

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，却是回味无穷。

本版邮箱 zhoumowen yuan@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

定慧深呼吸
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