

我是「执剑人」

文/王哲君

“混迹”道场(练习剑道的场地)八年之久, Ta不曾出现在我的作文里。每次提笔, 都能给自己找到欲言又止的理由。怕在有限篇幅里, 很难向陌生人说清什么是剑道, 更难去改变一些人对这项运动的刻板印象。

我只能说, 这是一项“清苦”的运动。玩剑道的人, 从小学生到大学生, 从上班族到自由职业, 跟年龄、收入无关, 只关乎兴趣。我们忍受着重复、枯燥、疼痛, 更像是修行——身体所有的苦难都被心所吸收, 在纷乱格斗中, 找到一处安置心灵的宁静, 具备一种冷静处世的能力。

而我认识的剑道有千千万万面, 我和它的缘分也有千千万万缕。

玩剑道绝不是「耍酷」

照惯例, 我该交代跟剑道如何结缘。光这事就挺有嚼头。时间推移到2004年, 我在母校东操场地下室, 偶遇留学生练习剑道。那一刻, 我被这飒爽的“表象”吸引。

但师兄师姐们把丑话说在先: “你要有心理准备。它看着酷, 实际很枯燥。一个动作重复上万遍。坚持下来的是少数。”

不就举刀挥剑吗? 可实际上, 最初的练习, 连“挥面”的资格都没有。先保持中段纹丝不动吧: 双脚的距离, 两腿的重心, 左小腿的紧张度, 右大腿的支撑力, 左右手的平衡, 腰背挺立又需气沉丹田, 两肩放松又得蓄势待发……简直是三寸一细节。

无论春夏秋冬, 每次练习起始都是100至∞个素振(对空挥剑练习), 跳跃摆正(跳跃挥剑的一种方式)1000个也无须惊讶。一位师兄曾透露, 光一个“面”(剑道有效打击部位)他练习整整一年, 打好了才有资格上甲(按照指定的仪式和程序获得、穿上护具)。多少新人光为这一身“甲”, 就得经过几个月的练习, 并通过专业的考核。

直至进阶到高级, 这些依然是必修课, 且是永恒的课题。去年准备三段考核的过程中, 我几乎把中段之构(剑道中最常用、最基本的架势)回炉重塑了一遍, 上抵至意志, 下抖到脚趾。

练好基础, 再谈稽古(对战练习)。我们每次都会不厌其烦地把时间花在重复上。同样是面的打击, 八段老师和初段新生截然不同。好的面, 是心、剑、体的神合, 小小一碰, 释放内在在真实。

无数次从「我快不行了」挺过来

目前, 剑道在国内尚不普遍, 所以很少有“天然”道馆。起初都是借室内篮球馆、羽毛球馆的间隙, 夹缝求生。阵仗不小, 每次练习都能引起旁人侧目。误解也一直存在。

误解之一就是运动量。曾经有一位练习搏击的新人尝试两次后就直呼: “练一次休一周, 我还是回去搏击吧。”实际上, 我们每次要做的重复训练, 足以让我们每次都抬不起手, 喘不上气。虽然我常被叫“永动机”, 但我也许只是愿意再咬咬牙坚持罢了, 内心独白早已是“我快不行了”。

尤其对女孩子来说, 负重2-3公斤的护具, 更是雪上加霜。这护具尤似一种“反噬”——因它而着迷剑道, 也因它而尝遍辛酸——夏天束得像粽子, 还需进行高强度跳跃, 场地没空调, 热到窒息; 冬天穿上道服的一瞬, 如至冰窖, 赤脚在冰冷的地板上摩擦, 护具四面透风, 练完2小时, 汗如雨下, 双脚依旧冰凉。

