

## 成語禪解

著 者

余揚君

插 圖

任全翔

編 輯

吳春暉

封面設計

朱靜

版面設計

阮珮賢

出版者

萬里機構·萬里書店

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一〇年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-4149-2

# 序

成語，是廣泛習用的固定詞組，所指大都是一種約定俗成的確定轉義。

但，確定並非就是確切。成語也是不同社會主流價值觀的縮影，有其時代局限。由於歷史的諸多原因，不少成語常被人曲解，以致訛傳。因此，也須“時時勤擦拭，莫使惹塵埃”。

禪，是真善，是智慧，是大美，是常樂我淨，是真空妙有。如達摩初祖言：見本性為禪。生活中有禪心、禪悅、禪悟、禪行、禪境、禪機、禪趣、禪意……如此，也就有了成語禪解。人間事事示禪，覺者處處能悟，悟者時時積慧，慧者件件能知，知者理理通明，明者法法澄清，清者樣樣澄淨，淨者分分解禪。

禪，是心悟，雖只一刻，但須經長期心持。“逐本還源便到家，亦無玄妙可稱誇；湛然一片真如性，迷失皆因一念差。”禪宗雖有北漸南頓之分，但兩者只是悟道前後之區別，頓悟植根於漸悟，“打破天下是一家”。日有所思、所悟，果上隨緣，因上努力，自然“水到渠成”，終會“恍然大悟”。

解讀成語，包括漢字有兩個層面：唯體和唯用。唯體是考證來歷，引經據典；而唯用則是日常的個人理解。《成語禪解》(本書中亦包括了一些俗語)屬後一類。雖是“草根”，但絕非“山寨”。感謝鳳凰衛視“讀報人”楊錦麟先生的評議：“純粹以訓詁學角度來評價，或會引起很多學術範疇的爭論。但作者早已聲明，只是一家之

言。殊為難得者，其實就是原創和一家之言。一家之言，言之有物，言之有據。字裏行間透射出來的是對人生的感悟和參透，這種用心的感悟，不是一般人可以輕易達到的境界。余惕君做到了，這就叫知行合一，就是‘心悟’”(見《字裏人生》推薦序)。其實，正確的求知方法就是“不執於經，經中求法”。六祖慧能曾言：“但依經取法。經不是法，經則肉眼可見，法則慧眼能見。若無慧眼者，但見其經，不見其法。若不見其法，則不解佛意。”經中求法，便能圓融無礙。

萬古長空，一朝風月。漢語之美為其他語言所無法企及，它蘊涵着中華民族幾千年的文化歷史。成語也是生活於人們的日常生活，每個人大可

從自己的人生體驗、心靈感悟去作一己的延伸。《維摩經》說，“佛以一音演說法，眾生隨類各得解”。佛法尚如此，成語更不用說。當然，任何解讀都是個人當下的“一得之見”，“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同”。見仁見智，反映出每個人不同的人生歷練和境界。而深契玄旨，別有領悟者，則成為中國傳統文化的有益補充。中華文化之所以博大精深，正是由於世世代代炎黃子孫推陳出新，薪火相傳。

這些年，我已在大陸和香港陸續推出十多本人生感悟隨筆，而其中的《字裏人生》和眼下的這本《成語禪解》則是力圖站在前人的高度，發揚光大，繼往開來。這也算是我為傳承中國文化所做的一點綿薄貢獻。

人生一如成語，像霧像雨又像風。禪宗有“幡動、風動、心動”的公案，它告訴我們的是：“相由心生”。一旦明心見性，便能豁然貫通。這就需要我們凡塵悟道，像一首流行歌所唱的那樣：霧裏看花，水中望月，你要分辨這變幻莫測的世界；雲走雲飛，花開花謝，你要把握這搖曳多姿的季節。借我借我一雙慧眼吧，讓我把這紛擾，看得清清楚楚、明明白白、真真切切……

“心迷法門轉，心悟轉法門”。深入漢字和成語所洞見的真實世界，正是利樂眾生的智慧觀照。窗外黃花，莫非般若；庭前翠竹，盡是真如。

發心求正覺，悟道濟眾生。“路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索”。

# 目錄

- |    |       |    |         |
|----|-------|----|---------|
| 3  | 序     | 39 | 古聖先賢    |
| 12 | 說一不二  | 40 | 依稀彷彿    |
| 14 | 一視同仁  | 42 | 天地良心    |
| 15 | 經久不息  | 43 | 樂天知命    |
| 16 | 問道於盲  | 44 | 明哲保身    |
| 18 | 不知不覺  | 45 | 一本正經    |
| 19 | 生而知之  | 46 | 異想天開    |
| 20 | 自命不凡  | 48 | 死去活來    |
| 22 | 愚不可及  | 49 | 情義無價    |
| 24 | 相由心生  | 50 | 上求下索    |
| 26 | 忍無可忍  | 51 | 仁者無敵    |
| 28 | 以己度人  | 52 | 一無所有    |
| 29 | 本性難移  | 53 | 心包太虛    |
| 30 | 日積月累  | 54 | 恍然大悟    |
| 31 | 積習難改  | 56 | 容頭過身    |
| 32 | 學而時習之 | 58 | 無所用心    |
| 34 | 頭頭是道  | 60 | 正大光明    |
| 35 | 福禍相倚  | 62 | 安身立命    |
| 36 | 空空如也  | 64 | 修行並重    |
| 38 | 教書育人  | 65 | 好馬不吃回頭草 |
|    |       | 66 | 呆若木雞    |
|    |       | 68 | 人定勝天    |

- 70 聽話聽音  
71 及時行樂  
72 失道寡助  
73 明察秋毫  
74 危機四伏  
75 人爭一口氣  
76 饑不擇食  
77 眼見為實  
78 斷章取義  
79 附庸風雅  
80 穿鑿附會  
81 得過且過  
82 獨善其身  
83 處心積慮  
84 吹毛求疵  
85 見異思遷  
86 實事求是  
87 為富不仁  
88 唯命是從  
89 委曲求全  
90 一團和氣  
92 一語道破  
93 一知半解  
94 執迷不悟  
95 專心致志  
96 班門弄斧  
97 忠言逆耳  
98 過河拆橋  
99 出神入化  
100 不可救藥  
101 逆來順受  
102 開卷有益  
104 怨聲載道  
105 始終如一  
106 無妄之災  
107 現身說法  
108 無堅不摧  
109 力透紙背  
110 心直口快  
111 一舉成名  
112 好高騖遠  
113 喪心病狂  
114 汗馬功勞  
115 見風駛舵

- 116 完美無缺  
117 不了了之  
118 氣味相投  
119 不學無術  
120 洗心革面  
121 屏氣斂息  
122 道貌岸然  
123 一不做，二不休  
124 財大氣粗  
126 一望無際  
127 胡言亂語  
128 八字沒見一撇  
129 人心叵測  
130 人命關天  
131 一男半女  
132 不求甚解  
133 婦人之見  
134 同聲相吸  
136 管頭管脚  
137 大而化之  
138 口頭禪  
139 藝高人膽大  
140 身不由己  
142 平易近人  
144 以血洗血  
145 目空一切  
146 安貧樂道  
148 休養生息  
150 時來運轉  
151 奉天承運  
152 難得糊塗  
153 夕惕若厲  
154 這山望着那山高  
156 所向無敵  
157 恕我直言  
158 冤家路窄  
159 歸真反璞  
160 放蕩不羈  
161 好男不與女鬥  
162 坐而論道  
163 親密無間  
164 推陳出新  
165 善罷甘休  
166 男左女右

- 167 怒形於色  
168 投機取巧  
169 禍生不測  
170 唯我獨尊  
171 談情說愛  
172 對事不對人  
173 東拼西湊  
174 輕世傲物  
175 莫名其妙  
176 空穴來風  
177 吉人天相  
178 三教九流  
179 決一雌雄  
180 朝三暮四  
181 知無不言  
182 標新立異  
184 不足為道  
186 勇往直前  
188 心寬體胖  
190 六合之內  
191 發人深省  
192 無憂無慮  
194 苦盡甘來  
196 解惑釋疑  
198 心安理得  
199 正襟危坐  
200 好人好事  
202 助人為樂  
204 知書達理  
206 出生入死  
207 誠心誠意  
208 得意忘形

# 說一不二

按日常的理解，“說一不二”就是該怎麼樣就怎麼樣，形容說話算數。其實道理遠不止此。在《說文解字》裏，對“說一不二”中“一”的解釋是：“惟初太始，道立於一，道分天地，化成萬物”。從《說文解字》看，“一”的定義中已經包含了“道生一、一生二、二生三，三生萬物”的意思。

萬物一體，萬法歸一。“一”太重要了，“一”可以包含整個宇宙，“一”的大寫是“壹”，“壹”從壺，這是象形，將茫茫宇宙看作一個圓圓的“壺”，“壺小天地大，蓋平乾坤清”。一乃至善之所在，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，穀得一以盈。人爭一口氣，有了“一”，那是“體”；少了“一”，那是“休”。人有了“一”，便為“大”，大再有了“一”，便是“天”。沒有“一”，那是“止”；有了“一”，便是“正”。何為“正”？“止”於“一”。那個“歪”，是“不正”，也是“不止一”。

在成都，問人家事情辦妥當了沒有，往往是說“雷個事情歸一了沒得？”如沒辦妥，就回答說：“沒得歸一”。這很有道理，“歸一”就是歸元，就是圓滿。“歸一”後還須不斷努力“弘一”，這或許就是李叔同大師皈依（歸一）佛門後取法名“弘一”的用心所在了。

人雖有妄心、真心之別，但人無二心，臻於一體，本無二別。區別在於悟與不悟，迷則滯凡，悟則成佛。不僅是人，連萬物等一切眾生，都同體共生。大乘普濟，是我們每個人的本心。

學佛人常念“南無阿彌陀佛”，“阿彌陀”是佛的聖號，原是梵語，譯為中文是“無量光”。十方諸佛，壽量光明，悉皆無量，何以彼佛獨名“阿彌陀”？當知一攝一切，一切攝一。舉一名而萬德皆備，故持念一句“阿彌陀”，與持誦諸佛名號，其功德等無差別。

海南三亞南海觀音景區門樓匾額上一面寫的是“貫一”，另一面寫的是“不二”，是一不是二，是二不是一。捨得，捨就是得；福氣，有福要受氣；得失，得便是失。一體二面，二面一體。“不二”是法則，因此又叫“不二法則”。

“佛”字，人字旁，一個“弗”。以人表有，以弗表無，同時肯定，同時否定。空即是色，色即是空，真空生妙有。一即一切，一切即一。識得體用一如，空有一體，禪心即得。

# 一視同仁

人們習慣於把“一視同仁”這一成語解釋為同樣看待，沒有區別。這話並沒有說透。

其實，所謂“一視同仁”，更確切地說是同樣用“仁愛”之心看待。

如果說世界上只有兩個人，那就是“我”和“你”。“仁”字，拆開來就是兩個“人”，人與人。因為有了社會交往，這才有了如何互助、如何相處的問題，於是就有了“仁”的要求。“仁”不是只顧自己，而是要顧念別人，兩個人的利益才稱“仁”。“仁”是種子，如杏仁、桃仁，能生生不息者，謂之“仁”。孔子學問的中心綱要是“志於道，據於德，依於仁，游於藝”，其中的“依於仁”，就是講待人處世的基本原則在於“仁”。

“仁者愛人”，只有做到“一視同仁”的人，才能成為“仁者”。

# 經久不息

平常的理解，“經久不息”就是久久不停息，形容歡呼聲、掌聲的熱烈。但為什麼就不直接說久久不息，而要說“經久不息”呢？

這是有道理的。什麼是“經”？按《辭海》的解釋，“經”就是織物的縱綫，相對於緯綫。織布時，經綫不變，變的是緯綫。因此，就有“經常”一說。“經”也是正，又叫“正經”。“經”也是常道、規範。因此，人們又把經學深湛、品行端正，稱為“經明行修”；把開始，稱為“經始”；把體驗，稱為“經驗”；把經書的義理，稱為“經理”；把策劃處理，稱為“經略”；把典範著作或宗教典籍，稱為“經典”，並加以“引經據典”；寺廟的最高處，一定是“藏經樓”。

因為是“經”，才能久，才能不息，這就叫：“經久不息”。



## 問道於

通常對“問道於盲”的解釋是向盲人問路，諷刺某些人的“愚昧無知”。如果把這裏的“道”理解為道路，這一解釋沒錯，但如果把“道”理解為老子所說的“道可道，非常道”中的“道”，這一解釋就欠妥。“道”不是靠眼睛看見，而是靠用心感悟。

盲人只是眼睛看不見，不等於心裏不亮堂，而生活中有不少人，眼睛雖亮，但內心不明。這就有必要“問道於盲”。

想起一個故事：

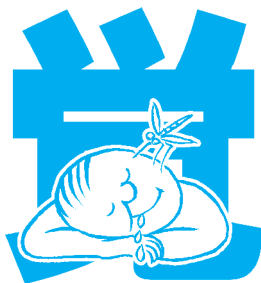
一個漆黑的夜晚，一個遠行尋佛的苦行僧走到一個荒僻的村落中。漆黑的街道上，絡繹的村民們在默默地你來我往。苦行僧轉過一條街道，他看見有一團昏黃的燈正從巷道的深處靜靜地亮過來。身旁一位村民說：“瞎子過來了。”苦行僧百思不得其解。一個雙目失明的盲人，他沒有白天和黑暗的一絲概念，他看不見高山流水，看不到柳綠桃紅的世界

萬物，他甚至不知道燈光是什麼樣子，他挑一盞燈豈不令人迷惘和覺得可笑？那燈籠漸漸近了，昏黃的燈光漸漸從深巷游移到了僧人的草鞋上，百思不得其解的僧人問：“敢問施主真的是一位盲者嗎？”那挑燈籠的盲人告訴他：“是的，從踏進這個世界，我就一直雙眼混沌。”僧人問：“既然你什麼也看不見，那你為何挑一盞燈籠呢？”盲者說：“現在是黑夜吧？我聽說在黑夜裏沒有燈光的映照，那麼滿世界的人都和我一樣是盲人，所以我點燃了一盞燈籠。”僧人若有所悟說：“原來您是為別人照明了？”但那盲人卻說：“不，我是為自己！”為你自已？僧人又楞了。盲者緩緩問僧人說：“你是否為夜色漆黑而被其他行人碰撞過？”僧人說：“就在剛才，還被兩個人不留心碰撞過”。盲人聽了，就得意地說：“但我就沒有，雖說我是盲人，什麼都看不見，但我挑了這盞燈，既為別人照亮了，也讓別人看到了我自己，這樣，他們就不會因為看不見而碰撞我了。”苦行僧聽了，頓有所悟。他仰天長嘆說：“我天涯海角奔波着找佛，沒有想到佛就在我身邊，原來佛性就像一盞燈，只要我點燃了它。”

這個故事或許就是對“問道於盲”的最好詮釋。盲人與明眼人的區別在於：盲人在黑暗中仍然什麼也看不見，明眼人在黑暗中卻能看見黑暗。由於盲人點燈，明眼人在黑暗中看見了光明，盲人也方便了自己，更因這一善行而點燃了心中的佛燈。

古德有言：今生一照面，多少香火緣。人我關係，因緣相會，能在生活中的時時處處，把心燈點明，便能把生命照亮。

# 不知不



人們常習慣於把“時間過去得很快”，說成是“不知不覺”，這裏的“不知不覺”實際上講的是沒有感覺。

“不知不覺”可作另一種理解，不知不覺是講人的認識的一種因果關係，不知就不覺，知後才能覺。

平時，我們講的“知覺”既包括“知”，也包括了“覺”。“知”是感知，“覺”是覺悟。

人不僅要有感知能力，更要有覺悟能力，知後才能“覺”，因而又叫“感覺”。感覺如何，表面上取決於視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，從根本上說則是取決於心(心即意，所以叫“心意”)。

所謂眼、耳、鼻、舌、身、意“六根清淨”，關鍵還在於心淨。意，上為“音”，下為“心”，也就是心音。

現代人常說自己是“瞎忙”，“瞎”，“目”“害”；“忙”，“心”“亡”。心是用來覺受的，眼是用來觀照的。而“瞎忙”足以證明現代人正逐漸失去覺受與觀照能力。

人縱難以“先知先覺”，也應努力“現知現覺”，萬不能“不知不覺”。



## 而知之

所謂“生而知之”，常指稟性特異之人，不經學習，生來就有知識。世上真有“生而知之”，用不着學習就有知識之人？對此，我很懷疑。

人總要做學生，不僅如此，人一輩子都要做學生。所謂“學生”，並非坐在課堂裏才是學生，“學生”就是“學人生”。人們常說，人生是所大學校，既然人生是學校，我們每個人一輩子都在做學生。謀生技能是專科，學會做人是本科。

“人”字最好寫，一撇一捺寫個人。“人”字，又如同一個人走路，兩腳一前一後。因此，我們與其說是用手在寫“人”，不如更確切地說是用腳在一步一步寫“人”，一生一世要走路，一生一世學做人。因此，“人”字又最難寫。如果“人”字寫歪了，為了校正，外面加個框，那就成了“囚”。

人生是一種經歷、一種責任、一種抱負、一種追求、一種信仰。生活，生靠父母，活靠自己。在人生的大學校，我們大家都是“同學”。



# 自命 凡

通常的解釋是“自以為不平凡，比別人高明”。

其實，“自命”者乃人之本性，人人皆有如來之清淨本性。佛的意思就是覺悟，人人都具有覺悟的可能性，實際上我們每個人的本性就是清淨的佛性，只因為被外在的“八風”，即利益、損失、毀謗、榮譽、稱讚、譏笑、痛苦、快樂所吹，心理受了影響，產生了種種煩惱，把清淨的本性遮蓋住了。

誠如六祖《壇經》中所言：“清淨法身，汝之性也；圓滿報身，汝之智也；百億化身，汝之行也。”“一切眾生皆有佛性，皆可成佛”，悟道在於自性，人人平等。然而，遺憾的是，凡塵污染了清淨本性。

我們常說人要不斷提高覺悟。提高覺悟的目的就是恢復清淨的自性。要解除煩惱，首先必須從省察和消除貪心、嗔怒、無明三方面着手。六祖《壇經》言：“世人性本清淨，萬法從自性生。思量一切惡事，即生惡行；思量一切善事，即生善行。如是諸法，在自性中，如天常清，日月常明，為浮雲蓋覆，上明下暗，忽遇風吹雲散，上下俱明，萬象皆現。”

人的生命取向要高，生命體驗要深，生命能量要強。

菩薩的本義是覺悟的有情，在生活中就是信佛、修佛之後發願自度度人的人，所以，人們通常都將樂善好施及扶困濟厄之人稱為“活菩薩”，因為他們有“菩薩心腸”。

本性是佛，自命不凡。

# 愚不可及

過去常以此來形容一個人笨到了極點。其實不然，“愚”實在是一種很高的境界。不是另有一句成語叫“大智若愚”嗎？大智者外表憨厚笨拙，內心卻如冰雪般的明白；看似木納，不善言辭，其實是洞若觀火，盡在不言中。大智者才有點兒像“愚”。那真正的“愚”呢？當然不是一般常人“可及”，那就叫“愚不可及”。

“愚”是不容易做到的，如果人人都能做到“愚”，那為何還要專門撰文“愚公移山”，號召大家都來學習“愚公”呢？！

若對此還不明其理，可讀讀《論語·公冶長》：“其知可及也，其愚不可及也。”知識是可學到的，而“愚”是難以達到的。這正是“養成大拙方為巧，學到愚時才是賢”，真有智慧者，必懂韜光養晦，必懂內斂含蓄。

和“愚不可及”有同樣道理的，還有鄭板橋所說的“難得糊塗”，老子所說的“大直若屈，大巧若拙”，此即所謂“取



巧”不如“養拙”。生活中有巧言佞色、巧舌如簧、巧取豪奪，不但不讓人欣賞，反而使人避而遠之。

人們常講佛法“不可思議”。所謂“不可思議”，即不可思，不可議，那是因為到了已不是思想語言所能形容的境界，說的也是同樣的意思。

# 相 由



# 生

日常的理解是指你心裏對某人有了感情，就會覺得他(她)好看，所謂“情人眼裏出西施”。

其實，“相由心生”還有另外的含義。

一層理解是每個人的相貌是由他(她)的心(思想、念頭)所決定。這裏的“相”，不是別人的“相”，而是指自己的“相”。

雖然俗話說：“人不可貌相”，但相與人還是有一定關聯。三十歲以前的長相是父母給的，三十歲以後的長相則是靠自己修的。人群中的一般規律是；多笑者易生魚尾紋，多愁者易起眉心結，巧言佞色使嘴皮薄厲，好學深思使目光深邃，刁鑽狡猾使面部肌肉緊繃，和藹慈祥使面部肌肉舒坦。善有善相，惡有惡相。

人之相，會流露情感。憂鬱的目光、歡樂的眉梢、傲慢的鼻尖、痛苦的面頰……都反映了人一時的真情實感。人之相，會隨人生經歷而改變。智慧和見識會在面容上鏤刻，坎坷和磨難會在長相上顯現。孟子云：胸中正，則眸子了焉；胸中不正，則眸子眊焉。眼睛是心靈的窗戶，容貌是觀察人的鏡子。

善有善相，惡有惡相，這也是善有善報，惡有惡報。

再一層理解是思想都是由心而生，因此，那個“思”字，是“心”“田”，而“想”字，則是“心”“相”。意亂情迷與大徹大悟雖然分屬不同的兩端，卻通通產生於同一個內心，兩者一般無二，可謂“相由心生”。透過紅色的鏡片看世界，世界是紅色的，透過灰色的鏡片看世界，世界是灰色的。



一般情況下，說完“忍無可忍”後，就該出手了。因為，實在把人逼急了，忍不下去了。

說了半天，還是不能忍。這真是“忍無可忍”的本意嗎？

不是！其實，“忍無可忍”是一種人生的智慧和境界，人生有許多事、許多話、許多情、許多氣、許多苦都需要忍。忍並非軟弱，佛說：忍耐是最大的堅強。你認為無可忍，我還是能忍，這就叫“忍無可忍”。

想到《四十二章經》裏佛陀說的故事。有一人聽到佛陀在修道，並且行大仁慈，心裏就起了嗔念，用很難聽的話來罵佛陀，佛陀默不應對，那個人罵了半天覺得奇怪，就停止叫罵，問佛陀說：“為什麼別人罵你，你都無動於衷呢？”

