

人生七十古来稀。今年我七十有余了,因为在我们江苏老家要虚两岁,为什么呢?因为十月怀胎在娘肚子里就已经一岁了,然后过了生日,又长了一岁。我是4月16日生人。我过阳历生日,不过农历生日。

有人不喜欢过生日,有人相信某种说法而不过生日,我是过生日的,其实我以为是过与不过,都是萝卜青菜各有所爱。因为你过不过生日,那生日都客观存在着,老天爷早就给你定好了你的“生辰八字”。在中国人的眼里,这生辰八字跟生日是一个意思,即指用“甲、



乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”十个“天干”,和“子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥”十二个“地支”循环组合,形

成六十种不同的干支组合,如甲子、乙丑等用于纪年、月、日、时。亦分为年柱、月柱、日柱、时柱四组,每组两字共八个字,因此得名“八字”。

从“科学”上讲,它是六十年一甲子、一轮回的出处,它不仅表示了时间(季节),还蕴含着五行、阴阳、空间(方位)等多维信息。而古人认为,这种多维信息决定了人在出生时是对应于天体运行状态、蕴含着个人先天禀赋和能量关系的,不仅很神奇,也包含着很神秘的因素,因此,“八字”可以用于算命;也因此,有“人的命,天注定”“死生有命,富贵在天”这些话。

我是过生日的。我以为过生日并不单单就是请

一帮好友老友在一起喝喝酒,一聚一散,这样才能不惹事。我们就是好友老友们在一起聚聚,见见面,喝喝茶,吃吃菜,最后切块蛋糕。哦,还有几个学生唱唱歌。

过生日 郝钧剑

念了一下我苦短的艺术生涯也是生命历程,蛮有意义的,这也是在过生日呀。

不过那些喝喝酒、聚聚餐闹闹的生日,我也是要过的,尤其是逢十的大生日一定要过。生日不过,人生几何?

4月19日,我就过了70岁的生日,把16日改成了19日,这是因为19日是星期天,而且时间选在中午,主要是我请来的好友老友大多是跟我一样赋闲在家的老人,利于他们出行;少部分仍在工地上劳作的友人呢,也可以时间宽裕地来;假日了,还可以喝点酒。

我并没有安排酒,无论是白酒、红酒、黄酒、啤



向阳也腼腆地笑了。在善予眼里,向阳身上,始终住着一份孩子气吧。

每个孩子都离不开玩具。成年人,不过是长大了的孩子,也有各自的“玩具”。比如:向阳的杯盏、善予的画笔、张娜的笛子、石头的茶……不同的是,小时候,玩具玩坏了,我们会哭;长大了便不会——因为你知道,那只是玩具。

有智者说:“当你真正长大了,当你的智慧、慈悲成熟了,你会发现:世间所有的利益、声誉、称赞、批评、得失……都是玩具。”这时,石头放下手中的壶,慢悠悠地说:“虽说都是在玩,但要有玩的底气。真正的底气,从来不是你认识谁,而是你不需要从谁那里获取什么。”

浮生偷得半日闲。这一期一会中,五个闲人,围着茶桌,不必讨好谁,只以一壶茶,款待自己。这份雅兴与闲情,也算是热爱生活的一种方式吧。

吃茶闲谈,我说过些什么呢?如今回想,我说道:“人一旦生起对立的念头,就会消耗自己的能量。”也说到早上在客舍洗脸时发现:双手捧起的水,竟是心的形状。一时醒悟:水也是有心的。

那次去晋中,我没有见到那个叫“春天”的小姑娘。那天,她和三岁的弟弟都去幼儿园啦。写这篇文字时,我又想到了她。我猜:她应该是大大的眼睛、圆圆的脸庞,喜欢笑,一笑,便会露出一个浅浅的酒窝。

比起早上定好几个闹钟都起不来的人来说,我挺幸运,因为我没有这方面的烦恼,我有一个让人羡慕的起床技能:只要定一个闹钟,那么一定会在它响之前的10分钟内醒来,就像抢跑,在发令枪打响之前,人已经在路上。

记得中学时,我们学校实行的是仿军事化管理,充当“闹钟”的自然是学校的教官。每天早上,都会听到他上楼梯的沉重脚步声,他站定后,咳嗽一声,随后便发出短促而激烈的哨声,随着楼道扩散到各个寝室。刺耳的尖啸钻入耳朵,令你呼吸急促,心脏猛跳,赖会床这种事,想都不要想。

不过很快,我就掌握了吹哨规律,逐渐能在教官吹哨前几分钟醒来,然后我就拥有了这难得的几分钟,会趁着这几分钟发会儿呆,放松心情,迎接哨声的降临。这种策略行之有效,给了我缓冲时间。哨声响起的前几分钟,整个世界都是安静的,能听到呼吸和心跳声,我静静地等待着、思考着,我感到安稳,

