

# 释怀是一种智慧

○ 王国梁



我以为,人生在世,懂得释怀是一种大智慧。释怀并不是指放下一切,无怨无尤,无欲无求——这是潜心修炼的佛家弟子都难以抵达的境界,我们一般人做不到那般心如止水。释怀是善于把能够伤害到你的人和事抛下,不让这些成为你前行的包袱。

人生不易,任何人都会遭遇各种烦恼乃至痛苦甚至磨难。“生命是一袭华美的袍,爬满了蚤子。”释

怀就是丢掉这袭华美的袍,抖落掉那些琐屑与伤害,让人生云淡风轻,让心灵波澜不惊。不与过去纠缠,不与失去较劲,不把磨难放大,不把伤害挂心,挥别昨日种种,笑迎明日一切,自始至终都保持淡然的态度。来的尽管来,去的尽管去,没有什么能够真正打搅到你内心的平静。

说到释怀,不得不提到一个人——苏轼。我以为,苏轼留给后

人的除了那些光彩熠熠的诗篇,他对待人生达观与清醒的态度,对我们来说也是一笔不可多得的财富。他的魅力,一方面因为才情盖世,一方面因为人格修为。苏轼的一生,实在算是波折与苦难。人生种种痛苦的滋味,哪一桩他没有尝过? 黄州、惠州、儋州,几度被贬,几番辗转,命运的风暴尽管来,任何事也不能改变他笑傲人生的姿态。面对小人的谗言,他当作是跳梁小丑的丑陋表演,完全不放在心上。面对命运的波折,他看得透彻明白。人有悲欢离合,承受并且最终释怀便是了。活出一份淡然洒然的境界,任凭世事峥嵘。无论流落到哪里,苏轼都不改初心,他励精图治,造福一方百姓。“此心安处是吾乡”,是他内心安然的最好写照。“回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴。”因为懂得释怀,任凭风雨起落,他的世界始终“也无风雨也无晴”。

我们普通人虽然没有苏轼的学识和修养,但同样可以学习他面对生活和人生态度。我们为什么要对昨天发生的事耿耿于怀? 昨天已经是过去,未来才是新生,别去回头纠缠,人生自然要向前走。前方新的风景,才是真正属于我们的。我们为什么要纠结

失去呢? 很多东西,不属于你了,放手就是,不必紧紧揪住不放。人生就是一个不断失与得的过程,失去了就释怀。人生是动态的,我们一直在奋斗。我们从来没停止过失去,同时也没停止过得到。得失随缘,不必纠结。学会释怀,迎接新的一切。

人生如逆旅,每走一步都可能是坎坷荆棘,有时候会让你遍体鳞伤。谁都有可能遭遇明枪或者暗箭的伤害,如果你一味沉浸在伤痛之中,愤恨那些伤害你的人,甚至开始怨怼这个世界,你的心迟早会成为一个惨烈的战场,每时每刻都在进行厮杀而永无宁日。你的怨怼,不仅于事无补,对自己来说还是“二次伤害”。面对伤害,不如包扎起伤口,放下仇恨,释怀一切,从此笑傲人间。

释怀说难也难,说容易也容易,任何人都能做到。释怀是一种智慧,需要有大海一样的包容之心,容得下世间的一切悲喜,承受住人生的一切苦难。你的心大了,事就小了。释怀需要学会遗忘,学会向前看,往事都随风,过去成烟云。人向前走,未来可期。

释怀,是与自己、与他人、与世界握手言和。释怀是一种智慧,释怀是生活的顿悟。你若释怀,人生花开!

## 亲情“随手拍”

○ 马亚伟

如今手机拍照太方便了,我们都用随手拍的方式记录生活。那次回老家,我和两个妹妹凑在一起拍照。我们忙着把照片美颜,然后发到微信朋友圈。

母亲见我们玩得热闹,也凑过来看。小妹指着手机上我们的照片说:“妈,看拍得好看吧! 现在拍照比翻下手掌还简单,而且不用胶卷,零成本,我们都习惯了用随手拍记录生活。”母亲听了,脸上显出跃跃欲试的表情。她终于忍不住说:“你们也给我和你爸随手拍几张呗!”

