

LAO ZI DE
ZHUI HUI



赵一鸣◎主编

老子 的智慧

道家思想是中国文化的重要组成部分，而老子是道家的开山鼻祖，影响深远。老子所著的《道德经》蕴含着丰富的辩证法思想。本书就是用通俗易懂、朴实的语言揭示了《道德经》的思想精髓，认真学习老子的智慧，也许能让我们在这个喧嚣的世界获得暂时的安宁与休憩。

励志
文库

新疆美术摄影出版社

老 子 的 智 慧

主 编 赵一鸣



新疆美术摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子的智慧 / 赵一鸣主编. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2090-0

I. ①老… II. ①赵… III. ①道家②老子—研究

IV. ①B223. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009120 号

老子的智慧

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm×1000mm 1/16
	字 数: 120 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978-7-5469-2090-0
印 刷: 北京市平谷县早立印刷厂	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

公元前 770 年，周平王把都城从镐京迁到洛邑（今河南洛阳）。至此，西周结束，东周建立。东周分春秋、战国两个时期。春秋战国时期是中国有史以来第一个多姿多彩的时代。王室衰微，五霸迭兴，七雄角逐，变法运动此伏彼起，诸子百家蜂拥而动，著书立言。其中，老子所著的《道德经》就是这一时期最重要的哲学著作。

有关老子的生平，唯一可靠的资料是汉代司马迁写的《史记·老子列传》。然而，这篇传记也有不少不清楚的地方。司马迁说老子是“楚苦县厉乡曲仁里人，姓李氏，名耳，字聃”。

学者们推测，老子大约生活于周灵王元年（前 571）至厉公六年（前 471）之间，这在中国历史上属于春秋后期。在当时，聪明好学的老子曾被任命为守藏室的史官。

后来，周王室日益衰微，诸侯纷争不已，为了寻求大道理，老子毅然辞官，打算出函谷关，西游秦国。当时，西秦很强大，老子就想到那里去探讨西秦强大的原因。老子骑着牛，一边走，一边思考着，不知过了多久，才接近函谷关。函谷关守关官员尹喜，从小就爱好天文星相，又博览群书，修养深厚。他听说老子来了，喜出望外，急忙热情招待老子。老子为答谢尹喜的恩情，便决定著书立说，以作纪念，这就是闻名于世的《道德经》，也称《老子》。

《道德经》这部书以王朝兴衰成败、百姓安危祸福为鉴，溯



其源，著上、下两篇，共五千言。上篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，故人称《道经》。下篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，故人称为《德经》，合称《道德经》。《道经》言宇宙本根，含天地变化之机，蕴阴阳变幻之妙；《德经》言处世之方，含人事进退之术，蕴长生久视之道。

《道德经》一书蕴含着丰富的辩证法思想，它宣扬自然无为的天道观和无神论，其核心是“道”，道是构成万物的基础，是世界万物的规律。

老子的时代已经过去几千年，人类离自然清静之道已经越来越远了。今天，我们不妨用圣贤的大智慧，洞悉当代的繁杂人生，以先哲的真思想，洗净尘世之纷乱心灵。我们相信《道德经》就像一只永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。认真学习老子的智慧，也许能让我们在这个喧嚣的世界获得暂时的安宁与休憩。



目 录

第一章	非常之道	1
第二章	“有形”与“无形”	3
第三章	功遂身退	6
第四章	有容乃大	9
第五章	逆境成就人生	12
第六章	祸福相倚	14
第七章	难作于易	16
第八章	脚踏实地	19
第九章	取长补短	22
第十章	厚积薄发	24
第十一章	自胜者强	26
第十二章	正视自己的不足	29
第十三章	志存高远	31
第十四章	柔能克刚	33
第十五章	办法总比困难多	35
第十六章	人尽其才	38
第十七章	切忌好高骛远	41
第十八章	妄言不如守中	44
第十九章	慎终如始	46
第二十章	洗心克欲	48
第二十一章	有器之用	51
第二十二章	大器晚成犹未晚	53
第二十三章	清静自然	56
第二十四章	以德报怨	59
第二十五章	宠辱不惊	62
第二十六章	做人要厚道	65
第二十七章	虚怀若谷	67
第二十八章	不居功，功自言	70
第二十九章	不骄不躁	73



