

《大学》里面讲“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”“明明德”是什么意思呢？“明明德”指把我们的本性激活、唤醒，也就是把我们的心灯点亮。

我在长篇小说《农历》里讲了一个故事。有一位盲女上完晚课，回家的时候，老师说你打个灯笼回去吧。这位盲女说：“我是盲女，打灯笼有什么用啊？”老师说：“你不需要灯笼，但别人看见灯笼可以让你啊。”这位盲女就打着灯笼回家。没想到半路上还是跟别人撞上了。她就抱怨对方：“你难道没有看到我手中的灯笼吗？”对方说：“你灯笼里的灯早已灭了。”听到这句话，盲女当下开悟。原来任何外在的光明都是靠不住的，一个人需要找到他内在的光明。这就是“明明德”。把心中的那盏灯点亮，把那盏永远不灭的心灯点亮，这才是根本。人生的意义就是点亮这盏心灯。

定力与《大学》之道相通

郭文斌

现在，很多人都在拼命地买灯笼。为了所谓的安全感，买房、买车、买许多保险，就真安全了吗？当一个人突然被宣布为癌症晚期，房子、车子、保险对他有什么用？当一个人突然被通知，他要被强制执行，要在牢狱中度过后半生，这一切对他又有什么意义？这些人的问题出在哪里？心灯没点亮。

所以，《大学》开篇讲：“大学之道，在明明德。”先把你的根本智慧打开，先把本性唤醒、激活，从靠灯笼的状态转变到靠心灯的状态，这就是“明明德”。自己点亮心灯之后，再去点亮无数的他人的心灯，最后我们就会“止于至善”。

这样的生命风景，用什么来保障呢？用“定、静、安、虑、得”五门功课。看它的次第，要想“得”，必须“虑”；要想“虑”，必须“安”；要想“安”，必须“静”；要想“静”，必须“定”。

要想赢先发怒

周炳掇

1991年8月30日，在东京举行的“世界田径锦标赛”上，美国运动员麦克·鲍威尔奋身一跃，以8.95米的成绩打破了鲍勃保持了23年之久的8.9米的跳远世界纪录。

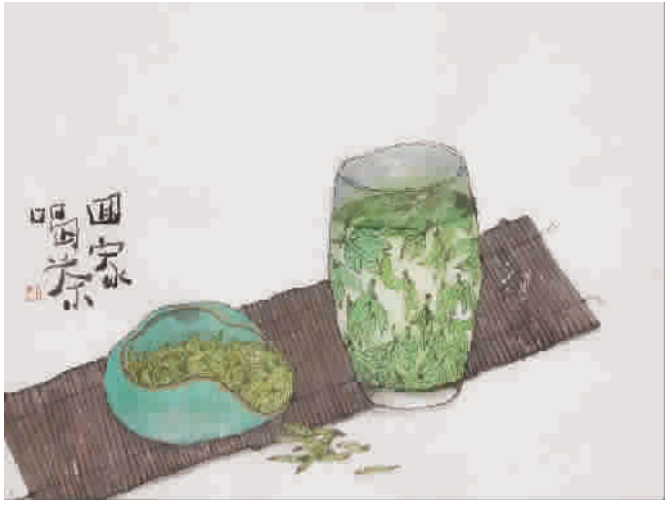
最近，鲍威尔在接受采访时披露了一个鲜为人知的细节，那天在东京比赛时，他的对手是卡尔·刘易斯（被称为20世纪最佳田径运动员），就在鲍威尔作出这次“世纪之跳”之前，刘易斯跳出了极佳成绩（后因风速过大，这一成绩未被认可），他洋洋得意地走向鲍威尔，向他挥舞拳头示威，鲍威尔被彻底地激怒了，这怒气竟然激发了巨大的能量，使他作出了令人目瞪口呆的一跳，至今，这个纪录已经保持了近30年无人撼动。

对于人的发怒是否有助于赢得比赛，心理学专家一直存在不同的看法。传统的理论是人们应当控制自己的情绪，多想积极的、令人愉快的事，摒弃悲痛、恼怒这类消极的东西。不过，当人受到不公正的对待，或者是当人觉得自己有能力做某件事时，胸中“怒火燃烧”，就可能极大地激发人的能量。所以，有人认为激发人的怒火在特定场合是有益的，上述鲍威尔打破纪录就是一个明显的例子。

