

随笔苑

上善若水

盛林国

一

吾习太极，数载有余。初入武当门下，承玄武派十四代传人李在峰师父亲授功法，后又得三丰派十四代传人清源师父垂青，两位恩师各传真诀。

在峰师父教的是缠丝渗透，劲力如抽丝剥茧，一环套一环，一寸深一寸；清源师父传的是整劲连绵，周身一体，如长江大河，滔滔不绝。一个讲究细腻入微，一个讲究磅礴贯通，初学时只觉两般路数各执一端，练起来常怕顾此失彼，左支右绌间，竟生出几分惶惑来。

初时练功尚年轻，总想寻一个“正宗”的名头，总想辨一个“对错”的分野。今日练了缠丝劲，便觉整劲太粗；明日走了连绵架，又觉缠丝太碎。拳架如水中浮萍，飘来荡去，终究扎不下根去。

后来，师父只说了一句：“莫急，站桩去。”

于是日日站桩。从晨光微熹到日影西斜，从春寒料峭到秋叶纷飞。站久了，慢慢地，在峰师父教的橐龠吐纳，把周身点点松透——像春冰消融，像冻土解冻，那些藏在骨缝深处的紧、僵、滞、重，似被一呼一吸的微风，一层一层地吹散了。

清源师父传的以意领气，又把散乱的心念慢慢收稳——像牧童牵牛，不紧不慢，绳头微微一拽，牛便乖乖回返。心念一来，不迎不拒，只轻轻一带，便又归于气息之中。

二者如同两条山涧溪流，从不同的山谷出发，绕石穿林，百转千回，最终都汇入同一片江海。

那一刻我才知，原来从前所执着的“不同”，不过是我以分别心去揣度本来无别的大道。武当太极的根脉，就藏在每一次深长的呼吸里，藏在每一圈缓缓转动的腰胯里，藏在“上善若水”四个字的践行里。

二

水是世间最寻常的事物，却藏着天地间最深远的道理。

《道德经》有言：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”世人多把“上善若水”解读为谦下包容、与世无争，却常常忽略了水的力量，从来都不在锋芒毕露的对抗里。它甘愿停留在众人都厌弃的低洼之处，不与山争高，不与石争硬，却能以日复一日的柔软，在坚硬的岩石上凿出深痕，把沟壑冲刷成河谷，汇聚成容纳百川的江海。

老子为水德列下了七项最朴素的准则：“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。”

这七项准则，哪一项不是习练太极的真谛？

站桩时，脚下生根，如水流深潭，沉稳而不滞——这是“居善地”。

收心时，万念归一，如深渊映月，清澈而不乱——这是“心善渊”。

待人时，包容万物，如春雨润物，广博而不择——这是“与善仁”。

行拳时，呼吸有序，如潮汐有信，规律而不欺——这是“言善信”。

练功时，自行运转，如溪流自净，条理而不紊——这是“政善治”。

应敌时，随曲就伸，如流水绕石，圆融而不折——这是“事善能”。

起势时，动静合宜，如冰释春来，自然而然——这是“动善时”。

孔子观东流之水，赞其千回百转，不改奔赴江海的志向。水从来不是软弱的象征，它的不争，是不争一时长短，默默把所有力量都用在滋养生命、奔赴目标的路上。这份藏在柔弱表象下的坚韧，正是道家思想里“几于道”的核心要义。

武当太极，从根脉里便与这水之德相契。

初练太极，执着于招式的标准：手抬到多高，步跨出多少，动作要和师父相同。可习练久才悟到，武当太极的根从来不在僵硬的肢体姿势里，而在那股如水一般流动的劲儿。

记得跟随清源师父习练二十八式太极时，入门第一堂课学的不是出拳走架，而是三组预备功：松身调息、气贯三心、开步定势。师父反复强调“松而不懈，紧而不僵”，从头顶百会到足底涌泉，去掉肩、肘、腰、胯的僵劲，让全身的关节像水流一样通开。起势的五个环节“一插二三平举，四捋五按”，要求以中指领劲，上举时气沿督脉上行，下按时气沿任脉回归丹田，一升一降之间，正是水的阴阳流转之理。打“旋转乾坤”一式时，以腰为轴缓缓转动，像磨盘带着水流打转，不甩蛮力，不耸肩架肘，转完一圈便觉带脉舒展，后背的气血像温泉一样慢慢散开。整套拳走下来，没有大汗淋漓的疲惫，只有全身通透的轻盈，恰如流水淌过青石，不留半分滞碍。

在峰师父所传的玄武派功法，则更重内敛与渗透。那一缠一绕之间，劲力像山中暗泉，无声无息地浸透每一寸土地。初练时只觉动作缓慢，甚至有些枯燥，可练到深处才明白，那看似缓慢的一缠一绕，其实是一层一层地松解身体深处的僵滞，如同溪水一点一点地磨圆了河床上的石头。等浑身通透了，劲力便如活水一般，无处不到，无微不至。

