

一事一禅

大千世界一禅床

有一次,赵王拜访赵州从谿禅师。禅师躺在床上,不肯起身迎接。赵王就亲到他的床前看望。赵州禅师说:“我年老力衰,没有力气起来迎接你,请原谅。”赵王一点都不见怪,两人相谈甚欢。赵王欢喜回去,派大臣送来数车礼物作为供奉。赵州禅师一听,立刻起床,披上袈裟,戴上帽子,非常隆重地出山门迎接。徒众看师父这么殷勤,不由十分讶异:咦!赵王驾到时,您睡在床上不肯起来,而如今不过是个赵王的臣子,您却亲自到山门外迎接,不是有点舍本逐末吗?赵州禅师笑着说:“我迎接客人分三种等级。上等人来,我睡在床上迎接他;中等人,我在客厅以礼接他;下等人来,我到山门外应酬迎接他。”

相传苏东坡去金山寺访佛印禅师时,写信一封,希望佛印用赵州禅师待客之道接待他。意思是,你在家尽管睡觉,不要费心应酬我。可当苏东坡到金山寺时,佛印早已等在山门外迎接。苏东坡一见大笑:“我就知道你的功夫不及赵州禅师。”佛印笑着说:“大千世界都是我的床,你以为我是特地起来迎接你,可其实我现在仍然没有离开我的床呢。”

我们无论做任何事情,要注重其内涵,而不必过于讲究其表现形式。不管你采用什么样的方式来处事,只要能够达到殊途同归的目的,都是值得肯定的。

滴水藏海

非赢不可的心态,表示这人的精神层次很低下。所有聪明人都会受到的共同诱惑:愤世嫉俗。

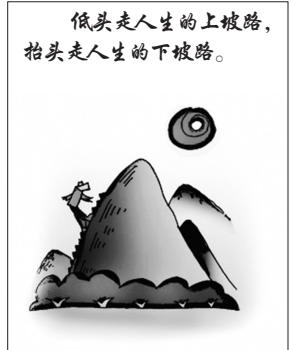
——加缪《加缪手记》

任何存在于人的天性中的爱都是自然、美丽的,只有伪君子才会追究一个人所爱为何。

——杜鲁门·卡波特《别的声音,别的房间》

画里人生

上坡与下坡



田志仁/作

名人堂

学会盯住一个点

艾思奇先生是我的老师。有次下课后,艾思奇还留在教室里。他知道我认识齐白石先生,就问我:“齐先生的虾子,特别是虾的透明性,是怎么画成的?你看过他画吗?”我说:“我画过。”

艾思奇要求我说说白石老人画虾的过程,我就解释白石先生如何画头,如何画身子,身子如何弯曲,又如何画虾的小腿儿。艾思奇一直点着头,不说话。最后他问我:“画虾头的要点就你刚才说的这些吗?”我说:“不,齐白石先生还在虾头上用了稍微浓一点的墨。”艾思奇“噢”了一声,好像觉得我说到要点了。

艾思奇接着问:“你注意到他点黑墨的时候都是怎么做的吗?”我说:“他很随便,就是用笔蘸了一点墨,在虾头上往后

一拉。”艾思奇想了想,说:“对,那是虾平常吸取食物后进去的泥,就在那里。你还注意过齐先生的一些细微的处理方法吗?”我说:“没怎么注意。”艾思奇追问:“你再想想这黑墨是怎么画的。”我说:“笔放在纸上往后轻轻一拖,不是一团黑,而是长长的黑道儿。”他追问:“还有别的吗?”我想不出来。艾思奇说:“你找时间再去看看。”那时候,我已经不常到白石老人那里去了,再看他画的机会已很难得。

有一天,偶然见到一幅齐白石画的虾。我拿起来仔细端详,突然有了过去不曾注意到的新发现:在虾头部的黑墨之中,可能在它干了或者快干的情况下,白石老人又用很浓的墨——几乎浓得发亮的墨——轻轻加了有点弧度的

