乡愁永酒诗文集

王超杰

【第三册 · 随笔】

www.wcj365.xyz

© 2020 Dr. Chaojie Wang

Contents

（一）政治文化 9
【慎读】 9
【中国与五眼的文化差异】 10
【群虎之首】 11
【军费开支】 13
【富和强】 15
【人性是什么?】 16
【中印美 Chindius】 17
【财富与健康】 20
【G7 对中国】 22
【个人小结】 25
【三个时代，三种模式】 27
【只有社会主义才能救美国】 28
【人权与主权】 29
【中西差别】 30
【极简人类文明史】 31
【文化差异】 32
【智慧与智能之较量】 35
【贸易，逆差，摩擦】 37
【波音 737 和马云 996】 38
【文明和野蛮】 39
【美国的形象】 40
【文化与发展】 42
【躺平】 43
【文化衰败】 45
【人与事 ● Man & Matter】 46

（二）经管科技 47
【数据，诗，和远方（一)】 47
【数据，诗，和远方（二)】 49
【数据，诗，和远方（三)】 50
【数据科学家的曾用名】 51
【数据科学家的素质】 52
【统计推断 vs 机器学习】 54
【唐僧的团队】 55
【有效的管理者】 56
【管理者的四个层次】 57
【领导风格与企业文化】 58

【管理的四个对象】 59
【有效管理者的时间安排】 60
【什么是经济学?】 61
【经济名词新解】 62
【做牙】 63
【实体店和网店的区别】 64
【猴哥论股】 65
【猴哥爱股】 67
【极简世界模型】 68
【不知所云】 69
【回归】 70
【王不视论数据】 71
【现代版拔苗助长】 72
【猴哥论投资】 73
【竞争和股市】 74
【大跃进】 75
【狂喜还是担忧?】 76
【君子动口不动手】 77
【企业诚信】 78
【科学人生观】 79
【宗教，哲学，和科学】 80
【可视化先驱】 81
【知见明达】 83
【海纳百川】 84

（三）人生经历 85
【穆阳猴由来】 85
【我的爱国肚】 86
【在美国走后门】 88
【我学英文】 91
【父亲这个角色】 94
【读《阳光》说超芳】 95
【从故乡的水到老庄的水】 98
【有一天】 99
【梦】 101
【猢说八道】 102
【猴哥语录集锦】 103
【王伯卖水】 105
【告别演说】 107
【职业发展的 12 个 P】 110

【猴哥相亲】 111
【兢兢业业地办事 · 老老实实地为人】 112
【生活与生命】 114
【人生十年一梦】 115
【中年】 116
【再见，洛克希德马丁公司】 117
【童趣】 125
【端午节安康】 126
【猴哥论教育】 127
【猴哥生儿生女理论】 128
【不怪父母】 129
【平安胜万钱】 130
【日子】 131
【人生百年四个季节】 132

（四）健身养生 133
【跑步漫谈】 133
【跑步的短期健身效果】 136
【马拉松的挑战】 137
【懒猴的养生之道】 139
【养生与损生】 140
【养心靠读书】 141
【心病妙方】 142
【读黄帝内经】 143
【病从口入，病由心生】 145
【猴爷蛇草】 146
【猴哥长寿秘诀】 147
【2011 年马里兰半马】 148
【船为什么会沉?】 154
【跑步的十大理由】 156
【今天不想跑的十个借口】 157
【禅修徒劳】 158
【跑步段位】 159
【健康和疾病】 160
【形与神俱德全不危】 161
【养生之道】 162
【长寿之道】 163

（五）生活娱乐 164
【爱情的三个层面】 164

【“逝者如斯夫” 新解】 166
【微博之我见】 167
【被美眉追】 168
【花果山人猴对话】 171
【科幻：掉进湖里或坠入爱河】 172
【平庸男人的魅力】 174
【工作和生活（一）】 175
【工作和生活（二）】 177
【警惕屁股】 179
【奥运会与美国大选】 180
【人生的四个 “自” 和四种 “情”】 181
【成功的标准】 182
【2019 感悟】 183
【键盘与显示器】 184
【僧多粥少怎么办?】 186
【歧视】 187
【法治与人治】 188
【钉子路口】 190
【五十年是什么婚?】 191
【Eye Love You】 192
【随感】 193
【当爹不容易】 194
【要住房到建行】 195
【爱和喜欢（一）】 196
【爱和喜欢（二）】 197
【猴年祝愿】 198
【吾十一岁】 199
【爱的小船说翻就翻】 200
【野鸡大学开门大吉】 201
【懒人读书】 202
【懒人金句】 203
【黄帝炎帝来自外星，亚洲美洲一个祖先?】 204
【黑名单】 206
【马大哈教授】 208

（六）东方智慧 209
【禅】 209
【苦】 210
【德】 211
【论洗脑】 212

【佛教的木筏与快艇】 214
【佛的苦和道的乐】 215
【圣贤所见略同】 216
【白发之恼】 218
【事，势，时】 219
【人生多彩因三无】 220
【水】 221
【一个系统工程师对道的解读】 222
【半杯水】 223
【佛与情人节】 224
【学佛心得：住还是不住？】 225
【寓言 · 龙赴虎宴】 226
【寓言 · 龙虎无争】 227
【东方智慧之精髓】 228
【东西半球阴阳失衡】 229
【以戒为师】 231
【半夜醒来想到】 232
【人的局限】 233
【从六度看儒释道的关系】 234
【儒释道医】 235
【知识和智慧的区别（一）】 236
【知识和智慧的区别（二）】 237
【猴哥悟空（一）】 238
【猴哥悟空（二）】 239
【诸法心先导】 240
【花为媒】 241
【松以律己，宽以待人】 243
【大乘不大，小乘不小】 245
【普通】 246
【学佛心得】 247
【洗心四法】 249
【做人四观】 250
【做人四心】 251
【我执】 252
【心随境转也是禅】 253
【佛教与道教的异曲同工】 254
【道教非教】 255
【中国总共有几个厕所?】 256
【对镜刷牙自问自答（一）】 257
【对镜刷牙，自问自答（二）】 258

【对镜刷牙，自问自答（三)】 259
【愚公移山，滴水穿石】 260
【佛教与数字（一)】 262
【佛学与数字（二)】 263
【二入四行论图解】 264
【气度】 266
【三才，三经，与三教】 267
【2021 新年伊始快乐分享】 268
【无漏三学】 269
【三学浅说】 270
【智能与智慧之别】 271
【无量寿经金句】 273
【佛】 274

（七）吾爱诗词 275
【读古思今】 275
【古诗今读 * 阳关曲】 276
【格律诗要领】 277
【写律诗和做人】 278
【吾爱七绝】 279
【男儿到此是豪雄】 280
【先人智慧如明月】 282
【吾爱古诗】 283
【写律如做人】 284
【诗词欣赏的一点细节】 285
【人生三个阶段】 286

（八）文字游戏 287
【穆】 287
【贝】 289
【猴子读孙子】 290
【九斤灯的典故】 291
【P 的力量】 292
【之乎者也】 294
【6 和 8 顺和发】 295
【宫和官，三和川】 296
【猴语花香】 297
【人口统计】 298
【人云亦云】 299
【饿肚子的谜语】 300

【我欲乘风归去】 301
【科幻：先有鸡还是先有蛋?】 302
【父亲笑话】 303
【妙行无住】 304
【简单】 305
【酒】 306
【论股票】 307
【2020 的启示】 308
【童话 ● 狐狸和猴子】 309
【童话 * 猪猴割据】 311
【般若与无聊】 312
【般若与无聊（二)】 314
【英语文字游戏】 315
【慈和善】 317
【人生苦短】 318

（一）政治文化

【慎读】

社交媒体，良莠不齐。有人唯利是图，煽情造假，以博眼球。有人心怀恶意，煽风点火，挑起争端。如何避免被误导和欺骗？

- 第一，读文字要用批判的眼光 – 不要盲信。
- 第二，看问题要从全面的角度 – 以免偏见。
- 第三，下结论要凭理性的思考 – 避免感情用事。
- 第四，写评论要持建设的态度 – 刻薄嘲弄，无济于事。
- 第五，先三思，慎转发。

【中国与五眼的文化差异】

本图从霍夫斯泰德的国家文化模型中取两个维度（长远导向程度和个人主义程度）来作可视化比较。

可以看出，中国文化以长远为优先，集体为至上，而五眼联盟文化则是以眼前为优先，个人为至上。

顺便提及，五眼的文化之所以相似，是因为它们的语言相同，都是英语。英国以外的四眼都是西方殖民扩张的产物。语言既是文化的工具，又是文化的体现。

政府和民众应对新冠病毒的态度，措施，和效果的天差地别正是体现了这两种文化的天壤之别。

中国与五眼联盟的较量，不仅仅体现在军事，经济，科技，和人才等各个方面。文化虽然看不见摸不着，却是不可忽视的重要一面。

相信一个既能深谋远虑，又能克己奉公的文化会永远立于不衰之地。

【群虎之首】

七国集团（Group of Seven，简称 G7）由七个工业大国组成，可以说是列强俱乐部。G7 以美国为首，其余六国皆是随从。这是因为美国在经济和军事上独占鳌头。这从两张可视化图一目了然。

图一：美国的经济实力是其余六国的总和。

图二：美国的军费支出是其余六国总和的三倍。

六国中，加拿大，英国，和日本跟美国最紧。因为加英都是英语国家，和美国文化最接近。日本则二战失败以后，为美国所控制，军事上成为美国的附庸国。

德法意三国比较独立，其中一个重要因素是它们都有自己独特的语言和文化。

七国集团中美国的经济实力是其余六国的总和
日本
12.5%
德国
10.9%
美国
50.4%
法国
7.8%
英国
7.62%
意大利
6.3%
加拿大
4.48%
2019 按购买力平价 (PPP) 衡量的 GDP（现价国际元）
数据：世界银行
www.worlddev.xyz

【军费开支】

通过两张数据可视化图了解世界各国军费支出分布情况。供参考。

道，法，术，器，势，必须全面。器只是其中一项。

如孙子兵法所言，道，天，地，将，法，以及智，信，仁，勇，严，一样都不能少。

光靠武器，远远不够。

伊拉克战争和阿富汗战争，前车之鉴，不可不察。

2019年军费开支前十个国家中，美国名列前茅，
而且超过排在其后九个国家的总和
美国
51.2%
中国
18.3%
印度
4.97%
俄罗斯联邦
4.55%
沙特阿拉伯
4.32%
法国
3.5%
德国
3.44%
英国
3.4%
日本
3.33%
大韩民国
3.07%
数据来源：世界银行
www.worlddev.xyz

【富和强】

四十多年的改革开放，中国经济高速持续增长，人民生活不断提高改善。大家公认中国富强起来了。

不过，富强这个词比较笼统模糊，有必要拆开做深入分析。其实富和强不同。富指人民生活水平，强指国家经济实力。

可以用人均 GDP 来衡量人民的贫富，用 GDP 总量来衡量国家的强弱。GDP 总量大，说明国家经济实力足。人均 GDP 大，说明人民生活水平高。

这张散点图横坐标是人均 GDP，纵坐标是 GDP 总量，点的大小是人口总量。图中只包含 GDP 总量前 20 名的国家。这张图告诉我们：

- 美国在右上角，是又富又强的国家。
- 中国在左上角，是强而不富的国家。中国 GDP 总量虽然超过美国，居世界第一，但人均 GDP 还不如墨西哥和泰国，离发达国家更加遥远。
- 右下角是富而不强的国家，除了日本，韩国，和沙特以外，其余是西方发达国家。
- 左下角是既不富又不强的国家，它们分布在南亚，东南亚，拉丁美洲，中东，和东欧。印度是其中最强也最穷的一个。

【人性是什么?】

一。善性

人之初，性本善。

【三字经】

人性善，人性之善也，犹水之就下也。人无有不善，水无有不下。
【孟子·告子上】

一切众生，悉有佛性。
【涅槃经】

二。恶性

人性恶，人之性恶，其善者伪也。【荀子·性恶篇】

三。自私性

人不为己，天诛地灭。

四。个体性

人之不同，各如其面。

五。群体（部落）性

物以类聚，人以群分。

【中印美 Chindius】

今天我发明一个新的英文词：Chindius，用来代表中印美三国联盟：

Chindius = China + India + US

美国，人口占世界不到百分之五，地处偏僻的北美洲，东与欧洲远隔大西洋，西与亚洲远隔太平洋，而军事基地却遍布全球各个角落。美元是国际贸易的结算货币，华尔街是国际金融中心，美国百年来一直独领风骚，称雄八方。

中国和印度人口各占世界近五分之一，而长期处于落后地位。过去半个世纪不断发展，跃居世界经济强国之列。对美国维持霸主地位确实是一种挑战。

美国的盟友都是小国家。人口最大的是日本，一亿多，占全世界不到百分之二。其余像韩，德，英，法，澳，加，人口就更少。

所以中国的强大确实对美国维持霸主地位不利。美国拉拢人口第二大，经济总量第三大的印度，也是可以理解的。

中印美人口加起来占全世界百分之四十以上，经济总量加起来也占全世界百分之四十以上。

如果美国能够放弃一国独大的霸权主义，和中印联盟，取长补短，互相学习，共同解决全球面临的各种难题，人类的未来将会更加美好。

可视化图：www.worlddev.xyz
数据来源：世界银行
中国
1,397,715,000
18.5%
印度
1,366,417,754
18.1%
美国
328,239,523
4.34%
印度尼西亚
270,625,568
3.58%
巴基斯坦
216,565,318
2.86%
巴西
211,049,527
2.79%
尼日利亚
200,963,599
2.66%
2019 人口，总数

可视化图：www.worlddev.xyz
数据来源：世界银行
美国
2.1433226e+13
16.3%
中国
2.348779798e+13
17.8%
印度
9.560219601e+12
7.26%
日本
5.34580805e+12
4.06%
德国
4.644165658e+12
3.53%
俄罗斯联邦
4.315442963e+12
3.28%
印度尼西亚
3.338143992e+12
2.54%
法国
3.320558731e+12
2.52%
南非
3.240510715e+12
2.46%
巴西
3.229055034e+12
2.45%
墨西哥
2.677113207e+12
2.03%
英国
2.608447234e+12
1.98%
土耳其
2.279460035e+12
1.73%
2019 按购买力平价 (PPP) 衡量的 GDP（现价国际元）

【财富与健康】

财富与健康的关系极其密切。英文的 Wealth（财富）与 Health（健康）就一个字母之差。图一有助于了解这种关系。

预期寿命是健康的一个标志。人均 GDP 是财富的一个标志。最近中国放松生育政策，允许一对夫妇生三胎。所以我把生育率数据也引入图形。

本图每一个气泡代表一个国家，气泡面积代表该国人均 GDP。总共 178 个国家。左上角是富国，低生育率，长寿命。右下角是穷国，高生育率，短寿命。

看来，财富影响健康和生育。

图二比较中国和美国过去三十年的发展变化。中国的气泡（人均 GDP）比美国小，中国 2019 年的人均 GDP 还不到美国 1990 的水平。中国的预期寿命三十年来不断提高，逐渐接近美国。生育率上世纪 90 年代一直下降，世纪末开始回升，逐步接近美国。

中国美国三十年的对比 （1990 - 2019）
数据来源：世界银行
2019
美国
1990
www.worlddev.xyz
2019
中国
1990
Bubble: 按购买力平价 (PPP)计算的人均 GDP （现价国际元）
出生时的预期寿命，总体（岁）
80
78
76
74
72
70
1.6
1.7
1.8
1.9
2
2.1
2.2
2.3
总生育率(女性人均生育数)

【G7 对中国】

七国集团（G7）峰会在英国召开。主要议题是如何勾结起来围堵中国。

图一：GDP 总量的分布。中国和美国相当，各占三分之一。美国之外的六国经济总量加起来相当于一个美国，占剩下的三分之一。G7 勾结起来，就相当于两个美国对付一个中国。

图二：人均 GDP 比较。中国在这八个国家中是最穷的。富国联合起来欺负穷国。

图三: 人口数量，中国是 G7 总和的两倍。人多力量大。只要团结一心，不内斗，不内卷，持续稳定发展，就能转危为安，战胜外敌。

形势严峻。中国不能单打独斗，也要建立国际联盟，抱团对抗。还要继续韬光养晦，发展壮大。

世界各国本该同心协力，解决争端，对付危机，促进和平。这是理想。但现实残酷。

G7对中国
中国
美国
日本
德国
法国
英国
意大利
加拿大
美国
32.5%
中国
35.6%
www.worlddev.xyz
数据来源：世界银行
日本
8.09%
德国
7.03%
法国
5.03%
英国
4.91%
意大利
4.05%
加拿大
2.87%
按购买力平价（PPP）衡量的 GDP（现价国际元）
(2019)

G7对中国
中国
美国
日本
德国
法国
英国
意大利
加拿大
美国
15.1%
日本
5.83%
德国
3.83%
法国
3.09%
英国
3.08%
意大利
2.78%
加拿大
1.73%
中国
64.5%
www.worlddev.xyz
数据来源：世界银行
人口，总数
(2019)

【个人小结】

【一】患难见真情

人类的命运是连在一起的。我们每个人都离不开家庭，每一个家庭都离不开邻居，社区，和国家，每一个国家都离不开其他国家和全球。互斗，则两败俱伤。互助，才共度难关。和平时期争权夺利，尚可理解。危难时刻，互相责骂拆台，则不可取。同时我们也要认识到” 物以类聚，人以群分 “。每个人，每个民族，每个国家，都有自己的特点，皆平等独立。文化不同，制度不同，信仰不同，实为正常。只是不能以己之心，度人之腹，以己之见，强加于人。

【二】摸石头过河

新冠病毒的全球大规模传染是一个十分复杂的生物医学及社会文化现象。人们对这个现象的认识有一个学习过程。应急时难免有认知的不足，行动的缓慢，和决策的失误。学习需要时间，应对需要科技和智慧的结合。我们不能一味指责政府，领导，专家及民众。社交媒体上爱指点江山，激扬文字的，大都活在现代世外桃园，不识人间烟火，“不知有汉，无论魏晋”。

【三】科技两刃刀

科学技术是一把两刃刀。在抗疫中，互联网和社交媒体让沟通更及时，更方便，更规模，但也成为错误信息和恶意谣言传播的途径和无端争斗的平台。科学技术既能带给人类便利，也会对人类的思维产生负面影响。发达的科技，让人们忘记现实世界的复杂性，随机性，不确定性，和不可知性。人们因此养成过于简单的，确定的，机械的，非 0 即 1 的逻辑思维方式。人人自以为是，而别人都是错的。

【四】健康多维度

新冠病毒不仅仅造成病患和死亡，它对康复者，未感染者，医护工作者，领导人，及各行各业的从业者都会带来各种各样的，心理，社会经济，心灵上的负面影响。这种非生物病理的健康维度，往往被人们所忽略。不仅抗疫期间要重视，抗疫之后，恢复正常生活和生产更要注意这些因素。完善社会制度，改进国家治理是应对未来公共卫生危机的最好预防措施。

【五】兴亡百姓苦

古人说” 兴，百姓苦，亡，百姓苦 “。在新冠之前，世界各个角落，不管是落后穷国，还是发达富邦，都有贫穷落魄，在社会低层挣扎的人群。他们在新冠病毒流行中，就业和生存更为艰难，更受歧视，偏见，和不公。他们没有良好的饮食和居住条件，受感染的风险更大，感染后得到的医护更差，死亡率更高。一个国家的强弱，可以用它的经济实力，军事力量，和科技水平来衡量。但是，一种制度和文化的优劣则直接反应在它对待弱势群体的态度和关怀上。

【六】危机是镜子

危机即是一个机会，也是一面镜子。通过危机，我们对个人行为，家庭关系，国家制度，国际事务会有更深度的审视和了解。我们对一个国家的社会制度和医疗体系的优劣强弱，以及公民的生活条件，对资源的拥有，和社会的公平等等都有更深刻的认识。健康与医疗是社会经济文化的一个折射和缩影。应对传染病传播和公共卫生危机务必兼顾生物医学，社会科学，和国家治理。

【三个时代，三种模式】

美国未来学家托夫勒在 80 年代出版的畅销书【第三次浪潮】中把人类社会的进程分为三个阶段：

- 农业时代
- 工业时代
- 信息时代。

这三个时代可以形象地用三个 F 打头的英文字来代表：

- Farm（农场），
- Factory（工厂），
- Floppy（软盘）。

三个不同时代都有自己独特的思维模式。我总结如下：

农业时代的圆形 0 思维模式

以个体生存和家庭生活为基础，受田园农场影响的圆形 0 思维模式。这是一种朴实，和谐，内向的思维模式。这种模式下，人们同甘共苦，和平相处。人归自然，天人合一。这种思维的特色在精神层面。

工业时代的线性 1 思维模式

以福特的批量生产线和泰勒的科学管理为基础，受工厂装配线影响的线性 1 思维模式。这是一种简单，直线，量化，重复的思维模式。这种模式导致科技高速发展，物质高度发达。这种思维的特色在物质层面。

信息时代的二元对立 01 思维模式

以互联网和社交媒体为基础，受电子计算机影响的二元对立 01 思维模式。这是一种非黑即白，分裂，对立，外向的思维模式。这种模式容易引起社会矛盾，政治斗争，和国际争端。这种思维特色在集虚拟层面。

科技进步让机器人越来越拟人化，而人则变得越来越机器化。

线性思维和二元分裂思维都有局限，我们应该提倡圆形思维。

这证实了农业时代的圆（o）思维模式的优越性。扎根于土地，包容万物。没有工业时代线性思维的简单化和信息时代二元对立思维的排他性。

“归去来兮，田园将芜胡不归?”

【只有社会主义才能救美国】

美国视社会主义为大敌。恨之入骨，惧之如魔。其实这是极端愚蠢的。世界上已经不存在美国臆想中的社会主义。中国特色的社会主义吸收了资本和市场的合理有益之处。这是中国四十年改革开放成功的重要因素。美国如果聪明一点的话，应该采纳社会主义的合理有益之处，并学习东方智慧和中国崛起的经验，借此帮助解决美国内部种族分裂和贫富悬殊的困境。只有采纳社会主义理念和学习东方文化智慧才能救美国。这才是美国长久之计。挖中国墙角与中国为敌是不明智的也是无效果的。弱人不如强己，害人不如学人。竞争不如合作，独吞不如双赢。

> In public, the Pentagon was saying China is a threat to US interests because of the choices of its leadership, but in private, the NSC was frankly stating the conflict was, cold war-style, a showdown between capitalism and socialism that will continue until one or the other is defeated.
>
> 五角大楼在公开场合说，由于其领导层的选择，中国对美国利益构成威胁，但在私下里，美国国家安全委员会则坦率地说，这场冲突是冷战式的，资本主义和社会主义之间的摊牌将持续下去。直到对方被击败为止。
>
> 【资料来源】

【人权与主权】

人是群居动物。物以类聚，人以群分。

集体由多个个体组成。没有集体，个体无法生存。没有（单个）个体，集体依然存在。所以集体大于个体。

人权属于个体，主权属于集体。一个国家的主权是每一个国民，所有国民的人权的总和。没有国家主权就没有个人人权。所以主权高于人权。

国家以人权为借口干预他国内政，个人以人权为借口背叛祖国，都是不可取的。

国家是为所以人民服务，不是为某个或某些人服务。部分个体的利益和权力不能代表所有国民的利益和权力。当集体的生存遭到威胁时，部分个体不得不为了全体人民的生存而牺牲自己的利益和权力。

这种简单的线性的次序的排列，并不能反映复杂的，互为因果，互相依存的社会现象和社会关系。

人民和国家分不开，不能说那个更重要。国家就是由全体人民组成的。不可分割。

但是，某一个人，某些人，就不代表全体人民或国家。所有他们的权利是在国家，人民权力之下。

没有他们，国家照样存在。没有国家，他们就没有生存之地。

当瘟疫流行，对民族的生存造成威胁的时候，所有人都要带口罩，保持距离，避免聚会，打疫苗。这个时候，所有的人的个人的自由和权力都要受到限制。一部分人也许认为他们没有必要照办，他们对自己负责，可以自由选择，自主决定。但是他们的个人权利没有全体人民和国家的重要，必须服从，必须牺牲。

牺牲个人，成全集体，是东方文化的特点。这并不等同于人权受危害剥夺。个人自由是人类进步的动力，但极端个人主义则是对人类生存和持续发展的极大危害。

【中西差别】

想起多年前非典时，我听说韩国泡菜可以治非典。虽然不知真伪，但也从另一个角度说明中医之效。泡菜可以算是一剂中药。

中西医之别也是东西方文化之别的体现。前者强调人自身的力量，后者依赖外在的技术及工具。前者顺其自然，后者急功近利。用一个比喻，前者是功夫茶，后者是速溶咖啡。

中西结合，系统防治。以防为主，治为辅。以人体自愈力为主，外在药物手术为辅。以追求长康为主，缓解短痛为辅。

再引申到中美之争。美国认为贸易战他们赢了，其实他们最多是赢了一场战斗而已。输赢要看持久的文化和技术的实力和平衡。中国如果能弘扬传统文化传统，发挥传统文化优势，再铺之发达的科技，做长久打算，终将胜利。当然，两国之间还是合作共赢最佳。但这不是一厢情愿。西方殖民文化注定要侵略和掠夺，竞争和战争。

人类其实是很愚蠢的。两千多年的学习，智力是提高了，智慧却在不断减少。物质是丰富了，而精神却越来越匮乏。所以我对人类的现状和未来基本持悲观态度。

【极简人类文明史】

从哲学到神学到科学，人类文明史丰富多彩。

三学和谐，世界和平。

【文化差异】

我以为人与人之间的冲突，国与国之间的冲突归根结底是文化的冲突。

为什么五眼能联盟？因为他们的文化相似。比如他们说同样的语言英语。语言是文化的一个重要方面。

为什么五眼联盟对中国另眼相待？因为中国文化和他们的文化有较大差异，他们缺乏对不同文化的尊重和包容。

荷兰社会心理学家霍夫斯泰德（Hofstede）从六十年代末开始利用在 IBM 工作的机会，通过问卷调查几十个国家十多万 IBM 员工并通过严谨的统计分析，建立了一个国家文化模型。

这个模型经过多年多次修订完善，最终形成了六个维度的衡量指标：

- 权力距离指数（Power Distance Index，缩写为 PDI）：指在家庭、公司、社区等组织机构中地位较低的成员对于权力分配不平等的接受程度。
- 个人主义（Individualism，缩写为 IDV）：与集体主义相对，指个人融入集体的程度。
- 不确定性规避指数（Uncertainty Avoidance Index，缩写为 UAI）：指社会能在多大程度上容忍不确定性。
- 男性化（Masculinity，缩写为 MAS）：与女性化（Femininity）相对，指人们（不论男女）更富有竞争精神，自信与野心，注重财富和社会资源的积累，而女性化社会则注重人们之间的关系和生活的品質。
- 长期导向（Long-Term Orientation，缩写为 LTO）：最初名为 “儒家动力”（Confucian Dynamism），指社会对未来的重视程度。
- 放任与约束（Indulgence vs. Restraint，缩写为 IVR）：指社会成员在多大程度上意图控制自身的欲望。

这里和大家分享我自己制作的两张文化差异数据可视化图像。我选择其中比较容易理解的三个维度：

- 个人主义与集体主义
- 长期导向与短期导向
- 放任与约束来作三维散点图

图一显示的是所有国家，每一个点代表一个国家，点的颜色代表国家所在地区。可以看出点的分布松散随机，显示世界文化的多样化。

图二把中国和五眼联盟放在一起作比较，可以看出，五眼联盟的五个国家文化十分相近，形成一个聚类。而中国文化金鸡独立，与五眼联盟相距甚远。

Country Name
澳大利亚
加拿大
中国
英国
新西兰
美国
Indulgence versus Restraint (IVR)
70
60
50
40
30
Long-Term Orientation versus Short-Term (LTO)
80
70
60
50
40
30
Individualism versus Collectivism (IDV)
90
80
70
60
50
40
30
20

【智慧与智能之较量】

今天把中美谈判一个多小时的视频看完。中方表现十分出色。杨委员和王外长不亢不悲，大智大勇。他们既有备而来，又临阵发挥。翻译官也是头脑敏捷，话语铿锵。蛟龙镇虎，海内外华人为此扬眉吐气是很自然的。

中美之争表面上看是经济，科技，军事，及制度之争，然而究其深处则是文化之争。文化多样并互相包容，世界才丰富多彩，和谐平安。文化对立并歧视不容，则纷争四起，杀气腾腾。

这次教量，充分体现了东方智慧和西方智能之别。智慧和智能本是人性之两面，阴阳互补，才有和谐。中美唯有合作，互相学习，取长补短，世界才能共赢。

我认为中方的强烈反击和美方开场白用多少时间没有关系。我想中方是事先充分就准备好的。美方在会议前制裁中国官员，访日韩造舆论，等等行径是其中因素。美国国务卿的开场白也被认为是无理挑衅。另外我想中国也想利用这个难得机会教训一下美国。从来都是美国人给全世界上课。这次，全世界人看中国人给美国人上课。

中方刺激美国痛点后布林肯的回应软弱无力。苏利文搬出土星项目更是牛头不对马嘴。也反映美国把实力科技当作一切。让我感觉武夫缺德，土豪无识。

当下的所有美国人不论龄多大，他们的生活经验中，美国一直是世界最强大最繁荣的国家。如里根说的:“美国是山顶上的一座闪亮的城市”。在美国人眼里，他们就是世界的领导者和看护人。他们的眼睛被这种荣耀挡住，看不到其他国家和人民的多元多样化的生活方式，思维方式和治理方式。同时他们对其他民族的苦难和挣扎也缺乏悲悯和同情。这和他们对美国的少数族（黑人，西班牙裔，印第安土著）的压迫和无情是一致的。美国是发达国家中唯一没有全民医保的。其中一个深层原因就是种族问题。富足的白人不愿意为贫穷的少数族买单。

过去半个世纪的全球化，中国的崛起。美国国内少数族裔人口的增加，要求更公正，平等的待遇和机会。他们一下子不适应。还想用老一套的做法来统治世界，治理国家。

【贸易，逆差，摩擦】

一个富人雇了一个穷人。穷人为富人做饭及打扫卫生，富人付穷人工钱。这就是贸易。

这里穷人卖劳力，富人付费享受穷人的服务。这就造成贸易逆差。不过，富人没有抱怨逆差。自己不爱做的事，花钱请人做，何乐不为？管他逆差顺差，被人伺候，就是好差。

后来穷人向富人学习文化，并从工钱里拿出部分付学费。贸易逆差就缩小一些。穷人有了文化，就和富人谈判，要求提高工资。富人想，有文化的佣人做事更清楚。况且，若不涨工资，怕被别人挖去，就接受了。贸易就是这样简单，互相平等，互赢互利。

过了几年，穷人把辛苦钱攒起来，供孩子上学。穷人孩子读书勤奋，成绩拔尖，毕业后找到一份高薪职业，穷人家就慢慢地富了起来。这时，富人开始感觉不爽，认为这个贸易不公平，开始抱怨逆差，并找各种理由挑刺。比如，穷人不讲卫生，菜没有洗干净，上完厕所不洗手，偷看富人私家藏书等等。富人和穷人的关系开始恶化。这就是贸易摩擦。

贸易摩擦其实和贸易逆差没有什么直接关系。贸易摩擦是由贸易双方的地位变化引起。想想也难怪，如果大家都是富人，那脏活，臭活，苦力活，危险活，不体面的活，和伤身体的活由谁来做？

【波音 737 和马云 996】

波音 737 事故
AI 不听从人的指挥
制造商置利润于生命之上
政府监管不力

马云 996 言论
高管成为资本的工具
劳工成为资本的奴隶
人性被技术和资本吞噬

【文明和野蛮】

当人类第一次把御寒的衣服用来遮羞和装饰的时候，文明时代就从此到来。然而这冠冕堂黄的服饰同时也遮盖了多少人类的恶念和丑行。

当人类第一次用货币来衡量物品的价值，取代以货易货的交换方式时，市场经济就从此诞生，人类的财富从此剧增。然而这个本身没有实用价值的货币同时也参与了多少人类肮脏的交易和犯罪。

当人类第一次为了抵御外敌而组成群体时，部落从此出现。部落最终发展成强大的国家。然而权力也随着国家的出现而产生。当权力集中在少数人手上时，它就被滥用。人类文明史上权力的滥用制造了多少人祸。

所以文明和野蛮不是两个不同的东西。他们是人类演变过程不可分割的一体两面。

文明社会的人类依然是野蛮的，甚至比野蛮时期的人类更加野蛮。人类的文明史其实也是一部弱肉强食，血迹斑斑，赤裸裸的野蛮史。反过来应该也是成立的，野蛮时期的人类也有文明，或许也有比文明时代的人类更文明的地方。这也是为什么我们常想到要返璞归真，回归自然。

所以达尔文的进化论不叫进步论。其实它也不能叫进化论，因为进化的 “进” 字依含有 “进步” 的意思。英文的 Evolution 本身是中性词。严复把它翻译成 “天演论” 则更为忠实，意指自然演化，没有进退褒贬之意。

【美国的形象】

圣经记载上帝按照自己的形象用泥土创造了人类。

美国自从一战以来发展壮大而成为全球经济强权和军事霸主，似乎也是按照自己的形象来拿捏世界诸国的。

那么，美国是一个什么样的形象呢？

简言之，美国是一个两级对立的国家：富人和穷人；强者和弱者；殖民和土著；白人和黑人；共和党和民主党；资本家和劳工；华尔街和主街；政客和平民；青壮年和老年；保守派和自由派；宗教和科学；有机食品和垃圾食品。不胜枚举，不一而足。总之，这是一块分裂的土地。这里缺乏阴阳和谐，更多的是零一对立。

再看看世界：北越南越；北韩南韩；北美拉美；大陆台湾。哪里有分裂的痕迹，哪里就有美国的指纹。

那么，美国是靠什么拿捏世界的呢?

简言之，就是萝卜加棍棒 (carrot and stick)。一手用号称放之四海而皆准的民主，自由，和人权来利诱，另一手用遍布五洲数百个军事基地的军舰，飞机，和炮弹来威逼。

胡萝卜好歹可以充饥，民主，自由，和人权则貌似水中月，镜中花，和画中饼，令人垂涎，其实是咬了伤牙，吞了致命的硬石块。

阿富汗人民过去二十年来所受的灾难，眼下美军溃逃的混乱，和今后重建的困境，给全球敲了警钟。

包括美国人民在内的世界人民，应当三思，不可不察。

CONTROL
EQUALITY

【文化与发展】

文化和发展有着千丝万缕的联系，犹如阴阳互补互动，是一个国家的一体两面。

好比冰山，水面下的部分是文化，看不见（阴）；水面上的部分是发展，看得见（阳）。

个人主义程度是文化的一个重要维度。人均 GDP 是发展的一个重要指标。

从这张散点图可以看出，个人主义程度和人均 GDP 有着正相关关系。个人主义程度比较高的国家，人均 GDP 也比较高。个人主义程度比较低的国家，人均 GDP 则比较低。

Why？

是不是在个人主义程度高的文化环境中，个人受到的约束相对较少，比较独立自由，因而有更高的创造力和生产力？

另外，文化和发展的关系应该不是单向的。发展也会影响文化。经济发达了，人们更加独立，而对集体的依赖会减少，因而个人主义程度会提高。

【躺平】

读文遇到生僻词 “躺平”，不得其解。百度一番，恍然大悟。原来我多年前写的【卧禅】就是一首躺平诗。其时内心纠结，故以躺平缓解。

从个体角度，躺平是一种理疗自助。从社会角度，躺平作为一种社会现象和思潮，是社会内卷的结果和表现。躺平是症状，内卷是病根。

说躺平才是正义，是年轻人对当今社会不够公平和公正的不满。躺平是他们的无奈之举。

说躺平是无耻，则是一些人缺乏对年轻人的理解和对社会现象的洞察。希望他们多点爱心，多点智慧，想点办法，改善社会。

附：

【卧禅】

周末悠闲好时光，清幽后院绿树环。
仰天方觉阳光灿，闭目始闻鸟语欢。
冷凳闲坐日如年，何妨横躺好春眠。
站着顾影易自怜，倒下反得一片天。

【文化衰败】

美国一个记者这样描述当今的美国：

我们现在生活在这样一个国度：

医生摧毁健康；
律师摧毁正义；
大学摧毁知识；
媒体摧毁信息；
宗教摧毁道德；
银行摧毁经济。

不明白的人还误以为他说的是中国。

【人与事 ● Man & Matter】

Nothing is difficult, only people make it so;
Nothing matters, only people do.

