



【步履寻章】

于虚静处听潮汐

□吴英华

读麦家的小说《人生海海》，我喜欢上了“人生海海”这个词。人生海海大约是江浙地带的一个民间词语吧，我的理解就是人生像大海一样宽阔深不见底，会给你无数凶险和伤害，但是，也会给你瞬间的温柔和无限的美丽。它形象、生动，像一幅画卷一样展示了人生的无边和宽阔。而人，在这无边的人生之海上遨游这一生，孤独是注定的；要想给这孤独镶上个金边，需要的不过是处理好自己和自己的关系。

我同学是现当代文学的硕士研究生，她家先生是某985高校文学院的博导。有一次，说起夫妻关系，我说，你们两口子有共鸣啊，算不算琴瑟和谐？她笑，说，你加戏了啊。其实，人最重要的是处理好自己和自己的关系。我深以为然。不要轻易迷信一段关系，友情也好，爱情也罢，它可能是你心头的白月光，欣赏可以，怀念可以，但是，千万不要当成白米饭，关键时刻，你会发现，它不顶饱；更不要试图依赖一种关系，无论这段关系的另一方有多强大，即使是棵大树，但是，你会发现，它可能不会让你依靠。走遍千山万水之后，你会发现，一直给你托底的，永远只有自己，无论是物质上还是精神上；而要想愉快地度过这一生，其实，最需要处理的，就是自己和自己的关系。不要要求自己有多出色，不要要求自己有多成功，不要要求自己有多快乐，和自己和解，才是需要终生修炼的事业。

秦观在他的诗文别集《淮海集》里这样评价苏轼，“苏轼之道，最深于性命自得之道。”苏轼一生都在被贬谪的路上，但是，他一直能保持这豁达乐观的精神，以至于成为后代文人的精神领袖，就得益于这“自得”二字。而自得，不过是看淡所谓的荣辱成败。苏轼少年得志，诗文一直被世人追捧。据记载，他做官时批复在文件上的字都能被手下人拿去换羊肉，可见其诗文受欢迎的程度。他在《超然台记》中，这样写，“凡物皆有可观。苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。哺糟啜醨，皆可以醉；果蔬草木，皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐？”翻译成大白话就是，“任何事物都有可观赏的地方。如有可观赏的地方，那么都可使人有快乐，不必一定是怪异、新奇、雄伟、瑰丽的景观。吃酒糟、喝薄酒，都可以使人醉，水果蔬菜草木，都可以充饥。以此类推，我到哪儿会不快乐呢？”其实，苏轼的快乐已经和环境无关。无他，不过是他有一颗能感受快乐的心罢了。众所周知，因为政见不合，也因为泼天的才气招致的妒恨，在一次比一次残酷艰苦的贬谪之路上，苏轼逐渐收拾起惶恐和惊悸，对一次次的颠沛流离安之若素——他不过实现了自己和自己的和解。

一段时间以来，我喜欢在家附近的一条小路上发呆。这条小路，是一条环山路。环的山也是小山，好在山上树木繁盛，抬眼望去满目苍翠。小路的两侧种植了碧桃和一种叫元宝槭的乔木，路边的风景就已经很好，更不要说抬眼还有满眼碧翠的远山。我就这样坐在小路边的木凳上，每天或者看山看树，或者看碧蓝的天上白云悠悠，或者看阴郁的天上云

波诡谲，看着看着，烦恼和焦虑就渐渐淡忘，耳边响着的都是鸟儿的叽叽喳喳和蝉鸣的悠扬回荡。这时候，就会觉得，天地一体，自己不过是这山脚下的一株小草而已，什么职场沉浮，什么爱恨情仇，什么利益得失，都像尘埃一样无所遁形。“众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。”李白诚不欺我啊。

没有呼朋唤友的可能，大家或者忙，或者不在一个节拍上。每天，自己面对的最多的就是对影成三人。我开始尝试一个人独行。先是跑步，从这条环山小路上跑上半个小时，然后坐在路边看山看树看云卷云舒。时间慢慢从身边掠过，看着日光从灿烂到幽暗，听着鸟儿从叽叽喳喳到扑棱着翅膀开始返巢。我有时候带本书，有时候就是看看手机，更多的时候，就是这样默默发呆。时间就这样温柔地从身边溜走。直到天色暗淡，最后一抹霞光沉入远山的怀抱，海潮般的蝉鸣也渐渐退去，只余下风穿过树叶的低语。此刻，万籁俱寂，心亦澄明。

