

茶碗一倾天地宽

——读莫言《放宽心,吃茶去》

贺 源

生活不必匆匆忙忙,呷一口茶,日子就宽了。

在现代社会的浮华喧嚣中,诺贝尔文学奖得主莫言与王振合作的随笔集《放宽心,吃茶去》为读者提供了一处宁静的精神栖息地。这部作品以散文、诗歌、摄影相结合的形式,记录下日常生活的点滴美好,引领我们走进一个更为宽广、从容的世界。

书名“放宽心,吃茶去”源自莫言在柏林禅寺时创作的诗句“放宽心境吃茶去,大义微言梦里寻”。这一书名本身就传递了全书的主旨:接受生活中的不如意,调整心态,寻找内心的平静与自由。

莫言在书中关注生活中的小确幸,从细微处捕捉生命的闪光点。在山东胶州的土地上,他学习用拖拉机割玉米,面对机械化劳作的高效,他感叹道:“弯着腰的痛苦,只有弯过腰的人才知道,而直起腰来的幸福,也只有弯过腰的人能体会。”这种对劳动的直接体验与深刻思考,体现了莫言对生

活本质的把握。

在湖南凤凰古城,莫言欣赏沱江晚景,写下了这样的句子:“在凤凰的石桥上,看沱江里的暮云,满头银饰的少女镶嵌在云里,梦里,人与桥动荡不安,还有什么不能释怀。”这些文字如画般描绘了眼前的景色,又传递了超然物外的心境。

《放宽心,吃茶去》记录了莫言国内外游历的所见所闻所思,形成了一场跨越时空的文化对话。在英国参观狄更斯故居时,他手书了狄更斯的名言:“人要像牡蛎一样,神秘、自给自足而且孤独。”这句话揭示了孤独的深刻价值——它是自我反思和成长的重要机会。

在希腊阿波罗神庙前,莫言沉思着古希腊先哲们的三句箴言:“认识你自己;凡事勿过度;承诺会带来痛苦。”这些古老的智慧在今日依然闪耀着光芒,指引着我们在复杂世界中寻找平衡与自知。

书中传递的一个重要理念是:放下对结果的执着,珍惜过程本身。

莫言在颐和园拍月时未能如愿,却没有纠结于遗憾,而是写下了“约来东海一轮月,照我蹒跚夜路行”的诗句。这种将遗憾转化为诗意的能力,正是“放宽心”的智慧体现。

在新书首发直播中,主持人杨澜问道:“今天份子钱都没挣够,怎么放宽心?”莫言回答:“你没放宽心,也是挣不够。事情已经发生,紧张焦虑都于事无补。不如放宽心,喝杯茶,冷静下来想办法再绕一条路。”这种务实而又超然的生活态度,为当下焦虑的现代人提供了另一种思路。

《放宽心,吃茶去》首次收录了莫言日常生活的摄影作品,全彩四色的内页设计让读者仿佛身临其境。书中摄影作品与文字形成了一种互文关系,共同构建了更为立体的叙事。

莫言拍摄的古树虬枝与“人生百岁也嫌短,樱花三日亦灿烂”的诗句并置,将植物学意义上的生命周期转化为存在主义的时间观照。这种视觉与文字的双重叙事,让读者既在品读文

字,又在“目击”现场,获得一种复合感知体验。

《放宽心,吃茶去》最终告诉我们:生活的美好不在别处,就在当下。

莫言说:“就像猎人打猎,不一定每天都有收获,但过程本身就有意义。”这句话揭示了生活的真谛——价值不仅在于结果,更在于过程中的体验与感悟。

这本书邀请我们放慢脚步,感受生活中的小确幸:看一朵花开,听一阵鸟鸣,或者感受一缕微风的轻拂。“吃茶去”呼唤的,是每一个平凡人生中,那些主动为自己切割出的“宽心时刻”。

《放宽心,吃茶去》是一部治愈现代人精神焦虑的生活启示录。它告诉我们,在这个快节奏的时代,我们需要学会“且闲且停”的智慧,让生活中的每一份美好都能被我们用心感知。茶碗虽小,一倾之间,天地自宽。愿我们都能在生活的湍流中,学会为自己初一盞茶,以豁达之心,为每一个微小的“此刻”举杯。



