

丙午年又称火马年，既蕴燎原之势，亦藏脱缰之险。
在《周易》中，马象征乾德，所谓：天行健，君子以自强不息。
古时君子以马喻德，以驥比贤。见骏影而思自强，闻蹄声而知奋进。
今天，跟大家分享四匹马的故事，愿我们在这个丙午马年，驰骋而不失其途。

几匹马的故事，读懂能改变你的一生

□ 洞见·Moon



1 慢马

两匹马拉车，一匹奋力前行，一匹懒散怠惰。主人见慢马迟缓，便逐渐将它的货物移到快马身上。“看，越卖力越辛苦。”慢马暗自得意，脚步故意放得更慢了。时间一长，主人想：既然一匹马就能拉全部货物，何必养两匹？最终，慢马被送进了屠宰场。

故事残酷，道理却很现实：如果你可有可无，没有实实在在的价值，那么你离被抛弃的日子就不远了。

不知从何时起，“努力”在一些声音里变了味，甚至成了被调侃的“内卷”或“穷忙”。于是，许多人主动或被动地活成了那匹“慢马”：工作上，满足于“差不多”；学习上，止步于“及格线”；技能上，停留于“够用就行”。

然而人生的赛道，从来不会为谁暂停。总想蜷在舒适区，其实是在透支未来的可能性；停止成长，才是对人生最大的不负责任。

作家王恬曾说：大多数人为了逃避努力，能做任何事情，即便那些事比努力本身更费力。

不思进取，本质上就是一种退行。人生有尺，安逸的背面，往往藏着看不见的危机。唯有逃离舒适区，持续开拓新的可能，前路才会越走越宽，越走越稳。与其像慢马一样在安逸中等待被淘汰的命运，不如每天进步一点点，让今天的自己比昨天更优秀。

马年，不要做那匹容易被淘汰的慢马，而是成为永远在路上、永远在成长的快马。



2 野马

在非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常在野马的腿上吸血。伤口并不深，失血量也不致命，蝙蝠饱餐即止。可野马一旦察觉，就会开始疯狂地奔跑，试图甩掉蝙蝠。其结果，要么是落单被食肉动物发现吃掉，要么是在无休止的狂奔中力竭倒地。

野马的死，并非因为蝙蝠吸走了太多的血，而是因为无法忍受那一点持续的不适，任由情绪夺走了理智与生存的力量。

人生何尝不是如此？真正毁灭性的天灾人祸，在生活中终究是小概率事

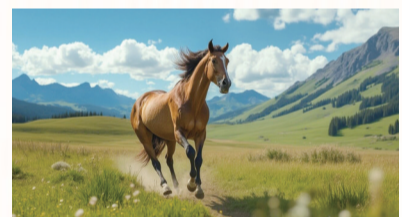
件。很少有人会被一场突如其来的风暴彻底击垮。而有太多人，因为一些看似细小的琐事，被情绪牵着鼻子走，从而将生活推向更糟糕的境地。或许是一次堵车，或许是一次迟到，或许是一次口角……

我们学会躲避猛兽，却常败给一只“蝙蝠”；我们能承受生活的重压，却有时被一丝琐碎的情绪击垮。

《庄子》有言：人莫鉴于流水，而鉴于止水。只有平静的水面才能清晰映照事物，只有平静的心才能看清生活的本质。那些真正强大的人，不是没有情绪，而是懂得管理情绪。他们知道，与其在愤怒中消耗自己，不如在冷静中寻找出路。

火马之年，五行火旺，尤易心浮气躁。当此之际，我们更要时时观照内心：守住自己内在的静定，莫让零星小事惊了方寸。当你学会与那一点不适平静共存，在波澜中修得一片平和之力，你便真正掌握了生活的主动权。

请记住：杀死野马的，从来不是蝙蝠，而是它失控的狂躁；困住你的，往往不是事情本身，而是你对事情的反应。



3 驯马

《克雷洛夫寓言》中有这样一则故事：一位骑师驯了一匹难得的骏马，马儿温顺听话，技艺超群。骑师渐渐觉得，给这样一匹好马戴上缰绳是多余的，便解开了马的束缚。马儿感受到自由，起初只是小跑几步，随后胆子越来越大，越跑越快，最终失控冲下山崖，摔得粉身碎骨。

