

老子学堂

以博大深邃的思想指引心灵清修

人活着的时候身体是柔软的，死亡后就变得僵硬了。草木生长的时候形质是柔脆的，死亡后就变得干枯了。所以强硬的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生存的一类。

——智出《老子》第七十六章

东篱子◎编著

老子说：“我有三件宝贝，持有而珍重它。第一件叫慈爱，第二件叫节俭，第三件叫不敢处在众人之先。”

LAOZI
XUETANG



因为仁慈，所以才能英勇无畏；因为节俭，功业才能长久；正是因为谦和退让，才能成为万物的尊长。“慈”、“俭”、“不敢为天下先”这三宝，其力量与价值是无可估量的。

中国华僑出版社

老子学堂

以博大深邃的思想指引心灵清修

东篱子◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子学堂 / 东篱子编著. —北京: 中国华侨出版社,
2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4543 - 1

I. ①老… II. ①东… III. ①老子 - 哲学思想 - 通俗
读物 IV. ①B223. 15 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065140 号

●老子学堂

编 著/东篱子

责任编辑/筱 雁

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4543 - 1

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

中国传统文化，从总体来看是儒道互补，兼综他家。但是，道家思想特别是早期道家，绝非是作为儒家对立面存在的，也绝不仅仅是以道家之长去补儒家之短，它是一种独立的、深刻的哲学，是一种方法论，以其博大精深的内涵，影响着华夏文化，规定着中国传统文化的结构和功能，制约着中国传统文化的发展和变化，并且影响了一大批诸如托尔斯泰这样的外国思想家。如同尼采所说：“老子思想的集大成之作——《老子》，如同一眼永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，垂手可得。”

当然，老子思想在中华民族的社会生活和国民素质的养成中，有积极的作用，但不可否认也有一些负面的影响。我们以古为镜，反思老子学说，超越传统，更新观念，取其精华，去其糟粕，便可获得现代智慧。

《老子学堂》这本书，参透了老子思想体系中丰富、精妙的智慧，以观察其对现代人思想的许多固有影响，明了现代人的思想轨迹，又从老子智慧的言论中觉悟出许多具体的做法。这些哲学思想

即使经过两千多年岁月的洗礼依然熠熠生辉，对于我们而言，依然是有着非同一般的影响和启迪。

生活在 21 世纪的我们是幸运的，因为能享受丰富的精神和物质财富；但生活在 21 世纪的我们又是疲惫的，因为竞争始终存在，容不得你做停歇。无法停止的脚步和思维使我们的精神压力越发沉重，心情越发糟糕，为了“比别人多得到一点”，我们卷入了忙碌与勾斗之中，不断冲杀，伤痕累累。这种时候，我们真应该多向老子学习一些人生的智慧。

目录

课节一 道法自然：刚柔相济的生存智慧

“道”是大自然的运行法则、规律，它恒久永存、不以人的意志而改变。大自然是创造万物的最高形式，也是缔造万物的最高境界。我们无论做什么事情，都要合乎自然，按照规律去办事或者生活。

看淡，看轻，看远，看开	2
依照自然规律办事	5
无我是人生最高境界	9
最好的管理就是不管理	12
脚踏实地，循序渐进	16
道法自然，懂得行止	19
厚积薄发，大器晚成	22
有所为，有所不为	25
有所不为才能有所为	28
做趋势的追随者	31

课节二 以柔克刚：无为而治的思想境界

最柔弱的东西里面，往往蓄积着人们看不见的巨大力量，使最坚强的东西都无法阻挡。柔弱不是脆弱，不是软弱，不是薄弱，它也许在形态上像水那样柔细，那样软弱无力，但滴水穿石，其力大无比。柔弱是万物具有生命力的表现，人生亦如此，柔弱胜刚强。

恒是成功的真谛·····	36
做人不能以大自居·····	38
柔弱胜刚强·····	40
不亢不卑，不骄不谄·····	43
把自己放在下位·····	45
不敢为天下先·····	48
守柔可以得长久·····	52
生活中需要“柔道”功夫·····	55
锻造一颗柔韧的心·····	57

课节三 自知者明：顺逆从容的人生选择

知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。知人者，知于外；自知者，明于道。一个人做到知己知彼，就是明智，这是做人的大智慧。明，是对世界本质的认识，具有无限性和客观全面性。欲求真知灼见，必返求于道。只有自知之人，才是真正的觉悟者。

言行举止见修行·····	62
自知者明，自胜者强·····	65
没有贪欲就不会迷失·····	68
许诺做事要考虑充分·····	71
行成于思，行胜于言·····	73
行事要有主见·····	76
不要以为自己很了不起·····	79
要大智慧不要小聪明·····	81
知可为而为之·····	85
甜言蜜语是毒药·····	88

课节四 大智若愚：大巧若拙的生活智慧

大智若愚，是一种很高的修养。中国人崇尚事不出位，要求说话办事不要超越自己的名分和地位，该说该做什么，不该说不该做什么，都以自己的职责为限，谨慎稳重。

大智若愚是智慧的最高境界·····	92
适时藏起自己的锋芒·····	95
大成若缺，大盈若冲·····	99
大巧若拙，大辩若讷·····	102
更聪明的人不说话·····	105
学会看破不说破·····	109

