

守住一颗简单的心

——读丰子恺《简单 甚好》有感

如今时代飞速发展,人心却变得更加浮躁、功利化和复杂化。岁月无情,人生无常。人活在世上,靠的不是身体,而是一颗心。用一颗简单的心过日子,你便会觉得快乐。用一颗干净的心面对复杂的世界,简单甚好! 这是丰子恺老先生在《简单 甚好》中告知我们的生活哲理。

本书精选丰子恺先生的经典散文 40 篇,分《人间忘忧》《走过四季》《猫儿相伴 看流年》《陌上花开 可缓缓归矣》《当世界杂芜时》五卷,展现生活的五个侧面,从孩童到猫猫狗狗的闲趣,从人生四季到田间阡陌。看似生活中的点点滴滴,实则经历过往后的人生感悟。世事纷繁无状,唯有静观才能把纷扰的生活过得简单快

乐。行走在人生路上,总要碰到一些人,经过一些事,路过一些风景,看尽世间百态,才知简单甚好。

孩子眼里的世界黑白分明,不染不染,充满慈悲、朴素、乐观、热爱、可亲。唯有孩子能忘却人间有忧,能撇去世间事物因果关系的网,看见事物本身的真相。在《给我的孩子们》里,丰子恺写道:“你(瞻瞻)要我抱你到车站里去,多多益善地要买香蕉,满满地擒了两手回来,回到门口时你已经熟睡在我的肩上,手里的香蕉不知落在哪里去了。这是何等可佩服的真率、自然与热情! 大人间的所谓‘沉默’‘含蓄’‘深刻’的美德,比起你来,全是不自然的、病的、伪的!”寥寥数笔,丰子恺把一个孩子的天性表现得淋漓尽致,孩子就是哭的时

候大声地哭,想笑的时候开怀地笑。生活的矫伪从来不是他们要考虑的,他们是最会做自己。而成人和他们比起来,就只剩病态的、虚伪的了。这是连丰子恺自己都鄙弃的。所以丰子恺特别憧憬的就是孩子们的生活,且每天不止一次地憧憬着。

在生命的路上,每一个生命都有存在的价值、独特的灵性。在他们小小的世界里坚守着自己的生命图景,把个性和骄傲活成一个独有姿态,任凭你喜或不喜,他独自安然自在。他在散文《渐》里说,一个人的内心清静而纯粹,便能一粒沙里看出世界,一朵花里见天国,在你掌中盛住无限,一时间里便是永劫。多么深刻的感悟,他告诉我们,越是单纯的人,越是修养、修行深的人,越能看透世界,看懂自

心,了悟生命的根本。

我们知道,丰子恺所生活的时代并不是太平盛世,各种磨难不少;无论世界是好的还是坏的,他选择了一条简单的路,文章里有猫的“传记”,甚至自己的照片,都有一只可爱的小猫或在头顶,或在脚上蹲着。丰子恺说“猫是男女老幼都喜爱的动物,猫的可爱,可以说是群众意见。”再寂寞的家也会因一只猫的入住,增加温暖和情趣。朋友曾送给丰子恺一只白鹅,自从养了白鹅,丰子恺见识了这只“鹅老爷”的姿态。鹅生性高傲,不与鸡鸭为伍,不为人让步……“猫儿相伴看流年”的

逍遥人生,并不是无所事事,而是在简单平实的生活中,去做自己喜欢的事,去过自己想要的生活。

年华,就在轮回中逐渐老去;心境,就在辗转中滋长着清宁。有情的岁月里,每个人,都可以做真实的自己。拥一颗简单的心,做个单纯的自己。依一份快乐的暖,做个幸福的自己。丰子恺的一生淡泊、质朴,怀着一颗孩童般的心,珍爱世间一切美的事物,对人及万物充满同情和爱。一个人一生要路过的风景,遇见的人、碰到的事,生命中的一切困扰在这里都能找到答案。愿我们的内心都能常常住着一个“丰子恺”,用一颗简单的心面对复杂的世界,简单,甚好!

