



瓦壶天水菊花茶

□ 钟芳

很喜欢清代书画家、文学家郑板桥撰写的一副对联：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶。”吃清淡饭，饮天然茶水，既道出他在日常饮食中的养生之道，亦抒发了他在清寒困境中的达观心态。饮茶的境界，是文人雅士们面对人生沉浮最贴心的精神安慰。秋冬灿烂的午后，和友人品饮菊花茶，当然是一件惬意的事。

相传有一次，郑板桥去探望多年未见老友，此人精通诗文，但无意功名，过着闲云野鹤般的清贫生活。其所居之处篱落有致，家中挂一副堂联：“粗茶淡饭布衣裳，这点福让老夫享受；齐家治国平天下，那些事有儿辈担当。”友人拿糙米饭招待郑板桥，他欣然入席，吃得津津有味。

饭后，友人取檐下瓦瓮里的天水，烧沸，从篱笆墙边随手摘两朵菊花丢进去，泡

了一杯热腾腾的菊花茶。两个人坐定屋前，一边赏花，一边品茶。郑板桥喝罢，拍案叫好，想不到天水菊花茶如此甘醇。于是，他雅兴大发，撰此对联相赠，表达了两人的深厚情谊和清贫自乐的生活态度。

进入深秋，在寒霜降落、百花凋谢之际，故乡的山岗地头、树下河边、篱笆墙外的野菊花开始绽放，地上一片片金黄，弯腰摘一朵，捧在手心，幽幽的清香一下子散开，不禁让人神清气爽。一朵朵小小的菊花在秋日静静地绽放，不与百花争宠，清高孤傲，秋霜雪冻，依旧灿烂微笑，花瓣清新芬芳，摇曳着缤纷的风姿，给大自然增添了迷人的魅力，曾引出历代文人雅士多少脍炙人口的诗句。

战国时期的诗人屈原，在《离骚》中用“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”来表达不与世俗同流合污的高尚气

节。酷爱菊花，不为五斗米折腰的陶渊明隐耕田园，“采菊东篱下，悠然见南山”，他把情感寄托于山水之间，在闲适与宁静中，人淡如菊，却又不忘忧国忧民的优良品质，让人肃然起敬。也许，我们也应该多和菊花相处，宁静致远，晕染一些超然的节操。

菊花，不仅让人赏心悦目，也可采来沏茶，具有益寿保健的功效，“苗可以菜，花可以药，囊可以枕，酿可以饮”，颇有解热降压的调理作用，故而菊花早就有“寿客”的美名。

老人家以饮菊花茶为乐，母亲所做的菊花茶有一种特别的香味，制作方法也独特。到了深秋采花时节，母亲总会选一个阳光明媚的清晨，迎着露水去田地山岭采摘菊花。回家后，先是把它们铺在屋里的竹席上晾十天半月，然后淘洗干净，放进蒸笼，蒸一个小时后，再将菊花在太阳下晾

干，装进瓶子。此时的野菊花，花瓣蜷曲，颜色略显黯淡，但香气如故。那时节，小小的农家院落终日弥漫着野菊花滞涩的清香。

菊，花之隐逸者也，独特的品性成就了它高洁超然的生命秉性。菊花茶是茶中君子，沏泡后，清澈透亮，舒心悦肺。母亲爱用菊花泡茶招待客人，她说，菊花味甘苦，散风清热、清肝明目，很适合在秋季食用。喝时放上四五朵，投入杯中，沏上开水，那干涸的黄色菊花在水中上下翻腾，如同仙女起舞，慢慢舒展、起落，展开的花瓣鲜活亮丽，秀挺隽永，就在一荡一荡的涟漪之中，一缕缕的花香扑面而来。品上一口，顿感菊花的清香直入肺腑，口有余香。

岁月悠悠，在菊花茶香的陪伴下，我渐渐长大，饮茶早已成为习惯。在茶香中，我品出了生活最纯真的滋味。

与古人一起奇葩

□ 王金玉

和舒服的人在一起，养生；和漂亮的人在一起，养眼；和聪明的人在一起，养脑；和有趣的人在一起，养心。

“人可以无知，但不可无趣。”当然，有知又有趣，那是绝配，细腻通透，趣味盎然，配得这世间一切美好。

真正有趣的人，都是温柔的人，他们热爱生活，对生活充满了善意，对世界充满好奇。

先看苏东坡。苏东坡一生颠沛流离，在黄州，他开荒种地，修筑起居室“东坡雪堂”，以“东坡居士”作为自己的别号。以前的“苏轼”死了，重生了个坦荡旷达、洒脱精彩的“东坡居士”。东坡赏花，“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”；东坡酿酒，“一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光流。三日开瓮香满城”；东坡炖肉，“慢著火，少著水，火候足时他自美”。东坡曾说：“吾上可以陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿。眼前见天下无一个不是好人。”他笑对生活不如意，从浓云惨雾中跳脱，即使生活荒诞不经，依然活得很是有趣。

