



安睡的境界

□许民彤

这种安卧眠床的安静、美好以及诱人的睡眠享受，真是令人羡慕不已。

若有所思

据报载，前不久，在西班牙马德里的一家商场内，举行了一场奇特的“打盹大赛”，众多选手展开了睡觉的比拼，并且有专门的裁判来监督选手是否“作弊”。看看这些新闻照片，真是很有意思：这些比拼睡觉的选手，睡觉的姿势各异，有的仰面躺着，一只礼帽遮盖了脸；有的为了能安静入睡，用自己的一只胳膊遮挡住双眼；有的戴上了黑皮子眼罩遮住阳光；有的干脆趴着睡……虽然是一场比赛，这些选手们却睡得非常香，似乎听得见他们轻轻的鼾声和甜甜的梦中呓语。这种安卧眠床的安静、美好以及诱人的睡眠享受，真是令人羡慕不已。

读到这样的关于“睡觉”的新闻，让我想到了现代著名作家梁实秋在他的散文《睡》中写过的几句话：我们每天睡眠八小时，便占去一天的三分之一，一生之中三分之一的时光于“一枕黑甜”之中度过，睡不能算是人生一件大事，“睡眠是自然的第二道菜”，也即最丰盛的主菜之谓……

的确，细细想来，关于睡眠，关于睡眠的益处，关于安卧眠床的艺术，乃至关于睡眠与文化的关系，尽管睡觉是人生的俗事之一，世界上的一些思想家、作家、生活的艺术家，也未能忘记思考它、研究它。

关于睡觉，自然让人想起那个“渔夫与富翁”的哲理故事。故事中，富翁说要去看很多钱后再到海边睡觉、晒太阳，渔

夫说自己不想赚更多的钱，只想在海边睡觉、晒太阳。其实读这个故事的人，也要在海边睡觉、晒太阳和工作多挣钱这两种价值上进行选择。但谁也回避不了睡觉晒太阳带来的快乐的诱惑。记得英国大思想家、哲学家罗素，曾经写过一篇名为《闲散颂》的文章，文章中也写了一个类似“渔夫与富翁”的故事，但你读过罗素的这篇《闲散颂》，就会了解渔夫所感受到的人生快乐——海边睡觉、晒太阳，是符合《闲散颂》的人生快乐精神的。

清代的李渔（笠翁），是生活艺术的大家，他的《闲情偶寄》“颐养部”里，有专门谈论“睡”的章节。他认为，人类的睡觉，首要的功能就是“养生”，“养生之诀，当以善睡居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨壮筋”，因此，睡觉是能治百病的良药。而且，他还告诫人们要利用睡觉养生，睡觉的时间、地方、方式，春、夏、秋、冬何时适宜睡午觉等，都大有讲究。而对李笠翁来说，他最喜欢的睡觉的境界是什么呢？李笠翁说，“予最爱旧诗中，有‘手倦抛书午梦长’一句。手书而眠，意不在睡；抛书而寝则又意不在书，所谓莫知其然而然也。睡中三昧，惟此得之”……

笠翁，不愧为生活艺术的大家，他推崇的“睡觉”，是他倡导的生活艺术的重要内容，这样论述“睡觉”，入情入理，是一种真正的、自然的生活享受，令人悠然

向往之。由此使人想到林语堂对中国人的哲学精神所论，他认为生活中所体现的中国人的哲学是一种“闲适哲学”，“一种轻逸的，一种近乎愉快的哲学”。而李渔所热爱和渴望的睡觉的境界，不也让我们从中品味出日常的、世俗的这种生活哲学的意味吗？

其实，林语堂也是生活艺术的大家，他著有《生活的艺术》一书，在书中他指出“安卧眠床”就是生活艺术的一种。那么，作为生活艺术一种的“安卧眠床”，究竟有哪些意义呢？安卧眠床，在身体上，这是和外界隔绝而独隐。人在这个时候，是将其身体置放于最适宜休息、和平以及沉思的姿势。在这种姿势当中，方能达到身体上的极度愉快和心灵上的极度活泼，“不论哪一个诗人即能写出不朽的佳作，不论哪一个哲学家即能改革人类思想，不论哪一个科学家即能有划时代的新发明。”“我们在清晨苏醒后，睡在床上听百鸟的鸣声，这其实是何等美丽的境界啊！百鸟的鸣声就是在城市中也大多可以听到，不过我敢说，能够感觉到的人很少罢了……”（林语堂《生活的艺术》）

我相信，这是实情。如今，现代人面临种种“城市病”，带给人的是亚健康状态，或睡眠不足，或缺乏高质量睡眠，不仅不会睡觉、“睡心睡眠”（李渔语），而且，也在慢慢失去睡觉的合乎自然、快乐之道，更遑论品味安卧眠床的艺术趣味了……



