

要想幸福与健康,就要解决生气的问题。用拔羊毛的办法,把生气一点点拔掉,显然是不可能的,如果像接收电视、广播电台的节目一样,把生气的频道调整到不生气的频道,就不生气了。那么,如何才能调整到不生气的频道呢?要先认识生气是怎么回事。

人流熙熙,你来我往,不少人活在一种假醒状态,看上去醒着,其实活在梦中。梦中不知在做梦,气中不知在生气。如果知道在做梦,就醒来了;如果知道在生气,就不生气了。就像捉迷藏,你藏在哪儿,对方都能发现,你就不愿意跟他玩了。相对于一个做噩梦的人来说,醒来是解决问题的最好办法。

传统告诉人们,生气其实是一个假象。就像一块黑板,人们在上面写了无数的“生气”,以为自己真生气了,但拿板擦一擦,黑板还是黑板,原来压根就没有“生气”两个字。可见,痛苦也是一个假象,仇恨也是一个假象,抱怨也是一个假象,焦虑也是一个假象,抑郁也是一个假象,只要找到那个黑板,擦掉假象就可以了。

擦掉假象后剩下的是黑板。黑板上面没有爱恨情仇,只有喜悦。那是一种不需要条件作保障的快乐,绝对的快乐。一个小男孩在黑板上学画画。爸爸妈妈说画得真好,爷爷奶奶也说画得真好。小家伙就很高兴。可是,过了一会儿,姐姐用板擦把画给擦掉了,小家伙就开始哭了:“还我的画,还我的画。”姐姐说:“哦,别哭别哭,姐姐帮你画。”可是姐姐画的和他画的不一样,他还是哭。他觉得姐姐把他的世界给擦掉了。小男孩误认为那画就是他的世界了,就是他的一切了。

小男孩长大了,会谈恋爱了,碰到了 一个可爱的女孩子,喜欢得要死要活。可是这个世界是残酷的,班上就那么一个漂亮女孩子,喜欢她的男生太多了,为了得到她的芳心,男孩还打过架。他不会想到,刻骨铭心的爱原来是自己在黑板上画上去的一幅画。人们往往只记住了黑板上的那一幅画,而忘记了自己本身就是那个黑板。

因为失恋,有人抑郁、跳楼、割腕,岂不知是被自己画的一幅画的假象所折磨。男生好不容易把那个女孩子争到手了,击败了班里其他男孩子,成为胜利者。这个女生也很甜蜜,说:“你看,这么多人都在争我,这一位对我最好,我要巧克力他不敢买面包,我要手他不敢迈脚,我要让他给我做凳子他就做凳子,我要他做什么他就做什么。”可是,一结婚发现不是这么回事,当年的甜言蜜语慢慢地不甜了,男生对自己也不如当年了,就想再换一个。然后就换。换完之后发现,怎么过了两天仍然是这个样子?然后就对人生持悲观的态度,原来男人都是这样,没有好的。这句话对吗?对,也不对。不是男人都这样,正确的说法应该是:人都是这样。更准确地说,只要你是黑板上的画,都是这样。

那就凑合着过。大多数人把希望寄托在孩子身上。就给孩子找最好的学校,找最好的老师。某一天“父母呼”,孩子没有马上应;某一天他到网吧里不回来;某一天班主任通知家长去谈话……生命中怎么就这么多烦心事呢?自己活得麻烦,孩子又带来新的麻烦。新一轮图画又开始了。好不容易熬到孩子成家立业,一照镜子,脸上有皱纹了,腰也弯下了,不像当年画册上那么漂亮了。一辈子在匆匆忙忙的图画中度过了一

生,岂不知只要我们回到黑板,或者成为黑板,就万事大吉。对于黑板来说,写在上面的爱、恨、情、仇都是假象,既然是假象,我们为什么要计较呢?我们生的每一次气,吵的每一次架,全是我们自己在黑板上画的画,不过是一个假象而已。

近年来每逢炎夏,我总偕老友多人去浙江临安西天目山之古树山庄避暑一个月左右。之所以称为古树山庄,因山顶有一高龄达万年以上之银杏树,据称为世界上最长寿者,树高十余丈,需多人才能合抱。为保存此名贵之古树,天目山旅游管理局每周使用云梯升至山顶喷营养液。

自上海至西天目山约4小时之车程,大巴车沿陡峭山路蜿蜒曲折而上,两侧有茂林修竹,繁花如锦,鲜红之杜鹃(映山红)漫山遍野,山阴道上落英缤纷,美不胜收。山庄上有山泉淙淙,徐徐清风。居于此间,远离城市之喧嚣,抛下心中之烦恼,洗净了黑肺,涤荡了心灵,今年更是幸运地躲避了上海空前之酷暑,不亦快哉。

