

人生感悟



止语是一种修行

孟祥海

这世界太喧嚣了，的确需要一片宁静的天地；而这片宁静，来自于我们每个人的内心，来自于我们自觉的行动——止语！

止语，才能营造一个宁静的世界。这世界有太多的杂音，大到国际风云，小到日常生活；无时无刻不在吵闹喧嚣；想找一片宁静的天地，实属不易；而我们的内心，也在躁动中难有片刻的宁静。止语，恰是使我们静下来的方法，止语产生宁静，宁静产生力量，当我们内心真正宁静下来的时候，我们自然就会变得强大！

止语，才能反思自省。无休止地吵嚷，扰乱了世界的宁静，污染的是环境，沾染的是心灵。因此，学会止语，就给心灵注入一剂清凉药，会让我们躁动的心，得以宁静下来，而唯有心沉静下来的时候，也才能更多的反思我们自身的行为，从而更清醒地认识自我！

止语，才能感悟天地之广阔。孔子曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”庄子也曾说：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”先哲的话语，其实是在告诫我们，苍天无私，大地无语，而这无私无语才是天地境界。让我们学会止语，学会用心感悟世界吧！

其实不管是佛家的仪轨还是先贤的话语，告诉我们的是：天地万物，是在宁静中绽放出自己的色彩；人也应效法天地之不语，学会在宁静中思考。

其实，“止语”，不止是一种警示，更多的是一种修养，一种境界，是一种通往自由天地的修行之路。让我们在这喧嚣的世界里，学会克制自己，学会止语，学会用心与世界交流，学会更深刻地思考生活；生活也会在我们的宁静中变得更加美好！

人在途中

翱翔在无声世界

金凤

有一个世界，那里没有喧闹，纯真美丽，安静祥和；有一个世界，那里的人们用心说话，用唇语歌唱——这就是梦儿的世界。

梦儿长相甜美，聪慧可爱。别人和她说话时，她总是面带微笑，专注地看着对方，眼神清澈纯净得像个孩子。如果不开口，谁也不会想到，她是一个在无声世界长大的女孩儿。借助于助听器和读唇语，梦儿虽能与常人交流，却还存在一定的障碍。

20多年前，出生仅8个月的梦儿，因注射链霉素导致中度聋哑，失去了听力。

最初的日子里，爸爸妈妈抱着她四处寻医问药，郑州、洛阳、北京、长春，几乎跑遍了大小医院，但疗效不佳。不到三岁时，听说洛阳有聋儿语训机构，爸妈狠下心把梦儿放在那里，接受正规的语言康复训练。那时候，梦儿最盼望的是每个周日见到爸爸妈妈的那一刻，但是，每一次听到女儿撕心裂肺的哭喊，看到小小的身影踉跄着、摔倒了爬起来直到扑进妈妈怀里，爸妈心如针扎。后来，郑大附近也有了聋儿语训机构。尽管妈妈每天需要骑着自行车，往返数十公里接送她，但总算没有了远在洛阳的牵挂和心痛。

当年，梦儿虽然也被有的学校拒之门外，但最终有幸遇到两位好校长，她顺利地走进了纬四路小学和郑州八中。老师无微不至的关爱和同学们的友善热情，让梦儿很快卸下心理防卫的甲冑，融入快乐的校园生活中。课堂上，老师不时用目光探询梦儿是否“听”得真切，课下又不厌其烦地给她讲解知识点、解题思路，手把手地辅导；课间休息时，小伙伴们拉起她在草坪上读书的梦儿一起游戏，关切地帮她递水、擦汗。妈妈还从微薄的收入中省下钱来，为梦儿聘请了家教，帮她巩固课堂学到的知识。

梦儿珍惜大家的帮助，也理解妈妈的苦心，她仿佛从小就知道自己的人生注定要付出加倍的努力。当小伙伴们嬉笑玩耍的时候，梦儿独自一人默默地看书学习。在一次测验考试中，梦儿的考试成绩稳步提升。每一次拿到试卷，梦儿最想飞奔到妈妈身边，看到妈妈脸上绽放出欣慰的笑容。

