

心灵故事是迈向灵魂拯救之路的铺路石

心灵书

激励亿万人的百年故事经典

意林励志馆

感悟人生真谛 实现身心平衡
改变一生从此开始



中华工商联合出版社



自然之道

文/林语堂

《庄子》杂篇第28章《让王》里讲过这样一个有意思的故事：

楚昭王弃国逃亡，屠羊说也跟着昭王出走。昭王返国，要奖赏跟他的人。但是等找到屠羊说的时候，屠羊说却说：“大王失国的时候，我放弃了屠宰的工作。现在大王回国，我的工作已经恢复，又何必说什么奖赏呢？”昭王坚持要他接受。

屠羊说又说：“大王失国，不是我的罪过，所以我不该接受诛罚；大王返国，也不是我的功劳，所以我不敢接受奖赏。”昭王便宣召他进宫相见。

但是，屠羊说拒绝了，并且说道：“楚国的法律是必定要有特殊功劳的人才得觐见大王的，现在我的才智不足以保卫国家，勇力又不足以消灭敌人，怎敢妄自尊见大王呢？而且，当吴国军队入侵郢都的时候，我因为害怕而逃避他乡，并不是有意追随大王的。如今大王要废置法律召见我，实在是很不合理的啊！”

金玉满堂的人虽然富有，但却不能永久保住他的财富；而那恃富而骄的人，最后必自取其祸。只有功成身退，含藏收敛不自满、不自骄的人，才合乎自然之道。

一直心仪海德格尔的小木屋！

1922年，在弗莱堡大学任讲师和胡塞尔助教的海德格尔在托特瑙山购得一小块地，请人的同时自己也亲自动手在那里修建了一间十分简陋的小木屋。从那时起，“托特瑙山就成了他退身于世界之外时的居所，也是他哲学思考的冲锋高地”。每当有空闲时，海德格尔就到他的小木屋里思考和工作，他的许多重要著作就是在这间小木屋里写就的。

不曾有机会亲眼见见这间神奇的小木屋，但我看过这间小木屋的照片。诗人王家新描述道：“小木屋的背后，是苍翠古老、随着山势起伏的黑森林边缘；小屋左侧的山坡，是冬季的滑雪胜地；小屋以下及对面晴朗的远方，整个狭长幽深的谷底和点缀着三五农家乡舍的开阔山坡，则在一种磅礴的精神大气中呈现。”如此高远、宁静、孤独的居所，焉能不催生哲学之“思”？

哲学是孤独和宁静的学问。喧哗热闹可以讨论“在场的东西”，譬如关于经济、关于社会问题。但若要思考“不在场的东西”，譬如关于上帝、关于灵魂、关于宇宙的本源，则必须要“走你的孤独之路”，栖身于与宇宙、上帝、灵魂浑然一体的氛围里。

现今要找一个高远、幽深、宁静、孤独的栖身之地谈何容易！哲学家们早已告别坐冷板凳的时代，进入一个空前喧嚣的世界。他们满世界飞来飞去，做报告、跑课题、评奖项、发文章、出专著……

一个身心不能独处、不能宁静的人“不复与本源

为邻”，因而也就不可能有思想！常言道，文如其人，其实，文也如境。境不幽、不静，其文也就难免流俗了。故有人称，现在是“用最好的纸出废书！”

