



了解自己，跟自己做朋友，
到达和谐美好的彼岸。

意林杂志社 主编

倾听 灵魂的呼吸

触摸真实的心境
感受宁静的世界

《意林·身心灵》系列丛书



中华工商联合出版社

倾听灵魂的呼吸

《意林·身心灵》系列丛书



呼吸最幸福的氧气
倾听最真实的自己

意林杂志社 主编

图书在版编目(CIP)数据

倾听灵魂的呼吸/意林杂志社主编--北京:中华
工商联合出版社, 2010.10
ISBN 978-7-80249-589-0

I. ①倾… II. ①意… 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(2010)第190129号

倾听灵魂的呼吸

主 编: 意林杂志社
出 品 人: 成与华 顾 平
策 划: 方 伟 王立莉
责任编辑: 魏鸿鸣
特约编辑: 黄晓庆
封面插图: LOST7
封面设计: 李 倩
美术编辑: 岳洪波
责任审读: 海 鸥
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 小森印刷(北京)有限公司
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32
字 数: 150千字
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-80249-589-0
定 价: 18.00元

服务热线: 010-58301130 010-51908601-8015
销售热线: 010-58302813 010-51908602
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: <http://www.chgsclbs.cn>
E-mail: tiancaixan@sina.com (编辑部)

工商联版图书
版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

启 事

本书编选过程中, 参阅了部分报刊和著作, 虽经努力, 仍有部分未能与作者和译者取得联系, 在此深表歉意! 请未联系到的作者和译者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及邮寄样书。谢谢!

地址: 北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)
电话: 010-51908602

序言

身体，内心，灵魂。这三者之间有一种共生共存，而又互相影响的关系。身体的舒缓，内心的豁达，灵魂的高贵，构成一个丰富、完整的人生。若是把身心灵比喻成一个车子，身心好比车轮，灵魂好比车身，只有三者平衡把握才能让你更好的自由自在的生活在纷繁复杂的尘世间。

如果这三方面，有一个方面不够和谐，就会影响整个人的状态。疲惫、紧张、烦躁、郁闷更是现代都市人的统一病症。究其原因不外乎身体被压力拖垮，内心被欲望占据，灵魂被物质俘虏。人不能够成为自己，而成为了一个异化的机器。身心灵的和谐，在于重新找回三者之间的平衡状态，让身服从于心灵，让心灵超脱于身以外的东西。

《倾听灵魂的呼吸》是一本关于如何真实地倾听自己内在的需要，如何达到真实的彼岸的书。在这本书里，你将跟着周国平、林清玄、毕淑敏等名家一起学习、成

长，试着聆听自己，跟自己做朋友。人生在世，不能没有朋友。在所有朋友中，不能缺了最重要的一个，那就是自己。缺了这个朋友，一个人即使朋友遍天下，也只是表面的热闹而已，实际上他是很空虚的。

很多人都在忙忙碌碌中被别人的目光绑架，完全失去了自己的欲望和需求。人生最重要的东西，其实大都没有什么用。爱情，正义，自由，尊严，知识，文明，这些一再在灰暗时刻拯救我、安慰我的力量，对很多人来讲“没有用”，但是，这些才是人生的珍宝，才经得起反复的追求。因为，人生并不是拿来用的。为了那些外在的荣耀和赞誉，而使自己的灵魂失聪，使眼睛蒙尘，无法真实地感受世界、感知自己——这是一件多么可悲的事情啊！

因此，我们要学会的不仅仅是如何生存，如何尔虞我诈，如何光鲜亮丽，更需要学习的是，如何倾听灵魂的呼吸。

倾听灵魂的呼吸

目 录

序 言		001
做自己的朋友	周国平	001
天真纯朴的心	席慕容	002
人性之美	易人寰	004
糖霜月色	张曼娟	006
善良 丰富 高贵	周国平	008
认识自我	〔黎巴嫩〕纪伯伦 李唯中译	010
做别人的分身最辛苦	吴淡如	012
不知有花	张晓风	014
心灵的简单	〔印度〕克里希那穆提 廖世德译	016
性定菜根香	刘燕敏	018
琴 心	张丽钧	020
自由是枷锁中最粗的一条	吴淡如	022
两兄弟	〔俄〕列夫·托尔斯泰 韦盖利译	024
流露你的真表情	毕淑敏	026
不会做人的惊人人缘	王安忆	028
人生滋味	余秋雨	030
一番	张晓风	032
莎士比亚论处世	〔英〕莎士比亚 包天笑译	034
到底谁是谁的希望	陈 染	035
简单	三 毛	036
敢于做自己最好的伴侣	〔法〕雅克·萨洛美 舒 子译	040

