

<<存在比拥有更幸福>>

图书基本信息

书名：<<存在比拥有更幸福>>

13位ISBN编号：9787510435362

10位ISBN编号：7510435366

出版时间：2013-2

出版时间：新世界出版社

作者：胡杨

页数：255

字数：176000

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>

## &lt;&lt;存在比拥有更幸福&gt;&gt;

## 前言

找到你内在的明月 ——一封写给老子的情书 大约在不惑之年，我开始阅读老子。

读老子的感觉，如沐清风，明月朗照。

就仿佛在人生的十字路口，适时地服用了一粒定心丸。

而写这本书的过程，可以用“热恋”一词来形容。

那感觉就像一条奔腾的小溪，翻越崇山峻岭，终于融入大海(大道)的怀抱。

这本书可以看作我写给老子的一封信。

所以，请不要用学术的眼光去审视它，而是用心去体会，我那绵绵的爱意。

嫁给佛VS爱上老子 自称“用身体写作”的卫慧，写了一本小说，书名叫《我的禅》。

一个日本僧人问她为什么取这样的书名，卫慧答：“嫁给佛！”

僧人不解，卫慧挥笔写下了“嫁给佛”三个汉字，顺便还写下了英文解释。

想不到后来这位僧人将这三个汉字刻于石碑之上，立于寺院门前。

看到石碑上“嫁给佛”三个大字的时候，我正“爱上老子”。

所以当有人指责卫慧的“嫁给佛”是辱骂了佛，我心里想的却是：条条大路通罗马。

的确，所有的一切，都只是路途。

卫慧也未见得不能通过“身体”这座桥梁遇见佛吧？

我没看过《我的禅》，却很喜欢“嫁给佛”这三个字。

当然，对于这三个字，不同的人会咀嚼出不同的滋味。

正如我“爱上老子”，与老子“谈情说爱”，可能也会被人指点。

但那又何妨？

有时我们太注重手指，却忘了——手指指向的月亮。

回到源头。

风和日丽 老子的《道德经》由上篇《道经》与下篇《德经》组成，全文共81章，约五千余言。

据联合国教科文组织统计，在世界文化名著中，译成外文出版发行量最大的是《圣经》，其次就是老子的《道德经》。

《道德经》是中国传统文化的瑰宝，可是多少年来我们一直将其束之高阁，甚至对老子的教导误读弥深。

在我们普通人眼里，道德一直作为一种外在约束而存在，其实它是一种内在的生命能量。

换句话说，道德一旦被“外化”就变成一种约束，而被“内化”便形成一种生命能量。

老子就是在教导我们——如何将道德内化成为我们内在的生命能量，从而呈现出个人瑰丽的生命内景。

读《道德经》是一个“融汇”的过程：当遇见“道”的汪洋大海，作为一滴水，你会迫不及待地将自己和盘托出，融入那个大循环、大格局。

此时你不存在了，但是你又是生命洪流中的一分子。

一切都变成随波逐流、顺势而为。

这也许就是老子再三强调的“无为”。

如果有因果存在，那么老子是那个把我们从“果”带到“因”面前的人，让我们看到问题的症结所在，防患于未然；如果我们一直都只有一个立场，即自我的立场，那么老子告诉我们——要站在整体的立场而非个人的立场上去看待问题、解决问题：如果每个人都是一滴水，那么老子教导我们——如何让个人的这一滴水，融入“道”的汪洋大海……问渠哪得清如许，为有源头活水来。

