

<<道之说 养性明智真爱生命>>

图书基本信息

书名：<<道之说 养性明智真爱生命>>

13位ISBN编号：9787509005101

10位ISBN编号：7509005108

出版时间：2009-6

出版时间：当代世界出版社

作者：张伟杰

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<道之说 养性明智真爱生命>>

### 内容概要

我们生活在这个世界上，总想让自己获得更多成功，可“人生有涯”，漠然生命，是最大的“失败”。

道家站在“生”的这一端，以超然通达的心态看死亡的另一端，相信智者有能力“根深柢固，长生不息”，增加精神的厚度，延长生命的长度。

有什么“贵生、养生、乐生”的具体方法吗？

有！

道家如是说：自然——尊重人的自然天性，放松自己的身体，去掉自以为是的偏见，得失都顺其自然，充分享受精神生活。

生死——视死如做梦一样简单，从容地面对它，不透支自己的生命，心态开放健康，活得充实自在。

快乐——内心单纯一些，遇事随意一些，不让欲望无限延伸，多留意美好事物，从事物的正反两面看问题，把负面的情绪消除掉。

虚静——静是养生的一种方法；做人先让心静下来，做事懂得知雄守雌；静守自己的位置，遇到是非多想一想，冷静地面对冲突。

柔弱——性格太刚强不利于生活，有害于生命。

柔弱可以战胜刚强，当自己处于弱小劣势时不必自卑，掌握发展的规律，弱小会变为强大。

抱朴——“福祸相倚”，保持生命适当的能量，及时放弃更易获得快乐。

当感觉太累时，就回归本心，守住需要的东西，千万不能让心发狂。

宠辱——知足则不辱，不盈则能成，平常心看待荣与辱，宠辱降临都不惊。

往往位置越高考验越多，因为物极必返，荣辱相伴。

“道可道，非常道”，道家所说的“道”好像很深奥，实际上是一个个很容易让人明白的人生道理。

如果有人读了此书还是不懂得“道”，那么真的被老子料到了——“智者不言”啊！

<<道之说 养性明智真爱生命>>

书籍目录

第一章 道说自然 自然是最大的道理 尊重人的自然属性 最朴实的自然之美 充分享受自然 懂得“安时处顺” 顺其自然的安排 自然“化境”无痕迹第二章 道说生死 从容面对死亡 死如做梦一样简单 不透支自己的生命 树立健康的信心 残障程度取决于态度第三章 道说柔弱 柔弱凭什么胜刚强 遇强手不必慌张 弱小者何必自卑 弱小巧妙变强大 在强手的羽翼下藏身 利用对手的长处第四章 道说交往 做心意相投的朋友 与人长久相处 以开放的心态待人 尊重是交往的前提 用心去帮助别人 解决矛盾,增进友谊 掌握距离,把握分寸第五章 道说名利 处世中不贪小利 主动吃点小亏 争名夺利莫玩命 谈判中利害把握 与人合作不“争先” 诚意互利不“恶争” 见利不要忘形第六章 道说虚静 做人先让心静下来 做事懂得知雄守雌 静守自己的位置 遇到是非多想一想 冷静地面对冲突 对人“虚声下气” 静,养生的一种方法第七章 道说抱朴 保持生命适当的能量 在反省中保持不变 “知足”才能始终如一 感觉太累就回归本心 守得住需要的东西 千万不能人心发狂第八章 道说心态 看重自己就有意义 心里多装一些自信 不做精神上的侏儒 每个人都是“独特”的 自信能战胜困难 想多了也是妄想第九章 道说率性 真性情,好生活 做本色的自己 发挥性格优势 不刻意改变个性 慢慢改善自己 不要活在敏感中 控制激动的情绪 率性不是“我行我素”第十章 道说无为第十一章 道说快乐第十二章 道说智愚第十三章 道说选择第十四章 道说放弃第十五章 道说忍耐 第十六章 道说荣辱第十七章 道说规则 第十八章 道说不言

