

冯丽莎◎编著

一本广为世用的哲理宝典
来自平凡生活的人生智慧



老子



老子之所以伟大，
其思想之所以精深，
就在于他不回避人生的苦难，
敢于正视社会的不公。

的64个 人生感悟

读懂老子大智慧，掌握「道法自然」的自然哲学，
发挥博大精深的智慧之思，探讨人生之真谛、处世之方法、养生之智慧，
做一个内外兼修的成功者。

珍藏版

中国商业出版社



老子的64个人生感悟

老子的智慧是善人的哲学，可以净化我们的思想和灵魂，提高我们的道德修养；老子的智慧可以开启我们的智能，教人如何为人处世；老子的智慧有助于我们处理好人与自然、人与社会的关系。

另外，老子的智慧可以引导广大年轻人深入思考自然、社会和人生，提高其思想道德修养和为人处世能力，对于推行素质教育具有不可替代的意义。

玄妙的思想

深邃的哲理

辩证的智慧



珍藏版

ISBN 978-7-5044-6337-1



9 787504 463371 >

定价：32.00元

冯丽莎◎编著

的
64
个
人生
感悟

老子



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子的 64 个人生感悟/冯丽莎编著. —北京: 中国商业出版社,
2008.12

ISBN 978-7-5044-6337-1

I .老... II .冯... III .老子-人生哲学-通俗读物
IV.B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190574 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.25 印张 245 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前言

老子是我国古代伟大的思想家，他所撰述的《道德经》是一部思想深邃、内涵丰富的哲学著作，它玄妙的思想、深邃的哲理、辩证的智慧，贯穿历史数千年，流传至今，对我国思想文化的发展和中华民族思维方式的形成，产生了深远的影响，是中华民族珍贵的精神文化遗产。

历史上研究解释《老子》的著作已有上千种，先辈们做的基础工作，一是侧重于考证《老子》一书的成书年代、版本源流，辨识其版本真伪；或考证老子其人，他的生卒年代及经历；二是注重对于书中的字、词进行训诂注疏，逐章逐句地进行翻译，一章一句地进行说解或引述；近代也有学者引用西方哲学的概念来解说它，将它纳入西方哲学研究的体系之中。

老子深邃的“道”穷微极妙，教则浩荡而宏博，理则广大而深玄，曾倾倒无数中外鸿儒大家。孔子见老子后赞叹道：“老子其犹龙邪！”庄子钦服曰：“关尹老聃乎，古之博大真人哉！”中国民主革命的先行者孙中山晚年，也曾说：“中国古代政治哲学实在比西方好。”鲁迅说：“不读《老子》一书，就不知中国文化。”胡适说：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”圣人先哲都对老子及其学说发出由衷的赞誉。

老子之所以伟大，其思想之所以精深，就在于他不回避人生的苦难，敢于正视社会的不公。他能够直探人类心灵的深处，论及的是人类必须永远面对的课题。当然，每个时代都有各自的烦恼，每个时代各有不同的痛





苦和焦虑，因此我们特地恭请老子这位伟大的智者来做我们这个时代的“心理医生”，让他来治愈大家心灵上的创伤，让他来抚慰人们情绪上的焦虑。

本书对《老子》一书在原文解释的章句今译的基础上，结合我们当前社会的现实“请”老子直接走上讲坛，面对我们这个时代发言，与我们进行面对面的“对话”，这也是老子思想在现代社会的发展和延伸。本书为使哲学走出哲学家的殿堂，走向大众，加深人们对作为民族文化源泉的中华古文化的认识，弘扬老子的哲学思想，在学以致用、古为今用方面作出了努力。

《老子》一书，虽然只是短短五千字，其中蕴含的丰富哲理，至今令人回味无穷，世人因此而感叹古人的伟大智慧。该书是中国传统文化的经典作品之一，是中国几千年来深厚文化基奠的结晶。其中许许多多的经典语句在我们日常生活运用的频率相当高，在教科书中也频频亮相，读了《老子》才发现其中许多经典的东西原来出于这里，也许在你静静地解读《老子》的时候还会有意外的收获，对你的生活提供些你一直以来正在追求或百思不得其解的东西。





