

温和而有力量

◎ 蔡英辉



年少时所受的日常生活中,总是被告知要当仁不让,宜勇往直前。之前对这一信条少有怀疑,不惑之年后才有所反思,实则锋芒毕露是一种人生态度,温和也是一种状态,这并无对错之分。相较而言,人生的更高境界是温和谦逊,不卑不亢,人文底蕴的内涵在于此。

回顾成长经历,处处充斥着竞争。教育要从小从早抓起,小学要择优进入重点中学,要千军万马考上名牌大学,读热门专业的研究生和名校博士,以求能竞得施展才能的岗位和优渥的待遇。尤其在人才扎堆的大城市,为了马到成功,不断见缝插针,让自己变得更强大,希望无往而不胜,甚至没有竞争会浑身不舒坦。这种状态下,每每与周围做比较,和社会较量,和

自己较劲。如果有超越他人,心中难免得意;但很多时候恐怕只有比较优势,发现自身缺点和不足如此之多,于是心理上产生焦虑,只好恶补短板、拼命学习,做到补足短板和富有竞争力,去追求努力向上向前。此种状态下,我们忘记了呵护心理健康,其实锋芒毕露可能只是一种掩饰或自我保护,其实猛狮也要舔舐伤口,英雄也有落寞时刻。

在循环往复的竞争中,我们忘记了人生原本是要让自己舒适,让他人温暖。我们学会了竞争,却忘记了如何松弛。源于人的承受能力总有极限,有成功就有失败,每个人的心态不同,选择处理方式也不同。每每看到有人坠楼,或者是其他各种意外事件,心底隐隐作痛。或

当你还是个孩子的时候,你会只想着长大了;当你到了中年的时候,你会想着家人和维持家生活的责任;当你老了的时候,你可能留恋年轻时候的激情岁月。

一题记

时间是什么?有人说是沙漏,有人说是离弦的箭,还有人说的是一去不返的流水。我对这些观点似乎并不是那么认同,也不完全是这样想。在我看来,人在年轻时如同飞奔的高铁,动力十足;迈入中年后如活塞老化的汽车,有心却无力追上曾经的光阴;到了老年时如忍辱负重的煤车,气喘吁吁,可能需要借助他人的动力来前进。在人生的一生中,维持生活应该是我们想得最多的事情,而生活的维持,需要绵绵不绝的力量。这力量,主要来自我们的内心。换句话说,就是我们的人生自信。

旭日照耀着少年的自豪,晚霞映衬着青春的梦想。努力学习,发愤图强,这八个字如同父母和老师的期盼,时时显现在脑海。傍晚的风,似有似无地推着你向前进,而我们是少年的

草长莺飞,是懵懂无知的学生向老师提问,是那不知天高地厚的勇气,是那坚持不懈的毅力。旭日和晚霞,美得像青春靓丽的两道浮光!

青春期的叛逆期大概是父母最头疼的时候,我的父亲有过,我也有过。曾听爷爷奶奶讲过,父亲在读书的时候曾从七十里的学校沿国道步行回家,从早上六点半走到下午三点。而我曾经是个叛逆的初三学生,我也曾迷茫过,不曾想过未来的自己干嘛,小时候的梦想与天真在中考结束后变成了碎片,现实重重一击,让我常常回想起初中三年的过往。现在看来,当时的我就是一枚“精神小妹”,跟父母作对,交了一就不三不四的朋友,天天跟着他们到处惹是生非。父母管不住我,不得不常常脸上给我善后。

天下父母谁不希望自己儿女成龙成凤?现在的我长大了,也渐渐懂了一些道理。父母为了我的事,很是伤心、很是头痛。他们经常问我的话,就是我以后想做什么。我每次选择以后,却又坚持不下去,然后又回头怪他们说是他们逼我学的。他们其实没有,只是我的毅力和自控力不好,总是控制不住自己。我知道父母对我的良苦用心,也许初中时的我太幼稚了,总觉得自己能出去闯荡,想在这个不怎么发达的小城区有自己的一片天地。正是这样子的想法,初中三年我过得浑浑噩噩,让我父母为我操碎了心。

如果那年可以重来,我一定做一个不让父母失望的孩子,或许命运就此可以改变。如果能回到以前,我要好好跟父母说话;我要对我伤害的人说抱歉。如果可以回到那年,我绝不会浪费我的三年青春,也不要再在痛苦中后悔当年的蹉跎。

如果,那年...

