

【性情文本】

## 遇见未来的自己

□阿简



多年客居他乡、偶尔回家小住的我，对父母的很多举止常常感到费解。

比如父亲，放着柔软宽大的席梦思不肯安安稳稳地睡，却总是随遇而安地坐在任何一个沙发或者藤椅上打盹。明明呼噜响得抑扬顿挫、荡气回肠，叫他“起来躺好睡”时却每每坚称：我没睡啊。我常常半是玩笑半是较真地拉住在场的家人联合举证，心里却有点纳闷——又不是在单位里值班被查岗，承认自己睡着了很丢脸吗？

再比如母亲的说话不算数。不管是家人发起的短途旅行，还是同学故旧筹办的朋友聚会，她常常在答应出席之后又临时变卦，就连心心念念的“去女儿家看看”，十几年了都没有兑现。对我这个远嫁他乡的女儿，母亲着实质是朝思暮想的，可老人家是位资深宅女，退休后除非有什么特殊情况，活动半径轻易不超过三公里。据说不是因为害怕舟车劳顿，而是抵不住自己那“一出门就飙高的血压”。有几回，在我和弟妹的鼓动下，母亲也曾跃跃欲试，说到兴起时几乎已经安排好了此番探女的活动日程。可等我这边做好了恭迎圣驾的全部准备，老太太却又找出种种“不可抗力”推说来不了……这样的情形重复又重复，我的兴致和期待从一鼓作气到再而衰、三而竭……每一次的计划和筹备都叠加式地落空，我不再相信了。有时候在怨念之余，甚至还有一点愤怒：出趟门又不是要去登月，怎么就那么怵头呢——头晕了，心慌了，家里没人看家了，亲戚要来串门了……就像一首歌里唱的：“如果你真的需要一个借口，一万个够不够？”

可是这半年来，我发现自己似乎有跑步向母亲看齐的趋势。进入更年期，我越来越明显地感觉精力不济，先不说糊涂健忘，决断力差，光是那毫无先兆又莫名其妙地红头涨脸和一身热汗，就让我难堪。我不敢大笑，不愿出门，怕一旦内急又找不到卫生间而离群索居……在一个头痛欲裂却无法入睡的夜里，我忽然大彻大悟：母亲不肯外出的种种借口，潜意识里其实只有一个理由，那就是因为对自己的身体不能掌控而对外界环境产生的恐惧。

再看看自己的先生，也学会坐着打盹还死不承认了，我常常苦笑，上网一搜，才知道这是脑细胞逐渐衰老造成的大脑萎缩和功能退化，心里不免觉得惆怅。人近初老，对年迈的父母竟渐渐有了一点令人心酸的惺惺相惜，仿佛看到自己的未来，又因为比他们的情形略好些，欣慰之余，又有淡淡的悲悯。

以前听过一段相声，印象特别深刻。有几句说的是人的三种老态：近处的看不清，远处的看不见；现在的事记不住，过去的事忘不了；坐下就打盹，躺下还睡不着。寥寥数语，描述得精准生动而且耐人寻味，让难得一笑的我很是开怀大笑过一阵子。可是最近发觉这个笑里仿佛汪起了一层薄薄的泪，像三月的冰湖上初融的一层浅水，衬在金色的艳阳下，再熠熠生辉，那春光也终究带着寒意。

【若有所思】

□孙贵颂

有朋友发一个伊妹儿过来，询问“最近在报纸上怎么不太露脸了”，这个问题把我问住了。本来，今年我作为“离岗退养”之人，有了大把的写作时间，该是创作的“黄金年”。早在离岗之前我就在想，今年的写作数量怎么也得比上班时翻上一番，稿费也要大踏步前进。可是人算不如天算，进展并不顺利。开始时写得还不算少，但发得却不顺利。发得不顺，就影响了写作的积极性。时间一长，形成了恶性循环，最近竟然连赠报屁股的机会也不多了。

