

母親的菜為什麼好吃？為什麼讓我念念不忘？

有時候想不通，以為是自己的偏執。有時候忽然就想通了，因為母親生活在一個有許多時間的年代。

有很多時間，慢慢地生活，燃着紙，燃着木屑，慢慢從爐門吹氣。火旺了，加大塊的木柴，火上來了再加煤炭。

現代瓦斯爐一打開就有火，大火、小火、中火，隨意調。真是方便，但是太方便就很難慢下來，一切都越來越快。

人類不會再回到用柴木燃火的時代，因此，我們也找不回緩慢、等待、耐心，對着爐門吹氣，看到空隙里火苗竄動的經驗。印度古老的文字中曾經描述火苗會越分越多，無窮盡地分下去，火苗本身卻沒有減少。

許多哲學是哲人們在長時間看着火的思維里產生的。我當然希望，打開就有火的瓦斯爐，一切都快速方便的時代，也會產生屬於它的哲學或信仰。

愛是可以一直分下去的，越分越多。美，也如此，可以越分享越多，不會減少。

我想，福分也是如此，越分享越多。福分用盡，大多是霸佔着，不與衆生分享，不知不覺，連自己原有的福分也消耗殆盡。

母親的時間很多，她在緩慢的時間里可以做很多事。

疫情防控期間，我減少了許多活動，多出很多時間。在多出的時間里，我整天讀書、抄經、畫畫。剛開始時覺得真好，有這麼多時間畫畫看書，久了，我還是感到少了什麼。

好像整天畫畫讀書這樣的福氣，也是要適可而止。每天去美術館、音樂會，確實有福，但還是適可而止就好。

回不到平凡生活，連藝術也會裝腔作勢起來。所以我就把不去美術館的時間，用來細細看自己買回來的菜。

母親的家常菜



疫情讓我慢下來了，用去美術館、音樂會的時間，回家好好生活。買回菜來，像母親當年那樣，把菜一一擺在桌上。那時候一家八口，菜量很大。現在常常一兩個人吃，就希望菜的種類多一點，菜量少一點。

一把小芥菜、一個白花椰菜、一個奶油南瓜、一把我愛的茼蒿、一顆番茄、幾條秋葵、檸檬，可以調蜂蜜加紫蘇葉、薄荷做飲料；一顆番茄，需要想一想拿來做什麼。當季的柿子，只有日本和歌山柿子三分之一大，又小又便宜，毫不起眼，但是，當地當季，我很珍惜，飯後嘗一點，配清茶，恰到好處。

為我調養身體的中醫跟我說：“要吃食物原型。”“原型？”我不十分瞭解。

“當地當季，不過度料理。”

懂了，這樣好的水土，這樣好的四季，雨露風霜，溫暖的陽光，天地的福分都在眼前這些時蔬上。

菜肴“恰到好處”就好，不要過度，不要傷了天地福分。

“恰到好處”，就減少了“糟蹋”的愧疚。這樣的時間，緩慢悠長，可以和自己相處，也不會虛度。

時間很多，所以不太依賴複雜的廚具。手，就是最好的工具。

以前常聽長輩說，講究人家的菜是不用刀切的。

刀切，有鐵味兒；刀切，也很難像手擀的那么細緻。

現代人很少有擇菜的經驗了，應該回憶一下母親擇菜、掐菜的動作，手指拿捏，我都記得，因為我就坐在旁邊。

她一邊擇菜、掐菜，一邊和我妮妮道來，《白蛇傳》《封神演義》《楊家將》，我都記得清楚。那是我最早的文學養分，母親卻不說“文學”，她說的是：“做菜的過程也處處顯出做人的本分。”

