

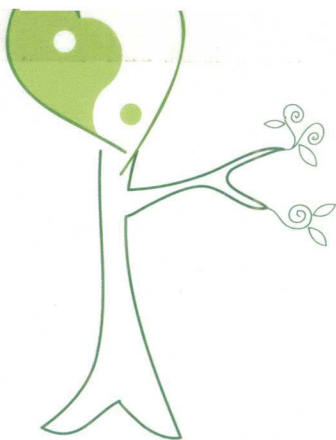


王春永 主编

零压力每一天

活得轻松的道家智慧

Zero pressure every day




汪君艳 李抟印 著 徐峰漓 图

人们都知道珍惜有用的东西，
但不懂得无用却有更大的价值。

《庄子·人间世》

能顺应自然规则的人，
悲伤和快乐都不会扰乱他的内心。

 中国发展出版社




王春永 主编

零压力每一天

活得轻松的道家智慧

Zero pressure every day

汪君艳 李抃印 著 徐峰漓 图

 中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零压力每一天：活得轻松的道家智慧/汪君艳，李转印著.
北京：中国发展出版社，2010.6
(中国式人生智慧图解书系)
ISBN 978-7-80234-521-8

I. 零… II. ①汪… ②李… III. 道家—通俗读物
IV. B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 013860 号

书 名：零压力每一天：活得轻松的道家智慧

著作责任者：汪君艳 李转印

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978-7-80234-521-8

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京新魏印刷厂

开 本：787×980mm 1/16

印 张：13.25

字 数：140 千字

版 次：2010 年 6 月第 1 版

印 次：2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

定 价：28.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：fazhanreader@163.com

fazhan02@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

前言

向道家学习简单生活

都说中国人是最务实、最勤劳的。然而，越是务实和勤劳，生活似乎就变得越复杂。没有比生活在21世纪初的我们更复杂，也没有比我们更悲观的了。工业神话、征服大自然的神话、城市神话及科技的神话，在极尽繁杂之能事之后，都无情地展示了它们虚幻的一面。我们创造的多了，我们消费的多了，但我们付出的也更多了。

道家认为，一个健康健全的人格，并不需要复杂和狂奔。然而今天的我们对复杂和速度却乐此不疲，拼命工作、拼命挣钱，像是要赶在明天之前把所有工作完成，把所有的钱挣完。但是现在，这些都变成了一种疲惫的恐惧，被困在一座无处不在的蛛网中，故乡是一个永远回不去的地方；无孔不入的喧嚣压制了宁静，密密的蛛网遮挡了清风明月。当世界末日来临之前，早已没有一只鸟飞过天空……

然而细细想来，世界绝不会轰然坍塌，而是在人的一生一死，甚至在花的一开一谢中不断地演绎世界末日。所以，并没有什么东西需要我们赶在世界末日完成。宋代丘处机在一首《落花》诗中说：

昨日花开满树红，今朝花落万枝空。

滋荣实藉三春秀，变化虚随一夜风。

物外光阴元自得，人间生灭有谁穷。

百年大小荣枯事，过眼浑如一梦中。



虽然我们无法活得像风一样轻松，却可以让生活更简单，或者甚至在某些人看来更消极一些。

今天看来，带有一点顺其自然、一点虚无的简单生活，对于已经心身疲惫的我们其实都很环保、很低碳。道家思想就是中国人想出来的最无公害的简单生活思想——热爱自然，友善的生存，保持纯真。

简单的生活，并不意味着简陋，而是一种真正的富足和精致。或者说，它是把物经过心的提纯之后，一种健康和谐、悠闲写意的生活方式。如果有了阳光空气，有了享受食物、音乐、书籍的地方，有了一条能骑自行车的小路，还有什么是一必须追求的呢？

或者像苏格拉底所发现的，原来世界上有那么多东西是我根本不需要的。

只有剪除枝叶，才能找到树干；只有降低噪音，才能享受宁静；只有减少承诺，才能更有诚信；只有简化生活，才能享受美好。少比多更丰富，简单比复杂更有力量，其实是道家最根本的思想，也是指引我们回归简单的慢生活的途径。

当然，本书也不是包治百病的良药，它只是一种途径，帮助你给自己的生活设下底线、去粗取精、化繁为简，回归到内心的自由与豁达、温暖与从容。

作者

2010年4月

目录

.....