佛陀說：“你辦了很豐盛的禮物要送給別人，那個人並不接受，這禮物是不是又回到你自己的手上呢？”

那人說：“當然又回到我的手上！”

佛陀說：“今天你罵我，我不接受，這就像你自己拿着禍事，又回到你的身上。”

因為這件事，佛陀就教化他的弟子：“猶響應聲，影之隨形，終無免離，慎勿為惡。”

寒山問拾得：世人穢我、欺我、辱我、輕我、賤我、惡我、騙我，我應該怎麼辦呢？

拾得回答道：那只有忍他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，過幾年你且看他。

世事如棋，有達見者勝。凡事不可太計較，忍不下時，用力再忍，忍無可忍，難忍能忍，則一切均能如意自在。

一忍、二耐、三通、四讓、五避、六由、七順、八教、九化、十成。若如此，你就修成成果了。

# 以己度人



《成語詞典》對此的解釋是：以自己的心思去猜度他人。這一解釋是可以討論的。

“以己度人”中的“度”並非一定就是“猜度”，也可能是“超度”，或用現代語來說就是“幫助”。因此，可把“以己度人”理解為：以自己的能力和覺悟去幫助他人。

人的覺悟分三個層次：自覺、覺他與圓覺。自覺是獨善其身，覺他是自覺覺人，圓覺是普度眾生。自覺是基礎，覺他是行動，圓覺是善果。

佛經中有小乘聲聞（聲聞即聽到佛法後而開悟），是白了漢，是出世者，他們獨善其身；也有大乘聲聞，那就是自在的菩薩，他們在聽聞佛法之後，就能自覺覺他、自利利人，自己悟道解脫之後，幫助其他人也能悟道解脫。

一個人若能完善自己，時時使自己快樂，那是美德；一個人若能善待他人，讓周邊的親朋好友都快樂，那是積德；一個人若能處處慈悲喜舍，施大愛使眾生都快樂，那是功德。因眾生無限，功德也就是無量的，因此又叫：無量功德。

大愛無疆，無量壽，無量光，功德無量。南無阿彌陀佛！

# 本性難移



人們常把“本性難移”作貶義用，把“本性”等同於“劣習”，這似可商榷。

其實，人的“本性”就是與生俱來就有的天性，後天形成的則是習性。人的本性都是一樣的，後天的習性則會因外在環境影響不同而不同。所以，《三字經》開首就是：人之初，性本善；性相近，習相遠……

人之初，性本善，所以《大學》開宗明義就是：大學之道，在明明德。為什麼是彰明德性，而不是挖掘德性呢？因為，這個光明的德性源自內心，而非來自外部，於每一個人的自心中本自具足，無需塑造，無需挖掘。所謂的彰明，就是把光明的德性從內心中放射出來，達到通徹內外的光明境地。

佛祖一直強調眾生都有如來的佛性。古人云：“水不波則自定，鑒不翳則自明。故心無可清，去其混之者，而清自觀。”人要回歸善之本性，儘管現在社會上還有許多不完美甚至醜惡之處，但人性本淨、人心向善卻是難以阻擋的主流，這才是真正意義上的“本性難移”啊！



無論是學問，還是財富都靠日積月累，因此叫積累。積累的“累”，是多音字，既可念第三聲累(lěi)，也可念第四聲累(lèi)，那就是勞累的累。日積月累，就是每天都很辛苦，積了一個月，那真的是很累。

話又說回來，身體不累，也就不會有錢財積累。就像一首流行歌所唱：“幸福不是毛毛雨，不會自己從天上掉下來”。當然，人要勞逸結合，保持工作與身心的平衡，若積勞成疾，那就後悔莫及。

# 積習難改

有句成語叫“積習難改”，平時人們也常說：習慣勢力是最可怕的勢力，說的都是一個意思，人的行為一旦形成習慣，就很難改變。而一個人的習慣對其一生又有十分重要的意義，習慣決定性格，性格決定命運。

但人們也往往以“積習難改”作一個人的積習不能改了的定論，這就可商榷了。難改，並不是說不能改。說一件事“難”，其實已說明這件事不是不能幹，而是有難度。達摩初祖曾說：“諸佛妙道，難行能行。”只要你真下決心並認真行動，難事一定能做成。“只要功夫深，鐵杵磨成針。”

難行能行，積習能改。世上無難事，只怕有心人；出路，出去就有路。

# 學而時習之

《論語》開首一段由三句話組成：“學而時習之，不亦悅乎；有朋自遠方來，不亦樂乎；人不知而不愠，不亦君子乎！”按照傳統解釋，很簡單。學習以後常常複習，很快樂；有朋友從遠方來了，大家一起相聚談論，很高興；儘管人家不理解，你並沒有怨言怒色，這就是君子。這樣解釋單獨每一句都可以。但這是完整的一段，有內在邏輯關係，按上述解釋，上下文就說不通。“學而時習之，不亦悅乎”，是說學習以後複習很高興，但接着說：“有朋自遠方來，不亦樂乎”，這就有矛盾了，朋友來了打攪了你複習，怎麼會高興呢？若說朋友來了可一起玩耍，不用複習了，很高興，但前一句不是說“學而時習之，不亦悅乎”嗎？再緊接着第三句“人不知而不愠，不亦君子乎！”，人家不了解你，你也不發火，那才是君子，這又和前二句有什麼關聯呢？

其實，其中的關鍵還是對“學而時習之”中“習”的理解。“習”可理解為複習，但在這裏更應理解為是思考及思考後的實踐，並進而成為一種固有的思維和行為，那也叫“習慣”。

《三字經》中所謂“性相近，習相遠”的“習”，也就是指習慣，習慣決定性格，性格決定命運，“習”對於人生的重要性不言而喻。人不能死讀書、讀死書，而是要帶着問題學，帶着分析學，學習以後常常思索，提高自己的悟性，並把這一所得用於實踐，那實在是一件高興的事。有了好的體會和實踐，必須和朋友們分享，這時朋友們從遠道而來，大家一起切磋、交流，那又是一件多麼快樂的事啊！但其中也有個別的朋友不理解，提出不同意見，但你並沒有因此而給別人臉色看，那才是君子的風度。第一句講的是人要有知識，第二句講的是人要有智慧，第三句講的是人要有修養。

這樣理解，似乎從邏輯上就說得通了。

## 頭頭是



平時，人們常用“頭頭是道”來形容一個人會講話，一套又一套。

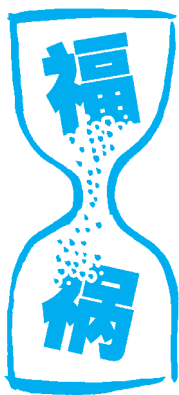
其實，對“頭頭是道”還可作另一層意思的理解。“頭”是領導，人們常說我們的“頭”如何如何，就是說他們單位的領導如何如何；另一個“頭”呢，那就是“腦袋”。“頭頭”呢，也就是領導的腦袋(思路)。

“頭”的“頭”(領導的思路)要符合發展規律，那就是“頭頭是道”。

“頭頭是道”是事業成功的關鍵，因此每個頭頭都必須“知道”。

我們每一個人也都必須“知道”。所謂“知道”，就是要知“道”。人要知“道”，就要懂道理，有修養，一言一行，一舉一動都反映了一個人知不知“道”。人不僅要成為知識分子，還要成為知“道”分子。

# 福禍相倚



“福禍相倚”這一成語源於“塞翁失馬，焉知非福；塞翁得馬，焉知非禍”。

其實，日常生活中的“福氣”一詞，最確切地闡述了“福禍相倚”的道理。

人們常用“福氣”來作讚譽之詞，但這僅是看到了一面。凡事一體兩面，所謂“福氣”，就是有福也會受氣。

只享福，不受氣，那不符合辨證法。凡事有得，必有失。你有錢了，但錢越多，操心事也越多，其中包括為這些錢如何增值、保值操的心，包括為怎樣花這些錢操的心，更包括怎麼解決因這些錢而引起的方方面面的紛擾操的心，俗話說得好：窮在鬧市無人理，富在深山有人顧。富裕能使虛偽的、心懷鬼胎的“朋友”蜂擁而來，各種煩心事、麻煩事也就紛至沓來。財富很多時候反而變成了枷鎖，把我們本該清明的生活，帶入到一個令人窒息的泥潭。

“福禍相倚”，福氣相隨，你享多大福，就受多少氣。

# 空空如也

這一成語的意思是知道的，就是指什麼也沒有了，但空就是空，為什麼還要“空空”？難道是空的平方不成！“如也”又是什麼意思？如什麼也？

這裏有兩個“空”字，後一個“空”是形容詞，就是一般意義上的沒有。比如，杯子裏沒水，就是空。但杯子還在，按佛教的說法，這是頑空而不是真空。前面加一個動詞的“空”，這就把後一個“空”也從根本上空掉了，那才是真空。

佛教相信，構成宇宙的元素其自性是空的，構成生命的元素也是空的，惟有空性才是永恆不變的真理。非空非有，真空妙有，“空”並不是沒有，而是不執着，是突破、超越、發展、轉變。《易經》的“易”是生生不息，空亦如是，四大(地、水、火、風)皆空。人也是“四大”的集合體，骨

脛、肌肉為地，血液、唾液為水，熱量為火，呼吸為風。人身上這“四大”每時每刻都在生生滅滅，等到哪一天沒有生滅，生命也就終止了。所謂永恆，就是沒有開始也沒有終結；本來如此，就是宇宙和生命的實際。

從本性上講，各個分離的事物，根本不具備實性。故絕對的個體已脫離了“有”的範疇，同時，又由其因緣而生的緣故，它又脫離了“無”的範疇。覺悟的特徵，就在於成功地開啓了這個最簡單、最真實的自性，外不取相，內不着心。所謂“空空如也”，就是依此回到了最本原的如來面貌也，進而獲得了理解事實本相的大智慧。

生死一如，夢醒一如，虛實一如，空有一如。“行世無障礙，如風游虛空”，如此，便會日日喜樂，天天自在。

# 教書育人

教育一詞常用，其實這是“教書育人”的簡稱。書是教，人是育，這真的是很有道理。但以此來反思現今的教育，這就會發現其不少弊端。

現代教育着重的是腦袋的開發和知識的強化，欠缺的是心靈的滋潤和智慧の啓迪。教書有餘，育人不足。

教：左“孝”右“文”，意喻孝親尊師，守成文化。

育：上“云”下“月”，如行雲過月，而月不改其行止，正是人心的徵象：月亮代表我的心。

現代教育亟需在幫助人加強自身修養上下功夫。所謂“修養”，在《辭海》中的解釋為：逐漸養成的在待人處事方面的正確態度。顧名思義，既要“修”，也要“養”。“修”，指整治、鍛煉、學習、提高，為什麼要“修”，東西壞了要修，人犯錯誤也是“壞”了，所以也要“修”；“養”，指培育、涵養與熏陶，為什麼要“養”，只要成長，就要培“養”，無論養什麼，包括養狗、養貓、養魚、養花。同樣，人要不斷成長，也要隨時培“養”。

教與育、修與養必須互動，前者是外力，後者是內力。

# 古聖先賢

之所以人們把聖賢也稱為“古聖先賢”，那是因為，古時對人是作如此劃分：聖人、賢人、君子、小人。

而現時，人的劃分或是按學歷：博士、碩士、大學生、中學生、小學生；或是按級別：部級、局級、處級、科級，再不就是按財產：窮人、富人、中產。

人心不古，人的劃分也反映了一種市場經濟下功利化的價值取向。其實，有知識不等於有文化，有錢有權不等於有修養。博士、局長、有錢人中也有小人；文盲、平民百姓、窮人中也不乏君子，甚至聖賢。

有時，蹲着的人比那些站着的人更有高度；穿舊衫的人比那些着華衣的人更有風度。無論站在高處往下看，還是站在低處往上看，雙方的眼裏，對方都是一樣大，卑微和崇高並不取決於一個人的地位和處境，而取決於一個人的心態是向上還是墮落。

無論何時，人人都應爭做聖賢。

# 依稀彷彿

“依稀彷彿”在生活中的意思就是“隱隱約約地感覺到如同……”其實，仿就是仿照、模仿。所謂“彷彿”，就是以佛為榜樣，仿照佛、模仿佛。

想起福建晉江安海龍山寺的兩幅對子，一幅說：“請看那座上，觀自在真堪度眾；試問這心頭，思無邪方可皈依。”再幅說：“千手示人人不悟，一心念佛佛如來。”寫得真的道理，儘管觀音真堪度眾，以千手示人，但你不思無邪，不用自己的心“悟”，那又有何用？

“彷彿”的過程也是提升覺悟的過程。什麼是“覺悟”？從字面上解，“覺”者，見也；“悟”者，“吾心”也，覺悟就是“見吾心”。《大智度論卷》有一偈：諸慾求時苦，得之多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂時。意思是說，慾望不能帶來快樂，無論是追求的時候、得到的時候，還是失去的時候，都是苦惱，但不少人老在貪慾中轉個不停，直到臨終才覺悟，卻已悔之晚矣。



彷彿就是學佛，而所謂學佛悟道者，就是學自己；所謂學自己，也就是忘掉自己；忘掉自己，就是能為萬法所自證；而能為萬法所自證，也便同時能令他人之身心一並解脫，普度眾生。

從不信佛到信佛，這是知識的升華。聖人說，我們都相信，知識就是力量，但同時也知道，只有一點的知識，它將使人心傾向於無佛，而更大的知識，則會使人復歸於佛。而從念佛到彷彿，則更是由知識到智慧，由“俗界”向“聖界”的更大昇華。



人性本善，人心向善，本心是“良”，因此稱之為“良心”。良心本有，與天地同在，因此人們又習慣稱“天地良心”。

由於客觀環境的影響，人心也難免會受污染。因此，對那些行為不端的人，人們常要責問：你有沒有“良心”？

為了保持“良”心，人要常關愛自己的心，關愛別人的心。現代人目光所及，無所不至，無所不能，但到了自身，特別是內心，卻顯得無可奈何，無能為力。我們平時常說：請多關照。“關照”就是“照顧”的意思。所謂“關心”，就是對心的關懷照顧，常“關心”自己，常“關心”別人。

“關照”其實也是“觀照”。“觀照”不同於“感覺”，“覺”是粗思緒，“觀”是細思緒，前者是表層，後者是深層，“觀照”就是常觀自在本性。因此，觀音也叫“觀自在”。

# 樂天知命

《易·系辭上》：“樂天知命，故不憂。”意思是樂從天道的安排，知守生命的分限，故能不憂。生活中真能做到“樂天知命”的，確也不多，但不管如何，人應當努力控制自己的思想。幸福與痛苦，歡樂與煩惱，既在於事情怎麼樣，更在於看你怎麼想。我們無法改變已經發生的事情，但卻可以調控自己的心情。

生活中有人樂觀，也有人悲觀。“觀”字，一個“又”，一個“見”，那是“又見”。因此，樂觀也就是“樂又見”，悲觀則是“悲又見”。

現代人的許多困惑都是源於在豐富的物質面前有過多的慾望。“惑”字，上為“或”，下為“心”，就是心或這樣，或那樣，以至於焦慮、浮躁。滿足需要，簡單快樂，追求想要，煩惱不少，要得越多，快樂越少。人長兩隻眼，一隻要向外看，追求知識，另一隻要向裏看，尋求智慧。若多保持一份寧靜的心，就會少一點困惑。

如果人遇上煩惱，不要去想事情，集中精力，調勻並注意自己的呼吸，培養向內看的念頭，就會平靜很多，減去不少煩惱。

當你看淡外在物慾而追求內心豐富，聽得越來越清晰的是快樂的脚步。不信，你試試。

# 明哲保身

平時，人們常以“明哲保身”形容一個人自私自利。

這實在是誤解。所謂“明哲”就是明白做人做事的哲理，所謂“明哲保身”就是只有先明白哲理，才能保持身心平安吉祥，這同“好人一生平安”講的是同一道理。

這一解釋是有根據的。《詩·大雅·烝民》中說：“既明且哲，以保其身”。白居易《杜佑致仕制》也曾講到：“盡悴事君，明哲保身，進退始終，不失其道。”

當然，“保身”是人的本性，人人都想，也包括不明哲的人。但不明哲的人，往往空有保身的願望，難以達到保身的目的。就好像生活中一些不注重健康生活方式的人，到頭來難免會有各種疾病。

凡事都有因果，因上努力，果上隨緣。

與其下游抗洪，不如上游植樹；與其住院痛苦，不如日常維護；與其肝臟硬化，不如烈酒少喝；與其氣管發炎，不如早些戒烟；與其腫瘤晚期，不如早做篩查。

所謂道德，道是自然，德是順應。順應自然是道德，也是養生的最高境界。

欲求保身，當先明哲。

# 一本正經

人們常用“一本正經”來形容一個人嚴肅、不苟言笑，缺少幽默。

其實，“一本正經”指的是一本經，這本經不是歪經，是“正”經。“經”，含義很多，簡言之，有契義、常義、法義。梵語為“修多羅”，譯為中文，即契經。“契”者，上契諸佛妙理，下契眾生根機。

“經”最初是織布的綫。織布，有經綫、緯綫之分，經綫不變，是基準，穿梭來回的是緯綫。經如綫，貫穿諸法，使不散失。“常”者，真常不變。經是常，因此叫“經常”。不變是因為正，因此又有“正常”一說。

經者徑也。行必有徑，佛經就是教人修行成佛的一條方便路徑。古德曾云：“惟有徑路修行，但念阿彌陀佛”。

正經只有一本，因此那個“正”字，上為“一”，下為“止”，止於一。歪經呢？可以有好多本，“歪”字，是“不”“正”，也就是“不止一”。所以，人們常說，真理只有一條，歪理十七、八條。

現在有些人信佛念經，但只求命，不修心；只念經，不修行；只求福報，不求佛道；只顧自己，不顧別人，這就把一本好端端的利樂眾生經給念歪了。念也不是用嘴，而是用心。因此，那個“念”字，是“今”、“心”。

找到人生的一本“正”經，家家不再會有難念的經。

# 異想天開



人們常用“異想天開”來指責一些人不切實際的想法，這在古時尚有道理，但用於現在則是大錯特錯了。

人們對自然的認識是隨着科學技術的不斷進步而加深的。過去認為“天開”是“異想”，而現在隨着宇宙飛船上天，人們登上月球，“天開”早就成為了現實。“異想”正是“天開”的鑰匙，如果沒有“異想”，怎麼可能“天開”呢？！大到人類的每一次進步，小到企業的每一個新產品開發，無一不是“異想”的結果。

“異想”就是創新。創新需要一顆不斷探索的童心。成人與孩子的最大區別，可能就在於不再老是問“為什麼”；常人與創新者的最大不同，可能也就在於總是認為“從來都是這樣的”。愛因斯坦說，想像力比知識更重要，因為知識是有限的，而想像力概括着世界上的一切，推動着進步，並且是知識進步的源泉。縱觀百年科技發展史，許許多多的科技成果無不源於一時的奇思妙想，許許多多的科學家都具有豐富超人的想像力。當年，倘若牛頓沒有想像力，可能掉在地上的蘋果早就被他吃到肚子裏去了；倘若瓦特看見水壺蓋“撲撲”響着，並不驚奇，一個劃時代的發現或許就蒸發在廚房的空氣中了。

2010年上海世博會讓人們大大開了眼界，因為看到了許多“異想天開”的發明。鼓勵“異想”，就是鼓勵創新，鼓勵創新，就是鼓勵進步。

# 死去活來



這話充滿哲理，死的去了，活的才會來。因此，又有“不死不活”一說，沒有死的，也就沒有活的。

“死去活來”也就是“出生入死”。“出生入死”不是講人有多麼勇敢，不畏犧牲，而是講人的生命過程。人從出生的那一刻起，便開始生命的倒計時，“才從生路來，就向死路去”，這是一個鐵定的自然規律，不管你是多麼“視死如歸”，還是多麼“貪生怕死”……死亡面前，人人平等。

人生如同一趟旅行，所不同的是，人生的旅行是條單行道，沒有回程票。快快樂樂是一生，悲悲戚戚也是一生，或是瀟灑走一回，或是茫然走一遭。

人生是一個圓，生是死的起點，死是生的終點。人從出生的那一刻起，便開始生命的倒計時，生生死死，生死不息。

佛教的宗旨，乃在解脫生死，有生有死是世間法，不生不死是出世間法；世間法中有生死，所以苦多樂少，變幻莫常。

這是一個任何人都無法抗拒的自然規律。

# 情義無價

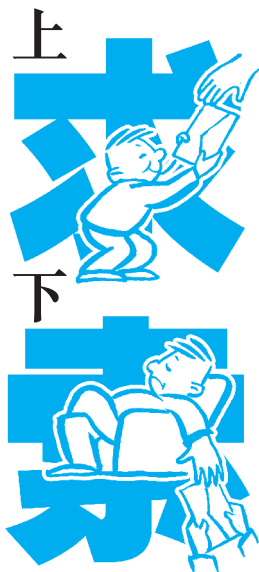
情義是無法用金錢來衡量的，因為它無價。但現實生活中，有些人硬是要用金錢給情義標價，“生命誠可貴，愛情價更高”，被他們理解為生命誠然可貴，但愛情的“價格”更高。而結果呢？篤信用金錢可換得愛情，最終被愛情出賣。用錢買的愛，轉身就被賣。其實，不珍惜情義的人也相信“情義無價”，只不過他（她）們的理解是：情義沒有價，一文錢也不值。

不僅是情義，還包括良知、信用、道德、忠誠……生活中，最有價值的東西往往都無價。

之所以“無價”，因為有時它關乎你的生命。

有這樣一個故事：有人在一個關着猴子的房間裏將食物分別從易到難掛在不同高度的位置上。這些猴子在獨立跳躍取食失敗後，同時想到了對方，採用“疊羅漢”的方式，取得食物。猴子也在飽食生存時發現了一種新的高度，那就是：合作。以至後來離開這個房間，它們仍然相親相愛。

情義無價。當困難來臨時，你需要別人的肩膀，別人也需要你的高度，人和人是相互支撐的結構，生命需要互助。



求是求取，索是索要。

但求什麼？索什麼？怎麼求？怎麼索？卻大有講究。  
“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同”。