梦儿用纯美率真的心灵感受着这个纷繁绚丽的世界。但是，身为聋人，在生活和学习中遇到的困难是常人难以想象的。即便他们不畏艰难、不惧辛苦，付出了百倍于常人的汗水和努力之后，依然会面临失败后的沮丧、焦急和绝望。

很多时候，看着街上车水马龙，人来人往，周围的人用手机煲电话粥、情侣们嬉笑怒骂、朋友们谈笑风生，而自己却做不到，梦儿内心常常

充满深深的无力感和挫败感。焦急、烦躁、抱怨、无奈……负面情绪犹如一张大网，时常令梦儿深陷其中。

然而，梦儿明白，决不能让自己再一次跌倒！“生活不允许我有片刻停歇，梦想也不允许我放慢脚步，现实很残酷，既然我飞不高，那就脚踏实地走好每一步。”她不断地调整心态，勇敢地一步步从阴影中走出来，学会了用阳光一样的笑脸去面对现实，面对生活中经常出现的“异样的眼神”。

梦儿说：“我听不见这个世界的万物灵动，说不出心中那份忧愁。但是，我能给你一个微笑，证明我很快乐。”

梦儿走上了工作岗位。她也把这份快乐带给了同事们。梦儿从小喜欢舞蹈，曾经是聋人舞蹈团的专业演员。单位每有演出，梦儿都是无可替代的“A角”。她不但自己跳舞，还为同事们编舞，带着她们一起尽情舞蹈。

她的工作干得又快又好，每年单位的光荣榜上，都能看到梦儿的名字。同事们无法不对这个浑身充满正能量的小丫头刮目相看。

这就是梦儿，一个外表柔弱、内心坚强的女孩。一个带着隐形的翅膀、在无声世界里自由翱翔的女孩。

世相百态

烟火爱情

石爱娟

结婚前，我和老公就为吃饭发过愁。两边父母离得远，我们没地蹭饭，下馆子吧太贵，也考虑过做饭，可两人又都不会。眼看着这段美好姻缘就要断送在吃饭问题上时，老公急得把心一横，一咬牙，给我煮了一颗“糖衣炮弹”：“老婆，以后我会学着做饭，你只管等着吃现成就行了。”

听着老公的承诺，我期待并满脑袋幻想着他系上围裙在厨房忙碌的身影，而我，则是跷着二郎腿躺在沙发上边看电视边等着吃饭。

可幻想就是幻想，怎么也成不了现实。婚后，他竟然从公司的一个小职员升成部门主管，而那个时期，他们公司正为一批产品赶交货期，他因此忙得不可开交，经常需要加班，偶尔还要应酬，回家吃饭都成了一件奢侈的事情，更不指望他能做饭给我吃了。

虽然不会做饭，可也不至于没饭吃。于是，超市里的那些方便面、八宝粥，还有一些速冻饺子、速冻包子等一些速食便成了我的宠儿。方便面只需开水冲泡几分钟，八宝粥可以开罐就食，那些速冻饺子也只需在水里煮开了就行，速冻包子微波炉里转几分钟就行，我就这样每天换着花样，变着口味吃，倒也吃得津津有味，而且特别节省时间。于是，我不禁为自己能发现这样“伟大”而又能偷懒的事情高兴着。

老公忙完那一阵子，渐渐按时回家吃晚饭了，可他并没有实现自己的承诺为我学做饭，反而与我一起在速食路上“同甘共苦”，因为速食的花样实在多，所以吃了好一段时间我们也没感觉腻。

曾以为，这种只有速食没有烟火的日子会一直持续下去，可我们终究还是腻了。那天，老公回到家问我晚上吃什么时，我习惯性地回答：“方便面，速冻饺子，八宝粥，自选。”可老公一下就把倒在了沙发上，说：“唉，整天吃这些，没劲。”也就是从那以后，老公的应酬渐渐多了，很多次都是烂醉如泥地回家，最关键的是，我感觉我们之间的感情也正在慢慢变淡。

人一旦心情不好，胃口也没了。那天我实在不想吃东西，可考虑到胃会抗议，于是就煮了些粥，正喝着时，老公回来了，看到有粥也盛了一碗，结果，我俩把那锅粥喝得底朝天也没尽兴。

