



爱的延续



相濡以沫



和谐邻里（沈世明 摄）



和谐团队



岁月如梭（陆蓉蓉 摄）



换个角度看世界



莫道桑榆晚 为霞尚满天



海阔天空

丛书总序

王伯军*

—

一个城市重视老年工作和老年教育，标志着这个城市文明程度的提高。上海市高度重视老年工作和老年教育，成效显著。我作为一名老年教育工作者，对上海重视老年教育的体会特别深；不仅市级层面，而且区县层面，以及基层，都高度重视并积极推进老年教育。上海的老年教育，使得上海的老年学员更加深刻地体验到了生命感和存在感，并大大提升了幸福感。

教育可以分为知识教育和生命教育两大类。知识教育强调客观性、科学性、逻辑性、规范性、统一性，以提升学员的线性思维能力；生命教育则偏重主观化、人文化、价值化、情感化、非标准化、个性化，以增强学员的非线性思维素养。我一直倡导一句话“以科学武装头脑，以人文养护心灵”，就是基于这一考虑。“以科学武装头脑”，在于

* 王伯军，上海开放大学副校长。

认识人类社会发展的规律，努力把握所从事工作的规律，以提升工作能力；“以人文养护心灵”，在于感悟人生发展变化的历程，努力体验个体生命的轨迹，丰富自己的想象力，以求得心安，提升个体生命的质量。

“今天如何做长者”丛书是以上海市静安区的静安乐龄讲坛“感悟生命”系列讲座为基础，在上海市学习型社会建设服务指导中心的指导下，通过有关社区学院收集相关案例编写成书。这是一套“长者感悟生命”的“生命教育”书籍。这套丛书具有体验性、实践性、可读性三大特点。所谓体验性，强调长者对生命的感悟，这种生命感悟和体验不同于一般的知识介绍；所谓实践性，是指以上海一部分长者的生命实践为基础，同时以静安乐龄讲坛“感悟生命”系列讲座的教学实践为基础；所谓可读性，是指书中有大量的长者故事，其中绝大部分又是身边长者的故事，可读性强，可学性也强。

二

人生的不同年龄段应各有其特点，人生阅历丰富的长者的特点应该是“智慧”。本丛书希望通过长者的生命实践和感悟，给人智慧，而非给人知识。

谈到“智慧”，不能不提到活了98岁的伯特兰·罗素的

一篇文章《怎样变老》。伯特兰·罗素是哲学家，也是文学家，在《怎样变老》一文中，他谈了“如何不变老”的“智慧”。罗素说：“题目是怎样变老，但我要写的却是如何不变老，这在我生命中是非常重要的课题。”他谈了主观努力的6大“智慧”，以及1条客观基础，可称为“如何不变老”的“6加1”法则。

1. 遗传基因

这是一条客观原因，是“如何不变老”的客观基础。罗素说：“我的第一个建议是仔细查查自己祖辈活多长。虽然我父母死得早，但我活得长，如我的其他前辈。诚然，我外祖父在67岁时就去世了，但我其他三位祖父级前辈都活过了80岁。至于更早的祖先，我发现只一人短寿，死于某种罕见‘疾病’，也就是掉了脑袋。”“我有位曾祖母，是吉本（《罗马帝国兴亡史》的作者）的朋友，活到92岁，这让所有后辈都感到惊奇。”

2. 不刻意追求健康，顺其自然

从这一条开始，都是主观原因，即主观努力的“智慧”，共有6条。罗素说：“至于说到健康，我讲不出多少有用的东西，因为我很少生病，想吃喝什么就吃喝什么，只要不醒就接着睡觉。我从没为保持健康刻意做任何事情，虽然实际上我喜欢做的大多有益于健康。”程步编的《百岁传奇：100位百岁寿星的长寿秘诀》一书充分证明了这一点。比

