

新生态 生命文化丛书

当代中医哲人
重启生命之蒙

草本有心

与中里巴人谈“心”

田原 编著

中国医药科技出版社



新生态生命文化丛书

草本有心

与中里巴人谈“心”

田原 / 编著



中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

草本有心 / 田原编著. -- 北京: 中国医药科技出版社,
2011.1

(新生态生命文化丛书)

ISBN 978-7-5067-4799-8

I. ①草… II. ①田… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第195351号

责任编辑 许东雷

装帧设计 尹小隐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm^{1/32}

印张 4^{1/2}

字数 60千字

版次 2011年1月第1版

印次 2011年1月第1次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4799-8

定价 26.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

中医也时尚

这是一套以中医思维体察生活、参悟生命的文化读本，一套专门奉献给青年读者的时尚小书。

本专辑（第一套四册）推出四位各具影响的中医哲人的独家思想创见，用中国传统哲学思想资源和现代文化视角，探讨和展示了各种摆脱现代人身心困境的可贵观点。中里巴人，李可，樊正伦，董草原，他们或多或少已经被主流媒体所关注，其著作或思想甚至风靡一时，且各有大量拥趸，但同时他们也在被误读，这种误读体现在人们更多关注的是他们的治疗方法，及实用疗效，而对于蕴藏其中、他们终其一生心血得来的重要生命观念却轻轻放过……

观念改变生活。为此，我们将其主要思想观念以断片的形式植入当下生活。他们的见解，掠万象而终于大道，异名而同义：真心、阳气、道、阴阳（冷热）……这些看似简单或者深奥的概念，其实无一不绵布于我们的现代生活肌理，凭此可通达个体生命的幽微之处。

哲人说：片段是惟一可以信赖的形式。

让我们忠实于片段，感受新的生命状态。

本丛书形式时尚精致，文本生动睿智，语言深入浅出，感性与理性相映生趣，目的在于使青年学生、都市时尚一族、中国传统文化爱好者，能够了解以中医思维为主导的中国人的生存方式，能够传承中医所代表的中国文化传统，给当下纷扰的都市生活开辟出一片新鲜的阅读生态。

让中医进入时尚，这是一件前人未曾做过的事情，无所借鉴，贵在尝试，因而本丛书肯定有稚拙之嫌，希望读者指正，尤其希望青年朋友的参与和批评，使“新生态”生命文化丛书能够健康成长，自成一荫。

“新生态”生命文化丛书

第一辑（四册）

《草本有心》（册一）

《一身阳光》（册二）

《道理生活》（册三）

《性感阴阳》（册四）

“新生态”生命文化丛书编委会

2010年10月22日

1/ 从心的角度

上篇 真心就是大智慧

4/ 在心里给佛留个位置

6/ 从你的身体出发

9/ 做乌龟还是蝴蝶？

11/ 自我和快乐是正比关系

13/ 颜回，不白活一回

17/ 别自己挖坑往里跳

20/ 有桌子才有灰尘

23/ 你又在想什么了吗？

26/ 信物不如信己

28/ 你的鼻子就是空

31/ 人不能代替屎壳郎

33/ 就是生活而已

36/ 你要做哪种人？

38/ 无心才是真心

41/ 先把自己照顾好

-
- 44/ 每天醒来第一件事：感恩
 - 47/ “福”就是饱暖不忘老天爷
 - 50/ 给你双翅膀都别要
 - 53/ 过多的理性让我们远离了自己

中篇 打开心灵迎接自己

- 58/ 朝闻道，闻的是个什么道？
- 60/ 给知识一点温度
- 64/ 抱着智慧回家
- 66/ 学海无涯荡轻舟
- 69/ 一书记住一句话就够了
- 72/ 别让自己变成书
- 75/ 聪明的人都不看书
- 77/ 晒太阳也能吸收智慧
- 80/ 爱上身边的细节
- 83/ 像石头一样思考
- 88/ 抬起头就有灯光
- 91/ “悟”是生命的起飞

-
- 94/ 冥想是一种捍卫
97/ 养护心中的自由之藤
100/ 与一朵玫瑰有关的人生
102/ 点亮心中的那支烛
104/ 别把冰冰当凤姐

下篇 把握生命的主旋律

- 108/ 经络是身心之间的那根绳
111/ 牵住身体的“鼻子”才能治未病
114/ 没有勺也能喝汤
117/ 身体里的君主和大臣
120/ 长寿的都不在城里
124/ “病”不能用药来医
126/ 治未病要从“心”下手
129/ 亚健康就是一种惯性
131/ 眼盲心不能盲
133/ 办医院不如开茶馆

