

陈奇：知足常乐 无求品高

2009-10-16

【提示：在中国、德国、美国都有演艺界、文艺界人士在修炼天功，特别在中国大陆，如果把文学、艺术界修炼过天功的人士集中起来，其阵营是可观的。这些文艺界的天功功友都或多或少体验到天功对他们的帮助。有《江南第一老太》之称的著名电影演员陈奇就是一位真诚的天功修炼者，在谈“气”色变的岁月里，她始终与乐天大师灵犀相通，始终对天功表示出赤子之心，坚持修炼。今年80高龄了，还活跃在电影和话剧舞台上。更难能可贵的是，在谈到气功唯恐避之不及的环境中，陈奇不管走到哪里，都不忘谈天功对她的帮助。无论在中国，还是到了国外，她都是始终如一，直谈她与天功之间的深深缘份。这里发表的是刘运辉先生对陈奇学员的两篇访问记，与全球学员分享。】

陈奇：知足常乐，无求品高

刘运辉：在1991年，您出演了《上海一家人》中若男的奶奶“李老太”，这个人物形象，让您获得了“江南第一老太”的美誉，听说您很早就舞台上出演老年人的形象了？

陈奇：“江南第一老太”这个称呼是人民日报的一个记者，在看了《上海一家人》之后写的评论报道中对我的称呼，这个称呼一见报，许多人也就叫开了。当年《上海一家人》之所以取得成功，是因为剧本好，导演好，角色好，这三个好才有这出好戏。我也很幸运，若男奶奶这个形象得到了大家的认可。我是一名话剧演员，在28岁的时候就在《枯木逢春》里演60岁的“方妈妈”，那个时候就观察老人的身形、形体、声音，后来在1981年扮演电影《药》里面的夏四奶奶，公映时候大家都说很好。

刘运辉：作为老年人，您今年79岁了，还一直活跃在舞台上，参加许多的公益活动，您乐此不疲，是什么在支撑着您这样做的？

陈奇：生活上我是个非常乐观的人，很知足的人。心态也是很平和的。而且，我是个很会自寻其乐的人。年轻的时候，我都是演主角，你比如说在《曙光照在莫斯科》里面演主角桑妮亚，在《蜻蜓》里面扮演蜻蜓姑娘等等；年纪大了，就演些配角。鲜花是需要的，那绿叶也是需要的。关键是，看这个角色是不是有意义，对我来说是不是值得，值得就去做。有的剧本本子不大好，找到我，我就说这个角色我不能演；有的剧本角色很好，但戏份很重，我这个年龄不适合这样重的戏份了，那我也是坚决拒绝，谢谢人家的好意。有的时候正赶上我安排了出去旅游，人家来找我演戏，那对不起，我要旅游去了，如果时间允许，等我旅游回来再说。人的心态很重要。现在我参加很多的活动，都是公益性质的，我觉得有意义，那么我辛苦一点也没有什么，没有报酬也没有关系的，当然有的有报酬，可以贴补一点家用，也很好。关键是你所做的工作你要开心，在这个工作中找到乐趣，这个就值得去做。前两天，答应你的采访之后，我去我们这个区的中心医院做个检查，医生说是冠心病，要我去住院；今天早上，我到中山医院又做了个检查，医生说是冠心病的早期症状，要重视，但不要住院，然后开了些药给我，我自己也松了口气。我没有给你打电话说换个时间，如果今天上午医生说要住院，那我下午让你采访之后就住进去，否则，这个采访要等到出院以后了，时间上要拖很久，耽误你的工作。现在是这样的结果，那我开心死了。

刘运辉：不论是演话剧还是演电影，作为著名的表演艺术家，您获得了许多的荣誉，您最在乎的荣誉是什么？

陈奇：观众的认可。1996年5月26日，那天我坐地铁一号线，我旁边坐着一位30几岁的年轻人，是个白领，他看到我后，就从手提包里摸出张纸头，用圆珠笔在那里悄悄地写着什么，我当时也没有在意。年轻人趁着坐地铁写点什么记点什么也很正常。后来他要下车了，就用手捅了捅我，示意收下他折好的纸条。我接过纸条，还没有来得及看他下车了。我打开那张纸，上面写着：“老妈妈：如果没猜错的话，您演的电影我很喜欢，希望能多多看到您的佳作。——影迷 96年5月26日”我看了这样的留言，既高兴又欣慰，所以我把这个留言一直珍藏到今天，这是对我工作的莫大的肯定，更是对我演艺事业的鼓励。葛优说过一句话：我希望人家记住我戏里面的名字。这个是对的。

刘运辉：您是怎样安排自己的生活的？在养生方面，有什么独家秘笈？

陈奇：我是百老讲师团的一员，我们这些老人喜欢走出去，到基层社区的大舞台上演出，大家都说我是团里的“老天真”，都喜欢我主持，大家看得开心，我主持得也开心，不仅主持有时还要朗诵，还要表演节目。走到人群中去，老年人就会开心了、年轻了。前些年上海市插花协会找到我，要我去讲课，我也不懂得插花，怎么讲呢？我事前做了大量的准备，然后从表演艺术的角度，从对艺术的感觉上，来讲一些表演

