

马年新春伊始,体会到了忙碌的感觉。其实不是忙,是日程安排得满。我理解的忙碌,是固定在一个地方,不停地做一件事情。而日程满,则由“一直在路上”以及“卡点到达某地”构成,奔波的成分更高些。

日程虽满,但好在曾经顽固存在过一段时间的不确定性,逐渐消失了。飞机准点,网约车准时,高铁换乘顺滑,绿皮火车摇摇晃晃,竟也不耽擱正事。

# 与念头对视

韩浩月

确定感有了,但自己却像被确定感按进了一个又一个的小格子里。一段旅程是一个格子,一连串日程,就是从这些格子跳进另外一个格子。格子里装的,仿佛不是具体的躯体,而是一枚跳棋。

我一直不太适应前面有诸多安排好的事等着。还是习惯于,眼前只面对一件事情。就好比正在拖地的时候,不能安排我洗碗,要等我拖完地,欣赏完干净的地面后,才能踏实地再去厨房。一心不能二用,手、头脑和心,必须是一致的,才能创造出宁静的劳动氛围。

这种习惯的养成,我觉得和念头脱不开关系。念头已经伴随我几十年了,很少关注它,也不大记得,和它有过多深切的交流。平时,都是我忙我的,它忙它的。我手忙脚乱地应对尘世生活,它在我的头脑、精神、神经系统里游荡或逍遥。有时候念头会跳出来,踉跄几脚,强调它的存在,想要引起我的重视,但在镇压念头方面,我已驾轻就熟,长此以往,它也就不闹腾了。

我的念头,比较安静,很少折腾,估计和我对它的散养与静养有关系。一般情况下,我都和它相敬如宾,尊重它引发的意图或行动。比如中午时分,窗外阳光正好,偶尔有鸟鸣飘过,念头提醒我说,该去河岸边走走。走走就走走。作为不扫兴的人,我带着我的念头去河岸散步。

散步,我安心,念头也就不折腾了。在最近的日程当中,念头也冒出来过。订票的时候,有一段旅程,可以坐绿皮火车,念头立刻就蹦高起来,“买票买票”,于是,迅速调整计划和时间,在其他各段旅程都求快之余,有了一趟求慢之旅。那趟绿皮火车,我已有多多年未曾乘坐,没想到它依然在铁轨上缓缓行驶。当我背着行囊,过了检票口,看见那辆绿皮火车蓦然闯进眼帘的时候,记忆如潮水一般涌来,这个时候找不到念头了,不知道它藏身何处。我躺在10车20号中铺,戴上耳机听音乐时,念头出来了,它感谢了我,我也感谢了它。

我以为念头是一个独立的、完整的单一体,结果上网络搜到的数据让我惊愕了一下,原来人一天时间里,居然会产生6万到8万的念头。这真是出人意料,我还以为一天到晚只有一个念头呢,没想到居然有如此众多的念头此起彼伏,幻生幻灭。这些念头,我从来不曾觉察到它们存在过,它们如同宇宙里的小小星球,闪烁过几微秒之后便沉寂于无尽黑洞。不排除有些念头,还曾组合成一条暗自涌动的星河,当我在街上行走,在旷野里散步,在疲劳中发呆的时候,那条星河也在无声地翻涌,只是没等到我发现它的存在,就淡化了。有了这个发现,我才知道,不是我拥有和掌控一个念头,而是无数个念头在掌控和塑造着我。念头时常会跳出来,做人啊,能诚实的时候尽量诚实吧。念头还会说,别想那些没有的,看清你身边拥有什么,还剩下什么吧。念头还提醒我,剿灭那些让你觉得灼热伤人的念头,留下那些清爽干净的念头吧。念头聚集,它们在暗中撑起了人的皮囊,这皮囊是否看着顺眼,和其中包裹的念头有关吧。

