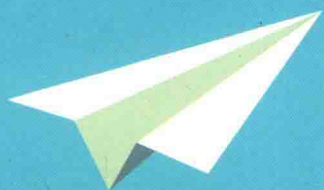


你若安好，

吾便心安

张冬娇◎著



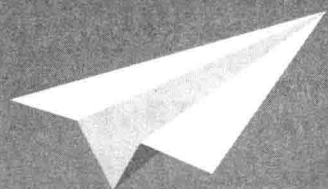
山西出版传媒集团



北岳文艺出版社
BEIYUE LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

你若安好，
吾便心安

张冬娇◎著



山西出版传媒集团

北岳文艺出版社

BEIYUE LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你若安好, 吾便心安 / 张冬娇著. - 太原: 北岳文艺出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5378-5126-8

I . ①你… II . ①张… III . ①散文集-中国-当代 IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023377 号

书名: 你若安好, 吾便心安

著者: 张冬娇

策 划: 商爱欣

书籍设计: 赵廷宏

责任编辑: 李向丽

印装监制: 巩 璠

出版发行: 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社

地址: 山西省太原市井州南路 57 号 邮编: 030012

电话: 0351-5628696 (发行部) 0351-5628688 (总编室)

0351-5628695 (编辑室) 传真: 0351-5628680

网址: <http://www.bywy.com> E-mail: bywycbs@163.com

经销商: 新华书店

印刷装订: 三河市天润建兴印务有限公司

开本: 660 毫米 × 960 毫米 1/16

字数: 167 千字 印张: 15.5

版次: 2017 年 4 月第 1 版

印次: 2017 年 4 月河北第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5378-5126-8

定价: 39.80 元

自序

儿时，一个人，常常避开小伙伴，跑到屋后篱笆墙边，看那稀稀拉拉的几片叶子，在凄风冷雨中瑟瑟发抖，便要流泪——世间风物，莫不如此，从一开始，就朝着末日走去。人，也是如此。那么，人，为什么要来到这个世上，从哪里来，又到哪里去呢？

长大些，跟着堂姐们去河那边的山砍柴砍铁芒萁。到了山上，堂姐们便迅速散开，四处响起了“坎坎”的伐柴声。而我，坐在树下，默默发呆，风不断从林子深处拂过来，各种杂柴铁芒萁随风抖动，再抖动。山林特有的气息，清新、空灵、静幽，吸引得我只想一直坐到那里，坐在那里，坐到永恒。相信吗？有些气质是与生俱来的，格格不入也是与生俱来的，那种执着活在自己世界里的孤独，扎在少年的心中，再过多少年，依然如故。

后来，我离开村里，到城里读高中，还时常旷课，躲在二楼寝室里，呆呆地望着对面街道上人来往的行人。他们或挑着担，或提着包，匆匆忙忙的脚步，走过街道，走过人生。不明白，他们活在世上到底为了什么。那位老奶奶，干瘦，萎缩，

整日坐在门边，和我一样呆呆地望着来来往往的行人。人，到了最后，什么才是我们真正需要的呢？

从某种程度上说，人，不知经历了多少劫，在婆婆世界中，都是老人了。上天派我们来到世上一趟，每个人必定都有使命的。否则，如果仅仅是物质的追求，精神得不到锤炼，来此一趟，又有什么意义呢，不过是轮回，轮回。

是何时，开始喜欢这些词：内敛、隐忍、慈悲、柔软、温厚、平和、清丽？杨绛先生在《一百岁感言》里说：“一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”

先生的至理名言，如拨云见日，点亮了我的心灯，也更坚定了我的想法。眼因多流泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益温厚，蚌病成珠。人生，就是一场修行，是一个淬炼心智、净化心灵的过程。

先生说：“我今年一百岁，已经走到了人生的边缘……我得洗净这一百年沾染的污秽回家。”正走在路上的我们，如能时常念及如先生这样灵透心性的人，一定会少些污垢的沾染，少走弯路。而且，不一定非得走到人生边上才彻悟。

