每天收获一点点

○ 耿艳菊

无意间看到一篇好文章《散步“聊”法》,作者以幽默风趣的语言写他的健康理念,即散步:“朋友在于走动,生命在于运动。散步与聊天同步,这个时段的生命长度是自然生命的双倍。”好玩又舒朗,着实让人喜欢。

“我选择散步,因为分分秒秒进入运动状态。时时刻刻处于有氧状态,而且随地,无须条件,穷人富人都玩得起。好比空气,虽然贵重到须臾不可或缺,却是免费的。譬如上海的滨江大道,谁都可以昂首阔步,倘若客气不去,等于放弃。”

这篇散步的文章触动我,还有另一个更重要的原因,契合了我的心思。安静的性格,还有做起事来的笨手笨脚,从小到大,使我不擅于运动。跳绳、踢毽子、跳皮筋、扔沙包,这些小时候伙伴们常玩的游戏,我都做不好。看别人蹦蹦跳跳,笑语飞扬,我只好静静地守着自己的黯淡,也越来越在运动上没有自信。十几岁进入青春期,我更放不开自己了。像一只蜗牛,一见到人,就迅速回到自己的壳里。跳远、跑步、打球,能躲就躲,体育曾成为我最讨厌的课。参加考试,百米跑,我跑了一小半就停下来走,老师急得直跺脚:“跑啊,跑啊!”我气定神闲,不听不理,因为觉得那样猛跑姿势不美,多荒谬的借口!

谁知,大学里体育竟是必修课。记得那时我选了舞剑和形体,真是痛苦的回忆。老师太严厉,没法逃。每逢体育课,都抱着豁出去的心理,每一秒都是煎熬。毕业时,老师看在我每堂课都到的态度上,勉强给了及格。

工作以后,顿感解放了,再也不用与体育运动周旋,爱怎样就怎样。然而,随着年岁渐长,完全不是这个样子。当运动不再成为阻力的时候,却渐渐认识到了运动的重要性,而如何寻找到最适合自己的运动方式则成为了最大的烦恼。跳舞,瑜伽,游泳,打球,跑步……多年的积习让我已不能深爱上它们。跳舞是身体在飞翔,喜欢,却没有那种灵性。

而散步,这个看上去不像运动的运动,恰好与我苛刻的要求相契合:随意,简单,缓慢,柔和,安静,优雅,姿势美,还可以思考,还可以一路欣赏风景,且随时可以“昂首阔步”。嗨,真是划算呢,一箭多雕。

我原来也偶尔散步,三天打鱼两天晒网。看了《散步“聊”法》后,突然意识到坚持的重要性。路遥知马力,日久见人心。每天一两万步,每天都会有一些收获,身体和人生都会有不同。

散步的时候也不闲着。读到一首敦煌曲子词甚好,写在小本本上,边散步边背词:“五两竿头风欲平,长风举棹觉船轻。柔橹不施停却棹,是船行。满眼风波多闪烁,看山恰似走来迎。仔细看山山不动,是船行。”不亦乐乎。词背完,步也散得差不多了,人生又收获了一点点。

散步的时候亦想到写文章这件事,其实是一个道理,也是一种坚持,坚持每天收获一点点就够了,不贪多。写文章,一段时期后,会遇到岔道口,迷茫、纠结,都是很自然的。像竹子拔节,那是成长呀,只有经过拔节,才蔚然成竹林。同时,有一点亦是重要的,淡泊心,不急躁。写文章是个静心的活儿,急躁了不走心,还易走火入魔。“满眼风波多闪烁”,写文章的人要“不畏浮云遮望眼”才好。

健康,每天收获一点点;写文章,每天收获一点点;梦想,每天收获一点点……“看山不动却是走来迎,是船行。”只要不停下向前的脚步,人生的天地自会越走越开阔。

留白里的温柔岁月

○ 郑显发

在这个纷繁复杂的世界里,我们常常被各种声音和观念裹挟,试图去定义他人,也试图被他人定义。然而,我却愈发渴望做一个简单的人,以善良为底色,少管别人活法,少管别人的选择,多给自己留白,快乐地过日子。

清晨的阳光透过薄薄的窗帘洒在我的书桌上。我坐在桌前,翻开一本旧书,书页微微泛黄,带着岁月的痕迹。书中的文字好像在诉说着一个个平凡却温暖的故事,让我沉浸其中。这时,窗外传来一阵清脆的鸟鸣声,我抬头望去,几只小鸟在枝头欢快地跳跃,它们无忧无虑,自由自在,好似在享受着属于自己的小世界。我不禁感慨,每个人都有自己的活法,就像这些小鸟,它们不需要遵循人类的规则,也不需要去迎合他人的期待,只是按照自己的本能和喜好生活。我何必去过多地干涉别人的选择呢?

