

人生的路要从从容地走。走得太快太急,就会找不到方向,甚至一不小心把生命中许多真正宝贵的东西丢失掉,比如健康,比如快乐,还有一路上那些优美的风景。我们不能只顾匆匆赶路,而忘记了当初为什么要出发。

如意的人生,不能缺少健康的相伴。没有了健康,就没有了人生中的一切的希望。纵然你有万贯家财,纵然你是权倾四方,纵然你的事业如日中天红似火,纵然你的爱情缠绵甜蜜如蜜,倘若没有了健康,这一切的一切都将成泡影。因而,健康是人生中最大的财富。但真正把这样的道理记在心上的,却总是只有一部分人。看看我们的周围,为了功名利禄而拼命奔波的,为了做成一笔生意而玩命灌酒的,为了寻求刺激而通宵打牌的,为了所谓的事业而长时间废寝忘食的……他们无不把权力、地位、财富和事业凌驾于健康之上。到头来,在忙忙碌碌、不知不觉中透支着生命本钱。

我的一位亲戚被查出肺癌晚期。消息传出,在亲友中引起很大震动。这位亲戚,有着贤惠的妻子,有着孝顺的女儿,有着丰厚的家产,有着一帮贴心贴肺的朋友,可以算得上是个称心人。但他有个不好的习惯,抽起烟来没完没了,喝起酒来不醉不罢休,玩起麻将来,也常常是沉迷其

心灵履痕

晨 光

# 从容走过人生

中,不到半夜不收场。健康的细胞就如如此一点一点被消蚀了。一年前,他刚拿了两个月的退休工资就住进医院,从此一病不起,生命进入倒计时。我相信,如果人间真有可以妙手回春的神药,那么,即使用他毕生积累的财富去交换,他和他的家人也一定会感恩地去接受;如果生命可以重来,他也一定不会继续出现在那些吸烟酗酒和通宵玩牌者的行列中。

因而,拥有健康比拥有其他所有的一切都来得重要。生命是一件礼物,它是上帝的恩赐,我们每个人都是无功受禄,从虚无有幸来到这个世界,因此我们理应深怀感恩地去享受人生;生命又是一件易碎品,短者几年,长者几十年,即便是能够长命百岁,相对于苍茫的历史长河,也只是个短暂的瞬间,因此我们理应小心翼翼地呵护生命。

如意的人生,不能没有快乐的相伴。追求快乐是人之本性。缺少了快乐的体验,人生就变得索然无味。快乐从哪里来?现实生活中,人们总是不断向外寻求物质生活带给我们的快乐,却忽略了其实真正的快乐存在于我们的内心。

内心知足便是快乐。有一次我们初中同学聚会。一位来自乡下的同学很开心,他有理由开心。因为他有一份稳定的工作,在一所小学做校长;家中又开了建材商店,以老婆的名义经营着,每年有不少进帐;儿子在上海一所中学教书,还在市中心买了房子。同学们都羡慕这位老兄。但酒过三巡,大家聊着聊着,这位同学有点懊恼。

问他何故?他说出了心里话:“40年前我们一起毕业,人生的起点都一样,但现在我各方面都不如你们。在座的有两位是正处级干部,在县里也算是‘省部级’,而我只是个副科级,短裤头着袜脱开一大段;这里还有两位房地产老板,家产少说也有几千万,而我这个小店,一年忙到头不过十几万;你们中有一位儿子大学毕业后来美国读了博士,儿子媳妇定居国外,还买了别墅……哎,不说了。”

这位同学显然认为自己不幸福。人比人,气死人。况且他是把各人的长处拿来跟自己比,自然就开心不起来。其实,他是一个幸福的人,只是由于内心不知足,因而这种幸福只存在于别人的眼里。

人生在世,总会有欲望。而欲望是一个无底洞,在人生的不同状态下,我们会有不同的欲望。穷人说有钱就是幸福,富人说有闲就是幸福;聋子说能听见就是幸福,盲人说能看见就是幸福;工人说休息天不上班就是幸福,失业者说哪天上班就是幸福;走路者说有车骑就是幸福,挑重担的人说空身走路就是幸福;病人说健康就是幸福,临死者说能够活着就是幸福……站在欲望的洞口,我们一刻也不停地往里探测,却永远看不到里面的奥秘,甚至一不小心跌进了痛苦的深渊。所以,人要获得解放,就要懂得知足,不被欲望所累。如果处处不满足,就永远走不出心的牢狱。

