

一事一禅

快乐与苦恼

有一天,一位看上去很富态的中年妇人来到了城郊的寺庙里。她最近心情很糟糕,食不甘味,夜不能寐,而且做任何事都提不起兴趣。她来到这里,希望方丈能帮她化解心中的烦恼。妇人见到方丈后,急不可待地把心中的烦恼倾吐了一个遍,就仿佛竹筒倒豆子一般。

方丈听后问她:“施主与丈夫感情如何?”“感情很好,相敬如宾十多年,从未红过脸。”“施主膝下有无子女?”“有一小女,聪明伶俐。”“家境还好吗?”“算得上是镇上的富人家了……”方丈铺开纸墨,边问边写。纸的半边写着烦恼之事,而另一半则写着快乐之事。妇人讲完了,方丈也写完了。他将纸张摊到妇人面前,说道:“这就是让你摆脱烦恼的法门。”看到妇人不解,方丈继续说:“你把苦恼之事看得太重了,而忽视了身边的快乐。”

方丈令徒弟取来一盆水和一只苦胆,他将胆汁滴入水盆中。浓绿色的胆汁在水中散开,很快就踪影全无。妇人为方丈的举动感到困惑,她心想,自己是来请教解脱烦恼的办法,方丈这是在做什么呢?方丈解释说:“胆汁入水,味则变淡。人生何不如是?”妇人终于明白了,原来并不是烦恼与苦痛过多,而是自己不善于用快乐之水冲淡苦味啊。(摘编自《淡定是一种态度》)

名人堂

人生滋味在静闹之间

一直到十八九岁,我都不知道自己将来会是什么样。我爸演戏的时候,我经常躲在一边看。那时,我觉得自己可能一辈子都是忠实观众吧。

我最大的特点是两个字:一是蔫,一是缩。我不像我爸,他敢当着一千多人的面上台指挥,我打死也不敢。只要有什么活动让我出席,我就本能地往后缩。如果出席的人有十几个,我就本能地坐在最边上,图个清静。出席活动,快到大厅门口时,我最紧张,好像一开门就会被机枪扫射似的。但老这么惯着自己,也不行。都老大不小了,有人叫老师了,还那么羞答答的也不像话。我便开始想象自己在拍戏,效果似乎也不错,可总觉得太假了。我告诉别人,其实

心灵点击

“时间真快,怎么留也留不住,抓也抓不住。”很多人都这么感叹时间如流水,一去不复返。但在我们的生活中,却收藏着“过期的时间”。这些凝固的、发了霉的时间不仅没有用,我们还要花更多的时间去清理。

比如,你家中有一个花瓶缺了个角,看着不好看,留着占地方,想把它扔了,可又觉得可惜,于是顺手把它留了下来,放在一边。惯性使然,家里的盘子裂了缝,你觉得有时候还能用,于是就把它放在厨房的一个角落,却再没用过。

我不紧张。有人说:“谁都能看出来,你满脑门子汗,说话磕磕巴巴,不叫紧张叫什么?”我索性不再装大尾巴狼,这样一来,我反倒踏实下来,在喧闹之中也找到了些乐趣。

20世纪90年代,人们不把那些高大全的人物当回事了,都想看到活生生的人。我有平民色彩,不虚伪。那时,中国人开始需要大批量的幽默,我恰好代表了那时人们的心态:比较放松,比较乐观,也比较普通。谁也别想教育谁,大家都是平等的。那时经济发展,过去很多牢笼式的观念被打破。大家忽然发现,不是只有那些长得好看的、说得好听的人才重要,其实我们每个人都很重要。连葛优都能上屏幕,谁不能呢?

比起一些偶像明星,我觉

得特坦然。我不怕年华老去,不用和狗仔队打游击,不用为了曝光率没事找事,那样的代价太大,活着该有多累!其实我最想做的事情是一个人待着。有朋友一拿起书,看两行字就晕了,我不至于那样,每天至少要看十几个剧本吧。我觉得还不够静,还不够让我拿起一本书就放不下,周围总有好多事干扰我。我也爱热闹。比如喝点儿酒,聊聊天,没有什么利益关系的。我是最不怕听人说的,只要对方侃侃,我就可以一直听他说下去,所以朋友爱找我喝酒。我最爱扮演的角色就是观众。每次喝酒,我说话很少,更多是看朋友耍贫。

我总是矛盾着,又想热闹又想静,这大概便是人生的滋味吧。(葛优,61岁,著名演员)

