

我以匠心抗衰老

□胡杨

如果你是一个懂得专注力的人,年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁或者60岁,你都是在体验当下,你在自己的时间里加入生命的体验。专注做点东西,至少对得起光阴岁月。

看李宗盛亲自操刀脚本并演绎的广告片《致匠心》,片中他一边专心做一把手工吉他,一边画外音道:“世界再嘈杂,匠人的内心绝对、必须是安静的。专注做点东西,至少,对得起光阴岁月。其他的,就留给时间去说吧。”

的确,随着年龄的增长,越来越懂得手艺人的好处和专注力的奥妙。做手工的过程必须心平气和,你要丢失“快”,得到“慢”。而一个人如果有一门手艺,他(她)与社会的关系就会显得非常明确,工作会变得如同修行般沉静、笃定。所以很少感叹“匆匆那年”、时光流逝,更少有衰老迟暮之伤感。

有道:“精华在笔端,咫尺匠心难。”而匠心意指“工巧之心”,其关键点在“专注力”上。“匠心独运”这个词,也是我在画画以后才有更深的体会。

每天晚上两三个小时的画画时间,是我中年之后开发出来的“集美时光”。先找一幅心仪的作品,莫奈、梵高、夏加尔、吴冠中、林风眠,就看哪天你谁谁打动了,然后开始临摹,全情投入眼前的一笔一画,最后不想再增加一笔了,大功告成!

游日本京都,我很喜欢它的安静自在。尤其是,一睹京都寺庙的门、神社的门、小酒馆之门、寻常人家的门,都很有意思。寺院、神社门前通常都是有神形各异的石雕分立两旁,寻常人家的门前有花草草草缠绕点缀……而祇园的花见小路小酒馆门前,风景很特别。客人吃好吃好走出门去,年轻的老板娘掀起素色布帘迎出来,目送客人的背影,

户牖之美

□梅莉



她身材纤细、神态安宁,别有风情。江南古镇上的老宅之门也颇有趣。门前有植物,春天的花,夏天的树,秋天的叶,尤喜冬天的竹,清隽秀丽,在寒风中摇曳,一身诗意。往里走,院子里花木草藤、生机盎然。门内一条石板小径通幽,前面又有木栅门一扇,灯光从雕花的窗户里泻出,一只花猫在椅子上躺着睡觉,有日常之美。

走在老街长长的青石板路上,两侧是爬满绿植的墙,一路走,一路观赏庭院之门。庭院之门有的开着,往里探探,见石板小径上水渍未

望着自己的拙作,有时很满意,有时很不满意,但是那只是“结果”,过程一律盖上“满意”的戳。功夫在画外。过程你已经享受了,结果只是锦上添花的事情。而随着画画的深入,我的专注力也大大增强了。这不但表现在“屁股可以坐住了”,还体现在日常生活中更留意观察周围事物的细节变化。

“专注力”其实是一种简单的实践——留意新事物,积极寻找差异。无论是关于你自己的,还是周边环境的。只要你去观察,这就会将你置于“当下”的状态,让你对人和环境重新敏感起来,向新的可能性敞开,形成新的视角。可以说,专注力决定你是生活在“世俗之下”还是“美学之中”。

如今我们大多数人都生活在忙乱之中,“忙得起”却“闲不住”。蒋勋一语中的说:“所有生活的美学旨在抵抗一个字——忙。忙就是心灵死亡,不要再忙了——你就开始有生活美学。”

的确,“忙”字拆开来看就是“亡心”,人一忙,心就没了。也有人说忙就是盲,忙起来,眼睛就看不见——一片云的浮游,一棵树的摇曳,一朵花的娇艳……

哈佛大学第一位心理学女教授艾伦·朗

格教授说:“如果你是一个懂得专注力的人,年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁,或者60岁,你都是在体验当下,你在自己的时间里加入生命的体验。这是一种生活的艺术。衰老是一个被灌输的概念。老年人的虚弱、无助、多病,常常是一种习得性无助,而不是必然的生理过程。”

