

# 《诗友园地》第113期

## 老凤乘鸾通训雅 铅华洗尽见天真

### 《翰墨云山社》33周年庆名家书法国画展作品选-王纯杰, 罗昭好和王丽文

七绝·微笑人间  
文/王传明

莫道浮生百味尝，  
嫣然一笑焕晨光。  
尘间扫尽阴霾影，  
胸有和风意气昂。

七绝·雨后波恩郊原  
文/王传明

骤雨初收云影悠，  
平畴翠浪漾芳洲。  
禾苗茁壮生机满，  
静待丰年稔事酬。

七绝·春吟 一步韵沈志强君  
文/董翁

桃红柳绿青原盛，  
又欠东风触手春。  
老凤乘鸾通训雅，  
铅霜褪白反其真。

附原玉：  
七绝·春吟  
文/沈志强

桃樱杏李芳菲盛，  
又是飞花一季春。  
老叟学诗吟素雅，  
铅华洗尽见天真。

七绝·隶书口诀二首  
文/韩辉

其一 蚕头雁尾曹全碑  
蚕头隶捺藏锋始，  
起伏随波右下扬。  
迢逸天然神韵秀，  
笔回燕尾韵悠长。

其二 铁血折角张迁碑  
折锋切入方头起，  
涩进凝耐力万钧。  
大巧归真无媚态，  
沉雄剑拔驻留醇。

七绝·赞华府初夏健康月活动  
文 彭根永

华府华人初夏忙，  
日行阡陌沐朝阳。  
卅天回首观成效，  
交友修心体更强。

七绝·校园旧照(中华新韵)  
文 萧瑞琪

写真一纸录从前，  
桃李花开春满园。  
更有欢声伴憧憬，  
漂浮短暂四年间。

七绝·望月  
文/高洋斌

一丸寒月挂天心，  
万里清辉伴客吟。  
莫道思愁无去处，  
风追月色到如今。

七绝·贺潇湘队龙舟比赛佳绩  
文/夜阑风静

龙头昂处鼓声威，  
迅楫轻舟逐浪飞。  
笑对淋漓江上雨，  
潇湘勇士夺标归。

七律·念亲恩  
文/夜阑风静

三载长思向远星，  
难忘幕幕是曾经。  
慈颜寄语一身暖，  
巧手培花满室馨。  
亲又嘱添衣早睡，  
儿常寻入梦聆听。  
深沉爱若原声带，  
心底循环从未停。

