心靈漫舞

聽鳥說甚
問花笑誰
解此偈者
是為徹悟
？？，。

陳立君

作家出版社

心靈漫舞

作家出版社

0838325

44.628
CLJ

中国工业大学
图书馆藏

44.628
CLJ

陈立君 著

图书在版编目（CIP）数据

心灵漫舞/陈立君著. - 北京：作家出版社，1997.11
ISBN 7 - 5063 - 1271 - 9
Ⅰ. 心… Ⅱ. 陈… Ⅲ. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
Ⅳ. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（97）第 21645 号

心灵漫舞

作者：陈立君
责任编辑：潘　婧
装帧设计：晏钧设计工作室
出版发行：作家出版社
社址：北京农展馆南里 10 号　　**邮码**：100026
电话传真：86 - 10 - 65930756（出版发行部）
86 - 10 - 65004079（总编室）
E - mail：wrtspub@public.bta.net.cn
经销：新华书店
印刷：东光印刷厂
开本：850×1168　1/32
字数：183 千
印张：7.75　　**插页**：2
版次：1997 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷
ISBN　7 - 5063 - 1271 - 9/I·1259
定价：14.00 元

作家版图书，版权所有，盗印必究。
作家版图书，印装错误可随时退换。

序

刘 章

我是个典型的“坐家”，除了去医院看病，到花市选花，不爱串门，不爱逛商场，不爱跑编辑部。我与陈立君同志相识有年矣，知他是书法家，写一笔得其神不求形似的“板桥体”，颇为书家称道，因此被推选为河北省硬笔书法家协会副主席，石家庄市书法家协会副主席。还知他善篆刻，驱刀作笔，与书结合，别有趣味，是河北省篆刻研究会的秘书长，发表过不少书法篆刻方面的理论文章，还曾出过一本《中小学生书法入门》的书。我因崇拜白居易，曾请立君为我制闲章“乐天卒”。从《燕赵晚报》上读到他的《心灵漫舞》专栏的随笔，我才知道他文章写得也很好，曾剪过他的《丑石丘壑》、《容膝即安》等文以丰富自己。于是我想，无论写小说、散文，还是诗书画印，若有成就，必饱读天下书，通晓古今事。

中国的散文可谓兴盛空前。这是因为人们已经厌倦虚构的故事，而要读到艺术真实，生活也真实的作品，和贴近读者心灵的文学。而国家的政治清明，文艺的百花齐放得到贯彻执行，为作家的毫无忌讳地面对读者创造了条件。我认为，最好的散文是作家的心灵独语，是作家的人格力量和知识力量。陈立君就是在这样的土壤和气候中开始他的心灵漫舞的。他的《心灵漫舞》“漫”而不散，不像时下有的随笔集子那样，有些篇章或写一个听来的小笑话，或用个生活小事说明一个典故，作家自己在写，在凑，而不顾读者。立君很认真，很严肃，他面对当代人生存环境，生存状况，人们的心境情态，调动自己的生活积累、人生体验、知识资料，认真营造，和读者坦诚地交谈。在他的这本书里，写到自己的童年，自己的今天，涉及历史、自然、考古、文学、音乐、佛道儒学诸方面知识。以其中《吾爱东坡》为例，一篇不到千字的小文，恰到好处地写出了苏轼的人格、政绩、文品、生活，显示了作者的艺术鉴赏力和读书的精细、深入。

立君的《心灵漫舞》知识性强，却又不同于秦牧。秦牧谈论知识的散文，文笔“凌厉峭拔，义正辞严”(林非语)，因为秦牧是在战斗的年代里拿起笔来，呼唤战斗的。立君的散文面对的是和平岁月和商品大

潮，节奏紧张的生活和普遍浮躁的人心，他用的是平静谈心，如诗如歌的语言，去撞击、去抚摩、去擦拭、去呼唤人的心灵，让人正视人生、热爱人生、善待生命，是温存细语式的感悟读者。某些作家的文章，好是好，似乎有一种定式，或如入竹林听簌簌天籁，或如观流泉，看浪花飞溅，听水声淙淙。立君的笔下有一种丰富的美，像被他领入夏日的草原，姹紫嫣红，目不暇接，听他指点，述说，长知识，开心扉，悦性灵，感到人生可爱，生命的美丽。他的散文之所以有这样的艺术效果，在于他的散文往往是诗的发现，用的是诗的语言。

