

<<国学九家智慧>>

图书基本信息

书名：<<国学九家智慧>>

13位ISBN编号：9787806669822

10位ISBN编号：7806669825

出版时间：2008-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟博士

页数：450

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>

## <<国学九家智慧>>

### 内容概要

如果你要追求成功，可以读读儒家的执着学说；如果你要追求快乐，可以读读佛家的心灵学说；如果你要寻找解决问题的方法，不妨读读纵横家的策划学说；你若功成名就，只想追求健康，那么，你就不妨读读医家的健康学说；退一万步讲，你面对人生，毫无办法谋求改变，你是一个绝对的弱者，那就不妨读读安贫乐道的农家文化，那样，你也会活得怡然自得。

## 作者简介

叶舟，有一双敏捷的眼，已读过万卷图书；有一双勤劳的手，已撰图书几十部；有一颗包容的心，想容下天地万物；有一双耐克的鞋，想踏遍万水千山！

心理学博士，在清华大学、北京大学主讲心理学和传播学。

出版有《孔子的智慧》《老子的智慧》《庄子的智慧》《帝王的智慧》《佛家的智慧》《道家的智慧》《兵家的智慧》《北大周末智慧课》等几十部研究心灵成长的畅销书，在心灵建设上有独到的见解，被誉为“心理学大师”。

2006年策划的《心理健康枕边书》系列和《心理学大师讲坛》系列，已热销全国各大书城。

## &lt;&lt;国学九家智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

一、佛家的心灵智慧——做一个快乐自由的人 1.做一个活在当下的人 2.做一个及时解脱的人 3.做一个心灵宽广的人 4.做一个保持警觉的人 5.做一个心灵超越的人 6.做一个心灵利他的人 7.做一个心灵流畅的人 8.做一个心灵随意的人 9.做一个头脑清醒的人 10.做一个心灵和善的人 11.做一个心灵纯正的人

二、儒家的做人智慧——做一个有情有义的人 1.做一个有仁爱心的人 2.做一个有礼有节的人 3.做一个一诺千金的人 4.做一个堂堂正正的人 5.做一个有责任心的人 6.做一个追求不止的人 7.做一个学而时习的人 8.做一个重义轻利的人 9.做一个有正义感的人

三、道家的处世智慧——做一个与众不同的人 1.做一个依从规律的人 2.做一个创造性的人 3.做一个差异化的人 4.做一个能看透本质的人 5.做一个能集中力量的人 6.做一个“无为”的人 7.做一个“善变”的人 8.做一个潇洒的人 9.做一个减法的人 10.做一个理性思考的人 11.做一个能打破常规的人

四、兵家的竞争智慧——做一个智慧双全的人 1.做一个有谋局力的人 2.做一个敢于竞争的人 3.做一个有应变力的人 4.做一个有算计力的人 5.做一个有攻守力的人 6.做一个有正奇力的人 7.做一个有心胜力的人 8.做一个有爆发力的人 9.做一个有胆量的人 10.做一个有谋势力的人

五、法家的领导智慧——做一个称雄天下的人 1.做遵守团队纪律的人 2.做维护团队利益的人 3.做适应团队生活的人 4.做一个赏罚分明的人 5.做一个讲究原则的人 6.做一个不害人的人 7.做一个不轻信的人 8.做一个会藏的人

六、纵横家的整合智慧——做一个能谋善断的人 1.做个能因势捭阖的人 2.做个有超前观的人 3.做个善抓机遇的人 4.做个能言善辩的人 5.做善于揣摩分析的人 6.做个挑战危局的人 7.做个顶级策划人 8.做个果敢决断的人 9.做个能语控他人的人

七、墨家的平衡智慧——做一个和谐博爱的人 1.像爱自己一样爱别人 2.用人格魅力感染别人 3.用包容之心宽容别人 4.用节俭之行塑造别人 5.用推举贤才发展别人 6.用挑战命运带动别人 7.做一个能相互支撑的人 8.用洁身自爱影响别人 9.用求真务实启发别人 10.做一个抛开世俗的人 11.做一个平衡关系的人 12.做一个和谐的人

