

# 素食清欢

廖华玲

春天来了,脱下厚厚的冬装,身上留下的赘肉就是冬天和春节的痕迹。对爱美的女性来说,春天不瘦身,夏天徒伤悲,那就运动健身让脂肪“燃烧”,吃些素食清心排毒吧。

提起素食,或许你会想到吃斋念佛、豆腐白菜、萝卜青菜等等。抛开宗教信仰的因素,素食主义是一种回归自然的方式,这种饮食理念构建起全新而时尚的生活态度。素食清雅,人生淡泊,物理学家爱因斯坦说过:“我认为素食者的人生态度,乃是出自极单纯的生理上的平衡状态,因此对于人类的影响是有所裨益的。”

素食,是一种雅致的情感,缕缕清新,淡淡生香。读过一本《新女人素食主义》的书,作者张晓梅女士致力于女性时尚魅力的研究,书中有一段充满人生哲理的文字:“素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。因为食素的女人,更懂得克制和思考,更易于智慧地生活,能够更多地抵御欲望,不易被诱惑所驱动,在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。”其实,素食不分男女,素心从简,便是清欢。生活好了,那张管不住的嘴让人们在饕餮美食里大腹便便,当健康出了问题,素菜淡饭便成了一种可以选择的生活方式。

“山中习静观朝槿,松下清斋折露葵。”唐代诗人王维的素食生活,蕴含着简

朴自然、超越尘世的韵味。人们动了“素食”或因健康养生、或是宗教信仰、或经济拮据、或保护动物,无论基于什么样的原因,素食生活都会收获一份内心的安然与祥和。“一箪食,一瓢饮,不以物喜,不以己悲”,素食养心,朴素永远比华丽更接近生活的本真。杨绛先生说:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现:人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。”吃的是素食,淡的是心境,简单的快乐是那般气定神闲、悠然自得。

人与人之间发生口角纠纷,我们时常会听到一方怒吼道:“我可不是吃素的!”阿弥陀佛,若你吃点素就太好了,也许一场冲突便化干戈为玉帛。素食蕴育着善

良和爱心,正如台湾星云大师所悟:“素食最主要的是长养慈悲心,从心灵的净化来减少怒。”素食的魅力在于它可以修身养性,火爆的脾气不见了,取而代之的是以平和的心态对待荣辱得失,品味事物美好的本质。

“大碗喝酒,大块吃肉”,这是男人的豪情。不过,男人钟爱素食并不是为了塑造仙风道骨的气质,而是练就一种抑制物欲、坚守精神的力量,使男人更加男人,阳刚之中带着儒雅之风。生活中,吃素的想必还是女人占多数,缘由众所周知:瘦身塑形。现代女性过于忙碌,精神压力大,长年累月的透支,摧毁着女人的身体,导致了容貌早衰,身心过度疲乏。食素后,容貌和体型都得以较大的改善,这可是许多女人一生的梦想和渴求。

人生有味,素食清欢。其实,我们无需纠结于吃没吃肉,况且有些人并不适合多吃素,关键是心若是素的,便有真水无香的幸福。

## 岁月里快乐的浅时光

董国宾

回头走到岁月中,把童年的时光找出来,那些简朴的年月里,一个个最简单的玩乐,总是让人很难忘。

那时我10岁,天有点凉,风在身边打转儿,同村的小朋友在矮墙跟玩耍。几只白鸡一前一后走过来,在堆满柴垛的小院里啄食。一个小朋友一声尖叫,他在呼唤我的小名,他吆喝大家一块和这几只白鸡逗乐。我一抬脚窜到最前面,弓腰慢慢挡住一只正在啄食的白鸡,其余小朋友快步过来打围。小朋友围了一个大大的圆圈,圆圈逐渐在缩小。先是一只白鸡慌了神,一转身躲过围堵,头也不回地从圆圈空隙处狂奔出去。小朋友一下子没了秩序,慌里慌张地试图每个人都抓住一只白鸡,结果全都扑了个空。小朋友当中,一个领头的率先追赶过去,后面的小朋友也都一窝蜂朝前追。矮墙跟、屋后的犄角处、土堆上、牛槽边,都能听到小朋友的脚步声。

小朋友又聚在一起,好像总也走不出小村子,就相约朝爬满小白花的篱笆墙走过去。一家一户里,稀疏的篱笆墙一围,这家就有了安静的空间,有的狭小,有的呼啦啦一大片。那些低矮的屋舍这里一处,那里一处,随意散落在土梁上。小朋友开始采摘小白花,小白花在清新的空气里白得透洁,散发着浅浅的香气,一个个红嫩的小手随手一摘,一朵闪亮亮的小白花就捧在手中。小花朵惹人又好玩,于是小朋友争先去抢摘,看谁摘的又快又多。结果我一口气摘了一大把,一咧嘴我便笑起来,但我手里的小白花还不是最多,我就想到了钻篱笆墙,看谁轻轻松松从篱笆墙外钻到院子里。这家的篱笆墙东边扎得密集,西边看起来有点松动,一个小朋友小身子一咕噜就往里钻,结果被两根矮木棍夹住了头,“哎呀”一声又退了回来。我猛吸一口气,憋足了劲儿像泥鳅一样使劲往里钻,但还是费了不小的劲儿,总算钻了过去。在院子里我高兴得直跺脚,忽又隐约感到身子有点疼。我眨着眼睛一瞧,小白肚皮上竟划了一道痕。小朋友你看我,我看你,“嚙嗤”一下全都笑了。