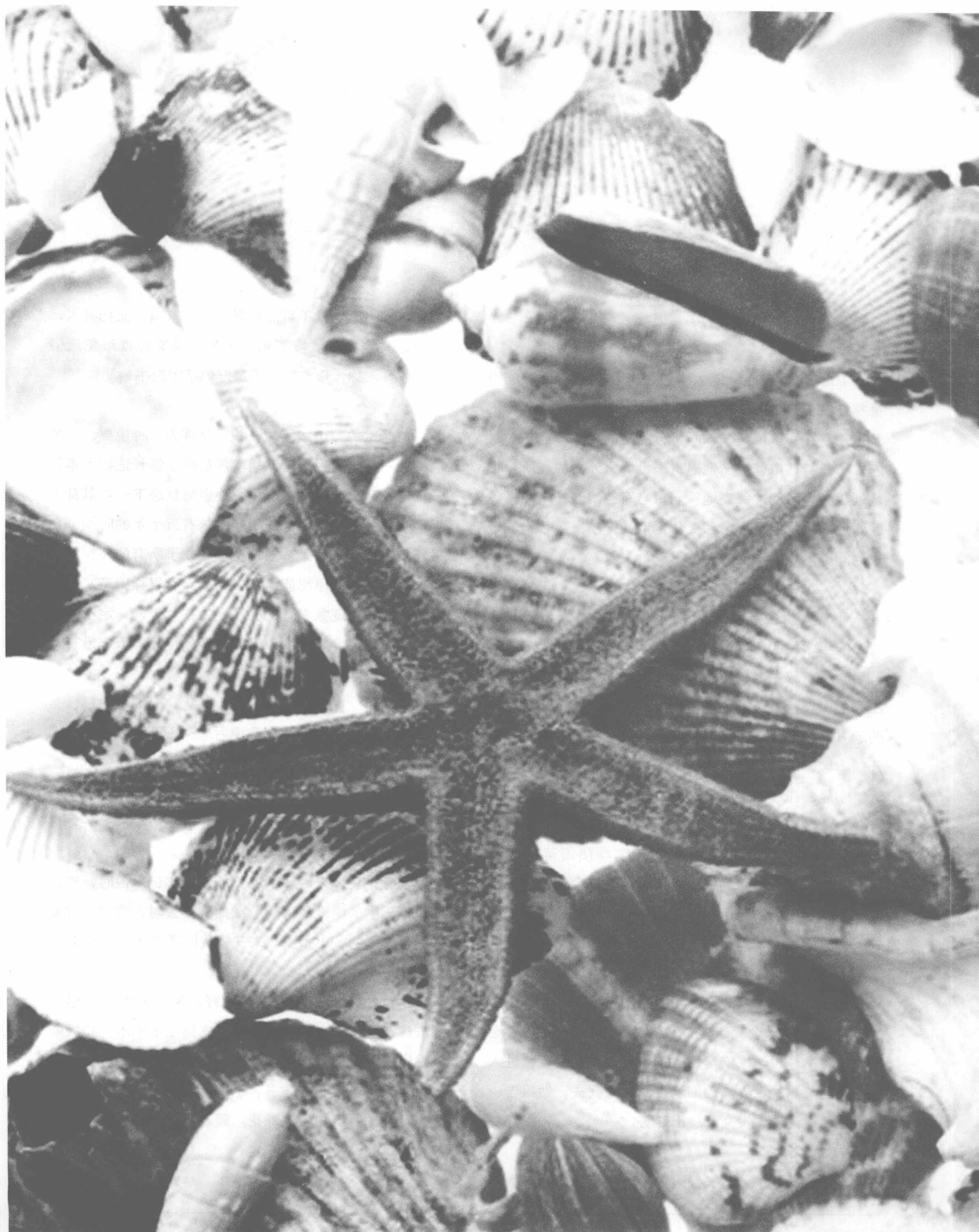
哲学家的“小木屋”在我已然成为一种境界、一种精神。一种如同现象学家胡塞尔那样能够长达数十年甘于寂寞、远离名利，在一种宁静退隐状态下一再献身于哲学问题的境界和精神。胡塞尔曾有近十年的时间“几乎什么也没有发表”，他把自己独立于所有的外在的东西，积聚全部的思想能量，去冲刺具有里程碑意义的宏大哲学理论：现象学。这要是发生在今天，一定不可思议。在量化考评风行的今天，一个教授如果十年没有成果问世，那他就只有下岗。

胡塞尔有一句话，令我读后久久不能平静：“我们切不可为了时代而放弃永恒。”

时代的诱惑太多了！而永恒能值几个钱？

当我们困惑于时代的花里胡哨而忘记永恒时，当我们厌倦周围的嘈杂算计而急欲抽身离去时，我们太需要一间哲学家的“小木屋”来安顿我们漂泊迷惘的灵魂！

这间小木屋一定要建在乡野，最好是像海德格尔那样建在苍翠古老的森林边缘。支撑屋子的木头和板壁散发出淡淡的清香。屋子里简朴宁静，质朴的书桌旁陈放着一排排自己喜爱的书。小木屋的外面流淌着潺潺清泉，泉边开着不知名的野花。顺着清泉，一条小径通向森林的深处……





