

人生况味

用心陪伴

百夫长

道。他骑自行车，我在后面跑。跑了一段后，我累得气喘吁吁，正想放弃，儿子鼓励我说：“加油，老爸！胜利就在前方。”那天，在儿子的鼓励下，我终于坚持了下来。此后每隔一两天，我都会去长跑一次，有时是一个人，有时是儿子陪着。年底，我顺利通过了体能考核。那个周末，我特意请儿子去吃肯德基。儿子一边享受着劳动成果，一边用小大人的口吻对我说：“老爸，我就知道你行的。你看，被我说中了吧。”

至今，每每想起与儿子相处的这些美好时光，心中都暖暖的。

关系却在儿子初中后，我们的关系却开始慢慢疏远。也许是儿子进入叛逆期，再加上学习任务繁重的缘故，他很少再黏我。而我呢，刚开始学习写作，正沉迷其中，周末要没什么事，基本都坐在电脑前。有时心血来潮，我也会偶尔问起儿子的学习情况，他总说不用我管。看着儿子紧闭的房门，我无奈地摇了摇头。

前不久，在网上看到《人民日报》的一个测试，心中为之一动：如果将一个人的一生按75岁计算，人生不过短短900个月。从孩子出生到上大学，父母能够朝夕陪伴的时间其实只有91个月。更让我深受触动的是那天家长会上，儿子班主任一段语重心长的寄语：“对于孩子来说，比起金钱和物质，他们更需要的是父母的陪伴。每一个优秀的孩子都不是天生的，是父母用心‘陪’出来的。”这两年，我陪伴儿子的时间实在太多了。儿子如今在学习上遇到困难，作为父亲，我再也不能让他一个人孤军奋战了。

周六早上，吃过早餐，我收起笔记本电脑，拿起儿子的作业检查起来。期间，我发现自己好多知识点都忘记了，便找出儿子的课本，翻到第一章从头学了起来。刚开始，儿子不解地看着我，当明白我的意图后，脸上露出了久违的笑容。

灵的幽蓝。几位窈窕村妇挎着竹篮走在田埂上，脸上荡漾着劳作后的轻松愉悦。庄稼汉子们驾着船由远而来，突突声把人的视线扯得很远。

旷野上的花香像打开瓶塞的酒，甘醇而浓烈。草木湿润得仿佛能拧出水来。放眼，花枝摇曳，百花巧笑嫣然。闭眼，暗香浮动，花香氤氲心中，好一幅色彩铺张、韵味十足的乡村风景画。

油菜花开得汪洋恣肆，没心没肺，挺立着，蓬勃着，羞笑着，艳丽妖娆。叶绿花黄，黄绿相接，柔和舒缓，自然熨帖。四瓣交叠，古朴诚恳，如一部四言的《诗经》。

温暖的阳光落在小院里，落在青桐和榆树叶上，光彩熠熠，落在忙碌碌、热乎乎的人们身上。天上风筝游弋，田间农人春耕。少男少女们脱去厚重棉衣，着一袭春天的霓裳，步履轻盈地抒写春天的诗行。

四月乡村，荡漾着诗情。柳树似长袖细腰的绿衣女子，曲尽身姿的袅娜与婷婷。片片柳絮将春天舞成梦幻般的世界。竹桩码头边浣衣的村姑粉面桃腮，人面桃花相映红。农家清简小院里，蔷薇绽放，花香袭人。梧桐树高大条舒，新翠蔽天，槐花摆路般缀满枝头。馥郁的麦香，把人心滋润得丝绸般光洁。樱花羞涩含蓄，初恋一般充满粉红色的记忆。

乡村四月，人们清明祭祀、谷雨栽瓜、庙会逛街、水田插秧、拉螺扳耩，充满田园生活的清静疏旷。在这梦幻四月中，一番摇曳的野草，就是一首清新隽永的小诗，一只呼喚的鸡雏，就是一首春的乐曲；一缕升腾的炊烟，就是恬淡平和的乡村生活。

