



【上卷】

禅字修心



顾易
著

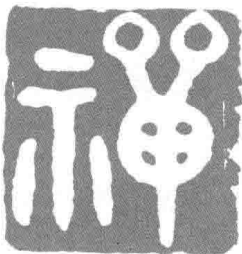


南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS



【上卷】

禅字修心



顾易
著

图书在版编目(CIP)数据

禅字修心/顾易著. —广州: 南方日报出版社, 2016.5

(汉字说)

ISBN 978-7-5491-1384-2

I. ①禅… II. ①顾… III. ①汉字—关系—禅宗—通俗读物
IV. ①H12-49 ②B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060536号

图片提供:  www.fotoc.com



禅字修心
CHANZI XIUXIN

作者: 顾易
责任编辑: 阮清钰
特约编辑: 雷晓琪
装帧设计: 唐薇
技术编辑: 郭汉文

出版发行: 南方日报出版社(地址: 广州市广州大道中289号)

经销: 全国新华书店

印刷: 深圳市福圣印刷有限公司

规格: 787mm×1092mm 1/32 20印张

版次: 2016年5月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5491-1384-2

定价: 79.80元(全2卷)

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

序言

《禅字修心》是一本试图以汉字为载体去解码中华优秀传统文化的图书。这本书从去年五月开始写作，大概写了一年，解读了一百余个汉字。

本书以修心为核心，以佛学的“四谛八道”为体系，阐述修行之道。为了把学术性与通俗性结合起来，本书对佛学的基本概念作了阐释，同时，又注重用故事来讲理，力求生动活泼。每篇文章从引字开始，用字谜、典故、逸闻铺垫，讲究趣味性；然后，对汉字的源流、演变、含义加以阐释，讲述其来龙去脉。文章主体部分是解字，从形、意、音角度讲述其内涵，引申出微言大义，穿插古今中外的名人故事，使之成为一碗暖人心怀的“心灵鸡汤”。最后是组字，延伸这个字的含义，给人以启发。在正文之后，设有栏目《菩提树下》，配上汉字诗，对全文作简要概括；《格言集锦》则收集了相关联的富于哲理性的警句、格言，希望能给读者回味的空间。

《禅字修心》的写作过程，对我来说是一个重新学习的过程，更是一次心灵修炼之旅。佛学的博大精深与汉字的千变万化，引发我不断地思考：人生的价值是什么？我是谁？我为

何而来，又为何而去？什么才是真正的幸福？在思考中写作，在寻觅中感悟，自己的心灵也日趋清朗、宁静、达观，这可以说是最大的收获。写作的艰辛，类似于登山，攀爬时无比吃力，但一转身，爬得越高，眼中的风景越发美妙。发现汉字密码的快乐和精神生活的充实，也驱动着我一路向前。随着对汉字研究的深入，我由喜欢到爱好，再到痴迷，不能自拔。而普及、阐述汉字的精髓和文化内涵的想法越来越多，写作计划也越来越庞大，也越来越感到时间不够用。有关汉字解读的写作已经成为我生活中不可或缺的部分，也将是终生的事业追求。

感谢书法家张桂光、许鸿基、陈春盛、乔平、刘小毅、陶第迁、陈广腾、关则驹、纪光明为本书写了禅诗，让本书增色不少。感谢林成伟、冯艳丹、汤凯锋、吴蓉、连少琴、沈文秀等同志协助收集资料和录入手稿，付出了辛勤的劳动。

