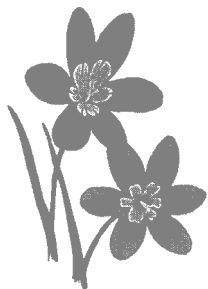


要诀之一

品味生活

生活里面蕴藏着真正的快乐。只要我们给自己留点时间去细心地品味生活，我们的心就会长出一株绚丽、含笑的幸运草，那么一切纷争攘夺的烦恼自然会淡化。

——思远寄语



01,

一个人快乐与否,全在于对生命和
生活是否丧失了热爱

在华人阅读圈尤其是青少年中，曾经赢得了“20世纪末最清明的文章、人世间最美妙的声音”之美誉的台湾作家林清玄在一篇散文中表白：“生命是那样美好，建议大家多做深呼吸，体会空气的清新，体味事物的美好。我喝水时总会想这也许是我喝过的最美味的水，时时要保持一种爱，学会欣赏生活中的美，惟有爱和美才是心灵的故乡。”

有一句禅诗说：

开悟之前，
砍柴，
挑水；
开悟之后，
砍柴，
挑水。

这是佛门弟子所吟唱的著名诗句。

此诗看似平淡，却极有意思，且富哲理。其实，在现实生活中，我们每个人都在砍柴挑水，有的人能把这平凡的日子变得富有情趣，能把这沉重的生活变得轻松活泼，而且乐在其中，快乐无比；有的人，却总是把苦难显露在脸上，总是把埋怨悬挂在嘴边，而且总疑春色在人家，甘愿做忧郁的“林妹妹”。

这究竟是因为什么呢？

泰戈尔曾说过，人生假如没有对生命和生活的爱，就会活得枯燥无味 与快乐无缘 甚至连生命都失去亮光 连生存都浸透黑暗。此言可谓令人称绝的奇思妙语，烛照古今的真知灼见。

是的，对生命和生活的挚爱，可以说是看不见的无价之宝。拥有这种热爱 就意味着拥有自信、奋进、成功、幸福和快乐的源泉；丧失这种热爱，就意味着剥夺了一切使你的生活有意义的东西。这样 生命便沾染了失望 生活便没有了激情 即使拥有显赫的地位 足够的金钱 仍然不能获取快乐的金钥匙。于是 人生失去了甘美的愉悦，生活失去了多彩的绚丽，甚至连梦也不再荡漾快乐的春意，日子愈过愈沉闷，愈过愈乏味，愈过愈兴奋不起来，再也没有什么能够激起你去体悟和感受生活的美味。

由此可见，一个人对生命和生活是否丧失了热爱是至关重要的 它主宰一切 左右一切 决定一切。

我曾听朋友讲起这样一个故事：

在一个宁静的春日黄昏，硕大的夕阳落在西山上，满天火红火红的彩霞在浮动。在霞光的辉映下，整个的商城郑州，时而微红 时而橙黄 时而嫩紫 时而笼罩在深蓝的暮霭里。西天尚存的一点金光，使金水河变成了锦绣。这时，与这绚丽的氛围不协调的是，一中年男士坐在金水河边 双手抱着脑袋瓜 不知在想些什么。他是在想春天到了吗？河床解冻了吗？树枝透绿了吗？百花盈野了吗 不是 都不是。

原来，这个名叫章秋白的中年男子，老家在信阳地区的山沟沟里 只身一人来到中原名城郑州闯荡。几经拼搏 几番挣扎 终于被一家大酒店应聘为客房部经理 月收入在 1500 元以上。职业和经济来源有了可靠保障后，章秋白开始考虑娶妻成家，了却人生的一件大事。他虽已过而立之年 但身材高大 长得挺帅 又有大专文化 觅一位红颜知己并不困难。

