

事一禅

人生之灯

传说高僧一灯大师藏有一盏“人生之灯”，灯内镶有一颗硕大的夜明珠，此珠晶莹剔透，光彩照人。据说，得此灯者，经珠光普照，便可超凡脱俗、品性高洁，得世人尊重。有三个弟子跪拜求教怎样才能得此稀世珍宝。

一灯大师听后对三个弟子讲：“世人无数，可分三品。以损人利己为乐者，心灵落满灰尘，此乃下品；偶尔损人利己，心灵稍有微尘，此乃中品；终生不损人利己者，心如明镜，纯净洁白，为世人所敬，此乃人中上品。人心本是水晶之体，容不得半点尘埃。所谓‘人生之灯’，其实就是一颗干净的心灵。”

人生天地间，要想活得堂堂正正，俯仰无愧，就要学会不断擦拭自己的心灵，为自己的心灵除尘。只要你拥有一颗洁白无瑕的心灵，你的灵魂就可以直面上天。（摘编自《为自己点一盏心灯》）

滴水藏海

生活中的许多烦恼都源于我们和别人盲目攀比，而忘了享受自己的生活。

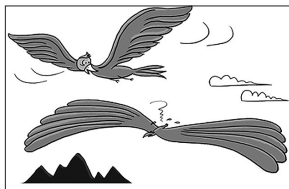
——卡耐基《人性的弱点》

愿你所得过少时，不会终日愤愤；愿你所得过多时，不必终日惶恐。

——东野圭吾《解忧杂货店》

画里人生

翅膀



梦想是人在心上的翅膀，大小正好，便能引领你一往无前，让生活变得有滋有味。如果它过于沉重，就会变成包袱，让你的生活变得苦涩。

韦荣景/作

名人堂

做一个通情达理的人

偶然看了作家晏凌羊和她父亲因为买马桶争吵的故事，颇有同感。故事大意如下：

我爸负责装修新房，看到两个马桶很便宜，便打电话问我要不要。我说：“马桶也有尺寸的，问一下最小坑距，尺寸对了咱就买。”我爸说：“谁跟你说马桶有尺寸？全世界马桶的尺寸不是一样的吗？”我说：“我不跟你辩，你看下微信吧。”过了一会，我给他打电话。我爸说：“我看不懂你发过来的图。马桶怎么会有尺寸？”我说：“咱不要辩论了。先问一下卖马桶的人，那两只马桶的最小坑距是多少。对得上，你就付钱吧。”我爸说：“我已经回去了，你自己去弄吧！”我话还没说完，我爸把电话给挂了。这就是我和我父母沟通的日常。他们提出来的问题，你只要不立刻回

答“是”，他们就觉得你在否定他整个人，一旦他们陷入这种情绪，事情就谈不成了。

生活中常常有这样的情况，这往往源自教育的匮乏。这个“教育”，不是指上学考试，而是涉及心理学、人情世故、对社会人际关系的琢磨等。阅历丰富，不断省思和学习才能带来通情达理。然而，阅历这东西并不是年纪大就有的。很多人活了很长时间，却根本没什么阅历。因为时代改变，过去的经验过时了。而新的人际关系，要有新的生活策略。老实说，人的现代化一点也不神秘，就是：认识到人有差异性，遇到事情彼此能谈判、妥协。用马桶要冲水，除非水溶性的纸，否则别丢进去；人多要排队……应该推崇精细化的教育，而不是粗糙的胡搅蛮缠。魄力、豪迈只是外

在的表象，必须用精细来打底。就像《水浒传》里的鲁智深那样，外表粗野只是掩饰，心思细致才是本质。想帮人，先要考虑退路，考虑被欺压的老人和女孩先要送走。否则就是野蛮的笨蛋，野牛闯进瓷器店，一塌糊涂全破坏了。

我们的社会发展得太快，而我们完全跟不上这种节奏，总觉得参与不进去，也帮不上忙。当然，这也不能完全说是我们的错。我们身处如此飞快发展、日新月异的年代，社会翻天覆地地前进，隔代人之间的思维模式、价值观、偏好、代沟前所未有的深。想改善这点，要靠三大法宝：换位思考；共情能力；与时俱进，经验更新。

归根结底还是得从自己开始，做一个通情达理的人。（沈嘉柯，36岁，作家）

心灵点击

学会取悦自己

坏脾气的减少，意味着你在长胸怀；坏习惯的减少，意味着你在长智慧。

世界那么大，我们如此渺小，光是做好自己就得尽全力，哪有那么多闲工夫去在意他人。低姿态地讨好别人就像一个套在身上的枷锁，何不卸下枷锁，让人生的路走得轻松一点。换句话说，与其费力去讨好别人，不如取悦自己。

