

不倒翁丛书

姜晓峰 主编

×××出版社

第二卷

修身不倒翁

目 录

随意修行	(1)
非宁静无以致远	(2)
进退自如 处变不惊	(14)
顺其自然 怡心养年	(33)
适度放弃 超然尘世	(38)
清心寡欲 知足常乐	(43)
节欲静心 回归自然	(47)
食五谷杂粮 养清静之身	(51)
苦心修炼 至美至纯	(56)
宗教养生长寿法	(62)
禅修大法	(68)
瑜珈修身养性术	(72)
春日养疗导引	(76)
夏日养疗导引	(90)
秋日养疗导引	(107)
冬日养疗导引	(123)
闲适随意	(135)
残缺也是一种美	(137)
思想造就心境	(139)

自我伤害	(141)
学会放松	(142)
解除信息焦虑	(143)
失眠不要紧	(145)
心盲	(146)
压力是怎么回事	(148)
建立压力档案	(149)
控制阀门	(151)
心理健康有个标准	(152)
悲情工作狂	(154)
失业了怎么办	(155)
工作压力源自何处	(157)
如何给自己减压	(159)
你总是“心太软”	(160)
“心太软”变为“心不软”	(162)
把握自己	(163)
认识“解铃人”	(165)
延伸的“蜜月”	(166)
当说必说	(168)
该给“浪子”机会吗	(169)
在危机中重筑心堤	(171)
心理障碍可致阳痿	(173)
拥抱快乐	(174)
审视自我	(178)
恰当地发怒	(181)

如何度周末	(183)
越烧香鬼越多	(187)
善待自己	(190)
改变心灵的色彩	(195)
认识自我音乐疗法	(198)
消除抑郁	(201)
意念的功能	(202)
战胜恐惧	(204)
心理暗示显奇效	(205)
跨过心中的“暗河”	(207)
心理控制与心理催眠术	(208)
维护心理健康	(214)
何谓心理健康机制	(218)
认识放松疗法	(221)
何为支持疗法	(226)
认知疗法	(230)
四季养生调摄纵论	(237)
四季养生宜、忌	(245)
顺时养生	(252)
“肛门运动”能回春	(253)
保护胃气出奇效	(255)
保护肝脏 祛病健身	(256)
自我调息法	(257)
补肾强身妙法	(259)
五味壮阳食谱	(260)

春季杂病防治	(266)
夏季杂病防治	(290)
秋季杂病防治	(333)
冬季杂病防治	(357)

随意修行

道可道，非常道，是老子说的，有点像绕口令，根据研究老子的人的译注和解释，这好像是说，凡是能够说出道道的道理，凡是能够举得出具体形状的，也就不是永恒不变的道道了。老子真是很了不起，三千多年前就说出了我们现在也不一定能说出来的话，想我们如今常常挂在嘴上的养生之道，虽然只是一个小小的道道，怕也不外乎此理。

养生怎么个养法，方法大概有很多，养生先养性，这大家知道，好像也没有很多的异议，养生怎么个养法，当然是要将自己的性情修正，修一修好，修一修平。

有的人一句话没听完，还闹不明白前因后果，就窜上了房顶，怎么下台阶那是另一回事；也有的人任你磨破嘴皮，他不表态，三日不开口，神仙难下手；有人饱餐一顿美味佳肴便心情大好，也有的人吃饱了撑的就骂人；有人身体不好易上火，也有体弱了火气也减弱了；太阳出来有许多人很开心，但是也有人偏偏喜欢下雨；有人颂春赞雨，有人哀春惜春；有的人太忙了要发火，也有人越忙越开心；一样发了财，有人快活如神仙，有人却从此是非缠身痛苦不堪，总之我们看到人的性情相差很大，于是我知道修性之法自然也是千差万别了。

读书能陶冶性情，那就看书吧，许多人看了书果然调节了心情，得到了教育，可是也有人看书越看越生气，为什么书上写的尽是好事自己却遭遇不到；听音乐吧，有人听音乐治好了病，却也有人一戴上耳塞就心烦意乱，肝火旺盛；一家老小高高兴兴出门旅游，带足了钱想做一回上帝，却是一路上的冷眼，夫抱怨，孩子又不

