



# 你得下去站个桩

◆明前茶

贾平凹老师的新作《山本》的发布会上,有读者当场这样评说:您的新作很棒。然而,当年您写的《商州三录》似乎给我更大的震撼。

平凹老师听了,不以为忤,他那张兵马俑一样不怒自威的脸上似乎隐现一丝笑意,淡淡地说:不光你这么觉得,我也很喜欢《商州三录》。

愣头青读者继续问:您当年是怎么想起来要写《商州三录》的?某一天,故乡在梦里召唤你?或者是受了沈从文先生《边城》的影响?

发布会的主持人刚要制止这种“偏题”的提问,贾平凹微微抬手阻止了她,他以带着浓重关中口音的普通话回应说:你猜得都对,也都不对。其实帮我下决心要回到商州的,是我师傅。有一天,我与少时习武的师傅坐在台阶上唠嗑。师傅说:平娃,我看了你写的东西,那些花架子有些不

管用啊。你看,不管干哪一行,败得最快的,都是那些急于求成、研究了很多拳脚招式的。你得从根子上下功夫啊。你得让气息沉下去,两脚像树的根一样,紧攥着泥土。一句话,你得下去站个桩。

一个外行的建议,促成了平凹的商州之行。按照师傅的建议,他“站桩”去了。光是为了写《商州三录》的第一部分《商州初录》,他就在故乡的悬崖激流间走了两个月。作为成名作家,他也不要当地文化界的朋友陪同,因为,“站桩”是一人份的体验,他需要一个人感受气沉丹田的滋味,感受双腿的酸麻和那份自讨苦吃的倔劲儿、轴劲儿,他得把一切繁华声色都从头脑中赶走。

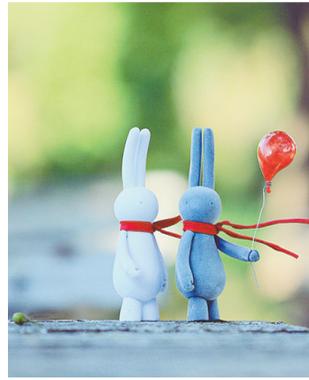
他给我们讲述了当年的采风经历:坐破旧的乡下公交,或者搭乘农用拖拉机去偏远乡镇。他带着一

个布挎包,挎包里除了两盏沾染烟味的稿纸,两身换洗衣衫,就是三五个干馒头,一瓶酱豆腐。20世纪80年代初,偏远乡村可没有今天那么多“农家乐”饭店。只要错过饭点,就只能随便问老乡要点开水,把酱豆腐夹在干馒头里当一顿饭。

那是相当艰辛的旅程?倒也不见得。春天,好好地走在路上就会赶上北方的沙尘天气,从蒙古国刮来的黄尘,细细密密地遮盖了商洛大地。两小时之内,每个人的眉毛与眼睫毛都染黄了。然而,彼时彼刻,平凹老师正好与一片盛开的桃树林相逢,数千株粉桃“开得天天的”,就像无数无忧无虑的女娃娃在发出笑声,而且,她们似乎也不在乎扑扑扑面的沙尘,她们好像在沙尘中玩耍、打滚,她们知道每次沙尘过后,不久就会有清凉的春雨来清洗大地。

平凹老师说,那一刻,他感受到了生命的顽强与幽默,他触摸到了乡亲的精神内核。他这一路上,遇见了铁匠、瓦匠、采药人、打豆腐的、撑船的,遇见过藏了一肚子故事的面店小老板,遇见过命运多舛嫁了三次的美貌小媳妇,遇见过会给野狼接骨的乡医……他目睹了这片厚重的土地上,倔强又活泼的精神,以及看似拙朴粗率实则细腻贴心的审美境界。

不过,说起“站桩”的收获,平凹老师最得意的倒不是他写出了影响一批作家的《商州三录》,而是他写完书后再回故乡,猛地发现,原来一直滞销的老太太做的手工布老虎和虎头鞋,因为他在书中精准、传神的描绘,一下子成了香饽饽。能做这些手工布艺的老太太,收入至少涨了五倍。“这样,老妈妈可以自豪地带着孙儿去市集上吃他们最爱的油泼扯面了!”



