

1.超越欲望才有幸福
叔本华说：人受欲望支配,欲望不满足就痛苦,满足了就无聊,人生如同钟摆在痛苦和无聊之间摇摆.他的结论是:根本就不存在幸福这回事。

如果只在欲望层面上找幸福,叔本华的话是对的。欲望意味着匮乏,而匮乏就是痛苦,欲望的满足则意味着欲望的空白,而这就是无聊。比如肉体的欲望,食欲、性欲,不满足是痛苦,满足时顶多有短暂的快乐,然后便是无聊。又比如对金钱的欲望,钱少了是痛苦,钱多了,如果没有更高的目标,就会无聊,然后要去赚更多的钱,但钱再多也填补不了内心的空虚,即使你富裕得成了一个金钟摆,仍逃脱不了在痛苦和无聊之间摇摆的命运。

然而,超越欲望的层面,叔本华的说法就不成立了。精神性质的愿望,其产生不是基于匮乏,而是基于内在的丰富,其满足

又会激起更强烈的愿望,因此绝不存在痛苦和无聊的悖论,相反是快乐递进的良性过程。比如说,你渴望知识,喜欢读书,你会因此痛苦吗?当然不会,这类愿望本身就是令人快乐的.然后,你去满足你的愿望,你读了一本好书,读了许多好书,你会因此无聊吗?当然也不会,你只会感到充实。

2.两种不同的比较
只把物质的快乐视为幸福,只在物质的层面上和人比快乐,这样的人必定永远劳心劳力,无幸福可言。

为什么不做另一种比较呢?凡是真正品尝过精神的快乐的人,把它和物质的快乐做比较,一定都知道,它带来的幸福感远非后者可比。这样的人是不屑于

和人比物质的快乐的。

3.幸福包容人生的正负体验
幸福是相对的,现实中的幸福是包容人生各种正负经历的丰富的体验.人生中心必然遭遇挫折和痛苦,把它们视为纯粹坏事予以拒斥,乃是一种愚痴,只会使自己距幸福越来越远。

用智慧引领幸福

周国平

4.智慧引领幸福
苏格拉底提出过一个等式：智慧=美德=幸福。他的意思是,一个人倘若想明白人生的道理,做人就一定做得好,而这就是幸福。反过来说,我们的确看到,许多人之所以生活得不幸福,正是因为没有想明白人生的道理,在做人上出了问题.在此意义上,智慧是引领我们寻求幸福的明灯。

5.幸福的“器官”是心灵

如果我们要给幸福找一个“器官”,那只能是心灵,而非肉体.肉体只有快感和痛感,是心灵在做幸福和不幸的判断。正因为此,心灵的取向和状态对于幸福是重要的。

6.幸福来自有意义的关联
意义即关联,关联有两类。一类是我们的生活与有限的生命价值和精神价值的关联,比如父母对子女的爱,出于精神动机从事的事业,皆属此类。另一类是我们的生活与无限的生命价值和精神价值的关联,这实际上就是指对人生的超验意义的信仰。提供这种超验意义的那个至高境界无法证实,但惟有假设它存在,与它保持关联,才可

使人生获得真正充实的幸福。

现代人发疯似的追求幸福,这种狂热是一种病态,其病因在于关联破裂,意义缺失,由此产生了人人痛心却无力战胜的内心空虚和外在冷漠。可是,人们往往找错了原因,反而愈加急切地追求物质,寻找表

面的快乐,试图以之填满意义的真空,结果徒劳。

7.宗教与幸福的关系
追求幸福会面临两大威胁。一、沉湎于肉体的、物质的快乐,使人堕落,无缘于精神的幸福。二、人世间一切幸福会被死亡一笔勾销。宗教的主题是灵与肉、生与死的关系,就是要解除这两大威胁。

