

道解人生

与

自然规律

Daojie Rensheng Yu
Ziran Guilu

陈新国◎编著

“道可道，非常道”，道家所说的“道”好像很深奥，实际上是很容易让人明白的人生道理。实现与人友好相处的理想状态，达到“居善地，心善渊”的最佳境界。



NLIC2970817657



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

ISBN 978-7-5034-2608-3

中国城市出版社

2013年7月第1次印刷

2013年7月第1次印刷

道解人生

与

自然规律

Daojie Rensheng Yu
Ziran Guilv

陈新国◎编著



NLIC2970817667

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

道解人生与自然规律 / 陈新国编著. —北京: 中国城市出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5074-2608-3

I. ①道… II. ①陈… 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 (2012) 第118642号

责任编辑	张惠平
封面设计	久品轩装帧设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编: 100053)
网址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限责任公司
字数	273 千字 印张 18
开本	710×1000 (毫米) 1/16
版次	2012 年 7 月第 1 版
印次	2012 年 7 月第 1 次印刷
定价	32.00 元

前言

“道可道，非常道”，道是一种最高的哲学境界，而道家思想诠释的就是这种彰显大智慧的哲学。

道家的思想，对中国历史文化的影 响，巨大而深远，并且浸透了中国人的思维，是一股影响中华民族几千年的强大的精神力量。即使到了高科技发展的今天，我们还在否定之否定、背叛与反背叛中接受它的影响与推动，获得重新思考生命、世界乃至宇宙的激情。

现在，我们无时无刻不谈论规律和规则，然而规律正是道家自然哲学、社会哲学，以及处世哲学的重要命题。根据老子的定义，“道”有着这样的特性：没有固定的形体，又是独立存在的，不会因为什么物体的消亡而消失。但是，既然“道”有着这样的特性，老子又怎么能够发现它呢？很显然，“道”虽然无声无息又独立于万物，但它肯定以某种形式作用于万物，这样人类才有可能发现它的存在。这样的条件，在现代科学理论中只有一个客观实在符合，那就是“规律”。

构建和谐社会不仅是现代人的普遍祈求，历史上多少先哲不懈探索实现社会和谐 的途径和方法。孔子希望以“中庸”求得和谐，目光停留在人类自身，“我为人人，人人为我”，约束个性，牺牲自我，以达成一致的共性。老子和庄子的目光从个体生命出发，触及整个人类，接着向宇宙自然延伸，然后又回到生命的个体，获得深刻的感悟：完成了生命个体的和谐，才能实现人类的和谐。

人自身的和谐体现生命遵循自然的最佳状态，因为人是自然的一部分，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，“天地与我并生，万物与我为一”，人类



做到自身不与自然发生冲突，必须学习自然，而不是破坏自然以及人的自然天性——充分呵护生命、张扬个性，不奴役与欺骗自己，懂得尊重万物，不轻视他人的价值，这样才能为创造人类的和谐提供必要的自然条件。自然是“真”的，是最大的“善”，反过来善是“真”的，而“恶”不是“真”，它是对自然秩序和人类生存环境的破坏，恶人、不真的人必然反过来伤害自身。人顺其自然，做诚实的人，从而获得最大的善，使人际社会出现真正的和谐。

穿越几千年的历史时空，老子和庄子洞察事物的目光，仍在柔和地抚摸着人类的灵魂，让我们警醒。我们生活在这个世界上，总想让自己获得自由，但真正的自由是不存在的，因为总会受到这样或那样的约束，可有的人很快乐，有的人却郁郁寡欢，为什么呢？因为人的胸怀有“小大之辨”，思想境界有高低之分。我们如果服从天地间的客观规律，体察事物中的细微变化，将目光投向无穷的宇宙空间，那么还有什么东西可以影响到自己呢？

所以，要想达到和谐的境界，就必须在精神上解放自己，充分自信地、逍遥自在地、无欺无诈地与人相处，这样才可以获得真正的自由和快乐，享受到真正的幸福生活。

道家不是教人避世，而是提供一种生存智慧。这智慧可以用形象化的概念来表现：人的性格是方，做人的原则是方；做人不讲原则，规避规则，只圆不方，一味圆滑，那么什么手段都会使出来，社会必因此陷于无序，人必因此活得紧张。人本身是自私的，但老子以“无私”而“成其私”，即以个性与原则的“方”去应对共性与他人的“圆”。

