



雕刻自我·修养读书系

万物从容， 你在其中

李丹崖◎著

The Beauty of Life

打开本书，**读心，阅世，悦己，启人。**

一篇篇哲思雅文，一个个暖心故事，
向我们展示庸常生活的惊喜、美好！

人海奔忙，有一种光阴缓慢且从容。

而你我，就浸润在这光景里。岁月婆婆中，给心灵以温热地触摸……



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



雕刻自我·修养读物书系

万物从容， 你在其中

李丹崖◎著

The A...y of Life



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

万物从容, 你在其中/李丹崖 著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 5

(“雕刻自我”系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2115 - 1

I. ①万… II. ①李… III. ①人生哲学—青年读物 ②人生哲学—少年读物 IV. ①B821

- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 271755 号

责任编辑 赵静宜

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11. 75

字 数 160 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

印 次 2013 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2115 - 1/I · 92

定 价 28. 00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

序 言

请停一停，在时光的航道里……

我把这本书结集整理的时候，是个仲秋，院子里飘来浓浓的桂花香。抱女儿在回廊下玩的时候，女儿指着廊下的电线用疑问的语气喊着：“燕子，燕子”，我抬头一看，电线上空无一物，这才明白女儿的意思，燕子上哪儿去了呢？

女儿刚一岁两个月，再想起去年这时候战战兢兢地抱着肉乎乎的她的時候，再想起前几日还在廊檐下飞来飞去的燕子，惊觉日子就这么云淡风轻地远走了。

当然，这对于女儿这样的孩童来说，是件好事，意味着她很快就要学会走路，学会长句子，学会复杂的思考；而对于已经进入而立之年的我，抑或是年龄更大的长者来说，也许他们并不希望日子走得这么快。

进入 30 岁的我，读书速度逐渐放慢，写作的速度也开始放缓，我不再急匆匆地赶路，更不会急匆匆地为文。前者是因为我怀里抱着女儿，后者是因为我心里装着责任。

走在上班路上，或是散步在故乡涡河的河堤上，或是阅读到灵感突至的时候，我会告诉自己，让自己少一些燥气，多一些心平气和，慢慢地书写，精致地书写，我心里装着沉甸甸的责任。

近年来，我的文章被不少省市的中高考试卷或模拟试卷选作阅读理解试题，这就更加重了我的使命感，原来我不是孤独的书写者，我还有同路人，他们，就是在我身后默默支持我的读者、文友和前辈们。

早年间，常常听爷爷讲起闹饥荒的年月，人若是经过了久饿，即便面前食材丰富，也不能即刻毫无顾忌地进食，而是只能吃成三成饱，然后在下一顿、下下顿递增，若是一下子吃饱或吃撑，会有要命的危险。

其实，写字和吃饭有时候是一个道理。都不能太抢，都不能太忙，否则，生命会短路，思维会断路。

本书多是我 2012 年上半年随笔写作的集结作品，回头再看我以前的作品，不是不好，多少会掺杂一些匠气在里面，而不是水到渠成。近日来，我努力让自己心平气和了，也学会了在文字的路上走走停停，看看风景，多一些思考，成熟了才动笔。所以，很多人说我较之以前的文字，成熟多了，风波止息了，能让人看到了涟漪。

中秋的时候，友人写下一幅字送我：风行水上，自然成文。

我喜欢这个句子，把它装裱好，挂于书房，也把它当成一种警醒，在我今后与文字同行的路上。

这本书最终能够与您见面，要感谢中国经济出版社的赵静宜编辑，感谢诸多期刊界的编辑们，感谢我的家人，是你们的不吝指正和慷慨付出才有了这本小书的问世。也正是因为你们的鼓励和支持，让我以更稳健的步伐在这条路上继续走下去……

我会时刻用这句话来告诫自己，也送给你们——请停一停，在时光的航道里……

目 次

序 言

第一章 谁肯赤着脚踏过他的一生 >>>>>>>>>>>>>>>>

白衬衫	003
残茶最知人间暖	004
床头亮盏微明的灯	006
风里传来莲的消息	008
给生活戳乱	010
花还在,人已天涯	012
阡陌上,逍遥望晴川	014
日光稀薄	016
谁肯赤着脚踏过他的一生	018
所遇无故物	020
万千千瘡的流年抵不上一刻饱满	022
向日葵伸懒腰	024
心若如露,应者如云	026
欲语已忘言	028
日归日归,岁亦莫止	030

第二辑 你看着我就是治疗我 >>>>>>>>>>>>>>>>>>

$$90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% \times 90\% = 59\% \quad \dots\dots\dots 035$$

薄荷秋凉	037
从一个花旦出发	038
那时年少青衫薄	040
古树	042
我望槐花几时开	044
混蛋些,看淡些	046
磨剪子的时光	048
秋气	050
你看着我就是治疗我	051
清澈心	053
闲非闲是尽去抛	055
一心热血要卖于识货的主	057
月下意绵长	058
在慌乱的岁月中理一理心绪	060

