

何跃青◎编著

道可道，非常道。名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

读老子悟人生



中国华侨出版社

著錄◎青島同

图书在版编目(CIP)数据

读老子 悟人生/何跃青编著. —北京:中国华侨出版,
2007.5

ISBN 978-7-80222-329-5

I. 读… II. 何… III. 老子—人生哲学—思想评论
IV. B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060292 号

● 读老子悟人生

主 编 / 何跃青

责任编辑 / 齐敬霞

装帧设计 / 无间工作室

版式设计 / 昌光军

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×980 毫米 1/16 印张/21.5 字数/385 千字

印 刷 / 高青金立印业有限公司

版 次 / 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-329-5/G · 268

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

图书策划：谢海东
责任编辑：齐敬霞
封面设计： 無間工作室
装帧设计

前言

你听说过《老子》吗？当然。

你真的懂《老子》吗？未必。

据联合国教科文组织统计,《老子》是被译成外国文字发行量仅次于《圣经》的世界文化名著,可谓名副其实的“东方圣经”。

在德国,几乎每个家庭都常备一部德文版《老子》。

在日本,《老子》是企业家们的案头藏书,被用来指导企业的经营管理。

在美国,著名学者蒲克明声称:“《老子》肯定会成为未来社会家喻户晓的一部书。”

《老子》是中国哲学的滥觞,是传承千年的国学经典。

.....

你当然未必读得懂《老子》,谁又能完全读得懂《老子》?谁又敢说只有自己对《老子》的解读才是正确的?

《老子》是一部奇书,其文字优美精炼、思想玄之又玄,不同的人都能从中读出不同的真意,哲学家能从中读出宇宙真理;军事家能从中读出兵法要义;政治家能从中读出安邦治国的良策;淡泊自守者能从中读出养生之道;胸怀大志者能从中读出成功之法;更多的人能从中读出人生真义……不管是谁,只要用心去读,都必然会有所得。

所以,尼采说,老子思想的集大成——《老子》,像一个永不枯竭的井泉,满载宝藏,放下汲桶,唾手可得。

那么《老子》到底是怎样一部书,它的作者老子又是怎样一个人呢?

《老子》又称《道德经》,全书分上下两篇,即“道经”和“德经”,共计八十一章,仅仅五千多字,却微言大义,包罗万象。其内容涵盖宇宙观、人生论、认识论、方法论以及为人处世、治国兴邦等方方面面。似乎世界上什么事情都说到了,任何问题都可以在书里找到答案,甚至有人认为读通《老子》,可以

得道成仙。当然，这是就精神上的修养而言。所以，鲁迅说，不读《老子》，不知中国文化。胡适说，老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。

《老子》开创了我国古代哲学思想的先河。它是中国第一个自觉运用哲学思维来观察、研究、解决实际问题的范例。《老子》的哲学观点，主张清心寡欲，无事无为。历代王朝的政治和文化无不受到这一哲学思想的影响，在整个中国社会发展历程中，《老子》的清静无为的思想与儒家刚健有为的思想相互补充，共同推动历史的进程。

《老子》不只是中国古代哲学的珍贵遗产，而且在世界哲学宝库中也占有重要席位。因为除了《老子》，世界上几乎所有的政治哲学书，都教世人怎么做大做强，政治哲学理所当然地成了强者的哲学、大者的哲学。而《老子》则反其道而行之，他提出“柔弱胜刚强”，倡导人们要“知其强，守其弱”，倡导领导者要“受国之垢”、“受国之不祥”。就凭这一点，《老子》便可高踞在世界哲学的巅峰之上。

《老子》是一部千古奇书，它的作者老子也是一个千古奇人。

老子，姓李，名耳，字聃，楚国苦县（今鹿邑县）人，春秋时思想家，道家创始人，“老子”是后世对他的尊称。老子约生活于公元前571年至公元前471年之间。《史记》记载，老子是“周守藏室之史”，即周王室藏书的管理者，是帝王之师，这个职务大概相当于今天的国家图书馆馆长或者国家社会科学院院长，是学界的泰斗、精神领袖、元首的顾问。其地位很高，在当时就有着巨大的影响力。

