



華

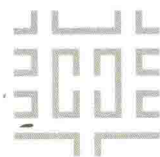
修身齐家观天下

拾雅集

梅林 主编 / 华会所出品



海天出版社 (中国·深圳)



修身齐家观天下

拾雅集

梅林 主编 / 华会所出品



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

拾雅集 / 梅林主编. — 深圳: 海天出版社,
2015.2

(华)

ISBN 978-7-5507-1299-7

I. ①拾… II. ①梅… III. ①中华文化—文集 IV.
① K203-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033261 号

拾雅集
Shiya Ji

出品人: 陈新亮

责任编辑: 王 颢

责任校对: 方 琅

张 琳

责任技编: 梁立新

装帧设计: 深圳市言文设计有限公司

出版发行: 海天出版社

地 址: 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)

网 址: <http://www.htph.com.cn>

订购电话: 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)

印 刷: 深圳市精彩印联合印务有限公司

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 9

字 数: 244千

定 价: 58.00元



明 / 仇英 (1494 ~ 1552) / 桃园仙境图轴 (局部)

出品 华会所

编委 万捷 马蔚华 王顺生 刘平春 刘长乐 刘泽彭
朱伟 任克雷 许开程 苏征 陈剑 陈洪生
邵忠 郑凡 柳传志 胡厚崑 赵汝衡 侯松容
贺平 贺明 秦晓 袁伟民 郭广昌 徐航
徐少春 曹远征 董亚平 (按姓氏笔画排序)

