生命法则；
- 一个说明概要；
- 两个相关的问题及其解答；
- 在实践中应用生命法则的页面。

本书中的某些问题非常个人化，而另外一些问题触及的则是芸芸众生普遍关注的话题；有些问题是好奇之心的表达，而另外一些问题则是从绝望的深渊中发出的呐喊。这些问题来自世界各地的人们，反映了我们共同的欲望和困境，涵盖的主题涉及亲密关系、工作、孩子、健康、精神修炼、心理学、价值观以及抉择。为了便于阅读，我对这些问题进行了梳理，同时删除了提问者的真实姓名，这是

因为他们的个人身份与问题关乎的重大生命议题毫无关系。

我对这些问题的解答似乎不是完全来自于我自己，而更像是“经由”我做出的回应。不过，我既没有传播任何五度空间里的无形战士或圣人通灵的思想，也未曾和上帝交谈或记录灵魂导师的指引。我只是拥有表达的天赋、对生命法则的直觉领悟，以及一扇打开的心门。正如谚语所言：“有爱的地方，没有秘密。”

大家可以基于自身的经历来检验这些生命法则，并将它们应用到自己所处的独特环境之中。你会发现，它们能够指引你迈向更高效、更具创意和更富有乐趣的生活，同时还能够告诉你如何在物质生活中获得更多精神的陶冶。自助者，天助之，而这正是一本自助书。如果我们变得更好，我们就能够更好地服务于这个世界。只要有目的地活着，我们就可以不断提升自己的生命品质，就可以成为他人的光明之源。

宛如稍后将会阐述的一条生命法则所言，我并不能给予读者你们内心深处并不具有的智慧，但我可以激发和强化潜藏在你们内心深处的力量。如果这本书能够促使大家去自我反思，能够帮助大家去洞察自我，能够引导大家去探究内心深处的真实世界，那么我写这本书的目的就算是达到了。在翻阅本书的过程中，请大家对更崇高的真理抱持信心：无论我们在这个世界上遇到多大的困境和难题，我们的生命依然是一个伟大的奇迹，在自我觉醒的历程中，我们的生命会依循生命法则慢慢地展开，完美而神秘！

丹·米尔曼
于2000年春

生命法则 1

日常生活是一所学校/001

日常生活是一所学校，它可以为你揭示生而为人
的意义所在，可以告诉你真实的人生意味着什么。在
这所学校中，精神并非离世而居，我们依然过着平常
的生活，但却时刻沐浴着赋予我们自由的超然真理闪
发的灵性之光。请密切关注当下的每一个时刻，努力
从普通而平凡的生活中找出奇迹和非凡所在。只要努
力去做，你会发现最伟大的人生愿景。

生命法则 2

老师无处不在/011

感知的大门打开后，你会发现并不是只有人类
可以成为你的老师，自然万物均可为师。此外，自
身的经历和所处的环境也是知识和智慧的载体，我
们还可以从苦难中学习，从思维中顿悟。无论我们
的老师以何种形式出现，我们都能从中发现智慧的
光芒。

经历是最好的学习途径/021

冥思并非万能的解救之道。无论是何种形式的修行，都离不开日常生活这个真正的衡量环境，我们每个人都必须踏上未知的旅途，直面对踵而至的挑战。我们从失败中收获成功，从错误中学到真谛，盘旋而上的楼梯尽管曲折，但它依然会带我们登上新的高度，展现在我们面前的也必将是无比宽阔的视野和震撼心灵的风光。在擦肩而过的刹那，一切事物皆已赋予了我们人生的意义。

失败是通向成功的阶梯/029

生活为我们提供了很多克服恐惧和怀疑的机会，但我知道的方式只有一种，那就是放手去做。没有哪一次失败是最终的结局，除非你停止了前行的脚步。只有在尝试的过程中，只有经由我们所犯的过错，我们才能够真正地生活，活出真实的自己。要从失败中吸取教训，但始终把关注的焦点集中到成功上。

不要重蹈覆辙/039

如果我们无法从所犯的过错中吸取教训，那才是彻彻底底的失败。我们要学会感知此前被自己忽视的行为，否则还会重蹈覆辙。学会关注，有意识地改变自己，我们就不会再因重修同样的课程而止步不前，从此踏上新的学习历程，让生命变得更加充实而完整。

生命法则 6

不要增加人生课程的难度/049

每一个错误都是自我以及自然本质的反映，都是一堂值得好好学习的课程，如果错过了，后面的课程就会变得越来越难。为所犯的错误懊悔不已并不等同于学好了一堂课，只有吸取教训、用心体会，我们才能从各种挑战中学会很多道理。如果我们体会不到，很可能会遭遇更大的挑战和更沉重的打击。

生命法则 7

结果比观念更具启迪意义/059

惟有我们的行为能够打造出有目的的生活，只有这些行为的结果才是世界上最强大的老师。接受思想和情感的本来面目，同时将关注的焦点集中到富有建设性的行为举止上，惟有如此，我们才能为有目的的生活奠定一个坚实的基础。

生命法则 8

唯有实践能够让想法焕发 生机/069

你可以虔诚地祈祷，仿佛上帝能够满足你所有的愿望，但也要行动起来，就像一切都取决于你自己一样。所有的改变都源于实际的行动。

生命法则 9

我们只能控制努力的 程度，而不是结果/077

生活的画卷依然会按照自己的方式慢慢展开，一切结果都不在我们的控制范围之内。无论我们追求的是外在的成功还是内心的光亮，我们都可以全力以赴，同时又不让自己依附于最终的结果。你要试着理解，左右这一切的并不是你的努力，而是更深层次的智慧。

