

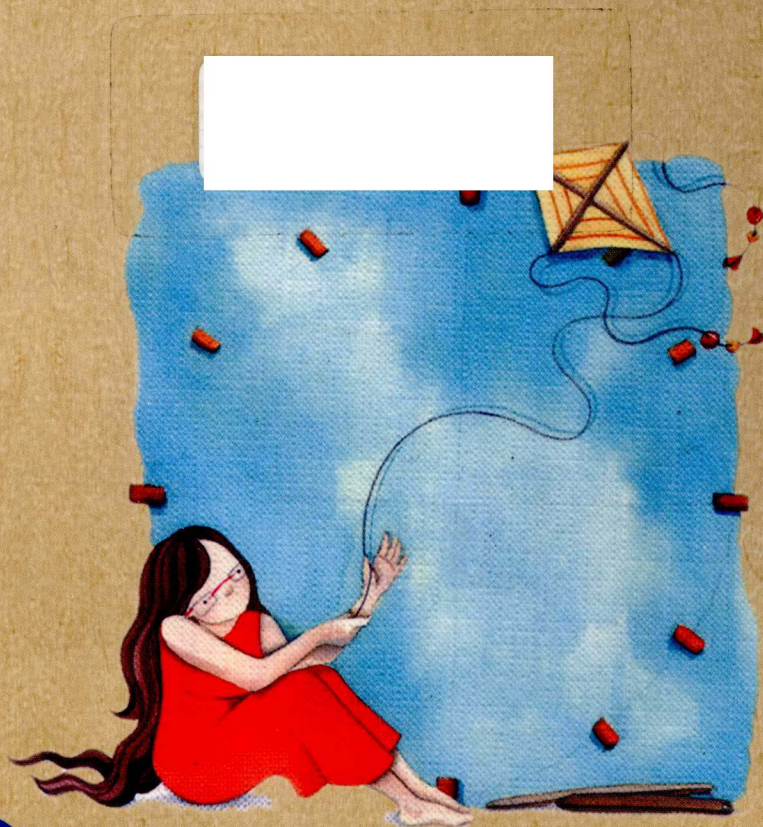
格言中的智慧

Ge Yan Zhong De Zhi Hui

春事 邂逅生命的绿意

初出 编译

又是一年芳草绿，一切都从冬眠中醒来，每个追梦的人也悄悄地
将沉睡的心灵唤醒。柳絮纷飞，柔风轻绕，微甜的空气中充盈着希望，
让梦想在绵绵细雨中翩翩起舞吧！



格言中的智慧

时尚版

FASHION
EDITION

黑龙江科学技术出版社

格言

Ge Yan Zhong De Zhi Hui

智慧
中的

春

邂逅生命的绿意

事



NLIC2970699196



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

春事 / 初出编译. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2010.7

(格言中的智慧)

ISBN 978-7-5388-6377-2

I. ①春… II. ①初… III. ①散文—作品集—世界
IV. ① I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 117894 号

格言中的智慧——春事

编 译 初 出

责任编辑 王 姝

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京京师印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 10

字 数 250 千字

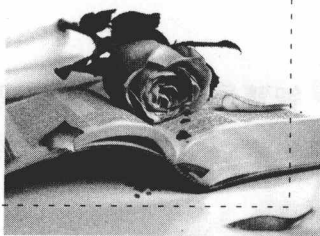
版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6377-2/Z·756

