

《人经》三部曲之

心灵真经

拯救我们心灵的诺亚方舟

殷谦◎著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

《人经》三部曲之

心灵真经

殷谦◎著

全国百佳图书出版单位

 时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

《人经》三部曲之《心灵真经》/ 殷谦著. —合肥: 黄山书社, 2010. 11
ISBN 978-7-5461-1565-8

I. ①人… II. ①殷… III. ①散文-作品集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213878 号

《人经》三部曲之《心灵真经》/ 殷谦著

出 版 人: 左克诚

策划编辑: 张向奎

责任编辑: 张向奎 屠 涛

责任印制: 李 磊 装帧设计: 未 氓

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

经 销: 北京时代联合图书有限公司

电话: 010—65513628

印 制: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

电话: 010—63804264

开本: 710 × 1000 1/16

印张: 13

字数: 179 千

版次: 2011 年 2 月第 1 版

2011 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5461-1565-8

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究。

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

有没有延续生命的诺亚方舟



曾几何时，人们对社会和人之精神（Spiritual）面貌的异化以及堕落大概还没有认真地察觉。每当谈及社会以及人之精神的病蛊时，或一笑而过，或说：“人人都在这样的世界，而人人都这样，没办法。”大有随波逐流之意，而他们所表现出的宽容或麻木，常令我困惑又惊愕。闲暇之时或百忙之中，我都会与好友许挺偶尔谈论关于人与社会或生活环境等等话题。许挺的意思有点消极，大概是说，麻木的人之所以麻木是因为他们否认灵魂不死说，甚至根本就否认灵魂存在说。我是赞同的，倘若人皆信之，就应该不仅仅堕落着沉溺于自己生存的世界。面对这个已被污染得混浊的世界，面对自己被异化的精神世界，我们竟然无动于衷，除了一些懵懂着的活人莫名其妙地喝彩与鼓掌外，更多的人就像与鼠共舞的懒猫，不是保持可耻的沉默，就是欣然接受奴役。

何为人生和价值？何为勇气和真理？何为虔诚和爱情？何为精神和道德？这些字眼在大多数人的心里已成为一个个苍白的符号，如果突然问起这些问题，会被人所耻笑。而事实上，很少有人有自己的真正的思想，他们在耻笑上述“弱智”问题时已经显现出自己是 an idiot 了，浅显的道理也许人人都明白，但知“道”而不“理”，等于无知。道乃真，理乃顺，行不真则其行妄，心不顺则其心惘。理就是打理，打理什么？打理精神。精神是什么？精神就是灵魂。灵魂在何处？灵魂在心里。明道而理之，精神则旺，旺则不死，灵魂不死生命则生生不息。如果灵魂死了，那是非常遗憾的事，故“人生苦短”成为人精神自杀的最能

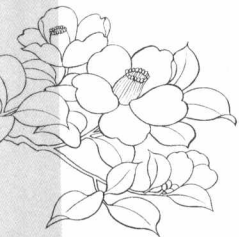
安慰自己的理由。继而绝大多数人都屏声敛气、低眉顺眼地跪倒在金钱和物欲面前，肉体随之投降，灵魂随之妥协，生存的空间愈来愈堕落，社会环境和人之精神也就不健康了。

在这个病怏怏的世界，人之精神濒临死亡，所以出现了一种集体“脱序”的现象。我们正在体验着恼人的“脱序人”的迷惘和痛苦，我们把自己囚禁在自我之中，按照利己的思维来选择性地汲取一些为己的道理，精神空间狭隘得只容得下自己，魂与灵(神)的世界殊途，甚至隔绝，与天地无关，与人不和。世界越来越小，人越来越自私，道理越来越狭窄，精神越来越颓废，直到完全丧失价值系统。我们这个时代，大多数人将道德连根拔起，将尊严弃之敝屣，将人格失之殆尽。脱序之人已无为人之标准，在人欲横流的驱动下过一把瘾就死，不复有责任感、义务感，乃至连续感。他们生活在无将来也无过去的吝啬的窄线上，唯所信持的是否定的哲学 (the philosophy of denial)，不但嘲笑和鄙夷别人的价值，而且还无知地毁灭别人的价值，不但圆滑势利而且因利乘便，别无良心可言。

