

## 朝花夕拾：时光如尘

魏建彤(建73)



魏建彤，北京人，清华大学建筑学学士（1992）、麦基尔大学建筑学硕士（2004），曾工作于中国建筑设计研究院、Elkus Manfredi Architects，现任万达集团主任工程师。国家一级注册建筑师，美国注册建筑师。美国建筑师协会会员，波士顿建筑师协会会员。

时间如沙尘一样弥漫在整个空间，我们所有的人，所有的事和往事，都被挟裹在它的缓缓洪流中，有些人和事已湮灭不可测，另一些则在附近的流沙里露出或模糊或清晰的身影，漂浮在我们四周。当我透过时间的沙尘试图回首分辨过去，那感觉几乎近于一种惊奇：我们已经漂游了这么久了么

我看到那年，人们在荷塘照澜间游走，事情有个特点，就是离远了才看见真实情况，那时的人们是忙碌的旅人，从一个地方走到另一个地方，他偶尔走到小溪边坐下，他趟过小溪、坐在石头上晾干，这时他在想些什么呢，他下一站要到哪里呢

快乐或忧伤的时光有着各样的载体，人们的思想总要固化在某种东西上，学业，爱情，事业，家庭，人生的意义，或者国标的步法，我们对待时间的依靠和武器，我们的桨和舵，盾牌和防御慢慢消融，直至融入周围的沙海，狮子吃饱了就去打盹，而狼总是在奔跑，他们在奔跑中得到了多少乐趣呢



旅人们走在山林原野间，碰巧会遇到另外的旅人，也许他刚离开借宿的帐篷，也许他们会同一小段路，美国西部荒野上游荡着牛仔们，他们能够了解彼此共同的地方，在篝火旁弹唱一曲奔放的民谣，也许你还能听到一段平常而又伤心的故事，第二天早晨策马扬鞭各奔东西——为什么我们要相互忍受这么长的时间呢

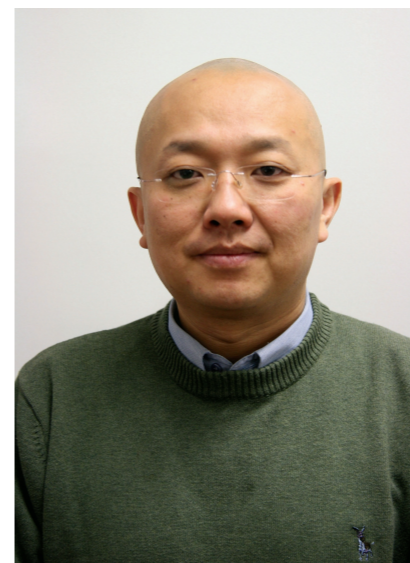
旅人们见面是以什么方式打招呼呢，他们会不会互相握手，并且说你好，how do you do, bonjour, como estas, 他们招招手，他们互相拍打着，他们相视一笑，他们装着不看对方，他们凝望着对方

幸运的我们会找到一根木头，更幸运的我们会找到一个浮岛，在那里我们会成为一棵树，我们抽芽，长叶，向天空伸展，枝干蔽日，小鸟在我们中间作窝，青藤绕着我们生活，我们俯视着脚下缓缓的流沙，因为我们知道，不远了，离那浩渺的时空之海不远了

——94年冬于拉巴斯

## 我的素食生活

杨依青(水机7)



杨依青，原名杨红宇，清华大学工学学士（1992），高级建筑师，曾任中科院建筑设计研究院综合一所所长，现任北京中联环建文建筑设计有限公司副总经理。荣获2002年获得全球华人建筑设计竞赛入围WA奖。从业20年来，完成包括建筑、室内、环境设计等百余项作品。多次在国内及北京市住宅设计竞赛中获奖。

### 生与死

记得上小学一年级的時候，我突然了解到了什么是“死”。我问妈妈死后是什么的感觉？她告诉我：“死就是什么也看不到，什么也听不见，什么也感觉不到，静静地，没有任何感觉。什么都没了，再也不会活过来。就像你出生之前的那种感觉一样……”在相当长的一段时间里，我一想到这件事就非常憋闷，这种结局真叫人无法接受。但我看其他人好像都活得挺快活，好像所有的明天都很美好。我真不理解，难道他们就一点儿都不担心自己终有一死的那天？

