

并不总是越快越好

王祖友散文集



DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.
美国南方出版社

并不总是越快越好——王祖友散文集

责任编辑：向 辉
版面设计：侯国强

© 2026 by Zuyou Wang

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版
• 版权所有 侵权必究 •
2026年2月 DWPC 第一版

开本：240mm x 170mm
字数：245千字

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2026932695

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-813-9

王祖友简介

王祖友，男，博士，教授。2006厦门大学文学博士毕业，师从国际海明威研究专家杨仁敬教授。泰州学院工作，主要研究领域是英语文学和文学翻译。出版著作18部，曾在《外国文学》等学术期刊上发表过论文近百篇。完成科研项目7项。《王祖友诗歌集》（2025年）由哈佛大学图书馆收藏。

兼任：*Asia-Pacific Journal of Humanities and Social Sciences*（《亚太学刊》）编委、《语言学》编委、《世界文学评论》编委、《世华文学/World Chinese Literature》顾问、《华中语文》编委、《华文月刊》文学访谈栏目主持、张俊彪文学艺术研究会顾问、安徽省作家协会会员、“义讲堂”（当代知识分子公益讲堂）堂主。加拿大Two Views Ltd.（双视界有限公司）顾问、*Reviews and Interviews*（《评论与访谈》）联合主编。

微信：18852677088

Email:wangzuyou2012@163.com

A Brief Introduction to Wang Zuyou

Wang Zuyou, male, holds a Doctor of Philosophy degree and the title of Professor.

He graduated from Xiamen University with a Doctorate in Literature in 2006, studying under Professor Yang Renjing, an international expert in Hemingway studies.

Currently working at Taizhou University, his main research areas are English literature and literary translation.

He has published 18 works, and has published nearly 100 papers in academic journals such as *Foreign Literature*. He has completed 7 scientific research projects. His work *Wang Zuyou's Poetry Collection (2025)* is collected by the Harvard University Library.

Concurrent Positions - Editorial Board Member, *Asia-Pacific Journal of Humanities and Social Sciences* -

Editorial Board Member, *Linguistics* -

Editorial Board Member, *World Literature Review* -

Consultant, *World Chinese Literature* -

Editorial Board Member, *Huazhong Chinese Language*

Host of the Literary Interview Column, *Chinese Monthly*

Consultant, Zhang Junbiao Literature and Art Research Association -

Member, Anhui Writers Association -

Director, "Yijiangtang" (a public welfare lecture hall for contemporary intellectuals) -

Consultant, Two Views Ltd. (Canada) -

Co-Editor-in-Chief, *Reviews and Interviews*

WeChat: 18852677088

Email: wangzuyou2012@163.com

目录 / Contents

心是如何美起来的	001
心正则行正	003
出家当和尚	004
入世的修行	005
真正的智慧	006
高手在民间	008
能力与包装	010
信仰与心痒	012
节奏：生命的隐线	014
艺术的美与人生的美，何曾分过胜负	016
心的能源	018
千金易得，情义难求	019
手足情深：生命里的另一种根系	021
那些惊天地、动神灵的瞬间	023
心有灵犀：不语也懂的默契	025
耳边私语，藏着岁月的暖	027
自成道场：心之所向，即是修行	029
善意的环流：论人与人的共生之光	031
睡到自然醒	033
人间正道是沧桑	035
在忙乱中前进	036
胜者无所得：在放下执念中看见真价值	038
永远在路上	040
读万卷书，行万里路	042
纸上得来终觉浅	044
古往今来	046

逻辑学与辩证法	048
理性与感性：生命的双重和弦	050
深耕细作：于方寸间见天地	052
巧妇难为无米之炊	054
针与线，水与舟	056
唯有豪情多壮志	058
情到深处人孤独	060
孤勇者	062
人间清醒	064
聊胜于无	066
小我与大我	067
刮骨疗伤	069
身未动心已远	071
男儿当自强	073
女儿当自庄	075
孩儿当自嗨	077
语言的巨人，行动的矮子	079
心向大海	081
无欲则刚	082
清者自清	083
近水楼台	085
把酒当风	087
有多少爱可以重来	089
钱的温度与边界	091
边界与距离：人际间的温柔刻度	093
刻度与温度	095
言多必失	097
情出自愿：心之所向，无问西东	099
时间的褶皱	101
有朋远来	103
闲话与鲜花	105