采桑子·萌娃盛会  
文/王传明

晴光漫洒庭前树，歌起姝娃。  
鲜果清茶。百味佳肴众手夸。  
频频相聚融心意，不负韶华。  
乐育新芽。自信天真绽彩霞。

如梦令二首  
文/晓音

其一 答友人  
世事纷纭如雾。  
人往人来无数。  
偷得片时闲，谢却肩头尘赋。  
开悟。开悟。学问终为正路。

其二 遥致同学聚会  
岁晚星移夜半。  
五秩别来情暖。  
旧雨喜重逢，遥奉一杯莫浅。  
斟满。斟满。同醉光阴乍缓。

浪的轮回

文 韦元军

你走了  
怎么又来了？

那是前世的浪  
从海平线  
的尽头启程  
我想问——

你转世之前  
是哪一朵飞舞的雪花？

谁又是来世的暗流？  
在起伏之下，逆着光  
向身后的海平线游去  
我忍不住要问：  
当你抵达终点  
是否还要，还要再次启程？

今天的浪，是揉碎的伤痕  
今天的浪，是大海不曾抚平的  
皱纹

普罗旺斯  
文/魏芮

空椅子仍承托着他的呼吸  
颜料在岁月里长出了年轮  
阿尔勒的蓝窗守着梵高  
等他的黄色在街角重新燃烧

他凝视过的墙在午后发紫  
橄榄树像被风拧动的火焰  
我在阴影深处感受他的光线  
和他笔下无法安静的意念

普罗旺斯旅行是观看的脚步  
我的每一步都在提醒——  
田野里的色彩来自他的笔触  
染亮之处，都是他的世界。

从树苗到森林的旅程  
文 王建强

我埋下第一粒饱满的期待时  
泥土正吐出融雪的潮气  
细根在暗中摸索，像我  
初握画笔时，颤抖的笔尖

春风路过，就抽条  
把浅绿的试探，举向天空  
夏雨浇透的夜晚，新叶  
会悄悄舒展，碰响隔壁的枝丫

秋阳，把叶片镀成金箔  
簌簌落下的，不是告别  
是给土壤的信，字里行间  
藏着来年的密码

冬雪覆盖时，它们站成沉默的  
队列

把体温敛进枝干，等一场风  
吹软冻土——你看，当初那点  
绿  
已在彼此的影子里，长成了海

在禅茶园，与诗歌相逢  
文/王纪金

禅茶园，是摁在兰田大山的一枚绿色指纹  
用眼睛，畅饮这漫山遍野的绿  
在端起一杯禅茶之前  
我已微醺

满山是画，360度旋转  
你能看见春天的万种风情  
白玉兰、紫玉兰，用鲜艳明亮  
给长篇绿色，分段



国画·秋色罗昭好



国画·迎春多娇媚 王丽文

茶园间植玉兰  
茶叶与玉兰相濡以沫  
耦合出，禅茶独有清香  
六百年前，八大山人在普化寺  
敷演禅茶文化

佛拈花，我在微笑  
在禅茶园，我不说写诗  
因为遍地是诗  
我只是在春天，与诗歌相逢

向往  
文/史红霞

向往沙漠的骆驼  
向往海底的珊瑚  
向往遥远的天边  
向往美丽的彩虹  
多少情怀铺成一条通道  
多少寄语草成一本日记  
那星光指点的方向  
是太阳的故乡  
那河流追求的境界  
是梦的海岸  
让双手在生活的立交桥上  
握住时间的根

大雨写意  
文/姜连龙

不必顾虑一场大雨  
不管有没有伞  
心，不会被淋湿  
这雨，是天空的情绪  
为春天的渴望而呐喊

再大的雨，也大不过  
你的掌纹  
所有狂风暴雨，都会生根  
你掌心里藏着不灭的种子  
人间再多的寒凉  
不过是一杯淡酒

有时，一场大雨  
也是生活的重启方式……

栏目说明：《诗友园地》为华府诗书画原创首发专刊，创刊于2020年，由韩辉创办并持续编辑，已连续出版112期。栏目投稿、编辑与编排工作由韩辉负责。本栏目稿件均由作者直接授权《诗友园地》编辑部发表。  
投稿邮箱：  
huafushiyuandi@gmail.com

在一场雪里，疗愈现代人的精神内耗  
——韩辉 五律《听雪》的当代审美与禅意图鉴  
文/栖霞居士 × AI 观察

在快节奏、高焦虑的现代生活中，“精神内耗”成了年轻人的普遍常态。我们习惯了向外抓取信息，却极少向内安顿心灵。当代诗人韩辉的一首五律《听雪》，用古典的格律筑起了一个磁场巨大的“静音室”。这首诗绝非对古人悲秋伤雪的复制，而是一次兼唐宋之长，融中西之美的现代心灵视觉大片。

《听雪》  
文/韩辉

夜半寒英落，山空耳自清。  
风来非有意，竹动不关情。  
静仁人先寂，纷飘物渐平。  
若言天地语，一白已分明。

一、镜头感的“中西合璧”：从古典白描到电影运镜

古人写雪，多是国画式的“大远景留白”，如“千山鸟飞绝，万径人踪灭”，追求的是平面的、宏大的空旷。而《听雪》在画面呈现上，巧妙地融合了西方现代电影的蒙太奇运镜，给予了习惯视觉刺激的现

代人极强的代入感。

● 首联“夜半寒英落，山空耳自清”是一个微距大特写。“寒英”是雪的雅称。雪落本是无声的，但因为“山空”（环境绝对寂静），听觉被放大到了极限。伴随着一片雪花坠落的特写，镜头瞬间切入主人公的主观视角。

● 颈联“静仁人先寂，纷飘物渐平”则是一组高低结合的摇臂镜头。前半句是人物的定格拉远，漫天大雪中，一个孤独却安详的背影久久伫立；后半句镜头摇向大地，以写实的手法，记录下雪花一瓣瓣叠加、将地面坎坷“一寸寸填平”的动态过程。这种立体的空间感知，完全是现代写实主义与光影美学的体现。

