

●蒋子龙专栏●



衰老，这门学问

□蒋子龙

人有什么样的老境，取决于“少年时发了什么芽，青年时开了什么花，中年时结了什么果”，没有办法重新来过。因此，到老年最难的是“内观一心，要使丝毫不懈”。这样的衰老如入“八卦炉”，到死前要炼得内心干干净净，回首一生圆满，没有丝毫怨恨、遗憾与愧疚。什么人老了，才能达到这样的境界？

进入老年才意识到，衰老，堪称一门学问，并非像人们所认为的那样，笃信“老是一个自然而然的过程”。若想老得“自然而然”，需要认真学习并摸索，究竟怎样一点点变老、接受老，并老得丰润与和畅，那才叫“自然而然”吧。

首先，衰老是一种感觉。感觉分主体与客体，一般都是自己还没有感觉，别人先觉得你老了。因此，“学的学问”，大多要靠自学、自悟。我面老，四十多岁乘公交车，就有人喊“大爷”。我付之一笑，并不往心里去。真正当头棒喝是退休后办不了信

用卡，一个晚辈告诉我，这里规定，已经退休的人，不再给办信用卡。银行是最严肃守信的地方，他们认为你老了，你就必须接受这个客观现实。从那时起，我就经常提醒自己，老了要知道趣，别讨人嫌。如果不幸在马路上摔倒了，只要还有口气，赶紧爬起来，别让人把你当“碰瓷”的。乘地铁，车厢里有座位就坐下，没有座位就找个角落站定，面向车窗外，绝不跟座位上的年轻人对眼神，免得让人厌恶。让座给你，不甘心；不让座，心里又不自在。

一个人的衰老，是一个极其复杂的过程。理智上服老，不等于躯体也服老。我常年运动，面老体健，有时，会忘了欧阳修的教导，“老健”同“春寒”“秋热”一样，都是靠不住的。

七八年前的初冬，我要去南方“猫冬”，带足了自己所爱而南方没有的东西，诸如熬红薯粥的新棒子面、天津“嘎巴菜”以及当年的新小米等等。背上一个双肩包，左手一兜子书，右手一个拉杆箱。那天，正好雨夹雪，到机场下了出租车，还要穿过一条川流不息的公车道。上道边的台阶时，左脚踩滑，连人带背上鼓鼓囊囊的大包都窝跪在台阶上。幸好，右手紧抓着拉杆箱，人没有幸摔倒。挣扎着站起来，忍着剧痛，托运了行李，上了飞机。下飞机后，靠止痛片又忍了一个晚上，第二天到医院检查，左脚踝跖骨骨折，右膝拉伤，掉了三块骨头渣，医学上叫“游离体”。当它“游”到骨头缝里卡住，立即疼得动不了，连喊叫的力气都没有，紧闭双眼出大汗。用手慢慢揉搓膝盖，等“游离体”从骨头缝“游”走，就可以活动了。静养了两三个月，再下地要拄双拐，然后是单拐，当把单拐换成手杖，从生理到心理，

都老了。嘴上说服老不算数，人是“捧”老的。

每个生命都是不同的个体，一个人一种老法，养生专家关于老的说教，以及一些知名老人关于老的经验，听得让人耳朵起茧子，却没有一个人可以按照别人的老法变老。比如，“老了要快乐，多笑，不生气”，人是感情复杂的生物，又是社会动物，七情六欲、忧思悲恐惊，随着社会环境的改变而变化，快乐是想有就有的吗？快乐是自然而然、不期而至的，是纯粹发自内心的个人感觉，有不同的因由和层次，诸如生理上的快乐、情感上的快乐、明理带来的快乐等等。快乐不是“强笑”，无缘无故地傻笑是痴呆，悚然陡然地狂笑是发疯，暗自奸笑是歹毒，常常苦笑是抑郁，随着口令一起仰着脖子大笑，那是“装快乐”，绝非真快乐。

所谓强制自己不生气，如果不能像圣人或世外高人那般达观，就只有暗气暗憋，当面不生气，背后没完没了地气自己，受到的伤害更大。你是社会中人，就得承认“人活一口气”。气，是生命的根本。气亏了，气绝身亡。身体靠气托着，气力、气力，有气才有力。该生气时，就得有气。有气，理更壮；说理，更有力。有时，动气乃至震怒，反而能导气，把火气发泄出来，不憋在心里转化成毒素。

人到老年，尤其需要正气、骨气与义气。《黄帝内经》载：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”不要让人觉得，“老了变坏，躺在马路上耍赖”。唯有如此，或许才能达到一般凡人所希望的那样：“老得慢，死得快。”即说走就走，逃过疾病，是谓“后福”。

