



《山居秋暝》 绝妙的养生境界

冯士文

王维的《山居秋暝》，的确是绝妙的养生境界，“空山新雨后，天气晚来秋”。空寂无人的山上，刚刚下过雨，洗尽浮尘山润朗；暴雨过后，空气中的负氧离子被雷电激活，定有很高含量；又正是秋高气爽时节，晚风送爽。这清静的环境，这清新的空气，选清凉的秋天，多么令人心肺舒畅！

诗里还有更加深沉的意蕴：“空！”唐朝佛教盛行，王维又笃信佛教，崇拜佛家维摩诘居士。王维，字摩诘，他的名和字取自《维摩诘经》中的维摩诘居士。维摩诘是佛门弟子，却过着世俗贵族的奢华生活。王维的实际生活也跟维摩诘差不多。他经常出入王

公贵族府第，自壮至老都是朝廷命官，曾一度奉使出塞，但大部分时间在朝任职，官至尚书右丞。大约40岁以后，他就开始过着亦官亦隐的生活。自从得到宋之问的辋川别墅后，更是辋川别墅的庄园主。安史之乱后更是“长斋奉佛”，参禅悟道，遁入空门去了。所以，他的诗歌中“空”字频频出现，正是他“四大皆空”佛家思想的自然流露。诸如：“空山新雨后，天气晚来秋。”“空山不见人，但闻人语响。”“自顾无长策，空知返旧林。”“薄暮旁潭曲，安禅制毒龙。”“兴来每独往，胜事空自知。”“暮云空碛时驱马，秋日平原好射雕。”“积雨空林烟火迟，

蒸藜炊黍饷东。”“人闲桂花落，夜静春山空。”等等。理解这个“空”字，离不开王维的思想生平，离不开唐朝的时代背景。自古信佛者长寿，秋山空，心境空，天人合一，物我合一，道法自然，于健康长寿大有裨益。

“明月松间照，清泉石上流。”天朗气清，方有皓月当空。松树是长寿树，能散发松树维生素，增强人体免疫功能，延缓衰老。难怪疗养院多建在松树林里，也难忙人们常用松鹤延年图来祝寿。月光如水照松间，静谧又清香。清泉出石罅，流于石上，当然无污染。松香泉冽，当然是无上的享受！水是生命的源泉，上好的水自然能延年

益寿。只可惜这样上好的水现在很难寻觅了,随着工业化所带来的严重污染,全球气候变暖,“名木多死”、“山大无水”的现象非常普遍。眼见一些公园里的大松树一棵接一棵地死去,令人痛心疾首。黄旗山上的廉泉早已干涸,惟有欧阳德所题的“廉泉”二字尚依稀可辨。诺大的珠江三角洲,竟然处处污水横流;家住东江边,却不能饮用东江水,竟然饮用的是远处运来的桶装水!

“竹喧归浣女,莲动下渔舟。”竹林与荷叶的清香沁人心脾,清肝利肺,于人体健康大有裨益。竹叶清肝明目,我曾有过在佛肚竹下练功的亲身经历,漆黑的夜里,地上的杂草清晰可见,头上的竹叶片片分明。自以为走火入魔,经过多方查询,方知有科学道理。这道理就是:身心充分地放松入静四大皆空,再加上佛肚竹竹叶的清肝明目!古语有云:“宁可食无肉,不可居无竹。”很有道理。盛夏常常有人在人民公园里抽竹叶芯来煲水喝,公园管理人员不得不插牌警告:“公园竹芯,30元一条。”原来这竹叶汤有清热解暑的作用,莲则浑身是宝,药食同源。荷叶解暑清热,散瘀止血,治中暑、暑湿泄泻、吐血、衄血、便血、尿血、崩漏。荷梗,清热解暑,通气行水,治暑湿胸闷、泄泻、痢疾、白带。莲须治遗精、滑精、尿频、遗尿、吐血、衄血、血崩、白带。蓬子,养心益肾,健脾止泻,治心悸、失眠、遗精、淋浊、久

泻、虚痢、崩漏、白带。莲子所含的氧化黄心树宁碱有抑制鼻咽癌的作用。莲心清心、涩精、止血、降血压,莲子心中所含的莲心碱有平静性欲之功,对性欲亢进者有效。莲壳消淤、止血。莲藕生者清热、凉血、止血、散淤;熟者健脾、开胃、养血。

莲还可以使人浮想联翩,例如让人想起“江南可采莲,莲叶何田田。鱼戏莲叶间,鱼戏莲叶北,鱼戏莲叶南”的诗句;想起“采莲南塘秋,莲花过人头。低头弄莲子,莲子清如许”的诗句。莲下之鱼,肯定味道鲜美。鲤鱼、雄鱼、草鱼等等,令人垂涎三尺。其中鲫鱼为全价高蛋白的低脂肪动物性食品,钙、铁等矿物质,维生素A、尼克酸等维生素的含量出类拔萃,鲫鱼汤适合病后体虚和产妇喝。浣女欢声,渔舟唱晚,男人划船捕鱼,女人织布浣纱,有丝绸穿,有鲜鱼吃,丰衣足食,有欢声笑语,无忧愁思虑,社会和谐,人气兴旺,多么美好的生活场景!置身于如此美妙的自然人文环境,何愁身体不健康?

“随意春芳歇,王孙自可留。”时令是秋天,虽然没有春天百花盛开的迷人景色,但是也能使公子王孙流连忘返。如果春天来了,那不更是令“鸢飞唳天者望峰息心,经纶世务者窥谷忘返”吗?本来,《楚辞招隐士》中说:“王孙兮归来,山中兮不可久留!”王维借用这一典故,反其意而用之,暗中寄托了自愿归隐山林的意

愿。我抗癌八年,至今仍在上班,上班间隙,坚持每天去虎英郊野公园练气功。上班是入世,练功是出世,所追求的也是这样一种“乐山成佛,观世知音”的养生境界。所以,读起王维的诗来,自然产生强烈的共鸣。

这首诗短短44个字,却包含了很丰富的养生内涵!首先是自然环境很优越。山居傍水,空山宁静,空气清新。一个“喧”字,一个“动”字,未见其人先闻其声,有动有静。皓月青松,翠竹莲叶,渔船清泉,赏心悦目。其次是人的内心环境也很优越。一个“空”字,一个“清”字,“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来?”那种男人打渔、女人浣纱的悠闲生活,那种坐看青松明月,静听清泉流石,饱吸竹莲清香的清静生活,那种结伴而行、笑语欢声的开心生活,多么令人神往!总之,养生环境,养生食品,养生心态,无不具备,真乃绝妙的养生境界! ■

