

青年

QINGNIAN
JING PIN WEN ZHAI
精品文摘

翡翠版

◎心灵旅程

主 编 刘 枫

责任编辑 崔承范



十年精华

翡翠版

◎生命的旅程，心灵在这旅途上留下一串串起伏流连的足印。季节的足音，流淌在青春无悔的日子里，挽着逝去的恒香。

延边人民出版社

青年

QINGNIAN

JING PIN WEN ZHAI

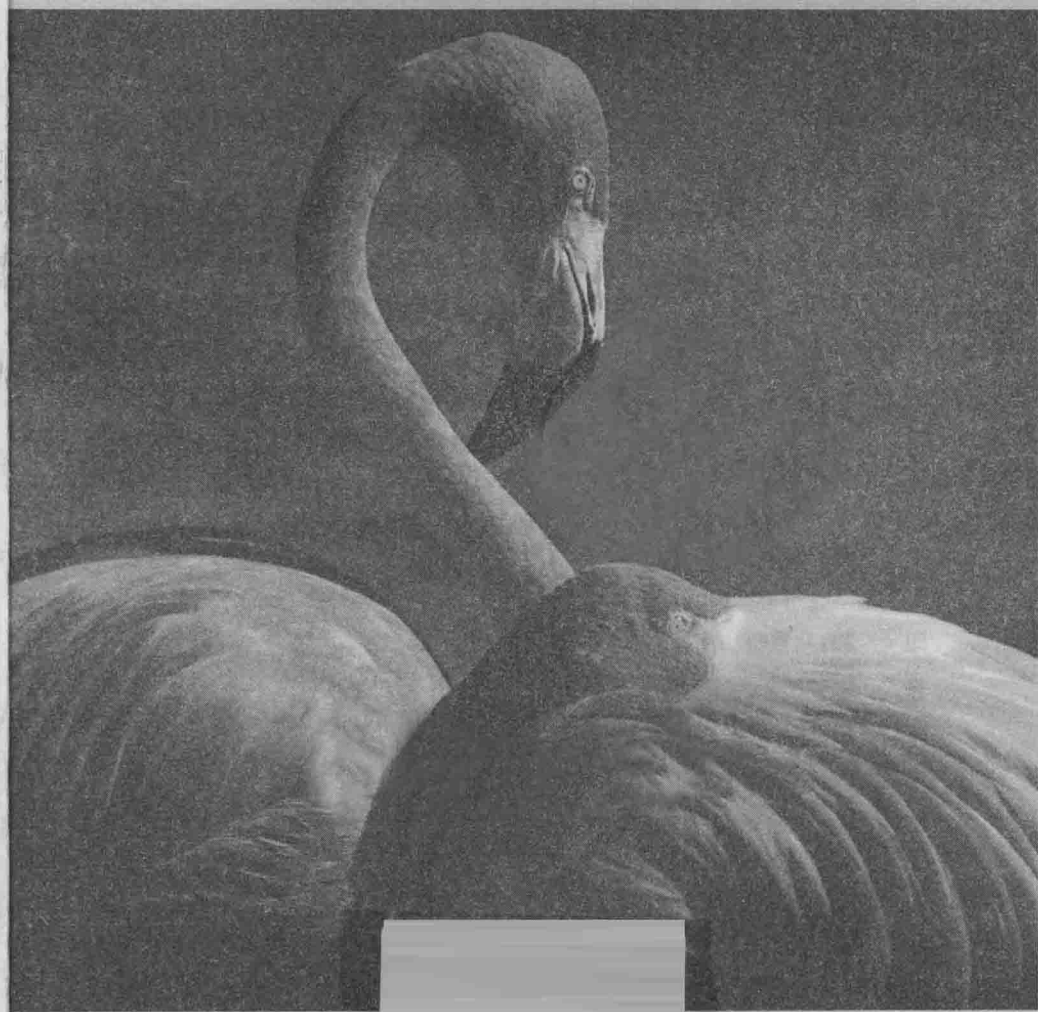
精品文摘

翡翠版

◎心灵旅程

主 编 刘 枫

责任编辑 崔承范



十年精华

翡翠版

◎生命的旅程，心灵在这旅途上留下一串串起伏流连的足印。季节的足音，流淌在青春无悔的日子里，挽着逝去的恒香。

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

传世散文精品库/刘枫 主编. —延吉:延边人民出版社,
2004.8(2009.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 293 - 8