有人是“上下求索”，那是仁人志士求真理、索真知；

也有人是“上求下索”，那是貪官污吏求好處、索錢財。

不就有“跑官”一說嗎？不少人想當官，但沒有真才實學，那就只能托人情、找關係，走歪門邪道。“跑官”關鍵是要跑，怎麼跑？“跑”字，左邊是“足”，右邊是“包”，要勤用“足”，還要帶上“包”，不僅要帶“包”，包裏的“東東”還必須“足”。

然而，多行不義必自斃，手莫伸，伸手便被捉，到頭來，一定還是“白跑”。

# 仁者無敵

“敵”是誰，並不是你死我活的對手，而是小人。這樣理解是有根據的。“敵”字的簡體字寫作“敌”，一個“舌”，一個“文”。以舌頭做文章，巧舌如簧，搬弄是非，也就是生活中難免會遇到的“小人”。

仁者無敵，並不是說仁者在生活中不會遇到“小人”，而是說仁者能對付、戰勝生活中的“小人”。

仁者寬厚、大度、能容人，對“小人”的搬弄是非並不在意，見怪不怪，奇怪自敗。“笑口常開，笑天下可笑之人，大度能容，容天下難容之事”。如此，“小人”就會沒趣地走開。

仁者有智，因為他深知恨不止恨，愛能止恨。故而能“變敵為友”、“化干戈為玉帛”。

仁者無敵。

# 一無所有

“一無所有”習慣上理解為“什麼也沒有”。其實不是。這需同“無中生有”一並來加以理解。

一般是把“無中生有”理解為，把本來沒有的說成有的，也就是憑空捏造。但這不是“無中生有”的本來含義。

“無中生有”是道家的一個基本觀點。道家認為，世上萬物生於有，有生一，一生二，二生三，三生萬物。而“有”是從哪裏來？“有”是在“無”中來，無中能生有，無是有的源泉，這才是“無中生有”的本意，也是不斷創新的理論根據。

有的背後是無，只要你稍稍疏忽；無的背後是有，只要你用心尋找。

杯中無物，能盛水；屋有空間，能住人；心有虛空，能納萬物。擁有一個“無”，便能擁所有，這就叫“一無所有”。

# 心包太虛

“心包太虛，量周沙界”，說的是心胸如天空一樣廣無邊際。心胸開闊，心情便會開朗。“春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節”。心情好，什麼都好，吃什麼都香，做什麼都有勁，看什麼人都順眼。心胸開闊，便能與人友好相處。

“心包太虛”也就是虛心，虛心便能好學。學業、道業，必須虛心才能接受，心太滿，什麼東西都裝不進去；心越不滿，心胸越開闊，裝載知識的容量便越大，越虛心，越進步，越進步，越虛心，那也是一種良性循環。而且，因為你的虛心求教，別人必然樂於指導，如此便能在謙虛中得人緣、得友誼、得幫助、得長進。

# 恍然大悟

恍：豎心旁，一個光，心中有光為“恍”。見本性，為恍然，恍然以後大悟，那就叫“恍然大悟”。

開悟即明心，明心即見性。佛在哪裏？在清風明月間，在山光水影中，甚至在一塊石頭、一棵小草裏……“一沙一世界，一水一菩提”，說到底，佛在自己心裏。“迷即眾生悟即佛”。隨意、隨眼、隨口、隨手、隨心、隨時、隨地，只要身心不離佛法，則處處都是功德，事事都是布施啊！然而眾生多迷，“水上蓮花舌上經，一庵深鎖萬峰青，松風日夜常宣說，可惜時人不解聽。”生活中處處充滿智慧，我們不僅要看到此，也要看到彼；不僅要看到外，還要看到

內；不僅要看到事，更要看到理，凡事用心去悟，去問一個“為什麼”，多一事，經一悟，長一智，久而久之便能積小悟為大悟，終有一天會恍然大悟。

若要“恍然大悟”，還要能隨時慚愧。愧：豎心旁，一個“鬼”，心中有鬼，那就會“愧”。有“愧”怎麼辦？那就努力去斬。因此，“慚”是豎心旁，一個“斬”，斬去心中的鬼，那就叫“慚愧”。

一個人若能“慚愧”，那說明他能改過自新，還有救。怕就怕明明心裏有鬼，但他就是不知有“愧”，更不“慚愧”。

# 容頭過身

“容”是容納，“過”是通過，所謂“容頭過身”也就是說，若要過一個洞口，只要頭能容得下，身子也就過得去。生活中常以此作貶義，比喻得過且過。

其實，“容頭過身”是有積極的一面，說的正是生活中“容易”的道理。

生活中，有好些東西非自己努力就能改變，但能努力改變的是自己的心情。人的心情若能寬大包容些，許多事情相對而言就較易解決。“容”則“易”，那就叫“容易”，不容則不易，因此叫“不容易”。

海納百川，有容乃大，經商處事，能容則易。

“容”是人生法寶。人要隨時擁有寬容的姿態、包容的心態、美容的形態、笑容的神態。

“容頭過身”還啟迪人們要在充滿誘惑的塵世中輕裝前行。帶着近乎瘋狂的貪慾，現代人在紅塵中拼命攫取，不覺中，浮華變身，心靈負重，財大“氣粗”。

想起了這樣一個故事，一位地主臨終前讓人攙扶着去巡視自己一生處心積慮而擁有的土地，當走到自己狹小的墓穴前，才恍然大悟，明白自己真正需要的是那麼一點點土地。在虛榮、慾望、財富方面瘦身，對人生健康大有益處。

# 無所用心

生活中人們常以“無所用心”來批評某些人的不求上進。錯矣，古人的本意並非如此。《論語·陽貨》中言：“飽食終日，無所用心，難矣哉！”王允《論衡·別通》：自孔子以下，至漢之際，有才能之稱者，非有飽食終日，無所用心也。“無所用心”是一種很難達到的灑脫的人生境界。寵辱不驚，閑看庭前花開花落；去留無意，漫隨天際雲卷雲舒。

《金剛經》又稱“心經”，開首的經句是：如夢如幻，如露似電。其中最著名的經句是：應無所住，而生其心。六祖慧能就是用這句經句去演繹禪宗。所謂“應無所住”，就是不要將心住於任何事物，這樣心便不會死亡，就能“明心見性”，而且活生生地再顯現出神采。

現代人的通病是煩躁，而其病根恰在於用心太過、雜念叢生、妄想紛飛、慾望無窮，得不到生嗔恨，丟不掉起怨恨，得到了尚不滿足，還想有更多的得到……以至於人們見面都會關切地詢問“忙”(心亡)嗎？若把“無所用心”理解為對生活中一些瑣事不計較，什麼煩心、操心、擔心、憂心、傷心，什麼都不上心，那倒不失為是一種淡泊超然的精神狀態。“采菊東籬下，悠然見南山”時的陶淵明一定是無所用心。

《大智度論卷》中有偈：有念墮魔網，無念則得出；心動故非道，不動是法印。

有人問一位百歲老人長壽秘訣，老人答曰：吃喝正好，常樂不惱，身累睡覺，心累傻笑。

真能隨喜隨緣，無所用心，你就擁有了真正的人生智慧。

# 正大光明

人生在世，須站得正；站得正，才能立得穩。

何為“正”，正見、正思、正語、正業、正精、正命、正念、正定。如此才能正己、正人、正對社會、正對自然、正對人生。“正”字，上為“止”，下為“一”，“止”於“一”，九九歸一，一乃至善之所在。心達到了至善，就能不牽掛於外，不胡思亂想，閑時練心，靜時養心，坐時守心，行時驗心，平時省心，動時制心。不生氣，不着意，不貪求，不索念，不被萬物累身，不被利慾熏心，內心是開闊一片。心有所正，行自有所止；心有所止，則自有所念；心有所

定，則自有所靜；心有所靜，則自有所安；心有所安，則自有所得。人，戰勝別人只是“有力”，戰勝自己才是“強者”。“吾日三省吾身”，一要有目標，二要持久，三要隨時，四要實踐，五要反思，如此循環反覆。

心“正”而後有“大”，“大”字，人兩腿左右分立，立於天地間，大氣、大度、大方、大勢、大境界、大自在、大智慧、大超脫、大清靜、大圓融。

心繫“正”字，人立“大”字，便得十方圓明，那就是“正大光明”。

# 安身立命

日常生活中，我們常用“安身立命”一詞。尋覓安身立命之地，人人必須面對。究其源，安身立命是“安身”與“立命”的組合。“安身”者，居處得以安身；“立命”者，掌握知天、事天的修身之道，即精神世界的安頓。不“安身”焉能“立命”，但“安身”者未必都“立命”。

生活，生下來才會活。生活，生是生猛海鮮的生，活是活靈活現的活。因為生，所以活；因為活，所以生。生活，生靠父母，活靠自己。

人既須“安身”更要“安心”，與其說“安身立命”，不如說“安心立命”。生活有所着落，精神有所寄托，俯仰天地，身心俱足。

“安身”而後“立命”的根本在於如何在百般的誘惑中不動心。置身於五光十色的社會，難免如老子所說：“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。”

如何在紛亂中安心於自己的所作所為呢？或洞悉利弊得失，守住原則；或單純度日，安心而自得其樂。其實，社會上不少為非作歹，終受法律制裁之徒，多是不能安心之故。

# 修行並重

“修”是學習，“行”是實踐。修行，就是將我們對人生宇宙的錯誤看法、想法、說法、做法等，通過學以致用，加以修正，目的是解決人類煩惱的大問題。

佛陀講求“修”與“行”並重，認為兩者乃是鳥的兩個翅膀，車的兩個輪子，缺乏其一，就行不遠，走不穩。知識的悲劇，往往在於止於博學一端，而少於篤行之道，這樣的學問，常常是一堆冷知識，沒有光和熱。

《心經》中講“色即是空，空即是色”。“色即是空”是講出世，顯示了文殊菩薩的大智慧；“空即是色”，是講入世，顯示了普賢菩薩的大行願。悲智雙運，才能“知行合一”。

人們常用“真行”來讚揚人有能耐。其實，真行的“行”還是“行動”的“行”。所謂“真行”，是你真去行動了。不行，就是不去行動。

# 好馬不吃回頭草

對“好馬不吃回頭草”的真實性一直存有疑問，有機會問了一下草原上的朋友，這才知道，一般馬的習性都是低頭往前吃草，它不會左顧右盼，也不會回頭吃草。如果錯過了，牧馬人把它牽回來，它再低頭往前吃。看來，並不是好馬，而是所有的馬都不吃回頭草。我想，如果真是一匹有靈性的好馬，它就不會如此。如果前面無草，後面草好，好馬就該吃回頭草。

“好馬不吃回頭草”並不科學。只要是人都會犯錯，犯錯不可怕，怕的是不知錯，不改錯。

生活中，篤信“好馬不吃回頭草”，往往使人錯失改過的機會。成功者與失敗者的區別，往往就在於前者堅持了該堅持的，放棄了不該堅持的；後者則相反，放棄了該堅持的，堅持了不該堅持的。

# 呆若木雞

平時，人們常用“呆若木雞”來形容一個人傻乎乎的，這同其本意相差甚遠。

“呆若木雞”語出《莊子》，古代有鬥雞的娛樂，周宣王喜歡鬥雞，找來當時一位訓雞專家紀涓子，培養了十天，齊王就來問：“雞可以上場了嗎？”紀涓子回答：“還不行，現在只是虛張聲勢，全靠意氣。”十天之後，齊王又來問，紀涓子回答：“還不行，它對聲音及影像還有所響應。”十天之後，齊王再來問，紀涓子回答：“還不行，它目光銳利，盛氣凌人。”十天之後，齊王又再來問，紀涓子說：“差不多了。別的雞即使鳴叫，它也無動於衷了；遠遠看去，它

像是一隻木頭製的雞。”結果，這隻雞一上場並不是馬上豎頭、振翅欲撲向對手，也不是看到其它鬥雞馬上雄赳赳氣昂昂，而是遇到其它鬥雞乘勢欲來，仍泰然自若，不為所動。看似木納，一動不動，但對方一見其神態和氣勢便落荒而逃。

生活中又何嘗不是如此呢？有的人看似氣勢汹汹，只是虛張聲勢，表現為體力與氣魄；而強者胸有成竹，內在德行圓滿，對外無動於衷，渾身散發出一股震懾力。

動輒動手的往往是打手，動口不動手的才是高手。

# 人定勝天

過去常用來比喻人一定能戰勝自然，這真是誤解。萬事萬物都有規矩，沒有規矩，不成方圓，人有規律，自然也有規律。規律是鐵，誰碰誰出血。人可以利用自然、順應自然，而絕不可能戰勝自然。人類對大自然的每一次“勝利”，都換來大自然對人類更大的懲罰。正是由於過去錯解“人定勝天”，人類做了不少蠢事，結果不僅未能勝天，反而洪水氾濫、氣候變暖、沙塵暴肆虐……懲罰了人類自己。

何謂“沙塵暴”？“沙”者，“水”“少”，到哪裏去了？被人類過度地采掘了；“塵”者，“土”“小”，為什麼？都拿去開發房地產了。如此，就引來了災難的“暴發”，那是報應啊。

所謂人定勝天的“定”，是指人心的禪定，逆勢雖然艱難，但只要堅定信念，就能百折不撓。《喻世明言》說：“有犯着惡相的，卻因心地端正，肯積陰功，反禍為福，此是人定勝天，非相法之不靈也。”

據說美國的太空人在要升到太空以前的訓練中，有一項就是修習禪定，因為禪定能培養一個人的勇氣。

只要人心禪定，其力量猶如天空一樣無邊無際。人生的成敗得失，不在宿命，而在於信念。

# 聽話聽音

俗話說，鑼鼓聽聲，聽話聽音。所謂聽音，就是要聽人家話裏的弦外之音。

同樣一句話，入耳是喜歡，還是惱怒，其實不是這一句話，而是這一句話的弦外音。更確切地說，是我們自己對這句話的詮釋，左右了自己的心情。同樣是嘮叨，可聽出是數落，也可聽出是關心。

聽話要有藝術，藝術水準由淺入深。第一層次為聽而不聞，一隻耳朵進，一隻耳朵出；第二層次為敷衍了事，心不在焉，有耳無心；第三層次為有選擇的聽，合意者留下，不合意者消音；第四層次為專注的聽，務求明白，認真傾聽；第五層次為力求感同身受的聽，站在對方的立場，努力走進對方內心。高超的聽話，要努力做到耳到、口到、眼到、心到。

# 及時行樂

過去常把“及時行樂”作貶義，批評人不求上進，醉生夢死。

其實“及時行樂”並不錯，快樂是美味生活的添加劑。人要快樂每一天，把心情隨時切換到“快樂頻道”。當然，這一快樂不僅體現於日常玩耍，還體現在日常工作與學習，人要快樂地工作，快樂地學習，快樂地生活，這樣才不枉來世上一遭。

人生苦短，所以人要“及時行樂”。

“及時行樂”是因為樂是很快就過去的，所以又叫“快樂”。

嚴格地說，很快過去的樂，更多體現於物質，體現於身體，而精神上的樂，與別人分享的樂，則會保持很久。

所以，佛教沒有“快樂”一詞，只有“喜樂”一說，認為快樂是靠短期刺激、陶醉獲得的低層次的幸福，喜樂才能讓身心得到鬆弛、解放，讓生命感到充實的安分與幸福。

人不僅要快樂，還要常樂。慈悲喜捨，便能“長樂”。

# 失道寡助

“失道寡助”的意思是人一旦失去了道義就很少得到人們的幫助和支持。這完全是對的。

事還不僅於此，“失道”不僅是“寡助”的問題，因為“失”，所以就“敗”，因而叫“失敗”。

“失”，有時是失去了時間，有時是失去了機會，有時是失去了錢財……那都是針對具體事情、項目而言。失去以後並非一定就敗，但人若失了道，一定會敗。這便會導致人根本的失敗，也就是人生的失敗。

人生失去了道，也就是失去了“真”。失真的是誰？是大人。那個“失”字，上為橫寫的人，下為大，大人！人失去的是童真。人失真後就會假，對人假惺惺，沒有真情，說話假大空，漫不經心，甚至遊戲人生。

不僅如此，失敗還因顛倒黑白。“敗”，一個貝，一個反文，把反文當寶貝。人的一生如同寫文章，兒時是兒歌，年青時是詩歌，中年時是小說，老年時是回憶錄。但不管哪種體裁，立意要正，文章寫反，就會混淆是非、真假不辨。

這樣的人是失敗的人，這樣的人生是失敗的人生。

# 明察秋毫

這一成語語出《孟子·梁惠王上》“明足以察秋毫之末”，秋毫就是秋天鳥獸身上長出的細毛。人們常用明察秋毫來形容人能洞察事理。

但仔細想想，若真洞察事理，就不應僅是明察秋毫。明察秋毫頂多只是觀察入微，洞察事理須“明白”。

平時，人們常問：“明白了嗎？”回答：“明白了。”其實未必。

明什麼？要明“白”。什麼是“白”？白色？不對！

明白的“白”，是指“空”。我們有時會說，這話你白說了，這事你白乾了。這裏的“白”，就是“沒有”、“空”的意思。因此，“明白”也就是“悟空”。

佛教講的“四大皆空”，並不是說一切都沒有，而是講宇宙間的萬事萬物，都是緣生緣滅，變化無常，不是永恆。因此，告戒我們不要為了幻妄而變成名利物慾的犧牲品。

看透是現象的幻境，放下對名利物慾的貪得無厭，那是去除煩惱的最好辦法。

淡泊以明志，寧靜以致遠。人不僅要善明察秋毫，更要努力做一個明白人。

# 危機四伏

“危機四伏”常用來指處處都隱藏着危險的禍根。

其實不然。所謂“危機”，是包含了兩個方面，“危”與“機”，“危”即“危難”，“機”即“機遇”。因此，“危機四伏”應理解為處處都有危險，但也處處蘊含着機遇。

任何事物都是辯證的，可轉化的，危中有難，危中也有機。工作中、生活中，人們往往遇險境而奮起，因而就有“破釜沉舟”，就有置之死地而後生。

轉危為機的關鍵，在於臨危不懼，沉着冷靜，而前提則是具備積極、向上、樂觀的心態和一定的能力。

# 人爭一口氣

俗話說：人爭一口氣。但各人的理解卻不同。

有人把重心放在“爭”上。因此，遇不平、不順，就慳氣、賭氣、不服氣、生悶氣，結果氣血不和，傷神傷身。

也有人把重心放在“一”上。人要有一股志氣，正氣凜然，遇難不懼。待人處事，則心平氣和，從不生悶氣。

前者的“爭”貌似積極，實質是消極。慳氣、賭氣、悶氣都是多餘的，故上海人勸導他人，常說：“儂勿要生氣，我看，疊些氣是多生塌格”。而後者看似與世無爭，而其實正是一種積極的生活態度。

“人爭一口氣”，還要該服氣時就服氣。服氣只是屈服於一時，不服氣就不能受委屈，不能忍受一時委屈，又如何能有千秋之氣。

# 饑不擇食

“饑不擇食”的日常理解就是，一個人若在饑寒時，就什麼都吃，顧不得挑三揀四選擇食物了。

從養生的角度而言，“不擇食”實在是一條很重要的原則，因為各種食物都有其自身的營養和作用。“病從口入”，很多病都是吃出來的。現代人之所以會有各種慢性病，就是因為吃得過飽，吃得過於挑剔。

吃出來的病也可吃回去。常吃七分飽，保持三分饑，不擇食，什麼都吃，但適可而止。這就是有利健康的“饑，不擇食”。

# 眼見為實

人們常說：耳聽為虛，眼見為實。其實，耳聽未必為虛，眼見並非就實。著名魔術師劉謙的“把戲”不就在眾目睽睽之下一一次又一次地騙過了大家的眼睛？！

把一根筷子插入杯子，筷子會彎曲，其實筷子還是直的，那是由於光線折射下的作用。早晨的太陽與中午的太陽看起來不一樣大，那是距離不同而產生的錯覺。我們常常會被自己的眼睛騙了。

生活中，看人、看事不僅要看到外，還要看到內，看到左還要看到右，看到結果更要看到原因，這就叫：由表及裏，由此及彼，由果及因。這不僅要用眼，還要用心。

所以，平時人們常用的“心目”一詞，心在前，目在後，心指揮眼睛。眼睛只是看見，看見的很可能是假像，用心才會發現，發現的才是真實。當然，這心必須是真心，不是妄心、疑心、功利心、分別心。

# 斷章取義

人們常把“斷章取義”作“不顧上下文，孤立地取其中的一段或一句意思”的理解，而且常作貶義。這大可商榷。

“義”是一種道德規範，因此有“道義”一說。君子講仁“義”，做人要講“義”氣，為人要仗“義”。“斷章取義”實在是一種正確的求知方法。

不“斷章取義”的，往往會讀死書、死讀書，成為書呆子。我們平時讀書，既要看到書中有形之字，更要發現書中無形之義，並應用於日常。用眼可以看見，用心才會發現；用眼可以觀察，用心才能洞察。

《法句經卷上·述千品》中有一偈：雖多誦經，不解何益；解一法句，行可得道。意思就是：誦經不如解義，了解經義又不如踏實地奉行。實踐經義，哪怕只有一句，就可以得道。“盡信書，不如無書”，人要善於斷章取“義”，把書上的知識拿來用於指導人的實踐、規範人的行為。

與此差不多意思的還有一句成語：望文生義。

通常對“望文生義”的解釋是：不了解某一詞句的確切涵義，光從字面上去牽強附會，因而作出了不確切的解釋。

其實，“望文”就是看文章；“生義”就是要將文章中看到的知識，轉變為日常生活中的道理。這是非常對的。

知，容易；信，不易；行，更不易。知、信、解、證，知行合一，方是讀書學習的要義。

# 附庸風雅

《成語詞典》對“附庸風雅”的注解是：指缺乏文化修養的人為了裝點門面來結交文人，參加有關文化活動。

這不確切。

什麼是風雅？風雅是高雅，風雅是情趣，風雅是品位。

什麼是附庸？附庸就是依附。

那麼，附庸風雅的本意，就應是依附高雅、情趣、品位，這沒什麼不好，應當提倡。原來風雅的人需持續附庸風雅，原來不風雅的人若能積極地附庸風雅，那是一種進步，不應冷嘲熱諷，而應積極鼓勵。

