

思想火花

太极之美

说到太极，我的感知中，它是流动的诗，立体的画，动中有静，静中有动，轻灵活泼，姿态优美。

刚柔相济的太极，给人以不可多得的愉悦和享受。一招一式，曼妙无穷。或娴静优雅，自然从容；或轻风款款，欲张欲驰；或行云流水，顺势而为；或纵横鼓荡，柔中寓刚；或动若脱兔，活力四射。

太极的起承转合，妙不可言，一来一去，一开一合，一放一收之间，蕴藏着隐与现、取与舍、蓄与发、攻与守、表与里等生命意趣。欲左先右，欲前先后，这不单是动态的调整，更是力量的把控。

太极的虚实，虚中有实，实中有虚，虚实虚实，虚虚实实，让人无从捉摸。它示人于弱，藏机于中，遇实化虚，以虚击实，以虚击虚，机变万千。

一个人，若是与太极结了缘，就走在了温柔绵厚的路上，在迎面而来的刚柔、消长、亏盈、机变中历练。有了足够的历练，便拥有丰盛的人生体悟，笃实的人性自觉，圆融的人格定势。“站在台上就是拳。”这何尝不是对一个人太极修为、内在精神的提炼和褒扬？

太极大师的风范，淡定而深厚，内敛而庄重，沉而不浮，凝而不滞，物我两忘，无玄自律，所抵达的，是真正的心灵家园。“朴素而天下莫能与之争美，淡然无极而众美从之。”太极得以进入的，正是这样一种超越自我、放飞心灵、与自然高度协调统一的至臻至善至美之境。

习练太极，无疑是一种有益身心的修养之道。老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”太极正是将个体生命沉浸涵泳于天地之间的修养之道，足以变化人的气质，点化人的性灵，光辉人的生命。

“静中常养灵虚气，动时绕有盘空意。”一个人得太极之门的人，不会一味停滞于拳脚争斗之实，更注重的，是向内发挥，修养心灵，抵达浩气流转，至刚至大，至柔至虚之境。

迷人的太极，“静如山岳，动若江河”的太极，带出的，是举止优雅，心静体松，刚柔相济，物我两忘。它具有包容、和谐、灵动、搏击之功。

太极，是刚与柔的交织，动与静的辉映啊，它给人以永无穷尽的美的感悟。

它的美，美在流动。它有水的性情，遇强则强，遇弱则弱，遇方则方，遇圆则圆。它的流动不是简单的运动，而是心灵的流淌，是生命的律动。正如老子所言：“上善若水，水善利万物而不争。”

它的美，美在和谐。它阴阳相得，刚柔并济，刚中有柔，柔中有刚。修炼太极的过程，就是寻求人与自然和谐共生的过程。

它的美，美在智慧。它的每一个动作，都是一种应对之策，一种生存智慧。它讲求顺势而为，借力打力，以最少的消耗，达到最佳的效果。

它的美，美在精神。它点拨我们，要有一颗随遇而安的心，以平和的心态去面对生活；要有一份从容不迫的气度，学会包容、接受、隐忍、退让；要有一种以柔克刚的智慧，洞悉人性，抚慰生命，化解苦难，寻求美好。

（程应峰）

人生百味

何夜无月

渐渐浓郁的夜色笼罩了我独自居住的小院子。小院子位于黄河南岸，与万滩镇相邻，四周没有住户，只有前面的小树林和后面的黄河大堤。我住在二楼，那天晚上，我要到一楼的厨房里去做晚饭，推门出来，一抬头，就看见了一轮圆月，微微有点金黄，无声地挂在天上。看看时间，才六点多呀，月亮已经冉冉而起了。

这样的月夜，就思念起了故乡。在这远离城市耀眼灯光的寂静乡野，这冬夜的月亮该会怎样的倍加皎洁清丽。一望无际的田野被月光普照，夜风轻轻吹拂，树枝摇曳之间掠过窸窣窸窣的声响。此时，不必人多，只要三两个知己，或在月下缓缓散步，低声畅谈，或在小径上悄然伫立，抬头望月，良久良久，渐渐步入静美之境。

