

古都西安东南的白鹿原,地势东高西低遇大雨洪水激流,逐渐冲刷出一条自东向西的沟壑,年久日深,沟道变宽变深,自沟首的蓝田安岱坊至沟口的灞桥高桥村,总长约十五公里,名“荆峪沟”,俗称鲸鱼沟。该沟把白鹿原分为南、北两原,为灞桥区与长安区交界,北原为狄寨原,南原称炮里原。这里气候温和,自然风光秀丽,一年四季景色各异,亦成为远近闻名的旅游胜地。

荆峪沟最宽处约一公里多,最窄处仅十五米。沟旁崖谷间涌出无数泉溪,至沟底汇聚成一条小河,名叫“荆峪河”。水流时缓时急,时弯时直,时隐时现,颇显灵气。此河古名“长水”,汉武帝时曾以当地狄人组成“长水校尉”护卫鼎湖宫。十六国时期,后秦皇帝姚兴为避父讳(其父名姚萇),以沟中多荆棘,改名荆峪沟,民间又称“鲸鱼沟”。

春天,沟坡层层梯田,麦苗菜花绿黄交织,夹沟中桃花杏花竞开,如绯红鲜艳的彩霞。荆峪沟北岸,还有四条支沟别具特色,自东而西分别为深邃清幽的“百至沟”、悬崖陡峭的“槐树沟”、景象开阔的“铁仙沟”和飞瀑轰鸣的“涧子沟”。从原上自涧子沟而下,山路凡十八转,名“十八盘”。

至湖岸河边,只见波光粼粼,天光云影,摇曳水中,风光如画。相传“八仙”常来此处对弈吟咏,观景赏玩,百至不厌。“铁仙”“百至”的沟名即因此而来。因而,荆峪沟又称“仙人沟”。荆峪沟内有造化形成的多个湖泊,湖面镜开,碧波荡漾,鱼翔浅底,百鸟争鸣,游艇穿梭,蓝天白云倒映,几处瀑布飞流直下,水雾漫天,形似银带,响彻沟谷,活像万马奔腾。

伫立沟畔俯察,沟壑笔直,悬崖峭壁令人触目惊心。这里泉水清冽甘醇,相传唐时长安樊家酒铺以此水酿酒上贡。远观河流穿湖而过,如串明珠,近至湖边,可泛舟,可休憩,使人如临仙境,乐以忘忧。

每至春末夏初,一到荆峪南边的炮里原,槐花那淡淡的香味儿就扑鼻而来,甜甜淡雅沁人心脾。走进槐树林,树上的槐花繁茂无比,散发着阵阵清香。整条沟里的老槐树林渐入盛花期。山林中,忙碌的蜜蜂蝴蝶尽情飞舞,洁白如雪的槐花幽香四溢。

远眺荆峪两岸,竹影摇曳,叠翠泻碧。近观谷旁河畔竹林遍生,小者数亩,大者数十亩,从原畔到沟底,竟有数千亩之多,是关中乃至西北地区最大的原生生态竹子生长区,素有“关中竹海”之美誉。

竹林春日萌芽,夏秋葱翠,严冬不凋。盛夏时分,漫步竹海,隐天蔽日,头顶啾啾鸟鸣,脚下溪水淙淙,凉气袭人,曲径通幽的感觉油然而生。茂林



白來勛

修竹,叶涛飘摇,簌簌作响,如同雨落晴瓦。置身其中,犹入画屏,心旷神怡,流连忘返。竹海中有瀑布从悬崖石层上落下,形成落差分别为十米、八米、十五米不等的“三叠水”瀑布链,飞珠溅玉,流光溢彩。

至若秋日,芦花盛开,荆峪沟白茫茫一片,与山色湖光相映成趣,别是一派动人风光。凡花皆美,各有不同。芦花之美,如邻家小妹,美得平实,美得舒心,美得温暖。芦花开满的十月,就像飘过了一场雪,在阳光下摇曳生姿,整片整片的芦花飘扬苇秆上,如轻盈细碎的棉絮,又如自由快意的云彩,像一只只美丽的蝴蝶在起舞,又像成群仙鹤的羽毛飘洒在半空……白茫茫的雪海里点缀着淡青、微红和浅紫,在蓝天白云的映衬下,芦花荡绘成艳丽的油画,那簇拥摇曳的芦苇,像一支支饱蘸诗情的妙笔,流淌着不可言状的神韵。

