

■感悟人生

做个简单无忧的人

■王珍

听到好多过得很快乐的人自称为“没心没肺的傻子”。其实,仔细想来,这些快乐的人并不是真的没心没肺,而是没有过于追逐名利、权势、金钱的心肺。他们没有太高的心气,对生活也没有太高的欲望,对人对自己都不苛求。这就是人们常说的,人之所以快乐,并不是因为得到的多,而是因为计较的少。所以,他们不是傻子,而是聪明的情绪掌控高手。而真正不计较得失的人一定是懂得尽力而为、量力而行的人。因为要做到尽力或者量力就有一个前提,要先了解自己的实力。

战国时期,秦武王是一个著名大力士,喜欢角斗。国内的大力士任鄙、乌获、孟说等人都是因为秦武王的喜爱而成了达官显贵。他们经常进行决斗。有一次,秦武王来到东周洛阳,看见大禹留下的九鼎,就与孟说打赌谁能举起殿前的大鼎。孟说不行,秦武王亲自举鼎。结果折断膝盖骨而死。所以就有了举鼎绝脰这个

成语来形容那些自不量力的行为。也是杭州人常说的心凶命穷。

曾经听过一个笑话,有个男人求偶,要求女方像燕妮。许多女性选择飘过,只有一位留言:弱弱地问一声,你是马克思吗?

不自量力的人,往往好高骛远,会硬扛一些自己力所不及的重负,结局大多是好不到哪里去的。除了实施过程中致命的压力,还有失败后难以愈合的惨痛。这样的人和快乐、幸福必定无缘。

台湾大学哲学系教授傅佩荣先生奉劝年轻的朋友——你如果发现自己不能够实现目标,那只有两个办法:第一个降低目标;第二个增强自己的实力,好好去学一种专长,多学一些现代生活需要的技艺。如果降低目标至自己的能力范畴,就容易实现,就更容易累积成功的信心。

生活中,常常有些聪明的幸福小女人,通常只有一个小小的愿望,很容易实现,所以,很容易幸福。这个我很有体会。

小时候,语文老师常常让我们写

些“我的理想”“我长大后要做……”之类的命题作文,我的理想一直很接地气。我小时就把接触最频繁的妈妈和老师当作楷模。妈妈是百货商店的店员,所以我就把做一名像妈妈一样的店员当理想。如果有人说我这个不算理想,需要重新换一个,我就把自己的预备理想——当老师,推到台前。其实我内心深处非常崇拜那些会书写的大作家。但是,当作家对我来说有点太难,所以我不大敢多想。

也许,知足常乐有时只是一种无奈和退让,是为了让自己幸福做出的一种让步或者是暂时的苟且。但我确实是快乐的,当我顺利地通过考上师范实现了当老师的理想时。而当我真的学会写一点文章靠近作家的边缘时,坦率地说,我有点喜出望外。

有朋友善意批评我不思进取、胸无大志,说怎么可以不树雄心、立大志呀,万一实现了呢?但我怕太高远的志向实现起来难度太大、付出会超额、压力会太大,别说是承受不起失

败的打击,即使最终实现了,也有可能在这个过程中早就丢失了快乐。当然也有人会说,成功才是快乐的源泉。不过这样的快乐大多是转瞬即逝的,需要一个接一个的成功来支撑。而人的生命毕竟有限度哦!

也许有人会说,你这是不负责任,没有使命感,没有为全人类的幸福而牺牲自己小快乐的奋不顾身精神。而我却更信奉正确认识自己,不要自命不凡。没有合适的粽叶,就别去包粽子。量力而行才是王道,硬撑是会破的。恰似南怀瑾先生说的:在生活中,一定要找准自己的位置,地位不必过尊,适合自己的德行就好;谋划不必过大,符合自己的智能就好;给自己规划的任务不必过重,量力而行就好。

所以当不起大任的我,就在努力地做个简单的人。当然,孩子的简单,是一种天性;成人的简单,却是一种修为,是一种经过选择有所舍弃的删繁就简。既然简单是个好东西,为什么成年人的世界不让它继续存在呢?

