

用

老子的智慧 来生活

Yong LAOZI
De Zhihui Laishenghuo

罗 鲜 ▶ 著

在老子的论述里，你能找到——

怎样定位自己：上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

怎样对待别人：圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。

怎样处理困难：将欲废之，必固举之；将欲取之，必固与之。

.....

如何立身？如何处事？如何待人？如何接物？

短短五千字，蕴藏着哪些哲理？洋洋道德经，该如何予以解读？

人生在世困惑多，何不——**用老子的智慧来生活？**

农村读物出版社

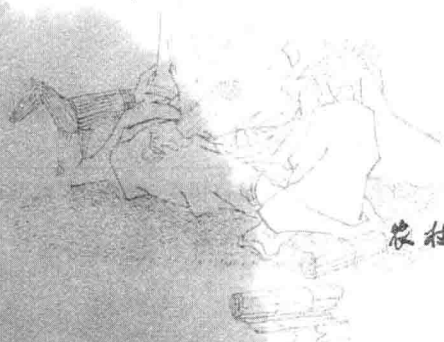
老子

用

智慧
的生活

Yong LAOZI
De Zhihui Laishenghuo

罗鲜 ▶ 著



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

用老子的智慧来生活 / 罗鲜著. — 北京 : 农村读物出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5048-5708-8

I. ①用… II. ①罗… III. ①道家②《道德经》—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 244120 号

策划编辑	刘宁波
责任编辑	周承刚 吕 睿
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中兴印刷有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	23.25
字 数	300 千
版 次	2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	45.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



老子的思想是一个完整的思想体系,这里有对万物起源的认识,也有对万物归复的理解。“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”万物永远处于动态之中,永远变化,我们置身于其中感受着这些变化。老子讲到了变化,讲到了辩证的思维,甚至讲到了如何建立辩证思维的模式。老子教给我们怎样树立起一个概念:世界万事万物永远发生着变化,尤为重要是辩证的变化。以往的变化说明的是以前,而今的变化又与以往不同,抱定以往的思想不足以解决当下的问题,辩证发展的事态总会让人感到惊奇或是玄妙,我们不得不深刻理解老子这一辩证思想,建立起哲学的思考方式,倚势而变以解决现实中的困惑。

老子在两千多年前发出了他人生的感慨,留下五千言,以传千古。《道德经》分上下篇,上篇(一至三十七章)为《道经》,下篇(三十八至八十一章)为《德经》,二篇合称《道德经》。首章开宗明义“道,可道,非常道;名,可名,非常名。”为世人惊叹。老子打开了一扇认知世界、认知社会的大门,思想由此展开,从这里可以看到宇宙的形成,可以看到万物的宗源;可以看到物与物的并存与依赖,可以看到事与事的环环相扣;可以看到大自然的朴拙,可以看到人类的奇巧;可以看到辩证的规律,可以明白相辅相成的契合;可以看到治国的妙道,可以看到为人之道;可以领略军事上的常识,可以感悟如何处理国务;可以学会观察,可以学会思考;可以学会分析,可以学会推理;可以学会逻辑,可以学会联想;可以学会对比,可以学会相反相成;……《道德经》的内容可谓丰富、深邃、不足以用简单的语言描述,更何况不同的人有不同的认识,不同的思想产生不同的玄妙。老子说:“故常无欲,以观其妙;常有欲,以观其徼。”有欲与无欲之间发生着何等的变化?有欲与无欲背后的玄机在哪里?是什么在操纵着有欲与无欲?谁又能说得清楚?认识上的差异性又怎么能衡量出收获的大小?认识上的差异性又会导致什么样的事情出现?事情有玄妙啊!不同的



