

给你一双轻便的跑鞋

○ 卜庆萍



一位杂物管理咨询师,又在自家整理杂物了,这次她内心的积淀与宽博,在一件司空见惯的事物的洞察中终于幡然而醒,“断舍离”理念和思想,就这样走进她的人生,闪耀在她点石成金的达达里。

这位杂物管理咨询师,就是出生在东京的山下英子,日本早稻田大学文学部毕业。她通过筛选物品

带来的自我察觉,提出了“断舍离”的人生整理观,以夺回被占据的空间和能量。所谓断舍离,就是透过整理物品了解自己,整理心中的混沌,让人生舒适而旷达。断,即断绝不需要的东西;舍,即舍弃多余的废物;离,即脱离对物品的执念。换句话说理解,就是对自己的内心和人生进行整理,给自己减轻多余的负担,

在纷杂的事物中让自己静下心来。就像通过重新思索住所的意义,让整理过杂物的井然有序的自个儿的家,成为最棒的放松地。

山下英子从不穿的衣服着手,巧妙适用“断舍离”,给自己的人生做必要的减法,断然丢弃那些弃之可惜,又毫无保留价值的旧衣物。在摆脱无用的执念之后,她从行为到思想,忽而变得清晰而简明。在人生匆遽的行进中,无能为力的事当断,生命中无缘的人当舍,心中的烦欲当离,山下英子这种广义上的断舍离,藏着生命中的大智慧呢!

当下,很多人追求的东西越来越多,给自己带来的困惑和压力如磐如陀。那一个个纷来沓至的吸纳与冒进,枷锁般堆积成隔断视野的一面高大的围墙。若身陷此情态与境况,断舍离哲学一定能成为你开启智慧人生的好帮手。你不必过于担心曾经来之不易的“拥有”,瞬间会化作弃之而去的躲掉的影子,其实断舍离是由内而外,并不是全部丢掉,而是舍弃一些拖累自己的负担和包袱,以及一些影

再微小的生命也能闪烁其华

○ 吴子勇

未成年人思想与思维,在天性上与动植物有着密切的关系,在面对伶俐可爱的动物与生机勃勃的植物之际,孩子们的眼睛里闪烁的灵光与稚嫩的言语中呈现的鲜活,浑然的与自然界中的动植物融合于一体。

在中国古代诗歌历史上,咏物之诗歌不胜枚举,唐代诗人贺知章之《咏柳》,骆宾王之《咏鹅》等等,无不为未成年人勾勒出动植物的万般可爱与无限光彩。在中国古代咏物的诗歌中,循着某种痕迹或者某种思路去探索,我们会惊奇地发现,某些咏物诗歌在表达思想与情感方面,表现出不谋而合的一种共通性,唐代诗人虞世南的《咏萤》与清代诗人袁枚的《苔》,就充分表达了处于微小或者卑微的位置,只要努力付出,踔厉奋发,同样可以展现出不一样的精彩人生,这

汪曾祺说:我以为最美的日子,当是晨起侍花,闲来煮茶,阳光下打盹,细雨中漫步,夜灯下读书,在这清浅时光里,一手烟火一手诗意,任窗外花开花落,云来云往,自是余味无尽,万般惬意。

悠然的慢时光,在宁静的山村。在山野里,恰遇一位旧知,热情地邀请我们回小院喝茶。那天下午,我们就和朋友在小院子里谈天说地。时光慢,我们仿佛可以看得太阳慢慢脚步,从茶碗的一边划到另一边。我们说到慢生活,朋友说:“放弃都市的奔波,到乡下寻找一份心的宁静。”院子里到处是开放的花,还有亲自耕种的蔬菜。一切都欣欣向荣,生机勃勃。其实,最美的生活是修建心灵的藩篱,在心里种花种草。朋友闻博广记,饱读诗书。他喜欢坐在小院里读书、画画,自得其乐。其实,何味成功,可以按照自己喜欢的方式过一生。

