

澄明白若咏春归

——花甲杂感之六

黄启键

退休已3个多月,我既没有感到度假式的惬意,也不觉得失落、迷茫,这可能与若干年前就已作退休准备有关。

我一直在琢磨并尝试着为退休生涯作筹划,以期让退休人生更有意义。于是我试图用朴素的运算法则,在数字与哲学的思辨交织中,设想人生新阶段的活法,找准方向,保持热爱,充实而快乐地过好每一天。

四则运算解构新的人生方程式

告别职场的春夏秋冬,我知老、不言老,顺从老年生活的来临。在这个运用算法、运维算力而造就的人工智能时代,我不想用简单的概念定义退休生活。数学家莱布尼茨曾说:“现在孕育着未来。”退休了,我开始“解题”,构建人生第二个春天的方程式。

●加法让生命更充实

在新的人生起点,用更多可自由支配的时间、精力,投入到生活分项,收获更大的价值。

一是加强学习、提高认知、滋养内心。卸下工作负累,才发现来时路上学识与认知的不足与缺失,体会到了客家古话“六十六,学唔足”的深意,更加有针对性地学思践悟,滋养不老的心灵。

二是拓展兴趣、加大交流、充实生活。退休后,参与感兴趣的活动,增加亲情、友情的情感交流,让生活多姿多彩。一位早我两年退休的前同事告诉我,他退休后交友的圈层明显扩大,多了许多不同年龄阶段的朋友,生活状态远比在位时活跃。放下职场面孔的羁绊,交游的维度会更加收放自如。

三是增加锻炼、丰富体验、提质增效。让身体保持活力的运动锻炼是必不可少的健康加分选项。与山川人文美景的交融,既可陶冶性情,还可获得丰富有趣的人生体验。以健康为中心,加强自我保健与管理,为生命续航加油。

●减法让心灵更轻松

进入衰老的生命周期,在做减法的求差值和剩余过程中,愈见生命境界的清明。

一是破执念不较真。我常检讨、反省自己活得不从容。蛰存于心的自是、放不下的自囿、在乎他评的虚荣,使自己常被不良情绪困扰,活得太累。减除过往的“标签”和纠葛,腾空心房,见明月入怀。

二是减欲念求恬淡。我生长在饥馑年代,在而今的饱食时代还常常多不自知。进入消化吸收功能差的脾胃渐虚年龄,于我而言,要克制贪婪与欲望,节制食量,减轻脏腑负担,是驾驭生命的保健之道。

三是清赘物净空间。我很欣赏“断舍离”高手的理念,但自己常常困于对物和事的不舍。对既往光环的依恋,对

坛坛罐罐的自珍,还有不良心情的阻滞,已成物理和心理空间的累赘。学会“清零”吧,内心才澄静。

●乘法让生命价值递增

运用合理的规划,整合时间、精力,把思考、情怀叠加放大,以量变的积累实现质变倍增效应。

一是创造价值的书写。坚持散文创作已12年。退休后,我要放大这一爱好,尽可能立意高一些,笔触深一些,陆续推出新作,提质增效。

二是广行公益的善行。无论是日常细微小事,还是参与社会活动,只要从利他出发,都可以找到表达公益慈善的路径。身体力行的善行,定会成为照亮人生坦途的亮光。

三是事半功倍的交流。年长于我的良兄在我退休3个月后,用“老少咸宜,群贤毕至”点评我。我觉得是过誉了。近几年,我喜欢从老朋友那里禅悟退而不休之道,还热衷于与年轻人交往,汲取激情和梦想的力量。生活处处有良师,平等、互动而有效的交流,肯定是“胜读十年书”的。

●在删繁就简的除法中追求幸福本真

除法有两种核心意义:均分意义、包含意义。若以幸福感作为商,减小或增大影响幸福感的除数或被除数,才能增加幸福感的商。

一是除贪念长知足。在60年的人生阅历中,见过了不少因贪生祸的故事,常警醒自己要戒贪。古代先贤曾在《中说·王道篇》指出:“贪者常忧不足。”我现在要慎起居、节饮食、不贪妄,知足才能常乐延年。

二是除陋习添吉祥。我常常用成长型思维看待自身不同程度存在的不良习惯、心理和行为方式,比如自负、拖延、熬夜、抱怨、嗜好、窘迫等等。有些陋习,改起来并不容易。我要走出“习得性无助”的误区,自静其心,久久为功,做出改变。

三是除焦虑心安宁。不久前,我在老家大埔县城拜访了一位年长我26岁的忘年交,他观言察色说我:“退休了,内心还有些急躁。”我深有同感。思虑过重、操心太甚、忧伤恐惧、敏感多疑、忙乱急切等等焦虑情形,至今仍未根除。从心理、观念、行动上,我要不断纠正、自愈,力求心稳神安。