我们时代的社会和人之精神面貌之所以异化和衰颓，是因为原本已有的传统文化倒退了，精神旗帜倒下了。这个由一元文化理念主宰的社会，个人的精神空间得不到伸展，长久以来，人们都服从一种绝对“权威”的声音，所以人们的心中容易产生偶像，将在一时间涌出的大师、名人、明星等供上神坛，然后盲目地顶礼膜拜。人人心中似乎都有一个偶像，所以把自己个人的思想和精神的成长、想象冲动、个性伸展都定于一尊，并且将它树立为自己人生的标杆，主动接受这种外在之异化力量的主宰，人们顺从它的驱使和摆布，根本就没有自由或能力拒绝它的奴役。当我们接受并习惯于西方那些流行文化的洗礼之后，我们逐渐也失去了自己的文化；在我们自己的文化再也无法抗拒西方流行文化主宰的时候，我们只能乘上这架由西方开来的流行主义的马车行驶在人生之路上，而我们的后代亦复如是。所以我们的时代才会出现一种可怕的病态：《最小说》成为人们

精神食粮的首选，郭敬明成功地绑架了巴金，以最“流行”的东西摧枯拉朽地战胜旧有的价值规范和严肃的文学传统，有价值的文学沦为社会文化最底层的、最可怜的精神产物。

因为我们对孩子的溺爱，帮助孩子们去主动接受这种外在的异化力量的主宰和奴役，为自己心中的偶像而活。人们都想成为别人



的偶像。当我们的信仰完全丧失以后，于是有很多人疯狂地加入“拜权教”、“拜金教”、“拜物教”、“拜名教”，成为这些“新教”的信徒，高举自己的武器，并以自己的方式投入到破坏和毁灭精神家园的战役中来。没有了严格的要求和尺度，我们就会对那些有害的、粗糙的、幼稚的“文化”和“艺术”给予过高的评价，从而鼓励所谓的大师、名人、明星及偶像们肆意地践踏艺术，无耻地亵渎文化，随意地羞辱文学，更加助长了他们玩世不恭的倾向。我们跟着疯子扬黄尘，将原本神圣的文化艺术沦为任意妄为的道德放纵和话语游戏。于是我们的膝盖如此的松软，所以一次次地下跪；我们的眼泪如此的廉价，所以一次次地膜拜；我们的心灵如此的脆弱，所以我们开始怀念起了狼。而事实上，无论是姜戎们的冷漠的“嗜血癖”，还是六六们的阴冷、怪异的体验，还是郭敬明们的无聊而幼稚的“催泪圈套”，都是我们需要正视的残缺和问题，而不是盲目地去推崇和随顺。因为他们的写作，更多的是对“西方现代派”（Western Modernism）文学的话语模仿，并没有包含着丰富的思想价值之伸拓和创新，也没有包含强烈的现实感，这些表面上熠熠生辉的作品，其实就是晨光下的露珠。



在这个已经衰弱到扶不起来的病态的精神环境下，我们被一种颠预的异化性力量所遮蔽。轻逸取代了沉重，物质取代了精神，享乐取代了痛苦，肉体取代了灵魂，人们原本脆弱的精神家园又被市场经济时代（The market economy era）的商业原则操控和驾驭着。很多不能称之为文学的东西，在市场的滋润下成为“文学”；很多不能称之为作家的人，在热媒介疯狂的炒作下成为“作家”，并且已经获得了极大的声望资源，继而赋予他们的名字以一种能推动市场机器的巨轮之魔力，他们也顺理成章地成了商业时代的英雄和新宠，成为年轻一代的偶像，甚至精神领袖，而实际上，他们就是被异化为文学商品的生产者。精明的出版商看到了人们脆弱的神经，良心被金钱腐蚀了，更加滋长了他们为名利而写作的欲望。这些已经被封为“领军人物”甚至“文学大师”、“著名作家”的人的作品销量大得惊人。而我们很多人，也就是他们的粉丝，已由80年代跟风趋时的“拜新教”，一跃而成为90年代的“拜钱教”和“拜名教”忠实的信徒。

我们的精神家园，我们心灵的家园，一次次地主动接受着这些污染源。面对这样的问题以及困境，我们如何恢复和重建起自己的健康的精神家园，如何营造

一个良好的心灵环境，这是我们从现在开始正视并必须尊重和选择的问题。我们必须克服自己内心的恐惧和软弱，克服这恶劣之外部环境的拘执，清醒而勇敢地重新举起我们的精神旗帜。

