无形生存境界

——化解复杂人生的智慧心法

李傲　著

中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

无形生存境界——化解复杂人生的智慧心法/李傲著．—北京：中国华侨出版社，2006.3

ISBN 7-80222-087-4

Ⅰ. **无**… Ⅱ. **李**… Ⅲ. **学会生存—研究** Ⅳ.G40-011

中国版本图书馆 CIP **数据核字（**2006**）第** 127311 **号**

●无形生存境界——化解复杂人生的智慧心法

著　　者/李　傲

责任编辑/崔卓力

装帧设计/纸衣裳书装

版式制作/阿　兵

责任校对/钱志刚

经　　销/新华书店

开　　本/710×1000 **毫米**　1/16 **开**　**印张/**19.5　**字数/**280 **千**

印　　刷/北京银祥福利印刷厂

版　　次/2006 **年** 6 **月第** 1 **版**　　2006 **年** 6 **月第** 1 **次印刷**

印　　数/0001—13000 **册**

书　　号/ISBN 7-80222-087-4/G·74

定　　价/25.00 **元**

中国华侨出版社　　**北京市安定路** 20 **号院** 3 **号楼**　　**邮编：**100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：（010）64443056　64443979

发行部：（010）64443051　　**传真：（**010）64439708

在大道无形的静寂中品味生命的狂喜

（代　序）

古人云：大道无形。又云，道可道，非常道。那些最深奥的人类智慧通常都不是三言两语所能够概括的，实际上没有任何一部著作能够将高深的道理以通俗明了的语言加以说明，而在我们的一生中又有许多说不清的智慧没有办法用语言来形容，这也就是人们常说的“只可意会，不可言传”吧。

与世界上的许多号称深奥的学问相比，人类生存的智慧可以说是最深刻、最高深的学问。人类生存的历史至少已有几百万年，关于生存智慧的学说也有千种万种，但却没有一种能够为人类所广泛接受，而相反来自民间、来自历史、来自前人感受所总结出的许多只言片语却散发着熠熠的智慧之光，在人生的黑暗中引导着我们前进。

仿佛走在漫漫的长夜之中，面对无穷无尽的黑暗和未知，此时你才能真正体会到“大道无形”的感受，它与你在生命中的无数绝望和无助的时刻相伴，它伴随着你一同体会寻求探索时的内心的坠坠不安，它伴随着你共享发现时心中的狂喜，它伴随着你咀嚼着人生无常时失败的苦涩，它伴随着你滑落着内心痛苦时晶莹的泪水，它是山野孤寂时划破夜空的一颗流星，它是万籁俱静时呜咽歌唱着的一曲古笛，它是求索者闭上双眼之前黑瞳中最后一道渴望的眼神，它是被淹没的历史长河中一座字迹斑驳的古碑……

那么，什么是人类生活至高无上的无形智慧呢？也许没有人能够给出最准确最完美的回答，而我将从人类浩瀚无际的智慧长河中撷取几颗最闪光的智慧的珍珠与你共享，并在其中融入无数先人有关人生的思考和体验，你我将似久别的旧友重逢一起探讨复杂人生的智慧心法，又似在人生道路上有缘相逢的忘年之友一同共享生命带给我们的喜悦和收获，

是在共同的亲人墓前一起凭吊的兄弟在喃喃自语中分担着彼此的苦痛和哀伤。

翻开本书，我们好像又回到了呀呀学语的童贞时代，面临生活中给我们展现的无数人生的难题，开始了第一次认真的思考。从此以后，每当我们在生命中偶有所得，就会把它沉淀在内心中，把它变成生命浓浓的茗香，让我们沉浸在其中久久回味……

写到这里，我的脑际中突然出现了一个闪亮的词——大道至简。某个伟大的人物曾经告诫我们“越是深刻的就越是简单的”，把简单的生活复杂化是人们最大的愚蠢，而把复杂的生活简单化才是现代人应有的智慧。然而，当社会赋予我们一项又一项沉重的责任时，当亲人和朋友向我们提出一次又一次严厉的要求时，当我们面临着一次又一次艰难的考验时，我们又怎么能够把这复杂的一切化为简单，匆匆去享受那简朴而平和的人生呢？

