心态即命运

正说传统人生智慧

国学热，伪国学也热，鉴真伪只在此心之诚，**刘余莉**教授演讲数百场，听众近百万，席不暇暖。本书为其数百场演讲的整理结集，讲述**传统人生智慧**的正知正见，好评如潮。

刘余莉·著

世界知识出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

心态即命运：

正说传统人生智慧

刘余莉　著

世界知识出版社

图书在版编目（CIP）数据

心态即命运：正说传统人生智慧 / 刘余莉著.
—北京：世界知识出版社，2010.12
ISBN 978-7-5012-3951-1
（中国孝文化传播基金丛书）
Ⅰ. ①心… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①人生哲学-青年读物 Ⅳ. ①B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第211716号

心态即命运：正说传统人生智慧
Xintai Ji Mingyun: Zhengshuo Chuantong Rensheng Zhihui
⊙作　　者——刘余莉
⊙策　　划——世知东方
⊙责任编辑——薛　乾
⊙特邀编辑——刘伟见　杨培凡　张　鹏
⊙责任出版——刘　喆
⊙装帧设计——周周设计局
⊙内文制作——曹　媛
⊙出版发行——世界知识出版社
⊙地　　址——北京市东城区干面胡同51号
⊙邮　　编——100010
⊙网　　址——www.wap1934.com　www.ao1934.org
⊙联系电话——010-65265919　65265956
⊙经　　销——新华书店
⊙印　　刷——北京京海印刷厂
⊙开本印张——710 × 1000 毫米　1/16　10.5 印张
⊙字　　数——170 千字
⊙版次印次——2010 年 12 月第一版　2012 年 3 月第六次印刷
⊙标准书号——ISBN 978-7-5012-3951-1
⊙定　　价——18.00 元

序：传统文化精微的体验式回归

刘伟见

刘余莉教授是治东西方伦理学的专家。她发来《心态即命运：正说传统人生智慧》一书，索予为序，我被书稿中所洋溢的那股真诚所感动，觉得刘余莉教授她在治学中与传统文化精微发生了交道感应，渐入佳境并有所得。她已经认识和体会到传统文化不是用来讲的，是要修习的。讲，只是修习成果的一种大众见证，不是为了证明自己的渊博。当年程灏说读《论语》“未读时是此等人，读了后又只是此等人，便是不曾读”，中国的学问本根，恰恰在这里。

在某种程度上，我认为这种情形可以名之为体验式回归。就如当年弘一法师听从马一浮先生建议试试佛教的茹素，辟谷。结果就深入进去了，直至成为一代高僧大德。又如当年批判宋明理学甚力的汤用彤先生在真正深入读宋儒的集子的时候，忽然重新发现了理学的博大，由此发出不读容易无知的感慨。

什么是我们的往圣绝学，其实在四书五经、大乘佛典里面都有。又如往圣古贤的集子，其实中间有着很多的有关文化精微的记录。关键在于体认，而不是仅仅将其当做学术资料进行思辨与批判。

我们从刘教授的讲课中能够感受到一种真诚，与这种真诚相匹配的是朴实的文风。没有故作惊人之语，也没有激情澎湃的鼓动，有的只是娓娓道来。讲自己所能体会到的，不作高论，这是她的风格，所以她的讲课往往能打动很多人。

在刘教授的眼里，只有服从于主题思想的论述，而不管她所引证的材料是领袖的话语或主流价值话语，还是乡村贩夫的一句俚语，甚至是古人某本笔记小说

里的某个故事，更甚者可能是某种神话传说，只要有利于更简明地论证并让大众知悉，她都会信手拈来，娓娓道来。这种风格往往使我们忘了学术与生活的边界。而尼采认为将艺术生活化、生活艺术化是一种境界，我们从刘教授的书中能看到这种风景。

