

『国学今用』

系列

老子与我聊处世

姜正成
编著



穿越两千多年的历史隧道
聆听圣贤老子的谆谆教诲
语言通俗易懂，内容可读性强，
史上最值得捧读的经典智慧！



郑州大学
出版社

出版社

『国学今用』

系列

老子 与我聊处世

姜正成 编著



郑州大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子与我聊处世 / 姜正成 编著 . — 郑州 : 郑州大学出版社 , 2016.8

(国学今用)

ISBN 978-7-5645-3080-8

I . ①老… II . ①姜… III . ①老子 - 哲学思想 - 通俗读物 IV . ① B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 125566 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人 : 张功员

全国新华书店经销

北京晨旭印刷厂印制

开本 : 710 mm × 1 000 mm 1/16

印张 : 15.25

字数 : 220 千字

版次 : 2016 年 8 月第 1 版

邮政编码 : 450052

发行部电话 : 0371-66658405

印次 : 2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 : ISBN 978-7-5645-3080-8 定价 : 38.00 元

本书如有印装质量问题 , 请向本社调换

前言

两千多年前，老子将自己一生所悟写成了《道德经》，也叫《老子》，短短五千言，却蕴涵着博大精深的处世哲理。随着时间的流逝，老子以及老子智慧的光芒愈加耀眼，并且成为后世所推崇的处世经典之一。现在，我们不妨穿越到老子的生活时代，和智者老子进行面对面的对话、聊天，仔细聆听老子教给我们的处世智慧。

鲁迅曾经说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”当我们和老子面对面地聊天的时候，得到的不仅仅是处世的技巧，更重要的是老子带给我们的智慧之光和心灵的升华。

在聊到人生境界时，老子告诉我们的要顺应自然之道，从而到达“无我”之境。同时，还要领悟到淡泊、不与人争、无为而治等处世之道。

在聊到淡定处世时，老子告诉我们的要学会控制自己的内心，不因得失荣辱或喜或悲，懂得知足常乐，收获内心的平静，从而让自己免受这些外在的影响和干扰，真正做到淡定自若。

在聊到和谐处世时，老子告诉我们，不管做什么事情都要把握好分寸。待人时，保持适当的距离，做到淡如水，免受伤害；对祸福，要找到它们的平衡之处；对自己，要讲究内在调节；对自然，则是顺应而为。一个人只有做到这些，才能在世间燕处超然，和谐自然。

在聊到圆融处世时，老子告诉我们，做人做事都要学会像水一样，无形也有形，善利万物，懂得改变，能屈能伸。在处世中做到这样，才能让自己左右逢源，八面玲珑。

在聊到低调处世时，老子告诉我们要谦虚谨慎，放低姿态，不露锋芒，内敛能容，让自己免受伤害，得以保全，最终成就自己的事业。

在聊到真诚处世时，老子告诉我们做人要厚道，真诚待人，务实务虚，展示真实的自己，而不要轻诺寡信，虚伪做作，这样才能赢得他人的信任，赢得好人缘。

在聊到智慧处世时，老子告诉我们，当处于高处时要懂得急流勇退，善于帮助人，学会包容，敢于吃亏，这样才能让自己的人生拥有更多的光芒和成功的机会。

本书采用平实简洁、深入浅出的语言，以聊天的语言形式和风格，从人生境界、淡定处世、和谐处世、圆融处世、低调处世、智慧处世、真诚处世七个方面来聊老子的智慧。同时，本书还借助古今中外的经典实例，对老子的处世智慧进行阐释。闲暇之余，我们不妨抽出时间静静品味老子的哲学，相信你一定从中汲取处世智慧的精髓，让自己的人生变得更深刻，更精彩！

目 录

第一章 老子跟我聊人生境界

人们常说，人生是一种修行，而对这种修行的最高境界，则是仁者见仁，智者见智。老子认为，人生处世的最高境界就是“无我”之境。要想达到这种“无我”境界，在修炼的过程中，就要学会顺其自然，淡泊宁静，不与人争，拥有一颗赤子之心，同时还要懂得无为的处世哲学。相信老子智慧的启迪下，我们的人生境界也会随之提升。

无我是人生的最高境界	2
顺其自然，豁达看待人生	5
淡泊宁静无奢望	9
不争也是一种人生境界	12
拥有一颗赤子之心，做纯真的人	15
平常心处世，何处不春风	19
有所为，也要做到有所不为	23
由无为才会达到有为	26
顺应自然，做个时势的追随者	30
追求清白宁静的人生境界	33

