

——寻求内心平和的108篇美文

感受平凡

GanShou PingFan

平凡是一种精神

王恩泽 张雪松 编著

平凡也是一种境界

感受平凡

就是感受生命的真纯

感受平凡

就是感受生命本身的意义非凡

沈阳出版社

——寻求内心平和的 108 篇美文

感受平凡

GranShou PingFan

汪恩泽 张雪松 编著

平凡是——种精神境界

平凡是——种生活态度

平凡是——

平凡是——种生活态度

平凡是——

平凡是——

平凡是——

沈阳出版社

316
171

图书在版编目(CIP)数据

感受平凡/王恩泽,张雪松编著. —沈阳:沈阳出版社,2002.11

ISBN 7-5441-2029-5

I. 感... II. ①王... ②张... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 086693 号

出版者:沈阳出版社

(地址:沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编:110011)

印刷者:沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发行者:沈阳出版社发行

开本:850mm×1168mm 1/28

印张:11.5

字数:210千字

印数:1-7000册

出版时间:2003年5月第1版

印刷时间:2003年5月第1次印刷

责任编辑:姜波

策划:姜波

封面设计:陈丽秋 姜波

版式设计:姜波 刘俊

责任校对:高天

责任监印:姚德军

定价:16.80元

联系电话:024-24112447

邮购热线:024-24124936

E-mail: sysfax_cn@ sina. com

目 录

第一章 [一样的生命尊贵]	1
红叶 / [日本] 东山魁夷	3
林间 / [前苏联] 普里什文	6
树木 / [德国] 黑塞	9
来青花 / [日本] 永井荷风	12
巨人树 / [美国] 约翰·斯坦倍克	15
山梨花 / [日本] 檀一雄	18
草莓 / [波兰] 雅·伊凡什凯维奇	21
牵牛花 / [日本] 志贺直哉	24
树 / [日本] 永井荷风	28
落叶 / [日本] 岛崎藤村	31
藤荚 / [日本] 寺田寅彦	35
树的生活 / [前苏联] 普里什文	39
山百合 / [日本] 德富芦花	42
花 / [日本] 永井路子	46
孤独的书 / [保加利亚] 埃林·彼林	50
第二章 [没有理由的爱]	53
白嘴鸦 / [俄国] 契诃夫	55

马 / [法国] 布封	59
云雀 / [法国] 米什莱	62
海鸥之死 / [英国] 约翰·罗兰	65
蜗牛 / [法国] 蓬热	69
夜莺 / [西班牙] 麦斯特·勒恩	73
随想一束 / [罗马尼亚] 博格扎	76
壁虎 / [日本] 志贺直哉	80
猫狗 / [中国] 梁遇春	83
天鹅飞来了 / [前苏联] 普里什文	87
蜘蛛的智慧 / [英国] 奥立弗·哥尔斯密	91
安第斯山毛丝鼠 / [智利] 米斯特拉尔	95
燕子 / [法国] 米什莱	98
关于大自然的日记[节选] / [美国] 约翰·布罗斯	102
虫·鸟 / [法国] 列那尔	105
青鸠 / [日本] 志贺直哉	109
小鸟的朋友 / [墨西哥] 亚马多·内尔沃	112
老狗鱼 / [前苏联] 普里什文	117
田野里的蜜蜂 / [法国] 米什莱	121
山鹑的黄昏颂 / [美国] 约翰·布罗斯	124
猫的故事 / [中国] 梁实秋	127

麻雀 / [俄国] 屠格涅夫	131
燕子 / [法国] 列那尔	133
鸽子 / [俄国] 屠格涅夫	135
孔雀 / [法国] 列那尔	138
翠鸟 / [法国] 列那尔	140
公鸡 / [法国] 列那尔	142
园子里 / [法国] 列那尔	144
第三章 [上帝的笑]	147
最重要的事 / 佚名	149
人生的十一件大事 / 佚名	152
含羞草 / [中国·台湾] 朵朵	155
野百合 / [中国·台湾] 朵朵	157
简单的道理 / [中国] 薛贤荣	159
小丑 / [俄国] 屠格涅夫	161
寻求完美 / [中国] will	164
一捧沙 / [中国] 高兴	166
隐藏的美 / [美国] 卢尔斯	168
自卑与自负 / [新加坡] 吴伟才	170
生命旅行的真谛 / 佚名	173

