

# 爱上苦瓜



■葛有杰

我一向不喜欢苦瓜，一是长相难看，两头尖中间鼓，周身布满凸起的瘤状疙瘩，像个丑陋的癞蛤蟆。二是味道苦，苦得令人舌根发颤，喉结发紧，胆汁倒流。

等我爱上苦瓜，已是人到中年。岳母患有糖尿病和高血压，医生建议多吃苦瓜，“最好是生吃，像吃黄瓜那样，效果最好”。于是，家中餐桌上多了苦瓜菜，鸡蛋炒苦瓜、凉拌苦瓜、苦瓜汤……苦瓜刚入口时是苦，但这时不要着急咽，让它在口中停留片刻，就只觉得爽而不腻，清香弥久不散。慢慢地，我喜欢上了苦瓜，感悟到苦瓜中蕴含苦尽甘来的人生要义。

关于苦瓜，有个寓意颇深的故事：有一群弟子要出去朝圣，师父拿出一根苦瓜，让弟子们每经一条圣河都将它浸泡一次，然后把它带进圣殿供养、朝拜。回来以后，师父把苦瓜煮熟，吃了一口，说：“怪哉！泡过这么多圣水，进过这么多圣殿，竟然没有变甜。”弟子中有好几位立刻开悟。在佛家看来，人生的本质就是苦的，勇敢地正视人生之苦方为超脱之道。

圣女果、蜜桔、菠萝、桂圆……世上水果要么名称华丽，要么形象表现



■梁发占

在平时的生活中，我几乎没有被别人帮助过。可前不久的一天早上，在我遇到困难的时候，偶遇一位 30 多岁的热心青年，诚心诚意地帮助了我。

那天我送孙子去幼儿园，离幼儿园还有两里地时，电动车后胎突然瘪了，推了十几米就汗流满面。这时，一位骑电动三轮车的青年刹车停在了我身边，说：“打一下气能走吗？”说着就从车上拿出他带的气筒。结果，由于推时车内胎移动，气门芯卡到里边出不来了。看打不进气，小伙子又热情地帮我吧很重的电动车抬到他的

出特点。苦瓜却冠名一个“苦”字，旗帜鲜明地将自身的特点告诉人们，不藏不瞒，不昧着良心指鹿为马，这种堂堂正正的做法令人肃然起敬。它率真坦诚，骨子里有着十足的自得与自信。苦又如何，没有苦味，五味就不全。苦是人生的一种历练，是宝贵的财富。没有苦味的人生是不完整的。

苦瓜是“瓜中君子”，和其他食材一同烹调时，苦味绝不沾染其他食品，不因环境的改变而改变，不随波逐流，任何时候都保持自己的个性。“闽广皆以为常饌……俱食其青者，或腌作菹，或灌肉其内，或以肉。”这多种多样的吃法，显见苦瓜有着极强的从众合作能力与协调性，决不唯吾独尊、固步自封。它无论和什么菜在一起炒、煮、炖，都只苦自己，不苦别人。人到中年，我更加体会到苦瓜的甘苦蕴藏着人生五味杂陈、苦尽甘来的哲理。



## 当别人帮助我的时候

电动三轮车上，一直把我们送到幼儿园门口。

对这位青年的善举我万分感谢，无论我用什么方式表达感激之情，都被他婉言谢绝，并说了句：“这是举手之劳。”我一再问他住址和姓名，他咋也不肯说，最后只简单地说：“我是个室内装修工，姓肖。”然后就离去了。

事后，我的内心难以平静，总想着以前自己也没少帮助有困难的人，比如：用电动车义务送急于办事，却又一时找不到出租车的人；扶起路边歪倒的小树；帮助残疾人……每当我对爱人说这些小事时，爱人都会说：“好人终会有好报！”实践证明，我也享受到了被别人帮助的快乐。

通过这件事，我体会到：世上的确是好人多！我不禁想起一首歌中唱的：只要人人都献出一点爱，世界就变成美好的人间。



■王伟

记得在大学里，心理学老师给我们讲过这样一个故事。有个信佛的人在山上行走时，不小心跌下山谷，幸好他抓住了一根树枝，他非常紧张地求佛来救他，结果佛真的出现了，佛让他放下手中的树枝，可是那个人却不肯放下，佛说：“你不放手，我怎能救你？”这个故事告诉我们，有时只有放弃，才能重生。

越王勾践的两位重要谋臣文种和范蠡，在功成名就之后，文种由于放弃不下名利权位，没有接受范蠡隐退的建议，最终被勾践赐剑自刎而死。而同样是功臣的范蠡选择了另外一种方式，他放弃了所有的功名利禄，过着悠然自得的生活。细想一下，其实学会放弃也是人生的大智慧。

人生是艰难的航行，不可能一帆风顺。该放弃时，就果断放弃。当我们在一个道上行走的时候，当走到某一个阶段，我们或许会发现，有些事情违背了我们的初衷，这个时候，我们就应该学会放弃。

学会放弃是一种智慧，会让你更加清醒地审视自身内在的潜力和外界的因素，会让你疲惫

的身心得到调整，而开始新的追求。没有明智的放弃，就没有辉煌的选择，而放弃后的重新选择，说不定会换来“柳暗花明又一村”的景象呢。

放弃了名利，会得到生活的安逸；放弃了喧嚣，会得到心境的闲适；放弃了怨恨，会感受到更多的宽容；放弃了忧郁，会感受到更多的希望；学会放弃，就能感受到日子的风清云淡。

有句话是这样说的：当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。学会放弃，才能在有限的生命里活得充实、饱满、旺盛。

“塞翁失马，焉知祸福”。放弃是一种智慧和远见，是一种果敢和胆识，是一种坦然和大度，是另一种意义上的获得。因此，我们只有学会放弃，才会变得更加理智，也才能够拥有海阔天空的人生境界。



## 人性

■朱社会

我想：人性是善良的。唯其人性，才是人的根本，失去了人性，便与人没什么联系，混谈于禽与兽。

我想：人性是美的。千锤百炼，生命进化，始出知礼明义、善恶分明、思维多极。正如大浪淘沙，将禽兽的恶劣与残忍涤荡而尽，独留伟大生灵内在的神圣与光辉。

我想：人性是几千年人类的恪守与遗传。一切美好与善良，

一切纯洁与天然，一切积极与进步，一切创新与发展，都需要所有的人用正能量保护与捍卫。这是人类进步与文明的必须。