I. 传… II. 刘… III. 散文 - 作品集 - 中国 IV. I287.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080129 号

传世散文精品库

青年精品文摘——心灵旅程

主 编:刘 枫

责任编辑:崔承范

责任校对:赵秀丽

版式设计:赵秀丽

地 址:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京康华福利印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:180

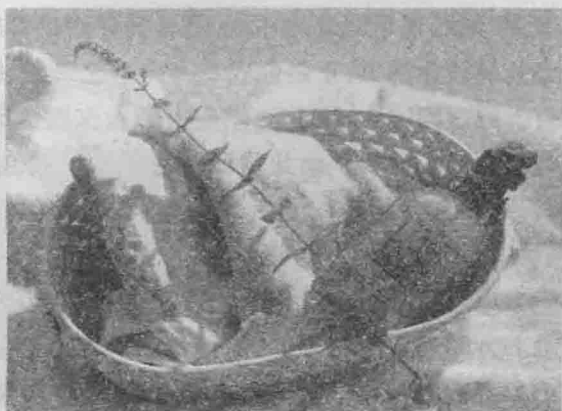
字 数:2600 千字

印 次:2009 年 11 月修订 2009 年 12 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 293 - 8

定 价:238.00 元(全十册)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)



前言

在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达的自己才不至于钻入牛角尖，才能乐观进取。还要开朗些，因为开朗的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加愉悦。

心里如要常常保持快乐，就必须不把人与人之间的琐事当成是非；有些人常常在烦恼，就仅仅为别人一句无心的话，他却有意地接受，并堆积在心中。

一个人的快乐。不是因为他拥有的多，而是因为他计较得少。多是负担。是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍、开阔心胸，心里自然清静无忧。

喜悦能让心灵保持明亮，并且保持着一种确实而永恒的宁静。我们的心念意境，如能时常保

持清明开朗,则展现于周遭的环境,都是美好而良善的。

这套充满智慧的书,正是你成功奔向自己理想、轻松快乐生活的一盏明灯。通过阅读它,将会使你爱得博大深沉,活得充满激情;会使你更有信心地去追求梦想与憧憬。在面临挑战、遭受挫折和感到无望之时,这套书会给你以无穷的力量;在惶惑、痛苦和失落之际,《青年精品文摘》会给你以慰藉……

本套书以“亲情、爱情、成长、生活、感悟、意志、人生等”为主题,多方面地为你阐述人生的不同,有像薰衣草花茶般馨香弥漫让人久久不忘的心灵独白;有启迪智慧、点缀青春、经营未来的人生感悟;有感人至深的爱的故事,或忧伤,或甜蜜,或浪漫……

这一篇篇精美的文章,力图给您营造一个富有生命力、极具文化魅力的阅读空间。阅读《青年精品文摘》,不仅可以让您净化思想,荡涤心灵,受到艺术熏陶,还可以提升您的综合素质、文学修养、审美水平和人生品位,为您迈向亮丽的人生架起一座知识的桥梁。

目录 Contents

第一章 争执的美丽

闲坐清溪听水声.....	1
精神明亮的人.....	3
寻找昌耀.....	5
别用开水浇玫瑰	10
有一缕阳光就要灿烂	11
争执的美丽	12
生命的果实	13
不要虚度时光	14
我总得为你干点什么	15
天鹅今天不想飞	16
窗户与镜子的不同	17
别错过天边的彩虹	18
我只要你真诚的笑容	18
渗进灵魂的影响	19
斩断缚心的绳索	20
大路的尽头没有宝	21
心怀感恩	22
走错的也是路	23
这辈子最爱的人	25

