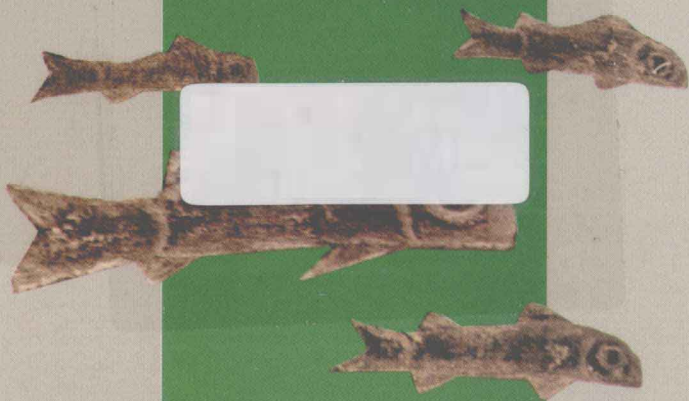


◎于淼 著

洒脱人生

道家文化
生活启示

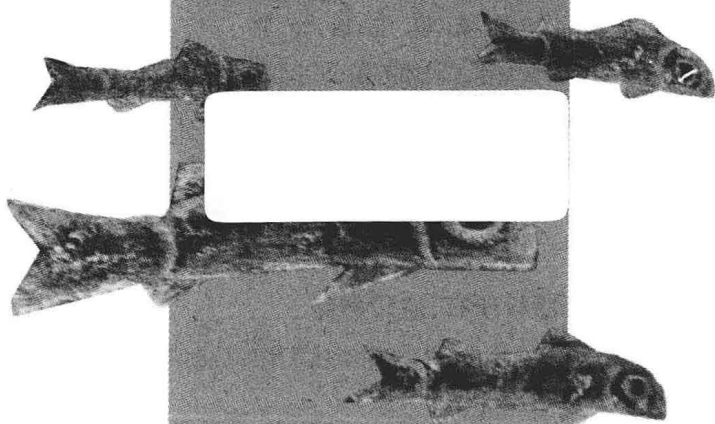


山东大学出版社

◎于淼 著

洒脱人生

道家文化
生活启示



图书在版编目(CIP)数据

洒脱人生:道家文化生活启示 /于淼著.

—济南:山东大学出版社,2012.5

ISBN 978-7-5607-4578-7

I. ①洒…

II. ①于…

III. ①道家—通俗读物

IV. ①B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 092668 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 20 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东鸿杰印务集团有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 1/32 6.125 印张 135 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

定价:16.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换



前言

提起“道家”，人们想到的往往是身着法衣、手持木剑的道士。其实，“道家”和“道教”是两个不同的概念。道家是由老子、庄子开创的哲学思想流派；道教虽奉老子为祖师，但其主张与老子、庄子的思想并不完全一致，而更多得益于汉初盛行的以黄帝、老子之名修真养寿的黄老之道；道教的另一渊源是始于战国、盛于秦汉的方仙道。道教作为一种宗教，有其神仙崇拜与信仰，有教徒与组织，有一系列宗教仪式与活动。这些都和道家文化无关。

作为一种哲学思想流派，道家注重现世的幸福，引导人们放眼于广阔无垠的天地自然与历史长河之中，从一时一事的是非、得失、荣辱中超脱出来，主张人要活得适意洒脱，高雅飘逸。如李白所言：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”要达到这种境界，需要清静恬淡的心态，淡泊名利，随遇而安，不因丰厚的物质生活而欢悦，不因贫贱简陋的处境而忧虑，不为个人的私欲而心神不安，不因遭遇逆

境而情绪波动、怨天尤人，应该始终如一地追求超脱的精神境界。道家的这种思想能够引导人们冷静地面对曲折的人生，承受无法避免的挫折和磨难，从而保持心理平衡，确立健康的人格。

道家学说不只是一种生活哲学，在治理国家方面也受到统治者的推崇。

我们看中国历史，当开国之君重整山河的时候，往往采用道家的思想，与民休息，简政安民，以稳定和发展社会。中国历史上有两大盛世与老子思想和道家学说有关。一个是汉初，一个是唐初。秦王朝暴政垮台后，西汉王朝采用黄老之术得以空前强盛，出现了“文景之治”。到了唐朝，老子和《道德经》受到前所未有的尊崇，道教成为唐朝的国教，老子被奉为道教的宗师，并规定三教以道为先，《道德经》也被定为科举考试的经典。从唐太宗到唐玄宗，均以老子的道学作为主要治国方略和指导思想，出现了辉煌的“贞观之治”和“开元盛世”。

