

明月千年寄相思。孤月清冷地挂在天际,像一枚新试过的、巨大的玉盘,将人间都浸润在一片寂寥的空明里。我信步走着,路是白的,积着薄薄的一层光;两旁的树影是黑的,郁郁葱葱地立着,仿佛守着什么亘古的秘密。风过处,树叶便“沙沙”地响,将那地上的白与黑搅得晃动起来,像一场恍如隔世的梦。

耳畔忽然传来宝岛台湾歌手张信哲如泣如诉的歌声:我难以抗拒你容颜,把心画在写给你的信中,希望偶尔能够见到你微笑的容颜……

在万家团圆的夜里,那些将魂魄与精神都付与了山川草木、清风明月的文豪们,他们的容颜,隔着千年的烟尘,在我朦胧的眼前竟是这样的分明,这样“难以抗拒”地向我涌来。

我首先看见的,是“五柳先生”陶潜。他该是从一片菊圃里直起腰来的吧?面容有些清瘦,衣衫也是简朴的,还打着补丁,却带着满袖秋菊的暗香。他瞅着这中秋月,眼神是淡然的,悠远的,仿佛在看一个久别重逢的老友。他偶尔拄着杖,倚在柴扉旁,慢慢地吟道:春秋多佳日,登高赋新诗。

他心中没有那般炽热的团圆之念,只有与自然万物的相契相融。这轮明月,映照过他东篱下的菊,映照过他带月荷锄归的草径,也照亮了他壶中残存的浊酒。他的容颜,是秋日下的一片闲云,舒展自如,无挂无碍。这月色于他,不是团圆的信号,而是生活本身,是“俯仰终宇宙,不乐复何如”的每一刻当下。我抗拒不了这般容颜,那里面,有我最向往的灵魂栖居。

正沉吟着,一阵豪放的笑声,仿佛从水面上传来,将我的思绪荡开了。那是东坡居士。他正立在一条小舟上,衣袂在江风中飘舞。月色洒在江心,泛着粼粼的银光。他的须发间,似乎还带着黄州赤壁的夜露,眼神里却是一种阅尽荣辱后的旷达。他举杯邀月,那月便在酒杯里盈盈地漾着。他高声问:明月几时有?把酒问青天……

这一问,问得何等痴情,又何等磅礴!苏轼不问聚散,只向着那无边无际的苍天,探寻这明月的缘起。他也有牢骚,有迷惘,觉着“高处不胜寒”;然而他终究能自我安慰,说出“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”的至理。他的容颜,是风雨过后的庐山,真面目虽在云雾中,却自有一股巍巍然的气度。我抗拒不了这般容颜,因东坡身上有我最缺乏的、将苦痛化作哲思的浩荡襟怀。

东坡的笑声还在江上回荡,一阵清越的琴音又掺了进来。循声望去,是王维,在辋川别业的竹里馆前,独坐幽篁里。他穿着一袭白袍,与月光几乎融为一体。他抚琴,长啸,周边的桂花悄悄地落着,静谧得能听见月光流淌的声音。他并不看我,只望着深林里的月色,写下:明月松间照,清泉石上流。

这月,在他的世界里,是静的,是空的,是构成那片灵山的一部分。他的容颜,是雨后初晴的秋山,明净、空灵,不染一丝尘滓。那是一种将禅意化入血脉骨髓的安然。我抗拒不了这容颜,因那里面,有我最渴求的、与宇宙寂静本体合而为一的瞬间定格。

思绪纷至沓来,我仿佛看见孟浩然,在故乡的田家场圃上,与老友把酒话桑麻,那被山风吹拂的、朴拙而健康的脸上,映着最淳朴的月光。我又仿佛看见晏殊,在亭台楼阁间,徘徊着,感伤着“无可奈何花落去”,但他的感伤是圆融的,是士大夫优雅的闲愁,如一杯微凉的酒。还有那

