

拥有一颗活在当下的心

阅读提示

在社会竞争越来越激烈,压力越来越大的当下,我们的心灵往往会跟不上飞快的脚步,以至于身心疲惫不堪。面对这样的状况,该如何自我调和?潘建国老师说,在生活中,我们与人说话、做事时需要拥有一颗活在当下的心。



2月24日,有幸聆听了潘建国(慈子)老师在“少微讲堂”的公益讲座,受益颇多。课堂笔记多次梳理后,与大家分享。

潘建国是丽水考到南开大学的“学霸”,现为绍兴市稽山书院执行院长、王阳明研究院副院长、绍兴市王阳明研究会副会长。

两个多小时的讲座,潘老师语缓声平,娓娓道来,让人如沐春风。

活得不快乐的根源

当今社会,物质已极大丰富,可是人们的痛苦和烦恼却未见得比过去少,这是为什么呢?

潘建国老师说:人生的基本面就是痛苦和烦恼。痛苦和烦恼的根源不是在于得到的不够,而是在于得到了,欲望就跟着升级了,永远无法满足。

人心无底,你好,我想比你更好。眼看他起高楼,眼看他宴宾客,内心不是滋味,于是“只盼他楼塌了”。

我们一辈子想赚钱,想权力,不就是为了图心灵快乐吗?如果赚钱不能让你心灵快乐,那么你做这些的意义是什么?如果你已找到心灵快乐的方式,又何必一定要赚钱呢?一直跟欲望纠缠,必是离不开痛苦和烦恼。

我们容易自以为是

潘建国老师在课上分享了很多故事,其中有一则是大家耳熟能详的。

相传有一天,苏东坡觉得自己大有长进,于是赋诗一首:“稽首天中天,毫光照大千。八风吹不动,端坐紫金莲。”

苏东坡自觉非常满意,叫书童渡江送给佛印观看,佛印看罢批了两个字:“放屁”。苏东坡看到批注后大为恼怒,于是亲自过江找佛印理论,想不到佛印早已等着他,道:“八风吹不动,一



屁过江来。”

课上老师分享这则故事的时候,还是引来了不少笑声。

这个故事,讲的是每个人的自以为是。

听老师讲个故事便不由笑话苏东坡,或是笑话和苏东坡一样的人,可是我们很难意识到,自己可能与苏东坡是一样的,我们自觉参加优秀传统文化的课程“高大上”,自觉在课上懂了许多,课后与一些没有听课的人分享,看到对方不置可否的表情,或者对你的观点存疑,表现得没那么支持,立马一股无明火胸中腾起,誓要与对方论个对错,这不就是“一屁过江来”的翻版吗?

潘老师说:“害了我们的,多是一叶障目。总说‘我觉得如何’,你的经验也许是真实的,但不一定是完整或对的,比如盲人摸象,他摸到一根尾巴,那个经验是真实的,却不是大象本来的面目。”

每个人的体验不一样,代表了这个世界不同面,不要陷在自己的执著妄想里,屁大点风就扰了内心的宁静。

找出问题原因所在

种瓜得瓜,种豆得豆,这是自然规律。人生的法则也遵循这条规律。你的时间花在哪里,你的成绩就出在哪里。花在事业上,事业有成;花在吃喝上,变成“三高”人。

我们承受着什么样的结果,就有什么样的原因,如果遇到困难让我们痛苦的事情解决不了,不妨去分析一下问题的原因所在,从原因上下手解决,才是根本。

同样的,想拥有什么样的结果,就去创造什么样的因,比如要想有好的婚姻,就要想办法把婚姻往好的方向经营,不仅仅是物质,更是夫妻在精神层面的共建。要有好的事业发展,就要在事业上多往好的方面努力。

一颗活在当下的心

一个行者问老和尚:“您得道前,做什么?”老和尚说:“砍柴、担水、做饭。”行者问:“那得道后呢?”老和尚说:“砍柴、担水、做饭。”行者又问:“那何谓得道?”老和尚说:“得道前,砍柴时惦记着挑水,挑水时惦记着做饭;得道后,砍柴即砍柴,担水即担水,做饭即做饭。”

潘老师告诉我们,生活的智慧在于与人说话、做事时拥有的一颗活在当下的心。只有活在当下,你才能体会到“行到水穷处,坐看云起时”的洒脱;才能感受到“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节”的美好!

这颗当下的心,让潘老师与我们有同又有不同:大冷天和我们一样裹的是羽绒服,聊的是日常生活和工作;别人说话他认真听,他自己说时没有长篇大论,周围人群谈笑也好、争论也罢,他都泰然处之,面带笑意,安宁平静。

(吴雪梅 蓝淑琴)

爱读书

《幸福街》

作者:何顿

推荐语:讲述了生活在幸福街的两代人,在历经从特殊时期到改革开放的半个多世纪的遭际和故事。通过小人物的命运,真实而生动地呈现当代中国的社会变迁。

长知识

字看久会陌生

当你长时间盯着某一个文字,或将一个文字反复看多遍后,会觉得这个字不是你之前认识的那个字,怎么看都别扭,仿佛书写出现了错误。这个现象其实叫“语义饱和”。

这是因为,如果大脑神经元在短时间内被多次重复刺激,就会被抑制。简单来说,是因为大脑注意力不受控制地被转移了。当我们盯着一个字一段时间后,大脑就会自发地“开小差”——只观察这个字的某个部分。这会让我们对这个字失去整体的感觉,然后对这个字的意义和读音感到不确定。所以,即使字还在,意义的感觉却消失了。

(据《解放军健康》)

经世感言

忘记过去,意味着背叛。饱经风霜的老人,最会忆苦思甜,看问题、瞧世事时,与一般人有不同的出发点,会经常通过回忆对比,想想经历过的苦难,更珍惜今日幸福的日子。如今,不少人爱进行横向比较,常说这也不行,那也不行。而我常纵向比较,觉得这也不错,那也不错。因此,我没有个人不满足的抱怨,没有不如意的烦恼,总感到阳光灿烂,道路平坦,对未来充满美好憧憬。

(市区 吴昭立 80岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。