道家文化中蕴涵着丰富的生活智慧，如济世利人的社会责任感、慈爱祥和的处世方式、顺应自然的行为原则、崇俭抑奢的生活信条、清静恬淡的精神境界、抱朴守真的价值取向、性命双修的养生思想、天人和谐的生态智慧，这些思想对现代人具有深刻的启迪意义。



目 录

第一章 修身养性 /1

自知者明 /3

大巧若拙 /8

清静无为 /13

领悟自然之道 /18

养生之道 /24

贵以身为天下 /30

为而不恃 /35

集中精力 /42

第二章 人生态度 /47

选择快乐 /49

天生我材必有用 /56

相忘于江湖 /62

随心而活 /66

珍惜缺憾 /72

随遇而安 /77

顺应时势 /83

不以物喜，不以己悲 /90

第三章 感知世界 /95

福祸相依 /97

大千世界，绘之有序 /102

发现真相 /107

子非鱼，安知鱼之乐 /112

明哲保身 /117

随机应变 /122

天道幽远 /127

万物共生 /132

第四章 管理理念 /137

无为而治 /139

人性化管理 /146

上善若水 /152

和平共处 /159

与时俱进 /163

宽厚治国 /169

防患未然 /174

和谐社会 /181

主要参考资料 /186



第一章

修

身

养

性



自知者明

知人者智，自知者明。胜人者有力，
自胜者强。

——《道德经》第三十三章

老子认为，能够对他人有所了解的人，称得上是聪明人。但是，知人者不一定能自知，胜人者也不一定能自胜。只有能看清自己的优点和弱点的人，才能算是一个明智的人。

老子在此把“知人”和“自知”、“胜人”与“自胜”对比，明确表示后者比前者更难。明智胜过聪明，因为明智是不被遮蔽的心灵深处的认知能力，属于大智慧，后者则是技巧层面的巧智、机智、术智。坚强胜过多力，前者是心强志坚，“世上无难事，只怕有心人”；后者则是匹夫之勇、力士之强。

俗话说：“人贵有自知之明。”人们往往自视过高，因而难有自知之明。假如一个人连自己的优点和弱点都不知道，很难在社会上恰如其分地为人处世，往往会摆不对自己的位置，没大没小、没轻没重，越分乱礼，以致头破血流栽跟头。

悲剧，往往诞生在既不自知又不知人的情况下。

公元前286年，也就是战国后期，发生了一件怪事，当时的一个小国——宋国的城墙上，一只小鸟孵出了一只鸛鹰。以今天的眼光看，估计是鸛鹰的卵生在小鸟窝里了，这也不是没可能。

当时，宋国的国君是宋康王，据《东周列国志》载，他仪表堂堂，“面有神光，力能屈伸铁钩”。这样的人，大多自我感觉良好。宋康王让太史公卜了一卦，结果大吉，说是以小生大，预示着宋国将吞并天下。这句小人的谄媚之词顿时让宋康王头脑发热、心潮澎湃。于是他砍倒祭天神坛，射天鞭地，自称天子，命宫中的饮食起居一切按照周王的规格实行。《史记》称其“东败齐，取五城。南败楚，取地三百里。西败魏军”，号称“五千乘之劲宋”。一时间风生水起，声称要一统天下。

宋康王得了脑热病，近邻齐湣王在一旁幸灾乐祸地等待时机。宋康王在胜利的喜悦里陶醉了半年，齐湣王觉得是时候了，于是打着周王的旗号起兵讨伐，双方交战，宋康王大败。宗庙被毁，宋康王出逃至魏，不被收留，次年流亡到温地，饥寒交迫而死。

但事情并没有结束，宋康王的脑热病传染给了齐湣王。齐湣王灭宋后，向西攻赵、魏，试图周朝，自立为天子。取代齐湣王在胜利的喜悦里也只陶醉了半年，第二年，燕国命乐毅为上将军，联合他国伐齐。两军战于济水，齐军大败，齐湣王出逃至鲁，被杀。

