

的六大定律

——高尔夫运动的人生感悟

张 穹 著

张 穹 著



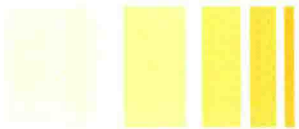
闲来无事更**从容**，北海漫步日已红。
万物静观皆自得，春去秋来与**人同**。

万物静观皆自得，春去秋来与人同。

道通天地有形外，思入云雨**变化中。**

宦海沉浮虚静乐，男儿到此是豪雄。





人生哲学的 六大定律

——高尔夫运动的人生感悟——

张 穹 著



线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生哲学的六大定律：高尔夫运动的人生感悟/张
穹著.——北京：线装书局，2011.7

ISBN 978-7-5120-0388-0

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第130941号

人生哲学的六大定律——高尔夫运动的人生感悟

作 者：张 穹

责任编辑：崔建伟 张媛媛

出版发行：线装书局

地址：北京市鼓楼西大街41号 (100009)

电话：010-64045283 网址：www.xzhbc.com

经 销：新华书店

印 制：北京画中画印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：14

字 数：120千字

版 次：2011年7月第1版第1次印刷

印 数：0001-1000册

定 价：120.00元



自序

人生步入花甲，在回首与展望之间，有颇多感慨，诸多感想，些许感悟，内心涌动着要将这些所感、所想、所悟集结成书的冲动，一来对过往的人生进行阶段性的总结；二来对自我进行理性的梳理；三来与朋友们进行精神的交流。又因之，自己的一大业余爱好是打高尔夫，运动之余偶悟得人生如球场，其理竟如此相通，便有了从高尔夫的视角谈人生的想法。特别是近一两年来，众多好友、同事都希望我能写一本关于人生哲学的书，对我多年来的思考和感悟作一个系统整理。于是，我毫不犹豫地提起笔来开始写作，并将书名定为《人生哲学的六大定律——高尔夫运动的人生感悟》。

这是一本闲书。人生之真趣，唯静与闲者得之，正所谓闲者为贵。在静与闲中写就的这本书，是一本地地道道的闲书：闲之在意，本书意在漫谈人生体悟，在天地间遐想，在生活中捡拾，在灵魂中悟道，是闲暇时对生活的所思，对生命的所感，对人生的所悟；闲之在文，本书写作旨在漫笔随谈，不为文华辞丽，但求随意间展现本真，以随意之笔行随想之文，以朴素之文表朴实之意，以至诚之意讲至真之理；闲之在读，本书要闲读，在闲读中思人之所思，感人之所感，悟人之所悟，闲者方能读出书中的闲情、闲趣，方能悟到闲中之理，方能达至闲书不闲的境界。

这是一本写人生哲学的书。人生哲学作为对人自身本源精神的高度抽象和理性思辨，是人类永恒的话题之一。人生哲学是一种智慧思考，



人生哲学的六大定律

是对自我心灵的彻底清理，对内在灵魂的严肃叩问，对本我精神的无情剖析。人生哲学也是一种现实的升华，内心的碰撞激发思考，世事的经历沉淀理性，生命的体悟提升境界。本书的写作以我自己的人生经历为原始素材，以自我认知和反思为逻辑起点，以思辨和论证为演绎方式，以生活艺术和生命价值为探求目标，算得上是一本关于人生哲学的书。本书的人生哲学更准确地讲是现实的人生哲学，有哲学理论的体系性推演，更有对现实世界的独特思考；注重人生哲学思考的普适性价值，更具有鲜明的个人经历烙印；体现了对自我精神世界的挖掘和阐释，更蕴涵着对社会群体现象的观察和体悟。

这是一本提炼运动哲理的书。我从高尔夫运动中获得无限生活乐趣的同时，渐渐悟到高尔夫运动所固有的规律性，体现的是一种运动哲学，而人生哲学的思考对打高尔夫同样大有裨益，为高尔夫注入了精神和灵性。高尔夫的运动哲学与人生哲学形相似、理相通，具有高度的契合性，在两种哲学的互动与延展中，我充分享受到思考的乐趣，深深感怀于世界的奇妙。正因如此，本书的写作路径是从高尔夫运动切入，抽象和提炼出高尔夫运动的内在哲理，由此引出并展开人生哲学的思辨。

人生岁月甲子轮回，历经世事六十风雨。此书付梓，心中倍感欣然、安然，欣然是于己，为笔耕之下所思所悟跃然纸上；安然是于人，为终可不负希冀满怀的朋友们之殷殷所望。但愿此书能架起思考的桥梁，织起联结的纽带，与朋友们精神相通、心灵交汇。书中寥寥言语乃心之所至，片思碎想即思悟之道，愿与各位故友新朋交流共享，并请品评指正。

