



本书教给你一套行之有效的思维习惯磨合方法

人生就是一盘棋

悦然 著

人生步步是棋局，就看如何下好棋

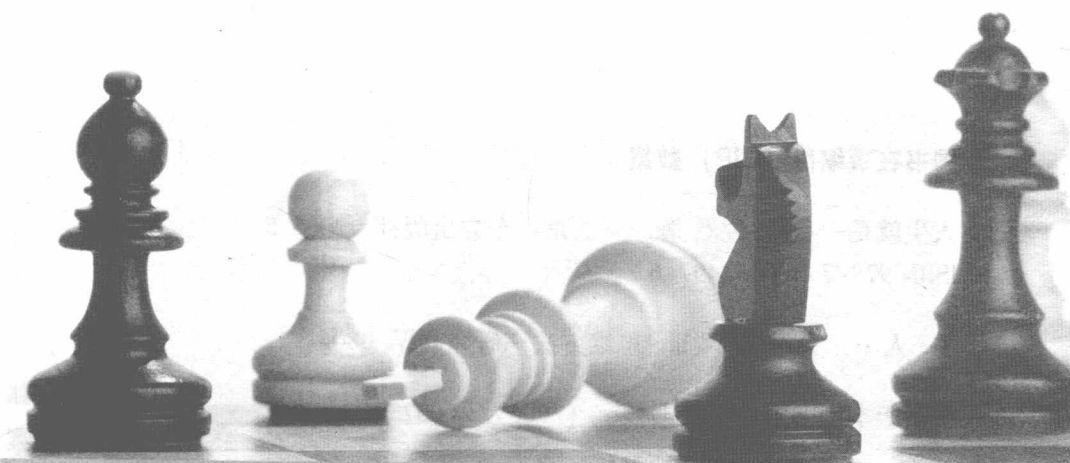
人生棋盘是人体思维运行的自然规律

人生棋盘是外圆内方的独立思考程序

人生棋盘是人类思维的内在交通规则

人生棋盘是人类自我把握的标准提示

东方出版社



人生就是一盘棋

悦然 著

人生步步是棋局，
就看如何下好棋

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生就是一盘棋/悦然 著. —北京: 东方出版社, 2006. 5

ISBN 978-7-5060-2497-6

I. 人… II. 悦… III. 思维方法—研究 IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037396 号

人生就是一盘棋

作 者: 悦 然

策 划: 范爱民

责任编辑: 姬 利

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

2009 年 6 月第 2 版

印 次: 2006 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978-7-5060-2497-6

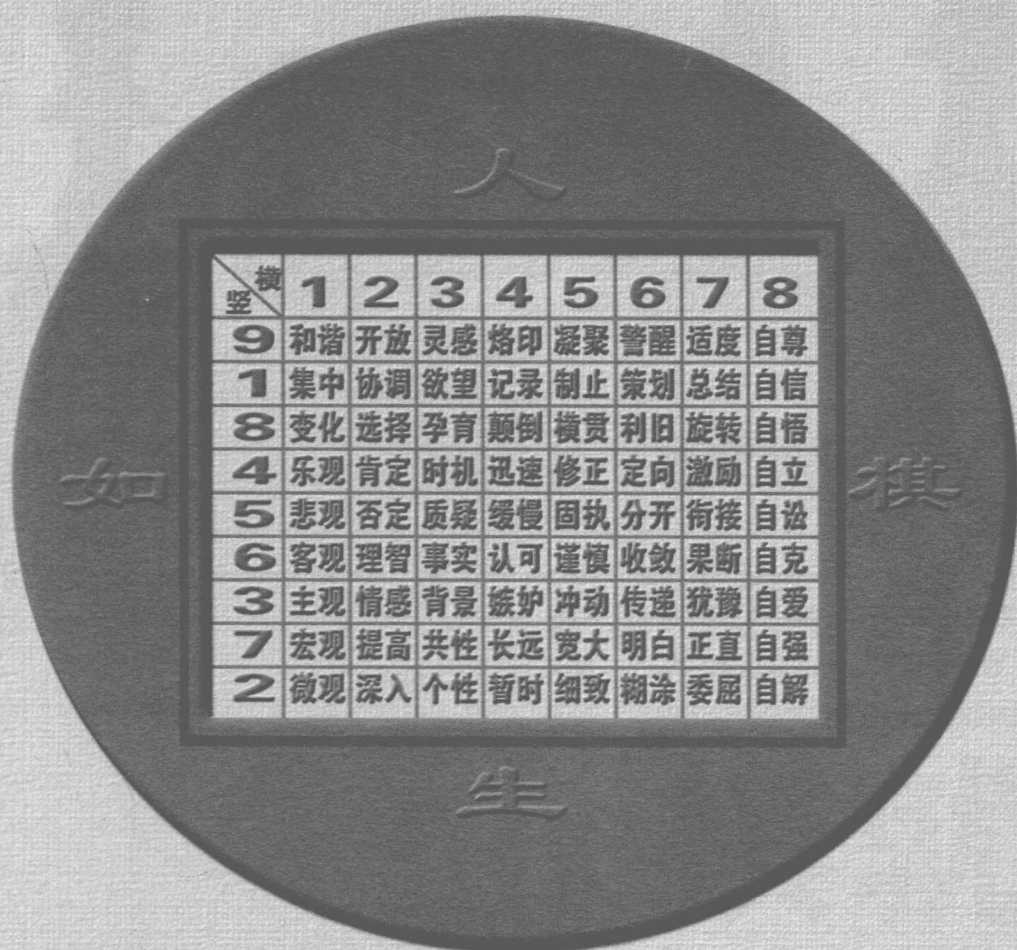
定 价: 28.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65230553

