

心灵SPA
美丽英文

盛小利 盛丹丹 等 编译
静谧心灵的
缄默

鸟语花香的清晨 风和日丽的午后
虫鸣淅淅的午夜 在一处安静的角落
感受“jump and get an apple”的喜悦

还记得童年的嬉戏打闹声吗？
还记得青涩岁月的树林深处吗？……
或天真，或懵懂，或心动，或心碎——一曲记忆深处的共鸣



中国水利水电出版社
www.waterpress.com.cn

静谧心灵的缄默

心灵SDF
美丽英文

盛小利 盛丹丹 马德锋
王英辉 宋洪颖 张林坤
薛赟 丛倩倩 陈秀艳
牛立永 吴桂霞 赵薇
李晶磊 姜志伟

编译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



内 容 提 要

本书精选数十篇优美的诗歌、散文、故事，采用中英文对照的形式，精心编排，便于读者阅读和更好地品味文字。文中注释单词配有音标，方便阅读和背诵。

本书既是英语学习爱好者、文学爱好者、翻译爱好者的身边必备读物，也是都市忙人憩息的心灵家园。在鸟语花香的清晨，或是风和日丽的午后，抑或是虫鸣渐渐的午夜，找一处安静的角落，感受“jump and get an apple”的喜悦。

图书在版编目(CIP)数据

静谧心灵的缄默：汉英对照 / 盛小利等编译. —
北京：中国水利水电出版社，2010.1
(心灵SPA美丽英文)
ISBN 978-7-5084-6974-4

I. ①静… II. ①盛… III. ①英语—汉语—对照读物
②文学—作品综合集—世界 IV. ①H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第208535号

书 名	心灵 SPA 美丽英文 静谧心灵的缄默
作 者	盛小利 盛丹丹 等 编译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	贵艺图文设计中心
印 刷	北京中科印刷有限公司
规 格	170mm×230mm 16开本 12.5印张 250千字
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	29.80元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序

喧嚣浮世，多希望有个宁静的港湾，给心灵做个 SPA，荡去时事浮沉，静静地坐下来，享受那一份久违的沉寂……

·《聆听花开的声音》源于内心世界对**平静**的渴望。在快节奏、浮躁的生活中，聆听花开的声音。简单生活，让我们飘逸而行，观花开花落，看云卷云舒。

·《静谧心灵的缄默》是**睿智思维和睿智故事**，**心灵鸡汤**的展现。随遇而安，找到安宁与舒适，敞开心扉，将烦躁与苦恼过滤。沉默，很多时候是最好的语言，在沉默中感受生活五味，职场杂陈。

·《一双隐形的翅膀》是典型的**励志**图书，每个人的内心都有对成功的渴望，并会采取行动。虽然并不是人人都能实现自己的目标。我们还是要向前奔跑，天空在遥远的前方，没有什么可以阻挡我们的脚步，理想在心中，尝试失败与成功，逆风中同样有精彩。

·《向来风花雪月情》记录了唯美的**爱情宣言**。那或是令人激动的回忆，又或是明快清澈的期待。爱犹如花冠的露珠，只会停留在清纯的靈魂里。窗前的百合依旧绽放，床头的烟灰缸依旧静默，可是亲爱的，你怎么不在我身边？微凉的夜，月明星稀，树影婆娑，那条和他（她）曾经漫步的碎石小路依然伸向漆黑的远方……品味爱情！

本套《心灵 SPA 美丽英文》丛书内容体裁有诗歌、散文及故事。所选题材或纯情浪漫、缠绵悱恻，或经典优美、百读不厌，或震撼心灵、耐人寻味，或自然和谐、生动有趣，或陶冶情操、净化心灵，或美轮美奂、动人心扉……它们既像一颗颗珍珠、一粒粒钻石，又像一缕缕阳光、一泓泓清泉，更像一处处篝火、一座座灯塔。寻找到那一片净土，品味淡泊和宁静，梳理心情，打理人生。