一笔。这个弧度神奇地表现出虾头鼓鼓的感觉。如果用手把这一笔盖上,虾的透明性就不那么明显了;把手拿开,一露出那一笔,那种感觉又回来了。

我开始感叹,一个人在没有亲眼看到作品的绘制过程的情况下,居然比我们亲眼见到的人还要看得精到,太了不起了。

所以一个人在学东西的时候,不是光在当时学,事后还要学,发现一点特殊的地方都很了不起。如果不是艾思奇先生的启发,我想不到再看这一点。看了这一点,马上懂了。跟着老师学东西不是瞪着眼睛就能学会的,没有一定深度不行。正是因为这个,我更不敢画了,就是画也很少画虾,可是这个要领我倒知道。(欧阳中石,91岁,书法家)

心灵点击

善待年龄

年龄不断增长,体力精力逐渐衰减,这是谁都回避不了的事实。

但是,有些老年朋友,太在乎年龄,刚刚退休就叹老。殊不知,老,只是一种感觉。倘若你总是叹老,老的影子就会在眼前闪现,挥之不去。老,又是一种心境,倘若垂暮之感总在心中萦绕,明朗的天空也会暗淡。

青春留不住,岁月不饶人。衰老的趋势无法逆转,但衰老的进程可以减缓;肉体上的衰老无法抗拒,但思想、精神和意志则可以青春永驻。于是,有人大声疾呼:忘记年龄!

说的也是。年龄不过是生命的刻度,它对人生成败并不起决定作用。不管你想不想它,也不管对谁,它都一视同仁。过多地为它操心,只会增加烦恼,对身心健康无益。所以要忘记年龄。忘记年龄,是一种很高的境界,可使你更好地享受人生!

也有大唱“反调”的,力主老年朋友不必忘记年龄!人怎么可能忘记年龄呢?其实,对于年龄的态度,可以像鲁迅说的那样:直面人生——老了就是老了,但老要有老的活法。刻意地去记住或者忘记年

龄,会让老年人无所适从。有研究者具体情况具体分析,从操作层面给出对策,似可借鉴。比如,每天早起时要忘记年龄,朝气蓬勃地开始新一天;午餐或晚11点后,应记起年龄,有规律地上床休息。与亲朋好友聚餐时,谈笑风生中可忘记年龄;但进食时要记住年龄,再好吃的东西也不能太贪,再好喝的酒也要限量。面对未来时,应忘记年龄;回首人生时,可记住年龄……

但愿老年朋友们,坦然面对年龄,怀揣自信、开朗、豁达,开开心心地过好每一天。(江苏南通 许琴 72岁)

生活反思

先给别人打招呼

美好生活的方法和秘诀,一言以蔽之,就是以纯朴和真诚之心去管理自己的生活。将这个原则推广到日常的各种行为之中,又成了我们不同的生活课。其中一课,听来简单,正是打招呼与问候。

打招呼只需花几秒钟的时间,却也是一种沟通。在别人打招呼之前,先主动打招呼,是自己变得受欢迎的一个人有效方式。每次见面,大家都会互相问候,但也不见得人人

都懂得如何问候。

最近,我看到一个帖子,讲到问候的一些禁忌,大概就是:对做生意的人,别问赚多少钱;对打工的人,别问薪水与职位;对单身女生,别问单身了多久;对未婚人士,别问打算什么时候结婚;对已婚人士,别问什么时候生小孩,等等。

这些之所以成为禁忌,我认为有一个共通点:这些问题,不是出于真诚的关心,而是源于八卦心理。那么,什么才是

真诚的关心呢?我有一个相对简单的原则:真诚的关心,是不会给对方造成尴尬的。

我们知道怎样的问题会令自己尴尬,也心知肚明怎样的问题会令别人尴尬。这些问题,我们或许都遇到过,听说过。然而,我不问别人,又如何防止别人问我呢?我们要做的,就是“在别人打招呼之前,先主动打招呼”。先于别人的问候而问候,“先发制人”,主导真诚的沟通。(文/米哈)