## <<道之说 养性明智真爱生命>>

### 章节摘录

自然是最大的道理 人法地，地法天，天法道，道法自然。  
无自然之浑浑，无君子之乾乾，然欲守而立之，终须君子自悟其道，善其身也。

——《老子》 “道法自然”是道家哲学的核心。

自然之所以是最大的道理，是因为它有自己的规律，不会因为人而改变。  
一个人如果多接触大自然，就会体验到什么叫做“顺其自然”。

道家的自然观，是要求人们通过欣赏自然，体验什么是“道”。

道是“究竟的真实”（最后的真实）。

人活在世界上时间非常短暂，几十年以前没有我，几十年以后也将没有我，这个世界上每天都有人出生，每天都有人离开。

那么，到底什么是人生？

道家认为，这全是因为我们与道有所接触。

道家的代表人物庄子认为，每一个人要遵循内心的道德，听从自然的声音，而不必有任何外在的刻意。

自然是个什么东西呢？

什么样的状态才能称为自然呢？

自然就是自然而然，也就是平常我们所说的天然——万事万物没有人为因素的那种状态。

也就是说自然与人为造作相对。

河神曾分不清什么是自然，什么是人为，一天他跑去问北海神：“请问，什么是自然？

什么是人为？

” 北海神打一比方说：“牛马本来有四只脚，这就叫自然，用轡头套在马头上，用缰绳穿过牛鼻孔，又在马脚底上钉上铁蹄，这就叫人为。

不要用人为了的事去毁灭自然，不要用矫揉造作去毁灭天性，不要因贪得去求名声，谨慎地守护着自然之道，这就叫回归到了本来的天性。

” 落实到人类自身。

“自然”就是指人的天然本性，也就是人的真性情，真思想。

所以，自然又与虚伪相对。

尧在位的时候，黄河流域发生了很大的水灾，庄稼被淹了，房子被毁了，老百姓只好往高处搬。不少地方还有毒蛇猛兽，伤害人和牲口，叫人们过不了好日子。

尧召开部落联盟会议，商量治水的问题。

他征求四方部落首领的意见：“派谁去治理洪水呢？”

” 首领们都推荐鲧。

尧对鲧不大信任。

首领们说：“现在没有比鲧更强的人才啦，你试一下吧！”

” 尧勉强同意了。

鲧花了9年时间治水，没有把洪水制服，因为他只懂得水来土掩，造堤筑坝，结果洪水冲塌了堤坝，水灾反而闹得更凶了。

后来，舜接替了尧位子，当上部落联盟的首领，他亲自到治水的地方去考察，发现鲧办事不力，一气之下就把鲧杀了。

可杀了鲧，水还得治，由谁去治呢？

舜决定让鲧的儿子禹去治水。

禹受命后，他似乎听到大自然中“道”的声音，于是改变父亲的做法，用开渠排水、疏通河道的办法，把洪水引到大海中去。

他和老百姓一起劳动，戴着箬帽，拿着锹，带头挖土、挑土。

经过13年的努力，终于把洪水引到大海里去，地面上又可以供人种庄稼了。

禹新婚不久，为了治水，到处奔波，三次经过自己的家门，都没有进去。

## <<道之说 养性明智真爱生命>>

有一次，他妻子涂山氏生下了儿子启，婴儿正在哇哇地哭，禹在门外经过，听见哭声，也忍着没进去探望。

当时，黄河中游有一座大山，叫龙门山（在今山西河津县西北），它堵塞了河水的去路，把河水挤得十分狭窄。

奔腾东下的河水受到龙门山的阻挡，常常溢出河道，闹起水灾来。

禹到了那里，观察好地形，带领人们开凿龙门，把这座大山凿开了一个大口，子。

这样，河水就畅通无阻了。

千年后的李冰治水导河，同样分清了“高卑之宜”，懂得“趋自然之势”，他亲到实地考察，来到岷江上游的湔氐县天彭阙，这是“知地理”。

为了“辟沫水之害”，还知道四季、气候引起的水量变化，何时为害，为害时江水量与洪涝现象。这些是“知天文”。

李冰主持修都江堰考虑这些因素，是对自然的极大尊重。

所谓“依高卑之宜，趋自然之势”，就是顺应自然而“因地制宜”，从而恰当地作了工程地址的选点和采取相适应的工程配套设施，以达到改造自然、造福于人类之目的。

“道法自然”的都江堰工程功能不仅是防水患，而且积极的生利、运输、溉田等。

都江堰使成都平原的自然生态环境和人文景观发生了崭新的变化，缔造出“蜀千里沃土”、“水旱从人，不知饥馑”、“春水绕蜀城，江村事事幽”的“天府”、“陆海”的农业文明，物阜民丰，文化昌明。

这是“道法自然”的千秋佳作，是接受自然大道理的智慧体现。

道家的“自然观”来自哪里？

老子、庄子，道家的先哲们在别人忙于事功，各家各派游说天下之时，他们从《周易》中得到启示，观察起身边的事物，“仰则观象于天，俯则察法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物”。

他们的目光不停留，向更远的方向延伸，然后返回，然后又延伸，于是发现了自然的奥秘，闻见冥冥中一种声音，它说出了整个宇宙间的大道理——谁听得懂这个道理，谁就可以按照自然的规律更好地生存。

