

## 【窗下思潮】

## 日日是好日

□张健

闲来读书,读到一句“日日是好日”,不禁心生感慨。

这句话的字面意思很好理解,“每天都是好日子”,但其中蕴含的禅理却意味无穷。作为机缘之语,据说出自禅宗大师云门之口。寥寥五个字,直白如水,却给人水落石出、拨云见日般的心灵冲击。

日子一天接着一天过,日与日之间有什么差别吗?当然有。

前几天,妻弟的孩子“福宝”周岁生日,农历十月十六,恰逢阳历11月16日,还是个星期六。六六大顺,三个六要发。寓意多好的日子啊!那天我们赴宴的那一家酒店承接的婚宴至少有3家,生日宴只是附带的一碟小菜。

结婚喜宴要看黄道吉日,结婚登记也挑好日子。2月14日、3月14日(白色情人节)、5月20日、农历七月初七、9月9日(谐音“久久”)、10月10日(意味“十全十美”)……新人排队领证,婚姻登记处加班加点。

这些日子果真吉利吗?同一天出生的小孩,人生的道路各有千秋。同一日结婚的夫妻,能否白头偕老还另当别论。居高不下的离婚率或许是最好的回答。这些精挑细选的好日子,只不过是人们期待美好生活的一厢情愿。

哪一天不是太阳东升西落?难道某一天听起来吉利、看起来舒服,阳光就能带来格外的灿烂,上苍就能给予特殊的关照?阳光还是那缕阳光,地球还是这个地球。每天都一样,说到底日子是没有差别的。豁达聪慧之人以平常心、随缘性来面对人生,每一天都没有分别,每一日都是好日子。心安即是好日。

幸福跟什么关系最密切呢?

有人说,有钱才幸福。君不见,开着宝马车的整日愁眉苦脸,蹬着三轮车的照样哼着小曲。有人说,有权才幸福。君不见,位高权重者高处不胜寒,无官无职倒是一身轻。有位哲人说,幸福来自心灵的平静。深以为然。人生难得半日闲。如果有个小半天,没有被领导拽着走,没有被债主追着要账,没有手机铃声响,没有孩子任性闹……总之没有外界乱七八糟的干扰,自己静下心来,做点想做的事,是不是觉得很幸福呢?

春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。

子在川上曰:逝者如斯夫。孔子曾感叹光阴如流水。在无情又无奈的时光流逝中,圣人用勤奋愉悦了流离,以礼乐丰富了失落,以至于“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。

苏东坡,历经朝堂的波诡云谲,饱尝贬谪之苦,却不曾让内心被环境吞噬,而是跳出窘境,以内心的烛光去照亮生活的路。此心安处是吾乡。

唯有心安,才会岁月静好!

心直便是好日。

人生在世,生死事大。出生和死亡两个最重要的时间,哪一个是我们自己能决定的?生死尚且如此,其他事情的日子又何必太过在意。《净名经》云:“直

心是道场,直心是净土。”何为直心?直心是一种清净心、柔软心、智慧心、不颠倒心。当心中没有邪曲妄想,则如蓬生麻中,不扶自直。

作为一个凡人,在平凡的日子中,如何保持一颗直心呢?

当我们专心工作时,不左顾右盼,不患得患失,一心扑在正在做的事情上,就是直心;当我们专心旅行时,忘记舟车劳顿,忘记烦恼忧愁,一心欣赏眼前的美景,就是直心;当我们专心吃饭时,有什么就吃什么,不挑剔、不贪婪,一心享受口中的美味,就是直心;当我们专心睡觉时,无所思、无所梦,不知有心与无心,不知有我与无我,一心倾听那鼾声阵阵,就是直心。

两点之间,直线距离最短。只有用直线把自己与内心间的距离拉近,才能延伸生命感悟的触角,才能拓宽光阴流转的厚重。正如六祖慧能所言,心平何劳持戒,行直何用修禅?心里没有了弯曲,日子就会过得简洁明了、平安顺遂!心善才是好日。

多年前,我驻村扶贫的时候,有次到镇上赶集。一个老头蜷缩在人来人往的角落里,地上铺一块草帽大小的席子,一层红红的干辣椒横七竖八躺在上面,一看就是老头自个种的,拿到集市上换个零花钱。我同行的领导,抓了一把辣椒,扔下50元钱,扭头便走。老头喊着,“还没找钱呢,俺这一堆辣椒也不值五十块钱啊。”

