

走过乒乓房，凡里面声浪迭起、叫喊连天的，多是业余水平。

高手过招都是沉默的。即便顶尖国手相遇，难免的那一战，也是无声无息：相望无声，相握无声；挑边无声，验拍无声；敬裁判无声，致观众无声……战至终局，胜无声，败亦无声；唯闻球声、判分声、看客赞叹声，独不闻两人半句对话声。

沉默与否，是职业选手和业余球分水岭。

少年学球，先学沉默。打球太需要沉思，沉默就是沉思的前提。一个选手，球的水平越往上走，话的数量必往下减。走向高地的台阶有很多，沉默是重要一级。

最考验球员沉默素质的，是比赛遭翻盘：一盘球大比分领先，甚至已占领赛点，最终却逆转，反胜为败。业余球员遭翻盘，跌足长叹，逢人便叫；职业选手入此低谷，却沉默愈深。沉默并非无言，而是无尽言语刻进心底。多言者泄愤容易，却不长记性，未来仍会重蹈覆辙。

天才选手为乒乓而生，也为沉默而生。少时不识愁滋味，不懂反思，掂不出沉默的分量。成长路上，挫折教，竞争教，耻辱教，荣誉教……始知多言者浅薄，嚣张者不入顶尖之塔；始知凡事未必要沉默，而专业打球必须沉默。

沉默的单打者不是不说话，而是与自己说话；沉默的双打者也不是不说话，而是用眼神对话。选手越沉默，机谋越深长，看客越欣赏，对手越尊重；多言者无

礼，既受四座鄙视，也让对手看轻。

高手沉默，是在沉默中克制自己。有人稍遇不顺，就摔板、跺脚、扔球、踢凳……虽无言，形已露，功夫不深，未可深责，却亦可知不善沉默者，上场会自取其辱。

乒乓独爱沉默，亦不禁声。上场者多年少，积健为雄，积愤为愤，胜球后一声高吼，却也英武，故有人以沉默者为凝滞，高吼者为飞扬；沉默者为内仰，高吼者为外向。沉默方一落后，即示弱者，众人都希望他高喊一声，攻破闷局。故凡沉默后冲天一怒，猛打猛冲，终致翻盘者，必成乒坛胜景，传之永远。

日本有神童，以高吼闻名，每得一球，必向天吼。小球员绣东瀛国名，遇北京选手则愈战愈奋。厚德之邦如华夏，对此皆予原谅。只是乒乓会说话。它以小球告诉世界：高吼毕竟不如沉默。小球员天赋虽厚，战亦无畏，但吼声再响，却难敌沉默之力。数度决战，胜券在握，小球员吼声入云，却都在最后一刻，在沉默注视下一泄如注。识者云：童未成人，未可小看，假以岁月，入于沉默，恐将无敌。

说沉默，强调的是选手竞技素质。一旦战罢，人们还是愿意看到一个活泼开朗的青年。那些选手——无论胜者败者——在接受采访时多侃侃而谈，正展现了人们希望看到的一面。

这是球员的另一素质，后可再议。



## 沉默与高手

彭瑞高

我自幼在家乡崇明岛长大，在那里度过了童年、少年和部分青春岁月。经历让我深知动物是怎么爱它们的后代的。你会感动、感悟。

在乡间时，最常见到的动物是猫与狗。它们生下幼子后，对幼子可谓百般呵护、精心抚养、慎之又慎。首先是幼子的窝，那是任何人都不能随意动的，即使是主人也不能动的，动了也会翻脸的。猫妈、狗妈们只要发现自己幼子的窝被人移动过，就会立即搬家，另找安全隐蔽的地方把幼子藏起来，以防止意外和不测。其次，如有人当着狗妈、猫妈的面抱走它们的幼子时，妈妈们会不顾一切地争夺回自己的幼子，急了，还会做出舍命拼杀和绝命方体的极端举动。因此，在乡间，狗窝、猫窝是它们的安乐窝、避风港，一般不易被人们发现，即使被发现了，人们也躲避着不会去打扰的。