如吃东西，百岁寿星并没有刻意去吃所谓的“长寿食品”，而是吃自己习惯的食物，吃自己爱吃的食物，食物的品种还相对简单，且定时定量，吃得不太饱。作家王蒙有一次问起当时十分高龄而且健康的周谷城先生：“您的养生之道是什么？”他回答说：“说了别人不信，我的养生之道就是‘不养生’三个字。我从来不考虑养生不养生的，饮食睡眠活动一切听其自然。”王蒙认为“他讲得太好了，对比那些吃补药吃出毛病来的，练气功练得走火入魔的，长跑最后猝死的，还有秦始皇、汉武帝等追求长生不老之药的，贾家宁国府里炼丹服丹最后把自己药死的……他的话就更深刻”。

3. 有强烈个人爱好，并付诸适当行动的人，最容易过好晚年

罗素说：“我认为，有强烈个人爱好，并付诸适当行动的人，最容易过好晚年。正是在这一点上丰富经验才会结出硕果；也正是在这一点上由经验而获取的智慧才可被运用，并不至于产生强迫性。告诉成年子女不犯错误是没有用的，因为他们不相信你，况且犯错也是教育的基本成分。倘若你没有个人爱好，你会发现自己的生活是空虚的，于是只好把精力投注于自己的子孙。因此你必须认识到，尽管你可以提供一些物质帮助，比如给点津贴或织件毛衣，但你别指望他们会以你在身旁而高兴。”罗素举例说，其外

祖母 80 岁时，“开始发现睡觉有点困难，于是养成了从半夜到凌晨三点阅读科普作品的习惯”。罗素强调：“我不认为她有时间注意到自己正在变老。我想，这正是保持年轻的秘诀。如果你有足够广泛浓厚的兴趣爱好，并能有效执行之，你没有理由去注意自己活过的岁数，也很少会关注自己究竟活多久。”我本人的强烈个人爱好是读自己喜欢读的书籍，写自己喜欢写的文章，讲自己喜欢讲的课程，且乐此不疲，相信我由此能过好晚年。

4. 面对现实，平静豁达

罗素说，面对生活中的突变，要直面现实，平静豁达。他举例说，其外祖母刚失去丈夫，“就全身心投入妇女的高等教育中。她是戈登学院的创办者之一，致力于培养妇女进入医疗行业”。有一次，其外祖母在意大利遇到一位老绅士。这位老绅士看上去很忧伤，于是问其原委，他说刚死了两个孙子。“天哪！”其外祖母惊呼道，“我有 72 个孙辈，要是每送走一个我都要哀伤的话，怎么活得下去呢！”“冷血夫人”，老绅士如是指责其外祖母。但是罗素强调：“作为外祖母 72 个孙辈之一的我，赞成她的处世方法。”

5. 提防第一种心理危险，即无休止地沉溺于过去

罗素指出：“到了老年，在心理上要提防两种危险。一是无休止地沉溺于过去。靠回忆度日可不好，懊悔过去的好时光，为死去的朋友悲伤。人的思想应该指向未来，看

看还有什么需要做的。一个人的过去是慢慢增加的负重，但人容易陷入这样的思维，过去的情感比现在还鲜活，心智更敏锐。假如那是真的，就该把它彻底忘掉；如果忘得了，那就证明不是真的。”

6. 提防第二种心理危险，即不放心年轻人，试图夺走他们身上的生机活力

罗素说：“另一个需要避免的危险就是不放心年轻人，试图夺走他们身上的生机活力。当孩儿们长大的时候，他们就想过自己的生活；如果你还像他们小时候那样不放心，你很可能成为他们的负担，除非他们异乎寻常地麻木。我不是说对他们应该没有兴趣。但你的兴趣应当深思熟虑，尽可能地友善，不要过分感情用事。动物只要后代能自己照顾自己，就对它们麻木不仁，而人类由于哺乳期长，做到这一点似乎很困难。”

7. 长者不应怕死：不怕死的最佳方法是让你的兴趣逐渐扩大，自己的生命越来越融入宇宙万物之中

罗素认为：“有些老年人害怕死亡，这在年轻的时候尚说得过去。年轻人有理由害怕在战争中被杀，因为他们想到生活中美好的东西还来不及享受就死了，便倍感痛苦。但对一个老年人来讲，人生的甜酸苦辣都品尝过了，该争取的也都争取到了，怕死就有点可悲和被人瞧不起。”那么，怎么办呢？罗素指出：“征服它的最佳方法——至少对我来

