

随笔

眼睛

珍惜你的“最好时光”

齐一民

前不久，央视推出一个街访节目：“你最好的时光是什么时候？”采访了街头小贩、大学老师、转业军人、快递员、企业老板、退休干部等，每人都有不同答案，各具特点。有人怀想过去，有人喜欢当下，有人曾为梦想倾情打拼，有人为事业青丝变白发，有人为自己的贡献而自豪，有人为自己的成就而骄傲。

坐在电视机前的我们，也会因此受到启发，想起自己的“最好时光”。大千世界，人海茫茫，一个人不论贫富贵贱，年老年轻，都会有过自己的最好时光，有过最值得怀念的日子，其具体内容可能多种多样，但总会有一些共同点，肯定要与幸福、愉悦、满足、自豪这些字眼相联系。从一般逻辑上来说，心情愉悦源于生活幸福，生活幸福源于事业成功，事业成功源于拼搏奋斗，这是美好时光的四个要素，环环相扣，缺一不可。

有首老歌唱得好“幸福不会从天降，美好生活等不来”。同理，最好时光也是通过拼搏奋斗才能换来的。姚明的最好时光，是在他20多岁时，身体好，状态好，在球场上大杀四方，勇不可当，在NBA闯出一片天地，为国争光更是一柱擎天。赵薇的最好时光，是她初出茅庐，就成

了《还珠格格》里的主角小燕子的扮演者，一时红遍天下，家喻户晓，无人不知，从此便一发而不可收。马云的最好时光，是他的阿里巴巴问世，惊艳天下，一举占领电子商务头把交椅，开创了新纪元。莫言的最好时光，当然是他荣获诺贝尔文学奖，站在领奖台上矜矜自得，侃侃而谈。他们的最好时光，无一不是拼出来的，多年的卧薪尝胆，殚精竭虑，坚忍不拔，滴水石穿，才换来了自己的最好时光

人生苦短，转瞬百年，最好时光也不会老是陪伴着我们，积极而达观的态度是：珍惜最好时光，创造最好时光，捍卫最好时光，尽可能延长最好时光，还要坦然面对曾经有过已经逝去的最好时光。《钢铁是怎样炼成的》里的保尔名言或许已不那么时髦，但他言说的道理却永不会过时：“人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次。人的一生应该这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”可以说，有所作为是延长最好时光的灵丹妙药。

最好时光也与人的心态有关。西晋名将羊祜说“人生不如意事，十常居七八”。的确，人生在世，谁都不可能总是顺风顺水，一辈子会有许

多沟沟坎坎，如能保持良好心态，适时调整情绪，苦中作乐，自强不息，就会战胜困难，走出逆境，创造或延续最好时光，把不顺心的日子过好日子，诚如佛家名偈所言：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若是心头无挂碍，天天都是好时节。”

一个人有最好时光，一个民族也有最好时光。在中国几千年历史上，文景之治、光武中兴、贞观之治、开元盛世、康乾盛世等，都是中华民族的最好时光，没有战争，没有动乱，社会安定，国家强盛，人民安居乐业，因而为史家津津乐道。我们应记取这个道理：无数个人好时光的总和就是国家和民族的好时光，每个人把自己的事业搞好了，价值发挥了，目标实现了，日子过顺了，心情舒畅了，国家也肯定会一片吉祥之气，民族则必然呈现兴盛之态。因而，你若热爱这个国家，以自己的民族为荣，就要先力争把自己的事业干好，工作尽职尽责，学习精益求精，对人热忱坦荡，遇事敢于担当，努力创造自己的最好时光，以千千万万人的最好时光积沙成塔，集腋成裘，戮力同心，众志成城，共同创造中华民族的最好时光！

冥想与读书

付秀宏

当冥想成为美丽的时候，读书是生长在荒原上的一棵胡杨。有一首小诗写得非常好：心灵在黑暗中缓缓漂移，融入无边的黑夜里，我在冥想中醉去。

是的，读书人的冥想，是一种理性的醉。闭目伫立在书架前，既轻松又有趣，让心灵宁静而神圣。冥想，会使人的呼吸变长、变慢，点滴入怀，濡染沉梦，灵感光顾，独自心知，真的快乐如孩童呀！

