

## 人最难得的清醒

## 是删繁就简

《菜根谭》有言:“处世不退一步处,如飞蛾投烛,羝羊触藩,如何安乐?”

人在世间行走,前进不易,退出更难。前进需要魄力,但退出更需智慧。给生活留一个出口,及时从负累中退出,轻装前行,才能行稳致远。

## 1

精简圈子  
专注自我成长

人在年轻时,总想着能游遍五湖四海,结识各路好友。年纪大了就会渐渐懂得,二三知己,胜过万千泛泛之交。

1988年,莫言和余华一同就读于北师大作家研究生班,并且同住一个宿舍。当时莫言在文坛刚刚崭露头角,常有各种应酬和邀约。

有次,莫言参加一个饭局,刚一落座,旁边的人就都围过来,一边叫着“莫老师”,一边递上名片介绍自己。为了不失礼,莫言含笑接过。酒过三巡,场面热闹起来,大家都在吹嘘自己过往的经历。

有人问莫言:“莫老师,你的《红高粱》写得真好,这背后有什么故事吗?”莫言摆了摆手说:“没啥故事,就是闷着头写出来的。”

那人听后脸色一沉,酒劲也上来了,说:“莫老师,看不起我是不是?”莫言实在不知如何回应,借故上厕所,出门就回宿舍了。

之后,他也不再参加饭局,有时间就和余华待在宿舍,聊文学,写小说,提升自己的创作水平。

听过一句话:“人到了一定年纪,是往回收的,收到最后,三两知己,一杯浅茶,把生活过成自己想要的样子。”

内心空虚的人总是喜欢到处凑热闹,而成熟的人却懂得精简社交,在清静中提升自己。

余生不长,不要为无关的人浪费时间,不要因为没意义的事消耗精力。学会缩小交际圈,更多专注于自我,定能活出最舒适的人生。

## 2

物欲简朴  
才能精神丰盈

《道德经》中有言:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽。”

人在世上总要面对各种欲望和诱惑。若是过于追求物质的刺激和享受,必然会导致心灵的迷失与沉沦。

曾看过一个故事。

在一座山村里,经常有猴子下山骚扰村民。为了捕捉猴子,村民们特意制作了一种木笼,笼中放着美味的苹果。

猴子们看到后,经不起诱惑,拼命地把手伸进笼子里去。抓住苹果后,却发现手被卡住,怎么也抽不出来。猴子们急得抓耳挠腮,却死死不肯松开手,最终被村民们轻松地逮住。

人又何尝不是如此,被欲望拿捏,就只能失去自由,



任人摆布。唯有回归简单,不为物欲裹挟,才能悟出生活最本真的滋味。

喜欢这样一句话:“人表面上的光鲜亮丽,不如内心活得清澈自律;表面上的鲜衣怒马,不如内心活得富足潇洒。”

真正的幸福,也不在于所得多寡,而在于精神上的富足。行有所止,欲有所制。活出简单与克制,便能享受舒缓与坦然。

## 3

心境淡然  
活在自己的节奏里

每个人都有着自己的生活步调,活在自己的节奏里,才是一个高层次的自律。

书籍《明朝那些事儿》出版后,随之掀起一股明朝历史热,作家当年明月也红遍大江南北。然而鲜有人知,他的成功经历了15年的文火慢熬。

5岁时,他拿到了一本《上下五千年》,在随后的几年里,他把这本书看了11遍,熟稔中国历朝历代的故事。上中学时便开始翻阅《二十四史》和《资治通鉴》。他觉得历史是有趣的,不是简单的年代、人物、事件、意义的罗列。他的梦想,就是写出让人们喜欢阅读的真正历史。

大学四年,他经常自己一个人在教室里看喜欢的历史书。工作后,仍保持大学时的习惯:下班后就回到家看书。

经年累月,他看了6000多万字的史料,写出了《明朝那些事儿》,最终熬得名声大噪。

想起村上春树说的一句话:“不管全世界所有人怎么说,我都认为自己的感受才是正确的。无论别人怎么看,我绝不打乱自己的节奏。”

年少的时候,我们总想着匆忙赶路,恨不能一日千里,希望在短时间内取得成就。后来才明白,急于求成,最后往往是欲速则不达。

人生路上,总有人走得比你快。但不必在意,也不必慌张。正如梭罗所说:“每个人应追随着自己的心,活成独一无二的自己。”

只要朝着认准的方向努力,人生最坏的结果,也不过是大器晚成。

作家三毛说过:“成熟不是为了走向复杂,而是为了抵达天真。”一个人真正的成熟,不过是看清生活复杂的本质后,依旧对生活怀有满腔热爱。

人生在世,剔除身上过多的负担,才能洞彻生命的意义与价值所在。拨开生活的冗余,看见内心丰盈,寻回真实自我,才能在纷繁复杂的社会中,去粗取精,以简单的心态,过想要的生活。

来源:人民网

## 袁枚中暑险丢命

小暑时节,防暑避热需注意。清代文学家袁枚的《随园诗话》中详细记载了他自己中暑后如何被救治的故事。

乾隆四十一年(1776)的南京特别热,而正在南京随园居住的袁枚不幸中暑了,家人连忙请来了一个吕姓医生。经过诊治,袁枚喝下了吕医生的中药。早上喝的,结果到了太阳快落山的时候,突然呕吐不止,头晕目眩。袁枚的母亲抱着他让他坐在床上。这时,他感觉到一股血气往上涌,十分难受,大有性命难保之势。一家人急得团团转,也没啥办法,难道眼睁睁看着他死掉吗?

恰好,与袁枚一同参加乡试的好友赵黎村来访,家人就把袁枚的病情告诉了他。赵黎村说:“我懂得一些医道,让我来看看吧。”赵黎村给袁枚把了脉,观察了病情,微微一笑说:“这是中暑了,我能治得了。”赵黎村写了一个方子让人速去买药,并买些石膏粉来。

很快药熬好了,加上一些石膏粉搅匀。一勺下肚,袁枚顿觉犹如千钧之石,将肠胃压下,血气不再上涌。半碗喝下去,就已经沉沉地睡去了,不久额头上出了汗。朦胧中,听到母亲在他跟前念叨:“难道是吃了仙丹吗,这么快就见效了。”后来,袁枚醒了,看见赵黎村还坐在他的床前。赵黎村问他:“想不想吃西瓜?”袁枚说:“想吃了。”立即又让人去买西瓜。赵黎村说:“你使劲吃吧,我先回去休息。”袁枚放开量,大口大口吃了那个西瓜,感觉犹如醍醐灌顶,不再眩晕,眼睛也不模糊了,晚上就想吃饭了。

第二天,赵黎村又来了,一起聊起了这个病:“你这是因中暑引起的阳明经疾病,而那个吕医生误当成太阳经疾病给治疗,又用了升麻、羌活二味药提升之,更使得你的妄血逆流而上,只有白虎汤(石膏粉)治得了,否则性命危险了。”

救了袁枚的这位好友赵黎村其实是位名医。据《中医人物词典》介绍:“赵黎村,清医家,江西南丰人,擅治暑证。”

过了几天,赵黎村告辞回乡,袁枚写了诗句送给他:“活我自知缘有旧,君离转恐病难消。”赵黎村“呵呵”一笑,也回赠了诗句:“同试明光人有几?一时公干鬓先斑。”

袁枚的中暑,本来没多大的事,却让庸医给误诊了,幸亏遇到了好友赵黎村出手相救,才保住了性命。

刘永加