2018年12月12日 星期三
责编:陈君浩 版式:刘晓云 校对:钟婷 电话:88963290 邮箱:1604808722@qq.com
奉化日报 FENGHUA DAILY

■奉邑风情

溪口轶事四则

□夏传德

溪口风景区人文景观和自然景观似夜空繁星,很多也很美,与之相关的传说故事,材料极为翔实丰富。然不少早已见诸报刊书籍,这里已无聒躁的必要。然笔者七十多年一直生活在溪口,儿时从爷辈们的聊谈中,后来从乡间村民的传说中,搜集了一些传闻逸趣,稍加整理以飨大家,供老年朋友饭后茶余谈资。

武岭门:内外有别

溪口古镇标志性建筑,就数武岭门。古朴雄伟的武岭城门上内外都镌刻"武岭"两字,外侧是国民党元老、大书法家于右任手笔,内侧是蒋中正亲笔。人们来溪口,首先看到的总是朝东的武岭门外侧,注目的是于右任书写的"武岭",而往往忽略内侧。其实于右任早已考虑到人们的视觉习惯,书写时就提出让他题写的放在里面。蒋中正笑笑只说一句:"内外有别嘛。"

说起于右任,大家都知道他是民国时期大书法家。然而人们恐怕不太了解他惜墨如金的性格。他一般是不肯轻易给人题字的。不过他的园丁家中却挂有于老的亲笔条幅,上写"小处不可随便"。人们既羡慕又惊讶。不过事情很平常:于右任发现有人在园子里小便,于是他写了"不可随处小便"几字,把纸贴在墙上,刚好被他家的园丁看到,那园丁连忙小心揭下,拿回家小心剪拼,然后请人裱糊,装上框子,把这一条幅挂在客厅里。

蒋母墓:独立安葬

蒋母墓道是溪口风景区著名景点,甚至有人说"到了溪口,没到蒋母墓道,等于没到过溪口"。然而到过蒋母墓道的人,往往会有"为什么只有蒋母,而没有蒋父"的疑问。少年时,我的外公辈曾谈起过这件事。

蒋介石父亲先后娶有三妻:头妻徐氏,育一子一女为介卿、瑞春。徐氏亡后娶孙氏,孙氏没生育。孙氏亡后娶王氏,育有介石、瑞莲、瑞菊、介青。待蒋介石9岁时,父亲就去世了。蒋介石与父亲相处年岁不多,感情相对淡薄,而与母亲相依为命,母子情感自然深切。后蒋介石辉煌之后,王氏考虑到,蒋父身边已经葬有两房妻子,蒋母不愿留下"填房"的名声,影响儿子声望坚持要独立安葬。蒋介石是孝子,一切遵母嘱办理。于是就成了现在蒋母墓道上蒋母独葬的特殊格局。

雪窦寺:洪钟传声

溪口一带有这样一句顺口溜:商量岗风,雪窦寺钟。其意是商量岗风很大,雪窦寺钟声十分洪亮。说商量岗风大,很好理解,因为地势高,四周无遮掩,风自然大;而雪窦寺钟声大却有一个掌故。

传说雪窦寺建寺初,为了验证铜钟声音有多大、能传多远,方丈叫一小和尚下山朝东一直走两天,约定第三天撞晨钟,看能不能听见。小和尚脚不停步走了一天,到了江口已经累坏了,就在江口塔山一处岩洞里休息,心想钟声能传到江口已经不简单了,结果第二天也没走。第三天清晨,他聚精会神听着,不一会,突然听到清晰的钟声。细心辨认,是从西方高处传来,他惊喜地说:"这是雪窦寺的钟声!这是雪窦寺的钟声!"

