

平凡人生

休争闲气 日有平西

□刘旭刚

有的人爱生闲气，整天生活在郁闷、烦恼当中，既有损于身心健康，也不利于搞好人际关系，增进社会和谐。早在南宋时期儒家学者撰辑的启蒙教材《名贤集》，就收录了“休争闲气，日有平西”的箴言，告诫人们不应该总为鸡毛蒜皮的事生气，那火辣辣的太阳也有日落西山的时候，何况人呢？

有一个寓言故事很有趣味。一只猴子非常爱生闲气，看到老牛顶着烈日在田地里农作，就生气地说：你这只老牛真是傻，现在正是太阳毒辣的时候，你怎么不先躲起来乘凉，等到阴凉一些的时候再出来农耕。老牛没有听取猴子的意见，还是顶着烈日工作，猴子生气地走了。

没走多远，猴子就看见小猫在河边钓鱼，钓了半天一条也没有钓上来。猴子生气地对小猫说：你钓了这么长时间的鱼，一条也没钓到，你还在那里傻坐着干什么？小猫没有听取猴子的意见，还是继续坐在那里钓鱼，猴子生气地走了。

猴子来到小兔的家，看到小兔正在拔胡萝卜，怎么拔都拔不出来。猴子看着非常着急，生气地说：你这个笨兔子，既然拔不出来就不要拔了。小兔看着猴子说：如果遇到困难就躲避，那么什么事也干不成。

猴子生气地走了，回到家越想越生气，最后把自己给气死了。这个寓言故事启示人们，不该管的闲事就不要管，不该生的闲气千万不要生，不然像爱生气的小猴子那样气坏了身体多不值得。

在现实生活中，一些人不能心平气和的为人处世，气性特别大，稍不顺心就生起闲气来。比如看到年长者穿得花花绿绿，心里就来气，都多大一把年纪了，还穿得花枝招展，真是老黄瓜刷嫩漆不嫩装嫩。与亲朋好友之间礼尚往来，送出去的礼总想着收回来，该回礼的时候没有回到位，心里就耿耿于怀，暗自责怪对方只进不出，贪小便宜，像铁公鸡一样一毛不拔。谁开了一句玩笑，说了一句不中听的话，或有谁见面不打招呼，表情冷淡，心里就堵得慌，越想心里越不是滋味，越琢磨心里越生气，夜里翻来覆去睡不着。在单位里看到有人上班早来晚归，任劳任怨，埋头苦干，工作表现积极，自己不努力反而气不打一处来，讽刺挖苦，风凉话时不时甩给别人听。像这样爱生闲气的人，在人们的身边都会遇到活生生的事例。

生闲气，有损于身心健康。一个爱生闲气的人，整天心情郁闷、自寻烦恼，脾气暴躁，时间一长就会给身体健康带来不好的影响。正如唐代名医孙思邈所言：经常发怒，会导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气上逆，会造成肝郁不疏，从而对肝脏造成损害。若经常为生活琐事动怒，甚至暴跳如雷，就可能因怒火而气乱，使心神无主，阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而致病，甚至引起猝死。欲求肝气畅达，疏泄正常，就要戒怒、制怒，少生闲气，防止过度的情绪波动。

生闲气，不利于搞好人际关系。人与人之间的关系是相互的，你敬人家，人家才会敬你；你帮助别人，别人才会帮助你；你跟别人讲情义，别人才会对你有情义。一个爱生闲气的人，往往看别人的缺点毛病多，内心产生不满和怨气，就会有所发泄，甚至有所动怒，因怨恨产生隔阂，不愿意彼此来往。而周围的亲朋好友，面对一个爱生气的人，心里厌烦，不愿意搭理，往往敬而远之，唯恐躲之不及。这样以来，爱生闲气的人，搞不好人际关系，人缘会越来越差，最终会成为孤家寡人。

人要不生闲气，必须学会心平气和。心平气和是一种很高的精神境界，对自己的生活有知足心，便能心平，对他人的举动有宽容心，便能气和。一旦心平气和，便能从容面对纷繁复杂的人际关系，以和为贵，和睦相处，就不会跟别人争闲气，没事找事生闲气。

