

【心之味】 樱花与古寺

□潘玉毅

人的记忆是很奇怪的,常会将不相干的两样事物联系在一起。我的记忆便是这般,每年三四月间樱花开落,脑海里但凡出现樱花的地方,必有一座古寺。西安青龙寺、南京鸡鸣寺、泉州开元寺……其实这么多寺庙中,我只去过青龙寺,也只看过那儿的樱花,其余的多是道听途说,或者曾在纸上一览红尘。

即便如此,我仍觉得,最好的樱花理应是开在寺院里的。难道不是吗?樱花给人的感觉总是静静的、淡淡的,哪怕屋外起多大的风,落多大的雨,它都是一副波澜不惊、云淡风轻的模样。这样的樱花自当远离凡尘。如果非要在人世间给它找一个归宿,寺院无疑是一个合适的去处。

寺院南北方都有,而南北方的很多寺院里也都种有樱花树。通常来说,纬度不同,樱花开落的时间也存在着一定的差异。至于种植的范围,除了面积有限的私家小院,樱花很少一株两株地栽种,只要地方足够宽敞,它通常都是十株百株地“密植”。因为密,才有樱花盛开时如雪景如仙境的美。樱花如梦,古寺庄严,二者相映成趣。

我一直好奇一件事:最早是哪个好事者将樱花树苗带到寺院。虽然至今不曾求得答案,但我打心底里感谢这个好事者,因为是他将樱花与古寺这两个原本不相干的事物组合在一起,产生了别样的情调和意蕴。从此,古寺仍是那个古寺,风景却有了不同往日的色彩。

樱花开放的时候,像雨、像雪,像心爱的姑娘脸上不经意流露的微笑。虽是怒放,却无怒态,而是疏疏淡淡,从从容容,它的颜色柔和而不刺眼,粉的也好,白的也好,都能

让人看到“与世无争”四个字。在它面前辞藻无力,所以赞美毫无意义。

樱花只是美,闻不出香味。它的香味若有若无,就像禅意,须有好的悟性才能洞悉。古寺里的樱花,不曾沾染尘埃和烟火气。香染袈裟,这是属于樱花的一段佛缘,也是佛者的一段修行。于是,游人在古寺里听一树樱花,僧侣在樱花下听禅,世界由此多了几分静谧,几分诗意,堪称美好!

若说不足,只有一条,那便是樱花的花期不长,人们尚在惊艳它的开场,它已经准备闭幕了,于是“物哀”难免。在樱花树下穿行,游人常有一种错觉:明明是晴天,怎么忽然就下起雨来了呢?寺院中的僧侣也许会说“放下”,不因物喜,不因物悲。然而看花的尘俗中人毕竟修不到这般境界,看着樱花落去,心中不免觉得感伤,想要留住更多,却发现自己除了拍照、驻足,根本无能为力。这种感觉,与我们素常所说的“流连忘返”不同,而是带着一丝不忍和不甘。当樱花的谢落无常与出家人的五蕴皆空在古寺里互相切磋、印证的时候,很多人因此多了一腔悲悯情怀。

《莲社高贤传》中曾有这样一段记载:“竺道生入虎丘山,聚石为徒,讲《涅槃经》,群石皆点头。”“顽石点头”的故事提醒了我,那古寺里的樱花是否就是佛经里的顽石,日日听那钟声和梵语声,早已在讲经人的点拨下参透了佛理,所以才会不住地颌首,默然落下,如同卸下了心灵的负担。花开总有落去时,花落亦有再开时。

树在古寺中,为求开悟,巍峨宝殿中的木鱼敲落了多少樱花;人在古寺中,谁又不是拈花一笑的智者呢?樱花与古寺、与人,原本就是一体的啊!



【席地而谈】 借城而居

□刘中才

同许多忙于生计而被迫进城的人一样,成年以后,我的生活重心像一架失去平衡的天平,潜移默化地从农村偏移到了城市。

这种偏移没有预感,几乎是自然而然的。就像一个人的一生,从初起的呱呱坠地到垂垂老矣,整个过程像一部宏大的史书,虽然浩繁,但丝毫感受不到它的绵长。

但又不得不说,城市的美好和它的瞬息万变开阔了一个农村人的生活视界,使那双紧张兮兮的眼眸里涌泛出几多期许。在城市的土地上,我们嗅到了农村未曾有过的味道,比如写字楼里飘来的油墨、浓重的几近令人窒息的车水马龙、擦肩而过的时尚男女,以及灯红酒绿的夜色里涤荡在城市上空的喧嚣或嘈杂。

初始邂逅一座城,心是甘甜的。弥散在城市里的烟火,吸引着每一个路遇此地的陌生人,不由得生发出些许感慨。但莫名其妙的,夜里睡觉总不踏实,窗外刺眼的灯光缺少黑夜的成色,楼下缭绕的音响回荡在耳边,令人久难成寐。狭小的空间里,心如同一条劈开的木柴,篱落在四处,深感六神无主。

渐渐地,伴随着时间的游移,城市成了虚名的象征。那里没有广袤的土地作为茶余饭后的谈



资,没有厚实的老屋作为畅所欲言的根基。那些烟熏火燎的日子,亦缺少锅碗瓢盆作响的声音,城市让农村人的味蕾有了变化。

不过,这样的日子,熬过一冬,在时间的起伏里,会有短暂的冰雪开融。就像一株草,不管富饶或贫瘠,为了生存,必须适应陌生的环境。但扎下根来,硬生生地融入一体,又何其艰难。特别是独身一人在举目无亲的街头上游走,听着生涩难懂的方言土语,绷起的神经悬在心头,诸如此类,宛若鳞次栉比的亭台楼榭,晃动在大街小巷,个中滋味实在难以言喻。