倾

听

灵魂的呼吸

Qing ting ling hun de hu xi

001

倾听灵魂的呼吸

目 录

石头下面的一颗心	〔法〕雨果 李玉民译	042
你不必完美	〔美〕哈罗德·库辛 钟粤丹译	044
人的高贵在于灵魂	周国平	046
皮莱的镜子	〔英〕J.霍尔 王悦译	048
如今我成了自己	〔美〕巴默尔 吴佳绮译	050
失去与拥有	佚名	051
得失平衡	董刚	052
感知心灵	马德	053
钓蝴蝶的小姑娘	娅俐	054
最美好的时刻	〔美〕格拉迪·贝尔 司一译	055
心灵是人生的方向	陈胜	056
用微笑钓鱼	佚名	058
肉身	庄庄	059
一个孩子对于地震的记忆	阿忆	060
修行	柳君	062
威风凛凛和骑虎难下	佚名	063
幸福都在记忆里	吴淡如	064
刻薄的人是因为不幸福	罗西	066
无爱即无忧	阿盛	068
日常琐思	梁晓声	070

倾听灵魂的呼吸

目 录

和 谐	佚 名	071
记住回家的路	周国平	072
越美越愚蠢	鲍吉尔·原野	074
蛛 网	〔新加坡〕尤 今	076
可以看到山	孙健明	078
难以言说的自白	〔西班牙〕萨尔瓦多·达利 王光林译	080
人变鱼	王丽芳	082
你并没有那么多的观众	流 沙	084
向一些灵魂道歉	朱成玉	086
梦幻树	原子修	087
寂寞的, 孤独的	丁立梅	088
我们眼中的垃圾和美好	〔美〕罗杰·迪安·凯泽 陈荣生译	090
人的内心是最大的战场	毛东进	092
保持心灵桌面的整洁	佚 名	094
宠辱不惊	佚 名	095
母亲的母亲	叶倾城	096
臣心如水 臣门如市	佚 名	097
对 话	〔俄〕屠格涅夫 智 量译	098
一钵了却谁的浮生	闫荣霞	100
心安即归路	王小艾	102

倾

听

灵魂的呼吸

Qing ting ling hun de hu xi

003

倾听灵魂的呼吸

目 录

倾
听
灵魂
的呼吸

qīng tīng línɡ hún de hū xī

004

沉思的花絮	〔古罗马〕马可·奥勒留 蔡新苗译	104
“观心”的哲学	曾文广	105
听泉	〔日〕东山魁夷 王中忱译	106
太过强烈的愿望是人生至大的坎儿	韩松落	108
一声鸟或一堵墙	林清玄	110
人分三界	冯景元	111
杯子与水	俞敏洪	112
不停地生活	张小娴	113
那十七个罗汉在哪?	佚名	114
牵蜗牛散步	刘 玲	115
人生没有什么事是重要的	陈建国	116
马车	张德芬	118
你的心在哪里	佚名	119
一生一会	林清玄	120
绕地360度	毕淑敏	122
一切皆流,一切皆变	金跃军	123
饥来吃饭倦时眠	张海静	124
珍惜的价值	李雪峰	126
现在就来拥抱我	林清玄	128
森林之中	瑛 棣	129

倾听灵魂的呼吸

目 录

白领和清洁工	流 沙	130
流浪的狗	陶 沙	132
灰色地带	林清玄	134
灵魂的缝隙	韩松落	136
要哈佛还是要钱，二选一	张 扬	138
子孙会不会记得你	〔美〕托尼·丹吉洛 王永生译	140
现代人摧毁自己的五种手段	曾德凤	142
五岁的天空	席慕容	144
静候死亡	王 聪	146
孩子们给了我修复生命的力量	于 丹	148
回老家去	忧 游	150
断爱近涅槃	林清玄	152
幸运	陆勇强	154
行走在消逝中	流 沙	156
我们什么都不缺乏	鹿忆鹿	158
他用一杯水洗脸	周华诚	160
冰激凌上的饰物	张小失	162
消逝的旋转木马	陈 宁	164
对人生从一而终	周国平	165
印度女佣教会我的幸福	董玉莉	166

