

鸱鸢天 苏坟雨

○严寄音

蓬伞青竹细雨轻，容心洗翠两清明。
碎碎诵咏大江去，青冢柏枝静无声。

千古问，不平鸣，鸿飞地角苦僧行。
诗书百卷无恩怨，幽境一眠得永生。



书卷气

○吕清明

古语说：“腹有诗书气自华”“唯书有华，秀于百卉”，如果忙碌浮躁的现代人多一些书卷气，无疑会增添一份文雅与优雅，淡然与坦然。

书卷气来自于书香熏染，发源于腹内诗书，是一种内在气质自然流露，是内心修养情怀外在彰显，更是良好道德修养的一种体现。书卷气形成于博览群书，得益于孜孜不倦的读书，是在饱读诗书后形成的一种气质。“书是精神的巢穴、生命的禅堂”，书是一扇通往大千世界的天窗，足不出户就可了解到世界各地美丽山水、风土人情，开阔视野，积淀底蕴；书是一个时间穿梭机，我们可以回到千年前，感受古人的聪明智慧，学习先贤的道德品质和处世哲学，体味生命的意义；书是生活的调味剂，文学历史、社会百科，只要自己喜欢，沏一杯香茗，执一把香扇，于都市喧嚣之中辟一方宁静，沉浸在字里行间，把凡尘琐事搁浅，或沉思，或静悟，快哉！

男人多一点书卷气，就少了霸气、傲气和躁气，多一些儒气、灵气和英气。爱读书的男人谦逊平和、温文尔雅，举手投足间都流露着谦谦君子之风。书卷气不代表是书呆子，多读书更要会读书，灵活运用书中的所学所得，在生活的每一个细节里都会展现睿智。

女人多一点书卷气，就少了俗气、娇气和怨气，多一些大气、秀气和锐气。书是女人最好的“美容佳品”，淡妆素面却格外引人注目，是气质，是修养，是让人着迷的书卷气。爱读书的女人走到哪里都是一道美丽的风景，优雅谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无须修饰。

放缓急促的脚步，静下心来读读书，会给生活增添很多乐趣，在幽幽书香的熏陶下，多一些书卷气，岁月会多一些悠然清雅。

感知生命

○钱小贝

夜晚，城市的霓虹让我有些目眩。记得儿时，有首歌唱：一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星。那种仰望苍穹带给我的震撼是显示器永远也无法给予的，于是，我决定骑车进山看星星。

目标——鲁山县尧山镇十八垛。一人，一车，200公里。住宿点海拔1200米，气温零下5℃。

低温、寒冷。双手机械地贴在车把上，每一根指头都已经没了知觉，甚至无法从包里摸出手机看时间。饥饿如潮水般袭来。胃里没有可供消化的食物，已经到了只能依靠皮下脂肪分解的糖原提供能量的地步。

很疲惫。每一次的蹬踏都在挑战着身体的极限，抬眼望去，灰白色的柏油路蜿蜒远方，群山横亘延伸。不时有汽车从身边呼啸而过，我想他们会看到车窗外一个骑行者孤独的身影。

孤独，非常孤独。MP3里所有的歌都已经无法驱赶它。我希望有一个人能伴在左右，哪怕他不说一句话，甚至不给我一个眼神也行。

最开心的是快要到垭口的一刻，而当望见下山的路时，却又开始忐忑。因为依据山区的骑行经验，在下坡之后就会迎来又一个上坡。下坡越多，下一个上坡就会越长。这就意味着你此时多轻松爽快，彼时就会痛多深。

水壶里早已空空如也，身体开始出现运动性脱水的症状。极度的口渴，脚也轻飘飘的，挣扎着却使不上劲，像是有什么东西阻隔着力量的传递。我开始意识到问题的严重性，如果再这样下去，就会因为严重脱水昏倒在山路上。于是在路旁侧沟里找到一处涓涓细流，那是从片岩堆积的缝隙中渗出的雪融水。冰凉刺骨，让我顿时打了一个大大的寒战。干渴驱使着我强忍着喝下，然后继续上路。

朋友问我，为什么喜欢以如此艰辛的方式旅行。我说，只是想感知自我的存在。

生活在这个物质发达、生活节奏快速紧张的社会，有时真的会迷失自我，飘摇在追名逐利的旋风中，变得随波逐流。我们会逐渐忘却什么是饥饿感，竭力避免让自己躬行亲为，竭力避免身体处于炎热或是寒冷之中。我们享受着物质文明的一切，汽车、摩托车、电动车逐渐取代双脚，空调让所到之处四季如春。夜生活让我们失去时间概念，失去日出而作、日入而息的自然状态。

