# 果蔬之道

■谭浩泉

## 一

小时候尚处于饥荒年代，房前屋后桃树梨树枣树倒是不少。小孩子们调皮，玩够泥巴肚子觉得饿时，见树上有果子，就毫不客气地用小石子击落一些下来填肚皮。大人见后会高声叫骂：败家子，果子都没烊花还没成道呢！快打自己嘴巴！

“没成道？”众人一溜烟跑掉，却留下一个大大的问号。

及至后来才慢慢明白，所谓“没成道”，就是没长成，还没熟。更深究一点，就是果子那个核仁没成熟还不足以生出另一棵果树。如果说树上结果子生出一个个太极，果子核熟了又能生出许许多多太极，这样生命就能循环往复以至不竭了。果子没熟甚至连果核一起吃掉，不是中断一个太极，不该掌贪吃的嘴巴么？

## 二

易理告诉我们，太极“其大无外，其小无内”，“太”由两部分组成，一部分是“大”，一部分是“、”，大极了，又小极了，它是宇宙万象万物共同的基因。所谓太极生两仪，两仪就是阴阳，阴阳都是太极变化而成的，阴阳离不开太极，太极也离不开阴阳。“一阴一阳之谓道”，所有事物都是阳中有阴，阴中有阳，阳极就成阴，阴极就成阳。且阴阳是相对的、变动的、互补的、合一的。

果核即果仁的“仁”，就是太极，左边单人旁是阳，右边两横是阴。一颗果仁埋进土里后，就会发芽展枝，长出另外一棵大树来，靠的就是那个“仁”。所以果子熟了，你才可以放心吃，因为吃了还会有。譬如你吃了一个桃子，核仁随手丢进土里，就会长出一颗桃树，又能结出果子来。

## 三

学中医的同学告诉我，大自然是最神奇的创造者，它为我们提供的每一样果蔬都是阴阳俱足的。食物的皮与肉是一对阴阳，它们之间是互补的，所以吃东西尽量完整一点，能吃的部分一起吃。比如大米，大米为阴，能滋补脾胃，米糠皮为阳，能散气消积食；生姜，姜皮为阴，性凉能止汗，姜肉为阳，性热能发汗；荔枝，果壳为阴，味苦性凉，果肉为阳，味甘性温。如果血热吃荔枝上火流鼻血，用荔枝壳泡水喝就可以调理；花生具有两对阴阳关系，花生米为阴，花生壳为阳，花生米本身又分阴阳，花生仁为阴，花生红衣为阳。花生米含油脂丰富，而花生壳是降脂的良药。花生仁补血，花生衣止血，花生壳活血。花生米润肺，调理燥咳无糖。而花生壳敛肺，调理气喘咳痰……

中医提醒道：吃食物掐头去尾、抽筋剥皮，你以为聪明，吃的是“精华”，其实吃偏了！一种食物的皮与肉形态差别越大，它们的阴阳性质差别也越大，作用就会相反，可以相互平衡，中和对方的偏信。

老子云：反者，道之动。此为生动一例。

## 四

古人深刻理解道之体用时有言：有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。为何？“有心”，离道远矣！“无心”，才离道近！

有朋友在农村流转了400亩土地，种上了桂、楠、桧、檀等20余种名贵树木，望着一天天长高的树木，他信心满满说：太阳为我打工，月亮为我护林，天公为我浇水，地母为我施肥，它们一刻也没停止过生长，十年后，你再来看看这树木，你就知道什么叫“茁壮成长”了。

朋友心境高远，可谓深得道之趣矣。是的，我们平时所见平常之物，亦付出了辛勤劳动的粮食、果蔬、树木花草等等，看似是人类生产的，譬如一个西瓜的长成，要耕地、播种、锄草、施肥、浇水，它然后破芽、长叶、牵藤、开花、结果、成熟，事实上我们最多只有10%的功劳而已，更多的是“道”的化育或贡献。没有“道”的贡献，再厉害的农夫也是无法生产出西瓜的。恰恰是几乎所有的人忽略了“道”的作用，对这个背后真正的功臣视而不见。