但是,宗教倘若推至极端,用灵否定肉,用死后的不朽否定生,就反而会损害人世间的幸福。

8.幸福这把尺子太小
那些伟大的灵魂,圣者如佛陀和耶稣,贤哲如苏格拉底和孔子,天才如尼采和凡·高,生前或者贫困终身,或者受尽磨难,如果用世俗的眼光来评估,他们都是很不幸福的。幸福这把尺子太小,衡量不了这些精神伟人的价值。

不过,倘若把幸福定义为人性的伟大,他们又是最幸福的。

9.快乐的二原则
追求快乐无可非议,但要遵循两个原则：一是道德原则,你在追求快乐的时候不可给他人造成痛苦,不可损害他人;二是理性原则,你在追求快乐的时候不要给自己埋伏下痛苦,不要伤害自己.违背前一个原则,是卑劣,违背后一个原则,是愚蠢。其实卑劣者往往愚蠢,损人往往

新冠疫情忽遭禁足,众皆不乐,亦无可奈何。今午后传来解禁喜讯。

黛岑一抹倍凄凉,冷雾寒风碧落长。铁船孤悬冰海上,游人尽卧黯云旁。船头忽有佳音至,舰尾频传喜乐忙。今晚欢呼斟满酒,明朝踏舞返吾乡！

新冠疫情忽遭禁足,众皆不乐,亦无可奈何。今午后传来解禁喜讯。

江南渔文化

曹伟明

先民曾采用鱼形,作为艺术的装饰图案,点缀于陶罐和陶盆上。那黑陶上刻有的鱼眼纹、鱼脊纹、鱼鳞片等鱼形纹饰生动活泼,雕刻形象。古文化遗址上发现的大量烹饪鱼类用的陶器以及石网坠、陶网坠等渔具,说明了当时的渔猎经济已经相当发达,与农耕生活相辅相成。由于鱼与余同音,上海先民还借助“鱼”,传递着“富贵有余”、“吉庆有余”和“连年有余”的幸福愿

夜光杯

以损己告终。

10.积极的超然
真性情之人,不但有诗人的心灵,热爱人生,富于生活情趣,还必须有哲人的胸怀,彻悟人生,能够超然物外。倘若没有后者,人就会受外部事物和外在遭遇的支配,患得患失,生活情趣便荡然无存了。超然未必是消极的出世,反而可以是一种积极的人生态度,你和你的人生保持一个距离,结果是更能欣赏人生的妙趣。

11.福禄寿新解
中国人供奉福、禄、寿,我曾恨其庸俗不堪,现在忽然想到,三者恰好概括了人生哲学的三大主题,即幸福、道德、生死。如果用孔孟本人的思想来解释,它们还可以是很高的境界:福是“一簞食,一瓢饮,在陋巷”的颜回之“乐”;禄是“仁义忠信,乐善不倦”的“天爵”,而非“公卿大夫”的“人爵”;寿是精神健康意义上的“仁者”之“寿”。

12.幸福是多支点的
要敬业,不要唯职业。要创业,不要唯事业。生活的领域无比宽广,人生的内容丰富多彩,幸福是多支点的。



春暖花开,吃螺蛳很合时令。螺蛳“嗦嗦”,老酒“板板”,是上海人生活的一大乐趣。到江浙一带的农家乐的饭店里点菜,酱爆螺蛳、辣炒螺蛳、鸡汁螺蛳,也是必点的菜。但是,最近细心的读者在《国家重点保护野生动物名录》中,发现螺蛳也列入其中。于是提出了一个疑问:螺蛳还能“嗦”吗?

