

人生下半场： 物质低配，人脉低耗，情绪“低温”

《菜根谭》中说：“一苦一乐相磨练，练极而成福者，其福始久。”人生的下半场，在苦中品尝快乐，在事上修炼平和。物质低配，人脉低耗，情绪“低温”，就是最好的活法。



1 物质低配 精神丰盈

《论语·述而》中说：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”

一蔬一食可充饥，一瓢一饮能止渴，一床一榻足安眠。快乐藏在简单的生活中，美好存在于平凡的日子里。

从前，有一位樵夫，每日晨时上山砍柴，日落之前回家。闲来无事时，去田间地头散步，或是坐在树下乘凉，生活虽不富裕，但也安稳踏实。

直到有一天，他去城里赶集，看到四处坐落的大房子、琳琅满目的物品，再想到自己的生活，心有不甘。于是，借钱修了更大的房子，置办了许多东西。但他却因为身背债务，开始没日没夜地砍柴，时常在山上过夜，还要时时提防野兽的攻击，过得苦不堪言，追悔莫及。可见，真正的富有是内心的丰盛、灵魂的充盈。

一个人若是过于追求外在的物质，就会本末倒置，成为欲望的奴隶，丢掉本属于自己的那份清静喜乐。

中年以后，经历了跌宕繁华，看遍了百变千奇，方知外在富裕如镜花水月，一碰即碎，而内在富足却是金刚铁壁，牢不可摧。所以，物质足够时不过分贪求，有余时不过多消耗。

生活节俭，物质低配，才有时间享受生活、修炼自己，让精神高配。

2 人脉低耗 良友相伴

生活中，有些人看似朋友成群、热闹非凡，但往往落魄时无人相助。困惑时没人能解，反而在喧哗中迷失了本心，消耗了自己。

《论语·卫灵公》中说：“道不同不相为谋，志不同不相为友。”真正聪明明白的人，不交酒肉之友，不理烂人烂事，专注提升自己，故而能遇见知己好友，相互理解，彼此成就。

作家曹禹在刚出名时，前来结交的人数不胜数，他一时沉迷其中，作品水平大不如以前。

周围人依旧对他极尽夸赞，然而，随着名声的降低，大多数人都悄悄离开了。唯有画家黄永玉给他写了一封信，言辞恳切地指出了他的问题。

曹禹因此开始反省自己，改正错误，作品达到了更高的艺术水准。

之后，两人成为了挚友，坦诚相待，互相勉励，在各自领域大放异彩。

好的朋友，或许不常见面，但始终真心以待；好的知己，也许境况不同，但永远不离不弃。

《论语·季氏篇》中说：“益者三友，友直，友谅，友多闻。”

人生百年，若能与正直的人相处，与宽容的人结交，与广博的人来往，彼此懂得，久处不累，便是世间最幸运的事。

3 情绪“低温” 身心健康

人的一生都会与情绪相伴，情绪是感知世界的法宝，也是杀人无形的工具。

情绪“低温”，不浮不燥，则岁月静好，身康健；情绪激动，患得患失，便会郁郁烦躁，伤及自身。

《儒林外史》中记载了这样一则故事。古时候，有一个叫范进的读书人，勤奋学习、刻苦用功，20多岁的时候，考中了秀才。后来一直考试，屡试不中，直到50多岁的时候，终于中举了。面对突如其来的喜讯，他一时情绪激动，喜极而疯。

每个人都会有情绪失控的时候，懂得调整心态，控制情绪，是人生最重要的修行功课。

《礼记》中有云：“敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。”把得失看轻一点，把名利看淡一些。成功时，不骄傲；富有时，不纵欲；得到时，不贪求；欢喜时，不极致。平和浅喜，便是最好的状态。

《晋书》有曰：“自损者有余，自益者弥昏。”人这一生，不仅外物有数有量，时间精力更是转瞬即逝，弥足珍贵。在有限的时间长河里，丢掉损害消耗自己的人物事，才能留有余力和福德，体验生命的真谛。

