

## 一事一禅

## 在不幸的反面寻找幸福

某个修道院的料理值班人用烤箱烤早餐用的吐司。他先烤单面,再翻过来烤另一面,偶尔不小心会有把吐司烤得焦黑的情况。但是因为扔掉了可惜,所以那些焦黑的吐司还是被端到食堂去。

取餐时大家都遵守规则,每个人从上面拿一片吐司,然后把盘子递给后面的人。一个修道者看到烤焦的吐司就一脸的不高兴,拿了自己的那份,就把盘子递给下一个人。

下一个修道者果然也拿到了一片焦黑的吐司,放到自己的盘子里,但是他把吐司翻了过来,对自己说只有一面被烤焦,真是太好了,十分感谢。

很多时候,我们也需要把事物翻过来看一遍,可能一面烤得焦黑,但是另一面可能没有烤焦。只要怀着“只有一面被烤焦,真是太好了,十分感谢”这样的心态,在某种意义上就是幸福的秘诀。这种从容会带来平安和幸福。(摘编自《启迪与智慧》)

## 心浅,才有快乐

一次,我问一位长寿老人,他长寿的秘诀是什么。老人说,他的长寿来自他的快乐。快乐又是从何而来呢?我继续追问。

可老人却答非所问,跟我谈起了水的涟漪。他说,涟漪是水的微笑,是水的快乐。水哪里才有快乐呢?大海里有吗?没有!大海里只有汹涌的波涛,没有涟漪,没有水的快乐。水的快乐,来于池,来于湖,当微风拂过,便漾起细碎的涟漪,漾起水美丽的微笑和轻盈的快乐。水的快乐,不在深邃的大海里,而在小小的池里,浅浅的湖里。

“一个人的心,过于城府,深不见底,是不会有快乐的。快乐,来自一颗浅浅的、容易满足的心。”老人说。(文/黄小平)

## 画里人生

## 脑子与世界



脑子里干净了  
世界就干净了

小黑孩/作

## 名人堂

## 会花钱的老人不孤寒

常听人说“有钱的人比较长寿”。如果放在以前生活艰苦的年代,这句话或许正确。放在今天可就不见得了。

什么是钱?钱其实是时间和劳力,是我们花时间、力气赚来的。钱也是个数字,你把钱存在银行,会生利息,如果你一辈子都不用,虽然愈积愈多,却跟你没有差不多。

会花钱的人既然在年轻的时候,花时间劳力赚了钱,就应该懂得到老来,把钱再换成时间和劳力。譬如你年轻的时候油漆房间,都是自己动手,既省钱,又有成就感。今天你老了,还这么做吗?我刚到美国时,一位曾任高官的邻居,六七十岁了,居然亲自登

高梯漆外墙,一个不小心摔下来,头着地,当场就死了。

记得十几年前,有一天我在路边摊看上个黄杨木刻的小东西,要年轻的老板“打个折”。年轻人苦笑一下:“我是个学生,摆摊为了赚点学费,您就别还价了吧!”我当场一愣,不再还价。回家一直想:可不是吗?那东西才几个钱,我还价又能还多少?而那孩子才能赚多少?就算他卖贵了些,只要不过分,何必计较?

我认识一位画家,随便画几笔就值不少钱。可是当学生、亲戚向他买画的时候,他斤斤计较。他还常对学生、朋友说,改天这个送你,那个送你。他非常高寿,但还是没能

兑现他的一堆支票。结果活的时候虽然高朋满座,人一死,却亲朋故旧全不见了。

我还认识一位老太太,麻将打到九十多岁,依然牌搭子不断。过世之后,丧礼上除了老朋友,还有不少年轻人擦眼泪。老太太当年说得好:“有人问我,这么老,都糊涂了,打牌老输钱,为什么还打?要知道,我这是花钱交朋友啊!这些年轻人来陪我玩,陪我吃饭,年年给我过寿,让我有个不寂寞的晚年,多好啊!”

钱是死的,要用,才能变成活的。会花钱的老人能长寿,会花钱的老人不孤寒。(文/刘墉,70岁,台湾知名作家)

## 生活偶拾

## 人生也有时令

祖玛是我唯一会玩的一款电脑游戏。写作滞笔的时候我会转换“频道”打打祖玛。有时候打着打着竟主次颠倒了,譬如想着发表在各类报刊上的豆腐块应该出个集子便于保存。但祖玛打得顺手,又想这些事情等以后写不动的时候再做整理也不迟。

有一次回家探望父母,见母亲端坐在电脑前也在攻打祖玛。母亲说现在看书看报都吃力,玩玩这个游戏倒还可以。不知怎么,母亲随便说说的话却让我心头一惊,原来我时常打的这款游戏到了80多岁还可以玩,而读书写字整理

文章呢,就讲不定了。

母亲现在的腿脚愈加不灵便了,这缘于去年的一次欧洲之旅。我父亲似乎还怀揣着一个梦,耄耋之年还希望来一场说走就走的远游,寻到一家不需要子女签字和作陪的旅游公司,报名参加了一项游欧洲12日的邮轮之旅。回来后的父母,腿脚受损很大。母亲嘀咕:“作孽啊!我们后来是爬也爬不动了,真担心会回不来,这把年龄挑战是要赔上老命的。”

有一位文友,开了一个公众号,专门发表旅途游记。有一次遇见她,我问为什么你们

放着近处的像日本、韩国这些地方不游,却总是跑大老远的东欧西欧国家?她说:“我和老公有规划的,趁现在跑得动,就先跑远的,以后年纪上去了再走近的,这样一生就可以多看几个国家。”

