

一事一禅

通身是眼

有一次,道吾禅师问云岩禅师:“观世音菩萨有千手千眼,请问你,哪一个眼睛是正眼呢?”

云岩禅师答道:“如同你晚上睡觉,枕头掉到地下时,你没睁开眼睛,手往地下一抓就抓起来了,重新睡觉。请问你,你是用什么眼去抓的?”

道吾禅师听了之后,说:“喔!师兄,我懂了!”

“你懂什么?”云岩禅师问。

“遍身是眼。”道吾禅师答。

云岩禅师一听笑了,说:“你只懂了八成。”

道吾禅师疑惑地问:“那应该怎么说呢?”

云岩禅师说:“通身是眼!”

“遍身是眼”,这是从分别意识去认知的;“通身是眼”,这是从心性无分别智慧上显现的。我们有一个通身是眼的真心,为什么不用它彻天彻地地观照一切呢?(文/刘丹)

雷思明辨

弱者更要讲理

曾国藩和李鸿章的关系,先是上下级,接着是师友,然后是同事。二人都是翰林,既饱读诗书,又带兵打仗,有理论有实践,能密谋能周旋。以上级和老师的身份,曾国藩教给李鸿章的,却是大白话:讲信用。

为什么曾国藩要教育李鸿章这个“大道理”?

一、李鸿章太聪明。聪明的人容易机巧、权变,有利益就沾;讲信用却是个笨功夫。

二、李鸿章办外交。中国近代的外交事务,实力不如人,遭受百般屈辱,李鸿章置身其中深谙三昧。但外交的核心,一方面讲实力,另一方面讲信用。弱国也有外交。实力不如人,更要讲信用;不是你弱你更有理,而是弱者更要讲理。弱者不讲理,说假话,不讲信用,损失会更大,承受不起。(文/冯唐)

画里人生

被忽略的美



有时候我们会错过许多美好的东西,不是它们离我们太远,而是我们没能走近一点。

陈英远/作

名人堂

切断内心的敌意

大概3年前,我去北京录制一个节目,录制时间是下午两点。为了保险,我一大早坐8点的飞机从广州起飞,这样11点就到北京,不到12点就到了录制节目的影棚。

到了那里,我傻眼了,之前我和对方合作过,知道他们录制节目的地方条件不错,我中午到早了,可以找个房间休息会儿。我是必须午休的,否则下午会特别没精神。但这次的影棚,是临时选的,比较简陋,没有休息的地方。

并且,我到的时候,也没有工作人员接待。他们之前问过我要不要安排旅馆的房间,我说不需要。所以,这的确不能怪谁。

可我有了被怠慢的感觉。以前,我会用各种理由说服自己去理解对方,但这

次,我觉得还是表达出来比较好。于是,我给负责接待我的工作人打电话表达了不满。

接待人员是个女孩,听到我有些不满,感到慌张。她说她会迅速赶过来处理。最后,我们找了一家很安静的咖啡馆,我吃了点东西,喝了杯咖啡后,坐在椅子上小睡了一会儿。

接待我的女孩很用心,我也不是难缠的嘉宾,所以我们之间并没有什么不愉快,但是,接下来总有小小的不顺利发生,例如很难打车,上车了,出租车司机又认错了路。直到录制节目前,终于发生了一件比较大的事情。

当时,要换节目中使用的衣服,而衣服是新的,我穿裤子时,裤子上有一颗钉“铭牌”的钉子没取下来,我的手

用力过猛,划到了这颗钉子上,一下子鲜血直流。看着鲜血涌出的一刹那,我突然安静下来。这一刻,我清晰地感知到,虽然接待人员很用心,但整个过程我一直都有强烈的不满。我相信,是我的这些不高兴,或者说敌意,唤起了外界的敌意。

有了这份觉知后,在工作人员的帮助下,我迅速处理了伤口,然后又闭上眼睛安静了一会儿,去觉知自己心中的敌意。而觉知到后,我的身体、心和头脑都安静下来了。

经过这件事后,我形成了一个意识:如果接二连三地发生不顺的事情,不管是大的还是小的,都需要安静一下,看看自己内心是否有了解敌意,然后去安抚它。(武志红,41岁,心理咨询师、作家)

心灵点击

白饭之魅

一餐饭中,饭与菜,何为主,何为次?

在宴席上,饭,一般被称为主食;然而,它总在宴席的尾声,才姗姗上来。那时,美酒肴饌已占据胃脘,饭,往往成了陪衬,大家也总象征性地来几口,压个轴。

饭,的确是最养人的东西。一方水土养一方人,大江南北饭不同:南方人吃白米饭,类似于北方人吃馒头面条,也类似于西北高原吃特色面食……一餐一饭,化成人的

血肉,供养着人的生命。漂泊时,它抚平你心头的创伤;安逸时,它像你初恋时分的纯洁思想。

旧时好多有传承的人家,吃饭有个规矩:一桌子琳琅佳肴前,先吃三口白饭。长辈一代代教诲:第一口必须先吃饭,而绝不能没吃饭就夹菜。

这个规矩有来历。明朝的一部养生专著《遵生八笺》中说到,一位僧人,吃饭总是先淡吃三口:“第一,以知饭之正味。人食多以五味杂之,未

有知正味者,若淡食,则本自甘美,初不假外味也。第二,思衣食之从来。第三,思农夫之艰苦。”

