

难得平静

思考者

◎王梁

心不平静才是浪费时间。

这句话是笔者参加一场专家报告会时所听到的，那位专家关于课程改革的诸多论述早已模糊，但这句箴言却深深刻在脑海里，成为自己调控身心状态的一种有效暗示。

其实，我相信绝大多数人接收到这句话所包含的信息的时候，他一定是处于或转入这样一种“平静”的状态的，他能听到灵魂深处心灵顿悟的声音，他能觉察出那些时刻是富有意义的，他能获得一种也许从未有过的混杂着丰盈、安适、愉悦等的美妙体验。这就是心灵平静的魔力。

假设在“十一”长假，你驾车驶上高速公路。由于免收过路费，一路上车子越来越多，速度根本上不去，终于在某一路段车流停滞不前。在这个时候，有人抱怨、有人谩骂、有人抓狂、有人乱按喇叭，而你在经历简短的不适之后，从包里拿出一本夹着书签的小说，静静地开始阅读，两个小时过去了，你差不多读完了整本书，颇感欣悦。而这个时候前方的交通事故已经处理完毕，车流又开始向前涌动。在这样一个场景中，很多人其实是浪费了两个小时甚至更长时间，而心平气和的你没有，宝贵的时间一直与你紧紧地贴在一起。

几乎人人都在哀叹“人生苦短”，在有限的生命中，相当数量的时间被你的浮躁、焦虑、恐慌、悲伤、愤怒等负面情绪阻隔，而没有真正融入你的身心，转化成你的生命质地。那些时光，

其实只是了无意义的生命空白。

内心平静体现了一个人的专注力。他心无旁骛，摒弃各种杂念、思虑，只聚焦于某一点上，全身心地投入。笔者曾经有一段时间陷入人生迷茫，整日浑浑噩噩，那些日子唯一有精气神的事情就是开车，因为我必须打起精神，必须集中注意力。我接待过几个关于考场焦虑的个案咨询，发现他们最大的问题在于顾及太多考试之外的东西，无法保持一颗平常心，无法让自己安静下来。如果他们在考场上只关注考试的过程，而不去关注自己的考试成绩，他们就能进入一种目标明确、反馈及时、全神贯注、自我意识丧失、时间意识丧失的心理状态。这样“人卷合一”的境界，最终取得更好的成绩。

那些内心平静的人往往都拥有独立判断、独立选择、独立追求的能力，不会轻易受环境和他人的干扰。他们能够随遇而安，能够活在当下。他们不会沉湎于已经无法挽回的过去，为一杯打翻的牛奶而懊悔、哭泣，也不会寄望于虽然美好却尚未降临的未来。他们紧紧地攥住此时此刻，过好每一个“今天”，让每一个今天都过得充实而满足。所谓充实就是平淡无奇的工作他却能做得有滋有味，兴趣盎然，所谓满足就是众人都能在享用饕餮大餐的时候，他依然能品尝家常菜中一片芹菜叶的清香。

心灵导师埃克哈特曾言：所有真正的艺术家，不管他们是否知道，都是在无念的、内在宁静的状态下进行创作。每个人都在创造自己的生命艺术，那么就让我们沉入一片深深的宁静吧。

那些年 我听《月亮湖》

◎柴隆

在父母家整理东西的时候，发现了一个黑色的“爱华”随身听，一下子勾起许多学生时代的往事。我好奇地戴上耳机后，找电池装进机身，插入旧磁带，按下播放键，但它像个风烛残年的老人，转动无力，不再发声。试着拨弄调频，而奇迹重现：居然还能听到清晰的电台广播！渐渐地，那些鲜活的青春往事，在我脑海里越来越清晰……

我的学生时期，是一个能够静下心来听广播的时代。上初中时，喜欢沉默，渐渐有了自己的心事，耳机经常藏在耳朵里，听着各种抒情的歌曲，有一些年少强说愁的滋味。那时，最喜欢听“经济台”雪莉阿姨主持的《如意鸟》，打电话、写信去电台点歌是做学生的一种娱乐。初中生的我，也曾经多次尝试打电话参与节目，但都在“嘟—嘟—嘟—嘟—”的占线声中，遗憾地挂上电话。

上了高中，有一点迷茫，面对茫茫题海，不知未来在何方。平日里，电视是不能看的。忙完一天的学习，躺在床上，窝在被窝里，一根耳机，插入随身听，电波里传来了柔和而低沉的声音：“亲爱的朋友们，这里是‘月亮湖’，欢迎您来坐坐……”当《月亮湖》的背景音乐缓缓响起，听到李铨或陈雯的声音，我的心情就会慢慢地平静下来，那段美好的快乐时光，是属于一个人的享受。

二十年前的电波，亦如当年的天空那般纯净，蔚蓝，断不会出现推销药品的声音。特别迷恋《月亮湖》的李铨和陈雯，两位主持人风格各异，都非常出色。李铨的声音忧郁且干净，真真是才女，听她那迷人的、充满磁性的声音，会让人有一种宁静、温暖的感觉。她最擅长梳理“情感热线”，若不是那样的丝丝入扣，又怎能引起普罗大众的深深共鸣？李铨当年是宁波一家大型进出口公司的白领，一直觉得奇怪，一个从商的女子怎么会有如此细腻、敏锐又浪漫的情怀？她的声音，刻在了我的青春岁月里。

