

一事一禅

没有疑悔

老师是出家人,我们认识多年。

一次,老师夸某人砍价在行,标价一万二的东西被她砍到三千拿走。我说有时候砍不动,觉得卖家也不容易。

老师说:“你和商人之间只是利益关系,你取物他取利,如果亏本,对方是不会卖给你的。所谓不好意思不过是内心软弱罢了,不要和慈悲瞎联系。”

我问:“慈悲心不是要为他人着想吗?那真正的慈悲心是什么?”

老师回:“没有疑悔。”

老师继续说:“所以真正的供养布施不在钱物多少,而在能否坦然,生起欢喜,不会后悔。很多人供养布施后会跟对方计较,与他人比较,或对外炫耀,这样的供养布施本质上仍属于贪心的一种。”(北京 张梅 51岁)

画里人生

意外收获



即便同样的努力、同样的经验,只要坚持不懈,也会有不一样的收获。

刘文顺/画

名人堂

入门

我第一次驾车去N市,要到达最热闹的城市中心,须通过一段湖底隧道。找到隧道入口,我心里一阵狂喜:我终于进来了!行驶在漫长的隧道里,我又心生担忧:这隧道到底有多长?我能做的,只有坚持下去。出口终于到了,很快,一个繁华的城市中心呈现在我的面前……那一刻,我有一种醍醐灌顶的顿悟——

在我追求的艺术世界里,至少要进入两扇门。

一是起步之门。无论从事什么艺术品种,我们许多年的努力和积累,都是为了找到这扇门。这是走向艺术世界的起点,这扇门为我们打开了,我们的作品就有了一定的艺术品

心灵点击

老家村里有个小伙子,20岁时就外出务工。一开始,他还给家里写信、打电话,后来就很少和家里联系了。十年后,他的父亲得了恶性肿瘤,将不久于人世。据说,他在我所在城市的某个连锁饭店打工,于是他家里人托我打听他的下落,希望他能回去见父亲最后一面。我费了九牛二虎之力,终于找到了他。

我问他,怎么这么久都不回去看看?他说,忙,没时间。说话时不敢直视我。我说,你是不是觉得在城里没混好,没脸

回家?他咬了咬嘴唇,说,是的。

我说,那你是个演员,是个舞台上的人。你觉得台下的观众都在盯着你的一举一动,你是在表演给他们看。你想赢得掌声,不想听到嘘声,你怕自己演砸了,下不了台。他听后,惊讶地看着我。

我又说,可你并不是演员,也没太多观众。其实,没人盯着你,仅仅只是你在盯着自己,一刻不敢放松地盯着。这种紧盯,让你背上了要成功的心理包袱,以至于你忘记了自己本来的样子,本该有的

不做舞台人

身份。大家都是普通人,不优秀也属正常,不愿意承认、接受这点,会让你无法心平气和地去面对一切,包括自己最亲的人。不如堂堂正正地承认自己的平凡,做一个能正常回家的儿子。他听完哭了,说,明天就回去见老父亲。

没有人真的会总盯着我们。那些觉得别人盯着自己的人,其实都是活在自我的想象中,需要及时从中抽离出来。

生命短暂,我们不能做舞台人,总想着演给别人看,一心想着要掌声。(安徽界首 徐竞草 52岁)

“通道”里苦苦寻找,经过很长一段时间的跋涉,仍没有找到心灵之门,遂失去信心,气馁了,止步了。可是,总有很多人仍在寻觅,在不断前进,不断探索。要想成功,就要成为这样的人。

如今,在通往艺术世界的征途中,我已入门,已经起步,正在孜孜以求地前行,但还没有找到那扇心灵之门,我还困在不知尽头在哪里的隧道里,可每一天,我都不断给自己鼓劲,坚持向前走。我始终相信自己努力了,就能看到心灵之门的微光。

艺术如此,人生亦然。(文/张正 46岁,国家二级美术师、济南市青年书画院执行院长)

百理不同

空布袋和花香

古希腊哲学家亚里士多德有一次给即将毕业的学生上最后一课。他说:“我教授的知识只是基础,真正的学问还得自己去探寻。”有学生问:“那如何才能探寻真正的学问呢?”亚里士多德想了想,拿出一个空布袋,在教室里走了一圈,问:“你们闻到什么气味了吗?”学生都摇头。“那我现在用布袋去摘些茶花,你们稍后再闻闻看。”没多久,亚里士多德回来了。他绕完一圈后,又问:“现在你们闻到什么了吗?”“我闻到了花香!”一个学生大声说。“是的!而且是茶花的香味!”更多的人附和。这时,亚里士多德把袋子解开,倒出了仅有的几片红色碎布。(摘编自《作文与考试》)

请将您对这个故事的感悟在8月1日前发送至18673167043。

故事回顾

上期故事见7月20日“参悟”版《戳人痛处》

百家争鸣:为人处世要恩怨分明,切莫公报私仇。(山东德州 马庆昌 83岁)

为举荐贤达而不计前嫌,这样的格局不是每个人都能做到。(湖南邵阳 唐新民 66岁)

戳人痛处是缺乏修养的表现,莫以小人之心度君子之腹。(河北石家庄 杨世欣 73岁)

炎炎夏日如何吃? 5个小妙方解密夏季饮食

夏季是人体消耗最大的季节,高温环境对生理功能和营养代谢产生影响。人体对蛋白质、水分、无机盐、维生素及微量元素的需求增加。特别是蛋白质的需要量增加,因为天气炎热出汗较多,氮的损失,失水及体温升高,均可引起蛋白质分解代谢增强,从而需要增加蛋白质的摄入量。此外,高温环境加快新陈代谢,增加了能量消耗和营养物质流失。为满足这些需求,我们可以

选择以下五种食物来补充所需元素。

一、酸味食物:夏季出汗多而最易丢失津液,所以适当吃些酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴、健胃消食。若在菜肴中加点醋,醋酸还可杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

二、苦味食物:俗话说,天热食“苦”胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、维生素、

生物碱、微量元素等,具有解热泄火功能。常见的“苦”味食物有苦瓜、蒲公英、茶叶等。

三、富钾食物:天热补钾,最有效的方法是多吃含钾食物,如香蕉、草莓、桃子、菠菜、马铃薯、大葱、芹菜、毛豆等。

四、顺气食物:夏天天气炎热,往往造成人们身心疲惫烦闷,选食一些顺气又可口的食物尤为重要。例如萝卜、藕、茴香等。

五、清凉解暑食物:夏季天气炎热,适当摄入一些具有清凉解暑作用的食物可以帮助调节体温。例如,西瓜、黄瓜等水果具有清凉效果,可以降低体温并提供水分。

智慧养生,健康自然来,想要获取更多【食物养生小妙方】,扫描下方二维码即可查看。

如伴

扫描右方二维码

即可查看

