

人生最美是清欢

□林清玄

爱的开始是一个眼色，爱的最后是无尽苍穹。我们走过了许多春夏秋冬，我们走过了许多冷暖炎凉，仍然能保持单纯的初心，一直向往生命的美好。

在生命的最深处，我永远深信：人生最美的境界是清欢！

清欢是一种生活姿态，是一种寻找自我的方式，是一种至高的人生境界。它并非来自别处，而是来自我们对平静、疏淡、俭朴生活的追求和热爱。

当一个人可以品味山野菜的清香胜过了山珍海味，或者一个人在路边的石头里看出了比钻石更诱人的滋味，或者一个人听林间鸟鸣的声音比捉笼遛鸟更感动，或者甚至于体会了静静品一壶乌龙茶比在喧闹的晚宴中更能清洗心灵……这些就是“清欢”。

清欢是生命的减法，在我们舍弃了世俗的追逐和欲望的捆绑，回到最简单的欢喜，是生命里最有滋味的情境。在燥热的夏天喝一杯茶。在雪夜的风中看一盏烛火。在黄昏的晚霞里观夕阳沉落。在蝉声高唱的树林里穿行。在松子掉落的深夜想起远方的朋友。在落下的一根白发里，浮出一生最爱的面容……

活在这世上，有千百种人生。特别是在复杂混乱的现代，回归单纯日趋困难，必须舍弃的东西太多，必须放下的俗物太多，必须断爱的情感太多……

人人都会在时间里变化，最常见的变化是从充满诗情画意逍遥的心灵，变成平凡庸俗而无可奈何，从对人情时节的敏感，成为对一切事物无感。

清欢，就是处在充满仇恨的人当中，也不怀丝毫恨意。

清欢，就是随着充满黑暗的世界转动，自己还是一盏灯。

清欢，就是看任何一个众生受苦，就有如自己受苦一般。

清欢，是柔软心的实践，也是柔软心点燃的香。

回到最简单的初心，在最空的地方安坐，让世界的吵闹去喧嚣它们自己吧！让湖光山色去清秀它们自己吧！让人群从远处走来或者自身边擦过吧！

我们只愿心怀清欢，以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。

像每天放松地静心，从容地冥想。像愉快地吃一顿饭，品尝茶的芳香。

像在山林海边散步，欣赏山色与云的变化。像听雨听泉听音乐，读人读爱读闲书。

像陪父母谈昔日温馨的往事，听孩子说幼稚的笑话。

在喜乐的日子，风过而竹不留声；在无聊的日子，不风流处也风流。

在苦恼的日子，灭却心头火自凉；在平凡的日子，有花有月有楼台。

生命只是如此前行，不必说给别人听，只在心里最幽微的地方，时时点着一盏清欢之灯……

我常常想，茫茫大千世界，每一个人都应该保有一个自己的小千世界，这个小千世界是可以思考、神游、欢娱、忧伤，甚至忏悔的地方，应该完全不受干扰，如此，作为独立的人才有意义。

因为有了小千世界，当大千世界风雨如晦、鸡鸣不已之际，我们可以用清明的心灵来观照；当举世狂欢、众乐成城之时，我们能够超然地自省；当在外界受到挫折时，回到这个心灵的城堡，我们就可以在里面得到安慰，等心灵伤

口复原，再做一次比以前更好的出发。

一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。通过窗子才能看见世界的明亮，使用镜子才能看见自己的污点。其实，窗子或镜子并不重要，重要的是你的心，你的心广大，书房就大了，你的心明亮，世界就明亮了。

心是一切温柔的起点。当我们心怀柔软的那一刻，才能斩断过去的忧愁和未来的恐惧；当我们斩断过去的忧愁和未来的恐惧，才可以得到真正的自由。

生命也像是在走钢索或凌空飞跃，在危险中锻炼了勇气，在失败中确立了坚强。人生经历的所有挫折，都是开启智慧莲花的淤泥。

有时，生命历程就像写在水上的字，顺流而下，想回头寻找时就失去了痕迹……因此，如果我们企图停驻在过去的快乐里，那真是自寻烦恼，而我们不时从记忆中想起苦难，反而使苦难加倍。生命历程中的快乐和痛苦、欢欣和悲叹只是写在水上的字，一定会在时光里流走。只有认识自我、回归自我、反观自我、主宰自我，才能开启智慧的莲花。只要我们认清字是写在水上，就能够心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想。