心平气和，需要有良好的心态。人生活过百岁的终究是少数，多数人也就是几十年的光景。哭也一天，笑也一天，何必找闲气生，自己不开心，也搅合了别人的心情。凡事要想开一些，不能跟别人太较真，跟自己太较劲，大事讲原则，小事讲风格，心态阳光，积极向上，充满正能量。身体健康比什么都重要，其它都是身外之物，不要有非分的奢求，少一些不切实际的想法，比上不足，比下有余，知足常乐。心平气和，犹如明湖净水。《老子》说：上善若水，水善利万物而不争，意思是大善的人像水一样，水善于滋润万物却不与万物相争，说的便是这种境界。人要有善心、善念、善行，多做好事，助人为乐。心中有乐，烦恼就少，想高兴的事，干高兴的活，每天忙得不亦乐乎，即使闲气来袭，也会一笑了之。

心平气和，需要有容人的雅量。一个人要有肚量，能容的下人，装的了事，对待他人要学会宽容大量。不能小肚鸡肠，斤斤计较，什么事都要争个你高我低、分个你对我错。每个人的生活都不容易，都有这样或那样的难处，要善于理解他人、原谅他人，而不是专挑他人的毛病，专揭他人的短处，针尖对麦芒，得理不饶人。有的人常常为无谓的事情争来争去，自以为争回了那口气，就是争回了面子，可事实上争回的是无知，是狭隘，得到的是郁闷，是烦恼；不去争，恰恰体现的是宽容，是大度，得到的是解脱，是轻松。山东省日照市莒县峤山镇徐家村101岁的老人高光祺，在介绍长寿经验时反复跟人们讲，不管遇到什么事，千万别生气，生气就是和自己过不去。百人百姓百脾气，遇到事了千万不能生气。就算是自己一家人，也是一样，每个人都有不一样的脾气，要相互理解，不能埋怨人，如果遇到不讲理的人，自己也得忍让人家，吃点亏不算什么，吃了亏也不要放进心里去，等事情过去了就什么事也没有了。高光祺老人用100多年的人生感悟，总结出的这条长寿经验，是值得人们好好借鉴的。

人际关系融洽，社会才能和谐。人与人之间平等信任、宽容互助、诚信友爱、融洽和谐，是对构建社会主义和谐社会的积极贡献。人们应该多一些心平气和、少争一些闲气，以良好的心态，宽广的胸怀，容人的雅量，助人为乐的善举，努力建立起良好的人际关系。

[记事]

诗词赏析

鹧鸪天 登天门洞

邓德林

日露晨观天正红，云梦绝顶百夫雄。
九九九道雾中旋，武陵之魂影若风。
望天门，愿相逢，农耕孺织乐融融。
我欲腾云仙飞去，五味人生意风中。

【词者说明】去张家界远眺天门山好多次，而亲身登上天门洞完全是如临仙界的感觉。人生五味酸、甜、苦、辣、咸都尝尽，喜、怒、哀、乐、怨乃世间常态，又算得什么呢？身在物外，意在风中。

这首词是邓德林先生2008年国庆假期游览张家界天门山景区时所作。该词意境高远、雄浑大气、笔法精妙，十多年后回头再读，仍脍炙人口，不惧岁月洗濯，充满古典诗词的质朴魅力。

词的上阙主为写景。第一句“日露晨观天正红”，描绘了天门洞清晨日出时的盛大壮丽景象，旭日东升，色调鲜明，词者对祖国大好河山的无限热爱之情溢于笔端。第二句“云梦绝顶百夫雄”，镜头由

云梦嵯峨入佳词

□郭红艳

天空转向天门洞。天门洞为世界海拔最高的天然穿山溶洞，是国家5A级景区，地处张家界市永定区天门山。天门山原名嵩梁山、云梦山，三国时期因峭壁轰然洞开，玄朗如门被吴王重新命名，一直吸引着历代帝王官臣、隐贤逸士、高僧老道、文人墨客前来探访游赏。词者笔下的“百夫雄”，既是对天门山嵯峨高峙、巍峨高绝喀斯特台型地貌的写实，也是胸中山壑写虚。其描绘中有一种磅礴大气，雄浑恢宏，既有着静态美，苍山雄峙，也有着动态美，仿佛千山万水迎面奔腾而来。第三句“九九九道雾中旋”，描写了天门山的万步云梯、被誉为“天下第一公路奇观”的通天公路，处处险峻，在云雾中盘旋，杂糅不露斧痕，令读者渐渐身临其

