

一笑置之

YIXIAO
ZHIZHI

■ 一念 著



河南人民出版社

一笑置之

YIXIAO
ZHIZHI

■ 一念 著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

一笑置之 / 一念著. — 郑州 : 河南人民出版社,
2015. 3

ISBN 978 - 7 - 215 - 09361 - 4

I. ①—… II. ①—… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 034049 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 郑州市富田印务有限公司印刷

开本 710 毫米×1000 毫米 1 / 16 印张 17.75

字数 350 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定价 : 35.00 元

目 录

第一辑 无法分享

- | | |
|----------------|------------------|
| 随处修禅 / 3 | 藏缘 / 46 |
| 精致人生 / 6 | 立秋前夜 / 51 |
| 让我们生活得如花似玉 / 9 | 旧的况味 / 52 |
| 柔软身心 / 12 | 夜凉如水 / 53 |
| 安之若素 / 18 | 抬头望见星半点 / 54 |
| 不被在意的奇迹 / 20 | 冬天过去了，春天来了 / 55 |
| 转念一想 / 24 | 举手之劳 / 59 |
| 无法分享 / 25 | 片段 / 61 |
| 尘埃落定 / 26 | 想念 / 65 |
| 小小的生活片断 / 31 | 欲，而不待 / 68 |
| 享受当下 / 33 | 听听这首歌——《父亲》 / 72 |
| 余震之后 / 37 | 桂树 / 77 |
| 情遣无处 / 40 | |

第二辑 一笑置之

- | | |
|-----------|------------|
| 一笑置之 / 87 | 心醉的幸福 / 91 |
|-----------|------------|





果酱小趣 / 94

诗意的栖居 / 96

给小儿的一封信 / 101

携步行雨 / 104

呢喃 / 106

疏雨滴梧桐 / 109

初夏遇雨 / 113

隔了千山万水 / 116

桂，秋之魂 / 120

两重天 / 122

精神家园 / 124

夜中不能寐 / 126

像自由的风 / 130

泛舟湖心 / 132

荷莲莲 / 135

回归幸福 / 137

七夕·雨 / 141

星月笑靥 / 144

步月中秋 / 146

百无聊赖 / 150

一路走来 / 153

竹影扫阶 / 157

第三辑 悠然心会

落英缤纷 / 165

片语只言 / 169

悠然心会 / 172

闲言 / 176

琐言小集 / 179

桃源小记 / 194

随手拈来（一） / 206

随手拈来（二） / 209

随手拈来（三） / 214

随手拈来（四） / 217

随手拈来（五） / 221

第四辑 静待花开

相期以茶 / 227

君心似水茶自清 / 229

把酒暗香盈袖 / 232

人生若只如初见 / 234

纵有千种风情 / 237

静待花开 / 240

- 君心似我，定不负意 / 242
大红袍 / 246
大搪瓷缸里的茶 / 249
喝茶只是平常事 / 251
小感天目寿眉 / 253
人生如梦，一樽还酹江月 / 256
为品清香频入座 / 259
茶且当酒又何妨 / 262
举案齐眉 / 265
惊扰了梦 / 269
侍君同茶 / 270
闲品散普 / 272
起舞弄清影，何似在人间 / 273
千里共婵娟，一壶乾坤 / 276



第一辑

无法分享



随处修禅

极少见到有人洗碗到如此精细程度，那不是在做一件普通家务，而像艺术。女子厨房里放了四块颜色不同的抹布，一件灰色的专用洗碗。女子先将水池中散乱的碗筷盘碟之类拿出，整齐摆在水池边，碗一处，盘一处，碟一处，筷子也是头尾分开成一束。打眼瞅去，像是刷完的已收拾齐整。她，从碗刷起，不沾水，先用洗涤剂细细从里到外抹一遍，顺时针方向，从底到沿，一丝不苟，每件物什均如此细致清过后，仍照原样摆好。尔后，打开水龙头，只流出细细一股，缓缓慢慢，细细轻轻，依照第一次顺序，一件件在水里过，顺时针方向转动，在水流里，用手轻轻抹过。然后，放在水池另一边，待收拾完毕放入碗柜。女子拿起一块暗色抹布，将水池打扫干净，叠好搁在水池上方的架子上。

整个过程，观者见不到一丝慌乱，见不到神情浮躁，女子戴着 P3 听音乐，曲调该是极为舒缓的吧，否则她的手法怎会如此轻柔？

亦极少见到人在洗衣时，将衣服分类得如此细致，要分深色、浅色、中间色，外套、内衣、里衬，甚至按每个人着衣分开。洗过的衣服搭在阳台上，弥漫着特有温馨的暖暖的阳光味





道，所有的衣架挂钩都朝着一个方向，所挂衣服前后也是一个方向，甚至相邻的距离都是一样，同色系衣服的在一块儿，远远望去，可称上是一场视觉盛宴，必会惊叹于普通洗衣也如此饶有趣味。

