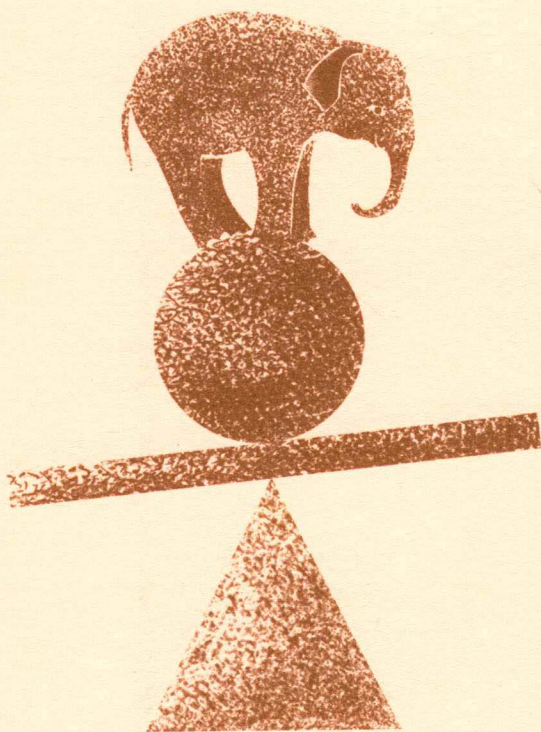


后浪

赵方任——著

别把蟑螂放心上



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪

别把蟑螂放心上

往——著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

别把蟑螂放心上 / 赵方任著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9788-3

I. ①别… II. ①赵… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023927 号

别把蟑螂放心上

著 者：赵方任

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

责任编辑：管 文

编辑统筹：马国维

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·黄海

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 124 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 5.75 印张

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9788-3

定价：32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

自序

2015年新年的时候，有一家日本电视台做了一个简单明了的问卷调查：

“价值一万日元的最高档的松阪牛肉和三千日元现金，如果没有任何条件地白送给你，你会选哪一个？”

一起看电视的老年人和中年人大都嚷嚷着：当然选牛肉。可作为调查对象的大学生们却几乎众口一词地回答：选现金。

问及大学生们选现金的理由时，大家的回答也很相似，大约有两种：

1. 再好的牛肉也只能吃一顿，可三千元够我吃四五天的了——这是现实派的回答。

2. 选现金多自由，爱干什么干什么——这是个性派的选择。

然而，这项调查并没有就这么结束。电视台选了十个“现金派”的大学生，然后把他们带到日本顶级牛肉“松阪牛”烤肉店，当着他们的面儿，现场烤了一些最高档的松阪牛。然后又对大学生们提出了同样的问题。——“选牛肉还是选现金？”

结果这次，十个人都毫不犹豫地选择了松阪牛——原来，年轻人因为对最高档的松阪牛没什么概念，想象不出它的妙处，可现金能干什么他们却是再熟悉不过的了，所以大家才会选择现金。

我们面临一项选择的时候，什么才是最重要的决定因素呢？

面对牛肉和现金，你的判断标准又是什么呢？

需要吗？心情吗？价格吗？食欲吗？经验吗？……还是其他什么？

2014年年末，有一件很“爷们儿”的事震撼了日本棒球界：

原美国职业棒球扬基球队的日本人投手黑田博树，拒绝了美国球队 21 亿日元年俸的邀请，选择了回归培养了自己的日本广岛队，年俸只有 4 亿日元左右。

一时间关于黑田“爷们儿”抉择的报道铺天盖地。即使收入只有五分之一不到，却依旧选择回归日本队，关于这一做法的理由，媒体也报了很多：

1. 离开广岛队、去更高水平的美国职棒挑战的时候，黑田曾说过“最后还会回来”，他是为了实践自己的诺言。

2. 他对培育了自己的广岛队的爱，促使他最终放弃了高年俸。

当然，也有一些相对“负面”的分析：

3. 黑田在日本和美国合计共取得了 182 胜，而 200 胜是“无条件”进入棒球殿堂的条件。所以，有分析认为，对于 40 岁的黑田来说，回到水平相对较低的日本棒球界，也许更有利于取得 200 胜。

