

被植物疗愈

□陈全忠



有人担心收入会缩减；有人郁闷于生活节奏的变化；而有时无所事事，仅仅因为炎炎夏日空调的不给力也会烦躁。而此刻，写作中的我找不到灵光一闪，只能闷闷不乐起身去给窗前的几盆花草浇浇水。我种了薄荷、藿香、紫苏……“草木有本心，何求美人折。”这时，我看到薄荷的叶子一半在阴影中，一半在阳光里；那些浸润在阳光之下的叶片绿得发亮，像一个人伸展开了的手臂；它们茎干弯曲的弧度，也无一例外均朝向太阳。如果人可以是一株植物，是不是有点阳光也能灿烂呢？

有心理学家说，稳定的情绪，从来都不是面对一切保持波澜不惊的不悲不喜；它是内心常备一套灵活有效的调节机制，使行为不被情绪所控制，不放任它吞噬自己，亦不以其为借口绑架身边无辜的人。

世事无常，我们需要学会自我疗愈。而在生活中疗愈自己，是有很多方式的。花草的陪伴，即是一种。它们像一群沉默的智者，期待光明也接纳黑暗；为喜欢的事物欢欣雀跃，也允许不喜欢的在自己的生命中流动。它们允许自己就做自己，温软且坚定。

上海疫情期间，有个名叫暴岩的小伙子被封控在了自己居住的小区里。他之前做印度面料内贸，一半时间在印度，一半时间在国内，天地很大，生活很精彩。疫情让他的生活节奏一下子慢了下来，一个人的独居生活也很郁闷，除了做做饭、整理下房间，还能干点什么呢？他有些不适。

有一天，他在小区内暴走。正是万物生长的季节，小区虽然被封禁，蓬勃勃勃的绿意却在挡不住地流淌。一块草坪长出大片红红的蛇莓，实在太诱人，他忍不住停下脚步，拿起手机一路狂拍。

小时候的暴岩，也曾关注过植物。春天，他喜欢拨弄院子里的野草；秋天，他爱到灌木中去摘野果子。上小学后，他最常去的地方是校园后面的那个小植物园；中学时，他还幻想过去设有植物学专业的大学院校读书。

然而，并非所有的梦想都能成真，尤其是成为“打工人”之后，暴岩的时间和兴趣已经很难自由支配。现在刚刚好，有了大块的时间，他可以重拾儿时的乐趣，尽情和身边的植物亲近了。他探访了小区里的各个角落，拍下许多鲜为人知的花花草草，同时记录下品种，上网查阅资料，更多地了解它们的分布状况和生长习性。

观察中暴岩慨叹，植物虽不能决定自己的种子飘向哪里，在哪里生根发芽，但没有一粒种子会辜负春天。他曾见到过有人在一片小草坪上撒了很多小麦种子，长势很好——麦粒长出来还抽了穗；可是有一天，已经成熟的麦子居然全秃了。“难道被人收割了？”这样的悬念刺激着暴岩，忍不住总是去那里察看，直到亲眼所见证一群麻雀狂吃的震撼场面。

那位种麦者，当然不是为了自己食用才去种植的。麦子进化到今天，早已不仅仅是供养人类，它还随着机缘去供养万物生灵，不拒不迫、不竞不随，有一点点土壤就能够迸发出顽强的生命力。

探访植物世界的过程也是自我疗愈内心的过程，暴岩在自然中找到了安静、平衡，发现生活有了重心，内心有了兴奋，行为有了动力。看到小区的业主群里有人抱怨封控生活的不便和无聊，他便将收集到的84种草药、43种野菜和自己的研究成果晒出来，引起一阵不小的轰动。

“哇，厉害！”“竟然还有这样的人！”有邻居直接要求加他微信，请教与植物相关的问题。其中有一位俄罗斯籍的邻居，邀请他儿童节时给小区的孩子们上一堂植物课。那些治愈他的植物，开始治愈身边更多的人。

有时候，我们需要一味自我疗愈的方子安顿好自己，让那些烦躁、动荡、撕裂的心思，变得平缓、沉静、轻盈，就像海浪回归深海的腹中，雷电服从于云朵的绵柔温润。

《半月谈》

泰戈尔十大名句 诗意且充满哲理

泰戈尔(1861—1941),印度诗人、文学家、哲学家,第一位获得诺贝尔文学奖的亚洲人,第十三届诺贝尔文学奖得主,到访中国、游历中国,写出《飞鸟集》,印度诗人、文学家、哲学家,曾启迪了郭沫若、徐志摩、谢冰莹等中国知名诗人,在半个多世纪的创作生涯中,泰戈尔涉足诗歌、小说、戏剧等领域,且均获得杰出成就。其中,最能体现他的风格特征的,是他的诗。在印度以及许多国家,泰戈尔同样被尊称为“诗圣”。



