

微观点

静以修身

■叶文

人生之道，在于修身，而修身之道，在于养静。

何出此言？

不跟一般人见识，自然能够落得生活清静；不争一时得失，能够拥有一份心静的力量；不纠结于是非，则能够养成一种心静的智慧。

人呢，只有在各种起伏不定的情绪下，才会不断地内耗自己。

越是在浮躁的心态下去斤斤计较，反而越是容易让自己失去的更多。

老子说：“上善若水，水善利万物而不争。”

真正心善的人，就如同灵活的水一样，随机应变，既能滋润万物，亦能容纳万物。静水流深，更能够凸显出水的智慧和力量。

如果我们也能够做到如同水这般安静、沉稳且耐心，就容易滋养成一种与世无争，却令人羡慕的活法。

正如著名作家杨绛曾翻译的这句诗一样：“我和谁都不争，和谁争我都不屑；我爱大自然，其次就是艺术；我双手靠着生命之火取暖；火萎了，我也准备走了。”

事实上，人与人之间的区别，说到底是在于思想、眼界、格局上的区别。

之所以有太多的人忘不掉、放不下、气不过，就是因为太执念了。

喜欢事事跟人争辩不休，所以事事没有完结的尽头，时时没有安静的心态。喜欢哪怕挤破脑袋也要出下风头，所以就在这熙熙攘攘、追名逐利的过程里，心神不宁，身心疲惫。

杨绛先生懒得跟人争，甚至不屑跟人争，这便让自己内心一直保持着安静的力量。读书写作，生活惬意，翻译治学，提升内涵，大开眼界，书中自有令人感到踏实、自在且静默的力量。

一个开始走运的迹象，就是懂得静以修身。真正心静的人，想的事情少、不杂，能够更为客观且深度地思考问题。



妙语

- 相逢的意义在于彼此照亮。慢慢释怀，才能让自己变得更好。
- 车站有两个地方最感人，一个不想让你走，一个等你回来。
- 就算是无人问津的小巷，也有专属于他的温柔。
- 如果事与愿违，就相信上天一定另有安排。
- 你是什么人便会遇上什么人；你是什么人便会选择什么人。
- 万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。
- 不要因为说了你想听的就信了。
- 自我感动式付出既危险又愚蠢。
- 长大就是一个倾诉欲不断下降的过程。

智慧树

急什么，慢慢来

■木念



去买菜，老板热情推荐：“你尝尝这西红柿，自然成熟的，味正。”

没有人喜欢被催熟的食物，蔬果顺应天时，口感才好。可我们唯独对自己，缺乏耐心。

从小到大，我们一路被催着向前跑，什么事都追求比别人快一步。速度、效率成了衡量一切的标尺。

“急什么？”当大爷拦住要闯红灯的男生，说出这句话时，我的心颤了颤。是呀，我们到底在急什么？

人生的很多事是急不来的。

1 | 有些事急也没用

林清玄讲过一段往事：当时，他家有间院子，种了很多树；父亲规定每个孩子每天轮流扫地，因为累，大家很不情愿。

父亲便给他们支了一招：扫地前，先把树摇一摇，把明天要落的叶一起摇下来，这样就可以两天扫一次。兄弟几个连续实践了几天。但不管前一天摇得多拼命，扫得多干净，一阵风来，第二天还是会有一地落叶。

他终于领悟到：“不管我们怎么用力摇今天的树；明天的叶子都不会先落下来。”

人生何尝不是如此，不管我们为明天如何担忧，并做了多少自认为万全的准备，但明天依然是不确定的。

20岁念了个好大学，并不能保证30岁一定

能顺风顺水；40岁生活有不顺意，并不代表50岁依然会糟糕。

这个世界瞬息万变，急什么，急也没用。

葡萄牙诗人费尔南多·佩索阿，在小诗《我不急》中写：“我不急。急什么？太阳月亮不急，对的。急就是以为我们能比我们的腿更快，能从我们的影子上跳过去。不，我不急。如果我张开双臂，只会伸到双臂够到之处，不会超出半寸。我触碰手指触到的而不是大脑所想的地方。我只能坐在此刻我在的地方。”

请记住，无论你想得多长远，但你永远只能活在此刻。一个人活在今天，只要把今天的地扫干净，把今天的心扫干净就行了；因为明天有明天的心和明天的落叶。

2 | 慢慢来，一切自有安排

看过一段蒋勋的访谈，他讲苏轼的《蝶恋花》：“花褪残红青杏小”，花凋零了，枯萎了，落了满地都是。可是，你不要觉得悲哀，你看枝头果实又完成了。“枝上柳绵吹又少”，飞絮在飘，是一件悲哀的事情；但东坡先生又提醒我们，“天涯何处无芳草”，每一个花絮飞向的地方，都会长出新的植物，新的生命。