皇帝自称“天子”，自认为是“天生圣人”，除了喜欢人家叫他“万岁”之外，还总希望臣民称颂他是“圣帝”、“明君”，其实这也是一个讽刺。“吾皇圣明”其实是“皇帝的新



衣”，所有人都知道是假的，但谁都不敢说破，只会在肚子里偷笑或者偷骂，只有缺乏自知之明的“天子”听着很受用，觉得别人是在实话实说。

人之所以难以自知，是因为受各种私心、欲望和偏见的影响，无法看清真实的自我。即使发现了自身的缺点、不足，如没有否定自己、改善自己的勇气，也难以克服自身的弱点。由于各种感性享乐、物质满足的剥蚀，人们已经逐渐抛弃了这种勇气，因此人类很难战胜自私自利、本位主义、好逸恶劳、虚荣自尊这些普遍存在的人性弱点。

真正认识自己需要一种反观内省的大智慧，通过静观玄览，觉悟自己的本来面目，避免各种自身障碍，不受私心物欲的遮蔽，了解自己的全貌。

自知者是圣明的，只有圣贤才有自知的这种“明慧”。“自胜者强”是在自知之明基础上的自我战胜，这种战胜不是“力胜”，而是“心胜”，是在精神领域战胜自我，自觉克服自身弱点，能够做到这一点才是真正的强者、伟人。

人类最大的敌人是自己，最不容易战胜的对手也是自己。所谓本性难移，其实也不是完全不能改变，只是改变的阻力很大，以致大多数人在心理上放弃了改变的意愿。有自知之明的人才会有自胜之勇，这种勇不是力大无比，而是一种敢于否定自我、改善自我、超越自我的“心勇”。

要看清楚自己到底是什么样的人之所以困难，还因为认识主体和客体都是自己。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”不跳到圈外，很难看清圈内的东西。人不能自视其睫，人在世界上，往往只注重认识外界，而忽视了认识自我。有比较才有鉴别，只有以周围人为参照，我们才能看清自己身上的优点和短处。

纽约一栋摩天大楼的老板，每个月都为昂贵的电梯维修费苦恼。因为楼很高，电梯上下运行时间较长，乘客往往等得不耐烦，一直连续按按钮，所以电梯按钮坏得很快。

等待电梯的人往往看见电梯钮已经亮了，还是要再按一下才安心，好像别人按的都没用，非得自己的“魔术指”按一下，电梯才会来。这个老板在电梯旁贴了很多告示，都没有用。最后，他贴出悬赏通知：如果有人能改变乘客的不良习惯，给予重奖。

结果，一名心理学家在电梯门上装了一面大镜子，轻而易举地解决了问题。镜子使乘客能看见自己的样子，因此，只要乘客一站到镜子前，立刻变得有礼貌了。原先熙熙攘攘的男男女女，在镜子前都成了绅士、淑女，耐心等待电梯，这就是镜子的妙用。

很多时候，人不是故意要做出某些恶形恶状，只是不知道自己这样做有多么难看。

有个实验非常有趣，实验者想知道寄生在别人窝里的小鸟如何知道它自己是谁。椋鸟专门把蛋下在麻雀窝里，让麻雀替它孵蛋，但椋鸟长大了并不会以为自己是麻雀，还是会去找椋鸟交配。它如何知道自己跟养父母不一样呢？康乃尔大学的实验者把刚孵出的椋鸟隔离开来，不让它同任何鸟类接触。然后，把一些小鸟的羽毛染色，另一些则保留原来的颜色。等小鸟长到两个月大，再把两只成年椋鸟放进实验室，一只染了色，一只没染。实验结果显示，小鸟喜欢跟和自己颜色一样的大鸟在一起。这个实验说明，椋鸟会检视自己，知道自己的特征，在脑中形成样板模型将其他的鸟与自己相比，产生我们看到的“物以类聚”现象。

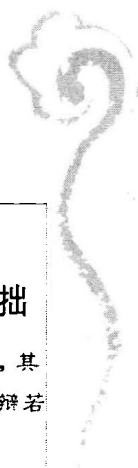
这个实验让我们了解到，动物同样可以检视自己，知道



自己是谁。

人的两只眼睛看不到自己的脸，如果没有镜子，人是无法知道自己长什么样子的。婴儿要到2岁左右才会知道镜中人是自己，灵长类动物除了黑猩猩外，都不知道镜中的动物是自己。实验者把动物麻醉后，将红点涂到它脸上，醒来后再让它照镜子。结果，除了黑猩猩会去摸自己的脸外，其余动物都不会去摸。这说明，这些动物不知道镜中的是自己，由此可见，自知需要很高的智商。