当初，我以“夏日荷”为笔名。其实，我并不懂得荷的内涵，只因喜极《梦若心莲》这首诗：

这个季节，因你的悄然而来，梦便如莲，在心湖上徐徐展开。

轻轻的，你的影子像风，久久地，久久地在湖面上徘徊；
静静的，你的名字似月，悄悄地，悄悄地沁入心怀。

绚丽的季节，语言似乎没有了色彩，沉默的过程啊，心跳并不是一段空白。

谁说日子久了，感觉就像冬日的枯树，渐渐地只剩下，一种简单的姿势；

缘何，这一季里的荷香，熏染了梦里的期待，又萦绕于梦外的情怀？

抄给身边的同事和朋友，从此，被人称为“夏日的荷香”。也因此，成了我的笔名。多年后的今天，我想到了这个名字的艳丽、张扬，心生惶恐，惊讶于当初的大胆。有位哲人说，一个人的笔名，不会乱来的，也是注定的。也许，在我阿赖耶识深处，原本就在向往着那神圣纤尘不染的境界？原来，那朵清静之莲，一直开在心间，开在我生命里，只是我愚钝的心，后知后觉，并没意识到，是这样的吗？

凡事皆有定数，落字也是因缘。2012年，我又拿起笔，以日记的形式，陆陆续续地写了些文字，只为灵魂的沉淀，为心的淡定平和。

且行，且拂尘。

而这些文字，丝毫不敢有卖弄、堆砌、张扬之嫌，只求朴实、平淡、素面朝天、本色地记录世间情怀。如此，才对得起文字，对得起读者，对得起生命和这一世的尘缘。也如此，才敢拿出来，献给你们——这个世上美好的人，唯愿你们幸福安好。

第一辑 你若安好，吾便心安

你若安好，吾便心安	/003
风烟俱净	/006
相伴，安好	/009
眼因流泪而清明	/013
春有百花秋有月	/016
用感恩的心对待每一位病人	/019
人间五月天	/021
只想记得这些好	/025
世间万般，皆有说道	/028
码字有感	/031
一笑一尘缘	/034
秋色渐浓	/037
生亦有时，死亦有时	/040
永远的春天	/045
丰富的安静	/048
我心已闲	/050
这个夜晚，我们一起	/053

第二辑 你若盛开，清风自来

世界是自己的	/059
--------	------

简单做人，朴实生活	/062
黄昏去买菜	/064
药补不如心补	/067
纯真的笑容你有没有	/069
美丽的日子	/073
每个人都要对自己的行为买单	/076
我来保护你们	/078
且行，且拂尘	/081
记住四个字，让你改变人生	/083
在一棵树下工作	/085
四季花开	/087
至味只在淡，本心唯在清	/089
做“长发”女人	/092
不美的女生	/095
让女人美丽的根本原因	/098

第三辑 吾心安处，便是故乡

村前的坟	/103
七月半	/106
河边的老樟树	/110

焦氏豆腐	/113
苕麻	/117
村里朴素的哲学	/121
一元七毛钱	/124
砍路萁	/127
怀念砍柴的日子	/130
捞松针	/133
灶旁读书	/136
夏日长长好读书	/139
冬夜读书	/142
飘零的姿势	/145
锄草	/148
打猪草	/151
满眼的油菜花	/154

第四辑 你若来了，便是春天

尘缘里，有位好父亲	/159
母亲的女红	/163
一生一次	/166
你的目光	/167

哥哥式的老公	/170
父亲，我们的父亲	/174
陪你一起看草原	/177
这一段路	/180
落寞梧桐	/183
请你去爬云阳山	/187
落叶纷纷	/189
街边修锁的男人	/193
缘起，在留白间	/196
老谭轶事	/200
有个文友叫贝贝	/203
谢谢你，阿明	/207

