

# 心静自然凉

□任彩

盛夏已至,光阴生煎,沸火滚腾,夏天到达巅峰状态。阳光简直似明火执仗般一路扑将下来,地面瞬间可以着火,空气似乎一擦即燃,这样的伏天,人没法出户,只能宅在家里。

相比现代人单调的上网度夏,古人的避暑方式则自然得多。他们可以在黄昏时分驾一叶轻舟,在莲花池里尽情嬉戏,荷香缕缕,水波粼粼;或在青山绿水间垂钓,安安静静地等鱼上钩,心无挂碍,自然凉快;抑或者,邀约三两棋友,在棋盘上互见乾坤,忘却焦躁的暑气。采莲、下棋、垂钓、抚琴,古人在环保低碳的格调中将夏日过得趣味盎然。

也有例外,那个史上最离经叛道、放荡不羁的李渔,他在《闲情偶寄》里说自己一生最快乐的三年,就是避乱在山中的时光,夏天,光脱脱地在山林里当野人,吃野果,穿行于荷香之中,醉卧在长松之旁,在泉水边洗砚台,渴了就煮水泡茶,那种自自然然与山川草木虫鱼天地为一体的“裸夏”之法,恐非一般人能及。

李白同学消暑率性,也是直接把自己脱光了:懒摇白羽扇,裸体青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风。只是,脱个精光在树林里,有蚊子叮怎么办呢?即便他们旷达潇洒,不为礼法所拘,但大男人好端端的“裸”着到底不雅。

其实你只要端着一颗安静的心,就能心静自然凉。

人家白居易就深得禅味,最先从精神层面“降温”,白同学这样子消暑:每天把满筐满篓的大志向都放一边,在竹影荷风的小院子里虚心向禅,修身养性。有太阳时,清幽的竹影里,人竹俱绿;没太阳时,似有似无的清风里,人比风还潇洒洒然。他的祛暑妙招:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”散热由心静,心静自然凉,以静制动,才能消夏生凉啊。

也可以随意读点什么,唐诗宋词、明清小品、当代散文,都可以捞起来,读上两三篇,文气山长水远,意蕴沉静。一个个的字,被文人调遣得像凉凉的旧梦和月光,纷扬飘来。陆游说:月侵竹簟清无暑。月光扑在脸上,有凉意呢。也可以独坐于小院,闭目小憩,听一段清风,心静;品一杯茶香,身凉。甚至什么也不想,就这样静静地坐着,心情缓缓失重,下沉,下沉,像一支羽毛,摆脱风的纠缠,沉静稳妥地找到自己的归宿。

杨万里在某个夏夜本已就寝,怎耐暑热难以入梦,于是开门出去追凉。竹林深深,树荫密密,虫鸣唧唧,诗人置身其间,凉意顿生,就有了“时有微凉不是风”这一真切细微的体验。静了,才能听得见山风、流泉、蝉鸣,闻得到花香、空气中的草气气息,而所谓凉意,不过是夜深气清、静中生凉而已,并非夜风送爽。范成大诗亦云:“风从何处来?殿阁微凉生。桂旗俨不动,藻井森上征。”虽设问风从何处来,但既然桂旗不动,可见非真有风,殿阁之“微凉”不过因静而生,人们通常所说的“心静自凉”,其理相若。

文徵明的画偏于静,自号“吾亦世间求静者”,静寂中才有天地日月长,才能保持灵魂的本真。他88岁作《真赏斋图》,茅屋两间,屋内陈设清雅朴素,几案上书卷陈列,两者坐对无语。正是静坐山无事,苍松绕云生,在无争、无斗、淡泊、自然、平和的心境中,似乎一切都是静寂的,一日有两日、片刻万年的感觉都可以出来,深得山静日长之意。

他的另一副《绿荫长话图》,构图高远,近景两人在绿荫下静坐对话,其恬淡神情跃然欲出,远处一水泻出于两山之间,境界宁静而幽远,有一种云闲水远的意味,但在静境中又透露出无限的生机。上有一诗云:碧树鸣凤涧草香,绿荫满地话偏长。长安车马吹尘面,谁识空山五月凉。诗画相映,突出了静寂的氛围,旧时代的风景和心灵,有着我们无法想象的清寂和素洁,画里那些清寒、凉意,冲淡了炎热,夏日时光便因淡然安宁的心境、愈来愈有沉静的好脾气,呈现出一点悠远和慵倦。

