

一事一禅

善恶正反

有一个沙弥问无名禅师：“禅师，如果对方是个坏人，我们还要度他吗？”禅师没有作答，只是拿起笔来，在纸上写了一个“我”字，但字是反着写的。

禅师问：“这是什么？”沙弥说：“这是个‘我’字，只是写反了。”禅师追问道：“写反的‘我’字算不算字？”沙弥说：“不算！”“既然不算，你为什么说它是个‘我’字？”禅师问道。沙弥立刻改口说：“算！”“既算是个字，你为什么说它反了呢？”禅师又问。小沙弥怔住了，不知如何回答。禅师道：“正写是字，反写也是字，你说它是‘我’字，又认得出那是反写，主要是你心里真正认得‘我’字；相反的，如果你原不认识字，就算字写反了，你也无法分辨，只怕当人告诉你那个是‘我’字以后，遇到正写的‘我’字时，你倒要说写反了！”

禅师说：“与正反字同样的道理，好人是人，坏人也是人，最重要的在于你必须认清人最根本的东西，于是当你遇到恶人的时候，仍然能唤出他的本性，本性既明，便不难度化了。”善人要度，恶人更要度，所谓善恶正反，往往只在一念之间。（摘编自《禅道》）

滴水藏海

事实是，当你犹豫要不要去做一件事的时候，其实你内心已经有了选择，只是你还没有充足的理由去说服自己。

——东野圭吾《解忧杂货店》

人与人之间，最可痛心的事莫过于在你认为理应获得善意和友谊的地方，却遭受了烦扰和损害。

——拉伯雷《巨人传》

不要向井里吐痰，也许你还会来喝井里的水。

——肖洛霍夫《静静的顿河》

生命短促，没有时间可以再浪费，一切随心所欲才是应该努力去追求的，别人如何想我便是那么的无足轻重了。

——三毛《梦里花落知多少》

画里人生

脚下



嘲笑别人之前最好先看看自己的脚下。

刘志永/作

名人堂

远行前多些准备

前几天特地去了一趟银行。我对着经理单刀直入：“有什么手续我现在办理，可以让儿子们不需要我就能直接处置我的账户财务？”

他露出疑惑的表情。我耐心说明：“就是，如果我明天死了，他们如何可以不啰嗦，直接处理我银行里的钱。”经理紧张地用手指头敲他的桌子，连续敲了好几下。这是美国人的迷信手势，谁说了不吉利的话，敲一下木头桌子，就可以避开厄运。接下来的将近半小时的讨论中，每次我说到“我死后”，他就纠正我，“当你不方便时”。结论就是，儿子被加入了我的账号共同拥有人名单内，所以当我不方便时，他们只要知道密码，就可以直接处置。但是，他还说：“因为你是名人，我们一看

到报纸说你不方便了，就会立刻冻结账户。”我脑子转了几转，说：“你的意思是，我的儿子动作要快？”

回到家里，我兴冲冲跟儿子说了，然后告诫：“若是冻结了账户，你们可就麻烦了，所以你们动作要快。”安德烈说：“妈，我有没有听错，你的意思是，要我们在你死掉的消息传出去之前，赶快去把你银行账户里的存款取走？”我高兴地说：“对啊，存款虽然不多，但晚了的话手续会很麻烦。”安德烈继续抽丝剥茧：“所以，你一断气，我们两兄弟就直奔银行？”我已经听出他的意思，画面也确实有点荒谬，但是，事实求是嘛，我说：“是的。”

不久前和一个老友说话，他九十五岁的母亲在加护病房里，我问他：“妈妈说过身后

怎么办吗？”他苦笑着摇摇头：“没谈过。没问过。”安静了一会儿，他又说：“母亲唯一说过的是，不想死在医院里，想在家里。”我曾见过一项调查：百分之八十的人希望在家里临终，但是百分之八十的人都在医院里往生。死亡是人生最重大的远行，奇怪的是，人们却往往噤声不言。不跟孩子谈，不跟朋友谈，不跟自己谈。我们假装没这件事。结果就是，那躺在病床上的人，即将开始远行，可是，我们没有给他任何准备：没有装备列表，没有目的地的说明和描述，没有参考意见。

我们怕谈死亡。因为害怕，因为不谈，我们就让自己最亲爱的人孤独地踏上了远行苍茫之路。（龙应台，67岁，著名作家）

心灵点击

牵绊人生

我很少和父母提我去旅游的事。是因为有一次，我在内蒙古旅游时，我父亲突然问我：“是单位报销吗？”我赶紧说：“是啊。”父亲松了一口气，“那就好。”过后的几次电话，父亲还要问：“你的钱单位报销了吗？”得到我肯定的答复后，他才彻底放了心。

我不敢跟父母说我去旅游，因为在他们看来完全是浪费钱。他们认为，人应当学会着眼未来，把钱攒起来。谁知道未来会发生什么事情呢？没有一点儿积蓄的话，怎么能

活呢？因此每当我去国外旅游时，我总会说：“公司派我去法国出差了。等我回来了，再给你们打电话。”

我明明是花自己的钱，却莫名地有羞愧感。比如我会想：“我去旅游的这个钱，完全可以给父母买点儿营养品，还可以带他们去体检……”总之，钱花在自己身上，让我觉得自己很自私。吃到好的东西了，心里会想：我父母一辈子都没有吃到这些食物。这种愧疚感像是一个无底洞一般，怎么都填不满。我应该有自己的生

