编辑:施亚泽 美编:刘玉容 校对:贺然 组版:翟晓东

文学写作是一项既需要才华又需要体力的综合性工作。

创作原是体力活

□李新勇

字韵歌风

创作,特别是文学创作,常被视为一种高度精神化的劳动,是灵魂与智慧的交融。然而,深入探究,我们不难发现,它其实是一项对体力要求同样严苛的工作。正如有人将写作与体力劳动进行量化比较后所得出的结论:以每日八小时的工作量来计算,写作所消耗的精力与体力,竟是体力劳动的十倍之多。这一结论,或许初听起来令人难以置信,但细细品味,却不难发现其中的道理。

有过体力劳动经历的人,大多有这样的体会:无论前一天的工作多么繁重和辛苦,只要到了晚上,好好吃上一顿饭,再美美地睡上一觉,第二天便能恢复元气,重新投入工作。在身体条件允许的情况下,只要报酬足够吸引人,持续工作十天半个月,甚至更长时间,也并非难事。正如民间所言:“力气是个怪,用了又还在。”只要劳动强度适中、不透支体力,这种劳作便可以细水长流,持续不断地进行下去。

然而,写作却往往无法遵循这样的规律。偶尔有人能够在头天写作十个小时后,第二天依然精神饱满地继续写作,但这样的人毕竟是少数,更不用说连续十天半月、每天都保持十个小时的写作强度了。这种高强度、高密度的创作方式,对于绝大多数作家来说,都是难以承受之重。

长期从事创作的人,通常会对每天的创作数量进行规划。他们不会盲目追求速度,而是根据自己的身体状况和创作状态,合理安排创作进度。因为写作不仅是一项智力活动,更是一项体力活动。智力和思考需要跟上,身体也同样需要承受得住。一旦身体出现问题,哪怕是一场小小的伤风感冒,都可能影响到创作的进度和质量,更不用说一场严重的疾病,可能会直接毁掉一部正在创作中的作品。有一位著名作家曾感言道:“身体是写作的本钱。一场小伤风,可能耽搁一个短篇;一场重感冒,可能直接毁掉一部长篇小说。”

创作是一桩需要持久投入的事情。除了有心、有智之外,还需要有一个健康的身体来支持。一个细心的读者,往往能够从文字中感受到作者的身体状况。同样一个作家的作品,在身体健康和身体虚弱的情况下,其用词、语句、段落、陈述方式以及谋篇布局等方面,都会有所不同。这是因为作者的身体状况,直接关系到作品的“体魄”和“精气神”。

一个体格健壮的作者,即使写的是缠绵悱恻的美文,也会自有其筋道和气力。这种力量感,是身体健康所带来的自然流露。

以大唐盛世为例,那个时代以胖为美,实际上是以健康为美。在这种审美观念的影响下,大唐的诗文也呈现出一种扩大壮美的魅力。相比之下,到了宋朝,男性词人写的相思诗、怨妇词,往往自比妻妾,阴柔凄迷,阳刚之气不足。这种风格的形成,与当时社会的审美观念和身体状况有着密切的关系。到了宋朝末期,面对北方大兵的压境,有的人选择投降,有的人做了俘虏,而偏安一隅的则赶紧逃跑去继续偏安。这种种现象,都反映出那个时代人们的身体状况和精神状态。

一个体格强壮的时代,绝不会去追逐纤细孱弱的“奶油粉”。在那个狼烟四起的年代,脸孔好看顶什么用啊?还得靠身强体壮的血性男女来保家卫国。同样地,在文学创作的领域里,一个健康的身体也是不可或缺的。因为身体是创作的基石,没有健康的身体作为支撑,再高的才华和再丰富的想象力也难以持久地发挥出来。

萧伯纳一生写过五十余部剧本和多部小说以及其他许多论著,活了一百零四岁,是世上罕见的长寿作家。萧伯纳长寿的主要原因,除了他为人开朗幽默以外,应该就是他酷爱体育活动。他每天清晨起床后,第一件事就是洗冷水浴,一年四季从不间断。此外,游泳、跑步、到海边晒太阳、骑自行车、打拳等,也是他经常进行的运动项目。

