

读·品·悟青春美文馆·青少年必读丛书

PROSE



# 心灵的日出

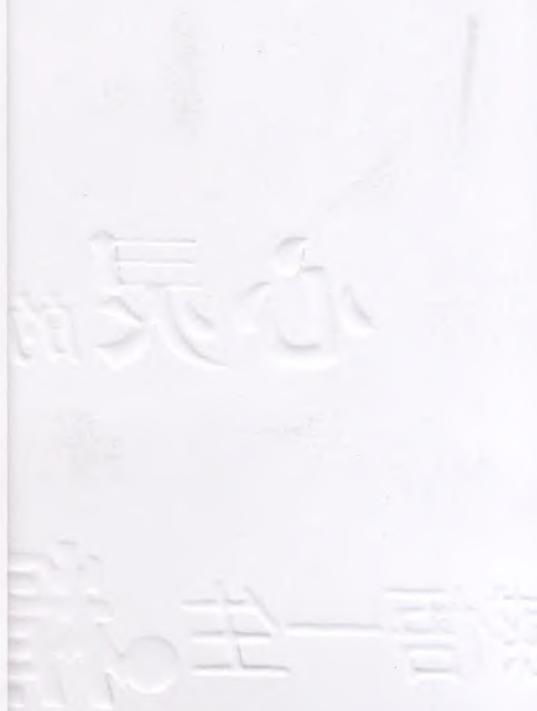
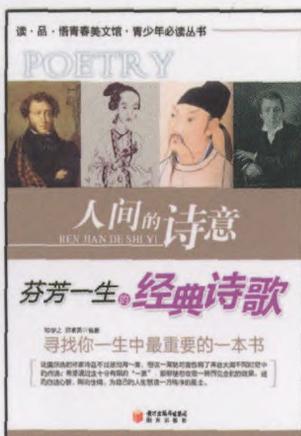
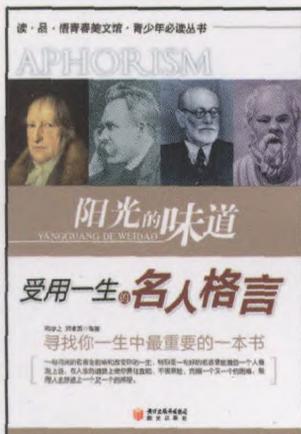
XIN LING DE RI CHU

## 感悟一生的精美散文

邓学之 师素英◎编著

### 寻找你一生中最重要的的一本书

从喧嚣中缓缓走来，如一位许久不见的好友，收拾了一路趣闻，满载着一眼美景，静静地与你分享。靠近它，你会忘记白日里琐碎的工作，沉溺于这片刻的宁谧。靠近它，你也会忘却烦恼，还心灵一片晴朗。散文之美，如梦如幻，触之无形，思之有意。



读·品·悟青春美文馆·青少年必读丛书

# 心灵的日出

XIN LING DE RI CHU

感悟一生的精美散文

邓学之 师素英◎编著



青河出版传媒集团  
阳光出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵的日出：感悟一生的精美散文 / 邓学之, 师素英主编.  
——银川：阳光出版社, 2010.12

(读·品·悟青春美文馆：青少年必读丛书)

ISBN 978-7-80620-762-8

I. ①心… II. ①邓… ②师… III. ①散文—作品集—  
世界 IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 251594 号

心灵的日出——感悟一生的精美散文

邓学之 师素英 主编

责任编辑 陈之曦

封面设计 孙少伟

黄河出版传媒集团 出版发行  
阳光出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951—5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京市业和印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0007624

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15

字 数 150 千

印 数 10000 册

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80620-762-8/I·135

定 价 172.80 元 (全六册)

版权所有 翻印必究

## 前言

## Foreword



青少年阶段是人生个体生命的“童年”，单纯、无邪、明亮，充满理想，是人生中的“梦之乡”，它不可重复，留下的是永恒的神圣记忆。一个人有没有这样的神圣记忆，是大不一样的。

青少年的主要任务是学习知识，通过知识的学习、积累，构筑一片属于自己的精神家园。每个人都应该有自己的精神家园，从某种意义上讲，它比知识本身更重要，虽然，精神家园的构筑必须建立在学习的基础上，但如果学习不以构筑精神家园为目标，那是徒劳无功的。