1、不是锤的打击,而是水的载歌载舞,使鹅卵石臻于完美。

鹅卵石之所以美丽,是因为有“水的载歌载舞”不断地抚摩,而不是锤子的几下打击。正如读书能力的形成,不是一朝一夕就能一蹴而就的,它是一个对自身母语的长期耳濡目染、潜移默化的积淀过程,需要循序渐进地去慧心领悟。

2、如果错过太阳时你流了泪,那么你也要错过群星了。

如果你错过了太阳的升起,你不必流泪,毕竟你可以享受整个一天中的太阳,更美的还是落日,如果你也错过了落日,你可以看见比太阳美的月亮与群星。

某些美好事物的失去固然令人惋惜,但如果只是一味地沉湎于其中而无法自拔,只会令我们错过和失去更多。

3、天空中并没有翅膀的痕迹,但我已飞过。

这句是泰戈尔最宝贵、最深邃的智慧的真现。诗人所表达的,都是一种如何看待世界的方式,当泰戈尔看见天空没有翅膀的痕迹,他却告诉自己,我曾经飞过,我已拥抱,所以无悔。经过而无需留下痕迹,伟大无需被铭记,这是一种精神的高度。

4、鸟儿愿为一朵云,云儿愿为一只鸟。

现实社会中,总会有人对自己不满而抱怨,或许,当你在羡慕别人的时候,别人也在羡慕你。所以,做自己就好!去发现,去寻找属于自己的特点,不要因为盲目地追求别人的形式而失去自己,相信自己。



5、纵然伤心,也不要愁眉不展,因为你不知是谁会爱上你的笑容。人生有失意,也有得意时。失意时,不要伤心,人们喜欢的永远是一个爱笑的人,而不是一个忧愁的灵魂。

6、群星不会因为像萤火虫而怯于出现。

群星与萤火虫有相似之处,都是会在黑夜里闪烁,但黑夜不会因为与萤火虫相似就怯于展示自己的光。也就是说,即使和别人有相似之处,也要勇于展示自己的美。

7、当你把所有的错误都关在门外,真理也就被拒绝了。

真理是在反复犯错后才能悟出来的,错误和真理就像是一双好朋友,不能分开,如果分开了的话,那么就不十全十美了。

8、你看不见你自己,你所看见的只是你的影子。

每个人都有两面性,我们所表现出来的都是有限的,所以别人看到的你并不是全部的你。你自己虽然对自己了解的深一点,但是,还是有许多你不知道的情感埋藏在你内心深处,即使是自己也不一定了解。所以说,你看到的并不是你自己,只是你的影子。

9、月儿把她的光明遍照在天上,却留着她的黑斑给她自己。

这让人想起了母爱,她把爱无私地奉献给了我们,却给自己留下了皱纹——岁月的痕迹。

10、离我们最近的地方,路程却最遥远。我们最谦卑时,才最接近伟大。

“地方”也可以说成人人都知道的一个目标,比如说:永远不犯错,这连小孩子都知道,是不可能的,可当我们学会了谦卑地向别人请教一些事,或一些道理、真理,就会少犯错误,成功也就越接近。