还有，说什么“老了不要为儿女

操心，只需满足自己的愿望，想吃啥就买，想去哪儿，打好行李就出发”。这简直像说梦话。为什么老人都爱自家的第三代人，并非第三代人特别需要这种爱，而是老人自己需要这种爱的慰藉。一个感情正常的人，总要疼爱家人与挚友，老了，更需要有亲情和友情滋养生命。我曾送过儿女和孙女、奶妈们送孙子辈的人。他们都长大了，但是，每天早晨起床后第一件事，就是喜欢在阳台上一边活动腰腿，一边看家长们送孩子上学，大多是爷爷、奶奶们送孙子辈的人。

之所以主张老了该生气就生气、该操心就操心，只为达到一个目的：尽量保持正常人的智慧与情感，不要变傻。痴呆后，忘记一切人间烦恼，等于还活着就喝了“孟婆汤”，对本人来说，未必不是上帝的恩赐。但是，很难保持一个老人应有的尊严了。《旧约》里说：“白发是荣耀的冠冕。”一个文明友善的社会，视老人为民众的尊严，一个老人精神上最大的安慰，就是受人尊敬。

老，是实践，不是理论，是一次次的教训、一次次的感悟，慢慢体味到衰老是怎样一个过程，是一种什么样的滋味。如先哲所言：“老似名山到始知。”泰山、黄山，你得去爬一次，才知道它是什么样子。衰老可不是“看景不如听景”，只有自己进入老境，才能边老边咂摸，慢慢体会衰老的奥秘。

为什么世上有那么多人“恶老讳死”？衰老也是一种成长，人是向死而生的存在。按照南宋学者洪迈划分的人生五个阶段：其一，“生”，承欢父母膝下，没有特殊情况，少年时期大多是快乐无忧的。其二，“身”，“骨强志健，问津名利之场，秣马厉兵，以取我胜，如骥子伏枥，意在千里”。其三，“家计”，“日夜注思，择利

而行，位欲高，财欲厚，门欲大，子息欲盛”。其四，“老计”，“心怠力疲，俯仰世间，智术用尽，西山之日渐逝，过隙之驹不留，当随缘任运，息念休心，善刀而藏，如蚕作茧”。其五，“死计”，“夕阳衔山，倏尔就木，内观一心，要使丝毫不懈”。

人有什么样的老境，取决于“少年时发了什么芽，青年时开了什么花，中年时结了什么果”，没有办法重新来过。因此，到老年最难的是“内观一心，要使丝毫不懈”。这样的衰老如入“八卦炉”，到死前要炼得内心干干净净，回首一生圆满，没有丝毫怨恨、遗憾与愧疚。什么人老了，才能达到这样的境界？

一般人进入老年，才真正认识自己，就会在精神上对自己进行清算。一个人终其一生，怎么可能没受过伤害与羞辱，或犯过这样那样的过错，这些都如毒蛇般纠缠于心，不知什么时候就会袭上脑际，啃噬已经很脆弱的神经。身体任何一个部件脏了，都很容易清洗，那么，该怎样清洗大脑里积累了一生的垃圾呢？

因此，衰老是一门学问。但是，这门学问没有标准答案。学好学坏，学深学浅，甚或学与不学，完全取决于自己的需要与感悟。一般就两种态度：一种是“人之老也，形益衰，而智益盛”。这是往死里学，老了要成“精”。另一种是“老来万事付无心，巧语不如拙”。不是装聋作哑，老装也太假、太累了，是真活明白了，无须说，说也无意。该老就随它老，老得自然，自然衰老，无论最后的岁月里发生什么，都扛下来，反正，后边有个“死”接着呢。

既然先贤说“老似名山”，哪座名山不是风光无限？说一千道一万，人之老矣，还是先以享受这“无限风光”为要吧。

坏事变好

□李云贵

人生不如意事常有，就看人们如何去应对。古今中外，总有些才智超群的人善于动脑筋，积极想办法，竟然把一些坏事变成了好事。

三国时期，吴国开国皇帝孙权在书房中新添了一道屏风，精美的木架蒙上雪白的绢素，由画家曹不兴为其配画。当曹不兴提笔蘸墨准备作画时，一不留神竟然误点下去，雪白的绢面上顿时出现了一个小墨点。旁边的人都感叹道：“真可惜，无法修补了。”

