

做个 积极向上 的人

赵智勇 著



积极向上
上善若水
有容乃大
为而不争
大爱无疆

 人民出版社

积极向上
上善若水
有容乃大
为而不争
大爱无疆

Zuoge Jiji Xiangshang de Ren

做个 积极向上 的人

赵智勇 著

● 人民出版社

策划编辑：岑 边

责任编辑：赵圣涛

书籍设计：张 明

图书在版编目（CIP）数据

做个积极向上的人 / 赵智勇 著. —北京：人民出版社，2012.11

ISBN 978-7-01-011321-0

I. ①做… II. ①赵… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 239829 号

做个积极向上的人

ZUOGE JIJI XIANGSHANG DE REN

赵智勇 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京新华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 11 月第 1 版 2013 年 1 月北京第 2 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：15.25

字数：250 千字 印数：13,001—28,000 册

ISBN 978-7-01-011321-0 定价：36.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话：（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

再版的话

本书出版后，我陆续或听到或看到一些评论，其中批评性或者建议性的意见，主要有三类：一是希望对书中部分章节的阐述更充分一些，论析更深透一些，以对读者更完整、更准确地思考和把握所论之题的重点更有所益。二是书中引用了较多的古文，而古文典籍历千年传抄、刻印，形成了现今的诸多版本，譬如书中引用较多的《道德经》版本即有一百多种。不同的版本，有些或文字有异，或断句不同，或译释与引申各有倚重，甚至还有的版本内容大相径庭。一些学者希望作者能够结合不同的典籍版本，使校勘、直译、意译更加精准，特别是希望能够见到作者的更多在自我思辨基础上的见解。三是有的青年读者告诉我，如果书中引用的典故，尤其是历史典故，能够按照历史顺序列举，时空感会更明显，轮廓会更明朗，线条会更明晰，结论会更明确，对读者尤其是青年读者可能会更有帮助。同时，他们也希望作者对部分典故作一些更为翔实的注解。这些意见如拂面和风、沐身润雨，情挚而心沁。事实上，任何一部初版的书，都如同一个蹒跚学步的孩子，任何一点批评或建议都是其成长的营养、学行的导引。

著书为文，书写的是道德，体现的是责任。“文以载道”是中华民族的历史传承。“文道”对个人表现为文责，对社稷表现为担当。面对

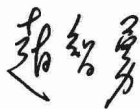
的读者越多，这种责任与担当就越大。虽然修订颇费时日和精力，但作为“对人尊重、对己自重”的基本治学理念的践行，断然一步也不能少。为此，当本书应读者要求再版时，我与编辑商量，能否借此机会，对全书进行一次更为仔细、严谨而慎微的校勘、斟酌和推敲，以回应读者，更奉献作者虔诚敬笃之心。

本版修订主要集中在三个方面：一是对有关章节进行了必要的丰富充实。比如在“守护乐观与意志”这个章节，增加了“人生本来命运多舛”、“乐观的背后是自信”等两大段内容，意在说明乐观对多舛的命运何等重要。在“拒绝灰暗与消沉”章节中，增加了一大段阐述“灰暗的本质是人格的变异和心理的畸形”的内容，重点剖析了灰暗心理的形成机制及过程。同时，还对书中部分文字表述作了一些推敲，力求更恰当、更精练。二是对部分古文原文及直译进行了校勘。对凡有出入的引文，均综合比较各家版本，参考最新考古发现及学术研究成果予以修订，其中《道德经》所引版本以汉代河上公注本、曹魏王弼注本、马王堆帛书本与郭店竹简本合校为主。比如，在“入世的修养和气度”一章中，所引《道德经》第五十五章内容，此次再版，将“毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏”改为“蜂虿虺蛇弗螫，攫鸟猛兽弗搏”，采纳的就是简、帛本合校内容。再如，“达至为而不争境界之行”一节中，引用的《道德经》第四十六章中“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”的句序，再版时即按台湾陈鼓应先生参照诸多古本校勘后的研究心得，修订为“咎莫大于欲得，祸莫大于不知足”。在译文的校勘方面，也注意博采各家，力求在体现原意的基础上，译得更为准确，尽可能文从本意。如在“上善若水”篇阐述道家“冷门原则”时有一段翻译，就将原译的“其他人”直接译为“世俗之人”。三是对书中大量典故事例的排列次序，按时间顺序重新举列铺陈。比如，在阐述“谦为最受用的自处之道”所举的典故中，把东汉冯异的典故调整到西汉韩信之后、唐朝郭子仪之前。作这一类调整的主要目的，是让读者特别是青年读