身如流水，日夜不停流去，使人在闪闪中老去；心如流水，没有片刻静止，使人在散乱中活着。

奔波的岁月，一站又一站的旅途，在动荡与流离中，只要反观自心、自净其意，就定了、静了、安了……每天的睡去，是旅程的一个终点。每天的醒来，是旅程的一个起点！禅心其实就在告诉我们，人间的一切喜乐我们要看清，生命的苦难我们也该承受，因为在终极之境，喜乐是映在镜中的微笑，苦难是水面偶尔飞过的鸟影。

当我们的心静下来，烦恼喧哗，仿佛生命中的污泥，但我们也在等待着，或者会有一朵莲花，一些清醇的智慧，从无明的、未名的角落，开起！

生命里偶然的欢喜、悟、心灵的光，就像鸽子麻雀突然来到窗前，当它们飞走时，我只要保有那种欢喜就好了。

我们要轻轻走路、用心过活；我们要温和呼吸、柔软关怀；我们要深刻的思想、广大的慈悲；我们要爱惜一株青草、践地唯恐地痛。这些，都是修行。

每一缕阳光都有欢乐，每一个角落都有禅悦。当我看见了世界的转动，抬起头来，看一朵精美纯白的云朵，以温和优雅的姿态缓缓飘过，这时我知道了，能够以清欢的心生活着，真是世间幸福的事。

选自林清玄《人生最美是清欢》，北京十月文艺出版社2016年3月版

人物档案

张艾嘉，1953年生于中国台湾，祖籍山西五台。女演员、歌手、导演、编剧、制片人。《轻描淡写》是张艾嘉的第一部文字作品，集了她这些年来的一些随笔。每章一个主题，均与她的电影、舞台创作有关。



偷听和编剧

□张艾嘉

在不同的公共场合听别人聊天是件很好玩的事，也是做编剧可以用来练习编故事的方法之一。

前几天我在厕所里排队，突然身后两个女生大声地在说：

“现在越晚结婚就越贵。”

“是啊！每一年都贵上几个percent。”

“所以要结婚就早一点，不然就结不了婚。”

“对啊！我姊姊就是拖了半年，发觉所有东西都涨价了，到现在还没结婚。”

很可惜到此我就得进厕所，不然很想知道如果物价一直上涨，这些女生会不会从此就不结婚了？或是为了要早办喜事就匆匆找个人嫁了？结婚原来跟通货膨胀的关系大过于跟爱情！

这是标准现代人的对话。我常常把一些听来的对白放在我的剧本里，这些都是精彩而有共鸣的对话。中文对白是最难写的一环，尤其是台湾的国语文艺片，总令人感觉文绉绉，造作，不够生活化。这个问题也请教过一位白话造诣高深的作家，他分析国语因为是统一语言，必然偏官腔，好听，但就是客气，甚至有点假情假意。所以近年来华语片也回归到港片要看广东话版，台

湾的本土闽南语令观众感到真实和亲切，地方色彩首先就由方言开始。多数用国语发声的电影常常归类于时装文艺偶像电影。西方的语言是属于有节奏、有规律的（rhythmic），而中文是有调性的（tonal）。一不小心没有处理好，包括对白写得不好、演员掌握过多或过少，都会造成伤害。

我也没有找到一个最好的解决办法，唯一能做的就是少用对白。有时候拍了一大段说话，最后都给剪掉。不说好过说，非得说的才说，还得演员说得好听，真不容易啊！

我这种偷听的习惯是很自然养成的，我老公常笑我狗耳朵。我坐在地铁上、医院里、任何地方，我就可以听到一些对话后，开始猜测那些人的关系、家庭背景、性格、目前的状况、可能之前发生了什么事。当然之前之后的多数是我编的。我可以越编越有趣，兴奋半天。如果我记得把它写下来，很可能某一段就会出现在某部戏里。忘记写的，就逐渐模糊，直到有一天在类似的情境下又听到类似的对白，闪出了一些我库存的画面，然后我又可以开始继续往下编故事了。

