



一人食

看過最有味的一個獨自用餐的鏡頭是在日本電影《母親河》中。一位獨居的老太太，清瘦、留髻，拎著籃子買菜回來，為自己做一個海鮮麵糊，炒一碟時蔬，倒一點葡萄酒，然後很鄭重地合起手，說“我要開動了”。獨酌，清簡，歡欣無限。午後，陽光投射到桌面上的影子，靜謐而自由。

日劇《深夜食堂》里，有一個女人，她去只有吧台的食堂吃一碗茶泡飯，那是一種內心的慰藉。新鮮白米飯，放上梅子，淋上新茶。夜色深濃，暖心暖胃，那是一天的注腳。

朱自清在《冬天》里這樣描述：“白煮豆腐，熱騰騰的。水滾着，像好些魚眼睛，一小塊一小塊豆腐養在里面，嫩而滑，彷彿反

穿的白狐大衣。鍋在‘洋爐子’上，和爐子都燻得烏黑烏黑，越顯出豆腐的白。”試想，一個人，一小鍋豆腐，一碟自家紅腐乳，一小壺溫熱的酒，聽聽評彈；晚來天欲雪，能飲一杯紅泥小火爐的意境很中式，極具禪意。一個人也可以地老天荒吧。現代社會，單身男女婚前多半

都有自己的小公寓，一室一衛一廚，小小的，卻是五臟俱全，可以做一個人的餐食。不像我們那個年代，單身時基本就是和父母同住或是住沒有廚房的單身宿舍，不可能像模樣樣地一人食。

年輕人都應該看看紀錄片《一人食》，一個人的“水煮魚”，一個人的“清炖豆腐球”，一個人的“成都涼麵”，它無關吃飯本身，只是一種對生活細節的審美。這種品味在任何年齡都不可或缺。當你懂得吃一個人的正餐時，你才可能過得了好多人生活，才能學會在任何時候留有餘地，享受一個人的狂歡。能夠享受孤獨對年輕人來說是多么好的人生入門課。紀錄片里，我看到寧遠參與的一個小片段——“成都水煮魚”，她背着小孩兒去

買魚，熱油澆到被花椒和辣椒菠菜菜葉掩埋的薄魚片上，很簡單，卻活色生香，熱氣騰騰。人生就如一頓簡單的一人飯食，你做好自己後，一切都不再遙遠。

我認識一個女孩，她獨自在異鄉工作，用積攢的薪水付了首付，買了一套市中心的小公寓，只有30平方米，一室一迷你陽臺、一廚一衛，沒有多餘的空間。家里最引人注意的是兩只泡菜玻璃罐，裝着自己做的醬蘿蔔和泡菜，作為佐餐。時間緊張時，她就煮點白米飯，打個雞蛋湯，配點泡菜就很可口了。她說，什麼大餐和快餐都趕不上自家的一碗白米飯，一碟清炒黃瓜片，當然，還有一碟好泡菜。

我有一位朋友，特別有意思。買來滷鴨，不吃鴨皮和鴨肉，而獨鍾情於鴨架，每每將鴨肉送人，而獨留下一副鴨架，美滋滋地熬湯。她這樣描述：“中午是雪白鮮美的鴨架湯配丹麥包，簡直是天作之合；下午用鴨架湯熬粥，放入蝦米、青菜末，稠稠的，養心養胃，再佐以醬菜，有什麼比這更好的晚飯？”一副鴨架做上兩頓飯，別人總說她抓不住生活的重點，可生活的重點是什麼？自己覺得好便是最好的了。她依然會為了一碗上好口味的米粉不辭勞苦地繞好遠的遠道兒，能夠把素豆芽炖出骨頭香，為做一只蟹蟹還要跑到很遠的超市去買正宗的紅酒……她上班、旅行、寫書，日子過得很滋潤，別人認為不重要的東西她一個都不省略。不管在什麼年齡，只要學會獨自好好地用餐，你的生活就一定比別人多點什麼。

作者：子沫

遺失的靈魂

曾經有這樣一個人，他總是忙碌而辛勞地工作着。

從很久以前開始，他的靈魂就被遠遠地丟在了身後。

沒了靈魂，他還是過得很好——他睡覺、吃飯、工作、開車，甚至還打網球。

然而有時候，他會覺得四周空空如也，自己就像行走在數學筆記本里的一張光滑的紙上，四周滿是縱橫交錯、無處不在的網格線。

在某一次出差途中，這個人半夜突然在酒店的房間里驚醒，覺得自己無法呼吸。他看着窗外，卻不太記得自己在哪座城市。畢竟從酒店的窗戶向外望去，城市與城市並無不同。他也不太記得自己是怎麼來到這裏的，又為什麼來到這裏。