终于 机会来了。一天 在一个舞会上 章秋白结识了一位年轻漂亮的姑娘。她那苗条的身段 白净的肌肤 粉红的面庞 宛如

刚刚出水的芙蓉一般，惹人喜欢，使青年男子为之动情。也许是一见钟情 章秋白踊眼就看上了比自己小 9 岁的倩。不要以为秋白的年龄比倩大一大截不般配。如今，城里女孩找对象，都喜欢讲究“岁数大一点 身材高一点 金钱多一点”。对这样的“老三篇”摩登小姐一般都十分青睐。因此 经投石问路 试探对方 想不到秋白与倩竟不谋而合，真的谈起恋爱来。一段“月上柳梢头，人约黄昏后”的频频接触 更使他们的关系如日东升 发展很快。一次次 他们从心底里发出了“愿为双飞鸟 比翼共翱翔”，在天愿作比翼鸟 在地愿为连理枝”的海誓山盟 企盼尽快筑起和谐温馨的爱巢，共同建设理想中的两人生活。但好景不长，由春到秋 不过半年光景，他们的热恋开始逐渐降温。一个周末的晚上，秋白突然发现漂亮大方 气质高雅 拥有众多追求者的倩 含情脉脉地挽着另一位年轻男子的胳膊，有说有笑地朝一家电影院走去。这个偶然所见的细节，似乎不用作任何解释，便使秋白明白了一切的一切。

“恋情是什么？恋情是一个扮作天使的恶魔，它诱惑我走向痛苦的深渊。”秋白一次又一次地默念着这句伤感的诗句。这时，他觉得生活失去了原有的亮点，生命也失去了原有的光彩。

从那时起，忧伤与烦恼毫不留情地包裹住了秋白的生活，日子过得黯淡无光。有时候，他觉得自己好像一叶扁舟，在茫茫大海中飘荡，孤苦伶仃地任凭风浪袭击。由于心里凄苦，他便常常情不自禁地哼着琼瑶早年写的那首《船》：

有一条小小的船，
飘泊过西北东南，
飘泊过东南西北，
盛载了多少梦幻，
盛载了多少憧憬，
来来往往无牵无挂。

.....

憧憬已渺，
梦儿已残，
何处是我避风的港湾？
避风的港湾！
何处是我，
避风的港湾？！

这一首平平淡淡的歌曲，竟在失恋后勾起秋白前些年四处浪荡飘泊的凄凉，以及曾被供职于外企的白领小姐所抛弃的苦痛。他深为人世中变幻飘泊而忧伤 而悲哀 而困惑 以致常常泪不能禁，人生无常竟至于斯？人生痛苦竟至于斯？当这所有的不幸一古脑儿浮现在脑海里，他仿佛哲人一样清楚地看见了自己的未来。于是，感伤与困惑日胜一日，终日郁郁寡欢，终夜噩梦不断，哪里还去眷恋生命的可贵和生活的美好呢？只是人生真的如一只小船的意象在他的心中存留下来，愈是这么想，愈是感受到人生烦恼太多，痛苦太甚，也许因为他觉得人生苦不堪言，愉悦难觅，所以他选择了跳楼自杀的绝路。虽被救治，却落得个右腿致残的下场。当然 这是他对生命、对生活失去爱恋酿成的悲剧 试想 都把过错推给人生之苦 都把失败归咎生活之难 都把怨气泄向客观，这样的心境能不灰暗？这样的思维能不颓废？这样的人生能不悲哀？

其实在人生的长河里 每个人都活得好辛苦 好辛苦 每个人都有着这样的失意 那样的挫折。要活 要吃 要穿 便要去找工作 去挣钱 养活自己也养活家人。要等着评职称 晋级别 长工资，分房子，要去面对生活中的种种琐事，还要应对高考落榜 下岗失业、病痛折磨等等不测。然而这一切并不可怕，可怕的是也许有那么一天，像秋白一样有些人也会对生命失去了钟爱，对生活失去了热情。因为一个人一旦没有了了对生命的钟爱，对生活

的热情，日子就会忧伤，生活就会没有亮点，一切就会索然无味。给生命多一些钟爱 生命就会多几抹鲜亮 多几分振奋 给生活多一些热情，人生就会多几次惬意，多几分激情。惟有生命之泉汨汨地唱 生活之溪悠悠地流 活着才有意义 有意思 有乐趣。

在现实生活中 百倍钟爱生命 热爱生活的人举不胜举 比比皆是。“有梦就能飞翔”的桑兰就是其中的一个典型人物。

1998年7月21日，桑兰远渡重洋来到了大洋彼岸的美国纽约，她在这里参加第四届友好运动会体操赛的一次赛前训练中，一个没有做完的跳马手翻转体动作，使她的人生轨迹陡然改变。从此，生活的厄运降落到她的心头，她不得不接受从巅峰跌落低谷的感受。而这种感受 是常人难以承受得了的。

