

你自己都沒趣,生活又怎會有意思?

小向最近一直在和我抱怨,語氣無奈而惆悵。他說:“我感覺現在的生活好沒意思,既枯燥又單調,沒勁兒透了。”

“你的生活怎麼就沒意思了?”我有些納悶。

小向是一家公司的白領,工作並不算繁重,要處理的事務雖多但都是合理的安排。比起那些累死累活的人,小向已經算很好了。可他偏偏不喜歡目前的狀態,甚至覺得每天上班打卡的工作非常無聊,生活乏善可陳,沒有什麼意思。

我和他說:“你下班後的時間不是很多嗎?你都做些什麼?”

小向說:“還能做什麼?不過是擠地鐵、趕公交回家,回到家吃晚飯就做點家務,洗完澡也蠻晚了,到了點就睡下,然後第二天一大早又得早起趕公交上班。”

“工作忙點兒可以理解,那周末呢?”

小向不假思索地回我:“周末嘛也就像往常那樣過,周五晚上熬了夜,周六白天就很晚才能起床,起床後就點外賣,宅在家里玩遊戲或看電視劇……真沒什

麼有意思的。”

看着小向那張悶悶不樂的苦臉,我不由地嘆了口氣,對他說:“這樣看來,你的生活的確很沒意思。不過你不該埋怨生活,你該責怪的人是你自己。

你好好想一想,你自己都沒趣,生活又怎會有意思?如果你不想再繼續過這樣無趣乏味的日子,那麼你就嘗試改變,努力讓生活變成你喜歡的樣子吧。”

生活不可能一馬平川,它既有晴空亦有風雨,哪怕你走在一條平坦開闊的大道上,也可能偶爾會拐進彎路,走進泥濘不堪的小道。

我也曾度過一段非常無聊的時光。那時我總是待在家里,哪兒也不去,成天就知道追劇和玩遊戲,可以說是非常頹廢了。



我自己也感受到那種生活的沒勁,就像是落入捕網中的魚一樣,被生活消耗掉了力氣,無法跳回遼闊浩瀚的大海里去。

直到有一天,我在朋友圈里看到了朋友唐玲的動態。那陣子她剛從公司辭職,沒有很快就找新工作,而是給自己放了一個假,在東南亞各國來了一場說走就走的旅行。光是看着那些她發在朋友圈里的照片,我就非常興奮。

唐玲回國後,我和她聊了一次。原來她之前也覺得不快樂,生活如同一潭死水,沒有生氣。為了結束那種沉悶不堪的日子,她選擇出去走走,通過旅行的方式重拾往日的快樂。

我將自己的煩悶心事告訴她,她微笑着說:“其實你也是有選擇的自由。如果你對眼下的生活不太滿意,那就勇敢跳出舒適區,努力提陸自己,嘗試做出改變。無趣的不是生活本身,而是你自己啊。”

聽完她那番話後,我恍然大悟。訴苦抱怨是無用的,你得改變生活方式,才能過上自己喜歡的生活啊。

在那之後,我不再消沉頹廢。我有時待在家里安靜地看書寫稿,有時四處旅行,去看一看那更加廣闊美好的世界。

我還交了一些要好的朋友,他們的生活都算得上有滋有味、精彩紛呈。他們有的在學瑜伽、茶藝和手繪,有的喜歡登山、游泳和騎行,有的熱愛攝影、美食和音樂。

我常常在周末和他們一起逛街、吃飯、聊天、看電影。和他們待在一起的時光充實有趣,我也變得更加開朗愉悅。

然後,我發現,其實他們的生活也沒什麼特別的,之所以能如此有趣豐富,是因為他們懂得從生活中尋找樂趣,在平淡生活中找到了綿延的溫暖和喜悅。他們可以,你也可以。

請相信,你若有趣,生活又怎會不精彩充實呢?

生活本該如此

多年前我跟一位同學談話。那時他太太剛去世不久,他告訴我說,他在整理他太太的東西的時候,發現了一條絲質的圍巾,那是他們去紐約旅遊時,在一家名牌店買的。那是一條雅致、漂亮的名牌圍巾,高昂的價格卷標還掛在上面,他太太一直捨不得用,她想等一個特殊的日子才用。講到這里,他停住了,我也沒接話,好一會兒後他說:“再也不要把好東西留到特別的日子才用,你活着的每一天都是特別的日子。”

以後,每當想起這幾句話時,我常會把手邊的雜事放下,找一本小說,打開音響,躺在沙發上,抓住一些自己的時間。我會從落地窗欣賞淡水河的景色,不去管玻璃上的灰塵,我會拉着家人到外面去吃



飯,不管家里的飯菜該怎麼處理。生活應當是我們珍惜的一種經驗,而不是要捱過去的日子。

我曾將這段談話與一位女士分享。後來見面時,她告訴我她現在已不像從前那樣,把美麗的瓷具放在酒櫃里了。以前她也以為要留到特別的日子才拿出來用,後來發現那一天從未到來。“將來”“總有一天”已經不存在于她的字典里了。如果有什么值得高興的事,有什么得意的事,她現在就要聽到,就要看到。

