

最近,朋友圈里出镜率最高的话题,是电视剧《我的阿勒泰》。

还没来得及看剧,但我的童年就在阿勒泰“隔壁”。对我来说,无论是千年前王维笔下的“大漠孤烟直,长河落日圆”,还是千年后李娟笔下的“风是透明的河流,雨是冰凉的流星”,都不是文学,而是生活本身。

贴近自然的生活本身,是对生命最宝贵的养育。在这一点上,我既是受益者,也是传播者,只要有机会,就会带着孩子和家长们重返大自然,以天地为教室,而我,则心甘情愿做一枚大自然的“小助教”。

我们都需要自然教育,因为久居城市,一不留神就可能患上“自然缺失症”——对自然的知识越来越多,和自然的接触却越来越少,这也是青少年儿童心理和行为异常日益增多的重要原因之一。

不只是孩子,太多的成人在传统的教育模式下,无暇接触自然,被来自书本的知识和对错判断占满,成为只会使用左脑的人。而心理学家研究发现:“过度使用左脑的人不幸福。”因为左脑只负责成功;右脑才提供美和喜悦感,使人体分泌与幸福有关的内啡肽。左脑说,必须做些什么才有意义;右脑则说,存在就是意义。

于是,强迫、焦虑、抑郁等心病赶着趟儿地朝过度使用左脑的人们涌来。拥有一流的音响设备,听音乐时却满脑子想着“左声道还是右声道”;希望运动减压,运动起来却一心想赢而变得更加焦虑……

于是,数十年来我一直在给科学家和世界500强企业的研发工程师们讲授“右脑生存术”,而右脑生存的最佳练习,是回归自然,心存敬畏、谦卑和感恩地承认:我们是和万事万物一样的存在。

我们是一样的存在——当你在阿勒泰

与马儿一起奔跑、与雄鹰一同展翅,仰起脸庞迎漫天雪花,放下手机看星星点灯……当你能深刻感受到周遭都是存在的意义时,许多心理困扰便会悄然离开,因为你找回了与自然的连结,而这份连结,可以提供终极的归属感,让你拥有安静生长的力量。我们是一样的存在——当你在尼泊尔被庙宇与鸟兽环绕,在千年菩提树下看孩子们游戏,当你抬头望见珠峰、低头却撞上门框……你会开始问自己:谦卑够不够?柔软够不够?

足够谦卑和柔软的时候,便有了更强的心理弹性,帮助人坦然面对人世间的各种压力、烦恼与不确定。心理学研究发现,生活越贴近自然的孩子,在面临生活压力时产生的心理负担越小;家庭周围的自然环境越多,孩子出现多动、焦虑或抑郁的概率也越低;在自然环境中玩耍的孩子,比如在游乐场玩耍的孩子拥有更强的平衡及运动能力。

自然和人的身心健康之间,有着超乎我们想象的联系,然而丧失与自然亲近本能的孩子却比比皆是。不少孩子对自然心怀恐惧而非“敬畏”,他们唯一熟悉的是各种电子设备,而这恰恰是父母们不经意间犯下的“罪”——

女儿5岁时,我带着她在雪山脚下的博卡拉看日出。太阳出来那一刻,她和我一样激动,举着平板不断拍摄。我突然意识到,镜头里看到的日出和天边的日出完全不一样,而对一个小生命来说,静静地观看和体验日出的美,该是多么难得和珍贵。知道错在自己,我立刻先收起手中的相机,蹲在她身边帮她慢慢放下平板,用肉眼凝视美丽的天空,看雪山被朝阳镀上一层暖暖的金色。

于是,从博卡拉前往加德满都的八小时长途车上,女儿有了“作诗”的灵感。诗句像纷飞的花瓣随口就来,虽然稚嫩,却是一个孩子送给大自然最真诚的感恩礼。

我想,这就是“阿勒泰”诗意境而深邃的养育,是“一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂”。高中没念完的作家李娟,在阿勒泰的自然养育之下,用文字唤醒了更多的灵魂。