## 心态

秋生

“致良知”是根治“心态”之方。诸种“心态”问题虽然各有原因，但最根本的原因仍然是“良知”的丧失，因而只有重新找回并确立至圣而万能的“良知”在人心中的本体地位，才是根治“心态”问题的最终方法。“良知”至少可从七个方面来化解消极的“心态”：一是明察心态之微，二是管控心态之恣，三是照射心态之阴，四是诚纯心态之垢，五是融释心态之郁，六是平和心态之躁，七是培植心态之心。当今时代，作为中国传统文化发展的重要保障，需要我们重建信仰体系所提供的理论支撑，为解决目前世界存在的一系列复杂难题，来提供独一无二“中国智慧”。

## 动物的道德境界

郭树清

那时候，在乡间，家家户户都养鸡、鸭、羊等家禽家畜，可以说它们是乡间百姓最为亲密的朋友，它们与农家的日常生活息息相关。是贴补家庭开支的小银行，我家也不例外。母鸡、母鸭和猫狗一样，当它们的幼子遭受猫狗等动物欺负时，它们会奋不顾身地扑上去加以保护，并极力将猫狗赶走。此时，也常常看到母鸡母鸭在争执过程中被猫狗抓伤的场景，但它们却在所不惜，展示着战胜后趾高气扬，洋洋得意的神态。

母羊生下幼子后，总是与它形影不离，直到小羊羔长大可以自己食草断奶时，人们才将它们母子分开。而它们母子离别时的情景让人感动，羊妈和羊羔之间难舍难分的叫声是那样的撕心裂肺，几天下来，各自消瘦许多，看了让人心痛。

鸟类呢？记得上小学四年级时，在春暖花开季节的一天，放学后我与几个同学到学校附近的竹林里掏鸟窝，当一位同学爬

到筑在竹竿顶上的鸟窝里掏小鸟时，被鸟妈发现。鸟妈妈争夺、制止，拼尽全力保护自己的幼鸟。先是发出尖叫声，示意掏鸟者赶紧离开；再是抓，对掏鸟者进行强烈抗议；最后是攻击，此时的鸟妈不顾一切地来回扑到这位同学的身上又啄又抓，直至把人赶走才罢休，以致这位同学不但掏鸟不成，反而使脸上、手上多处被鸟妈抓伤。

记忆中，几十年前的乡村，生活条件艰苦，各家子女又多，但一家人的家庭氛围却总是亲亲热热、和睦和睦，不知道是不是因为受了动物热爱后代的影响。农村父母特别爱子女那是真的。

那些更巨型的动物呢？比如母象，它们在哺育幼象的过程中，幼象经常会遭到狮子们的攻击，此外，各自消瘦许多，看了让人心痛。

喜欢喝茶。趁着家里装修，添置了一个玻璃橱柜，里面安放着我所有的宝贝：熟普、生普、红茶、白茶……闲时一件件细细整理、欣赏，每每心生欢喜。

多年前，也曾痴迷咖啡。早晨，在馥郁的香气中醒来，开始一天的忙碌。后来知道了“茶多酚”，懂得那东西是抗氧化的好物质，遂决然改喝茶，自此一发而不可收，感觉较之咖啡更易上瘾。待到龙井、碧螺春喝腻味了，又迷上古树茶。

入了冬，紫砂壶泡的茶，须臾降温变冷了，想起《红楼梦》里薛姨妈和宝钗劝宝玉不要喝

冷酒的那段，说写字会手打颤儿。喝冷茶也是同样的道理吧，与肠胃总归不宜。所以每次泡好茶，便急赶着喝完，倒是少了几分笃定和品茶的乐趣。

闺蜜在朱家角新城置屋，约我去坐。记得那是今冬最冷的一天，闺蜜想着要“冬令进补”，遂煮了一大壶养生茶，依稀记得有红枣、桂圆、野山参、黄芪之类的，醇厚甘甜。两人在榻榻米上坐定，闲闲地喝茶吃零食聊天。因为用的是可以调节温度的电热壶煮茶，所以一整天都能定定地喝到热茶，人也慢慢地暖和了起来。

回家路上，细细思忖，忽而

某回，一起参加活动的赵本夫老师忽然问我：“小赵，你是什么班辈？”我竟答不上来，本夫老师笑了：“回家问你爸，老一辈肯定知道。”

没想到父亲比我还糊涂，连他自己是什么班辈都不知道。父亲要打电话问他那些远在老家的兄弟，正在喝水的母亲放下杯子斜了父亲一眼：你什么意思？父亲讪讪地放下手机。我赶紧岔开话题，以免老两口又打嘴巴仗。

