

自律的自由

□赵玉萍(辽宁昌图)

年轻的时候,最受不了“按部就班”这个词,觉得与“平凡”“庸常”挂钩在一起,无趣得厉害。所以,喝过烈酒,撑到胃疼,熬过通宵,减肥试过3天只吃苹果,加班时把浓咖啡论壶喝……以为凡事做到极致才算努力。随着年龄渐长,吃过生活给的苦头多了,在混乱无序的泥潭里挣扎久了,才越来越清楚地意识到“按部就班”多么不易与宝贵,它并非沉闷与乏味,恰恰是一种自律的体现,是与懒惰、恐惧、忧伤、拖延等陋习作战的绝佳武器。

3年前有个实习小同事,离开公司后就没了消息,前段时间一个偶然的机会在路上遇见她。身材膨胀得令人惊诧,气色也十分糟糕。请她喝茶,跟她聊天。她说当年研究生没考上,求职不顺,男朋友也散了,她差点得了抑郁症,整天躲在家里哭,哭累了就吃吃喝喝,妄图用食物来排遣悲伤与失落,一晃几年过去了,最近才惊觉再不振作人就废了,

才出来想找家减肥中心试试。

看着她憔悴的面庞,我想起了那位跟她年纪差不多大小的女友琳,琳也遭遇过失业、失恋的坎坷,可是,她从来没有放弃过自律的生活。每天早上晨跑,赶上刮风下雨,就在家跳绳健身操;晚上必须读一小时书、写一千字日记,列完第二天的时间计划才睡觉;她来回坐地铁的时间都用来听英文课;报了周末的心理咨询师培训班,从没落下过一节课。如今,她在一家大公司上班,薪资不菲,小日子也过得有滋有味。

人的命运藏在日常中,精力用在哪里都是可以看得见的,没有丝毫无收获的努力。而决定精力去向的关键如果是心情,那么生活就像随波逐流的小船,充满了被动与未知。而自律的生活习惯可以让人不做情绪的奴隶,尽量驾驭自己的生活,不被动荡感摆弄,抵抗焦虑。

闺蜜更是特别自律的人,再好吃的东西也浅尝辄止,再好看的韩

剧也不会熬夜去看,她的生活作息也十分固定,比如她清早起来必然先打扫卫生,饭后立即把厨房收拾干净,晚饭后还要出去散步。以前,我总觉得她过得特别刻板,可是,她白天总是精神奕奕、信心满满的状态,身材也一直保持得特别好,她的家总是清爽整洁,待着特别舒服。相比之下,随心所欲的我那些年状态时好时坏,常常在兴奋躁动与醉生梦死中反复。有一年,闺蜜的爱人生病住院,她除了上班,还要照顾爱人、孩子,特别忙碌。有次,我去她家帮忙取东西,结果发现,她家物品摆放得还是那么整齐,地板和桌面依然干净。我想,维持正常的生活状态多么重要,它会让人在或痛苦或危难的时候保持平衡,支撑着人坚持下去。

如果不说过头话,不做过头事是处事之道,那么,自律就是一种生活之道。坚持每天早睡早起,少食、运动、阅读、做计划、写反思的规律生活让我觉得安心与自由。

风吹麦浪

□马亚伟(河北保定)

五月,风轻日暖,万木葱茏,初夏已显出蓬勃之姿。踏上家乡土地的那一刻,我的脑子里突然冒出艾青的一句诗:“为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱得深沉!”

面对家乡壮阔无边的麦田,我心中顿时涌起豪迈之情。万里平原,坦荡如砥,麦田绵延到似乎是遥不可及的远方,极为壮观。世界上有哪一种绿色如此壮美无边?我真想为麦田写一首抒情诗,可是,我没有诗人的热烈奔放和慷慨淋漓,但我的爱依旧深沉真挚。

我的印象中,麦田总是涌动着绿波的。“金色的麦浪”是说麦子成熟的时节,麦子从变黄到收割,不过是五六天的时间。而绿色的麦田从头年秋季直到第二年夏,一直霸居着整个大平原。

