

善忘不是糊涂 是智慧

W 为人处事

动养身笑养心

俗话有言:“日出东海落西山,愁也一天,喜也一天。”人生一程,不过匆匆百年。记住太多的烦恼,心就满了;记住太多的过往,人就累了。

有时候,善忘不是糊涂,而是一种智慧。学会忘记该忘记的,才能记住该记住的。一个人最顶级的自律,莫过于管住自己的心,学会善忘。



天地有万古,此身不再得。人生无法重来,生命仅有一次,应当且行且珍惜。我们不只要养好身体,延长生命的长度,远离疾病苦痛。更要富养内心,活出生命的宽度,让身心丰盈,福泽绵绵,才不枉来人间一趟。

忘年和以养心

心若年轻,岁月便无可奈何;心若苍老,青春也是荒芜。忘年,是对生命最大的尊重。

史学大家蔡尚思先生,一生便是“忘年”二字的践行者。他师从王国维、梁启超,一生治学,著作等身。八十多岁时,蔡尚思只身前往三清山旅游,健步登上山顶。一群年轻人看他精神抖擞,好奇地猜他的年龄。有的猜五十,有的猜六十,有的猜七十,争论不休。殊不知,眼前这位老人,时年已经八十六岁。

回到住处,蔡尚思有感而发,写下《忘年人》一诗:“忘年人,耆老如青春,晚上如早晨。”蔡尚思还常挤公共汽车去上海图书馆查资料,不愿麻烦学校派车。有人问他养生之道,他回答道:“一曰养心,二曰炼身。”九十岁后,他依然坚持读书写作,并陆续新撰了

一批著作。他曾说:“年龄有老学无老,健在不休死后休。”皱纹可以爬上额头,但别让它爬上心头。

忘忧宽以养身

宽一寸的心,才能养一寸的身。国学大师启功先生,出身皇族,本该锦衣玉食。然而幼年丧父,中年遭遇冲击,晚年又痛失爱妻。一生坎坷,命运多舛。有人曾问他:“经历了这么多,您为什么还能这么乐观?”启功笑着回答:“我从不温习烦恼。”他说,人的一生分为过去、现在、将来。过去的已经过去了,现在很短暂,很快也会过去,只有将来是有希望的。

晚年时,他住在简陋的房子里。学生们尊称他“博导”,他却幽默地说:“老朽垂垂老矣,一拨就倒、一驳就倒,我是‘拨倒’,不拨‘自倒’矣!”正是这份“不温习烦恼”的豁达,让他活到了九十多

岁高龄,在磨难中活出了通透与从容。

忘境静以养性

智者有言:“心随境转,即是凡夫;境随心转,便是圣贤。”人活于世,境遇万千。有嘈杂之处,也有困顿之处,更有喧嚣之处。若心随境转,便永无宁日。

前半生,苏轼才华横溢,举世无双,进士及第,名动京师,一出场就惊艳了整个大宋。然而,命运无常,44岁时,苏轼因“乌台诗案”入狱,虽最终死里逃生,却跌进了一贬再贬的境遇。与历史上大多数文人不同,到了黄州,他脱下文人长衫,换上布衣芒鞋,躬耕于东坡,从此自号“东坡居士”。

正如董卿在中国诗词大会上,对苏东坡的评语:“在最低的境遇,活出最高的境界。”

刘旭

动养身

一个人的体质是天生的,但健康的体魄可以后天养成。运动,可以活跃气血,强身健体,放松心情,是养身最好的方式。腾不出时间运动的人,迟早会腾出时间来养病。

国学大师梁漱溟先生,曾分享过自己保持健康的经验。他说:我每日必进行体育活动,必读书写作。每天早上醒来,他会先进行一些伸腰、蹬腿等简单的活动,唤醒身体的各项机能。写作之余,还会到北海公园散步、打拳,沿着河边跑步,以此来舒缓紧张的神经。得益于此,在90岁高龄时,他仍能登台演讲,声音洪亮如钟,让台下的青年都自愧不如。

笑养心

人生在世,心态好,一切都好;心态不好,毁掉所有。遇到烦心事时,积极一点,乐观一点,纵有烦恼万千,不如拈花一笑。心宽岁月好,多笑人不老,学会笑对人生,就是对身体最大的善待。

陆游有一篇散文,叫《东坡食汤饼》:苏轼、苏辙两兄弟同时被贬谪,他们在梧州、藤州之间相遇。正好路边有卖面条的,兄弟二人一起买了面条吃。结果面条做的实在太难吃,苏辙唉声叹气地放下筷子,但苏轼却唏哩呼噜,把一碗面条吃了个干净。他慢悠悠地跟苏辙开玩笑说:老弟啊,你还想细细咀嚼品尝么?说完大笑着站起身来,接着赶路。

汪曾祺先生说:我们有各种创伤,但我们今天应该快活。昨天很苦,今天也不甜,但要相信,明天会很好。总能找到一件事情,让你沉浸其中,微笑着向前,快乐地度日。

张嘉轩

有所畏便有所止

年少时,总以为“无所畏惧”才是英雄本色。敢闯敢拼,敢打破规矩,甚至敢漠视一切,便觉得是本事。走过半生,历经沉浮,才慢慢明白:人这一生,最难得的从不是无所畏惧的勇气,而是心怀敬畏的清醒。

敬畏不是怯懦,不是退缩。它是对天地、对生命、对规则的尊重,更是一个人的定海神针。

前辈说:“规则摆在那里,不是为难人,是怕你出事。你今天破一次规矩,好像占了便宜;明天再破一次,就离祸事不远了。”

规则,是秩序,是边界,是公平,更是安全感。一个人对规则越敬畏,做事越稳,内心越安;一个人越无视规则,看似自由,实则步步悬心。

人生真正的底气,从来不在于拥有多少,而在于内心敬畏着什么。

刘颖

你若不伤 岁月无恙

真正厉害的人,都是“内存管理大师”。什么意思?人的心就像手机内存,你每在意一件事,就相当于在后台开了一个App。

今天在意同事的眼神,开一个;明天纠结发出去的消息没回,开一个;后天回想三年前说错的一句话,再开一个……用不了多久,你的“心”就卡死了,哪还有余力去处理真正重要的东西?

而有些人天生就是“内存管理大师”。他们有个好习惯:用完即关,后台清空。这不就是心理学上说的“认知资源有限理论”吗?人的注意力、意志力都是稀缺资源,被琐事占满了,大事就没位置了。

我们这一生,风里来雨里去,经历的事何止万千。有人活得步履蹒跚,有人活得乘风破浪。差别有时就在“凡事不往心里去”这

7个字里面。

有一个有趣的实验。心理学家让参与实验的志愿者,穿上一件让他们尴尬、图案奇怪的衣服,去参加一个和这身打扮毫不相关的活动。结束后,志愿者认为,活动上至少有一半的人向他投来奇怪的目光。可事后调查发现,真正注意到他的人,只有不到四分之一,而且也没有什么人会觉得他的穿着是一种冒犯。这就是著名的“聚光灯效应”。人们往往会高估外界对自己的关注程度,认为别人会把“我的缺点放大,甚至加以嘲讽”。但实际上,很多时候别人压根就不会多给你一个眼神,你只是陷入了自己内心的独角戏罢了。

这世上只有一个人值得你花所有力气去经营——那就是你自己。

姜琦