编委会主任 郑凡

顾问 朱伟

特约编审 尹昌龙 南翔

统筹 曾辉

执行 陈晓芳

主编 梅林

艺术总监 严培明

摄影总监 肖全

设计总监 毕学锋

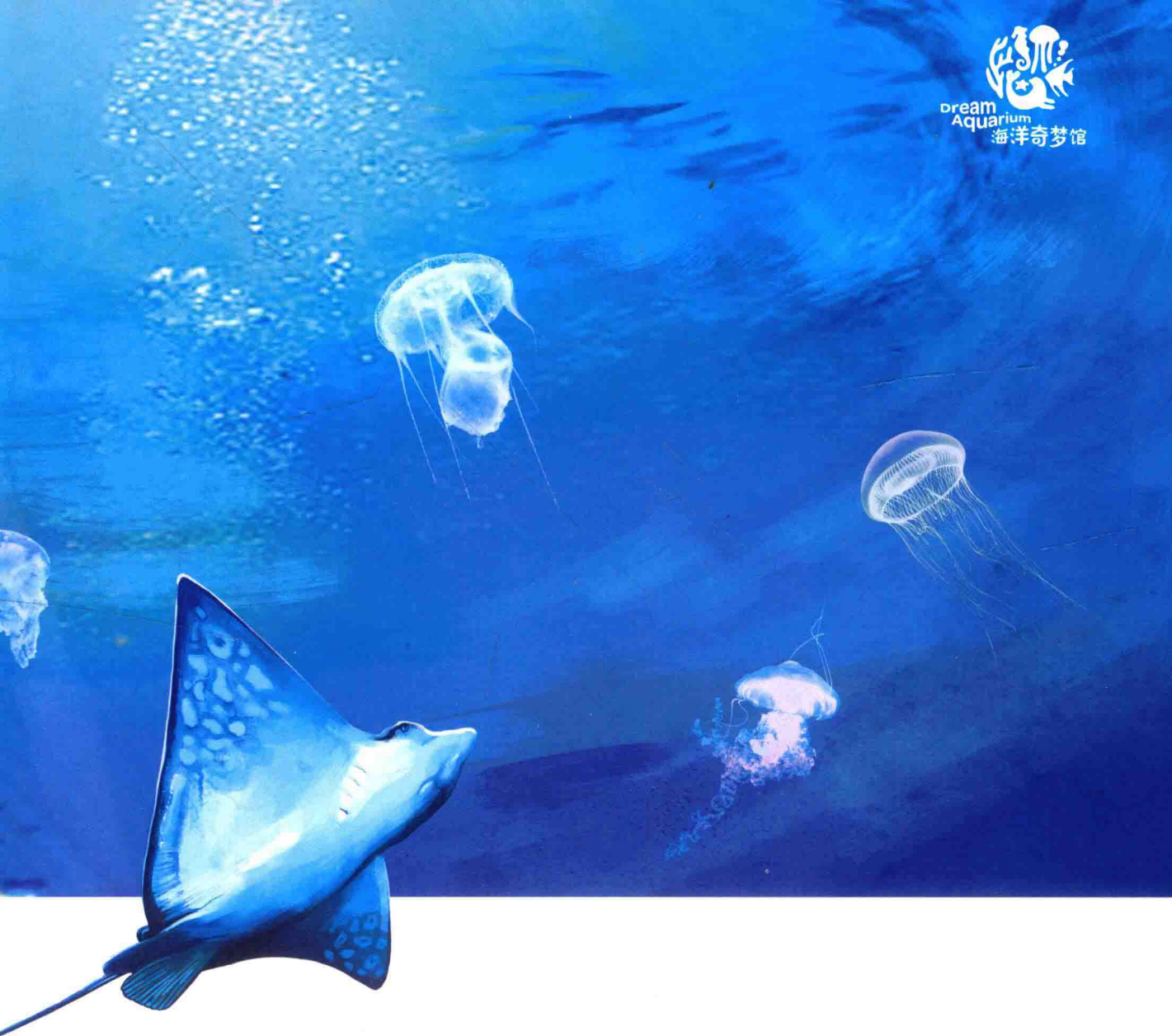
特约编辑 谷芳 张琳 蒋舒璇



城市中心的海洋奇梦馆

深圳欢乐海岸海洋奇梦馆，建筑面积3300平方米，是集科普教育、体验互动、欣赏娱乐为一体的现代都市型水族馆。

海洋奇梦馆由梦幻水母世界、多彩珊瑚万花筒、海狮剧场、海底集市四部分组成。置身馆内，犹如化作鱼儿信游四方，仰望水母轻舞云裳，俯瞰珊瑚潜生海底，亦梦亦奇……



海洋奇梦馆营业时间

平日：10:00—18:00

周末及节假日：10:00—19:00

周一：13:30—17:00（16:30停止售票）

海狮剧场表演时间

平日：11:00、14:00、16:00

周末及节假日：11:00、13:00、15:00、17:00

（具体的表演时间，以当天海狮剧场表演公告栏为准）



地 址：深圳市南山区白石路东8号欢乐海岸购物中心二楼西侧海洋奇梦馆
咨询电话：0755-86122338
关注海洋馆微信“octhyqmg”了解更多优惠信息

雅儒的生活美学

中国古代文人无论是在世界范围内，还是在历史长河中，都是一个特立独行的群体。

从孔子被确立为儒家文人的启蒙者，直到隋唐以科举制度为文人搭建了草民进阶权贵的天梯之后，文人便与武人处在同样可以征服天下的地位。然而，文人毕竟比武将有更风雅的内涵，前者的情趣和雅事就变成了一种社会风尚。这种风尚在于，文人总是浪漫的，不管是在读书，还是在朝野，还是贬作流民、孤寂一生，总能在身边的贱微之处寻到清雅的乐趣。

于丹从《论语》而有心得，在华会所畅谈中国文人的道与生活。从她的文字与言语中，我们感知到儒家博大的深邃。叶放则是另外一种文人，他寄情于物，“载道于器”。两晋以来的文人生活在经历唐宋的极大物质繁荣后，在日常物质生活中，拓展了叹为观止的雅集文化。从四季时令到曲艺杂说，从文房四宝到茶香竹木，无不成为雅集的媒介。于是，眼见之物都被文人赋予文雅之气，万物皆灵。叶放在他的苏州“南石皮记”拾回了几近消失的雅集，让世人得以体验江南的旧忆。