倾听灵魂的呼吸

目 录

倾

听

灵魂的呼吸

Qing ting ling hun de hu xi

006

以老年人为镜	张渤宁	168
华服珠宝不如一颗自在的心	林青霞	169
充满喜悦的生活	鲁先圣	170
心灵独白	吴冠中	171
人生不必太提纯	张吉华	172
宁静的心境	〔美〕约权亚·罗斯·李普曼 徐翰林译	173
真实的可爱	陈 染	174
忘记自己的相貌	郑渊洁	175
美，有时是小的	橡 子	176
人生蜜糖	雷度门	177
在快乐过期之前	羽清雪	178
生命的华服	栖 云	179
用快乐换取光环，不值得	曾子墨	180
下山才算成功	鲍尔吉·原野	182

与自己独处是人最宝贵的时刻，与更高的自我会晤、交谈，才能进入真实、宁静的境界。

做自己的朋友

文/周国平

有人问斯多葛学派的创始人芝诺：“谁是你的朋友？”他回答：“另一个自我。”

人生在世，不能没有朋友。在所有朋友中，不能缺了最重要的一个，那就是自己。缺了这个朋友，一个人即使朋友遍天下，也只是表面的热闹而已，实际上他是很空虚的。

一个人是否是自己的朋友，有一个可靠的测试标准，就是看他能否独处，独处是否感到充实。如果他害怕独处，一心逃避自己，他当然不是自己的朋友。

能否和自己做朋友，关键在于有没有芝诺所说的“另一个自我”。它实际上是一个人的更高的自我，这个自我以理性的态度关爱着那个在世上奋斗的自我。理性的关爱，这正是友谊的特征。有的人不爱自己，一味自怨，仿佛自己的仇人。有的人爱自己而没有理性，一味自恋，俨然自己的情人。在这两种场合，更高的自我都是缺席的。

成为自己的朋友，这是人生很高的成就。古罗马哲人塞涅卡说，这样的人一定是全人类的朋友。法国作家蒙田说，这比攻城治国更了不起。我只想补充一句：如此伟大的成就却是每一个无缘攻城治国的普通人都有希望达到的。

在星光下沉睡的波希米亚女郎与狮子的邂逅，是一个唯美的梦境，也是一个艺术的、充满天真的灵魂所得到的独特馈赠。

天真纯朴的心

文/席慕容

快下课的时候，我要学生再看一次亨利·卢梭的那一张画，那张在星光下的狮子和波希米亚女郎。我问他们有什么感想？一个女孩子站起来回答我：

“老师，我觉得他是在告诉我们，不管这世界规定的法则是什么，像他画里这样温和平静的境界应该是可能会发生、可能会存在的。”

我微笑地面对着这个刚刚满了二十岁的女孩，心里觉得有许多的话想说出来。

她说得不错，在星光下沉睡的波希米亚女郎与狮子的邂逅似乎是不可能的，是要被所有自认有知识有理智的人嗤之以鼻的梦境。可是，也有人能了解并且相信卢梭的世界，相信在那样的一个夜晚，在沙漠里，可以有那样的一场相遇。

在星光与月光之下，狮子轻唤着身穿彩衣的流浪者，充满了好奇和关怀。宇宙间生物之中的关系除了为生存的厮杀之外，也可能并且可以发展到这样一种温和美丽的境界的。

艺术家在创作这样一张艺术品的时候，所怀抱的是怎样清朗柔美的心思啊！

奇怪的是：我们今天大家都能欣赏的在他画中所独具的美，却使

艺术家在他自己的那个时代里受尽众人的奚落。大家都嘲笑他、戏弄他，甚至一起画画的伙伴们也从来没有真心看待过他。

而卢梭却没有因此改变了他对自己的信心和对这个世界的热爱，在他的作品里，总满含着一种天真纯朴的特质，使人在看了他的画以后心里觉得温暖和踏实。“天真纯朴”应该是一个真正的艺术家所必须具备的条件之一吧？不然，那样好，那样感动人的作品该怎样来解释呢？

前年夏天，当我在纽约现代美术馆里与“它”相对的时候，八九十年的时光已经静静地流过去了，可是，在画面上，卢梭想要告诉我们的那个世界却依然鲜活美丽。原来，如果你真的肯把生命放进去，所有的色彩和线条都会诚挚地帮你记录下来。

