



随笔

用自己舒服的姿势生活

□张彦英

上个周末跟几位驴友出游，上午8点出发，骑行四个小时之后到达目的地。这是一个小县城，古色古香，走在街上仿佛穿越时空回到古代，能叫人一下子忘掉疲惫。午饭就在街边小摊上，一盘土豆丝，一盆疙瘩汤，烧饼随便吃。大快朵颐之后，其中一位驴友揉揉肚子发自肺腑地说了一句：“舒服！”然后找到自己的“驴”拿出一个垫子坐在树荫下小憩，那神态赛过活神仙。我们这几个驴友都是性格相投的同龄人，上有老下有小，工资不多不少，刚好养家，得机会“骑驴”出游我们都视为一种享受。减压的最好办法莫过于回归到大自然中让自己累到极限，吃点可口养胃的饭食，地做床天做被睡上一觉，这种感觉要多舒服有多舒服，与此同时，压力自然烟消云散。

如今，人们习惯追问自己是不是幸福，我觉得“幸福”是个笼统的概

念，总有点飘，不如“舒服”来得实在。你吃得舒服吗？你睡得舒服吗？你穿得舒服吗？你上着班身心舒服吗？你回到家眼里看到的、耳朵里听到的舒服吗？如果答案是肯定的，那不是幸福是什么？

我有个朋友爱泡脚。在她的家里光泡脚盆就有十多个，去做客必请你泡脚。她说泡脚能治百病，我说我不信，但是我承认，泡脚的确让人舒服，仿佛身体通透了一般。她说，有舒服就足够了，舒服就是一剂治愈任何疾病的良药。其实，任何疾病都和你的心情有着千丝万缕的联系，找到舒服的感觉就离健康不远了。想想也是，前不久看到这样一则新闻：英国妇女苏尔·皮卡德去年2月被医生确诊患上晚期宫颈癌，医生断定她最多只能再活18个月。47岁的苏尔眼见生命进入“倒计时”，于是决定尽情享受

生命中剩余的时光。然而今年9月，当苏尔再度到医院检查时，却被医生告知她体内的癌细胞已经全部消失了。我想，这与18个月苏尔用自己舒服的姿势在生活不无关系。

假如我们遇到同样的磨难，或遭遇打击，不知道该怎么做，不妨也让自己的生活回归到最本真的舒服状态，也许问题会迎刃而解，前景柳暗花明。这多半是因为你的心态平和，理性地找到了正确的解决方法。

当你劳累了一天回到家里，她（他）给你兑好了洗脸水，茶几上放上一杯热茶，你像栽在沙发上的土豆一样，筋骨都最大限度地放松了，立马就觉得身体里循环着一股热流，这就是舒服——一种身体上实实在在的享受。

用一部电视剧里的话说：“舒服就是幸福！”



向右看齐

□郭任坤 摄



散文

以美的态度对待生活

——读朱光潜《厚积落叶听雨声》

《厚积落叶听雨声》是美学大师朱光潜经典作品精编。之所以取这样一个书名，应该与朱光潜在《看见》序言和《巨流河》中提及的一则轶事有关。有学生到朱光潜家拜访，看到院子里积了好多落叶，欲替老师打扫。朱光潜拦住学生，说：“我等了好久才积了这么多层落叶，晚上在书房里看书，可以听见雨落下来，风卷起的声音”。“厚积落叶听雨声”是一种便捷而珍贵的“生命美学”。世界太过喧嚣，我们常常迷失在纷繁复杂的琐事中。那是我们心灵负重太多，从而迷失在世俗的纷扰中，我们缺乏的是一种处世的练达与平和。

朱光潜在谈美，也是在谈人生。本书虽然篇篇从美学入手，但篇篇都不局限于美学。“一切美的事物都有不令人俗的功效。人生，就是要赋予

生命美的品质”，朱光潜在谈美学，也在谈人生之好、生命之美，淋漓尽致地体现了大师的“生命美学”观。比如关于生命，他说“就顺着自然所给的本性生活，像草木虫鱼一样”。

朱光潜美学家的显赫名声，掩盖了他作为散文家的地位，其实他的散文也是一流的。朱光潜的散文虽以美学为主，却没有学术著作的晦涩难懂，语言通俗易懂、文辞简洁，事例也非常生活化，谈人生理想，聊衣食住行，忆友人旧事，雅俗共赏，却意味隽永。在《厚积落叶听雨声》中，选编了朱光潜的《生命》《慈慧殿三号》《后门大街》等经典散文佳作，这些作品完美地体现了他的散文风格。如在《花会》中，朱光潜写道：“逛花会不尽是可以凑热闹，买玩意儿，祈财求子，还可以趁风和日暖的时候吐一吐城市的秽浊空气”，充

满了浓浓的市井生活气息。在《慈慧殿三号》中，“吉庙、煤栈、车房、破落户的旗人，北平的本地风光算是应有尽有了”，没有浓墨重彩地渲染，只是用一种朴素简洁的白描手法，就把当时北平荒凉画面真实地再现出来了。

书中还收录了60幅东西方艺术名作，有达·芬奇、米开朗基罗、梵高、莫奈等西方画家的经典作品，也有郑板桥、齐白石、徐悲鸿等中国画家的名作。赏心的文字，配之以这些精美的名作，翻阅此书，无时不是一种美的享受。

以美的态度面对生活，看最卑微的野花都有意义。《厚积落叶听雨声》这本书，是一座云梯，让寻美的人，在朱光潜先生的指引下，拾阶而上，一步一步发现一事一物的美好，进而发现，人生的繁花似锦。



(组诗)

□杨金坤

鼓正敲

一面鼓是一种表情

千面鼓是一世风景

京西的汉子

用鼓的肤色擦亮天空

人随鼓

鼓缠人

咚咚的鼓声

汇成天地万物的音符

渲染生活的太平

鼓的舞蹈伴着鼓的语言

一招一式

一吼一鸣

叩击永定河300万年的历程

一脉活水在鼓声中荡气回肠

万朵浪花激溅

古幡闹

寂寥的古幡

一进入正月

便按耐不住兴奋

凝望

一个庄严神秘的仪式

风格古朴地

把自己穿在五米高的竹竿上

两锣开道

灵官旗，地名幡，密神幡……

幡幡带着朴素的意愿

在京西上空尽情飞舞

舞出古村落的欢乐祥和

手托，肩扛，头顶

祈求皇天后土的馈赠

京西的汉子柔肠百转

与神幡共舞

一夜定情

逛庙会

来不及欣赏

古刹，奇松，怪石，异卉

我只是个香客

头包黄布

喊一声虔诚

渴了饿了

随意走进一领草棚

喝碗舍粥吃个馒头

以一个香客的身份

把香举至额头

三拜许愿

期待我的诗歌

妙如峰山

劳动者周末

文苑

责任编辑
版式设计
吉言 刘红颖

□黄健