

宁静脱俗

□ 郭文斌

如今每个人都在忙。也许,这些忙人也想安静,却停不下来。一位农民为一家寺院送豆腐,看到和尚们整天在那里静静坐着,很享受的样子,很好奇,就请求加入进去体会一下,不想刚一坐定,就想起有人若干年前欠他的一笔豆腐款还没收,当即起身告退,找人要账去了。

杂乱吵闹是喧嚣的外在表现,其本质则是浮躁,是内心的急躁、失衡、不沉稳。韩国的一项长期跟踪实验显示,长期身处节奏过快、喧嚣的环境,少年易有注意力不集中、多动症等疾患;成年人逻辑推理能力会弱化,主管短期愉悦的细胞会更活跃。美国的脑科学研究也证实,长期守静有利于神经细胞轴突的延长,有利于信息在脑细胞中的存储、分辨、比较与联系,有利于提升记忆力、分析力、判断力与决策力。这些恰恰印证了“水静极而形象明,心静极而智慧生”“非宁静无以致远,非淡泊无以明志”等古训。

《道德经》里讲,重为轻根,静为躁君;轻则失根,躁则失君。人活一辈子,要想给社会给后人留下点东西,要想实

现自我价值,就必须避开社会的喧嚣,拒绝外来的诱惑,祛除内心的焦躁,静下心来,扎扎实实、聚精会神地做事。

苏东坡踌躇满志时,虽也才华横溢,但在尔虞我诈的朝廷,写就的文章也不过是应景之作。当其绚丽的生活堕入谷底,瞬间只剩下一片灰暗之色。无车马之喧,也无恭维之言,宁静得没有半声问候,于是思维在漫长的宁静中,发酵成地力旺盛的土壤,渐渐地有了“一点浩然气,千里快哉风”的达观豪放,也就有了《赤壁赋》与《赤壁怀古》的不朽华章。

《菜根谭》说:“从静中观物动,向闲处看人忙,才得超尘脱俗的趣味;遇忙处会偷闲,处闹中能取静,便是安身立命的功夫。”静气,可鉴天地之精微,察万物之规律。当年沈从文下放到湖北的干校,心里本已百孔千疮,但看到荷花,依然毫不犹豫给表侄黄永玉写信说:“这里的荷花真好,你若来……”而诗人方令孺同样有着一颗宁静之心。在青岛大学教书时,方令孺与闻一多惺惺相惜,闻一多曾为方令孺写下《凭借》《奇迹》。然而对这

文苑

段经历,方令孺一直避而不谈,只在晚年对学生说:“闻一多的诗‘半启的金扉中,一个戴着圆光的你’是写我的。”上面这两个人都是抵达了宁静之境的,没有宁静,沈从文不会有对苦难的耐心承受;没有宁静,方令孺就没有对曾经一段真情的守口如瓶。林清玄曾经忙于浮世里的各种热闹,开不完的会、永远的觥筹交错。生活热闹得似起风的海,浪花飞溅。然而就在他生命最喧闹时,他毅然转身,到深山里的一座禅院清修。2年时间里,从未下山,隔离了万丈红尘。晨钟暮鼓,在一册册经卷里沉潜,生命是一泓秋日的静水,深不见底。此后的林清玄,无论出现在任何场合,都是一派仙风道骨。他说:“我们如果有颗宁静的心,即使是默默坐着,也可以感受到时间一步一步从心头踩过。”

“知者乐水,仁者乐山”,无论知者、仁者,都离不开静的品性。世间的每一件事,要处理得当,原来至关重要的,是自己的内心深处是否平和。

——摘自《经典美文》

生活

途经的那些善意

□ 王宇昆

在卡帕多奇亚旅行的时候,我自己一个人报了个越野车之旅,当时是这里旅行的淡季,报名这趟旅行的只有我和一对来自巴基斯坦的夫妇。卡帕多奇亚的气候很干,当我们在山路上飞驰的时候,我忽然开始流鼻血了。尴尬的是,当时我们全车人都没有带纸巾,司机勉强帮我找到了一块抹布后,血很快将这块脏兮兮的抹布给染红了。当时我们已经离出发之地有一段距离了,行走在荒野野岭之间,根本找不到一个有人可以提供帮助的地方。

就在这个时候,那对夫妇做出了一件让我无比惊讶的事情,他们从自己的衣服上用指甲扯下一小块布料,让我先塞住鼻子止血。也不知道是怎么了,无论用什么办法,鼻血就是止不住。司机说唯一的解决办法就是回到出发地,只有那里有可以紧急救助的地方。夫妇们提出先把我送回去,这让我非常感激,因为是有时间限制的,如果把我送回去,就意味着对于他们夫妇而言,这个还没怎么玩的项目就已经泡汤了一半。

和这对夫妇再三确认后,司机把我们三个人载回了出发点。在临时救助点工作人员的帮助下,我的鼻血终于止住。可能是因为流了太多的血,头有点晕。我走出小房间的时候,发现那对夫妇还在等着我,还帮我拿了他们随身携带对于突发状况非常有效的小药箱。我问他们,是一直在这里等我,没有回去继续越野车旅行吗?他们点点头,说是看我一个人出来,年纪又不大的样子,所以担心我会出其他问题。

他们说司机很善良,愿意再免费带我们去旅行一次。但是我当时头晕得厉害,实在无法继续坚持,就独自回到我的住处了。为了感谢这对夫妇,我留下了他们的联系方式,添加了他们的Facebook,想着在离开之前请他们吃一顿晚餐,作为感谢。

但在我试图联系他们的时候,却被回复说他们已经离开了卡帕多奇亚,继续向南部出发了。这件想要表示感谢的小心愿,最后只能变成了遗憾。来自这对陌生夫妇的善意,却一直被我铭记在心。因为当时是我第一次尝试只身一人去国外旅行,这无疑给我留下了非常好的印象。