当你摸到一个人的左手无名指和小指下方的手掌有硬邦邦的老茧时, 那他有可能是一位“剑客”。

尽管穿得“多”, 但脚皮磨没了, 指甲磨破了, 指甲被掀

坚持本身就是最大的价值

练剑道八年, 门庭若市和门可罗雀, 都被我经历。有比我先来的“老人”至今还在坚持; 有新人们蜂拥而至不久作鸟兽散; 有人消失很久又出现, 归来练就“王者”; 也有人从不缺席却不急不躁, 潜心修心。这样的来去中, 我有过无数次自我怀疑, 但它从来不是来自于肉体的疼痛。

前辈的“恨铁不成钢”, 后辈的“青出于蓝”, 剑道大会的“山外有山”……大到一次考段, 小到一次切磋, 失败是主旋律。这也是许多练习者都会面临的打击——当你会的越多, 发现自己不会的更多。而最容易遗忘的恰恰是最初的本心。

于是, 我一度怀疑: 自己适合剑道吗? 练习这么久究竟获得了什么? 是不是不够努力? 就像相处很久的恋人, 凑太近, 太熟悉, 想要亲近却力不从心。

为了鞭策自己, 我尝试“打怪升级”。截至去年, 我取得CKOU(国际剑道联盟中国事务部)剑道三段。但这过程又像一种反噬——本想形成一个多巴胺闭环激励自己不断进取, 但其中的挫败反而加深自我怀疑。我害怕看到自己任何不足, 困惑于不同打法, 敏感于同僚指摘, 纠结于一次练习中一个未达成的微小目标。

坦白说, 我不止一次想过放弃。朋友和围观者也常问: 学它有啥用? 我三缄其口。因为他们问话的动机就是: 它没用。

但是, 坚持本身不就是最大的价值吗? 《金刚经》言: “不住于相。”抛开千万个问题, 便是答案。

如果你真的了解了它, 你可能会有一种“幻灭感”: “啊? 它原来是这样!” 它是运动, 但又不是。它所有运动都有特性。比如每人的打法和他的性格、行事风格息息相关; 再比如, 段位越高, 越回归基础。我们能从对抗中了解对方, 更能了解自己, 甚至是一个不曾料想的自己——在做出某个反应后恍然解离: 原来自己还有这一面。这是极其宝贵的经历。

它还具备独有的动静相宜。你暂且可以浅浅地将竹剑认作“武”, 把木刀看作“文”。稽古和剑道型(使用木刀进行剑道型的练习)看似一动一静, 其本质都是瞬间制胜的绝杀。两剑相交, 剑尖摩擦所揭示的是对手的内心。

“礼”是每次练习都不能逾越的戒律。它贯穿始终, 从基

中国古代将剑的修行称作“剑道”。

“剑道”一词最早出现在先秦古籍《吴越春秋》里, 越王问曰: “夫剑之道则如之何?” 女曰: “妾生深林之中, 长于无人之野, 无道不习, 不达诸侯。窃好击剑之道, 诵之不休。”

《汉书·艺文志》中也记载有《剑道》三十八篇, 是论述汉以前击剑技术的专著。

中国剑道内外形神兼备, 在唐代最为鼎盛, 诗人李白、王昌龄、白居易都是剑道高手。

如今, 剑道已成为一项国际性体育运动, 以其优美的动作, 高度的实战性, 克敌制胜的有效性和良好的健身效果, 深受一部分人的喜爱。

在杭州, 剑道运动已有正规的组织体系, 对外交流和赛事组织越发频繁, 面向公众的道馆也越开越多, 其中不乏为剑道设立的专业场馆。

了, 手掌磨出茧来……这些都是默认的伤痛。尽管有甲手(保护手的护具)加持, 手腕依然红肿。尽管有面护头, 额头依旧酸胀。对我来说, 家常便饭是: 大脚趾像断裂一样露出鲜红的新肉; 整个前脚掌表皮“位移”, 揭开后, 是一整块鲜红的肉。

误伤也是难免的。倒地后继续“挨揍”, 逼到墙角接着“暴打”, 打洞时(打击部位之一, 这里指保护腰部的护具), 抽到腰、胸、腿等不限于以上的部位……有一次, 手臂被狠狠抽成两倍粗。淤青扩散后, 朋友打趣: “哇, 这是整臂刺青啊!”

