

心感悟

两个标准

晚饭后,母亲和女儿一起洗碗盘,父亲和儿子在客厅看电视。

突然,厨房里传来打破盘子的响声。儿子望着他父亲,说道:“一定是妈妈打破的。”

父亲说:“你怎么知道?”  
儿子答:“她没有骂人。”

感悟:

我们习惯以不同的标准来看人看己,以至于往往是责人以严,待己以宽。

无论什么时候,都要对世界报以期待,对他人报以善意,对自己报以温柔,这才是为人处世的最高准则。

乐观思维

有两个观光团旅游,路况很坏,到处都是坑洞。

一位导游连声说,路面简直像麻子一样。

而另一位导游却诗意盎然地对游客说:“我们现在走的正是赫赫有名的酒窝大道。”

感悟:

同样的情况,不同的意念,就会产生不同的态度。思想是何等奇妙的事,如何去想去说,最终决定权在你。同样的道理,每一件事,用不同的角度看,其实就会有不同的见解。

换位思考

妻子正在厨房炒菜,丈夫在她旁边一直唠叨不停:“慢些,小心啊!火太大了!赶快把火调过来,油放太多了!”

妻子脱口而出:“我懂得怎样炒菜。”  
丈夫平静地答道:“我只是要让你知道,我在开车时,你在旁边喋喋不休,我的感觉如何……”

感悟:

学会体谅他人并不困难,只要你愿意认真地站在对方的角度和立场看问题。在生命的旅程中,不如意、不顺心的事常有,生老病死更是自然的规律。一旦遇到不开心的事,不妨调整自己的心态,换个角度去想。

成为一个有趣的人

前几天,跟朋友闲聊,她兴冲冲地翻开相册,找到一张路灯与晚霞的照片给我看:“你看,路灯像不像一个水龙头?晚霞好像正从水龙头中倾泻而出。”

说这话时,朋友的眼睛亮亮的,好像世界是个巨大的游乐场,她在其中发掘快乐。

感悟:

跟有趣的人相处,真的别有一番乐趣。做一个有趣的人,真的很简单,而且可以将快乐传递给他人……生活百无聊赖,因为过它的人正蓬头垢面;日子万种风情,因为过它的人有趣有味。



智慧树

夏天最好的养生

■儒风君



《黄帝内经》中讲:“心者,生之本,神之变也,其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。”

心,是生命的根本,五脏六腑的主宰,且夏气通于心气。盛夏之时,肝气渐弱,心气渐强,最好的养生,就是养心。

做好以下这4点,顺应自然,平心静气,才能健康过夏,长寿安康。

1| 少言,心静

孙思邈在《千金方》中说:“多语则气乏。”传统中医也认为:“日出千言,不病自伤。”

言为心声,话说多了,不仅损伤肺气,还会耗散心气。久而久之,必定伤及气血根本,让外邪趁虚而入,招致病痛。

尤其是体质较弱的中老年人,如果心躁气急,唠叨不停,还会出现胸闷、出汗、心悸等情况,易诱发心血管疾病。

话少心才静,人在夏天,要戒多言,颐养

心神,多一分沉默,就多一分安康。

中国还有一句古训:“祸从口出。”少言,不仅能强身健体,还能避免不必要的是是非非。

是非争端少了,烦恼忧愁就少了,自然能够心静神悦,身体也随之变好。宁可无言,也别话多,话越少,心越静,越能远离祸端,凝气养心,延年益寿。

2| 少思,心安

《养生要集》里说:“多思则神息,多念则志散。”

如果心有千千结,多思多虑,必然耗心费神,种下病根。而且还会让自己陷入负面情绪之中,茶饭不思。

就像《红楼梦》中的林黛玉一般,一点风吹草动,都能身心俱疲。小事想多了,烦心;大事想多了,累心;烂事想多了,劳心。

与其胡思乱想,伤害身体,折磨自己,不

如想开看淡,一念放下,万般自在。只要我们心安豁达,少一些思虑,就能气顺身健,活得一身轻松。

《围炉夜话》中说:“养心须淡泊,凡足以累吾心者勿为也。”

心累则百病生,心安则万邪息,胡思乱想多了,身体也跟着垮了。唯有心思宁静,淡泊从容,修身养性,方能健康地轻松自在过一生。

3| 少怒,心宽

曾国藩说过:“气为心害,养心当先制气。”