第二章 老子跟我聊淡定处世

人生沉浮，世事艰难。一个人行走于世间，总难免会经历有关自身荣辱得失的事情。然而，不管是荣耀加身，还是身处不利，我们都需要有一个淡定的心态，不要让一时的利或不利影响了我们的情绪。同时，我们还要学会知足常乐，宠辱不惊，笑看得失，只有这样，才能让自己内心恬静轻松，并享受当下生活。

不要让抱怨扰乱了自己的内心	38
知足常乐，才能逍遥自在	41
心态平和，不争善胜	45

知足不辱，知止不殆	49
乐看人生起伏，笑对人生得失	52
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	56
得失常挂心，宠辱留心惊	61
难得糊涂，内心轻松	64
学会控制自己的情绪	69

第一章 老子跟我聊和谐处世

和谐，是一个永恒的主题。对于个人而言，要想让自己的处世更和谐，就要寻找到一个平衡点，或者说是中庸。在这个过程中，应该把握好做人做事的分寸，与人交往中保持适当的距离，与大自然也要很好地相处。不仅如此，还要善于调节，让自己的内在也和谐起来。做到这些和谐便是你生活的主旋律。

把握好分寸才能做到和谐	74
君子之交淡如水	77
福祸相依，物极必反	81
与人相交要保持适当的距离	85
和谐养生才能延年益寿	89
不与人争，全天下无人能与之争	92
人与自然应该和谐相处	96
摆正心中的天平，和谐处世	99

第四章 老子跟我聊圆融处世

生活中，人人都希望自己在交际和处世当中能够做到左右逢源，游刃有余，然而，这做起来又谈何容易呢？老子告诉我们，在生活中要学会变通，懂得绕弯子，要像水一样活着。同时，在面对强者的时候，要能屈能伸，必需时能够适时地低头或者退一步。这样，我们在交际和处世中的道路和舞台就会越来越宽广。

懂得变通，事事才会顺通	104
像水一样活着	107
不知道绕弯子的人难以全胜	111
做人要学会低头和拐弯	115

此时无声胜有声	119
忠言顺耳更利于行	123
退一步海阔天空	126
避开与强者的正面交锋	130

第五章 老子跟我聊低调处世

高调做事，低调做人，是当今社会人们非常推崇的处世原则。的确，低调一些，谦虚一些，在人与人的交往中就会少很多的麻烦，而赢得更多的欣赏。处世中，我们不要犯自以为是毛病，也不要锋芒毕露，更不要得意忘形，而是要学会谦逊内敛。做到这些，才算是真正领悟了低调处世的真谛。

做人要低调	136
做人绝不犯自以为是毛病	140
为人处世不可太露锋芒	144
谦虚谨慎，便会富有人缘	148
得意之时莫忘形	151
言行不可以太张狂	155
谦逊是终身受益的美德	158
内敛方能成名士	162

第六章 老子跟我聊智慧处世

处世是一门艺术，也是一种智慧。一个人要想让自己在为人处世中获得人生的成功，就一定要学会这种智慧。处世的智慧，是一种品质的体现，比如说帮助别人，包容别人，不怕吃亏；处世的智慧也是对自我的一种挑战和认知，比如说认识自己，战胜自己，等等。同时，懂得急流勇退，韬光养晦，学会放弃，更是人生的大智慧，这些处世智慧都是值得我们去体悟的。

急流勇退，才是真正聪明的选择	168
帮助别人，也是帮助自己	171
要拥有宽广包容博大的胸怀	175
了解别人是智慧，了解自己是圣明	179
只有战胜自己，才是真正的强者	182
从细处着手做起	186

聪明的人知道隐藏自己的实力	190
大智若愚是智者的处世之道	194
学会选择和放弃	198
吃亏也是一种智慧	202

第七章 老子跟我聊真诚处世

诚实守信既是一种传统美德，也是一种处世原则。漫漫人生途中，一个真诚厚道的人，往往更能感受到生活中的真善美。要做到真诚处世，就要摒弃虚伪的面具，以厚德载物，以诚信立业，以真诚待人，务实无虚。这样，才能赢得他人的信任，赢得他人的帮助，从而赢得人生的成功。

做人千万不要太虚伪	208
做厚道之人，厚德能载物	211
无诚则无友，无信则无以立业	215
诚实守信，务实无虚	219
真诚待人给自己留余地	223
真诚地为他人叫好	227
轻诺必寡信，多易必多难	231

后 记	235
-----------	-----

第一章

老子跟我聊人生境界



人们常说，人生是一种修行，而对这种修行的最高境界，则是仁者见仁，智者见智。老子认为，人生处世的最高境界就是“无我”之境。要想最终达到这种“无我”境界，在修炼的过程中，就要学会顺其自然，淡泊宁静，不与人争，拥有一颗赤子之心，同时还要懂得无为的处世哲学。在老子智慧的启迪下，我们的人生境界也会随之提升。