本套书在编译过程中，引用了一些先贤和国外英文网站的文章，由于有些英文文章的作者无法查证，故本套书未标注作者，在此对全体作者一并致谢。如果有作者有权利要求，请与本书编译者联系。再次对全体作者表示感谢。

编者

2009年7月

目 录

序

第一章 一粒沙中的世界

从一粒沙子看到一个世界，从一朵野花看到一个天堂，把握在你手心里的就是无限，永恒也就消融于一个时辰。

- ◆ 沙与沫 3
- ◆ 人生如戏 8
- ◆ 生活是一项为自己打造的工程 10
- ◆ 可乐与微笑 12
- ◆ 就为了今天 16
- ◆ 成长的根 18
- ◆ 一生的收获 21
- ◆ 三棵核桃 24
- ◆ 制作鞋钉 28
- ◆ 微笑的力量 30
- ◆ 把握命运之星 32
- ◆ 一个叫斯帕基的男孩 34
- ◆ 你所记得的一切 36
- ◆ 感恩的心 39
- ◆ 我所追求的生活 41
- ◆ 一双袜子 42
- ◆ 您富有吗? 45
- ◆ 人的“包装” 47
- ◆ 哥哥的心愿 49

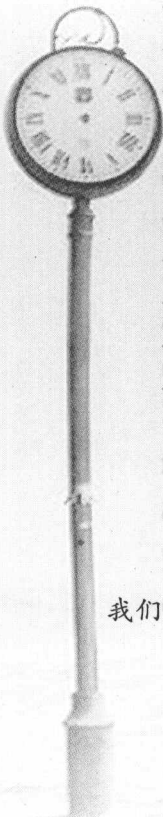
第二章 心境

我们每个人都生活在各自的过去中，人们会用一分钟的时间去认识一个人，用一小时的时间去喜欢一个人，再用一天的时间去爱上一个人，到最后呢，却要用一辈子的时间去忘记一个人。

- ◆ 永不放弃 53
- ◆ 如果 54
- ◆ 我会多采些雏菊花 57
- ◆ 一切刚开始 59
- ◆ 雪天随想 61
- ◆ 微笑 63
- ◆ 起风的时候 65
- ◆ 享受生命中的每一天 67
- ◆ 每个人都有忧郁的日子 70
- ◆ 丁香季节的喜悦 73
- ◆ 上帝的盒子 76
- ◆ 唤醒爱..... 77
- ◆ 假如有人送你一支笔 79
- ◆ 求人不如求己 81
- ◆ 生命，不要错过 84
- ◆ 悟透“自己” 86
- ◆ 片刻的欢乐 88
- ◆ 年轻一代的睿语 93
- ◆ 时间的价值 95
- ◆ 另一种爱 97
- ◆ 匆匆 99

第三章 让思想冲破牢笼

生命最大的恐惧，不过是来自于心底那个不去发现的黑暗。但是灵魂告诉我们，只要还有心跳，就一定有勇气。

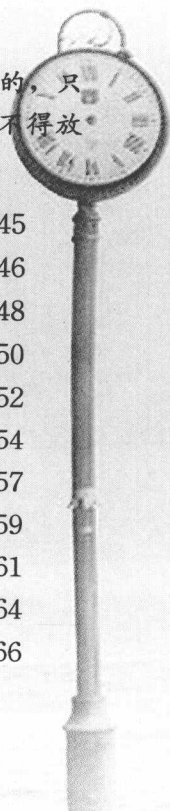


◆ 生命的过客	103
◆ 天才在工作	106
◆ 我们有多么贫穷	107
◆ 吸取一个教训，赢得一份礼物	109
◆ 人生在于完整	111
◆ 宽恕	113
◆ 用心练，学会“慢”	116
◆ 早秋	119
◆ 劳作	122
◆ 我们从不说他做不到	126
◆ 铅笔的寓言	128
◆ 彼岸无尽头，知足才常乐	130
◆ 生命掌握在你的手里	134
◆ 雪夜繁星	136
◆ 善心可依	138

