

道中的道

闵龄
一著

天下万事万物，
无非一道，无非一理。
理者，道也。

台海出版社



道中的道



闵龄
—
著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

道中的道 / 闵龄著. -- 北京: 台海出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5168-0642-5

I. ①道… II. ①闵… III. ①道家—文化—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第147932号

道中的道

著 者: 闵龄

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 天之赋

责任校对: 邹蒙

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 300千

印 张: 19

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0642-5

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究





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。庄子说：“道者，万物之所由也。庶物失之者死，得之者生。为事，逆之则败，顺之则成。”

万物由道而生，由道而存，那么万物之理必由道，由此可见合道则生，合道则成。所谓合道，即合乎道，合于道，就是合乎事物的本质和规律，合理、合法。合理、合法则万物因之而和谐，有和谐则生灭有常。

道是一个形而上的实体，孕育和推动宇宙万物。它无形、无象、无声，恍兮惚兮，若有若无，超越时空而又确实存在。道是无限的，一切事物都处在“无动而不变，无时而不移”中，齐物我、齐是非、齐生死、齐贵贱，它主张“天地与我并生，万物与我为一”的精神境界，如此当安时处顺，逍遥自得。

人生即是道场，每个人都希望做自己的主人，顺其自然地活着，学会把道的智慧用在自己的为人处世上。因为道本身就是无穷的，包含着一切智慧。以道来处世，应对各种形形色色的人，那么生活就会变得轻松和愉快。所以，运用道的道理，便会使人气大升，让你在职场、商场以及交际中大放异彩。

心中有“道”，所以气度非凡，凭借强大的正能量震慑场面、影响他人，左右事态的发展。无论与人相处，带领队伍，还是说话办事，从道家思想中修

习“道法自然”“不争”“无为”等智慧，都可以取得良好的预期，获得非凡的成功。

本书不仅指出了道的修习要领，更是将道的智慧与之结合，并采用生动的事例和典故来详细地做出说明、给出指示，让你在修炼的过程中能够有效地将道的智慧融会贯通，给你的生活注入新的活力！

本书通透解读道家的生存智慧，明辨万物变化的玄妙之机，提出人处世的进退方略，实现“执古之道，以御今之有”。其中每一个故事都将给予你一个感悟，在不断感悟中，也许你内心的能量会不断增大，你的家庭和事业也会有新的突破。每一次领悟，每一次提升，都会让你在人生之路上看到不同的风景。从现实起步，从小处着手，在点滴中改变自己，你会发现人生可以更自在，幸福其实就在身边。



如今，很多人追求的都是物质的穷奢极欲，

然而物质的繁荣却未必使我们感到快乐。

这是为何？

道家所提倡的诗性生存智慧或许能给我们点滴线索。

生存的美，生存的真正快乐其实正是源自于那份日出而作、

日落而息的恬淡和古朴，

返璞归真才是永不干涸的快乐源泉。



目录

第一章 道者诗性生存，回归本真才是快乐

- 日出而作，日入而息 / 2
- 认识自我，适时做擅长的事 / 6
- 道法自然，顺势而为 / 10
- 不断调整心态，因环境而改变 / 14
- 在适当的时机功成身退 / 17
- 清心寡欲，适可而止 / 21
- 宠辱不惊，心安则快乐 / 25
- 心中有道，自由自在 / 29

