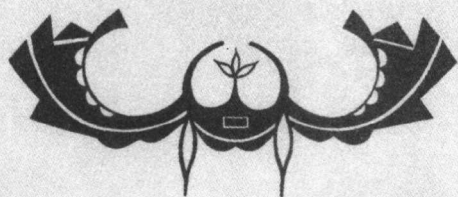


刘心武感悟



刘心武◎著

时代文艺出版社



刘心武感悟

平常

刘心武◎著

时代文艺出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

刘心武感悟平常心/刘心武 著. —长春: 时代文艺出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 5387 - 1971 - 7

I. 刘... II. 刘... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I 267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114538 号

刘心武感悟平常心

出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 5638648 发行科: 5677782
E-mail	shidaiwenyi @ 126. com
印 刷	延边新华印刷有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	850 × 1168 毫米 1/16
字 数	100 千字
印 张	12
版 次	2005 年 12 月第 1 版
印 次	2005 年 12 月第 1 次印刷
定 价	18.00 元
版权所有	翻印必究



刘心武

刘心武，中国当代著名作家。1977年发表短篇小说《班主任》，成为“伤痕文学”的发轫之作。之后又陆续发表《爱情的位置》、《醒来吧，弟弟》、《我爱每一片绿叶》、《秦可卿之死》、《钟鼓楼》、《风过耳》、《四牌楼》等多部享誉文坛的作品。

本书是刘心武先生多年来对社会与人生的感悟和心得，他用身边的一桩桩小事解读出平常是真、宽容是福的道理。

目 录

- 1 我的心理保健操
- 3 玻璃翠
- 6 皱皮苹果
- 9 譬如朝露
- 11 咀嚼蒲公英
- 14 亲近牛筋草
- 16 春水浴心
- 18 春从心出
- 20 心灵百叶窗
- 22 吉凶不在鸟音中
- 25 一把米有多少粒
- 27 这朵花儿叫喜欢
- 29 别临时摆动舌尖
- 32 香榭玫瑰
- 35 碰头食
- 38 勇对平淡
- 40 崇尚平实
- 42 从今不休这只怀
- 44 丢
- 46 顾影自赏
- 49 装满自己的碗
- 52 迈过“本命年”的“坎儿”
- 54 我的绿宝石
- 56 忠告自己
- 58 春草明年绿
- 60 唱一首自己的歌
- 62 把嘴张圆
- 64 万事开头易
- 67 陈 灰
- 69 那天，你丢失了什么
- 71 气盛出文
- 74 生命的气根
- 77 话说“糟改”



目

录

刘心武感悟平常心

2



- 79 别怕崧泥
- 81 关于完美的思考
- 83 心上栽棵含羞草
- 86 烟灰缸
- 89 莫失亮
- 92 搁妥诚信
- 94 “暂”字里面禅意浓
- 96 柳藏鹦鹉语方知
- 98 山外青山天外天
- 100 因忧伤而高贵
- 104 人各有悲
- 106 人在风中
- 109 山溪听蝉
- 113 青柿子
- 115 人间有味是清欢
- 119 依 偎
- 122 再给妈咪看那件衫
- 124 补慈有方
- 127 同仁心距
- 129 快把好话说出口
- 131 给心花以和风
- 133 给你一顶小丑帽
- 137 克服病态审美心理
- 140 笑离绝论
- 142 快乐何必无穷大
- 145 登山何必非极顶
- 147 慎言取代
- 150 高处的果子最甜美
- 152 人眼可畏
- 155 旅途小憩
- 157 山溪秋叶
- 161 喜欢一种桌子
- 164 落下脚跟
- 171 远看皆风景
- 177 给平凡以价值
- 187 刘心武创作简历

我的心理保健操

我把自己城内的居处称做“绿叶居”。居室里的巴西木和大叶绿萝都表明了我对绿叶的偏爱。早在1979年，我就写过一篇短篇，叫《我爱每一片绿叶》。爱叶之心，至今不变。

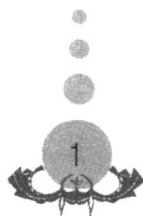
我一般在晚上10点开始写作，在优美的古典音乐之中，一直写到次日凌晨四点左右结束。中午起来吃一顿早、午合餐，下午读书、看报、会客，晚餐的菜肴比较丰盛，在温馨的烛光里，合家团聚，其乐融融。