者阅读时能无障碍地实现时空转换，增强历史的纵深感。此外，对部分典故也进行了更为详细的注解，以省却读者查阅之累；对部分标题字体和文字版式进行了一定的调整，以方便阅读。全书类似这样的“补丁式”修订约三百处。

特别说明的是，在一个充斥着各色喧嚣浮躁的社会里，人类的一切价值，尤其是社会价值，其基础是道德，人的道德的自我约束比金子更珍贵。个体的道德自律是不同时代里解决不同道德难题的共同的“补丁”。如果说本书再版时所做的修订是有形的小“补丁”，那么，真正成为一个积极向上的人，更需要不断地增加和补牢自己道德的大“补丁”——因为人类社会欲臻于至境，需要更多的道德自律、道德追求、道德积淀、道德传承、道德光大。这也是积极向上的生命能够不断演绎精彩的学理根基。

以上是《做个积极向上的人》一书的再版感悟和着墨所思，若有不当，恳请各位不吝指教、斧正。



二〇一三年新年

目 录

1	再版的话
1	篇首心语
9	第一篇 积极向上
14	一、积极向上要心中有守
15	（一）守护美好与阳光
17	（二）守护真理与志向
18	（三）守护乐观与意志
19	（四）守护坚强与豁达
21	二、积极向上要善于拒绝
22	（一）拒绝灰暗与消沉
23	（二）拒绝懦弱与欲望
25	三、何以做到积极向上
25	（一）气定神闲十“耐住”
39	（二）宠辱不惊十“不惑”
55	第二篇 上善若水
60	一、水何以为上善之物

61	(一) 水利万物而不争
63	(二) 上善之物、万物之表
65	二、水何以至善
65	(一) 善借势
69	(二) 会制宜
72	(三) 广包容
76	(四) 能恒忍
78	(五) 甘静寂
80	(六) 利万物
83	三、人的上善之路
83	(一) 居善地
85	(二) 心善渊
87	(三) 与善仁
89	(四) 言善信
91	(五) 正善治
92	(六) 事善能
94	(七) 动善时
97	第三篇 有容乃大
103	一、有容的本质与内涵
103	(一) 人生的气度与修养
106	(二) 道德的要求与路径
109	二、何以为容
110	(一) 容人
119	(二) 容事
122	(三) 容己
126	三、何以实现有容

126	(一) 五追求
135	(二) 六崇尚
146	四、有容中的不容
146	(一) 智者之容非无能之容
147	(二) 智者之容非无度之容
148	(三) 智者之容非无制之容
151	第四篇 为而不争
157	一、为而不争的行为意义
158	(一) 入世的修养和气度
162	(二) 人生安泰的重要法则
164	二、为而不争的行为特点和本质
164	(一) 不为大
165	(二) 不为先
167	(三) 光而不耀
168	(四) 功成不居
170	(五) 善者不辩
173	三、达至为而不争的境界之行
173	(一) 致虚守静
175	(二) 知止守退
177	(三) 处下守弱
179	(四) 知足守成
183	(五) 相伴“四不”
193	第五篇 大爱无疆
195	一、何谓大爱无疆
200	(一) 人类精神、价值、愿景的最高追求

201	(二)各种文化和宗教的共同价值追求
204	(三)人类认识的基本推动力
206	二、大爱的特征
206	(一)至真无言
208	(二)至善无形
210	(三)至纯无我
211	(四)至广无垠
213	(五)至恒无尽
214	(六)至润无声
216	三、如何做一个自觉大爱的人
216	(一)广施广布广惠爱
224	(二)爱己爱人爱天下
233	写于合卷时的话

篇首心语

今年年初，女儿受祖国的委派，去一个国际机构任职。初春的一个傍晚，我和即将远行的女儿在京郊昆玉河边散步。女儿问我，临行前还有哪些嘱托。看着女儿诚恳但是又很坚定很自信的眼光，我的心里突然涌出许多感慨：这是女儿第二次远离我们独自去往异国他乡。第一次的远行是出国留学，那时她还小，我们最担心的是她的安全、她自己能照顾自己的能力和她的学业。因此那时的我们，唠叨最多的是“注意安全”、“照顾好自己”、“好好学习”三句话。现在女儿长大了，已经走进了社会，有了自己的思想与主张，有了独立的生活能力以及对事物的判断能力、分辨能力、选择能力和决断能力。面对长大了的女儿、面对长大了的女儿的第二次远行，作为父亲说些什么呢？思来想去，我告诉女儿：“孩子，你大了，开始独立于社会了，爸爸妈妈十分相信你！如果一定要我们说一些什么，爸爸送你五句话二十个字：积极向上、上善若水、有容乃大、为而不争、大爱无疆。希望你永远做一个积极向上的人，始终追求上善若水的品质，时刻保持有容乃大的胸怀，时时处处为而不争，身体力行大爱无疆。”

