

□胡建新

《庄子》中讲了一个“匠石之齐”的故事:有个姓石的木匠,在齐国曲辕看到一棵被当地人称为神树的大栎树,其树冠能遮住数千头牛,树干粗达百围,树高至山顶,树枝可造十余艘船。可木匠不屑一顾:“这树虽大,但木质很差,做船会沉,做棺材很快会烂,做家具很快会坏,做房梁会生虫,根本没用!”回到家后,神树托梦对他说:“如果我长得笔直结实,早就被砍了;如果我能结果子,每年会被摘果子的人折断枝条。我正是靠‘无用’才活了这么久,你一个木匠懂什么呢?”木匠醒来后对徒弟说:“神树的智慧不是我理解的,我不该乱评价。”

在庄子看来,“无用”的东西往往蕴藏着“有用”甚至“大用”——看似无所作为,实则无所不为。那棵栎树之所以能长得如此硕大无比,正是因为它摆脱了所谓“有用”的标准,未被纳入人为“有用”的目的,从而得以按其本性自由生长。

与庄子“无用之用”相悖逆的是,现实社会中,很多人往往十分强调和看重“有

用”,且将“有用”狭隘地定义为能够直接带来功名利禄的事物或技能,甚至将其作为衡量事物的首要标准——教育要突出“有用”的内容,科研要产出“有用”的成果、艺术要创造“有用”的价值,等等。于是,从热门专业的选择到职场竞争的考量,人们竞相追逐那些看似能够迅速变现的“有用”价值。家长们热衷于为孩子报各种补习班,培养奥数、英语、编程等实用技能,期望孩子在未来竞争中出类拔萃;职场人发愤学习热门专业知识,拼命考取各类技能证书,只为在职业之路上抢占先机。这种对“有用”的过度追捧,使得生活和工作被功利主义的繁缛咒束缚着,渐渐失去了从容与洒脱。也正是对“有用”近似病态的追求,使人陷入一种普遍的存在焦虑:害怕自己“无用”,担心被社会淘汰,于是精于算计、疲于表现,却丧失了感受生活、体验成长的兴趣与能力。

在追逐“有用”的浪潮中,我们或许需要驻足思考“匠人之齐”的当代启示:生命的价值不能简化为工具性的“有用”,存在

本身就有其尊严与意义。庄子的“无用之用”不是消极的避世哲学,而是一种深邃的生存智慧,它教会在功利主义浪潮中保持精神独立,在实用主义倾向下捍卫生命本真。历史一再证明,许多最初被视为“无用”的事物,后来却发挥了意想不到的作用,产生了始料未及的价值,像艺术、哲学、基础研究等人类精神活动,恰恰产生于挣脱“有用”藩篱的自由探索。爱因斯坦如果考虑“有用”,就不会呕心沥血地研究相对论;曹雪芹如果追求“有用”,也不会夜以继日地创作《红楼梦》;宋代汝窑瓷器的制作者如果只为实用而不为呈现极致的美感,就不会有“雨过天晴云破处”的完美釉彩;莫高窟壁画的画工们如果缺乏对信仰的虔诚而只求即时回报,也就不会在幽暗的洞窟中描绘出精彩绝伦的飞天群像——正是无数科学家、艺术家超越功利的纯粹追求,创造了人类文明最璀璨的成果。

其实,许多看似“无用”的事物,每每有着不可忽视的内在价值。对木匠来说,

能做木器就是好树;可对树来说,能活下来就是好树。就物质生活而言,艺术并无直接用处,但当人们沉浸在一幅画作、一段音乐、一部文学作品之中时,内心却能得到润物无声的丰富滋养。它们虽然不能解决生活中的实际问题,却能涵养人的精神,让人们在疲惫而喧嚣的生活中寻得一片舒适、宁静的港湾。“无用”之中蕴藏的生存哲学,还体现在对人生困境的应对上。当一个人遭遇人生的低谷,那些曾被认为“有用”的财富、地位、权力等等,都可能瞬间化为泡影;而那些看似“无用”的精神力量,如崇高的信仰、坚韧的意志、乐观的心态,却能支撑我们走过黑暗,迎来光明。