人生要面对的选择太多了。看新闻的时候，忍不住自问：如果是自己的话，会怎么选择？——对于每天在为生活奔波的自己来说，估计“当然”会毫不犹豫地选择 21 亿的高年俸，可对于已经赚到上百亿的人来说，“钱”的魅力可能会降低一些，相比，“诚信”、“诺言”、“爱”、“可以青史留名的记录”等，

也许会产生更大的影响吧。

可是，这难道是说：有钱人就越比没钱人更重视“诚信”之类的吗？

很显然不是这样的。

我们每天都可能要面对很多的选择。面对选择，我们怎样才能做出“不后悔的”、“不违我心”的判断呢？特别是遇到重大抉择的时候，我们该以怎样的心情去面对呢？

越是重要的场面，越能看出人的素养和心胸。

下面讲一件自己的事情。

就在写这篇自序的时候，我却惹起了一场小小的车祸。事情是这样的：孩子参加骑马俱乐部，早上有训练，要赶6点24分的电车，因为是冬天，所以想让我把她送到车站。我掐着时间去开车，没想到前一天晚上下了点儿雨加雪，前挡风玻璃和两侧窗户的玻璃都结霜冻上冰了。赶时间嘛，急急忙忙地吹起热风，好容易前挡风玻璃的下半部化开、能看见了的时候，我就开出去了，可侧面窗户玻璃还是看不太清楚。结果，出了家门左拐上马路的时候，因为左侧视线受影响，剐上了左侧的行人。

万幸的是，只是“轻微接触”，行人没有摔倒。

不过，后面的事儿就啰唆而麻烦了。叫警察、录事情经过、等交通搜查员、记录现场情况、联络保险公司……

可是，自己在整个过程中的心境却让自己都觉得很不可思议。

按理说，“我要是再注意一点儿就好了”“一定得注意下不为例”等，这也许应该才是最该有的想法吧。可是这种想

法我却几乎一点儿也没有。在我脑海里翻来覆去的却是别的東西：

1. “私了”应该会比经过警察，然后用保险赔偿少花好几万块，不过，私了的话，万一以后对方赖上自己可就麻烦了。看来，还是得找警察。

2. 用保险，表面看着似乎现在不用自己花钱，但以后保险费上涨，总的说，还要损失七八万日元吧。就为送个孩子，太不值了。早知这样，还不如让孩子打车去了呢。

3. 唉！虽说有保险，虽说只是轻微碰撞，可谁知道对方会不会提出什么意想不到的额外要求。真是倒霉——没有完全解决之前，就是不安心。看来还得担心一段时间。——后来还真印证了自己的这个想法，保险公司调查、理赔不理赔纠纷等，就这么点儿“小事儿”，竟拖了一年半左右。

人生中，我们似乎经常得面对不得不做抉择的场面。

习惯性地以得失来衡量、来取舍的人应该不在少数。

一份担心、一份忧虑往往会持续很久，而且通常会比“快乐”持续得更久。因为心里更“在意”。

有没有什么办法能让我们在面对忧虑、面对压力的时候，淡然处之呢？

有没有一种方法，可以让我们在不管遇到什么事情的时候，都可以最直接地、不必纠结地做出自己“正确”的判断呢？

有什么东西可以让我们在逆境、在哪怕是最低谷的时候，也能够平平静静、快快乐乐地活着呢？

答案是：有的。

我觉得我在《心经》中找到了这个答案。

最初接触到佛教，是在大学的时候。

记得一位老师说过这样一段话，给我留下了深刻的印象：

中国人的信仰其实是非常值得商榷的，比如佛教，很多人都去寺庙拜佛，甚至在家里供着佛像，但这真的能称为信仰吗？就说我们在寺院里经常会看到的“有求必应”四个字吧，从正面说，表示佛祖很灵，值得我们供奉，但那是佛祖的“能耐”。反过来，我们的心理状态呢？我的“要求”你“应验”了，我就信你，可我的“求肯”你没有“应验”，那是不是就表示今后将不再相信，或可以不信了呢。“有求必应”如果不灵，其结果自然是“不应则不求”嘛！——其实，这种信仰还不如说就是一种“实用主义”。