定 价 18.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

Contents 目录



第一章 笑·甜美· 将快乐的生活进行到底

快乐是一只翩然的彩蝶,如果你刻意追逐,反而会将它惊飞;但如果你安静地坐下来,它也许会飞落在你的肩头。

纯真之作 / 2

快乐吧! / 4

源于番茄的快乐改变 / 5

心灵的平静 / 7

最美的港湾 / 10

丽莎的日记本 / 11

衡量幸福 / 13

想快乐,就能快乐 / 14

静静地,看这个世界 / 16

第二章 诚·品性· 最朴素的美闪耀最耀眼的光芒

精神的高贵让一个人的举手投足都充满魅力。

奥林匹克的真谛 / 18

米基的进球 / 20

面试的小插曲 / 21

谎言的伤害 / 23
真正的好人 / 25
感谢的奇妙力量 / 26
二十美元的帮助 / 28
我的灵魂 / 30

第三章 锐·思想· 智慧是换取幸福的筹码

一个拥有生活智慧的人,懂得如何把内心的热情赋予生活,也懂得从平凡的生活发现不平凡的激情。

种子法则 / 32
栽种情趣的玫瑰 / 34
弯曲,但不要折断 / 36
花之箴言 / 37
生命的妆容 / 38
生活的平衡 / 40
阅读者 / 42
生活的对半理论 / 45

第四章 勇·信念· 攀上心中的巅峰

只有拥有成功的信念,才能踏出艰难的第一步,去战胜征途中的风雨。

自己带自己去钓鱼 / 48
一滴水的希望 / 50
冠军的含金量 / 52
把32个街口当成4个 / 54
做田鼠,还是做鱼鹰 / 56
我的作家梦 / 58
失意英雄 / 60
拜访第1009位投资者 / 62

第五章 缘·幸福· 真爱就在你手中

相信爱,付出爱,为人所爱——这就是世间至高无上的幸福。

- 爱如断臂 / 64
- 真爱留影 / 66
- 完美爱人 / 68
- 只要你足够爱她 / 70
- 爱情图谱 / 72
- 苹果情缘 / 74
- 网络上也有真爱 / 77
- 假如你能耐心等待 / 79
- 四瓣的花朵 / 82

第六章 追·梦想· 点滴积累铸就成功

如果有什么能让我们坚定不移地前行,那便是梦想。

- 梦想无价 / 84
- 黏土历险记 / 86
- 时刻准备着 / 89
- 培育梦想 / 92
- 搭建通往未来的彩虹 / 93
- 决不低头的信念 / 95
- 有梦就去追 / 97
- 我被辞退了18次 / 99
- 规划你的生活 / 101

第七章 暖·温情· 帮助他人就是帮助自己

独自享用,幸福之泉总有枯竭的一天;与人分享,爱的收获更添人生的财富。

- 帮助的契机 / 104
- 天使曾经来过 / 107
- 无心插柳 / 110

把爱传下去 / 112
不仅是一件外套 / 114
别样的遗嘱 / 117

第八章 家·归宿· 走多远也剪不断亲情

家人的牵挂装满了行囊,那是人生最甜蜜的负担。

列车上的父子 / 120
唤醒爱的闹铃 / 122
1美元11美分的奇迹 / 124
你的十八岁 / 126
只需一秒钟 / 128
大声说出“我爱你” / 130
写在纸杯上的爱 / 132
一万枚金币 / 133
婴儿 / 135

第九章 真·童年· 每个大人都曾是孩子

我们羡慕孩子,因为他们的快乐那般单纯而美好;但请别忘记:
那种纯真还在你的心底。

一个简单的举动 / 138
自由奔跑 / 140
带你一起飞翔 / 141
马修的航行课 / 143
最美好的一天 / 145
爱的意义 / 146
送你一朵花 / 148
十七岁的困惑 / 150
生活会美得让你流泪 / 152

Adjust Your Frame Of Mind



第一章

笑·甜美

将快乐的生活进行到底

快乐是一只翩然的彩蝶，
如果你刻意追逐，
反而会将它惊飞；
但如果你安静地坐下来，
它也许会飞落在你的肩头。

快乐往往来源于最简单的事物。

纯真之作

◎ R·邓肯

仔细观察一个孩子,任何一个都可以。你会发现,他每天都会找到几件让自己开心的事情,尽管他很有可能在下一刻就哭起来。再看成人,也可以任选一个。你会发现,一周又一周,一月又一月,他们总是在忍耐中度过,还要用温文尔雅的伪装与冷漠的心情去度过每一天。

