

王阳明：做个内心有光的人

心是身上的灯

王阳明与友人同游，友人指着岩中花树问：“如此花树在深山中自开自落，于我心亦何相关？”

王阳明回答说：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你既来看此花，则此花颜色一时明白起来，便知此花不在你心外。”

万事万物都是你内心的投射。

哪怕洪水滔天，我心安然，哪里都是桃花源；

哪怕暗夜无边，我心光明，哪里都是水云间。

心理学家马斯洛曾说：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变”。

保持内心的光明，人生自然光明。

心态决定状态

佛家讲：“物随心转，境由心造”。

一个人的内心积极向上，看到的事情也往往变得美好起来。

一位秀才进京赶考，在考试前

几天他做了三个梦。第一个梦梦到自己在墙上种白菜，第二个梦梦到自己下雨天戴了斗笠还打伞，第三个梦则是梦到自己跟心爱的姑娘背靠背躺在一起。

秀才找算命的解答，算命的一听，说：“你还是回家吧。墙上种白菜那是白费劲，戴着斗笠打雨伞是多此一举，跟姑娘背靠背不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，收拾包袱准备回家。

住店老板听说后，对秀才说：“我也会解梦。我觉得你这次一定能成功，你想，墙上种白菜，说明你要高中；

戴斗笠打伞说明你这次有备无患；背靠背躺着不正是说明你翻身的时候要到了吗？”

秀才一听，觉得有道理。他精神百倍地参加考试，果然高中。

内心光明，世界就光明，幸福与否，不是我们获得了什么或者失去了什么，而是在于你的心态。

世间万事万物，都有正反两面，盯着痛苦，永远无法抵达远方。

一切的和谐与平衡，健康与健

美，成功与幸福，都是由乐观向上心理产生的。

做个内心有光的人

人生不如意，十之八九。

没有人的一生是一帆风顺的，活得幸福与否，主要看是否可以保持积极乐观的心态。

王阳明一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨。

但是王阳明却在生活中一直保持积极乐观的情绪，无论在怎样的境遇中，都能乐观面对。

在龙场被当地原著民敌视，他丝毫不生气，反而教给他们耕种读书，久而久之，这些人接纳了王阳明一行，并成为他最忠实的学生。

在瘴气遍布的龙场，他依然努力读书，完善自己的理论。

正德十四年，王阳明擒获宁王后，招致群奸嫉恨。张忠、许泰率领的京边官军进驻南昌后，对王阳明进行百般谩骂，或故意寻衅闹事，但王阳明毫不为所动。

他说：“忿怒之类的偏颇情绪，人心之中怎么会没有呢？只是不



应当有而已。平常人在动怒时，控制不住感情，便会怒得过了度，就不是廓然大公的本体了。”

内心有光的人，内心温暖而宽容，他们懂得控制自己的情绪。

退让一步不是没用，而是遇事后的达观。原谅别人，就是宽恕自己。

王阳明对名利并不看重，王阳明曾说，人为了生存，难免要追求

一些，能使自己感到安全的东西，诸如金钱、名利、地位。

不过，追求这些身外之物要在“良知”的指导下进行，倘若为此失去了本心与良知，就如同大坝上豁开了一道口子，容易酿成大患。

心里有光的人，容得下万物，不乱于心，不困于情，不缠于物。

愿你心里有光。在人生旅途上，一边温暖，一边照亮。

杨绛：当你身处卑微，才有机缘看到世态真相



时间，终会摧垮一个人的皮囊，但绝不会毁掉一个人的内在。

到了某个年纪，真正让你迷人的不再是脸，而是骨子里高贵的气质，和历经岁月沉淀后有趣的灵魂。

高贵气质者有独立的意志支撑，自律自觉的原则底线，悲悯善良的人道精神。

有趣的灵魂拥有博学多识的洞见力量，豁达包容多元的返璞归真，历经

沧桑考验的云淡风轻。

美诉诸于眼睛，但最终一定回到心灵。

因为眼睛没有觉知能力，只有捕捉能力，这种能力的动源在心灵。美通过眼睛捕捉，让心灵愉悦。

凡是美的都要回流到内心判断，内心判断的核心词，是愉悦。丑陋的可以是美的，悲壮的可以是美的，残缺的也可以是美的。

它们使人震撼，净化心灵，唤醒沛然的想象能力，联想能力。

卡西莫多虽然丑，但他的美更耀眼。英雄穷途，抗争后已毁是悲的，而那种美却是不可忽略的。

断臂维纳斯之所以美，是因为她激发了人们无涯际的想象。

对于善于发现的眼睛，美永远存在。

美盲很可怕，视而不见，心思枯竭。在自己的世界里孤芳自赏，在别人的世界里随遇而安。

在你我交集的世界里保持距离，爱自己，欣赏自己，最起码不嫌弃自己。不攀比，不依附，有则喜，无则淡。

我和你即使有交集，也信奉君子之交淡如水。

适度的人际气泡，让彼此有支配的私人空间。

在私人的空间里做自己，不过于亲近，也不过于疏离。

爱他人首先学会爱自己，爱自己当会自我反省。

不能自我反省的人看不到自己的短板，而伤害他人的几乎都是这些短

板。

自我反省，也是一种慈悲。

杨绛说：当你身居高位，看到的都是浮华春梦；当你身处卑微，才有机缘看到世态真相。

这是一个功利的世界，当你背靠大树，坐揽资源之时，总会有人紧贴过来，向你百般献好，极尽能事，让你相信自个儿是多么的卓尔不凡。

但是真相，只有在离位后才会显现。

白岩松讲过一个段子：让一只狗天天上央视，就能变成名狗。但要知道，没了央视的舞台，很可能不用多久它就会变回土狗。

人，只有离开了平台，才能看清楚自己到底是谁。

人，也只有离开了平台，才能看清楚世相和人心。

爱是什么？

心疼你，无意伤害，自查自纠，艰于呼吸。

想念你，朝暮晨夕，春秋易序。渴望你，靠近你，风逐沙粒。

你有趣，世界才有趣。你无趣，世界自然也乏味。

有趣的人大抵聪明、乐观、幽默，并且感性。

有趣的人才是懂得生命真谛的人，也是懂得享受生命的人！

相对应的，无趣的人，也多愚钝、悲观、无聊、刻板。

无趣的人难以领悟到生命的真味，更遑论享受生命的摇曳生姿了。

人这一生，都走在认识自己的路上。

苏格拉底说：“认识自己，方能认识人生。”

列夫·托尔斯泰说：“了解一切，就会原谅一切。”

老舍说：“人若是看透了自已，便不会小看别人。”

人，一旦真正看清了自已，恐怕就再没有勇气去评价任何人！

了解自己诸般匮乏暗疾、矛盾分裂、辗转不由己，怎么还能够对他人求全责备呢？

更别提黑白两色简单粗暴地判断，甚至是道德绑架了。

上頭香，迎新年，保平安



大華府觀音堂

新年上頭香活動

農曆大年三十晚上（周五、1月24日）

11:00pm - 2:00am（零時整集體上頭香）

大年初一（周六、1月25日）

10:00am - 4:00pm

活動免費參加。

有學佛資料和禮物免費結緣大眾。

1111 Spring St, Suite 301, Silver Spring, MD 20910

301-683-8831, 240-621-0416

