

感悟自然之道

突破生存局限

刘义林◎编著

中国华侨出版社

◎老子与庄子主张精神上的逍遥自在，主张宇宙万物都有平等的性质，主张人要融于自然万物，从而与宇宙相终始。所以，老子与庄子均提倡要重视内在德性的修养，德性具足，生命自然流露出一种自足的精神的力量。

# 读 老 子 道 家 之 道 悟 生活智慧

◎在老庄看来，真正的生活是自然而然的，是从容不迫的，是宠辱不惊的，而这  
种生活态度，即使在这个信息芜杂、竞争激烈的社会中得到一份安宁。  
之道可以让我们在这个信息芜杂、竞争激烈的社会中得到一份安宁。  
之道可以让我们在这个信息芜杂、竞争激烈的社会中得到一份安宁。  
之道可以让我们在这个信息芜杂、竞争激烈的社会中得到一份安宁。

感  
悟  
自  
然  
之  
道

突  
破  
生  
存  
局  
限



读  
**老以  
悟  
生活智慧**  
壮之道

刘义林◎编著

◎在老庄看来，真正的生活是自然而然的，是从容不迫的，是虚静  
的生活态度，即使在今天也同样适用，也是有着深刻的哲理。是虚静  
之道可以让我们在这个信息芜杂、竞争激烈的社会中得到一份安宁。

中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

读老庄之道 悟生活智慧/刘义林编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80222 - 429 - 2

I. 读… II. 刘… III. ①老子—人生哲学—研究 ②庄周  
(前 369 ~ 前 286) —人生哲学—研究 IV. B223. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132485 号

**●读老庄之道 悟生活智慧**

---

编 著/刘义林

责任编辑/励 慧

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 300 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 429 - 2/G · 335

定 价/32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 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: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

在中国的文化体系中,《老子》与《庄子》占有很重的份量,它们产生的时代,正是百家争鸣的学术思想最为发达自由的时代——春秋战国时期。《老子》与《庄子》代表着道家思想,文字境界洒脱、空灵,气势超凡脱俗,其中所蕴含的思想博大精深,对后世影响颇深。

在当今社会,人们往往却是将自己置身于快节奏的工作和忙碌的生活之中,每天忙于争名逐利,而不是修养自身。然而这样的生活却很难给人们带来幸福,为什么我们不能找回那种从容的幸福,而一定要为着虚浮的假象而碌碌终生呢?

在现代生活中,我们若能细细品味老、庄之道,领悟人生境界、生活智慧,那么我们的生活会超越现在的局限,达到一种新的境界。

《老子》,也就是《道德经》,洋洋洒洒五千言,所叙述的哲理与智慧却足以让人们研究上数千年。美国作家麦克·哈特在《影响人类历史进程的100名人排行榜》中说,在中国浩如烟海的书籍中,在国外被人广泛翻译和阅读的一本书就是在两千多年以前写成的《道德经》。在西方社会,《道德经》有着四十余种译本,是除《圣经》以外最为人知的一本书。

《庄子》,分为《内篇》、《外篇》和《杂篇》,但是在学者们的考据中认为只有《内篇》是庄子写的,《外篇》和《杂篇》可能是后人假托庄子之名加上的,这其中的真伪我们可能永远也无法得知真相,但是无论如何,《庄子》不仅讲述了对人生的从容不迫的一种生活理念,而且对于帝王之术、用兵之道、生存谋略都有着深刻的影响和启发。

《庄子》以其想落天外的构思,意深旨远的寓言,与天地万物共舞的神采,渊深海涵的襟怀,受到后世文人的诸多赞誉。司马迁在《史记·老庄申韩





列传》中说他“其言汪洋自恣”，李白在《大鹏赋》中说“吐峥嵘之高论，开浩荡之奇言”，苏轼说“吾昔有见，口未能言。今见《庄子》，得吾心矣”，鲁迅先生说“其文则汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫之能先也”……

老子与庄子主张精神上的逍遥自在，主张宇宙万物都有平等的性质，主张人要融于自然万物，从而与宇宙相终始。所以，老子与庄子与提倡要重视内在德性的修养，德性具足，生命自然流露出一种自足的精神的力量。