讲自己所体会到的是一种真诚，就如佛家的不打诳语。但仅此是不够的，因为大众需要的是更为超越的一般性指引。现代社会的残酷竞争、身心的交战，使大众充满了对心灵慰藉的渴仰，但真正能如时雨之化的传播少之又少。而刘教授贡献给大众的除了是自己所体会到的正道外，对于古圣先贤所倡导的正道，也不遗余力地宣讲，更可贵的是她能与现在的生活相结合。由此，她的受众日益多了起来。

在我看来，一个时代有一个时代对传统真知的解读。这是我某日在自家南窗下读明朝大儒刘宗周解孔孟所悟到的。其实我们的古人都是在成长过程中有一个自身的文化生命觉醒和时代的文化生命觉醒。如果只是自己，那只是接通了古圣先贤，如果进而能觉醒时代的文化生命，就能成为一代大家，如朱熹、王阳明、王夫之等，又如佛家诸多开宗风的大德，皆足以千古。

我们处在一个远离了传统文化精微的时代，但这并不意味着我们的时代文化对传统没有使命。读《王阳明全集》，见他在那个时代都未免经常长叹古圣先贤之学衰微，常觉知己者少。落落如我辈，在当今之世，岂不更为孤寂。虽然我们传统文化的精微是让人自足的文化，而不将悲欣系之于有无交游之伴，但毕竟在我们这个时代，周遭多是现代文化的刺激，于文化上缺少知己，也不免有时四顾而叹。但当我看见刘教授这样的知识分子在作这种体验式回归时，颇有“德不孤、必有邻”的感觉。

参与并行进在优秀的传统文化的传播与教育中，我渐渐感觉出我们这个时代对传统真知的解读的另一种意义，即当今的解读虽然粗疏，却是来源于本根和草根的生活。这为我们从另一个角度检验中华文化的价值提供了一个很好的参照。因为在这个时代，传统文化荒芜已久，也声名狼藉已久，对其心悦诚服的人一定是从个中得到体会并有真切受用的人。当然，传承数千年的东西也有鱼龙混杂之处，对后学者来说，在没有顶礼膜拜心态下，衡量的尺度是当下是否有益于自己的身心。如果能，那么这一批没有本根的文化游魂会重新找到自己的家园。这也

需要全本请访问 www.ertongbook.com

是我多年反复读经典并求校正于生活的原因。

我常常想，如果只是培养陋儒，我们为什么要去读它，古人为了考功名，我们现在则大可不必。这是中华文化面临的真正的挑战。我们的教育体制教会我们的只是一些对传统文化的结论，我们这一代要返回式学习，体验式回归，如果由此能成就一批承继中国文化血脉、能完成自身与时代双重文化生命自觉的人，则真是时代之盛事，中华之盛事。所以，我们面对传统文化所期许的不止是知识，还是一种生活的情趣和境界，更是一种生命的智慧与自由。

我与刘余莉教授是同年生人，一个在教育界，一个在出版界，但我们都活跃在国学的正知正见的传播中。以我的学养本该辞此作序之盛邀，但推之再三，颇不自安，乃有了上面的文字忝而为序。