记得下次如果遇见我坐在你附近，说话最好当心些，你们都是我最好的资源啊！

选自张艾嘉随笔集《轻描淡写》，上海人民出版社2016年4月版

读懂微反应 读懂人心



□博焜

想要表达情感，人们绝非只有语言这一个途径，无声的微反应就是在向他人传递一个人内心的真实信息，可以说，微反应为我们展示了一个隐藏在日常生活、感觉背后的世界。

统计数据表明，在人们的总交流中，非文字语言交流所占比例为60%~93%，这个数字足以颠覆我们以往看待世界的方式，在人与人之间从相识到熟知的整个交往过程中，我们都可以利用自身每一个细微的动作来传递最真实的心意。同时，我们也可以通过解读对方的细微动作来体会他们的情感，比如，眼神的一次流转、眉毛的一次耸动，或是一个耐人寻味的微笑。而这种非语言形式的传递更加准确，也更可以直达对方内心深处。

那么，如何识别这些微反应所包含的信息呢？最好的方法就是熟谙这种交流方式的技巧，使其变成我们交流中使用的一种方式，这样就可以自然地使用它们来向对方传递我们想表达的信息，并且破译对方微反应的密码。

1.留心观察是基础

很多时候，我们无法理解对方通过身体语言想要传递的信息，是因为我们的观察太粗略。在人际交往的过程中，观察是最为重要的一个环节，我们想要洞察对方的思想，就必须注意到对方身上所发生的每个细节变化。因此，留心观察对方的每个表情、每个动作是微反应解读的基础。同时，这方面有一点值得我们注意，这里所

说的观察并不是指“看”，不是只要使用眼睛就可以了，而是需要用所有器官，眼睛、耳朵甚至鼻子来感受，更要用心灵去体会和理解。

2.整体理解是保障

没有什么微反应是单一存在的，所以在剖析微反应的时候，不能孤立、片面地看问题，即把对方的每个表情或动作分割开来解读，这样很容易产生误会。比如，我们在和相亲对象就餐的时候，对方忽然做出了挠头的动作，这既可能是单纯的头痒引起的，也可能是尴尬的情绪引发的，还可能表明对方在撒谎。所以，我们在解读每个微反应的具体含义时，要联系对方做出的其他表情和动作进行整体理解。

3.进行对比是关键

识别微反应最重要的一点就是要学会对比，能够区分对方的“正常行为”和“异常行为”。

对比的基础是明确对方的“正常行为”，因为“正常行为”是“异常行为”的参照物，比如，我们要熟悉对方的坐姿、站姿、走路的习惯，以及他们通常的面部表情、头的倾斜度，甚至包括他们放置自己物品的位置，以及生活中的其他小习惯。有了这个基础，当对方出现“异常行为”的时候，我们才能快速识别出来。

4.注意寻找协调性

微反应与话语的协调性是解读微反应的突破点，能帮我们深入地了解对方的意图，从而击穿谎言。比如，当与一个人交谈时，我们询问对方对我们所说的内容的看法。如果他话语表示赞同，那么，他的身体语言所传递出来的信息是愉悦的，他的话语和身体语言之间是协调一致的。而如果他嘴上称是，但做出诸如目光躲闪、双臂环抱在自己胸前的躲闪、防御性动作，那么，他就有可能是在说谎。

心理学家西格蒙德·弗洛伊德曾经说过这样的话：“任何一个感官健全的人，最终都会相信没有人能守得住秘密，如果他的双唇紧闭，而他的指尖会说话，甚至他身上的每个毛孔都会背叛他。”由此可见微反应在人们交往中的重要性。

选自博焜《图解微反应：你的动作出卖了你的心》，现代出版社2016年版

