

「诸子如是说」系列

一本职场与中小学生学习国学教育的普及读物

姜正成◎编著



老子说，「道」是存在于宇宙的自然规律，万物循环皆有始有终。只有「道」是永恒的。

老子说，不要被外物所牵累，淡定自然地享受本心世界才是人生大自在。

老子说，无为不是不求作为，而是顺应「天时」、「地性」、「人心」去作为，不要违反自然的规律。

老子

原来

这样说

中国华侨出版社

【诸子如是说】系列

一本职场与中小學生国学教育的普及读物

老子原来这样说



姜正成◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子原来这样说/姜正成 编著. —北京:中国华侨出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5113-2258-6

I. ①老… II. ①姜… 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 047717 号

●老子原来这样说

编 著 / 姜正成

责任编辑 / 崔卓力

责任校对 / 志 刚

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/16.75 字数/228 千字

印 刷 / 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2258-6

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前

言

老子是道家的创始人，他的思想一直影响着中华民族的文明构成与发展。近两千年的文化传承和创新，老子的思想以其独特的思想体系、文化内涵占据了中国思想文化史中独特的地位，成为我国传统文化的重要组成部分。

鲁迅说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”此言论虽然太过绝对，却说明了老子的思想以及他的著作给中国人民带来的震撼和教化是无可替代的。

《道德经》全篇文字不多，但每句话都有极其深刻的含义，可谓字字珠玑，其中更是蕴含着无数人生哲学：老子主张抛弃智巧心机，谋略家们却奉他为宗师；老子主张清静无为的修行，历代帝王却将其学说作为治国方针；老子反对建功立业、谋名取利，兵家诸人却将他的言论视为无上瑰宝。

百人百性，不同的环境、不同的经历使每个人对老子的思想都有着自己的揣摩和见解。这也正是他的智慧流传几千年仍然不见衰颓的缘故。

老子是个哲人，他所著的《道德经》可以视为一部奇书。这本书涵盖了他毕生的智慧和见解，是中国文化传承中不可磨灭的一个重要源头。

老子的思想核心就是“道德”二字。

所谓“道”，就是万事万物变化发展的规律，它是客观存在的，不以人的意志为转移，是虚无缥缈但却无处不在的。所谓“尊道”，就是人尊重事物变化发展的规律，凡事要顺应规律而不能逆规律而动。

所谓“德”，就是人依据“道”而形成的行为规范。所谓“贵德”，就是遵从人合乎万物之“道”的人的行为规范，依“德”而行，而不可做无“德”之行。

老子的思想体系包含了丰富精妙的智慧，即使经过千年岁月的洗礼，也依然熠熠生辉，对人们产生着非同一般的深远影响和启迪。

现代人无疑是幸运的，因为有着丰富的物质享受和精神享受；然而，现代人又是疲惫的，因为始终要面对纷杂的竞争和各种圈子。无法停止的脚步和思维使人们精神紧张、头脑沉重。而老子的只言片语，除了消解人们精神上的困惑之外，更使无数人找到了久违的快乐心境。

人生苍茫，三言两语并不能完全说明，只有细细研磨，细细品读老子的智慧精髓，以正确的心态和方法处世、做事，才能赢得成功且快乐的人生。

本书内容简练，分别从人生、做人、智慧、修心、养生、处世、竞争、忍让等方面选择性地阐述了老子的智慧学说，以清晰明了的解说方式向人们讲解了人生的心态、感悟及真谛。

目 录

第一章 道法自然——老子这样说人生

“自然”是“道”的根本特性，更是道家所提倡的人生态度，是倍受老子推崇的人生最高境界。老子以“道”为其思想根本，极力推崇人们展现自己的真性情、真思想，强调自然无为的人生态度，崇尚顺应生命自然发展的规律和状态。

人为乏趣，天机自然	003
人生画卷上的留白	006
境由心生，青春常驻	009
挣脱心灵的枷锁	012
老子无为的管理理念	016
顺其根本，豁达人生	021
心平气和，事事顺意	024
宁静致远，走好自己的路	027

第二章 清静无为——老子这样说修心

良好的心境本原即是内心，一个人的心神如果真正能达到虚静、空灵的境界，就能够真正地解脱烦恼，超然于世。“致虚极，守静笃”，老子告诫我们：修心的最高境界就要做到清静无为，要能保持淡泊宁静的心态，不以物喜，不以己悲，不争不怒。

静心思考，一切皆有可能	033
人生贵在淡泊无争	036
微笑面对，世界就是美好的	039
远离世间的纷纷扰扰	042
宠辱不惊，笑眼看人生	046
学会控制自己的内心	049
功成名就，急流勇退	052

第三章 抱朴守拙——老子这样说养生

生命对每个人来说只有一次，要活得长久而有价值就要学会养生。老子告诉我们，养生之道各有千秋，模式也不尽然相同，但归根结底在于顺应自然、抱朴守真。养生养的不只是身还有人的心，根据自身条件，正确而适度地进行各种养生活动，自然可以获得健康的身体。

