

願你的心像羽毛一樣輕盈

記得曾經看過一段文字說,如果一個人是快樂的,心的分量就很輕。一個人有着羽毛般輕盈的心,便可上天堂。相反,如果一個人的心很重,被諸多罪惡和煩惱填滿了皺褶,就會下地獄。

我一直記得這個片段,覺得心像羽毛樣輕盈真的是太美妙了。有段時間,我給朋友寫贈言時,就經常寫這句:願你的心像羽毛樣輕盈!在我看來,這是最美好的祝願。最近我常常聽到別人說,願你被世界溫柔以待。可事實上,每個人都不可能總是被世界溫柔以待,很多時候,我們被這個世界的明槍或者暗箭所傷。但如果你的心像羽毛樣輕盈,你遭遇的刀槍劍戟便會收斂起鋒芒,也不會給你留下任何疤痕。以柔克剛,從來都是巧妙的處世之道,也是種了不起的人生智慧。

願你的心像羽毛樣輕盈,多么詩意美好的境界!羽毛的質感和姿態都是美的,輕盈,柔軟,溫暖,滑過臉頰時彷彿輕輕的一個吻,讓人感到無比愜意。人心如果能像羽毛樣輕盈,定會有柔和親切的溫柔感與自由飄飛的暢快感。

古人說:“若無閒事挂心頭,便是人間好時節。”心像羽毛樣輕盈,不為俗世所擾,不為名



利所困,不為紛爭所亂,人便真的是活出了屬於自己的境界。錢鍾書說:“洗一個澡,看一朵花,吃一頓飯,假使你覺得快活,並非全因為澡洗得乾淨,花開得好,或者菜合你口味,主要因為你心上沒有掛礙。”心無掛礙,一切都是美好的。相反,心若是有太多掛礙,多美麗的花朵你都會視若無睹,多美味的食物你都會覺得食不甘味。

紛紛擾擾是尋常,心中無事天地寬。誰的生活不是團團麻?心胸開朗的人能把一團亂麻化于無形,淡然處之;心胸狹隘的人則會用一團亂麻把自己困住,作繭自縛。我身邊有個人,心眼很小,她倒也有自知之明,自稱“敏感體質”,一點小事就能把她折磨得徹夜失眠。前段時間,她總覺得辦公室所有的人都在跟她作對,她會因為

別人的一個眼神生一整天悶氣,會因為領導的一句話焦慮萬分。她把所有的事都放在心上,並且無限放大,每天都心事重重的樣子。心中有事,煩惱便總是如影相隨,所謂“剪不斷,理還亂”。

學會釋然,心才會了無牽挂。記得我的祖母有句口頭禪:值什么呢?與鄰居發生糾紛,她退讓一步,說“值什么呢”。莊稼遭了災,她說“值什么呢”,然後重整旗鼓,開始新一輪的播種。在祖母看來,只有開心是最值得的,犯不上為一些事讓自己不開心。

我們都是平凡人,都有心情鬱悶的時候。只要你不糾纏在煩惱里,煩惱就會很快離開。心情沉重的時候,不妨對自己說:心像羽毛樣輕盈!然後深呼吸,一遍遍,慢慢把鬱結的壞情緒呼出來,直至心像羽毛樣輕盈。放空一切,給心一片海闊天空,就真的能夠做到笑看成敗,淡看風雲。心胸寬廣,便能容得下天下事。得失隨緣,淡泊名利,榮辱不驚,即在漫長的時光里,不斷修煉身心。

世事多艱,生活難遂人願,你我都是在紅塵中辛苦掙扎的人。但即使這樣,我們也要溫柔地對待世界。

4 毫米的生命差距(外一篇)

非洲西南部的納米布沙漠,是世界上最古老、最乾燥的沙漠之一。這裏的氣溫長年保持在攝氏 70 度,氣候炎熱,想要在這里生存就需要想出一種躲避炎熱的方法來應對。對於大多數動物來說,那就是晚上活動,白天藏匿在沙子底下。然而,沙漠中的熱蟻卻反其道而行之,充分利用中午的炎熱,出外覓食。

熱蟻是世界上最耐熱的昆蟲之一,它們不僅耐熱,而且爬行速度也相當快,能適應的溫度比其他種類的螞蟻高 10 攝氏度。令人驚訝的是,熱蟻的活動在中午達到高峰,那時的地表溫度超過 70 攝氏度。這麼做的理由很簡單:那些被熱死或在炎熱中瀕死的昆蟲是很容易捕到的獵物。



