

NELSON
MANDELA

周若渠◎编著

风雨中抱紧自由

曼德拉留给世界的95条精神遗产



通过跨越几十年的日记、信件、传记、演讲稿、对话集

甄选并解读95则曼德拉最精彩、最有力量的语录

全面展示一个伟大而真实的传奇人物——曼德拉

NELSON
MANDELA 何仁杰 编

风雨中抱紧自由

曼德拉留给世界的95条精神遗产



精心甄选并解读95则曼德拉最精彩、最有力量的语录

全面展示一个伟大而真实的传奇人物 —— 曼德拉

图书在版编目 (CIP) 数据

风雨中抱紧自由：曼德拉留给世界的 95 条精神遗产 / 周若渠编著 .
— 北京：中国言实出版社，2014.1

ISBN 978-7-5171-0359-2

I . ①风… II . ①周… III . ①曼德拉，N. (1918~
2013) - 语录 IV . ① K834.787=5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309047 号

责任编辑：周 晏

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64924853 (总编室) 68581667 (编辑部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 15.25 印张

字 数 165 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-0359-2

MANDELA

他是世界上最著名的囚犯，
他创造了伟大的奇迹。
他向世人证明了他是一位睿智的预言者，
更是一位永不言败的行动大师。
曼德拉留给我们的精神财富，
不仅南非人民享用不尽，
全世界人民也将从中获益。
曼德拉没有走，
他永远活在我们心中。

生命中最伟大的光辉不在于永不坠落，
而是坠落后总能再度升起。

——曼德拉

MANDELA

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

光辉岁月

钟声响起归家的讯号
在他生命里
仿佛带点唏嘘
黑色肌肤给他的意义
是一生奉献
肤色斗争中
年月把拥有变做失去
疲倦的双眼带着期望
今天只有残留的躯壳
迎接光辉岁月
风雨中抱紧自由
一生经过彷徨的挣扎
自信可改变未来
问谁又能做到
可否不分肤色的界限
愿这土地里
不分你我高低
缤纷色彩闪出的美丽
是因它没有分开每种色彩

.....

在中国，曼德拉的影响力就如同明星一样。他追求自由和平等的精神影响了香港 Beyond 乐队主唱黄家驹，并为他写了一首至今仍被广泛传唱的歌曲——《光辉岁月》。

1990 年 8 月 3 日到 6 日黄家驹从非洲巴布亚新几内亚之行回到香港后，创作了《光辉岁月》献给曼德拉。《光辉岁月》歌颂了曼德拉伟大而光辉的一生。正是这首歌令曼德拉和他的故事传遍了中国的大江南北，大多数的中国年轻一代也正是通过这首歌才认识了远在非洲南端的这位传奇老人。

2010 年，世界杯在南非举办。中央电视台在转播开幕式时，特意播放了那首《光辉岁月》。据说中国使馆的朋友曾拿这首歌给曼德拉听，并把歌词内容翻译给他，老人听到最后潸然泪下。

“我很佩服曼德拉，20 多年的牢狱，不知他怎样熬过这段孤独岁月，但我知道一定有坚强的信念支撑他。在香港做音乐、做乐队很难，很孤独，这条路注定是 long way without friends（乐队早期一首作品），我这辈子不会转行去干别的，就是做音乐了，我亦相信人定胜天的，终将有那一天……”1990 年，接受媒体采访时，黄家驹曾经这样评点他和曼德拉的关联。

1993 年 6 月 24 日，黄家驹在日本参与某综艺节目期间意外受伤，留医六天后于 1993 年 6 月 30 日逝世，终年 31 岁。

黄家驹的墓地安置在香港将军澳的山头上，墓碑上写着这样一句话：“生命不在于得到什么，而在于做过什么。”



传奇，曼德拉

- 他拥有 50 所国际知名大学的荣誉学位。
- 他是南非全国矿工联盟的终身荣誉主席。
- 他是意大利佛罗伦萨、希腊奥林匹亚等上百个城市的荣誉市民。
- 英国利兹大学发现的超重核粒子以他的名字命名。
- 1981 年，1 万余名法国人联名向南非驻法使馆发出请愿书要求释放他。
- 1982 年，全球 53 个国家的 2000 名市长又为他的获释而签名请愿。
- 1983 年，英国 78 名议员发表联合声明，50 多个城市的市长在伦敦盛装游行，要求英国首相向南非施加压力，恢复他的自由。
- 从酋长儿子到自由斗士，从政治囚犯到南非国父，从全球总统到世纪伟人。
- 两位动物学家用“曼德拉”来命名一种新发现的蜘蛛。