张先,他虽以“云破月来花弄影”的妙句闻名,那份对光影变化的细腻捕捉,又何尝不是对自然容颜最深刻的凝视。

寒露时节,从手机相册里选了一幅水榭边鲜花吐艳的图片,配上韩愈诗句“新开寒露丛,远比水间红”,感觉颇为合意,随手一点发了朋友圈。未几,大学同学俞兄发来了评论:“莫将节气当回事,冷暖失调人失调。”虽是调侃,却也道出了当下气候反常的实情。节气已至秋尾,上海的最高气温却依旧牢牢锁定在30摄氏度以上,日光之下,动辄汗雨。秋天没有秋天的样子,让人如何不恼。

然则,节气的转换虽悖于人的感受,但依旧是循着自然的规律,潜移默化地演进着。天空较之夏日已是澄明了很多,入夜,蝉声低落,月亮更大、更亮,也更近了,秋意正慢慢渗透进来。我尤喜聆听秋音。秋音可以是叶落簌簌、清风拂铃,秋音也可以是曲声绕梁、滴雨落檐,秋音是温润、柔和的,秋音也是清冽、爽洁的。秋音过处,留下的是一份祥和与安宁。邂逅秋音,不唯是秋日之趣,亦是怡情养性的好机缘。

午休时间,去上海音乐厅听场“音乐午茶”。骑着单车一路飞赶,到了,才发现开演时间尚早,在音乐厅广场前的树林里找张座椅先歇息会儿。才几公里的路,居然骑得气喘吁吁,额头、身上渗满汗珠,想着过会儿就这么汗湿地去听音乐会,不由得生出些许烦躁。忽而耳边传来一阵细微的沙沙声,抬头看,十多株银杏树高耸云天,簌簌作响的正是挨挨挤挤随风摇曳的银杏枝叶。秋风轻柔,掀动枝叶发出令人愉悦的声响,空气里泛起阵阵清凉。眼前掠过一道黑影,紧接着是“啪”的一声,低头一看,是枚银杏果,浅黄的浆衣已跌碎,晶莹的果酱若琼浆泼洒,轻风摇动着被斑驳树影揉碎了的阳光,地上勾勒出一幅灵动的印象派画卷。风摇枝叶,秋果坠林,不期而遇的秋音褪去了躁动的情绪,只在树荫下小坐了这么一会儿,心慢慢归于平静,汗也收了

不少,可以定下心来去听音乐会了。又一个双休日的午后,天忽然就阴沉了下来,继而飘起了细细密密的雨

丝,打消了出门购物的念头。闲下来,却发现时间一下子变长了,总得找点事情做做。瞥见柜子里堆放的茶饼,起了意,仿古人“茶烟睡觉心无事,一卷秋书卧看人。”来个煮茶问秋当不快哉。玻璃茶壶里搁上一片老陈皮,放入一勺老贡眉,注入开水,洗过,重新倒入清水,放在茶炉上慢煮。陈皮性温、白茶微凉,二者搭配既无过寒伤脾之弊,也无过温助燥之忧,温凉平衡,恰能应对秋日“燥邪伤津、脾胃尚虚”的时弊。取一本小书,未翻几页,一股淡淡的茶香飘了过来,继而是一阵噗噜、噗噜的声响,茶水渐沸,浅褐色的茶汤在壶中聚成一个个小泡泡,腾起来,破开,再腾起来,循环往复。窗前沿几丝雨线,滴在花盆边沿,激起阵阵有韵律的沙沙声,与沸腾的茶水声糅合在一起,似是在弹奏一曲秋日的雅乐,水做的秋音竟然如此美妙。索性放下书,闭上眼,倾听这轻盈、萦绕着茶香的秋音。茶壶口袅绕

造型各异的物件静静地躺在货架上,有家具、香氛、咖啡杯、文具、装饰摆件等,还有一些店主淘来的古董。我看中进门处一张自带弧度的木头玄关长凳,造型弯曲柔美,木色沉沉,一看就是好东西。卖吗?服务员摇摇头。二楼有一排窗子,三楼有三个尖顶老虎窗,两侧的大树把茂盛的枝叶撒在这幢楼前,便有了乡村别墅的味道。