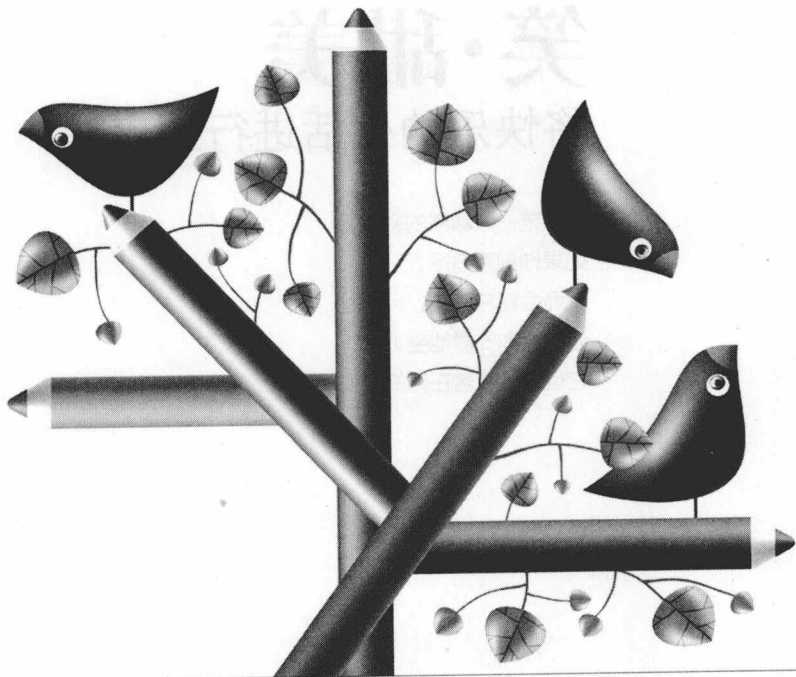
事实上,大多数人都像罪人一样悲惨可怜,虽然他们已厌倦犯错——也许他们的冷漠就是他们的罪孽。他们难得一笑,即便是偶尔笑了,我们也会觉得陌生,那扭曲了的脸和我们习以为常的固定的面具不尽相同。就是成人笑着的时候,那笑也与孩子的笑不同,孩子用眼睛示以微笑,而成人只是用嘴角。确切地说,只是咧咧嘴,用以表示一种心情,但却和快乐无关。然而,人人都能发现,到了某种程度(但谁又能为这程度定义呢?)或是成为老人的时

候,他又会笑了。

看来快乐与纯真有关系,它往往来自于最简单的事物——譬如,一颗核桃。

它看起来和成功似乎毫无关系,而亨利·斯图尔特先生却可以称得上是一个成功的人。

二十年前,他来到我们的村子,买了几间旧村舍,然后重建了一座大房子。他把这儿当做度过周末的场所。他是一个律



师,以至村里的人都带着一种近似父辈的骄傲心情追随着他辉煌的事业。

记得大约十年前,他被任命为皇室的法律顾问,见他从伦敦来的火车上走下来,阿莫斯和我便一同前去迎接。我们满脸是笑,而他的表情却同接到刑事判决书一样悲惨。当他被授以爵位时,脸上仍旧如此,连一丝笑容都没有,甚至不屑请大家在蓝狐酒店喝杯庆祝的酒。他面对成功竟像小孩儿面对吃药一样苦恼不堪,任何一项荣誉都没能使他疲惫的双眼流露出一丝微笑。

他退休以后,整天在花园里散步。一天,我向他请教了一个问题,当一个人实现了自己所有的雄心壮志后,是什么感觉。

他低头看了看玫瑰花,然后浇了些水,说道:“实现一切后,唯一的价值就是你会从中发现它们都不值得去追求。”说完,他的话题转向了更加实际的问题。不一会儿,我们就谈起了天气,这个话题似乎更加万无一失,而这一切是两年前的事。

我之所以想起这件事情,是因为昨天我把我的车停在他的花园外边时所看到的情景。为了给一辆公共汽车让路,我将车退到他花园的院墙外,正当我坐在车上装烟斗时,忽然听见院墙里面传来一声欣喜若狂的欢呼声。

我向墙内望了望,看见亨利先生正在手舞足蹈。他的样子像是在跳部落出征的舞蹈,表现出不顾一切的快乐,甚至当他发现我在墙头正迷惑不解地盯着他看时,也没想停下来,更不感到窘迫,只是大叫着让我进去。

“快来看呀,杰。看!我终于成功了——我终于成功了!”

