



图片来源:IC photo

闲云野鹤

修得一颗清凉心

●马亚伟

我小时候跟祖母一起生活。夏天气温高,处处都是热浪,我热得直冒汗。祖母却坐在院子里的大杨树下绣鞋垫,没有风,树荫里也是热的。可祖母总是一副气定神闲的样子,一会儿扯动彩色丝线,一会儿观察鞋垫上绣出来的图案效果,嘴角总是带着笑意。她的鼻尖也有微微的汗,可眉头是舒展的,好像不曾觉得炎热无法忍受。

我很纳闷,天那么热,祖母怎么感觉不到呢?我问:“奶奶,好热啊,我都快被烤熟了,你怎么不热?”祖母呵呵地笑着说:“心静自然凉嘛!我心静,就不觉得热了。这人呐,得有一颗清凉心。有了清凉心,再热也不觉得难受。”那时的我不懂心静的含义,更不懂清凉心是什么,但牢牢记住了祖母沉静安然的神情。她沉浸在自己喜欢做的事情中,没有丝毫心浮气躁,整个人安安静静。祖母这个人永远都那么云淡风轻,我很少见她发脾气,从未见过她高声叫嚷。她活得从容淡然,不慌不忙,不急不躁,所以才修得一颗清凉心。

人在夏天,修得一颗清凉心尤为重要。清凉不仅仅是肌肤的一种舒适感觉,更是一种美好的心境。拥有一颗清凉心,暑热也难抗,宠辱皆不惊。

记得那年夏天,因为工作的事,我烦得彻夜难眠。即使晚上暑气褪去,我的心也是焦躁难安的,只觉得汗一个劲冒出来,屋子里就是找不到一丝清凉。我索性开门到了院里,坐在夏夜的星空下,打算好好收拾一番杂乱的心情。夜风吹来阵阵清凉,荡涤着周身的浮躁,我渐渐意识到,因为我的得失心和攀比心太重,所以极度恐惧失败,恐惧被别人超越。那时候我喜欢争,喜欢抢,凡是我在乎的东西都志在必得。可是生活中哪能只有得到?因为患得患失,我的心理也失去了平衡。夜风轻抚中,我忽然想起祖母曾经说的清凉心。我没有修得一颗清凉心,所以陷入了精神内耗和自我折磨中。仔细

想想,人生短暂,何必竭力去争去抢,使一颗心变得功利世俗呢?心一旦过于功利和世俗,就会呈现出往上浮的状态。而清凉心需要的是往下沉,深沉、沉静、沉默、沉潜。心沉下来,人就安静了,任凭俗务扰攘也不会打搅你的平静。星光灿烂中,我豁然开朗。

后来的日子里,我学会了修心。修心是一个摒弃的过程,也是为自己做减法的过程。摒弃争夺心,为欲望做减法。不争不抢,少欲少求,修得一颗清凉心。

修心的方法很多,我通过读书沉淀自己,通过旅行开阔胸襟。古人说:“读万卷书,行万里路。”想来这也是一个修心的过程。我喜欢读书,我年轻时读书沉不下心来,遇到那些深沉厚重、富有哲思的书总看不进去。后来我学会了“沉浸式读书法”,就是读书时排除一切干扰,完全专注于书中的内容。这种读书方式让我受益匪浅,不仅把书读得透彻了,我的思想也变得通透了。人一旦静下来,心就越来越平和宁静。闲暇时,我也会到各地走走,陶醉在美好的自然中,身心放松愉悦。修心的过程,是一个人思想境界提升的过程。清凉之心,是不断修来的。

如今,我的人生过了大半,回顾走过的路,我觉得自己的人生是越来越明朗宽阔的,逐渐到达了一种境界。这种明朗宽阔,源于多年修得的一颗清凉心。不管世事如何喧嚣,无论周遭多么浮华,我都会让自己的心往下沉,沉到安静的状态。修得一颗清凉心,品出人生真味道。怀着清凉心行走人世,如同在人生之海上平稳掌舵,一定能驶入最宁静的海面。当然,无欲无求是圣人的境界,我们一般人做不到。修得一颗清凉心,少些争夺,少些欲望,少些索要,人生的境界必定会得到提升。

伏天到了,不必到处寻找清凉之境避暑,真正的避暑山庄就在自己的心中。在心中修篱种菊,修得一颗清凉心,身在伏天也清凉。

自己家暴了自己

●司马小萌

夏天,穿裙子的季节。露胳膊露腿的,怎么凉快怎么来。

好吧,把胳膊亮出来。

不好意思,青了一块。

那么,把小腿伸出来。

不好意思,也青了一块……

同行的姐们儿嬉皮笑脸地问:“遭遇家暴了啊?”

哼,谁敢家暴我呀!俺一脸坏笑地声明:“自己‘家暴’了自己……”

胳膊的淤青,要找桌子算账;膝盖的淤青,要让椅子买单。不就是猫个腰捡个啥,莽莽撞撞的,把自己磕着了呗。

最可气的还有客厅那两级台阶,厨房、客卫、大门都在台阶之上,每天上上下下起码几十回。而我那条受过伤的腿,最怕这个折腾:入住二十几年,你想想,遭遇过多少次磕磕绊绊?用十个手指数数还不行,再加上十个脚趾……

切个菜吧,提醒着自己不要切手;烧个水吧,提醒着自己不要烫手……日子倒也不枯燥。不过,把两个小锅都烧黑了,有点不局气,毕竟陪了俺好几年。把它们放进垃圾桶时,我认真道了歉。

你或许会叫我“马大哈”。不过,俺郑重告诉你,这个称呼不确切。“马大哈”这个词,来自1954年由何迟创作、马三立表演的相声《买猴儿》,是指马马虎虎、大大咧咧、草率办事之人。而我,工作严谨到了连自己都感动的程度。这么说吧,本人当记者38年,从没出过差错。每次采访,仅核对人名地名就要问上三四遍,连自己都问烦了。

还有,叫我“马大哈”真的不确切。俺姓“司马”,叫我“司马大哈”还差不多……

行了,不逗你们了。既然磕磕碰碰不可避免,俺还是有举措的。

有一次参加好友晶岩的新书发布会,会场门外停满了电动自行车。我懒得绕行,便找了个稍大的空隙钻过去。没料到,此空隙仍然容不得本人富态的身躯,3辆车连环倒,本人的膝盖又“中招”了。

红肿的膝盖吓坏了发布会主办方,马上从药房买来某品牌消炎喷雾剂。天呐,什么神药,立竿见影。不过,需要来回涂抹揉搓。

又一回,临出差在家烧开水。急急忙忙拔插头时,壶嘴的热气把手臂烫了。想起福州小兄弟旭阳以前寄来的烫伤药,马上找出来用。出门后坐在动车上,继续擦药。这又是什么神药,立竿见影。到达目的地时,已基本消肿……

兵来将挡,水来土掩。既然磕磕碰碰不可避免,又得到了“一个免费的淤青”“一个不流血的疼痛”,那就笑对人生,从容而行。

有人“选择性记忆”,有人“选择性活着”,只要都是好孩子,咱们不怕,不怕。



图片来源:IC photo