



六角丛书
LIUJIAO SERIES



幸福是一种温暖

■ 细腻·温婉·脱俗 ■



别让外界浮躁了你

心灵的圣经

周海亮 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让外界浮躁了你 / 周海亮著. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.5 (2011.7重印)
ISBN 978-7-5112-1082-1

I. ①别… II. ①周… III. ①散文集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第057347号

别让外界浮躁了你

著者: 周海亮

出版人: 朱庆

责任编辑: 温梦 宋威

责任校对: 刘瑾

封面设计: 周周设计局

责任印制: 曹谔

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078249 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换。

开 本: 787×1092mm 1/32

字 数: 100千字

印 张: 7

版 次: 2011年7月第2版

印 次: 2011年7月第1次印刷

印 数: 15, 001-20, 000册

书 号: ISBN 978-7-5112-1082-1

定 价: 8.00元

版权所有 翻印必究

蓝条纹的T恤，小平头，鼻梁上架副金丝边眼镜。他淡淡地同我打声招呼，脸上竟然闪过一丝略带羞涩的神情。那一闪即逝的羞涩，蓦然拉近了我们的距离。他没有想像中那般深沉那般高傲那般难以接近。

渐渐了解了海亮，我终于不再觉得奇怪，奇怪他笔下那些精湛绝妙的描写都从哪里来。他有一个强大的素材库，有非同常人的细心与敏锐。他的那份细心与敏锐却是以一种极其轻松随意的方式表现出来，他嘻哈着与生活周旋，一副漫不经心的样子，又总在不经意间从生活的海洋里拾取着他想要的宝贝。

海亮拿起笔时如有神助，文如泉涌，可他却自曝是一个拙于表达的人。事实上，他确实是。读其文，识其人，识其人，知其心，海亮的文字与他的生活，其实有着惊人的相似之处——看上去散淡随意，细咂却是绵绵不尽的爱，是一份让人敬佩的认真。那样一份悲天悯人的人间大爱，那样一份近于偏执的认真，在他心里，也在他的文字里。认识这样一个人，再打开这样一本书，你会发现，自己真的不虚此行。

陪你五分钟.....035

母爱如花.....039

母亲的火炕.....043

母亲的鞋子.....045



原谅别人等于解脱自己



不要站错你的队伍.....050

翻出来的东西.....053

眼前的快乐.....056

手纸武器.....059

把山当成一块石头.....063

忽略的，可能是最重要的.....066

你的容量有几何.....069

路过一棵受伤的树.....074

交换与分享.....076

我们吓坏了自己.....079

对手更紧张.....083

给别人留一把伞·····126

画上去的领结·····129

请弯下腰·····133

5 寻找一处桃源



空瓶子·····138

路在山的另一侧·····142

不断升级你的目标·····145

感谢疼痛·····148

给自己少些原谅·····151

简单是一种心境·····153

两句话改变命运·····156

两棵树·····160

梦想是你的脊梁·····163

静的境界·····167

不经意改变别人一生·····170

生命总该绚烂一次·····174

中游偏上·····176

原因，那个冬天，包括过年，我想，男人的家，应该冷得像个冰窖。

后来我想，其实这样也挺好。当他的儿子领着漂亮的女朋友从上海回来，当他发现整整一个冬天，他的父亲母亲都生活在冰窖似的家，也许，那以后，他会给自己的父母，比现在，多出几倍的温暖吧？

奶奶的药粒

奶奶住到我家的时候，已经有些神志不清。

经常，奶奶在吃完午饭后小睡片刻。醒来，就一个人念叨，午饭呢，怎么还不吃午饭？弄得母亲不得不向偶然到来的客人解释。

奶奶会长时间地盯着床边的一角，然后一边挪动着身子，一边叫着爷爷的名字说，你倒是向里坐一坐呀，一半屁股坐着，你累不累？其实那时爷爷已经过世两年，奶奶的话，让每一个人毛骨悚然。

奶奶每天都要服药，她经常说，怎么这些药粒都不一样呢？花那么多冤枉钱干什么呢？奶奶以为，世界上的药，都是治同一种病的。

奶奶吃药，需要别人提醒。即使这样，她也是嘴



雨天，与窗口工作人员，形成一种默契。

那一对母女，终于办完所有手续。两个人走到门口，才发现下了雨。这样的天气让她们措手不及，女人看看手表，看看天，脸上露出焦急的表情。她对女儿说，看来我们要打一辆出租车了。