他站在那里,手里拿着一小盒土。我发现土里有三棵小芽。

“只有三个。”他眉开眼笑地说着。

“三个什么?”我问道。

“核桃,”他回答说,“我一直想种核桃,从小就想,那时,晚会结束后,我总是把它们带回家,长大后也是如此。我以前种过它们,后来却忘记了种在哪儿。现在,我终于成功了。我只有三个核桃,你看,一、二、三,三棵小芽。”

亨利先生跑了过来,叫他的妻子去看他的成功之作——他的纯真之作。

心灵感悟



有许多人认为快乐遥不可及,因为他们总是认为必须等到家财万贯或事业有成时,自己才有资格追求快乐。事实上,这些人早已偏离了寻求快乐的方向,因为真正的快乐其实存在于最简单、最质朴的事物之中。

予 { yú 我
yǔ 给

◎ 劳埃德·莫里斯

——约翰·梅斯菲尔德

终于,我似乎对他写下这句诗的用意有所领悟,并意识到其中蕴涵着对生活极为深刻的观察与思考。快乐带来的智慧存在于人们清晰的思想脉络之中,即不会因忧虑而困惑,不会因沮丧或烦恼而悲观,不会因恐惧而丧失判断力。

蓓蕾
没开的花

心灵感悟

fān kǐ

寻求快乐的生活往往只需要一个突破口。

源于番茄的 快乐改变

◎ 佚名



做事冲动可不是我的专长。十四岁的时候，哪怕我只剩下一点儿作业没有做完，也不会和小朋友们出去玩。每每遇到这种情况，我的朋友卡伦就会对我说：“你这人真是无聊。”

与大多数同龄的孩子不同的是，我并不住在卧室里，而是住在楼上的一个厨房里。厨房里的大圆桌上堆满了我的书本和草稿纸。我大部分时间都待在那儿学习，经常会持续学几个小时。母亲对此十分担心，她总是想办法让我出去放松一下。有时，她会在楼下喊：“快来看外面的游行队伍！我们的邻居都去了！”为了哄骗我出去，母亲想尽了各种计策——去游泳、吃冰淇淋，甚至她还会找来一些迷了路的小猫、小乌龟什么的，试图让我从学习中放松下来，然而，她做的一切都是徒劳的。

我上了大学后，依然一切照旧，只不过学校的图书馆和宿舍代替了从前家里的那个厨房。春天到了，朋友们会到寝室或是图书馆的小屋子里去找我，劝我到主楼外面的草地上玩飞盘，而我却总是回答说：“不行，我还有很多事要做呢。”

大学生活转眼间就逝去了，而我却仍旧习惯于按部就班地做事情，这样才不至于虚度时光。虽然朋友们和姐姐们也会像母亲当年一样，用类似的方法劝我放弃一些计划，放松放松，可他们往往是白费力气。

然而，就在这个夏天，当父母因外出而留我在家看房子的時候，我原有的计划却被出乎意料地改变了。我无意间看到了母亲在小花园里种下的番茄，就像被爱人的眼神所吸引一样欣赏着它们。正是这些番茄让我走出了原本计划很紧的世界。

许多番茄就要成熟了,个个都红艳艳的。大个儿的“牛肉番茄”,有的两两长在一起,沉甸甸地压在枝头上,有的则落在地上。青红相间的是“梅子番茄”,还有那些数不胜数的深红色“樱桃番茄”,就像圣诞树上的小饰物,把整个花园装点得美丽极了,实在是惹人喜欢。

