

N 南腔北调

anqiangbeidiao

整容不如整心

□李晓萍

蔡澜先生说：“把钱花在增广学识上，或多旅行令心胸开阔，这是基本。要整容，不如先整心。”时光会老，我亦会老，光阴予人的，不仅是沧桑，还应是内心的开阔和格局，让年龄成为附赠岁月的礼物，回归内心的本真。

年龄愈长，我们愈应在与光阴的对抗中修炼出一颗感恩心，感谢时光馈赠的光荣与梦想，感谢荆棘馈赠的韧性与饱满，在面对爱情、亲情、友情时，懂得放手、学会妥协，整个人在岁月的沉淀和打磨中坚硬而柔软，低调而发光。

木

心先生写过许多迷人的短句，当中有一句是：“后来常常会对自己说，这样就是幸福了。”是啊，在经历了期待、攀爬、落寞之后，幸福总是不经意地到来。幸福就是这么云淡风轻，让人的内心安宁，也让人真正体味到了生活中的悲欣与恩慈。只有心怀感恩，才会看到生活细微处的美妙与生动，才会忽略曾经的算计与背叛，只记得他们曾给你的温暖和感动，才会把在被溺爱的时候享受到的所有特权，都一点一滴地转化为长大后的责任。

不同的人生路段，限速不同，路边风景也会不同；年龄愈长，愈应修炼出一颗包容心。任何人的人际关系都不可能全是坚韧的，有些人际关系脆弱到出乎我们的意料。所以，在面对很多人、很多事时，我们要放低自己的期望值，更不要拿对别人的期望来豁免自己的责任；只有不一味仗仗别人，多给自己加压，

才能最终成全自己。不再苛责对方的心机、不再纠缠一时的得失、不再被负面情绪主导，更多的时候，宽容是我们给自己的一个选项。

其实，这世上哪有那么多隆重的时刻和意义非常的事件，人与人之间并不是都需要肝脑涂地、桃园结义，生活的丰厚是靠点滴的温情积攒出来的。在面对欢呼 and 掌声的时候，我们的内心要有一份清醒；在遭遇挫折和伤害的时候，不埋怨、不抱怨，仍然怀着一颗慈悲之心，低下头和身边的人在一起相互关照、彼此取暖。

人生的路走得越长，越发现所有的光阴，也只是自己的光阴而已。我们要学会训练自己具备同理心，在良性的人际关系中，成全自己；找到喜欢的事，找到值得付出的人，在彼此的互动中，一点点绘制出前进的方向。

一个人修炼内心是极其



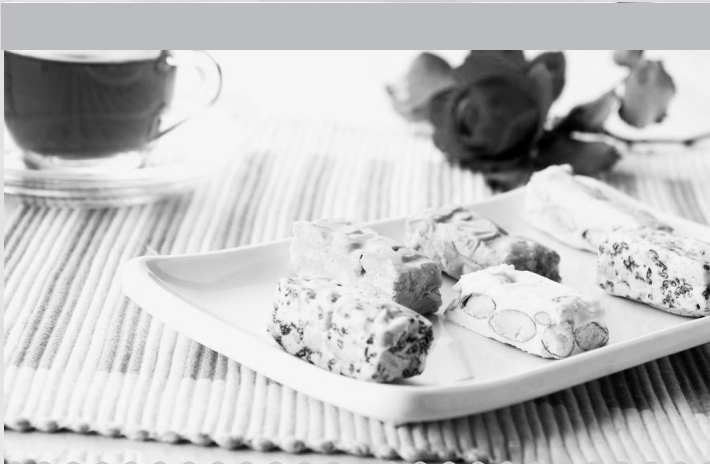
漫长的过程，也许会化茧成蝶、也许一直是蛹……关键是一颗心要懂得删繁就简，舍弃内心的贪恋、外在的浮华，就像一棵落尽繁华的桦树，苍劲挺拔，沉静从容，与光阴融化在一起，内心安然、清气满怀。只有这样，哪怕皱纹丛生，却依旧有生动的笑容。

Y 有此一说

ouciyishuo

人生八乐

□积雪草



“静坐、读书、赏花、玩月、观画、听鸟、狂歌、高卧。”清代医家石成金是一位养生高人，他总结出的“人生八乐”颇有些趣味，在笔者看来称得上是“神仙之法”。

静坐之乐。不一定非得去山中，只需寻得一处僻静之地，无人搅扰便好。心性内敛，不问流年，澄心静坐。像一杯水，浮尘落定，“合眼躺躺闲数息，案头销尽一炉香”，那种好，只能意会，难以言传。