“麻烦制造者”

1918 年 7 月 18 日，曼德拉出生于南非开普省的特兰斯凯地区姆维佐村。他的父亲是滕布王朝的王室成员，是当地的一名酋长，曼德拉的母亲是父亲的四名妻子之一。曼德拉的一个名字是罗利赫拉赫拉，在科萨语中，意思是“将树干拔出来”，也表示“麻烦制造者”。

曼德拉 10 岁的时候，父亲的突然辞世给他的人生带来了很大的变化。曾得到父亲帮助的摄政王荣欣塔巴此时伸出了援助之手，承担起抚养曼德拉长大成人的重任。根据荣欣塔巴给曼德拉设计的人生：他将在

长大后子承父业，成为当地的一名酋长。

不过，不安于现状的曼德拉对外面的世界充满了向往与憧憬，当遭遇摄政王的“包办婚姻”时，他选择了外出负笈求学，从此阔别了自己出生、长大的故乡，开始踏上自己的传奇人生之旅。

曼德拉是家族中为数不多的接受过高等教育的人之一。离开故乡后，他来到黑尔堡大学读书，开始接触法律学，后来又遇到了自己的终生战友奥利弗·塔博。

“把牢底坐穿”

在 20 世纪 40 年代，南非的种族矛盾已经十分突出，白人政府压迫黑人，引起了黑人的抗争。曼德拉 1944 年加入了主张非暴力斗争的南非洲人国民大会（简称非国大），并先后任非国大执委、德兰士瓦省主席、全国副主席。

1961 年，曼德拉领导罢工运动，抗议和抵制白人种族主义者成立的“南非共和国”；此后他被任命为军事组织“民族之矛”的总司令。1962 年 8 月，他被捕入狱，被以“煽动”罪和“非法越境”罪判处 5 年监禁。1964 年 6 月，他又被指控犯有“企图以暴力推翻政府”，改判为无期徒刑。

曼德拉在罗本岛监狱被关押了 18 年，囚衣号码为 466/64。此后他又相继被转到另外两所监狱。即便是身陷囹圄，曼德拉也没有放弃反对种族主义、建立一个平等、自由的新南非的坚定信念，坚持要求白人政府废除种族隔离政策，并为此在狱中抗争了 27 个春秋，备受迫害和折磨也始终未改变自己的初衷。

1990 年 2 月 11 日，南非当局在国内外舆论压力下，被迫宣布无条件释放曼德拉。头发花白却依然不屈的曼德拉以胜利者的身份从监狱走出，被认为是整个 20 世纪最激动人心的一刻。

“彩虹之国”国父

出狱后的曼德拉被非国大全国执委任命为副主席、代行主席职务，1991年7月当选为主席。1994年4月，非国大在南非首次不分种族的大选中获胜。同年5月，曼德拉成为南非第一位黑人总统。

掌权后的曼德拉没有报复南非的白人，而是向他们伸出了友爱之手，在南非推行民族和解，借以抚平这个矛盾重重的国家的伤痕。通过不懈努力，曼德拉终于缔造了一个全新的“彩虹之国”，无论肤色，无论性别，均可以自由、平等地生活在这个新南非。

曼德拉的举动也获得了全世界的认可，他也与昔日的对手德克勒克在1993年一起获得诺贝尔和平奖。在世纪之交时，他还入选“影响20世纪政治和社会结构的二十人”。

1999年，声誉达到顶峰的曼德拉没有寻求连任，而是选择了激流勇退。退休后的他，也没有完全退出公众视野，而是继续推动非洲国家在反对艾滋病等方面的努力工作。2009年11月10日，第64届联合国大会通过决议，将每年7月18日他的生日定为“曼德拉国际日”，以表彰他为和平与自由做出的贡献。

2010年后，曼德拉很少出现在公众场合。20多年的牢狱生活让他的肺部成为其“阿喀琉斯之踵”，因此数次入院接受治疗。2013年6月8日，他再次因为肺部感染紧急入院。在此后的半年中，疾病和衰老成了他生命中最后的两个对手。

