

鲁迅先生《野草》的最后一篇《一觉》中有这样一句话：“野薊经了几乎致命的摧折，还要开一朵小花，我记得托尔斯泰曾受了很大的感动，因此写出一篇小说来。”野薊即牛蒡花；托翁的小说乃是《哈泽·穆拉特》。

原来，牛蒡花是托翁这部中篇小说中的一个重要意象，前后两次露出：小说序曲开始处讲，仲夏时节，“我”穿

## 牛蒡花

王充闾

过田野回家，被沟里一朵红得可爱的盛开的牛蒡花（当地称作鞑靼花）所吸引，“我”想把它摘下来，却非常困难，花梗周围都是刺，而且异常坚韧，“我”不得不费力扯断纤维，大约搏斗了五分钟，才把它折断。而折到手的结果，却是毁灭了现实存在中的“美”。第二次是作者在描写哈泽·穆拉特最终战死的时候，将他倒下的身躯形容为“一株砍倒的牛蒡花”。

列夫·托尔斯泰1896年7月19日日记也曾记载：“昨天，我走在翻耕过两次的休闲地上，放眼四望，除开黑油油的土地，看不见一根绿草。尘土飞扬，灰蒙蒙的大道旁却长着一棵牛蒡。只见上面绽出三根枝芽，一根已经折断，一朵乌涂涂的小白花垂悬着。本来淡红色的花，经过日晒，显得那么苍白。另一根也受到了损伤，污秽不堪，颜色发黑，脏乎乎的茎秆还没有断。第三根挺立着，倾向一边，虽也让尘土染成黑色，看起来却那么鲜艳，枝芽里溢出红光。这时候，我回忆起哈泽·穆拉特来，于是产生了写作的愿望。把生命坚持到最后，虽然整个田野里只剩下它孤零零的一个，但它还是坚持住了生命。”

不久，这部中篇小说的创作就开始了。在托翁的笔下，牛蒡花这朴素

无华的自然生物，象征着平凡而高洁的生命，象征着战斗者顽强的生命力，以其“惊人的坚韧”“粗犷和不驯”、顽强的“生命的毅力和力量”，谱写了一曲生命的赞歌。它向世人昭示：人性的纯洁与对真善美的渴求，就像那牛蒡花一样，尽管可能暂时被邪恶的黑暗势力所摧折，但永远都不会屈服，压倒了，还会顽强不屈地重新挺立起来。

同样是作为自身思想的表现者，牛蒡花这一意象，在新的语境下，鲁迅先生寄寓它以青年一代的奋斗与希望。他说：“草木在早干的沙漠中间，拼命伸长它的根，吸取深地中的水泉，来造成碧绿的林莽，自然是为了自己的‘生’的，然而使疲劳枯竭的旅人，一见就怡然觉得遇到了暂时息肩之所，这是如何的可以感激，而且可以悲哀的事！？”

在我的记忆中，牛蒡花在大文豪高尔基自传体三部曲《童年》中，同样留下了倩影：“秋天的傍晚，五彩缤纷的草木瑟瑟地在凉风中抖动；明净的天空中，有寒鸦驰过。寂静充斥了整个空间，郁郁的心中也无声地凉了下來，人也变得有气无力。只剩下思想在飘荡……我看见几只金翅雀撕碎了干枯的牛蒡花的果实，在里面找花籽吃……多么美好的自然啊！”

西方有句谚语：“苹果最辉煌的时候，是它砸在牛蒡头上的那一刻。”套用这个句式，我想说：“牛蒡花最幸运的，是它入了列夫·托尔斯泰、鲁迅先生和高尔基这三位世界级大文豪的法眼。”由此，千秋万代，永远被赋予了崇高的精神价值。当然，这样说，并不意味着牛蒡花原本寂寂无名，此前未曾引起过世人的注目。其实，牛蒡这种草本植物，在中国古籍中早有记载。古代先哲主要是从药食兼用的功效性，着眼于成熟的果实和根苗，而很少顾及花。宋代政治家、科学家苏颂在其药物学宝典《本草图经》中记载：牛蒡“叶如芋