本来雪窦寺铜钟是座神钟,钟声洪亮,能传得很远很远。由于小和尚只在江口听,从此雪窦寺钟声最远只能传到江口了。

不过,话得说回来,雪窦寺钟声能传到江口已经很了不起了。

千丈岩:小僧舍身

很早很早时候,雪窦寺住着一个老和尚、一个小和尚。老和尚要小和尚每天在蚯蚓鸣叫的时候起来做早课。寺园的蚯蚓每天叫得很早,而且很按时,小和尚只好每天很早起来。日子一长,小和尚不胜其烦,于是他偷偷用滚水把蚯蚓给烫死了,这样早上就可以起得迟一点。老和尚知道这事后,恼怒小和尚杀生违背佛规,于是叫他去千丈岩舍生。

小和尚很伤心,认为自己只杀死一条小小的蚯蚓,师傅却要他去死。他坐在千丈岩边大哭。这时过来一位屠夫,他问小和尚为什么哭得这么伤心。当他知道仅仅为了弄死一条蚯蚓就要去死,想想自己一生杀了多少头猪,理该早去死了。于是转身跳下千丈岩。这时,天上忽然飞来一只仙鹤,驮住屠夫上天去了。小和尚看到这情景,也跳下千丈岩,可是仙鹤没有再出现了,因为他失去了师傅给他的一次涅槃。

■似火晚霞

一对老夫老妻

□陈宗曙

成语"心意相合,相敬如宾,相濡以沫",用在马头村陈英教夫妇身上,可谓恰如其分。

陈英教今年87岁,其妻吴氏86岁,加起来173岁,是一对名副其实的老夫老妻了。平时,他俩"足不出户",在不到20平方米的斗室里,热衷绘画、剪纸、编扎,已坚持了40余年。退休后,仍四时八节为左邻右舍的姑娘和大嫂们剪五颜六色的窗花、鞋花、肚兜花和枕头花,为孩子们编扎各种形状的大小风筝,用棒冰棒制作亭台楼阁。人见人爱,谁要送谁。前些年,陈英教发挥余热,还当了好些年马头假日学校的老师,做了古村马头老酒坊"剪纸室"的师傅,忙里又忙外。有人问他为何不颐养天年?他乐呵呵地说:"我要在有生之年把自己的绘画、剪纸、编扎等技巧,教给下一辈,使非遗作品代代相传。"多好的言行啊!其老伴手勤脚健,脑灵手巧,她欢喜缝纫、编织,她把多年积压在箱子底下的旧毛衣毛裤,整理出来,拆散、洗净、晒燥后,物尽其用。之后,她一门心思把它编织成一只只花花色色的椅子坐垫和坐便器的套子,隔三差五地送给村里需要的人。

陈英教性格内向,平时言谈不多,见人总是笑眯眯的,点点头,握握手。其妻待人礼貌且热情,碰到熟人,年纪比她大的,她称为"阿公、阿婆",年纪比其小的也称为"阿叔,阿嫂"。我年纪比她小得多,也称我为"阿叔"。我听了不是滋味,说:"叫我名字就可以了。"她却说:"在农村,按辈分称呼,这是规矩。"每次我去他家聊天,她总是又搬凳又沏茶。我道:"是邻里,一切从简。"她说:"凡是来我家的,总归是客人,泡茶是举手之劳,应该的。"因此,他俩在村里有很好的口碑。

陈英教夫妇一出门,散步肩并肩,买菜手挽手,或一左一右,或一前一后,形影不离。村人见之,窃窃私语:"介大年纪,还介风流。"他俩总是轻轻地说:"阿拉有高血压,腿脚不便,这样走安全,是自身保护。"日子一久,人们也见怪不怪了。几十年来,夫妻间从不直呼其名。一个称他为"陈先生",一个叫她为"老太婆",亲亲热热,恩恩爱爱,相敬如宾。他俩还欢喜莳花弄草,把废弃了的盆、罐、缸、箱,废物利用,放上泥土,种上迎春花、喇叭花、猫头花和鸡冠花,三日两头,一个除草施肥,一个整枝除虫,真有点"你挑水来我浇园"的情趣,其乐融融。

日复一日,年复一年,岁月毕竟不饶人。陈英教因脑供血不足,双脚不听使唤,步履艰难,行动不便,时有跌倒。老伴也旧病复发,腰酸背痛,睡不能卧,夜里只得背靠床闭目养神到天明。为此,子女、儿媳和孙辈悉心照料,还从网上买来了拐杖凳和腰部按摩器。之后,他俩互相照应,夜里,陈英教为老伴一次次按摩腰部,一遍遍捶敲脊背,待她稍有舒适为止;白天,老伴忍着疼痛,一日二次,小心翼翼地搀扶着丈夫,像小孩学步似的,走走坐坐,坐坐走走,每次往返千余步。待陈英教脚力有所恢复后,她扶着他去理发店剃头发,去村卫生室配药物,去附近公园看景色,真是相濡以沫、相敬如宾、白头到老啊。