五月,田野里唱响了一曲麦子对大地的赞歌,豪迈雄浑,又婉转深情。大片大片的麦田紧紧相连,绵延而去。麦田静默的时候,像一幅巨型油画,望一眼就觉得自己沉浸其中了,变成了一株麦子,抬头望天,低头向地,与自然相融。一阵风过,绿波荡漾。“麦浪”的确是妙手偶得的比喻,那种绿波,像极了海面上的波浪,浅浅的,一波一波涌动着,像是在低吟浅唱。不过即使风再大,麦浪永远也掀不起滔天巨浪,所以麦田始终是静谧的,安然的。

风吹麦浪,是有声响的。那种声响,窸窣窸窣,像是麦子与麦子之间的细语。它们

在传递着节气的信息,讲述着拔节与灌浆的感受。秋去春来,岁月轮回,时光无声,麦子们却记得清土地上所有的记忆。它们絮絮地细数着农人洒下的汗水,细数着每一个昼夜晨昏的经历,也畅想着那一片金黄色的希冀。

五月的麦田里,还是青涩的气息。草木萌发时的清香弥散着,夹杂着土地的醇厚质朴之味,那种味道能够唤醒一种记忆。听过李健的歌《风吹麦浪》,轻快的曲调中有田园味道,让人想起童年时的青涩往事——故乡的田间,我和伙伴们追逐嬉戏,孩子们散落在麦浪之间,仿佛一只只飞舞的蝴蝶,追着麦香的气息,一路向前。往事是有气味的,那种气味,会让人一生怀念。

五月麦子灌浆,农人们在麦浪之间忙碌起来。浇水,施肥,麦田热闹了。风中有收获的味道,人们的笑语声也被风传送给,大家畅谈着麦收时节的繁华,个个喜上眉梢。麦穗开始渐渐饱满,悄然孕育着丰收。天空蔚蓝,风吹麦浪,站在田头看,麦田里仿佛笼着一层薄薄的绿纱——那是麦穗上碧绿的麦芒。等到揭开这绿色的面纱,麦子就熟了。乡亲们在田里忙碌着,因为有希望和憧憬,忙碌也是幸福的。

脚踏故乡的泥土,不由地闭起眼睛,醉在大片的麦田中。做一个轻盈的梦吧,在梦中守望那片金黄色的到来!

立夏将至春去也

□梁永刚(河南平顶山)

四时天气促相催,一夜熏风带暑来。

春红落尽,夏木成荫,随着一树繁花渐次褪去春日的盛装,立夏节气在绿意盎然的意境中款款走来。《历书》记载:“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”

立夏是二十四节气之一,也是夏季的第一个节气。《月令七十二候集解》曰:“立,建始也,夏,假也,物至此皆假大也。”这里的“假”,即“大”的意思,是说春天播种的植物已经直立长大了。《礼记》里解释立夏说:“初候蝼蝈鸣,二候蚯蚓出,三候王瓜生。”也就是说,在立夏来临之际,青蛙呱呱地在田间池塘觅食,蚯蚓爬出来翻泥松土,王瓜也开始长大成熟。

古代很重视立夏节气,称之为“立夏四月节”。早在先秦时期,立夏已是古人必过的节日之一。据《礼记·月令》记载,在立夏前三天,太史官要向天子报告立夏节气的到来。因为,天子为迎接夏天必须提前三天进行斋戒。立夏这天,天子会率领三公九卿等重要官僚前往都城南郊,举行迎夏活动,即《礼记·月令》中所说:“立夏之日,天子亲帅(率)三公、九卿、大夫以迎夏于南郊。”到了汉代,迎夏的礼