在道家法则中，人与宇宙的关系是“天人合一”的，是物我两亡的，所以他们有着通达的生死观，有着超越任何知识体系和意识形态的限制的生命哲学。道家所讲的“道”，是天道，是效法自然的“道”，而不是人为的、逆反自然规律的、残生伤性的。老庄的思想、生活态度以及其中所蕴藏的深刻与丰富的内涵，不但给后人提供了可供效法的生存生活和精神活动的双重模式，而且作为一个重要源泉，也为后世学者们的建设和非建设性的思想工作开启了无数法门。

在他们看来，真正的生活是自然而然的，是从容不迫的，是宠辱不惊的。而这种生活态度，即使在今天也是同样适用的，也是有着深刻的警醒意义的，学习老、庄之道可以让我们在这个信息芜杂、竞争激烈的社会上得到一份安宁。阅读老、庄，体会其微言大意，让行云流水般的心态成为我们生活的一种智慧，对于我们的人生是有着启发意义的。

在本书中，撷取了《老子》与《庄子》中的精华，结合现代生活，阐述了生活的奥义。它会如清茶一盏，心香一瓣，在这纷杂忙碌的生活中带给你一片恬淡从容。



## 第一章 名利非常道 生活需沉潜

无丝竹之乱耳，无案牍之劳形，这曾是中国古代社会文人们的理想化生活。那时候的人们，在“道”的指引下，生活得轻盈而从容。然而在当今社会，人们往往却是将自己置身于快节奏的工作和忙碌的生活之中，每天忙于争名逐利，而不是修养自身。然而这样的生活却很难给人们带来幸福，为什么我们不能找回那种从容的幸福，而一定要为着虚浮的假象而碌碌终生呢？

1. 名利乃身外事 (2)
2. 切勿把名利当做必需品 (5)
3. 成功不是只有一个标准 (8)
4. 不要为了出名而偏离了大道 (12)
5. 事物之间都是有联系的 (16)
6. 生活有时需要一点“无为” (18)
7. 适当的沉默是生活的一部分 (22)



8. 做人要恬淡宁静 (25)
9. 保持一颗纯净的心 (27)
10. 做人不能太放纵自己的欲望 (30)
11. 别被突如其来的名利熏晕了头 (33)

## 第二章 不争也是一种力 蜿蜒也是一种美

水是万物之母,水也是智慧之源。观察水的态势可以从中领略人生的大智慧,老子和庄子都是深谙水之道的智者,也因此而领略了人生与众不同的风景。当我们像阵前卒子一样在这个讲究竞争的社会上横冲直撞,直到头破血流也不回头的时候,是否可以学习一下另一种生活方式?要知道,生活并不是只要向上攀登就一定会幸福的,有时蜿蜒也是一种美。

1. 像水一样生活 (38)
2. 让心回到最初的澄澈 (41)
3. 做人不要太执著 (44)
4. 以柔曲之姿进取 (47)
5. 发现内心的力量 (50)
6. 善于处下才能丰盈 (54)
7. 最柔者最强 (57)
8. 以退为进,以弱胜强 (60)
9. 于无声处听惊雷 (63)
10. 要有谦逊的品德 (66)
11. 止水澄波,均衡而内敛 (69)

### 第三章 水满则溢 月盈则亏

满招损,谦受益,这是古人留下的名言,也是当今社会生活中不可忽略的生活智慧。有多少人因为不懂得及时地抽身退步,而给自己带来祸患;又有多少人不明白过犹不及的道理,而让自己膨胀过度,反而不美。气球再大,里面也是空的;风筝再美,也不可能飞得比鹰更高;智慧的人生是不需要太过张扬和显摆的。

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1.福兮祸之所伏    | (74)  |
| 2.满瓶的水不晃    | (77)  |
| 3.适可而止的重要性  | (80)  |
| 4.做任何事都要适度  | (83)  |
| 5.不自夸,而人敬之  | (86)  |
| 6.知易行难与知行合一 | (88)  |
| 7.强大未必就是好事  | (92)  |
| 8.功成身退,天之道  | (95)  |
| 9.不要画蛇添足    | (98)  |
| 10.居功不可自满   | (101) |
| 11.像海一样深不可测 | (104) |

### 第四章 悟无形之道 做有用之人

做父母的常常会教育自己的孩子:你将来要做一个有用的人。那么,什么才算是有用的人呢?不同的人有着不同的答案,但是通常在人们心中有着一些约定俗成的默认的规则,认为只有符合这些规则的才算是有用的,不符合的、偏离的便是无用的。可是事实真的像人们以为的这样吗?不见得。在老子与庄子的笔下,为





