

## 让心坦然

■寒朴

人生是一场旅程,每个人都是生命的过客。一个人从年轻到年老,面临各种挑战与选择,需要不断地探索、学习、进取,才能无愧于时代。人这一辈子,要知道、悟到、做到,向善向上、向阳而生,顺其自然、顺势而为,内心方得坦然与宁静。

人活一世,拼的是心态;心态好,生活就顺。峨眉山灵岩寺有一副对联:开口便笑,笑古笑今,凡事付之一笑;大肚能容,容天容地,于人何所不容。用心品读,让人感慨万千。

人到老年才发现,我们所苦苦寻觅的幸福,原来一直就在身边,而当下的生活,就是幸福的写照,只有活在当下,才能不负时光。老年生活让我们体悟到人生最真切、最内在、最主体的内容,在于把一生的奋斗与拼搏、机遇与挑战揉进生命的脉络中,以滋养人生、丰富人生、实现人生价值。

细想,人生没有最好的年纪,只有最好的状态。心越大,福气越大,人生在世,活的就是一个烟火气。我们争不过岁月,也跑不过时间,唯有以自己喜欢的方式,过好每一天,人生才能走得更远。

幸福需要用心悟,美好需要用心品,幸福无声,静水深流,息息相通,

却默默无言。幸福源自内心,内心无恙,生活安然。

人生的意义在于思考,在于体悟,一本书,一杯茶,一句话,一份情,平凡的点点滴滴,可以成就那不平凡的人生。人间滋味是平淡,平凡并不是平庸,而是人生的常态;平淡不是无味,而是生活的真味。心安人不语,幸福的人生才会镌刻在灵魂深处。

真正的快乐来自内心的平静,累的时候,学会放空。记住美好,忘却烦恼,喜迎美丽的清晨,期待一个又一个美好的明天。过去的,别再遗憾;未来的,无须忧虑;现在的,加倍珍惜。好好爱自己,把期望降低,把依赖变少,你会过得更好。

人生是一场漫长的修行。当你想握住一把沙子的时候,沙子反而会从指缝流走;如果你摊开手掌,反倒不会失去沙子了。适当的放手,会让你拥有的更多。

多少红尘过客,多少过往云烟,一声离别,天涯流散;随着时间的推移,我们曾经的过往终成云烟。由此可见,坦然面对就是看淡,放下是一种领悟、一种心态,放下是最好的释然。懂得放下,学会放下,我们才能更好的前行。

## 人生感悟

心中坦然,人才会自在。自在是一种舒适的感觉。人生的大自在,是心无拘绊,身无藩篱。活得坦然,就活得自在。坦然是一种潇洒,一种淡然。事,成与不成随天意;人,聚还是散看缘分。

人生是一场长跑,或许偶有风雨坎坷,但我辈将所有的杂念都挥发成一滴滴汗水,那些苦恼烦闷自能一扫而空,我们也定能跑出自己的精彩人生。

阅尽千帆,洗尽铅华,当你懂得坦然,便不会让自己迷失在虚幻中。前行的路上,每个人都会有成功,有欢笑,也都会有失败,有苦痛,有哭泣,但最终总会是幸福的。

曾国藩说过,“人在这个世界上,总会碰到各种困难,与其每天唉声叹气,还不如放下烦恼,选择坦然面对生活”。所有的欢笑与泪水,都是生活的积累,所有的幸福与忧伤,都是人生中最美的风景。经年以后,在你的心底,都是最暖的回忆。

让心坦然,是人生的大彻大悟。唯有坦然,是人生的一种至高境界。它是雨后的彩虹,失望时的勇气,生命的洒脱,心灵的升华。徐徐回首走过的岁月,沉淀下来的皆是感恩、快乐、幸福与温馨……

## 生活手记

### 夏日栀子香

■王丽莎



夏日渐深,黄昏时分便是最惬意的。此时月色如水,静谧清凉,我与爱人携手漫步于后山的公园绿道。晚风轻轻吹过,轻拂在脸颊。走着走着,我突然空气中捕捉到了丝丝幽香。这熟悉的花香,仿佛从远处的树丛中飘来,又像是从心底深处升起。

“是栀子花!”我欣喜地回头,不由自主停下脚步,去探寻花香的来处。绿道两旁花木繁茂,绿叶的掩映之下,几朵洁白晶莹的栀子花正静静地盛开着。那花总共也就三五朵,但却像是精心打磨过的玉雕。花瓣慵懒得舒展,在月影之下随风摇曳,纯净而婉约,透着宁静的光,暗香浮动,沁人心脾。

夏日里,我最偏爱栀子花。它清丽自然的姿态是最特别的,芬芳如爱人深深的守望,又似平淡生活里的真情。那是一种氤氲在岁月里的清香,亲切又熟稔。

爱人喜登山。每年这个季节,他总会在登山回来时给我带一大束栀子花。我把花插在瓶子里,满室芬芳,经久不散。

记得一个仲夏的清晨,我随他一起去登山。山路旁的栀子花已经渐渐泛黄只留下一片幽深的绿。花开花谢,残香零落,大匆匆。触景生情,我不禁心中有些惋惜。突然,爱人拉紧了我的心,指着山坡上开得正盛的栀子花惊喜地说:“你看,那里开得多好啊。”我顺着他指的方向望去,只见高高的山坡上,一簇簇栀子花正迎风盛放。

盛放的花如一片洁白的云从天边飘来,被绿叶簇拥着,似皑皑白雪,又似一位孤傲清冷的美人。他跃跃欲试:“喜欢吗?我去帮你采来!”我还没来得及及回应,就见他深吸一口气,脚底用力,爬上了山坡。

