

读心录

Du xin Lu

姜维群 著

寻找自己树上的果子，随时都有，到处都有。
假如你看不到它，满眼的果子都长在
他人的树上，肯定是知觉选择性的错误，
世界上找不到自己幸福的人是最不幸的人，这种不幸是
认知上的最大不幸。因为这种“不幸”的起因是他的目光死
死盯着别人树上的果子，并在贪婪嫉恨地计算着数字。



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

姜维群 / 著

讀心錄



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

读心录 / 姜维群著. — 天津: 百花文艺出版社,
2012. 4
ISBN 978-7-5306-5990-8

I. ①读… II. ①姜… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 031737 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)23332478

全国新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.25 插页 2 字数 207 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

序

姜维群

读不懂与读不透

心可读吗？每个人默坐独思，辗转不寐时，都是在读心。有时欢悦，有时愤懑，有时忧郁，那是读心而后的情绪折射。倘若我们打开一本书，看报刊的某一文章，那是读作者的心。但许许多多时候，心，无论是你的，还是我的，读不懂读不透，何故？人的心一如天空，一忽儿碧湛如洗，一忽儿浓黑如墨，刹那间而万变。近日无事翻阅熊十力先生的《原儒》，上说：“一切物刹那刹那，变化密移。方其如是，即已不如是。”这就是说，一切事物在无数“刹那”中变化，刚才就是这样，现在已不这样了。

物犹如此，何况心乎？

中国人所言的心不是现代医学所指的心脏，只是人体的一个脏器，作用如泵，使血液循环。中国人所说的心范围就大了，说小了是“心之官则思”，是人的思维心理；说大了这个“心”便是宇宙。南宋陆九渊、明王守仁把“心”作为宇宙万物和伦理道德本原，认为“心即理也”，“宇宙便是吾心、吾心即是宇宙”。从某种意义上说，心似乎能包容一切，像“这个人没心”，是指道德人性伦

理；“这个人心高”，是指志向；像“这个人心眼儿很多”，是指城府深心力足智谋广；“这个人正心乱”，是指心绪不宁、忐忑惶惑，这些都与心脏机理无关。

正因为心包容一切，其无数个层面、无数个侧面，构成思维的万花筒，我们即使去解读去记录去诠释，只能是无数个层面的一，无数个侧面的一，无数个刹那的一。

世间的事很怪，一眼望穿的清水，人们望一眼足矣，一览无余的平川，人们一览足矣。然而人的心却如太湖石，皱漏透瘦，谁能阅透、谁能读懂？传说商纣王的叔父比干的心有七窍（俗称心眼儿多），人们在此基础上又进化了几千年，你说这心还读得懂，读得透吗？

正是由于难懂，一部《易经》读到现在；一部老子的《道德经》仅五千多字，解它的书籍几百部；一部《红楼梦》养活了多少红学家和出版社、电视台。世间的事倘若都像“一去二三里，烟村四五家，亭台六七座，八九十枝花”那么直白，大概我们都无话可谈了。

但是作为人，作为文章只能由“一”说起，正如说书开篇常是“花开两朵，各表一枝”，从一开说，从一延伸，这样再复杂也是一个一，再深奥也是一个一。从今天起，“读心录”将心中的无数个侧面一个一个地剖析，当无数纷繁的世界截断作“一”时，这个世界就简单了。

世界本是一个简单的世界，是一个“一加一等于二”的世界。如生与死是人的一生，爱与恨是人的情感全部，黑与白是一天的轮回，冷与热是四季的交替。但是，人的“心”将世界这“一加一”的算式弄复杂了，在其中加三减二除五乘六再开方……“算”得人心力交瘁，眼花气短，然而，无论你怎样使算式艰深高难，其得

数永远等于“二”。

“读心录”就是想简化这人生的算式，净化这方红尘蔽目的心灵土地。倘能让人思虑一时澄明，情绪刹那平和，也不枉我读人心，人读我文了。

目 录

序	001
思维能倒转吗？	001
心不可无菌	004
说“得心应手”	007
少些“冲冠一怒”	010
交心与教心	013
守望嫉妒	016
少些渴望	018
学会“磨工”	021
炼心与练手	024
多养生少抗生	027
自然就会自在	029

