

# 静而不争 是人到中年最好的修行



《道德经》中讲：“夫惟不争，故天下莫能与之争。”人到中年，渐渐看淡，发现世事浮沉，尽是过眼云烟。

世上没有稳赚不赔的事情，也没有长盛不衰的东西，或许有时可以胜人半尺，却永远无法胜天一寸。

与其相争，不如相安无事，岁月静好，便是人间清欢。

## 1 静而不争，舍即是德

古人说：“血气方刚，戒之在斗；及其老也，戒之在得。”人生下半场，贵在戒争戒斗，要学会舍即是得。

刘邦打下江山，为功臣封地赐爵。开国重臣，身居丞相高位的萧何，却选了既偏远又贫瘠的地方作为封地。

大家不理解：“为了一块好地，我们争得头破血流，你却在故作清高。”萧何笑而不语，拂袖而去。

多年以后，当初的权贵，不少卷入斗争之中致死，又有一些权贵的后代，败光家产，流落街头。

只有萧何的后人，因为土地贫瘠，不得不自食其力，辛勤耕耘，反而兴旺起来。

《道德经》中讲：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”人弃我取，人取我与，既是超然物外的豁达，亦是行于世间的智慧。

凡事不必求圆满，月盈则亏，水满则溢，抱残守缺才是真聪明。

## 2 但行好事，莫问前程

《道德经》中讲：“天之道，不争而胜，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不漏。”不争而胜，不言而喻，不召自来，不谋自成，天道从不强求，却能自然而然，得偿所愿。