世上本无难事，让人搞复杂了。
事本无关紧要，只有人最重要。

（二）经管科技

【数据，诗，和远方（一）】

“科学不只是眼前的数据，还有诗和远方。” – 穆阳猴

从前有个县官，负责扶贫。他派部下到一个贫困村调研。部下回来送上一份十分详尽的调研报告。县官没翻几页就看不下去，因为他政务繁忙，没有时间和耐性细读。

有一天，县官和他的诗人好友相聚，煮酒品茶之间，聊起这事。诗人自告奋勇，愿意代劳阅读。几天后，诗人送上一份总结，不到一页，县官大喜。半分钟阅毕，立马做决策。

这份总结内容是一首五绝，仅二十字：

一去二三里，烟村四五家。
亭台六七座，八九十枝花。

县官读第一句，想到这个村离县城近，不宜发展工业，怕噪音和污染影响城里人民生活。读第二句，想到这个村人口少，发展农业怕劳力不够。读到第三句，感叹这个村文化底蕴深厚。读到第四句，更被这个村的优美环境所吸引。这不是发展旅游业的最佳条件?! 于是立马做决定，叫来旅游局局长安排落实。

这个古代诗人就是我们现代所谓的数据科学家。数据科学就是从大量数据中挖掘信息，发现知识，并用简单易懂的方式与人分享，辅助决策。

一去二三里

【数据，诗，和远方（二）】

“科学不只是眼前的数据，还有诗和远方。” – 穆阳猴

自从诗人为领导读报告写总结传为佳话后，不少县官纷纷东施效颦。其中有一个县官还有所创新，直接让他的诗人朋友去一个贫困村调研。

诗人回来交了一份调研报告，不到一页。内容是也一首五绝，仅二十字：

满纸荒唐言，一把辛酸泪。
都云作者痴，谁解其中味。

县官读完，一头雾水，不知所云。原来诗人下乡看到百姓的贫困生活，非常痛心，不知如何禀报。心如乱麻，情不自禁，就写了这首五绝权当调研报告。

所以数据科学家不能光有诗人的情怀，还要有政治家的胸怀。遇事不慌，坐怀不乱。面对现状，如实报告。出谋献策，辅助领导。

【数据，诗，和远方（三）】

“科学不只是眼前的数据，还有诗和远方。” - 穆阳猴

有个县官被安排到穷乡僻壤去锻炼。赴任前，让他的诗人朋友先去乡下了解情况。诗人回来写了一份报告。报告就一页，内容是一首五律，仅四十字：

> 见说蚕丛路，崎岖不易行。山从人面起，云傍马头生。芳树笼秦栈，春流绕蜀城。升沉应已定，不必问君平。

诗人不避讳报告坏消息，直接告诉领导 “山路崎岖不好走啊，兄弟”。诗人通过山和人，云和马的强烈对照来描写山路险峻。寥寥十字，让人如入其境，堪称史上最牛的数据可视化（Data Visualization）图形。

诗人不仅给领导提供精准信息，还替领导出谋划策: “兄弟，你的仕途早已命中注定，不必去求卜问卦了。依我看，你还是随遇而安，顺其自然吧”。

这位诗人应该算是史上比较高明的数据科学家。难怪人们称他 “诗仙”。按现代标准堪称数据科学的 “学霸”。

【数据科学家的曾用名】

2012 年世界著名的【哈佛商业评论】(Harvard Business Review) 把数据科学家（Data Scientist）标榜为 “二十一世纪最性感的职业” 。

然而，人类从事数据科学的活动由来已久。

以下这些职业都可以列入数据科学家的行列，都很性感。

- 经济学家 Economist（特别是从事计量经济学 Econometrics 研究的）
- 流行病学家 Epidemiologist（流行病学后来也有一个性感名字叫人口健康管理 Population Health Management）
- 精算师 Actuarialist （保险业）
- 统计学家 Statistician（传统的统计学以小样本数据和精准数学推倒来估计总体参数和推断总体特征）
- 商业分析师 Business Analyst （属于工商管理领域）
- 金融/财务分析师 (Financial Analyst)（属于工商管理领域）
- 数据分析师 Data Analyst （介乎工商管理和信息技术之间）
- 数据工程师 Data Engineer （属于信息技术领域）

【数据科学家的素质】

2012 年世界著名的【哈佛商业评论】(Harvard Business Review) 把数据科学家标榜为“二十一世纪最性感的职业” 。

数据科学家之所以性感，应该源于她是一个多学科，交叉学科，边缘学科的综合人才。

她不仅要精通科学技术，还要懂得人文艺术，更要重视经济管理哲学政治。简而言之，数据科学家的素质可以用三种职业或三个 P 来概括。

Programmer 程序员（码农）

计算机代码和软件是现代信息技术的核心。编程乃是数据科学家的基本功。码农这个职业在过去几十年的发展中，变化很快。从最初的手工，独立的自留地耕作，到现在的多环境，多平台，多工具的团队协作及大规模流程化集体生产。数据科学家要懂数学，统计学，数据库，数据处理，数据可视化，机器学习，深度学习等各种技能。

Poet 诗人

数据科学既是科学又是艺术。数据科学家要有人文情怀，具备系统思维能力，面对复杂现象，要有好奇心和谦卑感。数据科学作为一门交叉边缘综合学科，需要多学科多行业的密切合作，这就要求数据科学家学具有团队精神，善于与人打交道，协作共赢。

Politician 政治家

数据科学的宗旨是为决策提供科学依据，为社会解决棘手问题。数据科学家务必有经济管理者和政治家头脑，懂得成本效益分析，了解组织管理理论，理解政治利益冲突。数据科学家还要讲道德伦理，学会分析和纠正数据和算法中存在的偏见，保护数据安全和个人隐私。

Programmer
码农
Data Scientist
数据科学家
Poet
诗人
Politician
政治家

【统计推断 vs 机器学习】

俗话说西瓜大的甜，饺子小的香。小样本和大数据两者各有千秋。我们不能小看小样本，也不能夸大大数据。就如小家碧玉和大家闺秀一样各有魅力，都讨人喜欢。

基于小样本的统计推断是统计学的核心。统计学源于应用数学，至今已有三百多年的历史。

基于大数据的机器学习则是伴随电子计算机的发明而出现，至今也有大半个世纪的历史。过去十年由于计算机的存储空间和计算能力的指数增长和电子数据的海啸般积累推动了机器学习和人工智能的迅猛发展。

数据科学家既要懂统计学又要懂计算机科学。根据多年工作经验和学习心得冶炼升华形成的这一张图，从六个维度比较统计推断和机器学习，让你一目了然。

【唐僧的团队】

【西游记】讲唐僧带领沙和尚，孙悟空，猪八戒，白龙马，师徒一行五 “人”，跋山涉水，降魔斩妖，西天取经。

这实在是一个最佳的团队组合。

为什么唐僧就带一个和尚，不多带几个呢？因为一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。所以唐僧就带一个沙和尚。

孙悟空神通广大，会七十二变，一个筋斗行十万八千里，取经路上，贡献最大，为什么不多招几个呢？

一方面是这种高端人才太少，另一方面是这种人才大都奇货可居，比较高傲，难以降服。再者，一山容不得二虎，多了就容易引起争权内斗。

猪八戒和孙悟空真好相反，能力不足，贪图享受，经常坏事。这样的 “人” 其实并不都是多余，他们对团队能够起到中和调节的作用。当然，一个就够，多了就影响士气和战斗力。

白龙马则是队伍里默默无闻的无名英雄，一路上师父就靠他坚强和舒坦的马背才得以长途跋涉，终得真经。

如果你是风险投资资本家，你完全可以聘用唐僧师徒四人作为你的管理团队。

根据每个人的性格和能力，他们的分工可以作如下安排:

- 唐僧（有使命感，善于用人）: 总裁
- 沙和尚（老实忠诚）: 副总，分管财务和融资
- 孙悟空（多变激进）: 副总，分管市场营运和销售
- 白龙马（任劳任怨）: 副总，分管研究，开发和生产
- 猪八戒（懒散但有亲和力）: 副总，分管人力资源和职工福利

附：唐僧管理团队成员个人简介:

- 唐僧，上山下乡知识青年，多年基层党政工作经验，期间到中央党校脱产进修多次。
- 沙和尚，上海财经大学金融系本科，上海证券交易所工作多年，后考入中央财经大学攻读会计学硕士。
- 孙悟空，中国对外经济贸易大学毕业，后来自费到美国读工商管理硕士，海归后供职外企多年。
- 白龙马，某大型国企技术骨干，车间主任，以工农兵学员身份保送清华大学。
- 猪八戒，北京大学哲学系本科，毕业后后自由职业，后到中国人民大学人力资源系进修学习。

【有效的管理者】

这年月有关管理和领导力的书简直和超市上的鸡翅膀一样多。然而我对现代管理学（Management Science）之父彼得德鲁克（Peter Drucker）1985 年写的经典著作【有效的管理者】（The Effective Executive ）一书情有独钟。

三十多年前在大学时初读中文版。后来再读英文版。今天又重新翻阅，依然感觉字字珠玑。

这本书前言的第一段就很有见地：

> 有关管理方面的书籍通常讲如何管理别人。而我这本书则是讲如何有效管理自己。实践证明管好别人不是件容易的事。但是管好自己倒是不难。事实上，一个连自己都管不好的领导是不能指望管好下属的。管理是以身作则。一个不懂得如何有效地做好自己份内工作的领导就成为员工的一个坏榜样。

英文原文:

> Management books usually deal with managing other people. The subject of this book is managing oneself for effectiveness. That one can truly manage other people is by no means adequately proven. But one can always manage oneself. Indeed, executives who do not manage themselves for effectiveness cannot possibly expect to manage their associates and subordinates. Management is largely by example. Executives who do not know how to make themselves effective in their own job and work set the wrong example。

【管理者的四个层次】

庄子在【道德经】第十七章写到：

太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。

这里讲到管理者的四个层次，非常精辟:

太上，下知有之

这是管理者的最高层次。也是 “无为而治” 的境界。当下属都感觉不到他的存在时，他就到了有效管理的顶峰。最有效的管理者往往是最有智慧的管理者。他很自信，所以相信下属，给他们最大的自由和空间去创造。他很民主，把权力下放，让下属做决策。他同时还有权威和力量，下属知道有他在，不用怕，可以尽管大胆去干。这个层次的管理者，往往不忙，貌似无所事事，不会咋咋呼呼，不需呼风唤雨。他润物细无声。他养尊处优。他运筹帷幄之中，决胜千里之外。他常有空暇，闲庭信步，煮酒论英雄。

其次，亲而誉之

这是管理者的第二层次。他的下属对他很有感情，赞誉有加。这是因为他善待下属，有亲和力，又很能干。

其次，畏之

这是管理者的第三层次。他的管理风格是规章制度清楚，纪律严明，对下属管制严格，员工对他敬而远之。

其次，侮之

这是管理者的最低层次。他靠玩阴谋诡计，使用不正当手段来管理，下属皆痛恨和看不起他。

如果你是领导，你是哪一类？

如果你是下属，你的领导是哪一类?

【领导风格与企业文化】

孔子在【中庸】第十四章讲到:

在上位而不陵下，在下位而不援上。

翻译成现代文就是:

地位高的人，不欺凌地位低的人；地位低的人，不攀缘地位高的人。

领导的风格大致可以分为两种，一种是护下敬上，一种是欺下媚上。- 护下敬上的领导犹如大树扎根于土壤。树根越深，树杆越强壮挺拔。- 欺下媚上的领导犹如气球漂浮于天空。气球升得越高，越容易破裂坠落。

一个企业的文化往往取决于她的领导人或领导阶层的风格。

当一个企业形成一种护下敬上的文化时，企业就能在激烈的竞争环境中生存立足并持久发展。

当一个企业形成一种欺下眉上的文化时，员工不能发挥积极性和创造力，企业就不能高效率运转，最终将走向衰退，乃至破产倒闭。

【管理的四个对象】

孔子在【论语】公治长第十六章写到:

> 子谓子产，“有君子之道四焉：其行己也恭，其事上也敬，其养民也惠，其使民也义。”

子产姓公孙名侨，字子产，郑国大夫，做过正卿，是郑穆公的孙子，为春秋时郑国的贤相，是中国古代一位杰出的政治家和外交家。孔子对子产的评价甚高，认为治国安邦就应当具有子产的这四种道德。

这四种道德对于现代管理也是十分实用。它提到管理中的四个对象：

- 客户
- 上司
- 下属
- 管理者自己

其事上也

这里的” 上” 一方面指管理者的上司，另一方面也指企业的客户。对上司和客户务必恭敬。我们常说 “客户就是上帝”。企业因客户而存在。没有客户就没有企业。

从广义上讲，上司也可以算是管理者的客户。管理上级并不是拍马屁，也不是避之如狼。税务，工商，银行，投资人都属于上司的范畴。

其养民也惠，其使民也义

这里的” 民 “可以指企业的员工，团队的队员。这里讲到管理的两个重要方面：

- 一是人性化，就是” 惠”；
- 二是制度化，就是” 义”。

对员工首先必须给予人性化的关照养护，在这基础上建立规章制度以便让他们更有效率地工作服务。

其行己也恭

这里的 “己” 就是管理者自己。管理者首先要行为庄重，以身作则。管理企业就是管理客户，上司，和员工。而管好企业的前提是管好自己。只有管好自己，才能获得别人信任。有了信任，人才会服，令才能行。

总结

三才天地人。天在上，是上司和客户；地在下，是员工；人在中间就是管理者。只有管好客户，上司，下属和自己，才能成为一个优秀的管理者。

【有效管理者的时间安排】

- 三分之一的时间用来管理客户
- 三分之一的时间用来管理上司
- 三分之一的时间用来管理下属
- 三分之一的时间用来管理自己

这个安排可以用数学公式来表达：

1/3 +1/3 + 1/3 + 1/3 = 100%

猴总老矣，尚能算否？

【什么是经济学?】

首先，经济就是节俭的意思。省吃俭用叫经济。铺张浪费是不经济。五言绝句，短短二十字，情景交融，寓意精深，也是一种经济。

经济学就是研究如何以最低的消耗取得最大效益。

因为货币（钱）是经济的计量单位，很多人就把经济误解为以最少的钱去谋取最多的钱。经济学家就研究如何没钱变钱，借钱生钱，少钱变多钱。

比如滥印钞票就是没钱生钱。炒股投机就是少钱变多钱，借钱生钱。结果就是没人原意种庄稼，大家都想拔苗助长。

人类很多重要的东西是无法用货币来计量的。像环境，道德，正义，人权，健康，和平等等。因此，经济学就把这些无法计量的东西都忽略不计了。经济学就堕落为钱学或发财术。

其次，经济这个词是从经国济民或经邦济世而来，这其实是经济的最终目的。然而，经济学教材是不讲这个的。因为这个目标也是不好用货币来计量的。企业赢利，资本暴利都是以钱为单位，所以才成为经济学的主要研究范畴。

简单的说，微观经济学就是研究企业赢利，宏观经济学就是研究资本暴利。经营企业难以暴富。暴富就得玩钱。玩钱就得有赌场。豪赌要赌资，赢钱要么坐庄，要么作弊。股市这个大赌场，只有政府才能开设。宏观经济学讲的利率，货币流量，杠杆最终被赌徒利用而成为他们暴利的工具。

【经济名词新解】

- 资本 ● 让鬼推磨的钱（有钱能使鬼推磨）。
- 劳工 ● 就是推磨的鬼。
- 资本家 ● 雇鬼推磨，自己呆家里数钱。
- 杠杆 ● 舍不得自己的钱，拿别人的钱让鬼推磨。
- 做空 ● 老鼠藏在米仓里，坐吃山空。
- 利息 ● 钱存在银行，牟取暴利的机会就被窒息了。
- 红利 ● 钱用来创投或炒股，为图暴利，眼都红了。
- 通货膨胀 ● 领导头脑发热，野心膨胀，为政绩烂印钞票。
- 金融 ● 把平民百姓家里的锅碗瓢盆收集起来，拿到股市的大火炉里溶炼，提炼出来的金被少数人抢去，剩下的炉渣退还百姓。

【做牙】

三四十年前，我童伴的父亲从事这样一种职业，用当地方言（福安话）说就是 “做牙”。用现代的商业语言说就是 “经纪人”。他经纪的是猪。谁家有猪要卖或谁家要买猪就去找他，然后他就带着买家到卖家去看货，协调讨价还价，最后成交。成交后，他就可以得到几毛或几元不等的佣金。我猜想之所以叫 “做牙”，大概是因为从事这个职业需要费口舌。这和现在的房地产经纪人，股票经纪人是一样的，只不过经纪的商品不同而已。

经纪这个职业应该说是很平常的。日常生活中，我们也多多少少做过，比如做红娘为亲朋好友搭桥牵线，为朋友介绍工作，等等。再推广开，最早的电话电报，现在的电邮微信，为人们沟通感情，交流信息提供方便；铁路公路，桥梁轮渡，汽车飞机，为人们提供交通旅游的便利。这些都算广义上的经纪人。

经纪和经纪人在社会经济和人们生活中的作用是举足轻重的。但是，我们也不能过分夸大高估，也不能盲目依赖。

就拿互联网来说，过去二三十年，它确实为人们的生活和经济的发展带来了很多便利。然而，我们都不要忘记，它只是无数经纪人职业中的一种，它所起到的作用也离不开经纪这个大范畴。

对于个人生活来说，电邮和微信取代不了面对面的交流。我以前的老板告诉我他父亲是一个退伍军人，对新技术不熟悉，他的沟通主要依赖 “Belly to Belly” 的交流。“Belly to Belly” 直译就是 “肚皮对肚皮” ，意译就是 “面对面” 。我把它简称为 “B2B”。

对社会经济来说，互联网确实是信息传播分享的最佳工具，对商业交易，业务往来提供了极大的便利。但是，互联网也只是一个配角，只起到辅助的作用。商品还是要靠工厂生产，运输还得依赖交通，管理只有靠人的领导力。鹊桥为牛郎织女的约会提供了方便，功不可没。但是，如果没有牛郎织女的恩爱，鹊桥又有什么用呢？

【实体店和网店的区别】

实体店就是在热闹的十字街口租个店面，每月付 5000 元租金，街上络绎不绝的人流就是潜在顾客。不必花钱去拉客。

网店就是在荒芜的沙漠上摆一个摊铺，不用付租金，但每月要付给旅游公司 5000 元，负责拉旅客来购物。

【猴哥论股】

今天不谈猴 P 股，请大家不要慌张。猴哥在树上，看不到自己的屁股，你们的屁股却是看得一清二楚。所以今天重点谈你们的屁股。

老百姓通常所说的股市，实质上是叫资本市场。资本市场就是资本家玩钱的地方。资本家就是不劳动以玩钱为职业的人。另外，他们玩的一般都不是自己的钱，而是别人的钱。企业主，创业者不算资本家，因为他们劳动。上市企业的老总和管理层也不是资本家，他们是资本家雇佣来监督工人劳动的。小股民虽然也玩钱，但玩的都是自己劳动所得，节省下来的积蓄，所以也不算资本家。

那么谁是资本家呢？ 资本家这个词是抽象的泛指。英文叫 Capitalist，在西方其实是不常用的。具体的说资本家就是投资银行家（Investment banker）。他们可厉害了。在美国，总统和国会都听他们的。2008 年次贷引起的金融危机从而造成经济危机，总统和国会首先救的是他们，而不是工人和百姓。2016 年总统换届选举在即，候选人都要靠他们的巨额赞助。西方民主和资本市场可以说是同穿一条裤子（就是说他们合用一个 P 股）。如果以犯罪为例子，他们作案方式一样，而且常常是同伙（Partner in crime）。原始股 IPO 的过程和总统竞选过程就很类似。都要靠吹牛和欺骗。2012 年和奥巴马角逐总统的罗姆尼就是一个投资银行家，假如他得逞，美国的资本主义就会得到更大发展。股市就像是一场大宴会。灯红酒绿，美味佳肴。

不过先入场的不是小股民们，而是那些投资银行家。他们狼吞虎咽后，嘴一摸，屁股一拍走了。接下来才轮到小股民们入场争夺残羹冷滓。走运的抓到几根别人啃过的骨头，不走运的，只好吞自己的口水。吃点剩菜并不算什么，问题在于他们吃了半饱，最后却要买单。这就是资本市场。

一言以蔽之，资本主义就是工人辛苦劳动，资本家吃香喝辣，小股民买单。

【猴哥爱股】

猴哥虽然写过唱衰股市的文字，但我还是爱股市，今天我要喉歌股市。

股市本身其实并不复杂，股票本来也不是坏东西。

股市是企业融资的一个平台。企业营运和发展需要资金。融资有三个渠道：- 一是银行贷款（一般短期，用于流动资金）- 二是发行债券（一般中长期，用于设备更新，厂房扩建等大项目）- 三是发行股票（用于市场扩张，新产品开发和企业拓张）。发行股票是以企业所有权的转让来获取发展资金。

股市也是公众投资的一种渠道。公众有积蓄，不满足于银行储蓄的利息收入，希望投资企业以获得高回报。不过高回报和高风险是关联的。因为企业有盈有亏，甚至有可能倒闭。

投资企业的途径不光是买股票。买共同基金是相对比较简便，风险较小的途径。社保和退休金由专业机构带管，一般也是投在股票和基金上。所以很多人即使不直接买股票，实际上也是间接地投资股票，投资企业。

所以股市给普通百姓提供了一个间接的创业的机会。人们除了一份工作以外，还可通过股票投资间接参与经济活动，以图增加收入。

投资股票就是投资企业，不是几天，几个月能见效的。只有做几年的打算。股票市场为股票提供流通买卖的平台。你可以卖掉效益差的股票，买进效益好的股票。股票的自由买卖让企业所有权能够自由流通。有利企业，有利投资人。

股市的好处有三点：- 公众通过购买和持有股票为企业提供营运发展资金同时分享企业红利。这才是股票交易的初衷。炒股和投机并非股市的正常行为。- 企业通过上市，增加透明度，接受政府和公众的监管，有助于提高管理水平。- 股市也是宏观经济的指标或温度计，它能体现经济的健康状况，为经济决策提供参考。

然而，人之初，性本贪。股市成赌场，是由于人们的贪婪。再加上政府监管不力，市场被少数赌徒操纵，就会造成震荡并导致崩盘。

总而言之（in a nutshell），股票和股市就是这么简单明了。他们和商品，商品市场，劳务，劳务市场的功能是相似的。

经济学家用统计分析和高深的数学模型分析股票股市，那是为了给他们的高薪和要职找借口。

投资银行家编造了那么多金融衍生产品，是为了有利于他们骗钱。这些都不是股市的根本。群众务必擦亮眼睛。政府领导要避免上当。

【极简世界模型】

地球就三种人，白人，黑人，和黄人。

长期以来，白人骑在黑人背上，黄人在边上伺候。

有一天，黑人受够了，黄人胆大了。他们要求白人下来，大家一起走。

白人不干，就闹起来。

【不知所云】

下面是马云昨天（2015 年 12 月 20 日）在乌镇国际互联网大会上发言：

> 这是一个摧毁你，却与你无关的时代；这是一个跨界打劫你，你却无力反击的时代；这是一个你醒来太慢，干脆就不用醒来的时代；这是一个不是对手比你强，而是你根本连对手是谁都不知道的时代。在这个大跨界的时代，告诫你唯有不断学习，才能立于不败之地！今天你還很贫穷，是因为你怀疑一切；如果你什么都不敢尝试，你将永远一事无成，机会总是留给有准备的人。

朋友，你读懂了吗？
猴哥我是一头雾水。

也许我是站在山脚，马先生站在山巅。
他看到的我看不到，他大吼我听不清。

这不怪他，问题在我。
要是我能爬到哪怕是半山腰，至少也能领会些许。

然而我正经还有三个硕士学位，二十多年挨踢（IT）工作经验，自认为有点小聪明。
假如连我这种不知天高地厚的人都不懂，那些普通老百姓该怎样呢？

不过，这事也不能怪马先生。
这种语言已经是当今商场的八股了。

成功人士用的都是这种语言。
梦想成功的后生，爱听的也是这种语言。

这种文字初读，让人心跳加快，血压升高。
可是仔细琢磨，却不知所云。

热血沸腾之后，只能像一只泄气的气球瘪在地上，
期待着下一个充气的机会。

马云马云，不知所云。
猴哥不懂，随便云云。
不是仇富，更非恨您。
自己落后，不求上进。
朋友原谅，兼听则明。
无意伤情，向您致敬。

【回归】

未来五十年的关键词是：回归。

生活要回归简朴（而非奢靡），生命要回归本真（而非本能）；

个人要回归初心（而非野心），人性要回归仁慈（而非冷漠）；

资本要回归融资（而非投机），市场要回归公平（而非垄断）；

科技要回归实用（而非作秀），经济要回归实业（而非虚构）；

环境要回归低碳，气候要回归低温；

社会要回归和谐，世界要回归和平。

西方列强霸凌世界数百年，该到拨乱反正的时候了。

同时，中国高速发展四十多年，腐败滋长，贫富悬殊，环境恶化，世风日下，也该是拨乱反正的时候了。

所以，中国政府和人民任重道远。既要在持续发展中不断改善自身，又要在列强围堵中金蝉脱壳，还要助力弱国发展，促进世界和平。

“归去来兮，田园将芜胡不归！” – 陶渊明

【王不视论数据】

“数据与宗教一样，皆为人造，不可迷信。”

“数据虽可视，真实不可知。”

“数据误区有二：一是迷而轻信，二是视而不见。”

Dr. 王不视

【现代版拔苗助长】

女人靠硅胶隆起
男人靠伟哥勃起
经济靠印钞撑起
股市靠投机涨起

【猴哥论投资】

投机和投资的概念和行为是市场经济的产物，而非资本主义所独有。只要有经济活动就会有市场的出现。市场从商品买卖开始，发展到劳务交换，再发展到资本融通，从而产生现代的投机和投资行为。

中国古代虽然没有发达的资本市场，但投机和投资的概念和行为还是存在。你想想，在 A 股和 B 股出现以前,P 股早就出现了。P 股的历史和人类的历史一样长，应该从人类祖先猴子那里开始。

那么我们祖先是如何理解投机和投资的呢?

很简单，投机就是拔苗助长。投资就是守株待兔。

所谓投机就是以及最少的投入，在最短的时间里获取最大利润。这种事情显然是违背自然规律的。那该怎么办?

只有拔苗助长。拔苗者一般都是风险投资商 VC(Venture Capital) 和私募股权基金 PE(Private Equity)，他们拔了苗，通过发行原始股 IPO(Initial Public Offering) 牟取暴利。

等到股票上了市，进入交易市场，小股民们就要吃亏了。因为常识告诉我们拔离出土的苗迟早要死的。

所谓投资就是守株待兔。经济活动是有规律的，就如女人九月怀胎，不足月是不行的。所以要有耐心。兔子的数量有限，就那么多，并不是每个人都能逮到，只有能沉得住气的少数人才有收获。守株待兔靠的是屁股，屁股要坐得住才行。

这就是为什么猴哥主张大家投资 P 股，放弃 A 股和 B 股。

【竞争和股市】

人类社会和动物世界的区别在于人类有道德和良知，社会有政府和法规。

在缺乏道德良知和政府法规的动物世界，就是达尔文所说的 “物竞天择，适者生存”。自由竞争就是大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，弱肉强食，赢家通吃。资本（股票）市场就是老鹰，老虎和鲨鱼联合开设的赌场。他们通过各种欺骗手段把小鸟，小鱼，小虾和小动物骗到赌场，让他们输光，然后吃掉。赌场实际上是毒场，屠宰场。

为什么资本主义是人类的大敌？因为盲目的高增长是不符合经济规律的和危险的

【大跃进】

网络新闻说:“经过近两周的大幅震荡后，上海股市一举突破 5000 点大关，为七年多来首次。中国 2015 年已超越美国成为全球最大的首次公开募股（IPO）市场，中国股市是 2015 年迄今为止全球表现最佳的股市之一。”

猴哥忧矣。

全民炒股和全民砸锅炼铁炼钢有什么区别?

股市突破 5000 点和亩产上万斤有什么不同?

小日寇武力征服不了中国，美帝国民主渗透不进中国，而最终毁掉中国的就怕是民风日下，人心不古，政府昏庸，环境恶化，经济崩溃，历史重演。

刚从贫困中走出来，难免有暴富心理，可以理解。三十年的经济高增长，民富国强，还想暴富，还无视环境，道德，就是愚蠢昏暗了。

这不让美国佬暗自高兴。对付中国不需武力，不用民主，让中国自己衰弱腐烂更好。

【狂喜还是担忧?】

偶然读到新闻说中国股市形势一派大好：

> 上证综合指数 2015 年迄今为止上涨约 53%，较 2014 年同期上涨 140% 以上。深证综合 2015 年迄今为止上涨 115%，较 2014 年同期上涨 185%。

股市成倍增长，这合乎逻辑吗?

一个男人早上醒来，突然发现自己的生殖器从六英寸变成一英尺（12 英寸），你说他是应该狂喜庆祝呢，还是应该赶紧上医院急诊就医?

你说是谁半夜给他注射春药?

要不要报警立案，作刑事犯罪调查?

【君子动口不动手】

三百六十行，无非就三种职业:

- 第一种用手，就是工人农民等体力劳动者。
- 第二种用脑，就是知识分子，技术科研人员等脑力劳动者。
- 第三种用嘴，就是企业高管，政府官员等领导人物。

嘴是人类沟通的工具。只要是两个人以上的社会活动，就需要沟通。

一个社会活动要完成，不仅要有埋头苦干的体力劳动者，还要有创造性有智慧的脑力劳动者，更重要的是要有能说会道的沟通者。

领导的素质有很多，沟通能力是首要。

【企业诚信】

最诚信的企业是彩票。它很透明，没有承诺，只有诱惑。花几块钱就能得到一夜的好梦。第二天醒来不中奖，也不会失望，因为本来就不指望，照常上班。

最不诚信的企业是传销。它不会告诉你决大部分参与传销的人都是白费功夫，最终放弃，只有极少数人能挣到钱。

【科学人生观】

- 经济学：边际效益递减，所以不要贪。
- 概率统计：随机事件，所以要随缘。
- 统计统计：正态分布，所以要做平常人。
- 物理学：同性相斥，异性相吸。所以要求同存异，兼收并蓄。
- 物理学：能量守恒，所以多吃妄为折寿。

【宗教，哲学，和科学】

电闪雷鸣，暴风骤雨，庄稼被淹，牲畜离散，房屋受损，人类第一次见到各种自然现象，很恐慌，问：这怎么回事？难道我们做错了什么事，动怒了神明？人类开始祭神，拜神。宗教就这样产生了。

后来人们发现这种现象总发生，不管自己有没有做错事。看来这个现象和神明无关。如何解释呢？估计事天和人一样，时不常都要生气，放屁，大小便。闪电乃天在生气，雷鸣是天在放屁，下雨就是天在小便了。天和人一样，所以天人合一的思想就出现了，这就是哲学的开始。这个解释虽然可以自圆其说，但对人类无助。打雷下雨照样影响生产生活。

后来，人们就研究探索，发现现象背后有更深的道理。地上蒸气随气流升天遇到空气中的尘埃，形成积云，积云形成雷云，雷云上下形成电位差而造成闪电和雷鸣。这样科学就出现了，科学知识帮助人类预测气候，方便生产生活。

人类对一个问题，如果能找到答案，就是科学；

找不到答案，但能自圆其说，就是哲学；

如果即找不到答案，又不能自圆其说，那就是宗教了。

【可视化先驱】

数据可视化是统计分析和数据科学的基础工具。它借助计算机来处理数据，并产生图像来清楚简洁地表达数据的内涵，从而帮助人们克服认知的局限，洞察事物的本性，辅助决策的制定。

中国的八卦和汉字应该说是可视化的先驱。【易·系辞下】讲到伏羲 “仰则观象于天，俯则观法于地。观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。” 我们智慧的祖先通过制作既形象又抽象的八卦图来帮助人们了解宇宙万物和人类社会的变化规律。

从伏羲画卦到象形汉字，可视化进一步发展。设想，远古时期，语言文字刚刚开始萌芽，我们祖先初次看到灿烂温暖的太阳和朦胧静谧的月亮，激动之余，在没有相机和微信的情况下，如何与同伴分享自己的所见？绘画是最原始最直接的表达工具。绘画逐步演化便成象形文字，并继续简化到现代汉字的 “日” 和 “月”。汉字继续发展，通过把” 日 “字和” 月 “字相结合便成光明的” 明 “。这种复合字就是把多个可视化图形结合起来用以表达更加复杂的现象。这就是数据可视化仪表盘的前身。

汉字不仅模拟自然景观，还表达人类情感。比如，“愁” 字心上有秋，福字有衣有田。再者，汉字结构严谨，上中下，左中右，各司其位，包含宇宙，自然，家庭，及社会的结构和秩序。汉字把复杂的自然现象和社会现象通过简单易懂的可视化方式表达出来，使得人们的沟通协更加作流畅高效，传统的文化习俗更加容易地代代相传。

象形的文字

水

月

木

人

耳

山

【知见明达】

佛学的知见明达和和科学的 DIKW 知识金字塔（数据，信息，知识，智慧）异曲同工。

- 知（数据）：由感官收集数据以感知世界
- 见（信息）：把收集到的数据进行加工整理已得到信息，世界看的更清楚（见）
- 明（知识）：把信息和经验结合让人更加明了事理（明）并创造实用的知识，
- 达（智慧）：把知识提高到更高的层次而达到智慧

注：【大念处经】句：

立念在身，有知有见。有明有达。

【海纳百川】

中国在两千多年前的先秦春秋战国时期就有诸子百家争鸣。

民族英雄林则徐有一副自勉联：

海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

意思是要像大海那样能容纳无数江河的胸襟宽广，以容纳和融合来形成超常大气。

“海纳百川” 最早出自晋代袁宏《三国名臣序赞》：“形器不存，方寸海纳。” 李周翰注：“方寸之心，如海之纳百川也，其言包含广也。”

过去十几年美国企业才开始讲 DEI（Diversity，Equity，and Inclusion 多样，平等，与包容）。最初只停留在种族，性别，年龄上的多样，平等，和包容。这几年才开始重视思想意识上的多样，平等，和包容。

系统之系统理论的一个重要概念就是 Diversity（多样）。新生事物的涌现(Emergence)，科学技术的创新（innovation）都取决于参与系统（participating systems）的多样化。

医疗信息的互联互通应该遵循系统之系统的原理。让各个医疗机构，医务人员，管理机构，以及他们使用的信息系统，操作流程有自己的独立性和多样性。通过定义数据标准及建立安全可靠的交换平台来实现互联互通。

将来如果成立一个数据技术公司，可以取名叫有容乃大科技公司。

（三）人生经历

【穆阳猴由来】

作者老家在福建省福安市穆阳镇。

乡亲多务农，晒的黑，长得瘦，城里人戏称穆阳猴。

城里人多上班族，养得白白胖胖，乡亲戏称他们城里猪。

猴居无定所，与树为友，上窜下跳，自由自在。

是故，作者自号穆阳猴，朋友谓之猴哥。

【我的爱国肚】

其实我是想写我的爱国心，只是没有资格写。我当年留学深造，一是谋生，二是折腾，没有想过报效祖国；几年前给自己找了个借口 – 为了在美工作和生活有更好的保障，我入了美国籍。这离爱国心相差甚远！我至今心里依然不是滋味。国籍非小事，得失寸心知。

但不管怎样，我还是爱国的。不敢写爱国心，就写爱国肚吧。反正心和肚皆属五脏六腑，都是身体的一个重要器官。肚子爱国了，心自然就跟上了。爱国心实际上是看不见摸不着的，必需有实际行动。归纳起来，主要有两种。一是凭口头空谈，二是靠肚子实干。我平时吃喝实干，现在又撰文空谈，爱国之心不可不谓眞切之至。

吃是我们中国文化的一个重要部分。俗话说 “人生在世，吃喝两字”，“民以食为天”。爱吃的肚子才是爱中国文化，才是爱国的。对我来说，一日三餐，必不可少。在单位里，我看到不少老美午餐很简单，一包瘦瘦干干的土豆片，或一个凉凉嗖嗖的三明治，随便对付。我单位有一个六十多岁快要退休的老同事每天中午就一包爆米花加一瓶可乐。还有一个小伙子每天中午就吃牛奶泡麦片。我的午餐要么是家里自带既有米饭，又有肉菜，要么上街吃餐馆，从不含糊。不吃好喝好，怎能享受生活？怎能有效工作？

老美对吃实在太忽视了。他们甚至中午还安排会议。这是我最恼火的。吃饭是生活的不可或缺的一部分。吃饭是要细嚼慢咽，专心致志地享受的。哪能边吃午餐边开会？更不能为了开会误了午餐。所以大凡安排在中午的会议我都拒绝参加，除非有免费的午餐。有的会议本来安排开到中午十二点结束，可是有的人偏偏喋喋不休，让会议一拖再拖。我这时候就会提醒大家，肚子坐不住了。我的肚子就是我的生物钟。当开始感觉到饿的时候，一定是将近中午了。他们都知道我的口头禅 “When I am hungry, I am cranky”。意思是 “我肚子饿起来，脾气就上来”。

我的好胃口也是有名的。我曾经换工作去一家公司面试。面试要大半天，要和许多员工面谈。雇人单位买了比萨饼供大家做午餐。我一口气吃了四片，一点都不客气。后来我受雇该公司负责产品开发，我手下的人员从此吃福匪浅。我经常带他们下馆子。有时加班，我就从好餐馆买外卖拿回公司犒劳大家。有酒有菜，皆大欢喜。我定期与每个员工有一对一单独沟通，都是在好餐馆进行午餐交流。沟通就得说话，说话就得张嘴。好菜好饭好张嘴，好吃好喝好谈心。我每个月公司的信用卡上都会有几百甚至上千美元的餐费。

我的爱国肚还体现在对米饭的依赖上。主餐没有米饭，肚子就不适，总觉得缺了什么似的。有时候和朋友聚餐，菜很丰盛，再加各种面食。但吃完后总觉不过瘾，还得补吃米饭。记得当年在北京上大学，米饭限量供应，一个月只有几斤，其余是面食和粗粮。我吃不惯，常和同学抱怨说好久没吃饭了。北方同学刚开始听不明白，说我早就该饿死了。后来他们才知道我们南方人所谓饭就是指米饭。好久没吃饭了就是好久没吃米饭了。若是没吃米，等于没吃饭。顺便提一下，我常痴迷，大概是吃米过多所致。

