

人法地、地法天、天法道、道法自然。  
无为、不争、不贪、知足、慈俭、去甚、去奢、去泰，  
追求内心的恬淡和宁静，追求思想的自由与致远，追求与自然万物和谐，  
这是人生的最高境界！

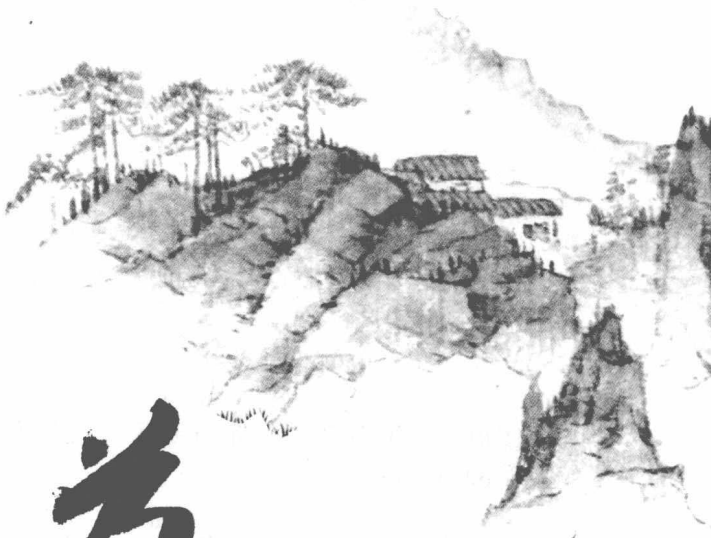
# 道法自然

老子对人生的8种

李世化 编著

和谐世界 以道相通

和谐世界，以道相通，只有学习和掌握了「道法自然」的哲学智慧，才能了解人生之真谛、处世之哲理，才能知天道、明人道、开商道，才能以正确的心态处事、正确的方法做事，拥有快乐而成功的人生。



人法地、地法天、天法道、道法自然。  
 无为、不争、不贪、知足、慈俭、去甚、去奢、去泰，  
 追求内心的恬淡和宁静，追求思想的自由与致远，追求与自然万物和谐，  
 这是人生的最高境界！

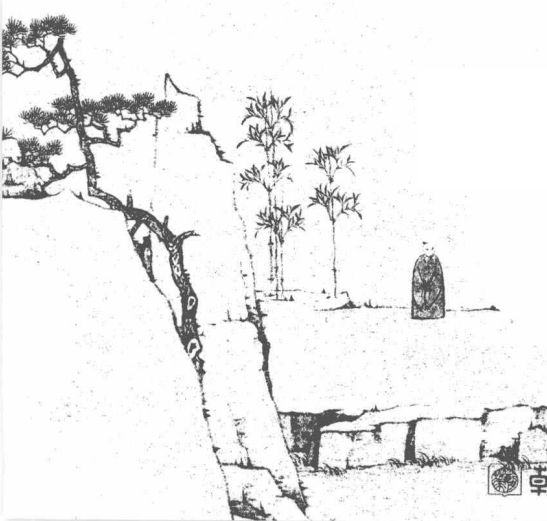
# 道法自然

老子对人生的8种

李世化 编著

和谐世界 以道相通

和谐世界，以道相通，只有学习和掌握了「道法自然」的哲学智慧，才能了解人生之真谛、处世之哲理，才能知天道、明人道、开商道，才能以正确的心态处事、正确的方法做事，拥有快乐而成功的人生。



## 图书在版编目(CIP)数据

道法自然:老子对人生的8种帮助/李世化编著.

