

住在老城区

王文献

好友出国两个月,为了帮她照顾狗狗和花草,我搬去她家暂住。她的家在一个老城区,长住了一个多月后,发现老城区果然如朋友所说,有其独特的韵味和魅力。

老城区有一些手工制作的食品,比如豆沙饼。我喜欢吃豆沙饼,市面上有一些号称是手工制作的,我一尝便知非也,包括一个原先吃惯的知名品牌,也在不知不觉中失去了原有的精湛工艺和醇厚滋味。

住处附近有很有名的豆沙饼店,从好奇网友蹲点拍摄的视频中可以看到,店主老两口每天凌晨1点准时抵达店里后,老先生炒制豆沙,老太太和面做饼皮,然后两人一起包饼、烘烤,配合无间。我慕名而去,觉得那豆沙饼是真正的好吃,难怪每天早上不到8点全部售空。

老城区还有好些食物,都还在坚持手工制作,味道确实和机器生产出来的差别很大。我想,也只有老城区上了年纪的人,才会有如此的耐心和恒心,坚持日复一日手工制作各种美食。但代价是费时费力,所以多半无人肯继承衣钵,后继乏力。

且吃且珍惜吧。晚餐后,我会和狗狗一起出门散步。我的目的在于运动,去哪儿便由狗狗做主。它很喜欢带我去附近一个更老的住宅区散步。这一带可能是新加坡最早的组屋区之一,楼层都不高,且一楼居然有住户。大部分新加坡的组屋,一楼都是过道,便于行人穿梭其间,是没有住家的。这让我感到很新奇。更奇的是,一楼的人家,大门几乎都是敞开的,屋里的灯光流溢出来,让黄昏格外温馨。他们门前的空地比较大,种满了花草、蔬菜和小型果树。

朋友的狗狗是个小“社牛”,在这片住宅区里,它不仅结交了不少狗友,也赢得了人类朋友的喜爱。可能是爱屋及乌吧,那些居民常常不由分说地塞一把蔬菜或几个水果给我,还不让我推托。拿着水果、蔬菜和狗狗往回走的时候,天色暗了不少,心里却温暖明亮。

老城区,老人居多,相对来说,丧事也多。一个多月,我至少耳闻了三场。之所以用“耳闻”,是因为这些丧事都在组屋楼下举办,共同点是吹拉弹唱特别多,且声量特别高,方圆几里都听得见,居民们也习以为常。

记忆比较深刻的是有个葬礼,三天停灵期间,反反复复听到的只有一首歌《沧海一声笑》。那首歌我常听,歌词耳熟能详:“苍天笑,纷纷世上潮。谁负谁胜出,天知晓。”

灵堂播放带“笑”字的歌,肯定是往生者生前特别交代的。在人生落幕的这一刻,是非成败都不重要了,但有“笑着离开”的心态,在某种层面上,他已经胜出。

人生,哭着来,笑着走,也是一种圆满。



语,占据了每次课程的很多时间,而那些完全是中医专业经络知识,让我头疼。我又不是要成为一个经络医师,这可不是我练习瑜伽的初衷啊。课程扰乱了我的生活和工作规律,我不能按照一贯的生活计划进行其他工作了,我比以前忙碌得多,每天的练习让我有负荷感。这可不是我的初衷呀!

终于,一个月过去了,我跟课练习的强度可以下降了。好处,当然有,比如我的大腿韧带开始恢复当初的柔软了,我的站姿和身体力道有很大进益,小肚脐开始收紧,经常的练习经常的出汗让我感觉很畅快,小时候练功时的感觉又有回归。这让我懂得韧带的能力并不会因为年龄的增长而变得坚硬如铁,只要持续练习,七八十岁的人的腿脚依然可以强劲柔韧如同年轻人。

记得那位王德顺老人吗?他年过八十余依然天天健身,满头白发和白胡子飘飘如还是健步如飞走上梯平台。这就是人可以按照自己的意愿而获得高质量生活的最好证明。

参与了瑜伽和普拉提的练习之后,唤起并激发了我继续增强体质让筋骨恢复年轻的内在欲望。我决定继续练习,但是我不再继续购买他们的网课了,因为我可以自主练习了。我心生窃喜,今后我的生命质量掌握在自己手中了。

