

《明朝那些事》这本书中有句话：

“我之所以写徐霞客，是想告诉你，所谓千秋霸业，万古流芳，以及一切

的一切，只是粪土。先变成粪，

再变成土……我想通过徐霞客所表达的

的是：成功只有一个——按照自己的方式，去度过一生。”

我极为赞同这种观点。徐霞客没有成为众人瞩目的人中豪杰，也没有成就所谓的千秋功业，但他却体会到了生命的极致享受。他用脚步丈量美丽的河山，用眼睛摄取精彩的风景，用心感受旅途的风雪，他每走一步都是顺着心灵的方向。这样的生命，才是真正没有遗憾的。

人的一生，能够自己喜欢的方式去度过，是一种幸福，也是一种挑战。因为生而为人，我们太容易陷入被动了。命运仿佛滔滔洪流，裹挟着我们不断向前，不是每个人都有逆流而上、劈波斩浪的勇气。而且我们从出生开始，就被很多条条框框束缚住了。小孩子刚刚来到这个世界，就被赋予各种世俗的使命：你要出人头地，你要事业有成，你要光耀门楣，最不济你也得比隔壁张家的小孩强。具体到成功的标准，能够细化到将来考什么样的大学、做什么样的工作、住什么样的房子、开什么样的车子。我们被重重束缚捆绑了手脚，不得不去迎合世俗的标准，久而久之，就会忘了自己想要的是什么，彻底失去自我。

君不见，忙忙碌碌的世人，做着一份辛苦的工作，

周而复始。这跟推着巨石上山的西西弗斯有什么区别呢？即使把这块貌似“成功”的巨石推到山顶，你会发现那里根本没有你梦想中的风景。

不能自己喜欢的方式生活，人就成了被绑架的囚徒，一生艰难挣扎而不得自由。我相信人人都有过被生活奴役的感受。记得刚参加工作那两年，我从事了一份众人眼中待遇好又体面的工作。可我根本不喜欢，每天都有戴着镣铐的感觉，有人能戴着镣铐跳舞，而我戴着镣铐有强烈的沉重感和压迫感，完全无法动弹。那种深深的无力感和挫败感压得我喘不过气来。我要换工作时，周围很多人不理解。只有我自己知道，做不喜欢的事，生活就会变成漫漫苦旅。换了工作之后，我像重新活过来一样，觉得每一个细胞都充满了活力。

人的生命只有一次，且只有短短百年。不能自己喜欢的方式过一生，是对生命的辜负，也是对自己的虐待。我们孜孜以求的不应是别人的定义，也不应是符合某种成功标准，而应是自己是否感到愉快。穷尽一生，我们反复试探，不断调整，最终将会找到自适的状态。最近这些年，我摒弃了一些无效社交，也放弃了对名利的追求，终日读书和写作，渐渐觉出以前从未有过的放松和惬意。我想告诉每个人的，人在这种状态下是最舒服的，就像一株春阳下的植物，吹着暖暖的风，完全舒展自己，每一个毛孔都透着轻盈自在。

不过，人终究是活在俗世里的，或许我们无法自己喜欢的方式度过漫长的一生，但有这样的一段时光就够了。比如美国的梭罗，隐居在了瓦尔登湖，过了几年自己喜欢的生活。他聆听鸟鸣，静赏月光，让自己的心湖波平如镜，在四季更迭中寻找隐藏的线索，思考生命的终极意义。即使后来他回归人群，那段经历也是一生的滋养。人要为自己而活，顺应自己的心意。你自己才是中心，别的一切都是围绕你而存在的。

我喜欢中国古代那些勇于为自己而活的文人。陶渊明归隐田园，去过采菊东篱下的日子；王维把自己放置在山水之间，行到水穷处，坐看云起时；李白仰天大笑出门去，洒脱快活……那些活出自我的人，成了永远闪耀的星辰，为我们指引生命的方向。

愿我们放下虚妄的执念，回归心灵的田园，自己喜欢的方式过一生。

书·简

□刘伟

白天或是夜晚
静坐展卷轻翻
是家人，是伙伴
你是星辰大海沉默的桅杆

包罗万象悦纳大千
彷徨呐喊漫过敦煌经卷
壮士断腕仙凡缱绻
欢喜每一场精神的餐饭
文明在册页间流转
铺展众生的豹变及革面

体悟宇宙烟火的冷暖
品味生命时序的酸甜
别丢掉，拳拳箴言
爱人敬天止于至善

盐

□陈玉娥

并不是
命运太差
是逆境
给了你成功的造化
若不是
从小在苦水里泡大
哪有这——
灿灿生辉
洁白无瑕

41岁,我愿意一直天真

□杨帆

人到中年，最幸福的就是找到那件心甘情愿去付出时间和精力的事。

小的时候，觉得人有个爱好有什么了不起的，爱好不是人皆有之。你喜欢唱歌跳舞，我喜欢读书写字，他喜欢踢球跑步，大家都有一片自得其乐的领域。爱好没有高低贵贱之分，只要它能让你忘我投入，让你埋头钻入其中，任尔东西南北风，让你沉浸在心流的愉悦里悠然不动——这就是好的爱好，是能滋养人的。

人的状态好坏，完全可以看眼神。

我常想，为何儿童的眼睛如此清澈，圆咕隆咚一个大眼仁像浸在郁郁沉沉的清水里，连边缘都是圆润的。聚焦在哪里，光和神也就都在哪里，那种定定的专注非常动人。跟这样的眼睛对视，心灵会得到某种净化。

而成年人很少拥有这样的眼睛。

一方面，岁月和时光的摧残无可躲避；另一方面，从内而外，我们都不再有百分百专注和沉浸某件事的能力。世事纷扰，每个人都在自己的世界负重前行。人在这，心却在别处；做着一件事，担忧着另一件事。人和神总是各自虚浮缥缈着，眼睛里的光暗淡了、消退了，很难再为某事某物某人长久停留。

只有一种情况下，成年人能回到孩童的状态，那就是全身心沉浸在真爱的事物中。

你还记得自己上次进入心流状态是什么时候吗？那种时间的流逝速度明显变慢，自我达到一种空明又饱满的状态，所有想做的事、想表达的东西，都能心想事成一般，从身体里汩汩流出，

物我两忘、身心合一的感觉。

这种状态，我常在写作、运动和-content创作时进入。所以这些对我而言就是“人生挚爱的兴趣”，毫无疑问。

托它们的福，在工作、家庭带来的主线任务之外，我幸运地拥有了一个副线任务，即全力以赴为我的兴趣之树浇水、施肥、除虫，让它拥有成长起来的最好环境。心无旁骛、紧盯目标向前冲时，我发现自己眼神清澈，内心快乐，思想单纯，充满力量。

好好吃饭，好好睡觉，好好运动，当然有助于维持年轻健康的状态，但只有这些是不够的，还是要刻意去确认一下：你最爱做的那件事是什么，然后日拱一卒，点滴成海，不苛求迅速拿到结果，沉下心来老老实实去打磨技艺，将每一步的努力都当作给目标之树施肥。

总有一天，树会大，花会开，你站在树下内心安静、眼神清澈、武功高强。那些沉浸在心流里的每一刻都是滋养和塑造你的每一次以及千千万万次。