“完了 青春期的梦做完了。”就在这种想法出现的一瞬间 突然 桑兰觉得曾经让她刻骨铭心 惊喜并存的体操生涯 却被不幸的一跳酿成了追悔莫及的人生悲剧。

从这一刻开始 桑兰清楚地明白了 她原来的幻想 要在世界体操大赛中夺取金牌的幻想 已经破灭了 完完全全地、彻彻底底地破灭了。她知道，她不会成为奥运赛场的强将，也不会成为摘取金牌的明星，更不会成为让中国的五星红旗在万众注目下冉冉升起的巾帼英雄。是的，不会，永远不会。当这些金色的梦幻在现实面前顷刻间化为了泡影，她原有的一套心理支撑系统几乎百分之百地坍塌了，蓦然感到生命和生活都没有了价值，没有了意义。她将在这种感伤与困惑中，度过生活中的每一天，每一小时，每一分钟……

然而，就在桑兰的心灯将要熄灭的时候，在一个万般宁静的深夜里，仿佛连珠炮一样的问题骤然间向她心扉里扑来：

问保尔·柯察金 23岁全身瘫痪 24岁双目失明 为何还能以弱不禁风的孱弱之躯写成《钢铁是怎样炼成的》英雄史诗？

问张海迪 自幼患脊髓病 胸以下瘫痪 为何还能以自我感觉优良之极的心态创作《轮椅上的梦》等长篇小说？

.....

这不就是生命的韧性与刚烈吗？

这不就是生命在生活中撞击出的火花吗？

这不就是生命在人世间闪烁的灿烂光芒吗？

肉体残缺的生命，依然是有意义的啊！

“即使翅膀断了，心也要飞翔。”桑兰在心灵上自我感觉良好的状态下，靠非凡的毅力和现代医学科学的力量，圆满地跨越了从不可能到现实的完美历程。她曾高兴而自豪地对记者说：“我现在自理能力大为提高，可以自己穿衣服、袜子和鞋，可以独立进食、洗脸，可以操作电脑，可以摇轮椅走得很远……”

不错的，桑兰确实走得很远很远。2000年9月6日至27日她随中国残疾人艺术团赴美访问。这位人格上具有巨大魅力的中国姑娘在世界著名的艺术圣殿——美国肯尼迪中心和卡内基音乐厅朗诵了诗作《我的梦》：

我是桑兰。

我又回来了！

在三年前的纽约，

我在跳马比赛时摔了下来；

亮如白昼的大厅，

刹那间一片漆黑。

——我的梦，破碎了！

.....

无数双手，

伸向我，

扶持我，

告诉我：

“桑兰，你站起来！”

今天，我回来了。

我要告诉所有的亲人们：

“我已经站起来了”！

来自东方的桑兰所发出的生命最强音，像骤响的滚滚春雷，震撼了美利坚合众国的观众；像汹涌的感情潮水，席卷走眼前的一切，然后越过浩瀚无垠的太平洋，将影响波及整个世界。全球五大洲许多不同肤色的人都在谈论她。因为从她身上人们看到了顽强的生命意识、生存意识和进取意识，而这些在少数健全人身上却很难寻觅到，不用说很多，就是一星半点也难。

一个人一旦具备了顽强的生命意识、生存意识和进取意识，就一定强烈地感受到生命的价值，感受到生命是多么的宝贵！这是平常人尤其是对生命和生活丧失热情的人无法感受到的。有了上面所说的三种意识，自然会以炽热火热的爱去拥抱生活，也会用乐观的方式去评价生活，从而愉悦地去创造生活，创造命运，创造未来，这就是生命的真实意义。

生命总在证明，哪怕是一粒平常的石子，也会去铺路，让后人踩过去，再往前行，即便是瞬息即逝的流星，也要照亮一片黑暗，让后人看到光明，继续前进。人只要钟爱生命，热爱生活，就总会有所作为，总会有快乐相随；人生只要有梦，有幻想，就总能奋起，总能飞翔！

健全人也罢，残疾人也罢，挫折和困惑也罢，这只不过是人生的一个个舞台，而是否能将角色演得活灵活现，绘声绘色，却是演员的功夫。面对现实，自信自强自立地去对待、去领略、去创造和发展生活中的真、善、美，何愁生命没有意义？何愁生活不充实、不美好呢？试想，在每一块属于你的天地里，常以微笑面对，尽你所能而为，不也是一种有滋有味的生活吗？