小朋友又来到水塘边,浅冬里不能游泳,自然就玩起了打水漂。塘面开阔无遮拦,只有片片绿波往前涌。小朋友手拿着水塘边捡拾的小瓦片,贴着水面往里扔。奇怪的是,小瓦片没有立刻沉到水中去,而是在水面上打起了水漂,水漂一个接一个。小瓦片在水面上飞过去,像燕子戏水,好看极了,小朋友一个个特开心。村子里上点年纪的人也会前来凑热闹,我们这群小孩子硬着嘴皮就是不服大人的气,赶忙找寻最适合打水漂的小薄瓦片,然后猛地投向水塘,打水漂多者,博得一片喝彩声。

多彩的生活中,又想起儿时的浅时光,那时日子简朴,没有电子手枪,也没有布老虎,一个精致的玩具也没有,但那些最单纯而简单的玩乐里,却充满了真切快乐和童趣。

菜花中的村庄

易江波 摄



## 画眉

海州子

从严冬的深闺里  
缓步而出  
到踏春的郊外  
流转的眼波  
给寂寞带来欣喜  
声色来自不消散的绿云  
汇聚花枝下的深潭  
在旋律的涟漪里

萦回一缕  
南方飘来的云影  
该用什么织的口  
绣的心  
才能有如此  
神妙的音韵  
我们初次相识  
在湖畔的密林

当围严的幕布轻轻掀动  
掀开裹着的画纱  
震颤我整个身心的  
是你划过眼角的眉梢  
但这不是  
为了我的来临

## 善邻是福

刘兵

春节前,在一处新建的六楼顶层买了房,接下来,我们开始筹划如何装修。妻子将前期搬进来的住户“考察”了一番,说他们无一例外地都封闭了阳台。我却不以为然,阳台多金贵呀?那可是能直接亲近大自然的空间,可以在那儿种种花草,锻炼身体。再说我们也不是那种殷实人家,即便盗贼摸进来,也没多少值钱之物。最后,我和妻子达成共识,只在阳台上搭建一个简单的雨棚。

未曾想,对门的罗大爷和潘婶竟然成了阳台不设防的“知音”,也是开放式的。从此,我常和罗大爷在阳台上会面,隔空对话,他面授养花经,不多久,我家阳台也变成小花园。老两口的子女都不在身边,他们退休后买菜,搞搞早锻炼,大部分时间窝在家里。妻子对此很是窃喜:两位老人性情随和,又乐于助人,以后上

班可以放心,他们可以帮我们看门啦!

有天下班,妻子早我之先到家,可她在楼道里急得团团转,刚才买菜时,她放在车篓里装钥匙包和手机的包被人拎走了。借人手机给我打电话,而我恰巧在上班前换了条长裤,钥匙扣忘记拿下来。我急冲冲赶回来,因为没钥匙,我准备在街头找开锁匠。

就在这时,罗大爷散步回来,他比我们还急。听说长裤挂在靠近窗户房间的衣架上,他急忙找来根长竹篙,叫我仔细挑。幸好,铝合金窗没关死。费了很大劲,我终于把那条裤子“钓”出来。

国庆节,我们一家三口带岳母到外地去旅游,岳父身体不好,我把他从乡下接来,留在我家里照看屋子。岳父岁数大了,记性不好。我们在外地的头一天就接到他的电话。岳父急急地说,他出门放垃圾袋,没曾想,突然刮起一阵大风,把大门反扣上了。

岳父只穿着睡衣睡裤,觉得冷得不行,他问我咋办?我叫他找对门的罗大爷。虽然有心想帮忙,但罗大爷也无能为力。最后还是找街头锁匠,花八十元配钥匙开门,岳父这才避免了一时进不了门的尴尬。

我们回来后,大家聊起这事,潘婶开玩笑说,小刘,看来,你们一家都是粗心人呀!罗大爷也跟着笑,脸上却露出若有所思的样子。

隔几日,罗大爷叫我去看一样“宝贝”。我纳闷,不知道是啥?当他指着阳台上带倒钩的钢架子时,我顿时明白了老人的良苦用心。

我们两家阳台相距二米远。钢架的长度正好,上面铺设了结实的木板,顶上和靠外面焊了铁栏杆,形同一个小铁笼。为试牢强度,我踩在上面纹丝不动。在旁边的潘婶和妻子拍着巴掌高兴地说:“有这个特殊通道,再忘记拿钥匙或传送急用品,来回就方便多了。”

善邻是福。敞开的阳台也敞开了心,我们和睦相处,彼此温暖和关照着,比一家人还亲。