9月3日,南通市海门区新华书店,大家围坐在书店大屏前,观看央视直播北京天安门广场隆重举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会实况。大家目不转睛地盯着屏幕,被强大的国防力量所震撼,庄严的仪式,激发了心中的爱国情怀,增强了民族自豪感,大家为祖国的繁荣富强欢呼鼓舞。

书香书影

一封写给文学初心的温暖回信

陈卫华

鲁迅文学奖得主庞余亮的新作《小先生的作文课》,今年八月由人民文学出版社推出。作为《小先生》的续篇,庞余亮从数百封学生来信中精选二十回,以回信的方式,精心烹制了二十堂作文课,不空谈道理,只解答实实在在的困惑。

若读过《小先生》三部曲,会察觉小先生的笔触已从童趣盎然的嬉游,转向温润宽厚的引领。如同从操场缓步走入课堂,氛围沉静了,目光专注了,不变的,是那份始终如一的暖意。

孩子们的写作困境,大抵相

似:写不出只好编、行文如流水账、人物干瘪、急于求成……庞余亮却一一接住这些忐忑,开出他的“药方”:写真实拒套路,建自己的素材库,用“三角导图”理思路,“三行提纲”搭框架,甚至可“画作文”。他说,写作无捷径,须下笨功夫;要磨砺观察力,捕捉生活微光;适当“抄书”,积累表达;于寻常中点亮“好奇心”这支美学手电筒;还要学准确表达,攒“细节金币”……

书中,他更以自身经历与名家故事为例,将抽象的方法化作可触

可感的陪伴。用章鱼比喻,启迪孩子捕捉生活灵光,借徐霞客、曾国藩、丘吉尔的故事,讲述日记如何成为伟大作品的雏形。

这不仅是一本写作指南,更是一座连通写作与生活的桥梁。书中散落着诸多闪着哲思光芒的句子,如“人生如五味,后悔是苦,却值得尝”,让孩子领悟挫折也许是成长的契机;“无论角色大小,每个人生都是一幕幕场景串联起的连环画”,教会读者看见自身独特的价值。

在众多作文教材中,它是如此

特立独行:不以理论压人,而以书信对话,如友相伴;不孤立空谈技巧,而融于人生,如长者启迪;更注重情感与个性,鼓励真实表达,赋予孩子们从容与自信。

这是一份献给所有孩子和写作者的礼物,当你写作感到迷茫时,不妨翻开它,庞余亮的文字如暖灯映照,清晰指引你:写作之根深扎于观察与热爱,同时,方法已在手,足令你步履从容。

愿这本书陪伴你,在写作的天空自在飞翔,写出独一无二的精彩篇章。



被惊吓的重要

一位想象力颇为丰富的作家被要求为儿童写点什么。“太好了,”他大呼,“我正好有个主意,想写一个女巫。”出版社的女士们赶忙摆手:“什么都行,就是别写女巫;你千万别惊吓孩子们。”“那么,写商店里的玩具行吗,”作家问道,“那些眼睛圆鼓鼓、浑身红毛的泰迪熊?”我自己从另一个角度看这个问题。儿童都喜欢被童话故事惊吓。他们天生就需要体验强有力的情绪。安徒生吓坏儿童,但我敢肯定,没有任何儿童记恨他,哪怕在他们长大之后也不。他那些奇妙的故事充满无疑是超自然的生命,更别说那些会讲话的动物和健谈的木桶。在这个兄弟会中,并非每个人都是无害和好心肠的。最常出现的人物是死神,它是一个毫不留情者,出其不意地潜入幸福的中心,夺走最出色的人,最被喜爱的人。安徒生对儿童是非常认真的。他不仅跟他们讲人生的快乐冒险,而且讲人生的痛苦,人生的悲惨,人生经常不该有的失败。他那些充满稀奇古怪的生物的童话,要比今天成吨成吨的儿童故事更现实,后者苦苦追求真实性,躲避奇迹,视奇迹如瘟疫。安徒生有勇气,敢于写不快乐结局的故事。他相信你必须努力向善,不是因为善有善报(如同今天的道德故事不懈地宣传的,尽管真实生活中未必如此),而是因为恶源自智力和情感的发育不良,它是贫困的一种形式,我们必须避开它。还有,他的故事很有趣,实在是太有趣了!如果没有那些不同层次的幽默,从温厚的笑到公开的嘲弄,他就不会是一个伟大的作家。但我觉得,如果他只是善良的化身,他也就不会成为这么一个伟大的道德家。他不是。他有他的奇想,也有他的弱点,在日常生活中他是个讨厌鬼。据说,安徒生探访狄更斯时,狄更斯首先感激那一天,然后欢欢喜喜进入一个摆满欢迎花束的小房间。但第二天他感激的,是那一天把他的客人带回



