

一条小路延伸去

“悦纳”

□ 王浩铨

也许您对“悦纳”这个词还陌生，但是我却非常喜欢，更愿意用一生的时间去参透它的含义，并达到那种美好的境界。

“悦纳”从字面上理解就是喜悦地接纳、容纳和接受，也就是愉快地接受的意思。我们经常所说的“悦纳自己”，也就是接受自己的不足，不要对自己的缺点过分关注，进而发展自己的长处。而我自己则认为，“悦纳”不仅仅只是欣然地接纳、愉快地接受，而且也包括一种无私的包容和痛苦的忍耐。

当你接受朋友的友谊和亲人的关心时，那就是一种“悦纳”；当你遇到朋友的背叛和亲人的伤害时，你坦然面对这种痛苦，那也是一种“悦纳”。也就是说，“悦纳”是愉快的，也是一种对痛苦的积极面对。因为在这个世界上，永远都存在着一些你渴望得到，却永远得不到的东西，和你不愿意接受，但又必须得接受的东西。所以说，对于命运所安排的一些快乐与忧伤、幸福与磨难，我们最明智的选择方式那就是“悦纳”。有些人喜欢逃避生活中的种种痛苦和磨难，在我看来与其这样，还不如从容地接受或忍耐。因为，逃避就意味着意志的沉沦和信念的背叛，而忍耐就意味着意志的升华和使追求成为永恒。

从以上我们可以得出，“悦纳”也是一种宽容、包容、接受和容忍。是的，人生在世，我们必须宽容和包容许多我们乐意宽容和包容的事情，也必须接受和容忍许多我们不乐意接受和容忍的事情。这种宽容、包容、接受和容忍的过程，概括起来就是一种“悦纳”。

其实“悦纳”也不失为一种美丽的境界、高尚的情怀。天空因为“悦纳”了日月星辰，才变得如此的神奇和绚丽；大地因为“悦纳”了生命和万物，才变得如此的美丽和富饶；大海因为“悦纳”了百川，才变得如此的宽广和豪迈；人生因为“悦纳”了生活中的酸甜苦辣、爱恨情仇，才变得如此的深刻和完美。

在人的一生中，有许许多多的境界和情怀都是那么的美丽，那么的令人难以忘怀。而“悦纳”就是一种苦难和欢愉的境界，一种隐忍和高尚的境界，它胜过了诗情画意的境界，胜过了风花雪月的境界。它是一种精神的升华，一种心灵的超越。正如人生一样，没有遗憾的人生，也没有遗憾的“悦纳”。既然“悦纳”是一种隐忍和高尚的境界，那么它也就是一种遗憾的境界。其实，遗憾也是一种人生境界。因为有遗憾，我们才不断地追求生活的完美；因为有苦难，我们才更加珍惜人生的幸福。

让我们坦然“悦纳”生命中的一切吧！无论它是富贵、贫穷、成功与失败。让我们欣然“悦纳”生命中的一切吧！无论它是健康、疾病、衰老和死亡。只有这样，才会让我们的胸怀更加宽阔，精神更加充实，生活更加丰富多彩，人生更加深刻和完美，早日抵达成功的彼岸和幸福的明天！

(作者单位：河北高速交警总队保定支队涞源大队)

书香



贾敏杰 摄

□ 张树永

2014年7月，我们河北法制报社部分机构由石家庄市裕华路一处原址迁到红旗大街新址。新办公楼东面有一条南北走向的人工河——民心河，岸边树木参差，枝叶成荫，是这一带一处安静、恬然的地方。

搬过来时正值盛夏，闷热，喧闹。午饭后我会到这里走走。树荫下掩映着一条弯曲又悠长的砖铺小路，依河而就，从眼前延伸而去。说悠长，其实中间也有被横穿的马路切断，但“藕断丝连”，气韵相通，你还是能用脚步把它们连起来，成为现实亦或是你感觉中一条完整、悠长的小路。

我常常一边在小路上走，一边拿着手机看新闻、听歌曲。有时什么也不看、不听，随意信步，悠然自得，漫不经心。

喜欢经典的老歌、民歌，喜欢原唱、原作。在这里可以满足。听罗天婵的《我爱你中国》，听靳玉竹的《大海一样的深情》。为一首歌可以无数次翻找，一次听《小河淌水》，将所有能找到的歌唱者都找到，希望听出我想象的意境和理解的味道。20多年前，我国庆假期旅游夜