当你在最需要别人帮助与关怀的时刻,往往一个温暖的笑容,一张递过来的纸巾,就会给你莫大的力量。可想而知,当我在目睹那对巴基斯坦夫妇扯下一块衣服布料时的心情。虽然并没有立刻止住我不断流下来的鼻血,但在某种程度上给了我安全感,让我镇静地被送回了紧急救助站点。

这些我在旅途中途经的善意,虽然微小,却像夜空中的星辰,一直照亮着我成长的路途,也感染着我以相同的方式,去影响别人。

——摘自《意林》

点滴

蜗牛都知道

□ 连岳

每天最有意思的事情就是背几个单词。过几天全部忘掉。

人脑并不是一个可以高效写入信息的硬盘,它像石头、骨头、龟壳、竹片等一切坚硬的东西。就是用刀,刻一个字也得很长的时间。

这符合人的本质,一切都得慢慢来。

如果确实需要记住,只能把忘掉的单词再记一遍,一直重复到不会忘记,如此而已。

我喜欢“渐悟”这一说法,缓慢、艰难。它就是数学题里那只爬井的蜗牛,井高七米,蜗牛白天爬三米,晚上睡着了滑下来两米,问几天能爬到井口?在井口,离新鲜的草叶近一些,离蜗牛妹妹近一些,他大喊一声:“哥哥来了!”五天后,才抱到她。从此,他、她和他们的两套房子,幸福地生活在一起。

新的思想观念、新的生活方式,它们确实存在,就在井口。爬到井口,蜗牛仍然是那只蜗牛,但他离鸟也近了一点。

海量的信息告诉我们,在每个人所处的空间内,不幸的事情还是挺多的,无聊且痛苦的生活方式无法回避。于是,许多人期待突然的改变,以为那一刻到来之后,一切都会不同。

哦,不是的。你若没有慢慢地爬行过,那一刻不会到来。不经历遗忘,记忆不会到来。若不在旧中挣扎,也见不到外面的新。

正因为晚上必然会下滑两米,才需要白天向上爬三米啊。

蜗牛都知道,人也要知道。

——摘自《甘肃日报》



这个老太有点酷

□ 花一城

登机落座,身边是一位瘦小的老太太,正在iPad上聚精会神地玩扑克游戏。起飞时,她靠着舷窗睡着了,挡住了我看日出。

乘务员来送饮料,我正在考虑饮料的糖分,她醒来,依着我的耳边轻轻说:“番茄汁,一点点冰。”我替她转告,自己也依样要了一份。她抿着,细声说道:“这个不是太甜,还好。这个零食饼干加了太多糖。”

我自然点头称是,并赞她有营养意识。她说,凡事用心点有好处,这是96岁的她的经验。

我大吃了一惊,这老太太看上去就60来岁,虽不能用精神矍铄来形容,但是淡定从容、整齐利落。她独自旅行,还要转机,去北卡罗来纳和68岁的儿子过圣诞节,那里还有4个叫她曾祖母的孩子。

她说,她做了一辈子老师,30年前退休后,一直在工作——教人打桥牌。在成人教育中心,在家里,在社区活动处,她都开了班。还经常出去参加娱乐性比赛,与各地牌友聚会。

“您自己住,身边有子女吗?”——多么中国式的问题。

“那当然了。我的住所附近有一个儿子,哈哈,不过他也72岁了。我独自住在自己的房子里,自己开车。去年买了辆新车——林肯MKC。我要确保我的车有最完善的安全设施。我有两台PC,一部iPhone,一部iPad,打牌很方便。”

“我也去养老院免费教牌。你知道为什么很多老年人脑力会迅速退化?因为他

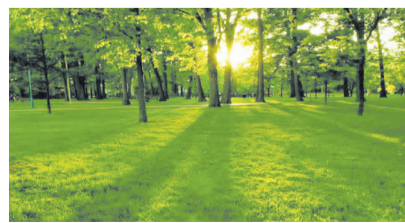
们什么都不用自己做了。有人把饭送到他们的眼前,帮他们收拾房间,娱乐频道随时给他们调好,甚至给他们洗澡。他们还需要锻炼脑力、体力?不锻炼就会退化。更可怕的是,他们失去了对自己生活的掌控;对自己生活失去掌控的人是躁郁的,于是他们会抱怨,为汤太热,为电视声音太大,为电梯太慢……问题是电梯来了,他们又能去哪里呢?

“不如你来跟我学桥牌,你会喜欢的,十几分钟一局,很锻炼逻辑思维和记忆力。出了错的话我会告诉你:‘多么幸运,这会儿你最大的麻烦就是输了一局牌,可还学到了东西。’”

我以无比敬佩的态度听着这些真知灼见。飞机下降,我的耳膜开始疼。她面不改色,还在缓缓道来,可我已听不清了。大概意思是,她此行探访儿孙,在海边自己租了一间公寓,以此招引孙子们来玩。“我住3个月,从来不待在儿子家,婆婆和媳妇在一个屋檐下的时间超过一顿晚饭的时间,就是不科学的。我不能把我儿子夹在中间难做人。他太太应该他是最重要的女人。”犹太老太太Reva,96岁,是家里4个孩子中最小的一个,从小自由成长,无所拘束。“二战”时参加美国军队,被派遣至柏林和慕尼黑,曾与艾森豪威尔将军同行,1944年至1948年任职于美军军事法庭。

起飞的时候,她挡住了我看日出;降落的时候,她为我打开了一个世界。

——摘自《牡丹晚报》



■ 赐稿邮箱:dtwbzj@163.com