看着微信上瑜伽课还有普拉提课的助手还在不停地劝我继续购买后面课程的那些信息,我心里在说,这个钱不给你赚了。今后,我要自己练习瑜伽了。



瑜伽来了

吴霜

因为我发现自己的韧带依然是比较柔软的。这样的柔软可以让你忘却逐渐增长的年龄,忘记你和年轻人之间的巨大差别,因而使你从内到外依然年轻。年龄算什么?年龄就是个数字,它和你的身体质量不必等同。这是我慢慢悟出来的道理。

但是,如今的瑜伽十分商业化了。手机上有瑜伽视频课,向往健康的人尤其是各年龄段的女士看到之后便会心动。这些瑜伽老师很会操作,他们先放一个六七天左右的训练小班,价位只在十元以内。这六天的训练让你欲罢不能,后面便继续花钱买更多的课,我就是这样走了第二步。第一步的那六天试训是九元九,第二步可就是三千六百八了。

其实,相对来说,我感觉普拉提似乎更适合我。瑜伽起源于印度,普拉提则是来自德国的原创。这两种身体练习都属于牵筋拉骨改变人体柔软度,让一个从未有过练习的素人一步步练起来,这不是坏事。我在同一个时间就买了瑜伽和普拉提两个不同的课程,各为时一个月。

不过,这事情并没有那么简单。很快我发现我有点顶不住了。首先是时间不允许,我得准时关注并进入老师的直播间,然后跟着练习一两个小时。其二,我发现老师讲话太多,她不停地讲那些经络之类的专业用

这是晚清改良主义政论家、思想家薛福成在其著作《庸盦笔记》中记载的一起事件。讲的是光绪五年(1879年)通州东乡有佃户佃农,在秋收后挑着米担去给居住在城里的地主交租粮。结果地主看了他挑来的稻米,连称“米色不佳”,还因此斥责羞辱了他一番。佃农虽然心里委屈,却又不敢辩解。

最后只能忍气吞声,带着一肚子忿忿回家。这户佃农夫妇共有三子三女,长女已出嫁。且说佃农回到家,妻子见他一脸不快,忙问他出了什么事。佃农就忍不住讲了遭到地主斥责羞辱的事,说罢,即愤愤不已地对妻子说出了下面这段话:“吾虽贫贱,义不受辱。今因佃人之田,无端被其凌辱,吾不欲居人世矣,汝等当如何之?”

佃农不敢向地主抗辩,却甘以一死泄愤。但作为全家的大梁,他也想到了他死后,“汝等当如何?”——你(妻子)及子女儿怎么办?这么些年下来,佃农能以自己的辛勤劳作,扛住家里的“贫贱”,这次却经受不了地主的斥责羞辱,欲以轻生相对。对此行为,佃农表白是“义不受辱”,看似不失风骨,但在薛福成看来,却是十足地愚昧。而同样让人目瞪口呆的是,佃农的妻子和子女居然也被愚昧附体,听了这番话,不仅不劝导,反而回应他:“愿同死!”——愿意和他一起去死!一见到家人支持,佃农便开始为全家人的愚昧之举作起准备——他把家里的存粮及其他值钱的东西都变卖掉,然后拿了钱去找棺材匠,一下子买了七口棺材。而棺材匠只顾赚钱,也不问他为何一下子买七口棺材。棺材运到家后,这佃农去了邻

愚者之忿

陆其国

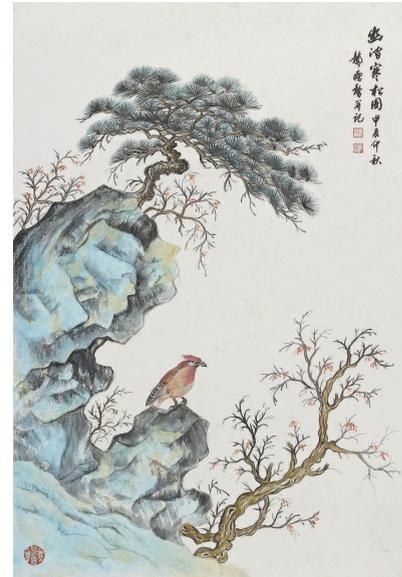
有呼吸,便赶紧用土法给弟弟灌肠,终于把他肚子里的毒素呕吐出来,得以起死回生。令人痛惜的是,她其他六位家人,均已无生命体征。对这桩佃农全家的自戕惨案,薛福成是这样表