我之所以能够精力充沛地在文学中辛勤耕耘，其重要原因就是加强了心理保健。关于自己的心理保健，我有六套“心理保健操”。

列表化解操：心乱时，在一张纸上先写一行大字“我为什么心乱”。然后列出三栏，分别写出“最烦心的事”、“次之的事”、“小事”，列好后，从“小事”开始逐项化解，凡大体可以化解的，都用红笔划去；剩下的，自然要认真对付，一时虽化解不了，但由于心绪经过一番梳理，也就坦然多了。

自寻小乐趣操：遇无聊提不起神来做正事时，就先找些有趣的小事来做，例如用湿棉花球给所养的盆栽植物洗涤叶面之类。在琐屑的小乐趣中，无聊感便渐渐消失，于是恢复了做正事的兴致。

回忆美景操：心里淤着浊气时，就到沙发或床上取最舒适的姿势，在轻柔的乐曲声中，闭目冥想，让名山大川的美妙镜头重新在脑海中浮现，一幕幕的美景，犹如熨心的拂尘，能将淤积堵塞的浊气涤尽。

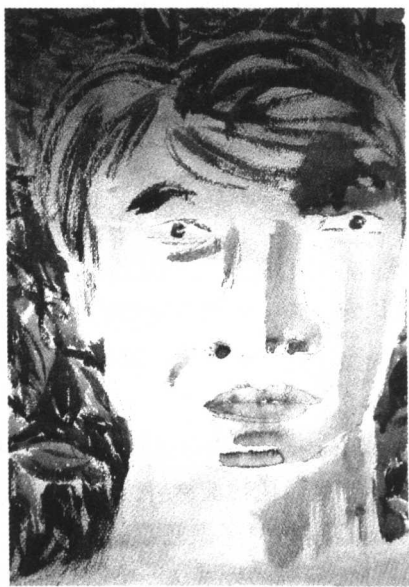


无损害宣泄操：心中窝着一团恶气，搞不好会爆发时，可将平时准备好的废纸使劲撕扯，或选择适当地点将已破损的旧瓷盘之类砸碎，同时，口中念念有词，或哼唱“怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇……”

自嘲操：因洋洋得意而心理状态发生偏斜时，须做一点自嘲，做法多种，有一种叫“对镜自嘲”——“你有什么了不起？升天了么？咦，瞅你乐的！你前头的困难还多着呢……”人在自嘲中，失去的只是虚荣，获得的却是清醒。

走向混沌操：借从维熙大作《走向混沌》的名字，表达非良性的心理状态转化为良性的意思。在过分清醒得小肚鸡肠时，便用此操加以调整。有一法为拿起一本唐诗宋词，随手翻开，目过口诵，摇头摆脑，以抹去萦绕于心头的那些过于细腻的算计。

正因为有这样的心理保健，加之日常的散步锻炼，我虽年过花甲，依旧笔耕不辍，在城内的“绿叶居”和郊野的“温榆斋”中，双手敲击键盘嗒嗒有声，怡然自得。



水彩画 绘于1984年 在绿叶居中

我爱每一片绿叶

——自画像下为什么题上这句话？

——因为我也是一片绿叶

玻璃翠

那次参加一个笔会，费用是一家物料公司赞助的，公司总经理是一位热爱文学的中年妇女，参加活动的作家此前大多不懂何谓物料，她就拿出两只高筒玻璃杯来，举例告诉大家，一家大宾馆落成，投入使用前除了家具等大型用品外，必然还要配备些小东小西，“比如我手里的玻璃杯，一个宾馆需要的数量非常可观，而且要经常更新换代，我们公司就是专门向他们成批供应这类日用物品、消耗材料的……”介绍完她的公司，她就宣布将赠送我们每人一匣那样的玻璃杯，每匣八只，是钢化玻璃制品，不怕跌落磕撞的。