后来，因为自己是学古典文献的，所以毕业实习去了敦煌，接触到了更多的佛教文化。自己也去看过很多名寺古刹，但也仅仅是走马观花的旅游而已。

再后来有一天，爸爸妈妈突然宣布他们信佛了。家里供上了观音菩萨，定时还会上香。原因很简单，爸爸妈妈身体不好，久治不愈，最后把希望寄托在了佛家，寄托在了观音菩萨身上。

我再次切身感受到了信仰的“实用主义”。细想想，在中国，拜佛烧香的人里面，因为病痛而加入信者行列的，似乎相当多。难道佛教的智慧只有在我们遇到痛苦的时候才有用吗？

——这是我写这本书的最直接的动机。

再后来，我来到日本生活。有一天孩子回家说，“我们班有一个同学的爸爸是和尚，就是前面一条街的那个寺院和尚”。我的第一反应就是，“你别胡说八道”。可后来稍微确认了一下，证实孩子说得没错。我还去实地看了看，和尚一家就住在寺院的边儿上，丈夫是住持，妻子帮着打扫卫生、管理财务等，孩子们和其他家庭的孩子没有任何区别，正常上学、正常吃喝、正常玩耍。

是的，日本的和尚是可以结婚的。后来查了一下资料，这是明治维新时代的“政令”变革带来的结果。

不同的流派规矩多少有些不同。但是，我突然感觉到佛教并不是一个离我们很遥远的“另外一个”世界，佛教就在我们的日常生活之中。这么说，并不只是因为“可以结婚”这一个事例，我们中国人原本不就是把“佛”拿来“实用”的嘛。那么，佛的智慧、佛的教诲、佛的价值观等等应该就在我们的日常生活之中啊。

我突然觉得，关于“佛”，我有好多话要说。可又不知道从何说起。

2014年有机会去苏州的寒山寺，无意之中看到了寺里播放的“讲经”录像。——是的，“讲经”这种方式不正适合我这个没有多少佛教理论基础的门外汉嘛。

这本书以讲经的形式展开。我是有意也尽量用直白的语言把“经”讲得通俗易懂，但自己写惯学术论文的毛病还是改不了，文中可能会有很多生僻、艰涩的词汇和论述，那是我能力

的不足之处，还请大家原谅。

另外，这本书不是论文，也不是辩论集，所以不求论证严谨，更不求笔锋犀利，我努力希望能把它写得像随笔一样，信笔而来，天马行空。另外，既然是讲经、读经，有共鸣才有意义，所以书中尽量选用身边的真人实事儿来说事儿，不求引经据典，也尽量不拿什么伟人、历史大事件来证明什么东西，因为那些实在离我们现实的生活太远了。

也许这本书有点儿琐碎，但琐碎才贴近现实。希望这些琐碎的文字能如春风拂面一般，淡淡地来、淡淡地去，留下丝丝回味。诸君闲暇之余，翻开来淡淡地读上几页，我就非常满足了。

最后，我还想再强调一句，我写这本书的目的只有一点：

佛的智慧就在我们身边，我们大可拿来“实用”，而不必非要等到我们苦病烦心时才去“临时抱佛脚”。

笔者 于东京

目 录

自 序	1
吃·喝	1
玩儿·乐	13
名 牌	21
人 生	31
平常心	41
有常·无常	53
摩诃般若波罗蜜多心经	63
敬 畏	161

吃·喝



这是两幅日本街头流浪汉的照片。

他们露宿街头，用捡来的塑料布、纸板箱、各类服装搭一个自己的小窝。其中的很多人靠捡些空易拉罐儿或旧杂志卖了换点儿食物果腹。他们大都切断了与正常社会的交流，过着单独的或小团体的生活，却遵守基本的社会常识，比如不大吵大闹、不扰民强要，坐电车会买票，扔垃圾会分类。但同时他们经常会遇到警察的驱赶，偶尔还会遭到不经事儿的年轻人的欺辱和袭击。据日本官方公布的调查结果，长期的露宿生活让他们中的绝大多数人的智力退化了 20%~30%。