版权所有, 违者必究

本书观点并不代表本社立场



整合观察通九维 平衡思绪定住砣
 全息超越开慧眼 三思而行鸟瞰我

崇德廣業
乐天知命

唐明邦

二〇〇一年九月廿七日
于易都安阳

“崇德广业，乐天知命”这是唐明邦先生为本书的题词。

唐明邦先生是中国周易学会创始人，国际易经科学研究院首席顾问、武汉大学哲学院博士生导师。唐先生年届八旬而身心健康，其养生之道是：养性贵守和，炼身贵守恒，饮食贵守淡，起居贵守时。

悟

◎棋局步骤 = 命运密码 = 性格模式 = 思维习惯程序。

◎思路就是人生棋盘上的思维串联和观点组合。

◎性格就是惯性思路在人生棋盘上的基本定格。

◎思维习惯是自动处理问题的本能程序。习惯来自于遗传和后天熏陶。思维习惯也是自己给自己出主意想办法的生产工艺流程。工艺缺陷影响产品质量，习惯漏洞也会导致错误的反复，领导习惯关系机构发展，老板和雇员习惯关系企业兴衰，夫妇习惯关系家庭存亡，孩子习惯关系人生未来。忽视习惯的教育是没有地基的楼房。性格习惯磨炼是我们的必修课。

◎思维习惯模式同球队比赛的阵形一样。能把握自己的人，就是一个优秀的教练。他了解自己的队员（性格角色以及思维漏洞与特长），可以扬长避短，因势利导，甚至随心所欲地摆出各种阵形；而被习惯束缚的人，像老用固定阵形去比赛的球队一样，总是盲目被动的。

◎是人都有习惯。夫妻、孩子、朋友之间的矛盾，以及同事、客户、对手之间的问题，多与不了解习惯有关。如果能从习惯角度把握问题，就会把盲目竞争与残杀变成整合与互补。

◎知识是土里刨金的锄头。思维习惯就是握锄头的手。思维习惯正常的文盲可以正常生活，甚至雇佣文化人；而思维习惯偏执紊乱缺陷严重的文化人，会失去自理能力，麻烦缠身。

◎人生就是一场游戏。可是，谁愿意和不懂规则的人玩呢？不懂游戏规则的人不仅玩不好，也玩不下去。

◎人生如棋。我们有权动用每颗棋子，却不得不承担随之而来的麻烦。有时候，只是忽略一个毫不起眼的棋子，就使命运发生了微妙的变化。一步错步步错的情况有之；一招点到，全盘皆活的情况也有之；下错了不知道错在哪里，下对了也不知道对在何处。心想事成就高兴，事与愿违就闹心。如今认识了人生棋盘，心里就有了准谱。

◎做圣人强人和人上人太累，能成为人中人就行了。只有人中人才会像水中的鱼儿那样快乐，只有人中人才能在人生棋盘上笑看人生。

目 录

导 语 /1

一、人生棋盘为什么能帮人自控 /9

人生棋盘如同一枚外圆内方的大钱。普通的大钱都是古铜色的。而人生棋盘却是蓝色的。蓝色代表苍天，代表自然规律对人的控制。人要想养活自己，应该首先拥有这枚蓝色的大钱。这棋盘规则就是人类思维的正常程序。它可以把对应思考直接转换成自控模式。

