

# 一个人的快乐 植根于自己的内心



《菜根谭》中讲,世亦不尘,海亦不苦,彼自坐苦其心尔。

一个人的快乐,植根于自己的内心。若任由负面的念头在脑海中横生,只会拖累自己。懂得取悦自己,屏蔽掉没有意义的外界纷扰,才能感受到真正的宁静与幸福。

到了一定年纪,最好的活法就是:关起门,拉好窗,扫净屋。

## 1

## 关起门

很多时候,一个人活得不够好,并非因为此刻处境糟糕,而是忘不掉过去。因为被往事纠缠,而错过了眼下美好的风景。

20世纪90年代,杨绛的女儿钱瑗和丈夫钱钟书相继离世。原本幸福美满的三口之家,顷刻间只剩杨绛一人。

有一天,作家舒展的妻子去看望杨绛。

看到杨绛一个人坐在空屋中,她的眼泪止不住地往下流。杨绛反过来安慰她:“你比钱瑗小四岁吧,傻孩子,我都挺过来了,你还这样哀伤?”

此后,杨绛很少出门,大部分时间都在闭门谢客。生离死别,过去的已然成为过去。杨绛关上了这扇门,尽快收拾好情绪,做好余生力所能及的事。平日里,她就独自在家,把时间花在创作上。

作家玛丽莲·罗宾逊说过:“没有人可以回到过去重新开始,但每个人都可以从现在开始创造全新的未来。”

人这一生,一路坎坷。追悔莫及的痛苦,失之交臂的遗憾,无力挽回的辛酸。这一切就像门外的杂草与荆棘,若任它肆意疯长,只会荒芜自己往后的生活。只有及时关起回忆的门,从悲伤中抽离,才能心无旁骛地继续前行。

正所谓,从前种种,譬如昨日死;此后种种,譬如今日生。到了一定年纪,内心装不下太多过往,该翻篇的翻篇,该放下的放下。把往事留在身后,才能将美好拥入怀中。

## 2

## 拉好窗

杨绛曾在文章《窗帘》中,写到一位夏洛特姑娘。女孩夏洛特受到了诅咒,只能生活在一间屋子里。她在房间中吃喝无忧,除了不能出门,每天可以做任何自己喜欢的事,生活十分惬意。

有一次,她不小心拉开了房间的窗帘,透过窗户,看见外面的人在自由地奔跑,这让她羡慕不已。和别人相比,她感到深深的苦闷。直到有一天,女孩不顾诅咒逃出了房间。

出了门后,她又发现原来外面的人们看似自由,却没有吃食,没有住所,每天都要露宿街头。甚至有人听闻她的经历后,羡慕道:“你的命真好啊,每天都有地方休息,还能做自己喜欢的事。”

女孩这才恍然大悟,原来自己厌倦的日子,竟是别人可望而不可及的生活。

杨绛先生在文中说道:“人家挂着窗帘呢,就别去窥望。宁可自己也挂上一个,华丽的也好,朴素的也好。你总得尊重别人家的窗帘。”

人生万象,每个人都有各自的剧本。正如《百岁感言》中写的那样:“上苍不会让所有幸福集中到某个人身上,得到了爱情未必拥有金钱,拥有金钱未必得到快乐,得到快乐未必拥有健康,拥有健康未必一切都会如愿以偿。”

总是仰望别人,对自己的幸福视而不见,会乱了自己的步伐。幸福的秘诀,从来不是向外观,而是向内求。把眼睛看向自己的生活,不和他人比较,你会发现,其实,幸福就近在咫尺。

## 3

## 扫净屋

曾听过一句感触很深的话:“幸福感强的人,往往家居环境十分干净整洁;而不幸的人们,通常生活在凌乱肮脏之中。”

一个人所居住房间的模样,往往就是他内心的折射。学会把屋子打扫干净,就是在清理内心的思绪,打理自己的心情。

杨绛曾在牛棚住过一段时间。当时,牛棚十分简陋,灰尘满地,梁上吊满了蛛网,屋内只有一张破草席。晚上睡觉的时候,跳蚤和虱子就在草席间穿梭,时不时叮上杨绛一口。有天夜里,甚至有只猫叼着两只老鼠放在她的床上。