家养的兔子都要有个窝,主人必须给它一个窝,但兔子们还会在这个窝里边进行改造,那就是再打洞。有时候你在院子里走,突然脚一下子陷到什么里边去了,是一个洞,再细看,是兔子打的洞。

兔子在生小兔子的时候一定会打洞,而且不止一个洞,它们有它们的建筑设计,哪个洞是卧室,哪个洞是粮仓,它们心里有数。

兔子是毕生都十分可爱的动物,小兔子尤其可爱。兔子的习性是小兔子长到了一定时候,母兔子一定会让它们从地洞里出来看看外面的世界,晒晒外面的太阳,这如同给小兔子们放风,但是有一定的时间,时间一到母兔子就会把小兔子们再赶回到洞里去,而且,母兔子一定还会用土从外面把洞口封死。我看着我妈用这么做事的时候心里就想,这样一来会不会把小兔子闷死在里边?想不到第二天母兔子又把被土封住的地方刨开,小兔子们又从里边一只跟着一只跳将出来。

在商周及汉代的玉雕小物件里我

五月,是槐树最风光的时节。先是枝头冒出嫩芽,那芽儿极小,青里透黄,像是谁用笔尖在枯枝上轻轻点了一下。不过三两日,嫩芽便舒展成羽状的小叶,在春风里怯生生地抖动着。这时节,你若从树下走过,抬头望去,便能看见阳光透过新叶,在地上投下斑驳的影子,那影子也是嫩生生的,带着初生的羞涩。待到五月过半,槐花便悄然绽放了。先是枝头冒出几簇白花,像是谁不经意撒了一把碎玉。不过一夜东风,整棵树便开得沸沸扬扬。那花儿不大,形似

小铃铛,色如新雪,一串串垂下来,在绿叶间轻轻摇曳。远远望去,整棵树仿佛笼罩在一层薄雾中,那雾气是甜的,带着蜜糖般的芬芳。

槐花开的时候,整条街都浸在香气里。那香气不似玫瑰浓烈,也不似茉莉清冷,而是带着几分家常的温暖,像是母亲蒸好的槐花饼刚出



杨浦滨江远眺 (油画) 周培元

那哨声仿佛也不再那么刺耳。这个技能一直保留到我工作后。我的工作比较早,要把起床闹钟定在5点30分,而我总能在5点20分左右醒来,我会在这个时间整理思绪,想想早餐要吃什么,看看今天的通勤路线和天气预报。

我在网上搜索过这种情况,发现在

比闹钟早起十分钟

韩晨阳

睡眠科学里,这种情况叫“预期唤醒”:人的身体本身就是一套生物钟,依靠周围环境的变化校准时间,而且能根据最近的起床时间自动预测你醒来的时刻。还有潜意识的暗示:被要求“明天早上6点起床”的人,体内压力激素一小时前接收信号。而我预定的那个“闹钟”就像一个压力阀,配合身体内的生物钟,只要到达了“阈值”,就会自动把我唤醒。

现在想来,也许我的身体也是在害

锅时的味道。清晨,香气最是浓郁,随着晨风飘进千家万户的窗棂,将睡梦中的人们轻轻唤醒。槐树下最是热闹。老人们搬了藤椅在树下纳凉,手里摇着蒲扇,有一搭没一搭地聊着陈年旧事。孩子们在树下追逐嬉戏,不时惊起几只觅食的麻雀。偶尔有风吹过,便有几朵槐花飘落,落在老人们的茶盏里,落在孩子们的衣领上,惹来一阵欢笑。卖豆腐的老王每日清晨必在槐树下支摊。他的豆腐白嫩,与树上的槐花相映成趣。李奶奶最会做槐花饼,她将新摘的槐花洗净,拌上面粉和鸡蛋,在平底锅里烙得两面金黄。那饼子外酥里嫩,咬一口,满嘴都是槐花的香甜。每到这时节,左邻右舍的孩子都会寻着香味聚到她家门前,李奶奶便笑着给每人分一小块。几十年了,这规矩从未变过。

槐花蜜是五月最珍贵的馈赠。养蜂人老赵每年都会带着蜂箱来到槐树下。他的蜜蜂整日在花间忙碌,采回的蜜透着淡淡的绿色,盛在玻璃瓶里,像是凝固的阳光。街坊们都说,老赵的槐花蜜能治咳嗽,于是家家户户都要备

怕闹钟,怕到一定要比闹钟起得早才肯罢休。被闹钟声音吓到的人不少,被“闹钟”本身吓到的却不多。但即便如此,我还是坚持每天晚上定一个闹钟,既是防止我哪天真的睡过了头,也是把这个“压力阀”稳固住,让我能早十分钟起床。想到“起得比鸡早”这句俗语,用到我身上正合适,现在是“起得比闹钟早”。没准儿某个古人真的比鸡早起了一刻钟,也和我一样,躺在草席上发呆,等鸡叫了才起床呢。

