

<<生命沉思录>>

图书基本信息

书名：<<生命沉思录>>

13位ISBN编号：9787535455154

10位ISBN编号：7535455158

出版时间：2012-3

出版时间：长江文艺出版社

作者：曲黎敏

页数：325

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;生命沉思录&gt;&gt;

## 前言

2011年，人们总是有意无意地谈起2012，那似乎是个标识，不是针对个人，而是针对全人类的一个考验，人们终于可以共同面对一场不确定的危机，并希冀在这场危机中让所有的苦难得到救赎。

于是，人们由恐慌而敬畏，由敬畏而欢乐，怀着隐秘的热情，人们开始了对2012仪式般的期待，甚至有点想看2012年笑话的意思，中国人从来不信邪啊。

而我，也不想说什么养生了，我要说些比养生更重要的事情，比如亘古的男女，比如亘古的情感，比如未来，比如生死……写着写着，2012年就到了。

你害怕吗？

那是你还有所依恋。

你不怕，那是因为你痛快地活过。

或者生活，早已让你痛不欲生，或麻木。

能一下子摊牌，和了断，也是一种勇气。

其实，所谓2012，所谓世界末日，不过可能是人类对物质世界的追求会戛然而止，因为人们越来越明晰地认识到，物质的极大化并没有给我们的生活带来更多的幸福，反而成为一个潜伏在我们生活深处的一种深度危险，它一旦爆发，我们人类将无处可逃。

所以，一个新的生活即将开始，我们人类正从对世界过度开发的反省中走出来，走向一种觉悟的生活，在新世纪里，将有人类灵性的无限放大，并耐心地等待地球在沧海变桑田的巨变中渐渐……修复。等待，也许是一个漫长的过程，而且必须把肉身的躁动消除，同时摊薄精神的不安与狂躁，必须身心合一，如同坚守住密闭的诺亚方舟里的祈祷……等待一个新的黎明，和晨曦中的那只飞鸟。

【曲解词语焦虑】：“焦”字，上“佳”下“火”，小火烤小鸟，属于慢慢地煎熬。

“虑”为远虑。

一切焦虑，都源于对未来的不确定、不肯定，和难以把握，而产生的煎熬的感觉。

炼金术说，修炼要用慢火，要耐心的等待事物从量变到质变，这个“变”，不是慢慢地能让你看到、或理解的“变”，就好比卵虫变成蝴蝶，是飞跃式的突变，它令你目瞪口呆，不可思议，所以，炼金术士只有耐心地观察，并等待突变的到来……但是！

不是人人都能等到突变的时刻。

天象已经太古，人类已经太老，我们已经不断地把她物化、神话、再物化、再神话……所以，我们必须给自己的唤醒和觉悟规定个时间，否则我们会继续沉睡。

人生短促，那就把2012当做一个界标吧，在那以后的未来里，不仅要重新唤醒天象，也要唤醒人类的沧桑……在生命的最深处，我和你可能都是绝对的悲观主义者，但这并不妨碍我们积极乐观地活着。

正是前者，决定了我们人性及思想的高度，而且也决定了我们快乐生活的内涵与界限。

谨以此书献给2012。

## <<生命沉思录>>

### 内容概要

“医药只能部分地解决人肉体层面的问题，而更大的问题在于养心和养神。要想‘离苦得乐’，还要内心的觉悟。

“——曲黎敏

曲黎敏从“养生”到“养心”，实现华丽转身。

面对2012的文化焦虑、社会变革，作者走笔春秋，扬汤止沸，对衣食、男女、婚姻、性爱、人性、生死、灵魂、宗教等问题进行深入探讨。

全书诗情洋溢、哲思通透、禅意悠远，行文流动隽永。

作者强烈的文化使命感跃然纸上，“地势坤，君子以厚德载物”的女性知识分子情怀，令人动容。

<<生命沉思录>>

作者简介

曲黎敏：龙年生人。  
北京师范大学文学学士，北京中医药大学医学硕士，北京中医药大学副教授、硕士生导师。  
著有《从头到脚说健康》《黄帝内经·养生智慧》《从字到人》《中医与传统文化》等。

<<生命沉思录>>

书籍目录

- 第一章 灵·诗·乐
- 第二章 饮食·男女
- 第三章 情性浮华
- 第四章 神话·天地·历史
- 第五章 世间
- 第六章 现代人物志
- 第七章 路上
- 第八章 言语的盛宴

## &lt;&lt;生命沉思录&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一天，三个闲逛的女神遇到了一个俊美的王子，她们手持一个金苹果让那王子做出评判谁最美丽的选择：宙斯的妻子诺拉说：如果你选择了我，我便赋予你无上的权力。

