

忍冬

沐墨

在喧嚣的世界，内心持戒的静定，是一种难得的清醒。

1

练完瑜伽，等夜色上来。一粒深黄色火，是冥想之后亮起的灯。这样的时刻，心中没有问号，即便有，也不需要答案。

骤然转冷的天气，使人自然地聊起了节气的的话题。并不参与话题，我只是听。听到有人数，处暑、秋分、霜降、冬至……我也不接话题，在立冬的日子里，回头去看滑落在秋天的三个节气，都是我所喜欢的。成年之后，偏爱霜降，许是因为霜降那天来的吧，总在心底暗暗敬重带霜气的事物。

比如，老家迎霜而放的木梓花，披霜后，她在开，直到春寒料峭，她还在开。这是我见过的唯一一种真正忍冬不落叶子，连花带籽穿越整个冬季的植物。老家的人也一样，无论生活多么艰难，不曾见过他们落泪。繁霜之下，他们的世界并不苍凉，灶膛煨着瓦罐，荸荠配着火笼。那时的霜气很重，酒也很浓。

已想不起来是怎么与瑜伽结缘的，也许是为了抖去身上的霜气。后来发现，霜气没有抖落，我已与霜合二为一。整个人，更静了，更冷了，不轻易付诸热情。遭遇困难，会以向阳而耗尽全力的霜气承受一切，破除阻绝。

瑜伽不像高科技美容，只对抗皮肤的衰老，瑜伽对抗的是时间、体能和心力。一次次肩脊与腿骨的打开，就是一次次心向自我的凝视，无关超越。只是让自己留在自己的位置里。我曾尝试倒过来看世界，记住了全身血液被疏通之后，缓慢而坚定的力量。这种力量是静的，它让人少言、放松、隐忍、坚韧，像写作，不轻易被外界干扰或者动摇。在繁霜压顶的中年，在喧嚣的世界，内心持戒的静定，是一种难得的清醒。

也有重压、跌倒、撕裂的痛疼，但我仍然愿意独自承受。因为，这才是我。无论工作多忙，身心承受的内耗有多大，我总能坚持练习。用自己所能承受的力，去比照过去，用无需绞尽心机的智慧，去看未来。过去几年，掏空自己所有的积蓄，为了拥有一间属于自己的房子。房子要足够大而明亮、向阳，有宽阔的书房、露台、卧室、客厅。后来发现，其实我需要的空间，不过一块瑜伽垫那般大小。

有人问我，看那么多书，还写那么多文字，是怎么做到的？就连出门游玩，在那样不安静、易受干扰的境地，还能边走边写。其实，很多时候，也不能做到完全静心的状态，不过是专注的习惯一旦形成，总会想着法子去排除干扰。

记得瑜伽老师第一次教我练习“战士”招式时，我站不到三秒就会倒下。在反复倾倒的过程中万般羞恼，竭力想维持好这个动作。不管老师教多少遍技巧，如何控制呼吸，如何注意脚和手的平衡和正位，结果就是不行。突然有一天，不怎地，轻而易举地就做到了。那一刻顿悟，成功并不等于反复练习，技巧运用也是相对的，自控力和收弛度才是核心。写作也一样，总是充满斗士的蛮力，显然也是不行。只拥有了自控力，才能真正专注。这种

专注的力量，会因成习惯而变得持久，像水一样渗透在生活的每一个空间。

我不是一个急于求成的人，也不刻意追求养生。因为我懂得，管控好自己，就是人生的成功。

2

穿过夜海回家，走到楼下，看见对门那家车库改造的佛堂，长明灯亮着。通过雨幕，我仿佛还能听到木鱼的梵唱和人的低语。

我记得，车库里面有一个把头发向后束起，挽起发髻的老妪。她安静走路，安静说话，即便在幽暗如地下室的车库，总是能使人不经意间就瞥见她的光芒。她有一身藏青色褂子裳，两脚踩着一双布鞋，轻盈地，像一阵风，静默地，又像一棵树。她的天地虽狭小、局促，却可以过问人间一切大小事。