曾经有过这样的时刻。那一年秋天的一个月夜，在我生活的小县城北边的贾鲁河畔，我曾经与一位知己一起踏月而行。

原本是为看菊花去的。贾鲁河畔的松树、冬青、玉兰、樱花皆动人可赏。但是，秋天不可错过的莫过于菊花。虽然说秋天也是松树正好

的季节，不过，能够观赏松树的地方很多，况且在我和我知己的心里，喜欢菊花胜过喜欢松树。

长长的河堤上，只有我们两个在慢慢徜徉。遍植河堤两旁的白菊花、黄菊花都盛开了，我们刚刚走了几步，就看到一丛花朵繁盛的黄菊花，花朵随风摇曳，清香扑鼻而来。我们该早两天来的，知己说，看花须在正香时。

我点点头，是啊，看花须在正香时。菊花的香啊，菊花的清丽之美啊，自然无需多说。我现在依然不能确定，如果我们早来两天，是否能看到那样的月亮呢？

我们在贾鲁河畔看完菊花回小县城的路上就看见了月亮。秋夜的月亮啊，没有城市灯光与之争辉的月亮，自自然然的月亮，就有了动人的灵性。这月亮让我怦然心动，心绪久久为之缠绕。我们去拿了茶，拿了琴，又折回到小县城外的一处小公园里，关上了手机，在夜色中围着一个小小桌坐下来。旁边两棵高大葱郁的树，遮挡住了挂在中天的月亮，斑斑驳驳的树影落在地上河石桌上。

夜深了，该上床睡觉了，可是，心里还是舍不得那月亮，忍不住又推门出来，一抬头，渐渐西斜的明月雪白明亮。

夜越来越深了，月越来越明亮了，天地之间越来越幽静了。月光如水，树影如画，菊花的清香绵绵不断，一只不知名的夜鸟忽然扑簌簌地飞过，响起了几声鸣叫。是我的脚步声惊扰？还是在它的夜生活里正常飞翔？我静静地站在月色里，心中默默地赞叹着这静谧而神秘的月夜之美。我站了很久，一个人看月。

是的，久久地看着天上的明月，恍若不知身在何处，忘却了红尘里的一切纷扰和喧嚣。

想起了苏东坡在他写的《记承天寺夜游》中的一段话：“何夜无月，何处无松柏，但少闲人如吾两人耳。”我也算是苏东坡所说的闲人吗？只是这世间的明月之夜，身居城市中的我们又如何躲避得了那炫目的灯光和市井的嘈杂？

是的，何夜无月？其实，明月常有，然而，却未必何处都有真正懂得月亮之美的人。

（王吴军）



锦绣山河 李昊天 摄

情感天地

一升露水一升花

以前，我做饭的时候，不由得会焦虑，总会想，有这些时间可以读多少页书了，如果我坐在电脑前，可以写一篇散文了。可是，当一家人坐在热气腾腾的饭桌前，聊着家常，欢喜地品尝食物的味道，我内心突然充满了成就感和幸福感，又觉得这样的几个小时也是值得的。

又经历了好多次潦草应付一餐饭，或者在外面买一些或者点外卖，每次似乎都会后悔，总会说还是自己做的饭好吃。认真想这种情况，大概做饭这件事和生活里的很多事一样，你认真付出了，用心了，就会收获甜蜜和快乐，甚至是你意想不到的收获。

很快，我就调整了自己的认知态度和做事

方法。做饭，读书，写文章，打理生活，都是人生中很重要的事，也是我的人生乐事。待在厨房里的时光，我有时会选择听歌，即便听歌，我喜欢的调子也是缓慢的，会让人的心很静。有时选择听一些优美的经典散文，美丽的句子如山谷里的溪水般，令心很清澈很静谧。

更多时候，我就是全心全意做饭，这样的时刻也不会枯燥无趣，可以认真观察手中的蔬菜叶片形状色泽，闻蒜沫入油锅的香味，那土豆丝切得整齐有美感，抬起头，看窗外，有时会遇到清澈的天空，有时会遇到美丽的云霞，有时会遇到一只鸟潇洒地飞过。

这很多美好，都是人生的赏心乐事吧，是生活的另一种馈赠。“一升露水一升花。”朱光潜先生的生活美学，小到烟火生活，大到人生理想，都是这样吧，付出与收获，得到与失去，生命的平和与落寞，就看我们的态度和角度。

（耿艳莉）

幸福驿站

动静之间

午后无风，一个人坐在湖边的树荫下，望着眼前的湖水、湖心的小岛和连接小岛的石桥。湖面平静，岛上的树影和亭廊倒映在水中，都是安静的样子。桥孔和它的倒影构成一个满月般的圆形，此时的桥和它的影子，也是安静的。若有一阵风来，桥依然会静立，而桥影却会随波摇荡。在一动一静之间，桥和桥的影子，便有了几分相依相偎的小儿女情态，看上去总觉得有趣而可爱。

