



## 浮山随笔

徐宏力专栏



徐宏力,博士,教授,青岛大学副校长,青岛市社会科学界联合会副主席,教育部高等学校文化素质教育指导委员会委员,从事美学与国学研究。

# 生命在于不动?

“生命在于不动”,这是千年王八万年龟告诉人类的生存智慧。动如脱兔,兔子整天到处窜,但是兔子尾巴长不了。乌龟蛰伏在世界的角落里修炼,新陈代谢迟缓,是寿星佬。动物必须动,但是懂了不动的道理,活得最明白。运动健将最能动了,但是并不长寿,竞技体育挑战极限,寿命也容易迅速达到极限。沉睡者身不动,心也不动,如果动起心来,梦魇不断,便非真睡。子时大睡,午时小憩,便是在积蓄能量,失眠是长寿杀手。人睡觉就像龟休眠一样,只不过它们所用的时间更长,因此也恢复得更好。世界卫生组织制定的身心健康标准主张“吃得快,睡得快,说得快,行得快,便得快”,这很对,但不全对,西方人的健康理念忽视了“慢”。

中医研究院的杨力教授认为静、慢、低温是生命节能的三大法宝,生命犹如蜡烛,燃烧得越旺,熄灭得越早。活得巧才能活得好。在快节奏的社会里,慢节奏应该成为

时尚。没事多喝功夫茶,功夫茶就是费工夫的茶。现代人事多,生出了买卖时间的职业,我看到一则“益众跑腿公司”的广告,声称为顾客购买闲工夫。有空做什么?再安排点儿工作就傻了,应该把自己闲起来。“闲”字的结构就是门里木,人有时就应该像块木头,无所事事,呆若木鸡,容易迷糊;做些不用心的事,不要紧的事,容易走神。迷糊就打盹,走神就蒙眬。能够进入恍惚状态利于养心,皇帝才有养心殿呢,能够恍惚起来,平民的胸腔就是养心殿。在我们每天的作息时间表里,不但要有“作”,还要有“息”,要考虑“做什么”,也要考虑“不做什么”。梁启超谈到人生体会时说:“每日静坐一二小时……他日一切成就,皆基于此。”宋代大儒朱熹更得闲,他主张“学者半日静坐,半日读书”。生命迟滞会带来高质量的成果,宋代词人苏轼有诗云“欲领词语妙,只需空切静”。庄子的收获更玄:“静悟,见天机。”

一位学界前辈鹤发童颜,他有

中庸之道乃大智慧,所主张的不是油滑,而是分寸,做人做事的成熟表现在火候上。

“长寿秘诀三则”:“抽烟、喝酒、不锻炼。”抽烟当然不好,喝酒过量也有问题,如果他不如如此,可能更健康。但我们从老先生无所谓的态度中可以看出,健身比健身更重要,身不动,心也不动,思空万事宁,豁达者长寿。绝学气功,基础便是入静。“无无亦无”最高级,提醒自己什么也不想是第一级的“无”,提醒自己不要有这种提醒是第二级的“无”,连提醒都没有,是第三级的“无”。

锻炼趋动,修炼趋静。西方人重锻炼,强身健体。中国人重修炼,外练筋骨皮,内练精气神。高级锻炼就是修炼,比如太极拳,圆远软的清淡内功是精髓,动中有静。儒释道养生都强调这种文化调理,国画、练书法均有圆通气血的作用,文化大师少有短命者。国学是长寿学科,能做多大学问,就能活多大岁数,书读得越深就越能入定,悟得长命智慧。孔子说“仁者寿”,德高延年,创造和谐的工作生活环境,人就能安静下来,少了心

思,多了寿数。春秋战国时期,人均能活三十几年,孔子虽经历坎坷,却寿至七十三个春秋,偏得两个人的福分。

“生命在于不动”,其实有些冤枉过正。因为现代社会节奏太快,危机意识成为把握命运的方式,人生管理才生出此等平淡话题。实际上,“生命在于平衡”,文武之道,一张一弛。走路正者必须一左一右,全左全右皆为残疾。中庸之道乃大智慧,所主张的不是油滑,而是分寸,做人做事的成熟表现在火候上。不用脑容易老年痴呆,过度用脑容易心力衰竭;不用劲容易堆积脂肪,过度用劲容易体力透支。

