

楼下高树丛从墨墨,不远处有点星光。恍惚的瞬间,已经有小孩提灯嬉笑而来。我方才恍然,过年了。不禁想起一些十分遥远的事。

一人腊月,晋北人家家家户户要请“神”。先将去年的门神请下来换新的贴上,秦叔宝与尉迟恭并肩而立,面色淡然。关老爷如今不再读春秋了,怀里抱只金元宝。奶奶且贴且念叨开了,“地上金砖三尺高,钻石珍珠洒满道……”

# 墙上春天

王蓉

好像是,全国各地的水域都有水神,但在中国却并无专职的水神?水神不像灶神灶王爷那样,全国统一,且举世无双。

水神多为女性,是因水属阴的缘故?太原晋祠的水母娘娘算水神,然其泥塑却丰腴而富贵,倒更像是贵妃娘娘。倘若你没到过汾河源头,务必要去一趟,唯有身当其境,方能明白此地的水神,绝对盖世无双。

一位乡间小娇娘,临水而席,端端坐在个很小的窑洞里而一个水瓮上梳头。神龛、神像,线条袅袅,精致玲珑而工笔鬼斧,但洞外的水流可绝然不小。那水势不但不小,真可谓澎湃而浩大。脚下微微震颤,耳畔轰轰然,如果恰逢水旺季节,那水声可谓响遏行云。

有一年春节,父亲心情好,于是举家前往汾河源头。父亲的朋友是宁武县人,玩累了直奔他家,饱餐一顿闻名遐迩的宁武银盘蘑菇。就用汾河水烹制。炖煮、煎炸、熘炒,仍了连吃带拿,其味之鲜美,纵使时隔多年,如今想来仍妙不可说。

记忆中,父亲住在“学习班”那时,有一回被村支书请去做“画匠”——给村里一座小庙画画。这庙说不上来究竟属于哪一派,“万事通”性质。人们纷纷前往,求婚求平安,求子求女求万事圆满。人人可以去的那么一座小庙,村子里每年一人旱季,祈雨也来这里,好像磕头也能磕出一个龙王爷来。但父亲画画的爱好,就此沿袭下来。

一到过年,父亲要写字作画。画最多的是梅花。我躲在门背后看见父亲于书桌前默然凝立,隔十几秒钟方才提笔。然而在全然不懂何为技法的我看来,不过就是随笔点染。梅花画好再画点什么呢?晋北没荷花,但晋北人过新年的炕围画最受欢迎,其中尤以百花图最受热拥——秋菊、冬梅、兰花、山茶,四个边角画荷花,都是北方难得一见的花色,满腾腾五彩绚烂,好一个锦团花簇的墙上春天。

我屏息凝神,看见荷塘一点一点映现在父亲笔下。十点百点,墨点深深浅浅,我知道,这便是荷了。一道弯痕代表看荷的桥。听见父亲悄声叨咕一声,“删繁就简。出彩!”我忖度犹疑,总觉得少了点什么似的,就见他在那廊桥之上迅速点了一点。看花人若有似无,端然而立。那画面实在很特别,是幼时的我尚难以体味到的静寂之中的热闹。

父亲画得开心起来,用赭石画麦秆儿色的两只蝈蝈。画几笔来一句,“绿蝈蝈红肚皮,能好看?”听得我一脸茫然。

画好后,父亲要把画纸拿起来,悬挂到书桌对面的墙上,接着退后三步,左看右看。

看啥呢?挂起来干吗?父亲鼻子里哼一声,却并不看我,来一句,“平摆着看是虎,挂起来再瞧,有可能变成一只猫!”

记忆中,父亲画梅,并非一枝一枝,也非一朵一朵,但凡落笔便是成片成片。浓点淡墨,自然晕染,即使是完全不懂书画之人看了,亦觉风雅。我曾多次请教父亲,他这画法究竟属于哪个门派,大多时缄默,问得烦了来一句,“北风浩荡的独家自创!”我只当是一句敷衍搪塞的玩笑话,如今父亲早已不在,我在某个瞬间恍然,花木于寂寥而绵长的寒冬里悄然醒来,本也不在那一枝新绿或一朵小花。春水初生,春花初盛,春风十里皆美好,既然来,就一准是漫天掩地的春色呀。