第三十章 施恩无念	76
第三十一章 不固执己见	79
第三十二章 沉着冷静	82
第三十三章 大巧若拙	84
第三十四章 圣者无私	87
第三十五章 刚柔相济	90
第三十六章 诚信立身	93
第三十七章 少私寡欲	97
第三十八章 平等待人	100
第三十九章 抛弃外物的牵绊	103
第四十章 不敢为天下先	106
第四十一章 道常无名	109
第四十二章 信言不美	112
第四十三章 相生兼容	115
第四十四章 能屈能伸	117
第四十五章 未雨绸缪	121
第四十六章 以退为进	124
第四十七章 以慈卫之	127
第四十八章 切莫得意忘形	130
第四十九章 轻则失根	133
第五十章 无为则安民	135
第五十一章 小国寡民	138
第五十二章 息事偃兵	141
第五十三章 民不畏威	143
第五十四章 道法自然	145
第五十五章 以奇用兵	148
第五十六章 大智不割	151
第五十七章 无物之象	154
第五十八章 永不自满	157
第五十九章 盛极而衰	160
第六十章 上善若水	162
第六十一章 灵道合一	165
第六十二章 以德治天下	168



第一章 非常之道

【原典】

道^①可道，非常道；名^②可名^③，非常名。

——老子《道德经》第一章

【注释】

①道：常道。

②名：作名词，指沿圣人之道行走所得到的名。

③名：作动词，指求得，占有。

【释义】

可以用语言表述的道，就不是永恒不变的常道；可以讲出来的名，就不是永恒不变的常名。

【人生智慧】

作为《道德经》的开篇第一章，老子提出了经文的思想核心，即“道”。而且从哲学的辩证法的角度，去思考宇宙天地万物之间的奥妙所在。这样就赋予了宇宙万物哲学的内涵。“道”，即物质和规律的统一体，那么“非常道”自然就是非一般的规律和方法，它可以是逆向思维，也可以是特殊的思维方法，总结起来说就是一种突破性思维方法。

一般的“常道”思维是遵循固有的和普遍适用的思路和方法去思维，是一种重复前人、常人过去已经进行过的思维过程，容易导致保守、停滞，而“非常道”的思维则需要思想活跃，突破陈旧的观念的束缚，积极探索，敢于创新，因此，要想能够有所成就，就必须采取某种“非常道”的思维。

“非常道”的思维往往能够运用不平常的方法，出奇制胜。“非常道”的思维并不是否定一切平常的思维模式，而是在“常道”的基础之上引申而来的。

三国时期，魏国派司马懿挂帅进攻蜀国街亭，诸葛亮派马谡驻守，结



果马谡大意失街亭，司马懿率兵乘胜直逼西城。而当时蜀军的主力不在城中，城里只有一些老弱病残者。按常理而言，面对来势汹汹的大军，自己的实力又弱，理应紧闭城门，坚守城池，等待援军的到来。而诸葛亮审时度势，命士兵大开城门，自己则坐在城楼上弹琴唱曲。结果，司马懿怀疑城中设有埋伏，引兵退去。

诸葛亮之所以能吓退司马懿大军，采取的就是“非常道”——司马懿深知诸葛亮用兵一向谨慎，从不打无把握之仗。然而，正是基于这种“常道”之上，当诸葛亮采取这种独出心裁、奇异的“非常道”时，谨慎、多疑而心虚的司马懿也就不知虚实了。为防止遭到伏击，司马懿只能不战而退了。

当然，诸葛亮的这种“非常道”对于大多数人来说是不现实的，毕竟诸葛亮在古代历史上也是神仙般的人物。然而“非常道”并不一定就是那些高深莫测、难于思考的东西，有时它就存在于“常道”之中，只是我们将它们忽略了而已。

