

生活感悟

独坐时光里

和智楫

人到中年，独坐，是一种极妙的体验。

也许是清晨，也许是黄昏，年过不惑后，我总会在某个忙碌的生活间隙，独坐一会。我常常在山间，在水畔，或是那间小小的书房里，一个人带着一双向外看世界，向内看自己的眼眸，看山水四季枯荣，看书里万千人生，独自咀嚼生活的滋味，探寻生命的真谛。

尤其是近两年，我愈发地喜欢独坐。独坐时，我可以什么都想，什么都不想，尽情释放自己。整个过程既无老僧入定的庄重，也无遐想万千的浪漫，有的只是身心的放松，仿佛时间都会停顿下来。那

种宁静淡泊的松弛感，可以让我从中年生活一地鸡毛的浮躁中挣脱出来，哪怕只是短暂地逃离，也能让我触碰到真实的自己，享受一段属于自己的安详时光。

这样的独坐不是孤寂，更不是无味，而是在纷繁尘世中的一种小憩。独自在喧嚣浮世的一隅，远离俗世繁华，放下人世间的纷扰嘈杂，静坐下来，面朝自己，清理内心的烦乱和芜杂，聆听内心的声音。当人生起伏跌宕的浪潮退去，那些平时被遗忘的事物，便会重新苏醒，平时被忽略的美好，便会重新回归。

记得有人曾说：“独坐是静守时光的享受，是沉淀自己的方式。”我猜说这话

的人一定经常独坐，深解个中滋味。从某种意义上说，独坐又何尝不是对自己的陪伴，离开充满浮光掠影的生活，寻一方静地，冷静下来，直面自己真实的情感，不怀疑，不惧怕，坚定地站在自己这一边，不断沉淀，不断改变，在定静中澄净身心，洗涤心灵，令内心澄明，不再迷失，全心全意投入到生命的每一刻时光里。

事实上，独坐的过程，是一个渐渐沉淀的过程。生活中需要这样安静而丰饶的沉淀，可以让心灵更加辽阔和自由，让生命更加深刻和厚重，甚至能重塑自我，升华生命的境界。一旦真的享受到独坐的乐趣后，往往便能领悟到人生中难能

可贵的灵性时刻，懂得如何去做自己生活的主人，拥有一个饱满丰盈的内心世界，享受到生命赋予我们的最初的美好。

独坐，是净心、是自省，更是顿悟。适时的独坐，能摒弃先前的执念，从纷扰中抽离，从世俗中抽离，找到一片属于自己的宁静，显露出心灵本来的清明与自在，人生仿佛忽然间就开阔了，脚步会慢下来，心态会松下来。而心不散乱，才能看清真实的自己，对生活始终抱有温暖的爱，在繁忙中找到生活的乐趣，享受生命的精彩，收获从容，找到活着的自在与安稳。一个人独坐时光里，静享光阴，遇见美好，看见人生最曼妙的风景。

人生百味

指关节上的季节

朱明坤

冷库那道厚重的塑料门帘，垂挂在那里，像一道隔开两重世界的帷幕。掀帘而出的工人，带着一股刺骨的白气，骤然扑向门外翻滚的热浪。那白气立刻被热流裹住、扯碎、吞没，连点残痕也没剩下。帘子落回去，在身后沉闷地一拍，又将他隔绝于零下十八度的深寒之中。

帘子掀动的瞬间，我看见工人老张的手腕。在门内严寒里，那指关节上结着一层白霜，像是撒了薄薄一层盐粒。手腕骨凸起处，皮肤绷得发青发亮。仅仅几秒后，当人整个投进了近四十度的热浪中，那层白霜如被无形之火燎过，霎时蒸腾起水雾。寒气与热流在皮肤上厮杀，那手背先是冻得煞白，接着又迅速被逼出血色来，几番轮回，仿佛正被看不见的铁匠在冰砧与火炉间反复捶打。老张偶尔会甩甩手，仿佛要抖落掉这冷热轮番浸透的疼痛。我问他：“这手受得住吗？”他咧开干裂的嘴说：“肉麻，比人想得结实。冻惯了，里头倒像套了层看不见的厚棉袄哩。”

这血肉之躯，就在这道门帘的频繁起落间，被反复投入冰与火两种熔炉。门内是深寒的凝结，门外是热浪的蒸腾。每一次进出，都是对身体的一次无声淬炼。老张的手关节上，早已被岁月和温差刻下了粗硬的纹路，皮肉仿佛被磨厚了几层，可内里筋骨深处那隐隐的酸楚，大约只有深夜的寂静才听得分明。俗话说：“三九四九，冻死老狗。”人非钢铁，血肉之躯，终究是知痛识寒的。老张说：“手指头冻木了，心里

