

最好的活法： 少年时洒脱，中年时通透，老年时超然

1

少年时洒脱

元丰五年，被贬黄州的苏轼来到城外的赤壁矶。看到壮丽的风景时，他感慨万千，写下《念奴娇·赤壁怀古》：“故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一尊还酹江月。”

想当年，三国的周瑜羽扇纶巾，雄姿英发，而如今的自己却被贬江湖，早生华发。

正当世人以为苏轼接下来会黯然神伤时，他却笔锋一转，写出了“人生如梦，一尊还酹江月”的神来之笔。

和永恒的江水、江月相比，短暂的荣辱得失又算得了什么？

善于自嘲的人最为洒脱，他们往往有着强大的自信与宽广的胸怀，也总能将大事化小、小事化了。以一笑而过的态度应对苦难，最终将困窘的生活过成了诗。

生活不易，何必纠结，那些拥有洒脱之心的人，才是真正的英雄。因为他们在认清真相后，依然选择热爱。

倘若年少的你能够学会洒脱，你便能接受自己的缺陷，包容外界的刁难，为原本苦闷的生活，增添几分色彩。

2

中年时通透

梁实秋在《人生不过如此而已》中写道：“中年的妙趣，在于相当地认识人生，认识自己，从而做自己能做的事，享受自己所能享受的生活。”

中年之际，得失与悲喜已不再是那么重要，保持一颗通透的心，去回味自我，才可以活得通透。

人生如行舟，历经风雨依然从容的心境，便是人

在中年时最好的压舱石。

柳宗元21岁便进士及第，一路升到监察御史里行，可谓冉冉升起的政坛新星。然而，“永贞革新”的失败，彻底改变了他的命运，柳宗元作为其中骨干也被贬永州。

虽说还有司马职位，但柳宗元在永州连个住处都没有，他只得借住在寺庙之中。

但他的苦难才刚刚开始。身患重疾，几近丧命，母亲病故，儿子夭折，妻子早逝，一连串的打击让柳宗元感受到了命运的多舛。

柳宗元的前半生虽满是风雨，可这无情风雨依旧不能让他望而却步，所以，他选择用山水装点自己的余生。

与其在苦难中自怨自艾，不如在失意中寻找一份淡定从容，在迷茫中保持一份通透。

“投以空旷地”的柳宗元远离了宦海，得以“纵横放天才”，和友人一起游历了永州的山水。走累了就坐在草地上，拿出一壶酒，不醉不归；喝醉了，就躺在草地上休憩一会儿，做个好梦。

人生自古多风雨，有谁相安过百年。真正的强者，哪怕生活是一地鸡毛，他也会把这一地鸡毛捆扎成鸡毛掸子，掸去心灵浮尘。

人到中年，要有能在困难面前与之握手言和的勇气，如此，才能在山重水复中，找到属于自己的柳暗花明。

3

老年时超然

陆游曾在《作雪寒甚有赋》一诗中写道：“老人别有超然处，一首清诗信笔成。”

人在老年，已是“满目青山夕照明”，唯有超然物外，方可领略这晚霞的美。在老年，学会放下执念，不伤春悲秋，才能优雅地老去。



季羨林的老年便是如此度过。他在58岁时曾挖土挑粪，88岁时成为“文学泰斗”。尽管身份发生了变化，但他对于生活的态度一直是淡然自适。

面对人生中的低谷，他将自己住过的牛棚形容成大院，将自己看作是孙大圣，这份苦中作乐，将他的身心从困难中解脱出来。

苦难，只能使他豁达乐观；荣誉，亦不过是过眼云烟。1999年，在季羨林的寿宴上，宾客们纷纷盛赞他的品格和学问，说他是“明灯”，是“太阳”。到季羨林讲话时，他说众人刚刚赞美的并不是他，他只是一个尽本分的学者罢了。

后来，他更是亲自辞去外界强加给他的“国学大师”“学术泰斗”“国宝”等美名。摘掉了这几顶桂冠，季羨林才算恢复了“自由之身”。

生命需要一份超然，光阴亦需要一份从容。年少时拿得起，年老时放得下，岁月的无情，终究会被一个人的超然所融化。当你老了，修得一份超然，余生自然无恙。

来源：人民网

本心·诗心·赤子之心

爱低处吧，热爱低处的人，热爱低处的劳动，热爱低处的水域，化作一滴水融入低处吧。”

