

整容不如整心

□李晓萍

蔡澜先生说:“把钱花在增广学识上,或多旅行令心胸开阔,这是基本。要整容,不如先整心。”时光会老,我亦会老,光阴予人的,不仅是沧桑,还应是内心的开阔和格局,让年龄成为附赠岁月的礼物,回归内心的本真。

年龄愈长,我们愈应在与光阴的对抗中修炼出一颗感恩心,感谢时光馈赠的光荣与梦想,感谢荆棘馈赠的韧性与饱满,在面对爱情、亲情、友情时,懂得放手、学会妥协,整个人在岁月的沉淀和打磨中坚硬而柔软,低调而发光。

木

心先生写过许多迷人的短句,当中有一句是:“后来常常会对自已说,这样就是幸福了。”是啊,在经历了期待、攀爬、落寞之后,幸福总是不经意地到来。幸福就是这么云淡风轻,让人的内心安宁,也让人真正体味到了生活中的悲欣与恩慈。只有心怀感恩,才会看到生活细微处的美妙与生动,才会忽略曾经的算计与背叛,只记得他们曾给你的温暖和感动,才会把在被溺爱的时候享受到的所有特权,都一点一滴地转化为长大后的责任。

不同的人生路段,限速不同,路边风景也会不同;年龄愈长,愈应修炼出一颗包容心。任何人的人际关系都不可能全是坚固的,有些人际关系脆弱到出乎我们的意料。所以,在面对很多人、很多事时,我们要放低自己的期望值,更不要拿对别人的期望来豁免自己的责任;只有不一味依仗别人,多给自己加压,

才能最终成全自己。不再苛责对方的心机、不再纠缠一时的得失、不再被负面情绪主导,更多的时候,宽容是我们给自己的一项选择。

其实,这世上哪有那么多隆重的时刻和意义非常的事件,人与人之间并不是都需要肝脑涂地、桃园结义,生活的丰厚是靠点点滴滴的温情积攒出来的。在面对欢呼和掌声的时候,我们的内心要有一份清醒;在遭遇挫折和伤害的时候,不埋怨、不抱怨,仍然怀着一颗慈悲之心,低下头和身边的人在一起相互关照、彼此取暖。

人生的路走得越长,越发现所有的光阴,也只是自己的光阴而已。我们要学会训练自己具备同理心,在良性的人际关系中,成全自己;找到喜欢的事,找到值得付出的人,在彼此的互动中,一点点绘制出前进的方向。

一个人修炼内心是极其



漫长的过程,也许会化茧成蝶、也许一直是蛹……关键是一颗心要懂得删繁就简,舍弃内心的贪恋、外在的浮华,就像一棵落尽繁华的榉树,苍劲挺拔,沉静从容,与光阴融化在一起,内心安然、清气满怀。只有这样,哪怕皱纹丛生,却依旧有生动的笑容。

Y 有此一说
ouciyishuo

人生八乐

□积雪草



“静坐、读书、赏花、玩月、观画、听鸟、狂歌、高卧。”清代医家石成金是一位养生高人,他总结出的“人生八乐”颇有些意趣,在笔者看来称得上是“神仙之法”。

静坐之乐。不一定非得去山中,只需寻得一处僻静之地,无人搅扰便好。心性内敛,不问流年,澄心静坐。像一杯水,浮尘落定,“合眼齁齁闲数息,案头销尽一炉香”,那种好,只能意会,难以言传。

读书之乐。孤灯如豆,一卷在手,书香缱绻。我觉得“有书真富贵,无事小神仙”来得自在,在别人的故事里找寻自己的乐趣,东西南北任意逍遙。

赏花之乐。古人的风雅之事,赏花为其一。观其色,赏其姿,品其韵,闻其香,疏影斜横,暗香浮动。

养花植草,涵养心性,在花花草草的世界里觅得片刻逍遥惬意,岂不是人生美事一桩?