第四章 生命的秘密

不是我们去选择际遇，而是际遇选择我们。当际遇来到，我们能做的，只是接受这个挑战。不要说机会从来没有出现，它曾经出现过，只是你舍不得放下自己拥有的东西。

◆ 生命的秘密	145
◆ 放下玻璃杯	146
◆ 自由飞翔	148
◆ 农夫的驴子	150
◆ 三种激情	152
◆ 事情不像它看上去的那样	154
◆ 旅途的乐趣	157
◆ 借口	159
◆ 一个人的空间	161
◆ 钉子和篱笆	164
◆ 一句话的智慧	166

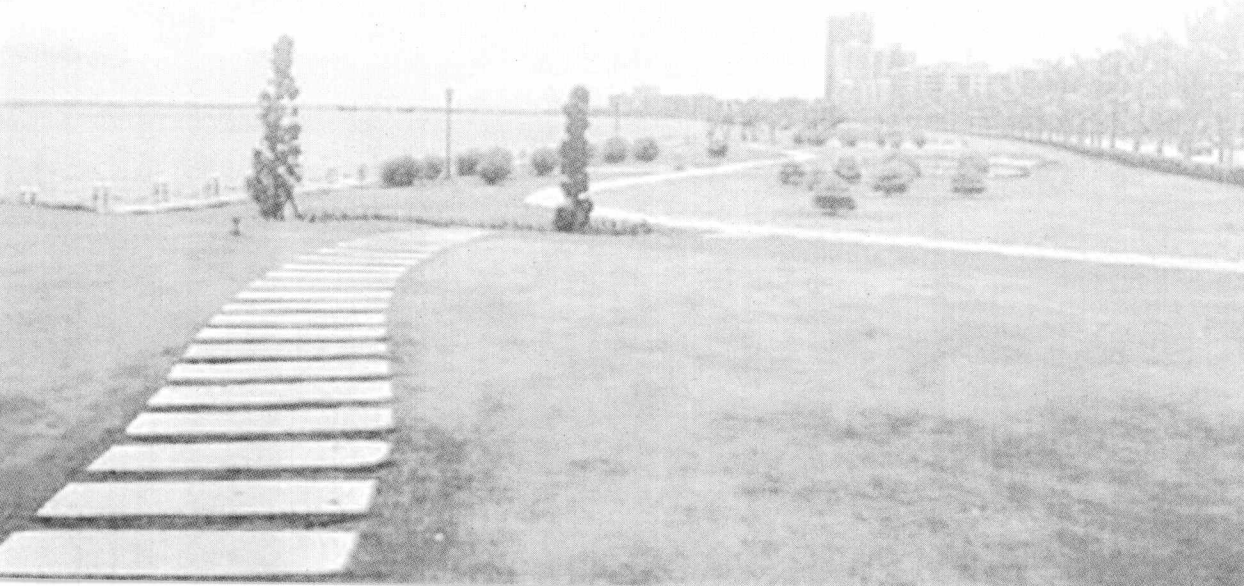


◆ 飞翔的梦想	170
◆ 为什么	172
◆ 让昨日随风而逝	176
◆ 珍惜每一天	180
◆ 奇迹的代价	183
◆ 我的野蛮祖母	186
◆ 挪威的森林	189



第一章 一粒沙中的世界

从一粒沙子看到一个世界，
从一朵野花看到一个天堂，
把握在你手心里的就是无限，
永恒也就消融于一个时辰。





Sand and Foam

沙与沫

I am forever walking upon these shores, **betwixt**¹ the sand and the foam. The high tide will erase my footprints, and the wind will blow away the foam. But the sea and the shore will remain forever.

