

# 自疗诗:独行世间的一味药

## ——从《孤鹭已远》到《孤鹭秋水辞》的意象表达

□杜陵少年

“落霞与孤鹭齐飞,秋水共长天一色。”

1300多年前,“初唐四杰”之一的王勃以一只孤鹭的姿态,奋力撞开唐诗瑰丽雄奇、光照千古的大门。千年以降,有多少人以孤鹭为诗意栖居于大地的终极想象,探寻生命的各种可能。

“黑浪将至,孤鹭高蹈。”从《孤鹭已远——与古典诗人的灵魂对话》(韩联社著)对各路诗家的意象解剖与生平解读,到《孤鹭秋水辞》(上下卷 韩联社著)的躬身入局,以身试法,以诗为药,自我疗愈,作者把这个传统古典意象放大到极致,在未知的当下生活境遇里顺流而下。每当生活里莫名的情绪“黑浪”“乱流”将至,“孤鹭”“孤鹤”就迎风而起,自我超脱。

意象表达之一:自疗即自勉,内境与外境的平衡。

中华文脉以修身为本,唐诗宋词中蕴藏着以“天人合一”来自我疗愈的神奇秘方,即内在心境和外在大自然的平衡。或内抑外扬,或内扬外抑,内外相映,无人而不自得。

比如,王勃在《滕王阁序》中一边说“天高地迥”,一边说“兴尽悲来”;再比如,刘禹锡一边说“晴空一鹤排云上”,一边说“便引诗情到碧霄”。

在《孤鹭秋水辞》里延续了“物我合一”的叙事方式,以孤鹭为核心意象,借力李白的狂放不羁、长短不工,趋向于李贺瑰丽绚烂的想象,呈现出“太白风+长吉体”结合的“现代韩式”风味。

意象表达之二:自疗即自了,内心与自己的和解。

现实生活中,谁都有攀不上的山、过不去的坎。古今中外,概莫能外。古风也好,格律也好,通过把莫名的情绪进行意向性呈现,进行自我排遣,经过一定的码字程

序进行自我调和,最后导出清水一杯。

说到“黑浪”“乱流”,《孤鹭秋水辞》中有各种描述。“远去钟鼓鸣嘶吼,眼前乱流凸石头”(《将进酒》)说的是难受,“长日迟迟恨生烟,巨瀑如丝苦纠缠”(《巨瀑歌》)说的是纠结,“一瞬西山万念灰,无力运斤频相追”(《无语》)说的是郁闷。

每当这个时候,“孤鹭”“孤鹤”就像救命的稻草,或随机下载的杀毒程序一样,在《孤鹭秋水辞》中随处可见,最后导出的都是“鹤翅如轮横空过,但见夕阳照翠微”(《无语》)一样的清水无痕艳阳天。

意象表达之三:自疗即疗他,放下高低才有明白。

一个人眼里有高低,心里就不会有明白。按《孤鹭秋水辞》里的话说,“道,就是厚道”。千百年来,传统诗词的最终导向,都会归依到中国人自古以来的宇宙观——“道”。

什么是道?李白“呼儿将出换美酒”不算道,赐金还山、游历山东在山中迷路,碰上草庐老妪端上一碗热汤面的感激才是;骑着高头大马的韩愈写《原道》不算道,下马跟穷书生贾岛一起“推敲”才是。

从“独吟楼”到“孤鹭斋”,再到“隐庐”,作者身影日淡,日渐圆融无碍。在《孤鹭秋水辞》中最动人的,是消失的古旧市场里的书贩,是南国山野无名的年轻道士……是感恩中遇到的每一个普通人。

总之,因为没有目的性,随机触发,诗就自然地写出来了,一如《孤鹭秋水辞》的卷首诗:

唐人作诗推与敲,吟断数茎白髭毛。

李白杜甫逞霸道,至今诗坛树大猷。

后学纵弄山与水,不及唐韵诗一瓢。

从此只诵顺口溜,哼呀一声无烦恼。

◎茶话品书

## 专注于当下每一天

□谢璇

《人间值得》是由两位心理学医生中村恒子和奥田弘美写的,书中讲述了恒子奶奶从事心理医生70年的人生经历和生活态度,以及对待生活、工作、人际关系、家庭的感悟。恒子奶奶用平和、亲切、温暖的语气娓娓道来,用她丰富的阅历与生活经验,告诉我们一些朴实无华的人生智慧和处世哲学。读这本书,就像和一位老奶奶面对面聊天,让人轻松、愉悦,且内心平静,甚至豁然开朗。

