

心灵之旅

主编/文飞扬



内蒙古人民出版社

心灵之旅

主编/文飞扬

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵之旅/文飞扬主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 6

(心灵鸡汤系列书)

ISBN 978-7-204-10074-3

I. 心… II. 文… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100142 号

心灵鸡汤系列书

主 编 文飞扬

责任编辑 那 顺

封面设计 大象设计室

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 河北省永清县金鑫印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 180

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10074-3/I·2980

定 价 360.00 元 (全 10 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

目 录



第一辑：心灵的漏洞

生活恰似一本书，每一日都充实着书里的内容。在这里，我们既是读者又是书中的主角，在现实与想象之中回忆着生活的点点滴滴。

心灵的漏洞	高兴 / 002
生活细笔	简硕 / 003
母亲也曾是个“捣蛋鬼”	佚名 / 004
可怕的远足	黑泽明 / 005
难回平常	佚名 / 006
青春	托尔斯泰 / 007
生活如蛋糕	郭言 / 009
花谢了，叶还绿着	王玉兰 / 009
听泉	东山魁夷 / 011
走出昨天	刘畅 / 013
生活到底是什么	塔尼娅·科奈斯 / 014
屋檐	陈志宏 / 015
画出最丑的自己	查一路 / 016
精神救助	张莉 / 017
人生就像天际的一颗恒星	陆勇强 / 018
把过去和现在分开	曾奇峰 / 019
世界上最开心的事	赵婕 / 021
生命不是一盒巧克力糖	董桥 / 022



美的真谛	邦达列夫 / 023
你为何总是拖延	小屋 / 024
谁也不能拥有世界	柳君 / 026
小时候的笑话	风魂 / 028
珍妮的古董	佚名 / 030
冰激凌的女孩	佚名 / 031
我比别人更在乎	佚名 / 033
投入生活	鲍森·布朗·沃尔夫 / 034
镜子	陈小华 / 035
最美	张敏 / 036
你的侧影好美	张晓风 / 038
告诉妈妈我爱她	佚名 / 039
长寿不衰	王之双 / 040
堵车的启示	阿尔·马丁内斯 / 042
花与人生	刘新军 / 043
那一季的思念	木木 / 044

第二辑：散步的心灵

生活的趣味，洒落在布满荆棘与鲜花的道路上。读一首小诗，重温一段美丽的心情，抚摸一颗沧桑的心灵，让我们常常揣试心灵吧，伴随着美丽的心情，去追求无悔的人生！

感激生活中每一根稻草	陈彤 / 048
永恒的憧憬和追求	萧红 / 049
惜生	清华 / 050
散步的心灵	马德 / 051
不要等到比原来还少	澜涛 / 052
生命的滋味	苏菡玲 / 053
母腹中的微笑	王书亚 / 055
委婉是一道善意的门缝	陈大超 / 057
先改变自己	木子 / 058
回味贫穷	何国权 / 059
丈量幸福	佚名 / 060



真诚的祝福	武利华 / 061
留吻给墙脚	丁丁丁 / 063
美丽的油画	李雅君 / 064
一把斧头	鲍静 / 065
祝你生日快乐	佚名 / 066
勤	梁实秋 / 068
三个愿望	张好 / 069
平静	戴尔·卡耐基 / 070
落日	鲁先圣 / 071
阿拉伯人和骆驼	蒋春风 / 073
牧羊人与断角羊	陈宏 / 074
其实这只需一小步	张小失 / 075
我和鸟儿有个约会	庄洒 / 076
坦然面对	陈俭 / 078
最笨的事都是谁做的	皖男 / 079
人生如回音	郭言 / 080
一个树木的家庭	于·列那尔 / 081
卖画与送画	刘墉 / 082
贫穷是一根刺	兰云峰 / 083
心中的亿万富翁	江平原 / 085
偷大米的猴子	佚名 / 085
面具	许地山 / 086
无语人世	郑春妹 / 087
家是什么	丁佩玺 / 088
一双手的态度	流沙 / 089
态度决定生活	佚名 / 089

第三辑：心灵的钟声

每个日子，都是书中不同的内容，画中差异的景色。只是匆忙的脚步，常常使我们忘记去读它、欣赏它，不经意地浏览过去，便断言生活是一味地今日重复昨日，只是公式化的衣食住行罢了。

