□陈思炳

修身宜"静"

静,是修身养性的重要原则。诸葛亮 "静以修身,俭以养德"是一种境界;清代 金缨的壁联"静坐常思己过,闲谈莫论人 非"是一种修养;远明大师的"以钝制锐, 以静制动"是一种人生经验;《大学》里说 "知止而后有定,定而后能静,静而后能 安,安而后能虑,虑而后能得"是一种真 理。故而《礼记》曰:"人生而静,天之性 也。"坚守内心的宁静,保持清醒的头脑, 才能见天地之精微,察万物之规律。

静能生智。著名数学家陈景润多年 刻苦钻研,沉静思索到痴迷,连碰上大树 都道歉,终于把哥德巴赫猜想求证到世界 领先水平,破解了著名的"1+2"难题,摘得 数学皇冠上的"明珠";屠呦呦静心守候37 年,带领团队发现并成功提取抗疟中药青 蒿素,开创了疟疾治疗新方法,让数亿人 因"中国神药"而受益,一举斩获诺贝尔生 理医学奖;袁隆平数十年如一日,静心研 究杂交水稻新品种,不断创造水稻增产新 奇迹,解决了十多亿人口的吃饭问题。静 能开悟生智、正理明道,要想大智大慧,须 得由静做起。

□张珠容

静能聚力。身心之静如射手屏气,若 奔者躬身,若千军出征前的蓄力,若事业 成功前的准备。时机既到,则毅然勇进气 势如虹。我国首枚原子弹成功爆炸、首颗 人造地球卫星成功上天、首艘航母成功下 水、首次载人飞船成功发射、首次登月采 样圆满返回,"神舟"一次又一次遨游太 空,无不归功于广大科研工作者静心坚守 岗位、凝神定气工作。干惊天动地事,做 隐姓埋名人。静心钻研,汇聚起磅礴的力 量,最终点燃灿烂的理想之光。

静能修心。静,是一种超凡脱俗的心 灵状态。"天下熙熙,皆为利来;天下攘攘, 皆为利往。"陷于名缰利锁,何得心灵的自 如?"绿水本无忧,因风皱面;青山原不老, 为雪白头。"背负外物重负,怎会有真实的 自我?在静的世界里,开展叩问心灵的对 话,青涩消褪,迷茫渐远,推开人世间的权 利情色、世故圆滑,始终保持宁静心态,淡 泊名誉,淡泊地位,淡泊钱财,淡泊得失, 淡泊进退,淡泊毁誉,淡泊处世。无论是 "居庙堂之高",还是"处江湖之远",人立 天地之间,"不以物喜,不以己悲",永葆一 腔浩然之气。

静能养性。"吾日三省吾身"以洗心, 洗去杂念,濯尽私欲,完善人格的修炼,才 能做到"富贵不能淫,贫贱不能移,威武不 能屈"。清心寡欲,布衣素食常知足,功名 利禄皆不贪。心有静性,任周遭车马喧 嚣,你自有"南台静坐一炉香,终日凝然万 虑忘"的淡定;任不堪回首,你自有"虎啸 龙吟凌云志,落花流水平常心"的洒脱;任 世事跌宕起伏,你自有"回首向来萧瑟处, 归去,也无风雨也无晴"的豁达;任千般诱 惑,你自有"竹影扫阶尘不动,月穿潭底水 无痕"的定力。

静能明理。静,有助于我们对人生前 途深远的思索,希望和理想的蓝图也常常 在静静的思考中臻于成熟。只有心静,才 能让人保持清醒的头脑,淡泊名利,心态 平衡,心有定力,不为进退思扰,宠辱泰然 不惊;只有心静,才能让人志存高远、目光 远大,不会为一点成绩而骄傲,为一时挫 折而沮丧,处理问题才能从容不迫、举重 若轻;只有心静,才能让人勇于争先而不 计名利,品格高洁而不孤芳自赏,刚正不 阿而与人和睦相处,始终保持那么一股精 气神,不为五音所惑,不为五色所迷,不为 "五子"(妻子、孩子、位子、票子、房子)所 困,不断抬高人生追求的标杆。

静能养身。静则去杂念,静则天地 宽。脑无纤翳,心情豁朗,观彩云风流,闻 草香土味,听雨声淅沥,看猫狗酣睡、小鸟 啄食,无不令人觉得快乐。静,时而如茶, 碧澈通透,情绪宜人;时而如画,飘逸清 新,养眼润肺;时而如歌,婉约悠扬,放飞 心境;时而如诗,隽永灵动,启迪智慧…… 静能去浮躁、去粗率、去浅薄;少怨气,少 激动,少忧烦,心如止水,寓乐于心静之 中,尘心渐息,俗气渐消,养五脏六腑之精 髓,吐故纳新,焕发青春。