瑜伽,我是练过的;普拉提,以前没练过。可是看到示范的视频,感觉也不错。想了想,干脆两个都报了。于是我就忙了起来。据说,成人和孩子的区别主要就在筋骨。孩子的筋骨是柔软的,而成人的筋骨则是越来越硬,随着年龄增长弯曲的能力逐渐减弱。每每见到上年纪的人,走路的动作迟钝缓慢,尤其是腿,僵硬的步履,脚踝的灵活度似乎在无形中消失殆尽。有时你上前去问一声:“慢点儿啊,年纪大了哦。”他或她可能会回应:“唉,真是,六十都过了啊。”刚过六十,就已经如此了吗?

其实这些僵硬不一定是“上年纪”的真实标志。只要不停地练习,人的筋骨是可以持续灵活起来的。我对这一点的认知,是从很小就有了的。那时候我只有六七岁,每周都会有一位高头大马的武功师傅来教我练功,那是我妈妈希望我将来可以变成一个像她一样的戏曲演员而做的特殊安排。我曾经将那段幼时经历写成了一篇散文,那篇散文还曾入选了人教版小学六年级语文课本,成了我的骄傲。而我的身体韧带从那时起变得比一般人柔软,这是因为很小时便打下了身体拉伸的基本功,后来,我把拉伸当成了一种习惯,时不时地就会伸胳膊压腿,仰卧起坐,主要是为了让自己不要过胖而影响身体灵活性。但是再怎样,年纪也已经来到一个甲子开外了。意识到我也可能会像其他已经把自己当成“老年人”的那些人一样行动变得日渐僵化而逐渐老去,便强烈地警觉起来。“让自己永远灵活”,应该是我以后生活中的重要任务。

十多年前,我曾经练过瑜伽,感觉挺好,



幽涧寒松图

(中国画) 袁晓馨

小小植物课

曲曲

我往湖边走过去的时候,看见两个妈妈带着两个儿子,正在辨认植物。他们似乎不能确定是桃花还是梅花。我在边上听了一阵后,终于有些技痒,跟他们讲解起这些植物的辨认方法。例如,从花瓣的形状,叶子的生长状态来判断科属。他们似乎听得很专心,这不禁激起了我的讲解欲望,我甚至开玩笑说,让我给你们来一堂小小植物的植物课吧!于是,我就一路上给他们讲了很多植物的名称、特点,当他们看到我叫

出那一棵植物的名字的时候,那种惊讶和羡慕,让我真的很受鼓舞。两个孩子的妈妈叫我学得慢一些,还叫孩子拿出本子来记录一下。这样的讲解,比我在课堂上给孩子们讲述课文更加直观,更加吸引他们。我希望通过这样一堂小小的植物课,可以在这两个孩子的心中播撒下热爱自然的种子。

其实,我以前和朋友去公园逛,也经常跟别人介绍植物。很多时候,我会从一些自然事物中,观照我自己的生活的,从而更好地了解自己,了解这个世界。这些大自然的的语言,需要我们细细地去感悟它、体验它。通过和它们的交往、对话,可以让我们的心灵变得更加宁静,也可以更加全面地认识自己和理解生命。

“我按照你的标准去打量采访的、遇见的人,发现了一个新世界,好有意思!”久未联络的同行,发来微信。

我的什么标准?啊,想起来了:某次新闻发布会,远远地望着台上端坐的人,娱记出身的该同行转头对我嘀咕,人老了就不好看了,没意思。好话题!我心说,然后反驳,各有各的老法,有些人越老越好,越有意思呢。说话间,我忽然意识到,她说的好看跟我说的完全不是一回事。年轻皮囊的好看欠内涵、不耐看,且不长久,阅尽千帆、年长有趣的灵魂才真美呢!你有没有发现,有的人老着老着就油腻了,有的人却到老还目光清澈、笑靥纯净?她问,为什么呢?我想,区别可能在于日常行止节制还是不节制。