## 半俗半雅

◆王天生

我租住的房子在五楼,这个角度,不高也不低,春暖花开时,正好听一窝麻雀在檐下唧唧。

人生有许多半雅半俗的事。比如,夏天在树荫下啃一口西瓜,秋天在桂树下闻香,冬天在老澡堂里烫脚丫子。前两样姑且不说,后一种,若非身临其境是很难有所意会的。老澡堂里,头池水,咕噜咕噜,烫脚丫,才是至真至大的俗和雅。俗是其粗拙的动作和形体语言,用一条脚巾,蘸滚烫的水,在大脚丫子上搓来蹭去。烫脚的人龇牙咧嘴,快活过瘾,这时候的“雅”是一种内心的恬淡,身心的自在飘逸。

吾乡多水,澡事兴盛。从前,小城之内,大小澡池凡数十家。城中有一澡堂,名“雅堂”,那时就沉迷感,澡堂子明明是烟茶缭绕,水雾腾腾,三教九流,嘻嘻哈哈的极俗之地,为何偏偏称雅?后来才明白,澡客们在池水里泡去一天的疲惫和烦恼,皮肤散着热气,驱除寒凉,洗浴之后,一身轻松,大有重新投胎换骨之感,至俗而至雅。

关于老澡堂子,汪曾祺在《草巷口》中说,正月初一到初五不开业,初六日有“菊花香水”。为什么是“菊花香水”而不是兰花香水、桂花香水?汪先生说:“我在这家澡堂洗过多次澡,从来没有闻到过‘菊花香水’味儿,倒是一进去就闻到一股浓重的澡堂子味儿。这种澡堂子味道是很多人愿意闻的。”

在汪先生的眼中,“有些人烫了澡,还得擦背、捏脚、修脚,还要叫伙计去叫一碗虾子猪油葱花面来,三扒两口吃掉。然后咕咕咕喝一壶浓茶,脑袋一歪,酣然睡去。吃一碗滚烫的虾子汤面,来一觉,真是快活似神仙。”

一些赏心乐事,多半是雅俗兼半。王安石有一首诗,“青山打虱坐,黄鸟挟书眠”。春天到了,先生悠然坐在太阳底下吹风,挠痒痒,面对青山,不时从身上摸出几只小虱子来,看着鸟在天上飞,心里那份美美的滋味,真是只可与君子语,不可与俗人言。

半俗半雅,是半文半白;是半现代半古典;是哼着民间小调,又唱美声。初春,我去拜访一个朋友,手不能空着。我知道朋友不喜欢礼物的俗,却在乎情义的雅,遂顺便在路边折一枝腊质鹅黄、冷艳幽香的腊梅花送给他。

半俗半雅,不论是躺在酒店的沙发床上,还是乡野的稻草堆上,都同样呼呼入睡。我认识的鲁小胖,在山中游玩,几个人夜晚投宿农家,铺不够睡,他就睡在地板上。鲁小胖子在微信上说,他可是一个80后鲁士大夫,还是一个诗人、青年评论家呢。

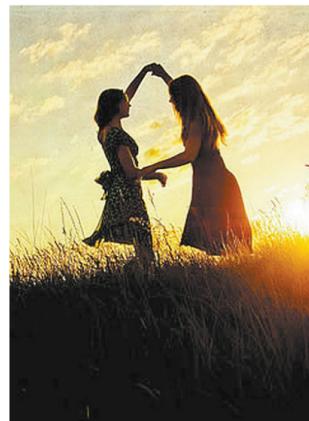
雅是人的一面,俗是另一面,就像一张纸的两面。

正襟危坐是雅,跷二郎腿是俗,一个人既正襟危坐,又跷二郎腿,是半俗半雅。

有个朋友,在生意场上谈天说地,回到家中,还是要摸臭豆腐,喝半碗糝儿粥。雅是一件外衣,俗的是内心,是脾气和本性。一个人,对世俗生活的真爱,是装不出来的。

尘世间,诸事万种,孰俗孰雅?有人把大雅的事看作大俗;将大俗的事看作大雅。雅和俗,在每个人的眼里,标准不一。古人有《半字诗》,“半水半山半竹林,半俗半雅半红尘……半醒半迷半半直,半痴半醉半天真。”