却还热着。等这批生鲜送出去，娃的学费就有着落了。”这冷暖夹缝里的生计，就是冻出来的活计，更冻出了人心里那份沉甸甸的暖意。

冷库门前，空气因这剧烈的温差而微微扭曲。里面是凝固一切的沉寂，外面是热浪滚滚的喧嚣。这扇帘子，成了连接两个季节、两种生存状态的奇异阀门。帘子每一次掀动，都有一份标注着“新鲜直达”“冷链配送”的包裹被传递出来。我们指尖轻点屏幕时，可曾想到过，那标签上的新鲜，原是工人们以血肉之躯的体温在支付成本？

我长久地注视着那道门帘。帘子被掀起时，涌出的寒气与扑入的热流在门口剧烈地交汇、撕扯、融合，最终搅成一片混沌。这帘子像一道分水岭，又一个隐秘的开关，一边是冰，一边是火，帘内是凝固的秩序，帘外是灼人的奔忙。冷库如巨兽之口，吞吐着维系现代“鲜味”的命脉，门帘每一次掀动，是货物出库，也是劳动者将自己一次次押入温差巨大的刑场。

那塑料帘子垂着，隔绝着两个迥异的世界，又因工人频繁的进出而不停晃动。帘子落定前最后的一隙，我看见老张的手腕一闪而过，那上面霜痕将融未融，底下血色却已挣扎着要浮上来。

这帘子，隔开了两个季节。门内门外，却终究是同一个无法分割的滚烫人间。工人掀帘的指节冻木了，可那动作本身却热切。每一次掀动，都推开了冰封的大门，把生计与人间烟火，从寒冷深处一次次奋力抽出。

岁月留痕

掬一捧初秋的风

王双发

晨露在梧桐叶尖凝住最后一丝凉意时，初秋的风正穿过巷口的老槐树。我站在晾衣绳下，看刚晒好的蓝布衫被风掀起衣角，像只欲飞的灰鸟。伸手去捉那缕调皮的风，指尖掠过布料粗糙的纹理，竟掬到满手清冽。原来秋风是有形状的，是槐树疏影里漏下的光斑，是檐角风铃摇曳的弧度，是奶奶鬓边新添的白发在风中轻颤的模样。

君山公园的长椅还留着夏末的余温，却已被秋风镀上一层薄霜似的凉。前日还在枝头吵嚷的蝉鸣，不知何时换成了蟋蟀的夜曲。晨练的老人裹紧了袖口，太极扇划开的弧线里，飘着几片提前红透的爬山虎叶子。它们在风里打着旋儿，像被时光遗忘的信笺，簌簌落在青砖地上。我弯腰拾起一片，背面上的纹路像极了外婆手背上的青筋，纵横交错间藏着半个世纪的风霜。

菜市场的秋味是被一阵风卷进来的。红薯摊前堆着小山似的蜜薯，表皮沾着新鲜的泥土，风一吹就散发出焦糖般的甜香。卖板栗的老汉支着铁皮桶，铁铲翻动时发出哗啦声响，混着糖炒栗子的焦香漫过整个街角。穿校服的小姑娘踮脚踩过五块钱，捧着纸袋呵着白气跑远，书包上的毛线兔子随着脚步颠晃，尾巴上还沾着片银杏叶。风掀起她的衣角，露出里面洗得发白的毛衣，那是去年的款式，袖口接了段同色系的毛线，针脚歪歪扭扭，定是奶奶夜里就着台灯缝的。

办公室的窗总在午后漏进些风来。文件柜顶的绿萝蔫了半片叶子，被风推得轻轻撞着铁皮柜，发出细碎的声响。对面工位的小伙子正对着电脑揉眼睛，屏幕上未完成的汇报材料，咖啡杯底结着圈褐色的渍。忽然一阵风卷着银杏叶扑在玻璃上，他愣

了愣，伸手推开窗。风涌进来时带着阳光的味道，吹乱了他额前的碎发，也吹来了楼下孩童的哭闹。他对着窗外的天空舒了口气，我看见他手机屏保是老院子的那棵石榴树，此刻，早已挂满红灯笼似的果子了。

暮色降临时，秋风变得浓稠起来。钓者收起鱼竿，桶里的鲫鱼甩着尾巴，溅起的水花在风里凝成细小的虹。环卫工推着三轮车走过，扫帚划过路面的沙沙声，惊飞了柳树上栖息的麻雀。它们扑棱棱掠过水面，翅膀带起的涟漪里，晃着对岸渐次亮起的灯火。一对老夫妻慢慢走着，老太太的拐杖在石板路上敲出笃笃声，老头拎着布兜，里面装着刚买的冬枣。风吹起老太太的围巾，老头伸手替她系好，指尖相触时，两人都笑了，眼角的皱纹里盛着比星光更暖的东西。