《史记》中有这样一段记载：

孔子适周，问礼于老子，老子曰：“子所言者其人与骨皆已朽矣，独其言存耳？且君子得其时则驾，不得其时，则蓬累而行。吾闻之良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身，吾所以告子，若是而已。”孔子去，谓其弟子曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走；走者可以为网，游者可以为纶，飞者可以为矰，至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”

孔子将老子比喻为云端里一般人都看不见的龙，说老子具有高深的道学思想，就像龙一样高深莫测。

老子留下来的《老子》这部经典之作，经过两千多年岁月的洗礼，在日新月异的今天不仅不过时，而且仍在大放异彩。《老子》光彩熠熠的辩证思维方

法,丰富、智慧的妙语箴言,精到的处世策略,今天读来仍然十分鲜明,对现代社会有着非同一般的深远影响和启迪。

《老子》是读不完的,因为《老子》所蕴含的大智慧常读常新。

古人说:“夫取法于上,仅得其中;取法于中,不免为下。”今天,我们拭去《老子》上的灰尘,在批判继承的原则下,站在另一个角度,以一种全新的方式再读《老子》,悟得这本《读老子悟人生》。

本书以一种现代人的眼光去审视《老子》这部“东方圣经”,我们从老子智慧的言论中,参悟出一些修身养性的方法、为人处世的艺术、做人做事的智慧、克敌制胜的谋略和管理方面的心得,其中既有精深的思想理念,又包含许多具体形象的事例,有助于读者理解接受。

我们希望,这本《读老子悟人生》可以帮助你运用《老子》的智慧来提高自身的道德修养与精神境界,改进你的思想方法和提高你的分析、研究、解决现实问题的能力。按《老子》说的那样去做人做事,你一定会觉得内心充实,精神舒畅,心胸坦荡,与自然、天地相和谐。

《老子》一书的文字是韵文。历来注本很多,文字、句读和注释都有许多不同,本书借鉴诸多名家的研究心得,先列“本经”,后附“译文”、“注释”,逐字逐句加以释解,然后从原文中提炼出老子思想的精髓,经过深入浅出地推敲演绎,把它展现在读者面前。希望藉此引领你进入《老子》这一块古老文化的宝地。

2007 年

目 录

第一章 修身的方法	1
虚名嚼破无滋味	1
解除贪婪的枷锁	5
立身,当以孝为先	10
浪子回头金不换	14
放纵自己就是毁灭自己	17
宽容大度人抬爱	20
淡泊洒脱,心常安泰	25
以德立身是通向成功的阶梯	29
少则得,多则惑	33
信誉是一种宝贵的财富	36
爱慕虚荣是人生的陷阱	38
人没有理由自高自大	42
战胜自己才是强者	45
遵循自然法则,避免人为束缚	51
舍弃轻薄选择醇厚	54
知足才能常乐	59
盲目进补有害身体健康	62
一个人要时时反省自己	65
自爱但不要自命清高	69
学会拒绝诱惑	72
快乐就在我们身边	75
第二章 处世的艺术	79
掩敛自己的锋芒	79
沉默是金,寡言是福	82

成就别人就是成就自己	85
富贵骄横易生祸患	89
善为士者深不可识	92
要“小聪明”多误人生	95
难得糊涂方为真	98
低调做人,高标处世	101
不要给人留下把柄	104
做人不要走极端	108
在平淡中成就伟大	112
强横的人难得善终	114
名利乃身外之物	117
大巧若拙,大智若愚	120
抛弃一切固执和偏见	123
爱你身边的每一个人	128
付出,但不要奢求回报	132
简单生活,才能不为所累	135
认识他人从了解自己开始	139
不作浅薄的夸夸其谈	143
人至察则无徒	147
善待他人就是尊重自己	150
一时忍耐可换得一世风光	153
可信的不可爱,可爱的不可信	156
第三章 做事的智慧	159
情人眼里出西施	159
怎样变难为易?	163
身体力行,为不言之教	166
靠思想的力量取胜	169
有时候,慢就是快	173
激流勇退是保身之道	176
神龙见首不见尾	179
借古鉴今魅力无穷	183
安守本分方得安享终生	187

