



编者按

读万卷书不如行万里路。暑期来临,又到了旅游的旺季。亲山临水,清幽之气入怀;赏花惜草,闲情逸致养心。三伏天到了,这是一年之中最炎热的日子,与其蜷缩在空调房里纳凉,不如去山里寻一丝清凉。十堰多山,周边有沧浪山、白马山等多处胜景。本期组合几篇精彩的游记,愿给读者带来清凉之意!

亲山临水 清幽入怀

沧浪山赋

造化凭自然,巍巍沧浪山。避暑休闲胜地,康养赏景乐园。其脉茫茫兮,基连秦岭;其势浩浩乎,岭接巴山。北依汉水兮,南邻竹房而仰望神农之巔;西通陕渝兮,东偎车城而俯视武当仙山。峰险谷幽,天开锦绣画卷;水奇梅香,地设宜人奇观。昔藏深闺人未识,今逢盛世露真颜。实至名归,无愧国家森林公园。

群峰嵯峨,耸入云端;佳景棋布,蔚为壮观。一山有四季,十里不同天。听松涛阵阵,如管弦之齐奏;观竹海茫茫,似碧浪之微澜。连片古木参天,气象万千;野生蜡梅万亩,举世罕见。三叠梅花瀑,唯闻汨汨哗哗;千级游步道,但见曲曲环环。本草谷中,广栽沧浪中草药数百味;梅博园里,遍植宇内梅花树几十款。天然杜鹃岭,花开时节,姹紫嫣红;神奇古柏树,数人合抱,龄超千年。群芳拥翠,堵河水碧;杉林闻莺,鸟语婉转。长峡幽深,窥谷忘俗;五女争春,掌故流传。穿行峡谷,鸟鸣山更幽静,蝉噪林愈安然。攀枝摘野果,俯身饮甘泉。徒步梅林,清

冽泉水流石上,斑驳日影照梅间。攀爬老虎寨,四面风光收眼底,完好石寨立山巔。峰如“双蟾夺玉”,游客忍俊;山似“猛虎回眸”,百兽胆寒。林茂枝繁,天然氧吧,润肺养颜;洗尘脱俗,心灵牧场,气定神闲。登顶主峰,观云海,宛若临仙境;看日出,犹如登泰山。极目众山小,天高地广;登顶我为峰,襟阔胸宽。

神秘千佛洞,李唐以来香火未断;峰顶凌云阁,昔日风采依稀可辨。红岩绝壁,诉说岁月之久远;煤矿遗址,见证时代之变迁。涂家大院,孝老氏族人丁旺;关帝神庙,义勇品行世代传。邻里相处,诸事和为贵;家风培育,百善孝当先。土菜野蔬,原汁原味品乡愁;品牌特产,绿色环保无污染。石斛淫羊藿,重楼何首乌,悉是药里贵族;竹笋马兰头,薇菜野山药,皆为盘中美餐。佳境宜人入人长寿,耄耋翁妪随处见。清风明月本无价,愿做山人不羡仙。

至若春临沧浪,玉步姗姗,暖日洋洋。河谷四月芳菲尽,沧浪山花始绽放。蜂忙蝶舞,笋嫩茶香。万木峥嵘,

登白马山

余登白马山共三次,前二次皆因风雨大作未能登顶。再选五月风和日丽之时,几经艰难爬行终及顶峰。登高远望,浮云散而群峰岫,碧空净而极目舒,机缘佳而遇高人论道。感慨良多,遂作文以记之。

山不在高,有古观名寺为要。况白马山海拔千米,群峰竞秀,位武当七十二峰之列。祖师修炼之所,泰山庙、五仙观、玉殿,一处更比一处幽,远离浮躁喧嚣,静心养性修身佳地。于是,美、欧、澳信徒皈依若流,练太极、诵经文、听天籁、远红尘,心宁身健,夫复何求?八旬老翁拄杖爬天梯石级,颤颤巍巍,然有必登顶拜祖师之信念,虽身累而不疲。稚子体弱牵手努力爬行,气喘吁吁,想登高一览天下风光,得一家老少其乐融融。余登顶仅用时四十分钟,且气定神闲,似有白马神功相助。山有峰,登高望远有开阔之境界。心有寺,灵魂得慰藉有不竭之动力。人有情,真武伤心白马为虎所吃却意外得道成仙。白马山林密峦秀,有峰、有寺、有情之地,若有佛道神功磁力,引芸芸众生无数竞折腰,遂成名山。

景不在多,有清风明月即可。“山中何所有,岭上多白云。只可自怡悦,不堪持赠君”。道家思想,无即是有。此上等财富非自取不可得。清风白云赠不得亦受不来,只可自去怡悦,方得神清气爽收获。山间小径,掠桃园、穿密林、过石阵、入云海,身经百练始达峰顶,顿觉眼前豁然开朗。放眼遥望,东至武当,西阻秦岭,南通莽莽神农

架,北极泱泱大汉水,视觉盛宴也。一路伴随鸟语嚶嚶、泉声叮咚、松涛阵阵,还可半山听风、古寺听雨、密林听雾,天籁之乐也。爬行之时,头顶蓝天白云,身傍花香袭人,风清气甜,茗茶飘香,精神抖擞也。真武修炼处,万物皆有灵。峰背堵河氤氲之气升腾,前方连绵青山气象万千。然白马山之美不限于此。林不在秀,山有竹梅菊兰,气自华也。园不在幽,茶有云雾缭绕,味自醇也。岭不在峻,峰有清风明月,心自养也。苏子曰“惟江上之清风,与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而成色,取之不尽,用之不竭,是造物者之无尽藏也”。置身白马山,想起五柳先生一句话:“此中有真意,欲辩已忘言”。

