

# 纵谈“光盘行动”

张杰民

“光盘行动”是近年出现的网络热词，旨在提倡节约粮食，养成珍惜粮食、反对浪费的习惯。

俗话说：“民以食为天。”粮食，是人类赖以生存的基础，没有粮食，人类就无法繁衍、发展。为了避免浪费粮食，很多朝代的统治者都制定了不少相应的惩治规则。为反对铺张浪费、鼓励节约粮食，雍正二年（1724年），雍正皇帝下旨：“谕膳房，凡粥饭及肴馔等食，食毕有余者，切不可抛弃沟渠。或与服役下人食之，人不可食者，则哺猫犬，再不可用，则晒干以饲禽鸟，断不可委弃。朕派人稽查，如仍不悛改，必治以罪。”意思是，宫廷中的剩饭剩菜，凡是人不可再食用的，可以用来喂猫、喂狗，如果连猫狗都不吃的，那就把它们晒干用来喂养禽鸟，总之，不可随意丢弃。并且要派人稽查，违反者必定治罪。或许因为执行的情况不理想，雍正五年（1727年），雍正皇帝再降圣旨，再次强调了食物的重要性，要求煮饭时，宁可少煮，不可多煮，以免造成浪费。对于浪费粮食的行为，明确要求不分等级身份，一律严厉惩处，板子“伺候”。雍正皇帝在四年内连下两道圣旨，对剩饭剩菜的处理及节约粮食问题，既有号召又晓之以理，既有具体办法又有惩治措施，显示了他对

◎清代，朱柏庐写下有“治家之经”美誉的《朱子家训》，阐明了“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的节粮箴言，为后世所称道与遵循。而今的“光盘行动”，正是对这种文化的传承和延续。

◎“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”我们应致力于“光盘行动”，从自己做起，从现在做起，营造厉行勤俭节约、反对铺张浪费、保障粮食安全的时代风尚。

粮食问题的重视程度及一抓到底的决心。从这一点来看，是不是可以给雍正皇帝冠名“光盘行动”政策制定者的先驱？

千百年来，在节约粮食方面，我国有着良好的文化传承及家风教育。小时候，我最爱读唐朝李绅所作的《悯农二首》：“春种一粒粟，秋收万颗子。四海无闲田，农夫犹饿死。”“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”诗中生动形象地描绘了古代劳动人民在农田里劳作的辛苦景象，道出

了由于粮食稀缺和分配上的不均，不少人惨遭饿死的悲惨状况，尤其是把每一粒粮食与农民的心血和汗水紧紧地连在一起，成为大多数人对于节约粮食的最初印象。至今很多小朋友都能倒背如流，可见其诗影响之深远。到了清代，朱柏庐写下有“治家之经”美誉的《朱子家训》，阐明了“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的节粮箴言，为后世所称道与遵循。而今的“光盘行动”，正是对这种文化的传承和延续。

当今，物资丰富了，人们的消费理念发生了改变，餐桌上浪费的粮食数量巨大，令人触目惊心。表面上看，浪费一粒米、扔掉一个馒头是件小事，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。粮食安全事关国家安全和国运民生，节约粮食万万不可轻忽，必须居安思危、未雨绸缪，做到丰年不忘灾年、增产不忘节约、消费不能浪费。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”我们应致力于“光盘行动”，从自己做起，从现在做起，营造厉行勤俭节约、反对铺张浪费、保障粮食安全的时代风尚。

## 养心养气养和

孟津铷

◎子曰：“听讼，吾犹人也，必也使无讼乎！”（《论语·颜渊》）在孔子看来，明察善断固然必要，但通过教化减少诉讼才是使社会达到和谐的重要途径。

◎庄子极为推崇人的心境平和与平静，他誉之为“和”，如“心莫若和”（《庄子·人间世》），“夫德，和也”（《庄子·缮性》），“游心乎德之和”（《庄子·德充符》）。

生虽道不同，而尝谓先生忠信。先生每与论事，心平气和。”（《明道先生行状》）“心平气和”可以理解为：“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”（《礼记·大学》）

人处于顺境时，可以心平气和，面对烦难时难以平心静气。生活中不如意的事情时有发生，当人心理失衡时，对事物不能做出正确判断，就会出现勃然大怒、大发雷霆、心急如焚、忧心忡忡、暴跳如雷、怒形于色、怒不可遏、牢骚满腹的状态。“益生曰祥。心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”（《道德经》）“其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。”（《庄子·齐物论》）冲突纷争成为人的日常状态，就会导致心理失衡、情绪大起大落，会大量消耗人的心神能量。心灵紧张不安中，会有大量的能量外逸消耗，人的精神很难和谐有序地支撑人的生活。

庄子极为推崇人的心境平和与平静，他誉之为“和”，如“心莫若和”（《庄子·人间世》），“夫德，和也”（《庄子·缮性》），“游心乎德之和”（《庄子·德充符》）。

作为人的内心或精神形态，“和”的涵义之一为平和、宁静，“和”常常取法于水。“平者，水停之盛也。其可以为法也，内保之而外不荡也。德者，成和

之修也。”（《庄子·德充符》）人的理想精神状态就是保持平常心，就是心如止水、心平气和，摆脱外在干扰，心灵安闲自适、精神逍遥自在。

“和”不仅体现为平和、宁静，在更深的意义上隐含人们精神世界的完整和统一。“守其一以处其和。”（《庄子·在宥》）在心平气和的时候，人的内心所想与外在行为契合，因此，精神世界也是丰富、和谐和完整的。

情绪的和谐适度平稳，伴随着修养和智慧的双修。“古之治道者，以恬养知。生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性。”（《庄子·缮性》）“恬”有安静、安然、坦然之意，由安静、平静引申为安逸、舒适、淡泊、淡漠等等。“知”不是单一的知识，而是智慧的意思。庄子通过“知恬互养”告诉我们：在情感自然和心灵安闲的基础上，人才能超脱于俗世，游心于无穷，才能与宇宙同其辽阔宏远。这种在通达平和的心境下获得的知识才是冷静客观的、中肯的、整体的、全局的，才是离现实最近的，因而才能称得上明智。心平气和也是人的“知”与“恬”交相滋养、互相促成的过程。摒除私虑是非，不容纤尘烦扰，精神达到统一和谐，保持纯真的自我。“敬之而不喜、侮之而不怒者，唯同乎天和者为然。”（《庄子·庚桑楚》）庄子告诉我们，在静心之中，减少与外界的摩擦，减少与他人的矛盾，听从内心的呼唤，感受那份与自然融为一体宁静，走向个人之外的无限天地，完成境界的无限提升。

概而言之，我们要加强对民众的礼仪教化，培养朴素的民风民情，涵育民众宽仁温厚的品格，养心养气养和，鼓励良风美俗，以“滥讼”“刁讼”为耻，以减讼为能，以少讼为求，消除和平衡各方的观点之纷和意见之争，围绕百姓的“常理”“常情”“常法”，在民间建立和平、良好的秩序，保障“敦亲睦族，化民成俗”的社会和谐稳定状态。

## 社会现象圣哲看

投稿邮箱：shxxszk@126.com