有一个实验是被测试的一半人被告知要参加一项谈判，另一半被要求和某人闲聊；另一个实验是一半人被告知要和对方玩一个刺激性很强的视频游戏，余下的被告知和同伴组成一队玩一个电脑理财游戏。然后，所有人被要求选看美国著名演员的视频，一段是罗宾·威廉姆斯的喜剧表演，另一段是哈里森·福特所演的角色在电影《证人》中备受折磨的情节。两者选其一。

结果，被要求参加谈判或被要求玩视频游戏的人较多地选择看令人苦恼的《证人》短片，说明他们不由自主地希望生气发怒，让自己在竞争中更给力。

心理学家认为发怒是一种“触发”性的情感，它使人们想去抗争，帮助人们解决面临的难题。但是，发怒在促使人坚持不懈的同时，也会消耗人的协调能力、创造力，所以有人认为在打高尔夫球或写小说时，切不要发怒。发怒有危险的一面，会损害人际关系，也会分散自己的注意力、消耗精力乃至看问题不得要领，更不用说有些发怒根本是不必要的。



回家喝茶

（中国画）

李知弥

“定、静、安、虑、得”，“定”是基础，是木，代表着生发性，代表着春天，代表着向上性。“春来草自青”。大地上，没有哪一棵大树是跑着生长的。一棵树，要想变成参天大树，必须深深地扎向大地深处，必须定在那里。所以，“定”

是木性，是五行中的基础，对于一个人的成长来讲也是第一要素。所以，《弟子规》在讲了行动力、感受力之后，接着讲定力。因为一个人只有定在那里，才能扎根，才能成长。如果频频换地方，生命之树就蔫了，为什么呢？根扎不下去。一个人一生不可能同时把许多事情做完，所以“居有常，业无变”是一个人的定力训练，也就是专注力训练。

古人讲究打深井，在一个地方一直打，直到打出水来。现在的孩子，往

往是这儿咚咚咚几下，那儿咚咚咚几下，最后遍地都是井，却没有一口井能够供我们饮用。原因出在哪里呢？忽视了对定力、专注力的训练。更深的原

因是什么呢？家长没有定力。带孩子是需要定力、需要专注力的。比如，孩

子玩泥巴的时候，孩子在玩，爸爸在看手机，孩子能感受到你的心。有一天，我带儿子到院子里挖土，他开始挖时，我拿出手机回微信，谁想就在这时，他抬起头来，目光严厉地看着我，说：“爸爸，坐下，陪我玩！”口气很坚决，同时拉了一下我的衣襟。那一刻，我羞愧万分。原想，你玩你的泥巴，我看我的手机，陪着你就不错了。但孩子希望你参与进他的兴趣世界，让你的心和他一起跳动。从此，我就改变了，出去玩的时候，他玩泥巴，我也玩泥巴，他玩沙

停电

赵玉龙

在农村，晚上停电是常有的事情。乡下的孩子倒是喜欢停电的。虽然不能看电视错过了某一集动画片会觉得可惜，但是还有其他补偿的方法。男孩子们会在堆满了柴的堂前玩捉迷藏的游戏。小孩子的时候，虽然是玩游戏，却都相当认真，若是有人违反了游戏规则，那么以后就不再有人愿意与他游戏了。所以孩子的时候最容易保持的却是真诚，这是和成人世界的最鲜明的反差。在黑白配的选择之后，分好组，游戏开始。整个过程都不能有一丝作弊。大家在一片黑暗中获得了游戏的狂欢，汗流满面，却是目光清澈。

也有孩子们在村子的晒谷场上玩抓人游戏。在黑暗中疯狂地奔跑，追逐。彼此之间可以用声音或气味来辨别。大家都是这么熟悉，可以毫无顾忌地玩耍。父



母也不是特别的管束，因而是比较自由的。有时候，天气好。天空中会挂着一轮明月。在那清辉之下，可以看清楚山峦的轮廓曲线，引起孩子们的遐思。有几个孩子会坐在老人的膝下，静静听一个个神话故事。

也有在烛光底下下象棋的，在对峙中点亮一支蜡烛，再点上支。桌角边会积上厚厚的蜡烛油，难以除去。直到来电了，才发觉已经是深夜，匆匆告别。



家乡的青山碧水

沈学础

调研报告，并一起探讨长三角地区持续发展必须迈过的坎，诸如能源、基础设施、资源和省市之间同步协调等。大家最忧心的是卫星图片显示出来的环境污染的严重程度和扩大趋势，治理已是刻不容缓，如无锡边的太湖流域水污染严重，蓝藻爆发，附近居民生活用水满是异味，空气中弥漫着臭气……我们一时心急如焚，为此写了详细的调研报告，受到了国务院领导的肯定和重视。长三角地区各级