我們常想跟老朋友聚一聚,但總是說“找機會”。

我們常想擁抱一下已經長大的小孩,但總是等適當的時機。

我們常想寫信給另外一半,表達濃鬱的情意,或者想讓他知道你佩服他,但總是告訴自己不急。

其實每天早上我們睜開眼睛時,都要告訴自己這是特別的一天。每一天,每一分鐘都是那麼可貴。

有句台詞說:你該盡情地跳舞,好像沒有人看一樣。

你該盡情地愛人,好像從來不會受傷害一樣。

生活本該如此!——莫言

與世界互不相欠

我終於明白了,為什麼有一些別人眼中的壞人,能夠很長壽。就是因為他們不糾結,不會為自己做的壞事而感到難過,因為在他們的世界里不認為那是壞事。王鳳儀先生講過,他知道有一個有點兒自私的,經常罵她孩子的老太太,這老太太活過了九十幾歲,鳳儀先生就去觀察她。

他發現,這個老太太有個很重要的特點:她罵人歸罵人,但罵完的那一刻,就不再糾結,她不會過後還去想剛纔那件讓她生氣的事情,她罵完就結束了。而且她也沒有覺得罵人有什么不對,她完全認定自己的行為理所當然。

我認識一類人,總是活在惴惴不安中。有朋友來他家吃飯或者聊天的話,他就會很不安地問:“你要不要來個蘋果?”蘋果吃完了,接著說:“你趕緊再喝杯水吧。”“吃瓜子吧。”“看電視吧。”“吃糖吧。”……我媽好像就是這樣的人,明明是她請人來家里的,卻非要讓客人覺得不安,當然,她自己也很不安。

有些人可不是這樣。我曾經去一位長輩家,到了快吃飯的時候,這位長輩突然說:“我們今天沒做你的飯,因為之前你說要

在這里吃飯,所以你得趕緊走,否則我們也沒法吃飯。”

這是我第一次聽到一位長輩這樣直接地告訴我:差不多該走了啊。把我送出門的時候,他說:“下次來的時候,記得帶點兒禮物,我們家老太太不在乎別的,就是你得帶點兒禮物表示尊重。有家店的包子不錯,記着別買太多,多了咱也吃不了,浪費!四個就可以了,加上你的啊,一人一個,留一個備用,以防誰不夠。記住了啊,冬菜餡兒的。”

我媽和這兩位老人家一對比,我立刻感受到了我媽對於自己作為一個主人的不自在。是什麼東西令她感到不自在呢?

幸好他們都是我至親的長輩,我在他們身上看到了某種特別有意思的差別——糾結還是不糾結。內在的糾結、精神的恍惚、想法的不確定等,都是導致我們不健康的深層原因。如王鳳儀先生所講,這是心性上的問題。

所以每次我回家,都跟我媽說:“媽,你知道嗎?你做的最重要的事情,就是讓我感到回到家里的時候,想坐哪兒就坐哪兒,想睡到幾點就睡到幾點,想吃什么就吃什么,想不吃什么就不吃什么,想不洗澡睡覺就不洗澡睡覺。”



這是在自己家里都做不到的事情,我能在我媽家里做到,我覺得這就可以了。

我媽現在終於明白了。

上次大智哥和我一起去見蔡志忠老師的時候,蔡老師用三十秒畫了一幅畫送給大智哥,說:“送你畫之前,我不欠你的;送你這幅畫之後,你也不欠我的。”

我在旁邊稱嘆:“這樣才對嘛!”

某月某日

出版了一本小書,出版社快遞送來一大包“新鮮出爐”的樣書。

我忙不迭地拆開一本向爸媽“獻寶”。爸爸很开心,戴上老花鏡煞是認真地翻看起來,邊看邊笑着咕噥道:“哎呀,都看不懂啊,看不懂啊。”媽媽站在一旁,只是笑着,不說話。我另外遞了一本書給她,她還是那樣笑着,眯縫着眼,卻仍舊無話。書名“風物正閑美”,化用了一句古詩詞,並無僻字,我指給媽媽看。媽媽嘴唇嚙動了幾下,像是扣動扳機似的一個字一個字點讀,緊挨着書題的自然是我的名字,但第三個“豪”字,她怎么也念不出來。像是電腦死機,認不出我名字的媽媽愣在那里,我看得出她在努力辨識,雙目游動,舌頭在嘴里翻動,表情有點歉疚又有點困惑,直到我告訴她這個字怎麼念,她仍舊有點猶疑不決。我猜她當時想的是:對啊,這個字念“豪”,我應該認得的呀。

這一刻,我完全確認了一件事,母親患上了阿爾茨海默病,也就是通常所說的老年痴癡。

某月某日

老年失智這件事,我並不陌生。

外婆晚年也是這樣。那時我不到6歲。印象中,她經常走失,爸媽分頭在家附近尋找外婆。這時候他們就拜託鄰居奶奶照顧一人在家的我;而我,就坐在小板凳上看圖畫書,玩變形金剛,等爸爸媽媽領外婆回家。有時,要到天黑,他們才能找到她。