- 这9条思路是人体功能的延伸 /11
- 这72个观点是感觉定位的名称 /13
- 这72个观点就是思维的定数 /15
- 这72个观点也是思维的变数 /16
- 这72个观点都是中立化的 /16
- 这72个观点就是不同角度的思维观察站 /17

二、自我对弈的基本原则与方法 /32

和自己下棋要用黑白棋子。黑子代表漏洞。白子代表

明白。只要用黑子掩盖思维漏洞，就可以看到暂时失败的思维棋谱；只要用白子掩盖那些尚未突出的思维过程，就能看到暂时成功的思维棋谱。和自己下棋要遵循开心法则。开心法则与西游真谛、和面方法以及人体呼吸过程都是一样的。

●黑白棋子的寓意和具体用法 /32

●摆思维棋谱要遵循开心法则 /33

●开心法则与西游真谛 /36

●开心法则与和面方法 /45

三、思维习惯孕育着人生的命运 /49

思维习惯模式（性质）就是自己给自己出主意想办法的生产工艺流程。工艺缺陷影响产品质量，思维漏洞也会导致错误的反复。性格就是思维习惯模式在人生棋盘上的基本定格。

●乔赢为什么输掉自己 /50

●博导赵磊怎么能成了死囚 /54

●希特勒为何心理扭曲 /58

●史玉柱曾经有过失败 /61

●马加爵之所以要杀人 /63

●杨柳清为何精神错乱 /68

●傻瓜悦然的一些蠢事 /72

四、思维组合决定着策略的成败 /79

任何问题的背后都有个思路。任何思路都是由一个个思维观点串联组合而成的。最大的智慧就是服从整体需要，而不是巧用心计。我们只能是该做什么做什么，该怎么组合就怎么组合。

- 身心健康与自我把握 /80
- 案件问题与自我把握 /93
- 恋爱婚姻与自我把握 /98
- 少年成长与自我把握 /107
- 为人处世与自我把握 /112
- 职务犯罪与自我把握 /125
- 经营管理与自我把握 /130
- 创新思考与自我把握 /159
- 意外事故与自我把握 /176
- 军事战争与自我把握 /187

五、思维习惯磨合的基本方法 /195

人生棋盘不仅能够帮我们检测思维漏洞，还能帮我们矫正习惯，磨合自己。江山易改禀性难移。这需要持之以恒的自我训练。

- 棋谱摆谈交同道知己 /195
- 自我暗示筑智慧根基 /196
- 磨合手记留自我反思 /197

六、老子眼里的人生棋盘——道德经笔记 /211

吟诵这篇韵文，就是在天人合一的氛围中陶冶自己。

未尽之言 /232

附：思维习惯磨合手册样本 /235

导 语

人生如棋。这棋盘一直深藏在心底。和谁下呢？人生最大的敌人只有自己。因此，我们不得不一次又一次地和自己对弈。

比如说——

自己本想要平和一些，结果说起话来总是压不住火。

自己本想要硬气一些，结果办起事情来老是很窝囊。

自己本想要糊涂一些，结果遇到问题非要斤斤计较。

自己本想要谨慎一些，结果做起事来还是大忽忽的。

自己本想要乐观一些，结果总把事情想得那么悲观。

自己本想要安静一些，结果总是一惊一乍说起没完。

自己本想要做件好事，结果却把事情办得一塌糊涂。

自己本想争取到自由，结果成了戴上手铐的阶下囚。

自己本想控制住别人，结果却被人家的陷阱套牢了。

自己本想要依靠别人，结果却轻而易举地上当受骗。

自己本想要爱恋相守，结果却因性格不合导致分离。

自己本想要这样做事，结果却不由自主地那样做了。

.....