玩月之乐。“掬水月在手,弄花香满衣”。水中观月,林中觅月,屋中窥月,高台赏月,在清淡的月光里,神清气爽,骨清心明。明明是自己贪恋月色,流连忘返,却偏偏要说“花常留我赏,月不放人眠”。

观画之乐。雅乐需要知音,观画亦是如此。线条、色彩、构图、纸张,方寸世界,别有洞天。画者匠心独运,释放激情,宣泄灵感;对于观者来说,遨游其中,则是一场视觉上的盛宴,精神上的享受。

听鸟之乐。有一种更加贴近大自然的音乐便是百鸟和鸣。清晨或黄昏,闲步公园、郊区,除了看花赏景,侧耳听一听鸟鸣,也可

以松弛一下绷紧的神经,“松阴张亭盖,鸟声奏管弦”。

狂歌之乐。醉舞狂歌,是一种状态,一种宣泄,一种极致的情感表达,既可以表达心中欣喜之情,也可以解除心中郁闷之感。无事散发登高,狂歌一曲,归来后,心中平和清宁。

高卧之乐。人生最悠闲的时光莫过于高卧北窗,安然榻上。悠然地躺在床上,任光阴流淌,任世事浮沉。如闲云野鹤,浮云过眼,管它今夕是何夕,高卧大觉,且把流年度。

人生有八苦,也有八乐,经纬分明,苦乐交错。苦和乐是生活的重要组成部分,也是相对而言。好在苦与乐没有边界,都是心境使然,苦中有乐,乐中有苦,懂得日日是好日,时时是好时,足矣!

Z 哲理小品
helixiaopin

阁楼上的糖

□林梓

11岁,巴菲特开始学炒股。他用零花钱买了3只股票,没几天就亏了一半。他惶恐不已,向父亲霍华德讨教炒股之道。霍华德想了想,讲了个故事。

美国经济危机结束后,霍华德炒股赚了钱。他想起前几年穷得吃不上饭,翻遍全家也找不到一块糖,便从集市买了两大袋蔗糖,藏在自家阁楼上。妻子利拉疑惑地问:“买糖做什么?”霍华德笑着说:“兴许日后可以当饭吃!”利拉回想起那些食不果腹的日子,不再说话。

不料那段时间股市行情好,霍华德几乎每天都能赚钱买糖。利拉看见阁楼上堆满了糖,抱怨道:“囤这么多糖有什么用,你当它们是黄金?”

霍华德摸着鼓胀的荷包说:“要是再遇上灾荒,它们可比黄金值钱!”

一天天过去,灾荒没有重现,霍华德炒股却顺风顺水,常买糖回来。

利拉担心这么多糖放久了会变质,便偷偷将糖分成小袋,送给邻居。邻居收到糖,都夸赞利拉心肠好。

利拉把功劳归给霍华德:“我丈夫能干慷慨,他总在念叨着送你们什么。”

霍华德会炒股,待人又大方

的消息很快在小镇传开,周围的居民家里缺糖,就来找利拉。利拉听出他们的来意,临别时便拎一袋糖相赠。

霍华德炒股越赚越多,买回的糖也越来越多,但他发现阁楼的糖变少了,惊诧地问妻子:“糖到哪里去了?”

利拉神秘地笑笑,说:“送给那些相信你的人了。”

霍华德一脸迷茫,利拉把自己担心糖会变坏,当礼物送人的事告诉丈夫,她说:“他们都夸你有本事,说要把钱交给你炒股打理。”霍华德想到这些天突然新增了许多客户,这才明白是妻子在背后送糖的功劳。

后来,霍华德的名声在整个奥马哈市流传开来,越来越多的人来要糖。利拉照旧爬上阁楼,把提前分好的糖送出去。

几年过去,阁楼上的糖送光了,霍华德却因居民的信任和拥护成为当地最成功的股票经纪人,并以高票当选为议员。“阁楼上的糖,囤起来也许能获得蝇头小利,庆幸一时,送出去却能赢得信任回报,受用终生。”霍华德说完,望着儿子。

巴菲特嘟了嘟嘴,什么也没说便离开了。他始终没告诉父亲自己是否听懂了这个故事,或从中悟出了什么,直到他成为世界巨富。



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

