

# 国心草木禅

市直 犁航

人间草木，上承雨露，下接地气，妆点世界，濡养生命。人类必需草木，草木则无需人类。心怀感恩，草木被文人雅士赋诗作文反复吟诵，《诗经》305首诗中有135首歌咏草木，在其他古典文献中，草木同样作为高频词汇，屡屡出现。在文人雅士笔下，草木有心，草木有灵，草木有性，草木有情。草木亦人，人亦草木，人与草木彼此关照，和谐共生。

### 缘起：一叶一自然

寄居都市钢筋水泥囚笼太久，头脑发呆，手脚发软，浑身莫名地躁动，身体开始叛逆，提醒我疏远自然太久，需要草木的慰藉了。返归自然，与草木共处，我就成了自然人，如花在野，如木在林，餐风饮露，吞云吐雾，享受纵容天性的自在，返璞归真的旷达，以寻回自己的神气与灵性。

何处觅草木，草木在心间。一个念头浮上脑海，去自然国心，与大自然零距离交流。自然国心，指的是中国版图的中心。因镇坪县恰好位于雄鸡版图的心脏位置，素有“自然国心”的美誉。

镇坪是闻名遐迩的森林资源大县，草木丰茂，冬无严寒，夏无酷暑，水质良好，乃草木乐园。看看镇坪县这些镇村的名字：上竹、竹节、花坪、桃花、大树、竹叶、桃源、松坪、菜村等，一个地道纯粹的草木王国。

去过镇坪多次了，镇坪一直乖巧地、安静地、秀美地待在我心上，偶尔妩媚一笑，天便晴了，心便暖了，世界便敞亮了。那是一处神秘的所在：你去了，她轻拥你；你走了，她牵扯你……

### 花乡：一花一世界

最美人间四月天，阳光明媚，大巴山深处依然春风浩荡，我们行驶在镇坪县遮天蔽日的森林中，草木苍苍，郁郁葱葱，嘉禾森林，林海浩瀚……国心草木在高山幽谷间为我们敞开了蜿蜒盘旋的林荫大道。

在竹叶村民宿三楼小憩，不经意间将目光投向窗口——竟然框着一幅美不胜收的风景画：亭台楼阁悠然静谧，小桥流水相映成趣，油菜花的金黄、树芽的鹅黄、柳叶的淡绿、柏树的深绿层叠着四度景深……山河间一片润泽祥和，让人恍若置身江南，这里，就是向往已久的诗和远方。

站在油菜花田边看，环顾四周，田间地头和田房前后都簇拥着百合、月季和蔷薇等不同的花卉植株，不同的季节，盛开不同的花海，奔涌着的不同的花浪。

油菜花园间，零星地点缀着几顶帐篷，门皆洞开。逛花海累了，游客即可掀门而入，席地而坐，品茗，看书，听音乐，谈天说地，观流云飞鸟，赏星河灿烂，放飞身心，思接千载，神游万仞，把自己彻底交给镇坪山河，任花朵包围，任芬芳侵袭，任明月清风盈怀，融化在花乡，静静品咂造化的馈赠……

# 改变收获满意人生

张志宏

滴水可以穿石，这是不争的事实。每天一点点，日积月累，就会改变。

房子、车子、友情、亲情、爱情……我们渴望得到，或者曾经拥有却不珍惜失去了。我们有许多许多渴望，我们都想让自己更快乐。

然而我们常常说，生活在别处，我们总是对现状感到晦涩倦怠，我们习惯了自己的行为，习惯了自己的思维，习惯了用自己的方式去面对一切，改变的想法刚一萌生就觉得十分“不可能”，就裹足不前，甚至“认命”。我们出现了“卡点”，却不知道被什么“卡”住了，更不知道如何拿掉“卡点”。就这样，我们一只脚踩着油门，一只脚踩着刹车，原地不动。

我们站在已经习惯了的或者叫固化了的角度思考和行动，局限了自己。其实，许多问题看似是人的问题，实际是环境的问题；看似是懒于改变，实际上是因为缺乏动力；看似心生抗拒，实则只是方向不明。我们为什么不多一些想法，多一些尝试，多一些对自己未知的探索和发现呢？

