

# 夏

## 緩以養「穩」

曾國藩說：「世事多因忙裡錯，且更從容。」

凡事緩一緩，三思而後行，可以培養人的氣度，使人顯得沉穩老練。人的涵養也體現在緩上，言語行為皆是，說話緩，自然容易慎言；舉止緩，可以自我檢點。

古代有一副對聯：「當盛怒時，少緩須臾，俟心氣和平，省卻無窮煩惱；處極難事，靜思原委，待精神貫注，自然有個權衡。」

當大怒時應稍緩片刻，等到心氣平和後，再理順情緒，這樣才會避免錯誤，省卻無窮煩惱；處理大事、難事，也不能匆忙作出決斷，還是要緩一緩，弄清來龍去脈，然後全神貫注地權衡輕重。

沉澱自己的心，淡然世事變遷。「莫愁前路無知己」，緩一緩，漫步人生更精彩。



# 夏

## 退以養「厚」

「常立人前遭人妒，木秀于林風必摧。」

懂得退讓是一種厚道，也是一種智慧。

人既要有登峰造極之術，也要有勇於謙退之道。

有些事無需計較，時間會證明一切；有些人無需在意，道不同不相為謀。

退讓並不是懦弱，而是留有餘地；退讓並不是無能，而是大度，得饒人處且饒人。

處世讓一步為高，有理讓三分；待人寬一分是福，厚道之人有厚福。

網路圖片 / 文章來源 <https://ibook.idv.tw/enews/enews1531-1560/enews1542.html>



## 捨以養「慈」

物忌全得，事忌全美，人忌全盛。

施捨，捨予，可以避免貪婪而培養仁慈，哪怕安慰別人的一句簡單話語都能給人帶來幸福。

一個老人穿著一雙很好的新皮鞋，坐在高速的火車上，突然不小心一隻皮鞋飛出車外，旁邊的人都為他惋惜，這時老人卻拿起剩下的一隻鞋子扔出車外。

有人問他為什麼把鞋子扔出去？

老人說：「這一隻鞋子，無論多麼昂貴，對我而言已經沒用了，別人如果撿到一雙鞋子，他還能穿。」

捨是一種仁慈的德行，更是一種人生境界。

有捨才有得，捨棄虛偽，就會獲得真誠；捨棄無聊，就會獲得充實；捨棄浮躁，就會獲得踏實；捨棄功利，就能回歸平淡。

SUMMER



## 靜以養「清」

老子說：「濁而靜之徐清。」

意思是：渾水靜下來慢慢就會變清。

同樣，人需要內心安靜、精力集中才能修得清淨之心。

是是非非，紛紛擾擾，不看、不聽、不想，就能心生清淨。

人心往往充滿欲念，安靜不下來，如同濁水，有一個成語「心猿意馬」用來形容這種狀態，心意好像猴子跳、馬奔跑一樣控制不住。

欲念是壺裡沸騰的水，人心是杯子裡的茶，水因為火的熱量而沸騰，心因為杯體的清涼而不驚。當欲念遇涼，安靜下來，沉澱於心，則如濁水變清。