听话，想修一修性情，却被现实磨了磨锐气；还是学佛吧，平平和平，只是小和尚念经有嘴无心，怎么也学不进去；人道呢，只怕一不小心便着了歪门斜道。如此说来，难道就没有修性的事可做了吗？当然不是，修性的路多的是，条条大路通罗马。

你觉得早晨起来，泡上一壶清茶能平心静气吗，那么你就喝茶；抽根烟你觉得愉快吧，也无妨，我看到有人激动时，点上一根烟，深深吸一口，吐出来，再吸一口，再吐出来，果然将火气渐渐吐掉了，倒是好事，如果戒烟，希望能把火气也一起戒了；从前说唯酒无量不及乱，现在是少有这样的事情了，喝到酣时，什么无量有量，什么乱不乱，除了喝酒，其余都是废话，也算是有些真性情在里边；你跳舞跳得血脉贯通、神清气爽吗，你就跳吧，你不跳舞反而呼吸舒畅、精神松弛吗，那你就别跳，你愿意写文章吗，写了文章你觉得悠然自得，如鱼得水，写吧，尽情地写，又或者，这一段时间，你思绪阻塞，笔下艰涩，你就歇一歇，暂且搁一搁也无妨。修性随愿，做自己愿意做的事情，这就是我们修身养性之道。

非宁静无以致远

一、淡泊明志

一个磨练心性、提高道德修养的人，必须有木石一般坚定的意志，若羡慕外界的荣华富贵，就会被物欲困惑包围。同理，一个治理国家、服务社会的人，必须有一种如行云流水的淡泊胸怀，若产生贪恋功名利禄的念头，就会陷入危机四伏的险地。争名夺利，对名利太过执著，不惜牺牲别人的利益借以成就一己私利，最终吃亏的

还是自己。

“淡泊明志，宁静致远”，见利让利，处名让名，这种态度常人认为你太糊涂，然而在其背后，自然是名利双收，迈向更大的成功。

郭子仪，唐代人，因平叛安史之乱，屡立奇功，被封为汾阴大元帅。

唐代宗广德元年，仆固怀恩诱使回纥吐蕃兵十万余众前来侵犯，皇帝亲自统率六军，前往御敌，部队屯驻在苑中。城里的所有壮丁都团结起来当了兵，誓死捍卫国家。

老百姓都害怕战争，逃跑的很多。皇上准备驾车到河中去，这使得公卿都很震惊。郭子仪说：“现在我们与之相较，势单力薄，恐怕难以凭力量取得胜利。不如让我先过去与他们讲和，劝他们退兵，我过去和他们的关系也不错，或许可以起到不战而胜的效果。”

于是他带着几个随从骑马出使回纥军营，传叫“令公来了。”回纥将士对他的突然到来很吃惊，大师药葛罗拿着上了弦的弓站在军队的前列。郭子仪取下头盔。脱去护身衣，扔掉刀枪，进了回纥军营。回纥军的将领都下了马，和郭子仪互相行了仪礼，郭子仪就将来意说明了，太师药葛罗见他说得很有道理，于是大摆酒宴，并制定了退兵的誓约。

第二天，回纥的军队果然撤退了。

置生死于度外，于名利而不顾，心中坦然，此乃大英雄。郭子仪就是这样的人。

智顗大师《摩诃止观》：“没有誓愿，一如牛之无御者，不知所趣。愿来而持行，诚至所在矣。”

中国陈隋之际的佛学大师智顗（公元538—597年），天生奇才，过目不忘，据说他七岁时只看过一次《法华经·普门品》（观音经），就把它记熟了。因智顗居天台山，故世称他所创立的派别为天台宗派。

智顗所著的《摩诃止观》一书，主张人的一念足可产生三千世

界。这本书叙述人类心态的重要性，是佛教天台宗派基本经典之一。

智顗大师认为，人类的各种欲望有如牛马牲畜，如果任其放纵而不加约束，那么就必然将无止境地堕落，所以他主张：一个人必须懂得立志发愿，并把它作为生活的目标，以此约束自己。