我决定等忙完这段时间,要和念头好好聊聊。不可能是一对一地聊,一口气与6万到8万个念头对谈,累死我。还是召集好它们,集中地谈话吧。尽管名为谈话,实则无需言语,只需安静地对视与交流便足矣。我一直觉得,一个人敢于与自己的真实念头对视,就敢于和生活里那些不可直视的事物对视了。

2026年,重拾日记。现在的日记并非天天写,只是心有触动时落几笔。我有个原则,只记好事不记坏事,专记平常日子里被点亮的瞬间,我把它称为“感恩日记”。一月到三月,记录不过几页,但不乏有趣的片段。

一月的阴天,和老友Y约在前滩的布朗石吃午饭。相识多年,她总带着几分骨子里的傲气,那日第一次和我说起原生家庭,那些起伏的往事,让我读懂了她的傲气和坚韧。我们有着同样的畅想:假如当年走了另一条路,平行世界里的自己会是怎样。聊正浓,却因都要接孩子,只能意犹未尽告别。刚出店门没几步,服务员小哥穿着单薄的工作服,冒着寒风小跑追来,递给我们落下的打包盒。这一小小的举动,瞬间暖了心,让我记录下来。

二月的晴天,和芳邻S逛了一整天城隍庙。她是一如既往的精致,穿着短皮草,斜挎小香包,耳环也相得益彰。看到她,我有点后悔自己的“筒版”出门。第一站是非遗银饰店,我们挑了银梳子和银簪子买下,当日银价49元/克。等工匠打磨梳子配环时,我们坐在店里喝着银壶煮的水,我按银价算了一下整套的银壶银杯,忽然懂了旧时贵族



玉堂春色添寿 (中国画) 张吉

腊月里的小年夜前两天,阳光好得有些奢侈。我一时兴起,便驱车去了辰山植物园赏梅。园里确实清幽,疏疏的蜡梅枝上缀着些花,冷香幽幽的。

待到日头偏西,才恋恋地出了园门,心里还盘桓着那一片冷香。谁知在停车场里七拐八绕,一个不留神,只听车底“喀喇”一声巨响,整个车身猛地一顿,竟开到路边的上街沿上去了。那高高的水泥台子把车架住了。我慌忙下来看,心里咚咚地跳。车子斜斜地趴在那儿,我试着往后倒,轮子只在空里呼呼地转;又往前开,仍是纹丝不动。我自责太粗心,只得掏出手机,搜索后,给附近修理厂打电话。接电话的师傅说:“哎呀,我们都放假啦。”

万般无奈,只好抱着试一试的心理打110报警,须臾,一辆警车竟真的闪着灯过来了。下来一位民警,五十多岁的样子,脸晒得黑黑的,一双眼睛亮得很。他先看了看车,对我说:“你这个车,自己弄

不出来的,得叫牵引。”说着,便掏出一个黑色的小盒子,伏在车盖上,给我开了一张事故单。写完了,他看看我,又看看天色,忽然说:“大过年的,修理厂都放假了,你把车拖到哪儿去呢?”我一时语塞。警官皱了皱眉,转身走到一边,不断地拨电话。我只隐隐听见几句:“对,在辰山这边……车卡住了,人家城里来的,怪着急的……”

我趁势问辅警这位警官大名叫什么,对方答,叫吴威。挂了电话,他走回来,脸上带着笑,说:“行了,我跟值班所长说了,马上派牵引车过来。我跟司机说好了,先给你拉到附近修理厂看看,要是都放假了,再让他领着你,往远点的地方找找,总有一家开的。”他说得轻描淡写,我

我在耳朵里,却像有一团火,从心口一直暖到四肢。不多时,一辆黄色牵引车轰隆隆地开过来了。吴警官上前,和司机说了几句,又回过身来,握着我的手,说:“跟着去吧,路上小心,

