

跟道家學大氣 跟佛家學靜氣 跟儒家學正氣

中國文化中最重要概念之一，就是氣，所謂元氣；中國人最重視的精神之一，也是氣，所謂人活一口氣。養氣，是中國人最重要的修養工夫。中國文化儒釋道三大家，也無一不着力于養氣工夫。主要養的氣雖有差異，卻都是根本之氣、源頭之氣。養好這三氣，靜可守一心之妙，動可達天地之奧，行可成中正之道，乃成大人。

跟道家學大氣
道家的特質，就是“大”，眼界大，氣象更大，直至大象無形、大音希聲。這種眼界與氣象來自何處？來自將眼光投向天與地，將洞察直抵道與氣。合之，才有了內斂其內的大道，與顯明其外的大氣。

於是老子才看到了“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆”，才推導出了“道生一，一生二，二生三，三生萬物”，才鄭重提出了“人法地，地法天，天法道，道法自然”。而這一切，都由一句話來貫通——“萬物負陰而抱陽，沖氣以為和”。概括成一個詞，便是大氣。

所以真正的大氣，可以通天徹地，一氣貫通而天地和。天大地大人亦大，人居天地間而法天地之大氣，這種境界便是莊子《齊物論》里那句“天地與我並生，萬物與我為一”。有了這種眼界和氣象，世間那些迷人眼的東西又算什

么？為人處事自然可以大氣豪邁。
怎樣才能學到道家的這種大氣呢？要以大道為心，以自然為意，以日月為雙眼，以天地為視野。別怕高不可及，說白了，就是以大觀小，以全看缺。在做人做事、看待問題上，只要能力求更有高度、更加整體，不狹隘、不偏頗，便已經是在抵達大道、通往大氣的路上。

跟佛家學靜氣
靜，對立面是亂；亂的根由，是欲。佛家能入靜，就是因為能夠無欲。無欲是因為看得透，看透的便是《金剛經》里那句：一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。人生如一夢，諸事皆夢境，如《永嘉大師證道歌》中所言：夢中冥冥有樂趣，覺後空空無大千。因為看得透，便能放得下。

跟佛家學靜氣，學得便是這種看得透，放得下。《華嚴經》里佛說：一切眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。告訴我們每個人其實都是可以做得到的。佛偈又講：若欲放下即放下，欲待時期無了期；此身不向今生度，更向何生度此身？又告訴我們必須看破、放下，不可妥協，不能拖延。

如何才能做到呢？要說怎么做，就已經錯了，因為我們的欲盛、心亂，正是因為我們總是要這樣做、那樣做，背後脫不開一個有所求。而拋開這些念頭，將應該怎么做交給隨緣，事來則

應，當行便行，便自然能夠靜下來。

所以夢窗禪師說：眼中有塵三界窄，心頭無事一床寬；衡山上有首詩也說：何事人間頻乞食，此心已是負煙霞。學會無事，正是靜心的最好法門。

跟儒家學正氣
儒家講正氣，何為正氣？于造化，便是充塞天地間的至大至剛之氣，文天祥《正氣歌》中所以說：天地有正氣，雜然賦流形。於人，便是光明正大、剛正不屈之氣，文天祥《正氣歌》所以又說：於人曰浩然，沛乎塞蒼冥。這就是孟子“浩然之氣”的含義，天道在其中，人道也在其中。

人心中的浩然正氣到底是什么？孟子也說得清楚：其為氣也，配義與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。——這種氣靠的是正義和道德的日積月累，否則只會消退無力；只會存在于真君子的身上，絕非偽善的人挂個招牌就能擁有。所以，浩然正氣，靠的是養；養，靠的

是誠。唯有真心追求之人，方可靠近。

如何養呢？氣概浩大的孟夫子也明白跟我們說了：夫志，氣之帥也……夫志至焉，氣次焉。——志，是氣的統帥，志向着哪里，氣就跟隨到哪里。養氣，先要立志；立什麼樣的志，就會養什麼樣的氣；要養浩然之氣，必靠浩然之志。浩然者，盛大也。所以元代王冕說：不要人夸好顏色，只留正氣滿乾坤；西晉楊泉言：一身正氣為人師，兩袖清風能生威。

綜上：養好儒釋道這三氣，則萬法不亂心，萬物不遮眼，萬事不礙行。那么天地之間，又哪里不是通途呢？



三種事不能想 三種忙不能幫

不想三事

1. 不想力所不能及的事

做不到的，達不到的，就不必去想；自己能力範圍之外的，就不要去糾結。

莊子說：“知其不可奈何，而安之若命。”這世間，總有些事情，不是人能夠掌控得了的。對生命中發生的一切，不妨先接受，能解決的就解決，解決不了的就認命。

面對未知的人生，做自己應該做的，相信越努力越幸運，而不要杞人憂天。

2. 不想早已經過去的事

古人說：“逝者不可追，來者猶可待。”