■岁月风铃

献文物记

□林崇成

我年轻时比较喜欢看《考古》杂志,关注考古方面的信息。上世纪70年代有许多重大考古发现,如河南中山靖王刘胜的金镂玉衣、湖北随州的编钟乐器、湖南长沙的马王堆汉墓等,我都详细阅读有关资料,真想到现场去看看,可惜那个年代根本不具备去现场观看的条件,只能望物兴叹。

由于长期受《考古》杂志的熏陶,渐渐对周边发生的有关文物的故事比较感兴趣。比如60年代有个慈溪的文物贩子经过下陈村,见一个老太婆在溪边荡洗一只木质漆花尿瓶,要知道当年的尿瓶一般为镴制或陶制,极少有木制,而且那木质尿瓶上面有彩漆描绘的精美图案,文物贩子一见心中窃喜,想低价收买木尿瓶,老太太不肯,几经讨价还价,最后商定第二天付钱取物。谁知当天老太太将尿瓶擦洗得特别干净,连最值钱的精美图案都擦光了,第二天文物贩子见了欲哭无泪,一桩本可赚钱的买卖泡汤了。还听说有个文物贩子经过碶头村,见一村妇用黑不溜秋的角质盛器盛谷物喂鸡,眼尖的他一瞄就认出这是犀牛角质地,商谈几句,最后以极低的价格买走了它,自然赚了一大笔钱。

或许文物与我有缘,我也经历了两次文物的出土与上缴。

1974年我担任公社的业余教育干部驻在塘头周村,和社员一起挑土改田,结果挖出了2只胖墩墩的瓷瓶,白色质地,蓝色花纹,1只高约50厘米,1只高约35厘米,都是敞口细颈,周围还有4个纽孔,大概是穿系绳带之用。问村里的老人都不知是什么瓶,我就一直把它放在床铺下。过了将近一年,终于有了上县城开会的机会,我将2只大瓷瓶送到了县政府前面武庙内的文化馆里,了却了公民上缴文物的责任,至于这2只大瓷瓶以后的去向就不得而知了。

1981年,我的亲戚在河泊所村办农副产品加工厂,在一起挖腌萝卜的腌池时挖出了10多只蜜色碟子,极薄,光洁度很好。我从来没见过此类碟子,但联想到河泊所村曾是明朝重要的海上交通口岸,与海上丝绸之路宁波港来往频繁,就猜测这可能是海外之物。最后我也将这10多只蜜色碟子送到文化馆里,也是不知它们的最后去向,第二年我也调到县城工作。

时隔20多年的2004年,有个退休的文化馆老同志告诉我:"老林,你从前上交的10多只蜜色碟子是日本货,现在黑市价要卖10多万元1只了,这些东西不知被谁拿走或贩卖掉了,你无私上交思想可真好啊!"我想,凡出土的文物都是属于国家的,文物的丢失是当年有关部门对文物的不重视,管理不妥造成的,我只是尽了公民的应尽义务,如此而已。

小街风情 李海波 摄

■保健传递

人活一口气 练气是关键

□汪武首

现代医学认为,呼吸停止4分钟,人的大脑细胞就会出现不可逆的死亡,如果呼吸停止6分钟,那就很难抢救过来了。而一个成人不吃不喝能生存好几天,一旦断气,生命危亡。说明人的一口气至关重要。

祖国医学认为:气是构成人体生命基本物质。中医理论把气分为:元气、宗气、营气、卫气四类。元气,也称原气,来自父母,藏于肾,是先天之精气。宗气,来源后天的呼吸,是一种心肺之气,是每个人生来就有的呼吸。营气,来自食物营养。繁体字的气里还有一个米字,米代表营养。营气为生血,"血为气母,气为血帅",人因气血而生。卫气,主要是护卫肌表,抗御外邪入侵,控制汗孔的开合,调节体温,温煦内脏,润泽皮毛。卫气是可以运练的。卫气强能防御外邪的入侵。如:一个人的感冒,多见肺气虚弱,卫气不固,阳气欠盛或肝气郁阻,毛孔闭塞,抵抗力降低所至。如果练好了卫气,一个人正气旺盛,阳气充满,就能抵御不少疾病的侵袭。

