

克制怒氣的修行



在金庸的小說里，很多人被憤怒吞噬了。《天龍八部》中，段譽、喬峰、虛竹分別對應着貪、嗔、痴三毒。喬峰熱血易嗔怒，武功蓋世卻受到命運無情的捉弄，親手誤殺了最愛的人，終生悔恨。

而《飛狐外傳》里，高手“毒手藥王”不斷修行，就是爲了“制怒”。年輕時他脾氣暴躁，出家後法名“大嗔”；後來修心養性，更名“一嗔”；收程靈素爲徒的時候，法名叫“偶嗔”；最後改作“無嗔”，境界一層層往上走。

藥王谷有個規矩，不下沒有解藥的毒。當年苗人鳳跟一嗔過招時，一嗔扔給他一個鐵盒，里面既有咬人的毒蛇，又有醫治的解藥。程靈素說：“倘若先師彼時仍是叫作大嗔，鐵盒中便只有毒蛇而無解藥了。”這讓苗人鳳想想都有些後怕。“毒手藥王”還有個師弟，名字一直叫“石萬嗔”，想害人反害己，不得善終，也是巧妙的對應。

《西遊記》里的“嗔”就更有意思一點。孫悟空拜師學藝時，對菩提祖師自我介紹說：“人若罵我，我也不惱；若打我，我也不嗔，只是賠個禮兒就罷了，一生無性。”沒什麼本領的孫悟空的確沒脾氣，學藝時笑容可掬，勤勤懇懇做長工，和大家打成一片。可學成武藝，便大不相同，回到花果山聽到猴子猴孫訴苦被妖王佔了洞府，立即大怒，現出山大王本色。在取經路上更是脾氣暴躁，唐僧有了緊箍咒才能制住他。

西行路也是孫悟空克制怒氣的修行，經歷了許多人和事，到達靈山時，他的世界已然開闊許多。從小人物的忍氣吞聲，到略有能力時的張揚恣肆，再到最後知道什麼讓自己生氣、在和誰生氣、如何不生氣，從而達到虛懷若谷的境界，也是很多人的成長過程吧。
(斯 羽摘自微信公眾號“問哈”，鄒 健圖) 2021-11-15 12:42 問哈

從前真的很慢

美食博主李子柒製作的咸鴨蛋要從養鴨子開始。彈幕上有人抱怨：吃一個咸鴨蛋，居然要等兩個多月，還不算養鴨子的時間。後面有人回答：我們以前自己做咸鴨蛋，從秋天看着鴨子下蛋，然後一天天收集，再用黃泥巴加鹽包起來，確實要攔到初冬，才會變成美味可口的咸鴨蛋呀。

不僅是腌鴨蛋，灌香腸、做臘肉都要有足夠的耐性。要冬至之後，天地涼透。腌一周，晾半月，還要怕樹枝煙燻，掛在屋樑上，讓北風吹幹，才算合格。

不僅食物的製作要等着食材的成長，萬物的生長都有自己的節律。我們不能加速，唯有等待。在等待中體會時間的長度，然後穿梭在不同的等待之間：等杏花開，等佳人來，等新娘上轎，等太陽下山。

今天的年輕人被速食食品和外賣訓練的大腦，很難理解曾經許多食物的製作，實際上真的很慢，必須有足夠等待的時間。我們被省略的時間恰是他人奮力工作的階段。今天，我們只參與了其中的一個節點，用金錢強行裁剪。一個按鍵，就可招之即來。失去的不僅是耐性，我們正在失去對許多事物刨根問底的興趣，我們很不耐煩。

意大利美食作家卡爾洛·佩特里尼 1986 年路過羅馬的一處麥當勞，被幾十名學生一字排開津津有味吃漢堡的場面震驚。他發起了反對快餐的“慢食運動”。號召人們反對按標準化、規格化生產的單調的快餐食品，提倡有個性的、營養均衡的傳統美食。即使在最繁忙的時候，也不要忘記家鄉的美食。國際慢食協會的標識是一只可愛的蝸牛，慢慢走呀，慢慢看。如果連吃飯都成爲流水線，普通人對生活的感念會遺失在哪片山川？

所有完整的生命當然有始有終，不管是植物還是動物，不管是人還是莊稼。釀制發酵的不僅是糧食，還有人的情感。

一封信要寫好幾天，才能的字句的反復斟酌中妥帖安放情感。還要在路上風餐露宿，才能把一顆心帶到另一顆心的身邊。修房子要先從種樹開始，做棉襪要從種棉花開始。那些過去的日子，衣食住行都要享受恩澤的人親自參與，不得假以人手。我們是享受者，我們也是



