

英文
English Collection
爱藏
08
哲理故事
Philosophic Stories

轻盈走过每一天

Please Live a Easy Life

生命中没有恒久不变的风景，
只要你的心永远向着**太阳**，那么每一个清晨都会**为你展现一番美景**，
等你去**欣赏**——这个世界总会带给你新的希望。

艾柯◎编译



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

轻盈走过每一天

Please Live a Easy Life

艾柯◎编译



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

轻盈走过每一天:哲理故事:汉英对照/艾柯编译.

—北京:文化艺术出版社,2009.10

(英文爱藏系列)

ISBN 978-7-5039-3962-4

I.轻… II.艾… III.①英语-汉语-对照读物②故事-作品集-世界 IV.H319.4:I

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 188622 号

轻盈走过每一天

编 译 艾 柯

责任编辑 王家英

封面设计 引文馆·蒿薇薇

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市华业印装厂

版 次 2009 年 11 月第 1 版

2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 16

字 数 300 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-3962-4

定 价 22.80 元

幸福真的遥不可及吗？

道德家们常说：幸福难求。唯有不明智的追寻，幸福才会遥不可及。蒙特卡洛城的赌徒们追求财富，而多数人却输掉钱财；但有人以另外的途径常获得财富。追求幸福亦是如此。如果你想沉醉于酒精，以获得幸福感，只能暂时忘记烦扰。伊壁鸠鲁仅和同道者一起生活，且只吃干面包（奶酪，唯有节日才加点），也是他追求幸福的途径。在这方面，他是成功的，但这导致他体弱多病。而多数人需要旺盛的精力，这样追求快乐过于抽象，且操作性不强。但是，我想，除传奇之人和英雄人物外，无论你以何种准则来生活，都不应与幸福背道而驰。

很多人有着健康的身体和丰足的收入，这固然是幸福。然而，幸福却与他们无缘。就这一点来讲，似乎是生活原则出了问题。从某种意义上讲，任何有关生活的理论都不容佐证。动物和人类迥然相反。动物因本能而活，它们的快乐建立在客观条件是否得以满足的基础上。假如你养了只猫，它只要有东西吃，有温暖的地方睡，晚上可以时不时出去就很幸福了。人的需求也是以本能的满足为基础，但比起猫来，要复杂得多。处于文明社会，特别是讲英语的人们极其容易忘记

这一点。人们定一个最高的目标，然后克制住所有与实现此目标相背驰的冲动。生意人过于急切赚大钱，可以牺牲健康和爱情。等到他腰缠万贯，除了奋斗历程可让他人效法，幸福并没有如期而至。很多贵妇人，尽管自身并不倾心于文学或艺术，却故作高雅，浪费时间去学习如何讲述流行的新书。而这些书的目的不是让人附庸风雅，而是带来读书的乐趣。

试着观察身边那些所谓的幸福男女，就会发现他们的相似之处。其中一点尤为重要：在多数情况下，生活本身是一种乐趣，借此可达成愿望。那些天生喜爱孩子的女人，能从相夫教子中得到快乐。艺术家、作家和科学家能够从工作的成就中获得快感。不过，还有很多低层次的幸福，诸如，在城里工作的许多人，到了周末，就在自家庭院里劳动，春天来临之时，就可全身心地享受劳动带来的如画风景。

在我看来，过去人们把幸福过于严肃化。以往，人们认为，要想拥有幸福，就必须拥有自己的生活原则或者宗教信仰。那些人认为自己的不快乐是源于低级理论，觉得唯有拥有一种较好的生活理论，他们的生活才会重焕生机，就像生病需要吃补药一样。但是，正常情况下，健康人不应以吃补药为生，不应把拥有理论作为生活幸福与否的标准。真正的幸福是微不足道的小事。假如一个事业有成的男人体贴妻子，爱护儿女，并时时刻刻满脸微笑，即使他们的生活原则糟糕透顶，他也是个快乐之人。相反，假如厌烦妻子，厌恶孩子的吵闹，怯于工作，整天巴望着日子快快溜走，那他就需要一种新的生活方式——改变饮食习惯、多运动，等等，而不是新的生活理论。

有种庸俗的理论认为，人即是动物，多数情况下，他的幸福与其说取决于思想状况，不如说取决于他的身体健康状况。对此，我很理解。但我确信，对于不幸福的商人来说，与其把新的理论看做自己的幸福之源，倒不如在日日步行六英里中追寻自己的幸福。