古代文人生活的高峰，不是李白时期的盛唐，而是两宋。因为赵匡胤建立宋朝之初，立下文人不杀的规矩，文人就很随意，愈发比古人们更加浪漫。苏轼是那个朝代的代表，他的一生如史诗般跌宕起伏，一时在朝廷狂澜一时在乡野苟命，但无论是哪一种处境，他的生活美学态度总是雅致的，总是精心而治。这或许就是中国文人的典型，后世亦多以苏轼为文雅示范，随世适意而居。

目录

卷一

001 专策

雅之礼

005 乘物以游心 / 于丹

014 南石皮记: 叶放的雅集生活 / 梅林

025 大儒的适意与谪居 / 郑晋

卷二

041 华观察

042 中国公益的转型与创新 / 马蔚华

卷三

047 达人贴

048 刘波所推崇的酒店设计美学 / 蒋舒璇

055 刘涛: 风险投资人的简单生活 / 张小琳

卷四

059 乐活馆

061 孙黎峰“玛瑙记” / 琳琳

071 超现实世界: 毕加索的立体主义 / 尘花

081 路易·威登, 高贵的现代旅行 / 方蓝

089 近水, 奢居繁华边 / 赵薇

卷五

091 物种记

092 自然公开课 / 米燕 赵炎雄

096 我们, 是造物者的指纹 / 汪洋

098 图像档案: 青藏高原及常见哺乳动物 / 王英永 杜卿

卷六

111 阅铭楼

112 母鸡萝丝去散步 / 兰兰

115 禅到“如是”本具足 / 苏军敬

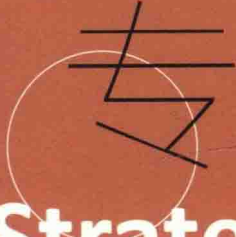
119 一个人长征 / 左力

121 何谓“二十一世纪的儒学” / 王绍培

卷七

123 空镜头

124 巴黎见闻 / 肖全



卷一

Strategy

专策



明 / 仇英 (1494~1552) / 桃园仙境图轴 (局部) / 描绘了在松涧流水之间士人以琴书娱乐的雅集场面

雅之礼

—
主笔 / 梅林 郑晋

资料图片 / 梅林 郑晋
—

—
秉物以游心

南石皮记：叶放的雅集生活

大儒的适意与谪居
—
—
—
—



于丹（图片由本人提供）

乘物以游心

文 / 于丹

于丹，著名文化学者，北京师范大学教授、博士生导师，首都文化创新与文化传播工程研究院院长，北京师范大学艺术与传媒学院副院长。

国务院参事室特约研究员，也是古典文化的普及传播者。在中央电视台《百家讲坛》《文化视点》等栏目，通过《论语心得》《庄子心得》《论语感悟》等系列讲座普及、传播传统文化，以生命感悟激活了经典中的属于中华民族的精神基因，在海内外文化界、教育界产生广泛影响；先后在我国内地、港台地区，以及美国、英国、法国、德国、日本、韩国、新加坡、马来西亚、巴西、新西兰、澳大利亚等国家或地区进行千余场传统文化讲座，受到广泛好评，并掀起了海内外民众学习经典的热潮。著有《于丹〈论语〉心得》《于丹〈庄子〉心得》《于丹·游园惊梦——昆曲艺术审美之旅》《于丹〈论语〉感悟》《于丹趣品人生》及《于丹——重温最美古诗词》《人间有味是清欢》，其中《于丹〈论语〉心得》一书获得了世界知识产权组织的版权金奖，国内累计销量已达600余万册，多次再版，已被译为30余种文字在各国发行，短期内国外销量已达40万册。

何为“道”？

“道”里面的“首”，代表人的脑袋；外面是“走”，代表通天大道。也就是说，人的脑袋认的那个理叫道理，人的脑袋确定要走的那条路叫做道路，人得找着了自已脑袋中的判断，路才走得通。

老子最开始鉴定的“道”是什么？“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。”说的是有一种东西浑然天成，比天地万物生发得都早。它不热闹、不喧嚣，不改变自己独立的操守，周而复始地运行着，永不消歇，可以作为天下万物的母体。