冥想时刻，只隐隐觉得：晚春，只剩下一片薄暮；薄暮，只剩下一只布谷。那只布谷，用颤音锲而不舍地探测着空寂，也婉转在我的深处。冥，不是死寂，是一种纯粹、自由的状态；想，也不是胡想，是一种干净、透明的意会。

一直生活在读书之中的人，总是不会忘记那些因冥想带给他的细小快乐和体味。冥想是休息，是整理，是留给自己的顿悟时间。阅读使我们更乐于肯定自己的生活，而冥想在深层次嘉奖了静思的意义。李白的《静夜思》，就是一次冥想的是诗性收获。于是，冥想生有了艺术的翅膀。

现代作家夏丏尊说，凡是读书，不以了解事物的形象就算满足，还要捕捉潜藏在事物背面或里面的生命。这就需要冥想。冥想能把泥土变成说话的生命，把水变成美丽的女子，把灯火变成跳动的生命。如果没有冥想，昏于心眼的人，太直显、太浅显，常人不能预示的东西他无从洞见，也无从理解。

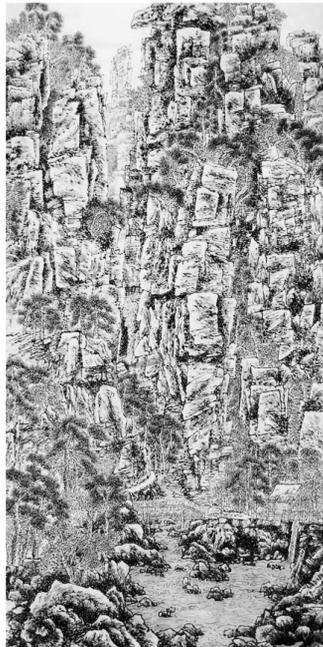
会冥想的读书人，比马不停蹄的读书人，洞察更为敏锐，思想更为深邃，创造力更为强劲。学会冥想，至少是打开了一个窗口，让一些存活于内心的想法不经意地冒出来。能够冥想的读书者，有时可以进入一个高度澄明的境界，大大开拓精神的疆域。当某种境界与意念，成为幼苗，那种欣悦劲儿就甭提了。你信不信，勤奋读书加上适当的冥想，还能舒缓紧张的精神生活呢！

将阅读世界的层次感与个人生活的色彩糅合一处，既可激发人的冥想，又给人带来思维、逻辑上的收割快感。虽然在冥想中获得灵感，可遇不可求；但读书人在冥想时，若配上音乐，几乎可以达到遐想联翩的效果。思想的星光、意象的喷发、情感的玫瑰，还有人生与读书的感悟、精神与心智的敏感，能力与技艺的突进，都离不开冥想这个幕后推手。

有趣的是，美国出版过一本畅销书，书名叫做《如何与你的狗一起冥想》。作者雅各布说：“狗是天生的冥想者，和狗生活在一起，可以让一个人知道什么是冥想。”此真乃冥想高论。与狗一同冥想，只是冥想的通俗方法之一。其实，冥想有很多种，有坐禅的冥想，也有站立姿势的冥想，更有躺在床上的冥想，甚或舞蹈式的冥想。

美妙的冥想，可凭借一些时间重新忆起你阅读生活的灵性 with 灵性本质，经年不变的读书人在这方面可谓得天独厚。因而，冥想改变了书，也诱发了你的进一步解读，使读“死书”变成读“活书”。不是吗，那些经常处于冥想状态的人，总是会用潜在意识的力量梳理读书心得与体会。

如果不能超越视觉，纵浪大化之中，如果不能用心灵去冥想，去畅住——那昆仑之大、那读书之瀚，又如何走出“围于寸眸”的狭小范围呢？读书好比读地图，冥想则把读过的书、走过的路，经过的事，变成了美妙的山水画。



壁立千仞(国画)曹宾虹

乡邑旧事

明朝郑州的递运系统

吴一军

明太祖朱元璋建立大明朝后，对驿递机构的恢复和建设非常重视，他在各地建立驿站和递运所，构筑了一个全国性的交通网络，对初生的明朝政权巩固和疆域拓展的作用很大。

郑州的管城驿和递运所就是其中很重要的一环。

驿站是古代供应传递公文的人或来往的官员暂住、换马的地方。驿丞是政府派遣的掌管驿站的官员。明朝郑州的管城驿是从洛阳到开封唯一的一个大驿站，出入或住在驿站的人和车马很多，所以，郑州管城驿的地位十分重要，两名巡查。

