

黄河生太极 天下共一招

G 国韵非遗

晨光里,公园空地上总有人缓步运掌。重心轻移,手臂如抱风,脚步似踏水。没有喊杀声,没有急促喘息,一套拳打下来,人却像被清水洗过。2018年相关申报推进后,太极拳于2020年正式进入人类非遗名录,这套源自中原乡村的拳法,终于被世界认作中国人送给全人类的健康礼物。



太极拳的故事要从河南温县陈家沟说起。17世纪中叶,陈王廷在家传武艺上揉进易学阴阳、中医经络和道家导引吐纳,创出这套以柔克刚的拳术。此后三百年,拳法从一人之家学,长成一片森林。陈式刚柔并济,杨式舒展大方,武式紧凑精巧,吴式松静柔化,孙式开合灵动,和式圆融从容。各派名字不同,底子却都写着四个字:阴阳循环。

外人看太极,常误以为是老年操。真练进去才知道,它把哲学学生成了动作。用意不用力,并非不用劲,而是不让蛮力锁住身体。虚实要分清,快慢要有节,动静像水遇石,绕过去再汇回来。五步八法、套路功法、推手对练,表面练四肢,实则练神经、呼吸和心念的配合。中正圆活四字,既是拳架要求,也是中国人待人接物的样子。

现代医学也渐渐读懂了这套老拳。规律习练能改善平衡,增

强下肢力量,对中老年人防跌倒很有帮助。动作绵长配合腹式呼吸,肺换气更顺,心率更稳,血压和睡眠常跟着变好。中医说它以意导气、以气运身,气行则血行;康复医学说它低负荷、多平面、重控制,正好补上久坐人群的短板。云手转腰,疏通的不只是手臂经络,还有一整天绷紧的肩颈。站桩沉胯,养到的不只是腰腿,还有慌乱时的那口气。

在陈家沟,三岁孩童能比个起势,八十老者打起拳来腰马仍活。村里人说,喝了陈沟水,都会跷跷腿。这句话听着俏皮,却说透了一种生活:拳不在江湖远,而在日常近。后来太极拳走出温县,进学校、进社区、进医院康复科,也漂洋过海落到纽约街角、巴黎河畔、非洲习武少年的肩臂之间。全球一百五十多个国家和地区有人练拳,数亿人借它安顿身体。

申遗成功不是给太极拳盖个

章,而是提醒我们:快时代里,仍要留一套慢功夫。年轻人伏案熬夜,练它,是把被手机吸走的专注找回来;老人练它,是把逐年松掉的平衡和底气重新攒起来;异乡人练它,是在异国语言里留住故乡的呼吸节奏。拳谱不喊口号,只教人松肩、沉肘、含胸、拔背,像把日子也理顺了。

有人说太极像水。遇山绕行,遇谷填满,不争不抢,却能把石头磨圆。中国人讲天人合一,落到拳上,就是别跟身体较劲,别跟自然拧着干。起势时心静,收势时气收,中间那一段缓缓流淌,便是把喧嚣关在门外的小修行。

如今清风岭上的陈家沟,依然鸡鸣犬吠,依然拳声早起。黄河在几公里外流过,把中原的土、先人的智、后人的汗一起带走又留下。世界记住了太极拳,不只是记住一套动作,而是记住一种活法:柔中藏刚,静里有劲,人和自己和解,也和天地和解。 本报综合

D 德育故事

敬叔施散

【原文】

周鲁南宫敬叔,尝随孔子适周,问礼于老聃,访乐于苾弘。初,敬叔以富得罪,奔卫。及反,载其宝以朝。孔子闻之曰:“若是其货也,丧不如速贫之愈也。”子游问何谓,孔子曰:“富而不好礼,殃也。敬叔以富丧矣,而又弗改,吾惧其有后患也。”敬叔闻之,遂循礼施散焉。

左传载孟僖子将卒,命其大夫曰:“礼,人之干也,无礼无以立。”因属说与何忌,事孔子而学礼焉,以定其位。定位,正所以自立也。是敬叔与兄懿子,幸承父命,师事孔子,而能自立者也。

【译文】

周朝时,鲁国有个大夫叫南宫敬叔(名阅,孟僖子之子),曾经跟着孔子到周都洛邑,向老子问礼,向苾弘访求古乐。早先,敬叔因为家里太富、行事骄盈失礼,得罪了国君,逃到卫国。后来准许回国,他却载着满车珍宝去朝见,想用财物贿赂当权者恢复原位。孔子听到这事,说:“像他这样靠财货买官,丢了官位的人,还不如早点贫穷干净呢。”子游在旁边侍坐,问:“老师这话什么意思?”孔子说:“有钱却不好礼,本身就是灾殃。敬叔已经因为富而失位,还不知道改,我怕他以后还有大祸。”敬叔得知孔子这番话后,幡然悔悟,从此依礼行事,把家中多余钱财施舍分给亲族与百姓,不再恃富忘礼。

