



古老的中医针法中,有两个绝技,一个叫烧山火,一个叫透天凉。前者能令被针者通体温热,后者使人内寒逼人,奇妙之极,据行家心得,行两法俱难,而以透天凉为尤。当然,这是针法治病手段,不能移植在无病之人的保暖御寒或防暑降温。

我见到过几位做气功、打太极的友人,冰天雪地、寒风凛冽中,穿着单衣,没有几分钟,周身蒸蒸汗出,热气缭绕自指端间袅袅升腾,让蛇头缩颈的旁观者惊愕发呆。这是意念去杂、入静吐纳、鼓舞阳气、疏通经络、开发腠理的一个过程,可见气功的实际功效。又联想到气功入静也必有涤暑清火之效,是否如针法中的透天凉较烧山火为难呢?不谙其术的我也未敢轻许其妙。

中医认为暑令属火,人体五脏中,心脏也属火,内外火虐,劫烁阴液,对高血压、动脉硬化等上了年纪的慢性病患者,危害甚大。随着物质生活条件的改善,“消暑降温”四字

早已飞入寻常百姓家,大家躲空调、饮冰吞冷、山中避暑、海滩游泳……成了形形色色的时代风景线。但这只是避暑热,与降心火无涉。外因、内因之中,自身清心是第一义的,清心的关键在静致,入静的核心是心有依托,我见是把诸多烦心躁火置之度外,让心火熾然不动,悄悄归宿

酷暑清心记

潘华信

在书画艺术上,落在毛笔写字上,乃消暑清心的无上妙法,书画家长寿的原因之一,也许也在这里。

不论年龄、性别、地位、阅历,人人都可以写字清心。写好毛笔字有捷径可走,即要懂得和掌握沈尹默先生倡导的用笔方法,简言之是竖掌悬腕、落笔轻捷、提按有致、中锋逆势。静心抚临唐碑,久之悟其奥旨,写字便可渐入佳境。用笔之外的另一要素是“体势”,它涵盖了赵子昂所说的“结字”内容,而在字体结构外,展示了线条走势的万象变化,生气勃勃的。用笔要在手,体势悟在

心。说实话我大多时间在心写,怀想二王及苏、黄、米、蔡,心追手摹,比划在身,盖陆俨少先生所谓“以指划肚”耳。心手相应,做到手写贯心意,心写导笔势。避免依样画葫芦,苦苦摹石碑,事倍功半,会失去信心的。心写的时间有的是,上班休息、吃饭睡觉之外,独处发呆时间真不少,公交车上男女青年十之八九在摆弄手机,倘更以心写书法体势,岂有当代书法不上去的道理?我最心仪王右军《得示帖》,精美绝伦,又酷嗜米芾《群玉堂法帖》数种,其中说:“好事家所收帖,有若篆籀者,回视二王,顿有尘意。”又引韩愈《石鼓歌》:“退之云:羲之俗书趁姿媚。”米芾式王并发挥到极致,又悟及王字的妍媚不足,篆籀、石鼓的朴拙凝厚,令千古最精熟于书的米老又另辟了一境界。周慧珺先生与米闲聊书法,常提到一个“悟”字,手写心写,升华及“悟”,悟什么?“悟已往之不谏,知来者之可追”,历来卓犖而成大家者,无不如此。

手写心追,不觉凉风习习,自内而萌,虽酷暑盛夏亦闷热之不能炎逼,洵清心气和之一得,唯相知者共。

那是一次很特别的同学会。时间,上世纪 90 年代某个星期日;地点,小学校园,当年的教室;人物,小学班主任兼语文老师,全班同学,一个不少。

同学甲是改革开放后第一批出国的,已在异国成家立业,因父亲突发脑梗死亡,回来奔丧。心情不好,同学会,本想请假,无奈班长通知,一定要来,只得来了。

同学乙顶父亲的职进国营工厂,自学会计,成为财务科长,单位盖楼账目不清,厂长和他一起坐了牢,出来不久。觉得丢脸,同学会,本想请假,无奈班长通知,一定要来,只得来了。

同学丙,谁还记得当年的她,大眼睛小酒窝,是音乐老师的宠儿,名叫黄莺,声音也像黄莺一样婉

下一堂课

莫小米

随着老师讲述,时光倒流回 30 年前,那时他们正读五年级,那是一堂作文课,布置的题目:《我爱——》,当堂写,当堂交。老师捧着收上来的一叠作文本说:下一堂课讲评。下课铃响了。

