

设想你的样子

■李月栾

设想你的样子
日子叠加记忆挂于时针
手机反复播放视频
在每个独自放任的夜晚
思绪变得模糊和无可奈何

弦音惊破黎明
总想找个节点酝酿未来
诗于月亮之上
铺展自由
命运是条绕不过的河
就算付出万般努力
也寻不到那叶渡舟的扁舟

或许
你不该是玫瑰
你是飞鸟
吟唱人间永不枯萎的春天
去遇见命运里更多不同的风
并被这些涌动的气流
雕刻成不一样的河流和山川
而我
却只能站在你刻下的背影中
拜托远去的风
捎去一句祝愿发出一声感叹

我的母亲

■杨宝强

我的母亲是一个普通的家庭妇女。她出生在20世纪20年代末，由于家境贫寒，早早就和我父亲定了亲，之所以这么做，仅仅是因为家里可以得到一袋面粉。那时，我爷爷在铁路上工作，在农村也算是殷实人家。

母亲的养育之恩自不必说，对母亲印象最深的是她对子女的教育。

母亲年轻时身体比较弱，时常生病，所以我小时候常看到她歪在床上。每看到她生病，哥哥、姐姐包括我，自然大气不敢出，主动找活干。做饭、洗衣服、收拾家，反倒让我们从小养成了爱劳动的习惯。

我们小时候，母亲经常生病。家里不富裕，我们小孩自然没有零花钱。一次，我看到蒙收音机布下有一角钱，于是拿走，在商店买了一块橡皮，剩下的钱买了一根冰棍。回到家里母亲问我，我回答得理直气壮，结果遭到母亲一顿笤扫疙瘩的修理，自觉委屈，哭着哭着睡着了，醒来时已是掌灯时分，只听母亲和父亲对话“咱家条件不好，委屈孩子了”。听到这里，我鼻子有些酸，起来后看到桌上摆放了日常吃不到的水果，觉得这顿打没白挨。从此，类似问题再也没有出现过。

小时候跟姑姑住隔壁。有一次，她们家里买煤，煤店只负责送到楼下，要自己搬到楼上。那时正值自然灾害的困难时期，人们大都吃不饱，干活自然没力气。哥哥放学回家，没有主动上前帮忙。姑姑说这孩子不懂事，拿着火铲满院追着打。这自然恼怒了母亲，撕破脸和姑姑大吵了一架。母亲就是这样，自己的孩子自己可以打，别人绝对不能打，护犊心理可想而知。

别看母亲只是一个家庭妇女，没有文化，但在家里可是说一不二。我从小算是品学兼优的孩子，只要是学习上的花费，她从来都会设法满足，但对我要求也是这三个孩子里最严格的一个。

听母亲讲，她原本是正式工作的，因我小时候体质弱，经常感冒发烧，幼儿园无法接收，只好送到人家里托养，而她赚的工资刚好够托养费。那个年代找工作不费劲，就辞去了工作，专心带我，谁想到后来再想参加工作，比登天还难。

离开北方前几年，母亲当了大院主任，是那种没有工资，完全尽义务的街道工作。母亲每天开会、走访、调解，忙得不亦乐乎，经常顾不上家务事，害得我放学后还得学着做饭。好在邻居阿姨成了我的老师，教会我许多吃食的做法。

母亲虽然没有文化，但会很多格言和俚语。她常告诫我们“宁肯身子受罪，不能脸上受热”等，这些话背后的道理对我们终身受益。

后来，我们全家随父亲调到了南方三线厂。母亲才正式参加了工作，直到退休。

晚年时的母亲，在家里是很强势的。我们这些做儿女的都不敢惹她。母亲有时和父亲吵了架，还得召集我们去评理，直到父亲认错为止。

母亲晚年生了几次病，也大大都是我和她媳妇照顾的。只是因为我为外地工作，没能见到母亲最后一面，成为我终生的遗憾。

俗话说，严父出孝子，慈母多败儿。母亲这一辈子对她的儿女严厉有加，直到我们上了年纪，才会体会到其中的深奥，这是一种大爱。

窗外东风和煦，细雨蒙蒙，清明节就要到了，不管在哪里，都要回去给父母扫墓，这已经成为我一项不可动摇的俗成。

早春边城

■和智楮

但丰满了一个季节，也丰满了边城的想象。它不但彰显了一个地方万物旺盛的生命力，也将边城装点得绰约有致、深情浪漫。

终于回到边城，回到了朝思暮想的家乡。一夜酣睡无梦，醒来时，晨曦已轻轻漫过春风扬起的窗帘，一缕一缕落在床前。

起身披衣，静静站在居室的窗户向外张望，小区花园里那株袅袅婷婷的叶子花正开得如火如荼。忽然想起若干年前的一个春天，独自漂泊于北方的那个城市，即使是春深时节，四周仍有白雪覆盖的痕迹，春暖始终迟迟，又迟迟。哪里像早春的边城，除了可以看到春暖花开，看到柳绿了，花红了，云朵白了，还可以听见春风在奔跑，春雨在欢歌，春水在欢笑，尽情地交织出自然赐予的天籁乐章。