高瞻远瞩才能成就大业	190
风物长宜放眼量	193
做人做事切忌轻浮狂躁	197
借鉴经验少走弯路	201
驾顺风船,想逆风事	204
处理问题慎用暴力手段	208
做事适可而止	212
做事过头不如不做	214
少年得志易,大器晚成难	216
在夹缝中求生存的智慧	219
一叶落而知天下秋	222
自然圆通则无懈可击	224
轻信捷径易入歧途	228
打好基础才能走得更远	230
天下大事必作于细	233
把危机扼杀在萌芽状态	237
一步一步走向成功	241
善始善终——做好最后的冲刺	243
善于使用三件“法宝”	247
坚持做自己认为对的事	250
合上功劳簿,英雄就是平凡人	253
第四章 制胜的谋略	256
能方能圆,曲直随形	256
应期而动,不失天时	259
要善于“乘隙打楔子”	262
顺势而谋才能有所为	265
含蓄曲折可求全功	269
巧示假象以退为进	273
要战胜对手不妨先成全对手	277
遇弱示强与遇强示弱	280
百战百胜,不若不战而胜	283
最大的灾祸莫过于轻敌	286

第一章 修身的方法

虚名嚼破无滋味

道可道，非常道；名可名，非常名。

可以用语言表达的道理，就不是恒常的道理；可以用文字表白的概念，就不是恒常的概念。

◆第一章 [本经]

道^①可道^②，非常道；名^③可名^④，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母^⑤。故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼^⑥。此两者同出而异名。同谓^⑦之玄，玄之又玄^⑧，众妙之门^⑨。

译文

可以用语言表达的道理，就不是恒常的道理；可以用文字表白的概念，就不是恒常的概念。无法用言词表述的原初状态，那是鸿蒙宇宙的本源；已经用言词表白了的概念，那是自然万物生长的母亲。经常保持恒常而无分别的状态，便可以观察世界的幽微本质；经常保持有分别的状态，便可以观察世界的明显表象。无分别和有分别，这两种事物来源相同而名称不同，都可以说是玄秘的现象。玄秘中的最高玄秘，那就是一切奥妙产生的根源。

注释

①道：名词，宇宙本原。引申为原理、原则、真理、规律等。②道：动词，解说、表述。③名：名词，“道”的形态。④名：动词，说明。⑤母：母体、根源。⑥徼：边际、边界。引申为端倪。⑦谓：称谓。此处为“指称”。⑧玄：深黑色，玄妙深远的意义。⑨门：门径，此处指宇宙万物唯一原“道”的门径。

老子破天荒地提出的“道”的概念，其涵义博大精深，不仅可以从哲学角度思维，从历史的角度认识，从文学的方面理解，从美学原理探求，还可以从人生的角度来解读……

老子具有一种对宇宙和人生独到的悟解和深刻的体察，老子说“道”这个东西，只可意会，不可言传，之所以给它定“道”这么一个概念，附上这样



一个名称,那是为了称述的方便和交流的需要。所以,如果人们常执著于语言文字的表述,执著于某个概念,并把概念看做是事物本身,这就陷入了认识上的误区。

事实上,概念也好,名称也好,都只是事物的代号而已,名称可以用来指代事物,但名称并不等同于事物本身,这就是老子所说的“名可名,非常名”。比如一个人的名字叫李四,其实他还可以叫王五,即使他认为自己非叫李四不可,但李四也并不一定是他,因为普天之下叫李四的人还可能很多。

在这里,老子实际上给我们提出了一个如何看待“名”、“实”关系的问题。“名”和“实”是不能划等号的,名不副实的现象常常会有,有些时候,甚至会出现有名无实的情况。世上很多人不懂这个道理,往往执著于某个可有可无的“名”,比如职位、名誉、荣誉、头衔等。