舍掉多余的外物，物质低配，灵魂才能高配；断绝消耗的往来，人脉低耗，圈子才会高质；调整激动的心态，情绪“低温”，身心才可安稳。

来源：人民网

时间就是最好的财富，这段时间又买了几本书，作为精神食粮来填充空虚的思想。其中作家白庆国的散文集《乡村底色》非常“可口”，读罢回味无穷。白庆国已写了一千多首家乡土地和村庄的诗歌，这部《乡村底色》是他用散文的形式更真实、更细致入微地记录乡村和土地，记录发生在这片土地上的悲伤和欢乐的故事，让读者明了他们的父辈曾经生活过的土地村庄是怎样的场景。

这部《乡村底色》的散文分为《村庄的二十五个名词》《加上形容词修饰以后的村庄》《村庄的证词》《一些小的事物虽然微不足道，但起了决定作用》《我的乡间生活》五个部分。这些散文里描述的人、事、物都是作者所居住生活的村庄里的，但凡有农村生活经历的人，都非常熟悉。这些几乎都和农事有关，比如玉米地、麦秸垛、脱粒机、马车牛车、装粮食的布袋、地里的灰界、石磨石碾、烤烟房、打铁铺等。再有就是和乡村生活有关，村里的人物、街头巷尾的劳动场景、村庄四季的变化等，都是作者的素材。

作者的写作，是生活中的一部分，与下地干活，回家做饭一样，都是自己的劳动方式，区别在于写作背后还包含着一种思想，甚至也可以说是一种哲学。白庆国就像一名慢节奏的讲述者，面对家乡土地的那些草木、那些人那些事的独白。

这些文章所涉及的事物是事和物两个层面，农事需要器物，器物也需要农事才能发挥价值，而两者都离不开村庄里的人，这些人才是主体。器物没有变，时代和人在变化，器物所利用的事也在变化，原来的器物被闲置，被淘汰，但是这些日渐远去的事物，一直还贮存在作者的记忆中，用文字记录下来，用写作技巧呈现出来，不但具有可读性，还具有一定的社会价值。举书中的一个例子，第一部分里有一篇《布袋》，装粮食用的布袋，曾经是农村重要的生产

用文字保存乡村的「底片」



工具，制作过程是一宗苦手艺，近乎艺术性的编织，却又实用耐用。写上户主的名字，是因为并不是家家拥有，借给别人可发挥更多更大的价值。布袋是粮食的朋友，还能装生活中的各种东西。布袋见证了爷爷、父亲他们的丰收和饥荒。后来，布袋不见

了，取而代之的是随处可见的装完化肥、饲料等物资的塑料编织袋，而这一变化就是时代的缩影。只有少部分经历过饥饿的贫穷老人才珍藏着手工编织的布袋，因为它浸透着无法替代的情感。化肥袋的松散和随意性决定了人们使用不会产生爱惜的念头，因为这些工业化的消费品没有融入一丝一毫人的情感。

日渐远去的农耕时代，年轻人已经相当陌生。在乡村农田里，对四季的感知最为真实，与草木的接触最为亲密。

对于远离农事的城市人群来说，伴随四季变化的只有气温和衣着，人们的社会生活与自然季节之间早已不再对应。人们逐渐丧失了持久凝神的注意力，丧失了缓慢生活的节奏感，被电子产品和信息碎片驱动着。越来越多的城市居民把乡村土地上的恬然自安当成了弥足珍贵的向往，岂不知在如今平原上的农村，也和城市生活没有太多区别了。曾经在乡村里随处可见的朴素审美情趣，如今却愈加罕见稀缺，甚至濒危了，好在白庆国还用他的文字记录着这些。一些小的事物虽然微不足道，但对于某些人却起了决定作用。村庄里土生土长的名词，没有过多修饰性的形容词，依然可以叠拼成自己眼里的乡村画卷。就像上个世纪末期那个彩色胶卷时代，大部分人都兴高采烈地欣赏和保存着冲洗出来的彩色照片，却很少有人精心保存底片。底片的意义是母本，这些感光材料可以承载镜头对准的一切事物色彩，也可以承载所对准之人当时的悲喜感情。白庆国就像是这个时代替我们保存乡村“底片”的人。

英国小说家詹姆斯·伍德在《真相》里提到，作家的任务是把意义、色彩与生命力重新还给大多数平凡的事物，文学和艺术能抵制住时间的傲慢。白庆国这本《乡村底色》就是这个言论最好的例证。

王晓攀