生命法则 10

时机决定一切/087

世间万物皆有自己的季节，做任何事情也有一个恰当的时机。不要把关注的焦点放在做各种事情的先后顺序上，你真正应该关注的是做这些事情的最佳时机。现在就积极行动起来吧，把握时机也是一门艺术。

生命法则 11

种瓜得瓜，种豆得豆/097

事情的表象或短期表现并不代表最终的结果。我们种下什么因，也终会收获什么果。我们付出了什么，世界给我们的回馈就是什么。这种回馈可能会以不同的形式存在，也可能来自不同的人，但无论如何，世界都是一面镜子。这就是生命法则所在。

生命法则 12

不积跬步，无以至千里/105

未来的呼唤就像是一粒种子，无论是长成一棵参天大树还是一棵小草，都会按照自己的时间慢慢生长。不要苦苦等待大的改观，把你关注的焦点放在看似微不足道的小事上，你上的每一堂课，你看的每一页书，你度过的每一天，都在改变着你的生活，都有它存在的价值和意义。在等待发现那条通向美好未来的光明之途时，认真地对待每一天，坚定地迈出每一小步。

生命法则 13

让你的优势闪光/115

我们必须同时展现出男性和女性的最佳特质，上帝有强悍的一面，也有柔美的一面，我们不应厚此薄彼，对于这两个层面都要尊重，都要热情地拥抱，唯有如此，我们的人生才是平衡的、完整的，我们最强大的优势即在于此。

生命法则 14

改变人生，先改变期望值/125

我们都希望看到一个完美无暇的世界，但生活依然会按照自己的轨道前行，悲喜交加，善恶相间。在上帝的宇宙中，这是一种必然。无论生活以何种面貌呈现，接受它的真实存在。不再抱着不切实际的幻想。我们唯一能做的就是练就一双慧眼，学会从日益沉重的苦难中找到存在的意义。

心怀怜悯地评判/135

信仰告诉我们，所有的生活经历都有一个至高无上的目的，那就是让我们的灵魂得到荡涤，得到净化，得到升华。所有的圣贤都有一个过去，所有的罪人也都有一个未来，学会仁慈地宽恕吧，为了生活。

简单中蕴含力量/145

简单之中蕴含着力量。把我们的生活建立在富有建设性的、积极的行为之上是我发现的最简单、最直接、也最强大的方式——很简单，但并不容易。找到事物的本质和精髓，化繁为简，你就能够成为大师。

需求是进步发展的源泉/155

逆境和考验可能成为我们的魔咒，但也可能成为我们的福分，这一切都取决于我们对待逆境的心态和方式。所有的逆境，都是严峻的考验，都是对我们心灵的一次历练。生命终会发展出它所需要的一切——最艰难的磨练会造就最强大的战士。不要祈祷你肩上的担子会变得轻一些，而要祈祷让自己的双肩变得更为强壮。

生命法则 18

选择都是智慧的结晶/165

从来没有人说过做决定是一件容易的事。每一个决定都是智慧、洞察力和直觉共同作用的结果。决定的重要性越大，就越难做出选择。在更高的认知层面上，并不存在错误的决定。每一次的选择都会指向一条道路，但所有的道路都是人生的课程，所有的课程都会带来智慧。这就是生命的法则，这就是我们的人生。

生命法则 19

自助者，天助之/175

为了改善自己的处境，你愿意做什么？只要你勇敢地为自己做出的选择负责，只要你开始去做，你的状况就能得到改变，也将会得到改变。社会无法阻止你，上帝也不会扯你的后腿。自助者，天助之。谁的行为表现好，谁的生活有目的，上帝就会向谁伸出援手。你，不是一个人。

生命法则 20

每个人内心都有一座灯塔/185

上帝赋予了每个人独特的个性，我们都应该按照自己的价值观生活，而不应盲目地被他人约束。我们每个人都是自己人生航程的船长，也只有我们能够确定自己人生的航线。信任上帝，也要信任你自己。

生命法则 21

平衡身体是精神修炼的 第一课/195

我们无法控制创新的步伐，但我们可以帮助自己的身体积极应对世界的骤变。正因如此，保持身体平衡是精神修炼的第一步。只要心存敬意地信任自己的身体及智慧，我们完全可以保持最佳的平衡状态，从而与自然界和平相处。

生命法则 22

生命循环往复/205

生命周而复始，一切都会改变。我们在生命中的每一个季节都会遇到挑战，得到馈赠，学到教训。我们能够做到的就是全力以赴应对每一次挑战，在生活处于波峰时好好享受，处于波谷时变得更强壮，同时好好珍惜每一点稍纵即逝的快乐。在生命法则的指引下，满怀信心 and 希望地迈向未来的人生旅途。

生命法则 23

生活由点滴瞬间组成/215

学会活在当下。生活就是由很多的现在组成的，是由一个个瞬间组成的，通过提升每一个瞬间的质量，我们的生活质量也得到了强化和升华，我们便从每一个流逝的瞬间寻觅到精神的存在和生活的意义。

生命法则 24

温柔地对待自己/225

上帝创造了这个神奇的世界，像对待万事万物一样对待自己，心怀怜悯，心怀仁慈，心怀敬意。温柔地对待自己，照顾好自己，保持身体健康，享受自己的生活，听从内心的召唤。

生命法则 25

我们同舟共济/235

我们都是世界的子民，我们需要同舟共济。学习在善意的竞争中愉快地合作，不要被小小的自我束缚，热情地去拥抱你的家庭、社区、国家，热情地去拥抱整个人类、万事万物，让无限的宇宙感受到你的存在。只要我们本着合作的精神，像兄弟姐妹一样携手迈上人生的旅途，我们也就找到了存在的意义，找到了至高无上的人生真谛。

结束语 / 245

致 谢 / 247

作者简介 / 248

生命法则1

日常生活是一所学校

▲ LIVING ON
PURPOSE