宿昆明，在一家旅馆看电视，电视屏幕出现滇池画面，满是水，波光粼粼。这时“流”出背景音乐，那音乐一股一股地涌来，由远及近，由小及大，由清纯而宏阔，天然美妙，震撼人心。那音乐就是《小河淌水》。后来，我多次找那段音乐，可惜，再也没有找到。

我喜欢看国际新闻。上班没有时间，来到这里可以做“当天关注”。我做的是国内的地方性区域新闻，一般不涉“国际”。但我喜欢国际新闻亦数十年了。读中学时，正赶上一个激情豪迈的时代，对学生的教导就是从小要树立远大理想，“胸怀祖国，放眼世界”。当然，我今天的“看世界”，只是缘于一种内心的驱使，是一种朴素的需要。在这个过程中，潜意识地提升了自己的新闻认知，开阔了眼界，增益了我的工作。

我也在这条小路上进行过实打实的采访。2014年，党的十八届四中全会强调要加强宪法实施，并将每年12月4日定为国家宪法日。为弘扬宪法精神，配合宪法日宣传，我报决定出专刊。针对当时社会对宪法的知晓程度，我们拟定一个调查题目：《宪法离我们有多远——关于

宪法意识的调查》，调查对象是各行各业、工农商学兵各人群。

我想起这条小路。平时在这里遇到一些人，来自各行各业、各个阶层。这里比进机关，在喧嚣、匆忙的市井街道采访更方便，可随时进行对话、交流。

有一天，见一位老人在挖植物下的腐殖质土，他大概是个养花爱好者。我凑上去跟他拉话，渐次地谈到了宪法主题。他说他是一个退休工人，过去没听说过宪法，就是最近才从广播电视里听说。他说：“既然宪法是大法，大家更应该学习遵守，尤其是领导干部，应该带头、做榜样。”

还有一位妇女，是卖家具的。她说原来觉得自己也不犯法，法律跟自己没啥关系。后来遇到一件事，才感受到法律的重要。于是当时还在上中学的儿子立志考大学，学法律专业。天道酬勤，目标实现。她微笑着说：“宪法这么重要，孩子肯定要学。”

我们那篇调查文章采访了几十人，其中有的内容就来自于这条小路。

一晃6年的时光过去了。6年前我来这里散步，只想在紧张的

工作之余到室外走走，吹吹风，换换空气，希望带回一身精神，没想到还有意外的收获。

这里其实很美。春天里，岸边的柳树发出淡黄色的嫩芽，枝条柔软地拂动着水面，地上泛着青绿。我初来的时候，这里的树木还比较稀、小，一些地方还逃不过夏日阳光的暴晒，而今树木繁茂，绿意蒸腾。秋天，会看到法桐满树红黄的叶子，十分壮观，特别是在逐渐萧肃暗淡的背景下。有时冬天的地上有一层薄薄的雪，几个鸟在地上找食，不断跃动，踩出丫丫小脚印。

于是，在小路上会走出诗意。春天的意义在于无中生有；生是夏花，你当然要灿烂了；满树的雀儿，小心你们无所顾忌的嘈杂，会震掉树上的两片枯叶；雪痕因为刻在雪上，所以消失得很快。简单的小路，或许有温暖的故事。

像我一样，小路陪伴了很多人走过美好时光。小路和你同忧愁、共喜乐。如果你有郁闷、烦恼，那就来这里疏散，稀释在树林中，丢弃在小路上；如果你有好心情，那就从这条小路带到大路，带到你的单位、你的家。

挑水的记忆

□ 袁守成

前两天，我在手机上无意中看到一段农村妇女挑水的视频，看后感觉既熟悉、亲切，又接地气，不由得想起我小时候用扁担挑水的那段生活。

过去在农村，人们吃水用水都是去很远的水坑或水井里挑水，所以家家户户都有一条扁担、两只水桶，这是每天运送水源供给一家人吃喝的主要工具。最先用的水桶是木质的，后来是铁质的，再以后换成塑料的水桶。扁担多种多样，讲究的人家就买一条弹性较好的木质扁担，有的索性用一根木棍子当扁担，但是没弹性、僵硬，挑起水来很累人。而每天从水坑、水井旁来回走动着许多挑水的男男女女，形成一道亮丽的风景线。

