



“六然”处世可延年

■于存礼

明末清初著名的思想家王夫之提出了“六然”处世的养性格言,对老年人修身养性很有益。

处世超然。在生活中以平常心看待自己、看待别人;对生、老、病、死,要有超然达观的思想境界;顺应自然,以高层次、高时尚的人生境界来对照自己、净化自己。特别在当今物欲横流的世界,要抛弃奢侈之想,割断虚荣之念,超越世俗,要有“宁静致远”的境界。

相处蔼然。与人相处,诚恳谦虚,乐于助人,使人感到可亲可近。唐代百岁养生学家孙思邈说:“性自善,内外百病皆不生,此养生之大经也。”现代研究证实,与人和善

相处、乐于帮助他人的人,大脑会产生一种分泌物,这种分泌物是自然的镇静剂,可使人内心得到温暖,缓缓地解除心中烦恼。科学家还发现,与人为善的行为可使人产生抵抗感染的细胞,提高自身的免疫力。

无事澄然。澄然即清静安宁。古代哲学家庄子认为,如果一个人内心终日不得安宁,定会百病丛生,因而他主张“忘我”“无欲”,清静养神。当代生理学家认为,人若能无欲静养,神经处于放松状态,此时呼吸、心律、血压、体温相应平稳,自然使寿命延长。

得意淡然。人在志得意满时,不能得意忘形。老子曰:“澹兮其若海。”因为得意是短暂的,一切都会

过去。假如让得意冲昏了头脑,就会忘乎所以,就会乐极生悲。中医认为“喜伤心”,大喜过望也会对身体带来莫大的损伤。

处事断然。谚语曰:“当断不断,必留后患。”遇事犹豫不决,处于摇摆不定的矛盾心态中,往往给人带来强大的心理压力,这样会导致人体免疫力低下,患病和死亡的几率增高。因此,遇事要当断则断,决不拖泥带水。

失意泰然。人在失意和身处逆境时,心境要坦荡。南宋学者李光58岁时被谪官,从不为命运不济而忧伤,生活俭朴,怡然自得,吟诗抚琴,抄古文,习书法,研究历史,这样,他生活充实,在人均寿命不到50岁的那个年代,他却活到82岁。



儿子

■胡天喜

病房里住进两个病人,患的都是脑血栓,甲“栓”住的是左腿,乙“栓”住的是右腿,俩人都不能正常走路了。不同的是,甲是“120”拉来的,乙是被一帮人抬来的,但语言都没大问题,说话还算正常。

针挂上了,药拿来了,一阵忙碌后,医生、护士都撤了。甲身边留下来一位年近七十的老太太,乙身边留下来一个三十多岁的男人,病房里一片寂静。

晚上,天下起了鹅毛大雪。快要吃饭的时候,陪护乙的男人大踏步地走了出去,不一会儿,给乙掂回来了一饭盒小米粥,怀里揣了两个热气腾腾的包子。

陪护甲的老太太站在窗户前,看着纷纷扬扬的大雪犹豫不决,脸上露出为难的表情。

“你是哪里的?”乙一边接过儿子买来的包子,有滋有味地吃着,一边问甲。

“我是市里的,你呢?”看到乙吃东西,甲的肚子也饿了,强忍着咕噜噜的肚子问。

“俺是农村的。”说这话的时候,乙吃包子的动作稍停了一下,显得有些底气不足。

“农村好啊,公粮不交了,种地还有补贴。”虽然嘴上这样说,但可以看出甲有种居高临下的神态。

“哪有你们城市好,退休了还能拿工资。”乙看着甲的一头白发,羡慕地说。

“不多,我每月也就四千多块钱。”甲不以为然。

乙不作声了。
“你几个孩子?”停了一会,乙的包子也吃完了,一边用粗糙的老手抹着嘴唇,一边问。

“我两个儿子,一个清华大学毕业,去了美国;一个武汉大学毕业,去了英国。”谈起儿子,甲一脸的满足。

“还是你有福呀,孩子都那么有出息。”乙连声称赞。

“爹——”乙的儿子一边为父亲按摩腿,一边试图阻止乙继续说下去。

“你呢?孩子也都参加工作了吧?”甲并不顾乙儿子的情绪,不失时机地问。

“哪有哇,都在家‘修理’地球哩。大的养鸡,二的养猪,小的是个闺女,结婚走了。”说这话的时候,乙的头低了下来。

“我儿子孝顺着呢,每月都给我打钱,去年过年,一下子打了两万元。家里就俺老两口,我每月还有几千块工资,你说要那么多钱干啥,但他们不听,非要打钱。”甲两眼放光,话语里带着骄傲。

乙又不作声了。
这一夜,乙失眠了,看看别家的儿子,想想自己的儿子,他觉得这一辈子特没面子,没培养出来一个大学生。

第二天,乙的大儿子带着媳妇和孩子冒雪赶了过来。一进门,大儿子就拉住乙的手问长问短,孙子也“爷爷、爷爷”地叫个不停。媳妇从包袱里掏出一件厚厚的棉袄递给乙,亲切地说:“爹,昨天夜里我加班给你做了一件棉袄,你穿上试试合身不合身?”

老太太在一旁愣愣地看着一家人热乎乎的样子,眼里似乎有东西要流出来。

“弟弟,今天我陪咱爹,你回去歇歇吧。”大儿子朝那个三十多岁的男人说。

“我不累,还是你回去吧。”二儿子推辞说。

“你们都别争了,还是我留下吧,我想陪爹说说话。”儿媳妇说。

此后的数天里,不是大儿子陪护,就是小儿子陪护,两个儿媳妇也隔三差五地来看乙。而甲的床前,始终是那个年近七十的老太太。

这一回,轮到甲失眠了。他在反复思考着,到底养儿子是为了什么呢?



诗二首

■武洪民

冬闲偶得

弹指已成老人家,岁月蹉跎两鬓华。
枕上诗书闲处好,天寒相伴院菊花。
事已知足心常惬,无需无求德为霞。
余生自娱有诗意,自比陶公品菊茶。

注:“陶公”指我国古代著名诗人陶渊明。

周末时光

踏着斜阳回到家,满桌佳肴喜浮华。
周末家人一同坐,水酒入口笑开花。
各扯趣事无主题,满脸幸福灿如霞。
四世同堂享天伦,儿子敬酒孙端茶。

奶奶

■王伟

每次回家
奶奶都会站在
门前的大槐树下
向村口的小路
张望

奶奶不止一次地
向村里人夸
她的孙子考上了博士
奶奶也许不知道
博士是啥
但她一定
在心里祈福
博士会给她孙子
带来好运