

R 人生感悟
enshengganwu

修行在尘世间

□朱凌

清晨，窗外的雨滴轻轻敲打着玻璃，如同天空在诉说着无尽的思绪。电话铃声响起，是朋友那熟悉而温暖的声音。她告诉我，想要离开这座熟悉的城市，去一个宁静的地方修行，让心灵得到片刻的安宁。她的声音里带着一丝疲惫，也带着对宁静生活的向往。

我静静地听着她的诉说，心中涌起一股莫名的共鸣。是啊，我们生活在尘世间，总是被琐事所困，心灵得不到真正的放松。每当夜深人静，我总是会思考，是外界的环境在困扰着我们，还是我们内心的波澜在作祟？

朋友说她想要逃离，去一个没有人打扰的地方，静静地修行。我笑了，告诉她，其实真正的修行，并不在于逃离，而是在于面对。尘世间的纷纷扰扰，正是我们修行的契机，也是磨炼我们心性的最好机会。

她听后，

J 精粹短文
ingcuiduanwen

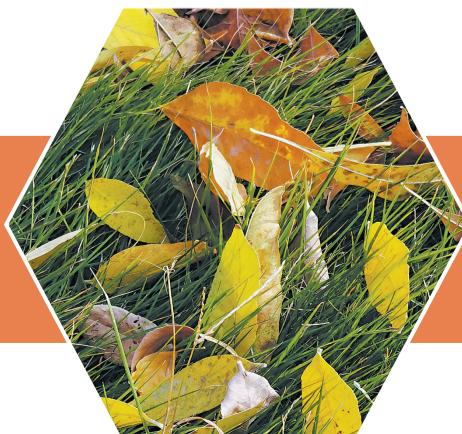
放下

□汪洁

秋叶如浪来袭，一层层挂上枝头，又一片片地深情飞落。一年四季，春花秋叶，此乃草木之心；一年到头，叶叶凋落，实为“放下”。秋去冬来，生命到头来就是不断地放下。草木如此，人类亦当领悟。

放下，放下不断追求的名利和被压力困扰的烦恼。现代生活中充满着各式各样的诱惑和压力。有小故事言：一位禅师在河边等船。船上的人已经坐满，正划向对岸。禅师旁边的人问禅师：“师父看这船上有多少人啊？”禅师回答：“两人。”提问者反驳说：“师父你错了，明明一船人，怎么说只有两个人？”禅师说：“一个熙熙攘攘为名而来，一个熙熙攘攘为利而去。”人生往往放不下。但，需放下：放下欲望，保持清静；放下包袱，身心愉悦；放下念想，甚至是多年的执着，常言道：“舍得，舍得，有舍才有得。”

人生不长，风雨如桥，一头朝如青丝，一头暮发成灰。二十随意，三十而立，四十美丽，五十还有欢喜。愿你在每个年龄段，都有乘风破浪的勇气，不为了追求念想而放弃自我，不为了追赶别人而改变自己，该把握的把握，该放下的放下，敞开心怀，走近自然，听听风，听听雨，听听草木之心，听听自己的心声，安妥此身。



沉默了一会儿，似乎在思考我说的话。然后，她轻轻地叹了口气，说：“或许，是我没有真正地面对自己的内心，总是想要逃避。”

我安慰她，不必太过自责。我们每个人都曾在尘世的洪流中迷失过方向，都曾想要逃离过现实。但是真正的修行，是在于如何在尘世间找到自己的位置，如何在纷扰中保持内心的宁静。

我想起自己曾经也经历过类似的困惑。那时候我每天忙碌于工作，被琐事压得喘不过气来。每当夜深人静时，我总是会对着镜子里的自己发问：“这真的是我想要的生活吗？”然而我从未真正地去寻找答案，只是选择了逃避，用忙碌来掩盖内心的迷茫。

直到有一天，我遇到一位智者。他告诉我，真正的修行，不是逃离尘世，而是在尘世间找到自己的位置，学会与自己和解，学会与世界和解。他说：“尘世间的纷扰，正是我们修行的最好机会。

只有经历了这些，我

们的内心才能变得更加坚强，更加宁静。”

我开始慢慢地理解他的话。试着学会面对自己的内心，学会接受自己的不完美。尝试在忙碌的工作中找到乐趣，在琐碎的生活中发现美好。我发现，当我真正地去感受生活时，那些曾经让我烦恼的事情，都变得不再那么重要了。