热梗新词



是一个网络用语, 指的是一种把重点放在括号里的说话艺术。它的主要特点是在句子中插入带有感情色彩的注释性文字, 可以是描述客观事实, 也可以描述当下的心理活动或表达夸张的情感。例如: “你这个作业简直太难了(崩溃)”。

这种风格的文字多出现在社交媒体、微博、微信朋友圈、论坛和聊天软件等平台上, 逐渐形成了一种独特的文体。

生活馆



很多女生的梦想是开一家手工面包店, 在阳光温暖的午后, 坐在自己的店里泡一杯咖啡, 品尝自己亲手烘焙的面包, 享受生活的美好。

在萧山老城区高桥路261号, 就有这样一家“梦中情店”——米壳日式面包店。原木色的布置, 暖黄的色调, 露营地配上小绿植, 让人很有冲动进去看一看。

说到日式面包, 盐面包一定是绕不开的话题, 毕竟好吃又不腻。这里的盐面包卖9元一个, 比网红店cycle&cycle家的略微便宜一点, 味道却不输, 笔者可以一口气吃3个。

相较盐面包, 这家最出名的还是米面包了。面粉揉成团的筋道的口感, 咬一口就能体会到, 不是干干的软面包可以比拟的。

之所以能做到这样的口感, 是采用了大米粉, 所以称之为米面包。再加上黄油、椰浆, 使得面包散发着大米的香味, 吃起来软糯糯, 入口留香。尤其适合小朋友食用。

重点推荐绿色的斑斓叶米面包, 外表清新又有内涵, “面包星人”打心里觉得好吃停不下来。还有巧克力、原味、咸蛋黄肉松等几款米面包, 都十分值得尝试。另外, 贝果系列中, 还有芝士肉松贝果、全麦贝果以及巧克力贝果等招牌人气爆款。

巧克力贝果里含有颗粒状的巧克力, 一掰开松软的外皮, 内里的巧克力酱呼之欲出。咬上一整口, 就好比跌入了巧克力的海洋, 层次极为丰富, 是“巧克力脑袋”喜欢的那种浓郁。

令人感到贴心的是, 店内的小黑板上还写着面包如何保存的小知识, 即在30℃的常温可保存2-3天, 冷藏为2-4天。

当然, 日式面包搭配一款咖啡, 也是非常合适的了。他家的咖啡饮品价格在10-25元之间, 价格比较亲民。关键还能外送, 十分方便。

米壳日式面包店共有两家, 除了高桥路上的这家, 另一家在山阴路128号。如果你想尝尝口味不那么重的日式面包, 不妨去探一探、品一品, 总有一款能满足你的味蕾。

面包, 可甜可咸

文/周婷

础到稽古练习, 站立、跪坐、鞠躬、蹲踞、带刀、起身、退场、冥想……每一步都可以写一则小论文。“礼”也无处不在地蕴含于一件道服、一条剑道裙的穿法、叠法, 面、胴组的系法等。

刘慈欣在《三体Ⅲ·死神永生》里对执剑人的描述深得我心, 这也许更能诠释剑道的真谛:

“在真正的剑道中, 格斗过程极其短暂, 常常短至半秒, 最长也不超过两秒, 利剑相击的转瞬间, 已有一方倒在血泊中。

但在这电光石火的对决之前, 双方都要以一个石雕般凝固的姿势站定, 长时间地凝视对方, 这一过程可能长达十分钟。这时, 剑客的剑不在手里而在心中, 心剑化为目光直刺敌人的灵魂深处, 真正的决斗是在这一过程中完成的, 在两剑客之间那寂静的空间里, 灵魂之剑如无声的霹雳撞击搏杀, 手中剑未出, 胜负生死已定。”

