

永恒的人生智慧经典

# 精神食谱



*The Recipe*

OF

SPIRIT

泰戈尔 等著

F&E 人生食谱书系

永恒的人生智慧经典

R&E 人生食谱书系

# 精神食谱



*The Recipe*  
OF

# SPIRIT

泰戈尔 等著

中国档案出版社

责任编辑:田小燕

封面设计:蒋宏工作室

### 图书在版编目(CIP)数据

人生食谱/艾柯编译. —北京:中国档案出版社,  
2001.5

ISBN 7 - 80166 - 073 - 0

I. 人… II. 艾… III. 人生观—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19135 号

REN SHENG SHI PU

出版/中国档案出版社(北京西城区丰盛胡同 21 号)

发行/全国新华书店总经销

印刷/北京师范大学印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/12 字数/320 千字

版次/2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/60.00 元(全套共三册)

## 阅读本书的十条说明

1. 你有权支配你的金钱,选择买还是不买本套丛书。本说明建议你买,因为金钱虽然代表了许多毫无价值的目的,但是如果能换取对你生命有意义的东西,那么它也同样具有道德上的重大意义。

2. 你有权选择全套购买还是分册购买。本说明建议你全套购买,以便能够享受人生四季的春华秋实,以便能够保证一日三餐有规律地“进食”,以便精神的食粮如同面包、甜点和汤一样有机搭配、营养均衡。

3. 你有权选择阅读时间。本说明建议你按早、中、晚三个时段进行阅读:清晨朗读《精神食谱》,给你信心;中午默读《思想食谱》,学会沟通;晚上共读《心灵食谱》,勇于去爱。

4. 你有权选择持续阅读还是间断阅读。本说明建议你持续阅读。如果你每天坚持读十五分钟,意味着你一周读半本书,一个月读两本,一年读二十本,一生读一千本甚至超过一千本书。

5. 你有权选择独自享受还是与人共享。本说明建议,当一段文字或一个故事深深地感动你的灵魂时,告诉你的亲人和朋友你的感受和你为什么要和他们分享,在分享中你会得到更多的东西。

6. 选择阅读方式是你的自由,本说明建议采取慢速阅读,对每个段落、每个句子、每个短语,甚至每个词都仔细品味,像品尝美酒一样地享受——一次品尝一点,每一次都会给你一点温暖的光亮,一点精神上的刺激——每篇文章、每个故事都包含大量的生命智慧和经验。

7. 你有权注意或者忽略书中富有创意的设计(包括阅读时间、地点、阅读心情和天气),本说明建议你留下每次阅读记录,这些符号将记录你的生命历程,蓦然回首,或许会有几分感动。

8. 你有权使用还是不使用空白书——《我的食谱》。本说明建议你保持良好的写作习惯,并能让大家来分享你的思想、你的故事——将你的感悟和故事寄给我们,我们将会挑选 100 篇结集出版一套中国人自己的《生命食谱》。

9. 你有权选择是否将书中的思想和理论运用于实践。本说明建议你边阅读边付诸行动;学习是一种主动的行为,只有实践才能融会贯通,才能真正达到其目的。

10. 你无权修改作者的观点和编者的思路,但你有权对这些思想保留自己的意见;你有权选择是否表达这些意见,本说明建议你提出宝贵的意见,以便我们改进,以便你在未来能获得更多更好的书籍。

## 总序

# 改变你一生的阅读

想了解一个人，可以看他的读什么样的书；推而广之，想了解一个民族，可以看他的人民怎样在读书，读什么样的书。

西方人已将读书视为生活的一部分并养成了良好的阅读习惯，与其相比中国人的阅读生活不免显得单调，毫无生气可言。对于大多数中国人而言，完整地读完一本书已变得越来越困难，除了应付那些功利色彩的考试以外，读书是一件可有可无而没有任何约束力的事情。

小到个人思想的培养，大到中国人素质的提高，我们似乎都需要重新来审视我们的读书生活——包括如何读书，读什么样的书。

## 良好的阅读习惯

如果阅读能像饮食一样，一日三餐具有规律性，并能持之以恒，十年、二十年甚至一辈子，一旦养成良好的阅读习惯，就可以在读书之中发现与普通人的娱乐完全不同的乐趣，定会让你受益匪浅。