本套系列丛书从构建学生精神家园这一主旨出发，去思考、设置青少年阅读教育的内容与方式，帮助青少年朋友在阅读中发现和提升自我，营造自己的精神家园。虽然，就生活平面而言，青少年远不及成年人宽泛，社会阅历有限，但他们可以通过书籍这个通道，去打破时空的限制，穿梭古今，漫游于人类所创造的精神空间，从而拓展自己的精神生活层面，提高精神生活质量。在阅读过程中，他们可与创造人类与民族精神财富的大师、巨人们对话，体味大师、巨人们在书中所描述的生活，感悟前所未有的精神境界，开创丰富、有价值的“第二生活”。

本书自始至终贯穿着这样的全新理念：“在阅读好书中构建自己的精神家园”，让同学们在自己感兴趣的问题中展开广泛阅读，在广泛的阅读中挑选出一篇或一组真正感动、启迪自己的文学精品，并把这些精品当作自己研究社会、研究人生、研究历史，甚至是研究自己的案例。在读、品、悟的过程中，激活自己

的思想、感情，初步学会用人文社科的研究方法去探究文学案例，用自己的眼睛和心灵观察、体验、构建新的生活世界和艺术世界。

教育理论家们所倡导的“自主性学习”、“探究式学习”，以致“快乐学习”、“快乐教育”等理念和情景在这里得到了最充分的体现，在此，同学们可以由衷体验到自主学习的愉悦，开启一种新的阅读方式，使“我手写我口”、“我手写我心”的写作本体观得到真正的体现和升华，这是真正意义上的“成功教育”、“快乐教育”……

应试教育的最大问题在于它剥夺了孩子们仰望星空的幻想权利，压抑了他们好奇、探索、发现、创造的欲望，用残酷的生存竞争，打磨他们生存的锐气，消解他们的理想与青春激情，最终把他们变成一个“成熟”的庸人……

我们这套书所要做的工作，不过是将所有的阅读、品悟升华为纯净而丰厚的心灵史诗，用阅读来陶冶心灵，营造精神的家园，把“属于孩子的还给孩子”，放手让他们自由、健康地成长。

本书编委会

2010年9月20日

目 录  
Contents 

第一辑 涉世之初

- 笑 ..... 冰心◎3  
培植善念 ..... 鲍尔吉·原野◎4  
没有人能救下一只羊 ..... 查一路◎6  
从罗丹得到的启示 ..... [奥地利] 斯蒂芬·茨威格◎8  
没有围墙的花园 ..... 漠沙◎11  
良知，是荷底的风声 ..... 马德◎13  
我的信念 ..... [法国] 玛丽·居里◎15

第二辑 人间至爱

- 风中跌倒不为风 ..... [台湾] 林清玄◎19  
母爱是一根穿针线 ..... 尤天晨◎21  
我与父亲的八年冷战 ..... 玉如意◎23  
我的四个假想敌 ..... [台湾] 余光中◎25  
金色花·雨天·告别 ..... [印度] 泰戈尔◎31  
守望天使 ..... [台湾] 三毛◎34  
爱的故事 ..... [美] 安妮·尼尔森◎37



## 第三辑 生之绚烂

- 我就是最大的奇迹 ..... [美] 奥格·曼狄诺◎41
- 没有一种草不是花朵 ..... 李雪峰◎43
- 心田上的百合花 ..... [台湾] 林清玄◎45
- 适时服输 ..... 流沙◎47
- 梦见飞行 ..... [马来西亚] 黎紫书◎49
- 穷人的幸福 ..... [韩国] 柳时和◎53
- 是谁碰疼了她的忧伤 ..... 丁立梅◎56

## 第四辑 热爱生命

- 真正的尊重 ..... 周海亮◎61
- 生命，生命 ..... [台湾] 杏林子◎63
- 生命的价值 ..... 杨小云◎65
- 热爱生命 ..... [法国] 蒙田◎66
- 一分钟 ..... 纪广洋◎68
- 渐 ..... 丰子恺◎69
- 倾听生命行走的声音 ..... 廖华歌◎73

## 第五辑 行走天涯

- 沙滩上的足迹 ..... 茅盾◎79
- 谁是你生命中的“小岛” ..... [土耳其] 谢布南·迪尔凯希◎81
- 天涯，最远最近的你 ..... 凉月满天◎83
- 春回 ..... [香港] 吴靄仪◎86
- 农舍 ..... [德国] 赫尔曼·黑塞◎88
- 握一把苍凉 ..... [台湾] 司马中原◎90
- 来自蝴蝶的一个吻触 ..... 张丽钧◎93
- 种一片太阳花 ..... 李天芳◎95

