

夜游华山

○ 刘一帆

暮云四合，霞光浸透了玉泉院的飞檐。我紧了紧腕上的手电筒，沿着青石板路缓步而上。这是一条被月光和星光浸润了千年的古道，每一块石阶都刻着攀登者的足迹。

行至五里关，路渐陡峭。莎萝坪的菩提树在夜色中舒展着枝丫，叶片间漏下的月光如同碎银洒落了一地。毛女洞的传说在脑海中萦绕，那个食松叶、饮山泉的女子，是否仍在某个崖洞里守护着华山的秘密？过了青柯坪，石阶渐显狰狞，回心石在手电灯束中泛着冷光。“回心”二字虽已斑驳沧桑，却依然能让人感受到劝返的深意。

千尺幢的铁链在风中轻颤，仿佛悬在半空的琴弦。我攥紧铁链向上攀爬，石阶窄得仅能容下半只脚立足。仰头望去，一线天光中浮动着零星的灯火，如同悬挂在峭壁上的星辰。汗水顺着脊背滑落，在冰凉的石壁上汇成细流。百尺峡的惊心石卡在两壁之间，月光从石缝间斜切进来，在石壁上投下斑驳的光影，恍若刀削斧劈留下的痕迹。过了这道险关，老君犁沟的石阶突然变得平缓舒展，传说中太上老君驾牛犁出的沟痕仍清晰可辨。恍惚间，似能看见那头神牛踏碎沉沉夜色，在石阶上留下永恒的印记。

北峰轮廓渐显时，东方已泛起鱼肚白，苍龙岭如一条沉睡的巨龙横亘眼前。我踩着起伏的石阶继续前行，山风卷起衣袂，竟生出御风而行

的错觉。金锁关前，千万把铜锁在晨风中轻叩，将人间祈愿化作细碎清响。

东峰观日台早已挤满了等待的人群。我租了件军大衣裹住身子，蜷缩在背风的角落。天际线渐渐变成橘红色，云层如被点燃的棉絮，在山尖上燃烧。人群开始骚动，有人举起相机，有人踮起脚尖，我也跟着站起身来。当第一缕金光刺破云层的刹那，整个世界突然亮了起来——云海翻涌着金色的波浪，群峰如浮在海面的蓬莱仙岛，朝阳如一颗跳动的赤玉，将万道霞光倾泻在花岗岩的峭壁上。“太阳出来啦！”突然有人高喊。快门声此起彼伏，欢呼声在山谷间回荡。我望着那轮喷薄而出的红日，忽然想起古人“只有天在上，更无山与齐”的诗句。此刻的华山，正以最壮丽的姿态向天地展示着它的威严与温柔。

下山的路上，阳光已将山路晒得发烫。回望东峰，朝阳台的轮廓在蓝天白云间越发清晰。那些在夜色中走过的险径，此刻都成了记忆里闪烁的珍珠。千尺幢的铁链依然冰冷，百尺峡的惊心石依旧悬在半空，但经历过黎明的人，已不再畏惧黑暗。

华岳如立，刺破苍穹。这场与星辰同行的夜攀，让我读懂了华山的险峻，更读懂了险峻背后的温柔。当最后一缕晚霞消失在西峰之巅，我知道，有些风景一旦入眼，便会成为生命里永不褪色的画卷，而那些黑暗中的攀爬，终将化作生命里的指路星辰。

一叶清荷解暑意

○ 杨晓杰

农历六月，暑气蒸腾，大地仿佛被投入一只巨大的蒸笼之中，古人称之为“暑月”，真是一点不错。空气黏滞，如被湿布裹住，闷热中又透出几分沉重。人们常说“苦夏”，此苦字，不仅指滋味之苦，更是那种被湿热捆缚，头脑昏沉、胃口全无、周身困重的真切滋味。这时节，开在塘中的荷花，亭亭玉立，风动荷叶，仿佛将清凉也摇曳成波，水波荡漾间，莲香浮动，暑气竟仿佛淡了三分——这水泽里的碧绿叶子，原来竟是化解暑湿困顿的良药。

