

月光宝盒

我的心情瑜伽

江泓 著
Jiang Hong

太白文艺出版社



Yue Guang Bao He

ISBN 978-7-80680-646-3



9 787806 806463 >

定价 (全十册) : 200.00元*

月光宝盒

我的心情瑜伽

江泓 著

太白文艺出版社

出版人：李丽玮

责任编辑：姚鸿文 朱媛美

图书在版编目 (CIP) 数据

月光宝盒/江泓 著. —西安：太白文艺出版社，2008.9

(金草地文丛：2/礼孩主编)

ISBN 978-7-80680-646-3

I. 月… II. 江… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136591 号

月光宝盒

Yue Guang Bao He

江泓 著

太白文艺出版社 出版发行

(西安市北大街 131 号 710003)

广东省农垦总局印刷厂 新华书店经销

2008 年 9 月第一版 2008 年 9 月广东第一次印刷

开本：850 mm×1168 mm 印张：8.875

字数：220 千

ISBN 978-7-80680-646-3

定价：(全十册)：200 元

序：宁静中的精神穿行

老 未

月光宝盒
我的心情瑜伽

随着21世纪被命名为“她世纪”，女性写作呈现出一种更加蓬勃的态势。与以往的任何历史阶段相比，知识经济和网络时代原本就为女性的经济权利和表达权利提供了前所未有的保障，女性作家在耐力、专注力、学习能力上的性别优势也慢慢发挥出来，再加上广大女性逐渐成为阅读市场的主体，这些都使得女性写作对传统的男性写作产生了严重的挤压。那么，女性作为个体在写作中究竟能走多远，在精神的深度、厚度和广度上究竟能否与男性持平甚至超出，也就成为一个个值得探讨的问题了。

摆在我们面前的这一本散文集，其作者江泓是一位电视人。具体地说，是某省级电视台新闻频道的主编，日常工作责任重大而又相当的忙碌，写作于她只是一种难得的调剂和休闲，而非对于时尚和潮流的跟风，更非对于名和利的汲取。但正是由于这种业余心态，作者获得了难能可贵的平常心，而平常心又往往与大境界相连。所以，尽管可能完全是无意识的，但江泓的写作仍然以其独特的方式对于上述问题作了有力的回答。

这本书名为《月光宝盒——我的心情瑜伽》，在编排上也很有新意，全书分为“五色”、“五形”、“五味”、“融合”、“呼吸”、“舒展”、“宁静”等七个部分。光看这样的标题，就有一股充沛的清新禅意涌来，在读者眼前展开了一幅幅瑜伽修行者自由而优雅的画面。特别是融合、呼吸、舒展、宁静种种，既是一

个个身体语言，又是一桩桩心灵体认，从这个意义上，本书既可以看作是优雅的个性化的“身体写作”，又可以看作是在心灵世界里自由穿行的“精神瑜伽”。

辑一的三个部分“五色”、“五形”、“五味”，构成了层层递进的序曲，是练习精神瑜伽之前的准备动作，是进入空之前的色，是获得静谧而内省的个体意识之前对于现实人生和大千世界的细致观察。

“五色”写的是女人，探讨是现代女性话题。作为一位知识女性，作者在这里流露出一种通达而睿智的女性观。这种女性观并非毫无棱角，有的观点还相当犀利和尖锐，但绝不是咄咄逼人的女权主义；这种女性观也包含了一定的自我期许乃至自我欣赏的成分，有的地方还流露出女性特有的温柔、细腻、乖巧，但又绝不是矫揉造作的小女人态。尤其难得的是，不少文字相当俏皮，散发出调侃的意味，如《哦，我的脖子》、《“美丽”笨女人》、《不懂调情》、《信口雌黄对信口雌黄》等等。显然，这样一种女性作家身上并不太常见的幽默感，是来自于写作状态的放松和内心深处的自信。应该说，如此通达而睿智的女性观，是女性读者所乐于习得的，足以引起她们的共鸣；同时又不至于让男性读者紧张、反感和惧怕，相反的，会引起他们对于自身的反思，甚至修正他们对于现代女性的偏见。

“五形”写的是各色人等。作为一位有着心理咨询师执业资格的女作家，江泓对于他人心理的把握能力、对于复杂多变的人性的认知能力都是很强的，她善于触及海平面之下的冰山，善于看破各色外衣包裹之下的人生真相。但另一方面，她的内心又是包容的，是带着悲悯情怀的，对于笔下的芸芸众生及其他他们多元化的人生轨迹，一一给予了同情、体贴和理解。在《像周迅的女孩》、《异人Z教授》、《大妮子的外公》、《咖啡馆里的故事》、《别人的断章》、《桃花眼杰克》等许多篇什中，作者记叙了一个个有故事的人，冷峻的解剖和暖湿的关怀交织在一起，相当感人，使读者过目难忘。

