

疫情年，心头阴霾不散，不由想起万里外一群被青铜、钢铁和花岗岩凝固却似乎有呼吸、有血脉和肌肉弹性的极为鲜活的生命。多年前旅行北欧，写了若干杂记，唯独这个最让我感动的群体，难以诉诸文字。

以挪威雕塑大师古斯塔夫·维格兰的名字命名的雕塑公园，在挪威首都奥斯陆郊区。资料显示，公园占地面积达三十二万平方米，各种人物雕塑二百一十四座共六百五十个人物，是世界最大的人体雕塑公园。

其实，是不是最大并不重要，重要的是这里流动着那么强烈，又那么深刻；那么诗意，又那么世俗的生命和人性的意识。

思绪沿着将近一公里长的中轴线徜徉。高耸在两侧彼此对称的塑像迤迤而来。人类从生到死的日常生活场景，渐次展开。无论男女老少，一律呈现着父母给予的本来样貌，看不出阶级阶层的区分，所有人物都在大师手中尽显人体人性之美。没有上下高低，没有尊卑贵贱。除了天空，没有谁必须仰望谁；除了自然，没有谁必须服从谁。没有自负、蛮横、戾气、谩骂，没有膜拜、迷信、奸佞、谄媚，更没有仇恨、争斗、残暴、邪恶。在这里，生命如歌：小屁孩或握拳跺脚，或拍打肚皮大笑，少男少女席地相拥私语，母亲咬着粗长的辫子背开开心心的幼儿爬行，垂暮的老人在树下咀嚼过往的岁月、强健的男人托举硕大的铜盘，生命之泉从铜盘中喷涌溢出……童年、青年、中年、老年四个“人生乐章”，构成生命交响曲。壮阔，坦荡，生动，温情，是一场又一场美的盛宴。

公园核心的制高点上，矗立着生命之柱。将近二十米、直径近四米的圆形石柱上，一百多个不同年龄、性别的人体浮雕，以各种姿势从下至上，头足相接，密密麻麻，相互纠缠。有渴求挣扎，也有沮丧绝望；有相互竞争，也有相互扶掖。一律向着辽远的天空、向着灵魂的高处盘旋攀援。人类与命运抗争的众生相神情毕肖，淋漓尽致。这个历经十四年完成的宏伟工程，表达了维格兰对人生和人生的理解。

公园最后部分的生命之轮，由人体

连接成空心环，象征人生的完美与永恒，概括了整个园区的主题：大自然有四季轮回，人类生命同样循环往复。每个生命都是前人生命的延续，同时也是后人生命的开端。

诞生与死亡，是人类永恒的主题。维格兰公园，对于观众是一次直观的生命教育：珍惜生命、珍惜亲情、珍惜爱，是生命最本质的意义。

北欧冬日漫长，夏日的阳光是北欧人的黄金。站在高台上遥望广阔的草坪，纤尘不染的蓝天下，远远近近，光屁股的孩子追打嬉戏，或坐或躺的男女身体白皙光亮。仿佛是维格兰雕塑活生生的诠释。

生命的阳光普照，生命的律动在风中飒飒作响。

相机拍下几乎所有有代表性的大师作品，走出公园大门前，我在大师的雕像下久久肃立。

想起诺贝尔的话：“生命，那是自然交付给人类去雕琢的宝石。”

而维格兰，就是雕琢宝石的伟大的自然之子。

园内所有雕像由维格兰在1904—1942年间，倾注全部艺术功力完成，即便是遭遇二战，也没有停止创作。

入园参观完全免费，这是维格兰与奥斯陆政府协议的附加条件，他要让所有人无偿享受他一生呕心沥血的艺术成果。公园竣工次年，完成了神圣使命的大师告别人世。如今他自己的雕像平静地站在公园大门内侧的路边，就像刚走出身后的工作间，手里依然拿着锤子和凿子。一只鸟飞落到他的头顶，悠然四顾，排泄物顺着大师的额头流到面庞。我不禁莞尔：这不是亵渎，是一个稚气的幽默，散发出生命的气息和暖意。

一片自由的天空，就是一群鸟儿的幸福。每一个生命，都值得尊重。

人类难免灾难，有时是如此无情，没有丝毫宽容，令人心灵颤抖，渴望美满的结局。然而，对生命的热爱会像奔涌的熔岩在血管流动。即使明天是生命的最后通牒，生命之火也会点燃天边的云霞。

维格兰和维格兰公园让我相信：热爱生命，善待生命，最重要的是懂得生命，生命便会永存。

生命如歌

陈世旭



复兴公园 (油画) 颜文樑

前几天，我的邻居小吉太太搬家了，她告诉我，由于孩子上学问题而搬去市中心，房间比现在的小了近一半，所以不得不处理掉了好多碗碟瓷器。她家碗碟竟然是按照季节不同而质地、花色各异的，理由是，现在大家住在城市里，很难有从前那种四季流转的感受，为了让孩子有季节感，特意用心于日用品食器。