母亲这样一说,我们不由愣住了。很长时间以来,我们只顾着自己拍照,很少想到为父母也拍张照片。我忽然想起,母亲年轻时特别爱照相。那年她卖小葱儿挣了点钱,第一件事就是带着我们姐妹三个去照相馆拍了张照片。后来我买了照相机,她也经常让我带回家。照相机年代,我们拍了很多全家福,如今还放在相册里,母亲经常拿出来翻看。可如今手机拍照如此方便,我们却都忽略了母亲的愿望。

我对母亲说:“妈,我就给你随手拍几张!”母亲乐呵呵地说:“好,好,拍吧!”很久不拍照,母亲的表情动作有些不自在。我把照片给母亲看,她却开心地说:“拍得真不错,看上去我还不老呢!”我和妹妹相视一笑,我用了手机美颜功能,拍出了显年轻,哄得母亲很开心。

母亲让父亲也过来拍照。父亲有些不好意思,表情极不自在。母亲这时放松了许多,她还教父亲怎样摆姿势。我说:“没关系,拍得

不好的,删掉重拍就行了。”父亲说:“我觉得这样拍不自然,你们不是说随手拍吗? 那就不要用特意摆姿势,看到值得拍的就随手拍好了!”对呀,我们每天拍来拍去,都是随手拍,记录了自己的生活片段,还发到朋友圈与人分享。这几乎成了年轻人的一种生活方式,也应该让父母参与进来,来个“亲情随手拍”。

母亲正忙着切菜,妹妹突然喊一声:“妈!”母亲扭头一看,妹妹瞬间抓拍。母亲赶紧放下手中的菜刀,凑过来看。照片上的母亲,表情自然,微露笑意,非常不错。院子里,父亲安详地坐在屋檐下,孩子们凑在他身边闹着,正是一幅天伦之乐的画面。我拿出手机,悄悄拍下来。父亲看到后,笑眯眯地说:“这张拍得真好!”吃完饭,一家人围坐在一起聊天,气氛很温馨。我拿出手机,拍下这一幕。我抓拍得不错,照片上,二妹正在说话,三妹正在喝茶,父亲正扭头看母亲呢,小外甥女正在吃石榴,画面很生动。父亲说:“这也算是全家福吧,如今全家福这样拍可真不错。”母亲也说:“以后呢,你们多给我们来点‘随手拍’。这么多年,我和你爸都没拍过合影呢,啥时候你们给拍张。”妹妹说:“这太简单了,以后我们只要有机会就给你们随手拍。我的电脑里专门设个文件夹,存放咱一家的照片,文件夹的名字就叫亲情随手拍。平时你们可以在我的电脑上看,有喜欢的洗出来也行。”母亲笑得嘴都合不拢了:“那感情好!”

我想象着,亲情随手拍里面的照片,一定是最温情、最美好的。

## 暑去凉来话立秋

○ 杨金坤

立秋,是二十四节气中的第13个节气,更是秋天的第一个节气,它预示着酷暑即将结束,凉爽的秋季近在眼前。

到了立秋,梧桐树开始落叶,因此有“落叶知秋”的成语。“秋”字由禾与火字组成,是禾谷成熟的意思。立秋一过,白天虽然依然炎热,但是天气却已经逐渐转凉,早晚温差开始变大。自然万物也进入阳气渐收、阴气渐长的阶段,所以立秋是大自然由阳盛渐变为阴盛的转折点。

立秋有三候:一候凉风至,二候白露生,三候寒蝉鸣。先秦古籍《逸周书·时训》中说道:“立秋之日,凉风至;又五日,白露降;又五日,寒蝉鸣。”立秋后,我国许多地区开始刮偏北风,偏南风逐渐减少。刮风时人们会感觉到凉爽,此时的风已不同于盛夏酷暑天中的热风。由于白天日照仍很强烈,夜晚的凉风刮来形成一定的昼夜温差,空气中的水蒸气在清晨室外植物上凝结成一颗颗晶莹的露珠,大地上早晨会有雾气产生。蝉在入秋之后就称为寒蝉,开始鸣叫得更厉害了,这个时候丰衣足食,也到了它的生命快要结束的一个时间了。整个三候它反映了立秋节气的一种特点,给了我们这么一个景象,我们可以想象这么一种景象,有凉风,有白露,白天的时候或者临近傍晚的时候寒蝉鸣叫,一股秋天的气息开始展现。

在我国立秋主要有秋社、晒秋、贴秋膘、啃秋等习俗。

秋社原是秋季祭祀土地神的日子,始于汉代,后世将秋社定在立秋后第五个戊日。此时收获已毕,官府与民间皆于此日祭神答谢。“此身愿

作君家燕,秋社归时也不归。”在一些地方,至今仍流传有“做社”“敬社神”“煮社粥”的说法。

在湖南、江西、安徽等生活在山区的村民,由于地势复杂,村庄平地极少,每到立秋时,用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒农作物,这种特殊的生活方式和场景,逐步成了画家、摄影家追逐创造的素材,并塑造出诗意般的“晒秋”称呼。

