

散文

# 聆听天籁

李超

静夜沉沉,没有了白日的喧嚣,一切都显得那么静寂!此时,如果你俯案笔耕或挑灯夜读,如果你凝神遐思或仰望星空,心湖平静而澄碧,也许你会听到天际间传来若有若无的一种旋律。它像微风吹过湖面泛起的涟漪,像云雾飘过山顶洒下的雨霰,像茫茫林海间无痕的落雪,像无际的平畴胖起了烟岚,像万里苍穹中飘动的游丝……总之,这种声音需要你用心去谛听,用心去感受。这就是天籁之音!

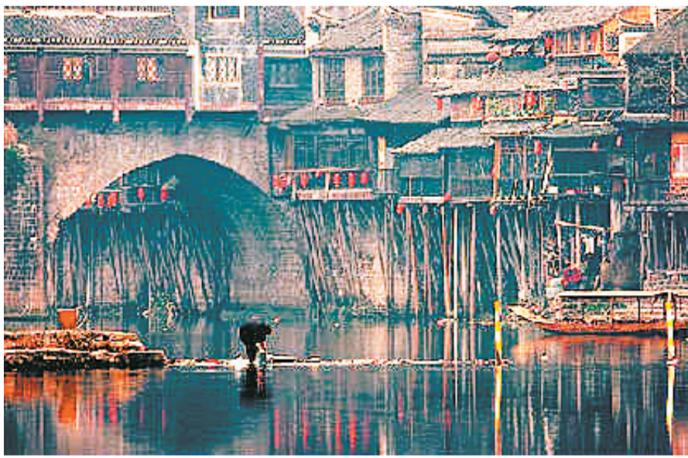
关于天籁之音,最早见于《庄子·齐物论》,“女闻人籁而未闻地籁,女闻地籁而未闻天籁。”那么什么是天籁呢?他说,籁,是指洞孔发出的声音。庄子把它按境界分为天、地、人三种,以天籁之音为最不容易听到,因为它的发生和休息都出于自然。老子说,“大音希声,大象无形。”按他自己的解释,“听之不闻名曰希”,意为不可得闻之音也。无论是老庄还是老子,他们都把天籁之音看作冥冥自然中音乐的最高境界。是凝聚天地日月精华的声音!这是哲人对天籁之音的理解。

相较而言之,文学家对天籁之音的理解就宽泛多了。“苏东坡泛舟赤壁”,“纵一苇之所如,凌万顷之茫然。……举酒属客,诵明月之诗,歌

窈窕之章,”耳中听到吹洞箫者,“如怨如慕,如泣如诉,余音袅袅,不绝如缕。”听到的是天籁。欧阳修秉烛夜读,“闻有声自西南来者……初淅沥以潇潇,忽奔腾而澎湃,如波涛夜惊,风雨骤至。”却“星月皎洁,明河在天,四无人声,声在树间。”听到的也是天籁。孔子闻韶乐,三月不知肉味。韩娥人齐,鬻歌假食,既去而余音绕梁,三日不绝。这都是天籁之音!论声之次韵者曰:溪声、涧声、竹声、松声、山禽声、幽篁声、蕉雨声、落花声,皆天地之清籁,诗肠之鼓吹也!诗人把不事雕饰,得天然之趣的诗歌称为天籁。音乐家把古琴之音称为天籁,把土坝之音称为地籁,把昆曲之音称为人籁。无论怎样划分,我们可以这样理解,天籁之音既不加修饰的自然之音,是自然界发出的优美的和声。同时也可以用来形容一切美的声音。航天员杨利伟曾在太空听到一种从未听到过的声音,很恐怖,回来后却无法复述。虽然是天上的声音,这却不是天籁之音,因为它不优美。莎拉布莱曼的歌声空灵纯净,听之如沐月光清风,人们把她的歌声称为天籁之音。她在北京奥运会上的一曲放歌,征服了中国,征服了全世界!

我曾经无数次的在静夜里聆听天籁之音。我无法用语言形容这种声音。它如浪花私语,高山流水;如秋蛩寒唱,溪韵蛙鸣;如雨打芭蕉,劲竹拔节;如箫声琴韵,梵音禅响。听到它,便会觉得自然与生命溶成一体。我把自己的斋号叫做“听籁堂”,每于静夜笔耕时耳畔响起了天籁之音,便会觉得斋号与情景是那么的切合,便会神游物外,心静无波,忘却世俗的贪嗔,还心灵一片净土,觉得胸无点尘,在如水的梵音中寻找心灵的归宿!

