



新京报插图/师春雷

■ 流行密码

貌似灵修的瑜伽

时髦的服饰、流行的游戏，终究是身外之物，而瑜伽乃是一种切身事务，是直接诉诸身体的时尚。瑜伽并不直接以身体的舒适和享乐为目标。

□ 基甫（文化批评家）

瑜伽是源自印度的一种特殊的修行方式，并非一般意义上的锻炼身体，甚至不是仅限于身体方面的修持。古老的瑜伽通过对身体体位、呼吸、感官的控制和调节，通过自律和冥想，来达到内心的专注、虚静和自我净化，乃至超越肉身和意识，达到与宇宙合一的境界。因此，严格意义上的瑜伽近乎灵修，为多种宗教的修行者所采用。

一般而言，瑜伽为都市高端时尚人群，尤其是年轻的女性所钟爱。瑜伽修习追求环境与身体的和谐，对于环境，包括场地、气味、声音，均有较高的要求。大大小小的瑜伽馆不事张扬，往往处于较为僻静、优雅的场所，在一些较为高尚的小区 and 高端商务区里，显然不屑于跟街头巷尾随处可见的足浴店为伍。确实，足浴虽然也涉及身体，并且可能对于解乏和养生均大有裨益，但一小撮无聊的男人仰靠在那里，伸出一双臭脚来，一副不劳而获者的嘴脸，颇不雅观。瑜伽则不然。瑜伽修习者对自己的身体更为自珍，倾向于亲自处理自己的身体，而不乐意任由他人胡乱拿捏一气。瑜伽修习者也不乐意在

过于开放的公共场合活动，不会去街道居委会提供的街头空地和公园里，老头老太们唱着红歌，跳着扇子舞的地方，更不会像洗脚房那样弄个彩电看新闻联播和达人秀。即便再麻烦，也得去那些布置优雅的瑜伽房。那里有专门的瑜伽音乐，一般是潮汐声、森林里的声音之类的轻音乐，与其所秉持的生态主义立场相一致。

不过，当下时尚人士对于瑜伽的钟爱，大多并不在乎其灵修的部分。事实上，现代瑜伽偷工减料，更多地只关注容易操作的修身方面，看上去去无非是一种特殊的健美操。五花八门的现代瑜伽衍生出诸如排毒、去脂、减肥、养颜、安眠之类的功效，因此，它更多的是一种与塑身、健美和美容相关的手段。当然，它或多或少也有这方面的功效。只是因为借了古老的灵修之名，使得这种身体的修持似乎有了属灵的品质，而不只是为了照看和修整具体的肉身，于是乎就显得高雅起来。然而，瑜伽的真谛在于身心合一的修持，如果只是为了减肥和塑身之类的身体的改造的话，貌似高雅地搞得那么麻烦，真还不如去洗脚。

■ 田野笔记 被遗忘的八仙桌

在当下的都市，八仙桌不是作为寻常的家用之物出现的，更多的时候是作为废旧家具或文物出现在北京潘家园之类的旧货市场，或者是高碑店之类的明清仿制家具市场。其实，八仙桌在日常生活中的全面隐退是一件既值得庆贺也可怕的事情，悲喜很难一言道明。

□ 岳永逸（民俗学者）

将一张四方方正，坐八人的桌子称为八仙桌，与千百年来绝大多数国人的价值认同有关，尤其是与求生、长寿的观念有关。即在千百年来所谓的自给自足的小农社会，俗世的凡人习惯将自己比作仙界的八仙，既有似神仙之意，也有赛神仙之求。说白了，当下鼓吹的生态、环保、绿色食品都是从另一个角度表述着生命的脆弱和短暂。相反，健康、长寿却是人类永久的追求。

通过传说、故事和浅薄

的影视演绎，人们熟悉的“八仙”是铁拐李、汉钟离、张果老、蓝采和、何仙姑、吕洞宾、韩湘子、曹国舅。在民间传说和文人杜撰中，这些由凡人成仙的八仙是随性洒脱、除暴安良、积弱扶贫、匡护正义，与弱者同一鼻孔出气的顽童。当然，人们对这八仙的喜爱，还与国人的酒文化有关。八仙个个都是酒中豪杰，不倒之翁。醉拳“醉八仙”的招式多少都与八仙有关，如：吕洞宾——醉酒提壶力千斤，铁拐李——旋争膝撞醉还真，汉钟离——跌步抱提窝心顶，等等。

可是，在长久的使用之中，八仙桌本身又强调的是一种长幼尊卑的伦理秩序。就是当下的乡间，遇到红白喜事，就餐的桌子如果不是圆桌，而是八仙桌，就餐者自然会按照自己认同的社会地位坐到适合自己坐的方位。上位只能是位高辈长的被尊敬的人坐，如长辈、村干部、老师、医生等等。左右两侧就是身份地位稍低的人以及陪客的座位，而与上位正对的下位则绝对是辈分最低、无足轻重的“小卒”的座位了。忝陪末座、忝列末席实际上都与八仙桌的长久使用有关。

就是不是大型正式的仪式场合，儿时老少三代一家人吃饭时，爷爷奶奶始终也都是居上座的。除非是爷爷奶奶特别恩宠，小屁孩儿通常只能靠边站。

改革开放之初，作为一种时尚家具的圆桌很快全面替代了八仙桌。多数农家都以有圆桌为荣。作为老旧的标志和象征，八仙桌被乡民们主动抛弃。同期，在正式的宴饮场合出现的是老者、尊者自谦之词：“坐圆桌，不讲究这些，随便坐随便坐。”这样，从生活的最细微处，圆桌强有力冲击着一种制度，润物无声。

