

## 一事一禅

## 缘来缘去皆是福

龙山的善国寺有两个和尚:悟空和悟了。一开始他们每天都出去化缘,后来就只有悟空天天出去化缘了。原来,悟空每次下山都空手而归,悟了则带着一个大布袋,下山一次能带回很多东西,可以用很久。然而,师父却认为悟了还没有参悟到化缘的真谛,让悟了跟着悟空一起去化缘。

次日,悟空不让悟了拿那只布袋下山。悟了在心里想:“不让我拿布袋,看你一会把东西往哪儿搁。”两人一会儿就化了很多东西。这时,从远处走来一个农夫,怀里还抱着一个孩子,边走边哭。原来农夫的孩子得了重病,却没钱看病。悟空将化来的财物全部给了农夫。两人一路前行,除了填饱肚子外,别无所求。

悟空说:“师弟,你平日只知缘来之福,而不懂得缘去之福。”只知道索取的人,只能得片刻欢愉。唯有学会将它们散去,才能得到心灵的安宁。(摘编自《祝你幸福》)

## 名人堂

## 一个光头的人生思考

大家都知道我是一个光头,光头现在已经变成我的一个标志了。但我曾经也有一头乌黑亮丽的长发,直到大学二年级,有一次我在洗头的时候,一抓自己的头发,一大把地往下掉。

从此以后,我就踏上了求医问药的困途,然而一直没什么起色。当时我的内心真的是自卑到了极点,不敢正常出门,永远戴着帽子。我有各种各样的帽子,除了绿颜色的帽子没有,其他的什么颜色的帽子都有。终于,我下了决心,我要剃一个光头。头发慢慢掉下,我对着镜子看到了一颗闪亮的光头,我好像看到了另外一个自己,感觉自己从来没有

有这么精神过。我怎么会没有发现呢?那个煎熬了那么久的头发问题,不就是剃一个光头的事吗?那时,我开始渐渐懂得,我必须接受全部的自己,才能真正面对我的问题。如果头发很漂亮,当然可以成为一个好演员,而没有头发的徐峥努力应该也行吧。但如果是一个充满自卑感的人,就真的无法成为一个好演员。

后来,我在电视剧《春光灿烂猪八戒》中饰演猪八戒。因为这部戏,我成了一个家喻户晓的演员。我一直希望成为一个严肃的、专业的演员。但是现在我在观众的眼里就是一个两坨腮红的小猪八戒。我想,这种时候只有坦然

地接受,然后变成更好的自己。当你能够接受别人的眼光和看法的时候,就意味着别人的态度不能够左右你。在一个又一个角色的出演过程当中,我渐渐开始关心整个剧本的逻辑,关心其他的角色,关心服装,关心道具……有一天我在想,我要不要拍一部自己的电影呢?于是,有了《泰囧》。在《泰囧》之后,叫我猪八戒的人越来越少了,大家开始叫我徐导。

这个称呼一定程度上满足了我的虚荣心,但我知道,我不会再因为他人的界定而影响我对自己的判断。我永远知道,我是谁,该向哪里前进。(徐峥,47岁,导演)

## 心灵点击

## 低头与抬头

人,生来一颗头颅,能低下,亦能抬起。一抬一低间,尽显人生智慧——低头做事,抬头做人。

做事须低头,低头才专注。这世上,哪一条路,都不好走;哪一项事业,想做好都不容易。要学会低下头,才能安下心、钻进去。低头是一种

沉浸的状态,如此才能找到做事的关键处。认真地求索,努力地攀登,才会得到做事的回报和快乐。做事,一定要有低下头来的专注。

低头是为了积蓄能量,抬头则要表达出一种自信、从容的人生意气。生而为人,就当活得像一个堂堂正正的

人。顶着一颗头颅,就得维护它的尊贵。抬起头,挺起腰板,即便你位卑人微,依然要昂扬地抬起头。我们活在当下,但仍可以眺望诗和远方。唯如此,我们的草芥之躯才会闪出熠熠动人的神采。低头之间,大地在眼;抬头之际,宇宙在心。(文/米丽宏)