四月乡村，到处都弥漫着浪漫风情和古典诗意，到处都是绿蜻蜓轻捷地点了几下荷叶，旋即飞入远处的蒿草丛中。留下鱼儿多情而惆怅的韵律，水里荷叶喋喋有声，长韵绵长，伴随着激越蛙声，演奏春之乐章。

长空里布谷鸟的鸣啼由近而远，直至消融于云天一片空

48岁时，我跟一位80岁老拳师习练八极。两年多的从师经历，让我对功夫有不少感悟。师傅嘱托：“我不在身边，你自己要坚持练。用心学这么久，练到这个程度不易，放弃太可惜。”自小听评书《杨家将》《岳飞传》《三国演义》《三侠五义》，偏爱中国功夫，只是无缘结识真正懂功夫的人，直到邂逅师傅。

我小时独自在彩带园习武，每天一小时。活动热身，抻筋拔骨，练几趟八极小架和单打，间或走走七星步，前七后八进九打十，或鸡蹬步、蛇形收缩和一些自己喜欢的招式。不必大汗淋漓，微微熏蒸，即可疏通经络，气贯血道通畅，效果不错。但独来独往总觉寂寞，时常自忖若有师傅在就好了。

站桩和贴身靠是我每天的必修。站桩行气，面对的是一片月季。月季带刺儿，略有心思，练起来并无影响。贴身靠需两人对练，没有同伴，只好对着一棵碗口粗细的柏树练习。

辛丑冬月初七晨，又一个人在彩带公园。运动告一段落，来到那棵碗口粗的柏树前，突然灵犀一动：这树也有生命，每天对着人家又靠又撞不是一种伤害，至少不礼貌。于是上下打量柏树，心里和它说话：柏树您好，我要贴身靠了，如果影响到你对不起啊……一番心语，觉得自己轻松起来。静心沉气，迈虎步以肩背撞之，或以前胸肩窝撞之。伴随我每一次撞击，碗口粗的柏树哗哗作响。以前也这么哗哗作响，但今日好像不同，觉得柏树在和我交流，为我加油，以至撞上身体的感觉也不一样。