后来就停课闹革命了,老师靠边站。这一叠作文本,老师保留到了今天。

按要求,老师报到一个名字,同学上去领本子,并读出自己的作文题。同学甲:《我爱祖国》。同学乙:《我爱蓝天》。同学丙:《我爱唱歌》。同学丁:《我爱黄莺》。黄莺,就是同学丙。

……这是真事,那位可敬的老师,是我朋友的母亲。据说那天,所有同学都流泪了,忽忽庸常的生活,在这儿停了一停。



哈佛大学最受欢迎的选修课是“幸福课”,听课的人数超过了王牌课“经济学导论”。而教这门课的是哈佛大学的哲学与心理学博士、一位名不见经传的年轻讲师塔尔宾·夏哈尔。

我们来到这个世界上,到底追求什么才是最重要?夏哈尔教授坚定地认为:幸福感是衡量人生的唯一标准,是所有目标的最终目标。

年轻的朋友常跟我叹息:五花八门的商品在社会中诱惑不少,竞争激烈的工作环境中压力太大,变化莫测的生活前景方向不明;今天为按揭买房的首付款正努力打拼,明天要为儿女的高质量教育付出昂贵的开支,后天会是什么样,属于自己的幸福在哪里?真不敢去奢望。

年老的朋友也和我谈家常:这个世界变化太快,“养儿防老”变成了“养儿防啃”,“赡养老人”变成了“供养孙辈”,原本想增加财产性收入的股票投资也从“盈利”变成了“巨亏”……追求一生的幸福难道遥不可及吗?

幸福不是从天而降的毛毛细雨,幸福也不是高不可攀的奢侈品,平民百姓的幸福感可以在自己的日常生活中默默体会、细细品味。我自觉目前的生活状态很幸福,因为我的家庭和睦、子孝妻贤、生活美满。我给自己定的幸福目标很简单:幸福是快乐与意义的结合。

我十六岁就到北大荒屯垦戍边,四十多年前的艰苦环境和现在的工作条件有着天壤之别,我知足了;和以前的超低工资相比,各种收入翻了好几番,我满意了;返城以后的住房条件阶梯式改善,我欣慰了;精彩纷呈的文化生活日益丰富,我开心了;有了走出国门的机会,我开眼了;祖国和世界逐步接轨,现实社会提供给个人发挥才能的机会也在不断增加,我兴奋了;知足者长乐,我逐渐地找到幸福的

感觉啦!真正快乐的人,会觉得自己觉得有意义的生活里,享受它的点点滴滴。

从小就喜欢看书学习,上山下乡时错过了上大学深造的机会,我更加

给点阳光就灿烂

俞大明

珍惜每一次可以学习的良机。看到上海图书馆离自己的小家不远,风雨无阻去图书馆读书和借书几乎成了我每周的必修课。休息天我偶尔穿过小家旁的弄堂时发现了新大陆:为了方便读者,设在家附近的新华街道图书馆可以和上海图书馆互借

互还,早 8 点到晚 6 点,全年无休,真是读书人的幸事啊。我开心地走进了街道图书馆,喜出望外地看到了健全的设施和良好的服务。

从小就喜欢看电影看电视,下乡的时候,我可以为了观看一部老掉牙的战争片,不惜在辛勤劳作十几个小时后徒步几十里到放映地点。现在的居家附近就是著名的上海影城,中外大片应有尽有;更为可喜的是,影院每天设有十点档的阳光场电影,花上 3 元钱就可以欣赏到风格迥异的电影。音乐厅、大剧院也经常有深受老百姓

欢迎的公益场文艺演出,温暖的阳光普照到了平民百姓。

从小就喜欢锻炼身体,退休后有时间少金钱走进健身场所,正当退休居民犯嘀咕的时候,居住小区里贴出了安民告示:街道设有免费的健身场所,这不是梦寐以求的好事吗?

我们寻找幸福,不要忽视身边已经存在的每一个幸福,各种(哪怕是微弱的)幸福正悄悄地来到寻常百姓的身边,或许我们还没有感觉。自得其乐、自找其乐、知足就乐、知足常乐,亲爱的朋友,您感到幸福了吗?



