

道德经

的

人生智慧

苏子岳◎编著



中国纺织出版社

道德经 的 人生智慧

苏子岳◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

两千多年前，老子为我们留下了洋洋五千言的《道德经》。这是一本“综罗百代，广博精微”的书籍。它极富哲理性，语言韵律优美。它为我们讲述了宇宙天地变化之玄机，道出了人生处世之方略。它的思想与智慧流传至今，仍然非常值得我们揣摩和学习。

本书提炼出《道德经》中的精髓部分和至理名言，结合古今中外的小故事，进行多方位、多层次、深入浅出的全新解读和演绎，希望能够为读者带来耳目一新的阅读天地，愿读者从中得到启迪，开启智慧，并应用于自己的学习、工作和生活之中。

图书在版编目（CIP）数据

《道德经》的人生智慧 / 苏子岳编著. --北京:

中国纺织出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5180-1750-8

I. ①道… II. ①苏… III. ①道家②《道德经》—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第139284号

责任编辑：李伟楠 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：9

字数：163千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



· 经典润泽心灵 智慧点亮人生 ·

前言

中华民族有着五千年的文明，文化源远流长，在这段悠久而漫长的岁月中，积淀出很多思想学术流派，而道家是中国思想文化中非常具有代表性的一支。

老子是道家文化的创始人，也是中国最伟大的思想家、哲学家之一，世界文化名人。老子生前曾任周朝的“守藏室之官”，也就是为周王朝管理藏书的官员，后来老子辞官归隐，骑青牛出函谷关。在出关前，应函谷关守关官员关尹要求，留下了五千言的《老子》一书，又名《道德经》。《道德经》分为上下两册，共81章，前37章为道经，第38章以后为德经。《道德经》虽然只有短短的五千字，却是包罗万象，微言大义，上篇讲解宇宙本原、天地变化、阴阳变幻等问题，下篇阐述人在天地宇宙中的处世方法，进退之术以及长生久视之道。

老子通过《道德经》阐述自己对于宇宙、人生的观点，自然无为、返璞归真。老子追求自然无为的人生境界，反对利欲观和人为因素对人的天性和物的本性的扼杀，表达了对人的生存本身的深切关注，追求自然无为的生存境界，主张天、地、人都统一于自然而然的道。他的思想从宇宙天地和人的完整生命的宏观角度来思考人应当度过一个怎样的生命旅程，超越了知识体系和意识形态的局限，深入人性，不一味固守冠冕堂皇的道德原则，为人们构建了一片朴素自然的自由天地，帮助人们在出世和入世之间找到平衡点，既取得世俗的成功，又不失

去自我的精神家园，他的思想深刻地影响着中国哲学的发展。而《道德经》《易经》《论语》则被认为是对中国人影响最遥远的三部思想巨著。

在经济飞速发展、全球化加速的今天，竞争日益激烈，人们逐渐发现物质的进步和富足并不能带来等量的幸福感和满足感，在追求幸福的过程中，心灵变得困顿、纠结、困惑。该如何摒弃浮躁的心态，又要如何让心灵回归？老子早已为人们提供了可以借鉴的处世经验和成功经验，他在《道德经》中为我们作了最好的回答——顺其自然，和谐共生。

通过阅读《道德经》，我们可以感受到老子思想的深奥玄妙，应该将这些几千年前的大智慧与我们现代的生活结合起来，使其能够最大限度地指导我们的思想行为。基于这样的目标，我们编著了这本《〈道德经〉的人生智慧》。本书将对老子的《道德经》从道的本源、修心、无为、养心、生死、福祸等方面进行多方位的最新解读，总结老子的智慧精华，领悟哲学道理，希望能够带着读者回归心灵的宁静，超脱现实社会的物欲、名利之诱惑，达到身心双修的境界，让生活更加幸福。

在形式上，本书对其中哲理性最强的原文进行解译，并通过古今中外一个个生动鲜活的小故事对老子的思想智慧进行深入浅出的讲解，以求增强可读性、趣味性，让读者能够更加深刻且形象地理解《道德经》中的精华，更好地指导自己的学习、工作和生活。

