



“不懂憬,不艳羨,不抱怨,不诋毁,这已经是经历‘阅己’‘悦己’‘越己’的升级打怪后的晋级模式。”

此心安处是归途

张海燕

人世间,最重的疲惫在哪里?负累的肩上,纠结的眉宇间,被束缚的手脚上,还是沉甸甸的心头?

无论是李白“抽刀断水水更流,举杯消愁愁更愁”的满怀愁绪,还是杜甫“万里悲秋常作客,百年多病独登台”的顾病自怜,抑或是李煜“朝来寒雨晚来风,人生长恨水长东”的无限怅惘,无不向人昭示着人生的大多数困境,都由重重外因与内因叠加,最终生生将自己囚禁在心的牢狱中,一个“心累”足以消弭人间万般色彩与声音。

如何挣脱“心囚”的锁,实现“心安”的坦然与自由?

耳边响起的歌声,似乎是悄然而至的答案:“心若无所求,有风无风皆自由;向往着远方,寻找理想的温柔;平凡日子中,不争不夺不忧愁;行走人海中,做个某某某……”

是啊,千磨万击还坚劲,任尔东西南北风,吾心安处是归途。

阅己:换一个视角

很多人阅尽千般书,悟遍万般理,却过不好自己的生活。其实很多时候,根源在于没有“读好”自己。

人生是一本大书,而“读好自己”是一切阅读的第一步。读书是一种诗意的生存状态,是一种幸福的生活方式,是一种温暖的生命体验。如果连自己是个什么样的人,有着怎样的底气、目标都一无所知,那么这一生无疑是安顿

不好自己那颗飘移不定的心的。

读清自己的属性归类,读清自己的本源初心,读清自己的前往方向,才能通过不断的沉淀、修炼,让自己到达向往的境界。

那么不妨从今天起,把看人世浮沉、看纷纷扰扰的眸光转回自己身上,看懂自己。看懂了自己,便不再盲目艳羨他人,不再一味懵懂茫然无知的未来,不再抱怨自己今日的境遇,不再诋毁已然经历过的一切。

财富、地位、职权,这一切从来不是决定“心安”的因素。读懂自己,给自己准确的定位,从容地做好手边的每一件事,这才是挣脱“心囚”,给“心”一份自由的前提。

悦己:换一种心态

士为知己者用,女为悦己者容。其实,不光是女子,男子也会在“悦己者”那里找到自己的价值与喜悦。为什么那个“悦己者”一定得是他人,不能是自己呢?

你听,歌手继续在唱:“心若无所求,有风无风皆自由;把晚风做酒,陪我越生活荒丘;等一场大雨,洗礼浑浊的眼眸;雨过天晴后,一路花开一路走。”

因为悦己,才能在有风无风的时刻都自由自在,跟随晚风的轻拂,便能走过生活的千锤百炼,走过万般不自由的境地,一直走到春暖花开的季节里去。

悦己,不妨从慢下飞奔的脚步开

始,十字路口的黄灯亮了,可是别急在这三秒冲过人行横道,晚几十秒,不会天塌地陷。悦己,不妨从灯红酒绿时,拨开熙熙攘攘的人群开始,找一片僻静的绿地,躺在草地上吸一口泥土的芬芳,谁说看风景要到接踵摩肩的景点去?身边自有你忽略的景致。悦己,不妨从关注身边的一丝气息开始,留心看一下街道什么时候开始亮灯,亮起的刹那,天地是如何须臾间变换的,看看第一颗星在天边闪烁的模样,看看星光与灯光对眼凝视的目光流转……

从“悦己”开始,喜欢上世间万种风情,这份喜欢足以撑大那颗被囚禁的“心”,让它装得下世界,装得下美好,唯独把“心累”这个妖孽挤出去。

悦己,便是坚信:今日我所经历的皆是我该经历的,今日我所拥有的便是我想拥有的,今日我所失去的都是从来不属于我的。悦己,便是笑纳生活中自己的一切。悦己,便是重建自己的精神家园。

越己:换一重维度

今年热播大剧《永夜星河》,除了男女主亮眼的颜值,其实何尝不是给人生换了一重维度去重新体验?女主由现代职场小白穿书而去,成为原书中的绿茶女二,遇见腹黑白莲的男二,决心为剧中人换一个结局,而原男二在原女二半是横冲直撞半是真性情流露一番操作后,意识到自己原本的童年记忆里

埋下的重重陷阱,一跃成为男主。原女二也由剧中情节联系到自己童年成长的痕迹,慢慢成为更好的自己,也成为自己的女主角。剧中角色,无不找回了童年时代自己的本色,撕扯掉了岁月强加的或“美颜”或“丑化”的滤镜,撕扯的过程虽有血肉剥离的痛楚,却也过滤掉了毒化的渣滓,沉淀出了初心。

我们普通人没有办法给自己换一个人人生,没有办法穿越到自己读的故事中去,可是我们可以换一重维度,超越自己的本位,假设成为自己人生的旁观者,作为看客,你会对这场人生中的“自己”有些什么建议?

