

京杭大运河从杭州流至桐乡市的石门镇，形成了一个120度的大湾，折向东北，转弯处有一小桥，一下桥就见桥头有一栋坐北朝南，白墙黑瓦的小院落，这就是缘缘堂，丰子恺先生位于桐乡的故居。

相较于桐乡乌镇游人如织的矛盾故居，这儿极为安静，即便是节假日。游客来桐乡，大多直奔乌镇而去，对于同乡的文化名人丰子恺，却似乎所知者甚少，更难得有人特意寻访过来。但这样的清静，却实在是真正喜欢丰子恺的人的福音，在这个清雅散淡的小院里静静徘徊，时光回转，恍惚间，似看到先生那清癯的身影，正从堂前缓缓踱出。

现在我们所看到的缘缘堂其实是30多年前在原址按原貌重建的。1938年1月，缘缘堂被侵华日军焚毁，只有进门院墙处镶在玻璃框内的两扇布满弹孔、乌漆墨黑的焦门，才是原缘缘堂唯一的遗存，如今沉默地立在墙角，看尽世间百年沧桑变化。

所幸丰家孩子对这座小院印象深刻，手绘了小院的复原图，旧址复建的缘缘堂颇具老宅神韵，高大轩敞，却又沉静素朴。一进院门，就和一墙绿意盎然的爬山虎撞个满怀，我去缘缘堂多在初夏时节，正是绿肥红瘦之时，爬山虎的叶子碧绿浓郁，生机勃发，鼓胀得如一张张小帆。院墙角落则栽了几棵芭蕉树，高大粗壮，中间那棵弯出一枝肥硕的芭蕉花来，那弯出的弧度恰到好处，花瓣已凋落了大半，活脱似一盏古铜质地的旧式样路灯。

厅堂据说是按照原来的摆设复原的，八仙桌、太师椅，齐整有序，典型江南老宅的样式，穿过厅堂上得楼梯，那楼梯虽比明清时期的徽式宅院要宽阔多了，但仍显陡窄。上去后却是豁然开朗，以楼梯为界，南北各是三个房间，朝南方向从左至右分别是丰子恺夫妇的卧房、先生的书房、女儿的卧房。

进得门内，顿时吃了一惊，满目的青翠扑面而来，把原本朴素黯淡的房间映衬得明媚生动，那猝不及防的美丽，让人惊喜得几乎要叫出声来。与一般江南旧宅的逼仄昏暗不同的是，缘缘堂里每个房间的采光都极好，轩朗明亮。一面墙的上半部，全做成了窗，且不是以前常见的中式木格纹的窗子，而是镶着大块玻璃的简洁木窗，这应该是画家特别注意采光的原因。记得参观林风眠先生位于杭州玉泉附近的故居，二楼画室的窗子，也是特别宽大，林先生的故居是西式小楼，缘缘堂则是纯中式风格，但画家对于光线的追求，是一致的。

先生书房的陈设极为简朴，窗前放着一张斑驳的大书桌，一张捆扎修补过的旧藤椅，我想先生应该就是在这张桌子上看书、画画、写作的。试着在书桌前小心坐下，窗子正对着院墙，触目之处，皆是风景，密密匝匝的爬山虎、疏朗高大的芭蕉树，还有缠绕着芭蕉树攀援而上的牵牛花，这些景致镶嵌在一块块窗格中，构成了一幅幅绝美的画作。

看着空无字画的四壁，忍不住感叹，室内无需挂画，窗外的风景就是最好的画作！孩子目不转睛地看着窗外的风景，忽然对我说：“妈妈，怪不得丰子恺先生能画出这么有趣的画来，他直接对着窗外写生就好了。”

是啊，缘缘堂的窗，春夏至，秋去冬来，季节交替，风景变幻，一树一鸟，一叶一花……

落笔，皆是美好。

自言自语

千里生

为着写不出文字来，他心里焦急着，怔怔地望着窗外。

“还是积累不够吧？”

他自忖，“心灵的文字是需要时间积累的。等积累了，自会有文字找上门来。”

“会吗？会的。耐心，沉住气，积累，文字一定找上门来的。”他安慰着自己。



服装是有灵魂的，传递着你内心，散发着你的气息。喜欢波点，不管何时都是潮流，今年尤盛。女性的衣橱总要有一件波点单品，比如衬衫、半裙、连衣裙，或者丝巾、袜子、帽子、发带乃至鞋。

