

R 人生感悟
enshengganwu

蛇年浮想录

□傅月庵

新年新希望总向前看,向前看却多茫茫;不如转朝后看,已走过的路,至少明白些。于是很多“理解”浮现出来。抄一抄,录一录。再往前看,茫茫中仿佛透露出一一点明白光亮。岁岁年年,浮想联翩三十条,祝读者新年得心自在。

1、幸福是每晚盖上被子即可沉沉入睡。

2、坦然最难!是以人事不要搞得太复杂,一复杂就不容易坦然。

3、人间恩怨之所以终结,多半不是因为“宽恕”,而是“遗忘”。

4、谈论人事,尽量“白描”,说出所见所知就好,避免论断,一论断就着了颜色,成为“是非”。

5、不看说不想,独自喝一杯茶,或咖啡。多难得!

6、如意,如谁的意?如我的意就是“好”,不如我意就是“不好”?我这么伟大?!会否

根本就是独裁的家伙?

7、“我看他”跟“他看我”是两件事,千万不要把“我看他”错认成“他看我”,即使亲如家人或惜若知己者。

8、静静躺着,聆听心脏与我,到底怎么相处?

9、无需渴求当上“有福之人”,用心成为“无事之人”就好。

10、最难看的是,苟活一辈子却自以为精英,于弱势者毫无悲悯的那张脸孔。

11、要仔细看哪!走过几世的生死才碰得到这花。

12、忘记就忘记吧!重要的,它自然会回来找你。

13、你才说“好”,“坏”就已经开始了。好坏无非是一个过程而已。

14、社交媒体有些照片不得不按赞,绝非照片拍得好,而是胆敢贴出来的那一份勇气。

15、顺着风掷,纸飞机又快又远,但不能永远看风向顺了才掷,那叫“投机”。

16、不是耐不住寂寞,只是不知该如何与自己相处而已;不是不爱了,只是不知该如何与你相处罢了。

17、自私与慷慨常常挂钩,很多人的慷慨,仅是为了成就个人的自私而已。

18、与其说修行,不如说洗涤,把自己洗得干净一点,然后出门大旅行。

19、“放学早点回家,不要四处晃荡!”做父母的总不忘提醒告诫,却忘了翻读《从文自传》最替自己感到惋惜的段落。——原来所有最好玩、最有趣的,都在放学途中。

20、“老”跟“好”有关,当你觉得现在什么都没以前的好,多半你已老了。

21、人间最大也最不容易的美德是慈悲。

22、人常误把“拥有”当做“完成”,譬如买了一本书便以为读过,有了一部脚踏车便会瘦,谈了恋爱,等等,等等。

23、花两个星期时间,等待一封手写信漂洋过海到手



中,浪漫于焉形成;写完一封E-mail,按下送出,天涯海角即刻送达,快则快,浪漫或即消散。没有酝酿,不会有浪漫;无须含苞而能放的,只有塑胶花。

24、“选择性记忆”是一种说法;“放下!”是另一种说法。重要的是,不要选择性放下,要放就全放!

25、阅读是要让人心胸宽广,多些悲悯与宽容,而非聚焦某某某人,而后认定“我懂得比你多,听我没错!”

26、不用即刻称赞,那很容易

暴露自己的孤陋或无知,默默看、好好想,鼓个掌就好。

27、值得一起吃饭喝酒的朋友真的没那么多,比值得看的书还少很多。

28、人难说绝对“好”或“坏”,只有“缘深”跟“缘浅”,与自己缘深适意的自会继续交陪下去;缘浅有挂碍了,多半渐行渐疏远。

29、“公演前夕剧团倒闭”,主角若是你该如何自处呢?提前想想吧!

30、渐渐地,好好地,用心地转变成自己所想成为的那种人。所谓“修炼成人”。

N 耐人寻味
airenxunwei

相见不如怀念

□朱小平

老家的表妹向我倾诉了一件缠绕她好久的心事:一年前,她通过微信找到了儿时情意甚笃的发小。小时候,这位发小每逢寒暑假都会从城里来到乡下外婆家做客,表妹与她的外婆是邻居,两个年纪相仿的孩子自然玩到了一起,亲如姐妹。表妹得到发小很多帮助,长大后一直心存感激,辗转打听到发小大学毕业去了大城市发展。互加微信之后,两人热火朝天聊了几天往事,但没过几天,两人的对话就开始冷场了。表妹觉得,发小总是用“嗯、哦、忙”三个字回答她。更没想到的是,当表妹得知发小最近状况不佳,提出要到大城市看望她时,发小竟把表妹的微信删了。为此,表妹很是苦闷:发小为何变得如此不近人情?

