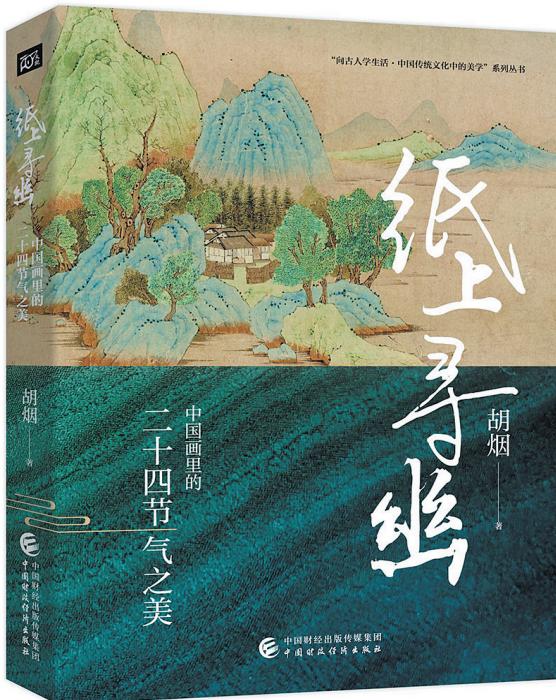


候时而行 向美而行 带你读懂时间的力量

《纸上寻幽》中国画里的节气生活

“我对古代生活的兴趣，源于对时空谜题的玄想。时空到底存不存在，为何画中景象竟比真实的生活更加真实？我想不透。过程，形成了文章。”“冰心散文奖”获得者、青年作家胡烟全新力作《纸上寻幽：中国画里的二十四节气之美》，带你看中国画里寻找“候时而行、向美而行”的古人之乐，“那么切近，像在身边，像在昨天”。



随着生活节奏的加快，越来越多人活在繁忙和压力之下。

随着阅读了几本心理学领域的书籍，更准确说，是关于身、心、灵方面的灵修书籍，我发现这看似艰深课题之下，实际包含着生活中的方方面面，而且一些具体的灵修方法非常适合快节奏的都市人群进行尝试，尤其是针对想要远离压力，不受负面情绪牵制的同道中人。

回想过去，是不是有类似的经历：工作上突然有重要的大部头任务降临，时间紧迫，但却无法马上着手去做，反而是脑子里“嗡”的一声，排山倒海的压力来了，压得你喘不过气来，脑子里暗戳戳咒骂，“领导派活儿真是不顾我们的死活，他难道没有孩子要陪、家务要做吗？”或是刚刚和家人、朋友吵了一架，在午夜梦回时暗自琢磨，“当时我如果这样抓理，他不就无言以对了嘛”。其实真的是事件本身让我们不爽吗？张德芬在她的成名作《遇见未知的自己》中抛出了这样的概念——生活中所有的不爽、痛苦、焦虑都不是具体事件造成的，而是你对事件的思维造成的，因为情绪正是思维的直接反应，这思维通过什么现身呢？就是通过钻进你的脑袋，制造你“脑袋里的声音”。不要小瞧这个“脑袋里的声音”，如果你仔细观察他们，甚至比奥斯卡电影还精彩呢，你会脑补出好多细节，并给周围看不顺眼的人各种加戏，他们的戏份越多，你就越愤怒、越痛苦，大大影响了那一天，甚或是那一周、一个月的情绪质量。

怎么清除掉不利于我们的“脑袋里的声音”呢？埃克哈特·托利于1997年发行的畅销书《当下的力量》中提到，如果你“脑袋里的声音”让你有不安和不爽的情绪了，那这些声音一定是关于过去或未来的。是过去种种事件引发了痛苦、羞愧、愤怒；是想到未来的某些可能性触发了焦虑、紧张、想逃避的心境。我们都被过去和未来束缚了，却忘记了活在当下。这个当下是真正的当下，不是当下这五分钟，更不是当下这一个小时。就是当下这一秒，你有痛苦吗？一定没有的！领导的任

以时间为轴解读诗情画意

山里的玉兰花绽放着艳红的花萼，水边空寂无人。在这样的世界中，花开又花落。这是诗人王维在《辛夷坞》中描绘的境界。中国画家的诗意图情节，自唐代王维始。后世画家延续着诗人的表达方式，试图用笔墨吐出万千诗句。

山，是静止的时间；水，是时间在空间里的流动。中国画的时空问题，一面通向无限深邃的哲思，一面衍生为目之所及的日常之美。当中国画值遇二十四节气，自然与人文交织，天人合一理念的复杂交融，激荡回旋起无尽的涟漪。