—北京:朝华出版社,2011.6

ISBN 978-7-5054-2712-9

I. ①道… II. ①李… III. ①道家-人生哲学-通俗读物  
IV. ①B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第094116号

## 道法自然——老子对人生的8种帮助

作 者 李世化

选题策划 杨 彬 华业文化

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印制 张文东

封面设计 九龄工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 220千字

印 张 16

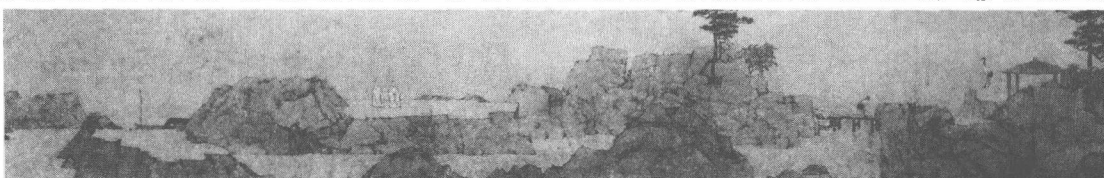
版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2712-9

定 价 30.00元

## 前言



老子是一位不喜言论的思想家，然而他说出来的每句话都字字珠玑——短短八十一章的《道德经》蕴含了老子智慧的精华，也是关于人类生存智慧的哲学之纲，其中具有统领意义可称之为纲中之纲的是“道法自然”思想。

“道”是老子哲学体系的最高范畴。在老子的视野里，“道”是宇宙万物的创生源头，“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”道为万物之母，化生了万物，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。道不仅化生万物，而且又是宇宙万物遵循的共同法则。老子认为宇宙间有“四大”，即人、地、天和道。四者的关系是“人法地、地法天、天法道、道法自然”。人、地、天是由道所创生，三者递进为法，运行根本规则以道为法，而道又以其本然状态、本然规律为法。人、天、地尊道之本然规律运行，就达到和谐共生状态。正所谓“天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生；侯王得一以为天下正”。“一”乃是道，“得一”就是“得道”，“得道”植根于“法道”。“法道”自然而然的是天清明，地宁静，神灵动，谷丰盈，侯王成为天下的首领。由此可见，“法道”的力量何等的浩大渊深！

老子提出的“无为”“不争”“不贪”“知足”“慈俭”“节欲”等“道法自然”的思想，从不同角度反复警示世人，告诫人类“去甚、去奢、去泰”，“不贪难得之货”，凡事有节制，把握尺度，以“深根固柢，长生之视之道”达到构建人类社会和谐的“大顺”目的。

拂去历史的尘埃，老子“道法自然”的思想在今天仍闪耀着灵动、辽远的思想光芒，对现代人的人生有很大的帮助。

由此，我们编撰了《道法自然——老子对人生的8种帮助》一书。本书将告诉我们不断进取诚然是我们人生意义的所在，但顺应自然规律、道法自然、清静无为也未必不是一种最好的选择。与其为名利外物所困扰，还不如以平常之心来对待生活、对待生命。

书中的老子将给我们一种人生境界。他告诉我们那些只注重眼前利益和为物欲所左右的人不过是行尸走肉而已，而追求内心的恬淡和宁静、追求思想的自由与致远、追求与自然界万物和谐一体的美妙体验，这才是人生的最高境界！

## 一、守柔不争：刚柔相济的生存智慧

- 至柔治刚 / 2
  - 忍一时退一步，海阔天空 / 5
  - 做人不要太执著 / 9
  - 道法自然，心境自可平和 / 12
  - 示人以弱，将锋芒隐藏起来 / 16
  - 刚柔并济，进退有道 / 20
  - 给别人留点空间 / 23
  - 善于隐藏，不露峥嵘 / 27
  - 为人处事必须具备“大”的胸怀 / 31
  - 不争则无祸害之忧 / 34
  - 以德报怨是最大的宽容 / 38
- 

## 二、崇俭能广：顺逆从容的人生选择

- 道是简单的，快乐也是很简单的 / 42
  - 得失都是“道” / 44
  - 无“患”即无忧 / 48
  - 迎难而上，不畏风雨 / 52
  - 生于忧患，死于安乐 / 55
  - 关键时刻不要走错路 / 58
  - 世俗的看法不一定就是对的 / 62
  - 生时不留遗憾 / 65
  - 顺其自然事事顺 / 69
  - 不必烦恼，办法总比困难多 / 72
-