有一位姓王的小伙子,很在乎头衔,他最先在一家广告公司做业务员。他的专业水平比较高,业务能力也比较突出,老板很赏识他,给了他单独一间办公室,工资待遇仅次于业务部经理,但就是没有给他副经理之类的头衔。虽然老板很器重他,经常邀他一起吃饭,一起出去休闲,但他总觉得心里缺点什么。

于是,他有了换工作的念头。在一次招聘会上,他和一家公关公司老总聊得很投机,大有相见恨晚之意,老总当即表达了希望他能加盟公司的愿望,并许以副总的头衔。小王非常感动,没几天就向原来的老板提出了辞呈,老板再三挽留,并说正打算给他加薪,但他去意已决。

就这样小王加盟了那家公关公司。他不仅得到了副总的头衔,被安排进一间豪华的办公室,还得到了一位漂亮的女秘书。总经理让他主管业务工作。

小王非常感激老总的知遇之恩,工作特别努力,到处跑业务,拉单子。可是半年下来,不但没有领到足额的工资和奖金,手里还捏着一大把差旅费的报销凭证。而他每次去财务室报销,会计都说账上没钱;去找老总,老总每次都说眼下公司资金周转困难,只能维持原材料采购方面的开支,等回款到位后,一切不成问题。

就这样过了半年,小王实在没有办法再呆下去了,只好辞职。他又要重新找工作,从头再来!

辞职时,老总还说等资金到位后,一定把欠他的工资、奖金和差旅费给他打到卡上,可他最终也没有再拿到一分钱。他由衷感叹:都是头衔惹的祸,做人要务实,不要太看重名。

正如《红楼梦》开头所写道的:世人都晓神仙好,惟有功名忘不了!古今将相在何方?荒冢一堆草没了。为虚名忙碌,为虚名奔波,到头来,也只是一场空。



因此,从根本上来说,一个聪明人不会计较于一些虚名,他唯一必须要做的,就是立足现实,培养自己的本领,顺其自然地享受自己的人生,发展自己的事业。甚至在许多情况下,为了自保,还要作贱自己,有意破坏自己的名声。萧何就是这样一个用心良苦的侍君者。

西汉初年,汉高祖正带兵在外征剿叛军。朝中,吕后采用萧何的计谋,杀了韩信。高祖闻讯,再无家中起火的后顾之忧,于是派使者还朝,封萧何为相国,加赐五千户。

百官都向萧何贺喜,陈平却暗地对萧何说:“大祸快要临头了。皇上在外作战,您掌管国政。皇上增加您的俸薪和护卫,这并非表示宠信。如今淮阴侯韩信谋反被诛,皇上心有余悸,他对您也怀有疑心。我劝您推辞掉封赏,再变卖家产作为军费去资助皇上,这样才能打消皇上的疑虑。”

萧何认为有理,依计而行,变卖家产犒军。高祖果然喜悦,疑虑顿减。

又一年秋天,淮南王英布谋反,高祖御驾亲征。这期间,高祖却数次派遣使者刺探萧何的所作所为。使者回报高祖说:“相国正鼓励百姓拿出家财支援军队征战。”

这时候,有个门客对萧何说:“您不久就会有被灭族的危险了,您已经位极人臣,不可能再进一步了。可是自您进入关中,一直得到百姓拥护;皇上数次派人探望您的原因,是害怕您受到关中百姓的拥戴。您现在何不多买田地,不再抚恤百姓,来自损声誉呢?皇上必定会因此解除疑心。”

萧何以前没有考虑到这些,不禁惊出一身冷汗,又依这个计策行事。

高祖得胜回朝,有百姓拦路控诉相国萧何。高祖不但没有生气,反而高兴异常,也没对萧何进行任何责罚。

难道萧何不爱惜自己的名声吗?当然不是!可是,与生存相比,名声又算得了什么呢?他在巨大的成功面前,为了自保,不惜变卖家产,并故意做出恶行来自毁名声,恰恰是非常高明的保身之道。但这还不是“名”的最高境界,“名”的最高境界应是不求名而得名。

