

以太极智慧处世，做人自然雅淡舒畅、心逸身安、左右逢源
以太极智慧经商，企业自然人气大升，在商场中大放光芒

太极的智慧

一物一太极，一事一太极，事物皆太极，太极生事物



李世化◎著



以太极智慧从政，仕途自然一帆风顺，平步青云

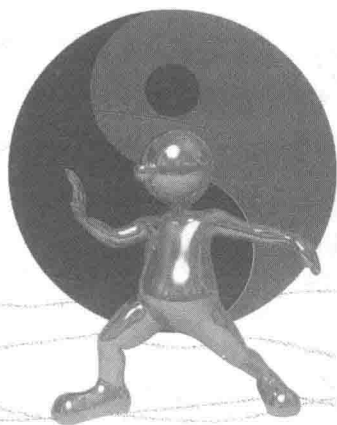
以太极智慧求学，学业自然更上一层楼



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

太极的智慧

李世化◎著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

太极的智慧 / 李世化著. -- 北京: 当代世界出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5090-1334-2

I . ①太… II . ①李… III . ①太极—研究—中国
IV . ① B221.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 013478 号

太极的智慧

作 者: 李世化

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 220 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1334-2

定 价: 45.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序言一

探究太极的真谛

很多人都有一个疑问，什么叫太极？那么玄妙的东西，恐怕离我们的生活很远。其实，太极是一种遥远的自然现象。在147亿年前，宇宙间曾经有过一次巨大的爆炸，这次爆炸之后，宇宙中形成了这样一种现象：鸿蒙混沌，渺冥虚空，无形无象，无声无臭。在中国，人们将其称之为“太极”。

太极在不断的运动变化中逐渐分化，形成绝对运动和相对静止两种仪态，这就是我们今天所说的“两仪”，“两仪”在宇宙常数的支配下又逐渐分化，出现四种原始现象，分别为“空间、时间、力量、数量”这四种原始现象，在今天被我们称作“四象”。然后“四象”再次衍化，形成八种事物特征，他们分别为：“自强不息的天体（乾）、厚德载物的大地（坤）、供给能源的太阳（离）、滋润万物的雨露（坎）、无孔不入的大风（巽）、蕴藏能量的山丘（艮）、迅猛激烈的雷电（震）、平衡环境的云雾（兑）”，这八种特征就是今天我们所称的“八卦”。

也就是说，科学研究在今天发现的宇宙规律是两千五百年以前的自然现象。对此，我国古老的科学书籍《易经》曾进行过这样的描述：“是故易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦生吉凶，吉凶生大业。”

所谓“太极智慧”，就是在太极思想的基础上建立并延伸出来的哲学理念、辩证方法、万物规律，进而对社会、对个人带来有益的启示。其实，太极，不仅有太始，还有太终。宇宙太极只是太极的一种原始形态，一物一太



极，一事一太极，事物皆太极，太极生事物。在我们周围，每种事物都是一个太极，每一个太极都是一个完整的体系。

比如，在生物体系中，生态网络体系是一个大太极，存在于这种生态网络体系中的每一个生物又是一个小太极。太极是一个完美的宇宙结构，我们之所以会看到那么多无序的现象，是因为多数人只会用三维思考问题，而没有学会用太极四维思考问题。要研究一事物，就要研究他的“基因序列”。因此，这就需要我们建立太极思维，只有这样才能提升境界、增加智识，进而形成终极智慧，也就是我们所说的“太极智慧”。

在现实生活中，我们若想做到处事不惊、四平八稳、游刃有余，就要深刻理解太极的智慧，并将之化为己用，以阴阳之理应万物之变，遵循能量守恒，以静制动，以不变应万变。

序言二

学习太极智慧，把握人生真谛

作为自然界的主宰者，人类生活在地球上，仰望天空，俯视大地，自然需要掌握生存、发展的大智慧。在这个“高效率、高节奏、高压”的时代里，很多人迷失了自己，找不到真正的幸福。他们加班加点地工作，全心全意地付出，可是依然感受不到足够的温暖，获取不到想要的东西，得不到想要达到的目标，实现不了心中的梦想，反而经常会吵架、生气、郁闷、迷茫、痛苦……是什么导致这些现象的发生呢？

生活本应该是美好的，丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱之外，还应该有许多美好的事物存在于我们的生命之中，等待着我们去追求、去享用：温馨的家庭、和谐的人际关系、浪漫的爱情、动听的音乐、美妙的舞姿、自由自在的旅行等等。然而，很多时候，我们忽略了它们，感受不到它们，一味地给自己的心灵投注潮气，使自己与阳光明媚的世界渐行渐远，越来越靠近阴暗的角落。

