

我曾到南京去看望一位老人，朋友介绍他已经一百三十八岁。见到老人时，他说话声音洪亮，走路稳健有力，和我们聊了两个...

长寿的学问和表现

郭文斌

在想着爱别人。而心理学已经证明，一个不求回报的利他者，他的生命能量将是普通人的很多倍。

乌龟和兔子赛跑，兔子跑得快，乌龟跑得慢，但是放到一个更长的时间段里看，乌龟跟兔子谁最后是赢家呢？兔子跑得快，但兔子命短，乌龟跑得慢，但它长寿。当今的人立志也好，人生规划也好，往往把长寿忽略了。

在人类的历史长河中，中华民族是最有生命力的民族之一。为什么她拥有如此强大的生命力？在我看来，她是一个懂得维护、保持自己生命力的民族，而传统文化的核心，就是人的生命力永远处在一种生机勃勃的状态。

专题片《大国崛起》讲述了世界上许多的民族，你方唱罢我登场，好多民族都消亡了。当年葡萄牙、西班牙把世界的黄金垄断了百分之七十，但不多时就衰落了。中华民族虽然经历了风雨，却一直屹立于世界民族之林。对比一下，就会发现，但凡消亡的民族，都秉持着利我逻辑、殖民逻辑、霸道逻辑。而中华民族在童蒙养正阶段，就教育孩子，“凡是人，皆须爱；天同覆，地同载”，所以她长寿。

真正的“长”在“中国”的“中”里，因为“中”，所以“长”。《中庸》里面有一句话，“喜怒哀乐之未发，谓之中”，它永远没发出来，就永远不会凋谢。因为我在“中”，我就在原点，我在“中”，我就在根上。花朵一度一凋零，但根却永远在。

“中”就是做任何事情不追求极端，所以中华民族拥有了五千年的长寿，我敢肯定再过五千年，中华民族仍然存在，

因为中国人的基因性的价值观是中道。

太极拳核心理论基础就是“中”，它的速度是心跳的速度，是血液流动的速度，是天人合一的速度。它是一种养生的锻炼，养的是生机。

中国这个土地有春、夏、秋、冬，天地对中国人是厚爱的，让人体会到春生、夏长、秋收、冬藏，完完整整地体会生命的过程，春夏秋冬的核心在哪里？就在“中”上。

这让中国古人天然地拥有“四季思维”。现代人放弃“四季思维”，灾难就多起来。现代人普遍追求高潮，其实高潮是低潮的另一面而已，到达高潮的时候意味着低潮马上就要到来。这对人生有非常大的启迪意义，一个人在特别得意的时候，要警惕。越得意的时候，要越想到低谷。曾国藩讲人生最好的境界是“花未全开月未圆”，他知道花只要一开就要谢，月只要一圆就要缺，他用一种心态来做平衡，树上花开，心上花不开。

如果找不到根本快乐，一切需要条件作保障的快乐，都是短暂的，稍纵即逝。而“中”是一个海平面，它永远在，我也不做浪花，我也不做瀑布，我也不做飞流，我就



中华医学 (中国画) 金瑞

做大海，它是一个平面，它是永恒的。所以，儒家讲“君子中庸，小人反中庸”，中庸之道既是方法论，也是道德，也是长寿的秘诀。

说得再简单一些，长寿的秘诀就两个字，那就是信念。这是一种来自对生命真相洞彻之后的信念。长寿不单单是对应于人的一个概念，家族、民族也有长寿的问题，一本书一出刷一种思想也有长寿的问题。长寿也不单单

是一个相对于身体的概念，它还指涉情感、精神、道德。有些人身体长寿，但情感、精神、道德已经早夭了；有些人虽然早逝，但他留在这个宇宙间的情感、精神、道德却不朽。

为此，老子说：“不失其所者久，死而不亡者寿。”从更加究竟的层面上讲，真正的长寿是无极之寿，那是生命的本质地带，是一个无生无灭的永恒地带。

今冬甚冷，本该春暖花开的三月初气温时高时低，向来畏寒的我不是把自己裹得严严实实的，就是躲在绵软温厚的被窝里神游东西遐想南北——这会儿，要是还在阳光明媚的巴厘岛或者从无严冬的南亚国度，该有多好呀！不知怎地，竟蓦然想起了我的那条失之交臂的印度连衣裙。

其实，我当然知道，在新德里的 CLARKS INN，那座刚刚开张、印度人民趋之若鹜的 SHOPPING MALL 里，那让我一见钟情的玫瑰色花“连衣裙”，

一写下这个题目，心头便涌起一阵疼痛，真是未曾提笔泪先流。

冬日的一个傍晚，北风呼啸，我从学校匆匆往家赶。走进小区，远远望见垃圾桶旁围着一群人，好奇心所驱，便走了过去。妈，你这是在干嘛？待我看清一群人围着的是我正蹲在地上翻找垃圾的母亲时，顿觉血往脸上涌。那位清洁工老伯代我母亲回答，说是在找她女儿写的诗稿。见了我，母亲拍了拍脏兮兮的手，神情紧张地说，你放在桌上的那篇诗稿不见了，会不会又是我藏掉啦？好像是藏在那件早晨刚被你扔掉的旧衣服口袋里来着，不是吗？众目睽睽，我心烦意乱，挽着母亲要走，母亲却甩开我手臂固执地说，你先回家，我再找找，再找。