策划《生命食谱》丛书（包括《精神食谱》、《思想食谱》、《心灵食谱》、《我的食谱》）的寓意也就在于此，旨在倡导一种全新阅读概念，使中国人读书能随春、夏、秋、冬四季变换，像早、中、晚一日三餐一样成为一种生活规律，并希望成为一个引子，来培养人们良好的阅读习惯，使你像获取肌体营养一样来吸取精神的养分。

伴随着晨光朗读《精神食谱》能使自己精神抖擞，信心百倍。“食谱”中包括了人生信仰、理想追求、个人奋斗、生与死感悟等思想内容，读后能使人对生命的价值、使命有全新的认识。

中午忙中偷闲读《思想食谱》，吸取成功、励志的经验，领悟为人处世的道理，领略沟通交流的策略，对事业成功和生活幸福有重要的启迪，是激发人们事业追求的動力。

夜幕降临之际，与家人共享《心灵食谱》，体味亲人的爱，朋友的关怀，能滋润人们的心灵，激发的对生活热情。

这种新的阅读理念不仅体现在内容上，而且贯穿于整套丛书的编辑和设计的细节之中，如在每个章节的开始都设计有阅读时间、阅读地点、阅读天气和阅读心情，用来

记录你的阅读过程。从某种意义上讲，这套书不仅是一种伟大思想的体现，而且是一种优秀的阅读训练工具，旨在培养你良好的阅读习惯。

行为影响人的思想，思想丰富人的行为，就像饮食疗法能够滋养你的体魄一样，规律性的阅读能滋润你的思想。

### 营养的均衡

人生是环环相扣的链条，读书也有层次和阶梯之分。

哲学使人变得明快透彻。心灵空虚，人生孤寂之时，总想皈依什么，需要寻觅精神读物来加以补充。

青春热情，浓情蜜意，需要心灵的慰藉，需要赤忱的心去体验感应，情感性的散文故事是最好的食粮。

当然，人不能仅仅沉湎于自我的精神世界，人是社会的人，为了我们生活的幸福，事业的成就，处世技巧和策略也是做人的必修课。

那些练达人情、洞察世事到了炉火纯青地步的人，则能够雅俗共赏、深浅不分了。这种境界正是《生命食谱》丛书所追求和倡导的，我们在主张培养良好的阅读习惯的同时也主张“营养均衡”。

正如许多人有挑食的毛病一样，人们读书也有偏好，从而造成精神和思想的“营养不良”。一些人虽然学富五车，却不暗世事，一些人才高八斗，却少有爱心和温情……这些偏好如同饮食一样，虽然不影响人的生存，但是会造成思想和心态的畸形发展，也是不健康的。

我们为了生计的需要，学会了许多谋生的技巧和知识，但是我们的心灵是枯干的、机械的，充满了焦虑；我



们终日疲于奔命，却不知所向；我们的头脑中充满了各种各样的知识，却使我们灵魂倍受困扰，依然找不到任何幸福快乐。在许多人看来，读书不是一种乐趣，而是痛苦的折磨。

英国人罗斯伯勋爵就书籍的价值作过一段精辟的论述：书籍有可能本身就是最终的目的，那就是在劳顿过后帮助人恢复元气。当读者脑醒神提，意气风发，驰骋于幻想的世界，世事纷扰皆抛脑后，这时书籍的意义就远非工具二字所能形容的了。

许多思想和情感则具有永恒的生命力，比如爱。尽管不能让你直接增加财富，但却能直接给你带来心灵的愉悦。

像面包、甜点和汤一样构成我们生命必须的营养，这套丛书也同样包含这样一种深刻的寓意：

《精神食谱》作为主食，有圣者的昭示，哲人的思辩，智者的冥思，直指生命的本原和生活的意义，引发对自我、社会、自由的沉思，是做人的精神支柱。

《思想食谱》是甜点，有为人的技巧、处世策略，它将人生的体悟贯彻到具体的事业和处世的态度上，与我们的同事、合作者共享。

《心灵食谱》则像一罐香浓滚烫的鸡汤，浸透关爱与诚挚，来润泽那些在生活风雨中孤独的心灵。

## 写作的训练

许多人都有这样一个梦想：写作自己的书。

在阅读过程中，我们常常会涌现出这种写作的冲动，

大多数人脑海里也许都闪过过非常伟大的构想。

培根说：读书使人充实，讨论使人机敏，写作则能使人精确。约翰·洛克也曾经说过：“阅读只是给我们提供一些知识素材，是写作和思考把所阅读的内容变成了我们自己的东西。”

