

人道“山花悦目，鸟鸣润心”，此言非虚。整个春夏，每天清晨醒来，有鸟鸣相伴，有时竟感觉自己的每一个细胞都灵醒了。

人类一向以万物之灵自居。不过，人在本真的自身感受方面，大多时候，却比鸟儿差了许多灵性。

人鸟并不会心灵相通。倾心以听，鸟儿那悦耳的鸣叫，其实只是为了鸟儿自己而已，愉悦了人或烦恼了人，都只是顺带的结果。

出于天性，鸟儿会依照自己的生物钟，很准时地鸣叫。最集中的时候，大约总在清晨五点左右，每当这时候醒来，我确信自己是被鸟儿的鸣叫声唤醒的。叽叽喳喳……仿若仅隔一窗，咫尺之外，鸟儿们在可劲地聊天、放歌，声音弥漫了所有空间，而我竟自然地把这当成了一种愉悦。

唤我梦醒的是什么鸟儿？交响之音，一时让人弄不清，也从没有去细究，反正这欢快精灵的家园，就在附近，掩饰不住的快乐，已从叫声中传递给我。果然，出了门，生机盎然的林梢尖，瓦蓝的天有一片来去从容的白云。

数年前在广州。梅雨时节，一夜的雨淅淅沥沥。清晨，天微启，窗外犹自雾气蒙蒙，便听闻了脆亮的鸟鸣声，竟不带半点润湿。睡眼蒙眬间想起窗外有一棵高大的芭蕉树，硕大的叶片摇曳在微风中，想必那里一定有小鸟儿的窝巢。

鸟儿的鸣叫声高高低低，婉转清脆，明显听出来是一群鸟。两三只一同鸣叫的，似乎在寒暄，更多只一同鸣叫的，也许在辩论。间或从远处传来一种低沉悠长的鸟鸣，似是老者在言简意赅地说着语重心长的话语。

打我记事起，甚或成年后走遍大江南北，听得最多的，是清脆短促的麻雀的鸣叫。若静了心，似乎能够听出，一大早的，这是精力旺盛的麻雀在例行地向早起的人们打着招呼：“早上好！”

果然，开窗便在叶片间隐隐约约看见了麻雀的身影。似乎这些小精灵从无烦恼，或在闲适地整理着羽毛，或一边发出美妙的颤音一边在枝丫间飞来跳去，时而拉开距离，时而耳鬓厮磨，有时甚而相互争斗，适时发出几声尖锐的不和谐之音。

远处人声车鸣声渐大，沉睡了一夜的城市再次苏醒，生机勃勃的一天又开始了。有鸟鸣的生活，充满着律动和生机，一切都充满了美好。

记忆中除了闹钟和人，便是鸟鸣唤人醒。在被鸟儿唤醒的清晨里，这纯天然的轻唤，想必大多数人都会喜欢。

来到一座新的城市，听到一种迥异的鸟鸣，听起来是那么的清新悦耳，便仿佛与这座城市有了一段奇遇。

仲春时节，深圳繁花盛开。虽十日未见响晴，但雨的间隙，气温还是很高的，似乎春天与夏天一块儿来了。

几天来的闻鸟鸣而醒，终于把注意力集中在一种鸟儿身上。这种鸟儿的声音并没有“鸟语花香”中的温润，听起来有点凌厉，发出的是“哦哦”的声音，而且一声比一声高，一声比一声急，一旦开始叫，就会达到一个高潮点，才会戛然而止。但是不久后，又开始不倦地鸣叫起来，听起来像是催命符似的。问过一位当地老人，因不明白我所表达的意思，只是礼

欢就会去观察，久而久之，也就能够如此了。

其实，大多数鸟儿从不改口音，千百年前怎样鸣叫，而今还是怎样鸣叫。前人听到的那种叫声，现在的人也是这样听着的。

在我而今工作的独山子，我所居住的楼前楼下都有绿地，绿地及沿路生长着好些树木。所谓好水好风养百鸟，让我有了与麻雀、白鹤鸽、乌鸦、斑鸠亲近的机会，有些鸟儿虽然也亲近，但并不认识，像之前的太平鸟一样。与鸟儿相伴时，一度会有穿越回儿时的感觉，带着许多意趣的回忆，能让人重拾一段流逝的光阴。

