



一瞬是多长时间

速度说的是快慢，说到底和时间有很大关系。一直以来，有很多词来形容时间上的快慢。最常见的有这么几个：须臾、瞬间、弹指、刹那、片刻等等。

先来说说“刹那”，其实这个词来源于梵语，是佛教里面用来表示最短的时间单位。那么到底有多短呢？这个说法不一，最极致的说法称，刹那算是数譬喻都没法表达的短暂。后来人们把这个词用到了口语中，和一瞬间是一个意思。

再来说说另一个词。咱们常说“弹指一挥间”，“弹指”也是一个形容时间的词儿。《辞海》里面是这么解释它的：“佛经说二十念为一瞬，二十瞬为一弹指。”这么算起来，四百“念”就是一“弹指”了。这个“念”也指的是很短的时间。

说来说去，这些个时间名词到底表示多短，还是很抽象。不过别着急，下面谈谈“须臾”，这就该有比较具体的形容了。

宋代人洪迈在他的《容斋三笔》中提到过“须臾”，其中援引了这么一段话：“又《僧祇律》云：‘二十念为一瞬，二十瞬名一弹指，二十弹指名一罗预，二十罗预名一须臾，一日一夜有三十须臾。’”

按照现代人的标准，一日一夜是指24小时。既然24小时可分为“三十须臾”，那么每一须臾就是0.8个小时，也就是48分钟。而“二十弹指名一罗预，二十罗预名一须臾”，也就是说，一须臾等于四百弹指，那么一弹指就是7.2秒。这7秒多的时间再均分为20份，就是0.36秒，也就是一瞬，再分20份，就是0.018秒，即一念。

可见，一念还不到2%秒，是很快的了。如果你对这个概念的感觉还不是很直观的话，咱们做个计算。现在男子百米的世界纪录是9.58秒，博尔特保持的，够快的吧。照他的奔跑速度，在“一念”之间，也只能跑出将近20厘米。

(张明)



朱克珍同志的《人生随笔》共11个篇章。篇篇彰显人生智慧、人生经验，堪称人生词典，不愧为大家之作、名家之言，道出了人生最绚丽的风景线。整篇《人生随笔》如诗如画、如山如水、如风如雨，用散文诗一般的语言，描绘出了人生画卷；用山一样的性格，讲述上善若水的故事；像春风，又像春雨，启迪人生之路，把握人生方向。《人生随笔》解答了人生11个重要问题，注解人生的意义，特别是对涉世未深的青年人，更具有指导作用，值得一读。

《读书学习篇》分析了为什么读书，如何学习的问题。读书“历练人的性情、丰富人的底蕴、净化人的心灵”。“读书是人生的基本功、必修课，是一种责任、一种觉悟、一种修养、一种境界”。“学习则以立德、以培智、以陶情、以修身、学习提升自己的生命质量和幸福指数”。言简意赅，回味无穷。

《理想追求篇》注解了什么是理想，人生追求的意义何在。“有理想才会有激情，有理想才会有希望”。“理想就是服务社会、服务人民”。如果做不到这一点，如同和水土隔绝的种子，永远不会开花结果。“敢于向极限挑战的人生才是最美丽的人生。



《目送》的书名来自一篇同名文章，龙应台写到送儿子到美国当交换学生，在机场目睹其背影，以及陪伴父亲在医院度过最后时光，看着坐在轮椅上被护士推回房间的父亲背影，通过这些事情，开始理解亲人生命之间难以言说的关联。这篇文章早先在网络发表后，曾获得了极高的点击率，很多人将它与朱自清的《背影》相提并论。

据介绍，龙应台的这种转变与五年前其父亲的逝世有关。老父的离开让她体味到了人生如同“暗夜行山路”，让她初度经历了至亲的死亡。她自己表示：“(可是)我到了五十岁，才上别人十几岁就上过的人生课程——我的父亲过世，第一次上课就是这重大人生事件。”这使得她开始体验并思考人生中“不可逃脱的生老病死”，也重新了解了世间万事万物

追求是生命潜能的导火索，生活激情的催化剂”。文章幽默，含义深远。至真人生体验，道出人生真谛。

《自身修养篇》回答了什么叫修养，修养的含义是什么。“所谓修养就是知深浅、明尊卑、懂高低、识轻重、讲规矩、守道义”。也就是说“细节决定成败，性格决定命运”。“做人第一，做事其次”。这些更是妙笔之言，可谓人生根基、事业之宝，成功必备啊！

