

够得着的幸福,
才是你的

《道德经·第六十四章》中讲:“圣人欲不欲,不贵难得之货。”总有一些人,吃着碗里的,看着锅里的,得不到的才是最好的。但真正有智慧的人,却不同于众,往往人弃我取,人贵我弃。他们看清了自己真正需要的,才能抓住属于自己的幸福。幸福不是水中捞月,只有够得着的,才是自己的。

1

人们常说:“吃不到葡萄,说葡萄酸。”之所以说葡萄酸,是因为内心深处,总觉得别人的葡萄甜。但味道究竟怎样,咬到的人才会知道,也许它并没有那么香甜。

玲珑剔透的宝玉,经历过千刀万剐的削减;一将功成的辉煌,背负着万冢枯骨的罪孽。金玉满堂的人,未必有家徒四壁的坦荡,所以孔子才赞叹颜回:“贤哉,回也!”站在顶峰的人,未必有山脚下的快乐,所以才有人说高处不胜寒。

老子云:“知人者智,自知者明”,又说“胜人者有力,自胜者强。”人生在世,要能看清自

己,更要能看清别人。这不是要你和别人比较,成为胜过别人的莽夫,而是做更好的自己,成为真正强大的人。

牡丹有牡丹的国色天香,梅花有梅花的傲骨凌寒。不能因为暗香清雅,就说梅花乏味;也不能因为众人追捧,就说牡丹艳俗。

世间万物,人生百态,你吃不到葡萄,就不要浪费时间给葡萄做评价。

拘于一线,不如敞开心扉,去感受更多可口的味道。

2

《道德经·第六十四章》中讲:“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下。”大树需从小树慢慢长起,高台要从地基开始修筑,人生的每一步,其实都算数。幸福也是如此,从来都不会一蹴而就。

努力进取固然重要,但聪明的人都懂得量力而行。踮起脚尖就够得到的,得到了是一种喜悦;耗尽全力一无所获的,终究竹篮打水一场空。

人生路上,除了一往无前的勇气,还要有静下心来耐心。有时候审时度势,借力用力,比一味拼命效果更好。选择正确的方向,比竭尽全力更为重要。

老子云:“为者败之,执者失之。圣人无为,故无败;无执,故无失。”贪图有所作为,就会带来失败;越是执着什么,什么就越容易丢失。所以圣人顺其自然,一切都是天意,就无败绩可言;心不执着,遇事皆可皆不可,心里就没有得失。

心无执念,事不强求,懂得知足,内心就会永远充盈,生活也会永远富足。繁华过尽,若你能看淡一切,就会比其他人幸福。

3

正如《道德经·第八十章》所说:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”吃好一餐饭,穿好一件衣,安居乐业,混同于世俗。人生的幸福,其实就藏在不起眼的一饮一啄、衣食起居的琐碎之中。

兴衰无常,一念悲喜,是非成败,转瞬成空。不要去争那些不属于自己的东西,留在自己身边的才是幸福!

来源:人民网

转念的力量

把消极的念头赶出脑海,用乐观的心态面对一切,所有的逆境,都是岁月对你的奖赏。

转念,是把大事化为小事

改变思维,把人这一生的路当成连绵的山脉。

转念一想,人生也没什么大不了的事。

听过一句话:“今天再大的事,到了明天就是小事;今年再大的事,到了明年只是故事。”

人活着,势必会遭受挫折与失败。再痛苦的遭遇,也会随着时间的逝去,消散为过眼云烟。既然如此,何不学着转变心态,用未来的眼光来看待自己当下的境况。

把大事看小,把小事化了,即便生活为难你,你也能风轻云淡地走过去。如果把每一个小问题都看得太重,心理压力就会随之增加。

转念,是把难事变成易事

生活中,我们常常会被宏伟的目标吓到,觉得自己怎么也不可能完成。可换种思路,所有的麻团,也都是由一个线头开始的。

再远的地方,一步一步来,也总能到达目的地。不管做什么,紧盯着结果只会让自己充满畏惧。把眼光拉到当下,努力完成当前的一小步,才能逐步书写出满意的结局。

当你被负面的念头占据脑海,困难会被无限放大。相反的,当你开始直视深渊,不再畏惧挑战,你会发现任何事情都有它的解决方法。换一种思路去面对,再难逾越的障碍,也会被你一步一步跨过去。

