

顿悟卷

杨晖/主编

让我们尽情投入人生吧，该笑的时候就开心笑，该哭的时候就痛快哭，该爱的时候就爱个轰轰烈烈，用我们所有的时间和精力、所有的真心和真情、所有的欢笑和泪水，去演绎这场生命之剧。

·精选最具感染力的故事·

读者文摘 精华

用饱含深情的文字谱写华美乐章
一次次震撼亿万读者的心灵



北京工业大学出版社

读者文摘精华

DUZHE WENZHAI JINGHUA DUNWUJUAN

顿悟卷 杨晖/主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读者文摘精华·顿悟卷 / 杨晖主编. — 北京: 北京工业大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5639-3702-8

I. ①读… II. ①杨… III. ①文摘—世界 IV.

①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 263877 号

读者文摘精华·顿悟卷

主 编: 杨 晖

责任编辑: 李 华

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 280 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3702-8

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)

在人生的旅途中,最糟糕的境遇往往不是贫困,不是厄运,而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。

生命,需要鼓舞与希望;心灵,需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈,而是一种用奉献牺牲为代价所获取的愉悦和满足感。

畅销全球的《读者文摘》创始人华莱士曾说过:“只有人性的东西才能征服人心,即使在一个物欲横流的社会里,人们还是会敬畏些什么,那就是看似简单朴素的真、善、美。是真、善、美在拯救和平衡人的内心。”

本书精选了100多个具有感染力的故事,这些故事汇集了生活中最鲜活的点滴,展现了世人追求未来的希望和勇气,它们打动过亿万读者的心灵。

通过阅读本书,你将会活得激情满怀,爱得深沉博大,你会更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时,你将得到慰藉;在遭到打击、挫折时,你将得到力量和智慧。

毫无疑问,本书会成为你的终生益友!

前言

顿悟人生,就是顿悟自己。要想读懂人生,就得先读懂自己。

有人把自己当作人生的主角,便感觉自己神圣的存在,努力去演出;有人把自己当作人生的配角,总认为自己微乎其微,殊不知缺少了自己的故事将会单调乏味;也有人把自己当作人生的观众,在别人的故事里旅行,而不知道挖掘自己的能量;但强者会把自己当作生活的编导,人生态势由自己操控,故事情节由自己安排,从而演绎出灿烂的人生。

并不是每个夜晚都能皓月当空,也并不是每一个梦想都能如愿以偿,更不是每个时刻都能拥有一份好心情。生活往往是五味皆有。

人生是一门深刻的艺术,读懂人生是对生命最好的诠释。

生命是一个谜,我们永远不知道下一步会出现一个怎么样的局面,那么就让我们尽情投入人生吧,该笑的时候就开心笑,该哭的时候就痛快哭,该爱的时候就爱个轰轰烈烈,用我们所有的时间和精力、所有的真心和真情、所有的欢笑和泪水,去演绎这场生命之剧。

人生的精彩不仅仅在于跟亲人、朋友之间共有的富贵荣华,也在于那患难之时的不离不弃和携手共度;人生的精彩不仅仅在于相拥一刻的欢心和拥有,也在于离别之时的执手相看泪眼;人生的精彩不仅仅在于开心欢笑时的那份喜悦,也在于伤心落泪时的真情体会。人生犹如一片海,有起有落有色彩,有月圆之时的明亮,也有月亏之时的魅惑……在我们看过了人生的种种风景,美的与不美的,得与失,成功与失败,开心与伤心,得意与落寞,相拥与别离……人生的精彩便尽在眼底,那时也许才是真正的美不胜收。

让我们始终微笑,善待生命,享受生命,珍惜生命,超越生命,活出最好的自己吧!

目录

第一辑 / 生命常常是如此之美

生命原是一个不知来自何处去至何方的奇迹,存在也是一个时空的偶然,我们需要不停奋斗,来印证我们生命的真正存在;我们应让思维持续活跃,以点燃心灵的明灯,照亮我们该走的路。

生命的敬畏 / 3

落泪的百合 / 4

人生手记 / 7

生命与自由 / 8

生命的角色 / 9

绚丽的生命 / 10

两颗钉子 / 12

一片树叶 / 14

化险为夷 / 15

不熄的生命圣火 / 17

善待生命,善待自己 / 19

生命的纹路 / 21

跳起来摘苹果 / 22

寻找生命的出口 / 24

岁月遐思 / 25

良心如枕 / 26

学会向往 / 28

幸运之泉 / 29

寻找自我 / 30

生命如花篮 / 32

给播种者的种子 / 34

征服最后的敌人——死神 / 35

生命常常是如此之美 / 38

第二辑 / 幸福是一种灵魂的香味

幸福不是一种物质,而是一种心理状态,一种情感体验。幸福并不神秘,它原本就平平常常、实实在在地存在于日常生活中。去拥抱生活,感知幸福吧!