无我是人生的最高境界

【聊天实录】

我：夫子，在您看来，人生的最高境界是什么呢？

老子：针对这点，我在《道德经》第十三章中曾经说道：吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？

我：夫子，这句话应该怎样理解呢？

老子：简单地说就是，我们之所以会有忧患，是因为我们有自我的存在。如果忘掉自我，我们还有什么忧患的呢？这里的“无身”，也就是“无我”。人一旦达到“无我”的境界，就没有什么忧患了。

我：您的意思是说，人生的最高境界就是“无我”，对吗？

老子：很对，在我看来无我，就是人生的最高境界。

【人生境界解读】

❧ 庄周梦蝶 ❧

老子认为，无我是人生的最高境界，那么，我们应该怎样理解呢？为了更好地了解这点，我们先来看道家典籍《庄子》一书中的一个故事：

有一天，庄子打柴回来，很累，就躺在自己的茅屋旁睡着了。恍惚中，庄子做了一个梦，梦见自己变成蝴蝶，欣然自得地飞舞着的一只蝴蝶，他感到多么愉快和惬意啊！竟然忘记了自己原本是庄周。突然间醒来，惊惶不定之间好像来到另一个世界。庄子很惊诧，掐了掐自己的大腿，方知原来是自己。

这是《庄子》里一个有名的故事，这个故事一般称为“庄周梦蝶”。在这个故事里，庄子不知是自己梦中变成了蝴蝶呢，还是蝴蝶梦见自己变成了庄子。

在一般人看来，一个人在醒时的所见所感是真实的，梦境是幻觉，是不真实的。醒是一种境界，梦是另一种境界，二者是不同的；庄子是庄子，蝴蝶是蝴蝶，



二者也是不同的。但这不是庄子的感受。李白《古风》云：“庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周，一体更变易，万事良悠悠。”也就是说庄周与蝴蝶已经“物化”为一体了。庄子已经看不到自己，而是和自然合二为一了，这就是“无我”。

世上万物，尽管千变万化，都只是道的物化而已。庄周也好，蝴蝶也罢，本质上都只是虚无的道，是没有什么区别，这叫“齐物”。“齐物”和“物化”的本质就是“物”、“我”两忘，也就是“无我”。这种“物”、“我”两忘，其实是对老子“及吾无身，吾有何患”的继承和发展。

我们应该看到，老子的“无我”，不仅是指四肢肉体会“无我”，连精神也要“无我”。按照老子的“无我”哲学，我们还可以得出这样的结论：世间的其他动物或植物本身并不卑贱，人自身也并不高贵，大家都是平等无二，合二为一的。认识到这一点，才能达到“无我”的人生最高境界。

公而忘私的周恩来

周总理在青年时代对老子哲学也怀有相当的敬意。

1939年，他在故乡绍兴与《战旗》杂志社的曹天风有一段耐人寻味的对话。曹天风说：“道家思想对于革命、对于社会改造虽无用处，但对于个人修养却是有帮助的，能使自己过好‘黄金关、权力关、美人关’。”这时周恩来反问说：“道家最精彩的话是什么？”

曹天风一时回答不上来，周恩来说：“‘生而不有，为而不恃，长而不宰’，大概是道家最精彩的话了吧？”老子在这里阐述的本来是一种自然主义的宇宙观，但它却可以转化为一种崇高而智慧的人生观，周恩来正是这样做的。周恩来和很多有志之士一样，有儒家和墨家那种积极入世、励志勤苦的精神，对世界、对人类有抹不开的情缘，他像诸葛亮那样真正做到了“鞠躬尽瘁，死而后已”。但只要仔细寻味便可发现，周恩来又呈现出一种以出世之心做入世之事的特点，他对

名利得失的超然和淡泊，使他格外地能够忍受劳苦乃至屈辱，从而最大限度地发挥了自己的光和热。

人们往往惊叹周恩来做事的专注和投入，却很少去思考在这种态度的背后还有何种精神底蕴，“生而不有，为而不恃，长而不宰”最能传达出周恩来人生哲学的神韵和境界。他在青年时代就乐于为公众“服役”，但这种“服役”绝没有什么功利色彩，而几乎是出自道德上的“绝对命令”。在成为马克思主义者后，“生而不有，为而不恃，长而不宰”与“全心全意为人民服务”的精神在周恩来的头脑中产生了共振效应，从而使他一步一步迈向人格的巅峰。在长期的工作中，周恩来勤恳奉献，任劳任怨，即使在自己受到不公正的待遇时也从未想过置身事外。他身居高位，但又不盛气凌人，提出“领导群众的方式和态度要使他们不感觉我们是在领导”。他追求管理上的“无我之境”，正是“生而不有，为而不恃，长而不宰”的重要体现，而且也与道家所言“功成事遂，百姓皆谓我自然”相贯通。