我在底下看着,他已经到达了那片花丛,还回过头对我兴奋地挥了挥手。那脸上绽放的笑容,就如那繁盛的栀子花一样温暖。

望着山坡上为我采花的爱人,我的心中涌起一股莫名感动。人到中年,他却一如青年时那般热忱、率真,勇往直前。他白色的衬衣在风中轻轻飘动,与洁白的栀子花相互映衬。那一瞬间,熟悉的温暖再次涌上心头。

有人说,栀子花的“栀子”,与执子之手的“执子”谐音,所以,古人常有“栀子咏同心”的说法,以表达相思、相伴之情。夜色渐深,眼前的栀子花依旧散发出柔和的光芒。我沉醉在这夏日的花香里,美好的记忆与当下的陪伴重叠在一起,跨越时光,传递着温暖与力量。

投稿邮箱: czwbsw@sina.com

本地作者请在邮件主题中注明“沧州作者”字样

## 花开诗旅

### 背影里的时光

■葛鑫

岁月的长河中  
父亲的背影如一座静默的山  
它不言不语  
却承载着无数日夜的期盼与守望

晨光里,那背影略显佝偻  
扛起生活的重担,步履不停歇  
黄昏下,它又被拉得长长的  
仿佛要延伸到远方的地平线

父亲的背影,是风中的旗帜  
在生活的风暴中屹立不倒  
它告诉我,无论何时何地  
总有一份坚定,如影随形

那背影,有时显得孤独  
在人群熙攘中,独自前行  
但在我眼中,它却是力量的象征  
是温暖,是依靠,是永远的港湾

岁月如歌  
每一道皱纹,都是时光的印记  
我在成长,他在老去,  
但那背影,永远是我心中的山

## 和妈妈去买菜

■余静敏

小时候,我和别的小朋友一样最喜欢周末。但这并不是因为周末不用上学,也不是因为可以睡懒觉,而是因为周末我能和妈妈一起去买菜。

因为太过兴奋,早上我总是不用闹钟叫醒就能自己醒过来,然后去把妈妈叫醒。我和妈妈一起洗漱,她照大镜子,我照小镜子。有时候,我也会搬个板凳站上去,看着镜子里我和妈妈靠在一起的样子,觉得格外快乐。

清晨的风无比清爽,菜市场门口总会有小贩在卖气球,我见了就走不动道。妈妈见了就会牵着我挑气球。我拿着气球止不住地笑。

有时,卖肉的摊位前太拥挤,妈妈就会让我站在角落等她。记得有一次我正在等妈妈,手里的气球没有抓稳,一下子就飘走了。它一直飞,直到碰到了高高的房顶才停下。妈妈看到我低着头,直愣愣地看着头顶的气球掉眼泪,样子非常可怜。我没敢和妈妈说再买一个,只是低着头一言不发。出乎我预料的是妈妈又牵着我的手到卖气球的小贩面前,说我们又可以挑一个好看的气球了。

因为我时常和妈妈一起去菜市场,有些摊位的老板都认识我们

了。我喜欢跟在妈妈身后,学着她的样子去挑选蔬菜,也喜欢听菜市场热闹的声音。我觉得那是充满了温情和生活气息的地方。

买完菜,我会抢着帮妈妈提袋子。妈妈拗不过我,最后想了个折中的办法,俩人提一边。走到菜市场的出口,妈妈有时候还会带我去一家小店,买酱油或者盐之类的调味品。那可是我最爱的地方,因为店门口有一种非常好吃的牛奶糖。

调味品不是天天都需要买的,所以我常常盼着妈妈多放点盐,多加点酱油。我会悄悄到厨房走两圈,看看有没有东西快用完了。如果有幸被我发现,我就会迫不及待地告诉妈妈。第二天,当我们走出小店的时候,妈妈的手里就会多一包牛奶糖,而我的手里也会多一包牛奶糖。我始终觉得,去小店的那条路是牛奶糖味的。

回家的路上,妈妈牵着我,我们一起看天上的白云像什么,一起和遇见的邻居打招呼。大人们总爱交流今天买了什么菜。我们一路走,一路笑,我感觉我是世界上最幸福的孩子。

现在的我也仍然享受和妈妈一起去买菜的时光。和以前不同的是我长大了,可以帮妈妈提更多东西了。

## 大千世界

### 【果蔬时光】

老家的院子里曾经有果树和菜园子。盛夏时节,金黄的杏挂满枝头,菜园里绿的黄瓜、红的辣椒也都成熟了,别提多热闹了。岁月流转,果树已经不见踪迹,菜园子也已隐没在杂草之间,小院失去了往日的生机。然而,那段时光却历历在目,记忆犹新。  
——刘佚

### 【心静】

流年盛夏,暑热袭来,携一缕清凉入心,寻一种超脱安然,守一份恬淡祥和,静听花开花落。夏日的傍晚,你可以坐着看云卷云舒,静下心来慢慢享受平淡如水的美好时光。心静是面对生活的态度,也是一种人生境界。  
——刘凤鸣

## 微写作

“微写作”栏目短信平台号码为15100868801。  
倾听您的心声,期待您的短信留言。

### 【父亲】

夏日炎炎,父亲在田间挥汗如雨,那汗便是土地对他的热烈回应,是他与大自然沟通的语言。乖巧的庄稼就像是听懂了父亲的话一样如火如荼地生长起来。等到收获的那一天,带着泥土香的谷穗,在阳光下沉甸甸的。父亲站在风里,咧着嘴,笑得那么灿烂。  
——贾文芳