

世界上有四样东西最不可靠

阅读提示：

上一讲,市委党校赵伟博士为我们讲解了如何拥有一颗平常心,让人心里豁然开朗。今天他继续告诉我们一个秘密,世界上有四样东西最不可靠。是哪四样呢? 看了下文,你就知道了。

古人讲,世界上有四样东西最不可靠,哪四样?

第一样“春寒”。你看春寒料峭,乍暖还寒的时候,好像很冷,突然一下子进入到夏天的炎热。

第二大不可靠是“秋暖”,秋老虎热得不得了,但是几场雨下来羽绒服就要穿上了。

第三大不可靠是“老健”,老年人体检说我身体指标很好,愈老愈健,你说好不好? 未必。很多年轻人在练肌肉,过三十岁,我就劝他不要再练了。什么叫做肌,肉比较紧张就叫做肌,什么叫做肉? 肌比较轻松就叫做肉。每天肉练得很紧张,其实里面最弱。

我读大学的时候有一个同学,肌肉很发达,结果有一次在篮球场上摔了一跤,结果就没起来,走了,因为他太壮了,里面太脆弱了。

大家从此例得到一个启发,表面越壮的人其实里面是越脆弱的。夏天外面很热,但是体内是寒的,所以夏天要吃姜,吃冰淇淋是不对的,你真正喜欢吃冰淇淋要冬天吃,冬天是外冷内热。我在东北读的博士,那时还没有高铁,坐着绿皮火车去辽宁读书,火车外面那些冰溜子看得清清楚楚,列车服务员就在车内叫卖哈根达斯。因为冬天里头是热的,你吃点没关系。所以说老年人很健壮也未必是好事。我遇到一个老同事,他十分喜欢运动,打乒乓

球可以几十个来回,洗澡大冬天都用冷水,结果到医院一查,癌症晚期,三个月就走了。什么人最厉害? 就是你小的时候他就在那里病病歪歪,等你都开始病病歪歪的时候他还在病病歪歪,这个最厉害。所以有两句话给大家作参考:留点病养身体,留点烦恼养智慧。

过去有句话叫带疾延年,有点病你才活得久,其实养生只要三个字:我有病。有人晚上出去喝酒,他说不好意思啊,我有病不能喝酒,天气一冷他马上加衣服,别人笑话他,他就以我有病回复。大家都会以他有病也就不计较了。夏天空调开得低,他穿上了长袖长裤预防关节炎,冬天天还未冷,他已裹上了羽绒服。这三有病两有病,他活得最久。什么人死得最快:我没病。我身体最好,喝酒很豪爽:来啊! 结果高血压突发,心脏病突发就走了。没病的人走得最快。这就是“留点病养身体”。

“留点烦恼养智慧”是说人生的真相其实是苦的,“百年三万六千日,不在愁中即病中。”你看,我们大家长得都不一样,但是实际上每个人脸上生下来就带有一个字,哪个字? 你看两个眉毛是什么? 是草,下面两只眼睛,一个竖起来的鼻子,再加上一个嘴巴(口),活脱脱一个“苦”字,所以人生苦啊,生下来就哭。这样大家才会发现,当你遇到烦恼的时候不要去抱怨,你去解决它,你认识到真相就是苦恼的。明朝唐伯虎是个才子,唐伯虎写过很多悲剧的诗,其实他就是一个悲剧的人物,他那首诗怎么写的? 他说:

人生七十古来少,
前除幼年后除老。
中间光景不多时,
还有严霜与烦恼。

杜甫也说过“人生七十古来稀”,“前除幼年后除老”,把前几年还在襁褓中的时间去掉,把后面几年不能动的时间去掉,剩下的就是“中间光景不多时”,不过“还有严霜与烦恼”。亲爱的读者,很重要的一点要保持一个平和的心态。围棋高手吴清源,他说在日本围棋水平比他高的人很多,为什么干不过他呢? 他说主要是心态好。吴清源每

次下棋前都会念一首诗,每次下棋到最紧张最焦灼的时候,他都会念那首诗,一念就赢了。以后大家做事情只要碰到紧张的,解决不了的你也开始念这首诗,这是一首白居易的诗:

蜗牛角上争何事?
石火光中寄此身。
随贫随富且快乐,
不开口笑是痴人。

如果从太空看,我们就好像是生活在蜗牛角里一样,但是我们就在这蜗牛角里斗啊,搞啊。不要争啦,大家都是在蜗牛角上居住的。“石火光中寄此身”,他说人生就像石光电火一样,啪的一声就没了。人生真的很短,但人又是一种很奇怪的动物,你活着的时候好像从来不会死,但是死了之后又好像从来没活过。人生要珍惜现在,好好珍惜,有时间学习的时候你要好好学习,自强不息。有钱吃肉也好,没钱吃豆也罢,不要每天板着一张脸,要笑口常开,莫做傻瓜。南怀瑾先生有一首诗写得很有意思,他把这些烦恼比喻成秋天的落叶:

秋风落叶乱为堆,
扫尽还来千百回。
一笑罢休闲处坐,
任他着地自成灰。

第四大不可靠:君宠。大家读历史都知道,唐太宗喜欢一个人叫唐俭,喜欢得不得了,举个例子来说,比如中午在食堂吃饭,只要唐俭不来,唐太宗是不吃饭的。后来却想杀他,因为两个人走得太近了,没了君臣之分,下棋时唐俭多走了一步,抢占有利位置,唐太宗大怒,把他贬到潭州。贬到潭州之后仍然无法消气,还想杀,还要尉迟敬德去找罪状。尉迟公不错的,找了三个月,实在找不到,就算了。古人有这么两句话:婴儿之病伤于饱,贵人之病伤于宠。小孩子为什么会得病,吃得太饱,穿得太暖。研究中医的同志都知道这两句话:要想小孩安,常带三分饥和寒。“贵人之祸伤于宠”,就像韩非子在《说难》中所言:“有爱於主,则知当而加亲;见憎於主,则罪当而加疏。”讲成大白话,就是喜欢你的时候,做啥都对,越对越亲,说你行你就行,不行也行。讨厌你的时候,做啥都错,越错越远,说不行就不行,行也不行。

(赵伟)

