

如今提倡“极简主义”。有人认为,“极简主义”就是物质生活简单一些,少些奢华的享受,生活中多一些朴素的味道。我觉得,物质简单虽是“极简主义”的一部分,但心灵简单才是真的简单。

美国作家、哲学家梭罗28岁来到瓦尔登湖畔,建了一个小木屋住下来。隐居瓦尔登湖期间,梭罗在湖水、森林、月光、鸟鸣的世界里静静思索人类应该有的生存状态。他认为人的心灵应该简单,心灵的必需品是无需用金钱购买的。

心灵简单,就能拥有孩子般的纯真,拥有最本质的幸福。有这样一个段子:孩子问父亲:“为什么小孩子不能喝酒呢?”父亲回答:“因为小孩子不喝酒也很开心啊!”父亲的回答多么辛酸,一句话说出了大人的无奈和失落。

那么大人的快乐是什么时候丢失的?现实的光怪陆离吸引着我们的视线,我们不知不觉深陷其中,各种各样的诱惑和追逐让我们欲罢不能,停不下匆忙的脚步,于是我们患得患失,疲惫不堪,丢失了那份最可贵的单纯。孩子的快乐在于容易满足,一块糖果,一个游戏,就能让孩子获得最大的幸福。那样的幸福,我们大人有多久没有体验过了?我们总是追逐着一个个所谓的目标,得不到时痛苦,得到时也不会快乐,因为转头又开始忙着下一次的追逐,我们的心灵难以有满足的时刻。我们曾经以为,只有这样才是人不断进步的动力,其

心灵简单才是真的简单

○ 马亚伟



实是我们在停不下来的追逐中,忘记了自己真正需要的是什么,从而丧失了快乐和幸福的能力。

返璞归真,回归孩子般的简单心灵,我们才能重新获得幸福。能在这个充满诱惑的世界里做到大道至简,一定是拥有达观通透心性的人生智者。画家黄永玉被称为“老顽童”,他活得率性自由,像孩子一样单纯快

乐。黄永玉能把生活经营得活色生香,“无论什么事,都能做得有声有色,在玻璃缸里游泳,也有乘风破浪的气魄。”他希望做一个自由的“野孩子”,心灵简单,快乐多多。而我们的世界为什么冰冷乏味?就是因为人们活得太精明了,太功利了,所以乐趣就少了。

心灵简单,应该学会抵御各种诱

来。“怎么能随意地妄议别人呢?既是对别人的不尊重,又降低了自己的人格高度,这样的事情我可不敢做。”望着他一本正经的样子,我苦笑着摇摇头。

前几天灯下读《增广贤文》,当读到“群处守嘴,独处守心”时,眼前突然浮现出朋友那严肃的面容,不仅想到,这句话不是对朋友的行为最好的注脚吗?

是的,朋友置身在人群之中,他能守得住自己的嘴巴,从来不肯夸夸其谈,口无遮拦,更不会捕风捉影,相反,他能恪守做人的底线,不该妄议的绝对不吐一个字。这样,既是对他人的尊重,又避免了祸从口出。我不得不叹服,这真是个睿智之人。

当他一个人独处的时候,总是安静地读书,或者笔走龙蛇地练习书法。也许,在书香氤氲和墨香飘逸中,他让自己的一颗心远离喧嚣尘世,远离势利纷争,保持灵魂的纤尘不染和孤洁高贵吧。

突然,就有了深深的羞愧之感。曾

惑,欲望少一些,才能拥有简洁明朗的心灵。人活到了一定境界,必然会给心灵“减负”。删繁就简三秋树,简单的心灵,拥有更深沉丰富的内涵。我们之所以会被各种欲望牵着鼻子走,是因为内心有一只浅薄愚妄的怪兽,它时不时就会吐出魅惑的舌头,让你迷失在纵横交错的欲望之网里面。你要静坐,清心,面朝心灵,问一问自己想要的究竟是什么?物质的奢靡和名利的收获,真的能换来心灵的轻松和快乐吗?事实证明,不能!能够让心灵简单安宁的,恰恰是最简单的事物。北宋文学家欧阳修晚年号“六一居士”,他所说的“六一”指的是:“吾家藏书一万卷,集录三代以来金石遗文一千卷,有琴一张,有棋一局,而常置酒一壶……以吾一翁,老于此五物之间,是岂不为六一乎?”欧阳修经历了人生起落,悟出人要回到最简单的状态。