別沉迷于過去的陰影中，否則你永遠看不清前面的路。有些事情，擺擺手，過去的就過去了，走出來便是春天。

活了 98 歲的英國哲學家羅素說：“人不能生活在回憶當中，不能生活在對美好往昔的懷念或對去世的友人的哀念之中。一個人應當把心思放在未來，放到需要自己去做點什麼的事情上。”

3. 不去考慮太遙遠的事

車到山前必有路，船到橋頭自然直。

別去想遙遠的未來，因為有太多的變數，想也沒用，徒增煩惱。活在當下，腳踏實地過好每一天每一分每一秒，今天才是可以把握的。

佛說：前生的五百次回眸，才能換來今生的一次擦肩而過。現在所擁有的，是過去的努力的結果。同樣，當前的一點一滴的積累，才能鑄造未來的路。

不幫三忙

1. 逞強的忙不能幫

古人說：“力微休負重，言輕莫勸人。”幫人自然要量力而行，不能逞強。逞強幫忙，事情辦不成，或者辦砸了，肯定會被對方埋怨，這就不是幫人的初衷了。就算花了很大力氣後終於把事情辦成了，在對方看來，你不過是舉手之勞，並不會因此而感激。

所以，逞強幫忙，不管幫沒幫上，都是出力不討好。打腫臉充胖子，愉悅的是別人，難受的是自己。

2. 涉情的忙不能幫

所謂涉情的忙，就是涉及到別人感情、婚姻的事。

俗話說：不做媒

人，三世好。

古代男女交往不自由，不得不需要媒人。現在，不是至親好友，都不大願意幫人介紹對象，就是介紹，也是一再強調，只負責牽頭讓雙方見面個面，以後兩人如何是不管的。

感情的事，婚姻的事，不是理性能解決的事，所謂“清官難斷家務事”，外人不

3. 救窮的忙不能幫

俗話說：救急不救窮。

親友在難處，幫一把是理所當然。但是，任何人都不是救世主，只可以救人急難，而不能改變別人的命運。

對於不肯上進的人，無止境的幫忙反倒會加強他的依賴，“斗米恩，升米仇”的教訓是深刻的。不知感恩的人，把別人對他的幫助視為天經地義，甚至得寸進尺，貪得無厭，還有一種人，求別人幫忙，不是直接說出來，而是給你“下套”，誘騙你給他做事，說白了是利用別人。對這些人品有問題的人，不幫是本分！



故事二則

前世今生

從前有個書生，和未婚妻約好在某年某月某日結婚。到那一天，未婚妻卻嫁給了別人。書生受此打擊，一病不起。

這時，路過一游方僧人，從懷里摸出一面鏡子叫書生看。書生看到茫茫大海，一名遇害的女子一絲不挂地躺在海灘上。路過一人，看一眼，搖搖頭，走了。又路過一人，將衣服脫下，給女屍蓋上，走了。再路過一人，過去，挖個坑，小心翼翼地屍體掩埋了。

僧人解釋道，那具海灘上的女屍，就是你未婚妻的前世。你是第二個路過的人，曾給過他一件衣服。她今生和你相戀，只為還你一個情。但是她最終要報答一生一世的人，是最後那個把她掩埋的人，那人就是他現在的丈夫。書生大悟，病癒。

小孩的心

有一位單身女子剛搬了家，她發現隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與兩個小孩子。有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己點起了蠟燭。

沒一會兒，忽然聽到有人敲門。原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：“阿姨，請問你家有蠟燭嗎？”女子心想：他們家竟窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們依賴了！於是，對孩子吼了一聲說：“沒有！”

正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：“我就知道你家一定沒有！”說完，竟從懷里拿出兩根蠟燭，說：“媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你。”此刻女子自責、感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地抱在懷里。

一、處處跟別人比較

人生的缺憾，最大的就是和別人比較。和高人比較使我們自卑；和俗人比較，使我們下流；和下人比較，使我們驕滿。

外來的比較是我們心靈動蕩不能自在的來源，也使得大部分的人都迷失了自我，障礙自己心靈原有的氤氳馨香。

有一個人，在河邊釣魚，他釣了非常多的魚，但每釣上一條魚就拿尺量一量。只要比尺大的魚，他都丟回河里。其他釣客不解地問：“別人都希望釣大魚，為什麼只有你將大魚都丟回河里呢？”這人輕鬆地回答：“因為我家的鍋子只有尺這麼長，太大的魚裝不下。”