第二章 行事顺随，不失真性的自我认知与救赎

瞭望世界，从认识自己开始 / 34

自我管理需求“三宝” / 38

天性和本色是你独享的资本 / 42

随和又不忘保留真性情 / 46

直视自己的劣势，发扬自己的优势 / 50

自恃己能，往往走向深渊 / 54

知错，认错，改错，善莫大焉 / 57

第三章 道法天地合大道，处世也要顺其自然

以冷静之心和解万事万物 / 62

与人交，诚信是准则 / 65

恕己必先宽人，人际关系才会和谐 / 70

面对斗争，要有容忍之量 / 75

以德报怨是一种艺术 / 79

顺势而为，不强人所难 / 83

先人再己是一种豁达的气度 / 87

第四章 德者上善若水，圆融变通好交往

善于倾听，用心去感知 / 92

切忌以“我”观物 / 96

利万物而不求报 / 100

懂礼仪，待人言行有礼 / 104

求同存异，交往时心平气和 / 108

仁善待人得真心 / 112

上善若水，水善利万物而不争 / 116

第五章 智者不争为争，任何事不可过分强求

盈满则缺，适可而止 / 122

韬光养晦，无人能与之争 / 126

不为天下先 / 130

“外其身而身存”赢得尊重 / 134

立身行世，金玉莫能守 / 138

不尚贤，无烦忧 / 142

知足常乐是难得的德行 / 146

乐极生悲是一种必然 / 150

不求才能有所得 / 154

第六章 性情归婴儿，浮躁世界需要养心

木秀于林，风必摧之 / 160

以静制动，超然应对 / 164

接受事实遵天道 / 168

回归自然，净化心灵 / 171

“无知”是大智的体现 / 175

排除杂念，归于平静 / 179

简化生活，返璞归真 / 182

平等看待世间所有人与事 / 186

第七章 认识万物本源，顺地法合天道的精髓

天地有大美而不言 / 192

在无序中寻找有序 / 196

自然法则就是生存法则 / 200

变通则生，固守则亡 / 204

强盛的前路必定是衰弱 / 208

有距离的“树”才能够生得蓬勃 / 211

“无我”的天人融合境界 / 214

第八章 不以善小而不为，用无为的原则坚守理想

循序渐进，积少成多 / 220

活在当下与憧憬未来并不相悖 / 223

成事不在立志，而在善始善终 / 226

“坚持”是决定成功与失败的临界点 / 230

大象无形，信念是成功的领袖 / 233

无为者，常常大有所为 / 237

展露才能需要抓准时机 / 240

第九章 知者不言，在诗书德学中提升知识的内供与外需

知者不言，言者不知 / 246

读书可以修身养性 / 250

知识创造机遇，改变命运 / 254

自大者学识匮乏 / 258

储备在先，才能后发制人 / 261

在实践中找到“活知识” / 264

第十章 大喜不喜，通透豁达的境界让心灵感悟与超越

大怒不怒，方可养心 / 270

