

轻松之重

□ 张希

《庄子·达生》中“醉者坠车”的寓言，藏着轻松活着的密码。醉酒之人从疾驰的马车上坠落，按常理必是重伤，可他却仅受皮肉之伤，性命无忧。

庄子给出的答案是“其神全也”：醉者心神完整而松弛，不知乘车、不知坠落，死生惊惧皆不入心，身体也随之舒展，坠落时顺势卸力，未与外力硬碰硬，故而得以保全。反观清醒之人，未坠心先慌，念头千转，恐惧裹挟着身体僵硬如铁，最终非死即伤。

庄子想告诉我们的，不是醉酒避祸，而是“轻松之心”的力量。放下对得失的执念、对未知的恐惧，不预判、不抗拒，身心便会回归本真的松弛，即便遭遇意外，也能从容应对。这种轻松，是对生命的接纳，更是避开内耗、守护自身的铠甲。

孔子与颜回论射箭的故事，同样印证了放下与轻松的重要性。孔子说，神射

手以瓦片为赌注时，技艺出神入化；换成贵重玉带，手便开始发抖；若以全部身家为赌注，便会心慌目眩、箭术尽失。“其巧一也，而有所矜，则重外也。凡外重者，内拙。”

孔子一语中的：技艺未变，变的是心态，越是看重外物得失，内心越笨拙混乱，越难发挥本真水平，更遑论获得幸福。

这何尝不是当代人的困境：面试紧张忘词，非能力不足，是放不下“出错”的顾虑；感情患得患失，非不够优秀，是放不下“失去”的恐惧；做事畏首畏尾，非无真才实学，是放不下“失败”的执念。精神内耗的根源，或许不是“不够努力”，而是攥着过高的期待、过度的焦虑，把自己困在自我拉扯的牢笼里。

庄子的“神全”，孔子的“轻外”，本质上都是在教我们：以从容之心对待世事，做事认真但不执着结果，珍惜当下但不紧握不放。

人 生

轻松活着，是对生命最深刻的尊重。当放下对得失的执念，停止与自己较劲，身心便会获得前所未有的松弛，幸福也会不请自来。

当代人面临最沉重的枷锁，从不是生活的奔波劳碌，而是内心无休止的精神内耗：越想入眠越清醒，越想表现越出错，越想握紧越失去。其实，人生的真相早已被两千多年前的庄子与孔子道破——放下，是获得幸福的关键；轻松活着，是对生命最郑重的敬畏。这份“轻松”不是躺平摆烂的懈怠，而是卸下执念后的从容。

庄子言“其神全也”，孔子曰“凡外重者，内拙”，两位先贤都在诉说同一个真理：轻松之重，重在它能让我们挣脱内耗的枷锁，守住生命的本真；放下之美，美在它让我们解锁幸福的密码，活出从容的模样。

——摘自《今晚报》

文 苑

世上闲人地上仙

□ 流沙

“快”已经成为一种情绪和追求。许多人认为，只有比别人更快，才能获得更多、占有更多。但“快”是要付出成本的，忙忙碌碌中，很容易把自己的“初心”丢了，把生活的意义变得面目可憎。

在“知乎”上，有位网友说，他大学毕业后一直找不到工作，看到他的同学，发小一个个地找到工作，有的有了女朋友，有的按揭买了房，把他远远甩在后面。他在又一次应聘失败后，跳进了护城河，可是求生的本能让他不自觉地从河里爬了上来，浑身湿漉漉地回到出租房……

很多网友劝慰他，生命只有一次，不能如此谢幕。但他说，他就像一个运动员，已被远远甩在后面了，连别人的背影都看不到了，那这样的比赛还有意义吗？

可是人生为什么不能接受“慢”呢？

“快”和“乐”，往往以孪生姐妹的面目出现，从字面上去理解，“快”其实是“快意”的意思，这种“乐”，与现代意义上的“快”无关，现在的快，古时用“疾”“捷”“迅”“速”。

昆德拉是经常被提起的一位外国作家，他有一本书叫《慢》，其中有段话：“慢的乐趣怎么失传了呢？啊，古时候闲荡的人到哪儿去啦？民歌小调中的游手好闲的英雄，这些漫游各地磨坊，在露天过夜的流浪汉，都到哪儿去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地 and 大自然一起消失了吗？”

现在，“慢乐”主义开始流行，“慢乐”是相对于“快乐”而言的。

当代人的快乐追求“快”，慢乐偏偏刻意求“慢”。正如林语堂在《人生盛宴》中所说的“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书。天下之乐，孰大于是？”

林语堂悟出了“闲”的万般妙处。

但如今社会就像被打乱了传说中的“鸡血”，很多人躁动起来，不断地奔跑，已经气喘吁吁了，可还是在奔跑，停不下来。就像电影散场后的过道，你想停下来，这怎么可能呢？后面的人会不断地挤压着你，逼迫着你，甚至诅咒着你，让你快点走。你就会被夹杂在，甚至两脚腾空到了门外。在讲究效率和速度的今天，一些人不知道什么叫“怡然生活”，也无暇去打理自己的心情，更不去追问生命的意义。