秋风秋雨愁煞人	107
人生如四季，各有好风光	109
辨清真假爱国：以心为炬，以行践诺	111
苏陆双璧：宋韵里的豁达与执着	113
清明雨里的思念与新生	115
以退为进	117
商场亦如战场	118
玩物丧志？	119
中午时分	121
夜未央	122
沉舟侧畔	124
余生与余波	125
人间冷暖	127
无怨无悔	128
日用是道	130
人无常，道有恒	131
有志者立常志	132
穷则变	133
盗也有道？	134
商场如情场	136
一日一时一刻	138
宵衣旰食，以担当铸华章	140
千问	142
繁重的劳作不敌轻巧的评语	143
“跑官”与“跑路”	144
倒垃圾越快越好	146
生活只需表面光鲜	147
发脾气可能是无能	148
水滴石穿的习惯	149
总有一款适合懒人的工作	150
什么人吃什么菜	151

一手好牌是如何打烂的	153
字体里的烂漫时光	155
浪分时段，浪漫不分年龄	157
当智能机器人成为生活伴侣时	158
心即宇宙	159
一个装满名言警句的头脑	160
好话一句三春暖	161
吃啥补啥	162
步步惊心处，步步生花	163
不愤不启，是人生的慢火候	164
鸡与蛋的哲思：在边界与循环中看见存在	166
世界是上帝的积木	168
上帝是万能的无能者，还是无能的万能者？	170
躺平：在奔涌的时代里，种下一方柔软的田	172
黄金与流沙	174
误解多了就当理解了	175
不必在乎谁	177
江山就是人民，人民就是江山	178
说话三步走	180
得失寸心知	182
不是每朵花都是鲜艳的	184
不是所有的花都是鲜艳的	185
最好的理解是践行	186
腿瘸才知稳步难	187
设身处地：照见世界的另一种微光	189
镜中藏着生活的谜底	191
看齐，是方向也是力量	193
听本质之音，步现象之尘	195
打铁还要自身硬	197
文无行名不远	199
皮之三重影	201

锵锵三人行	203
机灵与智慧：生命里的辩证微光	205
以少少许胜多多许	207
琴瑟和鸣：人间至美的共振	209
双生火焰：灵魂巡演的共生乐章	211
生离死别：叩问生命的三重镜	213
三羊开泰：岁月里的吉祥密码	215
人生三重角：贴合灵魂的律动而歌	217
生活的多重滋味	220
快乐是可以传染的，忧郁是不该传播的	222
真诚是真实的成熟	224
内不欺己，外不欺人：一场与本心的伦理之约	226
传大道于世间，拒无谓以殉道	229
江天日月里的“不知所以”	231
珍惜每一次感动	233
茶烟绕窗，禅意栖居	235
如何在生活中培养发现美的眼睛	237
把每一天都过得色彩斑斓	239
什么才是真正的王者	241
做一个无冕之王	243
灵魂的边界：人与机器的沉思	246
机器伴侣：一场关于爱与灵魂的思辨	248
当意识的火种点亮机器：一场关于存在的革命	250
意识降临：机器人觉醒对人类社会的深层冲击	252
意识的涟漪：机器人觉醒对人类情感关系的重构	255
理想之械：论最理想机器人的特质图谱	259
人类会像上帝一样创造另一个宇宙？	262
西方民主制度：散落历史长河中的制度星光	266
西方民主的历程	268
美国政治舞台：民主的万花筒与权力的祭坛	272
特朗普的政治艺术：交易思维、民粹叙事与权力剧场的融合	279