# 穿鑿附會

平時，人們對“穿鑿附會”的解釋是：把沒有關聯的事物扯在一起，說成有關聯。其實，這一解釋更適用於“牽強附會”。“穿鑿附會”的意思恰恰相反。

“附會”的理解沒有疑義，指把沒有關聯的事物扯在一起，問題是如何理解“穿鑿”。

“鑿”，按《辭海》的定義，是指鑿物的工具，或指孔竅、隧道，那麼“穿鑿”就應是打通的意思。本來沒有關聯，一打通就有關聯了，就如同打隧道，山兩邊同時開鑿，一旦“穿鑿”，兩頭就“附會”。

人的思想也是如此，想不通，就痛苦；想通了，就快樂。觀念一轉，豁然洞開。

# 得過且過

“得過且過”原指過一天算一天，是一中性詞，但現在人們常作貶義，批評一個人對工作敷衍了事，混日子，就說他“得過且過”，幾乎成了“不求上進”的代名詞。

這實在是誤解。

“得過且過”就如同“做一天和尚撞一天鐘”，這並不是一種消極的人生觀，而是一種認真的工作態度。每天好好地過日子，和尚每天好好地撞鐘，老老實實地做好本職工作，生命不息，撞鐘不止。踏踏實實、兢兢業業，這有什麼錯？！難道得過不且過，做一天和尚不撞一天鐘反而是對了？

生活中，有人活在過去，老是追憶、後悔、懊喪……也有人活在未來，總是幻想、希望、追求……其實，這都是活在虛幻之中。歲月本長，而忙者自促；天地本寬，而卑者自隘。未來還沒來，過去已逝去，生命在當下。佛陀曾問弟子：生命有多長？弟子甲答：數日間；弟子乙答：早晚間；弟子丙答：飯食間；弟子丁答：呼吸間。佛陀讚弟子丁是真正知道生命可貴，了悟生活的人。

空懷遠大理想，不如活在當下。不想當元帥的士兵，不是好士兵，但只想當元帥的士兵，一定當不好士兵。

得過且過，快樂每一天，你就會活得瀟灑。

# 獨



# 其身

生活中，獨善其身常被用來批評某些人只顧自己不顧別人的個人主義處世哲學。其實這一成語的本意並非如此。“獨善其身”語出《孟子·盡心上》，孟子強調的是君子要不受外界干擾，十分注重自己的修養。窮則獨善其身，達則善濟天下。

人是社會人，環境會影響人，特別是在當今市場經濟物慾橫流的年代。“獨善其身”守住自己的一方清淨心田，注重修養的提升，顯得尤為重要和難能可貴。

當然，一個有覺悟的人不能滿足於“獨善其身”，還須努力“利樂眾生”。佛教講人的覺悟有三重境界：一為自利。雖證佛覺，識情未盡，即使等覺菩薩，八識中一分生相無明未破，猶屬有情。二為利他。發心覺悟一切有情，視大地眾生猶如一己，不分你我，無分親疏，平等普覺，悉會離苦。三為兩利。上就佛道，下渡有情，發四宏願，斷無盡之煩惱，求無上之佛道，學無量之法門，渡無邊之眾生。

# 處心積慮

平時，人們常以“處心積慮”來形容人為做某件壞事而長期謀劃。真是如此嗎？

其實，“處心”就是處處用心；“積慮”就是考慮了很長時間。並非只有做壞事，才需“處心積慮”，無論是做好事，還是事做好，都須處心積慮。包括眼下的這本《成語禪解》也是“處心積慮”的結果啊！

“凡事先謀後動”、“預則立，不預則廢”、“人無遠慮，必須有近憂”這些話說的都是同一個道理，那就是：任何事情若要成功，必先處心積慮。

## 吹毛求疵



“吹毛求疵”這一成語出自《韓非子·大體》，意思是只有把皮上的毛吹開，才能找出被毛掩蓋了的瑕疵。這很有道理，人不要被假像迷惑，應當由表及裏。

但在生活中，“吹毛求疵”卻被用來告誡人們不要故意挑毛病，找缺點。這甚不妥當。“吹毛求疵”實在是應被提倡的一種務實作風和工作態度，當然前提是首先看清明顯的瑕疵。

# 見異思遷

異：不同的；遷：改變。“見異思遷”就是看到另一個事物就改變原來的主意，這很符合辯證唯物論，人的思想就是在“實踐——認識——再實踐——再認識”中得以提升。人只有見異思遷，才會有創新，才會有進步。

擇善而從、見賢思齊、棄舊圖新、棄暗投明，包括與時俱進，都是見異思遷。

若不見異思遷，那就會固執己見，甚至堅持錯誤，那才對進步不利。

若是男女情愛中的“見異思遷”，那就要具體問題具體分析。婚前，可作多種選擇，樹林有很多樹，不要只盯一棵樹；婚後，則應堅守崗位，樹林有很多樹，千萬不要迷了路。這也如企業在主業確定前，可作多元選擇，但在主業確定後，就應堅守主業，拒絕誘惑。

# 實事求是

日常生活中，“實事求是”一詞用得很廣泛，但一般都作實話實說解。例如：“實事求是地說，他人很不錯。”

其實，“實事求是”並非指實話實說，而是一種科學的求知態度和工作作風。

一進長沙岳麓書院，迎面一塊門匾上，書寫的就是四個大字：實事求是。

“實事”，指客觀存在的一切事物。“是”，指客觀事物的內部聯繫，即規律。“求”，指研究探索。

“實事求是”的正確理解應是：從實際事物出發，探求事物的內部聯繫及其發展規律，以此來認識事物的本質。

# 為富不仁

“為富不仁”的含義是成為富人後就不講仁義了。這也如現代俚語：男人有錢就變壞。

最先說這句話的估計是窮人，其間反映的也是一種仇富心態。

其實，窮沒什麼好，富並沒有什麼不好，金錢也不是什麼“萬惡之源”。錢不是問題，如何對待錢，如何使用錢是個問題。富人中有好人，也有壞人，就像窮人中有壞人，也有好人。富人中有“為富不仁”的，也有“為富施仁”的。而且，隨着時代的進步，富人中的好人也越來越多。

但這句成語確也給富人們作了一個提醒，富了以後怎麼辦，如何避免“富不過三代”的悲劇，這的確是一個問題。如何掙錢，是聰明；如何花錢，是智慧。富，是財產的堆積；貴，是精神的升級。富貴，由富而貴。富而不智，只是富人；富而有智，才是貴人。財富亦有品質，有錢人應努力地由富人轉變為貴人。

# 唯 是從

通常對“唯命是從”的理解是，對命令絕對聽從，不敢有半點違抗。

以此來理解未嘗不可，但似還可作另外的理解。這裏的“命”，也可認為是指人的“命”，命由天定，人難以抗命，那就是“唯命是從”。其實，“命”字，拆開來看，就是“人”、“一”、“叩”，人跪下來一叩頭，這就認命了。

平時人們常把命與運連在一起，稱為“命運”，如果說，“命”是前生注定，不可違，但“運”卻可時來運轉，掌握在自己手中。

人的一生，一靠命，二靠運，三靠心。心即每個人對待、掌握外部環境的能力。

凡人等待運轉，智者努力轉運，“運”即機遇，機遇面前人人平等，但能否創造、利用機遇卻非人人平等，靠自己把握。



“委曲求全”的意思是，勉強遷就，以求保全。這沒有什麼歧義。

但日常生活中常以此作貶義，這可商榷。

在世間上做事，要做到沒有人怨，沒有人誤解，這是不可能的。所以，凡事但求無愧我心，豈能盡如任意。能够做事，不算有力，能够忍受委曲，才是有力之人。

後退才能遠跳，下蹲才能躍起，生活中太多的事例告訴我們，“委曲求全”是一種積極的處世態度。無曲不成全，委曲能成全。內謙外讓的過程是“曲”，而結果卻是為人處事的“全”。

在生活中，要學謙卑自躬，好處讓別人享受，壞處讓自己承擔，從讓步吃苦之中，來修煉自己的心性，擴大自己的心量。

人要努力做難做之事，處難處之人，在人生的平台上，回旋餘地大，只因能曲身。

# 一團和氣

“一團和氣”本指態度和藹可親，但在很長一段時間來，被認為是不講原則，放棄鬥爭。

這就值得討論了。

做人的原則應是“外柔內剛”，人際交往的原則應當是“一團和氣”。和為貴，天時不如地利，地利不如人和，和商共贏、和氣生財。

和諧社會應當崇尚“一團和氣”，摒棄一團“殺氣”。

君子和而不同，小人同而不和。與人相處，知知而和，能和，才有和氣、和平、和好、和諧、和順、和衷共濟……

佛教之所以偉大，因為他不排斥任何宗教，佛祖堅信普世平等，所以能包容。佛祖最多認為自己和眾生的關係，就是老師和學生的關係，父親只有一個，老師可以有多個。阿育王菩薩明確地說：“不可只尊重自己的宗教，而菲薄其他宗教。這不但能幫助自己的宗教成長，而且也對別的宗教盡了義務。反過來做，則不但替自己的宗教掘了墳墓，也傷害了別的宗教。因此，和諧才是好的，大家都應該諦聽，而且心甘情願地諦聽其他教義。”

又想起了出家人之所以被稱為“和尚”，其實是因為“和尚”者，“尚和”也。和尚共同遵循的是“六和敬”原則。和，是和合；敬，是敬愛。“六和敬”即：身和同住，口和無諍，意和同悅，戒和同修，見和同解，利和同均。這也正是我們處理人際、家庭、鄰里、社會、同事、國際關係的準則。如此，便能做到心靈和悅、人民和好、世界和平、社會和諧。面上無嗔是供養，口裏無嗔出妙香，心中無嗔無價寶，不怒不嗔見真常。

努力做到“身和同住，口可無諍，意和同悅，戒和同修，見和同解，利和同均”，便能心靈和悅，人民和好，世界和平。

# 一語道破



平常人們都把一句話就點明了稱為“一語道破”。

其實，可作另外理解：“道可道，非常道”。道是不能說的，一說，道也就破了，正因為“一語道破”，因此就要“知無不言”。

道儘管不可說，但無處不在。道路，先有道，後有路，以道開路；道理，先有道，後有理；道德，先有道，後有德。道即規律，“道”，上為首，下為走，先用腦袋想，後用腳走。

道生一，一生二，二生三，三生萬物。

道由心悟，既用心悟，那就不是用嘴說的了。許多事只可意會，不可言傳，不可思，不可議。

無語道存，“一語道破”。

# 一 知 半解

“一知”為何“半解”呢？因為“知”只是回答了是什麼？而沒有回答為什麼？因此只有“半解”。

知只是半解，什麼是全解呢？那就是“智”。知其然，還要知其所以然。知其然，是聰明；知其所以然，是智慧。“智”，知日者為“智”，日為天，是規律，是趨勢。所以，就有小聰明、大智慧之分別。

聰明人能把事做對，智者能做對的事；聰明人能過上好日子，智者能把好日子過好；聰明人能改變環境，智者能調控心境。

一知半解，一智全解。

# 執迷不悟



“執迷不悟”的常用解釋是，堅持錯誤而不覺悟。

再往深裏想，人為什麼會“堅持錯誤而不覺悟”呢？

“迷”者，上為“米”，下為“走”，吃飯、走路，泛指日常生活。

“悟”者，豎心旁，一個“吾”，“吾心”也。

這也就是說，一個人若只知道吃飯、走路，而不用自己的心，那就會“執迷不悟”。人不僅生活在物質世界，也生活在精神世界與心靈世界。

悟：吾心。開悟，即開吾心。在走向開悟的歷程上，我們得到的最大利益便是智慧，智慧能使我們更好地觀照與判斷，乃至更細微地思考與抉擇。

人生三個圓，身體與物質是小圓，文化與精神是中圓，心靈與宗教是大圓；獨善其身是小圓，自覺覺人為中圓，普渡眾生為大圓。由小圓、中圓漸而走向大圓，人生便得“大圓滿”。

# 專心致志

平時，人們常用“專心致志”來形容一個人“一心一意，聚精會神”。這似乎意猶未盡。

“專心”後怎麼樣？專心以致“志”。專心是態度，致志是目的。“志”者，士者之心。待人處世莫若善，完善自我，善待他人。心若善，那是“良”心；心若惡，那是“亞心”。“惡”者，上為“亞”，下為“心”。

人心本淨，人性向善。人只要能夠自我覺知，知道如何發揮自己的潛力，規劃自己的生涯，修養自己的身行、口說、意念、修得一份心境美，則一切處境皆美。

專心致“志”，正心修身。



平時，人們常把在行家面前賣弄本事稱為“班門弄斧”，多為貶義。

其實，“弄”並不一定就是“賣弄”，“玩耍”、“獻技”也可稱為“弄”。下棋要找高手下，打球要與高手打，高徒需由名師帶，大刀要在關公面前舞，斧頭要在班門弄，這樣才會進步。

人要借高處提升自己，才能突破。以前少林寺是有門進去，無門出來，練武功的人出去的唯一方法就是能够跳出三丈高的牆。因為，有能力跳出三丈高牆的人，至少有點能耐，如此出去後才不會敗壞少林寺的名聲。

“班門弄斧”不失為是一種學習策略，有利於更快成功。



## 忠言逆

古人常說：良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行。

但生活中，人都愛聽順耳的話，即便是忠言。

荀子曾言：與人善言，暖於布帛。無論是忠言還是惡言，都可以逆耳，也可以順耳。

我們要講究動機與效果的完美統一，既有說什麼的問題，還有怎麼說的問題。你說的是利於行的忠言，但他因逆耳而聽不進去，結果還是不利於行。我們若能做到忠言不逆耳，那豈不更好，當然這必須有技巧，需要努力。

管理者要多說“如果”，少說“但是”，前者是希望，後者是批評。同樣是批評，可予以鼓勵之中，可用商量的口吻，可作善意的提醒……

佛教倡導與人為善，故有“天下名山僧佔多，天下好話佛說盡”之說。

# 過河拆橋

人們常以“過河拆橋”批評某些人的忘恩負義。

但如果運用發散性思維，來個“腦筋急轉彎”，“過河拆橋”還自有其道理。

例如，為了阻止追兵過河，因此要“過河拆橋”；再如，為了讓大船通過，必須“過河拆橋”；又如，在材料緊缺的情況下，為了造橋過另一條河，從總體戰略上考慮，只能“過河拆橋”……

凡事都不應絕對，因時因地因人而宜。

同樣是拳頭出手，可以是打人，也可以是捶背。

# 出神入化

所謂“出神入化”，指的是一種極其高超的境界。

中國傳統養生講究精、氣、神合一。一個人的身體，精在下、氣在中、神在上，所以就有“聚精會神”、“神清氣爽”之說。再到更高境界，那便是“出神入化”了。

“出神入化”其實講的就是從精神到物質的轉化，關鍵在“化”。“化”不是化為虛無，而是化為具體行為。中國儒釋道三家，儒家以仁義教化，道家以玄理點化，佛家以慈悲度化，殊途同歸，目的都在人的心靈淨化。

文化、文化，文而化之。停留在紙面上，只是文章、文件，落實在行動上，才是文化。

# 不可救藥

從字面上來理解，“不可救藥”這句成語是有語病的，要救的是人，怎麼說是“救藥”呢？！好在大家都已約定俗成，這句成語的意思是指病太嚴重了，就如癌症到了晚期，已無藥可救了。因此，若更確切些，應當是說“藥不可救”。

世界上最寶貴的是人的生命，而影響一個人壽命的有四大因素，其中遺傳佔15%，自然及社會環境佔17%，醫療條件佔8%，而個人的生活方式要佔到60%。所以，人們常說：要醫生更要養生，要藥療更要食療，求人更要求己，求己重在養心。

我的心情我作主，我的健康我維護。

養生要及時，健康要管理，“上醫治未病”。

# 逆來順受

“逆來順受”在《成語詞典》中的解釋是：對無禮的待遇採取順從和忍受的態度。而這一態度通常是被迫的、不情願的。

其實，“逆來順受”可理解為是人應採取的一種明智的人生態度。

逆來要順受。逆來，看似氣勢汹汹，然而色厲內荏；順受，看似低眉垂目，然而外柔內剛。生活中遇到矛盾衝突，不少人常是“你一拳來，我一腳去”，拳打腳踢的結果是兩敗俱傷。其實，你一拳來，我不必就一脚去，這樣，別人少挨幾腳，自己也少挨幾拳，避免了大家無謂的損傷。“退一步，海闊天空”。

洪水剛烈，咆哮而過，可謂威風一時，卻沒擁有寸土；渠水和緩，悄然流淌，雖無聲無息，卻擁有村莊。

柔則順，謂“柔順”；順則暢，謂“順暢”；暢則快，謂“暢快”；快則樂，謂“快樂”。柔為快樂之源。

# 開卷有益

這一成語的意思是：只要打開書本來讀，總有好處。這是古人勸後生家努力讀書，“讀讀讀，書中自有黃金屋。”

其實，開卷未必有益。書有好書、壞書，有真知識、善知識，也有偽知識、惡知識，這就有一個選擇讀什麼書的問題。季羨林先生就曾這樣發問：一本書能鼓勵人前進呢，抑或拉人倒退？一本書能給人以樂觀精神呢，抑或使人悲觀？一本書能增加人的智慧呢，抑或增加人的愚蠢？一本書能提高人的精神境界呢，抑或降低？一本書能增強人的倫理道德水平呢，抑或壓低？一本書能給人以力量呢，抑或使人軟弱？一本書能激勵人向困難作鬥爭呢，抑或讓人向困難低頭？一本書能給人以高尚的美感享受呢，抑或給人以低級下流的愉快？……讀書的成本不僅是讀有益之書的時間，更是讀無益之書而被浪費了的時間，而且後者



不僅沒有任何有益產出，甚至可能起負作用。不少人有睡前坐在床上讀書的習慣，但睡前是看情色書、八卦新聞，還是看貼近心靈的益智書，這對於你睡夢中的思維，乃至是腐蝕人心還是增加慧命有很大關係。

讀書還有一個怎麼讀的方法問題。現在知識爆炸，直接後果是信息氾濫、鋪天蓋地，且眾說紛紜，各吹各的號，各彈各的調，相互矛盾，搞得人暈頭轉向，不知聽誰的好。古人早就說過，讀書貴能疑，疑乃可以啓信。因此，不能讀死書，死讀書，不然就會讀書死，還是要以我為主，採取“拿來主義”。

更有一個讀後運用的問題。讀書要眼到、口到、心到、手到，在念書時注意“實行、操作、實踐、應用”，使理論與自己的行為相結合，如此，開卷才有益，念書才不會浪費生命。

## 怨聲載



通常的理解是，人民不滿、怨恨的聲音充斥於道路。

但也可理解為，怨聲中承載着道義。人們之所以會有怨聲，是因為統治者的所作所為“離經叛道”。

得道多助，失道寡助，多行不義必自斃。因此，英明的統治者能冷靜地在怨聲中悟道，從而加以改進，以至成為有道之君。

# 始終如



人們常把自始至終一個樣子稱為“始終如一”。

“始終如一”還可理解為，人生的開始(始)和結束(終)是一樣的，儘管其中的過程不一樣。

人生如圓，生死相連，生是死的起點，死是生的終點，起點也是終點，終點也是起點。人赤條條來，赤條條去，生也簡單，死也簡單，複雜的是在世時的那恩恩怨怨。

人只能活一生，都是由生往死，無論你是窮人還是富人，是達官貴人還是平民百姓。

人生有許多不平等，但在起點和終點卻都是平等的。

“始終如一”也可理解為，“正”經只有一本。釋迦牟尼佛在世時，遇到不同層次、不同需求的眾生，見人說人話，見鬼說鬼話，但大家聽到的都是指向相同的目標，那便是開發眾生心中的智慧。“佛以一音演說法，眾生隨類各得解”。

“始終如一”還可理解為：窮則獨善其身，達則善濟天下，心中有善，始終如一。

# 無妄之災

按通常的理解，“無妄之災”的意思是平白無故地受災。這不符合辯證法，凡事皆有因果。

無者，沒有也；妄者，不合情理也。因此，“無妄之災”的正確理解應是，沒有不合情理而發生的災難。

世界上沒有無緣無故的恨，也沒有無緣無故的愛，災難亦如此。種瓜得瓜，種豆得豆；種下善，得到愛；種下仇恨，得到災難，這就是因果律。因緣果報，如影隨身。既如此，我們就要在因上努力。

人對自然災難的正確態度應是：與其下游抗洪，不如上游植樹。

人對自身疾病的正確態度應是：與其生病痛苦，不如日常維護。

# 現身說法

通常人們把親身的經驗或體會向他人進行解讀或勸導，稱為“現身說法”。其實，“現身說法”本是佛教用語。“現身”就是顯現身體，現身以後幹嗎？說法！《楞嚴經》云：我與彼前，皆現其身，而為說法，令其成就。

現在不少人常去寺廟燒香拜佛，其實拜佛，所拜的不是佛像本身，而是要藉着佛像，深入其精神內涵。佛有法身，即佛法、教義的人格化；也有化身，即根據世間凡人的不同個性，以人們熟識的不同形象，“隨機應變”現身於世。《金剛經》中也說：“若以色見我，以音求我，是人行邪道，不能見如來。”這也就是說，如來的功德作用，遍於一切時空，也超越於時空。“一沙一菩提，一水一世界”、“眼前林樹並池沼，晝夜還能演法音”。理解了這一道理，永遠傾聽自己的內心聲音，體悟佛至善至美的智慧，不以物喜，不為己悲，就能進入不取於相，如如不動的境界。

並不是佛才能“現身說法”。當一個人心中有佛，常做善事，人們就讚他“真是活菩薩”，這時他就是為佛在“現身說法”。“水中無波，願大眾回頭彼岸；心中有佛，為世人說法現身。”福建晉江一座小廟的這幅對聯就是對此的真實寫照。眾生皆有佛性，人與佛的不同之處，不在於外表的形象，而在於內心的態度，只要你能慈悲喜捨，人人都可成為菩薩。只要你能伸出援手，你也就是人間觀音。

# 無堅不摧

“無堅不摧”常用來形容力量非常強大，强大到沒有什麼堅固的東西不能摧毀。

這不符合辯證法，萬事萬物都相生相剋，五行中，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。也如俗話所說，“一物降一物，鹵水點豆腐”。

