

生活滋味

筋骨里的春天

彭红

这天，阿英又给我发来一个她刚拍的瑜伽视频。只见她跪在瑜伽垫上，反着手抓住背后的门框，身体慢慢向后弯曲，最后用脚尖轻巧地勾住头，整个躯干弯曲成一个柔韧的圆，那流畅的弧度几乎让人忘却了时间的刻度。谁能想，这舒展如春天柳枝般的肢体，是一个50多岁的女人自学瑜伽一年多的成绩？

阿英是我的发小，比我大一岁，我们从小一起上学、一起玩耍。她长大嫁人生了小孩后，便和丈夫一起去了西藏打工，后来又在拉萨自己做生意当老板，两夫妻生意做得顺风顺水，早些年，在城里买了几套商品房和店面出租，每年光租金也是一大笔收入，属于先富起来的那批人。

光阴如流水，不觉间近三十年的时光悄然而逝。长时间的高原生活，让阿英的身体虚弱起来，她说冬天穿十来件衣服还冷，身体也出现了一些小毛病：经常胃胀、胃痛、反酸，不想吃东西，身体消瘦，还有乳房结节等问题，这些问题折磨得她睡不好觉，身体越来越差。四年前，她把生意交给丈夫打理，自己从拉萨回到家乡，决定在家好好调养身体。我那时见到的她是一副面黄肌瘦、无精打采的样子。

在家休养一段时间后，加上药物调理，阿英的身体渐渐有所改善。她是个闲不住的人，便在家附近的沃尔玛商场找了份售货员的工作，一边上班一边继续调理身体。早上跑跑步，晚上跳跳广场舞，生活倒也悠闲自在。

去年的一个晚上，她刷抖音刷到一位瑜伽老师轻盈如蝶的翻转动作，让她屏住了呼吸。屏幕里，那舒展自如的肢体与恬静安宁的微笑，像一道光穿透了黑夜的沉寂，也穿透了阿英心头的阴霾。她恍然大悟：那并非是遥不可及的表演，而是一条通往健康的道路。她开始关注瑜伽，收藏了很多有关瑜伽的视频。

她又去附近的瑜伽馆咨询，听说学费要一百元一节课，一节课只有一小时，虽然不差钱，但自小养成的勤俭节约的习惯还是让她觉得有点浪费，再说时间上跟上班也有冲突。最后她决定在家自学瑜伽，这样可以自己把控时间，想什么时候练就什么时候练，想练多久就练多久。

说干就干，阿英开始了自学瑜伽的旅程。她先跟着手机视频学习瑜伽的一些基本拉伸动作，刚开始时，筋骨僵硬如深冬的枯木，稍一用力便咯咯作响，练完一套下来，全身疼痛的滋味如同刚受完一顿酷刑。

但阿英是一个认准一件事便不会轻言放弃的人，她忍着疼痛继续练，刚开始的一个星期里，每一次伸展都像要撕裂她的肌肉，每一次呼吸都仿佛艰难地搬运着沉重石块。她仍然咬牙每天坚持。汗水打湿了瑜伽垫，在上面浸出一个模糊的人形。

慢慢地，半个月后，她不感觉疼痛了，身体也越来越柔软。身体这棵枯树，在汗水的浸润下渐渐抽芽。

半年下来，她已经能下腰、一字马、倒立等动作。每一个标准动作成功的背后，都是她成千上万次的重复练习，在坚持不懈的努力和辛勤汗水浇灌下，终于开出鲜艳的花朵。她每天坚持三四个小时的练习，从不间断。

到今年八月份，阿英自学瑜伽已有一年零两三个月，练成了很多种我叫不出名字的高难度动作。倒立时，身体如一柄笔直而坚硬的剑，直指长空；弯曲时，身体如初春刚抽出的柳枝，柔韧有余。看着视频里的阿英，我只有羡慕的份。她说以前的病症已经完全消失，现在是吃得香、睡得甜，体重也比以前增加了不少，但一点也不显胖，那是因为肌肉结实了。她的整张脸都散发出光彩，皮肤光洁富有弹性。

阿英把练习的瑜伽视频发到抖音，收获了一大批粉丝。最近的视频里，她单足立定，上身前倾，手臂往后舒展，轻巧地握住悬在空中的那只脚，慢慢向头靠近，身体柔软得如春水一样……那曾紧闭于病痛中的身体，此刻竟绽放出不可思议的轻盈姿态。

看了她的视频，很多人被惊到。已有好几个朋友找到阿英，要跟着她学习瑜伽。想当年，我也曾练过瑜伽，但最终没有坚持下来，瑜伽垫和瑜伽服早已束之高阁，好几年没碰了。曾经学的那么一星半点的招式也还给了老师，现在全身筋骨僵硬如一块块锈铁，背也微微有点驼了。阿英把一套瑜伽拉伸基本功录成视频发给那些想跟她学习的朋友，我也问她要了这套视频，不求做到她那样能练成那些高难度动作，只求能拉拉筋骨，不要过早驼背就好了。