為什麼熱蟻能夠在 70 攝氏度下的氣溫中輕鬆覓食呢?昆蟲學家經過多年的觀察揭開了秘密。原來,熱蟻為了在炎熱的沙漠中生存下去,快速跑動讓它們進化出了大長腿。獨特的長腿使得它們的身體比地面高出 4 毫米,能夠遠離灼熱的沙子。別不在意這 4 毫米,對於熱蟻來說,4 毫米的高度能夠使地面的氣溫降低 10 攝氏度。而且這種螞蟻較高,跑得很快,這也能減少它們每條腿接觸地面的時間。

熱蟻利用自己腿長的優勢,超越了其他昆蟲的耐熱極限,得以在炎熱的沙漠中成功地生存下來。

在充滿壓力和競爭的生活和工作中,善於

培育並利用自己的長處來超越他人,就能獲得更為廣闊的生存空間。

兩個獵戶

從前,在一座大山的腳下,有一個小山村,小山村里居住著兩個獵戶,他們常年以狩獵為生,過著平淡而幸福的生活。

在這兩個獵戶中,一個獵戶槍法很準,一個獵戶則槍法欠佳。槍法準的獵戶發現獵物時基本上是百發百中,獵物往往是一槍斃命。槍法不準的獵戶,則往往只能把獵物打成重傷或者輕傷,他就把這些受傷的野豬、野兔、野雞帶回家,重傷的獵物就吃掉,輕傷的獵物就慢慢地飼養起來。就這樣,槍法不準的獵戶家里飼養了

許多獵物,這些獵物在他家里繁衍後代,後來他家里的獵物便越來越多。他就將這些獵物帶到集市上去出售,慢慢地他們家就成了村里最有錢的人家,過上了比較富裕的生活。

而槍法很準的那個獵戶,因為獵物都是一槍斃命,便只能帶獵物到家里一家人慢慢地吃掉。許多年以後,他還是一個槍法很準的獵戶,但是他也過著普通人的生活。

兩個獵戶的家庭生活狀況有了明顯的變化,一個貧窮,一個富裕,形成了鮮明的對比。

看來,如果用自己的智慧來靈活地安排自己的生活,運用自己手中的資源,劣勢中也暗藏著機遇。

嗨一個電話



意”而不是“惡意”,當時完全是自己的自卑和小心眼作怪。他和我道歉,但一直聯繫不上我,後來他從同學那里知道了我的手機號碼,就馬上打電話過來了,一分鐘也沒拖。我聽了于亮的話,十分感嘆,十分熨帖。20 多年了,這件事對我來說僅僅是一個疑問,對他來說卻是心頭上的一座大山。還好,20 多年後他終於說了出來,說出來也就釋然了,輕鬆了。

老同學的心願了,但我有一個心結卻藏在心里很久了,一直耿耿于懷。在幾年前的的一個筆會上,我認識了一個筆友,他對人比較熱心,嘴巴也甜,我對他印象非常好,他對我也不錯。後來,我們經常在電話、微信、QQ 上聊天。不過後來,我和他聊天的次數慢慢變少了。原因是以前他經常稱呼我為“老師”,但是熟悉之後,他便稱呼我為“老倪”,還“老倪老倪”叫得特別親熱,但是我聽着不舒服,感覺這很刺耳,感覺這個人油嘴滑舌的,不尊重我,於是不再理他。剛開始,他很着急地問我是不是家里出了什么事?工作不順利?情感出了問題?我在 QQ 上說我很忙,沒閒空在 QQ 上聊天。他沒有理我的茬兒,還是在 QQ 上和我頻頻聊天。最後,我說你這個人煩不煩啊?我之後就把他拉黑了。

想想于亮的電話,再想想自己,唉,不就是一件芝麻綠豆大的小事,非要讓自己心里不痛快,讓人家也莫名其妙嗎?解決這件事的方法也很簡單,不就是一個電話嘛。我拿起了電話,撥通了筆友的號碼,電話剛接通,就聽到筆友的大嗓門叫:“哎呀,老倪啊,你這些年出國了嗎?這麼久都沒聯繫了,想死我了……”他還是那麼熱情,還是“老倪老倪”地叫着,但這次聽到了“老倪老倪”,我卻不再感到刺耳,反而感到親切得很,我有點淚眼模糊了……