当我们领悟了“无用”与“有用”的辩证逻辑,便能在纷繁复的世界中找到正确的生存之道——在追求物质生活的同时,为艺术、哲学、精神追求等所谓“无用”之物留出一片空间,以滋养我们的心灵,获得人生的自由和快乐。

排队的人进入了我们的视线。大家所惊奇的,是人群中至少有三分之一的人,手中都捧着一本书,边排队边阅读。有同行在车里连呼“没想到,真没想到”。日本的国民比我们富裕得多,那些排队的人,不可能买不起一部智能手机,然而却有那么多人在阅读纸质书籍,让我们禁不住刮目相看,也不由得反躬自省。

阅读是一个人的精神长相极为重要的营养品,也是一个民族精神强大的软实力。

□刘云燕

许多女孩都喜欢追蝴蝶,似乎那是一个浪漫的梦想。直到我看到这样一句话:“喜欢蝴蝶,别去追它,去种花。”突然,有种醍醐灌顶的感觉。

曾几何时,我羡慕那些气质优雅、聪明睿智的女人,她们不仅拥有姣好的容颜、迷人的身材,还智慧满满。相比而言,我就是一只丑小鸭。我想,自己要慢慢变好。

于是,我开始读书。我喜欢一个人静静地读书,静静地写作,不需要浮华,只享受内心的欢愉与宁静。这其间内心如清泉叮咚,将想法和感受和盘写出时,那种轻松与惬意,如沐春风。

生活着,感悟着,书写着,这也是一种让心灵静下来的方式。任窗外如何喧嚣,我自有一份宁静。腹有诗书气自华,我无法改变自己的容颜,却可以改变自己的气质,我喜欢让自己的思绪随着书籍信马由缰,跟着作者行

□刘江龙

地铁扶梯上,穿堂风掀起中年男子的衬衫下摆,露出一圈匀称的软脂;晨雾里的公园里,穿秋裤的壮汉擦着额角虚汗慢跑,裤脚还沾着昨夜的草露;写字楼下下午茶时间,总有人捧着麻辣香锅大快朵颐,双颊泛着油光……当肥胖成为现代生活的注脚,国家出手干涉,中医却在千年之前就为这些不同的“胖”写下了细腻的注疏——脂人、肥人、膏人、肉人,四种身形如四枚印章,印在中医辨证的长卷上。

《说文解字》说:“凝者曰脂,释者曰膏。”意思是那些说话总带着口音,像被抽去半口气的人,便是“脂人”。他们的胖是均匀的、温吞的,像融化的黄油裹着骨架,连胆量都被气虚浸软了。课堂上从不敢主动发言,开会时总挑最角落的位置,连遇见流浪猫都要退半步——这不是性格怯懦,而是脾胃之气不足以推动周身运化。小米粥的米油、猪肚汤的醇厚、胡萝卜的甜糯,都是他们的补气良方,如同给生锈的齿轮滴上润滑油,让身体的气机重新顺畅流转。

最怕冷的“肥人”总比旁人早半个月穿上秋衣,即便三伏天进空调房也

□张炎琴

“装”出来的人生

在社交媒体蓬勃发展的当下,生活仿佛被一层绚丽的滤镜笼罩。前不久,弟弟毅总在朋友圈晒健身的照片,看到各种健身器材,各种摆拍的健身照片,我马上点赞说:“弟弟,你好棒!”他说:“姐,我是装出来的。”我说:“没事,装着装着就成真的了。”

在充满多元与个性的时代,像弟弟这样的年轻人似乎热衷于“装”。他们精心打造社交媒体上的完美人设或刻意营造看似潇洒不羁的生活姿态。有人对此嗤之以鼻,认为这不过是虚荣与浮躁的体现;然而,我却想说,这“装”的背后,其实藏着奇妙的人生蜕变,它是从模仿到超越,最终抵达全新人生境界的旅程。

