

心怀远方

□ 马亚伟

“身体和灵魂，总要有一个在路上。”很多时候，我们无法做到身体在路上，毕竟一场说走就走的旅行，不是人人都能消费得起的。工作、家庭都是甜蜜的负担，我们是现实的蛛网上努力攀爬的蜘蛛，逃不脱千丝万缕的牵绊。当身体无法在路上时，别忘了心怀远方。

心怀远方，就是心中藏着风景。我们很多人不能做到行万里路，让身体感受启程和抵达的快意，体验沿途风光的壮美和辽阔。可即使如此，我们的心中也要装着日月星辰，装着万水千山，装着森林草原……心中藏着风景，怀着远方，你的世界就永远是开阔的。

朋友小林喜欢摄影，她梦想着走遍世界的每个角落，拍下最神奇最美丽的风景。可是，条件所限，她无法经常去远方，也很难来一场说走就走的旅行。她的脚步始终在能够企及的小圈子里打转，几乎是周而复始，不会偏离自己的轨道。尽管如此，她从来没有停止过发现美，拍摄美。她说，一滴水可折射太阳的光辉，一颗星可传递夜空的渴望，我不能走遍千山万

水，但我始终心怀远方，藏着远方的风景。

我懂小林的意思：心中有开阔辽远的风景，你的眼界就开了，你的世界就会开放和延展到最遥远的地方。心怀远方，可以抵御现实的琐碎。“生活不只有眼前的苟且，还有诗和远方。”其实对于大多数人来说，诗和远方是藏在心里的。现实芜杂，琐事纷繁，但如果我们能够怀着向远方的愿望生活，就能收获一路的无限风光。

远方，是一个有着丰富内涵的词。远方代表的是心灵栖息的地方，脚步不能抵达的地方，心灵完全可以容纳。远方，是我们向往的世外桃源，是为心灵创设的最美殿堂，它美丽而诗意，浪漫而自由。米兰·昆德拉说：“生活在别处。”其实，生活在此处，而梦想在别处，在远方。远方，是盛放我们梦想的地方。既要脚踏实地，又要仰望星空，才能走出丰富而精彩的人生。现实的一切都是我们必须珍惜的，但不要把梦想丢掉。遥远浩瀚的夜空，星辉斑斓，我们的梦想时刻都在闪光，捕捉着梦想的光芒前行，心永远都不会黑暗。

远方，还代表着未来。心怀远方，永远

都会有一份期许和憧憬。一个心中没有远方的人，会把所有的日子都过得乏味不堪，他们得过且过，任凭现实生活的芜杂侵蚀心灵。一个只顾眼前苟且的人，心灵会逐渐贫瘠沙化、空虚无望，他会把生活过得一地鸡毛，狼藉不堪。心怀远方，心灵之泉永远不会干涸。远方有多遥远，未来有多新奇，一切都在想象中。想象是丰饶而美丽的，一朵花就是一个春天，一抹绿就是整个夏季，一片云就是辽阔秋空，一片雪就是冬天的童话……我们拥有的可以不多，但憧憬的一定要足够丰富。心怀远方，你会与所有美好的风景不期而遇。

远方，是一个诗意的所在。“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”陶渊明早就悟出了心在远方的意义。远方，也是一个与梦想相遇的所在。当我们的身体无法抵达远方时，一定要让心中怀着远方。心怀远方，胸藏八千里路云和月，胸藏九曲黄河万里沙，那么生活中一切琐碎和烦恼都会变得轻如鸿毛。心去远方，与美丽相遇……

——摘自《思维与智慧》

人 生

定好生活基调

□ 王国梁

去朋友家玩，发现他家的书房里多了一幅字：细水长流，岁月静好。我疑惑地问：“人家挂幅字都写‘宁静致远’或者‘难得糊涂’之类的，表明自己的心志，你写的这几个字怎么讲呢？”朋友一笑，说：“这是我四十岁生日时写的，也是为今后的日子定好的生活基调！”

