九十岁站桩

梁　山

一个人多少岁不重要,重要的是他认为自己多少岁。

父亲过世后,我连忙把母亲接来自己身边,母亲九十岁了,除了记忆力有问题,身体还算可以。我教她站桩,是因为比较下来,这似乎是唯一合适的运动,站桩看似不动,其实是一种五脏六腑的内动,对一个九十岁的老人来说,也许可行。

两年实践下来,我庆幸这是此生最对的决定。

站桩,随时随地,无需器械,无论地方,无问天气,看上去是一种锻炼,实则是一种休息,或者说是一种"回神"。当年道家有个传奇人物陈抟老祖,一觉可以睡一百余日,不吃不喝,我们现代人都认为是夸张的传说而已,但根据我对站桩原理的体察,觉得还真是有可能的。道家的所谓休息,和我们的理解有很大的不同。精气神回来了,会自行开启身体的修复工作。

站桩的特点,易学难精,但最难的还是坚持。于是就每天打卡,墙上写好,打卡站桩多少多少天,用以激励。为了鼓励母亲,我也坚持陪她站。到今日再看墙上,母亲已经打卡了754天。

我最喜欢的古书,是中华的经典《黄帝内经》。觉得它是一本人体指南,可以拿来指导自己的生活起居。比如冬天的三个月,要早卧晚起;春天的三个月,要夜卧早起。春天早晨要披发缓形广步于庭,衣服宽松头发披散在院子里走。冬天应该吝啬小气,春天则要多发红包,多帮助别人……《黄帝内经》把生活的智慧都讲透了,我让孩子把这些篇章完全背下来。千百年来,人类的世界改天换地,唯独古人的身体和今人没啥质的区别。《黄帝内经》早把身体的规律看透了。其中《素问》篇就提到上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一……这几句我读过无数遍,横想竖想,这说的不就是站桩吗?顶天立地,让精气神慢慢回来。

站桩之后,母亲很少感冒,连以前偶发的便秘也消失了,除了记忆力不行,基本没什么小毛小病。最神奇的是,那天我陪她饭后下楼散步,我开信箱拿晚报那会儿功夫,母亲恰巧一台阶踩空跌坐在地上,腿骨还磕到了,旁边在场的邻居吓坏了,我暗暗叫苦,心想这下完蛋,因为母亲在中年时就被医生判定为骨质疏松,现在92岁了,摔一跤的结果,很可能就是余生卧床了,都没法再往下想。谁知母亲坐了一会儿,揉揉腿,让我拉她站起,起来后,拍拍裤子,挽着我胳膊说,好了,走吧。哇,啥事没有!看得邻居目瞪口呆,嘴张得老大。

站桩把骨质疏松站没了,这不是那些爱看广告的老人们天天喝牛奶、吃钙片也梦寐难求的结果吗?母亲一分钱没花,站个桩就实现了目标。

母亲的观念,是不喜欢医院,除了看牙,她八十岁后就没去过医院,更不去体检。她很早就告诉我,知道结果又不能改变什么,去知道它干啥?体检的结果只会给自己心灵打击,而心灵打击是一切疾病的核心。于是母亲开心而木知木觉地活着,混沌而模糊地活着,逍遥自在地站桩。

据有农村百岁老人过世后的解剖发现,身上都有肿瘤,但老人并不知晓,首先,他们没有症状,没有感觉,其次,他们也不知道什么是体检,什么叫肿瘤,于是到死也不知自己有什么问题。请想一想,这难道不能总结出一种生活哲学吗?很多人迷信体检,殊不知一个活蹦乱跳的人,参加一次单位免费的体检,可能是射出了一颗打向自己太阳穴的子弹。体检后就是惊讶、情绪崩溃,再然后化疗、放疗,再然后人生就拐向了另一个方向。也许没有那次体检,他还是那个活蹦乱跳的他。

心理学EMBA毕业的我,每天哄老母亲背两句话,虽然她的记忆力极差,但这两句她滚瓜烂熟。两句话是:我70岁啦!我很健康!有时我的朋友来家里玩,看见母亲必然会逗她,老太太您高寿啦?母亲总是认真地脱口而出,我70岁呀!