生命之美	佳笔 / 092
------------	----------



只能送你一点糖	查一路 / 094
砣	周珺 / 095
心灵的钟声	白霖 / 096
卖鬼	黄小丫 / 097
漫长的感恩之旅	佚名 / 098
为真诚喝彩	姜殿舟 / 099
妈妈永远的“好”	刘宇婷 / 101
魔笛	富兰克林 / 102
美丽是美丽的墓志铭	何月 / 104
分享甜蜜	韩杰 / 106
友情之花	林月丝 / 106
丢失的小花伞	刘学昭 / 108
学会鼓励别人	白麟 / 109
心安是福	张丽钧 / 110
是谁出卖了刺猬	豆豆 / 112
爱的节制	王新 / 113
跟随自己	储秋实 / 114
幸福的尾巴	包利民 / 115
西山的羊与东山的羊	李详 / 116
5块钱的故事	尔东 / 118
米饭布丁	佚名 / 119
不抛弃，不放弃	李艳华 / 121
一生的书桌	李旭 / 122
母亲墙，永远别绝望	王莲 / 123
“请”	谭正军 / 125
幸福为什么越来越少	伊斯特布鲁克 / 127
想你	黄志清 / 129
摆脱过去的桎梏	慧玲 / 130
两颗种子	迟伟 / 131
祈愿	罗西 / 131
生命的养料	明飞龙 / 133
一顿早餐	丁晓杭 / 134
我是一切的根源	许宜铭 / 136



第四辑：依偎那片阳光

人们在追求完美的过程中，却不知不觉地失去了自由，人们总是在“得不到”与“已失去”之中彷徨，以为“得不到”的和“已失去”的才是最好的。所以苦苦追求，从而忽视了现实中本来存在并且属于自己的幸福。

生命的段落	君子 / 138
面对生活	陈吉伟 / 139
心中的垃圾	喻红 / 140
自己种瓜	午夜 / 141
理解	高兰芳 / 143
最后的交易	佚名 / 144
枫桥夜泊以后	常跃强 / 145
生命轮回	东山魁夷 / 147
一把温情的钥匙	白音格力 / 148
学会感恩	佚名 / 149
再现青春	景锋 / 150
1元钱的故事	古华城 / 151
轿夫的快乐	鲁先圣 / 153
车站“搬运工”	佚名 / 154
高跟鞋	方淳纯 / 155
生气的骆驼	陈少华 / 157
最高的奖赏	佚名 / 158
公司的争吵	马强 / 159
感悟死亡	刘德水 / 160
不是每个人都能够穿拖鞋	慕霏 / 162
一生何求	王开林 / 163
一张邮票	佚名 / 165
生气	迪比克 / 166
自珍自重	霍鹤同 / 167
生命之爱	欣儿 / 168
给珍妮穿上大皮鞋的高个子	佚名 / 169



沙漠里的抽水机	佚名 / 170
自己建造的房子	朝阳 / 171
相信谁	佚名 / 172
没见过这么美的牛奶海洋	农先安 / 173
温暖	张玉庭 / 174
坐里面的位置	俞彪 / 175
乞丐心境	袁刚 / 176
请问您有没有错	魏风 / 177
讨债	杨国华 / 178
依偎那片阳光	丁肃清 / 180
你是我梦中的期待	珞子 / 181
标准	流沙 / 182
老师，我站着呢	菊池哲哉 / 183
凡事要想开点	戴尔·卡耐基 / 184

第五辑：心灵的伤疤

在茫茫的雪野，独自前行。雪飘似泪，风啸如刀。在徜徉中，无意地转过头，却发现自己留给大地的仅仅是苍茫与荒凉，便用沉默代替了叹息，在残冬里轻轻舔舐着自己的伤口……

镜子的惩罚与奖励	曾奇峰 / 186
吃河豚鱼	陈明 / 187
没人喜欢我	Karen Lsere / 188
世界并不是只有我和你	吴浩然 / 190
借钱	佚名 / 191
无人看见的鞠躬	吴悦月 / 192
人性的光辉	埃尔达 / 193
装“糊涂”聚人气敛财气	郭振海 / 195
小张与妻子	毕笙 / 196
一个人的墨脱	王强 / 197
心疼的底线	大卫 / 199
别用眼睛伤害他	杨鹏 / 201
学会说“对不起”	张海鸥 / 203



厕所里道歉	佚名 / 204
朋友与财富	吴冬临 / 205
鲜花谷	庞然 / 206
手掌上的希望	孙洁 / 207
心灵的伤疤	李雪峰 / 208
相忘	张丽钧 / 209
气是什么	乔叶 / 211
母亲的珠宝	佚名 / 212
春之声	胡福 / 213
窗外	王其忠 / 213
我没有鞋，他却沒有脚	戴尔·卡耐基 / 215
原谅的灯笼	佚名 / 216
让沙滩上的字随风而去	佚名 / 216
其实你也有问题	吴淡如 / 217
忧伤的圣诞	佚名 / 218
感谢生命	张子影 / 220
只需这杯水	吕游 / 222
钻石就在你身边	程巍 / 223
无法幸存	莫小米 / 224
在乎的是水	老三 / 225
笑纳生活	刘辉 / 226