生命的“内不化”

文/于 丹

我们不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。有一句话说得地道：山坡上开满了鲜花，但在牛羊的眼中，那只是饲料。

这个世界上缺少鲜花吗？满山遍野。可是我们今天的社会，正在越来越鼓励牛羊的眼光。牛羊说那是饲料，因为饲料是有用的，是可以充饥的，用今天的标准来说，它是可用“功利”来衡量的。

一个人本着物质化的眼光，去找到世界上一种有用的价值，或许不应该受到很多褒贬，但令人遗憾的是，越来越多的家长让孩子从小弹钢琴、练舞蹈，已经不是为了培养艺术才能或者修炼气质，弹钢琴是为了考级，练舞蹈是为了加分。孩子学这些东西的时候，不是作为鲜花接受的，而是作为饲料接受的。

我觉得是现在人们过多地强调了外化，就是社会的标准、价值的认同，外在的种种，如职称、房子、车子、薪水，都要攀比。这是外化，外化其实没有错，但关键是有三个字叫“内不化”。内不化就是生命有所坚持。物质的繁盛不是坏事，但物质是用来作依托的，最后它应该帮助我们完成心灵的遨游。



拾捡与抓挠

文/〔西〕费尔南多·萨瓦特尔 译/于 施

一位禅师问他的徒弟道：“这个房间里你最喜欢什么？”

机灵的徒弟指指酒杯，它是以黄金和大理石制成的，肯定价值不菲。

“那好，拿走它吧。”禅师说。徒弟不等吩咐第二遍，立刻用右手紧紧抓住了那个酒杯。

“你不想放开它吧？”禅师接着问道，“没有别的你喜欢的了吗？”徒弟承认，桌上那个胀鼓鼓的钱袋，也不惹他讨厌。

“没关系，你也拿去吧。”禅师说道。

于是小徒弟又用左手欣喜地夺过钱袋。“现在呢？”他有点儿紧张地问禅师。

“现在你挠挠自己看。”

他当然做不到了，除非他能放下自己紧抱的东西！我们紧紧抓住的东西，也用它的方式把我们抓住了。如何行事不过头，才是更需注意的问题。

在电影《公民凯恩》里，凯恩是个百万富翁，在他豪华的宫殿里，他无所顾忌地汇集了世界上最美丽的

藏品。他很富有，什么都不缺，生活在他周围的人，都被他出于自己的目的，用作了达成他野心的简单工具。但在他生命的尽头，当他孤独地漫步在别墅空荡的大厅里，四壁镶嵌的镜子把他的形单影只扩大了一千倍——只有虚无的镜像陪伴着他。他临终前喃喃地吐出了一个词：“玫瑰花蕾！”

一位记者试图破解这最后一声呻吟的秘密，却没有成功。其实，“玫瑰花蕾”是凯恩小时候玩的雪橇上写的一个名字，那是一个他周围仍然充满关爱的时代：大家都喜欢他，他也回报给大家同样的笑脸。从别人身上聚敛起来的财富和权力，没有给他带来任何比童年记忆更为美好的东西。在生命的最后关头，凯恩满仓库的宝贝，也不及这件不足道的旧雪橇。这个雪橇让他想起，在他全力投入倒买倒卖之前还曾爱过与被爱过，这远胜于拥有或操纵的快感。

这里我们不是反对赚钱，或是反对收集漂亮东西，但我们手中所拥有的物品，同时也在占有着我们。因为双手和灵魂都占满了财物而不得空闲，当凯恩突然感到奇痒难耐时，竟不知用什么来抓挠。

生活远比我们预想的复杂，因为双手不仅要用来拾捡，还要用来抓挠和抚摸。我们除了相信要“做自己想做的事”，还要“给自己一份好生活”。



那人说：“现在已经黄昏，你也很快就会死，何必哭泣呢？”