智慧女神雅典娜说：如果你选择了我，我便赋予你最高的智慧。

爱与美的女神维纳斯说：如果你选择了我，我便赋予你世上最美丽的女人。

中国的男人基本上都会选择宙斯的妻子，因为在中国，权力至上，有了它便有了一切。

情窦初开时的恋爱是真恋爱，可以没有性，只有情；没有占有，只有牺牲。

真恋爱是一个人的事情，与他人无关，因为他爱的是“爱情”。

爱情和性的区别在于：爱情是虚幻的，性是真实的。

前者如锦缎，后者如沙砾。

前者如仙，后者如魔。

到底什么让你伤痕累累，到底什么让你悲痛欲绝？

是“欲而不得”，还是“得到之后的虚空”？

《红楼梦》里有面神奇的镜子，一面是白骨，一面是你渴望的女人，看白骨，你就活下来；看那女人，你就是死路一条。

而人，往往毫不犹豫地选择了后者。

性爱是爱情表达的一部分，但绝不是爱情的全部。

它强烈，可以使你身心如过山车般混沌绝望，并癫狂；可以把你催眠，让你沉醉数千年……但，一定还有更强烈的东西，能让你醒来。

“世界，肯定不是忙忙碌碌的人创造的，一定是“闲人”创造的。唯有闲人，唯有闲情，才可以仰望星空，不为果腹，利禄而忙碌的人，才可以在晒太阳的时候发现日晷，并一分一秒地来享受时空，享受清冽的空气和雨丝绵绵，并由此创制历法和节气，为那些过着蚂蚁般忙碌生活的人指导方向……”所谓年轻，就是没有钱，没有荣耀，没有年轮，居无定所……可因为有隐秘的爱情，有孤傲的孤独，有夜树一样瘦削的肉体……一切，就那么与众不同，连痛苦，连混乱，都那么超俗！

与龌龊而物欲的中年完全不同。

说龌龊，是因为在桎梏中越来越懦弱，越来越奴性，那种不洁净感全无“酒神”似的通透与超脱。

说物欲，是指全是一己之私虑，之谋划，之算计，也无“酒神”之混沌与大气。

人生，有时还需些酒后的那种勇敢与任性、豪爽与率真，能灵动着、诗性着，总比死气沉沉地，好吧？

！

每每想到孔老夫子曰：“唯酒无量，不及乱”，每每想到他老人家“子在川上曰：逝者如斯夫”，便宛然而笑，那一定是微醺后的诗意吧，浴乎沂，风乎舞雩，能率性地活，能感慨地活，能觉性地活，多么幸福，多么难得。

只要你还纠缠于肉体，你灵魂的飞升，就始终维持在一个很低的水平。

只有当你充满喜悦而又心性空灵时，你才能体会那种真正的结合，你性别的局限性已深深地臣服在那片纯粹的光芒之中……这是一种深刻的从阴阳交合到阴阳突变的交融，哪怕只有一次，这种过程也意味着永恒。

就这样，你从生命的黑暗之中挣脱而出，结束了你生命之中的欲望的焦渴。

爱与神圣，使你变得强健有力，并完成了自我的飞跃：从祭坛走向神坛；从乞讨者变为给予者；从被创造者一变而为创造者。

从此，你，不再是祭坛上脆弱无辜的生命；不再是爱的乞讨者；不再是按照别人的观念而扭曲成长的人。

你，开始恢宏，开始从容，开始给予，开始创造……亲爱的孩子，很高兴你选择了中国，因为只有中国有长城有那么长的经典，如果你肯，你就会一路瞻仰那些睿智的老人；亲爱的孩子，很高兴你选择了我，你使我不敢懈怠，必须勇猛精进来成就自我，进而来成就你……哦，你的眼睛告诉我，你也是个老灵魂吗？

<<生命沉思录>>

那你是来接引我，成就我的今生的吗？

好的，我跟你走。

孩子，我崇拜你，崇拜你的灵性，崇拜你太阳一晒、风一吹、雨一淋就长高的成长的能量。

真怕我过分感性的、强大的爱会约束或放任了你，只好把你交给父亲（我乖乖地跟在你们后头），让他用诙谐的、阳刚的、真诚的品行来成就你未来面对世界的从容。

孩子，我一定会保持我那脆弱的理性，不用非理性的情感来胁迫你，来逼你就范于世俗。

孩子，我不知道你将来面临的世界是好是坏，但在我陪伴你走的这一程里，我会以足够的耐心来守候你、等待你，不让你被邪恶熏染。

【女丑】：《山海经》里一个反复出现的女巫形象，因为祈雨不利，而被愤怒的民众献给了不落的太阳，在被酷烈的太阳灼杀的时候，她用巨蟹一样的大手遮住了自己青春的脸庞……没人知晓她是在哭泣还是在欢笑，太阳是她秘密的情郎啊，她怎能为完成民众的使命，而用乌云和大雨遮蔽了阳光……把我献给他吧我曾飞舞翩翩之青衣在他的光芒里飞翔我曾在每个夜晚祈求他的荣耀如若不能做他御座前粉红的飞霞我宁愿被他的烈焰烧灼犹如乌金在卷边的云上无人知会，青袂掩盖下的狂喜因为无论生死都只为和你相会我从《山海经》里第一次看到她时，我就知道，那是我漫长生命中的某一次死亡。我并不在意民众的背叛和抛弃，我只想再次穿上那长长的青衣，在荒原的高台之上，为他，为太阳，再跳一次舞，我已经为他死过一次，我不在意再为他死一回。