美国前总统尼克松发现，周恩来在谈到中国革命和建设的成就时，总是把聚光灯的焦点只对准毛泽东一人，他对任何宣传他个人的形式和内容都加以劝阻。江苏淮安县委多次提出，要以他的故居所在地办个纪念馆，他始终没有同意。周恩来对功劳缄口不言，但对错误却“公之于众”。他认为，“错误要逢人就讲，既可取得同志的监督和帮助，也可以给同志以借鉴”。

有一次，他在上海与文艺界人士座谈时，有人提议他把自己丰富多彩的一生写成一本书，他笑了笑说：“如果我写书，就写我一生的错误，这可不是卢梭的《忏悔录》，而是让活着的人都能从过去的错误中吸取教训。”

毛泽东曾特意将《史记·汲黯郑庄列传》推荐给周恩来阅读。汲黯、郑庄为汉武帝时两位有名的宰辅，而且都遵从道家思想，习治黄老之术。也许是毛泽东赞赏汲黯、郑庄不谋私利，忠心为国的高尚品德，认为他们与周恩来的为人有某些内在的联系，所以才将他们的传记推荐给周恩来。后来，周恩来致信毛泽东：“凌晨读史记汲黯、郑庄列传及太史公曰云云，深有所感，犹未能及。”



周恩来的人生充分体现了“不以有为有，因此才有有”的人生哲理和大无大有辩证法。他一生公而忘私，又“终不言，死不留灰”，属于那种事情做完，转身即走的人。他彻底回到了本真状态，进入到了“无我之境，心若止水”的境界。

道家认为，“无我”是人生的最高境界，这种“无我”不仅仅是精神上的，更是能够体现在行为当中。人生的烦恼，根源就是考虑自己太多了，心有所求，患得患失。无我亦无烦恼，忘我亦为安然，无我无畏、无私无忧才是人生最高境界。烦恼的时候，试着放下一些东西。人生在世，内心常想着为社会、为大众、为众生服务，心中的忧患自然就少了。

处世智慧

◇无我之境，心若止水。

◇不以有为有，因此才有有。

◇庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周，一体更变易，万事良悠悠。

顺其自然，豁达看待人生

【聊天实录】

我：夫子，每个人对人生都有着自己的看法，您是怎样看待人生的呢？

老子：我在《道德经》第二十五章中曾经提到：人法地，地法天，天法道，道法自然。

我：夫子，这句话我已经牢记于心，但是，我们应该怎样理解呢？您能给我们解释一下吗？

老子：好的，你可以这样理解，人以地为法则，地以天为法则，天以道为法则，道则纯任自然，以它自己的样子为法则。

我：夫子，我可以理解为人生要顺其自然吗？

老子：可以，这样理解很恰当。

【人生境界解读】

胡子的烦恼

有个白胡子老爷爷，每天晚上都睡得挺香，邻居家的小男孩知道了，就想戏弄一下这个老人。

一天，邻居家的小男孩去问他：“老爷爷，你的胡子这么长，请问您睡觉的时候，你的胡子是放在被子里面的还是放在被子外面的呢？”

老爷爷很惊讶，邻居家孩子的这个问题，自己从来没有想过，于是就说：“孩子，这个问题我还没有注意咧！这样吧，今天晚上我睡觉的时候弄清楚，明天再告诉你吧！”孩子愉快地答应了。

晚上，白胡子老爷爷躺在床上，想起了邻居家孩子问他的问题。于是，他先把胡子放在被子里面，咦，怎么不大对劲？好吧，放在被子外边试试。哎，也不合适，还是放在被子里面吧……老人一会儿把自己的胡子放在被子里面，一会儿又把自己的胡子放在被子外面，折腾了整整一宿，没有睡好。

第二天天还没有亮，老人就敲开了邻居家的门叫醒了那个小男孩，问他为什么提这个问题。小男孩开心地笑了：“爷爷呀，你想过没有，哪有人睡觉的时候还会注意自己的胡子是放在被子里面还是被子外面的呢？”

老人这才恍然大悟，原来自己被邻居家的小男孩给戏弄了。当然，在这里孩子戏弄老人固然是不对的，我们姑且不谈，单就孩子所提的“睡觉的时候，胡子放在被子里面还是被子外面”这个问题本身就有问题，就像最后小孩子说的那样：“哪有人睡觉的时候还会注意自己的胡子是放在被子里面还是被子外面呢？”

