

自用了快递后,发现患上了快递综合征:担心快递丢失,必然查验物流信息,通常的送货时间过后不至,致电到业务员得知确切信息才能放下心来,当然收货签字才算真正告一段落。也算不是什么大毛病,往好的说亦可归入认真负责谨慎的品质,不过,自我觉察,还是有些问题,认真是好的,负责也是好的,倘若总如此,是否潜藏着某种掌控欲?希望事情都按照自己的愿望发展着,按照规则,没有失误,可是这个变动的世界如何是能规则的?每个人如何皆遵守规则?掌控,却难免失衡。

也许是从小所受教育所致,被期望功课门门最

好百分;被要求事事做到非常好;被教育人一定要努力,每天不努力就好像白活了;当然,不能完全否定这样的教育,勤勉、努力、事事用心,是正面的价

失去平衡

龚静

价值观,只是日积月累,潜移默化,有意无意,自然积淀起一套心理自动反应模式,难免弦绷得太紧,弹性和柔软却会渐失,即使成长后的自己已然意识,一时半会也难以全然改变。通常我们总希望事事顺利,即使出点意外,也是意料之内,并且有惊无险,还为平淡添几分回味,倘若真是意外,比如灾祸,疾

病,突发事件,大概第一反应乃“为什么是我”?可是,怎么就不能是“我”呢?难道“我”是例外,“我”只是灾难的观看者,在安全的同时安全地送上同情感

动?没有一个个体在无常手里有豁免权。在灾祸、意外、疾病面前,人所惟一能掌控的也许只有自己的情绪和心境,也不必压抑不能接受之感(从小我们受的教育似乎又是那种做强战士型的,什么轻伤不下火线啊,什么男儿有泪不轻弹啊,什么不爱红妆爱武装啊,等等),让情绪去流动,贯通气息,不在体内淤阻,然后慢慢地接受它,接受所有的意外,接受意外成为一种新的状态,“活在当下”之谓也。此时,掌控的欲望自然后退,已然无法掌控,不如放开,生命在流动,人的身心会和环境建立起新的平衡。

回顾2015年春天那次车祸,同车的家人虽不似我状况严重,但也亦有恙,平日一向稳重的人也有些状态失衡,有些抱怨,似乎倘若我不那么急着出机场去坐出租车也许免祸,等等。不过,窃以为,这些都无法预料,当然凌晨四点半驾驶员最易疲劳,车祸概率也高,以后同样状况当将此因素考虑在内。当然,也许宿命地

说一句命中注定也未可知。对于早年就出过一次车祸,绿灯骑行但差点被右拐的公交车碾压而过的我来说,已然接受了无常是随常的状态。抱怨的情绪需要发泄,但发泄过后还得重新建立共识,接受疗伤养伤的日常状态。这个过程有矛盾、冲突,个人以为与其捂盖子保持貌似平衡有度不如揭开来,否则情绪垃圾累积至酿成沼气爆发大概更不可收拾了。失衡,吐故,纳新并非必然的结果,至少能够了然。

近五六年的慢性病自我疗愈过程中,对此略有体悟,药物、饮食之余,身心平衡的重建和适应有时甚或是重于药物的,这样的平衡也有利于药物发生作用。喜欢用抄经的方式清心宁神,毛笔小楷,慢慢写,写着写着,疼痛似乎也会渐缓,甚至让你忽略了它,大概身心之全神贯注于笔墨,身体会自发地调动气息,让疼痛神经松弛下来。综合疗愈,其实是接受失衡,与之妥协共存,从而再建新的平衡之身心过程。

电影《美食、祈祷和恋爱》中巴厘岛老对离婚后游历世界各地重新寻求体验自我的作家伊丽莎白·吉尔伯特说:“sometime to lose balance for love is part of living balance of your life(有时候因爱失去平衡也是你人生中平衡的

地铁上有一家三口,一对年轻的夫妻,一个小婴儿和一对年迈的父母。只有年轻的男人扶着婴儿车站着。他们谁也不说话,只有老人怀里抱的小宝宝一会儿笑嘻嘻一会儿呀呀叫着,老人和孩子都带着白色的牛仔帽。多幸福的一家!我这样想。这时,小夫妻开始“对话”了,我心中

平静的“小书”

——美的样子

刘吴君



默默地摆动双手,言语就这样无声地在他们中间传递。忍不住多看看这安静又热闹的一家,幸福的喜悦竟可以这般无声、这般平静,胜过了欢呼和雀跃。

每次我闺女和她妈妈争执而哭,我都竖着耳朵仔细听,心里揪着。我更多地心疼闺女。这次她哭得很伤心。我大声叫着,娃娃,过来,过来!我要帮她。但是我要让她自己走过来,让她知道哭的时候可以来找我爸爸。她步子很慢,抹着眼泪,还在抽泣。我把她一把搂过来,告诉我,怎么了?她从抵抗我抱她,最不高兴的时候是身体僵硬,不配合。她坐在我膝盖上说,妈妈让我参加骑马比赛,说如果我不去,就要把我所有的课都撤掉。所谓所有的课,都是课外课,都是我闺女挑的,喜欢的。

