

戴维·赫伯特·劳伦斯是二十世纪杰出的英国小说家,被称为“英国文学史上最伟大的人物之一”。出生于矿工家庭,当过屠户会计、厂商雇员和小学教师,曾在国内外漂泊十多年,对现实抱批判否定态度。他写过诗,但主要写长篇小说,共有10部,最著名的为《虹》《爱恋中的女人》和《查太莱夫人的情人》。劳伦斯是个天才。他的天才体现在他那充满诗情、灵性、生命力和想象力同时又不乏思辨色彩的作品中。他的散文、随笔与他的小说一样,一如生命的激流,震撼人心。

正念,你会淡定

陈冬梅 淮海小学

砍柴是禅,担水也是禅。我理解此“禅”与正念有关。正念是喝水的时候知道我在喝水,吃饭的时候知道我在吃饭。也可以是生气,生气没关系,知道自己在生气,知道那是情绪在带动着你,你就不生气了。

我在群里看到关于一位老师的小故事。说上课铃响了,孩子们做不到安静,老师就让孩子们写反思。顺着写反思,孩子又出现一些滑稽的神反应。我的第一个念头,写反思不是在走向课堂的反向吗?此刻老师为什么要全体写反思?是老师不能忍受孩子们做不到铃声一响就戛然而止?是老师生气了?如果正念,此刻孩子们是孩子们,他们不是装有开关的机器,铃声也不是按钮,一按即停。看着孩子们各具形态,你会发现此刻的孩子们才是真正的他们:话还没说完,刚才的小游戏还没结束,可能小吵架还没收尾。看着看着,你观察了,他们的收尾工作也结束了,声音渐弱,渐弱,安静。上课。

你看,你能够好好照顾你的负面情绪,就像照顾一个孩子一样,这个负面情绪也会越来越懂事,跟你和平共处了。核心就是我们总认为自己跟别人不一样,你试着问问自己,你哪里跟别人不一样。我遇见事情常常会追问自己,问着问着就问出了:你其实跟别人一样,甚至有些地方还不如别人。

开学前,知道今年教室在

五楼,想到每天上上下下,还没去爬楼梯,就开始喘不上气来了。教室是闲置过的,桌凳,墙面都没有新楼光鲜耀眼。我就追问自己,你怕什么?怕吃力?怕不方便?力气是爬楼的过程中练出来的,别人爬五楼方便吗?既然别人爬五楼也不方便,那你跟别人不一样?正念!收腹,意念在臀,在一节一节楼梯的攀登中感受臀腿的发力,感受肌肉的收紧,多么好的锻炼机会。这样几天下来,五楼没那么难攀登了,还有点期待爬这五楼,此时正是修炼时,既练身又练心。

我还惊喜于五楼可以一览西侧静静的河流,蓝色的步道,轻摇的杨柳,远处的花树,河对岸油画般的花丛……

今天我数清楚了东侧楼梯台阶99级,昨天数明白西侧楼梯96级。我在告诉自己此刻是正念时。99跟96?不是我数错了,也不是教学楼高低肩。因为前后新旧楼间建有连廊,连廊之间阶梯高度不一致。这不重要,重要的是我练习正念的成功,我能心无旁骛,清楚数出楼梯级数。

我还惊喜地感受到我能做到正念。人们一定都有过数数数花了的时候,那就练习正念,似乎正念跟专注也有了关联。

说到五楼教室,听说,有孩子家长打电话学校领导,嫌弃旧桌凳,嫌弃桌子上有刻痕——是他不能接受的文字。这位家长不能忍受自己

的孩子没能坐上新桌凳,我个人认为完全可以换一个角度,孩子在家好吃好住的,这不正好是另一种体验吗?即使是因为桌上不妥的文字,这就如同出门呼吸空气一样,谁能保证自己呼吸到的都是纯净的空气?我们都曾在一些墙壁上看见过不和谐的刻字,但似乎谁也没有将那刻字入心。或许这位家长经历的人生不丰富,我指的是他经历的小说人物不多,小说会让你知道人生该经历的谁也拦不住,也预测不了。《成为波伏瓦》中,波伏瓦的母亲是银行家之女,婚姻的前一段时光因为家庭的经济基础,生活安逸幸福,爱情也看似和谐。随着银行家的陨落,家道中落,爱情、幸福都如泡沫破裂。从这个角度来说,孩子吃点大人认为的苦,或许是一种经历,一种历练,也是一种面对未来生活的精神财富呢!

