

图书基本信息

书名：<<改变思想，改变生活(老子智慧的现代启迪)>>

13位ISBN编号：9787543324152

10位ISBN编号：7543324156

出版时间：2009-8

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：韦恩·W·戴尔

页数：356

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>

## 内容概要

放在我们面前的是一本奇异的智慧之书。

众所周知，《道德经》在国内外都具有极大的影响，而我们手中的这本书就是一个西方人对《道德经》的解说。

本书通过对老子哲学思想的精辟分析解读，将西方视角与东方智慧融为一体，引导我们简便而愉悦地了解老子朴素神秘的哲学思想。

在我们的印象中，老子的思想是深刻和深奥的，但通过本书的解说我们知道，老子的思想并不远离现实，高而不切。

本书明白地告诉我们：老子的思想可以在现实中得到实实在在的应用，并能使我们的生活发生惊奇的变化。

正如本书的书名所揭示的，改变了我们的思想，也就改变了我们的生活。

## 作者简介

韦恩·W·戴尔，教育咨询学博士，“自我实现”领域的全球著名作家和演讲家。

1977年，韦恩的成名作《你的误区，如何摆脱负面思维掌控你的生活》一经推出，便连续64周位列《纽约时报》畅销书榜，全球销量达3500万册，被誉为心理自助全球第一品牌书。

之后，他又创作出《灵感》、《展示你的命运》、《时代的智慧》、《成功与内心安宁的十大奥秘》等30本畅销书，在全球数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。

近年韦恩将注意力转向古老的东方智慧。

其关于《道德经》的讲座在美国掀起收视热潮。

《改变思想，改变生活》是其最新力作，出版后荣登各大畅销书榜，受到读者的一致好评。

关于译者：王强，1959年生于北京。

1982年毕业于北京师范大学中文系。

现为中央财经大学文化与传媒学院院长，教授。

兼任北京市写作学会常务副会长、法人代表；全国财经院校语文研究会第一副会长；中国书法家协会会员等。

主要著作有：《中国书法导论》、《中国人的忌讳》、《宋词说略》、《中国古代公文选注》、《老子道德经新研》、《中国传统文化精神》、《道德经通释》等。

书籍目录

第1章 神秘生活第2章 充满矛盾的生活第3章 满意生活第4章 非常生活第5章 公正生活第6章 创造性地生活第7章 超越“自我”的生活第8章 流动生活第9章 “知足”生活第10章 素朴生活第11章 虚无生活第12章 内心坚定地生活第13章 具有独立才智的生活第14章 形而上的生活第15章 生活不需要急躁第16章 恒常的生活第17章 像一个开明领导一样地生活第18章 反制约的生活第19章 没有遮蔽的生活第20章 过一种与世无争的生活第21章 神秘的混沌生活第22章 弹性生活第23章 自然地生活第24章 不求回报地生活第25章 伟大生活第26章 平静地生活第27章 内心充满光明的生活第28章 有德性的生活第29章 遵守自然法则第30章 没有武力的生活第31章 没有武器的生活第32章 在大善引领下生活第33章 克己生活第34章 大道生活第35章 超越世俗的“愉快”第36章 隐默生活第37章 素朴生活第38章 和你自己的本性生活在一起第39章 整体生活第40章 回归和放弃执著的生活第41章 去除表象遮蔽的生活第42章 融入和谐的生活第43章 柔和生活第44章 “知止”的生活第45章 超越表象的生活第46章 平和地生活第47章 不必拘于“有形”的生活第48章 学会给生活做减法第49章 无须审判的生活第50章 生命永恒第51章 在“大道”的作用下生活第52章 生命的回归第53章 “道性”的生活第54章 我们不是无关紧要的人第55章 生活中要懂得放弃第56章 安静明智的生活第57章 反对独裁主义第58章 生活中没有悲观第59章 节俭和适度的生活第60章 对邪恶要有免疫力第61章 保持低调的生活第62章 居于“道”之宝境第63章 没有苦难的生活第64章 千里之行，始于足下第65章 保持内心无物第66章 把自己比做大海第67章 持有“三宝”的生活第68章 协作式生活第69章 生活中没有敌人第70章 践行圣人的生活第71章 没有疾病的生活第72章 敬畏和认可的生活第73章 在天网下生活第74章 不畏惧死亡的生活第75章 不要要求过高第76章 柔韧生活第77章 “奉献有余”的生活第78章 像水一样地生活第79章 没有怨恨的生活第80章 生活在自己的乌托邦第81章 不积私藏的生活后记译后记

