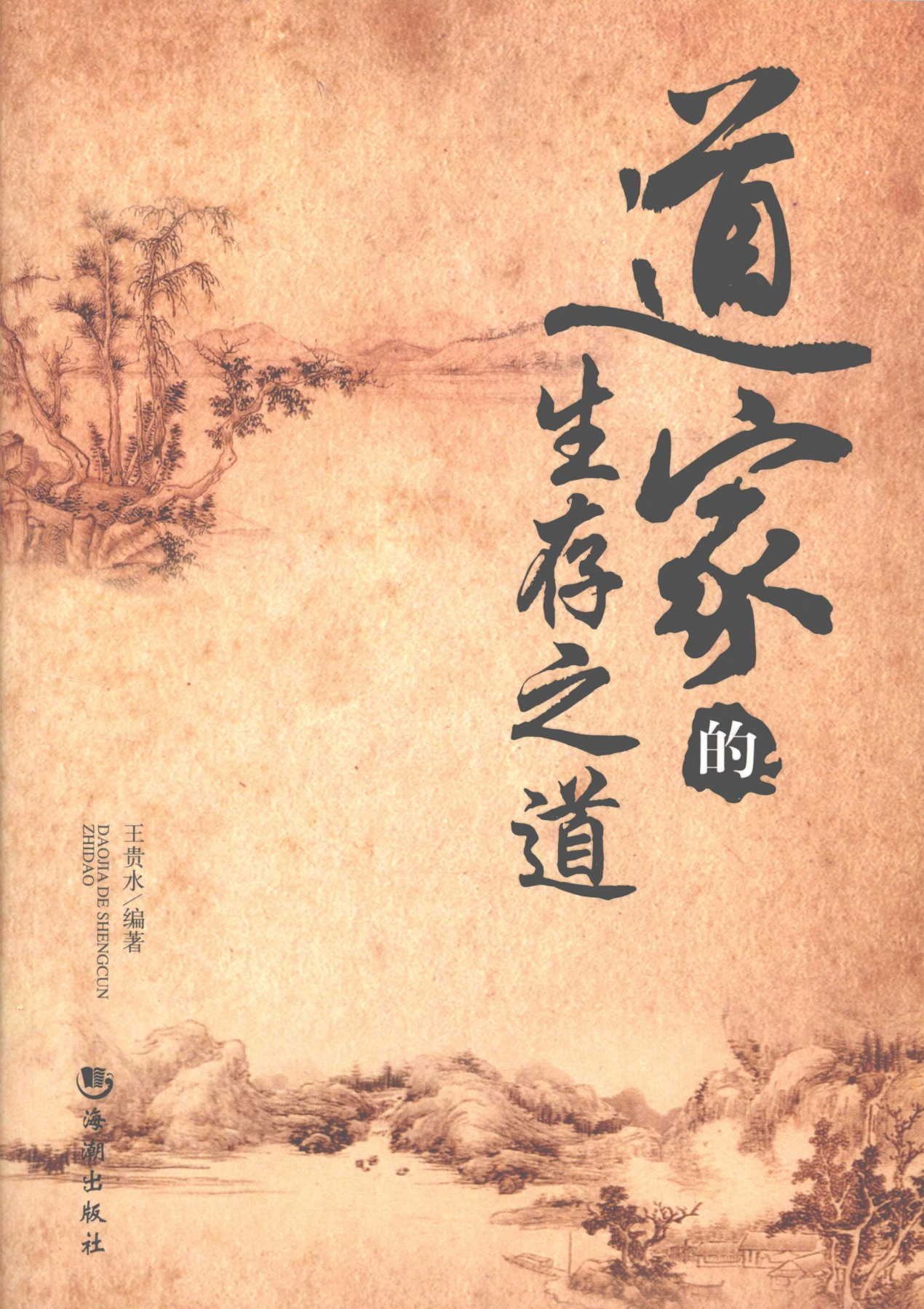




道家 的 生存之道

王贵水 / 编著

DAOJIA DE SHENG CUN
ZHIDAO



海潮出版社



道家 的 生存之道

王贵水 / 编著

DAOJIA DE SHENG CUN
ZHIDAO



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家的生存之道 / 王贵水编著. — 北京: 海潮出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0047 - 2