法国著名作家雨果,二十岁开始发表作品,二十九岁创作了轰动法国文坛的长篇小说《巴黎圣母院》,之后又创作了一系列的戏剧、诗歌、小说。然而,正当他激情奔放的时候,心脏病却恶性发作了,那年他才四十岁。面对这样的困境,雨果并不悲观,他在医生的指导下,开始进行体育锻炼。每天清晨外出散步、做操、打拳,接着跑步、游泳、爬山等。就这样,“生命在于运动”的信念让雨果慢慢地恢复了健康,体质也逐渐增强。他重新获得了充沛的精力,拿起笔继续创作,直到晚年仍笔耕不辍,六十岁时创作了《悲惨世界》,成为世界文学名著。

作家之间的比拼,最终拼的是情怀,是对世界和人类的悲悯和体惜。然而,在抵达这个境界之前,作家们还需要依靠自己的身体和体力。写作,不仅仅需要天赋和才华,更需要有足够的体力来支撑。天赋或许只占1%的比例,但体力却占据了99%的重要地位。因此,我们可以说,文学创作原是一项体力活。

写作上最痛苦的事情之一,莫过于你的身体不配合你的创作。当你满怀激情地准备开始写作时,却发现自己的身体已经疲惫不堪,连开个头都感到元气虚脱。勉强写下去,更是上气不接下气,仿佛每一字每一句都是在与自己的身体作斗争。这种时候,写作便成了一种酷刑,让人痛苦不堪。为了保留一口气来迎接明天可能到来的辉煌灿烂的黎明,你不得不放弃眼前的理想和追求。

不仅文学创作是体力活,所有艺术创作也都是体力活。无论是绘画、音乐、舞蹈还是戏剧表演等艺术形式,都需要艺术家们付出巨大的体力来支撑他们的创作和表演。同样,在科研、职场等领域中,也需要人们具备良好的身体素质来应对各种挑战和压力。

创作是一项艰辛而又充满挑战的工作。它要求创作者不仅要有才华横溢、思维敏捷、想象力丰富等素质,还需要有一个健康强壮的身体来支撑他们的创作过程。因为只有身体健康才能保证创作者在漫长的创作道路上持久不懈、不断探索、勇往直前。因此,对于每一位创作者来说,保持身体健康、注重身体锻炼和休息都是至关重要的。只有这样,他们才能在创作的道路上走得更远、更稳、更精彩。

此外,创作还需要创作者具备坚韧不拔的毅力和耐心。在创作过程中,往往会遇到各种困难和挫折,比如灵感枯竭、思路不清、写作瓶颈等。这些困难和挫折可能会让创作者感到沮丧和疲惫,甚至想要放弃。然而,正是这些困难和挫折,才锻炼了创作者的意志和毅力。他们学会了在困境中寻找出路,在挫折中汲取力量,不断前行。

创作是一项既需要才华又需要体力的综合性工作。它要求创作者不仅要有良好的身体素质来支撑创作过程,还需要具备坚韧不拔的毅力和耐心来应对各种挑战和困难。只有这样,他们才能在创作的道路上不断取得进步和成就。因此,我们应该重视身体健康在创作中的重要性,注重身体锻炼和休息,以保持良好的创作状态和精神风貌。

坐看苍台

有时一句话,如同一枝花,从哪个角度理解、观赏它,全凭自己的心念趋于什么方向。

送你一只莲蓬

□江徐

近来重温南怀瑾先生的书,夜里做梦,竟成为南师的亲炙弟子,聆听他传道授业。课堂上,就像他对《庄子謫譁》的自谦,哗啦哗啦,喃喃自语。老生常谈的话题,我以为如此这般,南师解说成如此那般。醒来什么都没记住,只记住这么一句:送你一只莲蓬,莲花莲叶的意思便都有了。

为什么要送我一只莲蓬呢?什么叫莲花莲叶的意思都有了?莲花是什么意思?莲叶又是什么意思?细想来觉得颇具禅意,或许某一天,会因为某件事触机顿悟。我将之当作一枚橄榄,闲来无事,含在口中慢慢品咂,别有风味。

