

人生漫漫

慢一点

又何妨

你有听过“荷花定律”吗?

荷花开满池塘需要30天,但开满半池的时间却不是第15天,而是第29天。荷花想要开满荷塘,需要不断地聚积能量。正如人想要脱颖而出,也需要默默无闻地积累和沉淀。

积累沉淀,是种静下来状态,更是一个慢下来的过程。

1

说话慢一点,少祸

《格言联璧》里说:“修己以清心为要,涉世以慎言为先。”为人处世,摆在首位的是说话谨慎。

说话谨慎,就是说话前先考虑一下,慢一点说出口,以免造成不必要的麻烦。

琅琊王氏,是历史上有名的望族。西汉时期,琅琊皋虞人王吉极有才学,当时的博士们只通一经,他五经皆通,是儒士中的大师。王吉曾做过县令,后因才能出众,被举荐到昌邑王刘贺手下担任中尉一职。

可刘贺贪酒好色,喜欢游猎,不问政事,王吉上疏力谏,但未被采纳过。

几年后,年仅二十一岁、尚无子嗣的汉昭帝刘弗陵驾崩,身为侄儿的昌邑王刘贺便被征召入朝,立为太子,很快便继承大统。

但当了皇帝的刘贺依旧我行我素,丝毫不思悔改,王吉再次劝谏,仍不被采纳。

虽然王吉的建议始终没有得到刘贺的认可,但却受到朝中大臣的赞许。所以,当刘贺被废黜,汉宣帝即位后,王吉官升博士谏大夫,专门为国家政事提意见。

在此过程中,王吉意识到:言快常有难。言



慢,才能保平安。而这些话,恰恰是他曾告诫刘贺的。他当年在给刘贺的《奏疏戒昌邑王》一文中,开头即写道“言宜慢,心宜善”。刘贺的快速覆灭,以及王吉自己多年的经历,让他深刻体会到这字中深意。“言宜慢”并不是字面意义上的说话语速要慢,而是说不要急着先声夺人。更进一步,就是不要争名夺利,而是要谨言慎行。如果想家业永流传,“言宜慢,心宜善”是必须做到的,于是他常用这六个字告诫后代。自此,王氏子孙把这六字真言铭记于心,发扬光大,终成大业。

2

处事慢一点,少错

《小窗幽记》有言:“处事最当熟思缓处。熟思则得其情,缓处则得其当。”处理事情,最好的方式,是深思熟虑、缓点再办。深思熟虑,才能全面弄清情况;缓点再办,才能找到稳当之法。

常言“急事急办”,并非不思就办,而是思虑好了赶紧办、别拖着。

东汉末年谋士荀攸就是一个处事很“慢”的人。曹操召开会议讨论军略,他常最后一个献计。曹操私下里问计于他,他也会花些许时间才给出方案。

随着时间推移,曹操发现荀攸的计划总是能够成功。

“愚钝”的荀攸则表示,自己参与军略习惯纵观全局,保证方案没有什么错误才提出,即使不够快,但也不会出错。

《三国志荀攸传》中,曹操对此感慨:“公达外愚内智,外怯内勇,外弱内强,不伐善,无施劳,智可及,愚不可及,虽颜子、甯武不能过也。”

荀攸外表愚笨而内心聪明,看似胆怯其实勇敢,外在软弱但内心刚强。有的智慧是人们可以达到的,但像这样大智若愚的“愚钝”才是别人达不到的。

诚如《论语》中所言:“欲速则不达,见小利则大事不成。”想要快速解决,就达不到效果;只看眼前小利,就做不成大事。

快,出了问题,反而更慢;慢,处理得好,反而更快。遇事不慌不忙、处事不疾不徐,在顺应时势中循序渐进,方能事无不成。

3

生活慢一点,少憾

《庄子》有言:“人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已。”最好的生活态度,当属时下盛行的“慢生活”。

慢生活,并非磨磨蹭蹭、懒懒散散,而是细品生活、慢享人生。

苏轼的一生,可谓是“慢生活”的代表。他因“乌台诗案”被捕,数次徘徊于生死边缘,出狱后被贬为黄州团练副使。没有薪俸,只好躬耕自食,与樵渔杂处,自号“东坡居士”,过起了悠然的日子。