境。第四句“武陵之魂影若风”切入宏观人文。

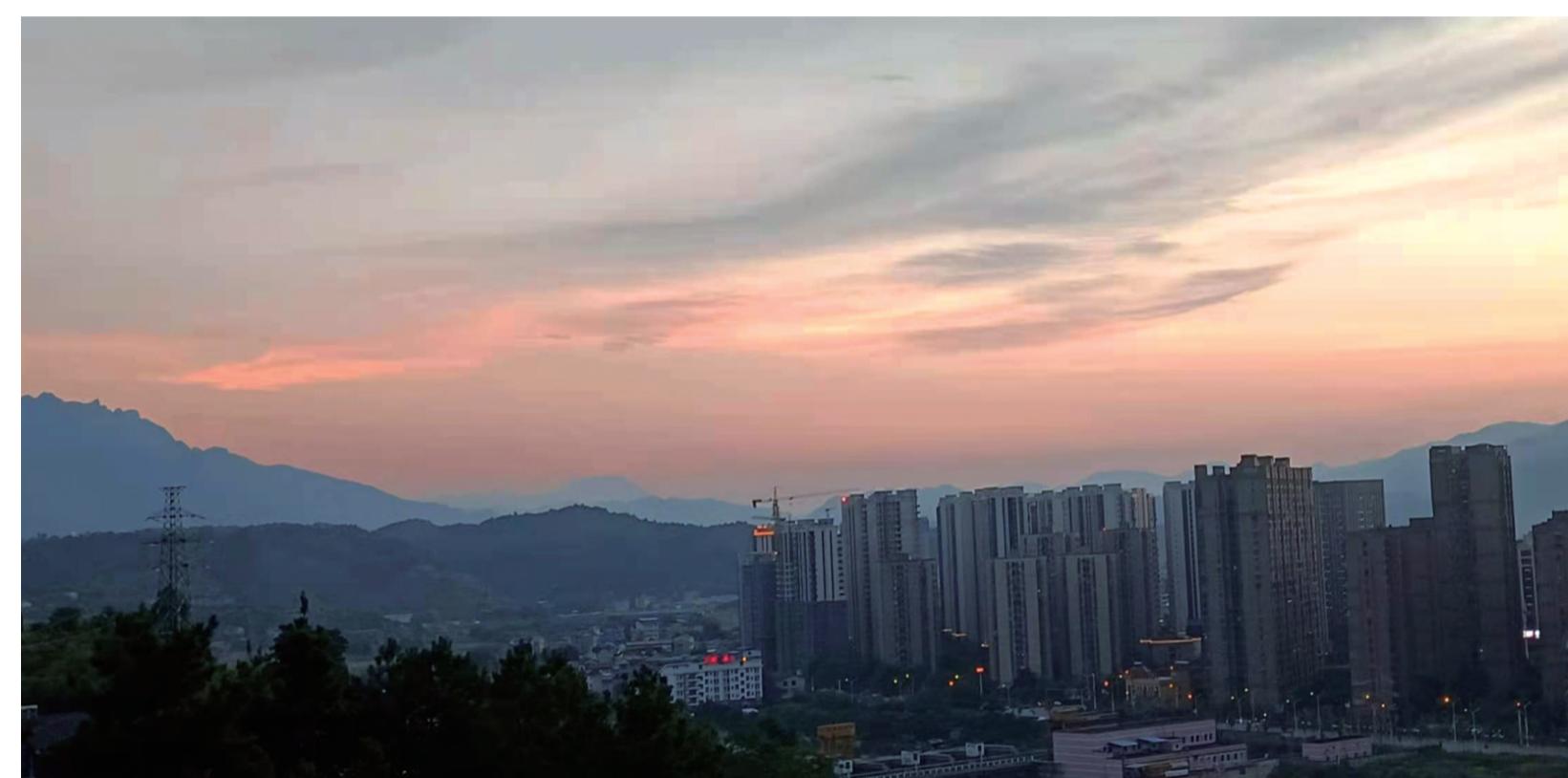
词的下阙主为咏怀。“望天门，愿相逢，农耕孺织乐融融”，词者推移镜头，由远景及近景，情感变得舒缓，缓中含势，高光锁定“农耕孺织”的乐融融。原始耕织场景，用细致的描写，明晰呈现微观人文。同时，在“望天门，愿相逢”远镜头里，又蕴着辽阔之美。此时，“武陵之魂影若风”“望天门，愿相逢，农耕孺织乐融融”“我欲腾云仙飞去”三者纵横交织，宏观和微观两者激烈交融，再加上词者亲身登上天门洞后如临仙界的真实体验感，迸发出该词的画龙点睛之笔“五味人生意风中”。酸、甜、苦、辣、咸这五味都已尝尽，喜、怒、哀、乐、怨也已理

