



道可道

内外修为，人生即道场

DAO KE DAO

抱一法师 开示
慧钰 著

天人合一，道法自然，超脱自在

生活就是道，道就是生活。执古之道，御今已有；功成身退，天之道哉。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

抱一法师
慧钰一著
一开示

道可道

DAO KE DAO

内外修为，人生即道场

APR TIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

道可道：内外修为，人生即道场 / 慧钰著. -- 北京：北京时代华文书局，2014.5
ISBN 978-7-80769-509-7

I. ①道… II. ①慧… III. ①道家－人生哲学－通俗读物 IV. ①B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 049996 号

道可道：内外修为，人生即道场

慧钰 / 著

出 版 人 田海明 周殿富

责任编辑 胡俊生 姚 慧 责任校对 刘会艳 装帧设计 天之赋

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编：100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 制 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

规 格 710mm×1000mm 1/16

印 张 18

字 数 320千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-509-7

定 价 38.00 元

※ 如发现因印装质量影响阅读，请与印刷厂联系调换 ※版权所有 侵权必究

前言

茫茫宇宙之中，“人”“地”“天”与“道”一脉相承。作为万物之灵，“人”生活在大地上，仰望天空观节令，必然需要掌握生存、发展之道。于是，有了“人效法地，地效法天，天效法道”的逻辑。

老子开创了道家学派，指引着人们学习、研究天地运行的大道。庄子更进一步，干脆要求人们学会无拘无束地生活，享受逍遥自在的人生。之后，道家其他分支学派的著作，都围绕着“道”这个根本点展开，为后人提供了无穷无尽的智慧。

崇尚自然无为的天道、秉承顺其自然的天人关系、追求返璞归真的精神气质、修炼隐逸之士的人文关怀，这是千百年来道家思想不变的文化基因，也是今人为人、处事的行动策略。对此，鲁迅也说过：“中国的根柢全在道家”。

◇知人者智，自知者明——了解他人的人是智慧的，了解自己的人才是开明的，这是道家的“自知”智慧。

◇天之道，损有余而补不足——上天的法则是，减损有余的而补给不足的，这是道家的得失智慧。

◇功成身退，天之道哉——成功了便隐退，是天的法则，这是道家的进退智慧。

◇天道无亲，常与善人——天道没有偏爱和亲疏，却经常帮助善良而有宽容心的人，这是道家的自助智慧。

◇执古之道，以御今之有——把握古已有之的道，同它来驾驭现在的具体事物，这是道家的借鉴智慧。

◇道常无为而无不为——道永远顺乎自然，天下万物没有不是它所为了的，这是道家的无为智慧。

.....

人这一辈子，其实就做三件事：一是用嘴说话，二是用手做事，三是用心（脑）思考。显然，说话、办事都离不开“用心”。“心”之所在，必须通古今、明大道，而道家学问字字玑珠，为我们提供了了解自然、洞悉万物、把握人心的规律，谙熟这些玄妙的人生道理，就可以在无为中成就有为，在天地之间乐逍遥。

本书从深邃的道家文化中摘取精髓，从集理性与感性于一体的道家文化中找到生存的智慧，从深刻而浅显的道家文化中找到快乐的源泉，从而明晰人生的航向、把握生存的本质，并为心灵提供滋养，开启崭新的人生之旅。

目 录

第一章 自我的认知与救赎

——人顺随众又不失真性

1. 瞭望世界，从认识自己开始 002
2. 自我管理需求“三宝” 006
3. 天性和本色就是你独享的资本 010
4. 顺随众人又不失真性 014
5. 直视自己的劣势，发扬自己的优势 018
6. 自恃己能，往往走向深渊 023
7. 知错，承认错，改错，善莫大焉 026
8. 学会了“装傻”，你就不再是“傻瓜” 029
9. 胜己者，天下莫能与之争雄 032

第二章 生活的状态与心态

——用平静心看花开云起

1. 举重若轻与举轻若重的境界 038
2. 远离竞争，才是最强的竞争力 042
3. 不要将“生存”和“利益”本末倒置 045
4. “平常心”即是心神开阔之道 049
5. 宠辱不惊，惯看秋月春风 052

6. 读懂了“生”“死”，才能活得更好 056
7. 别让“欲望”这个奴隶翻身做了主人 060
8. 适合自己的才是最好的 064
9. 保持戒惧之心 067

第三章 知识的内供与外需 ——诗书德学中提升气韵

1. 知而不言，言者不知 072
2. 读书可以“排毒”“养颜” 076
3. 知识可以激荡你的潜能量 080
4. 自大者是学识匮乏的典型 084
5. 有储备在先，才能后发制人 087
6. 在实践中找到“活知识” 091