有时一句话,如同一枝花,从哪个角度理解、观赏它,全凭自己的心念趋于什么方向。古代有一个僧人问禅师,莲花未出水时是什么?答曰,莲花。僧又问,莲花出水后又是什么?答曰,莲叶。我将这个小故事讲给朋友听,朋友是这样理解的:世俗如棋盘,当你在棋盘上的时候,你就是一颗棋子;当你脱离了棋盘,你就是一朵莲花。莲花未出水时,是世外桃源里纯洁的莲花,一旦出水,就成了充满贪嗔痴慢疑的莲叶。现实里的一个个人,是一片片荷叶,已然忘却莲花的样子。

有时候,无端想起童年和青春时代遭受的各种创伤,追忆其中细节,时过境迁,非但忘了当初的痛苦,还觉得颇有兴味。从文化角度来说,“创伤”无疑是一个贬义词,谁也不希望自己遭受它、留有它。其实“创伤”是中性词,无褒无贬,无好无坏。因为,所谓创伤,即非创伤,是名创伤。自从在佛经里读到“所谓什么,即非什么,是名什么”这么个句式,仿佛获得一件过滤器,总喜欢将遇到的字词放进去淘洗一下,滤掉浓郁的世俗文化色彩,还它清爽面目来重新认识。所以创伤,即非创伤,是名创伤。所谓佛经,即非佛经,是名佛经。所谓莲花,即非莲花,是名莲花。

夜里睡不着,闭着眼睛,脑海里像放露天电影那样随机翻涌起一些往事片段:童年夏夜,蚊虫已经用艾草熏过,桌子已经搬到门外,饭菜已经端上桌,西瓜和啤酒已经从井中拎了上来,渗着密密的“汗珠”。外婆忽然难过起来,转身进屋,痛哭流涕,对我的态度也变得复杂难解,我一点都不懂为个什么。阿姨安慰着外婆,我退出房间,一个人在堂屋里面向东壁静静站立。相框高高地挂在东壁上头。相框中的舅舅还很年轻,头戴牛仔帽,坐在写字桌前,笑容爽朗。相框中的阿姨还有些孩子气,她大概刚到上海,身后是外滩,风景和照片一样,很陈旧。相框中的外婆有六十多了吧,看起来一点都没老态,齐耳短发是黑的,白衬衫干干净净,犹如茫茫雪地。她的脸上没有一点笑意。我站在相框下,望着相框中的亲人们,心里惴惴不安,担心房间里面的外婆会疯掉。甚至幻想着,外婆也许已经疯掉了,不然怎会又哭又笑?这到底是为什么呢?

后来知道了。很多不知道的事情,后来自然而然就自己知道了。那天傍晚是因为,前面人家在高声谈是论非,他们议论的事情触及外婆最痛处。想象中,我冲过去,掼掉他家桌上的饭碗,问问他们背后嚼舌根怕不怕下拔舌地狱。也许我并不会这样做,因为和这类人多说无益。

以前,外婆时常打电话过来询问近况。不知从何时起,她打电话来的次数渐渐少了,后来基本上不打了。我这才意识到,外婆真的老了。如今,电话不打了,微信视频取而代之。每次视频,外婆除了“吃饭了没有”“最近怎么样”“今后该怎么办”这人生三问之外,强调得最多的,就是让我去舅舅家看她、让我多打电话给她。每次问她最近睡眠如何、大便如何,每次回答都是“睡不着呀”“大不出唉”。我若再问,倒显得是为了问而问。每次通话,我都在努力地没话找话。如果可以,我能一天不说、也不想一句话。说些什么好呢?家长里短,我是没有的;饭饤琐碎,我也不擅长。只能从记忆中搜寻外婆可能感兴趣的有所共鸣的陈年旧事。我说,前几天在超市看到一种香瓜,黄皮的,记得外婆在屋檐背后种过,还用它腌制咸瓜呢。外婆说,唵,对个,你倒还记挂着呢。彼此沉默了一会儿。问起中午吃什么,我答番茄炒蛋。我说,不知道为什么,现在菜场里买的番茄都是硬邦邦,一点都没有小时候吃的那种番茄的味道。外婆说,它大棚里种出来的,煮的时候要多煮些时候。彼此又进入沉默状态。视频中的外婆,真如那则成语——鸡皮鹤发了。我问她手里在摸索什么,她醒转过来似的说,在搓一张餐巾纸。其实,没话可讲的时候我执笔在纸上鬼画符。我又说,有一年,我和外公两个人在家,外公把门口那一块地全都种上芋艿。外婆说,芋艿弄起来好弄啊。很想告诉她,一阵风吹过,那一大片芋艿叶子就像荷塘里的莲叶,莲叶何田田。但终究没说出口。想说而没说出口的话、想问而没问出口的问题,心底是有一些。

