



大雪

清静心斋养福德



经过了小雪节气围炉饮宴的欢愉之后，该收摄身心安居猫冬了。今天17:32:44，岁时迈入癸卯仲冬子月之节大雪，大雪节气的家训关键词就是：“清静心斋，涵养福德”。

所谓清静心斋，指身心内外物理世界与精神世界双重净化。物理世界的净化从饮食起居着手，通过御寒保暖，清淡饮食，起居规律，适度运动使血液不粘浊，心脑血管不淤堵，让身体健康的安度冬令时光。精神世界的净化则从心性层面的调养，让心灵充满阳光和温暖，使精神轻松开朗的抵御冬令阴寒和年关之难。

心斋坐忘为儒道两家重要的身心修养方法，惟清静心斋，方能涵养福德。南宋文人韩元吉《次韵张晋彦书事》诗中云：“举世诸兄事孔方，平生学易问归藏。渐欣过客知吾懒，未怪小儿如我长。鹤怨猿惊成底事，乌跂兔蹶自奔忙。便须耳热追行乐，更拟心斋得坐忘。”其中，“心斋”一词虽出自道家经典《庄子·人间世》，却是儒家修心的功夫。文中，颜回问道于孔子：“敢问心斋？”孔子说：“若一志。”就是要把心中各种欲求的杂念清理干净，剩下那唯一的志趣。又说：“无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。”大意为不要听声为意，也不要望文生义，更不要因意而扰心。文中的耳，声之意；符，文之意。意，在识的层面，而非心之根本。“心斋”的修养着重心意识由耳而心，由心而气的层层内敛，所谓“徇耳目内通”，使耳目作用向“内通”，

达到收视返听于内的效果。“坐忘”则是使心意再向外放至心包太虚，空舍万象，超越形体拘限，智巧束缚，融于虚空的境界。这两种修养方法，看似内收与外放迥异，实为古代学人从“为学日增”迈入“为道日损”必由之路，也是身心境界从自私小我而成“正大光明”之大我的不二法门。

古时家教很重视《了凡四训》与《太上感应篇》这两篇文章。其中袁了凡所著《了凡四训》的核心在于强调“命自我立”，就是说，命运掌握在自己手中。如何改变命运呢？文中，云谷禅师对袁了凡说：“一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通。”这与《太上感应篇》开篇所言“祸福无门，唯人自召”有异曲同工之妙。这方寸福田即是心斋坐忘涵养出的心性工夫，即是儒家之“仁”心，道家之“清”心，佛家之“空”心。“心”这个字的三点皆正，方得心斋坐忘之“正心”。所以《礼记·大学》中言：“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听之不闻，食而不知其味，此所谓修身在正其心。”这方为儒门实修的不传之秘。

清乾隆帝的诗《静含太古山房》云：“警之心与境，一二难分举。习静恰相宜，片雪净空宇。”时值大雪节气，借此自然气运的助力，每日抽点时间以心斋坐忘之法调养一下身心，即健康身体，也涵养精神，福德自然在其中了。

文/岳强 制图/潘文健

第二届上海市民(青年)收藏大展颁奖  
最小的藏四代今年才14岁

现在的年轻人都在玩什么？他们的收藏跟老一辈藏家有什么不一样？12月5日，第二届上海市民（青年）收藏大展颁奖在黄浦区文化馆举行，共有120人获“市民（青年）收藏大展才俊奖”，30人获“提名奖”。才俊奖获得者的平均年龄仅38岁，显示了海派收藏“后浪们”的勃勃生机，从同步举办的藏品展上，也可以清晰地看到“后浪们”的趣味、品位。

变形金刚米老鼠海贼王  
都走进收藏品类

在黄浦区文化馆5楼展厅举办的获奖者藏品展，由上海市黄浦区文化和旅游局、上海市收藏协会主办，上海大世界传艺中心承办，展览将持续至12月17日。

我们可以看到，新一代的收藏者也喜欢传统收藏门类，比如字画、玉石、陶瓷、票证、文献等，但也有相当一部分年轻收藏者的藏品带着新时代印记，带着童年回忆，带着多样化的趣味。

有位95后的外企女员工醉心于盲盒收藏，小小年纪已经收藏了2000多个盲盒玩偶；有位80后女性看《米老鼠和唐老鸭》长大，十多年来痴迷于收藏米奇公仔，还发展到成为迪士尼员工。

而年轻的男性收藏者们更偏爱金属质地的玩具或模型。他们有的收藏各种版本变形金刚及其周边，有的收藏各类机甲模型和海贼王人物系列手办，还有人收藏动画片的片头片尾单曲CD。