伍尔夫：“对任何写作的人来说，想到自己的性别都是不幸的。做个单纯而简单的男人或者女人是不幸的；一个人必须是男人般的女人，或者女人般的男人，”我们常常被自己性别拘束，老天降生我们时，就用性别把我们的生命推向了偏执与分裂，然后让我们用终其一生的追寻来圆满我们回家的路。

## &lt;&lt;生命沉思录&gt;&gt;

## 后记

就精气神而论，神是根，人之所思所想是枝叶，去掉枝叶，根就粗壮发达。

所以人之静默，是一种成长。

我们不是一开始就能明白精神的内涵，就好比我们有身体，但我们对这个肉身常常视而不见，和毫不知情。

所以，除了肉体，我们也需要精神的训练——我们要倾听、阅读、交流、感受痛苦、沉思、体悟、禅修——这是一份孤独的、必须自己完成的工作，但惟有这份工作，是有意义的工作，它不会给你带来工资，但会让你强大，和成熟。

知我者谓我心忧，不知我者谓我何求，悠悠苍天，此何人哉。

——《诗经》精神：是一种能量。

可以救赎，可以长存。

很有幸生在中国，很有幸生在这个方块字的国度，很有幸经历我祖上祖祖辈辈经历的痛苦，很有幸阅读他们的经典，并把他们继续传承……逃避和出离是个永恒的话题，但，命运把我交给了你，我只能承担，必须承担，你给我的一切……苦难，和欢乐。

如那江河，入海之前，我本有名，一旦入海，我便以你为名……每晚在宇宙的黑暗中沉思，并沉溺于文字，是一种热病，如同不可救药的爱情，在雨夜里，它甚至比爱情还要命……【忧郁】：抑郁是病，是独阴无阳。

而忧郁是一种美德——保持着一种疏离，一种抗拒，一种沉思，一种忧伤……凡大艺术家都有骨子里的寂寞，和忧郁，和对人生、对世界、对自我的质疑。

这种独立的思考、独立的工作，可以拥有特立独行的创造。

我经常大笑，但忧郁是我血液里的东西，它可以使我永不媚俗。

再怎么看微博，也不如纸质的书好。

书，有油墨的香，可以随便在上面划道道；可以带着它到处走；可以自己读，也可以读给别人听；可以几年后翻出来再读一会儿；可以被别人不经意地卖了，又流落到他人手中……于是，你的一点点心意和着这本书就这么走着，不定走到谁那儿，就开了一小朵花，结了一个果儿，也结了一个缘，真好。

。

## <<生命沉思录>>

### 媒体关注与评论

灵魂进入肉体,于是有了人的生命。

生命,灵魂是道,肉体是器。

养生,不是调养肉体,而是调养灵魂,使之阳光明媚,照亮肉体。

真正善养生者,必善采人类智慧之精华以养心,且听曲黎敏说。

——周国平曲黎敏的《生命沉思录》是一本有见解也有意趣的书,难得的是作者的明白事理与自有主见,是她的灵感一现与延伸发展的结合。

——王蒙《生命沉思录》是一部非常有趣而充满大智慧和深刻哲理的关于生命的感悟之作,随手翻开几页,便被书中精彩美妙的解读深深吸引住,忍不住一口气读完。

——时寒冰“医药只能部分地解决人肉体层面的问题,而更大的问题在于养心和养神。

要想‘离苦得乐’,还要内心的觉悟。

”——曲黎敏即使明天地球就要毁灭,我仍然要种下一棵苹果树。

——马丁·路德

## <<生命沉思录>>

### 名人推荐

灵魂进入肉体，于是有了人的生命。

生命，灵魂是道，肉体是器。

养生，不是调养肉体，而是调养灵魂，使之阳光明媚，照亮肉体。

真正善养生者，必善采人类智慧之精华以养心，且听曲黎敏说。

——周国平曲黎敏的《生命沉思录》是一本有见解也有意趣的书，难得的是作者的明白事理与自有主见，是她的灵感一现与延伸发展的结合。

——王蒙《生命沉思录》是一部非常有趣而充满大智慧和深刻哲理的关于生命的感悟之作，随手翻开几页，便被书中精彩美妙的解读深深吸引住，忍不住一口气读完。

——时寒冰

<<生命沉思录>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>