■闲情逸致

翠绿不衰的蟹爪兰

■翁建飞

种花养草非我之所长,但当年无心栽种在自家阳台上的那株蟹爪兰,却慷慨地给予我别样的馈赠。如今其茎节已长成拇指般粗壮,无论季节更迭,岁月轮换,鸟啄虫侵,它总是茎繁爪茂,肆意伸展,翠绿不衰。我欣赏它傲而不娇、昂扬向上的姿态,折服于它撒到哪长到哪的那种任性与倔强。

那是20多年前,朋友的父母——一对知书达理的教师给了我几瓣蟹爪兰的“爪子”,说这种植物很好养的。当时,我不以为意,只是随手把它扦插在了阳台上的花盆里。花盆是我爸从乡下搬来的,略小于脸盆,呈深棕色。花盆虽模样很土,但经风雨洗礼,仍初颜不改。而花盆里的泥土,则取自老家屋后的田间地头。

记得早先阳台上还栽有雀梅、米兰、菊花等盆景,除了米兰送人之外,其它几株终因本人不谙花经以致枯萎败落。唯独那株蟹爪兰,犹如它名字中的蟹一般,“横行霸道”地伸展出一条条“蟹爪”,四季葱绿繁茂、风姿绰约。花开时节,紫红翠绿相印成趣,妩媚动人。

大约18年前,我迁居杭州。幸存下来的那盆蟹爪兰,便成为我的随同“宠儿”,摆放在新家阳台。环境有变,可它生机勃勃的趺劲年复一年,从来不曾改变。它像一幅立体的画,似一首抒情的诗。我想,这可能得益于父亲那盆丰厚沃土吧。

与蟹爪兰相伴的岁月久了,对它的生长习性自然就有一定的了解。它的花期在10月至翌年2月,

属于冬春交汇“此花开尽更无花”的时节。由于花朵长在茎节顶端,因而“锦上添花”成了它的又一美称。它还能入药,可祛除疮疖疖肿之热毒。

当蟹爪兰长得实在太过繁密,我会选择在“植树节”前后,毫无技术含量地剪去一些“蟹爪”,让它有足够的光照,促使其茎节更加粗壮。而每次修剪后不消一月,嫩绿的新“蟹爪”又长了出来,顶端幼茎呈深深浅浅的红褐色,还带着稀疏的绒毛。有一年,我还将修剪下来的一些“蟹爪”送给同事、邻居去扦插种养。两三年后,问及蟹爪兰的生长,同事高兴地说:“不错不错,长得挺好的!”

赠人玫瑰、手有余香。一瓣叶片,自辗转移植繁衍,到吐蕾散发幽幽兰香,蟹爪兰诠释的不正是一种分享之美、友善之美吗?

蟹爪兰系木兰科多肉植物,它的生长寿命几乎无从考证。拿我这盆种养20多年、还常葆翠绿的蟹爪兰来推测,此类植物的寿命也许是没有限期的。想起女儿儿年幼时,一天看到电视里报道一位老奶奶不幸撒手人寰,便联想到了自己的奶奶,于是带着哭腔叫喊:“我的奶奶不要死!”当时,我不知所措,但瞬间那盆蟹爪兰掠过我的脑海,“奶奶不会死,你看阳台上的蟹爪兰从来就没枯萎过。科技发达了,人类也许能做到永远不死。”女儿听我这么一说,平静了下来。

哈哈,说服女儿的貌似是那株终年翠绿的蟹爪兰!当然,就眼下来说,人类不死不过是宽慰稚童的神话。即便如此,让生命之树常青,始终是人们深情的祈盼。

■行走随笔

■蔡菊香

去过西藏的朋友对我说,西藏的高原反应不可轻视,有时会出人命的!另一朋友说川藏线318国道惊险,尤其是徒步旅游的,进藏时是意气风发的少年儿郎,出藏时已蓬头垢面,状似乞丐。说得人心里顿时起毛,去西藏的决心瞬间遁灭。但又想着西藏的高原圣湖、雪山、白云、牦牛、野驴、藏羚羊……又让人对西藏心驰神往。