他在《梦回童年》里说："童年让人回味一生，是因其纯真，还因其遥远，更因其不可再造，一复再得。童年即使恶作剧，也时时让你回首……"这是诗的发现，诗家语。我也有过类似的诗句："我多想退回时间的隧道，/重返青春年少，/甚至搞一点不太过分的恶作剧，/让人说：这小子，真淘。"《风雨故人》里有一句："但不变的是过去的你。"也与我一首近作立意重合(我的诗尚未发表，也许不能完成诗的创作，我这里仅仅说明诗的发现)。还有一篇《黄昏禅思》，是一篇很美丽，容量很大的散文诗。他善于把意象、事象、感悟、哲思，用诗的语言表达，因此，文笔精练，又有情味、意味。他还恰到好处地将古典诗词词语入文，如"昨夜星辰，明日黄花"，"竹影横斜，冷月诗魂"，又为文章增加了诗的韵味。由此我想到读到的一些知识性文章，因为没有景语、情语、哲思、谐趣、感悟，只是展览知识，类同橱窗，甚觉乏味。

立君的《心灵漫舞》与读者推心置腹，坦诚，平静，如好友灯前夜话，溪边漫步，是很打动我的。例如，我这个人总是有干不完的事，总是精神紧张，那日读《难得从容》，有这样一句话，"给自己留一方精神憩园，让心灵在这里漫步"，颇为受益，开始注意放松自己；又，我心缝小，感情脆弱，读《容膝即安》，很受启发；我想那篇《不囿于境》中的"你自由的灵魂不能处在逆境中……"，对许多身处逆境的人是一剂良药吧！

《心灵漫舞》对广大爱他的读者是个心灵的花园，空气新鲜，花朵芳香，它的出版，我表示诚挚的祝贺。我相信，凭立君深厚的文学功底，健康的艺术观，只要不满足于轻车熟路，更美、更厚实的文章，必在其后，如泉喷涌。是为序。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

1 入世修炼……(1)
2 容膝即安……(2)
3 举重若轻……(3)
4 落花物语……(5)
5 雾里看花……(6)
6 问花笑谁……(7)
7 汉书下酒……(9)
8 幸福三论……(10)
9 薰莸同器……(12)
10 风雨故人……(13)
11 守骏如跛……(14)
12 情感肖像……(16)
13 挖掘底蕴……(18)
14 红尘十笑……(19)
15 说人自说……(21)
16 爱的悖论……(22)
17 淬火锻炼……(24)
18 人生支点……(25)

19 翌桧之梦…… (27)
20 品箫三昧…… (28)
21 学会放弃…… (29)
22 只问耕耘…… (31)
23 能走能停…… (32)
24 OK人生…… (34)
25 情绪效应…… (35)
26 大胜大败…… (36)
27 大俗大雅…… (38)
28 雪中行吟…… (40)
29 有约不来…… (41)
30 出世入世…… (42)
31 驿路拾梦…… (44)
32 难得从容…… (45)
33 生命之根…… (47)
34 一不留神…… (49)
35 寸土天堂…… (51)
36 乐在其中…… (52)
37 内核难碎…… (53)
38 直人有曲…… (54)
39 青春不老…… (55)

40 扶抑得当…… (57)
41 第四种情…… (58)
42 黄昏禅思…… (59)
43 驴皮玄机…… (60)
44 蛇蜕龙变…… (61)
45 亲疏有度…… (63)
46 梦回童年…… (65)
47 吾爱东坡…… (66)
48 古典情结…… (68)
49 芥纳须弥…… (69)
50 眉公妙语…… (71)
51 人生十快…… (73)
52 戏说容貌…… (75)
53 走进忘川…… (76)
54 不囿于境…… (78)
55 功心利骨…… (79)
56 爱情谐语…… (81)
57 春夜听雨…… (82)
58 飞越痛苦…… (83)
59 体验痛苦…… (85)
60 当断则断…… (87)

61 尊重差异…… (88)
62 无字天书…… (90)
63 江湖独行…… (92)
64 千古相思…… (93)
65 时过境迁…… (95)
66 情感智商…… (97)
67 树的形象…… (99)
68 恒变恒常…… (100)
69 多元人生…… (102)
70 透视嫉妒…… (104)
71 微亦足道…… (106)
72 月夜心语…… (107)
73 勉强不得…… (109)
74 足球情结…… (110)
75 本我非我…… (112)
76 角色转换…… (114)
77 化妆生命…… (116)
78 爱情勘误…… (117)
79 爱情变奏…… (119)
80 求工者苦…… (120)
81 胡须杂话…… (122)