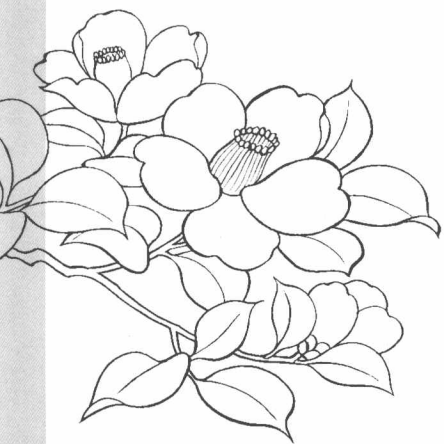
我的最新作品《人经》正是以这种姿态出现在读者面前的。《人经》分为“心灵真经”、“情感本经”、“女人心经”三部曲，勇敢地与腐蚀我们美好心灵和健康精神的败坏性文化风潮划清界限，清醒地与外在的任何奴役性的力量保持对抗的姿态，以便使人们的精神和思想处于一种活跃的增殖状态。换句话说，《人经》是一部引导人们重拾健康信仰，重拾美好心灵的文学作品。只有经由对抗，我们才有属于自己的思想；只有介于一种有益的、积极的紧张关系中，我们的精神世界才能恢复正常，我们的思想才有可能生成，我们的心灵才能重生。

《人经》拒绝不偏不倚和随顺妥协，拒绝公允妥洽和跟风趋时，她是脱序人的诺亚方舟，是恢复和重建我们精神家园的接引者，她希望能博得有正确理解的读者的共识。将对一切邪恶、冷漠和无知用万钧之力击毁之。《人经》对美好的事物有一种深入的了解，并希望普遍于我们的心灵，唤醒我们的信仰，催生我们的理想，滋养我们的心灵。

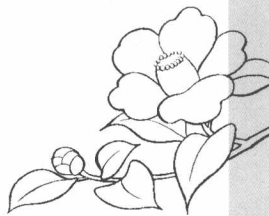
是为序。

殷 谦

2010年9月10日于北京



善待平凡



人生当有所作为。用拼搏的利斧劈出人生的坦途，用奋斗的火焰照亮生命的流程，或成为学界泰斗，或成为体坛、影坛的天王巨星，或成为名扬遐迩的商业巨头……活得轰轰烈烈，活得绚丽辉煌，这无疑是成功的人生。

虽然人人都在追求完美，追求绚丽，但毕竟大多数人将走向平凡。因为人生就像是一道多元方程，人生中的每一次变故，就是这个方程中的一个参数，其中任何一个参数的变化，都有可能影响人生的走向，影响方程的根。

曾几何时，我是多么的雄心勃勃。然而，眼看着人到中年，却依然是一无所成。正像一首歌中唱的那样：“我曾经豪情万丈，归来却空空的行囊。”为此，我又曾多么的迷惘……但是，迷惘也好，不安也罢，回望人生之旅，最终的结果，却只能是无可奈何！待归于心平气和之后，我却发现：平凡，其实也很美丽。

我未身居要职，虽少了些指点江山的气概，但也免却了没完没了的应酬和大会小会的加班加点，不必时时处处注意什么领导形象；我非大款，虽少了些一掷千金的潇洒，但也免却了四处奔波的疲惫和尔虞我诈中的处处设防，更不必使劲地捂紧自己的钱袋……上班下班准时准点，八小时之外自由支配，找朋友聊天小酌，陪妻儿上街购物，公园里当一回票友，大街上吃一碗拉面……平凡的生活自有平凡的乐趣，尽享人间天伦乐，独钓凡世恬淡情。平凡的生活少了些波澜起伏，心里也就多了份轻松恬静。我很平凡，但我依旧活得有滋有味、潇洒滋润。好好活着，认真对待生命里的每一分钟，平凡的人生旅途上可能没有太多的鲜花

簇拥，却依旧会阳光灿烂。谁说平凡的生活不是一道醉人的风景！

朋友，只要你不虚掷年华，只要你真正热爱生活，善待生命，辉煌也好，平凡也罢，人生何处不是一幅美丽的风景！辉煌自应珍惜，平凡亦当善待。





◎总序

有没有延续生命的诺亚方舟

◎卷首

善待平凡

◎心灵真经之一：心灵密码

引语：没有高不可攀的山峰，既然有山峰就会有人攀。要说一个人一生中最难征服的困难，就是自己的自卑和懒惰。因为自卑所以我们无力争取，望洋兴叹；因为无力争取，所以会更自卑。了解自己的无知而又不奋起的人，是不幸中的不幸，他们的不幸自己感觉不到，就更为不幸。这样的人认为生活是一种负担，总是彷徨、郁闷。知己而又能省己，有勇气冲破枷锁的人，才是自由鸟。远方的诱惑战胜了天性的怠惰，使翅膀在风雪中接受大自然的洗礼，身心在跌打中刚强，在品味到一种美好的过程后就会迈向希望的高峰。

