

道家静心 佛家养心 儒家正心

预见 判断 变通

《道德经》是「东方哲学的经典」。道家把天看作自然，人只是自然发展过程中的产物，人不能脱离自然，只能顺应自然并效法自然，即「人法地，地法天，天法道，道法自然」。



道法自然

杜大宁◎编著

至善至美的道学智慧

两千多年都在用的东方智慧精华

为人处世进退之方法 修身养性健康长寿之本
天人合一 无为而治 道法自然



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

道法自然

杜大宁◎编著

至善至美的道学智慧

品读学

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

道法自然 / 杜大宁编著. —北京: 新世界出版社,
2011.10

(品读国学)

ISBN 978-7-5104-2254-6

I. ①道… II. ①杜… 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200857号

道法自然

作 者: 杜大宁 编著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市祥达印装厂

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1010mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 18.75

版 次: 2011年10月北京第1版 2011年10月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2254-6

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



《道德经》是「东方哲学的经典」。道家把天看作自然，人只是自然发展过程中的产物，人不能脱离自然，只能顺应自然并效法自然，即「人法地，地法天，天法道，道法自然」。





两千年都在用的东方智慧精华
道家静心 佛家养心 儒家正心
预见 判断 变通



前言

道家学说是中国的一种传统学说，距今已有两千余年的历史。它与中华本土文化紧密相连，深深扎根于中华文化的沃土之中。

据联合国教科文组织统计，人类历史上被翻译最多的两本书，一本是《圣经》，另一本就是老子的《道德经》。国外许多哲学家称赞《道德经》是“东方哲学的经典”。道家把天看作自然，人只是自然发展过程中的产物，人不能脱离自然，只能顺应自然并效法自然，即“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

关于道家学说的创始人老子有个小故事：

有一天，有名学者去拜访老子。他常常听到有人称赞老子，觉得很好奇，难道老子的道德和学识果真如此超然？于是他千里迢迢地找到老子的家。老子的居家环境很简陋，房子很破烂，看起来也很脏乱。

这位学者一看，心里很不高兴，开口就对老子说：“我听说你学识高又有智慧，是一位道德家，所以慕名千里而来。但是来到这里却很失望，你家简直是个老鼠洞，和牛、马、猪舍也差不多。我不知道这样还有什么值得让我请教的？真是失望！”

说完，看看老子似乎浑然不觉，这位学者就转头走了。回程途中，他的心却静不下来，一直想：“照理说，老子的名望如此超然，



我到他面前，为何觉得没什么特别的地方；而我用这么直接的话讽刺他，看他也没什么反应；如果说是我对了，我应该很高兴，为什么反而觉得心里空空的呢？”

他再三思考，隔天忍不住又回去见老子，对老子说：“奇怪，昨天我来请教你，对你这么不客气，说了一些话辱骂你，为什么你都没有反应，你不生气？”

老子很自在地回答：“什么圣人不圣人，我早就将它当成一双破鞋仍得远远的，名分与我毫不相干。如果我是一个真正有道的人，不论你叫我牛、马或者老鼠，与我有什么关系呢？”

学者听了内心很震撼，马上向老子道歉，并低下头对老子说：“我错了，我想求道，请你指教，怎样才能不被这种虚浮的名相所动？”

老子回答他：“你昨天来的时候，那种态度和眼神好像要找人打架似的，非常骄傲，就好比一匹在乱闯的野马，忽然踩到了陷阱，在慌乱中完全失去本性。其实，清净的本性就存在于大自然间，如果你要学道，就要赶快回归自然的本性，这就是道。”

回归自然的本性就是道，就是老子的道。道法自然，是老子为我们提供的最高级的方法论，也就是说万事万物都受其自身规律的支配。王安石在《临川集·老子》中说：“本者，出之自然，故不假乎人之力而万物以生也。”由此也可以看出，“道”是天然的，而非人为。

大自然是一部百科全书，它有自己独特的语言，并且无时不与我们用它的语言来交流，告诉我们想要知道的一切。老子提出的“道法自然”，不仅揭示了宇宙中事物间的关系，而且指出了人们处事必须遵循的原则。本书以“道法自然”为主题，从生活、为人、工作、成败、管理、用人、财富、进取、社交、治家、修德、养生十二个方面，阐述了为人处世之方法、修身养性之原则，指引我们与大自然对话，从而得到大解脱、大自在。