离开黄州后东山再起,晚年又被贬到惠州、儋州。被贬与否,他都初心不改、舒缓坦荡,有当担地为官、有情趣地生活。

为官,他筑苏堤、杀蝗虫、办学堂;生活,他写诗词文章、爱书法绘画、发明美食东坡肉。

虽然大起大落,但始终不变的,是“此心安处是吾乡”的释然,是“对一张琴,一壶酒,一溪云”的高雅,是“人间有味是清欢”的幸福。

他用随心所欲、慢行慢品,活出了自己想要的模样、了无遗憾的人生。

汪曾祺《慢煮生活》里说:“你很辛苦,很累了,那么坐下来歇一会,喝一杯不凉不烫的清茶。不纠结、少俗虑,随遇而安,一颗初心,安静地慢煮生活。”

生活不是战场,无需时刻紧绷着神经,担心会失去制胜的主动权。生活慢一点,是心态乐观,更是超凡脱俗。

来源:人民网

欧阳修
以琴养生疗病

古琴位列“四艺”之首,相传为伏羲所造,抚琴听琴既能陶冶情操,修身养性,还能养生疗疾。西汉司马迁在《史记》中言:“故音乐者,所以动荡血脉,通流精神而和正心也。”北宋欧阳修不仅诗文书画样样精通,而且对古琴情有独钟,他习琴、赏琴、藏琴,还善于以琴养生疗病。

欧阳修年少时即与琴结下了不解之缘,在《三琴记》一文中,他说“余自少不喜郑卫,独爱琴声”,他不喜欢《诗经》中的郑风、卫风等靡靡之音,独爱弹奏古

琴。宋天圣五年(1027年),时年21岁的欧阳修落第南归,写下了“挥手稚琴空堕睫,开樽鲁酒不忘忧”的诗句,以抚琴听琴排解心中的苦闷。他闲暇之际与文人名士游园唱酬,在名山谷间把酒临风,弹琴煮茶,真可谓“援琴写得入此曲,聊以自慰穷山间”。

古琴之于欧阳修,是良友,亦是养身之良器。欧阳修认为,琴曲“能听之以耳,应之以手,取其和者,道其湮郁,写其幽思”(《送杨真序》),琴声平和静定,有助于调节心气。心病可医,身体之疾也可医。他在《试笔·琴枕说》一文中记载:“昨因患两手中指拘挛,医者言唯数运动以导其气之滞者,谓唯弹琴为可。”由于整日书写不辍,手指劳累过度,两手的中指都出现了拘挛的症状,医生建议他多活动手指以疏导气血,并推荐其弹琴,果然收到了良好的效果。

欧阳修到了晚年,由于支持韩琦、范仲淹等人参与推行庆历

新政而遭贬谪,后因长期郁愤难抒患上“幽忧之疾”,他在文章中提到了这个问题,“予尝有幽忧之疾,退而闲居,不能治也”。他通过学琴、抚琴、听琴,久而久之竟然治愈了抑郁,“既而学琴于友人孙道滋,受官声数引,久而乐之,不知疾之在其体也”,并将这种音乐疗疾之法推荐给了好友杨真。杨真由于屡试不中,抑郁成疾,欧阳修特地送给他一张古琴,称用药物治疗不如以琴曲来排遣忧思,并将其亲身经历及体会撰写成脍炙人口的《送杨真序》。

弹琴时快速的曲调能够激发人心,徐缓的音调使人听了心情平静舒畅。欧阳修还将琴声与上古语录、圣人文章及《周易》《诗经》等并提,在他心中,琴音就像是古代圣贤,“其忧深思远,则舜与文王、孔子之遗音也”,其喜怒哀乐,动人必深,“能和其心之所不平”。琴之乐,乃平和之乐、自在之乐。通过抚琴、听琴,能够培养人的高尚精神,陶冶人的性情,提升人的修养,于潜移默化中达到养德养生的目的。

来源:光明网

