

微卷首

聆听花开

韩爽



不久前的某个周末去逛英雄山文化市场，老公看中一盆薰衣草，是那种小小的迷你盆栽，细碎的叶子间探出几条长长的花蕊。我向来不爱这些花花草草，撇撇嘴表示反对：买这个干嘛，还嫌阳台不够乱啊？再说还得花时间照料，多麻烦！无奈身边那个“花痴”始终心心念念，走出好远，终究还是折返回去，买了带回家。

昨日去阳台晾衣服，不经意瞥见那盆薰衣草，花茎顶端已经吐出一朵明快的紫色小花，一阵微风拂过，似是频频向我点头，在绿叶的映衬下煞是好看。心下欢喜，情不自禁地凑过去用指尖轻触花蕊，跟这盆生机盎然的小生命打个招呼。本是寻常的草木，却似有着某种定气安神的魔力，与之对视的瞬间，世界一下就静了下来，心头浮躁退却，诗意萌生，一种莫名的愉悦随之荡漾开来……

心念倏地一动：有多久没有像这样，驻足俯身凝视一朵花了？

在喧嚣的世界里行走久了，似乎渐渐丧失了与心灵对话的能力。我们在职场上谈笑风生，在酒场上推杯换盏，越是热闹忙碌越觉充实，可一闲下来，面对独处的宝贵时间，一颗心却总是不知该如何安放。下班后，除了拿起手机刷刷微博微信，打打游戏逛逛淘宝，就是看看网上的八卦新闻和电视里的肥皂剧打发时光，我们总是试图用这样那样的娱乐消遣，和极度过剩的信息资讯来填满空闲时间，却想方设法逃避独自面对自己，似乎那个自己才是最陌生最无趣的，不知不觉间，心灵一天天变得空洞，枯萎，渐行渐远。

而此刻，在夕阳浅照的阳台上，面对一朵微微摇曳的紫色小花，四周万籁俱寂，突然就有了一种自省和顿悟——曾经大学寝室熄灯后，在宿舍露台上面对满天星斗拨弄六弦琴的雅兴都去哪儿了？那些沏杯香茶，开盏小灯，捧一本书在手，一个人靠在床头静静地读上几个章节的闲情逸致都去哪儿了？生活中那些俯仰皆是的小美好小情调，这些年我们究竟错过了多少？

台湾作家张文亮曾经写过一篇广为流传的美文《牵着一只蜗牛去散步》，记述自己和蹒跚学步的孩子外出，由于被迫放慢脚步，开始还有些埋怨，内心充满焦虑。但渐渐地，他闻到花香，听见虫鸣，看到壮丽的星空，感到轻风拂动，不知不觉中体味到生命最初的美好一面，心里诧异：咦，以前怎么没有这般细腻的体会？进而领悟到，只有把脚步放慢，给自己留一点时间，才能“从没完没了的生活里探出头，静静体味人生的滋味”。

是啊！内心的安宁和充盈不是别人给的，与其忙事业忙功利，忙成一只机械旋转毫无情趣的陀螺，不如随时调整属于自己的“双时区”，该工作时就百分百地投入，该休闲时就全身心地享受，让自己随时可以从一张铮铮作响的满弦的弓，变成一只随流水兜兜转转的无桨的船，从容享受一段段慢悠悠的美丽时光，才是人生的大智慧！

朋友圈里，有几个烘焙高手，热衷于晒各种花样翻新的自制甜点：曲奇饼干、乳酪蛋糕、披萨、蛋挞、马卡龙……诱人的色泽，配上考究的桌布和精致的器皿，格外引人垂涎。而更让我垂涎的，是她们专注于烘焙时的那份与世无争的闲适心态。一位朋友这样描述她对烘焙的热爱：与其说是在烘焙甜点，更像在烘焙一种心情。每当无所事事的时候，都会一头扎进食材和工具里，细细地称重、和面、打发蛋白，然后怀着一份美好的期待送进烤箱，直至把家变成香气四溢的糕饼屋。更小资一点的，还会在自家院子里支起白色的桌椅，就着新出炉的面包，喝加了奶的温热咖啡，在自制的甜蜜气息中慵懒地看一本书……你以为她们总是这般悠闲么？哈哈！恰恰相反，平日里都是职场上独当一面的大忙人，只不过懂得张弛有度的生活，懂得如何在闲暇时静下来，沉下去，享受一种丰富的安静。

再忙，不能怠慢自己的内心，那些散碎在柴米油盐里的时光，一样值得小心轻放，用心品尝。你可以赏花弄草，品茗阅读，也可以钻进厨房，心无旁骛地埋头择一捆菜，剥一棵葱，把那些根茎细细地切片切丝，什么也不想，只是专注于眼前的事情，让自己恬淡的心情，化作满室生香的一顿晚餐。你可以在洗澡时打开老歌电台，让那些如水的旋律在耳畔和心底缓缓流淌，抚平工作时的压力和焦虑，心情像被浸润冲洗过，变得格外干净清爽。你也可以在即将到来的清明小长假外出踏青，听一听花开的声音，嗅一嗅泥土的芳香，耳畔响起唐朝布袋和尚那首著名的田园诗：手把青秧插稻田，抬头便见水中天；心地清净方为道，退步原来是向前……

人生的光阴用心感知，四季的风景驻足慢赏，在平淡如水的的生活里，给自己营造一方轻松的小世界，诗意地栖居其间吧。就像席慕容说的：不能错过那草叶间的风声，那海洋起伏的呼吸，还有那夜里一地的月光……放慢脚步，在曼妙时光中从容穿行——心神静谧，自生心香。

D02

齐鲁晚报

都市消费·微生活 2014.4.4 星期五

本期主打：「轻松小春假」主题策划 D02-D07

银座商城 / 银座购物广场 / 八一店 / 北园店 / 华信店 / 洪楼店 / 燕山店 / 玉函店 / 和谐广场店 / 高新区店

4.4-4.7

2014 SPRING  
柳暖·花春  
踏青游

东风萧萧 春衫瘦

穿着类箱包床品 50/60/70 变 100

花娇人艳 秀色颜

化妆品 80/85 变 100

奇珍而遇 炫丽季

珠宝镶嵌类满 1000 减 120 元起

细柳为礼 春作伴

运动休闲户外类名品折扣汇 2 折起；

4.5—4.7，购穿着类精选品牌实付现金：

商城店满 980、1880、3180、4280 元赠运动礼；

其他店满 580、880、1380 元赠运动礼；

会员专享

★人礼—免费办理会员卡，关注“银座百货”微信赠泰客蛋糕抵用券一份，限量200张。

★满额礼—会员购物满300/1000元赠银座健身体验卡一张，数量有限，赠完为止。

★独享礼—钻石会员当日持会员卡单张发票物满2000元，可加赠2000积分，每日50名，每卡每日限一次。

★现金礼—会员购物凭卡内积分抵现金使用。

★积分礼—精选部分会员礼品超值兑换！

友情提示：6月30日银座会员卡去年积分将清零，请及时至会员中心查询兑换！

放飞春色 踏青去—运动蜕变 生活大不同

运动炫酷show：4月6日上午10点，特技单车、空中横跨，让您尽享炫酷运动，还可以参与银座商城健身节骑行活动。

百人瑜伽 全城风尚：4月12日银座商城“百人户外大型瑜伽秀”快来响应“运动蜕变 生活大不同”的号召，加入乐享生活，愉悦身心的团队吧！！