沿山而上,避暑山庄林立,每逢夏季,来此避暑之顾客源源不断,多数来自上海、杭州、宁波等地。天目山农民大都生财有道,多数均拥有大小不等的避暑山庄,外加茶林、竹林、小胡桃树林以及瓜田等等。分不同季节采

对面老板娘的理发店关门了。它开张时理发是五元钱,后来是十元钱,后来就关门了。她对面那一家好像知道她会关门,所以没有等她关门就开张,而且门口装个转啊转的理发店的那种灯,感觉蛮像样,结果没去几次,也关门了,就好像这里从来没有转啊转地转过,我也从没来剃过头,有一次剃完了还哼着《别让我一个人醉》。开张的时候不是都放过鞭炮吗,浪费了!以前住在我家隔壁的王琪从不放鞭炮,他说,我为什么放,别人也听得见,不合算!

只好小心翼翼走进广场边很大的那一家了。很大的往往很吓人,不知道一个头会要多少钱。走进时小姑娘还要哇啦说一声“欢迎光临”,其实不要那么哇啦的,耳朵都不聋!他们每天营业前,都在门外站成一大排,一个人在前面“训话”。不知他说些什么,是让员工好好工作呢,还是让员工好好装神弄鬼。现在装神弄鬼的地方很多。这个“训话”为什么要站在门外,是觉得这样特别酷,像排长和连长?还是这样一看就非常企业文化,牛逼极了,让过路的人统统看见,走过路过不要错过?

我没有立即说要理发,先要问问价钱,如果价钱很贵,很吓人,那就假装不慌不忙逃出来。

不贵,理发,洗头,三十元。老板娘那儿是十元,老板娘对面是十五元,这



梁家河 (中国画) 董希源

摘,收入颇丰。例如古树山庄之刘姓老板就拥有小车二辆,另有卡车及摩托车等。山庄上还有小卖部,出售各种山货,生意兴隆。各家之树林与瓜田之间并无篱笆相隔,但相互绝不侵犯,诚如桃源中人,相敬如宾。

天目山农民

钱绍昌

每年清明前,刘老板就组织亲友上山采茶,制成明前茶出售。此后不久,数十亩竹林中之春笋纷纷拔地而起,春笋寿命极短,很快成长为竹子,故刘老板又得抓紧雇人挖笋,然后将笋晒干,再腌制成笋干及扁尖。当地之笋干及扁尖极为鲜美,与鸡鸭合煮成鸡汤或鸭汤,异常可口。

夏季到来之前,刘老板早就将客房准备得干干净净,以迎接大批避暑客人的到

儿每天开门前要牛逼地“训话”,三十元还贵吗?先洗头。头洗得甚是舒服。那双手温柔无比,像仙女下凡。我突然就想,早晨开门前,他们“训话”,有一个内容是否是:“同志们,洗头的时候一定要像仙女下凡,翩翩的,让被洗的云里雾里,以为是牛郎织女,你们明白?”仙女洗好头后,我就被翩翩地领到了座上。“你想挑谁帮你理?”仙女问。挑谁帮我理?“挑他!”我指着的那个就是我才进门问他理发多少钱的那个。他告诉我,理发加洗头三十元。

可是他现在对我说:“你挑我?我理是五十元。”

“刚才进门问你多少钱,你说三十元,现在怎么变成五十元了?”

“我是首席,你挑我就是五十元。”

我看看他,可是看不出脸上有“首席”。我说:“那我挑谁?”

仙女说,你如果不挑,等着轮,那么就是三十元。我说,那我不挑,等着轮。到处是首席,首席教授,首席科学家,首席播音员,首席气象预报员,没有想到遇到首席理发师,而且是你挑他理他就是首席,你不挑他,轮到他为你理就不首席。

轮到我了,为我理的是另外一个人。他告诉我,其实他也是首席,还有其他那些都是。

我好像在听唱滑稽,但是又没有兴趣笑。太低

级的东西笑也低级。他们早晨“训话”难道就是这么说的?“记住,这儿没有二席,更没有三席,只要被挑着的是活的,全首席!你们明白?”

我不明白。我担心学问最首席的孔子也不明白,因为《论语》里没有“首席”。我只能说,能不能都严肃一点啊?那个叫《天下无贼》的电影里,小偷变成强盗,冲到火车上抢的时候,不是也让乘客们都严肃些吗:“严肃些,我们正打劫呢!”要弄钱就好弄,或者就好好抢,怎么又要想出“首席”呢?难道就真的那一点正经也不要了吗?