蜉蝣听了，哭得更伤心。

那个人不禁觉得好笑，蜉蝣朝生而夕死，中午死和黄昏死有什么不同，何必哭泣呢？

于是他就离开了。

等他走远了，他才想到，从人的眼光看来，蜉蝣的一生虽是如此短促，中午和黄昏差别不大；可是从蜉蝣的眼睛看来，中午到黄昏就是它的下半生，那下半生也是和人的下半生一样的漫长呀！因此，他慈悲地走回去看那只蜉蝣，蜉蝣已经死在黄昏的树下了。那只蜉蝣竟以自己的后半生来悼念爱妻，使那个人深深地感动，遂亲手把蜉蝣埋葬了。

我们生而为人，自诩为万物之灵，动物中的至尊，以至于不能从其他众生的眼光看生命，也就难以开展真实的慈悲了。

我每天爬山的时候，总是把小虫从石阶上移到草丛，并且希望登山的人也都能看脚下，免得日后生起遇到蜉蝣那样的愧疚呀！

我们疼惜生命，一定要融入、体贴别的生命的心。

有一天黄昏，一个走在森林里的人，遇见了一只蜉蝣正在哀伤地痛哭，那人问蜉蝣：

“你为什么在这里哭泣呢？”

蜉蝣说：“我的太太在今天中午死了，所以我才在这里痛哭呀！”

匀一点时间给快乐

文/枫丹白露



生活中有很多人总是不断推脱能给他们带来很多快乐的事情，只因这些事情从来不在他们的考虑范围内，不在他们的日程安排表中，或者他们压根不知道这些能给他们带来快乐的事情，也或者是他们刻板到不能跳出既定的生活常规。

某天，我不由想起泰坦尼克号毁灭之前的那个夜晚，女人们还在为了保持苗条身材而放弃享用餐后甜点。从那时起，我开始尽量使自己在处世变得更加灵活些。

到底有多少主妇，她们从冰箱里拿出来的东西都化好了，而丈夫却突然提议出去吃晚餐，于是她最终放弃在家里吃饭？

有多少次，你的孩子走过来想跟你谈谈，你却正兴致勃勃地看电视智力问答节目，于是他只好沮丧地一个人度过孤独的童年？

我都数不过来曾经给我姐姐打过多少次电话说：“半小时后一起出来吃个午饭怎么样？”她总会结结巴巴地说：“我去不了。我衣服都在外边晾着呢。我头发也该洗了。我希望昨天就能知道你这个安排，要不我今天就不会那么晚才吃早餐了。而且天看上去要下雨了。”我个人最喜欢的还是她那句：“要知道今天才是周一。”她在几年前就去世了。可直到她去世我们也不曾在一起吃过午餐。

由于我们往生活中填塞了那么多琐碎而不重要的东西，事实上我们正倾向于把时间都安排给令我们头疼的事情，而挤掉了本来属于快乐的时间。

我们总是这样想——

当我们的孩子学会自己上厕所后，我们会回去探望我们的祖父母；等我们把客厅的那块旧地毯换掉后，我们会去休闲一番的；等我们另外两个孩子也都上完大学，我们会再去度一次蜜月……

生命随着我们逐渐变老在慢慢加速消逝。日子越过越少，而我们对自己所列的承诺却越攒越多。每天早晨我们醒来，对生命所表示的不过是例行的不断祷告，“我将如何如何。”“我计划如何如何。”以及“总有一天我会的，当所有事情都安定些的时候。”

我有个“只争朝夕”的朋友，任何人打电话给她，她都有空和朋友们一起冒险、旅行。她还乐于接受新事物和新观点。她对生活所持的那分热情极具感染力，你只消跟她谈上五分钟，便会情愿把你的脚换成一双滑

