

一事一禅

佛珠

寺院里新来了一高一矮两个小沙弥。住持在他们手腕处各戴上一串佛珠,指着佛珠告诫道:“你们在此要虔心向佛,每日按时诵经、打坐;如果偷懒,佛祖就会知晓。”

刚开始,两人谨遵住持教诲。时间久了,矮个子小沙弥发现,原来佛珠无法向佛祖通报自己的情况,也就是说,只要不被住持抓到,自己偷懒就没人知道。

此后,矮个子小沙弥就玩起了猫捉老鼠的游戏,住持在的时候装装样子,离开住持视线就开始偷懒。但是,他发现自己并没有因偷懒而快乐。高个子沙弥在知道佛珠无用后,依然按时诵经、打坐,过得很快乐。矮个子小沙弥去问高个子沙弥:“我们手上戴的只是普通的佛珠,它根本就感知不到我们的所为,可为什么你每日依旧老实地做功课,却还是很开心呢?”

高个子沙弥笑了笑,说:“那是因为我自由,而你却被住持的监督所威胁。我是从心里喜欢,我行随心,怎么能不快乐呢?”

听了对方的话,矮个子小沙弥顿时明白了,人生于世,不是为了别人而活,要遵循自己的本心。(摘编自《思维与智慧》)

滴水藏海

我不希望我的人生每天都一样,我不想知道明天发生什么,即使平淡无奇也要充满温暖和激情。

——龚琳娜《自由女人》

我们最常见的美德之一就是对自己的不幸逆来顺受。

——马尔克斯《霍乱时期的爱情》

无论现在多么的不开心,你要相信,明天会比今天更好。

——东野圭吾《解忧杂货店》

名人堂

喜不喜欢别强求

这个世界,总有你不喜欢的人,也总有人不喜欢你。这都很正常,无论你好有多好。因为,好不好是一回事,喜欢不喜欢是另一回事。

刻意去讨人喜欢,折损的,只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰,去换得一个漠然的低眉。自尊降贵换来的,只会是对方愈发地居高临下和颐指气使。没有平视,就永无对等。

当然了,极致的喜欢,更像是一个自己与另一个自己在光阴里的隔世重逢。愿为对方毫无道理地盛开,会为对方无可救药地投入,这都是极致的喜欢。这时候,若只说是脾气、情趣和品性相投或相通,那不过是浅喜;最深的喜欢,就是爱,就是生命内里的

黏附和吸引,就是灵魂深处的执着相守与深情对望。

这是一场诡秘而又盛大的私人化进程。私人化的意思就是,即使无比错误,也无限正确。有时候,你拿出天使的心,并不一定换来天使的礼遇。如果对方不喜欢你,都懒得为你装一次天使。谁也不需要逢场作戏。所以,这个世界最冒傻气的事,就是跑到不喜欢你的人那里去,问为什么。不喜欢就是不喜欢了,没有为什么。就像一阵风刮过,你要做的是拍拍身上的灰尘,一转身沉静离开。然后,把这个不喜欢自己的人忘掉。

一个人风尘仆仆地活在这个世界上,要为喜欢自己的人而活着,这才是最好的态度。不要在不喜欢你的人那

里丢掉了快乐,然后又在喜欢自己的人这里忘记了快乐。勉强不来的事情,不去追逐。你为此而累的时候,或许对方也很累。你停下来了,你放下了,终会发现,天不会塌,世界始终为所有人祥云缭绕。

谁都在世俗的泥潭里扑腾着。有的人天生是来爱你的,有的人是注定给你上课的。你苦心经营的,是对方不以为意的;你刻骨憎恨的,却是对方习以为常的。喜欢与不喜欢之间,不是死磕,便是死拧。然而,这就是生活。

在辽阔的生命里,总会有一朵祥云为你缭绕。与其在你不喜欢或不喜欢你的人那里苦苦挣扎,不如在这朵祥云下面快乐散步。(莫言,63岁,著名作家)

