□胡建新

"无用"有"大用"

《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,其树冠能遮住数干头牛,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:"神树的智慧不是我能理解的,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

□孙贵颂

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紧箍咒束缚着,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,它教会我们在功利主义浪潮 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

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,便能在纷纭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。

精神长相

人的长相如果简单归纳,不过丑俊。 "天生丽质难自弃",爹妈给的好身材好面 孔,连不想要都不行。也因此,有的人就 靠一张好皮囊,"一招鲜,吃遍天",毕竟爱 美之心人皆有之,也是没办法的事。然而 现实生活是复杂的,先不说漂亮与难看、 美丽与丑陋都是相对而言,没有绝对标 准,就是那些公认的俊男靓女,"金玉其 外,败絮其中"者,也不乏其人。网传成都 有一姑娘,在路上边走边玩手机,一个高 高帅帅的小伙尾随其后,姑娘以为是艳 遇,"心情挺好的"。岂料帅哥冲上来就抢 她的手机。姑娘这才美梦初醒,边抓紧手 机边吼道:"你长这么帅,居然还抢人家的

手机,真对不起爹妈给你一张漂亮的脸!" 这是一个面相与德行背离的典型。

其实人的智商、能力、水平、修养等,这些生活中无时不在的内容,与长相几乎没有什么关联。许多东西,是后天靠个人的努力奋斗创造的。社会学家说:"人是分两次诞生的。"第一次诞生由"生理遗传"决定,第二次诞生则由"社会遗传"决定。伴随一个人的成长过程,离不开物质,也离不开精神。物质(外表)决定模样,精神决定气度。模样是外表长相,气度是精神长相。所以马云忠告年轻人:"气度决定格局。"

一个人的精神发育史,就是他的阅读

史。诚如曾国藩所言:"唯读书可改变气质。古之精于相法者,也言读书可以变换骨相。"如果说,人不是因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽,那么,一个本来不那么美丽的人,通过阅读也可以改变形象,变得美丽。一个民族的精神体貌,同样取决于这个民族的阅读水平。很难想象,没有阅读习惯、缺乏阅读能力和失却阅读氛围的民族会变成怎样。

前几年曾去日本旅游。有一天,我们 乘坐的大巴车正穿行在东京的马路上,在 路口遇到红灯。游客坐车时的眼睛都是 朝着窗户外的,有的手里还拿着手机或相 机,准备随时拍照。这时,马路边上一行 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。

□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,去牵引内心深处的渴望。

在"装"的过程中,奇妙悄然发生。为了"装",强迫翻开厚重的书籍,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,从穿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 摘下"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

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

HIME ZHIY SPIZE 11

好好种自己的花

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。

□ 刘云燕

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

走八千里路云和月,感受不一样的风情。每当自己可以心平气和地处理一些事情时,我想,我是在慢慢变好,可以更加明澈、豁达和通透。

当摒弃浮躁,内心安静,你才能感 受更多平凡世界的美好。你会觉得艳 阳时,多着几分明媚;而阴雨时,又平 添几缕柔情。自然万物按照自己的节 奏生长,每个生命都值得尊重。你可 以做苍天大树,亦可做一朵雏菊。每 个生命都有它的喜忧,有它的精彩。

我学习钢琴,领悟音乐之美。在音乐中,感受喜悦与忧伤。我喜欢每天弹钢琴,也许一生都成不了大师,但我觉得,让自己心情愉悦,就是最棒的。当我流利地弹出一首《茉莉花》时,那种喜悦非语言所能表达,给自己鼓掌,因为我在慢慢变好。

空闲时,我喜欢到处走走,感受四季更迭。去登山,去水边,只要能亲近自然,就是最好的。一朵花、一叶片,

似乎都书写着它们的快乐。吹吹风, 听听歌,自己的心境就释然了,生命中曾经认为比天还大的事,如今回想起来,只是一笑而过罢了。如果有了长的假期,我喜欢到天南海北旅行。在一个陌生的环境感受不同的风土人情。旅行是治愈,听风是诗,听雨是歌,世界万物都格外可爱。

我努力工作,尝试着不同工作任 务带来的挑战,我也可以自如地处理 各种纷繁复杂的事情,同样的,也会引 来同事的赞美和认可。我想,我是在 好好地种自己的花,当花儿开的时候, 蝴蝶自然会来。

我开始懂得享受世间所有的美好,也勇于接纳自己所有的不完美。 我不再羡慕金钱带来的奢华,更加珍惜花开,珍惜落在身上的夕阳。

不必去追蝴蝶,种花吧,你会遇见 更好的自己……

□刘江龙

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'、一步一步走出来的。"

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,竟相传写,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",就会甘之如饴、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,生活困顿让他多受煎熬。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,不如好。赤壁怀古》喷薄而出,前后《赤壁赋》惊艳问世,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"

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:"疑者曰脂,释者曰膏。"意思是那些说话总带着气音,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 要披件薄外套。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,大便溏薄似春泥。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,而按摩长强、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"畅快升腾。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。

最有辨识度的当属"膏人",他们的胖是"局部起义"——腰腹间的脂肪像充气游泳圈,层层叠叠往下垂,连眼皮都被痰湿坠成了肿眼泡。这类人往往曾经是结实的壮汉,后来渐渐被痰与湿结成的网困住了气机。就像一条原本通畅的溪流,被淤泥和水草堵住了河道,水流变慢,渐渐生出青苔。冬瓜的清利、赤小豆的渗湿、荷叶的轻扬,都是在帮他们疏通河道。每天五公里的散步,不是激烈的战斗,而是温柔的催告,让停滞的气血重新流动起

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的宇宙去探索,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。