“非常道”是一种突破平常思维的智慧，它的手段极新、极异，用“匪夷所思”与“不可思议”的方法去解决那些难解或本不可解的问题。然而正是如此，才使众多的难题有了突破口，有了解决的方法。

许多人遇到困难之后，常常会苦思冥想却不得其解。然而，运用“非常道”的智慧，换一个角度，从常人通常想不到的方面出发，则常会收到事半功倍的效果。此外，我们不妨也学一点逆向思维，突破常人的惯性思维，从相反方向或非“常人”的角度去思考问题，唱点反调，也许会使我们获得意外的惊喜。



第二章 “有形”与“无形”

【原典】

故常无，欲以观其妙^①；常有，欲以观其徼^②。

——老子《道德经》第一章

【注释】

①妙：奥妙，微妙。

②徼：原为边界，引申为开端、端倪。

【释义】

因此，要从经常不见其形之外观察领悟“道”的奥妙，要从经常显露其行之处观察体会“道”的端倪。

【人生智慧】

无论是在经常看不见之处领悟“道”，还是在经常显露之处体会万物，老子认为在事情有形的外部表现与无形的内在联系上，都能够找到做事的方法。

历史上有不少人能够如老子所说“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼”，于无形处入手发现事物潜在的解决之道，达到成功的目的。唐朝的李林甫就是一个典型的例子。

唐玄宗开元初年，李林甫因是世家子弟，得以任千牛直长。他和宰相源乾曜的儿子关系很好，便托他向他父亲说情以得到司门郎中这个职位。

源乾曜知道后，不屑地说道：“当郎中是要有德行和才学的，李林甫的德行和那点本事哪里能当郎中呢？”但不屑归不屑，却也不好一点面子不给，便把李林甫迁升为东宫谕德。

李林甫宦海沉浮，倒也能逐步提升，可他嫌这样太慢，他需要的是平步青云，一步踏到宰相的阶梯上。

但是，他在朝廷中并没有一步登天的过硬关系，他自己也没有那样的本领，苦思冥想之后，李林甫找到了一条捷径：与已是半老徐娘的裴光庭



的夫人武氏私通。裴光庭当时任侍中，也是宰相，李林甫的家人朋友都为他担心，更不理解，劝他说：“你是世家子弟，虽然算不上富贵至极，但买几个美妾艳婢也还是绰绰有余的。你为什么非得跟一个上了年纪的女人鬼混呢？而且，她丈夫又是宰相，一旦事发可是掉脑袋的事，你这是图的什么？”

李林甫却不听劝，天天和武氏打得火热，也不知是两人掩饰得好，还是裴光庭根本不在乎，两人始终没有东窗事发。

不久，裴光庭去世，两人更是有恃无恐，武氏竟想让李林甫接替死去的丈夫在朝廷中的职位，也就是宰相。

原来当朝第一红人高力士原本是武三思的家奴，而武氏就是武三思的女儿。武氏找到高力士，死缠硬磨，非逼着高力士举荐李林甫为宰相。

高力士顾念旧主情谊，又禁不住武氏的死缠烂打，只好答应想办法。但是，要当侍中这事非同小可，高力士虽然代替玄宗处理日常的一些事务，但在这问题上，他也不敢贸然去说，一切只好等待时机。

裴光庭死后，宰相位置有一空缺。玄宗征询宰相萧嵩的意见，对萧嵩提出的几个人选都不满意，便自己决定任命韩休为相。

高力士侍奉玄宗左右，知道后马上通知武氏，并告诉她该当如何，武氏马上又告诉了李林甫。

李林甫第二天一上朝，便上荐章，极力赞美韩休的才能和品德，要求皇上任韩休为相。

唐玄宗很感惊讶，没想到有人和自己的心思吻合，对李林甫平添了几分好感。

过了几天，玄宗正式下诏任命韩休为相，韩休并不知道是皇上任命他为相，还以为是李林甫大力举荐的功劳，从此对李林甫自是感激不尽。

所谓“投我以桃，报之以李”，韩休上任后，便极力推崇李林甫才能超卓，正是宰相的不二人选。高力士也在玄宗左右巧妙地为李林甫说好话，不久玄宗便任命李林甫为礼部尚书，同中书门下三品，也就是宰相了。