是呀,这样的规划吻合他们的年龄走势。植物有时令,什么季节开什么花,人的一生也是有时令的,什么年龄做什么事。比如祖玛可以放在以后玩,挑战必须在年轻的时候。人生有序,不可逆来。只有踏准时令,才会少留遗憾,不蹉跎岁月,给自己一个自然而充实的人生。(文/周珂银)

## 心灵点击

## 寂寞烟霞只自知

非常喜欢一句唐诗:“寂寞烟霞只自知。”

世界辽阔,终有一条大道是你的通途。

毕加索说,小时候母亲曾经这样告诫他:如果你选择当兵,会成为一个元帅;如果选择神职,会成为教皇。他没有按照母亲的话去做,而是选择绘画,最终成了不朽的毕加索。

一个人,年轻时受了欺负,发誓一定要混出名堂来给人看看。可是,到了真混出个样子来了,却发现仇恨早已经从自己的生命中消失。成

功的真谛,不是证明给谁看,而是把自己的生命淬炼成博大、宽容和慈悲。

其实,我们每个人都从生活中得到了自己应得的那一份,可是,大家似乎都觉得生活亏待了自己,只有极少数的人,对自己的所得心满意足。这一少部分人,人们谓之幸福的人。

人们常常说到修行。其实修行就是把每天遇到的事情搞明白,把眼中的世界搞明白,把自己的来路弄清楚,让自己的心灵变得简单而明澈,让自己每天的情绪平静

而安详。

有很多时候,会突然想起多年以前别离的一个同学故旧,当时不过是普通的一次告别,可是,多少年却再也没有见过。我想,其实,每一次的暂别,都有可能是人生的永诀。同样,每一次的相聚,也是人生难得的机缘。我总在想一个问题:我来到这个世上的意义是什么?我一直没有想出答案,就告诫自己,找不到来世间的意义,就努力让自己的人生有意义。(文/鲁先圣)

## 退休生活

## 两个人都要学会生活

岳父在世时,常对岳母念叨:“以后你先走我后走,我要是先走了,你什么都不会做,谁来照顾你呀!”可事与愿违,岳父突然得了绝症,治疗了大半年,还是于去年底撒手人寰。剩下岳母自己,喜欢一个人独居,买菜、做饭、洗衣,甚而家电开关、小检修,她都要从头学起,慢慢适应。

人生在世,最难把握的是自己的寿禄。本来恩恩爱爱大半辈子的老两口,到头来不

知谁就先对方而去,所谓“执子之手,与子偕老”“我不敢先死,我要一直陪你老去”,也不过是对爱人的空头支票。孔子云:“未知生,焉知死?”既然生死难料,就要学会生活,优雅地有质量地老去。

首先,要学会生活技能。比如一起提篮买菜,一起钻研厨艺,还可以学学网上缴费、网上购物,不落伍于这个新时代。

再者,要多培养兴趣爱好。一起参加老年大学,练练

书法,学学丹青,提高艺术鉴赏水平;学学养花植草,让居室四季如春;或到山野乡间采风,创作些小文,报纸上偶尔露一露脸,再放之于朋友圈分享,其乐融融也!

最后,要注重养生,延年益寿。学打几套太极拳,学跳几段广场舞,小河旁垂钓,柳荫下学棋,最简单的是晨起散步,野外吆喝几声,吐故纳新,顿觉身轻体健,美哉妙哉!(山东临沂 刘琪瑞 54岁)

## 事同理不同

## 天使的礼物

前不久看书,读到一则这样的寓言——

每个人出生时,天使都要送给他一样礼物:一种是愚蠢,一种是聪明。有位叫伊莎贝尔的女孩,接到天使给她的愚蠢的礼物时,把它扔进了垃圾箱。天使知道后,义正词严地对她说:“愚蠢是每个人都必须有的份额,只是各人在多少上有差异。作为一个完整的人,你必须拥有你的愚蠢,光靠聪明终会导致你的许多失败或不如意。”然而,伊莎贝尔根本没把天使的劝告当回事,决不让一丝一毫的愚蠢进入自己的大脑。于是,她的记忆力强过任何一个人,思维比任何一个人人都敏捷。不论干什么,她的成绩都是最优秀的。

随着时光的流逝,伊莎贝尔长大了。她做任何事都是赢家,在她面前,人人都得带着失败的沮丧而归,可以说她已聪明绝顶了。渐渐地,没有一个人愿意跟伊莎贝尔共同做事了,因为在她面前,任何一个聪明人都会变得很愚蠢,没有一点施展才华的机会。到了结婚年龄,也没有一个男人敢娶她。伊莎贝尔终于醒悟了,去请求天使把当初那份愚蠢的礼物重新送给她。天使对她说:“晚啦,因为你的头脑中全是聪明和才智,连一丝愚蠢都放不进去了。”

请将您的感悟在11月12日前发至18075167350。

## 故事回顾

一个水手非常热爱大海,他的祖父、父亲和哥哥都死在海上,有人说:“如果我是你,我决不会到海里去。”那人的祖父和父亲都死在床上,水手说:“这样说来,如果我是你,我就永远也不到床上去。”

百家争鸣:“不作寻常床箠死”,有思想的人宁可献身奋斗和壮美,也决不会贪恋安逸和温床。(湖南长沙 张开智 71岁)

人生都有不同的风景,最爱才是根本。很多时候,爱决定了人生境界的高低。(湖南祁东 彭建华 56岁)

人生一世,要活得有价值,须爱岗敬业。至于最后的归宿,顺其自然就好。(山东德州 马庆昌 79岁)

对他人提意见建议时,要深入调查研究,有的放矢,别人才会有接受的可能。否则,仅凭表象盲目建议则会遭到反感、拒绝。(安徽芜湖 邓秀平 62岁)