

## 慢一点，灵魂才跟得上

□吴昆

清晨的露珠悬在草尖，迟迟不肯坠落。风从巷口拐进来时，屋檐下的风铃要等三秒才开始摇晃。这世界本就藏着许多缓慢的韵律，只是我们总被时代的洪流推着，走得太快，以至于灵魂落了单。

地铁呼啸而过，人群如潮水般涌进闸机。早高峰的城市像台精密运转的机器，每个人都踩着秒表计算时间。早餐在塑料袋里被捏得变形，红绿灯前焦躁地跺脚，就连刷手机的手指都在屏幕上划出残影。我们把生活过成了一场接力赛，却忘了最初为何出发。直到某个深夜，望着镜中陌生的自己，才惊觉那个怀揣诗意的灵魂，早已被遗落在追赶的路上。

慢下来，去听一听花开的声音。街角的白玉兰总是在黎明前舒展花瓣，那种温柔的绽开，像极了春天写给人间的情书。泡一壶茶，看茶叶在沸水中沉沉浮浮，舒展蜷缩的



叶片，释放经年累月的香气。此刻时间仿佛凝固，只剩下茶烟袅袅，思绪也随之飘向远方。古人说“偷得浮生半日闲”，这半日的慢，恰似一剂良药，治愈了奔波的疲惫。

在云南沙溪古镇，我曾见过一位制陶的老匠人。他揉泥、拉坯、雕刻，每一个动作都舒缓从容。阳光透过窗棂洒在他布满老茧的手上，泥坯在转盘上缓缓转动，仿佛时间也跟着放慢了脚步。我问他为何不借助机器提高效率，他笑着说：

“这种活急不得！手知道什么时候该停，心知道什么时候该等。”那些从他手中诞生的陶器，带着岁月的温度，每一道纹路都诉说着时光的故事。

慢不是懒惰，而是对生活的尊重。就像候鸟南迁，从不追赶季节，而是遵循内心的节奏，像老树生长，一圈圈年轮里藏着的，是对生命的敬畏。我们总以为跑得越快，就能收获更多，却在追逐中弄丢了沿途的风景。慢下来，才能看清自己的影子，听见灵魂的低语。

暮色四合时，不妨放下手机，去公园散散步。看晚霞给云朵镶上金边，听归巢的鸟儿叽叽喳喳。晚风拂过发梢，带着草木的清香，这一刻，世界变得安静而美好。原来生活的诗意，不在远方，而在放慢脚步后，与平凡日子的温柔相遇。

慢一点，再慢一点。让灵魂跟上匆忙的脚步，让生活回归它本来的模样。

## 一盘土豆丝里的智慧

□邓荣河

厨房里飘来一阵熟悉的香气，我放下手中的书，循着味道走去。母亲正站在灶台前，手中的铁锅上下翻飞，金黄的土豆丝在油光中跳跃，发出“滋滋”的声响。这简单的一幕，却让我驻足良久——原来一盘普通的爆炒土豆丝里，藏着这么多生活的智慧。

记得小时候第一次学切土豆丝，那笨拙的样子至今想来仍觉好笑。土豆在案板上滚来滚去，刀下的“丝”粗得像小拇指。母亲笑着接过刀，只见她左手轻轻按住土豆，右手持刀快速起落，薄如蝉翼的土豆片便整齐地排列开来。再将土豆片叠起，刀锋斜切入，“嚓嚓”几声，细如发丝的土豆丝就魔术般地出现在案板上。“切土豆丝啊，就像做人做事，”母亲边切边说，“第一刀下去就得稳当，片切薄了，丝才能细。万事开头难，但开头对了，后面就顺了。”

泡土豆丝的工序最让我不解。明明淀粉是营养，为何要泡掉？直到有一次我偷懒省了这步，炒出来的土豆丝黏糊糊地结成一团，才明白母亲的坚持。“生活就是这样！”她一边将土豆丝浸入清水一边解释，“想要脆爽的口感，就得舍掉一些淀粉。人生在世，哪能什么都要？懂得取舍，才能得到真正想要的。”清水渐渐浑浊，土豆丝却愈发晶莹剔透，这个画面深深刻在我记忆里。

火候的把握最是精妙。母亲炒菜时总说：“火候不够，土豆生涩；火候过了，软塌塌的没嚼劲。”她总能在恰到好处的瞬间起锅，那土豆丝金黄油亮，咬下去“咔嚓”作响。有一次我问她怎么掌握得这么准，她神秘地笑笑：“无非就是三招：听声音，看颜色，闻味道——做菜要用心感受。”后来我才明白，这何尝不是为人处世的道理？待人接物，既不能太过也不能不及，要在适当的时机做适当的事。

如今每当我站在灶台前炒土豆丝，总会想起母亲的教诲。刀起刀落间，是做事要有好的开端；清水浸泡时，是人生需要智慧取舍；掌握火候刻，是处世讲究分寸。这些朴素的生活哲学，就藏在这一盘普通的土豆丝里。难怪古人说“治大国若烹小鲜”，原来生活的真谛，往往就体现在这些日常琐事中。

窗外的夕阳将厨房染成金色，我端起刚出锅的土豆丝，热气腾腾中仿佛又看见母亲忙碌的身影。最简单的家常菜，却蕴含着最深刻的人生智慧。或许，真正的智慧从来不需要华丽的辞藻来修饰，它就藏在我们的生活里，等待有心人去发现，去品味。就像这盘土豆丝，看似平常，细细品来，却是滋味无穷。

本版邮箱 zhoulmwenyuan@126.com



## 弹射力

弯曲何飞向  
弹弓张力强  
一竿纵身跃  
高远做鹰翔

## 上晚课

寻章摘字句  
灯下解疑情  
忽若风低语  
纸身翻动声



## 净口经

一日三番漱  
文明讲卫生  
尤得言语净  
话暖口舌清

## 难胜力

定慧深呼气  
专心志不移  
事来无惧处  
挺进创神奇



## 红袄漫话

□张文泽/画 冷冰/文

## 炊烟联想

(外一首)

□尹小华

傍晚，爷爷那双榆树皮似的手  
拍拍身上的尘土  
便站在低矮的屋檐下张望  
此时，我也许在胡同里玩耍  
也许走在放学回家的路上  
那袅袅升腾的炊烟  
把我的眼睛点亮

在那青黄不接的日子里  
爷爷总怕我饿得慌  
或是红薯饼子  
或是野菜清汤  
合着爷爷的嘱托  
吃出韵律悠扬

偶尔有点荤腥  
爷爷总是让我先尝

争执不下时  
爷爷就摸着我的头  
黯然神伤  
那份沉重让人没齿难忘

虽然爷爷早已入土为安  
可还是有种莫名的惆怅  
如今，每见炊烟  
都产生联想  
依稀听见那声呼唤  
发自老屋矮墙

## 仰望

童年的记忆  
莫过于拽着亲人的衣袖  
抬头仰望

仰望是一道风景  
因为仰望  
被尊重的人  
总有微笑写在脸上

仰望是一种品格  
当你遇到困难时  
在仰望中获取力量  
有了这份仰望  
才读懂了坚强

仰望是一种心境  
即使长大后  
也不要忘记仰望  
在重复的仰望中  
回味单纯的快乐时光