其实他们中的很多人原先都是普通的工薪族，突然的失业或家庭变故把他们推上了街头。在日本，找工作要投简历，要面试，这些不仅要花钱，还需要固定的住所。然而，要租房子，就要交相当数额的押金等等，这就形成了一个悖论怪圈儿，等

于基本上关闭了他们重返社会的大门。

在他们之中，偶尔也会见到一两个女性。但据说很多无家可归的女性会选择住在最便宜的 24 小时营业的“网吧”里，没法携带的大件行李便寄存在车站的寄存箱里，然后以投身“风俗”或近似的行业维系自己的生活。

如果在街头看到这样的流浪汉，看到他们“香甜”地在吃一碗方便面或被商家扔掉的过期的面包，你会有些怎样的感想呢？

关于前面那两幅照片，我们先放一放。

关于《心经》，我们也先放一放。

我们先来聊几个日常中的、身边的话题。

大学毕业实习，去的是敦煌莫高窟，住在莫高窟下面的敦煌研究院里面。

当时，敦煌还没有通飞机，旅游业也不是特别兴盛，研究院的生活很清苦。对于二十刚出头的我们来说，最痛苦的是：吃不到肉。也就十来天的功夫，弄得全班人都馋得跟饿狼似的。

实习结束后回到敦煌县城，第一顿饭“竟然”是肉包子。

第一盘儿堆得像小山一样的包子转眼之间就见了底儿。接着的几盘儿也几乎都是“秒杀”。

当时的感受，过了二十几年，早已经忘得干干净净了。只依稀记得每个人都吃得顾不上说话，眼睛盯着厨房的门，只希望下一盘儿包子尽快端上来。想来，当时大家应该都是沉浸在

“幸福”之中吧。

那之后，北京烤鸭、海参鲍鱼、美国的牛排、法国的鱼子酱、日本的生鱼……美食吃了不少，却好像再也没有找到过敦煌那几个包子的“快感”。

偶尔去横滨的中华街闲逛，随处可见日本人捧着直径足有十几厘米的大包子，当作“中华美食”，站在街边一小口一小口地细嚼慢咽，一副舍不得太快吃完的架势，心里便不仅会想，一个包子有什么好吃的，日本人真是不知道中国美味的奥妙。要知道，那一个包子要卖到三十几块人民币呢。

自己早已经忘记了当年吃敦煌包子的“感动”。

是啊。一个馒头给予一个饿极了的乞丐的“快乐”和给予一个每天吃山珍海味的人的“感觉”，肯定是天壤之别的——“口福”越多、美味佳肴的阅历越多，岂不是“幸福的感觉”越难找到。

我们对美食的欲望其实正在扼杀我们在饮食上面能够获得的“幸福指数”。

一个包子就可以得到的“快乐”，如今一桌酒席也得不到了，这岂不是一种不幸。

现在上初三的女儿最近有了一句口头禅：人生乐趣的三分之一是“美食”。

听得多了，偶尔我会调侃地问一句：那另外的三分之二是什么呢？

女儿回答不上来，却一副坚信的样子：不管其他的三分之二是什么，美食这三分之一是绝对不错的。

调侃归调侃，其实自己内心里是非常羡慕女儿的。

因为那是一种最朴素的、不掺任何杂质的幸福感。

不知道今后女儿尝到的美味越多，嘴就会越刁，这种幸福感是否会越来越少呢？

这听起来似乎有些荒唐。“食色性也”，饮食这一人生最基本的欲望，可选择的余地大了，幸福感怎么会反倒少了呢？——这话听起来有些道理，可前面说的“敦煌包子”的感想又作何解释呢？