下班前,同事说,明天下午考语文,语文老师真苦,监考时间最长。我说我最喜欢监考,两位小姑娘瞪大眼睛,为什么?监考语文时间长,整块时间,各有各事,孩子们忙于做题,根本无需你的所谓“监考”,整把时间谁也不好打扰我,心无旁骛正念于一本书,多好。

说到底,小到你不以为意的呼吸,都可以成为观照当下的正念。当你掌握了正念,奇迹就会产生,你会发现人世间烦恼我们的负面情绪,只是表象。

秋·随想

孟辉 兴泰中心小学

从蟹子起膏的那一刻,便知秋天真的来了。秋风吹起来了,吹散了夏日的最后一丝热意,裹挟着阵阵细雨而来,凉入心底,透入骨髓。

秋雨绵绵,从乌蒙蒙的天际飘洒下来,不紧不慢,丝丝细雨缠绵绵绵,如烟雾般渺茫,如水晶般清爽。无声的秋雨,庄重、典雅,恰似柴可夫斯基笔下《天鹅湖》中的那只孤傲的白天鹅,淡淡清冷恰能表现出它的孤傲与尊贵。秋雨,不像春雨那般的细腻温柔,也没有夏雨那样的热烈豪爽,就这么静静地来了,犹如一壶美酒,醇香绵长,又好似一壶烈酒,扣人心扉。

“秋雾连云白”,棉絮般的秋雾连接天地,温柔,神秘,纯洁,迷人。就那么不知不觉地来了,一尘不染。清淡时,新鲜而明净;浓郁时,迷蒙了双眼。仿佛给大地遮上了面纱,好一个美丽的雾霭之城。初升的太阳也在这朦胧中掩去了光亮的

的笑脸,一圈红晕印在东方。

秋是换新的季节,落叶是秋的印记,纷繁的黄叶飘飘落下,似萧条之景,伴残缺韵律。草木枯荣,新陈代谢,新叶已孕育在枝条里,就待来年,大放异彩。

秋是丰收的季节,多姿多彩,尤胜春潮,五彩的果实缀满枝头,缤纷的落叶铺满大地,装饰着广袤的平原。就在这个季节,人们享受着大自然馈赠的金黄的稻穗,累累的硕果,随处可见丰收后灿烂的笑脸,黄色象征着尊贵,自古皇家专用的色彩,就在这个季节步入寻常百姓家。

秋是思念的季节,一轮明月高空挂,不知秋思落谁家?每逢中秋,几家欢乐几家愁。远行的游子思念着家乡,不是因为寂寞才思念,而是因为思念更寂寞。一轮明月,一壶烈酒,几块月饼,几许叹息,梦回故乡,仿若就在母亲身旁。

秋,还是那个秋……

组诗

马军 区教育局

与己书

人到中年
很多不得已
上有老下有小
漏洞百出的时光
试着破帽遮颜过闹市
被路边玩弹弓的男孩
指着
噢
又一个未老先衰的男人

无字书

山河依旧
故人依稀
草木常新
鸟鸣啾啾
在荒芜的荒野播撒荒凉
在贫瘠的土地种植贫瘠
在颓废的院墙摸到废墟

跃身长空捕捉一缕流云
只留下
一片羽毛的剪影

和解书

日子从来温婉良善
尘世从来温暖友好
早就学会了
与生活和解
世尊拈花 迦叶微笑
想着 落叶满长安
想着 长河落日圆
在无边丝雨中
独自赏荷

未亡书

隔壁的王二在忘川流浪
对岸的孟三和孟婆喝茶
脚边空落落的
无人问我粥可温

黑夜里打开门
明月进来
清风进来
我到河边
放招魂的河灯

辞病书

病里花前
晚风当酒
三杯两盏
敬天敬地
荷叶如盖
莲子入心
枕荷香缕缕
梦里
一笑而过

入夏书

还没有见过春风的万种风情
还没有领略春水的明眸善睐

甚至错过了遍地的油菜金黄
甚至错过了河堤的杨柳摇曳
入夏的蚕豆来了
鸭栏里的鸭蛋热烘烘的燥热
路边的采薇已经被孩童拾起
横坐耕牛吹着
古老 无腔的
曲调

夜行书

夜晚的风
满满的石楠香
三水大街
高跟鞋回声哒哒

一个人走
河边有石桥栏杆
凉亭和一人垂钓
一只长杆

涟漪微动
星湖抖落
孤独成为无声的呼唤
呼唤成为悠长的沉默

漆黑如墨
沉默如刀
晚风苍凉如
人到中年鬓发霜白

小满书

箭在弦断的那一刻
射出
刀在淬火的那一刻
锋利
月亮在云散的那一刻
光华
麦子在小满的那一刻
丰盈
村庄在无声的喘息里撤退
记忆在弹珠的碎裂中激活

麦田里打滚的孩子
一把镰刀
斩不断乡恋的脐带
握紧一把金黄的麦子
和着布谷的啼鸣
舞动