静安居诗词

高昌

新雷歌（新韵）

胸藏锦绣终难默，便有豪情便不俗。
举世风流革旧序，普天云起看新图。
河头敢请冰挪步，山脚难容雪驻足。
一按门铃春到也，一声叱咤万花苏。

步月漫笔（新韵）

如此良辰难醉卧，当头明月正无边。
草杂依旧情吹乱，花野无妨韵放宽。
洒满晴光分子夜，照穿逝水印入天。
吹来十里逍遥柳，一缕春风手上牵。

庐山小住（新韵）

松下新样弈古局，风花猎猎鼓云旗。
闲看雪径成花径，立奉情诗替颂诗。
敢有峥嵘堪自傲，恐无邂逅每多疑。
飞流直落光阴乱，牯岭昂然欲奋蹄。

他来到一家花店，盯着两盆一模一样的花，停住了脚步。先生，想买花吗？这两盆花可好？店主问他。他知道这是一种非常名贵的花，价格不菲。他看了好一会儿问店主：我有点奇怪，这两盆花为什么会长得完全一样呢？花的形态，颜色的深浅，都没有一点差别啊。

差别还是有的，卖花人笑起来说，你再仔细看看。我真的看不出有什么区别啊，倒像是一个模子里出来的。

那么先生想要哪一盆呢？您选定了，我就告诉您两盆花的区别。

还是请你帮我选一盆吧，我真不知道挑哪盆好。

谢谢您信任我，那我就说给您听。这两盆花表面上看起来完全一样，其实一盆是真花，一盆是假花。

啊！他惊呼起来。假花竟能如此乱真，太能蒙人了！是的，这盆假花就是按照这盆真花的模样打造的。那么你出售它们的价钱是否一样呢？他又问。

这是名贵之花啊，照理讲，真花应该卖得比假花贵，但是这盆假花，从制作者在它身上花费的人工成本来讲，也许它比真花更有价值。现在您无论想买哪一盆，我给出的价钱是一样的。

你出这么个大价钱，我总不见得买一盆假花吧？无论怎样，真花的价值总是大于假花，再说两盆花再怎样相像，总是有区别的，我现在闻了一下，真花有香味，而这盆假花就没有。

嗯，您说得有道理，但是您要知道，既然假花能乱真，我们也有办法让它发出香气。店主拿出一瓶药水，拧开盖子让他闻，他把鼻子凑上去，果然香气逼人，和真花所发出的香味一样，甚至更浓烈。店主又说，您如果买了这盆假花，可以把这个药水灌在喷壶里，一个星期往花上面喷洒一次，等这瓶药水全部洒完了，它的香味就会固化在花上，再也不会散去。

他还是有点吃不准，该买真花还是假花。店主说，我跟你分析一下吧。真花的价值在于真，但是真花要人伺候，要给它浇水施肥，还要保持一定的温度湿度，这都要花心思打理，如果打理不好，它就会离你而去。再说有生命的东西总是有寿命的，而这盆假花，你就不需要多加关照，它始终会给你一副好面孔。如此逼真的假花，放在家里，你如果不说，别人又哪里会知道是假的呢。

考虑再三，最后他把假花抱回了家。果然，这盆价格不菲的假花骗住了亲朋好友的眼睛，并受到了大家的称赞。他开心极了，觉得自己的选择真没错，他越来越喜欢这盆假花了，就把它搬到自己的书房里，一人独享起来。

过了一段时间，他鼻子开始丧失嗅觉，香的臭的都闻不出来，吃了好多药也不见好。他苦恼极了，后来有人提醒他，家里有没有什么过敏源？他开始想到了这盆假花，想到了喷洒上去的香味儿。于是他采取了措施，把这盆花用袋子密封好，放到了地下储存室里。想到离开了这盆花之后，他竟慢慢恢复了嗅觉。

由此他悟道，世上凡是能骗人的东西，往往会打扮得让你动心，如果没有一颗警惕的心，就容易中招，他感叹自己没有守住求真的初心。那么，这盆花了大价钱买来的假花，是否马上扔掉呢？他还一时下不了决心，因为他曾经在它身上付出过爱心。

十日谈

院士的长三角情缘

责编：杨晓晖

曾在皖南为工程队及当地农民群众服务，请看明日日本栏。