章节摘录

第1章 神秘生活 在《道德经》的开篇之中，老子就告诉我们“道”兼具“有”和“无”，这相对于我们西方的思维方式而言有些自相矛盾，但事实的确如此。“自相矛盾”或者说“相对待”的想法已经融入东方的概念之中，比如说阴和阳，或者说柔弱与刚强，有时候事物被表述为既可以这样又可以那样，所谓“此亦一是非，彼亦一是非”。相反，在西方，一对矛盾的事物，通常会用不相容的概念来表述其对立性。这本书所要探讨的就是改变我们根深蒂固的想法来看看生活会有怎样的改变。

“道”是一个未知的、不可见的领域，而万物的生机皆出于此，同时，“道”也无所不在地隐于万物之中。当我们渴望见到这种不可见（神秘）的“道”时，我们也只有求诸于“万物”，因为“道”显于万物。

老子建议我们在试图了解神秘的“道”时应顺其自然，倒有助于我们的理解。或者，就像我喜欢这么想：“顺其自然，听天由命。”但是，我们怎么样才能做到呢？

有一种方法，就是让我们更多地在看问题时运用相对待的、矛盾的思维，比如“有（欲）”和“无（化）”，既相同又不同，有时候就是一个问题的两个方面，更像是神秘两端的一个连续体。如果只是单向地看问题，就不是一个自然的整体，就很难体“道”。

“有”是一种创出的物化形态，比较容易让我们感受到，也就是说，是我们感受这个世界的一种前提。对老子而言，想要了解或者看见“道”的神秘，首先是观其在种种的物象之中如何展现出来，而不是执著于神秘本身。进而，有了这种“有”的土壤，“道”的神秘之花就渐渐显露。就像是把“欲”轻松地“化”掉以至于“无”。

“有”，可见物象；“无”，可体神秘。

当我们聆听老子的教诲，就变得易于感知在我们的世界中存在着丰富的具有矛盾过程的事例。想想园艺活动，那些迷人的自种的西红柿或是春季的水仙花：让它们自由生长，看看最后会是什么模样。现在，想想生命中涉及的有欲和化欲有什么不同：例如，刻意去睡觉的睡觉和自然而然的睡觉是不一样的；刻意要节食的节食和自然而然的节食是不一样的；刻意去爱的爱和自然而然的爱不是一样的。在道的教义中，“无”意味着信任、不经意、认可和包容。

有“有”才有“无”的问题，非大“有”则不可能有大“无”。同样“化欲”也是建立在“有欲”的基础上，也可以说“有欲”是“化欲”的开始和基础。“有”和“无”固然不同，但是要把它们这对相对待的矛盾体拆开来看，这就有害整体了，这就非自然了，这就远离“道”了。

当你感觉到在你的体内正经历着强烈的欲望冲动和试图排遣化解这些“有欲”的连续体验时，应给予关注。想要弹钢琴、开车或骑脚踏车是不同于真正的弹钢琴、开车或骑脚踏车的。一旦那些外界的活动被强烈地渴望和欲求，这个时候就应该考虑是否应该降降温了。这里强调的所谓“无”，不是把“有欲”变成“无欲”，而是把那种强烈的欲望降降温，排遣一下，化解一点，不要充得那么满，不要绷得那么紧，应该是在一种轻松自如的心理体验之中。这种心理体验将带来对于不可见之神秘的“道”与万物（即我们世界中的可见的物象）的更多和更深的觉醒。

老子所说的万物就是地球上人类可见的、经科学命名的一切物质实体。有了这些命名的实体，我们才能谈论和思考这个世界。但是，这些物质实体，比如眼睛、肝脏甚至小麦，即使是技术专家也无法创造。这些已知的或者命名的万物的本源是恒道。