一千颗弹珠的启示 / 43
苦是生命的盐 / 45
如花的心情胜过一切 / 46
一叶一菩提 / 47
追忆似水年华 / 49
简单生活之美 / 51
时光的沙漠 / 54
追赶太阳 / 56
为自己开路 / 57
别样的风景 / 59
清点生活 / 61
弯腰的哲学 / 63
一条缎带 / 64

为自己“加油” / 66
学会满足,才会幸福 / 68
命运隧道里的亮光 / 70
学会回头 / 71
一定要活在巨大的希望中 / 73
血绣的梅花 / 74
挂在墙上的美丽龟壳 / 76
留住心中的“希望种子” / 78
哑幸福 / 79
懊悔的玫瑰 / 80
幸福是一种秘密 / 82
幸福是一种灵魂的香味 / 83

第三辑 / 君子有所为,有所不为

人的精神自有其伟大之处,因为意志的力量可以超越平凡,开创前所未有的成功。但我们对于自然,应有足够的敬畏。人是自然之子,理当顺应自然,尊重每一种生命个体。

老鞋匠 / 87
小城故事 / 90
多疑症 / 94
德国精神 / 96
人类尊严的维护者 / 98
那些无法拒绝的遭遇 / 100
风险与前途 / 101
第11次敲门 / 102
我们从未告诉他他不能 / 104

一个无臂美国人的自述 / 105
你是自己思想的主人 / 106
让心灵先到达那个地方 / 109
自然之道 / 110
动物也说话 / 112
复活的老狼 / 116
灾难的裨益 / 119
海鸥之死 / 122
咬断后腿的狼 / 124

黑暗中的老虎 / 125

荒岛上的兰花 / 126

羚羊的故事 / 127

我们一家与小松鼠 / 129

第四辑 / 用心去感知,用爱去沟通

心与心的距离,有时比天边的云还要遥远。这是因为在许多人的心中,都有一堵厚厚的墙——不与他人沟通,把世界拒之墙外。让我们拿出勇气和真诚,在心灵与心灵之间,架起一座通向和谐与快乐的美丽的桥梁吧!

沉默是金 / 135

信任是基础 / 138

一句话改变一生 / 139

猎鹿人 / 141

天赐芳邻 / 143

人性的光辉 / 146

侧影 / 148

善良的心 / 149

两条珍贵的白鱼 / 151

多行善事得好报 / 153

良心上的烙印 / 154

别让果实长成诱惑 / 156

最好的评价 / 158

黄玫瑰的心 / 161

苦行的修士 / 162

原谅·宽容·宽恕 / 164

黑酥油与白酥油 / 166

美丽的谎言 / 167

只有你最懂得欣赏我 / 169

最后的阅读 / 170

心脏的故事 / 171

雪花的重量 / 172

明亮的眼睛 / 174

盲者的启示 / 176

咬出你的爱 / 177

摔跤手和孤儿 / 179

如歌的友情 / 182

有一种爱,很小 / 184

平凡的震颤 / 186

第五辑 / 人世间最芬芳的爱

爱,让我们感动。爱是精神的灵魂,爱是生活的支柱,爱是生命的升华!唯有爱、唯有人性的东西才能征服人心!

- 致命邂逅 / 191
不须奇缘 / 192
春天不再孤独 / 194
什么是爱 / 197
101次求婚 / 199
不,你才是我所爱的 / 203
有多少感动就有多少
羞愧 / 205
青春的橄榄 / 207
遍地黄金 / 209
点亮一盏心灯 / 211
久久芬芳都是爱 / 212
很久不流泪了 / 213
生命中的奇迹 / 215
幸福住在隔壁 / 217
青春的名字 / 219
一个人的初恋 / 221
练习一个拥抱的姿势 / 223
粘陶之爱 / 225
别样缠绕 / 226
红家具 / 228
一袋父母心 / 229
“哑”妻童话般的爱 / 231
一条流泪的爱情鱼 / 233
不让苦难越洋 / 236
千纸鹤,千份情 / 238
母亲一生当中的八个
谎言 / 240
一个母亲的谎言 / 241
一个鱼头七种味道 / 243
最后的牵手 / 244
第六颗红豆 / 246
你先救谁 / 248
穿越死亡的爱 / 249
病房里的感动 / 251
这是你的责任 / 253
爱情的偏方 / 254
爸爸,下辈子别松手 / 255
忍着不死的母亲 / 257
带血的奶 / 258
力透纸背的爱 / 259
真爱是那段2米05的
绳子 / 261
种妈妈 / 263
人生的第一瓶香槟酒 / 264
最后一条短信 / 266
弟弟,天堂里是否有大学 / 268