要是从理论上说，其实这只是提高了幸福指数，提高了幸福的“质”，那自然“量”就会有所下降。

问题是：我们真的需要不断追求更“精美”的饮食吗？

说白了，所谓幸福感越来越少，其实只不过是我们的欲望越来越大了。

翻开三十多年前出版的《美国国民健康白皮书》《日本传统饮食》等著作，都会出现“过度的营养摄取将会严重危害国民健康，降低综合国力”的论述，其中不乏“‘生活习惯病’将成为威胁人类健康的最大敌人”之类的警示。很不幸，三十多年前的预言，现在变成了越来越清晰的现实。所谓的“提高了幸福的质量”只不过是一句不懂之人的自欺欺人的庸人之言罢了，只不过是我们败在了“口腹之欲”这一人类最基本的欲望面前的一个托词罢了。

佛教僧侣中有“过午不食”的习惯。最初在书里读到这一点的时候，只觉得“那怎么可以？”，就算和尚们早睡早起，

就算和尚们的“工作时间比较自由”，但长年不吃晚饭，岂不要营养失调？不过，历代和尚们长寿的那么多，又似乎说明人家的做法是对的。

直到自己过了四十岁，才终于发现，晚饭就多吃了那么两口，半夜就会肚子胀，胃酸就会出来折腾人，反倒是少吃，甚至干脆不吃晚饭，会觉得神清气爽，会觉得早饭、中饭更美味可口，试了几次“过午不食”之后，连饿的感觉都没有了。虽然没有大鱼大肉、大快朵颐的“畅快”，但那种绵绵的、淡淡的舒适感却要长久得多得多。

——在饮食上知道节制，我花了四十多年的时间。

一个人理解自己最基本的“需要”，竟然要绕这么大的一个圈子。

就说家里的一日三餐吧。吃饭时碗盘里出现了些剩饭剩菜，我想这在每个家庭都是最最常见的事情啦。在我们家，以前大都归我“打扫”，毕竟觉得扔了可惜、存放麻烦，于是不管肚子需不需要，都装进肚子里去。现在想想，自己简直已经变成了一个垃圾箱而又不自觉。

饮食原本是人类最基本的需要、最基本的欲望，当然也就是人类最基本的快乐。然而，在这个“最基本”的上面，我们又额外、人为地加上了各种杂质要素，让这个最基本的快乐减低、消失，甚至让我们的心情不再平静。

比如，请客时，酒桌上的那些大鱼大肉、海参鲍鱼，有多少只是为了装面子呢？比如，酒过三巡，宾主尽欢之余，为什么还要一瓶接一瓶地继续开酒呢？难道我们的友情表现一定要借助山珍海味、酒瓶成山来表现吗？

就说前面照片中提到的日本流浪汉吧。现在生活在日本，几乎每天上班途中都会看到这些流浪汉。每当看到他们坐在街边那“并不属于自己的领地”里，裹着大概是捡来的肮脏而又破旧的衣服，捧着一盒方便面吃得非常专注的时候，我知道这个时候他们是幸福的。至少这个时候他们不会怨天尤人，不会埋怨社会对自己的不公平，不会再去担忧明天会怎样，因为他们在充分享受食物的美妙。

我曾经和乞丐坐在街头一起喝过啤酒，吃过肉馒头。

那还是大学时代出去旅行时的事情。在街头偶尔看到几个乞丐蜷缩在屋檐的阴影下，自己便很冲动地去买了几瓶啤酒和几个包子，邀请几个乞丐一起坐在地上边吃边聊了一会儿。都聊了些什么，是一点儿也想不起来了，不过乞丐们是高兴的，自己也是高兴的。乞丐的高兴应该是来自食物，而自己的高兴则来自优越感带来的心理上的满足。记得自己当时大概都有了一种“微服私访、体察民情、与民同乐”的错觉，还有就是自己善于“社交”的“快感”。

后来在杂志和网络上看到过几篇类似的“与乞丐同乐”的文章。别人的心理我不敢说，但现在想想，只能用“少年不更事”来解释当时的自己吧。拿出自己的余力分些食物给最需要的人，这本来是多好的一件事。可为什么非要在与他人的比较中，用“优越感”来寻求自我满足呢？

记得有一位农民工曾在杂志上撰文说，自己从农村来到城里打拼，到能像城里人一样坐在咖啡店里喝一杯咖啡，用了18年的时间。字里行间流露出一种自豪。这种自豪是经过努