曹不兴对着小墨点仔细看了片刻，忽然急中生智，把墨点改画成了一只苍蝇，再在旁边画了许多花草草。整个画面布局合理，生动逼真，

围观的人惊叹不已。后来，孙权观赏这幅画时，发现了这只苍蝇，想赶走它，便伸手去弹了几下，可是，苍蝇并没有飞走。他很疑惑，再仔细一看，方知是曹不兴画上去的，忍不住称赞道：“好，实乃神来之笔。”

还有另外一个故事。一位乐观又充满智慧的大臣，很受国王宠信。一次，国王出去围捕野鸟，不慎弄断了一根手指。国王感到非常懊恼，怀疑这是不吉的先兆，于是询问这位大臣。大臣却说：“不必为此烦恼，这是一件好事啊。”国王听后大怒，觉得大臣幸灾乐祸，立即下令将他关进了监狱。过了一段时间，国王手上的

伤口愈合了，又去打猎，却不幸中了野人的埋伏。按野人的惯例，要把被捕者的首领杀了来祭神。国王被押上祭坛，由巫师主持祭祀仪式。这时，巫师忽然大叫起来：“这个人不能用来做祭品。”

原来，巫师发现国王缺了一根手指，而用这样的人来做祭品，是对神的不敬，会招来灾祸。于是，巫师用一位大臣代替了国王。

国王狼狈地逃回王宫，忽然想起之前那位大臣说过的话。这次正因为自己失去了一根手指，才得以保住性命。国王马上下令，将大臣放出监狱，并设宴款待，向他表示歉意。大



臣依旧快乐地说：“我被关进监狱，也是一件好事。否则我肯定会陪您出猎，被抓后代替您成为祭品的，也可能是我呀。”国王恍然大悟，从此，更加器重这位大臣了。

玛丽安·安德森是美国历史上著名的女低音歌唱家。她在欧洲学习了十年声乐。1935年12月30日，玛丽安从欧洲启程回国，并宣布将在纽约市政大厅举行首次公演。不料，下船时她不慎摔了一跤，跌伤了足踝，十分疼痛。她认为，这并不影响唱歌，演出可以如期举行。因为不愿架着双拐走上舞台，在大幕还没有拉开时，玛丽安就走上舞台，并在钢琴边站

好，还用长长的衣裾把打上石膏的足部遮住，丝毫没有影响演出效果。那场演出最终获得了圆满成功。

事后，玛丽安带伤演出的消息不胫而走，一时间被人们传为佳话。正是因为这件事，观众很快将注意力集中到这位刚刚回国的女歌唱家身上，不久，她便成了全国观众心目中最受欢迎的女歌唱家。

其实人生在世，难免会遇到一些不顺心的事，有时表面上看起来不好，结果却不一定糟糕。要以豁达坦荡的心态去面对，并积极发掘其中有利的好事，这恰是人生的乐趣所在吧。

意外开口

□张达明

美国著名作家杰罗姆·大卫·塞林格，人生经历非常曲折。他早年发表过一些文学作品，在圈里有了一点小名气。然而，战争中中断了他的写作。此后几年难忘的从军生涯，使他的性格发生了巨变，原本一个爱说爱笑的人，患上了严重的自闭症。

二战后，塞林格开始专心创作，1951年出版的长篇小说《麦田里的守望者》让他一举成名。迄今，该书仍是世界畅销书之一。令人遗憾的是，成名后他变得更加孤僻。为了躲开世俗的纷扰，他在新罕布什尔州乡间建起了一座小屋，

过起了隐居生活。此后五十多年里，他没有结交一个朋友，更拒绝接受采访。曾有无数媒体记者和仰慕者试图跟他套近乎，哪怕是看他一眼或听听他的声音都愿意，可是不管采用什么办法，大都在他的顽强沉默中铩羽而归。一些传记作家甚至采用发表诋毁文章的办法，试图让他出面反击。但无论怎样折腾，塞林格依然保持沉默。

隐居期间，也曾有记者意外采访到塞林格，但从开始到结束，时间不过五分钟，对话也未超过一百个字。即便如此，也算是一个巨大收获，足以令采访者欣喜了。

那是1974年夏天，《纽约时报》一位记者赶到塞林格居住的小屋。也许那天塞林格心情格外不错，当记者提出采访请求时，他竟点了点头，然后自己坐下来，却未给记者提供座位。记者早已顾不了许多，连忙抓住这难得的机会提问道：“您为什么从1965年后就一个字也没发表过？”塞林格嘟囔着，像是自言自语：“只有这样，才能给我带来安宁和平静。虽然我喜欢写，也爱写，但我只为自己写，从未想过拿出去发表。”

