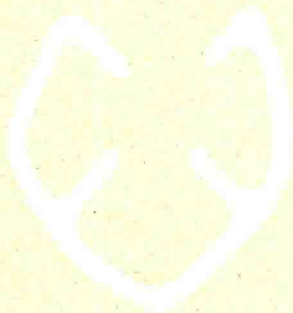




【下卷】

禅字修心



顾易  
著



禅字修心

【下卷】

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。

# 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 |



修持之法



# 明

## 日月同辉，明者知命

有个与明朝相关的经典测字故事：明亡前，崇祯皇帝朱由检微服私访，遇一测字先生，想问问国势如何，顺口说了自己名中的“由”字。测字先生答：“由是田出头，农民造反了。”崇祯改口：“友。”答：“友字是反出头。”崇祯不死心：“非友，是又。”答：“圣字没土，国家失土。”崇祯怒道：“那就是有土的有。”惊曰：“‘大’字缺一撇，‘明’字少半边，大明江山去了一半。”崇祯一听，改测“酉”字。不想先生连连摇头：“‘尊’字上无头下无脚，尊者有性命之忧！”“尤呢？”“龙失足。”“幽。”“山中藏丝带。”崇祯大叹，“天亡我也！”不久李自成攻破北京城，崇祯吊死在煤山上，明遂亡。

“明”，会意字。《说文解字》：“朙，照也。”月的本义为明亮，光明。



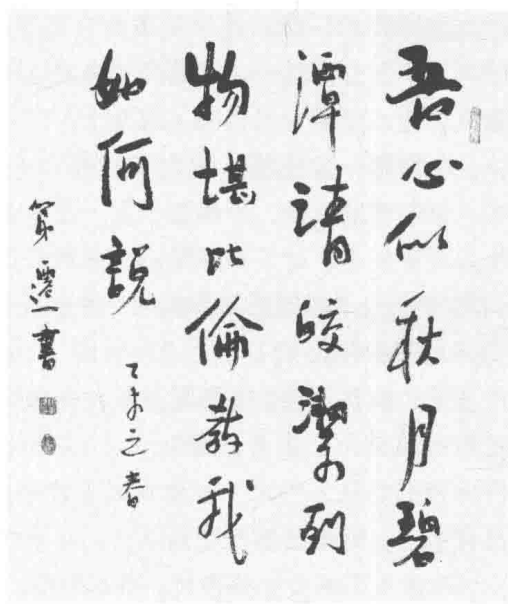
甲骨文。月照窗棂，从日月朗照，皆为光明、明亮之意。



篆文。从月，取月之光；从囧，取日月之光从窗户照进来之意，指使暗的屋子明亮起来。

“明”字后来延伸为明白、明智、英明、点亮、懂得、视力等意，如成语“闭明塞聪”指蒙住眼睛不看，堵塞耳朵不听，对

外界事物不闻不问；“弃暗投明”指背离黑暗，投向光明，比喻背离昏主，投向明君；“爱憎分明”谓爱和恨的立场与态度十分鲜明；“明火执仗”形容公开抢劫或肆无忌惮地干坏事；“冰炭不言，冷热自明”比喻内心的诚意不用表白，必然表现在行动上；“冰雪聪明”比喻人聪明非凡；“春和景明”指



寒山《联句》，陶第迁书

春光和煦，风景鲜明艳丽；“淡泊明志，宁静致远”指不追求名利，生活简朴以表现自己高尚的情趣，心情平稳沉着，专心致志，才可有所作为；“兼听则明，偏听则暗”指要同时听取各方面的意见，才能正确认识事物；只相信单方面的话，必然会犯片面性的错误。“柳暗花明”形容柳树成荫、繁花似锦的春天景象，也比喻在困难中遇到转机；“明德惟馨”指真正能够发出香气的是美德。

**大智慧为明。**明是日月之光，指外表如阳光照亮天地，端直勇武，内心如月光般温和柔顺，充满智慧。佛教提倡用慧心破除“无明”，惠能要用“明心见性”的方法修炼。大智慧是高瞻远瞩，着眼全局，卓识远见，顺势而为，是圆融处世，通达做人。

诸葛亮就是一个有大智慧的人，他躬耕于南阳，每每自比管仲、乐毅。后来徐庶慧眼识才向刘备举荐，刘备三顾茅庐将他请来。诸葛亮审时度势，为刘备分析了曹操与袁绍之优劣、江东孙