道家推崇水，因为水有“善德”，既能藏垢纳污，又能激荡澎湃，清洗净化。人在交际中也当效仿水，学习水，灵活地掌握交际方法，当方则方，当圆则圆，以“处下”的姿态和胸怀处世，实现与人友好相处的理想状态，达到“居善地，心善渊”的最佳境界。

目 录

第一章 道法自然

在人与自然的 关系中，道家主张人应该协助自然发展，而不是自以为是，任意而为。人的精神与自然的统一，表现在顺天行，循天理，合天德，从而达到人的精神的最高境界——精神自由的境界，同时也是“备于天地之美”的境界。

揭示自然的奥秘	001
尊重人的自然属性	003
最朴实的自然之美	005
充分享受自然	007
懂得“安时处顺”	009
顺其自然的安排	012
自然“化境”无痕迹	013

第二章 凡事讲规律

只了解事物的表面现象是远远不够的，要做好一件事，就要把握这件事的要领，掌握它的内在规律。否则即使偶尔做成了，也不过是碰巧罢了，而当再遇到类似的问题时，仍会感到茫然不知所措。

规则成就大世界	016
智者能变通不拘	018
任何事都有规律可循	020



掌握人情变化的迹象	023
做一个守时的人	026
精于考量, 避免不利	028
对照比较, 确立标准	030

第三章 大道无为

无为而治是道家基本的政治主张。无为, 即“不为物先, 不为物后”, 顺乎自然以为治。无为思想并不是一种西方意义上的知识学体系, 而是一种生命的智慧, 一种对“道”的追寻, 对宇宙万物的形而上的把握。

无为是柔性管理	033
要知道老百姓是怎么想的	035
自己无为, 手下人有为	038
选对人才, 清闲无事	040
无为, 必须落实责任	042
无为, 建立在和谐之上	044
无为, 对品行的检验	045

第四章 柔弱胜刚强

任何事都有两面性, 都是相辅相成的, 过分的追求只能是徒劳, 没有任何意义。所以人生在世不可逞强斗胜, 应该柔弱谦和, 有良好的处世修为人修养。过分的逞强求胜会失去生机。再大的利益也是身外之物, 贵身之柔才会有生机。

相对力量的转化	049
强者并非铁定的赢家	051
弱小者不必自卑	053
巧妙地由弱变强	055
在强手的羽翼下藏身	058
利用对手的长处	060

第五章 虚静通道

虚静，道家思想中的一个重要概念，指的是人在认识外界事物时的一种静观的精神境界。老子在《道德经》中提出了“致虚极，守静笃”的思想；庄子的“坐忘”即是“虚静”，使人忘掉一切存在，也忘掉自己的存在，抛弃一切知识，达到与“道”合一的境界。

心静才能使世界澄明	062
知雄守雌，把握天下	064
静守自己的位置	067
遇到是非要静思	069
冷静地面对冲突	071
对人“虚声下气”	073
静养生命之体	075

第六章 抱朴守真

“朴”指平实、自然、不加任何修饰的原始状态。“抱朴”是道家追求保守本真，怀抱纯朴，不萦于物欲，不受自然和社会因素干扰的思想。这一价值取向深深地渗透到民族文化之中，成为中华民族的一份精神财富。

保持生命适当的能量	079
在反省中保持不变	082
“知足”才能始终如一	084
感觉太累就回归本心	085
守得住需要的东西	087
不让自己的心发狂	089

第七章 平淡交往

道家伦理主张，人应该像水一样守柔处弱、谦退不争，展现一种对待他人的宽容、包容胸怀；世人应该贵生养生，保重生命，不可为名利、财物所累，



这有益于从源头上保持人内心的澄明，找到克服人与人之间相互异化的途径，达到交往的和谐状态。

做心意相投的朋友	092
低姿态与人相处	094
以宽大的心胸待人	097
尊重是交往的前提	099
用心去帮助别人	100
解决矛盾，增进友谊	102
掌握距离，把握分寸	105

第八章 淡泊名利

道家认为，如果人心里充满着各种嗜欲杂念，眼睛就看不见颜色，耳朵就听不见声音。所以说心要是违背了清静寡欲的基本规律，各个器官也就会失去各自应有的作用，影响身心健康。

为人处世不贪小利	108
吃点亏无关紧要	111
争名夺利伤害身心	112
谈判中的利害分寸	114
与人合作不“争先”	117
诚意互利不“恶争”	119
不要见利忘形	121

第九章 逍遥自在

心态的修炼包括心智和态度，道家有“逍遥”之观——充分享受自由。“若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？”要想达到逍遥的境界，就必须在精神上解放自己，这样才可以获得真正的自由。

