

父亲教我“落”字诀

父亲习武，我少时起也跟着练。习武术，父亲强调实战应用，反对炫耀，讲的全是技击要术。

未曾学打先学挨。练习“挨”的方法很多，内功、排打、摔打，然后是躲闪、挡撞，最后方为出击。关于实战技击，父亲曾授我八字要诀，其中一诀为“落”字诀。此诀，父亲看得极重。

我当年习武，很在意形式，对拳脚的认识只得皮毛，对诸多内涵性的东西不求甚解。父亲的教法很传统，一个动作，只要我反复练，他反复匡正，但这个动作有何用意从不言传。一旦问及，父亲就会说：“说了你就会用了，会用了就不会有变化了，没有变化就等于你不会。”中国武术包含着深厚的文化传统，非言传身教可掌握。习



武更强调“觉悟”。那阵子，一个子午捶，我每天要练习几百下，扎着弓步练，再扎着马步练，最后还要扎着蹉步练。父亲的一个朋友，专练这个子午捶，仅凭此就不知打倒过多少对手。精悉一招走天下，是十分常见的。

当年，为了练习“挨”功，父亲督促我练习丢沙包、吊沙袋——此为练习躲闪避让的功

夫。沙包有拳头大小，对着人密集砸来，练习的人要迎头而上，一路躲闪，一路奔跑。吊沙袋，就是在齐胸处吊一个活动沙袋，沙袋袭来，人要及时躲开。与之相辅相成的还有练眼力。

我在后山习武，那里有一片松林。林里的树木有碗口粗细，很密，排布极不规则。习躲闪避让，此处是好场地。我在茂密的松林中奔跑，随时调整步法、身法，避让树木。在奔跑躲闪中，还要对着树木练习锁腿。

武术中的躲闪避让，是极其重要的基本功，也是难以掌握的上乘功夫。躲闪兼守兼打，是以防为攻的综合之术，并非畏惧躲避。

绕这么一个大圈子，说白了，“落”字诀就是躲闪的高级形式。但为什么不直接说落荒而逃呢？为释此诀，父亲要我

和他过招。他让我跑。我以最快的速度，转身就跑。父亲一个点腿，正中我腰部。父亲说：“谁让你撒腿就跑！跑是有讲究的，再来。”这回父亲让我进攻。我一记直拳，取其胸。父亲以左手搪开，又以右手直拳反击我面部。我侧身闪过，一足直插其胯下，欲锁其腿。哪知父亲此招为虚，我侧闪时，他随那记直拳从我正面穿越而过，待我回过身来，父亲已离我两丈开外，令我追之不及。更让我想不到的是，父亲这个“落”字诀，用的正是我每天都要练习几百次的子午捶。原来，“落”就是在进攻中“闪”人，让人防不胜防。

中国武术博大精深，“落”若用于人生逆境，也很值得玩味。

王剑平/文

自备“垫脚石”

我的少年时光是在皖南山区度过的。山区溪水丰沛，特别是在春夏之交，从高山上流淌下来的溪水，清澈丰盈，哗啦啦地从小路旁流过。但一下雨，那些溪流就会漫到低凹的路面上。我上学的途中，就有好几段这样的低凹路。

虽然溪流只是浅浅地没过低凹，深处一般不会超过10厘米，长度也不过数米之远，但脚一踩到里面就湿鞋。溪水拦路，

怎么办？

乡下的孩子都知道：往水中扔两块垫脚石，让石头露出水面，然后双脚踩在石头上前进，边前进边轮番向前铺垫，鞋子就不会湿了。

然而，不是什么样的石头都能当垫脚石，垫脚石必须要厚薄、大小正好。最重要的是，够平，放在水中能立得住，一脚踩上去不打滑，也不会侧翻。因此，一旦找到合适的垫脚石，我

们都要一直用袋子装着，随时携带。两块垫脚石的重量并不轻，上学、放学都要带着，也不是一件轻松的事。但没人会抱怨它们重，因为深知它们能帮自己淌过溪流，如果没有它们，就很难到学校或回到家中。

人到中年，再回想起这段往事有些感慨，成人的世界何尝不是如此？我们常常需要给自己准备几块垫脚石，轮番渡自己。这样一来，遇到水、遇到



难时，才不至于手足无措，停滞不前。

牧徐徐/文

口盅注水的学问

早上起床有点晚，我火急火燎地在洗脸台前一阵猛操作。水龙头开到最大，用口盅接水，本想水的流速快些，口盅里的水也会快点儿注满，谁知，水流越快口盅里的水溢出来越多。拧小水龙头后，口盅反倒很快就满了。

我想到一个成语：水满则溢。但口盅是在未满的状态下水就溢出来，显然不是这个理。

忽而想到百米跑，起跑即冲刺，那是怎样的一种意气风发、酣畅淋漓、快意江湖！但转念一想，同样是竞技体育的马拉松又是另一种画风，选手得非常注意控制节奏，因为如果跑马拉松也像百米跑那样一开始就猛冲猛撞，可能半途就会上气不接下气，从而败下阵来。人生和事业不是一场短平快的百米竞赛，不是10秒钟的买卖，不是一蹴而就、一劳永逸，而是万里长征、百年大计。

无疑，人生和事业需要激情和锐气。但是，人生和事业也需要沉淀和升华。这就要求我们在合适的时候，放下脚底的匆匆，对过往一阵回望和审视。荷兰画家梵高早期跟随安东·莫夫学习油画，画了许多现实主义的画作，其中就有他的《吃土豆的人》。1888年起，梵高蛰伏在法国南部小镇阿尔，他体验生活，用心去感知世界，心无旁骛地创作。他不满足于只是理性地“模仿事物的外部形象”，而要借助绘画“表达艺术家的主观见解和情感，使作品更具个性和独特的风格”。于是，《向日葵》《收获景象》等旷世大作，让他成为享誉全球的后印象派代表人物。

人生和事业也需要调适和换挡。一味地往前冲，不叫奋斗，叫盲干。适当放慢脚步，让自己躁动的心安静一下，重整行装再出发时，可能已经是脱胎换骨的自己。

黄文敏/文

无关新旧

换季之时，发觉满满当当的衣橱，竟然已无几件中意。这让人百思难解：去年此时，究竟如何穿衣戴帽，怎么毫无印象？

其实，荒芜的并不是衣橱，而是心



头所好。旧的没能历久弥新，并非是说衣衫破敝陈旧，而是当初新衣的乍见之欢已渐行渐远。

有很多类似细得不得了的感觉，并不明确自己缺什么，只是隐隐觉得属于自己的哪里不好。烦恼，也不是真的缺了什么，而是对已然拥有的不知如何妥善安放。时间一久，发觉安放的能力远比获取的能力更为有用。

美好是无关新旧的，物尽其用才是生活美学。

林深/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

人民日报宣传

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台