不讓無窮的欲念攫取己心，“夠用就好”也是不錯的生活態度。

梅須遜雪三分白，雪卻輸梅一段香。

二、低情商的善良

美國作家馬克·吐溫說：善良是一種世界通用的語言，它可以使盲人感到、聾子聞到。可是低情商的善良，卻是一種變形的失聲的語言，連正常人都感受不到它，更鮮少魅力可言。

明代馬中錫在他的《東田文集》中有一篇《中山狼傳》，講述了一個“東郭先生和狼”的故事，大家都熟悉，就是這個情況。

美國哲學家愛默生說：你的善良必須有點鋒芒——不然就等於零。善良是個珍寶，但更需要用高情商來點亮。唯有如此，雙方纔會開心、才會舒服、才會心安理得地享受着美好的情緒，無論是給予或是接受給予，都會從心尖上淌出

暖流。

這個世界就是這樣，有善意、有熱情、肯伸出雙手，還遠遠不夠。你需要的是高情商的善良。

三、無意義的悔恨

悔恨是最沒用的一種情緒，可是許多人沉溺于其中無法自拔。它不但讓你痛苦也無法彌補任何你認為你不該做或是該做而沒做的事。

重要的是每次當它來臨時，和它拉開距離，看着它說，謝謝你的光臨，這件事已經過去了，我



再做什么也彌補不了，我此刻內心的平安比什么都重要。

在感情里無法自拔的人，他們不停地抽煙，他們借酒澆愁，他們把自己鎖起來，他們推掉了所有的應酬。這只能說明，那份感情，是真的；但並不代表，那份感情是可以修復的。悔恨既不能幫你挽回一個人，也不能彌補已經犯下的錯誤。沉湎于過去不能釋懷的人是懦弱的、狹隘的、小心眼的、心胸狹窄的、目光短淺的。

最浪費生命的事

正確的方法是承認並接受結果，然後把重心放在未來。人生不如意事十之八九，真正有格局的人，既能享受最好的，也能承受最壞的。

四、無休止的抱怨

我們之所以會抱怨，無非是因為九個字：放不下、看不透、忘不掉。

有一對夫妻結婚後天天鬧矛盾，最後去見大名鼎鼎的心理學家米爾頓·艾立克森。

艾立克森聽罷雙方喋喋不休的抱怨，說了一句話：“你們當初結婚的目的就是為了這無休無止的爭吵抱怨嗎？”那對夫妻聽了後頓時無

語。

抱怨像嵌在肌體里的一個毒瘤，它會隨着你情緒的低沉而加速擴散，治好它的唯一良藥就是控制自己的情緒，不被情緒牽着鼻子走。

我們常常會看到一些人在不如自己願的時候，最常做的，也是最容易做的就是抱怨、發牢騷，似乎這樣就能夠使問題得到解決，事情發生逆轉。可實際上，問題還是在那里，不解決使不會自己消失掉的，你的抱怨只是在浪費時間，錯失最好的解決時機。

你需要做的是，趕緊冷靜下來，分析問題，積極尋找解決或者挽回的辦法。

不要抱怨你受到的不公平對待，有個哲學理念說：“存在的就是合理的”，你所受到的待遇是有它“存在”的背景、條件和原因的。

你不能控制他人，但你可以控制自己；你不能左右天氣，但你可以改變心情。

控制自己的情緒，學會做情緒的主人，是停止抱怨的最好良方。

五、無故擔憂

庸人自擾是為難自己，讓自己每天神經緊繃、憂心忡忡，只會使自己身心俱疲。生活里總會有變數，總會有風雨，任誰都無法提前預知一切。

所以，讓自己焦慮煩擾，不如讓自己釋懷輕鬆地過每一天，順其自然、淡定坦然地面對一切，不要讓擔憂禁錮你的身體、束縛你的內心。

六、為小事生氣

有人問余光中：“有人天天找你茬，你從不回應，這是為什麼？”

余光中沉吟片刻答：“天天罵我，說明他生活不能沒有我；而我不搭理，證明我的生活可以沒有他。”

心態不好，說穿了，就是心太小了。心態的“態”字，拆解開來，就是“心大一點”。心若每天大一點，心態還怎會不好。

你生氣，是因為自己不夠大度；你鬱悶，是因為自己不夠豁達；你焦慮，是因為自己不夠從容；你悲傷，是因為自己不夠堅強；你惆悵，是因為自己不夠陽光；你嫉妒，是因為自己不夠優秀……

凡此種種，每一個煩惱的根源都在自己這里。所以，每一次煩惱的出現，都是一個給我們尋找自己缺點的機會。

人生的每個抉擇都像是一個賭局，輸贏都是自己的。不管你壓的賭注大與小，選擇了就沒有反悔的機會。