I. ① 道… II. ① 王… III. ① 道家—人生哲学—通俗读物
IV. ① B223 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 218101 号

书 名: 道家的生存之道

作 者: 王贵水

责任编辑: 张 慧

封面设计: 红十月设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮箱编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 238 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0047 - 2

定 价: 36.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



曾经的道家思想， 现实的生存之道

曾经的道家思想，现实的生存之道

道家思想对现代社会的影响是极其深远的，它的影响可以说是无处不在，涉及医学、养生、建筑、美学、处世、管理等方方面面，我们主要对道家思想的影响作以下几方面的考察：

首先，道家思想与和谐发展。

道家强调要顺应自然之道，遵循客观外界的规律，又强调率性，即顺应人的内在本然之性，重视个性的发展。要与“大道”这一自然社会的总规律相适应，在这一前提下发展自己的本性，而不能随心所欲，强作妄为。这一思想为个体的和谐发展提供了一个较为理想的模式，具有重大的理论意义和社会意义。

以老庄为代表的道家将率性与顺道相结合，率性而行是以顺应客观规律为理论前提的。正因为如此，道家在大谈抱朴守真、率性而行时，又强调顺应自然、柔弱不争、崇俭抑奢，体现着对自然和社会规律的顺从，体现着协调人我关系、协调人群关系的自觉性。

此外，道家“顺应自然”的行为原则、“知止不殆”的告诫和“天人合一”的和谐整体观，皆有助于人们克服人类与自然对抗、人类万能以及滥用自然资源等错误观念或行为，自觉地调节自身的思想和行为，在天人合一的基础上求得社会的进步与持续发展。





其次，道家思想与调适心理。

道家崇尚宠辱不惊的处世态度，这种态度既是一种淡泊名利，持守节操的高贵品德，又体现出较强的心理调适能力。道德心理学认为，道德对心理有着重要的调控作用，故这种心理平衡能力与个体的道德水平有着密切关系，具有独立人格，精神充实，有着崇高的人生目标的人，才能够真正做到宠辱不惊。道家以“善利万物而不争”、“容乃公”的宽阔胸怀，以祸福相倚，有无相生的深邃智慧，引导人们从更高、更广的角度来看待物质利益和眼前得失，告诫人们，不要为声名、财货这些世俗的物质利益而丧失了自我，扰乱宁静的心灵，损害自己的身心健康，而应“抱朴守真”、“安时处顺”、“不与物迁”。这就促使人们运用道德矫治手段，以这些思想原则及时地调节心理失衡，从容坦荡地对待人生历程中的成败得失，保持必要的心理平衡。

在社会生活中，宠辱不惊是一种十分可贵的心理素质。很多意志薄弱的人在取得一些成功之后，往往会随着随之而来的荣誉、地位而变得忘乎所以，在鲜花和掌声中走向平庸甚至陷入深渊。只有具备了宠辱不惊的心理调适能力，百折不挠、不畏艰难、不计功利、不怕压力、富于牺牲精神、敢于坚持真理的人，只有豁达乐观、淡泊名利、虚怀若谷的人，才有可能获得深刻而持久的成功。

第三，道家思想与协调人际关系。

老庄抱朴守真、谦下不争等思想主张来自于对社会、人生的客观规律的正确认识，因此能够在协调人际关系中发挥积极的作用。从人际交往的角度来说，抱朴守真，就是要以一颗纯真无欺的诚心去对待他人；谦下不争就是要谦虚谨慎，尊重他人，不争私利，不恃己功。人际交往是双向互动的，俗话说，人心换人心，诚恳、谦让等友爱的言行，往往会引起对方相应的、积极的道德情感和行为。另一方面，在人际交往中，以诚相待，坦露心声，又有利于交

往双方加强交流，加深理解，相互取长补短，形成道德认同，从而实现个体道德的升华，促进并保持人际间的协调与合作，实现与社会环境高度协调，与他人高度协调的和谐状态。

第四，道家思想与抑奢戒骄。

道家告诫人们：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。这里所说的“不知足”、“欲得”是指对财富、权势的贪恋和追求，意在揭示贪得无厌的物欲对于人的危害。故其又明确指出：“金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎”、“甚爱必大费、多藏必厚亡”，主张要自觉地避免盛满。“持而盈之，不如其已”，应该效法“功遂身退”的“天之道”，崇俭寡欲，柔弱不争，谦下谨慎，才能保持常德，扩充常德，才能保身保家，立于不败之地。中国历史上，谦受益，满招损；奢侈者败，俭约者兴的教训真是数不胜数。唐太宗崇尚道家思想，崇俭抑奢，求谏纳谏，“自守谦恭”，推功于臣下，终于达到了天下大治。隋炀帝骄矜自用，驱天下之民以足己之奢欲，终于落得“率土分崩”的下场。