引子

- 01 老子：最神秘的思想家 / 2
- 02 庄子：风度翩翩的穷哲学家 / 7

清净的处世之道



生与死

死亡并非生命的结束

- 01 鼓盆而歌看生死 / 16

不以生累形，不以死累心。只有悟透死与生之间并无鸿沟，才能获得坦然平和的心境。

- 02 骷髅的帝王之乐 / 20

骷髅深知活人有多艰苦。人间诸般事务的拖累，即便活着当皇帝也不如死了更幸福。

03 自由来，潇洒走 / 24

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。

04 人生祸福倚与伏 / 27

幸福当中，包藏着祸害的因子。灾难和不幸中，往往蕴藏着下一个幸福的种子。

05 权衡财富与生命 / 31

不怕挣得少，就怕没命花。财富没有生命重要，该取舍的时候一定要先权衡。

06 黄金不重相位轻 / 35

隐退并非隐匿形迹，而是指敛藏、不表露、不据有，不自我膨胀。

07 是什么让人疯狂 / 39

欲望是个好仆人却是个坏主人，一受到刺激就蠢蠢欲动，一定要学会节制它。

08 奉献的人最富有 / 43

如果想交朋友，就要先为人做事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。

09 安时而处的智慧 / 45

能顺应自然规则的人，悲伤和快乐都不会扰乱他的内心。



情与欲

欲望是善仆而非良主

01 祸莫大于不知足 / 50

人们应该追求正当的物质利益，但不应该没限度、无节制，要做到“欲而不贪”。

02 色字头上一把刀 / 53

人们往往只顾享受财货美色带来的美妙感觉，却忘了这背后的陷阱和失落。

03 香饵之下有死鱼 / 56

甚爱必大费，多藏必厚亡。爱得越深，受伤越大；资产越多，损失越大。

04 知足的人最富有 / 59

知足，不仅指面对钞票时不乱伸手，更是指把日子过得淡泊快乐的心态。

05 知止须知留余地 / 62

知足是不贪婪，知止则是不随波沉浮。

06 笑到最后是最好 / 65

在逆境中坚持，不光是一种成功，更是一种境界。

07 宠辱不惊最难得 / 68

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

08 惹是生非的窟窿 / 71

人最大的祸患就是身体迷失于所受的诱惑，沉湎于声色感官之欲。

09 做个性情不离者 / 74

顺其自然，不刻意追求与人一样，也不刻意地与人不同。

10 胸怀博大者得自由 / 77

一个爱患得患失、计较功利的人，往往会被自己的心结缠住而无法解脱。

叁

进与退

藏锋是最好的进取

01 人间随处有乘除 / 82

领导者因骄矜之气而失去权力，富贵者因骄矜之气失去自己的财富。

02 不自矜者方成长 / 85

上等人，有本事没脾气；中等人，有本事有脾气；末等人，没本事有脾气。

03 不显摆者最明智 / 89

一个能够洞明世事、知己轻重的人，做事处人也一定能够把握好分寸。

04 得饶人处且饶人 / 92

饶人，不是放弃原则的浑浑噩噩，而是一笑置之的宽恕和容忍。

05 退一步海阔天空 / 95

小不忍则乱大谋，以退为进、静以待变的退让之道，可使人保持清醒头脑。

06 功成须解谋身退 / 98

人生就如转动不止的陀螺。知退是一种成熟，是一种眼光，是一种睿智。

肆

面与里

让面子和里子能够双赢

01 面子有几斤几两 / 104

为了一点可怜的面子而不惜代价，结果反而把面子和里子全损失掉了。

02 活出自己的潇洒 / 107

潇洒的境界源于心境的豁达，源于对世事的彻悟。

03 天下莫能与你争 / 110

上士忘名，将名利淡忘；中士立名，靠成就把名立起来；下士窃名，窃取人家的。

04 话说多了谁都烦 / 113

话不在多，得体则行，高谈阔论，未必是金。言多必失，祸从口出。

05 最大的敌人是自己 / 117

一个人只有战胜了自己的恐惧、自私、怯懦，才能活出他人难以企及的潇洒。

06 坚强者乃死之徒 / 120

弯腰做人并不是苟且偷生，而是一种以退为进的谋略，一种抱柔守弱的生存之道。

07 掂量自己的斤两 / 123

人贵有自知之明，可见自知是一个人智慧的体现。

08 谁说吃亏不是福 / 126

用一时一地的吃亏换来一生的幸福、坦然，这是占了最大的便宜。

09 知止才可以不殆 / 129

