

红鬃马文丛
文 瑾◎主编



郑历清 著

心灵瑜伽

繁杂中的顿悟，是一次又一次轻轻地回眸。心灵的瑜伽，是宁静中生命的另一种起舞。

中国文史出版社



心灵瑜伽

郑历清 著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽 / 郑历清著. —北京: 中国文史出版社, 2012. 6

(红鬃马文丛 / 文瑾主编)

ISBN 978-7-5034-3390-0

I. ①心… II. ①郑… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第103533号

责任编辑: 殷 旭

封面设计: 中尚图

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

录 排: 中尚图

印 装: 北京紫瑞利印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 53.25 字数: 1160千字

版 次: 2012年6月北京第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

总 定 价: 228.00元 (共8册)

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

精神故园的恋歌（总序）

杨永生

这是“评梅女子文学社”的第四套社员作品集。回眸在2011年的春天，她们刚刚结集出版过第三套，想不到时隔仅一年时间，竟然她们又集腋成裘，聚沙成塔，再次为文学的圣殿增砖添瓦，奉献出她们的创作成果，这不能不说是一个奇迹，一曲对文学精神故园执着的美妙恋歌。

雪莱曾说：“文学既是思想体系的根源，同时又是它们的花朵。”阳泉乃中共解放第一城，巍巍太行山连绵，潺潺桃河水东流，人文遥接洪荒远，女子风流堪比星。而被“评梅女子文学社”冠名或树为旗帜的石评梅女士，曾是中国现代文坛著名的女作家，同时也是这方地域文化的心像，由于她的精神传承，这个在全国独一无二、已坚持了整整二十个年头、纯女性的民间文学社团，欣喜于她们在明媚的春天，能再次开花结果。

在中国封建社会，由于男尊女卑的传统理念，许多才华横溢的女子被困顿于精神之沙滩，即使满腹诗章、才高八斗，依然难以独领潮头。“自恨罗衫掩诗句，举头空慕榜中名。”就是其真实命运的写照。如今，时代为她们搭起了施展才华的舞台，尤其在中国作家协会第六次全国代表大会上着重强调：“在中华民族伟大复兴的历史进程中，社会主义的文学艺术，应当努力提供强大的精神动力和丰富的精神

食粮，这是当代中国作家的神圣使命。”所以，文学作品应如何紧扣时代脉搏，让文学创作为时代放歌，为国家写史，为民族立传，并在读者中产生有价值的导向，即“当日之文学，当造今日之中国”，应是所有从事文学工作者必须深思的一个问题。

在桃河两岸活跃着的“评梅女子文学社”，在社长魏文瑾的带领下，她们二十年如一日，蜿蜒深入于时代文化的斑纹中，无论红尘怎样喧嚣，依然晨笛暮箫，无怨无悔地去读书、写书、论书。以女子独有的细腻与温婉，用手中之笔辛勤耕耘，发现美，讴歌美，奉献美；以不凡的人生品味，用饱含生命汁液的鲜活文字，在繁忙的工作和家务之余，忙里偷闲，闹中求静，静中求悟，发思古之幽情，感人生之沧桑，谱社会之音律。她们虽然都是业余作者，但因为固守着圣洁的文学精神家园，常是听涛感风，直抒胸臆，阐述人间冷暖悲喜，并化之于肺腑肝胆，将现代文坛称谓的“女子文学”，从内容到形式，从语言到意蕴，透出人格、智慧、境界方面的大气，又彰显知识女性的思索、学识、阅历、本真；她们不图功名利禄，只以纯粹自觉的人文修养姿态，在桃河两岸矗起了一道别致而瑰丽的风景。读她们气韵酣畅、色彩斑斓的文字，让我悟到了什么是生命的诗意，什么是女子精神世界丰富的心灵册页。在她们的笔下，雪压松柏，蝉鸣柳梢，舟泛江河，都使镜像模糊的时间线条，变得清新、脱俗、哲思。剔除着浅薄与虚浮，散发着书墨醇香，托举出文学来源于生活的思想和艺术高度。

而灵魂的高度也由此形成。

该套作品集共8本书。其中《红鬃马》第11辑为社员作品集；有7本是个人作品集。

《红鬃马》第11辑收录了40多位女作者的50多篇散文作品，分布于“乡土乡音、山水博客、心情驿站、花蕾吐翠”4个栏目中，深深浅浅包涵罗织了女作者们对人间生活的热爱与思悟。文章或犀利，或委婉，或忧思，或歌唱，直抒胸臆，坦荡如波涛浪涌，律韵悠长似高山流水。

郭爱华的散文集《渐行渐远的风景》，文字细腻温婉，笔调洗练灵动，行云流水间富含人生思辨，灵秀旋律中激荡思想光芒。全集分“被细雨润湿的记忆”、“相忘于江湖的行走”、“灯火阑珊处”、“网络有约”四个部分，收录了作者近年来的所遇所思。绵绵细语，道尽世间百态；点点琐事，折射人生大爱。

