

# 冷靜是最優雅的態度



有一個去外國旅遊的遊客，在經過隧道入口的時候，以為這個地方的交通警察不會管，於是大大膽地穿過去。這個時候他發現一名警察在不遠處緩慢地跟隨着他，卻沒有上前來制止。他心想：嘿，這說明沒事兒。於是他自在而悠閒地走了過去。結果，當他穿過隧道，警察迅速上前，對他說：“先生，對不起，你違反了交通規則，請接受處罰。”

他覺得很奇怪：這是為什麼？  
警察溫和地說：“那是因為，我怕一聲大喝制止你，你會驚慌失措。而在隧道中穿行，列車隨時會開過來，那是非常危險的，更容易出事。所以，以後請一定要遵守交通規則啊！”  
遊客被嚇出一身冷汗，對警察萬分感激，從此再也不違反交通規則了。  
我忽然就想起小時候，在鄉下的水井邊玩，那是一口非常深的井，有十多米深，掉下去是很難救起來的。  
遠遠地，我母親看見了，她萬分驚恐，但是，那一秒她無比冷靜。她一點聲音也沒發出，慢慢地、偷偷地靠近，在距離非常近的時候，一把把我抱下來，然後才長出一口大氣，大聲地教訓我。

我成年之後，母親提及這件事，僅僅用一句話來概括：關鍵時候，一定要保持冷靜。所以，我偶然看到第一個故事的時候，馬上回想起這件關係自己性命的事，這件事刻骨銘心。在面臨危難的時候，保持冷靜能夠使你從容地過關。(作者：沈嘉柯)

與其他事務相比，家務活兒永遠不能夠真正完結：衣櫃書櫃總是可以更整齊，窗戶鏡面廚具可以更明亮，地板打掃、除塵以後，還可以拋光、打蠟。

簡單的體力勞動也是永遠做不完的，不僅具有無限性，而且無限循環重複下去，家務的重複性也正寓意着生活的本質——活着就是不斷地重複。

家務活兒的指向是向內的，類似於“螺螄殼里做道場”。和思考、反省、整理頭腦或電腦內存一樣，每當推進一項家務，都使得生活得到了一重淨化和優化。若是想更深地體會家務活中的哲學意味，就需要學會痴迷於某些細節。

比如疊衣服，可以按着冷暖色系來擺放毛衣；飯前擺碗放筷，可以一邊移動，一邊琢磨碗筷之間的距離和角度。即便切一塊蘋果，也可以選擇將之切成一朵蘋果花，還是與巧克力搭配擺成一只泰迪熊。

收拾書櫃，有人會按色系，將書櫃擺放得像彩虹一樣。我是按作者的寫作風格放置，比如我肯定不會把厄普代克和舒比格放在一起，但是把愛麗絲·門羅和簡·奧斯丁放在一起，想必她們都不會太介意。

朋友阿貓說，她沒想到廚師和家務成了治愈她創傷的良藥。某天早上醒來，瞥見貓咪眼巴巴地盯着她，可一般都是男友給它喂貓糧。這時阿貓才猛然意識到，他和她已經分開了。她開始掃地、拖地、抹桌子，自己一個人做早餐。

人掌控不了別人對自己愛或不愛，甚至連自己的愛恨都掌控不了，能掌控的，只有眼下掃的這塊地，它會明光鏗亮地回饋自己，能安慰和不辜負自己的，只有

## 家務活裏的哲學意味

手里的食材。在被瑣事的佔據填滿的時候，生活的溫暖奇跡般回來了。

家務里的藝術性和創造性可以緩解人的焦慮。獨在異鄉做訪問學者的那段時間，在廚具欠缺的情況下怎樣做出靠譜的中餐，成了我的一大愛好。有一次，我花了三個小時徒手做麵條：把麵粉揉成團，把麵糰搓成面棍，把面棍扯成麵條。其間下了兩場大雨，出了兩回大太陽。

雨後兩只松鼠追逐打鬧着跑過院子。在寂靜的午後，這場松鼠的舞蹈表演是給我一個人的獎賞。在專注做這一餐麵條的時候，與其說時間好像停滯了，不如說我好像置身於時空之外了，渾然不覺世事，像滾雪球樣迅速集聚變化，或像流沙樣破碎崩塌。

回國後，我發現我有了一個新的愛好：不管去誰家，我都習慣鑽進廚房幫主人幹活，一起剝蔥、搗蒜、盛飯、吃飯，洗洗涮涮，分享笑話。就像音樂的前奏和尾音，使得這場熱鬧來得更為完整、飽滿、生動。

這正如弗朗索瓦絲·薩岡所說的那樣：“所有平靜的人生都幻想伏特加、樂隊和醉生夢死，正如所有漂泊的人生都夢想着平靜、童年、杜鵑花。”文/肖遙



2010年，我因為急性心肌梗死做了心臟搭橋手術。經歷了那場生死劫難，我突然覺得，是不是應該換一個環境，為自己的身體節奏做點調整？多年來，在台北生活，在巴黎讀書、繪畫，我似乎永遠生活在大都市，是不是應該做些調整？

