



# 我的“整合式”修身法

□久久

人到中年，碌碌无为，不过好歹还活得自在，这很大程度上得益于自己摸索实践的一套整合式修炼方式。确实，人生是一场修行，总需要一些东西去支撑自己活下去，而且要活得好一些，活出生命的乐趣和意义来。

修身养性乃终身课程，所谓“整合式”，借用了我所从事的心理咨询工作的术语。同行们大多偏好选择整合式咨询取向，运用多种流派技术解决来访问题。这种趋势的出现，一方面是因为我们很难像弗洛伊德之类大家宗师在某一领域登峰造极，可以一法度万人，另一方面也是因为多种技术的整合有助于更快、更高效地解决问题。咨询治疗如此，修身养性也一样。

如果说整合式修身法是一大招，那么它主要包含了三个式子，容我一一道来。

## A式：运动身

顾名思义，这一招式是让身体动起来、展开来，产生多巴胺，增强免疫力。心身相连，身体的流动和舒展会促进心灵的流动和舒展，进而达成身心一体，和谐顺畅。

我的运动能力和肢体协调能力其实天生孱弱，小学一年级体育课，因为跑步扭扭捏捏、慢吞吞，小伙伴口中的“大姑娘”绰号便由此流传。整个求学生涯的体育成绩一直徘徊在及格线附近，但我对运动健身的兴趣和热爱却持久不衰。

儿时沉迷于武侠江湖，总幻想自己练成绝世武功，从此行侠仗义，除暴安良，快意恩仇，仗剑走天涯。我直膝跳坑、小腿负重练过硬功，掌击树干、拳打沙袋练过硬功，打坐吐纳练过内功，飞镖掷石练过暗器，照着拳谱练过擒拿格斗、长拳、螳螂拳等，无一例外都是瞎练一气，一无所成，不过一定程度上还是锻炼了身体的大小肌肉，增强了运动能力。关键是，异想天开乃童年本色，自己乐在其中。



配图 李昊天 摄

我的武术梦真正照进现实一直等到在浙师大求学期间。金华一地历来尚武，民间藏着不少武林中人。某个早晨，邵逸夫图书馆前小广场，一位身着白色拳服、身材壮实的中年人正在练拳，但见他刚柔相济、松活弹抖、行云流水，吸引了很多人的围观。

因了这份机缘巧合，我跟这位拳师相遇相识。他姓赵，在学校附近经营一家花木盆景公司。我和另外几个伙伴每人交了30元学费，每天早早起来赶到他的院子里练拳，学会了这套83式的陈氏太极拳。之后，见我心诚意切，赵老师又单独传授了陈式太极剑。

由于天资愚钝，我在陈氏太极习练上并未取得什么成就，但整个较为规范的架势还是在心里深深扎下了根。二十多年来，我时断时续、藕断丝连地练习，并且由此触类旁通，学会了金华地方拳左右连珠、赵堡太极拳以及24式简化太极、八段锦等套路，把原属基本功的压腿踢腿、瑜伽拉伸等也补习上。谈不上拳艺精湛，但随时随地就能摆个架势，比划几招，信手拈来，随意挥洒，感觉良好。

我对运动健身有点朝三暮四，博而不专，不断在拓展新项目、新领域。这不，自从暑假受某文友影响开启慢跑运动以来，原先因为膝盖问题不敢跑、不能跑的我，现在每周都得跑上几次，每次跑个两三公里。跑步是一种瘾，越跑越来劲。

## B式：文艺心

古时读书人讲究琴棋书画诗酒花，视之为风流雅事。我所谓的文艺式主要指的是阅读、写作、音乐、绘画等，亦属自娱自乐，附庸风雅。文艺式的历史比运动式更早，或者说运动式是由文艺式引发的。

在尚未识字的年纪，已然听了不少大人讲的故事，神仙菩

萨、妖魔鬼怪、大侠强盗、战争打仗之类，还翻烂了几百本连环画。小学二年级，我阅读史上的第一个里程碑出现了，凭着有限的识字量，磕磕绊绊地把家里一本整整八百多页的《三侠五义》从头读到尾，合上书的感觉犹如第一次学会走路，连自己都难以置信。打那以后，阅读火力全开，《岳飞传》《隋唐演义》《施公案》《狄公案》以及金庸、梁羽生、古龙等的大部分武侠小说被一一攻下。

我在阅读上走的也是野路子，没有章法，不成体系，杂七杂八，有什么看什么，这也导致自己的阅读底蕴不深、坡度不高，难以夯实深厚学养。大约七八年前，一位年轻同事瞄了眼我的书柜，不自禁地摇头叹气，嫌我的阅读太过浅薄，与年龄和资历不相称。遭年轻人轻视，内心着实不好受，但人家的一针见血无异于醍醐灌顶，有力地纠偏了我原先的阅读习惯，于是我开始有意识地在书目选择、读书方法上用心下工夫。

读书开心智、长见识、盈精神，自是众所周知的道理，买书读书也渐成周围人的日常习惯。如能读写结合更是好上加好，但大多数人懒得动笔，而我这个被初中语文老师认定没有天赋也非中文专业出身的人，却将这项业余爱好坚持了下来。写得不多，写得不好，甚至时常好久不写，但从未放弃。因为写作是在创造，像一个国王在经邦纬国，像一个将军在排兵布阵，像一个匠人在精雕细刻，过程中那种由纷乱到清晰、由粗糙到精致、由无从下笔到文思泉涌、由山重水复到柳暗花明的酸爽感觉着实让人着迷。平凡如我，写着写着，终于在去年出版了第一本散文集，手头上还积着几十万文字，不管别人怎么看，反正我将它们视为亲密的朋友、珍贵的财富。

至于音乐与绘画，皆只略懂

皮毛，粗通一二。吹箫弄笛算是其中的强项，但也仅限于自吹自赏，还非得在家里或是找个无人少人的所在，遇上口唇对位、气息饱满，乐声便格外悦耳动听，醉了自己，恨不得保持同一姿势永不停歇，怕稍一错离便一连串破音杂音，乐感顿失。

## C式：风景眼

三式之中，A与B基本等分量，C排末位。这也切合我的生活实际，毕竟，受限于时间、精力和金钱，外出旅游看风景于我而言显得奢侈了些。然而，行走览胜确乎是我的由衷爱好，我也有我的方式。

我至今到过的城市和景点，广涉天南海北，外加港澳游与美国行。大多是借着开会出差、学习培训或是工会疗休养活动的机会，既不耽误工作正事，还省了不少差旅费用。每到一处，处理公务之余，我都会抓紧时间深入所在地走走看看，欣赏城市风貌，体验市井生活，品味地方特色，把各地的风土人情纳入自己的眼眸与心灵，感受天之大地之广、物之博、人之众、景之美，实乃人生幸事、快事。

近几年因为疫情的缘故加上各种忙碌，上述机会锐减，生活的圈子常常局限在单位、城里的家和老家之间的三点循环，有时未免觉得压抑，需要出去透气散心。好在现下交通便利，可以说走就走。带上妻子儿子或是独自一人，驱车去周边的乡村、城镇或是山间湖畔转转逛逛，爬爬山、出出汗，发发呆、拍拍照，一般打个来回恰好半天时光，正所谓“偷得浮生半日闲”。悠然而过的是时间，悄然疗愈的是心境。

生命是一座富矿，等待主人去开掘，去享受。我想，我的后半生，这套整合式修身法中，除去ABC，还可融入DEF……去创作更加生动多姿的人生华章。