飞毛腿上绿茵场,勇将追风更逞强。喜报乡村开赛事,球欢足健健儿郎。

一个山区小县,一个三宝侗乡,一夜之间,因足球名扬全网,名扬海内外,缘于什么?网上众说,热闹非凡。在我看来,这“村超”既不是以“名”取胜,也不是以“球”取胜,而是因体育的“拼搏精神”取胜!

榕江是生养我的故乡,三宝侗寨更是我灵魂依靠的港湾。从小到大,拼搏精神,皆缘于此,否则,即使行得再远也一无所成。

上小学时,乡间没有足球场,秋冬季的干田,就成了世界上最特别有个性的“足球场”。光着脚丫在泥土上奔跑,不用讲踢球技巧,只要能踢“足球”踢进球门,便是赢家。

不料,离开家乡40多年后,老家那片群山环抱的偏远乡村,也会突然地掀起关于“足球”的热力风暴——“村超”。

榕江三宝,其也早有“侗族大歌”扬名海外,那婉转悠扬的天籁之音,浸入肺腑,融入骨髓,将侗族人民的美好生活化作生命的流云,荡漾在宇宙蓝天。

而如今的榕江足球“村超”,一夜之间火爆大江南北、名扬海外、刷屏网络、扣人心弦,却是所有人始料未及的。近几十年来,似乎“体操”才是榕江的一张重要名片——曾被誉为“体操之乡”。

然这个2023年的夏天,在三年新冠疫情全面放开之后,足球在榕江热上了“临界点”,让远在900多公里外四川成都的我,也情不自禁为这榕江“村超”热血沸腾起来。

或许我并不看中三宝侗寨的小伙子们踢球的技术和水平怎么样,但为他们热爱足球运动,自觉强身健体,勇于拼搏争先的种种精神,也使我不得不由衷地钦佩和点赞。

这方水土,似乎极具吃苦耐劳的性格,也极具不服输的顽强精神。世代繁衍在这方土地上,水是有性格的,清澈透明而甘美。山是有性格的,高峻而巍峨。就连万亩大坝四周山上那些石头,也分成一片一片的红岩石山和青岩石山,展示着各自刚强的脾性。

三宝大坝的泥土,自然是不用说了,它所能给予三宝黎民的生命养分,也成了独特的食物品种。而由它孕育出的强健体魄和悠扬歌喉,绝对又是令人惊叹和艳羡的。

而自从足球“村超”开赛以来,伴随每一场赛事的欢呼,都少不了三宝侗族琵琶歌的优美旋律和亮丽歌喉。它们将三宝侗族人民热爱生活、热爱生命的人生态度,展现得淋漓尽致,充满款款深情。

我远离家乡,不在现场,但从千里之外,也能感受到那热热闹闹的竞赛场面和欢乐氛围。何况今日之传媒甚为发达,网上各种新闻报道、自媒体抖音、微信朋友圈,似乎已经暂时性地被“村超”刷屏。“村超”赛事期间,似乎所有的榕江人全都动员起来了,他们冒着高温酷热观看比赛、当啦啦队,做着场内场外的小吃生意,有的甚至放下手中的工作,放下劳动的工具,放下炒菜的锅铲,全程关注“村超”。这样的参与和消费,已经不仅仅是精神娱乐消费,也不仅仅是金钱的超前消费。

“村超”现象及由此带来的次生现象,也不由得引发我许多思考。但不管怎么说,这终究是体现当代新农村、新农民在新时代的精神追求和精神风貌。至于它为当地经济社会发展带来什么样的积极影响,还有待于将来的答案。

