

从“心”出发

董雪丹

或拿自己与别人比,或拿别人与别人比,这是现实中最常见的。小时候比成绩好坏,长大后比赚钱多少,比官大小,走个路都要在微信里比步数排名……在这个比的过程中,有人玩笑“老婆是别人的好,孩子是自己的好”,其实呢,在生活里往往又不自觉地把“别人家孩子”挂在嘴上,用以表达在比较之中对自家孩子的不满。很多人不想让孩子输在起跑线上,结果是起跑线越来越前移,孩子的书包越来越沉重,孩子的补习班越报越多。比之手段也越来越多,为达目标不惜筋疲力尽,比之结果,当然是“有人欢喜有人愁”“人比人气死人”,许多人的焦虑,也都来源于此。

但在这个世界上,似乎又很难脱离这个比字,也很少有人能够放过自己。“人之生不能无群”(《荀子》),人生如果什么都不比,似乎也不可能。毕竟,人的本质是一切社会关系的总和。

那么,如果非要去比,到底该比什么?怎么比?

蒋勋在《生活的美就在于从容不迫》一文中说:“我的第一堂美学课,其实是母亲给我上的。我们过去经常会走到院子里去看一朵花,一片叶子,做很多没有目的的举动,她不像其他大人,看到小孩没事做的时候会慌张。”你看,蒋勋的母亲没有拿他和其他小孩子去比学习,反而让他学会了“母亲的这种不慌张”,成就了一个美学大师美的启蒙。

蒋勋在文中写:“在大学教书的时候,每年四月,羊蹄甲红成一片,上课的时候我都可以感觉到,十八九岁正在恋爱的年轻人,根本就没有心思听课。我会停止上课,带学生去花下坐一个钟头,聊天,或什么都不做。”当然,他也强调:“不是每天都要如此,而是教育者偶尔要带孩子出去看花,去听海浪的声音,让他们脱掉鞋子去踩沙滩。”我相信,这种顺其自然的无功利的教育,这种潜移默化的对美的陶冶,会让他的学生铭记一生,“重新找回他们身体里的很多的渴望”。

◎如何让自己活得更真实、更有味道,这种感觉,让我想起《道德经》里的“为无为,事无事,味无味”。这就需要一种真正能从“心”出发的认知,适当地放过自己,问问自己内心真正所想,想想自己认为怎样的生活更有价值。

◎《庄子·人间世》中有一句:“仲尼曰:知其不可奈何而安之若命,德之至也。”这句话前面还有两个前提:“孔子说,侍奉双亲的人,无论什么样的境遇都要使父母安适,这是孝心的最高表现;侍奉国君的人,无论办什么样的事都要让国君放心,这是尽忠的极点。”《论语》和《庄子》里这两句看似矛盾的话,却也并不矛盾,因为他们都是从“心”出发。

这里就没有比吗?细细想来,也有。比的是一种认知,比的是如何让自己活得更真实、更有味道,这种感觉,让我想起《道德经》里的“为无为,事无事,味无味”。这就需要一种真正能从“心”出发的认知,适当地放过自己,问问自己内心真正所想,想想自己认为怎样的生活更有价值。

但在现实生活里,有些人为了更大的房子、更好的车子、更高的位子,不停地追逐,执着到不择手段。有的人用“知其不可而为之”(《论语·宪问》)来美化这种追逐,这当然是曲解,孔子这句话是让人心生敬意的,知道一件事情办不成,但是还孜孜不倦,透出的是境界、是诚意,是对事业锲而不舍的追求精神。在物质追求上,孔子是非常欣赏颜回的,虽过着“一簞食,一瓢饮”的生活,却能静下心来追求学问。

有趣的是,在《庄子·人间世》中也有一句:“仲尼曰:知其不可奈何而安之若命,德之至也。”这句话前面还有两个前提:“孔子说,侍奉双亲的人,无

论什么样的境遇都要使父母安适,这是孝心的最高表现;侍奉国君的人,无论办什么样的事都要让国君放心,这是尽忠的极点。”《论语》和《庄子》里这两句看似矛盾的话,却也并不矛盾,因为他们都是从“心”出发。毕竟,做儿女的要遵从自然的天性去尽孝,做臣子的要遵从道义的标准去尽忠,对自己,才可以“知其不可奈何而安之若命”,知道无可奈何就顺其自然,用平和的心态去面对,这才是道德修养的最高境界。

究竟是该注重外在物质享受的追求,还是适可而止、更注重内在自我的修养?比如拥有一辆车,有的人要讲牌子、讲面子,总是看到别人的车比自己的更好,充满了不平衡、不愉快,心一直都是穷的。而有的人只要可以达到出行方便快捷,哪怕只是最普通的,就很知足,就很有幸福感。说到底,欲海无边,知足是岸,也就是《道德经》里的四个字:知足者富。

一个人如果深陷欲海不能自拔、贪婪无度不知有止,就会失去生命中的灵性与智慧,错过人生中许多好的机缘与福报。《庄子·大宗师》有言:“其嗜欲深者,其天机浅。”当然,有些“欲”是生存需要,是不得不做的。但过多的物欲会蒙蔽一个人的智慧,更严重的会让人失去做人做事的根本和底线。