82 尴尬人生…… (123)
83 心绪变奏…… (126)
84 打碎偶像…… (127)
85 不幸之幸…… (128)
86 不为物役…… (129)
87 边缘状态…… (131)
88 表演欲望…… (132)
89 花看半开…… (134)
90 丑石丘壑…… (135)
91 荆棘桂冠…… (137)
92 驱逐忧郁…… (138)
93 顺时应天…… (140)
94 厚藏大废…… (141)
95 口袋原则…… (143)
96 表里澄彻…… (145)
97 涉过愤怒…… (146)
98 快乐公式…… (148)
99 输赢无定…… (150)
100 小说闲话…… (151)
101 再说小说…… (153)
102 忌讳杂说…… (155)

103 楼兰之谜……(156)
104 寻找幸福……(158)
105 荒诞人生……(159)
106 难舍包袱……(160)
107 视而不见……(161)
108 当回听众……(165)
109 壮士断臂……(166)
110 生命礼赞……(169)
111 静能生慧……(171)
112 简虚之间……(172)
113 打松算盘……(174)
114 繁简得宜……(175)
115 勇于拒绝……(177)
116 神圣行者……(179)
117 古谣新意……(180)
118 春天话题……(183)
119 理解万岁……(184)
120 问我何在……(186)
121 创造快乐……(187)
122 说说孟昶……(189)
123 祥宅风水……(191)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

124 阴晴度外……(193)
125 本色演员……(195)
126 面对无奈……(196)
127 自我关怀……(197)
128 人生之门……(198)
129 急中之智……(200)
130 自我调试……(201)
131 活在现在……(202)
132 不系之舟……(204)
133 体味过程……(205)
134 善修心相……(207)
135 断弦碎琴……(208)
136 张驰之道……(210)
137 敬畏书法……(212)
138 把握情绪……(214)
139 爱之禅悟……(215)
140 拓展巅峰……(217)
141 成熟之憾……(218)
142 走出背景……(220)
143 散论散淡……(221)
144 顽石点头……(223)

145 透支幸福…… (225)
146 婴儿状态…… (226)
147 芦吹亦韵…… (228)
148 此生未卜…… (230)
149 流水往事…… (231)
150 都市心情…… (233)

入世修炼 / 1

过去那些得道高僧，总是遁入深山老林之中，面壁打座，修成正果。这种出世修炼固然不易，但我觉得更重要也更难的修炼却是入世修炼。

出世修炼对于我们几乎已经没有那样的机会，我们生活在红尘中，不得不说些违心的话，办些违心的事，不得不脸上装得像绽开的五月的鲜花，心里却在苦笑而去虚与委蛇。说起出世，人们自然想起弘一法师李叔同来，许多人都很敬慕、赞叹这位得道高僧，这个出身钟鸣鼎食之家，写新诗、演话剧，诗书画印无所不能的大才子突然在他事业的顶峰慧剑一斩烦恼丝，遁入空门，给后人留下了一个重重的问号和惊叹号。弘一法师后来在佛学研究上颇有建树，可见他入空门并非心血来潮。然则阅尽人间春色之后再去独守黄卷青灯，那确是需要定力，需要磨练和耐性的。

出世修炼不易，而我却认为入世修炼更难。首先，能将机关勘破，牛皮看穿却仍然游刃于红尘中，对心性是更难更大的磨练。不停地有虚伪来骚扰你的正直，时不时有各种诱惑来唤起你心中蛰伏的魔鬼，东西南北风一个劲地吹你的心苗性火，这不是对你更难更大的修炼吗？曾有“玉树凤凰”的传说，一个王子要把一只凤凰带回去，那凤凰说，只要你一路上不开口说话，我就随你走，但是你一张嘴，我立即飞回去。王子答应了，一路上凤凰总给王子讲故事，讲到紧急关头，王子便按捺不住，开了口，于是他只好一次又一次地返回去找凤凰。我看这就是入世修炼。

如果你不能超尘出世，那么就有意识在世俗中修炼自己。修炼定

力、持力，一直到能面对那花花绿绿和聒噪之声而处之如素，则也就算修炼得可以了。古人云："世事洞明皆学问，人情练达即文章"。世事中你可以学到很多东西，人情能够练达，也算作好了人生这篇大文章。不过古人既然这样说，大概也是能够作到"洞明"和"练达"很不易，否则人人都可以得道成仙了。正因为如此，你如果有意识在世事中去修炼自己并学会练达，那比出世不是一种难度更大的修炼吗？

