

## 壽長河的渡

李曉明



姑婆嫁到了河對面的向東村。每次回娘家都要坐船。

這條河叫做壽長河，發源於紫羅山沙帽頂，一路向西又轉向南，流經新洲、東平、大溝，最後在三丫河口匯入南海。這是一條較大的河流，最寬的地方有將近兩百米，流速不快不慢，似乎有什麼心事一般。河裏的心事，過了很多年我才稍微理解了一點。

我們那邊叫撐渡，不叫渡船——這個名字起得好，「撐」字裏既有動作也有聲音。撐船的是本村人，個子高大，說話少，笑起來憨憨的。每次撐船之前都會說一聲：「坐好。」他手中的竹篙大約有三四米長，被河水浸得發亮。他撐船的時候，只把竹篙往河底一插，身子稍微向後一仰，船就聽話地離了岸。換手一撐，船頭就徑直對準了對岸。那姿態，並不是用很大的力，而是一種和水商量後的狀態。

船是木製的，已經很舊了，船板踩上去吱呀作響，縫隙裏塞着麻絲和桐油灰。平時搭船的人不多，偶爾有外嫁女回娘家的時候會搭一程。姑婆坐船的時候總會帶上一些娘家的東西，比如自家養的幾隻雞、一籃番薯等。撐船的人也不催，就任憑她們在船頭聊些家常。有時水面上起風，吹動朗樹的葉子沙沙作響，他

也就放慢了動作，讓船漂一會兒。岸邊最多的就是朗樹了，擠得很密，葉子很厚實，顏色發黑，屬於生長在鹹淡水交界處的常見灌木。河水很淺，可以看見小魚游動，螃蟹橫着走，一下就躲到泥洞中去了。

撐渡的船，實際上就是水上的一條路。在沒有橋的時候，水不再是障礙，路就在水面上浮現出來。

一根竹竿、一隻小舟，就將兩岸的生活連接在一起了。後來我常常想起姑婆們回娘家的時候坐的是吱呀作響的木船，看着對岸漸漸靠近，那時的心情大概也如同船板發出的聲音一樣，「吱呀」「吱呀」的。

往下游走幾里就到了一個大渡口，能開汽車。此時渡口也變得熱鬧起來。大船輪番出發，突突的柴油機聲傳得很遠都能聽到。船是鐵製的，方形的，像一座在水面上漂浮的小橋。船上可以容納好幾輛大巴車，還有拖拉機、摩托車等。趕墟、走親訪友、送貨的人和

●撐渡的船，實際上就是水上的一條路。 AI繪圖



車都擠得滿滿的。這是附近的幾個鎮以及台山那邊的人去陽江必經的一條路，從早到晚渡船不停來往，沒有停的時候。

我也見過大渡口的黃昏。夕陽把渾黃的河水染成了金紅色，照在河面上。待渡車輪排成長隊，司機們熄了火，有的蹲在路邊抽煙，有的靠着車門打盹。渡船靠岸時，鐵鏈咣咣作響，跳板下落，咚地一聲悶響。一輛輛車子駛過，船身微微下沉後又平穩地浮起。柴油機再次轟鳴起來，船尾激起一排白浪，就往對岸開去了。白浪蕩到岸邊的朗樹下時，驚起了幾隻水

鳥。那時候不懂，只覺得大渡口的熱鬧很美。後來才漸漸地了解到，在來往的渡船裏，除了人和車，還有幾十個村莊的日子。荔枝、龍眼成熟後要運出去，化肥、種子要運進來，年輕人去城裏工作，小輩到鎮上讀書——哪一樣都離不開這渡船。水不只是風景，而是人們生活的一部分。

現在壽長河上架起了一座水泥橋，寬寬大大。車子過橋只需要幾分鐘就可以到對面了。大渡口停了之後，小渡口也停了。撐渡的木船，怕是早就爛在水邊了。有時我回老家站在橋上往下看，河水依舊渾渾黃黃地流着，不急不慢。朗樹還活着，只是少了一些。水裏還有魚和螃蟹嗎？應該有的吧，只是人少了。

橋好，把路連起來了。但是渡口的好，橋不一定知道。渡口好，在於等待，在於緩慢，在於水聲與竹篙聲中的一段不長不短的漂泊。撐船的人站在船尾，用竹篙划水，就撐起了很多人的一生一世。

水上的事情，經過歲月之後回想起來，彷彿隔着一層薄薄的霧氣看對岸的燈火。燈火是暖的，只是離得有點遠。有些路，橋能連起，卻渡不走心裏的那段水程。

## 聽雨

蘇闊涵

今夜我伏在窗邊聽雨  
聽它輕輕叩打梧桐的掌心  
每一片葉子都接住銀亮的私語  
轉身又漏給等候的草地

屋簷串起透明的珠鏈  
風數着，一粒兩粒三四粒  
繡球花在暗處微微頷首  
把淡紫的夢沉進濕潤的呼吸

遠處路燈裹着薄霧的紗衣  
像童年珍藏的蜜罐  
水光在青石板上游成小溪  
帶着落花的秘密流向低處

這些細碎的聲響多像梳齒  
正把時光梳得柔軟蓬鬆  
而我是被浸潤的種子  
在雨聲裏悄悄舒展

## 時代詩行

## 寫作，贈我一場溫柔的自癒

窗明風和

崔姪娜

那天早晨，天空微微泛白，淡淡的霧尚未消散。我把車停在路邊後，拿出手機給那位帶我入行寫作的老師打了電話。我們客氣地寒暄，電話那頭傳來一陣熟悉的聲音：「丫頭，最近你的文章寫得怎麼樣？」