报纸街

梁晴

人也知道他是去与自己的情人会面。

这种关系很可能伴随他们的一生,直到其中的一方去世,葬礼举行的过程中,会有一位黑衣男士或女士悄悄尾随送葬队伍,等到大家皆已离去,暮年的他或者她才会走上前去,在墓碑前颤巍巍地放上一块巧克力或者一枝玫瑰、一枚胸针。

“意大利情人”的定位充满了略带悲悯的诗意,婉约而凄美。意大利人对带有功利目的的情人关系非常不齿。导游举例说到帕瓦罗蒂,说他被年轻的情人逼婚而休妻,妻子得到了广泛的道义同情,帕瓦罗蒂在教堂唱了一辈子圣歌的面包师父亲,甚至公开宣称今后只跟前儿媳保持亲人间往来。

导游是嫁了意大利人的湖北籍女士,敏感纤秀的内心与她粗犷的外表几乎看不到共同点,而她所表述的一切,与她的导游业务也并无关系。

更让我感动的是,抵达了那不勒斯,她为我们增添了一个行程表上绝无仅有的内容——带我们去走一走“报纸街”。

我第一次在录音机里听到自己的声音时,吓了一跳,这是我的声音吗?怎么和自己平时听到的差异那么大?后来听专家分析,因为我们说话唱歌的声音由于自己腹腔、口腔的共鸣以及头骨、耳骨的传递,自己听到的效果是和别人不一样的。世间很多事,同样的客观存在,不同的人,不同的角度,感觉是不一样的。懂得了其中的道理,也许我们对自己的评价,会多一点清醒和客观,对别人的自信甚至自负,会多一点理解和宽容。

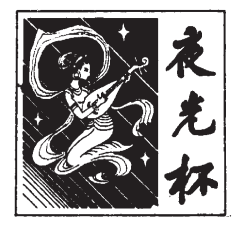
去“报纸街”要沿盘山街道开上很远,趁着旅游大巴穿城而过,导游指着两侧古老的房屋给我们看,说那不勒斯最年轻的房屋也是二战后的产物,大半个世纪之内,每一间窄小的房屋里都在绵延不绝地繁衍孩子,孩子到了 18 岁有了与异性交往的需要,父母

给他们的礼物就是一辆二手车。那不勒斯的二手车保养得非常好,十年龄的二手车看上去相当新,而价格只需一万欧元(相当于人民币八千元)。男孩子们结交了心仪的女孩,感情到了一定的程度,就会开车带着女孩去“报纸街”。

“报纸街”依山临海,民宅稀少,一棵棵巨伞般的地中海松下,经常会井然有序地泊满形形色色的二手车,如果车内的男孩女孩需要亲热,他们只需要用报纸把车窗遮上,不会有任何人给予他们任何的干涉,“报纸街”的昵称便由此而来。

大巴司机明知道“报纸街”无法掉头,他还是尽量把车开进去很长一段路,然后毫无怨言地徐徐倒退,退的过程中我产生了诸多感慨,首先是这样的街不可能出现在我们国内,其次是即使我们身边有了这样的街,它也会随之出现种种的收费机构:停车费,保洁费,黑白两道各自的治安费等等。再一个,那会有多少喧嚣不堪的商店和摊点应运而生啊!

而在那那不勒斯的“报纸街”,一切皆静悄悄,花盛开,海风拂面,地中海松宛若慈母的怀抱。那些暂时无法拥有婚房的年轻人,依然可以在他们的二手车里,“面朝大海,春暖花开”。电影里的意大利总被形容成一个充斥着黑社会的国度,尤其是那不勒斯,可是那位性感的女导游,让我们看到了它洋溢着温情和人性的一面。



听

周伟民

闲趣

(藏书票)

宋刚

老胡的文化经

杨广

动。如何让更多的人参与进来,老胡开始动脑筋。

以社区合唱、村和企事业合唱、校园合唱为主体的“歌咏节”渐渐显出雏形。老胡一家一家单位作动员、搞指导,有人的出人,有钱的出钱,连老婆生病住院刀也无暇顾及,忙得天黑地——选日子,请领导,找评委,事无巨细,繁琐闹心。好在功夫不负有心人,歌咏节弄出了名气,变成了镇上的文化品牌,领导们开始多多关照。于是乎,派生其上的舞蹈节又被老胡倒腾成品牌项目,一年一年风生水起——镇上一下子涌现出歌咏队 54 支,合唱歌手 3000 多人,独唱歌手 100 多人,舞蹈队伍 70

十日谈

浮躁的心可以沉淀下来,明请看本栏。

社区文化追梦者