第六辑：幸福的篮子

人们往往被追求完美的绳索捆绑的失去自由，被纷繁的小事扰乱了宁静的心情。心中的琴弦，甚至弹不出缓缓的流水声。我们何不摆脱束缚，直上云霄，冲破绳索，笑对人生，给自己自由！

把苦日子过甜	赵晓东 / 228
启示	蒋夷牧 / 229
涤尘偶记	李宏涛 / 230
悲剧是这样发生的	师声 / 231
尼泊尔：一起走向美丽的天堂	佚名 / 231
幸福的感觉	叶华荫 / 234



- 生活可以在别处 小如 / 235
- 圣人与魔鬼 张纳新 / 237
- 前方给你 任惠敏 / 238
- 仅仅是一把糖果 崔修建 / 238
- 一位父亲的道别 佚名 / 240
- 心灵创可贴 佚名 / 241
- 日子一样很快乐 黄小平 / 242
- 比病更可怕的 柴静 / 243
- 花的随感 朱谷忠 / 244
- 享受痛楚 张起韬 / 246
- 阿里无人区鲜花绽放 安子 / 247
- 用微笑把痛苦埋葬 蒋文 / 249
- 心烛 鲍尔吉·原野 / 250
- 走向生活 戴维·科宁斯 / 251
- 幸福的篮子 沃兹涅先斯卡娅 / 253
- 幸福的诠释 婷婷 / 255
- 缅甸：花叶世界，微笑菩提 佚名 / 256
- 狼群出洞 彭方洲 / 258
- 习惯 冬儿 / 259
- 铁钉与钻石 王德雪 / 260
- 上帝的忧愁 张国光 / 261
- 危险美感 励婕 / 262
- 绿色的带子 谢里昂 / 264
- 忙中静趣 陈黎黎 / 265
- 盲人的灯笼 李雪峰 / 267
- 发泄 佚名 / 268
- 寻找山清水秀的地方 莫小米 / 269
- 一碗水的愤怒 魏雷 / 270
- 受伤的战士 闻风 / 272
- 雨天的阳光 佚名 / 273
- 妈妈与孩子 佚名 / 273
- 向他倾诉 佚名 / 275
- 烦恼的根源 袁小宇 / 277



第一辑： 心灵的漏洞

生活恰似一本书，
每一日都充实着书里的内容。
在这里，
我们既是读者又是书中的主角，
在现实与想象之中回忆着生活的点点滴滴。



弥补心灵需要有良好的心态、求索的心智。多思索而少冲动，多镇定而少浮躁，多宽容而少嫉妒，多仁爱而少仇恨……如此，人生才会变得更加美丽。



心灵的漏洞

● 高 兴

许多年前，有个求道的年轻人，为了获悉人生的道理，不辞辛劳，长年累月，跋山涉水到各地探访有道之士，寻求答案。

可时间一天天过去了，也求教了很多人，但他觉得自己一点儿收获都没有。这令他很失望。左思右想，也琢磨不出到底是什么原因。

后来，他听一位私塾先生说，在距他的家乡不远的南山里，有位得道的高僧，能解答关于人生的各种疑难问题。于是，他连夜起程，沿途探询这位高僧的住处。

一日，他来到南山脚下。见一樵夫担了一担柴从山上下来，便上前询问：“樵夫兄，你可知道这南山上有位得道的高僧居住何处？长得何等相貌？”

樵夫略微沉思片刻道：“山上确有位得道的高僧，但不知道到底住在何处。因为他常常四处游历，随缘度化世人。至于他的相貌，有人说他佛光普照，面貌清奇；也有人说他蓬头垢面，不修边幅。没有人能说得清楚。”

谢过了樵夫，年轻人抱定了决心，不顾一切地向深山前进。后来，又遇见了农夫、猎户、牧童、采药人等，就是一直没有找到他心目中的那位可以指点人生迷津的高僧。

他在绝望之下，回头下山。在路上遇见一位拿着破碗的乞丐，向他讨水喝。年轻人便从身上取下水袋，倒了一些水在碗里。还未等乞丐去喝，水就流光了。无奈，年轻人又倒了些水在碗里，并催促乞丐赶紧喝。可碗刚端到乞丐的嘴边，水又流光了。