亦极少见人将钥匙扣装得如此规整，从厚到薄、从大到小、从长到短，所有的匙齿都并排朝着一个方向，钥匙扣也永远光亮如新，每把钥匙也根本找不到任何一点污渍。甚至于其打扫卫生时，连电线插头处、门框木线缝上都要用手撩起一角抹布，细细缓慢抹试。看那神情，似乎在做事，又似乎沉浸在很遥远的地方，沉沉静静，从从容容，与面前正做的琐事似无任何干系，若侍茶道。

“修禅”，我就是想到这个词儿了。

何为修禅，身心清静无为自在而已。与外在的形式似无关系却又紧密相连。我突然明白，修禅绝不是形式上的密集修行，亦或出家，亦或吃斋念佛，亦或其他的向世人表明我在修禅的种种生活形式。那，都是其次，都是一种外在的，只是达到清静无为自在的途径，不，不能在此提到途径和目的，修禅本身是种过程，没有目的。

我想说的是，件件琐事，刷锅洗碗，洗衣做饭，诸如此类的日常生活中的琐屑之事（其实人生中哪一件不是琐事，所谓的人生大事也皆是由小事累积而成）如逛街、赏花、观鸟，开车、遛狗、收藏、打猎，甚至吃肉喝酒，打架斗殴……种种，世人眼中所区分出来的雅俗之事，均在此列，无一不可为修禅。

进则进矣，退则悟退而进矣。禅无处不在，无时不有，何处不能修，何时不能有？



想起一个故事：一偷儿被带去指认作案现场，看到满地狼藉，偷儿一脸不屑：这根本不是我的风格！后得知，该偷儿作案现场纹丝不乱，找不到任何他的一点痕迹，甚至有些主人家在数日数月后才得知被盗。偷儿悔悟后，终成大器，广散其财，资助无数。

这做事的风格亦为一种修禅。

来看看生活中的细节吧：头发绣卡上的珠子，衣服镂花上的亮片，项链坠子上的小钻，高跟鞋尖上的一粒水晶，笑靥中的一旋酒涡，眉眼的几丝皱纹，眼里的一泓清水，耳朵上的一颗小痣。动人心处，皆在细微，那是妙处，可意会不可言传，修禅亦是琐屑最可为最可达的。

世事终究成空化为尘土，我有心将自己思想诉诸文字，终因学识浅薄，只能表达十之二三，实在愧矣。且让我在世俗琐事中隐身修禅，在茫茫人海中不求理解但求心安吧。

禅，无处不可修，无时不可行，生活中所有，禅意均在，皆修其中，皆行其里。



精致人生

一日午后，莫名寡欢，回家疲惫地推开书房门，却不禁一笑，一下豁然。

书房里，字典偎依着电脑屏幕，上面安静地放着日记本，台灯晨时写字时被挪在书桌上，旁边是整齐的手稿，睡时倚床所读的书也放在枕边，小床也是整洁的，只有被子蜷曲着带着小儿嬉戏的气息，木地板上都泛着亮光。看到这些，心中一阵安然，甚至眼前一热，觉得自己的寡欢无有意义。

如此整洁的环境，爱儿活泼健康，家里洋溢着安谧美好，我的心怎么可能慌乱呢？

由此想到“精致人生”，人生是可以精致着过的。

请与人争执时，努力微笑，迅速离开那个环境；

请洗衣时，细细搓过领口衣袖，挂衣时，抻平裤脚扣好领扣，随手将洗好的衣服叠好放进衣柜；

请喝茶时，让动作轻柔再轻柔，心怀爱惜，你会发现轻柔的动作也会让自己的心安静下来；

请离开一个地方时，保持整洁，如同离开一个人，请微笑着，即使从此不再见面，请留一份美好给对方吧，都过得如此难，有什么理由去为难别人呢？



请甚至每天盛饭时，看看碗里的热气氤氲和冒出的泡泡吧，那是需要感恩的关爱和温馨。

请任何时候出门前，整理好衣服，梳好头发，保持整洁端庄，这些不是做给别人看的，泛泛人海谁能真正在乎谁多少呢？我们是让自己的心去感受的：我过得如何整洁，如此美好，有什么理由去牢骚满腹，去伤心，去失态呢？凭什么不让自己有份好心情呢？

生活里尽是美，不用刻意去找，它们无处不在，只要你拥有安静平和精致的心态，随时随地都能遇到，甚至在无聊的会议间隙，你会发现，噢，某人刚整过发型，发梢还新新的呢？噢？这人平时不讲究，怎么今日提了个如此精美的包包？

