

午睡之趣

刘世河

作为一种生活习惯,午睡于今人只是午睡而已,可于古人就意思多了。古人午睡不但颇多感慨,而且还常常言之于诗,读来甚为有趣。

古诗中,常把午睡称为午梦、午枕等。王安石:“午梦觉来闻鸟语,歌眠似听朝鸡早”;陆游:“午梦初回理旧琴,竹炉重注海南沉”;沈说:“凉入湘潭影半开,小窗午枕梦初回”;明代刘基:“如何一岁三春景,不及闲窗午梦长”等等。在这帮“午睡控”里面,尤以王安石最甚:“午枕花前簟欲流,日催红影上帘钩。窥人鸟鸣悠扬梦,隔水山供宛转愁。”“细书妨老眼,长簟惬昏眠。依簟且一息,抛书还少年。”于午睡,王安石已然“老夫聊发少年狂”,称其为“午睡王”都实不为过。

当然也有直言“午睡”的。裘万顷:“午窗春日影悠悠,一觉清眠万事休”;陆游:“帐底香云凝不散,手中书卷堕无声”;晁公溯:“午窗睡美人唤,梦逐游丝自在飞”等等。一觉清眠,万事皆休;我且睡去,任手中书卷无声掉落;睡意正酣,切莫唤我,以免惊了我的美梦。午睡之恣意,跃然纸上。

最经典的午睡诗当推宋人蔡持正的《夏日登车盖亭》:“纸屏石枕竹方床,手倦抛书午梦长。睡觉莞然成独笑,数声渔笛在沧浪。”诗人诵读诗卷双目微倦,随意安卧竹床之上,枕石入梦,醒来时,又闻声声渔笛入耳。境界之幽邃,情致之高雅,脱略形骸,道出了午睡乐之妙谛。

古人的午睡之妙,不仅在睡,睡起之后的情趣更浓。杨万里就深得其味:“日长睡起无情思,闲看儿童捉柳花。”一个闲字,是闲适,更是恬淡。还有范成大的“柳花深巷午鸡声,桑叶尖新绿未成。坐睡觉来无一事,满窗晴日看蚕生”。他午睡醒来,便趴在窗前看初生的幼蚕。其幼稚之态,恍在眼前。而舒邦佐的“午梦欲成鸡唤醒,卧看修竹映疏帘”也很有趣,他被鸡鸣唤醒后,却并没有随后就起床,而是继续躺在那里“卧看”映在疏帘上的竹影。

除了深得其趣,古人还深谙午睡的养生之道。李渔说:“夏日午睡,犹如饥之得食,渴之得饮,养生之计,未有善于此者。”白居易更有诗云:“日暮两蔬食,日中一闲眠,便是了一日,如此已三年。”并告诫人们:“暑风微变候,昼刻渐加数。不作午时眠,日长安可度?”苏东坡也写道:“日长惟有睡相宜,半脱纱巾落纨扇。”他还称自己有一套睡眠术,其养生之道就是“不觅仙方觅睡方”。

说得更夸张的是明朝的陈继儒。他说:“日月如惊丸,可谓浮生矣,惟静卧是小延年。人事如飞尘,可谓劳生矣,惟静卧是



小自在。朝肉暮鱼,可谓腥矣,惟静卧是小斋戒。智战力争,可谓险恶矣,惟静卧是小三代。至于寝梦之中,见闻新,游览广,无足而行,不翼而飞,又是小冲举。”在陈继儒看来,静卧简直是无所不能的。不仅能令人清醒、淡泊、避祸,见到清醒时见不到的一切,甚至还可以无足而行,无翼而飞——几乎已修炼飞升成仙矣。

飞升成仙自是臆想而已。不过,这“小延年、小自在、小斋戒、小三代”的“四小”之说,我倒是深以为然。一直固执地以为,日常中的诸多称谓一旦前边冠以“小”字,便透着几分亲切,听着也顺耳。午睡在古时亦称小睡,是典型的小歇息抑或小憩,最讲究的就是一个“静”字,而其最相宜的睡姿自然也非静卧莫属了。

人生五味

攀岩者

郁喆隽

有铅笔那么宽,而他只能用3到4根手指支撑起整个人的重量。亚历克斯知道,哪怕任何一丁点儿的错误都是致命的。徒手攀岩界的很多顶尖高手都因不慎,最终坠落悬崖而亡。

在大自然里,酋长岩只不过是地球表面的一小块凸起的地方。一个人站上或者从这块凸起处坠下,本是没有意义的。然而,在自然界里,再也没有像人这样的生物——他会用几十年去准备,克服自己内心强烈而且持续的恐惧,不懈地挑战地心引力,冒着随时可能丧命的危险,发誓要登上这块凸起的石头。