1 每天都是一份礼物

Everyday Is a Gift

幸福就在此时此刻 理查德·卡里森 / 2

Learn to Live in the Present Moment *Richard Carison* / 3

两条道路 约翰·罗斯金 / 5

The Two Roads *John Ruskin* / 6

假如再回到童年 佚名 / 8

If I Were a Boy Again *Anonymous* / 9

每天都是一份礼物 佚名 / 11

Everyday Is a Gift *Anonymous* / 12

旅途中 亨利·凡·戴克 / 15

We Are on a Journey *Henry Van Dyke* / 16

假如世界没有我 莉莲·比诺·麦丘 / 17

Three O'Cat Is Still a Game *Lillian Bueno McCue* / 18

垂钓者的冥想 理查德·萨蒙 / 21

I Do a Lot of Office Fishing *Richard Salmon* / 22

飞蛾扑火 弗吉尼亚·伍尔夫 / 25

The Death of the Moth *Virginia Woolf* / 26

现代世界的尴尬 佚名 / 29

Paradox of Our Times *Anonymous* / 30

扫帚冥思 乔纳森·斯威夫特 / 32

A Meditation Upon a Broom-stick *Jonathan Swift* / 33

黏土的启示 亨利·凡·戴克 / 35

A Handful of Clay *Henry Van Dyke* / 37

让生命更加光彩夺目 华莱士·D.沃勒斯 / 41

Increasing Life *Wallace D. Wattles* / 43

林中之鸟 威廉·亨利·哈德逊 / 46

Birds *William Henry Hudson* / 47

机遇来了,你在哪儿 奥里森·马登 / 50

Seize Your Opportunity *Orison Marden* / 51

溪边垂钓 珍妮弗·奥尔松 / 54

A Day in the Stream *Jenifer Olsson* / 56

圆圈的生活 佚名 / 59

The Wholeness of Life *Anonymous* / 60

爱与被爱 卡森·麦卡勒斯 / 62

The Lover and the Beloved *Carson McCullers* / 63

思想改变一切 詹姆斯·艾伦 / 65

The World a Reflex of Mental States *James Allen* / 67

美丽的微笑与爱 佚名 / 71

Beautiful Smile and Love *Anonymous* / 72

别样美丽 佚名 / 74

Beauty *Anonymous* / 76

声誉 佚名 / 79

Fame Anonymous / 81

2 让心中充满阳光

The Sunshine-Man

我们拥有快乐吗 佚名 / 84

Are We Having Fun Yet Anonymous / 85

渴望中诞生希望 查尔斯·F.汉尼尔 / 88

Faith Consist in Desire Charles F. Haanel / 89

你能激起何种波纹 佚名 / 92

The Splashes of Life Anonymous / 92

试金石 佚名 / 94

The Touchstone Anonymous / 95

“砖头”事件 佚名 / 96

“The Brick” in Life Anonymous / 97

竹如生命 佚名 / 99

The Lesson of the Bamboo Trees Anonymous / 100

哨子 佚名 / 101

The Whistle Anonymous / 102

令人羡慕的花园 佚名 / 104

Garden of Envy Anonymous 105

忧愁 佚名 / 108

The Art of Unhappiness Anonymous / 110

幼儿园教会了我 佚名 / 114

All Ever Really Needed to Know I Learned in Kindergarten... *Anonymous* / 115

让心中充满阳光 奥里森·马登 / 117

The Sunshine—Man *Orison Marden* / 118

错误思想 詹姆斯·艾伦 / 121

Effect of Wrong Thought Is Suffering *James Allen* / 123

平静 詹姆斯·艾伦 / 127

Serenity *James Allen* / 128

快乐是一种刺激物 佚名 / 130

Happiness Is a Stimulus *Anonymous* / 131

心灵的阳光 奥里森·马登 / 132

Moral Sunshine *Orison Marden* / 133

欢笑的力量 奥里森·马登 / 136

What Vanderbilt Paid for Twelve Laughs *Orison Marden* / 138

战胜困难 奥里森·马登 / 142

The Conquest of Obstacles *Orison Marden* / 144

快乐生活 奥里森·马登 / 147

Taking Your Fun Every Day as You Do Your Work *Orison Marden* / 149

万事开头难 奥里森·马登 / 152

How Did He Begin *Orison Marden* / 154

天生我材必有用 奥里森·马登 / 156

Out of Place *Orison Marden* / 158

展现个性 安诺德·贝奈特 / 160