而更不幸的是，他忘記了自己姓名是誰。這種感覺很奇怪，因為他不知道該如何稱呼自己，只能沉默。

有那么一刻，他想他是叫安杰伊，但下一秒他又確信，他叫羅麗安。

最後，他驚慌失措地從行李箱底翻出護照，看到了他的名字——楊。

第二天，他去見了一位年邁而睿智的女醫生。醫生說：“如果有人能從高處俯瞰我們，他會看到，這個世界上到處都是行色匆匆、汗流浹背、疲憊不堪的人，以及這些人嫻來遲、不翼而飛的靈魂。它們追不上自己的主人，巨大的混亂由此而生——靈魂失去了頭腦，而人沒有了心。靈魂知道它們丟失了主人，人們卻時常意識不到，他們遺失了自己的靈魂。”

這樣的診斷令楊大驚失色。他問：“這怎么可能呢，我也弄丟了自己的靈魂嗎？”

睿智的醫生回答：“之所以會這樣，是因為靈魂的移動速度遠落後於身體的移動速度。在宇宙大爆炸後的那些遙遠的時光里，靈魂出世。當這宇宙還未如此步履匆匆時，它總是能夠在鏡中清晰地看見自己。你必須找一個地方，心平氣和地坐在那里，等待你的靈魂。它一定還停留在兩三年前你所在的地方，所以這份等待或許會歷久經年，但這是唯一的辦法。”

這個名叫楊的男子照做了。他在城市的邊緣為自己尋了一間小屋，每天坐在椅子上等待着，其他什麼事也不做。就這樣持續了很多天、很多個星期、很多個月。他的頭髮長了，鬍子甚至長到了腰間。直到很久之後的某個下午，門被敲開了。他丟失的靈魂站在那里，疲憊不堪，風塵僕僕，傷痕纍纍。

“終於——”它氣喘吁吁地說。

從那以後，楊真正過上了快樂的生活，為了讓靈魂跟上他的身體，他有意識地放慢了生活的節奏。

他還做了一件事——把手錶和行李箱都埋在後院。手錶里長出了美麗的花朵，仿若五彩繽紛的鈴鐺。行李箱里則有個巨大的南瓜在生長，那是在此之後的每一個寧靜冬日里，他賴以飽腹的食物。

作者：[波蘭]奧爾加·托卡爾丘克 龔冷兮譯

不完美的良好

今天，我在雪中漫步，眺望我家附近的一片樹林，突然覺得那些樹在隆冬時的样子真是太奇怪了。它們光禿禿的，枝桠交錯，在白雪的映照下顯得蒼老與無力。它們的樹皮堅硬粗糙，像又乾枯又醜陋的人的軀幹。無論你想怎麼粉飾它們，也絕不可能用“完美”這樣的詞彙來形容。不過，我知道，再過幾個月，它們就會長出鮮嫩的綠葉，繼而呈現讓人愉悅的美麗繽紛的色彩。

想到這兒，我笑了，覺得此情此景是在提醒我，美好的生活並不是一種完美的生活。我們每天都有遺憾，每天都可能犯錯，人生中的許多時候就像冬天一棵枝禿皮糙的樹。

在人生道路上，我們的確需要不懈努力，為過上美好生活而奮鬥，但“良好”並不等於“完美”，而應該是“愛”和“喜悅”。安妮·弗蘭克說過：“每個人心里都有一個好消息在等待自己。這個好消息就是，你對自己還不夠瞭解，不知道你有什麼了不起，不知道你有什麼廣博的愛，不知道你有那麼多的可能，不知道你有那麼大的潛



短文精選

力。”

我們也許並不完美，但我們仍然可以用內心最美好的東西來祝福這個世界。

作者：[美]約瑟夫·J.馬澤拉 鄧笛編譯

孤獨之後是明淨的心

孤獨是一種沉澱，而孤獨沉澱後的思維是清明的。靜坐或冥想有助於找回清明的心。無論在身體內外，雜質一定存在，我們沒辦法讓雜質消失，但可以讓它沉澱。

雜質沉澱之後，就會出現一種清明的狀態，此刻頭腦會變得非常清晰、非常冷靜。所以當心里太繁雜時，我就會靜坐，讓自己能夠得到片刻的孤獨，也就是莊子說的“坐忘”。

現代人講求記性好，要記得快，記得多，但莊子認為“忘”很重要，忘是另一種形式的沉澱，叫作“心齋坐忘”。忘是一種大智慧，把煩瑣的、干擾的、騷動的忘掉，清空。老子說“空”才能“容”，就像一個杯子如果沒有中空的部分就不能容水，真正有用的部分是杯子中空的部分。

物質上的空比較簡單，心靈上的空恐怕最難。你要讓自己慢慢地從不怕孤獨過渡到享受孤獨，才能達到空的境界。

感受孤獨一定要慢，生命很簡單，由生到死。如果一生都很忙碌，就表示一生什麼都沒有看到，生命的開始是為了死亡，還是為了活着的每一分每一秒？與孤獨相處的時候多一點思維的空間，生命的過程會不會更細膩一點？

讓自己有一段時間走路，下點雨也無妨，這時候就是孤獨了。

作者：蔣勳

“可是您最後還是堅持了下來。這不是意志力嗎？”