在这个事例中，李林甫是抓住了事情的哪些关键问题呢？人人都知道，在唐玄宗发动宫廷政变，诛杀韦后、安乐公主后，武氏家族也从高峰跌入低谷，成为人人厌弃的废姓。然而，武氏虽一落千丈，但武家的家奴高力士却权倾一时，李林甫正是看准了这一点，才从半老徐娘的武氏入手，助他一步登上宰相的宝座。

对无形之处细心分析与把握，挖掘出处理事情的“办法”，才是真正决定成败的关键因素。毫无夸张地说，这是一种本领，更是一种智慧，它需要人们能够联系事情的各方各面，甚至一些被人们遗忘的方面也要想到。只有这样，才能在这些看似毫无头绪、错综复杂的事情中理出头绪。

俗话说：“精彩无处不在，关键在于发现。”生活中，只要我们静下心来，仔细观察，便能发现许多原本察觉不到的美。做事情也是如此，当一件事情毫无头绪时，我们不妨开动大脑，多多观察，也许答案就藏匿在有形与无形之间。



第三章 功遂身退

【原典】

持^①而盈之，不如其已^②。揣^③而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎^④。功遂^⑤身退，天之道也。

——老子《道德经》第九章

【注释】

①持：执持，手执。

②已：停止，休止，适可而止。

③揣：捶击，锻打。

④咎：灾祸，灾难。

⑤遂：既已，已经。

【释义】

积聚财富，使它满盈，不如适可而止。捶击金属，使它锋利，不能长保。金玉堆满堂屋，没有谁能守住。富贵而骄傲，自取灾祸。功业即成，引身退去，是自然的规律。

【人生智慧】

老子说：“功遂身退，天之道也。”功业已经成功，就引身退去，这是天之道，是一种自然规律，人应该遵守这种规律。

“功遂身退”是一种智慧。它告诫我们，当我们有功时千万不要居功自傲，在有些人面前摆老资格，更不要动不动就是当初怎么样。否则，不但不能显示自己的功劳，反而会招来不必要的麻烦甚是危险。

在我国封建社会，大多数靠战争登上宝座的帝王，在开国之后，总会为了巩固自己的政权而消除一些开国功臣的兵权。削除兵权有两种：一种是和平解决，另一种就是随便加个罪名、“名正言顺”地铲除。

历史上和平削除兵权的例子不多：唐太宗李世民算一个、宋太祖赵匡胤也算一个。而功成后谋杀功臣的皇帝则比比皆是：汉朝开国皇帝刘邦、



明朝开国皇帝朱元璋，还有清朝雍正皇帝，等等。他们诛杀了许多为他们打下天下的功臣，只有极少数懂得“功遂身退”道理的才幸免于难。

韩信就是因为不懂得“功遂身退”而惨遭杀害的典型。

毫不避讳地说，刘邦的江山有一大半是韩信打下来的，可以说没有韩信就没有西汉王朝，刘邦也不可能当皇帝。韩信功高震主，刘邦又生性多疑，功劳大、威望高的韩信自然让刘邦感到了威胁。然而，韩信却没有想到这一道理，以功臣自居，完全没有了当初带兵打仗时的聪明智慧。刘邦可想到了这点，为了巩固他的皇帝地位，他上台后做的第一件事就是削弱韩信的势力，把当时还是“齐王”的韩信封为“楚王”，使其远离自己的发迹之地。然后又有人适时告发韩信“谋反”，刘邦又将他再贬为“淮阴侯”，不出几个月，吕后又和刘邦唱了一出双簧：前脚刘邦带兵出征，后脚吕后就让萧何把韩信骗到长乐宫，以谋反之罪将一代名将残忍地杀害了。

