

BU CHUO LAO DE
XIN LING

不出鞘的 心灵

李丹崖◎著



中国
全国百佳图书出版单位

不出鞘的心灵

◎李丹崖 著

中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不出鞘的心灵/李丹崖著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0878 - 9

I. ①不… 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 090210 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 8.75 字数 218 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0878 - 9

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

中国中医药出版社新浪官方微博

[http: //e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

内容提要

这是一本关乎心灵养生的散文集，全书共收录散文120余篇，分别从“心、情、志、趣、慧、爱”等6个方面入手，或以讲述故事的方式让人猛醒；或用睿智随笔教人顿悟。作者行文清淡悠远，读来如春风拂面，惬意舒适，意境悠远。

在坚硬的岁月里，写一本绵软的书（代序）

我敬佩古籍深处那个卧冰求鲤的孝子。不只为他的孝心，为他能融化坚冰的那份执著劲儿。

冬日的一家玉器店里，一位小伙子正在给他心爱的女孩买一枚玉佛。这是一枚价值不菲的玉佛，用少见的和田玉籽料雕刻而成，女孩很喜欢，付了款就要戴在项间。小伙子却拦住了她，女孩不知所故，只见小伙子把那枚玉佛戴到自己贴身处，约摸五分钟，然后拿出来给女孩戴上。

小伙子说，这下好了，这样的玉石身上有我的体温了，然后，也会有你的体温！

我羡慕这个女孩，有这个浪漫温情的小伙子在，俗世再冷，她也不会觉得寒凉。

也许你说，四季里，不会永远风雪载途。

我懂得。

生活不是永远铁青着脸孔，多数时间，它是在微笑着，冲着我们，春风拂面般地笑。但是，我们也不得不承认，有些时候，有些地点，生活是矜持的，是木然的，是坚硬的，是不善解人意的。

这时候，我们怎么办？

怨天尤人？摔桌子打板凳？还是就此堕落？逆来顺受？

我觉得，我们大可不必悲悲戚戚，也没有必要沉溺于甜和喜。

伸开双手的时候，我们可以进攻，可以防御，也可以拥抱。这些，都不取决于双手，而取决于我们的心。

我曾在春天里写下诗文：遇见路边的花朵请微笑，那是大地上壮丽的句点；遇见牛粪，也不要掩鼻疾走，那是大地上悲壮的排比……

的确，这很滑稽，然而，生活就需要我们这样的滑稽。我们自己不滑稽，别人就把我们看得很滑稽。我们很滑稽，别人就会把我们看得才华横溢。

每个人都是自己生活的作者。遇见了悲剧，请沉着；遇见了喜剧，请矜持；遇见了正剧，请细心发现，默默找寻。

我们用滑腻的笔尖书写各自的故事。我们沉浸在自己的故事里，不让信念出走、迷失。我们放牧自己的心灵，在或平坦，或坎坷的心路上。我们书写年轮，也书写阅历；我们书写我们自己，也书写别人。

