

愿你的心像羽毛样轻盈

□ 马亚伟

记得曾经看过一段文字说，如果一个人是快乐的，心的分量就很轻。

我一直记得这个片段，觉得心像羽毛样轻盈真的是太美好了。有段时间，我给朋友写赠言时，就经常写这句：愿你的心像羽毛样轻盈！在我看来，这是最美好的祝愿。最近我常常听到别人说，愿你被世界温柔以待。可事实上，每个人都不能总是被世界温柔以待，很多时候，我们会被这个世界的明枪或者暗箭所伤。但如果你的心像羽毛样轻盈，你遭遇的刀枪剑戟便会收敛起锋芒，也不会给你留下任何疤痕。以柔克刚，从来都是巧妙的处世之道，也是种了不起的人生智慧。

愿你的心像羽毛样轻盈，多么诗美的境界！羽毛的质感和姿态都是美的，轻盈、柔软、温暖，滑过脸颊时仿佛轻轻的一个吻，让人感到无比惬意。人心如果能像羽毛样轻盈，定会有柔和亲切的温柔感与自由飘飞的畅快感。

古人说：“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”心像羽毛样轻盈，不为俗世所扰，不为名利所困，不为纷争所乱，人便真

的是活出了属于自己的境界。钱钟书说：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。”心无挂碍，一切都是美好的。相反，心若是有太多挂碍，多美丽的花朵你都会视若无睹，多美味的食物你都会觉得食不甘味。

纷纷扰扰是寻常，心中无事天地宽。谁的生活不是团乱麻？心胸开朗的人能把一团乱麻化于无形，淡然处之；心胸狭隘的人则会用一团乱麻把自己困住，作茧自缚。我身边有个人，心眼很小，她倒也有自知之明，自称“敏感体质”，一点小事就能把她折磨得彻夜失眠。前段时间，她总觉得办公室所有的人都在跟她作对，她会因为别人的一个眼神生一整天闷气，会因为领导的一句话焦虑万分。她把所有的事都放在心上，并且无限放大，每天都心事重重的样子。心中有事，烦恼便总是如影相随，所谓“剪不断，理还乱”。

学会释然，心才会了无牵挂。记得我的祖母有句口头禅：值什么呢？与邻居

发生纠纷，她退让一步，说“值什么呢”。庄稼遭了灾，她说“值什么呢”，然后重整旗鼓，开始新一轮的播种。在祖母看来，只有开心是最值得的，犯不上为一些事让自己不开心。长寿的祖母，心无挂碍，做到了笑口常开。

我们都是平凡人，都有心情郁闷的时候。只要你不纠缠在烦恼里，烦恼就会很快离开。心情沉重的时候，不妨对自己说：心像羽毛样轻盈！然后深呼吸，一遍遍，慢慢把郁结的坏情绪呼出来，直至心像羽毛样轻盈。放空一切，给心一片海阔天空，就真的能够做到笑看成败，淡看风云。“大其心，容天下之物。”心胸宽广，便能容得下天下事。得失随缘，淡泊名利，荣辱不惊，即在漫长的时光里，不断修炼身心。

世事多艰，生活难遂人愿，你我都是红尘中辛苦挣扎的人。但即使这样，我们也要温柔地对待世界。人生坦荡，清欢是真滋味，当修得一颗禅心，活出生命的大境界和大情怀。愿你的心像羽毛样轻盈！

——摘自《故事家》

点滴

教子与蒸馍

□ 张建云

郑板桥的传说不少，最为人传诵的，莫过于那首《墨竹图题诗》。

话说，郑板桥在山东潍坊做县令时，于衙署书房休息。郑县长听到窗外疾风吹竹之声，顿感悲凄。他想：在这样的夜晚，我在温暖的县衙书斋躺着休息，风吹竹叶的萧萧之声不就是百姓啼饥号寒的怨声吗？我们这些小小州县官，老百姓的一举一动都牵动我们的心情呀！

