

夜光杯



夜光杯

积累都需要一个漫长的过程,都需要和平的社会环境。古代松江的土地上没有发生过真正意义上的战争,这是松江之幸!人民的富庶,让更多穷人的孩子读得起书,从而又促进了松江地域文化的进步和繁荣,从宋朝到清朝,基本保持二十万左右人口的松江,共产生了五百多名进士,在中国的文化史上,留下了《文赋》《辩亡论》和《平复帖》等。

中国古代文人追求辞藻的美和韵律的美,倡导和践行“忠君报国”的理念,但是,仔细研读过松江史书的专家学者说:松江的文人为官以后,没有人向统治者提出过发动战争的奏请。

这可能是松江保持长期和平的环境的基础。战争不是普通的百姓能够选择和逃避的,但化解战争的因素存在于社会生活的各个方面,先进的文化一定能够遏制战争的冲动——古代松江的文人做到了。人类最大的灾难不是自然灾害,而是人祸,人祸中,以发动战争为最。松江的和平景象里,是松江人对和平的向往和持之以恒的追求。

吃到好吃的东西就微笑吧,开铜锣烧店的干太郎却不会。他不爱甜食,只爱喝酒。开店纯粹是迫于还债的压力。所以他从没吃掉一整只自己做的铜锣烧,脸总是阴郁着。

有一天,一位76岁的老太太来店应聘做兼职。干太郎大为吃惊,婉言拒绝。但老太太执着登门,并带来了自己做的豆沙馅。干太郎一尝,又香又甜,批发来的豆沙馅根本无法与之相比。

于是留下她,吉井德江,专司豆沙馅的制作。自德江进店,向来一般般的生意,一下子就火爆起来,女孩子们大叫:好吃到让人就像飞起来一样!店外也破天荒排起了长队。更稀奇的是,店长干太郎居然一口气吃了一整只,真正做到了“吃到好吃的东西就微笑”了。

这是电影《澄沙之味》的前半段。如果故事一直这样演绎下去,多好!但,生活不全是美好的澄沙之味。总店的老板娘出现了,带来的消息足以击垮干太郎:德江得过麻风病,必须辞退她,不然将收回这个店铺。

无力的店长没能抵御住老板娘的威逼,还有流言与偏见的袭击,那么会做豆沙的德江,不得不重回了麻风病人的保健院。

吃到好吃的就微笑吧

桑胜月

夸豆子们“漂亮,它们好漂亮”;谆谆叮嘱豆子们“要努力工作”;喃喃自语“(对豆子)我们不能失礼”。在干太郎急于加糖与豆子拌和时,德江打趣说“这就像第一次约会,年轻人要互相间亲近一下”。德江的热爱生活、开朗风趣立刻溢出了屏幕,连严肃的干太郎也愁眉舒展,对豆子有了亲近。

而当干太郎来到麻风病保健院,吃着德江做的点心并头一回听到德江的遭遇时,他难过到几近流泪。德江劝慰“吃到好吃的东西就微笑吧”。干太郎一下子猛醒:这原是苦难的德江对待苦难的态度!自14

岁染病后,德江几十年与世隔绝,饱受歧视与抛弃,然而她始终热爱生活,“微笑”成了她一生努力向前的支撑。她临终时留给店长的信倾吐了对做豆沙的热情:当我制作豆沙的时候,总会倾听豆子们讲述的故事,想象豆子们见过的晴天和雨天,微风把豆子们谈话的内容吹拂过来,听听它们旅途的故事。

她还说,我们被生到这个世界上,去看,去听,我们有自己生存的意义。德江开导的不仅是人生多舛的店长,更是我等芸芸众生。

诚然,我们不见得都会制作豆沙,但我们普通的饭食也做过不计其数,细想想,我们面对水灵灵的番茄丝瓜土豆等菜蔬,只是机械地洗切烧煮完成任务,何曾想象过它们“见过的晴天和雨天”?何曾倾听过它们来到我们身边的“旅途故事”?