“如果有时间的话,我就做些番茄酱。”我对自己说。然而我独自在家的这一周已被我安排得满满的:写些东西,然后把一些摄影作品作一下整理,最后,还有一些从公司带回来的任务需要完成。做番茄酱只不过是一种无聊的家务活,对我的工作目标可毫无帮助,更重要的是,它并不在我的计划之内。可那些番茄就挂在枝头上,有些还从上面悄悄落在地上。我来到园子里,摘了些番茄,又摘来一些菜豆、豌豆和洋葱,然后把它们放进温室,这样它们会更好地接受到光照。

午餐和晚餐我都吃了些番茄,还送了一些给朋友。可是园子里的番茄仍不断地往下掉,地面上已经熟透的番茄越来越多。“如果有时间的话,我就做些番茄酱。”我又在不断地对自己重复这样的话。然而,我再次想起了原来计划好的事情。

最终,我还是退了一步。我从朋友那里抄来了番茄酱的制作方法:“加入大蒜和洋葱,添水,用文火煮两个小时,再加入糖、牛至、紫苏、百里香、迷迭香即可。”我在厨房里找了二十分钟,才找到一个白色的大搪瓷罐。我把番茄洗干净,挖去腐烂的部分,切碎后再与刚刚煮好的东西一同放入搪瓷罐。我抱着搪瓷罐,就像是在淘金一样用力地把这些混合物摇匀。

完成这一切后,我打算安静地做自己的事。忽然有了个想法,我——真是心血来潮——决定打开收音机,还跟着比利·乔唱了一段,踏着我在舞蹈课上学过的舞步。厨房里炉子上的番茄正用文火煮着,散发出来的香气随着窗外的微风飘进屋来。

这时,我耳边又响起了那熟悉的声音:“你应该去读书了,你应该填写材料了。”于是,我尽量把这声音调小些。我没有去看《纽约时报周日杂志》,而是去翻看《家居与园艺》。看了看书里提及的家具以及一些工艺,我竟然如此无视那些曾不断扼杀我的兴趣爱好的声音,这种情形还真是不多见。

我的内心渐渐产生了微妙的变化,我想起了从前的那些本该属于我的时刻:大学时,同学们聚在草坪前,如果当初我能更多地接受他们的邀请,与他们度过一些美好时光,又会是怎样的呢?想到过去我甚至很少和他人交谈,甚至还错过了与一些人相识的机会。

我坐在一边翻看着杂志,想到自己不会再理会那些让我按计划行事的声音,我由衷地笑了。

心灵感悟



我们似乎总习惯拨动心中几根紧绷的弦,因而使我们的生活只是发出沉闷而单调的乐音。其实,生活中并不仅拥有“学习”、“工作”之类的主旋律,还有许多诸如“交友”、“休闲”、“烹饪”之类的协奏曲。如果在适当的时候,学会给心情放假,弹拨几下心灵深处的快乐之弦,你就会发现,生活原来如此精彩。

不要说无法控制自己的情绪，面对生活的难题，你其实有更好的解决方法。

心灵的平静

◎ 莱默兹·塞森

当生活平稳地向前流淌，而我们又拥有一份不错的工作、良好的人际关系、健康的身体以及上等的经济条件时，我们会享受到内心的平静，并由此感到快乐和满足。因此，只有当我们不再为什么而担心，也不再感到生活的紧张和匆忙的时候，我们才会真正拥有平静。

但日常生活并非能事事如人意，总有一些事情会给我们带来忧虑、紧张和不安，让我们无法再平静下去。尽管如此，我们仍可抛开外部环境的干扰而享受到平静的愉悦。因为，心灵的平静是一种内在的状态，并不取决于外部环境。为什么一定要等到一切环境都适合了呢？为什么要依赖外部环境带给我们心灵的平静呢？

世界上有富人也有穷人，有健康人也有病人，有自由人也有生活在牢笼里的人，然而每个人都可以享受到内心的平静与安宁。不管是奴隶还是自由人，他们都有可能享受到心灵的平静。

心灵的平静好像存在于尘世，又似乎超乎于尘世。人们要想马上感觉到它，就必须独立于外部环境。即使在最艰难的情况下，人们也可以感受到内心的平静与和谐。当然，要达到这样的境界，首先就需要通过一定的训练。下面，我会介绍几种训练方法：