在这本书中我将从老庄学说出发，穿越无数哲人对人生的思考，在高僧大德给人生的偈语中，在文人墨客对于生命的感叹中去寻找答案。

正如人的生命一降生就面临着挑战一样，我们的天性也过多地受到世间无数的诱惑。欲望总是引导我们走向歧途，而贪婪本来就在黑暗中窥探，人生的一次次尝试有得也有失，一次次我们不得不含泪放弃，一次次我们又重新出发，失败和成功就在咫尺之间，生存和毁灭就好像近邻，哈姆雷特那句经典的台词常常在我们的耳边回响：“生存还是毁灭”，这是值得我们思考的一个问题。

谈到生存，我的心中总是有着一幅难以忘怀的图画，那是很久很久以前晋代陶渊明的《桃花源记》中所描述的景象，而在中国古代文人墨客的笔下那曾经是他们共同的人生梦想，顺其自然、平实宁静、自得其乐、淡雅悠闲，那曾经是一种何等无拘无束的生存状态啊！有时我们在繁忙的人生中偶尔也能享受人生独处的神圣时刻，有时我们也曾把心理交给天籁般的寂静，感叹寂寞也是一种难得的清福，直到有一天我们恍然大悟，原来生命中的一切悠闲皆是艺术，而生活最宝贵的就是享受此生此时此刻……

我们每个人都从孩提时代走来，有过少年时期的懵懂，有过青年时代的浮躁，也会有中年时代的不惑和老年时代的知命，生活就好像一个人一生中穿过的无数件新衣一样，给我们不同的感受。从夏天到冬天，

我们穿过无数件衣服，但我们穿得越多，我们离真实感受生活本源的距离就越远，而我们最终会发现，只有我们向赤子那样，面对生活袒露最真诚的胸怀，还生活于质朴自然的面目，我们才能真正懂得生命存在的价值。如果人生欺骗了你，或是你在复杂而死气沉沉的生活中已淹没了自我，那么为什么不从零出发，撑一只长篙向着生命之海的最深处远行……

假如把人生当作一次漫长的旅行，我们必将迈过生存时空的局限，从幼时的盲从到青年时的玩世不恭，从遇到失败时的自闭到小试牛刀后的固执，从学会思考深刻反省到适应着复杂的生活进行着不断的自我改变。有时候我们反复思考，人生应该求稳还是应该求新？有时候我们反复自问，是该学会满足还是应该永远追逐？有时候我们会满意自己初生牛犊不怕虎的勇气，有时候我们又宁愿将自己天性中锐利的棱角磨平，有时候我们满足于在曲径通幽中成功的快感，有时候又为“不识庐山真面目，只缘身在此山中”而感到困惑，直到我们已经全然懂得了智慧生存的意义，才知道原来得失都有辩证法，成败自有规律在。从必然王国走到自由王国，我们才会感叹原来人间处处都有桃花源，人生的这杯清茶，只有在用岁月的水久久浸泡之后才能品味到其中的甘甜。

不可否认，人生总是面临着无数次选择，但每一次选择总是会把我们置于左右尴尬的地步，正如猴子掰玉米那个简单的故事中所描述的那样，有时我们像一只愚笨的猴子在人生的玉米地里不断地采摘，同时又不断地抛弃，很不幸，我们最终所留下的只有很少的一点点东西，而这种东西恰恰是我们所不愿意保留的。生活的经历告诉我们，寻找幸福和成功并不是只依靠信念和勤奋就能得到的，正如中国古代哲人所说的那样，舍得舍得，只有舍才能得，人生需要做加法，但在很多情况下，我们却更需要做减法。有时候我们越希望得到就选择得越多，但我们留下的却越少，审视一下你手中所有的一切，判断哪些对你是最重要的，这比盲目地去夺取要重要得多。

中国的古代哲学既讲究从少到多也讲究从多到少，道家说，“一生二、二生三，三生万物”，但同时又说，“万物归真，返朴归一”，以少到多是一种发展阶段，但万物归一却是事物的终结规律。佛家文化更认为万物繁杂，是人类烦恼的根源，只有清除一切烦恼，将生活简单化才是人生的真谛。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

