

休闲·综合



边看剧边“免疫” 边洗礼边受益 ——“国宝圣剧”《功夫诗·九卷》让你摆脱精神负担



□舒乐嘎 文/图

每个人都有精神负担：压力、忧虑、痛苦、恐惧……每个人都渴望摆脱精神负担，但旧的去掉了，新的又冒了出来。因为我们的周遭充斥着各种诱惑和混沌。诱惑我们的是金钱、情爱、权势，而混沌我们的是方向、是非、冷暖。这些诱惑和混沌正是造成我们精神负担的元凶。诱惑滋生浮躁、烦恼、纠结与痛苦，混沌制造迷茫、抱怨、无奈与扭曲。由于我们有时会经不住诱惑，辨不清混沌，所以，我们的精神负担，宛如我们身体所携带的病毒，一旦失去免疫力，便会恶性发作……

从心灰意冷到心明眼亮

所谓心灰就是内心失明。心灵是瞎的，灵魂是盲的，精神是死的。因此，心灰必然产生意冷，必然产生各种各样的精神负担。人之所以要修行，就是因为要摆脱心灰意冷。修行就是让心灰意冷者变得心明眼亮。

很多人都希望找到既快捷又实用的修行办法。有的读书听讲，有的吃斋念佛，有的冥想禅悟，有的三省吾身……随着中国首家国学剧院在洛阳的落成，人们又多了一种修行选择方式：边看剧，边修行！在美轮美奂的艺术观演中，不知不觉息心静虑，自由自在打开心扉，轻轻松点亮灵魂，欢欢喜喜激活精神！国学剧院上演的这部剧，正是《功夫诗·九卷》。

一生需看一次的“圣剧”

作为中国首部国学修行剧、艺术功夫

剧及舞台行愿剧，《功夫诗·九卷》不但开创了三个之首，更被国际媒体誉为“国宝圣剧”。一部剧为何被称作“圣剧”？因为它是能够影响人的一生的一部剧。一部剧为何能影响人的一生？因为它是一部“速效救心剧”。一部剧为何速效救心？因为它是能直接被“接种”防止心灰意冷的“九联疫苗”。而这“九联疫苗”，是人类在精神自救和自我超越过程中不可少的、很多人往往到离世的那一天都无法体验到的……

《功夫诗·九卷》的“九联疫苗”具体是什么？

开智苗：顿悟不断，醍醐灌顶。人的慧根是需要开启的。慧根关闭的人，注定活在混沌中。

自救苗：精神自救，焕然一新。人的内心极其脆弱时容易受伤。自救就是让自己远离内心灾难。

养生苗：滋生欢喜，愉悦灵魂。养生的最高境界不是长生不老，而是让自己生欢喜心。

给力苗：强大内心，抵抗击打。人最需要的力是抵抗精神被击溃的力，是强心的力。

杀毒苗：升级大脑，清空垃圾。人脑如电脑，需要不断清除垃圾，不断格式化，不断升级。

护心苗：安住本心，荣辱不惊。世事因悲喜成败而无常。荣辱不惊不是低调做人，而是让自己的心永不迷失方向。

欢喜苗：精彩绝伦，流连忘返。娱乐的最高境界是淋漓尽致的身心释然。这种释然让人精神更新，宛如重生。

放松苗：精神理疗，心灵SPA。息心静虑，深吻灵魂。

乐活苗：乐于助人，利己利他。乐活不只是一种生活态度，更是一种生活境界，自己饱满才能帮助别人。



洛阳首届面食文化节书法创作大赛进入评审阶段

□本刊记者 谢新

近日，由洛阳日报报业集团主办，洛阳市书法家协会协办，洛阳欣闻报业广告有限公司、一加一天然面粉有限公司承办的洛阳首届面食文化节书法创作大赛进入评审阶段。此次大赛的评委是王鸣、刘灿辉、张焉如。评委将本着公平、公正、公开的原则，评审所有参赛作品。

评委简介



王鸣，1957年生，开封人，中国书法家协会会员，中国民主促进会会员，河南省书法家协会副主席，河南省书协楷书专业委员会主任，洛阳师范学院特聘教授，洛阳理工学院客座教授，洛阳市书法家协会主席，洛阳书院院长。作品入选全国第三、六、八届书法篆刻展，全国第



张焉如，中国书法家协会会员，千唐志斋博物馆副馆长，洛阳市人大书画院院长，洛阳市书法家协会副主席，中国龙门印社社长，河南省篆刻委员会委员，河南省书画院特聘书法家，洛阳市人大代表，洛阳市优秀专家。其书法作品入选全国第



刘灿辉，洛阳人，中国书法家协会会员，中国书协考级中心注册高级教师，河南省书协行书专业委员会委员，河南省书法院特聘书法家，洛阳市书法家协会副主席兼秘书长、高级工艺美术师。洛阳理工学院、洛阳师范学院特聘教授。作品

四、五、八届中青年书法篆刻展，全国第一、二届正书展，全国首届行草展，首届国际青年书法展，第八届国际书法交流大展，中国书法家协会会员优秀作品展，河南省第二届墨海弄潮作品展等。曾荣获国际文化交流“赛克勒杯”中国书法竞赛一等奖，全国当代中青年“书苑撷英”双

二届行草展、全国第二届流行书风展、全国第八届书法篆刻展、全国首届青年书法作品展、全国第五届楹联展、全国第五届新人新作展、全国第四届正书展、全国第二届扇面展、西泠印社篆刻展、全国第十届书法篆刻展、全国首届公务员书法大赛

入选全国首届和第二届青年书法篆刻作品展，第九届全国书法篆刻展，全国首届行书大展、首届草书大展，全国首届册页书法展、第三届扇面展，中国书协会员优秀作品展。曾获中国书协培训中心2005成果展一等奖，第二届中央电视台“杏花村

体优秀奖（最高奖），全国首届“神龙”书法大奖赛金奖，第二届“中原书法大赛”一等奖等。河南美术出版社出版有《王鸣书法作品集》《中原墨海四人集》，中州古籍出版社出版有《白云山赋（行草卷）》，河南文艺出版社出版有《读荷·吴长忠散文诗九首（小楷）》等。

等。曾获得《人民日报》纪念邓小平诞辰100周年书法展二等奖、《书法导报》国际书法大展二等奖、首届“皖北煤电杯”全国书法优秀奖、“高桓杯”全国书法大赛三等奖、全国“洗夫人杯”书法大赛三等奖、全国首届草书展获奖提名。

杯”全国电视书法大赛优秀奖，第三届中国书法兰亭奖等。中央数字电视书画频道、旅游卫视拍摄专题片报道其书画艺术。作品被中国文字博物馆、中国印学博物馆、泰国国家博物馆、河南博物院等专业艺术机构收藏。