挑水看起来很容易，但是既需要力气，又讲究技巧。开始挑水，要蹲下身子，找好扁担中间放到肩上，慢慢地起身，感觉一头水桶沉时，就要稍稍挪挪脖子调好位置。不然一起身，另一头水桶就会扬起来，即便站起身，两只水桶也是上下颠簸，继而左右晃悠，甚至晃晃悠悠就人带桶摔在地上。挑着水不能走得快，要不紧不慢、不急不躁，跟着感觉走。这样两只水桶随着扁担颤颤悠悠，人才感觉不是很累，水桶里的水也不容易荡漾出来。

我十几岁就开始挑水。最初挑不动满桶水，就挑半桶水，但挑起来也是晃晃悠悠，有一种头重脚轻根底浅的感觉。因为年纪小，挑一趟水一路要歇好几回，累得出汗，肩膀生疼。记不清开始挑水摔了多少跟头，反正常常挑着水没走多远就撑不住了，连水桶带扁担摔在地上，弄得满身都是水和泥，第二天早晨起来还感觉浑身疼。后来我通过一次次的失败，悟出了挑水的技巧和方法，挑水轻车熟路。挑水的时候怕水荡漾出来，就在水桶里放上芦苇叶或者秫秸秆，漂浮在水面上，走起路来即便水桶左右晃荡、幅度再大，里面的水也不会溢出来。大人们看到后还经常夸赞我说：“这小子脑子还挺灵通的。”

那时，人们最盼望的就是夏天雨季，人们把大盆小盆、大桶小桶摆满院子里或房檐下，接满了就倒入大缸里，够吃好几天，虽然水有点浑浊，但是不用再出去外面很远的地方挑水了。

随着生活环境的变迁，水桶和扁担已成了记载岁月的老物件，成了一段悠远的历史。如今，人们做饭、洗菜、洗衣，只需拧开水龙头，清澈的自来水便“哗啦啦”流了出来，此时此刻别有一番滋味在心头：挑水，不但让我品味了生活的艰难，也让我懂得了人生的担当。

(作者单位：沧县人民检察院)



收获

朱大勇 摄

秋光

郑永涛

窗外是无边的秋光
心中有几句散乱的诗行
因为想着你
怎么也整理不成篇章
对你的思念
煎熬了时光
心如一叶扁舟
漫无目的地飘荡

你走在秋天深处
延伸了我的目光
我看不清你的脸
只看见
那秋光
就住在你的肩上

(作者单位：邯郸市肥乡区公安局)

摘核桃

□ 郗世民

秋天是收获的季节，农村的田间路上，司机满脸堆笑地开着拖拉机拉着刚收获回来饱满的金黄色玉米、准备存储的牲畜草料，还有一车车滚溜圆的青皮核桃运往各处。看到眼前的此情此景，让人触景生情。

核桃未摘先说吃。记得小时候吃核桃，必须等到每年大年三十的五更时分，父亲领着我们去给奶奶磕头拜年，奶奶高兴地从中拿出一兜兜干核桃，分给我们这些孙子、孙女们吃。别看奶奶已是八十岁高龄，但身体壮实，沉重的柜盖她能轻而易举地掀开，那时候的柜盖不像现在立柜是开门的，没有力气的孩子是掀不开柜盖的。小时候，核桃对我们来说是奢侈品。看到核桃，肚子中的馋虫开始作怪，天还不亮就把核桃砸着吃完了。当年整日为粮发愁的一辈绝对没想到，我们这一辈不但彻底解决了粮食匮乏的问题，连原本“金贵”的核桃也成为一种普通的零食，想吃就吃。

回忆完小时候吃核桃的经历，我也想起老家二亩核桃园里的核桃，准备趁第二天双休日回去采摘。然而这摘核桃的活计，说起来容易、干起来却不易，有时还真有点望“核”生叹，只有亲自摘过核桃的人才知道，其中包含着的欣喜和疼痛。

晚饭桌上，我把想法对家人说了，妻子开始对儿子、儿媳进行动员，严肃地宣布全家人齐出动“大战”核桃园。第二天天刚蒙蒙亮，妻子就准备齐棍子和袋子，吃过早饭，儿媳在家带孩子，为我们做好后勤保障，我开着电动三轮车拉着妻子和儿子出发了，向着核桃园进军。

