

Y I X I N
S A N W E N

一心散文

心
著

在时间的老墙上，我们
总要留下点东西。



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

一心散文

心
著

在时间的老墙上，我们
总是要留下点东西。

图书在版编目 (CIP) 数据

一心散文 / 一心著 . — 宁波 : 宁波出版社,
2018.6
ISBN 978-7-5526-3227-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 107013 号

一心散文

YIXIN SANWEN

作 者 一 心

出版发行 宁波出版社

(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040)

责任编辑 朱璐艳 苗梁婕

责任校对 虞姬颖

装帧设计 金字斋

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 9

字 数 190 千

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-3227-9

定 价 39.00 元

如发现缺页或倒装, 影响阅读, 请与印刷厂联系

电话: 0574-83875165

自序：一文观心

一本文集，总要有个名称。我思来想去，还是定名为《一心散文》。

“一心”是我的笔名，当初是为了提醒自己要专注于做事，心无旁骛，更是警诫自己写作每篇文章时，要力求“一文”以“观心”。

因此，我将自己的微信公众号命名为“一文观心”。有朋友好奇地询问此名的意蕴，我竟有些惶然，怕自己说不清，显得故弄玄虚，或有附庸风雅之感。可细细一想，不觉释然了。这无非是个名称，如同松风斋、竹里馆、听雨阁，个人喜好而已，被人嗤之以鼻也无妨。

喜好“一文观心”，由来已久。可以说，我是怀着虔敬之心命名的。

之所以虔敬，是因为“观心”二字之精深。观心为道家哲学，古时《青华秘文》中就有“观心得道”一说；达摩祖师则言，“唯观心一法，总摄诸法，最为省要”；《菜根谭》中亦有“夜深人静，独坐观心”的语句。

何为观心？《佛学大辞典》中解释说，“观察心性如何，谓之观心”。当代佛学大师南怀瑾先生则进一步阐述道：“我们静坐时观心，这人‘心’，不是明心见性的心，这个心代表思想……”也就是说，观心是专注于个人思想的参悟、审视、检点和修为，洗心正念，以达到并

保持一种纯净的客观心态。禅师倡导弟子“观心如镜”，恐怕就是要求抵达如此高的境界吧！

一花一世界，一叶一菩提。我虽是凡俗之人，但生活处处有禅机，只要懂得发现、思考、感悟，总会小有所得。

对“观心”的深切感悟，源自一次偶然。那时我的生活遭遇了一些变故，不得不常常往返于医院、家庭、单位之间，身心俱疲，甚至有了轻度的焦虑症。为了缓解一下情绪，在朋友的邀请下，我开始练习瑜伽。

第一次端坐于瑜伽垫上，我四肢紧张，筋骨僵硬，每一次拉伸都会酸胀疼痛。咬着牙坚持，熬到最后气喘吁吁，大汗淋漓。几次下来，我不禁心生退意。

直到有一回，我们盘腿静坐时，教练轻声耳语：“现在，只关注你的内心，请你先站在旁边观看自己的心是否安静下来。”站在旁边观看自己的心？多么奇特的体验！我第一次刻意地作为旁观者审视自我，不由得吓了一跳。我看到了一个焦虑不安的自己，表情僵硬，呼吸松散，精神游离，全然不在状态。

这句话如醍醐灌顶，给我很大的触动。不知从哪里看到过一句话，“愚者用肉体监视心灵，智者用心灵监视肉体”。看来，心不但能观察外境，还能观身、观心。

可是，我们在生活中过于关注外境，而往往忽视了自己的身体和心灵。欲望太多，烦恼自然也多，蛛丝般缠绕在心灵的空间里。时间久了，心如暗室，渐渐失去了感受温暖和幸福的能力。所以，每个人都要时常观心，回到自己的心屋，掸丝拂尘，启窗开户，清除潜伏在那里的恐惧、愤怒、嫉妒、贪婪……让充满花香的阳光涌进来，照到每