东汉后期的法真,字高卿,扶风(治今陕西兴平东南)人。法真自幼好学,博通各家学问,是关西地区有名的大儒。

他的父亲曾做过南郡太守,但他却性恬静寡欲,不愿参与政事。扶风郡太守久闻法真大名,请他到家里做客。太守说:“春秋时,鲁哀公虽然不是贤君,但孔仲尼却对他称臣。如今,我德薄名虚,但想委屈你任郡功曹,怎么样?”法真回答说:“因为太守您待人有礼,所以我来你家做客。如果您要我做官,那我就躲到山中隐居去了。”

后来,朝廷举他为贤良,法真也没有应承。同乡田弱也多次举荐他。有一次汉顺帝西巡,田弱又乘机推荐,顺帝前后四次征召,法真不但没有前往,反



而隐居起来,始终没有露面。

他隐逸立身,89岁高龄时寿终正寝。

他的朋友郭正称赞他说:“法真这个人呀,他不愿出名而名声却老伴随着他,逃避功名而功名老追着他跑。他真可以为百世之师了。”

法真生活的东汉后期,朝廷内宦官、外戚之争,党人之禁屡屡出现,类似丢官、坐牢、禁锢、杀身这样的悲剧经常发生,真可谓今为人上人,明为阶下囚。而法真却视功名如粪土,具备了看透社会人生的大智慧,因此得以远离那些政治纷争的是是非非。

厚黑教主李宗吾曾说:“绶青与我同学时,常独自一人,摇头念道:‘大丈夫不能流芳百世,亦当遗臭万年。’我听了说道:‘绶青你也太不自量力了!你我够得上遗臭万年吗?挂名青史,谈何容易!一部二十四史,挂名其中者,确数若干,无从统计,我想,至多不过一百万人罢了。我国号称四万万人,每一百年,此四万万人可以说得罄尽,请问五千年中,有若干四万万人?而挂名青史者,乃不过一百万人。此百万人中,除去因事连带书及,姓名附见者外,其经史臣详列事实者,至多不过十万人,事迹彪炳者,不过万人,其为文人学士所共知,不翻书本,能信口举出者,大约不过千人。此千人中,无论好人坏人,其为妇孺知名者,不过数十人。此数十人者,又须假稗官小说之吹嘘,戏台之装点,且有子虚乌有人物,参杂其间,你我有何本事,可以侧身此数十人中,为好人固难,为坏人也不易,猛虎方能噬人,小犬一张牙,已被人踢出数步之外,虽欲害人,其何可得?你我莫说万年,要想在全国中,遗臭三日,也不可。’”

的确如此,不管是想流芳百世或者遗臭万年,都是相当不容易的。放下执著于“名”的念头,就等于放下了无谓的负担。



解除贪婪的枷锁

不见可欲，使民心不乱。

不要让人看见能够诱发欲念的东西，以使民众的思想不发生混乱。

◆第三章 [本经]

不尚贤^①，使民不争，不贵^②难得之货，使民不为盗；不见^③可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心^④，实其腹，弱^⑤其志，强其骨；常使民无知无欲，使夫知者不敢^⑥为也。为无为，则无不治^⑦。

译文

不崇尚贤德的名号，以使民众不争名夺利；不看重难得的珍宝，以使民众不去偷窃；不要让人看见能够诱发贪欲的东西，以使民心不被迷乱。因此，圣人治理国家的原则是，使民众的思想虚静，使民众的肚腹充实，使民众的精神柔弱，使民众的筋骨强壮。要经常使民众没有知识，没有欲望，使那些有才智的人也不敢妄为制造事端。圣人实行无为而治，那么就没有治理不好的了。