尽管依靠这种“天赋技能”,没有被起床困扰过,但我依然喜欢在假期的时候赖床,没有压力,也不设闹钟,懒懒散散地躺在床上,直到饿了才起床。生活离不开闹钟,但不用和闹钟比早起的日子才是最幸福的。

作为上班族,我的起床时间几乎一年四季都是固定的,但也有例外。请看明日日本栏。

责编:郭影

兔子帖

王祥夫

小兔子在弹起后腿跑;反之,如果是把小兔子后面的小平台接触到桌子的平面,小玉兔子给人的感觉是它正在跳起来,真品大致都如此生动。

读莱蒙托夫的《当代英雄》,里边有一个情节就是某某把一件兔子皮的皮袄赠送给了另一个某某。兔子皮皮袄肯定是柔软的,但说到遮寒挡风可能都不行,而且,比如在雪地里决斗,如果恰好穿的是一件兔子皮的皮袄,那很可能没几下子皮袄就会被扯破了。兔子皮不结实,但好看,人们用兔子皮给皮衣镶边,毛茸茸的很好看。

在兔子里边,白色的兔子一定有红眼睛,像两颗红宝石。有人说兔子急了还会咬人,但我没见过;常看纪录片,兔子总是被抓捕的对象,它的本事只有没命地奔跑,从没见过它会反过身来把老鹰或狐狸咬一口,从没有,所以我不吃兔子。

上一瓶。老赵卖蜜从不用秤,全凭眼力,却从未有人嫌少。

五月的雨来得急。一场细雨过后,槐树下便铺了一层白花,像是下了一场小雪。花瓣沾了雨水,贴在青石板上,显得格外凄美。这时节,总有几个多愁善感的姑娘,撑着油纸伞在树下徘徊,望着满地落花出神。她们或许想起了某个远行的人,或许只是被这转瞬即逝的美触动了心弦。雨过天晴,槐花香更浓了。卖冰棍的小贩推着车子沿街叫卖,他的吆喝声与花香混在一起,构成了五月特有的韵律。放学归来的孩子们围着车子,用零花钱买一根冰棍,然后坐在槐树下慢慢享用。

夜深人静时,槐树的影子投在斑驳的围墙上,随风摇曳,像是上演着一出古老的皮影戏。偶尔有夜归人从树下走过,脚步声惊醒了栖息在树上的鸟儿,扑棱棱飞起几片羽毛。月光透过树叶的间隙洒在地上,形成一个个银色的光斑,恍若天上的星星落在了人间。

五月将尽,槐花开始凋零。先是花瓣边缘泛起淡淡的黄,继而整朵花都失了精神,风一吹便纷纷坠落。不过几日,枝头便只剩下零星几串残花,在风中瑟瑟发抖。树下铺了厚厚一层花瓣,踩上去软绵绵的,像是走在地毯上。槐花落尽,夏天就真的来了。人们收起春装,换上短衫,开始谈论西瓜的价格和防暑的良方。只有那棵老槐树记得五月的繁华,它默默地将养分储存在年轮里,等待着来年再次绽放。树下乘凉的人们偶尔会说起今年的槐花比往年更香,然后不约而同地望向枝头,仿佛那里还残留着几许芬芳。

五月的槐香,就这样留在人们的记忆里,成为岁月长河中一个温暖的注脚。年复一年,槐树开花又落花,见证着巷子里的人来人往、悲欢离合。而那些被槐香浸润过的时光,永远带着五月特有的温柔,在记忆深处静静流淌。

作为上班族,我的起床时间几乎一年四季都是固定的,但也有例外。请看明日日本栏。

责编:郭影

五月槐花香

刘金祥

五月,是槐树最风光的时节。先是枝头冒出嫩芽,那芽儿极小,青里透黄,像是谁用笔尖在枯枝上轻轻点了一下。不过三两日,嫩芽便舒展成羽状的小叶,在春风里怯生生地抖动着。这时节,你若从树下走过,抬头望去,便能看见阳光透过新叶,在地上投下斑驳的影子,那影子也是嫩生生的,带着初生的羞涩。待到五月过半,槐花便悄然绽放了。先是枝头冒出几簇白花,像是谁不经意撒了一把碎玉。不过一夜东风,整棵树便开得沸沸扬扬。那花儿不大,形似小铃铛,色如新雪,一串串垂下来,在绿叶间轻轻摇曳。远远望去,整棵树仿佛笼罩在一层薄雾中,那雾气是甜的,带着蜜糖般的芬芳。