倘若把人生视为一场游戏，它的真谛就在于越是参与其中越是不知庐山真面目，这个时候你就不如跳到这个游戏之外去思考，而相反，当你徜徉在复杂的思考之中不得其门而入的时候，你就应该加入这个游戏，这一出一入之间，你便能参悟到人生的真谛。所以说，出世也好，入世也好，越是离自我远，就越是接近于真相。

记得赵本山有一个很著名的小品，在那个小品里自以为聪明的范伟被称为“大忽悠”的赵本山所欺骗。为了把轮椅卖给范伟，赵本山告诉范伟只有双脚离地，人才会有智慧，才能够真正思考。这当然是个笑话，但赵本山的话确实具有某种辩证意味，如果说脚踏实地是人类思考的“入世模式”，那么双脚离地就是人类思考的“出世模式”。正如人类只有在太空中才能真正了解自己所生活的地球一样，要了解自我思考的真正误区，恐怕要离开自己熟悉的环境去过一段与俗世较远的生活才会找到答案。

毫无疑问，把复杂的生活简单化，是生活的真谛；让沉重的人生和着轻闲的节奏跳舞，这是人生的本源；让繁杂的思想返璞归真，这是思想者最高的境界；把过多的选择抛弃掉，这是淘宝者最大的秘诀。一加一不一定会大于二，一减一不一定会等于零，会做人生的加法固然重要，会做生活的减法却更加可贵。

从有形到无形，从零到一，从一到万，人类的发展总是这样以几何的基数不断地前进，正因为如此，几乎所有的知识和智慧都是在以顺时针的方向旋转着，但我们要牢记地球是圆的，它自身在不断地旋转，不断旋转成 360 度，从 0 度到 360 度是一种回归，但却是一种更高层次的回归。

我们也要知道，时间总是在不断向前，顺时针地旋转，从 0 点到 24 点再到 0 点，这个旋转也是 360 度。这是一个时间的结束，也是另一个时间的开始。

以上两种旋转代表了时空的变化周而复始，同样，人类生存的智慧也是周而复始的。从两千多年前，老庄学说提出的返璞归真到中国近现代人们提出来的返回大自然，这其中经过了多少纷繁的思想混战，又有多少学人奉献了自己有关人类生存的思想，直到今天，我们重提简单生活，这是一个由简到繁再由繁到简，由无形到有形再到无形的智慧进步的过程，它看上去只是个循环，却已在循环中实现了升华和提高。

大道无形，大道至简，今天，人类的生存智慧再一次由博返约，实现了螺旋式的上升，而人类的思想又再一次挣脱了束缚在身上的锁链，由必然王国走向自由王国。值得庆幸的是，我们提前感知了这一深刻变化的到来。

两千多年前，孔子在川上曰：逝者如斯乎，不舍昼夜。

两千多年后，更有智者在灯前曰：大道无形乎，在我心中。

作　者

2006 年 3 月 14 日于京郊静心亭

目　录

在大道无形的静寂中品味生命的狂喜 （代序） …… （1）

第一章　没有什么东西是值得遗憾的
——在复杂与单纯之间选择人生 …… （1）

大道至简。把简单的生活复杂化是人们最大的愚蠢，而把复杂的生活简单化则是人生最大的智慧，然而，当社会赋予我们一项又一项沉重的责任时，当亲人和朋友向我们提出一次又一次严厉的要求时，当我们面临着一次又一次艰难的考验时，我们又怎么能够把这复杂的一切化为简单，真正去享受那简朴而平和的人生呢？现在，我们将进入老庄学说的境界，穿越无数哲人对人生的思考，在高僧大德给人生的偈语中，在文人墨客对于生命的感叹中寻找答案。

心灵是需要经常清扫的 …… （1）
不要全力以赴做没用的事 …… （3）
弱水三千只取一瓢饮 …… （6）
佛在对面不相识 …… （7）
试一下没有电源插头的生活 …… （9）
没有一片树叶是完美的 …… （11）
与其买一柜衣服不如买一件贵衣服…… （13）
平淡无奇中有生命的最强音 …… （15）
用一束薪柴温暖一生 …… （17）
花开花落自有时 …… （20）
你非鱼怎知鱼之乐 …… （21）