前不久去天水采风，因为临时有事，不得不提前结束行程，当地朋友这样挽留我：“机会难得，不去麦积山已经很遗憾了，你们赵氏的总宗祠就在水天，难道也不想去看看吗？”我摇头苦笑，票已出，行李在手，而且，越是期待的我越想逃避。

准备下楼吃点东西就去高铁站时，天水的朋友却要拉我去某面馆吃早餐。我说宾馆有自助餐，还不错。他说如果不去那个店吃一碗正宗牛肉面，就等于没来过天水。想起刚

些牛、马、羊等食草动物，当它们的幼子受到老虎、狮子等威胁攻击时，总会不惜一切代价，拼个鱼死网破，甚至舍去宝贵生命，也要尽力夺回自己的亲生骨肉。有的尽管不是自己亲生的幼子，在危难之际，也会本能地伸出援助之手，与来犯者展开殊死搏斗，保护自己的族群幼小的生命。

中国有句谚语叫作“虎毒不食子”。说的是在动物世界里最凶猛且残酷无情的老虎、狮子等，尽管它们残暴，但对待自己的幼子不会去伤害，而是历经千辛万苦，也要呵护它们。

它们没有语言功能，但可以发声。它们一代一代好传统是通过什么遗传下来的？想想很有意思。

“乌鸦反哺”也是一个熟知的成语，道出了动物的道德境界。还有“狡兔三窟”“狐假虎威”“狗仗人势”“狗急跳墙”是说动物智慧的。它们也有主旋律，那就是骨肉亲情。



## 天上之水

赵燕飞

到兰州时在酒店附近吃的烤牛筋，肥厚软糯，入口即化，那种无法言说的美妙滋味，让我怀疑以前所吃的烤牛筋到底是不是真的。朋友见我脸上有了馋相，打开车门说：走吧，没多远，保证不会误了你的车次。

平时吃面条，码子都是盖在面上的，羊杂啊，排骨啊，再卧一个煎鸡蛋。天水牛肉面却是一大碗汤面，作为码子的牛肉却在另一只小碗里垒得高高的，没有姜蒜辣椒之类的调料，全是实打实的大片牛肉。这么纯粹这么奢侈的牛肉码子，还是第一次遇见。尝一口，香，嫩，绵，那是最本真的牛肉味。两三个当地朋友最后连面碗里的汤都喝光了，从不喝面汤的我，也喝了几大口，然后顶着一额头的汗去了高铁站。

此时此刻，坐在家里的电脑旁，想起在天水的那两天，看到的与没看到的，吃到的与没吃到的，有感动，也有遗憾，脑海里久久挥之不去的，却是《天水千古秀》的预演场景。

在《天水千古秀》之前，我已经观看过好几次大型室内情境体验剧，什么印象，什么又见，什么梦幻，什么千古情，都称得上美轮美奂，基本模式却大同小异，我想《天水千古秀》应该也差不多吧。因是临时起意，又是

观看预演的缘故，中途还走错路，到达天水千古秀剧场时，台上伏羲正率领族人抵挡洪水，台下已经挤满了观众。演员们很投入，又有各种高科技手段加持：联动舞台、3D影像、移动巨幕，我再怎么假装自己是一个见过世面的人，也禁不住看呆了。当丽君拉我跟着人潮往前挪时，我才如梦初醒。丽君在甘肃文联工作，那几天一直和我形影不离的。我俩一起散步时，发现她的方向感明显比我强很多。最起码，她不会在酒店的包厢与包厢之间迷路。从她手心的温度，我可以断定，她在这场大型体验里也和我一样被震撼到了。

边走边看呢，丽君说。我问她累不累，她说一点都不累。我俩相视一笑。走完一个不长不短的通道，人群停止流动，只见前方雪花飘飘，一幕与大地湾文化有关的传说正在上演。这时，我的手机不识时务地响了。亲戚有点急事，我只好钻出人群找了个稍微清净手机声音的地方，听事情说完，人群已经开始往另一个方向走了。我急急忙忙地跟过去，晕晕乎乎地，到了一个梯形剧场，可以坐下来观看，感觉又不一样了。这是体验剧的第三部分，与麦积山石窟有关。麦积山，正是我很想去却又不得不留待下次的地方啊。没想到，在如梦如幻的场景里，我得以了解麦积山石窟的前世今生。我在心里暗暗下着决心，回去再来天水，一定去麦积山看看。