是为序。

2015年5月20日

于广州东湖畔

目录

上卷

禅心如莲

四谛正道

- | | | | | | |
|---|-----------|----|---|-----------|-----|
| 佛 | 做人勤拂，修炼成佛 | 2 | 苦 | 古草之味，苦尽甘来 | 82 |
| 法 | 公平如水，去恶止邪 | 10 | 集 | 众鸟栖木，集腋成裘 | 89 |
| 僧 | 平凡人间，德行高深 | 16 | 灭 | 抱朴守一，熄灭欲火 | 95 |
| 禅 | 上天昭示，简单淡定 | 22 | 道 | 首为上道，行为下器 | 101 |
| 寺 | 净土寸金，修行之所 | 28 | 语 | 感言我话，善说我言 | 107 |
| 灯 | 生命之灯，代代相传 | 34 | 业 | 以善为根，根深业茂 | 113 |
| 真 | 就鼎取食，求真务实 | 41 | 命 | 人合成命，承担使命 | 120 |
| 善 | 与人为善，最乐最美 | 46 | 念 | 今心一起，善恶念生 | 125 |
| 慈 | 心肠柔软，用心滋养 | 52 | 因 | 一切诸果，皆从因起 | 131 |
| 悲 | 非心所愿，悲天悯人 | 58 | 缘 | 一线相牵，缘合则圆 | 137 |
| 喜 | 心善言吉，吉祥如意 | 65 | | | |
| 舍 | 安身之所，舍予即舒 | 72 | | | |

人生痛苦

息灭十毒

- | | | | | | |
|---|-----------|-----|---|-----------|-----|
| 生 | 植根大地，保持本色 | 146 | 贪 | 只求近利，终究必贫 | 200 |
| 老 | 人者自比，老当益壮 | 152 | 嗔 | 口不择言，伤人害己 | 206 |
| 病 | 内火炽盛，百病丛生 | 160 | 痴 | 智能有病，慧能解之 | 212 |
| 死 | 生命终结，如诗如歌 | 165 | 慢 | 狂妄之心，迟缓之举 | 217 |
| 求 | 水的淡泊，木的挺拔 | 172 | 疑 | 犹豫不决，匕矢伤人 | 223 |
| 怨 | 夕阳心志，怨冤相随 | 180 | 淫 | 任意妄为，害人祸水 | 229 |
| 爱 | 以心换心，相依相爱 | 186 | 奢 | 大手大脚，挥霍为奢 | 235 |
| 困 | 心灵之困，犹木之困 | 191 | 懒 | 起之于心，终成无赖 | 241 |
| | | | 骄 | 野马骄矜，须矫治之 | 246 |
| | | | 嫉 | 女人专利，人类通病 | 251 |

解 脱之道

修 持之法

- | | | | | | |
|---|-----------|-----|---|-----------|-----|
| 戒 | 手持金戈，守护心灵 | 260 | 明 | 日月同辉，明者知命 | 328 |
| 定 | 正心知止，身心安定 | 268 | 心 | 如莲高洁，如月澄明 | 334 |
| 慧 | 除尘显慧，心明生慧 | 275 | 见 | 眼见为实 去伪存真 | 339 |
| 断 | 以斧断丝，当机立断 | 283 | 性 | 生命之源，与生俱来 | 343 |
| 解 | 用好利刀，迎刃而解 | 290 | 空 | 上穴下工，妙心悟空 | 349 |
| 离 | 冲破藩篱，人生轻盈 | 299 | 无 | 无来无去，虚空无我 | 355 |
| 脱 | 超然物外，远离低俗 | 305 | 名 | 百姓口碑，心明功就 | 362 |
| 忘 | 学会遗忘，豁达超脱 | 311 | 相 | 目观木相，无相法门 | 370 |
| 淡 | 水火相融，淡泊明志 | 316 | 施 | 方正之人，布施恩德 | 377 |
| 了 | 当了则了，一了百了 | 322 | 受 | 两手相扣，先施后受 | 383 |

笃 行躬行

精 进向上

- | | | | | | |
|---|-----------|-----|---|-----------|-----|
| 我 | 以戈之器，了悟生命 | 390 | 忍 | 利刃在心，忍者无敌 | 450 |
| 欲 | 心有所需，有节则宜 | 399 | 精 | 精生于谷，炉火纯青 | 458 |
| 意 | 内心声音，正心诚意 | 406 | 进 | 轻捷向前，超越陷阱 | 464 |
| 俗 | 节制欲望，超凡脱俗 | 413 | 敬 | 一丝不苟，端肃恭敬 | 470 |
| 识 | 片言只语，卓越见识 | 419 | 师 | 阜城帅旗，表率立标 | 476 |
| 律 | 明文记载，付诸行动 | 426 | 得 | 行有分寸，有德福得 | 483 |
| 勤 | 吃苦卖力，天道酬勤 | 431 | 觉 | 博学正见，先知先觉 | 489 |
| 专 | 万事之成，贵在于专 | 436 | 悟 | 我用吾心，开悟觉悟 | 496 |
| 恕 | 如人之心，大度宽恕 | 442 | 超 | 敢走新路，听从召唤 | 502 |