人长大了，想的事儿和做的事儿越来越多，就自然渐渐忽略了这种感受。1992年我大学毕业，留在北京当了一名建筑师。那时地产行业很火，机会很多。业内人士大多情绪亢奋，高歌猛进。为了挣钱改善生活，为了在他人面前有面子，为了筑巢引凤吸引异性，也为了实现优秀建筑师的志向，我和大多数人一样不停忙碌。不怕大伙儿笑话，那时候，钱对我真有很大吸引力。有钱让你感到舒服、安全、自信、有面子。这样一干就是十几年，终于我有了自己的公司。开公司确实很累，你必须同时考虑到对内、对外、对上、对下的种种关系，考虑到公司现在和将来的种种安排。要时时眼观六路、耳听八方，每天太忙、太累、太辛苦！没办法，要想人前显贵，就得背后受罪。

几年前我给自己放了个假，去了趟马尔代夫，带着爱妻和女儿住在那风景

如画的人间天堂，享受着王室一般的服务。我们每天无忧无虑躺在雪白的沙滩上，看着翡翠一样清丽的海水，在蔚蓝的天空下吹着海风。一想到公司的帐上资金充裕，明年的合同基本落实，真感到有那么点功成名就的味道。但在想要的一切都差不多拥有时，我却没有感到想象中的那种发自内心的幸福，总觉得好像缺了点什么……

由于平时太忙，我没有时间深入思考问题，体会生活。说实话，总有一些根本上的问题，我一直都没想清楚，有时也懒得去想。忙忙碌碌的生活渐渐使人厌倦，我活得太累了，有时候真想关上手机，彻底忘掉一切，沉沉地睡上一大觉。没有梦，没有感觉，很静很静，有点像小时候理解的“死”，可惜又做不到。

有人说人死后还有来世，或是为了实现未了的心愿，或是为了偿清前世的因果，来世还有来世，永远生生不灭。如果真是这样，如果人总是有这么多欲望和心愿，这不灭的生命也未免也太辛苦、太漫长了吧，真像无间地狱，这种永生比我小时候理解的死要可怕得多！真不明白人活着到底为了什么？人的命运究竟如何？这一切究竟由谁来主宰？

### 及时的转变

生活的一切都在五年前去宁夏的那趟火车上有了重大转机。我认识了一个对座的陌生人，不知为什么，没聊几句她就一直向我宣传她的素食文化：“吃素有利健康，吃素能拯救动物，吃素能

保护环境。”说来奇怪，下火车和她分手后，我突然对肉食产生了很强的排斥心里。特别是每次经过肉铺，我就觉得，明明刚才还鲜活的生命现在却变成一个被肢解的血淋淋的尸体。这种以前熟视无睹的场景现在变得触目惊心，让人望而生畏。从那天起我便开始了我一直长达五年的素食生活。

踏上火车之前，我是一个集痛风、高血脂、脂肪肝于一身，身高171cm，体重94kg的大胖子，是一个一顿能吃下一整只鸡，喝下6瓶小二锅头的英雄好汉。这种转变虽然在心理上过度地非常自然，但对身体来说真是太突然了。开始的一个月里，我总觉得两腿发软，需要不停的吃，但一个月后就适应了。随后，我的饭量越来越少，精力也越来越旺盛，每日睡眠时间只需5、6小时，杂梦更少了，头脑更清醒了，欲望更低了，心思更静了，也好像激活了更多的直觉。一年多的时间里，我体重减轻了40斤，告别了痛风、高血脂、脂肪肝，各项体检指标全部正常！和以前大鱼大肉的时候相比，我切身感到了从内到外的健康！在我的影响下，全家都吃素了，一家人无论老少都很健康。我们家已经几年都没怎么花过药钱了。女儿今年7岁，精力旺盛，健康聪颖，从她出生到现在的药费很少很少。