权之励精图治，然后建议刘备聚合招揽英雄，占据荆州和益州，便可天下三分得其一。诸葛亮的高瞻远瞩，最终使天下形成三足鼎立之势，可谓一代名相，流芳千古。

**私为暗，公生明。**阳光和月亮对人类和万物都是公正无私的，它们普照大地，不偏袒任何一个人。正由于公，故能明。一个人看事处事，如果有了私心，必然会产生好恶偏见，这就是我们常常说的“屁股指挥脑袋”。明孝宗弘治十四年（1501），泰安知州顾景祥曾刻了一个“官箴碑”，全文仅三十六个字：“吏不畏吾严，而畏吾廉；民不服吾能，而服吾公。公则民不敢慢，廉则吏不敢欺。公生明，廉生威。”这三十六个字，言简意深，它告诉我们明从公中来。一个人出于公心，办事自然公道；一个人没有私心，处事必然光明磊落。

民国著名教育家梅贻琦，刚正不阿，视个人诚信为立身之本。1938年，西南联合大学在昆明组建，梅贻琦担任联大常委，当时的云南省政府主席龙云曾给予极大支持。后来龙云特地来拜访梅贻琦，说他的孩子没有考取联大附中请求破例录取。梅贻琦请联大教务长潘光旦派老师晚上辅导龙云的孩子，让他明年再考。梅贻琦对自己的子侄更不例外。当年，他的侄子梅祖武、小女儿梅祖芬都报考过清华大学，因为成绩不合格未被录取。梅贻琦做了那么多年的清华大学校长，没有凭个人关系录取过一个“自己人”，他曾嘱咐秘书和有关招生的老师，凡要求破例录取的信件，不必转给他本人，一律按规定办事。

正直光明的人做事讲究公道，不偏不倚，如此才得人尊重。

**兼听则明，偏听则暗。**“明”字有日月之光，一个是白天，一个是夜晚；一个是刚强之光，一个是柔和之光。两种光相互交替，这意味着兼收并蓄，博采众长。每一个人往往从自己的立场去看问题、提建议，对同一个事物会有不同的评价，我们若要明

理，则要听取多方面的意见。如果先入为主，只听一方面的意见，必然会做出错误的决策。

“兼听则明，偏听则暗”此话出自唐代魏徵。唐太宗曾问魏徵：“君主怎样是明君，怎样是昏君？”魏徵答：“兼听则明，偏听则暗。从前帝尧明细地向下面民众了解情况，所以三苗作恶之事及时掌握。帝舜耳听四面，眼观八方，故共工、鲧、驩兜不能蒙蔽他。秦二世偏信赵高，在望夷宫被赵高所杀；梁武帝偏信朱异，在台城被软禁饿死；隋炀帝偏信虞世基，死于扬州的彭城阁兵变。所以人君广泛听取意见，则贵族大臣不敢蒙蔽，下情得以上达。”唐太宗极为认可这番话，继位以后一直都是虚心听取大臣的意见，避免了许多失误，开创了“贞观之治”。

其实，听取多方面的意见，有些甚至是反对的意见，也有利于完善规划和工作方案。所以，一个开明的人，要有宽广的胸怀，要能接纳不同的意见，甚至是反对的意见，这样，才能少犯错误。

**敢于公开，阳光运作为明。**明，也即公开，在阳光下运作，就是让权力置于众目睽睽之下，接受监督。有了这种监督，腐败就无法藏身。因此，政府要廉明，必须在阳光下运作。公开审批项目，公开审批流程，公开审批结果，有了公众监督，就能有效地防止腐败行为。

1993年2月27日，刚上任两天的韩国总统金泳三就公开了本人、配偶及子女的财产情况。随后政府和执政党的高层逐一公开家庭财产。1993年5月，韩国第161届临时国会修订了《公职人员伦理法》，该法律将财产申报范围扩大至四级以上的公职人员，并公开一级以上公职人员包括其配偶、子女的财产状况。1993年9月，政府、国会和司法机关的1167名高级公职人员的财产状况被公开。由于涉嫌以不正当手段致富，在政府里，五位官级官员（副部长级）被解除职务，十位次官级高官受警告处分。在国会里，二十

集格  
锦言

· 知人者智，自知者明。

——春秋·老子

· 不审不聪则谬，不察不明则过。

——春秋·管仲

· 水不明则腐，镜不明则锢，人不  
明则堕于云雾。

——明·冯梦龙

· 公道自在人心，是非必有正论。

——现代·郁达夫

· 我们要的是明察的鉴赏，不是盲  
目的崇拜。

——现代·闻一多

多位议员被迫辞职或受警告处分。

韩国官员财产公开制度已经实施了二十多年，成为反腐的重要手段，产生了一定的效果。尽管官员财产公开是反腐的有力措施，但最根本的还是约束权力，规范权力的运作，让权力在阳光下运行，腐败现象才能从根本上消除。

