

清醒的老子，

浪漫的庄子

达观自如的人生智慧

像老子一样看世界 跟庄子一起逍遥游

张莉 陆杰峰 著

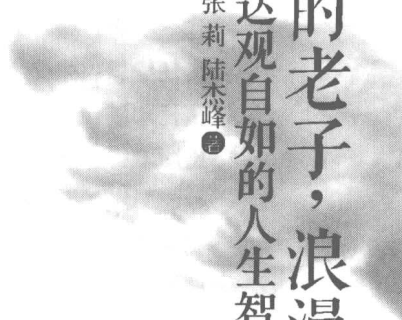


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

清醒的老子，浪漫的庄子

达观自如的人生智慧

张莉 陆杰峰



图书在版编目 (CIP) 数据

清醒的老子, 浪漫的庄子: 达观自如的人生智慧 / 张莉, 陆杰峰著.
—北京: 新世界出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5104-2866-1

I. ①清… II. ①张… ②陆… III. ①《老子》—人生哲学—通俗读物
②《庄子》—人生哲学—通俗读物 IV. ①B223.1-49②B223.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第129234号

清醒的老子, 浪漫的庄子: 达观自如的人生智慧

作者: 张莉 陆杰峰

责任编辑: 张保文 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 210千字 印张: 13.75

版次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2866-1

定价: 30.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序

Preface

道家学派为战国时期庄子所创立，其思想源于春秋时代的老子。儒家学派以“孔孟”并称，道家学派以“老庄”并称。

对于这样的并称，学术界有许多质疑。有人认为，老子和庄子的哲学虽然都是以“道”和“无为”作为理论根源的，但两人的思想有所不同：老子的思想比较简约深邃，庄子的思想更具主观色彩。

面对所处时代背景下污浊的现实，老子选择置身其中，希望能够以自己的智慧建构一个乌托邦式的人间乐土。只不过，和儒家彻底的“入世”哲学相比，老子对于现实问题的解决策略更多的是一种旁观式的介入，体现在实践上的行动较少，这或许也是和他“无为而治”的政治哲学一脉相承。

庄子则不同。庄子从现实中抽离，拉开自己与现实之间的距离，以拒绝的方式来对抗不符合他梦想的现实世界。庄子努力追求内心的安宁，除了自己的心灵，他并不想去改造任何外物，“知其不可奈何而安之若命”是他一直坚持的姿态。

老子清醒地认识到世间万物的矛盾对立，并且把这种对立当成现实接受下来：有无相生，祸福相依——在这些相互转化的对立面中寻找应

对一切问题的策略。

庄子也认识到了万物间的不同与对立，但在处理对立问题上与老子不同，他主张消泯一切对立，忽略差异：物我同一，生死无别——既然找不到解决办法的策略，那就消解这个问题本身。

从这个角度来看，老子是理性的，庄子是感性的。老子像一个从问题中找出答案的观察家，而庄子则是一个让问题不再成为问题的艺术家。

可以说，老子是清醒的，庄子是浪漫的——老子像一个冷静地站在人生边上观察世界的旁观者，看到常人所未见的事物之变化和运动；而庄子像一个披发行吟的诗人，诗意地栖居在梦幻和现实之间。

从老子的哲学中，我们可以学习老子看世界的眼光——我们总是陷入世界当中，像瞎子摸象一样看不透人生的全貌，那么，何不像老子一样跳出世界看世界，跳出人生看人生，站在“道”的高度，洞悉世界和人生的真谛？

从庄子的哲学中，我们可以学习庄子浪漫的人生态度——我们总是在意太多，被人生中的各种问题束缚住手脚，那么，何不像庄子一样放大心灵的境界，跳不过束缚，就消解束缚本身，自由自在地逍遥于世间？

希望本书能够让读者窥到实现这两方面愿望的路径，对道家智慧有更为深刻的了解和体悟，希望它能成为一阵清风，为忙碌、紧张、疲惫的人送去些许清凉。

 清醒的老子

- 问道——像老子一样看世界
 - 问道，给人生找一个参照 //2
 - 抓住源头，就等于抓住了力量 //4
 - 反者道之动，换一只眼看世界 //6
 - 相乘相因，祸福不必存于心 //8
 - 玄之又玄，你能看穿几步棋 //11