乡民长寿是村社文化恩泽,日出而作,日落而息。太阳上班,农民上班;月亮上班,农民下班。随着日月节奏转换,动静有序,阴阳平衡,天人合一。天地有时序,人体有时序,人事也该有时序,不能顺天应事,便失了天数,气数尽矣。“动不违时”是绿色习惯,悖逆它就坏了节奏。随缘乃天缘,顺生即养生。

## 小浮生

安宁专栏



安宁,生于泰山脚下,80后作家,出版长篇小说与作品集18部,代表作《蓝颜,红颜》、《聊斋五十狐》、《见喜》等。现为内蒙古大学艺术学院影视戏剧系副教授。

# 微博关系

尽管我在微博上用了匿名,而且地址还故意整成国外,又对所有与单位有关的人的微博敬而远之,但还是被同事小唐沿着蛛丝马迹找上门来。小唐平素与我不远不近,是单位里常见的同事关系,在学院里上课遇到,也就是打个招呼,说声你好,夸句最近精神了等等。所以忽然看到微博里小唐嘻嘻哈哈的留言,吓了一跳,有被人敲开家门一脚踏进隐秘卧室的尴尬。

我以最快的速度,审视了一遍自己的微博,而且是用小唐的眼光,看有无发泄过对单位不满的微博,或者曾经抱怨过个人隐私的语句,再或是不利于自己的小奸小坏,如果有,则一律删除。还好,我的微博除了一些日常拍摄的照片,或者对社会新闻的转发,再由此生出的小感慨,并无太暴露个人隐私和工作内幕的话语,也没有犯过将隐私短信当成微博发到网上的低级错误。

小唐与我年龄相当,又同属80后屌丝,所以对八卦的热爱,一点

都不啻于我。大家追逐的新闻大致相似,对社会的愤青程度也大致相当。我偷偷浏览了他的微博,也是毫无实际意义的转发、吆喝、点评、鸡零狗碎的记录,或者琐碎小事的显摆。

既然小唐主动加了我的微博,我当然也要大方一些,回加他为好友。但因为好友几千人,我又单独将小唐放在了电脑收藏夹里,以防止他的微博日志被淹没在首页中。不过关注了一段时间后,我就懈怠了,因为小唐比我还懒惰,除了转发美女豪车,就是一连几天毫无声息。我恰好也忙于世俗生活,很快将小唐的微博忘记了,又因为一次电脑重装事故而将小唐微博的地址都丢失无法再寻到了。

再一次想起小唐的微博,是他找我修改一篇论文,因为很快要评职称了,着急找地方发,而他写论文的水平又远远跟不上绘画技能,从微博中知道我文笔好,就撞上门来。鉴于同一个学院,又时常会在一起共事,我只好勉强答应了

忽然看到微博里小唐嘻嘻哈哈的留言,吓了一跳,有被人敲开家门一脚踏进隐秘卧室的尴尬。

他的要求。可是论文一发过来,我就后悔接了这活儿,因为这论文不只是像小唐说的那样将文笔润色一下的问题,而是实在“惨不忍睹”,他竟然直接将几篇跟题目有些风马牛不相及的论文粘贴复制到了一个文档里,且动也不动,就让我帮忙修改。我觉得自己像啃到了一个带刺的大骨头,四下里看看,却无从下口,但既然答应了,就只能硬着头皮干下去。

我花费了三个多小时,才将小唐的论文修改得像个样子,把那些可以从百度一下子搜索出来的抄袭文字统统改成自己的话,又增加了论文的逻辑性和跟题目的关联性。小唐当然感激不尽,一定要请我吃饭,我婉言拒绝。我以为小唐欠下的这个人情到此就结束了,可是不想两天后小唐又打电话来说,能否将那篇论文再修改一下,添加一些内容?因为编辑回复说字数有些不够。

