

## 一事一禅

## 放下方得安宁

1934年,弘一大师为闽南佛学院捐办了佛教养正院。典礼上,有人问他:“您是无数人敬仰的大师,请问您究竟在什么地方与众不同呢?”

弘一大师不假思索地答道:“有。我感觉饿了的时候,就去吃饭;感觉疲倦的时候,就去睡觉。”

那人笑道:“谁都会在饿的时候去吃饭,累了的时候去睡觉。如此说来,您与众人并没有什么区别呀?”

弘一大师说:“有区别。许多人吃饭的时候不专心,会想其他的事情;虽然上床睡觉了,脑子里却静不下来,睡着了也总是在做梦,甚至被噩梦惊醒。我吃饭的时候就专心吃饭,什么也不想;睡觉的时候会做梦,但不会做噩梦,所以我每次睡觉都睡得安稳踏实。这就是区别。”

那人问:“您是怎样做到的呢?”

弘一大师说:“放下!方得安宁。”(摘编自《做人与处世》)

## 百思明辨

## 站在高处看

站在高楼看地面,看到的全是美景,但当下到一楼再看地面,会看到脏物和垃圾。

这说明,美是有缺陷的,再美的事物,凑近去看,放大去看,都会看到美中不足。所以,对美,我们要有一份包容心。

若把看地面的顺序反过来,先站在一楼看,再站在高楼看,在一楼看到的脏物和垃圾,到了高层楼去看却看不到了,满眼全是美景。

这说明,地面上脏物和垃圾毕竟是少的,是细枝末节,美景才是主流,因为事物一旦放远去看,我们看到的是主流,而不是细枝末节。这也说明了,我们生活的这个世界,美的东西多,丑的东西少。所以,对美,我们要有一份乐观心。(摘编自《思维与智慧》)

## 画里人生

## 遗憾



我们的烦恼主要来自把自己拥有的看得太重,把得不到的看得太重。

薛飞/作

## 名人堂

## 一个人的热闹

读新风霞的回忆录,时常觉得有趣。比如她写过一把小茶壶,好像说那是跟随她多年的心爱之物,有一天不小心被她给摔了。新风霞不写她是怎样伤心怎样恼恨自己,只写不能就这么算了,“我得赔我自个儿一把!”后来大约她就上了街,自个儿赔自个儿茶壶去了。

摔了茶壶本是败兴的事,自个儿要赔自个儿茶壶却把这败兴掉转了一个方向;一个人的伤心两个人分担了——新风霞要赔新风霞。这么一来,新风霞就自个儿创造了

一个热爱生活的小热闹。

我觉得,能把一个自己化作两个、三个乃至一百个、一万个自己的人原是最懂孤独之妙的。

孤独可能需要一个人待着,像葛丽泰·嘉宝,平生最大乐事就是一个人待着。

想必,她是体味到,当心灵面对人类的时刻,要比在水银灯照耀下自如和丰富得多。

又如海明威讥讽那些乐于成帮搭伙以壮声威的文人,说他们凑在一起时仿佛是狼,个别的抽出来看看不过是狗。

海明威的言辞固然尖刻,但他的内心却有一种独立面对世界的傲岸气概,令我想到孤独并非是人人能有或人人配有的。

孤独不仅仅是一个人待着。孤独是强者的一种勇气;孤独是热爱生命的一种激情;孤独是灵魂背对着凡俗的诸种诱惑,与上苍、与万物的诚挚交流;孤独是想象力最丰沛的泉眼。

而海明威的孤独则能创造震惊世界的热闹。(铁凝,62岁,中国作家协会主席)

## 心灵点击

## 越控制越失序

小到个人,大至世界,每每刻似乎都有失序的事情发生。于是,控制欲望生出。个人控制自己,是为了压制一些令自己暂时不能忍受的体验。然而,越控制,越失序。

一个女孩脸红,她觉得不好,于是想控制自己不脸红。但这样努力的结果是,她的脸红越来越重,她的控制欲望也越来越重。

控制欲望强的父母,先是担心一些小的失序。比如,担心孩子吃不够,于是孩子不想吃了还强喂他;担心孩子冻着,于是孩子不冷还给他强加

衣服;担心孩子上学迟到,于是每天都盯着孩子;担心孩子学坏,于是孩子喝一点酒、和“坏孩子”们说一句话、穿一条打洞的牛仔裤……就会暴跳如雷。总之,在这样的父母看来,孩子的自发行为中有太多可能的失序发生,于是他们努力控制。但最终,他们收获了最大的失序——要么孩子的个人意志被他们的控制欲望杀死,要么孩子叛逆成一个“坏孩子”。

印度哲学家克里希那穆提问:控制者和被控制者是什么关系?我脸红,我控制

脸红,那么,脸红和你是什么关系?