别墅面朝延安中路的人口是一个小小的圆弧形围廊,周围有白色木头栏杆,三级弧形台阶通往里面,进去有楼梯通往三楼。那楼梯木质坚固,朴质简单的木栅栏扶手,只有几个圆球作为装饰。里面驻扎着办公室,见我闯入,便有人问,你是杂技团的吗?我笑着摇摇头,想来当年杂技团的人来这里怀旧的应该不少。这幢楼的正对面有一幢楼,青砖墙

的痴恋?他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

我忽然明白了。我所难以抗拒的,又何尝仅仅是他们个人的容颜?我抗拒不了的,是他们用生命与才华共同绘就的那片精神上的“月光”。这月光,穿越了千年的黑暗,恰在今夜,正在此时,依旧这般清澈地照耀着我,照耀着所有在尘世中感到困顿、烦恼、渴望一片清凉的灵魂。他们的生命形态,他们观照世界的方式,本身就是一轮永不沉没的中秋明月。

他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

我忽然明白了。我所难以抗拒的,又何尝仅仅是他们个人的容颜?我抗拒不了的,是他们用生命与才华共同绘就的那片精神上的“月光”。这月光,穿越了千年的黑暗,恰在今夜,正在此时,依旧这般清澈地照耀着我,照耀着所有在尘世中感到困顿、烦恼、渴望一片清凉的灵魂。他们的生命形态,他们观照世界的方式,本身就是一轮永不沉没的中秋明月。

他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

他们,这些伟大的灵魂,容颜各异,但他们共享着同一种不朽的精神,那便是纵情于山水之间,将个人的生命与浩渺的自然相对照、相融合。人世间的离合悲欢,在他们那里,都被放置于“星垂平野阔,月涌大江流”的背景下,于是便显出一种旷远与豁达。他们的中秋,不单是人的团圆,更是与天地的团圆。他们笔下的月亮,因此有了生命,有了人格,成了可以互相对话的知己。

面,一侧的人字形楼的斑驳白墙上留存有20世纪60年代的标语。据说这幢房子原是杂技团成立初期的练功房。楼下的大门是现代风格的装饰,在这里已是Acrobat创意园区的一部分了,里面是上海最大的花艺展示中心之一。

延安中路有座煦园

煦园里还坐落着几栋老厂房翻修后形成的一个创意园,有户外楼梯可以走到上面的平台,爬上平台,可以看到原杂技团的老房子和煦园,每个角度都能收获到好风景。园内有两株已有一百多年树龄的古银杏,还有两株高大的广玉兰,树龄也有百年。洋房左侧是一家名为“喫茶去”的中式茶社,这家店原先开在巨鹿路,我比较喜欢它的调性,现在开到这里,空间开阔了,门前还有个平台,天气好的时候,在这里喝茶会很惬意。平台旁是一个袖珍的江南园林,想来煦园之名由它而起。

移步前往,见园林虽小,却处处透露出江南古典园林特有的风雅。园内叠石理水,水石相映。园中有一泓水池,池上架着一座拱形小石桥,四周有湖石假山、可进出的山洞、石阶梯、木凉亭、石

佳节,自然是不能忘记他们的容颜的。因为记住了他们,便是记住了一种更高的生存目标,一种更超脱的生命境界。在这熙熙攘攘的人世间,是他们,为我,以及无数个“我”,留下了一片可以安放灵魂的、清辉普照的“山水”。

夜色渐深,风也有些凉了。我转身向归路走去。身后的田野,月光依旧如水银般铺着,静静地,照着今人,也“今月曾经照古人”。

我想,明年,后年,每一个中秋,我大概还是会这样,不可抗拒地,想起他们的容颜来。

傍晚,在河边慢跑、散步。河里的鱼群聚集,不时泛起一圈一圈的涟漪,

扫一扫,关注“夜光杯”