我定居在日本多年，和日本主妇打交道，深为她们整理房间的本事和每日化妆的细腻以及诸如小吉太太那类精致而感叹——但我始终做不到花费那么多时间在重复的家务上，而且基本素面朝天。从她们那里学到并且在实施的，好像也有一点：从超市买回的熟食，要换在瓷盘子瓷碗里，而不将一次性的塑料盒纸盒放到餐桌上（一次性餐具在日本只在郊游户外草地所用），无他，经过了一道装盘的工序，让食物安于瓷器里，便好像为

“快捷”设了缓冲，缓即从容。于我，有质量的生活正是从容。我理想的生活是物质中等，精神富足。前者还好，但精神的富足还挺难的。我发现，这种富足并非看了多少书或电影，学了多少知识，而是能看到和接纳真实的自己。像我这种从小在大家面前做乖孩子、在老师面前做好学生的人，其实要经过很多心路旅程，才能找到自己并欣然接受。随着岁月流逝，经过人世的悲欢离合，一点一点地，放下年轻时候的纠结和偏执，这才让心灵有了自由和从容——虽然依然在路上。当没有踏实的心境时，人是东奔西突的，即使看上去很有生活品质，也是演给别人或自己看的，全都做不得数。

品质生活于我，便是身心的从容。人只要不为名利过多投入，是可

身心的从容

杜海玲

以给自己留出独处而清幽的时间的。当然，我也十分敬佩有一些朋友是出于使命感，我总是说，我是穷则独善其身，忙碌于各种活动的朋友们是达则兼济天下。一个人只要内心的需求与外在言行符合，便是适得其所，便靠近知行合一。

在普通的生活里，如果说我有什么可以称为“品质”的，大概就是身心比较从容以及它的衍生活动——旅游。曾经我信奉“读万卷书，行万里路”，最近由于视力也下降了，而又怕随着年岁增长行动力会下降，所以将重心放到了行万里路上。几乎每个月都给自己安排一场旅行。由于疫情，已经久未出国，上一次出国旅游还是2019年夏天的俄罗斯。疫情三年，只在日本国内小旅游。去年起我有一个梦想，尽量多地走走看看世界遗产，

很多年前我写过一篇文章，题目也叫《换位思考》。

文章大意是，在生活中，我们难免会遇到一些人和事，令我们感到不快、不安或不舒服，此时切忌钻牛角尖，把对方越想越坏，不妨站在对方立场换位思考，反而能生出理解

文章是我写的，反过来也影响了我的处世为人，很多时候，我也以为，我的确是做到了换位思考，心中还为此隐隐感到骄傲过。

然而，事实真的如此吗？

我之前的职业是在新加坡的政府中学里教中文，不敢说桃李满天下，但教过的学生不在少数，自然也是形形色色，各式各样都有。好学生不用说

了，老师喜欢，他们自己也自信满满，教、学双方都轻松愉快。有些学生就比较麻烦了，他们要么顽皮，要么不认真，教起来特别费劲，他们自己对“中文”这一科，也很自卑，有些甚至自暴自弃，不愿学习。

对于这样的学生，作为一个老师，我常常提醒自己要换位思考，尽力帮助他们，也的确是这么做的，但心里对他们是有成见的，觉得作为华人，学习自己的母语，是如此有趣又容易的事，他们都做不好，就是不够努力、不够自觉，孺子不可教也。

近一两年，我不再教书，有了很多自己的时间，可以做自己喜欢的事，也



半年来不了，急得甜甜直哭鼻子。直到今年的春节终于抱着鼓囊囊的歌谱兴致勃勃风尘仆仆地来了。

甜甜早已不是三四年前的样子，她长成大姑娘了，差不多一米七，身体结实，像个高头大马。我一度怀疑她是不是已经变成女中音了？请中央音乐学院的著名声音鉴定专家韩大夫给检查验证了一下，

春天正在回来

吴霜

比较确定地认为还是属于抒情女高音范畴，我放心了。如果声带真长成了中音特质，教法可是不一样的。于是我便给她较大幅度地提高程度，尽管她还有一个才十七岁，但是离她想要去考音乐学院的时间点已经不很遥远了。对于她来说，这是相当艰巨的任务，尽管意志坚决，取决于成功的却不一定

是意志，要有准确的技术练习与精确掌握才有可能达到标准。对甜甜来说，要同时兼顾为音乐梦想而进行的歌唱学习和正常的高中学业，还要尽量抽空来北京上声乐课，小姑娘肩上可是非常沉重，这个即将到来的春天，对她来讲必然是希望与压力并存的吧？