生活基调？我还是第一次听到有人这么说。乐曲有基调，绘画有基调，文学作品有基调，说的是主要风格和基本感情。有了基调，作品就不会偏离主题。可生活基调又是怎么回事呢？朋友解释说，人到四十岁，忽然有种顿悟的感觉，所谓四十不惑，觉得自己活明白了。翻过了中年的山头，人生进入下半场，生活基调应该是“细水长流，岁月静好”，让脚步慢下来，学会品味生活的细节之美，把后半生活成岁月静好的样子。

我理解了朋友的想法。定好生活基调，其实也是一种人生智慧。人到中年以后，真的需要提醒自己，该以什么样的姿态来面对生活了。别再为生活疲于奔命了，别再追逐那遥不可及的所谓人生巅峰了，是时候慢下来了，曾经的岁月如果是惊涛拍岸，以后的岁月就应该细水长流了。细水长流，是多么美妙的状态，岁月之河涓涓潺潺，流淌成温情缱绻的样子，人的心也会沉静下来。静下心来生活，才会发现，生存与生活的本质区别在于一个“活”字，生活就要活泼灵动、活色生香，而要品味种种美好的滋味，必须要以宁静安然的姿态来面对生活。这种生活基调，非常契合中年的状态。

诚然，岁月静好是最美好的愿望，但谁的生活会永远风平浪静？谁的心情没有起起落落？谁的日子没有酸甜苦辣？罗素说，参差多态才是幸福的本源。生活之曲从来都是错落有致的，每个音符都跳荡着不平静，谁也无法预知下一秒会发生什么，幸与不幸总是在不远的远方等你，这也是幸福的一部分。生活是不平静的，但如果你定好了生活基调，就能掌控生活的大方向，能左右生活的底色。我们不能决定未来日子里的喜怒哀乐哪一个先到，但可以根据生活基调，调整自己的心情。惊喜降临时，无需忘乎所以；悲哀袭来时，及时走出阴霾。牢牢掌控着你定好的生活基调，努力保持平静平和的心态。鲜花或者陷阱，我都在这里，无怨无尤；幸运或者不幸，我都在这里，不悲不喜。所有的境遇，不过是生活基调上几个调节平淡的音符，响过之后复归平静。生活就是一曲悲喜忧欢交织的曲子，演绎着人生静好的主题。

我们真的应该为生活定好基调。杂乱无章的日子，容易手忙脚乱，心情也容易因大起大落而失衡，有时会处理不好生活为你制造的各种障碍。随心所欲的生活中，人经常会偏离正常轨道，跑调跑得找不着北，生活可能翻转成满地狼藉的状态，无法恢复平静。定好生活基调，你也可以围绕生活之主旋律信马由缰，那时候，放得开，收得拢，收放自如才是生活之道。

当然，要根据不同的年龄，不同的生活，定制属于自己的生活基调。年轻人要有活力有激情，老年人要沉稳和智慧，各有不同。生活基调无需模仿，不必雷同，完全是“私人定制”，只要适合自己，能带给自己舒适和愉快，就是最好的基调。

——摘自《北海日报》

点 滴

破 扰

□ 程刚

秀才屡试不第，心烦意乱，决定放弃科考。可习惯了刻苦学习的日子，如今无所事事，他的心更加烦乱。

这一天，他到寺院找大师，请大师收留他在这里清静修行。大师接纳了他，并把他安排在山上的一处非常清静的小院里。每天清晨，鸟儿叽叽喳喳地鸣叫……

秀才心事太重，每晚都睡不着，或是睡得很晚，早上睡得正香时，却被这鸟叫声烦扰得不行，根本无法再睡，便想赶走这些鸟儿。

秀才拿着弹弓打鸟儿，可无论打下几只，明早照样还有许多只在鸣叫，他有一种快崩溃的感觉。大师了解情况后，问秀才说：“施主，鸟儿鸣叫时，恰逢太阳升起，你为什么不起，和鸟儿一起享受新鲜的空气呢？”秀才立即回答说：“可是我晚上睡不着，早上刚刚睡着这鸟儿就叫，我根本睡不好，哪能起得来？”