看重自己生命的意义	123
心里多装一些自信	125
自信能够战胜困难	127

不做精神上的侏儒	128
每个人都是“独特”的	130
想得太复杂会成妄想	132

第十章 遂性率真

道家的理想人格的特性是：独善其身，超然物外，一任自然，遂性率真；在内心与风情俗世、社会热潮、政权架构、达官显贵保持距离。这是道家的神韵情采。道家凸显的是超越和放达，以自在快乐的心态，批评、扬弃、超越、指导现实。

真性情，好生活	135
做本色的自己	137
发挥性格优势	139
不轻易改变个性	141
慢慢改善自己	143
不要活在敏感中	145
控制激动的情绪	147
率性不是“我行我素”	149

第十一章 追求高级快乐

在道家文化中，快乐分为三个层次，分别为：初级快乐、中级快乐和高级快乐。《庄子·逍遥游》有鲲鹏“扶摇直上三千里”，与自然完全融合，进而获得高级快乐。因此高级快乐就是“至乐无乐”，即不想快乐，忘记快乐，才能真正达到快乐。融于自然，连自我也不存在，跟大自然完全一体。

不让欲望压制快乐	152
随意简单一点更快乐	154
留意眼前美好的事物	157
多从事物的正面去看	159
内心单纯的人烦恼少	161
学会转移情绪	163



第十二章 聪愚的区别

人是有聪明和愚昧之分的。庄子认为，知道自己愚昧的人，并不是最大的愚昧；知道自己迷惑的人，并不是最大的迷惑。最迷惑的人，一辈子也不会醒悟；最愚昧的人，一辈子也不会明白。

聪明人对自己很了解	166
大智若愚，用晦如明	168
表面糊涂，心里不糊涂	170
克服自作聪明的毛病	172
真正聪明的人不圆滑	174
“聪明而愚”的策略	176

第十三章 人生贵于选择

世界如此之大，宇宙如此久远，所包含的知识和学问无穷无尽，凭我们自己有限的生命和精力，是根本不可能穷尽的。所以，如果我们要用自己有限的精力和生命去追求无限的知识或者学问，那只能使我们陷入困境和疲惫之中，永远也不能自拔。

生命的容量在于控制	178
做出最佳的选择	181
选择的方向要准	183
选择不要脱离现实	184
适应变化巧选择	187
做无悔的选择	189

第十四章 舍才能得

道家认为，舍弃了世俗之事，身形就不会劳累；遗忘了生命，精神就不会亏损。身形得以保全而精神得以复本还原，就跟自然融合为一体。

以放弃的方式获得	191
----------------	-----

卸下不必要的东西	194
把恼人的事丢开	196
学会改道而行	197
放弃是让目标更明确	199
不放弃自己的立足点	202

第十五章 善用反向思维

庄子的辩证法思想，是中国传统哲学中最伟大的智慧之一。天下没有什么比秋毫的末端更大，而泰山算是最小；世上没有什么人比夭折的孩子更长寿，而传说中年寿最长的彭祖却是短命的。这种换个角度的思维方式，用在处世上，具有积极的意义。

困境中用逆反思维	204
不被“失败感”缠住	207
一步步重新开始	210
发现失败的好处	212
在委屈中保全自己	215
出手不要过早	218

第十六章 冷静面对荣辱

由于荣宠和耻辱的降临往往象征着个人身份地位的变化，所以，人们得宠之时也就是春风得意之时，当然惟恐一朝失去，就不免时时处于自我惊恐之中。道家主张“宠辱不惊”，做到这一点，方显大家智慧。

物极必反，荣辱相伴	221
学会知足，避免受辱	223
身心清静，不失自尊	226
宠辱降临不喜悲	228
自我保全与自我实现	230
位置越高考验越多	232
不搬是非不招辱	234



第十七章 正视生死法则

庄子认为，人死，生命元气消失，人又回归到大自然的怀抱中，因而人要顺其自然，乐天安命，以超越生死的态度，达观冷静地对待死亡问题。

从容面对死亡	238
死如做梦一样简单	240
不透支自己的生命	242
树立健康的信心	244
残障程度取决于态度	247

第十八章 不言与不辩

老子和庄子对于言与不言，辩与不辩，主要看符合不符合道理，有道理能言善辩，句句入木三分，否则闭口养心修性。后来道家养生，非常注重少说话，认为说话耗费精神。为了少说话，就得堵塞住通向欲望的通道，关闭上招惹是非的大门，挫掉锐气和锋芒，解脱无谓的纠纷，让身心获得自然放松。