第四章 理想的坚守与顺应 ——用“道”成全昨日之梦

1. 用追逐的脚印串联起你的梦想 096
2. 活在当下与憧憬未来并不相悖 099
3. 成事不在乎立志，而在于善始善终 103
4. “坚持”是决定成功与失败的临界点 107
5. 大象无形，信念是成功的领袖 110
6. “激流勇进”不如“功成身退” 114
7. 无为者，常常大有所为 118
8. 展露雄才需抓时机 121

第五章 处世的局限与境界

——纷乱世情潇洒依旧

1. 礼仪之术，不可不重视的积累 126
2. 眼睛所到之处，未必都是真实的 130
3. 放弃追究生命中的无可奈何 133
4. “宽容”：潇洒了别人，也逍遥了自己 136
5. 求回报的帮助是最低等的“善” 140
6. 人言不可畏，一笑弃置矣 143
7. 接纳别人跟自己的不一样 146
8. 嘴上留神，脚下留路 149
9. 开拓人脉，少树敌 153

第六章 自然的大道与精髓

——顺地法合天道

1. 天地有大美而不言 160
2. 后其身才能身先 164
3. 在无序中寻找有序 167
4. 自然法则就是生存法则 171
5. 变通则生，固守则亡 175
6. 强盛的前路必定是衰弱 178
7. 有距离的“树”才能够生的蓬勃 181
8. “无我”的天人融合境界 184

第七章 智慧的本性与悟性

——智有所用“道”有所获

1. 顺承你无力违抗和改变的事实 190
2. 学会“外圆内方”地做人 194
3. 助人者亦是助己 198
4. 量力慎行，知其可为而为之 203
5. 知止而后得，不止而后失 206
6. 善遗忘的人，才是大智慧的 210
7. 大智若愚，显现无用之用 214
8. 做事需要冷静与胆识并存 218

第八章 心灵的感悟与超越

——通透豁达养心得道

1. 大喜不喜，大怒不怒，方可养心 224
2. 坚定本心，不为外事所扰 228
3. 少欲寡私，才能得心的宁静 231
4. 守护好心灵的原始森林 235
5. 感悟，让你的心田繁花似锦 238
6. 策马扬鞭，还心灵一片自由的蓝天 241
7. 灵魂的通达，源自于对世事的彻悟 245

第九章 快乐的发掘与塑造

——道学中跳动的“乐”因子

1. 不以生累形，不以死累心 250
2. 舍弃虚妄，身心才能跳脱纷扰 253
3. 把“得失”放生，让快乐留步 256
4. “利”字退隐时，悠然见南山 259
 5. 知足者常乐，长足者知乐 263
6. 上善若水，用初心为快乐开源 266
7. 以“道”作指引，体味宁静中的愉悦 270

第一章

CHAPTER 1

自我的认知与救赎 ——人顺随众又不失真性

自我认识是自我意识的一部分，而且是自我意识的首要成分，更是每个人进行自我调节控制的心理基础，自我认识包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在前三点基础上的反思；自我评价是对自己能力、品德、行为等社会价值的评估，最能代表一个人自我认识的水平。

人只有认识自己，才能战胜自己。但是认识了自己，还要认识众人，并学会在随从众性的基础上保持自我，这才是自我认知的根本目的。

1. 瞭望世界，从认识自己开始

【原文】

知人者智，自知者明。

——《老子·辩德第三十三》

【译文】

了解他人的人是智慧的，了解自己的人才是开明的。

道学玄理

道家认为，一个人的能力与智慧不是来自于对他人的洞察和了解，而是来自于自我的认知，能够了解他人的人是聪明的，但是能够了解自己的人才算得上开明，才是真正的强者。

造物主赋予人类的不仅是发达的头脑，健硕的身躯，还有所有动物都不具备的自我认知、自我超越的能力。人的自我概念是透过一个人对自己的描述来呈现的，有人对自己的描述是肯定的，自我价值感很高，有人似乎永远对自己不满意，有很多负面的评价，常常自责或贬低自己，自我概念偏低。

从古希腊的苏格拉底时代开始，人们就不再满足于对自然的追问，转而提出“认识你自己”的命题。虽然上天赋予了我们这种潜在的能力，却很少有人能运用和发挥出来，大多数人在不自知中度过了一生。其实，古代贤者对自我的感悟，已经引领我们踏入了自我认知之门。通过几千年的传承，人们已经将自我认知的过程分为三个阶段：

（1）自我认知的第一道门是我与“我”的关系。

“我是谁”这个问题，无论是在哲学领域还是宗教领域，都是需要首先做出回答的问题。如何解释“我是谁”这个问题，决定了我们的生命是否可以更充盈。

其实，我们的身体里，有个世代相承的灵魂，它需要借助我的身体来完成一生的修为，这个灵魂就是真正的“我”。对这个灵魂的塑造和升华就是“我”来到人间的最大使命。

当你找到那个真正的自己时，你就会感到充满了力量，像迷途孩子找到家一样喜悦和安宁。在人的一生中，审视和修炼这个你，便成了你的必修课。而且这种修炼无时不在，在工作时、学习时、与朋友共处时、独处时……