静是一种超凡脱俗的心灵状态,静是 一种厚积薄发的精神气度,静更是内心修 为的优雅展示。静是一种精神之美、觉悟 之美、灵动之美、智慧之美。静是不经雕 琢、不加刻意的恬淡境界。静,如此之美, 故,修身宜"静"。

□游字明

警惕"资深"

偶然相聚,一位教龄超过三十 年的朋友吹牛,说自己"上课可以 踩点进教室,随时开讲,不会有任 何卡顿的情况",座中有人不断赞 美他"厉害""高明",我与这位朋友 私交非常好,属于称兄道弟的那 种,高兴了喜欢相互怼怼,我说: "鄙人绝对相信你不做准备即可上 课,也相信你有足够的把控教学语 言的能力,但我可以肯定你这样的 课不太会有太多的新意与创见。 此言一出,朋友没有反驳,连说: "喝茶,喝茶。"

某位熟人专攻散文,与文坛人 士多有交往,他说:有类写作者,不 管参加什么活动,回家之后,不要 一个小时就可以捣腾出一篇文章, 内容大抵是:接到活动通知如何激 动,怎样克服各种困难参与,期间 受到何等热烈的接待,所参观的场 所或风景又是多么多么不同凡俗, 洋洋洒洒两三千字,都是水过地皮 湿,读了,什么印象也留不下。

文章写到这里,我想起一个 词:资深。资深,就是从事某个职 业或干某件事有许多年头,拥有丰 富的经验。那么"资深"到底好不 好?不可一概而论。你在商场当 个保洁员,或者做个流水线上的工 人,"资深"更多的是代表一种信得 过的水准。但如果一种职业需要 比较高的创新精神,比如当老师、 做文学家、从事演艺工作,满足于 "资深"很不够,因为它意味着激 情、梦想、开拓意识的罢工。

人在年轻的时候,什么也没 有,敢说敢闯,敢突破形形色色的 清规戒律,一旦获得了一些工作经 验,拥有了一些既得利益,就会不 自觉产生守成之念,说话做事容易 看周围人特别是各类权威的脸色, 翻来覆去考量是否影响自己现在 的位置、声望、收入。从这种心态 里跳出来,冒冒风险,努力去尝试 陌生事物,我们才可能发现一种过 去未曾瞩目的天空。美国作家亨 利·戴维·梭罗长期在城市生活,写 了许多反对美国与墨西哥战争、提 倡废奴运动的政论,在当时也获得 了一些影响。梭罗不满足于这点 成绩,1845年,他毅然决然地离开 熟悉的城市,隐居于瓦尔登湖畔, 在两年的时间里,自耕自食,用心 体验简朴和亲近自然的生活,结果 写出一部享誉全球的自然主义文 学经典《瓦尔登湖》。不难设想,不 警惕"资深",不坚决与既有的生活 决裂,梭罗的名字是否还能像现在 这样在世界文学史上留下深刻的

警惕"资深",还得悦纳失败。 一个人守成,没有太大的出息,也 不会有多少风险,一旦选择离开既 有的一切重新干一件事,就可能遭 受悬崖泥沼。有位国画家在湘潭 乡下做雕花木匠时,比当地人过得 好,也可以养家,但干了一段时间, 他觉得这不是自己想要的日子,开 始写诗、画画,但他作的中国画,被 人视作野路子,直到四五十岁都未 被主流画坛认可。假若不是六十 多岁开始衰年变法,他能不能被视 为大艺术家,真的很难说。这位画 家最可贵的就是不怕失败,跌倒一 次,爬起一次,最后终于站稳了脚 跟。他就是齐白石。

"资深"不是某个人刻意获得 的,我们因为机缘或者生活的安 排,将一件事做得久了,自然而然 就转为"资深"。所谓警惕"资深", 并非完全否定"资深"的意义,而是 强调一个人不可以在温水里失掉 痛觉,而要居安思危,永葆创造新 事物的热情。

活在自己的环境里

很多年前,故宫旁边的四合院里有一 栋房子挂着"待出售"的牌子。那是一栋 可以看见故宫角楼的小房子。不久之后, 这栋小房子被文化名人梁冬的一位朋友 购买了下来。有一天,这位朋友手持一个 非常漂亮的建筑模型,欣喜地告诉梁冬: "我请来了日本著名建筑师隈研吾先生帮 我设计这栋小房子,不久之后,这个模型 就要成为现实了!'