那你干嘛不参加骑马比赛呢?闺女看着前方,眼泪还在眼眶里没擦净。我不敢,我不喜欢,都是我认识的人,骑不好他们会笑话我。哦,我明白了,那你为什么不告诉妈妈你的想法呢?她根本不听,她就是让我去,还说如果不去比赛,平时骑马课都白上了,闺女皱着眉抽泣了一下,应该是最后一下了。我看着闺女,更紧张地搂着她,亲她的额头。我不同意我太太的很多教育理念,但是我不能如实地把我的反对意见告诉闺女,她不懂。平时是妈妈带她,我不能制造麻烦。我只能鼓励闺女,让她学会应对她的环境。

闺女,你胆子确实小,你知道的,你连到地下室都要爸爸陪,你要练你的胆量啊,我非常和缓地说着。她不烦,听着。我知道,但是我就是不敢比赛,闺女看了我一眼。哎,你也不是参加过好几次芭蕾舞演出了吗,你在舞台上一点错误也没有啊,你笑得多自然啊,闺女在回想着舞台,说,那是集体表演,我不怕。好,爸爸告诉你爸爸小时候胆小的事情,好吗?爸爸中学的时候经常喊队,就是带领很多同学练习跑步,在很多同学面前大声说话。爸爸开始害怕,后来慢慢习惯了,可是突然有一天老师让爸爸在全校同学面前喊队,哎呀,爸爸吓坏了,站在最前面的高台子上,半天不敢说一句话。闺女这时眼睛大大地看着我,她最喜欢听我讲故事,恨不得每天晚上入睡前都让我讲故事,胡乱编造的也行,这时候她完全忘记了不参加骑马比赛就要撤掉所有课外课的事儿。我接着讲。我灵机一动,大声喊了一句,“向后转!”所有看着我的脸都变成后脑勺对着我了。哈哈,闺女张大嘴巴大声笑起来,前仰后合的。怎么了,我太太从楼上传来好奇的声音。不理她,我闺女催着我讲下去。闺女一乐我也高兴了,看着闺女,又亲了她一下。后来,我就让一千多同学在操场上转来转去,就是不面对我,这样我就不害怕了。哈哈,闺女又大笑起来。你看,你爸爸小时候也胆子小的。后来呢,后来呢,我闺女还要听。

后来,我闺女同意去比赛了。她抓住妈妈的胳膊,你说的,我参加比赛就给我两百块钱。啊,她妈妈犹豫了。不能变,我这时出现了,坚定地站在闺女一边。

我回北京几天以后,闺女打来电话,第一句话就是,爸爸,你说得对,他们就是一堵墙。什么?我一下子没明白。闺女说,你不是告诉我,比赛的时候,要把旁边所有看比赛的人当做一堵墙,不要管他们,记得吧?哦哦,爸爸记得,我答道。闺女非常自豪地说,他们真的就是一堵墙啊。

我别提多高兴了。

父亲和闺女

——居家(加)的日子之二十一 宋毅

深秋太阳里

黄惠子

在深秋日光充沛的午后,风带一点凉,太阳照到的面积里,暖如刚刚沏好的茶。前一阵有过降温和雨雪,难得晴起来,人们换上质地厚实的外衣,都要出来走一走。

街边台阶上层次错落地坐着一些人,老人和孩童,朋友与恋人。面前是一片阔大平坦的湖,湖上有树落下的直通通的倒影,像是一直落到很深,微微摇动着。光线在水面发亮,也在人身上流转,发梢上,脸上,眼镜的金丝边,手背肌肤。

抬头望去,树有还浓绿茂盛的,也有凸显耸立、枝头只悬挂几片叶子的。再低下头,黄叶密布的角落,两只野猫正专心咀嚼有人送来的猫粮。见行人驻足,警觉的灰白色猫不时往旁边停着的车下躲,另一只黑中带黄的,则始终气定神闲,似乎用行动在告诉同伴,你看,他们只是看看我们就走,不用怕。

回来这边,坐在太阳里的人们,如同被阳光里的透明度和尘埃气所凝固,挨近的,或相隔甚远的,便也都这么呆着,任亮光游走斑斑点点,与一切无关似的,冬天就要来到。



鸿运大吉 (中国画) 陈志宏

2015年9月中旬的一个晚上,接到张迅玲女生来电,那声音带点哽咽。期盼晚点到来的事还是来了。她的父亲,张煦先生走了。

作为学者,中国通信界元勋,中国光纤通信奠基人之一,中国科学院院士,上海交通大学一级教授,张煦先生誉满业界;作为仁者,张煦先生颐养天年,荣登百岁,此行无憾。但是,作为一个好人,好朋友,好老师,好父亲,他给亲人、朋友、学生、同事,给大家,还是留下许多的回忆,许多的念想。