我时常在清晨或是傍晚，撞见那些前来问卜之人脸上的凄容。卜客与她相对而坐，佛主坐在她们正对面默默地听。我一直不清楚，那坐在佛龛里的是什么佛，但我知道那些从乡下来到城市无处安放的悲苦的舌头，都可以到这里得到安放。夙愿是否可偿，有没有回响，卜客走出愁容的那一瞬，已不重要了吧。我们总处于异乡的原因，是为了理想奋斗。我们的灵魂，总处于被放逐的状态，是有一个回不去的故乡。

夜雨，在那一室光亮的门前，在那久久散发不出的檀香里，幽幽地下着。我站在楼下的入户门边，与之对望，忽而心安，又忽而茫然。此时，我仿佛看见自己就在对面，像那一个盘着发髻的卜命者，在命里慢慢走，走向一种云淡风轻的沉迷。

雨打桂花，落了一地，我突然想到白居易的句子：秋天殊未晓，风雨正苍苍。不学陀头法，前心安可忘。诗人写此诗的年龄恰好在中年，像熬了很久的心事，终于等来一个深秋，让风吹雨淋随烟消尽那“结在深深深”的愁绪。秋意的彻骨，也许让他感到徒然，但人的胸中若毫无块垒，恐怕只会成为庸人，没有经霜一打，经事必然不堪一击。

在高楼的房间里，于雨声中听冬天到来的声音。静坐的片刻，我感觉自己变成了深山，兼容时序更替和世间一切深寒。

3

一阵风起，人吹成球状，不见脖子不见腿的冷冬，这样就来了。接着，一阵雨来，把人赶进车里，世间路断人稀，只因异路同归。各种堵带来的焦虑，使人越来越怀念从前在农村的生活。

索性步行往返，焦虑的时候，需要放慢节奏，需要花一点时间，去整治心里那个“院子”。即便是冷雨寒冬，也应让它成为有树有花有菜的所在。也许，感到艰难，正是成长之时。最起码，寒冬生长的果实，是一种命运的张力。

河边有几株高大的乌桕，生得笔直，树身粗大，公园开挖前就存在，有一些年岁了。它们的根伸向河里，脚下生出几丛荆棘，如腾云驾雾的佛尊，人近不了身。远远望去，有红艳的浆果，许是金钢藤吧。还有满身布刺的小葫芦

——糖罐子，已熟透了。在乡下，这些经冬的果子都是宝贝，城里人只拿手机扫扫就走。不知是社会文明到了这程度，还是无知使人敬畏。关于它们，我虽是熟识，更了解它们的药用价值，却也不会贸然采摘。比如那糖罐子，可以熬糖，可以泡酒。至少，我没有足够的时间和耐心，去等待一小撮糖的提纯，或一缸冬酒的酿造。但我总是期待，能活得像这些忍冬的果实。

打霜的早上起来晨跑，植物的气息，渐渐变得稀薄。一个银色卷发的老人在棕榈树下寂寂地坐着，身边放着角架式的行助器。不论早晨，还是傍晚，她终日在那坐着，确切一点地说，她在自己的“家”门口坐着。

小区一楼是不住人的，数量有限的车库、杂物间，没有成为店铺的，都卖给了有意向购买的业主。小区公共车位多，有车库的业主把车库闲置起来作其他用途。改造成老年人的蜗居，应该是用途之一。这样的“房子”是三面密闭的墙壁，没有窗户，只有一扇折叠门，刚好能容下一辆小车。她就住在这样的“房子”里。除了她，小区还有其他老人，也同样蜗居在这样的“房子”里。第一次看到这种情形，他们身上的病痛、软弱和隐忍，令我哑然。

晨光透过楼缝，从棕榈树上掉下来，她藏蓝色的花衫因橙黄的光线显得更旧了，仿佛落满灰尘。她脸色略黑，纹路纵深，眼窝深陷，但目光有神。当你从她身边走过，她会用一种渴望交流的眼神注视着你。但等你真正靠近的时候，她又会收回她的目光，突然变得沉默。她并不算老，顶多六十多岁。然而，很少见她借行助器来回地走，在这样的年纪，她似乎就彻底放弃了通过锻炼恢复的可能。