这是郑板桥在山东潍县知县任上赠给署理山东巡抚的诗。其原作为：“衙斋卧听萧萧竹，疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情。”这首诗既警醒了领导干部，也触动了为人父母的家长。因为诗中体现出大局意识，而要心怀大局，对孩子而言，就是要立大志。

作品即人品，内涵乃家风。郑板桥老来得子，看到小儿子上进心不足，临终前亦难放心。在其弥留之际，小儿子问他：“您老人家还有何教诲？”父曰：“欲尝亲蒸之馍。”

老父之命难违，儿子迅速下厨，手忙脚乱，犹如临阵。几番操作，馍馍难成。父亲奄奄一息，积聚精力等待，终于没等到儿子功成。

郑氏之子号啕大恸，痛悔平日常家务劳动太少，遗恨没能满足父亲的临终心愿。他为父亲更换寿衣时，发现枕下留有字条写道：吃自己的饭，淌自己的汗，自己的事情自己干！靠天靠地靠祖宗，不算是好汉！

——摘自《意林》



留18分钟给一首诗

□ 王纯

台湾作家蒋勋曾在一次演讲中说：“我在想，一天24小时这么漫长，我们能不能留18分钟给一首诗？用这18分钟，让你看见满山杜鹃染红的春天……”

留18分钟给一首诗，是一件多么美好的事。可是，每天行色匆匆的你我，总是风驰电掣的样子，脚步飞快，甚至连眼神都是飞快的，有谁能留18分钟给一首诗？我们有一百个理由忙忙碌碌，忙着奔走在各种热闹喧嚣之地、名利交易之所，还为自己戴上一顶冠冕堂皇的帽子——努力创造辉煌有价值的人生。密不透风的生活中，我们好像连停留片刻的时间都没有，每天都上紧发条，觉得浪费一秒钟就是虚度人生。人们不容易，我们忙啊，忙发展、忙赚钱、忙升迁，忙人情往来、忙送孩子上辅导班、忙陪老人过周末……各种忙纵横交错，织就一张密密实实的大网，我们陷在网络中央，无处可逃。这个网，何尝不是一个“茧”？

我们有一百个忙碌的理由，却找不到一个理由为一首诗停留18分钟。可是，你留心过吗，“忙”字意味着“心亡”，心死了，你创造的价值再多，得到的不过是一座荒山，纵有重峦叠嶂、悬崖峭壁，也不过是萧索荒寒的风景，这样的人生还有什么意义？我以为，留18分钟给一首诗，其实就是留18分钟给自己的心。

一首诗，意境美妙，意蕴深远，能够给人无限遐想，也能够让心安宁下来，让我们感受到无限美好和浪漫。没有什么，能比一首诗更让人静下来了。留18分钟给一首诗，即使你在喧嚣鼎沸的尘世里摸爬滚打再久，浮躁的心也会很快沉淀下来。一个人只有静下来，才能直面自己的心灵，审视麻木疲惫已久的

灵魂。

18分钟，相对于漫长的24小时来说，够短暂了。我们的心需要沉淀和洗涤，为灵魂沐浴，应该是生活的必修课。不必太长时间，18分钟就足够了。18分钟，诗歌优美的语言和韵律抚慰着疲倦的心，整个人慢慢放松下来。渐渐地，心上的尘埃慢慢散去，心灵重新洁净。这个过程，是放松也是自省。如果没有为灵魂沐浴的过程，人就会迷失，找不到启程的地方，也看不清前路的方向。

说到底，我们每个人都应该留一段时光给自己的心。留一首诗，或者一杯茶，一本书，一首轻音乐，如此等等，世界上有那么多能够驱除疲惫、抚慰心灵的美好事物，无论哪一种，只要你喜欢，能够让你停下来、静下来就行了。一段时光，可以是18分钟，或者28分钟、8分钟都行，长点短点不重要，重要的是在这段时光中，你要彻底放下负累，把所有障碍打包压缩，让它暂时沉到最底层，而你只管享受这一段美好时光。