“装”,在起初,往往源于一种对理想的向往与对自我的不满。看到别人身上的闪光点,学识渊博、谈吐优雅、生活精致、游历四方,便不自觉地心生羡慕,想要去靠近、去模仿。于是开始“装”,装出一副博学的样子,强迫自己去阅读晦涩难懂的经典著作,哪怕一开始只是走马观花;“装”出一种精致的生活,精心布置朋友圈的每一张照片,哪怕背后的生活依旧平凡琐碎。这“装”,像是给自己立下了一个目标,用一种外在的形式,去牵引内心深处渴望。

在“装”的过程中,奇妙悄然发生。为了“装”,被迫翻开厚重的书籍,最初或许只为几句高谈阔论的素材,但随着一页页的翻阅,知识在心中生根发芽。那些枯燥乏味的文字渐渐变得鲜活,我们开始被书中的人物命运、思想观点所吸引,开始主动去思考、去探索。我们不再是为了“装”而“装”,而是真正在汲取知识的养分,丰富内心世界。同样,为了“装”出精致生活,开始关注生活的点滴细节,从餐桌上的摆盘到房间的装饰风格,从穿

搭的色彩搭配到日常的仪式感营造。我们发现,生活本就该如此用心对待,那些曾经被忽视的美好,如今都成了生活的一部分,平凡的日子也有了诗意。

“装”着“装”着,我们开始走出舒适区。原本内向的人,为了“装”出开朗大方,逼着自己参加各种社交活动。起初,站在人群中央,紧张得手心冒汗,话语支支吾吾,但慢慢地,我们学会了与人交流,学会在群体中找到自己的位置。我们发现自己并没有想象中那么差,甚至开始享受这种与人互动的乐趣。原本安于现状的人,为了“装”出有追求的样子,开始制定计划、设立目标,朝着心中的梦想出发。

“装”像是一面镜子,映照出我们内心深处的渴望与不足;它又像是一把钥匙,为我们打开了一扇通往新世界的大门。我们不再局限于自己原有的认知与能力,而是敢于去尝试、去突破,去创造属于自己的独特人生。

不过,我们也要警惕“装”的过度与迷失。当“装”变成了虚伪,只为博取他人的关注与赞美,而忽略了真实的自我,那么这种“装”只会让我们陷入疲惫与空虚。

要知道,“装”出来的蜕变,是从外到内的深刻转变。它让我们在模仿中找到方向,在努力中收获成长,在突破中实现蜕变。当我们放下“装”的面具,呈现在人面前的,是一个更加成熟、更加自信、更加丰富多彩的自己。那时,我们不再需要刻意去“装”,因为那些曾经“装”出来的美好,早已融入了血液,成为生命中不可或缺的一部分。

让我们勇敢地去“装”,去追逐那些看似遥不可及的梦想,也许就在“装”的过程中,能开启一扇通往全新人生的大门,拥抱一个更加美好的自己。



□陈鲁民

好作品要靠“死磕”

《哪吒2》大获成功,惊艳世界,屡破票房纪录。导演饺子在谈到创作体会时说:“没有捷径,只有死磕。”他又补充说:“以往所仰望的那些大山,其实也是‘死磕’、一步步走出来的。”

所谓死磕,以我管见,至少包括三层意思,一是要“磨”,诚如饺子所言,“好东西只能慢慢磨”,即精雕细刻、反复打磨、细心修改,精益求精。好的艺术作品都需要花时间反复修改、耐心打磨,方可大放异彩。铸剑师“十年磨一剑”,才能有锐不可当的莫邪、干将;戏剧家“十年磨一戏”,才会有久演不衰的《茶馆》《雷雨》。左思写《三都赋》,“磨”了10年,修改无数,殚精竭虑,苦心孤诣,结果是“文成,豪贵之家,竞相传写,洛阳为之纸贵”;曹雪芹写《红楼梦》,“披阅十载,增删五次”,磨出了中国文学史上至今无人逾越的高峰。《哪吒2》也是如此,电影中有很多壮阔奇异的场面,有的镜头制作甚至贯穿整个周期,如饺子所言:“三年