学会接受生活中的不完美。恒子奶奶认为:“不完美也是可以。”“世间不存在完美的事情。看似完美的人或事,当你深入了解后可能会感到诧异。”“无论外表多么光鲜,打开盒子,谁也不会知道会冒出什么东西。”著名诗吟诗人莱昂纳德·科恩曾经说过:“不够完美又何妨,万物皆有裂痕,那是光进来的地方。”我们生而不完美,只有认识到这一点,不跟自己较劲,才能真正地享受人生、收获幸福。我们要学会接受生活的不完美,没有必要逼着自己去达到“理想状态”,当我们转换思维、专注于当下,而不是过分关注事情的结果时,生活就会轻松很多,请记住恒子奶奶说的话:“人生,只要能照亮某个角落就够了。”

过自己的日子,人生无需作比较。以前我总会时不时训斥孩子:“你看某某同学毛笔字、画画又获奖了,当初让你去学你就不去,现在啥特长都没有。”甚至当孩子多玩了一会儿时,我也会说:“你看楼上的袁同学,每天都自觉地学习,从来不用父母提醒,你就不能多学学吗?”我本想通过“对比”激发孩子的斗志,让孩子变得更加积极。没想到却起到适得其反的效果,弄得自己有很

大的挫败感,且带来无尽的烦恼与焦虑,也更加激发了孩子的逆反心理。恒子奶奶告诉我们:“别人有别人的生活,自己有自己的轨迹。”“在追求的过程中,一定要分清自己是自己,他人在实践他人的人生,我们不需要追寻别人的脚步。”读着如此贴心的文字,我的心也渐渐释然了,现在也明白了:每个孩子都是独一无二的,都有自己的长处和短处。总是拿自己孩子的短处,去跟人家孩子的长处比,是不公平也不现实的。接纳孩子的不完美,尊重他的选择,帮助他找到自己的幸福,这才是我们做父母该做的事。正如洛克菲勒说的那样:“人们梦想远方迷人的玫瑰园,却不去欣赏盛开在窗前的玫瑰花。”人各有各的活法,别人的路,终究只是参考,而不是标准。

接受孤独的美妙,感受生活的乐趣。恒子奶奶认识到“孤独”的大前提是“人的一生基本上是一个人生活”,这是人生的本意。所以,她不会被不安和孤独一直困扰着。虽然恒子奶奶有两个孩子、好几个孙子,自己住的地方离儿子家很近,但是她只在每周日和儿子一家共进晚餐,平日不见面也不打电话。恒子奶奶因为建立了“一个人”的心理立场,所以她对别人便不会心存太多的期待,我们许多人“由于过于害怕孤独,就会迎合别人,或者对别人妥协,从而使自己痛苦不已。”由于不是出于本意的交往,结果会给自己增加压力,而恒子奶奶的生活方式教会我们“孤独是一件好事”,我们要珍惜一个人的时光。

曾国藩曾说:“物来顺应,未来不迎,当下不杂,既往不恋。”面对生活中的种种问题和挑战,与其焦虑担心,不如顺其自然,专注于当下,用一颗平常心对待生活中的每一天,用每一份热情去拥抱生活,感受“人间值得”。这就是我读这本书的体会。

◎开卷有益

## 一屋书香暖寒夜

□程旭

很多北方人抱怨冬夜漫长难熬,而我却特别喜欢冬夜:在这样漫长静谧的时光里读书,用满屋的书香来温暖寒寂的夜,是一件多么惬意的事!