波点风靡于上个世纪五六十年代，时尚是轮回的，今年刮起复古风，高腰线、迷你裙、蓬蓬袖等时尚造型比比皆是，而波点元素更增添复古韵味。上海街头，身着波点衣饰的女子不时进入视线，赏心悦目。女人不喜欢撞衫，波点

心头好，选择

梦中

孙 颖

轻轻翻动纸页
是窗外风
还是胸间云
缓缓流向纸面
是笔端墨
还是心底情

忽而翻山越岭
是人间行者
还是天外流星

偶尔泪花盈盈
是笔者伤感
还是人物迷情

如何分得清
真实与虚构
好似半睡半醒

如何分得清
恰在梦幻中
勾画我的作品



天热，孵在家里“随便翻翻”。鲁迅写过一篇名叫《随便翻翻》的文章，称之为“消闲的读书”，虽属“消闲”，但也颇能广见闻，增知识。

我“翻”了《星云大师人生修炼丛书》，发觉他一再强调人生要学会“放下”。他写到这样一个故事：一位婆罗门带了两个花瓶去见佛陀，佛陀一见面就叫他“放下”，婆罗门依言放下左手中的花瓶，佛陀又叫他“放下”，他遂将右手中的花瓶也放下。然而，佛陀还是说：“放下！”婆罗门不解：“我已经两手空空，你还要我放下什么？”佛陀说：“我不是叫你放下花瓶，我是要你将六根烦恼放下。”

什么是“六根烦恼”呢？我又“翻”了一下赵朴初的《佛教常识答问》，知道是指贪（食欲）、嗔（嗔恨）、痴（不知无常无我之理等）、慢（傲慢）、疑（犹疑）、恶见等不善的念头与不好的情绪。佛教认为，在无常的法上贪爱追求，在无我的法上执着为“我”，或为“我所有”，这叫做惑，必然引发六根烦恼，给人生添苦。这表明，佛学所说的“放下”，主要是要抹去心中的种种尘埃，逐去贪嗔嫉、追名逐利等枷锁，让心灵轻快起来，让人生在穷通得失之间都能豁达自在。

应当说，这样的“放下”，对加强人生修养具有广泛的意义。不过，我

想，较之佛界，人世并非“四大皆空”，在重视放得下的同时，也要重视提得起。蝇营狗苟，患得患失，该放下的就放下；公理正义，责任义务，该提起的就提起。

有句话形容得好：人，要像一只皮箱，当提起时，你要提得起；当放下时，你也要能放得下。

话说“放下”

江曾培

既要“放得下”，又要“提得起”，两个得之间有没有矛盾呢？

我想起了曾经多次读过的一篇文章《学习与时局》，这是毛泽东1944年4月在延安高级干部会议上的讲演，内中谈到要“放下包袱”。于是，翻阅了《毛泽东选集》第三卷，文中谈到“所谓放下包袱”，就是说，我们精神上许多负担应该加以解除。有许多东西，只要我们对它陷入盲目性，缺乏自觉性，就可能成为我们的包袱，成为我们的负担。”文章说，“为了争取新的胜利，要在党的干部中提倡放下包袱，让自己的精神获得解放。”这就表明，放下那些妨碍我们前行的“包袱”，不仅不与我们应有的“提得起”的担当精神相悖，而且，两者正是相辅相

成的。自然，这里该“放下”的，是那些名缰利锁的绳索，那些“六根”式的精神包袱。放下它们，正可以去掉盲目性，增加自觉性，减少负重，轻装上阵，显出敢于担当、勇于奋进的风采。俗话说，无私则无畏。那些不避事、不怕事、敢碰硬、敢担当的干部，正是那些勇于“放下包袱”、胸怀天下的人。

由此可见，“提起”与“放下”，是辩证的统一。人生既要“提得起”，肩负应有的责任；也要勇于“放下”，不让个人欲求成为负重的“包袱”。不过，不同的年龄段有着不同的重点。中青年正处于发光发热的大好年华，生活以工作为中心，应更多地重视担当，“放下包袱”是为更好地为人民作贡献。而对于颐养天年的老年人来说，人生已由绚烂归于平淡，要如孔子所说“戒之在得”，就更需要懂得“放下”，不为功利所役，放下一切不恰当的贪求之欲。遇到不顺心的事，也不妨肚量大一些，多点“聪明的糊涂”，以洒脱随和的态度处之。如此自觉地放下一切可以成为老年人精神负担的包袱，有助于老年生活风轻云淡而又风和日丽。