轮，索性去蹦极而不坐电梯。

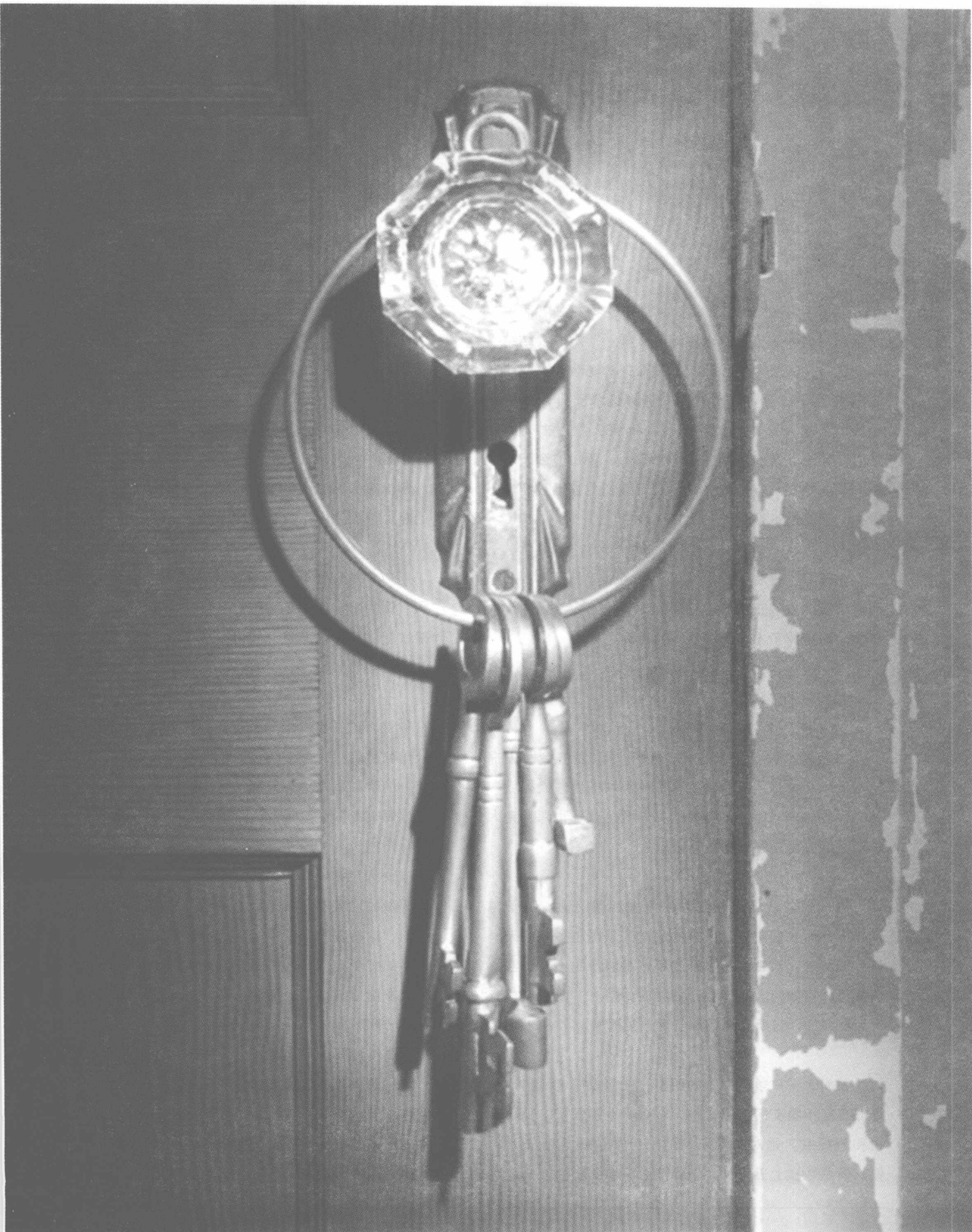
我的双唇都已经十年没碰过冰激凌了。其实我很爱吃冰激凌，只是我一勺一勺细细品味的同时，那玩意儿也可能直接作用于我脆弱的肠胃，损害了我的消化功能。于是，我选择放弃。前几天，我终于停下车买了块儿三明治夹心冰激凌。那时候我觉得，即使我的车在回家的路上撞上冰山，我也死而无憾了。

所以，从现在开始，请继续享受你的生活，做些你“想”做的事，而不是那些什么你“应该”做的。如果你很快就会死去，而且只能再打一个电话，那么你会打给谁并说些什么呢？想到那些，你现在又为何等待呢？

你注视过在旋转木马上玩耍的孩童吗？你聆听过雨滴轻落的声音吗？你追随过飘忽飞舞的蝴蝶吗？你凝视过落日的余晖吗？你每天都忙忙碌碌地度日吗？当你问声“你好吗？”你可听到了回答？

