

执心成累 忘机得闲

一个人之所以活得累,就是想得太多,自己折磨自己。简单的事往复杂想,没有的事要凭空想,想得越多,烦恼就越多。不仅日子过得提心吊胆,慢慢丧失对幸福的感知力。因感本无源,不究自轻松。



“近代书圣”于右任先生,一生饱经磨难,却始终都能保持着一种气定神闲的恬淡姿态。秘诀,正是因为他想得少。在他的客厅里,悬挂着一副对联用来警示自己:不思八九,常想一二。横批是“如意”。人生不如意之事十之八九,想得少了,烦恼就少了。

周国平说:如果痛苦,只因为你不在乎,愈在乎就愈痛苦。只要不在乎,就一毫毛也伤不了。别人说的话,老往心里去,在意他人的看法,愁思满怀;过去的回忆,总萦绕心间,纠结彼此的关系,惆怅不已;经历的挫折,事去心空,沉浸自己的得失,庸人自扰。

有句话说得好:人生本过客,何必千千结。生活不简单,尽量简单点过,不要想太多,生活就会幸福得多。

太累,是因为苛求完美。黄金无足色,白璧有微瑕。花开虽艳迟早要败,燕舞虽美却秋来南飞。世间万物皆是如此,或多或少会有一些缺陷和瑕疵。如果刻意追求完美,无法容忍瑕疵,那么“完美”就会成为一种

负累,就会让生活失去真实。

只有懂得宽容,懂得知足常乐,懂得用一颗平常心看待世间万物,不刻意追求完美,才能活得轻松洒脱。

仓冈天心在《茶之书》中,记载了一个有趣的故事:茶师让儿子打扫庭院。儿子花了好几个小时,将庭院打扫得一尘不染。石阶打扫了三次,石灯笼也擦拭了很多遍,地上没有一片落叶。茶师看了不但不高兴,反而斥责道:傻瓜,这不是打扫庭院,这是洁癖。

说着,他走进庭院,用力地摇动一棵树,让金黄色、红色的树叶飘落下来。然后对儿子说:打扫庭院不只是要求清洁,也要求美和自然。

追求完美应该讲究一个“度”。讲究干净、讨厌脏乱这是优点,是美德,但若过分追求干净,就成了洁癖。正如茶师所言,打扫卫生不只是要求干净,也要求美和自然。生活,何尝不是这样,不要一味地追求完美,却忘了生活需要真实、自然和快乐。

《庄子·列御寇》中讲了一个故事:庄子将死,他的弟子想要厚葬他。庄子对弟子说:吾以天地为棺槨,以日月为连壁,星辰为珠玑,万物为济送,吾葬具岂不备耶。弟子怕庄子死后,尸身被鸟兽破坏,庄子却说:在上为鸟鸢食,在下为蝼蚁食,夺彼与此,何其偏也?西方有句谚语说:裹尸布上没有口袋。声色犬马,财货名利,光阴数十载,已是上苍给予我们最好的礼物,又何必要求更多呢?富贵寿考,美食华服,不是快乐的必要条件。所以,做人欲望不要太多,要求不要太高,攀比心不要太重。庄子的大智慧在于,他能够将人内心最隐蔽的欲望消除一空。

当世人为了内心的欲望拼命往上挤时,庄子却从心地放下,把名利、权、势都抛下,越走越轻,将沉重的肉身重新归零。

最大的荣誉和极致的快乐,是在内心深处,并非由物质或地位决定,而是取决于一个人的智慧和境界。聪明让人富有,智慧让人幸福。

李府

W 为人处世

人无癖 则无趣

人生于世,需要有一点高于柴米油盐的品相。或癖山水,以养精神;或癖清玩,以蓄雅气;或癖琴书,以修身心……人有一癖,以真性情痴嗜于一物,自可养得逸气满怀,趣味远胜于他人。

山水之癖

庄子有言:天地有大美而不言,四时有明法而不议,万物有成理而不说。在中国的哲学与美学境界中,人与天地万物并为一体,平淡天真,中国人追求着一份自然的美。

诗人王维,中年以后,隐于终南山麓的辋川,过着嗜傲林泉的山居生活,每每流连,陶醉于自然万物。他在《山中与裴秀才迪书》中写道:夜登华子冈,辋水沦涟,与月上下。寒山远火,明灭林外。深巷寒犬,吠声如豹。村墟夜春,复与疏钟相间。