说完就演示，将左右手各握的玻璃杯用力相撞，谁知一撞就全破裂了，哄堂大笑中她十分尴尬，忙又拿出几只玻璃杯，连撞带摔，这次确实体现出了钢化玻璃的非凡品质，无一破损，她对大家说：“再怎么钢化，玻璃总还是玻璃，你们使用的时候，还是别跟我似的故意去摔碰显摆吧！”

我头一次见识钢化玻璃杯是改革开放初期。一位熟人从日本访问归来，带回了一只，他不但自己经常故意松手将其跌落地下，而且还特别乐意将其塞到别人手中，鼓励将其摔碰。

记得他命令我将那杯子“完成自由落体运动”时，我真的很心慌，那毕竟是只玻璃杯而不是锰钢杯啊，犹豫了好几分钟，才哆哆嗦嗦地撒了手，杯子落地发出咣当脆响，我闭上眼睛再睁开，还在地上旋转的杯子竟毫发无损！后来熟人们见了他那杯子，有的就会不请自摔地

当新奇玩意儿取乐。谁知有一回一位熟人只是轻轻地把那杯子从桌上往地下一拨，杯子一落地便在我们面前碎成了一片玻璃碴儿，大家顿时惊呆了。杯子的主人深呼吸了一下，才解嘲地说：“钢铁战士也还是会衰老、会去世的啊！”

如果把比作玻璃杯，那么，钢化玻璃杯就好比是具有优势的个体。或者学历高，留过洋；或者地位显，言如鼎；或者名气大，人气旺；或者财富多，生意大；或者竟兼而有之，俨然时代骄子。这样的人士当然比一般人经得起震荡，不会轻易破裂。

这些人在钢化自己的过程里，备尝艰辛，弥足自豪，但是钢化所获得的品质，应该用来造福社会、关爱他人、提升自己，而不应该产生高人一等的心理，觉得反正自己具有优势，因此就满不在乎起来，故意地摔碰显摆，恃学历而移花接木，端官架子说官话玩忽职守，守吃老本甚至停耕辍织却自嘘虚名，夸张露富狂妄推行以蛇吞象的计划……这样的“钢化玻璃杯”，就算主观上还不是想背德违纪犯规触法，客观上却难免招至种种尴尬抨击追究惩罚，甚至身败名裂，最终化为一堆不成器的碎玻璃碴。

其实，就我们每一个普通人来说，性格里都可能类似钢化玻璃的成分。我们常说的一个词是脆弱。仔细想来，脆比弱可怕。弱，往往从外在形态上，就让别人和自己多一分戒惕，因此，弱点一旦挑明，也就比较容易注意克服，为人处事能够低调，危害性也就因而变小。

脆，好比玻璃，外在形态上是硬而透明的，人心理上多半有这种“脆点”，不少“脆点”还加以自我“钢化”，比如觉得自己是“强人”，“心到必然功成”，“永不言败”，或者觉得自己“反正问心无愧”，“他人其奈我何”。

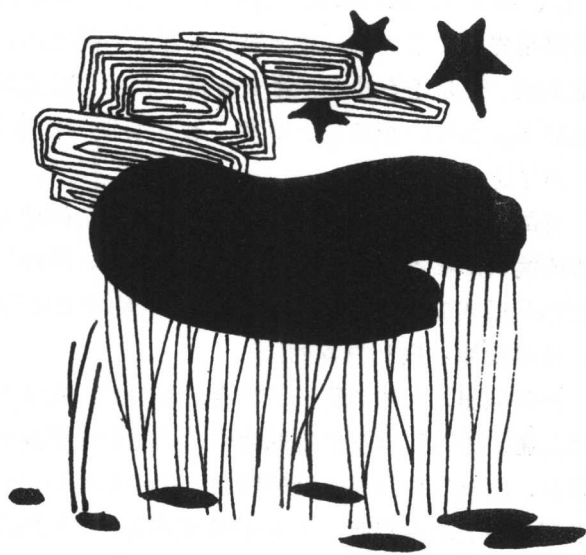
因此该缩手时不缩手，该放弃时不放弃，该妥协时不妥协，该心软时不心软，该求其次时偏硬撑着去拔尖，为人高调苛刻，也就好比总是故意地把钢化玻璃杯往地上扔，以为无论如何自己的“钢铁决心”是可以经受强烈震荡的。