只为今天/〔美国〕卡耐基	175
隐蔽的生活/〔前苏联〕普里什文	178
信/〔埃及〕纳吉布·马哈福兹	180
为爱而走/〔美国〕麦达德·赖茨	182
劣势?优势?/佚名	184
把手弄脏/佚名	187
乞丐/〔俄国〕屠格涅夫	189
家长的艺术/佚名	191
第四章 〔心灵的珠贝〕	193
聪明/〔英国〕里曼·迈克伊宁	195
勇气/〔英国〕里曼·迈克伊宁	197
把握现在、面对现实/〔中国〕郝明义	199
不做工作的奴隶/〔中国〕高希均	202
往事何必回头看/〔中国〕吴念真	204
十年养气/〔美国〕海华	206
不相知无以相爱/〔中国〕跳舞兰	208
分手前的清单/佚名	210
快乐/〔中国〕赵培光	213
花儿与少年/〔中国〕何田	215

幸福之旨 / [美国] 巴克莱	217
脚下的路 / [印度] 泰戈尔	220
一滴水 / [美国] 捡加托斯	222
重要的是能出类拔萃 / [美国] 西亚拉帕	224
√ 如果再活一辈子 / [英国] 爱尔玛	226
平静 / [美国] 卡耐基	228
千万别斤斤计较 / 佚名	230
生命的意义 / [美国] 罗杰	233
√ 黑板上的解剖图 / 佚名	235
价值标准 / [中国] 哲仁	237
水晶苹果 / [中国] 阿心	239
捡石头 / [中国] 方刚	241
喝倒彩 / [美国] 巴克莱	243
√ 智者的箴言 / 佚名	245
良方 / 佚名	248
窗 / 佚名	250
√ 不是理由 / [中国·台湾] 亦舒	252
难忘的一夜 / [美国] D·迈泽德	254
√ 明天，明天 / [俄国] 屠格涅夫	257

第五章 [理智与情感]	259
论独立思考/[德国] 叔本华	261
论美/[黎巴嫩] 纪伯伦	264
再说郁闷/[葡萄牙] 佩索阿	267
关于冥想/[日本] 三木清	271
论未来/[英国] 约翰逊	275
个人与社会/[德国] 黑塞	280
孤独/[美国] 梭罗	283
太阳为谁升起/[葡萄牙] 佩索阿	287
我的信念/[波兰] 居里夫人	291
美腿与丑腿/[美国] 富兰克林	294
青春与年老/[德国] 黑塞	298
第二度青春/[中国] 梁遇春	301
我的灵魂/[德国] 尼采	305
雨下/[法国] 阿兰	309
造人/[中国] 张爱玲	313

第一章

一样的生命尊贵

我是自然界中最沉默无语的生命，我无法表达对阳光和雨露的挚爱，但我也有灵性，也给人类智慧和启示，也有一样的生命尊贵。

我是谁？是花，是草，也是树……

星光失眠：

自然永远灵光焕发，毫无差错，它是惟一的、永恒普遍的光辉，万物从它那儿得到力量、生命和美。

红 叶

〔日本〕东山魁夷

落柿舍，二尊院，祇王寺，直指庵。嵯峨野的秋深了，在秋的情韵上增添了光彩和机警。

我曾经访问过晚秋的苔寺。苔藓上散落着鲜亮的红叶。林泉飘荡着幽深的古拙的色调，静谧而优美。多少年了啊，这秋日苔寺一直留在近乎废园的岑寂之中。这里尚未被一群群的观光客践踏过呢！

山城的光明寺，从枫树下穿过去的参道。

在洛东，最有名的当数乐福寺的通天格桥，但那里的溪流变得没有意趣了。这时的红叶到底怎么样呢？有一年我去看了看，没有能够欣赏到美丽的景观。

鹿之谷的法然院，杉树高耸的暗而潮湿的道路，茅草茸顶的小门，出现在微微高起的石阶上头。红叶散落在本堂庭院的绿苔上，或倒映于池水中。花儿落在三尊如来须

弥坛下的石板上，石板揩拭得明如镜面。花儿在那上面倒映出倩影来。

诗仙堂一棵古老的山茶树，盛开着鲜花。庭院一隅的竹林旁边，柿树的红叶美艳无比。传来赶猪的声音。

曼殊院的庭院，白沙铺地，苔藓，石头，红叶，这些色彩形成了鲜明的对比。白沙和苔藓，是明朗的白色与阴暗的浓绿的对照，红叶和松树，是朱红与青绿的冷暖相对，它是色彩效果的高度发挥。这种鲜明的色彩对照，再加上石头沉滞的暗灰的中间色，更显得娴静而高雅。