有人做过一个实验：看电影吃爆米花。实验结果表明：桶大就吃得更多。这个实验告诉我们，把大碗换成小碗吃饭，就可能减肥。

你说不可能，为什么不去尝试，不去创造奇迹？有人说，我今辈子就这样了，有时感叹，为什么就没有时间去探索自己未知的世界呢？

其实，没有改变的动力，就会让改变变得困难起来。一位球星在八次世界冠军之后，仍然能改变自己的击球方式，那是因为他有一颗成长的心。如果没有了一颗成长的心，何求探索与发现？探索过程，我们会遇到这样或那样的困难，会有这样或那样的阻力，许多人一有困难，一遇阻力，就停滞不前，甚至被反弹回去。这样的“卡点”问题不解决，当然无法探索。许多人谈癌色变，但张桂梅身患癌症，仍然不放弃学生，不放弃教育，在不断实现自己的梦想。她有爱，用爱融化了一切，把阻力转化为动力，她是在不断探索未知的自己。

不能不承认，任何事情都可以改变。能不能改变，问题在于想不想改变，有没有改变的方法。每天改变一点点，相信你未发现未知的自己，收获满意的人生。事实上，人生就是一点点的改变，问题是想不想改变，并不是不可改变。你，是不是尝试着去改变了？

山坡道路两旁，高山杜鹃正在排队，似一群粉嘟嘟的小女孩，将柔美美的情影和脆生生的笑声，野辣辣地烙印在我们心上。花香魅力，香藏能量。花朵是草木燃烧的激情，花香是草木愉悦的芬芳。满山遍野的花争奇斗艳，知名不知名的花儿们都在低语，都在含笑，都在播撒芬芳。这里是名副其实的国心花园，用娇颜吸引观光旅人，用花蕊点亮中国，用馨香芬芳世界。

人沉浮花海之中，神遨游碧霄之外，魂飞了，魄散了，元神出窍了。花香夺走了魂魄，花香吸走了精气，整个身体发肤沉迷在花蕊里，浸泡在芬芳中，被花香熏陶、洗礼，头发皮肤焕新了，血液骨骼焕新了，每一颗细胞都焕新了，整个人就是全新的了，从精神到气质，从内心到外在，干净，清爽，不染尘埃，具有了花的形态与芬芳，像花一样散发着自信与光亮。在国心花园里，疲惫的我完成了自身的一次重构，一次新生，一次脱胎换骨的浴花涅槃。

### 药乡：一草一天堂

除了作为食物为人类提供供养，草木的另一个重要用途是作为本草，庇护人类健康。曲径通幽。这条延伸到森林深处的水泥路，镇坪县耗资数百万，专为这些黄连、七叶一枝花、白芍、大青等本草而修。镇坪县之所以成为国家级“绿水青山就是金山银山”实践创新基地，由此可见缘由。

望着参天古木，森森绿墙，整个人沉醉在无边无际的苍翠氧吧，浮想联翩。镇坪草木远离都市繁华，藏在深山无人识，自然避免了被大规模砍伐破坏的命运。但镇坪有如此之多的瑞草嘉木，我更相信是镇坪人民尊重自然、精心呵护的丰硕成果。

镇坪全县处于富硒带上，富硒、富锶矿泉水藏量极大。因为草木繁茂，水土保持完好，水量充足。反过来，水量大水质好，促成了镇坪植物的蓬勃生长，成就了国心之县秦巴生物多样性生态功能区、天然生物基因库。

无地不药，无农不药。镇坪本草，药性含量高，药效好。镇坪黄连获得国家农产品地理标志认证，镇坪玄参、独活获得国家农业综合标准化基地命名……正是数十年如一日地精耕草木，镇坪县才写就了如今中药产业的大文章。

镇坪，草木天堂，国心草木，亦国心本草，非同凡响。

### 寿乡：一味一菩提

名以食为天，在丰沛若斯的草木世界里，镇坪自然而然地成为闻名遐迩的美食之乡。恰时至正午，我们行至美食大院金家院子落脚。院子门口，九十多岁的金志凤老奶奶已做完饭，用过早餐，洗罢衣裳，正坐在自家门口的小木凳上享受阳光。即将跨入百岁老人行列的金奶奶，神情宁静，笑容慈祥，我们都争相合影，沾寿星福祿。镇坪，全县有90岁以上老人186位，百岁老人6名。

老人186位，百岁老人6名。呷了一口“小石茶”，香，醇，滋味悠长！这镇坪名茶，已获北京“第二届亚太茶茗大奖”赛银奖等多项殊荣。茶汤色泽碧绿，清香袅袅，悠然弥散。我无限感慨，今天的采风，人在草木间，就赋神在一个“茶”字上，一路被茶香滋养，怎能不神清气爽呢？

品茗间，服务员问，各位老师想吃点什么？我问，你这里有什么？服务员口齿伶俐，声音甜润；我们的药膳极有名，以野菜宴和长寿宴为主打，由国内顶级厨师和中药师将各种中药材与纯天然食材融合，精心烹制，开发出了多种药膳……服务员为我们打开了一道健康的法门，这就是传说中的食养食疗！