后记 / 271

第一辑

生命常常是如此之美

生命原是一个不知来自何处去至何方的奇迹，存在也是一个时空的偶然，我们需要不停奋斗，来印证我们生命的真正存在；我们应让思维持续活跃，以点燃心灵的明灯，照亮我们该走的路。

生命的敬畏

弘一法师在圆寂前，再三叮嘱弟子把他的遗体装佛龛时，在佛龛的四个脚下各垫上一个碗，碗中装水，以免蚂蚁、虫子爬上遗体后在火化时被无辜烧死。看弘一法师的传记，读到这个细节，总是为弘一法师对于生命深彻的怜悯与敬畏之心所深深感动。

高中时候，我家后院的墙洞里经常有大老鼠出来偷吃东西。不知为什么，我的心里产生了一个残酷的想法：悄悄地躲在墙边，趁老鼠出来的时候，拿开水烫它。结果，一只大老鼠被滚烫的开水烫着后惨叫着缩进了墙洞。我不知道它有没有死，但那时我并没意识到自己的残忍，因为“老鼠过街，人人喊打”，在人类的心目中老鼠似乎有一千个应该死的理由。

然而，引起我内心最大触动和自责的还是在两个月后：我在后院又看到了那只大老鼠，它还活着，只是全身都是被烫伤之后留下的白斑，最让人痛苦和不安的是，它居然还怀着小老鼠，腆个大肚子，动作迟钝地在地上寻觅着食物，我无法表达我那个时候的心情，我只觉得“生命”这个词在我的心中突然凸现得那么耀眼，只觉得我曾经有过的行为是多么的卑劣和齷齪。

这种感觉，在别人眼里也许会显得很可笑，但是，对我来说，就是从那个时候起，我逐渐地感受到了生命的意义和分量。

法国思想家史怀泽曾在《敬畏生命》中写道：他在非洲志愿行医时，有一天黄昏，看到几只河马在河中与他们所乘的船并排而游，突然感悟到了生命的可爱和神圣。于是，对“生命的敬畏”的思想在他的心中蓦然产生，并且成了他今后努力倡导和不懈追求的事业。

其实，也只有我们拥有对于生命的敬畏之心时，世界才会在我们面前呈现出它的无限生机，我们才会时时处处感受到生命的高贵与美丽。地上搬家的小蚂蚁，春天枝头鸣唱的鸟儿，高原雪山脚下奔跑的羚羊，大海中戏水的鲸鱼，等等，无不丰富

了生命世界的底蕴,我们也才会时时处处在体验中获得“鸢飞鱼跃,道无不在”的生命的顿悟与喜悦。

因此,每当读到那些关于生命的故事,我的心中总会深切地感受到生命无法承受之重:如撒哈拉沙漠中,母骆驼为了使即将渴死的小骆驼喝到够不着的水潭里的水而纵身跳进了潭中;老羚羊们为了使小羚羊们逃生而一个接着一个跳向悬崖,因而能够使小羚羊在它们即将下坠的刹那以它们为跳板跳到对面的山头上;一条鳝鱼在油锅中被煎煮时却始终弓起中间的身子,那是为了保护腹中的小鳝鱼。其实,不仅仅只有人类才拥有生命神性的光辉。

有时候,我们敬畏生命,也是为了更爱人类自己,丰子恺曾劝告小孩子不要肆意用脚去踩蚂蚁,不要肆意用火或用水去残害蚂蚁,他认为自己那样做不仅仅出于怜悯之心,更是怕小孩子那一点点残忍心以后扩大开来,以致驾着飞机装着炸弹去轰炸无辜的平民。



心灵感悟

的确,我们敬畏地球上的一切生命,不仅仅是因为人类有怜悯之心,更因为它们的命运就是人类将来的命运:当它们被杀害殆尽时,人类就像是最后的一块多米诺骨牌,接着倒下的也便是自己了。