心灵简单,除了摒弃各种欲望的枷锁,还应拥有几样自己喜欢的精神生活,比如音乐、绘画、文学等艺术形式。欧阳修就是如此,琴棋书画,滋养心灵,让人生更加充实愉悦。很多了不起的智者,都能让自己的心灵回归简单,陶渊明过着“采菊东篱下,悠然见南山”的生活,王维喜欢“明月松间照,清泉石上流”的生活,心灵简单,其实是真正意义上的富足。

心灵简单才是真的简单。以简单之心过生活,就把日子过成一幅写意画,简单勾勒几笔,境界全出,韵味无穷。

几何时,自己也迷失在众声喧哗之中,根本倾听不到内心最真实的声音,也无暇去清扫心田之上积存的尘埃和杂草,只是在盲目的追逐中,让自己的生命不堪重负。而今读到“群处守嘴,独处守心”时,竟然有醍醐灌顶之感,一颗久被红尘封锁的心,一下子明朗轻盈起来,如破茧而出的蝶,扇动翅膀,翩然飞翔。

群处守嘴,独处守心。守住的是做人的道德水准,守住的是灵魂的清白如玉,守住的更是一份满满的幸福和平安啊!



管如此,他们还是一如既往地蛮横,完全没有意识到他们家“失道寡助”的真正意义。爷爷说:“有的人,路被他们自家人走窄了。”我想,这户人家就是如此。

家庭品牌就是是一个家庭的名声,是家庭成员的名片,是每个家庭成员的护身符、精神相貌。

有一次,我在一个农家乐吃饭,走的时候把包忘在椅子上,给景区管理处打电话,管理员听我报出农家乐的名字之后,高兴地说:“如果是他们家的话,你放心好了,包肯定不会丢。”果然,我取回包一看,里面分文未少。

如果能让人一提起,就竖起大拇指指说:“喔,是他们的家,你就放心好了!”我想,这就是一个家最好的家庭品牌效应,是对每个家庭成员最大的褒奖。

群处守嘴,独处守心

○ 吕秀如

同事眼里,朋友是个特立独行的人。

遇到办公室里难得的闲暇时刻,大家便开始抱怨,抱怨领导不解人意,不断地给大家增加额外的工作,加重大家的工作量。扯着,扯着,大家就随意起来。有的甚至对领导的发型衣服、私生活等开始品头论足起来。每逢这时,朋友要么起身到卫生间,要么一个人闷头读书,从来不参与大家的闲议。

偶有同事聚餐的时候,大家在酒桌上更是放得开,什么公司内部恩怨是非、领导之间的矛盾竞争,女人之间的争宠较劲,还有客户的一些秘密。在酒

精的作用下,大家往往夸大其词,还增加了许多想象的成分。正当说的人高兴听的人尽兴时,朋友总是以提议干杯为名打岔,让大家感到很扫兴。

时间久了,大家都认为他是一个不合群的人。因此,办公室闲谈时自然把他视为空气,聚餐时也很少叫他。他呢,也不以为意,自得其乐。一个人要么专心地看看书,要么练练书法,一副云淡风轻气定神闲的样子。

一次,我问他,“都是些无关紧要的问题,大家不过是八卦而已,你尽可以跟大家闲扯,这样能联络感情,省得把自己弄成了孤家寡人。”

朋友瞪大了眼睛,脸色骤然严肃起

家庭的“品牌”

○ 蒋大鹤

曾委托村里张婶打听妹妹未来夫家的情况,因为张婶和那个小伙子老家是一个村的。为了完成任务,张婶特意回娘家问了之后,回来笑着告诉我妈妈:“放心吧,嫂子,那家人和和气气的,婆婆尤其厚道勤快。”和气、厚道、勤快,也可以是一个家庭的品牌。

一个企业品牌的打造,有一定的商业运行模式。但家庭品牌不同,它无法运作,只能通过家庭成员的言行举止、所作所为来打造。家庭品牌虽

然看不见摸不着,但它是一个家庭的宝贵财产之一,比金钱更重要。

老家村里有个人,不但爱小偷小摸,还蛮横不讲道理。他家种庄稼,总要去旁边多占一点。而以前的庄稼地是五年分一次,每次分地,村里一百多户人,都不愿意和他家挨着。后来他家盖房的时候,村里人都不愿意去帮忙。无奈,他只好找外地报价贵的建筑队,后来他家的房子盖下来,比平常人家多花了好几千元!尽