歌手李健曾经是火遍大江南北的水木年华组合中的一员，然而就在组合最火的时候，李健却中途退场了。因为

他们火了之后，商业演出不断，要被迫去迎合市场需求。李健觉得，这已背离了他做音乐的初心，于是他选择了退出水木年华。此后7年，他消失在公众视野，在破败的出租屋里作词写歌。时隔多年，他终于用自己热爱的方式和音乐再次站在舞台中央。已入中年的他一如少年模样，初心不染纤尘。他深知人活着，不是为了取悦世界，而是用我们喜欢的方式过好这一生，活出自己想要的样子，然后世界都会为你敞开了路。

我们喜欢用别人的评价来衡量自己的价值，可是每个人都有自己的个性，那些所谓的评价都是失之偏颇的，生活是自己的，为什么一定要按照别人的规定去过？当我们开始接受自己的不完美，坦然地面对平庸而琐碎的日常时，才是真正的成熟。一个悦己者，其实内心很简单，只是单纯地想做让自己开心的事，心态好了，神情自然跟着改变，内心也会越来越强大。所以，只有先取悦自己，世界才会取悦你。（文/芦笙拾）

生活反思

老年人也要忙碌点好

忙碌固然会使人感到紧张和疲倦，但却有收获，而“闲”一样会使人感到负担，却往往无所得。所以，老年朋友们还是要忙点好。

一潭死水会发臭，唯有流动才能使其具有生命力。人生其实就是不断地填补空虚的过程，忙碌是医治倦怠和空虚的最佳良药。大家都应该有过这样的体会：忙时觉得累，闲时又觉得不舒服，日子

难熬。特别是习惯了工作和劳动的人，退休后只要身体好便会找事做，这样，日子才不会那么苍白和无聊。要是不找点事做，反而容易生病，憋得心慌。

任光阴空过，不是享福，而是在扼杀自己的生活。真正会享福的人是用忙碌来使生命发光的人。忙中有乐。而“闲”中只有愁。一个人闲着无事，遇到烦恼时就没有排

解的办法，这些烦恼就会驱之不去。一个人如果有事给他忙，就可以让他没工夫发愁，自然身体健康。

付出必有收获，只有忙碌，才能让我们实现自己的目标，圆自己的梦想。正如鲁迅先生那句格言，“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了”，所以，老年人也要忙碌点好！（湖北监利 李力军 66岁）

事同理不同

不多看一眼

王守仁是明代著名哲学家，12岁时，他正式开始到私塾读书。

在去私塾的路上，王守仁和同伴会经过一条热闹的大街，在街尾处，有一家赌档，里面每天都挤满了人。见此，王守仁对同伴提议换一条路走。“为什么？他们赌他们的，我们走我们的，互不相干，有什么关系？”同伴很不解。王守仁说：“我怕看多了，会好奇，然后走进去。”同伴哈哈大笑起来：“如果真是这样，那你的意志力就太不坚定了。只是看看有什么关系？”

同伴不以为意，坚持走原来的路线，但王守仁还是决定绕道去私塾。有时，王守仁偶尔会远远地看到同伴站在赌档门口，聚精会神地向里面张望。一个多月后，同伴接连几天都没有来私塾上课。听其他学生说，同伴前段时间迷上了赌博，开始只是拿一点小钱来玩，后来越玩越大，甚至偷了家里珍藏的玉器去赌，父母得知后非常生气，把他关在家中反省。（摘编自《知识窗》）

请将您的感悟在12月10日前发至17775808544。

上期反馈

故事回顾：汤姆买了一件名牌上衣，他觉得一切都好，就是只有一个衣袋，他觉得不方便。于是，他不断请裁缝为他添加口袋，终于有一天，他又感到口袋太多的烦恼，拆掉了所有后加的衣袋。

百家争鸣：衣袋虽方便，但多了反成累赘。凡事都要适度，否则会适得其反。（河北石家庄 杨世欣 67岁）

这个故事告诉我们，只有不断地探索和实践，才能发现自己真正的需求。（湖北汉川 胡四海 72岁）

人心不足蛇吞象，贪心太盛必遭殃。任何时候，我们都要不忘初心。（北京 王怀远 78岁）

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
○ 微信订阅：扫描左边二维码

○ 中国邮政订阅网 (bk.11185.cn)
○ 报社咨询热线：0731-88906498