荆峪周边,还有一系列极具传奇色彩的景观和古迹。姚家沟西南有一高岭,先高后低,自北原伸向南原,岭头与南岸几成一线,形如骆驼颈,故称骆驼脖子岭。岭下有石板,河水击瀑,瀑声如吼,因名“大吼潭”,后演变为“打虎潭”。传说东海龙王的小孙子曾化身金马驹在此饥食仙草,渴饮清泉,水声伴和马鸣,日夜不息。至今石板上马蹄与马槽印痕依稀可见。姚家沟对岸的炮里原上有一村原名伯夷坊,后更名伯坊。相传殷朝遗民伯夷叔齐兄弟耻食周粟,来此隐居,忠孝之名千古流传。村外,由骆驼脖子岭与南原之缝隙西望,长安城历历在目。视线稍偏离,再也看不到,故名“一线天”。

关于荆峪沟,在长安、蓝田和灞桥民间,还有个美丽的传说呢。传说在很久很久以前,共工怒触不周山把天撞了个窟窿,天水漏了下来,人间变成汪洋大海。龙子龙孙,鱼鳖海怪,被天水淹死的淹死,冲走的冲走,连龙王爷也没有办法。东海里有一对大鲸鱼,一个是健壮的鲸鱼小伙,一个是美丽的鲸鱼姑娘。他们分别驮着七十七个老百姓,鲸鱼小伙驮着七十七个男的,鲸鱼姑娘驮着七十

七个女的,整天只是游呀游,游了九九八十一天游到了长安东郊的白鹿原上。

后来,女婿娘娘炼五彩石把天补严了,地上的天水很快就退了,鲸鱼小伙驮的七十七个男的和鲸鱼姑娘驮的七十七个女的就在白鹿原安家落户了,可是好心的鲸鱼小伙和鲸鱼姑娘被陷在淤泥之中,再也回不了东海了。一年一年过去了,鲸鱼身上的泥土越积越厚了,不知道熬过了多少代,皇上传下旨意,要在白鹿原上修一座城,这消息像风一样在白鹿原上传开了。

鲸鱼姑娘吓慌了,问鲸鱼小伙:“哥哥啊,听说皇上要在这里修城,咱们挪也挪不动,逃也逃不脱,怎么办呢?”鲸鱼小伙安慰鲸鱼姑娘说:“风言风语听不得,道听途说信不得,你不必自找烦恼。”没几天,一帮一帮的修城民工,被官家赶上原了,修城之事就要启动了。

鲸鱼姑娘吓得哭啦,哭得水不流、云不走,原上原下的老百姓,吃也吃不下,坐也坐不安,他们都是被鲸鱼救下的人,眼看着鲸鱼要遭灾难,他们就从四面八方赶到鲸鱼身边,磕头呀,祈祷呀,哀求神仙保佑,保佑那一对好心的鲸鱼免除这一场灭顶之灾。

两条鲸鱼在神仙的帮助抖落身上的泥土,情急之下顾不得商量,一个向东,一个向西,各自逃走了。鲸鱼姑娘冲开一条沟,从蓝田游到灞河,从此这三十里沟就叫“母鱼沟”,即今天的沐峪沟。鲸鱼小伙冲开一条沟,游进泾河,从此,这三十里深沟就叫“公鱼沟”。后来,人们慢慢地叫成鲸鱼沟,也就是荆峪沟。

充满神奇魅力的荆峪沟,不同的季节、不同的时间、不同的角度总是送给你不同惊喜、不同美景、不同震撼、不同醉意……看得累了,便干脆席地坐下,就这样背倚树干,或捧读陈忠实的名著《白鹿原》,品味艺术的苦辣酸甜;或闭着眼,裹着一袭泥土的芳香,听着满树鸟鸣,任山风吹拂,让思绪远飘。那感觉,好像到此一游,自己也成了神仙。

