

## 自心清净,能断烦恼



◎作者:林清玄  
长江文艺出版社

★慢慢发现,幸福不是去外面要,而要向自己内心找。自己体会世界和人生,清净那颗被宠坏的心,就会更通透

★林清玄执笔45周年散文典藏,在安静中修复生命能量

17

冬季里有一天,天空中落着无力的飘闪的小雨,我正读着一册印刷极为精美的《金刚经》,读到最后“一切有为法,如梦幻泡影,如露亦如电,应作如是观”一段,木鱼声恰好从远处的巷口传来,格外使人觉得昊天无极,我披衣坐起,撑着一把伞,决心去找木鱼声音的来处。

那木鱼敲得十分沉着有力,从满天的雨丝里穿扬开来,它敲敲停停,忽远忽近,完全不像是寺庙里读经时急落的木鱼。我追踪着声音的轨迹,匆匆穿过巷子,远远的,看到一个披着宽大布衣,戴着毡帽的小老头子,他推着一辆老旧的摊车,正摇摇摆摆地从巷子那一头走来。摊车上挂着一盏四十支光的灯泡,随着道路的颠簸,在微雨的暗道里飘摇。一直迷惑我的木鱼声,就是那位老头所敲出来的。

一走近,才知道那只不过是一个寻常卖馄饨的摊子,我问老人为什么选择了木鱼的敲奏,他的回答竟是十分简单,他说:“喜欢吃我的馄饨的老顾客,一听到我的木鱼声,他们就会跑出来买馄饨了。”我不禁

哑然,原来木鱼在他,就像乡下卖豆花的人摇动的铃铛,或者是卖冰水的小贩手中吸引小孩的喇叭,只是一种再也简单不过的信号。

是我自己把木鱼联想得太远了,其实它有时候仅仅是一种劳苦生活的工具。

老人也看出了我的失望,他说:“先生,你吃一碗我的馄饨吧,完全是用精肉做成的,不加一点葱菜,连大饭店的厨师都爱吃我的馄饨呢。”我于是丢弃了自己对木鱼的魔障,撑着伞,站立在一座红门前,就着老人摊子上的小灯,吃了一碗馄饨。在风雨中,我品出了老人的馄饨,确是人间的美味,不下于他手中敲的木鱼。

后来,我也慢慢成为老人忠实的顾客,每天工作到凌晨,远远听到他的木鱼,就在巷口候他,吃完一碗馄饨,才继续我未完的工作。

和老人熟了以后,才知道他选择木鱼作为馄饨的讯号有他独特的匠心。他说因为他的生意在深夜,实在想不出一种可以让远近都听闻而不至于吵醒熟睡人们的工具,而且

深夜里像卖粽子的人大声叫嚷,是他觉得有失尊严而有所不为的,最后他选择了木鱼——让清醒者可以听到他的叫唤,却不至于中断了熟睡者的美梦。木鱼总是木鱼,不管从什么角度来看它,它仍旧有它的可爱处,即使用在一个馄饨摊子上。

我吃老人的馄饨吃了一年多,直到后来迁居,才失去联系,但每当在静夜里工作,我仍时常怀念着他和他的馄饨。

老人是我们社会角落里一个平凡的人,他在临沂街一带卖了三十年馄饨,已经成为那一夜生活里人尽皆知的人,他固然对自己亲手烹调后小心翼翼装在铁盒的馄饨很有信心,他用木鱼声传递的馄饨也成为那一带的金字招牌。木鱼对他,对吃馄饨的人来说,都是生活里的一部分。

那一天遇到老人,他还是一袭布衣,还是敲着那个敲了三十年的木鱼,可是老人已经完全忘记我了,我想,岁月在他只是云淡风轻的一串声音吧。我站在巷口,看他缓缓推走小小的摊车消失在巷子的转角,

## 下慢的围棋

一直到很远了,我还可以听见木鱼声从黑夜的空中穿过,温暖着迟睡者的心灵。

木鱼在馄饨摊子里真是美,充满了生活的美,我离开的时候这样想着,有时读不读经都是无关紧要的事。

在公园里看两位老人下围棋,他们下棋的速度非常缓慢,令围观的人都感到不耐烦。

第一位老人,很有趣地说:“嘿!是你们在下棋,还是我在下棋?我们一个棋考虑十几分钟已经是快的,你知不知道林海峰下一颗棋子要一个多小时。”旁边的老人起哄:“未见笑!自己比为林海峰。”

第二位老人,看起来很有修养地说:“你们不知道,围棋要慢慢下才好,下得快则杀气腾腾,不像是朋友下棋了。何况,当第一个棋子落下,一盘棋就开始走向死路。一步一步塞满,等到围棋子满了,棋就死了,要撤棋盘了。慢慢下才好,慢慢下死得慢呀!”