面,一侧的人字形楼的斑驳白墙上留存有20世纪60年代的标语。据说这幢房子原是杂技团成立初期的练功房。楼下的大门是现代风格的装饰,在这里已是Acrobat创意园区的一部分了,里面是上海最大的花艺展示中心之一。

延安中路有座煦园

煦园里还坐落着几栋老厂房翻修后形成的一个创意园,有户外楼梯可以走到上面的平台,爬上平台,可以看到原杂技团的老房子和煦园,每个角度都能收获到好风景。园内有两株已有一百多年树龄的古银杏,还有两株高大的广玉兰,树龄也有百年。洋房左侧是一家名为“喫茶去”的中式茶社,这家店原先开在巨鹿路,我比较喜欢它的调性,现在开到这里,空间开阔了,门前还有个平台,天气好的时候,在这里喝茶会很惬意。平台旁是一个袖珍的江南园林,想来煦园之名由它而起。

移步前往,见园林虽小,却处处透露出江南古典园林特有的风雅。园内叠石理水,水石相映。园中有一泓水池,池上架着一座拱形小石桥,四周有湖石假山、可进出的山洞、石阶梯、木凉亭、石

佳节,自然是不能忘记他们的容颜的。因为记住了他们,便是记住了一种更高的生存目标,一种更超脱的生命境界。在这熙熙攘攘的人世间,是他们,为我,以及无数个“我”,留下了一片可以安放灵魂的、清辉普照的“山水”。

夜色渐深,风也有些凉了。我转身向归路走去。身后的田野,月光依旧如水银般铺着,静静地,照着今人,也“今月曾经照古人”。

我想,明年,后年,每一个中秋,我大概还是会这样,不可抗拒地,想起他们的容颜来。

傍晚,在河边慢跑、散步。河里的鱼群聚集,不时泛起一圈一圈的涟漪,

扫一扫,关注“夜光杯”

面,一侧的人字形楼的斑驳白墙上留存有20世纪60年代的标语。据说这幢房子原是杂技团成立初期的练功房。楼下的大门是现代风格的装饰,在这里已是Acrobat创意园区的一部分了,里面是上海最大的花艺展示中心之一。

延安中路有座煦园

煦园里还坐落着几栋老厂房翻修后形成的一个创意园,有户外楼梯可以走到上面的平台,爬上平台,可以看到原杂技团的老房子和煦园,每个角度都能收获到好风景。园内有两株已有一百多年树龄的古银杏,还有两株高大的广玉兰,树龄也有百年。洋房左侧是一家名为“喫茶去”的中式茶社,这家店原先开在巨鹿路,我比较喜欢它的调性,现在开到这里,空间开阔了,门前还有个平台,天气好的时候,在这里喝茶会很惬意。平台旁是一个袖珍的江南园林,想来煦园之名由它而起。

移步前往,见园林虽小,却处处透露出江南古典园林特有的风雅。园内叠石理水,水石相映。园中有一泓水池,池上架着一座拱形小石桥,四周有湖石假山、可进出的山洞、石阶梯、木凉亭、石

佳节,自然是不能忘记他们的容颜的。因为记住了他们,便是记住了一种更高的生存目标,一种更超脱的生命境界。在这熙熙攘攘的人世间,是他们,为我,以及无数个“我”,留下了一片可以安放灵魂的、清辉普照的“山水”。