在开篇讲述这段纯属家务的故事，是想说明这本书其实是支“自度曲”，是自己心路历程的回望，是自我悟世之所得，是集合个人研习

心之所获，是站在前辈思想家肩膀之上揣度如何做人处世理政的心曲。从这个意义上讲，这本书的意图是“自度”而非“教化”。

回望心路、总结本我，感悟心得，站在前辈肩上审度自我之心曲是必要的。任何人，只要完成了由自然人向社会人的转变，完成了社会人向政治人的进发，完成了政治人向思想人的过渡，完成了思想人向历史人的转折，这个人的一生一定是多姿多彩的。而一个多姿多彩的人，必定有过成功的喜悦，失败的沮丧；有过得意之欣喜，失意之彷徨。直面还是回避？前行还是逃离？坦荡还是戚戚？担当还是惺惺？每当月挂中天的时候，看着月盈想着月亏，顿然明了顺逆成败乃人生常运常态；每当潮起潮落的时候，随着鸥来想着鸥去，愈加清楚欣戚悲欢始终与人如影相随。岁月使我们从天真烂漫的童年走向朝气蓬勃的少年，从热血沸腾的青年走向沉稳理性的中年，从内敛静寂的壮年走向老骥伏枥的暮年。其中，追求不断，梦想不倦，志向不泯。但是，人的一生，更具意义的是在不同的生命时段，追求、梦想、志向内涵的变迁：青年时多追逐功名，中年时多追逐安顺，老年时多追逐长寿。于是在我们身边，才有气冲牛斗、雄姿勃发的少年，驰骋疆场、气贯长虹的中年，壮心不已、老当益壮的暮年。知之者谓之心忧，不知者谓之何求？而不论追求变或不变，作为一个社会人，一生的信奉、一生的信仰、一生的信念、都有一条主线——追求成功。成功始终是一个社会人不离不弃的梦想。

但成功的内涵也在时代的潮流中变迁，伴随时代飞扬着不同的韵律：金榜题名是成功，弈中论道也是成功；富甲天下是成功，坚守清贫也是成功；居庙堂之高是成功，为闲云野鹤也是成功；寿比南山是成功，马革裹尸也是成功；封侯拜相是成功，采菊东篱也是成功。不同的年龄、不同的际遇、不同的社会感悟，不同的人生认同、不同的价值取向、不同的奋斗追求，成功的表现形态各自不同，对成功的理解、注释和说明也不同。

于是人们明白了，成功是一个多元混合体。如果把成功简化为“功

名”、“利禄”、“财富”、“职位”等几个苍白而无力的符号，本质上是对成功的亵渎，对成功轨迹的偏离。

正向的、合乎人类发展轨迹的价值取向是积极向上，是以积极向上的心态帮助人们克服困难、战胜邪恶、追求光明、实现理想。反向的、违逆人类发展轨迹的价值取向是消极颓废，是以消沉灰暗的心境，误导人们自我封闭、陷足泥淖、抱怨世事、沉沦堕落。

因此，我希望我自己，希望我的孩子以及所有的人，都永远积极向上。

古往今来，每一个大写之人，都如同天地间大树一般，“积极”为干，“向上”为躯，各类“品性”为枝叶。正是躯干的积极向上，才有了大树的枝繁叶茂，才有了生命的昂扬，也才能最终带给天地万物以福荫。

积极向上的躯干融通“修身”与“励志”。一般而言，对人之一生，东方主修身，西方倡励志。但无论东方还是西方，二者所倡导所弘扬所主张的均统合于积极向上，山高方有水长。

积极向上的躯干又融通“出世”与“入世”。以出世精神做入世事业，根子在于内心的积极、心态的向上。正是心性的积极而为、向上求索，才有入世之精为、出世之通达。也正因为有积极向上的豁达，才有置万事万物于不屑的出世之潇洒和视一事一物为紧要的入世之审慎。

