

审思明辨

沙漏里的细沙

古代用来计时的沙漏,里面的细沙,隔上一段时间,就要被换掉,换上新的细沙。

沙漏里的细沙,用上一段时间后为什么要换掉呢?原来,细沙在通过沙漏窄小的颈口时,由于相互挤压摩擦,时间久了,细沙的棱角就会逐渐消磨掉,变得光滑起来,因而通过颈口也就容易起来,细沙滴落的速度自然也就加快,当然也就无法准确计算时间了。这些用久了的细沙,便成了废沙,被人所抛弃,继而被新的细沙所替代。

人刚走入社会时,也是有棱有角的,但随着时间的推移,在生活压力的挤压下,在人际关系的摩擦下,人身上的棱角会被逐渐磨平,变得圆滑世故。从表面上看,这些人似乎八面玲珑、左右逢源,但实则是因缺少真诚和正直,与之交往,总是让人不放心、不踏实,时刻防着,而最终成为不受人欢迎的人、让人遗弃的人。

由此看来,无论沙漏里的细沙,还是社会大舞台上的人们,过于滑头,都不是好事。(摘编自《思维与智慧》)

名人堂

母亲的家常菜

母亲的菜为什么好吃?为什么让我念念不忘?有时候想不通,以为是自己的偏执。有时候忽然就想通了,因为母亲生活在一个有许多时间的年代。

有很多时间,慢慢地生活,燃着纸,燃着木屑,慢慢从炉门吹气。火旺了,加大块的木柴,火上来了再加煤炭。现代瓦斯炉一打开就有火,大火、小火、中火,随意调。真是方便,但是太方便就很难慢下来,一切都越来越快。

人类不会再回到用柴木燃火的时代,因此,我们也找不回缓慢、等待、耐心,对着炉门吹气,看到空隙里火苗蹿动的经验。印度古老的文字中曾经描述火苗会越分越多,无穷尽地分下去,火苗本身却没有减少。

生活偶拾

在我的书房里有这么一幅《半半歌》:“半郭半乡村舍,半山半水田园。半耕半读半经廛,半士半姻民眷。半雅半粗器具,半华半实庭轩。……饮酒半酣正好,花开半时偏妍。半帆张扇免翻颠,马放半缰稳便。半少却饶滋味,半多反厌纠缠。百年苦乐半相参,会占便宜只半。”

许多哲学是哲人们在长时间看着火的思维里产生的。我当然希望,打开就有火的瓦斯炉,一切都快速方便的时代,也会产生属于它的哲学或信仰。

爱是可以一直分下去的,越分越多。美,也如此,可以越分享越多,不会减少。

我想,福分也是如此,越分享越多。福分用尽,大多是霸占着,不与众生分享,不知不觉,连自己原有的福分也消耗殆尽。

疫情防控期间,我减少了很多活动,多出很多时间。在多出的时间里,我整天读书、抄经、画画。刚开始时觉得真好,有这么多时间画画看书,久了,我还是感到少了什么。

母亲的时间很多,她在缓慢的时间里可以做很多事。

“半半”最乐

明末清初的硕学鸿儒李密庵用一个“半”字写出了中国人最美妙的人生哲学。

人生不如意事十之八九。能够做到一半称心,就已经是上上大吉了。正所谓“人生哪能多如意,万事只求半称心”,人生旅途几十年里的是非对错,悲欢离合,有一半能够如意,就足够一生欢喜。

这样的时间,缓慢悠长,可以和自己相处,也不会虚度。

时间很多,所以不太依赖复杂的厨具。手,就是最好的工具。

以前常听长辈说,讲究人家的菜是不用刀切的。

刀切,有铁味儿;刀切,也很难像手择的那么细致。

现代人很少有择菜的经验了,应该回忆一下母亲择菜、掐菜的动作,手指拿捏,我都记得,因为我就坐在旁边。

她一边择菜、掐菜,一边和我娓娓道来,《白蛇传》《封神演义》《杨家将》,我都记得清楚。那是我最早的文学养分,母亲却不说“文学”,她说的是:“做菜的过程也处处显出做人的本分。”(文/蒋勋 76岁,画家、作家)