我想活着，热烈地活着。我热爱生命，所以必须走出去，出去感知自身灵魂的存在，感受生命与自然的休戚共生。

我们这些出生在农家的子弟，儿时记忆最深的当属那些劳动的镜头。少年不知愁滋味，只知道劳动场面诱人，岂知劳动者的艰辛！后来身骨长成，加入了劳动的大军，亲身体会到了劳动者的辛苦，才倍感到劳动者的伟大。草长莺飞，岁月飞逝，劳动的镜头在我脑海里日渐模糊，劳动者的哨音逐渐隐匿。而那镌刻在劳动者身上的印记却随着时间的流逝，愈来愈清晰，叫你永生永世都不会忘记。

父亲是一位普通的劳动者，他的印记刻在双腿上。父亲三岁丧父，跟着奶奶度日。十岁上他就开始了沉重的体力劳动。先是到二里外的深山沟里挑水。父亲身骨瘦小，和那对大木桶一般高。奶奶含着眼泪，把钩担钩儿绞起来，勾起木桶，把担子放在了父亲孱弱的肩上。父亲像个大人似的用双手郑重地扶着钩担，然后昂头挺胸跟着大人们走了。两只大木桶悠悠地晃，奶奶的心也悠悠地颤。奶奶不放心，拧着三寸金莲站在山巅上，望着挑水返程的父亲。两只木桶时而撞在石头上，时而撞在树木上，清水溅起了串串的水花。上坡时，父亲前后的小木桶几乎是在地上拖着走的。父亲汗流浹背，一双小腿儿哆哆嗦嗦地打战……

父亲是个勤劳的人，更是一个生活的强者，面对生活的重压，永不弯腰。他忍着膝关节的疼痛，咬牙学犁地、耙地、打麦、扬场、撒种，十三岁上已出脱成了一个出色的庄稼汉。过早的劳累，伤其筋骨，给父亲的双腿上刻下了明显的印记。那是两条青筋暴起的腿，像无数条蚯蚓，疙疙瘩瘩地伏在他的腿肚上，更像无数座默默无语的小山峦，绵延起伏地密布在他的双腿上。这就是一个普通劳动者的印记，那印记虽然是刻在腿上，却像一串串

印记

○彭忠彦

闪光的星辰，密布在劳动者智慧的天空，更像一座丰碑上无言的碑文镌刻在劳动者高昂的额头上。由于积劳成疾，一遇到刮风或阴雨天，父亲腿肚上的青筋疙瘩一颤一颤地跳，疼得父亲抽筋似的难受。

父亲是五十二岁那年的秋天突然病倒在墙沟里的。入秋，父亲的肝区就疼痛难忍。但为了秋收安麦，父亲忍痛不停地劳作。挑粪、背豆、犁地，直到这一天，父亲终于倒在散发着新翻泥土馨香的墙沟里，手里的鞭子扔出了老远。一头相濡以沫的耕牛扭过头来，伸长舌头舔着父亲青筋隆起的腿肚。在秋阳的照耀下，父亲腿肚上疙疙瘩瘩的青筋，像大地母亲抚起的无数座峰峦……父亲去了，带着五十二载的风尘，带着一个劳动者的印记，融进了这无语的土地。

母亲的印记雕刻在她的手腕上。母亲是家乡方圆十里八村有名的巧女。她会剪裁、缝纫、织布、剪花、绣花……在繁重农活的间隙里，母亲的一双巧手编织着农家五彩缤纷的生活。那时候，我们姊妹几个尚小，全靠父母二人挣工分，工分少，季季吃不到口粮标准。母亲是个要强的人，开始熬夜织布换工分。夜闻机杼声，多少个夜晚，在一盏孤灯的陪伴下，母亲脚蹬手舞，梭子穿飞，织布机有节奏地吟唱着，奏出了一曲我童年安详的安眠曲。母亲常常通宵达旦地织布。瞌睡了，就伏

在织布机上打个盹儿，然后继续织布。真正发现母亲手腕上劳动的印记，是一个盛夏的中午。那时我已上了小学四年级，中午从池塘溜回家里取饭吃，发现母亲伏在织布机上睡着了。梭子掉在地上。我轻手轻脚地走上去捡起梭子往机上放。没想到母亲醒了，她伸出右手接梭子时，我发现了她手腕上鼓起了一个橡皮般大小的疙瘩。我说：“娘，那是什么？”“筋疙瘩。”“咋得的，疼吗？”“劳累所得嘛，无碍大事。农夫百作谁不留个印记？”