指尖的随笔集《花酿》，收录了作者近年来对生活、生命、生存的诸多感悟，文集包括“青颜浅浅”、“碎瓣淋落”、“尘世浮花”三个部分，她以自我审视的方式，对自己内心乃至灵魂深处作了较为深刻的发现与镂绘，她的文字更偏像铜的质地，黄中带暗，暗中带沉，却余味悠长，于安静中展示出个性情怀。

尹丽萍的《何处不春风》，语言灵秀，风格清新，视角独特，笔法恣意，构思不落俗套，格调高雅健康，以“70后”的眼光洞察世态百相，从寻常小事落笔，反映生存挤压下草根社会的生存态势与喜怒哀乐，描写他们的酸甜苦辣，很是值得一读。

张芬林的《红树林》，包涵对百姓人生仁爱虔诚的情

怀，读后使人温暖如炬。她的散文洞微悉幽，敏感多思，文笔清丽脱俗，感人至心。读她的文字，你会感觉到作者对生命顿悟的娓娓倾心相叙，能听到她对生活的细腻品咂之音，以及对美好人生的珍爱珍惜之情。

翟素英的散文集《车厢里的故事》，以一名普通公交乘务员的亲身经历和感触，记叙了车厢里耳闻目睹的平民故事。其情感真挚，语言朴实。作品或讴歌善良，或感叹他们的悲苦情怀，或忧伤他们的不幸遭遇，或叙述最基层的公交职工之酸甜苦辣，言之有物，情理具佳。让人掩卷之时，感同身受。

郑历清的散文集《心灵瑜伽》，用启迪思想的笔调和触动情感的手法，深深浅浅地挖掘出生活中蕴涵的点滴哲理，在短小精干的字里行间，力求洗去读者心灵之浮躁，减缓生活劳顿之困乏，一如练过瑜伽之后的酣畅淋漓。其语言朴实无华，行文自然流动，或长或短，皆是作者所见所闻、所思所想之后的怦然心动。

苗静的散文集《一花一世界》，应文而议，有感而发。文字轻松简洁却意境幽远，轻描淡写间给读者留下了足够的臆想空间。从“那时花开”、“爱的呼唤”、“烛光摇曳”三部分，可以看出作者想表达出这样一种信念：一花一世界，一叶一天堂，只有我们的精神不倒，才可能有生命的超越。

文学创作是一件十分艰辛的事情，而创作本身则是一个让精神和心灵不断完善与提升的过程。刘勰在《文心雕龙·神思》中言：“积学以储室，酌理以富才，研阅以穷

照，驯致以绎辞……。”讲的是千古为文为人的准则。也许在女子的精神情感世界里，我们更能直观地看到人类的这种热情与梦幻、守望与追寻、坚强与执着的信念，甚至可以在天地相接的地方，建筑起灵魂的欢歌与悲叹，障百川于千里，纳群峰于足下。

于是我想，在这些钟情文学的女作者精神世界中，一定有条秘密通道，与血肉无关，而与心灵相通，并在现实与理想的接轨处，用了文学艺术的长明火炬，去收获清晰明朗的思想，倾听来自土地深处的声音，感同身受人间天伦的至亲至爱，从而使生命的故事延续出梦的天空，且照耀和剔除人性中的昏暝愚昧。

而且我也相信，“评梅女子文学社”的故事不会从此结束，因为追寻生命的恋歌，永远不会有休止符。

我也祝愿她们能握着阿里巴巴的钥匙，在文学的春天里，创作出更多、更好的作品，让山城的文学艺术园林更加地葳蕤和丰茂！

是为序。

2012年4月18日

（作者系中共阳泉市委常委、宣传部长）

浸在日子的旋律（自序）

每次拿到大家赠送的书，总想着自己也应该把和文字结缘28年来零零星星写的东西整理到一块，不管好坏，总是和文字打交道这么多年的一个小结。就算拿不出手赢不得一声好，但如著名作家契诃夫说的，上帝造就了大狗和小狗，大狗叫，小狗也叫，小狗不应该因为有大狗的存在而慌乱不安。所有的狗都应该叫，就按上帝给它的嗓子叫好了。所以也就有勇气让自己的声音在“小狗”的叫声中凑个数。

经常思考好的文学作品的标准到底什么是？思想性、文学性、可读性三性统一应该就是好的文学作品。这句话非常简洁，可是要做到太难了。那就让我们把写作当作一种介入生命的途径，一种情绪的表达或发泄吧。在这个时代，文学的功能是很复杂的，但提升、充实人的灵魂是不能取代的，也是永远不应舍弃掉的。如果把这点舍弃掉了，等于丢掉了立身之本。我们的作品，肯定不能算好的文学作品，但至少能在潜移默化中影响人的思想，向提升、充实人的灵魂靠近。