理发要围一块布,三十元的首席布还没有为我完全围好,便问:“你办过卡吗?”

“没有。”“你可以办张卡,这样你每次理发只要付十元。”“不办。”“你可以办一张,三十元就可以理三次。”“我一个月只理一次,不要理三次。”“三十元

来。近年来,由于避暑山庄大量出现,竞争十分激烈,故山庄之住宿价相当低廉。以古树山庄为例,每个客人每天连吃带住之膳宿费仅90元,早饭有鸡蛋、稀饭、馒头、乳腐及酱菜,午餐晚餐均有鸡鸭鱼肉及新鲜素菜。我与老伴合住一套客房,客房内有全套卫生设备,随时可以洗热水浴。

夏天,山庄中住满了各地前来之客人,此时,瓜田中之西瓜、南瓜、丝瓜相继成熟,正好供客人食用。秋天,小胡桃可以采摘了,烘制成美味的小胡桃后运往杭州,成为天下闻名的杭州小胡桃。冬天,天目山气温低达零下十余度,大雪封山,但安装有空调之山民家中依然温暖如春,山民们忙碌了一年,该休息了。此时山民们早已准备好年货,全家老小聚在家中享受天伦之乐了。

十日谈

杭州的潮涌,请看明日本栏。

大概潜意识里,一直以曾经当过钳工为豪。有次在小区里散步,有个点头之交的邻居见我出没无常,一副吊儿郎当的样子,好奇地问我是在干什么的。我脱口而出说自己是钳工。话一出口我就后悔了,怕那家伙以后找我配钥匙或者修粉碎机榨汁机什么的,况且我已不做钳工好多年了。其实我说自己是钳工一点底气也没有,我从来就没有把一个工件锉得光滑平整符合尺寸过,很多时候都混迹在文艺小分队。那

我还能说自己是干什么的,厚着脸皮说是个编辑,这不是自取其辱嘛,现在还把编辑看作是正经职业的人不多了。前些日子电影《魔兽》上演,也想首轮的时候就去看,但不敢去,我怕成为电影院里唯一一个胡子花白的观众。记不太清玩过几个电脑游戏了,就像记不清曾经往游戏网站烧过多少钱一样。其实玩游戏的时候我也并不专注,隔一阵再想上去,账号和密码忘了,于是便换一个玩。男人喜新厌旧的心理,在我身上体现得特别充分。时常安慰自己,这不叫玩物丧志,是为了以后不得老年痴呆症。估计那些沉溺于麻将桌的朋友也是这样为自己开脱的。最后玩的是一个叫《帝国四国霸战》的,属于我最后的疯狂了。你必须不停地往里充钱买宝石,否则你的马跑不快,你的武器也不行,你建设城堡的速度会很慢,等等。因为没有办理支付宝捆绑,每次充值只能去求女儿。女儿倒很乐意帮忙,她一点也不觉得打电玩是什么不良嗜好,还不会出去惹是生非弄个晚节不保或者被谁请去喝茶。像我这种夜猫子在打游戏方面是具备很大优势的。我通常一边看书一边等待时机,到半夜两

你可以理三个月。”我说:“你快理吧,别说卡!”我早就看见镜子旁贴着的办卡价目:黑钻卡二万,白金卡一万,黄金卡八千……我办什么卡呢?我办一张黑钻的,一个月理一次,那么要理多少年?就算三天理一次,也要理多少年?(这样的题目给小学生做,他们可能会喜欢数学!)即使我办一张两千的,一个月理一次,一年一百二十元,那么要理几年?问题是,它什么时候关门呢?等它突然关了门逃之夭夭,那么我到哪儿去放鞭炮呢?那时,站在门口排着队的就只有买过卡的人

了,个个手上捏着黑钻、白金……目光呆滞,翩翩跳着牛郎织女舞,领舞:梅子涵。发理好了,我照照镜子,理得倒还不错,可是我有没有说不错。我担心一说不错,他又要我办卡,可是我没有说不错,他还是让我办卡。“你可以办一张卡。”“你不要再说卡的事,你要再说,我把下次就来了!”可是他说:“欢迎下次光临!”能不能都正经一点啊?能不能早晨站在门口干脆好好读读《论语》?理发店,开门前,读读《论语》,不是更牛逼吗?