在编写此书的过程中，编者参考了很多近代学术著作和当代一些学者的论著与研究成果，特此表示感谢。由于编著者水平有限，难免出现遗漏和不足，敬请读者朋友们指正。

编著者

2015年9月

目录

第一章 道可道非常道，名可名非常名

——道法自然的智慧

依循正道，让宇宙的神秘力量引领你/2

顺其自然：对规律的忠诚和信守/6

顺势而为，善用“曲线”/10

和谐共生，才能达到生命的最佳状态/13

纯净无杂，做一块拒绝雕琢的“原木”/16

大道为何？至公就是至私/19

向老子学习掌握平衡之道/22

停下疲惫的脚步，用心感受生活/25

第二章 善利万物而不争

——上善若水的智慧

善利万物而不争，不争胜者天下无敌/30

水的智慧：水性至柔，柔能胜刚/33

如水般灵活应变，活出一种你不知道的状态/36

心如止水，宁静不与万物相争/39
如水般沉静，不浮不躁才是成功之道/42
“上善若水”与“厚德载物”/45
人生如水，细节决定成败/49
想要达到最高处，必须从最低处做起/52

第三章 见素抱朴，少私寡欲

——修心养性的智慧

做现代隐士，身居闹市不流俗/56
以出世之精神，做入世之事业/59
心界决定眼界，决定你的世界/63
学会以平和宽容的心态融入社会/66
看淡财富，并不会降低幸福指数/69
褪尽名利之心，方能生出道心/72
亲近自然吸收正能量，打造灵魂的私密空间/75
修养心性，用质朴填满内心/79

第四章 无为而无不为

——无为而治的智慧

生命生生不息，达生只须无为/84
从“无”中挖掘出“有”的价值/87
无用之中的有用/90

传世三宝，慈俭不为先/93

耐住寂寞，才能催生一个人的成长/96

有时，学会放弃才会取得成功/100

声色货利的感官享受便是人生中的陷阱/104

受圣人推崇的不言之教/107

第五章 大直若屈，大巧若拙

——大智若愚的智慧

抱愚守拙，看似无用实有大用/112

过分炫耀自己，反而难成大事/115

自作聪明是痛苦之源/118

大智若愚，真正的大智慧/121

点滴积淀，终至成功/124

人生最根本的智慧，便是要老实做人/127

智慧就在最平常的事物中/131

不与强者为敌，适可而止/134

第六章 知人者智，自知者明

——知人自知的智慧

学会正确地认识自己，是改变命运的契机/140

放低身价，把自己当成普通人/143

如履薄冰的人生准则/146

保持天然本色，做真正的自己/149

人生的四种“病”/153

懂得学习的人，才是真正的聪明人/156

虚心才不会故步自封，才能不断壮大/159

第七章 以其无私，故能成其私

——利人利己的智慧

收好一颗机心，放好一颗初心/164

学会拒绝，不要轻易许诺/168

宽容他人就是宽容自己/172

利人利己，不争而胜/176

修道之人何惧寂寞，做志在利他的寂寞者/180

以赤子之心，行人间正道/183

智者不做情绪的奴隶/186

亲切但不亲密，有时距离才能产生美/189

第八章 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得

——知足常乐的智慧

安贫乐道，知足常乐/194

淡看人生浮沉，荣辱不存于心/197

平民的生活，贵族的风度/201

学会过从容怡然的生活/204

学会“神游”，让自己的脑子动起来/207
去除无休止的欲望，安守当下的幸福/211
富足其实很简单，那便是懂得满足已有/215
不知足，人生灾祸的源头/218

第九章 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏

——福祸相依的智慧

看透福祸正反面，从骨子里让自己变得乐观起来/222
悲哀与幸运，不过是心念的选择/226
世事本是无常，又何必强求把握/229
要拥有危机意识才能不断地进步发展/232
懂得适时放弃，得失无碍/235
学会保持冷静镇定，按住心兵/238
不惧怕逆境，你才有可能反败为胜/241
万物皆在变，思维更要“变”/244

第十章 死者天地之理，物之自然

——出生入死的智慧

要想释然地活，先学会不惧怕死亡/248
长生的秘诀：身体与心灵的归一/251
生死本为规律，何必多费心机/255
放松心境，多用心去享受沿途风景/258

只可意会不可言传的“道” /261

关注心灵，才找准人生的价值/264

生命只有一次，善待便是珍惜/267

镇定地享受生命的快乐/270

参考文献 / 274

第一章

道可道非常道，名可名非常名

——道法自然的智慧

依循正道， 让宇宙的神秘力量引领你

原文

道可道，非常道；名可名，非常名。（《道德经·一章》）

意译

“道”是无法用言语清晰表达出来的，如果可以，那就不是我们所说的“大道”；“道”的形态和概念如果可以为其定名，那也就不可能是“道”永恒的形态与概念。

人生智慧

《老子》一书洋洋洒洒五千言，全书都是围绕“道”展开论述的，“道”是老子哲学的中心观念，他的整个哲学体系都是从其所预设的“道”中展开的。

《老子》书中第一章是关于道的总论：“道可道，非常道；名可名，非常名。”是说：道，（如果）是可以说出来的，（就）不是“常道”了。有一则小故事，讲的是五代时的一位宰相冯道请一位学识渊博的门客为其讲解《老子》，对于