特朗普与以往美国总统的核心差异	285
精英与民粹：内涵、张力及超越路径	290
幽微宇宙	292
无声的对话：幽微宇宙里的隐秘交流	294
心灵感应：幽微宇宙里的无形羁绊	297
心灵感应不神秘：藏在人类社会里的科学应用	299
裂痕与失衡：大自然里的不和谐音符	302
基因之变：幽微生命里的叛逆与新生	304
退相干的馈赠：量子时代的科技新章	306
量子比特与环境分子的邂逅：一场微观世界的芭蕾	309
宏观量子叠加态：当薛定谔的猫走进现实	313
穿凿微小的宇宙分叉	318
绿叶里的生命密码	320
光的“姿态”：水平偏振与垂直偏振的奥秘	322
量子通信的秘密：守护信息的“量子之盾”	324
量子不可克隆定理：自然写下的终极密码	326
量子密钥分发：当信息穿上量子铠甲	329
克隆技术新阶段：效率、精准与跨界融合的三重突破	333
生命密文的改写者：类精子细胞与遗传的未来	336
干细胞与基因编辑：重写生命的对话	339
衰老干预是叛逆天道吗？	342
当代科技新方向：在边缘与深海中重塑未来	345
融合时代的伦理与哲学——在工具与神性之间的徘徊	352
“道德外包”可以成立吗？	357
技术伦理的最好前景：在共生中抵达超越	359
半生物智能体：碳与硅的共舞	377

心是如何美起来的

林清玄说：“心美，一切皆美；情深，万象皆深。”心之美，从不是天生的禀赋，也不是刻意雕琢的姿态，而是在岁月的打磨里，在与生活的温柔相处中，慢慢沉淀出的一份澄澈与温润。它藏在对一花一叶的怜惜里，藏在对一粥一饭的感恩里，藏在对世间万物的善意里，如同一颗蒙尘的珠子，被时光细细擦拭，终会焕发出柔和的光芒。

心的美，始于放下执念的通透。人生在世，我们总被太多欲望裹挟：想要更好的生活，想要更高的地位，想要他人的认可。于是，我们步履匆匆，眉头紧锁，把一颗心挤得满满当当。可就像禅宗公案里说的，“本来无一物，何处惹尘埃”，许多烦恼，都源于我们对“拥有”的执念。试着放下那些不切实际的期待，放下那些耿耿于怀的过往，放下那些与自己较劲的固执。就像春天的花会开，秋天的叶会落，世间万物都有自己的节律，不必强求，不必追赶。当你不再执着于“得不到”，不再纠结于“已失去”，心便会像被风吹过的湖面，渐渐归于平静。这份平静，便是心美的开端。

心的美，育于发现美好的眼睛。生活从不缺少美，缺少的是一颗能感知美的心。清晨的第一缕阳光透过窗帘，在地板上投下斑驳的影；窗外的麻雀落在枝头，叽叽喳喳地唱着歌；菜市场里小贩的吆喝声，带着烟火气的热闹；深夜回家时，楼道里亮着的那盏灯，带着温暖的指引。这些细碎的瞬间，都是生活赠予的礼物。就像丰子恺先生，能从孩子的涂鸦里看见纯真，能从墙角的野花里看见生机。当你愿意停下脚步，去凝视一朵花的绽放，去聆听一阵风的低语，去感受一杯茶的回甘，心便会被这些美好填满。这份对生活的热爱，会让心变得柔软而明亮。

心的美，成于善待他人的善意。禅语有云：“赠人玫瑰，手有余香。”心的美，从来不是孤芳自赏，而是在与他人的相处中，流露的一份慈悲与体谅。公交车上，给老人让一个座；雨天里，给陌生人递一把伞；朋友失意时，递上一句安慰；路人迷茫时，指一个方向。这些微不足道的善举，看似是帮助

了别人，实则是滋养了自己的心。就像林清玄笔下的木鱼馄饨摊主，每天凌晨挑着担子出门，用一碗热馄饨温暖了夜归人的胃，也用一份善意照亮了自己的人生路。当你把善意播撒出去，收获的不仅是他人的微笑，更是内心的丰盈。这份善意，会让心变得宽厚而温暖。

心的美，终于与自己和解的坦然。我们常常对自己太过苛刻：不满意自己的长相，不满意自己的工作，不满意自己的生活。可这个世界上，没有完美的人，也没有完美的人生。就像那只被祖母珍藏的青瓷碗，有裂痕，却依旧能盛起香甜的粥；就像那株生长在墙角的小草，不起眼，却依旧能迎着阳光生长。学会接纳自己的不完美，学会与自己的过去和解，学会在平凡的日子里，给自己一份肯定。不必羡慕别人的繁花似锦，你有自己的细水长流；不必追赶别人的脚步，你有自己的节奏。当你能坦然地面对自己，爱自己，心便会像一颗饱满的种子，在岁月里生根发芽，开出最美的花。