从来没有想到，我会有这么美好的一段时间。在人生的大半时间里，我和大多数人一样沉浸在职场的忙碌中，纠缠在和爱人及朋友的关系中。我曾经那么喜欢热闹，那么想得到一些关系，比如，恩爱的夫妻关系，美好的朋友关系，彼此尊重的同事关系。但是，某一天蓦然回首，才发现，最需要处理好的，不过是自己和自己的关系。

有一天，表哥来我家做客，我说起生意艰难，他说，再难有多难，大家还不是都吃馒头吃肉？多简单多直接的道理啊！在解决了温饱之后，过多的追求如果能增加你的快乐，可以；如果形成的是烦恼，就可以弃之如敝屣。我们讲无欲无求，讲无欲则刚，其实，所谓的“欲”不过是一些诱惑的总结。这诱惑或者是金钱或者是情感或者是美食或者是爱恋，这些词汇会幻化成一段段的所谓关系来纠缠你、诱惑你、烦恼你。怎样才能破除这些障碍和枷锁，就是跳出这些关系，处理好自己的欲望和贪婪，懂得随时安慰和关照自己的内心，告诉自己：嗨，哥们，其实，你这样已经很好啦。

所谓“人生海海”，其辽阔与深邃，原非仅指外在际遇的波澜壮阔，更在于灵魂深处那方需独自泅渡的无垠水域。东坡居士的“自得”，并非对苦难的麻木，而是历经沉浮后，将目光从外在的惊涛骇浪转向内在的波澜不惊，在“性命自得”中寻得一方宁静港湾。这“自得”之境，恰如“致虚极，守静笃”，是剥落层层欲望与依赖后，回归生命本源的“虚静”。表哥那句“吃馒头吃肉”的质朴箴言，道破了生存的本质需求；而“自得”则是在满足基本需求后，对精神家园的精心构筑。原来，处理好与自己的关系，便是领悟了生命的真味——不假外求，不惧孤独，在浩瀚如海的人生中，做自己灵魂的舵手，于虚静处倾听内在的潮汐，于自得中体味那最深沉、最持久的温柔。当心灵能如这山间草木般，安住当下，吸收天地精华，便能真正懂得，所谓“托体同山阿”——个体渺小亦能融入宇宙的永恒韵律，这份内心的笃定与和谐，才是抵御世间无常、滋养生命之树的根本源泉。

□刘广东

自打小时候看了电影《智取华山》，便心向往之，电影中“自古华山一条路”的奇险更是深深印在我记忆里。去年一段女生冰雪天登华山的视频，激发了我尝试徒步登华山，挑战自我的冲动。对六十五岁的人来说，徒步登爬有“天下奇险第一山”之称的西岳华山，不是一件轻而易举的事情，好在我对自己的体能有足够自信。

做过简要的准备功课后，我乘飞机转高铁来到华山脚下，入住一家民宿客栈。下午游览了玉泉院，玉泉院初名“希夷祠”，前殿悬挂慈禧太后书“道崇清妙观”御匾，光绪帝书“古松万年”御匾。另立有米芾手书“第一山”石碑，山岩上留有冯玉祥游华山时题刻。翌日凌晨，天未大亮，我收拾好双肩包，带足给养，开启了挑战自我，丈量华山之行。西岳华山，我来了！

清晨的华山寂静而灵动，四面大山郁郁葱葱，山里的槐花香味沁人心脾，鸟儿清脆的叫声在峡谷中回旋，涓涓溪水如跃动的音符。徒步登山的路上，游人三三两两，多数是年轻人。途中我遇见一位七十多岁的徒步者，独自一人爬华山。真是他乡遇知音，他就是我的榜样标杆。攀谈了几句后，他说“你走得快，我步子慢”，于是我们作别，我独自快步前行。华山猫挺多，它们一大早在山路上悠然闲逛，或是蹲在路边凝望或是陪伴我们一程，非常可爱，很有治愈感。

几十年如一日锻炼身体，今天派上了用场。一鼓作气，两个小时后，我冲到了千尺幢、百尺峡。千尺幢为华山著名险道，绝壁上的崖间裂隙宽三尺许，坡陡80度，石阶宽仅容半足，仰望一线天开，俯视如临深井。我四肢并用，抓牢两边的铁链，稳稳地踩着山壁上的石阶，一级一级往上登。每上一步，都是对意志和体能的考验，我心里充满挑战自己极限的爽快。

