

品读国学经典 点亮智慧人生



魅力老子

——豁达坦然100句

刘佳辉◎编著

学习老子的智慧，保持内心的平静。

**世事洞明皆在眼中，
人情练达尽在心里。**

宠辱不惊，追求豁达，
不读老子，怎懂人生真谛？

恬淡为上，胜而不美。

北京工业大学出版社

≈ 品读国学经典 点亮智慧人生 ≈



魅力老子

——豁达坦然100句

刘佳辉◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力老子：豁达坦然 100 句/ 刘佳辉编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3857 - 5

I. ①魅… II. ①刘… III. ①老子—语录②人生哲学—通俗读物 IV. ①B223. 1②B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062634 号

魅力老子——豁达坦然 100 句

编 著：刘佳辉

责任编辑：丁 娜

封面设计：大燃图艺·姜宜彪

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：17

字 数：209 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版

印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 3857 - 5

定 价：28.00 元



版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言

老子(约公元前 571 年~公元前 471 年),姓李,名耳,字聃。中国先秦时期的哲学家,道家学派的创始人。老子的思想含有朴素的辩证法,老子的哲学与古希腊哲学一起构成了人类哲学的重要组成部分。老子的思想深深地影响了中华民族的文明构成与发展,其独特的思想体系和文化内涵在中国思想文化史上占有独特的地位,与儒家和佛家思想一起构成了中国传统思想文化的内核。

老子的思想主要体现在《道德经》一书中,全书共 81 章,可以说每句话都字字珠玑,蕴含着无数的人生哲学,是老子智慧的精华。千百年来,无数人争相研读《道德经》,上自九五之尊的皇帝,下至山野村夫,每个人都从中获得不同的收获。《道德经》一书中蕴含着与众不同的人生哲学:老子反对建功立业、谋名求利,兵家却将其言论视为圭臬;老子主张抛弃心机智巧,谋略家却将其观点奉为宗旨;老子主张清静无为,历代君王却将其学说视为治国方针。

老子思想的核心主要体现在“道德”两字上。“道”指的是一切事物变化发展的规律,尽管它不直观,但它却是客观存在的,并且不以人的意志为转移。老子主张遵从事物变化发展的客观规律,按客观规律



办事。“德”指的是人依据“道”而形成的行为规范。老子主张人的行为要符合事物的“道”，并依“德”而行。唯有如此，人才不会失去自由与快乐，才能拥有一个愉快的心境。

学习老子的智慧，可以学会保持内心的平静，同时得到为人处世方面的指导，从而以平常的心态、正确的方法去解决那些看似复杂的人生难题，以一种轻松的心态去感悟人生的真谛，实现人生的价值。

本书内容简练，选取了《道德经》中的100个经典名句，对其进行释义，并以古今中外一些经典事例进行详细阐释，让读者能够深刻地体悟老子的人生智慧，从而能够以豁达的心态去面对生活。

目 录



第一章 顺应自然，超然于世俗之外

老子主张“道法自然”，他认为世界上的一切事物都存在有道。“道”即为我们所说的规律。在老子看来，人们应该遵循事物发展的规律，既不强求改变规律，又不囿于规律。这样就可以生活在世俗之中，却能够不被世俗所累，从而放空自己的内心，安于内在的平静，更好地享受生活。

一切顺其自然	2
不抱怨的智慧	5
远离世间的纷纷扰扰	8
放下，才能得到	11
感受自然，创造豁达人生	15
致虚守极，回归生命的本源	17
宁静致远，走好自己的路	20
以诚待人，方得人心	23
放下贪欲，轻松生活	26



以仁爱换人爱	28
给生命留些空白	30



第二章 修身养性，完善自我

做人是一生的修炼。在老子看来，人的一生能够做到自省，那么他就可以悟到人生的大智慧。“知人者智，自知者明”、“胜人者有力，自胜者强”，一个人要有自知之明，这是获得人生智慧的重要法则。但是这些法则的获得不可能一蹴而就，它需要一个长时间积累和完善的过程。一个人应该养成良好的习惯，不断地完善自我，从而掌握这些法则，使自己的人生道路越走越顺。

忍耐是一种难能可贵的品质	34
专心致志，持之以恒	36
胜己者天下莫能敌	38
看人需看其内在	40
学会选择和放弃	43
视不足为缺憾，方能进取	45
一切以积累为前提	49
诚信是一笔宝贵的财富	51
学会控制自己的内心	54
坚持是成功的支柱	56
放低姿态，平等待人	58



第三章 知足可以常乐，心逍遥于万物之上

如果说人生是一段旅程，在这个过程中，我们一路前行，总会遇见各种各样的风景。如果我们背负太多的东西，会因为劳累而失去欣赏



风景的心情;如果我们一直不停地奔跑,会因为停下来走一走而失去对沿途风景美的感受。放下心中的重负,放缓奔跑的脚步,轻松、自在地欣赏人生旅途中的风景,静静品味每一个人生片段。

