

SHENGMING DE

JUE XING

生命 的 觉醒

泓露·沛霖◎著

生命的力量可聚积于一瞬间，也可以向四周扩散。

生命每一刻都在朝着死亡前进，
所以我们要抓住生命的每一个瞬间。

人的生命是有限的，我们要珍惜生命的每一分每一秒。

中国商业出版社



SHENGMING DE

JUE XING

生命 的 觉醒

泓露·沛霖◎著

生命的力量可聚积，以向四周扩散。

生命每一刻都在朝着死亡前进，
所以我们要抓住生命的每一个瞬间。

人的生命是有限的，我们要珍惜生命的每一分每一秒。

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

生命的觉醒 / 泓露·沛霖著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5044-8397-3

I. ①生… II. ①泓… 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(2014)第034076号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_book.com

(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

北京凯达印务有限公司印刷

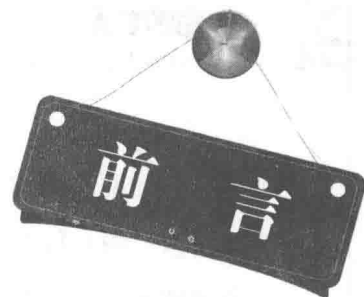
*

720×1000毫米 16开 19.25印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价: 39.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



| 感受生命的真谛 |

生命的真谛如何去寻找，它和人的思想之间的关系，就像神话《阿拉丁神灯》里的灯神和阿拉丁的关系一样，灯神像一个奴仆，随时等候阿拉丁的召唤；阿拉丁需要理解灯神的意思，并与之默契配合，这样阿拉丁才能如愿以偿地得到他想要的东西——健康、幸福、富有或是成功。

生命的力量可聚积于一瞬间，也可以向周围扩散。生命意识中的美好前景会将我们的生活塑造成可见、可触的外在形态。当我们调解自我的心态、开放我们的心灵、不断改进自己，侧重追求过程而非结果时，最后我们所收获的不仅仅是知识的果实，还有丰富的心路历程。

人的生命是有限的，人这一生中最难的事情莫过于让自己相信自己伟大，相信自己有理由追求更崇高的东西。这种强大的自信和对美好事物的追求是人拥有力量的标志，是内心爆发力的源泉，是走向更高、更强的动力，正是它们让我们的理想慢慢实现。

活在世上似乎是一件最平常的事，凡活着的都对此习以为常，可是它不正是一件最值得让人惊诧的事吗？为什么世界上有一个



“我”，而不是没有“我”？既然有“我”，那么“我”是否具有“价值”呢？每当这个问题在我脑海中浮现的时候，我就好像从梦中突然醒来一样，而且，在这个梦里或许我从来没有真正醒来过。也许真正梦醒之日才能明白，但那时“我”也就可能不存在了。

生命对我们每个人来说都不是永恒的，你呱呱坠地的第一声啼哭意味着生命的开始，在你死的那一天，生命结束。生命每一刻都在朝着死亡前进，所以我们要抓住生命的每一个瞬间。贺拉斯说过：“每天都想象这是你最后一天，不要盼望明天和奢望明天的精彩，过好现在的这一天。”这句话就是让我们珍惜生命，过好生命中的每一天。

您认为什么是现代最伟大、最意义深远的发现呢？是塔夫茨学院的雷恩教授发明的“放射性元素时钟”，那个可以估算出12亿5千万年前地球史的机器吗？是古埃及国王图坦卡蒙陵墓出土的那些记录了过往文明的标本吗？是蒙古草原上发掘的，那些科学家们所说的1千万年前便已经存在着的恐龙蛋吗？是无线电、雷达和人造雷电吗？不是，这些都不是。但是上面这些伟大的发现，从对所有过往历史的研究中，我们能够得知那真正伟大和意义非凡的发现，那就是人类从存在的那一天起到现在逐渐开始理解了“生命规律”。

“生命规律”从某种意义上讲，几亿甚至十几亿年前就在地球上存在了。人类终于开始对手中握有的强大力量有了一定的认识，对外界的一切开始了浅显的探索。

人人都可以随心所欲地召唤“生命规律”，这才是现代最伟大、最意义深远的发现。

有一个生长在孤儿院的小男孩，他悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子活着究竟有什么意思呢？”