那些日子,杨绛彻夜难眠,内心又惊又恐。为了除去这些烦扰,她决定来一次彻底的大扫除。

她找来一些清洁工具,花了好几天的时间,对牛棚进行了一次近乎改头换面的清扫。屋中气味没有了,门窗内外也不见积尘,即便是草席也铺得工工整整,她还用芦苇和麻绳编织了门帘。

原本破败不堪的屋子,被收拾得干干净净,夜里也不再再有蚊虫侵扰了。随着牛棚被打扫干净,杨绛的内心也渐渐回归平静。

《夷坚志》里写:“高堂素壁,无舒卷之劳;明窗净几,有坐卧之安。”打扫是一件奇妙的小事,能锻炼人的耐心和心志,甚至可以让大脑的思路变得清晰,让我们反思更多事情。

打扫房间,也是在打扫自己焦虑的心态。房间干净了,情绪才能流通,心情舒畅了,再棘手的问题自然会迎刃而解。一个干净的环境,会让我们身心愉悦,从而气定神闲,诸事顺遂。

杨绛说:“人虽然渺小,人生虽然短,但是人能学,人能修身,人能自我完善,人的可贵在于人的本身。”

人生就是一个不断修炼自己的过程。适时地关起门、拉起窗、扫净屋,就是在填补内心的缺口,探索最适合自己的生活方式。

来源:人民网



## 古代也有“消费者权益保护法”

买买买以后,总有一些商品不如意,那么古代的消费者有权益保护法吗?别急,还真有,不仅有,还特别狠。

我们现代人在买买买之后,有七天无理由退换,而在唐代,据《唐律疏议》记载,只要消费者在购买时立有合约,那么买回家的产品在三天内发现有问题的,都可以找卖家退货。假如卖家拒绝退货,那么就可以去官府举报,由官府强行下令让卖家退换商品。你以为卖家同意退换就完了吗?不,还要挨40鞭子才能走人。

在唐朝,最严苛的当属对食品安全的监督。据《唐六典》记载,只要食物变质,商家必须立刻焚烧,否则就要被打90廷杖。如果是在知道食品有问题的情况下还在销售的话,若致买家生病,卖家直接蹲大牢,被判有期徒刑一年。若是吃了变质食品导致买家死亡的,那么卖家要被判处绞刑。

除此之外,唐代对于商品上架也有着严格的

要求,《唐六典》中规定道:“布帛皆阔尺八寸、长四丈为疋,布五丈为端,绵六两为屯,丝五两为绚,麻三斤为段。”也就是说,不是什么东西都能随便上架,任何物品都有一个标准,如果不达标是不允许销售的。

到了宋代,商品经济空前繁荣,大多数卖家都是诚信做生意,但总有一些小商贩喜欢“投机倒把”,比如在鸡里塞沙子,鹅羊的肚子里吹气,把鱼做成注水肉。于是,宋代政府颁发法令让商人们组成“行会”,并按行业登记在册,否则就不能从事经营活动。这就跟我们现代人做生意必须有营业执照,并且每个公司都有行业管理协会以及政府管理部门监督是一样的,不得不感慨宋代人在经济管理方面的超前意识。

明代对于市场秩序的监督管理就更严格了。明洪武元年(1368年),朱元璋在南京设兵马司,兼管市司,并规定在外府州各兵马司“一体兼领市司”。后来,明成祖朱棣即位,他又设立了城

市兵马司,“兼领市司”。待迁都到北京后,对于市场秩序的管理就更细化了,朱棣要求每三天检查一次,检查卖家们的度量衡,以及考察那几天的物价。

清朝除了沿袭前面几个朝代的管办法,还特意对“欺行霸市”的行为作出了强调。没有营业执照的、私分地界的、不准别的商家在附近开店的、将地界议价的、车户设立名牌,独自霸揽且不允许他人揽云的等等行为,全部都先拘留两个月,还要打一百大板。

在古代,当一个诚信经营的商家是多么重要,否则的话,除了罚款坐牢,还得被打个半死。反过来说,古代消费者的购物车真是被保护得极好。

由此可见,古人在买买买方面,似乎不比我们懂得少,但无论是古人,还是我们现代人,都记得一条:按需购买,杜绝浪费。

金陵小岱