

人到中年 如何才能不被“心累”所困？

专家：放下“我执”拥抱世界，世界也还我以拥抱；
试着接纳家庭琐事，这也在接纳生活

人至中年，多事之秋似乎是这个阶段最真实的写照，为生计奔波，为家庭操劳，生活的琐事让人感到疲惫。然而，身体上的劳累可以通过休息来化解，人到中年的“心累”该如何排解？华南师范大学心晴热线负责人袁杰以六祖慧能与剑术大师宫本武藏的故事，启发来信人放下对自我中心的执念。“本来无一物，何处惹尘埃”，琐事即是生活本身，试着接纳家庭的琐事，也是在接纳生活。

来信

风吹云散，各自回“家”。作为已到中年的男人，不想为“琐事”而累。身累睡一觉可以恢复，心累思绪难免。

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 陈钰涵

2024心事咨询室

你的心事 我会听！

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心晴热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>
② 邮箱:
xkky202208@163.com
③ 扫码参加:



回信

你好！

非常感谢你的来信。来信只有短短不足四十个字，人到中年为琐事而心累的那种疲惫感扑面而来。这种感觉，也可以称之为“中年危机”。

你不想为琐事而心累，这估计是很多中年人都会有的愿望。遗憾的是，事与愿违，这样的愿望往往很难实现，因此你“心累思绪难免”。著名逻辑学家和哲学家哥德尔说过，“世界的意义就是事与愿违。”我也龄近中年，我能理解你内心的烦躁和挣扎。

你的来信很短，那我就多写一些。我想先和你分享一则与剑客有关的小故事。

我曾看过一部非常小众的电影《野蛮人入侵》，由同样人到中年的马来西亚华人女演员陈翠梅自编、自导、自演。电影的开头，导演借着电影里的角色讲了这个从别人那里听来的小故事。故事讲的是，剑术大师宫本武藏年纪很老的时候，有一位年轻剑客来挑战他。他们约定第二天中午在山上一个地方决斗。但是，到了约定的时间，宫本武藏迟迟没有出现。年轻人在山上苦苦等待，宫本武藏一直到太阳快落山的时候终于出现了。等候了半天时间的年轻人，此时心烦意乱，非常生气。宫本武藏则背对着快落山的一抹阳光，在决斗的关键时刻，趁着年轻人正对着刺眼的阳光时，一瞬间挥剑就把年轻人杀死了。

你可能会跟电影里听这个故事的角色一样提出质疑，这难道不是胜之不武吗？讲故事的人回应说，对那个年轻剑客来说，剑就是一切；他把剑看成自己的全部，眼里只有手里握的那把剑。对年老的宫本武藏来说，一切都是剑；手里握的剑是剑，刺眼的阳光是剑，让年轻人内心烦躁的半天等候时间也是剑。

接下来，导演借角色的口说：“以前年轻的时候，电影就是一切。但是现在，一切都是电影。如果能抽身出来，在自己的生命里做一个冷静旁观的观众，生活的一切就都是电影。”

我也跟心晴热线的一位志愿心理咨询师讲过这个故事。我说：“对于很多新手心理咨询师来说，心理咨询就是一切。对于资深心理咨询师来说，一切都是心理咨询；历史故事是心理咨询，诗词对联是心理咨询，自身经历也是心理咨询。”现在我与你分享这则故事，是想将这则故事当作一把钥匙，打开另一个著名的禅宗公案故事。

这个故事发生在我家乡湖北省黄梅县的五祖寺，从唐朝流传至今。五祖弘忍在大限将至前，为了寻找传承人他给弟子们出了一道题，那就是写一首诗来

展现自己的境界。众望所归的神秀写了第一首诗，你可能也听过。

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

神秀非常珍视自己的身和心，将其视作修行的道场。为了不让身心沾染外界纷纷扬扬的尘埃，需要时时刻刻清扫守护自己的身心。然而，对于潜心修行的神秀，五祖弘忍认为他“只到门前，尚未得入”。同时，弘忍还说，神秀的诗对于初学者还是有学习价值的，让弟子们传诵学习。刚到五祖寺八个月的广东人慧能，在柴房里打杂的时候听到有人传诵神秀的诗。慧能有感而发，也吟诵了一首诗；慧能是文盲，不会写字，于是请人把自己的诗写在墙上。也因为这首诗，慧能得到五祖弘忍的认可，成为了六祖慧能。