春天的时候,在杭州西湖边遇到三四个老头老太,虽然鸡皮鹤发,却能结伴游玩,有说有笑、步态稳健,看了让人心生叹佩。如果外婆能识字,我就引导她念佛。如果有一份信仰,漂泊的心就有所信靠,心境也不至于太糟。如果外婆有一项兴趣爱好,不管是看书读报、看电视剧,哪怕是打牌,晚年生活也就不会很寂寞了。可惜她看不了书报,上了年纪,视力模糊了,电视开在那里,看不了几眼就闭目养神了,电视剧里的热闹与她无关。人在年轻时如果未能培养一点爱好,年老了,是非常可怜的。说什么老有所依,儿女好生赡养,衣食无忧,浅浅陪伴,解决了物质上的依靠,如果心无所依,终是痛苦。人生的大问题,终究要靠自己解决;自己无力解决,也只能自己受着。

《东坡志林》中有这样一句话:“真人之心,如珠在渊,众人之心,如泡在水。”而我记忆中的种种创伤,回想起来,就像河蚌受到外界异物的刺激产生痛感。为缓解痛感,自觉分泌珍珠质,包裹住异物。日久年深,珍珠质与异物共同形成珍珠。锐敏之心,犹如珍珠。人应该爱视自己的锐敏之心,犹如爱视海底的一粒珍珠。

兼得斋夜话

“变法”也许是一念之间的顿悟,大抵仍需有刻骨铭心的遭际作为“东风”来助力。

一念之间

□杨谔

一位画家朋友说:“去省里参加全国美展展前培训,有老师讲:‘没得金奖也不要急。从历史看,凡得金奖的作者,后面在艺术方面基本上已没有发展空间了。’”我附和,举例说书坛某大佬不看好少年成名者,言早结的果子是青的,青的果子是会掉的。

由此联想起两位近年“因病变法”的老艺术家。

一位是画家师铁岭。师先生出生于1944年,1964年毕业于南京师范大学美术系,长期从事中学、大学美术教育和创作,涉及画种颇多,中西兼擅,可能是职业使然,作品风格属循规蹈矩一类。新冠期间,先生染恙,百分之八十五白肺,卧床半年多,后神奇康复。还在病床上时他就对儿子说:“我想通了(指绘画),我要变法。”自此后先生所作水彩,艳而不俗,率真天成,神完气足,似水泼般淋漓,寻常门前屋后小景,在他的画中都升华为烂漫热烈的“诗行”。先生不仅打通了中国写意山水与西方水彩画之间的壁垒,而且相互激发鼓涌,先醇后肆,个人风貌遂得以成立。朱建辉先生曾发表评论说:“他(师先生)将水彩的轻盈透明与水墨的浓淡干湿巧妙结合……不仅是技艺的融合、边界的跨越,更是对艺术本质的深刻理解,他将自然之美、生活之趣以及内心的情感都倾注于画面之上……”2024年9月,我有幸与师先生同时在启东美术馆举办个展。一天,他来到我的展厅,边看边评,循循善诱,我感觉到了他对美的敏感与自信,有悟道后的欢悦,心里一片澄明。此非“赤子之心”乎?

另一位是诗人冯新民。最近两个多月,冯老师老病复发,不得不中断饮酒、散步、戏谑。冯诗人是一个标标准准的捷才,他人“苦吟”,他好“立就”:意象纷纭奇特,唐诗宋词,巧加点缀,颇得“造句”之趣与乐。他的诗自是好诗,尤擅“恍兮惚兮”,然不能完全征服我心——缺少直面人生的“力”之故。这几日,正盼着他早日康复,把杯清谈,偏先收到他发来的两首新作《大雪飞扬》和《重阳》。前者我评曰“新境界”,后者我评曰“脱胎换骨”。这里姑且摘录几句:“阳光多了/天气却凉了……好借一点阳光/照着人间。”(《重阳》)字字朴实,平中见奇,有百般滋味在其中。