体育类藏品，也是年轻男性收藏者们的最爱，已经发展成为一个单独门类。90后的环球滑雪旅行者白一帆为自己的500块滑板找了一个“家”，他开在某园区里的文化空间内，呈现了滑雪与潮流、艺术、音乐和影视的亲密结合。

80后吴迪收藏了所有世锦赛的纪念乒乓球；70后的范荣是海友剑击剑俱乐部创始人，拥有近万余件包含击剑元素的藏品；NBA篮球迷章月圆收藏了众多NBA球星卡，科比球迷张立凡则收藏极具纪念意义的科比球鞋；市民徐荣收藏了民国时期的体育徽章，将大众对中华体育的发展认知追溯到百年前；80后吴浩收藏了不同版本的扑克牌上万副，并进行了不同版本的研究。

有人专门收藏  
无法投递的邮件

海派收藏，讲究海纳百川，视野

广阔，很多另类品种的收藏顺势登上了此次青年收藏大展。

上海小伙肖圣是北大研究生在读，他喜欢收藏贝类，从远古约五亿年前至距今6500万年的贝类化石有800多种。

就职于上海中医文献馆的80后许帅，在上海社区卫生服务研究中心，收集到上海县卫生服务研究报告、影像资料200余件，具有重要的史料价值。

收藏邮票的人很多，但90后张融琦却收藏了约500件无法投递被退的邮品，包括各种原因的无法投递或改转邮件以及各式退条，还对新中国早期无法投递的邮件进行了深入研究。

还有人收藏活物——兰花，80后廖丽娟喜欢兰花，20年来，她不断收集培育了200多种珍稀品种兰花。由于兰花培育过程漫长，也培养了她和兰花之间的深厚感情。

藏四代现身：  
从算盘收藏到动漫周边

在本次青年收藏大展以及配套展览上，收藏如何传承下去的话题一再被提及。我们欣喜地看到，不少藏二代、藏三代、甚至最小的藏四代都出现在本次青年收藏大展上。

现年14岁的初中生纪凝章收藏各种明星小卡、动漫头像徽章、布娃娃、卡通盲盒以及捏捏乐，这些花季少女中流行的东西都是她的最爱。纪凝章属于藏四代，她的曾外祖父是已故著名算盘收藏家陈宝定。

纪凝章的父亲告诉记者：“我们从小培养孩子的兴趣爱好，孩子十分喜欢动漫文化，她把自己的零花钱都用在买动漫衍生品上了，我们也很高兴她能通过收藏来充实自己的课余生活。”

纪凝章的妈妈跟着外祖父陈宝定收藏算盘，1000多把算盘藏品如今堆满了家里一整个房间。纪凝章也喜欢家里的算盘藏品，纪凝章的父亲笑着说：“我们就准备世代相传了”。

当下年轻人的收藏，代表着收藏的未来，通过本次大展，主办方呼吁更多年轻人加入到文化守护与传承的队伍中来，用收藏记录和展示时代风采。上海市收藏协会创始会长吴少华表示，通过活动，要把他们各自收藏的东西挖掘出来，在此基础上，还要打造一个适合年轻人的平台，对这些年轻人进行深度采访，把他们故事展现出来，明年出书。

文/晨报记者 詹皓  
图/晨报记者 何雯亚

<b>上海雁腾贸易有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>上海兑鸿实业有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>上海山鹰环保科技股份有限公司</b> 项目：活性硅粉(硅肥)矿物质土壤调理剂制备及市场应用技术开发 荣获 2023第三届宝山“科创杯” 创新创业大赛（专题赛）优胜奖	<b>上海智萍新型建筑材料有限公司</b> 备案证号：BH(建)-06-20160004、BH(建)-05-20160078 产品名称：普通混凝土小型砌块、非承重混凝土空心砖、混凝土实心砖、承重混凝土多孔砖 获取 上海市 建设工程材料备案证
<b>上海风锐设计工程有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>上海静德建设工程有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>中国科学院上海高等研究院</b> 服务范围：碳管理 荣获 2023年度 上海市绿色低碳服务机构	<b>江苏建宏管业科技有限公司</b> 备案证号：BW(化)-15-20230011 产品名称：埋地用聚乙烯(PE)结构壁聚乙烯双壁波纹管、埋地用聚乙烯(PE)结构壁聚乙烯缠绕结构壁管 获取 上海市 建设工程材料备案证
<b>上海才德酒店管理有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>上海汉才信息咨询有限公司</b> 荣获 上海政府 购买服务供应商	<b>上海尔渡机电制冷工程有限公司</b> 项目名称：上海上药雷允上医药有限公司1号仓库空调改造项目 荣获 2021-2022年度“优质工程奖”	<b>潍坊江玲防水科技有限公司</b> 备案证号：BW(综)-20-20230008 产品名称：自粘聚合物改性沥青防水卷材 获取 上海市 建设工程材料备案证