《左传》记孟僖子临死前对家臣说:“礼是做人的骨干,无礼不能立身。”于是嘱咐儿子南宫敬叔和孟懿子(何忌)拜孔子为师学礼,以确定自己的身份地位。敬叔兄弟幸得父亲遗命、师从孔子,才真正懂得守礼自立。

刘禹锡的人格魅力

刘禹锡的政治生涯颇为不易,可谓官运多舛。唐“安史之乱”后,中央政权严重削弱。刘禹锡、柳宗元等作为“永贞改革”的中坚力量,极力拥戴唐顺宗改革弊政。而宦官与藩镇内外勾结,趁顺宗病重逼其传位于太子李纯(唐宪宗),改革只进行了146天便“寿终正寝”了。政坛突变、乾坤陡转,刘、柳作为顺宗的近臣,从此再没有逃脱遭贬的厄运。

刘禹锡性格刚直倔强,长期的贬谪并没有改变他的政治立场。贬朗州(今湖南常德)10年后,刘禹锡被召回长安,在游玄都观欣赏桃花时,挥笔写下:“紫陌红尘拂面来,无人不道看花回。玄都观里桃千树,尽是刘郎去后栽。”矛头直指当朝权贵弄臣。因该诗“语涉讥讽,执政不悦”,刘禹锡又被远谪连州、夔州、和州等地,14年后才再次被召回京师。诗人故地重游,望着玄都观昔盛今衰的景象,又脱口吟出:“百亩庭中半是苔,桃花净尽菜花开。种桃道士归何处,前度刘郎今又来。”讽刺意味比上一篇更为辛辣,充满了对顽固派的蔑视和不屈不挠的斗争精神。

刘禹锡的仕途与命运无比坎坷,好在他还有一位心灵契合的朋友和知己柳宗元。刘柳二人同时遭贬,风雨同舟,忍受着理想破灭、官场失意和精神折磨的重创,他们不断进行诗文唱和,铸就了无比真挚的患难之交,更支撑彼此走过了极端艰难的贬谪岁月。 肖铜

Y 一姓一史

古柏生幽根 一姓立千秋

柏姓像一棵老柏,根扎在上古,枝子却伸到今天。最早可追到柏皇氏,那位名叫芝的东方部族首领以柏木为图腾,帮伏羲理天下,不居功,不求名,后人便以柏为姓。古籍里记柏皇驾六龙、出扶桑之阳,气派很大,却又不张扬,正合柏树那种静沉沉的硬气。

另一支来路更实在。河南西平、舞钢一带古有柏国,也叫柏子国,传为柏皇氏后裔所建。春秋时江、黄、道、柏四国曾与齐睦邻,后来柏国被楚吞掉,亡国子孙不再称君称侯,干脆拿国名当姓氏,从此柏姓从封国走入万家。还有一支出自舜时柏翳,也就是伯益,教人驯鸟兽、佐禹治水,后裔分流,也有人承下柏

氏。三股水源汇在一起,柏姓便不再是单线孤传,而成了上古记忆、封国余脉和功臣之后的合流。

秦汉以前,柏姓主要在河南、山西、河北一带盘根。柏国既亡,族人向北入魏郡,向东到济阴,两地后来都成郡望。魏郡在今河北临漳一带,济阴在今山东定陶附近,汉魏以来,柏氏在这两处读书、做官、修祠、续谱,门风不喧哗,却稳得很。古人说柏姓望出魏郡、济阴,意思就是乱世里别处断根,这两片地方还替柏姓留着灯。

唐宋是柏姓往南铺开的时候。中原一乱,族人顺长江下安徽,进江苏,入两湖,再翻山到四川、云贵。唐代柏良器少年从军,

父仇未忘,平叛立功,封平原郡王,凌烟阁上留名,平原堂由此成了柏姓响当当的堂号。唐代柏贞节镇夔州,文官带兵,清慎自守,南方柏氏把他供作碧山堂的来路。宋明之间,江西、湖南、安徽的柏氏修谱最勤,村口老樟树下摊开草谱,一世祖、迁居年、字辈排列得清清楚楚。

如今柏姓不算大姓,江苏、安徽、山东、湖南最密,南方客家柏氏、北方魏郡旧脉、西南入川支系,各自记得一套祖先,却都认那棵柏树。

柏姓这棵老树,根在河南,干在魏郡济阴,叶子却落进江南烟雨、巴蜀晨雾和皖北麦田里。风一过,满树都是旧名字。

本报综合