我对鸟儿心怀朴素的喜爱之情，始于童年。可那时晨起的鸣声唤醒，不是鸟儿，而是公鸡的啼叫。一家有了一只公鸡鸣叫，片刻间，各家各户的鸡鸣声便开始此起彼伏，比起小鸟的鸣叫，鸡鸣声更高亢且长久刺耳，听上去缺少些美感。

或许是心情不同，对于大多数贪睡的少年而言，听见鸡叫，意味着要起床去上学，不免心生烦恼。唯愿哪天公鸡不打鸣了，或者叫得迟了，让自己可以多些酣睡。而假期在父亲工作的乌尔禾，则是我难得的一段休闲时光，叽叽喳喳的鸟鸣透着一种轻松和惬意，在鸟鸣中被唤醒，是一种新奇的体验。

鸣叫的声音之外，旧时人们也常常以貌取鸟，臆定吉凶。民间就有了“喜鹊叫，好事到”，或者“燕子筑窝，自是旺处”的说法。

黑不溜秋的乌鸦可谓典型，这鸟儿叫声难听，人们便认为其“不是好的鸟”，为此皆避而远之，唯恐一遇而沾晦气。一旦谁被讥之为“乌鸦嘴”，那么刚才他一定是说了什么不吉利的话。

“入春解作千般语，拂曙能先百鸟啼。”这是王维诗句里的百舌鸟。同样也是一身黑的乌鸦，虽不广为人爱，却身怀绝技，

能模仿百鸟的叫声。

十多年前，还在戈壁油城克拉玛依居时的一个雨晨，我在鸟鸣中醒来，感觉不同以往，时间提早了很多不说，鸟儿竞相引吭，叫声抑扬顿挫，圆润清亮，千转百回，日常的拟声词在此刻简直难以言说。渐渐鸣声压过了雨声，有一只鸟儿，似乎就在我家窗台上鸣叫，撩起窗帘，果见距窗尺许，这只鸟儿的翅膀微张，正纵情地向着楼前的小树林欢唱。我猜想，它一定在共鸣着什么。

后来的时日里，偶见这只鸟儿成对了。不久这成对的鸟儿又带出了两只雏鸟，直至小鸟儿翅膀长硬，才一起飞走了。自此别离，让我多了几分失落。但它们曾用清亮的歌喉，换来春光，唤醒草木，然后恋爱、繁衍，赋予了整个春夏更多的意义。

四年前初来独山子，平日里虽然见得最多的是蹦跳着的麻雀，但在这个清晨，出门后，天上飘着白云几朵，清丽的微风拨弄着树梢轻摇，几步之遥，我见到了一只慢条斯理踱着步方步的斑鸠。这鸟儿不似乌鸦那般见了人便匆忙飞逸，此时正颈项应和着脚步，在才修剪过的草地上来回颤动，像极了鲁迅笔下着了长衫的孔乙己。

常挂在嘴边的黄鹂，其实见得并不多，多是只闻其鸣不见其影。

相比于今人，古人与鸟儿的关系更为密切。自“鵲喈喈，采繁祁祁”之句出现于《诗经》后，在古诗词中出镜率最高的鸟儿，那便数黄鹂了。

在唐代，杜甫和王维所写诗句，都曾把黄鹂与白鹭对举，视觉与意向中的雪白和金黄，形成了强烈的色彩对比，简直令人心旷神怡，轻吟诗句，还能享受到唯美相谐的声律，与西方的诗相比，真是一绝。

而所有描写“百啭无人能解”的黄鹂的诗句，流传最广、韵味最浓的，也出自唐代，便是那句“打起黄莺儿，莫叫枝上啼”。闺阁少妇的无名之火，为何要无端发在黄鹂的身上呢？还用问吗？这一定是一种迁怒，人的这种行为，简直毫无道理。

可爱的欧阳修写出了“黄鹂颜色已可爱，舌端哑咤如娇婴儿”这样可爱的句子，这令我好生喜欢。

不知是否经常被无端迁怒，我所经见的黄鹂个个天生胆小，喜藏于叶底下鸣叫。前几日，爱鸟的摄影者，用手机拍到了多幅黄鹂在林子里自在啼叫的清晰照片，发至群里，引来围观。大家知道，这是很难的。我有这样的体会，有回早起，走过林带，“一掠颜色飞上了树”——像是春光，火焰，像是热情，这是徐志摩诗化的黄鹂的飞舞，不同寻常的惊艳抢眼的一幕，已多年未见。

