

是慢到 禅

生活禅

■文 | 冷梅 ■图 | 资料

“从前的日色变得慢，车、马、邮件都慢，一生只够爱一个人。”今年春节，一首《从前慢》唱出了很多人的心声。当高铁以每小时300公里的时速迅猛前进，当爆炸式的信息技术让世界奔跑得太快，人们回过头来又渴望起了慢的悠闲，慢的美好。我们总是奔跑太快，常常忽略了窗外的风景，甚至忘却了幸福的初心。快餐只负责填饱肚子，生活的滋味只有慢下来细细品味之后，才能品出醇香的滋味。

慢下来，可以把日子过成诗，这是一种人生哲学，果断地舍弃无用的东西，并不一味地固守执着，懂得舍弃，懂得选择，才能获得更多的幸福。从某种意义上，这就是一种生活的减法哲学，心灵的加法哲学。

也许，是时候停下脚步，来等等我们的灵魂。生活并不会给我们一个标准答案，当快节奏的生活轨迹、社会压力，让所有人桎梏在浮躁迷失的穹顶之下，如果能换一种安静的方式审视生活，或许一切豁然开朗。你可以插插花，写写字，玩玩沉香，读读心经，这是疲于应付外部世界之后，向内的自我关照。

蒋晓峰从日本引进了治愈系花道的理念，用插花过程中对色彩、材质、花器上的使用心得，来调节心理的各种状态。上世纪80年代末90年代初的日本和当下的中国很像，经济高度发展，人们过分追求物质上的满足，却惊现心灵上的贫瘠。于是，强调平衡之道的禅意精神开始在生活的各个镜像里浮现，它是一种放慢节奏的心灵归属，关键词是“调和”，让人生、视野、生活方式进入一种平衡的轨迹。文艺女青年潘倩在博大的中华文明里汲取养分，通过抄写心经，放慢浮躁的脚步。而另一位文艺女青年慧雯，则是彻头彻尾的安静生活美学践行者，她迷恋沉香飘渺的烟雾，宜静宜动；她着迷于书写，醉心气定神闲的气韵，她也钟爱插花，留心大自然里的朝花夕拾；她相信事缓则圆，凡事莫要心急，她把自己的这些爱好，视为生活的各种道具，帮助自己从容淡定。

很喜欢慧雯对生活之道的定义：“当一个人已经很习惯和自己独处，自然而然就会找到一种适合自己的生活之道，包括你的服饰风格、性格特质、生活情趣，你会习惯这种安静的生活美学，你只要取悦自己，让自己舒服，最舒服的才是最美的。”

想幸福，首先就要放下对幸福的执念，学会与生活相处的方式，这种禅意，未尝不是一种睿智的生活哲学。



心得定。

笔走，如此久久可摄

字，手随笔画，心随

笔心中一画，眼观文

写。尽量做到手中一

务必以恭敬心专注描

心安定自在。抄经时

自我修行，得到身

时也借此提升个人的

钻研经典而抄写；同

初是为了传承经典、

且最简易的一种。最

修行中，非常殊胜

经书，它可说是各种

抄经，是指抄写