于此,深思熟虑过后,回乡成了持久的寄托。百无聊赖的日子里,远方那片植入麦苗的庄稼地总会浮现在眼前。挥舞着锄头的影子,响动的鞭花是老牛身上扬长而去,一幕幕的场景如同掠过山冈的大雁,传来一声声荡气回肠的哀思。

然而,矛盾总是会羁绊住心灵脚步。但凡离开了农村,再想回归如初,是件很难的事情。这样的奢望,伴随着时光的流逝,愈发显得微茫。人一旦落脚在城市,故乡那片土地,只能遥遥相望。故乡的人,在各自千差万别的视界里,对一个城里人来说,又会泛起迥然不同的涟漪。

农村人在城里落脚,面子上底气十足,但骨子里缺少一份心安。总觉得城市是借来暂居的,就

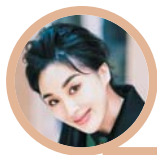
像租来的房子并非自己所有。尤其三五个人围炉夜话,偶然提及个人身世,一脸的尴尬瞬间涌起,一种难以掩饰的情愫扑面而来,令人茫然不知所措。

在城里,倘若没有混得风生水起,走路都会心慌,看人的眼神也是一步三回头,所谓的乡巴佬,大概就是这样。

相比城市人,农村人承载了更多的负重。城里人到乡下,农村人把他们看做是一种厌倦城市生活的小资情调,是为追逐田园风光里的山水画册而甘愿舟车劳顿;若是暂居城里的农村人重返故乡,却隐匿着难以启齿的酸楚和无奈。对于寄居在城里的农村人而言,城市是生分的,一个土生土长的农村人或许会一辈子借城而居,但思想的冲突一直挣扎在岁月深处,时不时地会涌出一丝波澜。

但人们似乎认定非要如此。千百年来,农村人连续不断地蜂拥至城市,并在顺势而生与逆流上行的冲击下,从一地迁徙到另一地,循环往复,不曾间断。岁月里,流动的城市景象代替了永恒的乡村原色,城市作为回不去故乡的城,也成了农村人最后的居所。

其实,任何人都知道,文明在一天天长大,总有一天我们会变为城市的一员,但是此刻,我们回不去故乡,却也离不开一座城。



本期专家:蒋硕  
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

树洞提问:

我自己有些回避型人格,工作中的上级偏偏都是焦虑型人格,会对我的职业发展方向指手画脚。我感觉上级总是过度放大对我的关注,让我有种被透视的感觉,而且焦虑型真的是看见回避型就喜欢索取情绪价值。

比如说,第一份工作我应聘的是软件开发,打算走好技术这条路,可焦虑型的上级认为我不善于和同事交流,美其名曰培养我的协作能力,安排了许多沟通事务,见我非暴力不合作,他就挑剔我工作报告中的小错,甚至刻意刁难,我只得提出辞职。第二份工作中,焦虑型的上级也对我格外关注,同组其他人他注意不到,就要抓住我帮我解决工作产出问题。该怎样让上级客观地看待自己,我要怎样调整自己与上级的相处模式?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:  
提问者感觉“被透视”,心理学

【情感树洞】

滥用心理学,与自恋一样耽误工作

中还真有“透明度错觉”(Illusion of transparency)一说,大意指个体高估自身心理状态被他人知晓的程度的一种倾向。

从提问者的叙述中,也能看出提问者喜欢使用一些心理学相关的流行词汇,“焦虑”“回避”“情绪价值”“性格特征”“非暴力不合作”等等。这或许就是问题的根源——自恋与错误聚焦。

自恋

心理学家就“人是否能听见他人心跳声”做过实验(原报告未考证),结论是,人只有在高度关注自身时,才似乎能“听见”自己的心跳,而他人不但听不到,也不关心,不但关心你的心跳,也不关心你的思想和情绪。

这是自恋者无法面对的现实。自恋使人对自己的情绪过于敏感,并认为他人也会觉察到自己的感受。实际情况却是:你所体验到的自

我未必那么清晰,表现出来的也是,他人并不能由此判断你的状态;同时,他人也和你一样忙于关注自己,不会分配更多的注意力给你。

所以,“过度放大对我的关注”的人,很可能不是领导而是提问者自己;“注意不到”他人之间互动、从而认为领导只和自己互动的也是提问者自己。基于自恋,高估自己的人际价值,将他人普遍、随机的行为(一些正常的工作交流或安排)视为有针对性的,那就只能看到变形的现实,也无法做出正确的应对。

错误聚焦

说到注意力的分配,关注自我时,就关注不到他人了,这还不要紧,一旦连工作都不关注了,那还发展什么。如果提问者能具体谈谈那些“小错”“工作产出”,以及自己为了走技术之路进行的学习、实践、储备,相信状态会完全不同。

沉浸工作的体验,是坚定、深刻、安全而有成就感的,和提问者那些琐碎飘忽的情绪全然不同。而一个真正聚焦工作的人,也会得到导师、上级的尊重与善用,谁会放弃切实可用的价值呢。与其“转移导师的注意力”“让上级客观对待自己”,不如聚精会神提升技术,技术确实提升不了的话,看看别的工作——工作本身。

滥用不如不用

心理学受到大众喜爱是好事,如果停留在一知半解、概念滥用的层面,就没那么好了。因为“不准确的概念化”会对人的思维、行为形成不必要的限制,甚至取得反向效果。而收集、卖弄、随意使用心理学名词,妄图诊断、治疗他人的过程,也会占据注意力——像自恋一样耽误工作。所以滥用不如不用。我们欢迎每个人投入真正的学习,获得扎实知识与促进,而非肤浅自得。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报成立“心理专家团”,向读者征集情感心理问题,邀请心理专家解答。  
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com