为什么总是自我背叛或事与愿违呢？

棋局步骤 = 命运密码 = 性格模式 = 思维习惯程序。“习性”这两个字经常被连用。习惯决定性格，性格就是命运。

寓言《杯弓蛇影》中说，有一个小心眼（只注意微观思考）的

人，他去人家喝酒时，细心地发现酒杯里有个蛇影，他认为自己是吞下了一条小蛇。回家之后开始腹痛不止面黄肌瘦一病不起。而那位主人的思维习惯，则与客人相反。他是一个遇事能够看得开、摆得平、有把握、也能想得通的人。在听到这个消息之后，主人并没有急于定论，而是在自家客厅展开了全面的调查研究。结果发现，在请客饮酒那个酒桌对面的北墙上，挂着一张弓。如果在酒桌上放上酒杯，弓影就会借着窗外的光线投射在酒杯里。于是，主人再次邀请客人到自己家里，把酒杯摆上，让他先看见酒杯里的弓影，再把墙上的弓摘下去，让客人看到杯中的蛇影消逝。客人疑虑解除之后，病也就好起来了。如果没有主人的排解，这位客人就可能被自己那小心眼的习惯置于死地了。还有一个从小就混迹贼窝嗜偷成瘾的小偷，他曾经把自己的小手指剃下了一根，并表示坚决改正。可是，在看守所里，他还是将管教的钱包给偷去了。在交出赃物之后，他痛哭流涕地说，我也不知道是为什么，我真是想改，可为什么就改不了呢？被习惯所左右的人总是身不由己。

思维习惯就是生命信息的密码。因此有些占卜者才能以身观身，感知并断言一些人的命运轨迹。有人主张要信天由命。是啊，人属于自然，冥冥之中一定自有安排。人体生命的存在是非理性的。“非理性研究不亚于理性研究，不论其内容的丰富性还是其重要性，忽略它都是错误的。”（钱学森）直到目前为止，人类对于自身黑箱的认识还是极其有限的。而人体生命的运行，也不完全是逻辑所能解释的。因而，有些人就要求助于占卜。那些阳刚之气很重，也比较自信和顺利的人，一般是不会去占卜的。凡是问卜的人，多是些遇到麻烦、走投无路或正在犹豫不决的人。人不可能总是那么顺利。对于有些人来说，一旦遇到麻烦，那问卜的欲望还是会油然而生。一些要人和富人们与占卜者之间都有很深的接触，这也不是什么秘密。在那些神奇的占卜案例中，总会让我们看到人们无助的一面。有这样一件事：那年，朋友问

卜，张女士就在一旁看着。她表面上不动声色，心里却瞧不起那位盲人卜者。卜者对她的朋友说了一段之后，突然转过脸来冲着她说，我知道你不信。可我还是有一言相告：你这个人心里很张狂。你在39岁有坎儿，43岁将有牢狱之灾。张女士听了扑哧一笑说，走着瞧吧。过后她根本没把这话放心上。她心想，别胡说八道了，我才不信呢。她那位朋友也不太相信，因为谁都知道，张女士是个小有名气的青年律师。她与人合伙开了一个律师事务所，只要她接的官司几乎没有不赢的。结果呢？张女士在39岁那年旅游登山时不幸摔伤，卧床半年后才爬起来。她伤好之后，仍然像以前一样没日没夜地接案子，到处应酬，拼命捞钱。43岁那年，她为了案件胜诉找人做伪证。事后败露被判刑，立马断了前程。做人可以有个性，但是却不能任性；越是任性的人，越容易被别人把握。有时候，个性的张扬只能惹来麻烦。张女士的命运所以被言中，也正因如此。

可是，对善于自控的人来说，再高明的巫师也无能为力。庄子就讲过这样一个故事。人称，郑国的季咸是个极其灵验的相面师，能预言人的生死祸福与寿命长短。郑国人都惟恐他说出什么不吉利的话，见到他都赶紧避开，壶子的学生列子对季咸极其信服。壶子就叫列子去邀请他前来为自己相面。季咸给壶子相面之后走出屋外对列子说：“你的先生活不过十天了。我看他的相貌就像潮湿的死灰，真是毫无生气啊！”列子进屋之后哭了。壶子说：“我刚才是闭塞了生机，所以他才会这么说。明天你再叫他来吧。”第二天，季咸给壶子相面之后走到外面，又对列子说：“幸亏你的先生遇到我。好了，有生气了。我看他闭塞之中有机变了。”当列子将这番话告诉先生之后，壶子说：“我刚才不过是从脚后跟由下而上发出了一股自然而然的生气，并没有什么名实的形象。这样，你叫他明天再来。”当季咸第三次给壶子相面之后，出来对列子说：“你的先生气色很难琢磨，等他平定下来再说吧。”列子把季咸的话告诉了先生。壶子说：“我刚才给他看的相貌，