经过近千次的背诵,母亲开始坚定地相信,自己70岁!心理学认为,不断重复的信息可以进入潜意识,进入内心。神奇的事情出现了,母亲的身体机能,好像都朝着70岁的方向发展,走路也轻盈了,更自信了。甚至有几次,她小跑着去追逐家里养的猫。这不免让我有点担心,是不是有点搞过头了。

看来那句话是对的:一个人多少岁不重要,重要的是她认为自己多少岁。

当人的内心(潜意识)认为自己老了不行了的时候,潜意识就带领身体去实现"不行了"这句话;当人的内心认为自己很年轻很健康的时候,潜意识也会带领身体去实现"年轻健康"这个目标。潜意识有着难以想象的强大自我实现功能。

所以,我奉劝各位,永远不要对自己说,我不行,我老了。如果这样,就是断崖式衰老的开始。如果不断对自己说,我很好,我很健康。那你还有希望。

智慧快餐

郑辛遥

能量管理:让自己不纠结,与别人不纠缠。

窗前梧桐

任炽越

老宅动迁后,传来信息,说原所居住的弄堂原址,造起了一幢会动的大厦。那天从城隍庙出来,步出梧桐路来到人民路上,想去看个稀奇。只见从东门路到龙潭路,一长溜现代化的高楼大厦,我们原来的弄堂在哪里呢?

幸好枫泾路的路牌还在,人民路的西面仍是原貌。我从枫泾路路牌向北,从人民路对面熟悉的那幢尖顶老屋向东,定位了我家窗前的那棵梧桐树。十多年过去了,梧桐树高大粗壮了许多,但它的风采精神,仍是我熟悉的模样。

我家沿街而居,窗前的梧桐树就在眼前,几乎触手可及,真所谓近树窗户先得叶。特别是夕阳西下前,阳光将一树绿叶,映照在我家床后白色的墙上时,那朦胧的美,使你有一种想写诗的冲动。

写梧桐树的诗行一直没有出来,但梧桐树在逐渐成长中,成了我家的好朋友。

我家朝西,夏天西晒太阳直射而进,像拎了只火炉在屋里。幸亏梧桐树枝茂叶繁,几乎挡住了大部分的阳光。母亲又把新装的芦帘垂下半截,坐在梧桐树荫下绣着花,赚钱补贴家用。

每临夏夜,窗前的八仙桌铺上两块铺板,是全家人抢着要睡的地方。临窗而睡,绿色的梧桐树似就在枕边,带来一股凉意。半夜忽而醒来,四周一片寂静,透过茂密的梧桐树叶的间隙,夜空上繁星点点,恍惚间,似有在树林里野营的感觉。

那年夏天,茄子大年,母亲从菜市场拎回来两大篮茄子,蒸熟后摊开在竹匾里,晾在梧桐树旁的两根竹竿上。谁知栖憩在梧桐树上的小金虫,飞入竹匾贪食茄子,因美味而忘了返回。黄昏母亲收茄子时,发现几只可爱的小金虫,立刻用线缚而牵之,带着我们在屋里玩起了小金虫。夕阳余晖下,小金虫振翅飞舞,划出条条金色的弧线,母亲尽情开怀大笑,脸上绽放出动人的光彩。

我念小学时,有一天在学校操场与同学玩斗鸡,玩得满头大汗。回来时,我脱了外套兴步而归。当时正值深秋,路上被凉风一吹,第二天就感冒发起了高烧。母亲陪我去医院打了针回来,就一直守在床前。我从上午一直睡到下午才醒,母亲见我醒了十分高兴,俯下身子用她的额头贴着我的前额,高兴地说,烧退了!烧退了!我慢慢睁开眼睛,只见母亲的脸庞上挂着泪痕,她的身后是一窗翠色的梧桐树叶。

每年大年三十晚上,吃了年夜饭,拖好地板后,母亲就静静地坐在桌前。倚着梧桐树叶,听着窗外的鞭炮声,慢慢地包出一排排雪白的宁波猪油汤团,供全家在新年早晨享用。有一年除夕,我从外面放炮仗回来,推开门,看见母亲坐在窗边的侧影,衬着窗前梧桐树枝丫上缀挂着的绚丽礼花与桌上玉一般的汤圆,简直就是一幅美丽的油画。从此,这画面就一直定格在我人生的底片上。

