

为自己加油

□ 周立寅

锻炼快两个月了，我已经逐渐适应并喜欢上了目前这样不给自己设限又能够丰富自己的生活方式了。

当初那满手的血泡，已慢慢蜕变成可以保护自己的老茧了。犹记得当初母亲半开玩笑地对我说：“就你这样的状态，哪怕我往地上扔钱，你也捡不起来。”如今，经过几次尝试，我曾俯身慢慢捡起过学生放在跑道上忘了及时拿走的红领巾。

锻炼结束，回家的那段上坡路，以前一直需要母亲推着我，现在尽管缓慢吃力，我竟可以独自滑到家门口了。从操场到传达室的那个陡坡，我克服恐惧心理，也可以倒退着小心翼翼地“安全着陆”了。

这些可喜的小进步，在一般人看来，或许根本不值一提，但对于我来说，却很有意义，是值得为自己点赞的。

每次锻炼，都要滑完二十至二十五圈。刚开始时，确实有些畏难情绪，感觉路途太漫长了。后来，每完成五圈，我就对自己说“加油”，像小时候完成了父亲分配的劳动任务一样，满心喜悦，然后奖励自己会心一笑，或哼唱几句流行歌曲。

锻炼过程中，我也曾多次思考过锻炼的意义。坐在轮椅上，基本就告别了高强度的无氧运动。无论我滑得多快，都只能是中低强度的有氧运动。转念一想，尽管我已不能健步如飞，但仍旧可以转动轮椅，在空旷的跑道上“策马奔腾”，每一圈滑过，都是崭新的自己。正如母亲所说，哪怕是出来呼吸呼吸新鲜空气，也挺好的。

我觉得，锻炼，或者说内心的孤独之苦，在于它没有观众。人不可能永远依靠别人的监督或鼓励生存。而真正的隐忍或坚强，应是门关起来，世界静默，只剩自己时，依然选择相信和乐观，不断自我鼓劲加油。

歌德曾言：“谁若不能主宰自己，谁就永远是一个奴隶。”减肥也好，锻炼也罢，之所以难，正因为它们是无声的、日复一日的自我对峙。但正是在这场孤独的战斗中，我们得以重新塑造自己的品格与命运。每一次在散漫中再次选择专注，每一次在放弃的边缘决定再坚持一刻，都是为建设更加美好的未来添砖加瓦。

“君子慎其独也”，在无人看见处如何作为，才真正定义了我们是谁。锻炼和生活一样，它没有一劳永逸的胜利，始终是一场漫长的修行，伴随着失败、重启与微小的进步。但也许，生活的意义，最终不是为了完成某个任务，而是通过这个过程，认识自己和锤炼自己，最终与那个更强大、更丰富多彩的自我相遇。

作为一个来自农村的“70后”，我是在“做人要谦虚”的教育思想下长大的，养成了相对内敛和保守的性格，所以一直以来很少表扬自己。生活中，我们听到过很多人在气急败坏时大声喊“你算老几”，又在自惭形秽时轻轻地叹息过“我算老几”。其实，你就是你，我就是我，都是独一无二的，人间不一样的烟火。

轮椅滑累了，就停下来喝口水，或者

到旁边的篮球场上问小朋友讨个球，投几次篮，正如平日里完成了一项艰巨任务后，奖励自己小酌一次、大快朵颐一番，也是值得拥有的一份生活乐趣。

在体育比赛中，一个运动员的状态好，往往都是在他比较自信的时候，所以自信是十分重要的。自信固然重要，但凡事都有个度，一旦超过，便会给人不舒服之感。

自古文人多清狂。清狂，清高狂傲也。有十分的水平，便表现出十分的傲气，即是清狂。清狂并非轻狂。轻狂，是轻浮与狂妄，即有五分的水平，却表现出十分的傲气与狂妄。清狂更不是疯狂，疯狂是只有一分的水平，却有着十分的傲气。

南北朝时期齐朝人张融（444年—497年），字思光，吴郡（今江苏苏州）人，世称“张长史”。张融擅长草书，常常以此得意。一次，齐高帝萧道成对他说：“卿书殊有骨力，但恨无二王法。”张融却说：“非恨臣无二王法，亦恨二王无臣法。”可谓十分轻狂。

大浪淘沙，沧海横流，如今二王的书法依旧受世人顶礼膜拜，而鲜有人知道张融是谁。“文人相轻”不可取，因为你再优秀，都用不着去贬低别人来抬高自己。

轻狂也好，清狂也罢，都不如中庸之美。纵观古今，无论文人士大夫还是草根百姓，做人做事，只要不偏不倚，能够守住中心与重心，一直坚持那份可贵而清澈的骄傲，那便是中和。中和就如王羲之的字一样，不狂不放、宁静和善、简单古拙，却永放光彩。

很多年前，我曾读过一篇文章《坐在路边鼓掌的人》。文中的父母为自己孩子的学业和前途，也曾苦恼焦虑过，但是他们选择了尊重孩子的实际状态，调整养育方式，让孩子按照自己的节奏成长。最终，他们的女儿虽然是坐在路边鼓掌的人，却也收获了属于自己的别样风景。