我们描绘出了有用与无用的奇妙更替，原来人间大道就在有用与无用间。

读  
老  
庄  
之  
道  
悟  
生  
活  
智  
慧

1. 清静中和乃是天下正道 (108)
2. 世事洞明皆学问 (112)
3. 世人眼中的无用未必不是好事 (114)
4. 留白的妙处 (118)
5. 生活得简单一点 (122)
6. 别人看不到的好处 (125)
7. 敬畏自然，人定顺天 (128)
8. 做人不要本末倒置 (130)
9. 厚积才能薄发 (133)
10. 质朴无华方成大器 (135)

## 第五章 走自己的路 任他人去说

“走自己的路，让别人说去吧。”当但丁的这句名言已被人们用得泛滥成灾时，还有多少人在真正地走自己的路呢？自己愿意走别人的路并不可怕，可怕的是当看到别人不走这条路时还要批评他，强迫他回到这条路上来，难道就不嫌这条路太拥挤吗？还是认定了他所走的路就一定是崎岖的、错误的？选择自己想走的路，不要理会别人说什么，也不要一定给自己找个同路客，非得去评判别人的路是否正确，这样才是真正随遂自心的行走。

1. 视富贵为浮云，视忧辱为轻风 (140)
2. 知足才会逍遥 (143)
3. 智慧的高低 (146)
4. 闻道而笑 (149)
5. 关键时刻不要走错路 (152)

- 6. 有时候规矩太多并不是件好事 (155)
- 7. 世俗的看法不一定就是对的 (159)
- 8. 境界不同，价值观也不同 (162)
- 9. 把进取心变成贪心 (164)

## 第六章 心包太虚 量周沙界

包容就是广泛地容纳、包含、不苛求、不偏执、不计较，包容是人生的大智慧，是一种深厚的涵养，它能产生强大的凝聚力和感染力，能浇灭怨艾、嫉妒之火，化戾气为祥和、化干戈为玉帛，借助包容的力量就可以打开通往成功的大门，同时也使自己的心灵得到慰藉和升华。

- 1. 做事要留余地 (168)
- 2. 以德报怨是最大的宽容 (171)
- 3. 你用哪只眼睛看世界 (173)
- 4. 沧海一粟的卑微 (175)
- 5. 事实比雄辩更有力 (177)
- 6. 该放手时就放手 (180)
- 7. 以中正修身 (183)
- 8. 真正的善良是不求回报的 (186)
- 9. 最重要的是活在当下 (189)
- 10. 小事别太较真儿 (192)

## 第七章 打磨人生本性 塑造人格魅力

道家认为，人的本性是无拘无束的，是接近天道的，可是因为尘世有太多的纷扰羁绊，所以我们才会渐渐迷失自己的本性，渐渐看不清自己的真心。可是那些真正吸引众人目光的，能够让人记住他们的人，往往都是打磨出了自己本性的人，让人窥见其中





的闪光。如何才能像他们一样拥有自己的人格魅力呢？且让我们不再患得患失，不再为着外在的虚名而忙碌，聆听自然之音吧。

1. 少一点私心杂念就会活得更好 (196)
2. 良言可以温暖寒冬 (199)
3. 承诺不可轻出口 (201)
4. 施予者有福 (204)
5. 做一个至真的人 (206)
6. 不做没有防人之心的好人 (210)
7. 以君子为友 (213)
8. 得意之时莫忘形 (216)
9. 以赤诚之心待人 (220)
10. 千万别拿自己当“腕儿” (224)

## 第八章 持从容敏感心 品酸甜苦辣味

或许是生活太忙碌，人们没有时间再去细心体味那些美好而细腻的情感，甚至容许自己的情感渐渐粗糙如磨砂杯，触手是一片冰凉和麻砾。而杯中的情感更是少得可怜，甚至全然不对味。但是因为倾倒得容易，所以人们越来越不在乎自己杯中的却是真正想一饮而尽的。若是能够保持一颗从容而敏感的心，愿意去认真品味，杯中的是茶、是咖啡、是清水、是果汁……一定可以找到你的那一杯。

1. 不要轻视小事 (228)
2. 差别就在细微之处 (231)
3. 千里之行，始于足下 (234)
4. 四季都是好时节 (237)
5. 天上掉馅饼不是福气 (240)