明朝的郑州管城驿于明洪武元年(1368年)在唐朝的郑州管城驿的基础上重建的，当时，郑州管城驿丞王敬祖奉朝廷的命令，在州治西南(今郑州市的西大街口往西，路北一带)创建了郑州管城驿。驿站建有驿舍房屋数十间，有正厅、小厅、马神庙、鼓楼等建筑物，共有正厅5间、后厅5间，还有左右马房、左右厢房、驿丞宅、学校厅、马神庙以及鼓楼等建筑若干间。另外，还备有粮马14匹，浙江省马28匹，水充马2匹，签粮马33头，管夫12名。后来，这座管城驿又迁到了州治东面的马号街。明成祖朱棣迁都北京后，对各地的驿站进行了一些调整。驿递具有“宣上德、达下情、防奸宄、诛暴乱、驭边疆”等功能，被称为“天下之血脉”，但是，要保持庞大的驿递系统畅通无阻，需要投入巨额人力物力。而一应人力物力都要向百姓金派。民国四年(1915年)，繁荣多年的管城驿被改成了贫民工厂，从此，管城驿就在郑州消失了。

明朝的递运所位于今郑州市的东面，这里有一条胡同名叫“所胡同”，就是因为明朝的郑州递运所位于该胡同旁，故名“所胡同”，这条胡同在民国初期更名为“岳家胡同”，1927年更名“向阳街”。明朝洪武九年(1376年)，大使唐德茂奉命在郑州东十里铺(牛岗铺)建立郑州递运所，掌管运递粮食物品和转送军火、囚犯等事情。明朝成化十二年(1476年)，郑州递运所又被迁到郑州东大街三皇庙路东，民国二年(1913年)，郑州递运所被废除不用。

前不久，我终回到了乡下老家，看望大病初愈的爷爷。

爷爷已是91岁高龄的老人。爷爷已在山清水秀的协和老家安度晚年多年，身边有老伴陪着，儿子媳妇守着，儿孙孙女伺候着，居住在跟城里小区房设施设备一样的房屋里，环境优美，空气清新，冬暖夏凉，干净整洁，舒适温馨。在老家院子里，爷爷算得上是一位幸福指数极高的老人。

爷爷的幸福跟他年轻时的奋斗分不开。在那生活艰难的岁月，他当过多年生产队队长，带着队里百余名青壮年种农田，建水渠，栽桑养蚕，挖塘喂鱼，直到改革开放，硬是把一个生产队的贫困户彻底消除。泥泞路变成了青石板路，所有土坯房都变成了青砖瓦房。包产到户后，爷爷还为青壮年们找出路，也不让他们只守着自己的这份土地劳作，而是外出打工挣钱，鼓励乡邻为各自的家庭努力打拼和创造。

爷爷退休时，老爸是村里一位知名的赤脚医生，么叔是砖瓦厂的一名工匠，姑姑是当时推荐读书上了师范学校的人民教师。孩童时的我，也十分幸运，有奶奶宠爱，爸妈呵护，爷爷在家里开起了副食品店，每天都有可口的糖果吃，记忆中的日子因有爷爷陪伴，总是甜滋滋的。别人家还在照煤油灯的时候，我家已照上了爷爷自制的天然气，别人家还是最老的土坯房时，我家率先住进了青砖瓦房。孩提时家里总是人来人往，老的少的，络绎不绝，我则是最小的晚辈，爷爷常作为长辈语重心长地告

人物故事

爷爷

唐晓

诉他的晚辈们要如何创业、守业、乐业。屋子里总是充满欢声笑语，吃饭时，堂屋里总是坐满两大桌人，席间觥筹交错，作为小孩子的我，常常因家里客人多而没坐上席呢。

爷爷在花甲之年时，竟然有了自己的事业，家族先辈传下来的红房，在爷爷的精心打造下，远近有名，五颜六色的纸仅通过人工的打磨，就变得特别有价值，成为当地家家户户过年过节庆祝的必需品。爷爷的生意很是红火，教了两个徒弟帮忙生意，都忙不过来。直到古稀之年，爷爷的生意才在家族的劝说下终止。20年过去了，曾经烤纸的灶台还在，那些印刷纸的工具还在，我的爷爷也还健在，过去那些温暖的日子是多么记忆犹新啊！我能提前步入邻居们羡慕的“小康生活”，现在想来，爷爷的功劳实在是太大了。