午后,我漫步在街头,街边的小店传来阵阵咖啡香。我走进一家看似不起眼的咖啡馆,里面装饰简单却温馨。店主是一位中年男子,他微笑着为我倒了一杯咖啡,然后又继续忙碌起来。我坐在角落的座位上,看着窗外的行人匆匆而过。突然,我注意到一位老奶奶正吃力地推着一辆满是杂物的推车,她的脸上布满了皱纹,却依然努力地向前走着。这时,一位年轻人快步走上前去,帮她推车,老奶奶脸上露出了感激的笑容。这一幕让我心中一暖,善良有时候就是这么简单,一个小小的举动,就能让别人感受到温暖。善良不需要刻意去追求,它就在我们生活的点点滴滴中,只要我们愿意去发现,去践行。

傍晚时分,我回到家中,打开窗户,让微风拂过脸颊。我坐在窗边的藤椅上,手中拿着一支画笔,在白纸上随意地涂抹着。我没有固定的画法,也没有想要画出一幅完美的作品,我只是享受着绘画的过程,享受着这属于自己的留白时光。白纸上的每一笔都是我的心情,或浓或淡,或轻或重。我想起了小时候在田野里奔跑的日子,那时的我无忧无虑,没有太多的想法,只是尽情地享受着大自然的怀抱。如今,生活虽然变得复杂,但我依然可以给自己留下一片空白,让自己的心灵在这片空白中自由呼吸。我不需要去迎合别人的标准,我只需要做自己,快乐地过好每一天。

夜晚,我躺在床上,闭上眼睛,脑海中浮现出一天的点点滴滴。我感谢生活给予我的一切,无论是那些让我感动的瞬间,还是那些让我思考的时刻。我明白,做一个善良的人,少管别人活法,少管别人的选择,多给自己留白,快乐地过日子,这并不是一种逃避,而是一种智慧。

在这个世界上,我们无法改变他人,也无法改变一切,但我们可以改变自己,让自己变得更加从容,更加自在。善良让我们的心灵充满温暖,留白让我们的心灵得以休憩,而快乐则是我们生活的最终目标。

在这个快节奏的时代,让我们都学会做一个简单的人,用善良的心去看待世界,用包容的心态去接纳他人,用留白的方式去享受生活。这样,我们才能在岁月的长河中,找到属于自己的那份宁静与快乐,让生命在留白里绽放出最温柔的光芒。

生活中的诗意与远方

○ 朱凌

有时我常常在想,生活如同一条蜿蜒曲折的河流,时而平静温柔,流淌过青翠的田野,滋养着万物生长;时而激流勇进,穿越峡谷峭壁,展现出它不屈不挠的力量。我们便是那航行在河上的旅人,乘着名为“时间”的小舟,经历着风雨,也享受着阳光。

在这条河流中,每一次的转折与停留,都是生活赋予我们的礼物。那些看似平凡的日子,其实蕴藏着无限的可能。我们或许会在某个清晨,被窗外阳光唤醒,那一刻心中涌动的不仅仅是对新的一天的期待,更是对生命本身的敬畏与感激。

午后当阳光变得柔和而慵懒,我喜欢找一个静谧的角落,沉浸在自己的世界里。或是一本好书,穿越时空,与古今中外的智者对话;或是一段音乐,旋律悠扬,进入心灵的深处,感受那些难以言喻的情感与思绪。

生活之中虽然有很多琐碎的事情,虽然也有很多烦恼,但是在我看来,应该在这琐碎的生活中,给自己留一分诗意,让自己有着去远方的那种心境。这样的一种心境,可以让我们的内心变得充实,让我们的精神生活更丰富。

当夕阳将天边染成一片绚烂的金红,站在窗前凝视着这幅壮丽的画卷。那一刻心中不禁涌起一股莫名的感动与惆怅。我感慨于时间的流逝,却也感激它带给我们的每一次成长与蜕变。夕阳虽美,却也预示着一天的结束;但正是这些结束,让我们更加珍惜每一个当下,更加期待未来的到来。

在生活的旅途中,我们还会遇到各种各样的人。有的人匆匆而过,只留下一抹淡淡的痕迹;而有的人则会深深地烙印在我们的心中,成为我们生命中不可或缺的一部分。他们教会我们如何去爱、如何去恨、如何去原谅、如何去珍惜。这些人与事,构成了我们独特的人生轨迹,让我们在成长的路上不再孤单。