坚定本心，不为外事所扰 / 274

少欲寡私，才能得心的宁静 / 277

在纷繁中不骄不躁，泰若处之 / 279

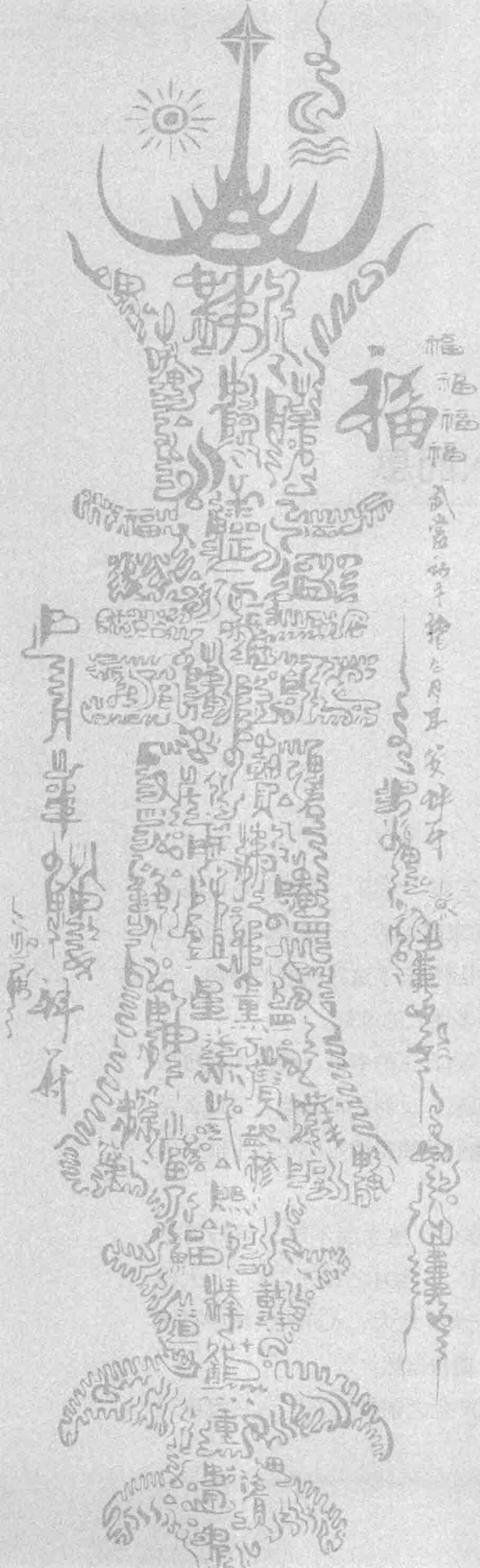
用纯净的心去欣赏和感悟 / 282

张弛有度，让心灵自由 / 285

灵魂的通达，源自于对世事的彻悟 / 289

第一章

道者诗性生存，回归本真才是快乐



日出而作，日入而息



生活本应该是美好的，丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱之外，还有许多美好的事物值得我们去追求和享受：温馨的家庭生活、一家团圆的天伦之乐、体育运动、音乐、读书等。很多时候，我们经常忘了这些美好的事物，一味地将自己投入工作之中，从而错过了人生中很多迷人的风景。

现代社会，很多人迷失了真正的自我，找不到真正的幸福。很多人加班加点地工作，可是回家后不仅没有感受到家庭的温暖，反而经常吵架。是什么导致这种现象的发生呢？勤奋工作是应该的，但我们要懂得适可而止，生活快乐了，人生才会和谐、幸福。

老子说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，强字之曰‘道’，强为之名曰‘大’。大曰‘逝’，逝曰‘远’，远曰‘反’。故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”

意思是，有个浑然一体的东西，先于天地产生之前就存在了。它寂寥无

妻子顿了顿，继续说：“可是现在，你除了工作还是工作，虽然我们有了车，有了自己的房子，但是你每天要工作到很晚才能回家，我回来早了你也不在，我只能在外面随便吃一点，然后也继续工作，挣点钱改善生活，等到你快回家的时候我再回家。我觉得自己一点幸福的感觉都没有了，虽然房子很大，但是我的心是空荡荡的，疲惫不堪。”

丈夫看了看妻子，点了点头，在妻子的额头上亲了一下，对妻子的话表示理解。于是他们一起寻找原因，通过分析，他们发现，他们现在的生活之所以如此麻木、如此疲惫，都是因为超负荷的工作导致的。他们发现他们的物质条件虽然好了，可是他们的爱好，他们的理想，他们的幸福生活却没有了，他们俩成了不停地工作的机器。

于是，丈夫提议，准备为自己减速，减少工作强度，每天准时回家，不再过分地追求物质生活，多享受一下生活的乐趣。

他们这样约定，也这样做了。不久之后，他们竟然发现自己快乐了不少，幸福了不少，他们的工作效率也提高了。每天他们都按时回家，周末就一起出游，但他们的工作却一点没有落下，两个人在事业上反而有了新的提高。

这对夫妇要是没有认识到日出而作、日入而息的重要性，并调整自己的生活状态，那么可能他们就不会找到幸福惬意的感觉，在工作上也不会有新的提高。无论是工作还是休闲，幸福的感觉和金钱并不是成正比的关系，更多的时候，他们来自我们内心的一种满足，一种适可而止的状态。