人生也是如此，困境常有，不如意常有；但境随心转，只要你不要丢失对美好的期盼，耐心点，你等的风景就在下一站。这个时代充斥着太多焦虑，容貌焦虑，年龄焦虑，生育焦虑，职场人的35岁职业焦虑……

3 | 别赶路，多多去感受

活着，是为了什么？

有人为名，有人求利，更多人是为幸福。但幸福的定义，成了好大学，好工作，好房子，挣大钱，体面。为了这些目标和更好的明天，我们每天埋头向前追赶，生怕浪费一分一秒。

可人生是一场旅行，沿途每一场风景都独一无二。不必担心时光被浪费，不要害怕落后于人；别急着去赶路，慢下脚步，慢慢感受路。

认真吃一个苹果，静静听一场春雨，随心赏一朵白云；下班路上，为夕阳停驻；用眼睛捕捉光

4 | 别做一个爱着急的人

或许，“我们已经忘了”，“缓慢”也是一种速度，“迂回”“婉转”也是一种抵达的方式。“不着急，慢慢来，是一种诚意，一种顺其自然的心境；一种随遇而安的豁达，一种活在当下的从容。

心感悟

低落时，出门走走

希波克拉底有句名言：“行走是最好的药。”心情不好，出门转转，工作的束缚和生活的枷锁被卸下，身心也会获得治愈。

英国综合心理治疗师乔纳森·霍班发现，咨询室总是灰蒙蒙的，显得死气沉沉。在这种环境里，受访者通常比较抗拒治疗，情绪也很低落。于是他将咨询搬到户外，在森林或者在公园里，一边散步一边与来访者沟通。如此，后来的来访者们更愿意敞开心扉，交流起来也更加自如。

这种方法被乔纳森归纳为“散步疗法”。他还说：“大自然是我心中的‘万能之母’，它引导我、容纳我、培育我，从而帮我度过人生的艰难时刻。”

人类本身就源自于大自然，生命的能量也来源于自然。路途中所见的一草一木，一花一鸟，皆能治愈我们的身心，抚平心头的失意和低落。试着走出家门，感受黄昏、落日 and 晚风，享受静谧中的纯粹与快乐。

郁闷时，晒晒太阳

古人爱晒太阳，将其雅称为“负暄”。明代才子卫永曾说：“山居之士，负暄而坐，顿觉化日舒长，为人生一快耳。”

隐居山林，晒晒太阳，感受白昼渐渐变长，这样的人生，又怎么会不快乐呢？

从古至今，无论贫富无论境遇，晒太阳都是一件乐事。

丰子恺在抗战乱局中，与家人在乡下避难。一日，他与老师马一浮坐在冬日暖阳下，品茶闲聊。两人一扫流离失所之落魄，享受难得的惬意悠闲，丰子恺感慨道：“我希望春永不再来了，使我常得负暄之乐。”

沐浴在阳光下，身体暖洋洋的，心头烦恼一时被抛到脑后，身心都会感觉惬意安然。这种快乐不只是心态上的改变，也得到了现代医学的认可。

梅斯医学团队研究发现，晒太阳可以加强我们大脑里的血清素周转率。血清素被称为“快乐激素”，血清素水平低了，人就会感到抑郁。提高血清素水平，能有效缓解焦虑，使人感到愉悦。

趁微风不燥、阳光正好，多多走出家门，沐浴在阳光下，心也会跟着明媚起来。

烦躁时，整理房间

知乎上有个问题：“我的生活一团糟，要怎么去改变？”

一个高赞回答是：“当你陷入苦恼，对眼前生活一筹莫展时，就去打扫房间，从最小的事情做起，开始改变。”

房间的状态，其实是你内心状态的投射。因为懒惰而任由房间脏乱的人，人生也会被繁杂的事物所牵绊。

一个人的房间越整洁，生活就越有规律。

作家瑞安·尼科迪默斯在二十多岁时拥有一份高薪的工作，管理几百名员工，过着人人羡慕的高管生活。但他却常常感到空虚和焦躁。

瑞安常常疯狂消费，把家里塞得满满当当，还借酒消愁，甚至靠服用镇静剂度日。朋友乔舒亚得知后，建议他改变这种颓废的生活状态，好好整理自己的房间。在好友的帮助下，他将家里的东西分门别类地打包在盒子里，并将闲置物品送人。

当房间变得整洁之后，他的颓靡也被一扫而空，他的内心感受到前所未有的清静。整理房间，是一个去繁留简的过程，同时也是在整理思绪，扫除种种杂念。

当你感到焦躁，一团乱麻横亘心头时，不妨收起桌上的杂物，拂去架上的灰尘……随着环境变得整洁起来，你内心的焦躁也会被慢慢抚平。保持干净不只是一种生活方式，也是你的生活态度。