心的美，不是一蹴而就的，而是一个慢慢修行的过程。它不需要华丽的辞藻来修饰，不需要耀眼的光环来加持，只需要一份放下的通透，一份发现的敏锐，一份善待的善意，一份和解的坦然。当你把心变得澄澈了，温柔了，丰盈了，你会发现，整个世界都跟着美了起来——天更蓝了，云更白了，风更柔了，日子也变得格外温柔。

心正则行正

“心正则行正”，六字如古镜，照见千年修身之要义。

心者，一身之主，万行之源。若心如明月悬空，澄澈无尘，则举手投足自合天理人情；若心似浊水翻涌，私欲横流，则纵有千般巧饰，终难掩其行之偏斜。古人云：“源清则流清，源浊则流浊。”心为源，行为流——源头既正，何惧浪花不洁？

观诸世相，多少“聪明人”精于术而疏于道；台上慷慨激昂，台下蝇营狗苟；人前温良恭俭，人后巧取豪夺。其行之伪，非因技拙，实乃心不正也。心若歪斜，纵披锦绣袈裟，亦不过是盗跖衣冠；行若矫饰，哪怕步履如仪，终究是画皮难掩骨朽。

反之，心正者，不待外求规矩，自有内在法度。颜回居陋巷，一簞食一瓢饮，不改其乐，因其心在道不在利；包拯立朝堂，铁面无私，不避权贵，因其心存公义而非私恩。他们未尝高喊“自律”之名，却以生命践行了“行正”的极致——不是不敢为恶，而是不屑为恶；不是不能徇私，而是不忍负心。

今人常叹世风日下，规则失效，却少有人反观自照：制度再密，难防心贼；监督再严，不抵内省。若人人皆以“心正”为第一功课，则无需千万条禁令，社会自生清朗之气。所谓“从善如登，从恶如崩”，登高之始，不过一念之正。

然“正”非僵直，亦非虚伪之“端着”。心正，是知是非、明善恶后的自然选择，是历经诱惑仍守本真的定力，是在无人处依然对得起自己心跳的坦荡。它不靠口号维系，而靠日日拂拭——如神秀所言：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”

故曰：

欲正其行，先正其心；

欲清其流，先澄其源。

心若中正，行必不邪；

心光所至，步步生莲。

出家当和尚

当你想出家当和尚时，或许并非真要披上袈裟、剃度受戒，而是灵魂在喧嚣尘世中忽然听见了一声钟鸣——那钟声不在深山古寺，而在你胸腔深处，是疲惫对浮华的反叛，是清醒对混沌的告别。

世人常以为出家是逃避。可真正的“出”，不是逃开责任，而是逃开虚妄；不是躲进空门，而是走进真实。你厌倦的，或许不是生活本身，而是日复一日戴着面具的表演；在酒桌上强笑，在会议中附和，在朋友圈精心裁剪幸福，在深夜独自吞咽无人可诉的孤独。于是“当和尚”成了一种隐喻——你想做回一个不必讨好世界的人。

但寺院的门槛，并非避世的软垫，而是修行的硬阶。青灯古佛之下，没有躺平的安逸，只有更严苛的自律：五更即起，诵经打坐，扫地担水，一粥一饭皆须感恩。所谓“出家”，实则是“入心”——入到自己最幽微处，直面贪嗔痴慢疑，与自己的妄念赤手搏斗。这比在职场周旋更累，却也更真。

或许你并不需要真的落发。

真正的“出家”，可以在红尘中完成——

把手机放下片刻，便是“闭关”；

对一句恶语保持沉默，便是“持戒”；

在利益面前守住底线，便是“布施”；

于焦虑中仍能观照呼吸，便是“禅定”。

六祖慧能说：“佛法在世间，不离世间觉。”

真正的清净，不在深山，而在闹市中不失本心；真正的出家，不是离开人群，而是离开执念。

所以，当你想当和尚时，不妨先问问自己：我渴望的，是逃离，还是觉醒？若为前者，山门未必能挡烦恼；若为后者，街头亦可做道场。不必急着削发。先在心中建一座小庙——供奉真诚，燃起觉知，让那个想出家的你，在尘世里，安静地修行。