

# 静下心来 发现生活之美

美不是一道茶、一支香、一瓶花，我们喝到茶、闻到香、看到花时，那种真切的感受就是一种美。因此，美并不是一种可以具形、宣传、拿出来展示的东西。

当然，这并不意味着美是一种神秘主义的存在。当你感受到美时，它就真实存在。虽然并非所有人都能时刻捕捉到生活之美，但通过训练、培养，可以形成对美的直觉和敏感。为什么要这么做？从功利主义的角度讲，它能让我们平凡的小日子过得更充实美好。

## 静下心来，才能看见生活之美

现代工具的进步，也在潜移默化地影响着我们的生活方式以及我们看待生活的眼光。跟以前比，静下心来看一本书的人变少了，在朋友圈兴起之后，越来越多人不再看一段段的文字，只是读标题、读图。信息如此轰炸，以至于不是“非常有趣”的东西很难抓住我们的眼球。我们的生活看似变得更丰富、更多元了，其实，是更无聊、更空洞了。

茶道、花道、香道等任何一种生活之道，与我们当下快节奏的生活方式是背道而驰的。日复一日的插花练习，看似没有变化；品味不同茶或香十分细微的差

别，看似十分无聊。但正是在这种不断重复的过程中，才可以慢慢地感受到每一“道”的真谛，感受不同时刻的不同感受，培养起一种敏锐的触觉，慢慢才能知道什么是美。

我们现在的生活并不是缺了什么，而是有太多的什么了。当信息量太大时，我们的关注点会被分散，会变得漂移不定，最后会茫然不知所求，一静下来，就会突然变得不知所措，如此陷入死循环。正因为如此，我们才更需要静下心做减法，才能在海量的信息中找到适合我们、我们需要的东西，这才是学某一“道”的真正意义所在。

## 过自己的生活，不是别人的生活

我们总是会习惯性地在意别人的生活，我们总希望像成功人士那样地生活，住进大房子、开上好车子，仿佛美好生活有一份标准的蓝图。我们总是在意身边人的生活，过得比别人好、拥有别人所没有的东西，就是“好的”生活；相反，就会感到失败、受挫、不舒服。“别人”，似乎成为衡量我们生活过得好不好的金标准。

然而，无论是生活家还是懂得生活美学的人，想法却是南辕北辙的，他们认为，自己想要什么才是最重要的。他们通常过着与众不同的生活，例如生活的娱乐并非吃饭逛街，而是泡一壶茶、点一

支香；即使并非大富大贵，也有勇气不过朝九晚五的生活，将兴趣爱好当作事业，也能收获精彩。他们不会因为别人拥有了大房子，就认为自己也应该拥有一所大房子；他们不会因为别人背了个名牌包包，自己就需要这样的装备。

当然了，并不是过得与众不同就能看见生活之美；并不是一定要与众不同，才能懂得生活。在开启生活美学的大门之前，首先得清楚自己想要什么。无论学茶、学花、学摄影、学烹饪，或许一开始是因为看到了别人勾勒出来的美好生活的模板，但最终还是因为自己欣然喜欢才会一直坚持。坚持下去才会有所感悟，才能看见生活之美的本貌。  
(新快)