無論和誰在一起，請記住這三句話

一方默默付出，而另一方一味索取，這樣的關係最終會破裂。

所以，無論和誰相處，都請務必記住這三點：記人好處，看人長處，幫人難處。

有人說：“人家幫我，永誌不忘；我幫人家，莫記心上。”很多時候，對一個人好，並非想要他人有所回報。但如果他人連別人的好都記不住，才是最傷人的。

記不住別人的好，就是在漠視別人的付出。沒有誰的付出是理所當然的，記人好處是對付出者最基本的尊重。能記人好處的人，才能將別人的付出看在眼里。

你懂我的付出，我懂你的感激，這樣的情誼才能持久。

“一千個觀眾眼中有一千個哈姆雷特。”看人缺點，容易討厭一個人；看人優點，才能產生好感。

懂得欣賞別人長處的人，更寬容。這樣的人，不僅對人有善意，還會去學習別人的優點，讓自己變得更好。

人們常說，金無足赤，人無完人。誰都不是生來就完美，每個人都會有這樣或那樣的缺

創造者。

從前，我們真的過得很慢。夕陽的余暉要在西邊徘徊好久，天空才會暗淡下來。我們看得見每一束光線的明滅，每一顆星星從夜幕中現身，每一輪月亮的損益。

那些時候，人是時光的見證者，他們參與了生產、生長的過程，而不是變成片段，與所有事物點頭之交，然後轉身就是天涯，錯失于擦肩。在時代的加速洪流中，我們如蜻蜓點水，掠過所有的表面，獲得豐富的同時，卻失去了深入體察的時間。 蔣曼

點，每個人也都有長處和短處。記人惡，傷自己；記人好，利于己。

所以，別總盯着別人的缺點不放。待人寬一分是福，善於看人長處的人，對待人生、世界才會更寬容。

生活中，每個人都不可避免地會遇到一些難事。人在困難、無助時，都希望有人能拉自己一把。有時，你的舉手之勞，卻給予了別人極大的溫暖。

人們常說：“贈人玫瑰，手留余香。”幫人難處，其實也在無形之中幫助了自己。

養一顆善心，積一生福氣。在生活里更是如此。幫朋友一把，會加深感情；幫陌生人一把，會傳遞善意。

其實，人與人相處沒那么多套路，真誠、善良就足夠了。對別人的付出，看在眼里；對別人的長處，多去欣賞；對別人的難處，出手援助。如果想要得到別人的好感、幫助，就要心存感恩，用一顆善良之心對待別人，自然會有不一樣的收穫。

記住別人的付出，看到別人的長處，也是爲人處世最好的修養。 作者：明心君

成功的變老對我們有多重要

快樂絕不僅僅是運氣，而是取決于很多因素。一個人應該像運動員準備比賽一樣來爲快樂做好準備。勤奮鍛煉，減少受傷機會，競賽成績自然會好。人只有兩個去向：變老或死亡，所以成功地變老非常重要。

況且我發現儘管悲觀者宣稱人生沒有意義，但他們中的絕大多數還是會耗到生命的最後一秒鐘。看到這麼多男人和女人都很怕變老，我覺得很可悲。他們被恐懼束縛住了。

很多人在看到他們頭上的第一根白髮時都嚇呆了。人頭髮變白其實沒有必要害怕。如果頭髮變綠或變藍，那倒是應該去醫院看看，而頭髮變白只不過是因為頭皮里黑色素太多，不冒出來不行。

別爲你的白髮羞耻，你應該爲它感到自豪，看看這個世界上成千上萬的人都在經歷着的不幸，你應該感到很幸運你能活到長出白髮的時候。

有的傻瓜會說，“我是希望我老了還能像年輕時一樣漂亮迷人。”這不可能。我們得承認老人不漂亮迷人。?漂亮只屬於青年，而且是青年最重要的魅力。詩人勃朗寧認爲青年漂亮迷人是因為他們如果沒了這個就會讓人難以容忍。

年輕人是這個世界的裝飾品，這就是我們喜歡他們的原因。他們身體苗條，行動敏捷，美麗動人，因爲他們如果不是這樣的話就沒有能容忍他們的存在了。?如果小伙子和姑娘們，除了無知以外，還白髮蒼蒼，謝頂肥胖，滿臉皺紋，再加上個雙下巴頰，那真是太恐怖了。

但是造物主的安排是讓年輕人外表迷人，而給他們時間來增長智慧和見識。然後他們就可以用自己的聰明才智來生存，同時丟掉迷人的外表。

小孩子坐在你腿上，伸手來拿你的手錶，你會說，“好孩子，這個不能拿呀!”但如果有個三十歲的人伸手來拿你的手錶，你會送他進監獄。

我們長大時別人對我們的期望值會更高，所以沒有人比一個已屆成年而心智還像孩子的女人更可悲的了。這個文明社會里沒有她的位置。?