喜欢在江南水乡度过的时光,那里是木心先生的家乡,读着它的《从前慢》,缓缓地行走在乌镇的石板路上。小雨淅淅沥沥,屋檐上的瓦片被雨水浸润,然后形成了漂亮的雨帘。穿街过巷,在亭内休息。水波里小船摇曳,人们采购来新鲜的水果和蔬菜。一切都是缓缓地,如果你恰好喝上一杯杭白菊,赏着



智利大草原上有一种草原雕,是一种大型猛禽,它们繁殖下一代非常讲究。

幼鸟出生前,草原雕都要在悬崖上筑巢。它们衔来带刺的铁树枝搭好框架,再衔来大量的羽毛和草叶,一层一层地铺好,直到温暖舒适为止。

小雕在舒适的巢穴里生活,成长特别快。但不知为什么,经历初期的温情照顾后,草原雕却显得越来越没有耐心了。按照常理,小雕长得越快,应该吃的越

响自己身心健康的生活方式。

电影明星陈数,在影视剧拍摄中,走南转北连续奋战十几个月,实乃寻常之事。从她上佳的作品里,别人只褒扬她的成绩和光环,可她内心承受多少焦虑和不安,只有她自己知道。她曾经接受过媒体的采访,回忆起当年的一件件往事,几度痛哭流涕。她说:“幸好在我最煎熬的时候,遇到了‘断舍离’,它成功地带我走出阴霾,让我获得了某种意义上的成功,身心感到无比的轻松!”有人问湖南电视台著名主持人汪涵:“为什么从手机好友上把我删除了?”汪涵说:“陈坤我也删掉了,因为我觉得自己好友列表上人太多了,所以就对自己的朋友圈进行了清理。当我清理完列表的时候,瞬间就觉得自己轻松很多。”

人生中的大事小事,在执念的转变中,若当断当舍和当离,皆可适时启用断舍离。电影明星陈数和著名节目主持人汪涵,以自己的亲身实践和体察告诉我们,当磨砺变成了煎熬,多多益善变成了累赘和多余,断舍离理念都会还给你一个轻松的人生。再如那些狂轰滥炸的微信群、半死不活的“僵尸群”,没必要过于留恋。

在生命的跑道上,奋斗和追求能够点亮人生。断舍离的整理观,如同送上一双轻便的跑鞋,同样能够精彩人生。

青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开。”苔藓处于阴暗角落,阳光无法光顾,却能长出绿意,展现出美丽的青春。苔花如同米粒般大小,也要像国色天香的牡丹那样靠着自己生命的力量自强开放。

两首诗歌都从歌咏卑微细小的动植物出发,在同样享受天地精华滋润的同等条件下,虽然自身所具备的条件千差万别,甚至处于劣势的状态,只要敢于去表现和努力,每一只微不足道的萤火虫,都可以闪烁其光华,每一株卑微的苔藓,都会绚烂盛开,光彩夺目。这也许就是诗人对于自身,乃至孩童(未成年人)的一种精神寄托与光明憧憬:天真童心,梦想闪耀!



慢煮生活

○ 王南海

小雨中的水乡,心灵也如水墨的画卷般,被晕染着。你的眼前,会出现身着蓝印花布的姑娘,打着一把油纸伞,缓缓地朝着小巷深处走去。那是从诗中走出来的姑娘么?水乡烟雨中,那些桥在雨中静默着,而桥下的青苔经过了雨水的滋润,显得那么郁郁葱葱。你的心中,没有了一点点的焦急,一切如小夜曲般的柔软起来。

闲暇时,我喜欢慢车旅行。坐在靠窗的位置,车的速度不快,你可以慢慢地欣赏窗外的田园风光。可以和周边的旅客慢慢地唠唠家常。夜晚当你望着漆黑一团窗外的,偶尔地经过一个明亮的城市和村庄。那点点的灯火,此时在你的眼中充满了温暖。那每盏灯下,每扇窗子里有一个故事,值得我们去倾听。此时,内心澄明而宁静。我们可以想起很多生命中的过往,那些让我们温暖的人,温暖的事,慢慢地读出生命中的喜悦。

