

導語：我們說什麼話，我們就是什麼樣的人。一個人一直都說實話，那大家就會認定他是個誠實人。一個人總說謊，時間久了，他就成了騙子。

好話說多了，就成了好人。總是說惡語，本來不是壞人的，也慢慢成了壞人...所以，你說的話，其實就是別人眼中的你。

你的人生運勢，取決于你口中常對人所說的話語——“你嘴上所說的人生，就是你的人生！”

如果你看不清自己，那麼，就試着看一下周邊的人與事，你一定會發現人們都過着他們嘴上所說的人生！

每天都嚷着“太糟了”“太讓人氣憤了”“沒辦法了”的人，遇到的挫折也特別多，運氣也顯得特別糟糕。積極的語言才能把你帶向美好的人生！

——釋學誠《好好說話》

01 心直是好事，但口快就是傻

如果一個人連自己的嘴巴都管不住，如何讓自己的心聽從安排？很多人說話時，特別心直口快，還老愛強調，“我這個人就是直腸子，有什麼說什麼，絕不遮遮掩掩”。

他們往往還會這樣想：我總比那些有話藏在肚子里面不說，裝陰使壞的人有優點吧？這樣的人是缺乏智慧的。自己認為的好話不一定就是好話，心直口快也很容易傷人。

心直口快的人，可能是一個古道熱腸的人，但是說出來的話，卻讓人不能接受。沒有智慧的人，人家怎麼能體會到你的慈悲心呢？人家聽到的，全是你很直的那種傷人之語。

在佛家看來，心直是好事，口快卻是沒有

心直是好事，但口快就是傻（上）

智慧，是不善巧的。還有人認為，心直口快的人往往不會說假話。其實，這個也不一定。過去，佛經里就講了這樣一個故事：

有一個比丘，半夜里在山洞里打坐。突然有一個女子進來躲風雨，當時，比丘也沒有注意到有人進來，靜靜地獨坐了一夜。第二天，比丘出來了，女子也出來了。有人就說：“我親眼看見了，這個比丘破戒了。”

然後，佛就跟這個傳話者說，你千萬不要這樣講，雖然你是你看見的，但不一定是事實。但這個人就一口咬定：他倆就是衣冠不整從里面出來的……

後來佛就反復地勸他不要這樣，但是他最後還是堅持自己的看法，最後遭受到很嚴重的果報。這個公案告訴我們，心直口快確實不一定是好事，直率常常是傷人的藉口。

說話不知輕重，這實際上是內心糊塗的一種表現。比如父母愛孩子，這是毋庸置疑的，但很多父母對孩子說話時卻不知輕重，像“你看，張三學習怎麼樣，再看看你……”



這種話對孩子來說是很重的話，會深深傷害孩子的自尊心。這樣的父母，雖然不乏對孩子的慈悲心，但是沒有智慧，內心是糊塗的。所以當他看到孩子有一些缺點或不良習慣時，就會迫不及待地去強行改造，說話不知輕重。

02 非常喜歡講話，是人的本性

人有兩個耳朵，卻只有一張嘴巴，這種生

理結構暗示我們應少說多聽。

但是，在人際溝通中，大多數人總是急于表達自己，一吐為快，一點也不顧對方的感受，以致說得越多，彼此的距離卻越遠，矛盾也越多。

人為何偏愛講話？佛門有一個詞叫“樂說欲”，即非常歡喜講話，這是人的本性之一。

曾經有個新聞：一位八十多歲的老太太吃穿不缺，卻天天在家門口擺攤賣自己縫的鞋墊，除夕也不例外。面對記者的採訪，老人的答復讓天下兒女動容——“只想找個人說說話！”

2009 年“感動中國”人物、中國環球航海第一人翟墨說，當他一個人乘着無動力單人帆船穿越太平洋時，最大的障礙就是寂寞，那種想向人傾訴卻無人聽的難受勁兒，不亞于癮君子發

