

李文臣◎著

心灵上的那些事儿

What Happens
In Your Heart

我相信每个人都会有一段或几段秘密心事，也许有的事在别人看来不值得一提，但在他心里可能是至诚至极的宝贵。



新浪最佳情感类博主
全球中文「十大博客人物」

李文臣

为你的心灵把脉
拂去尘埃

清华大学出版社

天黑黑
已然万家灯火
心灵上总有一把椅子
为你转过来

李文臣◎著

心灵上的那些事儿

What Happens
In Your Heart



清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989/13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心灵上的那些事儿 / 李文臣著. —北京：清华大学出版社，2013.3

ISBN 978-7-302-30950-5

I. ①心… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第293994号

责任编辑：张立红 刘晚成

封面设计：周晓亮

责任校对：杨 阳

责任印制：

出版发行：清华大学出版社

网址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者：

装订者：

经销：全国新华书店

开本：170mm×240mm 印 张：14.25 字 数：212千字

版次：2013年3月第1版 印 次：2013年3月第1次印刷

定价：29.00元

产品编号：049611-01

序言

Preface

在现在这样的社会里，人与人之间的差距越来越大，我常常羡慕别人拥有那么多，对自己的欠缺耿耿于怀。其实没有必要，欠缺的部分虽然很恼人，但我们得承认，它是我们生活的一部分，总有一天，我们会明白，善待欠缺就是善待自己。

若没有苦难，我们会骄傲得不知道自己做什么好；若没有沧桑，我们同样会感到自己是个不幸的人，因为总有人看上去比我们幸福。事实上我常常做无谓的比较，这个社会上名流也好，富人也罢，深究其生活，人人都有一本难念的经，别人以为他多么幸福，很有可能他的内心已苦不堪言。

日子好过，心情难过。心情一直主宰着我们的生活。人最常面对的是心理上的痛苦，就拿萦绕在我们心头的忧虑感来说，这种忧虑感令我们疲惫不堪，把我们的每一根神经都绷得紧紧的，在明天还没有到来之前，我们就开始忧虑明天的事，虽然它不是直截了当地摆在我们面前，就像本来明天是个晴朗的天空，却被人为地蒙上一层阴影，明媚的人生总是有一层阴霾，生活当然是另外的样子。

人心情的变化是奇怪的，但有一个是共同点，就是它总希望有所得，以为拥有的东西越多就会越快乐。总沿着这条追寻与获取的路走下去，慢慢会发现，我们的忧郁、无聊、困惑、无奈等一切不快乐都和我们下意识的希望有关。希望

本是理所当然的事，但重要的是怎样把那些负面的情绪清扫出去呢？

在茫茫人海中，总有一个人可以帮助你，不妨打开这本书，试一试，你会觉得生活可以是另外一个样子，至少你能明白生命不是一场角逐的竞技。

生活难免会比较，我们大可不必勉强自己成为物质上的富人，却一定要成为心灵上富人。当然，一个人想要在心灵上富有，必须有超越别人的心态，虽然不能说这样你就会比别人优秀，但至少你常有一种放松与坦然的心态，人生的战场上有许多胜利，此时的你是不战而胜的人。

翻看心灵，不能因为我写了这本书，就认为我的心灵就不是浅薄与空泛的，恰恰是因为我并不快乐才致力于驱逐烦恼。虽然浅薄，但我能敞开心扉，用我所能想到的方法净化心灵的沼泽，灌溉心灵的沙漠。

李文臣

2012年9月

目 录

Contents

将呐喊进行到底

将呐喊进行到底	002
争斗的境界	004
留取善良	007
心若为茧	009
心灵容量	011
按摩心灵	013
心灵清泉	015
最美的影片	017
何必再活五百年?	019
感觉的囚笼	021
在没有感觉的日子里	023
结局不会可爱	025
快乐是个副产品	027

如果生命是一种爱好

读书的幸福	030
心境灰暗时	032
雕刻心灵	035
私密时光	037
自尊的最好方式	039
解脱	041
如果生命是一种爱好	043
萨特的遗憾	045
虚荣未逞的悲伤	047
反复的心	049