就算有人能到老還能漂亮迷人，這充其量也算是一種退卻、一種投降，而不應該爲決戰到底的生命斗士所接受。?與其勉強維持

着外貌而變老，我們能不能充滿期盼地變老，勝利地變老呢?完全有可能。

約瑟·丘特決不是個盲目樂觀主義者，而是個極其老練世故的人。可是他七十多歲時有一次在紐約的一次公開演講中宣稱，人生最快樂的階段是七十到八十歲：“我建議你們加快速度，趕緊加入這個行列。”?讓我們再來看看另外一個流行的觀點：我們年紀大了之後就失去了所有的幻想。這話倒是一點不假。我覺得我現在就沒有任何幻想。即使有，我會很高興今天就把它扔掉。

你丟掉一個不切實際的幻想會怎麼樣呢?每次你丟掉一個幻想，你就會有一個新見解。見解與思想比幻想更有趣，所以會更讓你欣喜。?實實在在的世界，男人和女人比那些由無知和愚妄描繪出的圖景更值得讓你瞭解。有人告訴我們青年之所以最快樂是因為他們戴着玫瑰色的眼鏡看世界。

但我沒有任何想戴玫瑰色眼鏡的慾望，並且我還可以證明你也不需要。?讓我們來看看我們在政治經濟學中的老熟人：供需法則。需求決定價格。大家都想要的東西肯定比沒人想要的東西貴。

假如你今年夏天去歐洲，到那里的商店里去買一副高倍望遠鏡。結果售貨員建議說與其買望遠鏡，你不如買一個萬花筒，你用它可以看到非常鮮艷美麗的圖案。

你一定會說，“你當我是孩子了?我對這些五顏六色不感興趣!”

“我知道，但是距離才產生美感。你看到五英里以外的一條船時，它漂亮得就像只天鵝一樣。但如果你用高倍望遠鏡來看，你會看到破洞、補丁、甲板上晾着的衣服，以及別的很多不夠賞心悅目的東西。你肯定不想知道這麼多真相。”

你絕對不會同意這個說法，明證是你隨處都可以買到廉價的玫瑰色眼鏡，但望遠鏡的價格會隨着放大倍數而直線上昇。如果我們爲了看到真相而不是幻覺肯花大錢，我們就必須拋棄幻覺帶來快樂的說法。隨着我們年紀的增長，玫瑰色逐漸褪去，我們才越來越清楚地看到了人生的真相，因此也就覺得它更有趣。

還有人認爲人變老時就失去了熱情。這個說法對有頭腦的人完全不適用，並且有一個嚴重的錯誤：它把沒有熱情和沒有激發起熱情的事混淆起來了。

讓孩子激動的事常常提不起成年人的興趣，這並不能說明成人不會激動，也只能說明他們不會被孩子氣的東西激動。我小時候最快活的日子是七月四號獨立日，因爲那天媽媽允許我半夜就起來，到街上大喊大叫，直到天亮。想想看，每天晚上了一到了八點就被強制上床睡覺的我，早上三點就可以起來到大街上扯着嗓子大叫!那真不是一般的歡喜。

假如現在你跟我說今天晚上我可以半夜



就起來大喊大叫直到天亮，我謝絕。這說明我沒有快樂和熱情了嗎?當然不是，這只說明我不想半夜三更爬起來。在那快活的獨立日，天亮以後我會放一整天的鞭炮，決不疲倦。

那時常常會有一個很老的人——他可能有三十二歲左右——走過來，我就請他一起跟我來分享放鞭炮的快樂，而他總是婉言謝絕。

“可憐的人!”我想，“他這輩子算是完了。他再沒有快樂了。”

我那時真是很難想象三十歲以上的人會有任何開心的事，他們只不過是每天都活在一個一成不變的套路里而已。

三歲的女孩得到一個洋娃娃禮物會很開心，而如果她長到十七歲時有人送她一個洋娃娃，她會覺得受了侮辱。這並不說明十七歲的女孩沒有了快樂和熱情，而是說明她的熱情原來是在洋娃娃身上，而現在則是轉到了別的事情身上。

如果最快樂的人是有最有趣的思想的人，那我們的快樂會與日俱增，因爲我們會有越來越多有趣的思想。

理想的人生就像爬一座高樓：爬到一半時看到的風景要比在底層時好。上得越高，視野越寬，風景也就越美。

教育的真正價值也就體現在這。高等教育不見得會使人變得更有效率，但是可以豐富人的性格，增加人的精神財富，從而使人快樂。這是爲年老體衰以至於動物原始歡愉的喪失而設置的最好的保險。

不管我們有多少親人和朋友，在某種意義上，說我們每個人都注定是要過一個孤獨的生活，因爲我們在這世上存在的每一天都是跟我們自己在一起。因此我們絕對有必要給自己增加點智慧和美的品味，從而在我們思想空間的四壁都可以挂上引人入勝的畫幅。

做一個有趣的人比做一台高效率的機器要強得多。

很多人被杯中物毀了他們自己，因爲他們不能忍受跟自己相處。每當他們不得不與他們空無一物的思想獨處，他們就必須用刺激物來讓他們忘掉那已經荒蕪的內心世界。還有很多人則是冲向電影院，或者是找點別的什麼能讓他們忘掉自己的事。

作者：威廉·里昂·菲爾普斯，耶魯大學教授