那天，甜甜刚上完课，另一个学生杨娜甜甜了。杨娜是工会骨干，管理着工会艺术团，身上当然早已没有了多年前上大学的压力，然而工作之后却也有了新的压力，她曾经在校园里积累的歌唱能力显得有些力不从心了，于是开始跟我上声乐课，需要大幅提高歌唱水平。我才知道现在在各个单位各个企业之中

为不同，十分复杂。想着“马路如虎口”，谨慎的我找了个教练做考前练习，偏偏这个教练是个极为严格的人，分分秒秒地盯着我的方向盘，一有错误不仅立刻指出，还一条一条写成笔记，嘱咐我回家好好看看，下次不能再犯同样的错误了！搞得我压力山大，不仅经常犯同样的错误，有几次练习上下坡停车的时候，左右都不分了，如果不是后来一次性考获了新的驾照，我觉得教练多少会怀疑我的智商不在线。

这个时候，我就会想起我那些可怜的学生，还有自己对他们“不够努力、不够勤奋”的偏见。他们生活在父母都讲英语的家庭，与家人朋友都用英语沟通交流，每个星期只有三四个小时在中文课上学习华文，这虽然是他们的母语，但依旧是陌生而又困难的，有时候学不好，还真的不是我以为的“不够努力、不够勤奋”啊。

现在想来，要做到“换位思考”没有那么简单，也没有那么容易。只有在经历了很多事，自己也遇到过很多困难之后，还能站在别人的立场去考虑问题，那才是真正的换位思考。

它们被认定为世界遗产都因为各种地灵人杰，是多少时间从容滋养而来，作为浩瀚宇宙里尘埃一粒的我，能接触到地球上美好山水或人文，是真正的赏心悦目，润泽灵魂。现在只在日本行走，日本有世界遗产25处，中国有56处——希望将来能够回国多去几处。

更多地与家人和亲密的友人在一起，更多地与大自然在一起，这是我心里最高的生活品质了。这些事情，并不需要非常富贵，比起金钱，更多花费的是时间。我们古人说“一寸光阴一寸金”是真的，所有让人感受到心灵滋润的，有时候与金钱有关，但任何时候都与时间有关。

增加那些让你感到喜欢的部分，减少那些令你感到不适的部分。

责编：林明杰 殷健灵

十日谈

品质生活

也有那么多的艺术活动，每年定时的表彰大会要有文艺表演，各类庆典上要有歌唱和舞蹈，本行业的评比，不同单位的评比，这些都是各单位系统工会的重要工作。马上要到三八妇女节了，杨娜所在的工作系统要举办全市三八红旗手的颁奖大会，大会中间穿插了歌舞节目。她要在会上唱一首《我爱你，中国》。这首歌脍炙人口，但要唱好却并不容易。弄得她心情挺紧张，得突击上课提高一下质量。

前几天，先期录音的工作开始了，杨娜说她上周已经录过一次，但是不满意，还要再去录制一次。我说，我去现场给你把场吧，她高兴得直蹦高。于是，在中国唱片公司的录音棚里，录制便开始了。如今的歌曲录音，充满了高科技技术含量。这种录音可以解决歌手一系列的歌唱问题。歌手不必背词，你可以把歌谱放在眼前的谱架子上看着唱；声音音色差一点不要紧，操作者可以在录音室内帮你修饰；录制中某一句不尽如人意，可以单独录制这一句，然后机器给你做自然衔接，根本听不出来哪句是单独塞入的；甚至歌手有的音准不好也不在乎，因为录音师可以在键盘上手动做个微调，偏低或偏高就都不存在了。说实在的，我真的有些震惊，如果是这样，那么随便一个唱歌的人不是都可以变成歌唱家了么？机器可以“蒙人”啊。

春天来了，身边的一切仿佛都苏醒了，生活回来了。正向的反向的，笃定的试探的，特殊的普通的，复杂的简单的……社会不就是这样吗？人们又可以在五颜六色和朦胧与清晰中摸爬滚打砥砺前行了。

能去学些自己感兴趣的知识和技能。我自认为记忆力不错，动手能力强，还

不怕吃苦，学什么都不是问题。然而，事实并非如此，在我熟知的领域，我是游刃有余有余、轻而易举的，到了比较陌生的领域，我遇到

很多困难，学起来一点都不容易。

就拿驾车来说吧，我以前驾车，方向盘在右边，一驾

多年，只要坐进车里，就觉得自己和车迅速地融为一体，想去哪里不过是油门一踩的事；想停哪里，再狭窄的停车位，也不用5秒就可以迅速停好，且从未刚蹭过。换了一个国家生活，发现这里的方向盘居然在左边，交通规则也大

增加那些让你感到喜欢的部分，减少那些令你感到不适的部分。