只要情愿黄连也甜 …… (23)

第二章　不要为欲望做牛做马
——在多元与一元之中寻找幸福 …… (26)

人生的一次次尝试有得也有失，一次次我们不得不含泪放弃，一次次我们又重新出发，失败和成功就在咫尺之间，生存和毁灭就好像近邻。只有放弃才能够获得，只有牺牲才能永生。就这样生命在得与失之间、生与死之间、一元与多元之间徘徊思考，直到我们有理智去判断这一切的对错

没有人能够得到一切 …… (26)
别把钱变成自己的冥纸 …… (28)
聚财的代价是放弃快乐 …… (30)
量好自己的实力决定做与不做 …… (31)
无心磨石石无痕 …… (33)
宝贝放错了地方就是废物 …… (35)
中年男人的甜酸苦辣 …… (37)
当武士遇到茶道的时候 …… (39)
火烧眉毛的事往往不值一提 …… (40)
你为何忙碌得无尽无休 …… (43)
只有今天和现在属于你 …… (45)
你的行为就是你的命签 …… (47)
加一份物欲减一份自由 …… (48)
名利只收八分饱 …… (50)

第三章　生老病死如同春去秋来
——在诱惑与满足中改变命运 …… (52)

正如人的生命一降生就面临着挑战一样，我们的天性也过多地受到

世间无数的诱惑。欲望总是引导我们走向歧途，而贪婪本来就在黑暗中窥探，哈姆雷特那句经典的台词常常在我们的耳边回响“生存还是毁灭”，这是值得我们思考的一个问题。

试着在草丛中躺上十分钟 …… (52)
倘若飞机失事就去九泉之下见母亲…… (54)
挣了百元想二百 …… (56)
十件东西九件闲 …… (58)
贪婪者最终伤害的是自己 …… (60)
松开你的手但握一方金 …… (63)
并不是只有天使才可以飞翔 …… (64)
平凡就是真实地面对自己 …… (66)
只有过程能反刍成甘醇 …… (67)
透过水中的倒影看失败 …… (68)
没有人能够永远快乐 …… (70)
一个苦孩子的快乐日记 …… (71)
工作的快乐同样是一种报酬 …… (73)
专心专注连上帝都会感动 …… (75)

第四章　最终剩下的都是一点点
——在放弃与执著间选择道路 …… (77)

人生总是面临着无数次选择，但每一次选择总是会把我们置于左右尴尬的地步，正如狗熊掰玉米那个简单的故事中所描述的那样，有时我们像一只愚笨的狗熊在人生的玉米地里不断地采摘，同时又不断地抛弃，很不幸，我们最终所留下的只有很少的一点点东西，而这种东西恰恰是我们所不愿意保留的。

生命宛若鲜花的朝露 …… (77)
清醒的舍弃胜于盲目的夺取 …… (79)

能持之以恒就是生命的智者 …… (80)
摆好距成功最近的那颗棋子 …… (82)
能端一个碗千万别拿锅 …… (83)
以你的至拙破天下的至巧 …… (85)
只求一子易勿求一局难 …… (86)
沉迷奢欲猛如刀斧豺狼 …… (87)
七分败三分成已经难能可贵 …… (90)
犹豫和迟疑是悲剧的序幕 …… (92)
及时谢幕才是精彩演出的高潮 …… (96)
吃不吃葡萄都是那只狐狸 …… (98)

第五章 在顺应自然中领悟生命的狂喜
——在出世和入世中寻找答案 …… (102)

谈到生存，我的心中总是有着一幅难以忘怀的图画，那是很久很久以前晋代陶渊明的《桃花源记》中所描述的景象，而在中国古代文人墨客的笔下那曾经是他们共同的人生梦想，顺其自然、平实宁静、自得其乐、淡雅悠闲，那曾经是一种何等无拘无束的生存状态啊！

在内心建造一座恬静的房子 …… (102)
为自己寻找一片茂密的树林 …… (104)
经常重温一下人之初的孤独 …… (105)
任由泪水自由流淌 …… (107)
用不上的钱就不是钱 …… (109)
在你现有的年龄上减去五岁 …… (110)
放弃比追求更需要智慧 …… (112)
忍字头下万事皆休 …… (114)
顺水而行其势悠悠 …… (115)
用真墨宝换回假招牌 …… (117)
细细品味现在进行时 …… (118)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第六章　不要急于乘坐最后一班地铁
——在喧闹与悠闲间品味生活 …… (121)