地铁上读书的男孩

谢文龙

上午开会结束,坐地铁回单位。接近午饭点的地铁不挤,上车就有座位。刚落座,看到对面一个戴着眼镜的小男孩捧着本书在读。

不由得引起了我的注意。当下有多少人坚持读书?更不要说在乘坐交通工具的时候读书了。

每次坐地铁,我都能看到几乎90%的乘客在刷手机。有的玩游戏、有的微信聊天、有的刷小视频、有的在看电子书……我没有作过精确统计,在刷手机的人当中,有多少比例的人是在看电子书。估计比例也不会很高。剩下10%的人没有刷手机,要不是老人、小孩,要不相互在聊天……一节车厢里几乎看不到一位乘客看纸质书。

所以,上午我在地铁上遇到

的这位小男孩不得不引人注目。他大概是一名初三刚毕业即将上高中的学生,身高大约1.7米,偏瘦,穿着一件白色的短袖T恤,脑勺后还有一顶渔夫帽。一副近视眼镜,让他看上去有几分书生气。当然,更未脱学生气。

坐在他边上的,从彼此的脸相上看,大概是他的母亲,也戴着一副近视眼镜,不过是在刷手机。这个男孩看几页书,就歪过头去跟他的母亲说着什么。应该是说着书中的内容,或者其他什么事,不过说的过程不长,最多两三句话,这个男孩又转过头看他的书了。

这个男孩看的是一本大概400页厚的书,起码已经看完了四分之左右。只见他一行一行地

诺贝尔文学奖获得者、波兰诗人辛波斯卡以对人性的深刻洞察力著称,同时她也是睿智深隽的散文家、风趣幽默的评论家。在九十六篇短文中,辛波斯卡谈及时装、烹饪、家居、歌剧、文学、历史、音乐等,以小见大,充满了生活趣味和真知灼见。它教会我们如何热爱生活,如何善待阅读,如何将阅读与生活紧密联结。

《非必要阅读》[波兰]维斯瓦娃·辛波斯卡著,黄灿然译,译林出版社2022年3月版)

其哥本哈根的浓雾里去。似乎这两位有着如此多共同点的作家,原应相视莫逆,至死不渝才对。唉,事情就是这样。

先天不足

多少动物表明它们几乎一出生就即准备好过独立生活!这仅仅是多亏有一种神经系统,该系统像什么样子,我们根本无法想象;还多亏某些固有的能力,在我们被分配的领域里,这类能力我们必须通过多年的辛苦努力才能获得!大自

然剥夺了我们上千种绝妙的特征。没错,以此作为交换,她赐予我们智力,但她显然忘记这智力将是我们在世界上勉强生存下去的主要手段。如果她谨记这点,她应该会把大量基本信息输入遗传领域。如果我们天生就在头脑里植入乘法表,如果我们呱呱坠地就能至少讲父母的语言,随时可以匆匆写下一首令人叹为观止的十四行诗或即兴发表一篇得体的定调演说,那还算公平。这样一来,每个婴儿就可以飞速起跑,进入思辨性思维的崇高领域。三岁的时候,他就可以写出比我好的随笔,七岁的时候,他将成为《本能或经验》的作者。我知道,在《文学生活》杂志的专栏里发牢骚,是于事无补的,但我实在有些愤愤不平。德吕舍尔生动地描述神经组织种种令人惊悚的成就,这些成就使动物可以没有眼睛而能看见,通过皮肤而能听见,没有丝毫微风就能闻到危险。而所有这一切都是本能活动的豪华仪式的一部分……每一种本能在我看来都值得忌妒,但其中一种本能最是羡慕人:它叫作抑制打击的本能。动物们常常在自己的物种的范围内打架,但是它们的战斗通常以不流血结束。在某个时刻,其中一个对手会打退堂鼓,于是就没有下文了。狗不吞噬狗,鸟不把鸟啄成碎片,羚羊不刺穿羚羊。不是因为它们天性温和,而仅仅是生物机制的运作限制它们打击的力量或双颌的收缩。这种本能,只有在被囚禁的时候才消失;而在人工饲养的品种中,这种本能常常不能发展。不过结果都是一样的。