小小种子迸发的巨大能量难以想象。所谓种豆得豆，种瓜得瓜，从科学来说是生物遗传，从宇宙本体来说就是“道”。

## 五

感念于道的奥妙无穷，平时与果蔬打交道，我便留意起它们的种子来。厨房里常常有放久了的果蔬动了胎气发芽的，便一一试着种进阳台上的花盆里。近些年，种子类的试着种过丝瓜、苦瓜、南瓜、黄豆、绿豆、花生、豆角等等，块茎类的种过土豆、红薯、淮山、生姜、胡萝卜等等，苗芽类的种过大蒜、紫苏、圆葱、百合、白菜等等。早不久，几根铁棍淮山冒出寸多长的芽，干脆把发芽的一段切下来，栽进土里，居然牵出了长藤，发出了嫩绿的八瓣心形叶片；把两兜白菜心栽进土里，居然慢慢由黄变绿，十余日就像模像样颇有大白菜派头了，可惜老鼠猖獗，一夜之间啃得光光。

种这些，不是为了吃，全是为了好玩，好看。看那苗之青、叶之嫩、花之艳、果之圆，哪一样不是极为精致的工艺品呢？如果果蔬这些具体的食物属阴，那么为它们耗费精神赢得满心欢喜就属阳。阴阳互动中，就既有形而下的“器”，也有形而上的“道”了。

## 六

某日一友人来家小坐，见阳台上满盆绿油油的野蕹头，忙对我说：你这韭菜可以吃了！他九岁的儿子更是奇葩，语文数学双双考100分的他，指着开满黄灿灿花朵的丝瓜说，黄瓜！黄瓜！

伴随着工业化、城市化和现代化的进程，人类渐渐远离了山川、森林、溪流和原野，成为穴居在钢筋水泥丛林中的动物。这种令人担忧的异化正在加速！我们与我们所消费的果蔬生长之地也变得越来越遥远，与土地脱离的直接后果是造成感官逐渐退化，造成例如肥胖率增加、注意力紊乱、抑郁现象等影响人类身心健康的病态，间接地,则损害着人类道德、审美和智力的成长。缺少土地滋养的人是没有灵性的，一个对生命和自然失去敏感的人，朝着抑郁症候人群进发自顾不暇，会关心地球环境和人类命运么？

意大利人亚米契斯在《爱的教育》中说：身体和精神都染了病的人，快去做五六年农夫吧。

美国《寂寞的春天》的作者蕾切尔·卡森说：那些感受大地之美的人，能从中获得生命的力量,直至一生。

如此说来，我们日常接触滋养人类生命的果蔬,难道不应多看它们一眼，乃至欣赏其完整生命的太极灵动、契合其大化流行的阴阳之道么？

# 大屋场，我的乡愁

廖雪森

平时，公务的繁忙和家事的料理，几乎占去了我全部的时间，基本上只有每年农历十月祭祖时才回乡，每次回到故乡宝盖楼，总会不由自主的走进大屋场。对我来说，它是一块磁铁，而我是一粒在外漂泊的铁砂，每次只要踏入这片土地，那强大的吸力让人无法挣脱。没有别的，只是因为自己的胞衣埋在了这块土地，人生最难忘的童年时光在大屋场里度过。

走进大屋场，环视四周，紧挨老屋场的南边，一幢幢拔地而起的小洋房，充满了现代化的气息。也许因为太恋旧，我更喜欢那染着青苔的老屋场，它是我们先祖们拌砖烧瓦亲手建造的，是我们的根。