年輕的時候，我常常背着背包四方游走。我去了巴黎，去了紐約，去了世界上很多地方。我走過風華，也走過寂寂；看遍美景，也看過榮枯。而今，從心所欲的我更願意回到池上——這是地處台灣東部的一座小村莊，寫作、畫畫、散步、讀經，以最少的物質需求過最簡單的生活。

我找到了自然的秩序，也找到了自己在呼吸的秩序。我明白了孤獨即生活。

這幾年來，我每天早上走1萬步，傍晚走1萬步。用手機拍攝了六七千張照片，隨時隨地記錄這片土地的四季更迭、節氣變換，分辨五穀，看雲觀風。

世界上沒有絕對的好和不好，其實只是一個平衡。人生亦是如此，如何找到平衡點是大智慧。在池上，我找回平衡，讓時間慢下來。

### 池上的農民，是我真正的老師

很多人回到自然里，覺得整個人都放鬆了。會嗅到水稻在抽穗時散發微微香味，稻穗上面有一點紅色，有點像人的腮紅，彷彿真的有一個生命在里面，從綠變黃，再慢慢變紅。

那個驕傲的稻穗開始彎了。從農民的視角來看，稻穗越挺，收成越不好，越重、越飽滿的

# 從巴黎到池上鄉村，我找回了平衡

稻穀就越是彎着腰。農民簡直就像人類的哲學家。你會因為清晰的四季變換，而開始思考自己身體的春夏秋冬——經過童年、青少年、壯年、中年，現在如何安樂步入老年。像一條河流一樣，慢慢知道生命的每一個階段的不同景象，瞭解並學會如何與不同階段的自己相處。

人不會青春永駐，如何在青春的盛放之後，在綠蔭中安靜地享受“老年花似霧中看”的那種快樂？這世上沒有什麼是不好的，要學會在人生的不同年齡欣賞不同的美。

池上的農民，是這一年半里我真正的老師。農民在土地里勞動大半輩子，身上有一種穩定性，豐收時到土地廟拜拜，而遇到歉收的年景，雖然一年的努力白費，但他們還是會去土地廟拜拜。

我常常問自己：我真的傲慢成這樣嗎？有成就，感恩；如果沒有，還感恩嗎？我有時會怨怒，可是農民永遠感恩，他們覺得永遠要敬天地，因為其中有你不知道的因果。

我在成長過程中一直有偶像，之前可能是

年少時如此沉溺于美，曾經用夢幻的腔調說：“我希望活到十九歲就死掉，永遠不要成年。”輕易過了二十歲，將近三十歲時，又升起一個念頭：“活到二十九歲就夠了，過三十就老了。”如今已邁入知天命之年，六十在望，才發現，三十歲時以為的老，哪里是老！三十歲時理解的人生，原來只是個輪廓，還沒有上色呢。很多事，真的要活着活着才能漸漸懂得。

我曾經和大多數女孩一樣，走過婚紗店時總要在櫥窗外佇立，想象着自己披上白紗的那一天，憧憬一場浪漫婚禮，與鍾愛的男人永結同心，白頭到老。活着活着，突然發現，白紗雖然美，卻只能穿在新娘身上；婚禮很浪漫，婚姻生活卻很實際；鍾愛不一定能持續一生，男人對妻子有時冷淡，有時欺瞞，婚約無法約束愛。當我確立了自己的方向，找到可以傾注一生的志業，因着投入而神采煥發時，也就有了一種熱戀的感受，這是自給自足的、篤定的幸福。

常有媒體詢問我：“作為一個大齡單身女子，有哪些甘苦滋味？”我認為單身鑄造了我的人生，讓我過着想要的生活，成為一個完整的自己，並不感覺匱乏或苦澀。“難道沒有寂寞孤單的時候嗎？”人生而孤獨，能享受孤獨的人才能與自己好好相處。我現在的生活確實不是當初所設定的，但我感謝一切的失去與追尋，成就了此刻的我。

我發現人們總是喜歡回顧，留戀往昔的美好，懊悔那些失去的人與事；人們也習慣性地等待別人，等待別人的肯定與認同，等待別人的給予，浪費許多時間去等待，卻低估了自己的力量。在《我輩中人》一書中，我用了許多

## 活着活着就懂了

篇幅去談自我實現的重要，避免“人生過處唯存悔”，真正的解藥其實是自己。很驚訝地發覺，竟有這多年輕讀者，在閱讀中得到了共鳴與療愈。也許是因為，我們自小被教導要優秀、要成功，卻沒人教我們該如何與自己好好相處，當挫折與變故來臨時，又當如何面對。

大約三年前，父親的思覺失調突然爆發，我才猛然意識到，老去並不只是身體機能的衰頹，還可能是精神錯亂、失智……讓老人與照顧者一起陷入流沙中，不斷沉陷。五十幾年來，我那原本秩序井然的世界，因着父親的病而顛破碎裂。母親被確診患了失智症，新的挑戰迎面襲來，大齡子女獨自照顧高齡父母，人生前途突然陰暗下來。