愿每个灵魂都有自己的“阿勒泰”。

七夕会

“鸛鸟恋旧林,池鱼思故渊。开荒南野际,守拙归田园。”农村出身的老同事赵敏退休后,毅然回到农村,在颍江临海的横沙岛胜利村,以自家宅基地为基础,先后租下荒田闲地150余亩,十几个春秋寒暑,日出而作,日落而息,躬耕养殖,醉心其中,这块地现已发展为岛上闻名遐迩的特色农庄。

那天,我踏入农庄,只见“小小村落,袅袅炊烟,路上一道辙”,立于路边木牌上的“回归田园”四个大字,苍劲古朴。绿树掩映下的几间农舍,黑白瓦墙,

认认真真买来盆栽想种:昙花、月季和薄荷,兰花、菖蒲和红薯,轮番买来供奉在阳台,点击下单的时候自己信誓旦旦,但最后的买家秀都是奄奄一息。花店老板拍着胸脯说“植物杀手也能养活”的“不行你找我退货”,但最后,只是因为一次忘了浇水,或几天日照不够,又或者是买来时的根系本来就够茁壮。当我把一只仙人掌也养烂的时候,决定彻底放弃养花这件事。我把闲置下来的空花盆随便放在阳台外的悬架上,气自己的心有余而力不足,刻意想要忽视它,最后,是真的忘了它。初夏过后,花盆却回复我一片萌发的生机。

几片嫩绿的叶子,显示鸠占鹊巢既成事实,究竟是哪一粒野草的种子,在我的阳台上筑巢寄生成功?它迅速地在花盆里舒展,几天后,变成一团昂扬的春意,几周后,已经形成一簇绿色的漩涡。有心栽花花不开,无心摆烂草木生,这只小小的花盆,完美呈现了生命的

力量在于不顺从。在我的个人意愿退场的时候,自然的意愿登场了。自然告诉我,天意难测。

雨水初歇,太阳出来,花盆里的野草,昂着粗壮的茎,挺着半米高的身子,开出毛茸茸的花来。是一朵朵白色的小雏菊的模样。即便再有成见,你也不能说它们是不好看的。用识别软件给它拍照,跳出野草的学名:一年蓬——花如其名,这种坚韧的生命力,这种不顾一切见缝插针的意愿,是蓬蓬勃勃的。

“要向植物学习。”

“是啊,不说话的植物说出了世间事物运转的所有秘密。”

“对,所以要师法自然。”自然,字面的意思就是天然、自由,是非人为也,是不勉强、不局促、不做作、不拘束,不呆板。是理所当然。是以万物为刍狗。是我像握住指间沙一样,想努力握住那些美丽盆栽生命的徒劳。假如我

一年蓬

沈轶伦

奇迹——而这四个字,随遇而安,正是一年蓬的花语。

“墙角的花,你孤芳自赏时,天地便小了。”学生时代,记得语文考题里有冰心的这句诗。那时老师要我们写文章去批评“孤芳”和“自赏”,要赞美“融入集体”和“谦逊谦卑”。其实植物有本心,不求美人折,草木也不求用人的标准来衡量品性的高低,只是要活下去,去完成自己的使命,即便只能伸出手指甲盖那样的花瓣,也要像这世间最美最大的花一样绽放,而这,就是它要表达的全部哲理。

一年蓬被定性:是原产于北美洲的草本植物,是会对农业和生态系统造成破坏的入侵植物,是会排挤本土生物有害物种

——以上是从人类的角度看它。在它的眼里,它是能吃苦耐劳的,是能百折不屈的、是愿意冒险跳出舒适圈的,是适应性超强,生存能力和繁殖能力超强的。那些仰仗人呵护打理的花,在我力不能逮的地方多谢了,这样乱蓬蓬浆液饱满的野蒿,不管不顾地挤了进来。令人生畏也好,令人生憎也好,终究也是令人生敬的。