那天,我用手机从各个角度拍下了这株我家窗前的梧桐树,并把这株在几十年生涯中,与我们共度喜怒哀乐,已深深融入我们生活的大树,栽在了自己的心里。

人人都想去看海

唐兰兰

之前住在一楼的时候,天天向往住高层。

住高层最具价值所在,就是有一面落地的景观玻璃窗。站在窗前,你能够眺望诗和远方。

经过30年的奋斗努力,终于住进高层,也有了落地玻璃窗。但烦也烦在这里,因为如果玻璃不干净,就像"鸡毛"贴在你的眼睛上。

因此我认识了蒋师傅两口子,一对中年夫妻档的擦玻璃专业户。老婆就是蒋师傅,矮矮胖胖,有着圆润的红脸庞;而她家老公黑黑瘦瘦,总是沉默不语。干起活来老公是主力,蒋师傅负责了对接客户资源和渠道、线上线下宣传和营销,以及配合老公工作、满足老公情绪价值。

每半年他们来一次,每次他俩一进门,就宾至如归,从来不换鞋,拎着各种工具和水桶长驱直入,放在客厅中间。若是提醒他们可以换个鞋,蒋师傅就以一种不由分说的自信告诉你:放心好了,最后会把所有的地方给你拖干净,不用换鞋。然后不用你交代,他们两口子把你所有的房间观察和巡视一圈,就开工了。

我很少看到像蒋师傅这么健谈的家政服务者。工作中的蒋师傅什么内容都能聊。比如看到我养的有花草,她就说起她种花种草种菜的经历,然后埋怨老公把她种的多肉给养死了,老公偶尔会低声反驳;她看到我家床单会问多少钱,然后也说一说自己的颜色搭配建议;又看到我儿子房间,说起她自己的儿子目前情况,刚从职校毕业呀,目前在当保安,还是要为儿子挣钱……

每当蒋师傅和我说起他们自己的人生和生活时,那种坦然和笃定,都令我惊叹和惭愧。

因为我总觉得,在生活条件上或者说眼界上,我们看起来是有差距的。所以我在和他们的交流中一直想刻意淡化和缩小这种差距,好像这样才能体现对他们的尊重、理解和关心。

但蒋师傅和我交流的时候,我就知道我错了。我的小心翼翼,投射的是我自己的不接受和不认同,而这些才是造成人与人"差距"的根源。蒋师傅才没有觉得自己比谁差,她对自己和自己的生活十分满意。她说:我老公不说话,家里总要有个人多说点话吧,要不然都不热闹!她说:你们过得太辛苦了,看你一天到晚忙忙忙,其实哪有那么多要命的事儿呢,还是要偶尔喝个酒、偷个懒!

对于她所服务的客户,她从未流露出任何自卑或者羡慕。一般她要么由衷地赞赏别人家房子如何大如何漂亮,要么调侃几句她觉得毫无必要的形式主义之处:搞这些小玩意干什么,一点用没有,搞卫生还麻烦。

在她的朋友圈里充满了对自己工作的认可,她每完成一家清洁都要拍个完工小视频,然后配上她自己的宣传营销:"谁比我们玻璃擦得更干净?""快来找我们两口子给你做卫生吧!""完美收工了,喝上了一杯小酒酒"……看她的微信,会感觉打扫卫生擦玻璃是世界上最幸福的工作。就这心态得羡慕死多少人。

他们确实动作利索又干净,而且特别懂那些需要注意的细节,真的是最后走的时候把所有地面搞得干干净净,垃圾也不剩。

这个春天照例请他们来擦玻璃的时候,蒋师傅边干活边看着窗外的湖面,突然笑起来,她说:我就是想去看看大海。她说:其实在电视上、视频上也都能看得到海,但是我就是想要知道,站在海边,那到底是个什么感觉!