的确，老子是源头。

站在源头，看着涓涓细流，我们知道大千世界原来都是发语词。

而回到源头，风和日丽。

所以越是深入学习、了解，越是发现，老子所有的教导都可以凝聚成两个字：和谐。

个人身心和谐、家庭和谐，个人与集体、社会乃至宇宙的和谐，而这和谐是“由内而外”的，所以整个《道德经》也可谓一部伟大的“和谐之作”。

## <<存在比拥有更幸福>>

正如印度哲人奥修所说：老子是最伟大的钥匙。

如果你了解他，他就是一把总的钥匙，你可以用它打开所有存在于生命中的锁。

解读老子：是恩宠也是勇气 有人说：人类都患有“远视眼”这一疾病，即对于远处的东西以及未来看得清楚、勇于探索，比如太空、宇宙之类，而对自己以及身边的事情了解甚少，兴趣全无。

令我汗颜的是：自己是从印度人奥修那里遇上老子，并爱上老子的。

所以我要感谢很多人，他们对老子的解读犹如琼浆玉液，飞流直下，而我只是举起手中的酒杯，接盛，然后杯满自溢。

首先要感谢奥修，他的《天下大道》《道德经心释》令我爱不释手。

虽然奥修本人是一个极具争议色彩的人物，但是我的确通过他的手指，找到了自己内在的明月。

我还要特别感谢王蒙老师，读他的《老子的帮助》就被他澎湃的激情感染，尤其是他的那段话，给了我巨大的勇气！

“自作多情地阅读与解读《老子》，何等的精神享受！

伟哉老子！

他提供的不是排他的结论，不是计算得数与实验报告，不是定理公式处方，不是几句名言几条教训几项生怕被误解了的规定。

《老子》乃是一座精神的殿堂。

不仅是殿堂，而且是一个精神的园地，一个智慧的操练场与游乐场。

你要在这里练一练吗？

” 从那一刻开始，我跃跃欲试了！

而随着这一操练的深入，自我的坚冰不断消融，我终于回到真我的怀抱。

我们与真我失链已久，《道德经》可谓是与真我链接的教科书。

黎巴嫩诗人纪伯伦说：假如他真的是大智，就不会命令你进入他的智慧天堂，却要引导你到你自己的心灵的门口。

没错，老子就是带我们走到自己心灵门口的人。

《道德经》不是用来做学术研究的，也不是用来“讲”的，更不是用来膜拜的，而是——用来“活”的。

正如“一旦你的心变得清晰，你和生活将会融为一体，一切都是那么自然而然、轻而易举，就好像不是你在做，是生活带着老子为我们指出的那种喜悦和善，通过你活出了它自己”。

冒天下之大不韪，与老子“谈请说爱”，实在是想通过我粗浅的体会，让更多的人知道：老子并不遥远，《道德经》也不像我们想象的那般高深晦涩。

距离，通常是因为不了解而产生的。

老子常说的“圣人”也并非不食人间烟火的高人，而是“坐进道里”的人。

大道至简。

只要我们走出自我的藩篱，就能成为现实生活中的“圣人”。

解读老子，是恩宠也是勇气！

现在，我把这场精神遨游奉献于此，衷心地希望更多的人可以通过我的手指，找到自己内在的那轮皎洁明月！

## <<存在比拥有更幸福>>

### 内容概要

本书是作者耗时3年著作而成，从婚姻、亲子等多个角度诠释老子《道德经》中的智慧对现代人的启示。