享受当下的幸福	62
幸福因放下欲望而飞扬	64
少私寡欲心无忧	67
懂得活在当下的意义	69
放下包袱,轻松上路	72
知足者常乐	75
懂得知足,享受简单、快乐	78
微笑面对,活出自己的美好	80
知足常乐,简单是真	83
别让欲望毁了你的幸福	86
贪图享乐会迷失自己	88



第四章 生活的艺术

老子的思想内容丰富,不仅蕴含着清静无为、修身养性的哲理,同时还告诉人们一些生活中的智慧。与人交往,要靠语言来交流,在运用语言的过程中,可以通过一个人的语言对其做出判断。在生活中,我们应该讲究诚信,为人要谦逊,踏踏实实地做好自己的事情,不为未来忧虑,不为烦恼所扰,放宽身心,享受生活。

说话是门艺术	92
信言不美,忠言逆耳利于行	94
不要轻易许诺	97
花言巧语,伤的是自己	99



谦逊、诚实，为人之本	103
以其无私成其私	105
突破平常的思维模式	107
把握事物的度	109
千里之行，始于足下	111
眼光放长远些	113
享受宁静淡然的生活	115



第五章 处世的哲学

如果人们想要建立良好的人际关系，就需要彼此共同努力。待人真诚、相互友善，是增进彼此关系的有利因素。同时，一个常怀宽容之心，拥有良好道德修养的人是很容易赢得他人的好感的，这有利于在彼此发生摩擦时，使问题得到有效解决，而且还能使两人的关系更加融洽。

低头并非是一种软弱	120
难得糊涂的高境界	123
要懂得换位思考	125
欲求之必先予之	127
与人为善，常怀一颗宽容之心	129
大道无形，懂得变通	131
低调的处世智慧	135
朋友之间应保持适当距离	137
谦受益，满招损	139
懂得隐藏自己的锋芒	141
学会以柔克刚	143



第六章 经商的技巧

老子的思想内涵丰富,里面的人生哲学同样适用于现代企业管理。“道法自然”,如果企业能够抓住事物发展的规律,从而制定相应的发展策略,就能促进企业的发展。作为管理者,也应提高自己的素质,合理安排员工,做到知人善任,同时制定相应的规定,做到赏罚分明,这是企业获得持久稳定的发展关键所在。

创新,长久发展的唯一出路	148
运筹帷幄方能把握大局	151
从点滴积累开始	152
居安思危,处盈虑方	155
以人为本,无为而治	157
做一个宽容的领导	159
顺应民心才是最好	162
示弱以待,至柔至坚	164
赏罚分明,就事论事	166
从得失之间发现商机	168
化才智为武器	170



第七章 善待人生的学问

人生中既有平坦大道,也有弯曲小路,每一种路都有美丽的风景。在行走的过程中,我们应该善待自己,保持内心的纯真和善良,培养自身的品德和气度,使自己能够自尊、自强地立在世間。与人交往,常怀宽容之心,保持人与人之间的真诚和善良,使彼此更加温暖。



以慈为心，无不胜	174
以宽恕解恩怨	177
以德报怨，忘记仇恨	180
谦虚让你赢得尊重	182
人生需要一定的负重	185
善待他人就是善待自己	186
跳出杂念的牢笼	189
自助者，天助之	191
为别人点亮一盏灯	193
在自然中求得清静	195
心平气和，事事顺意	197



第八章 返璞归真，留一份淳朴于后世

老子所说的无为，并不是主张我们无所作为，而是告诉我们生活的真谛在于品味生活中的点点滴滴，而不是把自己架构在一定的框架之上。放下心中的虚荣，在平淡中享受生活的乐趣，从而获得内心的沉淀，体悟生命的真谛。

放下复杂，享受简单	202
欲望乱心，放下自在	205
平凡是一种美	208
追求一种豁达的心境	210
人生不要超过这个度	213
物极必反，生命不可贪	215
平平淡淡才是真	218
厚积薄发的一击	220
放下虚荣，优游自适	222



温柔待人的力量	224
享受生活的平淡	226



第九章 不争，则天下莫能与之争

“不争，则天下莫能与之争”，一个人不争，天下就没有人能够与他争夺。老子以辩证的眼光看待问题，从舍看到得，从而放下对得失的计较，以一颗平常之心面对生活。放下是一种得到。放下对功利的追求，得到生活的安定；放下对烦恼的在意，得到内心的平静；放下与他人的争夺，得到别人的尊重。正因为放下，从而让自己在生活中能够自适、快乐。

能容者万事兴	230
果断放下，切勿患得患失	232
贪欲，隐形的“杀手”	235
不争是一种好心态	238
别让得失困住了自己	239
别让名利遮住了双眼	242
做人要谨言慎行	244
人生贵在淡泊无争	246
功成名就，急流勇退	249
无为方能有为	250
宠辱不惊，以静养智	252
糊涂心态，快乐人生	255

