

再访陈家沟

□范荣跃

不知是什么缘故，我发现自己已经10年没去过陈家沟了，这让我突然对这个闻名中外的太极拳发源地有了一种熟悉的陌生。

我对陈家沟的情感源自于30年前的一次偶然。那年，陈家沟的党支部书记张蔚珍邀请我为陈家沟拍摄一部记录太极拳正宗传人的专题VCD，于是，我和我的团队来到陈家沟，用差不多一周时间，拍下了全国第一张记录陈家沟38位太极拳正宗传人的VCD专题片《陈家沟功夫》。再后来，我又和朋友一起拍摄了26集电视连续剧《太极英雄》，并在中央电视台一套播出。从此，我和陈家沟结下了不解之缘，在之后的20多年中，我无数次造访陈家沟，用相机记录下这里练拳的人们，用文字描绘着这里悠久的历史 and 太极拳的无限神秘。

初夏时的一个清晨，我再次来到陈家沟。这里的变化太大了，10年不见，这里有了修复一新的街区、有了太极广场、有了武术博物馆，还有了《太极印象》演出场所……不过，也许是年龄的原因，我还是偏爱这里的老街老房，喜欢用目光去触摸陈家先辈留下的斑斑印记……

清晨的陈家沟笼罩在薄纱般的雾气中，不远处清风岭若隐若现，仿佛一幅未干的墨迹。我踏着新铺的街路，听着脚下传来的清脆回响，恍惚间似乎听见了历

史的叠音。路旁的杨柳依依，枝条轻拂，宛如太极起势时正在舒展的双臂。

我在熟悉的陌生中缓缓前行。转过一道弯，眼前豁然开朗，一座古朴的院落静静伫立，门楣上“陈氏宗祠”四个大字苍劲有力。庭院里一株老槐树虬枝盘曲，树荫下立着一块石碑，上面镌刻着陈氏先祖陈卜的事迹。我轻抚碑文，指尖传来冰凉的触感，仿佛触摸到了时光的温度。相传陈卜精通武艺，深谙阴阳之道，他将武学与道家思想融会贯通，为后世太极拳的诞生埋下了智慧的种子。

陈王廷的紫铜塑像也挺立在宗祠前面。这位文武兼备的陈氏六世孙聪慧异常，将易经中的阴阳学说和《黄庭经》中的呼吸吐纳之术，与戚继光拳经中的技击手法相结合，创立了闻名世界的太极拳。

祠堂正厅的香火缭绕中，我仿佛看见了陈王廷捧读《黄庭经》的身影。这位功力非凡的太极拳创始人，在耕读之余，将毕生所学凝练成一套刚柔相济的拳法。他或许就是在这样一个清晨，在庭院中演练新创的招式，衣袖翻飞间，将天地之道融入拳理之中。

阳光穿过树叶的间隙，洒在屋顶上。我漫步村中，眼前随处可见习拳的身影。村头的老槐树下，几位老者在推手，动作舒缓宛如行云流水；村东的土沟里，青

年人练拳时如风过树林，腿脚所到处，卷起阵阵飞扬的尘土；村尾的一处小广场上，一群孩童有模有样地比画着太极招式，稚嫩的面庞上写满童真。如果你认真体会，似乎陈家沟的空气中都弥漫着浓郁的太极气息，难怪当地会流传着一句俗语：“喝口陈沟水，都会翘翘腿……”

转过一条小巷，我来到一处老宅前。这是陈长兴的故居。推开吱呀作响的木门，院中一棵老榆树依然挺拔。我仿佛看见那个风雪之夜，陈长兴就是在这里收留了又累又饿的杨露禅。月光透过窗棂，照亮了师徒二人切磋武艺的身影。陈长兴打破“不传外姓”的古训，将太极拳的精髓倾囊相授，这才有了后来杨式太极拳的发扬光大。

如今，陈家沟大小几十所武校里，来自国外的武术爱好者至少有一半。每天早饭后，这些金发碧眼的外国人，早已在院子里排开，白鹤亮翅，手挥琵琶，一招一式，有板有眼。清晨的阳光在他们脸上投下斑驳的影子，加上不同的肤色和金发蓝眼，恍如一幅流动的画面。

村中的老拳师踱步其间，时而以手正其臂，时而用脚尖拨其足。虽然语言不通，然而拳理却是相通的。一个推掌，一个云手，皆可意会。那些高鼻深目的学徒，眼神专注得近乎虔诚，仿佛不是在习