《中华诗文学》



《南京日报》

做一个内心有光的人

心里有光,不仅能照亮自己,也能照亮别人。内心有光的人,都有着三种可贵的品质:善良、正义、担当。

做一个善良的人

有人说,善良是生命的根基。心存善念的人,人生的路会走得更踏实、稳固。

世界纷繁复杂,每个人都会面临种种诱惑。有人在诱惑面前轰然倒塌,失守了本该恪守的品格;也有人在诱惑面前坚如磐石,固守了人性的净土。

真正的善者,不论面对怎样的诱惑,都不会逾越良知的底线。

善良与贫富无关、与学识无关、与职位无关,它存在于每个心存善念的人心中。

这世间,能让人与人之间无私无畏地相处,能让事与事之间合情合理地存在,皆因有了善良。

做一个正义的人

正义,包括惩恶扬善、是非分明、处事公道等等。它存在于崇尚和平、公正、正直的人心中。

“锄一恶长十善。”每个人都应当有一颗善心,但善的底线是正义。没有了正义底线,善良就失去了原则,也就势必助长邪恶。

只有心怀正义,才能与不良的社会现象作斗争;只有维护正义,才能让邪恶无处藏身。

做一个心怀正义的人,维护社会规则和秩序,这也是每一个社会成员的价值标准和道德义务。

做一个担当的人

担当是一种责任、一种境界、一种精神,是“无需扬鞭自奋蹄”的品质。

所谓担当,不只是对小家庭要有肩挑重任的气度,还要有强烈的社会责任感和使命感。

作为社会的个体,每个人都有义务努力担负起一份社会责任。忠于职守是一种担当,克己奉公是一种担当,弘扬正气是一种担当,立德树人也是一种担当……

人的禀赋各不相同,但只要各施其才、

各尽所能,沿着正确的方向努力前行,就是在承担社会责任。

拥有善良、正义、担当的人,就是内心有光的人。

一个内心有光的人,不仅生活得积极向上,充满正能量,而且能够实现生命最大价值,更能为社会输送阳光、绽放芳香。

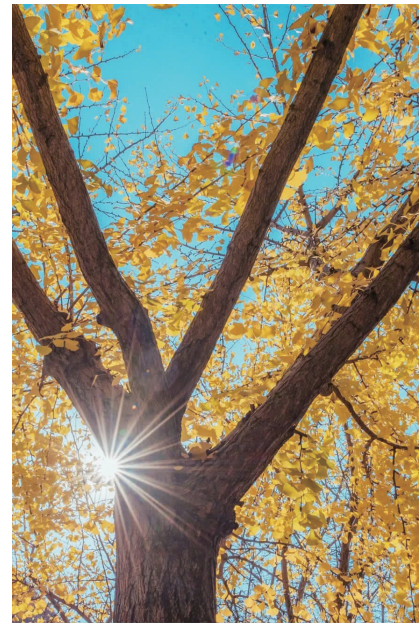
一个内心有光的人,可以通过自身不断努力来丰富阅历、提升境界、拓宽视野,从而扩充光源增加能量,以最好的生命状态去感染更多人。

愿我们都能成为内心有光的人,明媚自己,也明媚世界!

《人民日报》

东方情树

□陆进富



银杏树,被人称为古董树、公孙树、长寿树……大文豪郭沫若更是尊其为“中国的国树”“中国人文的有生命的纪念碑”。人们栽银杏,吃白果,唱《银杏之歌》,活动之余,静思冥想,除赞同上述雅称外,我更觉得银杏树是东方情树。一枝一叶总关情,银杏树是那样倾心于人,献身于人,又是那样令人心动,被人呵护。

银杏雌雄异株,结伴而来,已有三亿年了。在新生代第四纪冰川运动时,世界银杏曾遭灭顶之灾,中国银杏却最神奇般地存活下来。火烧、雷击、虫咬、冰冻,再怎么厉害的攻击都不可能扯断银杏与人类的联系。中国银杏就是这么顽强地挺立着,并作为中国人民的友好使者,再度走向世界,为全人类服务。

一株雄银杏树的花粉通过自然或人工传授,能使几百株、几千株雌银杏树孕育子代。雄花的精子有鞭毛,会移动,能保存原始祖先的特点,使其家族一脉相承,

保持纯正的血统。2006年,100克白果,搭上神舟飞船,飞上了太空。银杏,飘香在苍穹。一群永不自满、无拘无束的探索者,为了使自己的后代更加怡人,在失重状态下尝试接受新的改变。或许用不了多久,中国银杏就能以新面貌示人;人们也可以品尝新味。当我们大饱口福时,一定会为东方情树的开放品格、献身精神而肃然起敬。

我曾经写过一首诗,有几句是这样的:春来遍是银杏花/万顷沃野飞鸳鸯/佳丽争艳领时尚/有景有情人气旺/绿树荫下宜居住/果乡处处在飘香。近年来,银杏果的市价尽管走低,但在其制药、果饮、绿化等方面的经济价值仍不容忽视。小伙子家的银杏树多,姑娘会更加高兴。所以说,银杏树在一定意义上就成了“定情树”。银杏有广泛的适应性,到哪里都能蓬勃生长,到哪里都能为人创造财富,真是人见人爱。

过去,人们常在寺庙、渠道、操场看

到散长的银杏,偶然也见过成片的银杏园、银杏林。现在,人们又多了一份眼福。神州大地,不少地方都有银杏路、银杏带,很是夺人眼球。在古都南京,江堤上的银杏绿化带,气贯长虹。城乡多条银杏绿化路,蔚为壮观。著名的“银杏之乡”泰兴市、邳州市,更是被冠以银杏大观园。我国以及美国、加拿大、意大利、朝鲜等国许许多多的地方,都选择银杏作为绿化的优质树种。