唉，自从出了诸如牛奶被母亲藏在衣橱，面包藏在帽内，蜜梨烂掉在抽屉里等烦心事，母亲变得终日寻寻觅觅、惶惶不安，惟恐自己又藏错了什么似的。这使我自责不已，想必是那次我面对一大叠发霉的老照片失声痛哭的情景刺激了母亲，深烙在她丧失认知的头脑里了。

我骤然心痛，将母亲冰凉的手捂在我胸口。母亲朝我甜甜一笑，从羽绒服内抽出手又去抖开塑料袋。此刻，有两幅画面在我眼前次第呈现，交错，重叠：一幅是年轻时的母亲，风姿绰约，背着绘画夹随同颜文梁大师外出写生的大美女；一幅是两手皴裂，白发稀疏，躯体佝偻，被小区里人喊作痴呆老人的母亲。

看来，母亲非得翻遍垃圾不可。无奈之下，我灵机一动，从包里取出一张纸递给母亲，那上面是一首聂鲁达的诗歌，是我在学校的空暇时默写的。妈，诗稿没丢，你看。母亲将信将疑，读着、读着，绷紧的脸渐渐舒朗起来，呆滞的眸子再转动，一副若有所思的样子。那——上头的名字怎么不是你？她的嗓音含着疑惑。哦，妈，你真棒，读得细，那是我的笔名呀。母亲这下释然了，开心地跷着大拇指，鲁迅，鲁迅，好，好名字。随即她洋洋得意向周围人夸道，嗨，我女儿会像鲁迅一样有名气的！众人捧腹，哈哈大笑。说什么呢，妈！你是不是想让你女儿钻地洞啊。羞红着脸我赶紧自嘲，众人又笑。这瞬间我真想逃跑，连忙挽起母亲就走。只听得那位清洁工老伯在身后传来一句话：可怜天下父母心哪。

是印度妇女的传统服饰旁遮普女装的上衣。它作为店主力推的当季新款被挂在橱窗的最醒目处，于是我一眼就相中了，忍不住马上推门进去要求试穿。营业员是个俊秀殷勤的印度小伙子，在我穿好上衣照镜子时，他比比划划的，用比我还疙瘩的英语反复强调，一定要我穿上配套的玫红色裤子。入乡随俗么，虽然我不太习惯长衣长裤的搭配，但还是听从了他的建议。

再次从试衣间出来，落地镜里出现的是一个中国面孔的印式女子。上衣的料子是玫红底子上绣满金、银、黄、白、绿等色的花纹，品质精良薄适中，而纹样自然是典型的印度风格，乍看热情奔放，细品则优雅精致，知性内敛。成衣挺括而舒适，正适合需要藏拙的中年女人。衣服的裁剪也很精良，是最简单也最考验做工的套头款式，修衣做衣，颇似旗袍。裤子比脚踝还长出二三寸，我正不知所措间，那小伙子蹲下身替我将长的部分卷起来“堆”在脚面上，看似随意，实则精心，和上装呼应巧妙，很印度，也很时尚。不待小伙子嘟囔着找到合适的英语词汇，我就抢先告诉他，我明白的，旁遮普女装就是这个样式，不是裤子的尺寸不合适。“我买啦！”并像在国内逛商场一样，习惯性地请他拿一套新的出来给我。可是，小伙子说此款是独一份，于是我没有犹豫就说，好！可是——世界上的事情往往有想不到的“可是”——当我拿出美元现金和双币卡付账时，却被告知只能付卢比——

那是我到达印度的第一天，身上还没有卢比。小伙子满脸的抱歉和爱莫能助。我赶紧请他打电话给老板请示可否收美元，他答应了，电话一拨再拨，歉一道再道，半个小时、一个小时、两个小时……等我意识到不妙，和他打了招呼，急急忙忙出去换了足够的卢比回来时，卖场已经打烊了……

于是，我发现自己成了祥林嫂，动不动就念叨那套衣服合人民币才二三百元，好便宜啊，何况我个子不高，那上衣正适合当代连衣裙穿，而质地同样舒适精良的裤子则是不错的家居款，为什么自己就那么笨，不早点想到出去换卢比呢？女旅伴听了频频点头，替我连声道：‘要知道这是在印度的“燕莎”、“银泰”出售的高级女装啊，肯定是牌子货，而且是面向印度人的价格，不是给旅游团的杀猪价啊……也许是看我沮丧，就赶紧转而安慰我：“没关系，看过即拥有！”