本色不累	032
心痒最难医	035
书把心垫高	038
能读是福	041
茶能润心(一)	044
茶能润心(二)	047
放下心来活着	050
识得菜味心性安	053
识得菜味万事成	056
心别自缚	059
心病还须心药医	062
家是安心的地方	065
安心是药	068
读书乐心	071
书能醉心	074
藏书与藏心	076
说“一本正经”	079
用镜照照心	082
找个镜子照照心	085
含金量与含心量	088

赏识——心灵的点金术	091
心爱三层面	093
善是福根	096
惜者得福	099
适应也是福	102
心宽是福	105
忘是养生金丹	108
爱是给牵挂埋单	110
说“求之不得”	112
个性需要主心骨	114
磨难磨出的是理解	117
浅表性思维·浅阅读	119
糊涂明白莫颠倒	121
理念的执著是成功	124
为尴尬搭个梯子	126
常存敬畏之心	129
“进退两难”辩	132
向生活妥协	134
再说向生活妥协	136
又说向生活妥协	139

还说向生活妥协	141
活出新鲜	144
寻找自己树上的果子	146
虑别过远	149
接受新的自己	152
保持陌生	155
春捂之悟	158
学会“神补”	160
生活需要情节化	163
走近感动	166
你能享受闲吗	169
人是陀螺不能闲	171
处世淡些有真味	173
学会偷闲	175
幸福跟着简单走	177
幸福是一种文化	180
与阳光约会	183
带着快乐好过年	186
解读平常心	188
什么是平常心	190

难得平常心	192
点亮心灯	195
给心造一道风景	197
栽一颗“绿色”的心	200
心会笑吗	203
享乐先要心乐	205
加固信心	208
观花由心	211
心要独立	214
补心为上	217
心坚胜齿坚	220
心高如何心宽	222
心灵的橙红	224
心能“修”吗？	226
为心“补钙”	228
有一种病叫“疑心”	231
说疑心	234
奢心宜戒	237
把人生当减法	240
再谈把人生当减法	243

缺处知足	246
眼前无路回回头	249
再说眼前无路回回头	252
还说眼前无路回回头	255
何妨“陶醉”	257
活的简单自在多	259
链接平和	261
理直不必气壮	264
做梦也需要学	266
别提不开的水	268
无心的哲思	270
为意志助威	273
无须悲秋	275
爱,无须隆重	277
容忍生灵	279
把笑存放在一个地方	281
后记	284



思维能倒转吗？

反过来，或者也可说倒转过来。人一生下来常常要被倒过来，大头冲下，在屁股上拍上几掌，于是，大哭，于是接生的人会笑，说，好健壮。

但从此，人绝对不可大头朝下，有一句话叫作“解生灵之倒悬”，说明这是一件既危急又危险的事。不过偶有例外，小时调皮，常常叉开两腿，弯腰下去，脑袋冲下从裤裆处往远处看，景色立刻变了，很奇特。这是因为视角影响了视觉。

由此想到思维：思维我们能反过来或倒转过来吗？

一个人的思维惯性很强，一个民族也有一个民族的思维惯性，一个家族也有一个家族的思维惯性。如对待身体的炎症，西医从来是洗净消毒，尔后用抗菌的抗生的药消灭细菌。能不能反过来或倒过来换个方法呢？

由此突然想到了苍蝇。

人们对于苍蝇有一定的思维定势：苍蝇—肮脏—消灭。作为四害之一的苍蝇，人们深恶痛绝，我们能否反过来看它呢？

在第一次世界大战期间，当时医疗条件很差，不少伤兵不仅

得不到外科的医疗处理，甚至连最简单的医疗包扎和消炎也来不及。几天后，这些伤兵的创口被丝光绿蝇（天津人叫它绿豆蝇）下了卵而生蝇蛆，看起来让人恶心。可是，这些伤兵既不发烧，伤口也不腐烂。相反，创口还逐渐好转而愈合了。这一奇妙的现象让医生困惑了。

于是有人倒转过来思维了。既然蝇脏，但又不被细菌感染，正是说明苍蝇有极强的抗菌功能。在美国华盛顿，一位老人长期卧床，身上长了大面积的褥疮，使用各种抗菌素均无疗效，医院束手无策了。一位当地医生采用“蝇蛆疗法”将病治愈。他先用绿头苍蝇在马肉上产卵成蛆，然后将蝇蛆处理后放养在患者伤口上，结果褥疮腐肉被蛆虫一扫而光，很快伤口愈合。这是因为蝇蛆体内有“抗菌活性蛋白”，不仅愈合伤口，还具抗癌作用，用最肮脏的东西完成了最圣洁的“工作”，这不是反用思维又是什么？