人有不同的感悟,千言万语不能使人心动,一句话却能使人猛然醒悟、潸然泪下,谁又能参明其中的道理呢?可谓识道之难。

人生路上风雨兼程,给人以艰辛,同时也给人以历练。人们可以不在乎吃苦,在乎的是不知为何吃苦。当我们开始学习《道德经》时,开始探讨其中的奥秘,开始认真思考的时候,才发现自身的幼稚,看待问题的肤浅,处理问题的荒唐,简直就是在作茧自缚。大自然并不荒唐,只是由于自己的荒唐才显得荒唐。不明白什么是道,就不知道如何用名,对被命名的事物会存有疑问。摆不好道与名的关系,失去的是什么呢?这是一个值得深思的问题。道与名之间到底有着怎样的关系?如何加以理解?这不可小视。人生路上的风风雨雨给人多少洗礼与启示,给人多少教训与喜悦,当以身拥抱它时人感到一种怅然,当回忆这段经历时又感到一份收获。生活中总在发生着“玄之又玄”的事,生活的奥秘,像是生活的“众妙之门”,无论哪一扇门打开,都有精彩,喜欢不喜欢由自己决定,喜欢它,心里是美的,不喜欢,心里是酸的苦的。感受的甜美与酸苦到底是怎么回事?有谁能摆平?老子强调了“欲”,应引起重视。“欲”可以控制心态,好的心态可以产生理智,理智是智慧的表现。“欲”产生的心态可以让人走向两个极端,当然还有许多平凡,取向于自己。

人人需要智慧,智慧并不凭空而来,“欲”是智慧的前期准备,智慧是有深度而广泛的思考,智慧是对事物全面的认识,此两者密不可分。孔子对学生施教:“不愤不启,不悱不发。举一隅不以三隅反,则不复也。”孔子希望学生具有独立思考的能力,并且能够达到举一反三的收效,是表现在学习方面的智慧。老子更推崇人生的智慧:“一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”是慈爱、节俭、谦卑的表现,是做人的智慧,话简而蕴深。总之,智慧是综合能力的表现,智慧可以认识事物的根本,智慧是欲想追求的境界。

不同的人体现出不同的智慧,或者说不同的人有着不同的智慧。增长知识可以增长智慧,不吃一堑难长一智,不撞南墙不知有墙,没有经历没有成熟。老子的人生智慧表现出质朴与简明,究其内在涵义却是那样深刻,不易理解。老子说:“吾言甚易知,甚易行。天下莫能知,莫能行。”其中道理又在哪里?老子思想透露出智慧,浅看朴实无华,深探细微交织。学得老子思想远可以观宏观世界之壮美,近可以见微观世界之精妙。老子的智慧在于把对大自然的认知规律引用到人类社会活动中,认清效法自然的道理,摆正人生天地中的自身位置,寻找并实现天人合一的境界。对世界的认识本来就仁者见仁,智者见智;对山川大河会有“智者乐水,仁者乐山”,知晓不同的见解不足为奇、不足为

笑是谓识道。

与智慧紧密关联的还有“静”，世间万物的动出于静，“静”可以创造生机，“静”可以发现生机。大自然之“静”，自然天成；人类取“静”，谋求平稳发展。老子讲：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。”万事作于静，就人而言没有静的状态，杂念要丛生，不能抵抗干扰，更不能创造静心的环境。失去静，失去为事的基础，不静心怎能做到“吾以观复”呢？不能做到认真观复，怎么能发现与探讨问题呢？静是心态的放松，静是精神的回归，静是思维的舒展漫游，静是孕育新生机的开始。静应该是一种享受，静可以做到“和其光，同其尘”，于是可与万物交流。

万物都在为自己寻找生存之道，合于道者存，不合于道者弃。将做事符合于规律，符合于道，不和于道者若想要取得成功只会徒劳一场，给生存带来负面影响。道是那样的玄妙，难以识别。老子说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”象是物质的本质特征，捕捉“象”很有难度。象是抽象的，物是具象的，物象之间的联系又是抽象的，以抽象联系具象能有不出现问题的吗？要想少出问题，先要从具象入手，通过表面现象认识事物的本质，让事物的变化从“恍兮惚兮”中清晰起来，让事物之间的内在联系清晰起来，认知形神合一的特性，然后一切回归自然，呈现“天得一以清”的思维状态，为而不为的生存之道就可以显现其中了。