生活反思

老来更应赶时髦

人到老年,大多会习惯于安稳的生活,不想学新鲜事物,总认为,时尚的东西是属于年轻人的。于是,有相当多的老年朋友远远地落在时代的后面,让人扼腕叹息。

赶时髦,不是贬义词,在我看来,它是一种老年朋友应该拥有的生活方式。我喜欢赶时髦的老年朋友,喜欢他们阳光的心态,自信的气度,以及一颗追赶时尚的心。

然而,我身边退下来的老朋友,很多都没有动力去做。我到社区的乐龄馆,二十几张牌桌,满员;小区里,坐了一排老太太,聚在一起,张家长李

家短,从早聊到晚。只会打牌、聊天,不会上网,不会玩微信,更不要说尝试其它的新鲜事物,这是很多老年朋友的生活写照。我身边就有这么一位老兄,他今年才50多一点,却已经落伍了。他喜欢写作,但不会电脑打字,不会上网,不会玩微信。我说,我只要一小时,就教会你玩微信。他每次都推托:“我回去好好琢磨琢磨。”几年下来,他还是不会玩微信,甚至连电子邮件都不会发,每次都要求年轻人帮忙。

我最不喜欢的一句话,就是:老了,学那有什么用。把

这样的话经常挂在嘴边的老人,他们可能放弃了一种更有活力的生活方式。心态老了,人就很难显得年轻。墨守成规,安于现状,怕动脑子,有畏难情绪,这是阻碍老年朋友跟上时代步伐的最大的心理障碍。五六十岁的人应该懂得一定的网络知识,七八十岁的老人也需要透视网络世界,这样才会知道世界有多大,有多好玩。

老了,也要与时代同步,与年轻人一样,共享这个美好的时代。莫畏难,莫停步,快追赶时髦吧!(江苏东海 周恒祥 53岁)

心灵点击

浅处世,深做人

有一私交甚笃的朋友,常把一句话挂在嘴边:够用就好。

够用就好,这话胜在一个“浅”字。将浅尝辄止之心,用于争名逐利,便有了超然物外的洒脱。世事纷繁,有了这灵动之“浅”,便能从名利的泥沼中拔足,还自己一片云淡风轻的超然,也就活得轻松自在了。

处世需浅,但做人,则贵在“深”字。别看朋友活得洒脱,却是个重情之人。对妻

儿、对父母,好得没话说;身边人有难处,不需开口,第一个伸出援手的,永远是他。这样的“深”与“浅”,看似矛盾,却在朋友身上完美结合起来。

情之可贵,在于“深”。那些酒肉朋友、点头之交,不过是生命中可有可无的过客;唯有深交的知己与亲人,才是生命中难以割舍的。没有觥筹交错的热闹喧嚣,却有着心有灵犀的默契,这样的“深”交之

情,更令人动容。而涉世灵动,则贵在“浅”字。生活中诱惑太多,人常常感到不自由,被世俗名利牵着鼻子走,越陷越深,再难自拔。他日醒悟,生命中除了争名逐利再无其他,悔恨不已,但为时已晚。

人生之精彩,便在于心之灵动,与情之深厚。这一“深”一“浅”,是人生的大智慧,如一泓静水,看似波澜不惊,内里却有着深广天地。(文/郭华悦)

事同理不同

范仲淹烧信

北宋时,西夏经常向宋朝挑衅。当时,名臣范仲淹担任陕西经略安抚副使兼知延州,统管一地军民,负责防御西夏。有一天,西夏王元昊送来了一封信,要他交给皇帝。范仲淹发现此信对皇帝极尽侮辱之能事。他立即当着信使的面,把信烧了。

后来,皇帝派人调查这件事。范仲淹才说出理由:如果皇帝看了此信,就必须发兵与其交战,来捍卫尊严,否则就等于向天下人承认了这种侮辱。因我朝目前尚无力发动战争,所以,我直接将此信烧掉,是在告诉元昊,宋朝皇帝根本就不会看这封信。(摘编自《新长征·党建版》)

请将您的感悟在11月12日前发至17775808544。

上期反馈

故事回顾:朱熹寿辰时,很多人都来书院给他送礼,然而他拒绝了,说这是他的原则。而一个菜贩则说,自己送的是没卖完的菜,如果不收,带回去就坏了。不料,听到这话,朱熹收下了这份礼物。

百家争鸣:人在想问题的时候,要根据不同情况采取不同的措施。同样是送礼,有的能收,有的就不能收。(湖南岳阳 杨岭松 72岁)

人应有成人之美,收下这份礼物,也就是成全了菜贩的心意,同时避免了浪费。(山东宁阳 米宽鲁 75岁)

画里人生

坚持



有些人感叹水滴的力量,却忽略了水滴的坚持。

薛飞/作

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描左边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498

快乐老人报