带儿子到生态走廊散步，早春边城的清晨，从容而充满了恬淡，一切安静而又祥和。儿子蹦蹦跳跳地走在前。我缓步走在他的身后，走在落着晨光的青石上，走在一种温暖的气息里，一种别样的沉醉情愫在心里起伏。我知道，仅仅一个美字是无法形容早春边城的，或者说，所谓的美与安详，只是早春边

城生命之河的一朵微小的浪花。无论山川、流水，还是草木、花朵，每一处都有生活和生命，如浪似海，一波一波在胸腔里涌动，让我感受到随着时光渐渐远逝的那份呢喃，那份亲切。

细数起来，在边城，我曾度过了我人生中绝大部分的岁月年华，早春的每一帧画卷都已紧紧拴住了我的心。从某种意义上来说，早春边城不但是我心灵深处宁静一隅的一缕温暖，还给我的生命留下了一个可以触摸的空隙，一点缓冲的余地，能让我不断调整自己，安放自己的灵魂。事实上，早春边城那些美得无法言说的景色，所有细微的情节，所有美妙的律动，都足以激活我逼仄的想象，丰富我滞涩的灵性，使我卑微若尘的生活，找寻到一个安静的出口，暂别所有的不安与烦闷，得以喘息，休憩。

日子在春风中一天天过去，算算这样的好时光不过持续了不久，返回家中也就三五天吧。可是此般的温暖晴和却给了我天长地久、岁月一直安好的模样，似乎那些灰头土脸、阴霾清冷的冬日，从来不曾在我的生活里驻足过。

然而，在温暖的春夜里，我仍会情不自禁地想起一些冬日里久远的故

事。想起异乡深冬的寒冷萧瑟，想起雪天冬夜的一场又一场离别。再也没有两个季节像冬天和春天这样息息相关。正如生命里那些谁都逃不过的痛苦和快乐，很多时候，只有深切地体会过痛苦，才能知道快乐的滋味，只有经历过寒冬，才会迎来春暖花开。

春暖花开，多好呀！风晴，日朗，云白。一朵一朵、一簇一簇、一树一树、一片一片、一坡一坡的花儿们竞相绽放，全都发出轻柔的、暖暖的、细碎的、清澈的声音，笑成岁月绝妙的回响，姹紫嫣红，花团锦簇，明媚鲜艳。让每一个深陷入这美轮美奂的春天里的人，都会在瞬间豁然开朗。原来可以抛弃的，是世事的繁芜，纷乱的思绪；可以融入的，是明媚欲滴、触手可及的大好春光。

就像此刻，我身沐早春边城的自然之气，与春天的草木拥抱，站在阳光下，与春天的晴云、春天的清风、春天的快乐紧紧相依。一切的一切是那么的纯粹，又是那么的明亮，仿佛整个世界全在我的怀中。

这人世间，并非所有的欢喜与幸福都可以用言语表述。不论怎样，只要不辜负了这一段美好的时光，就是最好的了。

七十迷怀

■万长松

人老了，要多理解宽容，休息身体，放松心情，养精蓄锐，云淡风轻，让身心和谐有序，努力达到物我相忘、返璞归真的至高境界。

老人最好的养生，是养心，养一颗慈悲的心。心怀慈悲之人，以爱待人，宽容仁厚，不役于物，也不伤于物，不忧不惧，所以才能长寿。

人到古稀之年，应该重复一个动作：清零。把过去的一切通通清掉，清掉的是包袱，是重负。路越走越长，心越走越静。时刻谦虚，时刻低调，才是老年人智慧的选择。

古稀老人要保持良好的心态，把生理机能调节到最佳状态，保持旺盛的生命力，做到与环境和谐，保持营养平衡，做到动静结合，做到心态平衡，对人对事要拿得起，放得下，对身心健康大有裨益。