人应该珍惜自己的生命	059
养生的关键是心态要好	063
学会享受自己的生活	067
与自然规律相协调	070
道家的无为养生法	072
养生过度有损健康	075
精神的永垂不朽	078



第四章 自知者明——老子这样说做人

做人是一生的修炼，“知人者智，自知者明”、“胜人者有力，自胜者强”。一个人存活于世，倘若能做到知己知彼，就是一个明智的人，这是做人的大智慧。认识自己，认清别人，这是人生的重要法则，坚持恪守这项重要的法则，人生之路才会走得越来越顺。

知人者智，自知者明	083
轻诺必寡信，多易必多难	085
以其无私成其私	088
战胜自己才是真正的强者	090
谦虚是成长的土壤	094
朋友相处应保持适当距离	097
做人要有同情心	099
人应该学会宽容	102
以德报怨，忘记仇恨	105
学会取舍，不要太过贪婪	109
拥有谦虚谨慎的做人态度	113

第五章 与人为善——老子这样说处世

品格是一个人同他人交往的良好通行证。美好的言辞可以让人亲近，优雅的举止可以让人称赞，真诚的心灵会得到人们的热爱。一个有修养的人，在与他人交往的时候一定会拥有与人为善的念想、博大的胸怀和宽广的气度。

真诚待人给自己留余地	119
己所不欲，勿施于人	126
桃李不言，下自成蹊	130

谦逊是终生受益的美德	134
低调的处世智慧	137
真诚地为他人鼓掌	140
低调自然做自己	143
不要站在风口浪尖处	147
厚积薄发的一击	150

第六章 大智若愚——老子这样说智慧

傻瓜的心在嘴里，聪明人的嘴在心里。真正绝顶聪明的人从来不会去炫耀自己的能力和聪慧，他们更多的时候是揣着明白装糊涂。在处世的过程中处处留有余地，小心谨慎，左右逢源。“大勇若怯，大智若愚”讲的就是这个道理。

糊涂的心态可以有	155
吃亏是一种糊涂的智慧	158
大成若缺，大盈若冲	160
凡事都要把握一个度	163
做人要学会知足常乐	167
做人不要太斤斤计较	171
善待他人就是善待自己	177
做人不妨适当装装傻	181
难得糊涂的高境界	185
大巧若拙的处世智慧	189
大智若愚是智者的处世之道	192

第七章 以柔克刚——老子这样说竞争

老子认为，做人不能“自居为大”，而应该正确地看待自己，估量他人，谦虚做人。要想成功，就要学会示人以柔弱，在低调中修炼自己。要学会谦让不争，把握好自己的法度，方可游刃有余、进退自如，最终获得成功。

鸡蛋碰石头的可能	197
藏头掖尾收起锋芒	203
示弱以待，至柔至坚	206
不可太露锋芒	208
要学会韬光养晦	211
避开与强者的正面相争	214

第八章 委曲求全——老子这样说忍让

“天下莫柔弱于水”，老子告诉我们：做人就应该像水一样，善于随着周围环境的改变而改变，不断调整自己、改变自己，能屈能伸，使自己更好地适应周围的大环境。然而，委曲求全不是卑躬屈膝，而是学会低头和转弯，在强势面前暂避锋芒，伺机而动。

坚持精神是成功的支柱	221
把困境转化为顺境	226
善始善终才能成大事	231
说话要学会委曲求全	234
学会选择和放弃	238
学会控制自己的情绪	242
忍耐是一种难能可贵的品质	246
忍辱负重亦是勇士之谋	250
委曲求全是另一种坚强	254

第一章 道法自然

——老子这样说人生



“自然”是“道”的根本特性，更是道家所提倡的人生态度，是倍受老子推崇的人生最高境界。老子以“道”为其思想根本，极力推崇人们展现自己的真性情、真思想，强调自然无为的人生态度，崇尚顺应生命自然发展的规律和状态。

人为乏趣，天机自然

【原典】

复归于婴儿。

——《道德经·第二十八章》

【古句新解】

回复到婴儿那样纯真的状态。

自我品评

老子认为婴儿不会伪饰，一切随性而为，天机自然，最接近于“道”，他主张向婴儿学习，做一个纯真自然的人。老子最出名的观点就是“无为”，“无为”的核心就是顺其自然，用老子的话说就是“万物之自然”。

老子所说的自然为何物？老子说：自然者，自然而然也。自然就是自然而然，也就是平常所说的天然，指万事万物没有人为因素的那种状态，清水芙蓉，自得天成。“自然”是“道”的根本特性，也是道家所提倡的一种生活态度，是老子所推崇的最高的人生境界。

河神和我们一样分不清什么是自然，什么是人为，一天他跑去问北海神：“请问什么是自然？什么是人为？”北海神打一个比方说：“牛马生下来就有四只脚，这就叫自然。用轡头套在马头上，用缰绳穿过牛鼻孔，又在马脚底钉上铁蹄，这就叫人为。不要用人为了的事去毁灭自然，不要用矫揉造作去毁灭天性。不要因贫困去求名声，谨慎地守护着自然之道，这就叫回归到了本来的天性。”

