

胸中有丘壑 眼中无风波

电影《一代宗师》里有这样一句台词：“练武之人有三个境界，见自己，见天地，见众生。”

其实，一个人的修养，也存在这样的三重境界：见自己，观本心而愈豁达；见天地，览乾坤而容不同；见众生，阅万物而生慈悲。

胸中有丘壑，眼中自然无风波，目之所及皆是风景，所到之处皆被暖阳。



1 见自己，内心强大

有一只狮子被一只小老鼠不断挑衅，却纹丝不动。

别的动物很纳闷，问：“你是百兽之王，还怕老鼠吗？”狮子回答说：“我不是怕它。我对它发怒，只会让我的心胸更狭隘，而这只老鼠却会获得挑战百兽之王的殊荣。”

弱者易怒如火，强者平静似水。

如果一个人自身没有定力和自控力，便会很容易被周遭的事物牵着鼻子走，被情绪左右。如若他可以时刻保持

内心的简单和澄明，为人处事便会用一种超脱和潇洒的态度应对。

器量小的人，任何风吹草动，鸡零狗碎的小事，都能让他们跳脚；器量大的人，遇到天大的事情，都能稳住情绪，收住脾气。只要内心足够强大，外界的是是非非不过是过眼云烟。

当你凡事内省，内心坚定，所有来自旁人的评价，都是帮你更好地修炼自己，成就自己。

2 见天地，包容不同

当一个人局限于一方天地，看不到辽远的世界，他就只能困于自己既有的生活经验。

一个人所站的高度，思想的深度，决定了他的胸襟和气度。

鲁迅和林语堂曾是至交，后来时局动荡，林语堂性格随和，用柔和的笔调，曲折地表现对现实的不满；鲁迅刚劲生猛，则以文字为匕首，化身“文学斗士”。

理念上的不合，导致两人渐行渐远，从此再无合作。可即便如此，他们仍能理解和尊重彼此的处境和选择，保

持着君子之交的体面。

1936年，鲁迅因肺结核逝世，林语堂闻之大悲，写下：“鲁迅与我相得者二次，疏离者二次，吾始终敬鲁迅……大凡以所见相左相同，而为离合之迹，绝无私人意气存焉。”

见过世面的人不偏狭，能尊重与他不一样的人，容得下与他不一样的观点。

这一生，走的路多了，看的景多了，自然有了“山川异域，风月同天”的胸怀。和不同的人交流互动，领略差异化生活方式，就有了“大度兼容，万物兼济”的格局。

3 见众生，懂得宽恕

怎样才算见过世面？

网上有条高赞回答说：“有能力而懂谦卑，有财富而懂节约，有地位而懂弱小。”

已识乾坤大，犹怜草木青。见过世面的人，不是没有愤怒，只是因为经历过，所以也想给别人撑起一把伞。

木心曾有过一段多年艰难的牢狱之灾，他被关在阴暗潮湿的防空洞里，喝的是污水，吃的是馒头和霉咸菜，终日与老鼠、苍蝇为伴。

深夜无人之时，他拿出偷偷藏起的笔墨，写下65万字的《狱中笔记》。全文没有控诉和谴责，有的只是对艺术、美学以及音乐的思考和感悟。

传媒人梁文道曾看到木心50多岁时的照片，惊叹说：“这哪里像是一个坐过牢的人，好奇怪，好奇怪的一个。”因为照片上的木心，脸上没有一

丝抱怨和苦难。他不曾怨天尤人，撰写苦难回忆录只轻轻一句：“不知原谅什么，诚觉世事尽可原谅。”

人生一定会遇到许多挫折或挑战，每个人也会经历一段至暗的路。但那些如履薄冰的日子，往往最能激发出人内心的能量，赋予与命运抗争的斗志，所以永远不要低估自己的心力与斗志。