大屋场位于宝盖楼东翼，由至少二十一座大宅子组成。它们相互之间互联互通，人们穿行其间，下雨不淋，天晴不晒。三伏热天，只要坐在巷子里，凉风习习，暑气全无。整个屋场东西方向一字排开，坐北朝南，只有西头我祖父和叔祖父老宅的大门是朝东开的。

屋场前是一条宽约二十米的禾坪，禾坪前是一大一小两口池塘和一口水井，池塘水井的前面是三四亩菜土。一堵长长的围墙圆弧般连着东西两头的宅子，将菜土、池塘、水井悉数围了起来，此时，族人们只要把围墙的门及屋场后面宅子的后门关上，整个屋场便如同堡垒，与外界隔离开来，生活其中，自给自足，无忧无虑。

现在的人们只知道老宅年深月久，说不清建于哪年哪月。我依稀在几栋老宅中看到过刻记在墙砖上的建造年号，有康熙年间的，咸丰年间的，道光年间的，最近的也是民国十年的。其实，无需刻意去考证什么，那已呈黑褐色的青砖墙壁，尽显浓茶般锈色的屋顶檩条，散发出阵阵枯草腥味的三合土地面，能让任何一个人感觉到它那厚重的年轮。几百年的老宅，犹如千年老龟，隐约夹杂着犹如龟壳纹理般的一条条裂缝，既像饱经风霜留下的印迹，又像岁月在它身上留下的道道创痕。

远眺大屋场，马头墙、人字垛错落有致，屋场里两个大厅屋的大门高高地矗立在石阶上，青石门槛已被族人长年进出和坐卧磨得锃光发亮，倒是那高大宽厚的大门板，在岁月的吱呀声中已变得暗淡粗糙，就像祖父那双枯瘦的手。老房子朝外的屋顶墙头下，当年建造时工匠们彩绘的人物典故、花草虫鱼，已被风雨褪去颜色，远看只是一条石灰粉刷的白色条带。

大屋场依坡而建，临水而居，透着古朴与宁静，溢满着湘南的秀丽与婉约。每年夏日，遇上好的天气，早晚时分，站在对河徐家老屋一带远看这边，一抹淡淡的浅蓝色山岚悬浮在屋场前面，只露出人字垛、马头墙和屋顶，好似琼楼玉宇，宛如蓬莱仙境，让人心醉陶然。

大屋场共墙连瓦的各栋老宅子，虽没有古代北方皇室豪门府邸的富丽堂皇，但还是称得上雕梁画栋，做工精致。单是那精心雕刻的门窗、柱头和鼓壁，就可以看出大屋场曾经的富庶和繁华，体会到庭院深深的气氛，不枉当时人称“小南京”的美名。记得小时候，每年春节表兄弟们来拜年，我们在屋场里玩耍嬉闹，表兄弟们常常在屋场中转得不辨东西，出不了屋场。

追溯着童年的足迹，停泊在记忆的港湾，长留在记忆中的，还有屋门口的那两口池塘。由于每年年底大人们都要花上几天时间用水车将池塘车干捞鱼，并挑出塘泥肥田，池塘的水便总是清幽幽的，族人都在池塘里洗衣洗菜。到了夏天，更是我们男孩子们的乐园，打水仗是乐此不彼的游戏项目。到了枯水时节，男孩子们便背着鱼篓，在青砖砌的塘边四处捉鱼掏泥鳅。

夜深，月色如水，我心如水。小时候，我非常害怕听夜间寒风嚎叫的声音，总以为鬼都是那么叫的；总不明白，那时是那么的贫穷，但老鼠却像猫一般大，晚上在木楼板上走起来就像人走路一样响，吓得我头不敢出被窝；家里那简陋的煤油灯，每到刮风下雨的天，孱弱的灯火摇摆挣扎着，常常被吹灭，以至于在城市生活了许久，只要刮大风下大雨，我还习惯地看看电灯是否被吹灭……