老子说：“圣人去甚，去奢，去泰。”意思就是圣人会去掉那些极端的、奢侈的、过分的行为。懂得适可而止，懂得日出而作、日入而息的道理。

有个成语叫作“揠苗助长”，其实也是告诫人们做事不可强为，要适度。现在很多人所处的状态其实就是在“揠苗”，殊不知，这样的结果终将会对自己造成一定的伤害。或许现在体现不出来，但是等到以后，等到我们老了，可能就会吃到苦果。

无休止地加班、熬夜，高强度地工作，或许年轻的我们能够经得起，但是时间长了，必将对我们的身体造成伤害。想要做出一番成绩，想要自己的生活

声，广阔无形，独立存在而永恒不变。它循环往复运行，从不停止。它是天地产生的根源。我不知道它的名字，勉强叫它为“道”，勉强称它为“大”。广大无边则周行不息，周行不息则辽远无穷，辽远无穷则往往复复返回初始。所以，“道”大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人是四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

老子意在告诉我们，人的生活习惯必须合道，符合自然规律。可我们经常看到一些人白天睡大觉，晚上怎么也不睡；上班的时候不努力工作，下班了却拼命加班。也有一些人，为了眼前的幸福，以牺牲自己的身体为代价，经常熬夜，没日没夜地干活。事实上，这么做，只能把自己推向痛苦和烦恼之中。

美国哲学家亨利·梭罗说：“我们来到这个世上，就有理由享受生活的乐趣。”何必把自己投入到无止境的工作之中，投入到永不满足的欲望之中呢？静下心来，抛开世俗的喧嚣，日出而作，日入而息，让自己回归到本我之中，不要急功近利，更不要只顾自己的一己私利，多考虑考虑别人，家人也好，朋友也好，自己也好。总之，要把握好一个度，否则，就算你把自己累垮了，也没有人会同情的。

有一对夫妇，每天都在为工作和生活忙碌，他们似乎没有了快乐，没有了幸福，也没有了自己的生活，只知道眼前要做的就是不断地努力工作，赚取更多的钱，换得更好的物质生活。

就这样，在熬过一个漫长并寒冷的冬季后，他们实在忍受不了眼前的生活了，他们无法承受如此疲惫的工作和巨大的压力，因为妻子似乎已经得了狂躁症，而丈夫也处于一个很不稳定的状态。

一个周末，天气晴朗，他们决定抛开一切烦恼，忘掉一切不愉快，把工作放在一边，远离办公室，开着车去郊外兜兜风，散散心，驱除内心的抑郁。

他们准备在一块草地上午餐。妻子说：“记得我们刚开始在一起的时候，没有房，没有车，但是每天下班你就会准时回家，给我做上一顿美味的晚餐，我们租的房子虽然小，但是我觉得特别幸福。每天晚上，我们吃完饭，你都会牵着我的手去外面散步，回来以后，我听音乐，你看书，我觉得特别幸福。”

变得更好是没有错的，但是不能以牺牲自己的健康为代价。

老子说：“为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。”在老子看来，想有为的必将失败，想占有的必将失去。就是说，有些事我们不能强求，条件不具备，时机不成熟，那么我们就不要心急。如果以牺牲将来的利益为代价换取眼前的幸福，那么必然是不可取的。正如有些家长教育孩子，为了使自己的孩子成为天才孩童，便强迫孩子参加各种各样的补习班，结果天才没有培养成，却影响了孩子的健康成长和全面发展。

无论是工作上还是生活上，我们都要讲适度原则。过犹不及，凡事做得不失分寸，恰到好处，那么才能达到最理想的效果。现实生活中的我们也应如此，工作的时候切勿急功近利，在我们不断追求物质条件改善的基础上，也要多让自己的内心获得平静和安逸，多给自己一份安心和快乐、幸福和知足。

日出而作，日入而息。不仅是一种生活的状态，也是一种心灵的状态，生活中做到了，那么就能收获幸福的生活，美满的家庭；心灵上做到了，那么就能让心得到解放，让心获得自由。