老子的思想大都比较抽象与深奥，为了帮助理解，书中选用了一些名家诗词以助读，目的是将老子的思想形象化一些，为老子对社会的理性化认识再加上一些注解；另外也是在对《道德经》的思想进行认识的同时让读者欣赏到美妙的诗句，将诗人感悟或触涉社会时代的此时此景与老子思想交融辉映，相映成趣。这也算是本书的一大特色吧。

学以致用，理论应与生活实际相联系，为此，书中还加进了一些相映成趣的哲理故事。生活为我们编织了许多回味无穷的故事，里面的哲学道理值得我们思考。一个人生活的时间和空间是有限的，但这并不意味着你与别人的生活有什么本质上的区别，只是你的个性、你生活的方式与环境和其他人存在着差异，遇到的情况不同。本书尽可能提供一些可供参考的故事，找到一些可以借鉴的案例，以此来诠释老子的思想。这些故事为读者提供了一点启迪与思考的空间，在社会生活中找到一点有价值的参考，从而找到自我，让自己更明明白白地生活，是我的一点心意。相映而读可以使读者有所感悟，开阔思路，从而点亮人生智慧的明灯。



《道德经》是中国典籍文化中的瑰宝，读来可以凝神静气，思考可以摒弃恍惚，前行可以探明道路，事出可以辨明原委，悟道可以使人开窍，从纷乱中捋出头绪，在迷茫中找到方向，于郁闷中得以解脱。凡体悟感触，获得理念，绝非一蹴而就，并不轻而易举。当怀着探求的意识与渴求的心态读《老子》时，便有可能悟出一点其中的道理，体味其中的滋味，破解心中的难题。生活在世界上，就应探明问道生存哲学。万物皆存有奥秘，浅显与深奥相对而出，浅显之中有深奥，深奥中透出浅显；不认识的事物显得深奥，认识了的事物显得浅显，再认识又显得深奥，循环往复以至无穷，没有止境。我们的思想受到局限，看问题不够全面，存有许多盲点，到底究竟真实何在？能不能识得究竟真实？应该怎么办？如何生存？怎样求解？人们在一次次地发问，一次次地苦苦追求、奋力探求，努力趋近那些真实。事物的原因与结果交织在一起，谁又能知道它的成因？谁又能懂得它的结果？谁又能明白其中的奥妙？或许能够在老子的《道德经》中探求一点答案，寻找一条道路。

每每当我打开《道德经》认真阅读时，可以感受到《道德经》文风的严谨，言词准确，思路开阔，体察细微，逻辑明晰，问题设置一环紧扣一环。不仅如此，有一种呼之欲出的思维神韵，将你的思想抻拉，使之自然融进它的思想范畴是老子思想的魅力所在。老子的思想可以提供一个巨大的想象、思考的空间，像一张无形天网疏而不漏，藏奥妙于中，网天下之事，任凭探讨其内涵，可以丰富自我的感受与认识，弥补思维的不足与缺失的空间。寻常之时有谁去想“大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”的深刻涵义？当做深入思考时才感受到它的妙处所在，字字珠玑。《道德经》一书内容丰富，涉及广泛，言简而意深，大到治国方略，小到心理问题的解决，人所遇到的诸多问题都可从中获取答案。

笔者水平有限，能解读一点老子《道德经》的思想，为你带去一点新知与帮助，能探得一点老子的人生智慧，使人生置于有道之中，建立具有哲理的思想是我的心愿。“天之道合于道，人之道合于德”为我的一点心得。最后借用司马迁的一句话作为结尾，“究天人之际，通古今之变，成一家之言。”究天人之际，通古今之变，确实没有能力做到，成一家之言方有可能，只作一己之见矣。勿忘斟酌而行，人生问道。



前 言

上 篇

第一章	明道曰名	3
第二章	事物相对	9
第三章	无为而治	13
第四章	识道不易	18
第五章	学会守中	23
第六章	生生不息	27
第七章	天长地久	30
第八章	贵在为水	35
第九章	摆正自我	40
第十章	形神合一	45
第十一章	有无相用	50
第十二章	不要盲目	55
第十三章	识得宠辱	59
第十四章	识道有益	64
第十五章	做事行道	69
第十六章	追求虚静	75
第十七章	治理有方	80
第十八章	相反相成	84
第十九章	返璞归真	87