生活太忙,世事太烦,路途太急。忙累了就歇歇,随清风曼舞,看绿树摇曳;烦够了就静一静,与花草絮语,同山水对视;走急了就缓一缓,和自己微笑,与心灵对话。

问一问内心,生命中,除了健康和快乐,我们还需要什么?人过五十,我那颗原本躁动的心逐渐安顿下来,慢慢学会了静思,学会了倾听,学会了让心灵从从容容地感受人生路上各种美丽的风景。

我喜欢自然。在城边一隅的小区里,独自欣赏四季风景:春天,徜徉小径,看柳枝依依,听雀鸟欢歌;夏天,漫步林荫,看蔚蓝天空,听蝉鸣嘹亮;秋天,放眼四野,看瓜果满地,听

落叶萧萧;冬天,站在雪地,看银装素裹,听北风呼啸。

我喜欢音乐。曾经的岁月里,聆听过无数支歌,其中不乏优美的旋律。我开出了菜单,让朋友帮助汇编在一起。清晨,那个播放器便响起悠扬的乐曲,一颗刚刚苏醒的心又沉浸在快乐之中。傍晚,忙碌了一天回到家中,听着一曲轻快的音乐,那颗疲惫的心受到抚慰,顿时放松下来。

我喜欢游泳。除去了身体上所有的包装,让身心获得真正的自由和解放,然后在清澈的泳池里,尽情地绽放生命的力量。你可以像鱼像蛙一样游动,自由自在,展示出生命的活力;你可以挑战自己,一口气潜水20米,不停顿游上300米,去检测生命的潜力;在寒冷的冬天,滴水成冰,雪花满天,这个季节天天去游泳,考验的是生命的意志力。

我喜欢静默。避开尘世的纷扰,一个人坐在书房里享受宁静的时光,那是人生中的美丽风景。默默问自己:我是谁?我从哪里来?要到哪里去?我已经做了什么?我还将做什么?人总是要走,走的时候我要为这个世界留下什么?如此地反省自我,可以获得人生中的积极思考,使心灵受到净化,让灵魂得以升华。

生命以这样的方式慢慢老去,人生以这样的节奏从容走过,您还有遗憾吗?

长兴岛风情录

吴 建 国

# 牛脚渍

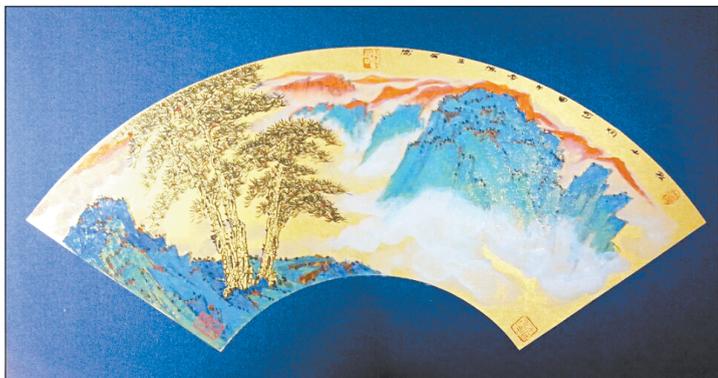
在长兴岛,田地里劳作的时候,渴了,找一个牛脚渍,拨开周围的庄稼或者青草,双膝跪地,双手撑在牛脚渍的两边,把头低下来,此刻,牛脚渍里,映满了一个蓝天,也有白云朵朵……在漂浮着花粉草籽间,把嘴贴紧了猛地吮吸几大口,就把牛脚渍里的水和水里的蓝天白云和花粉草籽都饮到了自己的身体内!

这水清凉干净甘甜,因此,去地里劳作的长兴岛农人,用不着坛坛罐罐地带水。而找到牛脚渍也很容易——牛在犁地或者耙地的时候,走的是直线,一步距离内,就有四个脚渍,而在一料地的尽头,牛转换方向的时候,就会留下零乱的十几个脚渍。牛脚渍深有半尺,相对于一个农事季节,农人们能看到的每一个牛脚渍,都是上一个季节里留下的,都是唯一和最后的。

圆型的牛脚渍里,积攒了一个冬天的雪和一个春天的雨。在长兴岛,土壤中的水分一直在饱和状态,因此,牛脚渍里的水,只会慢慢沉淀,在慢慢沉淀中自净。即使冬天,在大片青青的麦苗之间,是油菜和蚕豆。三月以后,风从东海里吹来,万物又开始了一个蓬勃生长的季节,当番瓜丝瓜的藤蔓爬满房顶后,除了田埂小路和家家户户门前的院子,整个长兴岛,都是绿色的庄稼,都是流动的河水。没有裸露的土地,没有尘埃,这样的环境里,空气和水都是纯净的。