当时,我很不理解。待走远了,我问领导:“为啥把钱给一个陌生人呢?”领导淡淡地说,“不为啥,就是想帮他。”是啊,善心需要理由吗?我惭愧得无语。扶贫帮困,其实不是帮扶别人,而是帮扶自己。领悟了这个道理,我突然觉得那天的阳光特别温暖。

毛主席生前曾多次对身边的工作人员说,他最见不得两件事:一是见不得老百姓吃苦,二是见不得战士牺牲生命。在这两种情况下,他就抑制不住要掉泪。凭着这种朴素的信念,他义无反顾地走上了革命道路,目的就是让人民不再吃苦,不再有流血牺牲,过上好日子。

天道无亲,常与善人。在所有夸奖人的词汇里,我觉得说一个人善良,才是最大的褒奖。人之初,性本善。善良,说明这个人的初心没有丢掉。当你努力行善时,当你放下自我时,你会发现,你不再那么生硬拘谨了,你变得柔软可亲了;你还发现,你不再那么忧愁苦恼了,你变得轻松欢喜了。行善本身就是一件快乐。这样的日子还会有不好吗?

与人为善,成人之美,美美与共。保持一颗善心,快乐的日子就如清泉一般连绵不断。

“日日是好日,夜夜是良宵”。有了这样一种心境,少了牵绊,多了豁然,少了沉重,多了力量,你会用坚定的步伐去穿越每日的平坦或泥泞。而在每一步里,脚底都有清凉的风,头顶尽是温暖的光。

心安,心直,心善,哪一天不是黄道吉日呢?不忧昨日,不期明日;不念过往,不畏将来。

(本文作者现供职于某省直单位)

## 【人生笔记】

## 无知无觉是最好的状态

□孙道荣

牙又疼了。

是那种站立不稳,摇摇晃晃的疼。右下侧的某颗磨牙,松动了,吞进嘴巴里的食物,稍一触及,即酸疼难耐。别说咀嚼了,碰一碰,犹如一场生离死别。

过了45岁后,牙就成了一个告密者,一再泄露我的年龄,提醒我已是中年。它的提醒方式也很独特,每一次都是以疼痛宣告它的存在。牙疼与白发,是我身体里最早出现的两个叛徒。每次只要熬夜,不出意外,第二天牙龈就会肿胀,压根松动,继而以阵发性的牙疼,向我发起一轮轮挑战。

周履靖(明)的《夷门广牍》曰:“齿乃骨之余。”也就是说,齿也是骨之一种。齿也因而具有骨的所有特征,坚硬,难弄,不服软,有骨气。我吃进嘴里的所有食物,都仰赖牙齿的咬合、咀嚼。它的坚硬,它的坚不可摧,正是我的武器。但是,现在它却不肯合作了,时而搞点小动作,捣捣乱。

之前的很多年,我和牙齿相安无事,在48岁那年我狠心地拔除第一颗蛀牙的时候,我甚至不知道我有整整32颗牙齿。这些牙齿一直排着整齐的队伍跟着我,无知无觉。我吃东西时,并不需要向它们发出任何指令,它们自会“咔嚓”或“嘎嘣”一声,将食物咬碎,再细细嚼烂,最后咽进肚子里。除非我气得牙痒痒,或恨得咬牙切齿,我才会用上牙咬着下牙,表达我的极端的情绪。牙成了我坏情绪的一个出口。大部分的时候,我并不在意牙的存在,我的一口牙,对此似乎也并不介意,我只是每天一早一晚各刷一次牙,牙对于我的这点微弱的照顾却满怀感激,它们像“白富美”那样白给我看。

我和牙的关系就这么简单,当我觉察不到它们存在的时候,恰是它们最好的状态。它们守在自己的岗位上,尽职尽责,不等不靠,不消极怠工,也不计报酬,不求待遇。食物入口了,就去咀嚼,咀嚼完了,自己也不享受,而是全部交给胃去处理,享用。大部分的时间,它们就安静地、孤独地守在牙床上,不吵不闹,也一辈子都不离开。每次,只要我感觉到了牙齿的存在,那一定是牙出了什么问题,或疼,或酸,或胀,都不是好消息。