辑二的融合、呼吸、舒展，则是精神瑜伽的进行时，从中我们可以更加清楚地看到深度、厚度和广度的由来。作者不是王小波所说的那种“幽闭型女作家”，完全沉浸在一己的悲欢之中，越写格局越狭小，而是开放着自己的视野，舒张着自己的身心，向着各个维度尽情地吸纳，丰富着自己的精神世界，扩充着自己的精神疆域。

其中有“艺术的维度”，作者对于艺术的热爱不是表层的，而是一种自觉的靠拢和交融，例如她对阿城随笔、国产纪录片、金基德电影、雷鬼音乐、肖全和黛安·阿巴斯摄影作品的解读，就是相当独到而深刻的；

有“自然的维度”，作者笔下的树、花、风、月、山、水，皆摇曳多姿，氤氲着一种鲜活的灵气，仿佛是用自然来给人生“输液”；

有“游历的维度”，作者喜欢旅游，她写最原生态的小山村，写自己的“乡村梦想”，也写最现代化的香港和深圳，更写人类文明的一个重要标本——日本，都让人有身临其境之感；

还有“回忆的维度”，作者回忆了自己的童年、自己的家人、自己的读书经历，给过去的岁月铺上了一层温暖的底色，又隐隐带着一丝忧伤，如果说温暖是一种依靠，那么忧伤其实也是一种力量……

经由朝向以上这些维度的广泛吸纳，作者夯实了自己的个体意识，接着就如同现实中的瑜伽修行一样，从个体意识跃迁到宇宙意识，达到了一种高妙澄明的境界，同时让读者看到了别样的高端风景。这就是辑三“宁静”的状态，静与动的统一，空与满的交汇，寂与思的融合。看得出来，作者是十分偏爱“清寂”和“宁静”的，她的博客就名为“寂静无声”，虚心以待，求得圆满。准确地说，是先灵动再静默，是先充盈再清空，随后更多的景象自动向你走来，如同开启了天眼，释放了直觉，唤醒了潜能。于是我们在她的文字中，遭遇了许多充满着宇宙意识的诗意片断，豁然开朗，意境全出。比如，《月圆之夜》叫人联想起古人“不

知今夕何夕”的喟叹，而《我和一只螳螂的相遇》又让人回想起西哲关于“蜉蝣”的感慨。

或许是与个人气质的高度匹配，江泓那些写月的文字特别耐人寻味。比如：“可是，当我们绕过房子，愣住了，我们已经错过了，橘黄色的、蜜糖一样的月亮已经挂在天际。错过了又不能倒带重来，也只能坐下来，安静的呆着。山风吹得手里矿泉水瓶子发出呼呼的啸声，心思却不由得平和。朋友发来信息，于是告诉他们在山上看到月亮了，他们在市里能看到吗？结果一个说看不到；一个说跑下楼四处仰望，看不见月亮，倒惹得别人看他面面相觑；一个说左窗看到一架飞机飞过，右窗看到高楼矗立，没有月亮。真是不可思议，我们的月亮已经升到很高的位置了，颜色也开始黄得透明，透亮起来，他们却看不到！”（《抚慰情绪》）再比如：“从草棚看月时的‘月出皎兮’，到湖畔赏月时的‘月出皓兮’，到阳台观月时的‘月出照兮’，我看到了三种月色。数数对面那栋楼，一共有36扇窗，只有两扇，还“敞亮”着灯。那灯下的人不知道对面有个我，站在黑暗中，明亮着一双眼睛。”（《月圆之夜》）这不是泛泛的写景，也不是肤浅的“心灵鸡汤”笔调，而是一种个体的生命呢喃与宽广的宇宙情怀的交响，是一种静谧的狂喜、深沉的愉悦。

正如作者本人所言，这本散文集“记录了不经意间，瑜伽怎样渗透我的身、心、灵，带给我宁静、平和与爱”。据说，瑜伽练到一定程度，许多以前想都不敢想的动作就很自然地轻松做了出来；写作大约也是这样，所以我们有理由对作者寄予更高的期待。因为，有她这样一种良好的写作姿态，有她这样一种独到的体认方式，相信会给读者带来更多的新意和启迪，让读者倾听到更曼妙的“宁静中的精神穿行”。