前些年我对西餐的快餐很不习惯。可是小孩子爱吃，不得不经常带他们去麦当劳，汉堡

王等快餐店。每次吃完回家，我都要吃点中餐弥补一下，否则肚子总不舒服。这些年小孩长大了，吃快餐就少了。谢天谢地。

【在美国走后门】

我从小家境贫寒，父母既没钱也没背景，只有靠自己勤奋苦读。再加上我性格高傲，一向愤世嫉俗，总认为走后门乃不正之风。当然这里未免有 “吃不到葡萄就说葡萄酸” 的成份。大学毕业后，我分配到省城。工作中逐渐认识了一些同事，结交了一些朋友，积累了走后门的基础。那几年，刚好弟妹的上学就业遇到困难，这就有了走后门的需要。托熟人为我妹妹找份零时工，托朋友为我弟弟找个学校补习，等等。这些都不算什么大事，既没送礼，也不犯规。其实走后门是很正常的社会活动。古今中外皆有。在这里我给大家讲讲我在海外走后门的经历。

我在美国走的第一个后门是给我夫人上学争取奖学金。我 1990 年底拿全额奖学金来美国，在俄亥俄州的多丽都大学读经济学硕士。多丽都（Toledo）市坐落在北美五大湖之一的伊利湖边上，离美国汽车城底特律一个小时车程。多丽都曾经是美国工业重镇，世界最大的纤维玻璃（Fiberglass）制造商的总部就在这里。多丽都（Toledo）大学有人翻译成托莱多大学。托莱多大学和《围城》里面的克莱登大学读音相近，我怕被人误认为是骗子学校，就采用了 “多丽都” 的译法。“多丽都” 听起来也更美一些，有点像。我来美约半年后，我夫人随后跟来陪读。开始她到中餐馆打工，后来还帮人家看孩子，照顾老人，还当过清洁工，吃了不少苦。打工不是长久之计，她就去考托福（TOFEL）和研究生入学考试（GRE）。GRE 也被戏翻为 “鸡鸭鱼”，反映当年我们出国纯粹是为了谋生。她申请我就读的经济系被录取，但奖学金没有着落。如果自己付学费，每年要一万多美金，根本付不起。我就去找了我的研究生辅导老师，陈述情况。后来系里给了她免学费。这算是小后门，没有送礼，没有违规。我夫人说主要靠她自己考试成绩好，英文口语好，本科专业对口（外贸），没我什么功劳。

说到我的研究生辅导老师，这里顺便讲一个趣事。我刚来美国第一次去见他，他问我叫什么名字。我说我的中文名字叫 Chaojie。我知道中文名字老外叫不惯，就补充说你可以叫我 George（乔治），这和我的中文名字读音相似。老师立马反对，说这个名字太陈旧过时了，他的祖父就叫 George（乔治）。我只好放弃，并灵机一动另取一个英文名字叫 Jay，和我的 Jie 读音及拼写都相似。导师这才认同。现在想想导师的话有道理。美国第一任总统名字叫乔治华盛顿，美国首都华盛顿特区就是以他命名的。第四十一任和第四十三任总统是布什父子，名字都叫乔治。更重要的是我幸好没有取导师老爷的名字，否则我夫人的奖学金恐怕就没戏了。

走后门最多的时候是我在美国国税局做项目的那几年。我当时是技术骨干，也正好赶上项目需要人。我先后介绍了两个朋友进来。后来我夫人读完计算机硕士后，也加入。我离开这个项目时，又介绍了另一个中国员工的丈夫进来，并把我的位置安排给他。他们都是很能干，后来都成为项目的骨干力量。这些后门表面看是裙带关系，但都不是坏事，都很合理。

我帮别人忙，而自己吃亏的事也有。几年前，我曾在一个小公司负责产品开发。当时我招了一个中国人。我知道他水平不够，只是想帮助国人。进来后我还得手把手教他。因为这事公司老板对我意见很大。

我在美国工作十几年，前前后后帮了很多人。我给很多人帮忙改过求职简历，当过他们的推荐人。

最近我帮助一个邻居的孩子在我就职的公司谋到一个暑期实习的机会。邻居是中国人，儿子还在读大学二年级。有了这个机会，将来毕业后进这个公司工作基本就不成问题了。这个机会得之不易，多亏了一个同事帮忙。这件事情的成功给我很多启迪，也是促成我写这篇文章的起因。

这位邻居跟我提儿子申请暑期实习生的时候，公司候选人名单已经筛选完毕，面试时间地点都已排定。他儿子没有选上。现在职场竞争太激烈，简历投下去如石沉大海。特别是像我就职的大公司，员工就有十几万人，每个职位收到的应征简历就不计其数。

好在我以前认识的一位经理。她曾经和我同在一个项目，后来调到别的项目。她是非裔，人很好。几年前她有两名实习生在别的组没事干，很无聊，就问我愿不愿意帮忙接收。我就爽快地收下并安排工作和辅导。两位实习生在我组干的很充实开心。其中一位是非裔，另一位是白裔。前一阵子我又接收了一个从别的项目转来的刚大学毕业不久的非裔员工，并热心辅导，严加管教。我后来才知道，这位员工刚好认识她。讲述这些背景，只是说明我和这位经理并无特别的交情，无非是在工作中做了该做的事。然而这些事正是给她留下了深刻印象，为以后的后门铺开了一条路。

这件事的促成还有几个因数。这个小孩自己本身也很优秀，数学很好，中学时还参加过县级和州级竞赛。在大学也几乎是全 A。所以我运用王伯卖水理论（点击阅读），也把他包装吹嘘了一番。另外我这了朋友正好负责面试及推荐。她知道我在单位经验丰富，管理有方，在推荐的时侯特地把我大名放上，说是由我强力推荐的。经过这样双重包装后，后门就变成正门了。我们可以堂而皇之地说是为公司挖掘和推荐天才。

不过刚开始还不顺。第一个项目有绝密要求，小孩虽是美国公民，但父母依然是中国公民，不合格。后来幸好找到了一个非绝密项目。

整个过程有很多细节，这里不一一赘述。小孩母亲后来告诉我她儿子说王叔叔很神，每次王叔叔打来电话后，公司随后就有电话来联系事宜。我听了很得意。

顺便提一下这个大学二年级暑期实习职位不仅是将来进公司工作的保票，而且每小时还能挣 21 美元，相当于四万多美元的年薪。这比王伯 93 年硕士毕业拿到的三万二千美元的年薪要高得多。长江后浪推前浪，一代更比一代强啊！

走后门其实不是什么坏事，很多时候并不是歪门邪道，也不必违法乱纪。走后门是要靠自己的信用，人品以及在这基础之上建立的人际关系和人脉资源。

人是群体动物，生活在社会里。事事都要靠别人。即使这件事不靠，那件事还得靠。时时都要靠别人。即使今天不靠，明天必得靠。即使自己不靠别人，为了自己的亲朋好友还得靠别人。与人为善，助人为乐至关重要。每次我帮别人忙，我夫人就感慨，说你总帮助人，没见到谁帮助你了。我总是说天助我也。老子在《道德经》第七十九章里说的非常好，“天道无亲，常与善人”。天道不分亲疏，十分公平。善良的人和行善的人总

是得道多助。我自己这些年来虽然眼高手低，力不从心，无成就，不得志。但也没有太多挫折。各方面总算还顺利平安。好心已获好报，还有何求？

【我学英文】

我记忆力差，单词学过就忘。缺乏语言天赋，口语进展很慢。在中学学英语，到美国过语言关，我费了不少劲，有不少挫折。

学英语的第一步就是学 A，B，C，D 二十六个字母。我在初一刚开始学英文，首先就遇到记不住二十六个字母的困难。大部分同学都能记住，我则费老大劲。

语言用于交流就是口语。发音的准确和说话的流利都是和个人语言天赋有关。我在北京读大学五年，南方口音没有改变多少，北京话的卷舌音总是发不出来。我在福州工作五年，福州话没有学到，就会几个简单的单字，诸如 “一伯”，“一眉”。可见我语言天赋之差。我夫人是宁德人，中学在福安念，六年下来说着一口地道福安话。她的英文发音也比我准确，经常纠正我的错误。

我曾经以为自己的健忘是因为小学时的偷懒。那时，小学生学语文都要背诵课文。当时的教室从纵向隔开四排座位，每一排设为一个小组，由一名组长负责。我当时是班长。每个同学都要到组长那儿背书。我的组长刚好是我的好友，我就经常走后门敷衍了事。可谓 “少壮不努力，老大徒伤悲” 啊！

后来，我才知道我的健忘是娘胎带来的。我母亲很小的时候，她的姐姐抱着她玩耍，不小心把她摔倒地上。我母亲头部受伤而留下后遗症，经常会头晕头疼。我们兄弟妹五人，没有一个记忆力好的。语言天赋不好，可能也要怪我妈。天赋吗，就是遗传，就是娘胎带来的。

我在中学英文成绩好，全是苦干出来的。中学时期是我们长身体的高峰期（Growth Spurt）。我每次放学回家，都是饥肠辘辘，可是家里饭还没做好。我没有办法，就拿了英语课本到就近的小学操场去读。小时候听大人说饿着肚子读书容易记住和消化。效果确实不错！

我中学英文成绩好，还跟我喜欢阅读课外读物有关。记忆差，怕死记硬背，我只好通过增加阅读量以达到融会贯通的效果。一个单词在不同的文章里见过多次，就容易记住。第一次见到生词记不住，有一种 “无可奈何花落去” 的惆怅，再一次见到就会有 “似曾相识燕归来” 的亲切了。有时还不免特地边读边找刚学会的生词，并从中体会 “众里寻他千百度，暮然回首，那人（词）却在灯火阑珊处” 的兴奋。记得我当时还买了一本英文版童话《木偶奇遇记》，百读不厌。后来在美国给我儿子买了《木偶奇遇记》动画片，经常和他们一起看，特别亲切。

90 年底我来美国自费留学，开始了我的长达多年的英文挫折。中学时的好成绩只是反映读写能力。在美国读书生活工作，最重要的是口语。

我遇到的第一关，就是上课听不懂教授说什么，非常痛苦。我为此还特地买了一个袖珍录音器（pocket recorder），把教授的授课录音下来，回家慢慢消化。不过效果不理想。有的教授不让录音，也许是想保护个人隐私。好在有一个俄罗斯来的女同学，叫凯莉（Kelly），人特别好，课后总是把笔记本借给我复印。我就靠她的笔记和书本温习。

虽然费劲，我还是把课程应付下来，而且成绩很好。咱们中国人就是聪明啊，特别是善于考试。老美就怕考试，而我们从小就一门一门，一级一级考上来的。一段时间后，上课听力就逐渐好转。

一年多后我拿了经济学硕士就转到数学系读统计学硕士，想以此为跳板到一流学校读经济学博士，因为他们要求很高的数学统计基础。数学系给我的是教学助理（Teaching Assistant，简称 TA）奖学金，除了免交学费，还给一年八千多美元的工资。条件是我得给读工商管理的本科生上数学课。这也是有一点挑战性的。好在授课内容非常简单，不需要怎么备课。学生基础很差，比如有一个学生就问我五分之三的分数，怎么写？是五在下面还是三在下面？语言上也简单，数学吗，就是罗马数字和二十六字母，以及加减乘除等，没有太多的学术术语。数学不像经济学，要和现实社会生活联系，用到好多日常口语。我讲课偶尔也会出点笑话。美国人爱用 “so on and so forth”，意思是 “如此等等”。我有一次东施效颦，结果说成 “so forth and so on”（“等等如此”），下面学生乐的吃吃笑。我确实是 “东师”，从东方来的老师。

我的第二个难关是日常口语。这是我最为头疼的。来美之前口语基本没有训练，一片空白。虽然去了几次英语角，没有什么效果。到美国后，为了省钱，和中国同学一起合租房子住，一天到晚说的都是中文。即使出去，也没有多少交流的机会。在超市买东西，都是自助，跟人打交道的机会很少。我曾经想搬出去和老美住，后来没有搬成。看电视听广播到是一个练听力学生词的好途径。我的室友英文比我好，是北京对外贸易大学毕业的，来美以前还是搞外贸的。同时他学英文也比我认真，每次看电视听广播，听到一个生词，他就想法把它拼写下来，并查字典核实。我也学他，就是坚持不下来。他有一个五六的女儿特别聪明可爱。他夫人在国内时是护士，很贤惠，做一手好菜，我经常磋他们家的饭吃。我常边磋饭，边揶揄说 “这道菜可吃性很大啊。”。有一次，他家闺女看到我家桌上的一道菜，也开玩笑说 “叔叔这道菜可吃性很小啊！”。中国同胞住在一起，虽然对提高英语口语不利，但是很有生活情趣。这也是我后来下不了决心搬出去的原因之一。

口语的进展尽管很慢，但在不知不觉几年后感觉就好多了。特别是工作后，在单位里，有了交流的机会。1995 年我换工作离开人烟稀少的中西部到了繁华的东部。在新的单位里结交了两个美国朋友。两个都是年轻小伙子，单身汉。一个叫理查德，一个叫麦克。跟他们的交往使我英文口语提高的更快。其实我是个能说会道，爱侃大山的人。以前没有机会，现在终于有了两个忠实听众。其中一个对我还特别崇拜，每次都是洗耳恭听。后来聊天中这个小伙说到他还不知道自己是异性恋还是同性恋。他说他有一个男朋友。另外一个朋友则会聊他交女朋友的事。他的口头禅是 “BTN”，英文 “Better Than Nothing” 的缩写。意思是 “有总比没有好。”，这里说的是找不到理想的女朋友就随便要一个再说。他还喜欢一首歌中的一句 “All By Myself”。意思是 “我独自一人’。

语言的熟练需要时间，开始很困难，但要有耐心和信心。日常生活工作中多听多讲，慢慢就会好起来。我自己现在基本可以应付。虽然乡音未改，发音不准。有时会有语法错误，有时也结结巴巴。但是，我是没有什么障碍的。心理障碍也没有。跟老美打交道，

我一点都不为语言而自卑。英语不是我们的母语，能有这么高的水平，应该值得骄傲才是。老美有本事也来两句汉语让俺瞧瞧？我有时在单位还会训人，能用英语训话，不简单啊！前两天患流感，再加上开会多说话，教训人，声音哑了。第二天开会，他们听我声音沙哑低落，判若两人，都吃吃偷笑，并开玩笑说’we like this Jay better!’(我们更喜欢现在这个 Jay!)。我则故作正经地回应道 “You guys wait a few days!”(你们等着瞧!)

【父亲这个角色】

母亲节隆重，父亲节冷落。从微信的帖子数量就可见一斑。

这是很自然的。因为母亲的地位和母爱一样是至高无上的。

做母亲确实辛苦，好在母亲的所作所为都是出于天然的母爱，所以苦中有乐。而且母亲的职责不需培训，女人天生就有母性和为人母的技能。加上女人从做小女孩开始就抱布娃娃，训练有素。

做父亲就不同。男人没有九月怀胎，痛苦分娩的经历，对孩子的感情就没有那么天然无私。所以父亲对孩子的耐心就不足。加上父亲这个职责不是男人天生的禀赋，上岗前又缺乏培训。所以父亲通常是和孩子一起长大的。边学边干，难免犯错。

更不巧的是，初为人父的时期通常是男人事业发展和人格不够成熟的初期。也是婚姻生活的夫妻磨合期。即要攘外又要安内，既要教子又要修身，眞是充满挑战。

在一个家里，父亲不是英雄。即使是，也只是无名英雄。因为在孩子心目中母亲的位置更为重要。而且当母亲在家里 “好雨知时节，润物细无声” 的时候，父亲一般都在外面 “锄荷日当午，汗滴荷下土” 。孩子们一般都看不到父亲辛苦劳作的时候。

父亲节，没有太多的赞美词，一方面因为自己是人父，怕有王伯卖瓜自卖自夸之嫌，另一方面也是想告诉大家做父亲的难度，即为自己的不足之处找借口又给后生一点经验教训。

父亲节何必唱赞歌，要是能和父亲举杯共饮，借酒牢骚就是很好的庆祝。可惜，家父滴酒不沾，而且远在老家，难得谋面。好在心相通，愁相同。默默无言，衷心祝福。

【读《阳光》说超芳】

读弟弟超芳新作【阳光生活禅意心态】，自然而然想起我们兄弟的往事。

我家兄弟妹五个，我排行老二，上有一个哥哥比我大三岁，下面就是大弟超芳比我小两岁，后面还有一个小弟和一个妹妹是双胞胎比我小五岁。兄弟妹人多，从小打打闹闹，加上家贫，相濡以沫，所以情同手足。

超芳小时候，身上骨头软皮肉嫩，家人给他取了一个雅号叫 “嫩畲巴”。这是我们当地方言，我们家乡是畲族乡，畲族人民爱做一种米糕，我们都叫 “畲巴”。放到油锅里煎，又香又嫩。超芳没事就这里蹲蹲，那里赖赖，不是个很好动的小孩。现在想想，估计当时那么小就开始修炼禅了。

上中学时超芳有一阵子迷上气功，经常在家里自己练。我们家有一个走道，连接几个房间，太阳照不进来，黑洞洞的。这里很凉快，是夏天避暑胜地，再加上这里又黑又静，超芳经常躲在走道角落练气功，好几次都把我奶奶和我妈妈吓着。

上了医科大学，超芳依然着迷气功。有一次跟我说某某气功师做讲座，下面听众不少有感应的，又哭又闹，作出各种怪形怪状。他说想去听，并特别提醒说亲属一起去更容易感应，效果更佳，要我和他一起去。我忘了后来有没有和他一起去。一张票好几十元，我月薪才百来块，还要支持他读书，估计没有跟他去。我印象中他是去了。还告诉我气功师给人分发带气的苹果，吃了治病延年。我本想尝尝，结果他也没有拿出来和我分享。我倒是好奇地问他到底有没有感应，他说没有，并解释并不是每个人都有感应。看来他是属于悟性差的。

毕业工作以后，超芳开始练太极拳，并钻研太极理论。他对禅的学习研究估计要从这时才正式开始。

禅（chan）和常（chang）读音相近，并非巧合。禅本来就是讲平常人抱平常心过平常生活。超芳也不例外。这里我回忆几件他成长中的小事，可以从中看出他的平常。

我在北方读大学时，超芳还在家乡读中学。有一回，他给我写信，抱怨说我妈太节俭，牙膏用到再也挤不出东西了，还不给买新的，还要让他接着挤接着用。我记不住在回信中说了什么，但还记得在信中塞了两元钱给他。我读大学是由我哥哥负责生活费。所以我其实也是把钱从一个腰包放到另一个腰包。

我大学毕业分配在省城工作，超芳接着也到省城医科大学就读。我们兄弟来往就多起来。我除了提供经济资助，还提供生活咨询。有一阵子，超芳为自己腿上毛多很苦恼，找我几次说要把毛去掉。每次我都劝说，不赞成他的想法，并提醒他说你自己还是读医的，认识应该比别人更清楚。反复几次，最后好像不了了之。估计他后来是想通了。

还有一阵子，超芳对自己的名字不满意，说 “芳” 字是女孩子的名字，要把上面的草字头拿掉。这事后来估计也是不了了之。我相信他在成长过程，和每一个青少年一样有过迷茫，有过苦恼。最后他还是醒悟过来了。

超芳的【阳光】，不仅是来自他的博览群书，集百家之长，还与他在日常生活中勤于观察，善于思考有密切关系。同时，超芳也在生活中言行一致，实践禅道。这里仅举一例。【阳光】中讲到教育孩子要用爱。超芳知道我对孩子太严格，总跟我说孩子要疼爱。宁可宠爱，不可过严。超芳对女儿，充满父爱。女儿在父亲的厚爱下，活泼可爱，不仅学习成绩优异，而且还很懂事，当班干部，积极参与学校的课外活动。女儿对他也是很有感情。我母亲曾经跟我讲这个故事，说有一年春节，超芳一家回老家过年。女儿不喜欢爸爸出去打麻将，总是跟在父亲后面，顶的紧紧的哪怕他溜掉。有一次，超芳上卫生间，女儿没注意到，不知哪位故意大叫一声说 “芳仔，这末葬这么深的臭沟，你怎么跳下去了！”，女儿咋听，悲痛情急中大声哭叫起来，边上人们大乐。可见女儿对父亲感情有多深。(我老家厨房墙边有一条沟与邻居的房子隔开，由于常年不疏通，又脏又臭。)

阳光生活
禅意心态
生活、职场中的禅机智慧
王超芳○著
活在当下，洞见真实
放下我们内心的一切无明烦恼，
我们只是单纯地，全身心地穿衣，吃饭，做事，不为名来，不为利往，
我们简单地生活，
别把杂念和妄想带进来，心灵自在，活得阳光，这就是自由。
华夏出版社

【从故乡的水到老庄的水】

水无处不在，江河湖海，清泉溪涧，水占了地球的将近三分之一。水是生命之本，飞禽走兽，花草树木，还有我们人类，一时一刻都离不开水。

我对水的认识始于井水。那时家乡还没有自来水，人们日常生活，诸如洗菜煮饭，刷牙洗脸都从水井里打水。我家住的是很传统的四合院，有前厅后厅，前后左右共住四户人家。后厅就有一口井。这口井的水不够干净，一下雨，井水就变浑浊。因此一般只是用来洗刷，不做炊饮用。饮用水要到附近的另一口井去挑。这口井在闲阁岭脚下，是我们闲头阁的风水井。井很深，井水清澈甘甜。住在闲头阁的家家户户就从那口井里用小桶把水打到大桶里挑回家。我们穆阳人有个风俗，就是每年大年三十夜零点都要挑龙头水，图吉利。我们起初都到这口井挑龙头水。后来，可能是人口增长，用水量大增，到除夕夜井水就见底了。我们只好走远路到街头的清水沟里挑了。今年除夕晚打电话回家，问我弟有没有去挑龙头水。他说都什么年月了，现在大家都用自来水，挑龙头水的习俗早已不时兴了。

我对水的喜欢始于溪水。古今中外，人类总是在山脚下，水流处聚居，并逐渐形成市镇。一则水乃生活必需，二则水是交通工具。穆阳亦不例外。家乡穆阳古镇四面环山，穆阳溪从中间流过，形成依山傍水的美丽景象。穆阳溪有不少可以游泳戏水的地方。最好的是铜印坪。那里有大坝围着，水面平静，十分安全。同时水边有古老的大榕树既可遮荫又是一个天然跳水台。水边也常有妇女在汲水洗衣。小学时家长一般都是不让小孩去游泳的。我们邻居几个小孩就偷偷去铜印坪。为了不让家里知道，我们开始都是光着屁股戏水学游泳的。后来大了一点，开始怕羞了，就知道带两条短裤。一条穿着游泳，另一条游完换上。然后把湿的那条晒干了再带回家。我特别喜欢在水中自由自在的感觉。这和我自己从小孤傲不拘，向往自由的性格很有关系。从小家贫，总觉压抑，游泳是一个解脱。到了大学就在学校的游泳池里游，总没有在溪里那么爽。只有等到暑假回家才从新投入家乡的溪水。我经常做梦游泳，就是因为生活不顺，总想挣脱的缘故。

我对水的钟爱要归功于老子的《道德经》。《道德经》对水有多处富有哲理的描述。最喜欢的是第八章 “上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤”。水乃至善，是我们为人处事的好榜样。第六十六章讲到 “江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王”。可谓 “海纳百川，有容乃大”，做人要有江海之胸怀多不容易！第七十八章讲到 “天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行”。这和第四十三章讲的 “天下之至柔，驰骋天下之至坚。” 是一个道理。这正是 “滴水穿石” 力量的源泉。无情未必真豪杰，柔情似水，更显英雄本色。

【有一天】

（一）梦想

有一天，我会创业。

我闲不住。手脚闲住了，脑袋闲不住。脑袋闲住了，心闲不住。树欲静而风不止。

爱管事的习惯在童年就已开始。那时在家里管两个弟弟就像父母管孩子，有如《北国之春》里唱的 “家兄好似老父亲”。

当年上大学选择经济管理专业，本来就想毕业后当厂长经理。

可惜，折腾几十年，没有正经闯过业，管过事。总搞技术，总打工。常怪自己太顾家，怕冒险。投资创业如有不利，家里老小遭殃。

四十多岁业余读工商管理硕士，还想补充点知识。边读还边叹息 “读书苦读书难，读书有啥用长?”

总是说自己能到今天，已经足够了，该知足了。可是梦想依旧，雄心未眠。

创业犹如母鸡下蛋孵小鸡，是一件很有成就感又很自豪的事。难怪母鸡下完蛋都要咯咯地叫几声，哪怕公鸡听不见。猴为此十分羡慕，梦想哪一天自己能下个猴蛋，孵出一只小猴。实在不成，找只母鸡借个蛋也成。孵不出小猴，孵只雏鸡也可将就。

（二）理想

我若创业，不应该为挣钱，至少挣钱不是唯一的也不是主要的目的。只是做想做而没能做的事。

企业当然要盈利，亏本企业不能生存，即使侥幸生存也不能长久持续。

但是，业主不能唯利是图，不顾客户，员工，社区及社会的利益。

企业不能只顾眼前小利，不顾长久发展。

企业也不能只顾高速度增长，不顾企业发展根基的建设和加固。企业增长了，客户服务，员工福利，内部管理，外部关系都得配套跟上。稳步的有控制的增长才能持续。

国内有些企业压榨劳工实在不人道。有些企业制造伪劣产品伤害消费者也是天理难容。

企业应该是它所在社区的经济和精神支柱，提供就业机会，服务社区居民，参与社区活动。

（三）随想

隔行如隔山，猴从来没有下过蛋，孵蛋就更不用说了。

有时想应该有自知之明，可是有时候看鸡下蛋孵蛋的爽劲儿，猴屁股就痒痒。

做白日梦总比不做梦好。梦想归梦想，理想归理想。谁知道将来会是怎样。

随心，随意，随缘，随运，随便吧。

【梦】

日有所思，夜有所梦。

幼时家贫，总梦捡钱。梦见的都是几分的硬币，没有梦见大钞票。那是不仅因为人穷不贪，还跟当年的低物价有关。一分钱可以买一颗糖，两分钱钱可以买一碗豆腐脑。两毛五可以买一碗扁肉，上中小学注册学杂费就几毛到一两块。

离家上学，常梦家乡。梦中最常出现的竟是家里的茅厕。茅厕是一个大木桶，上面架四块木板，左右各两块，中间空出来方便。梦境中的茅厕总是摇摇晃晃，蹲在上面战战兢兢，哪怕木板不牢，不慎调入桶里。

大学毕业，老梦食堂。梦中大学食堂买饭菜，总是有几条排很长的队。饥肠辘辘，不知什么时候能等到。有时运气不好，则找不到自己的餐具。大凡是哪个同学来客人，从架子上顺手拿去先用了。上食堂的梦基本不圆满，大都是饿着肚子醒来的。

参加工作，爱梦游泳。也许是天性好自由，喜欢玩水的缘故。工作不顺，前途暗淡，常叹英雄无用武之地。只好到梦里挥臂畅游，仰望无边无际的天空，享受无拘无束的自由。

如今人到中年，白天没有太多的想法，夜晚也就没有特别的梦境。得过且过，得梦且梦。

【猢说八道】

猢者，猴也，穆阳猴之简称。八道者，八方之道也。古今中外，三教九流，看问题之角度虽各有不同，然皆有其独特可取之处，不可不听，不可不学。取长补短，兼收并蓄，才会离真实则更近，离真理则不远矣。印度有盲人摸象，中国有 “三个臭皮匠，顶个诸葛亮”。故集八方之道，成一家之言，猢不妙哉。

（一）前所未有的挑战

下一个五十年，人类将面临前所未有，关系存亡的挑战。这个挑战来自科学技术的加速发展，特别是人工智能和基因工程上的突破。搞不好，五十年以后，人类已经不再是我们所熟悉的样子。人类很可能变成半机半人的怪物，即失去天生的人性，又比不上机器人的聪明。有一天，人类将不幸成为机器人的奴隶。如果我们现在不采取行动，制止资本不顾人性和文化利用科技创新谋求暴利，这一天不会离我们太远。

（二）人的机器化与机器的人化

人的机器化并非最近才出现。自从工业化以来，人的机器化过程已经有了三百多年的历史。1712 年，蒸汽机的发明，人类从此正式进入工业化社会。（待续）

（三）穆阳猴 pk 阿法狗

猴哥最近被阿法狗搅得心烦意乱。这几年人工智能发展迅速。今后二十年到五十年的发展和应用将会更快更广。电脑将很快超过人脑的智力并被应用于人类生活和生产的各个领域用以取代人脑。这里有喜有忧。群众普遍认为势如破竹，势不可挡。

人类区分与其他物种的关键是人类除了有情感，还有智慧。智慧使人能够明辨是否对错，真假美丑。智慧让人类有价值观，信仰和文化。智慧使人能够做正确的选择和决策。

自从工业革命以来，科技迅速发展，给普通人带来便利，给有钱人带来豪华。然而也破坏了自然环境，腐蚀了人类文化。

现在应该是人类做选择和决定的关键时刻。人工智能的无限制发展会带来不可避免的灾难。

【猴哥语录集锦】

1。天下鸽子一般白。

2。松以律己，宽以待人。

3。被人欣赏是乐，欣赏别人是乐，孤芳自赏也是乐。

4。海弃百川，不容乃大；壁立千刜，有欲则刚。

5。乡愁永酒，孤独万睡。

6。情能补拙是良训，一分心劳一分才。

7。你和我比才（财），我才不和你比。(学习小沈阳的 “你和我比懒，我懒得和你比”)

8。我不帅，只好当将。

9。我富有，因为我才多。

10。我快乐，因为我财少。

11。文理可以兼修，才貌难得双全。

12。言多必失，不说更亏。

13。逆水行舟，不进则退；中年健身，不退则进。

14。避免批评他人，常要嘲讽自己。

15。知足者常乐，知不足者常新。不知足者只有自寻烦恼。

16。漂零久，伤了额，要溜无法。(取自我的 QQ 号 109-302-1058)

17。我比好人还好，我比坏人更坏。

18。电脑越造越高级，人脑越变越简单。

19。管外先管里，管人先管己。

20。做事不能没有热情，成事不能光靠热情。

21。人生得一知己足矣，当官有两干将够了。

22。吾乃性情中人，干不成大事，因为我不想。

23。老不练，故不老练。不练就老，练才不老。

24。无官一身轻，官小少操心。

25。所谓容忍，能容就容，容不下就忍着。

26。孔子七十而随心所欲，我从小就随心所欲。只是孔子不逾矩，我总逾矩。

27。人最富有的是时间，最缺乏的是耐心。最容易的是恨，最困难的是爱。

28。自从有了互联网和无线通信，人们信息过多，知识贫乏；联络方便，沟通困难。

29。“与天斗，与地斗，与人斗，其乐无穷”。与己斗，两败俱伤。

30。猴咬文，猴拉松，猴下蛋。人不堪其忧，猴也不改其乐。闲哉，猴爷。

31。身外之物皆春药。

【王伯卖水】

如今王婆卖瓜理论已经过时，因为人们不再有耐心种瓜了。种瓜需要劳动，利润小，周期长。卖水乃无本暴利，来钱也快。

为了适应新形势，与时俱进，猴哥发明王伯卖水理论。“王伯卖水” 理论简单朴实，一言以庇之：“摇一摇，就三条”。- 半桶水，摇一摇，就变成一桶水！- 没有水，摇一摇，就看不出桶里到底有没有水，有多少水，众人误以为有很多水！- 一桶水，你不摇一摇，谁知道你有没有水？有多少水？众人误以为一滴水都没有！

大家都很熟悉古诗中富有哲理的一句 “草色遥看近却无”。讲初春的山野，远远看去，绿草茵茵，可是走近了就没有那么美丽了。引申到这里，就是 “空桶摇看静却无”。空桶摇摇晃晃的看上去就像有水，静止下来就知道里面是空的。

小时候有几年我妈在家里养猪。到巷里巷外挨家挨户打 “洗碗洗锅水” 都是我的事。因为穷，买不起饲料，猪也跟着受苦。每次端上的猪食都是汤水，没有实货。猪就没有胃口，常绝食抗议。

后来我想了一个办法（王伯从小就很有智慧，邻里都夸我又懂事又聪明），喂猪的时候故意把喂食的桶摇一摇晃一晃，让汤水滚动如波浪，猪被迷惑以为里面有好料，就大口大口地吃起来。

有一年，我妈养了两头猪，这种 “摇滚” 法更加管用，因为两头猪一看到波浪翻滚就立马你争我抢，有如现代消费者受骗于商家折扣抢购商品一样。

王伯卖水理论就是来自王伯多年的亲身实践，不是凭空捏造的。当然这个理论也是建立在前辈王婆卖瓜理论的基础上，承前继后，有所发展的。王伯高于王婆的地方在于“摇”。王婆自卖自夸，口干舌噪。王伯不费力气，“摇一摇”，效果就来。

王伯的摇术其实并不是靠自己绞尽脑汁发明的。这年月大家都在用别人的钱生钱，王伯还会傻傻的浪费自己的脑细胞吗？摇术是中西兼并而得。

三国时代诸葛亮呼风唤雨，神机妙算靠的是什么？靠的并不是他聪明脑袋。你想想他“臣本布衣，躬耕南阳”，能聪明到哪儿去？再加上他爱睡懒觉，“大梦谁先觉？平生我自知。草堂春睡足，窗外日迟迟。” 刘备两顾茅庐不遇，最后一次找到他，还赶上他在睡午觉。在外面喝西北风恭候许久才得以谋面。这样的懒虫能聪明吗？他的神机妙算靠的纯粹是他那把羽毛扇。羽毛扇摇一摇，点子马上就来！王伯就是借用这种摇术。

说到西方之术，大家都熟悉摇滚乐。摇滚乐凭什么风靡一时，至今不衰？不是因为她的歌词浪漫，也不是因为它的音乐优美。

它与孔明先生同出一辙，靠的也是 “摇术”！歌手只要站在台上，屁股扭一扭，身体摇一摇，嗓门喊一喊，把台下歌迷的情趣煽动起来就好！歌迷一激动，就跟着摇滚起来，忘乎所以，哪在乎音乐美不美？歌词唱什么！下辈子我一定不会去读什么学位了。当个摇滚歌手，不仅挣钱容易，而且艳福不浅，身后的追星女郎排成队。

王伯卖水理论也不幸被人盗用。西方的所谓市场营销理论其实是盗版的王伯卖水理论，只不过是掺了许多水稀释出来而已。王伯读工商管理硕士（MBA）学位，上市场营销学课花了上百美刀买教材。一本书厚似枕头，几百上千页，洋洋数十万字。翻来翻去，反来复去，归纳起来就是王伯卖水理论的那三条。王伯直叫冤。更可气的是王伯最后成绩才得了 B。自己的理论被人偷去，被迫学习，还得不了 A。这让我想起当年卓别林和一群模仿者比赛谁更像卓别林，结果输给假的卓别林。

当年无奈骗了猪，如今却被老美骗。What goes around comes around ！(恶有恶报，善有善报。聪明反被聪明误)。

【告别演说】

猴哥离开工作三年的美国联邦社保局项目，调任联邦食品药品监管局项目。欢送午餐会上，猴哥做告别演说。

Ten Things I Learn from You（我从你们身上学到的十点）

(1)

You are not a virtual machine. You cannot be programmed like this: If you don’t get your work done by COB (close of business) today I will come and scold you If you don’t listen to me I will give you hard time

你们不是虚拟机器。人们不能对你如此编写程序控制你：如果你今天完不成任务，我就给你颜色看；如果你不听从指挥，我就给你小鞋穿。

(2)

You are not a vending machine. There is no slot to accept bills and coins. There are no buttons that can be pushed.

你们不是自动售货机。你们没有投币口，也没有按钮可以让人随意使用。

(3)

You are actually a human being. What a surprise!

原来你们是人。好奇怪！

(4)

You have a family. Who would have thought of that! You are a father, a mother, a son, a daughter, a husband, a wife, a friend, a neighbor.

谁会想得到你们还有家庭！你们是父亲，母亲，儿子，女儿，丈夫，妻子，朋友，邻居。

(5)

Each and every one of you is unique. You look different, you talk different, you laugh different. You all have different interests. There is no one size that fits you all.

你们每一个人都是独特的。你们长相不同，谈吐不同，笑容不同。你们的兴趣也不同。真是难以找到一个统一标准来衡量你们。

(6)

You are happy when you are left alone. Except when I stop by, you are always happy to see me. At least you appear to be。

当没人监控你们时，你们就快乐。除了我来找你们是例外。你们见到我总是很高兴。至少装得如此。

(7)

You are productive when you are happy. Now you know all the jokes I told are my bribery to you.

当你们快乐时，你们工作效率就高。现在你们明白我给你们讲的所有笑话实际上都是我给你们的贿赂。

(8)

When I pay respect to you, you pay me back. This is the only investment I ever made that has a positive return.

当我尊重你们，你们也尊重我。这是我的所有投资中唯一有正回报的。

(9)

When I take care of you, you take care of me. 当我关照你们，你们也关照我。

(10)

You have big hearts. You tolerate and forgive me for all the mistakes I have made and the wrongs I have done. I thank you for that!

你们心胸宽阔。你们容忍和原谅我的所有过错和不当。我对此非常感激！

Love, Jay, the Wang (one) and the only.