一杯清茶过后，我找到了关键所在：自己有点急功近利了。原先上班时，只是利用晚上的一点时间写东西，写多写少、发多发少、银子赚多赚少，随心所欲，随行就市。那时写得自由，发得也顺。每个星期都来稿费，连邮局的工作人员都与我很熟了。每次去取稿费时，都只填写一个身份证号码，无须拿原件给她看，因为她已经背下

【人生随想】

□崔耕和

瓜无滚圆，人无十全。

人吃五谷杂粮，总会生病。有些病，可以看中医，一个验方，就可痊愈；有些病，非西医不能治，手术刀一切，病灶就没了；可有些病则完全靠自己，靠自身的免疫，靠心治。

病有能医好与不能医好之分。能医好的病，病得再久，再重也有康复的时候，一如梅雨季节下再久的雨也有停的时候；医不好的病就像扁鹊第三次见到蔡恒公转身就跑一样，那是司命所辖的范围了。

病有显病和潜病之分。显病宜治，潜病宜养。病该显时及时显现是福，说明人的免疫报警系统正常、尽职，正像发烧说明抗病毒的细胞运动起来了、呵欠连连说明该睡觉了、口渴说明该喝水了一样。皱纹与微笑常常同时出现，就看你怎样认为了。潜病未显并不意味着没病，未显时防病谓之养生。养生得法，养生有道，可以让潜病始终不显。

病和健康是相对的。没有绝对的健康，只有相对的平衡，不断地进行调节，又不可

【风过留痕】

□冯磊

一九八四年，我读小学四年级。在作文中，我写道：“兔子有一双红宝石一样的眼睛，有着特别的三瓣嘴。它浑身雪白，喜欢在田野里做游戏。兔子浑身都是宝，它的肉可以吃，皮可以用来做手套……”多年以后，当我翻看其他孩子的作文，我发现，在围绕兔子写一段话这件事上，三十年来，大家的水平差不多。

兔子是大地上的精灵。在春天或者秋冬时节，兔子像一道闪电划过华北平原的大地。在玉米或者花生等作物的深处，兔子建筑了自己的王国，并在那里称王称霸。它们有众多天敌，每天还要回避人类猎枪的突袭。但是，时至今日，它们仍然没有从大地上消失。它们有着极强的生殖能力，有一双擅长奔跑的腿。凭这两点，它们得以保存自己的族类。在早晨或者傍晚，当我走在田间地头，看炊烟袅袅升上天空，不经意间，就能发现一团黄褐色的影子在原野上移动，并瞬间消逝。我知道，那是大地上

# 马哈尔森林里的猴子

了我的号码。而现在，离岗了，赋闲了，“坐”在家里，读书、写作成了自己布置的一项任务，一天要看多少页书，一星期要写几篇文章，安排得满满当当，机械得要命。连文友们有时来个聚会，电话招呼，都觉得没有时间参加，因为“功课”还没完成呢。这样的心态，搞别的工作可以，在电脑上码字，效果显然不行。

应有的办法，就是放慢节奏，舍得丢弃。一是不能安排得太满，二是不能要求太高。就像古人的山水画一样，要留白，有空隙。留白不是缺点，而是一种艺术。张飞画扇面倒是没有留白，但并不好看。而目标定得太远大、太理想，使劲跳都难以够得着，不是自找苦吃么？

这使我想起了印度人捉猴子的办法：在印度南部的马哈尔森林，那里的猎人常用一种很奇特的工具来捕捉猴子：他们在盒子上开一个刚好能让猴爪伸进去的小洞，里面装上猴

# 病之悟

避免地发生冲突。一段段幸福惬意的安宁会组成长久的共存与相融。人活一世，草木一秋。早晚有一天，人会饿了吃不下，躺下睡不着，坐下站不起，抬腿忘了方向，该记住的都忘记了，该忘记的都牢牢记住，该硬的软了，该软的却僵硬了。古人造句“垂垂老矣”，生动而传神。人都会走到这步，这是自然规律，非疾亦非病。除了岁月，没有什么是可以永恒的。