素食不仅关乎个人健康，也关乎地球环境。联合国的统计数据如下：全世界抗地球暖化需要40兆美元，吃纯素能省下其八成的费用，同时节约全球70%的淡水资源；吃纯素是世界饥荒的解决之道，畜牧业占了34亿公顷土地，停止养殖业每年全球可省下7亿吨粮食（全球粮食的一半），而现在地球上还有近10亿人挨饿，平均每五秒钟就饿死一个孩子；吃纯素可拯救八成亚马逊雨林免于砍伐当作畜牧场；减少大量动物排泄和污染，维持清新空气；吃纯素美

国每年每户可减少4.5吨碳排放；扼制全球八成以上的全球暖化！人为了吃那口肉实在付出了太大的代价！害人又害己！难道这就是所谓的“人类”文明！

有一位世界级名人在谈起吃纯素的利益时这样说：“每天我们已经面临无数的天灾……唯有恢复智慧长者的古老方式，才能减缓此情形。与大自然和谐共存，尊重其它众生，发挥与所有生物真正的手足之爱。我们这样做还不算太晚！我们应该提醒所有人吃素……素食能拯救世界，因为慈悲善良的生活方式可以增加善果和爱意。”

“每一次我们选择不吃肉蛋奶，就是除去对一个残酷系统的支持，并帮助建造一个更有爱心的世界！……请尽可能选择仁爱慈悲高雅的饮食方式吧！和平始于盘中餐，今天就开始用！”

### 滴水和大海

大千世界丰富多彩，造物主创造了复杂的食物链。但在弱肉强食的残酷竞争背后，也包含了造物主深沉的爱，那就是进化。人类经过这漫长的进化在生存竞争中成为了万物的“主宰”，有了自己的现代文明。然而人是如何对待他们“统治下”的各种动物的呢？除了个别幸运的宠物之外，我们看到的事实是，近100年来，人类几乎吃掉了所有地球上的大动物。到处是科技支持下的有计划、有组织的养殖和杀戮。仅在美国，每天就有4千万只动物被杀！这真有点像二战时纳粹的集中营。

现在，日渐文明的人们开始谈论动物权益，倡导不吃鱼翅和熊胆。但在欣慰的同时我也想问：熊和猪到底有什么区别？猪和鸡又有什么区别？为什么被保护的动物也要分种类，有差别呢？究竟是它们的生命权益天经地义的有此差别，还是我们为了GDP和满足自己的胃口不想叫这个真儿？我们是否愿意承

认，在高雅文明的饮食背后，就是赤裸裸残忍的杀戮！这让我想起鲁迅笔下的华老栓，为治儿子的病，他竟然叫儿子去吃人血馒头。难道我们还是和100年前的那一幕一样，无知、自私、麻木！

甘地曾说过：“一个国家伟大、道德水准高不高，可以从她对待动物的方式评断出来。”

达芬奇也曾说：“鄙视生命的人，不配拥有生命”，“人的确是万兽之王，他的残暴胜于所有的动物。我们靠其他生灵的死而生活，我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天，人们将视杀生如同杀人。”

如果真是万物同体，那么害人一定害己，对地球好也一定对自己好，对万物好也一定会福泽子孙。有些事，你从心里感到对就要努力去做，马上去做，尽你所能。去年，我和家人做出了一个决定：维系我们最正常的生活标准，把剩余的钱拿出来搞素食事业。我们先在三里屯开了一家素食餐厅，取名叫银杏树。经营餐厅是件非常辛苦的事，需要投入大量的时间和金钱，对此很多人非常不理解，有人甚至觉得我有病，放着好日子不过去追求什么健康环保，以你一人之力能救地球？真是笑话！

