

生命的智慧

SHENGMING DE ZHIHUI

泓露·沛霖◎著



在大智慧中感受生命 在生命中体验智慧

生命与生活，一个是有限，一个是无限。

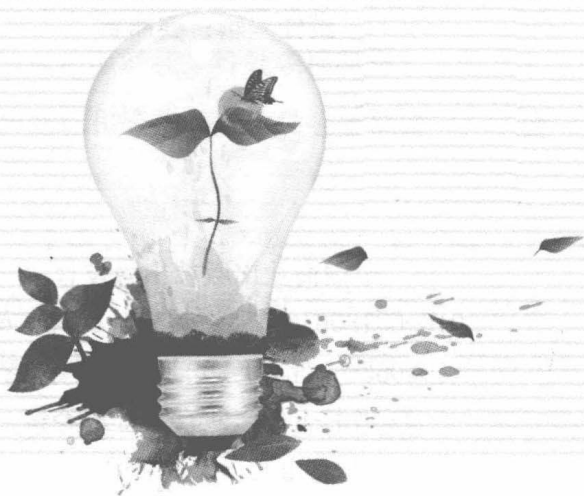
.....
生命里没有什么永恒不变的，一切都会过去，这是事物发展的必然规律。

中国商业出版社

生命的智慧

SHENGMING DE ZHIHUI

泓露·沛霖◎著



在大智慧中感受生命 在生命中体验智慧

生命与生活，一个是有限，一个是无限。

生命里没有什么永恒不变的，一切都会过去，这是事物发展的必然规律。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命的智慧 / 泓露·沛霖著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5044-8392-8

I. ①生… II. ①泓… III. ①生命哲学—通俗读物
IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034123号



责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.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

北京市梨园彩印厂印刷

*

720×1000毫米 16开 19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)

前言



在大智慧中感受生命

生命里没有什么永恒不变的，一切都会过去，这是事物发展的必然规律。

普希金说：一切都是暂时的，转瞬即逝。不要为暂时的失意而气馁，也不要为一时的成功而疯狂。身处顺境时，要学会惜福与感恩；身处逆境时，要学会坚忍和等待，逆境只是暂时的，因为，一切都会过去。

生命与生活，一个是有限，一个是无限。对于每一个有生命的个体，从他出生的那一刻，直到他死亡的那个瞬间，生活都不曾离开过他的左右。他们从始至终都在与生活进行着抗争，有的人会将奋斗进行到底，而有的人会对它妥协，还有的人就在奋斗与妥协的边缘徘徊。生活中缺陷总是存在的，有太多的人想追求完美。然而又有几人做到了真正的完美呢？用不过分追求完美的平和心态去尽力完美地做好每一件事情，你定会感觉到生活是如此的轻松与惬意，更能够很容易发现，生活中许多美好的事物就在我们身边。生活给了你明亮的眼睛，让你去寻找光明与希望、幸福与快乐。有这样一个故事：

很久以前，有一个技艺精湛的老玉匠，希望有人能够把他的手艺

学会，并且发扬光大，于是，他收了三个徒弟。经过六年细致耐心的传授以及弟子勤奋刻苦的学习，老玉匠想考察一下他们的学习成果。

经过仔细思考，终于在一天夜里，他把三个徒弟叫到跟前并且交待说：“有一块没有任何缺陷、毫无瑕疵的美玉在崇山峻岭的深处，它是一块无价之宝。你们学艺多年，是检验你们的学习成果的时候了，你们也应该去成就自己的一番事业了，去找那块没有瑕疵的美玉吧，找不到就不要回来见我。”三个徒弟第二天清早就踏上了寻找美玉之路，向深山进军。

大徒弟是一个非常执著的人，并且注重生活实际，他在途中，偶尔会发现一块有些瑕疵的玉石，也会发现一些成色质地粗糙但是形状很特别的玉石。每每于此，大徒弟都会很细心地将各种玉石归类并且一一放到包裹里面。四年后，已经到了他和师弟们约定回家的日期。当他看到满满的行囊里有各种各样奇形怪状、颜色不一、成色不等的玉石和一些充其量只是“奇石”的东西时，心里还是有一种失落感，担心师父不会让他进门，因为他根本就没有找到师父所说的最为完美的玉石，但是他很想念自己的恩师，即使被师父训诫，他也要回去。同时他的心里也有一种满足感，在他看来，这些玉石也很美，虽然没有达到极致的完美。

