

追求光明的人生

—读《王阳明：人生即修行》有感

□ 海川

近日读完《王阳明：人生即修行》，掩卷沉思，对于书中提到的王阳明心学的思想“心外无物”“知行合一”“致良知”等印象深刻，难以忘怀。

王阳明，明代著名的思想家、文学家、哲学家和军事家，陆王心学之集大成者，与孔子、孟子、朱熹并称为孔、孟、朱、王。其人名为国为民，先后平定为患江西数十年的民变祸乱，洪都的宁王朱宸濠之乱，西南部的思恩、田州土瑶叛乱等。其学说王阳明学，是明代影响最大的哲学思想，备受曾国藩、孙中山等人的推崇。

如此厉害的一个人物，他的思想到底闪烁着什么样的光芒？追寻着他的人生之路，我有了一点自己的思考。所谓的“心外无物”，我理解的意思是指人的时间、精力有限，要不断清除心中的杂念，同时排除在那些不喜欢的人、事、物，专注于自己想要达成的目标，选择和自己的目标一致的知识、朋友和物品，来填充自己的时间、生活，向着

这个方向不断努力，在专注中构建自己的精神世界和社会世界，最终获得自己想要的人生。这是一种时间管理、精力管理；这是一个漫长的培养习惯的过程。

正因为这是一个过程，所以需要亲自去做，才能够获得成果。将这样的一

个认知化为行动，便是“知行合一”。 “知行是一件事的两个方面，知是人的良知，良知表现为外在的行动，就是行。知是行的主意，行是知的功夫。知行本是紧密相联的。”我觉得用现代的话语去理解，知是我们正确的价值观念和做事的基本规则，行是我们的亲身实践。“致良知”的过程就是按照我们认为的正确的价值观念和做事的基本规则去做事情。正因为知而不行，道理知道很多，但是却没有什么用处，就是因为行动不够，三天打鱼两天晒网，做事不能坚持，没有毅力。而具体“致良知”的方法首先是从静坐开始，安静我们的身心，反省自己，觉察自己今天的行为哪里做得好，哪里做得不好。然后，按

这种方式去面对接下来每一天遇到的事情，在事情上磨练自己，让自己能够一次次按照良知去应对解决每件事情，以锻炼自己“致良知”的能力。只有这样，才能让自己的心智不断成熟，内心不断强大。

研究王阳明学，无疑会让人更加好奇它的思想来源。其实，在王阳明的人生中，最重要的一次经历便是“龙场悟道”。因为有这一次的悟道，才有了我们上面提到的心外无物、知行合一、致良知等宝贵的文化财富。而在我们的人生成长过程中，同样也在不断地积蓄知识和能力，但同样需要这样一个特殊的时刻，让我们每个人都对自己的人生有一次“悟道式”的成长。

思考人生，人们常常询问：人生的价值到底是什么？我记得《钢铁是怎么炼成的》这本书里面有一个很好的回答。

“一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”王阳明也用

自己的整个人生阐释了一句相似的话：“此心光明，亦复何言！”

“此心光明”，那何谓光明？正德十一年，王阳明巡抚南安、赣州等地。当时，南中地带盗贼四起。王阳明毅然承担起牧守一方的职责，侦探敌情，连破四十余寨，进兵讨伐，最终荡平为患数十年的盗贼；正德十四年，王阳明正在前往福建平叛的路上。忽然得到宁王朱宸濠发动叛乱的消息，立即赶往吉安，集结大军，与叛军决战于鄱阳湖上，最终成功打败叛军，俘虏宁王。纵观历史，藩王叛乱历时35天便宣告结束的，实属奇迹，而这个奇迹，便得益于王阳明的勇敢担当和超凡智慧。

王阳明的一生完美诠释了儒家修身齐家治国平天下的理念，他的“立德、立功、立言”不仅为后人树立了一个榜样，还留下了一条人生修炼的大道。“心外无物”“知行合一”“致良知”，便是我们开启光明人生的宝贵钥匙。