抹着嘴，我俩相视而笑，并约定从此与速食绝交，开始重食人间烟火。这次，我们说到做到，俩人齐心协力上阵，在充满人间烟火和油盐酱醋的厨房里，一起把我们的爱情演绎得如蜜糖一般甜蜜！



好好享受吧，当然那也得找到自己的乐趣所在，比如，你喜欢下围棋，不如干脆加入某个围棋俱乐部，与一帮棋友互相交流，乐在其中。只要找到了自己的兴趣所在，你就能够过得很开心。

本版制图 涛涛

城市空间

退休后学会找乐

毛周林

许多人没有退休的时候，生活过得充实，虽然比较忙碌，但心理却会有一种满足感乃至愉悦感，因为忙中有乐嘛。然而有的人一到了退休，过起了退休生活，便似乎找不到真正的自我，找不到人生的乐趣一般，觉得日子挺无趣、挺难过的。这是何故？其实呀，这就是因为他们不善于给自己找乐子。

退休后，绝大多数人都是大把年纪了，无论是精力还是干劲，都无法与年轻人相比，尽管如此，老年人亦有自己独特的乐趣，只要你试着去寻找，你就一定能够找到，而且很可能你立刻就会乐在其中。我家隔壁住着一位近八十高龄的退休老教师，他身体还健康，精神也不错，我有时觉得挺纳闷的：他这么一大把年纪了，平常也没有看到他有什么特殊的爱好，咋心情会这么好呢？比我是好多了，每次看到他，他都是一脸的慈祥，而且面带微笑，全然没有一点因为年纪大而表现出来的疲惫与烦恼。我挺感好奇，

于是打听了一下，原来呀，这位老邻居，比较喜欢搞写作，尽管一大把年纪了，但他却始终没有停止手中的笔，还在笔耕不辍呢！经常给一些报刊写评论，偶尔还有慕名前来的年轻写手或者文学爱好者上门来看他呢。有时，他还会就一些热门的话题与一些网友进行讨论，他还在网上弄了一个博客，将自己的心血之作几乎都搬了上去，你还别说，他的博客点击量居然达到了200多万，看来，喜欢他文字的朋友还真不少。除了捣鼓写作，整弄博客，老邻居还特别喜欢散步，因为我几乎每天都会看到他在公园或者其他的什么地方散步。他不打麻将，不打台球，不听什么音乐，但他的日子过得其实也挺快乐的。我真为他高兴。

老年人退休了也要学会找乐子。如果还想干点事业，也是完全可以的，只要还有那份心思，那还犹豫什么，大胆去干吧。倘若不想再在事业上有什么追求，只想安心地享受晚年，那就

心灵驿站

善待中年

汪亭

周末，赶一趟绿皮火车回了老家。年少求学时，回家很频繁。有漫长的寒暑假，各种闲散节日及周末，还有一颗思乡的少年之心。而今中年，客居异地，又成家立业，每每想回家，总因种种俗事被耽搁。

人到中年，回到老家已然有些生疏。静谧的山夜，卧躺老旧的木板床，辗转无睡意。

从落满灰尘的书柜上，找出一本高中写的日记，纸张泛黄，字迹深陷有些模糊。来回翻阅时，看到了一张10年前的自照。背靠葱郁的群山，秋阳夕照，长发及耳，一脸清愁。

想起当年，在山村中学，男生留长发非常流行。家长老师三令五申，我们仍无动于衷，我行我素。记得那时，一位姓刘的语文老师重心长地对我说过，这头发一长，思想就乱了。

我还他善意的微笑，因他与父亲年纪相仿。但在当时，我觉得他的话十分可笑，让人不可理喻。头发与思想，两样不沾边的东西，怎会有关联？

拿起旧照片端详，十六七岁的我，瘦小蜡黄的脸色深藏发间，眼神轻蔑不可一世。再看现在的自己，目光温和，头发半寸之短。久久凝视照片，我的喉咙有些哽咽，心中感慨万千。

重新捋摸头发与思想。如今觉得，长长的发丝真的能蓄积纷繁杂沓的思想。尤其在年轻气盛的时候，容易理清不清，剪不断。

突然想起，多年前大学毕业，一群人跑到学校前的护城河圩埂上。男男女女，围坐一起。几杯啤酒下肚，有人唱道：“走吧，走吧，从此各路天涯。走吧，走吧，你想起我，我回忆她。”夏风将这些散词断句吹入耳畔，回声阵阵。几个女孩低声落泪，默默不语。我们男生，则不停地推杯换盏，脸颊涨红。