“道”的第一个特点是“寂兮寥兮”，不会因为寂寥就弱小。越寂寥的东西越强大，越喧嚣的生命越弱小。比如动物，鹰隼从来都是独来独往的，但是麻雀和大雁却是成群的。地上的动物也是一样，放羊都是成群的，但老虎、狮子等都不是非得成群的时候才出来。

“道”的第二个特点是“独立而不改”，不会因为寂寥就得改变自己独立的操守。

生命更高的境界是柔和，那就叫“周行而不殆”，这是“道”的第三个特点。“殆”就是死亡、消歇，所以从我们的精神到身体，都得周而复始地运行着，永不消歇。

具备这三个特点方能母仪天下，生发万物，这个东西就是“道”。

与时迁移，应物变化

这是一个寂寥很稀缺的时代。

有一个观点是这么说的，如果要看一个国家的基本素质，就看人们过马路时的表现。在很多遵纪守法成为习惯的国家里，黄灯亮起来，就意味着警示和停下。但在中国，黄灯亮意味着，我现在抢一步不犯法，反正没亮红灯。在黄灯亮起的时候，是让一步还是抢一步，这是一个全民素质的事情。

再看看，在国外你过马路，不管你合理不合理，就算是横穿马路的时候，你会发现，车一下就停了，让你先过。但是在中国呢？从来都是车追着人，人要让车。这个背后有一个概念，就是强大与弱小究竟谁该让着谁？

在过去，别说是皇上了，就算是高官，八抬大轿出来的时候，前面衙役喊着“闲人闪开”，就是说除了官员，其他都叫闲人，都得让开。今天坐车的人，社会地位比走路的人要高级，所以行人让着自行车，自行车让着汽车，就这么一级级的大家混乱地抢，就抢出了这个世界的喧嚣。到最后，人们就会在抢一步里面秩序越来越差，在抢一步里面效率越来越低。

人为什么要抢？就是因为害怕落后，害怕因为慢一步，抢不着，这是贫瘠时代的心态。

我常说，文化圈存在“文而不化”的现象。在富贵阶层里面，也存在一个现象，那就是“富而不贵”。

可以说“文”是卷帙浩繁的经典，可它有让人幸福的能力吗？那得靠“化”。“富”是财富数字，什么是“贵”呢？生命的尊贵与否在于有没有节操，有没有信念，有没有容忍的慈悲，有没有因为自己的富贵而对别人担当点什么的使命感，这些事情跟“富”不一定成正比。

一个真正有贵气的生命，是会独自与寂寥相处的。

有一个禅宗的小故事。小和尚问师傅：“师傅啊，教我参禅吧。”师傅说：“你回去吃饭睡觉。”小和尚就纳闷了：“谁不吃饭、谁不睡觉啊？吃饭、睡觉怎么能叫是参禅呢？”师傅回答道：“人人吃饭，但大多数人不是挑肥就是拣瘦，他吃不痛快；人人睡觉，但不是失眠就是做梦，他睡不安稳。你要是把每一顿饭都吃得很香，每一宿觉都睡得很安稳，你就已经在参禅了。”

人不活在当下，注意力不集中在你的吃饭睡觉上，而永远处于热闹喧嚣中，这都是内心过分贫瘠而产生的恐惧所驱使的。

我教授传媒这个专业有二十多年，从原来的纸媒、广播，发展到电视、公共的电子媒体，然后发展到电脑，一直到个人终端，这固然是一种进步。但是，人一旦被异化，被东西绑架了，成为它的奴隶的时候，是会产生是非观混淆的。

当我们对虚拟空间越来越依赖的时候，在现实空间中自己创造的能力就会削减。这样一来我们越来越不会跟寂寥相处了。

这一切，都如同“道”，我们还有与自己宁静相处的能力吗？我们还能够做到一个人的独立而不改吗？为了这种独立我们还有周而复始运行不殆的能力吗？这是值得我们反思的问题。

虚无为本，因循为用

我们都知道一个词“局限性”，就是说你个人的格局太小，所以为其所限。下围棋的时候，老师会教你“金角银边草肚皮”，就是说，围棋的挂边挂角才是最重要的。谁能懂得舍弃，去找你最大的可能性，比凝固在这个确定性上要好很多。人这一辈子唯一确定的事，就是最后谁都逃脱不了死亡。但是从生到死之间，谁的可能性越多，谁就活得越有质量；谁的确定性越多，谁就活得越有局限。但是不是格局大了，就一定什么事都解决了？这大跟小还真得结合起来。