一段时间之后,梁冬果然看到了一个 独特的设计:隈研吾先生给那栋小房子创 造了一些独特的角度,让光线射进狭小的 空间内,其中,留出的一扇窗完美地把故 宫角楼收纳进来,让站在室内的人看得赏 心悦目。朋友说,隈研吾先生设计完这件 作品之后也表示十分满意。

又过了挺长一段时间,梁冬再一次经 过这个被隈研吾先生设计过的小房子。 他看见,房子的优美意境早已不复存在, 取而代之的是各种凌乱的画面——门口 挂着很多供游人拍照留念的军用书包、水 壶以及方方的帽子;房子内部摆放着国内 任何一个景区都能看见的廉价的木质梳 子;地上则铺着跟这个建筑完全不搭调、

奇形怪状且布满灰尘的红色地毯

眼看着这栋小房子从无主时的"荒 芜"到被名家青睐时的"美好",再到没落 时售卖小商品的"潦倒",梁冬心里产生无 限感慨。巧的是,梁冬在不久之后来到日 本东京采访了隈研吾先生。在采访快结 束时,梁冬提起了故宫边上那栋小房子的 现状,本以为隈研吾先生听完自己的描述 后会感到伤感,没想到他十分平静淡然地 说道:"这样一幢小房子,它'修行'了很久 很久,终于可以被设计成一副很美的样 子,但它仍然逃脱不了它周遭'朋友'和

'邻居'对它的影响。但是,如果你将这个 房子和它旁边的商铺连在一起看,你会觉 得:它们才是一个和谐的整体。所以,尽 管我很喜欢这件作品,但我知道,这就是 建筑生命的一部分——每个建筑都有它 需要融入的环境。"

听到这番话,梁冬一下子释然:生命 总是在不断变化,当你无法掌控一些事情 时,那就顺其自然去对待。故宫边上的那 栋小房子,不管是"荒芜""美好"还是"潦 倒",它始终都活在自己的环境里。

□刘晓伟

让诚信做人不再难

当老师,批改作业是日常工作。当我 发现学生的作业属于"复制粘贴"的"假冒 产品"时,一经查实便判不及格,之所以对 这种抄袭行为零容忍,是因为必须给求实 治学的学生以公平。

有时"打假行为"难免会有疏漏,被处 罚的学生抱怨说有人也抄袭作业,老师为 何不查处,我给他们讲了自己的一个故

我还是小学生时,看到有的同学坐公 交车逃票没被发现(那时不是自动售票), 充满好奇心的我也想冒险尝试,结果被查 到,戴着红领巾的我羞愧得无地自容,嘴 里却嘀咕着:"其他学生逃票为什么没 事?"售票员阿姨给我讲了一个故事:"有 个小偷被警察抓住了,他问还有小偷为什 么不抓,偏偏要抓我?警察回答说,其他 小偷没有抓住,不等于你不是小偷。"

教室里安静极了,学生们都是通过高 考进入大学的,智商不低,相信都和我一 样听懂了这个故事。我希望每个人都能

□彭友茂

记住警察这句话,引以为戒,诚信做人。

一百多年前,"江南药王"胡雪岩在杭 州大井巷创建胡庆余堂,秉承"医者,是乃 仁术"的宗旨,用中医药广济世人。他将 '戒欺"二字制成匾额高悬药堂,告诫全体 员工必须诚信经商,正是靠着这个法宝, 胡庆余堂才能做到"真不二价",才能做到 口碑相传,立百年而不衰。

"欺骗别人的人,自己受 雪岩是明白这个浅显道理的,可是现实中 仍有很多这样的自欺欺人者。例如制售 假货的厂家、坑蒙诈骗的电商、虚报政绩 的官员、欺世盗名的学者,他们为追逐名 利,言行相悖,弄虚作假。从小听《狼来 了》长大的我们,在狼没来的时候已把诚 信消耗殆尽,于是,人际间的信任度降到 最低点,大家什么都不敢相信,甚至看到 摔倒的老人都怕被误解而不敢搀扶,就连 大人对孩子的"启蒙教育"也是"不要相信 任何不认识的人"。社会缺失诚信,就必 定缺乏安全感,如果对各种欺骗作假行为 忍让漠视,最终受伤害的是我们自己。