爱你们的，独一无二的杰王

注：王字的读音和英文 one（一）的读音相似。the one and the only 是独一无二。

【职业发展的 12 个 P】

根据几十年的工作和生活经验总结出事业发展的 12 个 P。我把它们叫做 The Power of P (P 的力量)。

12 个 P 分为四个层次，就像四层楼的房子，层层往上:

首先，最基础的是要有一个可以立足的平台 (Platform)，通常是指一个有潜力的工作单位，有一个合适的职位 (Position) 可以施展，学习和进步。还要有很好的人脉和人缘 (People)。这三者是外在的，就像天时地利人和。

其次是个人内在的才华和魅力 (Personality) 再加上适当的包装 (Packaging) 和宣传 (Publicity)。个人就像商品一样，一定要注意外在的包装，才能凸显内在的才华和魅力。包装好了，别忘了对外宣传和推销。我们不是生活再 “桃李不言，下自成溪” 的桃花源里。这是一个市场经济的时代，市场营销 (Marketing) 至关重要。

再次是个人的敬业和努力。一切都体现再实践和实战 (Practice) 中，要有高质量的产品 (Product) 和绩效 (Performance)。否则名不副实。要 walk the walk，不要 talk the talk，就是多做少说。老实为人，踏实做事。

最后就是要有明确的人生目的和事业目标 (Purpose)，你自己想要什么？你的组织需要什么？个人和组织两者要合拍一致。另外为人做事要有底线和原则 (Principle)，不可失责，违规，犯法。实现理想还要靠耐力和坚持 (Persistence)。

【猴哥相亲】

猴哥八十年代中期大学毕业分配到省城福州，在福建省建设银行工作。那是改革开放的初期，旧体制大体没什么变化，几乎没有什么创业和发展机会。在单位里，要想晋升，入党是必须的，还要有关系和后台。那时工资很低，八六年刚到建行，月工资不到一百人民币。九零年离开时也才两百多。所以那几年过得很郁闷，既穷困潦倒又前途渺茫。

猴哥虽然其貌不帅，但还是忠厚老实，不少朋友对猴哥很关心。其中有一个朋友对猴哥说，你一个人在福州，无亲无故，最好找一个父母有官职的福州女孩。这样，不仅生孩子有人照顾，事业上也有人提携。一举两得，何乐不为。

在这种一箭双雕一石两鸟的理论指导之下，猴友们就开始安排相亲。陆陆续续，猴哥见了银行行长女儿，省政府处长，厅长女儿。遗憾的是没有一次成功。想想这并不奇怪。白富美，官二代条件优越，眼光也高，当然看不上一介相貌平平的落魄书生。

注：前几天读到北大社会学博士揭秘家族世袭，联姻合纵的中国官场生态，不禁想起自己早年的经历。三十年过去了，改革开放国民总产值每年以两位数的高速度增长，中国已经成为仅次于美国的世界第二大经济强国。然而，中国的政治体制和社会习俗依然如故，并没有发生实质性的变化。一个没有家庭背景而又不善钻营的年轻人依然是前途渺茫，难有作为。

【兢兢业业地办事 · 老老实实地为人】

人其实是很渺小的
人的能力是很有限的
人的一辈子是很短暂的
人能做的事是很少的

一天只有 24 个小时

9 个小时睡觉休息（别忘了入睡前和起床后还要洗漱）
9 个小时上班挣钱（包括上下班在路上的时间）
3 个小时吃喝（一日三餐，包括买菜，煮饭和清洗）
1 个小时拉撒

就剩下 2 小时空余时间
短短 2 个小时能做什么?

能照顾好自己，父母，配偶和子女就很不错了。
若有空余，照顾兄弟姐妹。
再有空余，亲朋好友。
不得了了。

不要听人瞎说你有几亿个脑细胞
你才用了几个，潜力无穷

不要学那些成功人士
他们身家千万上亿
并不是因为他们动用了千万个脑细胞

他们的成功只是利用了
成千上万人的脑细胞
和百万千万人的钱包而已

你很普通
你很平常

你体力有限
你精力有限
你脑力有限
你能力有限

归根结底
你时间有限

在这短短 2 个小时
请照顾好自己和家人

请善待你遇到的每一个人

不要异想天开
不要胡思乱想
不要眼高手低
不要头脑发热

请你

兢兢业业地办事
老老实实地为人

注：图片是三十年前大学辅导员给我的毕业留言。

临别赠言

超杰：

我们虽然接触不多，但你给我留下的印象是：

兢兢业业地办事，

老老实实地为人。

希望你把它作为美德保持终生。

实没有小照可供留念，忘就忘了吧。

老韩 86.7.9

清华大学毕业纪念册

【生活与生命】

生活离不开吃喝玩乐；
生命需超越吃喝玩乐。

不吃喝玩乐不懂生活；
光吃喝玩乐不懂生命。

生活难摆脱功名利禄；
生命要超越功名利禄。

不求功名利禄会影响生活；
只求功名利禄则浪费生命。

热爱生活；
珍惜生命。

【人生十年一梦】

人生总是以十年为一阶段。正如孔子在《论语》里所说 “吾十有五，而志于学。三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲。不逾矩”。其中每一个十年又以五年为一小阶段。

第一个十年（启蒙时期）

- 头五年：幼年，从呱呱坠地，牙牙学语，到穿开裆裤，热衷玩具，喜欢打闹
- 后五年：小学（以前是五年，现在变六年）

第二个十年（求学时期）

- 头五年：中学（以前有四年，五年，现在变六年）
- 后五年：大学（大部分学校学科是四年，也有五年，六年的如清华，医科大学

孔子的 “吾十有五，而志于学” 包含这个小阶段。

第三个十年（成长时期，也可叫奋斗时期）

- 头五年：工作的头 5 年。积累经验，建立基础
- 后五年：工作的后 5 年。出成果，创业绩。成家立业也大致是这时候

孔夫子的 “三十而立” 就是这个阶段。

第四个十年（成熟时期，也可叫危机时期）

这个时期事业有成，家业正欣。有了一官半职，经济收入也不低。不过在成熟过程中也危机四伏，上有父母年迈，下有儿女幼稚，左有工作压力，右有夫妻磨合，前有功名利禄的陷阱，后有七情六欲的诱惑。孔子称之为 “四十而不惑”。正因自以为 “不惑”，对人事处理不当，容易惹出麻烦。这是我们现代人所说的 “中年危机”。

第五个十年（稳定时期）

经历了 “中年危机” 以后，我们才 “五十而知天命”。知天命，心才静。不长进，求稳定。

第六个十年（回归时期）

这个时期应该是回归自然，趋于宁静的时期。孔子所说的 “六十而耳顺” 就是这个意思。耳顺不仅能听得进人世间的坏话，而且能听得到大自然的声音。

第七个十年（自由时期） 在回归自然，享受自然之后，人才从肉身与欲念的束缚中解脱出来。孔子所说的 “七十而从心所欲” 就是因为无欲，才能从心所欲。既能” 从心所欲 “，又 “不逾矩”，这才是眞正的自由。不过我还难以想象这种” 无欲的自由 “是什么滋味？” 有心有欲有逾矩无自由 “也许更有乐趣？就像那夜间的飞蛾，明知灯有险，偏向亮处撞。

【中年】

英文

Middle Age is that perplexing time of life when we hear two voices calling us, one saying, “Why not?” and the other, “Why bother”.

Sydney J. Harris (American Journalist 1917 - 1986)

中译

中年是人生的这样一个困惑阶段：同时有两个声音向你呼唤，一个说” 为什么不呢?”，另一个说” 又何必呢?”

西德尼 · 哈里斯（美国记者 1917 - 1986）

【再见，洛克希德马丁公司】

两周前我离开供职近十年的洛克希德马丁公司（Lockheed Martin)。过去这十年，我参与了国家档案管理局（NARA)，社会保障管理局（SSA)，药品食品管理局（FDA)，联邦航空管理局（FAA）的系统开发和项目管理。这期间，拿了一个荣誉奖，读了一个工商管理硕士学位，跑了两个马拉松，送了两个孩子上大学（主要是老婆育子有方，孩子自己努力)。这期间，帮助了不少人，结交了许多朋友，也遇到了个别小人。做事有过不慎，待人有过不周。遇到过几次危机，经历过几番周折。分享几张照片，以资纪念。

图一：为国家档案管理局项目做出突出贡献，获得洛克希德马丁公司荣誉嘉奖。

图二：参与预警信息发布系统的研发。

图三：预警信息发布系统在美国急救管理年会上展出，和开发团队在会展上合影。

图四：社会保障管理局项目团队的三套马车：从左到右，测试组长，分析组长，开发组长。

图五：洛克希德马丁公司的中国同事，午餐饭局吃友。

图六：社会保障管理局项目团队午餐合影。

图七：在办公室打盹。

图八：联邦航空管理局项目团队午餐合影。

图九：2012 年参加美国海军陆战队马拉松，和颁奖的士兵合影。

【童趣】

想起 Jayson 一两岁时的几件趣事。

有一次，Jayson 在读图画书。他指着一个图问我 “这是什么啊？” 我回答说 “这是彩虹。” 他想了片刻，指着画中黄色的一条对我说 “这是彩黄。” 这么小就会作文字游戏，知道把 “虹” 和 “红” 谐音。眞是有其父必有其子。

有一天，一个朋友问他 “你更喜欢爸爸还是更喜欢妈妈？”Jayson 想了片刻回答说 “更喜欢妈妈”。朋友问 “为什么呢？”Jayson 沉思一会，回答说 “我就喜欢女孩子。” 这可不全是 “有其父必有其子” 之故。爱女人可是所有男人的天性。

那是夏天的旁晚，我们带 Jayson 在小池塘看鸭子戏水。我们还特地带了面包喂鸭子。Jayson 把面包弄成小片，一片一片扔到水里给小鸭吃。好几次他不经意地就把面包片扔到自己嘴里了。有几次发现不对就赶紧拿出来，自己还憨笑。爱吃能吃，这也是从他老爹那里遗传的。

我的英文名字是 Jay。你们现在知道为什么我给儿子取名 Jayson 了吧。这可不仅仅是文字游戏哦。

【端午节安康】

四十多年前，我还是学龄前的孩童。那时我们家不在穆阳，而是住在福安仙岭，一个偏僻的山村。有一年端午节前，我和伙伴到山上玩。我特地捡了很多棕叶高高兴兴带回家给我妈包粽子。没想到我妈一点都没有喜悦和赞扬，反而把我数落一顿。说我们家哪来那么多糯米包粽子。那是一个贫苦的时代，家家一样，人人如此。如今粽子似乎并不显珍贵，超市常年供应，随时可吃。当然，民风也变了。崇尚屈原的还有几人?

【猴哥论教育】

孩子乖，不用教育。
孩子不乖，教育不当，怕留后患。

雨露滋润禾苗壮。
拔苗助长，适得其反。

人之初，性本善。
子不教，自然大。
教太严，父之过。
听猴话，别犯错。

猴哥教训，诸位借鉴。

【猴哥生儿生女理论】

猴哥根据过年观察，总结了一条生儿生女理论：- 生儿生女大都由男性决定。- 好强好胜脾气大的男性大凡生男孩。- 厚道温和脾气好的男性大凡生女儿。

好强好胜脾气大的男性大凡是家里老二，厚道温和脾气好的男性大凡是家里老大。所以这个理论也可以推广为：- 男人老二大多好强好胜脾气大，容易生男孩。- 男人老大大多厚道温和脾气好，容易生女儿。

【不怪父母】

父母没钱不怪
父母无官不怪
父母不和不怪
父母批评不怪
父母干预不怪
父母误解不怪

【平安胜万钱】

上次打电话回家，母亲说在五显宫替我抽签，抽到了第一签【华光出现】，特别吉祥。这里的华光指华光菩萨，也叫五显大帝。

> 五显灵签 ● 第一占 ● 华光出现
>
> 天地清宁四气和，九重雨露沛恩波。
> 乾坤日月无私照，万象熙熙生意多。

五显宫在老家也叫蒲头宫，始建于明朝，是道教的宫宇。宫前有一棵榕树，已有千年历史。家乡穆阳古镇虽然不大，但历史悠久，人文发达。儒，释，道，基督四教，汉畲两族及百家诸姓，互相尊重，和睦共处。

我第一次去五显宫是在幼小时陪我奶奶去那里拜访她的好友爱莲姑。那时的五显宫很小，就一个道姑住在里面，土墙青瓦，幽静古朴。爱莲姑还留我们吃午饭。米饭素菜，十分香甜。

这些年五显宫经过扩建装修，变得金碧辉煌。加上游人熙攘，香火弥漫，已经失去道家清静自然的本色，十分遗憾。

今仿唐朝诗人孟郊的五律【游子吟】写五绝一首，以抒游子之情，书生之怀。

慈母手中签，游子爱心连。
半百知天命，平安胜万钱。

【日子】

日子该怎么过？ 日子就这么过。
大家都这么过，你还想怎么过？

好好过日子，日子好好过。
好日子过好，过好好日子。

【人生百年四个季节】

- 春季出生到 24 岁，成长立志，为己，得到父母社区国家的抚养（所有教育都是免费）
- 夏季 25 到 49 岁，成家立业，为家，工作，创业，成家，生儿育女，供养父母
- 秋季 50 到 74 岁，成仁立命 – 为公，回报父老乡亲及国家
- 冬季 75 岁到百岁，成仙立道，为天，颐养天年，无求无欲

（四）健身养生

【跑步漫谈】

【一】跑步的好处

跑步简便易行，不需特殊场地，出门就是；也不用昂贵器材，最多是磨破几双鞋。最重要的是跑步的健身效果全面，心，肺，肌肉，骨骼，全身上上下下，里里外外都能锻炼到。而且跑步能让大脑休息，清醒，能让人们心情舒畅，愉快。跑步还可以治病，对降胆固醇，减肥等效果很好。

【二】人类天生善跑

人类的身体要不是天生用来跑步的，就是因为跑步而进化的。我们应该感谢父母给我们一双能走善跑的腿。善待善用这双腿，你将受益终生。

【三】跑步有学问

跑步是很简单，只要把一只腿向前迈出，另一只腿接着跟上，如此重复下去即可。但是跑步作为一项常年的健身修心运动，里面有不少学问，初学者应该注意学习，吸取经验。

【四】跑步与损伤

跑步容易筋骨肌肉受伤。因为跑步是不断重复的运动。在跑步过程中，下身的肌肉，肌腱，韧带，骨骼，及关节都受到几倍于身体体重的成千上万次压力。跑速越快，压力越大，跑程越长，压迫越久。再加上跑步次数过频，身体得不到应有的休息调整，更容易受伤。筋骨肌肉受伤，恢复很慢，有的伤如果恢复不彻底，还会复发。搞不好，还会影响今后跑步。初学者，要特别谨慎。受伤有两种，一是过度疲劳而损伤（跑太久，太快等），一是不小心出事故的急伤创伤（踩到石子，滑倒摔跤等）。前者可以控制避免，后着则要小心翼翼。跑步过程中只要感觉不对或不适，马上停住，不可以蛮干。万一受伤，务必停跑，理疗养伤。即使是需要几周几月，也得停跑。长久考虑，不可急躁。跑步乃终身运动，不可不慎重。

【五】跑步大原则

为了避免受伤，切记两条。

- 第一，跑步目的性要明确。跑步是为了健身修心，不是为了比赛出成绩拿名次。跑步是一项终身运动，不能光凭一是热情，只有坚持，才有效果。不为成绩，故不过度训练；长久考虑，故不急于求成。
- 第二，跑步的最关键原则就是跑休结合，循序渐进。初学者，年龄大或体质弱着，最好避免天天跑步。肌肉通常需要 48 小时的恢复时间，隔天跑较好。刚开始，跑速不要太快，跑程不要过长。专家建议，跑程的增加不要超过 10%。这里有两方面，一是一次跑程不要超过自己最长一次的 10%，二是一周总跑程不要超

过自己最长一周的 10%。当然，这不是火箭科学，没有那么严格，灵活掌握即可。

【六】跑步的乐趣

跑步和其他体育项目一样，让人类在运动中享受生命，感悟人生。除了一般运动带来的乐趣以外，跑步还有有它自己独特的方面，因而会给人带来独特的感受和乐趣。其中比较公认的是 “跑步者的兴奋”。跑步过程可以分为两个阶段，第一阶段是开头的磨合阶段。这阶段，身体各器官特别是心肺在逐渐磨合适应过程中，跑起来不顺畅，还会感觉吃力，揣不过气来。过了这个阶段，身体各部位都适应并配合进入状态，跑起来就感觉很舒畅从容。我管这个阶段叫自动驾驶阶段。有点像开车，上高速公路前，得穿过城市繁忙的大街，人车拥挤，又有好多红绿灯，开开停停，让人心烦。过了街市，上了高速公路就好了。马路宽敞，车辆稀少，再给车自动定速，连脚都不用踩油门。这就有一种像开飞机自动驾驶的感觉。当你跑到这个阶段，你就基本上脱离了身体的约束，你的精神就得到了充分自由，可以随意驰骋了。你因此而为之兴奋。这种 “跑步者的兴奋” 虽然和用毒品的兴奋有点类似，但前者是健康的，而后者是有害的。

【七】跑步的枯燥

跑步基本上是一项个人运动，自己受益，乐在其中。也正因为是单枪匹马，再加上机械重复的步伐，跑步有时也会有枯燥的时候。特别是跑长程，越到后面枯燥感越强。一个解决办法就是找跑伴。两个人或一群人一起跑长程，可以边跑边聊，累了可以互相鼓励。如果找不到跑伴，可以考虑加入跑步俱乐部，参加群跑及比赛。其实跑步大多数时候并不需要人陪。跑步的乐趣主要来自自己一人自由自在的感受，这种 “落花人独跑，微雨燕双飞” 的意境是不可以让别人破坏的。也许孤独的乐趣和孤独的枯燥是分不开的。

【八】跑步的成就感

跑步的乐趣除了来自 “跑步者的兴奋” 以外，还来自跑步的成就感。在生活中我们都会遭遇各种各样的挫折失败，诸如感情的，婚姻的，工作的，身体的，精神的，自己的，亲朋好友的，应有尽有。很多事情，成败胜负都不由自己。只有两脚，全属自己支配。你可以给自己定跑步目标计划，执行任务，完成指标，全靠自己努力，不依赖任何人。生活中有几件事，自己能够说了算？跑步是其中难得的一件。有时候我们觉得自己无能为力，但是怨天尤人没用用；有时候我们感觉百无聊赖，可是苟且偷生也不是办法。这时侯，只有换上运动服，穿上跑鞋，带上一瓶水或运动饮料，推门出去，先拉伸热身，接着撒腿就跑。三十六计，“跑” 为上。很多跑步者选择跑全程马拉松或半程马拉松，就是为了一种自我成就感的实现。挑战自我，战胜自己，做一件体力上毅力上超越极限的事情，而且不依赖任何人。这就是跑步的成就感。

【九】跑步的路径

跑步最好要有几条不同的路径，轮流更换，不要每一次都跑同一条路。这样一则避免枯燥，二有利于腿上不同肌肉的锻炼。跑平路，跑上坡和跑下坡用的是不同的肌肉。路径

既有平路，又有上下坡最好。跑步应尽量选软地面以减轻对肌肉和关节的压迫。土路或草地最好，柏油路其次，水泥地最差。在马路边跑或经过马路或跨越马路，务必十分小心，安全第一。有条件到公园，湖边，树林跑最佳。跑步毕竟是一个健身养性的活动，环境也是很重要的一个因数。

【十】跑步的计划

跑步作为一项终身受益的运动，贵在坚持。要坚持，就要定计划。否则三天打渔，两天撒网，最终往往虎头蛇尾，有始无终。计划其实很简单，主要有两方面。一是每周的跑步计划，比如，一周跑三次。平常跑两次短程，速度可以快些，坡度可以大些。周末跑一次长程，速度慢些，以练耐力和毅力为主。养成一种习惯就好。计划的另一方面就是有计划地增加长程的跑程，比如每月加一两公里。这样一年内就可以进步一二十公里。这是很大的成就。有了计划就像旅行有了指南针和地图。跑步的计划里还可以安排一些比赛活动。从短程开始，比如先参加 5K 比赛，然后 10K。以后还可以参加 15K，半马（21K）和全马（42K）的比赛。跑步比赛是一个很好的激励因素，众人捧场，对手如林，十分刺激。当然要注意，比赛不是为了出成绩，拿名次，依然是以安全无损伤为原则。

【跑步的短期健身效果】

跑步和其他运动项目一样，需要一段时间才能看到健身效果。包括体重的减轻，心肺功能的增强，筋骨的强壮，身材的健美，都不是一早一夕之事。

但是，跑步也有很多立竿见影的短期功效，不必等一年半载。其实每一次跑步都有成效，都可以享受，都值得庆贺。

这里根据个人经验总结几条:

【一】能把自己从舒适的沙发艰难地拖到门口，迈出第一步，就是一个很大的成就。与其把宝贵时光浪费在电视机前和互联网上，不如出门跑步，锻炼身体，舒畅心情。

【二】刚开始的几百米或几千米往往很吃力，因为身体各个器官需要一个磨合的过程。苦尽甘来，后面你会越跑越轻松，甚至会感受到 “跑者愉悦” (Runner’s High)。跑者愉悦之感与用毒品的效果类似，其科学原理同出一辙。跑步激发了大脑中一种叫做“内源性大麻素” 物质的释放，这种物质可以产生一种很强的快感。正如它名字所指的，这种内源性大麻素作用的方式跟大麻的成分是一样的。

【三】当你一路上汗流浃背的时候，你真正开始体会健身效果。出汗乃良药。中医的秘诀就是熬一碗又苦又热又黑又浓的草药，病人喝下，立马发汗，病菌连同汗水一起蒸发了。西医就比较落后，不用天然本草，而是用人工合成的化学物质。西药是把病毒打死在体内。西医即使把病治好了，人体内还会有药物残留和病菌残骸，造成副作用。这是猴哥怪论，请西医人士包涵。

【四】有时你发现痰和鼻涕多了，因为你的呼吸系统在清新的空气中得到清洗，把污水拍出来了。有痰就吐，有鼻涕就擤，在大自然里，大可不必讲公共卫生。

【五】有时你发现自己一路放炮，请不要脸红，那是你的肠胃在跑步的上下颠簸蠕动中通畅了。在大自然中，你大可不必遮遮掩掩。路边百花齐放，体内百家争鸣，天人合一。大鸣大放，最利健康。

【六】当你跑着跑着，突然大自然向你召唤，说明你的排泄系统得到锻炼，跃跃欲试想排空了。就在路边的丛林里解决吧。我们的祖先早年就是这么潇洒的。有什么比路边撒野更让人回归自然？小撒野难以避免，因为跑步过程人体发热流汗要大量喝水补充。大撒野一般都是意外事故。为了避免难堪，务必注意跑前食物选择。我的经验，跑前千万不要吃芒果和猕猴桃。否则，后果不堪设想。猴哥跑步两年，一次意外，两次险情，十分狼狈。(。。。。。。为了避免造成环境污染，这里删去 368 字。。。。。。)

【马拉松的挑战】

大家都知道跑马拉松是对人的身体和意志的极度挑战。但是并不是所有人都明白这种挑战不仅仅是在漫长的四十二公里（二十六英里）中。其实马拉松运动员在站在起跑线之前，就已经经历了无数的挑战，在冲出终点线之后还要面对无数的挑战。

【一】马拉松训练的挑战

马拉松运动员在赛前都要进行四个月的有计划的科学训练。每周跑三到五次不等，从短距离到长距离，从慢速到快速。里程不断增加。对于业余运动员来说，这四个月不仅是对体力和毅力的挑战，而且还是对日常工作和家庭生活的挑战。跑步是很费时间的，跑前通常要十几分钟到半小时的准备，跑后要十几分钟到半个多小时的放松。长程训练，身体疲劳，还要休息恢复。训练过程，常有挫折。不少人在长程跑训练中途都会” 撞墙 “（这词来自英文”hit the wall “，指体能消耗殆尽，无法继续)。

【二】马拉松比赛前的挑战

海军陆战队马拉松是美国四大马拉松之一。地点在美国首都华盛顿特区。今年（2012年）有来自美国五十个州和世界五十四个国家的三万名运动员报名。比赛鸣枪是在早上七点五十五分。我一大早四点四十五分就起床，和跑友一起开车半小时到达市区，车库爆满，只好停在附近酒店的车库，然后排长队坐大吧去赛区。到赛区，还得走十几分钟去寄存包裹。这中间，还得找地方如厕排空。不少运动员情急只好就地在路边树林解决。从起床到起跑线，整整三个小时。起跑前，已经先剥了一层皮。

【三】马拉松赛程的挑战

三万人的马拉松，第一个挑战就是人挤人。跑了大概十五英里，才好转。到那时我开始感觉两个膝盖疲劳，只好把速度降下来。后面几个英里膝盖实在酸疼，只好走走跑跑。这时就会有消极的想法萌生。一是想为什么要这么受罪。然后就担心膝盖受损留下后遗症。还想以后不再跑全程，干脆改跑半程马拉松。

【四】马拉松跑完的挑战

马拉松的终点线离自己家的啤酒和沙发还有几十英里的距离，而就这几十英里则要花三个多小时。跑完拿了奖牌，照几张相留影后，还得走一段路去取寄存的包裹，拿了包裹再走一段路去排队坐地铁。三万人的马拉松，再加观众，总共有十万人参加。大型马拉松也有不方便的地方。做什么都要排队。特别是上厕所，要吗找不到，要吗排长队。坐地铁要排半小时的队。跑完膝盖酸还得走很多路。回到家后，挑战还没有完。楼梯爬不上去，好不容易爬上去，又下不来。沙发椅子坐不下去，好不容易坐了下去，又起不来。十分狼狈。打盹睡觉腿还不能弯曲。

2056

【懒猴的养生之道】

“人之初，性本懒。勤补搓，懒添福。得与失，自斟酌。”- 【三字经】

(一) 早睡。不要浪费时间在电视电脑手机微信上，信息过度，不利健康。没有比睡觉更养身的活动了。八十年代流行电影歌曲中有一句 “昏睡百年” ，意思是说爱睡的人都能活到一百岁。

(二) 迟起。能赖床就赖吧。“懒” 字本来就出自 “赖” 字。例外：有班的早上不要误了工。

(三) 什么都吃。千万不要费心研究什么可吃，什么不可吃。也不要去看食品标签上的营养成分表。懒人不是不相信现代医学，只是更相信自己的肚子。另外，吃多吃少，听肚子的，不要听嘴的。人体五官四肢，最不可信的是嘴。

(四) 购物挑贵的。不要费脑筋货比三家，累不累？市场经济的美丽在于，广大勤俭精明的消费者已经迫使商家合理定价了，懒人可以坐享其成，不必费心。【三字经】里就讲: “一分钱，一分货，挑贵的，准没错。” 例外：找对象，不仅要挑，还要挑便宜的（家里有名有钱有势最佳)。

(五) 不费心机。不要费尽心思琢磨人生的意义，多累啊。活着的目的就是为了活着，简单一点吧。生活就是柴米油盐醋，吃喝睡拉撒。例外: 闲着的时候，读点哲学书。五谷养身，三教养心。

(六) 简易健身。打高尔夫球要起大早，打网球得有伙伴，打太极拳太复杂，练瑜伽难度大，练气功会走火入魔。还是跑步吧。靠自己的两腿。买不起跑鞋，赤脚跑更好。上了年纪跑不动，改为散步。古人早就说过，“三十六技，走为上。”

(七) 孩子少管。管孩子，伤脾气。乖的孩子不需你管，不乖的孩子管了也没用。有其父必有其子。懒人的孩子即使不乖也坏不到哪儿去，因为他们懒得干坏事。

(八) 不和配偶顶嘴。多伤和气啊！家不和谐，心无寄托。家若和气，身自健康。例外：顶嘴不可以，亲嘴是可以的。

(九) 在家里不要决策权。决策可是件伤脑筋的事。比如计划度假旅游，选度假地点，定机票酒店，太烦了。让配偶去做决策吧。权力下放，配偶高兴，自己轻松。例外：决策权可以不要，否决权务必留着。配偶要是选了太贵的度假计划，就果断给予否决。当然否决权的有效实施有赖于经济权。没有经济权就连发言权都没有了，谈何否决权。

(十) 少做事，少来事。记住毛主席的话:“事不关己，高高挂起。” 做事不要太认真也不要太较劲儿。最好虎头蛇尾，知难而退。

刚才腰有点酸，就此搁笔不写了。还有几点，无关要紧，就忽略不计了，请包含。

【养生与损生】

生命其实是世界上最美妙完善最深奥最坚强的。根本无需养生。关键是不要损生。不损生就是养生。而我们其实每天都在损生。

损字有三部分：

- 手 – 我们常妄为，做有损害生命的事，比如熬夜，贪婪。
- 口 – 我们常恶语伤人，暴饮暴食。
- 贝 – 我们贪财，过度追求财富。

所以黄帝内经说的养生十二字才是最简单又最根本的：

> “饮食有度，起居有常，不妄劳作。”

【养心靠读书】

- 健身靠运动以强胫骨
- 养生靠吃睡以护性命（少吃多睡）
- 养心靠读书以弘气神

三管齐下，缺一不可。请遵猴嘱，不可偷懒。

清朝张英写的的《聪训斋语》开头几段很合我意，与你共享：

> 人心至灵至动，不可过劳，亦不可过逸，惟读书可以养之。书卷乃养心第一妙物。
> 闲适无事之人，镇日不观书，则起居出入，身心无所栖泊，耳目无所安顿，势必心意颠倒，妄想生嗔。
> 处逆境不乐，处顺境亦不乐。每见人栖栖皇皇，觉举动无不碍者，此必不读书之人也。
> 富贵贫贱，总难称意，知足即为称意；山水花竹，无恒主人，得闲便是主人。大约富贵人役于名利，贫贱人役于饥寒，总无闲情及此，惟付之浩叹耳。古人以 “眠、食” 二者为养生之要务。脏腑肠胃，常令宽舒有余地，则真气得以流行而疾病少。“予从不饱食，病安得入？”。

【心病妙方】

现代人多多少少都患心病。

心病症状很多。比如无聊，空虚，孤独，寂寞；吃饭不香，睡觉不宁，坐卧不安，精神不振；无所事事，百无聊赖，无病呻吟，苟且偷生，贪生怕死，等等，不一而足。

心病没药，只能理疗；医生无助，只有自治。

这里与大家分享一个秘方，成本低，效果好，且简便易行。

- 读书
- 写作
- 跑步

读书是与别人交流;
写作是与自己交流;
跑步是与天地交流。

只有交流，才能通畅。缺乏交流，导致纠结。纠结日久，心病即生。

另外，生命在于运动。读书动脑，写作动手，跑步动脚。

“流水不腐，户枢不蠹”，就是这个道理。

【读黄帝内经】

今天读【黄帝内经】，开卷就被第一章深深吸引。两千多年前黄帝和岐伯的对话就像是对我们现代人说的，栩栩如生。只有一千一百二十九字，就把养生之道说的明明白白，清清楚楚，简简单单，真真切切。

这里最关键的四个字就是："法于阴阳"。阴阳平衡是万物之道，人生之本。

微信上的那些养生鸡汤都该付诸流水。什么这多吃，那少吃，这可吃，那不可吃，这和那不能一起吃，晚餐最好不吃，不一而足。我们还活不活？

读读这么简易朴素的语言："食饮有节，起居有常"，"志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦"，"美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕"，"外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功"。

黄帝，岐伯，高也!

附：【黄帝内经 – 素问 – 上古天真论篇第一】

> 昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？
>
> 岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。
>
> 今時之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。
>
> 夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。
>
> 是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。
>
> 故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰樸。
>
> 是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。
>
> 所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。
>
> ◦◦◦◦◦◦(中间部分省略)
>
> 黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八達之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于眞人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜人慾于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不慾观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

【黄帝内经】养生之道

法于阴阳，和于术数
形与神俱，德全不危

食饮有节
起居有常
不妄劳作

志闲而少欲
心安而不惧
形劳而不倦

外不劳形于事，内无思想之患
以恬愉为务，以自得为功

© 2020 王超杰

【病从口入，病由心生】

社会发展，物质丰富，人们生活水平提高，就不忌口，贪吃乱吃，从而生病。故，病从口入。

生活节奏快了，竞争激烈了，人际关系复杂了，人的心地也不再清纯淡泊，人承受的心理压力增加，从而生病。故，病由心生。

佛教所说的贪嗔痴三毒是人类的病根。贪指贪欲，嗔指嗔恨，痴指无知。三毒不除，病患不断。

除三毒，要从净三业做起。三业是身，口，意。指行为，语言，和心念。

如何净三业，【无量寿经】给我们开了一副简单易服的药方:

“善护口业，不讥他过；善护身业，不犯律仪；善护意业，清净无染”。

随时服用，常年不断，病根即除。

善护口业，不讥他过;
善护身业，不失律仪;
善护意业，清净无染。

（《佛说无量寿经》）

【猴爷蛇草】

猴哥幼时，常听奶奶说起爷爷的蛇草。此草治疗毒蛇咬伤，效果甚好，内服外敷均可。

我爷爷年轻时在山上遇巧一捕蛇人手腕被一只蟒蛇咬住不放。捕蛇人就让我爷爷从他的篓子里拿出几片草叶，放进他的嘴里。他把草叶嚼烂后把草汁吐到手腕蛇咬处，不一会儿，蛇就松口爬走了。他接着就把草渣敷在手腕被蛇咬的伤处。为了表达对我爷爷的谢意，他送给我爷爷一些草种。我爷爷把草种带回家种在院子里。后来乡下农民被蛇咬伤，都找我爷爷帮忙。

此草难种，昨天我妹微信上报告说成功栽种一棵，并附相片。猴妹家住农村，农舍依山而建，山坡既是后墙，种草药倒合适。

猴哥上网查询，找到两种类似的草药，鬼针草和香茶菜，并找中医专家鉴定，都说不是。看来这是祖传秘方了。

希望哪天【本草纲目】2.0 版能把它列入。中医瑰宝，再添奇葩。此草能治蛇伤，必有它用。比如排毒，治癌什么的，应该研究挖掘。

【猴哥长寿秘诀】

在百岁生日那天，曾孙问猴哥长寿秘诀，猴哥回顾半生（猴哥认为自己可以活到两百岁，故 “半生”)，总结六条：

- 儿时家贫，吃不饱，故长寿。因为猴娘常说人一辈子吃多少是固定的，多吃短命，少吃长寿。正如汽车引擎，能开多少里程是基本固定的，开多开快早报废。
- 少年白头，早熟老成，所以后面的日子只能越活越年轻。
- 青年郁闷，前途渺茫，时间似乎停留了好几年。
- 壮年留洋，吃苦奋斗，乘年轻力壮，先把苦吃了，以后就是甜的日子。
- 中年不得志，海不归，碌碌无为，只好跑马拉松健身，读 MBA 健脑，写博健心。
- 老年依然心未死，梦不断，生命从头开始。

【2011 年马里兰半马】

今年五月十五日我参加马里兰半程马拉松比赛。这是我的第一个半马比赛，也是我进军全马的一个重要里程碑。

比赛前一天晚比以往提早一个小时睡觉。睡的还不错，就是一直在做梦。做的都是跑步的梦，断断续续的。梦中赛前换下来的衣服没人拿，只好仍在草地上；还有比赛时忘了穿鞋，赤着脚，干着急。以为自己赛前不紧张，其实潜意识里还是紧张的。第二天一大早闹钟还没响，就提早半个多小时醒来。以为自己赛前不激动，其实潜意识里还是激动的。

离鸣枪还有十分钟时，去上厕所，结果队很长，排了一伙儿见没有希望，只好慢跑回到起点等鸣枪了。排在我后面的是一位美眉，摄影师以为我们是在一起的，就给我们照了合影，我后来到比赛相片网站才知道。再查一下发现这位女士跑得比我还快，成绩 2 小时 1 分 21 秒。不过她才 30 岁，有年龄优势。

（图一）赛前偶遇一美眉，留下证据（Proof）

鸣枪前，我观察一下周围，站在我前面的是个男性，站在我左，右和后面的都是女性。统计一下，两男三女，女运动员占多数，60%。我一直认为女人跑步的比男人多，因为每次看到路上跑步的大多是女性。后来比赛结束，成绩公布，总共有 1662 人跑完，其中女性 946 人，占总数 57%，这跟我的土办法统计结果相吻合，也证实了我的猜想。看来我当年在克莱登大学的统计硕士学位没有白拿。

（图二）跑在前面的高手们

等到鸣枪，大家都往前冲，我则撒腿朝厕所跑。等我从厕所出来，我所在的 2 小时 20 分跑组早已不见了，我归队后跟上的是 2 小时 40 分跑组。接下来就是激动人心的 13.1 英里。我一直在往前超人，路途还跟观众不断招手欢呼。到 6 英里的水站我停下来喝水时，边喝边踢腿伸腰做拉伸运动，在前面收水杯的志愿者跟我开玩笑说 “No dancing”（“这里不允许跳舞”）。

跑到 9 英里左右经过一朋友家，我朋友带着 7 岁的女儿和两岁的儿子在门口给我照相，我就停下来抱着他女儿照了一张，然后又和他坐在推车的小女儿及大女儿又照了一张。朋友太忙，到现在还没有把相片电邮给我。让我想起自己当年孩子年幼时的辛苦日子。

（图三）八英里的时候还兴高采烈

前十二英里似乎都很顺利，跑得也挺快。跑到最后一英里的时候明显感觉吃力，腿脚有点不听指挥了。一半是体力到极限，另一半估计是心理作用。人往往在胜利在望时，意志开始放松。不过最后还是以 2 小时 5 分 52 秒的成绩冲出终点，比预期的 2 小时 20 分要快 14 分钟。1662 名运动员中，名列 580。

回到家里，我拿着奖牌跟我小儿子炫耀说爸爸拿了金牌，可我儿子既不羡慕也无鼓励，回应说这算什么金牌，不是跑完的每个人都又一个吗？嗨，孩子长大了，不好哄骗啊。尽管如此，这对我来说是名副其实的金牌。这辈子，三好生奖状拿过无数张，却从来没有参加过体育比赛，更不用说体育奖状和奖牌了。

（图四）最后 1 英里非常吃力

我朋友和我开玩笑说，要不是我起跑后一头扎紧厕所，中间停下来又喝水又 “跳舞”，还停下来和朋友的女儿照相，在 2 小时内跑完是完全可能的。不过，憋着跑，太难受。大自然的召唤，不得不响应。路上留影也是比赛的一种乐趣。在水站停下来喝水，做拉伸也是为了减轻疲劳，防止损伤。

说来也巧，比赛过程，有一狗在 5 英里处的一人家里冲出无形电子围墙，跟在跑步人群里，最后跑到终点。很多人都不知道，以为是哪位带着狗一起跑。这只狗跑得还挺快，到终点是大楷是 2 小时 15 分钟。

（图五）这只从家里逃跑出来的狗在做最后冲刺

我在我的年龄组的名次也很巧。40-49 岁男子年龄组总共有 222 人，我的名次是第 111 名。111 和 222，这么巧的数字！

从去年 11 月的 10K 比赛，到今年三月的 15K 比赛，到这次 13.1 英里半马，循序渐进，不断进步。接下来四个多月，再接再厉，今年 10 月份的巴尔的摩全马就胜利在望了。

（图六）我的最后冲刺

【船为什么会沉?】

这段英文颇有哲理，翻译成中文与大家分享。

英文

Ships don’t sink because of the water around them;
ships sink because of the water that gets in them.
Don’t let what’s happening around you get inside you and weigh you down.