一番贴身靠，气血经络舒畅。气

感悟人生

人生的真相

亦农

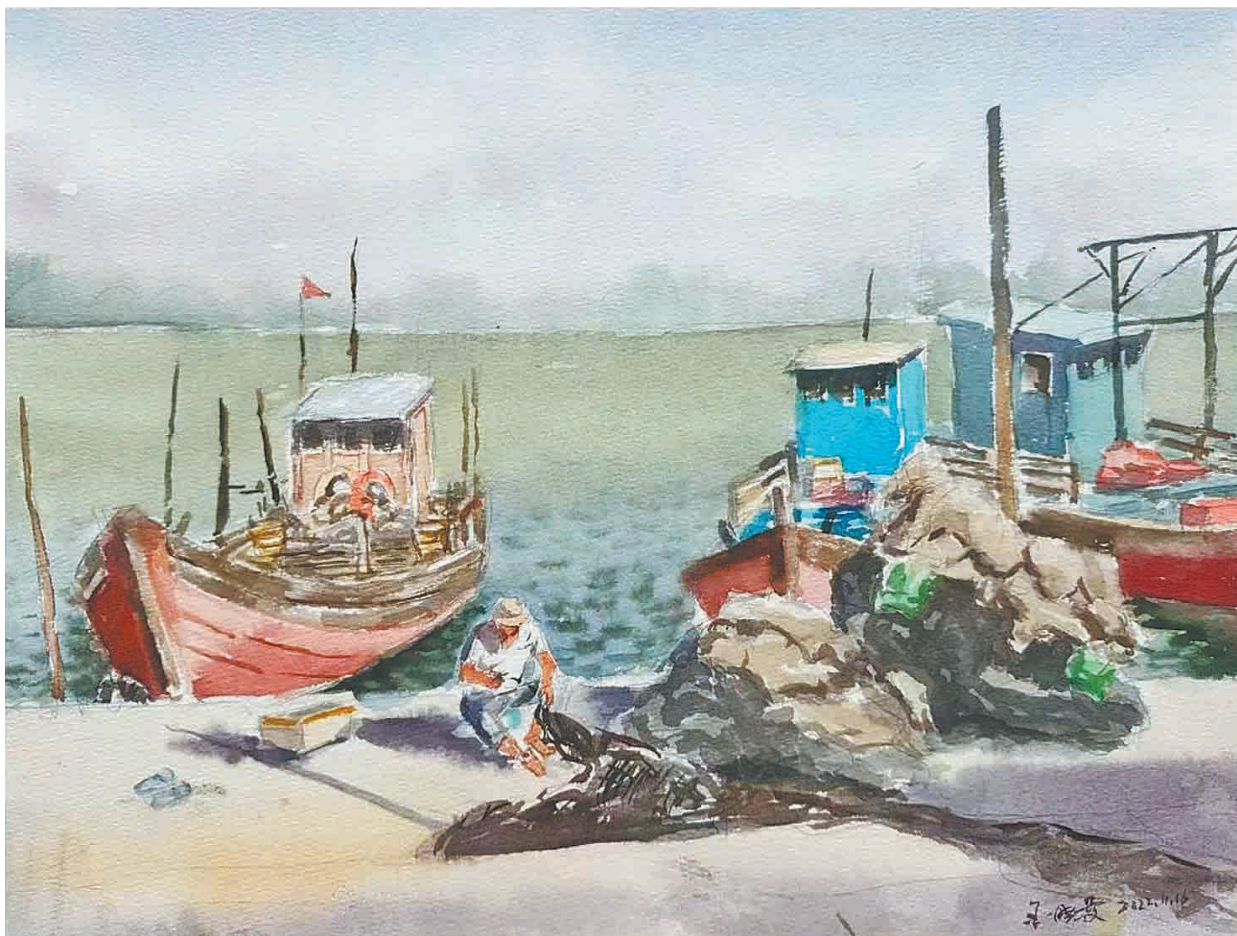
沉丹田，慢慢平静后，又觉浑身上下每一处都惬意，暗暗惊论：会不会是那棵树以与从前不同的心态会与我交流，才使得树我双方都很愉悦？以往我撞树，没和人家打招呼，它当然不高兴，或许很生气，“这家伙可恶，没招你惹你撞我干嘛？”今日先打了招呼，柏树受到尊重很愉快。彼的快乐又传递影响到我。

以此类推向旁边的柏树，公园我目力所及的所有树木，在心里和它们打招呼。还有那些草坪、道旁的小草，每天远远站桩静面对的带刺儿月季，还有不远处静静流淌一路奔向渤海湾的宽阔海河……不由自主高举双手，和它们一一招呼。甚至那些树旁的顽石，铺在地上厚厚的水泥砖，乃至不远处林立的办公楼、公寓大厦。生命由细胞、能量和气息、经络组成，你能说顽石没有细胞、能量、气息、经络？

顿觉不再孤单，有树、草、海、河等这些生命或近或远陪伴，大家都那么平静温和厚德载物，我原来一直生活在大自然的温暖怀抱中。不由得更加轻松畅快，看世界、社会、人生的眼光也豁然开朗。阳光明媚，万物欣然……异常愉悦。仿佛自我封闭的心门被打开，豁达而通透。我愿敞开怀抱，拥抱一切。

人为何人喜欢逛城市公园，去郊野公园？在那里会不知不觉放松自我，以身魂融入自然，和万物交融。抑郁症患者终日把自己封闭在阴暗险恶的角落，普通人很多时候其实也自我封闭，感到心累，不快乐、压抑孤独……打开自己，用心与万物语，方能获得万物的友善回报。树、花草、山川江河就在那里，希望与万物之灵的人类交流。可惜脚步身边常有人经过，却极少停下匆匆脚步，向它们敞开心扉，也就极少有人能与万物的灵魂交流中受益。在这样一个人类岁月普通的早晨，我为自己的顿悟欣喜。记录下来，与有缘人共享与万物皆可语的美好与愉悦。或许，能让我们从此身心健康与疾病永远拜拜。

