



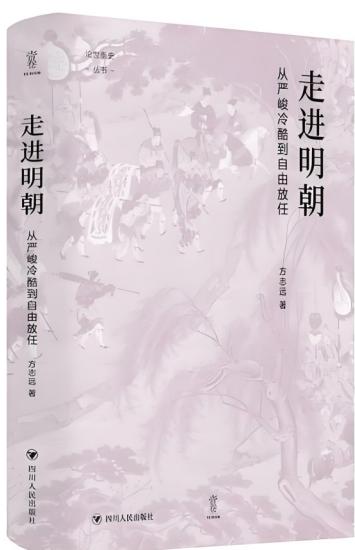
吟诵诗词觅元宵

正月十五是我国农历的传统节日——元宵节。民间自古有“正月十五闹元宵”之俗，各种丰富多彩的庆祝活动，使元宵节成为“年”的高潮。在这一天，历朝历代的文人墨客歌之咏之，留下了许多脍炙人口的元宵佳作，至今读来仍然唇齿留香、趣味无穷，各朝代的元宵节盛况、习俗、时代心境依然留存纸间。

元宵节又称上元节、灯节。从唐代起，元宵节张灯即成为法定之事，所以唐代的灯展非常壮观。卢照邻在《十五夜观灯》中描绘了元宵节观灯的盛景：“锦里开芳宴，兰缸艳早年。缛彩遥分地，繁光远缀天。接汉疑星落，依楼似月悬。别有千金笑，来映九枝前。”绚烂多姿的元宵灯火延绵不绝，不仅将大地点缀得斑斓多彩，也与银光闪闪的天穹连接，远处的灯火仿若繁星点点，近处倚楼的灯光犹如皓月悬空；姑娘们的欢声笑语，也点缀了这个美丽的节日。

“月色灯山满京都，香车宝盖隘通衢。身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。”李商隐在《观灯乐行》中描写的帝王之都，元宵节月光如水、花灯如山，装饰华丽的马车堵塞了宽敞的大道。可他自己却无缘目睹中兴之年的元宵盛况，虽身闲却只能随着老乡去观看迎接紫姑神的庙会。这首诗点出了元宵节的另一个习俗：正月十五迎接紫姑神。崔漪以《上元夜》为题，写下一组六首诗，刻画了当时长安城元宵节赏灯的繁华景象，最有名的是第一首：“玉漏银壶且莫催，铁关金锁彻明开。谁家见月能闲坐？何处闻灯不看来？”意思是玉漏银壶（计时工具）暂停不要催促，今夜的城门要一直开到天亮；谁家

荐读



作者：方志远
出版社：四川人民出版社

作者关注明代历史数十年，试图说明明代社会有一个由洪武、永乐时期的冷峻冷酷，到成化、弘治时期的自由开放，再到隆庆、万历时代的腐朽，以至走向衰亡的过程。本书的研究既有关于明朝的具体方面，也有关于历史学研究的方法论讨论。

人的消逝



作者：熊培云
出版社：浙江人民出版社

作者以原子弹为思绪的起点，进而延展到互联网构建的新型文明，及至近年来欣欣向荣的人工智能，系统、广阔地分享了自己近年来的思考。试图在科技一往无前的当下，唤醒“人何以为人”的意识；唯愿科技与人文，各执半轮明月。

看到明月还能坐着什么都不做呢？哪里的人听说有花灯会不过来看呢？用一个特别的角度，写出人们尽情享受上元夜的灯展、元宵节的热闹氛围，希望时间过得慢一点、最好停下来。

宋代的元宵节，发展为一年中最热闹的狂欢节，灯展更加宏大壮观；这一天女子可以出街游巷，所以也多了一分浪漫或伤感的味道。“东风夜放花千树。更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕。笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”辛弃疾的《青玉案·元夕》，在上半阙描绘出正月十五的晚上，满城灯火，礼花飞天，马车满路，悠扬的音乐声萦绕回荡，飘逸的鱼龙灯舞动起来；下半阙写人，美人戴着靓丽的饰物，笑语盈盈随人群走过，暗香袭来。人群中寻她千百回，难见踪影之时，猛然一回头，却在灯火零落之处看见了她。