用老子

的智慧来生活
YONG LAOZI DE ZHIHUI
LAISHENGLI

第二十章	是非难辨	92
第二十一章	与道同行	98
第二十二章	为人宜道	104
第二十三章	好在持道	109
第二十四章	得道是真	113
第二十五章	自然行道	117
第二十六章	重轻孰根	122
第二十七章	行善之道	126
第二十八章	守住寂寞	131
第二十九章	泰然相处	134
第三十章	兵伐不道	138
第三十一章	识得兵器	142
第三十二章	道名有别	147
第三十三章	智者自强	152
第三十四章	道小为大	156
第三十五章	道虚既有	160
第三十六章	即弱即强	164
第三十七章	无为而为	168

下 篇

第三十八章	识德为仁	175
第三十九章	合而为一	179
第四十章	识得有无	186
第四十一章	识道有别	190
第四十二章	识道有成	196
第四十三章	至柔之尊	201
第四十四章	知足不辱	205
第四十五章	大巧若拙	209
第四十六章	知足为道	213
第四十七章	明白生活	217

第四十八章	知识与道	221
第四十九章	善中有德	225
第五十章	宝贵生命	229
第五十一章	道德之间	233
第五十二章	生存于道	237
第五十三章	识道有益	241
第五十四章	修德观身	244
第五十五章	含德之厚	249
第五十六章	得失为贵	253
第五十七章	治国之道	257
第五十八章	福祸相依	261
第五十九章	节省安邦	264
第六十章	大国小鲜	268
第六十一章	大国谦下	272
第六十二章	道之可贵	276
第六十三章	小事大事	279
第六十四章	知小为大	284
第六十五章	以道持国	289
第六十六章	善下为王	293
第六十七章	慈故能勇	298
第六十八章	以善为先	304
第六十九章	用兵之道	308
第七十章	知行易难	312
第七十一章	知与不知	316
第七十二章	取以民生	320
第七十三章	善争不争	324
第七十四章	民不畏死	328
第七十五章	民饥何因	332
第七十六章	弱上强下	338
第七十七章	天道人道	341



用老子

的智慧来生活
YONG LAOZI DE ZHIHUI
LAISHENGHUO

第七十八章 弱能胜强	346
第七十九章 道与善行	350
第八十章 平淡人生	353
第八十一章 信言不美	356
后 记	361



上

篇



第一章 明道曰名

原文

道，可道，非常道。名，可名，非常名。

无名，万物之始；有名，万物之母。

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。

此两者同出而异名，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。

译文

道是可以用来语言表达的，但表达出来的不是永久的道；名是可以用来文辞来命名的，但表达出来的不是长久的名。

物质原先是没有名称的，那时万物就开始存在了；物质有了名称之后，它就成了最开始的母体。

因为总是没有什么欲望，所以能够观察到其中许多的奥妙；总是有欲望的话，仅仅能够看到事物的边缘。





用老子

的智慧来生活
YONG LAOZI DE ZHIHUI
LAISHENGLIHO

一个事物的两个方面同存在一个事物之中,只是名称不同,每一方面都有它的玄妙之处。

玄妙之中还有玄妙,众多的玄妙都从此而来,它是一切奥妙的总门。

解 读

道,是大自然的规律与法则,生活在世界上的人总想把这一规律说清楚,但是,人类的认识在历史长河中受到局限,从而总是有限,世间万物很多东西难以说得清楚,始终处于探索中。物质永远处于变化之中,它因循着自己的发展规律变化,人们对它的每一个认识都只是对它那一时刻的认识,而且带有不完整性,这一问题永远值得探讨。道,是可以说的,却是很难说清楚的,事物的复杂性构成规律的复杂性。我们为物质起名,用语言文字的形式把它标名出来、表述出来,但不能表述得那样全面,有时还是不准确的,我们对事物的认识存有盲区,存有不科学性。事物的名称是人所赋予的,但是名称下的内容与内涵还有许多不为人知的知识,一系列的名又会从这里产生,一个个谜团紧随其后。“名,可名,非常名”物质是可以起名的,但是不会永久地把握住它,占据它,在认识中还会产生新的认识。人们对自然规律认识得愈深刻,对事物的称谓表达愈丰富,随着认识的深入观念会不断更新,认识永无止境。