人生小满

○ 燕鸿波

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。小满过后,气温进一步上升,雨水增多,全国各地渐渐进入夏季。

二十四节气中的小与大是对应的,有小暑便有大暑,有小寒便有大寒,有小雪便有大雪,唯独小满没有大满与之对应,这是为什么?其实这里面暗

含着中国人民无与伦比的智慧。小满不仅是指节气,还暗含为人处世之道。古代先贤认为无论是做人还是做事都忌讳“大满”“太满”。

古书中曾多次提到“天道忌满,人道忌全”“满招损,谦受益”等话来警示后人做人做事不可“太满”。就连事事追求圆满的曾国藩也为自己的书房起名“求缺斋”。这些人生道理和对事情的态度无不体现着生活的智慧。人生小满,小有所得,满足的状态刚刚好,此时的我们感觉自己还有进步的空间,还能有所期待,太满,则会招致损失。因此,有小满,缺大满。

如此概括“小满”还不足以显示它的全部,小满还有更深一层的含义。

早在古时候,人们就把小满分为三候:“一候苦菜秀,二候靡草死,三候麦秋至。”小满时节,恰逢青黄不接之际,此时家里储存的小麦也已吃完,新麦还未成熟,大人们便会沿着地头,挎着篮子一直走出很远很远。此时的田垄地头

苦菜枝叶繁茂,喜阴的细软小草在烈日的曝晒下已渐渐枯萎凋零,苦菜清晰可见。走出很远的大人们,在晚饭时,肩上扛着夕阳,弯臂斜挎着一大篮子苦菜满载而归,解决了粮食暂时短缺的问题。姥姥常对我说:人咬得菜根,则百事可做。

姥姥虽是农民,大字不识几个,但对人生却看得通透。人生之于我们每个人都是一场修行,无论我们置身何处都会面临各种意想不到的苦困,但也正是苦困让我们快速成长,让我们人生闪光。我们经历的所有苦难、失意与彷徨都是为了成就明天更好的自己。

百分之百完美的人生是没有的,人生终究会有遗憾。学会将小满放进人生,便会获得无尽的幸福。懂得满足,才能常乐。

小满的人生,是最好的人生。小满,即是圆满。



不看“朋友圈”

○ 卢兆盛

说起来,我应该算是使用微信的落后分子。四年前,因单位建立一个微信工作群,要求每个入都要加入,于是,一位同事帮我注册了一个微信号。这样,我才开始与微信接触。

尽管已用了多年智能手机,但由于一直没有微信,因而一些同事、同学说我“老土”,不会“与时俱进”,我完全认可。有了微信后,微友队伍从无到有,不断壮大,很快,便像燎原的“星星之火”,由起初的数十人,猛增到一百多人,到如今,已扩充到了三百多人。队伍如此庞大,确实始料不及。

微信,作为一种早已被大众广泛使用的新型社交软件,的确给人们的工作和生活带来了诸多便利。自然,我也是受益者之一。不过,凡事都有利也有弊,微信也一样。一段时间后,因微信而引发的郁闷、烦恼,不请自来,尤其是朋友圈,稍不小心,就会发生误会,惹出是非,招致不快。

我生性喜欢宁静,不太爱凑热闹。或许是新鲜感使然,有了微信后,也经常在空闲时进入朋友圈,分享微友们发布的各类文章、视频与图片,但,自己却从未发布过一条信息。不过,对一些微友转发的文章,

上了年纪的人,值得纪念的,莫过于难忘的昔日年华,那一步步走过来的路在眼前一幕幕地闪过,成为让人回味无穷的珍贵记忆。

近日,我和孩子一起清理储藏室,有一台12吋黑白电视机已落满灰尘,当我小心擦拭时,孩子说:“现在都进入数字时代了,还要这黑白电视机有什么用?”我说:“不要小看这台黑白电视机,它是我45年前亲手组装的,它承载着我太多美好的回忆……”

俗话说:一滴水能折射出太阳的光辉。小小电子产品的演变也映衬出社会的巨大变化。

我是一名无线电爱好者,早在初中一年级,我就喜欢自己动手鼓捣电子产品,一块矿石、一副耳机、一根天线,我便组装了一台矿石收音机,用它去收听电台节目。这在当时还是件新鲜的事情,不少老师和同学对这台收音机非常好奇,这个听听,那个看看,大家都感觉挺过瘾。