但如果對方是虛無的，就如空氣，那還能摧嗎？！因此，“無堅不摧”的真正含義應當是：無，堅不摧，無是任何堅固的東西都不能摧毀的。

與此相關還有另外兩句成語，一是“戰無不勝”，應理解為：“戰無，不勝”；二是“攻無不克”，應理解為：“攻無，不克”，那才合理。

不爭即爭。老子講謙退、守弱，不敢為天下先，而成三界之尊；孔子倡仁義、寬恕、溫良恭儉讓，而成王者之師。

水無常形，甘居低位，與世不爭，“夫唯不爭，天下莫能與其爭”。

# 力透紙背

原意是形容書法剛勁有力，寫的字透到紙張背面。

這裏畫龍點睛的是一個“透”字，不僅傳神，而且確切。如果再用力呢？那就成了“力破紙背”，紙破了，那就什麼字也沒有了。

由此想到我們對人生的態度。我們要看透人生，但不要看破人生。看破，是什麼也看不見了，那是悲觀、消極、厭世、獨善；看透，是看得更清楚了，那是樂觀、積極、救世，兼善。

以出世之心，行入世之事，外現在家心，內修清淨心，身在商業界，實踐菩薩行。那也是“力透紙背”。

# 心直口快

“心直口快”就是指一個人性情直爽，口沒遮攔，想到哪說到哪。

其實，“心直”應提倡，“口快”應避免，人要努力做到“心直口不快”。

“心直”即“真”。“真”字，“直”“心”也。人要以真心待己，以真誠待人，講話要講真話。

從圓融人事而言，一個人對朋友假話一定不說，但真話不一定全說，要講策略，不能想說就說。口快其實也是為圖“口”的“快”樂，因此就有“一吐為快”的說法。但你快樂了，別人卻不快樂了。故而，說話不能說“想說的話”，而要說“該說的話”。

世上有三件東西收不回：射出去的箭、失去的機會、說出口的話。要想留住你的朋友，先要管住你的舌頭。

# 一舉成名

“一舉成名”的本意，原指一旦中了科舉就揚名天下，後指一下子就出了名。

在如今的傳播時代，一舉出名可以有多種途徑：可以通過中央電視台春節聯歡晚會露臉，可以現身於《百家講壇》，可以通過男扮女、女扮男等另類手段。當然也可通過奧運會比賽，比如，一個挺舉破了世界記錄，那個“一舉成名”是名副其實。

人若要成名，還真的要有“一舉”的功夫。但人生路上，不但要舉得起，還要放得下。有人舉不起，也就沒放下的問題，那是沒用；有人舉得起，但放不下，那就成了負重；有人舉得起，也放得下，那才叫瀟灑。

舉得起是本事，放得下是本領；舉得起，需要能力；放得下，需要魄力；舉得起是進步，放得下是為了更大的進步。

陳立夫晚年閱經滄桑，終得感悟：合情合理合勢做成大事，輕名輕利輕權修得長生。

# 好高 驚遠

《成語詞典》中對此的解釋是：指在學習或工作上不切實際地追求過高的目標。

又查《辭海》，“好”，即喜好；“驚”，即追求，那麼“好高驚遠”就應當是喜好高，追求遠，這似乎並沒什麼不對。

人要“好高驚遠”，因為登得高，才能望得遠，那叫“高瞻遠矚”。

人只有“高瞻遠矚”，才能開闊胸懷，掌握全局，堅定目標，穩步前進。

知識讓你站在前人的肩膀，就能使你“好高驚遠”；

覺悟使你脫離低級趣味，更可以使你“好高驚遠”。

“好高驚遠”才能使人生無怨無悔。

# 喪心病狂

生活中，人們常把喪失理智，作惡多端，稱為“喪心病狂”。

《黃帝內經》言：“心為君主之官”。因此，“喪心病狂”的本意是說，如果一個人的心喪了，那病就發狂，無法控制了。

心是生命根本，心跳停止，萬般皆無。科學養生，既包括養身，也包括養心。

養心既為健身，也為修身。人有聰明程度之不同，更有悟性之高低。功能、技能、體能缺一不可，但基礎是心能。人之心胸，多慾則窄，寡慾則寬；人之心境，多慾則忙，寡慾則閑；人之心術，多慾則險，寡慾則平；人之心事，多慾則憂，寡慾則樂。

燈能顯示東西，不是燈能看見東西，而是眼睛藉燈看見了東西；而眼睛看見了東西，僅是看見而已，感覺如何，不取決於眼睛，而取決於心。心藉眼睛顯發了見性。

人自出娘胎，便用眼睛觀察世界，確切地說，是在用心感悟世界。人要不斷努力明心見性，追求大智慧，努力保持淡然的心境、平和的心態、開闊的心胸、開朗的心情。

# 汗馬功勞

“汗馬功勞”的本意是馬因幹活而出汗，十分賣力，因此有功勞。

可討論的是，出汗就有功勞？未必。出汗頂多表明你有辛勞、苦勞。人在發牢騷時常常會說：我沒有功勞有苦勞，沒有苦勞也有辛勞，沒有辛勞還有疲勞。這就說明功勞、苦勞、辛勞和疲勞不是一回事。

出汗不一定有功勞，功勞不一定靠出汗，不是有一句成語就叫“勞而無功”嗎？特別是現今的知識經濟時代，更是如此。過去是揮開膀子大幹，現今是輕點鼠標巧幹；過去是煉鋼爐前揮汗如雨，如今是中央控制室裏涼風習習。如今是以“巧”克“力”（智慧戰勝力量）的時代，兩軍相遇，智者勝。

功勞的“功”，工字旁，一個“力”，做工要出力，無論是過去還是現在都一樣。但過去強調的是體力，現在強調的是智力，現在的勞動模範一般都不是靠出汗苦幹。時代在變，觀念在變，立功的條件也在變，這就是“與時俱進”。

## 見風駛



以往常把這句話作貶義，比喻一個人老是看形勢或別人眼色行事。

其實，顧名思義“見風駛舵”就是根據風向而掌舵，這本是行船應具備的基本技能。

如果不“見風駛舵”，逆風而行，那就不僅借不到力，搞得不好，還會翻船。

“見風駛舵”就是順勢而為。“勢”者，上為“執”，下為“力”，執力者，借力使力。“見風駛舵”就會“事半功倍”，反之，則會“事倍功半”。

# 完美無缺

“完美無缺”常用來比喻完善得沒有缺點，又如同另一句成語“十全十美”。

這不符合辯證法。“金無足赤，人無完人”，世上沒有十全十美的事物。因此，所謂“完美無缺”可作如是理解：你那個“美”為什麼“完”了呢？那是因為你沒有任何缺點。這就像上海人調侃人時所說的：儂好人？肚臍眼有伐？

月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，此事古難全。

人都應當慶幸，老天沒有給我們想要的一切，當一個人擁有了所有一切的時候，他就失去了感受幸福的能力。一個人喪失了感受幸福的能力，生活對他來說也就沒有了任何意義。



# 不了了之

“不了了之”通常是指把事情放在一邊不管，就算完事了。常用來批評人做事虎頭蛇尾。

其實，“不了了之”的本意更應是用不了結的方法去了結。這與其說是方法，不如說是心態。

世上萬事萬物都是相互關聯，此時平了，彼時起了；此時完了，彼時未完；此間死了，彼間又生；看似了了，實際未了。因此，對任何事都不要太過計較，尤其是世人最為關注的名利。

生活中，人們常說，現在忙啊，忙得團團轉。為何“團團轉”？因為繩未斷，看開且放下，身輕又喜安。

世間事了猶未了，何不就以“不了了之”。

# 氣味相投

生活中，人們常把彼此很合得來的人，稱為“氣味相投”。

這裏的“氣味”是實指氣“味”。科學研究表明，每個人身上都有特定的氣味，又都有自己所喜歡的特定氣味，很微妙。因此，男女之間的“一見鍾情”，其實是首先建立在“氣味相投”的基礎上。這已被科學研究所證實。

這裏的“氣味”更是指氣質，氣質相近的人容易在一起相處。其實所謂“氣質”，就是氣的質量，每個人在起心動念之下，都有和天地間溝通的一團氣。人活一口氣，天地間也充滿着種種氣息，這些氣息全都是相應的。經常保有光明、良好、正義的心態，心平則氣和，那麼你就經常和光明、良好、正義的這種氣息相溝通。有的人埋怨自己總是碰不到好人，碰到的都是壞人，為什麼呢？這都是與你生命中的氣息相合所呈現的。人都是選擇性地看世界，人只看得見和留意自己相信的事物，對於自己不相信的事物就不會留意，甚至視而不見。所以，人所處的現實是人的心念吸引而來的，人也被與自己心念一致的現實吸引過去。一個人的心念是消極的或者醜惡的，那他所處的環境也是消極的或者醜惡的；一個人的心念是積極的或者善良的，那他所處的環境也是積極的或者善良的。所以，你和什麼樣的人接觸，就代表着你和什麼樣的信息進行溝通，背後起作用的是你的人格。這也就是古人所說：“人以類聚，物以群分”、“近朱者赤，近墨者黑”的道理所在。

# 不學無術

通常指沒有學問，沒有本領。其實，也可以理解為：因為不學習，所以沒技術。

技術、知識都是靠學習，人不能“不學無術”，而要“學而有術”。但一個人立身處世，想成就一番事業，光有“術”是不夠的，還須有“道”。“道”也是道德、修養、處世規範、事物規律，人要以“道”馭“術”。

“術”從書本裏、課堂上學，“道”則需從生活裏、工作中去悟。

不悟無道，不學無術。現代教育要防止的正是輕道重術。

# 洗心革



“洗心革面”用來比喻徹底悔改，以便重新做人。既是重新做人，因此原有的心要洗，原有的面要革(更換)。

心為什麼要洗？因為太髒了；面為什麼要革？因為太難看，以至於嚇到人了。

其實，一個人等到要“洗心革面”已經是太晚，關鍵是日常的清洗保養，就像每天都要洗臉刷牙一樣。由於環境的影響，不僅是臉，心也會蒙灰。因此，佛教徒會每天數次念經，伊斯蘭教徒會每天做五次禱告。心要常常輕輕擦拭，“三省吾身”也可理解為，每天早中晚各擦一次。不擦，就會“心灰意冷”、“灰心喪氣”；再不擦，天長日久，污垢積太多，擦不掉了，就只能狠狠地洗了。

拜佛就是拜自心，因為即心即佛。以此意義來看，也可說拜觀音菩薩拜的是悲心，拜文殊菩薩拜的是慧心，拜地藏菩薩拜的是願心，拜普賢菩薩拜的是行心。

# 屏氣斂息

通常解釋是指注意力高度集中，暫時停止呼吸。

平時，我們都把氣息等同於呼吸，其實不對。呼吸是吐氣或吸氣，“息”不同於“氣”，不然為什麼要說“屏氣斂息”呢。中醫的解釋，“息”是指吸氣與呼氣之間那一短暫的停頓。“息”，上為“自”，下為“心”，自心為息。因此，斂息其實也就是收心、靜心。

禪坐的關鍵就是掌握氣息，氣要勻，息要斂。由此想到“休息”其實是“休自心”。有人認為，休息就是躺下，那不對。躺下只是休體，躺下後腦子還在胡思亂想，心裏還在七上八下，那就不是休息。

養生要養身，養身須養心；休息是休心，休心須斂心。

# 道貌岸然

道貌：正經嚴肅的外貌；岸然：高傲莊嚴的樣子。

清·百一居士《壺天錄》卷下：“翌日，陳妻尚未歸，正切狐疑，忽有醫者自來，道貌岸然，斑白老叟，舉寶驚惶，不知所自。”《宋宮十八朝演義》五十五回：“林靈來遂登壇高坐，道貌岸然，徽宗設座於側，端坐靜聽。”近代鄒韜奮《患難餘生記》一章：“他那一副笑髯，和他的藹然仁者的岸然道貌，配合在一起，尤使人肅然起敬。”

這裏，“道貌岸然”全無半點貶義，但不知從何時起，“道貌岸然”被用以諷刺故作正經、表裏不一的偽君子面目。

須為“道貌岸然”正名。我們應追求表與裏的統一，倘若一個人沒有正經嚴肅的外貌，沒有高傲莊嚴的樣子，倒是一副嬉皮笑臉的嘴臉，浪裏浪當、不修邊幅的樣子，外表不美，也難以做到心靈美。當然，心靈美不是由外表美決定，但起碼的整潔、端莊是必要的。

我們需要“內心莊嚴”，我們也需要“道貌岸然”。

# 一不做，二不休

意指不做則已，要做就做到底。

語出《奉天錄》卷四：唐德宗時，張光晟跟隨朱泚叛亂，朱泚兵敗後，張光晟殺了他並投降，但仍被賜以極刑。“光晟臨死而言曰：‘傳語後人，第一莫作，第二莫休’”。後悔之情，躍然紙上。這當然是張光晟的個人人生總結，但這是消極的，並不可取。

關鍵不是做與休，而是做什麼？休什麼？人都應：諸惡莫作，眾善奉行；勿以善小而不為，勿以惡小而為之。壞事一定不要做，但如果做了不該做的，不僅不能“不休”，而是要果斷停止，懸崖勒馬，改邪歸正，而萬不能“一條道走到黑”。

因此，對於壞事，正確的說法應是：一、不做；二、萬一做了，趕緊就“休”。



## 大氣粗

“財大氣粗”常作“富有財產，氣勢不凡”解，人們也把“財大氣粗”用來指責一些人有錢後就盛氣凌人。

其實“財大氣粗”還有一解，那就是：氣粗是因為財大。

“氣粗”不是指氣勢，而是指喘“粗氣”。為什麼會氣“粗”呢？那是財大而累的。身上壓了那麼多房子、車子、票子，或許還有不止一個的“娘子”，負擔那麼重，還要努力向上攀登，奮勇向前，能不累嗎？！

任何事都有兩面性，得失本一體。財多了，各種煩心事、操心事也就接踵而來。財大固然有財大的福，財大也有財大的累。富人在享有物質享受的同時，也得承擔物質享受帶來的“副作用”，這也如同樹有多高，影子有多長。

如果我們把所擁有的事物都看成是自我生活的一部分，那麼身心的部分就是“內在的自我生活”，身心以外的就是“外部的自我生活”，外部的自我生活是源於內在的慾望而體現。生活是一個總量，外部生活要求越多，內在生活空間便越小，如此以往，到後來幾乎是公式化地活在世上，以致失去了生活的彈性和生命的細微感受。

我們常說要“心無掛礙”，“掛礙”這兩字很形象，“掛”就是掛起來，“礙”就是阻礙，“掛礙”就是包袱。生命之旅需要輕裝。



## 望無際

人們常把“一望無際”用來形容一眼望不到邊。

其實，所謂“一望無際”的另一種解釋可以是：“一”是望不到邊的。

老子說：“昔之得一者：天得一以清；地得一以寧；神得一以靈；穀得一以盈；萬物得一以生。”萬法歸一，一生二，二生三，三生萬物，乃至生生不息。這裏說的都是“一望無際”的道理。

“一望無際”，還告訴我們人都有無限美好的未來，但都必須從“一”望去。因此，要實現美好的生活，就要從眼前的一件一件小事做起。

# 胡言亂語

人們常把毫無根據地亂說一氣說成是“胡言亂語”。

亂語就是亂說，這好理解。但為什麼說是“胡言”呢？與此相關的還有“胡鬧”、“胡扯”、“糊塗”、“胡搞”、“胡說”、“胡思”、“胡來”，都是“胡”，為什麼呢？！

其實，“胡”是中國古代對北方和西方各族的統稱。東之烏桓、鮮卑為“東胡”，西域各族為“西胡”，因此，“胡”也就是外國，從胡流傳過來的就有“胡琴”、“胡蘿蔔”、“胡椒”、“胡蔥”。“胡”也稱為“番”，與此相關的就有“番茄”、“番薯”、“番石榴”等。胡人說的話是外國話，俺們聽不懂，因此就說你是“胡說”，是“胡言亂語”，做的事就是“胡攪蠻纏”。

“胡言”並不是“亂語”，只是語言不通，才成了“胡言亂語”。這就知道了吧，學習外語有多重要！

# 八字沒見一撇

《成語詞典》的解釋是：寫“八”字，一撇還沒有寫出來，比喻事情還沒有眉目。這不確切，如果就是寫一個一撇一捺的字，那可以寫“人”字，也可以寫“入”字，幹嗎非要寫“八”字呢？

其實，“八字沒見一撇”中的“八”，並非指“八”這個字，而是指八個字。哪八個字呢？就是生辰八字。一個人出生的年、月、日、時，各有天干、地支相配，每項用兩個字代替，四項就有八個字，算命先生就是以八字來推算一個人的命運。

舊俗訂婚時，須先換八字貼，讓算命先生算一算是否合適，可你現在不要說八個字，就連一個字的一撇也沒見，這怎麼能算呢？這才是“八字沒見一撇”的本意。



# 人心叵測

平時，人們習慣於把“人心險惡，不可推測”說成是“人心叵測”。

其實，“叵”就是不可的意思，從字面上來解，“人心叵測”就是人心不可測的意思，而並沒有涉及到人心的險惡。

“人心叵測”是因為人心多貪。人們常說，海水難量，人心難測，天高不算高，人心第一高。有這樣一首順口溜形容人的貪慾：終日忙忙只思飽，食得飽來便思衣；衣食兩樣皆具足，便想嬌容美貌妻；娶得三妻並四妾，出門無轎少馬騎；良田萬頃馬成群，家裏無官被人欺；七品八品猶嫌小，三品四品還嫌低；當朝一品為宰相，又想君王作一時；心滿意足為天子，又想與仙下局棋。我們兒時常聽的童話“漁夫與金魚”，其實說的也是同一道理。

仔細想想，人的痛苦是從哪兒來的，就是因為“人心叵測”，慾望太高，慾望與現實的差距越大，人就越痛苦。

# 人命關天

謂事情關係到人的生命，極其重大，就像天那麼大。似可作別解。

人的命是先天的，謂之天命，命由不得自己，而是和天有關，這就是“人命關天”。

天命不可違，你是誰生的，長得怎麼樣，這都由不得你自己選擇。但人生中還有不少事都可作第二次選擇，比如職業、婚姻、單位，乃至生活的城市。這不是“命”，而是“運”。命是先天決定，運是後天選擇，命由天定，運在己手。

人的成功，不在於你是誰生的，而在於你和誰交朋友。你無法選擇出身，但可選擇朋友。

人命關天，人運在己。明白了這一點，對於你不甘命運安排，努力奮鬥，大有益。

# 一男半女

一男半女，常泛指子女。人們有時會說：好歹有個“一男半女”。但為什麼男的算一個，女的就只能算半個呢？結論只能是：重男輕女。

語言也是一個社會價值觀的折射，由於長期以來輕視女性，所以本事大的人被統稱為“英雄”，雄是男的，雌是女的，但就是沒聽說過有“英雌”；只聽說過“雄鷹展翅”，沒聽說過“雌鷹展翅”；生活中有“主人公”、“主人翁”，但就沒有“主人翁”。相反，罵人罵女的，“他媽的”、“他奶奶的”，“他姥姥的”，而沒說過“他爸的”、“他爺爺的”。

若說世界上只有兩個人，那就是一個男人，一個女人，而決不會是一個男人，半個女人。

時代不同了，男女都一樣，“女的能頂半邊天”，既如此，一半對一半，男女各是半邊天。

但若接“一男半女”的計算，男的算半邊天，女的只是半邊天之中的再一半，加起來，也就只有零點七五個天。

# 不求甚解

生活中，人們常把“不求甚解”用來批評一些人不認真讀書，只求表面上的理解，而不領會書中所講的深刻道理。

其實，“不求甚解”並不錯，它是要人們讀書重在領會其要義，而不要在表面詞句上下功夫。陶淵明知識淵博，才華橫溢，而他認為自己的學習經驗就是“好讀書，不求甚解”。明·朱國禎《涌幢小品·乙丑館選》一書中也有：“讀書不求甚解，此語如何？曰：靜中看書，大意了然。惟有一等人，穿鑿求解，反致背戾，可笑。故曰：解是不解，不解是解。”

“不求甚解”同“淺嘗輒止”一樣，都是一種科學的讀書方法，尤其是在當今知識爆炸的時代，隨着科學技術的發展，學科分類越來越細，要讀的書越來越多，如果不是專門從事某一學科的專家、研究生、博士，實在沒必要也不可能對每種知識都窮根究底，搞個水落石出，不然很可能成為一個“書呆子”。

凡事皆有度，這是科學。試圖無所不知，到頭來很可能是什麼都不知。“不求甚解”是從實際出發的科學求知方法，陶淵明“好讀書，不求甚解”，但“每有會意，便欣然忘食”，關鍵在於“會意”。唯此，才能在有限的時間，以有限的精力，掌握更多實用的知識。

# 婦人之見

顧名思義，“婦人之見”就是婦女的見解，生活中常用作貶義，把一些平庸的見解斥之為“婦人之見”，也就是平時人們說的：女人頭髮長，見識短。

這很不妥，見識和頭髮長短無關，但和覺悟、學識相關。長頭髮中有不少卓識遠見之人，短頭髮中也有不少平庸之輩。

可以肯定的是，較之男性，婦人更為“仁愛”，母愛是世界上最偉大、最無私的愛。女人兩種愛，戀愛和母愛，戀愛一陣子，母愛一輩子。所以，才有民間俗語：寧跟討飯的娘，不跟當官的爹。

女人的偉大，在於她們有豐富的愛；女人的可悲，有時也是因為她們有太豐富的愛。萬事萬物，過了就失，這就叫“過失”。

有人戲言，男人頭大，因為他們喜歡把問題放在腦子裏；女人胸大，因為她們喜歡把問題放在心裏。其實確切地說，應當是：男人頭大，他們滿腦袋裝着事業；女人胸大，她們胸中裝着滿腔慈愛。

一個人無論有多偉大，終是從媽媽的肚子裏生出來的。  
婦人之見？應是婦“仁”之見！

# 同聲相吸

所謂“同聲相吸”，從字面上理解，就是同樣的聲音，準確地說是頻率，能相互吸引。同樣頻率的音波易相互接近，是一物理現象，這一物理現象用於人際關係上，就是人們常說的“志同道合”或“情投意合”。相似的人，會互相吸引；不相似的人，會互相排斥。

生物都有能量，而振動頻率不同的能量，是無法協調、交融的。這就是古語所說“酒逢知己千杯少，話不投機半句多”。“言為心聲”，因此頻率相近，不是指音調，而是指心音。志趣相投、志同道合的“志”，上為“士”，下為“心”，是“士者心”。心音相近，也就是“意合”。意，上為“音”，下為“心”，心音合在一起，就是“意合”，這就是“同聲相吸”的道理。