有时我们在繁忙的人生中偶尔也能享受人生独处的神圣时刻，有时我们也曾把心理交给天籁般的寂静，感叹寂寞也是一种难得的清福，直到有一天我们恍然大悟，原来生命中的一切悠闲皆是艺术，而生活最宝贵的就是享受此生此时此刻……

悠闲是一段心灵的舞蹈 …… (121)
画一片不朽的常春藤叶 …… (123)
在宁静之中感受生活的波动 …… (125)
把心灵交给天籁般的快乐 …… (127)
休息是为了走更远的路 …… (130)
钟表不停是因为有条不紊 …… (133)
在书墨暗香中寻找趣味 …… (136)
让思想将地狱变成天堂 …… (138)
在心灵的居所中静静倾听 …… (139)
享受人生独处的恬静 …… (141)
寂寞是一种难得的清福 …… (143)

第七章　没有人能成为永远的赢家
——在束缚与挣脱中解放自身 …… (146)

从两千多年前，老庄学说提出的返璞归真到中国近现代人们又提出来的回归大自然，这其中经过了多少纷繁的思想混战，又有多少哲人奉献了自己有关人类生存的思想。今天，我们重提简单生活，这是一个由简到繁再由繁到简，由无形到有形再到无形的智慧进步的过程，它看似是个循环，却是在循环中不断的升华和提高。

给生活一个醒目的逗号 …… (146)
别为得到更多而失去了全部 …… (147)
别把生活当成战场 …… (150)
归零是个最好的起点 …… (152)
最单纯的灵感胜过最复杂的思考 …… (156)
专心致志绣好一朵花 …… (157)
减轻重量就会提升质量 …… (159)
没有人能做到十全十美 …… (160)
站在天边才能俯视乌云 …… (162)
最大荣幸是每个人都失败过 …… (163)
低调做人保平安 …… (165)

第八章　在人生站台上给自己让个座位
——在浮躁与沉寂中变换心境 …… (167)

我们每个人都从孩提时代走来，有过少年时期的懵懂，有过青年时代的浮躁，也会有中年时代的不惑和老年时代的知命，生活就好像一个人一生中穿过的无数件新衣一样，给我们不同的感受。从夏天到冬天，我们给自己穿过无数件衣服，但我们穿得越多，我们离真实感受生活的本源就越远，而我们最终会发现，只有像赤子那样，面对生活袒露最真诚的胸怀，还生活于质朴自然的面目，我们才能真正懂得生命存在的价值，进而撑一只长篙向着生命之海的最深处远行……

悬崖深谷只隔一份心情 …… (167)
名利背后是一堆刻骨铭心的痛 …… (168)
无聊的电话会磨损你的生命 …… (171)
莫做只刚不弯的莽英雄 …… (174)
沉默是一堵自尊的墙 …… (175)
紧张心绪会使智商降为零 …… (177)
理智的力量无虎自威 …… (180)

在美的距离之间深情相望 …… (182)
船不到岸不松桨 …… (183)
静坐沉思可生无形智慧 …… (186)
放弃完美之心是明智之举 …… (189)
才能不是防身之术 …… (190)

第九章　为生命沏泡一杯淡淡的清茶
——在拒绝与接纳中寻找出路 …… (193)

一位名人曾说，给我一个支点，我就能撬动地球，但我要说，请给我一个理由，让我更加坚定自己的追求。命运的门紧闭着，脚下的路延伸着，曾经有过多少次被拒绝，曾经有多少次遭到粗暴的质问，曾经流过多少伤心的泪水，曾经有多少伤痕还留着带血的印记，但我仍然如一，因为我的心里有一颗小小的种子在等待着开花的声音。或许有另一把锁也能打开命运的大门？或许会有另一条路会通往无形智慧的目的地？只要明天太阳还会升起，生命就会出现奇迹。