《交际交友篇》说明了朋友的概念和含义，是交际交友的指南针，是良师益言。“什么是朋友？朋友是用人格写成的诗，是用人品绘就的画，是用真诚凝结的情”。“朋友是你痛苦时第一个想到的人，朋友是给你帮助不需要说谢谢的人，朋友是你‘走麦城’时不另眼看待的人，朋友是你步步高升后对你称呼依旧的人，朋友是你有错能及时指出来的人”。当今社会能把握交际交友甚为关键，寥寥几语就是画龙点睛之笔，真为交际交友之名言。

《工作事业篇》简述了工作与事业的关系，直明题意，一语见底。“工作不仅仅是为了生存，也是为了实现自身价值，使生命光彩夺目”。“事业就是知道你适合做什么事，照自己的实际情况选择，然后努力去做，就能

活出踏实和自信”。人生不能没有工作，更不能没有事业，连小事做不好的人，永远做不成大事，爱占小便宜的人，永远成就不了大事业。

《廉洁自律篇》抄录几句经典与朋友再度共勉，“家有万贯无外乎一日三餐，楼房万间不过晚上一觉”。“人生，最大的考验不是挫折，而是诱惑”。“不该要的坚决不要，不该拿的坚决不拿，这叫清白”。“一个人要谨慎交往圈，净化生活圈，规范工作圈”。要远，就是要看远；要淡，就是以一颗平常的心对待；要透，就是天空如洗，远山如黛，应学会保全自己。

《婚姻家庭篇》真实诚恳，富有哲理。正如文中所说，维持美满婚姻的诀窍是：“夫妻相互理解，保持空间，独立自我”。“男人可以粗俗，女人可以唠叨，孩子可以撒娇，最是亲情我的家”。婚姻和家庭对男人和女人来说都非常重要，要倍加珍惜。

《生活感悟篇》情真意切，寓意深长。“什么是最好的生活？适合自己、有自己喜欢的内容，就是最好的生活”。“生活像一面镜子，你对它笑，它也对你笑，你对它哭，它也会对你哭……”生活中感悟，感悟中生活，生活应该过得有滋有味，不能枉世来一

犀利之后是柔情

的意义。

数年前的龙应台，以写铿锵评论出名的龙应台，笔下的文字不是这样的。

来看看她早期的一篇《生气，没有用吗？》中写到的一段话：“走在人行道上，有辆计程车扫着我的手臂飞过，马上又被红灯挡住。我生气地走过去，要他摇下窗户，说：‘你这样开车太不尊重行人，我们的社会不要你这样没有水准的国民……’”

哪怕只看龙应台早期作品的名字，都能感到一种气势：《中国人，你为什么不开气》《对立》又如何》《焦急》……可是在《目送》这本书中，看到的却都是沉静的题目：《爱情》《共老》《菊花》……

看惯了那种有棱角的表述，再看到目下这种温婉，可能会有人不习惯，可能会觉得这柔情表达得太突兀

然。

如果这样的话，宜乎投之以理解的目光。由于父母系移居宝岛，少有亲人在当地，因此龙应台从小就远离了传统的家族氛围，在父母康健的年月，不曾体味过至亲生老病死带来的感受。而当她的父亲离世，让她初次体验于此的时候，已年过半百。古人说五十而知天命，她却在这个年龄才开始上这一堂人生课。在写作上她也许是早慧的，而在这样的课程里，她缓缓踱在别人之后。

这种“迟悟”呈现在文字中，带来了一种略显吃力的感觉。在目睹儿子远去的背影时，她忽然感受到自己的父母望着自己背影时的同样心境，她说：“我慢慢地、慢慢地意识到，我的落寞，仿佛和另一个背影有关。”念及生命道路上的孤独体验时，她说：“有些事，只能一个人做。有些关，

趟。

《为人处世篇》为人处世很重要，走好人生每一步。人人应明确处世哲学。“以诚相待，有事断然，无事超然，得意淡然，失意泰然”。“真情萌生出美丽，恩泽沐浴出感动”，这就是为人处世的座右铭。

《智慧人生篇》也是人生智慧说。“冷静是一种境界，一种气度，一种修养，同时也是一种智慧”。凡事需冷静，做人要大度。“人生中，必要的放弃不是失败是智慧，不是损失是升华”。“人生要学会大智若愚，把聪明和糊涂结合起来，才会诞生更美丽的智慧”。说理精辟，一目了然。

