

“够”幸福

□唐占海

作家迟子建在谈到她的作品《额尔古纳河右岸》的时候，说鄂温克人遵循着古老的习惯，他们以打猎为生，但只要够吃，绝对不会再多杀生。鄂温克人远离了城市的繁华，过着平静自足的生活。正因为如此，他们没有成为欲望的奴隶，懂得够了就好的道理。

而我们这些生活在热闹喧嚣中的人，好像从来不知道什么叫“够”。“够”字本意是足够多，而且有多多益善的意味，这很符合人性中贪婪的一面。古人说，“欲壑难填”“人心不足蛇吞象”。自古以来，贪婪就像人性中的黑暗因子，很难克服。够了还要更多，更多了还要再多，很多人的生活字典里根本没有“够”这个字，好像拥有多少都不够。尤其是现代人，生活在一个喧嚣四起的环境中，很容易被欲望牵着鼻子走。

我认识一个生意人，他这些年一直在商场厮杀。赚够了10万就想着赚20万，然后是一百万，一千万。他习惯了不停积累，成了一台不停转的机器。银行卡上不断上涨的数字，是他生活的全部。忽然有一天，他觉得自己的人生不过是在进行一个数字游戏，感到无比厌倦。他很想知道，想要维持生活，一个月多少钱就够了。有意思的是，他还真的去尝试了。他回到老家，过着最简单的生活。一个月下来，他发现500块钱就可以维持生活。他想到自己赚的多余的钱，将来会因为他离开这个世界而归零。当然不会真的归零，但对失去生命的他来说就是归零，所谓“生不带来，死不带去”。明白了这个道理，他毅然告别商场，去过自己想过的日子。有人问他，为何不继续赚钱了，他回答：够了。

我觉得人这辈子能体会到“够”

的感觉，是一种幸福。我说的这个生意人，跟写《瓦尔登湖》的梭罗殊途同归，最终都是在极简生活中领悟到人生的真谛。不过他是个商人，也不喜欢看书，根本不知道梭罗。大概这种对生活意义的探寻，是人类的本能。我们总在苦苦追索，生命到底是为什么。梭罗说：“多余的财富只能买到多余的东西，而心灵的必需品，是无需用金钱购买的。”我们对金钱的索取，应该有所节制。懂得“够了”，是彻悟，也是快乐；是智慧，也是幸福。

有人以为，“够”就是知足常乐。我觉得“够”不是知足常乐这么简单，这个“够”里面有节制的意思，算得上一种人生修为。其实在物质需求方面，我们根本没有那么大的胃口。很多时候，过度索取和消费不过是一种虚荣的效仿和空洞的追求。我认识一个女孩，舍得花一万块钱买个包，其实她每个月

只挣四千块钱。她觉得自己的闺蜜有的，她也应该有。她竭尽所能追求更高的目标，美其名曰“突破圈层”。其实那个包真的是她十分需要的吗？根本不是，其实不过是虚荣心驱使，内心欲望在作怪而已。

学会说“够”，人才不会迷失自己。有句话说得好，人生最好的境界是物质极简，精神丰盈。放弃那些奢靡的物质追求，简简单单的生活就足够了。因为贪婪衍生出来的，是痛苦。若太过贪婪，你会因为得到的不够多而痛苦。学着让心灵丰富起来，才能抵制物质的诱惑。这个世界有太多可以滋养心灵的东西，比如山河草木，再比如各种艺术形式，以及人与人之间的情谊。这些都是我们心灵的营养，可以给我们带来无限快乐。而物质方面，“够”就行了。

人生在世，懂得说“够”，生活才会够幸福。

作品欣赏



家乡的河

□徐成文 摄影

丝瓜络的智慧

□袁秋茜

秋日的乡野，橙黄橘绿，稻花香一阵又一阵。我从城市回到老家，将远远近近的风景都看了，最后驻足在门口的这一架丝瓜藤前。藤上有几朵还在开着的丝瓜花，黄灿灿的，仿佛是别在少女头上的发饰，在余晖中闪耀着。藤蔓之下挂着好几条丝瓜，它们或笔直、或弯曲，像是秋天里的诗行，静静地诉说着季节的更迭。嫩的丝瓜还是翠绿的，老的丝瓜已经浅黄，它们呈现着生命不同状态，也让秋天变得更有层次感。

“闺女，晚上给你做丝瓜饼，保准你吃了忘不了它！”母亲从我身后走过来，笑着说道。她边说边伸手去摘垂挂着的嫩丝瓜，不一会儿，菜篮中就躺下了好几条又长又绿的丝瓜。我望着藤上晃荡着的几条粗圆的丝瓜，好奇地问道：“那几条丝瓜明显老了，为啥不摘掉啊？”母亲听后神秘一笑，摸着泛黄的丝瓜，意味深长地说道：“丝瓜老了就成了丝瓜络，可是个宝贝呢。既可以用来刷碗洗

锅，又可以入药，有通络化痰、活血化瘀的功效呢。”说完，母亲拍了拍我的肩膀，转身回到厨房忙碌。

我望着藤上那几只外皮褶皱的老丝瓜，陷入了沉思。总以为自己是个善于发现的人，我却一直未发现丝瓜络的妙用。《本草纲目》里说：“丝瓜老者，筋络贯穿，房隔联属。故能通人脉络脏腑，而祛风解毒，消肿化痰。”曾经爷爷在世时，每到深秋，咳喘得厉害。奶奶就会从枯藤上剪下一条老丝瓜，将其褐色的外皮剥掉，倒出里面黑色的丝瓜籽，用水洗净丝瓜络，再将丝瓜络剪成一小块一小块，加入清水煮沸。爷爷每日都要喝上几碗丝瓜络煮的水，用来缓解咳嗽……

后来读书、工作，离家越来越远，偶尔回家几天，也只是自己放松休息，没有主动帮母亲洗碗。想到这些，我走进厨房，果然发现水池边上挂着几段丝瓜络。我拿起丝瓜络，用它刷着水池里的碗。“哎哟，你在外上班那么辛苦，回到家就别干活了，

碗留着我一会儿忙完刷。”母亲正烙着丝瓜饼，脸因为靠近热油而红扑扑。我笑着继续刷着碗，丝瓜络孔多，全是纤维，吸附力很强，很轻松就去除了油污，我止不住地夸赞。

母亲听完会心一笑，接着她得意地说道：“我们老百姓的智慧还多着呢！有的人心灵手巧，把丝瓜络做成了搓澡巾。还有的人将丝瓜络做成了鞋垫，不仅能吸湿防臭，还能按摩脚底，缓解疲劳。独具慧眼的人还能将丝瓜络做成杯套、手提袋……”母亲的话，让我再一次大开眼界。

据传，丝瓜原产于古印度，后经过丝绸之路传入中国，距今已经在华夏土地上生长两千多年。看似平凡，却历史悠久的丝瓜，它有它的生存智慧，嫩的时候可以食用，老了也可以妙用。它像每一个勤劳、朴实的农家人，一生都在奉献着自己。无数个像母亲一样的人，他们经过岁月的洗礼，老成了一根“丝瓜络”，即便生命即将走向终结，也仍然发挥着自己的光和热……



过个节

睡吃读练艺
节日五合一
院主自游戏
气氛不降低



养夏荫

杂花依次落
繁绿可人亲
松土浇湿透
夏深一片阴



技养身

养命何能久
傍身有绝技
一招吃遍天
熟练便成艺



硬规则

多少算厘清
尺绳当取平
人间崇正义
弱者总要赢

红袄漫话

□张文泽/画 冷冰/文