人不在贵,有福寿康宁为美。再弱小的藤草也有开花的心,再卑微的昆虫也有翱翔的心。得道之山一派欣欣向荣,万物负势竞上争阳光雨露。因为有争,生机盎然;因为有争,进化发展。然道法自然,一切顺天有序,不可



□梁兴龙

聚天地之灵气;群峦叠翠,凝日月之华光。闲来踏青何处?结伴直奔沧浪。

夏到沧浪,林海莽莽;俨然跨季,避暑纳凉。羽扇无需摇,空调不必装。林下浓荫蔽日,山间清风送爽。入住民宿小院,午憩尚盖薄衾;下榻游客中心,早晚仍着厚裳。无需舍近求远,避暑首选沧浪。

秋来沧浪,枫叶染霜;层林红遍,天高气爽。漫山累累猕猴桃,伸手可采;遍岭串串野山果,张口能尝。丹青妙手画不尽,醉人秋韵在沧浪。

冬访沧浪,瑞雪茫茫;千岭素裹,万壑银装。傲雪斗霜,松柏挺立;沁人心脾,蜡梅怒放。色如蜂蜡,凝自然之真气;气若芝兰,醉游客之心房。切花插瓶,三枝五枝一束,居室陡添雅韵;一月两月不凋,赠人手留余香。我欲踏雪寻梅,怎忍错过沧浪。

沧浪之山高兮,可以怡我情!沧浪之水清兮,可以涤我心!沧浪之风柔兮,可以宽吾怀!沧浪之境幽兮,可以安吾神!

(作者单位:郧阳区教育局)

□邹龙权

逆天而行。过于强求反为所伤,过于占有终为所毁。人何为贵?武当山南岩上自有铿锵有力四字:“福寿康宁。”王安忆说:“幸福就是自己觉得幸福。”富不一定大福,福不一定大富。心处福流状态为福,有寿康宁支撑为福。以自然之心处世,保持平常心态为人,则有寿有康有宁,福自至矣。站白马山之巔,心不挂闲事,看云舒云卷,心旷神怡,福也。爬林间小径,呼清新空气,晦随汗出,康也。练太极以壮筋骨,享自然以静内心,修身养性,简心从容,寿、宁俱至矣。有此虽不为大贵,却得大福,人生足矣。

烦杂之时,进白马山闲云野鹤一日,性情大好。一场酣畅淋漓之大汗,一场清风明月之洗礼,一场高士论道之熏陶,心生几多感慨,认定白马山确实为修心养生之佳地。

(作者单位:张湾区政府办公室)

登山记

□周国军

我迷上登山是近一年来的事。第一次正式登山是父亲 71 岁生日。出于登高增寿的美好祝愿,我邀请亲戚家人一起登四方山,为老人家祝寿。那一次,队伍庞大。到半山腰观景亭后,我们就开始返回。真正的登顶是此后的第二个星期,我和妻子一起,一直到了植物园。这地方虽然以前来过,但大多是开车,这次登顶,恰值山中初夏,鸟语花香,云淡风轻,我不禁想起“会当凌绝顶,一览众山小”的诗句。

有了第一次登顶的经历,我的登山行程就固定下来了。基本上每周六或者周日,肯定要抽出一天时间登山。随着登顶次数的增加,征服的快感逐渐被登临的喜悦与轻松替代,可以说“信步上鸟道,不知身忽高。近空无世界,当楚见波涛”。最开始时,只是一味想着尽快登顶,后来就开始品尝到登临的喜悦与轻松。这时,至少可以停下来赏花吧?五六月份,波斯菊开满山道,红的似火、黄的似金,还有粉的、紫的,这样的波斯菊,后来在花果花园村看过,在茅塔乡公路两边也有,但真正认识波斯菊的的确确是在四方山,四方山最多的并不是波斯菊,而是本地的野菊花,以黄色、白色居多。

有了赏花的时间,再认识几棵树,也不是什么难事,除了常见的松、柏、花栎,四方山眼见的还有栗子树、樱桃树、杜仲树、紫荆树等等,相对于人工种植的树种,我更喜欢野生的,因为在这些树身上张扬着一种说不出的野性和自然味道,这是香樟、银杏这些行道树无法比拟的。除了花草树木,我还经常留心山上的小动物,比如千足虫。四方山的千足虫身子黄黑相间,个头特别大,一到雨后,遍地都是。小蚂蚁也多,但是那种身体硕大的山蚂蚁倒不怎么常见,常见的还有蜥蜴,特别是在小水潭附近。鸟主要是山麻雀、黄莺和灰喜鹊,啄木鸟也偶然见过,“嘟嘟嘟”、“嘟嘟嘟”只听见声音却看不见鸟儿,等到好不容易看到了,就是它在急急地飞走。四方山登多了,也就不再局限于南门登临了,北门也爬过,虽然相对陡峭,但却更加幽深宁静,与南门的人来人往不同,北门有时爬到山顶也难得见到几个人影,倒是经常打扫山道的老人,隔三岔五地碰见。篷布厂附近的老路现在攀爬的人也不多了,非常冷清,而且因为背阴的原因,还有些潮湿清寒的感觉。后来我甚至也不再拘泥于四方山了,阳光栖谷后面的福山和幸福小镇不知名的小山我都爬了,每次登山过后,虽然身体疲惫,腰酸腿软,但身心的愉悦却更加强烈。

(作者单位:十堰市电信公司)