并对后世及日本书坛产生了深远影响,催生了当代书法艺术的创新与发展。

站在巨匠故居门前,一种“成就标高”与“门前冷落”的交织情境不禁使人思绪翻涌。值得寻味的是,王铎作为中国书法史上一代开宗立派的艺术大师,却在相当长的历史时期,因其“贰臣”身份,使得在本应受到极度推崇的故土,却未得到充分、持续的珍视与张扬,其艺术的光芒则被历史的尘埃与道德的评判无情的遮掩和稀释。反而,自清代其作品东传以来,王铎书法便深刻地影响了日本书道。尤其是“连绵草”的磅礴极大地激发了日本近现代书法的表现主义倾向,而被尊为“草圣”,并有“后王(铎)胜先王(羲之)”之说。这种墙内开花墙外香的“冷热”提示我们:艺术是否曾因过于沉重的历史负担与单一的评价尺度,而忽略甚至误读了自家文化遗产中某些惊心动魄的美学力量? 艺术的评价,究竟应在多大程度上与政治身份与社会道德相捆绑? 是否在价值重估中超越简单的忠奸之辩,多一些作为文人的心情情感与人性选择的关照,还原于作为艺术价值的评判本身? 王铎故居的修复与开放,是传承民族遗产的文化涅槃,更是一段文化记忆的修复。而真正的传承,绝不止于躯壳的保护与字形的模仿,而是在当代人的活化解读中唤醒“入古出新”的勇气与智慧,深入阐发王铎书法中那份源于生命本真的不妥协和精神创造力,让公众能够真正感知其笔墨的温度与情感的力量,并在尊重传统的基础上,鼓励当代书家以笔墨书写来大胆表达自我感悟的时代精神,这才是对“神笔”的最高致敬。

走出王铎故居,夕阳为古老的屋瓦镀上金边。那冷热交织的历史记忆与永不磨灭的线条波澜,仿佛还在追问:我们是否有足够的胸怀与慧眼,去深度挖掘并传承这份带着复杂身世却无比璀璨的艺术遗产,让业已呈现的王铎热成为新时代书法创作主导意识的重要形态,以更加震撼人心的文化力推动当代书法发展?

墨痕虽动,思考常新。这,或许是故居留给今人最珍贵的启示。



洛阳是座历史文化名城,更是中国书法与文化遗产的重镇。历代先贤不仅缔造了以“洛阳体”为标志的魏碑楷书的书写规范与审美内涵,而且从“标准制定”到“书体革命”的辉煌变革留下了璀璨夺目的石刻丰碑与经典大师,共同奏响了河洛大地书法遗存的波澜壮阔与艺术史诗。2026年4月13-15日,由陕西国际书画艺术研究院发起,以张建政先生为组长,刘思凯、于媛、田欣欣、张群萍、王芳等6人组成的洛阳访碑行如期出发。这是一次中原书法之旅,更是一次书法艺术的溯源与对话,其所见、所闻,良多而发人深思。

王铎,字觉斯,号嵩樵,为明末清初承前启后、开宗立派的书法巨匠,更是洛阳书法人物的典型代表。参访故居不仅是对其出生之地的历史瞻仰,更是对其艺术之源与精神升华的灵魂叩问。我们的访碑便从这里开始。

4月13日下午,从洛阳出发,经过大约四十分钟的车程便踏入孟津区会盟镇的老城村。远离了现代都市的文明与喧嚣,那座历经四百年风雨的王铎故居静静地伫立在时光的褶皱里。朱门灰瓦,庭院深深,一切似乎还凝固在明末清初的某个瞬间。据介绍,故居始建于明天启至崇祯年间,原为五进院落,规模宏大,然世事沧桑,原貌多有损毁。今日之所见,乃是当地政府于1988年开始依史重建修复之景。巍峨肃穆的明清官邸,在重现当年“太保府”宏阔气势的同时,则又赋予王铎故居一丝新的意味。穿行于“拟山园”中,太湖石依旧奇崛,古柏依然苍翠,只是少了昔日主人的身影

与墨香书声、挥毫书写的飒飒风神。这里的一砖一瓦,一草一木,似乎都在无言地诉说着从明清重臣到“贰臣”的跌宕人生与身份剧变所带来的精神撕裂与沉吟吟长。

故居的灵魂,不只是亭台楼阁,而重在于那些嵌入墙壁、散落园中的书法刻石所携带的精神内蕴,以及王铎惊世的“神笔”风采。漫步于《拟山园帖》《琅华馆帖》等刻石之间,体味或如雷霆万钧,或似行云流水的笔墨韵致,领略巨轴长卷的笔走龙蛇、气势连绵与迟疾而不可捉摸的书写节奏,无不彰显出王铎对“法”与“变”的毕生追求与笔墨实践的艺术指向。他深谙古法,于钟繇、二王、颜真卿处汲取精髓,却又大胆求变,在笔墨的浓淡枯湿、结体的欹侧险峻、章法的腾挪跌宕中,迸发出的是惊人的艺术创造力。刻石上那“一日临帖,一日应请索”的自述,既是书法生活状态的日常写照,更是对书法传统的虔诚敬畏与求变超越,于规矩中寻求极度自由的艺术创新的思维向度。他首创“涨墨法”,任墨滴涌,氤氲如云,于混沌中见精神;结字奇险,犹如危崖筑屋,在看似失衡的瞬间达成全新的平衡;其章法更是鬼斧神工,行气贯通如黄河奔涌,字与字、行与行之间呼应跌宕,营造出排山倒海般的视觉韵律将草书的“势”推向了前所未有的高度。因而,在延续中国书法传统正脉的道途上,王铎以其强烈的情感张力与高超的形式控制,在明末书坛崇尚婀娜的流风中,以雄健、郁勃、甚至带几分“魔鬼之美”的格调独树一帜,创造了中国书法史上一座难以逾越的艺术奇峰,