开篇的这句“道可道，非常道”，门客大伤脑筋。因为古代忌讳颇多，对于冯道的名讳，门客是要避讳的，无可奈何之中，门客在解释这句话时只好说：“不可说，不可说，非常不可说。”门客的无奈之举恰恰点出了道的本质——不可说。

为什么“道”不可说呢？《庄子》中有这样一则意味深远的故事，读来让人回味无穷。

齐桓公在堂上读书，木匠在堂下做车轮。木匠停住手中的活问桓公：“您读的是什么？”

桓公漫不经心地说：“圣人之言。”

“圣人还活着吗？”

桓公说：“已经死了。”

“那么说您读的只是古人留下的糟粕了！”

桓公听了大怒，说道：“我在这里读书，你有什么资格说三道四？”

木匠不慌不忙地来到堂上，对齐桓公说：“我这道理是从做车轮中体会出来的。榫眼松了，省力而不坚固，紧了则半天敲打不进去。我可以让榫眼不松不紧，然后轻松地敲进去，我虽然说不出这松紧的尺寸，心里却是非常有数的。这个‘数’，无法传给我的儿子，儿子也无法从我这里继承下去。所以我都60岁了，还在这里为您做车轮子。圣人已经死了，他所悟出来的最深刻的道理也随着他的死亡而消失了，能够用语言表达出来的，只能是浅层次的道理。所以我说您读的书只不过是古人留下的糟粕罢了。”齐桓公听了若有所思。

可见，道，妙不可言，需要自己慢慢领悟，能说出来的，

便已与大道有所偏差了。不说出来的道，是世间所存的那个道，说出来的道，就和原来意义上的道有了差别。如人的感觉，当我们不把它言说出来的时候，那个感觉是真正的感觉，当我们把它言说出来，那么这文字所描述的“感觉”和感觉本身就不一样了。可见，作为最根本意义上的道是不可言说的。

那么归根究底，究竟什么是道，恐怕只言片语难以讲清。老子认为“道”是一种看不到、听不见、抓不住的东西，恍恍惚惚，无形无状，混而有一。

“道”是天地万物运行的法则，是天地万物表现出来的一种基本品质。好像是万物的祖先，虽然看不到、听不到、摸不到，却“不死”，它无处无时不在，无处无时不起作用。道看来虚无缥缈，但是它却真实存在。它在自然万物和人事中展示、显现自己。“道”的法则包罗万象，适用于自然万物和人类社会。有些地方，“道”作为生产并决定世界万物的最高实在。当道以“本体”形态出现时，老子把它称为“万物之宗”；当“道”作用于社会人生时，它又体现出某种规律，这些规律可作为我们认识世界的重要参照和为人处世的准则。

书中所有的“道”字，符号形式虽然是统一的，但在不同章句的文字中，却具有不同的含义。而老子之所以给所谓的“道”一个固定的名称，只是为了表达的方便，姑且名之为“道”而已。正如每个人都有名字，而名字只是一个符号和象征，是人为意识的设定，“道”也是如此。

“道”可归纳为三个层次：理之道、物之道和人事之道。理之道是老子道的真正所指，既是万物产生的理由、原因，也

是人事规则、准绳的依据，更是这些理由、原因、规则、准绳得以存在的依据和终极解释。物之道是指自然万物和人产生的原因，是理之道在宇宙万物产生中的作用；人事之道是人事中的规则、准绳，人事中所有反映人事之道的缘由，最终来自于理之道。理之道的道是总道，物之道和人事之道是总道分别在自然界和人类社会中的体现、作用。

这便是老子认为的“道”，莫可名状，只能心领神会。道就一个悟字，悟透了才是悟，否则就是误，做人做事，也是如此。如果过于执着于表面的形式，那么只会走进生活的误区。