## 第六辑 对话人生

- 笑声 ..... [尼加拉瓜] 鲁文·达里奥◎101
- 同自己谈话 ..... 伊甸◎102
- 真实的高贵 ..... [美国] 海明威◎105
- 人生如下棋 ..... 林夕◎106
- 为了看看阳光，我来到世上 ..... 摩罗◎108
- 属于永恒的七天 ..... [希腊] 埃利蒂斯◎110
- 随感十三则（有删节） ..... 丰子恺◎111

## 第七辑 成长履迹

- 人多的地方没有积雪 ..... 乔叶◎119
- 大树的伤疤 ..... 感动◎120
- 用微笑把痛苦埋葬 ..... 蒋光宇◎122
- 《宽容》序 ..... [美国] 房龙◎124
- 信念的力量 ..... 鲁先圣◎129
- 站起来的次数 ..... 洪玲◎131

## 第八辑 岁月拾遗

- 我的家在哪里？ ..... 冰心◎135
- 自传的回声 ..... [埃及] 纳吉布·马哈福兹◎137
- 梅妃 ..... (台湾) 张晓风◎144
- 信客 ..... 余秋雨◎148
- 谈画 ..... 张爱玲◎153
- 浩气长存（节选） ..... 林非◎161

## 第九辑 自然人生

- 生活在大自然的怀抱里 ..... (法国) 卢梭◎171
- 雨之歌 ..... (黎巴嫩) 纪伯伦◎173



# 心灵的日出

——感悟一生的精美散文

- 山屋····· 吴伯箫◎175  
晨····· [俄国] 高尔基◎178  
黄昏····· 季羨林◎181  
一支藤的故事····· 丁林◎185  
没有秋虫的地方····· 叶圣陶◎188  
冬天之美····· (法国) 乔治·桑◎190

## 第十辑 纵横四海

- 我所知道的康桥····· 徐志摩◎195  
在一个边境的车站上····· 戴望舒◎202  
我的伊豆····· [日本] 川端康成◎207  
挪威的欢乐时光····· [挪威] 西格利·温赛特◎212  
英格堡小镇上的猫····· 陈蔚文◎219  
阿拉干的胡杨····· 高建群◎221  
莫高窟····· 余秋雨◎227

# 第一辑

## 涉世之初

这个世界上，只有敞开的花园最美丽！那么，人与人之间何不打开心灵的围墙，彼此以诚相待呢？这样，我们生命的花园会更加美丽。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

每一个微笑代表一个希望，每个希望带着一份光芒，点亮心灵每个暗淡的角落。





# 笑

冰心

雨声渐渐地住了，窗帘后隐隐的透进清光来。推开窗户一看，呀！凉云散了，树叶上的残滴，映着月儿，好似荧光千点，闪闪烁烁地动着。——真没想到苦雨孤灯之后，会有这么一幅清美的图画！

凭窗站了一会儿，微微的觉得凉意侵人。转过身来，忽然眼花缭乱，屋子里的别的东西，都隐在光云里；一片幽辉，浸着墙上画中的安琪儿。——这白衣的安琪儿，抱着花儿，扬着翅儿，向着我微微的笑。“这笑容仿佛在哪儿看见过似的，什么时候，我曾……”我不知不觉地便坐在窗口下想，——默默地想。

严闭的心幕，慢慢的拉开了，涌出五年前的一个印象。——一条很长的古道。驴脚下的泥，兀自滑滑的。田沟里的水潺潺的流着。近村的绿树，都笼在湿烟里。弓儿似的新月，挂在树梢。一边走着，似乎道旁有一个孩子，抱着一堆灿白的东西。驴儿过去了，无意中回头一看。——他抱着花儿，赤着脚儿，向着我微微的笑。

“这笑容又仿佛是哪儿看见过似的！”我仍是想——默默地想。

又现出一重心幕来，也慢慢的拉开了，涌出十年前的一个印象。——茅檐下的雨水，一滴一滴的落到衣上来。土阶边的泡儿，泛来泛去的乱转。门前的麦垅和葡萄架子，都濯得新黄嫩绿的非常鲜丽。——一会儿好容易雨晴了，连忙走下坡儿去。迎头看见月儿从海面上来了，猛然记得有件东西忘下了，站住了，回过头来。这茅屋里的老妇人——她倚着门儿，抱着花儿，向着我微微的笑。