那一刻,我觉得,人情没有想象中那么凉薄。这几页日记里还有对新年礼物的记录。好朋友的馈赠都是我的心头好:蓝牙音响、围巾、拉布布……这些好物伴我美美地开启新年。感恩日记于我是个心情银行,我只存入感动、欣喜、舒畅、通达这些积极情绪。坚持写感恩日记,心境悄然改变。我感到自己不再是被生活推着走,而是带着清醒的感知去过每一天。我对善意有了新的理解,它不是非要帮别人什么大忙,耐心地倾听、多说一句鼓励的话、雨天里递一把伞、分享自己的一些生活经验……如此种种,都是善意。

原来写下来的日子,会慢慢变亮。普通的一天,也会留下温度。日记里的暖心小事让我觉得,人间热气腾腾。我想,只要坚持积累善意,感受善意,传递善意,就无需再去畅想什么平行世界,因为已经活出了自己期望的样子。

日记本的锈锁已旧,诗行仍在,那些被悄悄守护的秘密,终会在时光里酿成温柔。请看明日本栏。

人们翻开一本人物传记,通常的期待是能在数百页的篇幅中了解传主生平的大概,他的命运、个性和以及对后世的影

# “此心安处是吾乡”

王宏图

苏轼是中国古代千年一遇的大文豪,他的诸多诗文学作品脍炙人口,形塑了一代代人的精神世界和生活方式,成为体现中国古典文化精神的典范。正由于如此,有关苏轼的传记为众多,林语堂当年用英语写就的《苏东坡传》堪称其中影响较大的一种。程庸的《苏轼别传:茶道、香道、器道》另辟蹊径,它不着意于复述苏轼多姿多彩的一生,而是聚焦在茶道、香道及与之密切勾连的器道上,从中凸显出苏轼卓尔不群的精神世界,以及潇洒自如的生活方式。程庸既是作家,又对古陶瓷、茶道、香道及文物鉴定造诣颇深。可以设想,一个人尽精熟于苏轼的诗文及其坎坷的生平遭际,但如果对茶香雅器甚为隔膜,那他来写这样一部别传无疑是吃力不讨好。这一写作切入角度恰好与程庸的性情才力高度契合,于是世间便有了这样一部奇书。

自古发来,茶、香与文人便结下了不解之缘,这在苏轼身上体现得尤为鲜明。他的诗文涉及茶、香不计其数,《望江南·春未老》一词便是典型的一例:“寒食后,酒醒却咨嗟。休对故人思故国,且将新火试新茶。诗酒趁年华”。程庸的这本书不是泛泛而谈,而是结合海量的文献资料,将苏轼对茶、香、器的钟情迷恋娓娓道来,借此一个立体的苏轼形象跃然纸上。和中国历代诸多文人一样,苏轼的人生态度也是儒道互补,即达则

兼济天下,穷则独善其身。他年少得志,但因“乌台诗案”遇到了人生的滑铁卢,后半生漂泊四方,远至当时尚异常荒僻的海南岛。在此穷蹙失意的处境中,独善其身常常成了其首选的人生策略,但内心精神世界的平衡与愉悦常常需要外力的加持,而茶、香、器便成了一个绝佳的媒介,它们让人暂时忘却烦恼丛生的尘世,在品茶闻香赏器中得到莫大的解脱,进入了一个不为外界侵扰的世外桃源,这是一种应对生活的态度,也是一种别致的生活方式,它引导人们虚心净虑,进入到王维诗中所写的“行到水穷处,坐看云起时”的超然境界,用苏轼自己的话来说就是“清风击两腋,去欲凌鸿鹄”。

可以说,此书以苏轼为范例,淋漓尽致地展现了一种极富中国特色的生活方式。林语堂在《吾国与吾民》中对此有颇为生动的阐述:“中国人爱好此生命,爱好此尘世,无意舍弃此现实的生命而追求渺茫的天堂。他们爱悦此生命,虽此生命是如此惨淡,却又如此美丽,在这个生命中,快乐的时刻是无上的瑰宝,因为这是不肯久留的过客。”而这一生活方式本身并不是轻易能获取的,它需要经历长期的修身养性的实践,而程庸笔下展示