八、医家的健康智慧——做一个容光焕发的人 1.做一个全息看待健康的人 2.做一个情绪自控的人 3.做一个心理平衡的人 4.做一个敢于戒烟酒的人 5.做一个运动健身的人 6.做一个“进口”把关的人 7.做一个会休息的人 8.做一个事事看得开的人 9.做一个心平气和的人 10.做一个不钻牛角尖的人 11.做一个随喜的人 12.做个有阳光心态的人

九、农家的四季智慧——做一个安贫乐道的人 1.做一个知足的人 2.做一个随遇而安的人 3.做一个善于忍耐的人 4.做一个彼此友好的人 5.做一个懂得感恩的人 6.做一个量力而行的人 7.做一个朴实善良的人 8.做一个顺应天时的人 9.做一个因地制宜的人

附录 观察记者刘晓林谈中国国学热的背后

## &lt;&lt;国学九家智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

一、佛家的心灵智慧 ——做一个快乐自由的人 春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。

以佛心看人，人人是佛；以鬼心看人，人人是鬼。以明澈的心看世间，则士、农、工、商无不在福利众生；春、夏、秋、冬无不是良辰美景；生、老、病、死更是自处然然。

就像前面这首禅诗，简单平安，令人无限开怀。

1.做一个活在当下的人 当下即价值。

你不能活在当下，就必然被心魔杀害！

儒家在人与人的关系上有独特的见解，道家在理性认识上提出了独特的见解，而佛家在心灵建设上有独特的见解…… 佛家的智慧是世界上最完备最成熟的智慧，因为在这个世界上，无论是哲学家，还是科学家，到最后都会走进宗教的博大精深之中去。