活，但如果一事情，让父母为难了，那我就绕不过去了。我无法无视他们的感受。一想到他们已经老了，所有的安全感都仰仗于我们时，我是做不到把事情分得清清楚楚的。

有朋友说过我：“你不能老是被这种愧疚感绑架啊，你要有自己的生活。”我说：“其实不是绑架，而是牵绊。你跟他们牵绊在一起，他们痛，你也痛；你痛起来，他们也痛。但没有了他们，我真不知道在这个世界上还能有谁这么爱我。”（文/邓安庆）

退休日记

我有快乐法宝

自从发现了“至少”的奥秘，我便将其作为自己的快乐法宝。

有一天，我们几个退下来的老哥们坐到了一起，聊起了各自的退休金。大家的工资都不少，唯独早年在乡镇企业工作的老顾，工资少了一截。老张比较了解老顾家中的情况，便安慰他：“虽然你退休金少，但至少没有任何负担，而且有人资助你。况且你儿子生意做得蛮好，一年下来至少也能赚个几十万；说你退休金

比人少，这不假，可你退下来后，琴棋书画样样搞得有声有色，至少不像有些人虽然物质生活美满了，但精神生活却一贫如洗。”老张连续几个“至少”说得老顾眉开眼笑，喜形于色，埋下的头终于昂了起来。从此，我发现了一样快乐法宝，那就是凡事多想一想“至少”这两个字。

前段时间，我去医院看望一位生病的战友。当我拿着鲜花走进病房时，战友正与邻床的患友交流病情。俗话说：

病人气多。二人说到不顺心、不如意处时，显得有些悲观失望和情绪激动。我赶紧将话锋转到了“至少”上：你虽然得了这个病，但幸亏发现得早，至少没有生命危险……经过一番劝慰，再瞧二位，烦恼和忧愁已烟消云散。

生活中往往就是这样，谁都会遇到不尽如人意之事，可当苦闷、烦恼和忧愁包围你时，不妨使用“至少”法，它会让我们突出重围，拥抱快乐。（江苏盐城 赵乾海 61岁）

生活反思

不想加入了

朋友大老张打电话给我，说了一段话后，还不忘问我：“我加了你好几次微信，怎么老是不理？”我实话实说：“对不起，不满你说，我不想加入了。”

和许多人一样，我早就有了一部随身携带的小手机，但也只用于通话。前阵子，女儿硬是给我买了部智能手机。我喜欢安静，朋友本不是很多，有了微信之后，原来很长时间没联系的人也找了上来。还有一些不认识的群友，

也相继添加。刚开始，确实颇感新鲜好玩。但时间一长，我便感到朋友太多，其实也是一种负担。也不晓得这些朋友哪有这么多的信息，成天到晚要发那么多的东西。有时还要点赞、投票，感觉永远也忙不完。

我想，在这个知识爆炸的时代，任何人的时间和精力都是有限的。为此，要懂得取舍，努力学习和掌握对个人有用的信息才对。朋友当然要

交，但不是多多益善，因为这会分散精力和情感。所以，我后来就不再添加微信好友了。

微信好友数量不再增长的日子里，我活得也很充实，并且感受到了一种宁静的快乐。其实，人与人是不一样的，我爱静，所以喜欢独处的时光；有的人爱热闹，那么微信或许是他们的乐土。每个人都有自己的活法，不必强求，适合自己的才是最好的。（江苏南京 汪兴福 74岁）

事同理不同

断腿

英国植物学家约翰·希尔曾因未能被批准加入英国皇家学会而耿耿于怀，一心就想着给皇家学会找点麻烦事。约翰给英国皇家学会寄去一封信，信中讲了一个神奇的病例：一名水手从桅杆上摔了下来，跌断了一条腿。水手被送往医院后，医生用绷带替他扎牢断腿，然后用焦油冷浸。很快，水手就能下地走路了，和原来一样。

这真是神奇的事，皇家学会为此专门召集会议。讨论持续了很久，但就是讨论不出一个结果来。大家不明白，为何会有那么神奇的效果。过了一段时间，学会又收到了约翰的来信，信上说他在上一封信里忘了说明，那条断腿是木头做的。（摘编自《故事会》）

请将您的感悟在3月18日前发至17775808544。

故事回顾

三条毛毛虫都想到河对岸去，前两只毛毛虫很着急，一个想造桥，另一个想造船，结果都失败了。只有第三只毛毛虫，不慌不忙，等到自己变成了蝴蝶，轻松地飞到了对岸。

百家争鸣：有闯劲儿，敢想敢干是可贵的，但脱离实际冒冒失失去蛮干就不可取了。（广西柳州 谭茂龙 71岁）

实现理想可以有多种方式。有的借助各种客观条件，有的仅凭自己的努力。靠自己奋斗的终将成功，而依赖外力者往往会落空。（山东德州 汪延厚 79岁）

我们要注重客观规律，遵循规律，才能把事情办好。（湖南桃江 高惠莲 56岁）

审思明辨

认得回来

一个人能走多远，是对他才气的度量。能够随时离开，踏上远行的路，也能随时回来，不忘初心，这才是最好的状态。

《后西游记》第二回里，小石猴外出学道，告别老猴通臂仙：“愚孙要别老祖去求仙了。”通臂仙笑道：“你但出门，便有千歧万径，须要认准正道，不可走差了路头。”小石猴道：“我只信步行将去，想也不差。”通臂仙道：“信步行将去固好，还要认得回来。”

从欲望开始，却不归结于欲望。人活着，要永远认得回来的路。（摘编自《梵高的咖啡馆》）