其实，人的思维倒转很难。谁若时时事事倒转过来思维肯定是巨匠哲人。

庄子曾讲过这样一个故事，有人种葫芦，一下子结了一个大葫芦。葫芦一般用来盛酒水液体的，由于这只葫芦太大，如装满水肯定会炸裂，倘锯开用它的一半当瓢舀水用呢？又没有那么大的缸。于是庄子这位哲人说话了，你们只知把水装在里面，而不知把水装在它的外面。把它放在河中当船用不是很好吗？

苍蝇有害，能用“害”者成了宝；大葫芦盛不了水，反过来用水盛它，化废为用。据载，历史上一位美国总统对他的敌人没采取消灭的手段，人皆怪之。他说，我把我的敌人改变成我的朋友和消灭敌人是一样的，不仅减少了敌人还增加了朋友。

这是睿智过人的倒转思维。

世界上本来没有倒正，只因为人的脑袋朝了上，于是以此为



坐标有了倒与正。一旦面对脑袋朝下的东西我们就容易混乱,像大白菜:长在地里时我们把它的上面称作“头”;一刀砍下来平放,人们又把它的根部指作“头”。

所以,凡是能反过来想、倒转过来想的人,人生当别有一番情趣。

心不可无菌

细菌是在显微镜出现后才被发现的。一滴净水,在显微镜下浮游着成千上万个细菌;一个喷嚏的唾沫星子、咳嗽吐出的一口痰,在显微镜下简直堪称是发动了一场细菌战。于是,人类开始了对细菌的宣战,一场旷日持久的杀菌、灭菌、抗菌的“战争”一直打到现在没分胜负。

世界不能没有细菌。

药物牙膏的发明,口腔卫生有了保护神。道理很简单,药物牙膏能杀灭口腔中的细菌,一个无菌的口腔对人的健康就像打通了一个隧道。其实,事情并非这样简单。日前报载,长期给孩子使用药物牙膏护牙,物极必反,就会影响儿童口腔卫生,长期滥用其害不浅。为什么?原来长期使用消炎护齿类牙膏,不仅会使口腔中致病菌产生抗药性,而且还会杀灭口腔中的正常细菌,不仅会给疾病治疗带来困难,还会出现新的污染。

看来口腔中不能没有细菌,当药物把细菌统统杀光了时,反而会损害口腔。世间万物隔行不隔理,无论是形而下还是形而上,他们的道理是一样的。



心不可无菌,也不可能无菌。

佛家有一桩公案,是两首诗的各执一端,甲说:“身似菩提树,心如明镜台。时时常拂拭,莫使有尘埃。”一说:“菩提本非树,明镜亦非台。本来无一物,何处染尘埃。”心染尘埃必有“菌”,在佛家世界不是无菌区。不说高深的,只说通俗的。《西游记》是宣扬佛家的书,猪八戒的自私、贪婪、好色绝非“净静之境”;孙悟空呢?好虚荣、喜逞强、卖弄聪明,不是三宝弟子中的“免验产品”;那么唐僧呢?在第55回中,女妖用话挑逗唐僧,将一个素馅馍馍劈开递给唐僧。唐僧不解其意答道:“水高船去急,沙陷马行迟。”孙悟空听到这句一语能双关、能让人想入非非的话,恐怕师父乱性,便就现了原形,执棒就打。

在这里,师徒四人若真达到“无菌”境地,何须用九九八十一难去磨炼呢?作为我们凡胎肉身、凡夫俗子,更不可能心无纤尘了无俗意了。

人不能生活在无菌世界里,这样的人会对细菌丧失抵抗能力,就等于失去了生存能力。世界是一个充满细菌的世界,让一个没有抵御细菌能力的人生活在这个世界上,很快会被细菌感染侵蚀。心何尝不是这样?

幼儿的心灵是一方“无菌净土”,没有怨恨,没有嫉妒,没有害人之心,更无防范之意。他们不知道鸡能啄眼、狗会咬手,不知道阴险狡诈、坑蒙拐骗,不懂危险,这就像对细菌毫无抵抗能力的“无菌人”进入到充满“细菌”的世界,后果可想而知。

所以,心不可无菌。

菌,本身就是一种抗体,一种免疫力。为防流感疫情,我们不是一味消灭细菌远离细菌。接种疫苗是什么?是我们主动地接受细菌,把细菌移植到我们身上;我们主动投身社会,去亲睹亲历