七日談（北京篇）

快時代品咂慢滋味

雲 德

我們正處在一個節奏不斷加速的快時代，人好像總是被一條看不見的鞭子催趕着往前跑，快得連風掠過耳都沒了溫度感知。世人似乎都在無意識地刷着手機、指尖滑動處湧來萬千信息，習慣性地同時安排若干件事務，快遞、速食、秒回、速成，成為生活常態。都在不約而同地追趕着時效、追趕着進度、追趕着世俗意義上的成功，日子被切割得零零碎碎，局促而匆忙，不敢停歇又無以自拔，而內心深處卻少有勞作過後應有的那份充實。儘管這十足的挫敗感，讓人渴望逃離清晨被鬧鐘驟然拽醒的慌亂，逃離屏幕上不斷跳動的資訊，逃離那彷彿一旦停頓就會被拋棄的焦慮，但績優理念所激發的功利心卻會不時泛出另一個擔憂：我能不能停？有沒有停下來休整的資本？

正是這種普遍存在的快而難緩的心理糾結，愈益加劇了人們對過往慢生活的緬懷，甚至一度促成木心那首「從前的日色變得慢／車，馬，郵件都慢／一生只夠愛一個人」的小詩登上熱搜。人們懷念綠皮車時代，出趟遠門要走很多天，一本書可以在車上細細品讀；人們懷念慢時代的郵政，戀人的一封信要等上一周，生活就在甜蜜的思念中度過；人們懷念過去雖然清貧卻過得精細的日子，傘骨壞了找人修，衣服和鍋碗瓢勺破了可以補，連茄子、豇豆之類都要曬乾留到冬天燒肉吃；人們懷念那時節溫馨的人際關係，去小飯舖吃碗麵，老闆都會跟你拉家常，轉天就成了熟客，人和人之間便有了溫度。如今生活節奏變快了，東西用一次就扔，信息秒發秒回，方便是方便，卻也少了些分量，少了些琢磨與體會的功夫，故而覺得那細嚼慢嚥的日子特別值得珍惜。

不過，無論你怎樣地懷戀與珍惜，過去的時光都難以回轉。客觀上講來，你沒法讓信息的滾動停歇半毫，沒法讓飛機、地鐵和汽車開得慢些，沒法讓老闆少分配一份活計，沒法不在上班時趕路、截止期前趕工、急事加班趕時，沒法阻止房租按月催交，沒法設想失去工作一家老小的生活着落，甚至你都無法迴避朋友圈裏大家爭相晒出的凌晨下班後疲憊身影。時代的車輪滾滾向前，城市的霓虹晝夜不息，車流人聲分秒不歇，任何人都沒法擺脫這快時代給定的生存語境。跟着走，似乎成了人生無可逃避的宿命。

然而，這裏也必須強調，即便是跟着走，人也不能變成沒有大腦思考的僵死軀殼。人活一世，總得尋找些生存的價值與意義，如果一味盲目地跟着走，跑得太快、太久，我們真的會忘記自己為什麼出發，出發的目的何在。人生短暫，似乎沒必要逼着自己面面俱到，沒必要苛求自己活成一隻不停旋轉的陀螺，沒必要欣羨他人活色生香的模樣。如果能卸掉那些無謂的焦慮，捨棄那些無效的社交與虛榮的攀比，把時間留給自己傾心的人和事，把精力傾注於酷愛的事業，那麼，大家或許就能夠在快時代的洪流中，找到一種既能順應社會潮流、又能從容不迫地安頓自我的生活節奏。

事實上，時代愈是疾速，人心越需要沉靜。現代人之所以活得疲憊，蓋因心裏有太多的慾望，無法靜下心來去感受生活。如何在喧囂塵世中守住內心的平衡，是快時代必須重新學習且掌握的一門嶄新的生存本領。它不是消極厭世、慵懶逃避，更不是與時代逆行的故作姿態，而是一種讓靈魂得以安寧的生活智慧。因為萬物皆有時序，花開有季、雲落有時、成長有度。人們不必迎合世俗的節奏，不必追趕所有人的腳步，不必按照他人成功敘事的邏輯界定自己。晨起毋須匆忙糾纏瑣事，可靜坐窗前看一會晨光拂過窗櫺的曼妙；夜深毋須沉溺碎片化信息，可靜心獨處與自我來一次心靈對話；不要以為成功的標誌僅在於更高的位置、更大的房子、更耀眼的業績，其實真正的幸福，往往就蘊藏在身邊那些極為細小、極其從容與溫柔的愜意之中。