但是理想中的我与现实中的我往往存在差距，尤其当一个人感觉到自己无法达到自我认定的标准时，就会出现难过或自责的情绪。生活中，我们常常看到一些人条件已经很好，却生活得不快乐，这就是理想的我与现实的我不符的结果。他们认为自己没有达到心底的期望，就会产生挫败感。

理想我和真实我的差距，使人对自我概念产生了负向评价，这样的人往往只强调自己的缺陷或过度承担过错中的责任，把自己放在一个犯罪者和受害者的位置上，不仅让自己痛苦不堪，还不利于自身的发展和完善。

这个时候，我们需要在自我概念中探索自我的价值，通过以下几种途径来激励自己：

- ①喜欢和欣赏自己。
- ②重视自己。
- ③对事物抱有积极的思考态度。
- ④勇于尝试，敢于改变。

正如日本管理学界的大师稻盛和夫所言：人生就是精神实现的过程，就是让你的灵魂经过你一生的修炼，比你刚来到世间时得到一些提升。所以，正确的认识和欣赏自己，才能完成整个历练的过程。

（2）自我认知的第二道门是“我”与他人的关系。

“利他”是每个人生活不能脱离的词汇，无论是财富的吸引还是目标的实现。每个人的人生是否精彩，与你所遇到的每一个“他人”都有着直接或间接的

关系。而什么样的“他人”会出现在你的世界里，则完全取决于你的内在。因此，看清你与他人关系的内在本质才是解决你与他人关系的根本办法。

要想了解如何建立与他人的联系，首先要知道你与他人之间的关系模式，对于自我和他人之间的关系分为四种依附类型：

①安全型：自认为有价值，对别人也是接纳和信任的，并有意建立和维持与他人间的亲密关系。

②焦虑型：否定自我，肯定别人，总觉得别人比自己好，需要别人的肯定才能实现自我的肯定，人际关系比较拘谨，并喜欢别人的赞美。

③逃避型：觉得自己是不受欢迎的，对于别人同样持否定态度；对他人没有信赖和依靠，不愿意接近他人，同时也拒绝被接近。

④排除型：有正向的自我认识，自我肯定，却拒绝别人，认为别人是不值得信任的，喜欢独立自主，绝不依赖别人，也不喜欢有太多的自我表露。

确定了自己的类型，你自然就可以找到自己的误区所在了。我们的目标都是朝向第一种，后面的三种都是在某一方面背离了正确的认识标准。所以，查漏补缺，找到自己的弊病，然后加以改正。

还有的人常因别人一句无关紧要的话而大动肝火，因别人一句评判和议论而怀疑自己。这都是自我认识不够，不自信的表现。在认识自我中有一个重要的环节是不容忽视的，那就是自我反省。

人对自我的评定跟别人对自己的评定往往有很大的不同，比如，你觉得自己开放、宽容、乐于助人，可别人眼里你却是个保守、爱计较的人。这个时候，你会困惑，会怀疑，不知道哪一个才是真正的自己。这种情况下最需要的就是通过内省来认识自我了。

自我反省，通过自己的行为以及做过的具体事情，客观公正地审视自己。也就是不绝对、不固执地看待自己，并多角度地观察问题，全面了解事物的本来面目。具体来说，就是检查自己的言行是否合理，是否存在欠缺。这种办法主要是把关注点全部落在自己身上，而绝不是停留在别人对你的评价上。如此一来，你所看到的事情就都是客观而全面的了，你从事情背后认识的自己也将是公正的，这是自我认识的基础，也是最常用的方法。

如果你抱怨你的配偶不够好，你的孩子不够优秀，你的同事不够仗义，你就需要停下来想一想了，仔细从自己身上找找问题的所在了。因为他们不会因而转变，也无法由你来改变，你真正能把握住的人只有你自己。一个懂得“利他”的人，会吸引一些同领域的人，这样，你本身的格局也会逐渐扩大，自由和喜悦的程度同样会加深。当你把你的内心放大时，你就会发现，你已经慢慢进入到了你与他合一的境界，这时，大爱就自然显现了，“利他”的境界也就达成了。

（3）自我认知的第三道门是“我”与世界的关系。

在电影《功夫之王》中，有这样一个片断，在一群人遇到了很大困难的时刻，其中李连杰所饰演的高僧只说了一句话：“去留意你的呼吸。”