我是在上世纪90年代初来到云南蒙自安家落户的。随着网络电商兴起,快递行业一时间应运而生。我也在茫茫的网络大海中,抓到了快递这根救命的稻草,成为双河小区的加盟店。

送快递,有时会碰到让人无法容忍的事。收快递的人以为快递员就是他们的搬运工。那天我骑着新买的三轮车送货。当我送到银河路同德广场时,已经是下班时间。我打收件人的电话,她接了电话对我说她在家吃饭,让我送过去。

到了她家的门前,她让我帮她把包裹搬到三楼。这个主人长得很富态,说话冷冷的,脸上没有一丝温暖和气的神情。就在我把她的东西搬上楼时,她说:“给你个机会看看富人区的住处,你不给我送东西,怕是一辈子进不了富人的住宅。”我没有做声,只是冷冷地看了她一眼。直到走出那个小区,一阵清风吹拂,我的心里舒适多了。

中秋节那天,我给一位姓保的女士送包裹。她在电话里说话很和气,她说她刚下班,正在小区门口等我。等我把她的包裹送到时,她已站在小区门前,她说要自己搬回家去,让我赶快送下一家。我说不差这几分钟时间,我把她的东西一件一件地搬进屋里,准备走时,她从家里拿来一瓶矿泉水和月饼,硬塞给我,说是天气太热,让我路上喝。送快递是我们应尽的义务,主人说不说,我都要帮她送到家中。但这位姓保的女士对送快递的如此敬重,让我感动。

因为送快递,我才有机会走进蒙自的大街小巷,见识到各种人的心态。看着不同的笑脸和冷眼,也听着一些热情的谢意和享受春天一样温暖的目光。

点半的时候便发兵,去打别的城堡,去抢粮食和木材石头。那时候那个玩家正在睡梦里,一点防备都没有,稀里糊涂就一败涂地。第二天上线,看到自家满载而归,而那个倒霉的家伙城堡里四处着火一片狼藉,便觉得十分快活。这属于老狐狸的战略战术,别人想学也学不来。你想报复也没辙,白天我们盟的人会来救援。我们盟里都是年轻人,聊天时听下

来好像好像在现实生活里也都混得不太好,我便说自己也就19岁,是个啃老族。没有人怀疑过我的身份。在这里,你把自己说得越惨越好,大家越同情你,越肯帮你。因为我经常夜半偷袭别人,闹出不少部落间的战争,盟里的哥们觉得我不更事,又没工作,都可怜我包容我。在这种氛围里时间久了,你会真的以为自己变年轻了,和一帮讲义气的大哥厮混在一起,聊聊天,打打仗,快乐无比。代入感是个很奇妙的东西。就像有的人看《红楼梦》,看着看着就进入角色了,以为自己就是风流倜傥的贾宝玉,成天和一帮冰清玉洁的姐妹妹妹风花雪月;有的人低俗点,梦想着成为贾琏,和多姑娘儿鲍二家的有那么一腿;有的女人得了某种慢性病,整天病恹恹的,便以为自己是林黛玉投胎了。

直到有一天,夫人用剪刀卡着网线说,你是想在你那只瞎掉过的眼睛上开第三刀吗?我当场就认输了。我也怕当瞎子。即使真的要瞎,也应该瞎得稍微有意义些。于是对着屏幕,敲出了一本叫《同和里》的小说。

子涵夜话

梅子涵

我在上世纪90年代初来到云南蒙自安家落户的。随着网络电商兴起,快递行业一时间应运而生。我也在茫茫的网络大海中,抓到了快递这根救命的稻草,成为双河小区的加盟店。

送快递,有时会碰到让人无法容忍的事。收快递的人以为快递员就是他们的搬运工。那天我骑着新买的三轮车送货。当我送到银河路同德广场时,已经是下班时间。我打收件人的电话,她接了电话对我说她在家吃饭,让我送过去。

到了她家的门前,她让我帮她把包裹搬到三楼。这个主人长得很富态,说话冷冷的,脸上没有一丝温暖和气的神情。就在我把她的东西搬上楼时,她说:“给你个机会看看富人区的住处,你不给我送东西,怕是一辈子进不了富人的住宅。”我没有做声,只是冷冷地看了她一眼。直到走出那个小区,一阵清风吹拂,我的心里舒适多了。

中秋节那天,我给一位姓保的女士送包裹。她在电话里说话很和气,她说她刚下班,正在小区门口等我。等我把她的包裹送到时,她已站在小区门前,她说要自己搬回家去,让我赶快送下一家。我说不差这几分钟时间,我把她的东西一件一件地搬进屋里,准备走时,她从家里拿来一瓶矿泉水和月饼,硬塞给我,说是天气太热,让我路上喝。送快递是我们应尽的义务,主人说不说,我都要帮她送到家中。但这位姓保的女士对送快递的如此敬重,让我感动。

因为送快递,我才有机会走进蒙自的大街小巷,见识到各种人的心态。看着不同的笑脸和冷眼,也听着一些热情的谢意和享受春天一样温暖的目光。