(精彩下期继续……)

## 无病到天年2:大病预防先除湿



◎作者:路志正  
福建科学技术出版社

★97岁国宝级老中医、中央保健工作杰出专家、首届国医大师呕心沥血之作

★90%以上的人都曾经受到过湿邪的困扰,湿邪是绝大多数慢性病的罪魁祸首!预防大病,先要除湿

9

从交通上来看,郑州的地理位置非常好,位于正中央,可以沟通南北东西,而且还是我国现在唯一的双十字铁路中心。如果把气机的运行看作一条条的交通线路,那腹部其实相当于人体气机的交通枢纽,通过对腹部的按摩,可以帮助人体的气机达到动态的平衡。

腹部要怎么按摩呢?有人说只能顺时针进行,如果逆时针揉,肠子就会打结。其实并不是这样,气机有升有降,左边是降,所以顺时针按摩可以帮助胃肠蠕动,促进消化;右边是升,所以逆时针按摩,可以帮助止泻。不过,如果只是自我保健,摩腹时既要顺时针揉,也要逆时针揉,而且动作要慢,力度适中。

方法:以肚脐为中心,右手压住左手,螺旋式逐渐扩大,再螺旋式回到肚脐。换手以同样的手法逆时针按摩。时间:饭后1.5个小时。功效:调理气机升降,促进胃肠蠕动。禁忌:有腹部疾病(如胃出血、子宫肌瘤等)者不宜操作。

摩腹时先顺时针慢慢地围着肚

脐画小圈,然后再一圈圈地增大范围,直到整个腹部;之后,再一圈圈地慢慢缩小范围,最后收回到肚脐;换手,以同样的方法,逆时针按摩。如此反复,次数不做硬性要求,大家可根据自己的情况,比如做10次、50次都可以。摩腹前最好先排空大小便,如果患有腹泻或者其他的腹部疾病时,暂时不要摩腹,不过,有便秘的可以尝试。

另外,当你觉得肚子有点胀,不方便直接按摩时,可以做意念摩腹。先将意念集中到胃部,用意念一圈圈地摩腹,这样慢慢转一段时间后,胃部没那么胀了,你就可以继续采用双手摩腹的方法。

中医称肺为华盖,华盖是什么?古代皇帝出行时,辇车一般都有个伞状的顶盖,这就是华盖。从解剖位置上来看,肺居胸中,在诸脏腑中像华盖一样居于最高处。天上若是降雨,地上的各个角落都能得到灌溉滋养。肺为水之上源,若水分充足,五脏六腑都能受其“恩泽”。

有的学医者读到“肺为水之上

源”时不理解,我建议他们多观察一下生活或自然。老子说“道法自然”,许多问题如果只是结合着人来看,可能吃不透,但如果我们把这个问题放到天地自然间,就可能豁然开朗。

脏腑中肺的位置最高,而自然界喜马拉雅山是最高的山脉。我们看喜马拉雅山上终年白雪皑皑,空气中的水蒸气遇冷凝结成雪花,而雪水又从山上流淌下来,孕育了诸多的大江大河。高山流水,这不就是“肺为水之上源”吗?

我们还可以回到生活中,若是在锅中煮水,水在加热中会产生蒸汽,而蒸汽在碰到锅盖时会凝为水珠,肺就相当于这个锅盖。蒸汽碰到锅盖凝为水,这也可以理解“肺为水之上源”。

肺对水湿的调节主要体现在两方面:一是肺在接收脾运化后的水湿后,通过宣发作用,将水湿向上向外输送到全身,最终达到肌肤、皮毛,并把水湿代谢产物转化为汗,排泄出去;二是通过肃降作用,将水湿

向下向内输送到其他脏腑,并把浊液(废水)下输至肾,最后转化为尿液,排出体外。

如果肺宣发肃降功能失调,水液就会在人体内滞留,形成痰饮,可能出现小便不利、水肿等。金元时期的朱丹溪在治疗小便不通时,曾这样说过:“肺为上焦,而膀胱为下焦,上焦闭则下焦塞,譬如滴水之器,必上窍通,而后下窍之水出焉。”这就是中医经常提到的“提壶揭盖法”。我们平时用的水壶的盖子上,通常都有个小气孔,如果这个小气孔被塞住,壶嘴就倒不出水了,这时候把壶盖打开一条缝,水就又能畅快地流出。“提壶揭盖法”在治疗小便不利时,不是直接使用通利小便的药,而是用了宣肺或升提的方法,这跟提壶揭盖一个道理,肺气得宣,小便得利。