2013年12月6日（南非时间5日），曼德拉在约翰内斯堡住所去世，享年95岁。南非为曼德拉举行国葬，全国降半旗。

曼德拉曾结过三次婚，育有两个儿子和四个女儿。



走好，曼德拉

曼德拉是中南关系奠基人之一，生前两次访华，积极推动中南各领域友好合作。中国人民将永远铭记他为中南关系和人类进步事业作出的卓越贡献。

——中华人民共和国国家主席 习近平

曼德拉影响了全世界，是一位正义的巨人。

——联合国秘书长 潘基文

他为自由而作的不倦斗争为他赢得世界的尊重。他的谦逊、热情和仁爱为他赢得世界的爱。

——南非总统雅各布·祖马

他的成就超越任何人所能被期望的……我是无数从纳尔逊·曼德拉一生中获得启示的人之一。与全球如此多人一样，我无法完全想象自己的生活如果没有纳尔逊·曼德拉树立的榜样会怎样。只要活着，我就要尽我所能向他学习。

——美国总统 奥巴马

曼德拉是芭芭拉和我有幸认识的最伟大自由信仰者之一，我们为他的过世哀悼。身为总统时，我惊奇地见证曼德拉坐了26年冤狱后，拥有非凡雅量宽恕监禁他的人，树立宽恕和慈悲的强大典范。他拥有宏大的道德

勇气，改变自己国家的历史进程。

——美国前总统 老布什

今天世界失去了其最重要的领导人之一。历史将会记住曼德拉对于人类尊严和自由、和平与和解的贡献。

——美国前总统 克林顿

总统曼德拉是我们时代中最强大的自由和平等力量。他以尊严和宽厚承担重担，我们的世界因为他的典范变得更美好。世人将缅怀这位善良的人，而曼德拉的贡献将永垂不朽。

——美国前总统 小布什

我们将永远从纳尔逊·曼德拉具有道德力量、仁慈善意和人性光辉的身上获得力量和启示。

——美国第一夫人 米歇尔·奥巴马

这是一个令人悲痛的消息。我们能够记得的，只是曼德拉是一位多么不可思议和鼓舞人心的人。

——英国威廉王子

世上的一盏明灯熄灭了。曼德拉是我们这个时代的英雄，一个真正的全球英雄。

——英国首相 卡梅伦

曼德拉是现代南非之父，一个真正的伟人，也可以说是上个世界最伟大的人物之一。

——澳大利亚总理 艾伯特

曼德拉是我们时代中最可敬的人物。他是人民之父、有远见的人、反

对暴力的自由斗士。他在长年受监禁期间，为人民树立典范。他没有一丝傲慢，致力用自身人格奋力避免爆发种族仇恨，修补南非社会裂痕。他将被缅怀为新南非之父和 1 名有杰出道德的领导人。

——以色列总理 内塔尼亚胡

曼德拉的名字鼓舞我们的良知和内心。他成了全球追求尊严和自由的同义词。今天，伟大的光芒消逝。来自川斯凯的男孩走完了漫漫人生道路。他的旅程不仅改变南非，更改变人性本身。当我们纪念他的离世，也感谢曼德拉带来的赠礼。当我们奋力将自由和尊严带给家人、我们的兄弟姐妹以及全世界，我们期望他的精神持续启发、引导和启迪我们。

——爱尔兰总理 肯尼

曼德拉是一位鼓舞人心的领导者和一位卓越的人。多年来，他象征南非脱离种族隔离的希望。曼德拉先生不仅对南非，甚至对全世界都是改变的力量。

——新西兰总理 约翰·基

对于亲爱的纳尔逊·曼德拉同志的逝世，我代表古巴政府和人民向他的家人、非洲国民大会和南非全体人民表达最深切的哀悼。曼德拉为消灭种族隔离制度、建立一个新南非所怀有的坚定信念和做出的伟大贡献将被世人铭记。我们对曼德拉怀着深深的敬意，不仅因为他为南非人民做出的贡献，还因为他对古巴人民所表现出来的友谊。

——古巴国务委员会主席 劳尔·卡斯特罗

我以墨西哥的名义，对南非前总统曼德拉的逝世表示深切的哀悼、对南非人民表示深切的慰问。人类失去了一位不断崇尚和追求和平、自由和平等的斗士。

——墨西哥总统 培尼亚

伟大的荣耀并不在于从不跌倒，而在于永远矗立。曼德拉的荣耀将万古流芳，哥斯达黎加人民尊敬他。

——哥斯达黎加总统 钦奇利亚

我的心与南非人民和曼德拉的家属同在。我们失去了一位真正的绅士、勇敢的斗士。能够认识他这样一位博爱的人，我感到非常荣幸。安息！

——英格兰足球队前队长 贝克汉姆



致敬，曼德拉

直至今日，曼德拉或许仍是全世界最受爱戴、最受尊敬的唯一的国际性人物。他不懈地为相互指责的人们的和解而战，为消除怨恨而战，为平息冲突而战；还为健康，为教育，为每个孩子有权开启一份更美好的人生而战；他不断启迪着全球数以百万计的民众和几代人。