目 录



第一章

生活之道：顺其自然，知足常乐

生活来源于自然，自自然然便是生活之道。人生最可贵的品格就是培养一颗自然之心，本分自然地生活，踏踏实实地做事儿，兢兢业业地工作，诚实地交友，心底坦荡地为人。



- 培养一颗平常心 / 2
- 遇到急事，不慌不乱 / 6
- 知足者常乐 / 9
- 物质生活要淡泊 / 12
- 让心灵自由 / 16
- 率性地投入生活 / 19
- 强扭的瓜不甜 / 22



第二章 为人之道：知人者智，自知者明

《道德经》上说：“知人者智，自知者明。”意思是说，能够了解别人的人是有智慧的，能够了解自己的人是明白人。这句话告诉我们，为人处事应当知己知彼，客观全面地看待他人和自己，做一个有智慧的人。

- 做人应谦虚如水 / 28
- 做人要本分 / 32
- 有所不为，才能有所为 / 36
- 人贵有自知之明 / 39
- 施恩，不求回报 / 43
- 低调是一种智慧 / 46
- 不争，即是争 / 49



第三章 工作之道：脚踏实地，付出有报

“将欲取之，必固与之。”是《道德经》中的一句话，意思是说：“想要夺取它，必先给予它。”这句话告诉了我们一个亘古不变的道理：天下没有免费的午餐，只有先付出，才有可能得到。能够付出的人，生活回报给他的，必定会是累累硕果。

- 脚踏实地创业绩 / 54
- 找准自己的位置 / 57
- 扬长避短地工作 / 60
- 力戒逞强逞勇 / 63

持之以恒，目标始终如一 / 66

成绩从一点一滴做起 / 70

心急吃不了热豆腐 / 73



第四章 成败之道：以柔克刚，以弱胜强

“是以兵强则灭，木强则折；强大处下，柔弱处上”，这句话的意思是说，兵将过于强大反而不能获胜，树木过于高大则预示着死亡；强大处于下方，柔弱处于上方。在当今社会中，处于弱勢看似卑微，却使自身拥有了生长的契机，从而也就有了“以柔克刚”、“以弱胜强”的道理，这是老子呈现给世人的一种大智若愚的智慧。



成功就是战胜自己 / 78

从容淡定，有助于事业成功 / 81

宠辱不惊是成功的前提 / 84

成功是忍出来的 / 88

失败乃成功之母 / 92

换个角度看问题 / 95

柔能克刚，弱能胜强 / 99





第五章 财富之道：取之有道，用之有度

老子说，名望与财富虽然可爱，却都不及生命可贵。因为名利属身外之物，不可以长保，又与生命的永恒价值没有必然关系，所以善待生命，保障生命的活力与永恒，才是真正的大事。



- 知足者是最富有的人 / 104
- 君子爱财，取之有道 / 107
- 辱而不发，百忍成金 / 111
- 循序渐进，量力而行 / 114
- 冷眼看得失，财富皆云烟 / 116
- 把握时机，取得财富 / 119



第六章 进取之道：以退为进，以静制动

老子表面上看是现实人生的冷眼旁观者，骨子里却是一位热爱人生的智者。他告诉人们：贵柔守弱，谦下不先，不争之争，欲取姑予，无私成私，守静制动，无为而为。



- 言必信，行必果 / 124
- 顺水行舟，以退为进 / 127
- 好将军打仗不用兵 / 131
- 大智若愚 / 134
- 不要过分追求完美 / 137
- 在嘲笑中前进 / 140

抱着与人为善的想法做事 / 143



第七章 管理之道：循序渐进，稳步发展

老子言：“合而为一。”这告诉人们，世界上的一切事物都是在矛盾的对立统一规律的支配下运行和发展的。谁掌握了这一事物发展的规律，谁就能成为事物发展的真正主宰，当然，也就掌握了管理之道。

管理者要善于倾听 / 148

领导者应关爱下属 / 152

“无为而治”是管理的最高境界 / 156

顺应自然，能使管理更有执行力 / 159

管理不是管得越多越好 / 161

诚信的领导最受人尊敬 / 165



第八章 用人之道：知人善任，放权于人

无论在古代，还是在现代，都存在识人用人的问题。如何用好人始终是做好企业的关键。老子在《道德经》中说道：“太上，不知有之。”这句话的内涵引申到管理用人的领域就是：最好的领导者，因为善于调动下属的积极性，常常使人感觉不到他的存在。因此，知人善任，放权于人，才是正确的用人之道。

