

银幕独白

李岩

着力即差

文｜齐世明

相传苏轼临终留下“着力即差”四字，概括了他一生跌宕后的体悟：凡事一味执着、强求、使蛮力，反倒容易落了下乘。

做事要用心、用力，但用力不等于执拗，努力不等于强求。《道德经》讲“为者败之，执者失之”，强为、执守，往往适得其反。人若绷得太久，像一根拉到极限的弦，稍有不慎就会断。

如今，不少孩子从小被叮嘱“不能输在起跑线上”，很多人际关系被刻意经营，许多目标被拼命追逐。结果常常是：家长越用力，孩子越厌学；越想拉近与对方的关系，对方越想疏远；一心急于证明自己，反倒欲速不达。问题不在努力本身，而在努力失了分寸。用力过猛，往往适得其反；步步紧逼，反倒弄巧成拙。

《周易》讲：“日中则昃，月盈则食。”“着力即差”不是教人懈怠，而是提醒：凡事皆有尺度，过则为伤。懂得适时收束，懂得在恰当处停顿，才算通透。

庖丁解牛之所以游刃有余，是因不逞蛮力。他熟谙牛身肌理，顺势下刀，以无厚入有间，所以十九年刀刃仍像新磨过一般。这份智慧，贵在识度、守度。人生亦然，顺势而为，事半功倍。

中国画讲究留白，画面填得太满，反而失掉韵味。留白不是空无一物，它给观者回旋想象的空间，也给事物自然舒展的余地。一幅好画，妙在虚实相生。人生同样需要留白，让心神喘息，让思虑沉淀。

辛弃疾在《沁园春·将止酒戒酒杯使勿近》中写道：“物无美恶，过则为灾。”意思很直白：事物本无绝对好坏，一旦失度，原本有益的事物就可能变成灾祸。不少人起初方向没错，只因贪多、求快、执念太深，才把原本不错的局面打乱。

人生许多遗憾，并非因为努力不够，而是不懂适度。适度不是妥协，不是放弃目标，而是更高一层的坚持：沿着对的方向，以合宜的节奏，才能走得更稳、更远。

灶台物语



生活就像三杯鸡

文｜阿福　图｜勾犇

三黄鸡切块加入花椒料酒焯水，
鸡块煎至金黄葱姜蒜爆出香味；
甜米酒生抽胡麻油各加入一杯，
料汁儿淹没鸡块开小火慢慢煨；
烹饪全程不加水锁住食材原味，
赣南名菜三杯鸡口感嫩味醇美。
生活就是这样：
三杯鸡之所以成为美食界经典，
烹饪全程不加水是好吃的关键。
罚酒三杯之所以不受公众待见，
该执法必严时随意兑水是根源。
下不为例是对法治精神的践踏，
公平正义的标尺不容随意改变。

稻草说画



珍惜　　胡　兵

你珍惜你的每一根羽毛
我也同样
珍惜自己的每一根稻草

世相杂记



▲出门　　苏永胜

物役人心

文｜康桂莲

《庄子》有言：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”树林再大，鹪鹩筑巢只需一根细枝；河再宽阔，偃鼠饮水最多也只能填满自己的肚子。这话道出实情：人日常所需，本就有限。

我们不停添置的，哪些是过日子离不了的“需要”，哪些只是被外界激发起来的“想要”？

分清“需要”和“想要”，才算摸到俭朴的门道。“需要”是安身的底子，“想要”多来自心理上的满足。

诸葛亮在《诫子书》中有言：“静以修身，俭以养德。”心浮时，总想向外抓取；欲念稍敛，才听得见内心真正的声音。不妨做自己心门的看门人，辨一辨什么该留，什么当舍。

物本为人所用，不该反役人心。知止守简，不是委屈生活，而是给心留一点余地，让日子过得更清爽、更踏实。