绝不承诺办不到的事 …… (193)
不必接住所有的球 …… (196)
不用扬鞭自奋蹄 …… (198)
心中安泰气自舒 …… (198)
如果不知道就说不知道 …… (200)
用无声的汗水预购未来 …… (202)
以健康身躯支撑伟大精神 …… (204)
走出精神抑郁的漫漫长夜 …… (206)
让小烦恼随风而去 …… (208)
在自我信念支撑下塑造自我形象 …… (210)
每天都给自己一个希望 …… (212)
爱使我们心中充满感激和喜悦 …… (213)
休息绝不是浪费生命 …… (216)

用感恩之心宽容一切 …… (217)
学会制造愉快的心情 …… (219)

第十章　在游戏的境界中完善多角人生
——在质朴与奢华中净化心灵 …… (222)

曾经有一部电影叫《一半是火焰一半是海水》，它恰到好处地反映了人们生存的现实，这火焰是行为浮躁的写照，这海水是内心孤寂的象征，一方面是现实与理想的水火不容，一方面是理性与情感的相互交融，不在现实的桎梏中沉沦，就在理想的燃烧中爆发，我们似乎别无选择。质朴是我们生命的根，奢华是我们憧憬的梦，让我们在二者之间架一座天桥吧，去天堂还是去地狱我们都将无怨无悔心甘情愿。

品品自己这杯酒 …… (222)
别让心情绞杀了生命 …… (225)
用自身的冷静给冲突降温 …… (228)
尝试着把工作变成游戏 …… (229)
用松弛的情绪在水中逍遥 …… (232)
倾听关于太阳的遗嘱 …… (233)
欢喜心是最好的化妆术 …… (235)
向镜子中的另一个你寻求支撑 …… (237)
好奇心是通向智慧的天梯 …… (238)

第十一章　品味内心中微妙的体验
——在盲从与自闭中反省自我 …… (241)

当一个人饱经岁月的洗礼后，他的性格中一定遗留着沧桑的痕迹，是作为一块河石默默承受潮流的冲刷，还是作为一滴水随波逐流，是固执的坚守高贵的天性，顽强的发出自己的声音，还是顺应时势，识时务为俊杰，无论你往何处去，你都将高举智慧的旗帜，留一串脚印，洒一

路歌声，也不知是漫长的岁月雕塑了你的强势个性，还是坚守着的你终于孤独求败感动了苍天，总之，你将以胜利者的姿态出现，你将赢得这场不对称的战争。

按照自己的内心来做事 …… (241)
羞惭之心是人类的进步之梯 …… (243)
愤怒之火会烧掉一切美好 …… (245)
按你自己的计划去生活 …… (247)
嫉妒是人类最肮脏的心理 …… (249)
虚荣是骄矜的食物 …… (250)
抓住自己命运的套马杆 …… (252)
角色互换温暖无限 …… (254)
及时校正你的人生步履 …… (256)
扬头的庄稼不长穗 …… (258)
别跌倒在自己的恶念中 …… (259)
珍惜自己脆弱的羽毛 …… (261)
给自己犯错求新的机会 …… (263)

第十二章　磨砺天性中锐利的棱角
——在固执与改变中实现飞跃 …… (266)

有时候我们会满意自己初生牛犊不怕虎的勇气，有时候我们又愿意将自己天性中锐利的棱角磨平，有时候我们满足于在曲径通幽中成功的快感，有时候又为“不知庐山真面目，只缘身在此山中”而感到困惑，直到我们已经全然懂得了智慧生存的意义，才知道原来得失都有辩证法，成败自有规律在。从必然王国到自由王国，我们才会感叹原来人间处处都有桃花源，人生的这杯清茶只有在用岁月的水久久浸泡之后才能领悟到其中的甘甜。

忍让是一种高尚的姿态 …… (266)

沉默是高度凝结的生存智慧 …… (269)
别让自信随泪流走 …… (271)
岁月的法则是覆水难收 …… (272)
别为一匹马失去一片江山 …… (273)
少其实比好更为重要 …… (276)
男人的疼痛更像禅 …… (278)
跳出三界扬寸所长 …… (281)
记住“请勿打扰” …… (283)
弱者也有一片天 …… (284)
人本身是一粒种子 …… (286)
智到高处已无形 …… (287)

需要全本请访问 www.ertongbook.com