由引可见，若想纠正脆弱并易放荡无羁的思想，磨练出坚强的意志，那么，不妨预订一个可行性的计划，哪怕是小小的计划，然后在佛前发愿：一定要将计划完成，当然，计划应是从自己可能做到的事情开始做起，否则，就又动了欲念心。

任公子做了一个大鱼钩和一条很粗的黑丝绳，用五十头阉牛做钩饵，蹲在会稽山上，把钓鱼竿投入东海，天天都在那里钓鱼，整整一年没有钩到鱼。忽然有一天，有一条大鱼吞食了钓饵，牵着大鱼钩沉没水中，一会儿又用力摆动着脊背窜出水面。它搅得白浪如山，海水震荡，声音有如鬼泣神号，威震千里。任公子钩到这条鱼，把它剖开晒成鱼干，从浙江以东，苍梧山以北，没有人不饱食这条鱼的。

后来，后世那些才智浅薄而又爱说长道短的人，都惊讶得奔走相告。那些拿着钓竿丝，走向小沟小渠，守着鲋鱼鲫鱼这些小鱼的人，要想钓到大鱼是很难的。那些用浅陋的言论装扮自己来搏得高名美誉的人，距离通达的大道理也是很远的。因此没有听过任公子的风尚习俗的人，是不可以让他们治理世间的事情的，他们相差得太远了。

洪应明先生在《菜根谭》中这样说：“能忍受吃粗茶淡饭的人，他们的操守多半都像冰一样清纯玉一样洁白，而讲究穿华美的衣服的人，他们多半都甘愿做出卑躬屈膝的奴才面孔。因为一个人的志气要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操都是在贪图物质享受中丧失殆尽。”

大凡贪图物质享受的人，他们的生活往往容易陷于糜烂，而精

神生活空虚不堪，同时也不会有高尚的品德，因此他们为了能得到更高层次的享受，就会不惜用任何手段去钻营名利，甚至于摆出一副卑躬屈膝的态度也在所不惜。为人处世，如果不本着“君子爱财，取之有道”的原则而过分追求生活享受，不但会做出无耻的行径，还会触犯刑律，惹出滔天大祸。

西汉大臣霍去病，曾六次出击匈奴，为汉朝打通了去往西域的道路。霍去病出身贫寒，自小过着奴仆的生活，但没有失去自己的志向。

公元前123年，汉武帝考虑到霍去病精于骑马射箭，作战英勇，于是下令，派大将军卫青挑八百精锐的骑兵归于霍去病的帐下，让其指挥出击匈奴。霍去病在带领骑兵作战中出奇制胜，活捉了单于的叔父，相国及将军多人，开战告捷，大快人心。在以后的抗击匈奴战争中又屡建奇功，汉武帝龙颜大悦，对霍去病加官进爵，赏赐他高官厚禄。

这一年，汉开帝为霍去病建造了一座豪华的府邸，他带着霍去病参观了一遍，出门后满以为霍去病会谢主龙恩。哪知，霍去病看着这些雕梁画栋、富丽堂皇的深宅大院后，对皇上深深地一拜，说道：“多蒙皇上赐爱，匈奴一日不灭，去病一日不安，又何来雅兴享受荣华富贵，深居广厦呢？还望皇上多多包涵。”说完，翻身上马，急急朝军营奔去。汉武帝望着他远去的背影，一股暖流涌上心头。

二、公而忘私

“事君才果能以公胜私，于治天下何难”。统御者要想治人、治事、治理国家，必应先约束自己，追求“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的高远境界，用至公之心治理天下，才能以德服人，一呼百应。这是糊涂学中上乘之策。