周文王遇见姜子牙的时候，他已经72岁了。在此之前，姜子牙做过屠夫，卖过米酒，游说过诸侯。但他时运不济，屡次经商失败，更没受到诸侯赏识。

一瞬间，他看淡了一切，隐居山林，直钩钓鱼，只待君王。

当他停下追逐命运的脚步，命运却反过身来迎合了他。

周文王视姜子牙为师友，一起开

创了周朝八百年的辉煌。姜子牙也功成名就，配享武庙。

该是你的，不需争；不是你的，争不到。但行好事，定会迎来锦绣前程，得到应有的收获。

## 3 养心成事，静为躁君

人到中年，需要操心的事情变得更多，总是身处纷纷扰扰的环境之中。

《道德经》说：静为躁君。

“静”能克服人身上的急躁之气。守静，就是一个人磨砺意志，修身养性的基础。

生活中，我们常常会遇到很多无法预测的突发状况。遇事越是着急，头脑就会越混乱，就越容易把事情搞砸。人生的很多智慧，往往都藏在沉稳与冷静里。

读杨绛先生的《我们仨》，对她的一句“不要紧”印象深刻。家里门轴坏了，关不上门，她笑着说“不要紧”。钱钟书头上长了个疖疮，心情烦躁，她安慰道“不要紧”。

丈夫每每遇到郁闷的事情，她都会温柔地劝道“不要紧”。她一生平静从容，不管遇到什么事，似乎从来都不曾慌乱过。

简单的“不要紧”三个字背后，藏着的是杨绛“静心求稳”的处世哲学。

在临事之时，能够像没事时那样泰然自若，使种种忧虑平静下来，那么已经发生的事情也会自然消失。

沉静才能谋定，谋定才能干事，干事才能成事。

《道德经》中说：“圣人之道，为而不争。”清静无为，不是游手好闲无所事事，而是遵从内心莫逐功名。

余生不长，要用在值得的地方，身外之物留予别人去争，心地干净才是最大的宝藏。

上善若水，静水流深。静而不争，是人到中年最好的修行。

来源：人民网

# 古代也有“暖气房”

最原始的取暖方式是烧火。

早在石器时代，河洛地区便有了“灶火”：在地上挖个坑，围着坑垒一圈石头，架上鼎便可烧柴做饭，挪开鼎便能烤火取暖。

“灶火”又称火塘，是上古时期的住宅标配，远古人的起居、娱乐、祭祀都围着它进行。后来，古人又发明了升级版“暖阁”：有火炕、地炕、火墙、火盆等专用取暖设施的房屋。

火炕的建造原理很简单：用土坯砌成中空的床，床底下留有炕洞，烧炕取暖，被窝里热乎乎的，一觉能睡到大天亮。

汉代，洛阳就有了火炕。有些人家把灶台和炕连在一起，炕洞连着烟囱或烟道，两全其美：炊烟不会呛到人，生火做饭的热气穿过烟道排到屋外，还可提高室温，环保又节能。

秦代，皇宫里有了火墙。古人将宫墙砌成空心的夹墙，把两

块筒瓦相扣，做成管道包在墙内；墙下挖有火道，与殿外廊檐底下的火灶相通，热力顺着火墙循环，温暖殿堂。

另有一说，古人在室外或屋下挖火窖，窖内燃火，通过地下火道把热力传送到室内，满室生暖。

烧火取暖的材料档次有高低，穷人烧柴，富人烧炭。炭在古代是奢侈品。伐薪烧炭不易，炭的产量有限，物以稀为贵，烧炭等于烧钱。有钱人的屋里有炭盆、熏炉、暖炉，专烧好炭。

炭盆又称火盆，犹如脸盆大小。在桌上挖个洞，嵌入火盆，又能取暖，又能温水、温酒、烘烤衣物。

熏炉、暖炉有大有小，款式多样，用途很广。小说《红楼梦》中提到，贾府中有暖阁，贾宝玉、林黛玉的房中既有熏被子、熏衣裳的熏炉，也有取暖的暖炉，舒适惬意。

张丽娜

# 活在当下 心向未来



一切令人沮丧的遗憾，不过是惊喜的铺垫；所谓的为时已晚，其实都是恰逢其时。

## 1

我们都希望自己的生活幸福美满，可人生不如意事十之八九。

悲伤失望的情绪袭来时，如乌云罩顶，让人看不开、放不下。

但转念想想，人生一趟，体验而已，不必太过在意。

失意也好，低谷也罢，暂时而已，不必太过执迷。

当你穿越荆棘到达峰顶回头一看时就会发现：命运的颠簸，不过是谈笑间的插曲；曾经的磨难，会变成你肩头的徽章。

余下的日子，把心放宽，把事看淡。你要相信，所有苦楚都有回甘，所有故事都会有好的答案。

## 2

人这一生，不管遇见什么样的人，都是你生命中该出现的人。

过去的日子里，你或许在人际交往中有过无助和伤心的时刻。但不必气愤纠结，因为每种遇见，都是来帮助你成长的。

爱你的人，教你良善与温暖；伤你的人，教你独立与自强。所以，不必一直对某个人心存芥蒂，也不必永远对某件事耿耿于怀。

让往事随风而去，能释怀的释怀，该原谅的原谅。疤痕痊愈了，才能重新长出皮肤；故事结束了，才能开启新的篇章。

## 3

人生难免留有遗憾。也许是努力了很久却没得到某个结果，也许是撞破了南墙却没有了却心中的执念。但是别伤心，别着急。此处若有亏欠，彼处一定有弥补。

或许你痛苦地结束了一段错误的感情，但转身离开才有机会遇见对的人；或许你工作遇到阻滞，但请你相信未来可能在别的赛道打开新的局面。

很喜欢这样一句话：生活会给你答案，但不会马上把一切告诉你。

人生的得失，唯有时间能让你看清。就如一位作家所讲：向着空谷呐喊，也要等一会，才会听见那绵长的回音。

未来的日子里，静静等待，不要着急，相信你终能等得到转角的光明。

不管伤心开心，一切都已成为过去。不管希望失望，未来都在前方等你。

愿你忘记昨日种种，活在当下，心向未来。想不通的就放下，掌控不了的就释然。不必害怕为时已晚，在人生路上永远步履不停的人，才能与想要的生活撞个满怀。

来源：新华社