

一个朋友,前几天在朋友圈转了她写的故事。故事是以一个少年的视角,讲述了父母不幸福的婚姻生活,以及她在这个原生家庭里的挣扎与自我拯救,看得我眼泪花花。我夸奖朋友:“你编的故事像真的一样。”她笑了笑,告诉我:“实不相瞒,这是我自己的故事。我这是用文字疗伤呢。”

然后,她跟我详细地说起了她父母的故事。原来,她父母因为性格不合,爱好不一,感情一直不好,父亲是名村官,喜欢打牌,整天在外花天酒地,而母亲在家务农,承包了家庭的所有事务,心理上的不平衡,让母亲对父亲怨声载道,两人经常当着她的面大打出手。朋友说着说着,竟然笑了起来。她说有时候,觉得自己遇上这样的家庭很不幸的,心情就会很郁闷,但用文字一写下来,也就觉得

用文字疗伤

□ 刘希

坏心情就释放了,想想也没有什么大不了的。

文字居然还有疗愈的作用?这真是我想不到的,朋友生活在一个不幸的原生家庭,这也是我没想到的,我一下子就惊讶了。在我的印象里,朋友一直是个乐呵呵的,好像很快乐的样子,我们也都认为她是一个幸福的人。没想到她在原生家庭里受过伤,而且伤筋动骨,刻骨铭心,把故事写出来,不仅仅是抒发不良的情绪,更是自我疗愈。

知道了这一点,我突然又想起一个朋友。她是一名网络文学创作者,编的情感故事温暖又感人,让我们看到了爱情理想中的模样。她有

两段失败的婚姻,后来相过几次亲,还被相亲对象骗过感情,骗走钱财。有一次她跟我说,那段时间的她心情极差,一度抑郁,去看了心理医生,医生建议她把不快乐的事情全写出来,她试着开始写,渐渐地觉得这是打开心结的很好的途径。后来她写着写着,竟然有了创作的灵感,开始写网上连载长篇情感小说,几年来,在文字里疗伤的她,不仅用文字收获了事业,收获了一份美好的心情,还获得了一个男粉丝真诚的爱,收获了一份新的感情。

我们一生中,或多或少都受到过这样那样的伤害和打击。也许我们不擅长长篇大论,也不擅长情感小说的描写,但只要把心情抒发出来,哪怕是以记日记的形式写一段心情札记,我们都能在书写的过程中,将那边缠绕自己的坏情绪,慢慢地从指尖抛出来,抛开远远的,不会再让你深陷其中,在痛苦的失落中徘徊,在抱怨与仇恨中自弃。

疗愈的方式成百上千,用文字疗愈是最简单的一种,只要你愿意打开自己的内心,用文字抒发痛苦与困惑,那些滴血的伤口,就会慢慢结痂,自行脱落。

最是白菜暖人心

□ 彭宝珠

每年冬季来临,应节的白菜大量上市,“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。”千百年来,白菜作为是营养极其丰富的大众化蔬菜,早已深入人心。我一直喜欢白菜,不仅因为它食用起来味觉甘甜,还因为它朴实地贴近生活,温暖一整个冬天。

白菜,是冬令菜蔬中最平常的一种,素有“冬日白菜美如笋”的称赞。父亲每年都在自家的菜园里种上一些白菜。白菜收获的季节,父亲先用铁锹把白菜铲倒,再用小铲把底部的泥去掉,最后摘掉外围的几片老叶,保留几片稍黄的大叶,这样可以保护白菜芯。父亲说,白菜像人,心(芯)好才好。

立冬以后,白菜带着清爽之气,变成我家餐桌上一道道寻常而实在的美味佳肴。诗人范成大有写白菜的诗:“拨雪挑来塌地菘,味如蜜藕更肥浓。”白菜喜寒,大雪节气过后,凝聚天地之气,白菜会更加清甜多汁,味道比浇了蜜的桂花藕还要好吃。

白菜叶青梗白,清淡素朴,形色稳重端凝,我最喜欢白菜的朴素品性。在所有的做法之中,我爱吃白菜饺子。父亲将白菜剁碎,挤掉多余的水分,加入一些肉末、葱、姜和盐,拌匀,包在薄薄的饺皮里,放到滚开的水里煮熟,捞出来,咬上一口,满嘴都是白菜特有的清香,香滑可口。那奇特的香味就在口腔里弥漫开来,让我忍不住吃了一个还想再吃一个。

鲜嫩的白菜心,切成细细的丝,放点盐和糖,拌好,静置片刻,控干水分,再加入一点陈醋和香油,成了餐桌上的宠儿,胜过所有的凉拌菜。吃上一口,脆嫩嫩、水润润,甘露般的汁液,直入咽喉。嚼着这份爽口的白菜,顿觉心神荡漾在云天之外,让吃饭又一次单纯地成为了一种享受。