荷叶味苦而性平，按《本草纲目》所载，其清香之气，能升清阳，其苦平之质，可化湿浊。所谓“清”，乃是滋养我们形神的水谷精华；所谓“浊”，则是滞碍气机的湿邪废物。当暑热如蒸笼，湿浊似胶漆，清阳不得升扬，浊阴不得降下，人便如困在蒸笼中一般昏沉，腹中胀满不思饮食。塘中荷叶恰似天工造化的解暑良方。其苦平之性，便如无形的手，拂去黏腻的湿浊，使清阳重新升腾于头面，浊阴自然下降于二便。于是困倦渐消，神思清明，脾胃之门重新打开，接纳人间烟火。

莲塘在中华大地上，处处皆是。夏秋之际，采荷人撑小船入水，小心采下阔大青翠的荷叶。带回去铺在竹匾上，置屋檐下或庭院中，任那阳光曝晒，渐至七八成干。此时，除去长长的叶柄，将荷叶或折成半圆，或叠为扇形，再经风干日晒，便成了可入药入饌的佳品。这些青绿精灵静卧药铺格中，待时而起，为世人解除暑湿之困。

荷叶之妙，不仅在于升清降浊，更在于它祛除暑邪湿毒的力量。当暑气如无形烈火炙烤人身，人则面红烦热，坐卧不宁；湿气又似无形的绳索，缠绕脾胃，令人食不知味，腹中水响，便溏黏腻。荷叶却独独不怕这双重邪气，它的清苦气息，如凉风扫过，驱散暑热；其化湿之力，则如

疏浚河道，使困阻中焦的水湿得以流动下行。

自古医书，便有荷叶“轻身”之记载。古书上说，“荷叶服之，令人瘦劣”。荷叶乃寻常之物，但荷叶于消脂除腻，确有独到之处。现代研究也印证了古人的先见，荷叶所含的生物碱类物质，确能助人化解油腻，减轻身体的沉重感。此外，荷叶碱能温和舒张血管，如同疏通淤塞的河流；富含的黄酮类物质，则是体内多余氧自由基的清道夫，维护微循环系统的通畅。

炎夏午后，暑气尤甚，厨房里却弥漫着一股清香。只见妻子在灶前忙碌：取一张鲜荷叶，仔细清洗干净，置于锅中煎煮，待那碧色融入水中，滤出清亮的汁液，再倒入淘净的粳米。灶火慢煮，水汽氤氲，那独特的香气渐渐盈满整个灶间。粥将成时放入冰糖，待糖粒化尽，一碗温润的荷叶粥便呈于案上——浅碧微黄，初尝微苦，继而回甘，清香直透脏腑。这寻常粥品，暗合升清降浊之理，百姓虽不解医道，却深谙借自然之力消解时令之苦的智慧。

这生于水中的清苦之叶，偏偏善治水湿之疾。当灶间粥香氤氲，当盏中茶汤轻漾，那载入《本草纲目》的苦味清香，便悄然沁入肌理，更融入了绵延千年的生存智慧。它似在无声诉说：自然馈赠与人生况味，本就相生相成。

一碗荷叶粥的温热，一盏荷叶茶的清苦，皆是时光凝练的甘露，既滋养生命，更传承着生生不息的古老智慧。荷叶教会我们，在万物中寻得安顿，于尘世纷扰里，修得一份清透的从容。

○ 刘 斌

妻子精心打理的五十多平方米小菜园，渐渐葱郁起来了。油麦青翠，韭菜挺秀，洋葱吐绿，莴苣舒展，茄子挂紫，黄瓜垂玉……层层叠叠，错落有致。放眼望去，以黝黑泥土和整齐菜垄为底色，以层层叠叠的绿叶为衬托，竹架上垂挂的嫩黄瓜恰似点睛之笔，俨然一幅生机盎然的田园写意画。

这方寸之地，却自有一番乾坤。翻土、整畦、播种、施肥、浇水、除草，每道工序都马虎不得。妻子为此奔波于集市，陆续添置了铁锹、钉耙、喷壶、水管、地膜、竹竿等工具，各类种子菜苗更是精挑细选。家中废弃的绳头、塑料袋、塑料桶也都派上了用场。晨昏之间，她的身影不是在菜园劳作，就是在前往菜园的路上。这般勤勉，倒似那军营中往来穿梭的士卒，自有一番“万里赴戎机”的架势。