为什么宗教会有如此大的魅力？

因为人生最大的问题就是心灵的自由的问题。

而佛家在解决这一问题上提出了完备系统的方案，如： 佛家度人的第一大法宝就是戒。

佛陀在涅槃前告诫弟子：对初入佛门的人来说，一定要以戒为师，要用戒律来规范自己的言、行、坐、住、卧等。

也就是说，该做的必须做，不该做的坚决不做。

没有规矩，又哪有方圆？

佛家度人的第二大法宝就是定。

佛陀告诫弟子：对修戒已有一段时日的人来说，就可以开始修定。

所谓定，就是坚持不懈，就是拥有钢铁般的意志力，不为外景所干扰、污染和牵移。

企业的一切追求都得从“定”这个字开始，不定万事都不成！

佛家度人的第三大法宝就是慧。

慧，就是睿智的意思。

如果只修戒和定，而不修慧，还是不得解脱。

戒的作用是解决我们只能做什么的问题；定的作用是解决我们坚持的问题；慧的作用是解决我们怎么做的方法问题。

佛家关于心灵建设的智慧是相当多的，本书只取其要义而讲解。

真实的生命不在别处，从来就不在别处，它就在此时此刻，就在于把握每一个当下，在于让每一个当下创造价值！

一个觉悟的人，他总是生活在现在。

人不要老是惦念明天的事，也不要总是懊悔昨天发生的事，把你的精神集中在今天要干什么上。

一生只为一瞬，一瞬决定一生。

一个觉悟的人，他总是生活在这里。

对于远方发生的事，我们无能为力。

杞人忧天，于事毫无帮助。

所以记住，你就生活在此处此地，而不是遥远的其他地方。

一个觉悟的人，他总是生活在实际中。

你也许遇到过这样的情况：在单位，当你遇到领导或同事的时候，你向他们打招呼，可他们没反应，连笑一笑都没有。

如果你因此而联想下去，心里嘀咕，他们为什么要这样对待自己？

这个是不是对自己有意见？

是轻视自己吗？

其实，也许你没有料到，你向他打招呼，而他可能心事重重，情绪不好，没有留意你向他打招呼罢了。

## &lt;&lt;国学九家智慧&gt;&gt;

很多心理上的障碍，往往是没有实际根据的“想当然”造成的。

一个觉悟的人，他总是生活在感受里。

现代社会要求人们多去思考，而少去感受。

人整天所想的，就是怎样做好工作，怎样考出好成绩，怎样搞好和领导与同事的关系等，因而容易忽视或者没有心思去观赏美景，聆听悦耳的音乐。

但是，现在人们过分地强调逻辑思维，直觉思维往往被人们忽略了。

可怕的后果是人们将变成一台失去情感的机器。

生活在别处是十分危险的，是不可能成功的。

华伦达是美国一个著名的高空走钢索表演者，在一次重大的表演中，不幸失足身亡。

他的妻子事后说，我知道这次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败，绝不能失败；而以前每次成功的表演，他只想着走钢索这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。

。

活在当下就是禅。

“一万年太久，只争朝夕！”

”这个世界上有很多种人，有的喜欢追忆往事，有的喜欢憧憬未来，但是也有些人认为，老时光并不一定就是好时光，未来的事也不是任何人所能预测的，只有“当下”才最真实。

活在当下的真正含义来自禅。

有人问一个禅师，什么是活在当下？

禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

越南的一行禅师对“当下”有更让人感动的建议。

他说我们有卧室、餐厅和厨房，为什么不能有一个练习学习呼吸用的小间呢？

他建议我们把那小间布置得朴素些，光线不要太亮，你也许想备一只发出优美声音的小钟，几个坐垫或几把椅子或许再要一盆花，和你的家人或来客与你一起练习三五分钟的静坐与呼吸；一行禅师说他认识的一些家庭设有专门练习呼吸用的房间，早饭后孩子们进去，坐下来呼吸10次，然后去上学；当你生气的时候，他建议我们不要做任何事情，也不要说话，随着呼吸慢慢地走进呼吸间，你在那里调整你的呼吸，平息内心的愤怒与焦虑，你的心境会慢慢地改变……一行禅师还送给我们一首小诗，供我们练习呼吸之用。

当你呼吸时可以时常默诵：“吸进来，我身心安爽/呼出去，我面带微笑/安住于当下吧/这一刻真是妙……”但是，终日忙忙碌碌的现代的人，什么时候“安住于当下”呢？

走在大街上我们看到的是一张张被焦虑和痛苦所扭曲的脸，人们不是在享受生活的每一分钟，而好像是在不断地逃离，不知要什么也不知要逃离什么。

我们的呼吸是紊乱的，身心是分离的。

我们习惯活在过去、活在将来，而就是没有想到活在当下的每一刻。

所谓学习呼吸就是要我们守在当下的每一刻，这一刻才是真实的，你要享受生命就得从呼吸的每一分钟开始，我们来到我们的呼吸室里就是要将我们逃离的身心回归心中的乐园。

人类做这种练习已有三千多年了，当我们吸气时，我们知道我们在吸；呼气时，我们知道我们在呼，在这样做的过程中，我们观察到周围和内在的宁静与快乐。

另外，我们现代人太忙了，我们几乎没有时间去关注我们所爱的人，哪怕我们的家人；也没有时间去关注我们自己，偶尔有时间问也不懂得如何利用它来使我们回归自我。

我们不习惯与自己相处，我们有很多方式打发掉那些时间：我们向电视开放，让它来对我们进行殖民统治；我们匆匆来到大街上……我们的所作所为试图逃避自己，努力把自己忘掉；终日里没有微笑，日子苦不堪言。

什么时候我们才能体验到生命的安详？

现在问问自己，对于我们来说，什么事情是最重要的？

什么时间是最重要的？

什么人是最重要的？

有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时

## &lt;&lt;国学九家智慧&gt;&gt;

刻是高考、婚礼、答辩。

其实，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时刻就是现在，这种观点就叫活在当下，它是直接可以操作的。

作家孟东篱说：“我只想每天管好吃饭、睡觉，并专心生活就够了。”

初听这些话，觉得他的日子是否过得太过于平凡了，深究其味，才发现他是真正懂得如何生活的人。

“活在当下”是禅师的观念，如今繁忙的现代人，若能时时谨记，现在就开始，不是明天，不是下星期，而是今天，把握这一刻，让日子更有意义。

如果我们活在过去，或者太把注意力集中在未来，便很容易剥夺了现在，过去的已经过去，未来也将成为过去，唯有把握现在才是最实在的。

总之，活在当下就是对过去不悔；对未来不忧；对现在不烦！

历代有许多误导世人的大师，无数的宗教、哲学大师都错了，他们认为人生只有两条实现之路，一条是向前、向外追求，满足各种各样的欲望，这种向前的追求，总会步步抓空；还有一种是向内的追求——内省的反思，总认为只有走上内省之路，才能实现人生。

前者的人生是加法人生，后者的人生是减法人生。

所谓的学者们、大师们都认为前者是步步抓空，无休无止，岂不知，后者也是步步抓空，无休无止。无论是向外，还是向内，都是没有尽头的。

显然，这两个观点都是错误的。

他们的错误在于：他们认为意识引导了行为改变和人生改变。

他们过分地夸大了意识的主导作用。

实际上恰恰相反，是行为在引导意识，行为越投入，意识改变越快。

他们的境界还只是“有我之境”。

他们的根本错误在于，本末倒置、黑白颠倒，试想全世界都为了觉悟而去静修，都去闭门思过，都去内省，都去参禅，那还要什么手机、公路、房子、粮食、城市？

还要什么结婚、生产、劳动、创造？

在修的过程中，肚皮饿怎么解决，裸体冷怎么解决，老母得病怎么解决？

许多吃饱喝足了的大师，都在倡导人生的最终追求是一个“静”“安静”“空”“觉悟”，是“静心”“静观”“冥想”等。

这一切全是误导，或者是别有用心。

那些口中在说静的人，他们心中其实对历史上的大人物羡慕不已，地球上前1000个历史名人又有哪个人生是静的？

纯粹自欺欺人。

当然，我并不否定静，不过，静只是手段，不是目的。

静只是桥梁，不是归属，不是价值，不符合宇宙运动规律。

确切地说，静就是提纯，静就是成熟的单纯，静就是优化注意力，静就是让心灵有方向性，静就能爆发出最大的能量！

静只是个半真理，它只对了一半。

静只是有利于创造，但并不等于创造，静并不等于价值，人生唯一的价值是创造，无论是为肚皮，为社会还是为心灵自由，都必经由创造之路。

一切倡导最终追求静的人，都是病态的人！

不信的话，你去琢磨。

因此，只有创造才是主人。

用意识改变行为，太慢。

只有用“猛烈”的行动改变意识，才立竿见影，这种境界才是真正的“无我之境”。

刹那即永恒，当下即价值！

流星说，我们只追求精彩的刹那，因为生命不是由长度决定的，而是由亮度决定的！

不是由隐忍、索取决定的，而是由爆发、奉献决定的！

## &lt;&lt;国学九家智慧&gt;&gt;

因此，只有全力以赴抓住现在，把握现在，奋力去拼搏，用激情去工作，用生命去执行，让每一个瞬间都充分燃烧，就像流星划过长空；让每一分钟都体验到心潮涌动，甚至生命高潮，就像大海卷起巨浪，这才是正道。

生命不是什么向前，向后，向外，向内的追求。  
你的价值不在过去，不在将来，不在外，不在内，不在回忆，不在做梦，不在等待，而就在此时此刻，关键在于此时此刻燃烧的程度。

在这点上，全球有一位心理大师——马斯洛对此有独特见解：人生就是在追求高峰体验的频率。人生的一切都在于追求高峰体验，包括大脑的、心灵的和生理的。

除此之外，别无他求。

你要死死记牢——汗水才是最佳的兴奋剂！

所有的体验都讲究当下。

吃肉你就是那个肉，品茶你就是那个茶，跳舞你就是那个摇摆，工作你就是那个工作。

生命的每一瞬间都是通过行动而与体验的对象接轨。

与物接轨，就是天人合一，就能创造出无穷无尽的财富。

总之，要清醒：这个世界上人人都可成“佛”，都可得“道”，都可达到超凡人圣的境界，不只是那些所谓的学者和有财有权之人。

成“佛”不是头顶上有光圈，身子能浮在空中，而是成为一个完整的人，即有品质、有智力、有专业技术的人。

在修炼超凡人圣面前人人平等，关键看各自的修为，看各自投入当下的激情程度。

只要你全力以赴，你就能超凡入圣。

要记住：从来就没有什么救世主，也没有什么心灵导师，一切的一切，都全靠你自己，全力以赴地拼命修炼，否则，一切都是白搭，一切将毫无价值。

除非你能把握今天！

我只为今天而设法使自己适应现状，却不是设法使一切适合自己的欲望。

我顺其自然地接受自己的家庭、事业与运道，并使自己适应它们。

我要帮助别人却不求人知；我要至少做两件自己不想做的事，只为锻炼自己。

我只为今天而举止合度。

我要尽可能仪态优雅，衣着适宜，低声说话，举止有礼，勤于称赞，却不批评任何事情，不吹毛求疵，也不企图管制或改变任何人。

我只为今天而活，为这一天而努力，并不想一次解决自己整个生命的问题。

我能持续工作12小时，但若一生都得这样，就会把我吓坏。

我只为今天而定下一个计划。

我要写下自己每小时期望做什么，我也许不能确实依它而行，但我总是有个计划，我要除去匆忙与犹豫这两个害人精。

我只为今天而无所畏惧，我不害怕去快乐、去享受美丽的事物，不害怕去爱，并相信我所爱的人们也同样爱我。

今天，我要学会享受人生，享受阳光。

我为阳光而来，我为快乐而生。

我不是来抱怨生活的，我不是来指责他人的。

我要让阳光驱散我心中的乌云；我要让阳光赶走我心头的仇怨；我要让阳光清除我心中的垃圾；我要让阳光充满我的每一个细胞；我要让阳光来洗礼我的灵魂；我要让阳光造就我一颗纯洁的心！

我要用这颗心去体验阳光、体验美、体验幸福、体验温馨、体验关爱、体验勤奋、体验劳动、体验汗水、体验思索、体验感激，我要让阳光拓展我心灵的内存，我要让阳光使我成为一个博大精深的人！

何必羡慕那“自在飞花”，如果你的心灵是自在的，那么，你的人生必然如花。

人活着不就是图个自在、随性嘛！

佛经中常可见到——人们相见时，互相问候“身心是否自在？”



<<国学九家智慧>>

”彼此通信时，经常祝福对方“身心自在”。

快乐是身心自在的最佳表现形式。

佛家根据快乐与否，把人分成四种。

第一种是身体快乐，心里不快乐的人：这种人喜欢吃、喝、嫖、赌……身体感官虽然得以满足与刺激，但是心里茫然混沌而无法欢喜快乐。

第二种是心里快乐，身体不快乐的人：这种人乐意为理想志趣而奋斗，乐于奉献，但是有时常感到压力不胜负荷，身体感到疲倦劳累，是谓心乐身不乐。

第三种是身心都不快乐的人：这种人身陷五欲六尘，因为贪、懒、痴、愚，不但身体不快乐，心里不快乐，还经常怨天尤人，烦恼常伴，苦难缠身。

最后一种是身心皆能快乐的人：这种人“有所为有所不为”，懂得随缘、感恩、惜福；知晓适应生活环境，懂得保健强身，随时随地感到“自在”，修心也修行，行解并重，福慧双修，所以身心皆能快乐。

<<国学九家智慧>>

编辑推荐

不学佛家——做不乐；不学儒家——做不久；不学道家——做不透；不学兵家——做不强；不学法家——做不大；不学纵横家——做不快；不学墨家——做不安；不学医家——做不动；不学农家——做不爽。

学佛家不精，易于迷信；学儒家不精，易于迂腐；学道家不精，易于消极；学兵家不精，易表阴险；学法家不精，易于残酷；学纵横家不精，易于欺诈；学墨家不精，易于泛爱；学医家不精，易于忌多；学农家不精，易于自欺！

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>