我深吸一口氣，對着話筒慢慢地說：「老師，我想和您說說我現在的心情。」

記得，剛開始提筆時，我心裏只想着上刊。那時候我看中的文字就是一份份帶有鉛字的報紙、雜誌。我將寫作看作一場嚴苛的考試，每次落筆都會感到焦慮：這句話夠不夠優美？編輯會被感動嗎？我像個擰緊的發條，日夜不停地在目標中旋轉，那個時候的我被無數看不見的焦慮所束縛。

以前我有很嚴重的身材焦慮，小肚臍在鏡子裏出現都會讓我站在衣櫥前猶豫良久，覺得這條裙子穿不了，出門時總感覺別人的眼光都在盯着我的缺點看。人際關係也很焦慮，在社交場合總是小心翼翼地害怕說錯話、得罪人或者被冷落，討好他人的同時也在審判着自己，這些莫名其妙的內耗像野草一樣瘋長，攪亂了我的生活。

老師笑了笑，並沒有打斷我，讓我繼續說下去。

「可是現在不同了，」我說，我的聲音很輕，有一種久違的寧靜。

寫作是一場溫柔的雨，慢慢撲滅我心裏的燥熱。不再盯着遙不可及的「上刊」目標，而是把零零碎碎的情緒一股腦兒地傾倒出來，只是專注寫作。

我開始欣賞東湖邊上的落日餘暉，也開始注意起掛麵在滾水中翻滾上升的白汽，以及孩子玩樂高時發出的微小呼吸聲。

寫作將我不斷向外張望的心拉了回來，轉向自己真實的內心。

慢慢，我開始懂得，身材焦慮其實是對自己的不滿意。當我沉醉於文字世界中，專心致志地描繪一幅風景，敘述一個故事時，我會忘記鏡子和尺碼，只關注此時此刻的感受。這樣的專注，治癒了我的身材焦慮，我開始接受自己，覺得圓臉也挺可愛的，很有生活氣息。

那些煩人的人際關係，也在文字梳理之後



●寫作可以教我如何對自己溫柔以待。 AI繪圖

煙消雲散了。寫作要邏輯清晰，表達明白，這就迫使我在動筆之前把思路整理好，這種思維方式的訓練就好比給大腦裝了一個「操作系統」。

現在的我說話比之前更有條理、更清晰了，面對複雜的人情世故也不再驚慌失措，知道如何表達自己的觀點，也學會設定自己的邊界，不再一味討好他人，還學會了拒絕，在這個喧囂的世界中保持自己的節奏。

最神奇的是，我的購物慾沒有了，之前心情不好就會去買買買，用物質來填補內心的空虛。現在，當我感到疲憊或者迷茫的時候，就會打開電腦，敲上幾行字，文字帶給我的治療效果要比買新衣服長久得多、深入得多，在鍵盤上敲出滿意的句子，任何奢侈品都無法替代。

我跟老師說：「以前我認為生活是一團亂麻，急於解開它，結果越解越亂，是寫作教會了我如何與這團亂麻共處，不被它纏繞。」

它不是簡單的文字輸出，而是一次內心的整理，讓我從焦慮、內耗、患得患失的陰影中慢慢走出，沐浴在陽光下。

我學會了和自己和解，學會了去擁抱那個不完美的自己，這樣的自我一股暖流，慢慢淌進了生活。

電話那頭沉默了一會兒，然後傳來老師欣慰的聲音：「這才是寫文章最好的禮物，上刊、發表固然是一種肯定，但那僅僅只是寫作的附帶成果，最真實的收穫，是寫作治癒了你自己，是通過寫作與自己和解。」

掛完電話之後，外面的陽光已經穿透了輕霧，灑在道路上，一片金黃。我發動了汽車，一腳油門下去，心裏從未如此輕鬆又堅定。

我才明白，開始寫作是為了排排鉛字，後來則是為了找回那個真實的、舒展的、內心寧靜的自己。

這是一個很長的過程，用文字這口慢火來燉煮我日常生活中的點點滴滴。

寫作最有魅力的地方，從來不是它可以給我帶來多少鮮花與掌聲，而是它可以教我如何對自己溫柔以待，如何把平凡的日子過得有滋有味。

這，就是寫作給我的最好禮物。

## 為落日讓路

黎月香



三個月前的一個傍晚，下班騎車經過十字路口，正趕上紅燈。我捏了剎車，一隻腳擱在地上，百無聊賴地抬頭，然後愣住了。西邊天際，一輪落日緩緩沉入樓群的縫隙，橘紅色的光鋪了半邊天，彷彿有人打翻了一整罐蜂蜜。雲被染成琥珀色、玫瑰色，還有那麼一點紫，層層疊疊地鋪開。我這才意識到，自己已經很久沒有認真看過落日了。