美轮美奂的天籁之音啊!我将会用我的一生去谛听,去谛听这流淌于心灵的山河之韵!



水乡人家(国画)

花菜

# 郑州巨变三十年

王清泉

戊午惊雷春意闹,芙蓉策展展风骚。上天敢破千层雾,下海能推万顷涛。阔斧大刀除旧制,过河摸石筑新桥。经商战火烽烟烈,树德化风诚信交。东域楼高花烂漫,西郊林茂果丰饶。春华点染商都景,秋色熏陶郑邑韶。拜祖尊儒行大典,颂禅崇武奏清箫。龙湖帆影随风起,双塔钟声趁雨飘。乐见游园弹古瑟,喜闻庙会唱民谣。春天故事齐传颂,赤帜风光染九霄。

注:戊午,指1978年;龙湖,指郑东新区龙子湖。

问:中医治病是如何扶正祛邪的?

答:所谓的扶正,就是通过选用扶正的药物或其他方法,来增强人的体质,提高抗病防病的能力,以达到战胜疾病的目的。一般情况下,临床上根据不同的病情,可选用具有益气、养血、滋阴、补阳等作用的中药来扶正。祛邪,就是祛除体内的邪气,以达到邪去正复的目的。临床上可根据不同的病情而选用具有发表、攻下、清解、消导等药物来祛除体内邪气。

火气大是现代人的通病

今天,无论我们走到那里,不管是在地铁中、在公交车上,还是在超市中,几乎都会听到现代人对工作的叹息声,对老板的抱怨声。现代人的身上似乎都有把无明之火,稍有风吹草动,一点就燃;要不与人大大干戈,要不自生闷气频频上火。

佛家有云:贪生水,嗔生火。爱发火、爱上火,这是现代人典型的“病”。现代人的火怎么就这么大呢?

孔氏认为,现代人爱发火的原因主要有三:阴虚、内热、脾湿。这三大原因也是导致人体阴阳失衡并最终导致疾病发生的罪魁祸首。

——阴虚

什么是阴虚呢?正常人其阴阳二气是相对平衡的,阴虚就是阴亏了。阴虚了,阳相对也就盛了,内热就是这样形成的,这起码是一个重要原因。

一般来说,火分阴阳,阳火,属实火,阴火属虚火。阴虚内火人多表现为一般所说的“上火”,老百姓认为容易“上火”。上火了怎么办?就要去灭火?孔氏认为,上火是人体阴阳失衡的表现,是功能性的,此时调理一下即可恢复人体功能使之协调平衡;人体功能长期失衡,则会由量变到质变。中医对上火的治疗,道理很简单,两种方法:一,阴虚火旺类应以滋阴为要。二,若属实火,则宜火郁发之,开门驱寇,寇就是火,打开门将寇赶出去,人体阴阳也就平衡了。

现代人出现的阴虚多为肝肾阴虚。肾主水,主阴,为先天之本;肝主血,为阴之子。乙癸同源,肝肾一体,为一身阴血之本。现代人就像《黄帝内经》中所说的一样“不知持满,不时御神”,“以欲竭其精,以耗散其真”,故多有伤阴之患。“年四十,而阴气自半也”。其他如五志化火,湿热内蕴等皆易伤阴,当今中老年人肝肾阴虚者更为常见。

很多人爱加班熬夜,其实熬夜最伤阴。晚上是阴气旺盛之时,此时最宜睡觉,而熬夜是刻意地改变人体内的生物钟,改变生活规律,很容易伤阴。如

果你实在没办法,一定要加班熬夜,最好在晚餐时多吃一些滋阴的食物,如百合、莲子、山药、银耳、红枣、核桃等食物。

肝肾阴虚体质的人应该多做运动。在运动方面可选择中低强度的运动,如散步、八段锦、太极拳等相对静养运动方式。要尽量避免剧烈运动和低头弯腰的动作,如果头部的位突然低于心脏水平位置,就会有大量的血液突然流向脑部,造成脑血管内压突然爆发式地增高,高血压、动脉硬化患者脑血管薄弱处容易被冲破,从而造成脑溢血。所以,肝肾阴虚者在选择运动方式时应尽量避免急剧低头弯腰的动作。