中译

船不是因为周边有水而下沉;
船之所以下沉是因为水渗透到船舱里面。
所以不要让身边发生的事情浸染你的内心而使你消沉。

无独有偶，唐代诗人白居易的七律【醉赠刘二十八使君】中有一联和它有异曲同工之妙:

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。

我们要避免成为沉舟和病树。希望我们都在千帆之列，万木之中。

Ships don't sink because
of the water around them;
ships sink because of the
water that gets in them.
Don't let what's happening
around you get inside you
and weigh you down.
Power of Positivity®
Every day is a day to shine. Shine On!

【跑步的十大理由】

- 跑步最简单，不需场地，不要器材，自个儿空手出家门即可。
- 跑步最容易，只要把一只脚放在另一只脚前面即可，与生俱来的能力，不需费劲学习。
- 跑步最灵活，跑快跑慢，跑长跑短，根据自身状况，随心所欲。
- 跑步最健身，全身从上到下，从里到外，心肺，骨骼，关节，肌肉，面面俱到。
- 跑步能治病，只要锻炼得法，长久坚持，百病竟除，身心健康。
- 跑步可养颜，出汗及血液循环加快都有利于皮肤光洁健美。
- 跑步可修心，跑步过程，内观自我，外连天地，冥想静思，天人一体，达到一种动态禅境。
- 跑步能锻炼耐力和意志，耐力是身体的忍受力，意志是精神的忍受力。
- 跑步能增进友谊，朋友一起跑，既减少独自跑步的枯燥，又可以互相交流，鼓励。
- 跑步有利社会和谐，以跑步比赛为慈善募捐，有利全民健康和公益事业。

【今天不想跑的十个借口】

懒猴懒跑，有时偷懒不想跑步，又不好意思，就给自己找借口，以图心安理得。

- 早上起床，身体僵硬，不能跑
- 白天上班，不便跑
- 下班回来疲惫，跑不动
- 天气太冷怕着凉
- 天气太热怕中暑
- 雨天怕淋湿
- 晴天怕晒黑
- 阴天又没心情
- 年纪大了身体恢复缓慢，再休息一天
- 上周跑多了，这周就少跑点

【禅修徒劳】

脱贫是生存必要，致富是人之常情，暴富是人性贪婪。

如果我们在脱贫致富之后还想暴富，为暴富而执着，乃至不惜代价，不择手段，那么任何禅修的努力都是徒劳的。

与其每天花 22 小时绞尽脑汁暴富，花两个小时禅修，不如每天 24 小时珍惜生命，享受生活，0 小时禅修。

现代人追逐功名利禄是问题之根本。禅修治标不治本，好听好看而已。

【跑步段位】

- 5K - 小资
- 10K - 中产
- 半马 - 土豪
- 全马 - 贪官
- BQ - 恶霸
- 超马 - 毒枭

我曾是土豪，花钱买了官，后来变成贪官，如今被反腐回到中产。平时过着小资生活。

【健康和疾病】

病是生命的一种状态，在这个状态下，人不能正常生活，不能充分享受生活和发挥人的内在潜力。这里，病就是健康的反义词。世界卫生组织 1946 年成立时，在它的宣言里把健康的定义从狭隘的生理范畴扩大到包括生理，心理，和社会三个方面。后来学者和医生又加了第四方面，信仰。认为人的信仰也是影响健康的一个不可忽视的第四方。

血压，心率等指标只是代表生理方面的，不能片面看待。健康的风险因素还有遗传，环境，个人行为，经济资源，社会地位，精神信仰等。要综合考虑。

中医和西医相比，其高明之处就是在于中医的系统综合方法。西医的高明之处在于其利用科学技术，治的是身体，生理，生物之人，而不是有灵有性，有心有情的人。

医生的作用:

- 有时治癒，常常帮助，总是安慰。

个人的行为:

- 及时睡觉，常常喝水，总是自律。(好)
- 及时行乐，常常贪欲，总是放任。(坏)

祈祷的健康效益：

- 基督教的祈祷
- 佛教的念佛名，诵经，坐禅，冥想。

【形与神俱德全不危】

1946 年联合国世界卫生组织（WHO）在纽约成立，并在其章程中把健康定义为:

> 不仅是指没有疾病或体不衰弱，而是指生理、心理与社会功能的完好和谐。
>
> Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity。

这种三位一体全方位的健康定义与【黄帝内经】两千年前提出的形，神，德整体兼顾的养生之道十分一致。

- 生理（physical）指体格，为形;
- 心理（mental）指精神，为神;
- 社会（social）指品行，为德。

那么，我们如何学以致用呢? 我总结的养生五行，简明实用，与你分享:

- 充足的睡眠（形）-> 起居有常
- 平衡的饮食（形）-> 饮食有节
- 适度的活动（形）-> 不妄劳作（形劳而不倦）(工作，社交，运动)
- 阳光的心态（神）-> 心安不惧
- 慈善的品行（德）-> 德全不危（志闲而少欲）(信仰，道德，人生观)

【黄帝内经】金句：

> 食饮有节，起居有常，不妄作劳。
>
> 志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。
>
> 美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。
>
> 外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功。

【养生之道】

正本清源，回归自然。这是我们应该追求的。然而，我们往往舍本逐末，远离本源。

包括对疾病的防治。其实病毒细菌都是天然存在，和人类一样，各种疾病也是自然现象。

我们过度依赖现代科技而忽视人类自身的力量。

病之本源在自身，防治根本也在自身。

凡药皆春药，春药乃毒药。越吃越不可救药。

我有三大妙方：打喷嚏，醒鼻涕，出臭汗。解毒秘方，再加上读书，写字，跑步三种理疗。

【长寿之道】

今天看到华盛顿邮报（Washington Post）的一篇讲［长寿的文章］(https://www.washingtonpost.
research-diet-exercise-tips/2021/10/10/edb5cdc2-2856-11ec-9de8-156fed3e81bf_story.htm

概括一下，长寿（longevity）有三个要素：饮食，健身，和精神面貌。

(一）饮食（DDiet）

应该节食，但要避免营养不良（MMalnutrition)。所以要在保证营养充足的前提下节食。就是说美食不可少，但不宜过多。

(二）健身（Exercise）

健身要适度（Moderation)，避免过度。高强度间歇训练（High Intensity Interval Training，简称 HIIT）和力量训练（Strength Training）可以延缓衰老。建议一周三天 HIIT(隔天)，两天力量训练（隔天)，剩余两天散步。另外，每坐一个小时都要起来活动三分钟。

(三）精神面貌（Mental Outlook）

当然是心宽气缓者长寿，比如乌龟。不过，生活中有适当压力（Stress）可延寿。人类的基因不是在温床（Pampered Comfort）里进化的，而是在生存压力中通过一个 “兴奋”（Hormesis）的过程不断改进的。这个过程可以激活哪些减缓细胞生长和老化的基因。

总结

饮食，锻炼，和精神面貌综合起来就是生活方式（Life Style)。有些生活条件优越的富人比有些生活条件艰苦的穷人还要短命，这是因为前者的不良生活方式所致。

另外，遗传也是长寿的一个重要因素，并且大多数的疾病与遗传基因有关。只是基因疗法（Gene Therapy）目前仅处于研发初期，尚不成熟，风险较大。所以长寿只能靠自己。控制饮食，适度健身，并保持良好精神状态，这样即能改善生活质量，又能延年益寿。

注：跑步时，一会儿快跑，一会儿慢跑，就是 HIIT。散步时，一会儿快走，一会儿慢走，也是。跳舞时，一伙儿快三，一会儿慢四，也是。

（五）生活娱乐

【爱情的三个层面】

爱情既简单又复杂。

说她简单，是因为爱情终归是一种感觉。跟着感觉走，爱你没商量。正如麦当劳的广告口号 “我就爱它”（I’m Lovin’ It）一样简单明了，率真执着。

然而，爱情表面上虽然显得简单粗浅，在其背后却有复杂精深的机制。

爱情实际上是人的生理，心理和智慧的一种综合效应。这三者实际上都有其对应的身体器官 – 性，心和脑。而且这三个器官在人体的位置正好从下到上，自然而然形成爱情从低级到高级的三个层面。

应该说爱情的根基还是在于最底层的性。两性相吸，是动物本能。这本能又进一步引申到容貌，身材，举手，投足，声音，嗅觉等等。这种基于性的天然吸引力乃是爱情之根本。性有如房子地基。没有地基，就没有房子。地基不牢，房子不稳。

再上一层是心。心乃血之源头。有血才有柔情，热情和激情。人们用心心相印来表示男女双方的互相关照和体贴。心好比房间。房间设计高雅，装饰时尚，收拾整洁，住着就很舒适开心。

爱情的最高层是脑。人的智慧来自大脑。这是人类区分于动物的根本。因为有智慧，爱情变得高雅，美丽。当两个大脑想到一块时，两个人就会在品味风格上匹配适应，在为人处事上志同道合。脑好比屋顶。世俗生活会给爱情带来好多考验，就如房子座落于自然环境要经风吹雨淋一样。没有牢固的屋顶，房子要漏水。屋顶漏水可不是小事。房间受灾不说，搞不好还会损害地基。

通常所说的 “一见钟情”，往往是发于性，止于心，少有上升到脑的。性易现，心可印，脑难摸（难怪俗话说 “摸不着头脑”）。所以大家要注意。一见钟情是很美，见完别忘摸头脑。

西方人常说的 “化学感应”（Chemistry）是指两个人之间有情缘，情投意合，脾气相投。这种化学感应实际上是男女在性，心和脑三个层面的融洽和谐。

假如你正在热恋中，你就跟着感觉走吧。你没有必要做化学分析。

假如你的爱情出现问题，不凡问问自己爱情的地基还稳固吗？爱情的房间是否还温馨？爱情的屋顶有没有漏洞？

【“逝者如斯夫” 新解】

子在川上曰；“逝者如斯夫！不舍昼夜。”

几千年来，后人一直误以为孔夫子感叹时光易逝，告诫后生要珍惜时间，抓紧分分秒秒，不可虚度年华。

其实大错特错！看官在此先不要着急，等我慢慢解释。你要是没空，先去忙你的，有空再来细读。切不可匆匆瞄过，虎头马尾。

“逝者如斯夫” 乃指光阴似水，如长江后浪推前浪。流水源源不断，日夜不息。何需顾虑时光消逝不再来？何必争分夺秒赶时间？

“抽刀断水水更流” 讲的就是时间的充裕，时间的连续，时间的永久。时间乃天然资源，虽不可再生，但也随你使用，无穷无尽。人最富有的是时间。与生俱来，用之不竭，直到生命最后一刻。生命中最值得享受的也是时间。最能享受的起的也是时间。不论贫富，不论卑贱，不管男女老弱，谁都有同等的享用权利。时间乃无价无私。时间面前，人人平等。

看官如果已经读到这里，说明对时间已经有一知半解了。很多人读到第三句就没空或没耐心，溜之大吉了。

享受时光要如享受美食一样，细嚼慢咽；或如享受香茗一般，细品慢酌。

享受时间最忌急躁，匆忙。最忌缺乏耐心，急功近利。你越急，时间就消逝的越快。时间的享受就越小。

务必慢条斯理啊！

哎呦，不好了，写着写着就忘了时间。得赶紧去上班了。迟到了，老板要给脸色的，还影响提升与涨工资呢。

88！

【微博之我见】

微博乃时尚，现在很热，季节一过就冷。

时尚是少数精英明星的奢侈品，平民百姓与之无缘。

乡亲们，有时间就多和家人亲友一起聊聊侃侃吃吃喝喝，不要把宝贵时光浪费在别人无聊的微博上。

也不要费劲心思写微博，生活没有那么琐屑，你也没有那么多粉丝。当你有很多粉丝的时候，你就不会有咱们百姓平常悠闲的生活。

有空写点日志博客，与朋友共享。写博就如偶尔与自己谈心，与朋友交流。微博大凡婆婆妈妈，无病呻吟。

名人和企业把微博当作宣传和营销的盈利工具，老百姓要警惕。

写博读博好习惯，微博迟早会冷淡。一寸光阴一寸金，请君务必要珍惜。

【被美眉追】

好友老李今年十月九日（2011 年）参加芝加哥马拉松比赛。这是他的第五个马拉松。这张照片里有一群女运动员跑在他后面，他急匆匆，不时看表。比赛结束，他有感而发，写了一首诙谐的英文小诗。我把它翻成中文，与大家共享。

【Chased by Girls - Old Li】
But I am late
for a date

with my running mate
of 32 years

【被美眉追 - 老李】
美眉们请不要穷追
老李我早已有约会

等在终点望断秋水
是伴我三十二年的跑妹

注：老李和夫人结发已三十二年。他的第一个马拉松就是和夫人一起训练，一起参赛的。所以他管夫人叫 “Running Mate” 。英文 “Running Mate” 正规翻译是竞选伙伴，比如总统和副总统候选人。我翻成 “跑妹” ，“Run” 直译为 “跑” ，“Mate” 音译为 “妹” ，即巧妙又达意。

无独有偶，更确切地说是 “近墨者黑”，我在十月十五日参赛巴尔的摩马拉松，也有类似的一张相片。后面跟着一群女运动员。不过我慢悠悠，一点不急。我东施效颦，也写了一首。

PROOF
Copyright 2011 MarathonFoto

【Chased by Girls — Monkey】
You don’t have to be hasty
For I am in no hurry

At the finish line is Old Li
But he is not as pretty

【被美眉追 - 猴哥】

美眉们穷追太费力
猴哥我一点不着急

等在终点的是老李
他哪有你们的魅力

注：猴哥跑巴尔的摩马拉松，好友老李路途为我照相，并在终点等我，为我最后冲刺拍照。

【花果山人猴对话】

穆阳猴：行者，你何故取人名？

孙悟空：猴哥，我想做人，无奈进化太慢，故取人名聊以自慰。

穆阳猴：行者，做人不见得比做猴好啊！

孙悟空：猴哥，你是人，那你为什么叫猴哥呢？

穆阳猴：行者，人类演化以来，远离自然，渐失天性。我想回归，故自号猴哥。

孙悟空：猴哥，这太好了，我们半途相遇！

穆阳猴：行者，是的，我们殊途同归，三生有幸！

【科幻：掉进湖里或坠入爱河】

今天清晨猴哥和猴婆在湖边跑步，一个男士上前问 “到湖对面的儿童荡秋千处从左半圈走近呢，还是从右半圈走近？”

猴哥略思片刻，回答道 “这可不是一个简单的问题。让我帮你分析一下吧。从数学角度来看，两点之间直线最短。”

男士：“可是水太脏，我不想从湖里游过去。”

猴哥：“你看到湖中间那个划船的美眉吗？可以让她把你载过去。”

男士：“这可不好，要欠人情的。我们西方民主社会只讲法制，不讲人情。”

猴哥：“这没问题，西方自由市场讲平等交换，你就付她钱好了。”

男士：“这是好主意，可是该付多少钱呢？”

猴哥：“她省了你时间，所以这要看你如何估价你的时间。”

男士：“不过，我还担心掉进湖里。”

猴哥：“你想的对，要考虑风险。可是，你也要抓住机会。那个美眉很有魅力，万一你们一见钟情，坠入爱河呢?”

男士：“我的时间价值比较好评估，可是掉进湖里的损失和坠入爱河的收益怎么能用钱来衡量呢？”

猴哥：“是的，这是经济管理学的难题。今天没有时间深入探讨。还是实际一点吧，我估计从左半圈走要比右半圈走要快 3 分半。”

男士拿出手机，打开计算器应用，按 10 – 3.5 = 6.5。然后说 “刚才听你分析花了 10 分钟，选择走左半圈省 3.5 分钟，结果反而多用了 6.5 分钟。”

猴哥：“是的，有时候，求助不如自助。靠人不如靠己。分析不如直觉。逻辑不如形象。吹牛不如实干。科学不如智慧。”

男士点点头，笑着说 “谢谢开导。多花这 6.5 分钟上了一堂数学，经济，管理，风险分析，爱情，东方智慧的课，太值了。”

猴哥笑眯眯，心里很高兴。

男士刚转身要走，又回头，问道 “请再告诉我一下，两点之间，哪一条线的距离最短？”

猴哥：“哦，就是最短的那一条。”

男士略思片刻，微笑说 “谢谢，我懂了。”

数年以后，猴哥逛书店，偶然看到一个书，书名叫【Fall In Lake or Fall In Love - My Serendipitous Encounter With The Eastern Wisdom】(掉进湖里还是坠入爱河 - 我与东方智慧的一次邂逅)。打开封面，第一页上赫然写着：

To the Mysterious Master
I am sure someday you will stumble upon this book
just as I stumbled upon you

献给神秘的大师
相信有一天你会邂逅这本书
就如当年我邂逅你一样

【平庸男人的魅力】

世界上的男人实际上也是遵循统计学上的正态分布的。左端是少数精英，右端是少数赝品，中间的大多数则是浩浩荡荡千军万马的平庸男人了。

精英男士一般都有公认的标准。比如长相帅气，身材高大，穿着时尚。他们要末出生名门，有优越的家庭和父母。要么名校毕业，即使没有博士学位，至少也得混个硕士。事业成功乃是不可或缺的。没有官衔，必有财运。若两者皆无，那一定得有科技发明。要不然就是文艺圈子里的大腕。精英男人还有好多品质，比如智商高，口才好，交游广，等等。总而言之，精英男士乃成功之士。不仅女人爱慕他们，连平庸男人也羡慕他们。当然羡慕之外，还有三分嫉妒。

女人要是能嫁给一个精英男士就如中彩票，一辈子就搞定了。可惜的是僧多粥少，供不应求。而且精英男士就像停车场得泊车位，好的早就被人占去。大部分女士不得不屈尊下嫁平庸男人。

其实平庸男人和精英男士比毫不逊色，别有风味。只是因为他们谦卑低调，他们的魅力也鲜为人世人所知。更何况他们的女人也都本份，自己默默享受，极少四处张扬。

精英男士是咖啡，远远的你就可以闻到浓浓的香味扑鼻。凑近看到的则是黑黑的一杯，深不可见底。咖啡单独饮用是很苦涩的，所以一定得加糖加奶，把苦味中和。所以嫁给精英的女人也是要付出许多代价的。咖啡还是兴奋剂，能让你兴奋一时，过后你会更加疲劳消沉。

平庸男人是香茗，离的远闻不到，必须靠近才能闻其清香。一杯清茶，淡中有味，几片绿叶，飘逸悠然。当你闭起眼睛，看到的便是一个美丽的湖，你可以在上面尽情泛舟。湖表面风平浪静，水底却有一个美妙世界。绿茶的香醇，能沁人心脾，回味无穷。茶还是绿色健康之饮。

贤惠女人心里都明白，平庸男人的最大魅力其实就是平庸：- 因为平庸，他才谦卑，中庸，实在，质朴。原汁原味最甜。- 因为平庸，他不会削尖脑袋往上爬，也不会费尽心去发财。- 因为平庸，他待人厚道，与人为善。他不会斤斤计较，心眼狭小。- 因为平庸，他保持淳朴的感性，追求内在的精神。- 因为平庸，他不酗酒，不抽烟，身心健康。- 因为平庸，他读书，写字，运动，养生。- 因为平庸，他无官一身轻，无财好睡眠，每天都有好心情。- 因为平庸，他有更多的时间和精力去照顾自己。- 因为平庸，他有更多的时间和精力照顾妻儿老小，关注亲朋好友。

诸葛亮在刘备三顾茅庐之前也是一个平庸的男人。他自称 “臣本布衣，躬耕于南阳。” 刘备第三次找他时，他正在睡午觉。他醒来吟到 “大梦谁先觉，平生我自知。草堂春睡足，窗外日迟迟。”，这正体现了他平庸的魅力，也印证了他 “夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。” 的人生哲学。能平庸到如此精致，以一孔之明，照亮后世，不愧为平庸男士的典范。

【工作和生活（一）】

人们经常说要处理好工作和生活的关系。西方人也常说要追求工作和生活的平衡（Work Life Balance）。其实这种把工作和生活分割开来，并把两者看成是两个互相对立互相排斥的想法是错误的。工作应该是生活的一个部分，工作就是生活。

人们一天二十四小时，三分之一的时间用在睡觉做梦，三分之一的时间用在上班挣钱，另外三分之一的时间则用于诸如吃喝玩乐扶老携幼等其他活动。如果我们把工作看作一种苦力，一种劳役，那么人生的三分之一就缺乏乐趣，失去色彩。这对人类该是多么的不幸啊！

所以，问题不是如何平衡工作和生活。问题在于如何在工作中寻找乐趣，在工作中享受生活。一个全职母亲一天二十四小时都在持家育子。如果她把这个当作不得不做的工作，就会感觉辛苦不堪；如果她把这个当作理所当然的生活，她就会享受到很多乐趣。我们在单位上班也一样。如果我们只是把工作当作养家糊口而不得不做，我们每一天的八个小时就变成蹲监狱。英语中有一个熟语叫 “Monday Blues”，中文意思是 “周一忧郁症”。这是指人们经过了一个周末的休息调整，一想到周一又要去上班，就心情不好。反之，如果我们把工作当作生活的一部分，我们就会去想办法把上班的八个小时过好。

过好班上八个小时的办法是很多的。我想有几条是很基本的，值得列出来：- 第一条，我们应该尽量做自己爱做的事，所以职业选择特别重要。- 第二条，务必把工作当作生活的一个有机部份，工作就是生活。不要被 “工作生活平衡” 的谬论受害。- 第三，每天都要带着一张灿烂的笑脸去上班，带着笑脸为人处事，最后带着同样灿烂的一张笑脸回家。

掌握了这三项基本原则，你的天生的创造力就会给你很多具体的妙法。

A colleague like you...
Sure helps me beat away the Monday Blues!
It's great working with you!
MONDAY
©123Greetings.com

【工作和生活（二）】

前文讲到工作和生活不可分割，工作乃生活之有机组成部份，工作就是生活。文章结尾抛砖引玉提出增加工作乐趣的三项基本原则。

在工作乐趣上美国佬比中国人差远了。在美国单位，一般看不到新闻报纸和休闲杂志。在中国办公，一杯茶，一份报，翘起二郎腿，十分惬意。

美国企业特别怕员工行为出轨，公司遭起诉名利双丢。其中最敏感的就是性骚扰。搞的男女之间授受不亲，工作乐趣大减。男同事遇到女同事不敢轻易夸奖恭维。想一想，一个男人，见到年轻漂亮女同事青春美丽，再加上时尚服装首饰，浓妆淡抹，能不为之动心？可是在单位里，只能假装没看见，还得扳着面孔，不苟言笑，最多点个头就走。回到办公室，才春情萌动，难以言表，心情为之郁闷。女同事的日子其实也不好过，每天起大早，花个把小时梳妆打扮，可是到了班上，无人问津，无人表示。女为悦己者容，那些囊生眞是有眼无珠，白为他们费尽心思了。倩女回到办公室，先是怒火中烧，烧完便开始顾影自怜，怀疑自己是否青春依旧，最后凄凄惨惨戚戚，无精打采，无心工作。这种局面既不利于创造工作乐趣，又严重影响工作效率。

在中国上班可不是这样。男女同事之间有说有笑，很有乐趣。我当年在建行上班，中午午休，有些同事不回家，就一起打牌，男男女女，特别热闹。这种事在美国不可想象。在中国，单位有自己的宿舍食堂车辆，生活和工作成一体。白天上班聊聊孩子老公老婆等婆婆妈妈的生活之事，晚上周末提点烟酒礼物上领导家谈谈提升分房奖金职称等正正经经的工作之事。生活和工作不再有区别，也没有矛盾。一个企业或者政府部门就像一个大家庭。想像一下，当年在中国猴哥在班上见到美眉，总是笑容可掬，恭维一番，“小妹今天打扮的眞漂亮，特别是这件裙子很青春啊！”，美眉听了眉开眼笑，也把猴哥赞赏几句，“谢谢！猴哥你今天也很时尚，尤其那体恤衫很风采啊！”。猴哥心里美滋滋，回办公室，边哼小曲，边干活。美眉也心情快乐，接待客人彬彬有礼，处理文书井井有条。

难怪中国经济增长比美国高那么多。

【警惕屁股】

当人们不用脑袋思考，不用双手劳动，不用两脚走路，屁股就自然而然成了指挥官。设想屁股当领导，它是不会让人往前走，而是让人倒退。因为屁股长在身体后面。美国为什么后退？ 因为它让金卡戴珊（Kim Kardashian）的屁股和投资银行家的 P 股取代人们的头脑，双手和两脚。更有甚者，那些政客，不做事实，只会放屁，加快了倒退的速度。国人万万不可东施效颦，让屁股牵着你的鼻子倒退啊。

【奥运会与美国大选】

奥运会与美国大选有什么关系？有的。

大家记否 2008 年中国在北京首次成功举办夏季奥运会，成绩辉煌，金牌总数第一，奖牌总数第二，仅次于美国。这不仅仅体现中国的运动竞技水平的提高。这是中国经济增长，国力增强，民族兴盛的一个表现。

二战以来，特别是冷战以后苏联的解体，美国成为世界第一的经济军事强国。再加上英德法意大利等欧洲发达资本主义国家，东西半球出现了前所未有的失衡。西方靠着强大的经济和武力，在国际事物上对东方弱小贫穷国家肆意掠夺，干涉，奴役。世界越来越不公平，不安全，不和谐。

中国的崛起是对东西方的阴阳失衡最有效的改善。没有中国的崛起，这种失衡会越来越加剧而造成人类不可弥补的灾难。这些年世界上极端主义，恐怖主义的出现和世界安全的恶化，归根结底是东西方阴阳严重失衡造成的。

同是 2008 年，美国的民主选举产生了历史上第一个黑人总统。这标志着几百年来美国的白人一族专制开始受到挑战。少数族裔的地位逐步提高。美国国内的阴阳失衡开始有所改善。

所以 2008 年对美国人，中国人，乃至全世界人民都是一个很值得纪念的一年。

8 年以后的 2016 年，又是一个历史的新起点。中国体育健儿在巴西里亚热内卢夏季奥运会再次与美国争夺。美国出现了历史上第一个女性总统候选人。希拉里还很有希望成为美国的第一个女总统。这将标志着美国弱势群体的声音越来越大，实力越来越强。西班牙裔和亚裔人口的增加也会形成新的抵御白人专制的力量。也许 8 年以后美国会出现第一个西班牙裔总统，1 年以后出现第一个亚裔总统。

可以说美国国内的弱肉强食，富人任性，强者任意和国际上西方国家对东方国家不成比例的经济和武力优势以及西方在国际事务上的强行强权是一脉相承的。世界需要多样和包容，一国一族独大而造成阴阳失衡是当今乱世之根源。

美国少数族裔和弱势群体的崛起将给美国带来多样化，使美国社会更加和谐；中国的崛起将给国际社会带来平衡，带来和谐，给世界带来和平。

所以我们在乱世中看到一点希望。这里有着中国的巨大贡献，作为炎黄子孙，我们应该骄傲。

当有一天世界变得更加美好的时候，全世界人民都会感谢中国的。希望崛起的中国保持谦卑，中庸，慈善，包容的传统美德，不要效法西方强国，而要吸取他们的教训。

【人生的四个“自”和四种“情”】

四个“自”：

- 自由的思想
- 自主的职业
- 自在的生活
- 自律的行为

四种“情”：

- 亲情
- 乡情
- 爱情
- 豪情

【成功的标准】

（一）成功的人都一样，不成功的人各有各的不成功。

（二）成功的第一标准是你能否自己定义成功的标准。

（三）成功的人大都自己定义标准，而不成功的人总是拿别人或社会的标准衡量自己。

（四）当你可以给自己量身定做成功标准的时候，你想不成功都难。

（五）正因为可以自己量身定做，成功人的标准并非一成不变。成功人的标准不断修改，与时俱进，所以他们永远成功。

（六）成功的反义词不是失败，而是不成功。因为成功的人往往没有不失败的，而不成功的人不失败的却很多。

（七）成功的人即便输了依然成功；不成功的人即使赢了，还是不成功。

（八）成功的人大凡藏而不露，不成功的人则容易识别。就如商家的折价货品总是要贴上大字鲜红的标签，摆在招人耳目的位置。

（九）成功的人与不成功的人有一点是相通的，就是他们都有烦恼。管你成功不成功，都得吃喝睡拉撒，都得对付柴米油盐醋，都有七情六欲，都得扶老育幼。烦不烦哪，这些尘俗之事。

（十）写到这里，笔者心烦，不想写了。读者就随便吧，反正成功与否，你们自己说了算。

【2019 感悟】

- 自由是在各种约束下还能自在自如。没有约束，谈何自由。
- 简约是最好的写作习惯。不光是写作，在为人处世的方方面面包括吃喝穿用都要简约。
- 在这信息过量，物质丰富的时代，简约更是一种品德。
- 简约也是养生之道，健康秘诀。
- 生命不息，学习不止。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。
- 谷歌搜索就是个人图书馆。培根说知识就是权力（力量）。谷歌搜索让大众分享权力。
- 知识的海洋已经太大了（都怪谷歌搜索）。所以应该尽量避免在里面扔垃圾。

【键盘与显示器】

如果男人是键盘，那么女人就是显示器。

自从八十年代个人微机的问世至今，键盘数十年不变，显示器则数年一变。

键盘一直就那么两种颜色，不是黑的就是白的，非常单调。四四方方的健子，总是整整齐齐排成长方形。那长方形的大小也是一成不变。

显示器却大不一样，她总是变化多端。最初是黑白，如今是彩色，有如女人的口红，色彩鲜艳繁多。其大小也从最初 12 英寸之小，到 19 英寸，21 英寸乃至更大，像是做了隆胸手术。从胖乎乎沉甸甸的显像管式，到轻便超薄的平面直角式，瘦身效果非常显著。

隆胸和瘦身只是改变外表而已。显示器内在的改变要归功于九十年代微软的视窗操作系统的出现。

键盘与显示器的关系曾经是比较简单的。显示器起初只有一个黑白清晰的屏幕。键盘上的每一个健子，都会反馈在显示器那单纯的屏幕上。可是自从出现了微软的视窗操作系统，显示器就像一个纯情少女经过了几年大学的熏陶，一下子变的成熟复杂了。她那曾经单纯的屏幕上出现了无数的视窗，丰富多彩，层层叠叠，让键盘脑袋发晕，不知所措。打出的健子，不知道落到了哪个窗口。收到的回馈也不知道在哪个窗口出现。窗口还时大时小，甚至躲藏起来。键盘的日子从此难过。键盘与显示器的关系从此磕磕碰碰。

应该感谢鼠标，他的出现扭转了这种尴尬的局面。鼠标可以说是键盘的脑袋，就像视窗是显示器的心灵。如果说视窗使显示器更加美丽多姿，那么鼠标则使键盘更加聪明睿智。有了鼠标，键盘就知道哪个窗口是需要什么样的健子，就明白健子该打在什么方位。有了鼠标，那缩小的窗口可以放大，那隐藏的窗口可以彰显，没有窗口的时候，可以开它一个，乃至几个。更绝的是，你不喜欢或不需要的窗口，可以随时关闭。有了鼠标，一切都变灵活了，不可能的事变可能了。鼠标让键盘与显示器的互动更加容易，更加密切，更加默契。

男生们，想一想你的鼠标是什么？

女生们，想一想你的视窗有几个？

图一：八十年代的老式微机 – 看那显示器有多胖多土。

图二：二十一世纪新式微机。看那显示器有多薄多酷；键盘几乎没有变化；小小的鼠标却神通广大。

【僧多粥少怎么办?】

- 提早去排队
- 万一去晚了就加塞
- 跟厨师搞好关系
- 跟方丈搞好关系
- 其实这些都不是最佳方案，也非长久之计。

最佳方案是：还俗。

【歧视】

世上有各种各样的歧视，性别歧视，种族歧视，年龄歧视，不一而足。其实这些都是表象，并非实质。

歧视其实是不分性别，种族，年龄的。歧视归根结底是因为人在社会中的地位有高低不同。根据地位的不同，人可以简单地分两种，一种是强势者，一种是弱势者。所谓歧视，就是强势者或强势群体对弱势者或弱势群体的不公平，不公正的态度和行为。

所以歧视不长眼睛，看不见颜色，分不清性别，辨不清人种。谁能歧视黑人总统奥巴马？谁能歧视女性前第一夫人，前纽约参议员，前国务卿希拉里？

高贵者欺凌低贱者，居上者欺凌处下者，这就是歧视。

哪一天，地球失去吸引力，水不往低处流，人类才不再有歧视。

【法治与人治】

隔壁邻居的瓜藤视无忌惮，越过栅栏在我家后院明目张胆地长出四个瓜。一条丝瓜，一条青瓜，两个壶瓜，十分诱人。

未经主人许可，擅自闯入私宅，应该是违法的。

我找了律师想打官司。律师分析说这场官司胜算。当我问到费用多少时，律师说，四个瓜，他得一个，对方律师得一个，我能赔到一个，邻居自己留一个。律师让我马上签约，我犹豫不觉。

这时老婆电话过来，说她和邻居阿嫂刚刚沟通并达成协议。邻居愿意赔偿两个瓜，自己留一个，第四个瓜留着作种，将来种子分我们一半。

我谢了律师，高高兴兴回到家。老婆端上热腾腾香喷喷的一盘丝瓜。我边吃边自言自语，“到底是法治好呢还是人治好?”。老婆在边上冷冷地回应，“你什么事都爱上纲上线。法治人治，关你啥事? 没有女人，世界没治!”