清代在立秋节这天,有个“悬秤称人”的习俗,就是以这天的体重和立夏日所称之数相比,以验夏中之肥瘦。夏中人苦,没什么胃口,饭食清淡简单,两三个月下来,体重大都要减少一点。秋风一起,凉爽许多,胃口也大开,就想吃点好的补偿夏天的损失。

“啃秋”有些地方也称为“咬秋”。天津讲究在立秋这天吃西瓜或香瓜,称“咬秋”,寓意炎炎夏日酷热难熬,时逢立秋,将其咬住。江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”,据说可以不生秋痱子。在浙江等地,立秋日取西瓜和烧酒同食,民间认为可以防疟疾。

医学专家认为,秋季燥气上升,易伤津液,因此,在饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。



儿时的暑假,没有培训班,除了两本暑假作业,便是帮父母做家务。也正是在漫长的暑假里,我学会了煮饭、烧菜、洗衣、扯猪草、放牛等。这些家务活,可以说是农村每个孩子必须学会的活儿。

那时候,大人盼暑假,比孩子们盼暑假还要急切。因为孩子们放假在家了,所有的家务活都不用大人操心,可以专心干农活,我们的暑假,可以用“家务”暑假来形容。

那时候煮饭可不像现在这么简单。没有电饭锅,没有液化气灶,用农村的大灶煮饭烧菜是一道繁琐的工序,因为一边煮一边要往灶膛里添火,一个人要顾锅里也要顾灶里。掌握不好火候,饭就会煮烂,菜就会烧糊,或是半生不熟。煮好的饭,用笊箕盛起,把贴锅底的锅巴铲起来,倒上事先预留的米汤,大火煮开,再用小火慢熬,半个钟头的工夫,一锅香喷喷的锅巴粥就做好了。把锅巴粥盛起来,就可以炒菜了。

菜基本都是自家菜园里的蔬菜,除了要掌握火候外,还要想着法儿做出新花样来。每天都是吃自家种的辣椒、茄子、西红柿,外加葫芦和丝瓜。我曾经用了一点白糖拌西红柿,获得父亲的称赞,也曾经用烤辣椒获得母亲的夸奖。看着家人吃得格外香甜,那成就感是无法用言语比拟的。

没有洗衣机、自来水的年代,洗衣服是很繁琐的事情。须得先烧一盆温水,放进洗衣盆里,倒上洗衣粉,浸泡过后搓洗一番,再提到附近的水塘里,用棒槌捶打,才能清洗干净。阵阵捣衣声,从这个水塘传到那个水塘,声音清脆,此起彼伏。

扯猪草是我们那时候每天的必修课。吃完早饭,我们便挎着竹篮,约上好朋友,出外扯猪草去了。田埂边,荒地里,都是我们的身影,一路说笑,干起活来也不累,干完活儿,也无视天气炎热,找块宽敞的地儿,便玩耍起来了。没有什么玩具,跳房子、挑棍子、跳皮筋,这么简单的游戏都玩得不亦乐乎。直到要回家做中饭,才挎着竹篮恋恋不舍地奔回家。

当然,收拾房子也是必须会的。没有吸尘器,也没有拖把,地面是黄土,这就需要先洒上一点水,再用扫把清扫。每天早上,都要把前前后后、里里外外清扫一遍。屋子里家具简单,也要细心地擦拭一番。那时候的家虽然简陋,但因为整洁而显得温馨。

因为有了“家务”暑假,我们练就了一身好本领,也养成了吃苦耐劳的好品格。“家务”暑假,虽然辛苦,但因为从小体验了生活的艰辛,才让我们现在更加珍惜眼前的幸福生活。

## 我的“退休断乳期”

○ 王阿丽



过完50岁生日,退休生活还是不可阻挡地如约而至。那天,我一个人步行在回家的路上,伤感爬上心头。

回到家,先生还没有下班,婆婆迎上前来:“丽儿,赶紧洗手吃饭,小华马上也到家了,吃好后我们仨一起去看电影《小飞象》!”我听了大吃一惊:

“妈,你几年都不去电影院了,你不是说电影院的声音大,你耳朵吃不消?”“丽儿,这几天啊,我寻思着用什么方法来迎接你退休,知道你喜欢看动画片电影,我就买了电影票,以后,我们一起看电影的机会多着呢!”听了婆婆的话,我隐藏好的情感瞬间如大坝开闸,乘势埋在婆婆怀里大哭起来。

晚上,老爸打来电话:“丽儿,从明天起你和小华带上婆婆一起到我们家来吃饭,你负责买菜、做饭一个月! 就这么定了!”还没等我回话,老爸就将电话搁了。“唉! 一向做事武断的老爸从来不跟人商量,也不知道妈是否愿意过去呢?”我回转身问先生。“去,肯定去,两家凑一家,多好! 我们四个人退休在家都没事干,说不定还能凑个麻将班子!”快人快语的婆婆连忙接上了话。