他做思考狀：“你說的意志力是那種天不怕地不怕的意思吧？那種我沒有，我擔心得要死，就怕自己這輩子成了廢人。肝損傷那次，醫生還一度懷疑我的肝部長了腫瘤，但那會兒醫療條件有限，一直沒有確診，反反覆復地查，同時吃中藥保守治療，你根本想象不出我當時情緒有多低落。”

我很同情地點頭。

老刑警忽然一臉神秘：“我從沒和別人說過，那時候我都抑鬱了。我不好意思說。”

而他現在快60歲了，依然堅守在一線。當年和他熟識，知道他那些事迹的人，看他痊愈後生龍活虎地歸隊，沒有一個不豎大拇指的。但沒有人知道，他曾經疼得懷疑人生，曾經絕望得在被子裏哭泣，曾經因為自己可能殘疾而鬱鬱寡歡。但這些細節依然能夠像我的那位事主說的那樣，成為一段旁人雖沒有親眼見識、無法真正地感同身受，卻又不難聯想到的、離自己最近的傳奇。

為什麼那些從深淵中獨自掙扎而出的人能有這麼大魅力？我想，也許相比很多意氣風發的大人物，這些默默從絕境中掙脫出來的普通人，更能帶給我們實實在在的鼓舞吧。

因為至暗時刻，他們手握的星火，我們也想擁有。

作者：馬拓



最近我忽然感覺，那些孑然一身、默默從絕境中掙脫出來的人真的很有魅力。

工作中遇到的事主跟我講述過自己一番遺憾。她說她有個閨密，兩個人是大學同學，畢業後又供職于同一家互聯網大廠。因為性格相投，她們平時走得很近，也共同見證了彼此的事業與愛情蒸蒸日上。而就在兩個人都在北京站穩腳跟的時候，閨密突然遭遇變故，父親在老家創業失敗，欠了幾十萬元的債務後，又因腦卒中住進醫院，幾乎與此同時，閨密本人也遭遇了裁員，整個人被打入谷底。

我的這位事主當時正一邊和男友籌備婚禮，一邊湊錢交婚房的首付。所以當她知道閨密的這些遭遇後，安慰之餘，並不敢介入太多。她當時很怕對方本就捉襟見肘的自己借錢，沒辦法，終身大事面前，她不敢，也沒有餘地含糊。

而閨密並沒有找她借錢，只是淡出了她的視線。她偶爾還會想象，以閨密的性格，在面對家中困境時會怎樣焦頭爛額，在填補債務虧空時會何等茫然無助。而對方這些在絕境中的掙扎只限于她的想象，每次點開閨密的微信朋友圈或者微博，她都沒有看到與之相關的內容。

她跟我講過自己當時矛盾的心理，一方面確實很關心對方，一方面又因為這些關心難以落到實處，擔心表達出來會顯得虛偽或市儈。所以她多次在各種場合和細節中打探、留意閨密的近況，卻都沒

有結果。對方好像從沒向外界傳達出一丁點兒困苦，整個人就像隱居了一般。

兩個人再次相見是在半年後的一場飯局上。閨密的狀態很好，人胖了一點兒，舉手投足間也充滿活力。兩個人心照不宣地沒有交流太多，但她從閨密和其他人的聊天中得知，閨密的父親已經漸漸康復，自己有了新工作，和男友的感情也很穩定。

“我挺後悔的，估計她對我也心涼了吧。也不知道那段時間她是怎麼過來的。”

是啊，她是怎麼過來的呢？當風雨侵襲時，一個處於風暴中央又沒帶傘的人突然隱匿不見，待到風和日麗時又帶着一臉明媚，重新出現在大家面前，真的讓人有種着迷般的好奇。

前幾天，在我採訪一位老刑警之前，一個熟悉他的領導也對我說過類似的話。他說，這位老哥很讓人

敬佩，職業生涯中受過兩次很嚴重的傷，但每次都在痊愈之後就回到一線，一直干到現在。領導想讓我專門問問，這位老刑警是憑藉着怎樣的意志力，挺過那麼多大風大浪的。

手握的星火



和老刑警聊完之後我才知道，他第一次受傷是在抓一個盜竊犯，被對方一個肘擊擊中肝部，以致在盜竊犯被抓獲時，他蹲在旁邊口吐鮮血，送醫後被診斷為肝損傷。第二次是在公路上抓一個扒手，對方掏出匕首沖他的膝蓋猛刺一刀，登時血就噴了出來。這兩次受傷後，他都經歷了長時間的住院和治療，熬過了事業的停滯期和身體的孱弱階段，再次歸隊，出現在同事面前時，他又是那個在一線衝鋒陷陣的刑警了。

“意志力？”他笑了，“我可不敢說我有多強的意志力。你不知道，我做康復治療時疼得都絕望了，捂在被子裏哭，心想，這何時是個頭兒啊？”

“可是您最後還是堅持了下來。這不是意志力嗎？”