

幸福的“余量”

长辈们常说,做人做事要多留一点“余量”。年少的时候,我并不懂这句话的意思。随着年龄的增长,我才慢慢看清,人生本就很难做到十全十美。真正的幸福,不在于拥有多少外物,而在于待人处事懂得宽厚,面对境遇懂得包容,在于愿意给生活、给自己,都留出恰当的“余量”。

我的外婆用一辈子的言行,让我慢慢读懂幸福的本质。小时候在外婆身边生活,我总能从她身上看见从容的状态。邻里相处久了,难免会出现意见分歧,或是地界上的小纠葛,或是言语上的误会。不少人遇到分歧,总要争辩到底、不肯退让。外婆却很少与人争执,不纠结一时的输赢,遇事愿意退一步。有人问她何必如此,她只是淡然说道,人与人相处,彼此多些包容,相处起来才不会难堪。

年少的我心性倔强,遇事喜欢较真,不肯变通。和同伴玩耍产生分歧,非要分出对错;学习做题稍有偏差,心里就烦躁不安;一点小事不顺心意,就会低落许久。外婆看在眼里,不会苛责我的执拗,只是慢慢开导我,让我放平心态,不必凡事都追求极致。



夏天的午后格外漫长,我总爱在院子里玩耍嬉闹。跑动之间,偶尔会踩坏外婆亲手栽种的花草,或是碰翻晾晒在院里的谷物。每次犯了小错,我都心里慌张,生怕被批评。外婆总会轻声安抚,慢慢收拾好凌乱的院落。她常对我说,草木生长凋零都是自然规律,些许损坏不必放在心上,心态安稳,比事事完美更加重要。

面对生活,外婆始终守住一份温和的“余量”。过去生活条件一般,家中物资不算充裕,她却从不吝啬待人。自家田里种出的蔬菜、晒干的干货,常常

分送给街坊邻里。三餐饭菜清淡简单,她却用心打理,把普通的食材做得适口暖心。她常告诉我,生活不必处处圆满,懂得知足,内心才能安稳安乐。

很长一段时间里,我过分追求结果,凡事都想做到最好,得失之心过重。学业稍有退步就心生内耗,与人意见不合就耿耿于怀,目标没能达成就焦虑难安。紧绷的状态持续了很久,让我身心疲惫,很难感受到轻松与满足。

有一年假期回家,我向外婆倾诉心中的烦闷与迷茫。她安静听完我的心事,缓缓开导。她说,人生行路,有平坦大道,也有曲折小路,有顺利的时候,也有困顿的时候。不必苛求每一步都精准无误,允许自己犯错,接纳境遇的不完美,才能坦然面对前路的种种考验。

从那以后,我慢慢学着外婆的样子,给生活预留一份“余量”。遇到难题不再固执钻牛角尖,尽力付出,坦然接受结果;与人相处不再斤斤计较,多些体谅与退让;面对缺憾不再纠结沉沦,坦然接纳生活的本来模样。心态慢慢放平,心境愈发开阔,生活也变得轻松安稳。

聂难

流水慢慢 日子轻轻

从前读文人笔下的绍兴,总觉得那白墙黑瓦、乌篷摇橹的画面隔着纸页,轻飘飘落不到心上。直到终于得空抛开琐事,踏进水乡的烟岚里,才真正触到了江南最鲜活的脉搏。

来的那日恰是阴天,没有刺眼的日光,风裹着湿润的水汽扫过面颊,清清爽爽的。脚下的青石板路被百年岁月磨得温润发亮,缝隙里的青苔浸着水,透着软乎乎的绿意。河水贴着屋舍静静淌着,不疾不徐,像古镇沉淀了千年的性子,安稳又平和。

沿河的廊棚连绵蜿蜒,黝黑的木柱刻着时光的痕迹,它从来不是造给游客的景致,是当地人代代避雨遮阳的日常,朴素却最贴心。绍兴的灵魂总藏在乌篷船里,船夫戴着乌毡帽,以脚蹬橹,起落间船身贴着水面滑过,咿呀的橹声软得像江南的风。

逛累了就寻一间临河小店坐下,炸得金黄起泡的臭豆腐浇上甜辣酱,外酥里嫩满是鲜香。百年酱园的酱香混着腊味的咸香飘过来,温一壶黄酒,就着咸香的茴香豆慢慢喝,酒液绵柔不烈,顺着喉咙滑下去,浑身都松快。偶尔尝一支黄酒棒冰,清甜里裹着淡淡的酒香,是独属于绍兴的温柔滋味。

赵雅静

秋天的吊兰

桌角的素白瓷盆,装着我当初一时兴起抱回的小苗。那时候满屏都写着它能净化空气,我没多想就入了手。谁能想到当初蔫头耷脑、连叶子都支棱不起来的小家伙,熬走了苦夏的溽热黏腻,反倒在凉丝丝的秋风里扎下了根,活得愈发扎实。

它不像玫瑰开得招摇,也没有茉莉那股冲得人打喷嚏的浓香,只有凑近了才能闻到一股清清爽爽的气儿,像刚掰开的黄瓜皮混着点湿泥土的甜腥,淡得几乎闻不见。要等到万籁俱寂的凌晨,这股香才会不声不响地漫开来,倒真有“午窗试读离骚罢,却怪幽香天上来”的意思。

前阵子加班到凌晨才回家,钥匙插进锁孔的“咔哒”声在楼道里响得突兀。我没敢开灯,怕惨白的LED光搅碎了夜

的静。借着窗外渗进来的灰蓝色天光,我一眼就瞧见了桌角的它,黑黢黢地立在阴影里,像块淬过火的寒铁。

我站在门口鞋都忘了换,心跳得咚咚响。指尖刚碰到叶子,哪里是什么温润的绿玉,分明是刚从井里捞出来的石头,凉得刺骨,硬得硌手,却又满是压不住的生机。那股凉气顺着指尖往胳膊里钻,麻得发烫的指关节一下子松了下来,整颗悬了一天的心也跟着落了地。

我就站在那儿盯着那团黑乎乎的影子,没说话也没叹气,绷了一整天的肩膀,终于悄悄塌了一寸。关上门把外面的喧嚣都挡在外面,那盆不言不语的绿,就安安静静立在那儿,把满屋子的疲惫浑浊都滤成了清冽的静气。

游贵阳

小园清新

家里有一方小菜园,实在是幸福的事,连一日三餐,都变得简单丰盈。

清晨醒来,第一件事便是走进小菜园。扑面而来的草木清气沁入心脾,这一缕清新,足以让我整日心境舒畅。静静端详各色菜蔬,处处皆是生机:冬瓜悄悄又膨大了一圈,茄子缀满枝头,黄瓜高高地垂挂在藤蔓之间。只要在园中缓步走走,总有不期而遇的惊喜映入眼帘。

正午暑气蒸腾,爱人正为吃什么菜犯难。我便径直走入园中,摘一根老黄瓜,拔几棵青葱,再捋一把香菜。回到屋里,将黄瓜去皮擦成细丝,切上葱叶,拌入香菜,一盘清爽可口的凉拌黄瓜丝便做好了。咬上一口,满口清鲜,万般惬意。

冯欢

水龙吟

冯光磊

自然流露谁知晓,
内外天惊石破。
蹉跎岁月,
长风右左,
燃灯影措。
日望西山,
晚霞夕照,
斜阳一抹。
气暖种福田,
信步天高海阔。
近声闻、
烟云寂默。
琉璃内外,
繁华旋转,
心开蕴落。
愿起无生,
空中还有,
斗移星烁。
一尘须尽遍,
三身相应,
大千飘过。