“元宵似是欢游好。何况公庭民讼少。万家游赏上春台，十里神仙迷海岛。平原不似高阳傲。促席雍容陪语笑。坐中有客最多情，不惜玉山拚醉倒。”苏轼在《木兰花令·元宵似是欢游好》中娓娓道来，元宵节原本没打算出游，但诉讼少、公事清闲，所以还是寻欢游乐好。百姓登上春台观景色，城市也变成海上仙岛；他参加了一个酒宴，看到了尽兴喝酒的客人。这首游宴词，自然抒怀，情感真挚，写出了元宵节出游的心情。

李清照的《永遇乐·落日熔金》写出了她避难江南时过元宵节的落寞心情。“落日熔金，暮云合璧，人在何

处……元宵佳节，融和天气，次第岂无风雨。来相召、香车宝马，谢他酒朋诗侣……如今憔悴，风鬟霜鬓，怕见夜间出去。不如向、帘儿底下，听人笑语。”诗人倾诉了元宵节这天落日金光灿烂，诗朋酒友前来邀请出门聚会，她婉言谢绝了；回忆起汴京繁盛的岁月，闺中女子个个打扮得俊丽，尤其重视正月十五；可如今容颜憔悴，她怕在夜间出门观灯了；所以，不如从帘儿的底下，听一听别人的欢声笑语。

明朝的灯节长达10天，到正月十七才结束；清朝宫廷不办灯会，但元宵节的民间灯会仍然壮观。“中山孺子倚新妆，郑女燕姬独擅场。齐唱宪王春乐府，金梁桥外月如霜。”明代李梦阳这首《汴京元夕》，记录了汴京元宵夜戏曲演出现场众人欢唱的场面。他先写伶人登场，男女从不同的地方汇集到汴京来，都唱着周宪王（朱有燉）编著的剧本。唱着唱着，从白天演到晚上，月亮出来，银光倾泻，似在金梁桥的大地上铺了一层白霜。人间的灯火与天上的明月交相辉映，盛况空前。到了元宵节，北方人自然要吃元宵。清代符曾的《上元竹枝词》写了当时美味的马家元宵：“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”香甜的桂花馅料里裹着核桃仁，用井水来淘洗像珍珠一样的江米，听说马思远家的滴粉汤圆做得好，就趁着试灯的光亮在风里卖元宵。

古诗词中的元宵节，千姿百态，富有时代特征，百诵不倦……

（据《民主协商报》）

找回健康

如今很多人透支身体拼命工作，置健康于不顾。人生苦短，为什么要跟自己过不去，非得用生命换事业、换功名呢？

人之所以不珍惜自己的身体，其实就是健康的良知迷路了。时间一久，大病上身。幡然悔悟之际，便是良知发现了，但也晚了。

阳明先生说每个人都有良知，蠢人、糊涂虫也有，圣贤、君子也有，只是圣贤和君子可以致良知，蠢人、糊涂虫不懂得致良知。

啥叫致良知？致，就是到达、实现、运用。致良知就是让良知为善美、高尚、纯真、诚信和勇敢服务。

致健康的良知，看似无关紧要，实则势在必行。近

些年来，近视、肥胖、焦虑，成为很多人的“通病”。

我们经常说一切为了孩子，但可悲的是，孩子在我们的心“照顾”下变得近视、肥胖、焦虑，这不是在打自己的脸吗！

大道理谁都明白，小细节总被忽视。孟子曰：“道在迩而求诸远，事在易而求诸难。”啥意思？大道就在眼前：先让自己身体健康，然后再谈宏远的目标。拖着疲惫的身体、苍凉的心境谈理想，谈未来，您放心吗？

孟子还说：“夫道若大路然，岂难知哉？人病不由耳。”啥意思？大道还在眼前，您怎么就看不见呢？人的病都是从当下得的！

何为大道？擦亮心境，找回健康，安在当下。

（据《今晚报》）

日日相同又不同

一年有四季，风霜雨雪各不同；一天有白日和黑夜，日出日落，月挂柳梢。似乎每天的日子是相同的，其实大自然早已安排了不同。每天的生活看似是相似的，可仔细体会也是不同的。

过日子，相同的日子里差别的一个“过”字。大自然区分了春夏秋冬，古人的智慧创造了节气与节日，自然与人都是在相同的乏味中点缀着不同，让生活变得更有滋味。

“品”字有三个口，每一个都是感受，汉字的含义意味深长。食物的滋味是用口来品尝的，那生活的滋味呢？是我们用心身去品尝的。人们经常会说第六感，这多出的一感就是人与天地之间的灵感。机械的日常、生活的琐碎、人生的无常，让这第六感越来越失灵麻木，我们封闭了自己的感受其实是愧对了天地的馈赠。