奢侈挥霍是精神空虚、思想低俗的表现，而不知适可而止，挥霍无度，往往又会令人丧失奋发精神，见利忘义，以至出卖自己的灵魂，甚至触犯刑律，身败名裂，而自恃富贵，目无法纪，肆无忌惮，则更是自取其祸；骄傲自大是浅薄无知、目光短浅的反映，如果不尊重他人的意见，事事处处自以为是，唯我独尊，排斥异己，则必然极大地妨碍自我的进步，损害他人的利益，从而招人怨恨，造成人际关系的恶化，成为众矢之的，众叛亲离。老子以其敏锐的目光和精炼的词句从正反两个方面总结了立身处世的基本法则及其相应后果，这就促使人们时时反省自己、谦虚不骄、广采众长、持中有度、廉俭自律，促进自我完善和健康发展。

最后，道家思想与淡泊无求。

道家要人们淡泊名利，俭啬寡欲，“不为物累”、“不物于



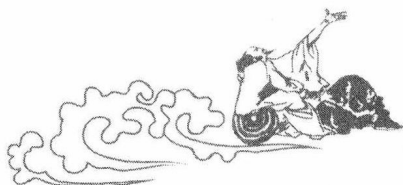
物”。努力体认大道，与大道合一，达到“无己”、“无功”、“无名”的圣人境界，这就是一个精神超越的过程。从积极的方面发扬这种超然物外的精神有着很大的现实意义：它启示人们“善利万物而不争”、“生而不有，为而不恃”，超越世俗的物欲和名利的羁绊，避免为财货物欲或名利地位而抛却人格，丧失自我；要求我们将生命看作一个过程，将个人一时的成败得失置于历史的长河中去认识和度量，从而使人们的胸怀更为宽广；激励人们克服环境的困扰，争取更高意义上的成功。



智慧 讲坛

道家的生存之道





目录



曾经的道家思想，现实的生存之道·····	001
----------------------	-----

第一章

老子和庄子的智慧人生

和谐稳健，值得终身奉行的道家智慧·····	002
老子，后世研读千年，何许人也？·····	005
神话中的老子，华夏传承的经典·····	007
老子，满世界的朋友和知音的绵延影响·····	010
庄子，跌宕而生，起伏而去·····	012
庄子的书、思想和理想·····	016

第二章

逍遥自在，知足为万福之本

天下之道，知足则足，不足则缺·····	024
知足常乐，安泰福至，不贪心则安心·····	027
顺应规律，顺势而去，逍遥自在·····	031
适者生存，战胜贪婪，战胜自己·····	035
容所不容，忍所不忍，及他人所不及·····	043

生不带来，死则不随，名利乃身外之物·····	046
快乐随心，幸福随行，万物悠然·····	050
起伏不动，宠辱不惊，不为外物所扰·····	054
少有少得，多得不惑，知足常乐·····	059
低调做人，高调做事，中庸处世·····	061

第三章

以柔克刚的经权之道

骄兵必败，哀兵必胜，以不能换可能·····	068
早作打算，未雨绸缪，变坏之前解决之·····	071
退即是进，不争而争，以守为攻·····	074
放长线，钓大鱼，慢慢图之·····	079
人无完人，善于倾听，给对方说话的机会·····	082
人外有人，天外有天，虚心才能谋大事·····	086
功成身退，见好就收，不要得寸进尺·····	090
顺时而动，行动及时，把握时机·····	092
将欲取之，必先予之，退一步进两步·····	096
忍辱负重，埋头谋划，方堪大任·····	100

第四章

无为而治，道法自然的管理智慧

无为而治，古为今中用·····	108
善于用人，慧眼识物，对症下药·····	112
抓大放小，有的放矢，治大国若烹小鲜·····	117
无所作为，善之善者，不战而屈人之兵·····	121
智者善断，慧眼识人，识别真正的千里马·····	124