俗话说“一分园子三分田”，道的是种菜之艰辛。我倒觉得，这小菜园里更多的是几分洒脱、随性与率真。爱那紫茄青瓜，便多种几株；不喜豆角洋葱，就少栽些。见邻人种了高粱，一时兴起也辟出一畦；听闻草木灰能杀菌，立时去烧饼店讨来一袋撒下。各家菜畦参差交错，你家的韭菜我家的椒，相互映衬，竟成就一番此起彼伏的田园景致。闲来踱入园中，邻里相聚，品评菜色，交流心得。时而因忘了某道工序惹来善意的笑声，时而又因收获的喜悦互赠时蔬——一把青韭换几枚鲜椒，寻常的传递间，最是人间烟火味。

不由想起苏轼的“东坡”。想必他也有一方不规整的菜畦，随手种些瓜果蔬菜。那园中定是疯长着闲适自在：有“闲庭信步”的从容，“云淡风轻”的豁达，更有“汪洋恣肆”的才情。正是这一方随性的菜地，滋养出“大江东去”的豪迈，“寒食帖”的苍劲，“一蓑烟雨”的旷达，更孕育出文人画里那傲骨的竹石。小小菜园，竟真成就了苏东坡大写意的人生。

十几年前，单位也开辟了一方菜园，划分给各部门打理。同事们或趁工作间隙，或利用班前班后，甚或牺牲周末时光，自发地来此修枝、浇水、除草。虽说是义务劳动，却无人推诿懈怠，反而在这方寸田园中，培养出了同事间的理解与情谊。犹记夏日清晨或黄昏，三五同事劳作个把时辰，汗水浸透衣衫，舒展了筋骨，滋养了神气。待到收获时节，每人分得些“战利品”带回家中，那份自豪与喜悦，至今想来仍觉温馨。

某个清晨，我抱着刚从单位菜园摘下的青椒回家，恰遇画家老李在院中对景写生。他支着画板，正对着妻子的小菜园勾勒线条。“你看，”他指着韭菜畦说，“这参差披拂的叶形，多像徐渭的狂草笔意。”我驻足细看，果然见晨光中的菜叶交错，在露珠映衬下呈现出“乱而不乱”的墨韵。

结识老李这样的画友后，我方悟中国画大写意的真谛。那是一种生命气象，酣畅淋漓，自由烂漫。山水人物花鸟虫鱼，于皴染勾勒之间，有的寥寥几笔，却满纸云烟；有的层层叠叠，却清新疏朗；有的大墨重彩，却气韵横生；有的逸笔古拙，却意趣天成。老李常说：“好画要似种菜，既需经营位置的匠心，更要随物赋形的洒脱。”看他描绘我家菜园，紫茄用没骨法点染，黄瓜以飞白笔勾勒，竟将寻常蔬果画出“蔬笋气”的清新。

这些画友活得何其通透！虽年龄不同、职业各异，却都活出了大写意的人生境界。晨起品茗论画，日暮已置身百里外的山野写生。他们既能描绘黄河奔涌，亦工于柴门小景；既摹山水气象，也写市井烟火。他们的笔墨，技近乎道而不落匠气，清雅脱俗而不失本真，豪放淋漓而含蓄内敛。最难得的是，他们的笔墨既遵循法度而不落匠气，追求清雅却未失本真，看似豪放挥洒实则内敛含蓄。一尾游鱼的灵动可见其精神追求，一片落叶的飘零能诉其胸中丘壑。

如今看妻子在菜园劳作，总觉她是在创作一幅活的大写意：以锄为笔，以四季为彩，在五十平天地间挥洒性灵。那些油麦的青、茄子的紫、番茄的红，何尝不是最本真的丹青？人生不妨也这般“大写意”，如种菜般随性自然，似作画般洒脱不羁。求学、处世、做事、交友间，少些拘束，多份灵性；少些计较，多些豁达；少些琐碎，多些淡泊，在耕耘与泼墨间，修炼那份“看庭前花开花落”的从容。