你听我说,人活一辈子,啥最难? 不是下苦,不是受穷,是你能把外头那些乱七八糟的闲言碎语、是是非非都给挡到耳朵外头,安安心宁地听自个儿心口那点扑腾劲儿。老话讲得好,心净了,日月就撑不上你;啥事不往心里搁,心放宽展,这才是咱老百姓求安稳、盼长寿的正经道理。活得洒洒脱脱,心里没疙瘩,天天神清气爽、松松自在,身上没病没灾,这就是世上最好的养法。

前阵子单位同事说他老家一桩事,听得我心里沉甸甸的。他大(爸)七十多岁的人了,查出来脑壳里长了个瘤子,到医院一瞧,说是晚期,大夫掐着指头算,顶破天能撑个一两年。一家人商量来商量去,把实话说给咽到肚子里了,谁也不敢在他跟前露半个字。老爷子也不晓得,还跟往常一个样,几十年老习惯了,清早起来提溜着鸟笼子到巷口转悠,后晌了顺着街沿儿慢慢溜达,该喝中药喝中药,日子过得悠悠哉哉的。谁能想到,这么稀里糊涂过着,硬是熬过了三年多,把大夫说的期限给远远甩到后头了。要是能一直这么瞒下去,就凭他大那股子松泛心劲儿,肯定还能多活些日子。偏偏有天进城碰见个同村乡党,那人嘴快,上来就问:“叔,你脑壳里那瘤子恢复得咋样了?”这一问跟锥子一样,一下把窗户纸捅破了。老爷子一听自己得了这重病,心里那口气跟扎破的皮球一样,噗嗤一下就泄了,前后刚七天,人就走了。

这事把听得心里头翻来覆去不是滋味。人这一辈子,很多时候撑着这副皮囊活下去的,压根儿不是啥好药、啥好家什,就是心里那口气、那股子劲。尤其是到了癌症那一步,但凡还能动弹,还能咽下饭,千万不敢急着往手术台上送。多少老汉老妻,一台大手术下来,往后日子就瘫到床上了,成天受罪,把一辈子攒下的家底全填到医院了,人受罪不说,还把钱糟践光了。有人嘴碎,说瞧着狠心,你可细想,咱庄稼人家,一辈子土里刨食,能攒下几个钱? 几十万的手术费,还有那没底儿的住院钱,寻常农家哪里扛得住。



吴树鸣

城里老人有退休金、有医保兜底,愿意在医院耗着,多躺一天就多拿一天的钱;咱乡下的老人心里明镜似的,知道自家没那硬邦邦的底气和这号大病抗衡,索性想开了,能吃就吃,能喝就喝,顺顺当当走了,还不给娃们摆下一屁股烂账。看病求医不是要事,换心换肝那等大手术,不先要砸真金白银,还得看你有没有人脉门路,平头百姓摊上这号难处,除了尽人事听天命,还能咋?

我又想起小时候蹲在村口那棵打铃榆树下,听老人们闲聊的一桩往事,越发觉得那精神气儿对人的分量。那年夏天,我十来岁,日头毒得能把人晒脱一层皮。村里的五叔压着大伙去汤峪河滩上割牛草,满满一背篓青草压得我肩膀都歪了。走到半道上,又渴又饿,浑身软得跟面条一样,腿都抬不动了。旁人知道他好那一口“da烟”,就寻来牛车轴上晾干的润滑油,搓成小丸,让他看了,说就剩这点“货”了,溜到烟土烟末子递给他。五叔接过来点上,美美地咂了两口,嘿! 眼睛一下就亮了,腰杆子一