食药同源，以前听说过，今天算是开眼。色香味美的满桌佳肴，都是大自然的恩赐，都以镇坪草木为食物链基座，蕴含着优质草木的神奇功效，每一道菜都直指我们的健康软肋，每一碗汤都在弥补我们的肌体缺陷……地道的山珍河味，余香绕梁，食欲潜滋暗长，所有的味蕾都张开了饥饿的毛孔，喉咙焦渴地伸出了爪子，口腔的腺体在疯狂分泌，在有益于身心健康的饕餮盛宴面前，朋友们都失去了风度和优雅，握叉捉筷，忍不住大块朵颐了。

镇坪草木的“养”是由内而外的“养”，是身心合一的“养”，在国心镇坪，你会分分秒秒地感受到草木的馨香，正在唤醒你的每一粒味蕾，滋养你的每一颗细胞，浸润你的每一寸经络，似被大师开智，身心通透，大彻大悟，明心见性，醍醐灌顶。真正的美食与长寿，绝对是一种让人艳羡的大智慧。

难怪我们眼中的镇坪文友都身材纤瘦，思绪敏锐，精力充沛，活力四射。也难怪他们每一位都能对药膳中草木的搭配头头是道，因为他们生活在美食之乡，长寿之乡，每一位都是营养师，每一位都是养生专家，每一位都堪当国心草木的代言人。

### 缘定：一念一净土

当下，全人类都面临着重大的自我消耗和养生保健问题，镇坪用草木之神妙，阐释了古往今来最复杂深奥的问题——健康长寿很简单，来镇坪，即可解开密码。

来镇坪，来自然国心，游花乡、药乡、寿乡，来这片神秘而生机盎然的土地，看山醒脑，赏花悦目，戏水洗心，逛山壮筋骨，从头到脚都能得到草木的陶冶，由内而外都能得到草木的治愈。

我漂泊多年的灵魂瞬间皈依了这片净土，从此，心就留在镇坪了，任其生根发芽，开花结果。

就活成镇坪的一株草木吧，玄思冥想，以花朵与本草的姿态匍匐于镇坪的十万大山，悦目爽心，守护一方苍生，以一生一世的时光。



繁花似锦 陈荣临作

瀛湖

第1367期

# 风情万种天书峡

镇坪 杜韦慰

瀑潭相连，各种景色，美不胜收。苍翠的茫茫林海，遍野的芳草，萦绕的青纱薄雾，悦耳的莺歌蛙鸣，真是天上人间。再往谷底寻出，一溪清泉，奔流而下，注入奇石山间，若轻纱玉帛悬吊，似九天银河飘落。

进入天书峡步步是景，不仅能观其自然壮观的美景，领略“野芳发而幽香、佳木秀而繁荫、风霜交洁、水清而石出”的桃花源意境，还可领悟道家渊源和八仙文化的博大精深，使凡俗的心灵得到洗涤。这里是八仙修道圣地，人文历史文化沉积深厚，堪称大自然留给存在巴山深处一部未被揭开的神秘天书。

大自然赋予天书峡古怪的奇石和清秀的山泉，尤为让人亲近的是那一泓清流，迷漫轻柔，形成百态千姿的洄漩瀑潭。峡谷内飞瀑众多，各有特色，最壮观的要数天池了，有诗曰：瑶池仙境绝世殊，王母巡罗览天书。洗浴梳理划玉镜，琼浆天露积成湖。在天书峡谷的顶部入口，一片低洼平缓的开阔地带，四面青山相拥，形成山顶的川道地势，山脊岭峦尽是云杉苍松，白雾霭霭时罩时开，一幅幅缥缈的幻景，让人感到幽静空旷。泽地的水流是从小草的根部渗入来的，犹如大地的血脉一点一滴汇成涓涓流水，四水归池，形成山间湖面。早晨，一缕阳光照在湖面，折射出耀眼的光芒，让葱茏的山峦披上锦绣；夜幕降临时，一轮满月落在湖中，一片幽静，嫦娥玉兔的仙姿时隐时现，天池邀月的胜景出神入化。

一方灵秀的山水，绽放出五彩缤纷的神奇，景区还有一深潭，叫“珍珠潭”又名九天飞瀑，清静的水面，犹如一面镜子，天色云影，一览无遗，潭水溢泻的坝沿上，流水像万马奔腾，气势磅礴，像从九天银河中泼下的珍珠一样，飞花溅玉，把她的柔美变得那样晶莹和灵动，白的水花，黑的岩石，宛如钢琴的黑白键，流淌出一曲动人的歌。