书中案例生动，既有名人名言，又有心理学分析，更融入了作者的生活阅历和人生感悟。

是启迪人内在潜能和生活智慧的一部佳作。

读罢此书，能让读者在繁忙的工作和学习中，静静地体味自我心灵之美。

## <<存在比拥有更幸福>>

### 作者简介

胡杨，生于新疆，毕业于中国人民大学新闻学院。  
现就职于《中国妇女报》。

关注女性生存、婚姻、情感以及灵性成长。

已出版的作品有：

《告别女子伤学院：亲爱的，就是要幸福》

《遇见好命的自己》

《感情经济学：如果梁山伯懂点博弈论》

《成品女人DNA：全世界都是你的陪嫁》

《姿态穿在身》

<<存在比拥有更幸福>>

书籍目录

“道”是护身符  
奇异梦境：“道”是护身符  
回家的感觉，真好  
道可道，非常道  
小兔子为什么哭泣  
不确定，很美  
真不幸，你看到的是删节版  
真相超市：三种品牌任你选  
一切都是最好的安排  
当凯蒂遇上老子  
人生十字架，那是传说  
质疑：终结痛苦的钥匙  
当凯蒂遇上老子  
“有为” doing “无为” being  
不欲以静天下自定  
老子：最美不过“水样”人生  
凯蒂：时刻活在自己的菩提树下  
人生是一本“易经”  
向外走，向内行  
道德：你内心的导航仪  
为学日益为道日损  
人生不过“加减”二字  
青年关涉高度中年关涉深度  
死亡：生命的另一种形式  
大道至简：人生是一本“易经”目录

## <<存在比拥有更幸福>>

### 章节摘录

版权页：老子在《道德经》第50章开篇提到“出生入死”的概念。

在老子看来一切都是辩证发展的，有生就有死，生与死是一件事情的两个方面，出生与入死正是大自然运行的一部分。

可是我们大多数人把“死”看作“生”的对立。

死亡真的那么可怕吗？

还是我们对死亡的“看法”让我们惊恐万分？

显然是后者。

因为我们并没有真正经历过死亡，而恐惧通常是对未发生事情所产生的幻象。

说实在的，我个人也是通过这一两年的学习、了解，开始不那么谈“死”色变了。

比如自从我的父母搬回乡下住以后，我不得不回那里探亲。

在农村，生与死好像是亲兄弟，田间地头到处都可以看到一座座坟茔。

最初看到那些坟茔的时候，会触目惊心，会很害怕，路过的时候会屏住呼吸、加快步伐。

明明知道奶奶的坟就在河边的草地上，可是我一次也不敢靠近。

奶奶在我3岁的时候就去世了，记忆里只是她照片上的模样。

但是随着对死亡的了解，2009年“五一”回家的时候，我第一次可以亲近奶奶的坟茔，我甚至刻意每天都从那里走过。

路过的时候，在心里对她老人家说：奶奶，孙女回来看您了……就在那一刻，心中有一股暖流经过；也在那一片刻，感觉自己跟她老人家有了链接。

“奶奶”不再只是一个称呼，以及照片上的模样，而是与我血脉相连。

记得最早读到的关于死亡的书是《西藏生死书》，后来读了一行禅师的《你可以不怕死》，知道我们大多数的焦虑都来自对死亡的恐惧，而死其实是一件与生“一起”的事件，我们却单独化、孤立化了