八十年代的北方冬天，小雪一过，村里每家的玉米都脱粒卖掉了，一年的卖粮钱压在被子底下，才算安心等过年了。做老师的妈妈放假后，我也开始正式猫冬。冬夜，家里的火炕烧得很旺。晚饭后，我和5岁的弟弟趴在热乎乎的炕上写字、读诗、叠纸船，然后玩旧扑克牌，新扑克牌除夕才能玩。我俩也玩赢钱的，弟弟输了3分钱就开始哭。妈妈总是对我说：“你是姐姐，大弟弟5岁，要让着他。”我很不服气，把3分钱还给他。爸爸给马、牛、羊好水再喂猪，妈妈收拾好厨房，我和弟弟把铺好的被子卷起来，一家四口人就坐在火炕上打扑克牌。

白天，猫冬的女人们做鞋和棉衣裤，暗暗较劲脚和花色；男人们三五成群凑在一起喝酒、打牌；小孩子们堆雪人、打雪仗满村跑着玩。冬天，白茫茫的小村总是有几家办婚礼的，火红的爆竹落在雪地宛若红梅，这是新娘在村子里唯一属于她的隆重。不飘雪的日子，一群小伙伴跑到村东大河上滑冰，穿着厚重的棉衣裤，带着棉帽和棉手套。我和闺蜜在冰

家里所有的食材都会满目放光，掂量琢磨着：这个可以有，那个也不错。冬日的茶饮，也因此变得愈加丰富：有时是增加维C的百香果蜂蜜果茶，有时是滋润去燥的荸荠芦根鸭梨水，或者解腻清爽的山楂枸杞菊花茶……每天孜孜不倦地捣鼓，心里自是欢

乐无比。

家，应该是最随性的地方。故而作为家常的茶饮，也真的是不必拘泥，所用的食材尽可以由着性子来。根据口感喜好增减。但是，每个人的脾性不同，用中医的说法，有湿热体质的，也有寒湿体质的，所以食材选择时也要注意禁忌，不然就是

演到最后，舞台上出现巨大的水幕，那一刻，座无虚席的剧场屏住了呼吸，台上台下的人们都在聆听，聆听那些来自远古的水精灵，携着沉淀了八千年的芬芳，且歌且舞，从天而降……那一刻，我豁然开朗：不管自己是什么班辈，不管赵氏总宗祠在哪里，脚下的这块热土，永远是我们最初的来处。

儿时，我坐在上海家中的书房捧着暖暖的咖啡。爸爸已离开我们6年，他安息在这里海边的寝园，这里不下雪，冬日里也开着一些小花，还有风车迎风旋转。可我知道，爸爸一定想念老家的春节，就如同我们想念他一样。

儿时的春节，除夕一早，爸爸推着车子在扫雪，妈妈在贴春联和福字，爸爸开始写年夜饭的菜单。我们小孩子穿上了新衣服，开心地去找小伙伴。女孩的辫子上都扎着红的、粉的、绿的新绸子和小绢花，口袋里装着糖果和瓜子，男孩们口袋里装着二一擦就响的小爆竹，欢快地跑着玩。除夕晚上一家人坐在火炕上吃年夜饭，准时看春晚。夜里12点时，我和弟弟闭着眼睛，双手合十跟着春晚的新年钟声许愿。爸爸在院中燃起一堆柴火，院子里木头的栅栏门敞开着，我和弟弟躲在门后，仰头望着烟花，小狗阿木欢蹦乱跳着。

七夕会

与“养生”的初衷背道而驰了。时值新岁，家里免不了人来客往，煮一壶养生茶，貌似更能取巧。你想，作为女主，厨房间煎炒烹炸的活儿已经疲于应付了，还要跷着兰花指泡功夫茶，那断断是分身乏术没有“工夫”的。所以，养生茶成为我家的“秘密武器”，就跟我特爱以饺子作为宴客主食一样，既讨口彩又能调适众口。我家先生擅长总结：功夫茶属于“独乐乐”，养生茶才是“众乐乐”。新春佳节，主题是阖家团圆，所以必须大家同乐才是最好！