2008年6月

序：宁静中的精神穿行 / 老未	001
-----------------	----------

辑 一

五色

M女郎	003
女人的 20 30 40	008
哦，我的脖子	011
“美丽”笨女人	014
男色消费——关于理发的联想	017
天生“色”女郎	019
小女人的一天	021
不懂调情	025
管它美和丑	028
信口雌黄对信口雌黄	031
——点评名家的“美标准”	
爱情容器	034
爱与折磨	036

五形

父亲和我	039
童年的蝴蝶	041
像周迅的女孩	044
可爱的驴子	047
咖啡馆里的故事	049
别人的断章	052
寞唯，我很难过！	054
办公室的陈师傅	056
桃花眼杰克	058

- 060..... 异人 Z 教授
062..... 大妮子的外公
064..... 女人的聚会

五味

- 067..... 记忆里的食物
070..... 声音的光阴
072..... 我的偶像词典
075..... 不做傻“粉丝”
078..... 突然感觉自己傻
081..... 快乐上班路
083..... 爱上小个子！
085..... 两眼如猫般发出绿光
087..... 我不知道到底在为谁加油
089..... 一切皆像黑帮片
091..... 错过
093..... 别人的童话
095..... 终于开“博”
097..... 雕刻时光
100..... 无厘头的梦
102..... 叫醒耳朵
104..... 奇思妙想的广告

辑 二

融合

- 109..... 偶遇与重逢
112..... 抚慰情绪
115..... 矫情的闲话

生命里最重要的	118
看这场行为艺术	120
我们的梦想	124
一些解乏的方式	127
瑜伽，瑜伽	129
MSN上的对话	131
妥协者	134
我的乡村梦想	136
记住和忘却	139
计划人生	142
享受孤独	144

呼吸

蝴蝶的翅膀	147
总统的爱情	150
恍惚《茉莉花开》	155
金基德的《Bad guy》	158
复仇的女人	160
无以言说的《回归》	162
王志尴尬了	165
闪·亮时刻	167
时尚写作：流动中的沉静	169
《威尼斯日记》的日记	172
花一样的 F40	175
教育、狼奶、幻觉	177
个体偶在的呢喃	180
宁静阅读黄昱宁	182
自娱自乐	184
鱿鱼和鲸	186

189..... 沉闷纪录片

舒展

193..... 陌生的风景

195..... 走进塔川秋色

203..... 温柔乡，风花雪月

210..... 一些破碎的景象

213..... 月亮湾的夜色

215..... 温润如玉翡翠谷

218..... 地下铁的感觉

220..... 我和一只螳螂的相遇

辑 三

宁静

225..... 旧时月色

234..... 家的感觉

236..... 麦田里守望

239..... 点虫虫的 2005 年

242..... 那些老去的树.....

244..... 时间 女人

252..... 那些发生在 2007 年的.....

257..... 随着秋天一起来的

259..... 过 年

262..... 我发现了一个秘密

264..... 月圆之夜

267..... 心灵浴

271..... 风暖了 春暖了

273..... 后记：瑜伽——我的月光宝盒



辑 一



明天就像是盒子里的巧克力糖
什么滋味
充满想象
就算天再高那又怎样
踮起脚尖
就更靠近阳光

——《一千零一个愿望》



五色 YUEGUANGBAOHE

翻看一张报纸，发现他们做了一个有趣的主题策划：M女郎。所谓M的意思Moden,Metro,Me,汉语解释分别是摩登，城市，我，三词合一，就是指代特立独行的都市摩登女子。

报纸还选出了06版的M女郎代表，毛尖、王雯琴、胡时颖、尘远。因为是地方报纸，选的人物也有着地域性，甚至基本是平素多和他们报纸合作的对象，因为了解，所以当选，这也很可以理解。四个M女郎，只对毛尖知道多一些，记得初看她的《非常罪非常美》，惊艳异常，等到读《慢慢微笑》，就心底叹息，“也不过宛如常人也。”不过这次看她当选的简介文字，倒又重拾些尊敬。说她参加一次活动时，一身牛仔、素面朝天，我向来对敢于素面的考究女子心怀敬意（注意还有“考究”这一后缀）；说她写作主张尽量不把自己带进去，“比如尽量回避第一人称”，这是我欣赏的写作态度，鸡毛蒜皮的写自我，是多么宣泄，多么淋漓，也不见得没有好作品，可我还是对有理性底蕴的、客观的、内敛的文字一往情深；还说她概括M女郎，用了三个头文字M的词，“魅惑、忙碌、迷思”，不管是否同意她的观点，倒也可以一窥毛教授的摩登文风、概括能力和审美趣味。她作为地方性M女郎的代表也是成立的。

