

眼界与境界

高旭

每次重读杜甫的《望岳》一诗,总会不由想到“眼界”与“境界”这两个词,脑中也会不禁浮现出二十四岁时的杜甫攀登在泰山山间的情景。《望岳》诗意并不晦涩难解,但“诗境”却非寻常之思可明,需要反复体味,或许方能有所冥契会心。

诗名题为《望岳》,内中便大有玄机,因为全诗实则是从“望”和“岳”两个不同视角来写,前后呼应,相辅相成,将诗人的眼界胸襟、人品风范在“气骨峥嵘,体势雄浑”的文学抒写中充分表现出来。

诗中前四句是写“望”。诗人虽一时仍未攀至泰山绝顶,但却已能“神游”其上,“冥搜而得之矣”。在文学的想象里,诗人眼中呈现出“岱宗夫如何?齐鲁青未了”的生意盎然的广远景色。这种“远望”既是诗人的想象,更是期待,是“心到”为先的结果。臆想中的绝顶视野、壮阔风光,让诗人的胸怀进入一种“预先”敞开的通达之境,为全诗所要表达的“心界”为上的人生哲学奠定基础。

由“远望”转而“近望”,于是诗人又写道:“造化钟神秀,阴阳割昏晓”,这是身行山间的攀登感受。脚步的前进,带来景色的变化,天色“阴阳”明暗的转换,令诗人不断领略泰山的“神秀”之美,感叹“造化”之鬼斧神工、幻妙莫测。如果说想象中的“远望”,让诗人“眼界”颇具开阔之意,那么,行进里的“近望”,则让诗人“眼界”内显丰富之蕴。

“虚”“实”之间远、近之“望”的变化,促发了诗人想奋力一登山巅的冲动,使之更加渴望淋漓尽致地感受东岳泰山之“大美”。

诗中后四句便是写“岳”,钦赞其“为五岳之长”的峻伟高拔。“荡胸生层云,决眦入归鸟”,诗人愈攀愈高,“眼界”也愈变得开阔,由此引发“心界”的不断扩大,由内生出“动荡胸臆”之感,尽涤自身的狭隘鄙陋之念。正因观山而“细望”,“眼界”进一步得到“放大”,缘于世俗生活而起的功利之心,于此得以被净化,得以重新生发出一种特殊的人生美感,能容纳天地万物,可使“山”“鸟”尽皆入“眼”入“心”,达到“天人合一”的审美境界。

“会当凌绝顶,一览众山小”,这是诗人胸怀彻底“通明无碍”后的“达观”慨言,不仅是对登顶“极望”的自信表达,也是对自己人生“境界”高度的理性审视。诗人坚信自己能在泰山绝顶看到不一般的风



景,能登“岳”之“高”、望天地之“远”,在“眼界之广阔”“襟怀之浩荡”中真切体会到超拔凡俗之“凌”意。“众山”之“小”,是与“岱宗”相较的结果,也是诗人“眼界”“心界”根本变化的产物。在某种意义上,泰山“净化”了诗人的心胸,提升了他的人生的格局“境界”,让诗人超“俗”不“凡”,获得了精神生命里的一次“重生”!

杜甫写作《望岳》是在开元二十四年(公元736年)后,其时“忤下考功第,独辞京尹堂”,功名仕途的“不得志”,让年轻的诗人一时之间难以释怀,故而“放荡齐赵间,裘马颇清狂”。正是一次攀登泰山的经历,为诗人带来了开解“心结”的难得契机,使他在望“岳”观“大”、登“山”凌“顶”的过程中完成了自身心理状态的调适与安定,重新获得继续在世俗生活中跋涉向前的精神力量。以“泰山”为“鉴”,法“自然”为“师”,诗人对“登岳”“望岳”“感岳”的诗意抒写,生动记录下了自己人生里一次颇为特殊的心路历程,也从一个侧面让后人得以能窥见诗人作为儒家士大夫,实现“精神成长”的艰难不易。