我们常说“己所不欲,勿施于人”,然而是否也能反过来说,希望别人不要做的事,首先自己就不要去做,不要成为自己讨厌的角色。看别人不顺眼的地方,自己先有则改之,无则加勉。让沧海一粟中的这个“你”,成为自己眼中顺眼的合适的“他人”,然后再成为真正的自己。

当我们从不同的视角,以不同的心态,处不同的维度,重新打量、盘点自己的人生,或许可以摆脱“心囚”的束缚,成就不一样的自己。历经淬炼后的你我,本是这世间独一无二的个体,对没有修饰的真实“本我”全盘接纳。不懂憬,不艳羨,不抱怨,不诋毁,这已经是经历“阅己”“悦己”“越己”的升级打怪后的晋级模式。

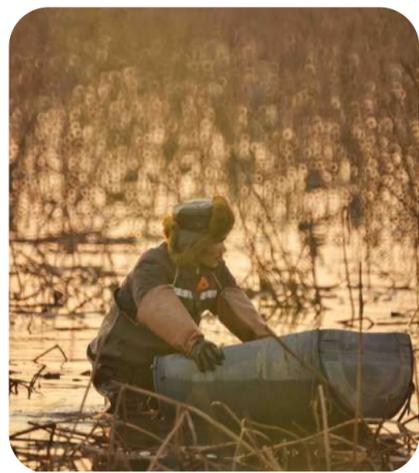
我心本无乡,心安是归处。



“如今,荷塘依旧,只是乡村显得格外落寞了,一塘枯黄的荷叶寂寞无声地蜷缩于瑟瑟秋风中,偶尔阵风吹来,‘哗啦啦’响作一团,仿佛是在追忆那快乐的昨天。”

寒塘冬藕香

江初昕



“不是鱼鳔打个结,不是泥鳅泥里歇,不是蚕虫又吐丝,不是蜂窝多洞穴。”这是一则关于莲藕的谜语。寒冬季节,荷塘的荷叶失去了往日的风采,枯萎蜷缩在一起,在瑟瑟的寒风中“哗哗”作响。这时,荷塘里的莲藕最肥美,冰冷的塘水也挡不住人们挖莲藕的热情。挖藕前要放干池塘里的水。放干水,就意味着“竭泽而渔”了。还没有来得及等荷塘里的水完全放干,我们这些小孩子就拿起网兜、塑料桶,纷纷跳入冰冷的塘水中。那些鱼儿就搁浅在小水洼里,用网兜一捞,准能捞出些活蹦乱跳的鱼虾。鲫鱼最喜欢钻入泥巴里,一旦发现泥巴里有动静,我们就立即扑上去,双手往泥巴里一通乱摸,定能摸出一条鲜活的鲫鱼来。

等我们把荷塘弄得泥巴翻飞、满塘浑水后,大人们才穿上连体雨衣,随身带着一只小竹筏,下到荷塘边。首先用铁锹在塘泥里挖出一个豁口,用双脚试探踩踏。倘若泥下有了莲藕,就弯腰双手到泥里摸索,顺着莲藕长的方向,把泥巴慢慢扒空,之后小心翼翼地吧莲藕往后拽,这样整根莲藕就被挖了出来。挖莲藕要有耐心,不能过于急躁。因为莲藕一旦折断后,泥巴就会进入莲藕的孔眼中去,本是玉白色的莲藕变得黑乎乎的,会影响整体形象。

在挖藕的时候,偶尔也会摸到泥鳅、黄鳝之类的,挖藕人就把泥鳅朝岸上人群中扔去。也有恶作剧的,把半截枯荷秆灌满泥浆朝人群中甩去,大家还以为黄鳝泥鳅之类,纷纷伸出双手去接,结果泥浆飞溅了一身,惹得人家一阵哄堂大笑。岸上的人也不甘示弱,拾块石头朝荷塘里扔去,顿时泥巴四溅,但挖藕人早有准备,只需枯荷叶一挡就安然无恙了。岸上塘里笑声不断,热闹非凡。