拳，而是在参禅。汗水顺着他们的面颊流下，滴在陈年的土地上，洒出深色的圆点，旋即又被太阳舔干。

转眼之间，太阳已经西下，陈家沟的武校和拳场渐渐安静下来。偶有晚习者，在暮色中独自推手，身影被夕阳拉得很长很长，一直延伸到远处的麦田里。他们的拳架或许还不够圆融，但那分专注，却与百年前陈家沟的先辈们并无二致。

夕阳的余晖缓缓飘落，我信步登上村后的土坡。放眼望去，整个陈家沟笼罩在金色之中。得益于今天的空气格外晴好，我仿佛看到了远处太行山巍峨的身影，身后还有黄河的涛声。山脚下的太极广场上，数百名年轻的武校学生正在演练套路，动作整齐划一，气势磅礴，如涛如浪，如诗如画……恍惚中，我感到陈家沟的一砖一瓦都在诉说着太极的故事，一草一木都蕴含着太极的智慧。

离开陈家沟的时候，天色已经微暗，回头望去，整个村庄宛如一幅水墨画卷。我忽然感觉到，太极文化在这里生根发芽，开枝散叶，最终长成参天大树。太极拳不仅是一种武术，更是一种哲学，一种生活方式。在这片古老的土地上，太极的精髓代代相传，如同村外那条奔腾不倦的黄河，滋养着每一个追寻太极真谛的心灵……

夏至，至盛

□廉彩红

夏至位列二十四节气第十。行至夏至，便奔到了最炽烈、最饱满的顶点。仿佛一个不知疲倦的长跑者，积蓄了春的萌动与勃发，终于在此刻，将全部的热力与光芒毫无保留地倾泻于大地。

夏至之美，美在极致。光，是此刻的主宰。它不再含蓄，不再斜照，而是近乎垂直地泼洒下来，慷慨得近乎奢侈。白昼被拉扯到一年中最长的模样，天光早早地亮透，迟迟不肯退场。万物都在这样的光瀑里蒸腾、呼吸。草木的绿意浓得化不开，叶片脉络清晰，贪婪地捕捉着每一缕阳光，那是一种生命在巅峰时刻无声而浩大的欢歌。

酷暑难耐，却是生命张力美学的一种热烈表达。

灼热的泥土下，蚯蚓钻得更深；晒得发烫的石板上，蜥蜴疾驰而过；聒噪的蝉鸣背后，秋虫的幼虫正默默啃食树根；看不见的天道循环里，黑夜正悄悄延长。

田间，玉米、高粱吸饱了光热，高昂着头，灌浆的浆液在籽粒里悄然奔涌。树梢上，蝉鸣是永不疲倦的背景音，随着温度的升高，越发密集、高亢，织成一张无形的声网，笼罩着整个盛夏。藤蔓的触须肉眼可见地伸展，紧紧缠绕着支架，向上，再向上。池塘里，荷叶田田，红荷猝不及防地挣脱水面的束缚，骤然绽放，如胭脂点染碧波，宣告着水泽生灵的盛典。一切的生命力都在这时汇聚成一股洪流，喧嚣着，呐喊着，奏响一年之中最激昂的生长交响。是生命在盛极时预见的衰微，也是衰微里孕育的新生。

夏至蝉始鸣。蛰伏地底数年的若虫，终于爬上树干，背壳裂开，羽化成蝉。它们振动透明的翅膜，发出刺耳的嘶鸣，像是要把积蓄多年的生命

力一次性倾泻干净。蝉声如浪，一波未平一波又起，在正午的酷热里织成一张密不透风的声网。若恰有一只蝉跌落在窗台上，那薄翼上的脉络便成了夏日最精致的标本。

夏至白昼虽长，但黑夜已在暗处滋长。古老的智慧与人间烟火，也在此时交汇。翻开泛黄的典籍，能读到《周礼》里“夏至祭地”的庄严。这分对天地的敬畏，早已沉淀在寻常日子里。

冬至的饺子夏至的面。北方人案板上揉搓着新麦制成的面条，长长的面条，仿佛要呼应这漫漫长昼的余韵。

江南水乡，一盏盏精巧的荷灯被轻轻放入流水，载着祝愿随波远去，点点星火映着夏夜。而在岭南，鲜红的荔枝挂满枝头，剥开粗糙的外壳，莹白剔透的果肉入口，那份沁人心脾的清甜，是舌尖最先感知到的盛夏滋味，比日历上的数字更真实、更厚重。