宁静是一种心态。老年人经历了人生的风风雨雨，荣辱坎坷，走过了年轻时的胸怀大志，走过了中年时的轰轰烈烈，宁静应成为老年生活的主题歌。

老人要切记“三个尊重”：尊重自己、尊重别人，尊重自然规律。不尊重自己的活法没有价值，不尊重别人的活法没有道德，不尊重自然的规律没有发展。

老人要用内心的智慧，涉过岁月这条河流，让自己变得优雅、豁达。优雅地老去，豁达地老去，把自己活成一道风景，无论什么场合，都要好好地“烹饪”自己，让自己秀色可餐。

老人要心善、心怡、心诚、心静。心善：心地善良，积善从德；心怡：乐观开朗，豁达宽容；心诚：真诚待人，讲究信誉；心静：心静如水，养神生慧。

只要心态好，再者也不老。洋洋洒洒，快快乐乐，活出容人的雅量，活出淡泊的心境，活出慈悲的心量，活出中不争的姿态。

老人最好的养心办法是“放

下”，放下恩怨，放下名利，放下焦虑，放下忧愁。能“放得下”的人，才能活得踏实，活得洒脱，活得快乐，活得长寿。

阅尽人生沧桑之后，老人应该先将忧愁二字去掉，让心无牵挂，让心澄澈透明，这就是古人讲究的“澄心”境界。“澄心”是一个过程，这个过程就是过滤掉忧和愁，让有物附着的心状态化。

学会糊涂，坚持中和。“难得糊涂”，至理名言，中和之道，乃处世根本。胸怀坦荡，豁达爽朗，并非易事。要健康长寿，就必须做到。只要坚持，也一定能做得到。

老人要善待自己，就是要忘记所有的烦恼，用乐观的心态面对生活，用宽阔的心胸善待他人，不再计较，不再抱怨，开心过好每一天。不求闻达，不事张扬，耐得寂寞，平淡沉稳，淡泊为怀。在猝然来临的打击面前，保持长者风度，以从容姿态泰然处之。

对于古稀之人来说，追求仍是青春永驻的密码，一个没有了追求的人，年龄再年轻，也是一个老气横秋行将就木的人；一个永远有着旺盛的激情和追求的人，不论年龄多老，他依然拥有宝贵的青春。

人越是老，越是需要快乐，来调节身心，来支撑意念，来适应变化，来焕发精神。否则，老得有些累，有些倦，有些烦，有些厌，活得没劲头，过得不如意，思想一懈怠，百病也就要找上门来了。

一个注重养生、酷爱阅读、博览群书、胸藏文墨、满腹诗书的老者，一定能够老有所为、老有所乐、快乐生活、健康长寿，一定会有自己出彩的人生，一定会成为一个积极向上、向善的幸福快乐的老人。

古稀老人，要学会用包容去融合痛苦，以淡定去接纳不快，拿宽厚去置换抱怨，这样人生才会把握快乐的主流，掌控幸福的旋律。

06

法治时报



2024年2月5日

星期一

编辑/陈婷

检校/李成沿

版式/谢少依

港湾

五指山的雾

(外一首)

■曾洁

意由心生，由念而起
那是雾，那是柔情
五指山的雾缭绕着山，柔情
笼着雾，是一首赞美诗
山峰上，一千多米的高处
云雾聚会，颂词吟诵
五指的手指，搂紧山的腰身
浓浓的雾，仿佛恋人缠绵，热烈奔放
细雨霏霏，雾气腾腾
舒展着一幅动感的水墨画
人们在山中行走。得失的怨气，成败的感叹
破坏了山的线条，剪断了雾的密语
雾缭绕着雾。宽恕了人们，不作停留
越过世俗的侵袭，荡气回肠地衔接
一座山浑然一体，成为雾的一部分
雾缠绕，消失。而又找到山重生，忠贞，坚韧，懂得进退
黯淡时，抖开白色的斗篷，护住山和山中的一草一木
明媚时，悄然隐身。还山以山的色泽，还山以山的巍峨
假说没有雾，山以千年不变的姿态伫立
会不会是一种极致的惊叹，艳丽

早晨，喜迎春雨

站在希冀的空间，眺望远处
雨和心情，在相同的交集里湿润
于是。有诗及诗一样纯净的花朵
开得妖娆，层层叠叠，翩跹若仙
不是梦里描绘的意境
是用目光温柔，抚摸的芬芳，仿佛一首读千遍的诗
迎面飘来的雨滴，演绎成童话里的星星
匆忙的脚步，搅不碎一地的光阴
时光的笔墨在万千回眸中浸染雨滴，往春日的深处渗透
犹如纸烤鱼，等待冰淇淋喧嚣的都市，大街小巷，都有烟火的故事
每个足迹，在跋涉
在北边放牧自己，吃着神仙豆包，喝着芋泥奶茶
听一帘江南烟雨。曼妙，典雅
轻轻的风，清凉如春
举杯邀雨，捻下一缕葱茏
感恩庄稼地里躬耕的脊梁
凝望远方，乡愁
飘雨的神秘，梦幻。醉了诗
句，美了时光