动物学家告诉我们:列入重点保护野生动物名录之“螺蛳”,并非我们平常食用的螺蛳,此螺非彼螺,这是学术界使用的正式名称和民间俗名重合所造成的误会。列入重点保护野生动物螺蛳,学名叫Margaraya,仅限于云南高原冷水湖泊的一种珍稀螺类。我们平时食用的螺蛳,是方形环棱螺的俗称,基本上都列于田螺科石田螺

望,期盼生活富余,平安健康。

在古代“与鱼共谋”的文化人不计其数。不仅有闻名遐迩的张翰“莼鲈之思”;范仲淹的“江上往来人,但爱鲈鱼美”。更有陆机、陆云兄弟,身在洛阳,心想家乡,以鲈鱼、莼菜为借口,辞官返乡。他们所思念的鲈鱼,便是青浦吴淞江畔的四鳃鲈。每逢仲秋季节,鲈鱼便从东海回到吴淞江,被渔民们捕捞后做成鱼脍,味道特别鲜美。“西風十里淞江路,不为鲈鱼不忍归”,“鲈出莼乡芦叶前,垂虹桥下不论钱”,便是江南人的水乡情结。

诗性江南,可以让人宁静致远.鱼,乃是水中之魂。江南人的聪明伶俐,得益于和鱼儿的太多亲近。它赋予和造就了江南人灵动、

灵气、灵活的精神气。

春日,即使石缝里的小草也是顽强的。

一觉醒来,发现有人把我拉进了一个群。一个陌生的、似乎与音乐有关的一个微信群。一头雾水的我潜着、爬着楼,一番观察后终于搞明白了:群主大风,曾在上海音乐学院就读,毕业后去了维也纳留学深造数年,后来回到家乡在沈阳任声乐系教授.防控新冠病毒宅家期间,他自愿组群免费授课,给喜爱音乐的人们在网上创造一个学习的机会。

宅家是为了更好地防控新冠病毒。可习惯了平日里紧张工作节奏的人们,宅家时间一长也颇感无聊,有机会学习当然是件非常愉悦的事情。我私下猜想,大风老师大概也是因为宅家闷得慌才想到网上授课的吧。我也悄悄注意了一下群友,他们有些是演员,有些是从事音乐教学的老师,还有的是音乐学院的在读研究生。这令我这个业余音乐爱好者有点不知所措了。

在德奥艺术歌曲和歌剧里,德语、意大利语、法语和拉丁语是基本语言。第一次上网听大风老师的课,对他一口流利的德语留下了很深的印象。这可能与他曾经在维也纳生活过有关。大风老师上课时很投入也很风趣,经常边弹边唱边示范,并时不时展示一下他那堆积如山的宝贝音乐书籍,看得出来他对音乐研究很用心。在教每一个新歌之前,我们都会收到五线谱,他会讲解每个单词的发音和词义、歌曲背景等等。然后按照乐谱开始教歌。在课上教授会要求学员朗读或视唱,一开始大家不习惯,网上顿时成了无人状,大家捂着嘴笑不出声。后来慢慢习惯了,学员们会积极争取机会让教授纠正发音。教授说,必须先要读熟了句子才能开始唱,先是慢唱,把每个音都发准了再套上节奏,不要还没学会爬就想跑,摔了跟头,还是要从爬开始。以前我歌词念得半生不熟就开始唱了,所以经常唱哑了嗓子还事倍功半。

今年的元宵节是一个不同寻常的元

宵节。那晚,没有彩灯,没有家庭聚会,没有丰盛的菜肴,甚至没有汤圆,但是我们有音乐课。他的幽默或许是与生俱来的,音乐课中不时会出现一些笑点,让人忍俊不禁。比如在讲《摇篮曲》时,讲完了舒伯特摇篮曲后,他会突然冒出一句:“好!第一个孩子睡着了,我们再摇勃拉姆斯的孩子。”在讲舒伯特的作品《圣母颂》时,教授说:“这是分为三段回旋曲式的作品,歌唱家们都唱第一和第三段。”有同学提问:那我就唱一段行不行?教授顿了顿,说:“你这么没诚意还唱啥圣母颂啊,玛丽亚能听你恳求吗?”说得大家都在偷偷地笑。