余秋雨在《山居笔记》中写过一段话：“成熟，是一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气；一种不理睬喧嚣的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠；一种无需声张的厚实，一种能够看得很远却并不陡峭的高度。”

愿我们都可以成为见过世面的人，站得高、看得远，内心强大而勇敢、充实。

来源：人民网

牙齿清洁有妙招 苏东坡自制牙粉漱口

现代人都挺重视口腔健康，可选择的洁齿方式也多，那么，在遥远的古代，人们是怎么清洁口腔的？那会儿有“刷牙”这个概念吗？

从春秋战国到秦汉，很长一段时间内，人们用手指直接揩牙，行为简单粗暴、效果直截了当。牙刷的进阶版于公元前221—公元前206年横空出世。狭细青铜器的一端有孔用来束缚动物毛发或是布巾，贵族们用它来清洁牙齿，奇思妙想令人叹为观止。从唐代法门寺地宫出土衣物账中记载，唐代已经普遍使用揩齿巾刷牙。玄奘在《大唐西域记》记录“饌食既讫，嚼杨枝而为净”。杨柳枝泡在水中，唐人在需要刷牙的时候，便用牙齿撕开树枝，来回清洁牙齿，“晨嚼齿木”，即由此而来。明代李时珍极为推崇此法，他在《本草纲目》中记述：“柳枝去风消肿止痛，其嫩枝削为枝，剔齿甚妙！”

在宋代，刷牙得到一定程度的普及。其牙刷制作更为精良，刷柄通常用木头制成，大多有图案装饰，一头钻上若干小孔，插上马尾毛，将美学发挥到了极致。宋代的牙刷也叫做“刷牙子”，南宋吴自牧《梦粱录》中“诸色杂货”记有“镜子、木梳、篦子、刷子、刷牙子”，《梦粱录》还记有当时都城临安著名店铺有“凌家刷牙铺”“傅官人刷牙铺”……说明牙刷已如轻燕飞入寻常百姓家。

古代也有类似口香糖的东西。有个故事是这么说的：相传东汉恒帝年间，有位年纪挺大的侍中，叫刁存。由于口臭比较严重，他每次奏事，皇帝都很郁闷。

终于，忍无可忍的皇帝赐给他一样东西，叫他吃掉。结果刁存以为这是皇帝赏赐的毒药，匆匆赶回去跟家里人诀别。朋友觉得不对劲，便拦住了刁存，最终发现这就是个乌龙，皇帝赏赐的是上好的香料鸡舌香。

有意思的是，由此诞生了个典故“含香”。南朝诗人庾信在《哀江南赋》中说：“始含香于建礼，仍矫翼于崇贤。”后代以含香指尚书郎、侍中等皇帝的近臣。

不过，古代条件简陋，舍得用鸡舌香当口香糖的，那大概率不是平民。

后来，人们又找到了保持口气清新的好方法，就是用茶水漱口。在《红楼梦》中，林黛玉来到贾府，上来先是用茶漱口，之后捧上来的茶才是喝的。

据说宋朝还有一种“含香丸”，用鸡舌香、藿香、丁香、麝香十五味药研成细末，加蜜炼制成甜甜的丸药。

大文豪苏东坡热爱美食，对口腔卫生也很重视，据说他自己动手做过“牙粉”。苏轼在他的《仇池笔记》中记载了他所用牙粉的制法和功效：制作这款牙粉需要用到的材料是松脂和茯苓，制作时只需先用布袋包裹松脂，然后用开水煮它。煮的时候用漏勺把浮上水面的松脂捞起来放瓶子里，然后加入茯苓粉混匀。每天漱口的时候就从瓶子里拿三小勺出来放嘴里，用凉白开漱口，然后再喝几口凉白开咽下去。苏轼认为长期这样漱口可以坚固牙齿，美容养颜，还能让白胡须变黑。

效果有没有这么神奇不好说，但自制“牙粉”保护牙齿的功能应该是有依据的。

陈品