“自然”指人的本性，也就是人的真性情、真思想，所以“自然”又与虚伪相对。在老子那里“真”与“自然”是一个意思——真的就是自然的，自然的同样也是真的。自然是一个人性情真诚的极致。物贵天然，人贵自然。老子强调自然无为，不管干什么都要因循自然的规律，不以人为的方式去扰乱它。同样，自然无为也是他的审美标准，一切违背自然的必定就是丑恶的。

《史记·滑稽列传》中记载了这样一个故事。春秋时齐国有个叫淳于髡的人，属于齐国的“倒插门”女婿，为人滑稽善饮。有一次，齐威王问淳于髡：“都说先生您能喝酒，您到底一顿能喝多少？”淳于髡说：“怎么说呢？喝一斗也醉，而喝一石也许不醉。”齐威王说：“这话怎么讲呢？”淳于髡说：“如果和大王您在一起喝酒，旁边站着倒酒的，后边立着保卫的，气氛非常紧张，在这种情况下，我也许喝不上一斗就醉了。若陪重要的客人喝酒，需要不住地照顾客人，这种情况下，能喝二斗也就不错了。如果和长时间没见面的友人喝酒，‘欢然道故，私情相语’，这样能喝五六斗。若是男女在一起搞娱乐活动，大家在一起欢欢乐乐，这样可以喝八斗。如果是晚上，‘合尊促坐，男女同席’，烛光晚宴，席间女性又微红香腮，飘柔长发，轻解衣襟，脉脉含情，这种情况觉得心中最为兴奋；情致痛快淋漓，那么就是喝上一石也不醉了。”

其实，淳于髡所说的“不醉”的境界，就是人性不受扼制的时候，而饮一斗辄醉则是人性最受禁锢的时刻。所以，从某种意义上说，人

性就是自然之性。老子认为，人的本性是善良的、纯真的。

由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西。摒弃所有引起人的贪欲的东西。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，与自然之道相契合，更符合于人类的本性。

人生画卷上的留白

【原文】

故有之以利，无之以用。

——《道德经·第十一章》

【古句新解】

因此，“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。

自我品评

一位即将毕业的同学焦急地跟小王说：“现在心里真的很矛盾，不知道是去一家银行当一名职员，还是到一所普通中学去教书。”小王说：“你可以把两者的利弊分别列一张清单，对比一下，然后再做决定。”

几天过后，那位同学又来了，但依然是满脸的愁云惨雾。小王就问她事情是否有了眉目。她叹道，还是各有利弊，而且事情变得更复杂了：连她的父母和亲戚都变成了两个阵营，自己的选择更难了。

看着这位同学，小王不知说什么好。总感觉她的肩上扛了太多的人生行李，父辈的太多期望——似乎又回到他们高考后填报志愿的那场景，只不过更多了一份生活的艰辛。回想自己当初毕业找工作时又

何尝不是如此，这也许是现代人的一门必修课。不过，假如小王现在处在那位朋友的位置上，再一次面临这种鱼和熊掌的选择时，就会十分坦然。因为他知道，放弃也是一门艺术。尽管决然放弃之后，所选择的最终未必能通向成功，但只有放弃，才有可能赢得更多的人生机遇。既然人生是一门遗憾的艺术，我们何必再说：“当初我要是选……”既然山不转路转，我们何必效仿阮籍“穷途之哭”呢？至少我们还有选择放弃的自由。

有些人因为舍不得放弃，最终反而不得不放弃更多。他们在学校读书时，望着人家谈恋爱，便有一种虚荣心理或从众心理的驱使下，沉湎于“爱河”而不能自拔，因为舍不得放弃这种浪漫。最终到毕业分配找工作时才发觉，不得不放弃这段不成熟的感情。也有些人在进校时有宏大的志向，至少要拿一个六级证书回家，为父母、为自己争光。但舍不得电视剧的缠绵，舍不得逛街的逍遥，舍不得冬日的被窝，舍不得……最终不得不放弃了就业单位那用一张张证书筑起的高高的门槛。因为当你占有某物时，某物也同时占有你。当你追逐金钱时，金钱也占有你最宝贵的时间。当你为你的美貌而倾心打扮时，美貌也同时占去了你大量的时间和金钱。有得必有失，得与失是在不停地做辩证转化的，我们应该学会“该放手时就放手”。当然，也有人始终患得患失，不敢放弃，结果导致一事无成。其实，放弃也是一个人成熟的标志之一，只有学会了放弃，生活才会更精彩。

有一个年轻小伙子总觉得自己压力很大，想找时间休息，但又怕休息时会感觉到不安，左右为难，十分矛盾。

心理专家问他：你有没有看过中国画？他摇摇头说：没太留意过。专家又问：你知道中国画的特点是什么吗？他更是诧异地表示不知道。专家微笑道：中国画的特点就在于它不会用颜色把整个画面覆盖，而是有选择，有放弃，有留白，而留白后的整体画面才算是完美。人也是一样，给自己留些空间放松才会有更精彩的生活。

是啊，给自己的生命留些空白吧，只有放弃才会得到你想要的。