“你拿个破碗怎能盛水？怎能用它来解渴？”年轻人不耐烦地说。

“可怜的人，你到处请教人生的道理，表面上很谦虚，但你内心中先判断别人的话是否合你的心意。你不能接纳不合你心意的说法，这些成见在你的心中造成了很大的漏洞，使你永远无法得到答案。”

年轻人一听恍然大悟，连忙作揖道：“大师可否就是我要寻找的高僧？”连问数声见无人应答，抬头再寻那乞丐，已无踪影。



心灵有漏洞吗？当然了，成见就是心灵的漏洞，嫉妒也是，猜疑、懦弱、浮躁、仇恨等都是心灵的漏洞，只不过每个人的心灵漏洞不同罢了。若是这些漏洞都集于一身，恐怕这个人就无可救药了。

心灵有漏洞并不可怕，可怕的是明知有而不去弥补。那样只会越漏越大，终将贻害人生。而有了漏洞肯于去弥补才显得可贵。天有漏洞都可以弥补，人心又有什么不能弥补的？

弥补心灵需要有良好的心态、求索的心智。多思索而少冲动，多镇定而少浮躁，多宽容而少嫉妒，多仁爱而少仇恨……如此，人生才会变得更加美丽。



每个日子，都是内容不同的一本书，风格迥异的一幅画。



生活细笔

● 简 硕

我不是个画家，但撷取美的片刻，是我的心愿。

我不是个作家，但记录每一次的感动，是我的一贯。

仔细想想，生活的本身即是书，即是画。也许前一刻，我们是阅书观画的读者，而下一刻，却又变成书中主角、画中人物了。更有可能，我们同时既是读者又是主角。

每个日子，都是内容不同的一本书，风格迥异的一幅画。只是我们的脚步太匆忙了，常常忘记去读它，欣赏它，随意地浏览过去，便断言生活是一味地今日抄袭昨日，只是公式化的衣食住行罢了。阅读，不仅是认识符号而已，更要懂得符号所传递的内涵；而观画，也不只是五彩缤纷的调配，细细想来，画中原是有画。

我是个小人儿，只希望自己别那么匆促，希望能够静下来，老实地把生活一本一幅慢慢地看，用我的心细细品尝。并把愉美的刹那，感动的心情，一字一句，勤劳不倦地做成生活之细笔。

于是，处处美丽。



如果她没有同样的经历，又怎会知道我在想什么，做过什么，打算干什么呢？经验是最好的老师。确实是真理。不然现在我又怎么会知道自己在打什么鬼主意呢——这个小捣蛋！



母亲也曾是个“捣蛋鬼”

● 佚名

孩提时，我总是奇怪为什么妈妈总能知道我在打什么主意。比如，我没做作业，吸烟（而且身穿教区校服），或撒谎去过哪儿以及和谁在一起，这些她都是怎么知道的？而那些谎言者是我精心编造的，非常令人信服。为了编造这些谎言，我花了很长的时间。如今回想起来，答案已经很明显了。妈妈的后脑勺上并没有长眼睛，也没有无所不知的第六感。而再明白不过的事实就是，她年幼时也是个调皮鬼。外婆在世时，没有告诉我这些。外公虽是我们小镇的警察局长，但也从未控告过任何人，包括他的女儿。但我知道答案就是这样。如果她没有同样的经历，又怎会知道我想什么，做过什么，打算干什么呢？

比如，有一次，邻居家放在院里的独木舟偷了。说实话，用“偷”有点太苛刻了，还是用“借”比较准确。在表弟的帮助下，天黑时我们划船过河，去参加朋友的秘密聚会。由于对潮水时间的计算有些误差，因此我们几乎天亮时才回来。

独木舟马上物归原主了。对了，他们声称船弦被撞坏了。我宁愿受到数落，因为经常会发生这种糟糕的事。妈妈认为，我一定参与了。我想她敢到处嚷嚷，破坏我的名声。不过，谁都有做这种事的嫌疑嘛。

而那次她坚持认为我趁她不在家时开了她的车，这又该怎么说呢？油箱里油少了确实不是我的错，也许是漏了。算我倒霉，那时我还没有驾照呢。还有其他的一些小过失，她都会算在我头上，比如我安排的一个惬意的小聚会。我们非常小心谨慎，以免留下任何痕迹，但我还是总被发现。比如，在森林里的晚会，偶尔的逃学，飙车，在纽约过一个愉快的周末，以及用假身份证——噢——不过那次被我外公抓住了。