这是写给孩子的一段温柔的引导、温和的规劝。这，又何尝不是写给成人的一段提醒和警示？我们常说“人往高处走，水往低处流”，可是，我们忘却了高处也有不胜寒的时候。我们因为一味地攀登高处，而忽略了低处的那些角落，以及角落里的花开花谢、四时变换。我们的目光，因为长久地注视高处而变得呆滞；我们的表情，因为长久地跋涉而变得痛苦；我们的躯体，因为长久地追赶而变得疲惫；我们的心灵，因为长久得不到来自大地低处万物的滋润而变得干瘪苦涩，没有弹性，更没有光泽。

如果，因为琐事而无暇顾及生活，因为忙碌而只能在僵硬拥挤的城市里奔波，你也不要太灰心，就让这本书陪伴在你的身边。让这些用文字描绘的乡野，以及乡野上生长了千年万年的那些植物，芦苇、野百合、苔藓、松林、丝瓜藤，那闪烁了千年万年的星星，照耀了古人也照耀着今人的那轮月亮，那吹过天空、林间、大地的长风，那昼夜不息流向远方的河流，倾听你，凝视你，温暖你，滋润你，点化你。

真的，捧起这本书的时候，心一下子就安静了。这份宁静，是精美诗意的语言所赐，是真挚的情感所赐。书中这样写母亲穿针：“垂直地举起针，对准光线，眯起眼睛，凝视针眼，轻轻地呼吸，集中起体内的全部注意力，另一只手小心翼翼地举起线，拿针的手和拿线的手都不要颤抖。针眼太小了，用目光反复瞄准。好！目光顺利地通过去了，线紧跟着目光也顺利地通过去了！”这是对生活细节的敏锐捕捉，更

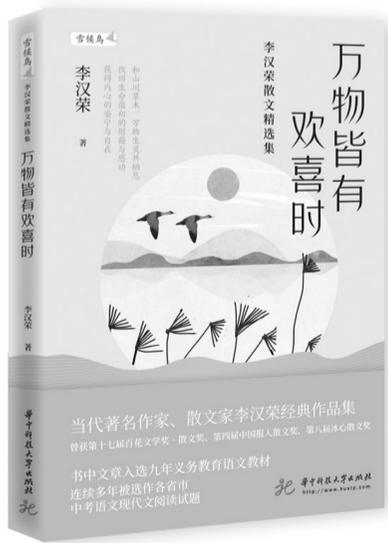
是对生活美学的淋漓再现。这段穿针引线的文字，如此逼真，如此形象，又如此地打动人心。读着这段文字，我想起了我的奶奶穿针时的样子，想起了母亲坐在窗前，戴着老花镜穿针，然后一针一线为我们缝衣服的样子，想起了我拿起针线笨手笨脚地为儿子钉纽扣的样子……这小小的一根针、一根线、一次穿针引线的举动，原来满满的都是回忆，都是亲情，都是爱啊！

书中，优美的语言令人口齿生香，睿智的表达令人醍醐灌顶。书中说“与植物待在一起，人会变得诚实、善良、温柔并懂得知恩必报。世上没有虚伪的植物，没有邪恶的植物，没有懒惰的植物。植物开花不是为了炫耀自己，它是为自己开的，无意中把你的眼睛照亮了。植物终生都在工作，即使埋在土里，它也不会忘记自己的责任。你无意洒落一滴水，植物来年会回报你一朵花，没有谁告诉它生活的哲学，植物的哲学导师是深沉的土地。”

当我们像植物一样，为自己开花，把美丽播撒，心中谨记责任，时刻不忘感恩，那么我们的人生也就如花一样芬芳了，美丽了，灿烂了。

读这本《万物皆有欢喜时》，我的心也是欢喜的，因为在这里，我看到了一位作家的本心，那是来自大地的初心；看到了一位作家的诗心，那是岁月、土地、河流、天空、自然甚至是宇宙的一颗包容心、欣赏心和欢喜心；看到了一位作家的赤子之心，因为爱这个世界，爱自然，爱一草一木，他笔下的那些文字才弥散着草木的清芬，隔着薄薄的纸页，似乎也能嗅得到。

简丽燕



《万物皆有欢喜时》这本书，是作家李汉荣的散文精选集，全书分为六辑：“我的父亲母亲”“远去的乡村和童年”“草木有本心”“万物有灵且美”“山川寂静，河流无声”“心中的月亮袅袅升起”。单是读这些专辑的名字，眼前就浮现出了古朴乡村的模样，山间草木的姿态，耳边似有鸡鸣狗吠之声此起彼伏，有凉风吹过林间的飒飒之声，有山泉流过的潺潺之音。

这是一本写给乡土、乡村、乡情、乡恋、乡风、乡俗和乡愁的书。在书的开篇，李汉荣写了一篇代序《对孩子说》，他说：“永远向高处，向远处敞开胸怀，你将获得源源不竭的激情。但是孩子，你必须有时把目光从高处、远处收回，看看低处。学会尊重和热