作時的煎熬，骨頭縫像是被小蟲吞噬一般。

每當靠近大陸，他做的第一件事就是找家中國飯館跟人聊聊天。看來嘴巴不僅要完成“吃飯”的生理功能，還要滿足人“說話”的慾望。

所謂“言為心聲”，言語是我們心靈世界的外化。心靜如水的人一般很少講話；喋喋不休正是內心躁動不安的表現，名為“躁人多辭”。

內心寧靜，人就更有智慧，能直接找到問題的癥結所在，常能一語中的；心緒動蕩，如同風中的蠟燭，照出的景物恍惚不清，自然決斷起來猶猶豫豫，說起話來更是語無倫次、喋喋不休。

向別人傾訴就是排洩心靈的垃圾，雖然一時可以緩解心中的鬱悶，但終究逃不出揚湯止沸的輪回。止口不如靜心，從源頭清理才是治本之道。

03 語言不僅是聲音，說什麼話很重要

現世中，有一個特別不好的現象，有的人愛給別人取外號，喜歡嘲笑別人短處的人。

在中國文化中，說話講究要留口德。因為比起我們的行為，口是最不容易受人控制，而且最容易傷人、最容易犯錯的。比如說家里鬧矛盾了，往往都是先吵架，用語言互相攻擊，傷害對方。

前幾年，有個年輕人在跟我談話時，給我講了他身上發生的一件事，他本來是個活潑開朗的孩子，學習生活各方面都很正常。

但是在小學三年級的時候，他尊敬的數學老師在課堂上給他起了外號，調侃了他，引來同學的哄堂大笑。從此這個外號被同學們叫起來了，持續多年。（待續）



目前還不錯

美國著名石油大亨布恩·皮肯斯在接受《福布斯》雜誌專訪時，分享了他對“樂觀”一詞的認識。他說，像他這種畢生從事石油行業的人，注定要挖到很多沒有油的井。面對經常性的打擊，還要堅持下去，樂觀

的心態無疑是最有力的支撐。

現年 89 歲的皮肯斯已中風數次，這導致他一度喪失了部分語言能力，但他仍保持着樂觀的心態。

面對衰老、疾病，皮肯斯用一個故事，幽默而形象地表達了他的心態。他說：“一個地質學家從十層樓上失足跌下，當他掉落到第五層時，

你知道他心里想的是什麼嗎？”皮肯斯繼續說，“地質學家心里想的應該是，‘到目前為止，還不錯’。”

生命是一次單程旅行，很多東西和衰老一樣，注定無法逆轉。與其過分神傷于過往、憂慮未來，不如樂觀地面對當下的每一分、每一秒，告訴自己：目前還不錯！

活埋和埋活

一個偶然的機會，我認識了一位知識界的百歲老人。不知為什麼，他的家人只說他 99 歲。鄰居們笑着說：“幾年前他就是 99 歲，總也活不到 100 歲，就總也不會生病。”老壽星自己承認是 103 歲，他耳聰目明，思維敏捷，口齒清楚。簡直是成精了！

他並不是生活在農村（據說百歲以上老壽星大都生活在鄉村），也不是沒有文化、生活簡單，而是一直生活在大都市里，經歷豐富：當過翻譯，當過律師，還行過醫。

我像其他見到他的人一樣，不論出于禮貌還是出于好奇，都先打問他的養生術。老人說：“我的養生秘訣只有一句話——60 歲不死就該活埋。”我不解：“您這種‘活埋’可真埋得好，越埋活得越好。”

“這就叫埋活，越埋越活。不是死埋、埋死！”我繼續請教，老人又講了一番理

論：“英國詩人彌爾頓總結老年人最大的毛病就是貪，人老了一什麼都沒有了，但還有野心。西方人直來直去地說實話，東方人講究含蓄，不說老年人的缺點，只講老年人應該注意養生。要養生，先養心。用曾國藩的話說，君逸臣勞，省思慮，除煩惱……所有的中國養生學都叫人清心寡欲，淡泊無為，定靜生慧。長壽老人李慶遠在《長生不老訣》中歸納出 10 條：打坐、降心、煉性、超界、敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定。有多少人能做得好？養生術一大堆，操作起來卻很困難。”