仪更为隆重。

在民间,农人们对立夏日也极为重视。立夏之日,天地始交,万物并秀,炎暑将临,雷雨增多,蓄势待发的夏收作物开始疯一般旺长,冬小麦扬花灌浆,油菜接近成熟,一地葳蕤的庄稼丰收在望,故而农谚有“立夏看夏”之说。对土里刨食刨生活的庄稼人来说,立夏日的阴与晴、下雨与否,绝不是适不适宜外出、带不带雨伞的琐碎小事,而是牵肠挂肚的心腹大事,关乎着一季庄稼的收成好坏,连接着一家老小的吃穿冷暖。农人们认为,如果立夏这一天下雨且天热是好兆头,预示着又是一个丰收年:“立夏不下,旱到麦罢”“立夏不下雨,犁耙高挂起”“立夏麦咧嘴,不能缺了水”“立夏不拿扇,急煞种田汉”。这些口口相传了上千年至今仍鲜活如初的立夏农谚,是目不识丁的先民们用血汗和智慧写就的农耕诗词,是一代又一代庄稼人对子孙后辈的切切叮嘱,真实生动地反映了农人们盼望下雨、希望天热、祈求丰收的心愿。

投稿/邮箱
ycby2013@qq.com



母亲树

□陈重阳(河南洛阳)

母亲的大半生,一半活在暴戾的丈夫的拳脚下,另一半活在对支离破碎的家的照顾下。她超出寻常的隐忍,让我觉得不可思议。

父亲下葬的时候,母亲终于大哭了一场,不知是对这个冤家的痛惜,还是对于自己命运的悲伤。

出于对母亲的担忧,我对妈妈说,去城里住吧。母亲摇头,毅然决然留在了故乡的大山。一晃又是十多年过去了,母亲仍旧在土地上劳作。故乡的霜雪,一场接一场,落在她的头顶,她的头顶已是晃眼的一片银白了。

故乡的邻居们一个接一个搬走了。可是我的母亲,对于故乡,却越来越虔诚。母亲宁肯守着老院,守着我们曾经居住的痕迹。屋檐下,我们姐弟的嗝嗝声,月下的嬉戏声,除夕的鞭炮声,桌榻的鼾声……这些记忆都被母亲弯腰收割,并在某个安静的午后,无限次地回放。

每天,母亲比太阳起得还早,以粗茶淡饭聊以充饥,然后扛着一

把锄头就进山了。山里,有她的宝藏吗?

母亲要侍弄的那片土地,面积不大,实在经不住母亲的翻捡。每一棵捣乱的草芥,都难以逃过母亲昏花的眼睛;每一粒细石,都被一一捡除;每一捧土坷垃,都在她的手下化为齏粉。丰收的光芒,一次次照亮母亲脸上的喜色。

然而这不是母亲的全部心思,这小块土地很快就没有活干了。没有活干,母亲就失去灵魂,她断然不会清闲下来。大山神秘而深沉,它永远隐藏着外人不知的秘密。

母亲用镰刀、铲子等破解了大山的密码。一年四季,她都在寂静的山间刨挖。秋冬采根,春夏采花,一些对我们来说生僻的野生中药材,母亲竟知根知底。知道它们生在哪里,匿在何处。她会掀开板结的沙土,搜索蜿蜒的褐色根系,或者是采摘野菊、艾草、山茱萸,最后打捆成包,以弯曲的腰身,连皮带拖弄回家中,抖去灰土晾晒筛选。

故乡的母亲散发出佛性的光辉,愈加悲悯慈怀。她千辛万苦采收的中药材,都无偿地送人了。三里五村,谁需要治病了,都会想起这个在土地上一声不吭地奔忙的老人。土地就是母亲的一册无字经书吧,母亲从中参悟的是生命的禅意。

最近,我们姐弟沟通,说妈年纪大了,不让她在老家折腾,央她来城里给我们带孩子。母亲犹豫再三,答应了。可是,来了不足3天,她拆穿了我们的意图,就执意要走。

我们违拗不过,只好让母亲回故乡。曾经让母亲饱受苦难,饱受屈辱的老家老屋,我们拼命想逃离的地方,母亲却看得如此重要。

母亲走出我们的视野,要在故乡那个地方,一天天苍老下去。

或许,我们到了母亲的年纪,也会像母亲一样,对于故乡,深沉得无法想象,固执得难以接受。母亲就像一棵树,注定要永久扎根在故乡这片深情的土地上了。