生活中，像这样的现象很常见。其实，之所以会这样，就是因为我们常常在一件事开始的时候投入太多的注意力，思考、咀嚼得越多，情况往往就变得越糟。最显著的例子就是失眠，你越是想要睡着，越是睡不着。天快亮了，你放弃了睡着的企图，反而睡着了。有时，我们可能由于努力过分而无法取得成功。如果我们能够比较放松自在地处理问题，成功就会容易得多。当我们把注意力从那些使我们烦恼的问题上转移到事物本身或更有意义的事情上，不再为焦虑所困扰时，



智慧和才能由于免除了不良情绪的骚扰而得以更好的发挥。生活本来不需要刻意，一个人刻意地去做事，肯定做不好，有时还会闹出许多笑话。

人生活在这个世界上，总会遇到一些事情，这些事情往往会给我们带来麻烦甚至是伤害，这个时候，在我们的心中，也要学会有一种顺其自然的心态。这样，不管什么样的处境，我们都能够做到随遇而安。

❧ 随遇而安的僧人 ❧

三伏天，寺院里的草地枯黄了一大片，很荒凉。

小和尚看不过去，对师父说：“师父，快撒点草种吧！”

师父说：“不着急，随时。”

种子拿来了，师父对小和尚说：“去种吧。”不料，一阵风起，把草种吹走不少。

小和尚着急地对师父说：“师父，好多种子都被吹飞了。”

师父说：“没关系，吹走的净是空的，撒下去也发不了芽，随性。”

刚撒完种子，这时飞来几只小鸟，在土里一阵刨食，小和尚急着连轰带赶，然后向师父报告说：“糟了，种子被鸟吃了。”

师父说：“种子多着呢，吃不完，随遇。”

半夜，一阵狂风暴雨，小和尚来到师父房间带着哭腔对师父说：“这下全完了，种子都被雨水冲走了。”

师父答：“冲就冲吧，冲到哪儿就在哪儿发芽，随缘。”

几天过去了，昔日光秃秃的地上长出了许多新绿，连没有播种到的地方也有小苗探出了头，小和尚高兴地说：“师父，快来看哪，绿芽都长出来了。”

师父却依然平静如昔地说：“应该是这样吧，随喜。”

这个故事虽然很简单，但是，我们从师父的回答中看到，随时、随性、随遇、随缘八个简简单单的字，却将顺其自然非常精辟地阐释了出来。世界万物都是自

然而，平平常常的。事物的发展运动也是自然而然的，没有必要去怨天尤人，我们只有做到顺其自然，才能够随遇而安。

大自然都有着自己的规律，社会也有自己的发展规律，在这个大的环境中，我们要想获得内心的宁静，就要做到顺其自然。达尔文在进化论中曾经说“适者生存”，“适者”是适什么呢？无疑是大自然。适应大自然的，就能够在大自然条件下生存下来，相反的，不适应大自然的，就会遭到淘汰。世上万事万物都有始有终，生是我们的开始，死是我们的结束。发落齿疏，生老病死，鸟吟花开，这些都是生命进程中的自然规律，是必然要发生的，而不是以人的意志为转移的。而作为人，要想在这个大的环境中，事事顺利，就要做到无论发生了什么，无论做任何事情，都要合乎自然，顺其原本。当然，这里说的顺其原本，超然人生，并非自恃清高，不食人间烟火。饮食男女，七情六欲，是人的自然属性，生物本能。要真正达到佛家的“四大皆空”、“六根清净”，那是要付出毕生代价，按照清规戒律苦苦修行，还未必能成正果。所谓“苦行僧”的“苦”字岂是佛门以外的凡夫俗子写得出的？既然不可能成为一个绝对的禁欲主义者，那就顺其自然，即顺人的自然天性，满足其基本需要。欲望不可强禁，强禁的结果只能使人性扭曲、变态、变形。这里所谓“顺其原本”，就是顺乎人性、人道，而不是刻意为之。只有这样，才能收到理想的效果，否则就会适得其反。

我们还要认识到顺其自然不是消极面世，而是遵从自然的发展规律。一个真正聪明的人，往往不会过分，而是安于自然常态，顺着自然规律去做，不会刻意去做。只有常守自然本性，才能外在态度安详，内在精神平静，这也就是老子顺其自然的奥妙所在。

处世智慧

◇适者生存。

◇顺其原本。

◇只有常守自然本性，才能外在态度安详，内在精神平静