目 录

感悟 1: 惟道是从, 因任自然	1
感悟 2: 凡事不要做过头	7
感悟 3: 物极必反, 盛极而衰	13
感悟 4: 大生于小, 多起于少	16
感悟 5: 留有空间才好发展	19
感悟 6: 树立自己坚定的信念	22
感悟 7: 学会客观地观察自己	25
感悟 8: 战胜自己才是强者	28
感悟 9: 培养洞察细微的能力	32
感悟 10: 遵循水的大智慧	36





感悟 11: 无为而后才有大作为	40
感悟 12: 无为才能无所不能	43
感悟 13: 凡事总是过犹不及	48
感悟 14: 不居功者成大功	51
感悟 15: 不自满才能不断进步	54
感悟 16: 世间的根本在于“道”	58
感悟 17: 委曲才能求全	66
感悟 18: 骄兵必败, 哀兵必胜	72
感悟 19: 生活中惟一不变的就是变	76
感悟 20: 以柔克刚才是取胜之道	80
感悟 21: 人生一定要有梦想	85
感悟 22: 谦退无私才能成大事	88
感悟 23: 稳步推进胜于强出头	95
感悟 24: 善于借用他人之力	100
感悟 25: 正确看待人生的成败得失	103



感悟 26: 不争是人生的最高境界	107
感悟 27: 清静无为, 远离死地	110
感悟 28: 保有冷眼旁观的人生态度	114
感悟 29: 知错能改, 善莫大焉	118
感悟 30: 掌握好说话办事的分寸	121
感悟 31: 做人做事都应善始善终	124
感悟 32: 学会找准自己的位置	129
感悟 33: 深藏不露容易成功	133
感悟 34: 创造“天时”与“地利”	136
感悟 35: 真正聪明的人不卖弄自己	138
感悟 36: 忧患只能来自我们自己	141
感悟 37: 挫其锐, 解其纷	145
感悟 38: 要有大者宜为下的气度	148
感悟 39: 小不忍则乱大谋	151
感悟 40: 沉默是金, 寡言是福	154





感悟 41: 看透人生的祸福变换	160
感悟 42: 道的本意在于师法自然	163
感悟 43: 保持纯真自然之美	167
感悟 44: 坚持纯真的本性	174
感悟 45: 不要被贪欲所左右	179
感悟 46: 用辩证思维去观察世界	183
感悟 47: 立身处世的三件法宝	187
感悟 48: 珍爱自己的身体和生命	192
感悟 49: 参透生死之间的奥秘	195
感悟 50: 久处巅峰必有隐患	200
感悟 51: 凡事一定要适可而止	202
感悟 52: 好心态赢得好生活	205
感悟 53: 过一种快乐而不享乐的生活	211
感悟 54: 当于静处品味人生	215
感悟 55: 保持一种简单的快乐	220

感悟 56: 保持一种清静无为的心态	223
感悟 57: 以静养智的大智慧	226
感悟 58: 得意忘形, 便会乐极生悲	230
感悟 59: 功成身退也是一种智慧	233
感悟 60: 保持自我, 不入流俗	236
感悟 61: 学会宽以待人	239
感悟 62: 解怨不如不结怨	242
感悟 63: 不自大才能成其大	245
感悟 64: 相信未来总是有希望的	248





感悟 1

惟道是从，因任自然

【原文】

“谷神不死，是谓元牝。元牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”

【解析】

大道虚空而变幻莫测，它是博大无边、无所不能、永恒不灭的，它不仅深远无限而且更是崇高伟大的母性。天地万物从它那里诞生，所以说它是天地万物的根源。浩瀚无际的万物仿佛早已存在于这崇高伟大的母亲的怀抱之中，从中获取源源不断的生命和享用不尽的养料。

老子用“谷”来象征“道”的虚状，用“神”来比喻“道”生万物，而且绵延不绝，“道”是在无限的空间支配万物发展变化的力量，它空虚幽深，因应无穷，永远不会枯竭，永远不会停止运行。“谷神不死”，体现出“道”的永恒性，即恒“道”。他想说明“道”的作用是无穷无尽的，从时间上看，它历久不衰，天长地久。从空间上看，它无处不在、无穷无尽。它孕育着万物而生生不息。

老子所讲的“道”，指的就是宇宙和自然的规律，也可以称作是我们人类的自然观和世界观。对于我们人类而言，只有认识这些规律，顺从而不





违背这些规律，适应这些规律，利用这些规律，才能不断发展、壮大自己。

有一位客人去侯子家访问，送了他一只獐子。侯子问：“獐子可以驯化吗？”客人回答他说：“在太平盛世里，野兽都可以成群地出游，你难道不相信吗？为什么獐子不可以驯养呢？”侯子说：“对呀，我试试看吧。”