我家的核桃园在封龙山东麓的山脚下，离家2公里，很快就到了。园内栽植的核桃树已有二十三年，直径最大的有三十多厘米，正是壮年期。看着青皮的核桃在秋风劲吹中成熟，忽然想起不知谁所描写的一首摘核桃诗：“核桃大树古风悠，虬干苍皮绿叶稠。纵使中空人上下，犹能挂果满枝头。”意思是说：核桃长成大树，风悠悠地吹着，树皮干的略显苍凉，核桃树叶绿油油

的，十分稠密。即使中间没有的核桃已经被人们上下打空，仍然有很多核桃挂满枝头。

妻子是个急性子，一进核桃园就立刻挥舞着棍子敲打起来，只见既圆又大的核桃如冰雹般落下来，儿子紧随砸下来的核桃东奔西走，不一会儿就捡了满满一袋子。在妻子的催促下，还在一旁地头抽烟的我也不得不掐灭香烟，投入这场紧张的“战斗”中。儿子年轻力壮，从他妈妈手中接过棍子，对准挂果的核桃树“啪啪啪……”像“机关枪”扫射一样，挂在树梢的核桃纷纷“落马”。东边邻家的土地今年没有耕作，杂草丛生，核桃钻入草丛和我捉起迷藏，抬头紧盯落下的核桃，一不注意，它们就毫不留情地敲向脑袋，低下头寻找却找不见它们的落脚之处。我开始像民警寻找嫌疑人一样，认真仔细地搜索，几经周折，它们还是乖乖进入了网袋。有几个“顽固分子”就是不肯“乖乖就范”，儿子索性爬上树将它们“捉拿归案”。大半个上午过去了，一阵猛冲，看到一袋袋“战利品”，虽然劳累也

感到欣喜。

就在我们三人享受着亲手采摘核桃的喜悦之时，一场意外发生了：妻子被“敌军小股部队”马蜂偷袭受伤。原来我们休息时妻子还闲不住，拿起棍子开始敲打核桃树，没想到一棍子下去，却打乱了一窝马蜂，躲避不及，妻子的手臂上、后背、腰部挨了马蜂蜇，儿子赶忙从车上拿来药膏仔仔细细地涂抹在患处。为预防再次被蜇伤，我们对核桃树逐个进行检查，发现三棵树上有一个大马蜂窝爬满了马蜂，隐藏在稠密的核桃叶中，我在树上做标记，为精准消灭做好准备。

经过一天半的战斗，二亩核桃全被我们“拿下”，还消灭了三窝马蜂。就在“战斗”接近尾声时，我被一种土名唤作“洋辣子”的昆虫飞毛刺伤。

其实在采摘核桃的前一周，为预防“洋辣子”刺伤，我已经对核桃园的果树喷洒了农药，彻底消灭了“洋辣子”。开始采摘时，我们穿得严严实实，不是怕“洋辣子”蜇伤，而是预防“洋辣子”的飞毛，因为“洋辣子”死掉

几天，它身上的飞毛毒性不减，落到身上会让你痒痒难耐。

白露过后，虽是秋高气爽，但接近中午时分，太阳还是火辣辣的热，我戴着口罩着憋闷。剩下最后一棵树，我索性摘掉口罩，就在我仰头寻找树上残留的核桃时，肉眼看不见“洋辣子”的飞毛却吸入鼻孔中，我顿时感到烧痛不适，打喷嚏、流鼻涕不止。妻子看到我难受至极的样子，不是为我着急，而是在一旁逗乐说：“尝到苦头了吧！这就是麻痹大意的结果。”唠叨归唠叨，妻子还是办法多。她掏出随身携带的棉签蘸上酒精，往鼻孔内一抹，顿时减轻了疼痛，一连抹了三遍，不适的感觉彻底消失了。妻子这方面的经验丰富，可以说是“实践”得出来的。可想而知，她曾遭受过多少这样的罪。

我们带上“战利品”，满载而归。看到满院子采摘的果实，掩饰不住心中的喜悦：我们也过了一个“中国农民丰收节”！

(作者单位：石家庄市鹿泉区公安局)