一个幽暗的角落,这时的内心才会清静而空明。

我开始静心练习瑜伽。盘膝而坐,轻柔的曼陀罗乐曲,在身体里流动,唤醒、激发生命的活力和能量。每次呼吸,都是内心的一次自我观察,从而不断地调整、净化、平衡,直至呼吸深长,体内通畅,并随同音乐逐渐加宽、加深内心的安宁感,让人进入深度的放松之中。然后打开自己的身体,温和而舒展。

我把观心的习惯,也带入写作中。夜晚,忙完杂事,坐在书房,是我一天中最欢欣的时刻。一盏灯,一杯茶,一支笔,世界变得简单安宁,甚至有些孤独。我喜欢这种孤独,成熟的稻谷般饱满芬芳的孤独。卡夫卡说,孤独是一种享受,我安静下来,我的世界也跟着安静下来。

我闭目调息,静坐观心,那颗白日躁动纷乱的心渐渐安静下来,世界果然也安静下来。所有的喧嚣尘灰般散落在夜的深处,只有风儿从窗口溜进来,轻轻地翻着书页。此刻心清如水,我拿起笔,文随心走,心同文游。

最好的写作状态,就像进入自然境界的精神瑜伽。文字的呼吸、情感的起落、思想的拉伸,皆是身心相融,浑然一体。

值得欣慰的是,一文观心,观心的不仅是我,还有五湖四海的读者朋友。他们从我的文章中,或受到教益,或引发共鸣,或触动情感。一位六十多岁的退休老干部,曾经在西藏工作多年,他在我的文章中找到了一些相似的生活场景,感慨万千。他把我的散文《霜》中的段落工工整整地抄在书本的扉页,并且说:“这篇文章,读着读着,泪水模糊了我的双眼,不由得想起了苦难的童年。”他还真诚地提出,“下霜”应改为“打霜”,“打”更能突出赤脚时寒霜给人的感受。内蒙古一个叫侯永靓的“80后”,说我的每篇散文他至少读五遍,以此观心,

很受启发,并产生了强烈的写作欲望。黑龙江一位失恋的少女,非常沮丧,读了我的散文《爱情是一场侵略》后,豁然开朗,并且留言:读了您的文章,受益匪浅,我不但又相信了爱情,而且懂得了热爱生活,谢谢您。

感恩有那么多朋友,关注我的文章,给予我莫大的鼓励和帮助。《一心散文》,让文字与灵魂把盏言欢。一文观心,以心观心。

2018年5月于宁波

目 录

contents

001 自序：一文观心



002 老 戏

005 老 弄

008 老 井

011 老 船

014 老 村

017 老 瓷

020 老 墙

022 老 屋

027 老 亭

030 老 桥

033 老 酒

036 老 河

039 江南雪韵

041 江南四月陌上青

044 鄞江，绝色小山水

047 春日柳思



050	丹山赤水
053	三月桃妆
056	暖 秋
058	大堰行记
061	高桥·印象
065	相遇天台山
068	后会有期
071	一个人的海
076	青稞阿妈
080	母亲花开
084	黑夜,为你亮盏灯
087	乳 名
091	薯 忆
095	我的老兵父亲
100	父亲的情人节
104	影子父亲
108	在秋天造个鸟窝
112	巢
115	爱的底色
118	爱,别太满
120	爱情是一场侵略
123	你若爱
126	夏莲之爱
129	情人,开在生命里的玫瑰



132	知了花
134	生命中那朵飘落的云
139	暖 色
141	低调的荣耀
144	做一个温暖的人
147	白蒸馍的温情
152	远方的距离
155	前半生寻找远方,后半生回归故乡
158	暮色如归
162	辽阔的故乡
165	回家是最好的旅行
169	月亮·故乡
171	安守幸福年
174	把心带上去旅行
178	秋 野
181	野 宿
184	孩子,你是我的成长
188	用一种方式打开自己的世界
191	霜
194	什么时候,我们丢弃了诗歌?
197	不忘初心
200	最美的年华
203	摆渡时光
206	场