乃是浑圆无迹的宇宙太极之气。他怎么能看得出来呢？深泉共有九种，我给他看的不过是其中的三种而已。明天你再叫他来。”第四天，季咸在壶子面前还没有站定，就惊惶而逃。壶子说：“追上他！”列子没追上，回来见先生。壶子说：“我刚才给他看的，乃是万象俱空的境界。动静俱寂，丝毫没有显露个性与心机。在他面前，我可以像草那样因风而动，像水那样随波逐流，千变万化，没有一点淤滞，他不能窥测我，所以，他只好逃开了。”从此，列子对老师佩服得五体投地，开始心甘情愿地给老师做饭洗衣服，精心伺候毫无怨言。壶子先生是一高人，他可以通过自控来传递信息，与巫师斗法；我们做不到这一点，但是，要把握自己三思而行还是可以的。天下只有一个人，也就是说，人类的社会状态与人体生命机制是同一的。人类的社会运转是依照人体（头、腹、足、股、耳、目、脊、口、心）运行的状态来实现的。每个类似人体部位的社会层面中，都生活着很多人。人家之所以活在那个层面上，必然有他的道理。巫师是生活在腹部的人，巫师代表着人体感觉变化的能力。我们每个人都有自己的巫师。自身的巫师潜能发挥不出来，失去感觉的人，必然要求助于外在的巫师。所以，巫师占卜这个行当是永远不会消失的。然而，万般神通皆小术，惟有空空是大道。我们看到，那些过马路看红绿灯的大师都还活着，而那些声称不怕汽车撞的神人们，却早已消声灭迹了。巫师的迷失，也与失控有关。有人企图用直感（阴态信息）把握一切，有人又总是希望用逻辑（阳态信息）来管制一切。其实，在这阴阳合一的人世间，能说清楚和不能说清楚的事情永远是各占一半的。无论是迷信直感还是迷信逻辑都是偏执的。“人体是一个复杂开放的巨系统”（钱学森），这个巨系统会收发信息。人体对于宇宙自然社会家族与生命信息的接收与释放，一直在有规则地运行着。命运的密码就隐藏在性格和思维习惯之中。

完善思维习惯才有独自生存能力。说到习惯，人们总是注意行为

习惯。其实，行为习惯是由思维习惯决定的。“外因是条件，内因是根据。”（毛泽东）一切都是由内而外发生的。把知识看做土里刨金的锄头，思维习惯就是握锄头的手。这手的灵活与否十分关键。凡是思维偏执或紊乱的人，把握问题都比较僵化或混乱；只有思维习惯完善的人才能灵活自如地把握问题。

思维习惯完善并不是消灭个性，完美无缺，而是具有与人互补和随机应变的能力。这种能力也就是独自生存能力。为什么一个教授要甘心情愿给邪教教主卖命？一个女研究生怎么能被文盲妇女拐卖呢？表面看不可思议，实质上却很正常。没有自我把握能力的人，知识再多也不过是一把锄头而已，只能被人利用。看过电视剧《大染坊》的人，都对大老板陈六子印象颇深。家驹少爷和陈六子初次见面时，这位刚刚留洋回来的大学生很瞧不起大字不识的陈六子。陈六子说：“人跟人不一样。有的人不用读书，但他该懂的都能懂；可有的人即便念一辈子书还啥也不是，因为他不开窍。”陈六子是要饭的出身，他一个字不识，看报纸都要别人念，但却能把留过洋的大学生和老奸巨猾的商界老手们都弄得团团转。他并没学过 MBA 理论，没学过英语和经济学、没学过公共关系学、没学过市场销售原理，也没学过人力资源开发，却能把事情处理得恰到好处。无论是敌是友，都对他佩服有加；无论办什么事情，他都能走一步看三步。可以看到，即便今天，像陈六子这样没文化，或文凭低的高人还是很多的。一些拼命读书的人，最后也不过是在陈六子们的手下找个饭碗罢了。我们知道，美国福特汽车公司的创始人福特先生也是一个没文凭的人。有一次，一帮记者围攻考问他一些百科全书上的知识，企图证明他知识少，管理不了这家大型企业。可福特先生却不慌不忙地说，在我的办公桌上有一排电话，每台电话都通向一位博士级的专家，他们会替我回答这些问题。我是从来不为这些小问题操心的。老福特先生和陈六子们凭的是什么呢？凭的就是开窍的本能和独立思考的习惯。他们虽然文化比较低，