槐花开的时候,整条街都浸在香气里。那香气不似玫瑰浓烈,也不似茉莉清冷,而是带着几分家常的温暖,像是母亲蒸好的槐花饼刚出

锅时的味道。清晨,香气最是浓郁,随着晨风飘进千家万户的窗棂,将睡梦中的人们轻轻唤醒。槐树下最是热闹。老人们搬了藤椅在树下纳凉,手里摇着蒲扇,有一搭没一搭地聊着陈年旧事。孩子们在树下追逐嬉戏,不时惊起几只觅食的麻雀。偶尔有风吹过,便有几朵槐花飘落,落在老人们的茶盏里,落在孩子们的衣领上,惹来一阵欢笑。卖豆腐的老王每日清晨必在槐树下支摊。他的豆腐白嫩,与树上的槐花相映成趣。李奶奶最会做槐花饼,她将新摘的槐花洗净,拌上面粉和鸡蛋,在平底锅里烙得两面金黄。那饼子外酥里嫩,咬一口,满嘴都是槐花的香甜。每到这时节,左邻右舍的孩子都会寻着香味聚到她家门前,李奶奶便笑着给每人分一小块。几十年了,这规矩从未变过。

槐花蜜是五月最珍贵的馈赠。养蜂人老赵每年都会带着蜂箱来到槐树下。他的蜜蜂整日在花间忙碌,采回的蜜透着淡淡的绿色,盛在玻璃瓶里,像是凝固的阳光。街坊们都说,老赵的槐花蜜能治咳嗽,于是家家户户都要备

怕闹钟,怕到一定要比闹钟起得早才肯罢休。被闹钟声音吓到的人不少,被“闹钟”本身吓到的却不多。但即便如此,我还是坚持每天晚上定一个闹钟,既是防止我哪天真的睡过了头,也是把这个“压力阀”稳固住,让我能早十分钟起床。想到“起得比鸡早”这句俗语,用到我身上正合适,现在是“起得比闹钟早”。没准儿某个古人真的比鸡早起了一刻钟,也和我一样,躺在草席上发呆,等鸡叫了才起床呢。

尽管依靠这种“天赋技能”,没有被起床困扰过,但我依然喜欢在假期的时候赖床,没有压力,也不设闹钟,懒懒散散地躺在床上,直到饿了才起床。生活离不开闹钟,但不用和闹钟比早起的日子才是最幸福的。

作为上班族,我的起床时间几乎一年四季都是固定的,但也有例外。请看明日日本栏。

责编:郭影

清晨你如何起床

责编:郭影

清晨你如何起床

责编:郭影

清晨你如何起床

责编:郭影

清晨你如何起床

责编:郭影

清晨你如何起床

责编:郭影

走错路,也有好风景



马博博

我由衷佩服人工智能(AI)的高明!它不被情绪左右,只作客观理性的判断;它不争论应该归错于谁,只及时给出最优方案。

这句“已为您重新规划路线”,潜台词是“你走错路了”,但AI不这么说。想想也是,你已经走错了路,不如将错就错,绕道而行。AI这种觉察、无争、安住当下的状态,颇似禅者修习“观禅”,随时将事实与情绪剥离,不烦不恼。

本来约定十点到,几番“重新规划路线”,我们十一点才到。向阳、善予夫妇,一直在画室等我们。

向阳是榆次窑传统烧制技艺非遗传承人,整日跟泥与焰打交道,性格中有泥土的沉默、火焰的热烈。善予是画家,每日与笔墨纸砚相守,心底藏着水的柔和、色彩的斑斓。

走进画室,先欣赏向阳收藏的古旧杯盏。有只盏,底部有“安住”二字。经历数百年战火刀兵、颠沛流离,能完好无损,安住世间,何其幸运!劫后余生,又被人悉心珍藏,可谓“三生有幸”。

再看善予的画。有幅《佛手》,不是香气足的佛手瓜,是做“施无畏印”的佛手印。第一眼望去,便想到星云大师的“四给”:给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便。

来到茶室,席地而坐。大家都觉得,这茶应由石头主泡。这里不分主客,只认他是茶人。喝茶的白瓷小杯,原是旧时酒盅,用来饮茶就显得袖珍了。石头却说:“也好,一口香。”同席的张娜是笛箫演奏家,她从背包里取出两支笛子,“不能辜负这么好的茶,我为大家吹奏一曲吧。”吹的是昆曲《牡丹亭·惊梦》里的《皂罗袍》:“原来姹紫嫣红开遍……”笛音清冽,有高昂,有悠长,也有低回婉转。

不知聊到何处,善予忽然说:“我有三个孩子:女儿五岁、儿子三岁,还有成年的向阳。”

我和石头哈哈大笑,张娜捂嘴而笑,