站在夏至的旷野，静心谛听。你能感受到大地深处加速搏动的心跳。骄阳点燃了天边的晚霞，烧得一片绚烂；远处的地平线上，雷雨云团正在悄然堆积、酝酿，预备着为这炽热降下转折的甘霖。所有的生灵——草木、虫豸、飞鸟、农人——都在以各自的姿态奋力奔跑，与流逝的时光轻轻击掌，完成这一季最辉煌的冲刺。

夏至，是顶点，亦是起点，提醒我们在最灿烂的辉煌里，看见永恒的变迁。

夏至明亮、炽烈，万物疯长，光影如瀑……然而，最长的白昼过后，便是日渐短促的时光；最盛的阳光里，已藏着收敛的预兆。

低着头看，自己的影子正悄悄拉长，像光阴在脚下刻下的印记，一寸，一寸，一寸……

冀门旧忆

□杨家卿

冀门的古温大地，麦浪翻涌，金波荡漾。饱满的麦穗低垂颌首，似在与微风私语丰年；层层麦浪起伏连綿，宛如金色绸缎铺展于广袤原野。清甜的麦香萦绕鼻尖，勾起游子浓浓的归乡情。就在这嘉禾遍野的时节，温县第二高级中学七二级、七五届学子跨越半世纪的时光，再度欢聚一堂，共忆青春韶华。

五十年的光阴，如同一幅渐染岁月底色的画卷，留下时光独有的斑驳痕迹。昔日意气风发的青少年，如今鬓角已染霜白，眉间镌刻着岁月的纹路。然而，当踏入重逢之地的那一刻，时光仿佛倒流——透过玻璃窗传来的琅琅书声，仍在耳畔回荡；课间教室前银铃般的笑闹声，似还在空气中震颤；操场上跃动的身影追逐着流云，每一滴汗水都凝结着永不褪色的炽热年华。那些被流年尘封的记忆碎片，刹那间鲜活如昨。

聚会由原16班任辉辉同学主持。他立于桌前，指尖轻颤着摩挲台沿，目光深情流转，声线饱含温度：“择毕业之日重逢，意义非凡。这里不仅是我们的青春启航的港湾，更是今日重逢的精神坐标，承载着半生的眷恋与守望。”随后，他娓娓道来筹备聚会的艰辛，分享着同学们的近况，字里行间满是牵挂。众人依次起身发言，历经流年沉淀的嗓音，有的激动得微微发颤，有的透着沧桑与厚重。往昔跌宕起伏的人生故事化作温柔絮语，真挚的祝福与绵长的思念，在空气中缓缓流淌。

觥筹交错间，话题渐渐从个人际遇转向校园时光。望着窗外摇曳的老树，仿佛又看见当年老师伏案备课的身影，对母校的感恩之情如潮水般漫上心头。在高考制度恢复的曙光中，我们班曾智友、白占营等十位同学凭借扎实的积累脱颖而出。四分之一的录取率，不仅是个人命运的转折，更是母

校教学成果的见证。

原15班单长安同学得知聚会消息后彻夜难眠。重逢时，他紧紧握住老同学的手，泪水在眼眶里打转，声音哽咽：“此番相聚，胜过人间一切！千言万语道不尽，只愿诸君康健，情谊长存！”席间，“感恩，感念，感激”之声不绝于耳，如珍珠般串联起对母校的眷恋、对恩师的敬仰、对同窗的深情，谱成一曲动人心弦的赞歌。

感怀母校，自上世纪50年代肇始，郭沫若先生笔题写的校名苍劲有力，见证了世纪风华。醇厚的校风如春雨润物，滋养着代代学子，这里既是梦想的摇篮，更是精神的港湾。感念恩师，诸位师长皆毕业于名校，学识渊博，如园丁般默默耕耘，以智慧为灯，照亮莘莘学子的求知之路。感激同窗，“一世同窗，三生情缘”，此言不虚。毕业后，大家各奔天涯，历经风雨，却始终彼此牵挂。重逢之时，仿若重回青春年月。

现任温县子夏研究会会长的原16班王振禄同学，端起茶杯，微微颤动的手难掩激动，目光缓缓扫过众人：“五十年间，家国巨变，唯有对母校、恩师、同窗的牵挂从未改变。如今我们那年已成年近古稀，当保重身体，笑对人生。愿岁月相契，共话桑麻，让情谊永续！”