(选自《非必要阅读》)

静夜品读,那些灵性的文字像一只只小精灵闯进我的心头,生长出鸟语花香,流淌出灿烂阳光。放飞的情思、很重;放飞线儿、很长。月光仿佛是他们的手,现在停歇了,但那些前尘往事,那些低吟浅唱,仍然停歇在心头。

许多时候,我习惯在文字中沉溺。文字是我的积木,我像长不大的孩子,在它多彩的世界里,拆卸拼装,并且乐此不疲。写作是一种回溯,而阅读便是一种流淌和审视。

我最初的阅读是在五年级。十一二岁的孩子,把老师的话当作圣旨。之前随便便地在语文老师那里借小人书看。见我喜,班主任就建议我多读些课外书,当他第三次提起课外书时,我便认定阅读是个大好事。问母亲要钱,缠了几天,要得5元钱(在当时可是一笔不小的财富),揣在怀里兴高采烈地奔向镇上的书店,犹豫了几个小时后选中了《铁道游击队》《钢铁是怎样炼成的》两部小说。回家后,摆出一副庄重大方的样子来翻阅,看过几遍仍不足以深解。现在想来,那时的状态有点像一个身体矮小的小朋友非要摘得挂在树梢上的风筝一样,踮着脚使出吃奶的劲仍一无所获。那时候的我不是在阅读,倒是有些故意亲近名著的小小的虚荣。

虽未能读出啥名堂,庆幸的是

阅读的兴趣由此膨胀起来。在小学升初中的暑假,除了帮大人做些家务外,闲来无事,我就天天跟着奶奶到刘伯伯家串门。刘伯伯在中学当教师,经常坐在门口捧着本书看。心下喜欢,于是假着墙脚挪步走到他跟前,怯怯地开口借书,刘伯伯倒是笑了:“武侠的,要不?”我两眼发亮,忙不迭地说:“要、要。”于是,两本砖头厚的书递到了我手里,晨昏捧读,一个暑假下来,记不清自己已经看过多少本书,并由此真正接触到了武侠小说,熟悉了金庸、古龙、梁羽生这些名字。从他的书中我还知道了这个世界上的那么多未解之谜,知道了历史上诡异的谋算会断送忠良,知道了现实中阴险的笑容也会戕害人命。

刘伯伯的读书生活,使我受益匪浅,深深地影响着我。

男孩子,总有一段青涩欲说还休的心事。我也不例外,心灵早熟,感情却迟钝得很。在同伴们成双成对的时候,我才开始朦朦胧胧地有了一些青涩的感情和隐隐约约的心事,于是借来早已被大家传阅过的琼瑶小说来读,同伴笑道:“我们都琼瑶班毕业了,你才来呀!”那时学业比看闲书重要得多,怕被老师发现,就偷偷摸摸地看。当时,正逢台湾作家席娟的作品风靡大

陆,索性一并拿了来看。由此,也学会了珍惜。帅哥美女的迷人风度,衣着光鲜亮丽、富丽堂皇的饭店,如诗如画的海景,主人公生活环境的宽松,这一切构成了眼前美丽的风景,这些是琼瑶与席娟文字的共同背景,不同的是琼瑶的作品以苦情居多,主人公历尽艰难也未必有圆满的结局;而席娟却没有撕心裂肺得死去活来,也没有一往情深的放浪形骸,安静得很,也唯美得很,自然也就好看得很。

之后,我对大部头作品有了探究的兴趣。业余时间常光顾图书馆,不管作者是有名还是无名,只要喜欢,就由着性子看。看得杂,也看得多,甚至把以前走马观花接触过的书也翻出来重读。诸如《红楼梦》反复不知品读了多少遍,似乎开启一个无穷的宝藏,宝玉挨打、黛玉葬花、宝钗扑蝶、香菱学诗,处处精彩;湘云的豪放,凤姐的强干,二姐的懦弱,三姐的刚烈跃然于纸上;书中诗词歌赋、对联匾额、酒令灯谜、说书笑话,无所不精;琴棋书画、栽花种果,医卜星相乃至烹饪都囊括无遗,就连寿终天折都有暴亡突病,投河跳井,自刎被杀,吞金服毒等千奇百怪的方法。书中包罗万象,堪称百科全书,或许这就是《红楼梦》的魅力吧,犹如一梦,美得让人不想撒手。