赤山禅院的红叶红得更为美妙动人。旁边的大池子富有“大和绘”的韵味。

大原里艳红的柿树下，耸立着陡峭的三角形的茅草屋顶，山墙用竹子编成网眼状，有的还写着大“水”字。秋风吹响了竹林。三千院在红叶散落时最美。往生极乐院的阿弥陀如来两肋下，跪坐着观音、势至两位菩萨。庭院里杉木林立，笼着雾霭，霜降时节，落叶铺满庭院，给这座寺院增添了孤寂，寂光院也是一样。

大德寺高桐院生长绿苔的庭院里，种满了枫树，一个静静的石灯笼。这座庭院可以平静人们的心性。

编辑手记：

大自然的美景，如同一幅画一本书，带给我们的关于爱和美的启迪总是无穷无尽的，它简直就是陶冶心胸、升华灵魂的一所伟大的学校，是治疗我们心灵的一切疾病的最神奇的药方。

大自然以其无穷无尽的生命力充满了我们生存的空间，在带给我们舒适和惬意的同时，更带给我们深深的思索和无尽的追问。

自然是美的，它在赐予人类这种美的同时，也希望人类能够尊重和爱护这种美。然而我们身边很多人并不了解自然的苦心经营。他们一边享受着湖光山色，又一边恣意地损坏着它。不懂珍惜地一味索取，只能是自取惩罚。当人类最终看不到满山红叶，看不到长流的溪水的时候，那种懊悔的心情却是无法挽回的痛，永远的痛。

停止好些错误的做法，才能欣赏到更多的自然的美。



星光失眠：

夕阳下，一条林间小路曲折地伸向远方，上面稀疏地躺着几片金色的落叶。这是一幅绘画展示给我们的景象。在许多人的心中，这就是美。

林 间

〔前苏联〕普里什文

温暖的林间空地

当你进入森林，一切都变得那么寂静，最后，阳光照射进风吹不到的林间空地，使积雪渐渐松软。

四周白桦茂密，枝条呈栗色；透过白桦可以看到，蔚蓝的天空清澈如洗，一朵朵透明的白云掠过碧空，仿佛有人正在抽烟，竭力想吐个烟圈，可是总吐不成。

林边

除了拥挤的树林里受压抑的树和林边那些幸运的树，还有介于两者之间的、密林深处的胜利者；它在争取光的斗争中甩掉了树枝，只剩下光秃秃的树干，像一枝蜡烛，急速向上生长，穿透绿阴如盖的树冠，终于见到了空中的光亮。

草玉铃果

去采蘑菇。坐下来休息一会儿。我的身旁有一棵白桦，树根从地下裸露出来，好像是用六条腿站着。两条腿在前，两条腿在后，两侧当中也各有一条腿，把它分作两半儿。在这些腿的中间长着一棵盛满了水的平茸。

地上已经到处都是五颜六色的秋叶，落叶处仿佛露出一只蘑菇来，而当你走近，想要去采的时候，它却又消失了。

在林中枯黄的衰草落叶之间，处处都可拾到草玉铃肥大的红色浆果：春天曾经是竿气馥郁的白色花萼的地方，现在在同样的地方挂着一颗肥大的红色浆果。一年周而复始——草玉铃又将开满白花。

而在我们这里，在人间，现在不也是秋天吗？我们的红色浆果已经开始发暗，每个人已经在暗中等待着那芬芳的白色生命了。

光彩夺目的一天

昨天阳光灿烂，令人目眩！宛如来了一位“光彩照人”的美人。我们都屏息静气，仿佛变得十分渺小，眯缝起眼睛，望着自己的脚下。只是在谷地里、树阴里，才敢抬起眼来看看淡蓝色阴影中的一切发白的东西。

夜间满天星斗，但第二天天色阴沉，谢天谢地，不然的话，三月里光彩夺目的白昼真让人无法应付，不是你，而是它成了你的主人。

编辑手记：

在出世的那一刻起，大自然就向我们的心灵里灌注了一种永恒的爱。有了这份爱，我们和自然之间就有了一种无法割舍的联系。