2010 年 11 月 8 日

（本文作者系中国宇航出版社副总编辑，北京大学传统艺术文化研究所研究员）

目　录

第一章　和谐社会，从心开始　001

01　小鞠躬，大道理——传统文化中的和谐之礼　001

一、鞠躬里的健康心态　001

二、知礼而后谦　002

02　身心和谐是社会和谐的基础　003

一、心和万事兴　003

二、传统文化中的“和”　004

03　西方的月亮并不比东方的圆　007

一、对待心理问题的东西方差别　007

二、西方价值观中的“自我”　008

04　互爱、互助、大同——传统文化的和谐轨迹　010

一、中国传统的价值观　010

二、中国古人的幸福人生　010

三、和谐社会与传统道德　011

05　一日三省，培养健康心态　012

一、多照“镜子”有利健康心态　012

二、行有不得，反求诸己　013

三、境随心转　014

四、拒绝“第三状态”　016

第二章 对心理失衡说“不” 018

01 心理失衡对健康的严重危害 018

一、疑心多致病 018

二、七情内伤 020

三、最大的健康杀手 021

02 用积极的暗示来拒绝消极的情绪 022

一、选择的自由 022

二、积极的态度让生活充满阳光 025

三、心念的力量 026

03 把快乐的钥匙握在自己手中 029

一、做自己情绪的主人 029

二、如何在生活中看到阳光 030

第三章 让挫折成为登上成功宝座的基石 032

01 阴阳之道观顺逆 032

一、家业的阴阳变数 033

二、成由勤俭败由奢 036

三、天道——损有余补不足 037

02 检讨自己，让失败做我们的老师 040

一、挫折中也有转折 040

二、生活在感恩的世界里 042

三、你给挫折脸色，挫折就给你脸色 042

四、检讨挫折，坦诚面对自己 044

03 财色名利观是成败的根由 046

一、临利勿苟得 047

二、色字头上一把刀　051
三、不畏浮名遮望眼　053

第四章　认识压力与解压之道　056

01　认清压力的实质　056
一、压力无处不在　056
二、压力也有两面性　057
三、一切不必要的压力都是纸老虎　058
四、重压之下无完卵　059

02　解压有方法　060
一、找到正确的视角　060
二、扬长避短减压力　062
三、术业有专攻　063
四、放下自我减压力　064
五、随缘而不攀缘　068
六、知足方能常乐　074
七、交流是减压的良方　077
八、减压妙方　78

第五章　如何实现人与人的和谐相处　079

01　嫉妒——拿别人的成绩来惩罚自己　079
一、是文人相轻还是“士”风日下　080
二、切忌嫉贤妒能　082

02　传统德育注重人际和谐　083
一、佛教：高度艺术化的社会教育　084

二、富之、教之：儒家和谐社会之主张 088

03 解除心灵的缠缚 092

一、是什么让你如此多疑 092

二、谁是最可信赖的人 095

三、如此挑剔为哪般 098

四、人人都需要赞赏 100

第六章 幸福人生的原则 102

01 幸福人生原则之一——莫生气 103

一、不要拿别人的错误来惩罚自己 103

二、忍——把刀插在心尖上 106

三、百无一用是生气 107

四、恕——智者的换位思考 109

02 幸福人生原则之二——忌恶言 113

一、水知道答案 113

二、别做盛放恶言的垃圾桶 114

三、谨言慎行，勿伤他人 115

四、积极鼓励自己，及时感谢他人 120

五、恪守诚信，说到做到 123

03 幸福人生原则之三——合家欢 127

一、糟糠之妻不下堂 128

二、孝顺和睦慈良贞静 130

三、人贵知耻 131

四、夫妻和睦的秘诀——只看优点，不看缺点 132

五、保持夫妻和睦的三件法宝 135

04 百善孝为先——教育子女的首要原则　137
一、教育的次序——首孝悌，次见闻　137
二、百善孝为先　138
三、师道与孝道　139
四、当代孝亲观念衰落的原因　142
五、在当代弘扬孝亲美德　143
六、你留意过自己的父母吗　146
七、榜样的力量是无穷的　149
八、给孩子一点文言智慧　153
参考书目　158

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章
和谐社会，从心开始

在当今社会，我们经常听到的一个词组是“和谐社会”。其实中国自古就有建设和谐社会、提倡协和万邦的传统，这是我们当前构建和谐社会与和谐世界时必须加以借鉴的宝贵财富。《礼记·礼运》就对儒家所追求的和谐社会做了这样的描述：“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜寡孤独废疾者，皆有所养。”这样的社会是非常美好的、令人向往的，那么在当代通过什么途径才能实现这样的和谐社会呢？

01 小鞠躬，大道理——传统文化中的和谐之礼

一、鞠躬里的健康心态

关于“心态即命运”这个话题，还要从中国传统文化说起。

在中国的童蒙经典《弟子规》上有这样一句话，说“揖深圆，拜恭敬”。这句话就是教导我们在向别人作揖的时候一定要把身子弯下去，也就是说至少要 90 度角，要表现出自己内心的恭敬。显然，这是古人的礼节。我们都生活在现代社会，为什么还要拘泥于这些古人的礼节呢？我记得教《弟子规》的老师曾告诉我，中国的传统文化，只有通过身体力行地实践，才能明白其中的深意。

