

“文学淮军” 擂台
征文 第九季

修得一颗清凉心

文心

我小时候跟祖母一起生活。伏天气温高,处处都是热浪,我热得直冒汗。祖母却坐在院子里的大树下做针线活,没有风,树荫下也是热的。可祖母总是一副气定神闲的样子,一会儿穿针眼,一会儿扯线,嘴角总是带着笑意。她的鼻尖也有微微的汗,可眉头是舒展的,好像不曾觉得炎热无法忍受。

我很纳闷,天那么热,祖母怎么感觉不到呢?我问:“奶奶,好热啊,我都快被烤熟了,你怎么不热呢?”祖母呵呵地笑着说:“心静自然凉嘛!我心静,就不觉得热了。这人呐,得有一颗清凉心。有了清凉心,再热也不觉得难受。”那时的我不懂心静的含义,更不懂清凉心是什么,但牢牢记住了祖母沉静安然的神情。她沉浸在自己喜欢做的事情中,没有丝毫心浮气躁,整个人安安静静。祖母这个人永远都那么云淡风轻,我很少见她发脾气,从未见过她高声叫嚷。她活得从容淡然,不慌不忙,不急不躁,所以才修得一颗清凉心。

人在伏天,修得一颗清凉心尤为重要。清凉不仅仅是肌肤的一种舒适感觉,更是一种美好的心境。拥有一颗清凉心,暑热也难扰,宠辱皆不惊。

记得那年夏天,因为工作的事,我烦得彻夜难眠。即使晚上暑气褪去,我的心也是焦躁难安的,只觉得汗一个劲地冒出来,屋子里就是找不到一丝清凉。我索性开门到了院里,坐在夏夜的星空下,打算好好收拾一番杂乱的心情。夜风吹来阵阵清凉,荡涤着周身的浮躁,我渐渐意识到,因为我的得失心和攀比心太重,所以极度恐惧失败,恐惧被别人超越。那时候我喜欢争,喜欢抢,凡是我在乎的东西都志在必得。可是生活中哪能只有得到?因为患得患失,我的心理也失去了平衡。夜风轻抚中,我忽然想起祖母曾经说的清凉心。我没有修得一颗清凉心,所以陷入了精神内耗和自我折磨中。仔细想想,人生

短暂,何必竭力去争去抢,使一颗心变得功利世俗呢?心一旦过于功利和世俗,就会呈现出往上浮的状态。而清凉心需要的是往下沉,深沉、沉静、沉默、沉潜。心沉下来,人就安静了,任凭俗务扰攘也不会打搅你的平静。星光灿烂中,我豁然开朗。

后来的日子里,我学会了修心。修心是一个摒弃的过程,也是为自己做减法的过程。摒弃争夺心,为欲望做减法。不争不抢,少欲少求,修得一颗清凉心。

修心的方法很多,我通过读书沉淀自己,通过旅行开阔胸襟。古人说:“读万卷书,行万里路。”想来这也是一个修心的过程。我喜欢读书,我年轻时读书沉不下心来,遇到那些深沉厚重、富有哲思的书总看不进去。后来我学会了“沉浸式读书法”,就是读书时排除一切干扰,完全专注于书中的内容。这种读书方式让我受益匪浅,不仅把书读得透彻了,我的思想也变得通透了。人一旦静下来,心就越来越平和宁静。闲暇时,我也会到各地走走,陶醉在美好的自然中,身心放松愉悦。修心的过程,是一个人思想境界提升的过程。清凉之心,是不断修来的。

如今,我的人生过了大半,回顾走过的路,我觉得自己的人生是越来越明朗宽阔的,逐渐到达了一种境界。这种明朗宽阔,源于多年修得的一颗清凉心。不管世事如何喧嚣,无论周遭多么浮华,我都会让自己的心往下沉,沉到安静的状态。修得一颗清凉心,品出人生真味道。怀着清凉心行走人世间,如同在人生之海上平稳掌舵,一定能驶入最宁静的海面。当然,无欲无求是圣人的境界,我们一般人做不到。修得一颗清凉心,少些争夺,少些欲望,少些索要,人生的境界必定会得到提升。

