

边看边聊

我曾经是一个对生活相当挑剔、甚至有些苛求的人,为了提高所谓的生活品位,可以说是煞费苦心。在衣着上,非名牌不穿,每天都要换一套衣服。在饮食上,讲究食物的营养与精致,每天花在烹饪上的时间不少于一小时。如此一来,应付吃穿住行的派头,成了我生活的主要内容。

渐渐地,我感到生活越来越沉重,心很累,总有一种挥之不去的精神压力。

我偶然在一本书里看到了这样一句话:生活简单就是享受。这句话让我醍醐灌顶、蓦然醒悟。我之所以内心感到越来越累,是因为我把生活弄得太繁冗,对生活要求得太多,每件事都思前想后,权衡再三。

为什么不能活得简单些?为什么不能活得轻松些?于是,我及时调整了心态,过起了简单的生活。衣食住行,一切率性而为,穿衣服不再要求名牌,只要穿得舒服就行;对吃也不再挑挑拣拣,只要饭菜可口,有营养就行。脱离了物质的束缚,没有了患得患失的干扰,我把更多的时间花在了业余爱好上,写写字,种种花,散

小学低年级时,读了一篇课文叫《王冕学画》:从前有一个人叫王冕。他小的时候死了父亲。因为家里穷,王冕只念了三年书,就去给人家放牛。他一边放牛,一边找些书来读。一个夏天的傍晚,王冕在湖边放牛。忽然乌云密布,下了一场大雨。大雨过后,一片阳光照得满湖通红。湖里有十来枝荷花,花瓣上清水滴滴,荷叶上水珠滚来滚去。王冕看得出神,心里想,要是能把它画下来,那多好啊。王冕用平时节省下来的钱买了画笔、颜料,又找来些纸,学画荷花。他开始画不像,可是不灰心,天天画。画了几个月,那纸上的荷花就像刚从湖里采来的一样。

这些描写加上语文老师绘声绘色的“添油加醋”,让我对这种从来没见过的植物产生了浓厚的兴趣。课本上还有插图,我当即被这种花朵给迷住了,感到这才应该是花中之王。从那以后,我发疯似的爱上了荷花,只要跟荷花有关的东西我都喜欢。我旁人很好奇地问:好看的花儿多了,你为什么只单单喜爱这种呢?

没有答案,如果我说仅仅因为那篇课文,恐怕不能说服别人。只能说是缘分,跟荷花有缘分。就像爱一个人一样,没有理由,就是爱。

最近玩起了微博,一天突发奇想,很多失去联系的,但是曾经有过友谊的人能不能依靠微博找出来呢?于是我把这些人的名字输进去,然后搜索,果然找到了不少人,连小时候的邻居也找到了。

有个外地的纯文学杂志的主编,现已退休多年,早就没了联系。一直感恩他曾经对我的帮助和赏识,就想通过微博把他给找出来,无奈他没有微博。但是我没有死心,继续搜索着,果然找到了他的名字。这是一次会议上有他的名字出现过。于是我把我写这篇微博的人加关注,然后私信他,告诉他我失去编辑老师的联系方式了,能否告知一下我。

他很热心地加我为好友,并把那个编辑老师的手机号码告诉了我。失去音讯好多年的恩师找到了,我异常兴奋,老师也非常高兴和感动,没想到过了那么多年我还能想起他。

老师虽然以前是文字编辑,但是一直酷爱绘画,而且巧的是他只画荷花,而我最爱的花就是荷花啊,怎么世上竟有那么多巧的事情,不是缘分又是什么?于是我问他索要画,我说你把你不要的画给我就可以了。他说那怎么可以,给你就要给最好的。

几天后,我收到了老师寄来的两幅荷花国画,这是他所有的作品中挑选出来的最出色的两幅。展开画卷,我幸福得几乎要晕过去了。人世间还有比这更美的画,更美的荷花吗?