残稿	065
纯粹	067
告别错的才能与对的相逢	069
老屋	070
那你就跑得更快一些	072
身健在,且加餐	073
说走就走	075
想要问问你敢不敢	077
阳光一寸一寸	079
在心里栽一棵树	081
枕头睡了梦醒着	083
只为吻你才低头	084
自持	086

第一辑

谁肯赤着脚踏过他的一生





白衬衫

一件白衬衫，像是一块雪地。

雪为大地罩住即将到来的春意，白衬衫为人遮住春色。

看一出剧，一个女人慵懒地穿着男人的白衬衫，在沙发上喝一杯咖啡，翻一本杂志，一灯昏黄，那样纯洁的白，映衬出无边的舒适。

想起一个演员，白百何，在浓墨重彩的星空里，她始终是一抹素色，她也喜欢穿白衬衫，微领，煞是婉约。这样一件衣服，一个人，让人联想到一个词：小家碧玉。

青春明丽的日子，谁没有一件白衬衫。在豆蔻年华，在懵懵懂懂的季节，心怀如一只鱼缸，养着一尾尾金鱼，来回摇尾。那是难耐的青春的痒。我们就固守在这样的痒里，如封在冰块里的海鲜。

我们总是从单纯的白出发，逐渐走进生命的斑斓，繁复尽处，翻起衣柜，那样一抹白闯入你的眼帘，青春的铁马冰河瞬间入梦而来。

在清晨翻一本书，看到一个令人倍觉惊艳的词汇：梨花点灯。

梨花是怎样的白，如乳浸一般，它应该是晾晒在春天枝头的白衬衫吧。梨花不声张，春天就来了。

一件白衬衫，怎么穿都不太露锋芒，但又洋气十足。

白衬衫最温和，它和什么衣服都合得来，不争不闹，不挑不拣。

白衬衫也最低调，如静静的银，隐忍中散发着灼灼的光芒。

拿起一件白衬衫，我总能想到：一盆清水里闯进一盘月，一阵芦花里奔人一匹马，一片荷塘里跳入了一只稚嫩的蛙……

阳光、池塘、草场、银杏树下寂静的光阴、一本打开的线装书……和一件白衬衫相遇，这是怎样美妙的年华。

一个女人爱上了一个千疮百孔的男人，如果要送他一件礼物，那就送他白衬衫吧。自此，让我们重新开始。



残茶最知人间暖

一家茶馆里，哪些器物最解风情？

壶？椅？桌？水？还是——灯？

都不是，上述器物听闻了太多茶客的心路事端，填塞了太多的时光拥堵，因此也裹挟了太多的陈腐，多少会显得城府太深，多少会显得冥顽不灵，多少会留下顽固不化、迂腐不堪的气息。

最解人之风情的，是茶，且是残茶。尚有水温的残茶，茶香散发得将尽，茶客们的脚步尚未走远，茶榻上余温尚存。此刻的残茶空留一腔茶客们的故事，一肚子刚才听来的谈资，或苦或甜，或冷或暖，或平或崎，或直或弯，或空虚或埋怨，或喜悦或伤感。

茶是高山上诞生的灵性之物。水是它的知己，水给了茶第二次生命，这样的生命如此之短暂，这样的好时光刚开始不久就要摁下暂停键，三两巡水烹，茶味尽散，客人们留下了最后一杯淡然如烟的茶，在那里静静倾吐往事。透过晶莹的茶汤，残茶是最知趣的窃听者，默默收集着每一个人的过往，每一个片段的温存，每一个心动的欢愉。

现代人懂茶的太少，主要表现为：懂得喝茶的人太少，懂得茶性的人太少，懂得茶心的人太少。三两杯过后，人越发精神，却看不到萎落的茶叶里凝结了他们看不到的故事，说不出的哲学，听不见的奥妙。

