



心灵小岛

Shi

guang xiangqian, rensheng xianghou

时光向前 人生

向后

邓 皓/著

《读者》杂志签约作家/全国十佳散文作家

做人不要急于求满，总想着早早地去发现结果，脚下的步子就迈得盲从、草率……你看那静坐莲台默默含笑的观音，再看那潜心打坐的如来，他们都不急，所以他们活出了大人生，得到了大境界。



心灵小岛

Shi

时光向前 人生

guang xiangqian, rensheng xianghou

邓 皓/著

向后

图书在版编目(CIP)数据

时光向前 人生向后 / 邓皓著. — 南昌: 二十一世纪出版社, 2007.8

(心灵小岛)

ISBN 978-7-5391-3797-1

I.时... II.邓... III.小品文-作品集-中国-当代 IV.I267.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103720号

时光向前 人生向后 / 邓皓 著

策 划 张 明 唐朝晖

责任编辑 彭学军

特约编辑 文 欢 张 裔

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开 本 890mm × 1240mm 1/32

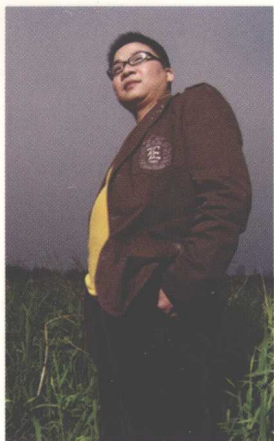
印 张 8.5

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5391-3797-1

定 价 18.00元

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-6524997



作者简介

邓 皓，1966年出生于湖南，大学毕业后一直在媒体工作，当过编辑、记者、主持人等，两次获得全国十佳散文作家称号，为国内著名的散文家和专栏作家。出版过《菩提树下的禅者》、《和你雕刻浪漫时光》、《人生是可以透明的》、《心灵鸡汤·邓皓卷》等17本散文集。作品具有以小见大、深入本质、说理透彻等特点，文字华美，自成风格。现为《读者》签约作家。



心灵小岛



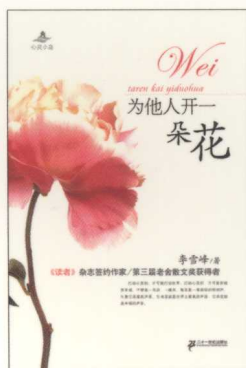
雪小蝉/著



周海亮/著



姜钦峰/著



李雪峰/著

策 划：张 明 唐朝晖

责任编辑：彭学军

特约编辑：文 欢 张 裔

封面设计：耀午书装

010-84473188

目录

一个人在山上 / 2
不让你看见我忧伤 / 4
挺直了腰杆说话 / 7
我听到的最悦耳的琴声 / 9
酋水河畔的背沙女人 / 13
落叶不只在秋天 / 17
为贞操祈祷的夜晚 / 18
做人的本色 / 22

自己买花戴 / 24
一个夜晚左右的人生 / 26
凯科命运里的禅机 / 28
一个人的电影 / 30
何不得悠然 / 32
午夜冥想 / 34
一座城市与我相关联的东西 / 36
午夜感动 / 38
小鱼的葬礼 / 40
一个朴实却美丽的设想 / 41
写给儿子的箴言 / 43
生意人 / 44

生命之悟



“福布斯”名人与“感动中国”农妇 / 46
灵魂空了的那一瞬 / 48
虔诚 / 51
不敢遗墨山水间 / 54
文学男人 / 58
天下风光在美文 / 63
读书之虞 / 66
人生关键词 / 70
如果你想赢 / 72
“我不在乎！” / 74

第三只眼



逆耳忠言 / 76
别怕丢脸 / 78
世象走笔 / 80
满世界都是可耻的幸福 / 82

幸福枕头 / 86
一语惊心 / 88
水珠中的世界 / 90
一个半朋友 / 93
智者无言 / 95
时光向前，人生向后 / 97
幸福不等式 / 99
最爱的朋友 / 101
独对夕阳美好 / 104
文人为什么要行走 / 106
无语的爱情 / 108



独处幽思

死水的春天 / 110
神的孩子 / 112
为爱保留 / 116
知足 / 117
棋子 / 119
无字碑 / 120
“诗生活” / 121
突然害怕感动 / 123
到父亲的坟头坐坐 / 125
谁来参加我的葬礼 / 127