与另一对也住在车库的夫妻对比而言，她年老的孤独更为鲜明。独居，身体的故障不断给她制造麻烦和屈辱。面对儿女们各自忙碌房贷车贷、养儿育女等诸多事情，她更愿意表现出为人父母的隐忍和包容。

我突然想到我独居在乡下的外婆，她心脏不好。母亲舅舅有意愿把她接到城里来住，但她拒绝了。甚至，每次老毛病犯了，她宁可多住几天医院，也不愿挤进我们的生活。两个舅舅家都是三室一厅，儿子媳妇孙子住在一块，已经够挤。我们家有两套房，宽敞些，她却不答应。倒不是怕女婿不乐意，而是要顾及儿子的面子。最终，她还是回她的乡下。生活习惯的不同是其次，老迈贫病带来的孤独和自我认为是“累赘”的存在，只会让老人更快地进入黄昏。幸运的是，外婆腿脚尚算灵便。不管多忙，我们都能轮流回乡下下去探望和陪伴。

人的一生总是这样，从春暖花开开到暮雪隆冬。只是，在隆冬未来之前，我们得提前学会如何面对。

4

窗外夜海微茫，风雨如幕。冷空气从外面钻进来，更衣室的取暖灯也开始亮起来。一个穿着

夏款背心的女子精神抖擞地从我身边经过。此人面生，大概是新来的会员。

每隔一段时间再来，总是能看到新的面孔。刚刚在瑜伽室，我就注意到这个清瘦、力道强劲的女子，拉伸倒立收放自如，每个动作都能做到极致。单凭这点，我是极不愿意以年龄辈份的称呼去叫人的，即便一声“大姐”也显得唐突。

人到中年，对于社交，其实是敬畏的。因为你再也没有什么可以与人说，哪怕是面对一个你欣赏的人，也只是远远地看着，不去打扰。因为任何打扰，抑或好奇、了解，都会破坏他/她在你心目中所谓的“珍稀”感。

其实，在这样的场合里，除了瑜伽的话题，大家都不怎么交流。碰见了，只是笑笑，从不随意跨越彼此的界限。偶尔有人带来水果或甜品，一起分享；完成不了的瑜伽动作，搭手扶持；余位不足沐更局促时，互相谦让。有好多三五年里经常碰见的熟悉的面孔，我甚至叫不上她们的名字。当然，她们可能也不知道我是谁。只是纯粹的欣赏和喜欢，从不刻意靠近，喜欢这里，也许就是喜欢这种人与人之间的疏离和有距离的温暖。

无论遇上谁，她总是笑的。两边眼角吊起的皱纹，像盛放的花朵，是那样坦然、无畏，自带光芒。我亦不去猜测，她的年龄到底是五十多，还是六十多。总之，这样的女子令我心动。因为她们身上有一种难得的独特之美，胜过青葱的年纪。

她鼻梁挺立，侧脸的轮廓分明，虽然看上去并不年轻，但长得美是无疑的。无须想象她头发长而浓密，符合男人审美的样子，单凭那一头短粗密且露出白霜的头发，就足够使人对她多看几眼。有老去的痕迹，更与青春、时尚的气息靠近。但她根本无意装嫩，掩饰自己的年纪。仔细看她，无妆感的脸，白皙却纹路纵深。钝圆的杏眼，眼角微微下垂，有些许书卷味。干瘦的膀子和腿，虽有松弛的褶皱和隐隐约约的斑点，但显得结实有力。我敢肯定，这是个练家子，且不在十年二十年之下。

这样的女子，在小县城的瑜伽会所里是比较少见的，因为少见而被我暗暗敬重。与时间凝视，以超越体能的意志力，去迎接每一次被岁月覆盖的霜的重击，是她们抗老的方式。一如我所熟悉的那些，忍冬的植物。