其实，我们与世界相处的关系，就在一呼一吸间。也许你会觉得费解，实际上，当你能进入这种无为的境界时，你与世界的连接就算真正打通了。

每个人来到这个世界上，都掌握着与世界连接的独一无二的密码，很多人在盲目追求中丢失了这个密码，也就失去了与世界连接的密码。只有当你把注意力真正转回到自身，你才会变得富有创造性，激发出内在的力量，从而驱赶走身心的恐惧。

《当和尚遇到钻石》中有句经典的话：“当一切事情都长期一帆风顺的时候，是最危险的时候。”无论是磨难、喜悦、鲜花还是闪电，世界给予我们的永远都是需要我们感激的，它们是我们与世界建立联系与和谐的通道。

道学告诉我们，每个人身上都藏着一处宝藏，找到这些宝藏，只要你打开这三道认识自我的门即可。

心灵小憩

这个世界很精彩，也很复杂，要想真正的去了解 and 欣赏这个世界，就必须先懂得认识和欣赏你自己。只有当你有了正确的自我认知和评价，你才会站在一个正确的立场去审视和建立自己与他人、与世界的关系。所以说，把一切对外界的渴望转移到对自身认识的基础上来吧！瞭望世界，从认识自己开始！

2. 自我管理需求“三宝”

【原文】

我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

——《道德经·第六十七章》

【译文】

我有三件法宝：一是仁慈，二是有节制，三是不为天下先。正因为仁慈，所以在事业上能勇往直前；正因为心中有节制，所以行事才大度；正因为不为天下先，所以能在有才能的人中露出头角。现在，假设我舍弃了仁慈，趋向勇敢，舍弃了节制（节俭），趋向广阔，舍弃了后而趋向于先，势必会走向衰败。只有以仁慈的心对待，才能作战时攻无不克，防守时固若金汤。总之，拯救你靠天，保卫你靠仁慈。

道学玄理

老子认为，人类在自我管理中的道，有三条原则——慈、俭和不为天下先。

（1）“慈”，即爱心加上同情感，是实现高境界自我管理的第一个关键要素。慈，就是对社会和人民有慈爱之心，关怀之心，宽容之度，容人之量。

“慈”还包含柔和、爱惜之意。所以一般人总认为，慈善的人就是那些软弱和无能的人，慈善就意味着被欺压，是一个弱勢的群体。可是，老子却说：“慈故能勇”人不仅不会因为慈爱而变得软弱，反而可以变得坚强和勇敢。

因为“慈爱”是一种将自己融入到他人和社会之中的精神，无论是对个人，还是对团队都充满了关怀与热爱，是那些内心阴暗和缺乏仁爱之心的人所不能达到的一种勇敢的境界。

曾国藩曾说：“带兵之道，用恩莫如用仁，用威莫如用礼。仁者，所谓欲立而立人，欲达而达人是也。待兵如子弟之心，当望其发达，望其成立，则人知恩矣。礼者，所谓无众寡无大小无敢慢，泰而不骄也，威而不猛也。持之以敬，临之以庄，无形无声之际，常有凛然难犯之象，则人知威矣。守此二者，虽蛮陌之邦行也，何兵之不治哉？”

曾国藩把仁慈在管理中所起的作用讲述得淋漓尽致。他认为，在管理中，立威不如施恩，施恩的方法不如用仁、用礼。所谓的“仁”就是自己要想建功立业，就必须先帮助别人建功立业；自己要想发达，就必须先帮助别人发达。对待别人的事，就像是对待自己的事一样。

所谓的“礼”就是无论你官大官小，对待别人都要一视同仁，不能有所偏爱和怠慢。也不自大，盛气凌人。日常做事要恭谨有礼，威严而不凶暴。在无形中，保持凛然难犯的姿态。如果能够做到这两点，即使是再难管理的人也能够管理好，这正验证了老子所提倡的“慈故能勇”的道理。

（2）“俭”的内涵有二层，一是节俭、吝惜；二是收敛、克制。

老子说：“治人事天莫若嗇。夫唯嗇，是以早服。早服谓之重积德，重积德则无不克。”意思是说，在管理人民，遵循天道时，没有什么比节俭更好的办法了。

诸葛亮一生为了蜀国鞠躬尽瘁，死而后已，他曾教育儿子说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”意思是，道德高尚的人，通过内心宁静来涵养其心灵，通过节俭以培养其品德。如果不能排除欲望的驱使，就不能纯洁心灵，如果不能排除心中的利欲，就不能树立远大志向。凡是有德行的人，必定是俭朴的，因为俭朴的人功利心都少。

为官的人懂得勤俭，就不会贪图不义之财，就会公正主事，普通人懂得勤俭，就会持身谨慎，不会为攫取钱财而作奸犯科。所以，我们应以诸葛亮的“俭以养德”为警醒，时刻反省自己的行为，保持朴素节俭的美德，才能达到宁静致