早上去菜场。鱼、虾、青菜等搜罗一通，准备付费时，听到前面的阿姨和收款小姐姐聊天：“阿姨今天买这么多菜啊？”“家里有客人来。”“那你蛮隆重的。”“以前来人都出去吃，现在老伴说还是家里做，热闹。”听她们对话，我想起烟火气——生机盎然、充满活力的生活气息。

烟火气，一般都和吃有关。这大概是“民以食为天”的缘故。开饭尚早，不经意间，一股肉香味远远飘来，人会不由自主扭过头，寻找是哪家这么早就飘出如此浓郁的烟火气。走进饭馆，早已落座的人把一簇簇的美食送进嘴里，大嚼其味，一边说着“这才是小时候的味道，好吃好吃”。那十足的烟火气由不得你不想马上坐下，同样大快朵颐。这几年，很多



柿柿如意 (中国画) 董芷林

而长，实似葡萄核而褐色，外壳如栗大小而多刺”，“根有极大者，作菜茹尤益人”。明朝医学大师李时珍在《本草纲目》中称，“剪苗，淘为蔬；取根煮、曝为脯，云其益人”，“通十二经脉，除五脏恶气”。久服轻身耐老，有清热解毒、滋阴益气之功。其干燥成熟果实称为牛蒡子，味辛性寒，宣肺透疹，利咽解毒。牛蒡的肉质根，具有丰富的营养价值，被作为高档蔬菜食用，对提高人体的免疫力、增强体质均有良好的效用。资料介绍，牛蒡原产于中国，以野生为主，公元940年前后（五代十国时期）传入日本，并培育出优良品种。在日韩诸国，现被奉为营养和保健价值最佳的高档蔬菜，而且走俏东南亚。牛蒡泡茶，色泽金黄，香味宜人。

说到牛蒡茶，我还想起了一桩童年旧事——当时就读私塾，塾师刘璧亭先生要求我们“对句”。那天，他从眼前景

餐厅的厨房都做成了开放式，原本电视上才能看到的大厨炉火旺旺，锅铲铲落的镜头，现在隔着玻璃就可以看见，那忙忙碌碌、热气腾腾的场景，让人欢喜——我喜欢这烟火气。

烟火气，说白了就是人气。有了人的流动、人的需求，才会有烟火气。所以汪曾祺说：四方食事，不过是一碗人间烟火。

在绍兴过山勾践小镇，有一处“东越胜景”蓬莱阁，上书一副对联，是明代山阴大家徐渭题的：八百里湖山知是何年图画，十万家烟火尽归此处楼台。其豪迈气概尽括绍兴的人杰地灵。

在我看来，烟火气又不仅仅



柿柿如意 (中国画) 董芷林

对。”我说：“恐怕不行，因为上句的‘花’是平声，和它相对的应该是仄声，而‘茶’是平声字。”老先生点了点头。这里还有一个误区，过去长时间我想当然地认为，牛蒡茶是由牛蒡花与茶坯经过窰制而成的，所谓“一体二式”。后来经过实际饮用，方知它乃是以牛蒡根为原料制成的茶品。只怪我孤陋寡闻。当然，在20世纪40年代，它也确实稀缺之物，刘老先生所饮，当是其京、津友朋的赠品。

## 山水画

王久辛

什么是山水画？就是那些尺幅之上画了一些山、一些水的画吗？就是那些在山上水畔添一座岗楼、画一位少数民族老人或孩子、添一只骆驼或羊群、牛马之类的动物的画吗？

在我看来，山水画之所以能够成立，能够吸引那么一大批青年、中年、老年绘画者，是因为这种山水饱含着自然与人的许许多多尚未被人嚼出味道的道理。

绘画与其说是一种创作，不如说是个日夜咀嚼的悟道历程。真正的山水大师都从山水之中发现了自己，开掘了自己，使自己成了山魂，成了水仙，成了入乎山水、出乎山水的大智若愚的典范。