- 抱朴——本色是最绚丽的色彩
 - 心如枯井，波澜不生 //13
 - 一颗素心何处寻 //15
 - 最标榜的就是最缺乏的 //17
 - 心不乱，就没有乱局 //19
 - 不矫揉，不造作，是生命的原生态 //21

· 智愚——聪明与智慧相差几许

重剑无锋，大巧不工 //24

才智总有困窘时 //26

“呆气”就是“灵气” //28

老子校正“厚黑学” //30

· 有无——没有人会真的一无所有

从“无”中发掘出“有”的价值 //33

谁也不能从胜利走向胜利 //35

“无”是一切美的前提 //37

“有”太多，才会真的一无所有 //38

越是真理，就越是淡乎寡味 //40

· 得失——如何看待人生必要的丧失

能跳出得失，就能看清得失 //43

权把黑暗当做光明的投影 //45

得失不挂心，宠辱毋心惊 //47

无私之心，成全私心之利 //50

想得到的越多，失去的越多 //52

· 动静——浮躁，是懂沉静力量

沉静中积蓄着无穷动能 //55

沉潜是腾飞前的准备 //57

凝神于心，事半功倍 //59

图难于其易，为大必于细 //61

笑到最后才是大赢家 //63

· **刚柔——失败，是因为太强大**

柔弱方为持久之道 //65

谦卑是高贵的根基 //67

柔弱是被保留的力量 //69

强横从来都是留给失败者的 //71

勇于不敢才是真勇敢 //73

有实力，才有守弱的气度 //76

· **进退——后其身，才能先人一步**

将欲取之，必先予之 //79

久处巅峰，必有隐患 //81

懂得退让，才能享受成功 //83

和光同尘，跟谁都合得来 //86

出世入世间，做个半路人 //88

化解恩怨，不如置身恩怨之外 //90

· **无为——成功者难享的清福**

事业有成，清福难享 //93

不争胜者天下无敌 //96

别让享受变成难受 //98

凡事太尽，缘分势必早尽 //100

越是不刻意，越接近目标 //102

浪漫的庄子

· 逍遥——像庄子一样逍遥游

自由自在的“无所待” //106

放飞心灵的“吾丧我” //108

相对幸福与绝对幸福 //110

放下是非，从执念中解脱 //112

心如蝶飞，人生大梦何必醒 //114

· 境界——心界大，视界就大

把心域拉到无限远 //117

人生何愁没有路走 //119

另辟心径，别有天地 //121

放大心界，看到自己的价值 //123

有大怀抱，人生才有大格局 //125

放不下，是因为看不清 //127

· 自然——从本性中汲取幸福

不攀比，做自己 //130

释放本性，才能汲取幸福 //132

定住本心，不为外物侵扰 //134

物来而应，物去不留 //136

成败常存于“在乎”二字 //137

· 斋心——擦拭心灵，轻松做人

斋心养静，心静则身轻 //140

坐忘人生事，心迹了无痕 //142

按住“心兵”，持一份镇定 //145

减去杂念，心如止水澄波 //148

机心如流毒，处处蔓延 //150

· 养生——养生之福，可得永年

养生诀：缘督以为经 //153

补好身心的短板 //155

太上忘情，不以好恶伤身 //157

顺他人意，可养己身 //160

停下疲于奔命的脚步 //162

· 淡定——人生要经得起诱惑

可以贫穷，但不能潦倒 //164

别忘了自己出发的目的 //166

名心退尽时，悠然见南山 //167

身外之物何必以身相殉 //170

名利，不是幸福的终点站 //172

· 达生——豁达的人生不寂寞

享受生命的大自在 //174

相濡以沫，不如相忘于江湖 //177

生命自由流转，达生只需无为 //179

生命有所坚持，生存随遇而安 //181

舍弃无可奈何的，接受不能改变的 //183

· 至乐——生命各有各的快乐

快乐没有定式 //186

把生活过成一门艺术 //189

“成材”与“不材”间，是轻松的生命 //192

同是过往客，辛苦为谁忙 //194

人生得一知己，不亦乐乎 //196

· 生死——把生命看做一次旅行

生命只有一次，善待便是珍惜 //199

平静地接受身体的变化 //202

安时处顺，生死不存于心 //204

把生死当做一次快乐的旅行 //206

清醒的老子



老子

所有人都能看到这个世界的表象，但很少有人能够看穿世界的实质，像老子一样清醒地看世界，看见这个世界背后的世界。

问道——像老子一样看世界

问道，给人生找一个参照

“道可道，非常道。”《老子》开篇便提出了一个在中国传统文化中影响深远的概念——“道”。这个“道”究竟是什么？“道”是一种抽象概念，可以理解成生育天地万物的本原，是宇宙间一切存在与运动的规律和法则，当然，更是我们每一个人人生的参照和规范。