——内热

阴虚是内热产生的原因,关键在于劳倦之后而形气衰少,也就指劳倦伤脾,脾气不能运化水谷,饱食水谷郁于胃中,郁而化热。

先辈孔少华先生也这样认为:“现代都市人群因精神压力过大,熬夜以及过食肥甘厚味等诸多原因,造成都市人群体质以内热者为多,尤以阴虚内热者更为常见。”阴虚必生内热,此即前人所说的相火为病,又因当今社会生活节奏快,工作压力大,人际关系复杂,精神压力大,此皆易引起肝气不舒之患,合于今人阴虚内热之体,患病则或为肝阳上亢或为肝气横逆。

经常上班的人会发现,平时在单位里最发火的人多是领导层的高管们。为什么他们更爱发火呢?这是因为他们平时工作压力大,又没有时间减压,长期如此,他们自持清高正确,不顾客观认识,主观上更易发火,这些人很容易表现出肝阳上亢的症状。除爱发火、爱上火外,平时还易表现出面红耳赤、眩晕、头疼、口苦,大便结,小便黄等症。对于这样的人,平时也要经常吃一些滋阴类的食物。

——脾湿

现代人脾湿者也很多,一方面是因为肝气不舒,肝属木,脾属土,木犯脾土,脾胃受伤,脾失健运所致。当然,更多的是因为今天生活水平提高,食品极大丰富,人们只知饱腹之欲,暴饮暴食,而运动反而减少,使摄入多于需要,超过人体运化能力,水谷精微代谢失调,聚而为痰湿。所以许多病是吃出来的,当今最常见的富贵病如高血压、冠心病、糖尿病都是吃出来的。孔老认为:“湿聚成痰,流注全身,变症百出。怪病皆有痰作祟,今人湿热为病者十之八九,故余临床喜用清利湿热化痰之法。”

**治病要治本**  
阴阳平衡是人体健康的大药  
赵宇宁 著  
吉林科学技术出版社

## 梅,或其他

翻开书页,雪,以及冬日的阳光。一次又一次走神,感受着词语的小蜜蜂,带来甜,与刺痛。

日子的砾石,铺就了弯曲的小路,我乐于徘徊,迷失于白雾。

这些天,我一直厌倦于在这些街道,灰尘,噪音中呼吸,并在睡梦中折叠自己。

我愿意朝着砾石飘落——虽然门已关闭,你已不在那里。

但我是愿意,就此落在你曾照亮,如今变得空寂的庭院——在树枝上醒来,毕剥燃烧。

## 在内黄枣林

枣树下的草墩儿空着。脚印杂沓。我不在这里。也许你说的对,我还在枣林里,在一颗沙和另一颗沙之间。

## 现代诗坛

# 张永伟的诗

我们一路要经过的那些景物,词语脚手架一般散落了。露出邻居整齐排列的平房,通往县城的水泥路,以及路面冷冷的反光。

## 西地浇麦

冷风过后,天又蓝了。我和母亲去西地浇麦。

路过柳树大爷家门口时,我朝里面望了望。母亲也望了望,我们都没做声。

我们闸水,挖沟,引着流水。半晌以后,我们坐在路旁奶奶坟前的玉米秆上歇息,刮鞋帮上的泥。

水流过麦根,咕嘟咕嘟地冒泡。这又让我想起柳树大爷:一个爱讲故事的人,

## 给柳树大爷写首诗

母亲说柳树大爷也去了,带走了他一大箩筐的故事。我望着他家半掩在树阴里的屋顶,回忆,过电影。

想起我们一起去东河。逮鱼,我返身,回屋。当我写下“柳树大爷”——一辆四轮拖拉机正从门外驶过,突突突,震得地基发颤。

我的笔尖忽然变得迟疑。像老年的柳树大爷,不时地咳嗽,停顿。

忽然变成了故事。

冬日的阳光,暖和地照着,母亲轻轻地叹了一口气。我在想,柳树大爷是否已变成了一条鱼,在麦地下游着。偶尔像个孩子,吐上来几个水泡。

## 尘土

灰尘讽刺着我,和一个捋鼻涕的少女,它把自己握成一团,撒向我们。

我说:你想打雪仗?它粘上我的袖口和衣领,不言不语。

看来它是认真的。路边的冬青、苜蓿也在抗议,只有我的言语最轻。

我打瞌睡的时候,魔鬼贝贝打来电话。他用啤酒的针尖刺自己。

我想说话,可又无语可说,尘土握着一卷又一卷真理。

简介:张永伟,男,1973年4月生于河南鲁山,上世纪90年代开始写作,作品见于《诗选刊》、《诗刊》、《上海文学》等各类刊物、诗歌年选及网络和民刊。

慧和经验。我们之所以讲百分之一的灵感弥足珍贵,就是因为有很多的人都做不到,都得不到。原因是,很多的人在百分之九十九的努力未取得成功时,看不到希望和光明,就泄了气,打了退堂鼓,半途而废,自动放弃努力,以失败而告终。如果从这个过程和现象上看,他们这百分之九十九的努力结果,只有痛苦,只有悔恨,只有遗憾,只有惭愧,只有