- 210 智慧是女人最高的颜值
- 213 女人心中都有一个海之梦
- 217 还世界一份简单
- 220 留点青春给自己
- 223 淡世中,做一枚生动的女人
- 227 春天的翅膀
- 230 从前没有教师节,只有慢时光
- 233 别过分修剪了孩子的个性
- 237 谁缺席了孩子的童年?
- 240 青春是朵带刺的玫瑰
- 244 认真的人不会输
- 247 盲人推拿
- 251 水墨中年
- 254 做一个灵魂的朝圣者
- 258 恰 好
- 261 人生不是单瓣花
- 263 生命的芬芳
- 266 我们繁盛而苍凉的中年
- 269 巴掌地
- 272 今日立冬了
- 274 十里红妆,一个充满文化情怀
的书店

第一辑

老 戏

正月里，忽然想去看场老戏。

车欢快地行驶在乡村路上，田野的风扑进车窗，清新中透着微寒。

月亮不是特别饱满，却还明亮。空气里氤氲了一层淡淡的雾，月色便毛茸茸的，似挂了层薄絮儿，轻巧地落在香樟树暗绿的叶梢，松软地铺在路旁大片的农田里。稻子早已收割多日，只有枯黄的稻茬儿悠闲地站立着。江南的农田一年四季都忙，难得如此小憩，但并不荒寂，有的农田种了萝卜、油菜和紫云英，空气里弥漫着泥土和植物混合的气味儿。这个江南初春的夜晚，没有夏秋时节的蝉吵虫闹，显得特别静谧！

我不由得想起了年少时读到鲁迅先生写的《社戏》：“两岸的豆麦和河底的水草所发散出来的清香，夹杂在水气中扑面地吹来；月色便朦胧在这水气里。淡黑的起伏的连山，仿佛是踊跃的铁的兽脊似的，都远远地向船尾跑去了，但我却还以为船慢。”每每读到此段，心便像长了翅膀，无数次飞向那个梦幻般美丽的赵庄。此情此景竟如此相似，我也孩子般兴奋起来，迫不及待地想看一场乡村老

戏呢！

来之前一个当地的朋友为我描述过他儿时看戏的场景。那时，看戏是人人都盼望的大喜事，尤其是正月十五前后的灯头戏，一连几天，热闹非凡。还在年里，大人们也不忙，早早儿吃好晚饭，急急地搬着凳子坐在戏场等候；青年男女自是欢喜，趁着混乱的人群和迷离的夜色，偷偷地寻觅心仪的人，心里藏的话，此刻，全都一眼一眼地送过去；孩子们并不喜欢那咿咿呀呀的唱腔，他们的乐趣在戏外。那几天，可以和小伙伴们疯玩，满戏场乱跑。周围不少小商贩，卖各种各样的美食，那雪白的棉花糖，焦香的葵花籽，充满诱惑的叫卖声……不停地往孩子们眼睛、鼻子、耳朵里钻。有的实在忍不住了，便找到大人一次次撒娇、耍赖，兴许能讨到一点儿小钱，来犒劳一下满肚子的馋虫。

小村庄渐渐近了，点点灯光远远地望着我们，温暖而明亮。灯光是村庄的眼睛。

一进村庄，便隐隐约约地传来了越剧唱腔，听不分明。那女声极为细柔婉转，像一条丝线在夜空中飘来飘去，让人提心吊“耳”，生怕一不小心就被风吹断了。无须寻找，顺着声音前行，很快就到了灵波庙。

庙前搭起了一个遮棚，里面几乎坐满了人。所幸最后一排还有几条长凳，我猫腰过去，坐定，抬眼一看，戏台上真是金碧辉煌。大大的电子屏幕不断地变换着场景，四周灯光闪亮。戏已开演一会儿了，一个青衣女子正独自在台上唱着，像是陈述冤情，正是方才听到的细若游丝的唱腔。

我环视了一周，哪有孩子们的踪影，也无小商贩和年轻人，场内

几乎都是老年人。他们苍老的面容和干涩的白发,在变幻的灯光里,忽明忽暗。

女主角莲步轻移,用水袖掩面拭泪,显得楚楚可怜,唱腔也愈发凄婉哀伤。前排右边的一个老妇人已然入了戏,偷偷地用手抹了把泪,旁边的一个大伯边看边狠狠地吸着烟,一脸凝重。