作者：蔣勳

內心強大的人不會做的事



1. 他們不認為自己的每一種感受都有意義。他們不會為自己感受到的每件事賦予價值。他們知道看法不是事實。

2. 他們不會因為自己的錯誤而惴惴不安。他們知道，一個錯誤的觀念或想法並不會使他們失去作為一個人的價值。

3. 他們不會用邏輯來否認自己的情緒。他們會認可和接納自己的感受。

4. 他們不會對看到的一切都賦予意義。他們並不認為他們所看到或聽到的一切都與他們有關，他們也不會拿自己與他人進行比較。

5. 他們不需要證實自己的力量。他們不會誇張地表現出無所不能的樣子，相反，他們的性格往往是平和自在的，這說明他們是真正有安全感的人。

6. 他們不會逃避痛苦。他們懂得如何應對因為打破舊習慣而產生的不適。

7. 他們不會通過尋找別人的缺點來抹殺別人的優點。得知其他人獲得成功，他們不會刻意去尋找人家的失誤。

8. 他們不會（過分）抱怨。人們抱怨是希望他人知道和認可自己的痛苦，從而用這種方式得到他人的支持，即使這樣做並不能解決問題。

9. 他們不會列出人們“應該”做什么和“不應該”做什么。他們知道，“對”和“錯”是高度主觀的事情。

10. 他們不認為自己能判斷什麼是對，什麼是錯。尤其是在為朋友提供建議的時候，他們不會認為自己的應對方式適用於所有人。

11. 他們不會從個人體驗中得出具有普遍性的結論。他們不會根據自己每天接觸到的世界一角就得出關於整個人類的概括性結論。

12. 他們敢於為自己辯護，同時又不帶有攻擊性和防禦性。冷靜地為自己辯護是內心堅定和自尊的體現。

13. 他們並不認為當下的人生就是他們永遠的人生。他們總是意識到這樣一個事實：無論好壞，他們的感受都只是暫時的。

文章選自〔美〕布里安娜·威斯特《改變你想法的101篇文章》

母親今年53歲，等9月過了生日，將踏入54歲，她這半生，沒有被愛直接觸動的時刻。我今年20歲，等6月過了生日，將迎來21歲，我從來沒有對母親說過愛。

我成長於一個普通的單親家庭——父親失責，強勢固執；母親全責，隱忍堅強。中國人含蓄內斂，講究留白的說話藝術，母親與我都將其做到了極致。我們很少討論彼此內心的波瀾，只在各自的房間偷偷抹淚。我以親眼所見的傷痕去衡量她所受的痛苦，卻從未握着她的手，看着她的眼睛，告訴她，我願意傾聽。

記得高三成人禮，老師要求家長與孩子給對方寫一封信，並在典禮上互換信件。準備的那幾天，母親總是拿着紙筆，眉頭緊鎖，似乎使出全部力氣，最後只是敲開我的房門，說：“我實在不知道怎麼寫。”我說：“你想寫什麼就寫什麼，沒話說就就算了。”實際上，我並不願意就這麼算了。

成人禮當天，到了交換信件的環節，我卻為提前準備下一項活動而被安排到後台。母親與我就這樣分開了。主持人聲情並茂，配樂催人淚下，鏡頭掃過一個個擁抱的身影和哭泣的面孔，而我和母親卻在人群中不知所措。我們是被“感動”排除在外的人，是溫情時刻永遠的缺席者。我是寫了信的，就放在母親身邊的包里。在後台，我期盼着她能對有所期待，會忍不住打開包，看看有沒有這樣一封信，或許在讀信的過程中，她心中會響起我的聲音，浮現我的樣子——但她沒有。

儀式結束後，我們在散亂的人群中找到了對方的身影。母親拿着我的包，說：“剛纔大家都在哭，就我一個人坐在椅子上，不知道要幹什麼。”我說：“我也是。”

我找到一個角落，打開包查看，里面的信，封口貼紙服帖平整，封線平直對齊。我的期待破裂了。

信的落款時間停留在2019年12月8日22點52分。它的生命本應從這一刻開始，但因為一次無法避免的短暫分離，這個時間，成為它

保質期的最後期限。

兩年半以後的一個尋常的夜晚，母親一如既往地洗漱，按摩，準備入睡。我因為新冠肺炎疫情，不得不居家學習，面對難解的作業，煩躁不已。我突然聽見母親在叫我，我略過聲音的細弱，心里只想著作業還沒有做完，不耐煩地進入母親的臥室。我看到她躺在床上，臉色發紅，手止不住地顫抖。母親說：“去醫院。”