院长听了，总是笑而不语。

有一天，院长交给男孩一块石头，对他说：“明天早上你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’，只是问问价，记住无论别人出多少钱都绝对不能卖。”

第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地看着他的石头，而且很多人要买，他们出的价越来越高。

男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑要他明天拿到黄金市场上去卖。在这里有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。

最后院长叫孩子把石头拿到宝石市场上去展示，结果石头的价格又涨了10倍，但男孩还是不肯卖，越是不卖越让别人觉得那石头是“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉院长，并问为什么会发生这样的事情。

院长没有笑，望着孩子慢慢说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自己珍惜自己，生命就有意义和价值”。

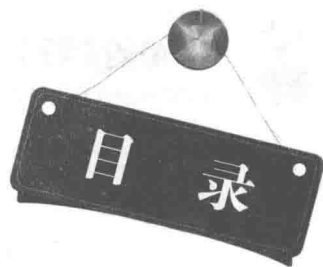
所以我们千万别小看自己，不要瞧不起自己，生命的价值首先取决于自己的态度，珍惜自己和自信，珍惜几十年的光阴，才能实现自己的价值，有价值人生才有意义。



本书探讨的是使生命富有意义的“生命规律”，它要我们去体验生命中每一刻的完美，真正满足于目前的生活状态，而不是非要等自己发财或功成名就了才去享受人生。

我们每天都要做有意义的事，充满欢笑地去迎接生活。本书要求我们诚实地看待自己的生命；本书要求我们要打开自己的内心，把蕴藏在内心深处的力量激发出来；本书要求我们要真切正视我们自己心灵的价值。就算明天我们突然离开了这个世界，在回顾自己的一生时仍然有值得怀念的事。

借着本书，我们一起来了解生命的规律，来了解生命和人生。



第一章 重建生命

人最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次。

——尼·奥斯特洛夫斯基

生命起源 	3
体验生命的历程 	6
生命的组成 	9
生命意识的发展 	13
生命的成长 	16
掌握生命的周期 	19
细胞是人的基础构成 	24
当心生命的死亡账单 	29

第二章 活着就是生命的奇迹

懂得生命真谛的人，可以使短促的生命延长。

——意大利谚语

让生命重生 	35
展现自己的生命价值 	39
热爱生命 	42
活出生命的意义 	47
存在的意义 	50



生命中的“芝麻开门” 	54
生命的魅力 	57
生命法则 	60
生命的进化过程 	64
趋利避害的自然法则 	67

第三章 给生命中的心灵洗个澡

生命像一粒种子，藏在生活的深处，在黑土层和人类胶泥的混合物中，在那里，多少人世代都留下他们的残骸。一个伟大的人生，任务就在于把生命从泥土中分离开。这样的生命需要整整一辈子。

——（法）罗曼·罗兰

做一个心灵的拯救者 	77
让心灵得到释放 	80
追求心灵的安适 	83
使心灵忙里偷闲 	86
以心灵书写人生 	89
打开被囚禁的心灵 	92
让心灵处于不设防状态 	96
用内心深处的面包滋养心灵 	99
开放你的心灵 	104

第四章 激发生命的潜能

生命会给你所需要的东西，只要你不断地向它要，只要你在向它要的时候说得一清二楚。

——（德）爱因斯坦

- | 人的潜能是巨大的 | 109
- | 激发自身的潜能 | 111
- | 每个人的身体里都有一颗神奇的种子 | 115
- | 释放内心的力量 | 118
- | 创造你生命的奇迹 | 121
- | 激发你的无限能量 | 124
- | 提升生命的潜能 | 128

第五章 激发潜藏于生命中的能量

生命最长久的人并不是活得时间最多的人。

——（苏联）索尔仁尼琴

- | 激活生命的种子 | 135
- | 需要是获取途径的前提 | 139
- | 让你对工作产生激情 | 141
- | 生命中的欲望之火 | 144
- | 感受生命的意境 | 147