- 6.患得患失，幸福也就离之远去了 (243)
- 7.不求名时名自来 (247)
- 8.人生何必太贪心 (250)
- 9.百花丛中过，片叶不沾身 (253)
- 10.让自己再笨拙一点 (257)

## 第九章 以出世的心态 做人世的功德

道家讲究的是大境界，是出世的人生态度，但是同时也是融洽于世间的，不是特立独行的。道家在遨游物外与滚滚红尘中能够取得一个巧妙的平衡，所以世有散仙。作为一个现代人，我们要时刻与人打交道，要学会在工作中领略老庄的另一种人生境界。有时候运用老庄之道不代表我们就一定要游离于世俗之外，而恰恰是因为对世俗的清醒和深刻的认识，从而对事情的处理有着更巧妙，更圆融的方式。

- 1.不争而争 (262)
- 2.随遇而安，以不变应万变 (264)
- 3.通达才能应变 (268)
- 4.家国天下道理相通 (270)
- 5.做事不妨绕个弯 (273)
- 6.屈己从人才合道妙 (275)
- 7.选择性失忆 (277)
- 8.做生命的主宰 (280)
- 9.只做擅长的事 (283)



## 第十章 看破生死结 笑对难易事

天地为棺槨,这是一种常人难以企及的人生态度。虽然我们或许不能像老庄一样看破生死事,但至少可以看淡它,让自己活得投入,去的潇洒。事实上,对于一个人来说,若能看淡生死事,自然也就看淡那引起仿佛会对我们的生活造成阻碍的困难,与生死相比较,有什么能让我们萦萦于怀,难解其扰的呢?这样一想,对于人事上的纠纷,工作的困难,感情上的痛苦,全都可以一笑置之了。

- 1.时间是手中流过的水 (288)
- 2.生死之事顺遂自然 (290)
- 3.以乐观的心态迎接死神 (293)
- 4.另一个世界的入口 (297)
- 5.参透生死心自宽 (299)
- 6.不中断生死的节奏 (301)
- 7.生时不留遗憾 (304)





## 第一章

# 名利非常道 生活需沉潜

无丝竹之乱耳，无案牍之劳形，这曾是中国古代社会文人们的理想化生活。那时候的人们，在“道”的指引下，生活得轻盈而从容。然而在当今社会，人们往往却是将自己置身于快节奏的工作和忙碌的生活之中，每天忙于争名逐利，而不是修养自身。然而这样的生活却很难给人们带来幸福，为什么我们不能找回那种从容的幸福，而一定要为着虚浮的假象而碌碌终生呢？

将而面！翕会籍人好之太班，景而人因羽肌创贵对料三亥，然岸、乘勤  
益不致奔厥痛悲的少人冬有，以干。活... 一样一... 中... 意

列... 道... 以... 关... 因... 文... 籍... 所... 所... 等... 三... 五... 日... 年... 2007年6月28日

... 2007年1月25日



## 1. 名利乃身外事

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？（《老子·四十四章》）

译文：外在的名声和生命相比，哪一样与你更亲近呢？生命与财富相比，哪一样对你更重要呢？获得世界与丧失生命，哪一样才是有害的呢？

### 对生活的感悟

当代社会无处不充满着名利的气息，工业化的迅速发展，使得人们的日常生活和工作都变得忙忙碌碌，古时候那种“采菊东篱下，悠然见南山”的生活已经变成了奢侈。人们为着生存和发展而互相竞争着，每个人都像绷紧的弦一样，被时代的洪流和自身的欲望驱使着向前奔跑。在社会上流传着一句话：年轻的时候是用命换钱，年老的时候是用钱换命。这话说得让人不寒而栗，想想我们现在的拼搏是牺牲了自己的健康，可最终得来的能比失去的更有价值吗？我们是不是应该稍稍放缓脚步，让自己的人生从容一些、健康一些呢？

有人认为，对于一个人来说，一生有三大重要投资：事业、家庭和健康。当然，这三样投资的排序因人而异，但大多数人都会像上面的排列顺序一样，把健康投资放到最后。于是，许多人生的悲剧就在这不经意地忽视中上演了：