对于一个万事俱备的艺术家来说,“变法”也许是一念之间的顿悟,大抵仍需有刻骨铭心的遭际作为“东风”来助力。有人抓住了,有人却与之擦肩而过,还有人抓住了不久又放弃了,老调重弹。其中多多少少有一点“命中注定”的味道。

浪(AI绘画) CFP供图

“自身硬”才能“底气足”。从政者只有做到“五个过硬”,腿肚子上绑铜锣,走到哪响到哪,才能底气满满,说话有人听,办事有人跟,带领团队出色完成党赋予的各项目标任务。

自身硬气 才有底气

□凌云

从政杂谈

党的十八大以来,习近平总书记针对党内面临的“精神懈怠、能力不足、脱离群众、消极腐败”四种危险,从关系党和国家生死存亡的高度,向全党提出了“打铁还需自身硬”的强烈要求。把执政者形象地喻为“打铁人”,旨在说明“打铁人”必须成为“铁打的人”,才能锻炼出好钢这样一个深刻的道理。

自身硬气,才有底气。硬气越硬,底气越足。当然,硬气、底气不是与生俱来的,也不是突然就有的,而是在一朝一夕的濡染和浸润中完成质变的。底气指人的一种能量的积攒,硬气更多指人的一种态度。那么,从政者的硬气、底气从何而来呢?2018年1月5日,习近平总书记在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式上,对中央委员会成员和省部级主要领导干部提出了“五个过硬”的要求,给出了清晰而又具体的答案。

信念过硬。“理想信念是共产党人精神上的‘钙’。”“没有理想信念,理想信念不坚定,精神上就会‘缺钙’,就会得‘软骨病’。”要始终牢记党的宗旨,挺起共产党人的精神脊梁,解决好世界观、人生观、价值观这个“总开关”问题,自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。

政治过硬。“旗帜鲜明讲政治,既是马克思主义政党的鲜明特征,也是我们党一以贯之的政治优势。”“讲政治最根本就是要讲党性”,在思想政治上讲政治立场、政治方向、政治原则、政治道路,在行动实践上讲维护党中央权威、执行党的政治路线、严格遵守党的政治纪律和政治规矩。“民心是最大的政治,决定事业兴衰成败。”从政者应自觉把讲政治贯穿于党性锻炼全过程,使自己的政治能力与担任的领导职责相匹配。

责任过硬。“勇于挑最重的担子,敢啃最硬的骨头。”“人民把权力交给我们,我们就必须以身许党许国、报党报国。”坚持执政为民,树立正确政绩观,对工作任劳任怨、尽心竭力、善始善终、善作善成。发扬求真务实、真抓实干的作风,以钉钉子的精神担当尽责,勇于为部下承担责任和风险,敢于为上级分担压力和困难,面对急难险重任务豁得出来、顶得上去,真正做到对历史和人民负责。

能力过硬。德能配位,才堪大用,是从政者最大的底气。要努力克服“本领恐慌”,摆脱“路径依赖”,不断掌握新知识、熟悉新领域、开拓新视野,练就新时代从政的过硬本领。记住古人所言:非学无以广知,无才不足寄命。既须鉴古达今,见微知著;复须千手千眼,手段通天。德才兼备,方可成事立功,匡时济世。

作风过硬。“踏石留印,抓铁有痕。”大力弘扬清简务本、行必责实的工作作风,把人民群众放在心中,广泛开展调查研究,在全心全意为人民服务中提升政治站位、提高工作能力,在真心实意向人民学习中拓展工作视野、丰富工作经验,在倾听人民呼声、虚心接受人民监督中自觉进行自我反省、自我批评、自我教育,在服务人民中不断完善自己,持之以恒克服形式主义、官僚主义,久久为功祛除享乐主义和奢靡之风。

这“五个过硬”既是对党的高级干部的根本要求,也是对全体党员干部的殷切希望。“五个过硬”是一个有机联系的整体,信念过硬是根本、政治过硬是关键、责任过硬是重点、能力过硬是支撑、作风过硬是保证,每个“过硬”都有具体指向,都需要用心学、用心悟、用心践。“自身硬”才能“底气足”。从政者只有做到“五个过硬”,才能“腿肚子上绑铜锣——走到哪响到哪”,才能底气满满,说话有人听、办事有人跟,带领团队出色完成党赋予的各项目标任务。