吃到好吃的东西就微笑吧,这在一切顺遂幸福的时刻,谁都能做到,然而当我们在遭遇不幸不公之际,包括此刻身处疫情的种种不确定性之中,常把一切都看得灰暗一片,面对再好的美味,又怎有心情“微笑”?殊不知“微笑”即开悟,即达观,更是积极面对。

店长理解了德江的朴素教诲,在樱花盛开的樱花树下,摆起了铜锣烧摊,喊着“铜锣烧,来尝一尝吧”,露出了久违的微笑……

第一次来松江,是新千年前夕,陪一位研修中国道教文化几十年的师长,站在天马山上,西南、东、北四个方向,他看得仔细,说:我的眼前都是和平的景象。这位师生长来上海前刚刚经过中原,驻足的地方是一个古战场,他在讲课的时候说:战争让人类社会已经取得的精神财富和物质财富毁于一旦,让人类变得暴戾和凶残。

松江这里的祥和之气,我似乎也感受到了。

我是从这一天开始关注松江的。九峰十二山,是松江的根,也是上海的根。热爱松江,就有了很多同样热爱松江的朋友和研究松江历史的专家学者。二十年来,我的心结是为验证师长在松江这里说的“我的眼前都是和平的景象”,是祝福的话,还是师长的“天眼”里看到的过去?我请教专家学者的问题是:远古时代到清朝结束,松江的土地上发生过战争吗?

他乡是我乡

吴建国

四十年文集》,而后又成功举行了一场新书发布和赠书活动。三十几位与会者中,有80年代的学生,也有他曾指导过的近十位校长和青年教师。会上大家众口一词称赞这本融教育、教学及散文、随笔为一体的文集是方老师毕生心血的凝聚,一定要学习珍藏。

他古稀之后,“空杯心”更让他“而今迈步从头越”,他喜爱书法和诗词,参加社区的书法班,五年后从街道社区走到浦东新区老年书画展,再到上海市舒同书法艺术研究会的书法展。他觉得现在的书法家缺少传统文化底蕴,就下定决心写诗作词,于是又买了许多诗词创作的工本,练起来了“平平仄仄”,三年磨砺下来,能挥就自己创作诗词的书法条幅,有人戏问,你的“空杯”还想装什么酒?

说笑间,他拿出一张珍藏的照片说,这是一位年轻的藏族女教师向他敬献洁白哈达时的留影。我想那洁白的哈达,不正是对方老师一生忠诚于教育事业的褒奖吗?

也给海子

叶子

人们追捧你
是因为你的诗
还是因为赌得奢侈
每年的这个日子
你就会被抬出来
如同拍卖品
由金库被带到现场
这是你想要的吗

春暖花开已然变了味
我更愿意转过头去
看春夏秋冬四季轮回
柴米,买菜
以脚踏实地的苟且
对拍卖保持猎物般的警觉

在外人看来方贤忠是一位腹笥丰赡的老教研员,而他自题的斋名为“空杯居”,似乎腹中只有一颗“空杯心”而已。

如今,他已80岁高龄,穿得时尚而得体,显得更滋润,更干练,因为他更懂得清理自己的内心,将以往种种荣辱与得失及时忘掉,给自己留下施展心智的空间,这空间就形成一颗“空杯心”。

上世纪80年代起,他就积极参加上海市地理学科教改和教材编写工作,还在全国4家地理教学杂志陆续发表了四十多篇教育教学文章,是上海中学圈内地理学科名师。90年代后,因工作需要从中学调到杨浦区教育学院,跨界承担区德育和师干训教研工作,他沿着研究惯性,在新的岗位上仍然研究探索,笔耕不辍。他多年来一直是图书馆和资料室的常客,时常被管理员提醒,时间到了,方老师明天请早;在公交车上,曾因沉思于备课或为写作构思而错过了站点;他曾携带一箱书籍与资料,在沙家浜畔“粗茶淡饭”中为编写师训教材,笔耕一周。