积极向上的躯干还融通“个人”与“天下”。道之精神砥砺个人修为，儒之信念倡扬天下太平。积极之人，为国为民；向上之为，担世界责、承天下纲。正是因为有以积极向上为轴心的对家国、对天下、对世间的担当，才最终成就了人之大果，成就了人俯仰于天地、无愧于人生的宝贵的生命。

由此说来，人自问世，一路行来过往，果真如前所言纯粹、单一而率真？

许多年来，我对自己的“自觉”或曰“自警”——自己对自己的觉启和警惕，集中表现在两个方面：第一，时时处处提醒自己，任何时

候任何情况下都不要沉沦，不要沮丧，不要消极；第二，时时处处告诫自己，任何时候任何情况下都不要膨胀，不要忘形，不要异化。这是因为，永远积极向上难，永远保持道德准则下的积极向上更难。失去了道德内里的“进取心”、“竞争感”、“冲击力”，不能称之为积极向上。积极向上最本质的特征就是美好与阳光。但世界上的确有一些所谓的“智者”、“能士”以“励志”、“向上”、“进取”、“奋斗”为幌子，最终迷失了自我，甚至滑向堕落，如于连、克里斯朵夫、王莽、杨广、魏忠贤……因此，一个真正有志于人类的人，一个真正有志于社会的人，一定是一个真正知晓、知悟、知觉积极向上之本原、本义、本质、本我的人。

那么，什么才是本原、本义、本质、本我的积极向上呢？

本原、本义、本质、本我的积极向上，是能激活人一切优秀品质的基础人格。从这种意义上说，积极向上是鲜活的、灵动的，是有血有肉、有魂灵、有性情的生命之躯，是有生命力、鉴别力、分辨力、免疫力和自我检测、自我校正、自我修复能力的生命体。积极向上的人，心尚向善、胸中有容、为而不争、大爱无疆——向善、有容、不争、大爱是积极向上之人的“精”、“气”、“神”、“血”。失去了向善、有容、不争、大爱，失去了积极向上的“精”、“气”、“神”、“血”，也就失去了积极向上自身。

就这样，在京城那个冰梢尚存、梅花吐蕊的早春二月，我向女儿阐述了对道法自然的基本看法。

人踏入世间，踏入万花筒般的“我的大学”，就与许多“来”、许多“往”，许多“行”、许多“为”，许多“履言”、许多“践行”结下了不解之缘。在众多“来”、“往”、“行”、“为”、“履言”、“践行”中，最具感召力的莫过于“向善”二字。“向善”是积极向上的精髓。君子一世，德行为上；品德殷殷，水德尊尊。人世间，无论古今，无论中外，无论有神无神，无论唯物唯心，所有的信仰、信念、信奉都倡善、主善，都告诉人启迪人鼓励人始终向善。向善从来是人所以为人的第

一主线。所谓“厚天赐福以善，高地养人以德”是也。积善之家，必有余庆；积善之地，必生乐土。失去了向善，失去了被世人称为“上善之德”的“水善”，也就失去了人生于世、立于世、存于世、为之于世的自身。因此，积极向上的第一枝、第一叶非“向善”莫属。

女儿与我始终亲密无间，她知晓我一生所行之路，所履之途，对路途之人际亦有所闻。我始终主张，人不能以怨报德，也不能以怨抵德，而应当以德报怨。只有一心向善，以善良对一切事、一切人，立善心于完全时、完全世，这个世界才能够真正充满美好、充满欢乐、充满希望。正是从这一点出发，我们应该始终都把握向善之衷，始终都以善为心曲做事为人。因此，认同“上善”乃积极向上之精髓，乃积极向上行为之根基和砥柱，“向善”是“积极向上”的脊梁！

如果说“向善”是积极向上之“精”，“有容”则是积极向上之“气”。

我们的民族对“气”有着不同于其他民族的独特理解，常常把“气”与生命的动力和生命的能量联系在一起。一个积极向上的人，一定是有骨气、有气节、有气度、有气质、有生气的人。

“气”有多种，亦分多类。若以“积极向上”为核心，“有容乃大”实为积极向上的“真气”。只有积极向上，才能使人永远胜不骄、败不馁，永远使人识玉于质未理，辨材于木未凿。