我們要在快節奏裏品嘗生活的慢滋味，不是停下，不是倒退，而是換一種生命的感知方式。生活的美好，不一定都在轟轟烈烈的奔赴裏，反倒可能隱在細水長流的瑣碎中。人不能在快時代習慣了速度的便捷，就遺失掉煙火的溫情。所以，用不着等到空閒時再享受慢，而是把慢嵌進日常的縫隙中。若是試着放慢三餐的節奏，告別狼吞虎嚥的敷衍，就能細細咀嚼出食材的本味；若是試着把許多日常瑣事如泡茶、喝水、洗臉、刷牙之類當成正事來做，生命中的瞬間皆是享受；若是試着放緩行走的步伐，不那麼步履匆匆，就能在市井街巷裏聽風聲簌簌、看落葉飄零，發現被日常忽略的細碎美景；若是試着沉澱相處的時光，放下手機的疏離，與親友閒話家常，不談升降、不問盈虧，即可在溫暖的陪伴中領略人間真情。忙時投入，閒時心靜，定能在快與慢的動態平衡中真切品味出美好的人生。

快中求慢，首先要慢下來的是人心。心慢了、坦然了，才能褪去浮躁、清空雜念，看清內心所求，安放焦躁情緒，在紛繁的世事中守住自己的初心。塵世攘攘，功名利祿的誘惑無時不在，如果受慾望控制，執念太多，則難免被世俗裹挾，在焦慮中煎熬；如果總想事事爭先、寸土不讓，追逐永無止境的浮華與榮光，難免會在不停歇的奔赴中搞得自己身心俱疲。豈不知，那些讓人輾轉反側的名、那些斤斤計較的利，不過都是自己給自己添加的無謂戲碼。倒不如活得通透一點，看淡那些世俗的名利與得失，在匆匆浮生中穩住腳步，於煙火日常中沉澱溫柔。所謂快時代品咂慢生活的滋味，就是要在喧囂的塵世間，守住清醒的自我，讀懂生命的真諦，充分享受生活賦予的雖不耀眼卻溫暖、雖不喧鬧卻綿長的安然日子，活出快時代難得的從容與鬆弛。



◀雪後初霽，新疆賽里木湖冬日冰雪景致美不勝收。 新華社

林徽因與李莊

柳絮紛飛

小冰

林徽因的學識、才華、美貌以及作為民國知識女性的優雅，令一眾現代人高山仰止，但是她和家人在四川宜賓李莊期間的艱辛，卻很少為人注意。房屋低矮、陰暗、潮濕，木板牆單薄，難以置信身患肺結核的林徽因在那裏住了六年；難以置信從「太太的客廳」出來的女人能守住這般困境。

抗戰時期的李莊，是中國文人的避風港，中國的學術研究在那裏繼續。「中國營造學社」的主持人梁思成攜手妻子林徽因，撐起了學社的一片天。戰時的中國建築史研究基地還在，中國營造學社和梁家的起居舊址還在，用菜籽油點燈照明，到水塘挑飲用水，李莊遠離都市，生活簡單，冬天濕冷，夏天濕熱，物資短缺，缺醫少藥，即便變賣手錶和派克筆，也買不到醫藥。

中國營造學社，是中國第一個研究古建築的學術機構，梁思成以學人求真的風範，扛起建築領域文化抗戰的重任，他和同事們在林間調研，去野外考察，蹲案前清點，期間林徽因拖着病體協助他繪圖，整理案例，撰寫巨著《中國建築史》。

陳列館分多個展室，展品有梁思成和林徽因的手稿、插圖、工作台、建築模型、建築圖紙，以及生活用品，牆上掛着林徽因給女兒梁再冰手作的漫畫。走着看着，發現一頁林徽因的手稿詩《黃昏過泰山》，發表在《大公報》「文藝副刊」，刊出時間為一九三六年七月十九日。這是林徽因與梁思成在山東調查古建築途經泰山時所作，她歌頌自然，描繪泰山的黃昏景致，也通過詞句「心同一條長河」「青黛山」「晚霞」，抒發途中的孤寂心境，詩意浪漫而惆悵。是這樣吧，體弱多病又憂國憂民，怎能不惆悵。

從家學薰陶到海外求學，多元文化滋養下，梁思成和林徽因兼具良好的學養和情操，他們共生活，共學術，翻山越嶺地考察，眼界不凡地測繪，在精心擺上的新作品裏，開創新篇；在充溢迷思的古建築群中，破譯中國傳統建築的營造密碼。一九四六年，他倆創辦了清華大學建築系，將才華盡數獻給中國的建築教育。