【钉子路口】

你知道丁字路口的英文怎么说吗？你要是能不假思索，脱口而出，我就服你了。

昨天我在小区散步，前方开来一辆小车停在我边上。一个貌似印度裔的老先生从车窗探出头来，递出一张纸，指着中间的一行字问我如何走。我一看，这不就是我住的那条街，往前开，遇到丁字路口左拐既是。我正要回答，发现丁字路口的英文不知道是什么。情急之下就告诉客人 “It is not that far。Keep going until you hit the nail then turn left。” 老先生大眼圆瞪，做愕然状。我才明白可能是 “hit the nail”（扎到钉子）把他给吓住了。

我镇定片刻，才想起丁字路口的英文应该是 T Section。大写英文字母 T 长得就像中文丁，字亭亭玉立。唯一区别就是 T 是赤足，丁则穿高跟鞋。另外我还把钉子误作丁字了，就像花木兰身穿灰甲替爹从军。

旅居海外就是这样，洋文不地道，中文还退步。

【五十年是什么婚?】

猴婆一向崇尚名牌。当年误上猴哥贼船，就是因为迷信名牌大学。

如今身在猴营，依然心系白马王子。开着凌志，想着宝马。猴哥谓之 “心猿意马”。

有一天，路上看到一辆三系列宝马，非常精致，猴婆十分欢喜，对猴哥说 “我就要这一款”。

猴哥下意识地摸摸自己的钱包，略思片刻，答道” 等我们结婚五十周年一定给你买一辆 “。

猴婆没吭声。猴婆读文科的，数学差一点。猴哥估计她还在费劲做心算，看看离五十周年还有多久，便自言自语道 “五十年是什么婚呀，金婚还是银婚？”。

没想到猴婆气乎乎，立马回应 “是离婚！”。

【Eye Love You】

英文和汉字一样，可以做有趣诙谐的文字游戏。

欧洲旅游，在捷克首都布拉格机场看到一个墨镜专卖店，取名叫 “Eye Love Prague”。直译是 “眼爱布拉格”。

因为眼睛 “Eye” 的读音和我 “I” 的读音一样，所以读起来是 “I Love Prague”，就是 “我爱布拉格”。

猴哥突然在想，猴婆五十岁生日送什么礼物？可以考虑送一副老花镜，并在生日贺卡上写 “Eye Love You”。

【随感】

猴年跑马，蛇我其谁。
猩猩相惜，猴猴爱你。

知道不能被所有的人喜欢，
所以格外珍惜喜欢自己的人。

知道不能遇见所有的人，
所以格外珍惜所有的相遇。

【当爹不容易】

左上男人：“可怜的小鲍比，一切都会好起来的。”（小孩在哇哇大哭）

右上男人：“再耐心一点，小鲍比。”（小孩依然哭个不停）

左下女人：“哇，你真是一个好爸爸，对鲍比这么温柔。”（小孩不哭了）

右下男人：“我是鲍比！这个混蛋叫汤姆斯。”

这个漫画寓意深刻。

一方面，说明当爹的往往没有当妈的那样对小孩子无微不至。这种情况，当妈的往往会抱起孩子哄劝。当爹的则束手无策，只好压住怒火，自己忍着。

另一方面也说明为人父是一件很难的事。必须牺牲自我，修身历练。

【要住房到建行】

这是八十年代的一句顺口溜，和当今的银行按揭房贷没有关系。那个时候没有房地产和私人购房这种事。

这个顺口溜是说建行是好单位，因为建行职工都能分到住房。当时年轻职工只要成家就能分到一套公寓，没有几个单位有这么好的福利。

除此之外，建行逢年过节，隔三叉五都会分发实物，吃的，用的，应有尽有。我在建行那几年，分到的实物就有柑橘，香菇，南京板鸭，鸡等。有些是下级支行送给省分行的当地土特产或是时令水果。

有一次分到两瓶两公升的可口可乐。可口可乐在当时是很贵重的东西。据说有人到医院看望病人，就有拎着可乐去的。当时是夏天，没有冰箱，就放在宿舍角落，想的时候就倒一小杯喝。两瓶可乐可以喝上一两个礼拜。还好可乐不会坏。

还有一次分到两圈卫生纸。大家都纳闷，不发点好吃的，发卫生纸有啥用。后来一打听，才知道这是行长亲自嘱咐工会主席的。因为行长有一天如厕，发现茅坑里（那时还没有抽水马桶）有建行的公文纸。原来有职工用公文纸搽屁股。行长很恼火，就让工会给大家发卫生纸。

发实物这种变相福利其实在当时是不符合政策的。不过建行作为企业，不像事业单位，有一定灵活性。据说工商银行胆子更大，发东西更频繁，更好，更多。建行就跟在工行后面，邯郸学步，不敢超过。人民银行的福利就差些，毕竟是中央银行，必须以身作则，遵守纪律。

【爱和喜欢（一）】

多年前，曾经和一个同事闲聊。他说的一句话给我留下深刻印象。他说 “我最近才开使逐渐喜欢我老婆。” 当时这位同事结婚有七八年，有两个女儿，大女儿五六岁，小女儿两三岁。在他看来爱老婆是很自然很容易的事。因为爱才结婚成家，生儿育女。有了家，有了儿女，爱就是一种不可推卸的责任和义务。但是喜欢老婆则不是一件容易的事。结婚以后，近距离审视，就没有恋爱时的朦胧美了。一个女人在日常生活的油盐酱醋中就没有恋爱时在花前月下那么动人了。

其实不光是丈夫有喜欢妻子的问题。妻子也同样有喜欢丈夫的问题。喜欢一个人，就要对他或她的穿着打扮，言谈举止，为人处事，人生理念等方方面面都要认同。这可不是轻而易举的事。男女由互相喜欢，到相爱结合。结婚以后，各自的弱点缺点逐渐暴露出来，因而夫妻之间要有一段很长的磨合过程。而且因为大家都有自己的工作事业，各忙各的，相互之间的沟通就会逐渐减少而导致情感危机。我们不妨把这个磨合过程取名叫“再恋爱过程”。再恋爱可没有恋爱那么美好。它多的是磕磕碰碰，少的是卿卿我我。

并不是所有的再恋爱都成功。失败无非有两种，要么凑合，要么离婚。不过再恋爱的成功也是很值得庆贺的事。就像回锅肉，回锅加工后更美味。也像普洱茶，二次发酵后更香醇更养生。

【爱和喜欢（二）】

周末看一部电影，英文名叫《Meet Valentine》，可以意译为【为妻寻偶】。

故事讲的是一个三口之家，丈夫是画家，妻子是厨师，有一个月约十岁女孩。

夫妻之间各忙各的，感情渐渐疏远，但也没有什么矛盾，一家子相安无事。

直到有一天，丈夫被诊断脑癌，只能活不到一年。

丈夫没有把病情告诉妻子，而是和一个朋友策划如何帮妻子找一个理想的配偶，以便自己死后妻女能得到最好的爱护。

当他在寻偶网站上填写妻子的个人档案时，发现自己平时对妻子了解太少，竟不知道如何填写她的个人兴趣一栏。

从此他就开始关注妻子。去她上班的餐馆看她并约她出来喝咖啡聊天，和她去打保龄球，和她到沙滩练瑜伽，情人节和她约会，等等。

妻子感觉丈夫近来有点奇怪和神秘，但却陶醉在幸福之中，没有追问。

直到有一天，丈夫忍受不住，半夜痛哭，妻子才知道实情。

后来因为病症逐渐明显，丈夫不忍妻女看到自己的病状，试图投海自杀。结果被妻子发现，死里逃生。

两人在海滩相拥，有一段简短而又富有深意的对话：

> 丈夫问：“你还爱我吗？“（You still love me?）
> 妻子答：“爱你从来都不是问题。”（Loving you was never a problem.）
> 过片刻，妻子说：“我喜欢你。”（I like you.）
> 略停顿，妻子接着说：“我非常喜欢你”（I like you very much.）
> 丈夫答：“我也喜欢你。”（I like you too.）

爱当然重要，但是只有真正喜欢一个人，爱才有基础，爱才牢靠。喜欢一个人要花时间和心思去相处，了解和沟通。

【猴年祝愿】

亲们，请收下这个充满心愿的红包：

猴年，请你

对孩子多一点耐心
对父母多一点关心
对配偶多一点细心
对亲友多一点真心

对领导多一点支持心
对下属多一点照顾心
对工作多一点责任心
对创业多一点持久心

对坏人多一点识别心
对异己多一点容忍心
对众生多一点慈悲心
对自己多一点清净心

读微信要粗心
读猴哥要用心

你可懂得
我的苦口婆心？

【吾十一岁】

友人：猴哥今年高寿？
猴哥：吾十一岁。
友人：哇，你比实际年龄显得成熟老道。
猴哥：谢谢夸奖。
友人：猴哥从事什么职业？
猴哥：我是营养学家。
友人：哦，难怪早熟。
猴哥：我 “营” 造人生，“养” 性修心，“读” 书学习，“修” 身齐家。所以叫营养学家。
友人：哇，赞你！不过为什么不治国平天下呢？
猴哥：我还小呢，得等我长大以后再说。

友人感动，即兴作诗一首：

寒窗十一载，劲羽尚须丰。
一朝长啸起，奋飞何其雄！

【爱的小船说翻就翻】

（一）

老婆：看，水上这么多荷叶，怎么见不到荷花呢？
老公：季节没到。
老婆：什么时候季节才到啊？
老公：荷年荷月荷日荷时，荷花就开了。

爱的小船说翻就翻。

（二）

老婆：你这辈子帮了那么多人，可是谁帮过你呢？
老公：（抬头把手指向天上）
老婆：（抬头看）

爱的小船说翻就翻。

（三）

老婆：为什么家里到处都是你的臭袜子？
老公：这都不是为你好。家里哪里有灰尘，你随时都能找到抹布擦啊。

爱的小船说翻就翻。

【野鸡大学开门大吉】

经过一年多的精心筹备，野鸡大学在 2017 本命年正式成立。

本校不设鸡笼，野外就是课堂。

本校只设两门课：鸣叫，下蛋，孵小鸡。(不学算术)

本校招生唯一标准：保证不打鸡血，坚决不喝鸡汤。

本校不设学位，不发文凭，随时入学，终生教育。

入学手续简便: 只要点赞，立马入学。

第一任校长猴哥在新年亲笔题词：

跑跑学习，天天向外。
老老学习，天天向内。
不上不下，俺是老中。

【懒人读书】

庄子曰:“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已” 。

怎么办呢?

懒人自有办法：

没有一本书是作者专门为你一个人写的。

所以完全不必要把一本书从头到尾，一章一节，一字一句地读完。

你只要挑选其中合你口味，貌似为你量身定做的字句章节反复咀嚼，细细品味即可。

其余的皆可以不求甚解，一知半解，乃至忽略不计。

这样，你就可以把节省下来的时间和精力读更多的书。特别是同时读几本内容相关或意见相左的书，从不同角度，向不同作者学习。

孔子说 “三人行，必有我师”。韩愈说 “圣人无常师”。集百家之长，融会贯通；树一己之见，细水长流。

【懒人金句】

点不在多，不连线何以成图形?
树不在茂，不超越何以见森林?
识不在广，不融汇何以出创新?

人生苦短，知见难寻。信息时代，真隐假兴。
言语道断，处灭心行。数据皆矿，沉默是金。
惜时如金，惜字如金，惜言如金，惜情如金。

【黄帝炎帝来自外星，亚洲美洲一个祖先?】

今天美国记者从百慕大报道，由著名太空深海考古学家，MIT 教授犹曼博士（Dr. Yuman）带领的团队在百慕大黑三角海域通过深海摄像发现一架不明飞行物（UFO）。

通过考古鉴定，这架外星飞船大概是在公元前 8000 到 10,000 年之间到达地球的。更为神秘的是犹曼博士认为中国神话中的黄帝和炎帝正是乘坐这架飞船到达地球的外星人。

这个发现要归功于他的汉学家妻子哈佛大学犹无曼博士（Dr. Yuwoman)。犹曼博士有一天把飞船的摄像放给他妻子看，没想到她大吃一惊，拍案叫绝，说从飞船的头部正面看就是” 黄 “字，从高处往下看飞船就是” 帝 “字，从侧面看就是” 中 “。而且，飞船有两个引擎一上一下（不同于人类的飞机，两个引擎一左一右)，看上去像” 炎 “字。犹曼博士由此推论黄帝和炎帝就是乘坐这架飞船来到地球的外星人。

如果这个推断得到证实，它将会推翻我们现有的对中国历史乃至世界文明的认知。不少人在网上发表评论说人类同一祖先，都是外星人，为什么要勾心斗角，互相残杀？

不过，哥伦比亚大学著名华裔历史学家余仁杰博士则持谨慎态度。他认为类似黄，帝，炎字左右对称或上下对称的汉字比比皆是，不能过早下结论。但是他也承认炎字的两个火与飞船的两个引擎之间确实有神秘联系，不仅仅是一种巧合。应该是今后继续研究的重点。

这个消息发出不久，全美轰动，大家纷纷要求犹曼博士公开视频，一睹为快。犹曼团队在他们的官方推特上回应说，视频已经被美国政府定为绝密，目前已被国家安全管理局（NSA）取走。

附：不少朋友对百慕大三角区的新发现很好奇，认为比三星堆更神秘，热情高涨，纷纷垂询。可惜我对考古一窍不通。今天征得余仁杰博士的同意，将他的电话和电邮发给大家。有问题，可以直接和他联系。

余仁杰博士联系方式

> 电话: 1-2021-04-01（请不要打对方付费电话，余教授薪水有限）
>
> 电邮: dr-yu-ren-jie@april-first.com（字数请控制在 41 字以内，余教授时间宝贵）

軒轅黃帝

【黑名单】

圆球平地新闻网（Global Flat News）记者余仁杰报道，全球商界这几天热议美国政府以 “涉及军方” 为借口将七家中国超级计算机实体列入黑名单（又名实体清单）中。这是续 2020 年底美国将华为，中兴等 68 家中国企业列入黑名单之后的又一践踏市场经济与自由竞争的独断霸道行径。

全球商界巨头们在惊愕之余，反思彻悟，发现进入黑名单的门槛其实极高，对入围企业的品牌，资信，公关，及营销都有巨大的促进作用。国际企业开始认识到福布斯（Forbes）和胡润排行榜已经过时，应该抛弃，改用美国黑名单。只有挤入美国黑名单才能证明一个企业眞正的强大。目前已经有不少国际企业向美国商业部递交申请，并提供详实材料证明自己有足够条件荣登黑名单。不过，这些申请最近都被退回。其中包括著名的洛克希德马丁（Lockheed Martin）公司和波音（Boeing）公司。这两家曾是竞争对手的公司如今联合起来起诉美国政府。代理律师告诉余记者洛马和波音从市值，市场，到科技和华为中兴都不相上下，而且它们都是美国国防部武器装备的最大供应商，与美军有着千丝万缕的瓜葛，完全符合 “涉及军方” 的条件。他们对美国政府偏袒中国企业而忽视美国企业感到愤慨不平，所以对簿公堂。

另外，余记者从福布斯和胡润得到内部消息，两家高层正在酝酿调整企业排行标准。它们认识到，只有与时俱进，它们的传统排行榜才能和美国商业部黑名单竞争，否则必将被淘汰。余记者对《财富》世界 500 强（Fortune Global 500）首席执行官（CEO）的民意调查结果显示，89.98% 不愿意看到企业排行榜被美国政府垄断。然而，当被问道是否会放弃福布斯（Forbes）和胡润排行榜并加盟美国政府黑名单时，高达 69.96% 回答愿意。余记者强调这种貌似自相矛盾的调查结果正说明企业所面临的两难困境。当自由市场的无形之手（Invisible Hands）被美国政府的有形之爪紧紧抓住时，市场惊慌失措而语无伦次是可以理解的。

对《财富》世界 500 强总裁问卷调查结果的自相矛盾，余记者特地采访了其中一位总裁，德国高科技巨头猴见猴仿（Monkey See Monkey Do）人工智能公司惑夫慢（Hoffman）先生。当被问到如何解释问卷参与人自相矛盾的回答时，惑先生幽默的说，中国不是有句古话不能 “只许州官放火，不让百姓点灯” 吗？更何况我们处在自由民主的现代，怎能只许美国政府狗急跳墙，而不让国际商界猴急乱语呢？余记者为惑先生对中国文化的精通十分惊讶和佩服。看来国际企业家比美国政客更了解中国，更有智慧。

注：余教授因为两周前涉及百慕大考古事件被美国联邦调查局约谈。哥伦比亚大学迫于政府压力，以有潜在危害国家安全为由把余教授辞退。余教授为生计所迫，不得不改行当记者。

看不见的手
—亚当·斯密—

【马大哈教授】

今年秋季（2020）我在两所大学做兼职教授：

- 给马大（马里兰大学）数据科学研究生讲授【统计分析与数据可视化】
- 给哈大（哈里斯堡科技大学）医疗信息学研究生讲授【美国医疗体制】

所以我给自己取了一个外号叫 “马大哈教授”。

马大哈教授本学期遇到一个棘手的情况。学生甲和乙的作业雷同。问询甲，甲说自己独立完成。问询乙，乙说自己独立完成。这怎么可能？要么两人互相抄袭，要么两人都抄第三方。过几天，学生丙交来作业，和甲乙的作业也雷同。本来想追根究底，搞个水落石出。再想想，新冠期间，学生也不容易，就不了了之了。马教授本来对学生是很严格的，只是年纪大了，就成马大哈了。

（六）东方智慧

【禅】

禅是一种心灵的境界（心境）。习禅指的是达到这种禅境的修行。坐禅只是习禅的一种。其实站着和躺着也可以习禅。禅机无处不在，习禅的法门也是没有限制和没有极限的。

禅和禅宗有别。禅宗是佛教的一个派别，由达摩从印度传到中国。因为强调 “不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”，有那么一点” 只可意会，不可言传 “的味道，所以叫禅宗。

禅作为一种心境，禅修作为达到这种心境的修行，并不是佛教独有的。不论是哪种宗教，都希望人们达到心灵净化，身心宁静的境界，都与禅相关。比如祈祷就有禅的意境。虔诚的教徒在祈祷的时候就是进入了一种美好祥和，神圣安宁的禅境。所以禅是不分宗教，没有国界的。禅是人类追求幸福与和平的共同境界。

在我看来，禅不是神秘的，艰难的，只有意志坚强并有高人指点的少数人才能坚持的苦修，才能获得的境界。造福全人类的东西是不应该是高不可攀，只为少数人所独享的。

生活随时随地都有禅机。人生每时每刻都有禅境。就看我们有情还是无情，有心还是无心。

- 忍得厄运，是禅；耐得寂寞，是禅。
- 甘于平庸，是禅；乐于贫穷，是禅。
- 与人为善，是禅；助人为乐，是禅。
- 富而不淫，是禅；贵而不骄，是禅。
- 忙里偷闲，是禅；闲而充实，是禅。
- 困了睡觉，是禅；累了打盹，是禅。
- 饿了吃饭，是禅；愁来饮酒，是禅。
- 被好人误解而无怨，是禅；
- 遭小人恶意而不怒，是禅。
- 退一步海阔天高，是禅；
- 心底无私天地宽，是禅；

【苦】

世界上的宗教大凡以苦为出发点。这似乎可以理解，因为人只有苦才会有宗教信仰的需要。这在世界主要宗教的经文故事里都可以找到。

- 佛教最基本的四圣谛（苦，集，灭，道）的第一谛就是苦谛。【心经】开篇讲 “观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。” 【心经】中的 “观自在菩萨” 也是” 观音菩萨，“观音” 是「寻声救苦」的意思。
- 基督教里，当年亚当夏娃偷吃禁果被赶出了伊甸园，从此下了尘凡，开始苦难生活。【多马福音】第五十八节里耶稣説: “受苦的人有福了，他已经找到了生命。”
- 印度教的【薄伽梵歌】第七章第十六节里主克里希纳说道 “阿朱纳啊! 崇拜我的义人分四个阶段: 首先是受苦难者，再来是冀求知识者，然后是渴求眞理者，而最后是获得智慧者。”
- 儒家的孟子在【生于忧患，死于安乐】中说过 “故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。” 颜回是孔子最得意的门生，特别吃苦好学。【论语 – 雍也】赞他 “一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”
- 道家的老子在【道德经】第十三章讲道 “何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？“这里的” 大患 “是大祸患，会带来苦厄。

苦是人类的共性。苦是人类最好的老师。人可寡欢，但不可无苦。人可少福，但不可无忧。

正如哲学家叔本华所说 “快乐仅仅只是痛苦的消极面，然而痛苦是生命的积极面。” (Pleasure is only the negation of pain, and that pain is the positive element in life.)

【德】

处弱势，能自强不息，不自暴自弃。
处强势，能谦卑慈善，不胡作非为。

这既是做人之德，也是为国之德。“人无德不立”，“国无德不威” 。

然而，古今中外，总有缺德之人和缺德之国。

尤其是缺德之强人和缺德之强国。前者危害社会和谐，后者危害世界和平。

不幸的是这两者都处在食物链的顶端，缺乏约束，可以肆无忌惮，为所欲为。

强人夺利，强国争霸的结果就是 “兴，百姓苦; 亡，百姓苦”。因为百姓和弱国都处在食物链的底层。

注：- “人无德不立，业无德不兴，国无德不威” 出自西汉刘向【战国策】- “兴，百姓苦; 亡，百姓苦” 出自元朝张养浩【山坡羊·潼关怀古】

【论洗脑】

我把洗脑定义为：大脑被动接受大量的片面的信息而产生偏见。

- 被动 – 在社交媒体的自动推送下，人们经常是被动地接受信息。
- 片面 – 所有的信息都只是从某一个特定角度看问题，都不代表事物眞相。同时信息还难免夹杂着无益的噪音，有意的误导，乃至恶意的歪曲。
- 大量 – 接受的片面信息多到一定程度就会产生偏见偏激乃至无知无明。

在信息爆炸的时代，人们每天都在被洗脑。同时，人们分享信息，也是有意无意地为洗脑推波助澜。

那么，人们应该如何应对被洗脑呢？

- 要有系统思维能力，观察问题要多角度，获取信息要多渠道。兼听则明，偏信则暗。
- 要知道认知的局限性。庄子说 “吾生也有涯，而知也无涯”。所以在未知面前，既要怀疑自己，也不轻信他人。
- 要知道语言的局限性。老子说 “道可道，非常道；名可名，非常名”。语言作为符号，难以精准表达眞相。况且，人类的知识有显性(Explicit) 和隐性 (Tacit) 之分。隐性知识只可意会，不可言传。
- 要时时警觉，对网络上微信上流传的信息，没有被证实的都要持怀疑态度，皆不可轻信盲从。

最后，人的身体只需要有限的食物，吃多了造成负担而生病折寿；同样，人的大脑不需要也不能承受过多的信息。信息过量，会造成头脑不清。所以，人们不仅要忌口以保持身体健康，还要忌眼以保持精神健康。

【佛教的木筏与快艇】

两千五百多年前佛陀在印度菩提迦耶的菩提树下证悟得道，成为觉者。从此他把自己所得经验传授给弟子众人，帮助众生离苦得乐。佛陀涅槃之后，佛教继续传播。从印度往南传到斯里兰卡，缅甸，泰国等东南亚国家成为南传佛教；从印度往北传到中国的是北传佛教；北传佛教又分从汉朝传入中国的汉传佛教和后来从西藏传入的叫藏传佛教。北传佛教形成不少宗派。比如禅宗，天台宗，净土宗，显宗和密宗等。而南传佛教基本保持原始佛教的教义，更加接近佛陀最早的经验和教导。

佛陀把他的经验和教导比喻为木筏用以帮助弟子信众修行得道，解脱苦恼，抵达智慧彼岸。这个木筏应该是个人使用的，因为修行要靠自身。可是后来佛教发展以后，朴素的原始佛教变为小乘（小的落后的运输工具）。后面发展的则被尊为大乘（大的先进的交通工具）。似乎在大乘佛教里，信众只要念经，烧香，拜佛，求菩萨，或者得到高僧大德的指点和秘传，就可以速成得道解脱，有如坐快艇一样。这是佛教发展的一种不良现象。

佛教发展有两个极端是值得我们思考和注意的。一个是走向神秘化，混杂了神，鬼，怪，灵。一是走向庸俗化，人们为升官发财而念经烧香拜佛求菩萨。

众人都喜欢坐快艇，只有少数人选择木筏。其实 “孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪” 更自然，更原始，更有意境，也更符合原始佛教的教诲。每个人都有佛性，称为 “自性”。自性只有靠自己常修渐悟。

【佛的苦和道的乐】

人生无非苦乐。

佛家侧重苦的一面，教人如何灭苦。无我乃灭苦之道。

道家侧重乐的一面，教人如何享乐。无为乃享乐之道。

佛家认为苦来自人们自我的三毒贪，嗔，痴（贪欲、憎恨、愚痴）。通过禅定达到无我和虚空的境界就能灭苦。佛家认为每个人都有佛性，都是佛。只是人的佛性被五蕴（色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，简言之就是人的肉身和精神）所遮掩屏障而不能显现。

【心经】讲” 照见五蕴皆空，度一切苦厄 “就是说观音菩萨在禅定中悟到人的五蕴皆是空无。众生如果能够在禅定中同样获得这种智慧就可以从苦难和厄运中解脱超度。

道家认为宇宙是有秩序的，和谐的，美丽的。人和自然是浑然一体，没有矛盾的。世间万物虽有差异，都是平等的。所以人生是快乐的，至少是以快乐为主的。享受生命，就是享受大自然赋予的一切。人生不必刻意去追求。轻举妄动，会打破自然和谐。无为而治，顺其自然，就不会产生矛盾和斗争。没有矛盾斗争，就不会有苦难和厄运。

道家和佛家不同，不讲” 无我 “。因为快乐本身是自我感受，无我就无快乐。道家强调的是对自我的正确认识，不要把我和他对立起来。我和他是平等和谐的。他我合一，天人一体，万物同等，天下同乐。

【圣贤所见略同】

道教的【道德经】和佛教的【金刚经】异曲同工，有惊人相似之处。

老子和佛陀生活的年代非常接近，都是在公元前大约五六百年前。【道德经】讲的道和【金刚经】讲的法都是指宇宙运行的自然规律和法则以及万物生灭，循环往复的本源和因果。佛教用法轮来代表，图案是一个圆形，代表了佛教教义的完满，八个轮辐代表了破除无明脱离苦海的八正道。道教则用阴阳太极代表，图案也是圆形，代表宇宙周而复始之本质。道教有八卦，用来代表一切自然现象的动静状态和运行规律。

【道德经】开宗明义讲 “道，可道，非常道。名，可名，非常名。“ 指出道之玄妙深奥，无法用语言来表达和解说。对五种感官能够意识到的事物，人类给予命名，以便文字描述，语言表达，和逻辑思维。但这些名只是标签而已，并不代表实际的事物。事物的内在本质是人类的感官所不能直接感受的。做完这个声明之后，老子才开始讲述。读者应该明白后面所有章节所讲述的只是道的表象和体现而已。它们并非真正的道本身。因为道是不可道的。

做个比喻，我们给人取个名字，但这个名字并不是这个人。我们虽然可以深入了解知道这个人的年龄，性别，学位，职业，长相，脾气，爱好，家庭背景，社会关系等等，但这些即使全部加起来还不是这个人。你知道她的价值观吗，你知道她的成长经历吗，你知道她此刻在想什么吗？你知道她怎么看你吗？我们不知道，我们无法知道。我们可以和她长时间接触慢慢了解，但是无论如何我们不能够知道她的全部。况且她并不是一个固定不变的人，她是在不断变化成长的。所以当一个人说” 我懂你!” 的时候，请不要激动，以为找到知己了。其实没有人能懂你，甚至你自己都不懂你自己。所以【道德经】第三十三章说 “知人者智，自知者明。”

所以说 “她，非她。你，非你。我，非我”。这正好和【金刚经】里佛陀反复强调不断用各种比喻来说明 “某某者，即非某某，是名某某” 不谋而合。佛陀谆谆教诲信众不要被名和相所迷惑而住相生心。离相寂灭分第十四里讲 “菩萨应离一切相。”

佛陀在【金刚经】无德无说分第七里讲的 “如来所说法，皆不可取，皆不可说”，在非說所說分第二十一里讲的 “说法者，无法可说，是名说法。” 这与老子的 “道，可道，非常道。名，可名，非常名。” 是多么相似啊。

佛陀还用一个非常形象的比喻来阐明这个道理。在正信稀有分第六中讲到 “知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法。” 他把他所说的佛法比喻成用来渡河的木筏，木筏只是工具，不是目的，过了河到了彼岸，木筏就没有用，可以扔掉了。这也说明佛陀在世时用语言以及后人用文字传授的佛法其实并不是真正意义上的佛法，而只是能够用语言文字来表达和描述的佛法的表象和体现而已。也许只有进入涅磐，到了彼岸，把木筏彻底甩掉，才能真正得到佛法。真正的佛法是不能靠照本宣科，言传口授的。也不能靠读书念经，求神拜佛的。佛法必须靠自身体验。这也是佛教的特色之一。

佛教的一个很重要的特点是她不以我独尊，排斥异己。她承认其他法的存在。佛陀也不以我独大，可以有很多佛，甚至还有佛之外的其他觉着或圣贤。【金刚经】无德无说分

第七里就说道” 一切圣贤，皆以无为法而有差别。“ 就是不同的法虽有差别，但都出自贤哲，一律平等。道教的道和佛教的法出自两位先哲，一个出自中国，一个来自印度，道理相似，又各有千秋。我们中华文化其实是非常多样和具包容性的。三教九流，百家争鸣。因为我们知道人类认知的局限性，只有多样化，多种思维综合互补才能更加接近实相和真理。

中国有句古话叫” 英雄所见略同 “。这里的” 英雄 “并不恰当。英文有一句类似的话可能更贴切，“Great minds think alike。” 翻成中文就是 “圣贤所见略同”。

【白发之恼】

最近注意到自己的头发越来越白，每照镜，必苦恼。昨夜刷牙对镜，忽然想起佛陀在【四十二章经】讲：

> 夫为道者。譬如持炬。火入冥室中。冥闇也。其冥即灭。而明犹存。

顿悟。

原来年纪大了，智慧增多，犹如火炬照耀，脑袋渐渐光明，头发自然被照亮而变成稀疏花白。

年轻时无知无明，脑袋昏暗，所以只长浓密的黑发。

俗话说:

> 繁忙的大道不长草，聪明的脑袋不长毛。

道理一样。

【事，势，时】

《孟子·公孙丑章句》讲 – 齐人有言曰：“虽有智能，不如乘势；虽有镃基，不如待时。”

意思是说” 成事不能光靠才智和能力，还得有大环境和大趋势；不能光有农具，还得等待耕种的时令。”

所以，事与势同音，事与时同韵。时势造英雄，要成事，必赖天时地利。

总算给自己的一事无成找到了冠冕堂皇的借口。

三十年前，我的大学同学对此早有预言。他给我的毕业留言是这样写的：

“这辈子注定你是庸才，我是蠢才；但转世必定你是英才，我是伟才。”

【人生多彩因三无】

人生多彩因为这三无：
无助，无知，无有。

因为无助，才努力；
因为无知，才学习；
因为无有，才创造；

假如有灵显的神明和万能的上帝，还要我干吗？

假如我们有先知先觉，人生就没有变数，没有悬念，生活不就太无聊？

假如有富贵腾达的父母，衣食不愁，前途无量，我又该追求啥？

从零开始，
增长率就是无限；

从无限开始，
增长率就是零。

猴哥老矣，
尚能算否？

【水】

地球表面的百分之七十被水覆盖，人体的百分之七十由水构成。水是生命的重要元素。五行中，水排第一。可以说认识生命从认识水开始。从对水认识的角度不同可以看出儒释道之不同。

儒家的水—“水至清则无鱼。”

儒家重视生存现实，讲究社会效益。儒家认识到完美的事物是不存在的，即使有，也是脆弱和虚幻的，如水中月，镜中花。鱼无法在纯净的水里生存。养鱼的人都知道，鱼缸的水不能一次全换，换一半留一半。没有完美的社会，完美的家庭，完美的人。所以做人要讲究实际，避免空谈。

佛家的水 – “佛观一碗水，八万四千虫。”

佛家慈悲为怀，心内求法，通过修持六度，达到禅定境界，获得般若正觉。五眼皆开，洞悉宇宙万物，证得生命真谛。所以释迦牟尼能够看到水中的无数微生物。而且为了避免伤害它们，佛祖教导弟子喝水前务必用布过滤后才喝。慈悲之怀，怜悯之心，由此可见。

道家的水 – “上善若水”

水顺势而流，择下而处，是自然无为的典范。老子【道德经】里两处提到水。第八章讲“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”。第七十八章讲 “天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”

【一个系统工程师对道的解读】

系统科学是西方科学的一个新兴分支，始于二十世纪四十年代，它一反传统西方科学个体的局部的分析方法，开始强调整体的系统的思维模式。而早在两千五百年前，老子就已经提倡系统思维，这比西方早了整整两千年。中医就是系统思维最成功的运用。老子的《道德经》可以说是一部系统工程学的经典。它第一章就开宗明义，阐明系统思维的要义：

> “道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始。有名万物之母。故常无欲以观其妙。常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”

翻译：

系统难以用文字来精确描述，难以用语言来清楚表达。我们虽然可以给组成系统的各个部分命名，但名字并不能代表它们原有的眞实。系统原本混沌，它所包含的各个部分，原本无名无姓。人类为了探究方便，开始给它们归类命名。所以我们要用抽象思维，从整体高度去明了系统之微妙。然后再以具体分析，从局部角度来洞察系统之精深。抽象和具体，整体和局部，乃一刀两刃，不可分割。系统很玄妙，系统思维这把利剑也一样玄妙，掌握了它你就能打开系统的玄妙之门。

解释：

宇宙就是一个大系统。道，可以解释为认识宇宙运作规律的方法，道也是一个系统。人是一个系统，社会也是一个系统。这个世界就是由或大或小，或虚或实的无数系统组成。所以上述译文中可以把 “系统” 换成 “宇宙”，“天地”，“人”，“道”，“社会”，等等。语句依然通顺，哲理依然清晰。

【半杯水】

西方人常用半杯水作比喻来区分人对待生活的态度：

> 悲观的人说杯是半空（The glass is half empty）乐观的人说杯是半满（The glass is half full）

佛家的出发点是苦，所以看到半杯水是半空。

道家的出发点是乐，所以看到半杯水是半满。

易家的出发点是变，所以看到杯子从空到满，再从满到空，水由少变多，又由多变少。

儒家的出发点是实，何必纠缠杯是半满还是半空。水可以解渴，也可以浇花。口渴了就喝。不过要让长辈先喝，要让妇幼老弱先喝。

- 苦乐，内心之感受，学佛学道可以离苦得乐。
- 变常，宇宙之运作，学易可以懂得灵活应变。
- 君臣，家国之伦理，学儒可以懂得为人处世。

儒释道易，东方文化之精髓。

【佛与情人节】

佛教把世间有生命的有感性的都叫有情，或叫芸芸众生。这不仅仅包括人类，还包括飞禽走兽，花鸟虫鱼草木，乃至于肉眼看不见的微生物。

“佛观一碗水，八万四千虫”，就是讲佛祖释迦摩尼能看到水里的无数微生物。他教导弟子在喝水以前用纱布过滤以免伤害这些小生命。佛教倡导素食和放生也是基于对世间有情万物的慈爱。

所以对信佛的人来说，世间的所有有情万物都是情人。我们的情人遍天下。

今天是情人节，我与大家分享《无量寿经》的一句：

> “于诸有情，常怀慈忍，和颜爱语，劝谕策进。”

翻译：

> 对世间一切有情众生，我们都要慈悲为怀，包容忍让;
>
> 平时对他们要和颜悦色，轻声细语，充满爱意；
>
> 他们有不足的地方和犯错误的时候，我们不能粗暴对待，要耐心地规劝，晓谕，策勉，和鼓励他们。

佛教不是深奥莫测的空，不可捉摸的悟，不切实际的禅。佛教是实实在在的做人之道。我们每个人要是能做到《无量寿经》这简短浅显的十六个字，我们就成佛了，家庭就和睦了，社会就和谐了，世界就和平了。

【学佛心得：住还是不住？】

佛教有一个字不大为人知。那就是 “住” 字。这个字在《金刚经》里多次出现。比如，“应无所住，而生其心。”，” 不住相生心 “。因为诸行无常，万法皆空，故不能执着于相。这里讲的是大乘的空观，也是佛法的最高境界。

然而要达到这种不住相的境界，需要一个过程。这个过程则是从住相修心开始，渐修渐悟。

南传佛教的《四念住经》讲的就是住相修心。四念住也叫四念处。住和处在这里指的都是住所，住处。四念住包括身，觉，心，法，是指人的身体和意识。修行首先要把心从向外探索收回到向内观想。内观则从身体开始并逐渐提升到意识层面。心有所住，才魂魄不散。如《四念住经》讲的 “立念在身（觉，心，法)，有知有见，有明有达”。立念在身，就是把心安放在自己的身体，不要被外物所迷，外相迷惑。身，觉，心，法是修行的四个处所，好比房屋从地下室，一楼，再到二楼，三楼。知，见，明，达是觉悟的四种层次，好比西方科学常用的智慧金字塔（Wisdom Pyramid）从数据，信息，到知识，智慧（Data, Information, Knowledge, Wisdom)。

所以应该先学《四念住经》，再学《金刚经》，或者两经同时学习，融会贯通。

前者是小乘，后者是大乘。西瓜大的甜，饺子小的香。小乘大乘，都是佛法，各有千秋，皆我所爱。

【寓言 · 龙赴虎宴】

岛上住着一只猛虎。海底藏着一条蛟龙。

虎邀龙作客，龙欣然前往。

虎在悬崖上对远方来客耀武扬威。

龙怒，咆哮，虎被冲天巨浪卷入大海。

看着虎的狼狈样，龙语重心长地说:

”Dude, Listen up! (老兄，听着!) 即使有实力，也不要霸道。更不要居高临下，藐视对方。要藏而不露，谦卑恭敬。博弈讲艺术，交往讲礼节。别总以为自己是老子，别人都是孙子。“

虎无言以对。

临走，龙说 “等你伤势好转，头脑清楚一点，我请你到龙宫做客。除了招待山珍海味，我还教你老子之道德和孙子之兵法。这对你特别治愈。”

龙刚走不远，听到虎大吼: “龙哥，你的山珍是不是从我岛上偷的?”

【寓言 · 龙虎无争】

山上住着一只猛虎，海底藏着一条蛟龙。

虎之啸也，震耳欲聋，威压四海。

一日，潜龙举首，巨浪冲天，光耀八方。

虎见之，万分恐慌。

虎见神父，责问:“即生虎，何生龙?”

神父回答: “虎踞山，龙镇海，各司其职，互不相犯，何惧之有?”

虎不服，回应到:“山乃吾宫殿，海乃吾猎场。一山容不得二虎，四海何以有蛟龙?”