所谓“容”，乃容人容物，容天容地，容忧容怨，容诽容谤。有容，气真而不盛，落败而不馁；人兴而把酒，人极而喜溢。“容”，透出的是泱泱气度，展现的是豪迈气概，锤炼的是恢弘气势，铸造的是天地魂灵。“容”之所以为积极向上之真气，是因为唯有“容”，才真正体现出中外文明的共同价值观，也唯有“容”，才透彻反映出古今文明追求积极的方法论。人生在包容中精彩，人类在包容中进步，社会在包容中发展，世界在包容中多样化。在我们的一生中，什么时候包容，什么时候气定神闲；什么时候包容，什么时候泰然自若；什么时候包容，什么时候天地一物；什么时候包容，什么时候人生如虹。我的一位朋友，曾经在职场任用的关键时刻被数百条无中生有之信息干扰，但他

笑而置之，反而在以后的时日，报之以德，极尽优而数，佳而誉。问之，答曰：当告别这个世界时无一为悔。迄今，我的这位朋友活得很泰然、很自若。这大抵就是“容”作为“积极向上”之气的作用，大抵就是“有容”之气于尘世的作为吧！

在中华优秀传统文化认知中，人是有思想的。传统的中华文化认同一般称“思想”为“神魂”、“精神”，是一个人之所以获得成功的源泉和支撑，是人的活力与生气，是可以被提炼的最纯粹的精华。因此，许多古籍经文，常常把“神”作为区分人的层次和判别人的能力最重要的标志。“不争”是积极向上之“神”。《道德经》洋洋五千言，收官之句即“为而不争”。正是从这个意义上，我们说积极向上的生命起源是“精”，生命动力是“气”，而生命活动的最高统帅即生命活力是“神”，作为积极向上的神魂、神灵、神意，为而不争就是积极向上之人修身养性的最高表现心态；为而不争的人展示的种种生命活动形式，如为人、处世、理政、历事、弘道，始终有静如止水的心境、虚己待物的器量，融然远寄的情怀，谦诚蔼如的平和，自然而为的粹美。它是人生安泰的准则，维系生命之树的圭臬。为而不争，把纠结古圣先贤数千年的“入世”与“出世”巧妙而又十分合乎逻辑地联结在一起，引导世人在静寂平和豁达悠然的心态中，自然地追求积极向上，坚持积极向上，践行积极向上。

“大爱”则是积极向上的“血液”。与一些人不同，我从先辈、友人、同事乃至许许多多相识或不相识人的身上看到，大爱可以释怀人间的一切悲喜，可以放飞人间的一切欣戚，可以丰富人间的一切情愫，也可以养护人间的一切美丽。在大爱那里，山永远明，水永远清，天地万物永远生机勃勃，尘世人间永远温润中和。只有周身流淌着大爱血液，才会向善、有容、不争。缺少了爱，缺少了无疆大爱，“善”无从谈起，“容”无以为言，“不争”难以践行。大爱之血，透出的是人的灵魂深处的社会责任感和历史责任感，其本质是也只能是人对自身文明的无与伦比的庄严自信、自觉与始终不渝的追求、信仰。自觉大爱者爱己、爱人、爱

天下，大爱播撒在哪里，哪里就是一片阳光；大爱容留在哪里，哪里就是一片吉祥；大爱使人通达，家和顺，天下极美而无上。

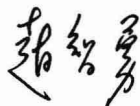
怎样才能做一个永远积极向上的人？怎样才能实现永远向善、有容、不争、大爱，实现永远积极向上？

路有两条：一曰内，二曰外。内——内悟、内省、内度、内修。所谓格物致知，三省吾身，修己达人者是也。外——外引、外导、外启、外压。所谓知行合一，警示顿悟，砥砺磨炼是也。

连通内外路径的纽带是交流，文明的交流，古今的交流，心灵的交流，心态的交流，愿景的交流，人与物的交流，你与我的交流，甚至美与丑的交流，正与敬的交流，等等。交流出思想，交流出智慧，交流出友谊，交流出真谛。正是因为明白了这个道理，才有了这本心灵对话、文明碰撞的书。

然而我深知，于世人而言，这本书也许会有一些益处，在漫漫的修身之途，它可能会向人开辟一处思想漫步的场所；也许没有什么益处，毕竟为人处世的话题向来仁智各见，更何况一家之言，一管之见，一己之思。一个人对修己达人的自悟，实在难以囊括林林总总的世界，难以遍及光怪陆离的社会，更难以说明万千姿态的人间。

但无论如何，这本书可以作为人生行为的一个参考，或者作为一个靶的，置于几案而任人评说。真知灼见往往在评说中得出，人生之道也往往在评说中悟得。倘若果真如此，也算弃之既往，得其三昧，不亦乐乎。



二〇一二年九月十六日于燕鸣岛