节日在家持桩,背脊映照暖阳。温煦安悦之气,慢慢在全身自然游荡,怡然自得。

自2009年站桩始,至今已已有12年。以每天一小时计,已超过4380个小时。闭关十年,每次出关要站3小时。每年站桩日比赛活动,要站3小时以上,最高纪录站了5小时余。写站桩笔记、诗偈、文章数百篇。站桩既久,有所得、有所失、有所感、有所悟。

第一个方面,是站桩强身。站桩之妙,其实首在强身。强身是要得一个好身体,这是人人生之本。站桩能做到这一点,是因为通过站桩的抱架和身姿,如虚领顶劲、目直项竖、含胸拔背、肩撑肘横、双手抱球、小腹圆实、双膝微曲、足沉大地、与肩同宽等要领,经过一定时间站定以后,就能使身体的血液循环加快,新陈代谢增强,从而身体逐步进入良性循环状态,健康少病,百毒难侵。

每次站桩,外在静止,但体内却在在大动。站桩开始10分钟左右,就开始微微出汗,血流会逐渐加速。一定时间后,脉搏会增加跳动次数。平时,血管里只有55%~75%的血在流动,其余的血液储藏在血库(骨髓、肝、脾)中,

站桩时血库里的血液会被调动出来。随着血液流动加速,氧气会随之流动,通过动脉、静脉和毛细血管供应到处于静位运动中需氧的各个细胞,使其供氧充足,新陈代谢良性循环。

随着氧气充分供给,大脑会入静,形成保护性内抑制。由此,站桩可进入“松、静、自然”阶段,通过身形调配、精神假借和意念诱导,站桩可以起到对人体七大系统(呼吸、循环、脑神经、消化、排泄、免疫、内分泌)的保健和一定的治疗功效。

站桩的第二个方面是修心。这是站桩的更大功效。因为站桩到一定时间后,会自然达到入静状态。人脑的重量只占人体的2%,但大脑的用氧量却占了人体全部用氧量的20%。脑的活动指挥着全身,需要大量供氧。站桩到一定时间,供氧量逐渐充分、增加,大脑中阿尔法波、贝塔波等逐渐增强并稳定化、有序化,脑内5-羟色胺增加,从而使大脑形成保护性抑制状态。大脑开始入静,入静后可以使站桩者感到头轻目明,神清气爽。

随着呼吸的均细深长,人会进入似守非守、似睡非睡、若有若无、绵绵若存的状态。神意和平安

详,心情宁静舒适,气息沛然充满。呼吸、循环、脑神经三个系统相融无间,气、意、神相合,进入养脑怡神状态。随之全身毛孔张开,呈现吐唯细细,纳唯绵绵的毛孔呼吸状态。全体心息平静,胸中波澜不惊。进入高高山头立,深深海底行,穷精微致广大,观照山河万物的境界。大脑和心,都可以修炼得圆融无碍。有一首《合桩》的站桩意象诗,体现了这种状态:合桩/钵音游天宇, / 顶心虚灵光。 / 细胞飘荡荡, / 颤悦阵阵芳。 / 内息默默流, / 毛孔徐徐张。 / 空中综眠久, / 同尘和微罡。

第三个方面是桩境中的文化和哲学精神。站桩中,会强烈感受到中国文化和哲学精神的滋养和传承。以养生为目的的站桩,是以中国道、儒、禅的文脉底蕴为基础展开的。

翻开钧剑君这本《置剑梅隅》,一股清新俊逸之气扑面而来,陡生欣喜。他早就该有这

么一本诗词书画的作品集,以彰显其多才多艺。在世人眼中,他是声情并茂的歌唱名家;在我心里,则更是一位触类旁通的才子。所谓才子,则是歌坛乐池,浅吟高唱,诗词翰墨,样样擅长,并都是个中高手。

郁钧剑之歌唱,世人皆知,自不必说;其诗词书画,乃个人所好,不求闻达,不曾面世,知之者只是身边一些友人。他的书法擅长行草,绘画尤工花鸟,大幅小帧,都见功力。我不知他曾师从何人,或问道于谁;我看画也从不问人师承,只看作品。他的画作布局讲究,笔墨得法,不论繁简疏密,苍润巧拙,都不是每每曲终罢了逞一时之雅兴而来的。他潜心