# 目录

## 三、知止常足：荣辱不惊的名利取舍

- 超然旷达，宠辱不惊 / 76
- 少一点私心杂念就会活得更好 / 79
- 知道“止”就没有那么累了 / 82
- 无拘无束，给心灵一片广阔的天地 / 86
- 视富贵为浮云，视忧辱为轻风 / 90
- 富贵而骄，自遗其咎 / 93
- 用超然的心态看待眼前的荣华富贵 / 97
- 名利乃身外事 / 100
- 知足才会逍遥 / 104
- 知止而后得，不止而后失 / 107

## 四、去欲忘我：内省自胜的智者心态

- 自我感觉不要太好 / 112
- 时时提醒自己做个正直的人 / 115
- “德”是修身养性的甘霖 / 117
- 智者都明白成人达己的道理 / 119
- 用平等之心看天下 / 122
- 天道公平，作恶必受惩 / 124
- 被利益蒙住眼睛就只能任人宰割 / 127
- 少私寡欲，心无忧 / 130
- 贪欲是隐形“杀手” / 133

## 五、静笃安久：静动合一的生活状态

- 当于静处品人生 / 136
- “止”是内心的修养 / 139
- 活在当下，以求心安 / 143
- 处乱不惊，变弱为强 / 145
- 事物之间都是有联系的 / 148
- 做事的“大道”取法于自然 / 151
- 于无形处发掘“有形物” / 154

## 六、希言守中：进退自如的处世策略

- 妄言自损，守中多做 / 158
- 用心鉴别美言和忠言 / 160
- 不要随意伤害人 / 163
- 功成身退也是不错的选择 / 167
- 不显山不露水，真君子也 / 170
- 能屈者即能伸者 / 173
- 管住舌头，做个智者 / 176
- 有了功劳要保持低调 / 179
- 事盛则衰，物极必反 / 182
- 千万别拿自己当“腕儿” / 186
- 做事不妨绕个弯 / 189
- 施予者有福 / 192
- 做人要“厚道” / 195

## 七、戒骄戒矜：祸福相倚的因果效应

- 有傲骨但不可有傲气 / 200
  - 懂得内敛才会免遭嫉妒 / 203
  - 取长补短天之道 / 206
  - 待人接物要以“和”为本 / 208
  - 空杯子才能用来盛水 / 211
  - 鱼再得势也不能离开水 / 213
  - 福兮祸之所伏 / 216
  - 不自夸，而人敬之 / 219
- 

## 八、返璞归真：无为而治的思想境界

- “无为”实则无不为 / 222
  - 让心回到最初的澄澈 / 226
  - 改邪归正只在一念之间 / 230
  - 为上者要有不争无为之德 / 233
  - “糊涂”是真正的智慧人生 / 236
  - 闻道而笑 / 240
  - 有时候规矩太多并不是件好事 / 243
-





## 一、【守柔不争】

### 刚柔相济的生存智慧

在老子眼里，刚与柔是相对的。夫唯不争，则天下莫能与之争；软硬兼施，刚柔相济，克敌良法；屈节让步，至柔能破至刚；沉默是金，不言而言有力量。他提出持“弱”的主张：“弱者道之用”，主张“嗇”“不欲盈”，主张“慈、俭、不敢为天下先”，这样就“能勇、能广、能成器长”。正因为这样，柔弱就可以胜过刚强。

## 至柔治刚



### 【原典】

天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间。

### 【解读】

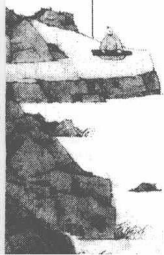
天下间最柔软的东西能影响天下间最刚强的物体（滴水能穿石），没有实体的东西才能穿越没有间隙的物体（电波能穿越墙壁）。

老子的“天下之至柔，驰骋天下之至坚”智慧，我们其实并不难于理解：天上的风是最柔的，但是却能通过肌肤，拔坚倒屋，再小的孔隙也能通过；电是最柔弱的，但它能通过金石，透过钢铁。

