

## 学会“忘记” 是一种智慧

人活一世, 纠结过多, 烦恼反增不减, 不仅伤身, 亦伤神。与其一味计较, 不如放空自己; 与其心存痛苦, 不如学会放下。

深以为然, 那些精神状态满分的人都明白: 适当的遗忘, 不仅可以活得洒脱自在, 内心也会日益富足, 不烦恼于纷繁复杂之事, 尤其解脱出精力做好自己当下应做的事情。

### 1

#### 适当忘记年龄, 挑战未来

70岁的奶奶励美丽, 是“海派绒线编结技艺”传承人。

励美丽退休前从事杂志编采方面的工作, 退休后因对编结技艺感兴趣, 毅然投身于绒线编结事业。

对此, 有人谈及他自己的感受: “都70岁的人了, 不好好在家享受, 还折腾个什么劲儿。”励美丽坦然而言: “因为兴趣, 要么就不做, 要么就做到最好。”

年已高龄, 又对绒线编结一窍不通, 她毫不退却, 选择迎难而上。此后的22年中, 励美丽没有任何懈怠, 不断研究编结技艺, 力求做到最好。

天道酬勤, 在2022年, 励美丽争取到负责制作北京冬奥会颁奖花束的机会。

从设计、培训、质量把关和最终拼装, 她一心想着如何将这件事做到最好。为了使勾出来的花束更加逼真动人, 励美丽选择了更为费时费力的细线编法进行钩编。每支花材上有叶有花, 均为纯手工制作, 而完成一束精美的花束, 就需要35小时之久。

据了解, 北京冬奥会和冬残奥会颁奖共用花



束1251束, 累计花材共16731支。

本该安享晚年的她, 却在海派绒线编结这条路上越走越宽。她在晚年给自己开辟了一个新天地, 这与她的年龄无关, 正如她手中的花束“永不凋谢”。

季羨林曾言: “我虽年届耄耋, 内部零件也并不都非常健全, 但是我处之泰然。”对于真正有追求的人来说, 年龄从来不是阻滞他们前进的借口, 而是历经千难万苦后从容抉择的自信。

不惧年龄, 不畏挑战, 便能让生命尽情焕发出精彩。

### 2

#### 懂得忘记恩怨, 看向未来

莫言曾讲述过自己的一段“痛苦”经历。

一次, 莫言跟随母亲去集体的地里捡麦穗。不巧的是, 看守麦田的人来了, 捡麦穗的人纷纷慌张逃跑。由于母亲小脚的缘故, 跑不过人家, 被身材高大的看守人狠狠打了一耳光。

瘦弱的母亲摇晃着身体跌倒在地, 看守人没收了他们捡到的麦穗, 吹着口哨洋洋得意地离开了。母亲绝望的神情让莫言心中痛楚, 对此终生

难忘。

多年以后, 莫言和母亲在街上偶遇当年看守麦田的人, 那人已是白发苍苍。莫言想到当年母亲所受的委屈, 怒气冲冲想要上前“报仇”。

母亲急忙拦住他, 平静地说: “儿子, 当年打我的那个人不是这位老人, 你认错了。”

莫言瞬间明白了母亲的用意, 她不希望自己一直记着过去的怨恨。

正如后来莫言在《生死疲劳》中说: “世事犹如书籍, 一页页被翻过去。人要向前看, 少翻历史旧账。”

人生如此, 计较越多, 困扰越多; 反之, 忘掉过去, 才能更好地面对未来。

### 3

#### 尝试忘记烦恼, 笑对人生

作家林清玄曾言: “人生不如意之事十有八九, 常想一二, 不思八九。”烦恼是常有的事, 我们需要学会忘却它。

好事坏事, 皆成往事, 何不开开心心度过每一天。

唐朝诗人杜甫, 出身于显赫家族。早年的他在爷爷的庇护下衣食无忧, 游历四方, 成家后才准备考取进士, 可这条路坎坷艰难, 终是没谋到一官半职。落魄后的杜甫与妻子过着朝不保夕的生活。

在长安, 柴米油盐的价格一路上涨, 无计可施的他只能将家里人安顿在都城的荒凉郊区。可即便如此, 他也没有被生活击垮, 而是在好友的帮助下搭起了茅屋, 自给自足, 不问朝野。

妻子缝缝补补, 丈夫画画写写, 孩子玩玩闹闹, 一家人的生活好不温馨。“安得广厦千万间, 大庇天下寒士俱欢颜。”相比于千千万万无家可归的人而言, 杜甫认为自己的现状已是幸运。

面对这十年的困顿蹉跎, 杜甫没有终日郁郁寡欢, 而是将他大半生的颠沛流离岁月, 酿造成一千五百多首沉郁顿挫的诗作, 流传至今。

“昨日种种, 譬如昨日死; 今日种种, 譬如今日生。”若是浪费太多时间去回想从前的事情, 只会平添烦恼, 毫无益处。斩断烦恼, 笑对人生, 才能心无旁骛拥抱现在和未来。

庄子有语: “忘足, 履之适也; 忘腰, 带之适也; 知忘是非, 心之适也。”意思是, 忘记脚的存在, 穿什么样的鞋子都合适; 忘记腰的存在, 系什么样的腰带都合适; 忘记是非纠纷, 无论遇到什么事情, 都会坦然平静。

学会“忘记”, 是一种智慧。忘记年龄, 直面自己, 让人生多姿多彩; 忘记恩怨, 解脱内心, 让脚步轻盈前行; 忘记烦恼, 安于现状, 让生活安然无恙。

来源: 人民网

## 古人的冬闲



中国古代是传统的农耕社会, 入冬以后, 农事渐少, 余闲时光增多, 古人称这段时间为“冬闲”。

据资料记载, 古人的冬闲其实并不是闲着不去做事。在没有农事的冬日里, 女性会学做女功, 男性则习射练武, 孩子们就选择冬学。

东汉班昭《女诫》曰: “女有四行, 一曰妇德, 二曰妇言, 三曰妇容, 四曰妇功。”“妇功”即女功, 指女性要掌握做针线活儿的本事。《女论语·学作章》亦称: “凡为女子, 须学女工。”做针线活儿称“妇功”“女功”, 还有“女工”“女事”“女红”等多种叫法, 皆是指针线、纺织、刺绣、缝纫等女性做的手工作活儿。

女功是持家过日子所必须的, 如果针线活做不好, 将来会影响家人生活, 还会被邻居看不起, 因此《女论语》中还说: “针线粗率, 为人所攻。嫁为人妇, 耻辱门风。”会做针线活儿是古代女性的一门必备手艺, 也是做女人的基本功。到了冬闲时节, 不再

忙于农事, 正是学做女功的最佳时光, 古时女孩子会跟着母亲、姐姐们一起做针线活儿。

男性则“习射练武”。古代凡学生必须掌握六种基本才能, 即“礼”“乐”“射”“御”“书”“数”, 其中“射”通称“射礼”, 是一种射箭技术, 包括白矢、参连、剡注、襄尺、井仪五种射法。《礼记·射义》称: “射者, 男子之事也, 因而饰之以礼乐也。”

在我国古代, “射”是一种男人应掌握的技能, 系一种“武德”。故而, 民间更热衷于利用冬闲时间习射。

冬闲时, 古代孩子们则要上“冬学”。《新元史》载: “农隙使子弟入学。”“儿童冬学闹比邻, 据案愚儒却自珍。”南宋陆游的《秋日郊居》中, 也提到孩子冬学之事。但冬学与正规的学校教育不同, 它是利用冬闲时间组织起来的短期学习班, 目的是启蒙教化。

卜庆萍