说——是让你的兴趣逐渐扩大，变得更加独特，直到顾影自怜的墙一点点剥落，自己的生命越来越融入宇宙万物之中。个体的存在就像一条河流，起先很小，窄窄的被夹在河道中，然后激情澎湃地跨过岩石，跃过瀑布。渐渐地，河床变宽，堤岸消退，水流平稳；最后，一无阻拦地汇入大海，毫不痛苦地消逝了自己的踪影。”罗素强调：“老年人如果这样看待生命，就不再怕死，因为他所关心的东西会继续下去。但要是活力衰减，厌烦情绪增加，就不再会想到别人。即使我仍在工作，也应直面死亡，因为我明白，别人会把我做不下去的事情继续做下去，把可能做好的事情变成现实。”

三

长者需要面对的问题很多，其中“死亡”的问题最大，用佛学的话语来表达，叫做“生死难了”。如何看待“死亡”，我的观点是，死亡面前人人平等。能否豁达地直面死亡，与知识无关，与级别无关，与财富无关，与名气无关，与职业无关，与性别无关，与外貌无关，也与年龄无关，唯与心理准备（心灵养护）有关。人的一生，是一个“从无到有”，再“从有到无”的过程。《生死学十四讲》的作者余德慧讲得好：“人在整个生命旅途有两个阶段的生命：第一个阶段是建立自己，第二个阶段是打碎自己（自我）。有

些人是第一阶段没有发展好，就可能会常常被老师或是父母骂：‘你到底是怎么回事？到了这个年纪还不知道自己要干什么？’但是到了第二阶段，如果还固守自我，抱残守缺的话，就会面临危机。”因此，“人在去世之前，要把心智自我所建立的东西敲碎”。余德慧说，这样一个“从生到死”的过程，就叫“生寄死归”。“生寄死归的意思是，当我活着的时候，我寄养在花盆里；当我死的时候，就回归到大地。”“生寄”，即“寄养在花盆里”，就是“生”得有意义，让这盆花开得绚丽多彩。那么，什么才是有意义的“生”呢？那就是学习上有始有终，工作上有声有色，生活上有滋有味，交往上有情有义。“死归”，即“回归到大地”，就是“死”得很安详，“不怕死”；罗素认为“不怕死”的最佳方法是“让你的兴趣逐渐扩大”，“自己的生命越来越融入宇宙万物之中”，“就像一条河流”，“一无阻拦地汇入大海，毫不痛苦地消逝了自己的踪影”。这是一种充满正能量的建议。

导 言

本书名为《如何做智慧长者》，“智慧”作为一种人类内在的精神品质，古往今来一直为人们所推崇、追求和向往。无论男女老少若是被冠以“智者”的称谓，那就意味着此人的人生是拥有一定境界的。然而，当我们真的要说清楚“智慧”是什么，又是非常困难的，原因在于“智慧”太过于抽象，不容易被把握，而且不同领域、不同文化背景的学者对“智慧”的理解不同，甚至每一个普通人也都会对“智慧”有不同的界定，可谓众说纷纭。



在现代，“智慧”（狭义的）通常被认为是高等生物所具有的基于神经器官（物质基础）的一种高级的综合能力，包含感知、知识、记忆、理解、联想、情感、逻辑、辨别、计算、分析、判断、文化、中庸、包容、决定等多种能力。智慧可以让人深刻地理解人、事、物、社会、宇宙、现状、

过去、将来，拥有思考、分析、探求真理的能力。这样的解释比较易懂，但似乎更偏重于思维层面的智慧，从科学的角度去解释智慧。

在古代，孔子认为“仁、智、勇”的统一是君子最高的道德境界。所谓“仁”就是唯义是行，不追逐外物，不计较名利得失，所以无私忧；“智”就是能懂万物之理，明道达义，所以不惑；“勇”就是心胸坦荡，纯洁爽直，所以无所畏惧。在孔子看来“仁、智、勇”三者是相通的，都是人内在的道德品质。中国道家则认为“智慧”就是道法，道法就是自然的规律，顺应自然规律就是人有智慧的表现。而佛教中的“智慧”也称为般若，是一种超越世俗虚幻的认识，达到把握真理的能力。可见，从传统文化的角度来理解智慧，更具有宏观性、体验性和超越性。