姜洛

儿时，我坐在上海家中的书房捧着暖暖的咖啡。爸爸已离开我们6年，他安息在这里海边的寝园，这里不下雪，冬日里也开着一些小花，还有风车迎风旋转。可我知道，爸爸一定想念老家的春节，就如同我们想念他一样。

儿时的春节，除夕一早，爸爸推着车子在扫雪，妈妈在贴春联和福字，爸爸开始写年夜饭的菜单。我们小孩子穿上了新衣服，开心地去找小伙伴。女孩的辫子上都扎着红的、粉的、绿的新绸子和小绢花，口袋里装着糖果和瓜子，男孩们口袋里装着二一擦就响的小爆竹，欢快地跑着玩。除夕晚上一家人坐在火炕上吃年夜饭，准时看春晚。夜里12点时，我和弟弟闭着眼睛，双手合十跟着春晚的新年钟声许愿。爸爸在院中燃起一堆柴火，院子里木头的栅栏门敞开着，我和弟弟躲在门后，仰头望着烟花，小狗阿木欢蹦乱跳着。

姜洛

儿时，我坐在上海家中的书房捧着暖暖的咖啡。爸爸已离开我们6年，他安息在这里海边的寝园，这里不下雪，冬日里也开着一些小花，还有风车迎风旋转。可我知道，爸爸一定想念老家的春节，就如同我们想念他一样。

儿时的春节，除夕一早，爸爸推着车子在扫雪，妈妈在贴春联和福字，爸爸开始写年夜饭的菜单。我们小孩子穿上了新衣服，开心地去找小伙伴。女孩的辫子上都扎着红的、粉的、绿的新绸子和小绢花，口袋里装着糖果和瓜子，男孩们口袋里装着二一擦就响的小爆竹，欢快地跑着玩。除夕晚上一家人坐在火炕上吃年夜饭，准时看春晚。夜里12点时，我和弟弟闭着眼睛，双手合十跟着春晚的新年钟声许愿。爸爸在院中燃起一堆柴火，院子里木头的栅栏门敞开着，我和弟弟躲在门后，仰头望着烟花，小狗阿木欢蹦乱跳着。

姜洛

儿时，我坐在上海家中的书房捧着暖暖的咖啡。爸爸已离开我们6年，他安息在这里海边的寝园，这里不下雪，冬日里也开着一些小花，还有风车迎风旋转。可我知道，爸爸一定想念老家的春节，就如同我们想念他一样。

儿时的春节，除夕一早，爸爸推着车子在扫雪，妈妈在贴春联和福字，爸爸开始写年夜饭的菜单。我们小孩子穿上了新衣服，开心地去找小伙伴。女孩的辫子上都扎着红的、粉的、绿的新绸子和小绢花，口袋里装着糖果和瓜子，男孩们口袋里装着二一擦就响的小爆竹，欢快地跑着玩。除夕晚上一家人坐在火炕上吃年夜饭，准时看春晚。夜里12点时，我和弟弟闭着眼睛，双手合十跟着春晚的新年钟声许愿。爸爸在院中燃起一堆柴火，院子里木头的栅栏门敞开着，我和弟弟躲在门后，仰头望着烟花，小狗阿木欢蹦乱跳着。

姜洛

儿时，我坐在上海家中的书房捧着暖暖的咖啡。爸爸已离开我们6年，他安息在这里海边的寝园，这里不下雪，冬日里也开着一些小花，还有风车迎风旋转。可我知道，爸爸一定想念老家的春节，就如同我们想念他一样。

儿时的春节，除夕一早，爸爸推着车子在扫雪，妈妈在贴春联和福字，爸爸开始写年夜饭的菜单。我们小孩子穿上了新衣服，开心地去找小伙伴。女孩的辫子上都扎着红的、粉的、绿的新绸子和小绢花，口袋里装着糖果和瓜子，男孩们口袋里装着二一擦就响的小爆竹，欢快地跑着玩。除夕晚上一家人坐在火炕上吃年夜饭，准时看春晚。夜里12点时，我和弟弟闭着眼睛，双手合十跟着春晚的新年钟声许愿。爸爸在院中燃起一堆柴火，院子里木头的栅栏门敞开着，我和弟弟躲在门后，仰头望着烟花，小狗阿木欢蹦乱跳着。



柳溪归牧图 (中国画) 祝兴富

## 时尚