为何能至柔治刚呢？从物理的角度来看，刚性越大，物体的脆性就越大，抗打击的能力也就越低，钻石的确是自然界最硬的东西，但又有谁注意到，钻石甚至比玻璃更易碎呢？而硬度极差的铅，柔韧性却极好，你甚至可以用锤子把它砸得像纸一样薄，但仍然不能将它砸为两半。

有个成语叫：“四两拨千斤。”讲的正是以柔克刚的道理。俗语说：“百人百心，百人百性。”——有的人性格内向，有的人性格外向，有的人性格柔和，有的人则性格刚烈，各有特点，又各有利弊。然而纵观历史，我们不难发现，往往刚烈之人容易被柔和之人征服利用。太过嚣张的民族，往往越容易被低调的民族所征服。

冒顿是匈奴单于头曼的太子，头曼后来又喜爱别的妻子生的小儿子，



想废掉冒顿而立小儿子为太子。冒顿便杀掉头曼，自立为单于。

当时东胡强盛，听说冒顿弑父自立，内部形势不稳定，乘机挑衅，派使者到冒顿那里，索要头曼的一匹千里马。

冒顿问左右大臣，大臣们都说：“千里马是匈奴的宝马，绝不能送给他。”

冒顿沉吟着说：“东胡索要千里马不过是个借口，假如我们不给，他就有理由攻打我们，就要发生战争。”

左右大臣都攘臂愤慨地说：“宁可和他们拼一生死，也绝不可示弱送马。”

冒顿说：“打起仗来就要损失几千几万匹马了，人死得更要多，不值得为了一匹千里马付出如此大的代价，况且都是邻国，在乎一匹千里马也显得过于小气。”冒顿便派人把千里马送给东胡。

过了不久，东胡又派人来索要单于的一个阏氏（单于的妻子称为阏氏），冒顿又问左右大臣。左右大臣都义愤填膺，说：“东胡太没有道义了，竟敢索要阏氏，是可忍，孰不可忍，请您下令发兵攻打他。”

冒顿说：“为了一名女子和邻国大动干戈，损失人马牲畜无数，太不值得了，况且和人家邻国友好，何必吝惜一名女子。”便又把东胡索要的阏氏送了出去。

东胡王见所求斩获，意气骄横，根本瞧不起冒顿单于，又派使者见冒顿，说：“你我两国边境之间有块空地，有一千多里，你匈奴也到不了那里，把这块地送给我吧。”

冒顿又问左右大臣该如何。左右大臣们说：“这本来就是块无用的土地，给他也可以，不给也可以。”

冒顿闻言大怒，说道：“土地是国家的根本，怎么能把土地送给别人？”

凡是说可以把地给东胡的大臣都被他斩首，然后下令国中，集中兵马，有敢迟到者一律斩首，便亲率大军袭击东胡。东胡素来轻视匈奴，全然不加防备，冒顿一举消灭了东胡，把东胡的百姓和牲畜占为己有。

冒顿弑父自立，虽属自保，也显露出他凶猛残忍的天性，然而面对东

胡的无理要求，却一忍再忍，而且忍常人所不能忍，这是因为他要成就常人所不能成就的事业。

当时东胡最为强大，东胡敢于提出无理至极的要求也是倚仗自己的实力，索要千里马和阏氏不过是想挑起事端，以便自己出师有名，假如此时冒顿不答应请求，正式开战，一定占不到上风。

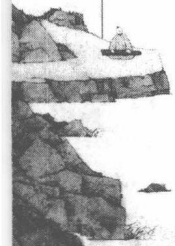
冒顿偏偏都忍住了，要马给马，要人给人，就是不给你开战的理由。另外也以谦卑懦弱的姿态达到骄敌、愚敌、痹敌的目的，同时用所受到的耻辱来激发国内斗士的血性，“知耻近乎勇”，耻辱常常会增强斗志。

东胡见所求无不获，心满意足，既不把匈奴放在眼里，也不屑出兵攻打，却不知“骄兵必败”，在表面的胜利中，已经输掉了最关键的战争要素。

冒顿战胜东胡的智慧，正是以老子“天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有人无间”为指导思想才成功的，或者说是一种退一小步而进一大步的胜利。倘若东胡是一块巨石的话，那么冒顿就必须让自己成为一堆棉花，而不是同样硬的岩石，因为棉花与巨石相碰，则会很轻松地将其包在里面。而如果巨石与巨石相碰，必然会两败俱伤。