春夏里，我已习惯每天从鸟鸣中醒来，这动人的鸟语，我总要倾听、回味许久，然后才精神地起床。

昨晚散步，在街边小花园的一棵榆树枝权上，见一人工安置的鸟巢，正面绝似一戴了斗笠的农夫的笑脸。这时应该不会有鸟，但我明日清晨听到的鸟鸣声，也许就有这一鸟巢里飞出的鸟儿清脆的和鸣。

鸟的鸣叫声可以让人心静。有一天，在办公，内心莫名烦躁，偶尔翻动电脑网页，有鸟叫音效，选了一个鸟鸣大全，第一种是画眉的叫声，共100种悦耳的鸟叫声，静听百鸟争鸣声声脆，不觉心澄净，果然动听的声音在自然！

有鸟儿相伴着，梦中醒来就能倾听天籁，平凡的日子也顿显生机、富有情趣，心情还会何不畅？ 题图摄影：苑思思

第一次，苏东坡与朋友张鹤小聚，酒过三巡，话

就多了。张鹤问：苏兄命运多舛，几遭磨难，颠沛流离，衣食不继，咋还能有这么好的精神头儿？东坡神秘一笑说：我有古人流传的养生秘方，一直坚持在用，受益匪浅。张鹤一时来了兴趣，问他索取。东坡也不推辞，提笔写下四句话：“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉。”然后半开玩笑半认真地说，这就是我的“四味药”，也是一辈子的养生心得，轻不示人，不是好友还不告诉你呢。张兄不妨一试，很灵的。

以前只知道东坡的诗词文赋是一流大家，书法绘画是一代泰斗，佛学美食是顶级大师，没想到

他于养生方面也颇有研究

造诣，堪称养生专家。他的《摄生四要》总结出“四少”，即：“少思以养神，少欲以养精，少劳以养力，少言以养气。”他在《东坡志林》里这样说：“已饥方食，未饱先止，散步道旁，务令腹空。”道理浅显，贴近生活。这里又提出养生“四味药”，还专门为此写了一首《自戒》诗：“出舆入辇，蹶痿之机；洞房清宫，寒热之媒。皓齿蛾眉，伐性之斧；甘脆肥浓，腐肠之药。”

“无事以当贵”。人生

在世，平安无事就是最大的幸福，一家老小安安全全，平平顺顺，没有什么比这更重要的。等到真有了事，或身患恶疾，破财受灾，或遇到事故，遭到意外，到那时候或许才能真正体会到东坡这句话的意义。所以，身上无事，心里无事，家人无事，没什么比这更珍贵的，做人一定要惜福啊！

“早寝以当富”。

古人云“睡食二者为养生之要务”，早睡早起身体好，这是人尽皆知的道理。早睡，又能睡得着，睡得香，不做噩梦；起床后精神百倍，浑身是劲儿，吃嘛嘛香，干啥啥行。这该是多大的福分，比获得任何财富都重要，就是搬来金山银山也不换。

“安步以当车”。

养生家华佗早就提倡人应多活动：“人体欲得劳动……动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”并模仿动物创建了“五禽戏”来锻炼身体。生命在于运动，人要想健康长寿，就要多活动筋骨，锻炼肌肉，平时能站着就不坐着，能走路就不坐车，坚持恒久，必能强身健体、益寿延年。

“晚食以当肉”。

现代医学研究表明，许多病都是吃出来的，甘脆肥浓，大鱼大肉，吃多了就如同毒药。因而，饮食要有节制，平时吃个七八分饱就够了，万不可暴饮暴食。还要荤素搭配，不能无肉不欢，其实饿了再吃，粗茶淡饭味道也像吃肉一样可口。就像朱元璋无限怀念当年讨饭时的珍珠翡翠白玉汤。

东坡的养生“四味药”，简单归纳就是：心态良好，科学作息，适量运动，合理膳食。实际上说的是一种心态与生活方式——很多时候，心态与生活方式对人的身心健康比药物还管用，不是医药胜似医药，此处无药胜有药。

12 | 满庭芳

拾柴篇

陈鲁民

东坡的“四味药”

陈鲁民

陈鲁民