母亲说着就又哆哆嗦嗦地织起布来。那时候，没有一点医学知识的我，不知道母亲患的是间鞘囊肿，这种病是过度的劳累，伤其筋骨，阻其血脉流通所致。

勤劳和苦干是平民的天性。若干年后，我“背叛”了土地，做了一名“爬格子”的文人。伏案劳作，感触颇多：父辈们在田野里耕作，我在“方格田”里耕耘，虽然方式不同，但我道只有勤劳和苦干才能有所收获。我在一家行政机关干了八年的文秘，由于做着“文学梦”，在完成繁重的公文写作任务的情况下，“贼心不死”，接着弄文学。笔不停地在纸上舞蹈，我的手肘处也鼓起一个玉米粒大小的疙瘩。像母亲一样我也患了间鞘囊肿。一个“爬格子”的普通劳动者，终于也烙上了劳动者的印记。

胎儿的印记，爹娘可以赋予；弟子的印记师傅可以赐予；而劳动者的印记，只有劳动才能获得。付出的劳动愈多，获得的印记愈显；留的汗水愈多，印记就愈清晰。高官、贤达、富翁，因权力、地位、金钱而尊贵；平头百姓因勤劳、苦干、清纯而尊贵。劳动创造了世界，只有不懈劳动着的人，才是最幸福的人。

我庆幸——今生有此印记。



怒放

古国凡 摄



谈言亭

节制之美

○钟芳

节制是有所为，有所不为。节制是一种能力，控制着人们的性格和欲望。人一旦失控，就会被欲望蒙住了眼，心胸被贪欲驱使，变得随心所欲，不可收拾。学医的人都知道，鸦片作为一种药物，具有缓解疼痛、镇咳、催眠等疗效，如在医生的指导下，合理使用，能有效治疗相关疾病，但如不加节制地滥用，则易成瘾，成为人们闻之色变的毒品。

演员陈道明是一个对生活很节制的人，他低调通世，一直与所处的娱乐圈及大众保持距离。冯小刚在《我把青春献给你》里写道：“陈道明是只有在戏里才会放下清高、才会低头的这种人。”清高，在冯小刚笔下，是一种赞美。陈道明则说：“这个世界不是你的世界，不是说你成功了，你想做什么就能做什么。我觉得做

人的最高意境是节制，而不是释放，所以我享受这种节制，我觉得这是人生最大的享受。释放是很容易，物质的释放、精神的释放都很容易，但是难的是节制。”

陈道明的高明就在这里，就因为这个世界不是你自己的世界，所以就不能胡来，就必须要有有所节制，不冲动，不胡来，不得瑟，不得意忘形，按规则办事，依照时间行事，照着谈好的做。不管任何情况下，不能对人和社会有破坏性，这是做人的底线。他认为能有效的约束好自己的行为，是一件很快乐的事。

大千世界，有得必有失。在喧嚣的生活中，保持有节制的简朴生活，是一种最本真的生命状态。只有远离诱惑，完善自我，才可以让自己的人生更美丽丰满。

黑暗里的光明

——我看《花千骨》

○曲令敏

取舍，各自成就各自的。

男女主角，一个是出生就让满城鲜花凋零的妖神，一个是守护天下苍生的长留上仙。明知她是他的生死奴，偏要收她为徒。她为救他犯下弥天大错。他又替她承受八十一根销魂钉，最终，却亲手杀了她……

她说：“师父，你知道被最爱的人剖心噬骨有多痛吗？”

她说：“我不相信正，不相信邪，不相信幸福，可是我相信你。”

可他说：“人有多大的能力，便要

负起多大的责任。如果仅随心所欲做自己想做的事，而逃避应有的责任，那便是罪孽。想要抛开一切，自由地活着，并不是一件那么容易的事情。”

剖心噬骨终不悔，只为生有有情，世世有恩。

既是青春偶像剧，颜值高是必须的。白子画仙风道骨，露风石上白衣起舞，拂过无尽苍生。空明澄澈，一尘不染，花千骨却说：“这世上我最怕两样东西，鬼和师父……”至善必无情吗？

魔君杀阡陌，杀人就像捏死个蚂蚁。艳冠群芳，自恋变态，却不惜为花千骨毁容，为她与白子画以命相搏：“白子画，你敢为你们中弟子付出那么一分，我便屠你满门，你若敢为天下人损她一毫，我便杀尽天下人。”连老河马都忍不住想对他说：魔君，你怎么就长得这么帅呢？