乡下警察蛮热心的。”他的手很粗糙,却厚实得很,暖暖的手,使劲摇了摇,不住地说:“谢谢吴警官!”我又赶紧取出车厢里准备送朋友的白酒给他,他摇摇头说,这是我的职责,婉言谢绝。

牵引车拖着我的车在寂静的马路上缓缓行驶,15分钟后,来到一家汽车门市部,果然是铁将军把门,值班师傅告诉我就近修理厂的电话,我迫不及待地打过去,竟然修车,赶紧来到繁华路上那家荣威车行。一位身着墨绿色工作服的师傅答应马上修车,司机帮我把车卸下来,我问多少钱?司机摇头告知不要钱,我送他白酒,他也拒收,开着车消失在马路尽头。我甚至没来得及问他的名字。

修车师傅很年轻,把车子吊了起来,钻到车底下仔细检查后,脸上带着笑意说:“没啥大问题,底下没伤着。刚才轮子空

转时,电脑系统自动把车轮给锁死了。我给你解了锁,好了,开走吧。”

就这么简单?悬了半日的心终于坠地。我又是感激,又是过意不去,连忙拿出白酒谢师傅。他连连摆手,笑着说:“我们修车的不喝酒,上班呢,谢谢您了!”

我捧着两瓶白酒,站在寒风里,忽然觉得,这两瓶酒,三次都送不出去,正是接连遇见了好人,虽都是陌生人,却在我最窘迫、最无助的时候,不约而同

天气晴朗,我和老伴、儿子,带着上初中的孙女,趁着闲暇,到南翔古猗园去赏梅。

一进园子,花香就扑面而来。蜡梅开得金黄透亮,早梅也次第绽放,疏枝横斜,映着池水亭台,透着清雅。林逋那句“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”,小孙女脱口而出。

古猗园真是赏梅的绝佳处,花神殿和梅花厅到处散种着各式各样的梅。我喜欢梅花,不是因为她的娇妍,却是凌寒独自开的品性。早年在扬州时,城北有梅花岭,是我赏梅的流连之处。史可法孤忠死守风雨飘摇的扬州城,他的衣冠冢就葬在那片遍是梅花似海的岭上,郭沫若曾以“数点梅花亡国泪,二分明月故臣心”凭吊他。寒梅的风骨和爱国英雄的气节,本就是骨气相通的。我特意把小孙女带到古猗园里那座红梅掩映的补阙亭下,让她打量亭的四角,问她:“你看看这亭子和别的亭子有什么不一样?”孙女凑近细看,半晌才惊道:“爷爷,这亭子东北方向好像断了一角?其余三个亭角倒像一只只紧握的拳头!不注意看,还真不知道。”1931年日寇侵占我东三省,山河破碎。1933年4月,南翔的爱国人士朱寿朋、陈少芸等六十人,集资建起了这座亭子,故意缺了东北方向的一角,以此铭记国耻;余下的亭角都铸成铁拳模样,象征中国人不屈不挠、誓要收复失地的决心。孙女对着那缺角与铁拳,凝视良久。幼稚的小脸变得神色庄重起来。梅花耐寒,英雄守节,中国人的骨气,从来都是一脉相承的。

我们沿着梅径慢慢走,过梅花厅,绕九曲桥,梅枝斜伸到水面,风一吹,暗香浮动。老伴说,古猗园的梅,美在雅致;梅花岭的梅,贵在风骨;而这缺角亭,藏着中国人的骨气。儿子陪在一旁,拍下的梅花照片不下数十张。孙女跟着我们兴致盎然地赏景、听故事,偶尔还轻吟几句咏梅的诗句。我告诉小孙女我很喜欢梅花,也写过好多咏梅诗,孙女睁大眼睛说:“真的吗?”我莞尔一笑,随口吟道:“新枝敢向冬寒出,料峭梢头有冷香。年迈我今不胜酒,只缘梅放醉千觞。”孙女高兴地跳起来:“爷爷你真棒!”

