

保护环境。”说来奇怪，下火车和她分手后，我突然对肉食产生了很强的排斥心里。特别是每次经过肉铺，我就觉得，明明刚才还鲜活的生命现在却变成一个被肢解的血淋淋的尸体。这种以前熟视无睹的场景现在变得触目惊心，让人望而生畏。从那天起我便开始了我一直长达五年的素食生活。

踏上火车之前，我是一个集痛风、高血脂、脂肪肝于一身，身高171cm，体重94kg的大胖子，是一个一顿能吃下一整只鸡，喝下6瓶小二锅头的英雄好汉。这种转变虽然在心理上过度地非常自然，但对身体来说真是太突然了。开始的一个月里，我总觉得两腿发软，需要不停的吃，但一个月后就适应了。随后，我的饭量越来越少，精力也越来越旺盛，每日睡眠时间只需5、6小时，杂梦更少了，头脑更清醒了，欲望更低了，心思更静了，也好像激活了更多的直觉。一年多的时间里，我体重减轻了40斤，告别了痛风、高血脂、脂肪肝，各项体检指标全部正常！和以前大鱼大肉的时候相比，我切身感到了从内到外的健康！在我的影响下，全家都吃素了，一家人无论老少都很健康。我们家已经几年都没怎么花过药钱了。女儿今年7岁，精力旺盛，健康聪颖，从她出生到现在的药费很少很少。

素食不仅关乎个人健康，也关乎地球环境。联合国的统计数据如下：全世界抗地球暖化需要40兆美元，吃纯素能省下其八成的费用，同时节约全球70%的淡水资源；吃纯素是世界饥荒的解决之道，畜牧业占了34亿公顷土地，停止养殖业每年全球可省下7亿吨粮食（全球粮食的一半），而现在地球上还有近10亿人挨饿，平均每五秒钟就饿死一个孩子；吃纯素可拯救八成亚马逊雨林免于砍伐当作畜牧场；减少大量动物排泄和污染，维持清新空气；吃纯素美

国每年每户可减少4.5吨碳排放；扼制全球八成以上的全球暖化！人为了吃那口肉实在付出了太大的代价！害人又害己！难道这就是所谓的“人类”文明！

有一位世界级名人在谈起吃纯素的利益时这样说：“每天我们已经面临无数的天灾……唯有恢复智慧长者的古老方式，才能减缓此情形。与大自然和谐共存，尊重其它众生，发挥与所有生物真正的手足之爱。我们这样做还不算太晚！我们应该提醒所有人吃素……素食能拯救世界，因为慈悲善良的生活方式可以增加善果和爱意。”

“每一次我们选择不吃肉蛋奶，就是除去对一个残酷系统的支持，并帮助建造一个更有爱心的世界！……请尽可能选择仁爱慈悲高雅的饮食方式吧！和平始于盘中餐，今天就开始用！”

滴水和大海

大千世界丰富多彩，造物主创造了复杂的食物链。但在弱肉强食的残酷竞争背后，也包含了造物主深沉的爱，那就是进化。人类经过这漫长的进化在生存竞争中成为了万物的“主宰”，有了自己的现代文明。然而人是如何对待他们“统治下”的各种动物的呢？除了个别幸运的宠物之外，我们看到的事实是，近100年来，人类几乎吃掉了所有地球上的大动物。到处是科技支持下的有计划、有组织的养殖和杀戮。仅在美国，每天就有4千万只动物被杀！这真有点像二战时纳粹的集中营。

现在，日渐文明的人们开始谈论动物权益，倡导不吃鱼翅和熊胆。但在欣慰的同时我也想问：熊和猪到底有什么区别？猪和鸡又有什么区别？为什么被保护的动物也要分种类，有差别呢？究竟是它们的生命权益天经地义的有此差别，还是我们为了GDP和满足自己的胃口不想叫这个真儿？我们是否愿意承

认，在高雅文明的饮食背后，就是赤裸裸残忍的杀戮！这让我想起鲁迅笔下的华老栓，为治儿子的病，他竟然叫儿子去吃人血馒头。难道我们还是和100年前的那一幕一样，无知、自私、麻木！

甘地曾说过：“一个国家伟大、道德水准高不高，可以从她对待动物的方式评断出来。”