杳杳阁主东方或哪，百转轮回身，一双月牙眼，清雅温厚的一枚暖男，差

荷花，素有“花中君子”的雅称。它高洁、无邪，千百年来为人们所喜爱。曹植在《芙蓉赋》里把它推为群芳之首，屈原在《离骚》中吟唱：“制菱荷以衣兮，集芙蓉以为裳”，元稹为“种藕百余根”而赋诗，白居易对“菡萏三百茎”而长歌。

荷是夏的精灵。炎炎夏日，正是赏荷的好季节。此时，漫步荷塘，荷叶田田，荷花灼灼，荷香窃窃，荷韵袅袅，一枝枝玉蕾吐艳的花朵，面若凝脂，盈盈欲滴。粉红露尖，羞答答；白荷带雨，皎皎无瑕；怒放的，嫩蕊摇黄；含苞的，娇羞欲语，再加上绿盖叠

荷，清影优雅，清白宁静。夜阑人静，清辉四溢，荷塘幽幽，荷色朦胧，荷香缕缕，让人萌生一种茅塞顿开又浮想翩翩的空灵。经月辉浸染，荷塘变得绿绿酩酊的，酷似浓极的春醪，撩人心动，惹人微醺。荷叶依然青翠碧透，青嫩的绿似一池易碎的翡翠，吸引清澈的眸子，滋润沧桑的心魂。月光很轻很柔，漫溢开来，一叶一叶的花瓣，似睡着一般，仿佛梦里，迎来悠然自得的心境。微风轻轻袭来，一缕淡雅的清香从每一个毛孔中浸透，令人心肺像洗过似的爽快，一种恬淡与娴雅在心间汩汩流淌……



赏荷

○翟红果

翠，青盘滚珠，好一幅迷人的景色。碧水之上，绿叶之间，赏荷是一桩乐事，因意境不同而有情趣。

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”阳光下，天光斑斓，云波浮动，满塘碧叶，层层叠叠，高高低低，绿意盎然，一派勃勃生机。微风时至，荷叶随风起舞，碧波荡漾，如涟漪阵阵，溢彩流光，无限妖娆。莲荷碧红，或小荷刚露尖尖角，含羞待开；或翠云队仗露霞衣，凌波怒放。一朵朵荷花在灼灼阳光下，鲜妍明媚，灿烂光耀，酷似红香，像一场鬃影香艳的盛会，摇曳在清新、生气的碧绿中，显得出奇的艳丽，丰润鲜灵且有流香。蜻蜓在荷叶间翩翩起舞，轻盈落在荷上，荷由静变动，像一幅画，又如一首诗。清风拂来，花叶摇曳，四周飘逸，香气扑鼻，愉悦心情。

“凌波轻弄锦香浮。”月光下的

从古到今，人们赏荷于景，寄情于荷，物我两忘，意趣无穷。元代赵孟頫爱它“仙风道骨”；苏辙爱它的高洁：“白莲生淤泥，清浊不相干”；“开花油水中，浊性一何洁”；沈约相中的孤高：“池中所以绿，待我放红光”；李商隐感悟它的率直：“唯有绿荷红菡萏，卷舒开合任天真”。“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，周敦颐把荷刻画成不沾泥垢、洁净廉洁、高风亮节的面世君子；李渔赞它的奉献精神：“无一时刻不适耳目之观，无一物一丝不备家常之用者也。”

荷，扎根淤泥，浸泡水中，却清洁以出，娇嫩绽放。赏荷之意境，感荷之情愫，想荷之品行，情思悠悠，藉以澄澈心灵，品悟人生，让自己的身心保持一份无私、一份清廉、一份圣洁。

能让你感受到一份乡土的气息，一份乡人特有的亲切，一份本色，一份天然。

临走顺手捎上一些青菜，诸如，一把菠菜，几棵芹菜，几根山药。进得家门，家人也许还没有回来。于是，你挽起袖口，大可露几手。菠菜青碧，最好不要破坏了它的“美色”，切碎，热水焯过，再冷水凉拌，加入烫好的粉丝，适量芥末汁，于是，一道“芥末菠菜”就拌好了。芹菜不妨“一菜三吃”，芹菜梗瘦肉小炒；芹菜叶切碎打入几个鸡蛋，可以摊出一个弥漫着黄绿诱惑的“鸡蛋饼”；芹菜根呢？切丝，再加入一些葱丝或香菜，以味极鲜、鸡精做调料，若要更好，就再加入一些海米，搅拌均匀，于是，一份可口的小咸菜，大功告成。一顿正餐，怎能没有一盆好汤呢？取两根山药，削皮，切片，再加入五花肉片，泡好的黑蘑菇，慢火熬炖，用不了多长时间，一盆“山药蘑菇汤”就炖好了。