据前人研究,站桩的功法古老,古代经典有所记载。如老子《道德经》曰:“圣人抱一为天下式。”“独立不改,周行不殆。”皆吻合浑元桩的独立抱球的形神状态。《黄帝内经》亦载:“提挈天地,把握阴阳,独立守神,呼吸精气,肌肉如,故能寿夭天地,无有终时,此其道生。”生动描述了站桩状态和境界。

道家讲道法自然。儒家讲“知止”,讲“定、静、安、虑、得”,静观以默照、慎独而勉一。这些都是中国文化精神中顺生自然,独立不改,守神恒绵,天、地、人和谐,追求究竟的自在境界。有一首《桩偈》体现了这种自在境界:桩偈/抬手皆是道, / 抱圆即修真。 / 上接宇宙心, / 下沉大地春。 / 虚含千秋云, / 意动万古根。 / 绵密成一片, / 内外精细耕。 / 虚无中切实, / 八

# 剑影梅香见才情

冯骥才

谈到诗词,尤其其所钟爱。在我的友人中,不时通过微信发来诗词者,钧剑是其一。多年来一直断断续续,都是有感而发,没有为诗而诗;或感物时伤,或睹物生情,或寄情山水,或追念往昔;古来诗词都是性情之作,我从中却能感知他的重情重义又多愁善感,以及独自的心性与气质。

他的词尤有味道。此中的一些意象、意境、字句的精到与韵致,绝不仅仅来自学养。写诗并不全靠学养,更凭悟性。语言的韵律,诗境的生发,对万事的敏感,对人生彻悟,更多源自心灵。于是,这本诗文书画集,便是认识钧剑君才气难得的凭借了。

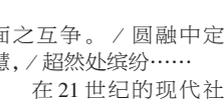
为此,祝贺此书的出版,且为序焉。

于笔之精,墨之妙,寄兴抒怀之表达。他的诗词书画,原是他个人心灵的生活。

面之互争。 / 圆融中定慧, / 超然处缤纷……

在21世纪的现代社会中,高度的科学化、数据化、物质化、商业化,使得社会的运行节奏飞快,竞争全面加剧;向外求的惯性提速,很多人心浮气躁。站桩的意义在此时得以彰显。人们如果能向内寻求,安安静静地一站,宁静抱一,独立守神,吸吸精气、肌肉若一,将会体悟大道生起,周行不殆,直达宁静自然的精神状态。这种大道至简的功夫和对人内心的修持和安放,并由之进入智慧圆融境界,应该是对“何以为桩”的最好应答吧。

扫一扫,关注“夜光杯”



# 何以为桩

邓匡林



百福具臻 (书法) 徐圆



虎 (篆刻) 徐兵

# “半瓶水”的处事之道 李仙云

在网上看到一个“半瓶水”的短视频。两位男士坐在条椅上,手中各拿半瓶水,右边男士仰头喝水,左边那位恶作剧,把瓶底往上一抬,洒了右边人一脸水。当左边人也仰头喝水时,右边人“以其人之道还治其人之身”,结果对方恼羞成怒,把瓶子摔了。右边男怒了,把手里瓶中水倒于自己脸上,扬长而去。我们或多或少都有类似经历,我用你对我方式对你,你竟然怒了。一次,参加一场亲子活动,主题是“家长和孩子互换角色”。有位六年级的男生“小大人样”十足地问父亲:“你今天怎么下班这么晚啊?是不是工作太马虎,让领导留下来训话了。不是我说你,你都四十多岁的人了,一回家就躺沙发上玩手机,一点上进心都没有,还老教育我用功读书。”另一位小女孩更是“言辞犀利”。“妈,你看人家妈妈一个月的工资比你一年的奖金多,让你多看看书考些对工作有帮助的证,你就是听不进去……”这样让人心生抵触的沟通方式不正是我们吗?

