

来一场彻头彻尾的不插电生活

没有互联网,没有手机,没有社交媒体,这样的日子该怎么过?心理咨询师夏天是一个不插电生活的身体力行者,他用自己的切身体会告诉你,如何为自己心中的土壤松松土,开出喜悦之树。

■文|冷梅 ■图|受访者提供



与自然融为一体的夏天

4000米之上的灵修

诺尔盖唐克镇,是四川阿坝州藏地,也是很多人心中向往的圣地,它是黄河九曲十八弯的第一弯。六月下旬,夏天去了唐克,赴一场25万人的聚会,一场为时8天的灵修之旅。

这是一次很纯粹的“离世生活”,完全不插电。其间,整个城的网络信号被有意的屏蔽了。所有人的生活,在唐克镇的那一段时光,彻彻底底的Off Internet。没有互联网,没有微博微信,没有大数据时代的社交工具,手机变成了手表,绝缘的不单是网络,更绝缘了尘世之扰。

那里所拥有的,就是一次不被打扰的,沉入内心世界的,真正的心灵之旅,最终以一种朝圣般的方式呈现。

“时间其实很容易过。”在那儿,夏天每天重复着一样的节奏。早上八九点,所有人从驻地出发,去往七八公里之外的一个大草原。夏天选择走过去,慢慢地安静地前行,以行禅的方式,脑袋里不去想城市里的烦恼,只关注自己的大腿是怎么运动前进,双手如何摆动,这一刻,人的身心是在一起的。

“我的行走,哲学意义没太多,只是想以安静的方式,放空自我,回归内心。在大城市里,我们一样在行走,但是脑袋里充满的是工作业绩,生存压力,家庭琐事,夫妻矛盾,行走的过程没那么单纯,很多时候如行尸走肉一般,身心分离。”

夏天说,行禅的过程,天很热,周围都是不认识的人。这时,你会开始觉察周围的风光:那是一片富饶的草原,有树,有牛,有帐篷,路上会跨过一座桥,桥下是潺潺流水。你从来没有觉得流水是这么的清澈,空气中所有的味道都很怡人,天空蓝得像水洗过一样,飘浮的云朵唾手可得。这个过程所感受到的是恬静的内心,心回来了,在它该待的地方。

有趣的相遇

人生中的每一次相遇,就像旅途中的风景,总能让人有惊喜。

这一次灵修的收获,当然也包括人。“你会发现这个世界有很多巧合,有时一些很难发生的事儿,就这么发生了。”

路上,夏天碰到一个中年男人,和自己年纪相仿。夏天请他帮自己拍照,闲聊之后,才发现原来两个人还是老乡,江苏南通人。这多少让两个同龄人有了更多的共同语言。

这个男人为了唐克之旅,几乎像个圣徒般虔诚。一辆摩托车,拖着两个铁罐子,里头装着帐篷和用品,骑行了四千多公里,来到了这儿。他有一个想法,是一个父亲送给女儿的成人礼,唐克是第一站,以后每年他都会以这样的方式骑行到一个地方。

经过长途跋涉,男人的脸已经被黝黯的黑色覆盖,布满了沧桑和疲惫。但,内心深

处却有一个强大的动力在支撑着他,让他看起来神采奕奕。

没人看得出,他是一个服装出口企业的老板,企业做得很大。现在,他只是一个父亲,用一个特别的方式看世界,以此作为送给女儿的成人礼。

同样,处于四十不惑的当口,从40岁之前我为世界而活,到40岁之后我为自己而活。这个男人身上的淡定让夏天为之动容。

同样,夏天是两个孩子的父亲,大儿子今年18岁,他说,有机会很想带儿子去见见这个叔叔。因为,在他身上有很好的品质:用身体经历风雨,和天地在一起,有勇气、有毅力,有担当,有责任,是男人的榜样,拿得起,放得下。

随后,两人约定,明年骑上摩托车,一起出发。

有趣的人,也在这场欢聚中相遇。夏天把他视为一个天才。天才不大,是个90后的小孩。“他的气质很打动我。”这个小孩,每天在禅修的过程中,拿着望远镜在草地上跑来跑去。虽然,灵修的过程中,更多的是关注自己。但是,夏天还是被自己的好奇心驱使,想要了解这个孩子。

倒数第二天,夏天终于忍不住问他:“你拿着望远镜在看什么?”“我想看清楚活佛脸上的表情。”他拿着望远镜,在观察许多人。

后来,夏天听说,这个小孩是成都的一个天才少年。小小年纪就考上了耶鲁大学的哲学人文系,然后全额奖学金读了博士,现在研究的方向就是中国民族和宗教的关系。“他对哲学,对宗教的认识,真的让人侧目。”夏天断定,这个孩子将来一定是个伟大的哲学家。

人生需要歇歇脚

类似唐克这样的旅行,每年,夏天都会出去三四次。远离城市尘嚣,过一段完全不插电的生活。可以是,浙江文城的一座山上,在绝美的山水间修行,和禅师谈经论道,赤着脚在山里行走。可以是长达15天的辟谷,除了喝水,不吃一粒饭。可以是马来西亚海边,长达10天的禁语,一天静坐6小时,一天只吃一顿饭。

是什么触动了夏天?这一点,确实让人很好奇。

顿悟,发生于2008年,也有许多机缘巧合。一个男人,临近四十不惑,对事业、家庭、未来,还有人生都会有一些困惑和不安全感。

那年,夏天在飞机上碰到了个出家人。两人相挨而坐,聊了许多人生感悟。她在出家之前,是时尚媒体的PR,她有自己的生命故事,经历了人生的悲欢离合。两人在那个时候空下相遇,出家人笑说,她挽救了一个迷途的羔羊。

夏天,曾经和这座城市里所有的人一样忙忙碌碌,心有千千结。既没有欣赏风景的心境,也没有欣赏风景的能力。而现在,他是快乐的,能够欣然接受自己的不完美,也找到了他生命的答案。

夏天说,人生,就是一场修行。有时,一路走来,你也需要歇歇脚。它是一个自然而然的进程,你所要做的是把自己的土壤做一下清理,松松土,去掉脏脏的东西,然后这片土壤自然会开出喜悦之树,绽放生命之花。

对话 Dialogue



Q=生活周刊
A=资深心理咨询师 夏天

Q:如何看待不插电生活?

A:不插电音乐,听着一把木吉他弹出没有经过电子和声渲染的真实声音。我想,不插电生活,即是尊重生命的真实,回归真实,接触内心最真实的声音。

Q:现在,都市人困扰太多,很难放下,不插电生活好像没那么容易?

A:在没有进行这场透彻的不插电生活之前,很多人会恐慌,有很多焦虑,来自工作,家庭,老板的电话,生意伙伴的电话悬着,真的能做到完全的隔绝,放空自我吗?事实最终证明,其实根本没有发生想象中那些可怕的事情。当你暂时修整之后,再出发,会有意想不到的收获。但是,很多时候,没几个人敢冒这个风险。

Q:接下来,你还会继续上路吗?

A:会一直下去。下个月,要去泰国一个海岛,我和加拿大一个心理学家一起在那里主讲“回归自然,轻松富足”的课程,我们一起分享的经验就是关于回到自然,如何获得内心的平静,让我们内在的土壤开出喜悦之树。