

事一禅

坐一日胜千年忙

晚年的大安禅师终日端坐,不言不语,无所事事。大家在背后称他为懒安禅师。

大安禅师的懒,已经引起大家的议论。有一位禅僧说:“终日不言不语,如木石一样,那就是禅吗?”另一位禅僧道:“终日端坐,既不领众梵修,也不指导大家作务,难道这就是禅吗?”

有一天,大安禅师集合众人,说:“今天,请大家跟我一样,终日端坐静思,不言不语。只要三天,当可令大家识得自己。”

众人随大安禅师静坐,还不到一日,就心浮气躁,腰酸腿痛。众人实在坚持不下去了,便向大安禅师请求,宁可作务,不愿静坐。这时,大安禅师方才告诉众人:“老僧坐一日,胜过千年忙。”

生活中,我们常说:不要光坐在那里,找点事情做。但现在应该反过来:不要光做事,还要坐下来,让自己的心变得宁静。学习静坐和独处非常重要,它能让我们生活充满祥和、理解与慈悲。(摘编自《佛语禅心》)

滴水藏海

当你为错过太阳而哭泣的时候,你也要再错过群星了。

——泰戈尔《飞鸟集》

如果你觉得你的日常生活很贫乏,你不要抱怨生活;还是怨你自己吧,怨你心中还没有足够的诗意去体会生活的丰富。

——里尔克《给青年诗人的信》

人的一生应该像一条河,开始是涓涓细流,被狭窄的河岸所束缚,然后,它激烈地奔过巨石,冲越瀑布。渐渐地,河流变宽了,两边的堤岸也远去,河水流动得更加平静。最后,它自然地融入了大海,并毫无痛苦地消失了自我。

——罗素《怎样变老》

心灵点击

不妨等一等

一天夜里,在上海帮女儿带小孩的老妻打电话给我,问我租出去的那套房子的房租有没有打过来,要是还没汇,不妨打个电话问一下。我想了想,租客这次还真的没有通知我汇了房租,但一想到是晚上,便决定等一等,白天先查一下银行卡再打吧。第二天早上,我上街买早点,顺便带上了收房租的那张银行卡,插入取款机一查,果然多了一笔房租钱。想到对方如此守信,我要是打电话过去问,该多难为情。租客定是以为我的手机会有汇款到账的短信,才没有另打电话给我的。也怪我当年偷懒,没有

名人堂

人生真好玩

古语有云:“七十而从心所欲不逾矩。”到了这个年龄,人一下子就活了。

我们的人生真的很好玩啊。有两种想法:如果你认为好玩儿就好玩儿;如果你认为不好玩儿就不好玩儿。就像你一出门,看到满天乌鸦嘎嘎地叫,这个很倒霉。但是你想,乌鸦是动物中唯一会把食物含着给爸爸妈妈吃的,这种动物很少,人类这么做的也少了。在这有限的人生里,我们要把人生看成好的,不要看成坏的,不要太灰暗。

我喜欢旅行,看人家怎么过活,一旅行眼界就开了。我在西班牙的时候去看风景,有一个老头在那边钓鱼,西班牙那个岛叫伊比沙岛,很多嬉皮士上了年纪之后都住在那里。这个老嬉皮在那边钓鱼,

生活反思

好习惯如何养成?其实要问你自己。每个人都有一些好习惯,只不过没太在意它们,如果认真去研究一下,就能看到一些端倪。

举个例子。刷牙应该是大家早已养成的好习惯,为什么刷牙能够成为习惯?首先,它是一个很简单的事情,你很快就能完成。以一组行动来说,它是一个最基本的单位,而且有很明确的目标。我们都会按照习惯,把上下排的牙齿刷完,如果只刷了一半就停下,一定会觉得浑身不对劲,就像上厕所上了一半的感

退休日记

人老了,行动迟缓,和社会接触也少了,往往就会产生孤独与失落感,不仅会给精神上带来压力,身体也会加速衰老。如果能多交些朋友,尤其是年轻朋友,对我们是非常有益的。

我今年已经80岁了,但由于交了二十多个“小朋友”,我的生活一直都充满阳光。这些“小朋友”,小的二三十岁,大的四五十岁,是他们鼓励我学电脑,并耐心教我,使

我一看前面那些鱼很小了,我一转过头来,那边的鱼大得不得了。我说:“老头,那边鱼大,为什么在这边钓?”他看着我我说:“先生,我钓的是早餐。”一句话就点醒了你人性中的贪婪。

在旅行中,你可以学到很多很多的人生哲理。记得有一次,在印度一座山上,那个老太太整天就煮鸡给我吃,我说:“我不要吃鸡了,我要吃鱼呀!”那老太太说:“什么是鱼啊?”她一辈子都在山上,没看过鱼。我就拿纸画了一条鱼给她,说:“你没有吃过真可惜呀。”老太太望着我说:“先生,没有吃过的东西有什么可惜呢?”这都是人生哲理。