——联合国前秘书长 科菲·安南

众所周知，曼德拉，他过去的人生践行了他奉为至高的自由理想和永不屈服的进取精神，他堪称我们的“全球公民典范”，是“联合国最高价值的生动体现”。

——联合国秘书长 潘基文

曼德拉总统在许多事上给予了我们诸多教导。其中最伟大的教导，尤其是对年轻人，或许就在于：当坏事降临到好人身上，我们仍然拥有自由和责任，决定如何应对非正义、残酷与暴力，决定它们将如何影响我们的灵魂、内心和意志。

——美国前总统 比尔·克林顿

即便是现在，我也很难相信，在一间牢房里度过了近三十年，他却丝毫未被怨恨侵蚀。由于他对自由所持的勇敢立场，他在全世界被奉为传奇，然而更令人惊讶的是，他不允许曾经承受的任何侮辱将他的心变冷。

——美国著名电视主持人 奥普拉·温弗瑞

想当一名成功的领导者，就应该向南非前总统纳尔逊·曼德拉讨教讨教。

——美国《时代》周刊编辑 理查德·施滕格尔

传奇，曼德拉 /001

走好，曼德拉 /004

致敬，曼德拉 /008

第一辑◎斗争：不应当让恐惧妨碍了前进

01 · 痛恨白人优越主义 /002

02 · 人类历史上有个污点永难抹去 /004

03 · 评判一个国家应看它如何对待穷人 /006

04 · 不用再担心自己皮肤的颜色 /008

05 · 斗争就是我的生命 /010

06 · 没了选择只能成为违法者 /012

07 · 罪是因为主张和良心 /014

08 · 准备好为事情的结果付出代价 /016

09 · 做正义的事时间总是成熟的 /019

10 · 毫不怀疑后代将恢复我的名誉 /021

11 · 直到种族歧视被彻底废除为止 /024

12 · 为建设好生活而努力 /026

13 · 为理想而活着并去实现它 /028

14 · 根据形势需要而使用的战略战术 /030

15 · 斗争以不同形式开始 /033

16 · 不向悲观低头 /035

17 · 走向自由是逆转不了的 /037

18 · 不能让人民身上戴着枷锁 /039

19 · 拥有自由意味着尊重和提升他人自由 /042

第二辑◎和解：爱比恨更容易走进人类的内心

- 20 · 以能力而非凭借血统开辟道路 /046
- 21 · 把痛苦与怨恨留在身后 /048
- 22 · 爱比恨更容易走进人类的内心 /050
- 23 · 和你的敌人一起努力 /052
- 24 · 机智的斗争让人尊敬你 /055
- 25 · 对自由的渴望变成对所有人自由的渴望 /057
- 26 · 不要连累值得尊敬的人 /060
- 27 · 为自己的原则和思想而战 /062
- 28 · 不要被偏见和短视的铁栅囚禁 /064
- 29 · 圣人就是不断努力尝试改进自我的罪人 /066
- 30 · 跟敌人和解是一门艺术 /068
- 31 · 和平手段可以转变喜欢用武力解决问题的人 /070
- 32 · 沟通是让人信服的最好方法 /072
- 33 · 愿所有人有工作、面包、水和盐 /074
- 34 · 大量贫穷和不平等是这个时代的大苦难 /076
- 35 · 想要找出麻烦制造者从来都不是难事 /078
- 36 · 尊贵的和被人看不起的人平等生活在一起 /080
- 37 · 总会有好人出现 /082
- 38 · 在把别人想象成正直善良的基础上做事 /084

第三辑◎信念：希望是自由战士的游泳圈

- 39 · 坚定的革命者不会被厄运打垮 /088
- 40 · 希望保护我们永不溺水 /090
- 41 · 家乡永远都是家乡 /092
- 42 · 命运之神不会为我们提供退路 /094
- 43 · 体会小事情带来的乐趣 /096
- 44 · 希望以你想象不到的方式考验你 /098
- 45 · 证明你有能力去维护自己的权利 /100