这同样微妙的神情，好似游丝一般，飘飘漾漾的合了拢来，绾在一起。这时心下光明澄静，如登仙界，如归故乡。眼前浮现的三个笑容，一时融化在爱的调和里看不分明了。



### 快乐赏析

曾经有一位作家说过，“爱的微笑像一把神奇的钥匙，可以打开心灵的迷宫，它的光芒照亮周围的一切，给周围的气氛增添了温暖和同情、殷切的期望和奇妙的幻景。”这句话可谓是本文主旨的另一种表达。

作者在文章描写的是那种没有一点儿声音，只是真诚、自然、纯净的微笑，然而，在这宁静的环境中，好像听到一首优美的乐曲，作者不知不觉地走进了一种宁静的天地，而且深深地被陶醉，乐曲始终是看不见的，唯一的是三张真诚、自然、纯净的微笑的脸，那笑声似乎在空气中漂浮着，笑得那么温柔，那么甜蜜，那么纯真。陪同微笑出现的鲜花，则把这一切衬托得更加美丽、温馨，让人不由自主地从心中感叹：微笑的魅力就有这么大！

☆☆☆☆☆

爱自己原本也没有错，我们都是凡人。然而无论“利己心”走得有多远，只要有善念相伴，我们都会是一个好人。

## 培植善念

鲍尔吉·原野

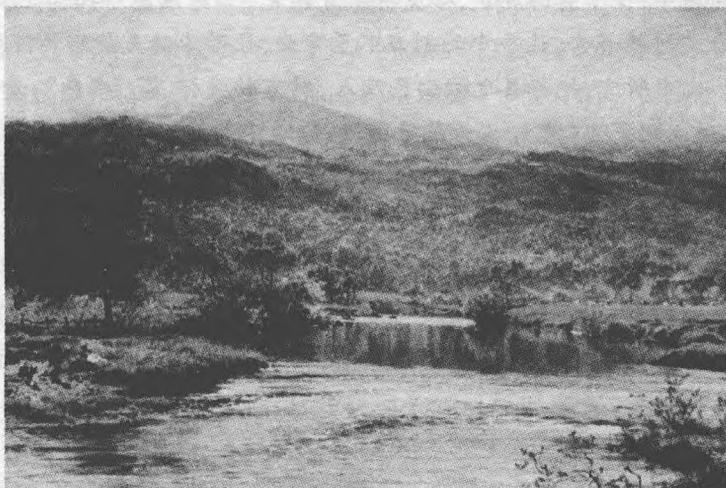
过去，西藏有一位高僧叫潘公杰，每天打坐，在面前放黑白两堆小石子，来辨识善念恶念。善念出现时，拿一颗白石子放在一边；恶念出现时，取黑石子。

佛法中的善念是利益大众，恶念则不简单指杀人越货。在脑中转瞬即逝的享乐之念以及贪慕、嫉妒、嗔恼等都可称之恶念。而欺诈偷盗已是罪不容赦了。

以现今的角度阐述，善念即仁爱，而恶念不过是欲望。欲望是什么？

“是我们保持生存的主要工具”(卢梭)。由于欲望的指引,人生克服种种困难走向满足。“因此,为了保持我们的生存,我们必须爱自己,爱自己要胜过爱其他一切东西”(卢梭)。可见自私的本性已经深植人性之中,所谓欲望实为生存之道,不应有善恶之分。然而,爱自己须有一个限度,超过了此限,就可能变成恶,甚至罪。而人的欲望恰恰是永无止境的。因此,为了共同的利益,爱自己还应该爱我们生存的环境,注意到别人也需要爱。不能推及他人与环境的爱,叫作冷酷,这就是恶的生成。

一个人把爱兼及他人与环境,包括植物、动物。佛法称此为“慈”。如果目睹苦寒之中的贫儿老妇,心里生出一点点同情心,则是另一种大善。这种情怀,即所谓“悲”。慈悲两字,听起来有些苍老。有人甚至会觉得它陈腐,实际它穿越时代,是凝注苍生的大境界。今天流行的“关怀”以及“温馨”,不过是它的现代版,内涵如一。



善念其实是小小的火苗,倘若不精心护佑,它在心中也就旋生旋灭了。并非说,只有造福万代才叫善。譬如有人建议削平喜马拉雅山,让印度洋的暖流涌入,使干旱的西北大地变成热带雨林。此善大则大矣,却要我们等待太久。古人有诗:“为鼠常留饭,怜蛾不点灯。”虽然琐细,读后感觉心中暖暖的,大过印度洋的暖流。