丁兆永

古代十大医学之祖

针灸之祖——黄帝 黄帝是传说中的中原各族的共同领袖。现存《内经》即系托名黄帝与岐伯、雷公等讨论医学的著作。此书治疗方法多用针刺,故对针刺的记载和论述亦特别详细,对俞穴和刺腧、刺禁等记录较为详细。

脉学介导者——扁鹊 姓秦,名越人,战国时期渤海郡鄞(今河北任丘北)人。“太子尸厥已死,而治之复生;齐桓公未病,而知其后五日不起,名闻天下”。在《史记》《战国策》里载有他的传记病案,并推崇其为脉学的倡导者。

外科之祖——华佗 又名雋,字元化,东汉末沛国谯(今安徽亳州市)人。精内、外、妇、儿、针灸各科,对外科尤为擅长。对“肠胃积聚”等病,创用“麻沸散”进行麻醉后实行剖腹手术。

医圣——张仲景 名机,东汉末南阳郡(今河南南阳)人。相传他曾任长沙太守,当时伤寒流行,病死者很多。他用自己精湛的医术救治了很多。他的著作《伤寒杂病论》总结了汉代 300 多年的临床实践经验,对祖国医学的发展有重大贡献。

预防医学的介导者——葛洪 字稚川,自号抱朴子,晋朝丹阳句容(今属江苏)人。著有《时后方》,书中最早记载了一些传染病如天

花、恙虫病的症候及诊治。“天行发斑疮”是全世界最早有关天花的记载。

药王——孙思邈 唐朝京兆华原(今陕西耀县)人,医德高尚,医术精湛。因治愈唐太宗及太后头痛病,宫廷要留他做御医,他扯谎说要去采“长生不老药”献给皇上,偷跑了。监视他的人谎报在采药时摔死,太宗封孙思邈为药王。

儿科之祖——钱乙 字仲阳,北宋郓州(今山东东平)人。著有《小儿药证直诀》共三卷。以脏腑病理学说立论,根据其虚实寒热而立法处方,比较系统地作出了辩证论治的范例。

法医之祖——宋慈 南宋福建人。1247 年总结宋代前法医方面的经验及他本人四任法官的心得,写成《洗冤集录》,这是世界上最早的法医文著。

药圣——李时珍 字东璧,号濒湖,明朝蕲州(今湖北蕲春)人。长期上山采药,深入民间,参考历代医书 800 余种,经 27 年的艰辛,著成《本草纲目》一书,书中所载药物有 1800 多种,该书还被译为日、法、德、俄等国文字。

《医宗金鉴》总修官——吴谦 清朝安徽歙县人。《医宗金鉴》是清代御制钦定的一部综合性医书,全书 90 卷;它是我国综合性中医医书最完善又最简要的一种。 阎泽川

鄞州东吴镇卢家岙发现——

天童禅寺 义兴始祖塔院遗址

一件五宝瓶状的塔刹石构件显露出土后,天童禅寺和宁波鄞州区文物管理委员会办公室非常重视,随后宁波市文物考古研究所在该石构件的发现地进行考古调查,查明了天童禅寺义兴始祖塔院遗址的布局和年代。

近日,本次考古调查的领队、市文物考古研究所罗鹏说,义兴始祖塔院遗址的年代可上溯至南宋,遗址中发现众多不同历史时期的物件,墓塔应是后人缅怀义兴始祖的衣钵塔或纪念塔。

据天童禅寺寺志记载,义兴始祖是天童禅寺开山祖师,公元 300 年,他结茅为庐,创立太白精舍(即天童禅寺前身)。

关于义兴始祖的生平资料极少,后人也不知道他圆寂后葬在哪里。而关于义兴始祖塔院的明确记载则是:清康熙年间,天童寺僧人在东吴镇卢家岙发现了义兴始祖塔石幢和古墓穴,随后重修了塔院。塔院经历屡屡废修,最后在上世纪 60 年代被毁。

据罗鹏介绍,义兴始祖塔院遗址位于鄞州区东吴镇卢家岙,由塔院和僧院两部分组成,总分布面积约 760 平方米。塔院坐落于卢家岙半山腰,塔院东、南、西三面都有碎石块砌筑的圆弧形护墙。塔院前侧为拜台,拜台北侧为护坡挡土墙。塔院坐南朝北,护墙类似圈椅背,墓塔位于“圈椅”中心,正对太白山飞来峰和天童禅寺。从塔院拜台可以俯视僧院全局,僧院总面