女儿指指立在门边的那把伞，她说我们可以打这把伞回家。

那是最后一把伞。淡蓝色的伞面，有着优美弧线的伞柄。——雨伞就像一位等待召唤的士兵。

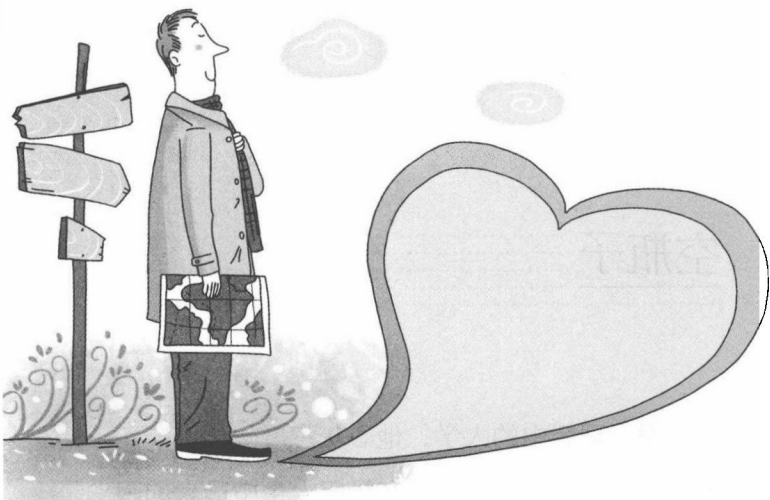
女人看看雨伞，又看看女儿。她说不行。这是最后一把伞，我们得把这把伞留给别人。

为什么呢？女儿不解地问。

因为大厅里还有很多人。女人说，但是雨伞只剩下这一把。

难道他们比我们更需要一把伞吗？女儿问，把伞放在这里，不就是给我们提供方便吗？

正因为是给我们提供方便，所以我们必须要把这把伞留下。女人说，你可以想想，当大厅里最后一个人看到下了雨，又看到立在墙角的雨伞，会是怎样高



寻找一处桃源

真正的宁静，或者回归，我认为，不是寻一处地理意义的桃源，而是寻一处灵魂意义的桃源。那是一片虚幻的桃源，它藏在你心，由你构建。所以，每个人的桃源，其实都不一样。你的桃源是一片草场，一座青山，他的桃源，或许仅仅是一栋木屋，几句诗行。

其实，寻找一处桃源，就是寻找你的内心。

一种解释。

通向目标的路，有很多条。在这很多条中，有那么一条，无疑是最短、最安全、最快捷、最适合你的。之所以没有发现，只因为你的面前有一座山。这座山，暂时遮挡了你的视线。

而那条路，其实就在山的另一侧。

当然你还可以自己开辟一条路，比如我艰难攀爬的那条。不过这需要过人的胆识、无畏的勇气和充足的时间，以及你对这条路的了解和把握。而当时我的选择，却不过是一种急躁状态下的盲目罢了。这显然太过危险。

人生短暂。当目标不可动摇，那么，先静下心来选择一条正确的路，远比不顾一切的盲目行动，要重要得多。



智，继而慢慢变得成熟。

或许，与你相恋多年的女友在某一天里，突然离你而去。你心如刀绞，痛比切肤。可是细想，假如她真的爱你，她会离你而去吗？假如她早已经不再爱你，那么，即使你们相守百年，又有什么意义呢？疼痛会让一个人变得清醒，只有蜜糖才会让人永远蒙在鼓里。

认识一位久病床榻的朋友，他的胸部以下，完全没有知觉。有一天他对我说，现在他有多么怀念还有疼痛的日子啊。疼痛会让他知晓各个器官的存在，知晓自己的存在——疼痛会让他确知自己还活着。享受疼痛会让他感觉自己确确实实活在世间。

“享受疼痛”，这个词把我狠狠地震了一下。也许，只有连疼痛的感觉都失去的人，才会有这样深刻的体会吧？

还认识一位老者。他无牵无挂，无欲无求。他说，活到这把年纪，他早已心如止水。他指的当然不是超脱一切之后的那种淡然，而是个体生命对这个世界的彻底放弃。这世上已经不再有任何事情能让他感



简单是一种心境

简单是一种心境。然我们看到的大多，却仅仅是一种行为。

吃厌大店名馆，住烦大厦高楼，便想到山野小菜，乡间炊烟。于是前往市郊或者乡间，寻一农家饭庄，点几个土里土气的农家菜，手捏酒盅茶盏，便以为回归了山野。岂不知那饭庄仍然是城里人开的，那山鸡仍然是养殖场的产品，那农家菜仍然是名厨的作品，那石磨、水井、粗瓷大碗、斑驳并且沉重的木桌，更是经过很多道工序打造而成的工艺品。你所看到的、触摸到的、感觉到的简单和回归，其实只是表象甚至幻象。那种简单比复杂更复杂，换句话说，你被自己欺骗了。你的愿望和你的做法，南辕北辙。

不经意改变别人一生

体育场门口，聚集着很多索要签名的男孩。他们的目标是一位叫做保罗的球星，他是国足的中场灵魂。他们拿着签名本，捧着球衣，抱着足球，望眼欲穿。国家队要在这里进行一场友谊赛，今天是他们的赛前训练。这是男孩们梦寐以求的机会。