那今年我就把这一只空花盆留给你好了。这个阳台的产权和使用权,是属于我的,但土壤、空气、雨水和阳光统统不属于我。生命的意志穿透每一个平常的日子而不属于谁。

敬一年蓬,能从遥远的地球另一端,勇敢地闯荡未知而来。敬你随遇而安,敬所有会在地缝和墙角发芽、会攀援、长荆棘、会发香或者发臭的植物。敬一切生命的生命力。敬允许一切的发生。敬你和我相逢于这个短暂也蓬勃的春天。



边看边聊



梦逐深蓝 (油画) 达明成 戎鸣歧

假期在家时,母亲常常会做一道匪夷所思的料理。将新鲜的猪后腿精肉切成细条,撒酵母粉、白糖、山粉拌匀后,用晒干的箬叶将它们包成粽子,细瘦的长条形。只不过,这粽子里没有一粒米,只好将其称为“全肉粽”。“全肉粽”并不用来蒸煮,而是埋进南方土灶下的草木灰,盖上柴火燃尽后的火红炭火,慢慢煨熟。除了用精肉作料,也有用腰花的,一样的做法,只不过将白糖换成盐。腰花粽倒有个新奇古意的名字,唤作“盐帖”。令人想起《韭花帖》。

母亲说,“全肉粽”和“盐帖”开胃。这好像是山中方圆几十公里的母亲们都掌握的养育健康孩子的秘辛之一,虽然她们也说不出具体原理是什么。出了这几十公里的天地,这秘辛便完全为人知了。

火红的炭火把热度传导进草木灰、箬叶,箬叶中



红美人从浙江台州引入,并种植于大棚内。大棚内种植了230棵,年年果实累累。从大棚出来,到了又一处橘树林,他指着橘树,如数家珍地介绍。这是“回归田园”薛全荣

的精肉与酵母粉、白糖、山粉慢慢融合在一起。这个过程十分漫长,通常要一两个小时。母亲牢牢掌握火候,到一半时间时,便拿着火钳子拨开炭火和草木灰,将粽子翻个面儿,又重新盖上草木灰和炭火,再烤一半

头劈开松树圆段,手指大小的白色松蛹跌落在地。大约是不习惯这突如其来的天光大亮,它们唧唧唧的身体只好扭来扭去。母亲迅速将它们搁在火铲上,伸进火势猛烈的灶膛。松蛹一下子被烤得焦黄松脆,香气四溢,是山中上好的零嘴。

还有在炭火上烤玉米饼。圆形的金黄色玉米饼,里头塞进油黑梅干菜,被二伯和凤凤伯母带进高山的油茶林,作为干粮。天不亮时,他们便合上家门,在晨光熹微里裹着露水来到自家的油茶林。深秋时,油茶果缀在枝头,沉甸甸的。我们如猿猴在枝丫间攀缘、摘取。而幼小的我,会一遍又一遍地表达自己的馋意:你们饿了吗?我们吃午饭了吗?二伯明了我是冲着玉米饼早起上山,只是从不错破,早早在林间空地生起篝火,等火势渐熄,他便拿出准备好的玉米饼,放在炭火边的石头上炙烤。不一样的火的香味。玉米粉的香、梅干菜的香、石头的香,甚至密林中阳光的香,烫嘴的香。

年迈的祖母则热爱烤一切。烤栗子、烤土豆、烤

蒜,她甚至烤鸡蛋。冬日时,她和祖父坐在祖屋厅堂的躺椅上,一人一边。她将一手抚进双腿间,底下一只竹篾编织的火筒。我们永远猜不到金属盖子上搁着什么小玩意儿,只偶尔听见“bang”的声响,有什么香气炸开来。

火的味道。父亲大约最熟悉了。

今年,春寒料峭,忽阴忽雨,在龙井新茶尚未上市之际,又一次直奔杭州满觉陇,再访西湖龙井的国家级非遗传承人杨继昌的弟子、名扬业界的高级制茶评茶师胡俊晖。

下车,走过一段缓坡,在冠以“满庐”的二层楼房不大的客厅里,爱茶者满座。时隔近八年,客厅还是老样子:长桌短凳,横匾高悬;半是茶叶茶具,半是围炉品茗人。于此倾听被誉为炒茶大王的胡俊晖说茶论道,格外享受。