杂草丛生的庭院，爬满藤蔓的老墙，更添了几分故乡的伤感。那屋檐下盘旋的层层蛛网，比祖辈留下的故事还要长。我凝望天井里倾泻而下的缕缕阳光，里面不时升腾起老宅的淡淡气息。那童年的嬉戏打闹声，悠扬飘逸的童谣，如泉的虫鸣，还有那从瓦缝里缕缕升起的炊烟，让乡愁如过筛之水，洒落一地。

秋风摇曳着吱呀的木门窗，沧桑岁月把所有木质的东西洗涤为陈旧，把所有彩色的东西洗涤成灰色，无论时光怎么眷顾，大屋场依旧一天天老去。大厅屋每年腊月二十四到正月十五那烧得通红的炉火已不再闪耀，小孩子们已再无兴致围坐在一起听老人们讲典故、家族往事、摆龙门阵。有喜事的人家穿行于老屋场给每家每户送饭茶、炒面的情景也不再出现。自从族人陆续搬离老屋场，大屋场，曾经数百年的繁华和喧嚣自此定格，不再人声鼎沸，不再炊烟袅袅，不再成长，只是伴着藤蔓的伸展，渐渐矮了、老了。

每次回乡，我喜欢到儿时居住过的祖屋坐坐，在空荡的老宅子里聆听屋檐下小鸟的欢叫声，感谢它们仍在坚守这些老房子；阳光透过狭小的天井，漫延流淌。物是人非，先辈们几百年来建造的经典，如今不少已成残垣断壁。尘封的东西再被封装，模糊的记忆更加模糊，而我却只能在每块砖头、每道痕迹里搜寻，去寻找那些时断时续的残留的往事和记忆。我真担心，我们的大屋场是否能在我们子孙的脑海里留存？

我那慢慢老去的大屋场啊，我真希望它绵绵瓜瓞代代相传。

# 我的老娘黄海秀

李英姿

一直想为老娘写点什么。因为我不写,没人会帮她写吧。

她是文盲，或者说,连文盲这词她都不懂。她常说的是“嗨，我大字不识一个”,我便没心没肺地添嘴：“老娘,这叫文盲！”

直到某天,我在家中废纸上看到歪歪扭扭两排名字,一排她的,一排她丈夫、也就是我公公的。我问女儿，才知是老娘找女儿学的。那字笔顺混乱,着实难看。但我将纸放回原处,从此不在家中提文盲二字。

对了，老娘是我婆婆，她的名字对不识字的人来说也确难学了些——黄海秀。

与她相处十多年,我初唤“阿姨”,后改成“妈”,再后来就随农家口吻唤她“娘”了。拌嘴时,我会吼：“你个要命的老娘哩！”我对她这种放肆的无礼,也许跟我自己母亲去世早有关。我潜意识里一直盼再有那么个人,可以让我唤妈、唤娘,相依相偎,任性发火……于是她便出现了。第一眼见,是2003年婚后和老公回安徽过年。那日黄昏,她迎到村口,满脸惊喜,手上抓把湿淋淋的小菜,围裙都没来得及脱。土气的外表、红润的脸、笑眼弯弯,让我感动莫名。我当时便对自己说：“你有福了，你又有妈妈了。”

我的老娘黄海秀,人如其名。从现今看,她年轻时必是美女一枚。她喜穿紧身窄袖、碎花点缀的衣物,有城市大妈难见的娇俏。她“大字不识”只因太命苦,年幼时母亲被一头疯牛顶死,灾荒中父亲病饿交加,用箩挑她姐弟二人去“卖”以期活命。她是女孩,还没“卖”掉,父亲就撒手去了。她如无根野草,家里值钱物件都被人“顺”走,四处讨食,饿得奄奄一息。她唯一的亲人大表哥急急从外地赶回，把半条命的她拣回自己家……那时她不到十岁。