第五辑 吾若念起，便是温暖

心静月常明	/219
文暖我心	/222
夏日荷花香满径	/225
心无尘思便清	/228

后记	/232
----	------

第一辑

你若安好，吾便心安

年岁越长，越删繁就简

只想做一个简单的人

在贴近真实自我的形态里，拂下心尘

内心有深层次的愉悦和对尘世的感恩

唯愿世间一切皆好

连那陌生人，也祝福你

你若安好，吾便心安

四月天，孩儿脸。刚才还明媚着，这会儿就阴了，随即，全世界都包裹在“哗啦啦”的雨声中。

每次雨来，便会放下手中事，对窗，凝望。针点似的雨，洗刷着房屋、树木、世间的一切。近窗的樟树，已退掉最后一片黄叶，吐了一身的新。松树依旧挂着颗颗松果，高挑又美丽。远处的花池边，桃树开过一树的灿烂，热闹喜庆了几天，渐次谢了。旁边，一片黄色野花盛开了，一些浅紫淡黄或白色的小花，隐在绿色间。

所有的树和花，各自遵循着自身的习性，此寂彼开，不争不攀，随性，自然。让人想起仓央嘉措的诗句：你见，或者不见我，我就在那里，不悲不喜。

在雨中，抛却人事上的牵挂，什么也不做，也不想，与这窗树和花相望，感觉自己也是其中一员，时间、空间都不在了，内心里有澄净、安宁、自在的喜悦。

远方的朋友发来信息：你若安好，便是晴天。

我回道：也是雨天。

对方又发来：你不明白我的心意吗？

我回道：明白。晴天是好，雨天也是好。晴天给人喜悦，雨天给人安宁。

那一日，同事一脸不悦，有人在背后说她坏话。我说，不必在意。其一，说你坏话的人，一定是嫉妒你的人，说明你有足够的优秀，你应该感到欣慰才是；其二，说你坏话的人，是把别人的优秀来惩罚自己，可怜，也是对自己福报的减损；其三，被说坏的你，拉近了与人们的距离，人们愿意亲近你，无形之间，增了你的福缘。所以，不必在意。倒是那个说你坏话的人，她自己的心结，要由她自己打开。有些劫，走过后才会明白。

心有灵犀，同事立即释怀。能在一起同事，是缘分；能在一个宽松愉悦的环境中工作，互帮互助，是福分。她心境平和，我增一分欣慰，终究也是为了自己，求得心安，心安便好。

每次下班回家，他不见我，或我不见他，就会打电话给对方，只为，你若安好，吾便心安。常常记得一些文友，去他们博客转转，不说什么，一份祝愿在心底。

有闲时，就会想起这位文友，口才、文采俱佳。每次聚会，都是中心，只是婚姻不幸。她静下来，把所有的心思投入到绘画上。聪慧之人，悟性都高，她的画技突飞猛进，她的画也成了本地上乘之作。有几次，想约她，终是忍了。她是一个内心足够强大的人，一个人能走过。我的念想和牵挂在我心里，也是我们之间的善缘。

周末，四个子女，相约回到乡下，陪陪近七十岁的父亲。母亲离开我们已十五年了，那一年，弟妹都在大学中学读书，还有为母亲治病欠下的债务。父亲坚持着要让我们全部完成

学业。几年过去了，我们毕业后都有了工作。但那几年，我们无法想象，他的勤劳、节俭、孤独、坚韧……这些都隐在白发、皱纹、微驼的背里。

退休后的父亲，生活极有规律，早睡，早起，午休，种菜，洗衣，做饭，看电视剧，不抽烟，不打牌。多次劝过父亲，有合适的再找一个。他说，一个人进进出出惯了，每天做着同样的事，生活很有规律，再加上没有世事的烦扰，跟淳朴的农民打交道，内心宁静而满足。