其实，有时候，别人也是我们自己，我们自己也可能是别人。我们有别人身上的优点，别人身上的缺点，我们也或多或少地存在。

我时常告诉自己，我是一个卑微的书写者。

我想在坚硬的岁月里，写一本绵软的书。这种绵软，希望能化作一张席梦思，让您疲惫的心灵在上面躺一躺。

我不停书写，祈愿您能在我用文字搭建的榻上，做一个甜美的梦。

李丹崖

2012年3月于安徽亳州

目录

CONTENTS

第一辑 保养你的心

签约幸福的人 / 3

保养你的心 / 5

不碰才会不动 / 7

你—急，就有八只狗来咬 / 9

别让俗世的颜料弄污了你的心 / 11

我穿越无尽的草木，只为在你的花心

里盹一会儿 / 13

内心的安定与从容 / 15

别和欲望扳手腕 / 17

谣言如汤 / 19

草木精神 / 21

心中有暖 / 24

偷闲 / 26

暂借清风，吹去俗世的繁重 / 28

揽幸福入怀 / 29

原味儿生活 / 31

不要把你的悲伤告诉一只鹅 / 33

缥缈在徽州小桥和睡莲间的秘密 / 35

汝心如玉何需擦 / 38

琴键压下去，乐曲才能响起来 / 40

戏台上的猴子和大象 / 42

第二辑 颐养你的情

爱挤烟叶的老人 / 47

蝴蝶有颗不倦的心 / 49

不花钱拥有第二套房子 / 52

看不见的葡萄 / 54

怨 / 56

一个儿子的敏感捕捉力 / 58

担心就是担着一颗心 / 60

阴天是月亮掏耳朵的时间 / 62

叶子总比风先到 / 64

桂花落 / 66

湖里还有新鲜的毛蟹 / 68

针线筐里的文房四宝 / 70

一首歌的时间 / 72

野草莓 / 75

妈妈的矢车菊 / 78

装满爱的心总能神机妙算 / 80

父亲告诫我的大与小 / 82

爸爸教我做一个完美的人 / 84

她和母亲的“战争” / 86

老月光 / 88

CONTENTS

第三辑 喂养你的志

只要还有挖穴的力量 / 93

深井里升出来的气球 / 96

不能锋利，就做钝器 / 98

别绷着脸，那样很可能崩了你的前程
/ 100

摔倒了，也要舌尖朝上 / 102

甘做小卒的人才能成师 / 105

有温度的木头等蝉来 / 107

把伤痛结成一张蛛网 / 110

一年后，花开 / 112

教授的春天 / 115

有浪花在，就有奇迹 / 118

为梦放行 7 分钟 / 120

敢于撂荒的心 / 122

揣着愿望不必等流星 / 124

举高自己生命的鼓槌 / 126

没有哪朵云可以预订风向 / 128

加塞儿梦想的人 / 130

有弯曲才能找到直 / 132

做一只只有企图的鹅 / 134

在还有勇气的时候 / 136

CONTENTS

第四辑 培养你的趣

风雅不在十指间 / 141

刘震云买了西红柿 / 143

楼下老者的夏天与秦腔 / 145

以前 / 147

做一粒鬼灯球也好 / 149

天才总是支离破碎的 / 152

全凭老陆一张嘴 / 154

那些芥末味儿的书 / 156

谁会为了一弯月亮而吵醒满天繁星

/ 158

踩在晨野的露珠上 / 160

找一段时光批发乡愁 / 162

为一条河弯腰的绿柳 / 164

枯草瘦 / 166

露珠是河流写给乡村的信 / 168

风来云跑猫睡觉 / 170

有些东西不可轻易送入 / 172

晨鸟是最好的闹钟 / 174

对岸 / 176

落花 / 178

何必在乎真假 / 180

CONTENTS

第五辑 放养你的慧

让鸡毛掸子飞 / 185

人生三“无” / 187

让笑容稍息一下 / 188

一滴水也不能随意放置 / 190

不要泄露他人的苦难秘密 / 192

袋鼠为何被活捉 / 194

唯有比别人多干，才能比别人更快

/ 195

风从原野来 / 197

出发吧，为了自己的神话 / 199

等出来的暗自妖娆 / 201

三棵蒿草一座寺 / 203

会打太极的傻子 / 204

碎木屑 / 206

退和蛻 / 208

一把小米的罪过 / 210

看透不说透，不是好朋友 / 212

狮口夺人 / 214

怕变蝉的小和尚 / 216

真相犹如狐臭 / 217

织一面能够留住快乐的网 / 219

CONTENTS

第六辑 滋养你的爱

小酒馆 / 223

瞄准别人需求的靶心 / 225

向日葵分出许多头 / 227

我想和你喊出一个声音 / 229

关于一条河 / 231

一下雨就往外跑的人 / 233

在城市花盆里扎根的麦子 / 235

老王的最后一夜 / 237

如果可以的话 / 239

总有一位天使在等你 / 241

让他把故事讲完 / 244

不放过一个哈欠 / 246

100 步的觉醒 / 248

13 岁，我乘绿皮车去远游 / 250

云一朵一朵地飞过 / 253

远远的关照 / 256

心的赦免 / 258

没有我的时候有风 / 260

借他一支鹅毛笔 / 262

一本价值 20 万元的书 / 264

CONTENTS



第一辑 保养你的心

心是身的魂

心轻则身轻

身轻则烦恼少

俗世纷忙

太多的人只顾为身健体硕费尽心思
但千万别冷落了你的心

签约幸福的最好方法，就是云淡风轻地与幸福毗邻。

签约幸福的人

我们总是渴望触及这样一层境界，我们亲切并眼巴巴地喊它“幸福”。

幸福，顾名思义是幸运的人的福气。幸运似乎又是少数人的专属。

人人都想套牢幸福，然而，多数人又总是被庸碌抱住了裤腿，挣脱不得，难以迈入幸福的疆界。幸福是个调皮的东西，我们总想抱紧它在我们怀里，但每一次，它都会像泥鳅一样滑溜溜地从我们的臂膀间溜走。