理想如水	052
幸福麻痹症	054
做幸福的树叶	056
静下心来沉住气	058
什么也别问	060
生命的限期	062
当时只道是寻常	064
一辈子几个人	066
离情	068
夜心情	070
去散步	072
看张	075
隐形的力量	077
留下心曲	079
心灵的天空	081
遗憾像花一样	084
期待	086
时光的约定	088
什么是寂寞	090
一群安静的人	092
总是闲情	094
来得及发现的道理	096
属于自己的孤独	097
悲观的作用	099
随风随雾	101
心里有锁	103
且生活	105
一张脸庞，一轮月亮	107

离情

且生活

	沉迷	110
	心中有条河	112
	人生总在彩排	114
	生命的光华	116
	想起梭罗	118
	躲不过的敲打	120
<u>你看，生命的光华</u>	迷途	122
	人生难得再纯情	124
	永远猜不透的心思	126
	生命中没有的缘分	129
	情感锁链	131
	等待	133
	给丢失的魅力找个替身	135
	阅读的重量	138
	读书本身是犒赏	140
	流放自己	142
	悲观是人之常情	144
	晚雪	146
	爱的风度	148
<u>有关“心灵环保”</u>	分析生活	151
	悲伤是另一种热爱	153
	寄给流逝的时光	155
	丢失的能力	157
	天地为什么不言	159
	虚空之下的空虚	161
	有关“心灵环保”	163
	欲望的影子	165

可不可以不成功	168
脆弱的中年	170
烦恼的好处	172
有关迷失	174
一个人的浪漫	176
情事	178
找不回的感觉	181
有些记忆	183
永远不说	185
人生的空地	187
生气的想法	189
读佛	191
用心体会	194
浮云之路	196
生活信仰	198
废话时代	200
易学难用的低调哲学	202
情绪内外	204
错过	206
当时的真诚	208
心情画册	210
自然而然的事	212
收藏幸福	214
在窗边	216
烧着回忆取暖	218

或是或非尘里事

在窗边

将呐喊进行到底

听了五年的呐喊声，老人们这种简练的语言，在我心里成了美的表达。虽然是每一天的同一个时间听到，但每一次听到后我内心的感受都不同。我想，也许声音是能通达灵魂的，虽然他们喊声不同，次数不同，含义也不同，却总能震撼我的心神。

将呐喊进行到底

搬来这个小区已经五年。五年来，每天早上六点半，我会准时听到一群老年人的呐喊。不管是冬天，还是夏日，早上七点钟以前，小区前面的广场是老年人的天下，我不止一次惊叹于老人们的呐喊，因为这种简单的声音中包涵了太多……

大多数时候，我是在家里听他们呐喊，这声音几乎成了我起床的号角。记得刚搬到这里的时候，我第一次听到他们的呐喊，觉得可笑，不好好锻炼身体，为什么要乱喊呢？这可以说是扰民啊。那个时间正是我睡得正香的时候啊。然而，听的次数多了，突然觉得那声音不一般。

冬天，我有时起得早，会遇到他们正在呐喊，往往是有一个起头的，然后一群人马上呼应，大多数时候喊一次，也有两次的。喊的人大多在七十岁以上，那声音是千奇百怪的，四五十个人一起喊。有的特别难听，简直像在哭；有的十分悦耳，我猜想可能人家以前是练过美声的；有的则十分拘谨，好像要尽量喊得好看一点；有的则是不管不顾地喊，只是任凭自己憋足了气喊出来。带头的人很有意思，他的喊声，好像是给大家一个吸气呼气的暗号，声音不是很高，却很有指导性。

我的邻居老人也在这个队伍中，有一次我问他为什么要喊呢？他说：“没事做心里闷得慌，喊一声，一天都很痛快。”我说：“哪天我也去喊，活得真压抑啊。”他说：“我们压抑感不是那么重，也不是因为压抑才喊。你们年轻人不行，喊出来就变味了。”我又说：“那些人真齐心，一喊就是这么多年。”他说：“哪有呢，喊着喊着人就不见了，你没听出来吗？能一嗓子喊到底的人不多，不过不断地有新人加入。”我又问：“为什么有时候喊两声呢？”他说：“有时候是高兴就多喊一声，有时候是为了纪念，说不清楚的，前天老刘不在了，昨天我们就喊了两声。”我没有再问下去，觉得没有必要，因为我感觉这种呐喊不是