許多事都是必須經過才能理解的，我開始覺得活得久一些是好事，生活中挑戰不斷也是好事。人生上半場，追求的是成功；人生下半場，只願能好好承擔，便是大圓滿。這都是活着活着才能懂得的事。(作者：張曼娟)



## 世界名人幽默智慧小集萃(連載 2)

### 04 威爾遜

英國首相威爾遜，在一次演講中，在剛剛進行到一半時，台下突然有個搗蛋分子高聲打斷了他：“狗屎！垃圾！”

威爾遜雖然受到了干擾，但他情急生智，不慌不忙地說：“這位先生，請稍安勿躁，我馬上就會講到你所提出的關於環保的問題。”

全場人不禁為他的機智的反應鼓掌喝彩。掌握自己的情緒，才能掌握自己的未來。

### 05 蕭伯納

有一次，蕭伯納在街上行走，被一個冒失鬼騎車撞倒在地，幸好沒有大礙。肇事者急忙扶起他，連聲抱歉，蕭伯納拍拍屁股談諧地說：

“你的運氣真不好，先生，如果你把我撞死了，就可以名揚四海了。”

有幽默感的人，凡事健康思考，保持正面態度，在



遇到困難時，容易化險為夷。

### 06 卓別林

天才幽默大師卓別林曾被歹徒用槍指着頭打劫。卓別林知道自己處於劣勢，所以不做無謂抵抗，乖乖奉上錢包。

但是，他對劫匪說：“這些錢不是我的，是我老闆的，現在這些錢被你拿走了，老闆一定認為我私吞公款。兄弟，我想和你商量一下，拜託你在我帽子上開兩槍，證明我被打劫了。”

歹徒心想，有了這筆錢，這個小小要求當然可以滿足了，於是便對着帽子開了兩槍。

卓別林再次懇求：“兄弟，可否在我衣服和褲子上再各補一槍，讓我老闆更深信不疑。”

頭腦簡單、被錢沖昏頭的劫匪統統照做，6發子彈全部打光了。這時，卓別林一拳揮去，打昏了劫匪，取回錢包喜笑顏開地離去了。

### 07 莫泊桑

一位貴族夫人傲慢地對法國作家莫泊桑說：“你的小說沒什麼了不起，不過說真的，你的鬍子倒十分好看，你為什麼要留這麼個大鬍子呢？”莫泊桑淡淡地回答：“至少能給那些對文學一竅不通的人一個讚美我的東西。”

托爾斯泰、貓王、披頭士，我現在的偶像卻是農民。原來真正的偉大是平凡做人，做平凡到別人不知道的人。

### 身體也有日曆，需要找回自然的秩序

剛剛來到池上時，我被一間簡陋的房子吸引住了。這間房子原來是退休老師的宿舍。我一進去就有種似曾相識的感覺：紅色磚牆的黑瓦平房，刷着綠色的油漆，有很多窗戶，還有很大的院子。恍惚間就覺得那是我10歲左右隨當公務員的父親所住的宿舍，我立刻決定住在這裡。

我用木板釘了一張畫布打算作畫，卻經不住誘惑，經常往外跑。剛開始的一兩天，我待到晚上8點鐘也沒畫出來。去街上吃晚飯，發現所有餐廳都關燈了，就挨戶敲門。村民很驚訝：為什麼會有這個時候吃飯的人？我這才發現，原來身體也有日曆，身體也需要找回自然的秩序。

對於中國的二十四節氣，身處北京、上海這樣的大都市，大概是沒有感覺的。過去，文明

跟自然之間是有溝通和對話的，但工業革命以後，我們的身體跟自然被一個無形的東西隔開了。

在都市里，我們幾乎喪失了對晨昏的感覺，開燈就是早晨，關燈就是晚上。來池上後，我開始按照池上的晨昏作息，晚上8點鐘入睡，早晨四五點起床工作，堅持下來，身體竟然好了許多。

### 有比時間、歲月更昂貴的東西嗎？

今日的鄉村還有許多同樣美麗的角落。聽到一個媽媽拿着兩個新摘的絲瓜，像是抱怨又像是歡喜地向左鄰右捨詢問：“一早起來，門口擺了兩個絲瓜，誰送的啊？”沒有人回答，大家笑着，彷彿覺得這個媽媽的煩惱是多事。

我也常吃到他們腌的梅子，曬的笋干、菜脯。有一天得到葉雲志家的鷄湯，味美甘香得不可思議，我問加了什麼，他們說：“只有腌了14年的橄欖……”

村子里家家戶戶都像藏着寶，14年的橄欖、18年的菜脯，市場上買不到——不是價格昂貴，而是時間珍貴。在一切求快的時代，我們失去對物質等待的耐心，沒有耐心等待，會知道什麼是愛嗎？

有比時間、歲月更昂貴的東西嗎？我們還有耐心把橄欖放在瓮中，等待14年嗎？我們還有耐心讓菜脯放18年嗎？不發霉、不變酸，這18年，是如何細心照拂才能有這樣的滋味？面對許多菜脯、橄欖，小小的物件，我總是習慣合十敬拜，因為歲月如金，這里面有多少今日市場買不到的東西。(作者：蔣勳)