二〇一一年七月



闲来无事更从容，北海漫步日已红。
万物静观皆自得，春去秋来与人同。
道通天地有形外，思入云雨变化中。
宦海沉浮虚静乐，男儿到此是豪雄。

——题记



目 录

Contents

第一章 人生哲学的圆方定律	1
第一节 人生的三大圈子	1
1. 自我之圆	
2. 单位之圆	
3. 社会之圆	
第二节 圆的理论	7
1. 圆的蕴涵	
2. 圆的人生智慧	
第三节 方的理论	18
1. 方的蕴涵	
2. 方的人生智慧	
第四节 圆方辩证法	27
1. 圆与方的辩证法	
2. 圆与方的处世哲学	
第二章 人生哲学的节奏定律	40
第一节 高尔夫运动的节奏理论	40
1. 高尔夫运动的节奏	
2. 体悟高尔夫运动的节奏	



第二节 节奏理论	46
1. 节奏的蕴涵	
2. 节奏的哲学	
3. 节奏的运用	
第三节 人生的节奏哲学	58
1. 人生的五个阶段	
2. 人生的节奏哲学	
3. 把握人生的节奏	
第三章 人生哲学的和谐定律	70
第一节 高尔夫运动的和谐	70
1. 高尔夫运动的和谐理论	
2. 体悟高尔夫运动的和谐	
第二节 人生的和谐理论	77
1. 和谐的蕴涵	
2. 和谐的智慧	
3. 和谐的运用	
第三节 人生的和谐追求	89
1. 内心的和谐	
2. 对外的和谐	
3. 人生和谐的辩证法	
第四章 人生哲学的目标定律	104
第一节 高尔夫运动的目标法则	104
1. 高尔夫运动的远近法则	



2. 运用远近法则	
3. 体会远近的辩证	
4. 要远近结合	
第二节 远的哲学	112
1. 远的蕴涵	
2. 远的智慧	
3. 远的运用	
第三节 近的哲学	122
1. 近的蕴涵	
2. 近的智慧	
3. 近的运用	
第四节 人生的目标哲学	131
1. 确立人生的目标	
2. 正确的人生目标	
3. 专注于目标实现	

第五章 人生哲学的心态定律 143

第一节 高尔夫运动的心态	143
1. 心态决定水平	
2. 体悟高尔夫运动的心态	
3. 保持良好心态	
第二节 心态理论	147
1. 良好的心态	
2. 心态的修炼	
3. 心态造就生活	



第三节 人生的心态境界	159
1. 心态境界要大	
2. 心态境界要宽	
3. 心态境界要高	
第六章 人生哲学的健康定律	168
第一节 高尔夫运动的健康追求	168
1. 高尔夫运动的健康特质	
2. 高尔夫运动的健康启示	
第二节 人生的健康追求	175
1. 何谓健康人生	
2. 健康人生构成	
3. 追求健康人生	
第三节 实现健康完美的人生	194
1. 一种健康的思维	
2. 两种健康的态度	
3. 三种健康的气质	
4. 四种健康的观念	



第一章 人生哲学的圆方定律

智欲圆而行欲方，胆欲大而心欲小。（孙思邈）

矩不正，不可为方；规不正，不可为圆。（《淮南子》）

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。（《老子》）

世界上最聪明的人是最老实的人。因为只有老实人才能经得起事实和历史的考验。（周恩来）

第一节 人生的三大圈子

人活在世界上，首先要明白，一个人的周围有哪些重要的圈子。如果没有全盘了解这些领域，就很容易执著于某一部分，而忽略了其他可能更重要的部分。

人生有三大圈子：一是自我圈子；二是工作单位的圈子；三是所处的社会的圈子。人生必须把这三大圈子画圆了，才能做好一生的功课，才能有所作为，才能立基牢固，不断攀





登新的高峰，实现辉煌的人生。否则，将步履艰难，困难重重，甚至一败涂地，后悔终生。

高尔夫运动是一个画圆的运动。打好高尔夫，也要画好三个圆：一是要画好以自己两肩为半径的圆，做好转肩与转体的运动；二是要画好伸开手臂为半径的圆；三是要画好双臂举杆为半径而形成的圆。这三个圆如同人生的三个圆，即自我之圆、单位之圆、社会之圆。因此，打高尔夫体会这三大圆如何画，就能悟出人生的三个圆如何画。