是哦，看过即拥有。不过，有时候还是会忍不住想念我的“印度连衣裙”。

妈，诗稿没丢

张烨



草亭放歌

王养浩

春寒

昨日暖意浓，衣衫少几重。今朝漫天舞朔风，寒气逼严冬。何时春花万丛？遥望苍穹，无语天公。

春园

白云碧湖古桥，翠林画船飞鸟。春雨潇，小草娇，绿园又闹游人笑。倩女寻取梅花照，老翁绘得金鸡俏。

春雷

昨夜听惊雷，倚窗不思寐。细雨浙沥草木肥，放眼春意斐。谁言金鸡声微？铁牛逞威，桃李芳菲。

春思

草纤纤，水潺潺，莺歌燕舞南山间。春花艳，情缠绵，遥想当年，唱和觅陶潜。

这个大院，特指 20 世纪五六十年代驻沪某部队大院。

“三剑客”，阿廖沙，安德烈，舒拉。50 年代，中国和苏联关系铁，大院孩子的小名也跟着铁。

三剑客崇尚战斗英雄，最爱聊战争。朱可夫、曼斯坦因、马歇尔、艾森豪威尔，说起这几位，他们就亢奋就激动。写作文《长大了干什么》，一个要当坦克兵司令，一个要当野战军军长，还有一个说当个独立团团长。

阿廖沙，师长的儿子，三剑客首领，善于策划和组织，大院甬管多大的孩子，都爱听他指挥。阿廖沙九岁那年，大院一男孩的军帽被院外的孩子抢了。阿廖沙奉行的是大院孩子不能欺负人但绝不能被人欺负。军帽之战。集结号吹响。大院窜出一支劲旅。哪几个埋伏，哪几个进攻，哪几个输送“弹药”负责给养……事后师长偷着乐：这小子比我强，司令的料。

军帽之战的结局：“敌军”倒下一片，“我军”伤了安德烈一将。

安德烈原本不会挂彩。阿廖沙鸣金收兵的时候，安德烈发现有块石头从一阴暗角落腾空，而后冲向我军某一员。说时迟那时快，安德烈双臂拦网状，箭步，挺身。石头一道弧线划过，砸中安德烈的脑袋。安德烈一脸血腥成了英雄。

阿廖沙因此有了想法：组建“苏维埃主席团”，给大院英雄颁发金星奖章。

编号 001 的奖章归安德烈。阿廖沙说谁也不许争，脑袋开瓢的，还有哪个！我后来见过这奖章：金色纸张，五角星形，背面写有“大院英雄”，据说是翻版了苏维埃的金星奖章。

安德烈的仗义是载进大院史册的。有一回他和舒拉把后勤部孙部长家的鸡给偷了。给宰了给扔到猪圈里了。孙部长不敢找安德烈参谋长的爹，找了舒拉的娘李军医告状。舒拉挨了好一顿的皮肉之苦。也不知怎么的，这事还没过夜就让安德烈知道了。安德烈操起一杆红缨枪势不可当地冲进孙部长的家：“你的鸡是我弄死的。你冤枉别人，小心你的鸭。”当晚安德烈被参谋长摁在了长条凳上。可他一个翻身，举着《毛主席语录》钻到桌底：“你打我，就是反对毛主席。”

另件事还真不是安德烈干的。为给安德烈报仇以雪脑袋开瓢之耻，大院几个男孩埋伏在院外小土丘后面用弹皮弓射击院外的孩子，竟伤了人家的眼睛。人家一路

追进大院。参谋长不由分说，摁倒安德烈就打。50 大板，足是一个礼拜没法坐凳子，安德烈生生地扛下了这事。

舒拉，痞，淘，要混的时候能逼着警卫员倒过来叫他“哥叔”。每回大院放电影，舒拉准带着一帮人跑到一排自行车那儿，一二三，愣让一排自行车哗啦啦多米诺牌似的倒成一片。最厉害的是十岁那年，舒拉偷了副师长的色的手枪，飞檐走壁，上了屋顶：同志们，冲啊！然后纵身一跃，跃进了后院炊事班的猪圈里。

但舒拉也有让我们佩服的地方。他喜欢看书，知道的多，我们见他就跟 72 弟子见孔子似的。有一回他唾沫星子乱舞地给我们讲哪吒的故事：那托打败了四大妖怪魑魅魍魉，冒死救出小龙女，在一个月食之夜，终于击败了石矶。然后我们就跑幼儿园显摆：知道不啦，有个传奇呀，叫那托呀……

转眼到了 60 年代末。三剑客同一天穿上了军装。去部队的前夜，三人在大院里东西南北地转了半宿。第二天，晨光里，三剑客齐刷刷地庄严地跟大院敬了一个军礼。

十日谈

老院子

鲜花盛开的二院，请看明日本栏。