同韩信并称“汉初三杰”中的张良则聪明得多。刘邦即位后，大封功臣，张良再三推辞，最后只领留侯的头衔，坚决不受三万户食禄，忘掉了以前的丰功伟业，过着隐逸恬淡的生活。后人亦赞叹张良的智慧谋略：“运筹帷幄见真知，暗渡明修尚未迟。业就功成身引退，免遭吕氏害贤时。”

《史记·越王勾践世家》中有：“狡兔死，走狗烹；飞鸟尽，良弓藏；敌国破，谋臣亡。天下已定，我固当烹。”人生在世，竭尽所能报效社会是必要的，但当成功了，危险也就来了。可能在论功的时候，就包含分配不公，或骄傲让人嫉恨，更有功高震主等危险和矛盾潜伏着，要学会化解，更要学会韬光养晦，锋芒内敛。

明朝的一批开国功臣，也是如此。懂得“功遂身退”的存活了下来，而不知此道的人，却最终落得了一个身首异处的下场。

明朝开国第一功臣李善长因女婿胡惟庸涉嫌谋反受牵连而被灭门；开国大将、凉国公蓝玉因被锦衣卫告发谋反而被灭三族；功臣冯胜、傅友德、廖永忠、朱亮祖也因失宠先后被杀；徐达虽然没有被朱元璋直接杀害，但也是被朱元璋间接“赐死”的。史书记载，洪武十七年（1384）十二月二十一日，徐达得了背疽。徐达生病的时候，朱元璋派他的儿子徐辉祖到北平去慰问，又从各省找了很多名医给徐达诊治。据说，朱元璋听说徐达病情好转，大出意料之外，就把御医叫来问道：“生背疽忌食什么东西？”御医回奏道：“有疮在身，当外涂药物，并要清心寡欲，粗茶淡饭，



耐心调养，最忌吃发物。”朱元璋又问：“最忌吃什么发物？”御医回奏：“这种病最忌吃鹅。一吃鹅，肯定会送掉性命。”朱元璋听到这里，脸儿一沉：“好啦，下去吧！要小心，不准把这事泄漏出去。”御医搞不清皇帝闹的啥名堂，只好“是，是，是”地答应着，手心捏着一把汗，疑疑惑惑地走了。

这天，徐达正闲坐在家，忽见皇宫里的内监来到，口称皇上有旨，赐予佳肴美味。徐达慌忙迎接，哆哆嗦嗦地跪伏在地，恭听宣读圣旨。原来朱元璋叫内监送来一只蒸鹅，要他立即吃下，“以慰朕心”。徐达心里“咯噔”一下，差点儿惊叫出声：背疽刚有点好转，哪容得吃蒸鹅啊？皇上啊皇上，这不是明明要我去死吗！？哎，吃了人要死，不吃是抗旨，也要死，终归要死啊。他强忍悲痛，口称：“叩谢皇上天恩！”内监看他迟疑，催促着说：“莫要耽搁，趁热把鹅吃了，下官要回奏皇上呢！”徐达只好忍着泪，一股脑儿把一只鹅吃得干干净净，然后又叩头谢恩。当晚，徐达就毒发而死。跟着朱元璋一起打天下的功臣只有汤和因主动交出兵权，告老还乡，从此闭口不谈国事，才保住了终身。

《道德经》还有云：“夫为不居，是以不去。”学会适时的功成身退，对于保存自己的名节，延长自己的寿命都很有益处。

对于美国汽车大王亨利·福特来说，“功成身退”也是他的人生成功智慧上的一“环”。在40岁时，他成功地推行薄利多销的经营策略，创造了福特公司日产汽车7000辆的辉煌业绩。但福特在中年以后就退隐了。他在故乡营造了一个住所，在那里和家人一起过着清闲的日子。就这样，他在安静、惬意的农庄度过了32年，一直活到83岁才去世。这位当时在美国数一数二的巨富，家庭生活却令人难以相信的俭朴，据说只用5个仆人和半个洗衣工人。但他曾以700万美元捐助一所医院，又降低货价，提高工人工资、红利，收容伤残，福特公司收留了近万名残疾工人。

