

心感悟

金子好还是烂泥好

高僧问:“你觉得是一块金子好,还是一堆烂泥好呢?”
求道者答:“当然是金子啊!”
高僧笑曰:“假如你是一颗种子呢?”
感悟:世界上没有绝对的好与坏,适合你的,就是最好的!

米还是米

一个青年向道士求教:“师傅,有人说我是天才,也有人骂我是笨蛋,你看呢?”
“你是如何看待自己的?”道士反问,青年一脸茫然。
“譬如一斤米,在乞丐那里,就是救命的一顿饭。”
米还是那米。
青年豁然开朗。
感悟:你怎么看待自己,决定了你成为什么样的人!

自己与他人

少年问道长:“如何才能变成一个自己愉快、也带给别人快乐的人?”
道长笑答:“有四种境界,你可体会其中妙趣:首先,要‘把自己当成别人’,此是‘无我’;再之,要‘把别人当成自己’,这是‘慈悲’;而后,要‘把别人当成别人’,此是‘智慧’;最后,要‘把自己当成自己’,这是‘自然’。”
感悟:认识到“自己”与“他人”的这四种关系,自然能让自己成为自己想要的样子,得到更多人的喜欢。

想太多

有人问农夫:“种了麦子了吗?”
农夫说:“没,我担心天不下雨。”
那人又问:“那你种棉花没?”
农夫说:“没,我担心虫子吃了棉花。”
那人再问:“那你种了什么?”
农夫说:“什么也没种,我要确保安全。”
感悟:顾虑太多,思虑太多,做事就会束手束脚;想得太多,做得太少,到头来就会一事无成。

越擅长,越要谨慎

三人出门,一人带伞,一人带拐杖,一人空手。
回来时,拿伞的湿透了,拿拐杖的跌伤了,第三个好好的。
原来,雨来时有伞的大胆地走,却被淋湿了;走泥路时,拄拐杖的莽撞地走,时常跌倒;什么都没有的,大雨来时躲着走,路不好时小心走,反倒无事。
感悟:大部分溺水者往往是会游泳的人。有时候,人在越擅长的地方反而越容易出错。

破壳的小鸡

一只小鸡破壳而出的时候,刚好有一只乌龟经过。从此,小鸡就背着蛋壳过了一生!
感悟:有时看到的一并不是一,别人的样子也不是你看到的样子,也不要用自己的标准来过自己的人生。

智慧树

人生不必纠结

明心君



世事无常,我们会遇到很多始料未及的事情,因而会产生很多烦恼困惑。
庄子有言:“人生天地之间,若白驹过隙,忽然而已。”
是啊,人生短暂,若把自己的大好时光,都浪费在烦恼上,岂不是亏了?
人生不必纠结,遇事不问缘由,既来之,则安之。

1 | 聚散不问缘由,只要曾经拥有

俗语常说,人有悲欢离合,月有阴晴圆缺。
是啊,人活一世,总有些事,是我们无法避免的;总有些人,是我们无法挽留的。
就像《山河故人》里的一句话,既真实又扎心:“每个人只能陪你走一段路,迟早是要分开的。”
以前,有位四处游历的僧人,一生遇见的人数不胜数。
他曾遇见过一位青年。两人一见如故,相聊甚欢。于是青年拜他为师,随他在外云游。
青年很享受这种悠闲自在的生活,只要一想到以后要和僧人分开,就忍不住感伤。
僧人见他如此悲观,语重心长地安慰青年道:“你我相聚已有三年之久,已经是莫大的缘分了。就算以后分开,也不必为此遗憾。”

2 | 看清不如看轻,看透不如看淡

你越在意什么,什么就越折磨你。
记得有句话是这么说的:“有些人,走着走着就散了,你要问我原因,我和你说,没有原因。只因人在风中,聚散都不由你。”
人生路上,陪伴一程,亦好过错过一世。
不管怎么样,相聚时用心相惜,不负这来之不易的缘分;如此,待缘分走到尽头时,亦能笑着别离,不留遗憾便好。人生苦短,往后的日子,且行且珍惜。