世間的一切物質最終都表現為能量，通常認為，空間是空的，而物質是實在的。但事實上，任何物質本質上都是空的，在所有原子和分子的內部空間裏，粒子其實佔了很小很小的空間，粒子不停地消失和出現，像音符的波動

一樣，振動的頻率也就是能量的表現。不僅如此，看不到的聲音、思想、意念、情感也都是某種有特定振動頻率的能量。所有生物之間都有一定的能量振動的交流、互動。低級生物或靠翅膀顫動吸引，或靠聲波辨別。人的交往表面看靠的是語言及行為識別，根本上還是靠心靈吸引。日常生活中親人間，特別是雙胞胎之間常有某種“感應”，其實也是這個原因。

“境由心造”、“相由心生”都是有道理的，“心想事成”也是有其必然。因為，當你真正發心做一件事時，意念的力量是很大的，意念越堅定，頻率越強，能量越大。所謂“願力”就是由願望而產生的力量，願望越強，力量越大。這一力量不僅是自身潛在能量的充分調動，而且是你周邊人的力量的調動，由於“同聲相吸”，與你意念相近的頻率和能量也都全被吸引過來。

凡事皆因緣而起，眾緣集合，自然水到渠成。

# 管頭管腳



平時，人們常把不必要的過份干預稱為“管頭管腳”，認為無論是領導對下屬，還是父母對子女都不應“管頭管腳”。這一理解似是而非。

依愚之見，管人就要“管頭管腳”。管頭是關心一個人的思想、價值觀、思路、思維方式是否正確，管腳是關心一個人所走的方向是否對頭。無論是對下屬，還是對孩子，“管頭管腳”不僅必須，而且是管到了根本。

但“管頭管腳”不等同於從頭管到腳。思路對了，方向對了，具體過程就不必過多地去關心了，越俎代庖很難有好的結果。領導者要舉重若輕，抓問題抓根本。

因此，正確的結論是：要“管頭管腳”，但不要從頭管到腳。



# 大而化之

生活中，我們常把做事情不細緻、馬馬虎虎、粗心大意，稱為“大而化之”。

這是錯解。

“大而化之”應當是讚美一個人的修養達到了融會貫通的境界，不僅大，而且能融化，既有高度、廣度，且有深度，按我們現在的說法就是理論緊密結合實際，做到科學性、操作性的完美統一。

這一理解不是沒根據的。《孟子·盡心下》就講到：“充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。”

# 口頭禪

人們習慣把口頭語稱為“口頭禪”。

其實，“口頭禪”是佛教用語，指有的和尚只空談禪理，而不實行。現在，有些人忙於念經拜菩薩，但只求命不求心，只念經不修行，只求福報不求佛道，只顧自己不顧別人，這也是停留於“口頭禪”。念經是用嘴念，而“念”字，上為“今”，下為“心”，是當下的心。怎麼證明你有佛心呢？人家不是聽你的嘴念，而是看你的實際行動。

生活中有不少人常是“口頭禪”，只把道理掛在嘴邊，想想激動，說說衝動，就是動口不動手，沒有實際行動。這種人，人們就常評價他們不“行”。人有知識，這是人與動物的根本區別。但知識只是告訴你應該怎樣，不等於就是怎樣。每個人都要努力變知識為意識，知識停留於書本上和腦袋裏，而所謂“意識”，那是落實於行動中的知識。

人要果上隨緣，因上努力。為此，要努力變“口頭禪”為“日常行”。由知而信，由信而行。

# 藝高人膽大

通常是指因為本領高強，所以膽子就大。

但生活中的情況並不完全是這樣，有時候反而是越是沒本事、沒知識，不知天高地厚的人，膽子越大，所以有句俗話叫：“無知者無畏”、“我是流氓我怕誰”。

藝高是努力的結果，這一努力既包括勇，也包括謀；藝高之人更是既有勇又有謀，膽大而心細。

一個人能力的高低並不取決於膽子大小。人要有膽有識，若有識無膽，頂多幹不成大事，但如有膽無識，不是事幹壞，就是幹壞事。自視甚高時，就容易走向反面，相反一個人越有知識，就越明白世界上有許多東西不懂，因此越是不敢膽大，一個人有所畏懼，謹小慎微，才會逐步走向成功。反之，“無知者無畏”，越是膽大，就越會幹壞事，這就叫“膽大妄為”。

這使人想起農村的稻穗，稻穗灌漿前，驕傲地挺胸擡頭；稻穗灌漿後，卻謙虛地彎腰低頭。人亦如此，一個人若有滿腹經論，而又謙虛謹慎，這才令人敬佩。

# 身不由己

所謂“身不由己”，顧名思義就是指身體由不得自己作主。

人們在說“身不由己”時，往往還要在前面加一句“人在江湖”。“江湖”曾是佛教用語。唐朝時，江西有馬祖道一禪師，湖南有石頭希遷禪師，行走僧不是到江西去參馬祖，就是到湖南去參石頭，沿路掛單就稱為“走江湖”。

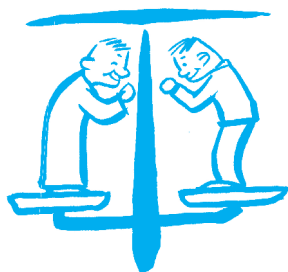
“江湖”曾是追求真理的象徵，但曾幾何時，多少惡行“借汝名而行之”。商人重利輕義，欺瞞百姓，說“人在江湖，身不由己”，連黑道殺人越貨，不知悔改，也說“人在江湖，身不由己”。在同一個人世的江湖裏，有人自清自愛，有人隨濁隨墮，完全是個人的選擇，“身不由己”只是一個藉口罷了。

自己的身體畢竟還是自己的，你不作主，誰作主？行成於思，毀於隨。說到底，每個人的行為都是由自己的思想支配，因為你的肩膀上畢竟是長着自己的腦袋。

有時，人是會因受環境制約而迫不得已。但仔細想，做任何事，不管你是有心，還是違心，不管你是願意，還是被迫，客觀上還是思想上先接受了。

還要看到，生活中有些人是把“身不由己”作為思想上不重視，行為上不想改正的一種托詞。有的人不顧自己的身體，拼命工作，包括酗酒無度，說“身不由己”，但等到真的積累成疾，喝出毛病，住院了，你不還是要放下工作，不也不喝酒了嗎？！

我的身體我維護，我的行為我作主。若說真有什麼“身不由己”，說句不好聽的話，那不是精神失常，就是酒後亂性。



## 易近人

人們常把“平易近人”用來形容一個人態度和藹，一般都是念成：平易，近人。不妨把這一成語念成：平，易近人。這就不僅是一句形容詞了，而且還告訴了人們怎麼才能“近人”，近人的前提是平等待人。

人和人打交道，基本的原則是尊重別人。人可能有社會地位的高低，有貧富的差別，有美醜的差異，有市場價值的不同，但從人的本質看，人和人都是平等的。佛教倡導“同體共生”。“同體”即平等、包容；“共生”即慈悲、融合。眾生雖然有男女、老少、強弱、智愚的分別，但是卻同為眾緣和合的生命體，清淨的佛性平等如一。

魯迅先生曾說：一個人驕傲很容易，自卑也不難，難的是一輩子平等待人。

一個人怎麼才能受人歡迎？那就是無論你處在什麼位置，都能時時處處懷平常心、說平常話、行平常事。其實，每個人都是平常人，都處俗世，何為“俗”？人吃穀，大家都吃飯，沒有什麼不同。不信，你到澡堂子去看看，局長和百姓有什麼不同？富人和窮人有什麼區別？明明是平常人，偏要把自己看得高人一等，以為自己有多麼了不起，甚至是超人，那就不正常了，人家看着彆扭，自己也不舒服。扯着自己的頭髮想上天，結果不但沒能離開地球，倒把自己弄痛。

人任何時候都要平等地對待每一個人，平等地尊重每一個人，平等待人，方能容人，容人之人，方為人容。平等待人是君子，不能平等待人，不是庸人，就是小人。

人不要學大賓館門童——以衣帽取人，要學浴池搓背人——一視同仁。

# 以血洗血

這句成語的意思很明白，就是報仇。

但怎麼看怎麼都覺得彆扭。血迹只能用水沖洗，不可能用血去洗，這是常識。以血洗血，只會加深血迹，增加仇恨。

小到家，大到國，人間之所以不太平，之所以戰亂不斷，就是因為有太多的“以血洗血”。

很多重病或絕症，往往緣於一個理由：恨。當這恨沒了，病也就一起消失了。這之間最難解的是綿延的恨，因有解不開的恨，故而就有治不好的病。

生活中還有一句成語：恨鐵不成鋼。但問題是，如果是一塊爛鐵，僅是恨，就能成鋼了嗎？恨並不解決問題，反而壞了自己心情。

刀兵相見何時休，冤冤相報何時了。恨不止恨，愛能止恨，但願冤家變朋友，干戈化玉帛，從此人間和諧。

# 目空一切

人們常以“目空一切”用來形容某些人狂妄自大，什麼都不放在眼裏。似乎還可作另一種理解。

所謂“目空一切”，也就是佛法中所說萬物本空的道理。《金剛經》說：“無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。”即是覺者體悟法界平等的最高境界。“色(物質)即空，空即色”是佛法中教人面對執着破消纏縛的警語。佛教要人去除煩惱的方法，首先使你明白世間的事物，無一不是暫時由各種不同的因素集合而成的幻象，這些幻想，使你幻覺到它們的存在。其實，除了因素，並沒有事物，因素在變，事物也在不斷變化。

因而，房屋有成住壞空，人生有生老病死，時間有生住異滅。凡事都有因緣，所謂“因緣”，是指世間事物的形成和毀滅，均有它的因素，佛教稱這種因素為“因”，又將這種因素與因素之間所發生的關係，稱為“緣”。如果明白了這個道理，你就不至於對稱心的事物起貪心，對不滿的事物起怨恨了。

“人生有幾何，歲月本無多，莫教煩惱佔得。”能知世事無常，生生滅滅，不為這生滅所干擾，我們就已生活在安然、清淨與平和之中了。

心有兩種，一是真心，一是妄心。真心是水，妄心是波，波因風動，風止波息，而水不動。寂然無念，目空一切。

# 安貧樂道

人們習慣於把“安貧樂道”理解為：安於貧窮，樂於守道，自覺奉行做人的準則。

從廣義上解，“貧”並不就是“窮”。相對不足和缺乏，也是“貧”，如“貧血”、“貧乏”。因此，所謂“安貧”也是“安於不足”。換言之，是對現有的生活狀態沒什麼不滿，這也就是人們常說的“知足常樂”。“安貧樂道”的“道”指的也就是這個“道”。要足何時足？知足便足。鳳凰衛視著名節目主持人楊錦麟先生在為拙作《快樂心經》所作的推薦序中曾這樣講：所謂“知足常樂”，重點不在於“樂”，不在於“常樂”，也不在於“足”，何以謂之“足”，每個人確有不同的量化指標，關鍵在於“知”。知足或知不足，“心有靈犀一點通”，那一點通，需要尋覓，尋覓的過程需要用心，用心了，就能品出知的個中三味，就能攀上知的“靈犀一點通”，那就是快樂的真諦。

所謂“知道”，“知”本身也是“道”啊。

人怎麼會快樂呢？一定是經常想想自己有了什麼，而不去想自己還沒有什麼，常為所有而喜，不為所無而憂。

悲觀者常計算自己有多少痛苦，樂觀者常計算自己有多少快樂；悲觀者的眼裏，生活的一半是不幸，另一半是如何應付不幸；樂觀者的眼裏，生活的一半是幸福，另一半是如何享受幸福。

“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中。”對事物的不同看法，對生活的不同態度，往往取決於人的不同視角。

有人認為“安貧樂道”同“知足常樂”一樣，容易使人不求上進，安於現狀。其實不然。“安貧樂道”也好，“知足常樂”也罷，都是勸喻他人或自己要常持愉快的心態，恪守做人的準則，安於基本的生活需求，追求高尚的人生境界，從而使人在任何困境中，都能以一種平和心態更積極地對待生活。

# 休養生息

常指國家在大動亂之後，安定社會秩序，減輕負擔，恢復元氣。

其實，“休養生息”不僅是國家的“養身之道”，也是每個人的養身之道。

“休養生息”是由休息、養息、生息而組成，重心在“息”。何為“息”？呼與吸之間為“息”，“息”與“氣”不同，因而就有“屏息靜氣”一說。“息”字，上為“自”，下為“心”，自己的心為“息”。因此，“休息”就是讓自己的心能稍微停頓下來；養息，就是養自己的心；生息，那是休息、養息的目的，萬般放下，繼而反觀內視，明心見性，便能“生生不息”。故《楞嚴經》云：心中狂性自歇，歇即菩提（菩提即“覺悟”）。



人欲求長壽，應先除病，欲求除病，當明用氣，欲明用氣，當先養性，養性之法，當先調心。

“息”(自心)對身體的作用太重要了，心息則神明，神明則機靈，靜者方能見境不惑，遇亂不驚，觀機辨證，諸事通達。練禪定，不是練呼，也不是練吸，而是練中間那一息。你將這一息練好了，掌握好了息，精氣神有了，身體也就好了。如何“休養生息”？印度有瑜珈、中國有氣功、道家強調氣守丹田。氣不同於息，因而有“氣息”一詞。“息”是“自”“心”，因而佛教倡導禪定。

# 時來運轉

這句成語的意思是：只要時機來了，壞運氣也會跟着轉變為好運氣。

這種情況生活中常有，它反映了客觀環境的重要。

但任何事情的成功，都需要主、客觀的共同努力。“時”來了，如果本身不作任何努力，“運”也不可能轉。外因是變化的條件，內因是變化的根本，外因只有通過內因才能起作用。機遇面前人人平等，但能否抓住機遇並非人人平等，還是要靠個人的努力，機遇總是垂青那些努力的人和有準備的頭腦。

時來運轉是被動的，創造條件轉運才是主動的。前一個“轉”是形容詞，後一個“轉”是動詞，可別小看這一差別，往往決定人生不同的境遇。

凡夫等運轉，智者能轉運。

# 奉天承運

這句話在電視劇裏常聽到，太監手捧聖旨，大臣跪地接旨，太監朗聲展讀：奉天承運，皇帝昭曰……

奉：順應；承：稟受。“奉天承運”的意思就是：順應和稟受天命。

皇帝講的話就是“奉天承運”？未必。天不是皇帝，而是自然規律，遵循自然規律才是“奉天承運”。

什麼事都應遵循自然規律，無論是社會發展還是個人養身。現在，有那麼多的自然災害，說到底是人類無視自然規律的結果，人們自己也常因對自然的破壞，而被自然懲罰。就以個人養身而言，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，要把個體的生命在與自然的平衡中去調養。人順四時即養生。誠如《黃帝內經》所言：夫四時陰陽者，萬物之根本也。聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。

人們常說做人要有道德，何謂“道”，道即自然；何謂“德”，德即順應。這樣看來，所謂“道德”，就是順應自然，也就是“奉天承運”。

# 難得糊塗

這是鄭板橋的名言，他還進一步發揮道：聰明難，糊塗尤難，由聰明轉入糊塗更難。

糊塗其實是智慧，大智若愚，它是一種豁達的人生觀和很實用的處世方法。就以家庭關係而言，和諧的夫妻一般都不會很精明，只要不涉及原則問題都是睜一眼閉一眼，少一份煩心，便多一份清淨，少一點計較，便多一點自在。有人問一位金婚老人的秘訣，老人笑答：忍，一忍再忍，五十年不換人。

生活中，有不少人優點是聰明，但缺點恰恰是太聰明。因而人們常在聰明前加個“小”，謂之“小聰明”。

吃虧是福，捨就是得，糊塗正是明白。“世事豈能盡如人意，行持怎求毋悔於心”，難得糊塗，那正是因為智慧難尋。

# 夕惕若厲

《成語詞典》對“夕惕若厲”的解釋是：情況危險嚴峻，夜晚也不能放鬆警惕。後用以表示謹慎戒懼，時刻小心。

這實在有些牽強。

“夕惕若厲”語出《易經·乾卦》，原文是：君子終日乾乾，與時偕行；君子終日乾乾，夕惕若厲。正確的意思是，君子終日忙忙碌碌，日出而作，日入而息；君子終日忙忙碌碌，到傍晚不忘嚴厲地反省自己。

關鍵是對其中“惕”的理解，也有不少朋友問我名字中的“惕”作何理解，暫借此作一並解釋。“惕”並不是指警惕，而是指反省。“惕”字，豎心旁，一個“易”，心易，也就是常常檢查反省並加以改進。

《易經》的核心是講“三易”，即：簡易、變易與不易。

簡易者，大道至簡，反樸歸真；不易者，路漫漫修遠兮，尋覓一本“正”經；而變易者，正是三省吾身，正思正念。

君子不僅“終日乾乾”，更要“夕惕若厲”。

# 這山望着那山高

人們常把不安於現狀，不安心工作，稱為“這山望着那山高”。

“這山望着那山高”不應是貶義，相反應當提倡。

“水往低處流，人往高處走”，這很正常。工作中，許多驕人業績的取得，許多創新事物的出現，乃至世界記錄的打破，珠穆朗瑪峰的征服，無一不是因為“這山望着那山高”。



如果大家都不“這山望着那山高”，都志滿意得地以為自己的這座山就是最高，那可就應了一句廣告語：人類失去聯想，世界將會怎樣？！

這山望着那山高，說明心有遠大目標，這是好事。當然，問題是不能眼高手低，胸中要有大目標，身上要有真本事。要向更高的山攀登，前提是自己在這座山上已站得很穩，而且還具備了登上更高一座山的實力。

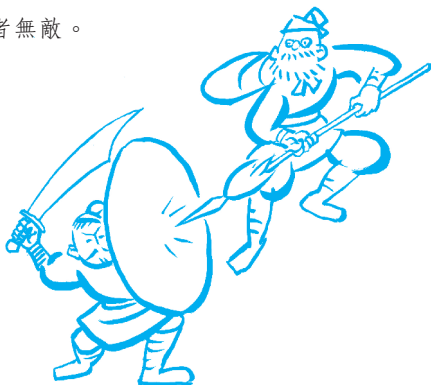
“這山望着那山高”是必須的，在仰望另一座山時，站穩腳跟，防止脚下打滑，也是必須的。不然，一骨碌摔下去，不要說去那山，就連這山也沒你的份了。

# 所向無敵

這句成語的本意是：因為武功超群，所到之處沒有敵手。這話不確切，且不論強中自有強中手，就算你一時沒有對手，但你也絕不會因武藝高強就沒有敵手。相反，越是懷好勝心、逞剛猛氣，就越會有敵手。“木秀於林，風必摧之；堆出於岸，流必湍之；行高於眾，人必非之。”正是說的這個道理。看看這世界上，不就有那麼一個“美麗的國家”，一心想當世界警察，處處逞強稱霸，結果是四面楚歌，處處樹敵。

真正無敵的不是勇者，而是仁者。仁者具慈悲力，生柔忍氣，現大安詳。所曆者皆兄弟，能變對手為朋友，化干戈為玉帛，如此，天下何曾有敵。

適者有壽，仁者無敵。



# 恕我直言

平時，人們對“恕我直言”的理解都是：請原諒我直截了當地說了。

其實，沒那麼簡單。

“恕”，上為“如”，下為“心”。《論語》中有這樣一段話：子貢問曰：“有一言而可以終身行之乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施於人。”子貢問孔子說，你能告訴我一個字，使我可以終身實踐，並且永遠受益嗎？孔子以商量的口氣對他說：如果有這麼個字，那大概就是“恕”字吧。什麼叫“恕”呢？孔子又加了八個字的解釋，叫做“己所不欲，勿施於人”。“恕”：“如”“心”，可理解為是設身處地、將心比心，也可理解為是寬大為懷的如來之心，如果你能寬恕別人，你就有了如來般的那顆博大的心啊。

1979年在芝加哥召開的世界宗教大會上，各教各派，宗旨不一，最後達成會議共識的一句口號，不是別的，正是：己所不欲，勿施於人。

“恕我直言”可以理解為如來說的都是直言。正如《金剛經》所云：“如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。”

“恕我直言”也可倒過來念成“言直我恕”，什麼意思呢？如果你說的都是直言，那你就有了如來的心。即心即佛，即言即佛，心心相印，言言相證。

# 冤家路窄

“冤家路窄”這句成語的意思是指不願碰見的人偏偏就會碰見。這也就是佛教所說的人生七苦的其中一苦：怨憎會。

冤家為什麼會常遇見？因為冤家走的路窄，因為路窄，迎面碰上冤家的概率就高。常說大道通天，各走一邊，但為什麼冤家走的路就窄了呢？那是因為路都是人自己走出來的，就像魯迅先生所說，世上本沒有路，走的人多了，也就成了路。既然是人自己走出來的，路寬路窄就取決於各人怎麼走了。你老是不和別人走在一起，那條路也就寬不了。

過去你幫助過別人，今天別人就會來幫助你；反之，過去你堵過別人的路，今天別人也會堵你的路。所以俗話說，多個朋友多條路，多個冤家多堵牆。你看，這還不是路窄的問題了，才出門，迎面就撞上了牆。

若想前行通暢，關鍵還是自己廣結善緣，廣交朋友，少結惡緣，少結冤家。冤家越多，路就越窄，迎面相撞有免不了一番爭鬥，最終則是傷害自己，堵塞前程。

得理而能饒人，是謂厚道，厚道則路寬；無理而又損人，是謂霸道，霸道則路窄。

想起了《西遊記》裏的那首主題歌所唱：敢問路在何方？路在脚下！

# 歸真反璞

“真”是本真，“璞”是尚未雕琢的美玉，“歸真反璞”就是將一塊玉去其外飾，恢復到原始的自然狀態。

仔細想想，如果一塊玉真的“歸真反璞”，它就不值錢了，因為大多數人不識貨，就算識貨，但如果不加工始終是原材料，不是有一句話叫“玉不琢不成器”嗎？

但人若要始終快樂，那真要“歸真反璞”。人的妄想執着就表現於，對於喜愛的貪得無厭，得到之後，又怕失去，對於討厭的，拼命躲避，卻又揮之不去，因此生出千般煩惱。

人從山林、田野走來，久而久之，城裏人終究受不了大城市的嘈雜喧囂，內心深處向往的是田園生活的自然、簡單。生活豐富多彩，各式應酬、各種負擔也會接踵而來，過煩了、想穿了，就深感生活還是樸實為美，寧靜為安。

