

【健康知识-宣州区老体协】老年人 最深刻的领悟：格局越小烦心的琐事就会越多

编写：胡道胜/责任编辑：陈治军

先来看两张照片：一张图片滴水，搁在眼前观之，晶莹剔透。

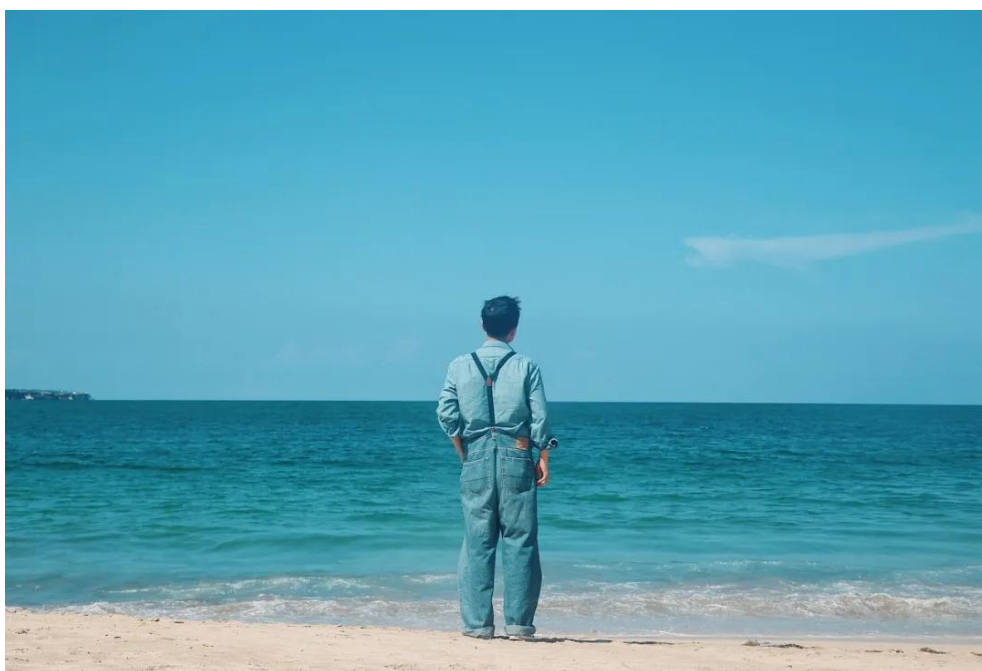


而放在显微镜下细看的物质图片，却全是杂质。



人这一辈子，看生活纷扰杂事，就好像观一滴水。一个

劲儿揪着细枝末节不放，只能看到一堆烦心的琐事。但以一生的长度去衡量，任何一件事都会变得微不足道。就如刘震云在《一日三秋》中里说的：“活到这个年龄了，想起过去许多糟心事，当时桩桩件件，都觉得事情挺大，挺不过去了，现在想想，都是扯淡。”



一、心态不好，凡事皆挂心头：之前读过一段话：“假如你是一棵树，别人对你的态度就是一阵又一阵的风，如果你总是很在意，随便一阵风都会让你剧烈摇动，甚至将你吹倒。”人活于世，活的就是心态。百事从心起，若是心态不好，再小的事也能变成天大的事。比如因为领导一个不经意的眼神，便惴惴不安地琢磨起来，整晚都睡不好觉。刚进办公室，原本叽叽喳喳的同事突然安静下来，就开始一整天疑

神疑鬼，觉得同事们在背后议论自己。喜欢《平凡的世界》的一句话：“如果你不给自己烦恼，别人永远也不可能给你烦恼。”蔡澜被金庸称为“真正潇洒的人”，他们俩经常出去旅游，一路上蔡澜都是怀着愉悦的心情。司机开车太过颠簸，他从不抱怨，导游脾气大，他也从不恼怒。即使食物不可口，也会咀嚼得津津有味；即使在路上跟人家起冲突，也一点不耽误游玩的心情。他教金庸怎样喝低劣辛辣的意大利土酒，怎样在新加坡大排档中吮吸牛骨髓。