当一天完结的时候，你是否躺在床上脑子里还装着明天要做的家务？在孩子提出某个愿望的时候，你是否以一句“这事我们明天再做”来打发他，却在匆忙中忽略了他的感受？你是否曾跟好朋友失去了联系，让一段真挚的友谊遗憾地画上了休止符？为何不尝试着打个电话问候一声？

当你焦虑而忙乱地度过你的一天，这一天对你而言就像是一份没有打开的礼物，就那样被扔掉了。生活并不是一场赛跑，不妨适当放慢脚步。在生命之歌结束以前，用心来聆听这段生活的乐章。



与草木交朋友

文/鲍尔吉·原野

活在世上，庆幸结交了一些朋友。当他们的面孔被我记忆之后，他们的心灵也滋养着我。我的朋友包括草木。草木其实是更好的友人。和人类相比，草木不说话、不计较、不背叛。草木身穿好看的衣裳，它们开着红色、黄色、蓝色的花，在所有地方。

草木宁静，不像人一样走来走去。人会老，会改变模样和心灵。草木不会。它们永远在自己的家乡，永远不老，每年春天都有一个开花与发芽的青春，等着你。

草木不拒绝人们，不管你是什么样的人。和草木在一起，人也有了一些植物性——喜欢阳光，喜欢水，干净的水在透明的身体里流来流去，泛出淡淡的香气。

自然，不光指人类的环境，而且包括草木和动物。它们是人的教师和朋友，可能比我们更纯洁，更有智慧，更坚强。

“爱大自然的人都是好人。”我喜欢默念这句话，想把这话无端地送人，不管认识不认识。成为这样的“好人”之后，能学到很多东西。这些东西不是知识，知识是人不得已而学习的功课。结交草木，受益的是人的心灵。

一个人不管是什么样的人，胖瘦、高矮、丑俊、贫富、顺逆、黑白、尊卑，总得有心灵吧？好的心灵澄澈，像水；又柔韧，像树的枝条；有花一样的香味，哪怕是一点点的香。心灵有看得很远的视力，好的听力。

草木迎风歌唱，和水结为一体而不分离。草木在四季当中展示大变化，所有的草木都有一股说不出的劲儿，就说是“精神”吧：生长、缄默，不在意大红大紫，不拘泥环境条件；节制，合作，甘于卑下，寓生命于色彩；善御寒，天真，担当，柔软，坚硬，对蜜蜂、鸟类不产生排异反应；成林，着装得体，高的高矮的矮，遍布一切之地。



幸福的真意

文/〔美〕米哈里·契克森米哈赖 译/张定绮



我在那不勒斯衰败的郊区认识一位老人，他经营一间家传的古董店，生意清淡，只能勉强维生而已。一天早晨，一位看起来很高贵的美国妇人走进店里，浏览了一会儿，便询问一对巴洛克式木质小天使的价格。店老板欧西尼随口报出一个高得吓人的价钱，那名妇人不假思索便掏出皮夹，准备买下这对艺术品。我屏住呼吸，心中暗自替我这位朋友的好运拍手称庆，但我对欧西尼

的了解显然还不够。他的脸顿时涨成紫红，慌乱不安地把客人请出门外：“不行，不行，夫人，真对不起，我不能把这对天使卖给您。”他一遍又一遍地对那目瞪口呆的妇人说：“我不能跟您做生意，您明白吗？”

那个观光客走了以后，他心平气和地解释自己方才的行为：“如果我在挨饿，我一定会收下她的钱。但我没挨饿，何苦做一笔一点意思也没有的生意呢？我喜欢讨价还价时的机智往来，两个人都互相想占对方便宜，各藏心机，唇枪舌剑。而她连考虑也不考虑，什么都不懂，甚至连假设我会占她便宜的起码尊严都不给我。如果我把这对东西用那么荒唐的价格卖掉，我就洗不掉骗子的骂名了。”无论在南意大利或世界任何地方，都很少有人会持这种态度做买卖，我相信，能像欧西尼那么热爱自己工作的人并不多见。