都说做人难,做诚信的人更难,有人 往往还为此付出很大代价。美国堪萨斯 城有一位高中教师,她发现28名学生做作 业从网上抄袭现成材料,全部判为零分, 并警告他们将面临留级的危险。这个处 罚引起家长的抱怨反对,学校迫于压力, 责令女教师改判成绩,女教师严词拒绝, 愤然辞职,让人敬服。在现实生活中,因 为有像她这样较真的人为维护诚信付出 代价,才不会让更多的人付出代价。一个 正常的社会应该让诚信的人不再"难做", 让诚信做人不再付出代价,这需要健全法 制并严格执法,需要我们每个人严以律 己,从自身做起。

"信"这个字由"人"和"言"构成,本意 是做人要言而有信,说到做到。从这个意 义上说,汉字即便再简化,"信"这个字是 断不能"改造"的,因为它彰显着中华文化 核心价值的真髓,标示着我们民族立身建

业的根本。



□韦蔚

我是上天借给母亲的那个孩子

"六一"儿童节。母亲10岁了,只

是母亲不知道,她10岁了。 2021年儿童节那天,母亲8岁

了,母亲是知道的。 当我出现在她的病床边,大声地 唤她"妈妈"时,她立即大声回应: "哎,你来啦!"紧接着我又一声"妈妈 儿童节快乐",再接着一句"妈妈在荣 军医院住院满8年啦,妈妈8岁啦!"

母亲笑着回应:"我8岁了呀!"

2013年6月1日下午,我把母亲 送到浙江荣军医院11病区18号病

那时荣军医院还在中山东路旧 址。11病区是一栋简易平房,塑料地 板有些凹凸不平,院子里站满了大 树,有好些已是古稀之年。为此病房 采光差,空气也是湿漉漉的。夏日是 闷湿,冬天是阴湿。好在房间里有空 调,母亲热不着也冷不着。但母亲总 是怕我热着了或是冻着了。

把母亲送到荣军医院的那天晚 上,我很晚才就寝。一直感觉一墙之 隔的母亲的房间里有动静,地板竟然 自带响声。楼上某个窗口传出一声 咳嗽,我顿时一个激灵。

一转眼,10年过去了。母亲即将 迎来她的百岁,我则向着古稀一路狂 奔。即便如此,我和我的母亲,依旧

享受着儿童节的快乐。 这两年,母亲的阿尔茨海默症日 益严重,对于日期与数字,还有一个 又一个的名字,母亲是越来越记不得 了。母亲甚至忘记了她的年龄,忘记

了她的孩子与孩子的孩子的年龄。

母亲既不记得她的97岁,也不知道她 的10岁了

但是母亲一直记着我的声音和

昨天上午我进入病房的时候,母 亲还睡着。我轻声唤她"妈妈",她右 眼的眼皮抬了一下又重重地合上 了。我又加大音量叫她。母亲还是 眼皮一抬又合上了,但与此同时响响 亮亮的一声"哎"从母亲的嘴里跃了 出来。我伏在母亲的枕边唱了两首 歌,一首《世上只有妈妈好》,另一首 《春天在哪里》。我唱的时候脸上含 笑,内心的表情却无法描摹。我深 知,无论我为母亲做什么,都无法报 答母亲愿意为我舍命的爱。

从医院回来,我将年初收藏的电 影《妈妈》找了出来。这部由吴彦姝、 奚美娟领衔主演的故事片,首次聚焦 于身患阿尔茨海默症的老年群体。 我曾对闺蜜说,影片让我看到了我和 我的母亲。但当时我只看了前半部, 直到这个儿童节,我才一口气看完了 后半部。

女儿冯济真得知自己患病之后, 开始有计划地训练母亲蒋玉芝独立 生活的能力,并且成功地将母亲"培 养"成了自己的"守护神"……观影过 程中,我的内心始终波涛汹涌。

不时有对白或者独白击中我的 心。我随手记下了几句台词:

世上的人都比你想象的坚强。 妈妈是海,我是一滴水,爸爸是

一条不会游泳的金鱼。 小孩子都追不上自己的父母。

想着65岁的女儿患上了阿尔茨 海默症,需要85岁的老母亲悉心照顾 时,我不禁暗自庆幸,幸亏我家没有 如此"颠倒"。我实在无从想象也不 敢想象,若是我比母亲先失忆先失 能,母亲会有多么得痛,这个家会有

很多时候,好好活着比死更难, 更需要信念、勇气和智慧

多么得难。

傍晚读到了埃德加·阿尔伯特· 盖斯特的诗歌《我的孩子》,开篇就让 我欲罢不能-

> 他说:"我将我的一个孩子 借给你一段时间。' "她活着,你要爱她;

她死了,你要哀悼她。 也许六年或是七年, 也许二十二或二十三年。 在我召她归回之前,

你会为我照顾她吗?