《幸福快乐篇》至关重要，独具特色。正如文中所言“幸福生活三要素，有希望、有事做、能爱和被爱”。“平平安安才是福，平平淡淡才叫真”。“保持一颗平常心永远快乐”。用心关爱别人，为别人做点什么，把鲜花和掌声送给别人，就会让你成为一个幸福而快乐的人。

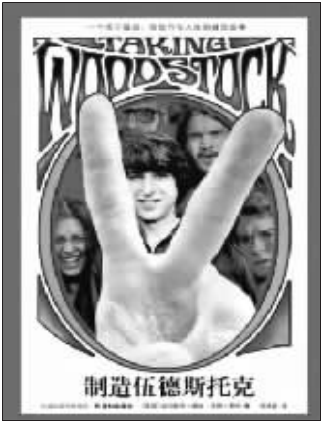
愿《人生随笔》能给你的人生带来思想上的启发、精神上的升华，帮你走好人生之路。也愿你事业更成功，生活更美好，人生更精彩，前途更光明。



只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。”知天命，并不是耽沉于命运、定数这些说法，而是了解天道与世理，而人生中最深刻“道理”之一，就蕴藏于对生命关联、对情感的体悟中。

(津记)

新书上架



《制造伍德斯托克》
作者:[美]埃利奥特·提伯 等
定价:28.00 元

伍德斯托克音乐节是美国音乐史上的神话之一，它吸引了一百万嬉皮士在不羁与自由中度过了狂放的三天。不过最初，伍德斯托克的当地人排斥它，认为嬉皮士会给小镇带来性乱与毒品。就在主办方为此一筹莫展时，一个小人物提伯拯救了音乐节。本书即是提伯的回忆录，且已被李安改编成了同名电影。



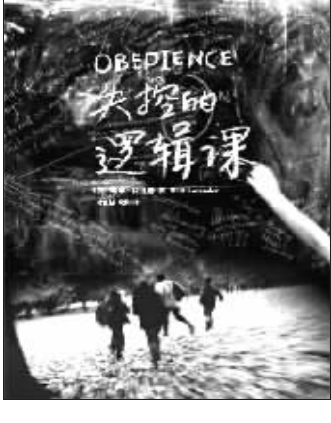
《共和国部长访谈录》
作者:马国川
定价:32.00 元

本书是作者对十位前高官进行的访谈合集，访谈对象包括杜润生、钱正英、蔡诚、高尚全、张保庆等人，话题涉及农业、水利、司法、计划生育等多个领域。新中国成立六十年来，这些领域在若干个阶段都经历过特殊的发展过程，对它们的回顾，其实就是对新中国发展之路的剖析与反思。而被访者对一些细节所做的披露，也颇值得关注。



《达摩易筋经》
作者:严蔚冰/整理
定价:36.00 元

许多人从武侠小说中得知了《易筋经》，对其内容却不甚了了。本书是作者在古代的“本衲藏板”《易筋经》基础上进行整理、修订而成的。“本衲藏板”即古代官刻本。本书所载上卷《易筋经》的正文部分，全部采用原版传承的功法、图谱等，下卷附录部分则补齐了原缺的十二经筋图谱，并将“本衲藏板”与其他通行本《易筋经》做了对照。



《失控的逻辑课》
作者:[美]威尔·拉伐德
定价:25.00 元

这本悬疑小说最别致之处，是书末有一份“别册”，但它被封了起来，作者“强烈建议”你在读完全书后再打开它。

一所大学的逻辑课上，老师布置了一道奇怪的题目：一个人离奇失踪，听课的学生们必须利用老师给出的线索找到她，否则此人就将被害。但渐渐的，有人发现这题目竟和数年前的一桩真实案件有关……



《明暗：源于影像的微琐絮语》
作者:马家辉
定价:32.00 元

这两年来香港作家颇为走红，今年引人关注的有两个，一是梁文道，另一个就是马家辉。后者是凤凰卫视《锵锵三人行》的主持，也是擅长写影评的作者。本书是他对近一两年来最热门的电影与电影人的评论合集。你能读到他对《赤壁》《梅兰芳》《叶问》《南京！南京！》的感受，能看到他对黑泽明、王家卫、摩根·弗里曼等影人的评价。