贵州瀑布多奇观

潘与庆

贵州瀑布多奇观

说起贵州，各人有各人眼中的贵州。有人想到遵义，有人想起茅台，有人想到“天眼”或“老干妈”，有人提到蜡染、苗绣……我想到最多的是瀑布。

二十多年前我曾到过贵州，游览过亚洲第一、世界第三的黄果树瀑布和龙宫，瀑布那飞流直下气势恢宏的轰鸣声，给我留下了极其难忘的回忆。

前些天我又去了贵州，黄果树瀑布必在旅程中。感觉中景区比过去大多了，绿树、景观石、道路、台阶多了不少，修建了自动扶梯。走着走着，听见了记忆深处的轰鸣声，黄果树瀑布越来越近了。就像多年不见的老朋友，我张开双臂，任凭扑面而来的水珠溅湿自己的上衣和脸。

黄果树瀑布是个瀑布群，而且是世界上最大的瀑布群，由姿态各异的十几个地面瀑布和地下瀑布组成。瀑布高为77.8米，宽101米，瀑布后还有一个长达130多米的水帘洞，横穿瀑布而过。从水帘洞内往外看大瀑布，别有一种孙大圣的感觉。

我们来到陡坡塘瀑布。

这里离黄果树瀑布不远。瀑布落差只有20多米，但是瀑布顶比黄果树瀑布还宽。每当洪峰到来之前，瀑布都会发出“轰隆、轰隆”的吼声，因此又被大家叫作“吼瀑”。导游介绍，电视剧《西游记》片头唐僧师徒四人牵马挑担的镜头就是在这里拍摄的。

荔波小七孔风景区瀑布也不少。从有180多年的小七孔古桥逆水而上，美丽的响水河及两岸，拉雅瀑布仿佛天河自天而降，吼声似雷，气势不凡。响水河纵向上奔腾在高高低低的河床上，错落有致形成68级瀑布和跌水，各

老人，聊起贵州的瀑布如数家珍：在喀斯特地貌最集中的龙宫景区内，有一个高30多米、宽20多米的龙门飞瀑。它是黄果树瀑布群中唯一的洞中瀑布，也是全国最大的喀斯特洞穴瀑布。老人接着说，赤水那边有个十丈洞瀑布群。群中群，还有蟠龙瀑布群、鸡飞岩瀑布群，仁友溪瀑布群等。十丈洞瀑布又叫赤水大瀑布，是中国第二大瀑布。老人说临近瀑布可闻瀑布声如雷，雨雾弥漫，百米以外水珠扑面而来，令人惊叹。老人兴致未减，又介绍了滴水滩瀑布，是总高400多米、由三个大瀑布组成的梯级瀑布，气势磅礴。我忍不住问，贵州一共有多少瀑布？老人笑答：“要说确切数字，我也答不上。但我可以告诉你，赤水只是贵州的一个县级市，它境内的瀑布就有4000多个。你说贵州有多少瀑布呢？”

回程路上，我脑海中跳出了当代诗人于连胜《瀑》中的几句诗句：“水，往低处流，却飞出瀑布的奇观……飞流直下的水，走向大地，才有真正的非凡！”

年轻时，喜欢辛甘厚味的食物，滋味越浓烈，心情越舒畅；喜欢张扬独特的服饰，颜色越鲜艳，青春越飞扬；喜欢宽敞明亮的房子，空间越大越欢腾；喜欢高速快捷的代步工具，速度越快觉得越嗨。

年轻时，喜欢轰轰烈烈，张扬不羁，烈火烹油，鲜衣怒马，驰骋人生，唯求人生不负我，爱情不负我，青春不负我。看到年长的人追求饮食清淡，衣着朴素，居住一屋足矣，出行以步行为主，觉得人生如此安逸实在索然无味。年少的我不能理解，也无法相信他们是快乐的。那时，我常想，我的人生即使不是精彩华章，也不会过得如平庸无味，柴米油盐，终日被琐事袭扰，却一脸满足。