达芬奇也曾说：“鄙视生命的人，不配拥有生命”，“人的确是万兽之王，他的残暴胜于所有的动物。我们靠其他生灵的死而生活，我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天，人们将视杀生如同杀人。”

如果真是万物同体，那么害人一定害己，对地球好也一定对自己好，对万物好也一定会福泽子孙。有些事，你从心里感到对就要努力去做，马上去做，尽你所能。去年，我和家人做出了一个决定：维系我们最正常的生活标准，把剩余的钱拿出来搞素食事业。我们先在三里屯开了一家素食餐厅，取名叫银杏树。经营餐厅是件非常辛苦的事，需要投入大量的时间和金钱，对此很多人非常不理解，有人甚至觉得我有病，放着好日子不过去追求什么健康环保，以你一人之力能救地球？真是笑话！

问题正在于此，但他们只说对了一半。干事确实不能只靠自己努力，我以前总觉得事在人为，干事要有计划、有目标、讲成效，一切都会尽在“我”的掌控之中。在这一点上我和太太有截然不同的观点，女人讲直觉，善用心，不刻意追求结果怎样，一切顺其自然。在经营餐厅时，我们碰到了难以想象的复杂问题，一度叫人崩溃，我突然变得束手无策。但每次在最痛苦的时候，你如果还能继续坚持，往往都会有奇迹出现，让你有全新的感悟和超越。在人生很多关键的转机时刻，往往不是看你如何努力拼搏，而是看你的心，看看这些

困难无助是否会磨灭你的爱 and 理想，你是否还会毫不犹豫的爱自己，爱每一个人，甚至包括误解和指责你的人。你是否还能做到感恩？如果你真的在困难之时拥有纯然的心，这自然就是上帝的礼物了。

大约两周前的一天，我心思很乱，没有去上班，在家一个人静坐了一整天。放松之后，我好像觉得以前所有的行事方法都有些问题。我下意识地想找些经典书籍从中寻找启示，无意中，

记忆中的月光

高兰冰(铸7)



高兰冰，山东栖霞人，清华大学工学学士（1992）、山东大学金融学硕士（2006），曾任中国建设银行龙口市支行副行长、中国建设银行烟台市分行行长助理，现任中国建设银行山东省分行国际业务部副总经理。高级经济师。

我选中了书架上的一枚书签，上面有一句话：一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。我恍然大悟，原来一切事物发展自有其节奏，顺其自然就会一切顺利，你只需全心投入，不可太过苛求其结果。也许这就是无为之心吧。从那天起，我试着放下了我的“理性”分析，用心感受和追随每件事的自然安排，感受这场大戏的剧情发展，演好自己的角色，果然，自然展开的剧情远远比我头脑设定的要巧妙得多！你无

我喜欢赏月，这既有读朱自清先生《荷塘月色》的影响，也与自己的人生经历有关。前几天是中秋节，原本以为可以在小假期中赏月，可惜天公不作美，中秋节竟然小雨霏霏。本来司空见惯的月亮见不到了，无端地开始怀念月亮，这让我在闲暇中脑海中回放起几段印象深刻的月光回忆。

我的老家在胶东的一个小山村，高中时我在离家百里之外的县城上学。印象中最深刻的是我有一次在上高中的时候周末回家，恰巧碰上母亲生重病，需要把母亲送到最近的桃村医院去。仓惶中联系好的车子停放在村西头，我和父亲用手推车紧张地推着母亲往村西口赶去。那时的情景让我终生难忘的：寂静的山村，皎洁的月光，心情忐忑的父子、昏迷不醒的母亲。那时的我不自觉的想到了一句古诗“月几弯弯照九州，几家欢乐几家愁”。

脑海中难忘的另一次是1986年的秋

须强求，只须顺遂。

有人说：人生而自由却无处不在被动之中，其实真的没有什么被动和主动、自由和不自由。当你放下了对自由的追求才可能得到自由，当你放下了对真理的追求才可能得到真理。放松自己，可能在一瞬间你突然知道一切本来如是，无须论证。你既是大海里的一滴水也是大海本身，那时你才真正是自己的主人，是生活的主人，是世界的主人！🇨🇳