因此，太极智慧告诫我们，人的生活必须合乎天道：拥有辽阔无声、宽广无形的胸怀；独立、勇敢、无所畏惧的气魄；举一反三、灵活多变的灵气；趋利避害、预知危险的先知；高处立、平处坐、低处行的立身之德；慎独自修、心无妄念的克己精神；宠辱不惊、达观处变的从容；辨真识假、处世方圆的明智；上善若水、无欲则刚的上德；顺应天性、超脱生死的豁达……

太极智慧包罗万象、博大精深。近年来随着中西方文化交流的日益深入，太极智慧的世界意义也日渐显著，越来越多的西方学者不遗余力地探求



其中的深远奥秘，寻求人类文明的精华，深究古代智慧的底蕴。到目前为止，有关太极智慧的文学书籍数不胜数，太极智慧被译成多国语言大量发行。

数百年来，人们一直通过两种渠道研究太极，一条是修心，一条是修身。或是普通百姓，或是开明志士，或是达官显贵，他们都在用自己的身体乃至整个生命，实践着太极哲理，探究着太极智慧的精髓。

为了更好地学习和参悟太极的真义，参透为人处世的至高智慧，进一步追寻生命的真正价值，我们编写了这本《太极的智慧》。本书共计十个章节，从太极思维、太极拳理、太极的修心智慧、太极的立身智慧、太极的为人智慧、太极的处世智慧、太极的生存智慧、太极的健康智慧、太极的成功智慧，讲述中国人“师法自然”的太极大智慧，道出了天地万物的发展、变化之玄机，解释了阴阳和谐之微妙。《太极的智慧》讲述的是为人处世的方略，道出了人生进退之术，涵盖了利身利心的人生哲理。

本书的理论知识源自太极智慧对世态人情的深彻洞察和深刻思索。社会动荡、人事纠纷、人生无常，点点滴滴积淀成了太极关于人性修养、处世哲学、为人之道、养生之道、成功之道等智慧之学。本书通透解读了太极智慧，明辨世间百态的玄妙之机，实现了“执古之道，以御今之有”。书中结合真实的现实生活，列举了大量妙趣横生的古今中外案例，以及多角度、全面、细致的解析，力争为读者呈现出理论与现实全方位结合的立体化效果，使读者能够更好地体会和感悟太极的大智慧。

在每一次感悟中，或许你心灵和潜在的能量正在迅速壮大，你的生活和事业正在不知不觉中实现一次又一次的提升，而这每一次的提升，每一次的感悟，都能让你、我、他见识到不一样的人生风景，达到与众不同的人生意境。无论是修身养性、待人接物，还是征战商海、置身职场，又或是从政入仕；无论是名门望族、巨贾富商，还是普普通通的平民百姓，总能在本书中找到自己所需要的处世智慧，从而使自己的人生放松下来，在实现人生价值的同时享受幸福和美好。

以太极智慧处世，做人自然雅淡抒节、心逸身安、左右逢源；以太极智慧经商，企业自然人气大升，在商场中大放光芒；以太极智慧从政，仕途自然一帆风顺，平步青云；以太极智慧求学，学业自然更上一层楼；以太极智慧追求成功，成功自然水到渠成……

目 录

序言 1	探究太极的真谛	001
序言 2	学习太极智慧，把握人生真谛	003
第一章	太极思维：中国人师法自然的生存智慧	001
	1. 太极，万法自然的道理	002
	2. 道教与太极	005
	3. 太极乃修身处世之道	007
	4. 阴阳知分晓	011
	5. 于无为处知有为	014
	6. 阴与阳，太极与社会	017
第二章	太极拳理：通达人与天道的规律和法则	021
	1. 双脚如树，踏地生根	022
	2. 保持姿态，站直立正	025
	3. 全身放松，顺其自然	028