乐观向上为明。明，从日，意为人应有乐观向上的阳光心态。在干旱的沙漠里有半瓶水，悲观的人说只剩下一半了，乐观

的人却认为还有一半。

美国总统罗斯福有一次家里遭窃，朋友纷纷表示慰问，他却说：“这实在是一件值得祝贺的事。第一，他只偷了我的财产，没有要我的性命；第二，他偷的只是部分财物，不是全部财物；第三，做贼的是他，而不是我。”

乐观心态就是不埋怨自己的命运，不抱怨自己的处境，善于换一个角度想问题，找到自己心理的平衡点，这也是人的快乐之道。

彰显人性的光辉为明。明，为日月之光，也是人性之光。衡量一个社会是否文明，其基本标准是国民素养。对他人人格的尊重是文明的标志，如排队遵守一米黄线，在公开场合不大声喧哗、

不吸烟等。我们要建设一个文明社会，首先应当从人性出发构建我们的精神家园，让和谐共生等精神融入我们的血脉之中。

由“明”组成的字很多，如“明”加“艹”为“萌”，指草木的芽，常用于描述植物发芽的过程，或者用于描述事物开始发生的状态。事物如同草木发芽一样给人生机勃勃的感受，可以谓之萌。“明”加“皿”为“盟”，强调互喝血酒，公开发誓缔结生死之交。古人认为血是生命的象征，将各自的鲜血滴入同一个盛器的水或酒中，对天地发誓后喝下融合彼此鲜血的水或酒，表示生命相连，命运与共。



### 菩提树下

地球没有日月之光，一片黑暗。

人生没有智慧引导，蒙昧颓废。

社会没有开明环境，守旧闭关。

为人要光明磊落，当官要清正廉明；

做事要明辨是非，处事要正大光明；

识人要明察秋毫，断案要公正严明。

一个人，心明则眼亮；全社会，清明则太平。



## 如莲高洁，如月澄明

有一年清明，诗人皮日休与好友陆龟蒙到郊野踏青，途中在一小店饮酒。皮日休见细雨蒙蒙，指着河中的小舟，随口吟道：“细雨洒轻舟，一点落舟前，一点落舟中，一点落舟后。”吟罢问陆龟蒙是个什么字。陆龟蒙笑道：“我也赋一句：月伴三星如弯镰，浪花点点过船舷。”皮日休一听，连连拊掌，两人的谜底都是一个“心”字。两人心心相印，大醉方归。

“心”，象形字。《说文解字》：“心，人心，土藏，在身之中。博士说以为火藏。凡心之属皆从心。”意思是，人的心脏，是属于土的脏器，藏在身躯的中部。依博学之士说，心是属火的脏器。所有与心相关的字，都采用“心”作边旁。



甲骨文。像人和动物的心脏的形状，上面的左右短斜可以看作是心脏上的血管或瓣膜。



金文。少了左右的斜线，多了中间的一点，表示心脏是有血的。



篆文。中间像人体内椭圆形心脏的形状，图案突出了该心脏上端的动脉入口管道、静脉入口管道。

“心”的本义指人的心脏。古人认为心不仅是泵血器官，还是感知器官，具有直觉思维的能力，所以用心来表示人的思维和



情志，如想、情、恭、慕等。中医经典《黄帝内经》中有一章《素问》，专门讨论六脏六腑各自的功能及其相互之间的关系，其中就提到：“心者，君主之官也，神明出焉。主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”这句话的意思是心脏好比国家的君主，能表现出神圣与精明，君主英明则天下安，以此法养生则能健康长寿，一世无灾病；君主不英明，则下属各系统部门不协调不安分，信息闭塞，指令难行，形体大伤，用此法养生则多病夭殃。《黄帝内经》还认为，“心藏神，主神明。”心是人一身之主，健康之本，生死之源，掌握着人的气血盛衰以及精、气、神和思维功能。所以心对于人的心理健康起着至关重要的作用。

由于心脏位于身体的中部，故引申为中心、中央。例如白居易《琵琶行》：“东船西舫悄无言，唯见江心秋月白。”心的成语都与精神、情感和意志有关。当我们说“心无旁骛”，就是形容人的一种精神状态，心思没有另外的追求，专心致志；“一心一意”形容只有一个心眼，没有别的考虑，唯有如此，才能“清心寡欲”；当“清心寡欲”的时候，就能“心平气和”了，表示心绪平静，没有不安或压抑的情绪。我们夸一个人心地好，形容其高洁，会用“蕙质兰心”，蕙和兰，均为香草名，以其比喻人心地如蕙兰般纯洁和高雅。

在佛学中，“心”是一个重要的概念，心是一切精神现象的总称，同“色”这一物理现象相对应，认为“心意一体”，主张“万法归心”“心本性净”“心即是



《琵琶行》，蜀绣