。一行禅师的《你可以不怕死》写得很优美，读起来就像读一首生死恋歌。

以下是《你可以不个白死》中的一个段落：在化学里，我们称水的存在基础为H<sub>2</sub>O：两个氢原子加上一个氧原子。

有了这个存在的基础，分子和其他的东西就可以示现了：譬如云、雨、雪、水。

身为云真是好极了，但成为雨也很好，甚至成为雪或水都很好。

云若是能记住这一点，那么当云快要变成雨的时候，它就不会惊恐了。

它会记得作为云虽然是很美的事，但是变成从天而降的雨也是很美的事。

云，如果不受制于生灭、存在或不存在的观念，恐惧就不会生起。

若是从云的身上学会了这件事，我们就能培养出无惧的精神。

无惧是幸福真正的基础。

只要心中还有恐惧，快乐就无法全然。

## <<存在比拥有更幸福>>

### 媒体关注与评论

胡杨与老子心有灵犀，活学活用了《道德经》，本书与红尘中迷茫的夫妇推心置腹，为他们排忧解难。

书中生动的小故事和亲身体会，加之鞭辟入里的分析，为理想婚姻画出了一幅和谐的太极图。

一个家就是一方小宇宙，必得以“执中”之大方略，才能修造出致和温暖的胜景。

道法自然，慢养出快乐幸福的孩子。

吁请天下所有欲将家庭当做天堂来经营的人们，读读这本书，它是通往那里的阶梯小径的路标。

——著名作家 毕淑敏                      在阅读变得相当虚妄的时代，这本书带给我们的惊喜与价值或许已超过想象。

它不说教、不卖弄、不复杂、不居高临下，只以自己的诚挚与能量触及我们的忧患。

通过对老子另类却准确、深邃的解读，给我们提供了结识老子最简单、最感性、最快乐的方式，甚至能撩开历史赋予他的神秘面纱，与他平起平坐，交谈，彼此懂得。

当你与老子“谈情说爱”的时候，发掘的却是自己的海量内存！

——著名情感作家，《新女报》副总编 吴景娅                      本书堪称胡杨系列灵修文本的“升级版”，话题“家常”，着墨随意，却深入浅出，言近旨远。

好友胡杨轻步跨越数千年时空，独自走进一条诗意小径，精灵般无限接近老子，与之“谈情说爱”，悠悠心会，却不为幽思怀旧，亦无关乎风花雪月，而只是一同探讨现实红尘中的诸多误区和智慧。

人生即“易经”，不过“加减”而已，其间加什么，减什么，却大有学问。

我相信，凡是关注灵性成长和家园建设的读者，一定会在书中收获信心、快意、慰藉与妙趣。

——作家、文学评论家 黄桂元

## <<存在比拥有更幸福>>

### 编辑推荐

《存在比拥有更幸福:与老子谈情说爱》堪称胡杨系列灵修文本的“升级版”，话题“家常”，着墨随意，却深入浅出，言近旨远。

胡杨轻步跨越数千年时空，独自走进一条诗意小径，精灵般无限接近老子，与之“谈情说爱”，悠悠心会，却不为幽思怀旧，亦无关乎风花雪月，而只是一同探讨现实红尘中的诸多误区和智慧。人生即“易经”，不过“加减”而已，其间加什么，减什么，却大有学问。

## <<存在比拥有更幸福>>

### 名人推荐

胡杨与老子心有灵犀，活学活用了《道德经》，本书与红尘中迷茫的夫妇推心置腹，为他们排忧解难。

书中生动的小故事和亲身体会，加之鞭辟入里的分析，为理想婚姻画出了一幅和谐的太极图。

一个家就是一方小宇宙，必得以“执中”之大方略，才能修造出致和温暖的胜景。

道法自然，慢养出快乐幸福的孩子。

吁请天下所有欲将家庭当做天堂来经营的人们，读读这本书，它是通往那里的阶梯小径的路标。

——著名作家 毕淑敏 在阅读变得相当虚妄的时代，这本书带给我们的惊喜与价值或许已超过想象。

它不说教、不卖弄、不复杂、不居高临下，只以自己的诚挚与能量触及我们的忧患。

通过对老子另类却准确、深邃的解读，给我们提供了结识老子最简单、最感性、最快乐的方式，甚至能撩开历史赋予他的神秘面纱，与他平起平坐，交谈，彼此懂得。

当你与老子“谈情说爱”的时候，发掘的却是自己的海量内存！

——著名情感作家、《新女报》副总编 吴景娅 本书堪称胡杨系列灵修文本的“升级版”，话题“家常”，着墨随意，却深入浅出，言近旨远。

好友胡杨轻步跨越数千年时空，独自走进一条诗意小径，精灵般无限接近老子，与之“谈情说爱”，悠悠心会，却不为幽思怀旧，亦无关乎风花雪月，而只是一同探讨现实红尘中的诸多误区和智慧。

人生即“易经”，不过“加减”而已，其间加什么，减什么，却大有学问。

我相信，凡是关注灵性成长和家园建设的读者，一定会在书中收获信心、快意、慰藉与妙趣。

——作家、文学评论家 黄桂元

<<存在比拥有更幸福>>

#### 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>