每个家长都有望子成龙和望女成凤的愿望，这是最正常不过的，但不必成为执念。如今社会，“问题孩子”很多，小小年纪就患上抑郁症的也不少。我觉得，相比于成绩，孩子拥有健康的身体和心理，才是首要的。学习，说到底，还是需要一定天赋，如果不是那块料，那就坐在路边做一个为他人喝彩加油的人，何尝不是一件好事呢？

生活中，我也时常听见“雪中送炭少，锦上添花多”的失望感叹。我在想，之所以在处境艰难的时候，没有人愿意向我们伸出援助之手，或许正是自己没有表现出昂扬的气象，忘了给自己加油，归根结底是他人没有在你身上看到希望。

而锦上添花和烈火烹油却是一种趋势，是事物不断向好的态势，人们从中看到了希望，自然就愿意参与和分享这份美好。因此，无论是工作学习还是生活，我们只顾努力，相信自己，相信明天。

平凡的生活，是用来超越的。今天比昨天好，明天比今天好，最重要是心态越来越好。加油，为你，为我，为这千千万万热辣滚烫的人间烟火。

咏长濂

□ 蓝贤寿

黛瓦银墙本色存，山清水秀养生源。
村庄整洁呈新貌，彰显文明美乐园。

游小岱村

□ 廖恒民

泥房错落袅炊烟，古树参天石径旋。
山野风情何独具？农耕文化代相传。

腊梅（新韵）

□ 华宝善

秋芳隐逸蜡花黄，数九寒天雪里香。
独自悄悄冬锁启，邀红领绿献春光。

诗韵遂昌·项树业《假馆泉湖寺》赏析

□ 鲍宗武

假馆泉湖寺

【清】项树业

斗大泉湖寺，临溪十亩间。
断桥纤曲径，疏竹露青山。
晓磬随云散，昏鸦带日还。
长吟何所慕，荣辱总无关。

——选自《仙县风光》

寻迹：泉湖寺，位于大柘镇溪东村。始建于清朝嘉庆年间，于1914年重建。寺内建有江南风格的门亭、水池，尽显岁月洗礼的沧桑之美。泉湖寺又有“泉湖胜境”的美称，自古以来就是习文讲学的场所，古称“文昌阁”。1919年后，遂昌县立第二高等小学从石练镇迁至泉湖寺，唐公宪和谢云巢就曾在此读书。1927年1月，他们在此建立中共遂昌支部，成为浙西南地区第一个中共组织。2003年修缮为遂昌革命纪念馆。

注解：①间：中间。《礼记·乐记》：“一动一静者天地之间也。”柳宗元《黔之驴》：“以为神，蔽林间窥之。”②纤：屈曲，曲折。《周礼·考工记·矢人》：“中弱则纤，中强则扬。”③径：小路。《论语·雍也》：“行不由径。”《吕氏春秋·孟春》：“王布农事：命田舍东郊，皆修封疆，审端径术，善相丘陵阪险原隰。”④磬：佛教使用的一种铜质法器。卢纶《宿定陵寺》：“古塔荒台出禁墙，磬声初尽漏声长。”⑤慕：羡慕，企求。《荀子·天论》：“故君子敬其在己者，而不慕其在天者。”

译文：散着步来到小小的泉湖寺。寺就坐落在十亩农田之间，前面有一条清澈见底的小溪。走过石桥，一条弯弯曲曲的小路错落有致地出现在眼前。透过竹叶的缝隙，看到了郁郁葱葱的青山。晨时寺庙磬声随着云儿飘走，暮时乌鸦带着晚霞归去。站在寺前长声吟唱，心中已无期盼企求，荣华与耻辱都与我无关。

作者：项树业（1680年—1718年），遂昌北隅人，据《项氏宗谱》卷六记载，他字培西，号莫野，邑廩生。事迹不详。

赏析：全诗描绘了美丽的山村风光和平静的田园生活，用语平淡

朴实，叙事自然流畅，虽无渲染雕琢的痕迹，但感情真挚，诗意醇厚，有“清水出芙蓉，天然去雕饰”的美学情趣。首联平静而自然，诗人在村中悠闲地散步，走到泉湖寺，感受一派幽雅的古建韵味。他驻足欣赏，诗意勃发，甚是喜欢。放眼看去，寺庙前面有一条清澈见底的小溪，溪水潺潺，鱼儿在水中欢快地游戏，四周是十余亩的农田，而这座白墙黑瓦的泉湖寺就坐落其间，犹如一幅清新明丽的山水画，给人一派自然轻松、清新愉悦的感受。