命运难违,次日早晨,我吃过早饭,买好菜到爸妈家时,三位老人已经在院子中聊天嗑瓜子了。整个上午,三位老人偶尔去厨房转悠一下,询问做菜进度,我一个人忙碌着搞完了6样菜时,也差不多了到了该吃饭的点了。

中饭吃好后,老爸又给我下派了任务:“吃过中饭睡一觉,下午我们去公园转转,你带上相机,帮我们拍照。以后每天我们都去公园,你就是我们聘请的专职摄影师。我每天写个菜谱,你照着买菜做饭。每月逢十号、十六号去银行帮

我们取工资;每月逢八号、十五号是药店会员日,去帮我们买药;还有院子里的菜园也交给你打理了,你妈年纪大,浇水、施肥什么的也弄不动了,这些你都记好了!”

“爸,你们怎么这么多事啊?我上班时你们还不是照样都做了?就指望着我退休回来?”我嘟着嘴委屈地答道。

抱怨归抱怨,闲着也是闲着,我每天上午沉浸在锅碗瓢盆中,下午陪老老逛公园,回家接你退休,知道你喜欢看动画片电影,我就买了电影票,以后,我们一起看电影的机会多着呢!”听了婆婆的话,我隐藏好的情感瞬间如大坝开闸,乘势埋在婆婆怀里大哭起来。

有一天,我帮老爸剪指甲,老爸说:“怎么样?这退休后的日子与你上班的日子相比,是不是差不多啊?丫头,我们都是过来人,知道刚退休时心里肯定会难受,平常上班忙忙碌碌的,你又是个工作狂”,突然一下子不工作了,肯定不适应。你退休前我和你妈、你婆婆就计划好了,派任务给你,让你闲不下来,没时间回忆工作上的事情,随着时间的推移,你会从心心念的工作状态顺利过渡到退休生活中,这也如婴儿的断乳期一般!看你现在的状况应该是放下了,明天啊,你就在家开始追寻你小时候的‘写作梦’吧!”

原来,三位老人精心设置的这个“局”,为的是让我顺利度过“退休断乳期”!别说,效果真好!

## 手工挂饰也高贵

○ 刘燕飞



对于这些,还是有点排斥与反感的。

前些年,偶然涉足收藏界,顿时感觉如鱼得水,让我空虚虚妄的内心,找到了归宿。我几乎整天琢磨研究,也读了很多比较专业的书籍,终于有所获得。我收藏古瓷器,同时,也淘得大大小小、各种材质的古代珠子,这些珠子,大多都是墓坑出土,由于穿的绳子腐蚀了,所以,散落开来,走向不同收藏人的手中。

既然珠子多了,放在那里有点惜物,于是,我开始自己琢磨,研究起配饰来。我把唐玛瑙、清玛瑙、民国琉璃与阵碾等等,编织绳子上起来,这样一串自己的杂宝串就做好了。戴在脖子上,业内人看了后,唏嘘不已,都说是“博物馆”级别的装饰。散落的老珠子,经过这样一打理,顿时尊贵而价格不菲。而我正乐于此道,颇有成就感。

我是在,桃园路商场边的室外摊子上佩绳子的。老板是个中年女人,干活颇为细心,心灵手巧,十多块钱,就可以配得很好看,我是那里的老主顾了。有一次,我得到一只战汉的老玉勒子,和田玉的,虽然是出土之物,却很干净,光素无纹。我又开始琢磨起来,正好手里有几只金黄色蜜蜡圈,把它们串在一起,一只漂亮上档次的挂饰就出来了。佩戴起来,颇有身份感,内行之人,一眼便看出来,赞不绝口。

而除了玉器与金银饰品,名贵木头,也是做雕刻与串珠的好材料,正宗名贵的木料雕刻,市场价格不菲,且有很大的升值空间,所以,如今收藏艺术品与古玩,是玩乐也是一种投资,后期的回报非常大。我手里,也有一串老紫檀木与玫瑰金戒指的挂饰。紫檀木是平时收来的,而合金戒指上雕刻一部《波罗蜜多心经》,我是奉行佛教的,所以,我把它们串起来,整体如一只小葫芦,幽暗的紫檀,明亮的合金,在一起,却是很美妙。我把它挂在脖子上,还有意露出来,好评者纷纷,而且还是独一无二呢!大家都说没见过,很欣赏,我便感到很满足。

个性DIY使我快乐,不俗的饰品,让人高贵,茶余饭后,能与艺术品为伴,享受收藏的曼妙,那也是人生里一种乐趣了!而且不光是一个乐,还增长了知识,开阔了眼界,何乐而为之呢!