至柔治刚的智慧并非让我们在面对强者时一味退缩、忍让，而是让我们适时地避开锋芒，与别人巧妙的周旋，最终达到制胜的目的。历史上最有名的以柔克刚的事例莫过于《将相和》——蔺相如正是善于使用柔术，不但避免了窝里斗，还使廉颇自己认识到错误、主动请罪的。

阳刚是年轻人的标志，然而处事过于阳刚就不明智了。遇到问题应该以冷静的心态去对待，在某些不能直接解决的问题上不妨退一步，以一种柔弱的态度转向另一个方向去解决，这就是那些会办事的人通常采取软硬兼施手段的原因了。





## 忍一时退一步，海阔天空

### 【原典】

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与。

### 【解读】

智人从不崇尚武力，指挥战争的将帅之才从不会做出偏激的行为，善于克敌制胜的人从不与人争一地之高下。

《老子》既是一部道家的哲学名著，也可以说是一部宝贵的兵书。因为《老子》一书中既有关于战争的思想，也有用兵的战略与战术问题，对中国的兵家产生过重大的历史影响。

老子反对“以兵强于天下”，“夫佳兵者，不祥之器”是老子的反战名言，这与他反对一切强暴的态度相一致。但老子的柔弱并不是软弱，老子的不争并不是屈从，这在老子对军事问题的看法中随处可见。

老子认为，以冷静的态度来进行战争，才能制订出合理的计划，才能避免不必要的损失，才能取得最好结果。善于克敌制胜的人，不是要寸土必争，斤斤计较于一城一地之得失，而是要获得最后胜利。所以，能够以不争的态度来指挥战事，往往能够把握全局、进退自如。

生活中太多好逞一时之能、得理不让人的人，他们看似精明、看似英雄，实则不过一介莽夫而已。

有这样一个小故事：

一户人家来了远方造访的客人，父亲让儿子上街去买酒菜，准备请客，没想到儿子出门许久都没回来。父亲等得不耐烦了，于是自己就上街去看个究竟。

父亲快到街上的便桥时，发现儿子正在桥头和另一个人面对面地僵持在那儿，父亲就上前询问：“你怎么买了酒菜不马上回家呢？”

儿子回答说：“老爸你来得正好，我从桥这边过去，这个人坚持不让我过去，我现在也不让他过来，所以我们两个人就对上了，看看究竟谁让谁！”

父亲听了儿子的一席话，就上前声援道：“孩子，好样的，你先把酒菜拿回去给客人享用，这儿让爸爸来跟他对一对，看看究竟谁让谁！”

生活中，到处可见这对父子的影子，不肯给别人一点余地，不愿给别人一点空间，往往只为了“争一口气”，本来没有什么大不了的事，非要大费周章地坚持己见互不让步，结果小事变大事，甚至搞得大家都没果子吃，这是何苦？

在狭窄的路上行走，要留一点余地给别人走。羊肠小道两个人相对通过时，如果争先恐后，两人都有坠入深谷的危险。在这种情况下，先停住脚步让对方过去，才是最有礼貌、最安全的做法。

遇到美味可口的饭菜时，要留出三分让给别人吃，这样才是一种美德。

路留一步，味留三分，是提倡一种谨慎的利世济人的做人方式。在生活中，除了原则问题须坚持外，对小事、个人利益而言，互相谦让会带来个人的身心愉快。

“小姐，你过来！你过来！”一位正在用餐的顾客指着面前的杯子高声喊，“看看！你们的牛奶是坏的，把我一杯红茶都糟蹋了！”

“真对不起！”服务小姐充满歉疚地笑道，“我立刻给您换一杯。”