再说一个禅宗故事。一个小沙弥捧着一个饭钵去问师傅：“这钵能装多少东西呀？”师傅说：“旁边有核桃，你先装着试试。”小沙弥就往里装核桃，装了十几个就满了。他说：“师傅，这个饭钵能装十几个核桃。”师傅又说：“那还有小米，你继续装。”小沙弥接着装小米，把核桃的缝都给填满了。师傅接着说：“你往里面加点水试试。”小沙弥很惊讶地发现水还是可以加得进去。

其实这件事就是告诉我们大与小的关系。第一，在格局这件事情上，一定要先装大东西，你如果一开始满满的一碗水，你再往里面搁东西试试？所以一定得用大件东西先把格局占满了，再找更小的东西往里面放，让它达到丰盈饱满。格局大了你才能更好地去了解道家的东西。

“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋。”“朝菌”指的是早晨冒出来的小蘑菇，“晦朔”是指月亮没有的时候和月亮最饱满的时候。它见到的月亮是月牙儿它就永远认为这就是月亮，是满月它就认为这就是月亮，它不知道月亮还会变化，因为它没活过半个月那么长。“蟪蛄”春生夏死或夏生秋死，它不知道这个世界有春夏秋冬四季的轮转。庄子称“此小年也”，这就叫小年头，它的年华、年岁特别短。古有大椿树，以八千岁为春，以八千岁为秋。人间八千年沧海桑田，那大树才活一个春天；再过八千年，大树才活一个秋天，“此大年也”，那就叫大年头、大眼界。

庄子说过这样一句话：“小知不及大知，小年不及大年。”“知”读作“智”，指小智慧小聪明。一个人若没有大的眼界和智慧，他没办法和真正的大智慧者去相比。

南方有一种鸟叫鹧鸪，它从南海起飞，飞到北海去，不是梧桐树不栖息，不是竹子的果实不吃，不是甜美的泉水不喝，这是一种高洁的鸟。地上有只猫头鹰刚刚逮了一只死耗子，觉得这就是天底下最美味的东西，一抬头看到了鹧鸪，猫头鹰觉得这鸟就奔着死耗子来的，就拽着死耗子东躲西藏，而鹧鸪都不知道这个事就飞过去了。这个故事后来被李商隐在《安定城楼》里这样写道：“未知腐鼠成滋味，猜意鹧鸪竟未休。”没料到死老鼠被当成美味，而秉性高洁的鹧鸪竟不知世上还有这样的物种。

道家讲究的是一种超越。庄子和朋友惠施，两人喜欢经常抬杠。庄子认为什么都要长得大才好，惠施就说：“你瞎说，有一次我看见路上有一棵大树，那树太大了，要有一百人合抱，木匠过来都不砍它一个枝子，你说大了好，那这么大的树有什么用呢？”庄子答到：“我们所谓的有用没用是靠标准来衡量的，树长到一握、两握粗，这砍下去回家可以拴牲口，这就叫桩子；长到三围、四围粗，我们说这成材了，能盖房子，这就叫栋梁；再长到七围、八围粗，变得值钱了，因为富人家做棺材用的板材就得从这种大树上取得。但超越所有的标准再长呢？这时，它才真正成为自我。因为它再也不用受刀斧所伤，没人砍得了它的枝条，没人摘得了它的果子，它立于广漠之野，无何有之乡，过往的行人，逍遥乎其下，寝偃乎其侧。”

现代社会的人太过于急功近利，往往被标准化建立的规格绑架了自己的思维。在还是个桩子的时候就希望赶紧为人所用，成长为栋梁了就觉得自己的价值已经很大了，却从来没有人想过要如何穿越标准去成为一个更大的自己。