人的贪欲是个无底洞，“知止”既需要智慧，也需要定力。

10 爱叫的狗不咬人 / 132

高尚和美好往往在朴素的外形中，抛却世俗的浮华偏见才能欣赏到。

11 人生难得一知己 / 135

真正的朋友是心的相互置换：你心置于我腹，我心置于你腹。

12 真相与假象之别 / 138

“朝三暮四”和“朝四暮三”只是同一事物的不同表现形式罢了。

13 用宽阔胸怀对待人 / 141

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是心灵。

14 不要做井底之蛙 / 144

井底之蛙并不可笑，可笑的是死不承认自己是井底之蛙。

伍 圆与缺

把生命的残缺变成圆满

01 饭要一口一口吃 / 150

在一种浮躁的氛围中，有多少人能厚积薄发，能铁杵磨针？

02 处其厚不处其薄 / 153

厚道的人即使独处，也不想、不说、不做恶事，坦坦荡荡地生活。

03 以什么态度闻道 / 156

人的眼睛只长在前面，永远无法像双面神雅努斯那样同时看清前后。

04 善救物故无弃物 / 159

圣人的心与万物合而为一，对任何事物都没有毁损与轻弃的念头。

05 善救人故无弃人 / 162

没有一件物是不值得存在的，更没有一个人是不值得生存的。

06 忍耐也是一种美 / 165

人们学会妥协和退让，是保全自己的策略，更是以退为进的智慧。

07 信与美的矛盾 / 168

美言则如乱坠的天花，常让人忘记了娇艳的玫瑰花也有扎手的尖刺。

08 毋以轻许诺言 / 171

轻诺必寡信。真正的承诺，就是把每一粒唾沫星都变成信用的钉子。

09 幸福就像手里的沙子 / 174

无为的要义既在于有所不为，也在于有所为。

10 以德报怨利大于害 / 177

受人恩德，小则视为大，少则视为多。

11 欲擒故纵的策略 / 180

欲擒故纵是一种聪明的处世策略，对于很多事情反其道而行之可能是捷径。

12 残缺也是美 / 182

月满则亏，水满则溢，要时刻注意自己是不是已经接近亏和溢的拐点。

13 落一叶而知天下秋 / 185

见微知著，就是透过一根小小的导火索，引爆炸弹。

14 舌尖上的大学问 / 188

说话艺术不是低水平的雕虫小技，而是办成大事的杀手锏。

15 美言也可以市尊 / 191

善人因为有道而被人看重，其言论也会使人觉得可爱，心生敬重。

16 帮人帮出的烦恼 / 195

期待回报和感恩，会使助人之心变得脆弱，一受委屈就会愤愤不平，伤害双方。



引子

1

老子：最神秘的思想家

不管你相不相信老子，老子都是个传说。

老子本名李耳，字伯阳，又称老聃，楚国苦县厉乡曲仁里（今安徽涡阳）人。据说，他母亲怀了九九八十一年身孕，才从腋下将他产出。老子一生下来体弱而头大，眉宽而耳阔，更奇特的是白眉毛白胡子，所以被称为老子。因其双耳长大，就起名为“聃”。

老子生活在春秋时期，是我国最著名的思想家。唐朝的武则天封他为太上老君。他不仅是道家学派的创始人，直到今天也仍然是世界文化名人、世界百位历史名人之一。他曾从楚国跑到周朝的国都洛邑，担任国家图书馆馆长，当时称藏室史。他博学多才，孔子周游列国时向老子问礼，称赞他是“犹龙”（即有道之士）。

到了晚年，老子乘青牛西去，相传在函谷关（位于今河南灵宝）点化了函谷关总兵伊喜，并写成了五千言的《道德经》（又称《道德真经》，或直称《老子》或《老子五千文》）。

老子随后的行踪更为扑朔迷离。

一种说法是，他一路西行至盩厔（今陕西省西安市周至县），觉得这里依山傍水（终南山田峪河）、峰峦起伏，就留了下来，并修了草房子修行说经。后来，这间草房被称为楼观台，历代文人墨客纷纷前来朝拜，留了墨迹碑石三百余座。老子死去不叫去世，而叫“羽化”。他羽化后葬于距此八公里的西楼观，现存老子墓。

另一种说法是，老子并没有去世，而是到了西域，并对西域的胡人实行教化，这就是所谓的“老子化胡”。汉桓帝延熹九年（166年），襄楷所上奏章中有“或言老子入夷狄为浮屠”的说法。浮屠是梵语Buddha的音译，指佛或佛教。《三国志·魏书》载：“浮屠所载，与中国老子经相出入，盖以老子西出关，过西域，至天竺教胡，及浮屠弟子合二十有九。”

西晋道士王浮创作了一本《老子化胡经》，称老子携尹喜西入天竺（指印度），化身为佛陀，立浮屠教。书成之后，在道教引起强烈反响，同时被佛教徒指为伪经，双方争论持续近千年。