真的把个雅和俗都看透。



## 心无杂念

◆黄霏

画家长寿的居多。大概是因为画家作画时全神贯注,心无旁骛,摒除杂念,一心只注意画的色彩、线条、布局、对比,符合养生之道,因此得享高寿。

一般人杂念多,而且,杂念所涉,多是一己之力所无法控制的事。于是,容易气躁心烦。日子一久,便百病丛生。

画家中所想,全由自己控制。笔如何下,颜色用什么,布局如何摆,完全从心所欲,心中自然快乐,连血脉运行也舒畅,身体自然比别人好。

大画家黄永玉兄可以拿着画板、色盘写生,一画七八个小时,心神完全投入画作之中。

这等于有了七八个小时的人定境界,对身心健康裨益甚大。

可惜我于绘事无天分,否则宁愿舍弃一切当画家。虽然对长寿无甚兴趣,但对生活中无杂念这事,心向往之。

## 微醺

◆陆小鹿

我平时滴酒不沾,但外出旅行,有时会尝一下当地的特色酒,为自己留下难忘的旅行记忆。

有一年去哈尔滨,我特地去了中央大街的波特曼西餐厅。哈尔滨比邻俄罗斯,当地有很多正宗的俄罗斯餐馆,波特曼便是其中之一。记得那天我们点了店里的主打菜罐焖羊肉和罐焖虾,浓郁的番茄沙司味儿很爽口。还点了一种盛行于俄罗斯的饮料,名叫格瓦斯。格瓦斯虽然度数不高,我的脸颊还是渐渐酡红。那天餐厅里有俄罗斯歌手驻唱,在微醺的状态下听俄罗斯老歌,特别能找到怀旧的感觉。

去绍兴,我是冲着鲁迅去的。为了体验一回孔乙己,我专程跑去咸亨酒店点了茴香豆,外加一碗大雕酒。在绍兴,不会喝酒完全不成问题,因为有许多黄酒的衍生品可以代替。我在仓桥直街就看到有卖黄酒冰棒、黄酒奶茶、黄酒双皮奶、黄酒牛轧糖、黄酒冰淇淋,还有黄酒莫吉托。莫吉托是源自古巴的一种鸡尾酒。此前我喝过薄荷青柠的经典莫吉托,口感很好,没有太多酒味。那么黄酒莫吉托是什么味道呢?好奇心又起,买一杯,带着去乘乌篷船。午后,一人乘一条船,桨声欸乃,碧水悠悠,两岸的风景无遮无拦,我喝着黄酒莫吉托,穿越一条条造型各异的桥,心想,这真是一个理想的下午。

广西,留给我深刻印象的除了龙脊梯田,还有阳朔西街迷离的夜。记得去西街的那天恰好是七夕节。晚上,喜欢听歌的我踱进西街的一家酒吧。灯光缱绻,抱着吉他的歌手正在哼唱一首意大利老歌《重归苏莲托》。彼时彼境,就点了杯伊卡迪莫斯卡托阿斯蒂起泡酒。这款起泡酒源自意大利。据说,意大利人是全世界最会谈恋爱的人,所以他们也酿出了全世界最适合恋爱的酒。那天,歌手演唱了很多爱情歌曲。灯光、酒、歌声,交织在一起,意境成倍增长。这微醺的阳朔西街七夕夜啊,就这样刻在记忆深处怎么也忘不了。

今年五一节,我去苏州太湖参加了迷笛音乐节。晚上,听完崔健的压轴表演,拉着老公回帐篷。这是我们第一次在户外露营。猫下腰爬进帐篷,铺了块格纹桌布,取出包里带来的青梅酒和两只小酒盅,在暗蓝的“星空”下斟满酒,两个人像扮家家似的躲在帐篷里对饮。此刻真有“郎骑竹马来,绕床弄青梅。同居长千里,两小无嫌猜”的浪漫和甜蜜。