领导者应善于放权于人 / 170



领导者对下属要指令明确 / 174

“知人善任”方可“人尽其才” / 178

用人要赏罚分明 / 181

推己及人，待人如己 / 184

金无足赤，人无完人 / 187



第九章 社交之道：善于付出，常结善缘

老子教导人们：与善仁。也就是说与人交往要心存善念。善良，是一个人内心的宽容，思想上的博爱，对人对物的忍耐。只要心中有善念，就能做到事事练达，人人称赞。



谦虚永远不会过时 / 192

事不关己，切勿高高挂起 / 196

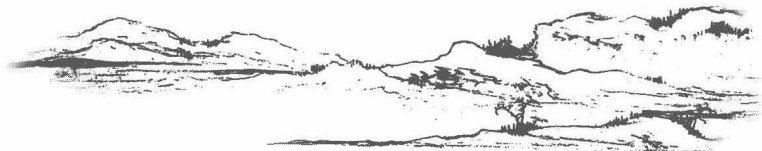
委曲可以求全 / 199

人格平等，尊重他人 / 202

与人交往，心存友善 / 205

做聪明的“傻子” / 208

慈爱的力量 / 211





第十章 治家之道：修身养德，家兴业旺

治家，即对家庭进行治理和管理。中国古来圣哲、贤人，均强调家庭教育的重要性。治家，必须先修身，其身不修，何以“齐家”？做到修身正心，才能将家庭治理好。



- 治家须修身 / 216
- 勤俭可持家 / 220
- 家以和为贵 / 223
- 治家须克己 / 226
- 和谐理家多关爱 / 229
- 以德治家 / 232
- 持家倡清廉 / 234



第十一章 修德之道：严于律己，爱物爱人

在老子看来，道是本原，德是道的体现，是人类符合自然、符合客观规律、符合生命未来状态的思想境界和行为方式。道的作用是缔造，德的作用是养育，德不把养育万物的功劳归于自己，这是最高的德行。



- 做人厚道是根本 / 238
- 修德当与人为善 / 241
- 心底无私天地宽 / 245
- 谦下有容 / 248



放下欲望，解脱自己 / 251

付出就是得到 / 254

拒绝诱惑 / 257



第十二章

养生之道：乐观豁达，身心超然

“常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干。”这是《抱朴子》中道家提倡的养生之道。热爱生活、活得幸福的人，往往拥有乐观豁达、身心超然的人生观。能做到这一点，可以养生，亦可以长生。

心态好才有好身体 / 262

放下包袱，追寻心灵的自由 / 265

安静——不花钱的药方 / 268

乐观豁达者长寿 / 272

清心寡欲，健康常在 / 276

顺应自然地养生 / 279

人生在世，勿大悲大喜 / 282



第一章

生活之道： 顺其自然，知足常乐

生活来源于自然，自自然然便是生活之道。人生最可贵的品格就是培养一颗自然之心，本分自然地生活，踏踏实实地做事儿，兢兢业业地工作，诚诚实实在在地交友，心底坦荡地为人。



培养一颗平常心

至人无己，神人无功，圣人无名。

——《庄子·逍遥游》

释义 道德修养高尚的“至人”能够达到忘我的境界，精神世界完全超脱物外的“神人”心目中沒有功名和事业，思想修养臻于完美的“圣人”从不去追求名誉和地位。

解析 在错综复杂的社会现象面前，能自我调节，头脑清醒，始终保持一颗平常心，是古人追求的至高境界。

人生无非生活与工作，轰轰烈烈也好，清清淡淡也好，只要依平常心去做，便没有白过。庄子正是参透了平常心的真谛，才有了“至人无己，神人无功，圣人无名”的超脱。

人生之旅，犹如漫漫长路，曲曲折折，坎坎坷坷，成功与失败、幸运和挫折好似一对孪生姊妹，时常在不经意间叩响门扉，直闯进来。常怀一颗平常心去对待生活，你将领悟到不一样的人生风景。

平常心是一种境界。人的一生能平静地面对一切，做到浮沉不乱，荣辱不惊，坦然接受社会对自己的评价，是一种极高的生活境界；反之，好高骛远地做不切实际的空想或者追名逐利，只能使人劳心伤神，疲惫不堪。

保持一份平常心，快乐便会永远伴随自己。