从心的角度

对于很多朋友来说，中里巴人这四个字，总是与一本又一本的养生保健畅销书联系着。但，如果说中里巴人是一个畅销书作者，恐怕是不恰当的，甚至，还是一种误读。

在我的眼中，他只是个爱玩儿、爱生活的大男孩。对于他来说，写书更接近于生活的边角料，而非什么正经八百的工作。虽然他笔下的每一句话，都来自于他心灵的深处，轻灵，而又沉甸甸的。那片心灵，没有被过多的欲望捆绑，还保持着如孩童般的清澈、通透，就像一块璞玉。

璞玉珍贵，因为它捱过了地火的煎熬，并安然置身于最贫瘠灰暗的荒漠。

在我们这本小书出版之前，涌动了多年的养生保健大潮，刚刚开始褪去那令人不安的燥热。在这个时候，一直以来坚持传播中医文化的我们，该告诉读者什么呢？中医的价值观和思维方式，还值得信任和依靠吗？

中里巴人常说这样几句话：“顺其自然”，“顺势而为”，强调的都是一种遵循自然之“道”的精神，一种生活的态度。可以说，无论是谁，只要抱持这样一份淡然和从容，在面对

纷扰的世间万象时，都可以做到不迷失、不沉堕。

现在，随着养生保健图书退烧，一个又一个所谓养生高人纷纷下马。这时再看，我们不能不承认，中里巴人的确有一双看穿尘俗迷障的慧眼，守住了心中那片真实纯净的山林，任凭外面如何喧嚣，那里依然充溢着淡淡的花香和浓浓的树荫，他说自己就是一棵小草，在山间自由自在地活着。

编写这本书的时候，我总是在想这样几个问题：中里巴人这样的人，对于我们现在这个时代来说，究竟意味着什么？他心中那片花园，藏着多少美丽的秘密，是否可以复制？作为普通众生的一员来说，又如何才能成为一个这样的人，不为名利所惑，知足常乐，本真生活？

简单、真诚、平和、感恩。用中里巴人自己的话说，这种不偏不移的态度，是一种人生的大智慧，而这份大智慧，只能来自于一片“真心”。

于是，我们不妨就从这“心”的角度出发，重新梳理他的言论和所思所想，将他对于许多问题的点滴思考和感悟搜集起来，用飞扬的思绪和想象力加以细细研磨。我们相信，您会由此发现自己心中的那个“神秘园”，并且找到帮助我们走进这片仙境的智慧。

真心就是大智慧

上篇

一句话照亮一个世界。

想当年，“求医不如求己”一句话，惊醒千万中国人，人们开始重新打量自己和身体的关系。后世也许认为，中国人的身体启蒙，就是从这句话开始的。

在这之后的某个时间，中里巴人又签下“真心就是大智慧”，作为对自己生命的新注脚，而这其中，必定蕴藏着更多的秘密。

中里巴人的心旅程开始了。让我们跟上他。

在心里给佛留个位置

如果一个人，不求助医生和药物，就对自己的身体情况了若指掌，自己动手就能把疾病消灭在萌芽状态；没看过多少书，就把人生中的各种问题看得很明白，各种事情都能处理得很好，并且让自己的心境始终留在一种平和、愉悦的境界里头，那我们就会说，这是个有“真心”的人，他因为自己的“真心”而得到了生命的智慧。

这个“智慧”二字，古代也写作“智惠”，按《新华字典》的解释，智慧就是“对事物能迅速、灵活、正确地理解和解决的能力。”所以首先是指聪明、有才华。后来，佛教传入中国，有一个梵语词，音译过来叫“般若”，意译呢，就是“智慧”，指的是超越世俗虚幻的认识，达到把握真理的境界。

对一般人来说，只要拥有了足够的智慧，就可以远离苦闷、忧愁和灾祸，人生就会被、填满幸福感。

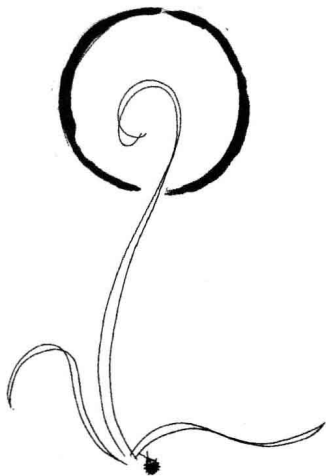
那么如何得到智慧呢？佛家认为，众生平等，每个人都有智慧，跟真正的大彻大悟的人，也就是“佛”，没有什么不同。换句话说，佛一般的智慧，其实早就“潜伏”在我们每个人的心里，关键是相信它的存在，并尽早付诸行动去寻找。即使要如释迦牟尼一样，吃七年大辛苦，也是值得，何况许多苦佛祖都已经替我们吃过，许多罪也有耶稣替我们担了，还犹豫什么？