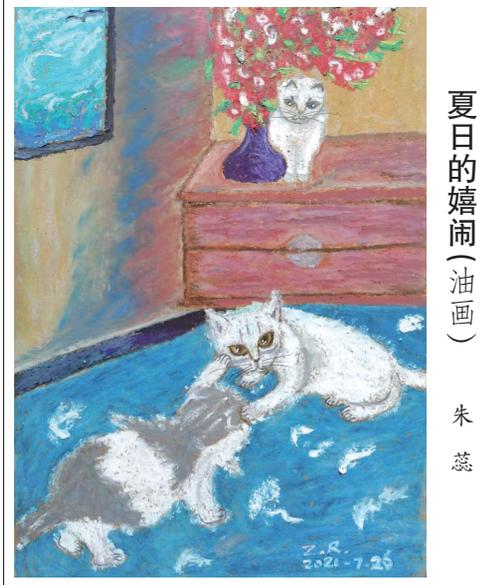
然而,作为一个曾是区优秀共产党员的他,退休后更是带着一颗“空杯心”,与时俱进地学习研究。

他有一颗“空杯心”

伦丰和

阅读大量中外著名的教育论著,在市内外中小教师数以百计的培训和听课评课中,撷取了大量的教育案例,然后殚精竭虑著书立说。他手头有多本人民教育家于漪的著作,在教师专业培训的讲坛上,经常以人民教育家于漪老师为榜样,激励教师们牢记于老师的名言“教师身上要有时代年轮”,要“一辈子做教师,一辈子学做教师。”而且要终身学习,与时俱进。2008年出版《如何说课》、2013年出版《教师专业发展的4项基本技能》、2018年出版《备课:基于教师的专业成长》三本书,均由华东师大出版社出版。其中《教师专业发展的4项基本技能》一书迄今已印刷14次,销售量达6万多册,成为全国教师培训畅销书籍之一。三册书总字数超过百万字。

前不久他自费刊印厚达341页的《方贤忠笔耕



夏日的嬉闹(油画) 朱燕

近些年,抹茶概念进入中国,渐成时尚。很多人以为抹茶是日本人的发明,其实源头在中国隋朝,唐宋时期达到顶峰。更早可以追溯到公元前约2700年,神农氏嚼茶入腹,迈出人类吃茶第一步,故也有人称其为“抹茶鼻祖”。

唐代时,人们将春天采摘的茶叶嫩芽杀青后,做成茶饼保存,食用时放在火上烤干,再磨成粉末状,然后用粉末泡茶,这就是抹茶。也有将茶叶直接置入鼎或釜中烹煮,加入各种调料,比如葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷等,煮沸成茶汤,名曰“煎茶”。至今流传于中国南方山区的“擂茶”,将花生、芝麻、食盐、茶叶等放入擂钵中研碎后冲饮,隐约透露着饮茶古俗。九世纪末抹茶随遣唐使进入日本,被日本民众接受并推崇,成为今天日本茶道的源头。

晚唐流行点茶,先将水煮沸,再用沸水冲点已经蒸碾焙干成粉末状的散茶或团饼茶茶末。水量多少、水流的直顺、落水的点都有讲究。到了南宋,皇帝亲自主持全国禅院评定,列出以径山寺为首的“五山十刹”,禅宗与茶相濡以沫,相融同体。享誉天下的“径山茶宴”从张茶榜、击茶鼓、入禅堂、上香礼佛、煎汤点茶、行盏分茶、说偈吃茶到谢茶退堂,一招一式,举止礼仪严丝合缝,具有极强的仪式感,程式严苛规范。师徒之间禅语机锋,以茶论道,即所谓“茶禅一味”。

由点茶孵化出“斗茶”,也叫“茗战”,就是点

茶清淡,茶缤纷

孙建伟

茶比赛。方式很复杂,尤其对茶汤的生成图案和持续要求最高,以茶汤的变化和色香味综合评鉴。无论达官显贵、文人雅士、贩夫走卒,宋人的“斗茶”已是一种群体性社交行为。苏东坡批评“斗茶”劳民伤财,但范仲淹则以“碧玉瓯中翠涛起”的诗句颇为欣赏,引发后人争议。一碗茶,还可以玩出如此花样。

