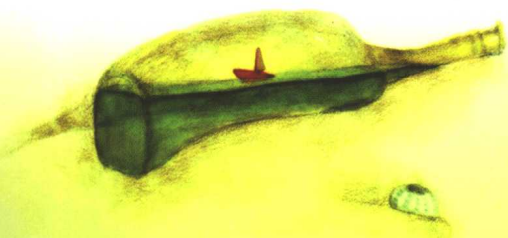


# 心灵甘泉

人应该有一个愿望——让所有人生活得好，  
让所有人幸福。

## 送你一杯微笑茶



哪里没有尊重，哪里就没有美；  
哪里没有怜悯，没有同情，没有宽恕，哪里就没有爱。  
只有当存在爱时，我们所有的问题才能被解决，  
而那时，我们将知道爱的快乐和幸福。

—— [印度] 克利希那穆尔提

Xin Ling Gan Quan

心 灵

送你一杯微笑茶

每一条道路都引领流浪者回家。

——【德国】黑塞

甘 泉

责任编辑 / 赵增越

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵甘泉/刘桃主编. - 北京:中国档案出版社,  
2004. 5

ISBN 7 - 80166 - 417 - 5

I. 心… II. 刘… III. 散文 - 作品集 - 世界  
IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026119 号

XIN LING GAN QUAN

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京密云红光印刷厂

规格/880 × 1230 1/32 印张/26 字数 580 千字

版次/2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价 45.00 元(全套三册)

## 主编声明

这套《心灵甘泉》珍藏丛书由于时间仓促及手头资料所限,无法和每一位原作者都联系上。按规定出书之前著作权人和出版社签订出版合同,短时间内联系实在困难,首先致歉。为此请原作者见书后及时和我联系,以便及时寄样书和付稿酬。

地址:北京大学勺园邮件室      邮编:100817

刘桃                      (收)



## 目 录

原来这么简单 .....	励杰 / 1
生活原来可以这样过 .....	安妮宝贝 / 4
生活是美好的 .....	契诃夫 / 7
论爱 .....	纪伯伦 / 9
收集快乐 .....	英涛 / 12
按所想的去生活 .....	修罗 / 14
做人的理念 .....	佚名 / 19
不管怎样,还是应该 .....	霍尔姆斯 / 20
与自己同行 .....	吴稼祥 / 22
一颗善心 .....	林语堂 / 24
海鸥 春运 民工潮 .....	张曼菱 / 27
真爱 .....	克利希那穆尔提 / 30
小矮人们的力量 .....	佚名 / 32
生涯规则 .....	佚名 / 37
亿万富翁的生活原则 .....	韩如意 / 45
他们为什么会成功 .....	黄云 / 47



●送你一杯微笑茶

把耳朵叫醒·····	潘炫/49
不枉此生·····	李黎/52
实证幸福·····	郭木/55
苦难与天才·····	梦萌/58
内心的告诫·····	纪伯伦/61
火种·····	罗兰/65
宽容之乐·····	松下幸之助/67
爱的劳役·····	倪新宁/70
德国小学生的“绿色记事本”·····	唐若水/73
幸福人·····	梅·齐亚黛/76
山不过来我就过去·····	易发久/82
体恤心灵·····	鲁人/84
成功需要多长时间·····	张小石/87
寻求平衡·····	阿尔文·托夫勒/90
假如我能呼风唤雨·····	詹姆·朱斯/93
给我的孩子们·····	丰子恺/97
纸婚年·····	雪小禅/102
高处何处有·····	张晓风/105
《王子复仇记》忠告·····	莎士比亚/108
苏比拉的礼物·····	贝特·B·扬/109
重用自己·····	马行提/114
人生一课·····	肯特·纳尔本/117
菲里斯的箴言·····	敏江/120





何不做个生活的赢家 .....	黑幼龙/125
人生九章 .....	鲁先圣/127
生命的记忆 .....	芦苇/132
赠给青春的三句话 .....	胡子宏/137
蔬圃丽日 .....	陈幸蕙/142
不要祈求太多 .....	他他/146
婚姻平衡表 .....	刘燕敏/148
把身后的门关上 .....	龙际礼/151
黄玫瑰的心 .....	冯观富/153
好客人的心 .....	洪兰/156
一窗山海 .....	吴韦材/158
生命的空隙 .....	佚名/160
超越现实 .....	亨利·梭罗/163
宁静 .....	罗素/166
单恋柠檬茶 .....	百合/168
生命与爱 .....	龙新霖/171
给自己多点爱心 .....	原野/177
一个祝福的价值 .....	康杰/180
跷跷板互惠原则 .....	施以诺/183
如果你在一个平凡的家庭长大 .....	莎莎/185
生活,也让别人生活 .....	阿·叔本华/187
心的存折 .....	孙玉红/190
生活的秘密 .....	史克/192

