

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太好了。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,每个人都不可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。但如果你的心的像羽毛样轻盈,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,多么诗意的境界!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》

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,因为我家的房子刚装修好,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……”我这才知道,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,别说为孩子赚学费了,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,对她来说,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”字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”。我们都知道,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》

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:“您老人家还有什么教诲?”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,痛悔平日家务劳动太少,遗憾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。人人都不容易,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,却找不出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,何必要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》



■ 赐稿邮箱:dtwbzl@163.com