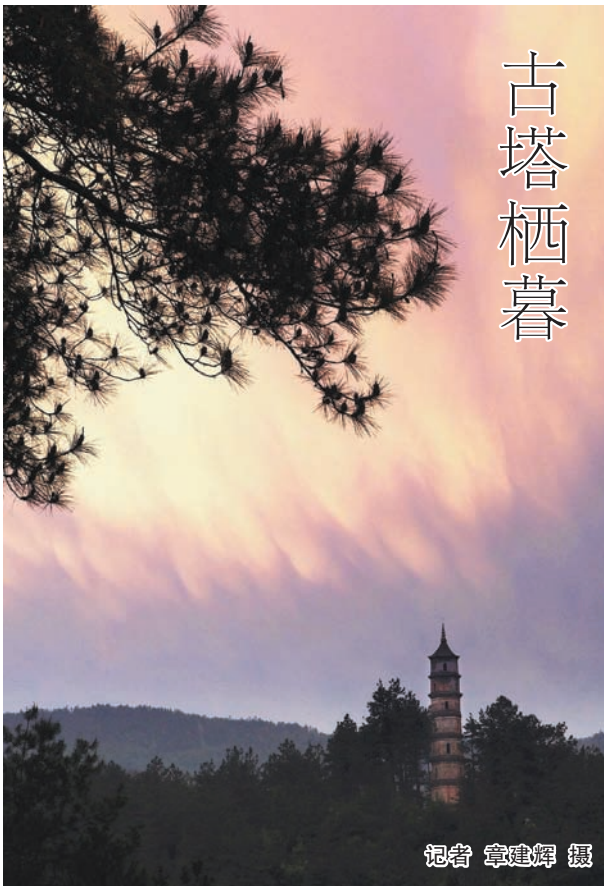
首联写漫步近景，小溪、农田环抱，显得自成一统，别有天地；颌联则轻宕笔锋，蜿蜒迂回的小路、随风摆动的竹林和清新秀丽的青山，又让泉湖寺显得不那么孤独，展示了一片错落有致、有静有动的画面，熔自然美、情趣美于一炉。诗人依次描写了进入眼帘的物象，由近到远，不但表现出一定空间位置，还突出了泉湖寺依山傍水的江南独有的建筑特色。坐落平畴而又遥接青山，使人感到清淡幽静而绝不冷傲孤僻，可以看出诗人的内心世界和谐、平静，眼前的景色让人满怀憧憬，展望和追求美好的明天。特别是一个“露”字，用得十分准确、生动，近处葱葱郁郁的竹林动态和远处青山的静态，动静结合，增添了诗歌的趣味。

此诗写的是赏景，叙事流畅，无渲染之迹，然诗意醇厚的诗在盛唐绝句中屡见不鲜，如“故人家在桃花岸，直到门前溪水流”（常建《三日寻李九庄》），“昨夜风开露井桃，未央前殿月轮高”（王昌龄《春宫曲》），这些景都显得“清丽”。这是所谓“篇法之妙，不见句法”“不拘奇抉异……若公输氏当巧而不巧者”。诗人把艺术美融入整个诗作的血肉之中，自然天成。这种不炫奇猎异，不卖弄技巧，也不光靠一两个精心制作的句子去支撑门面，是艺术水平高超的表现。正是因为有真彩内映，所以出语洒落、浑然省净，使全诗从“淡抹”中展示魅力，而无需“浓饰盛妆”。

再看颈联，诗人足足欣赏美景到傍晚。“晓磬”对“昏鸦”，“随云”对

“带日”，“散”对“还”，时间、文字与意境都对仗工整，这一联情绪勃郁、声调唱和，既写景又蕴含情，可谓境由心生，一片满心的欢喜之意溢于纸上。为什么诗人能观赏这么长时间？联系诗题，一目了然。“假馆”，借馆舍也。《孟子·告子下》：“交得见于邹君，可以假馆，愿留而受业于门。”诗人要么是借馆舍学习，要么是做客旅居泉湖寺。无论如何，都可以看出诗人极其喜爱泉湖寺，所见之景无不一入诗。写到尾联，诗人高声长吟，所谓何来？诗人在此表达了一种人生态度——宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。正如这一首诗，寥寥数语，却深刻道出了人生对事物、对名对利应有的态度，得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。再靓丽的风景、再动听的晓磬，随着时间的推移，也会“随云而散”，也会“带日而归”，不妨安静欣赏，这样才能心境平和、淡泊自然。诗文虽短，内在哲思不可谓不深，唯有心人得矣！

陶渊明式的魏晋人物之所以豁达风流，就在于淡泊名利，不以物喜，不以己悲，才会用宁静平和的心境写出洒脱飘逸的诗篇。千秋功过，留与后人评说。一字不着，尽得风流。苏轼《留侯论》中有一句“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”，意思是天下真正具有豪杰气概的人，遇到突发情形毫不惊慌，当无缘故受到别人侮辱时，也不愤怒。这是因为他们胸怀极大的抱负，志向高远，才能有如此境界。著名社会活动家赵朴初在遗作中写道：“生固欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我今何有，谁欤安息。明月清风，不劳寻觅。”这些事例同样和诗人一样，体现出志向高远、宠辱不惊、去留无意的达观精神。我们无法考证诗人写这首诗时，正经受怎样的人生阅历和人生煎熬，但他沉浸遂昌山水的心境没有变，热爱山川的情趣没有变，内在的淡然没有变。因此，人生最美好的就在当下，就在我一呼一吸之间。回归自然，回归极简，活在当下。



记者 章建辉 摄