我喜欢慢慢地写一幅字。从研墨开始,看着墨块在砚台里慢慢研

磨,慢慢地运笔,慢慢地思量。然后按着字贴一笔一画地写出中国字的神韵。然后,宣纸上留下了笔墨飘香,淡黄的宣纸,黑色的墨迹,充满了原汁原味的中国元素。记得看到作家毕淑敏的一篇文字,她问一位老人:“既然有调好的墨汁,为什么还要去研墨?”老人说:“要那么快干什么?慢慢地磨墨,慢慢地想,慢慢地酝酿情绪,慢慢地琢磨有什么更好的表现方式,一圈圈地磨着墨,思绪也就慢慢地分泌出来了,深入下去,看着清水渐渐地变成像糯米粥一样醇厚,火候就快到了。”

慢煮的时光在乡下,在乡下感受四季更迭,春发,夏长,秋收,冬藏,遵循着每一个节气的变换,看着菜苗缓缓而出,看着它们根据季节而缓缓成熟。一切都是不疾不徐地进行,不需要忧虑过去,也不用担心将来。一切自然而然。午后的时光,自己安安静静地泡杯茶,看茶叶浮沉,天光云影变幻无穷,茶香四溢中,生活似乎也有滋有味儿……

一下,痛得它们嗷嗷叫。后来,羽毛和树叶就快被撤完了,它们甚至无法在里面生存,因为每动一下,都要被深深地刺痛。

就在这时,一个奇怪现象出现了。小雕为了不被刺,终于有一天,它们下定决心逃离巢穴。

巢穴下面就是悬崖,为了不被摔死,它们在下落的过程中猛烈地扑打翅膀,可就在它们扑打翅膀的过程中,体验到了飞起来后别样的感觉,从此,它们就会飞翔了。

这时,人们才明白雌雕的良苦用心,为了让小雕尽快学会独立生存,让它们学会飞翔,才这般痛下狠心。

小雕成功地学会了飞翔,开始翱翔蓝天,其实对于我们人类来说,非常有借鉴意义。有些时候,生存并不那么难,勇敢地迈进一步,拒绝“坠落”就行。

到家已是晚上八点了,虽不算晚,但于我的生活习惯算是迟了些。早上起得早,七点多就出门,忙碌了一天,且刚回来时乘地铁一个多小时,一路站着,很疲惫了。晚饭吃什么呢?脑子里不由得冒出点外卖的念头,又迅速被自己否决了。

打开冰箱,有一兜面条,蔬菜盒里有两根西葫芦、两个西红柿、三个青椒、几瓣蒜、一根葱。一抹微笑漾起嘴角,突然有了主意。

西葫芦切片,西红柿切丁,青椒切丝,蒜切片,葱切成葱花。拿几个鸡蛋,打成半碗蛋液。汤锅里烧上水。准备工作完成,开始炒菜。西葫芦炒鸡蛋,这二者打主角。人常说葱和蒜是一道菜的灵魂,用来炔锅,确切地说是底色吧。西红柿是配角,又不可或缺,一点酸,一点甜,可让西葫芦保持它的爽滑和清脆。青椒也是配角,却可以画龙点睛,一是色泽之鲜亮,二是味道上的平衡调适,微微之辣,让平庸的清汤有了回味。

起初,想着回来有些晚了,还要再做一餐饭,感到很痛苦。可是真正去做时,发现不但痛苦,而且很有意思。看着那些蔬菜,默默在心里铺排着,让它们各得其所,又物尽其用,是一个很快乐的过程。这时候,累呀,疲倦呀,还有这一天遇到的烦闷事儿呀,都抛开了。手中忙活着,眼里心里更是都在这一餐饭上,全神贯注,这时的心思真是纯净呢。