更令人意外的是，有几家瑜伽馆老板竟找到阿英，想聘请她为瑜伽教练，她都婉言谢绝了。她还要以自己的方式继续前行。她坚信，筋骨深处藏着春天，只是需要一种名为坚持的钥匙去开启。那钥匙并不锋利，却沉甸甸的，由无数个重复的晨昏浇铸而成——当意志足以融化时间凝固成的冰层，生命便从不可能之处，抽出新芽。

心灵隽语

透明的翅膀

刘小红

发现她时，她正从我的身边飘然而过，洁白透明的翅膀在阳光下闪着细碎的光，轻飘飘贴在灰白的地面上，不仔细辨别，几乎不会留意她的存在。起初我还以为，那只是一片被风卷过的薄膜碎片，直到我的脚步声惊动了她，那对近乎隐形的翅膀再次轻颤着舞动，我才为这场猝不及防的遇见，心头涌起意外的惊喜。

我就那么静静地伫立着，看她在半空中优雅地上升、下降、旋转，宛如在舞池里翩翩起舞的精灵。她轻轻掠过我的脚面、衣角、手臂，甚至在我的指尖旁小心翼翼地试探着，既亲近又疏离。那一瞬间，我竟萌生出要把她留下来的渴望。哪怕只是短暂的驻足，也不辜负这场意外的相遇。

可她并没有停留，只在我眼前划了道优美的半弧，又静静落在不远处的地面上，一动不动。或许她是累了吧？毕竟她看起来那样单薄——透明的翅膀薄得像层蝉翼。在这座有着严格规则的、干燥的库房里，我们就这么静静对视着。

她从哪儿来？要到哪儿去？靠什么生存？是偶然被风吹进来，还是误闯进来找水？可这里一尘不染，器皿洁净，连半点能让她依附的水源与花粉都没有。我忽然有些担忧：会不会有一天，她也会像那些曾经的蜻蜓一样，在失水中渐渐干枯、僵硬、蜷缩，最终变成一枚无声的标本，被清理、收集，无声无息地掩埋于尘土？

面对这只带着透明羽翼的柔弱蝴蝶，我忽然生出把她带走的念头——想带她去山坡，去花园，去一切

我认为她该去的地方。那里有最适配她的花草，有采不尽的花粉与花蜜，还有能和她一起起舞的同类；在那里，她能拥有更好的生存环境，飞得更高、更美，长出更斑斓的翅膀。

我蹲下身，蹑手蹑脚地一点点靠近，慢慢地伸出双手，指尖微颤，像是托着一份过于轻盈的责任。想轻轻将她捧起，用纸巾裹住，或装进盒子里，带她去那个我认为最安全、最美好的地方。可没想到，即将触碰到她时，她忽然费力地抖动起那对透明的翅膀，快速掠过我的膝盖，径直向窗外的天空飞去——依旧轻盈、自由，羽翼在阳光下闪着光。那两片弧形的羽翼，竟折射出彩虹般的光圈，晶莹剔透得愈发惊艳。我忽然有些懊悔：是不是我自以为是的“善举”，反而把她重新推回了骄阳的炙烤里？而她却又无反顾地向前飞，再也没有回头，只留下我站在原地，心里空落落的，满是茫然。

这份失落与好奇，让我在她离开后始终念念不忘。后来查阅资料才知道，蝴蝶刚破茧而出时，翅膀本就是透明的。它们需要在风与光中慢慢强壮，才能获得属于自己的颜色与力量。

原来，我遇见的竟是一只初临世界的幼蝶。先前因固化的认知，错把它当成垃圾碎片；又因它柔美而灵动的模样，便幼稚地想替它规划一生，自以为读懂了它的脆弱，却忘了，透明，也是一种完整生命状态。最终反倒让它因受惊而远飞，消失在浩瀚的天空里，而那透明的翅膀，或许终将染上风雨阳光的颜色，但这颜色，是自己的飞行酿就的。

诗情画意

在浪花中绽放
(组诗)

乐秀琦

船过普陀山

一声汽笛响彻，船窗外
一座佛岛扑面而来。渡轮经停，卸
客收客
而后，按照佛的指引
继续沿普陀山东缘向北
犁开万顷波浪

南海观音、梵音洞、宝陀讲寺……
从海上取景，相同的画面
具有不同的意境
就连海水中的倒影
也蕴涵着深刻的思想

船过普陀山
骤然间浪起潮涌。天更蓝，水更清
海外面的海更宽广
岛外面的葫芦岛
沐着佛光，在浪花中绽放

渔船到哪里去了

在葫芦岛，已经看不到渔船了
那些滩头搁的、海边泊的
港湾里阵容严整蓄势待发的渔船
那些劈风斩浪穿礁门过激流
浩浩荡荡驶向晨曦和日出的渔船
那些追星月赶风暴
排山倒海从地平线归航的渔船
都到哪里去了？

他们说，渔船像一只只吃饱的鸥鸟
成群结队拖家带口
到沈家门栖息去了
还有几只一口风一口浪
在远海觅食

礁山洞

这座形如月洞门的礁山
在一次强台风中
轰然倒塌了。只残留几尊石笋
在离渡口不远处杵着，如同门牙缺
缺的老人
狭路相逢；我们驻足观看
这佝偻的风景。就这样
我们默默看着……
多想看到这礁山洞，这老人
返老还童