脸红就是我,脸红本来就是我自己的一部分。所以,一旦我试图控制脸红时,就是制造了分裂,脸红和我不再是一体,脸红被我当成了异己。这就是失序的根源,我把本来属于我自己的一部分排挤成异己,于是它开始对抗我。这是更大的失序,于是我更想控制,而这个异己由此成长得更厉害,最终它成为我极大的苦恼。

克里希那穆提说:“只有当你缺乏理解的时候,才有掌控的必要。”(摘编自《意林》)

## 生活偶拾

## 别太在意友情散淡

上了年纪,尤其是从工作岗位上退休后,很多人都会有一种感觉:从前的一些朋友走着走着就散了,有些感情慢慢就淡了,朋友圈也越来越小了。

其实,对此不必大惊小怪,世间友情,大抵如此。认识到这一点,才不至于太过伤怀。

人终究是群居动物,哪一个传统的中国读书人没有做过骑着毛驴、戴着斗笠、在杏花春雨里呼朋访友的梦?严肃如孔夫子,也深深赞许曾子

的“莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,舞乎沂,风乎舞雩,咏而归。”而现在,虽然很多人感叹“通讯录越来越长,能交心的却越来越少”,但这不是时代的错,只是朋友的形式变了,交友的方式变了。

正如木心先生所写,从前,“车,马,邮件都慢,一生只够爱一个人”。对于交友,何尝不是如此?见面、交流的机会越少,就越发让人觉得知音难觅,知己难得。如今,人们感慨友情变得散淡,很多情况下其实不过是彼此的生活少

了一些交集。但谁又能要求朋友把陪你走到人生尽头变成一种义务呢?

所谓冷暖自知,友情从来都不是单以见面、聊天的频率来衡量的。与其慨叹人走茶凉,我们更需明白的是,在人生的每一程,陪你看风景的不会总是同一个人。那些久未联系却一见如故的是朋友,那些只知道网名或昵称,却能一起玩得尽兴的也是朋友。珍视情谊的表现,不是质疑友情,而是拓展友情。(山东烟台 于文国 63岁)

## 小故事大智慧

## 奥格威的拒绝智慧

有一次,福特汽车公司给大卫·奥格威发来一封邀请函,希望奥格威的奥美公司去竞争福特汽车公司推出的一款新型汽车的广告业务。福特没想到,等来的却是奥格威的拒绝信。

奥格威在回信中写道:“福特先生,首先感谢您对奥美广告公司的信任,但是请原谅我不能参加您公司广告业务的竞争。因为您的广告预算是我公司全部营业额的一半,如果竞争成功,那么我很难做到保持我们咨询的独立性,所以我决定放弃这个机会。”对于奥格威的决定,公司

内部的员工都很不理解。要知道,福特汽车公司可是世界知名品牌,而奥美广告公司却名不见经传,奥格威到底是怎么想的,竟然拒绝这样的超级大客户。一时间,公司上下议论纷纷。

对于大家的异议,奥格威解释说:“客户不是越大越好,选择谁成为我们的客户需要非常谨慎。我们作为一个刚起步的小公司,一旦与福特汽车公司这样的超级大客户合作,必定会受到大客户的各种制约,而我们只能束手束脚,很难提出自己真实的意见,工作上如履薄冰,公司也会成为

客户的附庸,久而久之就会失去我们的独立性,这不利于我们公司的发展。”

后来,福特公司的这个汽车项目中途夭折了,一度成为福特汽车公司最失败的商业案例。而奥美公司的员工也非常庆幸当初奥格威拒绝了福特,如果没有奥格威的拒绝,奥美公司就跟着这个案例一起彻底翻车了。

正是奥格威有拒绝客户的远见和勇气,才有如今世界上最卓越的广告公司——奥美广告,而奥格威也成为举世闻名的广告教父。(文/陈翠珍)

## 事理不阿

## 学艺

萨苏是评书大师单田芳的弟子。有一次,萨苏请教老师:“说书应该怎么说?”单田芳没有回答,而是给萨苏讲了京剧大师梅兰芳与杨小楼的故事。

1937年,日本人占领北平,梅兰芳送杨小楼回乡。到运河畔,杨小楼问梅兰芳还唱戏吗,梅兰芳说不唱了。杨小楼说我也不唱了,演了一辈子忠臣孝子,不能临了失节。说完这番话,两人在码头上最后演了一出《霸王别姬》。几年后杨小楼病故。(摘编自《杰出人物》)

请将您的感悟在7月21日前发至18673167043。

## 故事回顾

春秋战国时期,齐国大夫夷射,有一次参加齐王举办的酒宴,喝得有点多,带着酒劲到宫门口想吹吹风。曾受过刑的宫门守门人很羡慕夷射,于是向他讨杯酒吃。趾高气扬的夷射,对守门人很是鄙夷,不仅没有赏他酒,还大声训斥道:“滚一边去,你有什么资格向我讨酒吃?”受辱的守门人恨意顿生,待夷射走后,便把屋檐下的积水泼在了宫门口,看上去很像人便溺后的痕迹。第二天,齐王发现了门口的水渍痕迹,召来守门人,厉声责问:“谁如此放肆,竟在此处便溺?”守门人说:“虽然我不清楚是谁,但昨晚看到夷射大夫曾经在这里站过。”齐王闻言勃然大怒,立即下令诛杀了夷射。

**百家争鸣:** 门人受辱,借刀杀人,可见不要小瞧小人物的能耐。(湖南汨罗 任行宽 70岁)

明枪易躲暗箭难防,待人处事小心为上。(安徽桐城 徐向阳 77岁)

人生而平等,夷射身居高位,更要懂得谨言慎行,与人为善。(陕西汉中 赵亚勇 59岁)

即便夷射不愿给门人喝酒,也可以更温和地拒绝,可见掌握说话的技巧很有必要。(湖南岳阳 杨岭松 74岁)

## 老人言

想法太多,不如迈出一脚。

——陕西西安 司文

人勤春来早,懒汉秋收草。

——安徽芜湖 邓秀平

心要想到远处,路要走到正处,事要做到实处。

——湖南长沙 张开智

平淡养心,真诚养友,善良养德,快乐养寿。

——河南郑州 李朝云