结伴旅行的老作家,说起我们共同认识的某副刊编辑,“他在单位里做好自己的一份工作,从来不听跟别人去争什么;平常就在家看看书、听听唱片、刻刻印章,碰到欢喜的事物收一件……”正是我欣赏的上海老派文人呀!这样的人,见识多、眼界高,出手的活水准不俗。

早在一个多世纪前的1919年,毛姆老师就为此款有趣的灵魂预制了金句:“满地都是

六便士,他却抬头看见了月亮。”

当然,我们不是《月亮与六便士》里的查尔斯·斯特里克兰德,完全不必为追求内心的艺术梦想(精神财富),放弃安稳的生活(物质财富),而选择贫穷和艰辛,选择与社会常规生活相抵触。所谓冬藏,也是在秋天收获基础上的储备吧。不以物喜不以己悲,藏器于身,顺时而为……人生就是一出冬藏记啊!

人生就是一出冬藏记

潘真

在那部世界名著里,毛姆另有一金句:“做自己最想做的事,生活在自己喜爱的环境里,淡泊宁静、与世无争,这难道是糟蹋自己吗?”我读了几遍,对照自己职业生涯中见识过的各色人物:但凡性情内敛、做事懂得留白的,历经岁月淘洗,一般都能长久,留下一些有价值的东西;而当年咋咋呼呼不可一世的,则多往油腻方向下坠,闹猛过了,似乎风光过了,旋即烟消云散。要说糟蹋,后者非但糟蹋自个形象,还糟蹋了周边小环境以及观众的情绪。

几位新上海人小友告知,他们的第一句

上海闲话是跟我偷学的——我曾经有个口头禅,叫做“勤急呀”。是的是的,看见谁急吼吼想成事而又不得要领的样子,我会忍不住来一句“勤急呀”,让其定下心来先想想清楚。唉,我不无遗憾地告诉小友们,已戒掉这口头禅。当下,急吼吼的人太多了,且呈越来越多的趋势……儒雅不再,闲适不再,讲“勤急呀”还有用吗,更别提“天人合一”之冬藏了。

辞秋迎冬时节,老友觅得隐在好地段弄堂深处的私房餐馆,呼朋唤友,请客吃饭。翻开菜单,问有啥忌口。我半开玩笑地说,忌所有性价比倒挂的、虚张声势华而不实的饭菜。邻座好友借题发挥,做人也一样,交友也一样——人到中年要天做减法,不天然稀奇古怪的天价物事勤去碰,吵吵闹闹虚头巴脑的人勤去结交;而价值观相同的老朋友要经常想着聚,一道安安静静吃吃饭、喝喝茶、聊聊天,才是有效社交,才不浪费生命。一桌人都笑了,心领神会的样子。好像大家都深得人生冬藏的要义嘛!

十日谈

冬藏记 责编:殷健灵

达自己观点的:“夫愚民因一朝之忿,自轻其生,固已值矣,乃至合家殉之,则尤愚之甚者。”这话听起来是不是有点扎心?对于这户佃农一家六口的自戕行为,从薛福成笔端流露出的不是同情,而是哀其愚昧,因受辱愤而轻生,这样做只能表明自己是“愚民”,是将事情完全弄颠倒了——他本应该和那个斥责羞辱他的地主据理力辩,至少不该自戕。颇有点哀其不幸,怒其不争的况味。紧接着,薛福成便说出了那句诛心之论:“然愚者难以觉悟……”——要唤醒一个愚昧的人,让他醒悟过来,是很难的。换言之,薛福成的言下之意,导致愚者之忿——佃农和他一家人觉得生无可恋的悲剧,地主固然有错,根本却源于佃农自身及其家人认知的愚昧。用今天的话说,是认知决定了他们一家人最后的命运归宿。因为佃农的愚昧,也因为全家人愚昧的盲从,最后导致了这出悲剧的发生。他们之间的愚昧是相辅相成的,要不佃农的妻子儿女不至于被他带偏;反之,他的妻子儿女只要稍明事理,也足以使他走出愚昧,避免悲剧的发生。由此可见,认知对于一个人摆脱愚昧,有多么重要。

