

桑榆非晚 翰墨流芳

□许祥荣 文摄

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”这句诗用来形容退休干部老范的晚年生活，再贴切不过。二十余载退休时光里，他以笔墨为媒、以科技为翼，将书法特长与电脑软件上的编辑技能巧妙结合，自制书画小册，广赠亲朋好友，在丰富自我生活的同时，悄然播撒着传统文化的种子，让余热在文化传承中熠熠生辉。

老范叫范崇山，退休前是一名机关干部，书法是他的业余爱好。老范退休后，常以书法为伴，“躲进小楼成一统”，赏诗练字。日子过得充实，但总觉得有点“没能把爱好分享出去”的遗憾。2006年的一天，他看着案头堆积的书法作品，突然萌生了一个想法：能不能把这些作品做成一本小册，这样既能怡然自得，又可馈赠亲友，说不定对弘扬传统文化还有微薄贡献呢，不亦说乎？

心动不如行动，老范“六十岁学跌打”，自学PS图像处理软件——从扫描作品、排版设计到配色修饰，一点点摸索。为增添美感，他把毛笔写好的古诗经扫描仪扫描后在电脑里作反色处理，变成蓝底白字，像“碑拓”一样。经过大半年夜以继日的努力，那年冬天，第一本《古语名言集萃》终于制成了，一幅幅墨香四溢的书法作品，搭配着淡雅的背景和简要的注释。小册里每一句古语名言都简短明了，寓意却极深，而老范流畅的书法，像是给这些古老的文字注入了新的生命：名言因书法更生动，书法因名言更有分量，两者合在一起，真是相得益彰，亲朋好友看到后无不啧啧称奇。这一下，掀开了老范退休生活新的一页！

众人的夸赞，成了老范创作的“催化剂”。此后的二十多年里，他一发不可收拾，一天到晚沉浸于制作书画小册子——写字、扫描、编辑、打印、装订等。

2015年，一次偶然的机会，老范欣闻中小学越来越重视书法教育，遂生一念：用小学语文课本的古诗词出一本书法小册。

说干就干，当天就去附近新华书店购了一套小学语文课本，然后花了好几个月，将一至六年级全部古诗词用毛笔书写，并每首按教材配图，最后加工成册：《毛笔小字行书——人教版小学

语文古诗词》。他在这本小册的前言里写道：“如果小朋友们看了这本书册后能对课本中的古诗增强理解和记忆，作者就心满意足了；要是还觉得这些毛笔字很美，从而对书法产生兴趣，那更是谢天谢地了。”

鄞州区老干部书画协会会长张祥仙看到这本书册后觉得题材不错，便据此重新组织有书法专长的人书写，并交正规出版社编印。次年，由宁波市鄞州区老干部书画协会、宁波市“银辉”志愿者联合会鄞州分会联合出版了《古代诗词毛笔书法》，三千本图文并茂的书册通过鄞州区教育部门赠送给爱好书法的小学生。

去年，老范八十有五，还不甘寂寞，想出一本诗、书、画合在一起的书册，书名早已酝酿好：《墨痕诗影》。他用毛笔书写了66首意象鲜明的传世名诗，每首配上吻合诗意的画面，翻阅起来，翰墨飘香。

翻开《墨痕诗影》首页，《枫桥夜泊》中的行书笔意，“月落乌啼霜满天”的画面及“江枫渔火对愁眠”的诗句，三者同栖一方天地，相映成趣，美不胜收。

退休25年，老范相继自制了《古语名言集萃》《哲理名句》《楹联欣赏》《唐诗六十首》《毛笔小字·小学语文课本古诗词》《古诗词一百首》《墨痕诗影》等二十余本书画小册。每本小册子，少则几十本，多则数百本，分送亲朋圈、退休群，每一本都凝聚着他的心血。有人算过，老范每年买纸张、打印墨水及添置设备等花费几千上万，但他从不心疼，每当有人提起此事，他总是笑笑说：“这是文化消费，比买吃买穿有意义多了”。

近几年，老范得了干眼症，左眼还查出黄斑病变，但他依然笔耕不辍。

书房里的书架上，整齐排列着二十多本自制小册子，每一本都像一枚勋章，见证着他“老有所为”的坚持。“莫道桑榆晚”，老范用笔墨和耐心，让夕阳的余晖化作满天霞光，不仅照亮了自己的晚年，更温暖了身边的人，让传统文化在新时代的土壤里，悄然生根发芽。老范的故事告诉我们：退休不是人生的“谢幕”，而是另一段精彩人生的开始。