这固然是因为银杏主干高耸挺拔,季相美丽,抗污染、抗辐射能力强,其实,更与银杏树的深情有关。夏天,烈日炎炎,银杏树长满如芭蕉扇、鸭脚一样的绿叶,冠如华盖,给人以荫凉;冬天,冷气袭人,银杏树主动落下金黄色的叶子,仅留下裸露的枝干,不与人争抢阳光。叶长叶落,年复一年,司空见惯,不足为奇。可细细一想,这里面难道不包含着银杏树对人类的大爱吗?

《南京日报》

老舍一生著作等身,《骆驼祥子》《四世同堂》《茶馆》等,每一部拿出来都可以光耀千秋。他写得最多的便是北平,他写过北平的种种,最爱的是北平的秋天。

北平的秋

□老舍

中秋前后是北平最美丽的时候。天气正好不冷不热,昼夜的长短也划分得平均。没有冬季从蒙古吹来的黄风,也没有伏天里挟着冰雹的暴雨。天是那么高,那么蓝,那么亮,好像是含着笑告诉北平的人们:在这些天里,大自然是不会给你们什么威胁与损害的。西山北山的蓝色都加深了一些,每天傍晚还披上各色的霞帔。

在太平年月,街上的高摊与地摊,和果店里,都陈列出只有北平人才能一一叫出名字来的水果。各种各样的葡萄,各种各样的梨,各种各样的苹果,已经叫人够够够够吃的了,偏偏又加上那些又好看又好闻好吃的北平特有的葫芦形的大枣,清香甜脆的小白梨,象花红那样大的海棠。还有只供闻香儿的海棠木瓜,与通体有金星的香椽子,再配上为拜月用的,贴着金纸条的枕形西瓜,与黄的红的鸡冠花,可就使人顾不得只去享口福,而是已经辨不清哪一种香味更好闻,哪一种颜色更好看,微微的有些醉意了!

那些水果,无论是在店里或摊子上,又都摆列的那么好看,果皮上的白霜一点也没蹭掉,而都被摆成放着香气的立体的图案画,使人感到那些果贩都是些艺术家,他们会使美的东西更美一些。况且,他们还会唱呢!他们精心地把摊子摆好,而后用清脆的嗓音唱出有腔调的“果赞”：“唉——毛钱儿来耶,你就挑一堆我的小白梨儿,皮儿又嫩,水儿又甜,没有一个虫眼儿,我的小白梨儿耶!”歌声在香气中颤动,给苹果葡萄的静丽配上音乐,使人们的脚步放慢,听着看着嗅着北平之秋的美丽。

同时,良乡的肥大的栗子,裹着细沙与糖浆在路旁啾啾啦啦的炒着,连锅下的柴烟也是香的。“大酒缸”门外,雪白的葱白正拌炒着肥嫩的羊肉;一碗酒,四两肉,有两



三毛钱就可以混个醉饱。高粱红的河蟹,用席篓装着,沿街叫卖,而会享受的人们会到正阳楼去

用小小的木锤,轻轻敲裂那毛茸茸的蟹脚。

同时,在街上的“香艳的”果摊中间,还有多少个兔儿爷摊子,一层的摆起粉面粉彩,身后插着旗伞的兔儿爷——有大有小,都一样的漂亮工细,有的骑着老虎,有的坐着莲花,有的肩着剃头挑儿,有的背着鲜红的小木柜;这雕塑的小品给千千万万的儿童心中种下美的种子。

同时,以花为粮的丰台开始一挑一挑的往城里运送叶齐苞大的秋菊,而公园中的花匠,与爱美的艺菊家也准备给他们费了半年多的苦心与劳力所养成的奇葩异种开“菊展”。

北平的菊种之多,式样之奇,足以甲天下。同时,像春花一般骄傲与俊美的青年学生,

从清华园,从出产莲花白酒的海甸,从东南西北城,到北海去划船;荷花久已残败,可是荷叶还给小船上的男女身上染上一些清香。

同时,那文化过熟的北平人,从一入八月就准备给亲友们送节礼了。街上的铺店用各式的酒瓶,各种馅子的月饼,把自己打扮得像鲜艳的新娘子;就是那不卖礼品的铺户也要凑个热闹,挂起秋节大减价的绸条,迎接北平之秋。

北平之秋就是人间的天堂,也许比天堂更繁荣一点呢!

(来源:网络)