人在生气发怒之时,气机不畅,最是伤身伤心。一时情绪不稳,被冲昏头脑,甚至会引起心脑血管病,危及生命。

少怒,不止是一门生活的学问,更是一种养心的智慧。

生活工作中,谁都难免会遇到各种不顺心、不如意的事。家庭的烦恼、工作的冲突、烂

人的纠缠,都会让人生气动怒。

特别是夏天,酷热难耐,心火旺盛,情绪不稳,更容易发脾气。但生气归根结底不过是拿别人的错误来折磨自己。

你以为气的是别人,实则伤的是自己,于事无补,还得不偿失。所以,该放就放,该忘就忘,把心放宽,才是最好的灵丹妙药。

正所谓:“心宽一寸,病退一丈。”心宽一点,怒少一点,气血顺畅,身体自然安康。

4| 少欲,心平

清代学者申居郢曾说:“纵欲之乐,忧患随焉。”

心欲太多,心气不平,总担心得不到,害怕会失去。只会让自己精神紧张,心神动荡,损耗身体的气机和能量。还会陷入物欲的深渊,活得痛苦难安,忧愁祸患也随之而来。

其实,人生一世,真正所需的少之又少。广厦千间,夜眠不过六尺;家财万贯,日食不过

三餐。减少自己的欲望,放平自己的心气,才能延年益寿,健康无忧。

诚如孟子所言:“养心莫过于寡欲。”

养心,最忌讳的就是为欲字所累,困于名缰,缚于利索。寡欲身少病,寡欲心自清,想要的越少,疾病才能离你越远。一个人懂得少欲、惜福,放下贪念,就是真正的养心之法、善身之道。

加点料

和而不同

罗素曾说:“须知人生的参差百态,乃是幸福的本源。”每个人的人生轨迹不同,生活方式和爱好也不尽相同。就像是有人觉得香菜很香,而有人却觉得很臭。

这世界上,有一半人的快乐,另一半人不理解。面对别人的爱好和选择,即使我们不能认同,也要尊重别人的选择。

有一对刚刚结婚的夫妻,男人无辣不欢,女人却吃不得辣。

起初,他们经常会因为太辣,或不辣而争吵。后来,他们不再一起吃饭,而是各吃各的。

一次,女人回娘家吃饭。她发现父亲面前放了一碗清水,吃之前把菜放在里面涮一涮。原来父亲口味变淡了,而母亲喜欢吃咸一点。

女人一言不发地吃完了饭。

回家后,女人按照男人的口味炒了几个菜,等男人下班一起吃饭。吃饭时,女人在自己面前也放了一碗清水,夹起菜放在清水里涮一涮。

男人什么也没说,一个劲地吃饭。

第二天,女人下班回来发现,男人正在厨房做饭,不过这次一点辣也没放。吃饭时,男人在自己面前放了一碟辣酱,夹起菜在辣酱里蘸一蘸。

很多人相遇相识,最后却因为生活中的小细节分道扬镳。

我们该做的,就是像故事中的夫妻那样,遇事不必分个绝对,尊重对方的习惯和爱好。

两个人相处的生活无法将就,唯有尊重和接受对方才是维护关系的最好办法。

一个处处不能容的人,看到的一切都有问题。一个万物皆可容的人,看到的一切都是美景。

心由境转,境由心生。

当你放大了格局,对人也就放下了成见;提升了高度,便能释怀别人的不完美。

以一个包容之心看待世间万物,才能遇见生活中的种种美好。

只有玫瑰和茉莉一同开放,这个世界才会有参差多态的美。

人也是如此。

允许自己与别人不同,让你特立独行;允许别人与你不同,则让你海纳百川。

——一禅小和尚

开卷

我走过许多地方的路,行过许多地方的桥,看过许多次数的云,喝过许多种类的酒,却只爱过一个正当最好年龄的人。

——《沈从文家书》

人间不会有单纯的快乐,快乐总夹杂着烦恼和忧虑,人间也没有永远。

——《我们》

你若爱,生活哪里都可可爱。你若恨,生活哪里都可恨。你若感恩,处处可感恩。你若成长,事事可成长。不是世界选择了你,而是你选择了这个世界。既然无处可躲,不如傻乐。既然无处可逃,不如喜悦。既然没有净土,不如静心。既然没有如愿,不如释然。

——《豁然开朗》

在一回首间,才忽然发现,原来,我一生的种种努力,不过只为了周遭的人对我满意而已。为了博得他人的称许与微笑,我战战兢兢地将自己套入所有的模式,所有的桎梏。走到途中才忽然发现,我只剩下一副模糊的面目,和一条不能回头的路。

——《独白》