对人来说,自己的目标就是意义。

民间语文

租客的房间

明前茶

乐的女孩子与她的大提琴在一起;开办编织工作室的单亲妈妈与女儿,以及几百个毛线团在一起;热爱音乐的男生,与他数十张黑胶唱片及音乐海报在一起;做财务的女生与她收集的200多个手办在一起;杂志编辑与他的滑雪板在一起……小全有意跟踪了同一名租客近几年的租住地,发现房间风格的变化是很大的。也许,一个大男生的根据地,曾经挂满海报与唱碟,过了几个月他搬了家,最具艺术气质的设施,就只剩下印有音乐家肖像的靠枕和折叠花瓶了。

没错,被房东下过最后通牒的租客,不可能有精力把所有的生活积累都拷贝到下一个房间。于是,每次,搬家前都必须来一次被动的断舍离,而每次搬家后,又要依据新家的朝向、风景、装修的色彩,来上一次大采买。流水不腐,户枢不蠹,租房,意味着你要不停地与自己的过往说再见。

如何面对必然失去的事物

刘希

我带孩子回了一趟老家,半个月后返回时发现,那些被我精心侍候过的花草,因为天气炎热导致严重缺水,很多已经成了“干柴”,不由得心生伤感。虽然心知疏于照料,失去在所难免,但忆起10多天前它们枝繁叶茂、花朵繁盛的样子,还是非常感伤!

清理掉枯死的花草,我对着一堆空花盆发呆,男主人安慰我:“你不是总说没花盆再种其他的花吗?现在有大把了。你可以重新把土翻一翻,种一些一直想种却没有种的花。”

听了他的一番话,我突然豁然开朗,就像一道阳光,钻进心里头。可不是吗?空出了那么多花盆,又有理由买点喜欢的绿植装饰家里了。我去花店淘来一叶梅、康乃馨、栀子花,这些品种都是我先前没有种的,我把它们移植到花盆里,摆放在阳台上,风景立刻生动起来。

这件事后,我不再纠结于那些必然的失去。一个交往了十多年的朋友,人生观和价值观却相差甚远,聊天时总是话不投机,每次听她说些丧气的话,我的心里便像涌进无数只苍蝇,一整天的心情都不好。原来从没有想过,我们会相处得这么难,也没想过跟她走散,可是,观念上的差异,让我的心受到折磨,不如放手。我又新交了朋友,新朋友很努力,很勤奋,我们常常探讨人生,她常常给我鼓励 and 希望,我的生活又充满阳光。

一个用了两年的精美茶壶,被我磕破了一个角。虽然还能用,但毕竟还是有碍观瞻。自从换了一个新的茶壶后,破茶壶基本就没派上过用场,搁在角落里蒙了很厚的一层灰。那天整理橱柜,我鼓起勇气丢掉破茶壶,才发现它并没有我想象中的那么重要,丢掉后反而轻松多了。

一个非常疼爱我的姑姑,重病后不幸逝世。有很长一段时间,我特别怀念她,也特别自责,因为自己的疏忽,没有在她重病之前带她去医院检查身体。自责的我,常常以泪洗面,日子过得极不开心。后来想想,姑姑也不想看到我这样,与其痛苦地思念,不如放下,把关注点放在身边的亲人身上。我去看望姑父,带他购物逛公园。渐渐地,我也能正视姑姑的离去了。

生命里,有一些东西必然会失去,有些朋友注定会走远,有些亲人注定会离开。淡淡地面对失去,怀着美好与希望,坚信明天会更好,你就会懂得,喜欢的花虽然谢了,还会有更好看的花正在盛开。

人生边上



这就是我们看到的租客房间,如此五味杂陈又生气勃勃的原因。

小全说,未来,他还想拍摄《房东的房间》系列。可以想见的,大部分买房的人会攒着《房东的房间》系列。可以想见的,大部分买房的人会攒着1986年的报纸和杂志,攒着一柜子的老照片,攒着20年前出嫁时的丝绵袄子和80年代风格的大衣,攒着不同版本的《红楼梦》和《张爱玲选集》,攒着十几年没用过的搪瓷锅与细瓷茶具,攒着挤挤挨挨、暗流涌动的回忆。

而年纪轻轻就买房的人,也容易走到另一个极端——不舍得在房间里加一个钉子。他们幻想着能住上空无一物的房间,在精神上彻底摆脱物累,并靠着寥寥数套衣服度过江南的一年四季。租客小全很有经验地说:没有哪个租客的房间会搞得像芭蕾舞练功房一样空荡荡,也不会有哪个租客的房间会留着十个书架的书,及堆到房顶的日常杂物。说到底,房间里的物品,就像人精神上的脂肪,太厚了,让你气喘吁吁、挪动困难;太薄了,怎么抵御突来的风寒?