练气还能防治气滞,肝气郁结。对气郁化火的怒气、出现情志不舒,造成气滞血瘀。还有心肺气虚,气短、胸闷气逆,气不能降,造成胃气上逆,嗳气等症状。我曾遇到常发脾气的急躁人,有不会养气的缺陷。我帮助他找了一位太极拳师傅,他用心练了13年。太极拳十分讲究气沉丹田,用丹田之气,养肺气、心气、脾气。经过太极拳放慢深呼吸,增加了大脑含氧量,使人头脑清醒,精神抖擞。最近,我在公众场所碰到他,与过去相比,他脾气好了,讲话心平气和,高兴时喜气洋洋,神气十足。所以,练好一口气,可以治其人之身心健康,还能提高一个人的生命数量。

下面介绍几种练气方法:

站立练气。两脚距离与肩同宽,全脚踏实,脚尖向前,双手以抱球状,手心向内放小腹前,手指微屈,头颈垂直,有虚领顶颈感觉,全身放松,集中意念,口微闭,舌轻抵上腭,表情自然或面带微笑。用鼻缓缓吸气,经喉咙、肺腔,最后进入丹田。(丹田在脐下,这里有个穴位叫气海)。吸气时要缓、细、长,让小腹慢慢鼓隆起来,停顿一下,不要急于吐气,然后把气从口慢慢细缓吐出。口型像吹口哨一样。吐气要求慢,吐的要干净,这时小腹慢慢的瘪下去。吸入一大片清气,呼出一条线的浊气。

坐着练气,也称坐禅。呼吸要领同站立练气。

第二种:一边走,一边练气。一个人思想集中,不聊天不分散注意力,一边健步走,一边配合腹式呼吸,用鼻吸气,用嘴呼气。吸气、呼气要求与站立练气一样缓慢,舒畅。同时双手还可以轮流拍胸,用右手拍左胸脯,左手拍右胸脯。

第三种,卧式练气。卧式练气的姿势可以参照寺院里的卧佛。向右侧卧有益心肺的功能和胃肠道消化。左手放在左胯部,右手放在右眼角下太阳穴旁。下肢双膝略弯曲,其中一腿可以伸直,以舒适为宜。呼吸开始时先全身放松,默念从头顶松开始,颈松,肩膀、背腰松,胸、腹松,四肢松,从上至下都要放松。然后,双眼微闭,用意念,眼观鼻,鼻观心,心对丹田。用细缓的气经鼻吸入丹田。失眠的人要把吸入丹田的气停顿3至6秒,再慢慢呼出。呼吸停顿时不要过度勉强,以自然舒适为好。卧式练气,对体质比较虚弱的人、有失眠的人更适宜。

练气注意事项:要求周围环境空气清鲜,远离污染、噪杂的环境。有寒风,雾霾不要练。冬季面朝东南,早晨以见阳光练气为佳。练气要讲究慢、匀、细、长、深。以意领气,意不可乱,不可急,不可逆。练气贵在坚持,不可半途而废。一日1至2次,每次练10分钟开始,逐渐增加时间。有专业老师指导更会见效。

■历史钩沉

上宋:厚植人文的传统村落

□沈永明

在锦屏街道西部的华顶山麓,上宋村似一颗散落的珍珠镶嵌在锦溪河上流两岸。河南岸是上世纪末崛起的"新村",楼宇井然,道路通畅,绿树成荫,花香四溢,无不呈现出新农村的新气象。而河北岸的"老村",依然保持着传统村落的格局和风貌,青墙黛瓦,闾门小院,踏石有印的路基承载着纵横交错的巷弄,淳朴的民风传承着古乡贤的精神遗风,古文化元素与现代文明在这里碰撞出历史的火花。