保罗走过来了。他很有礼貌地冲男孩们微笑，不厌其烦地给他们签名。他签名的速度很快，几个字母流畅地连接成华丽的图案。可是时间很紧，他只能匆匆签完几个。教练和队友们在喊他了，他一边走向球场，一边向没有得到签名的男孩们说抱歉。

保罗来到球场上训练。队友把球传过来，他高高跃起。落地时他的脚扭了一下，不重，却很痛。他不

天籁

男孩迷上小提琴。如醉如痴。

每天他都站在小区花园的一棵馒头柳下面，将小提琴锯出杀鸡般的声音。有路人经过，便陡然皱起眉头。这噪声令他们的头发根根竖立，让全身落满密密麻麻的小疙瘩。他们的表情让男孩伤心不已，于是他把练琴的地方，挪到自家阳台。

仍然吵。或尖锐或沙哑的声音刺透清晨或者黄昏，折磨着每一个人的耳膜和神经。受不了了，就过来敲门，求他不要再拉，求他的父母管管他。他们说艺术需要天赋，既然他没有天赋，就算再拉下去，也不过浪费时间罢了。他们的话让男孩伤心欲绝，咬着嘴唇关紧门窗。

儿，晚一些回家。女佣说当然可以，不过我儿子见不到我，会害怕的。主人说那您把他也带过来吧……不好意思今天情况有些特殊。那时已是黄昏，客人们马上就到。女佣急匆匆回家，拉了自己的儿子往主人家赶。儿子问，我们要去哪里？女佣说，带你参加一个晚宴。

四岁的儿子并不知道，自己的母亲是一个用人。

女佣把儿子关进主人家的书房。她说你先待在这里，现在晚宴还没有开始。然后女佣进了厨房，做菜，切水果，煮咖啡，忙个不停。不断有客人敲响门铃，主人或者女佣跑过去开门。有时女佣进书房看看，她的儿子正安静地坐在那里。儿子问，晚宴什么时间开始？女佣说不急。你悄悄在这里待着，别出声。

可是不断有客人光临主人的书房。或许他们知道男孩是女佣的儿子，或许并不知道。他们亲切地拍拍男孩的头，然后自顾翻看着主人书架上的书，并对墙上的挂画赞不绝口。男孩始终安静地坐在一旁。他在急切地等待着晚宴的开始。

女佣有些不安。到处都是客人，她的儿子无处

晚宴开始的时候，主人突然想起女佣的儿子。他去厨房问女佣，女佣说她也不知道，也许是跑出去玩了吧。主人看女佣躲闪着目光，就在房子里静静地寻找。终于他循着歌声找到了洗手间里的男孩。那时男孩正将一块香肠放进嘴里。他愣住了。他问你躲在这里干什么？男孩说我是来这里参加晚宴的，现在我正在吃晚餐。他问你知道你是什么地方吗？男孩说我当然知道，这是晚宴的主人单独为我准备的房间。他说是你妈妈这样告诉你的吧？男孩说是……其实不用妈妈说，我也知道。晚宴的主人一定会为我准备最好的房间。不过，男孩指了指盘子里的香肠，我希望能有个人陪我吃这些东西。

主人的鼻子有些发酸。用不着再问，他已经明白了眼前的一切。他默默走回餐桌前，对所有的客人说，对不起今天我不能陪你们共进晚餐了，我得陪一位特殊的客人。然后他从餐桌上端走两个盘子。他来到洗手间的门口，礼貌地敲门。得到男孩的允许后，他推开门，把两个盘子放到马桶盖上。他说这么好的房间，当然不能让你一个人独享……我们将一起共进



哄睡。

那是怎样的一个家啊！接近于徒有四壁。只有两间屋子，阴暗潮湿，散发着难闻的异味。他的床，只能安在客厅的位置。屋里没有男人用的东西，很明显，这是一个单亲家庭。他已经躺下，盖一床破棉被。却睁着眼，表情严肃。在家里，他也不会笑——年轻的女教师，有一种深深的绝望。

母亲坐在床头，轻轻抚摸着他的头。他看着母亲，似乎在等待什么。于是母亲清清嗓子，轻轻唱起来：一只小蜜蜂，飞在花丛中，飞啊飞啊。她的声音沙哑。她的歌声没有丝毫的美感和感染力。可是年轻的女教师却惊奇地发现，他竟笑了！这个从来不会笑的傻子，因为这样一首歌，竟笑了！母亲没有停下，继续轻轻哼着，一只小蜜蜂，飞在花丛中……他继续咯咯笑着，表情快乐无比。

母亲的声音慢慢舒缓下来，他的表情也渐渐平静下来。从兴奋，一点一点归于恬静。终于，他睡着了。只有睡梦中的他，脸上才挂着孩子应有的单纯的笑容。