语言能说清楚的。

起先我想，他们的呐喊也是锻炼的一种方式，可是喊完之后，人群就开始散去，竟然成了一种晨练的结束语。有时我觉得他们也许是在释放或发泄某种情绪，听多了又觉得不是，像是在驱散头顶的一片乌云，也像是一种抗议。抗议什么呢？——朝阳你慢点升起吧！当然这是我的感觉，在以前我没有这样的感受，越听越像这种声音。可是每当我躺在被窝里听呐喊声，就成了另一种感觉，那是一种很庄严的声音，那里面有痛苦也有欢乐，有无聊也有浮躁，仿佛人世间的酸甜苦辣都包含其中了。

夏天的时候，我起得晚，常常是在家里听到呐喊声。有一天，因为有事起了个大早，匆匆忙忙地走过广场，看见许多老年人在打拳做操，还有一些年轻人也在锻炼，有的踢毽子，有的打羽毛球，还有的跑步。当我走到较远的公共汽车站的时候，还是听到了他们的喊声，那声音悠远而深沉，很有穿透力。我说的穿透力，不在于声音的高低和大小，而是有一种亲切感和人情味在其中，让我觉得轻松和超脱，更有意思的是，我一路急走怕赶不上早班车，心情放下之后，觉得喊声有了另一种滋味——那是一种奋斗了一生的老人们自我抚慰和复归的声音。

听了五年的呐喊声，老人们这种简练的语言，在我心里成了美的表达。虽然是每一天的同一个时间听到，但每一次听到后我内心的感受都不同。我想，也许声音是能通达灵魂的，虽然他们喊声不同，次数不同，含义也不同，却总能震撼我的心神。

我想，总有一天我也会加入这支队伍，而我的喊声又想表达什么呢？到时怕我也说不清楚，只是我也想将我的呐喊随我的老之将至进行下去，因为它本是一种人生的真味。

争斗的境界

《菜根谭》里有这样的诗句：“石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？”意思是说，人生就是寄身于石头的火光中，转眼间就会过去，何必争长论短？人生也像在蜗牛的角上争名夺利，比毫毛还细的东西，却看得比腰还粗，比生命还重，远看都是些无谓的争斗。

这些话看起来是劝世人莫为蝇头小利斤斤计较，与人方便与己方便，不要生闷气，有个好心情，守住本应属于自己的幸福安宁。也许当一个人对于一些小事想不开而郁闷之时，看到这些话，心中会有所开悟，能把事情看淡些，想开些，做出得饶人时且饶人的举动。然而生活不是总平静如水的，能做到心胸豁达的人毕竟寥寥无几。穷人不能，富人也不能，有文化的人不能，没文化的人也不能。

争斗不仅仅是名利的问题。刘震云说，谁都喜欢在菜市场里与小商贩讨价还价，哪怕是几分钱的便宜，也会让胜利者的一个小时或一整天处于快乐的情绪之中。很多人不是为了赚那几分钱的小便宜，而完全是一种精神享受，这是争出来的。人可以不关心一场战争的胜利，但不能不注重这种小事，在一个人心中它完全不亚于国家与国家之间的斗争。它能给许多人生活带来乐趣，也能给一些人某种幸福感。

活着就不可能停止争斗，这有点生命不息战斗不止的味道。有些自以为与世无争、荣辱不惊的人也会争，只不过他的争更加巧妙，换了一种方式，“忍让”也是争，是免于俗套的争。生活必然会争取供养自己维持生命或滋补精神的东西。谁生下来不是一无所有的呢？不争何求？

争斗有层次之分。晋朝的嵇康讲养生五难：“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虚转发，此五难也。”养生之道就是争取更多生命时光的道理，这是与己之

争，是仁者之争。刘震云还说过这样的话：“一个人斗来斗去，不过是单位里的那几个人。”这是与人之争，是常人之争。有的人不拘小节，不与平常人争强好胜，而是争取成名成功，争做大事，这是一种智者之争，充斥其中的完全是一种能力的体现，不管别人怎么妒忌，成功是最好的证明。

争斗是个心态问题。人们喜欢以一个人的心态、胸怀、肚量来看事情的本质。争斗必然要惹麻烦，小到生气郁闷，大到杀人放火。显然与人斗会惹是生非，但肯定有乐趣在其中。一个人放弃争斗，其家安稳也必萧条，帝王与国家也是如此。北宋的宋徽宗，是历史上最有名的书画皇帝，作为书画家他极其成功，但作为皇帝却不务正业，以文人雅士自居，把朝政交给了蔡京，自己过起了与世无争的生活，怠弃朝政，纵容以蔡京为首的“六贼”乱政、奢华好物、摆阔斗富、搜刮民财，结果天下大乱，其本人也成了亡国之君。