有所作为，有所不为·····	127
谦和低调，尊重人才，善于用人·····	131
物尽其用，人尽其才，每个人都是人才·····	135
腹有丘壑，有容乃大，管理者要胸襟开阔·····	139

第五章

圆润变通，曲折婉转的处世之道

我心向善，万物一般，行大道走正途·····	144
善假于物，善借他力，成就自己·····	149
多谋多智，不欺于人，安身立命之本·····	151
简单生活，万水归海，遵循自然规律·····	154
谦和尊人，恭俭礼让，不为天下先·····	157
顺势而为，量力而行，不做螳臂挡车之事·····	161
持之以恒，善始善终·····	165
高瞻远瞩，海纳百川，大眼光成就大未来·····	168
脚踏实地，不务虚名看实质·····	173
水满则溢，话多则失，凡事留有余地·····	176
把握距离，君子之交亲疏有度·····	181

第六章

美言善行，高超的语言交际艺术

点到为止，避其尖锐，委婉表达·····	188
说漂亮话，做漂亮事，美言可市尊·····	190
善言无瑕，滴水不漏，掌握说话艺术·····	194
美言不信，信言不美，真水无香·····	198
人都有短，嘴上积德，莫要揭人短处·····	202
言多必失，多言数穷，说话谨慎思量·····	205

时机不当，诸事皆荒，说话要把握时机·····	208
------------------------	-----

第七章

奇兵诡谲，克敌无形的经商之道

保护机密，守口如瓶，不可以利器示人·····	214
屈伸自如，明白通达，在逆境中学会坚强·····	216
正视对手，注意细节，千万不要轻敌·····	220
不争而胜，找到自己的蓝海·····	223
事看两面，物分长短，善于扬长避短·····	225
合抱之木，生于毫末，学会并善于积累·····	228
经商重德，诚心做人，经商之本·····	231
逆向思维，灵活应变，回到起点思考·····	235
小处打孔，深度挖进，选择小事成就大业·····	239

第八章

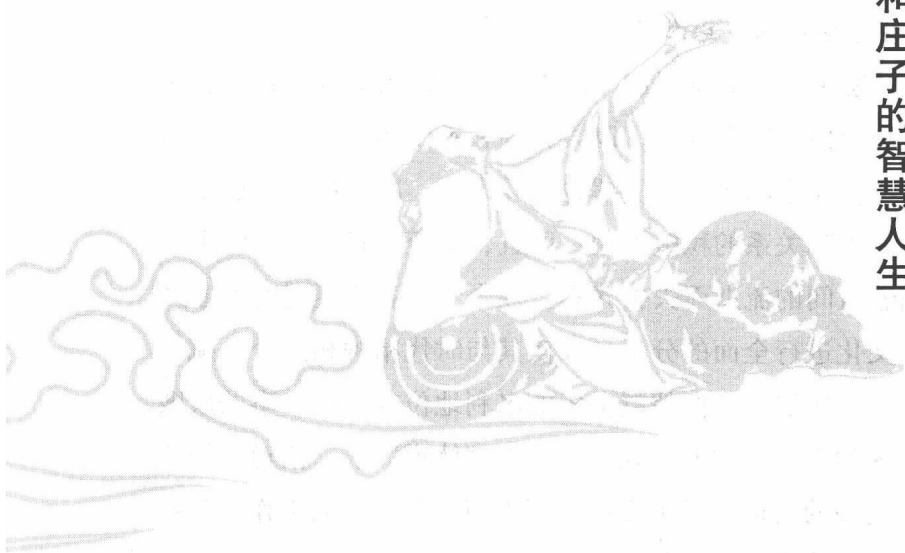
上善若水，醇厚雍容的修身之道

淡泊如水，水归大海，宁静而致远·····	244
有所选择，有所放弃，懂得什么是重要的·····	247
乐观自在，旷达随行，生命没有负担·····	252
透彻感悟，适时放弃，珍惜已有的·····	255
知足常乐，康泰生活，其乐融融·····	258
相信自己，潜力无限·····	262
知人者智，自知者明，审时度势·····	266
永不言弃，坚持到底，风物长宜放眼量·····	270
知足不辱，知止不殆，贪得无厌难善终·····	275
耐住性子，学会等待，有绵长的韧劲·····	279
大器晚成，顺时而待，人生在于积累·····	282