没有乐趣，人生还堪忍受，有时甚至也还算得上愉快。但这种愉快不会持久，因为要靠运气和外在环境帮忙。如果要控制经验品质，就必须学习从每天的生活中创造乐趣。

人何时最幸福？幸福并非瞬间发生，也不受外在事件的操纵，而是取决于我们对外界事物的理解。

刻薄是因为不幸福

文/罗西

我非常习惯、乐意赞美他人，以及看到别人的美好、厉害与幸福。

这是很合算的事情。

生活中，常常有人会莫名其妙不让你高兴，情不自禁说刻薄的话。“待人处事挑剔、无情”的人，总带锯齿，特别是在言语上。网络里，更是集散着一些人很不健康的发泄，连韩寒也说：博客嘛，就应该刻薄一点。

有人说刻薄可能源于能力不足，也可能源于心胸狭窄……我这里要强调的是，其实，刻薄还可能是因为不幸福。

换个角度，有一天，如果你不喜欢赞扬别人，很看不惯所有的花朵，可能意味着你开始不快乐。越是强者，越宽厚；越是幸福的人，越能欣赏、悦纳别人的好。

有一次，在咖啡屋里听两个半老徐娘在肆无忌惮地评论一个携外籍男友买单离去的女孩，说她的腿很短：看来她不能穿高帮皮鞋了，不然鞋帮要碰到屁股……

还见过街头一丑一胖吵架，胖女被骂是“吃了激素

的猪”，胖女冷笑：“起码我曾瘦过，你，美过吗？”

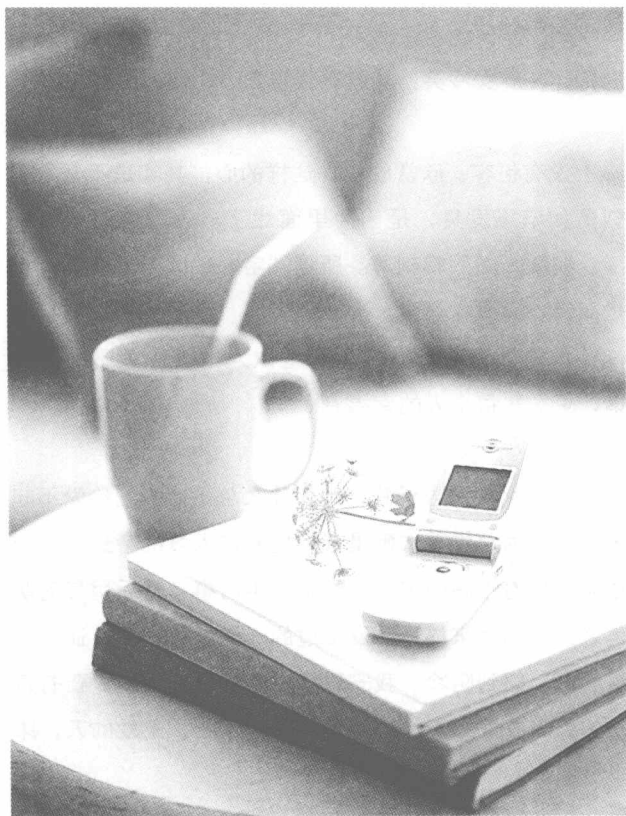
没有包容、欣赏的心，这样的心，其实是不开心。刻薄如苹果发臭，是因为里面烂了。浮躁、脆弱、狭隘、偏激，然后就刻薄。所谓“宅心仁厚”，可贵，更是高贵，有大家风范。多一点宽容，少一点褊狭，和颜悦色地谈天论地，心平气和地做人做事，关乎社会和谐，更关乎每个人的幸福。

有位女作家告诉我，她为什么总是对张爱玲爱不起来，是因为总觉得“她是远远地站在人群的旁边，嘴角边总是挂着不屑的笑容来看着红尘俗事，然后用最简明也最刻薄的话来描述所发生过的一切。”刻薄，让人产生距离，感到阴冷。我安慰她说，张爱玲“太需要有真正的男人去爱她、呵护她、温暖她了”，无爱的人，床是冷的，心是冷的，唇也是冷的。

刻薄表面是攻击，实际是自慰！似乎是夸张你的“坏”，其实是适应不了你的“好”。因此，刻薄者挺可怜的，损人不利己，烦人自扰；所以，对刻薄者更要宽容，对这些“犯不起那些错”的人，除了怜悯，还应忽略，谅解，然后优雅地微笑离开。幸福的人，是不吵架的，因为内心温润圆满、平和安宁。