## 好好吃饭

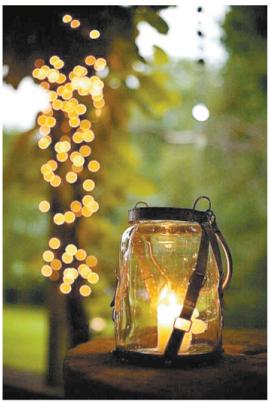
◆马亚伟

日子过得狼狽不堪,敷衍潦草,最典型的表现是不好好吃饭。民以食为天,吃饭是生活中的头等大事。如果连好好吃饭都做不到,还谈什么生活质量和人品质?

我们身边有多少人已经不重视吃饭了?他们以忙为借口,随便吃点外卖或者零食,就算打发了一顿饭。有的人一顿饭就在路上或者电梯里解决,他们一边啃着汉堡或者煎饼,一边匆匆忙忙赶时间,好像马上有什么非他们不可的大事等着他们去做,吃饭算得了什么,不吃又能怎样?

其实吃饭这件事,是最不能随便的。随便吃点什么敷衍自己的肠胃,对自己的放弃和对生活的浪费。真的不是危言耸听,如果你连吃饭都不重视,对身体是一种“祸害”,而身体是一切的本钱。不好好吃饭,相当于生命的花园没有水的灌溉,怎能拥有丰润饱满、鲜活灵动的生活?

好好吃饭,是一种生活修行。我们常说,生活中要重视仪式感。仪式感给平淡生活的幕布投射绚丽的光彩,给漫长的人生之旅设置温暖的驿站。寻常生活中,把好好吃饭当成一种仪式,也是我们这些平凡人抵达幸福殿堂直接的路径。在幸福感里,是绝对少不了



“吃饱”“穿暖”这些基本需要的。

好好吃饭,并不是说一定要吃美味珍馐。可以是最简单的家常便饭,可以用最普通的食材,做出最有生活味道的美食。当热气腾腾的家常美食端到你的面前,你会实实在在地感到温暖和幸福。美食与爱一样,暖胃的同时也暖心。有多少爱与欢喜,都是从美食里流淌出来的,粒粒温情,滴滴香浓。好好吃饭,能够让爱绵延,让情永驻。美食可以把与我们最亲近的人牢牢地牵系在一起,当我们共享美食时,温暖惬意就在缭绕的饭菜香中弥散开来。

好好吃饭,是对自己以及家人的尊重和善待。我的一个朋友,每天都会为家人精心准备午餐。哪怕再忙,她也不会让饭菜上敷衍。她的厨艺不见得有多好,但每顿饭都照顾自己和家人的不同口味。简单的饭菜摆上桌,陪最爱的人吃顿饭、聊聊天就是她最幸福的事。即使生活有烦恼,即使心情不够好,只要一家人在一起好好吃顿饭,所有的负面情绪全都烟消云散。好好吃饭,积蓄的是正能量。美食不可辜负,人生不可辜负,善待自己的胃,也善待自己的心,有什么比这更重要呢?

好好吃饭,能够体现我们对生活的敬意和热爱。我一向觉得,能够坐下来好好吃饭、懂得品味美食的人,会是一个乐观主义者。哪个热爱美食的人,不是对生活充满敬意和热爱的?古时,苏东坡一生坎坷,几经波折,可他无论走到哪里,都不忘烹制美食。东坡肉、东坡鱼,美美吃上一顿,生活的风雨好像都付与笑谈中。如今的我们也是如此,无论遇到多少磨难,“先吃吃饭”,暖暖的饭菜吃下去,顿觉浑身有了力量,眼前的烦恼算得了什么,只要还能好好吃饭,就有的是希望。生活再难,好好吃饭,一切都好起来。岁月安顿,更要好好吃饭,吃出酸甜苦辣的滋味,人生方得圆满。

美食是生活给我们最大的赏赐,善待自己有时就是这么简单:无论如何,别忘了好好吃饭!