我们对万物的探索,在于探索事物的源头,源头是万物的初始阶段,认识万物的源头,就认识了万物的母体。未知的事物层出不穷,对物质的认识没有穷尽。凭对新事物的认识给它标以名称,这一名称就成为这一事物的载体,这一概念就成为母体,也就成为我们以后讨论问题的基础,衍生出的概念由此而生,新的问题还会生成。举例来说,为什么我们感到古汉语难以理解,是因为古字的含意与其现在的含意出现了差异,以前这样用,现在不这样用了。历史的变迁永远伴随着知识的更新,社会愈发展分工愈细,探求愈专一。

人有情感,情感是一个很怪的东西,有时人容易跟着情感走,跟着情感走往往容易失去理智(当然也有为此产生睿智的现象)。在这条路上行走应当谨慎小心,任何偏离都会出现问题。观察事物和认识事物与情感一定有关系。在无欲状态下,处于放松的、自然的状态下,可以观察、体会到事物的奥妙,体现出与物相融洽的关系,是感受生活的结果。如果是一种追求,目的性很强的

话,也许只可能观察到事物边缘特征的一些现象。

欲望(或者叫动力)真是一个不可思议的东西,它可以平淡也可以冲动,它可以温柔也可以火热,它可以创造也可以毁灭,总之它是行为的原动力。怎样理解欲望与动力呢?打一个比方,动力好像汽车的发动机,油门小的时候汽车行进得比较平稳,你有机会观赏车外的美景;当油门加大后汽车速度加快,你已经没有机会观景了,注视前方是你的最佳选择。欲望越平和与之相关的事越可以和谐,可以感悟的东西越多;欲望越冲动指向性越强,感受越专一,往往出现其他的问题。这就像是老子说的,出现“有欲”“无欲”与“以观其妙”“以观其微”的关系。

名是什么?名是人们对客观事物的标名认识(当然还有其广义)。有名与无名是一对非常重要的概念,是人类认识物质世界的基础。无名是物质,有名也是物质,无名是还没有被认识的物质,有名是人类开始认识它了。物质来源于同一个宗源,由于变化的不同名也就随之不同了。一个事物向更多事物演变,这叫同出而异名;演变后还在演变,又叫做各有各的玄妙。

事物的统一体是辩证的,而辩证的一定是变化着的,它们之间相互依存、相互转换、相辅相成,它们之间缺失哪一方面它都不会完整。不论哪一方面都有它变化的玄妙之处,我们总是处在变化的、玄妙的环境之中,这是应当引起注意的问题。

事物之中存有许多奥妙,当不经意地打开一扇玄妙之门,你会发现无穷的秘密,这里有诱人的奇妙现象,也有形式各异的陷阱。老子将其称为“众妙之门”,为探究此门值得前行“推敲”。

老子用非常简单的语言讲出了一个深奥的道理,这个深奥的道理就是人与自然、社会的关系,或者说是如何处理人与自然、社会的关系。自然、社会存在本身就是一个复杂的统一体。一件看似对你无意义的事,不相关的事,其中却含着对你有意义的因素,同你有着千丝万缕的联系。事物每时每刻都在发生着变化,你永远离不开这个变化的社会,你无法逃避这个社会。怎么办?这是社会向你提出的问题;同时也应当是你自己对自己提出的问题:我是谁?我该怎样办?如何才能生存下去?每个人都面临着机遇与挑战。这些并不算什么问题,只不过是以前什么样的态度去面对罢了!其实,老子已经给我们树立了





用老子

的智慧来生活

YONG LAOZI DE ZHIHUI
LAISHENGLI



一个人生的榜样,他在做任何事的时候,首先对事物进行分析,客观是什么样的状态,主观上应具有什么样的意识,不同的状态、不同的意识导致不同的结