秋日里，难敌金色阳光里如镜面般湖水的诱惑。有一些树叶悄然离枝，轻轻地飘落下来，在空中，它们还没有打量清楚自己，便落在了湖面上，荡起一圈圈涟漪。没过了一小会儿，树叶便静静地浮在湖面之上，它们抬头看着熟悉的树枝和蓝天，想象着自己在枝上随风而舞的那些日子，反倒更加安静了。树叶周围的最最后一圈波纹消失，湖面又恢复了刚才的宁静，动与静，就在这一刻转换过来。也许在另一阵风中，它们又会在湖面之上随波飘荡。阳光，仿佛也在湖面上等待一阵风，即使是一阵微风，也会让湖面的光影欢快地闪烁、跳跃起来。

过去的时光，是静的。现在的光，是动的。现在的时光，正在行进，像列车的行进，像电影的放映，像植物汁液在体内的流动，也像我们生命成长的过程。我们在动态的时光里，回忆往日，动静之间，有些道理在，也有一些理不清的头绪茫然。我忽然想起庄生梦蝶，心中有了一些难解的疑惑，庄生是动的，还是静的；做梦的庄生是动的，还是静的；庄生梦中的蝴蝶是动的，还是静的。两千多年过去了，谁能说清庄生那个穿越千年的迷梦，谁又能解那个无解之梦。我宁愿那个梦静静地躺在时光的深处，只需我们偶尔记忆，无需我们费心解梦。

在山间的小溪边散步的时候，我喜欢选择树荫较浓的那条路。在阳光晒及不到的树影里，踽踽而行，看丝丝缕缕的阳光在我的周围忙碌，此时，阳光于我何有哉。而阳光依然是忙碌的，它们在植物的叶片上、在湖面上、在蝴蝶的翅膀上，

也在村庄里农舍的屋顶上闪烁，散发出耀眼的光。光是动的，而我在静静地看着它们。可阳光又是慷慨无私的，它们似乎并不想放过所有的事物，它们从树叶的间隙里斜穿下来，寻找每一处可能照耀的地方，光线从我的头顶落到脚下，我踩在地上细碎闪烁的光斑，脚步也变得轻快起来。

阳光透明，秋日的溪水清浅，一路溪声，却是分外清澈悦耳。一低头，我看见一湾溪水在乱石间流淌，溪水在撞上石块时所激起的浪花，也有一种不自信的羞怯。我只能坐在溪边的石上，静静地看着那条小溪，以我的方式去理解它，读懂它。在一湾溪水里，在水流、浪花、青草、石块的一动一静之间，感受着此刻时光的恬静安然。

我的性格是偏向于静的。而有一段时间，我却特别喜欢看像足球比赛那种对抗最激烈的体育赛事。年轻人是好动的，我发现他们也需要一些安静独处的时光。在动与静之间，有着无限的可能，也有着一些需要我们去体会的某种美妙的东西在。

（章铜柱）

诗路花语

九月柿黄

九月倚在门槛张望
秋风送来清甜的吻
漫山的柿子树
瞬间羞成一树橙黄

我伸出手
欲触碰这灿灿光芒
却悬停风中
生怕惊醒了
这安恬的梦境
和沉甸甸的秋章

等候一场轻霜
吻亮深藏的心事
等候一双手
来温柔地摘取

九月的柿黄
是山野写给世界的情诗
每颗饱含希冀
在风里酝酿芬芳
我站在树下
心被温柔注满
仿佛也成了一枚柿果
在秋的脉络里
安详地发光

（魏益君）



《笼里笼外》
笼内的向往自由飞，笼外的暗叹腹中饥。
拍客：穆平



《丰收在望》
稻谷飘香，丰收在望。
拍客：李陶



《老手艺》
百年老手艺，焕发新活力。
拍客：李海波



《悬崖奇松》
弯弯曲曲的树枝，年年岁岁的抗争。
拍客：王会舜

图片内容：1、积极向上；2、吸引读者；3、标新立异，不得抄袭；4、附上图片题目、说明、拍摄地点、时间等信息；5、注明拍客的姓名、联系方式及通讯地址等详细信息。

投稿方式：1、发送邮件到 hjyjtbs@qq.com 2、加 QQ1084748346 发送离线文件。我们每期将挑选3-5幅作品刊登，采用的作品将发放一定稿酬，以资鼓励。