一个小道理 | 003

给你一些善意的忠告 | 004

这是一把青草 | 007

一本讲义 | 009

有感于“钢轨碑” | 011

你要认真地思考 | 013

看什么样的电视 | 015

看什么样的电影 | 018

听什么歌曲 | 021

读什么书 | 026

成功需要勇气 | 030

幽默的智慧 | 033

活自己不要活别人 | 035

◎心灵真经之二：心灵误区

引语：我也不是说要求中国人必须都要有宗教信仰，但最起码在这个“好死不如赖活着”的国土上，你得追求一点心灵信仰。搞庄稼的信仰庄稼，搞文学的信仰文学，搞学术的信仰学术，都要纯正、纯洁一点，不能总抱着怀疑一切的态度，随便改变自己的立场，随时放弃自己的观点，轻易抛弃自己的原则。当今的知识分子大多数都不干净了，在他们眼里，庸俗是时髦的，肮脏是光荣的，清洁是可耻的，他们苟且偷生，得过且过，坚守着利己主义，根本就没有为人类为社会做出一些积极贡献的观念。

丧家狗的智慧 | 041

真正的价值 | 045

爱国还是撒泼 | 048

什么才是平常心 | 051

大师的标准是什么 | 054

谁在神话韩寒 | 059

鲁迅为什么会有两个夫人 | 063

走自己的路让别人去说 | 065

对“性”的正确认识 | 068

中国知识分子一辈子没有真知灼见 | 072

关于“媚西”和“中国的问题” | 076

文化濒临崩溃该追究谁的罪责 | 079

◎心灵真经之三：心灵之窗

引语：名气像酒色、权力和金钱，也是最能腐蚀人的一种异化性力量。它让人变得求名若渴、贪多无厌甚至到了失去理性、不顾颜面的程度，结果弄到名实两乖、徒增笑耳的地步，给世人留下饭后的话题、酒余的谈资。

艺术下的什么蛋 | 085

80 后有精神支柱吗 | 089

先生的心灵会永不磨灭 | 093

相信耳朵和眼睛的悲哀 | 096

麻木的中国人 | 100

这个时代的灵魂 | 103

当今中国还有真正的作家吗 | 106

真作家和假作家的根本区别 | 109

谁的血性被狗吃了 | 113

人之为人的意义 | 117

学习韩寒的什么 | 121

◎心灵真经之四：心灵鸡汤

引语：一个显而易见的事实是，我们社会的人格生态是极为恶劣的。残酷的“改造”不仅伤害了我们的尊严，而且还严重地扭曲了我们的人格，导致了普遍的人格病变的发生。我们不再有探求真理的激情，不再有发现真理的自信。为了远祸全身，我们随时准备放弃自己的观点和立场，随时准备接受被给予的结论。我们观言察色或见风使舵，完全丧失了人之为人的独立个性和自由意志。如果说现代知识人格是给予型人格的话，那么在我们的现实生活中占据主宰地位的畸形人格则是占有型人格。这种畸形人格有两种表现形态，一种是权力型人格，一种是市场型人格，这是两种在我们的时代颇为流行的人格模式——世故圆滑和唯利是图是它们的共同特点，他们感兴趣的只是自己当下的利害得失，而对抽象的意义和普遍的真理缺乏信心。

擦亮人生之镜 | 127

决绝无畏和偏执 | 129

为什么国人普遍都缺乏意义感 | 132

趣味的理念及其他 | 136

反对庸俗的生活事象 | 139

你有啥了不起 | 143

不要为被打翻的牛奶哭泣 | 147

事不过“三”之“年猛于虎” | 150

事不过“三”之“虎逊于狗” | 153

事不过“三”之“寿小于财” | 156

中国人大多都善良但并不高贵 | 159

缺乏信仰的中国人(一) | 162

缺乏信仰的中国人(二) | 165

“批判书”究竟在批判什么 | 168

◎《人经》三部曲后记

殷谦：我这五年 | 186

引语

没有高不可攀的山峰，既然有山峰就会有人攀。要说一个人一生中最难征服的困难，就是自己的自卑和懒惰。因为自卑所以我们无力争取，望洋兴叹；因为无力争取，所以会更自卑。了解自己的无知而又不奋起的人，是不幸中的不幸，他们的不幸自己感觉不到，就更为不幸。这样的人认为生活是一种负担，总是彷徨、郁闷。知己而又能省己，有勇气冲破枷锁的人，才是自由鸟。远方的诱惑战胜了天性的怠惰，使翅膀在风雪中接受大自然的洗礼，身心在跌打中刚强，在品味到一种美好的过程后就会迈向希望的高峰。