有学者认为，道就是道路，其他意思都是引申而来的，也就是说，无论我们做什么事情，都要沿着“道”这条道路，“道”就是我们人生的路标和参照，时刻提醒我们不要偏离正确的方向。

那么“道”究竟是一条什么样的道路呢？老子给了我们一个字作为答案——大。

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰‘道’，强为之名曰‘大’。”

“大”，指的是“道”这一人生参照超越我们所能仰望的一切高度。“道”高高在上，跳出了人世间的一切喜怒哀乐、得失祸福、善恶黑白，像一个冷漠无情又绝对公正的仲裁官一样俯视着人间万物。

每个人的人生境界都不相同，之所以会有如此不一的境界，正是因为每个人为自己所选择的人生参照系不同，有些人一生执著于金钱和权

力，对于那些以“立功立言立德”为参照系、追求千秋功业的人来说，沉溺于眼前享乐的人是浅薄的；但是对于以“道”为参照的人来说，功业的境界依然太低，无极的逍遥才是真正至高至大的境界。

《列子·周穆王》中讲了一个有趣的故事：

周穆王时，最西方的国家有个懂幻术的人来到中国，穆王对他十分推崇，以最高的规格接待他，让他住自己的寝宫，享用祭祀给神灵的膳食，选择美丽的女子乐队供他娱乐。可是，这个人认为穆王提供给他享受实在太不入流。

于是穆王为他另筑宫殿，几乎把国库的钱财全部耗尽，终于建造出一座高达八千尺的楼台，可是那人还不高兴，不得已才进去。

没住多久，他邀请穆王一同出去游玩。穆王拉着他的衣袖，腾云而上，到天的中央才停下来，接着便进入天上的宫殿。这个宫殿用金银建的，以珠玉装饰，在白云与雷雨之上，不知道它下面以什么为依托，看上去好像是屯留在白云之中的。

周穆王低头往地面上看去，发现自己的宫殿楼台简直像垒起来的土块和堆起来的茅草，顿时觉得自己即使在这里住上几十年也不会想念自己的国家。那个懂幻术的人此时已是神仙模样，他邀请穆王一同游玩，所到之处，抬头看不见太阳月亮，低头看不见江河海洋。光影照来，穆王眼花缭乱看不清楚，音响传来，穆王耳鸣声乱听不明白，百骸六脏，全都颤抖而不能平静。

最后，神仙推了周穆王一把，穆王好像跌落虚空之中。醒来以后，发现自己仍然坐在原来的地方，左右还是原来侍候自己的人。看看眼前的东西，那酒是刚倒出来的，菜肴是刚烧好的。穆王问左右：“我刚才是从哪里来的？”左右的人说：“大王不过是默默地待了一会儿。”此后，穆王精神恍惚三月才完全恢复正常。



在周穆王看来，他的美食华服、高楼佳人已经是世上最极致的享受，但是在化人（懂幻术的人）看来，这些所谓的“极致”还是属于较低的境界。因为他和穆王所选择的参照不同，穆王把人的感官享受当做人生的参照，而化人则把人的精神自由当做人生的参照。化人的参照比起穆王来要大出无数倍，已接近“道”的境界，无怪乎他不满足于穆王的招待。

是的，我们办任何事都需要一个路标作为参照，就拿物理学中的运动来说，自己的手是否在运动，如果以手本身做参照，就没有运动。正如很多人容易拿自己做参照——若拿自己做参照，就永远感觉不到自己究竟走了多远，走的是什么方向，很容易看不明白事理。