思索会让内心宁静

我们产生了什么想法便会去思考它们。我们可以选择忽视它们，体验真正的内心自由，我们也可以多加重视，使其发展、成熟。

当你必须思考时，就要选择那些积极的、快乐的、向上的思维方式，你要把思考和想象的重心放在那些你真正想要的、且相信它们有可能实现的想法上。你永远都要记住：思想决定你的生活。

当心灵静默时，内心和外部感觉都是愉快的。

当不需要思考时，心灵能保持静默，这本身就是一笔巨大的资本和优势。

要达到心灵的平静，也就是要让自己从不断思考的压力中解脱出来，如果采取适当的

训练,这是每个人都可以做到的。不过,仅仅阅读这篇文章并不会带给你心灵的平静。只要你完全理解了内心平静的价值,又真正想成功,那就没有什么可以阻止你。虽然这是内心的力量,但获取它的方式和实现其他切实的目标没有什么区别。那就是必须努力和坚持。

很多人都受自己思想的奴役,却很少想到自己也可以摆脱思想的控制,从而获得自由。从我们早上醒来的那一刻起,一直到晚上入睡,头脑里的思想就从没有停止过。思考的习惯已经在人类的进程中根深蒂固。事实上,习惯也是可以改变的。

要改变或终止一个习惯,我们必须有意识地采取相反的行为。无论研究出了什么新技术,我们都必须努力地掌握它,直到它转化为我们的第二种天性,变得得心应手。对心灵的控制同样如此。

真正对心灵的控制,不是只把注意力集中在一种思维上而忽视其他的思维,而是一种能使心灵彻底净化从而达到静默的能力。一位伟大的印度哲人说过:“心灵只是各种思想的集合,抛开你的思想,就能回到最初的心灵。”所以说,当一个人脱离了思想的束缚时,他也就摆脱了心灵的禁锢,因为这两者基本上是相通的,一个人必须要认识并且理解这种关于心灵的错觉。

当乌云遮住太阳时,太阳仍在那里,只不过是躲在了云彩的后面。我们的本质、我们内心真实的自我,也一直是存在的。我们只需要去掉遮蔽它的包装和外套,就能够体验到内心的平静与安宁。这些包装和外套就是我们的思想、观点、习惯和信仰。我不是说要让你们停止思考,人需要通过不断的思考来延续生命。我的意思是你必须能够自我控制,思想必须为你服务,成为你的仆人,而不是主人。

达到心灵平静的忠告

你不必对某些词语,例如自我、内在本质、普遍意识等等感到不舒服。也许在你看来这些“高深”的词都是些没有意义的空词,但实际上并非如此。它们代表着一些非常真实的东西,而不是模糊的概念。集中精力或是沉思冥想都可以使这些词变得有意义。因为精神的探索之路并不像有些人想象中那样模糊、虚幻和不切实际。通过亲身经历,你就会真正明白我所说的意思。

每个人都可以学习一种新的语言,但不是每个人都可以达到同样的专业水平。每个人都可以进行形体训练、画画或写作,但每个人达到的层次都有所不同。这是因为,你能达到的水平或层次取决于你的内在素质、认真程度和为这项活动所投入的时间。然而,在这些活动中,每个人多多少少都会有所收益。因此,关于如何让自己从思想中解脱的训练也是如此。

试着平息激动的心绪;试着后退一步并静观其变。这样就有可能使心灵趋于平静,从而放松下来,以提高集中思想的能力或是进行沉思。所有这些方法都可以使心灵达到安宁与平静。

如果你遵循这些建议,并运用上面提到的技巧,你就会开始一段令人惊异的行程。只要你多进行实践、阅读相关的文章和书籍,并坚持加以训练就可以了。有一天你可能会遇到某个人,他也许会亲自教你,就像谚语所说的:“当学生准备好时,老师就出现了。”