平利天书峡，一个美丽吉祥的地方，一个平安顺利的地方。化龙山巍峨壮丽，溪流潺潺，眺望山川，聆听江河，涛声如歌。这里奇特的地理环境，雄奇俊秀的自然风光，创造了许多叹为观止的人间美景。满谷中独特的万卷石头天书，造就了充满神秘色彩的天书峡，古老的传说又让天书峡增添了几分神奇朦胧的色彩，处处彰显生态自然之美。这里的风光秀丽，宛如仙境。这里远离城市的原始风情让人陶醉。这里的天然美景和传奇故事相映成趣。神奇、独特使这里成为旅游爱好者的探险乐园。天书峡的一山一水，一石一瀑都在等待、与你相遇。

老家有一块池塘，方方正正，它波澜不惊，一年四季演绎着动人的风采。

初秋，几场秋雨的洗礼，天有些凉意。池塘中飘荡莲漪的叶茎在秋风中浅浅地弯了腰，憔悴的花瓣在最后的温柔中，想煞青春岁月里流溢的华彩。让秋日的荷田有另一番景致。

记得，这里的莲花香飘四溢，有我眼里最美、最爱、记忆最深的风景。印象中，那满塘的荷叶，连成一片，似片片碧玉在清凉的秋风中摇曳；一朵朵荷花亭亭玉立于池面上，一枝枝柔情如水的荷花，花瓣洁白如玉，金黄的花蕊依偎着花瓣，花托托着深绿色的莲蓬，宛如少女般地含笑伫立，嫩蕊凝珠，盈盈欲滴，羞涩地卧在波光水影之间，清香阵阵，美丽洁净。

记得，那如水一样的少女，披散着柔顺的长发，在风中飘逸，月光下温柔细碎的步伐，白色的裙裾随风舞蹈，扬起清爽洁净的脸，“掬水月在手，弄花香满衣”，女子是在怎样一种如诗如画的境界里，用丝丝缕缕去演绎那不尽的绵绵思绪，用莲花的清香去寻觅那曾经的记忆。

记得，当一季季的灿烂渐渐化为苍白发零的花瓣随风而去，在每一个寂静的清晨，是怎样寻找着好似遗失在往日梦中的美丽。当平静的期待，终被岁月蚕食为空空的茎秆孤独站在池中，也只有用最后一抹辉煌证明自己，以优雅的舞姿在风中渐渐地坠落……

多少个日夜，只有片片秋叶在月光下轻轻地飘摇，叶影中写满了凋零的忧伤，菡萏在水中也找不到影子。此时的我伴着消瘦的月儿，依偎窗前，看那黄昏后的凄清，灿烂后的孤独。片片记忆里的花瓣，就在这样清冷的夜里，带着忧伤，带着惆怅，带着叹息，轻轻滑落在我的心房。

在明月皎洁的夜晚，不远处，偶尔飘来优美的琴声。是月儿在动情地吹，还是菡萏在悄悄地流泪？此时为何心里会泛起酸涩的感觉，眼里会有浪的潮汐，是风沙迷住了眼，还是风吹凉了心？

蓦然回首时，天际的夜色已沉，思念如潮，却在明媚的阳光下泪如雨下。我已忘却了湿润的感受，却始终不曾忘记想要翩然地做一只流浪的蝴蝶，翻越千山万水，飞向沧海茫茫处。

曾想过在星光满天的夜晚，踏着琴声而行，看花开枝头，听鸟鸣山间，吹满山云雾，摇荡树烟雨；也曾想过就算是大雨滂沱，凝眸处依然风雨皆宜，风也怡然，云也灿烂。我并非贪恋于水中月、镜里花的朦胧虚幻，只是执着的情怀在烦扰的红尘，该如何释然？蜻蜓妮妮地停在含苞待放的荷尖。

春，像一位美丽的使者款款而来，给大地带来了万物复苏，草木葱茏，花儿绽放，鸟儿鸣唱，百花争艳的美景，美得让人如醉如痴。唯有绿荷才懒洋洋地从池塘的水面中露出尖尖的角，似乎要与盛开的百花争奇斗艳。

夏，已渐行渐远，在没有荷蕊的日子里，怀念明媚的夏季，荷花开遍，清香满园。此刻，微风轻吹，送来阵阵花香，仿佛菡萏在眼前，香味在心头。

偶尔有一个幻想，要是荷花一年四季亭亭玉立在地塘中不凋谢，是多美的景色。好一片幽幽的荷香，依然挺立在大地上，守望生活的沧桑，让最后的美丽滋润心田。

# 悠悠荷塘润秋色

汉滨 李永明