老师这样说必然有他的道理。有一次我去参加一个新闻发布会，在这个发布会上有我一个短短的演说。当时我在学习《弟子规》，也学得很认真。当我走上台后，就先冲着台上的领导深深地鞠了一躬，然后又冲着台下的观众席深深地鞠了一躬。出乎意料的是，我还没有开始讲话，台上台下就响起了一片掌声。

从那以后，我就喜欢给别人鞠躬。当然，这并不是为了博得别人的掌声，而是在力行中国传统文化的教诲中，让我深刻地感受到礼是人与人之间最优美的距离。鞠躬虽然是一个简单的礼节，但却从内心表达出我对观众的敬意，大家再听我讲课就比较容易接受了。

当然，从另一个角度说，这又涉及行礼之人是出于何种主观目的。人们选择一种行为，可能不是因为他们愿意这样做，而是因为他们必须按照规则来做。如果一个人行使的某一行为不是出于自愿，而是因为不能破坏规则，那么其行为的道德价值就是有限的。此外，评价一个人的道德行为而不考虑行为主体的愿望和动机，也使其行为的道德价值令人怀疑。所以即使是鞠躬这样一个简单的礼节，如果是带有自利目的来做，比如为了博得别人的夸赞和掌声，那其美好程度就大打折扣了。

二、知礼而后谦

中国传统文化有非常深刻的内涵，每一种礼的设置都不是随意的，都能起到良好的教育作用。鞠躬就是为了通过这个礼，低下我们自己高贵的头，来折服一个人的傲慢之心。一个人即使贫贱到乞丐的地步，仍然会有一种掩饰不住的傲慢之心。那么这种傲慢之心从哪儿表现出来呢?

比如一个乞丐走在大路上，看到一些富贵人家的车子经过，他可能也会嗤之以鼻，然后说，有什么了不起，不就是有几个臭钱吗! 即使是这样一没有财富、二没有地位的人，也还有一种掩饰不住的傲慢之心。

再想一想有的人成长过程中可以说充满了鲜花和掌声，处处都活在别人的赞叹和肯定中，也会在不知不觉中有傲慢之心不断地滋长。所以，我在刚刚学《弟子规》的时候，觉得这个躬很难鞠下去，因为一个人没有内心的恭敬，这个头是低不下去的。所以在力行的过程中，我切实地感受到，行这个鞠躬礼，实际上就

是在折服一个人的傲慢之心。

在《弟子规》上还有一句话，“骑下马，乘下车，过犹待，百步余”。以前的人，即使骑着马或乘着马车，遇到一位长辈，也一定会下来跟他打招呼，即使长辈已经走过去了，也要目送着他远离。为好朋友送别同样如此。当然要理解这句话，必须联系当时的社会环境背景。在中国古代社会，交通极不便利，一个人要去看自己的朋友，可能要坐马车、乘帆船，换上几种交通工具才能见到朋友。两个人见面之后，相谈甚欢，但又不得不别离，所以在分别的时候，才会依依不舍地送了又送。正因为有这种美好的感情，才会有李白“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流”的诗句。李白送朋友走的时候，朋友的帆船渐行渐远，慢慢走出了他的视线，再也看不到了，他还在那儿恋恋不舍地望着望着，久久不肯离去。

实际上，这个“过犹待，百步余”是人与人之间那种深情厚谊的自然流露。现代人交通便捷，科技越来越发达，但是从前人与人之间的这种深情厚谊却很难再体会到了。

02　身心和谐是社会和谐的基础

一 、心和万事兴

儒家经典《大学》上讲“修身、齐家、治国、平天下”。“和谐社会”的命题，正是借鉴了古人的智慧，并进一步形成了“和谐社会，从心开始”的主张，因为“心净则国土净，心安则众生安，心平则天下平”。简单地说，身心和谐是社会和谐的基石。