前些日子体检，有高血压。他戒了酒，早餐改吃馒头，每天量量血压。想起这些，我眼睛湿了。年少时，父亲牵挂我们；我们长大了，父亲还是牵挂我们。他的自律、严谨，是为了不让我们牵挂，无非是让我们心安。

尘缘里，有个好父亲，是福气。受父亲的影响，我们兄弟姐妹四个，向善、勤勉、本分地过好每一天，彼此心安。

年岁越长，越删繁就简，只想做一个简单的人。喜欢待在家里，行走在音乐中，文字里，品茶，做饭，看电视剧，发呆。在贴近真实自我的形态里，拂下心尘，有深层次的愉悦和对尘世的感恩。

时常坐在窗前，看花开花落，云卷云舒，这些生命的常态，凸显世间的种种美好。有时，也会看到一家三口坐在自行车上，儿子在前，妻子在后，大声笑着，简单幸福；两位白发苍苍的老人，相扶相携，且行，且住，且悠然……心底间，总会涌起“面朝大海、春暖花开”的诗意，唯愿世间一切皆好，连那陌生人也祝福你。

风烟俱净

清晨，去上班，迎着阳光，或雨露，看车流人流涌向前方，眼中有物，心不着相。

遵循着世间法去工作，去待人接物，认真不较真，用心不上心，自然，平和。事前事后，心中无事。

窗外，阳光疏淡，秋色正浓。微风拂过，一两片残叶落下，又一两片残叶落下；一根残枝，以不变的姿势斜倚着树枝；有白色的蝴蝶在树间飞过。大自然的一切，都遵循着自身规律，风来雨去，风去雨来，一切随缘随意，彼此相安。

傍晚，和好友散步。相同的信仰和爱好，谈到契合处，心灵相应，会心一笑。有时，什么也不说，内心也是喜悦与妥帖。满院子的桂花香，沁入心脾，逗引得行人在几棵桂花树下驻足、称叹。而树，不管有多少目光青睐，一样芬芳，为谁，也不为谁。

去看一位好友。这两年，她迷上了工笔画，在单位的宿舍里，两间房，经她一改造，画室带厨房卫生间，客厅连展览厅。我戏谑她：“你这也是陋室了。”

她并不在意：“的确是这样，来到这里的人，都是美术和

书法爱好者，也可谓‘往来无白丁’呢！”

“是的，生命中，有艺术佐着日子，心性单纯，也是上天对我们的恩宠呢。”

“人到了画室，就抛弃了人事上的干扰，对着一幅画，一门心思想着，还有哪里不完美，哪里需要修改。往往一幅画还没完成，下一幅画就在构思，头脑里就有了下一幅画的轮廓，就这样，我一幅接着一幅画下去，头脑里再也没别的。”

画画的过程也是一种修行。画越画越精进，心愈修愈清静。如同一个人，终身只爱一个人，也被一个人爱着，简单，单纯，也是生命的福报。

两个女子，在这样一个飘着墨香的陋室里，喝茶聊天，惬意，安宁，只觉岁月静好，尘世安稳。

下班后，经过这个菜市场，喜欢长时间地待在小菜区。那里，面庞黝黑、衣着朴实的农民，纯朴洁净，有的，头上还围着八十年代常见的梳，让人回到儿时的光阴，不用设防，不必设防。

许多个晌午，阳光很好地从敞开着的窗户照进来，在厨房里投下一片静谧。我蹲在房里，择菜、洗菜、切菜，然后做饭炒菜。这样做时，心情舒爽，心意平和。

有闲时，愿意待在书房里，反反复复听经，听禅意音乐。不在乎能得到多少启示，重要的是，这个过程，能让身心清静安宁。这样的光阴，是最值得的。

周末，在乡下，背一矮凳，坐在檐前风口里，长久地看风吹过树木，吹过花草，吹过手背上的茸毛。狗尾草永远弯下它柔软的头，红兜草还是那样红得有内涵，薄荷以树的姿态高高