

# 生活这把锁，钥匙就是生活本身

□ 姚文冬

作家蔡东谈创作体会时说：“坐在桌子前，不是心沉下来，开始写，而是写着写着，感觉心沉下来了。”有写作习惯的人，或许都有这种体会。

是沉下心来再“写”，还是在“写”中沉下心来？生活中，处处存在这种因果关系，只不过常常被弄颠倒——比如，我们心烦意乱时，不愿意做事情，尤其是做重要的事情。实际上，沉下心很简单，哪怕是认真投入地去做一件小事，问题都会迎刃而解。许多

人都有这种体验吧，当心情糟糕、慰藉无门时，即使去做几十分钟的家务，心情也能渐渐云开雾散。

这种因果关系，在旅行中的体现尤为明显。一般的旅行，大多是先谋划，后实施。谋划的过程中，要考虑很多因素——是否有时间？是否有闲钱？天气好不好？手头的工作是不是都完成了？与谁结伴好？最为纠结的顾虑，则是一个说服自己的理由：我为什么要去旅游，别人都在忙着干“正事”，我却去游山玩水，这合

适吗？好像只有当上述问题都解决了，才肯动身，所谓“心无挂碍”。然而，这样做的结果往往是，一拖再拖，总也凑不齐“天时地利人和”。有人因此错过了旅行的良机，有人一辈子没能去成向往之地。

而说走就走的旅行，之所以令人快意，就是省略了这些周全，直接进入了状态。人一旦踏上旅途，那种快乐抵消了所有的顾虑，才明白所谓的时间、闲钱、天气，所谓的合理性，都不重要了，甚

至，根本就没必要。走着走着，心头的乌云逐渐消散，即使旅途遇雨，心也是晴朗的。所以说，要脱离“万事俱备，只欠东风”的思维，直接去做想做的事，“东风”会不请自来。

生活这把锁，钥匙就是生活本身。不要面对难题，在生活的边缘观望、徘徊，就像一条岸上的鱼，它所有的痛苦、焦虑、恐惧都是因为没在水中，只要一跃，就什么问题都解决了。

来源：《今晚报》



## 开心茶馆

### 真相

当一个人说我胖了，我以为是在开玩笑，直到后来身边的朋友都说我胖了，我才意识到问题的严重性：我的朋友实在是太多了。

### 相亲

相亲了一个女孩子，成功了83%。

我同意了，她的父母同意了，她的弟弟同意了，介绍人同意了，她不同意。

### 补课

今天去给一个初中生补课，他把空调开成了16摄氏度。我说太冷了，让他调高点温度。他说就是要把我吹感冒，这样明天他就可以不用补课了。

## 金句

这家水果店的香味使我常常想起，永远不忘。

那年我正在恋爱，初恋。

——汪曾祺《生活，是很好玩的》

人，最可怕的不是疾病，而是丧失了意志和信念。

——霍达《穆斯林的葬礼》

欲求越大，越难做到真正的拥有。

——普鲁斯特《追忆似水年华》

街上的事，一件事就是一件事；家里的事，一件事扯着八件事。

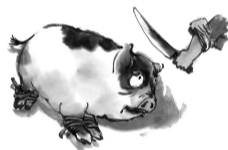
——刘震云《一句顶一万句》

## 漫画

### 把过去一年的烦恼通通扔掉



每年总会有那么几天  
让人感觉自己又老了  
比如新年和生日  
还有每年的高考



年龄大了  
比猪都害怕过年



要把过去一年的烦恼  
通通扔掉  
这样才能腾出空间  
装新一年的烦恼

林帝浣/图

## 众生相

### 在红尘中也可以修行

□ 张欣

我一直觉得面壁、面海、走进深山老林里修行才高级，才能达到预期，像我们这种在红尘中打拼，整天想成事的就是入世之人，就不要把佛系挂嘴上了。但不知为何最近突然有所觉悟，就是在红尘中也可以修行。

相信我们身边都会有这样的朋友，就是人好，然而在处理具体事情的时候，还是给人并不通透的感觉。反而有些朋友总说自己是个俗人，每天晒的也是好吃好喝好玩甚至九宫格的奢侈品，声色犬马无奇不有，但是为人处世简直就是晶莹剔透玲珑心，帮了你天大的忙一定是云淡风轻全无着痕，感觉你一个劲地说谢谢都很不上道，只能默默记在心里。所以我觉得修行是一种认知，或者一种生活态度，形式不是不重要，但是起决定性作用的还是内心的开悟，甚至跟生活方式都没什么关系。像很多道理我们都是明白的，鸡汤君都反复说过，甚至我们自己都是煲汤小能

手，然而一进入实操阶段，人性这个东西就很难战胜。包括很小的事，比如答应了请客，不是怕花钱就是怕麻烦，最好是人家婉拒，这样美意不落空。大事就不用说了，反正绝对不能吃亏就对了。修行中的什么舍啊空啊早不知忘哪去了，而且，修行这件事吃素，粗服，晨钟暮鼓都不容易，对红尘之人来说就是一种体罚。然而更不容易的是真心看淡名利，放下执念。执念就是我们对自我的期许和高看，人看待自己是没办法客观的，在自己手里的东西都是“和氏璧”，予人的时候都是献宝的心态。

我们在现实生活中会遭遇许多人生的关口，一念之差会踏上另一条归途，人生最终都是回归自己的本真和内心。如果能以出世的心态对待成功、利益、他人与关系，即使是在红尘之中也是修行。很难，所以才是修行。

来源：《新民晚报》

## 猜成语



游戏规则：根据成语释义，在空格中填上正确的汉字，组成一个完整的成语。准备好了吗？拿起笔，开始挑战吧！

成语①：多形容意义、价值等非常重大。

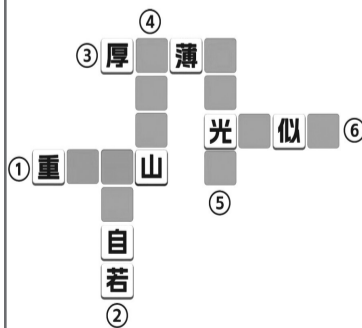
成语②：形容遇有变故或紧急情况时镇定沉着，毫不慌乱。

成语③：充分地积累，少量地释放。指做学问等要有深厚的积累，广博的基础，而不轻易显露出来。

成语④：土堆积起来可以成山，比喻积小成大。

成语⑤：发展、提倡，使日益显赫盛大。

成语⑥：形容时间过得飞快。



大 于 阴 然  
扬 成 积 土  
箭 泰 发