於是老人發明瞭這個簡單易行的“活埋養生法”，一到 60 歲就把自己“活埋”。有了被活埋的勇氣和智慧，視自己為該死的人，就能治貪和消除野心，再要降

心、斷緣、泰定就比較容易了。他如果不是在 60 歲的時候就把自己“活埋”了，怎能平安度過一次又一次的人生磨難，被置之死地而後生？到了 90 多歲，他還寫出了兩本書，一下子躋身“老年新作家”的行列。

把自己“埋”起來，躲避災禍和煩惱，干自己喜歡的事。在自己喜歡的事中活，活得歡喜。



與其做愚蠢的聰明人，不如做聰明的笨人。

上周六，外婆到好姐妹家里做客，午飯過後準備回家，姐妹卻堅持要送外婆上車。那天的風特別大，公交站前，兩位老人，伸着老長的脖子，等着車來。

外婆剛想嘮叨這破天氣，只見，眼角余光霎時閃過一團黑漆漆的東西，扭頭一看，正巧撞見自己的姐妹彎着腰，撿地上吹落的假發套。

外婆立馬扭頭，假裝什麼也沒看見，等估量着差不多的時候，才緩慢回身。

只見好姐妹淡定自若，假發完美無偏差地戴上了，彷彿剛纔“驚險”的一幕不曾發生。

聽到這，我已是笑得上氣不接下氣，問外婆：“你當時笑了嗎？”

外婆這樣回答：“再想笑也得忍着，為人相處，這時得裝點傻，別顯得自己太聰明，不然可傷感情了。”

真正聰明的人，從來不顯示自己的聰明，善意的糊塗才是人生的智慧。

美國亞馬遜現任 CEO 貝佐斯，小時候曾跟外祖父母驅車外出，為了顯擺自己，想盡法子也要找機會表現。

正巧，外祖母在一旁抽煙，他靈機一動，想到一句廣告台詞：“每吸一口煙，壽命就會減少兩分鐘。”

於是他默默在心里算好了一組數字，得意地拍拍外祖母說：“祖母，你若每天抽煙兩分鐘，就會少活九年。”

他原本以為外祖母會夸獎自己，可沒想到，車里瞬間安靜了下來，沒一會兒，祖母的臉上已是老淚縱橫。

外祖父沉默許久，停下車子，鄭重地對年幼的貝佐斯說：“總有一天你會明白，善良的糊塗比聰明更難。”

毛姆曾說：“你要克服的是你的虛榮心，你的炫耀欲，和你時刻想要衝出來、想要出風頭的小聰明。”

一個人可以很出色，也可以很聰明，但你不能太炫耀、太賣弄自己的出色與聰明，因為別人未必喜歡。

一個網友寫過這樣一個故事：

一次數學課上，老師寫了道超級難題，一時問忘了怎麼解，為了緩衝時間，理個思路，她就想讓學生先起來回答。

結果吧，同桌站起來，無比自信地說：“老師，這題很簡單的，該不會…是你不會做吧？”

老師一聽臉都綠了，吼道：“怎麼可能不會，我這是在檢查你們有沒有認真聽講！”

接着，同桌還想進一步揭穿，便自鳴得意地揚了揚手中的草稿本，說：“那老師你在黑板上

善良的糊塗比聰明更難

把這題做完，看是不是和我的答案一樣。”

說完，老師當場就懵了。

學生的“一語道破”變成了“一語暴擊”，傷了感情，關係也容易鬧僵。

與其擺出一副“我比你聰明”的優越感，不如裝個糊塗，留給別人一些面子，看透不說透，反而更能體現一個人的睿智。

二

齊白石與張大千都是中國杰出的國畫大師，兩人相識于上世紀 30 年代。

一回，張大千畫了一幅名為《綠柳鳴蟬圖》的畫，當中一只大蟬俯臥在柳樹枝頭，蟬頭朝下，做欲飛狀，樣子栩栩如生。

張大千正要將這幅畫送給收藏家徐霖林，正巧碰見齊白石在徐霖林家做客，齊白石看了看畫，對張大千說：

“大千先生的這幅畫，動中有靜，靜中有動，極為傳神，不過，我以前也畫過蟬，那時候剛好遇見一位老農民，便向他請教了一番，據老農說，蟬的頭都是朝上的，極少有朝下的情況。”