抽油烟机嗡嗡响着,竟也不觉得吵。炒锅里放上油,冒着热气,蒜片葱花放到锅里,转眼间,厨房里上下左右都流窜着香味。鸡蛋炒成金黄的鸡蛋花。然后依次放入西葫芦片、西红柿丁、青椒丝,放一点盐,其他调料都不需要放,只让各种食材散发出它们原本的味道,再互相调和就好。看似清淡简单,却颇有余味。

这道西葫芦炒鸡蛋,是从小吃到大的。那时,西葫芦、西红柿、青椒、葱、蒜,都是菜园里种的。鸡蛋是自家养的鸡下的。哪一样,都稀松平常,而从朴素朴的生活,大家有时间也有闲情花心思把简单的食材做成美味的佳肴。这就是常令人思念小时候的味道。

那些淳朴的,与自然亲近的乡村岁月,远去了,可是有很多生活上的习惯和喜好却深深镌刻在后来的轨迹中。从前的饭菜,从来没有刻意学着去做,但后来自己成家立户,那些成长过程中吃过的饭菜就不由自主地一一被演绎。

汤锅里冒出一圈蒸气,水开了。面条下进开水中,煮两三滚,捞到准备好的清水盆中,过一下水,盛到青花大瓷碗里,再浇上炒好的西葫芦炒鸡蛋,色香味俱全的西葫芦面就好了。

把面端到餐桌上,呼叫一家大小过来吃饭。看着自己的劳动成果,不过一碗面这样的小事,也让人内心盈荡着快乐的成就感。

这时,屋里霎时暗下去,突然停电了。而内心有小小的快乐撑着,并不沮丧,反而笑着安慰家里人。用手机的光亮照着,拉开窗帘,屋子里又亮了。

是月光。今晚的月亮真好,溶溶漾漾,皎洁明亮,为万物镀上了一层温柔浪漫的光辉。我们的餐桌正好在窗边,月光倾洒在餐桌上,为那青瓷碗盛着的西葫芦面又增添了一些浪漫的光彩,简直不是面了,而是一碗诗意。

一家人欢欢喜喜坐在月光下吃饭。停电的小插曲也给人带来了美好。事情的两面性在于你往哪个方面想。大家在月色里低头吃面,这一顿月光晚餐正在以舒缓的节奏写进美好的回忆中。

会飞的星星

○ 易英

雨过天晴,气温节节攀升,城里又添几分烦热,我带孩子回到乡下老家避暑。一回到广阔天地,儿子撒了欢的在田野里奔跑,一整天都不知疲倦,到了晚上,也坚持要坐在外面,不肯回屋。

我陪孩子坐在屋外,初夏的夜晚凉风阵阵,让人万分的舒爽惬意。天际,一轮圆月清冷地照拂着大地,周围的景致影影绰绰,晃晃悠悠的。我们似乎在水里了,随着水波轻柔的荡漾着,又像在梦里,被风儿轻轻地摇曳着。

“妈妈快看,星星在飞来飞去!”儿子稚嫩的声音在身旁响起。我顺着儿子的手指望去,夜幕已经统治了天际,幽深的天幕中,星星正眨巴着眼睛溜出来,一颗,两颗,三颗……不大一会儿星星点点的光便布满了黝黑的天际。在城里,儿子很少有机会仰望天空,就算仰望天空,在绚烂的灯光里,在高楼大厦的遮挡下,也很难清楚地捕捉到头顶的星光。而此时,乡村的夜干净透彻,天幕上的星子们如此清晰,幽远又生动。它们忽闪忽闪的,一会儿这里暗了下去,一会儿那里又亮了起来,在幼小的儿子眼中,这可不是星星们长了翅膀,在夜空中飞来飞去,游玩嬉戏。我没有给儿子解释,而是望着浩瀚的星空陷入了回忆。