金庸说：“我会皱起眉头，他始终开怀大笑。”如游戏人间一样，蔡澜从不记挂那些烦心的小事，把日子过得悠然自在。歌德说：“人之幸福，全在于心之幸福。”心里装的东西太多，就没法盛进幸福；脑子里想的太多，就没法注意到眼

前的美好。生活中的不称心，往往是自己与自己过不去。人生的修行，亦是修心。如果看得透，想得开，无论处于任何境地，都能不忧不惧，自得其乐。

二、境界不高，看谁都不顺眼：看过一个这样的故事。有一位颇为迂腐的老翁出门溜达，碰到几个戏子在街上讨生计。老翁看不惯戏子们在大庭广众下卖唱，就上去嘲讽了几句。戏子们也不甘示弱，说拉弹唱齐上阵，狠狠地骂了老翁一顿，众人听得哄然大笑。老翁气得胡须直颤，直接折回家里。老翁把此事说给老妇听，谁料老妇却说：“活该，他们又没招惹你，你这不是找不自在嘛。”生活中，每个人都会遇到与自己价值观相悖的行为。一个人若是境界太低，就会遇见什么事都想指手画脚，最后闹得自己不舒服。康德说：“我尊敬任何一个独立的灵魂，虽然有些我并不认可，但我可以尽可能地去理解。”懂得去理解不同的三观，尊重不同的处事方式，心里就会少一些苛责，生活就会多一些惬意。三国时期，诸葛亮去世后，由蒋琬担任蜀国的宰相，主持朝政。他有一个属下叫做杨戏，为人性格孤僻，不善言谈。蒋琬每与他讲述朝政之事，杨戏总是应而不答。有人看不惯杨戏的高冷做派，来蒋琬面前打小报告，杨戏这人对您如此怠慢，太不像话了！蒋琬却说，人都有各自的脾气秉性。让杨戏当面夸我，那可不是他的本性；让他当众人指出我的不足，

他会觉得我面子挂不住，下不了台。有大格局的人，内心更多的是平和，看万事万物都顺眼。罗素曾说：“须知人生的参差百态，乃是幸福的本源。”这个世界是多元的，用自己的尺丈量别人的生活，只会惹得自己不痛快。做一个境界高的人，眼里无是非，目及之处皆是风景。

三、胸怀不大，遇事容易纠缠：刘震云在《一地鸡毛》里，讲了一系列围绕“豆腐”产生的破事。因为买豆腐，主人公小林上班迟到，新来的大学生工作较真，自作主张地给他划了一个“迟到”。小林气鼓鼓地改成“准时”，但一天心里很不愉快，惦记着大学生会不会汇报他。因为忘记放冰箱，豆腐馊了，老婆责备保姆没有及时放冰箱，保姆推脱责任给小林。两人吵着吵着，小林开始指责老婆以前失手打碎过一个暖水壶，老婆却说小林抹灰时打碎过一个花瓶。小林生活里充斥着这些鸡零狗碎的事情，并且为之心烦意乱，活成了可悲的模样。一个人如果事事锱铢必较，只会流于苟且，陷入生活的泥淖。那些芝麻绿豆之事，既可大如一座高山，压得自己喘不过气；又可小如一粒尘埃，轻轻掸一下就散去。上世纪 80 年代，莫言在文坛初显锋芒。评论家王干在杂志上发表了一篇批判莫言的文章，言辞犀利，一点都不留情面。之后，王干在鲁迅文学院偶遇了莫言，想着曾经写过的文章，便想回避一下。然而，莫言却主动开口说：“你的那篇文章

我看过了，写得挺好。朋友都说我被批评了，但在我看来，是以表扬为主。”周国平在一次演讲中说：“人生要有不较劲的智慧，不和自己、别人和老天较劲。”一滴墨汁落在一杯水里，则黑色晕染一片；若是融在海里，大海仍是万里澄清。打开自己的胸怀，接纳生活的磕磕碰碰，日子也会顺遂许多。《菜根谭》说：“世亦不尘，海亦不苦，彼自尘苦其心尔。”老年以后，我渐渐明白，一个人大多数的不开心，只是太过纠缠当下小事。所谓胸有天地宽，自有渡人船。人的一生是万里河山，把心放宽，把格局撑开，则所见皆风景，所行皆坦途。