

# 在古代，“躺平”那些事儿

前段时间网络上流行一个叫“躺平”的新词，大概意思是指现在越来越多的年轻人在职场上打拼数年后，深感心累，不再有刚入职时那样的工作热情。于是他们选择了随遇而安，降低生活欲望，按自己的想法来过自己想要的生活。不过，这个说法在网上引起了热议，有人认为年轻人应该努力奋斗，也有人认为活出自我才是真理。其实，“躺平”这个概念自古以来就有，才不是现代人的发明呢！想“躺平”，还是得先去找古人“抄作业”。

## 【魏晋南北朝】竹林七贤引领躺平潮流

说起躺平的鼻祖，非竹林七贤莫属。在魏晋时期，他们可是著名的偶像天团，共有七个人，分别是嵇康、阮籍、山涛、向秀、刘伶、王戎及阮咸，其中站在C位(中心位置)的是嵇康。

魏晋时期是典型的乱世，朝堂之上只要有一点风吹草动，就会引起腥风血雨，所以很多从前想走仕途实现人生抱负的年轻人就丧失了对工作的热情，选择躺平。比如嵇康刚入职时春风得意，才华样貌出众，还迎娶了魏武帝曹操的曾孙女长乐亭主为妻，拜官郎中，授中散大夫，当时世称“嵇中散”。后来，司马氏掌权了，嵇康坚决不做司马氏的臣子，于是选择了躺平，坚决不出仕。

干躺着岂不是无聊？嵇康躺平几天后，找到竹林七贤里的老大哥山涛，他先是聊了下自己躺平的人生态度，随后就哭诉躺平后的孤苦。山涛大腿一拍：“老弟啊，一个人躺平是躺，一群人躺平也是躺！”山涛让嵇康先和阮籍一起躺，过了些日子，山涛又把向秀介绍给了他们。渐渐地，躺平的队伍日益壮大，乃至一起躺的人增加到了七人。

这七个选择一起躺平的人，都是有身价的，个个都拥有顶级流量，流量热度一直都没降低。到了唐代，有个名叫孙位的大画家还给他们画了一个海报，名为《高逸图》，又被称作《竹林七贤图》。

就算是躺平，也得有个活动地点。竹林七贤假如一起躺在其中一人的家里有点不合适。据《晋书·嵇康传》以及《世说新语·任诞》竹林七贤条记载，竹林七贤最后选择去嵇康在山阳寓所附近的竹林里躺平，穿上宽袖大袍，每天在竹林里开沙龙，钻研老庄玄学，饮酒作乐，放荡不羁。拥有顶级流量的偶像天团引起世人的注意，因为他们的躺平生活太过逍遥自在，太有范，后人便给他们这种行为起名叫“魏晋风度”。

偶像的力量就是大，竹林七贤的躺平生活很快引起当时文人雅士们的效仿，各种奇葩的躺平方式都上线了。这些文人们也是每天开沙龙，还围绕某个话题进行清谈辩论，饮酒作乐，开心得不行。无奈“饭圈文化”过于混乱，有些文人躺平方式有点消极，比如在家裸奔、炼丹服药，故意长期不洗澡，在身上养蛆……有意思的是，文人的躺平服各有不同，比如在《北齐校书图》中，有的名士只穿着名为褌裆的吊带背心，还披上氍，那是一件性感的轻纱透视装。

魏晋南北朝的文人大多选择躺平，听起来逍遥自在，请看一下他们对外宣称躺平后的成果吧。山涛在书法上颇有造诣，《淳化阁帖》收录有其书法作品《侍中帖》八行法帖，单是文集就写了十卷，其中有五卷被录入了《全晋文》；嵇

康的作品有《琴赋》《声无哀乐论》《难自然好学论》《养生论》《与山巨源绝交书》《赠秀才入军诗》；阮咸精通音律，制作了一个乐器以他的名字命名；刘伶喜欢喝酒，写了传世作品《酒德颂》；向秀写了《思旧赋》；阮籍拥有传世作品《大人先生传》，单是《咏怀诗》就写了82首，还有著作《达庄论》《为郑冲劝晋王笺》等。

是不是像极了告诉你从不学习，最后却考了高分的学霸？竹林七贤看上去是避世躺平，实际上没有放弃人生追求，在乱世挣扎中，坚强地度过一生。

## 【唐代】王维，躺平是为了“雄起”

关于“躺平”话题，孔老夫子曾认真讨论过，并把讨论结果记在《论语注疏·述而》中：“子曰：‘饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。’”他认为：生活嘛，无非就是吃饭、喝水、睡觉，不用吃得太奢侈，粗茶淡饭即可。至于睡觉，哪里都能睡，枕着手臂睡就行。那些用不正当手段获得的富贵，对我们来说都是浮云。

这段话安慰了仕途不顺的文人。毕竟天下的文人大多都经历了寒窗苦读，不是每个文人都能获得赏识与重视，所以在怀才不遇、郁郁不得志的日子里，文人只有躺平才能疏解苦闷。不过躺平其实也是在等待“雄起”，它们并不矛盾，唐代的大诗人王维就是典型。

王维其实与嵇康很像，都属于少年得志。他出身于河东王氏，有大家族背景，在他还没踏入仕途之时，王维就成了文艺界的偶像。他不仅能写好诗，还工于书画，更可贵的是有音乐天赋，所以王维十五岁那年就成了超级偶像。不幸，他初次科举就落第了，原因不是才学不够，而是朝廷对王氏一族进行打压。王维还没怎么难过，就满血复活了，因为到了第二年，他就中了进士。