寄情山水是一生的癖好,它就在我们对细微之物的洞察,对自然之趣的感知,对生活之美的领悟当中。

格物之癖

人之志趣各有所寄,如陶潜嗜于菊,东坡痴于竹,元章拜于石,此皆格物之所向,志之所托也。人生适情,格物生趣,世间博雅之人,大都具有格古之心。

于是一尊造像、一枚印章、一本古籍,乃至臂搁、茶器等,无关材质,不论工拙,这些静穆的器物,承载着年岁的风烟,透露着先人的追求。

琴棋书画,笔墨纸砚,那些看似无用之物,足以构筑成文人的审美世界。在这方生趣盈盈的天地中,以器载道,寄情于物,从而涵养自身的学识,不牵绊于名利快乐,自得心神俱宁之境,诚为修行法也。

书房之癖

古人心中的理想书房,讲究“室雅何须大,花香不在多”。归有光的书房项脊轩,以小闻名,室仅方丈,可容一人居;

陆游的书房,也是“并檐开小室,仅可容一几”;白居易的书房,简陋乃至寒酸,“砌阶用石,帘窗用纸,竹帘帊帟,率称是焉”。

一癖成痴,无须医治。它伴随我们的生活,不论朝暮,无惧晴雨,在那些庸常的日子里,长出灼灼光华。

梁良

活在当下 莫滞于情

很多时候,人不是被现实打倒的,而是被想象打倒的。我们所恐惧的事,绝大多数并没有想象中那么严重。

从心理学角度看,恐惧是进化的本能,人习惯放大坏处,以此规避风险。可一旦任由恐惧蔓延,人就会被情绪束缚,在焦虑里原地踏步。真实的痛苦尚可承受,想象中的痛苦却足以压垮一个人。

别放大内心的恐惧,没有什么是不解决的。活在当下,着手解决问题,才能逢山开路、遇水搭桥。

烦恼本无源,不究自轻松。人生的容错率远比我们以为的更高,一味揪着自己的过错不放,只会陷入无尽内耗,最终身心俱疲。凡事想开一点,多往好处看,事情才会慢慢好转。

人生最大的遗憾,是被自己的想象困住。别夸大糟糕的后果,把它当作人生的预警。接纳情绪,主动行动,在前行中重拾掌控感,让每一次心跳,都成为成长的鼓点。

刘敏

闭门 即是深山

在中国文化传统里,有一个理想的身份叫文人。从王羲之到苏东坡,从赵孟頫到张岱,虽然他们外在的命运际遇千差万别,但内心那份,独与天地万物精神往来的洒脱自在,却永恒不变。因而在文人的世界里,快乐总是简简单单。

杜荀鹤《山中贻同志》:闭门非傲世,守道是谋身。文人时常将自己,庇护于喧嚣红尘之外的一道门内。无论这门是在市朝,或是在山林,一旦推开,呈现在眼前的另一番洞天,正是他们平日里浮白载笔的逍遥地。

钱锺书说:门外的繁华,不是我的繁华。一道门,将文人的满腹思绪,与世间难得的清静藏于一处。任他门外,车马喧朝市,门中却只听得书页翻过、清风拂过、琴声掠过。利禄功名在此刻全然抛之脑后,唯余静中诸般清音萦耳,又见眼前卷轴徐徐铺陈,暗藏古意万千。

方岳《出居十六咏》:拳石以为方,勺水以为池。一波清涟碧映的池水,几块嵯峨可观的石头,从这些平常不过的事物中,他们都能寻到一番仙逸的快乐。

于门中取静,亦得一室闲情。更有门中之人心随意远,甘做逃禅煮石世外客,于是闲中一卷圣贤书,寻章摘句之间,悠然自适竟似太古天民。白居易《过骆山人野居小池》:拳石苔苍翠,尺波烟杳渺。时而又神游画里江山,曳轻舟而揽山河,独拥一方好风景。

闭门即是深山,读书随处净土。正是因为拥有这份独立的精神世界,才于万事万物中,体会到了无边的乐趣,才有了超越时代的从容与快乐。而这份快乐也在时刻提醒着我们,即使周身物欲横流、波动不息,也要让自己多一些闲情。因为活得最有趣的人,不是活得最长的人,而是对生活最有感受的人。

张弛