朴素的,也许就是高雅的。我想,一个人将精神寄托于形色青白、内心沉实、素朴而又丰茂的白菜,于是便多了一份特殊的民间亲近感。那股白菜朴实的清香,让人闻着踏实放心,在冬天里感受到一种温暖,那也是最美的人间烟火。

海灯法师神秘的跏趺床

□ 朱亚夫

据悉著名现代高僧海灯法师钟情跏趺,从不卧睡,这次应邀前往苏州西山,目睹了海灯法师神秘的跏趺床,方信以为真。

海灯(1902-1989),生于四川江油,俗姓范,名靖鹤,字剑英,又名无病,号无病道人,法号:海灯。中国著名武术家、禅宗上师。1928年在少林永化堂武僧释贞绪门下皈依习武;1937年在智光法师门下剃度出家学佛,得赐法名海灯。先后任七曲山大庙、云居山真如禅寺、苏州吴县石公寺、观雾山极乐寺住持等。第六、七届全国政协委员,中国佛教协会理事。其禅武双修,著有《少林气功精要》《少林云水诗集》等。海灯法师以武术而闻名,“二指禅、童子功、梅花桩”为其独门绝技,上世纪随着电影《少林寺》走红神州,他的武术也深受青少年追捧,1986年还受邀到上海武警指挥学校指导学生练武。

那天,我们信步走进苏州西山石公山公园。石公山高不足百米,三面临水,一面背倚丛岭,却满山翠柏浓郁,岩石奇秀。山上亭台楼阁,高低错落,轩树桥廊,疏密有致,湖光山色举目入画,是太湖国家名胜风景区中著名景点。据山脚下石碑介绍,春秋时期吴王、西施曾常来此消夏避暑采莲,当年海灯法师也曾在此住持十年,留下梅花桩等诸多遗迹。

果然,拐过归云洞,“海灯法师陈列馆”赫然在目。进门是一大厅堂,墙上挂着诸多照片,是介绍海灯生平事迹的,边上几排兵器架,陈放着各式兵器,都是当年海灯习武时用的兵器。右侧有一厢房,约十平方米,就是海灯法师当年就寝处,一对椅子,中间茶几上有一金色木鱼。墙上醒目地挂着“少林绝技 一代宗师”八字书法,靠里有一张挂着蚊帐的床,长约1.2米。我疑窦顿起,问导游说:海灯法师虽然身材不高,也有1.53米,这床这么小,怎么睡呢?

导游听了,微微一笑道:海灯法师自打皈依佛门,就从不卧睡,就靠跏趺,就是打坐休息,这就是他的跏趺床。

经导游一说,我们仔细打量起这个不同凡响的跏趺床来。跏趺床深褐色,形同罗岁床,但形制倭小,长约

1.2米,宽约1米许,铺着简单的垫被,上置一面红色的锦旗,中间放着一个蒲团,那就是当年海灯法师跏趺的所在。我想起九华山“百岁宫”中供奉的无瑕和尚真身佛像也是跏趺式,说明当年无瑕是打坐时圆寂的。

导游还告诉我们:跏趺是佛门参禅悟道的修行方式,据佛经说,跏趺可以减少妄念,集中思想。《无量寿经》卷上:“哀受施草敷佛树下跏趺而坐,奋大光明使魔知之。”跏趺分吉祥坐、如来坐、金刚坐等。海灯法师修得跏趺精髓,当年曾进达摩祖师面壁洞坐禅,入定七天七夜,面不改色,神色安详,此举当时轰动一时。

海灯法师眷念石公山,曾嘱身后“归葬石公”,故其圆寂后,遵其遗愿,取其五分之一骨殖,归葬石公山,筑灵骨塔于明月坡。

徐光启纪念馆

□ 林春

素朴华堂盈绿枝，
秋窗品珍敬宗师。
博引西术华夏融，
精研农耕百姓滋。
仰观苍穹星象探，
埋首书案几何思。
光前启后精神励，
会通超胜赢赞辞。

徐光启纪念馆位于南丹路17号,由明代宅第建筑“南春华堂”异地保护改建而成,陈展面积280余平方米,分为世界眼光、科学精神、爱国情怀、高尚情操四个部分。馆藏徐光启画像、手稿手迹、

文献著作等珍贵资料,尤其是由徐光启翻译的《几何原本》等文物弥足珍贵,展现了徐光启精神的现实意义和当代价值。

徐光启(1562-1633),字子先,号玄扈。上海人,明末进士,官

至太子太保、礼部尚书兼文渊阁大学士。1641年葬于今徐家汇光启公园。他引进西方科学技术,在数学、天文、农业、军事等领域作出了杰出贡献,被誉为明末爱国科学家、中西文化交流第一人。