原来，如果你真的肯把生命放进去，这个世界也绝不会亏待你。



“心善如水”，人间的温暖除了来自阳光，更多的来自于我们脚下的土地，和我们内心的光辉。

人性之美

文/易人寰

在这个世界上，总有一些东西让我们感动，总有一种情感让我们情不自禁。

上世纪50年代初期，苏州市一个聪明的小学生协助解放军抓住了一个贩毒犯。于是他立了大功，成了人们心目中的小英雄，他的事迹被写进了小学教科书。毛主席还专门为他题写了“好好学习，天天向上”八个大字。1968年他有了心爱的未婚妻，工厂领导找他谈话，说他的未婚妻家庭是地主成分，希望他与之划清界限，否则将被取消入党资格。他没有“听话”，娶了地主的女儿。新婚之夜，妻子问他：“英雄能娶地主的女儿吗？”他说：“我娶的是妻子不是地主，你嫁的是丈夫不是英雄。”半个多世纪过去了，当年的小英雄成了寡言老者。这位可敬的老人，为留住善良曾经付出了难言的代价！假设这位长者当年利用英雄的身份去努力“争取”一下，他那时的人生将是另一番天地，但他却平静而决然地选择了良知。在盛行“斗争哲学”的岁月里，他的善良揭示了难能可贵的人性之美！

一位年轻的女记者，春节随兰州铁路局局长慰问青藏铁路大沙漠地段的职工，在慰问大会上局长问养路工有什么困难没有，一位满身沙尘的养路工悄悄凑过来，在局长耳边说了几句话。局长随即把女记者叫到外面走廊里，严肃而诚恳地求她帮一个忙。局长说：“好姑娘，刚才

那位养路工说想拥抱你一下，轻轻地拥抱。那养路工在最艰险的一个道班工作，每天看着火车从自己身边轰轰隆隆开过去，他只能隔着窗子，向里面望。”女记者被感动了，一口答应了下来。她很快就细心地化了妆，穿上了最美丽的衣裳。当她站在主席台上与那位养路工紧紧地拥抱时，几乎所有在场的人都流下了眼泪，在经久不息的掌声中其他养路工又去拥抱那位勇敢而又幸福的养路工。高建群在《拥抱青藏线》中描述的这番情景，令人们深深地感动。是的，每个女人，哪怕再矫揉造作的女人，面对当时的情景，也会答应的。但，作为男人中的老人，不知为什么，在一些正当场合对人性之美心存敬畏，以致很多备尝艰辛的老者没能得到“善良”的拥抱！

佛家有句话：“心善如水。”刘墉说：“我们总以为世界的温暖全来自阳光，其实脚下的大地更有着令人惊异的热力。天没暖，大地先暖，所以有许多花能钻出冰雪绽放；人情不暖，内心先暖，所以我們能在尘世，做一剂清流。”



纯朴天真的心来自于不谙世故，未被污染的童年。就像如水的月色，含蓄地穿透云层跟星星挥洒一样美好，而成人世界的法则恰恰泯灭了这一点。

糖霜月色

文/张曼娟

从小我就爱趴在窗沿仰望夜空的月亮，看它有时被云遮住，有时完整地旋转而出。很年轻的时候，认识了一位写诗的朋友，他送给我几句话，写在卡片上：“我等过沧海变成桑田，我等过地球改换了容颜，最难等的却是，一句温柔的诺言。”他说我把自己保护得太好了，从不肯轻易吐露情感。一年春天，在丰沛的溪水畔，我引他看天上的月光。月亮被云掩闭了，光华却掩不住，亮透了整片云。我对他说，看不见月亮的时候，也能感受到它的存在，含蓄的美不是更引人遐思吗？他沉默了片刻，微笑着说：“有时候，人还是要看见月亮，才知道它确实存在。”我们对月亮的看法不同，大概已经注定将像溪水奔流入海那样，失去彼此的足迹。

我依然那样生活，与许多人相识了又分离了。我依然相信含蓄的美。只是，年纪渐长，我发觉月亮特别好的晚上，会有特别喜悦的心情。我喜欢站在阳台，让糖霜似的月色细细洒在身上，沐浴在光亮里的肌肤显得晶莹柔和，整颗心也变得柔软了。除了月亮，与我最亲近的要算弟弟那三个孩子。他们小时候，都很依恋我，像我依恋他们一样；但上学之后，就变得矜持，不再那么肆无忌惮地黏着、缠着。不过，我给他们讲故事时，一年级的侄女还会靠过来，一点点滑进我臂弯，整个人缩进我怀里，像猫咪一样乖顺；我和他们走在路上，用手轻抚小学四年