圆融境界

自在人生

- | | | | | | |
|---|-----------|-----|---|-----------|-----|
| 宽 | 屋宽胸广，容人之量 | 510 | 自 | 认识自己，用好自我 | 572 |
| 容 | 虚怀若谷，融通无阻 | 517 | 由 | 自由田地，向上伸头 | 579 |
| 和 | 声音相应，和合共生 | 523 | 雅 | 宏大宽容，正而有德 | 585 |
| 谐 | 人皆能言，融洽和谐 | 529 | 安 | 家中有女，身心泰安 | 590 |
| 圆 | 圆融无阻，圆满人生 | 535 | 化 | 人开七窍，教化成人 | 596 |
| 融 | 春日融融，融通无碍 | 542 | 放 | 志在四方，放飞梦想 | 602 |
| 清 | 水净青绿，宁静透明 | 549 | 然 | 点亮心灯，豁然开朗 | 609 |
| 净 | 冰清玉洁，有为不争 | 556 | 旷 | 日朗地广，心旷神怡 | 615 |
| 静 | 朴素丹心，心地干净 | 562 | 达 | 走在大道，幸福吉祥 | 621 |

禅心如莲

佛

做人勤拂，修炼成佛

传说公元前544年，印度迦毗罗卫国的太子悉达多降生。在悉达多16岁的时候，国王安排他娶了表妹耶输陀罗公主为妃子，但悉达多没有沉迷于宫廷生活，他经常独自到幽静的树林和河边去思考。后来，他走出城外，被众生苦难的生存状况触动，毅然离家，开始刻苦修行，终于在多年后的十二月初八，在一棵菩提树下修成正果，获大觉悟。释迦牟尼创立了佛教教义，广收门徒，组建僧团，佛教由此成为世界三大宗教之一。

“佛”，形声字。《说文解字》：“佛，见不审也。从人，弗声。”异体字为“𡗗”“髻”。

𡗗

篆文。𡗗即“人”，指通俗常人；弗即“弗”，表示无为，意指非通俗的常人。造字本义为无为的人，即戒除俗世杂念、明心见性、普度众生的圣者，觉行圆满的人。

“佛”的本义为看不太清楚，引申为好像、似乎之意。“佛”又是梵语音译。佛，是佛陀的简称，是佛教信仰、崇拜的始祖及最高权威，也即释迦牟尼佛的简称。释迦牟尼佛是佛教的祖师。“释迦”是种族名，“牟尼”意为寂寞、强者，是称赞之号。有四句诗谜：“一人身背一张弓，两支箭儿穿当中。有人问他名和姓，自称和尚老祖宗。”这个谜底自然是一个“佛”字。人加弓，弓里有两竖，不正是一个“佛”字吗？



宋代梁楷绘的《初祖菩提达摩尊者》

“佛”代表着善，体现着美，揭示着真，因而受到人们的赞美。比如成语“佛眼相看”比喻友好相待，不加伤害；“佛口蛇心”指嘴上说得好听，心地极其恶毒；“佛头着粪”比喻美好的事物被加上不好的东西，表示被轻慢亵渎。“佛”字告诉我们什么是佛，如何修炼成佛。

佛，从做人开始。“佛”字，左旁为“人”，突出学佛之人首先要把做人放在首位，通过修行成为一个超凡脱俗之人。佛直指人类的终极关怀，回答了人生的种种问题，佛就是人，但又不是一般的人。具体