大凡公而忘私者，都能以天下为己任，忍辱负重，以图大德。战

国时期赵国的蔺相如就是个以国为重，公而忘私之人。在渑池会变期间，秦王自恃国力强盛，骄横无礼，企图侮辱赵王。蔺相如针锋相对，以他的智慧和过人的勇气，迫使秦王以礼对待赵王，并使赵王安全回到赵国。赵王感恩于蔺相如，特加封蔺相如为上卿，并且地位排在廉颇之上。这一来，廉颇可不高兴了，对他手下说：“我是赵国大将，有攻城野战之大功，而蔺相如出身微贱，仅靠口舌之劳就位居我上，我决忍不下这口气，一定要当面侮辱他。”蔺相如听到这话，就总回避他。有一次，蔺相如乘车外出，远远地看见廉颇过来，便急忙命车夫赶车躲避。廉颇为此很得意，以为蔺相如害怕他。蔺相如的手下也不高兴，以为蔺相如真的害怕廉颇，有些气不过，然而蔺相如不但不生气，反而问手下人说：“你们看廉颇将军和秦王哪个厉害？”手下人说：“当然是秦王厉害。”蔺相如又说：“像秦王这样的人，我都敢当面斥责，并且羞辱他的群臣，难道我还会害怕廉颇将军吗？我考虑的是，秦国之所以不敢贸然进犯我赵国，正是因为有我和廉将军在。我之所以避让廉将军，正是以国家大局为重，而把个人私怨放在一边啊。”后来廉颇听到这话，心中深感不安。他不仅从心里敬重蔺相如，同时也深为自己气量狭小而羞愧。为了表示悔过，他赤裸着上身，背着一捆荆枝，到蔺相如府上请罪。他一见到蔺相如，便跪在地上诚恳地说：“不知您为了国家和利益对我如此宽容，我真是太不应该了！”从此，两人结下了生死之交，为赵国的生存携手而战。

蔺相如官至廉颇之上，但为了国家社稷，不计较二人之间的误会，坦诚相待，以理服人，最后以德服廉颇，当然可贵。但魏征不计个人利益，乃至冒死进谏更值得后人称颂。

魏征在唐太宗手下做官十六年，长期担任相当于宰相的官职，是唐太宗政治上的重要助手之一。他是中国历史上有名的谏臣，前后向唐太宗进谏二百多次。魏征忠贞耿直，就是唐太宗赫然震怒，其他大臣都敛气低头的时候，也能神气镇定，从容陈词。特别是他

反对帝王追求享受，认为这往往就是政治败坏的开始。唐太宗一有这样的苗头，他就毫不客气地指出。一次，唐太宗外出巡游，驻在洛阳行宫，因为供奉稍差，便对有关官员大加斥责。魏征听说后，对皇帝谏道：“陛下因为供奉不好而斥责官员，开了这个风气，以后恐怕要弄到民不聊生。以前隋炀帝王出巡时，让各地比着敬献精美食品，并据此给予赏罚，闹得天下大乱，众叛亲离，这是你亲眼看到的，为什么还要学这一套呢？”唐太宗听后马上说：“不是您，我听不到这样的话。”后来魏征去世，唐太宗派人去魏征家清理书函得一表文，上面写着：“天下之事，有善有恶，任善人则国安，用恶人则国乱。”唐太宗阅后感慨万分，命公卿侍臣将这几句话写在笏板上，并让大臣们学习魏征“知而必谏”，公而忘私的精神。

三、穷亦乐，通亦乐

庄子说过“穷亦乐，通亦乐”。所谓“穷”就是指贫穷；“通”是指富裕。庄子认为，凡事顺应命运、随遇而安的生活方式。无论顺境或者逆境，都应该保持一种乐观的生活态度，贫穷时能知足常乐、安贫乐道。尤其是如今人们生活不太富裕的时候，更要达观一些，不羡慕那些有钱的人，不抱怨自己命运不济。

他还指出“安时而处顺，哀乐不能入也”。这句话的意思是，能够安时代潮流，顺应自然法则的人，悲哀和欢乐就不会占据他的内心。这是一种自然的生活方式。有些人为了出人头地，达到自己的目标，往往不顾一切拼命去争取。而一旦遭到挫折或打击，往往会意志消沉、一蹶不振。实际上，在生活中的确需要认真地工作，可是，如果过犹不及地违背了自然规律，岂不是得不偿失吗？