一个小道理

世上没有绝对的事。

一个朋友曾这样对我说：如果因为我们天生卑微贫穷，就以此为理由不去挑战，那么只能会更贫穷，更卑微。正因为我们天性不多，最终导致寸步难行。但倘若以此为动力，成功地迈出第一步，困难减少了，动力增加了，将会更催人奋进，艰险促使我们拼搏，而拼搏又使我们获得冲力。

偶闲起来，细细品味，其实是很浅显，又很易被人忽视的，每个人都要经历这样的因果循环。不同的是也许最初同样的原因，因为采取的措施不同，于是智者走上了良性循环，而愚者则步入了恶性循环轨道。

没有高不可攀的山峰，既然有山峰就会有人攀。要说一个人一生中最难征服的困难，就是自己的自卑和懒惰。因为自卑所以我们无力争取，望洋兴叹；因为无力争取，所以会更自卑。

一个和我有同样经历的女孩向我倾诉她的不平和不满：“其实我们并不笨，只是没有许多城里孩子条件好，没有音乐课，没有真正的体育课，没有良好的教育，才使我们这么贫乏。”诚然。但若以此为借口，而不从零学起，我们将永远跳不出狭隘的小圈子，趁现在还年轻，我们应该全力争取。

了解自己的无知而又不奋起的人，是不幸中的不幸，他们的不幸自己感觉不到，就更为不幸。这样的人认为生活是一种负担，总是彷徨、郁闷。

知己而又能省己，有勇气冲破枷锁的人，才是自由鸟。

远方的诱惑战胜了天性的怠惰，使翅膀在风雪中接受大自然的洗礼，身心在跌打中刚强，在品味到一种美好的过程后就会迈向希望的高峰。

给你一些善意的忠告

不管你是否迷信，我写的这些你都应该读一下，好吗？

这是我梦到的文字，我花了两个月将它整理完，它给我带来了好运。

读了这篇文章后的四天内，你也会有好运来临。

把我说的这些话邮寄给几个你想要祝福的人，就说是殷谦说的。有许许多多
人，也许你已经淡忘了，如果仍然在你的心里，他们也一样会得到幸运。

我不会给你钱，因为我没有。

给你生活的忠告：

多吃些粗粮。

给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做。

熟记你喜欢的诗歌。

不要轻信你听到的每件事，不要花光你的所有，不要想睡多久就睡多久。

无论何时说“我爱你”，请真心实意。

无论何时说“对不起”，请看着对方的眼睛。

相信一见钟情。

永远不要忽视别人的梦想。

深情热烈地爱，也许你会受伤，但这是使人生完整的唯一方法。

用一种明确的方法解决争议，不要冒犯。

永远不要以貌取人。

慢慢地说，但要迅速地想。



当别人问你不愿回答的问题时，笑着说“你为什么想知道？”

记住那些敢于承担最大风险的人才能得到最深的爱和最大的成就。

给妈妈打电话。如果不行，至少在心里想着她。

当别人打喷嚏时，说一声“菩萨保佑”。

如果你失败了，千万不要忘记汲取教训。

记住三个“尊”：尊重你自己；尊重别人；保持尊严，对自己的行为负责。

不要让小小的争端损毁了一段伟大的友谊。

无论何时你发现自己做错了，竭尽所能去弥补。动作要快！

无论什么时候打电话，拿起话筒的时候请微笑，因为对方能感觉到！

找一个你爱聊的人结婚，因为当年龄大了以后，你会发觉喜欢聊天是一个人最大的优点。

找点时间，单独呆会儿。

欣然接受改变，但是不要摒弃你的个人理念。

记住，沉默是金。

多看点书，少看点电视。

过一种高尚而诚实的生活。当你年老时回想起过去，你就能再一次享受人生。

相信上帝，但是别忘了锁门。

家庭的融洽氛围是难能可贵的。

尽你的全力让家平顺和谐。

当你和你亲近的人吵嘴的时候，试着就事论事，不要扯出那些陈芝麻、烂谷子的事。

不要摆脱不了昨天。

多注意言下之意。

和别人分享你的知识，那才是永恒之道！

善待我们的地球。

不要愚弄自然母亲。

忙自己该做的事。