退休日记

最好的时机

经常听身边的朋友抱怨,有的说天天上班下班,吃饭睡觉,一点新意都没有;有的说退了休更加无聊,除了打牌不知道还能干啥,天天像混吃等死似的。平凡的生活日复一日,如果每天都做着相同的事情,确实会让人提不起精神。

然而,世间万物,每时每刻都会有新的变化;太阳每天都是新的,今天和昨天绝对不一样。我有一个朋友,退休以后狂热地爱上了旅行,满世界地

跑,每天都有新发现、新体验,整个人精神得不得了。还有一个退了休的朋友,是个爱好广泛的人,运动、阅读、烹饪、唱歌跳舞、养花种草,每一样都做得很认真,也做得很好,她的每一天都很充实、快乐。她还学弹琵琶,我问她,现在开始学琵琶,会不会太晚了?她说:“学琵琶的最好时机,首先是年轻时,其次是今天。”

我曾听人讲过这样一个故事:毕加索对着一瓶葡萄酒,画

了将近五十幅同样的作品。有人问:“整天描绘同样的静物,你不厌倦吗?”毕加索答:“每一秒都有新的光线……因此会看到不同的酒瓶,在我的眼睛里,一切都是不同的。”

生活中从来都不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。只要有一颗热爱生活的心,不安于一成不变,那生活就会是多姿多彩的,你就能找到属于自己的诗和远方。(江苏海安 丁维香 56岁)

理同而不同

为了披萨的尊严

库柏是英国一家快餐店的老板,店里特制的风味披萨很受当地人喜爱。

这天,一个十来岁的小男孩走进店里,点了一个特大号的披萨,要求打包带走。库柏发现小男孩的右臂耷拉在身体一侧,似乎无法抬起。单靠左手,小男孩根本捧不动这个18英寸的大披萨。小男孩举起左手,指了指胳膊窝说:“麻烦您帮我把披萨放到这里好吗?我可以夹着它回去。”

库柏并不认为这是个方法,因为披萨只能平放,否则它上面的馅料就会撒下来。库柏做出一个决定:帮小男孩把披萨送回家,并且不加收送餐费。库柏回来后,有个员工忍不住问为什么这么做,库柏认真地回答:“为了一个披萨的尊严。”(摘编自《故事会》)

请将您的感悟在5月20日前发至17775808544。

故事回顾

美国一个家庭农场,叔侄二人每天都要喂奶牛、挤奶,还要操心配种和繁殖下一代奶牛。他们的收入不低,但只有一件事情不满意,就是他们必须每天都呆在奶牛旁边,他们总觉得自己是牛的仆人。

百家争鸣:叔侄二人不要事事亲为,可以广招人才,放开手脚,如此就会事业生活两不误。(山东临沂 于运海 67岁)

人养奶牛,奶牛也用牛奶回报人,二者是相互依存的关系。(安徽芜湖 邓秀平 62岁)

审思明辨

何谓知己

人生于世,能有几个知己?其实一个就够了。

白居易一生给元稹写了很多诗,有一首其实相当朴素,诗句也不惊人,却格外动人。这首诗就是《别元九后咏怀》,最后的几句是:“相知岂在多,但问同不同。同心一人去,坐觉长安空。”当你在乎一个人,惦记一个人,情到深处,哪怕这个人跟你不在同一个城市时,你都会觉得整个城市都空荡荡的。

清代的何瓦琴有一联句:“人生得一知己足矣,斯世当以同怀视之。”所谓知己,就是那个人跟自己太像了,就像是自己灵魂的一部分,单独化身为另外一个人。相知这件事根本不问年纪,不问男女,不管身份地位,只问心意是不是相通。尔后,“君埋泉下泥销骨,我寄人间雪满头”,世间再无同怀。(摘编自《愿你从容地生活》)