曾仕强老先生曾将此语反过来讲:嗜欲浅者天机深。一个有智慧的人,不会仅仅将物欲作为毕生追求,必定会重视自己的精神修养,让自己的内心澄明、澄澈。一个内心澄明的人,做事时不是为了工资,不是为了提拔,就是单纯地想把事情做好、做成,摒弃杂念,全心投入地去做,这样纯粹地做事,往往不仅可以把事情做好,同时还可以获得快乐、获得成长!一个“天机深”的人,会在适当的时候,让自己停下来,让心静下来,让心灵和外界达到和谐融通的状态,可以在春天看到柳树发芽,在冬天看到蜡梅开花。

让书香浸润生活

展平原

你有读书的习惯吗?过去一年,你读了几本书?

据统计,2022年我国成年国民人均纸质图书阅读量为4.78本,人均电子书阅读量为3.33本。与世界阅读氛围浓厚的国家相比,国民阅读现状依然有许多不尽如人意之处。不少人心安理得地为自己不读书找很多借口,但就是没有为读书找到一个借口。

很多人不是打游戏就是刷视频,要不就是刷微信、煲剧……有些人从不阅读,有些人偶尔阅读,长期坚持阅读的人少之又少,有深度、促思考的经典名著更是少有人问津。父母本身没有阅读的习惯,孩子岂会热爱读书?家庭氛围和社会环境对读书习惯的影响,导致相当数量的现代人没有养成阅读习惯。

“书卷多情似故人,晨昏忧乐每相亲”,当下快节奏的生活导致人们压力增大,读书是一种能够调整心态、缓解压力的方式。孟子谓万章曰:“一乡之善士,斯友一乡之善士;一国之善士,斯友一国之善士;天下之善士,斯友天下之善士。以友天下之善士为未足,又尚论古之人。颂其诗,读其书,不知其人,可乎?是以论其世也。是尚友也。”(《孟子·万章下》)

这段话的意思是,孟子对弟子万章说:“一个乡的优秀人物就和一个乡的优秀人物交朋友,一个国家的优秀人物就和一个国家的优秀人物交朋友,天下的优秀人物就和天下的优秀人物交朋友。

◎孟子谓万章曰:“一乡之善士,斯友一乡之善士;一国之善士,斯友一国之善士;天下之善士,斯友天下之善士。以友天下之善士为未足,又尚论古之人。颂其诗,读其书,不知其人,可乎?是以论其世也。是尚友也。”(《孟子·万章下》)孟子的言外之意就是:读一本好书,就是和许多高尚优秀的人谈话。读书尤其是诵读经典名著,如同一股清流,慰藉了无数恐惧紧张疲惫的心灵,为人带来温暖、振奋、感动和启迪。

◎如何有效地阅读经典呢,朱熹告诉我们便捷的方法:“读书有三到,谓心到,眼到,口到,心不在此,则眼不看仔细,心眼既不专一,却只漫浪诵读,决不能记,记亦不能久也。三到之中,心到最急。心既到矣,眼口岂不到乎。”(朱熹《训学斋规》)

如果认为和天下的优秀人物交朋友还不够,上溯古代的优秀人物。吟咏他们的诗,读他们的书,不知道他们到底是什么人,可以吗?所以要研究他们所处的社会时代。这就是上溯历史与古人交朋友。”孟子的言外之意就是:读一本好书,就是和许多高尚优秀的人谈话。读书尤其是诵读经典名著,如同一股清流,慰藉了无数恐惧紧张疲惫的心灵,

为人带来温暖、振奋、感动和启迪。

如何有效地阅读经典呢,朱熹告诉我们便捷的方法:“读书有三到,谓心到,眼到,口到,心不在此,则眼不看仔细,心眼既不专一,却只漫浪诵读,决不能记,记亦不能久也。三到之中,心到最急。心既到矣,眼口岂不到乎。”(朱熹《训学斋规》)翻译过来就是:读书有三到,谓心到、眼到、口到。心思不在书本上,眼睛就不会仔细看,心和眼既然不专心致志,只是随随便便地读,就一定不能记住,即使记住了也不能长久。三到之中,心到最重要。心既然已经到了,眼和口难道会不到吗?

读书方法有了,接下来贵在坚持,坚持积累。老子的“千里之行,始于足下”我们已经很熟悉了,原文是这样说的:“合抱之木,生于毫末。九层之台,起于累土。千里之行,始于足下。”(《道德经》第六十四章)庄子有一句话“其作始也简,其将毕也必巨”(《庄子·人间世》),意思与之相近。“作始”就是开头,“简”就是很少、简略的意思,“将毕”就是快结束的时候,“巨”就是巨大、伟大。“其作始也简,其将毕也必巨”,这句富有哲理的话可以作为我们读书过程的真实写照。

坚持阅读,需要我们的耐心和毅力,我们付出大量的时间和精力,绝不会是一件轻松的事情。所以啊,有人放弃了,而有人在坚持。加油,我们要做那个坚持读书的人,让书香浸润我们的生活。

社会现象 圣哲看

投稿邮箱:shxszk@126.com