人这一生,际遇起伏不定,每个人都有自己的难关要过。若用消极的心态面对,生活中处处都是磨难与艰辛。而学会转念,把逆境当成人生的修行,把绝路当成拐弯的出路,那再艰难的境遇,再坎坷的命运,也不过是平淡生活中的小插曲。

保持乐观,奋力前行,未来就一定会有好事发生。

来源:新华网

千般滋味
皆为生活

人生在世须尽兴,遍尝珍馐不负己。美食是古往今来文人墨客不惜笔墨大加渲染的人间烟火味,也是我们失意时抚慰灵魂的最暖陪伴。在寻找美食方面,美食作家、食评人、《风味人间》等美食纪录片顾问林卫辉让人着实佩服。近些年来,作为成功商人的林卫辉,经常需要流连于高档餐厅,也不排斥街头排档,有很多接触美食的机会。因此,林卫辉最终把自己“逼”成了一位美食专栏作家。

近年来,林卫辉先后出版了《吃对了吗》《咸鱼白菜也好味》《吃的江湖》《粤食方知味》等美食专著。这些作品内容,大多跟粤菜相关。林卫辉对美食的热爱是深入骨髓的,他的爱并不止于一道菜表面的色、香、味,还要探求其本质与内在变化。他不仅要知道它来自哪里,在大自然中的地位;还要知道它如何在分子的层面华丽转身,如何在天南地北幻化出千姿百味。

此外,勤奋笔耕也是林卫辉成为美食作家的重要因素之一。就连等车的时候,林卫辉也可以在手机上写几百字。林卫辉出版的美食随笔集《寻味》包括“寻味中华”“寻味海外”“寻味《风味人间》”三章,收录了《讲究的食材,老广的味道》《新加坡肉骨茶》等四十五篇文章,不仅涵盖了作者在国内食游的足迹,更囊括了他全球行走的饮饕日记,生动呈现作者对食物的好奇、敬畏和“嘴大吃四方”的豪情。

全书涵盖蟹酿橙、荷花宴、开渔宴等一百余道佳肴,一百余张高清美食大图。作者如美食的使者,带着我们走街串巷,时而坐于隐匿市井的地道老店,尝鲜于米其林、黑珍珠等高档餐厅,时而又回归温馨家宴。林卫辉认为,美食研究可以多维度、多种风格、百花齐放,他尝试用一种更严谨的风格来写美食,尽量做到言之有理,理必有据,拒绝戏说、听说。关于美食科学的研究,科学家们做了很多,他要做的就是理解和消化,把这些难懂的研究成果尽量用简单易懂的语言表达出来。

譬如在《潮菜未来的思考》一文中,作者谈到他在深圳品尝吴系潮菜。对于卤水脱骨猪脚、嫩笋丝石榴球等前菜的设计,作者认为不论是口味还是表现形式,都是现代的。主菜中的卤水老鹅头,又脆又有些嚼劲,脂肪的脂香和香料的香味逐层释放,越嚼越有味。整体而言,吴系的卤水老鹅头,做法恰到好处:不干,所以不柴;不湿,所以脆得有分寸。就餐厅在口味方面而言,生意好不好,就是检验标准。

千般滋味,皆为生活。在林卫辉的美食系列文章中,诗词歌赋、古籍文献信手拈来。他喜欢在食物考古中寻找人间至味,挖掘美味佳肴。他更擅长微观解读各种食材及其烹调方式,看各种山珍海味如何在精心烹调下相互激发碰撞,产生美妙的口感与味道。

彭忠富