闲暇下来，我不由得想，如果由我来评选，我会选谁做M女

郎呢？在我看来，除了“Moden,Metro,Me”这三个显形词汇，用以支撑 M 女郎最本质的词汇应该是“健康、友善、智慧”，突然发现无意中居然吻合了“身、心、灵”说法，这是我心目中 M 女郎的基准色，一切都在此之上，像氧气一样，是不可获缺的必须。

进入我视线的第一位是洁尘，一位沉静的居家写作的成都女子，她所散发的仁厚、平和的气息，绵绵不绝，功力均匀，让我很受用。我不太喜欢尖酸刻薄的写作者，读他们的文字让人冷，我喜欢温暖、明亮，虽然那显得我好像不够另类、独特和深刻，可我就是喜欢阳光的感觉，也许我浅薄得像头猪，一头快乐的猪；第二位是洪晃，一位真实、率性、生动、泼皮的高官后裔，跟她近距离相处可能会时不时产生不快，可是针针见血的功夫于我们这个多少有点虚伪的社会和惯于逃避的个人还是有益无害的。最重要的是她的话是冷的，心是热的，这要比“豆腐嘴刀子心”可靠多了、光明多了；第三位是张越，那个胖胖的嘴巴讲不停，眼睛充满关切的 CCTV 的主持人。近几年因为节目频道安排的原因，已经很少看到这位可亲的胖大姐了，可是那天在朱军的节目里，有人问她如何看待结果的输赢，她淡定地说，有结果吗？如果说有结果，每个人都是一样的，那就是死亡。除了死亡，人生就是一个过程，哪有什么输赢呢？举重若轻的几句话，让我觉得她果然是通达的、有智慧的。

看看我评的 M 女郎：洁尘、洪晃、张越。似乎有一个共同的欠缺，外表不足够摩登，不足够 IN。可是就连 30 年代的上海，当时著名的《玲珑》杂志列举的摩登女郎的条件，第一条就是“有相当的学问”，那时候仅仅“涂唇、烫发”尚且不够，现在就更主张由内而外了。再说，以我的了解和揣度，她们三位穿衣都是以舒适为主要准则的，夏奈尔的经典小黑裙，不就是以行动方便一直摩登到现在吗？！让自己舒适，也让别人舒适，才是最本质、最永恒的摩登吧。而且她们都懂得为自己添加合适的流行元素，是一种高层次的 IN 啊！

三位 M 女郎有一个共同的特点就是真实、不做作，据心理学家考证，真诚、真实这样的品质，历来都列在优秀品质的前三位，不管好人、坏人都这么列。拿张越来说，跟小白、小水、王志那同事相比，你能在无形中触摸到她的真诚，她对着镜头说话和对她的朋友说话几乎没什么区别，而且她不沉重，从不会事事的，好像高人一着，“天降大任”似的。说起来，泱泱大台，还是有优秀人才的。比如柴静，也疑似 M 女郎，有着很强的责任感（当然最有责任感的是崔主持）。我欣赏有责任感的人，也曾忧虑过度，几乎都抑郁症了，后来翻《圣经》，明白了一个意思，爱人应该像水波纹一样，一圈一圈，逐渐涟漪开来。咱们古人也说过类似的道理，“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”。中西同理，父母、孩子、夫妻、亲人、朋友一圈一圈，慢慢来吧，有能力一直可以蔓延到南极洲。没能力，不仅帮不了别人，还累垮了自己，最起码太严肃，让人觉得沉重到无趣。为什么 M 女郎，强调一个 ME，在我看来，能独立的观察、照顾自我，再逐渐推广至亲朋，就很好了。山自青，水自流，过虑什么？像张越那样，真实袒露自己、真诚对待别人，不止是 M 女郎，已经是君子了。洁尘、洪晃在我眼里也颇有这样的君子之风。

这三个 M 女郎的线条都是柔软的，弧线的，不剑拔弩张，也不暗箭伤人，就洪晃有点高调张扬，还基本属于治病救人或者傻大姐类型。三十年代摩登女郎就已经要求“丰富的学识，高超的思想，以及坚强的意志”，这第三点很重要，不管张扬还是低调，不管中性还是女性，都不要遗失“坚强的意志”，否则就可能遭到红颜薄命之类的厄运。这三位都不缺乏“坚强的意志”，尤其洁尘、张越，简直就是外圆内方、外柔内刚的典范，是我极为心仪的类型。突然想起洪晃跟别的媒体合作的电视节目《贤人指路》里做主持人，摇头晃脑的说话，跟她的年龄、思想、气质都不吻合似的，也暴露了她内心的一点胆怯吧，可是有什么要紧，这样