抓住源头，就等于抓住了力量

在老子的体系中有这样一个复杂的命题：道生一，一生二，二生三，三生万物。

怎么理解“道生一”呢？下面这个有意思的例子将有助于我们理解其含义。

晚上因为太亢奋睡不着怎么办？此时应该降低大脑的兴奋度，让自己别再胡思乱想。于是，你开始对自己默念，“不要想任何事情”“不要想任何事情”“不要想任何事情”，逐渐地你似乎真的不再想任何事情，但最后你发现了一个矛盾的问题：“不要想任何事情”本身也是一种“想”。

例子中的“想”，你无法消除。不管这“一”来自何处，道的存在是否虚无，一切都有存在的必要。抓住道本身，抓住源头，你就抓住了一切的根源。



接着“一生二”就容易解释了。任何一个“一”必然会遇到一个无法解决的另一面，任何事物都有它的对立面，比如大必然对应着小，善必然对应着恶，黑暗中必然包含光明。在这个逻辑之上，二也就生出了三，三生出了万物。

这是对老子的哲学阐释，也给了我们一个人生的启发：任何事物都是从一个根源上派生出来的，如果抓住了这个根源，就能从源头上彻底解决这个问题。

曾有人就此提出系统思考的概念，认为应该看清复杂而微妙的事物整体结构，其精义在于当其他人只能看到片段的事件而被迫不断做出反应之际，你能看清全貌，并掌握其中的源头与核心。

眉毛胡子一把抓，结果往往是事事着手，事事落空，即使事情能做成，也必然为之付出很多的时间和精力。真正的智者不会这么做，他们不管遇到多么棘手的问题，都能够综观全局，以最快的速度抓住问题的源头，并采取相应的措施。这样，再棘手的问题也能很快迎刃而解。

天津有一幢20世纪30年代留下来的建筑，因年深日久，墙面出现裂纹。为保护好这座大厦，有关专家进行了专门研讨。

一开始，大家认为损害建筑物表面的元凶是侵蚀的酸雨。专家们进一步研究，却发现每天冲洗墙壁所含的清洁剂对建筑物有更为严重的酸蚀作用。而为什么每天都要冲洗墙壁呢？是因为墙壁上每天都有大量的鸟粪。为什么会有那么多鸟粪呢？因为大厦周围聚集了很多燕子。为什么会有那么多燕子呢？因为墙上有很多燕子爱吃的蜘蛛。为什么会有那么多蜘蛛呢？因为大厦四周有蜘蛛喜欢吃的飞虫。为什么有那么多飞虫呢？因为飞虫在这里繁殖得特别快。而飞虫在这里繁殖特别快的原因，是这里的尘埃最适宜飞虫繁殖。为什么这里最适宜飞虫繁殖？因为开着窗阳光充足，大量飞虫聚集在此，大量繁殖……

结果，办法很简单，只需拉上整座大厦的窗帘。

此前专家们设计的一套复杂而又详尽的维护方案最终成了一纸空文，因为他们舍本逐末，没有找到问题的源头。

老子“道生一，一生二，二生三，三生万物”的智慧告诉我们，即使问题千头万绪，也要懂得从千头万绪中找到头绪——也就是问题的源头，这样，再复杂的问题也会变得简单。

找到问题的源头，对最具价值的工作投入充分的时间，我们的工作和生活才会最有效率，若是找不到“道”，便只能被淹没在千头万绪中。

反者道之动，换一只眼看世界

《老子》只有短短五千字，却包含无穷的智慧，真可谓要言不烦。但如果一定要用更凝练的语言来提炼《老子》之智慧，最合适的一句话就是“反者道之动，弱者道之用”。

“事物总是往相反的方向转化，这是道的运动规律。做人要守弱，这是道的具体运用。”这句话的前半句可以看做是老子的世界观，而后半句则是老子的方法论。在老子看来，任何事物都在向不同的方向转化，既然如此，我们也要以“动”的眼光去看问题，试着从不同的角度看到事物的不同方面。

杨亮是一家跨国公司的高级主管，现在他面临一种两难的境地。一方面，他非常喜欢自己的工作，也很喜欢随工作而来的丰厚薪水——他的位置使他的薪水只增不减。但是，另一方面，他非常讨厌他的老板，这么多年之后，他发觉自己已经到了忍无可忍的地步。慎重思考之后，他决定去