現在人們聽歌喜歡聽原生態的民歌，吃菜愛吃原生態的農家菜，但最要緊的還是心情要保持原生態。

人之初，性本淨，如其本來是如來，快樂其實很簡單，心情保持原生態。

# 放蕩不羈

生活中，人們常把放縱個性，行為不檢點，稱為“放蕩不羈”。其實並不盡然。

“羈”就是套在馬嘴上的那個“東東”，意為約束。

每個人生活在社會上，都有各種約束，但最大的約束是什麼？那就是名纏利鎖。熙熙攘攘皆為利來，攘攘熙熙皆為利往。世人都曉神仙好，唯有金錢忘不了，世人都曉神仙好，唯有功名忘不了……

從這個意義上來說，“放蕩不羈”才會有快樂人生。

# 好男不與女鬥

這句話平時常用，認為男人和女人鬥，那就有失身份，不是一個好男人。

從表面上看，這話似乎十分尊重女性，頗有一種紳士風度，其實不然，反映的還是一股盛氣凌人的大男子主義，其潛台詞則是“大丈夫不與小女人一般見識”。

時代不同了，男女都一樣，丈夫未必大，女人未必小。對女性的尊重並不體現於是否與女人鬥，表面上不鬥，心裏是“不屑與你鬥”，那是對女性更大的輕視。

若真是好男，不僅不和女人鬥，也不和男人鬥，而是嚴以律己、寬以待人，以和為貴。

開句玩笑，若是在酒桌上，“好男不與女鬥”還是有幾分道理。女性體內先天就有較多的轉氨酶，能很快解酒。女人要麼不喝酒，若喝，一般男人還真不是對手。

# 坐而論道

“坐而論道”就是坐下來共同探討一些人生的道理。

而這個“道”，不是知識，不是經驗，不是思辯，而是超越自我中心的態度。它是包括知識範圍的“認識心”和“檢驗力”。“道”不是知識，但可使知識升華，更着重於超知識的“悟”，因此，它不是能簡單地坐而“論”的。

道要“悟”，還須“起而行”，因為實踐是檢驗真理的唯一標準。是不是“道”，不是嘴上說的，而是手上幹的、受人歡迎的、經得起實踐檢驗的。梁山眾好漢當年若不是殺富濟貧，而僅僅是坐在聚義廳上，喝喝酒、論論道，怎麼也不會受到百姓的擁戴，也體現不出是在“替天行道”，也就沒有了今天我們所熟知的水滸故事。

想起生活中的有些人，他從來都是正確的，因為他“君子動口不動手”，始終是在做裁判員，不做運動員。

# 親密無間

人平時常用“親密無間”來形容關係的親密，親密得沒有任何縫隙。但這話經不起推敲，並不那麼科學。

親密不能無間。俗話說，距離產生美感。愛情之美妙很大部分在於有着無盡的甜蜜思念。“相見時難別亦難，東風無力百花殘”、“兩情若在久長時，又豈在朝朝暮暮”，說的都是這一道理。朝夕相處，不留餘地，不給對方留下任何私人空間，恐怕離分手也就不遠。

俗話說，鐵板一塊，其實就是鐵板內部分子和分子間還是有空隙。許多摩天大樓之所以能經受一定級別的地震和颱風，就是因為預留了縫隙。

親密必須有間。

# 推陳出新

一般的理解“推陳出新”就是“排除舊的，產生新的”。

似乎可作另一種理解。

“推”既有推開、排除的意思，也可作推出、推廣的理解，不是就有“推而廣之”、“推波助瀾”之說嗎？

因此，“推陳出新”也可理解為推出舊的，從中發掘新的。枯木逢春，老樹吐新芽。

在建設和諧社會的今天，我們正在大力弘揚和傳承優秀的中國傳統文化，中國儒釋道文化也在古為今用，其影響已不僅是在中國，而且是在全世界。現在，世界上已有一百多個國家設立了孔子學院，這不也是一種“推陳出新”嗎？

本人這些年所做的一些研究，如已發表的《字藏玄機》、《字裏人生》及眼下的這本《成語禪解》，其實也是在“推陳出新”，為弘揚中華文化盡綿薄之力。至於推得怎麼樣，當由讀者評說。

# 善罷甘休

《成語詞典》中“善罷甘休”的解釋是：好好地了結事情，願意罷休。

似乎說得不够確切。

應當理解為：善，罷甘休。惟有善，才能罷甘休。

太多的事例證明了這個道理。平時，不少人往往為了一點小事，吵得不可開交，公說公有理，婆說婆有理，甚至大打出手。其實，要“休”也容易，只要有發善念，退一步，讓一下。

生活中，不少人常說，你一拳來，我就一脚去。但這並不合理。拳打來腳踢去，拳腳相交何時休？不是你痛就是我傷。其實，你一拳來，我並不一定就一脚去，退一步，讓一下，如此，你就不會被踢一脚，我也不會再挨一拳。與人為善，互相諒解，才能撫平創傷，消弭敵意。

人與人之間應當互相同情、互相尊重、互相關心，而實現這一點的前提，就是抱最大的善意，進而生發出互相理解、互相諒解。

兩門俱傷，兩和皆友，善，解人意；善，罷甘休。

# 男左女右



人們習慣說“男左女右”，生活中也常以此作為位置編排。結婚時，新郎在左，新娘在右；賓館酒店，男廁在左，女廁在右。

“男左女右”也反映了社會重男輕女現象，為什麼左就比右重要呢？這是因為人體最重要的心臟長在左邊。

與此相關，陰陽排列也是左陽右陰，男子剛強屬陽，女子柔弱屬陰。中醫把脈，男子以把左脈為主，女子以把右脈為主。

人們還常把男人喻為太陽，女人喻為月亮。因此，以地球繞太陽為周期的紀年法是“陽曆”，以月亮繞地球周期算的紀年法則是“陰曆”。



# 怒形於色

“怒形於色”常指憤怒的心情隱藏不住，全在臉上顯現。

所謂“怒”，上為奴，下為心。因此，“怒”也就是心之奴。當一個人“怒形於色”時，他的臉色不會好看。

發怒時，不僅臉色難看，心裏的滋味也不好受，人要做自己的主人，千萬不要做奴隸。“誰願做奴隸，誰願做馬牛……”

衡量一個人的修養程度，就看他為多大的事而發怒，每發一次怒，都是在修行路上倒退一步。誠如古德言：慾是深淵，怒是猛虎。發怒，是用別人的過錯懲罰自己，全無用處，更無好處。

# 投機取巧

“利用時機，玩弄手段，謀取私利”是日常對“投機取巧”的一般解釋。

似乎可從另一層面來理解。

“投機”也可理解為“投資於機會”，人生有許多機遇，命運就是在無數十字路口走哪條路的選擇。

“取巧”則可理解為，凡事不能莽撞，而要巧幹。知識經濟時代，倡導的不是大幹、苦幹，而是用心巧幹，“四兩撥千斤”。智慧戰勝力量，就是“巧克力”。

“投機”是對方向的正確把握；“取巧”是對方法的正確應用。因此，對“投機取巧”也可理解為把握時機，掌握方法，謀取正當的利益。



# 禍生不測

對“禍生不測”的一般理解是指“禍患的產生不可預測”。這可商榷。

世上沒有一樣東西的發生是憑空而起，任何事的發生都有其原因，而且必然是由許多因素的相互作用而成，都有規律可循，這也包括禍患。禍患的形成一般都有一個逐步發展的過程。風起於青萍之末。之所以會有禍，關鍵還是在於人們的認識不足，預防不夠，措施不力。小洞不補，大洞吃苦；籬笆扎得緊，野狗鑽不進；千里長堤，潰與蟻穴，許多俗語講的都是防微杜漸的道理。古人也早就告誡我們：凡事預則立，不預則廢；人無遠慮，必有近憂。

因緣和合，緣起緣滅。所謂“禍生不測”，其實是告訴我們“災禍的產生是由於未能及早預測”的道理。因此，任何事都要預防為主。



# 唯我獨尊

不少人對“唯我獨尊”的解釋都是“只有我自己才是最尊貴的”。其實不然，最早說“唯我獨尊”的是釋迦牟尼佛。相傳，釋迦牟尼佛二千五百年前誕生時，即能行走，他前後左右各走七步，步步蓮花，然後手指天指地，嘴中念道：天上地下，唯我獨尊。這是一個美麗的傳說，美麗的傳說往往是人們心之向往和真理的折射。

相比其他宗教而言，佛教最不講個人崇拜。曾任中國佛教協會會長的趙樸初先生曾在一次演講中說：“佛教的宇宙觀是不承認宇宙是上帝和神創造的，它認為萬事萬物都是因‘緣’而起的，‘緣’解釋為現代的語言就是關係與條件。釋迦牟尼解釋‘緣’為‘此有吾必有，此無吾必無；此生吾必生，此滅吾必滅。’”也正因此，愛因斯坦稱佛教是“最圓滿的認識論”，早在二千五百年前，釋迦牟尼佛就已從理論上闡述了“相對論”。佛教講“眾因緣生法，我說即是空”，既然一切由因緣而起，即不是因佛而起，而是客觀世界本身。趙樸初先生因此吟詩道：“一切因緣生，一切因緣滅。而云皆由佛，豈不是胡說。”

因此，釋迦牟尼佛所說“天上地下，唯我獨尊”中的“我”，顯然非自我，而是指世間每一個人的自性。所說的，乃是人在宇宙間頂天立地，每一個人都是自己的主宰，都能決定自己的命運。

人是萬物之靈，“天上地下，唯我獨尊”。

# 談情說愛

“談情說愛”的意思就是“戀愛”，這不成問題。

但問題是為什麼情是談，愛是說？倒還從沒聽說過說情談愛，其中有些什麼道理？

情是談。“談”字，一邊是“言”，一邊是“炎”，戀愛用的是火辣辣的語言。只要得女友歡心，哄女友開心，再熱的話都能說，再大的牛都敢吹。你還別說，這還真有效，因為女人就是用耳朵戀愛，甜言蜜語常有，戀情天長地久。

愛是說。“說”字，一邊是“言”，一邊是“兌”，言語要兌現，等到談婚論嫁了，當初的承諾就都要兌現。“你不是說過要讓我過上好日子的嗎？那給我看看你存摺上的錢有多少！房子有嗎？車子有嗎？”這就懂了吧，為什麼婚後有些夫妻拌嘴，女的往往會埋怨：你忘了當初是怎麼“說”的？……

寫到這裏，順帶說一句，簡化的“愛”字，去掉了繁寫字中的一個“心”，還真的是很有道理。現時的婚姻基本上是用腦子算的，而不是由心而生的。看看那些電視上常有的“婚姻速配”、“相約星期X”，就會明白，現時的愛已全沒有了過去的那種觸電似的一擊，沒有了剪燭西窗的等待，沒有了欲掀還蓋的羞澀，由無心而直抵性，只那一刻，省卻了多少浪漫。

# 對事不對人

生活中，我們在批評別人時，往往會聲明一句：我這是對事不對人。

真能“對事不對人”嗎？似乎很難。行成於思，事在人為，事是現象，人是實質，事是結果，人是原因。不是有“人事”一詞嗎？人在前，事在後；不是有“息事寧人”的成語嗎？息事是為了寧人，事和人分不開，怎麼可能見樹不見林，對事不對人？！



說白了，“對事不對人”，是怕得罪人，而對被批評者而言，輕描淡寫，輕輕放過，難以帶來深刻的觸動和教訓。

其實，對事又對人並非一定無情，對事不對人並非就有情。批評既要對事，也要對人，這既有利於解決事，也有利於幫助人。當然前提是關心愛護別人，而不是一棍子打死。對人對事都要客觀分析，切忌以偏概全，批評的方式、語氣和態度也要有理有節。真正做到“知無不言，言無不盡，言者無罪，聞者足戒”。

# 東拼西湊

這一成語是指臨時從別處借用、籌集錢財等。類似的說法還有東尋西覓、東挪西借等。為什麼都是東西，而不是南北呢？因為，平時人們習慣把上街購物就稱為“買東西”，而不是買“南北”。

但這又是為什麼呢？按理說生活中尚有“南北乾貨”，還沒聽到過有“東西乾貨”呢？

個中原因，一是由於最初的商品交換場所是由東往西，因為房屋習慣坐北朝南，街道也就是由東往西了，購物行走不是由南往北，而是由東往西；二是由於五行“木金水火土”對應於“東西南北中”，有價的物品是木、金，因而相對應的也就是“東西”了。

有趣的是，人們罵人時還常常會罵“真不是個東西”，為什麼呢？那是因為不是“東西”，就是“南北”，“南北”對應水、火，不但沒有交換價值，而且“水火無情”。

# 輕世傲物

以往人們習慣把“輕世傲物”作“輕視世俗，對人傲慢”解。

這一理解有失偏頗，“輕世”無疑是輕視世俗，但“傲物”未必就是對人傲慢。“物”是統稱，有人事的意思，如待人接物，但主要還是指具體的物質。所謂“傲物”，用現代語言來解釋，似乎應當是對物質看得很淡，不會為了一點物質利益而放棄自己的做人原則。

給後人留下美談的，往往是“輕世傲物”者。《警世通言》中是這樣形容唐伯虎的：“聰明蓋地，學問包天，書畫音樂，無有不同，詞賦詩文，一揮便就。為人放浪不羈，有輕世傲物之志。”

“輕世傲物”是灑脫。快樂何時來臨？看淡浮世功名。

# 莫 名 其 妙

生活中，當人們遇到不可理喻事情時，常會這樣說：簡直是“莫名其妙”。

其實，這是錯用。“莫名其妙”的本意是說，簡直無人能說出它的奇特奧妙。

相類似的成語還有“驚詫莫名”，是驚訝差異得無話可說；“不可名狀”，是指不能用言語來形容。

之所以會誤用，一是把“名”誤解為“明”；二是由於不明“名”的用途，“名”除有名字、名稱、名義、名氣、名聲等解釋外，若用作動詞，就是“說出”的意思。



空穴

來風

《成語字典》對“空穴來風”的解釋是：把沒有的說成是有的，比喻事情憑空發生之意。日常生活中常會這樣說：這並非空穴來風。

其實這是曲解。這一成語源於戰國時期楚人宋玉的《風賦》，原句為：枳句來巢，空穴來風。其意思是：因為枳樹彎曲，樹枝上常招來鳥兒築巢；由於有了空的洞穴，才引來了風。大詩人白居易也曾有詩：朽株難免蠹，空穴易來風。其意思是說：腐朽的樹木難免招來蟲子蛀咬，空的洞穴容易引來風吹。

看來，把“空穴來風”比喻為不存在的事不够妥當，也無依據。確切的解釋應是：凡事有結果，必有原因。這一理解既有典故，也更為合理。

# 吉人天相

生活中，人們把有福氣之人的長相稱為“吉人天相”，或稱之為“吉人自有天相”。這似乎已成約定俗成。

“吉人天相”似可作另外的理解。

這裏的“相”並非指相貌，而指相助。古時，有相國、宰相的官銜，所謂“相國”，就是相其君(國)以施政；所謂“宰相”，就是相助國君的主宰之官。

因此，“吉人天相”也可以理解為是：吉利之人能得上天幫助。如果把天理解為自然規律，那麼，“吉人天相”就是“吉人”之所以成功，是因為遵循了自然規律。

# 三教九流

現時，“三教九流”泛指江湖上從事的各類行當，更常用於稱謂低下品流、行當複雜之人，“混迹於三教九流”已成貶斥之語。

追根溯源，“三教九流”的本意並非如此。

所謂“三教”，是指儒釋道三家，儒釋道並存，這為中國所特有，儒家治世，道家治身，釋家治心，儒家以仁義教化，道家以玄理點化，釋家以慈悲度化，都是為了人的心靈淨化。

所謂“九流”，最早見於《漢書·藝文志》，指春秋戰國時的儒家、道家、墨家、名家、法家、雜家、農家、陰陽家、縱橫家九種不同學術流派。

儒家既是“九流”之首，又成為“三教”之一，還是始於漢代，漢代獨尊儒術，把孔子學說擡高到了宗教地位。

人要溫故而知新，了解並研究“三教九流”對於今天的生活大有益的。

# 決一

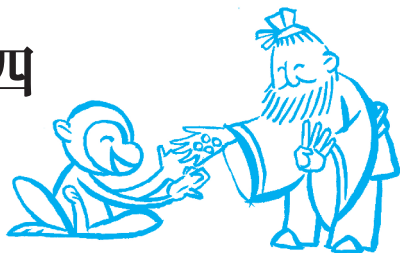


“決一雌雄”這一成語的含義大家都清楚，就是分個高低，而且判斷高低的標志一定是雄的高，雌的低。決出雌雄後，雄的便“稱雄天下”。

這反映了長期以來重男輕女的一種偏見，雌雄是分辨出來的，而不是決出來的，雌雄本身也無高低之分，雄有雄的用處，雌有雌的功能。雄的本事再大，也下不出蛋。

生活中，你耕田來我織布，男女各有分工。就算同一項目，也並非一定是男強還是女強。女子善燒飯、做衣，但頂級的廚師、裁縫往往是男的；足球是運動型項目，但中國男足比起中國女足來，其水平如何，說來真令人汗顏。

# 朝三暮四



現時都把“朝三暮四”作貶義之用，批評一個人缺乏主見，早上這樣，晚上又那樣。

這一成語源自《莊子》，養猴子的人拿栗子喂猴子，說：“早上三升，晚上四升。”猴子聽了不高興，他改口說：“早上四升，晚上三升。”猴子聽了都高興。

其實，朝三暮四與朝四暮三，加起來都是七，總數未變，只是次序對調而已，但是對猴子來說，朝四暮三可以先吃多一些，只看到了眼前的利益，而沒看到整體其實並無差別。

莊子以此為喻，提醒人們，既然結果的總數是相同，又何必隨之而怒、隨之而喜呢？

萬物原本就是相同的。不少人的愚昧在於一生都在苦苦追求帶不走的東西，生死漂浮，追月逐花，塵勞奔忙，煩惱無涯，誤把虛幻當真實，總把健康賭明天，擁有時並不珍惜，失去時才深感惋惜。這才是“朝三暮四”這一成語所給予人們的人生啓迪。

# 知 不言

“知無不言”就是指把所知道的事毫無保留地全說出來，這是社會上約定俗成的理解。似乎還可從另一層面來加以解釋。

為什麼“不言”呢？那是因為悟到了“空”，知道了“無”。誠如莊子所言：天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。大道至簡，反璞歸真。知“無”不言，是一種高貴的沉默。故而，佛門也常教人“少說一句話，多念一聲佛”。

佛祖靈山拈花，迦葉破顏為笑，知“無”不言，心心相印，終得如來真傳；達摩嵩山修道，知“無”不言，十年面壁，終成禪宗大義；維摩居士悟法，知“無”不言，一默一聲雷，深得文殊讚許。

佛教中有“不可思議”一說，所謂“不可思，不可議”，那也是知“無”不言。

之所以“知無不言”，還是因為如果要說“無”，那“無”可是說不盡的，因為“無中生有”。所有的“有”都是從“無”中產生的，因此這又叫：言無不盡。

# 標新立異

很長時間來，人們把“標新立異”作為貶義。一段時間來，人們又為“標新立異”正名，“標新立異”應積極提倡。因為那是創新，惟有創新才能使企業取得競爭主動，才能使事業保持常青。

新，相對於舊而言，更多反映於時間上；異，相對於同業而言，更多反映於空間上。因此，從某種程度上“標新立異”超越了與時俱進。

由此想到了已經相傳了二千五百年的佛教，同樣需要在繼承基礎上，不斷標新立異。

佛教是開啓智慧之教，教人也教己，度己也度人。最早期的佛教是聲聞化的佛教，第二期是菩薩化的佛教，第三期是無神化的佛教，今日所需要的，應該是開出第四期的人間化的佛教。人生圓滿離不開正念正信、勤於修行、完善自我、善待他人。學佛也並不是渺不可及，將人做好，離佛也就不遠了，“人成即佛成”。

前些日子去深圳這座中國改革開放的年青城市，在這座城市中有一座年青的寺廟——弘法寺。座落於風光秀麗的仙湖植物園內的弘法寺，只有二十五年建寺歷史，但卻香火鼎盛，在國內及港澳地區名聲大震，這一是因為寺廟雖新，但開山鼻祖卻是我國佛學界泰斗，中國佛教協會名譽會長，跨越了兩個世紀，一百零四歲高齡的本煥老法師；二是因為如今的方丈，現任中國佛教協會副會長印順大師年僅三十六歲，年輕有為的大和尚繼往開來，努力走創新發展的道路，把“以道風建設為中心，以慈善與文化為兩翼，努力構建人文佛教平台”作為發展宗旨，給古老的佛教引進一股清風，深受大眾歡迎。通過各種生動活潑的活動，讓大眾明白佛教並不只是燒香、念經、拜佛，而在於弘法、弘道、弘心，以重塑社會的道德體系，為國家、為大眾帶來更多的幸福和安寧。

想到梁啟超對佛教的評價：佛教是理智的、平等的、自由的、客觀的、徹底的、具體的、積極的、入世的、實用的宗教。而這需要更多的繼承，更多的標新，更多的立異。



平時，有人做了好事，別人表揚他，他往往謙虛地表示：區區小事，不足為道。這裏的“道”更準確地說是指“提”，因此若改為“不足為提”更為確切。

“不足為道”的準確理解應是“這還不足以稱為道”。這裏的“道”也就是老子《道德經》中論及的“道”。

老子說：“上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑不足以為道。”意思是：上等材質的人一聽說“道”，努力去實踐；中等材質的人一聽說“道”，半信半疑；下等材質的人一聽說“道”，就哈哈大笑。不被這種人嘲笑，就不足以稱為“道”。

“道”在字面上是指人生的光明坦途，引申為絕對真理或究竟真實。在聽說了“道”以後，人們的反應因覺悟高低而大不同。

老子又總結說：“道隱無名。夫唯道，善貸且成。”也就是說：“道”幽隱而沒有名稱可說。只有道，善於輔助萬物並且一一完成。

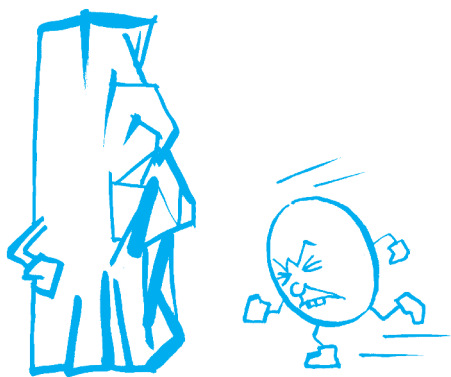
現在的人習慣於把了解稱為“知道”，說什麼事，都說：知道了！其實這是不妥的。或許你已經“知”，但未必就已知“道”。因此，古人一般都是習慣性地“唱個喏”，“應‘諾’而退”，而絕不敢妄稱“知道”。