回乡 / 130
无法选择 / 133
我爱孩子的十种理由 / 136

目录

我给高二孩子上的一堂作文课 / 139
随缘的女孩 / 143
黯然的花季 / 146
别错过机遇的敲门声 / 150
我容易吗我 / 152
淡水之交 / 154
感谢那个伤害你的人 / 156
别站在不需要你的人身边 / 159
当傻逼遭遇牛逼 / 162
动人心魄的柔情 / 164
不语的尊严 / 166
老男人 / 167
世 象 / 169
关于流言 / 171
酒的释义 / 173
让生命从俗 / 175
一天剪影 / 177
B 面生活 / 180
男人裸体是丑陋的吗 / 182

人生品酌



就这样被你感动 / 186
我的江南 / 190
最美的景色是心情 / 194
一生中的最爱 / 196
前世今生 / 198
别人的文章 / 200
名模不名时 / 202
何以宽容 / 204
信念无敌 / 205
人性第一 / 206
哈佛的理念 / 208

漫步人间



目录

国家失于一个马掌 / 209
赢自己一把 / 210
舍 得 / 212
关于《人与自然》 / 214
一个细节 / 216
听 雨 / 217
芷江记事 / 218
美丽的谎言 / 223
关于寂寞的只言片语 / 225
并非情话，但至少有一句让你感动 / 228

舒展你的心灵 / 231
坦然看生活 / 234
想在天安门广场撒点儿野 / 236
海，蓝给它自己看 / 238
我的担心 / 240
孤独的智慧者 / 242
睿 智 / 244
空 灵 / 245
岁月无声 / 247
弦月之美 / 249
善待生命 / 251