《南山春籁》 梁增权 作

静中生慧

■张秋果

从小到大，与伙伴玩耍时，我总是最安静的一个，有时她们“叽叽喳喳”地围看某个趣事说个不停，而我却盯着某个地方发呆。于是，她们私下会说我痴傻，性子冷淡，与别人玩不开。毕竟每个圈子的规则都是如此，不能很好地融合，就会被当作异类排挤和针对。

但我不会把她们的恶作剧放在心上，反而觉得自己独处时有着一番惬意。万物都有自己的语言，一阵风吹来远方的种子，一场雨浇灌土壤中的生命，一朵花的花开花谢都在诉说着自己的故事。我也总是很耐心地当它们的倾听者，细细品味着大自然的法则。

有个同事私下常常向我抱怨，说自己活得很累，她自己一个人住，所以家里显得很冷清、空荡。虽然上完一天的班很疲惫，但不想回到清冷的家中，所以她只好每天讨好别人，尽力融入到别人的圈子里。尽管她表面上很合群，看起来能言会道，但她仍感到很孤独，体会不到生活的乐趣。

相比较下，我更喜欢自己的生活方式。每天下班回家，我会找一本书看或者写诗怡情。在生活中，其实我们不必勉强自己融入不同的圈子，尽量找到属于自己的乐趣，让自己的内心平静下来，繁忙的生活才能归于平衡。

很多时候，我们生活在喧嚣的生活氛围里，思维被定式了，而在安静的环境下更能领悟人生道理，灵感才能得以四处迸发。每个周末，我都会和朋友一起去图书馆阅读，我们相对而坐，各自“啃”着自己精心挑选的小说，偶尔会停下来看看窗外的天空，思考书中叙述的人生道理，暂时忘掉现实世界，遨游在文字的世界里，享受着安静的洗礼。

那年，我年少气盛，刚参加工作就总是想着功名利禄，疲于追逐名利，最后把身体熬垮了，心理也受到了一定的创伤。

后来，我在一本书上看到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”等话语，让我顿悟，让我把安静留给自己，理智地面面相对，与俗世相隔离，让我们浑浊的眼睛变得澄澈透亮，在安静中拂去内心的尘埃。

我最喜欢一个人安静地坐在街角观察行人的一举一动，揣摩他们一定的心理状态，我觉得很有意思。比如，看着那些垂头丧气的行人，我会微笑着拍拍他们的肩膀以示加油，随即他们也会报之以笑。当我看到一家三口有说有笑地走过时，自己受伤的内心也会被他们的笑容治愈。我觉得安静的心境会给人带来神奇的力量，因为人生最好的境界是享受安静带给自己的惬意。

父母恩情

■熊荟蓉

母亲是瓦，父亲是墙，每个人的家，都是父母搭建的。对于我，父母都走了，我其实只是一缕失去围墙的风。娘家，是弟弟的家。我身处的家，是儿子的家。

快过年了，我打电话给远方的弟弟，问他几时回来。他一开口就问我有啥事？要他回来干嘛？能有啥事，我其实只是想听听他的声音。他是父母留给我的唯一亲人。我想从他那里听到父亲，听到母亲，听到相同的血脉里水土咕嘟的声音。

搁下手机，我望着天上的云，迷茫而渺远。夕阳正在回家，鸟雀正在归巢，我流离失所。父母在时，我每月回一次家。陪父亲唠唠嗑，吃一顿母亲做的柴火饭，内心平静而闲适。父母不在了，我每年回去一趟，去给菜花深处的那个土包，再添一抔土。

那并排而列的两块石碑，像半条腿没在泥土中的父母迎接我的到来。

只是，它们看我的眼神里，没

了温度。太阳光大，父母恩大。每次触摸那两个冰凉的名字，我都禁不住热泪滚滚。每次回到那两间无人居住的瓦屋，我就难掩黯然神伤。

这锄头镰刀都烙印着父母的指纹，这锅碗瓢盆还残留着父母的体温，这砖瓦椽梁尚闪烁着父母的汗滴，甚至，那厢房的对联，还出自父亲的手迹。

恍惚中，父亲还在菜地里耕耘，母亲正在灶台忙碌，鸡鸣狗吠，故乡还是从前的模样。我于是对自己说，父母，他们只是隐去了身形，制造了一个不在现场的假象。他们在人间留下这么多的证据，证明自己，一直都在。

于是，我头顶的星辰是他们的眼睛，身边的草木是他们的衣衫，脚下的道路是他们的陪伴。当那些给过我关爱的旅伴身上，采集亲人的温暖。我因此不敢放纵自己的眼泪和忧伤。当我在凛冽的风口裹紧身子，我知道自己不是一个人，我有来路，也有归途。