解为常情，身在物外，意在风中。对人生百年羁旅有了更深刻认知。读来令人感佩。

纵观全词，正如《四溟诗话》曰：“起句如爆竹，骤响易彻；结句如撞钟，清音有余。”起句工于发端，结尾韵味深长。词者颂扬张家界天门洞的绝美风景，并因此感怀成词。字里行间，都呈现了词者超尘脱俗的美学观点，卓尔不群的审美品位，也体现了词者的豁然心境和淡泊情怀，大格局，大境界。

2021年7月下旬，德尔塔变异毒株波及张家界，张家界整座城市按下暂停键，所有景区按下暂停键，再读这首旧词，不禁令人耳目一新，精神为之一振，襟襟为之一开，成为期待再登天门洞的巨大源动力，开始翘首期盼天门洞开，云开疫散，期盼景区尽快恢复开放。

《鹧鸪天 登天门洞》，运用高度简洁的创作手法，自然入妙，呈现了极为深远的艺术效果，不失为一首难得的描景咏怀佳词。



张家界 郭晓忆 摄

古风新韵

鹏迅诗词

七律 赞张家界全民抗疫

病毒猖狂来势汹，如花仙境隐芳容。
阴霾蔽日匿人迹，天使操戈觅鬼踪。
万众齐心屠蛊蜮，八方协力杀蠹蜂。
云开雾散弹冠庆，昂首苍穹腾巨龙。

七律 礼赞白衣天使

祸福无常多变幻，毒魔突袭小城寒。
华佗妙术驱邪恶，天使杨枝救苦难。
抗疫不辞炎酷暑，拯民独有寸心丹。
宅家防护诛瘟孽，剿灭新冠盛世安。

七律 贺张家界市抗疫零增长

清零捷报传城乡，雀跃欢呼喜欲狂。
众志成城终有报，齐心协力必无恙。
党恩浩荡江山永，华夏繁荣福泽长。
苦尽甘来花似锦，彩霞万道映朝阳。

浣溪沙 献给抗疫一线的勇士们

病毒猖狂举国惊，英雄无畏逆风行，厉兵秣马战山城。
赤胆忠心诛蛊蜮，祛灾弭患救黎民，乌云散尽满天星。

渔家傲 礼赞全省各地医务工作者驰援张家界

病毒风云平地起，恶瘟突袭生妖气。忍痛牺牲门户闭。人不寐，齐心协力擒魔鬼。

三湘增援除魑魅，回春妙手高超艺。救死扶伤勤守卫。知泰否，烟消云散山河美。

永遇乐 全省各地捐赠物资给张家界有感

秀水奇山，天桥仙洞，哽咽无语。黑夜沉沉，人声寂寂，惟有东逝水。瘟神突袭，毒株作祟，来势汹汹如虎。斗妖蜮，严防死守，宅家远离魑魅。

一方有难，八方援手，浩荡党恩眷顾。天使辛劳，党员志愿，重走红军路。虹销雨霁，云开雾散，胜利欢歌竞舞。艳阳升，天门山下，又擂战鼓。

水调歌头 记8月25日解封

□郭先莉

八月流火天，永定战新冠。庸城森严壁垒，八方出路断。小区日夜值守，医护通宵达旦，卡点驻公安。千门无声息，万户人心颤。号令起，红旗展，穿火线。八方支援，众志成城画句点。几多骨肉分离，几多夫妻同战，相遇难相见。拨开浮云日，国盛家心宽。