知道吗？有次我遇见一个张贴宣传画的，居然在背面把胶水涂成花朵模样呢。

精致心情随时可有。

所以，偶尔慵懒，偶尔邈邈，偶尔小醉，偶尔任性，偶尔蛮不讲理，偶尔不美，都可以，偶尔对人哭得鼻涕一把泪一把，把自己关起来无所事事颓废一哈子，当真都可以，人非圣贤，即使为圣贤，孰能无忧无虑？我们毕竟只是凡夫又俗子，都有各样压力和烦恼，阳光普照之下怎么可能没有阴影呢？

只是别忘了，提醒自己在琐碎繁杂的生活里：精致心情，精致自己的人生。这些偶尔发生的都是经历，整个人生的基调，是需要我们带着精致的心情去过的。

都说人生三重境界，觉得其言并不尽然，生存，生活和生命都是水乳交融着，无谓界限，因为从自然人这一点上讲，都是生而平等的，每人出身机遇慧根经历不同，诸般因素也就决定了一



生中只能活到某种程度。各种层次皆有所苦各有所乐，最重要的是，每人都可以有自己的精致人生。

精致人生，不在于锦衣玉食，不在于前呼后拥，不在于高官厚禄，不在于显赫与否，无关乎金钱、地位、身份、性别、国籍和人种，与外物附属并无大的关系，而在于个人内心，把所需减至最少，简朴衣食住行。

此精致非彼精致，是简朴洁净，精致身边的人事物，终极目的，是精致心情，从而精致自己的人生。

真喜欢自己写下的这几个字：精致人生。

10月2日随笔



让我们生活得如花似玉

与一友相交半年，因茶结缘。可两人一起安静品茶聊天，竟是屈指可数的，留在记忆里想来顿觉温馨的，是初识不久冬日雪夜，喝到两人均无眠的一饮。“人生若只如初见”，不仅只对身处爱情双方，是放之四海皆准的。

没敢细想生活，因小儿尚幼，自己空暇极少，在小儿周岁内，过的就是“两点一线”式生活，尤其到了晚上，更是大门不出，二门不迈，专心在家侍儿，除了奶瓶尿布，就是尿布奶瓶，碎之又碎的生活重复，人，仿佛一架机器。

有时，有些束缚是自我约束的，所谓“顾全大局”，别人没怎么要求，自己把各种条条框框加于自身，一边喊累，一边继续累的内容，尤其是当了母亲之后。

我认为女子，尤其是外表特能干的女子，别自我约束太厉害，把自己摆在一个众人推至的位置，你该如何如何，你该是从容的、高雅的、端庄的、秀丽的、雍荣的、时尚的、漂亮的、勤劳的、兢业的……诸如此类，也就是别人眼中认可的你的形象。实则完全不必这样，人若活在别人推至的世界里，该是件多么难受的事儿，活着究竟是让别人看，还是自己感受呢？丧失了自我，可曾想过真实的自己是什么样子，真正需要些什么呢？



突然想起几米漫画里那个小人坐在跷跷板高的一端，接近月亮，底部是许多人抬头仰望，画外字是：天好黑，我好冷，尿好急。与此番评论并无两样吧。

实则完全可以放松些，打破常规，例如，平常端庄的，可以尝试性感的小背心，小短裤，趿一双镶钻小鞋，挽起长发，涂上亮丽口红，招摇过市；平常严肃的职业人，可换上宽松的棉褂（爱人的亦可喽），平底鞋，出外乘凉散步；平日里优雅的，亦可约好友几人，出外喝酒唱歌；平日里从容的，也可撒娇示弱，放着一天家务工作不干，偷得人生半日闲。

“打破常规”，——人都有潜在的这种欲望，只不过有人显而达，有人隐而藏而已。

别把自己框得太多，否则就是“囚”，人生苦短，时光易逝，想如何，尽早去做去体验，别等到“衰败的身体和热情的头脑无法并存”。

放松，放松，再放松。

灵修里讲到静坐观己。身体是很好锻炼的，只要正常饮食和规律生活，坚持一段日子即可。于心的锤炼却是最难，它需要一个人彻底安静下来，并且别人帮不了，只有靠自己，更多的人一辈子都在观望而无法企及。

我们应该，也完全可以从生活琐事里跳出来，在心灵内开辟一片净土，这里是“斯是陋室”，无人打扰，清净自在，随意自然，别囿于生活琐事里，别为其所累，学着跳出来，给自己一段独自的时间，亦或跳出常规的生活时空，比如：上班时间遇雨，可与友同坐水榭观赏雨景，漫步河堤，听荷花静绽开放，亦或约友同去亭台饮酒，自自然然，多好。想，哪一天的工作或生活是

十万火急非做不可的？逃出来一次又何妨？

“如花似玉”，于女子而言，不仅要身体上容貌如花，也要在心灵上温润如玉，两者得而兼之，最好。