明智的人慎重开口	250
身教重于言教	252
漂亮的话不要全信	254
委婉的话不易伤人	256
尽量做到不失言	258
没有把握不许诺	262
机智地应付尴尬	264
学会巧妙地表达	266
“察意”之后巧拒绝	268
赞美之词也得选择	271

第一章

道法自然

在人与自然的系统中，道家主张人应该协助自然发展，而不是自以为是，任意而为。人的精神与自然的统一，表现在顺天行，循天理，合天德，从而达到人的精神的最高境界——精神自由的境界，同时也是“备于天地之美”的境界。

揭示自然的奥秘

人法地，地法天，天法道，道法自然。无自然之浑浑，无君子之乾乾，然欲守而立之，终须君子自悟其道，善其身也。

——《老子》

“道法自然”是道家哲学的核心，也是对自然奥秘的揭示。

自然的奥秘包含了一种最大的“道理”，因为它有自己的规律，不会因为人而改变。一个人如果多接触大自然，就会体验到“顺其自然”的快乐。

道家的自然观，是要求人们通过欣赏自然，把握什么是“道”。道是“究竟的真实”（最后的真实）。人活在世界上的时间非常短暂，几十年以前没有我，几十年以后也将没有我，这个世界每天都有人出生，每天都有人离开。那么，到底什么是人生智慧？道家认为，这全是因为我们与道有所接触，得到了启示。

道家的代表人物庄子认为，每一个人都要遵循内心的道德，听从自然的声音，而不必有任何外在的刻意。自然是个什么东西呢？什么样的状态才能称为自



然呢？自然就是自然而然，也就是平常我们所说的天然——万事万物没有人因为因素的那种状态，也就是说自然与人为造作相对。

河神曾分不清什么是自然，什么是人为。一天他跑去问北海神：“请问，什么是自然？什么是人为？”

北海神打比方说：“牛马本来有四只脚，这就叫自然。用轡头套在马头上，用缰绳穿过牛鼻孔，又在马脚底上钉上铁蹄，这就叫人为。不要用人为的事去毁灭自然，不要用矫揉造作去毁灭天性，不要因贪得去求名声，谨慎地守护着自然之道，这就叫回归到了本来的天性。”

落实到人类自身，“自然”就是指人的天然本性，也就是人的真性情，真思想。所以，自然又与虚伪相对。

尧在位的时候，黄河流域发生了很大的水灾，庄稼被淹了，房子被毁了，老百姓只好往高处搬。不少地方还有毒蛇猛兽，伤害人和牲口，叫人们过不了好日子。尧召开部落联盟会议，商量治水的问题。他征求四方部落首领的意见：“派谁去治理洪水呢？”首领们都推荐鲧。

尧对鲧不大信任。首领们说：“现在没有比鲧更强的人才啦，你试一下吧！”

尧勉强同意了。鲧花了9年时间治水，没有把洪水制服，因为他只懂得水来土掩，造堤筑坝，结果洪水冲塌了堤坝，水灾反而闹得更凶了。

后来，舜接替了尧位子，当上部落联盟的首领，他亲自到治水的地方去考察，发现鲧办事不力，一气之下就把鲧杀了。可杀了鲧，水还得治，由谁去治呢？舜决定让鲧的儿子禹去治水。

禹受命后，他似乎听到大自然中“道”的声音，于是改变父亲的做法，用开渠排水、疏通河道的办法，把洪水引到大海中去。他和老百姓一起劳动，戴着箬帽，拿着锹，带头挖土、挑土。经过13年的努力，终于把洪水引到大海里去，地面上又可以供人种庄稼了。

禹新婚不久，为了治水，到处奔波，三次经过自己的家门，都没有进去。有一次，他妻子涂山氏生下了儿子启，婴儿正在哇哇地哭，禹在门外经过，听见哭声，也忍着没进去探望。当时，黄河中游有一座大山，叫龙门山（在今山西河津县西北），它堵塞了河水的去路，把河水挤得十分狭窄。奔腾东下的河水受到龙门山的阻挡，常常溢出河道，闹起水灾来。禹到了那里，观察好地形，带领人们开凿龙门，把这座大山凿开了一个大口子。这样，河水就