回忆

□ 杨木容

借着微醺的酒意
我想起了一个地方
那里储藏着我的回忆——
一份来自十八岁之前的履历
我的青春与茧的成长
在那里

疯长，肆意
木式的衣柜里
挂着的是一件酒红的西装
每每穿在身上
都需要一种莫名的勇气
藏青色的卡口式台桌上
伫立着的，是
我的父亲引以为傲的80收音机
摇滚之父崔健的《一无所有》循环播放
犹在昨日
沉沉的书桌抽屉里
是我再也取不回的磁带卡片皮筋与同学录

啊！老家，我想念
你的屋漏偏逢连夜雨
想念黄梅时节的满地潮湿
以及老妈宠爱的七八只猫

登山感悟

□ 叶子

我生活的城市附近有一座小山。此山之小，如果速度快的话，二十多分钟可以山顶山脚跑一个来回。一次偶然的登山经历，却让我开始重新思考登山这件事本身的意义，重新去关注登山路上，那些永远让人感动的瞬间和美好。

那是一个周末，我正在山路上漫步。忽然听到身后一个急促的声音传来，“爸爸，爸爸，等等我！”我转头一看，原来是一个十来岁的小姑娘走得累了、慢了，满头大汗地朝她的父亲呼喊。那一声声的疾呼引起了我的注意。我抬头向山坡上面望去，只见山路上一个中年人放慢了脚步，停在台阶上，远远地向她招手：“快点，你快上来哦，我在这里等你。”我心里还在埋怨这位父亲一点也不体贴，没想到这位小姑娘已经两步并作一步，快速地从我的身边跑过去了。小姑娘跑到了她父亲的身边，稍事休息后，抓着父亲的手，继续登山之旅。

看着这温暖的一幕消失在我的视野里，我微笑着继续向上攀登。周末来登山的人不少，一个又一个人从我身边走过。忽然，我眼前一亮，一对手牵着手的老夫妇出现在我的视野里。他们神态悠闲，不急不缓，仿佛在他们的眼中，登山和牵手在公园里面散步一样，并没有任何的区别，只要两个人在一起，就足够了。他们的旅程既不追赶时间，也不羡慕风景，而是沉浸在他们自己的感情世界里，一步一个台阶，便将两人之间的感情编织得更加扎实和深厚。

我忽然有一个感觉：登山，或许不在于山有多高；登山，也不只是一个向上攀登的过程，就像生活，更重要的是有谁陪你一起经历，更关心的是那一份亲情的温度。我想，这或许就是我今天最大的收获。正当我这样想的时候，忽然在岩壁上看到了两个金色的大字——

“横云”。唐代的韦应物在《扈亭西陂燕赏》写过：绿野际遥波，横云分叠嶂。虽然此处更大的可能是指前者的风景变化，但我却冥冥中更愿意相信，这是这座小山和那位书法家对所有登山者的美好祝愿。

小山既小，迟早总会登顶。但没想到登顶的那一刻，那小小几分征服的自豪感，同样让人眷恋和沉醉。是的，我永远记得，这虽然只是我人生中走过的那段小旅程，无关登山，却写尽了人生美好，虽然渺小，却弥足珍贵。

不抱怨的挑战

□ 陈健

依稀记得三年前第一次购买《不抱怨的世界》这本书，其中附带赠送了两个紫色手环，希望读者接受了“不抱怨的世界”的挑战。出版社开展了一个紫色手环的挑战活动——当你说出一些抱怨的话时，将紫色手环换到另一个手上，将无意识的抱怨，转化为有意识的控制，减少抱怨的次数。以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。我一边看书一边欣然接受了这个挑战。

我认为自己是一个相对开朗的人，富有正能量。这个挑战的第一周，我才知道，每当我和别人聊天的时候，有意识地去控制自己不抱怨，然而，事与愿违，我们总会不经意间相互发着牢骚，说着别人的八卦，评判着世事的不公。原来抱怨是一种“传染病”，你的抱怨会唤起他人的共鸣，从而蔓延开来，不但不能找到解决问题的方法，还可能让你因为抱怨的快感而升级抱怨的程度，然后相互的提示，努力去寻找类似的话题，最终又可能导致不可收拾的结果。

突然发现自己是一个有如此多抱怨的人，心中多了些不安。可是书中的一句话让我顿然醒悟：“诚实面对情绪，安于自己的不安，对发现自己的不足不必惊慌，既然已经产生了，就应该诚实勇敢地面对它，并想办法解决它，才能最终安于自己的不安”。