然而，时间不会让一个人永远停留在原地，一切都在随着光阴悄悄地变化着，爷爷就像家里的一棵大树，曾是我们这个家的顶梁柱，他的人品和他的事业都为家人折服，也为

新书架 《养心》

邢晓英

养心是养生的最高境界。中医认为，心是五脏经络之主，无论是脾胃虚寒、气血不畅、精神不足、肾气不固。都可以用养心来调理。百病由心生，养心就能祛百病。

养心自《黄帝内经》以来，就是历代养生的顶端绝学，但由于生活节奏的变化和中医传承的失落，近来几乎无人通晓。董峰医师从小受父亲影响爱好中医，得到中国平衡针灸创始人、名老中医王文远亲传，后进入中国中医科学院工作。浓厚的中医根基让董医师深刻认识到，现代养生只注重片面调理，唯独忘却了钻研一切养生的根本源头——养心。

经过20年厚积薄发，董医师回归中医养心源头，创立了“五步调心法”，简单五步走，五大层次直达养生根本，重振中医养心绝学。翻开本书，听“五步调心法”创始人董峰讲透养心绝学，养生的最高境界，从此人人享受！

连载



郁雯 著

电影学院里的学生人数不多，对学院里的学生，就算不认识，但在一晃眼时还是能够基本不差地分辨出此人的学院面孔。学院外经常会涌进来一些新面孔，基本特征也很显著，不外乎是些搞艺术的人士，其中出现得较多的是来学院找演员的。

当那位拍广告的导演来到我们的班级，我们正在课堂上表演课。他的后面还跟着一位副导演。副导演竟然是大三导演班的学生。导演看上去不年轻了，脸庞狭窄，留有络腮胡子，嘴巴的轮廓比较生硬，颜色发黑。副导演健康，头发剃得青一块白一块的，像文学篇章里的留白，但也太过不均匀了。这次是要拍一个婚纱广告，男演员已经定下，是上一届表演班的男生，现在只差女演员了。换言之就是要一个饰演新娘的演员。我的眼光瞟向艾子琼，她入学前拍了很多婚纱挂历，那些婚纱大都是白色，也有粉色的，她曾对我说，拍了那么多婚纱挂历，身旁换了好多个新郎，她对婚纱都有抵触情绪了，甚至对婚姻都不太期待了——不就是那么回事，不就是一个梦境般的盛况？

导演是个速战速决的人，一声不响地坐在黑板前面，坐在讲台前站着的霍老师稍后方，只用了将近五分钟的时间观察在座的孔，然后身体前倾，霍老师弯下腰，他和霍老师耳语，霍老师点头，眼神向我扫过来。导演就此站起身，副导演跟随其后，走出了教室，接着继续上表演课。下课后，霍老师让我留下，我的耳朵听见霍老师发出的声音：“他们选上了你，你得当一回新娘了。”霍老师对我变了色的眼眸眨了眨眼。

拍摄当天，大三导演班的副导演带着我和上届表演班的男生一起，赶往拍摄场地。新娘妆花费了将近两个小时的时间，新郎等到桃花都谢了，牛眼睛已经阖上，差点睡着了过去。妆容完成，租赁的摄影场地早已布好了灯光，主摄坐在一边吸烟等待。轮到新郎化妆，我就去服装间换衣服，裸臂白婚纱套上身体，我面对着镜子，发现自己真的就像一个待嫁的新娘。我心潮澎湃，身体的潮汐微微拍岸，我觉得做新娘如同当女皇似的，一下子从平地拔高到了与日月齐肩的位置，麻雀就这样变成了凤凰，并且还是一只紫眼睛的凤凰。

新郎穿戴完毕，一套笔挺的白西服让他俊朗了不少。我挽着他的胳膊，两个工作人员在后面帮忙拉起裙裾，我们走到摄影机前，络腮胡导演微张着嘴，嘴唇的轮廓柔软下来。站位置，对光，走位置，模拟说一下台词；再吸汗，补妆，将发簪往上那一挪；然后补光，打板，导演喊开始，摄影机启动，发出“咔嚓咔嚓”的声音。