綠燈亮了，身後的電動車按着喇叭從我旁邊衝過去，自行車叮叮噹噹繞過我。所有人都急着回家，急着趕下一場約會，急着把這一天過完。沒有一個人停下來看一眼天空。我本該也一擰車把衝過去的，可不知為什麼，腿沒有動。我索性把車推到路邊，支好，站在人行道上，認真認真地看了起來。

太陽落得比我想像的快。剛才還懸在樓頂，一轉眼就只剩半邊臉，再一眨眼，只留下一道金邊。暮色從東邊漫上來，宛如一盆清水一點點稀釋掉濃稠的橘紅。整個過程不過五六分鐘，安靜極了，也從容極了。我忽然覺得，太陽其實一直在給我們上課，它從來不急，不爭，不因為今天還有多少人沒看夠就賴着不走。它把天空讓給暮色，把寧靜讓給夜晚，退得乾乾淨淨，卻讓黃昏成為一天中最溫柔的時刻。

我們很少這樣做。我們總覺得「讓」是認輸，是耽誤，是浪費時間。開會要爭，開車要搶，連排隊都要算計哪一隊走得快。我年輕時也是這樣，恨不得一天辦成兩天用，錯過孩子第一次走路時他望向我卻沒人回應的那一眼，錯過父親在電話裏那句憋了很久的

●原來，心裏裝過一場落日的人，是不怕天黑的。 AI繪圖



「注意身體」。有一年去爬山，為了趕在天黑前多走幾個景點，一路小跑，結果到了山頂，晚霞正好散了，我反而因為趕路錯過了最不該錯過的東西。

從那以後，我慢慢學會了一件事：有時候，「讓路」才是真正的趕路。不是放棄，不是偷懶，而是你清楚地知道，此刻有比理頭往前衝更重要的事情。就像那個黃昏的路口，如果我衝過去了，可能只是早到家五分鐘，刷五分鐘手機，什麼也不會留下。可我停下來看了那場落日，才發現腳步停了，心裏的路反而通了。

現在，我每天黃昏前都會習慣性地看一眼西邊的天空，只要落日正好在那裏，就停一停手裏的活，走到窗邊站三分鐘。就這麼一會兒，我什麼也不做，只是把路讓給光，讓給風，讓給那個從忙碌裏短暫逃出來的自己。讓完路之後，再回頭做手頭的事，反而覺得腳步輕快了许多。原來，心裏裝過一場落日的人，是不怕天黑的。



## 與古人的一場促膝長談

陳松

窗外的雨下得有些黏糊，像極了這周沒完沒了的工作瑣事。我把手機扣在桌面上，屏幕熄滅的瞬間，那種被信息流裹挾的窒息感稍微退去了一些。

今晚不想睡，也不想刷視頻，只想發會兒呆。這種時候，我總覺得心裏裹着另一個人。不是那種高不可攀的聖人，而是一個穿着粗布衣裳、有點倔強，甚至帶着點酒氣的老頭。我想，如果非要給這場深夜的獨處起個名字，大概就是一場跨越千年的促膝長談吧。

我想起白天在地鐵上，被人潮擠得雙腳離地，手裏死死護着剛買的早餐。那一刻，我腦子裏蹦出的不是「我要升職加薪」，而是他寫的那句「歸來去兮」。以前讀書時只覺得這詞藻華麗，如今到了這般年紀，才咂摸出裏面的滋味——那是一種想從泥潭裏拔出腿來的決絕。

我彷彿看見他坐在對面，手裏端着那個著名的酒壺。他沒說話，只是在那兒自顧自地除草。他筆下的「草盛豆苗稀」，以前我覺得是文采不好，現在才明白，那是真實的生活。生活本來就是雜草叢生的，哪有那麼多整齊齊齊的「良田美池」。

我們這代人，活得太像精密的儀器了。幾點起床，幾點打卡，幾點復盤，連放鬆都要計算卡路里和時間成本。而他告訴我，種地是可以種不好的，日子是可以過得潦草一點的。他在心裏對我說：別把弦繃得那麼緊，草長多了，豆苗自然就少了，但這並不妨礙你抬頭看南山。這大概就是我要的「歸隱」。

我不可能真的去廬山腳下搭個草棚，畢竟房貸還要還，貓糧也要買。但在這個雨夜，在這個沒人打擾的房間裏，我其實已經做到了。關掉工作群的消息提醒，拒絕無效社交，哪怕只是在陽台上給那幾盆半死不活的綠蘿澆澆水，也是一種「採菊東籬下」。

他其實不是在教我們逃避，而是在教我們如何在這個喧囂的世界裏，給自己的心留一個出口。雨聲漸漸小了，我看着對面空蕩蕩的椅子，心裏卻覺得踏實了许多。這場長談沒有聲音，沒有具體的對話，但我好像聽懂了他的意思。

明天太陽照常升起，我依然要擠地鐵，依然要面對KPI。但我知道，我的心裏多了一塊「南山」。那裏雜草叢生，但很自由，這就夠了。