Expressing One's Individuality *Arnold Bennet* / 161

生活的意义 阿尔弗雷德·阿德勒 / 163

The Meaning of Life Alfred Adler / 164

3 世界换个角度更美丽

The World Looks Better from the Way Back

横看成岭侧成峰 达里尔·F. 柴纳克 / 168

Walk Clean around the Hill Darryl F. Zanuck / 169

通往广场的路不止一条 埃尔莎·斯基帕雷利 / 172

More than One Way to the Square Elsa Schiaparelli / 174

世界换个角度更美丽 玛丽·特德 / 178

The World Looks Better from the Way Back Mary Tedd / 179

探寻未知的美好 奥里森·马登 / 181

Finding What You Do not Seek Orison Marden / 183

你有选择的机会 佚名 / 186

You Have a Choice... Anonymous / 187

永远在变 佚名 / 188

Always Changing Anonymous / 189

小小想法,不容忽视 卡罗琳·加兰果 / 191

Are You Ignoring That Little Thought Caroline Jalango / 192

修补破损之处 大卫·达拉斯·琼斯博士 / 194

Fixing Up the Run-Down Places Dr. David Dallas Jones / 195

你爱镜子中的自己吗？ 伊丽莎白·切利 / 197
When You Look in the Mirror, Do You Like What You See? Elizabeth Cherry / 199
你在期待什么？ 佛罗伦萨·斯高伏尔·西恩 / 202
What Do You Expect? Florence Scovel Shinn / 203
盐之智慧 佚名 / 204
Salted Wisdom Anonymous / 205
最后一座山 弗朗西斯·拉塞尔 / 206
The Last Hill Francis Russell / 209
过客匆匆 佚名 / 213
A Little Piece of Me Anonymous / 214
在黑暗中休憩 格伦·沃森 / 216
A Wing and a Prayer Glen Wasson / 217
人生如玫瑰 佚名 / 220
The Rose Anonymous / 221
生活态度的重要性 彼得·凌 / 224
One's Life Attitude Is Important Peter Ling / 226
蚯蚓 佚名 / 229
The Earthworm Anonymous / 229
大理石地砖 佚名 / 231
The Marble Floor Anonymous / 232
双重视野 佚名 / 235
Double Vison Anonymous / 236
一次开一道门 佚名 / 238
One Door at A Time Anonymous / 240
推开石头 珀尔·巴克 / 244
Roll Away the Stone Pearl Buck / 245

1

每天都是一份礼物

Everyday Is a Gift

幸福是一段旅程。因此,要
珍爱你拥有的每一时刻,更要珍
视那些与你分享时光的特别之
人,要快乐地享受生命的每一天。



幸福就在此时此刻

Learn to Live in the Present Moment

理查德·卡里森 / Richard Carison

在很大程度上,能不能生活在此时此刻,是衡量我们内心世界是否平和的一个标准。不论昨日或去年发生了什么,也不管将会发生什么,此刻才是我们的真正所在——并且始终都是!

诚然,许多人把生命耗费在焦虑之中,我们同时对一连串的事情忧心,因此而导致的神经过敏几乎成了一种我们熟稔的艺术。对过去的困惑和对未来的忧虑占据了我们的每时每刻。于是,我们整日忧心忡忡,灰心丧气,情绪低落,甚至悲观绝望。另外,我们不断推延让自己获得满足感的时间,推延应当优先考虑的事,推后自己的幸福感,并常用最有力的理由说服自己,“有一天”将会比今天更加美好。遗憾的是,如此期待未来的精神安慰只会周而复始地重复。所以,“有一天”永远都不会真正到来。约翰·列农曾经说过,“生活就是我们忙于制订其他计划时所发生的一切。”当我们正制订“其他的计划”时,孩子们正迅速地成长,爱人或离开或死亡。我们的身体开始变形,梦想开始消逝。总之,我们正失去生活。

许多人沉迷于对未来的幻想中。现在的生活,对他们而言,就像是未来生活的彩排。然而,生活绝非如此。事实上,任何人都不能保证自己明天仍存于世间。此刻是我们拥有的唯一时间,也是唯一能控制的时间。当我们的注意力集中于此刻时,就会将恐惧抛至脑后。恐惧是我们对未来可能发生之事的忧虑——我们没有足够的钱,我们的孩子会陷入麻烦,我们会变老甚至死亡,等等。

战胜恐惧最好的策略是,学会将注意力转回现在的每时每刻。马克·吐温说过,“我一生经历过许多恐怖的事,但有一些纯粹是偶然。”我想,没有比这说得更好的了。把你的注意力集中在此时此刻,你的付出终将有硕果回报。

To a large degree, the measure of our peace of mind is determined by how much we are able to live in the present moment. **Irrespective**¹ of what happened yesterday or last year, and what may or may not happen tomorrow, the present moment is where you are—always!