好吧，我承认最后那件事是有我的错，但我可以诚实地解释。有人说：“经验是最好的老师。”确实是真理。不然现在我又怎么会知道自己在打什么鬼主意呢——这个小捣蛋！



正因为它可怕，所以必须征服它。



可怕的远足

● 黑泽明

地震引起的火灾刚刚控制住，哥哥就急不可待地对我说：“小明，去看看火灾痕迹吧。”我简直像远足一样，兴致勃勃地和哥哥一同动身了。等我发觉这个“远足”是多么可怕而想退回时，已经晚了。

哥哥看出我要打退堂鼓，便硬拉着我足足跑了一天，遍观了大片火灾地区，还看了难以计数的尸体。开头只是偶尔看到几具烧焦的尸体，但越走近工商业区，这样的尸体越多。哥哥不容分说，抓住我的手走近尸体。

火灾后是一望无边的暗红色。火势很猛，以至所有木材都成了灰，那灰时时被风扬起。这种地方跟红色沙漠毫无二致。

在这令人窒息的红色之中，躺着各种姿势的尸体。有烧焦的，有半烧焦的，有死在阴沟里的，有漂在河里的，还有相互搂抱着死在桥上的。还有一块四四方方的地方摆满了尸体。总之，我看到了以各种各样姿态离开人世的人们。

当我不由自主地背过脸不看的时候，哥哥就厉声斥责我：“小明，好好看看！”

我不想看，为什么非让我看不可呢？我不明白哥哥是何居心，十分痛苦。特别是站在已被染红的隅田川岸上，望着那些渐渐漂上岸边的成堆的尸体，我浑身无力，简直马上就要跌倒。哥哥无数次揪住前襟提着我，让我站稳：“好好看看哪，小明！”我毫无办法，只好咬着牙去看。

那惨不忍睹的光景闭上眼睛仍历历在目，为什么还要看？！想到这里，就不再听他摆布了。

我看到的一切，实实在在难以形容，也难于表述。

记得当时我想过，地狱里的血海也不过如此吧。

这里我写的染成红色的隅田川，并不是用血染成的红色，只是和火灾废墟的暗红色一样，像臭鱼眼睛那种由混浊的白色变成的红色。

漂在河里的尸体个个膨胀得快要破裂，肛门像鱼嘴一样张着。有的母亲背上还背着孩子。所有的尸体都按一定的节奏被水波摇晃着。

极目望去，不见有活人踪影。这里，活人只有我和哥哥俩人。我觉得我们俩人在这里只是两粒小小的豆子。我觉得我俩也成了死人，此刻正站在地狱门前。



然后哥哥带我过了隅四川桥，去了被服厂前的广场。这里是大地震中烧死人数最多的地方，死尸一望无际，随处可见成堆的尸体。有一堆死尸上面，有一具坐着烧焦了的尸体，简直就像一尊佛像。

哥哥仁立良久，目不转睛地看着，然后自言自语地说：“死得庄严哪！”不错，我也是这么想的。

这时，我已区分不出尸体和瓦砾，此刻的心清倒是莫名其妙的平静。

哥哥看我这副表情，说：“咱们往回溜达吧。”

我们从这里再次渡过隅田川，去了上野大街。大街附近有一个地方聚集了很多人，这些人无不拼命地寻找着什么。

哥哥看后苦笑着说：“这儿是金堂。小明，找个金戒指作为纪念吧。”

那时，我遥望着上野山的绿色，仁立良久，一动不动。我感觉，仿佛已经有几年不见树木的绿色了。我还感觉，好久没有到有空气的地方来了，不由得做了一下深呼吸。

大火所到之处，没有一点绿色。绿色如此珍贵，在此以前是没有体会的，而且从来也没想过。

结束这趟可怕远足的当天晚上，我以为一定难以入睡，还会大做噩梦，但头刚刚沾枕就到了第二天早晨了。睡得极香，而且连梦都没有，更不要说噩梦了。

我觉得这事非常奇怪，便告诉哥哥，问他是什么原因。哥哥说：“面对可怕的事物闭眼不敢看，所以就觉得它可怕；什么都不在乎，哪里还有什么可怕的呢？”

现在想来，那趟远足，对于哥哥来说可能也是可怕的。也可以说，正因为它可怕，所以必须征服它。那次远足也是一次征服恐怖的远征。



一个享受过优厚待遇和至高尊崇的人，回复平常实在是太难了。



难回平常

● 佚名

有一位女子，出身于一个平常的家庭，做一份平常的工作，嫁了一个平常