钟爱生命、热爱生活，就能开开心心，快快乐乐。仅此而已。

02,

人不能只靠牛奶面包火腿肠过活，还
需要莎士比亚、曹雪芹和二泉映月

有一份资料，说的是中央音乐学院的一位老教授。一天，她见课堂里有个学员翻阅书本没完就批评了说：“刚才你们听的是一支古筝曲《清涧流水》。这支曲子如果是在音乐厅演奏几百人的大厅里不会有一丝杂音。到现在为止，我已连续给你们放了三遍录音，”她停下来深深地看了学员们一眼接着讲，“可是我始终听到有书在翻动的声音。”

讲到这里，她再次停顿了一分钟。

“我知道你们很忙可是你们既然来上这节课就请暂时放开其他东西来欣赏一下真正的音乐。”

“真正的音乐不是伴随其他动作进行的。你必须尊重它，正视它，将它视作独立的东西。真正的音乐是时间的艺术，时间一过去它就消失了。只有用心去与它交流，才能感受到它的存在，也才能领悟到它的价值。它可以让你怀想一切，也能让你忘掉一切，最重要的是它让我们的心在捕捉住每个音符时是自由的。”

“你们整天忙碌于各种实际关系的纠缠，难道这一小时放松自己的时间都舍不得给吗？”

这是在一堂古代音乐课上，女教授对前来听课的人所讲的话也是她经过几十年的研习对“音乐”两个字最深的感悟。

摘自《写作》1998年第9期的这则新鲜事虽然讲的是那位女教授对“音乐”两个字的最深感受，但更重要的我以为是要我们会品味生活。因为我们生活的时代是个讲求速度、效益和竞争的时代，人们成天忙来忙去，要忙工作、忙学习，还要忙家事，忙对应

那复杂的人际关系。这样有时候就会感觉真累，不仅体力上累，而且心也累。有时真想停下来，可是，我们不能停下来，因为自己要过日子，还有父母、儿女要吃饭、要穿衣、要看病、要上学。虽然活得很累，但是得不遗余力地忙下去。

面对这种境况，我们应该怎么办？

首先，要学会自己欣赏自己，自己给自己过节，诸如多给自己一些自信，多给自己一点惬意，多给自己一丝乐观，经常保持积极愉悦的心绪，每天求得一个好心情，用心感受生活中的快乐。

更重要的是，要给自己留点时间，一个周末、一个下午，或者一个钟头，去细心地品味生活，在音乐、艺术、摄影、文学、体育等活动中去缓解紧张的情绪，到郊外去走走，到山水间去徜徉，去看花，去赏鸟，借以找到心灵的慰藉。东汉冯衍在《显志赋》里说得好：“处清静以养志兮，实吾心之所乐。”

人，不是赚钱的机器，不是生活的奴隶，而是生活的主人。因此，生活中不仅仅要勤奋学习，勤劳敬业，也不仅仅需要牛奶面包火腿肠，还需要莎士比亚、曹雪芹、齐白石和二泉映月。也就是说，音乐、艺术、文学、体育都是生活中美好的东西，是生活中不可缺少的东西，给自己挤出一点时间与它们相伴，就意味着拥有生命中最美妙的时光，也意味着如同敬业促成事业有成一样，可以有滋有味地品味生活中的快感。

这里，我不妨讲讲三个听来的故事。

第一个故事是在 1999 年的时候，上海音乐学院一位教授给前来听课的人上了一堂令人难以忘却的现代音乐课。

凉秋八月之末，天气分外清爽。一阵优美的乐曲，悠扬婉转地在厅内飞舞，又冲荡而漏出到窗外，划破蔚蓝色的晴空，然后，又仿佛被游弋着的朵朵白云托住，在天空中随风飘扬，久久地在天宇间回荡着，转递得很远、很远。此时此刻，所有在场的心灵之窗，怎能不痛痛快快地敞开来，听任时而轻盈温柔，时而低回呜咽，时而欢快激越的旋律荡满心胸，如痴如迷！

“音乐是一种心境。当黑白相间的钢琴键轻轻起伏，当深厚的如泣如诉的旋律从中飘荡出来的时候，你们有没有感受到柴可夫斯基的一腔柔情？他的这首钢琴曲《船歌》在向你们诉说一个船家的向往、憧憬和理想 诉说爱情的甜蜜、温馨和美好 还有那令人只想依偎到一种平和、宁静而温柔中去的无穷魅力……”