二

在当下，各种思潮充斥社会，对传统的价值观产生很大冲击，人们因此往往对于智慧的理解也有些偏颇，譬如现代社会讲究效率，人们都以万事领先为智，凡事都争先恐后，即便小到商家打折促销，人们也要急匆匆地争先恐后。又比如当下提倡张扬个性，人们都爱表现自我的与众不同

之处，并以此为乐、以此为智。

常言道：谁笑到最后，谁笑得最好。“稳扎稳打、以静制动”又何尝不是一种大智慧？又比如“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”，辛勤耕作，短时间看并无成果的，但终会获得丰收；“深思熟虑”看起来就要错失良机，但却不会因鲁莽而大憾终身；“急功近利”倒是领先一步，但是容易因小失大。因此，若不明白什么是大智慧，做事恐怕会自乱分寸。

三

人们常说智慧与聪明是截然不同的：

小聪明是一种生存能力，大智慧是一种生存境界。

小聪明十中有一，大智慧百里无一。

小聪明不吃亏，大智慧能吃亏。

小聪明知道自己能做什么，大智慧明白自己不能做什么。

小聪明能把握机会，大智慧会懂得放手。

小聪明拿得起，大智慧放得下。

小聪明侃侃而谈，大智慧懂得聆听。

小聪明注重细节，大智慧把握整体。

小聪明多烦恼，大智慧离喧嚣。

小聪明渴望改变，大智慧顺其自然。

小聪明靠眼睛看耳朵听，大智慧靠心灵领悟。

小聪明能获得更多知识，大智慧让人更有文化。

小聪明靠天生遗传，大智慧需勤加修炼。

四

春秋时期鲁国有法令，凡鲁国人在他国为奴隶，有人若能出钱将他赎回，就能在国库领取赏金。孔子的学生子贡赎回了为奴的鲁国人，却不肯去国库领赏金，旁人都认为子贡贤德，孔子却批评他的行为不是智慧的，原因在于他这样只顾全了自己贤士的美名，却对乡里起了不好的示范作用。孔子说：“鲁国人十分贫穷，如果做了善事都不能拿赏金，那么将来谁还肯去行善呢，那么这样法令就没法得到实施。子贡你应该考虑到这一点，所以应该坦然地去接受赏金。”

1. 智慧是高瞻远瞩

智慧应当是深远的，而非只顾眼前一时之得失。有智慧的人是不论一时、论永久；不论一身、论天下。智者是高瞻远瞩的，绝非短视眼前的。在孔子眼里，一人名节是短

期的，一方教化才是长远的。

2. 智慧是以小见大

智慧总可以由小见大，往往在别人不留意的细微之处发挥它的作用与能量，就好像警察办案总是能从蛛丝马迹中，寻得真相大白。所谓成败常在细微处见分晓，有的事物初期虽然渺小，如果不加以重视，日后也会形成燎原之势。古话说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”这是一种发展的眼光，也是一种预见未来的能力。

3. 智慧是淡然自若

我们形容人有智慧，通常使用大智若愚的词汇，也就是此人看上去做事迂腐，其实是行事稳健。这其中自然蕴藏着大智慧。孔子去领赏钱，普通人也会去领赏钱，同样的表象，但本质却有天壤之别。这是因为聪明在体，而智慧在心，既是心中物，自然不容易显现出来。

4. 智慧是公正无私

智慧是具有价值导向的，于公于正就能称得上智慧。子贡为了鲁国去赎人，这是出于公心，但他还在意自己的“名”，所以子贡是一个具有美德的君子，但比起老师似乎还差了一点。

做事情如果只是出于自私自利，那么就算绞尽脑汁，这种行为再高妙也不能称之为智慧，而只能叫做狡猾。所以，