日日相同，日日又不同；于平凡中见美好，一粥一饭皆不同。

（据《新民晚报》）

汪洋大海总是在低处形成浩瀚无垠之势，那是万千河流由高而低倾其一生成就的。巍峨山峰再高，也是低处默默无闻的山石托起的。没有行走在低处的河流，没有甘愿在低处负重的山石，大海不会成其为大海，山峰不会成其为山峰。河流、山石，才是大海和山峰的灵魄所在。

在普遍的认知中，应该“人往高处走”，而我，对“人往低处走”是持积极态度的。因为，人在低处行走，是放弃优渥选择清贫，是放弃浮躁选择沉稳，是需要足够的勇气和旷达的襟怀的。行走低处，是值得赞美与讴歌的。

低处行走是一种亲近平凡的姿态。喜欢在低处漫步人生，就有触手可及的市井烟火，就有感同身受的价值体验。可以在不经意间，和地摊小贩席地而坐，在旮旯餐馆酒酣脸红，与草根布衣擦肩而过。人往低处走，就没有“高处不胜寒”之虞，吃得安心，睡得安身，少了许多条条框框和羁绊纠缠，无道即有道。三五好友，平起平坐，可口口开河论天象，可咸菜一碟下酒，可浓茶一杯下话。人往低处走来得实在，来得轻松，来得愉快。这样一种姿态，是在高处求之不得的。而这样的低处，不是消沉，是活得随遇而安，是体面的活法。

或许，低处行走还是一种修行。红尘滚滚中，酸甜苦辣里，高处住惯了待久了，难免会失去地气，失去底气，可能“根系”也会渐次枯萎。常言道“万丈高楼平地起”，没有低处的砖，何来高处的楼！来到低处，闻甘苦，聊悲喜，论雨晴，尝草木，既可以大哭大笑，也可以小打小闹。双脚在石板路、泥泞路上磨一磨，浸染纯粹朴素的风骨，瞬间就会涤荡心中的不快，找到源自低处

而高于低处的快乐。

在低处行走，迎风而走，向雨而行，走得我行我素，走得本性率真，没有虚假的伪装，没有违心的做派。走得累了，歇歇脚，行得困了，打个盹，自然就成了自己主宰自己的行者。在家长里短中听见是非非后一笑泯恩仇，在鸡毛蒜皮里看到恩恩怨怨后化干戈为玉帛，把人情世故体验得圆融通透。

执着于低处行走，是需要放下身段的，是需要低下头颅的，恰如“成熟的麦穗是懂得弯腰低头的”。这样一来，就要甘于寂寞，甘于平淡，就意味着远离珍馐佳肴，放弃功名利禄，也意味着远离那些高端奢侈的享受，这是需要定力的。相较于往高处走，很多人是难以认同委身低处落脚的。因为在低处，是要吃些苦头的，是需要经受住风吹雨打的，是不可回避地游走于江湖之远。而这样的过程，是对品质的磨砺，是对本色的淬炼，也是对“不以物喜，不以己悲”的参悟。

低处行走是一种看不见、摸不着的伟岸高度。

在低处行走，还有高度吗？回答当然是肯定的。越往下沉，感受越多，感悟越深，越能够用心用情去融入情感。而此刻升华出来的高度遥不可及，是任何一种量具所不能度量的。正是那种始于低处行走的抉择，才让具有强大力量的精神内核渐次养成，脚踏实地，把意识的基座牢牢扎根在厚重的低处基石上，成为雷打不动、风摧不垮的强筋硬骨。

所以，低处行走，不再是不求上进的同义语，不再是消极沉沦的代言词，相较于“人往高处走”，自带一种豁达、自信与气质，可能这才是人生的高光时刻，是一个不起的格局。

（据《西安晚报》）

行走低处

而高于低处的快乐。

在低处行走，迎风而走，向雨而行，走得我行我素，走得本性率真，没有虚假的伪装，没有违心的做派。走得累了，歇歇脚，行得困了，打个盹，自然就成了自己主宰自己的行者。在家长里短中听见是非非后一笑泯恩仇，在鸡毛蒜皮里看到恩恩怨怨后化干戈为玉帛，把人情世故体验得圆融通透。