●送你一杯微笑茶

- 不生气秘诀 ..... 金世彬 / 196
- 幸福,你不要来得那样快 ..... 他他 / 198
- 把命运转换成使命 ..... 刘云清 / 200
- 孩子的力量 ..... 克里斯托弗·里夫 / 202
- 很可能 ..... 他叫希内斯 ..... 阿尔丰索 / 205
- 长大的一刻 ..... 瞿沙蔓 / 210
- 不要缚住牛犊 ..... 罗伯特·清崎 / 212
- 坚强和随遇而安 ..... 朱德礼 黄淑芳 / 215
- 热爱生命 ..... 蒙田 / 218
- 旅途中的陌生人 ..... 陈客衣 / 220
- 相信自己 ..... 爱默生 / 223
- 何必忙着为自己解释 ..... 颖启 / 226
- 花不同果不同 ..... 乔叶 / 229
- 抵达心中的青山绿水 ..... 赵婕 / 233
- 凝望蔡元培 ..... 郑勇 / 236
- 我们不需要天才 ..... 祖鸣编译 / 241
- 情感人生 ..... 钱穆 / 245
- 心灵品管 ..... 杏林子 / 250
- 巴菲特:越成功,越简单 ..... 刘武 / 256
- 最后一夜 ..... 傅洛恩 / 263







## 原来这么简单

有个小孩对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”母亲问：“为什么？”小孩说：“因为妈妈今天一天都没有生气。”

——原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有个牧场主人，叫他的孩子每天在牧场上辛勤工作。朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。”牧场主人回答说：“我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。”

——原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就可以了。

有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草丛里，应该如何找？”有人答：“从草丛中心线开始找。”有人答：“从草丛的最凹处开始找。”有人答：“从草最高的地方开始找。”教练宣布他的答案：“按部就班地从草地的一头，搜寻到草地的另一头。”



●送你一杯微笑茶

——原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。

有一家商店经常灯火通明，有人问：“你们店到底是用什么牌子的灯管？那么耐用。”店家回答说：“我们的灯管也常常坏，只是我们坏了就换而已。”

——原来保持明亮的方法很简单，只要常常更换就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险，搬来跟我住吧！”路边的蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已被车子压死了。

——原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有一只小鸡在破壳而出的时候，刚好有只乌龟经过，从此以后小鸡就背着蛋壳过一生。

——原来摆脱沉重的负荷很简单，放弃固执成见就可以了。

有几个小孩都很想成为一位智者的学生，智者给他们每个人一个烛台，叫他们要保持光亮，结果一天两天过去了，智者都没来，大部分小孩已不再擦拭那烛台。有一天智者突然到来，大家的烛台都蒙上厚厚的灰尘，只有一个被大家叫做“笨小孩”的小孩，虽然智者没来，他也每天都擦拭，结果这个笨小孩成了智者的学生。

——原来想实现理想很简单，只要实实在在地去做就可以





了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：“你为何如此惬意？”他笑着说：“因为我带的东西最少。”

——原来快乐很简单，不要斤斤计较就可以了。

人生的光彩在哪里？

早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来。

到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆地活在当下。

到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己。

——原来人生也很简单，只要能懂得“珍惜、诚实、勤奋”，你就拥有了生命的光彩。

有个年轻人在脚踏车店当学徒。有人送来一部有毛病的脚踏车，年轻人除了将车修好，还把车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。车主将脚踏车领回去的第二天，年轻人被挖到那位车主的公司上班。

——原来要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。

励志

## 生活原来可以这样过

一个在大学里教书的美国女人，在意大利乡下托斯卡纳买下了一座旧房子，亲手在周围的田野种上了橄榄、葡萄和香草。她用一本蓝色笔记本，在里面记录自己在此过程中的发现、漫游和日常生活，并在里面塞满了菜单、绘画明信片、诗歌和花园的图样。

她写下如何制作桃子酱，油漆旧房子的百叶窗，种植玫瑰，山野的良辰美景，烹任意大利菜式，以及在早晨一边喝咖啡一边看广场上的农民卖西红柿。这本蓝色笔记本，后来出版为一本书，成为畅销书榜上一本充满美感的迷人的书。