落泪的百合

那是一个阴霾的中午,我一个人在科室值班。病房里很安静,我一时无事可做,就在废弃的病历纸上涂鸦。开门的声音很轻,以至于在我看到面前站着的苍白着脸的女孩儿时,像是跌在梦境里一般。半晌,我接过她手里的诊断书:姓名:安琪儿;性别:女;年龄:23;诊断:贫血待诊。

因为是同年出世的孩子,我忍不住再次打量她:白的脸泛着纸一样苍凉的光,

清瘦的脸颊突显着一双深黑的眼睛。苍白黯淡的唇边却挂着调皮的微笑。我熟练地将她安置在病房里，交代惯常的注意事项，她仍旧带着浅浅的微笑，淡淡地对我说谢谢。我的心里有一种牵扯着的疼痛，这么多年来，我第一次看到这样一个云淡风轻的女子，对自己的疾病没有追问，没有要求。我在想如果她的脸能再丰盈一些，红润一些，她将会是一个多么甜美的可人儿，原本也是如此吧。

常常听说命运弄人，以为只是为赋新词强说愁的慨叹，却不曾想到辗转沉浮的命运会走得那样快，那样急。三天以后，安琪儿的复诊书上写着三个冰凉的字：白血病。病床上的她露出浅浅的笑，重复着那句“我感觉好多了，真谢谢你们了”。安妈妈却独自转到门外抹着眼泪，她瘦弱的肩膀在寒冷的空气里不停地颤抖，青黑的发线竟在一夜间隐现着斑驳的花白。无助的老人哽咽着：“这个傻丫头还在等着当十月里的新娘呢，该怎么对她说呀，郝岩可是好孩子，不能害了人家呀。”

一个星期过去了，安琪儿清澈的眼神逐日暗沉。在安妈妈的要求下医生允许安琪儿的朋友们去作短暂的陪伴。那是一群艳丽的女孩子们，染着五颜六色的头发，画着无比绚丽的指甲。她们围在穿着棉布白裙的安琪儿的身边，像一团五彩的祥云围绕着伸展着透明翅膀的安琪儿。角落里坐着郝岩，抱着一捧清丽的百合，耷拉着的脑袋包藏着无辜的眼神。

在那群女孩儿走后，郝岩起身插好百合，为安琪儿摘下厚厚的棉口罩。如此敦厚的男人在深爱的女子面前落下两行清泪，安琪儿单薄的手指怎样也抹不干净，像受到惊吓的小鹿，露出不安的神色。她以为她生病延迟了婚期让自己的爱人受到了伤害，像做错事的孩子垂下了眼睑，长长的睫毛上挂着晶莹的露珠。

很多次，背对着熟睡的安琪儿，郝岩一次次摩挲着已经做好的婚纱，只是无语。每次进出那间病房我都会试着屏住呼吸，不忍惊醒天使的梦。那是一个披着白纱、沉醉在幸福里的梦，是一个挂在命运之弦回不了头的梦。

我以为上帝会宠爱期盼幸福的人，会留给安琪儿足够的时间与心爱的人道别。

郝岩仍旧默默地守护着病床上的安琪儿，每日带来露珠百合和温热的鸡汤。安妈妈的白发越来越密，不知道在夜里，她会对英年早逝的安爸爸做着怎样的道白，又能得到怎么样的安慰。而安琪儿恬淡的脸庞仍写满了十月新娘的梦，她甚至

问刚度完蜜月的同事应该给她铁路上的朋友们带什么样的礼物。而那时已是十月将尽,她的体重已只剩下三十五千克。

她身体的每个地方都布满了出血点,有的地方已经开始不停往外涌着鲜红的血液。她苍白的身躯变得单薄,像是墙角里盛开的百合。我和我的同事们日夜轮班守着她,伛偻的安妈妈、沉默的郝岩在玻璃窗外无助地守着。百合依旧绽放,像是代替着女孩儿脆弱的生命,贪婪地吸收着窗外的太阳光。

安琪儿常常会陷入昏迷,我不知道她是否还能继续她绚烂的关于幸福的梦,如果不能,那样的生命该靠什么支撑着去走完最后的旅途。留下一贫如洗的母亲,留下为爱消得人憔悴的爱人,又该怎样继续明天的生活。而我能做的竟只是揪心,任何一个很规范的操作并不能减轻他们的苦楚,我想这是我和我的同人们最大的讽刺和悲哀。