随笔

# 灵感是汗水的结晶

周广生

续吃很多的苦,受很多的累,很多的事业不能取得成功,而且还将影响人类快速、和谐、健康地发展。其实,一句话灵感就是人生的智慧。

因此,我们应当清醒地懂得,一个人要想取得事业上的成功,百分之一的灵感比百分之九十九的努力更重要啊!譬如有的人对于一项事业,虽然作出了百分之九十九的努力,流血流汗,但无论怎样努力却没有能够成功。为什么?就是缺少百分之一的灵感,缺少人生的智慧,或者说只知辛苦工作,不知道从中吸取教训总结经验。可是,这百分之一的灵感,从数量上看虽然不多,但是很管用,要知道许多事情尤其是一些重大的事情都是靠这百分之一的灵感才获得成功的。再说直接一点,这一个个人的百分之一的灵感,实际上就是一个人做人做事的成功经验,加起来就是宝贵的精神财富,它能给后人以很好的启示,从而能够指导后人做成很多很多的大事。所以,无论何时,我们都不能无视这百分之一的灵感。无视这百分之一的灵感,就是无视人生的智

慧和经验。我们之所以讲百分之一的灵感弥足珍贵,就是因为有很多的人都做不到,都得不到。原因是,很多的人在百分之九十九的努力未取得成功时,看不到希望和光明,就泄了气,打了退堂鼓,半途而废,自动放弃努力,以失败而告终。如果从这个过程和现象上看,他们这百分之九十九的努力结果,只有痛苦,只有悔恨,只有遗憾,只有惭愧,只有

我们之所以崇尚百分之一的灵感,并不是要否定百分之九十九的血汗这样的实践过程,认为百分之九十九的血汗没用。因为,百分之一的灵感不都是凭空产生的,而是来自于实践,离不开实践。实践才能出真知。灵感常常就孕育在血汗之中。



清凉世界(摄影)

成岳

## 新书架

# 《听杨绛谈往事》

海棠

作者吴学昭是文学家、教育家吴宓先生的女儿,也是杨绛先生的好朋友,更是一位有心人。这本书所讲述的长达一个世纪的往事,是作者在与杨绛先生多年的交往中,通过谈话问答、电话聊天、翻阅资料等方式一点一滴记录下来的。往事从杨绛先生出生和她的家世谈起,她的人生经历是贯穿全书的主线。中国现当代史上许多著名的人物都曾出现在书中。钱钟书、吴宓、杨荫榆、费孝通、苏雪林、杨振宁、金岳霖、周扬、何其芳、卞之琳、茅盾和夏衍等等,他们性情各异,都是杨绛先生生活中亲历的人物,在此书中全是以寻常人的形象出现的。作者没有对他们进行主观的褒贬,只将杨绛先生客观的讲述记录下来,却给了

读者亲切而真实的感觉。往事都很琐屑,柴米油盐,婆婆妈妈,养儿育女,勤奋读书,艰苦谋生……读起来真的像在听一位历经沧桑的老人闲聊。即使对“文革”前后那些艰难的日子,老人的讲述也是那么平静。因为这是一位拥有非凡智慧的老人,对祖国、对人生都充满了热爱,一生都在对学问孜孜以求。在她身上始终闪耀着人性的光辉,她生活得是那么坦荡。那些久远的往事被老人珍藏得那么好。回忆起父母,她会哽咽;回忆起丈夫,她会甜蜜的微笑;回忆起病逝的独生女儿,她会心痛得流泪——九十八年的人生经历丝毫没有泯灭她的热爱和赤诚。她一直那么善良,那么坚强,那么才华横溢;她一直那么勤奋,那么执着,那么善于思考。本书作为杨绛先生的传记,在淡淡的历史背景下,记录了她九十八年的人生传奇。但愿这传奇能延续得更长久。