我真的担心“知乎”上那位因为找不到工作而想不开的网友，希望他能从这股“快浪”给他设置的心魔中走出来。“快”未必都是乐，“慢”未必是怠惰，就看你如何用理智心去调适。

“万场快乐千场醉，世上闲人地上仙。”这是明代画家唐伯虎的一首诗。如果你有“闲”情“慢”意，人人皆成“地上仙”。

——摘自《解放日报》



点 滴

美，需要库存

□ 蒋勋

我记得从四五岁起，被家里逼着背唐诗，这其实是我痛恨的一件事。可是很有趣的是，你会发现那样的句子，你记住后，它会在生命中的某个时刻忽然出现。美其实是一个库存，它需要在平常累积很多美的感受，然后在某个时刻，那个句子就会忽然出现。

“库存”是现实世界常常用到的词，我们想到的库存常常是指物质。美的库存其实是在精神极度空虚的时刻，一个让你可以继续生存下去的东西，是使生命继续丰富、圆满的东西。

——摘自《意林》

歪嘴吃面

□ 张培智

有个人天生嘴歪，每次去面馆吃面，面碗总是凑向嘴歪的方向，以致面汤顺着嘴角往下流，弄得身上沾满了油渍。

旁人见了，有的偷偷取笑，有的好心提醒：“你把碗端正、头轻轻歪一歪，凑着碗沿吃面，就不会有汤漏出来了。”

歪嘴生性固执，死活不肯调整姿势，还振振有词：“我的嘴天生就是歪的，跟碗、歪头有什么关系？”

日复一日，他总以“嘴歪”为由，从不改变吃面的方法，每次依旧把汤汁洒得满身都是，还抱怨别人总是取笑他。

很多时候，困境源于自身的态度与做法，而非环境或他人的问题。

——摘自《今晚报》

以少为美

□ 马庆民

周末，朋友约我去参加茶会，并特意提醒我轻装简行，不要带任何多余的东西。朋友选的地点不是茶楼，而是郊外的山上。初夏的山林，阳光明媚，微风轻拂，草香沁人。我发现大家带的东西都极少，没有玩具，没有餐食，仅青石板上一壶茶，几只杯，再无其他。几人围坐，海阔天空，随意闲谈。我不懂茶道，但从这份简单随意中，品出了茶之美。

其中一位朋友是画家，他打开手机相册里八大山人的《游鱼图》让我们欣赏。画中的鱼，既无水，亦无石头或者水草，可以说无任何陪衬，但从突出的背鳍和摆动的鱼身可看出它在游动。这位朋友品鉴道：“善画者留白。留白，给人以无限想象的空间，无画之处反成妙境，方寸之间大有乾坤。这画里的空白，就是江，就是湖，就是海……多一笔嫌多，少一笔不足。”他总结国画的艺术——去繁就简，取舍有度，以少为美，以至于无……

我深以为然。“少”，不仅仅是艺术的美学，还是人生的哲学。作家梭罗为了写作，一个人，一间屋……生活简单到极致，或许正因为生活简单，物质占有欲少，他才心灵明朗，写出了著名的《瓦尔登湖》。梭罗说：“我们每一天努力忙碌、用力生活，却总在不知不觉间遗失了什么。面对不断膨胀的物欲，我们需要的是一颗能静下来的心。”

可见“少”之妙，在于舍得，在于回归真我，在于找寻生命真谛。

物质上的“少”，常常可以得到精神上的“多”。因为执着的东西少了，心会更为清静，做事也更为专注，反而会感觉到特别幸福快乐。

那些在生活中追求“多”的人，凡事

都喜欢满，但满就意味着堆砌，杂乱，心绪不宁，因为欲是填不满的沟壑。他们不明白占有过多的时候，自己也正在被占有；他们错误地认为不断满足自己对物质的欲望，一味追求“多”，就会变得很幸福，于是不断通过增加外在物质的数量来麻痹自己。

《庄子·逍遥游》中所说：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”其实我们真正需要的东西并不多，所以有必要学会放下一些多余的东西，把它们请出自己的世界，给心灵减少负重。

年少时我们喜欢暴饮暴食，但随着年龄增大，越来越喜欢“半饱”，其实“半饱”也是一种“少”的观念。试想，如果无法抵抗美食的诱惑，一股脑儿地把东西塞进胃里，我们不仅不能享受美食，还会增加身体的负担。坚持“半饱”，吃到七分就放下筷子，你定会发现，此时美味意犹未尽，带来的不光是身体上的舒适，还有精神上的满足。

母亲以前喜欢购物，家里塞满了很多用不上的东西，直到了解到“断舍离”的观念，开始处理掉那些多余的衣服、许久未动的书、厨房里的瓶瓶罐罐……渐渐地，她舍弃的东西越来越多，心情却越来越好。

从绘画到写作，艺术之美在于少墨，在于留白；从喝茶、吃饭到家务事，生活之美，在于简洁，在于断舍离。其实这都是一种“少”，这种“少”，是明心见性的返璞归真，是历尽千帆的淡定从容。

“少”，充满了“多”的滋味与“大”的智慧，细细品来，就像山顶的那杯茶——美，自在其中。

——摘自《广州日报》