俗话说“山高人为峰”,杜甫《望岳》一诗是对此言的极好诠释。泰山之“美”,在“大”,人生之“美”,又何尝不是如此呢?如果没有“远望”的“眼界”,没有登凌“绝顶”的精神追求,又怎能有“齐鲁青未了”“一览众山小”的无限壮美风光入怀呢?杜甫之所以能成为一代“诗圣”,辉耀中国文学史,这与其《望岳》中所显露出来的广阔“眼界”,宏深“心界”,以及由此而形成的高远的人生“境界”密不可分。无怪乎清代学者浦起龙《读杜心解》概云:“杜子心胸气魄,于斯可观”。

“眼界”决定“境界”,“境界”超拔“眼界”,此言不虚。

用运动改变体质

老话说得好:“流水不腐。”人的身体也像一湾水,只有流动起来,才能迸发生机。你流的每一滴汗,走的每一步路,都将激活身体里的能量。

再忙也别忘了锻炼身体。久坐一段时间后,就站起来活动几分钟;下班后跳跳绳、跑跑步,松弛一下筋骨;睡觉前做一套慢节奏的拉伸,舒展身体也舒展内心。坚持运动,终会得到健康的回馈和奖赏。

运动是世上最好的解忧药,一场大汗淋漓下来,你会发现,烦恼早就被抛在了天边。

用学习改变思维

人生不是一场短跑,而是一场马拉松。保持始终学习,丰富内心,才能遇见更好的自己。

世界丰富多彩,人生充满可能,我们也需要不断更新升级,一点点提升能力,一步步训练思维,逐渐练就解决复杂问题的实力、底气、自信和智慧。

主动求知,向外探索,跳出舒适圈。

当你持续投入时间读书学习,眼界就会越来越开阔,解决问题的能力也会越来越强。

用自律改变人生

能够让我们变好的事,总是没有那么舒服,也没有那么容易坚持。但越是难以做到的事,越能够考验一个人的意志力,也越能够锻炼一个人。

真正的自律,并不是准备了多么详细的计划、有了多么齐全的运动装备、买了多少本新书……自律是从认真对待每一个当下开始的。你自律的程度,将决定你人生的高度。

人生是一场自我雕琢的旅程。让自己变好,任何时候开始都不算晚。成长和进步的每一步总是需要有所付出的,不断打磨自己,才能让自己更优秀。

来源:中青网

改变自己最好的方式

安放坏情绪,保持平常心

生活中,难免有不顺心的时候。有的人遇到一点挫折就想放弃,可过两天回过头去看,其实没什么大不了的事儿,没什么跨不过去的坎儿。

听过一句话:“世界如一面镜子,皱眉视之,它也皱眉看你;笑着对它,它也笑着看你。”生活有起有落,恰如天气有晴有雨,我们不能改变天气,却能左右自己的心情。

对待情绪,尤其是负面情绪,除了对抗与压制,我们也可以选择先接纳。

去接受已经发生的,学会勇敢面对,才能拥抱真实的自我,享受畅快的人生。

没有任何一种选择会带来十全十美的人生,既然总会有遗憾,又何必要去纠结那些已经无法重走的路。安放坏情绪,才有好生活。

留下好情绪,拥抱好生活

喜欢一句话:“生活有多美好,取决于你对它有多热爱。”

人生会有高光瞬间,也会有低谷时刻。我们无法预知未来,但可以把握自己的心态。

学会做情绪的主人,才有更多的精力让自己变得更好,有更多的可能去做自己喜欢的事、爱自己所爱的人。

遇到挑战时,把目光放长远点,就不会被眼前的小事困住;感到焦虑时,就聚焦到具体的事情上来,过好了每一个此时此刻,才能过好这一生。

古人云:“上善若水。”生活中,我们也应该努力做一个温和而有力量的人。当你秉持着温柔和善意去与这个世界相处时,世界才会对你温柔以待。

你能控制情绪,才能控制人生

喜怒哀乐,本就是人生常态。面对挫折时的态度,恰恰体现了一个人的智慧和情商。

当一个人在情绪激动时,能够做到不急不躁、稳得住,是一种可贵的能力;如果还能做到理智思考,积极寻求解决方法,更是有智慧、有格局的表现。

只有消化了坏情绪,才能痛痛快快地拥抱好运气;只有把握好了情绪,我们才能更好地把握人生。

保持一颗平常心,逆境撑得住,好事担得起,把每一天都过得踏实、充实,人生就会处处是风景。

来源:人民网

情绪对了,
人生就顺了