但其自控和整体把握能力却很强。因此，那些文化程度高却没有把握能力的人自然要甘受指使。

没文化但思维习惯正常的人可以与别人互补并正常地生活；而思维偏执紊乱缺陷严重的人，不管文凭多高也无法自理。一切麻烦都与习惯有关。任何人也无法逃脱习惯的控制。只有了解习惯，才有根本把握。“吴王好舞剑，国人多疮疤。楚王好细腰，妇人多饿死。”领导者的习惯关系到机构的发展，企业家和雇员的习惯关系到企业兴衰，夫妇的习惯关系到家庭的存亡，孩子的习惯关系到人生的未来。思维习惯在隐蔽和自动处理问题的时候，既可以帮我们，也会驱使我们背叛自己。同样的知识因素，经过不同思维习惯的加工之后，必然会出现不同的后果。盲人骑瞎马，夜半临深池的悲剧，都与任性有关。教育就是培养习惯，完善习惯的教育会让人终生受益。

生存能力就是自然本能。大诗人雪莱认为，“文人是立法者”。孔子一生都在忙着立方圆定规矩，到处游说做人做事的道理，在他身后也有很多桂冠；但他生前却四处碰壁，犹如丧家之犬。他想拯救世界，却无法拯救自己。直到晚年苦读《易经》之后，他才发现，自己并不了解自己。哀衰老矣的孔夫子回顾一生十分感慨。他觉得，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十花甲，七十方能随心所欲不逾矩，这个获得自知之明的时间太漫长了。他说，人是自然之子，最终只能按照自然规律办事。如果早点明白过来，他就不会走那么多弯路了。《纬编三绝》讲的就是这个典故。孔子晚年留下了很多《易经》方面的研究著作，可惜的是，人们在背诵孔子文章的时候，往往会忘记《纬编三绝》的故事。孔子早年的思考，多是从逻辑到逻辑的，晚年的研究才涉及天地人和的自然规律。要读懂孔子，应该把这些东西整合起来，很多人都是到临秋末晚、走投无路的时候才开窍，明白了，也晚了。我们不能舍本求末，丢掉最值得敬畏的东西。在古风遗存的村庄里，人们会路不拾遗夜不闭户；在高唱文明的城市，防盗门被撬也不是什

么新鲜事。

可见，对于本能迷失的人来说，外在约束往往无济于事。人体本能是什么呢？人体本能就是生命法则。人应该怎么吃饭？怎么穿衣服？做些什么？应该从哪些角度去思考？都有本能上的规矩。谁是立法者呢？是宇宙天地。大自然在将人体赐予我们的同时，也给了我们本能的智慧。我们知道，莲花的超然与自在是无可比拟的。她为什么会出污泥而不染呢？研究发现，在莲花的体内表面有一层既凹凸不平又协调同一的蜡晶体结构，这个蜡晶体结构可以让任何附着物在莲花表面，发生整合、平衡与超越、循环的运动。如果有一滴生油落在白菜上，就很容易留下油污。可是，当一滴生油落在活着的莲叶上之后，就会在蜡晶体结构的作用下，不断地滚动滚动直至滚落下去。如果是一滴雨水落在莲叶上，会在不断滚动的过程中，与莲叶发生160度（接近于180度的最大值）的接触。这样，只要少量的水就可以把莲花清洗得很干净。这就是莲花出污泥而不染的奥秘。由此发明的自洁涂料，已经在欧洲出现。

道德是什么？道德就是智慧，就是本能的完善。《三字经》中说，“人之初，性本善。形相近，习相远。”尽管人与人之间的个性习惯差异很大，但是人的形体是一样的，本性也必然是相通的，每个人都愿意好好活着。一个人活得好不好，要看身体运行有没有正常的良性循环。甬管多偏执的人，都愿意保持自身的整合、平衡与超越循环。这个愿望就是人类的善良本能。只要是乐于服从整体磨合自己的人，都会找到本能。

自我磨合要用人生棋盘。人人都有个性缺陷和事与愿违的经历，都知道人生如棋的道理。可是，江山易改秉性难移，磨合自己需要工具。这人生棋盘在哪里呢？此前，我们看不到人生棋盘，总会时不时地犯糊涂。心想事成就高兴，事与愿违就闹心。我们有权动用每一颗棋子，却不得不承担随之而来的麻烦；有时候，只是忽略一个毫不起