生命需要感动	27
生活的一种	28

第二章 智慧是心灵的花朵

珍珠不只在海里	30
智慧是心灵的花朵	31
如花的微笑	32
把握一颗珍珠的幸福	34
每天给自己一个希望	35
打开心窗	36
站在山下看你	37
生命树	38
太阳每天都从我的窗前升起	39
轻轻照耀	40
画出瀑布的声音	41
没有天生的傻瓜	42
只需改变一点点	43
永不放弃你的希望	44
高尚的欺骗	45
享受心安理得	47
水中的蓝天	49
有书赶快读	50
角落里的阳光	52
一粒种子	54
命运之上的风景	55
时 光	56

第三章 快乐如此简单

阳光之下,泥土之上	58
阳光照得最多的地方	60
天赐假日	62

新年的康乃馨	63
菩提树下	65
飞翔的燕子	67
柳永的秋天	68
上善如水	72
阳台垂钓	73
弯弯的月亮	74
请你好好笑	76
最后一片绿叶	77
心 灵	79
雪化一化,就有路了	80
成功之路	83
快乐如此简单	84
苦难与天才	84
舍得实在是一种哲学	86
快乐藏在自己的内心	87
最大的财富	89
慧眼怎么练就	89

第四章 看不见的微笑

忍住一份甜	91
成功源于三马克	92
成功之门	93
请你相信我	94
为自己奔跑	95
最棒的人是我	96
看不见的微笑	97
路途的顶端	98
失败者的荣誉	99
成功是从选定方向开始的	100
像水一样流淌	101

快乐地掌控当下	102
把石头垫在脚下	103
山谷的起点	104
生活的法则	105
走过去,前面是个天	106
带着善心上路	108
你伤着了没有	109
目的要纯正	109
境由心造	111
假的旁边是真的	112

第五章 幸福就是现在

与自己较量	114
心灵的伤疤	115
用规则约束自由的心灵	116
弯曲的魅力	117
那天凌晨的惊心动魄	118
善良	119
用心和眼睛一起看	121
温暖我一生的冰灯	122
乐观的心安草	123
点燃心中的圣火	124
母亲的点心	126
突破内心的界限	128
打造一颗坚强的心	129
心灵减负	130
心中只有目标	131
把蜡烛点起来	132
善于听取忠告	133
窗外的天空很蓝	135
放下就是快乐	136

幸福就是现在·····	137
充实生活·····	138
阳光的味道·····	138

第六章 最后一次爱你

太阳的背后不是光·····	140
我只看我的·····	141
身后的路上也有花朵·····	142
保持一个良好的心态·····	143
任何时候都要充满自信·····	144
不说再见·····	145
有哥哥的日子·····	147
泪水静静地流——怀念姑姑·····	149
心上有路·····	151
计划不如实践·····	153
聪明人的眼光·····	154
别让眼睛老去·····	156
因为有你·····	156
爱谁都值得·····	158
最后一束康乃馨·····	159
一壶井水·····	161
寄往天堂的告白·····	162
最后一次爱你·····	164
火红的枫叶·····	165
空白磁带·····	167
爱的位置·····	168

第七章 我让你依靠

牢固的纽带·····	169
远远望着你·····	170
半碗粥的承诺·····	171

关爱的美丽·····	172
我让你依靠·····	173
不存在的职位·····	174
祖母在身边我感觉不冷·····	175
母爱如佛·····	178
个性考试·····	179
一只鹭鹭·····	181
你必有一样拿得出手·····	183
你尽力了吗·····	184
一只香蕉·····	186
米酒飘香·····	188
带缺口的馒头·····	190
拥抱姐妹·····	192
妻子最美的时候·····	194
人盲心亮·····	194
生命的3个支点·····	196
童 心·····	197
银杏树显灵·····	199