终于,与朋友略作商议,乘着火车就去了拉萨。为了适应高原缺氧环境,翌日,导游先带我们去平均海拔只有2800米左右相对富氧的林芝。林芝嘎定沟的峡谷森林,瀑布溪流,还有神似酥油灯、强巴大佛、神鹰献宝等象形岩体,让人顿时如梦回江南的感觉,陶醉其间。

撇开这些让人惊叹的美丽风景不说,我只想描述一下林芝的苹果。林芝的苹果个头不大,外观也不妖娆,可谓其貌不扬,然而食后却让人难忘。

进入雅鲁藏布大峡谷风景区门口,有一排水果摊,不论苹果、梨或是

桃子等,一律10元一斤。考虑到好不容易来高原一趟,各种水果都应该尝一尝。

摊贩说,这些水果都是自家种的,没有嫁接过,几乎和野生的一样,所以个头都不大,颜色都呈自然色,且没有经过打蜡防腐等方法处理,用清水冲洗一下就可连皮食用。我们的旅游车经过一幢幢藏族民居时,远远望去,许多人家的院子里都挂满青的、红的苹果。

我先尝了一只梨,有点酸又有点涩,口感并不太好;又尝了个桃,硬邦邦的,也不咋样。同伴说,这些高原水果长年处于缺氧、光照强烈、气候干燥等环境里,又没有进行优化培植,口感不好也算正常。

当我对这些高原水果几乎失望之时,最后品尝的苹果却给我带来了前所未有的味觉体验。一口咬下,觉得稍微有点硬,但很脆;再仔细嚼,酸酸的、甜甜的,一股原始的苹果特有的果香溢满口腔,仿佛齿颊间吹过一缕爽冽的清风。

这才是苹果应该有的味道!想想自己在家时买过的品种繁多的苹果,其口味一味追求的是甜、脆,

却恰恰忘了苹果原本应该有的味道。

后来,我们又去了林芝的一个民俗村。当团友们兴致勃勃地挑选村里老银匠打制的纯银饰品时,我们干脆直奔水果摊。这回,只瞄准苹果摊,还说返程时每人至少买上三斤带回去给家里人尝尝。

我们一路很奢侈地啃着林芝野苹果,一路欣赏着林芝小江南之称的美景,心中无比畅快。离开林芝,我们以为拉萨是西藏的中心城区,一定会很容易买到林芝一样的原生态野苹果。谁知,几次走进路过的菜场,看到的仅是内地贩售来的苹果,旅游景点里更是没有。这时我们才深深后悔当初没有多买一些带上。由于一见钟情爱上了林芝的苹果,在没有再次遇上这种野苹果时,我们只能委屈自己,仅用清爽解渴的黄瓜代替旅程中的水果。

当我们对再次遇见林芝苹果不抱希望时,奇迹悄然出现。我们游完旅程的最后一站,帕廓街、大昭寺和布达拉宫,然后拖着仅存的最后一丝力气,去拉萨三大寺之一的哲蚌寺。在哲蚌寺的半山腰,一名藏族妇女蹲

在地上,正在几乎无游人的地方售卖野苹果!同伴不顾景区讲解员已走远和别人的抱怨,仓促间买下了几只。

本以为下山时会再次遇见卖苹果的妇女,但不幸的是,导游告诉我们,在西藏,大家都是不走回头路的。酸甜可口、脆香多汁的原生的野苹果啊,又一次与我们错过!

自此,直至离开西藏,再也没有机会遇见这样的苹果。

西藏旅程结束,带着青藏高原的美景给我们的震撼和惊喜,带着藏胞对宗教信仰的执着追求给我们心灵的洗涤,带着征服世界屋脊之后的自豪,我们乘上了东去的列车。

睡下铺的藏族女孩自我介绍是大学新生,终点杭州。与藏族歌手高亢激昂清亮辽远的声音相比,女孩的声音轻柔得几乎让人听不见。和女孩交谈不久,女孩当着我们的面,翻起她的随身挎包,摸了一阵之后,竟然递给我们一人一只林芝的野苹果!

哎呀,调皮的好吃的林芝野苹果呀!!!