生活·读书·新知三联书店

# 连载

“嘿,差点忘了要紧事。”汤川突然说,从纸袋里取出一个褐色大信封,放在石神面前。“这是什么?”“你先打开看看。”汤川笑嘻嘻地说。信封里装着报告用纸,纸上写满数学公式。石神快速扫过第一页,顿时明白过来。“是反证黎曼假说?”“一眼就被你看穿了。”黎曼假说乃是当今数学界最有名的难题,绵延至今,依然无人能提出完美的证明。汤川拿出来的研究报告,就是想证明这个假说是否正确。石神开始看论文。最后,他起身坐到桌前,摊开一旁没用过的演算纸,拿起圆珠笔。“你知道P≠NP这个题目吧?”汤川在他背后出声道。

石神转身。“对于数学问题,自己想出答案和确认别人的答案是否正正确,哪一个更简单,或者说,分别困难到何种程度——这是克雷数学研究所悬赏征求解答的一个问题。”“果然厉害。”汤川笑着举杯。石神重新面对演算纸,忘了时间,斗争心、探求心以及自尊心,均令他亢奋不已。他的眼睛一刻也离不开数学公式,全部心思都用在那里。

石神突然起身,拿着论文转过身。汤川披着大衣,缩着身子睡着了。石神摇晃他的肩膀:“快醒醒,我弄懂了。”汤川睡眼惺忪地缓缓直起身子,搓搓脸,仰望石神:“你说什么?”“我弄懂了。”很遗憾,这个反证是错误的。虽是有趣的尝试,但在质数分布上有根本错误——“你很厉害。那个教授说,就算小有名气的数学家,恐怕也无法立刻发现错误。”汤川看着表,“你只用了六个小时就找出来了,确实厉害。”石神小睡到七点,时间虽短,却睡得香甜,醒来时头脑比平时清醒。

石神准备出门时,汤川说:“你的邻居起得真早。”石神正在考虑是否该说些什么,汤川接着往下说:“那个刑警草率说,你的邻居有嫌疑,他才来找你问话。”石神故作平静,套上外套:“他会告诉你案情?”“有时候,去我那里打发时间,顺便发发牢骚再走。听说有人被杀了。是你邻居的前夫。”“哦。”石神保持面无表情。

“你和隔壁有来往吗?”汤川问。石神霎时动起脑筋。单从语气推测,汤川并非基于什么特别意图才问起,他也可随便敷衍一下。然而他很想汤川和草薙熟识,说不定会把这次来访告诉草薙。顾忌这点,眼下的回答非小心不可。“没什么往来,不过,我倒是常去花冈小姐工作的便当店,我忘了告诉警察了。”两人在七点半出门。汤川没走向最近的森下车站,而是跨石神一起走到学校附近,这样可以少换一趟电车。汤川已不再提提案和花冈晴子。石神心里却有些紧张,再这样走下去,恐怕汤川会一路跟到弃天亭。对于花冈晴子和自己的关系,这个洞察力过人的天才物理学家该不会察觉出什么端倪?就在可以看到便当店招牌时,石神开口:“那就是刚才提到的便当店。”“那我就在这里和你分手了。”汤川停下脚步。

“没能好好招待你,不好意思。”“我已经受到最好的招待了。”汤川眯起眼,“你不想回大学进行研究了?”石神摇摇头。“在大学能做的事,我现在也能做。况且,我都这把年纪了,也没大学要我了。”握手后,石神目送汤川远去。

汤川的身影完全消失后,石神转身,快步跨进店门。**第七章**快六点了,店门开了。“欢迎光临。”靖子机械地招呼客人,霎时瞪大了眼,“哎呀,工藤先生……”靖子还在赤坂上班时,他就是老主顾了。工藤经营着一家小型印刷公司。靖子以前听他说过,家在大崎,和妻子儿女一起住。他们在新大桥旁的小咖啡馆聊了一会儿。离开时,天已下起雨来。工藤已走上人行道,朝出租车招手。靖子顺着他的目光转头一望,发现公寓门口有人撑伞而立。黑黢黢的看不清长相,不过她以体型判断,是石神。

“真高兴见到你。”握手后,石神目送汤川远去。汤川的身影完全消失后,石神转身,快步跨进店门。**第七章**快六点了,店门开了。“欢迎光临。”靖子机械地招呼客人,霎时瞪大了眼,“哎呀,工藤先生……”靖子还在赤坂上班时,他就是老主顾了。工藤经营着一家小型印刷公司。靖子以前听他说过,家在大崎,和妻子儿女一起住。他们在新大桥旁的小咖啡馆聊了一会儿。离开时,天已下起雨来。工藤已走上人行道,朝出租车招手。靖子顺着他的目光转头一望,发现公寓门口有人撑伞而立。黑黢黢的看不清长相,不过她以体型判断,是石神。