上宋村规模不大,但历史悠久,人杰地灵。翻开近900年的历史扉页,宋氏家族独领风骚。据史料记载:宋氏一脉其祖于北魏、北齐皆为名宦,从唐时的宰相宋璟起,代有为社稷贡献毕生精力的致仕者,有著书立传的饱学志士,亦有以孝悌友被载邑志者。奉化宋氏始迁祖宋嗣宗,字文赞,邢州南和县人,承相璟(璟即文贞公唐时四大名相之一)之曾孙。唐天祐四年(907)任奉化县令,家于县东门关之迎恩坊(原斗门村一带),人名其居为"广平乡"。宋县令在任期间勤政为民,凿浦口河,筑朱家塘,引江水溉田数千顷,民众深感其德。身后,当地百姓建风墩庙祀之。宋县令当年所修的浦口河、朱家塘,如今还存有遗迹,而且还在发挥着它应有作用。在宋县令第八代世孙臣时从迎恩坊迁至北山文昌桥居住,到了第十代廷鸾时又从文昌桥移居上宋,至今约有近900年建村史。

宋明两朝,是上宋村鼎盛时代,宋嘉定十三年(1220)、绍定五年(1232)宋氏后裔宋炳、弟宋洎分别中进士。宋琰,字廷圭,号拙庵。永乐13年(1415)乙未科陈循榜获进士。先后入选翰林院庶吉士寻侍、迁礼部主事、吏部考功司主事,预修永乐大典,参与编纂太宗、仁宗两朝实录,篡修宣宗皇帝实录等。正统九年(1444)迁任河南右参政后,宋琰随于谦参预军机,多有献策,平息土木堡之变,获胜京师保卫战。景泰四年(1453),任太仆寺卿,旋任兵部右侍郎。于天顺元年(1457)正月赴任南京,数月后病逝,葬奉化曰岭东麓,兵部右侍郎湘川王伟撰神道碑。因其政绩突出,于天顺二年被敕赐"相业名宗"匾额一块。生前著有《拙庵学言稿》。宋旭,字景阳,号讷庵。成化十七年(1481)辛丑科王口榜进士,任刑部主事,成化二十三年(1487)宋旭之父宋吉祥以子旭赠获刑部主事。

历览史实,一个小小的上宋村前后竟有15位之多宋氏后裔被明清两朝邑志载入史册,真可谓代代出文人,辈辈出名人。

上宋村不但有名人传世,更有大量造型别致、材质考究的古建筑遍布村中。据宋氏宗谱记载:明时,村中建有十八对牌楼、亭阁、第祠。如相国第(上闾门)、司马第(中央闾门)、狄国府(下闾门)、国华府(井头弄)及东西花园和上下书房等。不幸的是,明末一场大火吞噬了大多数古建筑。唯一庆幸的是宋祠躲过了这一劫,如今宋氏宗祠的山门正中还悬挂着明天顺十年敕赐"相业名宗"的匾额。尽管该匾额已不是真迹,但足以让宋氏后裔自豪。上闾门已被用作村中的门牌号,永久镌刻在了人们的心中。其原始的格局还依稀可见,东侧二楼木结构楼房尤如一位风烛残年的老者,在残阳下瑟缩着,并不停地在向世人讲述它那曾经的辉煌,横卧在古时官道大路周边的零星石条仍在默默昭示着过往的荣耀。

史上,上宋村还有叶姓家族,据传古时因村中发生瘟疫,一天死数十人,有位过路高人指点叶氏,如要保命,速离此地。叶氏族人便纷纷离村而去,杳无音讯。但留下的"叶家弄"至今还被村里冠以门牌号。建造在村西南的"天师殿",同样还在诉说着昨天的往事。据传天师殿供奉的是一位叶氏先人,古时,在苏州一带行医,悬壶济世,造福当地百姓。身后,苏州百姓自发来上宋村村西南二三里的华顶山山顶处为叶天师建造了一座佛殿,取名"天师殿",让人世代奉祀。在2005年时,村中热心人士出资数十万元把只剩遗址的天师殿移至华顶山山脚重建,借此传承他的高尚品格。

上宋村先民始终秉承造福百姓的宗旨。明末清初时在村西北建造了一座单拱石桥,取名"天宁桥",桥高约四五米,但由于南北两端有较高坡面,不便三寸金莲的村妇及挑重担的农夫上坡过桥,为了弥补这一缺陷,先民们在石拱桥东面又造了一座平桥。如今,这一高一低的两座老桥成了上宋村村西一道别样的风景。

沧桑岁月,见证上宋村文明灿烂的历史,催生日新月异的嬗变,积聚和厚植传统村落的人文精神。现如今依山而居、择水而栖的村民们聆听锦溪河的吟唱,守望故土的养育,思念先人的恩泽,激发创造美好未来的责任担当。