来说，佛是以下的“3种人”：

一是戒除俗见的觉者。佛经说：“佛陀，秦言觉也。改道名为觉。觉有两种，一是于四谛中觉，二是于一切德中觉。”佛陀有“知”“觉”之名。觉知一切德为佛陀，称为“遍”；觉知与真知一致，称为“如”；觉知一切德并度脱众生，除自觉亦觉他，觉无有尽，称为“真觉”。“佛”意为“觉者”或“妙觉”，这是出世圣人的报果，包括自觉、觉他、觉行圆满。许多出家人，往往都是苦苦寻觅，寻求觉悟，但凡经过名师的指点，茅塞顿开，就觉悟成佛。

神光40岁时云游到嵩山，听说菩提达摩在此修行，便来拜师。达摩端坐洞中，寂然面壁，对神光不理不睬。许多天过去了，神光求师之心不改。大雪纷飞之夜，神光肃立在洞外，雪花飘飘，洒满全身，好似一个雪人。一夜过去了，积雪竟没过了神光的膝

盖。为了表达对佛法的精诚，神光毅然断臂，达摩为他的勇敢和真诚所感动，收之为徒，并改名为慧可。慧可对达摩说：“老师可否给我宣讲什么是佛法？”达摩说：“佛法是靠心来悟的。”慧可说：“我的心不安宁，请老师安定我心。”达摩答：“你把心拿来，我给你安定。”慧可一愣，道：“寻找我心，可怎么也找不到。”达摩缓缓地說道：“如能找到，岂是你心？我已给你安好了心啦。你现在看到了吗？”慧可立即大悟。

佛门“安心”——指心境的安宁平和，既是修行的手段，又是修行的目的。用“安心”来应对纷繁的俗世欲求，便能闹中获静，浊中得清，达到无贪欲无妄想的清净智慧之境，也即“安心”之境。当下许多人处于“迷”的境地。如爱因斯坦所言：“现在，大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波，追逐，竞争。这就是我们这个时代的特征。”在这样一种时代的潮流或风尚中，有人心理失衡，欲安定己心而不能，究其原因，乃是心中仍存寻觅之想、求取之欲。治此病的良方，清代袁枚《随园诗话》中有楹联写得明白：“无求便是安心法，不饱真为却病方。”这也正如爱因斯坦所说：“他们不追求这些物质的东西，他们追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。”在这个世俗的社会，许多人为金钱、名利而奔波，忽视了亲情以及心灵的安宁，这就是“迷惑”。只有戒除俗见，才能离迷得觉。

二是明心见性的智者。“佛”也是智者的代号。我们阅读佛经的时候，总为释迦牟尼佛博大精深的理论体系和知晓明理所折服，他的谈吐处处闪耀着智慧的光芒。慧能可以说是一个智者的代表。

据说慧能是不识字的，但不影响他明白事理。他听和尚念《金刚经》，因一句“应无所住而生其心”而顿悟，决

楹联

即现代所说的对联。因古时多悬挂于楼堂宅殿的楹柱而得名。是一种对偶文学，起源于桃符。

定出家。到湖北黄梅东禅寺求法时，五祖弘忍说：“你从南粤新州来，想要得到什么呢？”慧能说：“我别无所求，唯求作佛。”五祖摇头说：“你是岭南人，又是獠獠，怎能作佛呢？”慧能说：“人虽有南北之分，但佛性无南北之别。”一开始就显露了他的慧根。后来，他与师兄神秀各作了一个偈语，神秀的偈语是：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”慧能则诵了一偈：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”很显然，慧能的偈语比神秀高了一筹。

后来，慧能所留下来的《坛经》，更是直指人心，明心见性。他还善于融会贯通，把佛学与儒学融会起来，赋予新的内涵。佛法通常给人平和的心境，也开拓了人的智能，使人变得聪明起来。如“心平何用持戒，行直何用修禅。恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。”他对佛学的中国化、平民化做出了重大的贡献，可以称为佛学文化第一人。佛法的真谛在于超脱自我的觉悟。以常我之“心”来问“佛心”，说明尚未超越自我。只有打破常规的思维，才能悟到佛的真谛。尘世的人常常为各种俗物所累，名缰利锁，犹如绳索缚身。而这些，并不是外界所加的，大多是作茧自缚。只有悟到这一点，才能做到真正的彻底解脱，换来轻松洒脱。正因如此，僧璨作《信心铭》言道：“智者无为，愚人自缚”“得失是非，一时放却，眼若不睡，