第一章

老子和庄子的智慧人生





和谐稳健，值得终身奉行的道家智慧



智慧 讲坛

道家的生存之道

在我国漫长的历史上，儒家和道家共同构成了中华民族传统文化的主干。儒家学说表现出自强不息，积极有为、锐意进取和入世的人生态度，它对我们民族性格的塑造起着积极的推动作用。但是，漫长的人生道路不可能是一帆风顺，而是充满着曲折和坎坷的。当人们怀才不遇，壮志难酬，建功立业的志向受阻时，当各种不幸或灾难来临时，当人们为物质利益和眼前得失所困扰的时候，他们需要寻求心灵的慰藉和精神的寄托，以便从沮丧、消沉、痛苦等消极情绪中解脱出来，重新调整人生的航程。

而道家的思想正好适应了这一需要。道家提出的顺应自然、超然物外，守朴尚俭、以退为进、以柔克刚和不以物迁的行为原则与道德要求，不仅在中国历史上发挥着指导人生、净化风俗、稳定社会秩序、协调人际关系的积极作用；而且，时至今日，其中的思想精华并未随着时间的流逝而失去光彩。在今天，我们通过对道家乃至中国传统文化进行全面分析，并使其与时代精神相融合，赋予其时代意义，从而引导人们超越世俗的名利地位或一时一事的成败得失，“不为物累”、“安时处顺”，以“体道”、“悟道”为价值目标，在更高的精神境界中实现心理平衡，并在生活工作中为我们所用具有十分重要的现实意义。

（一）道生万物，顺道而为的朴素精神

“道”是道家思想中最为重要的范畴，道家认为，“道”是天地万物的根源和基础，又是统领、支配天地万物和人的法则：“有

物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母”；“道者，万物之所由也”。由于“道”是天地万物的根本规律，因此人们必须遵循道的规律来行动：“是以万物莫不尊道而贵德，道之尊也，德之贵也，夫莫之命而常自然”；“以辅万物之自然而不敢为”。“尊道”而“不敢为”，不是无所作为，而是顺应自然规律，不强作妄为，以求达到“无为而无不为”的效果。《庄子·养生主》中通过庖丁解牛的故事，强调了“依乎天理”、“因其固然”的重要性，启示我们要充分发挥主观能动性，掌握事物的内在规律，进而利用为我们所用。

（二）率性而为，探究真理的人生旨趣

《庄子·至乐》篇中说：“鱼处水而生，人处水而死。彼必相与异，其好恶故异也。故先圣不一其能，不同其事。”这句话告诉我们，万物各自有自己的特性，各有好恶长短，应该充分认识和应顺万物的自身规律。任何事物都是自己自然而然地生发出来的：“物各自生而无所出焉”，“无待”于任何力量的主宰。

《庄子》中庖丁解牛的故事就是一个较典型的例子，在庄子看来，“技”主要是谋生的工具，它是与世俗的功利联系在一起的，而“好道”、“率性”则是超越了功利层面而达到了精神的升华和人性的觉醒，它蕴涵着一种乐于探索的可贵精神。

（三）包容万物，公正无私的人生倾向

宽容精神是道家学派的共同倾向，《道德经》说：“圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物……故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。”圣人能够包容一切，兼收并蓄，因性而治，使人尽其才，物尽其用。《庄子》认识到个体的知识和能力的局限性，故书中强调“百家众技皆有所长”；《淮南子》亦强调应充分认识人才的特性，使天下之才“大小修短各得其所宜……无可弃者”。





兼收并蓄、中立不偏的主张体现出道家对学术自由、思想自由的追求，弘扬这一精神是极具意义的。在我们的认识过程中，往往会由于各自的知识背景、看问题的角度、思维方法、知识结构等差异而导致不同的结论或观点，但这一切都在某种程度上反映了客观世界的不同侧面，即使是谬误，也能从反面给人以启迪和教训。因此，尊重并能够宽容地对待这一切，允许各种意见或学派的并存和自由争鸣，才能促进对客观世界认识的不断深化，克服片面性，取长补短，促进科学技术的更新与发展。

（四）不为物役，宠辱不惊的独立风格

道家主张超越世俗的物质欲望，倡导淡泊名利、俭啬寡欲的人生态度。老子告诫人们：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，不要为财货物欲或名利地位而抛却人格，丧失自我；庄子反对“丧己于物”。这种价值取向，不是来自外在的权威或压力，而是出自主体对生命的珍爱、对自然的热爱等更高层次的精神需要。