菩提本无树，明镜亦非台。
本来无一物，何处惹尘埃。

这两首诗的境界高下立判，但是又有点只可意会不可言传的感觉。无意间，我发现前面那个关于剑客的小故事，是打开这两首诗的一把钥匙。正如对年轻剑客来说，剑就是一切；对于年轻时的电影导演来说，电影就是一切；对于神秀来说，自己的身心就是一切。因此，在神秀看来，任何干扰自己身心修行的东西，都是需要清扫掉的尘埃。同样事与愿违的是，尘埃是清扫不尽的，神秀不想沾染尘埃反而被尘埃所累。神秀执着于自我，也局限于自我，将自己与外界的尘埃对立起来。这样的境界，被称为“我执”，的确境界不够，“尚未得入”。你不想为“琐事”而累，其实也是像神秀一样，将自己与尘埃般纷纷扬扬的琐事对立起来；也可以说，对你而言，自己的身心就是一切。

六祖慧能与剑术大师宫本武藏一样，不执着于有形的剑或者自我的身心，放下对有形之物的执着和“我执”之后，一切都是剑，世间的一切都与我同在。放下对自我中心的执着，没有了自我与尘埃琐事的对立分别之后，“何处惹尘埃”。此时，我们的心便自在无碍，便可以避免“心累思绪”了。

《道德经》中的“和其光，同其尘”，有异曲同工之妙。当我们放下对自我中心的固执，放下对其他光或者尘埃的排斥，我们内心的紧张、冲突与挣扎也会随之消失。中国禅宗开始之前的梁代禅师傅大士有一首很著名的诗，也可以作这样的解读。

空手把锄头，步行骑水牛。
人从桥上过，桥流水不流。

这首禅诗挑战了人们心中固有的观念。人们习惯的是“水流桥不流”，如果人们放下以自我为中心的固有思维方式，从自身抽离出来，就像原本固定的桥流动了起来。这也像架在固定支架上不断转动的地球仪，与人们真实地在地球上行走旅行的差异。当我们跳出自我中

心的固有思维，“桥流水不流”便不再难以理解了。

十年前，在原计划博士毕业的前一年，我的内心就经历过这样的思维转变。从上大学到博士毕业前一年之间大约十年的时间里，我一直都是相对比较封闭的状态，仿佛背对着世界在潜心修炼，只在自己的舒适圈内跟少数志同道合的人来往交流，抗拒过多地跟外界接触。这十年里，我的内在自我不断强大，同时也执着于自我，跟外界的关系很疏离。在读博士的前几年，有一位师弟多次邀请我去咖啡馆沙龙里做一些小型的交流，我每次都拒绝了。有一天晚上，我突然转念一想，想要抓住读书生涯结束前的最后一年校园时光，想在这最后一年里放弃过去十年固守的生活方式，我想走出自我的舒适圈换一种活法。没过多久，那位师弟再次邀请我去校外咖啡馆的交流会上分享一下我的博士论文。那时，我想从背对世界转向拥抱世界，于是我答应了。当我放下“我执”去拥抱世界，世界也还我以拥抱，我就是在那次交流会上遇见了我现在的爱人。

人到中年，你难免固守于自己习以为常的思维，想要远离生活中一地鸡毛的“琐事”。如果你能试着让自己的“思维之桥”流动起来，勇敢地放下对过去自我的执着，你会发现：一切都是生活，“琐事”也是生活，你甚至还会发现“琐事”就是生活本身。

清华国学四大导师之一赵元任先生的夫人杨步伟在《一个女人的自传》中说，在家里她有她的权力，家里大事听先生的，小事都听她的。最绝妙的是，她又补了一句，他们家也没有大事。

家庭生活没什么大事，有的都是小事琐事。你想要远离琐事，也就远离了生活，远离了爱人。并没有所谓不为琐事所累的彼岸，学名为“红花石蒜”的彼岸花不开在彼岸，人们能看见证明了彼岸花开在此岸。当你放下对自我的执着，转念一想，彼岸即是此岸，琐事即是生活。试着去接纳家庭琐事，同时拓展一些家庭外的新鲜小事，你就不用再“各自回‘家’”了，就可以一起回家了。

祝身心自在无碍！

袁杰老师
2024年11月7日