集格 锦言

- 佛手遮不得，人心似等闲。
——唐·贯休
- 轩风洒甘露，佛雨生慈根。
——唐·崔颢
- 放下屠刀，立地成佛。
——宋·普济
- 不俗即仙骨，多情乃佛心。
——清·张照
- 佛向性中作，莫向身外求。
——现代·净因法师

诸梦自除。”觉悟了就是一种解脱和自在。

三是普度众生的圣者。佛也是慈悲的代表，其胸怀、境界可以达到圣人的标准。圣人以利他为己任，集中了勇敢、慈悲、善良、宽容等品质，成为世人的典范。

相传，释迦牟尼佛前世是一位修行者。他诚心诚意、勇猛精进的修炼，惊动了天界，天帝为了测试他的诚心，令侍者化成一只鸽子，自己则变成一只老鹰，追逐着鸽子。修行者看到鸽子处于危险之中，挺身而出，把鸽子放在怀里保护着。老鹰捉不到鸽子，责问修行者：“我快饿死了，现在你救了他，却会害了我的命啊！”修行者说：“你说得有道理，鸽子身上的肉有多重，你就在我身上叼多少肉吃吧！”天帝使用法力让放在秤上的修行者的肉总是比鸽子肉轻。但修行者还是忍痛割下，直到割光了全身的肉，两边的重量仍是无法相等。修行者只好舍身爬上秤以求均等。天帝为修行者的精神所感动，变回原形，问：“当你发现自己的肉已经割尽，重量还是不平等时，是否会产生怨恨之心呢？”修行者答道：“行菩萨道者应有难行难修，人溺己溺的精神，为了普度众生的疾苦，即使牺牲生命也在所不惜，怎么会有怨恨之心呢？”天帝被他的慈悲心和无畏的精神所震撼，又使用法力让他恢复了原身。



明代丁云鹏绘的六祖慧能像。画内是禅宗南宗创始人慧能在菩提树下诵经

佛是具有自我牺牲精神的圣人，具有大无畏的气概，以拯救天下苍生为己任，愿奉献自己的一切。

佛，以修炼为途。“佛”，从弓，弯弯曲曲，表示从凡间到极乐世界的道路是不平坦的，要经过无数磨难才能脱离生死苦海。其中的“弗”，在甲骨文中，是“𠄎”，它中间很像两根弯曲的木棍，弯曲的笔画表示绳索——用绳索捆住弯曲的物体，为的是使物体变得笔直。所以，“弗”字的本义是矫正，而矫正其实就是修炼，这个修炼就是弃邪归正，弃恶从善。通过“戒、定、慧”来矫正我们的心，达到觉悟的彼岸。由“戒”生“定”，由“定”发“慧”，通过“定”来摄心，可以生起禅定，依于禅定起观，可以得到智慧。

通常而言，我们在生活工作中，难免不断起心动念，心随风动，如野马一般，难以平静。那如何才能平心安然呢？“戒”就是一种非常好的方法。通过遵守行为上的“戒”，约束自己的言行，发扬好的、善的、对修行有利的言行，并禁止坏的、恶的、对修行有害的言行，从而消除行为的散乱。通过遵守心理上的“戒”，约束自己的起心动念，增加好的、善的、对修行有利的念头，并消减坏的、恶的、对修行有害的念头，做到心不外驰，从而消除心理上的散乱。比如一潭池水，由于水不断涌动，激起了池底的泥沙，池中的水就会变得混浊，无法清楚地显现池底的情况。“戒”就是不再搅动池中的水，慢慢地，水中的泥沙渐渐沉淀，水就会逐渐变得清澈。

当水变得清澈，即是得“定”；泥沙沉淀，污垢净除，智慧就会显现。“定”是生起慧的有力工具，以定境来观照，智慧会更广大。“定”就如同高山，站在更高的山上，才能看得更远更广。学习世间的知识，需要聚精会神；能够做到聚精会神，心系一处，就能做到普通人所做不到的事，得到普通人得不到的智慧。不经