“牛脚渍里淘白米,螭棋洞里吊清水……”这是一出在长江入海口地域内流传了几百年的民间戏,在这个新媳妇的唱词里,是嫁到夫家后对贫苦日子的无奈和烦恼。这个唱词的背景里,让今天的看戏人,看到了那时自然环境的美丽和清洁。几百年来,在这片地域内,人们用石碱洗衣,用朱槿(扶桑类,长兴岛人叫作榿树条)叶子的渍液洗头,用河边沟旁的沙泥,搽洗锅碗瓢盆的油腻。就是灶台上的洗碗刷锅水,也不会直接倒进小河里,所有草木类的垃圾都投入了灶膛,变成草木灰后再回到地里。在长兴岛上,没有不能降解的物质,连烟囱里的青烟都是芳香的。

人生存生活的痕迹,本质上是对自然世界的掠夺、破坏和污染。人口的膨胀和人心的浮躁张狂,最能以自然环境的代价,迎合和换取工业化城镇化的进程。是农药化肥,是钢筋石灰水泥,是洗衣粉洗洁精洗发水等工业品,一夜间污染了长兴岛清洁的土地和纯净的水,又有替代了耕牛的拖拉机等留下的一片油污,又有引进造船产业后,弥漫在空气中的尘埃和油漆气味,宣传广告中依然被称为上海“三净”(水净土净空气净)的长兴岛,地面上所有的水已经不能饮用,河浜里已经不能游泳,长兴岛原生态的自然环境和清洁纯净的土地、水、空气,已经不复存在,牛脚渍和喝牛脚渍里的水,成了故事和传说。



杨磊《松风烟峦》设色泥金

# 大儿子在北京

北 风

现在你去农村,会明显地感觉到,老人们越活越开心了。政府发放的养老金,如今每一个月要有五六百元,夫妻双双有一千多元。老人们说,粮食和蔬菜自家田里有得种,这养老金拿来作为零用,差不多了。过年了,政府部门还要根据八十岁以上老人的年龄层次,专门分类发放过年费用。他们说,就这几百元钱,蛮好过一个年了。本来养老金分文没有的农村老人,到如今却个个有了一定保障,个个像一个退休人员,自然是老人们做梦都没有想到的。老人们说,我们的大儿子都在北京,我们都依靠北京的大儿子。饮水思源,老人们是在用自己的独特语言感谢党和政府。

“大儿子在北京”,老人们的话,

在我们这些做儿女的听来,实际上具有双重意义。大儿子在北京,二儿子和大女儿等辈差不多就在崇明了。大儿子在送温暖,二儿子和大女儿等当然要继续尽孝道,甚至要更加努力地赡养老人,更加周到地服侍老人。一个老人,既有在京的大儿子关心,又有在崇的二儿子、大女儿等照顾,就组成了两股重要的生活保障力量,晚年生活真的要比蜜还甜。再说,老人们幸福了,社会也就是真正的幸福社会了。

请二儿子、大女儿们特别地加油!



诗歌地图

# 堵车

朱锁成

我被堵在车内。同时被堵的还有许多人。埋怨声四起。偏偏手机没电,越解释越无法解释。因为有约,汗珠细细地不停看表。许多事无法预见。就是预见到了,到了约定时间也会堵车。就因为是在主干道,必经之路,人们的选择往往雷同?风一丝一丝剥蚀夕阳。我就想堤边的你是把玫瑰放弃还是等待?早这样,我为什么不提前出发。矜持总是在一边拉我的衣角。也并非只是必经之路。如感情遭遇堵车,我是继续憔悴,还是另辟线路?我们总是并排地憔悴。这也许如约不能如愿的原因……



孙企良《秀美崇明和谐家园》篆刻作品



# 上海崇明生态岛国际论坛

## Shanghai Chongming Eco-Island International Forum

2014年9月24-26日 上海-崇明  
September 24-26, 2014 Chongming-Shanghai

# 2014

主办单位:  
上海市科学技术委员会  
上海市崇明县人民政府

支持单位:  
中华人民共和国科学技术部  
联合国环境规划署

Hosts:  
Science and Technology Commission of Shanghai Municipality  
Government of Chongming County

Supporters:  
Ministry of Science and Technology of People's Republic of China  
United Nations Environment Programme