在《论语》中子贡问:“有一言而可以终身行之者乎?”孔子曰:“其恕乎!己所不欲,勿施于人。”孔老夫子将“己所不欲,勿施于人”视为终身奉行之道。自己讨厌恶无法容忍的事,为何要施虐于他人呢?若我们凡事都能推己及人,将心比心,相信生活中很多掰扯不清的烦心事也会化解,正所谓格局大了,生活也就顺了。

春节的食单上,除了佳肴,还少不了佳果。现如今,从除夕之夜的果盘上,可以拼出一张漂亮的世界地图。

儿时记忆中,常年出场的水果种类无非几种——夏天西瓜、葡萄、桃,秋天橘子、苹果、柚,冬天柑子、香蕉、梨。到临近年节时,物资在有限的条件下爆发出紧凑的繁荣,水果店里会出现反季节、不常见的高价珍果,但那一般与普通人家无缘。

上世纪90年代中期,人们口袋里普遍有了些钱,走亲访友时,开始时兴在水果店订一个五色缤纷的“礼品果篮”。藤或竹篾编织的篮身,堆上各式各款一两个鲜果,然后用透明玻璃纸扎紧固定,钉上红红紫紫的缎带蝴蝶结,点缀以彩色流苏,插上“新春开运”“恭贺新禧”等吉祥话的卡牌,大功告成。

果篮的水果首先要光鲜漂亮。珍稀少见,因为收到果篮的人家,往往要将它置于室内显眼处,起装饰作用。相比之下,果篮水果的味道就十分坑:色泽瑰红、表皮犹如蜡制的“美国蛇果”味如嚼木;广东菠萝和芒果在冷柜里已冬眠数月,早已失去新鲜香气;南美红提硕大艳丽,但吃起来令人为难——剥皮吃,累坏手,不剥皮吃,涩于口,况且籽还来得颇多;讨个好口彩的金橘,来自遥远南方,口感已经浮皮潦草;又大又重、样式稀罕的杨桃,咬一口绝对给你个酸掉大牙的教训;紫得发亮的“黑布林”不知何方神圣,到这最后一站时已经软塌塌,甜得令人心疑。这还都是摆在篮子以上、透过玻璃纸能欣赏到的“头面”,篮子以下看不到的内容就不好说了,经常有烂坏残次品垫底,投诉屡见报端。这样的果篮,起价就是168元或188元,相对二十多年前的工资水准,那真是不菲。现在想来,曾经流行一时的华而不实的春节“果篮”,映衬出彼时人们水果消费还在初级阶段。

比如东南亚大芒果和火龙果,比如新西兰奇异果。再后来,随着生鲜冷链的发达,国内南北之间真正实现了水果“次日达”,那些曾经以“蜜饯”姿态出现在我们童年零嘴中的水果名字,终于脱去糖衣,还原成了它们原本的水灵模样,价格也降到了“尝个鲜不心疼”的程度。人参果,雪莲果,龙眼,草莓,蓝莓,红毛丹,荔枝,阳光葡萄……想要的本都能买到,而且,还开始有了更细致的赛道。年轻的朋友们,津津乐道于比较国内外新老品种的形、色、味差异,劲头不输于购买名牌运动鞋。

于此同时,每个水果大类都在进行着优化组合,推出许多新种类,就拿橘、柚、橙来说,它们简直可以被理解为狮、虎、豹的关系。三者之间经各国农研院之手杂交试种,变成了甜橘柚、葡萄柚、甘平橘、爱媛橙、红美人……而湖南云南一带的冰糖橙又优化出了清甜无渣的褚橙。

曾经“顶奢”的进口车厘子,也已经

悄然成为居家之品。我们之所以能从冬天开始吃新鲜车厘子,一直吃到春节的餐桌果盘上,是因为位于南半球的智利正源源不断通过海运供货。越洋船运的稳定和质检技术的不断提升,可以让我们在大洋彼岸拆开原箱包装后,捧出枝条嫩绿、果实硬脆、汁水浓郁的酒红色车厘子,大快朵颐。夏初开始同样可以吃车厘子,吃的是来自北半球的北美加州车厘子;没多久,加州的车厘子过季了,没关系,各州车厘子沿着纬度线上移依次成熟,越过西雅图一直吃进加拿大——时间也就这样推移到立秋。

蓝莓一直畅销,也正是因为水果种植商精耕出了“舌尖上的纬度线”,仅从国内来看,我们可以从云南蓝莓吃到东北蓝莓,满满的花青素来自祖国大好河山,一口口吃出风味,吃出健康,吃出好心情,也吃出鲜果业态的辽阔未来。

过年,买一树的桃花。有桃花,一室春气,天天灼灼,灿灿如霞。明请看本栏。

# 十日谈

幸福的菜单

责编:杨晓晖