有時候,人與人之間的距離就是這樣製造的,一個小小的問題就製造了無限的距離。其實,人與人之間哪里有那么多的距離呢?拿起電話,按幾個號碼,心與心之間的連線就通了……

富有的家庭

我永遠不會忘記 1946 年的聖誕節。那時我 14 歲,我的妹妹歐斯 12 歲,我的姐姐達達娜 16 歲,我們和母親住在一起。

我的父親是在我 9 歲的時候去世的,媽媽沒有錢,卻要養育我們三個孩子。在那年聖誕節的前一個月,教堂的牧師宣佈,有一個貧困家庭需要幫助,所以他希望每個人都要為此而存錢並捐款。

回到家以後,我們開始談論我們能做些什麼。媽媽決定買 50 磅土豆,然後用它們生活一個月,這樣我們可以節省很多錢。媽媽還說她可以幫助別人清除院子里的雜草,那樣她可以賺到些錢。我們提議說如果我們儘量不開電燈,不聽收音機,就可以省下些電費。達達娜說她可以在放學以後帶著我和妹妹做棉布手套,每雙賣一美元。我們共做了 20 雙,後來讓一個探險者買走了,我們整整賺到了 20 美元。

那個月是我們人生中最美好的一個月。我們每天數錢,看看我們存了多少。每天晚上,我們在黑暗中談論那個貧窮的家庭將如何享受教會捐助給他們的錢。聖誕節前天的晚上,我們興奮得幾乎睡不着覺,我們不關心聖誕節會不會有新衣服,但我們會有 54 美元的捐款。

聖誕節的早晨,雨下得很大,但是我們沒有雨傘。教堂離我們家有一英里遠,但我們不介意身上會被雨淋濕。達達娜的鞋底有個大洞,她剪了塊硬紙板墊在鞋底,但是地上太濕了,鞋底的硬紙板也糟了,她笑着告訴我們她的鞋子好像塞了團泥。

我們抵達了教堂,驕傲地坐在那里。我聽到一些和我們一樣大的孩子們在談論他們的舊衣服和破鞋子,但是我知道媽媽的口袋里正揣着 54 美元,這是用來捐助給那個貧困家庭的,所以我一點也不為我們的破衣服而難過。我覺得我們很富有。

捐款的時候,我們坐在前面第二排。媽媽把錢分給了我們三個孩子,讓我們把錢放進募捐箱里。我們從教堂一路唱歌回家。那天下午晚些時候,牧師來到我們家門口。媽媽走過去跟他談了會兒,然後手里拿着個信封回來了。我們問是什麼,但她一句話也沒說。她打開信



封,從里面拿出來很多錢。我們數了數,共有 1400 多美元。

媽媽把錢放回信封里。我們沒有說話,只是坐在那里盯着地板。“原來牧師是在替我們募捐。”姐姐說,“可是我們是貧窮的家庭嗎?”我頓時哭了。我們感覺像百萬富翁變成了貧窮者。在我心里,我們生活得如此幸福,雖然我們的父親離世了,但是我們全家人是如此相互深愛,我們的家里充滿着歡笑,可牧師帶給我們的錢卻在告訴我們:我們是窮人。

“我們一定很窮。”我說。我不喜歡貧窮,我看着我的衣服和破舊的鞋子,感到非常羞愧,

我甚至覺得我不會再想要回到教堂里去,那里的每個人可能都已經知道我們是窮人。我也不願意再回學校,教堂里的人或許會把這個消息告訴學校里的人,他們會說他們都為我家捐助了些錢。

我們沉默地坐了很長時間。天黑了,我們上床睡覺,但是我們都睡不着。最後,媽媽問我們想用這筆錢做什麼。“窮人會用這些錢做什麼?我們不知道,因為我們永遠沒有覺得我們是窮人。”我說。

媽媽沒有再說話。第二天,媽媽沒有讓我們去上學,而是帶著

我們去往教堂。雖然天氣晴朗,但我們沒有在路上交談。在教堂,我們見到了牧師,媽媽問他誰比我們更需要錢,牧師告訴我們非洲是如何用曬干的泥巴建築教堂的,可是有所教堂,牆壁已經壘好三年了,但一直沒有錢買屋頂……媽媽把信封遞給牧師說:“希望我們能幫助他們。”

在回來的路上,媽媽說:“我們是富有的家庭,你們看,我們用了一個多月就賺到了 54 美元,下個月我們依舊這樣做,我們或許會有錢買新衣服和新鞋子。”