当然我也时常在思考着这样的一个问题,那就是生活不仅仅是一场旅行,更是一场心灵的修行。它让我在经历中学会成长,在成长中学会感恩。虽然有时我也会想追求着诗意与远方,但又不能执着于一味地追求远方的风景,而是更加珍惜眼前的每一刻。不再为过去的遗憾而懊悔,也不再为未来的不确定而担忧,学会了活在当下,用心去感受生活中的每一个细节、每一份美好。

因为幸福与满足并不在于我们拥有多少财富、地位或名誉;而在于我们是否能够以一颗平和、感恩的心去面对生活的每一个瞬间。当我们学会了这一点时,就会发现:原来,“诗和远方”并不在遥不可及的彼岸;它就在我们的心中、在我们的生活中、在我们对这个世界深深的热爱与感激之中。

萤火照流年

○ 朱迎兵

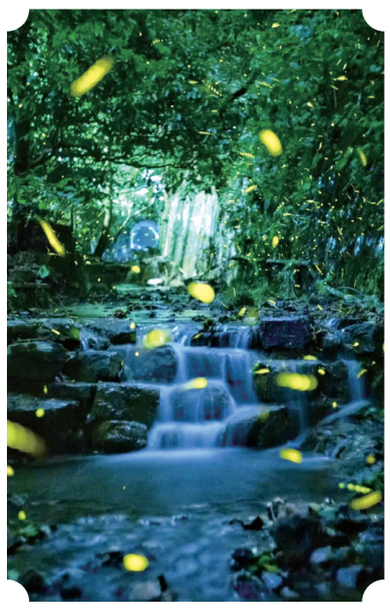
童年记忆如泼到纸上的水渍,随着时光慢慢淡去,那夏夜却怎么也忘不了。丝瓜架下,母亲摆上一张凉床。丝瓜低垂,我卧在母亲怀里,她摇着扇子,为我驱蚊。

母亲有时给我读诗:“巫山秋夜萤火飞,帘疏巧入坐人衣……”在她的柔语中,流萤从瓜架深处飞来,掠过我们的面庞。那时,我不懂诗中况味,傻傻地认为,萤火虫带着草叶的芬芳,带着大自然的神秘,能懂母亲的话,它们就是精灵。

有的萤火虫停落到母亲的手上,她拢在掌心让我看。透过指缝,萤火在掌纹间明明灭灭,可以看到它们细小的足脚。“它们跋山涉水,穿过黑暗,”母亲的话里带着怜爱,“再暗的夜,有这微小的萤光,就不算黑。”

母亲也身带萤火。无数清晨,当我还在梦中酣睡,她已经割完几垄韭菜,被露水浸湿衣衫;当暴雨来临,她踩着泥泞往田里赶,摘完果蔬,不顾浑身透湿,紧赶着给我们烧洗脸的热水;最难忘一个冬夜,我一觉醒来,煤油灯下,母亲正对着镜子给自己针灸——她腰疼得直不起腰,却怕吵了我们,自找穴位,咬着牙不发出一点声音。

“你妈啊,心里有光。”记得有一次三姨来我家借筛子,盯着母亲在院子里晾晒的围裙,幽幽对我说。那时



我才注意到,母亲的围裙补丁摞补丁,细密的针脚旁,绣了两朵拙朴的小黄花,又像两只发出萤火的萤火虫。母亲就是这样,不惧生活的苦,她常挂在嘴边一句话:“日子再糙,眼睛也要有盼头。”

真正懂母亲的“光”,是在父亲出车祸的那次。腊月里,门窗紧闭,医院走廊84消毒液的气味刺鼻,母亲守在重症监护室门口,把馒头掰成小块,泡在白菜汤里,抬头对我说:“你爸爱吃我烙的葱花饼,等他能吃东西了,我就给他烙饼。”她后颈又有新的白发,在日光灯下白得似雪。

第二天清晨,她从医院旁边买来一盆水仙,用玻璃瓶装着摆至窗台。她擦着玻璃瓶,“我栽上花,花开了,你爸闻到香气,就会想着醒来。”那丛水仙在暖气不足的病房里,开得歪歪扭扭,母亲却每天用温水给它擦拭花瓣。后来,父亲真的转危为安,在10来天后醒来,主治医生大呼不可思议。父亲说,他在昏迷中闻到花香,隐约看见白色的水仙花瓣,以为是落在床头的萤火虫。