宋代寺院流行的煮水点茶法,日本抹茶道至今沿用此法。到了明朝,炒青制茶法改用沸水冲泡条形茶,延续至今。抹茶制法逐渐退隐。

从中国传到日本,茶的走向跑上了两股道。简单地说,中国茶文化重实用、广泛,轻仪式和内涵;日本茶道程式严谨,强调修心修身和文化参悟。

中国多茶馆,馆中随意。中国名窑精瓷,带动茶器纷呈,竟有玉、玛瑙、琅琅所制,追求茶具的精美几近奢靡。制茶工艺不断出新,由绿茶肇始,砖茶、烤茶、窖茶(花茶)辈出。不发酵、半发酵、全发酵加工技术持续精进,却在茶的本源上失去了追求。

庆幸的是,当代中国茶文化正在蜿蜒和曲折中蜕变,茶的经济、社会和文化价值不断释放,作为茶的故乡,中国主导促进各国茶文化的融合互鉴及茶产业的协同发展,全球有超过30亿的“茶粉”。2019年,联合国大会宣布,每年5月21日为“国际茶日”(因中国茶以绿茶、红茶为主,5月中下旬大部分茶叶都已上市)。这是以中国为主的产茶国首次成功推动设立的农业领域国际性节日,也表明中国茶文化的回归和形象重塑。

跑步,给你启示

冯凯

跑步,一直是我很抵触的事,如果不是穿上警服,我不可能主动去跑的。

小时候,跑步只是为了完成学校体育测试。操场上的1000米跑步,总能勾起我痛苦的回忆。每次站上跑道,我就对自己丧失了信心,哨声一响没多久,马上被其他人甩开一大截,强烈的不适反应接踵而来,呼吸困难,腿脚迈不开,眼前冒金星。

上警校后,跑步的次数变多了,因为每天都在跑。跑步的距离变长了,从1200米变成了3000米。我养成了跑步的习惯,并且发现了一些跑步的规律:行程的中后段是最痛苦的,当你身体开始不听使唤,呼吸和迈腿都变得非常困难时,一定要咬牙坚持下去,熬过这一段,身体适应这个节奏后就不会那么难受了,反而会越跑越轻松。

七夕会

渐渐地,我也喜欢上了跑步。工作后,派出所的日子每天都很快。接警、走访、调解、审讯,周而复始,工作让我喘不过气来,脾气变得暴躁了,工作没了耐心,做任何事都没有兴趣,渐渐地跑步淡出了我的生活。师傅看到我提不起精神,黑眼圈和胡子拉碴,拍了拍我肩膀,说:“小伙子工作上有冲劲是好事,但也要注意劳逸结合,给自己放个假调整一下,出去多走走跑跑。”

我拾起了被遗忘的东西——重新跑起来,并带上了我们家的“小黑”一起去跑。奔跑中,我留心着每个跑步之人,他们无论是因为热爱,还是出于某种目的,身上都散发出一种精神——不言放弃,直

面人生。“小黑”一直乐呵呵地跟着我,我也碰到了给“小黑”加油的路人。“小黑”听不懂在说什么,也不知道我为什么要跑,它或许只关心脚下的路,只要我带着它,它就会高兴地甩着尾巴跟我一起跑。

烦恼的事情很多,要让自己高兴其实很简单,像“小黑”一样即可,不必顾虑太多,只需专注于脚下的路,相信自己跟着大家朝一个方向努力就是正确的。无论生活还是工作,即使遇到困难和挫折也是暂时的,坚持下去一定会越来越好,就像跑步不要不断往前冲,咬咬牙熬过去,后面会越来越轻松,人生之路越跑越平坦。

人生如同跑步,虽然现在很难,但你要记住只要朝着一个方向努力下去,都能到达胜利的终点。

健康