挺,忽地又来了劲,背着那篓草稳当当当走回村了。你说肉身乏了,饿了不算啥,心气要是散了,人那才算彻底垮了。人嘛,总不能由着命拿捏,谁家锅底没有灰? 各家有各家的难处,哭过叹过,把脸一抹,日子还得往前过。老辈人常挂在嘴边一句话:心性变了,命就跟着转了。你要是成天火爆脾气,遇事爱钻牛角尖,芝麻大点事都能在心里翻腾几天,那叫内耗。日积月累的,身体迟早要熬出病来。反过来,你要是能慢慢把那股子戾气收了,待人接物多点慈悲,能容人能让人,把身上的坏毛病一点一点点了,那颗浮躁的心就能沉下来,像浑水澄清了一样,周遭那些乱麻一样的烦心事、扯不清的纠葛,也都慢慢散了。世上的人千千万万,各人有各人的心思,你没必要费心思去迎合谁,守住心里那点子真善美,过自个儿热爱的日子,把自个儿哄高兴了,心里头自然就有使不完的劲了。

包容啊,是两好搁一好的事。你体谅旁人的难处,少一些计较,把过去那些恩怨恩怨放下,善待旁人

秦岭深处,一头青牛静卧云端。它的脊背隆起成山,流云缠绕如绳,两千余米的海拔将喧嚣隔绝于尘世之外。这里不是神话中的仙境,而是被时光偏爱的秘境——牛背梁,一座用绿意编织的天然博物馆,每一片叶子都在诉说生命与时光的对话。

秦楚古道的青石板路蜿蜒如龙,马蹄印痕里沉淀着千年的商旅记忆。乾隆年间设立的“孝义厅”遗址旁,情景剧《周礼人生》的鼓乐声穿越时空,将贤相张仲的孝行传奇化作山风中的低吟。诗人孟贯曾在此驻足,留下“踟蹰无限情”的慨叹,而今游人踏着松软的苔藓拾级而上,松涛声里依然能听见高鸣鹤的孤寂足音,白居易笔下的秋风仍在青苔间流转。

古道新生的故事在终南山隧道贯通后愈发鲜活。昔日需要三日跋涉的天堑,如今只需四十分钟车程。朱家湾村从“老林苦地”蜕变为世界级乡村,民宿的木窗棂框住云海,农家乐的炊烟与山岚共舞。生态巡护员老王抚摸着红外相机记录的羚牛影像:“2007年只有219头,现在超过400头了。”他的记录本里,不仅记载着动物种群的复苏,更镌刻着人类从征服自然到守护自然的觉醒。

晨雾未散时,羚牛谷已奏响生命交响曲。川金丝猴在枝头演绎无声芭蕾,它们金色的毛发在晨光中流转,尾羽扫落的露珠惊醒了沉睡的野花。红腹角雉掠过针叶林带,留下几片斑斓的羽毛,像大自然遗落的诗笺。巡护员轻声解释:“现在每个网格都有专人守护,连游客丢的烟头都要捡起来。”

海拔2800米的高山草甸,杜鹃花海在积雪未消的底色上肆意绽放。负氧离子浓度达到每立方厘米五万个,深呼吸时,清冽的空气仿佛带着春天的甜味。科研人员正在检查红外相机,镜头里记录着羚牛母子觅食的温馨场景,它们的从容印证着生态保护的成效。当人类学会退后一步,自然便以更丰盛的姿态回馈。

六尺岭的石林阵中,地质变迁的密码镌刻在每一道岩纹里。鬼斧神工的造型让人惊叹于造物主的想象力,而更令人震撼的是生态巡护队的故事。他们背着装备徒步巡查,用脚步丈量着25个网格的边界,用双手守护着这片土地的纯净。当野猪群从林间窜过,当黄羊在夕阳下扬起尘土,这些生灵的自由奔跑,正是对人类守护最好的褒奖。

跟着老王走四公里穿越四季的路线,像翻开一本立体的自然百科全书。海拔1500米的常绿阔叶林带,露珠在蕨类植物上折射出七彩光芒;2000米的针叶林带,雾气缭绕中红腹角雉的啼鸣宛如天籁;2800米的高山草甸,积雪与杜鹃花海构成冷暖交织的画卷。凌晨三点出发追踪羚牛踪迹时,头灯的光束划破夜幕,惊起几只夜鹰,它们的振翅声在山谷间激起层层回响。

夜宿高山草甸的帐篷里,银河倒挂的星空让人屏息。没有光污染的夜幕上,流星划过天际的轨迹清晰可见,仿佛远古先民刻在甲骨上的星象图。老王指着北斗七星说:“以前我们只知道保护生态,现在懂得了与自然共生。”这句话里,包含着多少代人用鲜血换来的智慧结晶。