我们知道，礼节是人与人之间的一种行为规范，可以说是保持人与人之间和谐相处的最好距离。假如没有了“礼”，人与人之间往往会产生很多的不愉快和误会，从而影响我们的心态健康。而从另一个角度看，一个有着良好礼仪的社会，人人和谐相处，则会让我们的心态更加健康。所以要构建一个和谐的社会，首先要让我们的心态健康起来。要注重言谈举止这些细节，因为正是通过这些细节，磨炼了自己的心性。久而久之养成好的习惯，这个人就会有一种雍容大度之气，这才是

真正健康的心态。

有这样一个关于健康的说法。一个数字，前面是一个“1”，后面有一串“0”。这个公式有什么特殊意义呢？很简单，对于每个人而言，健康是“1”，其他一切，如金钱、事业、地位、美貌等等，都是后面的“0”。如果一个人失去了健康，即失去了这个数字最前面的“1”，那么后边纵有再多的“0”，对他而言都毫无意义了。

在现代社会，这个数字前面又多了一个正负号。也就是说，前面这个“1”如果是正的，那么这个数字越大越好，但是如果前面加了一个负号，那我们还不如要一个小的正数。

这个正负号代表了什么呢？代表的就是人的心态。也就是说，如果我们的健康心理没有了，我们的心理失衡了，那么我们的身体健康、事业、美貌，可能都会朝着消极的方向发展。由此我们知道，心理的健康实际上比身体的健康更加重要。

二、传统文化中的“和”

我们知道，“和”是儒家文化的核心内容之一。儒家文化注重追求和谐，本身是一种和谐的教育。而这种和谐，包括了身心和谐、人际和谐、天人和谐及协和万邦的内容。

如《大学》所说，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。在身心和谐方面，孔子提出“君子坦荡荡，小人长戚戚”，所以，培养坦荡荡的，心胸开阔、仁民爱物、“仰不愧于天、俯不怍于人”的君子，就成为实现社会和谐、天人和谐的基础。**正如整个身体的健康和谐来自于身体的各个器官之间的协调运作，而每个器官的健康来自于构成器官的每个细胞的健康，社会的和谐也是来自于社会最基本组织——家庭的和谐，而家庭的和谐来自于每个成员良好的道德修养。因此，个体的道德修养是构建整个社会和谐的基石。**

在人际和谐方面，孟子总结人类社会中人伦关系的发展规律，提出了著名的“五伦”学说，即“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”。

首先我们看一看父子之间的关系。在我们的社会中，时时刻刻存在着父与子之间的关系，这个关系并不是圣人制定并让我们去遵守的，而是父子之间的一种自然的亲情。为了使这种自然亲情顺着“亲”的方向发展，并且保持一生而不改

变，中国古人就去观察怎么样才能做到这一点。后来他们观察到，只有做到了“父慈子孝”，也就是父母慈爱教导儿女，儿女赡养孝顺父母，才能将父子亲情保持一生。

“君臣有义”所表明的，是领导者与被领导者之间的一种关系。在中国古代，这种关系主要体现为君臣关系。领导者与被领导者之间有一种自然的上下级的关系，怎样使这种关系保持和谐呢？领导者必须对属下有仁爱之心，不能因为自己是领导，就可以对属下呼来唤去，甚至不把他当人看，这样做就错了。而被领导者呢，只要将领导交给自己的任务尽心尽力地加以完成，就是尽到了忠心。所以只有做到了领导者仁慈，下属忠诚，这个上下级之间的关系才可能是和谐的，而不是对立和冲突的。孔子说：“君使臣以礼，臣事君以忠。”孟子继承并发挥了孔子的这一思想，他说：“君之视臣如手足，则臣视君如腹心；君之视臣如犬马，则臣视君如国人；君之视臣如土芥，则臣视君如寇仇。”日本的企业家松下幸之助之所以被誉为“经营之神”，就是因为他把这种“君仁臣忠”的理念运用到企业管理中，创下了儒家式的企业经营之风。