我那時就知道失智的老人是不辨冷熱、不知飢飽的,往往才吃過晚飯,外婆就翻箱倒櫃找餅乾,甚至夜深人靜,她還會下床翻動冰箱。對了,冷暖飢飽之外,失智老人也是不分生熟的。令我驚訝的是,即便有一次外婆吃了一整塊生肉,她也沒有任何不適,那些對正常人起作用的常規生活法則,對這些老人都是無效的——日益萎縮的心智從肌體中一點點撤離,整個肉身

都在唱一出“空城計”。一切看似在如常運轉,但那只是靠多年來的生命慣性在維持,慢慢地,當慣性停擺,身體就會一夕崩塌,如瓦礫,如塵沙。

某月某日

好些年前,陳丹青告訴我,他年輕時,木心先生曾經跟他說過,人都是一下子老下來的。當年他聽這話,只當是木心的又一句“妙語”,日後親見木心的形銷骨立,坐臥兩難,才知道此言不虛。

說實話,我當初也只當這是陳丹青的一句“妙語”。

現在,“老”就擺在眼前,而且是那種特別殘酷的“老”。美國作家喬納森·弗蘭岑的父親同樣罹患老年失智,在《父親的腦》一文中,弗蘭岑將阿爾茨海默病比作棱柱體,死亡是這塊棱柱折射的一道道光譜——自主之死、記憶之死、自覺之死、性格之死、肉體之死。慢慢地,我們會看到死亡的過程如何分步實施,前後配合,而最可悲的部分在于“受害者的自我在肉體死亡之前很早就已凋敝”,又或者說,“自我”本應承擔的對衰老與死亡的意識,此時卻轉嫁給了身邊的人,至親必須體驗一

份對死亡的雙重見證。

某月某日

給媽媽買了一雙新平底鞋,她現在已經不會繫鞋帶了,所以只能買那種一腳穿的普通平底鞋。買的時候,忽然想起我五歲時,媽媽教我繫鞋帶的小口訣:“左邊一個小耳朵,右邊一個小耳朵,兩個小耳朵繞起來,打個結。”至今我都只會這種有點笨拙的繫鞋帶的方法。

某月某日

酷熱。渴盼一場大暴雨。小時不知聽誰說的,打雷要關掉家中電器,以免發生意外。於是每聞雷聲,我就膽小地趕緊關掉電視、電燈,傻傻地跟媽媽相對而坐。每當這時,媽媽就鋪一張紙,拿一支筆,有時還點一根蠟燭,教我寫字。她寫一個,我照樣寫一個。媽媽的字很工整,是我見過的最工整的字,一如其人。她最初教我的九個字就是我們一家三口的名字,耐心地告訴我爸爸叫什麼,媽媽叫什麼,我什麼。媽媽還會教我念唱一首她自編的歌謠:“我家門口有個和平公園,公園里有一只老虎,還有一只小牛和一只大牛……”唱到此處,她常常會親我一口。過



高堂流水

顧文豪

了很久,我才後知後覺,之所以那麼唱,是因為媽媽肖虎,爸爸和我都肖牛。現在她的記憶日益衰退,我教她寫的也還是我們仨的名字……

我從小喜歡看書。上小學時,每周五放學早,我都到學校對面的書店買一本書周末看。一回在書店翻書,只聽一聲大喊:“小朋友,這書你看不懂的,便宜,放下來。”我嚇得趕忙放下書,回頭看着媽媽。向來溫和膽小的媽媽那一刻卻明顯生氣了,沖那人硬氣地答道:“你怎么知道他看不懂?這本書我們買了!”

我清楚地記得那本書叫《皇家辯士——英國劍橋大學法學院庭審辯論實錄》,定價29.8元。媽媽現在不認識“辯”字了,但關於閱讀,關於閱讀的勇氣,最早卻是她教給我的。

某月某日

秋天,爸爸查出罹患肺癌。住院檢查的一周,我必須一人在家照顧媽媽。慢慢體會到照顧她幾乎是一種心靈修行:抑制躁煩,增長耐心。媽媽上完廁所會忘記清理乾淨,甚至會莫名其妙地將糞便從馬桶中掏出,丟在角落里,然後幫她擦乾乾淨,一點點告訴她不能這樣。然後拉着她的手去外灘看風景,那里是我小時候的住處,也是媽媽推着嬰兒車里的我看大車子的地方,每天我們在那里看汽車來來往往,然後等爸爸下班回家。

小時候,有段時間爸爸上晚班,我們幾乎一月都碰不到一面。早上媽媽留一張便條,下午爸爸留張便條,互相交代家中瑣事。有一回放學在公交站等車,忽然聽到有人叫我的名字,左右看看都沒人啊,恍惚間才發現對面駛來一輛公交車,爸爸正好靠在車窗上看到我,就猛喊我,我高興地在車站上也大喊爸爸。記得那一刻我一邊高興,一邊流淚……在公交站候車,我忽然憶起這一幕,心想,這一幕重現了,跟那時一樣,爸爸仍在猛喊我,而我還是只能佇立在車站,流着淚,看着這班車駛過……