也为榕江“村超”点个赞

◎ 杨素宏

古诗词里的修行

◎ 王金玉



人生就是一场修行,修行是以一种无处不在的形式,孤独浸溶在生命的前前后后。风雨也罢,坎坷也罢,只一份微笑,一声问候,便在依依柔柔情怀里,成为诗词。

蒋捷的《虞美人·听雨》:“悲欢离合总无情,一任阶前、点滴到天明。”年少时,意气风发,纵情歌酒;中年时,失意低沉,患得患失;到了暮年,该放的放下,该清的看清。修行便是天空中柔曼舒展的微笑,是浓雾里忧郁迟疑的寻觅;是大海上扑朔沉浮的翅膀,是旷野里默默沉寂的耕耘。修行是静听流年;苍雪的《禅诗四首·其二》:“神仙更有神仙着,毕竟输赢下不完。”人生一局棋,迷惘时,多半在局内,了悟时,人已在局外。局之弈,是用生命所有的天数来战胜它,棋盘就那么些棋子,却演练了数千年,无一局同,这对于生命,是奇迹。局里局外,能看开,是一剂心灵的良药。修行是人生一局棋韵;姜夔的《浣溪沙·一曲

新词酒一杯》:“无可奈何花落去,似曾相识燕归来。小园香径独徘徊。”花自凋零是无奈,燕子归来是可喜。人生就是一个不断得失的过程。失之东隅,收之桑榆,得失是相依的。在海滩,在山顶,在田野,在边陲,在无边无际的莽莽荒原上,那萤火般楚楚动人的光点是什么?是天空中柔曼舒展的微笑,是浓雾里忧郁迟疑的寻觅;是大海上扑朔沉浮的翅膀,是旷野里默默沉寂的耕耘,烛火盈盈中抖着疼痛抖着颤栗。修行有得有失;岳飞的《小重山·昨夜寒蛩不住鸣》:“欲将心事付瑶琴。知音少,弦断有谁听?”深夜无眠,想找人诉说心事,却找不到,只能将心事付于琴声倾诉。诗人的早晨,凭栏处潇潇雨歇,云霞编织出全新的意境;诗人的黄昏,八千里路云和月,潮沙追逐着迷茫的战场;诗人的月夜,仰天长笑,清风拂扬起沉重的壮怀激烈,相信在心灵空灵感染下,必将不屑于红尘深处的喧哗和躁动。修行是三十功名尘与土。

修行的人,夜黑暗,自有光。用自己的光,洞穿夜的黑暗;修行的人,是把生命在天空的惊颤中延伸;修行的人,可以承受一瞬间的明丽,一瞬间的辉煌,一瞬间的惨淡是悲凉。辛弃疾的《青玉案·元夕》:“众里寻他千百度。蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处。”蓦然回首,才发现最珍贵的事物其实一直就在我们的身边,只有一个转身的距离。人的一生,总会有很多想要得到的,与其被执念束缚,不如珍惜当下,转身放下,才能遇见岁月的美好。修行历尽千帆最爱还在。

一切美好只是昨日沉醉,淡淡苦涩才是今天滋味。穿越千年的修行,总是百转千回。然而,未曾禅意修行的平庸的生命,活得愈久,愈显平庸。

夏吃丝瓜滋味长

◎ 张培胜

夏天正是瓜果成熟季节,各种瓜果纷纷登场,但分外惹人眼的要数丝瓜。走进乡村,一条条丝瓜顶着金灿灿的小黄花,在枝藤叶片的簇拥下,垂挂在瓜架上,格外招人喜欢。

丝瓜长于夏季,绿绿的外皮,包裹着白白的瓜肉,是夏天乡村人的最爱。丝瓜性凉味甘,清淡可口,鲜嫩清香。在炎热的夏季吃丝瓜,清热解暑、健脾开胃、利尿解毒,确是消解夏热的好帮手。

就营养成分而言,拿相同质量的丝瓜、黄瓜、冬瓜相比,丝瓜的蛋白质、钙的含量比黄瓜、冬瓜高1倍多。对爱美的人来说,丝瓜含有的维生素B和维生素C是活性很强的抗氧化剂,对抑制体内黑色素的生成大有作用,对延缓衰老大有好处。

翻开历史,古人早已与丝瓜结下食用之缘。“丝瓜,唐宋以前无闻,今南北皆有之,以为常蔬。”这是《本草纲目》对丝瓜的记载。古人的吃法比较简单,当瓜青嫩时,点茶充蔬,领略其鲜美、青绿;待丝瓜老时,肉中夹杂着网状纤维,人们称之为瓜络,可以用瓜络络洗锅碗,或是抹桌之用。