It was but yesterday I thought myself a fragment quivering without **rhythm**² in the sphere of life. Now I know that I am the sphere, and all life in the rhythmic fragment moves within me.

Remembrance is a form of meeting.

Forgetfulness is a form of freedom.

My house says to me, "Do not leave me, for here **dwells**³ your past."

And the road says to me, "Come and follow me, for I am your future."

And I say to both my house and the road, "I have no past, nor have I a future. If I stay here, there is a going in my staying; if I go, there is a staying in my going. Only love and death will change all things."

Strange, the desire for certain pleasure is a part for my pain.

Seven times have I despised my soul:

The first time when I saw her being meek that she might **attain**⁴ height.

The second time when I saw her limping before the crippled.

The third time when she was given to choose between the hard and the easy, and she chose the easy.

The fourth time when she committed wrong, and comforted herself that others also committed wrong.

The fifth time when she forbore for weakness, and attributed her patience to strength.

1 **betwixt**/bi'twɪkst/ *adv.* 模棱两可; 非此非彼

2 **rhythm**/ˈrɪðəm/ *n.* 韵律, 节奏

3 **dwel**/dwell/ *v.* 居住

4 **attain**/ə'teɪn/ *v.* 达到; 获得

The sixth time when she despised the ugliness of a face, and knew not that it was one of her own masks.

And the seventh time when she sang a song of praise, and deemed it a virtue.

There is a space between man's imagination and man's attainment that may only be traversed by his longing.

Our mind is a sponge; our heart is a stream. Is it not strange that most of us choose sucking rather than running?

The reality of the other person is not in what he reveals to you, but in what he cannot reveal to you. Therefore, if you would understand him, listen not to what he says but rather to what he does not say.

The sense of humor is a sense of proportion.

A truth always to be known, to be uttered sometimes.

The voice of life in me cannot reach the ear of life in you; but let us talk that we may not feel lonely.

When two women talk they say nothing; when one woman speaks she reveals all of life.

Now let us play hide and seek! If you hide in my heart, it would not be difficult to find you. But if you hide behind your own shell, then it would be useless for anyone to seek you.

A mad man is not less a musician than you or myself; only the instrument on which he plays is a little out of tune.

Generosity is not in giving me that I need more than you do, but it is in giving me that you need more than I do.

We often borrow from our tomorrows to pay our debts to our yesterdays.

If your heart is a volcano, how shall you expect flowers to bloom in your hands?

It is only when you are pursued that you become swift.

Often times I have hated in self-defense; but if I were stronger, I would not have used such a weapon.

Strange that you should pity the slow-footed and not the slow-minded, and the blind-eyed rather than the blind-hearted.

Life is a procession. The slow of foot finds it so swift that he steps out; and the swift of foot finds it too slow and he also steps out.

I would be the least among men with dreams and the desire to fulfill them, rather than the greatest with no dreams and no desires.

We are all climbing towards the summit of our heart's desire. If the other climber steal your sack and your purse and wax fat on the one and heavy on the other, you should pity him.

The climbing will be harder for his flesh, and the burden will make his way longer.

And should you in your leanness see his flesh puffing upward, help him a step; it would add your swiftness.

You cannot judge any man beyond your knowledge of him, and how small is your knowledge!

Strife⁵ in nature is but disorder⁶ longing for order.

Death is not nearer to the aged than to the newborn; neither is life.

Wisdom ceases to be wisdom when it becomes too proud to weep, too grave to laugh, and too soulful to seek other than itself.

Had I filled myself with all that you know, what room should I have for all that you do not know?

I have learned silence from the talkative, toleration from the intolerant, and kindness from the unkind; yet strange, I am ungrateful to these teachers.

A bigot is a stone-deaf orator.

If you can see only what light reveals and hear only what sound announces, then in truth you do not see nor do you hear.

A shy failure is nobler than an immodest success.

He who listens to truth is not less than he who utters⁷ truth.