“老来疾病，都是少时招的”，因果因果，没有简单的。一因一果，世界是联系的，联系是多重的。没有一天垒起的泰山，也没有一天得来的癌症，癌是日积月累的因，癌是多因相互作用的果，每天的不良叠加不良，不舒服连接不舒服，再听话的细胞也会裂变。一个人的病因，与一个人的起居、性格、环境、饮食、遗传等诸多因素相互纠缠，当这种纠缠到了一定程度后，什么医，能力都是有限的。医，治得了病，治不了命。此言甚是。

上帝早晚要收割所有的

子爱吃的核桃。然后将盒子固定在树杈上。猴子们发现盒子里有核桃时，不用说会毫不犹豫地前爪伸进去拿核桃。它的爪子抓到核桃之后，立刻握成一个拳头，抽不出来了。可是即便这样，猴子仍然死死地攥住核桃，宁肯被捕，也决不松手逃命。

以人类的眼光看，猴子不是太贪婪，而是太愚蠢。它们似乎弄不明白，为什么那只爪子只能进去，却不能出来？猴子一定以为人类设计了一个什么机关，来让它们上当受骗。它们不知道，悲剧的导演者是人类，但演员却是自己。太公钓鱼，愿者上钩。猴子如果在核桃面前不伸手，猎人怎能不费吹灰之力就捉到这灵活无比的动物？“手莫伸，伸手必被捉”。可惜猴子没有读过陈毅元帅的诗，上了人类的当。

其实人类并不比猴子高明多少。人类在财物、金钱面前，其欲望和贪婪与猴子相比，有过之而无不及。有的明知是要

麦穗，人人都会走到无药可救的那一日，除非意外和自然仙逝，结局都一样，只是过程有长短，所以要放平心态，掌控好每日的心情，做到平静舒缓，波澜不惊，收放自如，用淡然的心存世，总会有意想不到的收获。

一切的问题都是时间问题，一切的疾病都是自寻而得。晚上看电视，某地一主任查体，护士将化验单拿错，一个“癌”字，竟不日将主任吓死。你看，许多的病是想出来的、吓出来的，当一个人每天都恐惧得病的时候，病不来反而对不起每天的念想了。

医者，意也。牙艰难地粉碎了一节节难啃的甘蔗，但尝到甜头的却是躲在一旁的舌头。肉体每时每刻安放意念和灵魂，但意念和灵魂的不安却导致肉体生病。知道了这些，就能悟到治愈疾病的方法。著名画家吴冠中50多岁罹患肝病，可他忘情于山水，沉浸于笔墨，竟享高寿至终。由此看，能痊愈的病大都是自己医好的，中西医的所有手段，不过

掉脑袋的事，仍然要冒险去干，上演一出“人为财死”的悲剧。有些是不用牺牲生命，但却损害健康的事情，我们也是勇往直前，义无反顾。现在不是存在一种“四十岁前拿命搏钱，四十岁后拿钱买命”的现象吗？我们与“老祖先”比起来，何其相似乃尔！

汉语言中的有些词，仔细琢磨一下，很有玄机。比如“舍得”，其实就是“舍”，就是放弃，并没有“得”的意义在。所以这种结构在语法上称为“偏正结构”，而不是“并列结构”。然而很多事情，只有舍弃之后才能得到。就像走路，轻装才能前进得快一些。而背负太重，肯定步履维艰。马哈尔森林里的猴子，只要在猎人们捕捉它们的时候，舍得放下，立马就能逃之夭夭，另谋幸福。舍得舍得，没有舍，就没有得，说的是舍，其实得的寓意深焉。

于是给朋友回了一封简单的伊妹儿：“不做马哈尔森林的猴子。”