夜色渐深,风也有些凉了。我转身向归路走去。身后的田野,月光依旧如水银般铺着,静静地,照着今人,也“今月曾经照古人”。

我想,明年,后年,每一个中秋,我大概还是会这样,不可抗拒地,想起他们的容颜来。

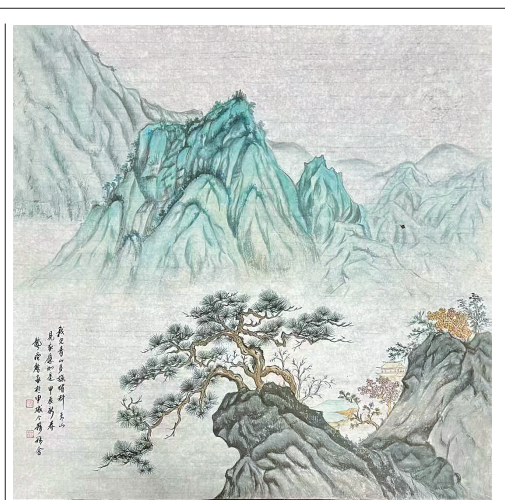
傍晚,在河边慢跑、散步。河里的鱼群聚集,不时泛起一圈一圈的涟漪,

扫一扫,关注“夜光杯”

笋、汉白玉石碑坊等,假山中间还挖出了小通道,设三个出入口,上面分别有“奇花异草”“曲径通幽”和“渐入佳境”的石刻。有趣的是这个假山不但可以穿行还能登高,穿过山洞则别有天地,曲径通幽处有石阶通往一幢现代风格的高楼。假山前是池塘,池塘里置有一盆八角形石制盆景,上面是假山,假山顶部设一座五层石塔,周围有蜿蜒石梯通往,可谓巧夺天工。

煦园地上全都用彩色碎石子铺成各式图案,有小花、葫芦、鱼儿、蜻蜓、蝴蝶等图案,可谓一一惊喜。两边各有6个石阶的小石桥扶手上雕有精致的花草图案,两边还各雕刻着模样可爱的小石狮子。此桥共有三个桥拱,中间一个桥拱上刻有“万丰”字样。在山丘最高处坐落着的木制凉亭上有镂空雕花,虽已失去原来的鲜艳颜色,但看上去更为古朴。牌坊上也两面都有字,分别镌刻着“松篁深处”和“小琅嬛”,这些刻字全是繁体字。

从凉亭走下,半山腰见一小平台,上面放置着石桌石凳,看那石凳竟是云石图案,平台一侧是一幢平房,一排窗户向着园景,我静静地坐在石凳上坐了一会儿,看着眼前几乎无人的园景,心想下雨天坐在这里听雨看景该是会有远离尘俗、超然物外之感了。



我见青山多妩媚 (中国画) 龚晓馨

四只白鹭

引来了好久不见的黑水鸡和白鹭。黑水鸡只见一只,它见到我,不慌不忙地走进芦苇丛。去年冬天,在河边我见过一只苍鹭,这会儿是四只白鹭,两只大的,两只小的,是一个家族。可

是不知道为什么其中一只大白鹭距离另三只白鹭远远地独自觅食,似乎是它们的幼鸟已经长大,它需要离开它们,而母鸟却依依不舍,能多陪它们就多陪一天。我的经过终于惊扰了它们,它们纷纷飞起来,消逝在远处树林中。

的烟气氤氲着自然的雨境,水声平稳而持续,若声音滤镜,抹去各样的芜杂,思绪渐渐放空……那个午后,我在沙发上躺了许久,梦见自己流连在一个华丽的花园里,繁花似锦,溪流潺潺,似还有呦呦鹿鸣,忽闻得远处飘来一股清新茶香,如烟缥缈,沁人心脾。

宋代理学家程颢作《秋日偶成》有道“万物静观皆自得,四时佳兴与人同”。四时更迭,时令转换,自然的韵律变化万千,人的情志也会随之跌宕起伏。或喜霜天飘雪,或忧冰寒刺骨;或喜春雨缠绵,或忧路滑难行。境遇差异,心境不同,自然会生发出各样的悲喜情绪。窃以为只要心安于时,总能排遣季候不适,渐入愉悦佳境。秋天,不妨暂停下匆匆步履,多去倾听身边的秋音,空灵且悠长,予人以抚慰,亦予人以澄明。

十日谈

秋日养生 责编:吴南瑶

睡前泡脚能解乏,也可助眠。秋凉泡脚,泡的是暖意,养的是体质。请看明日本栏。