大表哥常年在外讨活,大表嫂对她不冷不热。饭有一口,事不能少做。十岁的孩子要拖着大捆柴去县城叫卖。天没亮出发,黄昏才换得钱回。买家欺小扣秤,回家后表嫂却疑是她偷钱买吃了，抄起扫帚一顿好打！她哭着申辩求饶。衣物勉强遮体,寒冬腊月特别难熬。冬天挑水,光脚冰上踩,刀割一样。大表哥回家见她脚尽是冻痂，责了表嫂几句，留下棉布喝给她做鞋袜。她不敢要,大表哥一走,就老老实实“上交”表嫂。

我每次听她说这些,总忿然：“老娘,这些坏人欺负你！”她却笑：“表嫂暗地整你,不坏？”她仍笑：“表嫂是好人！她上有妈下有弟妹,一家都靠她做事讨吃。她肯留我已很好了！”老娘就是这样,永远记恩不记仇。直到现在,大表哥早已去世,她还年年恭恭敬敬去给表嫂拜年,买最贵的牛奶、水果提去,视她如母如姊。

其实很有缘,表嫂与她成了妯娌。表嫂的大弟,后来成了她的丈夫、如今我的公公了。这也是老娘年年必去表嫂家的另一原因：她们一起走过苦难,已是很亲很亲的家人。

我的公公出奇地憨,我猜他早对老娘钟意,只不敢表露。婚前,他在老娘面前很拘礼,后表嫂做主为二人确定关系后,公公胆稍大了些,打工回乡,竟很紧张地捎了段俏花布给老娘。紧张到什么程度呢？老娘说,像做贼似地蹭进房,扔下布就跑,喊都喊不应。这些事如今被老娘回忆起来，是浸着甜蜜的。老娘眯眼笑：“那布真好看，老头子，会买东西……”这一回，布没上交，但老娘也没给自己置啥，竟一直留到婚后，为儿女做了鞋帽。

老娘没文化,对晚辈教育却看得比啥都重,常叨唠的就是“不能像我不识字”。朝着这“基本目标”,哪怕没米下锅，三个伢也都上了学。我那最受宠的老公得以念完大学留校任教,成了老娘最“扬眉吐气”的骄傲。

如今,老娘对我女儿的教育看得更重。我和老公顾不上管女儿,老娘就会一改温婉破口大骂：“伢的作业都甩担子,懒得死！”我二人便不得不乖乖听训,再忙也以辅导女儿为先。开家长会,我们有事请假,老娘就自告奋勇：“我去！我不识字,话还是听得懂！”回家来,她果然逐条逐项,把老师会上交代传达得一清二楚。有回老娘不知听了哪位老姐妹碎话,说老师要拿红包才尽心,忙不迭备了两百块,硬要我们去送。我哭笑不得：“老娘，莫搞这套,我们从没送过,老师对孩子一样好！”她莫奈何气乎乎妥协了：“好,你们做主！以后伢没学好看你们咋办！”我也怒了：“你个老娘,跟你说不清！”

女儿是老娘一手带大,和老娘最亲,一天到晚挂嘴上都是我奶奶如何如何。最经典的事例,就是有回在外面被别人家奶奶塞蛋糕吃,一贯吃货的女儿坚决不要,回家说：“哼，那蛋糕我不稀罕！我奶奶做的才好吃！”我逗她：“你奶奶才不会烤蛋糕，只会做‘屎粑粑’(烙面饼)。”女儿一听跳起来骂：“她奶奶就算做蛋糕也是粑粑味，我家奶奶就算做屎粑粑也是蛋糕香！”一言既出，全家膜拜！

这些年，老娘带女儿又忙家务,对自己太节俭,我怎么说她也不改,气得我直骂：“你个要命的老娘，总不听话！”

2013年老娘病了，动了手术。我趁机“教育”她：“看,平时不吃好,现在住院,没省着钱吧。”老娘真像犯了大错,说：“嗯,病好了我一定多吃。”