此时的王维满腔热情，准备大干一场，那种自信，仿佛整个宇宙与苍穹都是他的。期待有多大，被现实打脸就有多疼。王维就任后，官职是太乐丞，专门负责音乐、舞蹈等教习，供朝廷祭祀宴享之用。原本王维对这个官职很失望了，没想到现实打脸的速度来得那么快。没过几个月，王维的下属私下偷偷舞黄狮子。黄狮子舞是皇帝的专供娱乐，伶人私自舞黄狮子是大不敬，王维于是被贬为济州司仓参军。随后，王维的妻子难产离世，孩子也没有保住。

一系列的打击，彻底把王维打懵了。四年后，王维就辞职前往长安，开始了躺平生活。在躺平的日子里，他遵循了自己内心想要的生活：弹琴、赋诗、作画，并且在这段时间里，王维还认识了另一个郁郁不得志的



躺平用的榻 《槐荫消夏图》宋·佚名

诗人孟浩然。

还是那句老话：一个人躺也是躺，一群人躺也是躺。大才子之间惺惺相惜，王维见孟浩然混得潦倒，就给孟浩然写了首诗，劝孟浩然与他一起躺平：“杜门不复出，久与世情疏。以此为良策，劝君归旧庐。”就这样，孟浩然成为了王维的“最佳躺友”。

王维对生活与工作永远充满期待，躺平只是在等待“雄起”，认为自己总有一天可以再次回到政治中心。躺平九年后，贤相张九龄上台，35岁的王维给张九龄写信自荐，张九龄将他召回授予重要官职。张九龄不久就被李林甫赶下台，王维再次跌入事业低谷。继续躺平呗！这大半生的经历也让王维悟出躺平的真理，既然又躺平了，就选择优雅地躺平，于是王维又经营起“辋川别业”，人生依旧跌宕起伏，还不幸成为安禄山的战俘。安史之乱平定后，王维用大智慧为自己和弟弟解了困境后继续躺平，但还是遵循着自己的“躺平原则”：没机会就躺下，有机会就爬起来。

“行到水穷处，坐看云起时”，这句诗很好地诠释了王维躺平时的心理活动。王维的躺平是积极的，他一直抱有对未来的期待。他“雄起”时拼尽全力，躺平时也没有放弃过人生。

## 【明代】袁宏道，叛逆的“躺平者”

作为躺平者，袁宏道是最有个性的，就连他的文学主张都是“独抒性灵”。他不像竹林七贤避世式的躺平，也不像王维在躺平中等待机遇，袁宏道是有选择的叛逆式躺平。

袁宏道出身官宦家庭，16岁在城南组织一个文学社，自封社长，除了攻读八股制义，还会研讨诗歌古文。很快，文学社30岁以下的社员都将袁宏道尊为老师。袁宏道21岁中举，然而赴京会试却名落孙山。大哥袁宗道把他带入躺平的世界，让他在禅宗中寻找精神寄托。过了些日子，躺平的袁宏道以禅释儒，还把心

得写成《金屑》，甚至还跑去；麻城拜访李贽。李贽从小叛逆，12岁写了篇《老农老圃论》嘲讽孔老夫子。袁宏道与李贽一见如故，他们说文谈禅，李贽还夸袁宏道是个“真英雄男子”。

躺平归躺平，袁宏道没忘记学习，24岁那年，他总算中了进士，没立即被朝廷委派官职，但心情大好。于是他开始四处旅游。想起了在麻城与李贽的谈话，他立刻就发起了改变诗文创作风的运动。袁宏道居然说人家复古的诗文不如民间的俚语，简直遭人恨！

在躺平期间，袁宏道游山玩水，到处搞文化工作，忘了自己还没被选官。一直到了三年后，袁宏道才被选为了吴县的县令。走马上任后，袁宏道选择当个好官。他判案果断，对老百姓也很照顾，在当地颇受拥戴。这也招致了当道者的不满，加上工作量实在太大，事情又多又杂，袁宏道想清闲一会儿都难。第二年，袁宏道就辞职了，甚至还写道：“人生作吏甚苦，而作令为尤苦，若作吴令则其苦万万倍，直牛马不若矣。”果然，袁宏道一如既往地叛逆，居然说当吴县的县令比当牛做马还要辛苦。

彻底躺平后的袁宏道选择继续搞文化工作。此外，他还培养了兴趣爱好：插花。毕竟是富家子弟，又读过许多诗书，袁宏道的审美非常独特，无论是在选择花材，还是选择插花的器具，都有独特的审美。后来，袁宏道还把自己插花的经验写成了一本书《瓶史》，在躺平期间把插花这件事做到了极致。

袁宏道叛逆式的躺平是发自内心的，正如他的文学主张“独抒性灵”一样强调个性。他的躺平是有选择的，他选择在仕途上躺平，没对人生选择躺平。

看到没？发现真相了吧？古代的这些名人看似是选择了躺平，实际上他们并非无所事事，也没有表面上那么“丧”。古人所谓的躺平，其实很高级，躺平是他们对坎坷人生的调侃与慰藉，却并没有真正地成为他们的全部人生。

文图来源：北京青年报