我自然不会忘记张煦先生对我的殷切深情,十多年前受欧美同学会之托,对张煦的采访是在上海交大包兆龙图书馆对面、张煦那间简陋的办公室进行的。那是一个夏日的下午,一张办公桌,一个老式的窗式空调,几个人坐下,就把小小的房间塞满了;隔壁的一个小间,放着一张单人床,工作累了,张煦会在床上小憩片刻,然后又继续工作,那年他已是望九高龄的老人了。

从一开始的一问一答,到敞开心扉地回望科学和爱国的心路,回望那沧桑岁月中一步一步跋涉的履痕,还有那闻之动情的友情、爱情,直白而充满真情的叙述,把我

带人一个屡建科学奇勋的老人亦悲亦喜的人生世界,于是,在后来的笔述中,人们看到了中国科学家对科学技术上下求索的执着追求,看到了一代科学英才吴健雄、张煦和袁家骝跨越半纪的情谊深,看到了有着特殊经历的科学家和家人无怨无悔、甘苦与共,生死不渝

爱在永恒

张光武

的生命境界,看到了人类追求真理、追求科学的赤子之心!

自从我们认识后,每年,逢年过节,等不得我给他去电,总是张煦先生在最早的时间,用最响亮的声音,给我送来祝福,送来问候。张煦老人是真诚的,真诚到透明,赤子之心,赤子之情!从表面看,他不善言谈,几近木讷,其实他一旦打开话匣子,又是最热烈最煽情的,他真诚,他坦白,恨不能把所有的理想,所有的追求,所有的向往,所有的爱,都一古脑儿对你倾吐出来,足以把你整个人也跟着燃烧起来!

张煦一生之钟爱是他的妻子李梅,李梅故世后,他又深怀内疚,

觉得自己对妻子,对李梅,亏欠太多太多!迅玲对我说,母亲一生最大遗憾,就是父亲几乎没有时间陪她,有时她想想去公园走走,父亲回答说没空。

李梅离去后,张煦痛楚,追悔,感悟,接踵而来。正是在这种爱的力量鼓舞下,他坚持每年发表论著十余篇,每篇3000到8000字,每隔1至2年出版一部专著,每周坚持上班七天,如同中国科学界一棵巍然挺立的常青树!

诺贝尔奖得主高锟博士评价说,张煦对中国通信技术的发展不遗余力,称为“中国通信界元勋”当之无愧。

当我问起老人入土之事时,迅玲告诉我,老人在为他自己和李梅预留的双穴墓碑背后刻了四个字。“你知道吗?就是你写的那篇文章的题目:爱在永恒!”谢谢,谢谢张煦先生,谢谢您的信任。爱在永恒,确实确实是您一生的写照。看啊,这星汉灿烂,夜空浩瀚,其中一束熠熠星光,分明是您的行去轨迹,是一片大爱的光环!

冰心谈起她曾生活了八年之久的烟台,明请看本栏。

十日谈

冬至的怀念

坚守的阳关

诸雄潮

察,身临其境的感受加上对西部文化的喜爱,王敏刚斥资1.5亿元,用了18个月建起了敦煌山庄。山庄以沙砾为墙,形如古堡,同四周的景致融为一体。南与五色沙土遥遥相峙,北接茫茫大漠戈壁。但那时民众的财富不多,外出旅行的人很少,所以宾馆一直在惨淡中经营着。时间一长,有人劝王敏刚放弃,或是把宾馆转卖,另投他业,但他执意不肯。开发文化事业,是他心中的一个蓝图。王敏刚说,他想过当时肯定会亏,而且会持续了很长一段时间,但是坚信它一定会好起来的。

我们前去采访时,王敏刚先生恰好不在敦煌。得知我们去,他专程从香港赶来。他介绍说,50年后自己可能看不见,但现在做的这个建筑有一个文化价值在那里。每一个细节的元素,都是考究的。做事业的人需要专业地去经营,把机缘变为文化,从保护好文化的内涵和原真,文化的价值就会不断地释放开来。

我想到自己于2015年初,在徽州一处古村落的墙上,也曾看到王敏刚的名字。他的名字作为文化事业的传承者和保护者,已然光彩熠熠。

我们漫步在敦煌山庄,仿佛穿越回古代,有一种梦回汉唐的感觉。大殿

中高耸矗立的汉代石柱,南距芦苇井子约16公里,回廊间精心雕琢的飞天壁画、房间里古色古香的木桶躺椅、墙壁上原汁原味的泥土禾草。在这里,抬头能看见满天星斗,仿佛在诉说着历史轮回的百转千回;在这里,伸手能抚摸古业,把机缘变为文化,从保护好文化的内涵和原真,文化的价值就会不断地释放开来。

今沧桑,仿佛记录着丝绸之路上的悲欢离合。

敦煌,是文化的烽燧。莫高窟,是东西文明的绿洲。它就像月牙泉,虽处沙漠,却永不干涸。经过二十年的发展,山庄本身已经成为一处著名的文化景观了。我们感到了文化的传承和坚守的力量。

回时,顺路游览阳关。阳关,西汉为玉门都尉府治所,北距疏勒河7公里,东

