

凡事往好处想

生活往简单过



《道德经》中讲：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”有一个从容的心态，能够淡定看待眼前的困境，才能过得冷静，活得洒脱。然而，很多人却因想得太多而疲惫，放下太少而烦恼。

想要活得舒服，就需要取舍有度，凡事往好处想，生活往简单过。

凡事往好处想
则无往而不乐

歌德说：“人之幸福，在于心之幸福。”心放宽了，生活自然就顺了。

《黄庭坚传》里记载了这样一个故事。黄庭坚19岁那年，在乡试中考取了第一名，入京科考时却名落孙山。

放榜当天，落榜之人纷纷捶胸顿足，唯有黄庭坚泰然自若。他没有在意亲朋好友异样的眼光，回到家乡，继续闭门苦读。3年后，他再次参加科考，果然不负众望，位列三甲榜首。当他准备进入官场大展宏图时，没想到，迎接他的却是屡次被贬的命运。

一次，因人构陷，黄庭坚被贬至荒凉之地——黔州。朋友替他担忧，他却一笑置之：“凡有日月星辰明耀之地，无处不可寄此一生，又有何忧？”

在那段清苦的时光里，他焚香读书，养花种草，修篱种竹，将破败

不堪的住所，打理得井井有条，日子过得悠然舒适。

生性洒脱的黄庭坚，总能在逆境中发现生活的美好，而后将起伏无常的经历写成散文，趣意盎然。

正是凭借这种淡泊从容的心态，他熬过了所有波澜曲折，不仅重获朝廷重用，还创作了无数脍炙人口的佳作。

如果他因为一时的失意而灰心丧气，或许就不会有后来的名垂青史。所以，生活美好与否，往往在于一个人的心态。

心存阳光的人，所到之处皆是繁花似锦，生活顺遂明朗。相反，心底布满阴云的人，目之所及皆是枯枝败叶，生命也就黯淡无光。

人生路上，若遭遇狂风骤雨，就砥砺前行；若偶遇花香满径，就闲庭信步。如此，才能内心湛然，无往而不乐。

生活不简单
尽量简单过

庄子在《逍遥游》中写：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。”意思是说，鹪鹩在深林里筑巢，林子再大，也不过是占了其中一根枝条；偃鼠饮黄河之水，黄河再大，也不过是灌满自己的肚子。

动物如此，人生也是如此。物质素简的人，活得更轻松；生活简单、专注行事的人，走得更长远。

东晋时期，陶渊明原本在朝为官，后来明确了心中志向，选择归隐山林。

归隐后，春种秋收，日出而作，日落而息。常常趁着农闲之时，在山林溪边的茅屋旁，耕耘栽培各种花草树木。偶尔，也会在闲暇之时，垂钓山溪。即便生活清贫，却也怡然自得，过着桃花源般与世无争的生活。

“很多人说生活没那么简单，可是生活本就是一餐一饭，一生专心

做好一件事。”由此可见，生活本就不复杂。当你把那些不属于生活的事物剔除干净，就会发现，幸福是一件很容易的事情。

广厦万间，睡眠不过七尺；良田千顷，日食不过三餐。与其终日缠绕于繁杂的物欲、俗事上苦不堪言，不如删繁就简，去伪存真，过从容自在的生活。

对待生活的心态，往往决定生活的状态。

余生很贵，找个让自己活得舒服的方式。凡事往好处想，修一颗欢喜心，携一份好情绪，应对世事无常；生活往简单过，修一颗平常心，拥一方小天地，悦享三餐四季。

路漫漫其修远兮，潮起潮落，风雨兼程。

愿我们都能安喜于光阴，安稳于日常，不慌不忙，舒心做自己，过快乐人生。

来源:人民网

苏东坡：今天你喝墨水了吗？

“肚中有墨水，文章才能成。”我们常用“一肚子墨水”比喻读书多，学问多。殊不知，古人原来真的喝墨水。

最早关于喝墨水的记载是一千多年前的南北朝时期。当时北齐国把“喝墨水”称作“饮墨水”，是对读书人写字基本功很差的一种特殊惩罚。

《隋书》记载：侍中考核各州郡官员时，考得比较好的“文迹才辞可取者”，会被吏部录用，写字很差的待选官员，会被处以“饮墨水”的惩罚。有意思的是，这种惩罚，对喝墨水的数量也做了具体规定。