虽然我们的眼睛只能看见别人，看不见自己，但镜子的发明一定程度上弥补了这种不足。



大巧若拙

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

——《道德经》第四十五章

老子的思想充满了辩证法：真正完美的东西看起来好像有缺陷，用起来却没有不合适的地方；充盈看起来如同空虚，用起来却无穷无尽；极长的直线看起来好像有些弯曲；巧妙到了极致，看起来反而好像笨拙；最擅长辩论的人却好像不会说话。

现在很多励志书籍，长篇大论，纷繁复杂，却很少触及为人处世的基本原则。其实，想让自己成为一个受欢迎的人，只需要从人性的基本点出发，踏踏实实地做好几点就够了。

一个 16 岁的少年去拜访一位年长的智者。他问：“我如何做才能成为自己快乐，也能给人带来快乐的人呢？”

智者满脸笑意：“孩子，小小年纪能有如此心愿，难能可贵啊！无数比你年纪大得多的人都尚未明白这个道理呢！”



少年满怀虔诚地听着，但是脸上毫无自得之色。

智者接着说：“你只要记住四句话。第一句话是：把自己当成别人。明白吗？”

少年回答说：“您的意思是每当我感到痛苦忧伤时，推己及人，就可以减轻自身的痛苦；每当我欣喜若狂时，也推己及人，就能让自己变得平和一些？”

智者颌首微笑道：“第二句话：把别人当作自己。”

少年想了想，说：“这样做能让我真正理解别人的不幸，明白别人的需求，并且在别人需要的时候伸出援助之手？”

智者双眼发出欣喜的光芒，接着说道：“第三句话，把别人当作别人。”

少年说：“每个人都是不一样的，我们要充分尊重他人的个性。”

智者哈哈大笑：“你的理解很有意思啊！第四句话是：把自己当作自己。这句话不是很容易理解，你以后慢慢体会吧。”

少年说：“我确实一时难以理解这句话的含义，而且这四句话之间存在相互矛盾的地方，怎样把它们放到一起来理解呢？”

智者说：“用你一生的时间和经历来慢慢领悟。”

少年沉默良久，然后告别了这位长者。

如同智者传授给少年的做人道理，真正有价值的东西看起来很简单，并不复杂，也不花哨。为人处世也是一样，真正智慧的人并不时时显示自己的聪明，反而看起来有些木讷。如果时时显示自己的小聪明，不但会惹人反感，还会给自己带来灾祸。

《庄子·徐无鬼》中记载了这样一个故事：

吴王有一次乘舟过江，来到一座众猴聚集的山前。猴群看见吴王打猎的队伍，惊惶地四散奔逃，躲进了荆棘丛林的深处。唯独有一只猴子不但不逃，反而来回跳跃于树枝之间，向吴王卖弄它的灵巧。吴王用箭射它，连射数箭都被它敏捷地避开了。吴王一气之下，命随从百箭齐射。可怜那只灵巧的猴子，顷刻之间便丧命于乱箭之下。

吴王回身对他的朋友颜不疑说：“这只猴子炫耀自己的灵巧，以为自己很灵活。它因为轻视我所以受到惩罚被射死！你要以此为戒啊，不要对人太骄傲！”颜不疑后来拜贤士董梧为师来消除自身的傲气，弃绝淫乐，远离尊显，三年之后，受到了全国人的夸赞。

三国时的杨修不仅聪明，而且能力也很出众，却一次又一次地在曹操面前表现小聪明，引起了曹操的忌恨，最终被杀。

同样生活在三国时代的刘备同杨修恰好相反：煮酒论英雄时放低姿态，假装胆小让曹操放松了警惕，后来才得以脱身而去自立门户；诸葛亮摆架子不出山，刘备一把眼泪把他哭了出来；被东吴拘禁，又是一场眼泪雨，哄得老婆死心塌地跟着他私奔。

做事情大巧若拙，意味着行为朴实无华，剔除一切多余手段或动作。所做的每一个行为和动作，都能为达到目的产生最佳效果。这样，耗费的精力最少，效率最高。

拿篮球运动来说，球员花样百出地投篮、过人，需要付出很多的体力。同样得分、运球，越是简单的动作，耗费的体力越少，球员就可以保存体力更有效地进行比赛。

美国 NBA 球星约翰·斯托克顿身高只有 1.85 米，却连续九个赛季成为 NBA 助攻王，九次入选 NBA 全明星队，1993 年