癸卯岁末，无意中听齐善海教授国学课：尝试着去跟周围的景色、脚下的石头，跟每一处看你的人、每一个遇到的路人，试着跟他们的频道瞬间接通。那个时候，你就是自然、大楼、大树，你就是天、地、你就是对面那个人。总之他们都是大道的化身，你只需一个瞬间，就能跟他们命中的内在的道完全接通，试试看！无我而能够通一切，这就是人生的真相。异曲同工，又顿悟。



《宁静的海边》

(水彩画)

金晓曼 作

馨香一瓣

芳菲四月天

官凤华

在春意盎然的四月里，想起林徽因的诗：“你是一树一树的花开，是燕在梁间呢喃。你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天！”内心一片波光旖旎。

乡村四月，庄稼葳蕤，梨花素洁淡雅，海棠娇艳动人，樱桃红紫，晶莹剔透。触目之处一派清明丽质、一派生机盎然，犹如一幅色调明快的水墨画，涂满浓浓春意和醉醺乡情。

这时节，乡村孩童的柳笛声婉转而清脆。河滩上，芦苇抽芽，菖蒲嫩绿；田野间，菜花金黄，麦子翠绿；村落里，绿树成荫，屋舍俨然，一派祥和和安逸的田园风情。

四月乡村，宁静中蕴含着骚动，万物充盈着春天的气息上，徜徉在紫燕的呢喃里，欢跃于群鸭的脚蹼间。

悠悠南风吹过，两排白杨树发出飒飒的欢歌。长空云雀婉转，布谷欢叫。小路上、杨树、蓝天极富透视感，犹如走进霍贝玛的《荷兰村道》。

春水初涨的小河边，二三老者垂钓。河水灵动活泼，倒映着澄澈天宇和灵动白云。几只绿蜻蜓轻捷地点了几下荷叶，旋即飞入远处的蒿草丛中。留下鱼儿多情而惆怅的韵律，水里荷叶喋喋有声，长韵绵长，伴随着激越蛙声，演奏春之乐章。

长空里布谷鸟的鸣啼由近而远，直至消融于云天一片空

老春初夏，花事将了，可在我的小院正是繁英成云，灿烂夺目一片紫的好风景啊！

仅一架“藤花无次第，万朵一时开”的紫藤花开而已。

记得小时候我家的房前屋后都是紫藤花，只是那时的人是没有心情把它当花看的，只在这青黄不接时当粮食充饥。紫藤花焖饭，是母亲那时常做给我们的饭食。后来不缺吃的了，人们也就不在意紫藤了，我家的紫藤也在一年嫌多被父亲砍了晒干当柴烧。栽植一架紫藤当花看，以为赏心悦目，是几年前在一画家朋友郑学文老师那儿看到紫藤花觉到的。那是一大架紫藤，凭着一个水泥电杆搭的架子，让花挂了半个院子，我们就在花下的斑驳光影里品茶说话，花养眼，香助兴，那美好的景致让我难忘。

第二年春节，朋友立军来我家，我们一起在我家院子的东边栽下一棵紫藤花。正好那里也有一根农电改造后没有挖去的废弃水泥杆。那天温度还很低，掘挖冻土如石，就一个小坑坑将就栽上，竟也活了，且几年间长成碗口粗细，以为缘也。本是要学成那老匠也用铁丝给紫藤搭个架的，就是忙碌没有顾上，它就自顾自地爬上了水泥杆。藤上长满了刺，扭着，拧着，拉着，迅速爬上杆顶，在那里又不遗余力地伸向四周，于空中成蘑菇云状。待歇片刻，向着目标又继续前进，前进，再前进，直伸到它一匝的别的树上。就让这些树作

红尘随笔

紫气东来一架花

韩景波

花，相依相偎着成就一种更壮观的美吧。是的，人们往往只看到外在的花美，有谁注意到紫藤内在的顽强、坚韧？我喜欢紫藤花。一喜欢，立马让画家朋友给我画出来，那画就叫了《紫气东来》。