你不是天底下最忙的人，何必把生活过得密密匝匝不透一点风？留一段时光给自己的心，自由呼吸，自由舒展，多么幸福。人生除了生存，还有生活，生活就要“活”起来，活力四射，活色生香。生活“活”起来，心就不会死。留一段时间给自己的心，读读诗歌，品品清茶，听听音乐，赏赏字画，给忙碌的生活一个小小的栖息地，用来释放疲惫、调整身心。张弛有度，疏密和谐，生活也就活起来了。

今夜，星光灿烂，你能否留18分钟给一首诗？让我们随着古老的韵脚，聆听优美的旋律……

——摘自《思维与智慧》

人 生

人生需要纵身一“跳”

□ 张军霞

5年前，我搬到现在居住的小区，没过多久就认识了邻居小芬。那时，我经常看到她手里分别牵着两个娃，绕着花坛一圈圈散步，看起来不过30岁出头的她，神态中常有一种令人读不懂的抑郁。

有一次，我也在花坛边散步，小芬主动跟我说：“真没劲，今天又被老板骂了！”原来，她在城区一家私企上班，老板经常因为员工犯了一点小错，就指着他们的鼻子破口大骂。她说自己性格本来就内向、胆小，常常被老板骂哭。我问她：“你一个月赚多少钱？”她答：“不到两千元。”我有点儿气不过了：“这么一点儿钱，却这么受气，你怎么不辞职呢？”她苦笑了一下说：“我都30多岁了，在这里干了快10年，薪水不多，但还算稳定。我老公赚钱也不多，我离开这里也不一定能找到更好的工作呀，所以只能咬牙忍着。两个孩子快要上学了，用钱的地方太多了……”

听小芬这么一说，我不敢再贸然劝她辞职，她身上担着一半养家糊口的重任呢。再后来，因为我的房子刚装修好，还有很多细节要处理，再加上我也换了新的工作岗位，我几乎没有时间去散步了，也就很少再见到小芬。

在不久前的一个周末，我带女儿去郊外玩，遇到小芬也带着一双儿女来了。让我感到意外的是，小芬看起来神采飞扬，好像完全换了一个人。没等我问，她主动说：“我到底还是换了工作……”我才知道，因为老板一次次对小芬当众发飙，长期的焦虑不安让她患上了严重的偏头痛，她有一段时间几乎夜夜失眠。她想，如果再不改变现状，别以为孩子赚学费了，怕是自己撑不了多久就要倒下了。

恰逢当时，小芬看到一家私立学校在招聘老师。她上学时就考取了教师资格证，那学校离家近，待遇也不错，就鼓起勇气去报名，结果从笔试到面试一路绿灯。于是她辞掉原来的工作，成了这家私立学校的老师。更让她惊喜的是，学校有一项极好的福利：凡是老师的子女在该校就读，一律不收取学费！小芬跟我说，她在那里月薪5000元，再加两个孩子一年各自省下近万元的学费，她等于年薪接近7万元了。这次职场的纵身一跳，对她说，无论工作环境还是收入，都不知比以前好了多少倍！我听到这里，不由得为小芬高兴，难怪她的气色看起来这么好！

“跳”的本义是指两脚离地全身向上或向前的动作，在很多时候也被引申为“越过”。我们知道，想要做出双脚离地的动作，就必须全身用力，也就是说，有时候当我们不得不面临一些选择时，是原地踏步求稳，还是纵身一“跳”求突破，是一道令人纠结的难题。不“跳”，不安于现状；“跳”，会不会就连现在拥有的这点鸡肋也弄丢了？不只职场，连婚姻也是如此。不管恋爱时彼此之间多么甜蜜，你也无法保证跟他结婚以后，未来的日子一定会幸福。因为不能由你来掌控的元素太多了。但你最终依然会选择相信这个人，跟他牵手走向婚姻。其实这也是一种博弈。

所以，很多时候，我们的人生还是需要选择纵身一“跳”。因为，你想追求人生中某种更加美好的事业或新的东西，那么，你就努力去做已经考虑成熟、认定是正确的事情，剩下的就交给老天。

——摘自《读者》

