



“中国的福字，怎么看都顺眼，怎么写都顺手，怎么想都顺心，从1990年11月18日开始，我每天写一个福字，我的目标是连续写一万个，这需要27年零4个月，现在人民的生活越来越好，要保持乐观心态，少抱怨，每日一福，随时处在幸福中。”

就在3月31日，丰台右安门街道86岁的刘敬和老人迎来了他的第一个“福”字。丰台右安门街道开阳三里社区为此专门组织了“奋斗是福”的学习活动，社区的老人们一起过来，共同见证了刘敬和老人写下第一个“福”字。

「万福老人」的幸福经

□本报记者 余翠平 文 摄



27年来写了一万个“福”字

“总书记讲‘幸福都是奋斗出来的’，所以说‘奋斗是福’，在我近期的‘福’字日记里，记录了我向登山勇士夏伯渝赠送书画的故事，这是让我特别感动的日记。而就在前不久，夏伯渝第五次出发，去登珠穆朗玛峰……”在写下自己的第一个“福”字后，刘敬和老人开始跟众人分享他的“福”字日记，几十年来，他的“福”字日记已经写了厚厚的20多本。

刘敬和老人向记者讲了自己参加活动时见到夏伯渝，并主动赠书画的故事。几乎囊括了北京残疾人运动会所有金牌的夏伯渝两条腿都没了，换成了假肢，还战胜了癌症，作为将近70岁的人，几次攀登世界最高峰——珠穆朗玛峰，如果没有坚强的毅力，没有天不怕地不怕的精神，攀登珠穆朗玛峰是不敢想象的，刘敬和被他的精神深深打动了，于是先后把《万寿松》和《勇攀高峰》两幅国画，送给了夏伯渝。

“夏伯渝这种不断努力，不断奋斗的精神值得我们学习啊。”刘敬和老人感慨地说。

据记者了解，刘敬和老人从1990年11月起，每天在纸上写一个“福”字，还在旁边记下一天中感觉最快乐的一件事。到现在老人已经坚持了27年多，写下了整整一万个“福”字和一万篇“福”字日记。

这些日记中，大到香港回归，中共十九大，小到女儿给自己买了两件短袖衬衫，只要有一点高兴的事儿，老人马上就记下来。刘敬和老人说，他理解的“知足是福”可不是满足现状、得过且过。老人喜欢旅游、迷恋

京剧、关注足球，书法绘画更占了他绝大部分时间，用老人自己的话说：“退休倒比上班还忙。”在刘敬和老人看来，“知足”就是好事儿“有够”不能贪，涨工资是好事儿，但不能因为自己涨了100块钱，别人涨了500块钱，不但没高兴反给自己添了不少堵。

刘敬和老人说，知足还得学会遇到坏事儿往好处想，多给自己找乐。一次，刘敬和老人在劲松过马路时被车撞伤，按说，被车撞伤本是件坏事儿，可到了医院，医生说老人不仅没伤到骨头，而且通过检查还发现老人的骨骼一点都没有他这个年纪的人常见的缺钙症状，回到家老人马上把这件“令人高兴的事儿”记在当天的“福”字旁边，从一件原本不幸的事情中挖掘出了快乐、幸福的元素……

愿将“千福图”无偿捐出

早在2005年11月11日，“万福老人”的“福”字日记已经完成了5000多篇，这时，恰逢2008年北京奥运会进入倒计时。刘老说，那些日子，打开电视、翻开报纸，到处都是启动奥运倒计时的宣传报道，在和大家一起感受奥运的激动与喜悦的同时，老人开始琢磨用1000个“福”字表达自己对奥运的期盼和对祖国的祝福。

于是，刘老精心设计了一幅由“奥运会徽”、“beijing2008”和“奥运五环”组成的奥运“千福图”，为了保证能整好写下1000个“福”字，刘老反复对每个图案的比例、大小进行精心设计和计算。11月11日是奥运会进入倒计时的日子，也是奥运吉祥物评选揭晓的日子，刘老又将5个可爱的“福娃”收入他的“千福图”。也就是从那天开始，刘老每天除了完成他的

《福字日记》外，还用不同的字体在这张“千福图”上，认认真真地写下一个“福”字。

后来刘老的事引来媒体的关注，也使得社会上更多人对刘老积极健康的生活方式和知足常乐的心态产生极大兴趣，有刚退休的老人、有还没退休的中年人，还有同样爱好书法的人，他们纷纷通过电话或找上门来，与刘老一起切磋书画艺术，交流生活感受。一些单位和部门也找到刘老要求收藏他的《福字日记》。

刘敬和老人说，自己不是艺术家，更不是什么名人，创作“千福图”只是想力所能及地表达一下自己对2008年北京奥运会的期盼和祝愿。如果有相关部门对“千福图”感兴趣，自己愿意无偿捐献出去，刘老说，那样会比留在自己身边更有意义。

“福”字老人传播“幸福经”

一般老年人从工作岗位上退下来或多或少都有些失落感，再加上业余生活不够丰富，一些老年人往往容易“发牢骚”“看不惯”。虽然也每每把“知足常乐”挂在嘴边，可一遇到具体事儿就忘了“知足”二字，弄得自己不开心，还影响身体。于是，刘敬和老人一有时间，就到社区给老人们开“知足常乐”班，“福”字老人每每从他的《“福”字日记》说起，跟众人分享他的“幸福”经。

开阳里第三社区的退休教师崔庆老人说，“知足”也是一门学问，刘敬和老人跟大家分享自己的故事，他

的“知足常乐”班让社区老人特别受用。

除了免费开设“知足常乐”班，刘敬和老人多年来还担任着开阳里社区的书画老师，免费为社区里有需要的居民提供书法创作、书画装裱等方面的培训，几十年下来，受益的人群有上千人。此外，刘敬和老人还将自己一生中幸福的点点滴滴写成了正能量满满的回忆著作《回头望》上下两册，献给社区，通过社区让更多人受益。

“刘敬和老人写了27年的‘福’字，写了27年的‘福’字日记，他特别善于从点滴事物中挖掘幸福的因素，而且即使遭遇了不好的事情，他都能心态平和，从中找出有趣的部分，就像被车撞这件事，就是最好的例子，他整个人乐呵呵的，每天看书、学习，还积极给社区居民开展书画培训，满满的正能量，听听他的故事，对我们来说，能少抱怨，更乐观，日子更快乐。”崔庆老人的话也道出了众多老人的心声。

由于几十年坚持每天写一个“福”字，坚持每天发现并记录下“幸福”的具体内容，刘老的事经媒体报道后，一下子成了闻名社区、闻名社会的“福字老人”、“知足老人”。不仅越来越多人请刘老给社区居民讲幸福、讲知足常乐秘诀，更多的社会媒体也开始关注刘老和他写了几十年的“福”字日记，先后对刘老的生活态度以及他的“福”字日记进行了报道，在社会上引起强烈反响。不少中老年人通过媒体与刘老取得联系，向刘老索取“知足”真经，分享幸福感受。而刘敬和老人也是“来者不拒”，从中受益的中老年人不计其数。