1. 自我之圆

自我对人生而言是非常重要的概念。人的一生无论主动或被动、清醒或糊涂，都是在自我实现的过程之中。一般而言，我们都希望自己与单位、社会间能保持平衡关系——一方面保有自己的内涵及观念，不要随波逐流，被社会同化；另一方面，也要融入单位群体，融入社会，否则你将会孤独、寂寞，被单位边缘化，被社会抛弃。人必须尽力开发自我的潜能，因为潜能得以开发，自己内在的条件就会越来越充实，人生也会因此更丰富。

自我之圆就是开发知、情、意三种潜能：

知，就是求知，是完善自我的第一种潜能。人的求知过程非常辛苦。很多人不会打高尔夫球，学习高尔夫就要经过忍受、接受、享受三个阶段。高尔夫球会占去你许多娱乐的时间，可能伴有筋骨之痛，这就要忍受。忍受一段时间以后，就体会到高尔夫带来的快乐，接受了这项运动。一旦能够接受，心态也会随之调整。第三步就进入了享受阶段，也就是享受高尔夫生活，享受高尔夫带来的种种乐趣。许多人常问：“打球快不快乐？”这个问题的答案不是一语可以道尽的，因为打球的快乐在于运动的



过程，在于运动的结果，而不在于开头，很少有人一开始打高尔夫就感到快乐和喜悦的。孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”一般人都忽略了这个“说”（悦）字，悦是指学了以后才感悟到的，而不是一开始打球就满心欢喜。

想开发出“知”的潜能，或者想打好球，不断提高球艺，秘诀在于每天学习新事物，每天坚持运动，并持之以恒。人生的道理和打球的道理一样很简单，能立定志向，生命就会转变；能持之以恒，生命就会脱胎换骨，最后终能赢得美好的结果。许多值得羡慕与崇拜之人，大都在认知上掌握了正确的方向，然后持之以恒，生命就完全改观了。

情，是完善自我的第二种潜能，是情感。人的情感有两个方面：其一是人与人之间的亲情、友情与爱情；另一方面是审美的情操。亲情、友情与爱情听起来相当温暖，但是世间许多困苦也是从这些情感而来，因为这一类情感有一个特点，就是不能谈条件，也不能要求公平。父母对子女照顾有加，并不保证子女孝顺；你对朋友讲道义，也不代表朋友像你待他一样待你；爱情更是如此，听起来很美，却很难维系。女人有时还是祸水，带来烦恼和灾难。情感一方面带给人无穷的活力，产生多彩多姿、充满戏剧性的情节，另一方面也带来了挣扎、痛苦与烦恼。

高尔夫运动对于生活的个中烦恼，往往有缓解的作用。打球的时候，转移了注意力。另一方面也可转到情感的另外一面——培养审美的情操。因为受到阳光、空气、运动、绿色之美的感动，就会觉得应该享受生活，随之化解生命中的困境。

意，是完善自我的第三种潜能。完善自我就要掌握人生的主动权，把自己的生命掌握在手上，塑造成自己喜欢的人格类型。打高尔夫球每个人有每个人的打法，但基本动作特别是力学运动的原理是相同的。球要打



人生哲学的六大定律



好，必须要有固定的动作，牢固的基础，形成自己的风格。人生亦如此，必须有自己的风格，而培养风格的关键就在于“如何立志”。现代人听到“志向”这两个字，通常会联想到具体的、

外在的、社会化的成就，譬如要赚多少钱，从事什么行业等。我们说志向应该指自己内在的特质，比如培养自己成为一个“勇敢的人”、“正直的人”、“道德高尚的人”等等。我们说“人格”的力量是无穷的。人的境遇无论是顺境还是逆境，都要保持自己的人格不变；人在官场无论是得意还是失意，都要保持清醒的头脑，不能得志便猖狂；人在商场无论钱多还是钱少，都要有慈善之心，不能过于奢侈与铺张。

人的自我之圆，只要完善好自己的知、情、意三种潜能，就能具有人生的支点，获得画好单位之圆、社会之圆的能力，你的人生已经取得了稳固的出发点。

2. 单位之圆

人活在世上都只是旅客或过客，而不是归人。既然是旅客，就不必太在意在单位当什么、有什么了。我们应该在意的是，自己是什么，如何“做自己”。人生所有的一切，最后都不能带走，所以我们要懂得与同单位的人分享一切，结下良缘，画好单位之圆。第一，必须坚持以自己为核心，而不是以领导为核心。如果从人生面对的四大领域——“自我、群体、自然界、超越界”来看，存在主义的出发点在于“自我”，肯定自我