这个世界，流行一个词——“签约”。签约设计师、签约作家……但是，我们能否签约幸福呢？

社会踏上快节奏，我们的心也跟着加速，然而，幸福总是个慢性子的人，所以，这就注定很多人无法与幸福同步。

有人做过一个调查，相比较想法多的人，单纯的人更容易获得幸福；相比较急性子的人，慢性子的人更容易企及幸福。作家木心写过一首小诗，叫《从前慢》——

记得早先少年时
大家诚诚恳恳
说一句 是一句
清早上火车站 长街黑暗无行人
卖豆浆的小店冒着热气
从前的日色变得慢

车，马，邮件都慢
一生只够爱一个人
从前的锁也好看 钥匙精美有样子
你锁了 人家就懂了

慢是怎样一种别致的幸福呀！

上班时冉冉升起的朝曦，那样红彤彤的一团，多像婴孩的脸蛋，你望她，她也亲切地望着你，相望里有种温暖的幸福。

下班时满天的红霞，望见公园里长椅上沉沉睡去的老人，他们老了，总爱瞌睡，在这样静美的岁月里，夕阳是他们的孩子，在他们的膝头酥酥软软地晒着，他们不是睡了，而是在岁月的酝酿里醉了。

羁旅在异乡，曾望见雨后的荷塘里，有一位男孩在用手指去捉莲蓬上的蜻蜓，一开始，我还在心里暗暗骂那个孩子的顽皮，后来，我看他并不是用手捂，而是用手指肚轻轻拂去蜻蜓翅膀上的水珠，三下、两下，扑棱——那蜻蜓如释重负地飞了起来，在阳光里，它金色的翅膀扇开了孩子天真的笑靥。

屋后的矮岭上，有松如塔，夜色凝重的时候，那岭上黑乎乎的松影煞是吓人，阴雨天，孩子多不敢出门。而外公却说，那松，白天是松，夜晚就是一名名士兵了，他们是在给村庄里的人站岗。外公给我说这话的时候，我还年少，现在想想，在阅历丰腴的人的眼里，一切的贫瘠和恐惧都是富足温存的。

有人说，幸福是个比较级。这个“比较”，不是与别人比较，而是自己跟自己比较。今天比昨天好的人，快乐比忧伤多的人，就是幸福的。

幸福是你来时我在，我去时有你瞩目的身影。幸福是波光里浅浅的一波柳笑，一声鸭鸣，一管柳笛，有花在岸，有鱼在水，有人可观景色，有景可入人眼。你是我的风景，我是你的画图，你与我的存在都是美好的。

签约幸福的人，原来多半都是不被幸福牵绊的人。

保养我们的心，有时候需要一把刀，用来削减心灵的枝杈。

保养你的心

心，是一个说出来让人多么欣喜、安静的字。读它，总觉得山峦静谧，河流澄碧，有树木在葱茏地吐着芽儿，发着枝叶。

心是我们生命的马达。我们身体以及思维的所有活动都需要它来提供能量和动力。我们要学会保养自己的心。

保养我们的心，就需要学会经常给心灵开一扇窗，我们称之为“开心”。

有个修锁匠，修了一辈子锁，配了一辈子钥匙，也与人吵了一辈子架。因为，修锁匠在帮人修锁的时候，说话总不注意方式，遇见别人拧断了钥匙，他总是挖苦别人笨蛋，遇见别人家锁坏了，急等着进屋，左等右等他不来，就催了几次，他就呵斥别人“催命呀”！长此以往，找他修锁的人越来越少，他闷闷不乐，找一位老者倾诉，老者听了他的苦闷后，当头棒喝地说，你呀，开了一辈子锁，怎么连自己的心门都没有打开呀！修锁匠听后赧颜。

保养我们的心，别给它披上太多的负担，我们毕竟就一颗心。

一位真正的智者是懂得给自己的心灵“减负”的人。永远不要给你的心背负过多的欲望。我去采访一位长寿老人，问他长寿的秘诀是什么。她的回答十分简单，她说，我每天只想一件事情，等这件事情完成了，我再想别的事情，一辈子也是一样，