第八章 手掌上的希望

野樱桃·····	201
顿 悟·····	203
送一轮明月给他·····	204
有爱就有希望·····	205
寻找自己的人生之路·····	206
把荣耀送给别人·····	207
升华的情感·····	208
要学会尊重每一个人·····	210
大器何必晚成·····	212
我和奶奶的恩怨·····	213
弱者的生存智慧·····	215



快乐的真谛·····	216
长大了才会懂·····	217
永远的孩子·····	218
凡事须开点·····	219
命运因灵机一动而改变·····	220
闭上眼睛·····	221
手掌上的希望·····	222
生命常常是如此之美·····	223
人要活在“今天”·····	224
一滴水的命运·····	225
沙漠里的花园·····	226
悲剧是这样发生的·····	227
人生如水·····	227



第一章 争执的美丽

闲坐清溪听水声

爱道如蛇道，车蛇行其上，一边深谷，一边峻崖。深谷里层林叠翠，绿树碧竹一浪一浪；峻崖上野花簇簇，时有山涧清澈直下，或滴珠，或一线，或几绺，或成瀑。一只鹰在蔚蓝的天空盘旋，张着苍黑翅膀，俯冲，升起，平滑，像流星，像出弓的箭，又像搏击风浪之舟。老鹰抓小鸡的游戏一年一年传承，孩子常问，鹰长什么样？山峰的鹰巢总是空落，鹰的影子如一阙古老传闻。此刻，眼睛追逐真实的雄鹰，看鹰翱翔天宇，动作勇猛、有力、舒展，你不禁将嘴张成一个圆，吐出声声惊叹。

群山绵绵，鹰的背景是山峰突兀而起勾勒出惟妙惟肖一座睡美人，双目微合，下巴微仰，胸前两座高高乳峰似乎随呼吸一颤一颤，脖颈线条十分优美动人。哪年哪月，这美人着绿衣绿裙嘴含幸福之意甜甜梦去，在这好山好水中一梦千年不醒？舒婷诗说：与其在悬崖上展览千年，不如在爱人肩头痛哭一晚。此沉鱼落雁美人横卧山峰，沉睡的心灵等待什么期望什么？车过一望无垠万亩婆娑竹林，绿意盈盈映入眼帘，又过壁立千仞雄奇

的千里屏嶂，怪石嶙峋惊险万分，再沿深深峡谷进入龙岩市江山乡无人村石山园旅游度假区。不等行装放下，立马奔潺潺流淌的溪边去。溪水浅处及膝，水翻白花，深处两米，清澈见底，掬一捧润喉，再咕咕灌一肚子，冰凉、洁净、微甜、沁人心脾。坐于溪中岩石上，看暮色由淡渐浓，云霭由轻转厚，听溪声叮咚四起，凉风游东窜西，真真是山峰无语，万籁皆寂。

宿处是一间小小竹屋，距地面一尺临溪搭盖，木板地有缝隙两指宽，四堵墙由竹片编织，窗是推起的，竹段固定，门是木板门，开时“吱呀”之声乍然响起。如此小巧竹屋十几间，错落于沿溪两岸，或倚树木而搭，或依草丛而建，一道悬索桥横跨溪上，风过时悠悠晃晃，是“曲径通幽处，禅房花木深”的风景。

八月十六的月亮在夜里10点出现于山谷顶，圆圆一轮，不明亮，笼着一圈昏黄薄纱。碧天如水，夜云轻浮，山峰深暗，竹林摇曳，野花野草幽香浮动，蛙鸣虫噪声声似鼓。你裸着双臂挡不住夜气寒冷，奔回竹屋，紧裹床榻上的毛毯，然后温暖十足蜷缩一团坐于溪中石上，看纯白透明的夜雾从哪儿起，弥漫过来又消退而去。奇怪的是没有一只蚊子嗡嗡不停大煞风景，是哪株避蚊植物的功劳，或是特有地貌原因？没有杂声，没有人音，静静坐在秋凉里，任冷意从头至脚。你试图与一棵树、一株草、一朵花对话，试图与一块石、一股泉、一粒沙交谈，你果真这样做时，清晰的回应之语细细响起。你专注而沉默，平和而心静，不知不觉中，一具凡骨俗胎竟有仙风道骨的缥缈，竟顿悟出一直牢记在心的“来者莫忙去者莫忙且坐坐光阴不為人留；功也休急利也休急再行行得失无非天定”这副对联的深蕴意境。

