

## 生活最好的状态

1

早上跑步在河畔偶遇几位老人,他们的身影不经意间投射在我的心海,并激起了层层涟漪,久久不曾散去。

有位牵着孙子在河畔散步的老人,他从地上捡了一根细细的树枝,饶有兴趣地编织了一顶别样的帽子,轻轻戴在了孙子的头上,祖孙俩手拉手一路说笑的画面,好温馨;有位健步如飞的老人,跟着手机哼唱着京剧,围着河岸的青石板路来回走了好几遍,热得汗流浃背,直接脱去了外衣,穿着背心的他身体壮得像年轻的小伙子;有位遛狗的阿姨,一袭长裙,优雅逼人,一只长着娃娃脸的棕色泰迪在她身前撒着欢,她一脸温情如夏花灿烂;还有一对勤快爱劳动的老年夫妻,他们于杂草丛生的河畔开垦出一片菜地,种了各种蔬菜,每天清早我都能看见他们忙碌的身影,或拔草或施肥或浇灌或摘菜,他们眉目间的皱纹里都写满了阳光的温暖……这些老人与岸边的绿叶红花互相映衬,成了河畔一道亮丽的风景。

2

与这些老人形成鲜明对比的,是另外几位步履蹒跚的老人:有推着小推车在河畔青石板路上练习走路的大妈,有走路“画圈”的大叔,有扶着河岸围栏一步步艰难锻炼的大伯,有被家人搀扶着前行的老大爷……他们大多数都是因病走得缓慢,脚步沉重,每走一步都像在丈量脚下的土地。与那些身体健康的老人相比,他们好像很不幸。

但他们是真的不幸吗?我忽而又想起了母亲。前些年,每当搀扶着架着拐杖的母亲练习走路时,我总会想,如果母亲能像其他患病的老人那样,恢复到能说话,能单独走路,哪怕她拄着拐杖走得不稳当,需要我寸步不离地陪护着抑或拉一把,那也好啊。只是后来,由于我的疏忽,搀扶母亲走路时不慎摔倒,导致她骨折,在精心照顾半年后,她终于又能在我们的搀扶下走路了,只是变得更艰难更吃力更有负重感了。为此,我除了恨自己没能照顾好母亲,更是怀念母亲骨折前走路时较为轻松的状态。又过了四五年,母亲突发急性脑积水,手术后



卧床三个多月,导致她肌肉严重萎缩,再也不能站起来了。而每每把她从床上到轮椅上抱来抱去时,我又在想,如果母亲还能被搀扶着走路该多好啊。而最近半年,由于父亲年岁已大,身体也不太好,弟弟他们养殖场太忙,我们单位也忙,回老家照顾母亲的时间也变少了。没想到,母亲竟生了褥疮,数月未痊愈。接母亲回城后,每次给她换药,看到那块血迹斑斑的伤口,我就泪流不止。又忍不住想,若母亲没生褥疮该多好啊……

3

前几天,我在医院门口遇到了昔日好友——当年给母亲做开颅手术的一位医生,说起母亲近况,她安慰我说:“一个瘫痪失语十四五年的,且吃喝拉撒睡一刻都离不开人照顾的老人,你们能照顾这么多年已很不容易了。人不能苛求太多,不能与别人盲目攀比,也不能和过去过不去,我们每个人都在变老的路上,就像没人能留住青春一样,我们唯有珍惜眼前,活在当下,这才是我们每个人最好的生活状态!”

我点点头,如梦初醒。也是,人只有与自己和解,与岁月言和,不攀不比,不悔不怨,真真切切地活在当下,珍惜岁月静好的每一天,才是我们生活最好的状态啊!

史久爱

## 控制好脾气,是一生的修行

曾国藩55岁的时候,给弟弟曾国荃写了一封家书。

在家书中,曾国藩回顾了他一生的三次“被众人所唾骂”以及三次军事失败。在对自己人生的复盘,曾国藩认为,自己之所以曾经遭受挫折,最大的失败在于两个字:脾气。

曾国藩非常年轻的时候就中了进士,一度恃才傲物,脾气暴躁,屡受挫折。后来,他磨练自己,克制脾气,待人接物考虑周到,最终创立湘军,平定太平天国,为朝廷立下不世之功,而且得到善终。

对很多人来说,“脾气”这两个字,很大程度上决定了事业的成功和生活的幸福程度。

《菜根谭》有云:“天地之气,暖则生,寒则杀……惟和气热心之人,其福亦厚,其泽亦长。”乱发脾气损人不利己,甚至会带来不可估量的灾祸。

据史书记载,南北朝时期,皇帝刘子业从小性情暴躁,一不如意就对人又打又骂,连他的父亲都厌恶他。

继位后的刘子业,没人劝得住他的脾气,他整天无心朝政,百姓民不聊生。

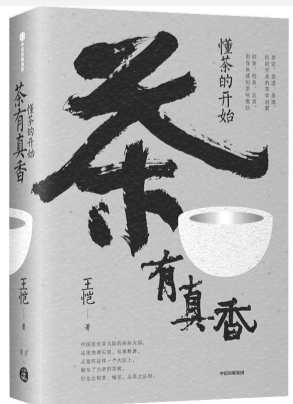
“和气致祥,乖气致异”。当一个人脾气暴躁时,灾祸也就随之而来了。刘子业在位一年,便被身边的侍卫杀了。