黄公望说“诗要孤,画要静”,这里包含着深刻的人生体验,中国哲学也强调于极静中追求极动,从急速奔驰的时间列车上走下,走入静绝尘氛的境界,心灵从躁动归于平和,一切目的性的追求被解除,人在无冲突中自由显现自己,一切撕心裂肺的爱、痛彻心扉的情、种种难以割舍的拘迂、处处不忍失去的欲望,都在这种宁静中归于无。心不为物系,从容自在,漂流东西,才能放飞自我,得以安宁。

还是白居易,他去拜访恒寂禅师,天气酷热,却见禅师在闷热的屋中独坐。便问道:“禅师,这里那么热,为何不换个清凉的地方?”恒寂禅师说:“我觉得这里很凉快。”白居易颇多感悟,成诗一首:“人人避暑走如狂,独有禅师不出房;非是禅房无热到,但能心静即身凉。”原来,心静自然凉,一切皆出于心,心静自然身凉。

# 睡在月光下

□胡曙霞

记忆中的夏天,三十多年前。没有空调,没有电扇,只有一把蒲扇,一阵晚风,一捧月光。

大暑的天空很炽热,黄昏的云朵憋得通红。那年,我五岁或者七岁,站在院子里仰头望天。腾腾的热气从脚底“噌噌”往上蹿,汗水从鼻尖、额头、脖颈,一颗颗爆出来,又“刷刷”地往下流,它们在我的身上汇聚成蜿蜒的“小河”,浸湿一片又一片的衣裳。

而我,固执地仰着头,红色的蜻蜓翻飞,灰色的鸟雀盘桓,还有迷人的晚霞,忽而蓝,忽而黄,忽而红。柔和的色彩带着炽热的风从我的眼睛缓缓升起又轻轻降落。大地如同蒸笼,煮沸的热气滚滚而来。

“霞,怎么站在院子里,小心中暑。”爷爷看到呆呆的我,和蔼地说,“虽然太阳下山了,热气还未退,这时候,石头滚烫,地面滚烫,连云朵也是烫的呢。”

“爷爷,我喜欢天边的云霞,过一会它们就会消失了。”我固执地站着,任由一波又一波的热气将小小的我淹没。

“傻孩子,晚霞消失了,还有月亮呢。晚上,我们睡在月光下。”爷爷的红鼻子在黄昏的光影里闪闪发亮,那么亲切,那么慈祥。

我躲在屋檐下,爷爷和小叔叔挑着一桶又一桶的水将院子浇了一遍又一遍。清清的水“哗哗”地跑向院子,一个个灰色的小泡泡冒出来,钻下去,此起彼伏。

满院子的水蒸发不见的时候,晚来的风悄悄地来了。这风许是躲在井底刚刚洗完澡,清清爽爽钻入怀抱,一身的汗水悄悄地擦掉了。

天边的云霞彻底消失了。如同一颗糖,融化到天际。眼睛的余光,还有一丝甜甜的柔光,一点点暗下去,暗下去,“噗”的一声,灭了,再也看不到了。

一个圆圆的月亮,淡淡的,锡箔一般,轻轻地贴在天边。此时的它,还不会发光,白纸一般,薄单单,让人担心。

爷爷和小叔叔从家里搬来板凳,扛来竹床,在洒过水的院子中央架起一张床。奶奶拿来蚊香、蒲扇、被单、枕头,将竹床布置得像模像样。

我高兴得跳起来,叫着,嚷着,晚上睡在月光下啦!

每个人都笑了。屋里热腾腾的,谁也不愿意去房间睡。几乎全村的人都睡在月光下。有的卸下门板搭在门槛上,有的端来躺椅,还有的将篾席铺在地上。

而我的床是竹子做的,底下横着长凳,燃着蚊香,简直奢侈。

月亮越升越高,晶莹的脸庞,温润的光。田野、村庄、树木、河流罩上奶白的光,世间万物,如同敷上白霜,熠熠生辉。

我的脸庞贴着竹床,一阵凉气从脚心传至胳膊。舒服,真舒服!圆圆的月亮轻轻飘移,薄薄的云朵悄悄流动。月光淌下来了,倾盆大雨似的,哗哗有声。眼睛轻轻地闭上了,整个人浸泡在月光之中,仿佛蜷缩子宫的婴儿,舒适安心。

耳朵里跑来夜风的声音,轻轻的,柔柔的,如同爷爷匀称的鼾声。

村庄睡着了,卸了门板的房子睡着了,院落睡着了,月光下的人们也睡着了。只有屋檐下的蟋蟀弹奏着求爱的曲目;荷塘里的青蛙朗诵夏日的诗歌;天上的月亮举着白亮的灯盏……

总第6528期 配图 章丽珍 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn

