

<<让心自由>>

图书基本信息

书名：<<让心自由>>

13位ISBN编号：9787807635642

10位ISBN编号：7807635649

出版时间：2010-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟

页数：259

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>

<<让心自由>>

内容概要

庄子的一生平平淡淡无拘无束，不为名利不求金钱，他的精神似乎已超出了常人。

庄子那种逍遥豁达、积极乐观的思想造就了他成为一代圣人。

庄子的生活即使是这样贫穷，日子是这样难熬，但并没有消蚀他的清高和孤傲，这一方面表现了他对权势名利的轻蔑，另一方面也表现了他对独立人格和精神自由的追求，因此他对苦难世界的冷峻审视和对人生悲剧的深刻体验，给人类留下了一笔难得的精神财富，在整个中国文化史上烙下了深深的印章。

庄子思想之所以一直能引起深广而持久的激动，是因为它以独特的力量穿透黑暗现实的重重屏障，告诉生活在绝望中的人们，如何在内心深处守护最后的不可剥夺的尊严，平息那些追求名利者的心灵

。庄子思想这朵开放在人生旅途上的清奇之花，在历经两千多年后，还是那样清丽纤秀，它那醉人的芬芳依然飘荡在整个世界之上，庄子深邃的思想学说一直都强烈地吸引着后世的人们，其思想依然生机盎然地生长在我们今天的生活和心灵之中。

庄子的思想并不会随时代的过去而消亡，他那秉道之思和大慧之言，将在新时代对人类产生全新的影响，并获得全新的阐释。

本书作者从心灵修养的角度对庄子进行了新的探讨和解读，对庄子逍遥豁达的思想给出了新的诠释

<<让心自由>>

作者简介

叶舟：心理学博士，中国思维科学研究院院长，中国思维战略首席专家，北京大学、清华大学、北京师范大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学等多所重点大学总裁班特聘教授，被誉为“中国最有使命感的学者”之一，讲授的主要课程有“总裁思维风暴”系列、“国学大智慧”系列、“心理解脱大师讲坛”系列等，这些课程在各院校的MBA、EMBA、DBA、总裁研修班、卓越领导力项目培训中备受欢迎，至今出版了10部专著以及心灵、国学类畅销书50多部。

<<让心自由>>

书籍目录

序 像庄子一样活得潇洒自在一 庄子最讨厌的七种人 第一种 急着寻找出路的人 第二种 虚伪的人
第三种 忙得不像人样的人 第四种 专横霸道的人 第五种 工于心计的人 第六种 妄加评论的人
第七种 大讲忠孝仁义的人二 庄子最欣赏的七种人 第一种 下层有学问的人 第二种 不把忧喜放在
心上的人 第三种 挑战世俗价值观的人 第四种 不把荣誉、地位、声望当一回事的人 第五种 能
说话会办事的人 第六种 有大心界大境界的人 第七种 对命运能顺其自然的人三 庄子最潇洒的七种
精神 精神一 我行我素 精神二 不怕贫穷 精神三 不失法度 精神四 凌驾万物之上 精神五 天马
行空 精神六 相忘于江湖 精神七 活在当下四 庄子实现潇洒的七种方法 方法一 天人合一 方法
二 大胆设想 方法三 不要静止 方法四 抱守住一个小我 方法五 心如止水 方法六 与时俱化 方
法七 活着是睡着，死了是觉醒五 庄子最得意的七种手段 手段一 用肚子说话 手段二 对仁义来说
我只是借路 手段三 别读了，那是糟粕 手段四 薪火相传 手段五 我是蝴蝶 手段六 别睁开眼，
睁开则死 手段七 看我的剑六 庄子最钟情的六种修炼 修炼一 心智 修炼二 蓄养 修炼三 心斋
修炼四 共生 修炼五 无为 修炼六 坐忘

<<让心自由>>

章节摘录

四、庄子实现潇洒的七种方法 方法一 天人合一 庄子有个观念叫做“天人合一”，他说：“人与天，一也。”

”意即人与天本为一体。

庄子的这一思想，跟我们今天的环保理念十分切合。

道家把天当做大自然，而说天人合一。

儒家基本上不认为天是大自然，所以讲到天人关系时，只能讲“天人合德”，儒家思想和道家思想最大的差别，就在这个字上。

儒家讲“天人合德”，道家讲“天人合一”，这个差别是个关键，若不弄清楚，很容易造成混淆。

中国人的天是什么？

天如果是大自然，皇帝为什么称作天子？

皇帝之所以称为天子，代表这个天是很特别的，是作为中国传统历代政权合法性的基础，天子所要祭的天，绝对不是大自然，否则祭完天之后，它还不是照样刮风下雨，雷电该来的还是会来。

到底道家的天人合一是什么意思呢？

这是很大的问题，我们可以由以下几个方面来谈。

首先，道家所谓的天人合一，并不是一种无知无觉、由必然的规律所促成的东西。

若用一句话来形容庄子的形而上学，可以叫做“气化一元论”。

“一元”代表这个宇宙的元素只有一个，那就是“气”。

“化”这个字代表宇宙万物连我们人在内，都是气的变化所造成的；有些人的阳气重，有些人的阴气重，每一个人的遭遇、性格都不一样，气也不太一样。

但是“气化一元论”有个问题产生，如果宇宙万物都是气所合成与气所分散，那么何必要讲人的道德或知识呢？

因为道德或知识对人的气没有影响，人死后成了骷髅，好人与坏人没有差别，化成了泥土完全一样。

如果你从这个角度来看人生，你就不能谈价值问题，美丑、是非、善恶都没有意义。

这叫做无知无觉、由必然规律所决定的天人合一，这是庄子思想的第一步。

有些学者研究到庄子思想的第一步，就下结论说：庄子的思想是一种植物人的思想。

为什么呢？

因为人有意志、有理智，他必然喜欢认知，随之就会带来各种灾难。

与其如此，不如就不要认知算了，不如跟动物一样，我们什么时候看到一条狗在门边烦恼：“我为什么头发那么少呢？”

”它不会有这种烦恼，只有人才会有这种烦恼。

如果是一棵树木的话，烦恼就更少了。

这一种思想显然是不对的，如果仅从这个角度来看的话，那什么都不用谈了。

其次，它不是一种价值中立的消极与无奈。

譬如，你看到一个人乐善好施，很愿意帮助别人，做很多好事，但是你心里想：他做很多好事，跟另外一个人做很多坏事，有什么差别呢？

这样一来，就变成消极、无奈的思想，这也不对，道家的天人合一绝不能往这一方向发展。

真正的道家思想应该是通过天人合一而扩展出心灵的自由，然后再进一步发展成艺术的、审美的世界。

这是天人合一的意义所在。

换句话说，道家的天人合一，目的是要使人跟宇宙的距离化解。

化解之后，心灵就可以自由去翱翔。

这时所展开的境界就是一个艺术的、审美的境界。

中国历代艺术家很少不受庄子影响的，任何一个人读了《庄子》以后，都会忽然觉得自己比较逍遥自

<<让心自由>>

在了，从前很在乎的价值观念，也都可以放松一点了。

庄子天人合一之“道”源于《周易》。

翻开古老的《周易》，并没有因我们处在崭新的时代而觉得它陈旧过时。

相反，拂去它表面的历史尘埃，它博大精深的内涵历久弥新，字里行间却透出中华传统文化的独特思想。

其明象暗理、卦体爻位，道出了自然万物永恒的规律。

正如朱熹在《周易本义？

序》中所言：“易之为书，卦、爻、象之义备而天地万物之情见。

圣人之忧天下来世其至矣。

先天下而开其物，后天下而成其务，是故极其数以定天下之象，著其象以定天下之吉凶。

六十四卦，三百八十四爻，皆所以顺性命之理，尽变化之道也。

散之在理则有万殊，统之在道别无二致，所以易有太极，是生两仪。

太极者，道也；两仪者，阴阳也，阴阳一道也。

”这就明白无误地告诉了我们，《周易》卦、爻、象、象是用来反映万物的不同情性的。

不同事物看起来规律不同，但其道理却是一致的。

它们都有共同本源的同一性，在同一性原则的基础上体现了万物同一性的阴阳矛盾交合化生、以成万物，体现出事物的多样性。

《周易》产生的时代，属于中国封建社会形成的早期，从政体上讲，还没有形成后期那样的全面专制，应算一种君主主义时代。

而君主主义是以民本主义为基础的，在民本主义的情况下，民对君的服从是有条件的，而且君主必须从人民的利益出发，考虑民心的向背。

但是，民本思想是以君本思想为前提的。

那么，君权的根据何来？

在《易传》看来，能与“天地、四时、鬼神”合一的大人——先王，必然秉承天地之道，先天具备当王的资格，也就是说，统治者的统治合理性是一种不证自明的公理。

问题是，这种君权的根据与民权的存在必然有很大的矛盾：或者来源于天，或者来源于人民，二者不可能同一。

如果强调君权来源于天，周为什么可以取殷而代之？

因此只好抬出道德的大旗，但道德的大旗很容易走向民本，这是统治者极不愿意看到的。

没办法，还是要扛天命的大旗，只不过从理论上更加精细化：天也是一种道德性存在，天所授权的统治者必然也是道德完美者，这也是《易传》为什么非常强调“神道设教”的原因之一。

应该讲，由“神道设教”所推出的“君权神授”思想，在整个两周时期没有遇到多大的怀疑，然而，春秋战国的动荡与整合，使“君权神授”观念受到了极大的冲击，急需从理论上加以升华。

汉朝的董仲舒为了使“君权神授”观念从理论上更加严密，设计了一个全新的天人宇宙对应图，“天”作为宇宙的主宰，“百神之大君”，并未停留在单一的人格神意义上，而是天、地、人、阴、阳、五行十项。

确认人事政治与自然规律有类别的同形和序列的同构，从而它们之间才可以互相影响，也就是把天时、物候、人体、政治、赏罚统统分门别类地列入这样一个异事而同行、异质而同构的五行图表中，组成一个相生相克的宇宙——人事的结构系统，目的在于从理论上确证专制君主的绝对权威和君臣父子的严格的统治秩序，同时，又把这一秩序安排规范在谁也不能超越的五行图式的普遍模型中。

这样，每一个单项，无论是君是臣是刑是德，都有一个确定的位置而被制约于整体结构之中。

天子作为专制君主，其施政行令也同样受到这整体结构的限制和约束，皇帝虽然高居于万民之上，却又仍然受制于系统之中。

《易传》是孔子作的，它确实是一部伟大的哲学著作，但它关于六十四卦顺序存在先天尊卑高低的观点，却是对《易经》的曲解。

孔子之所以这样做，目的只有一个：为统治阶级服务。

这是中国文化中政治思想的最大秘密，只有从根本上明白这个秘密，才能真正掌握中国文化的霸王道

<<让心自由>>

与愚民统治的秘密。

如果我们看一下马基雅维利《君主论》的观点，你就会油然而生“东海西海，心理悠同；南学北学，道术未裂”的感慨。

关于闭口不提霸道，他认为，君主们没有必要具备各种优秀品质，但是却很有必要显得具备如下品质。

“我甚至敢说，如果具备这些本质并且常常本着这些本质行事，那是有害的；可是如果显得具备这些本质却是有益的。

你要显得慈悲为怀、笃守信义、合乎人道、清廉正直、虔敬信神，并且还要这样去做，但是你同时要有精神准备作好安排：当你需要改弦易辙的时候，你要能够并且懂得怎样做180度的转变。

因此，一位君主应该十分注意，千万不要从自己的口中流出不是上述五种美德的话，并且注意使那些看见君主和听到君主谈话的人都觉得君主是位非常慈悲为怀、笃守信义、讲究人道、虔敬信神的人。

” “所以，一位君主如果能够征服并且保持哪个国家的话，他所采取的手段总是被人们认为是光荣的，并且将受到每一个人的赞扬。

因为群氓总是被外表和事物的结果所吸引。

” “君主必须深知怎样掩饰这种兽性，并且做一个伟大的伪装者和假好人，人们是那样的单纯，并且那样地受着当前的需要的支配，因此要进行欺骗的人总可以找到某些上当受骗的人。

” 弄懂了上述思想，就会真正明白庄子为什么主张“天人合一”，而孔子为什么会是主张“天人合德”的原因。

他们的不同观点，可从《周易》的问题上，明白中国专制的秘密所在。

但是，庄子却忘掉一切，包括专制，包括亲人，包括自己。

《庄子？

天地》特地揭示一个“忘”字诀。

意思是说：“人的动静、生死、穷达，都不是自己安排得来的。

一个人所能做的，是忘掉外物，忘掉自然，这样叫做忘己。

忘掉自己的人。

可以说是与自然合一了。

” 在达到“忘己”之前，应该还有一些修炼的方法。

庄子认为，万物互相形成“彼与此”，所以人类最好不要妄分是非。

“使彼与此不再出现互相对立的情况，就称为“道”的枢纽。

掌握了枢纽，才算掌握住核心，可以因应无穷的变化。

“天地其实就是一根手指，万物其实就是一匹马。

” “天地一指也”，是要破除人们对大小的执著；“万物一马也”，是要破除人们对多少的执著。

理由是：无论大小与多少，都在整体的“道”里面。

从“道”看来，人与自然原本都是整体中的一部分，所以何必区分为二呢？

人与天地精神往来，这就是庄子的“天人合一”的观点。

一个人如果精神到达这个层次，与“道”能够和谐而游的话，对他来说，人生还有什么困难呢？

道家思想发展到庄子的时候，就是要化解外在的限制，回到内心思考一下，从人的知，回到人的心，把人的精神状态掌握住，让它不受外界的干扰，然后向上提升。

提升到一个高度的时候，就可以跟宇宙化而为一。

这时我们前面所讲的“天人合一”或是“气化一元论”都成为大气，鼓荡、浮动在你之下。

你像只大鹏鸟一样，可以飞到任何你想要去的地方。

这就是庄子的潇洒精神的境界。

否则，一个人在世界上，一天到晚想的是明天该怎么办？

今天晚上该吃什么？

该做什么事情？

谁欠我钱没还……生命就完全被困住了，一点乐趣都没有！

所以，庄子的思想对我们中国人来说往往是一剂解药。

<<让心自由>>

要把自己的力量贡献出来，服务别人，这非常好。

但是你要注意一点，这种服务永远做不完，做到最后，你会想：我是不是知其不可而为之，跟孔子一样，最后累死呢？

还是，我既然做不完，就设法往属于我个人生活的这一方面去发展。

所以，现代人需要透过道家思想的指引，发展出来一种休闲观念，让我们转化成精神上的逍遥自在。

而这逍遥自在很难形容，所谓的“一朵花可以看到天堂，一粒砂可以看到世界”，这不是诗人随便写的，而是经过庄子的精神训练过程，让自己达到这种境界之后，可以真实感受到的。

感受到生命里有一种活泼的生机，这种活泼的生机绝对不是外在的名利权位或是个人的理想抱负所能显示的，而是能够回归到“道”的本身。

所以道家思想绝对不是单纯的一种修养而已！

它是要你回到根源、回到整体。

一个人只有回到根源、回到整体的时候，他的生命才能得到真正的安顿。

所以庄子特别强调，泉水枯了，鱼在泥巴地里以气相濡，这样子还不如相忘于江湖。

江湖就是“道”的比喻。

鱼在水里面完全忘记自己是鱼，完全忘记自己跟外物有什么差别，在里面悠游自在，我们人能不能像一条鱼一样在大海里逍遥自在呢？

应该可以。

我们今天谈庄子必须注意到两面。

一面是它很容易让你消极无为，像竹林七贤里的刘伶，在家里什么衣服都不穿，别人对他说：“你怎么变成这样？”

他还认为自己是学道家的思想。

他说：“这有什么不对呢？”

天地是我的家，房子是我的内衣，你钻到我的内衣里来，还怪我没穿衣服。

这怎么可以呢？

”这就是把庄子思想学到后来，变得放浪形骸的一面了。

他认为人生怎样做最后都一样嘛！

那我何必在乎名节礼教呢？

这不是庄子的意思。

庄子的意思一定是尊重这个社会既有的规范，叫做外化。

我外面跟你完全一样，但是内不化。

所以今天讲的结论就是——外化而内不化。

外在我跟所有人都和光同尘，你们怎么做，我就怎么做，你们穿什么衣服，我就穿什么衣服，让你们看不出我有什么特别的地方，这才是真正厉害的人物。

西方有句格言：“善于隐藏者乃善于生活者。”

”一个人善于隐藏，他才善于生活。

你如果不善于隐藏，稍微有什么本事就表现出来，你要么马上被人家捧得高高的，捧得脚跟不沾地，让你无法左右自己的生活，只能被别人牵着鼻子转；你要么遭到他人的妒忌，被连根铲除。

越有才华本事、头角峥嵘的人，越容易被人家摆平！

在庄子的文章中，许多残疾人都很有才学，这些人也许恐怕就是被人家摆平过的人。

所以，这些人在经过打击摧残后，也就平平凡凡做人，一个个过得逍遥自在，同时体验到了生活的真味。

……

<<让心自由>>

编辑推荐

读庄子，像是读着先知的智慧，没了牵挂羁绊。
像是循着众神的行迹，没了生死障碍。
像是握着智者的密码，没了烦恼忧愤

<<让心自由>>

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>