记者再想问第二个问题，塞林格却站了起来，自顾自地走开了。

虽然受到如此不礼貌的对待，记者却格外兴奋，迫不及待在报纸上发表了塞林格“意外开口”的消息，顿时引起巨大轰动。受此报道的鼓舞，多家媒体纷纷派出记者涌向塞林格的小屋，但他又恢复了缄口不语的状态，新闻界用尽各种招数想让他再次开口，均以失败告终。

又过了些年，英国杂志记者汤姆·莱昂纳德赶到塞林格的小屋，发现他正在厨房做饭。汤姆认为，这是与塞林格沟通的绝佳机会，于是摁响了门铃。很遗憾，塞林格并未理会，倒是塞林格夫人在确认了汤姆的身份后，向丈夫通报了情况。站在门外的

汤姆，清楚地听到塞林格在里面连声大叫：“不！不！不！”

好久，塞林格夫人才打开厨房的窗子对汤姆说：“不好意思，你大老远跑过来，但还是难以满足你。也许你能明白，我丈夫很看重自己的隐私，我必须请你马上离开。”话音未落，便关闭了窗户。

多家媒体在综合分析后认为，塞林格之所以数十年保持沉默，是因为战争摧毁了他对美好生活的向往。从《麦田里的守望者》丰富而复杂的叙述中，不难看出，他内心深处隐藏着巨大的痛苦。这个秘密，也许只有他自己才能揭开了。

几声“嘎嘣脆”

□米丽宏

嚼食之声，脆脆的，听起来迷人，嚼起来更有味儿。由牙齿与耳朵共同演绎的脆感，潜藏着欲罢不能的口福。

显然，脆堪称五味之外幽深深沉的一味。

诉诸听觉的中国美食很多，比如，抗战时期的名菜“三鲜锅巴”，焦脆的锅巴盛于盘，上桌时，滚烫的菜码往上一倒，发出爆炸的声响，甜酸脆爽附带华丽造型，当属复合之美。

还有一种颇为霸气的小吃，叫作“爆肚”，响彻云霄，气势非凡。看字面，以为是油锅“爆”，其实是热水“爆”，很特殊。甫下锅又

迅疾捞起的操作，保持了它特有的脆劲。

炸脆的猪油渣，轻轻一咬，“咔嚓”一声，小小一团猪油如喷泉一般，猛地喷射而出，芬芳四溢，那种达于极致的酥香，早已醉人。

天然之脆，新鲜，安全。烧烤、烘焙、油炸等烹饪出来的脆，提升了味道，并在食物表面形成一层酥酥的皮，令人食欲大增。喜欢酥脆食物，大约是人性的天性。

巴旦木、炒花生、炒瓜子、水萝卜、磨盘柿……无一不脆。脆的口感为人所喜爱，独特的声音更容易被接受。

马蹄嚼嚼，瓷器开片，椰子声

声，还有钟琴、古筝、琵琶等演奏出的声音，无一不是清脆悦耳。清代徐孝常为张坚《梦中缘传奇》所作序中说，北京人听戏，喜欢的只有秦腔、罗罗腔、梆子；梨园若上演昆曲，一观众客便轰然散去。也难怪，北方人喜欢的就是那种脆。梆子鼓点如马蹄，节奏鲜明，铿锵有力，鼓弦声声，有刀来剑挡的英气、良辰吉日的喜气、吟诗作赋的文气、除暴安良的侠气。如此种种，正合一个“爽”字。

人说话的“声息态度”，是其头脑的具体外化。《红楼梦》里的丫头小红，口齿伶俐，头脑清楚，面对王熙凤交待的差事，一件件说得清清楚楚，无一丝拖泥带水。这种人讲话如

连珠，如爆豆，显示了思维的流畅与通达。物以类聚，人以群分，王熙凤“好钢口”，自然欣赏拥有同样能力的小红。

脆，是为人的自信与品性，不中庸，不圆融，不攀附，不索求，甚至有点杠，有点易折易碎。大漠长风里的作家三毛，顶一蓬散发，着一袭长袍，其不羁洒脱，让无数人心折。

脆，是一种活着的精神。它只会宁折不弯、大义凛然，而不会婉媚讨巧、夹缝求生。

鲁迅先生的一生似乎尽付“征伐”之中。他的眼光那么“毒”，没有什么奸滑可以逃过他的火眼金睛，没有什么卑缩可以躲过他的如椽巨

笔。他毫不留情地揭露，无所畏惧地道破，以一颗火热的心，去直面淋漓的世风，如此，才有那一卷卷光华四射的文章。

生活中，总是有阴有晴，但“脆”与“韧”之间的张力，构成了世态人生。

白居易诗作《简简吟》，感慨少女苏简简才情绝佳却不幸夭折。其中有两句诗千古传诵：“大都好物不坚牢，彩云易散琉璃脆。”作家汪曾祺也说，生命是大脆薄的一种东西，并不比一株花更经得住年月风雨。然而脆的东西，也都是难得的宝物。世人明白了这个道理，更应善待自己、珍惜他人，过好充盈丰沛的每一天。