## 向内求，往里走

范萍

呼吸……保持单纯和专注，排除妄想杂念，减少思虑和不必要的脑力和精力消耗，重新聚焦当下的自己。我白天在工作室读书，写字，画画，养花，撸猫，发呆……烹饪美食，安静用餐，慢慢咀嚼食物，享受食物入口的美味。晚上摸黑去楼下湖边散步，踩着落叶嘎吱嘎吱的声音在静谧的林间徜徉，借助天地间的灵气和能量，滋养身心，让自己在大自然的四季轮转中，回归生命最本真的状态。

血气足，阳气足。在整个冬天保持身体四肢末梢的温暖，促进血液循环，在松、静、自然中修复身心，积蓄能量。把自己藏起来养心还要多读书，一书一世界，一页一乾坤。书是生活的解药，是一座随身携带的避难所。读书悦心，可以缓冲很多情绪，让身体和精神得到双重保养。曾看过一个视频。记者采访一位

是食事，它还是人间的欢声笑语、内心淡定，是朋友间的心有灵犀、如约而至，是夫妻间的琴瑟和鸣、枕边絮语，是一碗香茶、一杯酒气，是远方的白云、山巅的朝霞，是一声鸡鸣、一群鸭叫，是多维度的生活，是360度的广阔天地。

就像每个人心中都有一个哈姆雷特一样，每个人眼中，也有各自的烟火气。我读了一些和烟火气相关的诗词，觉得挺有意思，这些诗词之人眼心里的烟火气，是如此令人感叹。

大将军、大词人辛弃疾永远是个不怨不艾、不张家长李家短、能够欣赏别人之美的人。大自然的点点滴滴，在他笔下可以无比浪漫柔心、画意诗情。“七八个星天外，两三点雨山前。旧时茅店社林边，路转溪桥忽见。”一个简单的自然现象，在他手下让人立即像走进了一千多年前的生活。在《鹊桥仙·己酉山行书所见》中，辛弃疾描述了自己被贬后所居上饶小山村中的热闹景象：“东家娶妇，西家归女，灯火门前笑语。酿成千顷稻花香，夜夜费、一天风露。”在一个夏后依然暑热的日子，东边家的媳妇娶进门了，西边家的女儿回娘家了。由于她们的

到来，整个小山村都洋溢着欢声笑语。门前的稻花，在这欢庆的小山村旁，在风的吹拂、露的浸润中，一天天地飘出了稻香。通篇看不到一个烟火字，又满满的都是烟火气。

陶渊明的烟火气则在他的心中。这自始至终“少无适俗韵，性本爱丘山”的老人，在追名逐利的年代也曾“误落尘网中，一去三十年”，然终因“羁鸟恋旧林，池鱼思故渊”而回到了“暖暖远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”的烟火人间。“久在樊笼里，复得返自然。”这门前桃树、李树、榆树、柳树氤氲而成的烟火气，才让自己心安，才让踏实自在回到心里。

其实，更有一种烟火气，是夫妻间的岁月静好。《诗经·女曰鸡鸣》中说，“宜言饮酒，与子偕老。琴瑟在御，莫不静好。知子之来之，杂佩以赠之。知子之顺之，杂佩以报之。”这样的场面，我们都多少有些经历。它是浪漫，是和諧，是心心相印，是互相珍惜。

宋人沈离淮说，“我本是槐花院落闲散的人，满襟酒气。小池塘边跌坐看鱼，眉挑烟火过一生。”

眉挑烟火过一生。极形象矣。

## 到维也纳拜望「何凤山」

葛昆元

7月12日上午8点，我们在游轮上吃了早饭，便上岸，坐上当地导游陆锋先生的一辆商务车。陆锋是上海人，到维也纳已经四十多年。他用上海话热情地说：“今朝上半天，阿拉先参观游览美泉宫和金色大厅，下半日按照依的要求去拜望当年何凤山先生办公的旧址。”