积约 630 平方米,坐落于塔院北侧下方的山间平地,整体呈长方形,四周及院内仁立着石砌院墙。

此次考古调查共发现 72 件遗物,包括瓷器和建筑残件。其中出土的 60 件瓷器多为碗、盘、盅、韩瓶、笔筒等器物的残片,分青瓷、青花瓷、粉彩瓷、酱釉瓷等。值得一提的是那些粉彩瓷器,釉面光泽柔和,胎质洁白细腻,胎体轻薄,纹饰精美。其中一个残碗外壁上有“天童”字样,也证明了遗址与天童禅寺的渊源。另外,出土遗物中的 12 件石质文物,大部分为塔院建筑构件。

罗鹏介绍说,出土遗物涵盖宋代青瓷及墓砖、明代石板、清代的青花瓷、民国时期及上世纪 50 年代的粉彩瓷等,时间跨度大、连贯性强,与文献中关于义兴始祖塔院的记载可以相互印证。此外,塔院虽然被破坏,但残留的构件用料精良、造型规整、雕刻精美、技艺高超,是珍贵的佛教文化遗产,具有较高的历史、文化和艺术价值。

鄞州区区文管办主任金琪军表示,此次考古调查发现的塔院遗址填补了有关天童禅寺义兴始祖的资料空白,发掘出的众多石塔构件、墓砖、不同年代的瓷器残片等,为塔院的历史沿革提供了实物见证,同时也印证了天童禅寺始祖塔屡毁屡建的史实。

王奇峰



竹林郁郁葱葱,白墙黑瓦仿徽派建筑恢宏大气,飞檐翘角流露着飘逸俊秀。

安吉县报福镇景溪村村里的烧竹油技艺刚刚成功申报县非物质文化遗产,年逾六旬的程开忠有幸成为了此项技艺的传承人之一。

据了解,鲜竹沥是竹子经加工后提取的汁液,是药食两用的天然饮品,其传统烧制技艺便被称为烧竹油。上世纪七八十年代是烧竹油最盛的时代,景溪村半数以上的林农靠烧竹油出售给制药厂谋生。但随着药企不景气、上山砍毛竹成本提

高,如今村里还在烧竹油的仅剩 2 人。

确定“龙腾千里、山村福地”的村落文化发展定位,吴兴区妙西镇卢山村在建好用好幸福舞台、幸福讲堂、农家书屋、王金法广播室、道德评议室、塑胶篮球场等阵地的基础上,新建了 500 多平方米的“龙山村幸福礼堂”,凝练村标,创作村歌,制定《龙山村幸福礼堂建设管理工作职责》,做到建管用并举常态化。

作为南浔区培育打造的 15 个美丽乡村小镇(精品村)之一,南浔区和孚镇民山村村

吴宗

古时文人家训

家训是指家庭对子孙立身处世、持家治业的教诲,是中国传统文化的重要组成部分,也是家庭中的重要组成部分,它在中国历史上对个人的修身、齐家发挥着重要的作用,更是使国家更加富强的必不可少的一点。今天重温古代著名文人的家训,仍有现实教育和启迪意义。

一、孔子《训子鲤》:“不学‘诗’,无以言;不学‘礼’,无以立。”

一日,孔子站在庭院中,他的儿子孔鲤低着头,很快地走过去。孔子拦住他问:“学诗了吗?”孔鲤答:“没有。”孔子说:“没学诗你怎么说话?”孔鲤便回去学习诗文。第二日,孔鲤又碰上了站在庭院内的孔子。孔子问:“学礼了么?”孔鲤答:“没有。”孔子说:“不学礼你怎

么做人。”于是孔鲤回去习礼了。这个故事叫做“过庭训”,后来古人将父亲训斥儿子称为“过庭训”。

二、司马谈“命子迁”:且夫孝,始于事亲,中于事君,终于立身;扬名于后世,以显父母,此孝之大者。

司马谈认为自孔子过世后的四百多年间,诸侯兼并、史记断绝,当今海内统一,有许多明主贤君、忠臣义士等的事迹。然而作为一名太史令不能尽到写作的职责,内心十分不安,因此临终时边哭边嘱咐儿子司马迁,希望它能子承父业,不要忘记撰写史书。司马迁不负父命,最终写出了被誉为“史家之绝唱,无韵之离骚”的《史记》。