容膝即安 / 2

谁都渴望能有一套宽敞明亮的新居，谁也不愿在三尺茅屋中蜗居。但我却希望有一个更宽敞更明亮的心房。

老百姓有话说："天宽地宽房子宽不如心宽。"《红楼梦》上有诗云："纵有千年铁门限，难逃一个土馒头"。现在看来应将"土馒头"改成"骨灰盒"。生前纵有广厦万间，死后你也就只占那么一点地方。结驷列骑，所安之地也不过容膝。

沈从文书斋号曰"小小窄而霉斋"，不必亲临现场，即可想见是不但小而且还不透风不见阳光的蜗居，但他就是在这间房里，写出了巨著《中国服饰史》。大作家刘绍棠的斋号叫"蝈笼居"，意为像蝈蝈笼子一样的居室，可是这个"蝈蝈笼子"里却唱出了那么多美妙动听的华章。大理学家朱熹某一年路过直隶(今河北省)正定府，住在大佛寺一间小屋里，仅可容膝，他便写下了"容膝"二字。我想他挥毫之时，心

里一定很宽阔，一定想到了陶渊明的“引壶觞以自酌，眄庭柯以怡颜。倚南窗以寄傲，审容膝之易安”这两句诗。心安则容膝之地亦安，心烦则即有华堂亦心烦。有道是“室雅何须大，花香不在多”。“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵”。而如果你心胸狭隘，则就是住在工人体育场里又有何用？

室陋则易安。你可以粗服乱头，不衫不履，而不必把领带打得连头都不敢转，也不必怕弄脏地毯而进屋先要履行换拖鞋的程序。在外头累了一天回到家里，你可以很随便地把自己往床上一扔，而不必担心把席梦思床罩弄得皱巴如核桃皮。华堂则不行，弹个烟灰都要十二万分的小心。嘘，开抽屉慢一点，千万别把桌上那个景泰蓝花瓶碰碎了。

末了，还得引用大文豪的话。雨果说：世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。大意如此，原文记不清了。

举重若轻 / 3

我们看芭蕾舞演员的表演，直观的感觉是“轻”，轻盈的如一片树叶，一片花瓣，一根羽毛，一朵云，一阵风……。凌波微步，踏雪无痕，纤腰一搦，惊鸿乍瞥，如洛神，似飞天，给人以无尽的美感。

她们的“重量”到哪里去了呢？

所谓重量，就是地球的引力，人类已经研究出了克服引力的方法，那就是速度。当速度达到每秒 7·9 公里时，就可以抵消自己的重量了，即“失重”。

我读过一些关于芭蕾舞演员刻苦训练的报道，她们的脚尖都要经过磨得起了泡，之后是流血，结痂，长出茧子这样一个过程。如果说宇航员的重量是用速度抵消掉的，那么芭蕾舞演员的重量是用鲜血和汗水抵消掉的。

能将很累很苦的事做得很轻松，这就是举重若轻。想作到举重若轻，先要经过举轻若重的磨练。举重若轻，实际上是“超重”，犹如快速旋转的陀螺，看上去却像处于静止状态一样。又如鸭子在水上飘，样子很悠闲，但两只脚却在紧张地划动，所以老百姓有句俗话：鸭子凫水——紧折腾。

有的人能把紧张繁忙的工作艺术化，似乎很轻松地“玩”似地就干完了，其实那正是高效率、高水平、高素质的标志，说明他已进入了高度熟练有条不紊程序化的工作状态。杀牛，是一项繁重、没有任何美感的工作，但庖丁解牛却如表演一场舞蹈，每一个动作莫不合乎音乐的节奏。所谓技入化境，就是把那些苦、累、生、涩这些“重”的东西都“化”得了无痕迹，“化”入了艺术的韵律之中。而手忙脚乱看上去挺忙的人，也许是真忙，也许还处在无序、杂乱、不熟练的阶段。

还有一种举重若轻是日理万机之中的潇洒，胸中自有百万兵的自信。周瑜面对曹操八十三万大军，羽扇纶巾，谈笑间，强虏灰飞烟灭；曹阿瞒于大战前夜，月明江上横槊赋诗，吟哦“乌鹊南飞”；孔明先生独守空城，对司马懿千军万马高歌一曲“我本是卧龙岗散淡的人”。真是乱云飞渡我自从容、惊涛拍岸闲庭信步。唯大将风度，英雄本色能让人在刀光剑影中看到芭蕾舞演员的轻盈。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com