

国学经典

一部使人奋发向上的中国文化著作

道与人生

尹小林 ◎主编

论述修养、人生、处世、出世
诸子立身之道、自身经验精华

Tao and
Life



石油工业出版社

海外借

道与人生

尹小林 主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道与人生/尹小林主编. —北京: 石油工业出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5183-2097-4

I. ①道…

II. ①尹…

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(2017)第 215012 号

道与人生

尹小林 主编

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64523643

图书营销中心: (010) 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

2018 年 1 月 第 1 版 2018 年 1 月 第 1 次印刷

640×920 毫米 开本: 1/16 印张: 24

字 数: 350 千字

定 价: 32.00 元

(如出现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)
版权所有, 翻印必究

前 言

在中国漫漫的历史长河中，曾经出现过许多著名的文化流派，而由老子创立的道家，在中国文化史上占据着举足轻重的地位。老子的思想历经两千多年的锤炼，至今仍对人们有着极大的积极影响。

《道德经》一书是道家思想的奠基之作，也是老子思想的集中体现，充满了丰富的辩证思想。

比如，“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。”说明老子已经能够对立和统一看待事物。这种思想告诉我们，凡事都有两面性，看待事物的时候要全面，不能以偏概全。

“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”一节，则反映出老子已经看到了事物之间的相互转化关系。这说明，福祸并非独立存在，不要因祸而过悲，也不要因福而大喜。

此外，老子在《道德经》中还对各种不义的战争进行了口诛笔伐，强烈谴责了统治者，表达了过上安居乐业生活的强烈愿望。为此，老子

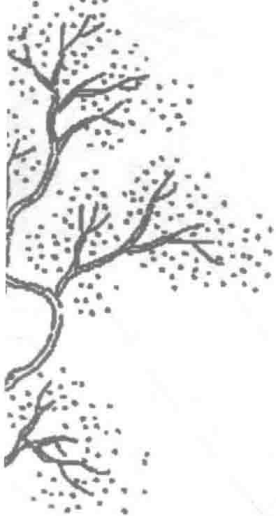
创建了理想中的社会蓝图——“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”。尽管在当时的环境中看来有些异想天开，但反映出老子忧国忧民的大爱思想。

作为道家的传承人，庄子基本继承了老子的学说。他在老子思想的基础上创立了自己的思想体系，体现出新的宇宙观和人生观。《庄子》和《道德经》一样，都是道家文化的代表性著作。它所反映的人文思想不仅是对道家思想的继承，也是对道家思想的开拓和发展。

比如，“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理。是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。”反映出追求尊重自然的生活态度。“以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，薰然慈仁，谓之君子”则体现出追求自身品德修养的高尚情操。

道家思想不仅在古代产生过重要作用，在现代社会中同样具有巨大的教育意义。“道”的思想融汇于生活的点滴之中，通过道家思想，能够学习更多的人生哲理和生活态度，真正了解和掌握“道”的思想之后，人们的生活会变得更加单纯和美好，心态会变得更加轻松和明朗。

然而，道家思想的产生过程在中国文学史上也存在着较大的争议，这是因时间久远和史料不足而造成的巨大遗憾。在编写本书的过程中，编者参考了诸多文献资料，力求为读者呈现出最具代表性的道家思想。然而编者的水平和能力毕竟有限，疏漏在所难免，还请读者给予指正，以便与读者一起学习、进步！



目 录

第一章 “道” 乃万妙之门	001
对立统一地看待问题	001
和光同尘	004
探寻事物的根本所在	006
“无” 也有其价值	009
无象之象	012
遵循万物的规律	016
惟道是从	019
顺应自然	021
居高而不自高	024
道法自然	026
损益相融	029
以柔克刚	031



尊道贵德	033
福祸相倚	036
众人珍爱的道	038
庄周梦蝴蝶	041
无用之用	045
认识自己是人生智慧的开端	048
天地之美	052
顺应自然	055
自贵而相贱	058
做“真我”	060
踏踏实实做事，名声自来	062
做自己的主人	066

第二章 为人处世要讲“道”

远离背道的行为	071
有道者受人拥戴	073
收放有度	075
全面地看待事物	078
生命大如天	081
减少私欲，事有所成	083
心无私念地做事	085
择大道而行	088
能者藏其芒	090
从小处着手	092

莫要自以为是	094
凡事留有余地	096
环境决定你的价值	097
不材之木	102
用心去体会	105
德荡乎名，知出乎争	106
天主教，人臣道	110
圣人无名	111
顺其自然，让双方都满意	114
透过现象看本质	116
聪明反被聪明误	119
不为名声所累	120
不要吝啬微笑	123
大智若愚	126
只有行动才算数	129
弄巧成拙	134
做自己的主人	136
看清自己	140
厚积而薄发	143
识时务者为俊杰	145
枪打出头鸟	148
君子之交淡若水	152
时机不当，诸事皆荒	153
婉转的力量	155
做事，要做适合自己的事	157