一夜无梦好睡到天明，临溪伸把懒腰洗漱后，喝两捧溪水入腹，摘一支香桂簪在鬓边，以溪为镜，却发现，昨夜微涩一张脸已“水色”丰足，是溪水富含矿物质，还是山岚浸润？想好好体味青山绿野的饱满清新，庄主夫妻已喊“吃饭了”。早餐咸粥一锅，以刚挖竹笋、沾露蘑菇、青青小葱烧成，两碗美美下肚后，神清气爽拎小塑料袋一个，爬山去。

山路在竹屋后竹林中，或挖土成阶，或石块垒叠，头顶是竹叶丛丛密密匝匝，阳光星点筛下，周身是山风扑面，林涛穿耳。不歇脚向上爬，微汗沁出即刻被风拂干。庄主鼓动说，前方有酸枣一地，拣拾去。立刻，嘴里生津。自在生长的酸枣树掉落成熟果实一地，在满地败叶中露着黄色的

脸。边拾边塞枣儿入嘴，酸甜满口，渴意、倦意立消。山顶处悬崖高高两面紧紧相逼，天留一线，山涧从崖壁四处渗出，汇成泉流，青苔敷生，野藤纵横。喝几口甜甜涧水，折一茎山海棠咀嚼，眼睛盯着郁郁植被，想带几株野草野花回转，种在自家阳台，又哑然失笑。世上好东西太多，能够拥有不过了了，有缘看一眼，摸一回，置身其中一时，已是福气。

顶峰无路，站在接近顶峰处，放眼树木葳茂，蝴蝶翩然，红、紫、白、蓝野花竞开，远处峰峦似黛，天际清明，一切的一切没有人工雕琢痕迹，浑朴自然天成，呈现原汁原味野情野趣。此时此景，俗世宠辱皆忘，红尘名利皆消，实实在在有群山一揽人胸怀的勇者气概，又有闲坐静处看云卷云舒的自若泰然。

泰然自若如此，如春来无语秋去无言的大自然，如一树一草一藤一蔓一叶一花。

沉默而专注，平和而心静，超凡脱俗之感便在静听水声中悄然而生。

一树一草一藤一蔓一叶一花都是大自然的声音，让水声表达自然之声，让水声成为我们与自然对话的桥梁。

带一份宁静去听溪水诉说，让我们的心宁静以致远。

闲看庭前花开花落，坐观远山云卷云舒。走进自然，去几分世俗的尘渣，添几分自然的空灵。

精神明亮的人

上上世纪的一个黎明，在巴黎乡下一栋亮灯的木屋，居斯塔夫·福楼拜在给亲密的女友写信：“我拼命工作，天天洗澡，不接待来访，不看报纸，按时看日出（像现在这样）。我工作到深夜，窗户敞开，不穿外衣，在寂静的书房里……”

“按时看日出”，我被这句话猝然绊倒了。

一位以“面壁写作”为誓志的世界文豪，一个如此吝惜时间的人，却每天惦记着“日出”，把再寻常不过的晨曦之降视若一件盛事，当做一门必

修课来迎对……为什么？

它像一盆水泼醒了我，浑身打个激灵。

我竭力去想象、去模拟那情景，并久久地揣摩、体味着它——

陪伴你的，有刚刚苏醒的树木，略含咸味的风，玻璃般的草叶，潮湿的土腥味，清脆的雀啾，充满果汁的空气……还有远处闪耀的河带，岸边的薄雾，怒放的凌霄，绛紫或淡蓝的牵牛花，隐隐颤栗的棘条，月挂树梢的氤氲，那蛋壳般薄薄的静……