我的一天 “棒棒”生活

□李晓

我所居住的城市，是一座临江的山城，古树参天，要爬坡上坎。于是，有一群来自乡下的民工，挑着一根扁担，靠出卖体力维持生计。这一群在城市滴着汗水的人，叫“棒棒”。

我的农村老表朱老大，来到城里干的就是这种活。朱老大50多岁了，浑身是力，胳膊上鼓起肌肉腱子，粗看一下，还以为是搞健身的。朱老大说，他干这活，至少可以干到70岁。我在街上偶尔听到朱老大他们被雇主大声吆喝的声音：“喂，棒棒，过来挑东西。”朱老大他们正在树阴下打瞌睡，一听到吆喝，乐得屁颠屁颠地跑过去接活。刚进城时，朱老大裹着一身臭汗，来我家倒在沙发上看电视。卧榻之侧，常常响起他的鼾声。

有一次喝酒，我对朱老大说，老大，我在城里混不下去了，也来和你一道当“棒棒”。朱老大哈哈大笑：“我看你们这些作家就是疯子。”我说这话，是有准备的。我给自己人生设计的底线就是：回乡下种庄稼，或者，就凭一身力气做“棒棒”。我在乡村时，力气也很大，曾经把一头小母猪扛在肩上跑过几道山梁。

上个月，我向单位请了一天假，决定去当一天“棒棒”。我遭遇了一件烦心事，只是想流一身汗来冲洗一下内心的疲惫。我给朱老大打电话说，老大啊，你给我准备一个扁担、一条结实的绳子。

我穿上朱老大的粗布衣服，卷起裤腿，胡子也没刮，完全一个乡下农民的纯朴形象。那天，我彻底忘记新闻、诗歌、散文、小说和人生哲学，我就是个地地道道的“棒棒”。我不是来观察生活的，是生活在观察、考验我，干“棒棒”这活儿，到底行不行。

我还是不能彻底放松，我担心有熟人认出自己。于是，我戴上破草帽，用油腻腻的衣袖擦嘴。“喂，那边那个棒棒，过来挑砖！”终于，一个长相富态的中年女子喊我。我冲了过去，喘息着说：“老板，请吩咐！”女子和颜悦色地指着一堆地砖说：“家里的装修材料，7楼，你把这些挑上去，给你60块钱。”我看了看分量，一咬牙说：好！

我用绳子把两头捆扎好，气喘吁吁地挑着砖往返了五趟。最后一趟，累得我身子骨快散架了的感觉。我靠在墙角喘气，女子见我这样一副模样，有点心疼地说，棒棒兄弟，你是刚来的吧。我摇摇头说，干了七八年了。在正在装修的客厅里，她给我端来一杯水，付了钱后，她正要走，她突然说：“你是我见过的棒棒中，皮肤最白的一个。”

中午，我在一家专供“棒棒”吃饭的小馆子里炒了一个回锅肉，喝了三两白酒，吃了两大碗白米饭。下午，我接了三趟活，谢绝了一次，是一个老人要求我去疏通他家的下水道。接的活中，楼上转弯时把一家主人的盘子打碎了一个，主人骂了我一句：“我看你这个棒棒实在太笨！”这家的工资我也没拿到，盘子的钱抵扣工钱，算是主人大度了。下午得工钱17元，扣除中午伙食费，全天还余43元。

晚上，我请朱老大在夜市喝酒。朱老大说，他当日挣钱89元，看来，他确实比我狠。

我醉醺醺地回到家，在阳台上，望着城市华灯璀璨，我突然想起朱老大这样的“棒棒”们。这个时候，他们在出租屋里该是鼾声四起了吧。他们，实在是太疲惫了。我在阳台上躬下身，向这些来自乡下的体力劳动者们表达敬意。

■编辑：孔昕
■邮箱：kongxin3057@163.com



问世间家为何物



□王兆贵

性情文本

我的家乡午塔，不过是个寻常村落，周遭既无寺庙废墟，亦无僧侣遗迹，不知为何取了这样一个远离烟霞的古名。小时候，听村里老人说，先民迁徙至此，几近午时，天际突然云蒸霞蔚，烘托出一座金碧辉煌的宝刹，于是就此落脚，安家置业，垦荒播种，遂取名午塔。村中王姓居多，从家族辈分上推算，估计建村的历史不会太久，最多也就是明清吧。而家乡所在的县制，却有相当长的历史。

在《三国演义》第十一回中，那个以骁勇著称、后来成为东吴大将的太史慈，突破管亥重围，见到北海太守孔融时自报家门：“俺乃东莱黄县人氏，复姓太史，名慈，字季直。”这是我年少时第一次从古籍上邂逅黄县地名。后来得知，黄县之名古已有之，不仅见诸文学，而且史实有据。《史记·秦始皇本纪第六》记载，公元前219年，秦始皇泰山封禅毕，沿着渤海东行，途经黄县、腓县，攀成山，登芝罘，立石碑赞秦之德业后离去。可就是这样，这样一个距今已有两千多年历史的古县，今天却从地图上消失了。

延续已久特别是载入史册的事物，一旦被改换，总有些不大习惯，何况是出生地。离家远行时被称做“黄县人”的我，每每面对履历表中籍贯一栏，下笔之前颇费踌躇。填黄县吧，政区中已付阙如；填龙口吧，感觉上有点别扭。我本非抱残