在我去外地上學的日子里，也有這樣的一

點兒就會震碎她自己。她告訴我保險、銀行卡、手機的密碼。我說：“別說了，醫院馬上就到了。”紅燈依舊，只是在我眼中，紅色化為水珠，滴落在眼鏡上，最後氾濫成災。

想起來，我從不會在母親面前流露濃烈的情感，比如哭。在家人面前哭，對我而言，是一件極為難堪的事，意味著我正在徹底地袒露自己，意味著我的確擁有一些我不願表現出來的情感，比如愛和在乎。

一封從未拆開的信

個晚上，母親在

廁所突然暈了過去。她一個人在家，失去意識，很久才醒過來。我聽說這件事的時候，距離事情發生已經過去好幾個月，在母親口中，它已然成為一件過去的往事。但聽者有意，母親突然暈倒又恢復這件事，以後怕和慶幸的形式存留於我的記憶中。我試圖說一些溫情的話語來做一些遲到的安撫，但最後這一話題以不痛不癢的一句“還是得做個全面的檢查”而告終。

晚上11點，車輛很少，但我們一路遇到的都是紅燈。母親靠在座椅上呼吸急促，我握着她的手，感覺涼氣嵌進了手上一條一條粗糙的褶皺。在另一個紅燈處，母親對我說：“靠近一點兒。”她的聲音微弱、斷續，感覺如果再大聲一



什麼時候會復發。

還是一個夜晚，母親一個人坐在客廳，安安靜靜，若有所思。母親突然叫我過去，她再一次以更為正式的語氣向我交代了一些事情，還在紙上寫下一串數字，點開一個個軟件，讓我重複她所演示的步驟，帶我去看她藏在床墊下的東西。我說：“你別嚇自己，也不要嚇我，肯定好好的。”母親說：“就是以防萬一，你也大了，知道

這些。”她開始自顧自地在手機上操作着，我藉口上廁所，在廁所里面痛哭失聲，借着沖廁所和洗手的水流聲，擤了鼻涕，緩和了情緒。

廁所沖了兩次，水一直在流，不知道過了多久，我帶着收拾好的心情，坐在了母親身邊。

那個晚上我一直在留意她的動靜，但什麼也沒記住。深夜我陪着她入睡，我握着母親的手，她也用力捏了一下我的手作為回應。她手背上的褶皺，似乎也因為一點點上升的溫度舒展開來。聽着她的呼吸聲，平穩、均勻，我閉上了眼睛。黑暗之中，我的思緒蔓延成一個個問號，勾連起我的不安。我忍不住想，如果明天早上醒來，發現母親已經離開，我該怎麼辦。這時，我的心中吹過一陣風，幾頁信紙翻動，窸窣作響，我想起兩年半前那封未拆開的信。它依舊靜靜地躺在當時的包中——成人禮結束以後，這個棕色的小包就被我掛了起來，它待在衣櫃的最後面，被春夏秋冬的衣服所覆蓋。我躡手躡腳下床，離開了母親的房間，找出了這封信。

儘管我感覺成年後，我們正慢慢地接近我所幻想的溫情時刻，但是總有一股難以名狀的力量拉扯着我們偏離這一軌道。當我拿出這份想要靠近卻不斷偏離的心情反復咀嚼時，我總在想，如果從一開始我們就大膽表達愛，從我記事起就習慣這種敞開的親情關係，能夠將自己什麼。母親只是按照症狀，吃藥，清淡飲食。她小心翼翼，不知道什麼時候會復發。

和母親同睡一張床的那個夜晚，我想起那封未拆開的信。我握着她的手，她用力地回捏一下作為回應。這封信也許還沒有過期。

作者：不響

一邊打電話 一邊信手塗鴉