课节五 见于未萌：安不忘危的生活状态

当今世界是一个充满竞争的世界，每个人都可能会随时会遇到挑战。老子的“祸莫大于轻敌”的提醒，可以让我们树立忧患意识和危机感，懂得居乐思悲。居安思危，思则有备，有备无患。做人做事应居安思危，处乎其安，不忘乎其危。少一些安乐，多一分忧患，将使人生进入佳境。凡事小心谨慎、如履薄冰，才能高瞻远瞩，运筹帷幄。

顺不足喜，逆不足忧	116
得意淡然，失意坦然	119
管好自己的嘴巴	122
损益相生，学会取舍	125
祸福相倚要看透	127
消祸患于未萌之时	130
最困难的时候要挺住	133
做事要善始善终	135
无争才能无祸	137
安而不可忘危	141
福往者福来	144

课节六 抱朴守真：荣辱不惊的名利取舍

人类本身有喜新厌旧的癖好，都喜欢焕然一新的感觉，不学会放弃就无论如何也无法焕然一新。一个人如果欲望越多，他就会变得越贪婪，一个永不知足的人是无法感受到幸福的。学会放弃也就成了一种境界，大弃大得、小弃小得、不弃不得。在生活中应该学会遗忘不如意的時候，学会放弃生命中可有可无的东西，心胸自会坦然。

快乐源于心灵的富足	148
大肚能容天下事	151
随缘生活，随心自在	156
生命之重，名利之轻	159
养生贵在适度	162
淡泊超然才是本真	165
从淡泊中获得快乐	168
守住纯和之气	172
享受简单生活	176
平淡平和过一生	179

课节七 与人为善：进退自如的因果效应

做人应当淳厚而不轻薄，朴实而不虚华。对天性追求真善美的人类来讲，没有谁愿意拒绝厚道。品格是人生的通行证，做人厚道，必有回报。

不要试图改变他人	184
常怀一颗善心	186
最好的行善没有功利心	189
做人一定要厚道	192
与人相处和为贵	194
善言善行惠己及人	197
用德行来回应怨恨	200
改过宜勇，迁善宜速	203

课节八 委曲求全：返璞归真的最高境界

后退，是为了更好地前进。这是平常我们都可以理解的一句话，但是在现实中真遇到这种情况时，能够做到的人却少之又少。勇于后退的人比勇于前进的人具有更高的智慧和更大的勇气。机智灵活的人懂得能屈能伸、能进能退的道理，懂得让自己如何像水一样活着。

像水一样活着	208
静下心来转个弯	211
花要半开，人要半醉	214
退一步海阔天空	216
人要知足更要知止	220
结缘总比结怨好	223

课节九 清静无为：内省自胜的智者心态

所谓清静无为，就好比是一个装满水的杯子很难接纳新东西，要将心里的“杯子”倒空，将自己所重视、在乎的很多东西，以及曾经辉煌过去从心态上彻底了结清空。只有将心倒空了，才会有外在的松手，才能拥有更大的成功。良好心境的本原是内心。人的心神如果真正能达到虚静、空灵的境界，就能够真正解脱烦琐，放下牵累，排除自身和外界的干扰，这个时候考虑问题就能和客观事物的自然发展相符合。

私心越小越好	228
人不能贪图享受	230
看得破，撇得开	232
致虚守静，内心安详	236
贪多则会迷惑	239
冷静稳重不急躁	242
清静心无敌	244
安若止水，知足常乐	247
战胜自己的脾气	250

课节十 玄同之妙：避免灾祸的生活准则

世事如浮云，瞬息万变。不过，世事的变化并非无章可循，而是穷极则返，循环往复。人生变故，犹如环流，事盛则衰，物极必反。生活既然如此，生活中就应处处讲究恰当的分寸。

才高自敛方是智慧之道	254
恃才妄为者必成孤家寡人	257
人生注定有缺陷	261
穷之以辞辩以观其变	264
不把得失看得太重	267
太过执着反不成功	270

课节一 道法自然： 刚柔相济的生存智慧

“道”是大自然的运行法则、规律，它恒久永存、不以人的意志而改变。大自然是创造万物的最高形式，也是缔造万物的最高境界。我们无论做什么事情，都要合乎自然，按照规律去办事或者生活。

看淡，看轻，看远，看开

【引子】

“何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。”

——老子·第十三章

什么是“宠辱若惊”呢？恩宠是上对下给予的额外的恩赐，所以受宠者就会感到震惊。如果失去了额外赐予，也会因为失宠受辱而感到震惊。这就是“宠辱若惊”的意思。

【专访】

宠，是得意的总表象；辱，是失意的总代号。老子认为，得到了荣誉、宠禄不必狂喜狂欢，失去了也不必耿耿于怀，忧愁哀伤。这里面有哲理，即得失界限不会永远不变，一切功名利禄都不过是过眼烟云，得而失之、失而复得的情况都是经常发生的。意识到一切都可能因时空转换而发生变化，就能够把功名利禄看淡看轻看开些，做到“荣辱毁誉不上心”。

“荣辱毁誉不上心”，就要“宠辱不惊，去留无意”。当一个人在成名、成功的时候，没有“宠辱不惊，去留无意”的真修养，便会欣喜若狂，喜极而泣，自然会有震惊心态，甚至得意忘形。