我告诉朋友，真正的修行，是在于如何在尘世间找到自己的位置。我们不需要逃离，只需要勇敢地面对。我们可以用一颗平和的心去面对生活中的每一次挑战，用一颗感恩的心去珍惜身边的每一个人。这样，我们的内心才能逐渐变得宁静而强大。

朋友听后，似乎有所感

悟。她说：“或许，我真的应该试着去面对，而不是一味地逃避。”

我笑了，告诉她：“是的，勇敢地面对吧。在尘世间修行，是一场漫长的旅程。但是只要我们保持内心的宁静和坚定，就一定能够找到属于自己的幸福和安宁。”

在尘世间修行，不仅是一场对生命的探索，更是一次对内心的觉醒。它让我们学会面对自己的不完美，学会珍惜身边的每一个人和事。它让我们明白，真正的幸福和安宁，不在于逃离尘世，而在于如何在尘世间找到自己的位置，保持内心的宁静和坚定。

F 非常感受
eichangganshou

不见面也挺好

□杨兵

树叶飘飘，枫叶正红，银杏叶铺满脚下。秋去冬来，走在一条时光的隧道，无限感慨，无端泪涌。总会想起一些人，领导、老师、朋友、同事，曾经一面之缘的人，曾经相恋的人，曾经帮扶过的人……他们仿佛消失在时光的尽头，又在时光中起舞。想想不少人可能终身不会再相见，但心中依然涌动着感激与感动。或者我们都在一条直线上，路过你走过的路，吹过你的风，却迟迟未能再见面，你安好，心中便是最好的了。

想起同学，多年未见，曾经他傻傻地笑，曾经他脸上欢快的小酒窝，曾经他书画一绝，曾经他健步如飞，曾经一棵松树下，我们共同读着书。岁月如梭，转眼皱纹爬上脸庞，头发多了银丝，各自为生活为家庭奔波，有些毕业后见了两次

面，有些从未再见面，但是心中还有一股清泉汨汨流淌，还有一块青青草原，聚集着我们的欢歌笑语。

我记得有个语文老师，他叫刘水，戴副眼镜。讲起课来慢条斯理，讲起晚唐后主李煜的《虞美人》，低头仰天，给人身临其境的感觉。更令人惊喜的是，他竟然唱起了“春花秋月何时了？往事知多少。小楼昨夜又东风，故国不堪回首明月中……”他深情地唱着，声音优美动听，声情并茂，令人难忘，同学们听得入迷，连连鼓掌。后来，我出了文学作品集，他还给我写了读后感，提了建议，并帮我卖起了书。刘老师只教了我们半年时间，却给全班同学留下终生的回味。一晃我们分别近30年，30年了，老师过得如何，我想登门问候和感谢，尝试了多种寻找未果，不知他的住处和近况。我时常跑步，不由自主地会唱起那首《虞美人》，我又想老师了，想那些匆匆



来不及细细品味的学生时代！

我有不少的客户，都从网上相识，未能谋面，但伸手一算，合作好多年了，彼此相互理解，相互支持，合作共赢。有人建议我，和客户见见面，搞搞关系，送送礼，我摇了摇头。我认为，各自坚守职责，做好分内的事，比什么都重要，我用心为客户提供好品质有竞争力的产品，提供贴心的服务，这就够了。

有些人不见是“道不同不相为谋”，有些人不见，心中满是思念与感恩，牵挂。你好，岁月静好，甚好。

请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

M 名家名句
ingjiamingju

思念是一种美酒

□林森/辑

对于可控的事情，要保持谨慎。对于不可控的事情，要保持乐观。

——爱比克泰德

充实的思想不在于言语的富丽。

——莎士比亚

当敏锐的洞察力同善意和热爱相结合，就能探到人和世界的最深处。

——歌德

什么是美？美，就是我们所爱的东西，不是因为好才爱，而是因为可爱才好。

——托尔斯泰

沉思——就是去领悟真理，去生活、去运动，并在沉思中获得我们的存在。

——泰戈尔

思念是一种令人在梦想中沉醉的美酒。

——雨果

你要回忆过去，也只应当去回忆那些使你愉快的事情。

——简·奥斯汀