生活空间

身体里的木桶效应

孙道荣

一位医生朋友,十分惋惜地跟我们谈起他的一个病人。

他的这位病人,身体一直壮实得像头牛。可谁也没有想到,他突然病倒了,而且,这一病就再也未能站起来。夺去他年轻生命的,是他的肾脏。在他入院的时候,医生给他做了全面的身体检查,除了肾脏,他身上所有其他的器官,都很健康,没有丝毫的毛病。但一种微小的外泌体侵入他的身体,并引发了他一直不自知的慢性肾脏疾病。

医生说,很多时候,夺去我们生命的,并非身体里的器官都衰竭了,坏死了,而很可能只是某一个器官坏了,病了,不工作了。这个“罢工”的器官,骤然成了一个人的致命杀手,从木桶效应来看,这个坏了的器官,就是我们身体里最短的那块木板。

我们的身体,是由无数个器官和零部件组成的,我们往往会更在意和精心呵护那些我们自认为重要的器官,比如大脑、心脏,比如骨头、血液。它们确实重要,事实上,也正是这些重要的器官和部件,共同挑起了我们健康躯体的大梁。但其他器官就不重要了吗?显然不是,任何一个器官,如果出了问题,轻则影响我们的生存质量,重则夺走我们的性命。

木桶理论告诉我们,生命的长短和质量,并不取决于我们某个器官或某个部位特别健康,特别发达,一块板再长,也不能让我们的生命之桶,盛装更多的水。若想生命长久而鲜活,需要我们所有的器官,所有的零部件,都健康、灵光。

我们的身体是这样,我们的人生也一样。每个人都有自己的长处、优点,也难免有自己的短板、缺憾。一个人能否成功,往往取决于他的长处,能胜人一筹,有了比别人长的强项,就可能鹤立鸡群、独占鳌头,成为某一方面的翘楚。但是,一个人是否优秀,是否完美,却取决于他的短板,短板越少,短板与长板的差距越小,一个人才越有可能臻于人生的佳境。

一个聪慧的人,往往掩盖了其动手能力能力的不足;一个勇猛的人,他的冷酷无情可能不为人知;一个外表光鲜的人,也许内心很龌龊……他们可能因为人生的那块“长板”而风光一时,但短板一定是毁掉他们人设的最后一根稻草。成在长板,毁必短板。从这个角度来看,看到自身的优点长处很重要,更认识到自己的不足并予以弥补,更难能可贵,更有益于人生。

如果我们不能使自己的长板优于别人,没关系,我们还可以让自己的短板不输于别人,我们的人生之桶,就依然可能是充盈充实的。

札记

想象你自己被悬挂在一面巨大的墙上,这面墙高达900多米,比世界第一高楼还高出80多米,而且完全垂直。墙的表面非常光滑,只有几条裂缝,手指勉强可以插进。想象这样的场景,说不定都会引发一些人的恐高症。

这面“墙”,就是美国约塞米蒂国家公园里著名的酋长岩。2017年6月3日,一名叫亚历克斯·霍诺尔德的攀岩者,在没有采取任何保护措施的情况下,首次只依靠四肢就登上了它!这种攀岩方式被称为自由攀岩(也叫徒手攀岩)。他全程只用了不到4小时的时间。

亚历克斯在他的TED演讲中这样描述攀岩过程:“在我和山顶之间有一块光滑的花岗岩。没有任何可以抓住的裂缝或边缘,只有细小的纹理分布在垂直的岩壁上。我只能把自己的生命托付给攀岩鞋和光滑的花岗岩之间的摩擦。”巨石最窄的边缘只

十年前,朋友老全的儿子准备出国时,房地产的涨势已经十分清晰。老全夫妻找一心要去美国学电影特效的儿子谈了一次话,大意是:我和你妈是工薪阶层,如果要花去留美的学费,那就没钱再买房子。你回国时,被迫当租客是一件多么恹恹的事。

儿子反问:当租客有什么不好?他瞟了一眼忧心忡忡的父母,一句话点到了他们的痛处:你们一定在发愁,我将要怎么结婚。其实,受不了租房生活的女孩,也和我过不到一起的。

还有什么话可说?儿子已经点出了租房过日子的人,与很早就买了一套房子把生活在一个点上锚死的人,价值观完全不一样。前者过得像鸟,像风,像流动的大西洋暖流,后者过得像肥硕的家犬,像忠实的山岩,像坚定不移在一个方向上积攒养分和钙质的珊瑚礁。

很难说哪种人生更美好,但,言称不悔的租客依旧有的是。

十年过去了,从美国回来6年的小全依然没有买房。他最近邀我去看他的摄影展。展览的名字就是《租客的房间》。那是一系列生活现场的照片。学音