小隐漫话

佛性普遍。

路边一株草，悄悄弯曲身体。

背向太阳，开始打坐。



从你的身体出发

不管想得到什么，都要讲究一个“真”字。那么，这“真”字又如何理解？

真，本义是指得道的仙人。古代所谓“真人”，就是指存养本性或修真得道的人。这“真”，指示的是一种根本。

许慎在《说文解字》里面说，“真”这个字从“匕”。那个“匕”其实是个横着写的“人”字，意思是一个人坐着修炼，然后得道成仙，坐上个神秘的交通工具就飞走了，有点像外星人。

那么这“仙人”是如何炼成的呢？还是一个“真”字。真，即人本身固有的实在本质、本性，没有“假”的污染，没有“痴”的遮蔽。把握住了自己的本心，不是升格为“真”，而仅仅是守住了“真”。

真字还有一个古老的含义，就是“身”。真就是身，身就是真。没错，这世上还有什么比我们自己的身体更确实可感的吗？身体就是我们的本原，就是我们的家园，这当然是“真”的！

我们感知，行动，总是要依靠自己的身体，因此要信任身体的每一个决定，重视它的每一个要求，洞察它的每一个细节。我们从身体出发，把一颗心好好地留在家里，守住那

片难能可贵的真。

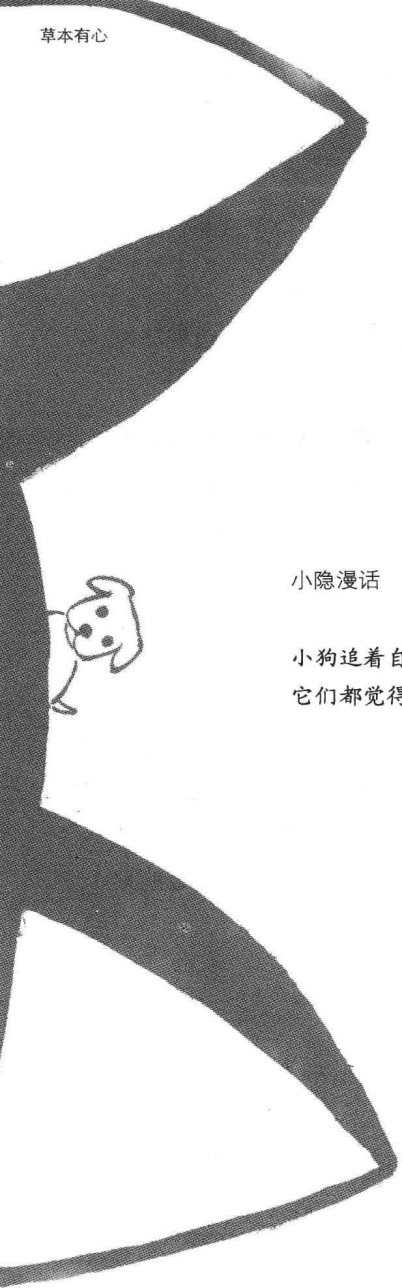
真心，也就是最为根本真实，从而可以发现无边智慧的一颗心。

明代有位叫李贽的哲学家，他认为，童心就是真心。他在《童心说》里写道：“夫童心者，真心也……夫童心者，绝假纯真，最初一念之本心也。”“若失却童心，便失却真心；失却真心，便失却真人。”

作为一个现代都市人，你还记得自己的最初一念吗？那种对世界没有偏差，没有遮蔽的认知，究竟是早已在生活中化为了尘土，还是在我们心里悄悄地藏了起来？

保持童心，就是不造作、不虚伪，用一颗真诚的心坦坦荡荡地活着，不受外界的干扰，不在世俗的纷扰中丢弃原本的标准。童心可贵，因为它是一个人最本真的一面，最能见真性情。

所以，守住真心，才是真的人。



小隐漫话

小狗追着自己的尾巴跑，猫蹲在阴影里舔毛。
它们都觉得世界很圆满。

做乌龟还是蝴蝶？

现在的很多人，生活得辛苦。有的时候不是身体劳苦，而是心里累。羡慕这个，嫉妒那个。心里面一天到晚翻来覆去的，像飞在空中的硬币。

有一只乌龟住在池塘里，年年春天都能看到一只蝴蝶在花丛中飞舞，叹道：“你看你多牛，每年春天都能这样快乐地飞来飞去，而我只能终年伏在这烂泥里，走几步路就要一天，唉，和你相比，我的生命真是悲剧！”

蝴蝶对乌龟说：“你错了，去年的蝴蝶不是今年的蝴蝶，今年的蝴蝶不是明年的蝴蝶。也许一百年后，你还会在这里看蝴蝶，而我，这个秋天就不在了。”

“原来是这样。”乌龟眨了眨眼睛，“那你怎么还整天这么乐？”“我既然只能是蝴蝶，不可能变成别的，当然要好好做只蝴蝶，尽情享受属于我的自由和快乐啊！”

每个生命都有自己的精彩和宿命，别管别人，把自己的生命活出彩来才是正经事！