鹊桥仙 辛丑七夕寄内

□周麟

重云隐月，秋灯对影，愁寂风吹难去。时艰多有怨离人，不独是、牛郎织女。
经年甘苦，无端哀乐，且惜殷勤软语。寻常天气但加衣，只怕那、添凉夜雨。

宋明聪诗词

啰唝曲

客里熏风重，帘影日迟迟。
凭栏听曲罢，只道是当时。

自嘲

年少不知春是客，妄自花底贪春醒。
决计痴心为春死，一枝一叶一秋声。

归乡途中寄故人

不肯衣装日日怠，未卜先知君不来。
梦去黄沙鲸吞月，睡起青山相思白。

临江仙 决绝

一种凡心拨动，三番清梦愁浓。等闲风雨又疏钟。本是羁绊客，何苦为春慵。

桃花终随春去，人生何必相逢。相寻旧游处处空。故与卿决绝，各自沐秋风。

采桑子

年少不知春是客，错付春心。错付春心。多情直向梦里寻。

而今才道当时错，总是秋声。总是秋声。山雨浇透梦里身。

临江仙

未曾长绳难系日，海誓浪花沉沉。山盟

偏似兰舟轻。鱼笺总不到，往事渐无凭。

云透初晓星欲去，来鸿正负盈盈。人间

何处不关情。凭栏听曲罢，万户捣衣声。

历史影册

谭东海留下的书信

□蔡源 钟婧

杨柳铺，这是一方英雄的热土。杨柳铺，这是一处美丽的家园。杨柳铺还盛产一种堪称珍奇异宝的野山葱。

野山葱切碎做的腌菜，味微酸，香气扑鼻，用它当佐料做的酸菜鱼，汤鲜味美，酸菜鱼的汤汤水水，摇曳着好多代土家人的梦想。

阳春三月，小草青青，花儿芬芳。一个万里无云，春风拂面的日子，我背上背篓，手里拿着一把铁锹，躬着腰，行走在田间地头，两眼搜寻着一根根绿线似的野山葱。我将挖到的野山葱，一把一把地缠好装进背篓里。挖着挖着，背篓越来越沉，我直起腰，抬起头，一栋漂亮的房子映入眼帘，几个抬石头砌墙的男人恰好坐下休息在那里聊天，只听他们说，谭家老屋场的谭东海在牺牲前，用血加米汤写了一封两千多字的遗书。兴之所至，一位壮小伙竟然背起烈士的遗书：

我为人民谋利益，死亦无悔，同志们务必继续努力，决不要妥协，革命者是杀不尽的，相信我们一定能成功。背着背着，壮小伙声音哽咽了，他的同伴们更是两眼含泪，我也早已泪湿衣襟。

小时候，我常听父辈们讲红军二万五千里长征的故事，我总觉得红军长征离我们是那么的遥远，可他们说的谭东海烈士，就是我们四桥村谭家老屋场的人。老屋场坐落在汪家泉对面，面向道人山，一条发源于茶溪峪的小溪名叫茶溪，在流经汪家泉地段的茶溪上，建有一座古老的四孔桥（旧称四眼桥），桥里何时何人所建已无从考证，四孔桥历经岁月打磨和洪水冲洗，现仅有一单孔桥。如今的单孔桥，用它磨得光滑的石阶和长满野草苔藓的身躯，见证了时代变迁，诉说着杨柳铺人英勇悲壮的斗争史。

从谭家老屋场走出来的谭东海，是一个胸怀远大志向的共产主义战士，是一条铁骨铮铮的硬汉。据《慈利大事记》记载，20世纪二三十年代，东岳观陡崖山曾经是贺龙同志练拳习武的地方，也是贺龙和杜修经同志从事革命活动的地方。当年，时任县七区的农民协会指导员谭东海，带领农民打土豪、分田地，在东岳观公开处决了王树堂等几个罪大恶极的恶霸地主，农民运动搞得有声有色，如火如荼，农民协会的声望越来越高。1927年马日事变后，国民党反动派大肆搜捕和屠杀共产党人和农民协会领导人，不少共产党员和农民协会负责人倒在了血泊中。在白色恐怖下，谭东海不屈不挠，与敌人巧妙周旋，多次装扮成农民或商人，打入敌人内部，成功处决了叛徒廖正先，使国民党反动派感到震惊和害怕，对他恨之入骨。一天，谭东海得到了一份非常重要的情报，他连夜赶去送信，半路上与敌人狭路相逢，一个恶霸地主的儿子认出谭东海后高喊：他是共产党农民协会指导员，抓住他！数十人从四面八方围住了他。谭东海虽经英勇搏斗，终因寡不敌众被捕。

谭东海被捕后关押在石门县监狱中，被钉竹签，灌辣椒水、钢鞭抽打，受尽了酷刑，但他咬紧牙关，始终没有背叛组织，没有出卖自己的同志。谭东海宁死不屈，在监狱中用血加米汤写了一封两千多字的遗书。1928年5月27日，人民英雄谭东海，在石门县被敌人残忍地杀害了。谭东海牺牲时，年仅35岁。

谭东海烈士的遗书，珍藏在湖南省博物馆内。谭东海这封用血凝成的遗书，向世人诉说了一段不能忘怀的历史，彰显了共产党人的家园情怀，是留给我们的一份精神遗产。这封用血凝成的遗书，极大地激励了后来人，在遗书的感召下，在革命先辈的引领下，成千上万慈利儿女走上了革命道路，在外争国权内惩国贼的艰苦岁月里，他们前仆后继驰骋疆场，谱写了一曲曲英勇悲壮之歌。