4. 为自己做一次深呼吸	031
5. 立身中，保持中心	034
6. 身处动荡也要集中精神	037
7. 让身体和心灵一起保持平衡	040
第三章 太极运行智慧：顺势而为，才能大有作为	043
1. 养虚灵，修智慧	044
2. 太极竞争——虚与实	047
3. 太极战略——顺与动	050
4. 太极资源——行与势	053
5. 圈子与个人，通则合，合则通	056
6. 加法与减法，看轻才能看清	059
7. 动与静，互相转化互相依存	062
第四章 太极修心智慧：用一颗沉静心看花开云起	065
1. 天人合一，道法自然，自然即道	066
2. 其大无外，其小无内	069
3. 宇宙大人体，人体小宇宙	072
4. 企业亦宇宙，企业亦太极	075
5. 意念贯穿，动如抽丝，势断意不断，藕断丝相连	077
6. 阴阳转换如昼夜交替	080
7. 松静定慧空	083
第五章 太极立身智慧：与众人行又不失真性情	087
1. 天性和本色是你独享的资本	088
2. 瞭望世界从认识自己开始	091

3. 学会“装傻”就不再是“傻瓜”	094
4. 坚守自我的同时也能顺遂众人	097
5. 直视个人劣势，发扬内在优势	100
6. 胜己者，天下莫能与之争雄	103
第六章 太极为人智慧：学会“外圆内方”	107
1. 福祸相依，顺承生活中的不如意之事	108
2. 圆转如意，做人应“外圆内方”	111
3. 推己及人，帮助别人就是帮助自己	113
4. 人贵有自知之明	116
5. 得失之间，有失才能有得	119
6. 忘却才能享福，善遗忘的人才能生存	122
7. 大智若愚，大巧若拙	125
第七章 太极处世智慧：纷乱世情中保持淡然的境界	129
1. 做事不要过分与执着	130
2. 礼仪之术，人人须重视的积累	133
3. 用“真诚”为明天开路	136
4. 宽容就是潇洒别人，逍遥自己	139
5. 接纳别人与自己不同的地方	142
6. 人言不可畏，笑而置之	145
第八章 太极生存智慧：上善若水，不争才是争	151
1. 太极平衡：举重若轻与举轻若重	152
2. 上善若水，不争才是争	155
3. 分清主次，生存下去才有利益可谈	158

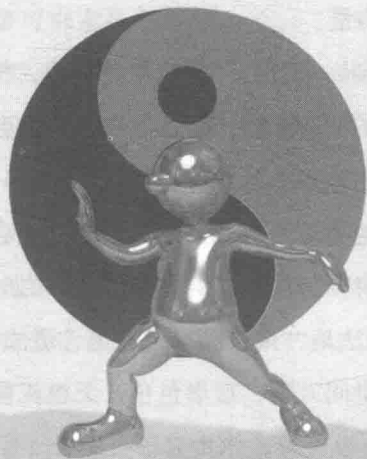


4. 太极容纳万物，以“平常心”对待世情	161
5. 宠辱不惊，惯看世事无常	164
6. 读懂了“生”“死”，才能更加坦然	167
7. 无欲则刚，不让欲望做主	170
第九章 太极健康智慧：养生的根本在于“慈俭和静”	175
1. 调整心态，增强活力	176
2. 阴阳平衡，祛病强身	179
3. 体脑并练，延缓衰老	182
4. 量变质变，巩固提高	185
5. 静神养心，滋养精气	188
6. 松劲养肝，调理怒火	191
第十章 太极成功智慧：梦想在坚守与顺应中照进现实	195
1. 突发奇想不等于想象和幻觉	196
2. 自发行为和直觉力很重要	199
3. 你需要创作力和想象力	202
4. 太极，解决冲突的钥匙	205
5. 每天打一拳，益寿又延年	208
6. 保持戒惧，才能少走弯路	211

· 第一章 ·

太极思维

中国人师法自然的生存智慧





1. 太极，万法自然的道理

天地万物本是一体，相生相克，循环往复。任你是改天换地的英雄豪杰，还是尘世间的一粒粟，都离不开万物的本源：太极。

太极讲究无根无极，万法自然。世间万物都在这个道理中繁衍生息。太极给予人类的启示，就是一种中庸的思想，一种师法自然的生存智慧。太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，人类所拥有的精神和物质也正是由自然这种万物本源而变化出来的。因此，万法自然才是人们真正应该追求的东西，而不应该是表象中的金钱、地位。

影片《太极张三丰》想要向世人展示的不是里面精彩的打斗场面和李连杰的帅气身影，而是想要人们从中领悟一些关于太极的道理——太极很简单也很环保，从来都是顺从自然的力量，从而能够运用自然的力量——这股看似无力却是最强大的力量。