夜深渐时，秋风在窗棂上打盹。书桌上的宣纸被吹得掀动边角，砚台里的墨汁泛着细碎的光。提笔写下“秋风起”三个字，笔尖的墨在纸上洇开，像极了故乡田埂上蔓延的霜。忽然想起小时候，奶奶总在这样的夜里，把晒好的桂花收进陶罐。她的白发在油灯下泛着银光，手指捻着花瓣的动作轻得像攥住一缕风。那时不懂为何要收藏秋风的味道，如今捧着温热的桂花茶，才明白有些香气是用来窖藏思念的，就像有些风，会带着故乡的气息，在某个不经意的瞬间，悄悄漫过心头。

起身关窗时，捉住了最后一缕溜进屋里的秋风。它在掌心里轻轻颤动，带着白日里收集的所有气息。菜市场的甜香，新桥河边的水汽，还有故乡桂花的清芬。原来秋风从不是萧瑟的信使，它只是把散落的时光串成项链，让每个平凡的日子，都在风里闪着温润的光。

凡人心迹

像树一样生长

熊聆邑

院子里的树又发了新芽。嫩绿色的芽苞挤在枝杈间，像刚出生的鸟雏，怯生生地探着头。我站在树下看，忽然觉得，人活着，其实就该像树一样生长。

春天的时候，树总是最先醒过来的。泥土还冻着，风里带着凉意，它的根已经在地下悄悄动了。细小的根须像无数只手在黑暗里摸索，碰到硬石头就绕过去，遇到湿软的泥土就扎得更深。它们不声不响，只是一个劲儿地往下钻，把养分一点点攒起来。人也该这样，在没人看见的地方慢慢扎根。小时候背的诗，课堂上记的公式，夜里啃完的书本，其实都是在往下扎根。根扎得深了，后来的风雨再大，也撼不动。

夏天来得突然。一场透雨过后，树像被谁施了魔法，叶子一夜之间就铺得满地荫凉。阳光穿过叶缝洒下来，在地上织出晃动的光斑。树不怕热，越长长得越疯。它的枝干使劲往上蹿，想够到更高的地方。偶尔有虫子来咬叶子，它不着急，让叶子该绿的继续绿，该长的继续长。过些日子，那些被咬过的地方，反而长得更结实。人在顺境里，也该像树这样往前奔。别总怕被人议论，别总盯着别人的眼光。该开花就开花，该结果就结果，把日子过得热热闹闹的才好。

夏末的风带了凉意，转眼就到了秋天。风一吹，金黄的叶子打着旋儿往下掉，像一群蝴蝶在跳舞。树从不挽留，叶子掉了就掉了，枝桠反而显得更清楚。它知道哪些该留，哪些该舍。人到了一定时候，也得学会放下。不再计较别人的评价，不再纠结过去的得失。把那些没用的包袱扔掉，才能轻装上阵，好好过冬。

冬天的树最安静。枝桠光秃秃地指着天，看上去有点孤单，却透着一股硬气。雪落在枝上，它就扛着雪；风刮过来，它就迎着风。它不抱怨冬天冷，也不着急春天来。它就那么站着，把力气都存起来。人也会遇到难的时候，这时候不用急着往前冲，停下来歇一歇，养养精神也挺好。只要心里的劲儿没泄，春天总会来的。

树活一辈子，不挪地方，却把根扎遍了脚下的土地，把影子投给了路过的人。它不跟谁比高矮，也不跟谁抢阳光，就按着自己的性子慢慢长。一年长一圈年轮，一圈一圈地，把日子过得实实在在。

人这一辈子，其实也不用走太快，不用追太多。像树一样，扎根，生长，经历风雨，接纳四季，该有的，慢慢都会有；该来的，总会来。这样活着，挺好。

凡尘一瞥

鸡头米实蚌珠圆

江初昕

便绽放出花儿来。开花很好看，花瓣是紫色的，花蕊是黄色的，就像睡莲花一样悠闲地躺卧在水面上，靓影倒映在水面上，交相辉映，宛若对镜梳妆，容颜相悦。轻卧于碧波之上，更增添了些许静谧优雅的美。它立于水中，与骄阳相伴，和明月相随，把全身的繁华展现于大众眼前，让人观赏品味。

等花儿谢去，鸡头莲的禾秆就顶着一个长满刺的苞探出水面，等这个苞浑身泛红的时候，里面的果实也就成熟了。这时，水乡的大人们穿上连体雨衣，戴上胶皮手套，下到荷塘里收获鸡头苞了。收获鸡头苞的时候，是连同水下的禾秆一起拔出来的。运到岸上后，用镰刀割下禾秆顶头的鸡头苞，余下的禾梗撕去表皮，和辣椒同炒，爽脆可口，是一道时新的下饭菜。鸡头苞浑身同样长满了刺，要想去除也绝非易事。长满刺的鸡头苞是下不得的，只要把它踩在脚下，用利刃剖开，里面是一层海绵状的胞衣，在胞衣里头，一颗颗鸡头米藏匿于其中，用刀轻轻掏出，再将果实投入盆中洗净。这样的鸡头米外表呈褐色，还有一层硬壳，最难处理的就是这层硬壳了。剥开后，便露出玉白