随时注意观察你的思想,就好像它们是不属于你的外物,而不要把自己卷进去。要有意识地观察你的思想,只有这样,这种观察意识才能提高。

你必须时时刻刻提醒自己去观察自己的思想,因为你的大脑随时都有可能会忘记。无论怎样,你都不要放弃,成功终归属于你。如果你能尽你所能地经常锻炼,你就正在走向你的成功之路,这可能需要一段时间,但所付出的努力会得到更大的回报。

通过提高注意力和沉思默想,通过身体锻炼和正确呼吸,你也能提高心灵的平静。

切记,最重要的事情就是:锻炼,锻炼,再锻炼。

你不是你的心灵!

你不是你的思想!

你不是你的观点!

你不是你的信仰!

它们可能属于你,却不能代表你。

它们只是你所运用的工具,而你不必受其控制。

只有抛开这些,你才是真正的自己。

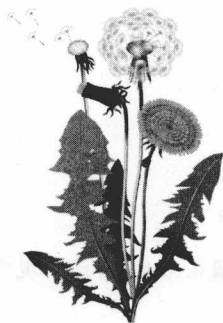
当思想停止时,你仍然存在,并没有与尘世隔离开来。只有当你达到无思的空虚之境时,你才真正感觉到你的存在、你的本质。在这种空虚之境里,往往充满着一些伟大、美好、有力而甜美的东西。这时,你将开始在平静中生活,开始在平静的心灵之海上航行。这即是纯粹的存在。

如果你实现了这种状态,你也就真正摆脱了思想的束缚。

同时,你也就真正自由了。

在这种状态下,就没有什么可以影响你了。你不会再将某个冲动的想法立即付诸行动了,你将成为一个完全有意识的存在,活泼、有力,超越一切。

你存在于这个世界上,你的生命在继续,但你超越了它。



心灵感悟



真正的平静心灵是通向光明的大门,只要把心灵的平静当做一种切实可行的可能,并通过沉思冥想和自我暗示平静自己的情绪,你就会发现生活呈现出一派祥和安宁之景。

追寻幸福，不要迷失在欲望的岔路口。

最美的港湾

◎ 佚名

有个小女孩儿住在山上一间既简陋又破旧的小房子里。越过花园的栅栏，她能看到山谷对面的山上矗立着一座美丽的房子——它有着金色的窗子，在阳光的照耀下散发着迷人的光芒。

女孩儿想，要是能在那样一所富丽堂皇的大房子里长大，而不是像现在这样只是在一所普普通通的破房子里生活，该是一件多么幸福的事情啊！尽管她很爱她的父母和家人，但她还是热切向往能在那样的房子里生活，她整天都在幻想着——如果住在那里面，感觉肯定美妙极了。

当她逐渐长大，越来越懂事时，她更加渴望走出花园的栅栏到外面看一看。一天，她问妈妈她是否可以骑着自行车去乡间的小路上转一转。一番恳求后，妈妈终于应允了她，但是强调一定要在家附近，不要走得太远。那天，天气很晴朗，女孩的心里有着明确的目的地。她驶下小路，穿过山谷，来到另一座山上，然后在那个散发着金色光芒的房子门口停了下来。她将自行车靠在门柱上，心潮澎湃地行走在通往房屋的小路上。当她离房屋越来越近时，非常失望地发现所有的窗子都很普通，而且看起来相当脏，呈现在她眼前的除了一所被遗弃的房屋的荒凉景象外，再也没有别的什么了。

她悲伤至极，仿佛听见了自己心碎的声音。她沮丧地骑在自行车上，不经意地抬眼一看时，发现了让她非常惊讶的一幕——在对面，山谷的另一边，她家房子的窗户正在阳光的照耀下闪闪发光。

她终于觉悟，原来她一直住在金色的房子里，围绕在她身边的爱与关怀让她的家成为“最美的港湾”。她梦寐以求的一切就在她身边。

心灵感悟



人们往往身处幸福之中而茫然不知，当历尽千辛万苦寻找幸福未果后，蓦然发现幸福原来就在自己身边。