在这段时间里,我们一共学习了二十八首德奥艺术歌曲。其中有《微笑王国》《春之声》《鳟鱼》等等。这些都是非常好听的歌啊!每次上课我都认真做了笔记,这样可以加深印象,也方便课后查阅。每一段优美的曲子里都有一个故事。从写诗、作曲、到演唱,都充满了情感。只有在了解了这些背景知识,并消化理解之后才能更好地把曲子的精髓部分正确地演绎出来。这样的学习,对学唱歌、学语言,尤其对提高艺术修养都是有帮助的。

在这次突如其来的疫情中,每个人都在以自己的方式为社会作贡献。医务人员冲到了第一线是作贡献,我们宅家也是作贡献,而大风老师是以授课的形式来作贡献。每晚欢声笑语的课堂给大家带来了愉悦,如疫情中布满阴霾的天空洒下一束温暖的阳光,填补了内心的虚无。大风老师说:“开了学可能就没有时间教你们了。”因此他拼命教,我们拼命学,辛而不苦,全来自于对古典音乐的热爱。但是,谁又想这音乐课真的就此结束了呢……

螺蛳还能“嗦”吗？

王 涵

属的范围内。螺蛳是栖息于湖泊、河流、池塘、沼泽和水田中的贝壳类软体动物,数量极多,是一种家常的水产品。吃方形环棱螺,并不违法。

随着万物生长,在水中蛰伏许久的螺蛳,趁时变得丰腴起来。它和肥美的鳊鱼一样,是上海、江浙人经常品尝的美味之一。捏一颗炒熟的螺蛳放到嘴里嗦嗦,爽嫩的螺蛳肉随同螺壳里的汤汁顺势滑落,咬断螺蛳头,将肠子吐出,口感是韧劲里透着绵软,越嚼越香,即使下咽后,齿颊也是久久留香。

螺蛳是种“小荤”,价廉而物美。汪曾祺先生在散文《故乡的食物》中曾提及:“用五香煮熟螺蛳,分给孩子,一人半碗,由他们自己用竹签挑着吃。”几年前,有家电台曾举办过“嗦”螺蛳大赛,胜出者有奖可获。几十位选手双手和嘴并“嗦”螺蛳的场面,颇为壮观和有趣。

螺蛳是一种天然的河鲜,是时令之鲜。江南有句古话:一味螺蛳干般趣,美味佳粮均不及。人们“嗦”螺蛳的历史,至少在千年以上。在古代许多著名诗人的笔下,都盛赞过螺蛳的美味。唐代刘禹锡诗曰:“湖光秋月两相和,潭面无风镜未磨。遥望洞庭山水翠,白银盘里一青螺。”宋代诗人黄庭坚也赞曰:“但得螺蛳吞大象,从来美酒无深巷。”他还声称青螺值千金:“飞鹄台前晕翠蛾,千金新买帝青螺。”帝青螺

的脱贫工作。

螺蛳怎样炒才美味?各地有不同的炒法。这里介绍一下孔明珠开设“孔娘子厨房”的经验:“螺蛳绝对不能多炒,螺肉老了的无论如何吮不出来的。炒螺蛳最好放点辣,干辣椒可以,辣豆豉更鲜美。酱炒螺蛳,是用豆瓣酱与甜味酱混合在一起,代替酱油与白糖。”十多年前,我曾给三岁的孙女吃螺蛳,用牙签将螺蛳头一个一个挑在调羹里,她用筷子一个一个吃,吃得津津有味,一调羹螺蛳肉,好下半碗饭。现在,读初三的孙女对此还记忆犹新。

因有“三月螺,赛似鹅”之说,有人便创造了一种“鹅螺蛳”菜。“鹅螺蛳”是将鹅肉切碎后,和大蒜、香葱、生抽、料酒爆炒,加入洗净的螺蛳,焖烧20分钟,出锅时,香气扑鼻,鹅肉肥嫩,螺肉鲜美,令食客欲罢不能。



卷香 (中国画) 丁 鼎