畅通无阻了。

千年后的李冰治水导河，同样分清了“高卑之宜”，懂得“趋自然之势”，他亲到实地考察，来到岷江上游的湔氐县天彭阙，这是“知地理”。为了“辟沫水之害”，还知道四季、气候引起的水量变化，何时为害，为害时江水量与洪涝现象，这些是“知天文”。李冰主持修都江堰考虑这些因素，是对自然的极大尊重。所谓“依高卑之宜，趋自然之势”，就是顺应自然而“因地制宜”，从而恰当地作了工程地址的选点和采取相适应的工程配套设施，以达到改造自然、造福于人类之目的。

“道法自然”的都江堰工程功能不仅是防水患，而且积极的生利、运输、溉田等。都江堰使成都平原的自然生态环境和人文景观发生了崭新的变化，缔造出“蜀千里沃土”、“水旱从人，不知饥馑”、“春水绕蜀城，江村事事幽”的“天府”、“陆海”的农业文明，物阜民丰，文化昌明。这是“道法自然”的千秋佳作，是接受自然大道理的智慧体现。

道家的“自然观”来自哪里？老子、庄子，道家的先哲们在别人忙于事功，各家各派游说天下之时，他们从《周易》中得到启示，观察起身边的事物，“仰则观象于天，俯则察法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物”。他们的目光不停留，向更远的方向延伸，然后返回，然后又延伸，于是发现了自然的奥秘，闻见冥冥中一种声音，它说出了整个宇宙间的大道理——谁听得懂这个道理，谁就可以按照自然的规律更好地生存。

尊重人的自然属性

天地与我并生，万物与我为一。

——《庄子》

庄子认为人是自然的一部分，天、地与人是统一的。

人虽然是有思维智慧的动物，但不能因为社会化的作用，把人的自然属性完全剥夺。如果人类的生存活动，把人变成工具，互相操纵械斗，那么无疑人在消失自然属性的同时，一个个成为“聪明”的“非人”。

道家之所以反对儒家的“仁义”，是因为儒家过于强调人的社会属性，而



忽视或抹杀了人的自然属性和精神属性。历史上凡是有自然意识与个性需要的人在感到身心疲倦与痛苦失意的时候，往往会选择回归自然。与其说这是受道家思想影响，不如说道家思想迎合了人们精神上的一种祈求。

曹植一生自恃才华，却受到猜忌，不被信任，因此常有明珠暗投、无人赏识的悲哀；这种感觉，再加上不断迁徙，使他产生了强烈的孤寂感。因此，强烈的自我呈现意识和对知音的渴望，使他从大自然中寻找心灵的慰藉。他写了一篇《洛神赋》，着意刻画了河神宓妃的艳丽、美好，描摹了女神对自己的柔情相约，以及离别时的深情留恋。在这个两情相悦的过程中，曹植不但感受到喜获知音的欢娱，也从女神的眷恋中充分地体现了自我价值。

曹植不仅仅是进行精神安慰，更是对道家文化的一种心理归属。是谁“煮豆燃豆其”，导致了“豆在釜中泣”？还不是满口仁义道德的体面人！所以，曹植通过赞美自然神女来反抗现实世界，实在是一种无奈。他也感到了这种无奈，因为他不精通“游戏规则”而又不能真正地回归自我——他的身份决定了他的存在是对曹丕的一种威胁。所以“人神道殊”的悲惨结局，实际上是曹植悲剧命运的投影。

陶渊明比曹植快乐，他真正享有了道家思想为他准备的一种自在的“活法”。他笔下的“桃花源”是一个宁静、自然，充满了幸福和自由的社会。在这个社会中，没有国家君臣，没有赋税徭役，没有战乱纷争，人们过着淳朴、自得其乐的自然生活。这其实就是老庄所谓的甘食美服、乐俗安居、“邻里相望，鸡狗之音相闻，民至老死而不相往来”的理想社会。

他为什么要这样写呢？它的意义，首先就在于作者借之表现对充满了动乱、欺诈、掠夺的现实社会的强烈不满和批判，它否定了现存的社会制度，表达了作者对平等、自由的“大同”社会的向往。桃花源人怡然自乐，不知有汉、无论魏晋的生存状态，显示了陶渊明追求自然，反对矫饰的人和理想，这和他的行为是一致的。

陶渊明 29 岁那年，做过江州祭酒的小官，但很快就“不堪吏职”辞职不干了。此后一直在家隐居，直到中年后迫于生计，又一度出门任职。当他在做彭泽令的时候，他因不想“束带”去见督邮，说了句“我岂能为五斗米折腰向乡里小儿”！然后又辞官归隐了。这一次是真正的归隐田园，再也没有出来做官。从他的事迹可以看出他是个生性热爱自然，不喜拘束的人。正如