侯子为獐子造了间房子，开始驯养它。獐子的情绪很不稳定。它一会儿低声呦呦地叫，叫过之后，就静静地呆在那里，一动不动，好像在思念什么；一会儿又嗥嗥地大叫，显得很悲凉。到了晚上，獐子不愿被囚禁在房子里，常常用头去撞门。如果有人走近去看它，它就惊恐万状地在角落里缩成一团，一动不动地盯着来人。獐子虽然在这些方面表现得与人很相似，但还是难以将它的野性驯化。

王子听说了这件事，就去对侯子说：“你显然不善于驯养獐子，为什么你不把它交给我驯养呢？”

侯子回答说：“你的院子里面有两条狗，大的像西旅氏的猛狗，小的也是韩之卢的后代，十分勇猛。如果獐子被两条恶狗吃掉了，那可怎么办呢？”

王子听了哈哈大笑，说道：“你不但不善于驯养獐子，而且也不了解我的两条狗。我将会引着獐子去见那两条狗，然后逐渐让它们在一起吃食，逐渐让它们晚上同住一个地方，逐渐使它们成为好友，而且还要让它们的关系日益亲善。我既然驯养獐子，当然只会使它的生活更安定，怎么会去伤害它呢？”

侯子听了这话，觉得有点道理，但还是嘱咐说：“尽管如此，你还是派小童子看着点，用绳子把獐子拴起来，别让狗太接近它。”

王子听罢沉思了一会没有说话。就这样，獐子就让这位王子带回去了。过了三天，王子派人过来带话给侯子说：“我已经不让童子看獐子了。我的那两条狗，看上去也很平静、安宁，不像是想侵犯獐子的样子。”

又过了三天，王子又派人告诉侯子说：“现在我已经把绳子解开了，我的那两条狗，也能与獐子和睦相处，很是亲热。虽然獐子还是存有戒心，但我相信很快就会好起来的。”

又过了三天，王子再派人送来消息：“獐子已经消除了戒心，与我的两条狗真的是亲密无间了。”



又过了三天，西旅氏狗却趁獐子熟睡的时候，咬住了它的喉咙，韩之卢狗也上去咬住它的两肋，獐子就这样被咬死了。

愚蠢的王子不顾獐子和狗本是天敌，硬要逼它们相亲相爱，当然会造成可怕的后果。

世间一切事物的生存、发展和消亡，无不是在时间、空间及环境等外界要素的作用下，按照自己的方式来完成其发展过程的。我们做事不能违背规律蛮干，否则后果不堪设想的。

“道”不仅是世界的本原，也是万物的真谛和生活的准绳，更是我们生命的根基、力量的源泉和精神的支点。东方圣哲深知“道”对一个人生命的意义，他们强调“惟道是从”，甚至主张“从道不从君”；西方圣哲也声称“吾爱吾师，吾更爱真理”，他们始终保持着对“头上星空和心中律令”的敬畏。

建筑师设计了位于绿地四周的办公楼群。竣工后，园林管理部门的人问他人行道该铺在哪里，“把大楼之间的空地全种上草。”建筑师回答。

夏天过后，在楼间的草地上踩出了许多小径，优雅自然，走的人多就宽，走的人少就窄。

秋天，这位建筑师让人沿着这些踩出来的痕迹铺设人行道。这是从未有过的优美设计，和谐自然地满足了行人的需要。

万物皆有属性，顺其自然，遵循客观规律，可以使事情变得容易，可以使我们的生活变得更加和谐、丰富多彩。

因此，老子又说：“希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？”“道常无为，而无不为。”意思是：道永远是顺任自然的，然而没有一件事不是它所为了的。

自然而然，是天下事物各自进化的最优解。它是事物各自与客观外界方方面面长期磨合的结果，所以它们就如同遗传基因一样，具有广泛、长期、顽强的适应性。而人们有意而为的行为，在某一方面、某一时期，可能有其明显的效能，但其后，它的副作用、它的负面效应就会显现出来。

自然有其自身的规律，人为地去改变它反而只能带来坏的结果。所以我们必须尊重自然，按照客观规律办事，只有这样我们的一切活动和行为才不会有偏差，才不会无价值，才不会违背大道的宗旨而受到惩罚。