“我想不揣冒昧地说 柴可夫斯基的《船歌》之妙不在谱子里，它在作曲家心里！柴可夫斯基在谱写这首钢琴曲之时，把自己的情感调动起来 进入一种心境 这样 他的曲调才能称之为美妙动人的音乐，才能震颤千百万听众的心灵。如果借用此理，那么可以说，对包括我在内的喜爱听音乐的人来说，进入一种心境也是十分重要 而且必不可少的。倘若有那么一天 你们同作曲家、演奏家和演唱家‘心有灵犀一点通’ 你们感受到他们在音乐中向你们诉说的一切 以至有了自己的感受 自己的激情 甚至于令你们跃跃欲试 想和曲子一起吟唱时 我想 你们就称得上是一位真正的听众了，因为你们在找到他们的心境的同时，也找到了你们自己的心境。”

教授讲到这里，环视大厅里百十人一周，然后用那厚重而舒缓的声音说：“这时 只有在这时 才能使人的心灵同音符一起自由地跳荡，从而能够冲淡心灵之苦的味道，能够享受到人生难忘的快乐。”

这番话，实在是不可多得的深刻感悟，然而更是不可多得的深邃哲理啊！

许多前来听课的人牢记教授的教诲。每当节假日或茶余饭后，每当在人生际遇中突遭打击后，他们总能从“音乐是一种心境”中吸取足够的冷静和力量，不论怎样的艰难、怎样的苦痛之中 总能保持一种乐观愉悦、积极向上的精神。

听了这堂课的一位老者 时年已 62 岁 是上海市某厂的一名退休干部。他曾深有体会地对老伴说：“我相信那位教授的话 音乐确实是一种心境，是我自己的心境。当我拥有了贝多芬、莫扎

特、肖邦、聂耳、冼星海等许多朋友以后，把他们一曲曲充满了爱与恨的旋律与自己融于一体，获得了涌遍全身的、无以替代的激情的时候，音乐不是我自己的心境又是什么？”从那以后，他每天都要拿出时间听听音乐，寻找快乐。一次次，他把音乐磁带塞进录音机，然后旋到适宜的音量，按下放音键。瞬间，整个房间里灌满了美妙动听的声音，或令人震撼，或令人激动，或令人动情。贝多芬的《热情奏鸣曲》、《命运交响曲》、《合唱交响曲》等传世佳作的旋律，宛如铿锵嘹亮的号角在小屋里震撼的当口，他体会到那无以伦比的英雄豪气，体会到作曲家用音乐语言倾诉了欧洲人民在封建专制桎梏下的苦难境遇，以及广大民众反抗专制统治和外来侵略、渴望自由生活的理想，体会到千百万民众伸出巨大的拳头猛击在命运布下的锁链上！冼星海的《黄河大合唱》中激昂的音浪裹挟着他不能自己，直到循着音乐之声，不知不觉走进历史的隧道中去，默默地在心中呼喊：“中国人民不可侮！”“打倒日本军国主义”……而由唐代诗人张继的《枫桥夜泊》改编而成的《涛声依旧》则使他陶醉在优美的旋律中，如同痛饮了一杯又醇又浓的茅台酒，使他深醉……

还有一个下岗女职工，自幼酷爱音乐，上班的日子里，虽也抽空弹琵琶，自弹自唱，但毕竟工作忙，摸自己心爱乐器的时间不多。下岗后，有了时间，又有幸听了那位教授的音乐课，她常常一个人一边弹琵琶，一边轻声吟唱，独自陶醉在音乐的心境里。一天黄昏时分，随着她那一阵轻快的轮指，琵琶弹出了《江南渔歌》的悠扬曲调。这是一段轻越、甜美的旋律，弹着，唱着，她仿佛看到了江南早春的雾晨，隐约而温柔，拥簇着一艘艘渔船，在薄雾荡漾的江面上荡漾着的意境。接着，曲调转为欢快、激越，仿佛在湖边或江边，凉悠悠的春风里正泛着细微的波纹，靠近岸边的船舱里各个不同的鱼儿，摆动着银亮的腰肢，像人们从未领略过的绝美的娇姿。啊！鱼满舱！鱼满舱！她仿佛步入了渔家丰收的意境里。与其说是弹唱《江南渔歌》，还莫如说是她心里充满了温暖。