到了1962年,因当时我住的地方还没有交流电,我又打算组装一台干电池电子管收音机。为了购买电子管等元件,我多次跑到百里外的城里,有时在商店门口一等就是半天。干电池电子管收音机组装好后,架上一副室外天线,收听中短波段电台广播比矿石收音机强多了,虽然它“个头”大了点,但很气派,好几位同学、朋友家里来了重要客人都要搬去用一用,既场面又开心。

时间到了1965年,我在济南上大学时,我们物理系的一位教授买了一台刚刚上市的7管半导体超外差收音机,那时候这种收音机市面上很难买到,老师还是托人搞到一张“收音机票”,花费了150元钱才买到手的。这部半导体收音机小巧,方便收听,灵敏度高,能收听好多电台的广播,真够味,我摆弄了一下,爱不释手,心里想,太现代化了。我暗下决心,一定自己动手装一台这样的半导体超外差收音机。

但在物资相对匮乏的年代,收音机零件是很难买到的。我记得那时候在济南西门桥有个电子六厂,是专门生产收音机元件的工厂,无意中我认识了该厂销售科的李科长,就想托他买收音机元件。当时由于物资紧缺,花钱买东西还要向卖东西的人“投其所好”,这位科长喜欢看“传单”并收藏,每次找他买电子元件,我都要找一些当时“搞运动的传单”给他,以此来“等价交换”。现在回想起来,也就是在那特殊的年代里,才会出现让人啼笑皆非的事。

还有一次,听说泉城路上的百货大楼每天早上8点开门时,都要出售装配收音机用的扬声器(喇叭)等零件,得知此消息,我们几位同学早上6点就跑步去百货大楼排队。路上,有个同学不小心摔倒了,我慌忙去拉他,他却说:“不要管我,买喇叭要紧!”

材料买齐后,我自己动手组装了一台6管超外差半导体收音机,它是我们班唯一一台组装成功的半导体收音机。1968年冬天,我们到农村接受贫下中农再教育时,把这台“宝贝”一直带在身边。白天在田间地头休息时,和社员一起听“样板戏”等节目,晚上全班同学用它收听中央人民广播电台节目……后来,这台“饱经风霜”“千金难买”的收音机被我的位同学收买了,前年同学聚会时,他还专门拿出来,让大家“一睹风采”。

1976年,为了组装一台12寸分立式黑白电视机,我先后去上海、济南等地采购零件,经过一番努力于1977年元旦前组装成一台12寸黑白电视机,这台电视机是分立式半导体的,在当时也算是很时髦了。那时,这台黑白电视机是我们家属院里唯一一台电视机,每到晚上,《排球女将》《敌营十八年》等电视剧的前奏曲一响,我家那15平方米的平房里,便坐满了几十位大人小孩,那场面至今让我难以忘怀。

1980年,在普通百姓家中有彩电的不多。为了组装彩电,我从西安、上海等地购置了几百个大小零件,彩色显像管还是朋友出差西安坐飞机捎回来的。零件凑齐后,经过半个月的努力,我终于组装好了一台14寸彩色电视机。

现如今,科学技术飞速发展,老百姓的生活水平也有了很大提高,家家都有大彩电,六七吋的大平板液晶电视已进入寻常百姓家。但我还是对那台45年前自装的12寸黑白电视机情有独钟,因为它是电子产品演变的历史物证,是我业余爱好的珍贵作品。

没听见,低着头看手机。我纳闷极了,怎么也想不通,他为什么突然不理睬我了?不久,另一位老同事告诉了答案:他在微信上发布了其父不幸去世的消息,却没有看到我表示哀悼和安慰。我恍然大悟,原来如此!只怪自己那几天事多,没进朋友圈,不然,哪会出现这种事情?原本是个误会,但,以他的性格,估计再怎么解释,也没用了。这位曾经的老同事,就算被我得罪了。

还有一位多年前相熟的文友,平时最喜欢在朋友圈发布自己的大作,每发一篇,都请求微友点赞、评论,且经常要求微友为其大作参加某家杂志或公众号征文比赛投票。他这种做法,其实很不明智,非常过分。偶然为之,尚能接受,但若长期如此,那就让人反感、难以接受了。我曾多次给予配合、支持,但,时间长了,也厌倦了;于是,点赞少了,也不再帮他投票了。后来,听其他文友说,因为我的支持力度大大减弱,他对我很没有意见。

没想到,微信里的朋友圈,也是个是非之地。看来,要想不得罪微友,最好也是最笨的办法,只有一个,那就是——不看朋友圈。用不着声明,也不必解释,微友们爱怎么想就怎么想吧。