天，我从湖北汽车工业学院退学回家的晚上。当时我跳级参加1986年的高考，但是因为发挥失常、报志愿不慎最后去了这家大学。报到几天以后，我就自己决定退学回原来的学校重新参加高考。自己一个人乘火车长途跋涉从十堰回到桃村车站。到达桃村时天色已晚，我没有赶上回家的末班汽车。但是思家心切的我着急回家，着急见到母亲，于是想起来本村的一个女生在桃村中学上学，马上打听去了。很幸运的找到了那个同村女生，和她借了一辆自行车。骑着自行车，没有吃饭，我连夜往家里赶去。那年我17周岁，桃村离我家有30多公里。记忆中月色迷离，我骑着车走在寂静无人的沙道上，虽然很累，也有些怕，但是对家的渴望、对未来的希冀战胜了一切。印象中非常清晰，疲惫的我回家时父母已经休息，那时通讯手段落后（主要靠写信）父母并不知道我已经退学，也不知道我回家的日期。在听到

不惑亦惑二十年

——毕业20年杂想

李建军(光7班)

仓促持续的叩门声后打开房门，父母的惊讶可想而知。但是母亲依然用惊喜欢迎了他这个不听话的倔强儿子。那时未来对于我们家忽然变得那么不确定。

1987年自己考上了心仪已久的清华大学。我们是9月10日到北京清华报到，接着坐火车去张家口一个高炮团进行为期一个月的军训，期间正好赶上中秋佳节。为此学校带队老师和部队组织我们以原来所在的班搞中秋晚会。很多同学大显身手，记得刘旭让我们搞广告剧《把害虫杀死》，焊71的郭海滨和郑碧林联手演双簧，我则和吉斌表演了一段相声，好像是我写的。此外好像我还朗诵了一首诗。那时的自己意气风发，朝气蓬勃，喜欢五湖四海的感觉。

1992年大学毕业第一年的中秋节，自己是在烟台二轻局下面一家工厂工作。那时的自己充满挫折感，心里无数次后悔自己拒绝晓青提供的去电信部门的工作意向，整天在无情的现实和豪情万丈的理想中徘徊挣扎，深刻理解了理想丰满与现实骨感这两个人生关键词。就在这样的状态下迎来了工作后第一个中秋节。因为和晓青恋爱关系已经确定，依照本地风俗，自己需要去未来的岳父家送节。记得我用微薄的工资买了酒和月饼，好像还有点别的，但东西很少（因为那时工资是100元左右）。记忆中是我一个人乘公交车一大早去了栖霞岳家，晚上在满地月光中自己带着岳母给我的一大堆东西回到工厂。礼

物中有给我爷爷的，有给我父亲的，还有给我叔叔的。林林总总的一大堆礼物，让我在尴尬中感受到亲情的温暖和长辈的期盼。

就在这年的圣诞节，在我的记忆中留下了另一段难忘的月光。那年我因为不满现状，就托晓青单位的领导帮我调到烟台机械进出口公司。经过那位领导的努力，公司决定接受我。在12月通知我办理调动手续。兴奋的我骑着车子在烟台的市郊大马路上爬坡，不顾疲惫多次奔波在工厂和二轻局之间，最后让二轻局把档案转到烟台人事局。我以为大功告成，兴奋的那天和晓青话特多。12月24日是圣诞前夜，晓青单位的领导宴请单身职工，我因为老去邮电局的原因就被作为家属邀请去了。恰巧在那天我得到通知，因为是新毕业的大学生，不到一年时间，人事局不给办理调动手续。印象中深刻的是那天是大雪过后，地上是厚厚的积雪，天上月光清冷，我和晓青推着自行车在寒冷的冬夜中无语前行，我的心情恰如地上的成冰的积雪——冰冷彻骨。我的心充满绝望，身边的晓青尽管难受，但是还在想法安慰我。

那时的自己以为前途渺茫，自己注定要在工厂里碌碌无为痛苦一生。可是命运正如一句话：上帝在关上一扇门的同时，会为你打开一扇窗。此后几天，我参加考试的烟台建行就给我发来录取通知，在家人的帮助下，我以大学