道家还认为，人生的真正幸福或快乐不在于外在的感官享乐：“借外物以乐之，外物虽丰，哀亦务矣。有主于中，以内乐外，虽无钟鼓，乐已具矣”。依靠外在的物质享受所获得的快乐是短暂而且浅薄的，“有主于中”的精神充实和“以内乐外”的精神快乐才是持久和可贵的。这既是一种淡泊名利的高贵品德，又体现出宠辱不惊的心理调适能力。现实生活中，有很多意志薄弱者因为随之而来的荣誉、地位变得忘乎所以，在鲜花和掌声中走向平庸甚至陷入深渊。而不为物累、宠辱不惊的恬淡心态则可帮助人们从容坦荡地对待人生历程中的成败得失，既能从挫折和失败中较快地摆脱出来，又能在成功的喜悦中保持清醒和冷静。

（五）处厚尚朴，去伪弃诈的价值观念

老子视“朴”、“厚”等品质为最高的理想道德，主张保持淳

朴天真的自然本性，保持和发展自身的本质和规定性，“见素抱朴”，渴望改变浅薄浮华的世风，使天下“复归于朴”。

道家求真尚朴、去伪弃诈的思想是针对人类文明发展所带来的虚伪欺诈等各种弊端而提出来的，它启示人类：文明的进步不应该限制约束人类的自然本性；科学技术的发展应该合乎人性，如果高科技的发展不以道德和人性为标准，势必造成灾难，甚至带来人类的自我毁灭。

老子，后世研读千年，何许人也？

老子，姓李，名耳，又叫老聃，是中国古代伟大的思想家。他开创了我国古代哲学思想之先河，创立了可与孔子及其儒家学说相抗衡的道家学说，对我国长达两千多年的文化产生了深远的影响。

关于老子的生平事迹，史书虽大都有所涉及，但记载的并不多也不详细。时至今日，大多数人认为，对老子生平记载稍多的还是《史记》。其中卷六十三《老子韩非列传第三》对于老子有这样的记述：

“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李，名耳，字聃，周守藏室之史也。”

关于他的出生，充满了神话色彩，有种种不同的版本。据说老子出生时，他的母亲感应到天空有一颗大流星入腹，怀孕十一个月之后才生下老子，他母亲却因难产而死。又有人说，老子的母亲怀了他七十二年才剖开左腋生下了他，一出生就是白发苍苍，所以才叫老子。后世的另一种为众人所普遍采纳的解释是，“老”是年高





老子图。老子姓李名耳，字伯阳，又称老聃，是我国春秋时代伟大的思想家、哲学家，道家学派的创始人，著有《道德经》。

德重的意思，“子”是古代对男子的美称，“老子”是人们对他的尊称。但是老子的生卒年月不详。

据记载，老子有一位知识渊博、对许多问题都有奇特而独到的见解的老师，名叫常枞。常枞是一位精通殷商礼乐的学者，他学识渊博，教诲学生孜孜不倦。而且常枞对李耳的教导都要李耳自己去体悟。他告诉老子，人在经过故乡时要下车，表示不忘故旧根本；在高大的树旁经过要弯腰伛背，以示其对长辈的尊敬。

有一天，常枞病了，老子去看望他。他俩便有一段著名的对话。

常枞张开口问：“你看，我还有牙齿吗？”老子看看说：“没有了！”常枞吐着舌头问：“那么，还有舌头吗？”老子说：“有，有，舌头还在！”常枞问：“你懂得我的意思吗？”老子说：“懂了，就是说，坚硬的已经掉了，柔软的还在。”常枞高兴地说：“好，好！是这个意思。”于是，老子在老师的启发下，提出了“柔弱胜刚强”的思想。

老子研读《尚书》的时期是他思想发展的成熟期。当时的老子已经声名鹊起，许多学者都慕名前来讨教。据说孔子就专程前往洛邑向老子问礼。他们在庙堂阶前看到一尊“三缄其口”的金人，孔子就向老子请教，背后的铭文“无多言，多言多败；无多事，多事多虑”是什么意思。

老子告诉他说：“你所说的礼，倡导它的人和骨头都已经腐烂