傍晚厨房里,灶上熬着红豆白米粥。我倚靠在灶台边,一边留意香粥溢锅,一边拿起储物架上放着的《毛泽东诗词》或泰戈尔的《飞鸟集》静静地读。粥香在飘溢着,而文字的香气也在心底弥漫着:“金沙水拍云崖暖,大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪,三军过后尽开颜。”在这诗句里,一幅壮丽的画卷就在心中打开了,英勇乐观的长征精神穿透岁月的雾岚,激励着我积极、勇敢地面对生活与工作困难;在《飞鸟集》里,诗人把刹那间的感受和思索,用极其自由却精湛的文字记录下来,读来令人感到温暖而心生力量:“小草呀,你的足步虽小,但是你拥有你足下的土地”“让我设想,在群星之中,有一颗星是指导着我的生命通过不可知的黑暗的”……一锅热粥煮熟的时候,书也读了几段,冬夜的寒冷开始褪去。

饭后,做家务、运动时,戴上耳机听书可谓一举两得。现在有很多书附带有听书码,用手机一扫就可以享受文字“声宴”了。厨房收拾得整整齐齐,地板擦得光可鉴人,再把阳台到厨房之间十几米的距离开辟成“健身步道”,一部《河西走廊》就在家务与运动中,听得我热血沸腾!大漠边关的金戈铁马,绿洲深处的欢声笑语,西域古国的盛世灯火,河西走廊的商旅繁华,玉门关前的羌笛悠扬,莫高窟里的翩跹舞姿……这样一场场历史的解读,让我对民族文明有了深切的了解和体悟。而张骞那种为国强家安迈出的坚定脚步,一往无前的精神也深深激励了我:虽然处在普普通通的岗位,但也要兢兢业业地做好工作!就像这本书的总撰稿人邓建永想表达的那样:“如果要问河西走廊是什么,我想说的是河西走廊是一条川流不息的河,我们都是这条岁月大河中的过客。在岁月的辽阔中,我们这个民族的勇毅灵魂一层层叠压出了生生不息的活力。”血液在这样的文字里沸腾起来,还会感到冬夜的寒冷和难捱吗?

运动后,泡在浴缸里,拿起汪曾祺的《漫煮生活》,身心皆暖。在书封处是这样一段温馨的文字:“我希望我的作品能有益于世道人心,我希望使人的感情得到滋润,让人觉得生活是美好的,人,是美的,是诗意的。你很辛苦,很累了,那么坐下来歇一会儿,喝一杯不凉不烫的清茶——读一点儿我的作品。”翻过书封,生活的温度在一章一段中氤氲满屋:“一花一叶皆有情”“一茶一饭过一生”“生活,是很好玩的”……身体在浴缸里泡得舒畅通透,心在这篇文字里如沐春风!

躺进被窝,斜倚在床上,拿起床头处的《诗经》,轻松惬意地读一读,这冬夜就进入了“暖风熏得游人醉”的佳境了:“瞻彼淇奥,绿竹猗猗。有匪君子,如切如磋,如琢如磨。瑟兮僮兮,赫兮咺兮。有匪君子,终不可谖兮。”再欣赏一下诗歌后面配的图解,非常漂亮,赏心悦目!

合上书,寒风在窗外瑟瑟着,而窗内的我,在书中温暖句子的陪伴下进入了香甜梦乡……

如果春夜是送给江边看花赏月的张若虚的礼物,那么冬夜就是送给我们用来读书的礼物。无法在春风里尽情地游玩,那就在安静悠长的冬夜里尽情地饕餮精神美味!这美味会滋养出通透的心灵,开阔的胸襟,浩然的正气,温暖的灵魂!从而令我们的生命千滋百味,活色生香!

### 招工招聘

◆微信办理 13011578201  
wb990k yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

### 服务信息

◆微信办理 13011578201  
wb990k yzwb\_36524  
◆广告咨询 8862 9347

### 保姆病护

保姆 钟点工 保洁 月嫂  
15333115515 15633682763

### 疏通服务

红马甲疏通高压清洗  
专业水电暖、安装  
空调加氟维修 15832176896

### 招聘

招聘  
医疗机构招聘执业医师多名,有  
护士执业证或资格证者均可报名。  
联系电话:15133122736,联系人:刘医生

### 粉刷装修

旧房翻新,老房装修  
粉刷门窗 防水铺砖水电  
无需搬家 83536856

### 敬告

本版分类信息仅供参考,请交易双方严格  
查验对方手续和证件,如发生纠纷,本刊不承  
担法律责任。