从词的含义上说，黑夜意味着“偃息”和“孕育”；而日出，则象征着一种“诞生”，一种“升晷”和“伊始”，乃富有动感、汁液和青春性的一个词。它意味着你的生命画册上又添了新的页码，你的体能电池又充满了新的热力。

正像分娩不重复，日出也从不重复。它拒绝抄袭和雷同，因为它是艺术，是大自然最重视的一幅杰作。

黎明，拥有一天中最纯澈、最鲜泽、最让人激动的光线，那是生命最易受鼓舞、最能添置信心和热望的时刻，也是最能让人青春荡漾、幻念勃发的时刻。像含有神性的水晶球，它唤醒了我们对生命的原始印象，唤醒体内某种沉睡的细胞，使我们看到远方的事物，看清了险些忘却的东西，看清了梦想、光明、生机和道路……

迎接晨曦，不仅仅是感官愉悦，更是精神体验；不仅仅是人对自然的欣赏，更是大自然以其神奇力量作用于生命的一轮撞击。它意味着一场相遇，让我们有机会和生命完成一次对视，有机会认真地打量自己，获得对个体更细腻、清新的感觉。它意味着一次洗礼，一次被照耀和沐浴的仪式，赋予生命以新的索引，新的知觉，新的闪念、启示与发现……

“按时看日出”，是生命健康与积极向上的一个标志，更是精神明亮的标志！它不仅仅代表了一记生存姿态，更昭示着一种热爱生活的理念，一种生命哲学和精神美学。

透过那橘色晨曦，我触摸到了一幅优美剪影：一个人在给自己的生命举行升旗！

寻找昌耀

2003年8月，我第一次有机会走上青藏高原。我是参加全国政协组织的青海湖考察活动而来，但我要利用这个难得的机会，在青海了却一个心愿：寻找昌耀。

昌耀在病中写给我的那封短信，我曾一读再读。信是写在他送给我的那本诗集的扉页上的，他最后一句写的是“手抖不能禁”。每读至此，我就像亲眼看到了他苦苦挣扎在死亡边缘时的那份艰难。我一直惦记着要给他写一封回信的，可是，还没有等我将回信发出，他已撒手而去。他的手终于在那一刻停止了抖动，因为他已解脱。至此，他的名字已定格在高原，他的生命已凝结成一首重如岩石的高原之诗。

他去世后，曾有一位记者从上海打电话来采访我，要我谈谈和昌耀交往的印象。我如实告诉她，非常遗憾，昌耀生前，我们两人并未谋面。她说，不，有人说，你们两人在张家港诗会上见过面的。是的，1998年秋天的张家港诗歌讨论会，昌耀去了，我也去了。可是，我公务在身，发过言就走了。我与昌耀虽然相聚一处，却并未相见相叙。我和他失之交臂的遗憾，已经永远无法弥补了。

2000年初春，昌耀和我同时获得中国诗人奖的消息传来时，我心中曾想，此次一定能与昌耀在北京相识相叙了。可是，在人民大会堂正式颁奖的那一天，两位荣获终身成就奖的老诗人臧克家和卞之琳由于年事已高，都由家属前来代为领奖；昌耀和我两位年度奖获得者，却只有我一人到场。此时，我才从朋友们口中得知，昌耀已病得无法前来出席此次颁奖仪式了。在那次颁奖会上，我得到了一份荣誉，也因又一次与昌耀失之交臂而增添了一份遗憾。这也是中国新时期诗歌的一个遗憾，对昌耀的颁奖来得太迟了。为了表达我对昌耀的一点心意，我当场决定将我那份奖金转赠给他治病，这是我对他身患重病的一个问候，也是我对他获奖的祝贺，更是对他诗歌成就的敬重。韩作荣专程前往西宁，代表中国诗歌学会到昌耀病榻