我知道这是老师忍痛割爱了,而我无以为报,我没有什么拿得出手的东

西。我想我只有继续爱着荷花,爱着老师的画,可能就是对他最好的回报了。

周末,去做医生的朋友那儿闲

谈,她说,你怎么有点驼背呀?我想,

可能是长期伏案写作的原由。她建议,

你试着每天练习倒走,这样效果比较好。

倒行是一种简便易行的保健活

动。作为一种非常态的锻炼方式,

“倒走”可谓自古以来就备受推崇,

历代僧侣的健身锻炼非常看重

“倒走”,古代《山海经》一书记载,

有倒走如飞的奇怪仙人,后来的道家

术士也常以此健身。

人走路都是向前行的,“倒行”

俗称“退着走”,与“倒立”、“爬行”

、“赤脚”、“饥饿”、“长啸”、“冷

水浴”等一样,都属反常态行为。但

这些行为,不仅能起到一般的健身

作用,同时,在特定的情况下,对人

体各部位还能起到独特的医疗保

健作用。

“倒走”做起来很简单:全身放

松,胸部挺起并有规律地呼吸,膝盖

不要弯曲,步子要均匀而缓慢,双手

握拳,前后摆动保持平衡,就这样倒

着走。如果在家中宽敞,可以随时练,

在公园,在小区、广场等宽阔的场

所。

我家附近是田野。早晨,空气清

新如洗,小路两边树木成荫,枸杞棵

儿形成绿色的栅栏,鸟儿在林间欢

快地鸣啾。我则在小路上练习倒着

走,心情格外舒畅,倒走时肌肉紧

张,注意力高度集中,想不到走了一

会儿,额头竟冒出了汗珠。

倒着走脚尖是虚着地,主要靠

踝关节和足跟骨用力,使得这些部

位的肌肉、韧带、股肌都得到锻炼。

行走间,要留意运动方向,空间的

知觉能力得以增强;还要把握好平

衡,防备不小心摔倒,小脑也受到

积极的训练,有利于提高人的反应

能力。

经过一段时间的坚持,我的脊

柱的弯曲得到很好的矫正,腿更有

力了,和好友一起逛街,一天下来腿

也没感觉怎样累。倒走时,我还常

带上儿子和小狗点点,和散步一样

充满欢乐。

倒走,确实是一种不错的休闲

锻炼方式。

散步,简单纯朴的生活使我收获了许多快乐。

生活如果太复杂,便会生出许多抱怨与牢

骚。那简单的生活到底是怎么样的?这个问题没

有统一的答案,它是因人而异的,每个人都有

自己的评判标准。简单的生活,不仅仅指节俭,

它既包含物质上的简单,更包括精神上的简

约。要想拥有简单的生活,必须具备一颗单纯、

平常之心,能辩证地看待得与失,不强求那些

不属于自己的东西,不制定不切实际的目标,

不在没有意义的事情上浪费精力,放慢生活的

脚步,多一份平和,少一份焦虑,多一份坦荡,

少一份虚伪,多一份快乐,少一份愁苦。

我们生活在物质的世界里,但生活是否

幸福,并不取决于物质的多少,过简单朴素的生活,

同样可以拥有快乐、拥有精彩。古往今

来,许多名人都崇尚简单质朴的生活,他们不

为物所累,不为情所困,在平静的岁月中成就

了

一番事业,实现了自己高远的理想。这样的人

生,何尝不是智慧的人生?这样的人

生,又怎能不叫人羡慕呢?

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子、放弃享受生活的权

利,更不是叫人无所事事、消极遁世。它只是

要求我们保持简单的心理状态,用欣赏的眼光

看待周围的人和事。而对自己的责任和义务,

则必须认真地承担、完成。明确生活的方向,

一心一意做好自己应该做的事,一步一个脚

印地行走在人生的轨道上,淡定着,平和着,

超然着。

人的一生很短暂,人的精力也很有限,不

是所有的事情都要经历,不是所有的问题都能

解决。现代社会的节奏日益加快,人的心理压

力也随之增大,在这种背景下,简单生活不失

为一种人生艺术,用简单的生活丰富自己的内

心世界,心无旁骛地体味人生的真谛,不在肤

浅的表面迷失航向。当你远离了世俗的纷争,

抛弃了外在的虚荣与浮躁,紧绷的神经才能得

到放松,幸福感会在心里油然而生。

告别繁冗,把日子过得简单、朴素、充满

灵性,这也是一种享受。

简单生活并不是降低人生质量,抑制正常

的欲望,刻意去过苦日子