踢球与做人

□陈鲁民



这世界万事万物，道理皆相通，规律多趋同，足球之道与做人之道，有颇多相通之处。虽然领域不同、内容有别，但是，依旧能互相参照、彼此借鉴。

踢球要有士气，做人也要有士气。俗话说：“人活一口气，树活一张皮。”不论踢球还是做人，都要有“虽千万人吾往矣”的豪气，刚毅果敢，英勇豪迈；有舍我其谁的霸气，灭此朝食，横扫千军；有敢打必胜的勇气，“狭路相逢勇者胜”。卡塔尔世界杯非洲黑马摩洛哥队、欧洲克罗地亚队之所以战绩可喜，就得益于士气高涨，三军用命。

人生成功要有创新意识、工作理念、生活方式，都要大胆创新、求变求异，才能在激烈竞争中不落风、勇立潮头。足球比赛也是如此，应有新的足球理念、新的战术、新的攻防体系，而不能抱残守缺、保守落后。传统强队德国队，就输在用老眼光看对手，按旧战术指挥，靠老经验吃饭。

做人之道，实力是后盾。成功要靠实力，靠本事，靠“金钢钻”，想做人生赢家就得千方百计把实力搞上去。踢球也是在踢实力，比实力，扎扎实实把实力搞强，用实力说话，才有把握取胜。本届世界杯分获冠、亚、季军的黑队、法国队与克罗地亚队，皆实力过人，班底厚重，最后自然是实至名归。

人和踢球，都可能出现奇迹。以少胜多，以弱胜强，可能性虽小，但只要努力争取，就有实现的可能。历史上的牧野之战、巨鹿之战、昆阳之战、淝水之战等，就是以少胜多的战争奇迹。世界杯上，沙特队2:1胜阿根廷队，日本队2:1胜德国队，则是以弱胜强的球场奇迹。破釜沉舟，拼死一搏，才有可能叩开奇迹的大门。

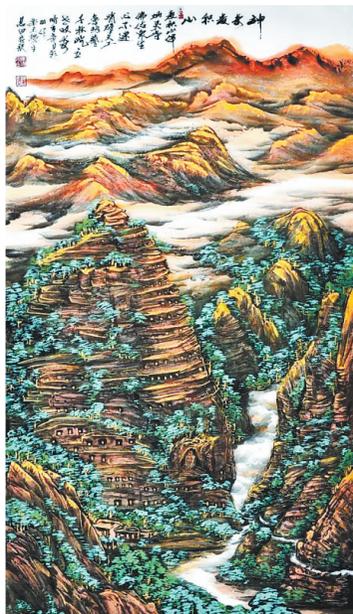
做人不能骄傲轻敌，以免大意失荆州。历史上因骄傲自大而打败仗的例子不胜枚举。如曹操赤壁受挫、关羽败走麦城、刘备折戟夷陵、苻坚草木皆兵等等。足球比赛也要做到胜不骄败不馁，认真对待每个对手，全力以赴打好每场比赛。传统强队德国和巴西，战绩不佳，都有轻敌因素。足球是圆的，啥情况都可能发生，须十二分谨慎认真，戒骄戒躁，小心驶得万年船。

智者为人，能伸能屈，进退有据，识时务明大局，善于运筹帷幄，敢于与时俱进，该硬碰就死磕硬碰，该保存实力就退避三舍，因而常能力挽狂澜，转败为胜。高水平的教练员，守正创新，不落俗套，善用新人，灵活机动，强攻如泰山压顶，智取似探囊取物。

《道德经》说：“道可道，非常道。”足球之道如做人之道，变幻莫测，云谲波诡，高手自能驾驭，“运用之妙，存乎一心”。做人之道如同足球之道，靠实力说话，凭水平定夺，刺刀见血毫不留情，优胜劣汰，大浪淘沙。

看世界杯，既要热闹，也要看门道；既要结果，也要看过程。由球场驰骋想到人生奋斗，由球场竞技想到商场竞争，由球场斗法想到职场比拼，由球场创新想到战场求变。触类旁通，举一反三，也是一种重要学习手段，正所谓“处处留心皆学问”。

卡塔尔世界杯已渐行渐远，殊不知，其留下的记忆与思考却隽永绵长，常提常新。



神奇麦积山(国画)

马忠田/作