庄子曾讲了一个寓言故事，古时有一位贤者叫许由，光帝仰慕其名，想将天下让给他。许由对光帝说：“鹪巢于深林不过一枝。”说完便离去隐居了。这句话的意思是说，凡事不必求多，只要一个或

者够维持正常生活就行了。《庄子》中又讲：“偃鼠饮河，不过满腹。”意思是说人要安份，不应贪心纵欲。人只要不贪心，就能平静对待世间的一切。

大丈夫无论得不得志，皆能恬然处之。孟子说：“穷不失义，达不离道。穷不失义，故士得己焉；达不离道，故民不失望焉。故之人，得志，泽加于民；不得志，修身观于世。穷则独善其身，达则兼善天下。”在不得志的时候也不忘记义，在得志的时候更不违背正道。孟子还认为君子是不受外界动摇的，只要不做欠缺仁德、违反礼义的事，则纵使有什么突然降临的祸患，也能够坦然以对，不以为祸患了。

孟子本人不仅坐而言，而且早已起而行，达到那种境界了。有一次，公孙丑问他：“倘若夫子做到齐国的卿相，得以推行王道政治，则齐国为霸诸侯、称王天下，也就不算什么稀奇事了。可是当您实际担负这项重要职务时，也能够做到毫不动心的境界吗？”

孟子回答：“是我，我四十岁以后就不动心了。”那么，如何才能达到这个境界呢？孟子列举了两个方法，即“我知言”与“我善养吾浩然之气”。

所谓“知言”是指能够理解别人所说的话，同时也能明确地判断。《孟子》中讲，“听到不妥当的话，就知道对方是被私念所蒙蔽；听到放荡的话，就知道对方心里有邪念；听到邪僻的话，就知道对方行为违反正道的地方；听到闪烁不定的话，就知道对方已经滞碍难行了。”换言之，拥有这种明确的判断力，就不会被那些无关痛痒的小事所愚弄，更不会因而动摇自己的心意了。

第二，“养浩然之气”。公孙丑问孟子，何谓浩然之气？孟子说：“难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，是无馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。”这段话的大意是，这种气极其广大、刚健，若能对自己我行的正道抱着相当的自信，以这种方法来培养它，就能

充塞于天地之间，但它只是配合着道与义而存在的，若缺乏道与义，则浩然之气也就荡然无存了。只有在反复实行道与义时，才能够自然地获得，如果仅是偶一为之，就不可能获得。总之，首先要对自己所从事的合乎正道之事抱着坚定的信念，然后才能产生“浩然之气”。

在《论语》中有“孔子绝礼于陈”的故事。孔子带着弟子们周游列国时，在陈国卷入政治纠纷中，连吃的东西都没有，连续几天动弹不得。最后，弟子子路忍不住大叫：“君子也会遇到这种悲惨的境遇吗？”孔子对于子路的不满视而不见，只是淡淡地回答：“人的一生都会有好与坏的境遇，最重要的是处在逆境时如何去排遣它。”

荀子根据这段故事指出：“遇不遇者，时也。”任何人的一生总会有不遇的时期，无论从事什么工作，都会有和预期相反的结果。长此以往，任何人都不免产生悲观情绪。然而，人生并不仅有这种不遇的时候。当云散日出时，前途自然光明无量。所以，凡事必须耐心地等待时机的来临，不必惊慌失措。相反，在境遇顺利的时候，无论做什么事都会成功；可是总有不遇的时刻，你就要学会谨慎小心地活着。

身处顺境而不骄矜，身处逆境而不颓唐，这才是聪明人所应采取的生活态度。

四、知足不辱

“知足不辱，知止不殆”。《老子·四十四章》所说的这句话就是告诫人们要懂得荣辱的分寸。知道满足就不会受辱，知道适可而止，就不会遭遇不幸。又说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”（《老子·四十六章》）。不知足是最大的祸患，贪得无厌是最大的罪过。把钱财、家世、容貌视为荣辱标准的人，一般都不知足，越有越想有，越有欲望越盛；欲望太盛，就会生出邪念，为拥有更多的财权而