《隋书·礼仪志四》记载：“正会日，侍中黄门宣诏劳诸郡上计。劳讫付纸，遣陈土宜。字有脱误者，呼起席后立。书迹滥劣者，饮墨水一升。”可见在应试时，书法写得很差，会被罚喝下一升的墨水。甚至当秀才、孝廉等再会试时，监考官发现“其有脱误、书滥、孟浪者”，也要叫他到专设的房间里去喝墨水一升。梁武帝在位期间，也曾明确规定：“差缪者罚饮墨水一斗。”

由此可以看出，“饮墨水”是当时对字迹拙劣和文采不佳者的惩罚。

这条荒唐的法规，在李世民登基后，被一纸诏书废除。可是“喝墨水”这句俗语却保留了下来，成为形容知识多少、衡量学问深浅的标准。

虽然“喝墨水”不再是惩罚，但有趣的是，唐代以后，许多读书人竟然不罚自饮，喜欢偶尔“啜饮”以表风雅。宋代大文豪苏东坡就有“麻衣如再著，墨水真可饮”的诗句，他还在《仇池笔记》中记载：“真松煤远烟，自有龙麝气。世之嗜者，如藤达、苏浩然、吕行甫，暇日晴暖，研墨水数合，弄笔之余，乃啜饮之。”说是藤达三人书法很差，时不时磨一些墨汁喝一点——这和黄庭坚的“脾睨纨绔儿，可饮三斗墨”有异曲同工之妙，他们都相信喝墨水会提高书法水平。

有“啜饮”，就有“酣饮”。据《新唐书·文艺上》王勃传记载：“勃属文，初不精思，先磨墨数升，则酣饮，引被覆面卧，及寤，援笔成篇，不易一字，时人谓勃为腹稿。”这段描述性文字，说的是王勃在写文章时不假思索、下笔成文的故事，既为后世留下了“腹稿”一词，也留下了一处疑窦：王勃是不是真的酣饮墨水？

还有一种喝墨水，是不得已而为之。沈括在《梦溪笔谈·故事》中写道：“至试学究……亦无茶汤，渴则饮砚水，人人皆黔其吻。”意思是“学究”考试时，考场条件较差，没有茶水供应，另外为了避免作弊，也不允许工作人员递送茶水，若考生口渴，只能喝墨砚水。所以文中的“黔其吻”，就是说因喝墨水致使嘴唇成黑色。

至于那些因专心致志学习而误喝墨水的，也是数不胜数。比如儿时迷恋写字的王羲之，比如创作《三都赋》的西晋文学家左思，比如清代的著名学者戴震……

那问题来了，墨汁那么臭，那么难以下咽，古代人如此喝法，不怕中毒？

其实古代墨水与现在的墨水成分大不同，是可以达到食用标准的。贾思勰在《齐民要术》里最早记述制墨的方法，李时珍在《本草纲目》中明确指出这种墨是无毒的。另外，从唐宋开始，制墨技术被大大改良，制作时常常在墨里面加入麝香、犀角、冰片、樟脑等十几种中药，这样的墨创作出来的字画，光泽度更饱和，防腐性更强，同时让墨也有了“香墨”和“药墨”之分。

香墨不但可以写字，还可以用来做菜、调味。《北砚食单》里记载一道别有一番滋味的“墨汁肉”，就是用香墨汁等调料制作而成。后来还出现用麻油、猪油等油脂燃烧成烟而制成的“油烟墨”，可食用性又超过了香墨。

清代时，有一种“八宝五胆”的药墨，是用十几种非常名贵的中药材合制而成，因善治顽症、防病养生、美容功效奇绝，当时与云南白药、漳州片仔癀称中华三大奇药之首。因药源珍贵稀少，手工制作、工艺复杂、产量有限，故由有“黄金易得而药墨难求”之说，此药远销海外，至今仍广泛流传于东南亚一带。

如今的墨水，不能直接喝，更不能像古人那样“开怀畅饮”，所以，我们只能用另外一种方式多“喝墨水”。马庆民