3 | 朋友不问出身,只看真不真

这世间,人来人往,相遇无数。
有的人,匆匆一眼,再无相见;有的人,擦肩而过,成为过客。
有的人,大张旗鼓,虚情假意;有的人,默默付出,诚心诚意。
有的人,让我们感受到温暖和感动;有的人,让我们体会到人心的险恶。
以前总以为,结识的人越多越好,可经历多了,渐渐才明白:“交朋友,是一个做减法的过程。”
看人,要看品;交友,靠真心。只有真心实意、品行端正的人,才值得我们交心。而那些虚情假意的人,出身再好,也要敬而远之。
朋友不问出身,只问真不真。

4 | 遇事不问对错,只求问心无愧

大千世界,人有千万种。各人有各人的理解,各人有各人的看法,众口难调。
很多时候,无论我们怎么做,也无法让所有人满意。有句话说:“你不是人民币,没法让所有人都喜欢你。”
的确如此,但其实我们也无需在意别人的议论和眼光,委屈自己去迎合别人的喜欢。
只管问心无愧,堂堂正正走自己的路,坦坦荡荡地做自己的事。
嘴长在别人身上,爱怎么说就怎么说,无关紧要。
清者自清,与其去在意那么多有的没的,不如坦然做好自己。

杂货铺

最好的养生
就是好好睡觉

吴昊

人的一生,有三分之一的时间要用来睡觉,但很多人根本用不了这么久。
因为有的人利用睡觉的时间来加班,也有人牺牲睡觉时间来娱乐,在他们看来,睡觉是最无关紧要的事。但这三分之一的时间,恰恰决定了其余时间的质量,其实睡觉才是人生中的“头等大事”。

作息规律,才能健康生活

优秀的人,从来不会用自己的健康来换时间。
人的精力是有限的,你想做更多事,那就需要更多精力。如果你每一天都在高负荷劳作,你做什么都会感到力不从心。作息规律一点,保证自己的健康,才是对未来最好的投资,毕竟“身体才是革命的本钱”。
常听医生说,得病的人,三分靠治愈,七分靠自愈。而身体最好的自愈能力,就是睡觉。身体出现任何小毛病,不用打针不用吃药,好好睡一觉就好了。所以对身体最好的保养,就是保证每天的睡眠,有规律的作息。
身体对每个人都是公平的,你善待它,它才会善待你。余生还长,一定要养成规律的作息。

一夜好眠,昨日翻篇

三毛曾说:“今日的事情,尽心、尽力、尽力去做了,无论成绩如何,都应该高高兴兴地上床睡觉。”睡觉,对于我们来说,就是今日与明日的分水岭。不管如何,一觉醒来都会看到第二天的太阳。
很多人因为焦虑而失眠,又因为失眠而更加焦虑,所以睡不好的原因就是放不下今天已经发生的事。但是,你要知道,即使通宵熬夜,想再多,局面也无法当即改观。不如好好睡一觉,用更好的精神状态来面对。
焦虑的情绪像是沼泽,你想得越多,就陷得越深。要学会跟自己和解,让昨日翻篇。每一天的经历都会成就一个更强大的你,明天的你,一定能够走出当下的困境。
睡觉,不光能治愈我们的身体,也能治愈我们的心灵。放宽心,拉上被子睡个好觉,用带着体温的被子温暖自己的内心,给它注入力量。明天醒来再次扬帆起航,继续去与这个世界对抗。
心态平和,好好睡觉,永远有面对明天的底气,这才是一个人最顶级的能力。

睡得好,一切都好

在熬夜人群中,有90%的人是在主动熬夜,另外10%的人才真的是迫于工作。所以,大多数熬夜,其实根本没有任何正当理由。
在外奔波的时候,总会盼望着晚上回家好好睡一觉。但是,躺到了床上,又有几个人会立马睡觉?黄磊在一档综艺节目里说过:现在的人,不是睡不着觉,是舍不得睡觉。
的确如此,现在光是拿着手机,刷短视频都能浪费大半天时间。何况娱乐的方式越来越多,诱惑太多,真的舍不得睡觉。
不要因为忙而疏于休息,更不要因为娱乐而疏于休息。
睡好觉,你会收获良好的身体状态、舒畅的心情,而这不就是生活的全部吗?