它让人在情绪低落的时候，翻一翻，看一看，然后想到，原来生活还可以这样过。那是与钱或经历无关的东西，仅仅只是一种选择。

一直觉得城市生活的病态，是在于它制造的巨大观念黑洞，让我们误以为自己是无法得到满足的。强盛的物质本能和权利



欲望，建立起一些世俗标准，驱使人们为此颠簸起伏，无法停止，为此不断付出自己的时间、健康和生命而不自知。

物质和声名所建立起来的巨大宫殿庞大华丽，但脆弱不可依傍。某日一旦倾斜，就无法再找到自己。因为在此中并没有坚实的自我。

长期以来，我们都在考虑，究竟应以一种怎样的姿态和态度来生活。对此，我很赞同的一种态度是，应该简单，但是能满足自己的内心需求。

这样的生活，一定是需要爱的。你可以是一个从事闲散职业，住小房子，开普通车的人，但是，你要在自己的生活里与身边的人尝试建立密切的关系，它不是和同事、业务伙伴、朋友、老板之间的那种关系。它不是敷衍和应对。它要求你对别人付出真正的好奇和善意，彼此了解、发现和尊重，以及真实地相处。

人的孤独感是随着时光增加的，越成熟越难以找到朋友及知己。那是因为自我的堡垒开始一天一天地牢固。我们保护自己胜过与别人诚意相对，但感情一定是能够让内心需求得到满足的强大来源。

应该关注生活里更多的细节。大雨天的潮湿气味，晴朗夏日的午后阳光，清凉月光流泻在地板上，白杨树在夜色中的轮廓，麦田的轻声吟唱，在小餐馆里喝酒聊天到凌晨才离去……我们置身的城市虽然大而粗糙，压力沉重，但一定可以找到些许瞬间的美好。

多么珍贵。它也许稍纵即逝，也许若隐若现，需要你敏感地

●送你一杯微笑茶

体会和观察它,为你停留下来,并积累你内心新的感受。

为了自己想过的生活,勇于放弃一些东西。这个世界没有公正之处,你也永远得不到两全之计。若要自由,就得牺牲安全;若要闲散,就不能获得别人评价中的成就;若要愉悦,就无须计较身边的人对你的态度;若要前行,就得离开你现在停留的地方。

总是这样的。我们选择什么,就要放弃什么;得到什么,就要舍弃什么。要有对自己纯粹而坚韧的标准,才可以跟着直觉和信念去走。

“在接下来的一个星期里,我们一起烹调,去阿雷佐和佩鲁贾游玩、散步,在市场买披肩和床单,互相询问其他朋友的近况……雨天的夜晚很适合喝蔬菜通心粉汤。我们会顺着罗马古道散步到镇上,买一些干酪、芝麻菜,再喝上一杯咖啡。樱桃永远都是那么可口,我们每24小时就会吃上一公斤……”

想象那个旅居欧洲乡下的女子,在每次深夜写作稍许疲惫时,也许会走进厨房倒一小杯自制的葡萄酒,站在她的古老式样的阳台上,眺望平坦原野上的月光和树影,一个没有试图改变自己原有的经历,而进入新的国家、新的生活、新的精神和视觉冒险中的人,就不会有获得深入生命内核的机会。在此,她的选择,所提供的是一种简单生活的可能。

安妮宝贝





# 生活是美好的

(对企图自杀者进一言)

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢了二十万卢布、得了“白鹰”勋章、娶个漂亮女人、以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要：(一) 善于满足现状，(二) 很高兴地感到“事情原来可能更糟呢”。这是不难的：

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是有人亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感激

●送你一杯微笑茶

这份福气：你是在听音乐，而不是听狼嚎或者猫的音乐会。

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫。……你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前，更没有主笔土尔巴谈稿费问题。

如果你不是住在边远的地方，那你一想到命运总算没有把你送到边远的地方去，你岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙痛起来。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必一下子跟三个人结婚。……

要是你给送到警察局去了，那就该乐得跳起来，因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，那就该蹦蹦跳跳，叫道：“我多么运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是你的妻子对你变了心，那就该高兴，多亏她背叛的是你，不是国家。

依此类推。……朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活就会欢乐无穷了。

契诃夫  
汝龙 译





## 论 爱

爱尔美差说<sup>①</sup>：“请给我们谈爱。”

他<sup>②</sup>举头望着民众，他们一时静默了。他用洪亮的声音说：

“当爱向你们召唤的时候，跟随着他，

虽然他的路程是艰险而陡峻。

当他的羽翼围卷你们的时候，屈服于他，

虽然那藏在羽翮中间的剑刃许会伤毁你们。

当他对你们说话的时候，信从他，

虽然他的声音把你们的梦魂击碎，如同北风吹荒了林园。

“爱虽给你加冠，他也要钉你在十字架。他虽栽培你，他也修剪你。

他虽升到你的最高处，抚惜你在日中颤动的枝叶，

---

①爱尔美差：作者的代表作《先知》中所写的一个预言未来的女巫。

②他指《先知》一书中的先知亚默斯达法。