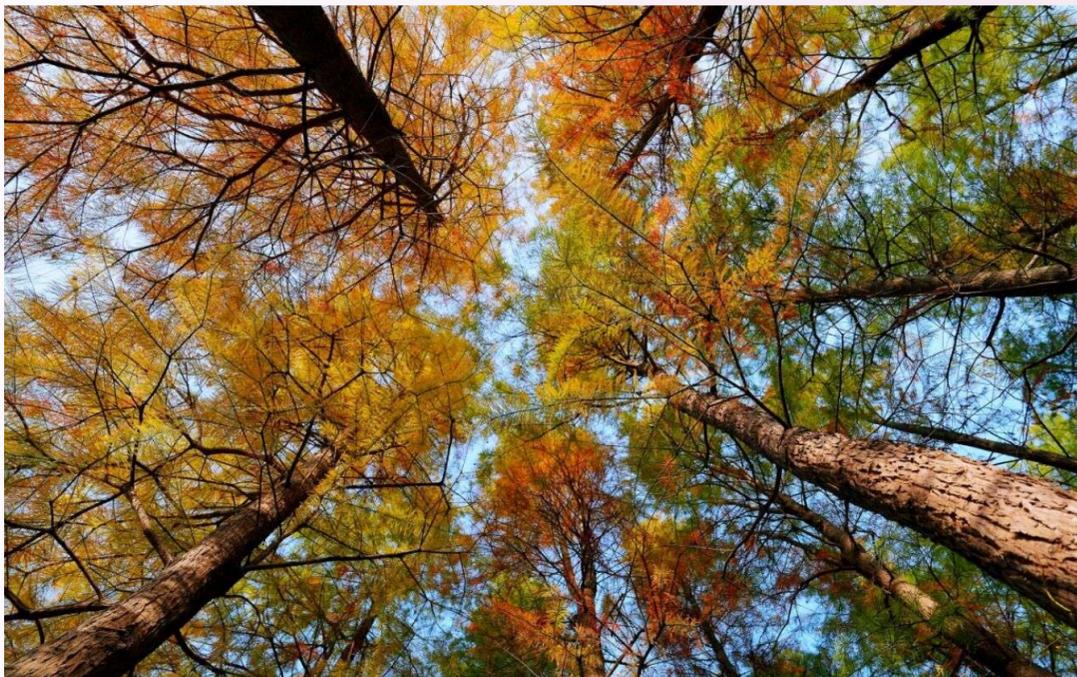
相对于荷塘边,塘中心的莲藕就要粗壮多了,当挖藕人在泥水中折腾半天,就知道一定是一条大藕。果然,经过了漫长的等待之后,终于看见一条沾满泥巴的莲藕出现在挖藕人的手中,他高高地举起,不时向岸上的人炫耀,岸上的小孩都会发出一片惊呼声。摆摆完后,挖藕人才恋恋不舍地放入身后的竹筏中。等装满竹筏,就拖上岸来,用软管接来清水冲洗。清洗完的莲藕宛若婴儿的小手臂一样,圆滚滚的十分惹人喜爱。

莲藕起塘后,分出优劣等级,把那些有破损的低价处理掉。藕尖用来醋熘,鲜嫩爽滑;上好的藕段可用来做藕饼,放入油锅里炸,酥香无比;而那种表面有麻点的,一定是粉藕,用来煨汤最好,煨好后的莲藕晶莹剔透、粉嫩鲜香。当然,饭桌上还要有鲜美的鱼虾,煎至焦黄,很是下饭。

每次回家路过荷塘,都情不自禁地回想起儿时挖冬藕的热闹场面。如今,荷塘依旧,只是乡村显得格外落寞了,一塘枯黄的荷叶寂寞无声地蜷缩于瑟瑟秋风中,偶尔阵风吹来,“哗啦啦”响作一团,仿佛是在追忆那快乐的昨天。

色彩斑斓

翟天翼 摄



“其实,红薯的滋味并没有改变,只是因为当初物资匮乏,烤红薯成了记忆里唯一的零食和美味,更是因为街头的烤红薯里少了那份温暖的母爱。”

童年的薯香

王文莉

喧闹的街口,一个卖烤红薯的小贩,正守着简易的铁皮炉,上面放着几只冒着热气的红薯。闻着诱人的香味,我不由得想起母亲的烤红薯。

小时候,冬天一放学回家,母亲总是先从笼屉里端出一瓢热水让我赶快洗手,把冻僵的小手暖一暖。随后,她从灶膛里扒出几个烫手的烤红薯,我接过来撕开红薯皮,露出嫩黄的红薯瓤,咬一口,甜糯中带着香,一直暖到心窝,一路上的寒气立马被冲淡许多。

母亲的烤红薯,不仅香甜可口,而且很少有焦黑的劣质品,这和母亲选红薯有很大的关系。每年收红薯的时候,母亲会挑一个

头不大、周身通直的红薯,专门留着给我们烤着吃。这种红薯不仅熟得快,而且受热均匀,烤出来和现在街头卖的烤红薯一样,不仅表皮干净,而且色香味俱全,剥开以后,软糯的香气和甜味让人垂涎欲滴。

我很疑惑,母亲的烤红薯总是这么美味,而我自己烤的红薯经常半生不熟,甚至焦黑如柴火棍。母亲笑着说:“心急吃不了热豆腐,你的火候掌握不好!”言外之意,我的烤功还差得远。后来我才想明白,母亲烤红薯的时候,总是一边烧火,一边经常翻动红薯,大概五分熟的时候就扒一些火星埋住红薯。等我们放学回家,扒出的红薯

烤得刚刚好,根本不会焦黑。而我自己烤的时候,经常忘记翻动,或是火力过大,容易出现焦黑。没想到,烤红薯还藏着一些窍门和学问。

斗转星移,岁月流逝,很多往事都成了珍贵的回忆。如今,煤气灶、微波炉、烤箱已代替了昔日的灶膛。我自己也经常在微波炉里烤红薯,却再也吃不出小时候的味道。偶尔,我会买街上的烤红薯,但总觉得缺了点什么。其实,红薯的滋味并没有改变,只是因为当初物资匮乏,烤红薯成了记忆里唯一的零食和美味,更是因为街头的烤红薯里少了那份温暖的母爱。