但是这个世界并不只是已经被命名的物质的那一部分。

人固然是由皮肤、骨骼和血液这些可见的生理上的物质所构成，而我们体“道”往往运用一些不可见的机能，比如用舌头言谈，用耳朵聆听，用眼睛观察，都是在体验着物象和神秘。

去欲存真地体验这种无可名状的神秘是体悟“道”的最佳路径。

? 在一般人看来，体道之人好像即便置身于伤害之中也在所不辞；当然不是。

又好像他们即便上当受骗或者被不公平地对待时也无怨无悔，其实也不是。

他们绝不是黏滞于一隅地不尝试任何改变，体道意味着在神秘体验中培养一种存在的实践，去欲存真，无碍地超越。

它意味着对矛盾事物的包容，体验一种整体的接纳，道性在你的周围弥漫。

你所见的宇宙万物是自然完整的宇宙万物，而不是被某种思想、学说肢解、诠释的世界，更不是被流俗豆剖瓜分的土地。

? 行道，实际上就是一种自然而然的向着神秘境界的探寻，在神秘境界的探寻中，你会寻找到你自己的体道方式。

就像老子在第一章中所言：“道”是“玄之又玄”的“众妙之门”，体“道”也在一个“玄”字，用的是顿悟的方式，而不是推理的方式。

? 下面是我在21世纪的当下，对如何领悟这一章的内容所给予的一点个人的建议：? 首先，享受神秘 面对世界的飞速发展变化，不要总是试图把所有的事物都弄得清清楚楚。

让各种新的旧的关系自然而然，因为，诸事物之发展变化，无论月之阴晴圆缺，人之悲欢离合，大抵都是依赖于神的旨意，是上天的安排，是大道的法则。

不要费尽心力刻意地使事物以个人意志为转移——只要静静地观察、静静地接纳就可以了。

具体地说，不要总是辛苦地试图去了解你的爱人、孩子、父母、老板，以及任何人，因为“道”一直在发生作用。

当某种期望破灭的时候，我劝你尝试用“去欲无为”的心态去面对。

放轻松，顺其自然，去有欲，从而体认到：一些你的“有”是你所认为的你的世界的“有”，而不是那一刻的它的本来面目。

做一个敏锐的旁观者……少些判断，多些聆听。

花一些时间打开你的心胸，去发现我们正在经历的那些迷人的神秘和不确定性。

自然而然地对待命名和分类 大多数人在学校受教育的时候，学会了对事物的分类。

我们刻苦学习如何能够正确地定义事物，以便于我们能够得到所谓的“高分”。

大多数的教育机构坚持条块分明，用一些专业的标签，把我们这些毕业生按专业性质隔裂开来。

没有任何人告诉我们，然而我们知道，其实没有任何的头衔、学位或者是某种类别可以真正地定义我们。

与此相同，水也不是单词?water?——它可以是Agua、Wasser,或者H<sub>2</sub>O——而不是这个宇宙中所命名的那样。

尽管我们无休止地进行分类，但是每一种动物、花、矿物质以及人类都是绝对不可能真正地被描述清楚的。

我们必须在我们所看到和感知到的表象中感到乐趣，而不是总依赖着已有的现成的分类去认识世界。

现在行道? 在今天的某些时候——当你其他人或者某种环境感到烦躁的时候，就可以行道（或者实践大道）了。

在有欲和去欲的循环往复中形成内在的警觉。

我们听任“急于去掉烦躁”和“无为地顺其自然”这种矛盾的并存。

在你的思想深处探究这种包容，让你自己能够感觉到它的存在，感觉到它是如何在你体内发生作用的。

? 把你所有的注意力转向于敞开心胸，让自己对“神秘”有着友好的认可。

要注意这种感觉自身是如何彰显的——好像是在你胃中做的某种运动,让你的骨骼坚硬，使你的心往下沉，使你的喉咙发紧。

无论这感觉在哪儿，让它像是你的一个带着活力的信使，给它一种非判断性的重视。

要注意“有欲”的感觉的消失，让它被你充满激情地监管着。

无论它以何种状态而来都要选择接受。

面对神秘不再是分类、阐释或者是防卫。

你必须分清什么是你所承担的责任，尽管它们在开始的时候差别并不大。

你可以独自以自我为考量，准备神秘生活的体验之旅。

编辑推荐

一个丝毫不懂中文的美国人写了一本关于《道德经》的书，即《改变思想，改变生活——老子智慧的现代启迪》。

继书出版之后，该书作者韦恩·W·戴尔博士在美国颇受欢迎的公共广播电视台（PBS）推出了同名系列节目，备受欢迎。

该书的最大看点是将中国传统经典所蕴涵的智慧和美国百姓的日常生活联系起来，将《道德经》演绎为一部可运用于日常生活、追求平和幸福生活的宝典，该书的出版在美国掀起了一股《道德经》旋风。

《改变思想，改变生活》堪称是一部东学西渐、兼收并蓄的巅峰之作。它犹如一股拂面春风，将人文主义思想带给读者大众，引人思考，让人沉醉……



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>