我的太极缘

□陈诗鲤 文摄



2019年，我进入宁波老年大学就读后，就没再去太极馆晨练。只是每天一早起来，在小区内打一套宁波太极馆独有的九十八式杨氏太极拳。去年师傅病逝后，我对生命中有着重要地位的宁波太极馆，心里反而有了某种奇妙的向往。听闻太极馆的练功场上，每天早上还有许多师兄弟在那晨练，这使我想起多年前，每天早上在太极馆跟着蔡师傅习拳的情景——

优雅的古典乐曲《正月梅花》荡漾在修竹环合、佳木繁阴的太极馆练功场上。一群年龄已经不轻的太极弟子，遵循着古曲的旋律，神闲气定，全神贯注地打着太极拳。看似轻柔舒缓的动作，实则环环相扣，如行云流水。一套拳下来，周身筋骨舒展，气血通畅，精神倍增。我也在这人群中，一招一式遵循着师傅指教的要领认真练拳……

跟着师傅蔡天彪，我在这十余年如一日，学拳练功始终不辍。

我这辈子能与太极拳结缘，跟一次偶遇有关。年轻时经常出差，在一次去上海的火车上，与我相邻而坐的，是一位腰挺背直满头白发却精神矍铄的老者。相比之下，才而立之年的我，却因常年出差、生活习惯差、不注意保养身体，精神不振，背脊已略呈弓形。

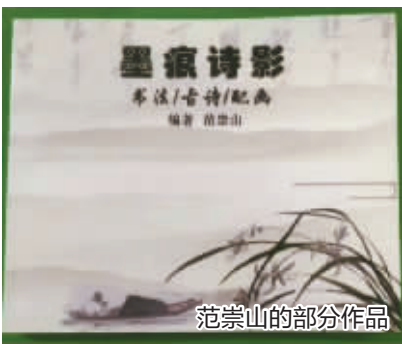
与老人交流后，才知老人年轻时身处旧社会，曾吸鸦片成瘾，病人膏肓，形如行尸走肉，幸遇一位太极高人帮其戒烟，并授以太极拳术。此后，他持之以恒地苦练，才有如今的健康体魄。感受着这位年逾古稀的长者话语间对太极拳的推崇以及对师傅的拳拳感恩心，从此，我对太极拳这个“国之瑰宝”有了极深的印象，心中生起一丝向往。

年近花甲时，得知宁波成立了太极馆，并有名师教学太极拳，我欣然前往报名，有幸拜在馆长蔡天彪师傅门下。自此，每天清晨6点到太极馆，先压腿、站桩，苦练基本功，然后跟着蔡师傅练习各式拳法套路，太极拳随之融入了我的生命。从此，身心焕然一新，终生获益。

师傅去世已逾周年。这一天，我带着对师傅的怀念，一早驱车前去太极馆重温太极梦。沿途花间林下各种形式的晨练群体，活力满满，生机盎然。快到太极馆后墙根时，看到前方树荫下压腿的水泥架旁站着几位老兄弟，尽管已多年未见，却能感受到远处投过来的盈盈笑意，满满同门情谊尽在不言中。

看着几位师兄弟多年来从未间断练拳，我自感羞愧。我也提腿上前，往水泥架上曾经熟悉的高度搁去，可是愿望是美好的，现实却相当残酷。原来每天能轻松搁上跟我胸部齐平的水泥架，眼下却接连抬腿数次，高度尚差一大截。只能退而求其次，往跟我腰部齐平的水泥架上搁去，还是费足劲头才勉强搁上，且既要尽力稳住立着的单腿，又要咬牙忍住搁在水泥架上那条腿拉伸的酸痛。这时，我才体会到当年师傅说的“拳不离手，曲不离口，拳打万遍神自来”的真实意义。到早上7点多，来太极馆的人更多了，有熟悉的拳友，也有不认识的新人……我暗下决心，应当来这里续上太极缘。

尽管太极馆的门已上锁，但门楼屋檐下，书法家曹厚德所书“宁波市太极馆”匾额依然高悬。当年蔡师傅指定专业教学新学员的戴老师，还在继续指导着后辈练拳，孜孜不倦。我感觉到蔡师傅的遗风尚存，宁波太极拳的精神血脉依旧。



范崇山的部分作品