我出道很早,差不多19岁已经开始做电影的工作了。那时候跟一些老前辈一

坐下来,一桌子十二个人,我最年轻。我那时已经在想,什么时候我坐下来之后,会是最老的呢?果然,这就好像一秒种以前的事,我昨天晚上跟人家去吃饭,一坐下来已经是所有人中最老的了。所以不要以为时间很长,就是这么一刹那就没了。

生命有限,要在玩乐中体验人生,在平常的烟火气中感受生活的美好。我到餐厅去,吃了很好吃的,我就写文章来推荐给大家。总之做什么事情都要很用心去做,样样东西都学。有一本书教人们怎么做酱油的,我也买回来看看。我也练练书法、刻印章,学完了以后就感觉开心,学多了就样样东西都懂一些。所以,人的本事越多越不怕。(蔡澜,77岁,著名作家)

如何养成好习惯

“简单、具体,能够一气呵成的行为程序”,就是好习惯的基本单位。

很多人希望养成好习惯的时候,只给自己设定一个很大很远的目标,并没有设计具体的实现步骤。我们可能会在年初给自己设定一个目标,把理想结果定在遥远的一年后。但是,如果你无法把这个目标变成行动计划,那这顶多只能说是一个愿望,而仅凭愿望是无法养成习惯的。

把你养成的习惯,先分解成最基本的行为程序,而且最好是每一天都能执行的。

这样最容易让大脑把事情认定为“惯性动作”,变成一个你不太需要思考也可以完成的事情。所以,不要说“我要多运动”,要说“我要每天运动30分钟”;不要说“我要多阅读”,要说“我要每天阅读1小时”或“阅读20页”;不要说“我要学英语”,要说“我每天要通过在线课程学习5个单词,并做10道习题”。

你可以用时间、数量、行为来设定你要养成的习惯,越具体越好。设定这个行为时,你要跟自己承诺:无论如何,每天都要做到!(文/刘轩)

源头活水忘年交

我坐上了人生末班车,没被时代淘汰;是他们邀请我参加他们创办的文学社,跟他们一起到郊外采风,点燃了写作热情;是他们让我跟上时代发展潮流,教会我智能手机的使用方法,建起了微信群,扩大了视野,知道了许多新鲜事。经常和他们在一起,不仅增加了我的知识面,而且加深了友谊,我仿佛也年轻了很多。

“问渠哪得清如许,为有

源头活水来”,唯有源头活水不断注入,才能让水质保持清澈。人的生命也需要源头活水,它们意味着生机与活力。听过一句俗语:“人要活过九十九,必须广交好朋友。”说得真是有道理。还有一首歌里唱道:“千金难买是朋友,朋友多了春长留。”有了忘年之交,暮气自然会退散,生命就会充满青春活力。(吉林吉林 孙景琦 80岁)

事同理不同

子产改革

春秋时期,子产领导郑国改革,遇到了很大的阻力。一位名叫丰卷的大夫,因为子产未批准他的狩猎请求,和子产闹了别扭。他怀恨在心,欲图和子产以武力进行“火拼”。幸好,当时郑国的实力人物罕虎站在了子产这一边,最终丰卷被驱逐出国。

让人惊讶的是,对于丰卷的挑衅行为,子产似乎不以为意,还以德报怨,下令保存丰卷的田产。三年后丰卷被召回,子产将田产以及三年的收入一并归还给了他。大家都没想到,这一举动让子产的改革变得顺利起来。(摘编自《北京日报》)

请将您的感悟在9月17日前发至17775808544。

上期反馈

故事回顾:广东一家专做眼镜配件的小企业,因为行情好,业务很忙。有次,遇到了一位非常挑剔的客户,主管不是很想接这笔订单。然而,老板决定接下来。后来,当同时期的小厂还在为生存挣扎时,这家公司已经开始向高端市场进军了。

百家争鸣:不怕顾客挑剔,就怕无客上门,把挑剔当作动力,生意才能做大做强。(山东济南 苏丹 83岁)

做生意不能只盯着眼前的利益,要有战略眼光。这样才能够站得高、看得远。(河北邯郸 申宏兴 71岁)

画里人生

困难



绘画/薛飞

以退为进
天地其实很宽

快乐老人报为您提供完美退休计划
 平台有丰富的产品和服务满足您的需求
 看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
 或者上网找文朋诗友围炉夜话
 或者把回忆录寄到快乐人生出版社
 您还可以跟着美国利时国际旅行社跟团游
 在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
 生活可以很精彩。



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

订阅方式

中国邮政订热线:11185
 中国邮政订网(bk.11185.cn)
 微信订:扫描左图二维码
 报社咨询热线:0731-88906498