多一直在做一个镜头,最后拿出来的不一定是我们最理想的结果,但已经是能得到的最好的结果。”

二是要“熬”,任何艺术创作,投入的时间和精力都要达到一定的度,才能出精品佳作。无论谁在艺术创作上偷工减料、投机取巧,走捷径,搞瓜菜代,都只能出次品、赝品、废品,出世快湮没更快。倚马可待的快手不是没有,一是少得可怜,二是其质量也多经不起推敲,速成的东西,都很难成精品。真正好的东西,还是要靠时间去慢慢“熬”,靠锲而不舍、坚韧不拔的常年努力。有人觉得“熬”起来很痛苦,所以就有“备受煎熬”“苦熬岁月”这样凄凄惨惨戚戚的词。没有希望,没有奔头的“熬”,确实很痛苦,度日如年。但一个人如果痴迷于事业,钟情于工作,关注于目标,他就会觉得“工作着是美丽的”,就会甘之如飴,乐此不疲,很享受熬的过程。于是,就会在熬中成熟,在熬中蜕变,在熬中升华,在熬中建功立

业,收获硕果。

死磕还有“悟”的意思。艺术创作中的死磕,不是无意义的重复劳动,消耗时光;也不是一味地硬拼、死打,不撞南墙不回头,而是“磕”中有“悟”,“磕”中有进。乌台诗案后的苏东坡,历经大起大落、大喜大悲,几被贬谪,几经磨难,世态炎凉让他满腔郁闷,生活困顿让他备受煎熬。这时,他来到赤壁古战场凭今吊古,看大江东去,“遥想公瑾当年”,喜怒哀乐顿时忘怀,浩然之气充沛于胸,不由豁然开朗,参透人生真谛。于是,《念奴娇·赤壁怀古》喷薄而出,前后《赤壁赋》惊绝问世,他一生最好的作品就在流放地湖北黄州“悟”出来了。

死磕,说到底就是坚持不懈,矢志不渝,铁杵磨针,滴水石穿,诚如法国作家雨果所说:“别人放手,他仍然坚持;别人后退,他仍然前冲;每次跌倒,立刻站起来——这种人一定没有失败。”

中医眼中的“胖”

要被件薄外套。他们的胖是沉甸甸的,从发丝到指尖都透着寒意,小便清长如泉水,大便薄溏似春泥。中医说这是肾阳不足,好比锅炉里的炭火快熄了,暖气供不上来。补肾气是给这架老锅炉添把新柴,而按摩力强、命门、百会三穴,就像给烟囱通通气,让阳气沿着督脉这条身体的“主干道”畅快奔腾。你看那晨光里认真叩击百会穴的老人,每一下都是在和身体里的寒冬对抗。

最“燃”的要数“肉人”,他们像揣着一团火在生活,动不动就脸红脖子

粗,说话像连珠炮,食欲更是旺盛得惊人。刚吃完午饭就惦记着下午茶,看见麻辣火锅就挪不动步,可这旺盛的食欲背后却是“胃强脾弱”的困境。胃像个亢奋的鼓手,敲着激昂的鼓点催着进食,脾却像个疲惫的挑夫,担不动这么多水湿。绿豆汤的清凉、苦瓜的苦泄、薏米的健脾,都是给这团火泼的凉水,让胃热降下来,让脾湿运化开。他们的养生之道,是学会给生活按按减速键,在急躁易怒时,想想莲子心的清幽。

“脂人”要在保温杯里泡黄芪,“肥人”每天要坚持穴位按摩,“膏人”要把奶茶换成荷叶茶,嗜辣的“肉人”要在菜单上加几道清蒸菜……中医的智慧从来不是非黑即白的判定,而是像老茶客辨茶汤,能品出不同的滋味。

当我们不再用单一的标准看待肥胖,而是像中医那样,把每个身体当作独一无二宇宙去探索,就会发现每个身形里都藏着让生命焕发光彩的可能。三分调,七分养,真正的养生,从来都是从读懂自己的身体开始——在中医的镜湖里,我们照见的不仅是身形,更是对生命的温柔以待。