问题正在于此，但他们只说对了一半。干事确实不能只靠自己努力，我以前总觉得事在人为，干事要有计划、有目标、讲成效，一切都会尽在“我”的掌控之中。在这一点上我和太太有截然不同的观点，女人讲直觉，善用心，不刻意追求结果怎样，一切顺其自然。在经营餐厅时，我们碰到了难以想象的复杂问题，一度叫人崩溃，我突然变得束手无策。但每次在最痛苦的时候，你如果还能继续坚持，往往都会有奇迹出现，让你有全新的感悟和超越。在人生很多关键的转机时刻，往往不是看你如何努力拼搏，而是看你的心，看看这些

困难无助是否会磨灭你的爱 and 理想，你是否还会毫不犹豫的爱自己，爱每一个人，甚至包括误解和指责你的人。你是否还能做到感恩？如果你真的在困难之时拥有纯然的心，这自然就是上帝的礼物了。

大约两周前的一天，我心思很乱，没有去上班，在家一个人静坐了一整天。放松之后，我好像觉得以前所有的行事方法都有些问题。我下意识地想找些经典书籍从中寻找启示，无意中，

## 记忆中的月光

高兰冰(铸7)



高兰冰，山东栖霞人，清华大学工学学士（1992）、山东大学金融学硕士（2006），曾任中国建设银行龙口市支行副行长、中国建设银行烟台市分行行长助理，现任中国建设银行山东省分行国际业务部副总经理。高级经济师。

我选中了书架上的一枚书签，上面有一句话：一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。我恍然大悟，原来一切事物发展自有其节奏，顺其自然就会一切顺利，你只需全心投入，不可太过苛求其结果。也许这就是无为之心吧。从那天起，我试着放下了我的“理性”分析，用心感受和追随每件事的自然安排，感受这场大戏的剧情发展，演好自己的角色，果然，自然展开的剧情远远比我头脑设定的要巧妙得多！你无

我喜欢赏月，这既有读朱自清先生《荷塘月色》的影响，也与自己的人生经历有关。前几天是中秋节，原本以为可以在小假期中赏月，可惜天公不作美，中秋节竟然小雨霏霏。本来司空见惯的月亮见不到了，无端地开始怀念月亮，这让我在闲暇中脑海中回放起几段印象深刻的月光回忆。

我的老家在胶东的一个小山村，高中时我在离家百里之外的县城上学。印象中最深刻的是我有一次在上高中的时候周末回家，恰巧碰上母亲生重病，需要把母亲送到最近的桃村医院去。仓惶中联系好的车子停放在村西头，我和父亲用手推车紧张地推着母亲往村西口赶去。那时的情景让我终生难忘的：寂静的山村，皎洁的月光，心情忐忑的父子、昏迷不醒的母亲。那时的我不自觉的想到了一句古诗“月几弯弯照九州，几家欢乐几家愁”。

脑海中难忘的另一次是1986年的秋

须强求，只须顺遂。

有人说：人生而自由却无处不在被动之中，其实真的没有什么被动和主动、自由和不自由。当你放下了对自由的追求才可能得到自由，当你放下了对真理的追求才可能得到真理。放松自己，可能在一瞬间你突然知道一切本来如是，无须论证。你既是大海里的一滴水也是大海本身，那时你才真正是自己的主人，是生活的主人，是世界的主人！

天，我从湖北汽车工业学院退学回家的晚上。当时我跳级参加1986年的高考，但是因为发挥失常、报志愿不慎最后去了这家大学。报到几天以后，我就自己决定退学回原来的学校重新参加高考。自己一个人乘火车长途跋涉从十堰回到桃村车站。到达桃村时天色已晚，我没有赶上回家的末班汽车。但是思家心切的我着急回家，着急见到母亲，于是想起来本村的一个女生在桃村中学上学，马上打听去了。很幸运的找到了那个同村女生，和她借了一辆自行车。骑着自行车，没有吃饭，我连夜往家里赶去。那年我17周岁，桃村离我家有30多公里。记忆中月色迷离，我骑着车走在寂静无人的沙道上，虽然很累，也有些怕，但是对家的渴望、对未来的希冀战胜了一切。印象中非常清晰，疲惫的我回家时父母已经休息，那时通讯手段落后（主要靠写信）父母并不知道我已经退学，也不知道我回家的日期。在听到