深秋时节,北沟自然教育基地的枫叶红得醉人。孩子们在林间嬉戏,捡拾松果制作手工,他们的笑声与溪水声交织成最动听的乐章。当第一场初雪降临,牛背梁披上银装,云海在山间翻涌,宛如巨龙苏醒时的呼吸。站在观景台俯瞰,层林尽染的山峦与蜿蜒的公路构成水墨长卷,秦岭的雄浑与细腻在此完美融合。

下山途中,遇见巡护员背着装备徒步巡查。他擦着汗水笑道:“看到山林一天天好起来,再苦也值得。”这句话让我想起景区入口处标语:“斧斤弃置,方得金碗满盈。”当现代文明与原始生态达成默契,牛背梁便不再是简单的地理坐标,而成为都市人心灵的原乡。

终南山分水岭的观景台上,西南方的牛背梁在云雾中若隐若现,像一位沉默的智者守护着这片土地。这里的每一片树叶都浸染着远古的灵气,每一阵山风都带着时光的温度。当城市的天际线不断逼近天空,这里依然保留着最后的原始记忆。羚牛在云海间漫步,金丝猴在枝头眺望,而人类,终于学会了谦卑地仰望。

离别时,老王送我一片枫叶书签,叶脉里流淌着秦岭的血脉。他说:“西康高铁通车后,来会更方便。”但我知道,有些美好需要保持适当的距离,就像牛背梁的云雾,若即若离间才最显神秘。这片秘境教会我们:真正的自由,不是征服自然,而是让心灵在博大的自然界中找到归宿。

暮色中的牛背梁渐渐隐入黑暗,但那些关于生命、守护与共生的故事,早已在每个到访者的心中点亮星火。当都市的霓虹再次亮起,我们终将明白:有些风景,看过一次便足以治愈一生;有些地方,去过一次便成为永恒的乡愁。

牛背梁的云雾仍在流转,秦岭的脉搏永远跳动。这片秘境不言语,却用最原始的方式,诉说着关于生命最深刻的真理。

其实就是善待自个儿。人和人能遇上,那就是缘分,互相成全着往前走,常怀一颗宽厚感恩的心,你种下啥样的因,往后就收啥样的果,到头来攒下的都是心安和暖。你看现如今多少人,成天陷在情绪里出不来,一会儿想通了,一会儿又拧巴了,满肚子苦水翻遍手机通讯录,连个能说话的人都没找见,只能一个人把苦水咽到肚子里,躲在被窝里看短视频,对着别人的故事掉眼泪,想想都觉得累得慌。

人静下来,把人生这堂课琢磨透了,啥心结都能解开:世上最公平的事,就是不管穷人富人,到头来都得走那一遭;钱啊物啊,看着花红柳绿,临了临了,一分一毫都带不走。别老操心那没影儿的以后,能安安稳稳、平平和不和地老去,那就是天大的福气了。

所以啊身上的衣裳,别舍不得穿,压在箱子底都压霉了,趁着身子骨还硬朗,该穿就穿,该吃就吃,好东西要及时享用,别等人走了,好衣裳好物件都成了破烂。想见的,赶紧去见;心里攒了多少话,赶紧说出来。人生没有那么多“改天”,等到分别那天才想起珍惜,那就只剩下后悔了。要是成天愁眉苦脸、郁郁寡欢的,就算活一百岁,也没啥意思。活着不但要保重身体,更要活得心里畅快、舒坦。你回头想想,从当年养子拉洋车,到如今人跑网约车,世道一直在变,日子越过越快,多少人为了多挣几个铜板,把身子往死里糟践,细细一算,实在划不来。早早把养生的理儿弄明白,把名利看淡些,把外头那些攀比的风凉话都屏蔽掉,不听那些烂事搅扰心神。

这世事闹闹哄哄,杂音四处都是,你得学会沉下心来,听自个儿的心跳,听银针落地的声音,守住那份清静。自个儿不被闲事绊住,岁月自然就慢了;把心胸放宽,把得失看淡,病啊穷啊的,都不当回事。别瞎折腾,别自个儿耗自个儿,常存良善之心,踏踏实实过好眼前的每一天。在平凡日子里,守住心头那股松泛劲儿,从容自在地往前活,心安了,自在就来了——这才是最好的长寿方子。

秘境牛背梁

刘惜