三、诸葛亮“诫子书”:夫君子之行,静以修身,俭以养德。

非淡泊无以明志,非宁静无以致远。夫学,欲静也;才,须学也。非学无以广才,非志无以成学。苟慢则不能研精,险躁则不能理性。

这是诸葛亮在晚年时写给他八岁儿子的一封信家书。在这封家书中,诸葛亮要求儿子要勤学励志,从淡泊和宁静的自身修养上下功夫。切忌心浮气躁,举止荒唐。文末又谆谆教诲道:“少壮不努力,老大徒伤悲。”诸葛亮为了蜀汉之国事日夜操劳,无暇顾及儿子的教育问题,于是写下这封书信告诫儿子。

这四、韩愈家训名言:有人问我尘世事,摆手摇头说不知;须就近有道之士,早谢却无情之友;退一息自然优雅,让三分何等清闲;忍几句无忧自在,耐一时快乐神仙;贫莫

愁兮富莫夸,哪见贫家富久家;宁可采深山之茶,莫去饮花街之酒;大丈夫成家容易,七君子立志不难;吃菜根淡中有味,守王法梦中不惊。

从这几句家训格言中,不难看出韩愈正直坦诚的个性,以及对待人生是一种因缘自适、随遇而安、达观的生活态度。这也是他要告诫后代的。

五、陆游家训:后生才锐者,最易坏事。若有老,父兄以为忧,不可以为喜也。切须常加简束,令熟读经学,训以宽厚恭谨,勿令与浮薄者游处。自此十许年,志趣自成。不然,其可虑之事,盖非一端。吾此言,后生之药石也,各须谨之,毋始后悔。

陆游非常注重对孩子的教育,为此他专门给子孙写了一

长兴供电:营业厅转型升级便民生

“现在的乡镇供电营业厅也变得这么漂亮、先进,在这边办理用电业务真是方便舒服。”转型改造后的长兴煤山供电营业厅让办理业务的王大伯一阵感叹。

2018 年 12 月 20 日,国网长兴供电公司所辖 6 个 C 级营业厅全部顺利完成转型改造并投入运营,成为全省首家全部完成所辖营业厅“三型一化”转型升级的县级公司。

长兴供电公司自 2016 年 12 月启动营业厅转型建设工作,2017 年 11 月营业厅成为全省首批试点、湖州市首家完成转型建设的营业厅。为进一步深化建设成果,

2018 年通过对各 C 级营业厅业务量和业务结构的综合分析,公司开展转型升级改造工作。

改造后的 C 级营业厅焕然一新,在原有营业厅的基础上进行整合、划分,重新定义功能分区;转变传统柜台模式为开放式柜台,拉近了业务人员与客户的距离;自助服务区、展示体验区和待办区,兼顾智能、科技与温馨,为客户营造宾至如归的感觉。长兴供电公司将 C 级营业厅建设成为以自助服务为主、结合市场化营销业务的线上线下一体化营业厅,原本生硬单一的营业场所,变得像家居客厅一样温馨舒适。

接下来,长兴供电公司将进一步优化营业厅业务流程,完成服务规范、岗位规范等一系列运营制度的修编和完善;加强营业厅业务人员队伍建设,常态化开展业务知识更新及培训,探索新型的培训模式,提高营业厅人员综合能力;持续深化应用互联网技术、新设备,积极创新服务模式,不断提升运营效率和服务水平,为客户提供更加便捷、高效、精准的优质服务和线上线下互动体验,突出“市场化售电服务”和“电网延伸业务”两翼,全面向“互联网+”转型。

朱虹 泮钰

柯城公路:冬季除雪应急培训



为确保雪天公路行车安全,近日,柯城公路部门组织开展了除雪剂设备操作培训,并细化冬季除雪应急措施,有效保障雪天公路安全畅通。

徐小娟 张小娟