花香惹蜂蝶，色鲜招人爱。满院镇日是蝴蝶的大全，各种颜色，大大小小，成群结队翩翩起舞。蜜蜂、马蜂、葫芦包来奏乐，嗡嗡嚶嚶如弦乐。一杯明前新茶，一本唐诗，于花下慢度光阴。恍惚间，走进了唐人许浑、李白、白居易、李德裕他们在写紫藤的诗间描绘的一片美丽的风景中。蓦然，被人声惊醒，一睁眼，原来是几个过路的陌生人见花起意，驻足进院来看花。招呼来人坐下，人一杯茶招待。就有人说：“花好人更好！”

紫藤花下闲吟诗，也吟一首有关生命的诗。

读过舒婷的《致橡树》，有两句诗对我影响极深：“我如果爱你，绝不攀援你的凌霄花，借你的高枝炫耀自己。”感动之余，可又以为不然，王国维一句话说得极好：“以我观物，故物皆着我之色。”藤原本是最平常的植物，却因人们赋予的品格，而各有不同。藤固然不直，借它物才可攀缘向上。这不能成立，但若无他物，藤或匍匐，或垂吊，也照样生活得很好。

“总有熏风佐浅茶，闲书坐看落云霞。黄昏蝶舞清诗梦，紫气东来一架花。”吾妻周月莹写紫藤的这首诗更合我意。一高兴，就写出了这篇文章。希望老师您也喜欢，顺便送您一个紫气东来的好运气。

诗苑撷芳

听，春的脚步声(组诗)

倪俊宇

山路边的一朵花
顾盼着谁的叮咛
馨香着谁的岁月

对蜂蝶的承诺太沉重
重过铺就的路边石块
逐以钢铁的姿态，穿越
漆黑的固执，生动了
命运深处的风景

春天，就这样睁开
第一只眼睛
眸光闪闪，虽说微弱
却也是日光月影的魂

镀亮了犁刃，镀亮了春耕谣
镀亮了田埂边许许多多
热切的散发泥香的憧憬

田间的竹笠

于民谣的丛簇中灿然开放
风也好，雨也好
总溢出农事的芬芳

从挑秧扁担蜿蜒的田埂上
从把田牛鞭擦开的晨雾中
岁月读你，读出
谷粒成涩涩的味道

编进日的经，编进月的纬
编成田野上一页页挂历
接近农家的额头
数最清乡村的年轮

笠。感知稻菽的心绪
在泛绿的企盼里
最早绽开迎春的笑脸

田野的春景

宛若一夜歌谣撒满枝头
三角梅开遍岗坡，炫眼的
美丽，新鲜得溢出阳光

轻风和蜂蝶在忙
把远山描成多彩的背景
在激情绽放的山色里
芭蕉拂衣袖，在招唤着什么

叶笛响起，山坡长出
青青的怀念，羊群移动
在踏山谣里，阅读着
绿色阳光的每个细节

布谷鸟的歌声，将犁铧
一遍遍磨亮，农历大口喘息着
初春的衣衫上已开口
一大朵一大朵汗渍

莺歌踏浪驿站

吉才惠

莺歌燕舞的日子
携着轻柔的春风
来到你的身边

在“船型屋”前
黎家“三月三”的歌谣
从时光深处流淌而来
伴随着竹竿舞的节奏
心底的浪花
也随之翻翻起舞

这些年
走过的路太多
匆忙的步履，渴望心灵的驿站

不远处，尖峰岭下
醇厚的山兰酒
始终是抵挡不住的诱惑
日出尖峰，一缕清幽的阳光
洒落心灵
日落山兰，一粒粗盐的味道
顿悟人生

人在旅途，心归何处
我端起“天空之镜”
在莺歌海，在最美人间四月天
听渔舟唱晚，看莺歌踏浪

菩萨蛮·三月三番打访黎村

韩江波

芳时四月春将暮，欢情洒满黎乡路。山野好风光，家家飘酒香。临门心已醉，岂负相逢意。笑我太愚痴，年年终不醉。