也是在这老屋前,那时爷爷健在,我们不知道缠着他讲了多少远方的故事,又指着星空问过他多少童言稚语。爷爷总是不厌其烦,一边抽着手中的旱烟,一边

讲述着这些神秘而遥远的星辰。如今,爷爷或许化作了这万千星子的一颗,正静静地陪伴着我们。

小时候,我常常一个人躺在山坡上等日落,那时候总能看到飞机从云海穿行而过,很快地划过视野,消失在山的那头。那一刻,总会莫名的惆怅,似有无数的委屈无法向人诉说。那架飞机曾经离我那么近,它来到的我的心上,似乎已经知晓了我那些远方的梦想,但它又毫不停留地飞走了,徒留下一颗孤独又失落的星给我。那时候,我多么想走出这里,可如今,我又有很多时候迫不及待地想回来。

林清玄说:城市华灯万盏,那里是许多人的家,但从远处看,每个人的家只是一个小小的窗口。也许,我们每个人都是一颗会飞的星星,当我们羽翼丰满,便练习着飞过高山,飞到那车水马龙的远方,在那些高楼大厦里点亮一屋灯火,成为万千灯火里的一束。我们在那些小小的窗口里,努力工作,实现人生价值。但总有那么一些时刻,我们想念那片浩瀚广阔的星空,想念那无边无际的原野,想念老屋里的那些人,更想念星空下那些自由的灵魂。于是我们又迫不及待地飞回来处。在那里,修养身心,喂养灵魂,等到心灵的电充满,才有力气再次启程。

是的,我有两个家。一个是我的远方,一个让我扎根梦想。我不断地在两个家飞来飞去,享受着生命,也探寻着生命的意义。



父无言

○ 何晓东

都说“严父”,也不尽然。我的父亲很有耐心,从不高声训斥和打骂,有时气极了,手高高举起,又轻轻放下。我们兄妹几个,谁都敢和他争辩几句,但都十分亲近他,孝顺他。

父亲很重视打基础和循循善诱。我一进学堂,父亲就紧抓不放。要求我认真预习,课本上的字要会认、会写。冬闲的晚上,点上小煤油灯,一课一课、一个字一个字地教我认,让我听写。凡写错的字,趁热打铁,接着写3至5遍,直到会写为止。

父亲很细心,对孩子关心备至。我在镇上上完小的时候,住校。八月十五那天,正上晨读课,老师告诉我有人找。我走出教室一看,父亲怎么来了?父亲从笕子里拿出一个方方正正的纸包递给我:“今天是中秋节,给你买了一斤月饼,到晚上和同学一起赏月。”说完转身走了。

小时候,我身体羸弱,常生病。五年级初冬,父亲非要带我去裁缝铺量尺寸做大氅不可。我拗着不去,因为全家人都没有。父亲耐着性子说:“你和家里人不一样,家里一天三顿饭,吃得热乎乎的。你在这里吃煎饼喝开水,你身子又不壮,不穿暖和点,冻病了不耽误学习?”拗不过,跟着去了。父亲好像会神机妙算,那年冬天,果然冷得厉害,北风飕飕,大雪飘飘,冰天雪地。别的同学都冻得难耐,而我的身心却暖暖的。

父亲没有偏见,不重男轻女。建国后,深谙旧社会没有文化痛苦的父亲,积极响应号召,把我们兄妹几个先后都送进学堂。就是在上世纪生活极其困难、靠工分吃饭的年代,也从未动摇过,再苦再难,自己扛着,不让任何一个辍学。全家九口人,就他一个劳动力,一年三百六十天,面朝黄土背朝天,风里来,雨里去,水里滚,泥里爬,无怨无悔。父亲的口头禅是:“家有万贯也抵不上知识这种财富,小偷偷不去,弟兄们分家分不去。学习好,本领大,一辈子吃香的喝辣的。”

父亲能吃苦会节俭。我上高二时,那是三年困难时期最困难的一年。父亲带着几个菜窝窝到百里外的学校去看我。一大早从家里起身,徒步十几个小时,用两脚丈量了一百多里,脚上磨了三个大血泡。目睹此情此景,我心疼得流下了热泪。火车站距家仅三里之遥,下车后十分钟就可走到学校。为什么不坐车呢?为了省下8角1分的车票钱……

父爱深沉,犹如大山;父爱无言,无处不在。