第三章 以“道”培养心态 161

保持内心虚静	161
宠辱若惊	164
精益求精	167
知足常乐	170
追求简单的生活	172
准确定位，量力而为	175
生死皆自然	177
哀兵必胜	181
内在比外在更重要	183
别拿自个儿不当普通人	185
拥有一颗谦逊的心	191
拥有平常心，做个快乐人	193
宽容厚德	195
相信金子总会发光	197
冷眼看得失，荣辱皆云烟	199
随遇而安，以不变应万变	201
最大的幸福	204
贡献和报酬	207
看到事物好的一面	209
修炼内心世界	211
当忘则忘	215
付出不要图回报	218

知天知人	220
相忘于江湖	223
天上不会掉馅饼	225
真心对待他人，全力面对生活	227
知福避祸	232
机会，源自乐观的心态	235
第四章 “道” “德” 之美	240
先人后己	240
如水一样品德高尚	243
每种美德都是一块宝	246
有德者不为外物所惑	249
微妙玄通	252
众人皆醉我独醒	255
常德不离	258
人贵有自知之明	261
信念的力量	264
坚持就是胜利	266
不争之德	268
以善为本	271
养神之道	273
要有谦逊的品德	277
圣人贵精	280
中正修身	282

行贤而去自贤	285
人生世间，要懂得自我克制	287
精诚所至，金石为开	292
将非议当作耳旁风	293
善于学习知识	296
做一个至真的人	298
第五章 管理之“道”	302
控制人民的欲望	302
功成事遂	305
大道废焉	307
少私寡欲	310
浮躁妄为不可取	312
人人都有闪光点	314
选择正确的管理方法	317
万勿发动侵略战争	319
好战者失民心	321
知止不殆	324
管理者必须懂得支配他人之道	327
以道治民	333
上德不德	335
以贱为本	337
以正治国	340
顺从天道方能长治久安	343

治国如烹菜	345
各得其所	348
管理者的智慧	350
虚怀若谷，以身作则	352
自知自爱	355
杀一儆百	357
贤于贵生	360
小国寡民	362
适时无为，则无不为	366

第一章 “道”乃万妙之门

对立统一地看待问题

| 原文

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

——《道德经》

|| 意译

天下的人都知道美之所以为美，是有丑的观念存在；都知道善之所以为善，那是有恶的观念产生了。有和无相互对立而产生，难和易相互对立而完成，长和短相互对立而显现，高和低相互对立而包含，音和声相互对立而和谐，前和后相互对立而随顺。因此，圣人以无为的态度去对待世事，实行不言的教导，（任凭）万物自然地生长变化而不去强为主宰，生养万物而不据为己有，培育万物而不自恃能力，功成业就而不自我夸耀。正由于不自我夸耀，所以他的功绩不会泯灭。

III 点悟人生

我们都听说过“白马非马”的典故。为什么白马不是马？因为马是个大概念，白马则是个小概念。白马不是马，就好比说树木不是森林，女人不是人，杨贵妃不是女人一样。白马非马的命题是被公孙龙发扬光大的。公孙龙说：“马者，所以命形也；白者，所以命色也。命色者非命形也。故曰：‘白马非马’。”又说：“白马者，马与白也。黑与白，马也？”如果说白马是马，那白呢？哪里去了？白马是白和马组成的整体、活体，而不是抽象的马。

按照老子的观点，这些都是人们自扰的问题。白马不是马是什么？不仅白马是马，黑马是马，就连那不是马的东西也可以是马，为什么？因为我们都是从一个地方来的，都是由一样的物质——非常小的微型颗粒变化来的，都是由肉眼看不到的最基本的分子、中子、原子、中微子等玄而又玄的东西组成的，而这一切都是从大道中孕育出来的。天地与我为一，万物都是一理。庄子有一天变成了蝴蝶，不是做梦，而是真的变成了蝴蝶。人和蝴蝶在本质上有差别吗？所以，正是在这个意义上，庄子才说出了“天地一指，万物一马”的话。

当我们了解了天地万物的生成都是从大道中得来的，我们也就明白了世间的一切都是变化的；当我们叩开了众妙之门的时候，我们更清楚地意识到，万物是相互依赖、相互转变的。而我们从认识世界所使用的概念中，知道了更多有助于我们了解大道的范畴。这些范畴不仅可以让我们去更好地探索宇宙大道的变化规律，同时也在我们的意识形态中帮我们营造了生存标准，确定我们的生活范围。比如，我们用东、西、南、北、中、上、下、左、右、前、后的概念来辨别方位；用酸、咸、苦、辣、甜的概念来标志味道，等等。这些概念是我们可以感受到的，是可以用一个固定的“名”来标注的。而有些绝对的概念是我们无法用