## 事同理不同

## 有他没他

关于余光中和李敖不和的文人轶事一直在坊间流传。曾经有人问余光中:“李敖天天在不同场合找您的茬儿,您从不回应,何故?”余光中答:“他天天骂我,说明他的生活不能没有我。而我从不搭理,证明我的生活可以没有他。”(摘编自《扬子晚报》)

请将您的感悟在9月2日前发至18075167350。

## 故事回顾

大草原上,猎豹追逐一大一小两只羚羊。小羚羊问父亲为什么要跑,而不是和猎豹对抗。大羚羊说:“我们只有先认输才能取得胜利,我们的胜利不是打倒猎豹,而是比它跑得快。”

百家争鸣:面临危难要保持清醒的头脑,要认清形势再作决定,不能因为一时头脑发热而蛮干。(广西柳州 谭茂龙 73岁)

知彼知己,方能百战不殆。大羚羊知道自己的情况,对抗必然失败,所以发挥自己善跑的特长,把猎豹甩在后边。(山东德州 马庆昌 79岁)

## 生活反思

## 世界不是你以为的样子

一个围棋手,应该长成什么样?大家多半觉得,该像吴清源先生那样仙风道骨。川端康成的《名人》里,描述吴清源少年时的模样:他身穿藏青底白碎花纹的筒袖和服,手指修长,脖颈白皙,使人感到他具有高贵少年的睿智和哀愁,从耳朵到脸形,都是一副高贵相。

这模样委实是好。但每个棋手都该如此吗?还是《名人》里头,棋手木谷实就显得十分执拗,和我们的传统印象不符。然而,后来木谷实与吴清源共开一片围棋山河。许多时候,所谓仙风道骨、飘逸如仙的围棋雅士形象,是我们想象出来的。

更进一步,绝大多数行当,都与大众的认知不大一样。比如,大家都

认为作家该是风流倜傥的职业。然而,巴尔扎克私下里却是个品位俗气的胖子,每当收到预付稿费,他便迫不及待地去买些花里胡哨的装饰,但这不妨碍他写出黄钟大吕的著作。又比如,大家都认为钢琴家或作曲家该是风流倜傥的。然而如勃拉姆斯这等人物,从小穷困,所以得去卖酒的地方弹钢琴养活自己,沾染了一身市井气,第一次去李斯特家拜访,听他弹琴,居然没礼貌地睡着了。然而,这也不妨碍他的曲子成为古典乐有品位的象征。

所以,总有“你真是做这行的?看上去不像啊”这样的刻板印象。其实,世界并不总是我们以为的那个样子,要认真看清楚。(文/张佳玮)

## 退休日记

## 练太极让我更从容

迎着晨曦,着一袭白衣,随着音乐开步,起势……我沉浸在太极的世界里,从一招一式中去体会动静变化,仿佛超然物外,忘却种种烦恼。

我练杨式太极拳已有一年,从刚开始只能机械地模仿别人的动作,到如今已略有所得。一套拳打下来,整个人都变得神清气爽。练拳不仅让我的身体更健康,也因此结识了许多拳友,并在练拳中对人生有了更多感悟。

太极拳讲究身心俱修,在健体的同时,也要追求精神修养。结缘太极,就是走近一种传统文化,选择一种超然的生活方式。近代太极大师陈鑫说:“学太极拳,不可不敬。不敬则外慢师友,内慢身体。心不敛束,如何能学艺?学太极拳,不可狂,狂则生事。不但手不可狂,即言亦不可

狂……”我看到很多心浮气躁之人通过习练太极拳,个性变得温软起来。当一种平和之气充盈全身,不知不觉中我们已达至返璞归真的境界。

在诸多的太极拳配乐中,我最喜欢的是《高山流水》,觉得此曲的旋律和意境都与太极拳十分吻合。太极拳有山的宽阔,有水的轻灵,更有山水相和的豁达圆融。太极拳中有道家文化的精髓,讲究以柔克刚,以圆柔的方式来化解矛盾。这对个人来说,是一种处理事情的人生智慧。

太极如同一杯香茗,只有用心去品,方得个中真味。习练太极,是一场生命的修行,修一颗积极平和之心去生活,修几分豁达圆融的智慧来处世,舍弃浮躁,告别“太急”,自然进退自如。(江苏仪征 王树贵 70岁)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

以退为进  
天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后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

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

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:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498