參觀中，同行的歷史學者講述他們的工作軼事，提到梁思成和林徽因的學生對二位師長的高度讚譽，當過梁思成助理的建築界前輩羅哲文說過，他敬仰老師的敬業精神，有一次因自己玩多了而被林徽因批評，從此再也不敢，林徽因對弟子愛之深責之切，用心良苦。

又提到梁從誡在回憶母親林徽因時說：都說我媽媽多才多藝，美麗優雅，而在我的記憶裏，她總是臥床咳嗽，很痛苦。早年戰事膠着，肩負重任，疾病纏身，梁從誡的回憶，是真實的寫照。

在李莊的六年期間，林家和全國民眾一道，共渡抗戰勝利之前的時艱。

長卷載百年 筆墨寄初心

——觀李延聲先生畫有感（上）

君子玉言

小杏

日前，在國家大劇院出席李延聲老師《偉大的先行者孫中山畫卷》主題作品展開幕式。畫卷順着時間線、隨着中山先生的人生足跡緩緩鋪開，格局開闊大氣，筆力沉穩厚重。從翠亨村老屋前少年立志，到輾轉各地奔走革命，近代中國追尋民族復興的風雲世事、山河氣象與人物風骨，盡收卷中。置身畫卷，如同跟着民族先行者，重走那段救亡圖存的艱辛道路，內心滿懷敬畏之意。

這幅百米長卷，是延聲老師歷時二十多年打磨的心血之作。他在《從中山到延安》致辭中寫道：為真切畫出中山先生的精神、還原歷史，一次次到翠亨村、廣州、上海、南京、北京等中山先生工作生活過的舊址實地走訪寫生，翻查了大量資料，收集數萬張老照片。他作畫講究「畫史亦寫詩」，重在寫出時代氣息與家國情懷。二十三幅畫面連成一體，鋪陳出中山先生百折不撓、一生求索，矢志「振興中華」的歷程，百年前的赤誠理想，在筆墨間生動可感。

與延聲老師相識，差不多快二十五年了，他們一家人正派端方，溫文爾雅。近距離觀摩先生作畫、感受其治學從藝的心境，令人印象最深的是——他手中的這支毛筆，從來不是書房裏的閒情遣興，而是扎根山河、行走時代的真誠記錄。數十年藝路深耕，他的創作脈絡清晰篤定，其作品始終葆含熾熱情懷，承載着一位老藝術家的責任與初心。

第一類是重大歷史題材創作。延聲老師偏愛以筆墨回望民族崢嶸歲月，尤其擅長駕馭宏大歷史、龐大敘事題材的「大畫」「巨篇」。無論是經典作品《魂繫山河——慶香港回歸祖國》，還是這次展出的孫中山百米長卷，都是他用心打磨的史詩之作。

他的畫卷帶着紀錄片式沉靜穩重的質感。一幀幀畫面，既忠於史實又兼具藝術提煉，主題把握守正持重，人物立體可感，歲月有溫度、有細節。磅礴浩蕩，真切動人。

第二類是人物速寫創作，也是他最接地氣、最溫暖人心的作品系列，分為非遺匠人與時代名流兩大脈絡，每一幅都來之不易。

其一是《神工》——非遺匠人系列。為留存面臨式微的民間技藝、接續鄉土文脈，延聲老師曾歷時兩年，行走萬里，輾轉於全國二十多個省份的僻壤荒村，登門尋訪匠人、面對面寫生，最終記錄下一百零八位國家級非遺傳承人，一百零八篇採訪文章，一百五十八幅畫像。人物涉及非遺傳統技藝、戲劇、舞蹈、醫藥等諸多門類，涵蓋藏、苗、維吾爾、鄂溫克等多個民族。那時他已年近七旬。

這些手藝人，一生固守一門技藝，安於僻靜、少為人知，默默托舉着民間文化的根脈。延聲老師以筆墨定格他們的面容與堅守，讓散落在鄉土間的匠心被看見、被記住。很多老藝人年事已高，技藝後繼乏人，一旦離世，相伴一生的技藝便可能隨之沉寂。從這個意義上說，延聲老師的畫筆，是對傳統文化的搶救式保護。