与插花所共通的东西：插花，也要节奏感，要画面效果，要表达一定的感情，所谓诗情画意，美感是一样的。这样一讲，大家反响都很好。我也就成了插花协会的顾问，每年要去开年会，也要参加她们的活动，你看家里的这些插花，都是协会同仁的作品，这样的东西放在屋子里，让这个空间就有了美的愉悦了吧。在我28、29岁的时候，演《人间乐园》中的莉莉，戏里面的一名钢琴家，那时候不会弹钢琴。怎么办？拿出半个月的工资租来钢琴，一个音符一个音符地死记硬背，把需要的曲子弹出来，那个年代演出弹钢琴都是要真弹的。前两年，有了多的时间，我就开始学钢琴，像小朋友一样，这也是个乐趣。我各种各样的拳啊剑啊都练过，但是没有那么多的时间去做这些。现在，我在做的是一种气功，叫天功；可以边看电视边做，方便又不必要单独安排时间，效果也很好。

（原载中国《亲和源》杂志2008年第3期）

清晨，我们看朝阳；傍晚，我们看晚霞

——陈奇印象记

电话里的陈奇老人声音洪亮，中气十足，因为之前知道老人的年龄，放下电话还是觉得这样的韵白“震撼”着自己。南方女性中有这样声音底色是不常见的，而北方女性中，也好像只有唱京韵大鼓的骆玉笙的声音才有这样的魅力。查资料，知道老人家祖籍浙江钱塘，1929年9月出生于河北唐山，这就是了。

这是个平和慈祥的老人，话说到精彩处会喜欢伸伸舌头，还会做出鬼脸的模样，那样的神情，或许只有在旧时的姑娘身上才找得到，那该是一种矜持中的精灵样吧。这样的一刻，让我在泛旧的、有许多褶皱的黑白照片——《蜻蜓》里的蜻蜓姑娘的剧照上找到了答案，水灵灵的美丽即便是被岁月腐蚀过后，在沧桑的最下面，还是会灵光一闪的。能看到这样的一刻该是多么美好的事情啊！

年轻时代的陈奇是位顶呱呱的话剧演员，在话剧舞台上，她主演了不少少女形象。在话剧的全盛时期，陈奇主演的话剧《曙光照耀在莫斯科》所产生的轰动，连陈毅市长也看了不止一遍。从兰心剧场演出到人民剧场，观众带着被子过夜等买票，连演500场还停不下来。这样的热闹，在陈奇的叙述中变得像是在说别人的事情，平平淡淡的。

话剧后来衰落了，按说陈奇该会是个郁闷死的人，也该发点“生不逢时”的感慨，她却没有。该教学生教学生，该演电影就演电影，在与自己的生命轨迹和平、和谐共处中，她自寻其乐，“乐”出一个个银幕上鲜活的老太太形象来，岁月长出了时间的果实，这样的按部就班或许更显示出生命本身的道理吧？

采访中间，陈奇接了一个电话，是说买奥运会的票的事情，原来她的一个女儿要和外孙从伦敦回来看北京的奥运会，陈奇老人找了个朋友在买票。她放下电话后对我说，买到更好，买不到也不着急，除了开、闭幕式，各个项目的比赛，很多的预赛，哪可能场场人满呢？所以她们回来后到北京再买也不迟。要是真的买不到票，不看也就是了。但这之前，女儿说了要看，我就上网查查，打电话问问朋友，这个事情前面我都认真做了，那是什么结果就是什么结果，没有什么好急的。工作也是这样，该做的都认真做了，那该怎么样就怎么样吧。看来老人的平和是在实践中反复实践的一种态度。

陈奇的卧房墙上有演员刘子枫专门送给她的书法作品：“知足常乐，无求品高。”老人说很喜欢这几个字。她指了指旁边，说自己的书桌坏了，要换个新的。

采访结束，我准备往外走，发现老人也“打扮”好了——防晒帽子戴上，时髦的小包斜挎在身上。外面可是还在高温呢，难道老人要出门？一问，老人说，你走了，我呢就去买书桌。那笑容里还是一副该做什么就做什么的模样。

出来在想：按部就班没有什么不好，甚至应该说很好。清晨的时候，我们该看看朝阳；而傍晚的时候，我们该看看晚霞。日出而作日落而息，或许这本该就是做人的本分，深更半夜还想着争分夺秒的人，恐怕是把自己当成了超人。

（原载中国《亲和源》杂志2008年第3期，文/刘运辉）

陈奇给乐天大师的一封信

乐天大师：您好！

我在今年5月去英国伦敦，一个80岁老人，单独来去，精神抖擞，旅途中人人惊叹！在伦敦四处游览，腿脚利索，步伐轻快。我自己都奇怪这么好？！两个多月平安回到上海，从没生过病。我8月初又要去东北大连，旅顺、沈阳、营口，旅游避暑。8月22日回沪。我信心满满，不会有任何问题。

为什么我这么健康？这么快乐？不能不感谢天功，不能不感谢大师！我从没停止过练功，从没有忘记心里默默感谢天功！从没忘记您对我的教导：一切恬淡、平和、不贪不求！

想念您！

祝：顺安！

学生：陈奇

2009.7.20

（中国大陆）刘运辉