谁最懂茶？嗜茶如命的高僧？《红楼梦》里的妙玉？还是茶圣陆羽？他们，能撬开残茶的嘴，从残茶里发掘一般人不易了然的菩提？

或许真可以。

人在诉说，说到苦恼处，无计可施，无地自容，无人可助，怎么办？其实，这时候，茶最有解围妙计，茶最懂得把复杂的问题简单化。

茶有话说，人怎么和茶之间架起沟通的桥梁？

人要和茶做知己。

残茶多像一位欲言又止的智者，用尽了大半生耳提面命，临老了，想看我们如何在如茧的尘世里抽丝脱困。

残茶又像是尽了全力辅佐我们味蕾的老仆人，鞠躬尽瘁，到死不忘献出自己的锦囊妙计，以助我们在紧要关头脱危。

茶心可表，表在水里。水尽了，你以为茶就哑了，其实，茶哪里会哑，残茶还在说话，只不过，人已散，茶心凉。

如此，我们要不要给茶一个倾吐自己的机会？我们能不能读懂残茶的意境？我们怎样给茶一个完整的道场？

开一家茶社？

也许，只有这样。在纷扰的尘世里，此法方为上法。

如果我要开一家茶社，需临水，需远离喧闹，需有古风，更重要是，给茶社取一个通神的名字——茶知道。

茶之道，茶知道。人之道，茶亦知道。

不信，你可以凝心问茶。



床头亮盏微明的灯

我一直觉得，一室安静，一床舒适，床头，亮着一盏微明的灯。此时此地，拿着一卷诗意的随笔，信手翻阅，窗外，月光正好，这是怎样美妙的光阴！

我生在乡村，上个世纪90年代中期才用上电，床头用的多是煤油灯，不雅观且不安全。乡间草木繁盛，夏天来的时候，蚊虫很多，床上多罩上一顶蚊帐，煤油灯一点，满屋油灰，雪白的蚊帐也给熏黑了。那时候，我竟然突发奇想地买来干电池，几米电线，一盏灯泡，缠系在蚊帐中央，接上干电池，用胶布粘好，就有了“电灯”！犹记得当时我在蚊帐里就着这样的灯光读连环画的情景，至今想来，仍有一番甜蜜在心头。

人好像生来缺乏安全感，黑暗会带给人极大的恐惧，而床头有灯，人心里就踏实多了。

记得上初中的时候，要去距家十多公里的镇子上晚自习，通常下了晚自习回家时已是深夜，无人与我同路，但我丝毫不感觉不到恐惧。因为，每每走到村口，都能看到窗前那盏提灯，在漫漫寒夜里，那盏提灯一直温暖着我。往家赶，一推门，门是虚掩着的，母亲还在纳鞋底，眼睛正望着门的方向。

人说，灯是夜的魂。天上亮着灯，那是一轮或满或缺的月亮；人间亮着灯，那是母亲盼归的眼睛。

在故乡早年的婚嫁习俗里，女人的陪嫁品中一定少不了的是两盏灯。这样的两盏灯是有讲究的：一盏亮在客厅，意为照亮客人的脸；另一盏亮在自己床头，营造家的温暖。

外公家里养着一头牛，夜色降临的时候，牛槽上方，时刻亮着一盏灯。我曾在外公家的牛棚里住过，我问外公，为什么夜里也要给牛点一盏灯呢？外公说，牛是家里最重要的苦力，牛喜吃夜草，白日里的牛大多累了一整天，

晚上当然要给它一顿“明白草”。

我一愣，佩服外公的细心和仁义，有亮灯的牛槽，吃草的牛是聪慧幸福的。

向来喜欢一个电视栏目——《万家灯火》。这个栏目的名字透着俗世间的无穷暖意，一盏灯又一盏灯亮起来，天壤有了同样的脸谱，星星眨眼睛，灯火以同样的方式回敬天空，天上人间竟然这样出奇地相似。

难怪有人说，满天繁星的夜里，亮着灯的尘世即是天堂。



风里传来莲的消息

我坐在窗前，不知不觉就是一下午。

曾经无数次，我都想给自己建一座这样的小木屋，在乡野之间。我在小屋里读书，煮一锅南瓜粥，听一盘年代久远的黑胶唱片，跳一个人的舞步，铺盖一张缠枝莲的被单，累了倦了，走出门去，大片的瓜果梨桃。

对了，还一定要有一片莲池，在砂糖一样的土地上。白天或夜晚，荷在莲叶间依依可见，风起，送来清爽的香气。其实，那香气或许根本闻不到，但我能真切地感受到。

008

七月的乡间，到处一片繁茂，万千逼人的绿仿佛要撑破你的眼球，那些穿过万亩田畴的风，它们最懂莲的心事。

父亲是个莲痴。从我记事到成家前的 20 多个年月里，我们搬家 13 次，每次只要有一个 50 平米开外的院子，父亲都要在院子里挖一个近 20 平方的水池，种上莲。待到夏天，父亲在莲池前看他的《医古文》，秋天来的时候，他会亲自下池，搬出来一截甘甜的雪花藕，洗净、削皮即食。父亲说，对于满池的莲花来说，若是我们在隔屋煮藕，会加重莲的伤心，这个季节对它们已经够薄情的了！

少年时分的年画里，常常能逢见莲的影子，多被留着茶壶盖发型的孩子举着，如一顶碧绿的小伞，孩子的身下，骑着一尾金红的鲤鱼。少年时分，我们不懂国画、不懂油画、也不知道印象派，甚至不知道齐白石，但是，我们最爱看这样的年画，只因其间有着一顶蓊郁的莲叶。

莲静，且净。所以，有莲的地方，多与佛禅相关联。我曾多次在齐豫的佛歌里找到莲的影子：一念心清净，莲花处处开，一花一净土，一土一如来……齐豫的嗓音安谧得像清晨的莲池，每一个开口音仿佛都能找到一朵