陈雯的声音，也是极美丽的。她时常在深夜，读一些感人的文章，当年刘震云的《一地鸡毛》、王朔的《过把瘾》、张抗抗的《非红》，我是一晚也不曾落下。夜深人静，那些优美的文学作品，就像心灵鸡汤一样，滋润着我缓缓入梦，也许是那些文章，那一缕夜阑人静后的书香，让我文学的种子开始在青春期萌发，凡是听过陈雯读过的文学作品，我都想去图书馆找来一阅。还有那些电影录音剪辑，像《简·爱》、《叶塞尼亚》、《冷酷的心》、《追捕》等都在《月亮湖》里频频出现。尤其是上海电影译制厂的那批配音家的配音，那丁建华、刘广宁的声音，简直让我着迷，简直美得无法形容！而我有幸在《月亮湖》里一一听过。

那些年，因为喜欢《月亮湖》，经常听到深更半夜，好几次被妈妈发现，第二天少不了一顿唠叨。那些年，是否有人和我一样，夜深人静时听广播。如今，别说电台，年轻人连电视也懒得开，深夜都忙着刷微信、逛淘宝。前几年一首《李雷与韩梅梅》的歌，唱出了80后的集体回忆，二十年前的《月亮湖》、李铨和陈雯，也可作为我们的追忆。正如见那个“爱华”随身听，70后的我，偶尔也会在恰当的时间与地点回忆过往，因为我从来不曾遗忘自己的青春。

戒微行动

微视角

◎陈峰

微信的确改变了生活，谁没有几个朋友圈，谁没有几个微信群，谁没有几个订阅号，每天捧着手机，各种晒各种秀各种鸡汤各种杂碎。你存在于朋友圈中，活在微信群中，忙着看订阅号，以点赞以评论证明你的存在，证明你们之间的关系。于是好友越加越多，同学、同事、亲朋、好友、熟悉的、陌生的，“日进斗友”，他们工作干啥，食堂吃啥，下班玩啥，甚至孩子几岁，配偶有啥爱好，都能略晓一二。这是一个什么都可以触手可及的时代。无形中，微信掠夺了我工作外所有的零碎时间，一有空，我像皇帝批奏章一样逐条批阅每一条微信，生怕一个不小心，就错过了什么。

有人爱发心灵鸡汤，有人爱晒吃喝玩乐，有人推荐各种产品，有人转发各种链接。微信需要随时刷，上班刷、吃饭刷、旅游刷、睡觉刷、如厕刷，不刷不欢。微信腐蚀了原本有序的生活，碎片化的阅读，浏览式的关注，使我失去了思考，失去了独处，大脑找不到静止的时刻，内心的焦虑日渐累积。思虑再三，我拟了个通知“微信暂停使用，有事请改用其他联系方式”发送朋友圈，然后按住微信图标，删除。

删除就是放下，生活的步调慢了下来。第一天很轻松，无压力。晚上跟朋友聊天时，朋友看中我拍的一张照片，我无法用微信传他，只好加QQ好友传送，制造了一些小麻烦。朋友狐疑问我为何删掉微信，我费劲地给出解释。

本来睡前总要刷几遍朋友圈，这个习惯动作因找不到图标而幡然醒悟，自我解嘲一下，翻开了枕边书，此时有雨轻敲窗棂。

第二天早上醒来，开机。下意识想看朋友圈，看看谁半夜三更在刷微信，看看公众号都更新了啥，要知道我有90多个订阅号。当我意识到我已经与

微信世界失之千里，心里释然，看一下时间，合上眼，正好睡个回笼觉。

这天是周末，下午和女友逛街，我买了一个能煮粥的杯子，按以前，我会费心费力地把杯子置于一块好看的布上，摆好看的造型，咔嚓一下，然后分享到朋友圈，静等朋友们的点赞和评论。现在，还有什么意义呢。

晚上，参加一个诗歌朗诵会，各路人马各领风骚，咔嚓声此起彼伏，真正欣赏诗歌的还是拍照者多，我已放下，再无挂念。人生不是各种晒，而是体验，体验是需要静默的。

今天有两片时间的碎片，一片我用来打量周围的人流，一片我用来看电子书，而不是像以前那样不停地刷朋友圈，看朋友在干什么。其实，朋友中午吃的韩式烤肉还是酸菜鱼与我有什么关系？味道好或不好与我有什么关系？没有吧。但是当朋友晒到朋友圈，就和我有了关系，我可以上去点个赞、评个论、发个萌萌的表情，朋友再回复你一个咧着嘴的笑容。由此一来二往，不熟悉的变得熟悉，熟悉的变得热络，这就是朋友圈，就像微信的启动画面，一个人站在星球面前，造成天涯若比邻的虚幻感。然而当联系变得前所未有的容易，它就变得越来越浅薄和廉价。友情如果能用点赞维持，吃饭聊天用来干嘛？也许评论并不是真的为了评论，而只是为了表达我对你的注意。

可能是我“入微不深”，戒微行动进行得很顺利，没有产生不适感。戒微第四天，去四明山赏景，手机仅限于拍照，其余时间，我安安心心感悟自然的况味。

与其在虚拟的世界挣扎，不如回到现实生活中约人喝咖啡。很欣赏28岁的澳洲小伙子马特·库雷萨(Matt Kuleza)，他决定用三年时间会见网上的上千位好友。与其删好友，不如约他喝咖啡，这是一种生活态度，就像我，与其被微信绑架，不如约朋友一起去郊游。

总第5819期 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn

漫画 沈欣