中午12点多，越过东峰向南峰挺进，途中在迎阳洞附近的小

吃摊吃了午饭。小憩恢复体力，身体又充满了力量，继续全力以赴攀登山。华山实在是险，名不虚传，好几处登山坡度相当陡，石阶也非常窄，只有抓着两侧的铁链才能攀爬。置身于险峻巍峨的华山怀抱中，忍不住感恩大自然将万般俊秀的山川景物赐予人类。华山的路虽然崎岖险峻，但它总能引领我们攀登上一座座巅峰，领略到大自然的绝伦胜景。登上华山五峰，高山仰止，心灵与自然对话，与天地相通。

踏遍华山五峰，时间已近下午3点。此时，右腿膝盖在上下石阶时开始出现阵阵疼痛，体力也愈发感到不支，所以临时改变原方案，不再徒步下山，选择西峰索道下山。坐在索道轿厢里，俯瞰华山如刀劈斧削，壁立千仞，视觉冲击力极强，给人以美的震撼。

下午5点多，当夕阳的金色余晖透过树叶洒在大地上时，我顺利回到住处。回想徒步途中，热情帮我拍照的小情侣，年轻的泰安登山爱好者，怀抱襁褓中的娃奋力攀登南峰的年轻爸妈，还有一袭飘逸古装、身佩长剑的“神雕女侠”，这些都成为此行的美好邂逅。

第二天醒来，身体竟轻松恢复如初，几乎没有一点疲惫的感觉，“实战”证明我的体能素质是达标的。回望华山，层峦叠嶂在暮霭中渐渐隐去轮廓，那份险峻与壮美却深深烙印心底。此行于我，像一面镜子，映照出岁月赋予的并非只有年轮，更有沉淀的毅力与适时调整的从容。那位七十岁的独行老者，是前路上无声的鼓舞；索道下行时俯瞰的万丈深渊，是敬畏自然的生动一课；而膝盖的隐痛，则温柔地提醒着边界的存在——真正的勇气，在于懂得聆听身体的声音，在挑战与守护间找到平衡。

华山之巅的云海翻腾，是天地间永恒的诗篇；而每一步向上的攀登，都是生命向自己书写的颂歌。人生何尝不是一场攀登？重要的并非永不疲惫，而是步履不停，且行且珍惜，在每一个高度，都能遇见崭新的自己。

□程春梅

曾经，很迷恋国画。几经周折，从朋友那里找来教学视频，视若珍宝。精挑细选了各种颜料、宣纸等绘画的全部用具，想要学国画的心日趋膨胀，如同池塘涨满的春水。

静坐桌前，每日苦练一个多小时：一片片兰叶在宣纸舒展，一朵朵兰花在笔尖绽放。那些时日，睡梦中都是兰花的笑靥，呓语里渗满竹叶的清香。也曾畅想，一天一小时，一年三百六十五天，如此下去，不出三年，自己就会成为国画的资深爱好者。可不是嘛，有响当当的一万小时理论撑着呢？每念于此，心情畅然，脚步盈然。

后来，工作忙了，家务事多了，孩子也需要更多时间照顾了。慢慢地，画画的热情就悄无声息地消减了。往昔的宣纸，蒙满遗忘的尘埃，一如曾经火热的心，没了当初的色彩；曾经每日必看的国画视频，也沦落到手机相册的犄角旮旯。火一样的热爱，就这样香消玉殒，不了了之。

不单单是国画，还有古筝、书法，还有许许多多诸如此类的热爱，曾经那么痴狂的迷恋，都不知在时间的哪个拐角暗淡了，在岁月的车轮中渐行渐远。

想起“靡不有初，鲜克有终”，凡事都有美好的开始，却很少有坚持到最后的。古老的先祖真是智慧，参透人性的弱点，于是循循劝之，谆谆告之。然而，如你如我一样的凡夫俗子依然沦陷于懒惰的深渊，退缩的迷网，没有“铁杵磨成针”的毅力，缺乏“滴水穿石”的坚持，于是，那么多的美好才萌了芽，就匿于尘埃，委实可悲可叹。

原来，热爱并非总如磐石般坚定，它更像一缕微光，需时时擦拭才不致湮灭。国画、古筝、书法……它们都曾是心头的火种，却在柴米油盐的奔忙与自我懈怠的冷风中，无声地黯淡下去。这熄灭，也提醒我们：学会在庸常的间隙里，为那些未竟的热爱，轻轻拂去尘埃。哪怕只是片刻的凝望与擦拭，亦是对内心微光的珍重，证明那方心田，依然有星火可待复燃。

【行走笔记】

西岳华山，我来了

【生活小景】

那些曾经的美好