现在,人们吃丝瓜的种类特别多,削去外皮,可清炒、可烧汤、可配肴,可和绝大部分食材搭配,荤素皆宜。比如,清炒丝瓜、清蒸丝瓜、丝瓜蛋汤、丝瓜炒肉、丝瓜炖豆腐,都可以让人吃出夏天果蔬的味道,让人回味无穷。煮熟的丝瓜,软软的,嫩嫩的,入口与味蕾相触,仿佛与奢华相碰,那些尘世间的软弱与温和、汁水与瓜味,便在齿间释放,多像农人的纯朴简单的性

格。这也是人们吃丝瓜的一个重要原因吧。

我最喜欢清炒丝瓜,准备两条丝瓜,先将其去皮切成滚刀块;接着,起油锅,烧至八成热,葱花炆锅,下丝瓜略炒,加盐和少许糖,翻炒至丝瓜断生,加适量清水,转用中火烧一至两分钟,以水淀粉勾芡,出锅装盘,淋香油既成。这道菜色泽淡雅,清热生津,适宜夏季消暑。

有的人喜欢在阳台上或小院上种丝瓜,那左突右冲的丝瓜藤,宽宽的叶,仿佛在寻找远方的爱情一样;金黄的花,引起蜜蜂前来凑热闹。站在丝瓜藤前,仿佛闻到了丝瓜的香,吃到丝瓜的软,心里的燥热消解不了,原来,中看中的丝瓜还有如此奇效,真是绝了。

对爱美的女士来说,与丝瓜结下食缘,久而久之,可以保持形体的健美与皮肤的白嫩与光滑。简单的方法,就能吃出健康,吃出美丽来,韵味悠长,体现自然的魅力。



善意与善行

◎ 岳立新



常常听到这样一句话:好心办坏事。在实际生活中,好心办坏事的例子还真不少,有的还引起了官司。据报道,某省有一名重病患者,因不满媒体在帮助自己的“爱心报道”中编造的“故事情节”,而将媒体告上了法庭,要求索赔400多万元。对于这样“善意的谎言”,过去人们一直是比较宽容的。为什么这名重病患者对“善意”不但不领情,反而还要把媒体告上法庭呢?看来善意的谎言也是谎言,也是难以接受的。我们在“帮穷”或“帮困”的时候,光有善意还不行,还必须要有善意的行为。

相对来说,善意和善行是两个通俗易懂的词,是比较好理解的,善意,是指善良的心意,好意,比如他这样做是出于善意。善行,是指慈善的行为、动作,比如他是一个慈善家,一辈子都在积德行善。但在实际行动中,我们不仅要做到有善意,还要做到有善行。

善意与善行必须统一起来。有了善意的出发点,还必须要有善意的行为,这样才达到善意的美好结果。笔者听过这样一个故事:在经过校园路旁的拐弯处有两间破旧的小木屋,离路边大约六七百米,家长和老师说这是高三学生程明亮临时的家,因为他家境极不好,租不起好一点的房子,他母亲就租下了这个破旧房子,陪他在这里读书。每天天刚朦朧时,家长们送孩子上学路此地,这间破旧小屋亮着

灯,家长们就对自己的孩子说,这家的孩子真用功,一定能考上个好大学;夜晚家长们接自习的孩子回家路过此地,家长们也对自己的孩子说,这家的灯还没熄呢,这孩子真是吃得苦啊!班级举行月考,程明亮的名字次次都在前几名。久而久之,学生们都知道这里住着一个非常用功的学生程明亮,心里也不得不佩服他,并自觉向他学习,以他为榜样。尤其临近高考前的一次月考,程明亮的成绩名列第一,且他放出话来,非清华、北大不上。孩子们都是争强好胜的,听说他这么“牛”,其他学生也不甘示弱,也都鼓足了劲,拼命地学,你追我赶。高考结束,这届高三考生取得历史上的最好成绩。然而,发榜的时候却没有“程明亮”的名字,学生们都感到很奇怪,于是结伴来到这间破旧小木屋,才知道这里根本就没有住人,只有一盏灯放在当路边的窗口。这时,学生们终于明白:这是老师和家长共同设计的一个善意“骗局”,虽然没有程明亮这个人,但程明亮的学习精神却鼓励了很多人。

善意与善行要有实际效果。这种实际效果,既要体现在解决他人的燃眉之急上,帮在关键处,助在点子上;也要体现在培养他人发展家庭事业上,以增加“造血功能”,从根本上解决困难,这样,善意与善行就能收到好的实效。