2007年6月23日，著名相声演员侯耀文因突发心脏病去逝，年仅59岁。

2006年1月21日，上海中发电器集团董事长南民逝世，年仅



37岁。

2005年9月18日，网易CEO孙德棣逝世，年仅38岁。

2005年8月30日，著名演员傅彪患肝癌逝世，年仅42岁。

2005年8月18日，著名小品演员高秀敏逝世，年仅46岁。

2005年4月10日，著名画家、商界精英陈逸飞因胃出血逝世，年仅59岁。

2005年1月18日，麦当劳CEO查利·贝尔因癌症去世，年仅44岁。

2004年11月7日，均瑶集团董事长王均瑶因肠癌逝世，年仅38岁。

……

看到这些名单，你是否会悚然一惊？

按国际标准，人的寿命应该是100~175岁，但我国知识阶层的平均寿命才58.5岁，低于全国平均寿命10岁左右。现在死亡率最高的人群，不是穷人，不是难民，而是30~50岁的精英分子！

是什么让我们失去了健康？如果去询问在职场上打拼的人们，可能大多数人都会无奈地告诉你，为了车子、房子、孩子、职位，为了事业成功、出人头地、打败竞争对手，所以必须熬夜、加班、陪客户吃饭、陪领导暴饮……谁都知道这种状况不好，谁都想着好好休息一下，可是休息的日子似乎永远也不能够到来。

在一项调查中显示，有66%的人有多梦、失眠、不易入睡等现象；经常腰酸背痛者为62%；记忆力明显衰退的占57%；脾气暴躁、焦虑者占48%。还有调查结果表明，慢性疲劳综合症在城市新兴行业人群中的发病率为10%~20%，在某些行业中更高达50%，如科技、新闻、广告、公务员、演艺人员、出租车司机等，这些都是“过劳死”的潜在人群。

2005年演员傅彪的辞世，让很多人都深为震动，也让中年男人不由得反省自己，背负太多，过劳猝死，那么欠下的未履行的责任又何去何从呢？

没有了健康，一切都等于零。然而很多人都以为，责任不能舍弃，





所以必须透支自己的生命。可是，当你真的将生命透支以后，你能知道自己还能走多远吗？真的一旦突然失去生命或失去健康，你所企望达到的责任永远也达不到了，甚至还会为你的家人增添了累赘和痛苦。

世界卫生组织曾宣布：每个健康人的寿命 15% 取决于遗传，10% 取决于社会安定，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候、环境。剩下的 60% 取决于自己的生活方式。所以，那些过劳死的人们，其实是死于一种不健康的然而却又是在社会上泛滥的生活方式。

我们习惯晚睡，习惯加班，习惯充电，习惯不吃早饭，习惯饮食不规律，习惯吃垃圾食品……很快有一天，我们会陡然发现身上的某个部件不好使了。

余秋雨说：人生最大的悲剧就是某一天照镜子时发现了额角早霜似的一丝白发，这一丝白发的悲哀远胜过莎士比亚戏剧里的毒药、爱情与谋杀。

某广告客户主管，男，43岁，他说：“我过了40岁，陡然觉得日过正午。几乎所有的压力接踵而来。家门内，上有衰老多病的父母、岳父母需要赡养，下有幼小的儿女需要抚育，身边有快到更年期的‘黄脸婆’日日絮叨，夜夜抱怨；家门外，还有上司、同僚、下属和众多亲戚朋友需要关照、打点。稍不留神就可能得罪了谁、招惹了谁、怠慢了谁、疏忽了谁。对于一个40岁的我来说，无论我的肩膀有多么瘦削，也得咬紧牙关负起重担。……传来傅彪去世的消息，让我陷入恐慌。难道是天妒英才？为什么时常见到正值壮年、事业有成的人英年早逝？古人那种悠然自得的休闲生活成了现在的奢侈品，也许中年是履行责任的时间，但如果能让生命安然度过雷区，必然能创造更多的价值，拥有回味人生、品味人生历程的权利。责任是必需的，生命是宝贵的，只有珍爱生命，好好地生活，才能好好地履行责任。”

一位中年女性媒体工作者说：“谁不知道身体比什么都重要？可是孩子没有好饭吃，没有好衣穿，没有好学校上，作为家里的支柱能不拼命地工作吗？有压力才有动力嘛。我经常这样对丈夫说。物质决定上层建筑，一家人的快乐主要都建立在资本基础上，现实如此残酷，男人没有责任心，不拼命工作，哪来的家庭享乐？有的人轻轻松松就能有不错