我正忙得焦头烂额,而且本来就不愿意给人当低级“代笔”,所以直接拒绝。小唐讪讪,只好挂掉。但

急性子的我,却因为这一事件,而搞得毫无情绪做事,直接跑到微博上,忿忿然点评了一番当下大学的职称制度和论文作假现象。发泄完后,我就忘了这事,随着微博的更新,也很快成了连我自己都不会翻看的历史。可是,我忘了微博还没有来访纪录显示,我忘了自己说过的话,不代表别人会忘记,就像韩寒意气风发时那些牛哄哄的话,全被人翻找出来,成为方舟子们断他为代笔的铁证。而我的这条微博,也被小唐查找出来,并回复了一个意味深长的微笑。

我曾试图说服自己,小唐的笑,不是笑里藏刀,而是一笑泯恩仇,或者给予善意的宽容。可是,半年以后,在我又于微博上“放肆”地点评了一番学院的某些制度,而且因此被跟小唐关系相好的某个领导不轻不重地提醒注意网络言行时,才知道,那笑,果然是意味深长的。

自此,我发誓以后再也不在微博晾晒个人爱恨情仇。

## 江湖再见

韩松落专栏



韩松落,西北人,居河北,写专栏,做小说,看电影,用文字使生命纹路繁密,用影像使人生体验增值。

# 同样的渴望给了我们同一张脸

有个发现曾让我深感不安:作为一个娱乐专栏作者,我辨识女星面孔的能力却日渐下降。这无疑是一场职业灾难,好比画家变成色盲,建筑工人患上恐高症。后来却发现,许多人与我有同样困惑,巴黎时装周,华人女星扎堆出现,很多人得凭借图片说明上“左一”、“右一”的标记,才能将她们对上号;金马奖、金像奖典礼上,某女星亮相,连资深娱记都在惊呼,那女孩是谁?记者李净的调侃更幽默:“刚开始觉得某个女明星好火,到处都是她,各种曝光率,结果发现不过是相似的她们。”

从前的女星,极少给我们这种困惑。微博上曾经流传一个名为《香港电影之红颜乱人》的视频,该视频将香港电影黄金时代的女星古装演出段落尽情收入,林青霞、梅艳芳、王祖贤、张曼玉、刘嘉玲、邱淑贞、朱茵、杨采妮逐一登场。整个视频看下来,青霞就是青霞,紫霞就是紫霞,素贞就是素贞,小青就是小青,绝不会错认。作家绿妖于是感叹:“那是还没有全球化的

美,各有各的神采,空前绝后。”

但这已经不是一个“各有各神采”的时代了。由翻译家转身成为内衣设计师的于晓丹在分析高级定制时装的没落时说,这是一个多样化的购物冲动消失的年代,人们更乐于在这个日趋平面化的世界里,做出趋同的选择。其实,这个过程,不仅仅发生在时装行业,更是全球化背景下整个世界的去向,连面孔领域也一样。让女星变成同一个人的,不是整容、化妆、摄影、PS,而是要整成一样,化成一样,PS成一样的那种需求。大家要的是同样的锥子脸、同样的鼻梁、同样的眼角,后期制作时,也用那几款通用的软件做出瓷娃娃的效果,《同一首歌》的歌词大可以改改:“同样的感受给了我们同样的渴望,同样的渴望给了我们同一张脸。”

况且,不论整容、化妆还是影像技术,还是需要一点灵感和创造力的,但美的需求这样高涨,仅凭灵感,恐怕来不及应付门口排队的女郎们,适当的灵感又不是人人能有,万一是“小强文身”那种水平的



灵感,那真是一场噩梦。省心省力的办法,是用一个模式套在所有的脸孔上,用一张脸应付所有的需求,于是,艾伦·帕克在《迷墙》中的讥讽成了现实,到处都是长着同样面孔的人。

当然,面孔能被记住的女星也有很多,周迅、赵薇、范冰冰、李冰冰、汤唯、章子怡、姚晨、杨幂……所以,一个问题出现:她们是因为能被人记住才走红,还是因为走红

才被人记住?这恐怕是一个循环迷局,但一张具备辨识度的面孔,对于星途是有点有点效用的,新晋女星张辛苑看出了这点,她给自己画了两道标志性的浓眉和清淡的眼妆进行对照,使得自己能被记住。

而这,或许也是未来对明星素养、个性、权力的鉴定标准之一:能否掌管好自己的脸,使自己能被认出来,能具备哪怕最稀薄的辨别元素,就是胜利。