■ 糊涂读史 “阿美士德”号对大清的军事考察

1832年“阿美士德”号沿中国海岸北上，除了商业性质之外，还有军事考察的目的。随着商船的北上，沿途中清朝军队的腐化与落后也都被“阿美士德”号的乘客们看在眼里。

□ 端木赐香（历史学者）

关于粤闽边境之南澳岛，胡夏米报告说：南澳是广东第二个海军根据地，共有军队5237人。“但是这些军队的实际存在，除了在花名册中以外，是很可疑的。”有关厦门，胡夏米的考察结果是：最大的军舰也能直接进口停泊。

有关福州，他们发现闽江两岸的炮台既没有安置大炮也没人守卫，几近废墟。随船的德国传教士郭士立说：“清军既无技能，也没有勇气来保卫它们（炮台）”。胡夏米对福建水师的印象是：“中国水师极端怯懦，他们对欧洲船员的恐惧，达到令人难以

相信的地步。”

在宁波，地方官吏在“阿美士德”号未到之前已经接到驱逐英船的上谕，但浙江提督戴雄与定海镇总兵余步云组织的定海镇水师拦截无效，导致“阿美士德”号大模大样地开入甬江，郭士立感叹曰：“本地全体海军船只，不能阻止一只商船进口，真是怪事！”

在上海，他们参观了一处清军兵营，发现武器混乱，管理很糟。箭挂在墙上，却没有弓，据说弓放在对岸另一个地方。他们还参观了500名清军的检阅，发现大部分军人只有一把刀与一面藤牌。“刀是最坏的一种，实际上不过

是一片铁片；炮一般来说也是很脏的，而且上面几乎全生锈了”。对于吴淞口的军事设防，郭士立评价曰：“炮台是一座极为巨大的结构……可是最蹩脚的军队也能攻破它。我确信有些炮对炮手们要比对他们所瞄准的敌方更加危及性命。”他甚至断定：“由大小不同的一千艘船只组成的整个中国舰队，都抵御不了一艘英国战舰。”

半年的航行，“阿美士德”号在军事方面的收获可以概括如下：绘制了详尽的航海图，了解了中国的军事实力。1835年胡夏米向英国外相巴麦尊提供了军事侵略方案。他说：

“采取恰当的策略，配以有力的行动，只要一支小小的海军舰队，就万事皆足了”。具体编配，他建议：由皇家海军提供74尊炮主力舰1艘500人、大型巡洋舰1艘300人、小型巡洋舰2艘320人；由印度海军提供三等军舰2艘300人、武装轮船2艘200人；由加尔各答提供武装轮船1艘100人；由国内派遣大型巡洋舰1艘300人、小型巡洋舰2艘320人、陆上部队600人。共计各型船只12艘、士兵2940人。

明白清政府为啥闭关锁国了吧？几个夷人沿海走马观花这么一遭，就把它底细全部看穿了！不闭不锁行吗？

■ 印度行舟 我的印度煮面生涯

离开阿格拉的前一天晚上，Jenny一拍她贴身的小腰包，严肃地对我说，经济局势不容乐观啊。为了不至于旅费告罄流落异乡，我们怀着“一定不可以每顿再吃四张饼”了的决心，我们到了拉贾斯坦邦的首府斋普尔，传说中的粉红之城。

□ 独木舟（青年作家）

在车站我们被一个看起来二十岁不到的男生拉住了，他十分热情地推荐我们去他介绍的旅馆，但瓦拉纳西那次的教训令我们心有余悸，磨蹭了将近半个小时，才横下心跟他走。

到旅馆门口时，Jenny上去看房间，我就留在车里看行李，十分钟之后Jenny从楼上下来，看到我的时候差点哭出来。

她说，我好怕我下来的时候车子不在了这里，

我好怕他们把你拐走啊。我在一堆印度人探究的注视中安慰她，你多虑了，我也没有那么国色天香啦！

拉贾斯坦邦是印度赫赫有名的富饶之地，斋普尔给我们的第一个惊喜便是WIFI，第二个就是——电热杯。

是的，我们的省钱计划在斋普尔轰轰烈烈地展开了。

在一个杂货铺，居然真的给我们找到了made in China的电热杯，接着

买了两包价值人民币一块多钱的方便面，看到包装上的雀巢标志，我不禁感叹，这么简朴的产品也好意思拿出来卖。在一个老爷爷的菜摊上我们买了番茄、秋葵、卷心菜、青椒、香菜，他好像很久没遇到出手如此阔绰的客人，笑得好像花儿开在春风里。最后，再买两个鸡蛋，我们正式开始了在印度的煮面生涯。

在旅馆的房间里，我们偷偷摸摸地把所有的食材都切碎往电热杯里一扔，水

开了之后扔面，再打个鸡蛋，晚餐就做好了。

吃第一口的时候，我的眼泪在眼眶里打转，这是久违了的，母亲的味道啊！

饭后一算账，以后每顿都这样吃的话，我们每天就能省好几十卢比，集腋成裘，到了德里我们还能给亲朋好友买点手信，想想都觉得骄傲。

我一边打着饱嗝一边洗碗的时候，脑子里突然冒出一个念头——中国人，就是你给我一个番茄一个鸡蛋，我就能活下去的人。