用三种心法求索生活幂次方

在数学运算中,以底数为基数,指数总能让底数创造奇迹。退休不是人生的折旧,而是用积极的心理状态加持岁月增值的求幂算法。

●好奇而纯净的童心是永不归零的底数

在我的人生体验中,好奇心总是驱动着认知,收获源源不断的乐趣。而伴随好奇心的专心专注可以守志聚神,增强探索求知的活力。身体日渐衰老,而心不能老。且以尝试新事物、学习新技能、保持学习力,对世间万物和社会发展充满好奇心,提升自我价值感和满足感,拓展延年益寿的维度。

●信心是生命力指数增长的密钥

回望自己求学、执业、生活的经历,成长与前进的每一步都是与莫名其妙的自卑感抗争、博弈的结果。我从中找到自卑与自信相互交织的动态转化机制,把自我否定的自卑心理化为动力,驱动着前行力量。退休后,更

应该修炼心性,用自信焕发活力、激励勇气,形成增值循环,用倍增的信心求解生命力的幂次增长。

●用迭代持续的恒心裂变生命韧性

曾请教十多年如一日每天跑步5至10公里的朋友,坚持长跑得到了什么。他们比较集中的体会是,在持续反复和渐进优化的过程中,增强了身心韧性,改善了健康状态,充实而愉悦。退休伊始,我给自己制定了一项健身计划,每天跑步1至5公里。3个月已跑逾百公里,效果已初现,血压高值已回调,且每天早上睁开眼便有了要完成的一件乐事。

有位高人说我“长着一字口,讲话算数”,我不敢自夸,但我坚信自己做事有耐力、能持之以恒。只要还能迈开腿,我是会长期坚持跑步的。持久而坚韧的意志重塑,编织全新的生命函数,迈向功到自然成的境地。

念好“勤、乐、和”三字诀重启生命春天

在生活体验中,“勤、乐、和”三个字是极平常的字眼。我从中获得启发和受益,但又常常达不到自己的要求。因此,我把这三个字,当作开启人生新旅程的行动词条,加以体悟、践行。

●勤从来是我信步人生的筹码

我不认为我的天资有多高,往往要做成一件事,比许多人要付出更多努力。只要认准的事,我是肯花功夫、锲而不舍的,勤奋也就成为我职业生涯足以自我肯定的根本。退休后的日子,会闲适一些,但“劳碌”的习惯是改不了的,一旦变得舒适、安逸、慵懒,我就会懈怠、无聊而且无用。学习与成长、健身与保养、探索与创造,都要求保持勤奋的身心状态。身体勤动、大脑勤用,多交流互动、多实践行动,才能保持活力,延缓衰老。

●乐是我要谱写的生命旋律

生而为人,总离不开七情六欲。每个日子,无论是悲哀忧恐,还是喜怒惊悸,都不能陷入情绪的泥潭,要找到快乐的理由。

体验过人生许多的苦,内心五味杂陈,迈过一道道心理上的坎,风雨过后见彩虹。生命本无所谓意义,也许存在就是意义。因此,我觉得,活着本身就是人生乐事。以时时处处心存感恩的心态,打造愉悦的生活方式,源源不断地创造快乐,乐享美好人生。

●和是我要追求的人生境界

曾在2021年10月工作变动之际,写过《平和意境坑尾村》一文,表达了

五种我要修炼的心态:心绪平和不躁、处世平和不争、谋求平和不急、饮食平和不乱、自然平和不破。我曾有过的倔拗、严苛、烦躁等不良心性,经岁月消磨,得到了一定程度的修复。

在人生新阶段,我要内外兼修,打造“和”的生态体系。首先是要做到身心调和。戒除不良情绪,远离内卷,自我和解,心平气和。不逞强、不过劳、不过量,自省自律,阴阳平衡。其次,与他人和鸣。与有趣的人多交流,互促互洽,珍惜、运营、维护亲情和友情,构造和谐人际关系。还有,学会与时空和处。身心融入和谐的大自然空间,乐赏春华秋实,像水从善如流,慢慢变老。

如果把一辈子以60岁为分界,分成上下两部分,那么从退休之日开始,我便进入了人生下半阶段。人总要面临许许多多困难,新阶段的人生一样有不少难题有待求解。用了一些数字来表达我想要的晚年生活,但我不愿被算法框定。我不敢妄谈还有青春,但可以尽量让自己心态年轻。尊崇日渐年迈变老的生命规律,我要让自己的生命状态不比60岁以前差。

潮涨潮落,春花秋月,谁也敌不过自然规律。我可以做的,就是我的选择。尽可能做到:放松而不放纵,包容而不苟且,闲适而不无聊,怀旧而不纠结过往,祈望而不虚妄,求完美而不较真……

以清澈、宁静、真诚的内心,从容自若的状态,笑迎第二个人生春天。