二、哲理的“兼唐宋之长”：唐诗的唯美意境与宋诗的直白透彻

在中国诗歌史上，“唐诗主情，宋诗主理”。唐诗空灵多姿，宋诗深刻直白。韩辉的厉害之处，在于将这两者的骨血完美缝合。

● 它有唐诗的“皮囊”：首联与颔联的“风惊竹动”，完美继承了王维《冬晚对雪》里“隔牖风惊竹”的空灵意境，画面素雅，不着一丝红尘烟火。

● 它更有宋诗的“硬骨”：颔联“风来非有意，竹动不关情”是全诗的灵魂金句。宋代诗人（如苏轼、王安石）极爱在诗中探讨客观规律。这十个字以近乎大白话的直白，点透了自然界与人生的辩证法：风吹竹动，只是万物顺应自然规律的运转，它们本身没有执念，不带主观情绪。

世人常常借景抒情，看风吹便觉凄凉，看竹动便生哀怨。诗人一语点破：天地本无心，所有的纷纷扰扰、作茧自缚，不过是人类自己的主观加戏罢了。

三、精神内核的“降维打击”：从隐逸孤冷到正念疗愈 (Mindfulness)

古人写听雪，多是为了表达某种特定情感。白居易听雪是因为“贬谪江州”的孤冷萧索（《夜雪》），尹廷高听雪是为了文人的“深夜苦吟”。这些情感对现代人来说，多了一层阶层与时代的隔阂。

而韩辉的《听雪》是一次极其纯粹的个体心灵洗礼。它非常契合西方心理学提倡的“正念冥想” (Mindfulness)。

● 诗人的核心逻辑是“人先寂”——不是等世界安静了我的心才静，而是在雪花刚刚飘落、世界还在纷扰时，我的内心就已经完成了自我屏蔽与入定。

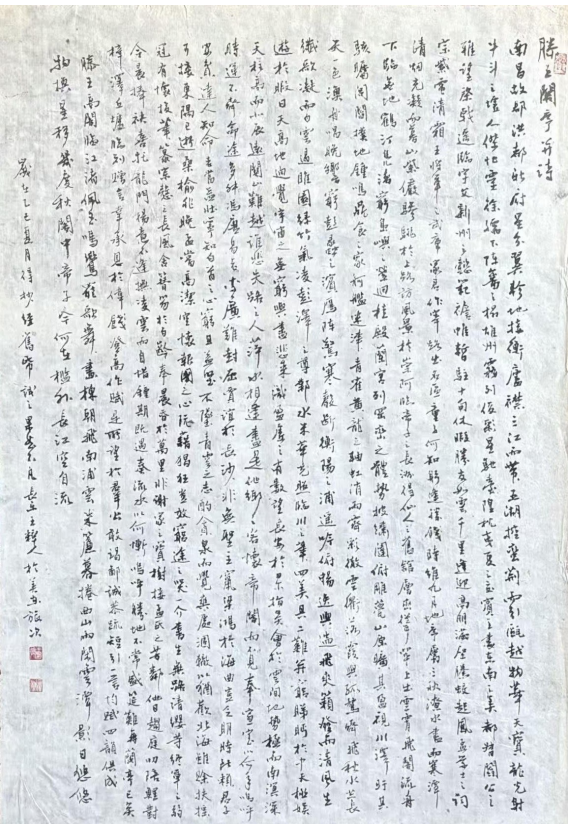
● 尾联“若言天地语，一白已分明”，则完成了最后的升华。天地如果会说话，它想向饱受焦虑折磨的现代人传达什么？它不需要滔滔不绝的雄辩，一场大雪将万物染成毫无瑕疵的纯白，所有的复杂、污垢、社会标签和身份纷争，都在这一抹纯净中消融。

这里的“一白”，把视觉的颜色名词化为了宇宙的终极真理，具有现代朦胧诗的唯美与治愈感。天地无言，大白若明，它在告诉你：回归本真，便是唯一的答案。

结语

韩辉的《听雪》之所以能击中现代人的审美，是因为它把古典的五律格律当成了一个完美的容器，里面装的却是现代人的视觉习惯、现代人的心灵困境，以及现代人才能听懂的通透哲理。

它没有古诗高高在上的说教与典故，它只是一位智者，在某个冬夜拉着你的手，坐在无边的风雪前，温柔地告诉你：外面的世界再纷飞，只要你的心“先寂”下来，天地的答案，早已分明。



书法·滕王阁序 王纯杰