

认识自己 接纳自己

《世说新语·品藻》里记载了这么一则故事:桓温年轻时和殷浩齐名,心里头总想跟对方分出高下。有一天他忍不住问殷浩:“你跟我比,怎么样呢?”殷浩回答得云淡风轻:“我与我周旋久,宁作我。”意思是说,我和自己打交道已经很久了,还是觉得做自己最好。这话说得既谦逊又自信,不卑不亢,把桓温的问题轻轻松松就给化解了。千百年后再读这几个字,依然觉得很有味道,它触及了一个我们每个人都绕不开的话题——认识自己,接纳自己,安顿自己。

说来也怪,人这一辈子,花在了解别人、评判别人上的时间,往往比花在自己身上的多得多。我们总爱盯着别人的生活,羡慕别人的风光,拿别人的尺子来量自己的短长。比来比去,心态就失衡了,烦恼也就跟着来了。唐初诗僧王梵志有首打油诗说得直白又透彻:“他人骑大马,我独跨驴子。回顾担柴汉,心下较些子。”骑驴的比不上骑马的,可回头一看,还有挑柴赶路的呢。这么一比,心里就平衡多了。诗里头讲的虽是寻常场景,道理却不浅——人要想活得舒坦,得学会知足,得学会在自己的位置上找到安顿自己的理由。

可是知足说来容易,做起来却

难。为什么呢?因为人心总是向外攀缘的,眼睛总盯着别人有的、自己没有的。宋代大文豪苏东坡,半生宦海浮沉,屡遭贬谪,要论不如意,他比谁都有资格抱怨。可偏偏就是这个人,在黄州写下了《猪肉颂》,在惠州爱上了荔枝,在儋州还能和学生谈诗论道。他有一首《洗儿诗》写得有趣:“人皆养子望聪明,我被聪明误一生。惟愿孩儿愚且鲁,无灾无难到公卿。”虽是自嘲,实则看透世道,在命运坎坷中放下向外强求,守住自我心境,聪明也好,愚钝也罢,顺遂也好,坎坷也罢,关键是能不能和自己和解,能不能在困顿中找到自己的活法。

这就说到“宁作我”的另一个层次了——接纳自己的不完美。古人说“金无足赤,人无完人”,谁还没个短板呢?可偏偏有些人总盯着自己的短处,跟别人的长处较劲,活得又累又拧巴。《世说新语》里还有一个故事,说支道林喜欢养鹤,有人送了他一对幼鹤。没过多久,幼鹤翅膀长成了,想要飞走。支道林心里舍不得,就剪了它们的翅膀。鹤再也飞不起来了,垂头丧气地看着自己的翅膀。支道林见了,心里很难过,说:“既然有直冲云霄的资质,又怎么肯给人做玩物呢?”

于是精心喂养,等翅膀重新长好,就放它们飞走了。这个故事说的是爱惜生灵,其实也暗含着另一层意思——万物各有其性,人也一样。强行改变自己,削足适履,只会让自己痛苦。与其这样,不如认清自己的禀赋,找到适合自己的路。

唐代诗人白居易晚年定居洛阳,他在一首诗中写道:“随富随贫且欢乐,不开口笑是痴人。”他这一辈子,当过高官,也遭到贬谪,得意过,也落魄过。到了晚年,他把这些都看淡了,该吃吃,该喝喝,冬天晒太阳,夏天喝喝茶,活得自在从容。他在《不出门》里还写道:“自静其心延寿命,无求于物长精神。”这话说得实在——少些外求,多些内省,心静下来了,精神也就足了。这不就是“宁作我”的境界么?不再跟别人比,也不再跟自己较劲,安安静静地过自己的日子。

话又说回来,认识自己、接纳自己,并不等于躺平,更不是不求上进。孔子说过:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”你看,圣人这一辈子,也一直在认识自己、完善自己,到了七十岁才真正做到“从心所欲”。认识自己是一个过程,是一辈

子的事。就像殷浩说的“我与我周旋久”,跟自己打交道,哪有到头的时候呢?

前阵子读到一个故事,感触很深。明代有位学者叫罗洪先,为人耿直,学问也好。有一次他乘船过江,船夫问他:“你天天读圣贤书,到底读出了什么?”罗洪先一时答不上来。船夫笑着说:“我虽然不识字,可我知道,天晴了船就好走,下雨了就不好走,风来了要收帆,风过了再扬帆。这就是我读出来的道理。”罗洪先听了,恍然大悟。是啊,道理不在书里,在生活里。认识自己也不是靠空想,而是在实实在在的日子里,一点一点地明白自己是谁,想要什么,能做什么。

窗外起风了,梧桐叶沙沙地响。我想起陶渊明的一句诗来:“采菊东篱下,悠然见南山。”那种悠然,不是逃避,是找到了自己的位置之后的从容。人这一辈子,说到底,不就是找个适合自己的地方,安顿好自己的身心么? 文/项伟



李白的“朋友圈”

唐代大诗人李白的诗中,既有诗酒相和,也有世事浮沉,其中与友人的交往自然不会少。

李白的“朋友圈”里,最具传奇色彩的当数“梁宋三友”之邂逅。天宝三载(744年),被“赐金放还”的李白离开大唐政治中心——长安城,与杜甫、高适相遇。三人的相聚自然少不了一番风雅之事。那时的李白早已名满天下,杜甫诗名不盛,高适仍落魄无成。三人虽然身份悬殊,却一见如故。这段雅会留下李白的《梁园吟》、高适的《宋中别周梁李三子》等诗作,皆为当时写照。高适在诗中盛赞李白“李侯怀英雄,肮脏乃天资”,尽显仰慕之情。然而安史之乱后,他们命运殊途:李白误入永王李璘叛军阵营,高适则成为镇压叛军的淮南节度使,昔日好友变为敌对阵营。身陷



浔阳狱中的李白写下《送张秀才谒高中丞》求援,高适却选择沉默,两

人的友情也便终结。

一首《将进酒》,记录了李白的两个灵魂契合的挚友。诗中的“岑夫子”即岑勋,出身权贵世家,却淡泊名利、隐居山中。与之情趣相近的李白对他敬重有加,在《送岑征君归鸣皋山》中以谢安比之,称其“雅望归安石”。在《酬岑勋见寻就元丹丘对酒相待以诗见招》中,李白直言“我情既不浅,君意方亦深”,道出“相知两相得,一顾轻千金”的坦荡。这份友情无关仕途浮沉,只关乎“开颜酌美酒,乐极忽成醉”的尽兴与“与君论素心”的赤诚。元丹丘是李白的另一个至交,是其重要的精神伙伴。两人常一同求仙问道、对酒当歌,李白曾多次在诗中追忆与他同游的时光。

李白的“朋友圈”既有权贵名流,也有山野村夫。“桃花潭水深千

尺,不及汪伦送我情”的千古绝唱,记录了他与泾县士人汪伦的真挚情谊。汪伦算得上是李白的狂热粉丝,为能把李白请到泾县,整出了子虚乌有的“十里桃花”“万家酒店”,迷恋山水和美酒李白果然“上当”。

在仕途中,李白曾与贺知章相交甚笃,这位“四明狂客”初见李白便赞其为“谪仙人”,成为李白仕途的重要推手。《新唐书》还记载,郭子仪早年曾得到李白的帮助,后来李白因永王案获罪,郭子仪甘愿以官爵为其担保,这份知恩图报的情谊,在风雨飘摇的乱世中更显珍贵。

这些有据可查的交往,让“诗仙”的形象褪去传奇的光环,多了几分人间烟火气。

(据学习强国)