這裏邊有一個故事很特別：延聲老師曾遠赴大興安嶺敖魯古雅，為鄂溫克馴鹿文化傳承人、鄂溫克部落最後一任女酋長瑪利亞·索畫像。這位老人是遲子建小說《額爾古納河右岸》主人公原型。延聲老師採訪時，她已九十六歲高齡。延聲老師畫下老人的樺樹皮製作技藝、與馴鹿相伴的場景，並記錄：「中國唯一使用馴鹿的狩獵部落使鹿鄂溫克，目前只剩二百多人，馴鹿僅餘一千二百頭。」「瑪利亞·索幾乎一輩子都在山上度過。她只想堅守在山林中，堅守最後的鄂溫克馴鹿文化……」「瑪利亞·索最清楚馴鹿的習性，她很了解馴鹿什麼時候應該在什麼地方，獵民們按照她的吩咐去尋找放養的馴鹿，一找一個準。」二〇一〇年八月，以女酋長為原型的中國首部使鹿鄂溫克題材舞台劇《敖魯古雅》在京上演，老酋長為了赴演出現場，特意辦了她近九十年人生中第一張身份證。當老人被攙扶上台時，全場起立鼓掌歡呼，年邁的「老酋長」流下了感動的淚水。二〇二二年八月，「中國最後一位女酋長」瑪利亞·索在她鍾愛的馴鹿身邊去世，享年一百零一歲。畫與故事，都令人動容。

馮驥才先生評價畫集：「史來第一本以繪像方式為民間藝人樹碑立傳」，「單這『神工』二字，就體現了畫家李延聲對那些身居山川大地上的鄉野天才的由衷讚美，使我深深感動。」中國非遺館館長韓子勇說：「其實，李延聲先生又何嘗不是一位『神工』呢？在這位『神工』的『鐫刻』中使更多的『神工』熠熠生輝……可謂功德無量。」



◀李延聲《偉大的先行者孫中山畫卷》主題作品展開幕式。 作者供圖

偉人載歌返香江

——大型交響組歌《孫中山》香港演出回顧（上）

HK人與事

丘樹宏

那是二〇一六丙申年的中秋佳節，九月十五日，颱風「莫蘭蒂」擦過香港，九月十六日傍晚天氣轉晴，還出現了日月同輝的美麗天象。

那天晚上，在香港文化中心音樂廳，當維多利亞港的晚風掠過窗沿，和着交響樂團最後一個音符緩緩落下時，台下近千名觀眾起身鼓掌，掌聲經久不息。那一刻我從座位上站起來，身邊是蔡冠深先生，我們相視而笑。為了那一天，我們和背後的團隊已經籌備了近半年，這份跨越中山與香江的文化之約，終於在孫中山先生當年求學和奔走革命的土地上，結出了飽滿的果實，大型交響組歌《孫中山》（以下簡稱《孫中山》）演出獲得圓滿成功！那一晚，一代偉人孫中山先生以一個壯美的音樂形象，載歌回到了香港。

我和冠深先生的交往，從一開始就帶着一層天然的鄉情聯結。他的祖籍是中山石岐張溪村，我長期在中山工作，對這片土地上的一山一水、一草一木都懷着深切的感情。早在二〇一一年，為紀念辛亥革命一百周年，我主創的《孫中山》在廣州完成了首演，之後陸續在北京、廣東多個城市，以及馬來西亞吉隆坡等地公演，每到一處都收穫了熱烈的反響。但我心裏始終有一個遺憾：這部以中山先生一生足跡和思想脈絡為線索的作品，還沒有走到香港——這個中山先生青年時代求學、早年革命活動的重要陣地。

這個心願，在一次和冠深先生的會面中被正式提了出來。那天我們坐在中山美麗的長江水庫邊，窗外是粼粼波光，聊起中山先生的生平，聊起這些年我們在各地推廣孫中山文化的經歷，冠深先生突然說：「孫中山在香港的故事，香港的年輕人不該只從課本裏讀到，我們應該用他們聽得懂、願意看的方式，把這份精神講給他們聽。」那一刻我知道，這件事能成。

接下來的半年時間，我們的團隊在中山和香港之間來回奔走，每一個細節都反覆打磨。考慮到香港觀眾的欣賞習慣，我們決定安排在國慶這一特別的時間段來演出，並與黃河大合唱同場連演兩晚。為了保證演出的品質，我們邀請了國家一級指揮張國勇擔任指揮，女高音宋元明、男高音楊岩、張學楳，男中音袁晨野等多位在國際大賽中獲獎、擁有豐富國際舞台經驗的藝術家加盟。我們特意沿用了多媒體呈現方式，把國畫、詩歌等多種傳統藝術形式和音樂融合在一起，當舞台上的大屏幕出現翠亨村的老榕樹、珠江口的海浪，旋律隨之響起的時候，視覺和聽覺完全交融在一起，整個作品的感染力立刻就出來了。