胃也是这样。我刚刚说,牙齿将咀嚼过的食物交给胃去享用,胃一定很不服气,它的一辈子,其实只是帮我消化,而吸收和享受这个好差事,全部交给了花花肠子。如果说牙齿是粉碎机的话,胃是更精细的磨粉机,它得将食物彻底地研磨成粉末,以供肠子更好地吸收。有时候,牙齿疏漏了,或者是食管太性急了,将没有嚼碎的食物囫圇吞枣地咽了下去,柔软的胃,还得摇身变成牙齿,将那些团状的块状的食物揉碎,揉烂。胃默默地做了这一切,却从不跟我邀功,甚至都不跟我说一声,它是一个沉默者,并不指望我知道它的存在。小时候我常常挨饿,肚子咕咕叫,我也只知道它叫肚子,而并不知道它叫胃。

据说胃每分钟蠕动3次,以将食物向前推进。我们这一辈子,胃大约要蠕动二二三百万次。绝大多数的时候,我一点也感知不到它的蠕动。有

时候我嘴馋,临睡之前,还要吃夜宵。我躺在床上舒舒服服做美梦的时候,胃还在勤勤恳恳地蠕动、工作。我亦无知无觉,更不知道我临睡前吃下的那些美食,对胃来说,是个额外的负担。胃却无怨。像牙齿一样,胃没有感觉的时候,恰也是它最好的状态。我一直不知道好好地善待它,直到有一天,我的胃有点绞痛,才感知到它的存在。医生给我开了一点药,吃下去之后,胃不再痛,我亦再次无视它的存在,继续胡吃海喝,以满足嘴巴的快感。大约30岁那年,胃镜检查发现我落下了胃炎的毛病,一到冬天气温下降就复发,尤其到了夜深人静的时候,胃痛加剧,辗转难眠,胃的存在感让我常常痛得蜷缩一团。不过,天气一转暖,我的胃也如草木复苏,不再绞痛,不与我为难。此后的很长一段时间,我也就与胃相安无事,我也渐渐忘记了它的存在。直到从西伯利亚来的寒流,再次将胃的毛病唤醒。

当我的牙齿很好的时候,我不会留意牙的存在;当我胃口很好的时候,我也感知不到胃的存在。无知无觉,正是我们之间最好的状态。

不独牙齿和胃。我发现,我身体的每一部分,当我感知不到它们存在的时候,它们都在默默地运转,一切正常;而一旦我感受到了它们的存在,那多半是它们出了什么问题。发炎了,生病了,疼痛和不适,是它们传递给我的信号。

比如我体内奔涌的那些血液,它们约占了我身体的十分之一。它们无时无刻不在我的体内穿梭,奔涌,可以说,我一刻也离不开它们,但我何曾感知过它们的存在?除非我弄出了一个伤口,鲜红的血液流出来,让我伤心而害怕。比如我体内的骨头,它们大大小小的有206块之多,它们支撑住我的躯体,让我能站立、行走和奔跑。有的骨头,隔着肌肤,我能触摸到它们,它们分别长什么样子,我自己这辈子也基本没机会看它们一眼。它们却并不因此而疲软或倦怠,做我一辈子的支撑。如果我感知到了某根骨头的存在,不是因为我不小心撞痛了它们,就是它们自己出了什么故障。

还有我的心脏,如此重要的一个器官,它每时每刻都在为我跳动,为血液的流动提供强劲的动力,它有一套完备的传导系统和循环系统,时刻在勤勉地为我工作着。大多数的时候,我却一点也感受不到它,只是在我为爱所动的时候,或在我为情所伤的时候,或在我为某个困境所迫时,我才能感受到它紧张而快速的跳动。一个人感受不到自己心脏的时候,恰是它最健康最平静最幸福的时刻。

我一刻也离不开我的身体,以及它的每一个部件,它们“不存在”的时候,正是它们最佳状态的时候。而一旦让我感知到了它的存在,那一定是因为它出了问题。而它的问题,也就是我的问题。我得对此负责。

世事亦皆如此,无知无觉,恰是最好的状态。这个状态,值得珍惜。等你感知到了它,那一定是它倦了,乏了,病了,它要抗争了。

(本文作者现供职于萧山日报社)