无题

李景山 作



■串门

晚饭后,老婆窝在沙发上玩手机,我在厨房洗碗。这时,我妈来串门,我拿着抹布开了门,陪我妈走进屋里。然后我看见老婆躺在沙发上,额头上放着条毛巾。她“吃力”地撑起身子,用虚弱的声音说:“妈,您来了啊?”

■蹭饭

去哥家蹭饭,他做了一大桌菜,唯独有个豆角做得特别有味道,我赞道:“哥,厨艺渐长啊,那个豆角做得最好吃,一股红烧肉味!”哥说:“噢,就那个是川菜,里面的红烧肉

被你嫂子昨天挑着吃完了!”

■不同

20岁的时候,下雨了,你希望你男人可以在暴雨中跟你热烈拥吻;40岁的时候,下雨了,你希望你男人可以想起来外面还晾着衣服。

■小心

你们晚上骑车一定要小心,如果看到一个人和一只狗,一定不要从中间穿过去。因为它们中间可能还有一条链子。不说了,已经没那么痛了,我要睡觉了。

## 说法

近年来的清宫剧逐渐演变为“后宫女人”的争宠,不仅失去了此前清宫戏宏大的历史叙事和人情情怀,反而以架空历史的方式来讲一些小情小爱、钩心斗角。文艺要讲好中国故事,必然呼唤现实主义传统、求真务实的制作态度的回归。优秀古装剧即便不是严谨的历史再现,也需要通过虚构情节之下的民族精神和传统文化底蕴来彰显历史,抵达一种虚拟外壳下的真实内核,从而获得观众的情感认同和价值肯定。这中间,见章法、见功力,也见人心。

——《光明日报》刊文《清宫剧热,历史感冷》

现今的诗词类综艺节目在通俗性、知识性、趣味性等方面已经做得很不错,但仍须坚持下去,在内容上更深入地挖掘。最重要的还是要吸引青年人。需要认真梳理诗词所包含的知识性和趣味性,需要在内容上

拓展和创新,让诗词真正走进大众、走进青年人的精神世界。

——近年来诗词类综艺节目的出现让人眼前一亮。著名作家梁晓声表示

当队长没有特权,如果说有特权,那就是多吃苦、多受累吧!无论作为老队员还是队长,我都要传承短道队的精神,竭尽所能帮助年轻队员进步。期待队友们共同努力,从优秀运动员变成伟大运动员。自己离“伟大”还挺远,所以说今天是新的开始,我要重新塑造自己,朝这个方向努力。

——平昌冬奥会冠军武大靖被任命为中国短道速滑队队长后谈“履新”感受

《樱桃小丸子》陪伴一代又一代孩子长大,在日本素有“阳光漫画”和

“长寿漫画”之称。健康诙谐的内容、风格,使其男女老少通杀,成为当之无愧的国民漫画。和大部分走红中国的日本动漫不同,《樱桃小丸子》里没有新奇幻想或热血格斗,而是以日常的琐碎和平淡的生活打动人心,向观众传递纯真的美好。没有特别跌宕起伏的剧情,画风也十分质朴,但这种未经雕琢的美,透着对生活的怀念。在很多观众心中,《樱桃小丸子》不只是一部动漫作品,也承载着心中对童年的记忆。

——日本著名漫画家、《樱桃小丸子》作者樱桃子(三浦美纪)去世。媒体评论认为

损失是不可估量的。200年的工作、研究和知识毁于一旦。对所有巴

西人来说,这都是一个悲伤的日子。

——位于里约热内卢市北区、拥有2000万件藏品的巴西国家博物馆当地时间9月2日晚发生火灾。巴西总统米歇尔·特梅尔在推特上发表声明称

机场在今年上半年新开通的15条航线中,有12条是直飞中国的。新航线的不断开通源于旅游市场的繁荣,我们将继续努力为中国游客出入宿务以及前往附近地区提供方便。

——菲律宾国内第二大机场宿务机场计划启用中文引导标志。承担宿务机场运营工作的企业负责人埃德加·萨维德拉介绍

此举是借鉴外地先进经验,提高学生就餐效率,以便节约时间去学习。

——河南睢县高中食堂撤板凳让学生站着吃饭,该校办公室工作人员称