手机离间了我们

文/[美]本杰明·唐尼 译/庞启帆



经过一夜雨水的洗涤，大地显得格外清新。一大早，我们就徒步进入了法国南部山区。各种植物和树木翠绿葱郁，生机盎然。牛羊在山坡上悠闲地吃草，蓝天一望无际。突然，我听见一阵微弱的响声，听起来不像是鸟叫。我身边的意大利同伴听到响声，毫不犹豫地掏出他的手机。是他母亲打来的电话，询问他徒步旅行的进展情况。接下来的10分钟里，他既不聆听鸟儿歌唱，也不观赏清晨美景，而是一直和不在面前的人交谈。

这就是我准备沿圣地亚哥横穿西班牙北部的长达一个月徒步旅行的开始。我决定借这次旅行在某种程度上摆脱我的手机和电脑。这一次逃离让我进一步领悟了亨利·大卫·梭罗的话：我已经成为我的工具的奴隶。

在我启程开始徒步旅行之前，我在一本名为《Adbusters》的杂志上读到一篇有趣的文章，题目叫做《科技奴隶》，作者是埃里克·斯雷特。在文章中，斯雷特回忆道：“有一次，我坐在一辆拥挤的公交车上，坐在我旁边的是一位中年男子。突然，这名男子的手机响了，他非但没有接听，还将手机随手从车窗扔了出去。我惊呆了。他看着我，耸耸肩，就把视线移开了。我不知道那手机是他的还是偷来的，或许他根本不知道手机是什么。但就是凭这个看似漫不经心的动作，他成功地将自己从某种东西中解放了出来，而这种东西

却几乎已经耗尽了我的全部精力。”

这个故事让我产生了共鸣。就像今天众多的其他人一样，我的生活基于联通——不论是上网还是打手机。但是，在沉迷于使用手机5年而不能自拔之后，我意识到，我的手机不但没有让我和他人联系得更紧密，它反而成为隔离我与周围的人和社区的一堵墙。而且，有这样感觉的不止我一个。在我徒步横穿西班牙时，脱离了与网络的连接后，我深思了手机的使用是怎样不知不觉地渗透到日常生活的各个方面、具有讽刺意味地削弱了人类的基本交流的，而这种交流正是构成一个社会的基本要素。

全世界有几十亿人在使用手机。尽管手机看起来很棒，似乎是解放了通讯工具，使我们摆脱了办公室的束缚，让我们拥有更多的休闲时间，但事实恰恰相反。使用手机模糊了工作时间和非工作时间之间的界限，增加了家庭和朋友之间的压力和紧张气氛。正如埃里克·斯雷特在他的文章中写的：“好像我们越有‘联系’，越变得疏远。”

在西班牙的徒步旅行中，我一遍又一遍看到这样的情景。虽然我那时在体验着没有手机的自由，但我发现自己周围的人，主要是欧洲人，整天都在电话上与他们

的家庭成员和朋友交换短信、交谈。人们在发展与陌生人的友谊和联系老朋友、家人之间疲于奔波。

联系过于紧密有时候并不是一件好事。在徒步旅行途中，我迷路了几次。但在迷路的途中，我看到了新景致、意外的景色以及碰到了令我惊讶不已的小镇。回到美国，一迷路，我就打手机向朋友问路。有了手机，你就不太可能走错路，也就看不到新鲜事物，不能意外地结识到新朋友。

所以，最近回到佛蒙特州柏灵顿的家中之后，我收起手机，用一辆锈迹斑斑的旧自行车换来一部固定电话。如果必要时，这部固定电话同样能让我联系上亲朋好友。现在，我外出时不会立即打个电话或确认是否忘了带手机。因此，我在附近一带看到了以前从来没有注意到的东西，像街区旁的大花园，路边的艺术装饰和雕塑。现在，我不会紧盯着手机屏幕，我已经在街头和超市结识了新的朋友，开始和以前没有说过话的邻居聊天，跟我的老朋友们见面，而不是打电话。

不用手机，我不但没有和我生活的这个世界脱离联系，反而加强了和社区的接触。有一天，我和邻居们一起惊奇地看着一头驼鹿穿过大街向湖边跑去。不知道为什么，这头驼鹿比手机更能搞好邻里之间的关系。