结果呢，咣当一声，竟然破裂粉碎了，后悔莫及。其实，早该意识到，自以为是钢铁硬的东西原来是玻璃脆，而且，即使硬如钢铁，也有老化的时候，要居“硬”常思“脆”，自觉地克服“脆点”，实事求是地对待社会、他人和自己。

有一种草花叫玻璃翠，植株叶片半透明很像浅绿色的玻璃，开出的红花如缄默之唇。这花很容易栽养，建议有志于发现、克服自己“脆点”的朋友都养上一盆。

不仅是因为玻璃翠这花名谐“玻璃脆”的音，仔细观察，你可以发现这花的茎叶一方面真如玻璃般凝实晶莹，一方面又显露将其一掐必断的脆弱特性。它的生长，是把自尊、自强、自傲、自爱，与自戒、自慎、自审、自惕结合在一起的，常常面对这样一盆草花，比常用钢化玻璃杯喝饮料，更能获得人生启迪啊。

能够宽容，自己有福，他人有福，人类有福。



皱皮苹果

从郊区书房回到城里的家，总会遭逢一大摞待拆看的邮件，我的习惯是先看熟悉者的，对于那些寄件方不熟悉的，一般是先拆看外表堂皇的，这是否有些个“嫌贫爱富”？但“金玉其外”的诱惑，恐怕是很多人都难以拒绝的，尽管往往会发现“败絮其中”，也只好叹息一声了之。

有的来函，信封寒酸，字迹幼稚，右下角的地址是某镇某村，由作协或编辑部贴条转来，根据近年来的经验，这样的信函，很少是读我新作品后告知感想的读者来信，多半是附上他写的并不成熟的习作，希望我能往报刊推荐的。

回到城里，大体浏览一下积存的邮件后，我多半会下楼，到附近绿地遛遛。那天到票友聚集的廊亭，听他们轮番演唱，几位经常炫技的票友，已成为我们那一带的明星，我一见他们那堂皇的架势，就总要坐到廊栏上洗耳恭听，无论是裘派黑头，还是程派青衣，听着那些唱段，真觉得满耳落花，满心沁芳。

不仅那些名票脸熟，就连总去旁听的，也有若干熟脸。有位年纪估计跟我相仿的，个头矮小，其貌不扬，他欣赏时，总轻闭双眼，一只手还随那声腔在膝上轻扣，他那满脸的皱纹也微微抖动，令我感到非常滑稽。

那天傍晚遛弯回家，饭后想吃水果，去阳台取。我家的水果一般都放在阳台的一个大纸筐里，弯腰一看，所储水果不多了，又忽



然发现，在角落里，有只不大的苹果，显然是很久以前买来，一直忘了吃的，赶忙取出来，放在手心里一看，它那表皮已经干燥得起皱了。

想起多年前读过的一首诗，忘了是国人写的还是翻译过来的，里头有几句是以苹果的名义请求：“削我皮，或者用牙啃／之前，能否仔细欣赏一下／我表皮的美丽。”苹果，以及其他水果，确实有权利这样地要求人类。

实际上我是一贯比较注意水果外表的，而且经常“以貌取果”，也懂得把比如说苹果的外皮当做专门的审美对象。我曾很小心地将一只大苹果那华丽的外衣削成连续不断的螺丝转，然后将它巧妙地搁放到桌子上，令它望去仍是一只完整的大苹果。

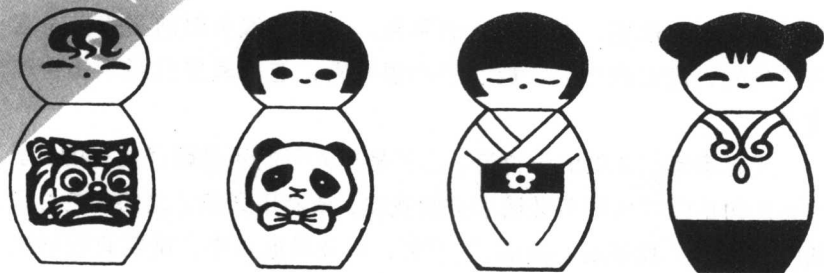
那天我仔细端详那只皱皮苹果，忽然非常感动。它在被遗忘的那相当长的一段时间里，不让自己沾染霉菌，坚决地不腐烂，因此虽然它的表皮因脱水而发皱，却身无黑斑，并且让那红晕依然具有诱惑力，还散发出一种略带酒味的甜香。它是怎样度过那些寂寞的日子，如何洁身自好、保存实力，甚至还利用那被冷落的时间，尽量把自己的糖分保持住的？