生二次分配的方式在当年的年底到了建设银行。从此，人生出现另一番天地，开始了自己的金融生涯。

2004年的中秋节与众不同。当时中国建设银行作为第一家海外上市的大型国有银行，全行上下正经历着脱胎换骨的变化。这年我根据组织安排在山东大学读金融学的研究生，中秋节这天省行专门组织了一场中秋晚会，我们研究生班作为一个团体应邀参加。那时我们尊敬的王军行长还在山东，大家兴致都很高，王行长即兴表演了一段拉小提琴的节目，我们班则集体表演了合唱节目。当时为了准备这个节目，我们特意去学校附近排练过，可惜五音不全的我实在唱不好那首歌，最后只好“滥竽充数”。那时我们统一买了黄色圆领衫，激情高昂，个个对未来充满憧憬，因为许多人是作为后备人才参加学习的。我也是如此，研究生毕业后我就从烟台分行调到了省行工作。

月有阴阳圆缺，人有悲欢离合。年逾不惑，自己对此已经有深深的感悟。当年的懵懂少年，如今已经华发早生。同是一轮明月，见证过我的欢乐、忧愁，见证了我的成长。月亮不变，变得是自己的内心，月色撩人抑或清冷，取决于身边的环境和心境。只是很少有人能明白月亮其实也在用自身默默的启迪着我们。

淡定、坚持、努力、拥有爱心应当是记忆中的月光给我的启示。📖



李建军，毕业于清华大学精密仪器系，获学士（1992）及硕士（1995）学位。毕业后在中国运载火箭技术研究院从事航天供电系统设计。后专注于物流、供应链、外贸等领域，先后供职于施耐德、诺基亚、迈克菲等公司。

清华，传道授业解惑之地。二十多年前，我们负笈从师云集于此。转瞬之间，毕业已20年了，少男少女们也到了不惑之年。

所谓不惑，是说少年时的很多迷惑，随着阅历和知识的增加，渐渐地有了答案。

而实际上，因为涉猎的范围和眼界不断地开阔，更多地遇到彼时从来没有遇到的问题，不明白的事情也是越来越多。更麻烦的是，一些以前笃信的东西，忽然发现不是原来认为的那个样子，曾经自以为解决了的疑惑又跳将出来，成了更大的困惑。

总的来说，心中的困惑不但一点也没有减少，反而是更多了。

只是在心态上，不似少年时那么好奇和冲动。

上学的时候，经常会为某一道题的某一个步骤而殚精竭虑。任何一丝不理解和不确定，都会对结果毫无信心，不钻研出个水落石出不罢休。作为一名未来的科学家和工程师，深知失之毫厘，谬之千里的道理。

而此时，已少有那种不安和忧虑。虽然依然遇到很多困难和挑战，但心里知道，大方向还是可以掌握的。那些种种不确定、不理解、不明白，即使不求甚解也无伤大局。即使在希望渺茫的时候，也抱着“有枣没枣先打三杆子再说”的心态。十有八九倒是有很多枣落下来。

所谓“不惑”，毋宁说“不论（念吝）”更加贴切。好说是淡定，坏说是

麻木。即使先圣孔子，估计也没有达到“不惑”的境地，否则也不会在去世前发出“予始殷人也”这样令人沮丧和惆怅的感慨。

“自强不息，厚德载物”是清华的校训。到底有多少清华人能理解并践行之，不敢妄断。但是相当多的人同意，清华人能做到厚德载物的要比能做到自强不息的少得多。

清华人中成功人士如过江之鲫。不说商界大鳄、政界领袖，即使如我等蹉跎之徒，也被誉为经验丰富的管理专家。其中，清华的标签也是起了很大作用。而自己很清楚地知道，所做的很多成功的案子，其过程其实不是很讲究。但是不管黑猫白猫，抓住了耗子自然是好猫。别人不深究，自己当然乐享其成。即使有人较真起来，“if you cannot convince him, confuse him”的潜规则也是可以用来抵挡一阵的。

其实古人还是很讲究过程和结果的统一的。孔子有很多论述讨论这个问题。如：“名不正则言不顺，言不顺则事不成。”他还说：“邦有道，贫且贱焉，耻也。邦无道，富且贵焉，耻也。”清华老师给我们打分数的时候也是这样的：如果仅仅在卷子上写个答案，即使答案是对的，也要给零分的。而一个错误的推导过程给出一个正确的答案，要比一个正确的推导过程给出一个错误的答案更加令清华老师们不能容忍。

也许是矫枉过正的缘故，现代的人们更加看重结果。就如我们考试时，只