“非常感谢老陆！我们晓得参观美泉宫和金色大厅的预约购票非常麻烦。另外，依为阿拉找到何凤山当年办公的旧址，真不容易！”我感激地说。

参观美泉宫和金色大厅后，老陆开车在马路上了几个弯，然后在一座漂亮的大楼前停下来。这座大楼现在是酒店，老陆带我走到门口，指着右边门柱下端一块黑色大理石铭牌上的德语说明，很快在手机上翻译成中文给我看：何凤山（1901—1997）1938年至1940年，何凤山博士在担任中国驻维也纳总领事期间，曾在这栋建筑内通过发放前往上海的签证和其他文件，拯救了数千名犹太人免遭大屠杀。他无视上级命令，冒着职业和人身安全的风险，勇敢地采取行动，而多数人却不会这么做……

虽然，我早已知道何凤山博士当年的壮举，但是我站在这块铭牌前时，依然有一种敬佩之情油然而起！想当年，奥地利已在纳粹德国的控制下。何凤山作为一名外交官，不会不知道，1938年7月13日，在法国埃维昂召开的讨论犹太难民问题国际会议上，与会32个国家都强调种种困难，拒绝给犹太人签证，不愿伸出援手！而他却坚持发放签证，这必定会引起麻烦甚至危险。果然，纳粹使维也纳当局收回了总领事馆的办公楼。上司也不断要他立刻停止发放相关签证。何凤山不为所动！没有房子办公，他就自己出钱租了一间小屋，就这样他顶着巨大的压力，直至被调离，给大约4000名犹太人发放了到上海的签证。

如此善举，何凤山从不对人提起，只是在他的回忆录里淡淡地写道：“富有同情心，愿意帮助别人是很自然的事，从人性角度看，这也是应该的。”他还说：“善欲人见，便非真善。”直到他逝世前的1995年，他的善举才被我发现。人们称誉他是“中国的辛德勒”。两年后，他以96周岁的高寿安然离世。



## 夜光杯

以前的我和很多人一样，痴迷各种养生，艾灸、泡脚、撸铁、跑步、按摩、瑜伽……外加各种中草药调理。凡是内容上、短视频、公众号上看见的养生从书，我全部收藏保存，有时间就琢磨效仿，和周围喜欢养生的朋友们切磋讨论，期望自己能够无病无灾，长命百岁。

冬天到了。自然界的生物都进入了藏匿、冬眠状态，以蓄积能量，称之为“冬藏”。

对于人类这种高级动物来说，也应该将精气神收藏起来，积蓄足够的能量，以便在未来的生活中保持旺盛的精力。

这种积蓄能量，我认为并不单单指吃好，睡足，泡脚，喝羊肉汤。因为养生不如养心。如果不养好心，所有形式上的养生最后都是纸上谈兵。养心最好的方式是一个字：藏！何谓“藏”？我的“藏”就是把自己“藏”起来养磁场。

事以密成，语以泄败。藏朋友圈，藏心气，藏话，藏力，藏事，藏脾气，藏期

待……

如何才能把自己藏得更好呢？马德说：“一个人的灵魂，只有在独处中，才能洞见自身的澄澈与明亮，尽享生命的葳蕤与蓬勃。”

人生就像俄罗斯方块，你合群了，也就消失了。远离浮华喧嚣，避免焦虑和内耗。远离人群，外界再怎么吵闹，也与我无关。人生最好的境界，是丰富的宁静。

把所有时间专注于自己热爱的事情上。去松林里观察彩虹的美丽，去旷野里聆听风吹过的声音。与星辰日月风雨为友，与草木虫鱼鸟兽为伴。

不受外界环境的干扰和束缚，一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。于修行的独处中，审视自己，在反思中，让灵魂回归安宁：观自在。

断绝网络，给生活按下关机键。让自己处于“静音”状态。冥想，静默，站桩，感知身体，专注



扫一扫，关注“夜光杯”