只要你飞，那堵墙就比你矮 / 253

怡然自乐 / 254

辨析高贵 / 256

热爱的力量 / 258

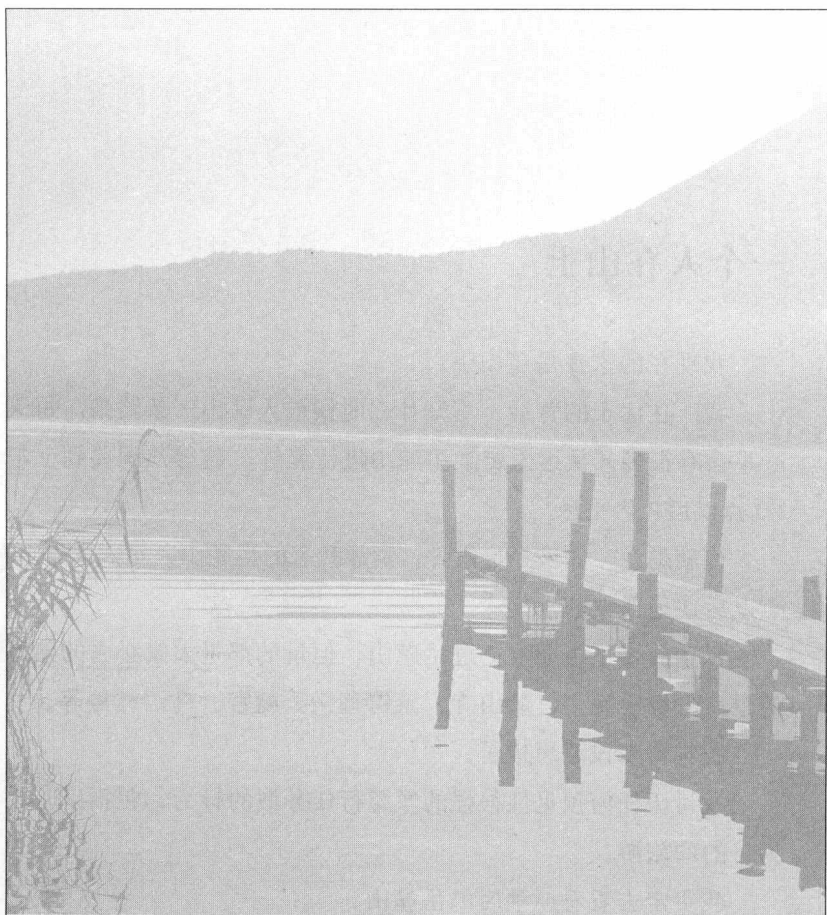
成功的人生 / 259

揩拭心灵 / 261

心灵制高点：境界 / 263

隽永小语





❧ 生命之悟 ❧

做人不要急于求满。总想着早早地去发现结果，脚下的步子就迈得盲从、草率；心里的欲望填得太满，做人的章法就会大乱，活得也就粗糙、流俗了。

你看那静坐莲台默默含笑的观音，再看那潜心打坐的如来，他们都不急。所以他们活出了大人生，得到了大境界。

人生本已短，何不得悠然？



一个人在山上

我现在的家在岳麓山下。

我所住房子的背后，不知什么时候被人踩出一条路来。每天一早会有很多人从这里爬上岳麓山进行晨练，这等热闹要到上午10点以后才告平息。

也就是说，如果不是假日，紧靠我家的岳麓山，每天上午10点以后便是孤独的。

以前我带不少朋友去过岳麓山，但玩的都是大家必去的熟悉的景点，像爱晚亭、麓山寺、蔡锷墓、云麓宫、鸟语林等等。

我觉得那没意思极了。

我讨厌任何预见性很强的像履行任务似的行为，包括以开心为目的的旅游。

我决定去看看孤独时的岳麓山。

一个非假日的秋日的下午，我一个人登上了岳麓山。这时候，无忧无虑的孩子大多在上课，为衣食之忧的成人在劳作。爬山的时候，我就为自己能有这么一份悠闲而惬意不已；待登上山顶，我更是讶异于呈现在我眼里的岳麓山：它有了我以前未见的大气、厚重、静穆、空旷、辽远。

岳麓山陌生了。我一下子喜欢极了这种熟悉里的陌生。

随便找了一处地方坐下来，俯瞰山下棋盘似的城市，再看看头顶隔得近了的天空，山不说话，巍峨却在我的心里形成了。我眼前的山石、树木静静地立着，孤独中却有一股凛然的傲气，只



有这秋日里渐渐走向衰败的小草还在使着小小的性子调皮，随风轻轻摇曳着。其实，它也是傲然的呢，它不惧怕生命的凋零。

我突然对它们心生崇敬起来。人说高处不胜寒，可是山可以，山上的泥石、树木、花草可以。

我有种冲动，想走近任何一块石头、一棵树，跟它们说说话；想俯下身子亲近每一株草，跟它们交交心。谁说沉默意味着没有生命呢，或许，它们比我的祖辈都年长呢。令人钦敬的是，岁月似剑，风雨如磐，它们按着自己的信念活成了自己的模样，一座山其实就是一幅经年不变的画，我看到的其实就是我父辈看到的那幅——或许，我眼下站着的这块地方，在若干年前就是一位衣袂飘飘的诗人或豪气干云的武士所亲临过的。可是，这山上的一切，不论遭遇自然无情的侵袭还是人类亲和的探访，都呈现出宿命似的接纳，

我想起小时候在乡下的时候，看到那农田里的稻谷，在沉默和朴素里任由时光的安排，抽穗、扬花、结谷，然后回到农人的仓储里，我以为那是懦弱的没有生命的。今天，一个人在山上，突然感觉到一座山与一棵稻谷命运的相似，我于是幡然领悟：其实，真实的生命才应该像一座山、一棵稻谷那样——不加雕饰地完成过程，不加挑剔地皈依结果。真正的强大有时就是不奢求，不抗拒。

人活着总无法摆脱奢望，归顺自然，所以人别说比自然活着的万物渺小，比自然本身都渺小。

譬如登山，你很少看到一个人孤独地登山，而是成群结队地开心赏玩。你把山看成了景点，你就无法领略到山的生命。有人说见了黄河你得跪下去面对、解读，面对山也应该是——至少我们的灵魂应该是。