边看边聊

必须承认那一刻我被正在擦玻璃的蒋师傅打动了。我想了很久,为什么想看海的蒋师傅会打动了我?可能是因为羡慕吧。没看过海的蒋师傅,被看过很多次海的我,深深地羡慕着,羡慕她拥有我失去的东西——她拥有未被现实磨损的期待感。

一时间,我也很想去看海。我感觉之前曾经看过的海都没有什么意义了。我必须怀着这么朴素而真挚的愿望再去看一看大海。

蒋师傅说,等儿子这两周实习工作搞定了,她就去看海。我想,她现在应该已经站在海边了吧,开心得像个孩子一样。

断电断网十小时

高冠刚

近年来在世界各地旅游,常感恩高科技发展给我们带来的便利,但有时也会闪过一丝担忧,如果有一天断电断网我们该如何在人生地不熟的地方生存。

没料到近日我们真的陷入了这一困境。4月28日我们本来是乘下午2点航班从里斯本飞圣米格尔岛,但中午到达里斯本机场时才发现机场停电,大概是靠着机场自身的紧急备用发电机维持着最基本的照明,全部航班只得停飞。随后不久,我们的手机也无法上网了,那就是断电断网了。

我们被困在机场直至下午约5点,才告知当天的航班全部取消,何时恢复供电也无可奉告,我们的航班改到第二天上午11点40分。当时因为手机上的互联网也没有信号了,无法在手机上订过夜的酒店。我们步行至机场附近的酒店,但被告知已被全部订满了。因为手机无法上网,我们也无法打车离开机场去市区。机场的出租车站排满了长队,但也不见有出租车开进来。在束手无策的情况下,我们已做好了在机场过夜的心理准备。后来看到有公交车开往市区,我们就随意跳上一辆公交车坐到市区,但下车后步行至几家酒店也发现已被全部订满了。正在我们束手无策时,突然发现手机互联网有了信号,赶快订了一家五星级酒店。到了酒店发现那里也断电断网,酒店没有收到我们在平台上的订单,但好在他们还有房间就让我们住下了。

因为没有电,厨房无法正常工作,他们只好做些烤牛肉以及蔬菜水果色拉招待住客,当然还有葡萄酒,我们大家已很满足,在黑暗之中喝酒聊天。这个酒店坐落在一个山坡上,直到晚上约10点左右,大家看到周围的社区开始一片又一片恢复供电,随着灯光逐渐一片又一片亮起来,大家一阵阵欢呼。等到我们酒店恢复供电,我们赶快冲回房间给手机充电。

第二天再次来到机场,觉得机场内格外明亮,但人也比前一天多了很多。两天的航班要在同一天飞出,繁忙程度是可以想见的……身在异国他乡,人生地不熟,手机缺电又无法上网真的让人心惊胆战,诚惶诚恐。

夜光杯

七夕会

奇石寄心天地宽

那秋生

华夏大地,因石传奇;中国文化,与石结缘。无言的石头,诉说着许许多多动听的人物与故事。中华石文化源远流长。儒教曰"仁者乐山,智者乐水",以石为德也;道教曰"天地有大美而不言",托石寄情也;佛教曰"片石孤峰窥色相",因石悟禅也。正是:三教为一体,石中有精魂。一块灵性的石头,一段山水的浓缩。诗云:"叠叠高峰映碧流,烟岚水色石中收。人能悟得其中趣,确胜寻山万里游。"

"园无石不秀,斋无石不雅。"我观赏苏州园林的太湖石独领风骚:壁立当空,挺拔峻峭者谓之"瘦";四面玲珑,上下相通者谓之"漏";轻盈飘逸,晶莹通澈者谓之"透";纹理起伏,凹凸不平者谓之"皱"。我想这四个字,也象征着君子的人格:正直不阿、身心灵通、洁净自好、百折不挠。在我的"怀谷"书斋里,奇石俨然成为一道风景线,可以沾沾自喜也。

我特别喜欢那种"丑石",这是一种非功利性的审美原则,格调独推高雅,追求萧散简远、神韵自然之美。曾记得作家贾平凹的《丑石》故事,很像现代版的"和氏璧"。所谓"丑到极处"又"美到极处",这种独特的眼光,正是强调以意造理、以理生韵的美学奇观。

如今雅石文化更上一层楼,收藏家仿"棋道"而设"石道",依次列段:初段只是检石,属于趣味观;二段是秀石,属于美术观;三段是雅石,属于道德观;四段是心石,属于抽象观,为最高级。石道的级别随心灵感悟而提升,一块奇石如同一个生命,我向往"天人合一"的境界啊!

雅玩