《纸上寻幽》这本散文集试着呈现中国画里的二十四节气之美，早春寻梅、兰亭修禊、汉宫春晓、槐荫消夏、鹊华秋色、寒江独钓……以时间为轴，拾捡起凝固于历史深处的经典瞬间，予人新知，更启迪心智与审美。

近年来，胡烟的文化散文颇受关注，她写作的主要聚焦点始终是中国画。“关于中国画，我竟有这么多话想说。《读画记》之后，是《忽有山河大地》，眼前，又轮到这本与节气有关的书。一切都是追寻着内心的倾诉欲望。”胡烟为笔墨之复杂和美深深着迷，深耕这一领域的写作。她以丰厚的文化积淀，独特的文化视角，将古今打通，结合当下的审美体验，文字有极强的代入感。

**《纸上寻幽：中国画里的二十四节气之美》(精装) 胡烟 著
中国财政经济出版社·大观 2022年7月出版**

展开古人画卷治愈当下读者

“我时常想念我的半岛故乡。海边的沙滩，生长着干净俊美的黑松林。沙参贴地铺开油绿的叶子，蜥蜴在其间神秘穿行，嫩白的参扎在沙滩深处，积蓄着饱满的汁水。四时之美，目不暇接……”胡烟在本书序言中感叹：这一切，已不在人间。却在梦里，也在画里。

比如，北宋政和二年(1112年)元宵节的第二天，雨水节气前后，东京汴梁迎来一场奇观。宋徽宗和众臣目光凝视皇宫上空，周围百姓们也纷纷仰望——那里，群鹤云集，鹤群且舞且鸣，仙姿袅袅，久久不散。宋徽宗心中十分愉悦，耳畔仿佛响起天宫的仙乐，许多天，仍余音绕梁。情之所至，画《瑞鹤图》以记之。

“展开画卷，一切都带有温度。那丝丝缕缕蔓延或冲撞而来的感动，令我如见故乡，如见故人。”

胡烟认为，古人所感受到的自然风物之美，他们在时代的苦痛中吸收的强大的能量，仍旧那么强烈地传递和散发着，治愈着眼前的你我，力度不减。

“愿这本书，也能如画一般，带给读者美的享受。”

观海新闻/青岛晚报 记者 贾小飞

关注都市人的“临在” 从近期阅读的几本心理学书籍说开去



务是在过去布置给你的，和朋友的争吵也是在过去就吵完了的。

所以，大家可以试一试，下次当你“脑袋里的声音”又在放映让你不开心的电影的时候，请立即回到当下吧！这种回到当下的方法可以让你超越思维、超越情绪，而不是被思维和情绪绑架。灵修领域的专业术语叫“保持临在”，意思就是试着和自己的痛苦拉开距离，用不带批判的眼光观察他，这样做虽然痛苦不会那么容易就随风而逝，但起码会保有一份冷静，不会在冲动之下做日后后悔的行动。

《我们终将遇见爱与孤独》这本书提到，世间的事分成三种：我的事，别人的事，老天的事。只要做好自己该做的，至于别人的反馈我们真的管不了。大概每个人都有这样的经历吧：我都对你那么好了，你怎么会这样冷漠或无动于衷呢？这件事我都火烧眉毛了，你怎么还不紧不慢？我给你发了那么热情洋溢、掏心掏肺的微信，你居然不咸不淡回我几个字？别忘了，对方的回应就是我们管不了也没有权利管的“别人的事”啊！放下对“别人的事”的期待值，日子真的会好过很多。

虽然我不是什么心理学专家，只是刚刚开始对心理学产生兴趣，但我觉得心理学最难的地方就在于：知道是一回事，自己能做到又是另外一回事。难道真的是医者不自医，渡人不渡己吗？这让我想起《蛤蟆先生去看心理医生》这本书中，拟人化主人公蛤蟆先生定

期接受心理咨询，当他搞清楚了他原生家庭带给他的病根之后，心理医生苍鹭冷血地对他说，我已经帮你厘清了很多东西，剩下的情绪问题必须靠你自己来解决。这个说法真好，归根结底，万事万物还是要靠我们自己，否则对“胜肽”的依赖不就又成了对心理医生或是灵修类书籍的依赖了吗？写到这里，刷下手机，看到香港四大才子之一倪匡去世的消息。至此，四大才子仅剩蔡澜一人。记得原先看过晚年倪匡的一个粤语访谈，他说，何必在意生命中的失去呢，反正我们来到这个世界的时候本来就什么都没有，赤条条来的啊。文章至此，唯愿大家：向内看，关怀自己的心灵。如若哪天，真要面对失去，别忘了美国知名心理学作家露易斯·海在《心的重建》中说过的一句我好喜欢的话：生命中的失去，都是重整命运的机会。

杨白