第六章 生命与精神

我们得到生命的时候附带有一个不可少的条件；我们应当勇敢地捍卫生命，直到最后一分钟。

——（英）狄更斯

精神化学和生命轮回 	151
精神的存在 	155
精神力量的应用 	157
精神与物质 	162
精神与意念 	163
大自然的精神力量 	165
你精神能量的酵母 	168
你的灵魂战无不胜 	170
不要怀疑你的力量 	172
精神与思想的一致 	174

第七章 驾驭自己的精神能量

人，是生命链锁的一环，生命的链锁是无穷无尽的，它通过人，从遥远的过去伸向渺茫的未来。

——（俄）柯罗连科

人的精神 	179
我们的生命充满智慧 	181
无限和全能的宇宙精神 	184
对精神法则的了解 	185
一切皆有可能 	187
不变的精神法则 	189
精神领域的因果法则 	193
宇宙智能是宇宙的创造性法则 	195
大自然的平衡法则 	197
归纳法的实施和运用 	200
运用归纳法 	202
现实规律决定万事万物的发展 	204

第八章 掌握生命中的法则

我为生命本身而欢喜。对我而言，生命并非短暂的蜡烛。它是一种光辉的火炬，此刻为我所拥有；在交给将来的世代之前，我要使它尽量烧得光亮。

——佚名

生命的宇宙法则 	209
在内心播种生命之树 	215
让生命的种子支配宇宙 	218
宇宙的根本法则 	221
传播你生命的种子 	224



第九章 改变你的心智模式

我们既到慕尼黑走了一遭，就得珍惜生命的价值。从某种意义上说，生要比死更难。死，只需要一时的勇气；生，却需要一世的胆识。

——佚名

心智是实现宇宙精神的工具 	229
普遍心智的作用 	231
心智对身体的主宰 	233
潜意识心智的作用 	235
神经系统 	240
信念控制心智 	243

第十章 生命内在的力量

生命的用途并不在长短而在我们怎样利用它。许多人活的日子并不多，却活得很长久。

——（法）蒙田

改变你的内在世界 	247
内在的力量 	249
理想物质化 	255
我们要胸怀勇气和力量 	258
成功就是与真理保持同步 	260
感受是一切能量的源泉 	262

第十一章 寻找生命的灵光

生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。

——（德）歌德

- | 生命的体验 | 267
- | 生存的目的 | 270
- | 推动生命中的力量 | 272
- | 生命的最高追求 | 275

第十二章 拥有健康的体魄

我在每一天里重新诞生，每天都是我新生命的开始。

——（法）左拉

- | 延长生命的跨度 | 281
- | 健康潜伏在你的身体中 | 283
- | 暗示患者 | 287



第一章 重建生命

人最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次。

——尼·奥斯特洛夫斯基



| 生命起源 |

上帝创造了青草和蔬菜，它们结出种子，各从其类；上帝又创造了会长果子的树；上帝觉得还是少了什么。接着他创造了水滋养有生命之物；要雀鸟在地面以上、天空之中飞翔；可是他还是觉得这个世界太寂寞，就造出了大鱼和各种有生命的动物，它们各从其类。

最后上帝用地上的尘土造人，将生气吹到他的鼻孔里，泥土就成了有灵的活人。这个世界包括我们每个人都成了上帝手中杰出的作品。

可是最不懂得珍惜生命的就是人类自己。人对生命的残害是最无情的，在自相残杀中视生命为粪土，在大肆杀戮生命的过程中仰天狂笑。如此践踏生命的尊严，冲击着生命的道德底线。

人类的历史可以追溯到50万年前的猿人，或是各大宗教传说中伟大的造物主用意念造人开始，无论是哪种情况都少不了一个最初的起因——能量。在生命刚刚开始的时候，能量便被带到了地球，这种能量在开始的时候依附在最低级的植物生命身上，后来经过慢慢演变，终于成了现在的样子。

大约在十亿年前，地球不过是一个雾气氤氲的大火球。这个火球在经历一段时间后，慢慢发生了变化，在这个星球上出现了生命的痕迹——或者说是孕育了整个自然界的“生命规律”——植物、动物