我把皱皮削掉，那苹果露出的果肉居然鲜若处子，先尝一口，异常香甜！吃完它，还回味了许久。

第二天，我又下楼遛弯，又去听那些票友演唱。那位我觉得颇为滑稽的听众，又在那里闭眼击节。我忽然觉得，他很像是一只皱皮苹果。待那边一曲唱完，我就跟他说，您何不来上一段？他脸倏地红了，更像皱皮苹果了。

接着也有其他人注意到了他，跟着劝，或者竟是跟着起哄，后来连操琴的也问，他究竟想露哪段？他呢，站起来，走到人群当中，说了声“让徐州”，清清嗓子，跟拉琴的对了对弦，然后在琴师配合下，居然唱起了言派腔，宛转优雅，吐字如珠，我觉得那一刻他就仿佛削掉皱皮的苹果，因为在落寞中久久地自爱，保存住了一腔鲜活，一旦得以施展，则散发出沁脾的香甜。一曲终了，掌声里，我悟出更多。

我承认，因为对积存的邮件里那些“皱皮”的一贯轻视，有的启封后潦草一瞥，就马上当作废物丢弃。现在，我提醒自己，也许，那



会是一只“皱皮苹果”，虽然其貌不扬，甚至委琐鄙陋，但表皮里面，却会有鲜活的甜汁，我必须慎重对待，不得轻率处置。尽管到目前为止，还没发现好比能唱言派“让徐州”的高手能人，但殷殷期待之心，确是有了。

又想到，悠悠人生，谁能永居中心？谁能永有抢眼而马上被选取、光艳显示的机会？我自己，也颇像滑落到果匣角落的一只苹果，我能否努力避免感染霉菌，在洁身自好中，任凭表皮起皱，而内里仍默默地保持、积蓄着能贡献于他人、社会的精华呢？



譬如朝露

到了花甲之年，曹操那“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多”的千古名句不免经常袭上心头。其实比曹操更早的诗人秦嘉已有“人生譬朝露，居世多屯蹇”的感慨，而曹操的儿子曹植又有“人生处一世，去若朝露晞”的沉吟，这说明以露喻命成为了人们的一种通感。佛教《金刚经》称：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”我以前一直觉得梦幻比朝露多彩，泡影比朝露浪漫，电光比朝露壮丽，四种并列的短促命相里，似乎惟有朝露最卑微凡庸。

我是个夜晚写作、上午睡觉的惫懒人物，虽然也写过《仙人承露盘》之类的作品，也跟着古人感叹过“譬如朝露”，其实，究竟朝露是怎么凝结出来的，以往并不曾专门观察过。近两年在京东远郊一个村子辟了一个书房，周围全是田野。那天下午，我到村外画水彩写生，结识了农民小陶，聊天当中，听他说及“接露”，很觉新奇。他种的那一大片地，引进的是香港的一种名称古怪的蔬菜，这种菜在生长期里朝露越旺质量越好，所以他经常天不亮就到地里去等待凝露。据他说，朝露的多寡旺涸取决于黎明时地面与低空的温差是否恰到好处，地面温度太低了不行，低空中的水气太少也不行。他也不光是消极地等待，有时会燃些热烟熏地，或往菜田旁的沟渠里灌水，他说当晨光像灶膛般亮起来，看到菜叶上凝出了浑圆的露珠，心里头的高兴劲儿，跟看到老婆顺利生下胖娃娃一模一样。小陶说得我心痒，于是有一天我就让他天亮前来唤醒我，带我一起到田野里去“接露”。