有趣中更有一道阳光者，灵魂万里挑一者，用奇葩的言

和事把人生擦拭出无垢的韵致，在一片后庭花的歌声中散发新鲜美妙的光彩。

穿越时空，进入古人思维的窗牖，他们在诗句里无拘无束，用幽默和自嘲来面对人生，看似奇葩，读来，却令人深思。

王梵志写：“他人骑大马，我独跨驴子。回顾担柴汉，心下较些子。”别人骑马，我坐小驴。回头看到挑柴汉，心里好受多了。人生固然艰难，当看他人处境时，想想自己多幸运。王梵志是诗僧，历尽沧桑，饱经忧患，诗俗且幽默。

辛弃疾在《西江月·遣兴》中写：“昨夜松边醉倒，问松我醉何如。只疑松动要来扶。以手推松曰去。”诗人小酒一喝，醉倒松树边，忽问松：我醉到什么程度了？风吹动松，诗人以为松要扶他，推松道：不用你扶。诙谐又搞笑。

王磐的《满庭芳·失鸡》写：“平生淡薄，鸡儿不见，童子休焦。家家都有闲锅灶，任意烹炮。”鸡丢了，诗人颇淡定，谁家

还没锅呢？兴许别人拿回去炖鸡汤了。我倒想赠一把胡椒给他，省得我请客。想开了便好了，谁吃不是吃呢？

杨万里在《读诗》中写：“不是老夫朝不食，半山绝句当朝餐。”诗人喜欢王安石，爱读他的诗，这一天，在船中读王安石诗集，感觉绝句可当早饭吃。美好的爱好，值得沉迷。

袁枚在《鸡·养鸡纵鸡食》中说：“养鸡纵鸡食，鸡肥乃烹之。主人计固佳，不可与鸡

知。”养鸡，让鸡尽情地吃，等鸡肥了，把它烹吃，千万不能让鸡知道。

幽默不是一种心情，而是一种看待世界的方式。穿越时光，恒久留存下来的是读过的书、走过的路和铭刻在骨子里的趣味。有趣的人会更懂得爱，更懂与他人的沟通、尊重和信任。有趣，是语言上的灵巧、反应的机敏，更是灵魂深处乐观豁达的人生态度。

有一个乐天派的趣味人说：和有趣的人在一起，你也会变得有趣。



内卷、躺平与舒展

□ 杨金坤

有好友问：“卷又卷不赢，躺又躺不平，越来越感觉拧巴，该怎么办？”我思索再三回答：“不如舒展。”

内卷意味着厮杀、攫取和算计，羡慕嫉妒恨时刻占据内心，但虚有的荣耀、世俗的成功不能带来预期的快乐，只会让自己变得焦虑、彷徨、烦恼。

莎翁曾经说过：“一个人如果思虑太多，就会失去做人的乐趣。”丰富充盈的精神世界因内卷而变得匮乏单一，积极乐观的心态因内卷而转为浮躁沉沦，何来做人的乐趣？

躺平意味着对现实消极的逃避与屈服。对环境顺从，对困难妥协，对未来放弃，犹如停在港湾里的一条破船，任凭风吹日晒，既不想修好，更不想让它搏击风浪、扬帆远航，而是让它自生自灭。

尼采说：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”我们何不从躺平中站起来，为自己的生命起舞，哪怕带着枷锁。枷锁摇晃的声音，就当是伴奏的音乐。

舒展是伸展、展开，不卷，不皱，不拧巴，是一种自内而外的松弛感。这种松弛感是内心宁静、认知通透，是生命回归初始的一种状态，颇有繁华落尽、洗尽铅华的超然和脱俗。

接受自己的天性，摸透自己的脾气，知道自己的欲望和观点，不和自己过不去，潇洒地把握自己，自由地舒展筋骨，尽情地展示自己的真性情。

舒展不只是身体的动作，抑或外在所见的某种姿态，更是一种连接着身体与心理的整体感受，是个体物质与精神层面的整合。

孔子的学生曾皙深谙舒展之道，当孔子让几位高足各言其志时，曾皙说：“莫春者，春服既成。冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”

对这段话，朱自清在《中国歌谣》一书中，用一首北方儿歌进行了神译：“三月里三月三，各人穿件蓝布衫，也有大，也有小，跳在河里洗个澡。洗洗澡，乘乘凉，回头唱个《山坡羊》。”

洗洗澡，吹吹风，乘乘凉，唱唱歌，做一个完整的、鲜活的、能动的、独立的自己，这就是舒展。

林清玄说：“以清静心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。”这应该是最好的舒展定义。

舒展，解心灵之感，抚心灵之痕，熨心灵之皱。

内卷和躺平，都不如舒展。