Without question, many of us have mastered the **neurotic**² art of spending much of our lives worrying about a variety of things—all at once. We allow past problems and future concerns to dominate our present moments, so much so that we end up **anxious**³, frustrated, depressed, and hopeless. On the flip side, we also postpone our gratification, our stated priorities, and our

and die, whatever.

To **combat**⁵ fear, the best strategy is to learn to bring your attention back to the present. Mark Twain said, "I have been through some terrible things in my life, some of which actually happened." I don't think I can say it any better. Practice keeping your attention on the here and now. Your efforts will pay great dividends.



热词空间

1. irrespective [ˌɪrɪsˈpektɪv] *adj.* 不顾的;不考虑的;无关的
2. neurotic [njuəˈrɒtɪk] *adj.* 神经质的;神经病的
3. anxious [ˈæŋkʃəs] *adj.* 观念的;担忧的;渴望的;盼望的
4. dynamics [daɪˈnæmiks] *n.* 动力学
5. combat [ˈkɒmbət] *v.* 战斗;搏斗;抗击



约翰·罗斯金 / John Ruskin

两条道路 The Two Roads

在新年之夜，一位上了年纪的人伫立在窗前。他抬起充满哀伤的眼睛，仰望着深蓝色的天空，星星在那里游移着，如同朵朵百合散落在清澈而平静的湖面上。接着，他把目光投向地面，看到几个比他更加绝望的人正走向他们的终点——坟墓。在通往人生终点的道路上，他已经走过了 60 个驿站，除了过失和悔恨之外，他一无所获。现在，他健康欠佳，精神空虚，心情忧郁，缺少晚年应有的舒适和安逸。

年轻的时光如梦幻般浮现在他的眼前，他回想起父亲将他放在人生道路的入口处时那个关键的时刻。当时，摆在他面前的有两条道路：一条通向和平宁静、阳光灿烂的地方，那里满是花果，回荡着柔和甜美的歌声；另一条则通向黑暗无底的深渊，那里流淌着毒汁而非清水，恶魔肆虐，毒蛇横行。

他仰望着天空，痛苦地叫喊：“啊，青春，请回来吧！啊，父亲，请把我重新放到人生道路的起点上吧，我将会做出更好的选择。”然而父亲和他的青春都已离他远去。

他看着灯光被黑暗吞没，那就是他虚度的时光；他看见一颗星星从空中殒落、消逝，那正是他自身的写照，悔恨如同利箭深深刺进他的心脏。然后，他回想起儿时的朋友，他们曾与他一同踏上人生的旅程，现在已走在成功的道路上，受到人们的尊敬，此时正沉浸在欢度新年的幸福中。

教堂高塔上的钟声敲响了，这让他回忆起父母早年对他的爱，他们曾给

予他谆谆教诲,曾为他的幸福向上帝祈祷。但他偏偏选择人生的歧途。羞愧和忧伤使他再也不敢正视他父亲所在的天堂。他双眼无神,饱含着泪水,在绝望中,他奋力高喊:“回来吧,我那逝去的岁月!回来吧!”

他的青春真的回来了,因为上面所发生的一切只不过是他在新年所做的一场梦。他依然年轻,当然他也曾真的犯过错误,但还不至于堕入黑暗深渊,他仍然可以自由地走在通向宁静和光明的道路上。

正在人生路口徘徊,正在犹豫是否要选择光明大道的年轻人啊,你们一定要记住:当你青春已逝,在黑暗的群山中举步维艰、跌跌撞撞的时候,你才会痛心疾首、徒劳无功地呼喊:“啊,回来吧,青春!啊,把我美好的年华还给我吧!”

It was New Year's Night. An aged man was standing at a window. He raised his mournful eyes towards the deep blue sky, where the stars were floating like white lilies on the surface of a clear calm lake. Then he cast them on the earth, where few more hopeless people than himself now moved towards their certain goal the tomb. He had already passed sixty of the stages leading to it, and he had brought from his journey nothing but errors and remorse. Now his health was poor, his mind vacant, his heart sorrowful, and his old age short of comforts.

The days of his youth appeared like dreams before him, and he recalled the serious moment when his father placed him at the entrance of the two roads—one leading to a peaceful, sunny place, covered with flowers, fruits and resounding with soft, sweet songs; the other leading to a deep, dark cave, which was endless, where poison flowed instead of water and where devils and poisonous snakes hissed and crawled.