大师笑了，对秀才说：“小徒弟都告诉我了，说您睡不着，晚上彻夜灯亮，然后吹箫弹琴，您也影响到鸟儿休息了，可鸟儿第二天还不是按时鸣叫吗？到底是谁影响谁呢？”

秀才一听，似乎有所悟。大师拍了拍他的肩膀说：“是你在烦扰自己，不如学学这鸟儿，虽然晚上被你所扰，但它仍能坚持自己，欢快鸣叫。你也是啊！要坚持做你自己，不被任何挫折所扰，你心中的扰就破了。”

秀才听后，顿悟。

——摘自《亭湖报》



自 新

□ 草予

擅长告别，无疑已经成为了这样一种才智：能够果决地同过往作别，又可以就地重新出发而不受羁绊，时时自新。

生活终究是新鲜而蓬勃的，那些一而再再而三、日复一日的东西，会加固我们对寻常的顺应，乐于照常，惯于禁锢，感觉处处皆有禁忌。自新，则是自我打破袭故守常，在对崭新的接纳和汇入中，完成一次次的更新和蜕变，发觉并遇见更好的自己。

自新，是需要勇气的。

有时候，成就我们的，也往往会反过来成为一种限制。不敢从盛名之下走出来，是因为害怕失去而愈发留恋，从而产生畏惧。有多想赢，就有多怕输！因为不舍就此将过去清零，从而不愿开始未知的际遇和挑战，接受就会意味着风险，有可能会陷入不复从前的境地。

英雄不提当年勇，可想，是何等的辽阔之心！

当我们自发自觉地做一件事，就不会显得被动，也会更加接近预期，这是自律的价值所在。自新，就是一种自律，要求自我不断地学习和修行，举止言谈更得体，内心更强大！

热闹之后，方见本真。很多喧嚣和忙碌，有伪饰和张扬的附带，这个时候，安静就会是一种沉淀和清醒。

繁华过目，需要强制自己总结整理，虚幻的要断然丢弃，珍贵的要慎重留存，建立一套自己遇事对人的方式。那么，只要依从这样的方式，所有遇过的人碰到的事，无论何种经历都会对我们有所助益，因为我们得到了

改变。这样的改变就是自新，主动区别过去，完善过去。适时、定期清理自己的人，会保持清醒，这种海内皆空的澄明往往使得问题拨云见日，从而更加容易走出困境，而这，就是一种尘世的修行。

佛家形容人改天换地的变化，说他如凤凰涅槃，浴火重生。涅槃和修行都是佛教语，熙攘俗尘，向死而生是不多见的，注满的是琐碎而冗杂的小事，但涅槃并非是无意义的。

涅槃的现实意义在于，不依靠，不侥幸，决然地完成一次有益的辞故纳新。我们最终得以遇见怎样崭新的自己并不重要，重要的是我们是否在自始至终向善而生的过程中，真正地递进自己。

自新，不一定就要改过。

并非错了就否定，也并非推翻了的就一定是错的。我们会怀念简单、美好，也会怀念遗憾、错失，只要那些记忆如真似切。但如果仅仅是怀念本身，就不值得过分沉溺，那终究不过是一场耗费；所有的怀念，都应该为了更好地走出，携着曾经的美好，敞怀当下，唯有当下才是必要和避无可避的。

自新是每一天都将昨天归零，崭新出发，刷新、提高并完善自己。

落红化春泥，春来发几枝。此时的自新，如同一场新陈代谢，化解、吸收以往的沉积，找寻新的状态。不需要多，也许读几页书、看几部电影、采几缕阳光就可以捕捉到全新的感觉。

坚持不断地学习，对当下的停歇、整理、改换，都会带来新的向往！

——摘自《青年文摘》