福特的这种行为同样是一种功成身退，更是一种人生的成功。

尖锐的东西，它很容易受到挫折，功成身退可以保全自身，有了功不居功，有了名不恃名，任何时候都保持一颗平常心，是我们一生都需铭记的智慧。



第四章 有容乃大

【原典】

知常容^①，容乃公^②，公乃王，王乃天^③，天乃道，道乃久，殁身不殆^④。

——老子《道德经》第十六章

【注释】

- ①容：包容，宽容。
- ②公：公正，公平。
- ③天：指自然界的天。
- ④殆：危难，危险。

【释义】

了解常道则能包容一切，能包容才会公正平等；做事能公正平等才会周全无遗，周全无遗就合乎自然；合乎自然就合乎道，合乎道就能长久，终身没有危难。

【人生智慧】

老子在“知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆”这句话的论述中，肯定了包容是做事公正、周全、终身没有危险的前提条件。可见，老子给予了包容这一人生智慧多么高的评价。

“有容乃大”，说的是要豁达大度、胸怀宽阔，这也是一个人有修养的表现。中国过去有句俗话：“宰相肚里能行船。”姑且不论那些宰相是不是有度量的人，但人们都把那些具有像大海一样宽广胸怀的人看做是可敬的人。

当一粒河沙侵入蚌的体内，挥之不走，驱之不去，让一个不折不扣的磨难成为其身体的一部分，对于蚌来说，生命有着太多的无可奈何。世事总不相同，蚌不能像树一样，用时间、用毅力去消灭它身上的瘤子，而是



反其道而行之，磨炼它、关爱它，用生命的能量去温暖它，直到把它磨出珍珠的光滑。因此，当看着珍珠的华贵、感受着珠子的温润时，一些珠宝加工大师总会说，能从它的光辉中感觉到生命的律动。

从人类历史来看，“包容”总是和繁荣、昌盛、进步联系在一起，而偏执、独断、专制总是和战争、不幸、灾难联系在一起。“百家争鸣”，乃有战国的学术繁荣；“独尊儒术”，乃有刘汉以后的文化衰颓。大唐对异域文化的兼收并蓄，遂有盛唐文明辉耀千古；清朝在外来文明前的闭关自守，终致近世中国的积贫积弱。

古今成大事業者，必有大的胸襟，懂得包容，能把胜利也“包容”过来。

公子小白尽弃前嫌，任管仲为相，终成春秋首霸；诸葛亮更是以宽广胸怀赢得孟获和少数民族的信服。

林肯对政敌也素以宽容著称，引起一议员的不满。议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当他们变成我的朋友时，难道我不正是消灭了我的敌人吗？”

一位哲人曾说过：“不要追求财富，因为你不会永远拥有它，只有朋友才能伴你走完一生。”所以朋友很重要，但是在与朋友交往的过程中，难免会因为一些事情发生或大或小的矛盾，这时，只有“包容”才能化解一切，让朋友之间的友谊更加牢固。

不久以前，曾经看到了一部关于鲁迅先生的书，上面这样写道：

“鲁迅先生写了很多批评那种柔软而中性化的作家的文章，因为他认为在那种战争年代，文人的责任便是激励和警醒那些愚昧、沉睡的民众。在他批评的人中，也包括郭沫若先生。而郭先生也并不示弱，同样写了文章来回击鲁迅。一时间，文人间的笔墨战争硝烟四起……”

文章又写道：“……鲁迅逝世时，上海滩云集了大批的学生、工人，还有从各地赶来的文人学者。这些中国知识分子很多都受过鲁迅文章的批评，然而他们无不表示了巨大的悲痛。其中以郭沫若最为突出，他一连写出几篇文章，说道：‘我与周先生吵了一辈子架，然而我们也是一辈子的朋友。’”

这是两位多么伟大的人啊！他们用最伟大的胸怀包容对方。这种包容使他们能够求同存异，冷静地看待对方，欣赏对方高尚的人格，在大方向