半个时辰的光景,四周除了偶有人进出外,安静如初。我的心里霎时闪过一个念头,若干年后,还有谁会坐在这乡村的夜晚,慢慢地观看一场老戏?蓦地一惊,忽觉人戏俱老,时光亦老了。

夜凉如水,一股寒气渐渐裹了身,沁了骨,入了心。不知怎的,我突然怕极了曲终人散,慌忙出了遮棚。月亮寂寞地跟过来,跟着我郁郁地往回走。上了车,听到戏台上器乐的声音和一个老生的唱腔,在清幽的夜空里显得特别响亮。开出一段路,那声音渐渐远了,轻了……像风中一缕飘散的炊烟。我回头一望,老村灯光朦胧,老庙和戏台笼在一片橘红色的光影里,若隐若现。

老戏,还没有落幕!

老 弄

世上有些东西，愈老愈有味儿。

比如，一坛老酒，愈老愈醇香绵厚；一方老玉，愈老愈光洁温润；一株老梅，愈老愈苍郁冷艳。

江南的老弄亦是如此，像曾经国色天香的美人，纵使时光带走了绝代的风华，眉眼间依然有一种颓然的娇媚，楚楚动人。

王安忆说，上海的弄堂是性感的，有一股肌肤之亲似的，它有着触手的凉和暖。

凉，暖，只这两个字，就那么精妙地道出了上海老弄隐秘而华丽的性感。

老弄的凉是底色，逼仄的巷道，潮湿的石墙，幽绿的苔藓，阴暗的阁楼，拥挤杂乱的厨房，矮脚竹椅上看旧报纸的阿婆，像一部老上海电影里的背景，是一种灰色调的凉。

老弄的暖在细处，“那二楼的临了街的窗户便流露出了风情”。窗内或许是一面雕工细致的木质梳妆台，或是一台赭金色的花形留声机，飘出周璇柔媚婉转的《夜上海》，抑或是窗外竹制晾衣竿上一件素色的旗袍，衣领上有绛红的苏绣和银色的缂边……

光阴流转,美人迟暮。上海老弄终究在时光深处老去,如同泛着暗光的丝绸睡袍,渐渐蒙了尘,褪了色,脱了线……

二十世纪的最后十年,代表上海弄堂记忆的石库门建筑被大面积拆除,曾经灯红酒绿的“十里洋场”,性感神秘的“东方巴黎”,从此失去了最具浪漫风情的气质和神韵。

所幸,在江南的一些古村,还残留着老弄最后的幻梦。

宁波西郊的横街镇凤岙古村,就是其一。晨光熹微中,一条宽约三米的幽寂的弄堂,渐渐明亮起来,喧闹起来。不久,各种新鲜果蔬带着泥土气息,被随意地摊在地上;一堆廉价的衣物,色彩艳丽地躺在简易的台架上;一个狭小的店铺,蒸笼里冒着热气,散发出青粽、烧卖的香味儿;有人趿着拖鞋,打着哈欠从一个弄堂里忽然闪出来,有人边笑着讨价还价,边侧身与熟人打着招呼,一个穿着中式白衣裤的老人,一手拎着鸟笼,一手转着保健球,东瞅瞅,西看看……

在这庸常的充满烟火气的老弄里,我的内心充盈着一种柔软感动。

一两个小时的光景,热闹的早市结束了,如一场暂时落幕的生活剧。

弄堂里安静如初。我徐徐而行,步入一条巷道。一条巷道要有多老,它的青石板才会泛出河流一样的光泽。那些灰黑色的老墙,并不沉闷,细嫩的绿草从墙缝里纷纷探出来,不知谁家院里种了紫色的蔷薇,层层累累地爬满墙头,让人不由得想起“花柔春闹”的词句。一股老风很不安分,带着暗香与潮味儿,在巷子里窜来窜去……

在凤岙老弄里,进士墙门,登科墙门,随处可见。百年木楼,临街而立,古旧而破败。双街临河,石质的古桥上杂草丛生,桥栏上刻有