注释

①尚贤：尚，崇尚，尊崇；贤，有德行、有才能的人。②贵：重视、珍贵。③见：通“现”，出现、显露。此是显示、炫耀的意思。④虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。⑤弱：削弱。⑥敢：进取。⑦治：治理，此意是治理得天下太平。

许多人认为，老子“常使民无知无欲”的主张是愚民思想，其实不然，事实上老子并不主张去除人的正常欲望，他实际是主张“少私欲，视素保朴”，他的目的是使社会安定、人民安居乐业。他的这一主张对我们的立身处世也有重大的指导意义。

老子的人生哲学，既不讲人性本善，也不讲人性本恶，而是说人性本来是纯洁素朴的，犹如一张白纸。倘若不使人们看到可以引起人的贪欲的东西，那么人们就可以保持“无知无欲”的纯洁本性；如果社会出现贪欲的风气，肯定会挑动起人们的占有欲、追逐欲，从而导致天下大乱。

使人们无欲，当然不是要剥夺人们的生存权利，而是要尽可能地“实其腹”、“强其骨”，他理想社会中的人民，四肢强健，思想质朴，没有奢侈的物质享受欲望，也没有被各种令人头晕目眩的文化或知识困扰的烦恼。在老子的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，



与自然之道相契合的社会制度,比物质文明虽然发达,但充满着危机、争斗、谋杀和阴谋的社会制度更契合人类的本性。

人都有欲望,贫穷的人想变得富有,低贱的人想变得富贵,默默无闻的人想变得举世闻名,没有受过赞誉的人想得到荣誉,这是无可非议的,但问题在于对欲望的追求必须有一个限度,达到欲望与正常生活之间的和谐。在欲望和正常生活之间发生严重不协调时,就得懂得抑制欲望的膨胀。

世界上,美好的东西实在数不胜数,我们总是希望得到尽可能多的东西,其实欲望太多,反而会成了累赘,贪婪之心要不得。相信下面这一篇俄国大文豪普希金写的《渔夫与金鱼》能够在这方面给人深刻的启示。

从前,有一对夫妻,他们住在蓝色的大海边一所破旧的泥棚里,已经整整三十三年了。每天,老头儿撒网打鱼,老太婆纺线织纱。

有一次,老头儿向大海撒下鱼网,拖上来的只是些水藻。接着他又撒了一网,拖上来的是一些海草。他第三次撒下鱼网,却网到一条会说话的金鱼。

金鱼苦苦哀求他:“放了我吧,老爷爷,把我放回海里去吧,我给你贵重的报酬:为了赎身,你要什么我都答应。”

老头儿吃了一惊,心里有些害怕:他打鱼打了三十多年,从来没有听说过鱼会讲话。

他把金鱼放回大海,还对她说了几句亲切的话:“金鱼,上帝保佑!我不要你的报偿,你回到蓝蓝的大海去吧,在那里自由自在地生活吧。”

老头儿回到老太婆跟前,向她详细叙述了今天遇见的这桩天大的奇事。结果,老太婆指着老头儿就骂:“你这傻瓜,真是老糊涂!为什么不拿金鱼的报酬!哪怕要只木盆也好,我们那只已经破得不成样啦。”

于是,老头儿走到蓝色的大海边,看到大海微微起着波澜。

老头儿就对着大海呼唤金鱼,金鱼向他游过来问道:“老爷爷,你要什么呀?”

老头儿向她行个礼回答:“行行好吧,小金鱼,我的老太婆把我大骂一顿,不让我这老头儿安宁。她要一只新的木盆,我们家那只已经破得不能再用了。”

金鱼回答说:“别难受,赶紧回家去吧,上帝保佑你。你们马上会有一只新木盆。”

老头儿回到老太婆那儿,老太婆果然已经有了一只新木盆。

谁知老太婆却骂得更厉害:“你这傻瓜,真是老糊涂!真是老笨蛋,你只要了只木盆。木盆能值几个钱?老家伙,再到金鱼那儿跑一趟,对她行个礼,向她要座木房子。”

于是老头儿又走到蓝色的大海边,蔚蓝的大海翻动起来。