新红茶很快就端上来了，碟边跟前一杯一样，放着新鲜的柠檬和牛

奶。小姐轻声地告诉顾客说：“我是不是能建议您，如果放柠檬，就不要加牛奶，因为有时候柠檬酸会造成牛奶结块。”这位顾客的脸一下子红了，他匆匆喝完茶就离开了。

一会儿，有人笑问服务小姐：“明明是他的错，你为什么不直说呢？他那么粗鲁地叫你，你为什么不还以一点颜色？”

“正因为粗鲁，所以要用婉转的方式对待；正因为道理一说就明白，所以用不着大声！”小姐说，“理不直的人，常用气壮来压人。理直的人，要用‘和’气来交朋友！”

对于生活中那些喜欢小题大做、得理不让人的，我们大可以像这位服务员那样去以理服人，这也是我们中华民族的传统美德。

人生不如意十有八九。当我们在生活中遇到不如意、不顺心的事情时，要“得理让人，忍让为先”。忍什么？一要忍气，二要忍辱。气指气愤，辱指屈辱。气愤来自于生活中的不公，辱产生于人格上的贬损。忍气是为了求安，凡事要想得开，看得远，正如俗语所言：“忍得一时之气，免得百日之忧”。

在中国人眼里，忍耐是一种美德，更是一种以屈求伸的深谋远虑。“吃亏人常在，能忍者自安”，是提倡忍耐的至理箴言。忍耐是人类适应自然选择和社会竞争的一种做人方式。

世上的无谓争端多起于芥子小事，一时不能忍，铸成大祸，不仅伤人，而且害己，此乃匹夫之勇。凡事能忍者，不是英雄，至少也是达士；而凡事不能忍者，纵然有点愚勇，终归城府太浅。所谓“小不忍则乱大谋”是也。

忍耐并非懦弱，而是于从容之中静观或蔑视对方。唐朝的娄师德，是世家公子，祖上历代都做大官。他弟弟到代州去当太守，他嘱咐说：“我们娄家世代为官，泽及你我，所以难免被人说道。你出去做官，要认清这一点，遇事要能忍耐。”他弟弟说：“这我懂得，就是有人把口水唾到我脸上，我也自己擦掉算了。”娄师德说：“这样还不行。”弟弟又说：“那就让

它留在脸上自己干。”娄师德说：“这才对了。”

娄师德教诲他弟弟的“唾面自干”也许不值得效仿，但忍耐确实是一种难得的品质，它需要健康的心理。忍耐不是谁都能做到的，也不是谁都能学会的。做到了，万物皆备于我；学会了，人格就会得到提升。

无论是民族还是个人，生存的时间越长，忍耐的功夫就越深。生活在世上，要成就一番事业，谁都难免经受一段忍辱负重的曲折历程。因此，忍辱几乎是有所作为的必然代价。





## 做人不要太执著

### 【原典】

吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

### 【解读】

我因此懂得了不执著于名的“无为”的好处。“不言”的劝教，“无为”的好处，普天下没有什么比得上。

据说，在7000年之内，尼加拉瓜大瀑布将会完全溶解它周围所有的山，直到目前为止，已经有7英里的山和石头被它所溶解。所以，在7000年之后的人们将看不到尼加拉瓜大瀑布那壮丽的景色了，因为将不再有山可以让它落下来，瀑布也就消失了，或者可以说是那座山消失了。没有山的尼加拉瓜大瀑布会变成什么呢？是一条大河吗？这我们不得而知，但是最坚硬的石头被最柔软的水所溶解，仔细想来真是件神奇的事情。

正如老子所说的，至柔的可以驰骋至坚的。山是那样坚硬，而且庞大，与它相比瀑布似乎只能是流淌奔泻在山涧里而已，可是水真的只是用那始终如一的流动，便能使得一座山消失。这样想来，所有海洋里面的沙也只不过是远古时的高大山脉。水将它们带到地面上，山脉消失了，而水继续在流动，它虽然很柔软，但是却持续不断，渐渐地，那些坚硬的物质就溶解了。

如果我们能活上几千年几万年，能有着无比的耐心去看这个过程，那么或许我们才会真正领悟到水的力量。