



世界是自己的,与他人无关

不插电的形式有很多,可以是把玩一个不插电的乐器,让自己安静地享受音乐带给自己的快乐;可以是逃离都市,隐于山野,关掉通讯网络,彻彻底底地放空自己;可以是踏上一次沉入内心的禅修之旅,也可以是躲在一个大房子里禁足禁语。其实,形式只是载体,重要的是Off之后内心的回归。

■文|冷梅 ■图|受访者提供 资料



郭晓东
复旦大学哲学系副教授



桑桑
自由撰稿人 80后画师

屏蔽的是虚拟社交

曾经在读研究生的时候,郭晓东有过一段时间的离网生活。“那时去寺庙里待了一段时间,至今向往。”可是,现在作为一个孩子的父亲,有些事情会让生活有所牵绊,没那么自由自在。

20年前,郭晓东曾去过九华山的佛学院体验生活。“早上四五点起床,晚上九点睡觉,吃素念佛,和寺院的和尚们过着完全一样的生活,大概在那里静修了三个多星期。”

在这个移动社交泛滥的年代,像郭晓东这样不用MSN、博客、微博、微信的人,仿佛生错了时代。QQ是他这两天刚装上去的,为的是接下来去台湾做访问学者时,和家人随时联系。

再超脱的人,有时也抹不开友人的热情。一直屏住没有微博账号的郭晓东,终于在半个月前,被同学忽悠开了博。“一直没有下决心开微博,这种社交网络,可能你一旦有了,就会不自觉地去看,然后会耽误很多时间在里面。”因为那里有个本科同学群,是个儒学圈,活动交流几乎都在这个平台里。即便入圈了,他依旧像个“世外高人”,很少插言,很少入局。他至今觉得这洞悉没什么必要。

比起先生的执拗,郭太的生活方式更堪称与世隔绝。从读书那会,直到现在,大概20年她几乎都没用过手机。找郭太,只要找郭老师就OK了,他是她的“耳朵”。郭太,同为复旦的老师,教的是古代希腊历史。她觉得,手机是行动的束缚,在她的生活里完全不需要这样的牵绊。

“我们自觉自己都不是很重要的人,所以不需要24小时开机,不需要让别人随时随刻找到。”郭晓东自谦道。但是,这并不代表这对夫妻生活的消极一面,故意屏蔽社交。这种状态,更接近于道家的清静无为,“顺天之时,随地之性,因人之心”。

断网,也不是绝对而为之。和学生之间的交流其实都是通过电子邮件进行的,在学校办公室,有固定电话,其余的时间,在他们的社交半径里,手机不是必需品。

在郭晓东家的客厅里,放着两部机动的手机,其中一个号码是不对外公布的,只限家庭成员出门的时候用一下。郭太,即便把手机带在手边,电话铃声响了,也经常不记得是自己的手机在响。这款手机,是最老的诺基亚直板手机,只能打个电话,发个短信,与现在的智能手机相差了十万八千里。

这更符合郭氏夫妻的生活理念,“手机让你随时被找到,你自己的生活节奏就会不断被打扰。”他们的共识是:时下网络社交的浮躁,完全没什么必要。如果不使用社交网络,你会拥有更多的私人空间,最重要的还有时间不会碎片化,你会有更多时间用来思考,你可以休息一会,发发呆,喝喝茶,看看书……做什么都比泡在社交媒体上更有意义。

短期,将手机设置为OFF,逃离这个都市的想法,经常会有。“最好能找个清静的地方呆呆。”没孩子的时候,每到寒暑假,郭晓东夫妻势必要回到福建老家,常待一阵子,那是一个偏远的海边小乡村,白天看看书,时间很容易打发,晚上夫妻俩伴随着海浪声,在岸边散步。

现在,他的父母已经离开了从前那个小渔村,生活的便捷,再也回不到当初海边坐看潮涨潮落时的心境了。现在,每年暑假,郭晓东会找一些清静的乡下和家人待待,爬爬山,看看书。或者干脆回老家,找一片“净土”猫着。

小隐隐于山

熟悉桑桑的朋友,都知道她是文艺女青年的标配,而且很有灵气。她常常是一头披肩长发,配一条民族风很浓郁的拖地长裙。会画油画,喜欢写一些随笔小文,热爱美食,闲来自己下厨,阳台上绿意盎然,被花草草围成满园春意,喜欢一个人旅行,去结识新的朋友,去看新的风景。

更重要一点,这个姑娘很随性,也许这一刻还在上海的某个品酒会上豪饮,下一秒她已经乘上去往云南的飞机,来一场彻头彻尾的身心放空。“一个人旅行,不需要违背自己的意愿,去迎合别人,它更尊重自己内心的想法。”于是,不管去往哪里,它一定是走心的,并随着心情而动,可以和路上认识的朋友畅聊到天亮,也可以一个人待在某一处角落,发一天的呆。

上个月,她在大理又待了一个多月。“全程在路上,基本不怎么上网。时间其实很好打发。你有足够的时间关照自我的念头。”

在沙溪古镇,她碰到几个从北京来的志愿者。因为很多美院的老师来这里写生,走的时候就在这个小镇留下了许多的画板和颜料。于是,桑桑和几个志愿者,便即兴停留了下来,每天教当地的小朋友画画。

几天后,她认识的新朋友,一个志愿者女孩要前往鸡足山,而桑桑的计划是去坝美,这一次她心里想好了,有同伴就去,一个人就不要去了。最后,她改了行程,和这个姑娘一起踏上了鸡足山。

鸡足山一行,收获颇丰。不但在那里观了日出日落,看到了金顶,还在山上的佛塔寺体验了一次为期三天的禅修课程。在这三天里,生活完全不插电。不用电脑,不用手机,与外界完全没有勾连。修禅时,三天禁语。

在山间,路上一个人都没有,只能听到自己的脚步声,路上有树,有鸟鸣,雾蒙蒙地宛如人间仙境,人自然就会安静下来,内心很平静。桑桑说,这种清静,似乎从来未曾有过,完全的抛开一切,把内心深处压抑多时的情绪垃圾,一股脑赶走了。

回到上海,她把这种境界传输给了姐妹们。大家仍旧抽出一个多礼拜的时间,待在一起,却少了平时聊的明星八卦,鸡毛蒜皮;有时也会禁语,只安静地待着,内心充满了平静。