见虎怒气冲冲，它的海龟顾问，上前劝慰:“老板，余昔时在海底曾遇智者，听其说道。万物各异，道心相通。形虽不同，不碍和平共处; 群有分别，可以友好往来。”

虎不仅听不进海龟之谏，还以涉嫌通敌将它解职。

独居山顶，孤家寡人，杞人忧天，无济于事。

虎只好回到它的群里，和它的虾兵蟹将，狐仙狼士商量对策。

【东方智慧之精髓】

东方智慧之精髓体现在释道儒医 218 字。

【心经】第一段（52 字）

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。

【道德经】第一章（59 字）

道，可道，非常道；名，可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

【中庸】第一段（62 字）

天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也。

【黄帝内经上古天眞篇】(45 字)

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

【东西半球阴阳失衡】

当今世界何以如此动乱？简言之，就是东西半球，阴阳失衡。

- 西方在经济和军事上的绝对优势，造成在国际事务中西方强国对东方弱国的 “任性” 和 “任意” 。这应该说是极端主义和恐怖主义出现的根源。强者任意，富者任性，终结恶果。
- 工业革命以来资本主义的高速发展造成贫富两级的巨大差距，同时自然生态的破坏，人性道德的败坏引发了社会的不安和动乱。个人失去健康，幸福，和内在和谐，人与人之间失去和谐，最终结果是社会，国家，世界失去和谐。
- 片面强调科学技术的发展和创新而忽略人文艺术，人的身心健康，人的互相理解容忍，和谐共处。这表现在疾病丛生，婚姻破裂，家庭离散，暴力犯罪增加。

总的来说，科技在进步，经济在发展，人类文明却在倒退。

有什么办法吗？有的，那就是阴阳平衡。

要致力于东西方的平衡，科技和人文的平衡，贫富强弱的平衡。东方要学习西方的先进科技，发展经济，提高国力，但也要吸取西方片面追求科技和经济的教训。西方要学习东方的智慧，以人为本，开始注重个人健康和幸福，社会和谐，在国际上，要帮助落后贫穷国家，在国际事务中，放弃武力干预，停止把自己的制度和意思形态强加于他国。

东西半球构成世界的一个整体，犹如阴和阳构成太极的一个整体。东西半球失衡，地球在宇宙之中就不稳定，搞不好要掉下来的。大家要特别注意。

EAST
WEST

【以戒为师】

猴哥有种种坏习惯，常招猴婆数落。比如吃饭出声，说话大声，鞋子袜子到处扔。Monkey see，monkey do。猴崽都跟着学坏了。不过，猴哥总能自圆其说。不好的习惯实际上也是给孩子以反面教育，让他们知道什么不该做。光知道什么该做，不知道什么不该做，就偏科了。正反面教育双管齐下，更加全面有效。所以我们家，猴哥是反面教材，猴婆是正面教材。

佛教讲 “众善奉行，诸恶莫作” 就是从正反两面着手。六度（也叫六波罗蜜）的头两个是布施和持戒。布施就是要做好事，持戒就是不要做坏事。佛经上有许多论述都是正反两面教导我们如何修行。以【无量寿经】为例。“于諸有情，常怀慈忍。和颜爱语，劝谕策进”，就是从正面阐述，让我们待人慈善，容忍，对人和颜悦色，鼓励鞭策。” 不起贪嗔痴欲诸想，不著色声香味触法 “则从反面着手，让我们不要有贪欲和恶念，不要被六尘污染。这里的贪嗔痴（贪欲、憎恨、愚痴），在佛教中总称三毒，乃世间一切烦恼的根本。色，声，香，味，触，法在佛教里总称六尘，它们能够侵蚀污染我们的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）。

【孙子兵法】讲到兵家的五事（道，天，地，将，法）中，将领是其中之一。讲到将领，孙武也从正反两面阐述。第一篇【计篇】首先从正面上要求将领要有五个基本素质：“将者，智，信，仁，勇，严也”。一个将领必须具备智谋才干，赏罚有信，爱抚士卒，勇敢果断，军纪严明这五种优良品质。在第八篇【九变篇】中则从反面入手，提出“故将有五危：必死，可杀也；必生，可虏也；忿速，可侮也；廉洁，可辱也；爱民，可烦也。”。这里讲到将帅要极力避免的五个危险或弱点：不要硬拼蛮干，否则就有被杀的危险；不可贪生怕死，否则就有被掳的危险；不能刚忿急躁，否则就有被轻侮的危险；不宜过度清廉自好，否则就有被污辱的危险；不必过分宽仁爱民，就有被烦扰的危险。

正面的事情往往比较抽象，比如要慈善，有爱心，勇敢，智慧等。比较难于落到实处。而反面的事情则比较具体，比如不要做坏事，佛教中的戒律就很具体。少的有五戒，一不杀生，二不偷盗，三不邪淫，四不妄语，五不饮酒。这五戒，是佛门四众弟子的基本戒，不论出家在家皆应遵守的。多一点就是十善：不杀生、不偷窃、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶语、不拍马、不贪婪、不恼怒、不背离佛法。更多的是具足戒。其中适用于和尚的比丘戒有二百五十条，适用于尼姑的比丘尼戒有三百四十八条。

在企业经营，项目管理和投资决策中也存在正反两方面的考量。正面是强势（Strength），反面是弱势（Weaknesses）。正面是机会（Opportunities），反面是风险（Risks）。风险管理是投资和经营中很关键的一环节。

所以我们不管为人处事还是经营管理都应该重视反面的事情，以戒为师。

【半夜醒来想到】

- 快乐 – 感官的刺激和享受
- 幸福 – 舒适的物质生活（包括好的收入，住宅，饮食，健康等）和谐的人际关系（包括亲情，乡情，爱情，友情，豪情）
- 欢喜 – 精神上的享受。读书，信仰，觉悟，智慧等。

基督教教人把生命托付给上帝，这样人们就如释重负，活得无私无畏。

佛教教人把握自己的生命。通过去四毒，修六度，达到空无的觉悟境界。

宗教让人们减少对快乐和幸福的依赖与迷恋，而追求更高层次的欢喜。

欢喜出自佛经的皆大欢喜。

【人的局限】

不要以为人有无限潜能，可以为所欲为。

其实，人有各种局限。人的脑力有限，体力有限，精力有限，能力有限。而且人的时间有限。一天只有二十四小时，一周只有七天。一年只有三百六十五天，一生也就百年。如果除去吃喝睡拉撒，就剩下大致三分之一的时间了。

好在人生重要的事情并不多。衣食住行，父母子女，配偶兄弟姐妹。把自己和自家的事情搞好，就是美满的人生了。也就是说修身和齐家是人之根本。孔子在【大学】里所说的 “修身齐家治国平天下” 中齐家是中心，修身的效果体现在齐家上。治国平天下的前提是齐家。

其实生命和生存所需的非常简单和少量。然而现代社会，科技发达，物质享受方面的选择花样繁多。人们往来和沟通的途径越来越多样和快捷。这对人实在是一种挑战。人必须有所取舍。否则就会本末倒置，舍本求末。孔子在【大学】第一章就说 “ 物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”。

我们每天都要问自己 “什么是最根本的？” 和 “什么是无关紧要的？”。世事纷杂，包罗万象，于我有益者，寥寥无几。

我们每时每刻都要做决策 – 是取还是舍？取什么，舍什么。

决策的英文是 “Decide” （动词)，“Decision” （名词)。这个词的词根是”Cid” 或 “Cis”，它的意思是 “裁剪”，“去除” （Cut)。所以决策就是抛弃没用的。

中国俗语有一句叫” 少而精 “。英语也有一句类似的叫”Less is more “。

【论语 – 先进十一】中讲到：

> 季路问事鬼神。子曰：“未能事人，焉能事鬼？” 曰：“敢问死。” 曰：“未知生，焉知死？”

孔子不在乎世间有鬼还是无鬼，不争论人死后有灵还是无灵。他认为人自身的事都忙不过来，哪有闲暇去管鬼的事？人都不知道该怎么活着，还担忧什么死后的事？

孔子这种” 事人优于事鬼，知生重于知死 “的人生态度就是非常现实和积极的。他深知人之局限，教导人们把精力放在现实生活的重要事情上，活在当下，不要装神弄鬼，杞人忧天。

【从六度看儒释道的关系】

六度是佛教提倡的六种修行方法，也叫六波罗蜜多。波罗蜜多是梵语 Paramita 的音译，意思是到达彼岸。所以六度也是六种脱离苦海到达彼岸的法门。

六度循序渐进，从基本到高级：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若（智慧）。

我们如果仔细分析六度，就不难看出前四度（布施、持戒、忍辱、精进）都是很实在的入世修行法门，十分接近儒家学说。比如布施不只是捐几个钱，做几件好事。布施有更广泛的意义，孝养父母，尊敬师长，帮助亲朋好友，兄弟姐妹，助人为乐，侍奉君臣，支持领导，关照下属，等等。这就是佛家所说的众善奉行，也就是儒家所说的修身齐家治国平天下。

后面两度（禅定和般若）则是出世修行法门，十分接近道家。禅定与道家的自然无为异曲同工，般若是大智慧，就是道家所说的道。“道，可道，非常道。”，般若亦如是。

所以佛教是包容了儒教和道教，兼顾了入世法和出世法，或者说是超越了入世法和出世法的不二法门。

正因为如此，佛教在中国能够两千多年传播下来，经久不衰。

注：佛教的三学戒，定，慧是六度的简化。以戒概括前四度。修行首先要持戒，不持戒，如何能入定？不入定，如何能达波若彼岸？所以，三学戒为首。戒是诸恶莫做，邪念不生，和道家的无为是异曲同工的。

【儒释道医】

儒释道医是东方传统文化的四大支柱。

其中每一个都可以用四个字来概括:

- 儒 – 修齐治平（修身，齐家，治国，平天下）
- 释 – 苦集灭道（四圣谛 – 苦谛，集谛，灭谛，道谛）
- 道 – 无为而治（道法自然，无为而治）
- 医 – 阴阳平衡（阴阳失衡是疾病之根；阴阳平衡乃养身之本）

以人为本的东方传统文化又可以用四个 “H” 来概括：

- Humanity – 人性
- Health – 健康
- Happiness – 幸福
- Harmony – 和谐

【知识和智慧的区别（一）】

【道德经】第七十一章讲：

> “知不知，上；不知知，病。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。”

意思是说认识到自己的局限，认识到自己对真相即使不是一无所知也只能知道局部而已，这才是高明，这就是智慧。相反，知道一点点或一无所知却以为自己知道很多乃至全部，这就是缺乏智慧。

知识是指我们所知道的。知识通常是通过科学实验，收集数据并分析而得到对实相的了解。科学的实验分析方法局限于可数量化的事物属性，最多让我们了解事物的局部和表面。

事物的整体和本性是难以简单地数量化的。它有赖于人们的直觉和经验。通过直觉和经验而获得对事物整体和本质的更深一层更全面的认识，同时还意识到这种认识并不代表真实的事物。这就是智慧。

知识可以通过科学手段获得，智慧需要人生历练。

有知识的人往往傲慢，因为他们认为自己能力强，懂得很多；因为自认为有能力，懂得多，才会有为，妄为，爱说，爱吹。

有智慧的人则谦卑，因为他们知道自己能力有限，懂得很少；因为知道自己的局限，才无为，无言，无我，法自然，顺天理。

东方文明和西方文明的根本区别就在于此。

知了？

【知识和智慧的区别（二）】

奥修在他的著作【佛陀的生平与教义】中用一个简短的小故事来说明智慧和知识之不同。

> 一个女主人买了一瓶水果罐头，不知道如何打开，就冲到书房，想在烹饪书籍里找答案。等她找到开瓶的办法，回到厨房，她的仆人早已把瓶子打开了。女主人很诧异，问仆人 “你是怎么把瓶子打开的？”。仆人回答说“夫人，我不识字，只好自己动脑筋。”

知识可以从书本上学来，智慧却要靠脑袋去琢磨，用心灵去体察，在生命中挖掘。

当今，人们借助无所不在的互联网和搜索引擎瞬间即可得到大量的信息和知识，然而人们的智慧并没有因此而提高。相反，人们急功近利，不求甚解，成了信息和知识的奴隶。在信息膨胀和人心浮躁的时代，谁有足够的耐心和充足的时间去栽培，浇灌和哺育智慧之花？

【猴哥悟空（一）】

- 儒 – 有
- 道 – 无
- 佛 – 空

学儒让人有情有义有忠有孝
学道让人无为无欲无忧无虑

有过头了就成占有，最终导致贪婪腐败
无过头了就成虚无，最终导致消极厌世

在有和无之间便是佛教的空
空是一种似有还无，似无还有的禅境

空气，肉眼看不见，似无；
然而空气中充满生命不可或缺的氧气和对人体有害的微尘，乃有。

【猴哥悟空（二）】

儒家讲究读书。四书五经，学而时习之。学以致用，最终达到修身，齐家，治国，平天下的境界。

佛家注重感悟。通过自身的修行来开发自己的悟性。每个人都有一颗佛心，只要持戒修行，终能成佛。

儒家从书本获取知识，佛家则从内心挖掘智慧。

相比之下，道家就简单多了。不必苦读，无须苦修。回归自然，天人合一，随遇而安，无为而治。

所以自古以来，大凡有钱人，能买得起书，上得起学，必学儒，做官事君，经邦济民；老百姓贫穷受苦，读不起书，只能信佛自救；文人墨客，愤世忌俗，寄情山水之间，逍遥现实之外，指望得道成仙。

所以学儒成仁，学释成佛，学道成仙。

我，儒释道三学兼修，融会贯通，成猴。

【诸法心先导】

近年来，以美国为首的西方诸国对中国充满敌意和仇恨，并采取各种手段污名和围堵中国。这种恶行应该说是这些国家自己内部矛盾的外部映射。美国这些年民众分裂，互相仇视，内斗不休，暴力频繁。就如一个人内心不宁，就会影响其为人处事。一个国家内部矛盾激化，也会影响其国际行为。

中国强大了，他们就把中国当成威胁，想像成敌人。紧张恐惧，怀恨于心。心怀怨恨，言行即随。

【法句经】有几句他们应该好好学习，对他们十分治愈:

诸法心先导，心主心所作，
若以意恶行，恶语恶身行，
则苦必随彼，如轮随兽足。

诸法心先导，心主心所作，
若以意善行，善语善身行，
则乐必随彼，如影随身形。

不能以怨恨，止息世间怨，
唯慈能止怨，乃不易古法。

西方列强及其政客要能学点佛的智慧，这个世界就不会这样不公平和不安宁。

在这个世界上，
怨恨绝不能止息怨恨。

【花为媒】

孔子，佛陀，和老子开圆桌会议。迦叶主持。

迦叶把一朵鲜花放在圆桌中间，权当话筒。

迦叶看一眼孔子，示意他先发言。孔子对着花眨一下眼睛，佛陀和老子会心一笑。

接着轮到佛陀发言。佛陀对着花眨一下眼睛，老子和孔子会心一笑。

最后，由老子作总结。老子对着花眨一下眼睛，佛陀和孔子会心一笑。

后人用文字记载了这次会议的发言内容:

孔子说，“巧言令色，鲜矣仁。”

佛陀说，“言语道断，心行处灭。”

老子说，“道可道，非常道。”

猴哥总结：

致仁无功

妙法无我

大道无形

【松以律己，宽以待人】

净土三经一论，【无量寿经】为首。

如果说【金刚经】教导众生如何出世成佛，【无量寿经】则教导众生如何入世做人。

【无量寿经】简短精美的警句甚多。我最爱的有两句。

第一句教导我们如何律己：

“言色当和，身行当专，动作瞻视，安定徐为。“

这里讲的是做人最基本的修养。无需苦修，并不苛刻，而是给自己松绑，让自己从容。简言之，就是淡定两字。

第二句教导我们如何待人：

“于诸有情，常怀慈忍。和颜爱语，劝谕策进。”

看似简单明了，却字字珠玑，值得细细品味。简言之，就是耐心两字。

我把这两句总结为：松以律己，宽以待人。

只有松以律己，才能从容淡定。只有把自己搞定了，才能有耐心和细心去关爱他人。

「大乘無量壽經」
於諸有情。常懷慈忍。
和顏愛語。勸諭策進。

【大乘不大，小乘不小】

大乘精深抽象，只有少数人能够领会，多数人难以理解。所以大乘不大，只能载少数人到彼岸。

小乘浅易具体，平常人容易明了，并在日常生活中践行。所以小乘不小，可以载更多人到彼岸。

大乘小乘，其实非乘。宝马香车，皆是梦幻泡影。抵达彼岸，唯靠自己。自造竹筏，自渡苦海。

烧香拜佛求菩萨，都不管用。因为佛说，你自心有佛，自救吧。

【普通】

我是一个普通人，我要打工挣钱，养家糊口。我要做个称职的儿子，兄弟，丈夫，父亲，亲戚，朋友，领导，下属，邻居，公民，乃至陌生人。

只有先履行一个普通人的职责，然后才能考虑济世成仁，开悟成佛，得道成仙。

我是一颗普通树，之所以能够在四季轮回中生存下来，全靠深入土壤的根，全靠大地的厚爱和给养。

我也羡慕天上浮云，悠哉悠哉，清净超脱。但是我知道，离开大地，失去土壤，我无法生存，终将枯干变成朽木。

不过我要感恩云的慷慨。她带来的雨露滋润万物，助我腰杆挺直，枝叶葱绿。特别是秋燥冬寒的季节，让我望云止渴直到春天来临。

【学佛心得】

佛学精深，我以七言，概括五点：

诸行无常有因果，诸法无我有轮回。凡圣无别同眞性，自他皆度共慈悲。

一。无常

无常是佛教的根本，是佛教科学性的体现。

生老病死，成住坏空；宇宙万象，变化无常；

【金刚经】的四句偈是对无常的最佳解释：

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

二。因果

诸行虽无常，三世有因果。善有善报，恶有恶报。

因果报应，常不显明，亦需时日。

【传灯录】说，” 且善恶之报，有三时焉。“

【二入四行论】讲报冤行，因为前世恶业，今世才果熟；讲随缘行，因为今生善行，来生才果报。

所以我们既要诸恶莫作，众善奉行，也要安贫乐道，随意随缘。既不可因冤生疑，也不可急功近利。

三。轮回

诸法虽无我，六道有轮回。

【心地观经】说：“有情轮回生六道，犹如车轮无始终。”

【过去现在因果经】说：“贪欲、嗔恚及以愚痴，皆悉缘我根本而生。又此三毒，是诸苦因，犹如种子能生于芽，众生以是轮回三有。”

唯有发慈悲心，行菩提道，除三毒，修六度，才能离生死，出六道，达彼岸，归净土。

四。平等

【大般若经】说，” 上至诸佛，下至旁生，平等平等，无有分别。“

【二入四行论】说，” 含生同一眞性 “，” 无自无他，凡圣等一 “，” 无有分别，寂然无为 “。

眞性即是佛性。【涅槃经】说，“一切众生，悉有佛性。如来常住，无有变易。”

对众生，应持无分别心，不论贫富贵贱，皆平等相待。

若有分别心，便染贪嗔痴。摒弃分别心，方得菩提果。

五。慈悲

慈是予乐，悲是拔苦。

【涅槃经】说：“大慈大悲，即为佛性。”

慈悲是众生佛性之体现，修行之前提。度己度人，必从慈悲开始。

如何把慈悲心落实到日常生活？【无量寿经】讲的最简单明了：“于诸有情，常怀慈忍，和言爱语，劝谕策进。”

就是说话要和颜悦色，待人要耐心细腻；慈爱容忍，规劝诱导；晓以事理，鼓励鞭策。

无常，因果，轮回，平等，慈悲，这五个概念紧密联系，一脉相承。前三属于世界观，后二属于人生观。对世界之理解，决定为人处事之言行。

最后以一首七绝总结：

无常深处藏因果，苦因结果即轮回。
通达彼岸从何始？ 平等慈悲智慧随。

【洗心四法】

禅宗初祖菩提达摩在【二入四行论】中说” 含生同一眞性，但为客尘妄想所覆，不能显了”，并教导人们 “舍妄归眞，凝住壁观”。就是说我们凡夫头脑脏乱，需要清洗。

洗心和洗衣一样，可以从两个维度归纳：

- 手洗（靠自己），还是机洗（靠别人）?
- 干洗（离文字），还是水洗（借文字）?

2 x 2 = 4。这样就有四种洗法。其中一种最为危险，请大家务必警惕。

其余三法，各有优略。三管齐下，清净无染。

> “欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。”
> 【维摩诘经】
>
> 一切有情入佛智，以性清淨無別故；
> 佛與眾生性不異，凡夫見異聖無差。
> 【大乘理趣經】

© 2021 王超杰博士。版权所有。

【做人四观】

在这个生活被打乱，生命受威胁的时刻，有必要审视和清点一下人生四观。

苦乐观

苦中有乐，知苦才惜乐。苦之乐，更有韵味，更隽永，更健康，更环保。孔子云：”未知苦，焉知乐？“

得失观

生命所需甚微，生存所需甚少。不必多得，多求，多要，多争。得到便习以为常，失去才弥足珍贵。塞翁失马，焉知非福？

是非观

识别对错，知道什么事可做，什么事不可做，什么话可说，什么话不可说。特别是在紧急关头，需要头脑清醒。如今网络上谣言四起，鱼龙混杂，更要注意甄别，不轻信，不传播。不把复杂事物简单化，不草率下结论。

生死观

生命因为有限才美丽和珍贵，人们才追求生命的意义和价值。心有信仰，行有规矩，克己利人，无私奉公。这样的人不怕死，视死如归，无咎无悔。

【做人四心】

- 感恩心：感恩一切万物众生。亲近的，熟悉的，偶遇的，和陌生的，皆怀感恩之心并无所歧视，一视同仁。
- 责任心：人非生活在真空，不能忘记自己的责任。尽职尽责，有所担当。“居庙堂之高，则忧其民；处江湖之远，则忧其君。”
- 谦卑心：宇宙之浩瀚，道理之玄妙，世情之繁复杂，非区区小我所能尽知尽悟。避免夜郎自大，恃才傲物。
- 欢喜心：不论贫富弱强，苦乐逆顺，都能感受生命的美妙和人伦的美好。避免低级的感官刺激，追求高雅的智慧乐趣。

附：

【孟子·公孙丑上】提到四心：恻隐之心、羞恶之心、辞让之心和是非之心。原文节选如下：

> 人皆有不忍人之心。先王有不忍人之心，斯有不忍之政矣。
> 以不忍人之心，行不忍人之政，治天下可运之掌上。
> 所以谓人皆有不忍人之心者，今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕恻隐之心；非所以内交于孺子之父母也，> 非所以要誉于乡党朋友也，非恶其声而然也。
> 由是观之，无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。
> 恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。

【我执】

青少年时，我常思索人生，特别对人生的目的和意义抱着极大的兴趣，想知道人为什么活着，为谁活着，人应该如何活着才有意义和价值。大学时，读路遥的小说《人生》，十分认眞。当然，这是个抽象而没有具体答案的摸索。后来就不了了之了。估计这是大多数人都有的经历，是成长的必要过程。

如今我就比较现实，不再去追究目的和意义，更不想人生价值。在生活和工作中，遇到事情，我常问自己我在乎什么，我不在乎什么，什么对我是重要的，什么对我是不重要的。什么该争，什么不该争。什么该做，什么不该做。有了这个判断，很多事情就容易解决。

最近读佛，知道佛的三法印。第一法印” 诸行无常 “告诉我们世间没有永恒的事物，任何事物都是瞬息即逝。所以人生不要追求抽象的不切实际和一成不变的目的和意义。

第二法印” 诸法无我 “告诉我们不要我执，自我膨胀，把人类或个人摆在宇宙的中心，凌驾于万物之上。追究人生的目的和意义，实际上是过分重视自我，把自我摆在一切事物中心。似乎我来到这个世界是有使命的，是有目的的。我的一切行为都是为了实现一种价值。从而自我奋斗，追求成功。很多人因为这种误导而误入歧途。

个人的烦恼，社会的问题，世界的动荡，应该说大多是由于我执。这个” 我 “，可以指一个人，一个企业，或一个宗教，一个国家。当一个企业我执，就会只顾利润，不顾消费者，环境和社会道德。当一个宗教我执，它就不会接受和容忍与己不同的其他宗教，宗教冲突因而产生。当一个国家我执，就会唯我独大，干涉他国事务，破坏世界和平。

我执不除，人类就会在烦恼和苦难中执迷不悟，不得解脱。

【心随境转也是禅】

人不是活在眞空，而是活在周边的环境和人事当中。故 “心” 和 “境” 是分不开的。

佛家讲究心不随境转，或者叫 “境随心转”。就是说在修行中达到” 外不著相，内不动心 “的禅定境界。

宋代学者诗人程颢有一首著名的七律《秋日偶得》描写的就是这种禅境：

> 闲来无事不从容，睡觉东窗日已红；
> 万物静观皆自得，四时佳兴与人同。
> 道通天地有形外，思入风云变态中；
> 富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。

这里有两个关键字，” 闲 “和” 静 “。人闲无事，心静无念，就是禅境。人闲心静，才使得物闲事静。在闲静中，看周边环境和人事，从容自得。这里不仅诗人从容自得，万物也从容自得。这是天人合一的和谐境界。

然而，人们并非天天都能沉浸在这种境随心转的禅境中。人心不是死水一潭，人也有心随境转的时候。无独有偶，程颢的另外一首七律《游月殿》写的就是这种境界：

> 月陂堤上四徘徊，北有中天百尺台。
> 万物已随秋气改，一樽聊为晚凉开。
> 水心云影闲相照，林下泉声静自来。
> 世事无端何足计，但逢佳节约重陪。

这里，诗人和朋友在秋夜月色下四处徘徊，登高远眺，看到秋色萧条，寒气逼人，心情自然不佳，只好借酒取暖解愁。这是明显的心随境转。

好在一杯下肚，身体暖了，心也舒坦了。这时才有心思注意到天上的白云悠闲地投影在湖心；才听到树林下的泉水潺潺有声，让夜晚显得更加宁静。这里也有两个关键字，“闲” 和 “静”。这里的闲静出于自然环境，然后影响和感染了诗人的心境。

诗人的心情开朗了，不再悲秋了。世事无常又何妨，下回抽空再来玩。

所以心随境转也是一种禅境。那是道家的顺乎自然，无为无争，随心所欲，随遇而安的境界。

【佛教与道教的异曲同工】

佛教和道教都讲 “无为” 和” 无言 “。

佛在【四十二章经】第十八章中说:

“吾法念無念念，行無行行，言無言言，修無修修。”

这就是佛教的无为思想。无行就是无为。无言就是不言。

老子在【道德经】第二章中讲:

“是以圣人处无为之事，行不言之教。”

第三章讲:

“为无为，则无不治”

佛教和道教都讲道的精深玄妙，不可言说，不可妄为。

同样在【四十二章经】第十八章中，佛说:

“言語道斷，非物所拘” 。

意思是佛法（佛之道）是言语所不能表达的，表达出来的都不是眞正的佛法。佛法是不受任何名相所限制的。这里的 “物” 是指名相，而不是实相。

这正好与【道德经】第一章讲的:

“道可道，非常道。名可名，非常名”

不谋而合。这里的 “名” 与佛说的 “物” 是一致的，只是人们给事物的命名而已，并不代表眞实的事物或” 实相 “。

佛陀的法和老子的道都是讲宇宙，自然，和人类的因果关系及变化规律。这种因果关系精深玄妙，才不可言说；这种变化规律不以人的意志为转移，所以人才不可妄为。

【道教非教】

《道德经》开宗明义把道的本质一言点破：” 道，可道，非常道 “。道精深博大，不可言说。

如果一定要给道一个描述的话，最多也只有两个字: 阴和阳。宇宙和自然界的千变万化都始于阴和阳的互动。

基督教有圣经，佛教有佛经，伊斯兰教有古兰经，这些宗教都有自己严密的组织机构，有自己独特的教条教义和清规戒律。

道教什么都没有。道法自然。

道教和其他宗教的根本区别就在于道无教条，无戒律，无组织，无传统。

所以道家崇尚自然，反对虚伪；崇尚自由，反对约束；崇尚个性，反对苟同；崇尚无为，反对妄为；崇尚快乐，反对苦行。

【中国总共有几个厕所?】

1972 年应中国总理周恩来邀请，美国总统尼克松访华。从此中美关系进入正常化。

我记得当时听过几个关于这次历史性访问的趣事。其中一个是这样的：

> 尼克松问周恩来中国总共有几个厕所，周恩来机智地回答 “两个”。尼克松不解，周恩来补充道 “一个男厕所，一个女厕所。”

当年周恩来在国人心目中地位很高，所以有关他巧妙对答尼克松的风趣智慧故事就有好几个。

现在想想这个故事很有深意，它反映了东西方思维的差异。西方人擅长量化分析和局部思维，因此科学技术较发达，重视法治，创新，和开拓。

东方人则擅长形象思维和整体思维，因而科学技术不够发达，重视人文，智慧，社会和谐，和可持续发展。

尼克松的提问就是从量入手，问有多少厕所（不论厕所是男是女，臭不臭，脏不脏）。这个问题不好回答。周恩来的妙答则避开量，只讲质，给出的答案是男厕和女厕。

从系统科学的角度来讲，事物的整体特质是无法量化的。量化只是描述事物的局部表象而已。这就是【道德经】说的 “道可道，非常道。名可名，非常名。”

这些年我们盲目追求 GDP 的高增长而忽视生活质量，生存环境，社会道德就是受这种重量轻质的西方思维的影响。

【对镜刷牙自问自答（一）】

我：一枚硬币有几面?
镜：两面。

我：No。三面。
镜：Why?

我：正面，反面和侧面。
镜：No。很多面。

我：Why?
镜：因为没有一面是平坦光滑的。坑坑洼洼，凹凹凸凸，所以有很多面。

我：就像我的老脸一张?
镜：No。我只照见童心一颗。

【对镜刷牙，自问自答（二）】

问：你依然信奉“桃李不言，下自成蹊”吗？
答：是的。

问：那你为什么说“言多必失，不说更亏”呢？
答：不矛盾。

问：不明白，请解释。
答：（沉默）

问：你不解释，不怕吃亏？
答：我还说过“君子乐吃眼前亏”。

善者不辩，辩者不善
-【道德经第八十一章】

【对镜刷牙，自问自答（三）】

问：你急急忙忙去哪里?
答：不去哪里。

问：你急急忙忙干什么?
答：不干什么。

问：你急急忙忙有啥事?
答：没啥事。

问：那你急什么?
答：不急。

问：那你忙什么?
答：不忙

问：那……
答：你再问，我跟你急！

【愚公移山，滴水穿石】

老子在【道德经】里说：

> 图难于其易，为大于其细；
> 天下难事，必作于易；
> 天下大事，必作于细。

这段话对世人的通病特别治愈：

- 浮夸 – 眼高手低，脚不踏实地。

- 浮躁 – 急功近利，缺乏耐心。

- 拖拉 – 事情难，不知从何入手。目标大，不知如何开始。只好拖着。
- 懒惰 – 空想（谈）不费力，做事太辛苦。懒得做，接着想（谈）。

把难事大事分解成容易入手的小任务，每天完成一点点，即可。

具体如何做，可以借鉴管理学的 SMART 方法。

SMART 方法是一种基于目标的管理方法，好的目标必须具有如下属性：

- S（Specific）：要细化，不要含糊
- M（Measurable）：要量化，不要抽象
- A（Attainable）：要可行，不要高不可攀
- R（Relevant）：要有实际意义，不要假大空
- T（Time-based）：要定时完成，不要无限拖延

滴水穿石

【佛教与数字（一）】

0：诸行无常，诸法无我。色既是空，空既是色。

1：一道净众生，一花一世界，一树一菩提，凡圣等一。

2：不二法门。

3：三毒，三业，三世（生），三学，三法印。

4：四大皆空，四圣谛。

5：五蕴皆空。

6：六根，六尘，六度（波罗蜜）。

7：七宝，七觉支。

8：八正道。

9：九有情居.

10：十缠。

12：十二因缘（缘起）

3000：三千大千世界

84000：佛观一钵水，八万四千虫

【佛学与数字（二）】

从左到右是修行的起点，途径，和终点。

从上往下按数字从小到大排列。

不求全面，不求精准。
提纲挈领，大道至简。

数字美，汉字更美；数字加汉字是美的平方；
再加佛法就是美的立方。

【二入四行论图解】

禅宗初祖菩提达摩的【二入四行论】寥寥数百字，提纲挈领，寓意深刻。

虽然没有【心经】和【金刚经】著名，但我对她情有独钟。我喜欢把她和【道德经】一起参照对读，融会贯通。

老子讲道不可道，名不可名，教导人们无为而治，“常无，欲以观其妙”。达摩讲“舍妄归眞”，” 藉教悟宗”，“无有区别，寂然无为”。眞是智者所见略同。这里的道，眞，宗，指的都是一个概念，一个只可意会不可言传，“玄之又玄” 的 “众妙之门”。

我把自己的理解通过可视化图形表达出来，与君分享。

学法度己，传法助人。法喜充满，不亦乐乎。

达摩【二入四行】图解

© 2021 王超杰博士。版权所有。

菩提達磨大師略辨大乘入道四行觀

夫入道多途。要而言之。不出二種。一是理入。二是行入。理入者。謂藉教悟宗。深信含生同一眞性。但爲客塵妄想所覆。不能顯了。若也捨妄歸眞。凝住壁觀。無自無他。凡聖等一。堅住不移。更不隨文教。此卽與理冥符。無有分別。寂然無爲。名之理入。行入謂四行。其餘諸行。悉入此中。何等四耶。一報寃行。二隨緣行。三無所求行。四稱法行。云何

報寃行。謂修道行人。若受苦時。當自念言。我往昔無數劫中。棄本從末。流浪諸有。多起寃憎。違害無限。今雖無

【气度】

人和气球一样，没有气就瘪皱，有了气就饱满。

气太少飘不起来，太多则会爆掉。只有适量才能升上天。

但也不能升得太高，太高容易被树枝割破。再高则会因空气稀薄而最终爆裂。

所以人不能光有气，还要有度。这就是气度。

【三才，三经，与三教】

- 三才：天，地，人。
- 三经：【易经】，【山海经】，【黄帝内经】，统称上古三大奇书。
- 三教：释，道，儒。

【2021 新年伊始快乐分享】

已故统计学家乔治·伯克斯（George Box）曾经说过：

所有模型都是错的，但有些有用。

All models are wrong，but some are useful。

伯克斯以科学家的谦虚揭示了科学的局限。

科学，道学，佛学，各有千秋。三学兼修，知天识命。

【无漏三学】

佛教称戒定慧为无漏三学。无漏就是无扰无恼。

做个比喻，就是屋顶不要有漏洞，否则下雨就麻烦了。

那么如何防漏呢?