控制好脾气,就可以掌握好人生,脾气如不加以控制,也可能毁掉人的家庭、事业乃至一生。

心理学“吸引定律”中有一个观点:你生命中所发生的一切,都是你吸引来的。脾气温和的人,集聚到身边的,都是好运气、好朋友。

“智者有本事,没脾气;庸者有本事,有脾气;愚者没本事,大脾气。”控制好脾气,是每个人一生的修行。急事大事慢慢做,不冲动;小事琐事不在意,不动怒;伴侣之间,有商有量;和孩子相处,放低姿态;朋友之间,保持礼让……

脾气决定命运,有本事的人,都能控制好自己的脾气,做到遇事不慌,做事不乱,事有所成,幸福一生。 儒风

茶韵悠悠  
如斯风雅

《茶有真香:懂茶的开始》是美食作家王恺历经十余年,遍访各大茶产地、茶人后,写下的一本有关茶的著述。他讲述着制茶、喝茶、品茶之法则,畅聊着自唐至今的饮茶、品茶史,详细介绍了茶树种植、茶叶制作的过程,传授了一些识茶、鉴茶、泡茶、品茶的技巧,并从茶文化的角度,分享了一些有关茶器、茶席、茶会等方面的知识。

有别于市面上众多诠释茶道的书籍,该书在讲述茶史、分享茶经、解析茶道的同时,还以细腻传神的文字,细致地描绘了畅饮各种茶汤时的内心感受。这种丰富的品茶体验,既有味觉方面的,也有嗅觉层面的,甚至还写到了视觉上的些许惊羡和愉悦。通过这种细致入微的心灵感触,辅以文字上的精雕细琢,茶的魅力被一五一十地解构出来,诚如作者在书中所言:“身体感官真正被打开的时候,我觉得也是开始走进茶世界的时刻。”

其实,茶史、茶经,乃至茶道,在其产生、广播、传承的过程中,它们之间都是相互借鉴和彼此影响的。有鉴于此,作者在解析中国茶艺的同时,就从他山之石可以攻玉的宏观视角,写到了韩国的茶艺、日本茶道,顺带还提到了荷兰茶具制作。有意思的是,日本的陶瓷茶具深受荷兰茶具制作的影响,而追根溯源,荷兰在茶具制作上所秉承的陶瓷工艺,却来源于中国清代陶瓷技法上的灵感。而多年之后,中国又在学习和借鉴日本茶具制作中好的经验和做法。这种你中有我、我中有你的融会贯通,影响了茶艺、茶道在世界范围内的传播,从而使茶成为滋养全世界人的“心灵饮品”。

十余年间,作者游历各地,探访了许多茶叶产地,寻访了一些茶道中人,也慕名走进了一些著名的茶室、茶房,体味着每一个国家和地区的独特鉴茶之道。作者以福建的武夷茶为例,从它的做工、天气、喝法、泡法说开去,探讨了中国茶产业复兴的问题,剖析了近年来在茶的种植、饮茶、品茶上的深刻变化,着重指出,中国茶最有别于其他茶的地方在于它的精神属性。王恺认为,国人在寻味茶香中,实则已经完成了由茶汤之慰到心灵之慰的精神嬗变。这种嬗变,将小小的茶叶与人类勾连在一起,赋予静寂无声的茶叶以灵动的生命。袅袅茶香中充盈着“天人合一”的深刻哲思,生动映射出人与自然和谐共生的温馨一幕。这种嬗变,正是中国茶的真香之所在:纵然历经风雨,纵然饱受火炙的考验,但丝毫不改其自然、质朴的品性。

作为一本茶的通识性读物,此书较好地解决了专业讲解与常识普及的问题。一方面,针对嗜茶、爱茶一族在喝茶品茶上的不同喜好,作者分门别类、依次介绍了广西的六堡茶、黄山太平猴魁、祁门红茶、武夷岩茶、云南古树普洱的茶性至味。这些久负盛名的品牌茶,之所以能在众多茶品中胜出,既是自然的造化,也是一代代茶匠们精心培植的结果。另一方面,作者把叙事的视角对准普通的茶客,在书中倾力讲授了许多识茶、品茶、鉴茶等方面的茶知识。作者从人与文化的角度,对相关话题作了逐一解答,既全面揭示了中国茶的内在旨趣,又通过细致的讲解,使品茶真正成为雅事,在细啜慢饮中,不由让人心生向往。

刘小兵