从改革开放到现在，中国人的思维观念发生了天翻地覆的变化。谁能想到网上购物已经成为大家消费的主要办法？谁能想到互联网是怎样改变人的生活？这不过就是十几年间的事情。反观一切，人要有着不断自我更新的那个能耐，在这个不断自我更新里面，人才能够明辨是非，不为局势所限。

与时俱化而无肯专为

《道德经》里面有这么一段话：“知人者智，自知者明。胜人者力，自胜者强。知足者富，强行者有志。”

能把别人的事分析得头头是道，这只能算有点小聪明，人更难得的事是好好明白自己的事。我把谁给打败了，只能说明我有力气，可是比这更高级的境界是谁能胜自己，谁才是真正的强者。而真正的富贵是什么？是能知足。

中国的老百姓天天都说要民主，可是民主到手之后连自己拥有什么样的权力都不知道，缺乏一种理性去维权。天天嚷嚷着穷，可钱到手了却不懂得花。所以“知足”就是以有限的权利和财富把它最大效益化，活在当下，把你的日子过出滋味来，才是真富贵。

清代文人沈复写过一本小书叫《浮生六记》。浮生第一记写的是他和妻子芸娘之间的一些趣事。芸娘是一个灵心秀口、满腹诗书的女子。他娶芸娘的时候家里还是极尽豪奢的，少年夫妻，尽享闺合之乐，赌书泼茶，日子过得活色生香。到了中年，家道中落，他们俩拖儿带女靠干苦活维持家里的生计。你且看这芸娘是个什么样的女子，她觉得丈夫是个读书人，要维护读书人的尊严和那种潇洒的骄傲。她在用竹子编成的席子上画栏杆，把破房子围起来，让丈夫能够时时看到风景；她用竹子编了四扇移动屏风，画上山水花鸟，每天早晨干活的时候把屏风挡在东边，每天晚上西晒的时候把屏风挪到西边；晚上跟丈夫两个对饮喝茶。茶非好茶，喝不出味道，她就每天把这茶用纱布包成一小袋，放进荷塘中未绽开的荷花苞里，用细线缠紧；待到第二天早晨，朝阳未起露水未干的时候，打开花苞把纱布袋拿出来；晚上太阳落山后再换一朵荷花放进去。一个茶袋连续放三个大的荷花苞，这样两口子就能喝上带着清雅荷香的茶了。

再看中国历史上明代著名哲学家王阳明。王阳明当年被大太监刘瑾陷害，庭仗四十以后被发配到贵州省龙场驿。他给自己住的破山洞取名叫“阳明小洞天”，读书的地方叫做“玩易窝”，教书的书院叫“龙冈书院”。他在那穷山恶水中悟出了格物致知之理，创造了“致良知，知行合一”学说。

这些人都叫“知足者富”。一个人你得学会跟最恶劣的环境相处，然后还能够让自我保持得好一点，这就是“强行者有志”。

无成执，无常形

“不失其所者久，死而不亡者寿。”打个比方，做生意的人最忌讳这山望着那山高，动不动就换一个行业，如果总在换的话，就叫失其所在。谁能在一个行当里面做到不失其所，谁就能够长久。要久到什么分上？这个人已经不存在了，他还是江湖上的传说，他做的事情还在为别人造福，这叫真长寿。老子的这些话，用今天的话来讲，就是别太过于追求跨越式的发展，人应该踏踏实实守住所在，把日子过好点。

“企者不立，跨者不行。”“企”就是垫着脚尖，“跨”就是跨一大步。老垫着脚尖就立不稳，老跨着大步就走不快。怎样才能有一种真正平和的持续发展呢？用老子的话说就是：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”

学东西，每天都增加点，但人修行，每天都得用减法，只用加法不用减法，就失衡了。好比新家装修，不停往里面塞东西，等到你的家不知不觉变成胡同，人就住得不痛快了，因为人去伺候家了。当你外在的拥有在不断增加，而你生命内部的修行、自己对“道”的理解还不得每天减点吗？把心里的较劲、拧巴、执着、妄念，每天放一点，每天都平和一点，才不会同归于尽。