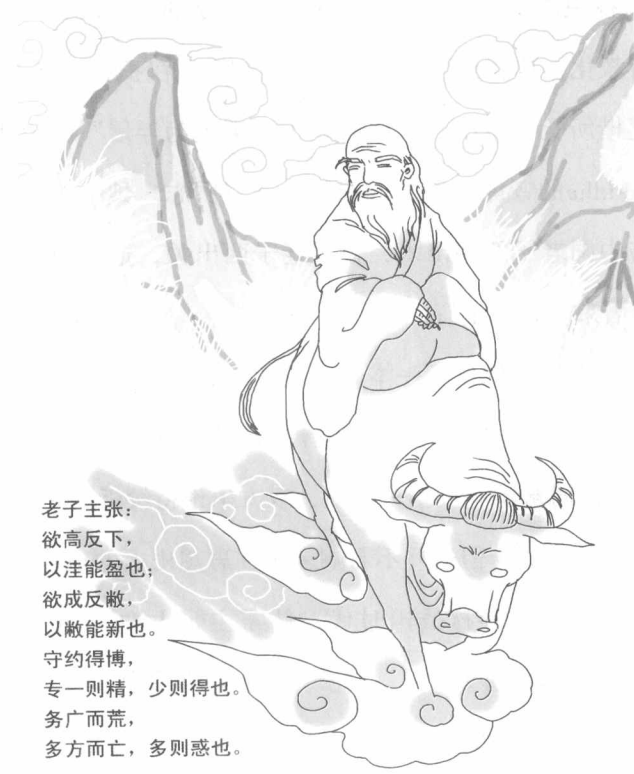
尽管行踪成谜，但这并不影响老子在思想史上的地位。

在百家争鸣的春秋战国时代，儒家主张人性为善，仁、义、孝、悌等德行都由善发出；“礼”是社会的秩序、人们行为的规范、性善的体现，因此趋向保守，维持现状，不喜革新。

但老子认为，性善的说法过于武断，仁、义、孝、悌等字眼看起来冠冕堂皇，却是人性的表现；尽管儒家试图以此纠正乱世，却往往适得其反，有些人蒙蔽了本心善性，利用这些名目巧妙地将自己伪装成善人。如果丧失本性，忘了返璞归真，则愈来愈虚伪，肤浅的用所谓的是非善恶去断定是非善恶，世界会趋于混乱。所以，老子要我们弃巧、弃智、无知。

老子深信，宇宙自有一套法则，但他不知道这个法则叫什么，只是将这套法则取名为“道”。他说过“道可道，非常道”，能说出来的，能取名字的，就是有限的，而“道”是一种不能用语言彻底表达的东西。

老子最为有趣也最为颠扑不破的思想，就是认为天地间有一



老子主张：
欲高反下，
以洼能盈也；
欲成反敝，
以敝能新也。
守约得博，
专一则精，少则得也。
务广而荒，
多方而亡，多则惑也。

个“相对原理”，即天地间万事万物，无不相对以生，相对以化，相对以成。所以，永远是正反相乘，利害相当，得失相循，祸福相伏，治乱相倚，存亡相胎。有此必有彼，有彼必有此，没有单独存在的。

因此，凡事行其正必知其反，明其利必察其害，算其得必计其失，民其福必意其祸。善、恶、进、退，治礼存之之道，无不互相为因，同时互相对动而成。千万不要拘泥于事物，被困死在名词的表象无法逃脱。从正面来看，天下无不正；从反面来看，天下无不反。盛极必衰，衰极必盛，剥复否泰，互为之根，亦互为循环。

要理解老子的这个意思，看看刘伯温的《司马季主论卜》会很有用：蓄极则泄，壅极则达，热极则风，壅极则通。一冬一春，靡屈不伸；一起一伏，无复不复。……一昼一夜，华开者谢；一春一秋，物故者新。激湍之下，必有深潭；高丘之下，必有浚谷。

与这一观念相联系，老子认为任何事物几乎没有绝对，更别说界限了。以善恶来说，老子指出“善之与恶相去何若”。善与恶是一对相反的观念，左右我们的思想，无论政治、心理、社会、教育、宗教、哲学，都会谈到这个观念。但善恶是绝对的吗？不是，因为国与国之间、人与人之间都有自己的一套标准，凡对自己有利的是善，对自己不好的就是恶。善恶也会因为任何因素而变，“正复为奇，善复为妖”。

由于善恶没有最高标准，如果缺乏真切的了解，便会流于偏见、迷妄，而陷于痛苦、烦恼。

因此，巧与拙是做人的两个相对的概念，一般人总是希望聪明、机巧，但老子却教人要朴实、厚拙；一般人喜欢刚强、好胜、竞争，但老子教人要柔弱、退让、不争。因为他认为，聪明、机巧、刚强、好胜、竞争只会给人类带来虚伪、巧诈和争斗。

老子要求我们要“处反用反而得正”，要我们守柔、不自见、不自是、不自伐、不自矜。他主张“欲高反下，以洼能盈也；欲成反敝，以敝能新也。守约得博，专一则精，少则得也。务广而荒，多方而亡，多则惑也”。他又指出：大智若愚，大巧若拙，大辩若讷；大进若退；大圣不圣，大德不德，大有不有，大争不争；以其能大，故天下无不容焉！以其能下，故天下无不归焉！以其能屈，故天下莫能与之争焉！此无为之事，不言之教，损心之密，曲全之