笑语盈盈中，镜头将鬓角染霜的笑颜——定格。那舒展的眉眼间，藏着重逢的欢欣、岁月的沉淀，更盛着跨越半世纪的炽热情谊。时代的洪流裹挟着万物奔涌向前，母校的砖瓦却永远镌刻着青春的密码，那些读书声、嘹亮歌声，早已化作永不熄灭的精神灯火。纵使岁月磨平棱角，这份情谊始终提醒着我们：无论行至何方，心底总要留一方净土，珍藏纯粹的初心，铭记生命中温暖过彼此的点点星光。



一一风荷举

辛锐风 摄

看到麦田会想起什么

□何青春

“麦田不会让我想起什么。这是很悲哀的！”当看到《小王子》中的这句话时，散落在麦田里的记忆已汹涌而来。

过了小满，祖母说：“去吧，到麦田里揪一把麦穗回来，喂咱们家的小鸡。”于是，我就蹦蹦跳跳地去了。不过是六七岁的年纪，却已经熟悉自家的每一块土地，记得它们的名字：小堰、西洼、南地、老龙堰、北梯田。清楚哪块地里种油菜，哪块地里种麦子。

沿着青青的田埂，过了水稻田上的小桥，找到自家的麦田，采一把麦穗，拔一捆柔韧的青草扎住，拿回家去。祖母坐在院里的老桐树下，把麦穗放到手里轻轻揉着，翠绿饱满的麦粒洒落在围着小鸡的草帘子里。毛茸茸的小鸡，叫声稚嫩可爱，围挤过来抢食。

这时的麦子，小孩子也是喜欢吃的，在空地上燃起一堆火，采一把麦穗在火上均匀地燎着，燎掉了麦芒，燎出了香味，揉碎，吹掉穗壳，贪婪地捂到嘴里，小嘴吃出了一盘炒面，却凝聚着孟州人的智慧和耐心。

在吃的法则里，风味重于一切，而量更能征服人心。此行，孟州的烩面实属意外，让我领略孟州人不一样的豪情。孟州的烩面价格公道，而碗却 not 是一般的大，分明是一瓷盆，硬用称呼为小碗。面对一碗汤浓、面多、肉多的孟州烩面，不禁想起那足蹬长凳，解衣磅礴，大口吃肉，整碗饮酒，满身侠义豪情，被刺配到孟州城的武松。

孟州的美味，不仅唤醒了我的尘封多年的记忆，更让我了解到了孟州人的底色，于是我满怀的感动与欣喜。

毒花花的太阳炙烤着大地，热浪一阵阵袭来，我们小脸通红，割到半晌就嚷着累，父亲便给我们讲笑话，响亮的笑声冲淡了炎热与劳累。有时会有受惊的鹌鹑从麦田里跑出来，我们便扔下镰刀去追鹌鹑。鹌鹑很像尚未长出尾巴的半大小鸡，面对我们的追赶，它并不飞，只是伸着头往前跑，越跑越快，钻进另一片麦田里不见了。父亲说：“这只鹌鹑的窝，很可能就在我们的麦田里，快割吧！等我们把麦子割完，鹌鹑窝就暴露出来了。”我们就带着期盼收割麦子，有时候真的会遇见鹌鹑的巢，更多的时候，并没有。

割好的麦子，一小堆一小堆地躺在大地之上喘息。经过了露水的浸润，麦子有了几分柔韧，麦穗不那么容易掉落了。清晨，父亲把拖拉机开到麦田里装运。车上的麦子越堆越高，像一座小山了。父亲爬上那座山，伸出木杈娴熟地接住母亲递上去的麦子。父亲站在小山的顶上，小山每增高一寸，父亲就接近天空一寸。当我们为潮湿的麦堆出现的一条青蛇尖叫并举起石块时，他俯身对我们说：“不要伤害性命。何况，蛇还是小龙呢！”我们便安静下来，看着青蛇朝麦田旁边的小河惊慌而去。父亲摇摇晃晃地，他拄着拐杖从村庄里走出来，曾经三两分钟就可以走完的路，他走了很久。他个子很高，身子枯瘦，颤颤巍巍，桥下的深沟使他眩

一个清晨，就那么过去了。拉回来的麦子堆在打麦场里晾晒。一座窄桥架在深深的沟壑之上，连接着村庄和打麦场。祖父病得厉害，但依然放不下对麦子的牵挂。他拄着拐杖从村庄里走出来，曾经三两分钟就可以走完的路，他走了很久。他个子很高，身子枯瘦，颤颤巍巍，桥下的深沟使他眩