时间也过期

这样一路下来,厨房里堆了很多不会再用的杂物。大人和小孩的衣服旧了或者过时了,你舍不得扔,花时间整理好,放在一边,想以后有时间去送人,可是你很长时间都没把衣服送出去,旧衣衫占满半个大衣柜。再比如,你喜欢买杂志,买回来的杂志放在卧室里,慢慢堆积占了地方。家人建议你送人或当垃圾卖掉,你不同意。其实,那些杂志放了几年你都没再看第二遍。

有一天,你觉得那些东西实在放不下了,才可惜地“鉴定”这些花瓶、盘子、衣服和书

是多余的“垃圾”,于是花了很多时间才清理完毕。花去的这些时间,就是你长久搁置不用的时间,没有及时处理的时间。这些过期的时间,顽固地隐藏在我们的生活中,浪费着我们正常的时间。明知时间抓不住,我们还要花时间去清除这些过期的时间,多么令人痛心!

时间去哪儿了呢?有时候,我们手握大把时间,存了一些过期的时间,又用新的时间,去清理旧的时间……学会断舍离啊,毕竟一寸光阴一寸金!(文/倪西赞)

事同理不同

烧掉第一封信

林肯在担任美国总统期间,曾有一位陆军部长斯坦顿找到他那里,气呼呼地对他说,一位少将用侮辱的话指责他偏袒某些人。林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那个家伙。“可以狠狠地骂他一顿嘛!”林肯说。

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信,然后拿给总统看。“对,对!”林肯高声叫好,“要的就是这个!好好教训他一顿,真写绝了,斯坦顿。”但是,当斯坦顿要把信装进信封里时,林肯却叫住了他:“这封信不能发,快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信,我都是这么处理的。这封信写得很好,是因为写的时候你已经解了气,现在感觉好多了吧?那么就请你把它烧掉,再写第二封信吧。”(摘编自《做最好的自己》)

请将您的感悟在1月15日前发至17775808544。

上期反馈

故事回顾:美洲豹的园区条件非常好,但它却一直打不起精神来。直到工作人员放入了食肉的豺狗,美洲豹才恢复了霸主的风采。

百家争鸣:对手也是伙伴,因为只有它们的存在,才会激发强手内心的激情。(湖南长沙 张开智 69岁)

英雄也需要用武之地,只有在有竞争的地方,才能显出其本色。(辽宁本溪 隋流 64岁)

生活反思

换个心情看身体

右上颌一颗牙坏了,在摇晃了一个多月后终于脱离了牙床。它自由了,却给我留下一些恼人的牙茬子。

因为我有糖尿病,医生不敢拔牙茬子,导致我的牙龈经常疼痛难忍。因此,每到吃饭的时候就感到沮丧,不但影响饭量而且影响心情。由此我又常常想到身上的其他部件也有些失灵,如:两眼昏花了,耳朵听不清了,腿脚也僵硬了……于是经常哀叹晚年暮景之苦状,觉得活得很累,就像没有了耐力的马拉松运动员一样,很想趴地上不起来了。

前段日子去馆里游泳的时候,碰上了两个与我年龄相仿的老人。他们

两人偶然聊到了对方的牙口:一个问,你的假牙怎么不戴了?另一个答,戴着不得劲,还不如不戴利索,用牙花子嚼烙饼也比戴假牙强。听了他们的对话,我立马为自己庆幸起来。其实,相比他们那满口假牙,我还有21颗原装牙齿健在。再说眼,虽然花了,但没有眼疾,对于日常生活影响不大。人老了腿脚不利索,大家都这样……总之,想来想去,我还算是幸福的。

即便是同样的身体状况,可如果换个心情来看,就会有不同的结果。老年朋友们,对自己的身体乐观一点,努力享受美好的人生吧。(山东德州 纪慎言 72岁)

退休日记

退休后要少一些计较

前几天参加一次老友聚会,大家都有点喝高了。几个老家伙,便卸掉了平时的客气、斯文,敞开心扉聊了起来,结果闹得大家谁都没了好心情。

总结那天引起我们这些老家伙心情不快的话题,主要是议论甚至计较起别人的品行、能力,最有代表性的一句话就是:“他哪儿比我强?我咋不如他?”不平之气一下冲到了天灵盖。现在回想,这实在大可不必。这除了给自己“找气生”,绝对没有一点益处。人生活在社会上,最要紧的是宽

容待人。能在一个单位工作,是难得的缘分。退休了怎么还能“算老账”“翻小账”?即便当时我真的比他“强”,在晋升方面受到些委屈,事情也还得从多方面想。不能只看自己长处,不见自己短处。如果能做到换个角度思考问题,我们的怨气也许就烟消云散了。

人生活一辈子,最聪明的是学会遗忘,该扔掉的包袱必须扔掉。人老了,要老个明白,不计较别人就是快乐自己。(河北滦南 刘振广 70岁)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

看年轻的老年报
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价96元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498