你不妨一个人登一次山，你会发现：一个人在山上，面对沉默不语的山，用不着比较，你就渺小了。

我感觉我登上了山，人却站在了山脚下。



不让你看见我忧伤

——一个男人的灵魂拷问

1

做男人好吗？

从性别界定自己是男人的那一刻起，就免不了要思考这个问题。而从前的思考只是轻描淡写的肤浅。

性别关联着你着装，关联着你处事，关联着你社交，关联着你要获得多少功利，也关联着你社会角色的定位，更关联着你不得不履行的责任……

但这些，对于男人而言，似乎都不是特别的，因为似乎都可以从容面对。

做男人的不好，是因为内心不可以轻易地被人看得清楚。

灵魂哭了，别人还看不见你的忧伤。

不是别人看不到，是你在竭力掩藏。

所以，红尘俗世，我们见得太多的男人是：

用刻骨焚心的努力，保留早已坍塌的坚强。

也因此，从人性温暖的层面注视：坚忍是高贵的。

2

当感情来袭的时候，人性是溃败、剥离，还是坚守？

这是一道难题。

许多人行为上看似做了君子，但内心却投靠了小人。



你如果不爱一个人，哪怕以经营的方式，把另一个人滋润得幸福，这个人依然是小人。

男女之间，爱到底是什么？

一直在思虑这个问题。

做成了夫妻的人就注定是最爱的人吗？

肯定不是。要不然夫妻之间哪有那么多挥刀相向，哪有那么多劳燕纷飞，哪有那么多的断肠天涯？！

如果是不爱，掩饰太久依然要回归不爱。

爱是什么呢？

性情才女张爱玲说：爱一个人只有两点可以作为参照，第一，你跟他（她）在一起很舒服；第二，你会不由自主地去关心对方。

多么朴实而精辟的真理。这样的爱里，没有任何的附加，无关道义、责任、永恒、生死，能关联的仅仅是：你我彼此愉悦、你我相互怜惜。

所以她不计后果地爱了胡兰成。世人惋惜、不解，甚至痛恨。那是别人的事，我宁可相信的是：至少她跟胡兰成在一起时，她要回了她快乐和需要的。

所以，爱不是其他，不是感恩，不是回报，不是攀缘，不是目的，是两个相爱的人真正相爱，然后顺理成章去做自己欢喜的事情。

一瞬。一段。一生。那是两个爱的人的选择。

《廊桥遗梦》里的弗朗西斯卡和罗伯特·金凯，多么天造地设的一对，一开始他们就错过。这对相见恨晚的情人只相守了4天，但他们的爱滋润了一辈子。

那样的两个人，哪怕一辈子不再厮守做爱，他们的爱还在。心灵家园里经久不息弥散的是彼此灵肉的芬芳。

是的，一切除爱之外的附加，都尤其值得鄙夷。包括恪守道德。

人与人之间纯粹的喜欢，可以冲破一些物欲的世俗的樊篱吗？



回答是：你如果人性并且遵循自己的内心，当然可以——因为存于脑海的理性的道德，天生是用来向感性的魅力去缴械投降的。

太多的生死爱情，诠释了这个道理。

所以，当情人是爱人的时候，这个人多么地幸福；而当爱人是情人的时候，我们也要深深祝福。

3

女人，当你身边男人累了倦了不开心了的时候，你觉得你该怎么做最为重要？

我告诉你，不是关心，不是探询，甚至不是你一块陪付不开心。

男人只需要你的沉默。

男人的病痛大多医院无法医治。

来自于心灵的伤痛，只有心情的良药可以祛除。

而更多的女人，总以为爱是一些爱意浓浓行为的叠加，不是这样的。男人天生天马行空，委身于家室的那个温驯男人，真正的性别已经回归于温暖的女人。

他们的选择，幸福得无可非议，但遗憾着剥离自我。

很多时候，你身边的男人累了，你看不到他的欢颜，感受不到他的鲜活，你瞻前顾后地陪付担忧和颤栗……都是无能为力的，男人的生活里注定包含这些。

只是，拜托你不要觉得生活时时可以开心。

烦恼、抑郁乃至沉沦是靠近本色的男人写真。

我时时陷入沉默与不开心，但我因为不开心更感觉到自己是男人，而不是时常轻盈得可以飘忽的女子。

男人和女人的不同，应该是幸福和忧伤各有各的不同。

那个已经习惯了陌生幸福却留守真悲的男人，是悲壮中书写华美的男人。



挺直了腰杆说话

每当浮躁、媚俗的世风侵袭我的内心的时候，我总是想起我的母亲。

我的母亲没念过书，一辈子呆在乡下，但我的座右铭却是出自她嘴里常说的一句话：人生在世，你就得挺直了腰杆儿说话。

我姐姐出嫁后不久，有一次跟丈夫吵架了，哭哭啼啼地回到娘家来。母亲见了哭瘫在椅子上的姐姐，声音铿锵地说：“先别哭诉你有什么委屈，你给我挺直了腰杆儿说话。”姐收住了哭，挺直了腰杆站在母亲面前。姐站直了比母亲要高出半个头来，姐脸上的泪马上干了。这时，就听母亲说：“你能这样硬朗地站在你娘面前，就不敢站在你男人面前？！”姐姐懂了母亲的话，提起包裹回去了。下次再回到娘家时，她便是欢声笑语的了，而身后跟着的却是我那低眉顺眼的姐夫。

我十来岁上，母亲带我去村里看电影。电影里有汉奸点头哈腰对着“皇军”谄媚的镜头，母亲就提着我的耳根说：“你小子听着，长大了要是这么个挺不直腰杆的傻瓜，看我不生生让你喂狗了去。”母亲的话听来格外地狠，而爱就在我心里分外的重了。所以，母亲这话让我记了整整20年。

我曾问过我精明的母亲，年轻时为何相中了我那憨憨的父亲？母亲说：“就凭你爹做人稳稳扎扎地，走到那都能挺直了腰杆儿跟人说话。”我循了母亲的话去留心我的父亲，果然见他留在人



时光向前 人生向后

生的每行脚印都是十分夯实的，那脚印里有父亲做人的分量。

挺直了腰杆儿说话！这句话是我平实的母亲说的，但这句话比任何一位哲人说的话都让我记得真切、久远。