◎肺为娇脏,怕寒怕冷

《黄帝内经》中讲,形寒饮冷则伤肺。这话里有两层意思:第一,身体受凉后,容易伤及肺脏。

(精彩下期继续……)

## 我在湄公河的卧底生涯



◎作者:姜凯阳  
北京联合出版公司

★干票大的!搅动金三角,再战湄公河。正与邪,善与恶,只在一念之间

★残暴中义薄云天,枪林弹雨中荡气回肠

12

他的手有些颤抖,他试图控制住自己的手,在他凝视手的一瞬间,一颗汗珠滴落到了托盘中。天平瞬间倾斜,达子的汗唰地又涌出来一层。他听到了房子外面的人失落的叹气声,他能感觉到此时站在门口抽烟的华哥,一定会把烟头愤恨地插入烟灰缸。

达子把原料倒回去,重新设置天平。他有些眩晕,两天都没有动的饭菜,就放在他身边的案子上。他感觉到自己太急躁了,这已经是第十八次了,华哥和手下在制毒车间的门外都守了整整两天了。达子知道他们一直都在观望他,华哥把所有的希望都寄托在他的身上,他这次只能成功,不能失败。他一遍一遍地重复着动作,所有的细节已经快烂在了心里。配制的结果正在不断地走向成功,成品的纯度也在一次次地刷新中。冰毒测试仪上的数字,已经接近90%,离华哥的要求只差3

个百分点了。这一次,一定要成功。达子在心里为自己鼓着劲,重新把原料添置到天平上。这次达子把头上的汗水仔细地擦干。天平达到精准时,把掺粉放上去,再次添加砝码。当原料和掺粉都配比好后,他把合水倒入空的量杯中,然后开始往合水中倒入配比好的原料。他一边倒,一边用小玻璃棒搅拌,让它们快速融合。

门外的华哥,任凭嘴里的烟自己燃烧着,他紧张地把住了那个烟灰缸,一刻也不敢眨着眼地看着正在配制中的达子。所有人此时都提起了心,门外只有淅沥的雨声,再听不到任何声音。每个人都再次屏住呼吸,等待着达子做完最后的动作。

达子此时已经快把所有的配料添加进去了,量杯中开始变得浑浊,达子在仔细地观察着量杯中液体颜色的变化。当配料所剩无几的时候,他开始用小勺往里添。就剩一点儿

时,液体发生了变化,已经变成了深蓝色。在最后一点即将添入的时候,达子停了下来。

华哥的手突然抖了一下,烟灰缸里的烟头掉在了地上。这时,去找快递员的手下跑了回来,他看到华哥,急忙跑了过来。

“华哥,那个快递员把我们的兄弟打死,跑了。”

还没等他再说什么,华哥的烟灰缸已经搬了过来,正好砸在了他的头上,烟灰混着血液从他头上流了下来。手下愣在那里,全身发抖,不敢再出声。

华哥不再理他,他拿起对讲机对车间里的达子说:

“我不养废物!这是最后一天,再不行的话,你死定了!”

达子听到了从对讲机里传出的华哥急促的声音,急忙拿起对讲机。

“华哥,您说给我一周时间,这才是第四天啊!”

## 那个快递员把我们的兄弟打死,跑了

“我改主意了,不想再跟你浪费时间,这是你的最后一次机会!”

华哥的喜怒无常,让达子更加害怕了,手底下不再稳。他强迫自己稳住,毛乐现在到底与上级联络上没有他不知道,他唯一知道的是现在只能靠自己了。他告诉自己稳住,然后开始一个步骤一个步骤地去做。他不想在二十几岁的年华就这么葬送在毒窝里。那一瞬间,他充分理解了那句话:命运掌握在自己手里。他在这种信念下咬紧牙关,一点点坚持着,不知过了多久,也不知道时间走到了哪里,只是一味坚持着,把他多年所学放到面前的蒸馏瓶内,直到他的眼前除了白色再无其他……

在他就要坚持不住的时候,他的头脑突然变得异常清醒,有些临死前回光返照的感觉。

(精彩下期继续……)