器官来感觉、认识和判断的。对于这些无法感知但确实存在的概念，我们只有以人类特有的意识去理解和判别了。

老子说，既然世上的事物是这样相对的，人们干吗还自寻烦恼呢？你什么都不要做，什么也不要说，你改变不了这个世界。不管你有多犟的脾气，你也只能顺着事物的规律走。你看世上的万物，是谁教化它们那样了？它们是自然而然的，不因为自己的存在而显示什么，当然更不居功自傲。事物和人一样，只要骄傲，就会灭亡。事物不懂得骄傲，所以，它们才能永存。而我们人类不行，我们总想对这个世界说三道四，总想按照我们的意志改造这个世界。改造得了吗？我们曾经开山造田，也曾毁林造田，而现在大自然已经狠狠地，或者正在狠狠地，或者将要狠狠地报复我们。不遵循天道而行，我们就是在用自己磨快了了的刀去自杀！

在我们的人生旅途中，有许多概念是处于相对范畴的。我们在了解了美丽的同时，自然就知道了丑陋为何物；当我们知道了生的含义时，我们同时又了解了死的概念；当我们明了善良的本质时，就清楚地知道了为恶的结果……推而广之，当我们了解了什么是失败、苦难、妻离子散时，才会明白什么是胜利、幸福、天伦之乐。

其实，当我们拥有知识的头脑，产生了各种概念时，就是遵循大道的结果，延续着宇宙大规律的演变，它们天生就是相互对立、矛盾的。然而，我们在这种对立之中只愿意看对自己有利的一方面，不愿接受不利的另一方面，就像所有人都愿意听到他人对自己的表扬，而不愿意听到对自己的批评一样。这并不是我们的错误，因为万事万物都是相对而存在的，只是由于我们的语言和认识的局限性，使我们无法深刻地理解这种规律的真实性，无法真正表现出大道的真理。只能以虚假的、不准确的、不完全的概念去解释大道的概念，而无法真正领会大道那自由自在的境界。

大道无言，大道无际，它孕育了天地万物，并使天地万物感受到它

的存在和力量，然而无法相应和准确地将它描绘出来。因此说，大道是绝对的，是没有对立的，我们也只有去掉了这种相互对立的概念，不用一种实际的“名”来确立，也就是没有了所谓的范畴，去掉了那种不该有的局限性，这时我们便与大道相融了，也就了解了大道的真意，也就没有了烦恼和忧愁，变得自由自在了！

和光同尘

| 原文

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。

——《道德经》

|| 意译

“道”是虚而不见的，然而它的作用无穷无尽。渊深啊，好像是万物的宗主。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混合于尘埃。幽隐啊，似无而实存。我不知道它是从哪里产生的，似乎在有天帝之前它就存在了。

||| 点悟人生

从前有个叫尹喜的人总是缠着老子，询问“道”究竟是什么。不然难以理解为什么老子在《道德经》中反复提起它，并且还从不同角度进行解释。也许尹喜已经明白了，但是他怕明白的不是道的真谛。因为“道”只可意会，不可言传。一不小心，就会掉进语言的陷阱里。

老子告诉他：“我已经说过了，道可道非常道，道要是能用言语说

出来，那不就跟平常的东西一样了吗？我们看到的这个世界，存在着这些物体，比如说这棵竹子，竹子做的小凳子，都是实有的东西。哑巴说不出来，也能用手指出来。用《易经》上的话来说，就是‘形而上者谓之道，形而下者谓之器’。看得见、摸得着的，是低级的东西；高级的东西看不见也摸不着。但是人看不见的东西，不等于不存在。可是，这种无形无影的东西，我又怎么能跟你说得清呢？

“不光是说不清楚，就是我说得清楚，你就一定能听明白吗？有句话叫作‘对牛弹琴’，是说牛儿听不懂琴瑟之声。其实，那也得看是什么样的牛。我这头青牛能听不懂吗？伯牙鼓琴而六马仰秣，那马也听得津津有味。老师在台上讲课，有的人听懂了，有的人却听不懂；对于有的人只给他讲一遍就足够了，对于有的人给他讲上七八遍也不够。是老师讲的有问题呢，还是学生听的有问题？还是双方都有问题？”

老子说，宇宙是分层次的。佛陀说，宇宙分为三十三重天，一重天里一个大千世界。佛陀说对了，其实不止三十三层，他说三十三层也是为了表述上的方便。宇宙没有边际，大到不可言说。蜚螭的世界是一世界，爬虫的世界是一世界，禽兽的世界是一世界，人的世界是一世界，神仙的世界也是一世界。这是从大处划分的。要是往细里划分，那世界就多得不可胜数了。几千年后的科学家们知道，不仅宇宙天外有天，其实宇宙还小到没有内核。我们看到的物体是物体，高倍显微镜下看到的物体还是同一个物体吗？换句话说，一根竹签，一天对折一次，无限地分下去，一万年也折不到尽头的，这就是无限小的概念。

人因心灵而划分，可以说一人一个世界。这个人看到的世界，另一个人不一定能看得到；这个人领悟到的东西，另一个人不一定能够理解。所以说圣人都是孤独的，无法与平凡的人交流。一旦到了能够交流的时候，语言反而成了多余的东西。这就好像情人之间那样，不需要过多的话语，有时一个眼神就足够了。