伏天里,不必到处寻找清凉之境避暑,真正的避暑圣地就在自己的心中。在心中修篱种菊,修得一颗清凉心,身在伏天也清凉。

南瓜躺在绿叶间,一副悠闲自得的模样,它的皮十分坚硬,有一个个隆起的小疙瘩,像健身达人身上的一块块肌肉,吃南瓜削皮要费好大的劲,我更嫌弃它了。

母亲说:“别嫌它皮厚,厚皮才能防住外面细菌的侵袭,存储时间长。”难怪每年南瓜摘回来放几个月也不会坏。

母亲又说:“南瓜不容易变坏,还有一个原因是它的中心是空的,里面水分少,把它放在通风的地方,中心会越来越空,果肉会越来越甜。”

从那时起,我有点儿喜欢南瓜了,喜欢它的生存智慧,坚硬的外皮是为了保护自己,就像人一样,有时外在要强硬一些,不因外界的一点风吹草动或流言蜚语伤害到自己;心是“空的”,才会经久不腐,人的心里如果积压太多东西,也会拥堵,慢慢放空自己,卸下那些无谓的欲望与不甘,身心俱健,才能活得轻松自在。

现在,越来越多的人认识到南瓜的价值,它渐渐成了大家眼里的香饽饽。我感慨于南瓜的苦尽甘来,空心厚皮的南瓜终于笑到了最后。



整理时光

吴昆

时光是个神奇的“东西”,它总是不停地走过,却又总会留下,留在心中,留在脑海,堆积成为记忆的东西。时光像老树一样盘根错节,有些想要留住时光却没能留住,有些想要忘却的时光却总在脑海中浮现,整理时光便是很必要的了。

我们常常会抱怨,快乐的时光是如此短暂,那段时光确实已经逝去了,但也会留在我们的心里,需要我们时时整理,重温那一段快乐。现在生活的节奏很快,我们每天都忙于奔波,感受快乐的能力似乎正在减退,总觉得生活没了乐趣。这时候我们需要找一个明媚的下午,泡上一壶清茶,静静独饮,并整理一下,可能是最近的升职加薪,也可能是和友人的一段快乐旅行,将这些快被遗忘的时光拿出来“晒晒”,你会发现生活其实很不错,幸福也很简单。

我们常常会苦恼,难过的时光总是挥之不去,觉得这样的时光总是如影随形,但实际上它已经逝去了,只是留在我们的心里挥之不去。这时候我们需要找一个寂静的深夜,准备好纸巾和零食,整理一段难过的时光,可能是失恋的痛苦,也可能是工作的失意、身体的疾病、生活的困苦。那都没有关系,将这些时光全部“拿出来”,好好大哭一场,然后将它们封存在记忆的盒子里,丢到脑海的最深处。好了,用纸巾擦干眼泪,再吃些零食,生活又重新开始了。

整理时光,其实就是在整理自己的内心,每个人的心都只有四室,而时光却是长久的。如果不把美好的时光整理到显而易见的地方,你就会逐渐忘记你还有幸福的时光,所以要把幸福的时光装裱好挂在心里。

整理时光,也是整理人生的过往。这个过程就像是在时光的河流里回溯一般,与曾经的自己重逢,虽然难免感慨岁月匆匆,心中却总是溢满温情。

南瓜的智慧

陈林

前阵子,老家的南瓜成熟了,每次休息回家,我总要带回几个做南瓜饼,黄灿灿软糯糯的南瓜饼很受孩子喜爱,如果时间充足,还可以煮南瓜羹,放点桂花点缀,瓜香浓郁,花香沁人,口感绝佳。

农村家庭,只要家里有菜地,几乎都会种几棵南瓜,因为它易成活,存储时间长,菜荒的日子,它就成为了餐桌上的常客。

别看南瓜现在很受欢迎,以前却是我们嫌弃的对象,那时的烹饪方法单一,除了熬南瓜稀饭,就没有别的花样了。

南瓜的叶子粗如草纸,厚如帆布,藤上长满细刺,不是尖利的硬刺,而是细密得像毛刷的软刺,不注意被刺到,皮肤上会留下红红的一块。古人有诗云:“幼年挑逗南瓜蒂,却忘叶茎皆举刺。”它的花却很漂亮,硕大金黄,绚烂明艳,稀稀疏疏地开在藤叶间,如众星捧月。

家乡的南瓜上细下粗,是标准的梨形身材,但它们一点也不羞于见人,总是长在最显眼的地方。

走进菜园,一眼就看到金黄的大