說到這，齊白石有點不好意思，說：“其實，我也沒親眼看過，很可能老農說得也不對。”

張大千聽後，一直掛記在心。

後來，趁與畫友數人在四川青城寫生的機會，特地跑到屋外仔細觀察。

那時正值盛夏，附近的蟬聲不絕于耳，大樹上爬滿了蟬，而且絕大多數的蟬頭都是朝上。

回來後，張大千告訴齊白石自己的觀察，齊白石聽得仔細，卻始終笑而不語。

此時，張大千才恍然大悟，原來齊白石早就

知道自己的畫中有錯，為了顧及自己在友人面前的感受，借由老農之口圓場。從此，張大千對齊白石更加敬佩。有人說，糊塗就像一只紙

燈籠，明白是其中燃燒的燈火。

齊白石指出張大千的錯誤，既沒有故作顯擺，高談闊論，也沒有讓張大千在自己和好友面前失了顏面。

而這難得的糊塗，就是燈籠外層的保護紙。

三

莎士比亞也曾說：“與其做愚蠢的聰明人，不如做聰明的笨人。”

有些話不能說，有些事難得糊塗。

只有讓自己在別人自以為聰明的時候糊塗，在自己將要糊塗的時候聰明，這才是一種“難得糊塗”的最高境界。

《紅樓夢》中，有一回講到，鴛鴦與王熙鳳為討好賈母，故意捉弄劉姥姥。

事後，兩人向劉姥姥道歉，劉姥姥卻這樣說

道：

“姑娘說那里的話？咱們哄着老太太開個心兒，有什麼惱的！你先囑咐我，我就明白了，不過大家取笑兒。我要惱，也就不說了。”

劉姥姥這番話，高明之處就在于“難得糊塗”。

仔細想想，這世間總有一些不得已的事情，無力改變，真要較真起來，反而使情況更糟。

所以，有時候，藏起你的聰明，不張揚，不嘚瑟，就像越是成熟的稻子，越是垂下穗子。

正如喬布斯所言：“永遠不要以為自己的聰明是真正明智的，要始終保持傻瓜的狀態。”

太過精明，太過算計，往往會錯失很多東西，包括友情。

電影《無問西東》中，有一處這樣的細小情節：傻傻憨憨的陳鵬拿着雕刻好的印花，飛奔着跑去找王敏佳，卻撞見李想握着王敏佳細嫩的胳膊，兩人坐在那里深情對望。

陳鵬炙熱的心，在看到這一幕後，瞬間崩塌，先是本能地愣了幾秒，隨即扭頭就跑。

其實，陳鵬並不知道，王敏佳正在親手教李想怎麼針灸，拿自己的胳膊給李想做實驗。

而這一幕多少讓人誤會。

回去後，王敏佳主動找陳鵬，撇着小嘴，嘟囔地說：“這幾天你怎么都不理我？是我做錯了什麼，惹你不開心了嗎？”

陳鵬借工作為由，故意說：“保密工作，上面不給說。”

這時，站在陳鵬背後的王敏佳，臉上又展開了那燦爛如花的笑容，她的焦慮被陳鵬的一句話就给化解了。

其實，陳鵬比誰心里都清楚，三人的友誼比什麼都珍貴，為了維護它，我願意做那個默不吭聲，假裝糊塗的人。

模糊處理生活中的小事，裝一時糊塗，恰恰是最明智的選擇。

不懂得裝傻，凡事過於精明，只會讓感情耗散在聰明過頭的算計中。即便發現了真相，戳穿了謊言，其實對自己並沒有什麼好處。

人生不必每分每秒都活得太清醒，事情也不必每時每刻都看得太通透，既難為了別人，也困擾了自己。