“一花一世界，一叶一菩提。”树木虽然微弱，但是世间万物的本质都逃不过太极。秋天满树的叶落干枯，但是到春季还是会发出新芽，这就是自然规律。师法自然，人生也是如此，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，没有一帆风顺的人生，绝境总是出现，但冥冥之中也会有希望。因此，一个人只要懂得坚持，无论身处何境，总会有春暖花开之时，这就是太极。抛开尘世间的一切纷扰，“人法地，地法天，天法道，道法自然，”归根结蒂就是太极，就是万法自然。世间万物，形形色色，无根无极，一切的真谛就存在于自然界中，万法自然，从一草一木中领悟人生！

“无根无尘、万法自然”就是太极的真谛。一切顺其自然，不争亦争，无情亦有情，无根无尘，万法自然。曾经苦苦寻觅的道理，就存在于自然中，只要心静就能体会到。而现实生活中太多太多的人忽略了身边的事物，迷迷糊糊陷入了自己给自己设置的漩涡之中。顺其自然，一冲出世，车到山前必有路，绝境之处定然别有洞天。

太极提醒我们，无论做什么事情，都要有两种思路，一是超脱的眼界，一是深入的精神。治理国家也好，经营企业也罢，或是从事任何一项工作，都要有超越性的眼光，任何一个成功者都不会沉浸在具体的事物中，而忽视对大的发展方向和根本利益的超越性思考。这里所说的“大方向”就是指自然之道。而深入的精神，则需要我们有踏实做事的能力，不能纸上谈兵。

东汉末年，刘备在动荡的时局中寻找一展抱负的机会。然而当时群雄逐鹿，各有各的势力，而刘备只是脱身于刘表门下的“一穷二白”的皇叔。当刘备得知诸葛亮是不可多得的旷世奇才，则不惜三顾茅庐。

诸葛亮见刘备如此虔诚，就推心置腹地把自己的想法说出，这就是历史上有名的“隆中对”。诸葛亮先分析了曹操和孙权两大集团，曹操挟天子以令诸侯，坐拥百万大军，刘备不能与之对抗；孙权占据江东，根深蒂固，深得民心，刘备需与之结盟，不可算计他；唯有荆州的刘表，占据重要的军事位置，北有汉水为障，西连巴蜀，土地肥沃、百姓富庶，但是他不知珍惜，民怨四起，故而建议刘备可以先夺荆州。

在这段分析中，不难看出诸葛亮胸怀“遵守自然规律”的大智慧，不拿鸡蛋碰石头，既然与曹操、孙权实力相差悬殊，那么坚决打消与之为敌的想法，从已有灭亡之势的刘表下手，顺应自然规律，最终助刘备顺利拿下荆州。

刘备听完诸葛亮的精辟分析后，茅塞顿开，非常钦佩眼前这位大才，极力邀请他共谋大业。而诸葛亮也觉得刘备礼贤下士、志向远大，是难得的理想君主，于是欣然答应了他。

事后，刘备在诸葛亮的辅佐下，成就了霸业，与曹操、孙权集团形成了三足鼎立的局面。

诸葛亮最为人称道的就是未出茅庐，就已知三分天下。在思考这种战略性问题时，诸葛亮出于“常无，欲以观其妙”的思维状态，也就是说他放开了一切世间俗事，综合各种信息，探究事物的本质和根源，借助自然之力，



优胜劣汰，适者生存，助刘备成就大业。

西施是春秋时期越国的美女，虽然出身并不高贵，却因美貌闻名。后来，西施被选入宫，借以迷惑吴王夫差。

西施有一个毛病，经常心口痛，因此她时常会用手捧着心口，同时也会因为不舒服而皱眉。西施的这一动作让她变得更加美丽。她的邻居东施看见之后，恍然大悟，也学着西施的样子，捧着心口，皱着眉毛，做出很痛苦的样子。然而，这一举动却截然相反。人们看到东施这副样子，更加厌恶她了，甚至很多人都远远避开他，唯恐跑得不够快。

这就是东施效颦的故事，人们经常用这个故事来讽刺那些盲目模仿的行为。那么，这个东施到底错在哪里了？

东施错在只看事物的表象，而忽略事物的本质。西施的美丽是事物的本质，而捧心皱眉只是事物的表象。二者结合在一起，顺其自然。而东施装病，做出那种矫揉造作的姿态违背了自然规律，自然会闹出笑话来。