把做好的菜摆放到饭桌上，香气四溢。恰好家中的成员都下班回家了，于是，全家人围桌而食，熨帖、欣慰、幸福的氛围，溢满全屋。

想起青年作家胡竹峰，在一篇文章中说的话：“家常青菜，色如翡翠，盛在瓷碗中，香腾腾的，味道很透彻，有股暖心的透彻，有股明润的透彻。”说得好了，“暖心、明润”，正是家常青菜的真谛所在。暖的，是一家人的心；润的，是那一个寻常而又美好的日子。

菠菜、黄瓜、芹菜、茼蒿、韭菜，还有大白菜、山药、冬瓜等等，都是最寻常的家常青菜。它们太普通了，普通到老百姓饭桌上顿顿都离不开它们；普通到人们一看到它们，就想到一家人围桌而坐，快乐就餐的情景；想到家庭的温馨，想到岁月长长，时光悠悠里那一个个静好的日子。

觉得，菜蔬青青，日子亦青青；生命，永远是清芬四溢的。

想来也都是不着边际的闲篇。要让我说，人来到这世上，不是为了练习死亡，而是为了享有每时每刻的活色生香。

晚上回到家，雨还在下，《二泉映月》响起的时候，我打开了那瓶智利红魔鬼。举杯在手，不为消愁，只为卸甲归真。

微信上说：“这个世界，没有一种痛苦是单为你准备的。”一句话道尽了林林总总，所有的苦和愁，还有怨和恨，都是自找的。

窃以为，人在世间就几十年，最重要的还是练习死亡，而是练习独处，练习自洽。因为谁也替不了谁的爱情仇怨，连一日三餐也不能。无可挽留的生命在指尖滴落，泪水也好，汗水也好，血水也好，它们止不住地流淌，伴随着美好的节拍，不快也不慢，日复一日，年复一年。既然如此，何不调整好心态，一任它点点滴滴，点点滴滴，廓清浑浊，只求个和光同尘，平静安然……

小区大门外即一小菜市场。

进入夏季，小市场里卖青菜的乡下人，愈来愈多；青菜的品种，亦愈来愈丰富。多为应时鲜菜，诸如菠菜、黄瓜、豆角、韭菜等等。若然早起前去买菜，你就能看到菠菜上缀着的水珠，能看到黄瓜尖上尚未脱落的娇嫩的黄花。仿佛那水珠上正映着一颗鲜亮的太阳，那黄瓜上还有蜜蜂在嘤嘤飞舞……

逡巡于菜摊前，你甚至可以嗅到浓浓的乡野泥土的气息，感受到乡野间吹过的风……

老百姓有一句俗语：“鱼生火，肉

家常青菜

○路来森



生痰，白菜豆腐保平安。”此话一方面是说“白菜、豆腐”搭配得恰当，但更为重要的，则是把“白菜、豆腐”作为寻常菜看待，意在表明最寻常的菜看，才是最健康的菜肴。

确实如此。寻常百姓家哪能保证顿顿大鱼大肉呢？饭桌上更多情况下，还是这些寻常青菜。而正是这些寻常青菜世代地陪伴着每一个家庭，所以，我更喜欢叫这些寻常青菜为“家常青菜”。

家常青菜，多好啊！居家必食，家家都食。

下班了，顺便就到菜摊前逛一下。闲闲地走着，青碧鲜嫩的菜蔬，漂亮地摆在那儿，醒目都是欢喜。不妨于菜摊前蹲下来，与摊主闲聊几句，看看他那粗糙而朴实的面孔，听听他那淳朴而憨厚的话语，实实在在

一点从白子画手上横刀夺爱。堂堂人皇轩轸朗，形貌酷似白子画的黑冰仙，一个男神颠倒众生。而花千骨的娇憨清幽，紫薰浅夏的妖洁清艳，还有霓漫天、幽若、轻水等女神，无不千姿百态，让人意乱神迷……

看惯了市井小人的猥琐，厌倦了被物质拖累的卑微，能见到这般如画之人和如画之情，哪怕是屏幕上，在白纸黑字的册页里，也是一件多么美好的事。

命运多舛的花千骨，多少次被误解被羞辱被伤害被践踏，她都不放弃向善向美的诚与爱，在不断被冷漠切割被物欲腐化的红尘浮生，这个人物迸发出来的是具有普世价值的光明与希望。

那天，和朋友说了一句话，雨声悦耳，再不是满世界的离愁别恨。温爱不别处，生活也不在别处，它就在每个人自己的手边儿。有句话叫“练习死亡”，从苏格拉底扯到现在，