潘公杰大师在黑白石子中辨识善恶二念,到晚上检点。开始时黑石子多。他掴自己的耳光,甚至痛哭、自责,你在苦海里轮回,还不知悔过么? 30多年之后,他手下全变成白石子了,大师修成菩提道。



我们达不到高僧那种至纯之境。爱自己原本也没有错，我们是凡人。然而无论“利己心”走得多远，有善念相伴，你都会是一个好人。

### 快乐赏析

作者用层层深入的结构，紧扣题目“培植”二字，把“爱”的种子种在每个人的心里。从高僧如何培植自己的善念开始说起，让人觉得“善”高不可攀，培植“善”更需要坚若磐石的意志，接着作者分析“善”与“恶”其实只有一步之遥。除了爱自己，还要爱他人与环境，这就是“善念”，进一步阐述，除了“善念”还应该有“善行”，特别是举手之劳而让人心中暖暖的“小善行”，至此，“善念”已然“培植”到每一位读者心目中。

我们都不是圣人，无法像西藏大师般摒除一切恶念，一心为善。但善念是灵魂的庙宇，少了它的庇护，心灵将不复闪光。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”培植善念，让手中的刻刀不至弯曲，让雕琢的天使形神俱备。

正如文中所言，把行善之心由己及人，对万物关怀，是为“慈”；看见别人遇难，心生怜悯是为“悲”。“为鼠常留饭，怜蛾不点灯”，事虽琐细，读起来却让人心头一暖。用善念雕塑自己，并不需要计较刻刀大小，为之，金石可镂。

☆☆☆☆☆

默默注视，去发现那些习以为常或视而不见但却可以改变的苦难，相信这种眼光能改变一切。

## 没有人能救下一只羊

查一路

弗雷泽匆匆地赶路，他手持哈佛大学社会学系毕业生的文凭，去一家慈

善机构应聘。从事慈善事业是弗雷泽一生的理想。去的路上，弗雷泽在一家烧烤店门口停了下来。这家烧烤店正在宰一只活生生的羊，店主为了标榜新鲜，招揽顾客，把屠宰的地点就选在了烧烤店的门口。

弗雷泽经过时，刀锋正在逼近羊的脖子，许多围观的人尖声地叫了起来。正当刀锋要亲吻小羊幼嫩的肌肤时，弗雷泽看了看表，犹豫了一会儿，最终作出了选择。他挤进人群，走到店主的面前，做店主的思想工作。店主微微一笑，我宰我的羊，与你何干？再说，我不宰这只羊，会宰另一只羊，你不可能救下天下所有的羊。

无奈，弗雷泽挤出人群匆匆赶路。快接近慈善中心的那栋大楼时，一个流浪汉拦住他，想跟他说点什么，弗雷泽看一看表，早过了预定的时间，弗雷泽心急如焚地把流浪汉推开。

慈善机构的负责人、谢顶的约翰逊先生，坐在沙发上，显然有些不满。弗雷泽慷慨陈词，描述了自己如何想救一只羊。约翰逊先生更为不满，年轻人，你忽略了另外一个细节，你在门口不耐烦地打发了一个流浪汉。

约翰逊让弗雷泽过去，一扇很大的落地窗户，窗外的一切尽收眼底，包括对面的烧烤店和大楼门前的那条街。不过，弗雷泽不明白自己所做有何不妥，毕竟，一只羊正面临着刀锋，是生存问题，而流浪汉面临饥渴，是生活问题。

“无法改变天下的羊被屠宰的命运，但是你可以改变一个人的生活境况。”约翰逊先生说，“我每天站在窗前看对面的烧烤店，一群群围观的人徒劳无益地叹息，然后走开，犹如一场场激情的道德表演，结果是没有人能救下一只羊；而可以改变的苦难，只需要伸手到口袋里去掏一枚硬币，却没有人暗地里悄悄地去。”

“没有人能救下一只羊，没有人不可以改变另一个人的生活？”弗雷泽喃喃自语。

约翰逊先生攀着弗雷泽的双肩说：“默默注视，去发现那些习以为常或视而不见但却可以改变的苦难，相信这种眼光能改变一切。”

## 快乐赏析

本文以小说的形式，由一只羊的命运表现人间生活的善恶、恐惧、饥饿和无奈，虽然人性中的温暖并未完全泯灭，但阴寒的感觉仍使人不寒而栗。