这个时候他看到两位师弟，可是他们都两手空空，什么也没有拿到。只听小师弟说：“你这些东西都不过是很一般的东西，外人可能会认为是宝贝，但并不是师父要我们找的绝世珍品，拿回去师父也不会满意的。”他继续说道，“我不回去，师父说过，找不到绝世珍品就不能回家，我要继续去更远更高更险峻的山里去寻找，我一定要找到绝世的美玉。”二师弟和小师弟的意见一致，于是玉匠的大徒弟一



个人带着他的那些玉石回去见师父了。当他把自己的成果交给师父看时，师父脸上露出了笑容，一扫大徒弟往日的担心。

于是他又把两位师弟说的话传达了一遍。师父听了以后叹了一口气，说道：“你的师弟不会回来了，他们俩是不合格的探险家。如果他们幸运的话，能够中途醒悟，明白至善至美是不存在的这个道理，是他们的福气。如果他们不能够醒悟，便只能付出一生的代价了。”

不久后，大徒弟开了一家宝石店。经他加工的玉石，每一块都价值连城，堪称无价之宝，皇宫里的贵族都找他买玉石，可想而知他的知名度和财富是何其可观。短短几年过后，大徒弟的玉石馆已远近闻名，在他寻找到的玉石中，有一块经过加工，成为不可多得的极品，被国王用作了传国玉玺，大徒弟也因此成了倾城之富。

又经过三年，二徒弟回来见师父，他只找到了几颗玉石，但是却费了很多的心力，师父见过后，面带笑容，为他的醒悟感到庆幸，同时也为小徒弟而惋惜。

又过了很多年，师父的生命已经奄奄一息了。大徒弟和二徒弟对师父说要派人去寻找师弟。

师父说，不要去找了，经过这么长的时间和失败都不能够使他醒悟，这样执迷不悟的人，即使回来了又能够做什么事情呢？世界上并没有完美的玉，也没有完美的人，为追求这种东西而耗费生命的人，何其愚蠢啊！

这个世界上根本就没有最为完善和完美的生活。只要我们认真地过好每一天，认真地做好每一件事，把每一个小小的收获都精心地收藏就好。最为优质的生活，不是最为完美和完善的的生活，而是努力地将自己的生活过得完美和完善的那个过程。单纯地追求完美的优质

生活，那就会和故事中的小徒弟一样，不仅徒费工夫，而且是空耗生命。最后，不仅什么也没有得到，还会落入“白了头，空悲切”的境地。

生命无常，人生有变，斗转星移，沧海桑田。生命在改变，生活在改变，一切都在改变。所以，悲观失望时，不要自怨自艾，春风得意时，不要忘乎所以。随遇而安才能成就自由自在的生命状态，因为它顺应了“一切都会过去”的生命法则。

在生命的法则里，不要忘记，生命是一个永无休止的历程，我们不应该过多地同情自己，原谅自己。

不要忘记，即使你活得很长，生命还是很短暂的。在生命的历程中，你唯一可能后悔的就是没有给予他人足够的善意。

目 录



第一章 面对生命

我们的生命只有一次，但我们如能正确运用它，一次足矣。

——英国谚语

生命的源起	3
生命的意义	6
生命的腺体	9
细胞是人的基础构成	12
推动生命中的力量	16
善用生命	20
把握自己的命运	25

第二章 种植生命的种子

自然赋予人们的不调和还很多，人们自己萎缩堕落退步的也还很多，然后生命决不因此回头。

——（中）鲁迅

成功者的内心有一颗生命种子	31
激活生命的种子	33
转播你生命的种子	37
生命中的“芝麻开门”	40
打开生命之门	43
让生命的种子支配宇宙	50
宇宙的根本法则	52
需要是获取生命种子的前提	55

第三章 寻找生命的力量

一个人的性格决定他的行为，一个人的行为决定他的命运，而内在的力量可以改变一个人的性格！用内在的力量成就完美的一生。

——（中）张其金

在内心播种生命之树	59
唤醒你的每个细胞	62
不幸源于你的内心	66
让生命安住当下	70
内在的生命之力	74
改变内心会使整个人生更美好	78
发现你内在的力量	81
加强内在力量的修炼	84