的抉择与负责态度，不虚度此生。第二，必须与单位的同事，在“我与你”、“我与他”的关系上，相互尊重与信任。人生活在一个群体中，人与人之间因为缘分而有机会在一起。同事之间相处的时间多数来说不会太长，在此之后就各分东西，继续走向自己的未来。因此，我们必须做到“舍得”，并且在当下去珍惜及感受相处的缘分，因为这些过程，只能留待将来回忆。第三，必须与单位的上司处好关系，此类关系汗牛充栋，在此不再赘述。第四，必须从工作中享受乐趣。一个人在单位工作，必须尽情享受工作带来的乐趣，这是一种巨大的好处，因为你生命中大好的时光都消磨在这里，如果在这里你都毫无乐趣可言，那是对生命最大的损耗。人有时很矛盾，本来工作得好好的，各方面的环境都不错，然而当事者却常常心存厌倦。熟悉的地方没有风景。单位已没有吸引力，而生活的平淡，工作缺少激情，由此而产生苦恼的心态，这往往是不能用不知足来解释的。感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切也不能再激怒你，这时，你就要另选职业，换换工作岗位了，或者换换单位了，需要开辟新的工作领域，需要从事另一种事业式职业，需要找另一片风景了。

3. 社会之圆

社会问题是社会学研究的人类的群体现象。一个人来到世上，必须融入社会，因此，处理好人在社会



中生活的各类问题是人生的终生课题。在人类社会的发展史上，出现过许多思想家和许多研究社会学的流派，他们对这个问题不乏深刻的理解以及真知



人生哲学的六大定律

灼见的观点。我认为，作为个体的人要在社会上站得稳，立于不败之地，关键在于三大要素：

第一，要有信仰。信仰包括三种类型：人生信仰、政治信仰、宗教信仰。人生信仰是最广泛的，一个人的人生信仰就是他所认定的人生中最重要的事。我们交朋友的时候，往往要先看彼此的人生信仰是否契合，道不合不可谋，由此来判断彼此是否可以继续交往；政治信仰是指某种对政治的理想，并且希望透过一群人的组织，得到政权实现这个理想；宗教信仰是三者之中最纯粹的，因为它基本上牵涉到的是所谓的超越力量。超越力量是宗教信仰的内涵，至于教堂、寺庙，或者是做礼拜、望弥撒、祭神拜佛这些仪式，都只是宗教活动的外显活动而已。人在社会上一定要有信仰，以此来确定自己的人生价值和奋斗目标。

第二，要遵守法律。法律是社会人活动的基本规则，是上升为制度规范的道德要求。一个社会的法律体现了这个社会的价值判断和道德追求，勾勒出社会上每一个人权利的框架和自由的界限。法律会规范和限制人的行为和恣意，同时也关注和守护人的自由和权利。一个人生活在社会上，要做到的最基本的一条，就是遵守社会的法律规则，不突破法律的界限，在内心形成对法律的敬畏，要在法律的框架内安排自己的生活，保持正确的人生方向。



第三，要有高尚的道德。宗教、法律、道德都是统治阶级用来管理社会的工具。为了维护统治阶级的地位，维护社会的管理秩序，统治阶级运用这三种工具来



管理个人，防止个人自私的倾向，防止个人破坏群体的利益以及社会的秩序。人生活在社会中，必须接受这三个方面的约束，确立自己的信仰，遵守法律和树立高尚的道德。这样你就可以处理好社会上各类复杂的问题。

季羡林先生说：“根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。”只有少数人才知道“人生的意义和价值在于对人类发展的承上启下、承前启后的责任感”。因此，对于多数人来说，就是画好三个圆，认真过好每一天，活在当下，每天和阳光对话，感受光明、温暖、向上、力量，使生活像向东流的一江春水，奔腾不息。江流入海，叶落归根，我们是大生命中的一叶，大生命中的一滴。我们感谢生命，活着比什么都好！

第二节 圆的理论

1. 圆的蕴涵

圆是世界上最普遍的现象，是世界上最实用的图形，它广泛地存在于宏观世界和微观世界中，大到地球、太阳、宇宙，小到分子、原子、离子，多呈圆形。圆与人类的生产和生活密切相关。如果缺少圆，就不会有车轮，也就没有了汽车、火车和飞机，人类至今还要靠两条腿走路，人类文明就会处于停滞不前的状态。圆伴随着人类发展的漫漫历史，从远古时代就进入了人类的生活，一直到现在仍然保持着它的原始与本真。

圆是神秘的，圆的许多奥秘人类至今百思不得其解——用最先进的计算机也不能计算出圆周率后面的尾数；圆形的麦田怪圈的起源始终让人百思不解，圆是一种具有神秘色彩的图形，圆形的太阳最早成为人类的图