世间的很多事情都有其一定之规，只有顺应其发展的规则，才能让事态变得越来越好。其实，事情的本质本来很简单，简单到让人无法相信，而人们总是喜欢用复杂的想法来看简单的事情。简单到复杂很容易，而摆脱复杂重新回归简单可就太难了。所有的圈套，所有的计谋，看似复杂，但从来没有跳出大自然的圈。返璞归真，重归自然才是事情的解决之法。

老子说：“道可道，非常道，名可名，非常名。”作为宇宙之源，原本混沌无形的“道”，在天地万物产生之后，就形成了自然界中的“道”，而自然界中的“道”落入社会之后，同样通用。《列御寇》里说，“懂得道容易，不说出来就难了。懂得而不说，是通往天然的途径。”也就是说，很多事物的道是没有办法具体说出来的，因为事物在变化，每个人的经历和角度都不一样，“道”是变化的，是因人而异的。我们能做的就是顺其自然，遵守自然道，属于自己的自然道，却又不属于自己的自然道。

自然道属于每一个人，你看到的与我看到的永远都不会是同一片叶子。

“故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。”人们想要真正看清楚一事物，只有透过现象看本质。解决问题，要从根本入手，否则只会暂时麻痹。

所谓“无招胜有招”，只有明白本质在哪里，顺其本质的发展规律，才能打败对手，才能主宰自己的人生。其实人最大的敌人是自己，太多的人做不到“无根无尘、万法自然”，因此，有太多的人钻进尘世却找不到出来的路。太极早已经告诉你了，入口即出口，答案就是这样简单。

2. 道教与太极

什么是太极？

我想说“种田”就是太极，顺应庄稼的自然生长规律，适时地播种、施肥、拔草、收割，不违背自然规律拔苗助长，这就是太极。

“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘，动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也……”

太极始见于清乾隆年间，创始人王宗岳。太极的宗旨在于强身健体，然而随着人们对太极的了解，越发感悟到太极中蕴含的天地精华。

道教作为民族的瑰宝，源远流长。道教的广义宗旨是对整个社会实施中庸的教化，以道的哲理教化世人，道教具有一定的化恶扬善思想。

研究表明，道教文化早在八千年前就已诞生。河南省发掘出的七音骨笛，最早反映了中国道家阴阳五行的观念学说和应用实践；而中医学典籍《黄帝内经》中，记载了五千年前中国人的祖先黄帝，向一些医学家和养生家求教的事情，反映了早在五千年前，中国道家不仅具有自觉理性的养生观



念，而且已经具有成熟完备的养生方法。

道教文化围绕“天”“地”“生”的自然现象，探索发现其中永恒不灭的本质规律性东西——道，从而理性地借用“道”来完美展示生命的过程和归宿。当人类文明发展至春秋时期，也就是老子生活的年代时，事实上道教已经发展成了一门独立的、系统的、成熟的大学问。老子作为道学代表人物，不仅是一名名垂千古的道学思想家，同时也是道家养生的伟大典范。

道家之学，并非为学而学；道家之教，并非为教而教，道教教化的最终目的乃是养生。说白了，道学的宗旨在于“贵生”“利生”，其显著表现就是“和”。人们顺“道”而行，方能与天和、与地和、与人和、与万物和，从而才能顺应自然，获得完美的生命过程。

太极是从道教中派生出来的独立学派，两者之间有着千丝万缕的关联。太极哲理和广义的道学一直存在着鱼水不分的血肉关系，于是太极形成了显著的道教特征。这些特征表现在以下四个方面：

1. “和”是太极的灵魂

太极作为道学的分支，继承了道学的精髓——和。太极讲究“和”。在中国武术界里，太极拳颠覆了武学中“残忍”“暴力”的典型特征，蕴含着“止戈为武”的思想。事实上，太极的理论基础就是道家哲学。

道学是我国先人们发明的一种完美、和谐地解决人类生存问题的方式，提倡顺道而行。太极作为分支，自然也提倡顺道而行，二者之间有着明显的血肉关系。

2. 养生是太极的宗旨

道家哲学和太极的宗旨均在于养生。道学的初衷在于顺道而行，保护自己。自东汉时期起，道家哲学就形成了“我命在我不在天”的道家思想，并因此专门涉足中医中的养生学、化学中的冶炼技术等。尽管道士、炼丹术带有一定的迷信色彩，但它们却非常鲜明地展示出了道家哲学的宗旨——重视养生之道。

正是因为道学意在养生，所以太极也意在养生，比如太极拳，其每一个招式都是意在调整人的身体和心理，有舒筋活血、滋阴补气、滋养五脏、陶