我们只有认真地体会和了解自然，才能对人生有更明确的理念；才能够认识到我们的价值和尊严，了解每个人都有决定自己如何生存的权利；才能对生活充满希望和激情；才能看清虚伪与真实，分清光明与黑暗；才能使我们满怀热情，充满正义感；才能使我们的社会更安定，生活更祥和！

人生就像一场木偶剧，总是被无数根线操纵着：追逐金钱，就会受金钱的束缚；追求功名，就会受功名的束缚。只有抛开名利，才能超脱于种种束缚之外。

做人做事要有主见，要掌握事物发展的规律，就可以使自己遇事进退自如，不受他人控制。另外，人贵自知，处世要摆正自己的位置，做事要看是否可行，做到卷舒自在的适然境界。

凡事不可强求，有些事在现有条件下行不通，就等时机成熟之时再做，这就需要安于现状、等待时机的耐心，而不是心慌意乱。这也是人生卓越的奥妙所在。

1954年，巴西的男女老少几乎一致认为，巴西足球队定能荣获世界杯赛的冠军。然而，天有不测风云，在半决赛时，巴西队意外地输给了法国队，结果没能将那个金灿灿的奖杯带回巴西。球员们比任何人都更明白，足球是巴西的国魂。他们懊丧至极，觉得无颜见江东父老。他们认为球迷们的辱骂、嘲笑和扔汽水瓶子是难以避免的。

当飞机进入巴西领空之后，球员们更加心神不安，如坐针毡。可是，当飞机降落在机场的时候，映入他们眼帘的却是另一番景象：巴西总统和两万多球迷默默地站在机场，人群中两条横幅格外醒目：“失败了也要昂首挺胸！”、“这也会过去！”球员们顿时泪流满面。总统和球迷们都没有讲话，默默地目送球员们离开了机场。

四年后，巴西足球队不负众望赢得了世界杯冠军。回国时，巴西足球队的专机一进入国境，一架喷气式战斗机立即为之护航。当飞机降落在道加勒机场时，聚集在机场上的欢迎者多达3万人。从机场到首都广场将近20公里的道路两旁，自动聚集起来的人群超过了100万，这是多么宏大和激动人心的场面啊！

人群中也有两条横幅格外醒目：“胜利了更要勇往直前！”、“这也会过去！”





巴西的球迷充满生存智慧，他们深深地认识到：对既成事实要尊重，但不要执着；尊重是好好运用人生的价值，执著就会烦恼、痛苦。

在这个世界上，不知道该怎么办的时候，选择顺其自然，也许是最佳选择。同样的，人在无所适从的时候，选择顺其本性，也许不失为聪明之举。

禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快撒点草籽吧！这草地太难看了。”

师父说：“不着急，什么时候有空了，我去买一些草籽。什么时候都能撒，急什么呢？随时！”

中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“去吧，把草籽撒在地上。”

小和尚高兴地说：“草籽撒上了，地上就能长出绿油油的青草！”

起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好，许多草籽都被吹走了！”小和尚喊道。

师父说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担心什么呢？随性！”

草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。小和尚看见了，惊慌地说：“草籽都被小鸟吃了！这下完了，明年这片地就没有小草了！”

师父说：“没关系！草籽多，小鸟是吃不完的！你就放心吧！明年这里一定会有小草的。随意！”

夜里下了大雨，小和尚一直不能入睡，他心里暗暗担心草籽被冲走。第二天早上，他早早地跑出了禅房，果然地上的草籽都不见了。于是他马上跑进师父的禅房说：“师父，昨夜一场大雨把地上的草籽都冲走了，怎么办呀？”

师父不慌不忙地说：“不用着急，草籽被冲到哪里，它就在哪里发芽。随缘！”

不久，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小苗。

小和尚高兴地对师父说：“师父，太好了，我种的草长出来了！”





师父点点头说：“随喜！”

老和尚领悟了“道”，以超然的心态告诫小和尚：不要刻意强求，试图做到顺其自然。小和尚听了老和尚的话，做了努力后静观草苗的发展，结果草真的长出来了，他的付出得到了一定的回报。

大道看似无为而有为，看似无形而有形，看似无眼而有眼，它时刻关注着世间万物的一举一动。不管我们的行事是正确的还是错误的，大道都看得一清二楚，它都会有所反映和评判，而且它的反映是自然而然的，它的评判是公证不偏的。