近年北京气温持续偏高，雨水稀少，小陶边领我往田里去边叹气说，地皮散热虽然势头很旺，但是低空里水气不足，所以露水很难凝出，就像婆娘生孩子难产一样，让人犯愁。又说不光他种的菜需要露水滋润，就是一般的庄稼，在这早年里头，多点露水也能缓解旱情。深一脚浅一脚地跟他往前走时，露水的分量在我心上也沉重了起来。

我们来到田里时，东边天空已是蛋青色，小陶在田里游动，我遵他的叮嘱蹲在一株他称为“二胖子”的菜棵前，睁大眼睛观察那肥大的叶片。在朦胧的天光里，初看只觉得那叶片蔫涩乏味，心想这样的蔬菜难道真像小陶所说，是专门供应高档餐馆的“摇钱菜”？稍后觉得脚下氤氲出些温热，而低空中沉旋下些微寒；再后，东边天际仿佛有天女散花，倏忽一扇霞光闪出，那边小陶喊了声“注意”，我忙更专注地盯视那片菜叶，陡然有晶莹微颤的露珠出现，那叶片竟也无风自颤起来，仿佛一觉醒来伸臂舒展打着长长的呵欠，我也不禁喊了声：“看呀！”

我更仔细地观察，觉得那几个露珠确实都像刚落生的娃娃，新鲜的生命透着单纯憨憨，有一粒悬在叶尖上，反射出朝霞的虹彩，欲滴未滴，淘气里透着聪慧……很快地，天光大亮，朝阳的射线密集地倾泻到田野里，眨眼之间，叶尖的露珠已然无声坠落，而叶片上的露珠，有的不知是怎么消失的，但有一粒，我清清楚楚地捕捉到了它浸润融会到叶脉里的那一瞬，确实，非常短暂，然而又非常辉煌——那晦暗中令我记得萎蔫的叶片，因露珠兄弟姐妹的短暂生命，变得挺秀碧鲜！

“接露”后回到书房，我觉得有满心的香露正在浴灵。怎样看待自己的生命？譬如朝露？是的，即使能活到100岁以上，放到无尽的宇宙坐标里去衡量，实在也短暂得可笑可怜，但是，倘若在我们短暂的生命过程里，哪怕仅有一次，我们真能像露珠一样，奉献自己而浸润了世界，令世上有价值的东西得以兴旺，那么，短暂还构成焦虑吗？我走到音响前，想从CD盘里找一阙最能呼应自己情思的乐曲……您猜，我选择了哪一阙？

咀嚼蒲公英

那一天我心情沮丧，胸臆里淤塞的不痛快由许多零碎的遭遇组成，类似一些杂乱的堆得很高的干柴，而一个打给我的电话仿佛擦亮的火柴，砰地燃起一股怒火。我冲出位于远郊村落的书房，疾行在田野里，忽然脚下被什么东西绊了一下，身体趴跌在野草丛中，幸好那片野草下面的土壤很柔软，只是吃了一惊，身体并未感到疼痛，我双眼本能地紧闭后，又本能地大睁，于是，我看到眼前的一株蒲公英，正因我跌下所产生的气流而飞散。

我此前从未如此近距离地观察蒲公英的飞散。我觉得眼前就像宽银幕电影上的特写镜头一样，那蒲公英绒球的每一个细节都纤毫毕露，那些互相对称的绒头细种有的已经飞起，有的正在脱离，有的微微打颤正待脱离，它们被逆射的夕阳照得透明，顶端的绒翅极其优美，下部的细种仿佛在快活地旋转……我原是本能地抬颈观看，后来，我爽性把胳膊对折，用双拳托住下巴，放松身体，专心致志地欣赏起鼻前的蒲公英来。

那株田野上的小小蒲公英，在那个夕阳西下的时分里，给予了我极大的审美享受，望着它的四散飞升，我耳边仿佛有仙乐缭绕；更重要的是，它给我焦躁的心灵喷洒了一片甘霖，使我获得了宝贵的憬悟。

原来，生活中的跌倒并非都是糟糕的事，有时候，跌倒所形成的停顿，更利于我们近距离地观察原来所忽略的事物，使我们得以咀嚼