磐安舞龙峡喊泉即景

郭建生 摄

■百姓故事

在“天堂”健走

■陈慈林

家住“天堂”杭州,坚持健走12年了。驱使健走的缘由纯属“被迫”:2006年体检,我身高不到1.7米,体重却达91.5公斤;血糖、血压指数均处临界点,甘油三脂、胆固醇远超标准,结论是“重度脂肪肝”。医生警告,再不锻炼后果叵测,医嘱六字真言“管住嘴、迈开腿”。

年甫“知天命”就疾病缠身,让家人担忧,情何以堪?为了爱我和我爱的人,我选择了最便捷、最经济的健身方式——健走。

离家300米就是京杭大运河,健走的路线就选在它两侧的游步道上。走路貌似谁都会,但没走三五公里就大汗淋漓、直喘粗气,脚底起泡、鞋子夹脚,腰痛背酸。更感觉这漫漫长途、寂寞乏味,此“药”之苦,不逊药石。

冬季寒风凛冽、夏天酷暑逼人。好几次路遇阵雨,瞬间淋成“落汤鸡”。某年深秋晚,出发时尚月白风清,岂料半途突然变天,狂风暴雨劈头盖脸,瞬间湿身,此时如选择躲雨,必然感冒。只得硬着头皮在路人诧异目光中冒雨疾走,到家喝了两大碗姜茶才缓过气来。

为解寂寞,我用手机“懒人听书”软件下载了《百万英镑》《巴黎圣母院》《儒林外史》《平凡的世界》《南渡北归》等中外名著,至今至少已“读”完上百部平时没时间读书的书。走路健身、听书健脑,我基本达到“健身健脑”两不误目标。

健走效果初现,心态渐入佳境:游步道侧,樱花、玉兰、桃树、腊梅、桂树、樟树和柳树列队相迎,犹如天然氧吧,漫步其间,神清气爽。花卉随四季交替次第绽放:春风习习,樱花绚丽,桃花夭夭,鸟语花香;秋风送爽,金银争

妍,丹桂飘香,心旷神怡;瑞雪初降,月下赏梅,暗香浮动,恍若仙境。

炎炎夏日虽无花卉悦目,那仿古画舫运河夜游堪称流动风景线。我在岸上观赏画舫,亦有舫中游客把岸上的我当作风景摄入镜头、眼帘。

年复一年,我这一走已经12年。开始几年只顾埋头走,缺乏记录和交流。近年来有了微信运动,每天“例课”记录实时显示,日、周、月、年分别记录,总成绩自动累计,每年可达3000多公里。粗略推算,我已累计超3万公里,快绕地球一圈了,内心洋溢满满的成就感。

每天“例课成绩”传到朋友圈,“微友”们都在“力争上游”。打开微信朋友圈,大家关心的是谁占据了当天微信运动“封面”,再互相点赞鼓励。占据我朋友圈“封面”者日行记录皆超过2万步,我每天1.5万步左右的成绩,只能算是“中游”。

健走的健身效果很明显,最近体检,我的主要指标全部在正常范围内,脂肪肝只剩“倾向”,体重也基本保持在75公斤上下。曾报名参加“迎G20杭州毅行大会”15公里健走,我在出发时误看指示牌,比别人多走3公里的情况下,最终以2小时45分的成绩走到终点。

掌握健走的科学方式会取得更好效果,几点注意事项应引起重视:首先,选择略大一码和防滑的鞋子,穿适度宽松的运动衣裤;二是每天健走距离和速度要循序渐进、量力而行,须知欲速则不达;三是除天气特别恶劣或身体确有不适外,必须长期坚持,不能一曝二寒、半途而废;四是选择正确走姿和路径,特别在上下台阶和登坡时,要防止膝盖和腰背受伤,对此我有切肤之痛的教训。

■笔随心动

满山坡的合欢花

■陈瑶

不知道从何时起,喜欢上了黄昏。每至黄昏,总想着跑去海边,或是爬上山顶,闲看夕阳慢慢西沉。许是青春不再了,越发怀念起曾经的美好,更不愿仓促地老去。那么多的曾经来不及回忆,那么多的故事来不及书写,还有那么多的人,来不及好好地遗忘。

