

手忙脚乱中一下把那罐饭打翻在地，雪白的米饭撒落一地。他和着泥灰一把把死命往口里塞，这是从来没有过的美味。且看——



乡下的夜晚，如一口铁锅罩住了整个天空，黑得瘆人。

一间四面透风的破房，一张吱吱呀呀几乎坐不稳的小竹椅，半边破碗里斜点着一节枞油灯。微弱的灯光把无尽的黑暗撕开了一条缝。那时的乡下这已是照明的奢侈品了。尽管这是普通的老枞树有油膏的部分。点着的枞油不时发出啪啪的响声，冒出缕缕青烟。一个全身肿得像发起的馒头的小男孩独自坐在那勉强支撑的破小竹椅上，不时用硕大的后脑撞击着身后的砖墙，“咣”“咣”一下又一下，如木头般，不知疼痛，两眼无光，神情呆滞。

三年困难时期，饥饿引发的水肿病，无情地落在这可怜幼小的孩子身上。之前的那段时间饥饿如猛虎吞噬。五脏六腑有如千万只蚂蚁在啃咬，全身的痛一阵阵袭来。实在找不出果腹的东西，只有一遍一遍吞着胃里冒出来的酸水。可现在，一切似乎平静下来，饥饿并未走远，而疼痛似乎不再。恍惚之中头有节奏的撞击，伴随着一闪一闪的灯光，迷迷糊糊中关于一些吃的场景断断续续从记忆中走来。

头在撞，灯在闪。  
 他仿佛又闻到祖母的那罐饭香。那一回，饿极了的他发现那高高的架子上有铁罐里发出阵阵诱人的米饭

生活里无需太多的约束，随心所欲的旅行，能得到心灵的提升，一切烦恼和痛苦都会在不倦的旅行中摒弃。且看——



退休后，我每年都要跟随旅游团去外地旅游。“仗剑去国，辞亲远游”，多年来，我的足迹走遍了半个中国。北到过哈尔滨、北京、山海关等；南至广州、香港、澳门和三亚；东到上海、福州、厦门等；西至昆明、重庆等。名山大川也去过不少。旅游能给我快乐，

香。知道那是全家孝敬祖母的几口米饭，像宝贝一样藏着，放得高高的，就是怕小孩去偷吃。他在架子下来来回回，一圈又一圈，毕竟抵不住米饭的诱惑，垫起脚去拿那铁罐，怎么也够不着。急忙搬来一张凳子，踩上去刚够。手忙脚乱中一下把那罐饭打翻在地，雪白的米饭撒落一地。他和着泥灰一把把死命往口里塞，这是从来没有过的美味。心想，就是被打死也值。响声惊动了祖母，目睹了这一切。抚摸着被吓呆了的孩子，两行眼泪哗哗往下流。

头在撞，灯在闪。  
 他仿佛闻到飘来的南瓜藤根清香。那个季节，南瓜吃了，南瓜叶吃了，南瓜藤也吃了，那时南瓜全身是宝啊！可是怎么着也不够吃。那就挖南瓜藤的根吧！这南瓜根系发达，一锄挖下去，扯出一大把根。能干的母亲把这南藤根洗干净，去皮，剥碎，用锅煮了。只有点点盐。那根粗糙如糠又没有油，他吃得两眼翻白，还是有滋有味连吃两碗。饿极了，填肚子就好。那独特的清香怎么也忘不了。  
 头在撞，灯在闪。  
 他仿佛又和母亲在偷采生产队里的红花草。那时稻田里种草子作绿肥。也许是第一年种，那红花草长得比个把人高，嫩嫩的，香香的，水灵灵的。野菜采没了，观音土吃得进，屙不出。自然瞄上了这满垄的红花草，只要能充饥救命，什么都敢吃。何况现成摆着？可是这是公家的，白天不敢。一到晚上，一家家出动去采，彼此心照不宣。采回后，过一下水，加点盐，就是一餐饭了。肚子填满了总比空着好。才几天，好好的一垄草子一片狼藉。  
 头在撞，灯在闪。  
 他仿佛又在吃那新谷磨成的糊

糊。那时水稻种一季，产量低，青黄不接。多半日子挨饿。日盼夜盼，盼田里的禾苗快快长大，好收稻谷。抽穗了，谷粒灌浆了，谷穗开始勾头了。后半节穗还是浆水，而前半节穗已是黄灿灿。等不及了，再等下去，眼看就要饿死人了。饿极了的人不要命，三更半夜去田里撸前半节穗那成熟的谷粒。母亲也是其中一员，做贼心虚，快去快回。撸上几把回来，急忙放在锅里炒熟，设法和谷壳一起碾碎，成了谷粉。再用滚开水去冲。顿时一屋子都香了，他贪婪地一口喝完一碗，舌头都差点吞进去了。

头在撞，灯在闪。  
 他仿佛记不起别的什么了，大脑一片空白。只知道之后的日子越来越难，整天被饥饿威胁，空气中弥漫着死亡的气息。外公被饿死了，自己饿得得了水肿病，死神好像也在向他招手。小小年纪，想不了许多，只觉得已经没有什么可留恋的，只想着有这这个世界还可以吃上饱饭。“咣—咣—咣”自己撞自己的脑袋，只为那一点可怜的念想。  
 “咣—咣—咣”渐渐地，头撞击的速度越来越慢，声音越来越小。  
 “啪—啪—啪”慢慢地，那节枞油越烧越短，火光越来越弱，那撕开黑暗的口子正一点点地在合拢。  
 这夜，寂静得可怕。  
 夜风吹过，那枞油灯，拼命地挣扎，努力燃起那微弱的光火。