食物只有被充分消化，变成血液、大脑和其他组织的一部分后，它才能化为体力、智力和肌肉。同样知识只有被大脑消化吸收，成为你自己思想的一部分后，才能成为力量——写作是一个消化过程。否则大量的知识来填充大脑无异于把家具和摆设塞入我们的房子，以至于我们自己没有立锥之地。

《我的食谱》就是这样一本由你自己来写作的书——一本空白书——来抒写你的生命历程。它既是前三本书阅读的消化，也是一次再创造。与普通的笔记本不同的是它与所阅读的书籍之间在形式和内容上的关联性。它将读和写变成一体化，并形成一种约束力，对你进行写作强化训练。

每个人都会有一些感触、困惑及领悟，如果你能够将这些感触、困惑和领悟作为自己灵魂的阶段属性，认真地对待它们的产生、形成和确定，并将这一切升华为对自己与世界的整个存在的沉思而记录下来，或许有一天能实现你的梦想。

阅读《生命食谱》丛书，可以从不同的层面和不同的途径感悟生命，达到生命的意义；他既是自省的，也是外观的；既是思考的，也是实践的；既是个人的，也是社会的；既是神圣的，也是世俗的。

当你阅读此套丛书时，要时刻提醒自己，你不只是在收集一些规则，而是在努力养成一种新的习惯，甚至开创一种新的生活，这需要时间、毅力，并在日常生活中不断运用。

当你翻开本套丛书时，就会发现自己开始了一种珍贵而有趣的旅程，阅读的过程和思想的过程将被记录下来，多年后，蓦然回首时，你会倍感温馨和亲切，视如生命中的瑰宝来珍藏。

也许读完此套书后，你又置身于人群和事物的纷纭忙乱之中；你也许忘却了这几本书所留下的印象，但是书中所传达的思想和理念却在你的心灵中发挥作用，以致于你整个精神生活都受它的制约并按照它的要求而改变。

罗素说过：“知识的重要性不仅在于直接的实际效用，而在于知识能增进精神上深思广虑的习惯。精神上的缺陷，都可以通过求知来改善。”如果有一天当别人问及你“改变你命运的书籍有哪些？”时，希望你能够将这套丛书列入其中，因为除了它所包含的思想以外，更重要的是他曾经改变了你的阅读习惯。

杨文轩

2001年5月于北京

# 目 录

## 自然的灵性

篇 名	阅 读 时 间	页 码
发现花未眠		3
漫步的艺术		5
生活在大自然的怀抱里		7
一片树叶		10
最美好的时刻		13
阴云密布的天空		15
劳作的乐趣		18
诗意盎然的黎明		20
冬日散步		22
阳光和黑夜		26
雏菊		29
初升之月的魅力		32
鸟啼		36

## 生命在沉思

篇 名	阅读时间	页码
天国		43
死亡问题		45
忠实于自己		47
先知的体验		50
生命的阴影		52
此岸彼岸		54
蜉蝣:人生的一个象征		56
死与生		59
六个著名的字		61
超然时刻		63
夕阳无限好		66
先知		70
上帝睡着了		76
树的神圣		79

## 人生的价值

篇 名	阅读时间	页码
我们生活中的重要名词		85
解开人生的悖论		88
星夜里体味到的人生		91
关于生命的比喻		94
每一天的决战		96
活出自己的热情		98
生活是美好		102
强大的内在推动力		106
被遮蔽的生活		112
掌握自己的生命		115
论天性		118
我的生活		120
论无所事事		122

## 品格的力量

篇 名	阅读时间	页码
品格与个性的力量		129
危难中道德标准		132
主动的责任感		134
德行的嫁妆		136
生命之战		138
君子		140
责任的失落		142
品德的标记		144
做一个正直的人		146
优秀品质的吸引力		151
精神的诞生		154
光辉逝去		156
特立独行的力量		161

## 思想和智慧的光芒

篇 名	阅读时间	页码
内心的告诫		167
无知的乐趣		170
至乐		175
智者		177
最好的忠告		179
人人想当别人		182
思想形成人的伟大		185
相信自己		188
幻想的魅力		191
回忆和未来		194
寻根者		198
生命的灵性		201
生之路		205



## 美和真理的追求

篇 名	阅读时间	页码
探索的动机		209
我的信念		213
宽容		216
论创造		222
坚硬的荒原		225
攀登人生		228
努力		232
性与美		234
美塑造高贵的心灵		236
音乐的灵魂		238
我生命的核心		242
风景的情调		244

## 活着就是爱

篇 名	阅读时间	页码
活着就是爱		249