追溯自己和文字的结缘，大概从1984年9月学习汉语言专业至今，已经28年了。28年，是一段青春，是一部历史，更是一种坚守。28年来，自己从一个激扬文字的热血青年变成了饱经沧桑的中年人。回望28载春华秋实，28载积累沉淀，自己通过手中的笔，用心读自己的生活，记心灵的声

音，留下的是昔日的风景，是浸在日子的旋律——《登山临水》抒发了游览大好河山后的情怀，《意动神飞》是对生活的所感所悟，《年去岁来》是对自己各种经历的及时描摹，《解码教育》是对教育孩子过程中蕴涵的点点滴滴哲理的挖掘，《感月吟风》则是阅读别人作品后的心灵悸动。无论哪一部分内容，都是自己怦然心动后的所思所想，是一道道顿悟的光芒。

在整理文稿的过程中，总会想到练瑜伽。因为码字犹如练瑜伽，能够通过静思，逐渐清醒地认识到所做事情的价值。这种静思比其他任何东西更能帮助你减轻心灵的重负，达到更高层次的自我意识，修得一种心灵和智慧的通透，一如练完瑜伽后的感受。可以说，码字犹如练瑜伽，不仅是一种修炼的方法，更是一种人生态度，一种豁达的胸襟和达观的境界。

你无须定时定点，有兴致的时候，像吃快餐似的阅读一下作者的感悟，然后在这种感悟中思考。希望每次思考都会给你增添一些新的精神钙质。

2012. 3. 15

目 录
[contents]

登山临水

黄崖洞参观随笔	002
藏山行随感	004
东北行的收获	006
红旗渠精神礼赞	012
别致翠枫山	014
感悟大寨	016
普救寺（外二章）	019
与白鹿温泉缠绵	022
诗意王莽岭	024
世博走笔	026
一槐连根	029

意动神飞

太旧高速路采风	034
输 液	037
从 俗	039
心灵瑜伽	041

挤车随想	044
人生偶拾	045
腹有诗书气自华	047
透视青春	048
晨 练	050
定格的愉悦	051
新年随想	052
写意生活	053
认识红色文化	054
责任与纪念碑	056
“围墙文化”管窥	058
也说女人	060
从服装看变化	061
也说感恩	063
还原节日的文化内涵	065
换个角度看人生	067

年 去 岁 来

拥有文友	070
挽歌一曲祭父亲	071
幼吾幼·老吾老	073
“粉丝”与偶像	075
老号码	077

流下有重量的眼泪	079
感悟烹饪	081
我的小猫“朋友”	083
品味喝酒	086
我当监票员	088
风风火火过“三八”	089
新春新收获	091
被诱惑的根源	093
恨“晚”	094
过了一把“主持人”的瘾	096
寻找机缘	098
忘记带钥匙	100
网 名	101

解码教育

从自理到自立	104
锤炼意志	105
再咬咬牙	106
警惕“软暴力”	107
我看“瓦伦达心态”	109
闲话孩子的称呼	111
聆听心跳	113
“心态”杂说	115
成长环境小议	117

学会分享	120
起 点	122
不能老是被动挨打	124
不走“小路”	126
敲门前后	128
电子琴比赛	130
晋 级	132
放 手	135
从配眼镜说起	137
赋予学生“幸福拐杖”	139

感 月 吟 风

从董卿的主持艺术说起	142
潇洒不潇洒全在于自己的理解	144
两处场景的匠心独运	146
《水和岸》赏析	149
《一个脚印五瓣花》读后	152
江山代有才人出	155
后 记	158

登
山
临
水

旅游是生活的调色板，旅游是心灵的兴奋剂。旅游，不在于看景，而在于养心，因为旅游是一道“人文自然双拼”。



黄崖洞参观随笔

一

有人欣赏海的个性，因为她是含蓄的，从不愿披露自己的容量和深度，而我却赞美山的性格，因为他是坦率的，向世界开诚布公地展示自己的高度和雄姿。

二

当面朝黄土背朝天的乡民扶着犁，赶着牛耕作时，作为背景的静穆的山、单调的黄土便陡然增添了活力；当这一幅景象以喧嚣的城市生活作为参照物被摄入眼帘时，便具有了一种诗化的意境，一种浪漫的情调。

“自然是伟大的，弥漫着生命力的人类的活动更伟大。”

三

面对巍峨的大山，缅怀老军工“崇山幽谷创建军工，造枪造炮打败日寇”的丰功伟绩，我理解了“丰碑昭日月，浩气动天地”的内涵——那就是征服壁立群峰的老军工们誓与

太行人民共存亡的大无畏气概，那就是战胜天灾敌祸，留得清障吐血花的太行浩气；面对气势壮观的大山，我找了昭示心迹、寄托情怀的载体——那就是亿万年间沐雨栉风，傲然屹立的大山，它们是历史、是时间、是宇宙的伟大沉思。

四

“你们活在我们的记忆中，我们活在你们的事业中。”带着朱德同志的题词，我们从大山走了出来。大山却带着先烈的业绩、老军工的伟大，还带着青年一代的憧憬和信念走进我们的心底。