不过等病真的好了,她却提出要回老家了，说是自己体虚,想回家休养一阵。其实,她是看我家房子小,女儿大了要有单独的卧室，听我和老公筹划买新房，要接她和公公一起来住。她不愿我们花钱，找出种种她的理由要回去。我自是舍不得,但怎么说也拗不过她。于是2013年后,老娘回家去了。好长一段日子,我心里都空荡荡的。女儿更是难过，几乎天天都要打电话回去，问奶奶什么时候再来……

又是一年三春晖。近来老娘电话里声音甚是欢快,说家里小菜正嫩，养的十几只鸡也肥了,等我们回家“扫荡”。老娘常说城里水不甜、菜不嫩、肉不香,让我们常回家吃些好的。黄澄澄的土鸡汤做锅底，拿青翠的小菠菜烫着吃，成了每次回家我们最垂涎、老娘最得意的菜式。

哎,老娘！我亲爱的老娘哟！请老天保佑您慢些老去,我一定带女儿常回家看您！

# 怀念李升平老友

■曹中庆

少年革命老犹豪，
青史流芳笔作刀。
正义杂文华夏少，
党风记者誉声高。
鹤归仙界德长在，
星落雁峰功永昭。
文友痛心怀杰士，
招魂湘水唱离骚。

# 台源游兴记

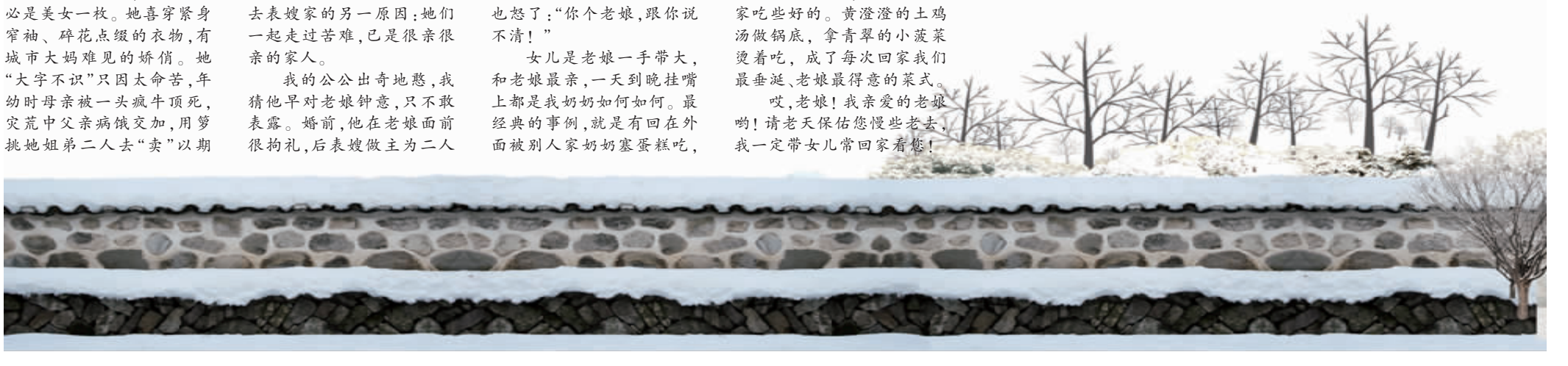
■谢厚新

跟蜂随蝶到台源，
遍地油菜花正黄；
十里金光辉白云，
万重香气醉紫阳；
乳燕练翅唱枝头，
老牛逐青哼垅上；
童叟相携穿野径，
乐不思蜀话桃桑。

诗歌日记

# 杨梅坑看海

■杨震

2月12日，
晴，深圳杨梅坑
一个坑
小小的
一个海
大大的
站在坑边看坑
我可以看见坑的那一边
站在海边看海
我看不见海的那一边

但不知为什么
杨梅坑
却装下了一个海
不管你信不信
你看到那些来坑里看海的人
就不会怀疑
自己来看海是
最大的释放