还是一个早晨,天空刮着干冷干冷的风,树的枝丫光秃秃地挂着零星的落叶。无根的叶子们在尘土中打着旋,无助地游荡。安琪儿永久地闭上了眼睛,安妈妈俯身呜咽,一次次昏死过去。此时的郝岩红着双眼,像一只颓废的野兽,拼尽了最后一点力气,一路踉跄地朝太平间走去,手中捧着的百合落下晶莹的露珠,撒满一地。

此时的安琪儿是否知道,那是花瓣最后的泪滴。

在安琪儿去世一个月以后,郝岩带着安妈妈沿着安琪儿工作过的铁路线,一路撒下了安琪儿的骨灰。一阵风过后,一切仿佛灰飞烟灭。但乖巧可人的安琪儿会像天使一样,永远活在情同母子的安妈妈和郝岩的心中。她们和许多白血病患者故事,她们期盼生命、渴望幸福的梦想,会是我们生活和工作的永远动力。

心灵感悟

生命就是这样,我们可能无法解读,但我们却拥有,我们会尽力使它丰富,使它完美,用自己的青春与热血去擦亮、去点燃。每一步前行的脚步都是生命的轨迹,每一分的耕耘都是为了生命的一次进取。

人生手记

人的一生,从母体中到死亡,好比一列运行的火车,刚刚启动即加快速度,然后渐渐减速,最后停下。

一个人在来到世界的最初几个月,他走过了祖先们费时千百万年所跋涉的阶段;接着,他开拓了新的疆域,而这之后的一切努力,决定着他一生中最后的历程。在停止脚步之前,他还能走多远呢?

歌德说:“每个人在年轻时,相信这个世界仅仅是随他而开始,万事万物仅仅是为他而存在。”正是因为有这种信念,才产生了所有成年人的问题。

对自己的行为做出几种不同的解释时,我们就知道,自己正在掩饰某些东西。

一些人三思而后言。而另外一些人则率先说出,他们常常惊奇于自己的话。这些话是直觉。

我们追求的是幸福,可是回头一看,过去的日子里所得到的都已成为经验。关于这一点,叔本华这样说,我们有些像那些炼金者,本指望炼出金子,可替而代之的是发现了那些更有价值的事物,譬如火药、药、化学化合物和一些自然原理。

每一个人都会令一部分人讨厌。这无关紧要。应该避免的是别让自己讨厌自己。

我们可能会认为自己最了解自己,其实总有我们不了解的东西,而正是这些东西为他人所注意。

礼貌和友好的艺术,在于限制和隐藏自己的自我,而让他人的自我随意表现。

我们生活着,应该像要永远活下去的样子,尽管在内心中深知,我们的生命时间是短暂的。

一个时代的新思想,成为下一个时代的偶像,在这期间它们十有八九会过时,会变得毫无用处。



心灵感悟

生命之中的喜悦不能重来，因此我们感觉悲哀。也正因为它不可能重来，那些痛苦我们也不必再重新经历。人生的精彩，在于它只有一次，即使痛苦，也只有一次，即使快乐，也只有一次。

生命与自由

八月的一天下午，天气暖洋洋的，一群小孩在十分卖力地捕捉那些色彩斑斓的蝴蝶，我不由自主地想起童年时代发生的一件印象很深的事情。那时我才十二岁，住在南卡罗来纳州，常常把一些野生的活物捉来放到笼子里，而那件事发生后，我这种兴致就被抛得无影无踪了。

我家在林子边上，每当日落黄昏，便有一群美洲画眉鸟来到林间歇息和歌唱。

那歌声美妙绝伦，没有一件人间的乐器能奏出那么优美的曲调来。

我当机立断，决心捕获一只小画眉，放到我的笼子里，让她为我一人歌唱。

果然，我成功了。她先是拍打着翅膀，在笼中飞来扑去，十分恐惧。但后来她安静下来，承认了这个新家。站在笼子前，聆听我的小音乐家美妙的歌唱，我感到万分高兴，真是喜从天降。

我把鸟笼放到我家后院。第二天，她那慈爱的妈妈口含食物飞到了笼子跟前。

画眉妈妈让小画眉把食物一口一口地吞咽下去。当然，画眉妈妈知道这样比我来喂她的孩子要好得多。看来，这是件皆大欢喜的好事情。

接下来的一天早晨，我去看我的小俘虏在干什么，发现她无声无息地躺在笼子底层，已经死了。我对此迷惑不解，不知发生了什么事，我想我的小鸟不是已得到了精心的照料吗？

那时，正逢著名的鸟类学家阿瑟·威利来看望家父，在我家小住，我把小可怜儿那可怕的厄运告诉了他，听后，他做了精辟的解释：“当一只母美洲画眉发现她的