守缺之人，但对黄县的淡出，仍有一种抹不去、说不清的滋味在心头。这好比一场魔幻游戏，你明明知道自己是哪个房间出来的人，但转了一圈之后，怎么也回不到原来那个房间了。

当然，这种“无家可归”的感觉并非地理方位的迷失，而是文化心态的迷茫。在地理位置上，家因活动半径不同，参照系不同，相对应的标志也不同。在太空宇航员看来，家就是那个蔚蓝色的星球；在海外游子看来，家就是飘扬国旗的边防站；在外省打工者看来，家就是临近家乡的那个老界桩；在县城就读的学生看来，家就是村头那棵老槐树；在野地里的顽童看来，家就是那个冒着袅袅炊烟的小院子。在心理感受上，家因年龄不同、个人遭遇不同，其情感描述也不同，所以就会生发出许多浪漫的比拟。譬如，家是温馨的港湾，家是疗伤的诊所，家是束缚的牢笼，家是伤心的梦魇，家是疲惫的归宿，家是乏味的岁月，家是人生的始发站，家是落叶的回收站，等等。

这些比拟都很独到，都很美妙，但对于一个成年后漂泊在外的游子来说，总感到没搔到痒处，可又不知其中的奥秘在哪里。有一天，当你阔别多年回到故乡，原先生你、养你、送你出行的那座老跨院，老房子不在了，连一点痕迹也没留下。猛然间，你会觉得自己像丢了魂魄

的，心头空落落、惶惶然，有一种说不出的酸楚。直到这一刻，你才幡然醒悟。原来，作为一个人生命起点的家，是存放记忆的地方，是人生第一个存储单元。老房子没有了，就失去了承载那一段时光的载体。而作为意识形态的记忆，一旦失去了物象依托，就会产生魂兮无所依的失落感、断裂感，生命中很多记忆和情感都找不到参照物了。

对一个从未离开故土的人来说，扒掉老房子，盖上新房子，只有弃旧图新的喜悦和今非昔比的荣耀，哪里会有这种莫名其妙的酸念头？倘若你把自己的感悟说给一直在家乡的人听，他们没准会以为你精神有毛病，要不也是吃饱了撑的。为什么会有这样的差异呢？在改天换地的过程中，他们的生活轨迹是连续的，他们的情感寄托是渐进的，其中没有断裂层，所以就会感觉很正常、很适应、很习惯。而你却是“少小离家老大回”，中间这一截子都丢在外乡了。老槐树、老院墙、老房子没了，就如同原初记忆的镜像被格式化了，记忆轨迹的起始点也就没了。看着那些簇新的楼宇瓦舍和水泥街道，突兀得很，陌生得很，扎眼得很，怎么也找不到儿时的感觉了，“无家可归”之感便会随之而生。

问世间家为何物，直教人生死相许。因为那是童年记忆的黑匣子，是他乡游子灵魂的出发地。

齐鲁晚报招募2011年校园“小记者”

新的一年，本报将组织一系列大型采访活动

齐鲁晚报“校园小记者”
报名热线：
0531-85196039\85196575

自2010年5月，齐鲁晚报招募第一批校园“小记者”以来，我们的小记者队伍从无到有，逐渐扩充至现在的300余人。这些小记者活跃在学校、社会和家庭生活的各个角落，每周都为我们发来大量稿件，记录身边的新闻，展示自己的优秀习作。

除去组织小记者们进行采访，在这半年多的时间里，齐鲁晚报还对小记者们进行了统一的培训，开展“大手牵小手”活动，安排“大记者”与“小记者”一起同游金象山等旅游景区。今后，齐鲁晚报还将继续开展各种活动，给小记者们提供更多更好的展示舞台。只要你是试点学校的学生，学生父母是齐鲁晚报的订户，就可以跟我们联系，成为齐鲁晚报校园“小记者”。

具体招募计划如下：

一、本次招募采取自愿报名的方式，只要学生家长是齐鲁晚报订户（已经订报的，可凭2011年订报凭证报名；没有订报的，可拨打0531-85196039联系订报并报名），报名的学生需爱好写作，有一定的写作基础，并就读于100所试点学校（100所学校名单可致电0531-85196039咨询确认），额满为止。

二、齐鲁晚报将为“校园小记者”颁发“校园小记者证”（领取“校园小记者证”时需出示家里订阅齐鲁晚报的单据），并组织这些小记者深入到采访一线进行新闻采访报道，活动场所在本报专门为“齐鲁雏鹰工程”打造的“青少年科普基地”、“青少年实践基地”、“青少年爱心基地”等，并安排专业记者对小记者的现场采访进行指导。小记者采访结束后，齐鲁晚报将把所有校园小记者的优秀作品在齐鲁晚报《校园周刊》进行刊登，使所有小记者能借助齐鲁晚报《校园周刊》这个平台，进行新闻采访知识的交流与沟通。

三、齐鲁晚报将定期在“校园小记者”中组织开展“齐鲁晚报校园优秀小记者”、“十佳小记者”等选拔评选活动，根据每位校园小记者的稿件质量和数量对其进行奖励，并由活动主办部门——山东省教育厅、济南市教育局和齐鲁晚报共同为获奖学生颁发证书。