和煦的春天！就这样，她几乎全忘了下岗带来的烦恼。后来，她自谋生路开了个小小的饭店。由于买卖做得实在，小店又建在靠汽车站的路边，地势好，加上店主人弹出的委婉动听的琵琶声，所以小饭店开业的时间不长，便受到顾客们的青睐，生意做得红红火火，兴旺异常。随着她弹唱的一支支深情动听的曲调，人们情不自禁地击掌，随声唱和，生意越做越喜人，店里边五六张桌子总是座无虚席。没料到，阳春白雪式的文化氛围，竟吸引了这么多来往行人前来光顾。

一支支歌，一阵阵掌声，一声声欢笑，不仅给她和她的老公带来了欢乐，也给在小店吃饭的顾客们带来了欢乐。这位下岗女工，把自己对生活的全部热爱融汇进弹唱之中。音乐，已经成为她生活中不可缺少的一部分，即使有时候遇到烦恼和困惑的事，她也能在音乐中自寻其乐。

第二个故事发生在中原大地的一座山坳里。一个名叫孔维国的山村中学教师，每天下班后挤时间读书，沉浸于学习之乐，人也变得充实起来。他白天茶余饭后看书学习，但他最引以为乐的是孤灯夜读。万籁静寂的时候，一杯清茶，一盏油灯，七八平方米的斗室之中，他徜徉于书山书海里，深深醉于夜读的乐园。对他来说，陶醉于夜读魅力的宁静氛围，可以带来无穷无尽的快乐，能够冲淡枯燥、单调、愁闷的苦味。他不仅爱读书，而且还爱写作。读书、写作，写作、读书，给了他让欢愉之情常留心间的生活技法。

他曾给《河南日报》星期刊撰文，极为生动地表叙了乐在夜读之中的情景：

“‘夜来一笑寒灯下，始是金丹换骨时。’陋室蜗居，即使‘食不知味，衣无二采’，但出入经史百子，‘诵明月之诗，歌窈窕文章’，在时空的绵邈和辽阔之中，自可体会无限真意，品出无限滋味。”

“比如，我有嘉宾。”

“夜读伊始，蓬门顿开。高朋满座，好友如云。或随屈原‘被明月兮佩宝璐，登昆仑兮食玉英’，或从老子‘不自见’，‘不自是’、

‘不自伐’、‘不自矜’或邀陶渊明‘采菊东篱下 悠然见南山’或伴岳飞‘驾长车踏破 贺兰山缺’。‘我有嘉宾 鼓瑟吹笛。’且陪友好佳人 或手持玉觞 横槊赋诗 或弹丝品竹 短歌微吟。”

“比如 胜状大观。”

“吟咏之间 吐纳珠玉 眉睫之前 卷舒风云。或者佳木美竹，绿潭深溪，听林籁传响，泉石激韵；或者乱花野草之中邀月同坐，如履如呓 遣兴消闲 或者纵舟于十里荷花 任雨丝风片催发桂棹兰桨，援琴鸣弦。于是胸中勃勃，遂具诗情画意。至于三万里河 五千仞岳，则令人意夺神骇，豪气喷薄。绝顶悬崖之上，峰攒雪剑 水挂冰帘。登高而赋 遥吟俯畅 遂逸兴遄飞，欲乘长风破万里浪。观群山纠纷 则情满于山 看河水萦带 则意溢于海。身心游于天地之间 飘飘有凌云之气。野马尘埃之中 羽化而登仙。”

“比如 宁静澹泊。”

“夜读如处宽闲之野，清静之滨，可以宁静致远，澹泊明志。虽处蓬户瓮牖 但斗室之中 无尘杂 有余闲 所以并不奢望华屋 杈门桂殿兰宫 虽著缁袍敝展 但书中自有霓裳羽衣飘飘仙袂 所以并不艳羨‘皮尔·卡丹’ 虽无鲜肥滋味之享 但心中有足乐 书中亦有珍馐美食 所以并不馋涎‘人头马’、‘XO’ 虽无激光唱片 镭射影碟，但书中自有黄钟大吕笙歌瑟管，所以并不追逐夜总会 KTV 包厢。沉醉书中 乘宝马雕车 于珠玑之什中探幽访胜 放纵形骸 极尽恣肆无羁之乐。

在夜读中 孔维国体悟到无限真意 品味出无限滋味 饱尝了无限乐趣。这样典型的例子究竟不多，但因读书而领略到快乐者 那就无以计数了。由此可见“诵明月之诗 歌窈窕文章”确是其乐无穷也 诚如明朝大儒顾宪成所说“风声、雨声、读书声，声声入耳 家事、国事、天下事 事事关心。”无论处于何种境地 假如我们不从看书学习中吸取新知识，那么我们与所处的知识经济时代的距离，就会越拉越长，就会因知识匮乏的压力而忧心。反过来说 如果我们注重认真看书学习 积极进行“知识充电”那么