尊重人的自然属性 天地与我并生，万物与我为一。

——《庄子》 庄子认为人是自然的一部分，天、地与人是统一的。

人虽然是有思维智慧的动物，但不能因为社会化的作用。

把人的自然属性完全剥夺。

如果人类的生存活动，把人变成工具，互相操纵械斗，那么无疑人在消失自然属性的同时，一个个成为“聪明”的“非人”。

道家之所以反对儒家的“仁义”，是因为儒家过于强调人的社会属性，而忽视或抹杀了人的自然属性和精神属性。

历史上凡是有自然意识与个性需要在感到身心疲倦与痛苦失意的时候，往往会选择回归自然。

与其说这是受道家思想影响，不如说道家思想迎合了人们精神上的一种祈求。

曹植一生自恃才华，却受到猜忌，不被信任，因此常有明珠暗投、无人赏识的悲哀；这种感觉，再加上不断迁徙，使他产生了强烈的孤寂感。

因此。

强烈的自我呈现意识和对知音的渴望，使他从大自然中寻找心灵的慰藉。

他写了一篇《洛神赋》，着意刻画了河神宓妃的艳丽、美好，描摹了女神对自己的柔情相约，以及离别时的深情留恋。

在这个两情相悦的过程中，曹植不但感受到喜获知音的欢娱，他也能从女神的眷恋中充分地体现了自我价值。

曹植不仅仅是进行精神安慰，更是对道家文化的一种心理归属。

是谁“煮豆燃豆萁”，导致了“豆在釜中泣”？

还不是满口仁义道德的体面人！

## <<道之说 养性明智真爱生命>>

所以，曹植通过赞美自然神女来反抗现实世界，实在是一种无奈。

他也感到了这种无奈，因为他不精通“游戏规则”而又不能真正地回归自我——他的身份决定了他的存在是对曹丕的一种威胁。

所以“入神道殊”的悲惨结局，实际上是曹植悲剧命运的投影。

陶渊明比曹植快乐，他真正享有了道家思想为他准备的一种自在的“活法”。

他笔下的“桃花源”是一个宁静、自然，充满了幸福和自由的社会。

在这个社会中，没有国家君臣，没有赋税徭役，没有战乱纷争，人们过着淳朴、自得其乐的自然生活。

这其实就是老庄所谓的甘食美服、乐俗安居、“邻里相望，鸡狗之音相闻，民至老死而不相往来”的理想社会。

他为什么要这样写呢？

它的意义，首先就在于作者借之表现对充满了动乱、欺诈、掠夺的现实社会的强烈不满和批判，它否定了现存的社会制度，表达了作者对平等、自由的“大同”社会的向往。

桃花源人怡然自乐，不知有汉，无论魏晋的生存状态，显示了陶渊明追求自然，反对矫饰的人和理想，这和他的行为是一致的。

陶渊明29岁那年，做过江州祭酒的小官，但很快就“不堪吏职”辞职不干了。

此后一直在家隐居，直到中年后迫于生计，又一度出门任职。

当他在做彭泽令的时候，他因不想“束带”去见督邮，说了句“我岂能为五斗米折腰向乡里小儿”！然后又辞官归隐了。

这一次是真正地归隐田园，再也没有出来做官。

从他的事迹可以看出他是个生性热爱自然，不喜拘束的人。

正如他《归田园居》中写道：“少无适俗韵，性本爱丘山。

误落尘网中，一去三十年。

”陶渊明抛弃了所谓的“功名利禄”之后，一个无限舒展的世界向他敞开了，他的精神世界迈向了另一个层次：“种豆南山下，草盛豆苗稀。

晨兴理荒秽，带月荷锄归……”现实中，充分尊重人的自然属性的发展，让人的自然属性与社会属性协调发展，这才是人们所向往的生活。

对于一个团队来说，以人为本首先应该是以人为根本，用通俗话来说就是要“拿人当人”，这是尊重人的自然属性，也是基本属性。

人作为自然人，有自私的一面，表现在本能上的自我保护，生理需求上的自私，因此，在好的文化理念中，要以人为根本，按人的基本属性规律对待，满足人的属性需求，这其中最核心的就是强调尊重人、解放人、依靠人和为了人。

因此建设和谐社会或者团队，就要坚持“人的价值永远高于物的价值”的原则，保持人格上的对等，追求以人为根本的平等；要重视人们的需要，包括人们的生存需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

……

<<道之说 养性明智真爱生命>>

媒体关注与评论

道家的自然主义是一服镇痛剂，抚慰了创作的中国人之灵魂。  
——作家 林语堂

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>