年过花甲的朗格教授将自己的研究称为“可能性心理学”,她的研究告诉我们:我们是如何自我束缚在僵化的传统观念以及思维模式的陷阱里。而其实,人生中我们可以控制的部分,包括健康和快乐,远远超过我们的想象。

朗格教授指出:当我们发现自己记性越来越差时,最现成的解释似乎就是——我们老了,而很少再去寻找其他的可能性,比如也许是我们失去了记忆的动机和意图?“如果我们不是将‘变老’看成是一种时间的遗失,一条单向的下坡路,而是一个时间的过程,一种自然的变化,我们会发现年老的许多好处。”

的确如此,当我听到诸如“五十肩”“更年期综合征”“老年痴呆”之类的常用语时,心里总有一个声音说:“我就不信那个邪。”因为在我的人生字典里,“一切皆有可能”。

所以,如今我虽已知天命,但并没有觉得记忆力不如以前,身体每况愈下,而是一切都在往“更好”的态势发展。我以匠心抗衰老。

春天吃椿

□舒心

推开晨雾,把记忆放进口袋,那些柔软的时光和迷离的梦,若隐若现。

我家前面是条清清浅浅的小河,每天,鱼儿从上游游到下游,又从下游逆流而上。春天河水澄澈无比,站在岸上仔细瞧,能看到河里灰黑的游鱼。

每天清晨,我从床上一跟头爬起,掀开窗帘,便可望见门前的小河,还有河堤上密密麻麻的香椿树。春天的时候,那些椿树上的新叶蹭蹭往外冒,一天一个样。

新年过后不久,气候温润,香椿树枝头猛地钻出一两片嫩芽。才刚生发出的香椿芽一片紫红中稍稍透一点翠绿,簇拥在枝头,娇嫩可爱。这时的香椿芽,透着一股馨香,春风轻轻拂动椿叶枝头,香味弥散开来,沁人心脾。

春天有一件好玩的事,就是攀爬到香椿树上摘椿芽。虎子是摘椿芽的好手,身轻腿快。腰上系一个布袋,穿一双底糙的鞋,两手挽住树干,半躬腰身,三下五除二就爬至树顶,动作那个快呀!活像一只顽皮的猴。摘椿芽不用手掐,有点像采新茶,两个指尖卡住紫绿的芽尖,手往上用力拔,鲜嫩嫩的美味就到手了。新掐下来的香椿芽,择去叶蒂,洗净后放置筐中,和陈置两年的火腿肉爆炒,香喷喷的,令人食欲大增。吃一口香椿,春天的气息,瞬间留存齿间。

香椿长得快,白白的花,年刚过完就谢了,未及几月,枝头的嫩叶就繁盛得遮住河流。羽状复叶,抖动着春风。春天河流安静得像个羞涩的女子,椿树萌芽,我变得爱掀帘开窗了。浓密的枝叶,在阳光下,给小河跃进闪动的暗影,那淡淡的醇(椿)香,淹没了从未有过的笑容。午睡,我总要在枕头边放一片香椿叶才能安然入睡。

香椿与薄荷,都能醒脑。椿与薄荷是我最喜欢的两种菜蔬。首先这两类食物不矫情,随便的栽在什么地梗就能存活,其次,还可入菜。当一个人心事繁重时,采摘两叶置于鼻前,能让人静心醒脑。活生生的安神补脑菜。

香椿拌着鸡蛋炒,那也叫一个绝了。在云南,好像很多菜都可以和鸡蛋混炒。比如,白菜炒鸡蛋;韭菜炒鸡蛋;洋葱炒鸡蛋;粉条炒鸡蛋;番茄炒鸡蛋;大凡是可以称之为菜的,似乎都可以和鸡蛋混搭炒。香椿炒鸡蛋,菜里既有土鸡蛋的清香,又有鲜嫩香椿的醇香,当两股香气扭在一起,怎一个“美”字了得。