就能足以使我们明智、博采长才，从而让我们手里掌握万应的钥匙。什么幸福的门用它都可以打开，既可免落伍于时代的苦恼，又能充实心灵，让心情变得愉悦。既然如此，我们为什么不从书籍和知识中寻求快乐呢？！

第三个故事就简单了，是与油画、国画相关的故事。说的是南国广州某单位有一位名叫李密的人，常常在赏画中体会感觉、体悟快乐。比如，他家居的客厅里，横挂一幅复制的油画，画的是在逾越节的晚上，耶稣和 12 个门徒聚在一个深邃的大厅里，共进晚餐。对达·芬奇的这幅惊世之作《最后的晚餐》，他究竟看了多少遍，琢磨了多少回，连他自己也说不清。起初，他看不出这幅名画究竟好在哪里，后来，经过再三赏析，才逐渐弄懂弄通了个中缘由。他曾对友人说：“耶稣自知吃罢这顿晚餐，就要被犹太祭司和长老抓去治罪。面对厄运，耶稣镇静自如，泰然自若，突然向 12 个门徒宣布：‘我实在告诉你们，你们中间有一个出卖了我。’”门徒们听罢，如五雷轰顶，神情各异。作品千古不朽的艺术魅力，就在于相当逼真地、恰到好处地表现了这一瞬间的情景。可以断言，平庸的画家绝难画出耶稣一句话引起众门徒一刹那间的各个不同的复杂、细腻的表情。达·芬奇不仅画出来了，而且从艺术表现上真实地显露了他们的年龄、性格和身份的特征。此作之所以不朽，原因正在于此。他还对友人说：“古人说得好，‘处清静以养志，兮，实吾心之所乐。’我安于宁静，寄情诗画，忘忧寻乐，已成怪癖矣！”再比如，他乐于欣赏齐白石的鸟雀鱼蟹，看着，看着，往往忘却了一切，仿佛自己走进大自然中，迈着轻盈的步子，瞅着天上树间的鸟儿，让这些可爱的小精灵慰藉心灵，直至忘我的境界。他曾对笔者说：“每当看到白石大师笔下的鸟雀，就禁不住想起那古木参天、绿荫蔽日的瑰丽峰峦，特别逗人的是林木间的鸟儿，这些小精灵显然使我们的青山增加了诗意，而诗意又是变化无穷的。骤然间，一只伶俐可爱的小燕子直向云端，展翅飞旋，令人想到一枚直冲云霄的火箭，悠然间，鹧鸪鸟悠然自在的在头上鸣叫：‘

喔……咕喔……’简直像是满山的笛声了……而每当看到白石老人的鱼虾蟹子，便令人想起孩提时代赶海捉蟹捕虾的生活，于是在记忆的感光片上便瞬间呈现出一件件童年趣事：那淡红色的海虾，飘浮着长长的胡须；那扬着大螯的蟹，鼓凸着两颗黑黑的眼珠，紫红色的、橙黄色的、黛青色的，应有尽有，而且，仿佛觉得而今又兴冲冲地去赶海，下到齐腰深的水里，捉大蟹、觅大虾呢！”

用不着多举例，从以上三个故事已经可以了解现实生活是丰富多彩的，而丰富多彩的生活是可以让人们活得轻松、自在和快乐的。这里的一个关键问题，就是要学会品味生活。要在紧张的学习、工作之外，给自己腾出一点时间，去细心地品味生活，听听音乐、读读书、看看画，或者跳跳舞、打打球、转转博物院、科技馆……这些活动，不仅可以缓解紧张的情绪，而且可以给自己的灵魂找到一点寄托，给自己的心灵找到一点慰藉。记得有一位著名学者给人们提出这样一个忠告：

没有精神寄托的心灵，
犹如浮萍漂泊不定。
要使自己经常拥有宁静泰然的心境，
就要开垦灵魂深处的处女地，
让灵魂有个暂时躲避烦恼的乐园。
积极有益的精神寄托，
诸如欣赏音乐，忘情山水，
琴棋书画，闲情小趣……
能够消除心灵的寂寞，
能够带来难得的喜悦。