不知道是从哪一天开始，渐渐地，我不再追求饭菜之中豆瓣酱香的点缀和刺激，理解了那些追求安逸从容、不与人争、不与己争的人。人到中年之后，渐渐能理解顺其自然与刻意追求之别，虽不是大彻大悟，但说是半醒人生，也不为过。经历了青春的飞扬，经历了爱情的大起大落，经历了事业的峰回路转，经历了人生滩险弯急，渐渐回归本位或说是原点。食，喜欢原汁原味；衣，喜欢舒适熨帖；住，喜欢安静温暖；行，喜欢从容安好。

让一个二十岁的人去理解四十岁的生活，不只是有难度，简直是不切实际。那天跟朋友讨论这件事情，他说：“若以两年一个代沟计算，我们之间有十个代沟。我故作骇然，十个代沟？说得这么吓人，其实我并不真的害怕，因为看到他，依稀看到年轻时的自己，我不也曾经持这种调调吗？”

人生的好多事情都需要经历，有切肤之痛，方能了悟。人生转了几个弯，方能体悟白水煮菜的那种滋味。菜味虽淡，却真实，还原了食物之本味，还原了生活的真实，而不是被调料熏染出的生活生香。

弘一法师晚年过着清苦的修行生活，清粥，咸菜，白水，看得人心酸，他留下一句名言：“咸有咸的味道，淡也有淡的味道”，经历过歌舞繁华的喧嚣，退回到随遇而安的抱朴，一切都归于生命的本质，一切仿佛都是水到渠成，但想一想，又不是那么简单的一件事情。有的人，终其一生，也不曾悟透。

一碗白粥，一碟白水煮菜，你若吃得津津有味，那么恭喜你，体会出人生的真正滋味。



清秋（插画）慢 慢

自言自语

千里生

为着写不出文字来，他心里焦急着，怔怔地望着窗外。

“还是积累不够吧？”

他自忖，“心灵的文字是需要时间积累的。等积累了，自会有文字找上门来。”

“会吗？会的。耐心，沉住气，积累，文字一定找上门来的。”他安慰着自己。



服装是有灵魂的，传递着你内心，散发着你的气息。喜欢波点，不管何时都是潮流，今年尤盛。女性的衣橱总要有一件波点单品，比如衬衫、半裙、连衣裙，或者丝巾、袜子、帽子、发带乃至鞋。

波点风靡于上个世纪五六十年代，时尚是轮回的，今年刮起复古风，高腰线、迷你裙、蓬蓬袖等时尚造型比比皆是，而波点元素更增添复古韵味。上海街头，身着波点衣饰的女子不时进入视线，赏心悦目。女人不喜欢撞衫，波点

心头好，选择

颜色，黑白波点是永恒经典，自带优雅，不过同为黑白，却有黑底白点和白底黑点之分，白点、黑点也有大小之分，不同组合穿在身上视觉效果不同，大气、小巧，活泼、文静，看你喜欢什么，想要烘托哪种气质。

今年，波点服饰明显大规模突破黑白配。以白色波点为例，就有主色为珊瑚红、橘色、蓝色、橙色、红色、牛油果绿、咖啡色等，春的鲜嫩、夏的热烈、秋的浓郁、冬的深沉，各色波点映衬你的情感

爱上波点

安 安

基调。而一系列大小分布不同的圆形组合，因为色彩变幻的魅力和自如间距的搭配，有了艺术感，成为吸引眼球的景致。

不论是大面积的波点单品，还是局部的细节点缀，只要有波点，整体感觉立刻变得微妙，波点的灵魂丰富，想要什么性情就看你如何发挥，轻盈、优雅、悠闲、动感、浪漫……今年流行波点衬衫，结合宫廷袖、飘带、蝴蝶结、褶皱，或者圆领、收腰等时尚元素，搭配高腰裤、A字裙、

直筒裤等单品都可以，下装简洁为宜。波点连衣裙优雅飘逸，免去搭配的心思，省时省力，尤其适合职业女性，自带成熟干练气场，又不乏柔美。

黑白波点半身裙，搭配简洁优雅的鞋款，更显高贵魅力。波点长裙尽显文秀，波点短裙活泼灵动。不想尝试大面积波点，一身单色系一条波点丝巾也很别致。

此外，头上戴波点发卡、波点发带，或者足蹬波点皮鞋，抑或挎着带波点元素的手袋，则会为你带来别样风情。

七夕会

积 雪 草

新民晚报



边看边聊

时 尚

扫描，关注“夜光杯”