就如此时,登上岛城一座并不高的山峰,只为一睹日落斜阳带来的那一份安宁与静谧。

这是第二次和友人结伴而行,登上这座叫诺丁山的峰顶。20年前的光阴,一帘相似的风景,恍如昨日重现。也是在这样的暮夏时节、黄昏时分,我陪友人以赏花的名义赶赴一场约会。

诺丁峰上曾有部队驻守。那年,友人刚满20岁,我比她小一岁。那时,流行书信往来,友人通过书信,结识了一位笔友,他是一名解放军战士,常年驻守在海岛,诺丁峰的至高处,成了他思念亲人、家乡的地方。友人和那位战士,在书信的一来一去中,彼此交集着,互诉着内心的声音。一封封写满相思的书信,借着邮递员的手,从山下传递到山顶,隔着一座山的距离,却仿佛隔了千山万水。

终于有一日,战士来信说,诺丁峰上漫山遍野的合欢花开了,绯红一片,甚是好看,可否来赏花?如此,山上的他和山下的她,便能见一面了。友人拉着我的手,不知所措,支支吾吾地问我,要不要去赴约?我心里笃定,她必是想去的,等了那么久,内心的欢喜,早就写在脸上了。

当我们如约登临诺丁山顶峰时,恰是夕阳沉醉的黄昏,远处山峦层叠起伏,海天一色间,落日的余晖,映红了山坡上的草木。一簇簇粉色的合欢花绽放在绿树丛中,格外绚丽缤纷,像一团团嫣红丝绒,又如绿浪上浮动的红缨。合欢花本是春末盛开,或许是岛上气温比陆地地低了好几度,合欢也慢了花期。淡淡的合欢清香,飘过部队营房的灰瓦石墙,弥漫了整个山坡。若说合欢是寓意美好爱情之花,而此时的她与他,不正契合了合欢的花语,冥冥之中注定了上天恩赐

的缘分吗?年轻的战士,驻守在孤独的海岛,信箋陪他度过了漫漫长夜,合欢花为他盼来了爱情的降临。

青春时,最唯美的一幅画卷,便是情侣手牵着手,伫立在那一树一树的花荫下。遇见,不用太早,只要刚好。在茫茫人海里,遇见刚好回信的她,那些让人心动的瞬间,都在合欢的花语里,未曾预料,却会一一解开。似乎所有的等待,都像是为了那个遇见。要一直那样多好,故人都在,一切纯洁如画,一切清澈如水。

只可惜,世事无常,云聚萍散。那一次的相见,竟成了永别。年轻的战士,此一生不可主宰自己的命运,在执行一次地震救灾任务时,不幸被山石夺去了双腿。从此,战士杳无音信。没有说再见,亦没有挥手道别,便相忘于江湖,唯有在心中默默祈愿,各自安好。

不要说相见恨晚,此一生,能相遇,也是前世修来的缘,缘起缘灭,顺其自然。都说相见不如怀念,那些曾经遇见的人,经过的事,无论爱与不爱,欢乐或悲伤,都似过眼云烟,留在记忆里的,也会随着年岁的渐长,缓缓地淡出生命里。

廿年光阴,恍若一梦。诺丁峰上的一草一木,一山一石,还有那荒废的石房、炮台、洞库……一切还是初时模样。原以为物是人非的只是那绵长的岁月,却不曾想,那些点滴过往,于流年深处,总还是会浮现出来。

此刻,满山坡的合欢花开得正艳,多年光景,岁月没有偏心,在我与友人的脸上,刻下了沧桑的痕迹。我从她的眼神里,读到些许淡淡的忧伤,不禁心生感慨。原来,生命中的经历,不是一片云朵,飘过了就了无痕迹,而是岁月暗生的痛,不知不觉,就长在她的心口上了。

日暮之时,最后一点余光,洒在合欢树婆娑的身影里,渐渐敛去,一切又回归了寂静。我们相视一笑,彼此释然,拂去旧日的尘埃,亦不必为一段注定消逝的风景惆怅。时光未老,初心不变,因为每一天,皆不可重复,且行且珍惜。往后的日子,该是从容有序,随遇而安,守着清简岁月,淡看花开花谢。