夕阳西下,我们带着一身梅香离开。梅花好看,家

兼济天下,穷则独善其身。他年少得志,但因“乌台诗案”遇到了人生的滑铁卢,后半生漂泊四方,远至当时尚异常荒僻的海南岛。在此穷蹙失意的处境中,独善其身常常成了其首选的人生策略,但内心精神世界的平衡与愉悦常常需要外力的加持,而茶、香、器便成了一个绝佳的媒介,它们让人暂时忘却烦恼丛生的尘世,在品茶闻香赏器中得到莫大的解脱,进入了一个不为外界侵扰的世外桃源,这是一种应对生活的态度,也是一种别致的生活方式,它引导人们虚心净虑,进入到王维诗中所写的“行到水穷处,坐看云起时”的超然境界,用苏轼自己的话来说就是“清风击两腋,去欲凌鸿鹄”。

可以说,此书以苏轼为范例,淋漓尽致地展现了一种极富中国特色的生活方式。林语堂在《吾国与吾民》中对此有颇为生动的阐述:“中国人爱好此生命,爱好此尘世,无意舍弃此现实的生命而追求渺茫的天堂。他们爱悦此生命,虽此生命是如此惨淡,却又如此美丽,在这个生命中,快乐的时刻是无上的瑰宝,因为这是不肯久留的过客。”而这一生活方式本身并不是轻易能获取的,它需要经历长期的修身养性的实践,而程庸笔下展示的风雅游戏,而成了一种活生生的生活方式的体现。它不仅属于苏轼个人,也不属于他那个时代。对于当今深陷焦虑旋涡中的人而言,它也成为了一种可资借鉴的途径,成为能够安顿躁动不安心灵和精神的理想处所。



地伸出了温暖的援手。我忽然感到这世间,最暖人的,原来不是冷艳的蜡梅,倒像是冬天的暖阳,无私地照着每一个人,每一个角落。我不会忘记,这个腊月里的遭遇,这三次被拒绝的送礼,将和温暖的阳光一起,长久地、温暖地,留在我心里。

# 古猗探梅

苏岚烟

我们沿着梅径慢慢走,过梅花厅,绕九曲桥,梅枝斜伸到水面,风一吹,暗香浮动。老伴说,古猗园的梅,美在雅致;梅花岭的梅,贵在风骨;而这缺角亭,藏着中国人的骨气。儿子陪在一旁,拍下的梅花照片不下数十张。孙女跟着我们兴致盎然地赏景、听故事,偶尔还轻吟几句咏梅的诗句。我告诉小孙女我很喜欢梅花,也写过好多咏梅诗,孙女睁大眼睛说:“真的吗?”我莞尔一笑,随口吟道:“新枝敢向冬寒出,料峭梢头有冷香。年迈我今不胜酒,只缘梅放醉千觞。”孙女高兴地跳起来:“爷爷你真棒!”

# 小车突然撞坏之后

李动

腊月里的小年夜前两天,阳光好得有些奢侈。我一时兴起,便驱车去了辰山植物园赏梅。园里确实清幽,疏疏的蜡梅枝上缀着些花,冷香幽幽的。

# 写下来,日子会慢慢变亮

知微

程地铁;中餐小吃,晚饭小菜;一天的交通费和饭费两人合计两百元出头。S的安排让这一天过得很完美。那天我在日记里写:生活的智慧是无价宝。

三月开学日,绵绵细雨。从食堂吃完饭出来,小雨已成中雨,下午要赶会议,车又停得远,没带伞的我正犹豫是否冒雨冲过去,远处有人叫我。原来是从前部门的同事G,她撑着伞快步走来,笑着说:“我送你一段。”从前我们来往并不算密,她只是偶尔跟我咨询点事,这次的热情让我有些意外。之前我搬办公室时曾深刻地体会到“人走茶凉”,而

# 十日谈

今天你还写日记吗 责编:郭影