书中要求读者要勇于剖析自己、找

出不足、改变自己。由少说到学会沉默，再到安于沉默，再到安于不说的状态，最后就能真正拥有“不抱怨的世界”。当我们没有了抱怨，我们的心里就只剩下快乐，当人人都抛弃了抱怨，那这个世界就肯定更加和谐。

在现实生活中，我们每个人都难免要遭遇挫折失败或不尽如人意的事情。每当这时，有些人便不能正确对待，产生不满，引发很多牢骚和抱怨，往往是怨天、怨地、怨命运、怨同事、怨领导。其实抱怨的最大受害者是自己。有的人自认为才华横溢，却得不到升职，他们怀疑环境不好，对工作总是抱怨不休；还有不少人自命清高、眼高手低，他们动辄感到自己的能力没有得到展示，觉得领导对自己不重视、单位对自己不公



红莲花开

楚天/摄

平，因而在思想上产生严重的抵触情绪，聪明才智没有用于思考如何尽善尽美做好工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和精力，在怠慢和蹉跎中白白浪费掉了。



童年“偷着”乐

□ 多萝西



我从小就是一名“吃货”，除了喜欢看书外，还对美食情有独钟。有一次，我在一本美食杂志上看到了苹果的一种

新吃法——苹果干。望着杂志上满满一桶香香脆脆的苹果干，自己的牙齿已经情不自禁地“嚼”了起来。

如果我能吃到它就好了。想着想着，我的眼睛不禁瞟向了各种美食的“出生地”——厨房！家里的厨房平时对我来说都是“禁地”，因为妈妈怕我被刀割伤手，从不让我进入。这一次，我实在按捺不住内心的那份试一试的想法，便轻轻地跟自己说，“只要我小心一点，不让刀子切到手指，应该可以吧。”

于是，趁着妈妈睡觉的时候，我从果盘里面掏出了一个又大又红的苹果，钻进厨房偷偷地开始了我的秘密行动。我小心翼翼地从刀架上取出一把削皮

刀，“刷刷刷”地一阵乱削，便剥掉了苹果的“花衣服”。又挑了一把银光灿烂的水果刀，对苹果肉进行了最终宣判。随着“咔嚓咔嚓”的声响，粘粘的汁液粘了我一手，红苹果也变成了一根根长短不一的苹果条儿。

接下来怎么办呢？忽然，我瞧见了台上的微波炉。顿时，心里升起一个好主意。我把苹果条装在盘子里，打开微波炉盖子，把盘子放了进去。然后学着外婆热菜的样子，先按了下“光波烘烤”，调了一下时间按钮，屏幕上出现了数字“2”，再按了一下“开始”键。“叮咚”一声，微波炉停止了运转。咦？怎么才两秒钟就结束了？外婆是怎么调成2分钟的呀！我反复试了好几遍，可是每次都是2秒。哎呀，算了，就2秒、2秒地慢慢烤吧！于是，厨房里不断响起了“叮咚，叮咚”的小曲子。

“希宝，你在干嘛呀？”不知什么时候，妈妈站在了我的背后。“我……我在做苹果干。”我的回答有些心虚。

“真的吗？我来看看啊。”妈妈笑着打开了微波炉。一阵热气散开后，只见盘子里面软塌塌地躺着一堆有气无力的苹果条。“怎么都变成了软宝宝了？”我惊奇地看着自己的作品，心里满是失落。

“没关系啦，苹果干做不成，我们可以吃苹果泥呀。来，尝尝看你的杰作。”妈妈用筷子夹了一点苹果泥喂给我。没想到，这味道还挺不错的。看我吃得开心，妈妈连忙给我打预防针：“下次可不准偷偷做哦！要做什么东西，至少也要和大人说一声，知道吗？”我乖乖地点头，赶紧夹了一块苹果泥，讨好地喂给妈妈。

这次偷做苹果干的计划失败了，但我相信，下一次我一定能够做出和书本上一样好看好吃的苹果干。而且对于苹果泥这个特殊的结果，我心里还是蛮满意的，就像学习和生活中，有时候看似无法达成目标，但其实并不意味着一无所获，经历了便是一段美好的成长记忆，老天爷有时还是很慷慨的哦。