事理不同

一个笑话讲三遍

有个人经历一次挫折后,一直闷闷不乐,于是向哲学家亚里士多德寻求建议。亚里士多德讲了个笑话,年轻人笑出了声。过了一会,亚里士多德把刚才的笑话又讲了一遍。年轻人惊讶地看着他,勉强挤出了一丝笑容。过了一会,亚里士多德再一次将笑话讲了一遍。这次,年轻人无奈地说:“这个笑话已经不好笑了。”亚里士多德答道:“既然你不会为同一个笑话再三发笑,那为何要为一件事反复难过呢?”(摘编自《生命时报》)

请将您对这个故事的感悟在3月14日前发送至18673167043。

故事回顾

上期故事见3月2日参悟版《真正的清廉》

百家争鸣:有的人做了很多好事从不张扬,有的人做一丁点好事却人尽皆知。(湖南岳阳 杨岭松 76岁)

把自己的清廉昭告天下也没什么错,关键是要说到做到。(陕西汉中 赵亚勇 61岁)

低调的清廉很难,高调的清廉却很容易。(山东沂南 张继利 86岁)

广场舞达人&养生达人，这个55岁的刘阿姨火了！

天气逐渐暖和起来，家住长沙四方坪社区的刘阿姨带着她的“舞蹈队”又忙活起来了。

经过“阳康”和冬季之后，这支40-60多岁的广场舞兴趣团队又开启了新春舞蹈之旅。

作为领舞和队长的刘阿姨，现年55岁，活跃在广场舞的领域，在社区都是小有名气的人物，本报也是特别采访了刘阿姨。

问：刘阿姨，您接触广场舞这一块有多久了呢？

刘阿姨：大概有十来年了，自己也是爱好运动锻炼的人，业余时间很喜欢跳舞。我是三年前组织了 this 广场舞兴趣队，现在大概有300多人，基本每周都会有100多人固定来参加跳舞活动。

问：那么您觉得广场舞，还有您的“舞蹈队”给您生活带来了什么？

刘阿姨：首先我跳舞，锻炼了自己身体，也是养生的途径之一，尤其现在春天到了，天气暖和了，大家也很久没动身子骨了，能够和大家一起来运动，是很高兴的一件事。

问：您说通过跳舞来养生，那您肯定也是有很多养生秘诀的吧，还有什么可以分享的吗？

刘阿姨：跳舞呢，是运动形式之一，可以锻炼筋骨活动关节，对我们这个年纪来说是非常有益的。我个人还有像日常的三餐饮食规划，做一些穴位按摩操之类的。也不算是秘诀吧，不过对我的身体确实起到了非常好的促进作用。

问：那您都是从哪些地方学习到这些养生知识的呢？

刘阿姨：当然也是有老师教的！我会去网上学一些养生课，也还会学习新的舞蹈，我有自己的学习计划，老师也会根据我的学习进行答疑。现在年轻人都爱用网络，我们老年人也不能落后啊（笑）！

问：太厉害了，刘阿姨是我们学习的榜样！那刘阿姨给大家推荐一下比较好用的学习平台吧！

刘阿姨：我现在每天都会固定使用一个叫【如伴】的手机软件，你们年轻人是叫“APP”是吧（笑），我把我们舞蹈队的视频都会发上去，还有很多人点赞呢！最重要的就是，我学习的养生知识都是来自于这个软件，老师讲

解的都很不错很耐心，我跟着学习养生已经半年多了。还有喜欢摄影的、唱歌的、书法朗诵的朋友们，这个如伴上面也有很多知识内容。推荐大家可以去使用一下。

问：好的，感谢刘阿姨的分享，作为养生达人，您给了许多人一个指引，祝您越来越年轻，您的舞蹈队也越做越好！

刘阿姨：谢谢你们！希望大家身体都越来越好，都做养生专家！

扫描下方二维码下载如伴