我想,三口白饭,是提醒你:食之本,在饭;饭之味,为源。饭味为正味,正味恬淡素朴。一碗白饭的味道,是百味之基。饭之甘,更在百味之上。其甘,是符合自然之道的味,是粮食本身的甘;其美,是得自日月山川的美。

它滋养人身,也颐养人心。(文/米丽宏)

生活感悟

寻找快乐

清晨,我到江边遛弯儿,看到一位戴墨镜的老太太,由老头牵着,在人行道上慢慢踱步。老头应该是眼睛不太好,时不时要擦眼泪。但老太太似乎视力也不好,她不时在老头的指引下,摸一摸旁边行道树的枝叶,再猜测是什么树。他们就这样一边走,一边玩着“猜树”游戏,有说有笑,毫无烦恼的样子,让人羡慕。

路过他们身边时,我主动打了个招呼,和他们攀谈

起来。原来,老头和老太太都是一家大企业退休的,但两个人还没来得及享清福,就相继患上眼疾。尽管四处求医,但老太太还是双目失明了。如今,老头的视力也愈发模糊。老太太说,得知自己眼疾治愈无望的那天起,她也一度痛苦不堪,但仔细想想,比起那些从小就失明的人,自己已经幸运多了。所以,还是开心过好每一天最为实在。

他们的言语让我感动不已。的确,快乐的生活不是每个人天生就会拥有的,更不是天上掉下来的,它需要我们去寻找。有时,快乐埋得很深,却像金子一样珍贵,轻易不可得。有时,快乐又埋得很浅,潜藏在我们的日常生活里,随手可得。但无论何种,都需要我们首先有阳光般灿烂的心境。否则,即便耳聪目明,也只能感受到灰暗。(吉林吉林孙景琦 82岁)

小故事大智慧

蔡襄的“败笔”

蔡襄是北宋的名臣,以正直著称。因有感于陆羽的《茶经》中没有提到家乡福建的茶,蔡襄特地向皇帝推荐北苑建茶,意图使之成为“天下之最”。对此,苏东坡和罗大经提出了批评,这是为什么呢?

原来北宋佞臣丁谓做福建路转运使时,为了逢迎,耗费大量民力制作御用茶“龙团”。四十多年后,当蔡襄做福建路转运使时,又推出了更

加精致的“小龙团”。苏东坡在《荔枝叹》一诗中感慨:“君不见,武夷溪边粟粒芽,前丁后蔡相笼加。争新买宠各出意,今年斗品充官茶。吾君所乏岂此物,致养口体何陋耶?”苏东坡自注“相笼”一词:“大小龙茶始于丁晋公(丁谓),而成于蔡君谟(蔡襄)。欧阳永叔(欧阳修)闻君谟进小龙团,惊叹曰:‘君谟士人也,何至作此事!’”

罗大经与欧阳修、苏东

坡有同感,他在《鹤林玉露》中说,北苑建茶应该出现于唐朝末年或宋代初年,经过丁谓、蔡襄的推波助澜,名噪一时。茶能提神,对勤政务学未必无助,然而蔡襄出于逢迎去制作“小龙团”,这有损其“忠惠直道”的名声,以致无法和范仲淹、欧阳修相提并论,真是可惜。罗大经由此得出了这样的结论:“君子之举措,可不谨哉。”(摘编自《北京晚报》)

事同理不同

奖杯放在卫生间

那年,凯特·温斯莱特凭借《生死朗读》获得了奥斯卡最佳女主角奖。在接受采访时,记者问她把奖杯放在哪儿了。温斯莱特说:“我把奖杯放在了卫生间。”记者问:“难道是觉得它无足轻重吗?”温斯莱特说:“不,我觉得它非常重要,所以才把它放在卫生间。”

温斯莱特接着解释,奥斯卡奖杯是很多演员的梦想,对普通人来说,它也是很神圣的。她把奖杯放在卫生间,这样她的家人或者客人去卫生间的时候,就可以悄悄地拿起奖杯,对着镜子发表一番获奖感言,体验一把万人瞩目的感觉。“我能分辨出谁偷偷在卫生间发表了获奖感言。他们一般会在卫生间里多待一会儿,出来的时候面色红润。这真的太有趣了。”(摘编自《故事会》)

请将您的感悟在5月19日前发至18673167043。

故事回顾

某登山俱乐部组织了一次登珠穆朗玛峰的活动。刚开始,大家都不甘落后。可随着海拔不断攀升,部分人开始体力不支。等登到海拔6000米时,只剩下不到10人还在坚持。但就在6400米时,有一个人突然宣布放弃。后来,所有成功登顶的人都为这人感到遗憾。但他微笑着摇摇头:“6400米是我的极限,再往上登,我可能就沒命了。所以我并不遗憾。”

百家争鸣:凡事要量力而行,动辄追求超越极限并不可取。(安徽桐城徐向阳 77岁)

即便山顶的风光无限美丽,但没有了生命,这一切又有什么意义?(山东滨州程连华 53岁)

人贵有自知之明,做最好的自己足矣。放弃有时意味着让更优秀的人超越自己。(湖北武汉徐宝康 77岁)

每个人能力有大小,对于做不到的事,承认遗憾并不可耻。(湖南岳阳杨岭松 73岁)

老人言

没理时虚心诚恳,不矮人三分;有理时趾高气扬,不高人一等。

——黑龙江牡丹江秦连鸣

身常动,脑常用,少生病。

——山东德州马庆昌

处世莫忘真善美,养生贵在精气神。

——湖南武冈曾凡智