Generosity is giving more than you can, and pride is taking less than you need.

When either your joy or your sorrow becomes great, the world becomes small.

Desire is half of life; indifference is half of death.


If you reveal your secretes to the wind, you should not blame the wind for revealing them to the trees.

5 strife/straif/ *n.* 冲突

6 disorder/dis'ɔ:də/ *n.* 混乱, 无秩序

7 utter/'ʌtə(r)/ *v.* 发表





我永远漫步在这海岸，在细沙和泡沫之间。高涨的潮水将抹去我的足迹，海风也将把泡沫拂走。但是，海与岸将会永恒。

就在昨天，我还以为自己只是碎屑一片，在生命的苍穹中毫无韵律地颤抖。如今我却明白，我就是那苍穹，整个生命是我怀中富有节奏而悸动的碎片。

记忆是一种相聚的方式。

忘却是一种自由的方式。

我的房子对我说：“不要舍弃我，这里珍藏着你的过去。”

道路对我说：“跟我来吧，我是你的未来。”

而我却对我的房子和道路说：“我既无过去，也无未来。如果我在此逗留，逗留中有我的形迹；如果我前行，路途上就有我的停留。惟有爱和死亡能改变这一切。”

真奇怪，对某些愉悦的渴望却成为我伤痛的一部分。

曾有这样七次我对自己的灵魂充满鄙视：

当我看到她可以升迁却有意谦让时；

当我看见她在腿残者眼前跛行而过时；

当她在难易之间选择容易时；

当她犯了错误，却用别人也会犯类似错误的理由来抚慰自己时；

当她因为脆弱而忍让，却说成是一种坚忍时；

当她鄙夷一种丑恶的面庞，却不知道那正是自己的面具之一时；

当她吟唱颂歌却自以为是一种美德时。

有一段距离恒亘在幻想和成就之间，只有热情才能帮他跨越。

我们的心绪是一块海绵，我们的胸怀是一条溪流。但我们大多宁肯选择吮吸却不愿奔流向前，这不奇怪吗？

人的本质，不在于他向你展示的一面，而在于他所藏匿的一面。因而，如果你要了解一个人，不要去听他所吐露的，而是要去听他未曾吐露的真言。

幽默感是一种达到均衡的感觉。

真理总是被领会，偶尔才会被传述。

我的生命之音不能达到你的生命之耳。但是，我们来交谈吧，以免彼此寂寞。

两个女人交谈，却什么也没说。一个女人独语时，却揭示了生命的全部。

让我们来玩捉迷藏吧！如果你藏到我心中，就不难寻到你。但如果你藏在自己的壳里，就没有人能寻到你。

疯狂的人是一个并不比你我逊色的音乐家，只是他所弹奏的乐器稍微走调。

慷慨并非把我比你更需要的东西给我，而是将你比我更需要的东西给我。

我们常借明日之债来偿还昨日之债。

如果你的心是一座火山，又怎能奢望花朵在你的手心绽放？

只有在被追赶时你才会快速地奔跑。

我常憎恨自卫。但是，倘若我更强大，就无需使用这样的武器。