执着于低处行走，是需要放下身段的，是需要低下头颅的，恰如“成熟的麦穗是懂得弯腰低头的”。这样一来，就要甘于寂寞，甘于平淡，就意味着远离珍馐佳肴，放弃功名利禄，也意味着远离那些高端奢侈的享受，这是需要定力的。相较于往高处走，很多人是难以认同委身低处落脚的。因为在低处，是要吃些苦头的，是需要经受住风吹雨打的，是不可回避地游走于江湖之远。而这样的过程，是对品质的磨砺，是对本色的淬炼，也是对“不以物喜，不以己悲”的参悟。

低处行走是一种看不见、摸不着的伟岸高度。

在低处行走，还有高度吗？回答当然是肯定的。越往下沉，感受越多，感悟越深，越能够用心用情去融入情感。而此刻升华出来的高度遥不可及，是任何一种量具所不能度量的。正是那种始于低处行走的抉择，才让具有强大力量的精神内核渐次养成，脚踏实地，把意识的基座牢牢扎根在厚重的低处基石上，成为雷打不动、风摧不垮的强筋硬骨。

所以，低处行走，不再是不求上进的同义语，不再是消极沉沦的代言词，相较于“人往高处走”，自带一种豁达、自信与气质，可能这才是人生的高光时刻，是一个不起的格局。

（据《西安晚报》）

新年好

边凤鸣

零点，钟声挽起雪瓣
月光在墙角，孵出一只白鸽
星辰的种子，落入酒杯
漾起涟漪

旧年的影子，在时光走廊
像落叶，被风偷藏
新年的门，无声打开
一朵云，飘进空荡荡的心房

烟火在天空写诗
字里行间，是未知的远方
我站在岁月的路口
听风，把祝福吟唱

手中车票，写满星光
那是通往春天的方向
在新的起点，与自己重逢
用微笑，点亮每一寸时光

岁末，在一场雪里燃烧

边凤鸣

跫音在时光的甬道低回
裂开的唇角酒染着残阳
往昔在咯血

记忆饮下酸涩的残酷
每一枚雪花都是时光的谶语
于朔风中飞舞

静立雪中，摊开双臂
绮梦盈握一掌虚无

城市的华灯，岁末的喧嚣
恍若一场噩剧

雪中履痕，弹出幽独的韵律
岁末，一场雪烈烈点燃
火苗开启暗夜，静候春风
伶人们戴着假面
扮演尘世的哀欢

（作者简介：边凤鸣，永宁县闽宁二中退休教师，西吉作协会员，宁夏作协会员，宁夏诗词学会会员，中国诗歌协会会员）

蔷薇三姐妹

英国诗人西格里夫·萨松有诗道：“In me the tiger sniffs the rose”，诗人余光中译为：“我心中有猛虎在细嗅蔷薇。”忙碌而远大的雄心被温柔和美丽折服，细细体会花的繁华与缤纷。蔷薇是那样被人推崇和喜爱的。

蔷薇三姐妹常指玫瑰、月季、蔷薇。西方用“rose”命名了所有蔷薇属的植物，但东方却有更多更细腻的分类。“蔷薇”多攀援藤蔓生长，开放时一簇簇成群成团，小花一季怒放。月季有刺，多季多月开花，故名“月季”。月季是中国传统花卉，品种繁多，英语称其“Chinese rose”（中国玫瑰）。玫瑰也有针刺，有刚毛，大多一季开花。玫瑰一词原指中国的香料植物（Rugosa rose, 锥叶蔷薇）。比起月季，玫瑰香味浓郁，可以入药入茶，制作精油。

若你的心是一个花园，园中的猛虎不免给那如潮般的花海醉倒，那就小心翼翼地靠近热情柔美的蔷薇姐妹吧，细嗅花蕊上的每一滴香露，安然感受美好。

（据《新民晚报》）

为什么要学点哲学

哲学并不只有所谓“无用之用”。哲学启发和激励人们思考、理解和表达，这已经是显著而直接的实际作用了。

比如，在工作中，我们需要展开交流，增强自己的理解力和表达力。所谓好的理解力是对方可能表达得不够清楚的时候，你能澄清问题、辨析疑难或发现要点，这种理解需要更敏锐和完善的认识和思维方式。

同样，好的表达力是当你谈论困难的议题，或者面对理解力相对不足的对话者，能够让对方明白你的话。

讨论一个问题，从更好的思路或者不同的角度出发，就可以让你厘清前提、证据和推论之间的关系，所有这些都跟哲学素养有关。（据《今晚报》）