色的果肉来，放入嘴里轻轻一咬，黏糯糯的，有一股甜甜的味道，在物资匮乏的年代，采鸡头莲，剥鸡头米吃，那是最愉快的享受。在鸡头米收获的秋季，父母亲会划着小船到湖港里采来很多鸡头莲。我最怕剥鸡头米外壳了，家里一旦要剥鸡头米外壳，我都想方设法找出各种理由来逃脱。剥鸡头米一定是要耐得住性子，剥久了，指甲会生痛。剥出来的鸡头米呈玉白色，宛若一颗颗饱满的珍珠一样，滚落在盘中。晒干后的鸡头米可煮粥，亦可酿酒，碾成粉和糯米掺杂在一起，可做美味芡实糕。

我最喜欢芡实糕了。将晒干后的芡实放在石磨上碾磨成粉状，放入陶罐里收藏好。等到了深秋晚稻和糯米收割，晒干后磨成粉，按各自三分之一的分量添加，加入白糖拌匀。都说料多味更美。这个季节，芝麻花生都已经收获了，倘若把炒熟的芝麻花生碾成粉末，拌在一块，无疑更具风味。再有，金秋十月，丹桂飘香，摘些许盛开的桂花，撒入其中，更是锦上添花了。再加入温水揉成粉团，盖上湿布让粉团醒上片刻。之后，切成若干块，放入竹笼入锅灶上。水沸腾了，水蒸汽钻进

蒸笼，把米粉一点点滋润，米粉吸饱了水分，慢慢熟透。不一会儿，热腾腾的芡实糕便新鲜出炉了。这时，满屋子都是桂花的甜香和芡实的清香。把刚出笼的芡实糕放在通风处，凉透后的芡实糕通体晶亮，且富有弹性。把凉透后的芡实糕放在案板上，就可以切片包装了。切芡实糕可是一门工艺活，具有展示和观赏性。暖色的灯光映照着小店，刀砧器皿清洗得一尘不染，只见手快技熟，刀起片出，五彩面团瞬间变成馈赠的礼品，前屋后巷顿时飘起桂花的清香。我无法控制舌尖的痒痒，忍不住将一片芡实糕放进嘴里，芝麻伴随着花生的香酥加芡实的嚼劲，软糯悠长，芳香四溢。咬一口丝丝的甜，周身便有了浓浓的暖意。嘴里嚼着芡实糕，不由的吟起清人查慎行的《食鸡头》：“芡实糕每忆家乡味，忽有珠玑人我喉”的美妙诗句来。

家乡的芡实糕成了一道地方特色糕点，身在外地的游子或邮寄，或亲自前来，一尝秋后芡实糕的美味。甘甜糯糯的芡实糕吃在嘴里，一派浓郁的江淮水乡气息在胸怀中弥漫开来。故乡的滋味，总是这样让人魂牵梦萦。



城门下的热闹 沈庆功 摄

心香一瓣

将生活的诗意写进夏日

谢春芳

夏日炎炎，在这繁忙而又炎热的季节里，我邀三五文友，相聚于宁静的小院。

阳光透过稀疏的云层，洒在小院的每一个角落。院中的石桌石凳，早已擦拭得干干净净。我轻轻取出那套珍藏已久的紫砂壶，用清水细细冲洗，那壶身仿佛有了生命，在阳光下泛着温润的光泽。我取出些许龙井茶叶，那茶叶青翠欲滴，仿佛刚从清晨的露水中采摘而来。我将茶叶轻轻放入壶中，提起炭火上的水壶，缓缓注入热水。

水与茶叶相遇的瞬间，仿佛有一种奇妙的化学反应。茶叶在水中慢慢舒展，释放出淡淡的清香。我轻轻晃动茶壶，让茶叶在水中尽情舞动，仿佛在演绎一场无声的舞蹈。我们一边品茶，一边谈论着诗词歌赋，享受着这难得的宁静时光。

茶香袅袅中，我们开始了今日的雅集。有人拿出珍藏的宣纸，有人挥毫泼墨，有人轻声吟咏。笔墨间，流淌着我们对生活的热爱与感悟。时而激昂，时而沉静，时而欢快，时而忧伤。这些文字，这些诗句，都仿佛是我们内心的真实写照，是我们与这个世界对话的方式。



空竹演绎的生活逸趣

韩文杰 摄