- 戒：不做不该做的事，就不会招惹外界干扰。
- 定：不想不该想的事，就不会产生内心烦恼。
- 慧：外无干扰，内无烦恼，智慧生矣。

从修戒，到修定，到修慧，这是修佛从低级到高级的三个境界。

佛家的其他概念比如四果，五戒，六度，八正道，十善，及十二因果都与三学密切相关。

无漏三学，只有三项，简单易懂，方便大众。

【三学浅说】

佛教的三学（戒定慧）是六度（布施，忍辱，持戒，精进，禅定，般若）的简化，容易记住，更适合我们常人修行。

- 戒就是自律。这是做人最为基本，最为关键，又最难的品质。只有自律才不为贪嗔痴三毒所袭，才能有清净之身。
- 定就是自得。不依赖外物，不受外物所左右。“心不随境转”。自得就是拥有清净之心，并能自娱自乐。
- 慧就是自知。“自知者明”，日月之明即般若之慧。当我们眞正明了自己本心自性的时候，我们就成佛了。

【智能与智慧之别】

谷歌译器（Google Translate）算是一种人工智能。我让它把 “大道至简” 翻成英文。它给的答案是 “Avenue to Jane”。意思是 “大街通到简的家”。让人捧腹。

这是直译。Avenue 是大道，指南北走向的大路（Street 指东西走向的小街）。比如纽约曼哈顿的第五大道就是 “The Fifth Avenue”。Jane 是简，西方女人名字。比如名著［简爱］的女主人名简（Jane），姓爱（Eyre）。

我则把 “大道至简” 翻成 “The Tao is subtle yet simple”。这是意译，信，达，雅兼俱。

不过，人工智能也有其优越之处。比如我要是和阿法狗（AlphaGo）对弈，我必定一败涂地。

在处理复杂模糊，无规可循的问题上，人类智慧高于人工智能。

在处理机械重复，有规可循的问题上，人工智能强于人类智慧。

这个结论可以推而广之，用来比较科学与哲学之别，西方文化与东方文化之别。

Google
大道至简英文
ALL
IMAGES
NEWS
MAPS
VIDEOS
Chinese - detected
English
大道至简
Dàdào zhì jiǎn
Avenue to Jane

【无量寿经金句】

- 于一切万物，随意自在。为诸庶类，作不请之友。
- 于诸有情，常怀慈忍，和颜爱语，劝谕策进。
- 于诸众生，视若自己。拯济负荷，皆度彼岸。
- 善护口业，不叽人过；善护身也，不失律仪；善护意业，清净无染。
- 自然无为，虚空无立，淡安无欲。
- 远离分别，诸根寂静。
- 行寂静行，远离虚妄。

【佛】

看来，信佛不如学佛。如果把佛当作宗教来信仰，就容易迷信。如果把佛当作哲学来探索，就容易清醒了悟。

信佛就是信己，修行就是自修。但是不少信众不明了，不能自主自律，所以就急功近利，想依靠高僧大德，走捷径。而一些不法之徒乘机掠财骗色。这也是当今人心不古，道德沦丧的一个方面。

社会上似乎有两种极端，一是把佛神秘化。而是把佛庸俗化。皆为外道，不足取，要警惕。

（七）吾爱诗词

【读古思今】

冷泉亭 * 宋 * 林稹

一泓清可沁诗脾，冷暖年来只自知。
流出西湖载歌舞，回头不似在山时。

南宋诗人林稹的七绝是难得的一首专门写水的好诗。通过对冷泉水的描写来言情喻理。今天重读，又有一番新的感受。

这首诗似乎是写给当今出国留学，旅居海外的学子。

一泓清可沁诗脾

想当年我们大学刚刚毕业，天真正直，胸怀大志，雄心勃勃，希望能在工作岗位上大显身手。

冷暖年来只自知

进入社会以后，发现理想和现实差距很大，书本知识不能学以致用。工作中难免遇到困难挫折。

流出西湖载歌舞

只好选择出国留学。学成找到工作，养家糊口，滞留不归。为他国打工贡献，肥水流入他人田，尽为他人做嫁衣。良心自问，十分惭愧。

回头不似在山时

回首遥望，对比今昔，发现自己已经不再是当年的清水一泓，纯真无染了。而祖国也变得陌生疏远了。去和留，得失利弊，矛盾重重。

【古诗今读 * 阳关曲】

送元二使安西唐 * 王维

渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新。
劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。

古人送别诗很多，王维这首七绝应该说是最脍炙人口的。它还被谱成曲，取名阳关曲，渭城曲和阳关三叠，成为中国十大古琴曲之一，为世代传诵。

古人送别诗之所以美，在于她把自然景色和惜别之情融汇一体，因景生情，情景交织。

你看那由泥土和石砾铺成的马车道，在清晨小雨的淋湿下，一尘不染。清新的空气正好醒酒。客栈青色的瓦片，和溪边的绿色柳丝相映衬，更激发了人们依依惜别的心情。

虽然我们现代人也经常送别，但是我们的送别远比不上古人的凄美柔情。因为我们得益于交通之便，通讯之便，离别就不会显得那么痛苦。

同时我们生活在都市，很难再有那种天然淳朴的送客景观。总之我们的送别太平常，不管情和景都不如古人，当然也就难以写出像阳关三叠那样美丽的诗曲了。

设想你在北京送客，你的送别诗估计大致是这样写的：

京城夜雨浥霾尘，酒店高高鱼肉腥。
劝君再饮一回醉，坐上飞机睡更深。

京城的马路大凡是水泥或柏油铺的，一般没有泥土沙砾的轻尘。空气里倒是有太多霾尘。酒楼高高耸立，灯火通明，送行的宴席充满大鱼大肉的腥味和香烟味。

客人已经醉了好几回，大家还不过瘾，接着使劲灌酒。反正醉酒上飞机正好呼呼大睡。

【格律诗要领】

押韵

- 平水韵为旧韵
- 普通话为新韵
- 押韵起到每一句前后呼应，整首诗回环和谐的音韵效果。

四声

- 现代汉语：阴平，阳平，上声，去声
- 古代汉语：平声，上声，去声，入声

平仄

- 阴平阳平为平，平代表缓和语调。上声去声为仄，仄代表高亢语调。
- 平仄平仄显得急促仓皇，踹不过起来。平平仄仄则舒缓悠然，抑扬顿挫。
- 两句成一联。上句叫出句，下句叫对句。
- 出句和对句开头要平仄相反叫对，这样就有对比变化之美。
- 上联的对句（第二句）和下联的出句（第一句）开头要平仄相同叫粘，这样就有前后四句连贯无缝，相通相接。
- 对则有对比，粘则有连贯。
- 平平仄仄中重点在第二字。故一三五不论，二四六分明。
- 拗句（不合平仄）和救拗（补救之法）。
- 拗句有多种，补救办法也有多种。

对仗

- 律（五律，七律）有八句
- 一二句叫首联
- 三四句叫颔联 – 要对仗工整
- 五六句叫颈联 – 要对仗工整
- 七八句叫尾联

【写律诗和做人】

律诗最短的是五绝，只有四句共二十字。最长的是七律，也才八句共五十六字。律诗还要讲究韵脚，平仄，和对仗。在这么短短几十字里，既要写景，又要抒情，既要喻理，又要言志，眞是一种折磨和挑战。然而，律诗是多么美妙，千古流传。

做人与写律诗很相似。

没有几个人有无穷的资源和无限的自由。大多数人都承受各种各样的生存压力和自身局限：- 你有足够的钱养家糊口吗？ - 你在单位里有满意的职位吗？ - 你有理想的婚姻吗？ - 你有听话懂事的子女吗？ - 你有健康长寿的父母吗？ - 你有绝顶聪明的脑袋吗？ - 你有健壮的身体吗？ - 你有迷人的美貌吗？

有几个人能给出有的答案？

然而人们在那么多的限制和不完美中依然要活得快乐，活出趣味。

律诗的美正是因为有限的字数和无尽的约束。这是一种简约，含蓄，精深的美。

做人的艺术也是如此，在约束中自娱，在限制中平衡，在律己中升华，在无奈中超脱。

这就是少胜于多，无超过有。不着一字，尽得风流。没有奢华，依然灿烂。

【吾爱七绝】

格律诗按每首句数和每句字数分类。

一首四句称绝句，一首八句叫律诗。

每句五字叫五言，每句七字叫七言。

这样就有四种组合：五言绝句（五绝），五言律诗（五律），七言绝句（七绝），七言律诗（七律）。

其中五绝字数最少，四乘五，只有寥寥二十字，非常精炼，写起来难度较大；

七律字数最多，七乘八，共五十六字，并要求第三四两句成对，第五六两句成对，所以写起来难度也大。

字数太少和太多是两个极端，都不好创作。

一般认为七绝字数适中，四乘七等于二十八，不太多也不太少，比较容易入手。

古诗像巧克力糖，小巧玲珑，精致甜美，闲暇品尝，余味无穷。

功名利禄，山珍海味，与之相比，实微不足道。

况且，古诗乃中华特产，千年传承，老外只能垂涎，难得其妙。

【男儿到此是豪雄】

秋日偶成宋 ● 程明道

闲来无事不从容，睡觉东窗日已红；
万物静观皆自得，四时佳兴与人同。
道通天地有形外，思入风云变态中；
富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。

古诗或写景，或抒情，或言志，或喻理。寥寥数十字，简约精美，寓意深刻。

古诗讲究起，承，转，合。往往以写景，叙事开始，然后触景生情，情景交融。最后画龙点睛，寓理于情景之中，让读者回味无穷，深受教育。比如王之涣的“欲穷千里目，更上一层楼”；朱熹的“问渠哪得清如许？为有源头活水来”。

宋朝诗人程明道的这首七言律诗［秋日偶成］则十分独特，从第一句到第八句，句句富有哲理。而且融汇儒释道，让人受益非浅。

闲来无事不从容

做人何必为追求功名利禄而忙忙碌碌，紧紧张张？野心小一点，追求少一点。有了闲情逸致，接人待物才能从容不迫，井井有条。

睡觉东窗日已红

要能天天睡懒觉那就更好。晚睡早起，伤害身体。能吃能睡，少吃多睡，才叫富贵。

万物静观皆自得

宇宙万物，本来秩序井然，各得其所。你若匆匆忙忙，怎能体察？只有保持一颗清静心，才能感知宇宙的神妙。

四时佳兴与人同

春夏秋冬风景各异。人世浮沉其实与四季变换一样，皆属自然规律。天人合一，就是把自己融入自然景观之中，去体会和欣赏这四季的神奇变换，从而对人生的浮沉得失才能从容淡定，应付自如。

道通天地有形外

不要闭门造车，空想得道。应该注重观察天地之有形物，世间之有情种。并在超越有形和有情之上感悟生命，通晓大道，

思入风云变态中

世事人心有如天上风云，变化无常。你的思维可不能僵化。你可不能故步自封，墨守成规。要像水一样，委婉灵活，顺势而流。

富贵不淫贫贱乐

钱多可别乱花，权大切忌烂用。放纵贪欲，万恶之源。贫穷也没什么，不就少吃几块肥肉？卑微也不足哀伤，无非少几个粉丝？

男儿到此是豪雄

男人要是能做到以上这些，就是君子豪杰了。

今天你有烦恼，请读读这首诗。

【先人智慧如明月】

古人写诗作文讲究起承转合:

- 起 – 事情之开始，起因，交代事件的时间，地点，人物。一般以写景开始。
- 承 – 就是承接上句，提供更多的细节，比如发生了具体什么事情。往往情景交融。
- 转 – 就是通过对事件或景物的观察，触景生情，抒发自己的情绪，发表自己的感受。从身外之风景和事件，转到内心之感受和思考。
- 合 – 就是一种总结，把自己的感受升华到更深厚的哲理以给人回味和启发。

绝句的四句正好与这四种阶段想匹配。短短四句，跌宕起伏。眞是 “不著一字，尽得风流”。

以猴哥刚刚出炉的【夜读】为例：

> 夜静灯孤倚小窗，随心开卷沁书香。
> 先人智慧如明月，半是朦胧半亮堂。

夜静灯孤倚小窗

这里开门见山，交代了时间（夜晚)，地点（书房)，人物（猴哥，台灯，窗户)。

随心开卷沁书香

承接上句，详细描述猴哥今夜得宽余，有闲情逸致，拿起书来随便翻翻，沉浸在淡雅的书香里。

先人智慧如明月

猴哥在这种禅境中，突然悟到古人眞是伟大，给我们留下如明月一样珍贵和永久的智慧。这里也顺便透露了猴哥读的是古诗文，比如唐诗宋词，四书五经。而且这里的月和第一句的窗前后呼应。

半是朦胧半亮堂

为什么把先人智慧比作明月呢? 因为古人的思想含蓄而精深，一如神秘的夜月，时而朦胧，时而明亮，只有静观，方能悟得。

哇噻，短短二十八字，蕴含这么美妙的构思！

How Good You Are!

猴哥牛啊！

【吾爱古诗】

古诗美在精简含蓄。

没有长篇大论，仅有寥寥数十字，却情景交融，寓意精深。有着一种 “不着一字，尽得风流” 的境界。

这与现代人追求奢侈铺张，激进外露的生活行为形成鲜明对照。

古诗提示我们含蓄和简约的少而精，远胜于不加节制的盲目的多而滥。

这在文学和审美上如此，在其他方面诸如经济，教育和个人生活中也一样。

【写律如做人】

写律如做人，难。

情景理趣，形意气神，平仄对仗，起承转合，多种因素要通盘考量，难以周全。

格律可严格遵守，也可宽松灵活。诗人往往在两者之间纠结徘徊，推敲不定。

写律难，才有 “两句三年得，一吟双泪流”。

在合律与不合律之间有多种可能，诗人们因理念有别，或情境有异，而有不同选择，不能以对错高低评判。

社交媒体上有人把律和非律当做黑白对立，非此即彼。这些人似乎并不真正懂格律之妙和做人之难。或许他们懂，却故弄玄虚，故意煽情，以博眼球，骗流量。

【诗词欣赏的一点细节】

从字，词，句，对，到整首，都要细嚼慢咽。

还要从形式的美和意境的美一起结合欣赏。

形是体，意是用。形是外，意是内。形是阳，意是阴。

还要了解作者生活的时代背景，作者的生平遭遇，写作时的处境心态。

是的。形意和谐，体用兼备。由景生情，以物喻理。

是的。言外之意，玄外之音。

另外，字，词的模零两可，意思的朦胧，读者根据自己的处境和心态去诠释，理解。

苏轼的 “缺月挂疏桐” ，平常人读来，就是写夜景。而对一个命运不顺，心情不佳的人读来就会很触动。缺，疏字都带情。乃至挂字。挂在半空，不上不下。

最后一句 “捡尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷” 是这首词的点睛之笔。

让我想起 “独在异乡为异客” 。异者才孤独，才寂寞。这里又会联想到屈原。路慢慢。独醒。独清。

【人生三个阶段】

（一）青年时期，远征何难。

毛泽东【长征】

红军不怕远征难，万水千山只等闲。
五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。
金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。
更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。

（二）中年时期，月夜徘徊。

程颢【游月陂】

月陂堤上四徘徊，北有中天百尺台。
万物已随秋气改，一樽聊为晚凉开。
水心云影闲相照，林下泉声静自来。
世事无端何足计，但逢佳节约重陪。

（三）老年时期，从容淡定。

程颢【秋日偶成】

闲来无事不从容，睡觉东窗日已红。
万物静观皆自得，四时佳兴与人同。
道通天地有形外，思入风云变态中。
富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄。

（八）文字游戏

【穆】

【说文解字】对穆字的解说极其简单：穆，禾也。从禾□声。

译成白话就是：穆，禾谷。字形采用“禾”作边旁，“□”是声旁。

穆字的甲骨文像成熟而下垂的稻穗（参见插图），象征美好，和睦，庄严，恭敬，体现了先人对农耕之依赖和重视。比如【诗经 · 泮水】其中一句：穆穆魯侯，敬明其德。意思是魯侯庄重又和美，他的品德光耀且可敬。

为了弥补【说文解字】之不足，我对穆字的右半部作了进一步解剖。”□”可分为上中下三个部分：

上面是”白”，由一撇和一日组成。一撇像是一抹云。日是太阳。阳光透过一抹云而成”白“字。由此可见洁净的白色与亮丽的阳光有千十丝万缕之联系。

中间是”小”，形似一叶孤舟，左右各有一桨。

下面是”川”，形似水波，代表河流。

综合起来，穆字就是一幅吉祥美丽，水穆阳华的田园诗画：

小河缓缓流，小舟轻轻荡。
阳光透祥云，照耀禾苗壮。

汉字作为最古老，最美妙的数据可视化，从穆字便可略见一斑。

穆 mù

字形像一棵庄稼，它的穗因成熟而低垂下来。《说文》："穆，禾也"。本义早已不存，多用于"和畅"、"壮美"、"和睦"等义。

【贝】

人类的每一个发明都是一把双刃剑。人类每前进一步都要后退一步。这就是为什么在科技发达的今天，人类依然像野蛮时代一样互相残杀。人类可以把卫星送上天，却依然用武器和鲜血来解决争端。

就拿货币的发明来说，不可否认它是人类发展商品经济和创造物质财富的孵化器和加速器。然而，货币也因此成为人类的主宰而给人类带来不平等，不公正，乃至灾难。金融危机说白了，就是少数有钱有势的玩弄货币，敛财暴富，着火入魔而嫁祸平民百姓。

让我们看看四个带 “贝” 的汉字就可以略知一二:

- “财” 字，“贝” 在前，“才” 在后。真才实学不如腰缠万贯。
- “赢” 字和 “败” 字都带有 “贝”，有钱才是赢家，没钱沦为败者。
- “赞” 字也有带 “贝”，有钱就能买到名声，获得赞许。

这个世界之所以物欲横流，人类之所以你争我夺，都是为了财富这个宝贝。

你和我比财，我才不和你比！

注: 中国古代以海贝充当原始货币。“贝者，水虫，古人取其甲以为货，如今之用钱然。”（《尚书·盘庚中》孔颖达疏）中国商周时期的墓葬时有出土。

【猴子读孙子】

孙子兵法开宗明义，指出 “兵者国之大事，死生之地，存亡之道，不可不察也。”。接着单刀直入，提出用兵的五大要素（五事 – 道，天，地，将，法）并做详尽精辟阐述。

五事中，天是天象气候，地是地理环境，都是外在因素，不可控制。天时地利，可遇不可求。赤壁之战，周瑜想火攻曹军，诸葛亮指出 “万事俱备，只欠东风” 就是指天时未到。赤壁之险，长江之急则是指地之不利。

如果我们给五事中的每一个要素 20 点，总共 100 点。因为天和地的不可控制，每个只能给百分之五十的机会，各得 10 点。剩下的三事道，将，法，我们可以控制。道可以选择，正义之师得道，不义之师失道。将领可以甄选和培养，纪律可以制定和执行。不过即使可控制的要素，我们很难百分之百到位。我们要能做到四分之三就不错了。这样，20 点得 15 点。三事共得 45 点。五事总和 65 点（10+10+15+15+15）。

这说明我们在战争中和在战场上通常只有百分之六十五的胜算。概率不高啊。所以孙子才说 “不可不察也”。

要是不义之师，道还要扣掉 10 分，一分拿不到。不义不仅无助，而且将领也很难有智，信，仁，勇，严，再扣 10 分。法制也就不会严明，士兵不会忠诚善战，又扣 10 分。这样胜算的可能性就剩百分之三十五了。所以不义之师必败。

五事道为首，正义才得之。
得道者多助，不义终失之。
天时大气候，地利不由己。
只有将与法，自己能控制。
猴子读孙子，数字解文字。
概率加统计，科学观五事。

【九斤灯的典故】

【山村咏怀宋邵康节】

一去二三里，烟村四五家。亭台六七座，八九十枝花。

这首短短二十字的五言绝句把数字从一到十巧妙地融入，即简单易懂，又郎朗上口，深得小朋友喜爱。

古诗中类似这种文理融汇的例子比比皆是。比如唐朝杜甫的七绝：

两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

这里就用了一，二，千，万。

猴哥 1981 年中学毕业。2011 年，同学举办毕业 30 周年纪念活动。猴哥写了一首以资怀念。

【(7 - 2) × 6 = ?】

八一年挥手道别，三十载弹指瞬间。
五湖四海少年梦，九斤考验同窗情。

诗句用了 1，3，4，5，8，9，10。却少 2，6，7。只好借用标题。可谓名符其实的借“题” 发挥。标题是一道数学题，答案正好是 30，十分巧妙。

另外，九和酒及久谐音。同学经常聚会喝酒，故久经考验也是酒精考验。这里用九斤取代酒精还隐喻一个中学时期的典故：

化学科肖老师有一天在课上评讲考题，说某同学在填空题上把 “酒精灯”
写成 “九斤灯”，全班哄堂大笑。

2011 年，猴哥不懂格律，就会写打油诗。最近学写格律诗，略做修改，更加精美：

【(7 - 2) × 6 = ?】

八一挥手共惜怜，弹指三十仅瞬间。
四海五湖青涩梦，九斤考验再情牵。

【P 的力量】

根据几十年的工作和生活经验总结出人生发展的 12 个 P。我把它们叫做 The Power of P (P 的力量)。

这 12 个 P 分为四个层次，就像四层楼的房子，层层往上:

- 首先，最基础的是要有一个可以立足的平台 (Platform)，通常是指一个有潜力的工作单位，有一个合适的职位 (Position) 可以施展，学习和进步。还要有很好的人脉和人缘 (People)。这三者是外在的，就像天时地利人和。
- 其次是个人内在的才华和魅力 (Personality) 再加上适当的包装 (Packaging) 和宣传 (Publicity)。个人就像商品一样，一定要注意外在的包装，才能凸显内在的才华和魅力。包装好了，别忘了对外宣传和推销。我们不是生活在 “桃李不言，下自成溪” 的桃花源里。这是一个市场经济和社交媒体的时代，营销 (Marketing) 至关重要。
- 再次是个人的敬业和努力。一切都体现在实践和实战 (Practice) 中，要有高质量的产品 (Product) 和绩效 (Performance)。否则名不副实。要 walk the walk，不要 talk the talk。就是多做少说。老实为人，踏实做事。
- 最后就是要有明确的人生目的和事业目标 (Purpose)。你想要什么？你的组织需要什么？个人和组织两者要合拍一致。另外为人做事要有底线和原则 (Principle)，不可失责，违规，犯法。实现理想还要靠毅力和坚持 (perseverance, Persistence)。

THE
POWER
OF P
P 的力量
Purpose Principle Persistence
目的 原则 坚持
Practice Product Performance
实践 产品 绩效
Personality Packaging Publicity
个性 包装 宣传
Platform Position People
平台 职位 人缘
© 2019 王超杰博士。版权所有。

【之乎者也】

王家媳妇生龙凤胎，全家欢喜。王父好古，喜欢之乎者也，就给小孙子取名王也，小孙女取名王乃，并戏称 “此乃王家宝贝也” 。

王母也特别喜爱两个小宝贝，甜蜜地管小孙子叫也也，小孙女叫乃乃。

【6 和 8 顺和发】

6 和 8
顺和发

8 字拆开两个 0
财富身外物
最终归于零

6 字转过来是 9
人生若顺利
如天长地久

六和八
顺和发

“八” 字先上坡
不堪重 “富” 便下坡
最后 “趴” 下来

“六” 字象 “大” 字
没有荣华富贵
一人也能顶天立地

8 虽然大于 6
“六” 字却包含 “八”

所以我说吗：

发未必顺
顺乃大发

朋友们请记住
我的蛇年猴语：

小心 8 八发趴
不如 6 六大顺

【宫和官，三和川】

猴大儿好学习，虽然中文不好，但很用心。他最近在白宫实习，因此认识” 宫 “字。今天晚上我们到一家叫” 华馆 “（P.F. Chang’s）的中餐馆吃晚餐，他看到菜单上的 “馆” 字就问右边这个是白宫 “宫” 字吧。猴哥赶紧纠正说不时，这是官员的 “官” 字。为了让儿子理解这两字的区别，猴哥急中生智解释宫是宫殿或办公室的意思（英文 Palace 或 Office)，官是 “官员” 的意思（英文 Official)。宫和官很像，是因为官员都在宫殿里上班。就像英文的 “Office”（办公室）和 “Official” （官员）很像。

这让我回想起二十几年前读到的一个笑话。说四川一个富家子弟（现在叫富二代），不识字。父母告诉他，身为四川人，你至少得知道 “川” 字。这样他勉强就学会了 “川” 字。有一天，他看到邻居在读书，就要炫耀，说他认字。邻居就把书递给他。他一页一页地翻，想找到那个 “川” 字。可是翻了好多页，就是看不到 “川” 字。正在着急的时候，看到一个 “三” 字，他既兴奋又生气地说 “原来你躺在这里睡大觉，让我找半天”。

【猴语花香】

与猴有关的英语简称猴语。初学英语难度较大，可以先从猴语开始。猴语引进门，英语就不难。

- How do you do? 猴肚油肚（猴就爱吃）

- How do I know？猴肚爱闹（吃多不消化）
- How do you know？猴肚又闹（得看医生了）
- How are you? 猴哈腰（猴讨好大夫）
- How could you do that? 猴裤又大裂（吃胖了，一哈腰，不好啦）
- How to love a woman? 猴投老虎而无门（猴太胖，老虎看不上）
- How old are you? 猴偶尔忧（猴失意）
- How are you doing? 猴啊又独饮（何以解忧，唯有杜康）
- How fast? 猴发誓（不再贪吃）
- How many? 猴骂你（都怪你取笑猴胖）
- However 猴爱我（因为我不在乎猴胖）
- Anyhow 爱你猴（你不在乎猴胖，猴更爱你）
- Know-how 怒猴（猴脾气不好）
- Somehow 山猴（猴想回归自然，修心养性）

【人口统计】

一人就是一个世界，就是一个佛，所以 “大”；

二人和睦相处，顺乎天意，故 “天”；

三人形成一个家庭，一人保护两人，故 “众”；

五人组成一个团队，可以作战，故 “伍”。

七人形成一个社会，文化从中产生，故 “化”；

九人就有点人满为患，难免相互摩擦，乃至争斗，故 “仇”；

七十人指中国人多士众，故 “华”。

【人云亦云】

每次开车在路上，透过挡风玻璃映入眼帘的总是天上的白云。

开车无聊，就观云遐思：白云朵朵，形状各异；行云悠悠，变化无穷。

人和云不是也一样?

俗话说 “人之不同，各如其面”，每个人都是一朵独特的云。而且人生无常，人也像行云，外在内心，时常变化。

难怪我们把人类叫做芸芸众生。只不过 “芸” 在 “云” 上多了一个草头。想必那一撮草是人的头发?

人为什么长头发？是否为保护头皮不得已？那要怪天，时不常翻云做雨；也要怪云，总喜欢兴风作雨。

古文把说话叫做云，学别人说话叫人云亦云。人是云，云亦人。

人劳动叫耕耘，也许是因为人们总在蓝天白云之下辛勤劳作。“耘” 字是 “丰” 和 “云” 的组合，那是人们不忘与云共享丰收果实。

人和云都在天地之间，只是人脚踩大地，云头顶蓝天。

看人如观云，不管什么面孔脾性，都应该尊重欣赏。

人生如行云，不管命运如何变化，都应该应付自如。

我想起王维《终南别业》里富有禅意的两句:

行到水穷处，坐看云起时。

这是一种超脱尘俗，超越自我的禅境。

当我们达到这样一个境界时，就可以从从容容地和天上白云平起平坐，指点苍穹，笑谈尘世，煮酒论英雄了。

【饿肚子的谜语】

- 饿肚子聊天（打一两字常用词）- 空谈
- 饿肚子思念（打一两字常用词）- 空想
- 饿肚子补牙（打一两字常用词）- 空洞
- 饿肚子怒吼（打一两字常用词）- 空气
- 饿肚子下楼（打一两字常用词）- 空降
- 饿肚子走路（打一两字常用词）- 空前
- 饿肚子送货（打一两字常用词）- 空运
- 饿肚子求爱（打一两字常用词）- 空心
- 饿肚子打仗（打一两字常用词）- 空军
- 饿肚子赏雪（打一两字常用词）- 空白
- 饿肚子扔手榴弹（打一两字常用词）- 空投
- 饿肚子弹琴（打一家用电器）- 空调（念音调的调）
- 饿肚子唱歌（打一三字词）- 空好音（取自杜甫《蜀相》里的两句 “映阶碧草自春色，隔叶黄鹂空好音” ）
- 饿肚子打招呼（打一三字运动项目）- 空手道（挥手道声 “Hi，我饿了，有什么好吃的吗？”）
- 饿肚子观天象（打一三字军事用语）- 空对空
- 饿肚子干农活（打一三字军事用语）- 空对地
- 两个饿肚子的大男人（打一四字成语）- 空空如也（爷）

【我欲乘风归去】

2010 虎年的春节就要来临。离开故乡，飘零海外整整二十年，年年都是在异乡平淡冷清地度过春节。这两天美东下历史罕见雪暴，也算是瑞雪丰年。闲着在家没事就瞎编《饿肚子的谜语集锦》，编着编着就由衷想起儿时在家乡过年猜灯谜的事。

穆阳文化馆每年春节期间都搞猜谜活动。文化馆小小的窗户上挂满一条条琳琅满目的灯谜。我从小就爱猜灯谜，总要挤到人群里跟大家一起猜。每次都能猜中几条。奖品有糖果，还有香烟。糖果自己享受，香烟带回家给我父亲抽。

有一个福安话为谜底的谜我至今难忘。谜面大致是 “雨伞倒过来装东西”，打一水果名（福安话）。答案是 “橄榄”（福安话谐音 “假篮”，雨伞倒过来当篮子用，故曰假的篮子）。

有两个哑谜我依然记忆犹新。哑谜是不能说出答案，而是通过动作来表示答案。哑谜通常难度较大，奖品也丰厚。

第一个哑谜的谜面是桌上放三件大小不同的东西（好像是笔记本或是书本，记不大清了），猜一国名。猜中的人必须把这三个东西叠在一起，然后把大的那个拿走。答案是 “加拿大”。奖品就是拿走的那个大件东西。

第二个哑谜的谜面是桌上放三盒不同品牌的香烟，其中有一盒是乘风牌，另外两盒记不清，大概是鹭江牌和光荣牌。猜宋词一句。猜中的人把其中的一盒乘风牌香烟拿了就走。谜底是苏东坡《水调歌头 – 明月几时有》中的一句” 我欲乘风归去 “。奖品就是那盒乘风牌香烟。

还有一个谜出的很难很绝，没有人能猜中。谜条上画了一个很粗大的句号，猜一个四字常用语。奖品是酒一瓶。答案是 “群众观点”。你想一想，一大帮人围在谜条前面盯着那个句号傻看。这不正是 “群众观点” 吗？那瓶酒当然是出迷人留着自己享用了！

【科幻：先有鸡还是先有蛋?】

先有鸡还是先有蛋？西方人对这个问题的探讨和争论从古希腊哲学家亚里士多德和柏拉图至今已有两千数百多年了。这个因果困境如果更进一步就是有关宇宙和人的起源，因而涉及哲学，生物学和宗教。

今天这个迷终于被解开。花果山东方智慧研究中心的一个研究小组在水帘洞进行了多年的研究，终于得出结论：鸡和蛋是同时问世的。

研究小组组长侯咬文先生在介绍这项由联合国科教文组织资助的项目及其研究成果时说“根据水帘洞的壁画描述，在很久很久以前，有一只鸟，她飞腻了，飞累了，飞饿了，就在花果山的水帘洞口停下来休憩。这只鸟正想要喝水，突然发现草地上有一只虫，就本能地上前把虫给吃了。可是没多时，鸟感觉肚子痛，而且越来越痛，最后她下了一个鸡蛋，同时自己也变成了一只母鸡。”

侯组长同时引用汉字来做证，他说鸡字右旁是” 鸟 “字，蛋字下边是” 虫 “字。这也恰恰说明鸡和蛋的前身原来是鸟和虫。这也是为什么两千三四百多年前当古代西方哲学家在探讨和争论这个问题的时候，同一时期的中国贤者先哲像老子孔子等集体沉默。因为他们早就知道答案了。侯组长还特别提醒大家，汉字历史更早，已经有五千多年，她不仅是沟通工具，她还是人类历史，知识，乃至科学的载体。所以鸡和蛋的问题实际上在西方人开始提出来之前中国人的祖先早就有定论。

侯组长还向听众展示了水帘洞墙壁上的绘画，壁画上所描绘的故事情景依然十分清晰。关于壁画的年代还有待考古学家鉴定。鉴定工作目前因为经费没有到位而被迫暂停。这是因为美国害怕这项研究会影响美国鸡和鸡蛋的出口销量而阻止联合国拨款。目前水帘洞出产的鸡和鸡蛋在国际市场的名声和销量都急速增长。不过侯组长特别提醒大家，并非贴上水帘洞标签的都是真货。

【父亲笑话】

我大儿子高中时和一个女同学相好，她有一个妹妹。有一次，我跟她开玩笑说，我们家老二还没有女朋友，你正好有一个妹妹，可以 “Date Wang, Get Wang Free”。这里的 Date 是约会，恋爱的意思。Wang 刚好谐音 One。这里借用商店里常用的促销手段 “Buy One, Get One Free”（买一送一）。

大儿子去年夏天在塔吉克斯坦学习波斯语。有一天给我发微信，说偶然发现一个正宗湖南餐馆，准备和几个朋友去戳一顿，让我推荐几个菜的名字。我推荐完，最后加了一句说，你还可以来一碗 “Wang Tongue Soup”（直译王舌头汤）。这个正好和馄炖汤的英文 “Won Ton Soup” 谐音。儿子没有回应，我估计他已经知道这又是一个 Dad Joke（父亲的笑话）.

父亲的笑话是指父亲临时瞎编用来哄骗和娱乐孩子的。在孩子看来都是蹩脚的，不是很好笑的，所以 Dad Joke 大凡也是 Bad Joke（蹩脚笑话）。

【妙行无住】

读【金刚经】看到 “妙行无住” 四字，有所感悟。

什么样的修养才是妙行? 很明了，就是一个妙字。

妙字由女和少组成。

女代表母性，阴阳之阴性，就是慈悲，宽容，忍辱，谦卑。

少则是指简单，简易，简约，虚空，清净，无染。

生活在这个科技发达，物质丰富，人心浮躁，物欲横流的现代，我们更应该以女（母性）为榜样，以少（简单）为准则。存妙心，修妙行。

【简单】

简 — 竹字头，门字里面有一个日字。冬天坐在竹舍门口，晒太阳。

单 — 中间是田字，丫字加一横像把犁田。有一块属于自家的田，犁田耕地播种收获，自给自足，自由自在。

简约 – 约乃约束。只有约束才有简单。没有约束，就会奢侈和繁杂。律诗就是简约的典范。五律，只能有二十字，既要符合平仄韵律。又要富有诗情画意哲理智慧。

【酒】

酒 = 一 + 洒

喝一盅便潇洒，洒脱。

【论股票】

A 股，B 股和 P 股，你投哪种股？

爱股者都知道 A 股和 B 股震荡很大，因而投资风险也很大。时刻都要盯着市场走向，既耗时间，又伤脑筋。而且一不小心，决策失误，血本无归，一贫如洗。

猴哥建议大家放弃 A 股和 B 股，转投 P 股。

- 先看看 A,B,P 三个字母的形象。A 是先猛涨到峰值，然后一直猛跌到初值，白欣喜半天。B 是直线上涨到峰值，经过两次漫长的市场纠正，先跌一半，再次跌到初值，如过山车，提心吊胆，最后还是无所收获。P 则不同，先直线上升到峰值，然后市场调整跌到半途打住，不再下滑，离你的初始点还高许多，你依然有可观的回报。
- 请大家务必关注，最近 P 股出现一个很看好的股票，海内外都有上市。在上交所的股票符号是 HPG（猴 P 股）。在美国纳斯达克的股票符号是 MB（Monkey Butt）。这个 HPG 总是向上走势，非常红火。特别是在美国，很多股民都抢购，在他们看来 MB 就是 Money Back（钱回来）。哪个爱股者不爱钱？有几个股票既能上涨，又有红利？

声明：HPG（猴 P 股）虽火红，但投资如赌博，赢家少，输者多。后果自负，猴哥无责。

【2020 的启示】

- 爱您爱您，爱是第一。
- 饿您饿您，忌口节食。
- 简单最好，从新归零。
- 20 对 20，和谐对称。
- 两个圆圈，日月光明。

【童话 ● 狐狸和猴子】

很久很久以前，猴子住在花果山，与狐狸做邻居。狐狸狡猾，猴子经常上当受骗。为此，猴子耿耿于怀，伺机报复。

有一天，猴子问狐狸说:” 你知道吗，咱们花果山共有几个湖?” 狐狸不假思索，立马回答:” 这里有三个湖，大湖，中湖和小湖。” 猴子回应:” 不对，这里共有七个湖。包括你这只小狐，我这只老猢。” 狐狸反应过来，心算片刻，反驳说:” 那才五个湖。“ 猴子提醒道:” 你爱胡闹，这就六个湖了。” 狐狸好生气，大声反驳说:” 你胡说。”

猴子洋洋得意，下了结论：“你看看，你爱胡闹，我爱胡说，这不就是七个湖了吗?”

正当猴子得意忘形之际，狐狸忽然大叫：“妈呀，我的米饭烧糊了。”

意料不到，又多一湖。猴子垂头散气，狐狸得意忘形。

当天晚上猴子提了一壶酒，到狐狸家求婚。

猴话说得好，你若斗不过她，就把她娶回家。

猴子穷，买不起婚戒，就从树上摘了一个葫芦做为定情物，并向狐狸发誓有一天学会游泳就到大海里找一个漂亮的珊瑚送她。狐狸深受感动，只提出一个条件：婚后不下厨，以免把饭菜烧糊了。

成亲那一天，从胡建省胡州市西湖公园飞来一只美丽的蝴蝶，为他们祝胡。

Artiz Studio

【童话 * 猪猴割据】

小猪问老猪: “今天是五一劳动节，我也要上街庆祝。” 老猪答道 “孩子，劳动节是给平常辛苦劳动的人们放假休闲的。我们啥事不做，游手好闲，天天放假，天天休闲，哪有资格享受这个节日。” 小猪很失望，就追问 “那咱们可以过哪个节日啊？” 老猪回答 “孩子，我们哪个节日都不能过。” 小猪愤愤不平地抱怨道 “连傻瓜都有愚人节过，为什么我们什么节都没有？难道懒猪还不如愚人？” 老猪耐心地对小猪开导说 “孩子，人家傻瓜能够愚公移山，我们能做什么呢？”

小猪还是不明白，追究到底 “那猴子一天到晚上蹿下跳，辛辛苦苦，忙忙碌碌，怎么没有节日呢？” 老猪沉思片刻，回答道 “谁说猴子没有节日？他们从早到晚，都在树上跳跃，从这一枝跳到那一枝，这一节跳到那一节，他们不仅天天过节，而且一天过好几个节啊” 小猪恍然大悟，赶紧说 “那我这就去找猴哥，向他学习”。

猴哥听说小猪要来，就下树恭候。可是小猪没走几步就累了走不动，最后还是没来见猴哥，结果就形成一个在南一个在北，“猪猴割据” 的局面。

【般若与无聊】

般若是从梵语 prajñā 或者巴利语 paññā 音译过来的，读作 bō rě。比如：

- 心经的全称是般若波罗蜜多心经。
- 心经首句: 观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

般若的意思接近于智慧。但智慧不够精准，所以通常人们就采用音译。这和西方把中国的道音译成 The Dao 或 The Tao 一样。虽然偶尔会看到意译的 The Way 或 The Path。道教则翻译成 The Taoism。

道不可道，般若也惹不起，所以中西学者不敢随便意译。

bo 和 re 合在一起便是英文 bore, 意思是无聊。比如：

- I am bored to death! (我好无聊啊!)。
- This movie is boring (这部电影没意思)。

无聊和般若不仅形似，而且神似:

- 当人们对日常生活失去兴趣时，就产生无聊的感觉。
- 当人们摆脱尘俗欲想之缠缚时，就接近般若的境界。

哪天你觉得无聊，你离般若的禅境其实就不远了。

【般若与无聊（二）】

无聊与般若之间其实只有三个字的距离，那就是戒，定，慧三学。勤修三学，即可抵达三摩地。

如何实践呢？大道至简，就六个字：戒三毒，定三业：

- 贪，瞋，痴三毒，是抵达般若的障碍。三毒不戒，无法前行。具体说就是不要贪恋身外之物，不要憎恨异己他人，不要无知无明。
- 身，口，意三业，是抵达般若的途径。三业若定，即得菩提。具体说就是要净化身体不妄为，净化言语不乱说，净化意念不瞎想，追求虚空宁静的禅境。

诗云：

戒三毒莲续无染，定三业荷其清净。
修三学藕得智慧，抵三摩安住般若。

注：三摩地，三藐三菩提，菩提，和般若都是从梵文或巴利文音译过来。它们意思相近，都是指修行达到的最高境界，亦称无上正觉。

【英语文字游戏】

我们都熟悉汉语的文字游戏，它通过汉字的谐音以及象形产生精妙的意境。像 “因荷（何）而得藕（偶），有杏（幸）不须梅（媒）” 就是一个很绝妙的例子。

其实英语也有文字游戏。其道理和汉语相似，利用谐音及字母组合的变化来达到趣味横生的效果。有的还结合当前的政治经济形势，对时事人生进行饶有趣味的讽刺。下面举两个例子。

奥巴马（Obama）与奥巴毛（Obamao）

奥巴马是当今美国第一任黑人总统。他是民主党成员。美国政治以民主党和共和党两足鼎立为特色。简而言之，民主党代表 “工人阶级” 的利益，共和党代表 “资本家” 的利益。奥君竞选期间及从政之后，共和党抨击他主张收入再分配并批评他是社会主义者。甚至有人恶作剧在他的姓 Obama 后面加了一个字母 “O”，这样他的姓就变成 “Obamao”（奥巴毛），以此暗喻他是毛泽东的追随者（Maoist）。

Rest 的双重含义

有一天我开小组会议安排工作。在把任务一一分配给大家后，仍然有几项任务没有着落。我最后轻松诙谐的口气做决定说 “The rest will have to rest upon David”。中文意思是 “剩下的任务就只好落在大为肩上了”。这里我巧妙地利用了 “Rest” 的一词多义。第一个 Rest 是形容词，意思是 “剩余的”。第二个 Rest 是动词，意思是 “依赖”。大为是我组的一员大将。小伙子既聪明又肯干，业绩斐然，跟我两年，提升两次。

顺便提一下，大家熟悉的 Rest 通常是 “休息” 的意思，比如 “Take a good rest” 就是 “好好休息一下”。

为人民服务
OBaMao
为人民服务
OBaMao

【慈和善】

慈字，以心为底善字，以口为底

慈的底线就是：心不怀恶意善的底线就是：口不出恶言

今天，你慈善了吗？

【人生苦短】

对酒当歌，人生几荷?
藕然相遇，彼此莲惜。