去年秋天,带母亲去体检,在候诊室看见个老太太拿着缴费单,不住地抹眼泪。这触动了母亲的回忆,她凑过去看了眼,把兜里的几百块钱塞过去:“我儿子给的零花钱,我现在不用钱,您先拿着。”对方要打借条,她摆了摆手。老太太愣住的样子,让我想起母亲掌心拢着的萤火虫,也是这样照亮了我的眼。

前些天整理旧物,翻出母亲的记账本。纸面已经泛黄,除了生活中的一些琐碎账目,每页上几乎都有几行歪斜的小字:“大孙子小羽开学要让他带手电筒,防止起夜摔了跤”;“让儿子给张婶买一瓶红花油,她老寒腿怕着凉”;“走廊灯坏了,要换个太阳能灯”……看着这些字迹,我眼睛渐渐模糊了,一只只萤火虫从纸页间飞出来——母亲在漫长的岁月里,早把自己活成一盏灯,温暖了身边所有的人。

重拾生命的花香

○ 沈燕

我自小与花结缘。生在农村,长在农村,一睁眼,看到的便是绿的草和万紫千红的花,所以花儿便成了我生命中最动人的存在。

小时候妈妈给我穿的衣服是花衣服,毛衣上是妈妈一针一线精心钩织的花朵,爱梳麻花辫,辫子上扎的头绳系成了蝴蝶形状。长大后,喜欢穿花裙子,连牛仔裤的裤脚边都缀着花纹,如田野路边肆意生长的藤蔓。人至中年,身上穿着镶嵌着小花的T恤,这辈子,爱花爱到痴迷。

记忆中,乡下人家都爱种花。家家户户的土院子里一定要摆几盆花才完美。菊花、太阳花、鸡冠花、美人蕉、凤仙花、指甲花等,都是乡下常见的花。这些花儿也像乡下人一样,皮实,耐活,并不娇贵。它们在破旧的花盆或随意搭建的花圃中摇曳着,摇曳成院子里最普通的一道风景,平易近人,深得人们的喜爱。

儿时的我,也渴望在自家阳台上养花。终于,我从好朋友家要了几棵太阳花的苗,乐颠颠地跑回家,那个夏日黄昏,我把家里闲置的大红搪瓷盆拿出来,挖一些肥黑的土装在盆里,把太阳花苗小心地种上。太阳花的茎呈紫红色,叶子似卵圆形,不似别的叶子那样舒展开阔。看着花盆中一丛丛娇嫩的太阳花,我的心里也仿佛种植了一个小小的太阳。几天后,原本有些打蔫了的太阳花挺直了腰杆,一个个精神了起来。再后来,一朵朵红的、粉的、黄的、紫的太阳花陆陆续续地绽放了,它们迎着太阳的方向,昂着头,灿烂地笑。

岁月流逝如指尖沙,多年后,我在异乡求学,忙于工作、生活,追逐着生命中更多的风景,我在城里买了房,安了家,心渐渐变得越来越拥挤,那些美丽的花儿也渐渐从生命中消失了。

去年夏天的某个午后,我猛然看到小区的一角开满了橙红色的花朵。那花儿随着一棵银杏树的枝干攀缘直上,气势如虹,绚烂无比。艳红的花儿如金色的铃铛挂在浓绿的叶片间,是那么美丽。那一刻,我内心某个隐秘的地方被温柔地刺痛。多年来,我为工作烦忧,为生活奔波忙碌,为一切琐事焦虑。一颗心早已经忘记了如何去感受生活的平凡和美。

抬头,看着那些在艳阳下熠熠生辉的花儿,我的心里突然生出了一些柔软的感动。“年年岁岁花相似”,我曾多少次经过它们,却从不曾注意过它们美丽的身姿。它们或许平凡,却是我生命中鲜活的朋友。它们默默生长,默默开放,默默绽放属于自己的生命色彩。

突然又忆起了生命中的那些花儿,曾无数次摇曳在我的生命中,给我带来了纯真和快乐,带来了温柔和美丽。或许,我应该像童年时那样,用一颗年轻的心去拥抱生活。生活给了我什么,我就接受什么。生命给了我什么样的土壤,我就在那样的土壤里开出热烈的生命之花。

匆匆如我,生命的流水向前奔走,我亦如流水一样不停奔腾,周围嘈杂的声音将我包裹,我问自己,什么样的生活是你最喜欢的?你想成为什么样的人?