读书之乐。孤灯如豆，一卷在手，书香缱绻。我觉得“有书真富贵，无事小神仙”来得自在，在别人的故事里找寻自己的乐趣，东西南北任意逍遥。

赏花之乐。古人的风雅之事，赏花为其一。观其色，赏其姿，品其韵，闻其香，疏影斜横，暗香浮动。

养花植草，涵养心性，在花草草的世界里觅得片刻逍遥惬意，岂不是人生美事一桩？

玩月之乐。“掬水月在手，弄花香满衣”。水中观月，林中觅月，屋中窥月，高台赏月，在清淡的月光里，神清气爽，骨清心明。明明是自己贪恋月色，流连忘返，却偏偏要说“花常留我赏，月不放入眠”。

观画之乐。雅乐需要知音，观画亦是如此。线条、色彩、构图、纸张，方寸世界，别有洞天。画者匠心独运，释放激情，宣泄灵感；对于观者来说，遨游其中，则是一场视觉上的盛宴，精神上的享受。

听鸟之乐。有一种更加贴近大自然的音便是百鸟和鸣。清晨或黄昏，闲步公园、郊区，除了看花赏景，侧耳听一听鸟鸣，也可

以松弛一下绷紧的神经，“松阴张亭盖，鸟声奏管弦”。

狂歌之乐。醉舞狂歌，是一种状态，一种宣泄，一种极致的情感表达，既可以表达心中欣喜之情，也可以解除心中郁闷之感。无事散发登高，狂歌一曲，归来后，心中平和清宁。

高卧之乐。人生最悠闲的时光莫过于高卧北窗，安然榻上。悠然地躺在床上，任光阴流淌，任世事浮沉。如闲云野鹤，浮云过眼，管它今夕是何夕，高卧睡大觉，且把流年度。

人生有八苦，也有八乐，经纬分明，苦乐交错。苦和乐是生活的重要组成部分，也是相对而言。好在苦与乐没有边界，都是心境使然，苦中有乐，乐中有苦，懂得日日是好日，时时是好时，足矣！

Z 哲理小品

helixiaopin

阁楼上的糖

□林梓

11岁时，巴菲特开始学炒股。他用零花钱买了3只股票，没几天就亏了一半。他惶恐不已，向父亲霍华德讨教炒股之道。霍华德想了想，讲了个故事。

美国经济危机结束后，霍华德炒股赚了钱。他想起前几年穷得吃不上饭，翻遍全家也找不到一块糖，便从集市买了两大袋蔗糖，藏在自家阁楼上。妻子利拉疑惑地问：“买糖做什么？”霍华德笑着说：“兴许日后可以当饭吃！”利拉回想起那些食不果腹的日子，不再说话。

不料那段时间股市行情好，霍华德几乎每天都能赚钱买糖。利拉看见阁楼上堆满了糖，抱怨道：“囤这么多糖有什么用，你当它们是黄金？”

霍华德摸着鼓胀的荷包说：“要是再遇上灾荒，它们可比黄金值钱！”

一天天过去，灾荒没有重现，霍华德炒股却顺风顺水，常买糖回来。

利拉担心这么多糖放久了会变质，便偷偷将糖分小袋，送给邻居。邻居收到糖，都夸赞利拉心肠好。

利拉把功劳归给霍华德：“我丈夫能干慷慨，他总在念叨着送你们什么。”

霍华德会炒股，待人又大方

的消息很快在小镇传开，周围的居民家里缺糖，就来找利拉闲聊。利拉听出他们的来意，临别时便拎一袋糖相赠。

霍华德炒股越赚越多，买回的糖也越来越多，但他发现阁楼的糖变少了，惊诧地问妻子：“糖到哪里去了？”

利拉神秘地笑笑，说：“送给那些相信你的人了。”

霍华德一脸迷茫，利拉把自己担心糖会变坏，当礼物送人的事告诉丈夫，她说：“他们都夸你有本事，说要把钱交给你炒股打理。”霍华德想到这些天突然新增了许多客户，这才明白是妻子在背后送糖的功劳。

后来，霍华德的名声在整个奥马哈市流传开来，越来越多的人来要糖。利拉照旧爬上阁楼，把提前分好的糖送出去。

几年过去，阁楼上的糖送光了，霍华德却因居民的信任和拥护成为当地最成功的股票经纪人，并以高票当选为议员。“阁楼上的糖，囤起来也许能获得蝇头小利，庆幸一时，送出去却能赢得信任回报，受用终生。”霍华德说完，望着儿子。

巴菲特嘟了嘟嘴，什么也没说便离开了。他始终没告诉父亲自己是否听懂了这个故事，或从中悟出了什么，直到他成为世界巨富。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。