这匹驯马的悲剧在于误解了自由的真谛。它以为摆脱约束即自由，却不知没有边界的自由终将导向毁灭。真正的自由，从来不是为所欲为，而是在规则和自律中的从容驰骋。

人生何尝不是如此？我们渴望挣脱一切束缚：工作的压力、家庭的责任、社会的期待、道德的约束……我们认为去掉这些“缰绳”就能获得真正的自由。

然而，当一个人失去了所有约束，往往不是飞向天空，而是坠入深渊。那些在学业上完全放养的孩子，常常在自由中迷失方向；那些在职场中无视规则的员工，最终在肆意中失去机会；那些在人生中抛弃所有责任的人，往往在放纵中毁掉自己。

《老子》有云：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

在这个五光十色的时代，很多人痴迷于短暂的放纵。然而任由人性释放，你就会放纵沉沦，日渐平庸。

懂得收束心猿、勒紧意马，为自己戴上名为“自律”的紧箍，才能在克制中实现蜕变，在坚持中抵达自由。马年，愿你我皆能做人生的清醒骑手：在踏实的前行中，握紧属于自己的缰绳。

真正的自由人，不是脱缰的野马，而是心中有度，行止有方，一路向前，从不迷失。



4 泥马

一匹马不慎掉进泥潭，动弹不得，绝望哀鸣。路人围观，怜悯却无计可施。一位智者观察后，没有直接跳入泥潭，而是召唤来一群骏马，围着泥潭奔跑。被困的马看到同伴奔腾的英姿，逐渐唤醒本能，它本是一匹能驰骋千里的骏马。它不再慌乱，而是借着泥中尚可着力的地方，循着奔跑的节奏，一寸寸向上挣脱，最终跃出泥潭。虽然满身泥泞，但在阳光下，如获新生，熠熠生辉。

人生在世，难免遭遇自己的“泥潭时刻”：事业的瓶颈、情感的危机、信心的丧失……此时，直接“拉一把”往往效果甚微。真正能激活你的，是感受到一种蓬勃的生命状态在身边真实地发生：看见有人同样在泥潭中，却没有停下脚步；看见有人经历着相似的困境，却依然保持前进的姿态。

所谓：与凤凰同飞，必是俊鸟；与虎狼同行，必是猛兽。

不同人有不同的能量场，有人在拖拽你沉沦，有人在点燃你心中的火焰。所以，当你陷入泥潭时，请有意识地去寻找“奔腾的马群”：暂时远离那些不断抱怨、永远悲观的人；加入一个在真实行动的学习社群，哪怕只是旁观；定期与一位积极务实的朋友深度交流；甚至只是去健身房，感受周围人专注锻炼的生命力。让自己沉浸在一个积极向上的生命状态中，这是最有效的唤醒。

说到底，能从泥潭中站起来的，永远是马自己。但让它想起“我是马”的，往往是那些奔跑的声音。马年，请靠近那些能把你从倦怠中唤醒、让你重新燃烧的人。你为他的进步鼓掌，他为你坚持加油，在相互映照里，倦怠自然消散，便有了干劲。

火马之年，奔跑是主题，清醒是根本。真正的清醒，是看清慢马之惰而不自弃、知晓野马之躁而不自乱、理解驯马之诚而不自缚、汲取泥马之勇而不自困。

这一年，愿你我都能成为一个合格的驭马人：脚下有力量，心中有缰绳，眼中有方向，身旁有回响。

如此，便能在命运的旷野中，闯出属于你自己的驰骋之道。

春已半

□ 周广玲

南来的暖流
称量着北归的候鸟
柳枝蘸取残存的寒
在河面写下未开启的节气

蝴蝶的翅膀扇动了春天
所有蓓蕾突然精通算术
杏红乘以三月的阳光
等于整座山峦起伏的呼吸

雷声在乌云里调试琴弦
为了积聚更多的雨水
这时春色已有了温度
暖红了桃花的笑靥

春分，春已半
一半晴朗，一半阴雨
春在均衡间
点燃暖暖的艳阳天

昼夜在经纬线上反复拉锯
春分正将黑夜折叠成船
载着所有未拆封的星辰
等待一场雨
将坐标移动，把白昼拉长

春分

□ 罗宗

寒风已远
那些沉睡的草木
怀揣一颗不死的心
从冰冷的冬天醒来
渴望一场慈悲的春雨
洗白自己

在这个万物复苏的节气里
那些不屈的生命迎风而立
迎春花微笑，海棠花轻语
桃花次第开放，小草们
争相吐露隔世的嫩绿
那些勇敢的燕子
走过倒春寒，回到了故乡

而我，是一个有福的人
手握一缕春风
在昼夜重生的轮回中
松土、施肥
播下追梦的种子
期待努力的身影
在这有爱的人间里，长成
绝世风景