我倒觉得,发小拒绝与表妹相见恰恰合乎人情。她也许不想表妹带着一堆土特产,舟车劳顿来看她,见到她落寞的现状也爱莫能助;也许她想独自疗愈,不想被打扰,待状况好转再作决定。总之,在我看来,这是两个心地纯良的人,见与不见,都没有



不良目的。

我把鲁

迅的《故乡》翻

出来读给表妹,一起

品味鲁迅与自己的童年伙伴闰土在人到中年时的重逢场景。当闰土童年那一声欢畅的“迅哥儿”,换作中年时嗫嚅着说出的“老爷”,道尽世间几多沧桑,听得人心里何其酸楚。将鲁迅与闰土来作比,虽不是特别恰当,但我的开解还是帮助表妹驱散了内心的那团迷雾。

其实,不论友情还是爱情,时隔多年后的双方即便内心想见,还是需要经过一番理性思考后再作决定,否则给双方带来的,怕只有打扰和困扰。

记得早几年,我关注过一档“寻人”的节目,感动于各种跨越时空的寻找。委托

人大多是有恩要报、有愿想还、有情未了,想通过这档节目了却心愿。可是,当节目组费尽周折找到当事人时,除了达成的少部分相见之欢,大多数宁愿留下遗憾也拒绝再见,不愿再见。

我曾细致地梳理这些遗憾,其中多数来自中老年人寻找初恋。因为时过境迁,对方已有稳定的生活,情感自然也受责任和道德约束,只能果断回绝:已淡忘、不曾识、不可见。

贸然相约求见,扰人扰己,不论爱情友情,一旦过去了,再热烈也是平常,那些曾经美好的感觉,默默存留心间怀念就好。

F 非常感受
eichangganshou

越跑越轻盈

□张叶

关于运动,非常喜欢列夫·托尔斯泰这句话:“一个埋头脑力劳动的人,如果不经常活动四肢,那是一件极其痛苦的事情。”

几位女同事聊天,也纷纷感叹,长期坐办公室,人到中年,肩酸腰疼颈椎病,赘肉还越来越多,真是岁月不饶人。而我因为得过一场不大不小的病,认为身体在走下坡路,出门即戴口罩、帽子,爬楼气喘吁吁。我有点不甘心:难道今后的人生就要这么度过?

恰逢这段时间,老家的舅妈因为家事,常给我发微信,告诉我她今天收了两车大白菜,一颗一颗搬上车,正打算开大三轮车去卖;明天和点水泥把院墙补补……而我舅妈已经六十岁了,做事依旧风风火火,好像有使不完的力气,让我深受感染。

我离六十岁还很远,又岂能就此服输?既然“生命在于运动”,我决心动起来,换一种生活方式——每天晨跑。现在是冬日,往年冬天早晨每每都犯“起床困难症”,节假日恣意享受“难得的慵懒时光”,自从手机智能化,更是常常躺着刷视频,如此下去,又有几人不会出现“亚健康”呢?

第一天晨跑,我五点多就起来了,外面还漆黑一片,但小区外的马路上灯光璀璨。我一下楼就风一般地奔跑起来,但几秒钟之后就累得上气不接下气,只好改为走路。第二天黎明,闹钟准时响起,我犹豫一下,还是迅速穿衣下楼。有了昨天的教训,我先活动四肢热身,再从慢跑开始。随着速度的加快和路程的延长,我的呼吸越来越急促,几乎坚持不下去。但我想起中学时,体育老师说过,跑步时,深呼吸,熬过最难受的阶段,接下来就会渐入佳境。我减慢速度深呼吸,过了几分钟,果然有一种“苦尽甘来”的感觉。黎明的风景逐渐清晰起来,往西看是澄澈如水的曙色,楼群宁静;往东看则是一片越来越灿烂的朝霞。学生骑车匆匆赶往学校,生意人也早已在路上……莫道君行早,早起才能捕捉到这些充满生机活力的瞬间。第三天起床,小腿有些酸痛,但我没有打退堂鼓,还是麻利地穿衣换鞋,奔赴一个崭新的黎明。

一段时间下来,发现困扰自己几个月的失眠没有了,上楼时也不再“举步维艰”,身体变得轻盈而有力,又可以像从前那样健步如飞了。