在楼梯口，有新郎新娘两个人的中近景，煽情的对白，接着男方女方各拍一个近景。新郎：你是我一生的新娘。新娘：爱是我一世的嫁衣。最后一个镜头的拍摄让我发笑了，发笑也是演员容易犯的毛病。那个镜头是拍我的近景，新郎站着给我对视线，我望着新郎，做一个会心的微笑，用络腮胡导演的话说：“要笑得流出蜜来。”正当我展颜的时候，我视线里的新郎的脸部肌肉剧烈地牵动起来，肌肉上移压迫着眼睛都变小了。我忍不住笑翻了。那可不是

流出蜜来的笑，而是笑得五官都抽搐了。摄影机被迫停止，现场一片肃静，每个在场的工作人员一瞬间变为道具。他们无声无息地等待着我停止狂笑。可是我怎么也停不下来，我的笑神经在那一刻搭错了位置。副导演冲破那冷冷的肃静，朝我后背狠狠地拍了一下。我的

笑声骤然遏止，我抬起脸，看见所有工作人员的表情：疲倦、无辜、影影绰绰的孤单。此时是子夜一点半，因为我的笑场，延长了大伙儿的工作时间，我感受到失误造成的心虚。于是赶紧平复情绪，调整气息，定神，入戏……卸了妆，脱了婚纱，制片主任递给我一个红包，那是我的酬劳。

拿了报酬，我请黑小撒、顾青青、卢奇玮吃饭，正在犹豫要不要请叶路凡的时候，叶路凡跑来了。说实话，我一直躲着他，害怕流言四起，破坏了我的形象。死要面子 and 过分矜持是我的软肋，叶路凡倒是大大咧咧，毫无芥蒂地和我说笑，一手搭着我的肩膀，一手挥舞着指点迷津。

“郁金香，你太把自己当回事了。谁会传什么啊？有什么可传的。我们俩身正不怕影子斜，你躲什么啊？你不会对我真的有想法吧？”我用开他搁在我肩上的手，装作微愠的样子，其实心头的杂草被他言语的竹竿轻轻地撩走了，心里敞亮得很。

“哼，你想得美，我可一点儿

想法都没有。”“哟哟哟，你说假话了吧？”叶路凡一脸坏笑。

他越这么说，我倒越是舒坦了。一旦和叶路凡恢复了亲近的好朋友关系，我就会把他忽略掉了，这是我多年以后想到他时做出的总结，但从未对他言及。那一天，当我们几个浩浩荡荡地走上二楼小食堂的台阶时，恰好辛苦与我们迎面碰上，我当然也邀请了她的加入。

从当时的角度来看，辛苦的脸是一张神奇的脸，焕发着异样的光芒。我抬头望着他，他垂直的头发散披在脸颊两旁，凸起的鼻骨像个小山丘，下巴兜起的那部分像一个小勺子，但这些都无关紧要，他的眼睛——我从未像这样注视过他的眼睛。他站在高于我两级台阶的地方，眼睛专注地盯着我，其实不是我，也不是别的任何一个人，而是远方的某处空白。那双眼睛充满了危险，危险的专注形成了陡峭的美感，使得完整的事物瞬间破碎，使得破碎的事物瞬间完整。

我被感动了。聚会进行到如火如荼的那一刻，一位金发飘飘的女生飘进了食堂，她四肢修长，白皮肤上的红点点多，如同夜晚飞机着陆的时候，地面航道上点亮的一排灯。辛苦就像一架寻找灯光着落的飞机，终于滑入了他理应承担的航道。他看着金发女生的脸，金发女生同样畅饮着辛苦险峻的倾情美色。金发女生是来电影学院的第一顿晚餐，就是辛苦用深情款款的目光烹任的爱情，挡也挡不住。

第二天，卢奇玮就向我汇报前一晚睡醒是怎么解释那个黄昏奇景的。睡师说：“那个人或许不一般，但是被你看得这么神乎其神，我觉得其中肯定有问题。不是他具有欺骗性，就是你们的气氛过于薄弱，在他的面前完全失守。不过，我觉得想象力是你们根源上的错误。想象力如此滥用，你们终有一天会吃苦头的。”