多奇怪啊！你竟然同情那些走路缓慢的人，却不可怜那些思想迟钝的人；同情眼睛失明的人，却不同情心灵蒙昧的人。

生命是一支队伍。脚步缓慢的人会离开，因为他发现队伍走得太快；脚步快速的人也会离开，因为他觉得队伍走得太慢。

我宁愿是人海中一个最渺小的人，心怀梦想以及实现梦想的渴望，也不愿去做一个失去梦想和渴望的最伟大的人。

我们都在攀登自己心灵欲望的巅峰。如果有人偷了你的行囊和钱包，去填充他自己的粮袋和腰包，你应当可怜他。

攀登将给他的身躯增加痛苦，负担将延长他的路程。

瘦削的你看看到臃肿不堪的他在费力地往上攀爬，帮他一把，这会让你的步履更加轻盈。

你不能超越自己的认知去判断他人，而你的认知是多么的浅薄啊！

自然界的竞争不过是渴望秩序的混乱。

死亡与老人之间的距离并不比它与婴儿的距离更短；生命亦是如此。

如果智慧高傲得不能哭泣，庄重得不能欢笑，自负得不肯追寻他人，智慧就不再是智慧了。

倘若我用你所知的一切来填充自己，那怎能还有空间容纳你所不知的一切呢？

我从健谈者那里学到了静默，从狭隘者那里学到了宽容，从残忍者那里学到了仁爱；但奇怪的是，我对这些老师并未心存感激。

顽固不化的人是一个全聋的演说家。

如果你仅能看到光芒所展示的，仅能听到声音所宣告的，那你其实既没有看见也没有听见。

一次羞赧的失败要比一次骄傲的成功更尊贵。

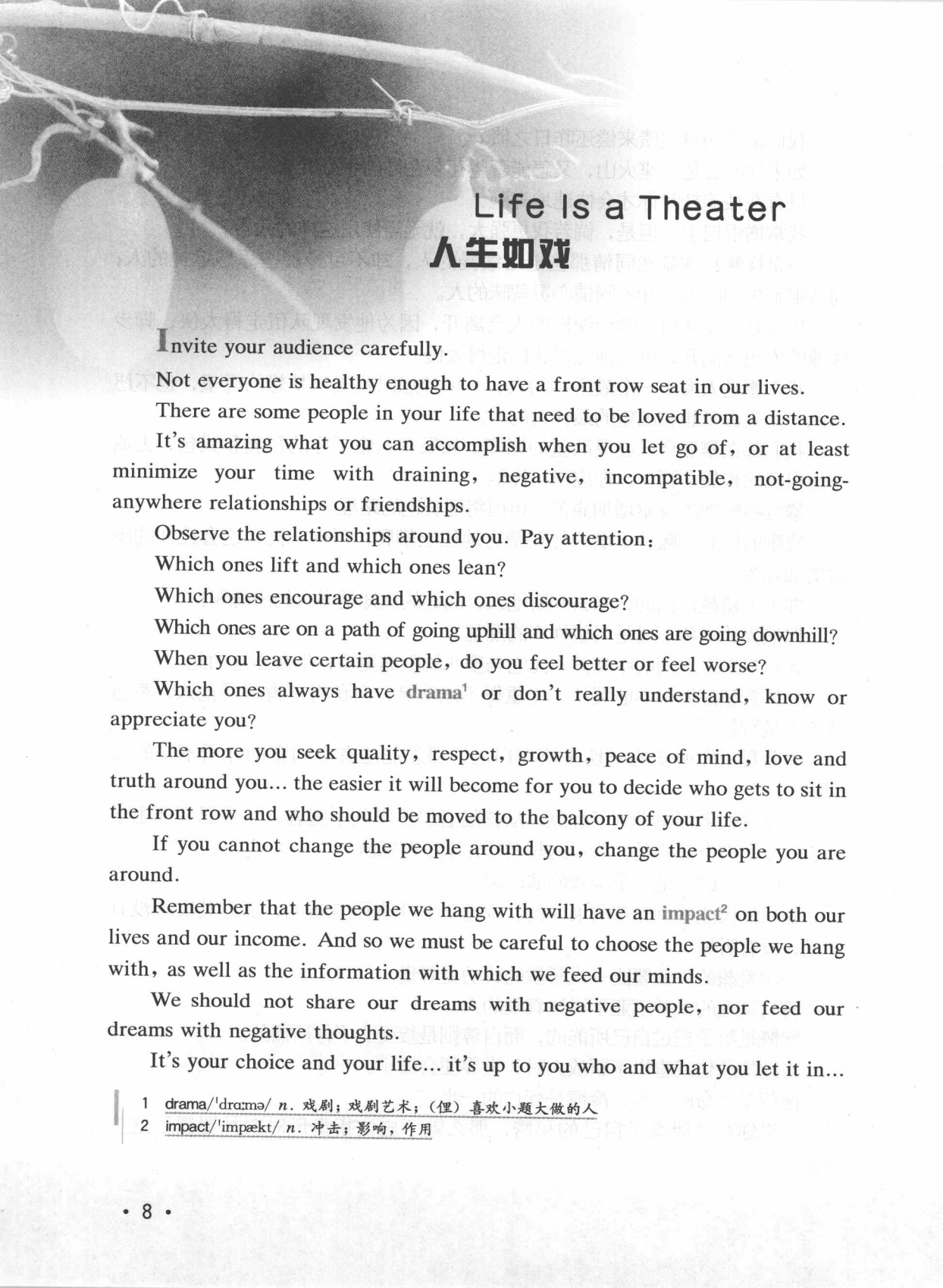
聆听真理的人并不亚于讲述真理的人。

慷慨是给予超过自己所能的，而自尊则是接受少于你所需的。

当你的悲伤或喜悦不断放大时，世界便会缩小。

愿望是生命的一半，冷漠是死亡的一半。

如果你对风泄露了自己的秘密，那么就不应该指责风对树林泄露了这些秘密。



Life Is a Theater

人生如戏

Invite your audience carefully.

Not everyone is healthy enough to have a front row seat in our lives. There are some people in your life that need to be loved from a distance. It's amazing what you can accomplish when you let go of, or at least minimize your time with draining, negative, incompatible, not-going-anywhere relationships or friendships.

Observe the relationships around you. Pay attention:

Which ones lift and which ones lean?

Which ones encourage and which ones discourage?

Which ones are on a path of going uphill and which ones are going downhill?

When you leave certain people, do you feel better or feel worse?