二位师父的功法，看似一外一内，一刚一柔，实则如同两条溪流，源头不同，路径不同，却终究都汇入了同一片大海——那片海，便是自然之道，便是身心合一之境。

武当太极不只是一套拳法，更是一条顺着自然节律安顿身心的路，让我在日复一日的习练里，慢慢磨掉了身上的浮躁，养出了一份动静相宜的从容。

三

有的人练拳多年，功夫始终上不去，问题不在身上，而是出在心上。打拳时脑子里有杂念，手上比划得再熟练，心早就飘到了别处，这样练上百遍，也终究是一场空。

武当太极讲“用意不用力”，不刻意去憋气，也不强行去配合动作的起落，让呼吸像山涧清风一样轻缓自然，动作慢时呼吸便缓，动作舒展时呼吸便深，心慢慢沉下去，杂念就像水面上的波纹，晃着晃着就自己平息了。

清源师父常说“练拳先练收心”，每日晨练前先站十分钟无极桩，双目微垂，不视外物，内观呼吸的起伏，久而久之，便能做到“动中求静”：哪怕拳架走得行云流水，心里也像深潭一样不起波澜。

在峰师父则教我“以气运身”，他说气是水，身是河道。河道不通，水便泛滥；河道畅通，水便滋养万物。于是每一招每一式，都要让气像溪水一样，顺着经络自然流淌。久而久之，身体便像被春水洗过一般，轻灵而通透。

有的人认为自律是靠着强大的意志力，逼着自己每天早起站桩，逼着自己摒弃杂念，咬着牙和自己的惰性对抗。可这样的坚持，撑不了多久就会心生倦怠。真正从《道德经》和武当太极里走出来的自律，从来都没有半分对抗的苦意。

当你把水的品性刻进心里，把太极的节奏融进日常，你自然会到点就醒，不用闹钟反复催促；你自然会站完半小时桩再去处理琐事，不会被手机里的碎片化信息牵着走；你自然会在与人争执时先沉下一口气，像太极化劲那样把火气轻轻化开，不必为了一时的口舌之快伤人伤己。

这份自律不是外界给你的规矩，而是你在长期的修炼里，慢慢养出的一种如水般自然的生命节奏。就像水从高山出发，绕开所有阻碍，不必刻意发力，也能一路奔向东边的大海。

到这时，拳早已不在招式里，道也早已不在书本里。上善若水的哲思，太极无形的境界，最终都活成了你自己的样子——心有静渊，行有分寸，在世事起伏里始终稳稳立住自己的中定，这便是最上乘的修养。

站在庭院里习练，风从松枝间吹过，拳架顺着心意自然展开，早已分不清哪一式是玄武派的缠丝，哪一式是三丰派的云手，只觉周身的气血像流水一样自然流淌，心像深潭一样安稳。

起势，双手缓缓抬起，如捧一泓清泉；落步，重心轻轻前移，如溪水漫过卵石。整套拳走下来，天边的云已经换了几个来回，而自己的心，却像水底的石头，纹丝不动。

这便是《道德经》里说的“水善利万物而不争”的真意，也是我练拳多年，得到的最珍贵的馈赠。

上善若水，太极无形。愿每一个在尘世中奔走的人，都能找到属于自己的那一片水——那片能涤荡浮躁、能安顿心灵的清泉。

愿你如流水一般，利万物而不争，不惧千山万壑，一路奔流向前。

诗歌港

第一场雪

李德庆

摆上水果，煮好茶
谈起伤病，他说猛于虎
说到伤疤，他说那是馈赠
是岁月盖下的邮戳

相视一笑
半辈子的梦，在水中沉浮
我们一次次举杯
茶水里有了酒的回声
时间在杯沿停住

后来，他起身离去
我才发现天上飘起零星小雪——
轻薄，细碎，空中打着旋
这是今年第一场雪
清冷的风中，空旷的路口
眼眶忽然一热
泪，簌簌滚落

冬（外一首）

邓兆文

四季之中，冬最穷
穷得四野光秃秃的
除了雪
几乎一无所有

花，让春天分走了
歌，被夏天唱尽了
果，秋天摘得
干干净净

但再穷，也要以树的形象
立着
把最后的一点口粮
喂给雪地觅食的小鸟

旧诗

一枚枫叶，时间久了就会
失血，苍白
而陶罐里的沉香放得越久
越浓香四溢
一首旧诗，也摆脱不了
这两种命运
于是我学会了舍与不舍——
从收藏里删去一些
保留一些
所以，我现在更像个制香的
匠人