晚饭吃点香椿,能让人安然入睡。晚上梦中回味起来,依旧是板扎的椿香。

又到了一天的掌灯时分,明晃晃的晓月垂在天际,群山默默,寂静无言。河堤椿树上的嫩芽摇头晃脑,好像它知道我在看它,竞相地跟我打招呼,我躺在床上,在椿香中安然入睡。

大家V微语

李铁拐的左脚

□无垠

●黄永武教授在《爱庐小品》中谈到八仙中的李铁拐,跛了一脚,手扶铁拐杖,还背了一个装有灵药的葫芦,他不禁感到疑惑:“既然有仙人的法术、灵药,为什么不先把自己的跛脚医好呢?”

●李铁拐的跛脚是一个象征,象征不论在人间或天界,都充满了缺憾,不能圆满。李铁拐的跛脚也是一种示现,示现事物没有十全十美,连神仙都不免有跛足之憾,人间的遗憾也就没有什么不能承受了。

●李铁拐的葫芦中的灵药虽可以解救天下苍生,却不能治愈自己的病足,看起来似乎是矛盾而吊诡的,可深思其义,却会发现这是人生中的真情实景。我们很容易帮助别人渡过难关,可是自己遇到困难却总是手足无措。我们站在局外时常可以给人觉醒的灵药,但一旦当局者迷,就会陷入闷葫芦中,哪有什么灵药呢?即使是人间最了不起的医生,生病了也要找别的医生诊疗呀!

●我们在人间游走,事无全美,福无双至,人人都是跛了一只脚的人,而成为觉悟者的最先条件,便是承认自己的残缺,承担自己的病足。

读史札记

真君粥

□陆春祥

我读南宋林洪的笔记《山家清供》,里面有一则《真君粥》,说是一道菜,其实是一种粥,但此粥却因董真君助人而来。

“真君粥”制作方法极简单:将杏子煮烂,去核,等到粥熟了,再放进去一起煮。但此粥的来历却不简单。

真君姓董,原名董奉,三国时期名医,他和张仲景、华佗齐名。林洪说,他去庐山游玩,听说董真君还没有成仙时,种了很多杏树,丰收之年,他则用杏子换谷子,如果收成不好,就将谷便宜卖掉,董真君,他救活的人很多。后来,董真君白日里升仙,当地有诗流传:“争似莲花峰下客,栽成红杏上青天”。林洪感叹:难道一定要专门炼丹服药追求成仙吗?如果有功德于众人,即便没有死,他的名字也已经进入仙簿了,因此用他的名字来命名这种粥。

这个董真君,医术高明,医德高尚,救活病人无数。

其实,我在读葛洪的《神仙传》时,已经知道董奉升仙的原因,但细节和林洪记叙的略有不同:董奉在庐山时,为人治病,不收钱物,但也有要求:病重治愈者,病人要在其门前栽五棵杏树,病轻治愈者,种一棵就可以。董奉妙手回春,数年后,居然有十几万棵杏树种下,等杏子大熟之后,他便以杏换谷,然后用换来的谷子救济贫穷人家,庐山附近的许多穷人都是他救活的。

以种杏树代替药费,类似于政府实行的以工代赈,但董奉的个人行为,意义显然更高一层。以工代赈,毕竟是一种等价交换,而董奉想的全是施与,且这种帮助人的方式,患者举手之劳便可完成,用杏换谷救济穷人,种杏者也积下了功德,真是一举数得。

喝着真君粥,看着杏花林,杏林春暖,大地和人间,都充满了爱意。

版权所有 违者必究

总值班:贾敬伟
 一版编辑:赫巍利
 一版美编:冯漫图
 编:王泰舒

 零售
 专供报


6 935970 566666

本版稿件作者如涉稿酬,请与 lswbchg@sina.com 联系