与过去的印象比,口若悬河,刚过不惑之年的胡俊晖,稍有些发福。十多年的刻苦锤炼,年复一年的流金岁月,造就了这位茶家子弟,全国各地闻茶而喜的爱茶人蜂拥而至,求教、买茶、打擂、拜师等等。而我等此行亦是求学上进之举。

胡俊晖祖上历代是茶农,在狮峰龙井核心产区,他从小耳濡目染“狮龙云虎梅”之道,十余年前入行,从仅两亩多茶山,逐步扩张为七亩。这样,每年可收获二百来斤高品质龙井茶。三四月收茶、炒茶、卖茶,五至十月忙于养茶,一年辛劳七八个月。相对于龙井43和龙井长叶,胡俊晖家的茶叶以西湖龙井原生的群体种为主,他说:“43滋味醇爽、香气清高,长叶清纯细腻、回甘舒服,而群体种这样的老茶逢香气馥郁,滋味更鲜浓。”与之相适应,他还摸索出一套独有的手工炒茶之法,高峰时,除雇人相助,为应对市场急需,自己一天十多小时在电炉上劳作,多个手指起泡,也不停息,泡又升级为大小不一的虫状,多见之不忍卒睹,他却笑道:“这是优秀炒茶师的标志。”尽管年轻,他的这双已在圈内出名的手,被命名为大王之手,倒不乏苦中作乐的美谈。

近些年,绝大多数是茶商订购或私人消费,量小又很挑剔。在这样的前提下,保证质量、绝不掺假,在业界保持诚信的好名声,很难,但胡俊晖做到了。这使我想到了龙井茶开山之祖、宋代的辩才法师,他从天竺退居龙井村,以栽茶品茗交友为乐,不入俗流,看重名声,终于“云谷一临照,星光千载留”。

从“满庐”返回宾馆,一路上满眼葱茏,而此刻的满觉陇茶人枕戈待旦,一场新茶之间的较量已经拉开序幕。

年轻时,他不知从哪里知道,一种土称乌木烧制出的炭火,可高价出口到日本。那些那年,他便全套与炭火为伍。形态古老的窑,顶部隆起,门小小的,是一种年轻的遗址。从装进乌木到炭火切割完运送出山,一窑炭火要花上半个月。

窑总是火热的。窑温未褪尽时,父亲便要把柴火竖着叠放,填满整个窑洞。那种余温,把父亲变成水,不停流的水,绞干他身上原本的年轻丰腴。窑口是封闭的,父亲好像通过闻去确定火候。他说,乌木在成为炭火的不同阶段,会有不同的味道。火候成熟才准备出窑,慢慢打开封闭的窑口通入空气,乌木逐渐燃烧,窑膛内渐渐明亮,黑暗被全然驱逐,只剩晃动的火红。排列的乌木褪尽木的厚实,炼成金属一般精瘦的身躯。一如我的父亲。

在这熊熊炭火中,我们一如既往,把地瓜、土豆埋进草木灰。

的菜肴是鱼儿的美餐,河塘野生的螺蛳敲碎当作螃蟹的“口粮”……

在鱼塘尽头的一大片农田上,种着多种蔬菜。“为何种得这么杂?”老赵说,这是岛上学生的“自留地”,他们认领一块地后,种上自己喜爱的农作物并完成“春耕夏管秋收冬藏”的全过程,以培养对土地的感情,体味农民的辛劳。“也算我对下一代的贡献吧。”老赵又说。

老赵此时俨然一个老农民。我握着老赵粗糙的双手,望着他那黝黑的脸庞和精神矍铄的模样,陡生敬意,不禁由衷称赞道:有一种诗意的退休生活,叫回归田园。

访茶人

冯强

旅游