

经典解析

如何远离抱怨

□王西胜

【经文】

子曰:“躬自厚而薄责于人,则远怨矣。”——《论语·卫灵公第十五》

【浅释】

鉴于“厚”与“薄”对,“自”与“人”对,根据意会,可得出如是对仗:躬自(宜)厚,责人

(宜)薄。

故知,“躬”应与“责”对,作动词,弯曲之义。“躬自”,即弯曲自己的身体,以示恭敬,也就是谦卑自牧的意思。

“薄责于人”,即减少对他人的批评指责。“躬自厚”,即加大对自身的谦卑自牧。

人之所以会责人,是因

为自视过高,不知不觉地把自身放置于真理或道德的制高点,默认自己有资格对他人指手画脚。若能把自己从制高点上解放下来,自觉恢复彼此平等、互相尊重的态度,主动取缔自己指指点点的资格,自然就会遇事“反求诸己”,而不再去苛责他人了,这样就会远离抱怨。

由于“悖而出者,亦悖而入”,所以要想不被别人抱怨,自己先要做到不怨人。而一旦自己开始不怨人了,我们将会发现,慢慢地就会越来越少收到别人对自己的抱怨。

功夫修炼到家时,“正己而不求人,则无怨,上不怨天,下不尤人。”(《中庸》)

父母亲的“艾”

□雷志芳

父亲发过来一张照片,里面是半箩筐新鲜艾叶,又接着发来一条语音,告诉我他和母亲骑着摩托车去摘艾叶了,花了一个多小时摘了半箩筐,准备用碱水煮过后冻在冰箱,等我暑假回去后做艾糍粑,还可以把剩下的艾叶带回广州……这一切只因前两天打电话时,我说想吃妈妈做的艾糍粑了;只因我在父母面前表示,在广州很难买到艾叶的遗憾。而父母,却把我这些“不经意”的话全记在心里,谁

能想到七十多岁的两个老人骑着摩托车去到乡村田野摘艾叶,竟是为了女儿那句“想吃”,竟是为了填补女儿那买不到的遗憾……

看着父亲发来的照片和信息,我眼圈红了,两行泪滑落。赶紧给父亲打电话,听见父亲兴奋的声音,如孩童得到心爱之物般高兴,那分喜悦是愿意倾其所有给到儿女的满足啊!难以言表的酸涩感动,“谁言寸草心,报得三春晖”,泪水在眼角、在心里,嘴角的那一抹笑却在电



话里逐渐淡开。

父亲母亲都不是善于表达自己感情的人,绝不会把“爱你”这样的字眼挂在嘴边。但他们总是默默付出,

默默地爱着儿女,那爱,深沉、凝重。

“我是谁?”“我从哪里来?”“我应该做些什么?”惟孝顺父母,可以解忧!

边学边悟

在一起

□高安钦

看了先生的分享才知道,他上午去超市回来的路上,躲过一只被轧死的小狗的尸体。为了避免后面的车轧到它,先生返回小狗的尸体旁,下车把小狗安放到绿化带,避免再一次被碾压……

上午和中午一直在画室整理物品,下午才见到先生,回到家又忙着一起做东西,一直没时间听他说这件事。看到他的分享,心里挺难受的,也明白了

为什么我想送走石头(养了三年的小狗),先生不同意。虽然每天遛它很占时间,可是它曾经陪伴了儿子的童年。虽然它很调皮;虽然它贪玩儿,号称狗狗中“撒手没”,可是当看不到我们时,那叫声满是不安……

看了先生今天的分享,我知道我不能再有送走石头的心思了,它已经成了这个家的一分子,它依赖我们,我们是它的全部。好歹在一起。

我应该做什么

□张 雷

上午去超市采购,然后开车回家,还要赶回家给老爸、老妈做饭,时间有点紧张,车速就有点快,紧跟着前面的一辆车。

突然,前车紧急刹车,然后猛向左方打方向,我也赶紧刹车,才看清前面路中央躺着一只小狗,应该是被车撞的,一动不动,可能已经没有生命迹象了。我当时想也没想,同前车一样,绕过去踩油门赶紧走。不到3秒钟,脑海里出

现了曾经多次在高速路上看见被车辆碾压血肉模糊的小动物的尸体,心里突然紧了一下,眼泪瞬间流下,耳边响起一个声音:“我应该做什么?”立刻掉头,返回到事发地,把车慢慢降速,打开双闪灯将车停在路中央,取出一块擦车巾,下车把小狗包好,轻轻地放到路边的绿化带里,环卫工人应该会把它处理好。

返回车上,往家行驶,心里平静了下来。

孩子记得我的记得

□王 慧

午餐时,小女儿说好想坐火车,好怀念火车上的方便面。这一念想被我们逗着又是一阵开涮。

下午办完事,临时起意去了趟超市。记得拿上大女儿要的番茄酱,小女儿要的方便面……从超市出来,提着几大袋物品,两手已经不落空了。走在路上却又想起几天前小女儿问我会不会去她学校附近,去的话帮她在学校门口的文具店买卷带图案的透明胶。出了商场拐个弯绕个道就是

学校,但两手提满物品,多走那么一段路可不轻松。虽然这么想,脚却往小女儿学校走去,为了买那5角钱的透明胶。

回到家,孩子们见到想要的物品,开心得不得了。看着孩子们手舞足蹈的样子,不禁感叹:孩子就是这么容易满足。

晚上,收拾书桌。看到小女儿摊开的日记本上细细地记录着妈妈记得她们想要的物品,还手提重物去给她买透明胶……原来,这

些细节孩子都观察到了,并且记录了下来。文末,孩子写道:这卷透明胶很普通也很便宜,可是我有点舍不得用它了,看到它,我仿佛看到妈妈提着重物慢慢走回家的样子。

突然有种幸福的眩晕和对生养的感激:孩子记得我的记得,包容我的不包容……不管我做得怎样,在孩子心里开出的都是一朵朵美丽的花。而我,是否也做到了如此对待生养我的父亲母亲?

问答实录

压力怎么会越来越大呢?

学生:王老师,您好!不知道最近怎么会压力越来越大呢?

老师:凡所有相,皆是虚妄。压力本无,自寻烦恼。

学生:处理各方面关系好像都特别紧张,特别是在个人情感方面觉着好累。

老师:那就歇会儿。

学生:您的意思是说去自我提升吗?

老师:我的意思是,学会放下,学会放松,学会放开。

学生:好。

(两个半月后)

学生:王老师您好!现在怎么感觉压力越来越大了?

老师:你好像没有压力不大的时候。每次你跟我说话,第一句好像都是这个内容,而且无论我咋跟你说,下次你找我说话,还是这个内容。太自我了!

学生:该怎样改变呢?

老师:走出来!

学生:嗯嗯。

老师:希望你再跟我说话时,我能听到你感到越来越轻松、越来越愉悦的话题。

学生:要得,谢谢王老师。

老师:看你的实际行动!

学生:现在开始行动了,和王老师聊天后轻松很多。

王西胜 整理