内在无形也有形	88
发挥你的内在动力	91
内在的富足吸引外在的财富	94
开发我们内心的力量	96
挖掘内心的强烈渴望	101

第四章 寻找生命的灵光

生命是一支越燃越高的蜡烛，是一份来自上帝的礼物，是一笔留给后代的遗产。

——（美）惠特曼

生存的目的	107
生命的意境	109
生命的最高追求是什么	111
生命的周期	114
做自己生命中最重要的那个人	117

第五章 掌握生命中的法则

当我们误用生命的时候，生命并无价值。

——（英）狄更斯

生命的成长法则	125
心智法则	128
生命的普遍性理念	131
普通人定律	134
均等定律	137
趋势定律	138
毛细管引力定律	141
卡尔玛法则	145
扩展法则	146
增长法则	149

第六章 生命的精神再现

在这个竞争激烈的年代，要想不被社会所淘汰，我们必须不断地完善自己，攀上生命中一座又一座高峰。在全面认识自己，了解自己之后，我们要做的就是对症下药，减少自身的短板，强化自己的优点，扩大知识面，选择对工作有价值的进修，拓展社交关系，慢慢地达到完善自身的目的，这样我们才能完成自己的使命，我们的生活才更有价值，才不辜负上天赐给我们的这次生命。

——（英）狄更斯



生命是最重要的	155
精神增长的四重信心	160
在精神法则下行事	162
构筑我们自己的精神家园	167
生命中的精神力量	169
精神引领生命的未来	174

第七章 完善自己，挑战生命

生命不可能有两次，但许多人连一次也不善度过。

——（法）吕凯特

激活生命	179
让生命重生	185
存在的意义	188
自己决定自己的生命年龄	190
为什么人会死呢	193
自己的生命自己掌握	196
生命渴望活在当下	203
过好生命中的每一天	209

第八章 生命的内在力量

没有比生命更宝贵的东西，生命想像不到的短暂。

——（法）杜伽尔

积蓄内在的力量	215
活在当下	222
清理心灵的垃圾	227
审视自我的内心	231
给自己一份宁境的心境	235

第九章 主宰自己的命运

一个伟大的灵魂，会强化思想和生命。

——（美）爱默生

你有自己的主宰系统吗	241
不要怀疑自己	244
勇敢地改造自己	247



第十章 改变生命的力量

生命如同寓言，其价值不在于长短，而在于内容。

——（古罗马）塞涅卡

生命的哲学	255
祈祷的力量	257
探索真理	260
收获真理	262
实践是检验真理的唯一标准	264
爱是一种伟大的情感	266
情感寄托	270
竞争与选择	272

第十一章 激发生命的能量

生活的道路一旦选定，就要勇敢地走到底，决不回头。

——（法）左拉

人与人之间的磁性	277
控制自己的境遇	281
自我的更新：过去你不是你	283

第一章 面对生命



我们的生命只有一次，但我们如能正
确运用它，一次足矣。

——英国谚语



生命的源起

无论你相信人类是起源于50万年前的古代猿人还是来自造物者的意志都不重要。在任何一个假设中都需要一个起因，即一个创造者。一定有某种力量将第一个生命萌芽带到这个地球上，无论生命是从最低级的植物形态开始经过无尽岁月最终发展成现在的高级文明，还是整个世界在“6天”之内被创造出来，其创造性都令人惊奇。最开始，地球只是一个火团——究竟源自6000万年前抑或10亿年前有何重要？

真正重要的是，在某个时刻、通过某种方式，生命萌芽来到了这个地球上，随之而来的还有赋予植物、动物和人类等所有自然生物以生命力的生命法则。如果接受科学家们对此的观点，我们可以认为出现在地球上的第一种生命形式是结构简单的藻类，一团漂浮于水面之上的果冻状物质。据科学家所言，这便是生命在地球上的起源。

继之而来的是第一种动物——低等的变形虫，一种单细胞、无脊椎、水母类生物，除上述三点外，其与周围的水并无差别。但它具有生命——第一种动物形式的生命。而且，据科学家所言，今天我们身体的所有组成部分以及我们的生命本身都源自这一生命。其后出现的几百万种植物和动物的形式、体态和种类都只是生命为适应不同环境而表现出的不同形式。几百万年来，这一“生命萌芽”受到过各种灾难的威胁：洪水、地震、干旱、沙漠酷热、冰雪严寒、火山爆发。但