# 勇往直前

人們在生活中常用勇往直前來形容一個人的勇敢。一直往前就是勇敢嗎？遇山阻擋也不動動腦子如何繞行，還要一直往前，那也是勇敢嗎？看來是的。因為，“勇敢”一是勇於，二是敢於。

但問題是，勇於、敢於就一定對嗎？

未必。古人云：勇於敢則殺，勇於不敢則活。勇氣是人的優點，但有勇氣後，還要看什麼事可幹、該幹、敢幹，什麼事不可幹、不該幹、不能幹。“我是流氓，我怕誰”，什麼事都敢幹，那就是犯罪。犯罪的“罪”，上為“四”，下為“非”，東南西北四方都認為不對，你還逞勇，你還敢幹，那不是找死嗎？！



有了勇，有時要敢，有時要不敢，這樣你就能活。有時，不敢正是勇的體現啊！

水幾近於道，而當水遇到山阻擋時，它並不是“勇往直前”，而是迂回繞行。

一個人當他什麼都不知道的時候，什麼都不怕，而知道得越多，越明白哪些事可為，哪些事不可為。

想起了《大學》裏的一句話：知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。

## 心寬體



生活中“心寬體胖”常用來指一些人沒心事、胃口好，吃得下，因而身體發胖。這並非好事。發胖的背後往往潛藏着許多疾病。胖人並不多福，多數胖人屬“亞健康”。

“心寬體胖”不應提倡，應提倡的是心寬體“棒”。一個人身體的好壞同其心胸是否開闊直接有關。古人有“富潤屋、德潤身”之說，錢財富貴可以讓你的家富麗堂皇，良好的道德可以滋潤你的身心。

生理和心理相得益彰，密不可分，一個人身上80%的疾病都和心理因素有關。中醫非常強調五臟和情緒的關係，怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。身體除了五臟六腑，還有各種循環系統以及看不見的經絡和精氣神，哪個地方出問題，大多不是單一因素，潰瘍、心臟病、高血壓、消化道並發症、偏頭疼以及其他身心疾病，通常都是因為負面情緒所帶來的壓力和焦慮而造成的。這一點已

經成為大家的共識。例如，生氣和憤怒，會讓血壓升高，而怨恨和抑鬱則會減弱身體免疫系統的功能。毋庸置疑，悲觀的態度可能正在損傷着你的生理健康和心理的幸福感。

我們常勸人不要生氣，生氣於事無補，於己不利。美國生理學家愛爾馬收集了人們在不同情緒下的“氣水”，當心平氣和時，人呼出的氣變成水是澄清透明、無雜色的；悲痛時，水中有白色沉澱；悔恨時，有蛋白色沉澱；生氣時，則變成紫色沉澱，把“生氣水”注入小白鼠身上，幾分鐘後小白鼠死亡。

生活中，我們都有體會，人一生氣，氣道急促就會喘粗氣，這是什麼原因呢？那是因為心靈收縮了，氣道隨之也就狹隘了。如果你的心靈是開闊放鬆的，那麼氣道也是暢通的，心平則氣和，你的心有多寬，你的氣就有多寬。如此，你便心寬體“棒”。

# 六合之內



“六合”即天地和東南西北四方，也就是天下。當年秦始皇一統天下後，便有詩贊曰：秦王掃六合，虎視何雄哉！

一個人在生活中若能做到上下、左右、前後“六合”，那他的人生之旅一定大順。“六合”也是和諧社會之本，和諧社會說到底就是天地人之間的和諧。

天地人之間彼此是六六相合。天與人要“六合”，在天為日月星，在人為精氣神；人與地要“六合”，在人為精氣神，在地為水火風。

天地人中，人是與天地和諧的能動主體，所以人自身先須“六合”，這也是“天人六合”、“人地六合”的前提。

人自身的“六合”可分為外六合和內六合。外六合是筋骨皮和精氣神，內六合是精氣神和心意識。筋骨皮是可以外練而成的，但實際上決定人身體健康的關鍵是精氣神，精氣神又來源於心意識。如果心意識和諧，精氣神就是和諧、充盈的，那筋骨皮也就會和諧，不會有諸多疾病。這也就是說，先是人自身六合，然後實現精氣神和天相合，筋骨皮與地相合，這就叫“六六相合”，就會“六六大順”。

體態、心態決定生活狀態，而體態和心態息息相關，體壯為健，心怡為康，失去健康也就失去一切——或許這就是“六合”帶給我們的有益人生啟發。

# 發人深省

一般的理解，“發人深省”就是啓發人深刻地醒悟。

但也可作別樣理解。

“發”是發達、發財，“發人”也就是發達或發財的人。

“發人”須“深省”。

“省”：“少”、“目”。少用眼睛多用心，那就叫“醒悟”。

“醒悟”之一，要時刻感恩助你發達的人。感恩父母的養育、師長的教誨、朋友的幫助，乃至大自然的賜予。感動是一時，感恩卻是一世，無論你在何時何地，都要始終如一地對人生路上幫助過你的人，常懷感恩之心，常抱感激之情，懂得感恩，也就意味着人性的自覺，從而懂得珍惜、寬容、尊重、付出，用微笑去面對人生。

“醒悟”之二，要時刻注意發達以後的言行舉止。看一個人的本質，或看高升後的腰板，或看暴發後的臉色。最可悲的是，一闊臉就變，不把自己當常人看。如何賺錢，只是衡量一個人的聰明；如何花錢，卻可檢驗一個人人性的高貴。對一些人來說，“富”不難，難的是如何由富而貴。人既要努力改善生存環境，更要不斷提升修養，完善心境。

# 無憂無慮

“無憂無慮”這一成語通常被人們用來形容一種理想的生活狀態。

但仔細想想，真能做到“無憂無慮”嗎？“月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，此事古難全。”人生在世，憂慮在所難免，或憂人、或憂己、或憂天、或憂地。大至憂戰爭、地震、火災、憂國憂民，下至憂添了白髮、有了皺紋……憂慮人人都有，無非是大小、多少、長短罷了。“無憂無慮的童年”那也只是一種形容，並非實情，兒童也有兒童的憂慮。

退一步說，假設“無憂無慮”真的存在，但那是值得追求的理想狀態嗎？未必。物極必反。幸福是因為有不幸福，痛苦是因為有不痛苦，有比較才有區別。著名心理學家賽勒曾說：“沒有壓力就等於死亡”。這是非常有道理的，只有保持一定的壓力，才能把自己的身心調整到最佳狀態。乒乓球運動員比賽時，在接球之前要來回跳動，使自己保持一種緊張狀態；人跳高前，先要蹲下；跳遠前，先要後退，都是這個道理。

從某種角度上說，看一個人為什麼事而憂慮，可以測出他的幸福程度。比如說，一個人正為身體發胖而憂慮，至少說明他不愁吃不愁穿；再比如說，一個人為閑得無事而煩惱，足以證明他生活無憂。

每個人在生活、工作中不可能“無憂無慮”，保持一點憂慮不僅是正常的，而且是有益的，對身心都有好處。若說真正“無憂無慮”的人或許是那些“天不怕、地不怕、鬼神都不怕”的無法無天之人。當然，那些人也只是表面上不可一世，其實是有大憂、有大慮。

人都有七情之慾，有七情之慾，才有七彩人生。憂慮難以避免，問題是要保持一個合適的度，適者有壽。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，人之常情，但切忌大喜大悲。大怒傷肝，大喜傷心，大憂傷肺，大恐傷腎。

人生有憂有慮，當然，憂慮太多是不明智的。對於憂慮，聰明人能及時排解，而智者則能化憂為歡。

# 苦盡甘來

這一成語常用來形容好日子結束，苦日子將到來。但問題是為什麼好日子就是用“甘”來形容，同樣的說法還有：甜美的生活，甜蜜的事業，甜甜的微笑，嘗到了甜頭……甘甜已成為人們生活中的追求。

細想想，食有酸苦甘辛鹹，為何人們都把甘，即甜味作為首選。這內中一定有道理，知其然，還須知其所以然。

其實，人一生中需要的食物很多，但最終總是定在為數不多的幾種類型上。其中最集中的，當數顯性和隱性的“甜味”食物。人們飲酒和喝茶，所追尋的，也不外乎其後有一種甘甜的回味，謂之“苦盡甘來”。水果的本質是一種甜味，鮮美牛羊肉、魚肉的本質是一種甜味，就連農夫山泉，訴求點也是“有點甜”。

這是為什麼呢？尋根溯源，那是因為人出生後的第一口食物——母乳，是甜的。據測定，母乳之甜比牛乳高出數倍。

在代表中國古代科學思想的“五行說”裏，萬物都按木、水、火、金、土等不同性質加以分類，而在方位上，則是東、西、南、北、中。土居中央，為核心，而“五行”在身體功能上，又分別代表了不同的臟器體系，如木表肝膽，火表心臟與小腸，土表脾胃，金表肺與大腸，水表腎及膀胱。與五行、五方相對應的五臟又分別代表了不同的味道，如酸走肝、苦入心、辛走肺、鹹走腎、甘走脾。五行對五方，土為中；五行對五臟，土為脾；五脾對五味，脾對甘。而“諸味之變，皆屬於脾”。《黃帝內經》中又有這樣記載：天以五氣(風暑濕燥寒)滋養人，地以五味((酸苦甘辛鹹)護育人。五味關乎五臟，然不離乎脾。脾不和，則不能知五穀五味。

人自身是一個能自行調節需求的微循環系統。因此，人們把食物中的甜味作為首選，其實也是人自身對健康的一種內在需求。

因此，人們把美好的事物統稱為“甜美”，而不稱之為“鹹美”、“酸美”，把親密愛人稱為“甜心”，而不稱之為“鹹心”，是有其道理的。

# 解惑釋疑

“解惑釋疑”的簡稱就是解釋，解除困惑和消除疑難。

人的一生，會遇到許多困惑和疑難。從小到大，都會有父母、老師、朋友、伴侶、領導及眾多有緣之人來助我們“解釋”。

但人生中最大的困惑和疑難卻是別人幫不上，要靠自己去解決。那就是：人為什麼而活？解決好了，你就能在人世瀟灑走一回；解決不好，你只能在人世茫然走一遭。

不少人一輩子封閉在狹隘的貪執、妄想、分別的圈子裏苦鬥，心無法觀照到宇宙人生的真實，直到臨終之時，才洞見真實，幡然悔悟，卻也悔之晚矣，只好撒手人寰，向後人展示這個真實，如此生生循環不息。

在尋覓人生真諦的過程中，我們的眼光自然地轉向了世上最智慧的宗教——佛教。通常，我們都以自我為中心去把握身外事物，並把把握到的種種客觀存在的規律、道德、常識，稱為“知識”。佛法的方向相反，它指導我們通過向內心——主觀事實學習，而獲得自證，並因此獲得智慧。中國民主革命的先驅者孫中山認為“佛教乃救世之仁，佛學是哲學之母，研究佛學可輔科學之偏”。被譽為世界最

偉大的科學家愛因斯坦曾讚嘆佛法是“最圓滿的認識論”，他認為，人類科技的發展最多不過是對佛法的證明。佛教的核心在於勸人為善，“利樂眾生”，它告訴人們除了肉體，還有個靈魂更需要關心，善良的人們可以從中獲得理想和安慰。佛教在時間上講過去、現在、未來，但最重視現在的福祉；佛教在空間上說十方世界，卻最重視現實世界；佛教在人間問題上講十法界無量無邊眾生，但卻以人為本，最重視人類。佛教是一個重視現實、重視此刻的人間教育，非消極，乃積極；非迷信，乃智信；非獨善，乃兼善；非厭世，乃救世；非差別，乃平等；非他力，乃自力。

人生，我們自己；宇宙，人生生活的環境。佛法，歸根結底，是一種關於人的自性的探索，一種關於人的心靈奧秘與潛力開發的努力，一種關於人的生活的自由、平等、獨立、圓滿的追求的大法，是要我們在“信、解、行、證”的基礎上，“解惑釋疑”，從而做一個“大明白人”。

佛法，將讓我們不斷開發自己的能量，認識自己的本性，使我們即刻心靈安頓，生活在吉祥平和之中。

# 心安理得

所謂“心安理得”是指合情合理，心裏踏實。

其實，“心安理得”講的是一個因果關係，確切地說就是：心安因理得。你怎麼會心安呢？因為道理在你這一邊，“有理走遍天下，無理寸步難行”。

生活中，有些人做了壞事，但又怕懲罰，於是煞有其事地去燒香拜佛，以圖個心安。但你理不得，心能安嗎？為人不作虧心事，才能夜半敲門心不驚。你騙得了別人，但騙得了佛嗎？騙得了自己的心嗎？天網恢恢，疏而不漏。

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，才是唯一的心安法門。阿彌陀佛！

# 正襟危坐



所謂“正襟危坐”，就是整理好衣服，端端正正地坐着，形容恭敬、嚴肅的樣子。

“正襟”很好理解，就是衣服整齊；什麼是“危坐”呢？“危”是指危險、危急，也常用來形容高聳，如“危峰”。如此，“危坐”也就引申為“端正”、“正直”。

故而，“正襟危坐”的正確理解應當是：因為是身居高位，因此其行為必須端正、正直。這樣理解是有道理的。身處高位，既有風光無限，也恐“高處不勝寒”，高位也是“高危”，坊間百姓戲言，高官這一職業的危險性，其實也就僅次於井下礦工。要避免風險，就要行得正、坐得正。坐要“正襟危坐”，行要“如履薄冰”。

又想到，平時人們對“危樓”的理解。把“危樓”等同於“危房”，其實是不對的，“危樓”並非指危險的樓房，而是指高樓。當然，因為樓高，一有風吹、地動，其危險性也就高於平房，以此來理解“危樓”也未嘗不可。這一道理同身居高位，更要潔身自愛以自保，其實是一樣的。

# 好人好事

這句成語常被提及，記得還是在小學讀書的時候，大家爭做好人好事，“學習雷鋒好榜樣”的歌聲響徹大江南北。

眼下，人們的日子變得越來越好，但“好人好事”似乎變得越來越陌生。雷鋒已漸行漸遠，“好人好事”似乎已成了“聽媽媽講那過去的故事”。

人人都向往幸福美滿、社會和諧，而這離不開眾多的“好人好事”。好人和好事密不可分，先有好人再有好事，因為事都是人幹的；做好事的人才是好人，因為看一個人，不僅要察其言，還要觀其行。而這“行”很重要的就是如何善待他人，“處世無他，莫若為善”。

因此，“好人好事”不僅是好人做好事，還應是好人“好”（念第四聲）管事。當然，那事一定是好事，不然也就不成其為好人了。古人早就說過：勿以善小而不為，勿以惡小而為之，這就告訴我們要多做善事，善事不僅是個人的“份內事”，還包括對他人和社會的“份外事”。有人常說，“不要多管閑事”，但好事是正事，並非閑事。肯管、敢管不好

的事，本身就是好事。社會上有少管閑事的“老好人”，但那個“好”，常常是被人們打上了引號，潔身自好，只是低標準。六祖慧能言：見人作惡，不見其過，自性不生分別，是名離相。如果一個人只管自己，不管他人，那他好不到哪裏去；如果人人都不管閑事，社會就要壞事。

古人曾云：“窮則獨善其身，達則兼濟天下”，但真正的善其身，不僅“慎獨”，還“濟眾”。自覺而後覺人，方能努力達成“覺行圓滿”。再者，兼濟天下固然是好事，力所能及助人也是積德做好事，好人無貧賤之分，好事無大小之別。好人好事只是質的評判，而非量的界定。

做好人、行好事的過程也是個人修行的過程，修行的目的是為了求得自己心安，而做好人、行好事，利人也利己，就能天天歡喜，一生平安。

好人做好事，好人“好”做事。只要人人都獻出一點愛，世界將變成美好的樂園。

# 助人為樂

以幫助別人為快樂，那就是“助人為樂”。

但同樣是幫助別人，也有境界之不同。有些人做了一點好事，就怕別人不知道，假如別人知道了並表揚他，他就高興；如果做了好事，卻未被重視、被表揚，就會耿耿於懷，並因此影響再做好事積極性。所以說，一個人做點好事並不難，難就難在一輩子都做好事。

在佛教裏，把助人稱為“布施”，有“財布施”、“無畏布施”和“法布施”。真正至上的布施，是一種敞開心胸，攜慈悲之心，並如大雪無痕一樣自然的情形，而並非布施後後悔，而因之自高自大，耍起居上不下的態度。真正的助人為樂，是那種施助者愉快，受助者也愉快，並在做完這些事情之後完全忘了自己是施助者，也忘記了誰是受助者。

人要努力追求清泉之愛，愛人、助人之心就像一股清泉一樣，從心頭不斷流出，有人需要而取用時，他不會覺得少了什麼；別人不需要而捨棄時，他也不會有任何影響。心中沒有障礙，只是盡自己的本分，做好事、幫助人就像一股清泉長流不息。

佛經中有一個比喻，一盞燈，可以點燃許多燈，這盞燈雖然點了許多盞燈，卻不會因為點燃其它的燈而就減弱了自身的燈光。

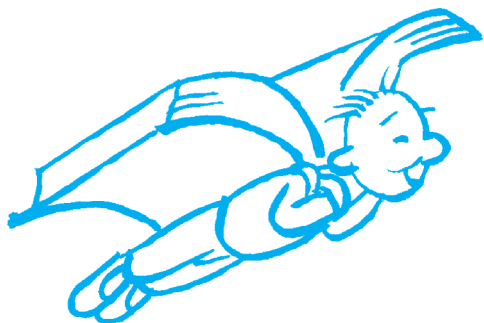
從不願助人到樂於助人是一大飛躍，從樂於助人到助人為樂是更大的飛躍。人生的每一次付出，如同空谷中的喊話，也許誰都沒有聽見，但你自己，卻清楚地聽到了那綿長悠遠的回音。

# 知書達理

《成語辭典》對“知書達理”的解釋是：通曉詩書，明白道理。從字面上解，這完全正確。但生活中並非就一定如此。知書與達理未必就能劃等號。

“知書”只能代表一個人有知識，但有知識未必代表一個人有文化，換言之，知書未必達理。即便是大學生，如連基本的行為規範都不遵守，人們就會批評他說：真是沒文化。反過來說，達理者，有文化的人也未必就一定“知書”。

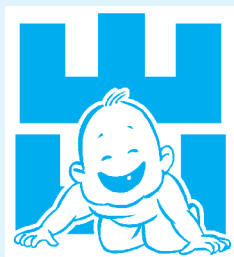
所謂文化，首先是一個人如何對待自己，如何對待他人，如何對待自己所處的自然環境之間的綜合體現，它是隨一個人迎面走來的，他的舉手投足、言行舉止，他的整體氣質。一個老農民看見人家把報紙墊在地上坐，就連忙說：“紙上有字，還是坐我的毛巾吧”。這就是有文化。



知識既有自然科學知識，也有人文情懷知識，並非一定都通過書中學來。如果一個人缺乏對事物本體和真理的認識，執着於自我的認識，誤把虛幻當真實，甚至黑白顛倒、是非混淆、香臭不辨，書讀得再多，也難以“達理”。這正如社會上有不少人很有名，但名人也有可能“無明”，有名只是外在的“相”，不破“無明”，不能明心見性，只能為名所累。

貪、嗔、痴中的那個“痴”，是病字頭裏一個“知”。

知書而不達理，那是有才無德；知書而達理者，才是  
有才有德。



生入



平時，我們常以“出生入死”來形容一個人的勇敢，好像他無懼於死亡的威脅。

其實，“出生入死”語出老子《道德經》，其本意並非如此，只是描寫了一個簡單的事實：人是從生命出發，走向死亡的。

誰能說這不是事實呢？不管你願不願意承認，人從出生的那一刻起，就開始生命的倒計時，這是一個既定的事實。

常有人把人生形容為是一趟旅遊，其實這不確切，旅遊可以有多次，有來有回，人生卻並非如此。人生只有一次，且是條單行道，沒有回程票。

人生有幾何？就在呼吸間。

生命就在當下。若對此有深刻的感悟，你就會珍惜身邊的分分秒秒。

# 誠心誠意

“誠心誠意”一詞生活中常用，對其理解似乎也沒有歧義。但人們往往將“誠心誠意”的重心落在“誠”字上，其實關鍵是在“心”和“意”字上。誠其心和意，心意當以誠信為主，不可以小人之心揣測之。

從字的本身看，“誠”字，“言”必“成”，言語可信，君子一言，駟馬難追。“意”，上為“音”，下為“心”，心音。心音（即思想）純正，沒有偏邪。

“誠”是說話，是外在的；心和意是思想，是內在的。誠為陽，意為陰，一陰一陽謂之道。思想是內在的，但會通過行動來表達，所以人們觀察一個人是否真有誠意，往往是“察其言，觀其行”。

# 得意忘形

生活中，人們常把因高興而控制不住，失去常態，形容為得意忘形。

其實，意者，心之境也。那個“意”字，上為“音”，下為“心”，心音；“形”者便是外在的狀態。

意內而形外。心靈達到一定的境界，便能物我兩忘。這便是“得意忘形”。

得其意，而忘其形，乃藝術之高境界。不悟此理，難成大器。宋人歐陽修曾有詩：“古畫畫意不畫形，梅詩咏物無隱情。忘形得意知者寡，不若見詩如見畫。”描述的正是這樣一種筆補造化，妙得天機之忘形之化境。

現代人重物質，輕精神，即使得紙，未必得意，更難以忘形。不少人兩隻眼睛無限向外追求，一心攀比，活得很累。所謂“累”，不是身，是心。身累不算累，心累才是累。攀山，腿累；攀比，心累。

快樂不快樂，關鍵在平衡；平衡不平衡，人心是杆秤。外面的世界很精彩，裏面的世界也要精彩。不然，外部世界再精彩，內心也只是無奈。“惑”者，上為“或”，下為“心”，是因為心神不定、多變，或者這樣，或者那樣……

身心世界，混同太虛。忙時山觀我，閑時我觀山，時時觀真心，物我兩安然。