我一口气读完了诗歌。 我庆幸我没有在青春飞扬之际 就离开我的母亲,更没有还在读幼稚 园的时候就与母亲永别。

我庆幸我还能与母亲一起度过 个又一个儿童节。

我知道,我是上天借给我母亲的

我还知道,我能够成为竭尽全力 地爱我的母亲的孩子,上天实在是爱

我啊……

破防

破防一词的走红是最近一两年的事。 若把构成它的两个词素拆开,升格为 两个可以单独使用的词,那么,"破防"在 语法上呈动宾结构,意为防线被突破。在 实际应用中,破防很少指物质层面的防御 被破除、摧毁,多指一个人精神层面的心 理防线被突破、冲垮。

明朝张瀚的《松窗梦语》里有个小故 事:张瀚刚当上御史的时候,去拜访都台 长官王廷相。王廷相为了鼓励张瀚当好 官做好人,给他讲了自己乘轿的一次见 闻:有一回他乘轿子进城半路上下起了 雨。有个轿夫穿了一双新鞋。开始时,这 个轿夫小心翼翼地循着干净无水的地方 走,可是后来一不小心踩进了泥水坑。再 往前走的时候,这个轿夫就不顾及自己的 新鞋了,随便它往泥水坑里踩。轿夫行动 的前后变化,实际就是心理破防了。

这个小故事,今天对我们每个人也都 是一种警示。那些犯大错误的人,往往是 从当初一个很小的错误开始的。十多年 前,中原地区有一个刘姓公务员,贪污公 款数十万元。说起来可笑,起因是她想买 彩票没钱,于是便拿了两元公款去买。这 次拿了两元,就有了后来的拿三元四元、 八元十元,反正只要缺钱了,便从公款中

拿。随着时间的流逝,"拿"的数额越来越 大,最后发展到数十万。这数十万元的贪 污,就是从第一次那个两元的"破防"发展

我曾在微信里看过一个视频:有人家 里招了老鼠,便在房间的一角放上一个鼠 夹,鼠夹的机关上夹着一块老鼠爱吃的蛋 糕片。夜里昏暗的灯光下,仍能看清老鼠 偷食的情形:刚开始即老鼠第一次出现 时,前进几步又后退几步,后退几步又前 进几步,小心试探,瑟瑟缩缩,觉得没危险 时,快速接近目标,咬了一口蛋糕快速逃 离。第一次"胜利"有惊无险,心理一破 防,便有了第二次。第二次仍然是前进复 后退,后退复前进,可胆子比第一次大了, 于是在半清醒半惊恐中又咬下了第二口 蛋糕片。第三次,动作变得轻捷、果敢,于 是第三次行动又"一举成功"。假若这只 老鼠就此收手,它的生命便不会遭殃,起 码会多活上一些日子。不行啊,一次次得 手,次次都平安无事,它的胆子逐渐大起 来,止不住它吃免费蛋糕的欲望和胃口。 结果,就在它第四次行动时,鼠夹腾地一 跳,这只老鼠在"吱"的一声惨叫中毙命。

上面提到的那个一而再再而三"偷 拿"公款买彩票的小公务员、受到党纪国 法惩处的原华融董事长赖小民、被媒体评 论为"只有苍蝇的个头却有着老虎一样的 胃口"的原秦皇岛北戴河供水总公司总经 理马超群等等,他们一次次以权谋私,与 小视频里怀着侥幸心理一次次偷食蛋糕 片的这只老鼠的行为可有一比。他们的 "蜕变"过程,正像《松窗梦语》故事里的轿 夫遇雨那样,由一开始的"择地而行",发 展到后来的"不复顾惜"。结果,在位只恨 聚无多,及至多时倒台了。这些腐败者的 "蜕变"轨迹,再一次说明了千里之堤溃于 蚁穴,印证了事物由量变到质变的发展规

苏洵《上文丞相书》有云:"君子慎始 而无后忧。"意思是说,有道德的人一开始 就小心谨慎,这样后面就不会有什么忧虑

一个人,无论是学习工作还是修身处 世,开好头、起好步就为后面奠定了基 础。请记住"暗室欺心,神目如电",把好 人生的第一关,守好廉洁奉公的第一次, 做到"吾心有主",面对诱惑不破防,善始 又善终,一生纵是不能光风霁月出类拔 萃,也能确保没有大的灾难和祸殃。