Which ones always have **drama**¹ or don't really understand, know or appreciate you?

The more you seek quality, respect, growth, peace of mind, love and truth around you... the easier it will become for you to decide who gets to sit in the front row and who should be moved to the balcony of your life.

If you cannot change the people around you, change the people you are around.

Remember that the people we hang with will have an **impact**² on both our lives and our income. And so we must be careful to choose the people we hang with, as well as the information with which we feed our minds.

We should not share our dreams with negative people, nor feed our dreams with negative thoughts.

It's your choice and your life... it's up to you who and what you let it in...

1 drama/'drama/ *n.* 戏剧; 戏剧艺术; (俚) 喜欢小题大做的人

2 impact/'impækt/ *n.* 冲击; 影响, 作用

谨慎地选择你的观众。

并不是每个人都足够健康可以坐到我们生活的前排。

在你的生活中，有些人需要从远处被关爱。

当你放手，或者至少减少把时间浪费在与那些令人疲惫的、意志消沉的、不好相处的以及不能长久相随的亲友身上时，你会吃惊于自己可以取得的成就。

观察一下你周围的亲友。请留意：

哪些人向上独立，哪些人屈身跟风？

哪些人对你鼓励，哪些人令你泄气？

哪些人在攀登上山的小径，哪些人处于下滑的轨迹？

当你离开某些人时，你是感到高兴还是感觉失落？

哪些人总是喜欢小题大作，或者不能真正地理解、认识并欣赏你？

你越是在周围寻求高尚、尊重、成熟、心态平和、爱与真理……就越容易断定谁可以坐在前排，谁该被移到你生活的楼上。

假如你不能改变你周围的人，那就改变你所追随的对象。

记住：我们与之共处的人影响着我们的生活和我们的收入。所以我们必须谨慎选择与我们相处的人，并仔细甄别充实我们头脑的信息。

我们不应与消极的人共同分享我们的梦想，也不应使我们的梦想中充斥着消极的情绪。

这是你的选择、你的生活……由你自己决定该让什么进入，该请谁入戏……