“夫妇有别”，是指夫妻对于家庭的职责有区别。这个别并不是地位上的差别，而是职责上的差别。就是丈夫要承担创造经济收入的职责，而妻子要承担教育儿女的职责。那么只有丈夫做到了有恩义、有道义、有情义，妻子有良好的美德，“夫义妇德”能够做好，夫妻之间才是和谐的关系。

“长幼有序”就是指一个家庭之中，兄弟姐妹的出生有一个自然的顺序，根据这种自然的顺序，要求兄长要做表率，要友爱，引导弟弟妹妹，而弟弟妹妹对于兄长的教诲，要恭敬，要听从。只有做到了“兄友弟恭”，兄弟姐妹之间的秩序才是和谐的。

最后一种伦理关系就是“朋友有信”。它是讲我们在社会上与平等的人交往的时候，必须遵守的道德原则，那就是要做到诚实守信。

在这五种伦理关系中，儒家没有抽象地谈论所谓的平等，而是根据客观存在的伦理关系的特征，明确了处于不同关系中、不同地位上的人的责任特征。只有这些人都主动承担了相应的责任，人伦关系才可能和谐。这五种人伦关系，在任何一个社会、任何一个国家、任何一个时代，都是最基本的伦理关系，只有这五种基本的伦理关系处理好了，整个社会的人伦关系才可能是井然有序的。

在人与自然和谐方面，儒家很早就认为，人是大自然运行的一分子，人应当顺应宇宙发展变化的规律和秩序，这集中表现在中国古代的“天人合一”的思想中，其基本含义是天道与人道、自然与人为的统一。

这一思想可以溯源于《易·乾卦·文言》，其中写道：“夫‘大人’者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”这段话的基本精神是：天(大自然)的运动有一定的规律性，人的活动也应有一定的规律性，只有在不违背客观规律的前提下充分发挥人的主观能动性，才能争取到最好的结果。只有顺应以和谐为特征的宇宙秩序和发展规律，保护大自然和生态环境，才会减少或避免天灾人祸，最终有益于人类自身。因此，儒家在关于天人关系的思想中，讲究“天时地利人和”，主张因人成事，因地制宜，因势利导，顺应自然，与自然相通相依，协调一致，和谐共处，要求人与自然和谐发展。

以“天人合一”为代表的儒家文化始终关注人与社会、自然的协调，并以看待“人”的眼光审视、关怀自然万物。这种精神所代表的是一种涵盖社会和自然的朴素而辩证的人文主义。它不仅不同于西方那种反自然、反神学的个人式的人文主义，也与那种过于注重人与自然的对立、注重人对自然的征服与改造的理论形成了鲜明的对比。它提倡天人合一,万物一体，民胞物与，认为人和自然万物是一个和谐的统一体。因此，按照这种思想，培养一个人美好的德性，使人对他人、对环境常常心存爱护的善意，将达到净化人心与净化环境的统一。

在协和万邦方面，儒家道德的核心价值观是“仁”。对仁德的培养也是从个人的基本道德修养不断升华上去的。先有对父母的孝，对兄弟的悌，再把这种爱推及到社会大众的身上去，这就是从自爱到互爱，而互爱再向上提升就是互助(即孟子的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”)，而互爱互助再向上提升就是“四海之内皆兄弟”的“大同世界”。深受儒家和谐观念影响的中国人，在历史上较少主动发动侵略战争。诚如日本著名的哲学家池田大作先生所讲的：“与其说中国人是有对外推行征服主义野心的民族，不如说是在本质上希望本国和平与安泰的稳健主义者。实际上，只要不首先侵犯中国，中国是从不先发制人的。近代以来，鸦片战争、中日战争、朝鲜战争以及迄今和中国有关的战争，无论哪一次都可以叫做自卫战争。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com