扫一扫！新功在这里

心语杂谈

## 快乐的秘诀

刘浩然

还能释放压力、减轻烦恼，让心灵跟随我旅行。

要知道，名山大川处处皆风景，让人流连忘返，心旷神怡。我可以在华山、黄山之巅看日出，体味天地之间的壮美；我可以在海边，放飞自己的灵魂；我还可以在漫山遍野中采花摘果，让心

灵在清澈的山泉里清洗干净。生活里无需太多的约束，随心所欲的旅行能得到心灵的提升，一切烦恼和痛苦都会在不倦的旅行中摒弃，一切美好都会在行走之中呈现，这可能就是快乐的秘诀。

这种快乐的秘诀在于通过旅游，

可以头顶蓝天惬意地驻足，欣赏各地的风景，可以享受与大自然的亲密接触；可以通过旅游，用双脚丈量祖国的大好河山，可以感受到祖国的宏伟，欣赏到各地的自然风光和人文景观及风土民情。

云贵高原别具风格的竹屋，黄土高原的窑洞是那么令人留恋；那些奇特的山地、壮美的庙宇，还有绿地、森林、峡谷、溪流都为徒步旅行增色不少。当然快乐的秘诀，还在于一路上不单纯是身体的行走，更是一种精神的享受。有山峰美湖吟诵的情诗在耳旁回响，有深夜的篝火晚会让你深情陶醉，还可结识很多朋友而谈笑风生。

“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”，在旅行途中，好像找到了属于自己心灵的乐园。从旅行中，我感到一个人的一生就好比一次旅行，有开心也有凄凉，有坚持也有犹豫，有起点也有终点。它就像一路的风景，需要用心和激情，需要毅力和勇气，才会感到人生的快乐！

把色彩从绘画中拿掉，是个很了不起的成就，这在全世界都是绝无仅有的。且看——

## 水墨作画是“万物静观皆自得”之境

刘 洁



王维崇尚佛教，性喜山水，常以“破墨”画山水松石，山谷郁盘，云水飞动，笔力雄浑。明朝董其昌推王维为山水画“南宗”之祖。并说“文人之画，自王右丞始”。王维的“不衣文采”的创作思想，对后世文人画影响很大。

王维被推为文人画鼻祖的一个原因是意境大于技巧，另一个原因是，王维开始以水墨作画。比如王维的《江干雪霁图》，用的都是水墨。笔墨宛丽，气韵高清，充满了诗一般的气氛和情调。

王维是中国最早把禅宗思想完美显现在画中的第一人。王维的这种水墨画风，几乎影响着此后中国山水画发展的全部历史。

王维所处的盛唐，国力强盛，绘画以人物为主，饱满强烈的色彩感，充满对外征服的力量。王维之后，尤其是到了宋代以后，文人们开始有了反省，开始反省人在自然中的定位，开始不只是向外征服，而是向内征服。开始意识到，人的一生最大的敌人可能就是自己，就是人自己的欲望，渴求，梦想。开始意识到，炫丽的色彩，华丽的外表，可能只是个表象，而非生命的本质。于是开始考虑拿掉色彩，转向山水，转向枯木竹石。

这些画家基本上都如王维一样，都是文人，都爱读书，会作诗，会写字，精通“诗、书、画”三样。因此，他们的画就被称为“文人画”了。

文人画被文人提倡之后，中国的绘画发生了两个明显的变化。第一、原来的人物画消失了，画家变成以画山水、兰竹为主。第二、色彩浓艳的画也消失了，代之而起的是水墨画。

外国人看了这种完全以墨画出来的中国画，都很惊讶：画画怎么可以只用一种颜色呢？可宋代的文人画家却认为：“墨分五彩。”也就是说：墨里是有很多色彩的。文人画家很喜欢画石头，画竹子，画梅花，都是因为这几种题材特别容易表现水墨的特质，也可以表现文人品格的高尚。

不炫耀而安定下来，在生活中是很难做到的。我们不去跟别人比较，而是发现自己自在的美，是非常不容易的。“万物静观皆自得”，其实是非常难以做到的。一个人要回过头来反省，这个力量是比向外征服的力量还要困难。而宋代所倡导的文人画，实际上是告诉我们，你所看到的东西可能是幻想，你怎么能回过头去找自己的本体，将心安定下来。就是所谓的“万物静观皆自得”，这个自得，不再是向外征服，满足欲望的自得，这个自得其乐是在内，是看到了生命的本体，是在范宽、郭熙、李唐的画中，在大山大水当中。宋代的水墨画根本上就是种哲学，甚至所呈现出来的生命哲学的意义比一本宋代理学家的书带给人更多的感受和思考。

把色彩从绘画中拿掉，是个很了不起的成就，这在全世界都是绝无仅有的。这是中国文化发展成熟到一定程度以后，才开始有的自省的力量。

把色彩拿掉，不再炫耀，才能将心沉静下来。这是宋代文人所追求的“万物静观皆自得”的境界。如果能够达到这样的境界，情绪自然稳定平和。

【行健居笔谈】