第一章

顺应自然，超然于世俗之外



老子主张“道法自然”，他认为世界上的一切事物都存在有道。“道”即为我们所说的规律。在老子看来，人们应该遵循事物发展的规律，既不强求改变规律，又不囿于规律。这样就可以生活在世俗之中，却能够不被世俗所累，从而放空自己的内心，安于内在的平静，更好地享受生活。





一切顺其自然

【原文】谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

——《道德经·第六章》

【大意】大道有如深邃的虚谷，拥有神妙、无限的宇宙大能。所以它可以被称作是玄妙的万物创造者。创造者的大门口，则是天地发生的根源。它连绵不绝、若隐若现地存在着，怎么用也用不尽。

在日常生活中，不少人都说自己活得很无奈。原本觉得自己长得已经很漂亮了，却还是听了大家的建议去改变形象；原本对某个学科不感兴趣，却依然选择了这个大家都认为有前途的专业；原本不喜欢自己的工作，却硬着头皮继续坚持下去；原本就不爱这个男人，却还是顺从了父母的意愿与他结了婚。试问，这样的人生，我们怎么能够不无奈，又怎么能够不郁闷呢？

古代有一位王子，因按自己的思想去强求事物的发展，结果酿成了大错。

有一位客人在去侯子家访问时，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，那我试试看吧。”

于是，侯子为獐子造了间房子，开始驯养它。



然而，獐子的情绪很不稳定，它一会儿低声呦呦地叫，叫过之后，就静静地待在那里，一动不动，好像在思念什么；一会儿又嗷嗷地大叫，显得很悲凉。到了晚上，獐子不愿被囚禁在房子里，常常会用头去撞门，如果有人走近去看它，它会惊恐地在角落里缩成一团，一动不动地盯着来人。虽然，獐子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，便对侯子说：“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：“您的院子里面有两条狗，大的是西旅氏的猛狗，小的也是韩之卢的后代，都十分勇猛，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，而且也不了解我的那两条狗。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，让它们晚上同住一个地方，使它们成为朋友，并且，我还要让它们的关系日益亲近。你放心吧，我既然要驯养獐子，当然只会使它的生活更安定，又怎么会去伤害它呢？”

侯子听了这话，觉得有点道理，但还是嘱咐说：“尽管如此，您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儿没有说话。就这样，这位王子将獐子带回去了。

过了三天，王子派人过来带话给侯子：“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，已



经与我的两条狗亲密无间了。”

又过了三天，西旅氏狗趁獐子熟睡的时候，咬住了它的喉咙，韩之卢狗也上去咬住它的两肋，可怜的獐子就这样被它们给咬死了。

毋庸置疑，獐子和狗原本就是天敌，这是不争的事实，而硬要强迫它们相亲相爱，最后，自然会造成可怕的结果。也许，我们会讥笑王子的愚蠢，却不懂得反省自己是否也像王子那般，将自己的人生当作獐子，在世俗的影响下，只顾着追求名利，而忽略了对心灵的滋养，最后，我们的人生也变成了一部像獐子一般的悲剧。如果此时我们才懂得醒悟，那唯有留下无尽的遗憾了。

老子用“谷”来象征“道”的虚状，用“神”来比喻“道”生万物，而且连绵不绝，“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，这皆因一切都顺其自然。反之，如果违背了自然，那么，万物势必会枯萎，会立刻停止运行。

顺其自然，是天下事物各自进化的最优解。它是事物本身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、负面效应就会不断地涌现出来。自然有其自身的规律，人为地去改变它反而只能带来消极的结果。

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。这就如同我们的人生，属于我们的东西，它自然跑不了，如果不属于我们的东西，我们却强行违背规律非要得到，那么，后果一定会不堪设想。因此，人生在世，我们必须尊重自然，一切顺其自然，按照客观规律去做，只有这样，我们的一切活动和行为才不会有偏差，才不会失去价值，才不会因违背大道的宗旨而受到惩罚。



豁达感悟



万事不宜强求，顺其自然，用一颗平常心去看待一切，那么，人生便会多一些简单的因素，少一点复杂的累赘；多一些快乐的氛围，少一些烦恼的困扰；多一些幸福的瞬间，少一些苦痛的折磨。这就是人生的哲理，也是生活的智慧！

不抱怨的智慧



【原文】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？

——《道德经·第二十三章》

【大意】真正的道总是自然运行而无须多言的。所以，就是天刮大风也不会刮上一个早晨，天降骤雨也不会一整天都在下。谁能够刮风下雨呢？自然是天地。天地的狂暴尚不能持久，何况于人呢？

漫漫人生路，一个人难免会遇到这样或那样的烦心事，此时，与其唠叨不休，还不如换种态度去对待它。当我们面对自己的利益受到威胁或损害时，便会愤愤不平地觉得自己受了委屈，于是，开始埋怨命运的不公和自己的无助，殊不知，抱怨过后，不但情况得不到改善，反而还会招来更大的灾难。不信，我们可以看看贺若弼父子的故事。

贺若敦是北周的一名大将，功勋卓著，可朝廷对他赏赐不公，这让贺若敦心怀不满，便口出怨言，结果被权臣宇文护逼令自杀，临