眨眼间，一只脚已迈进了烟火围城。曾经一起逃课游玩、一起写诗谈情的兄弟姐妹，现今身在五湖四海，各自躲进碌碌尘世，日月操心柴米油盐。

中年蜗居闹市，身心疲惫。儿时的故乡难以回去，美好的青春无法重返。还有父母垂垂暮矣，近有幼儿亟须待养。中年事多，更要保持健康活力的身体，时常走进大自然，带着爱人和孩子，亲近一朵花香，闻一闻季节的味道。

中年繁杂，学会怀揣一颗平常心，抽点空暇，静处一隅，听几首喜欢的歌，泡一壶清茶，与旧时光来一场约会。

人到中年多不易，应善待自己，放松身心，看淡功名利禄，人世纷扰。

万家灯火

朋友圈里晒幸福

吴婷

自从开通了微信，越玩越依赖。工作再忙，每天微信至少也得看三次，上午、下午和睡前。老公笑我：“你这玩微信比你一日三餐还规律呢？”我玩微信，主要混迹朋友圈。在朋友圈，今天谁吃了什么，分享一下；明天谁有啥活动，凑凑热闹。小小朋友圈，尽显生活百态。

95后的表弟在省城读大二。他是我朋友圈的常客，一天得发好几条图文并茂的说说。打开微信，他的说说通常占据头条。这不，又看到了他刚“出炉”的靓照，还配上了一段文字：“大二真好，没有了刚上大学的人生地不熟，也还没到临近毕业的慌乱不舍。大二的我，正享受着甜蜜的爱情。学习成绩也不错嘛，名列班级前三！嘻嘻，还担任了学生会主席呢，经常策划组织各种活动，既能锻炼自己又娱乐他人，功德无量呀！周末节假日，偶尔去商场客串一下促销员，赚点外快。这么繁忙，我还一直保持着摄影的爱好。各位大哥大姐，行行好，给个赞哈！呵呵……”看着照片上的表弟，青春帅气，笑容灿烂，我十分羡慕与嫉妒。

大学室友红是个怀孕8个月的准妈妈。隔一两天，我就能在朋友圈看到这个“大肚婆”闲聊家常。“8个月的辛苦，8个月的快乐，点点滴滴在我心。刚得知怀孕的时候，老公无比兴奋；孕期中，家人悉心照料；现在，小家伙在肚子里调皮乱动。实在太幸福了。”这是红前两天发的说说，看后我立马点赞并分享。

朋友圈中年纪最大的属大伯了。四年前大伯大娘所在的工厂破产，他们被迫下岗。那时候，堂哥还在外省大学读研。于是他们来到堂哥的城市，在堂哥就读的大学门口支起了水果摊。懂事的堂哥下课后就去水果摊前帮忙，还给大伯开通了微信，推广水果生意。赶时髦的大伯，偶尔还真

用微信联系到了买水果的学生，送货上门。昨天，大伯上传了一张全家福照片，配上了一句：“吃苦幸福在一起，一家团圆最幸福！”异乡打拼的大伯，让我既高兴又心酸。

朋友圈千姿百态，有人晒吃喝，有人晒穿着，还有人晒快乐。其实，他们晒的都是幸福温馨的美好生活。这些普通平凡的微信，是写字楼上班的白领、住在城中村的学生、日夜轮班的出租车司机……

碌碌尘世，物欲横流。而朋友圈的微信们，把平淡琐碎无趣的生活过得有滋有味，知足常乐。因为对生活充满了热爱，他们不去四周张望，也不抬头仰望，专心致志地把握当下的幸福。



图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

勤劳

中国文字



万事如意

舞阳 周松晓作