是调理了自己、帮助了自己。哈佛大学心理学家朗格说：“专注力是心理长寿基因，付出更多的专注力，能够抗衰老。”是的，人体小宇宙，每个人都是一个行走着的生态系统，专注它、善待它、相信它，它自有祛除疾病的良策，有时，方法根本不需要外求。“谁能救我”是庸人的思维，永远不要等着别人来拯救自己，“唯有自救才能救人”。

生命给我们的权力，就是享受生命本身。只倾听来自内心深处的声音，做自己王国里的主，其他的确实无关紧要。生不能选择，死不能逃避，但过程可以把握。在与死之间有一段美妙的征程，叫做生活，与感觉有关，与疾病无关。生命就像一本书，每天的光阴都是书中的一页，我们要做的就是精心地阅读每页每行，用心体会，不可草草掠过。认同自己的身体，爱自己身体的每一部分。如此，也许会与病无缘。

达尔文说，适者生存。我说，幸者生，适者存。

# 闲话野兔

勤奋的丈量者在丈量最新的田亩尺寸。

与盛夏不同，秋天是野兔疲于奔命的时节。这时候草长马肥，正是围绕野兔展开围剿与反围剿的艰难时刻。为了生存，野兔们营造着更为复杂的营盘。它们是天生的地道开掘者，面对人类锄头、铁锹、土枪甚至是水灌与烟熏的残酷手段，兔子们冷静地设计了近尽完美的地道，展开艰苦而卓绝的“地道战”。它们机敏而冷静，且不缺乏理性。它们守在地道的深处，安静地等待着人类以及其他天敌计穷的那一刻。我无法想象，当一只兔子发现人类终于迈着重重的步子返回自己的小窝且一无所获时，内心会是何等的愉悦！我只是感觉，这种在夹缝中求生存的快乐实在让人心惊胆寒。

但兔子似乎并非如此。这卑微的族类，在每一个早晨，都会按部就班地从草丛中探出头来。迎着熹微的日光，它们晃动长长的耳朵，似乎在计算属于

自己的快乐。我因此觉得，每一只兔子都是天生的抑郁症的消除者。它们偶尔也会搞出一些昏招，在疯狂奔跑时会一头撞到树桩上让人拾了便宜，并进而成为教科书中的笑料。但是，这种失误毕竟是极少数的。更多的时候，兔子们在草棵或者玉米地里安静地埋伏，看着地头、大树边等着有兔子一头撞死的傻小子，发出味味的讥笑。

兔子有自己的活动方式。和狐狸与狼一样，兔子的行踪虽然诡秘，但也有自己独特的规律。它喜欢兜圈子，就像蒙古人跑马圈地一样，喜欢在平原上划分自己的势力范围。关于这种习性，我们实在无法说得清楚，它这么做究竟是生存的需要，还是一种虚荣心的表现。

我的一个长辈，喜欢扛着枪打野兔和野鸡。他擅长分辨野兔的踪迹，在秋冬时节，当大地蒙上一层寒冷的霜雪，他扛着家传的土枪走遍附近的大小村落。在野地里，他曾经猎获过不下上千只兔子。但，这个神枪

手，很偶然地终结了自己的围猎生涯。

那年深秋，猎人扛起土枪，在地里进行王者一般的巡游。他从口袋里掏出大把的铁砂子，将其装进了枪膛。之后，他打开保险，压上打火用的火药“炮子”，当他再次眯缝起眼睛，发现北方的荒野里有一团黄褐色的影子。职业的习惯唆使他按照直觉开了一枪。枪响以后，他带着猎狗奔跑了很久，却发现出现在面前的是一个瘫在地上的老太太。老太太并没有中枪，她只是被惊吓了一下。而我们的猎手从此中止了游猎生涯。他说，任何事情都是有始有终的，自己的屠戮生涯应该就此结束——这，究竟出于某种神秘力量的暗示，还是猎人与兔子之间的契约？我们不得而知。

半年后，政府号召民间上缴猎枪。我的这位长辈，出人意料地第一个交出了长长的土枪。

这，是关于野兔的又一个传说。