争斗体现了一个人的人生观。对于一个人来说，生活过得越坦然也就越舒心。某高山上有绝美的风景，你不愿爬山就看不到，对事情的争取就是这样的。有时候，你不想与人争高下，结果别人会站在你的头上。与人争往往是这样的，你以仁者自居，别人却认为你好欺负，你以佛家的心肠来忍让别人，人家却不把你当回事，生活的严酷就在这里。事实上，有些事确实不值得争斗，有些事却是非争不可。如果你足够豁达大度，你可以做到事事不争，但谁也不能否认，“争”是最好的进取方式。一个人能放下尊严，放弃名利，避开声色，做一个无欲则刚的人。以这样的方式保护自己的心灵必然是凄苦的，看上去是心灵宽广，怎能说不是对人生不满的宣泄方式呢？又怎能说不是在桎梏心灵呢？

争斗必须讲效率。古人有“有所为，有所而不为”的说法，不是不赞成人们争斗，而是希望人们抛开那些险恶用心的争斗，如嫉妒、报复、猜疑、残忍等等，实际上，争斗无不在“自私”的作怪下进行。古人提倡大作为，是想把有限的精力省下来，做点大事情，少做那些无效的、无益的、无聊的事情。有所为不是无恶不作，有所不为旨在脱离低趣味。

争斗不能成为家常便饭，生活中只知道争斗的人让人讨厌。争斗需要讲究原则、讲究耐性、讲究道德。人的一生要做许多事，虽说大多数事是

靠争得来的，但是有些事时机不成熟、条件不具备，争也徒劳，争了就是自寻烦恼。还有些事是水到渠成自然而然地属于你的，争了让人觉得你急功近利，反而会弄巧成拙。

生活中我们最常见的争斗，是捍卫自尊。输一回就有自尊受辱之感，也就是我们常说的挫折。有些人赢得起，也输得起。有些人则不然，甚至于气出病来。生活中难得输得起的人，有些事输赢都有它的偶然性和必然性，关键在于我们如何把握争与不争的界限，如何把争的勇气和决心用在该用的地方。选择正确，输和赢都会很精彩。

留取善良

世间值得怀念的事很多，唯独善良无法怀念。因为它常存于人们一念之间。它很像一首歌，每个人都可以唱它，但每一个人的唱法不同。就像每一个人都觉得自己善良，却又不知道自己是否真正称得上善良。感受它，欣赏它，赞叹它，却不能全懂它。

其实善良与否在许多人心目中已经不再重要，我们希望遇到的人都是善良的，而自己可以为所欲为。我们希望在别人的心目中是善良的，而自己却成天做着荒谬的梦。也许因为谁都知道善良是一种高尚的情操，可以与高尚若即若离，还可以不知善良为何物。但可以肯定渴望善良是每一个人空灵或斑驳的现实所在。

我有时想，也许善良是从单纯开始的，比如童心，有许多次被童心的可爱所感动，给我留下了难以磨灭的印象，像一种启示、一颗流星、一个真实而美妙的梦。那种不设防的单纯，那样无畏，那么自然，没有庸俗，也没有粘连任何杂念，不夸张，也不抒情，像一种力量撞击着我的心。可是我不能模仿，也不能回归，只能在观众席上为孩子们的善良喝彩，突然想起自己小时候也是那样，而今，当时的善意已经不见。

我也见过许多善良的老人，我甚至怀疑善良是否是一种饱经沧桑后的大彻大悟？把所有的遗憾、忏悔、叹息都稀释，让平和、宁静、友谊显现。多了悲天悯人的情怀，少了计较与纠纷；多了清明和善的理性，少了争斗与虚假。我不知道是不是因为他们对人生有过深刻的了解，才产生了对别人没有更多要求的心境？我只知道，他们好像不再有过分的期望，于是很少有失望。他们和善良完全是一种真情与自然的结合。

可是无论哪一种善良都是弱不禁风的，以至于人们习惯把善良理解成软弱，因为它总是败于邪恶。胜者为王，所以人们愿意赞美邪恶，甚至宣