无声的答案如雪一样,落入心底。恍惚间,我仿佛看到儿时的那个傍晚,我抱着那个红色的搪瓷盆,兴高采烈地种自己的花。不曾有一丝一毫地犹豫。生命该如花儿般绚烂美丽,无惧任何风雨和困难。

心归何处,风景常在

○ 童恩兵

生活,是一场关于追求与满足的博弈。常有人说:“生活在别处”,这句话成为了许多人的心头寄托。在日复一日的工作中,似乎每个人心中永远在寻找那个遥远的“别处”。那里有理想的工作,有温暖的家园,有与自己志同道合的朋友,还有无数可能的美好。

我曾经也如此幻想,心中藏着对远方的美好渴望。小时候,父母常挂在嘴边的“看人家孩子做得多好”,让我不禁怀疑自己家的生活为何如此普通。朋友家里总是比我家更宽敞、饭菜更丰盛,而那些别人家的父母总是以孩子的成就来指责我,仿佛他们的家庭就能定义什么是完美。当时,我天真地以为,只有逃离这一切,才能遇见更好的人生。

记得有一次,朋友小枫说要去寻找诗和远方。三个月的时间,他的心态从一开始的兴奋,到最后的厌倦,他说:“每天做的都是一样的事情,没有激情和挑战,换个环境可能能看到更广阔的世界。”我不理解,他为何如此急于跳出一个不久之前才开始的岗位。然而,小枫却坚信,换个地方才能找回曾经的热情。于是,他离职了,空窗期里,我们一起去旅行。

旅行的路上,小枫总是拿着相机不停拍照,买着各式各样的纪念品,寄明信片,仿佛通过这些物件,他能够带回一些生活的意味。而我,带着几分不解和困顿,跟随着他走遍了景点。从山间小路到繁华街头,穿梭在人潮涌动的城市里。回程的班机上,我忍不住问:“这次旅行,感觉如何?”小枫叹了口气:“人太多,行程太赶,根本没有机会停下来好好欣赏风景。”

我愣住了。原来所谓的“远方的风景”,并不是想象中的那么美好。真正让人感到美丽的,或许并不是远处的某个地方,而是自己在这片土地上的真实感受。小枫心中期待的浪漫,终究被人潮和匆忙吞噬。旅行结束后,我们的疲惫感远超过了任何美好的回忆。我突然发现,原来,那些远离城市的幻想,并不一定能带来心灵的满足。

这让我开始思考,是否我们都太过执着于追求“别处的风景”,却忽视了眼前的美好。每个人都有过这样的时候,总以为换个环境,换个工作,换个人生,就能找到自己失落的东西。你以为,离开了熟悉的地方,踏上新的土地,眼前的风景就会截然不同。你以为,远方的风景更加清新怡人,能让你找回内心的宁静,然而,现实往往让你明白,远方的风景只是你心中的幻象,真正的美好,早已在身边。

人到了一定年纪,才会懂得,有些事情,只有经过了,才能看得更透彻。那份简单的生活,和你身边熟悉的一切,才是最值得珍惜的。每一天的努力与付出,每一个平凡的瞬间,都在悄悄构成了生活的美好。

我开始发现,生活的诗意不一定要在远方,它往往隐藏在身边最朴素的角落。也许是忙碌一天后,一杯热茶的温暖;也许是早晨阳光透过窗帘照进来的那一缕光;也许是在厨房里准备晚餐的那份心安。这些都是我们曾经忽略的细节,正是这些平凡的瞬间,拼凑起了属于我们每个人的幸福。

原来生活的意义,往往并不是追求那些遥不可及的目标。我们可以去寻找自己想要的生活,但更多时候,是要在现有的生活中,去体会它的独特魅力。无论是身边的朋友,还是每天朝九晚五的工作,它们都是构成生活的一部分,赋予了我们感知和存在的意义。

真正的风景,或许就是一种心境。你如果能在一杯清茶中找到安宁,在一段路程中发现美丽,那么无论你身处何地,哪里都可以是风景。就像是一场漫长的旅行,最重要的不是目的地,而是你在路上的感受。

远方的风景是美好的,但真正的风景,是你内心的宁静与满足。用心去感受眼前的一切,心安便是家。你若心中盛满善意,望向爱人的眼眸便是一汪爱河,这才是只属于你一个人的定制款幸福;不傲不焦,勤恳努力,工作便是心底的那份希冀,具有化腐朽为神奇的魔力。

当我们学会珍惜身边的美好,心态好了,一切都对了。真正的风景,是身于草木心在云水的雅致,是穿行花间不染尘香的轻简,是纸上盛开的桃源,化作绕指柔,和远近,无关。

(本版图片均来自网络)