不择手段。由敬财、爱财而贪财、聚财、敛财，甚至于见钱眼开、巧取豪夺、唯利是图、谋财害命。市场上大量假冒伪劣商品屡禁不绝，正是这正面的原因所致，生活中这类例子几乎每个人都耳闻目睹，真乃是欲壑难填！真乃是人心不直！

人大都渴望和追求荣誉、地位、面子，为拥有它而自豪、幸福；人不情愿受辱，为反抗屈辱甚至以生命为代价。所以，现实人生便出现了各种各样争取荣誉的人，形形色色的反抗屈辱的勇士和斗士；也有为争宠、争荣不惜出卖灵魂、丧失人格的势利小人，为奴隶而不可得的人。当然，也有人把荣誉看得很淡，甘做所谓“荣辱毁誉不上心”的清闲人、散淡者。

他们对客观的、外在的出身、家世、钱财、生死，容貌都看得很淡泊，追求精神的超脱、洒脱，正所谓“去留无意，任天空云卷云舒；宠辱不惊，看窗外花开花落。”庄子曰：“荣辱然后睹所病”（《则阳》）。其意是说，人们心中有了荣辱的念头之后，就可以看到种种忧心的事情。过分关心个人的得失，就只能忧虑烦恼，无以摆脱。他在《徐无鬼》篇中说：“钱财不积则贪者忧；权势不尤则夸者悲；势物之徒乐变。”大意是说，追求钱财的人因钱财积累不多而忧愁，贪心者永不满足；追求地位的人常因职位还不高而暗自悲伤；迷恋权势的人，特别喜欢社会动荡，以便从中扩大自己的权势。同时庄子也从正面阐述其观点。他说：“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣”（《缮性》）。大意是，不追求官爵的人，不因为高官厚禄而喜不自禁，不因为前途无望穷困贫乏而随波逐流，趋势媚俗，荣辱面前一样达观，所以他也就无所谓忧愁。所以庄子主张“至誉无誉”（《至乐》）。也就是说，在他看来最大的荣誉就是没有荣誉，把荣誉看得淡而轻，名誉、地位、声望都算不了什么，即使行善做好事也不要留名。

《庄子·刻意》篇中又讲：“就薮(sou)泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣。此江海之士，避世之人，闲暇者之所好也。”这里，庄子又

列举了几种人士；隐居江海的人，与世无争、逃避世事的人，清闲修暇的人，这些人也没有什么荣辱毁誉的强烈愿望和忌讳。所以，以栖身山林江湖，流浪旷野荒原，每日垂钓，闲散度日。这正是道家的处世态度，顺其自然，在同一篇中，庄子讲了闲散居士的好处，“平易恬（淡），则忧患不能入，邪气不能袭”。追求恬淡的人，不会患得患失，斤斤计较，没有强烈的物欲，邪恶就不会侵袭他的身心。尽管庄子的“无欲”、“无誉”观有许多偏激之处，但当人们为金钱所诱惑，为官爵所累的时候，何不从庄子他老人家的训哲中发掘一点值得效法和借鉴的东西呢！

劝君做一个“荣辱毁誉不上心”的清闲汉吧！

五、宁人负我，无我负人

常言道：“待人宜宽，律己宜严。”待人之所以要宽的原因，为的是给人自新的机会，律己所以要严的原因，不严只会让自己一错再错。这种道理说起来简单，做起来却很难，因此一般人都是“以圣人望人，以常人自等。”“宽以待己，严于律人”，也就是凡事对自己采取宽容态度，对别人则凡事都要求得很严格，这种人任何事情都无法与人合作。

“冤家宜解，怨气宜消”，人与人交往，摩擦难免，矛盾就要尽量化解开来，不要使矛盾转化为对抗形式或是冲突，正如俗语云：多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。

有时候，人的好心也会遭到误解，甚至反目成仇，这时，不要退缩，要挺身而出，坦诚相见，用自己的实际行动解除嫌疑。否则，误解会更深，将结下不必要的仇怨。

唐代郭元振任骁卫将军安西大都护时，西突厥的势力很强盛，西突厥的首长乌质勒愿意与唐王朝和平共处，与郭元振结成了好朋友。