

学生版
Xuesheng Ban

刘加临◎编著



道德经 中的智慧名言故事

Daodejing zhong de
Zhihui Mingyan Gushi

《道德经》提倡清心寡欲、无为而治。

几千年来，上到帝王将相，下到黎民百姓，无不从这部人类文明史上的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、立人处世的精髓。

《道德经》是老子的经典之作，其中蕴涵了丰富的人生哲理，涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道等智慧。



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

 道德经
中的智慧名言故事

刘加临◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经中的智慧名言故事 / 刘加临编著. — 南昌 :
二十一世纪出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5391-9920-7

I . ①道… II . ①刘… III . ①道家②《道德经》—
少儿读物 IV . ① B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151608 号

道德经中的智慧名言故事 刘加临 编著

责任编辑 张 宇

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千

书 号 ISBN 978-7-5391-9920-7

定 价 28.80 元

赣版权登字—04—2014—595

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

前 言

老子，名耳，字聃。是我国道家学派的重要代表人物之一。几千年来，道家思想深深地嵌进了中华民族文化的精髓之中，影响了一代又一代的人。

《道德经》是老子的一部经典之作，其中，蕴含了丰富的人生哲理。涵盖宇宙观、人生观、价值观的辩证方法，包括治国之道、处世哲学、人性修养、军事哲学、养生之道等智慧。

《道德经》只有五千余字，后人分其八十一章。虽然字数不多，却是章章锦绣，字字珠玑。可谓旷世奇书。个中道理自然“玄之又玄”，故而让很多人望“道”兴叹。

《道德经》中提倡清心寡欲、无为而治。几千年来，上到帝王将相，下到黎民百姓，无不从这部人类文明史上的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、立人处世的精髓。

当今社会科学发达，社会经济高速发展，人们的物质财富越来越殷实，而精神财富却越来越贫乏，道德沦丧的现象日益严重，我们更应该从老子的《道德经》里面找到自己的人生准则，不与世俗同流合污，静心是安心学习之本。人们的心境达到虚静的状态，才会时刻保持谦虚谨慎、不骄不躁的作风，才会社会中、生活中、学习中出实招、办实事、求实效。

故此，这本《〈道德经〉中的智慧名言故事》应运而生。在本书中，详细为您阐述了《道德经》中的宇宙观等六个方面的内容。希望，通过阅读本书，读者朋友们能对老子的思想有更深层次的认识。



目 录

超然宇宙之观

顺其自然，一帆风顺	2
施法自然，可以成道	4
遵循自然，无拘无束	6
出生入死，顺其自然	10
物极必反，过犹不及	12
损之而益，益之而损	14
谷神不死，是谓玄牝	16

修身立命之道

不自矜，故长	20
圣人被褐而怀玉	23
以战则胜，以守则固	26
有生于无，无生于有	29
大直若屈，大巧若拙	31
圣人抱一为天下式	34
天道无亲，常与善人	37
抗兵相若，哀者胜矣	40
大方无隅，大器晚成	44
知者不言，言者不知	47
功成身遂，谓我自然	49



圣人去甚，去奢去泰	52
微妙玄通，深不可识	55
天网恢恢，疏而不漏	56
善剑者不拔，善抱者不脱	59
上善若水，以柔克刚	61
重为轻根，静为躁君	64
贵以贱为本，高以下为基	66
为学者日益，为道者日损	69
和其光，同其尘	72
后其身而身先，外其身而身存	76
有之以利，无之以用	78
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	80
祸兮福倚，福兮祸伏	82

安邦治国之法

圣人之治，则无不治	86
其政闷闷，其民淳淳	89
上德不德，是以有德	92
以正治国，以奇用兵	94
百川之王，善处低下	96
心怀天下，得到天下	99
善士不武，善哉不怒	102
各得其所，大者谦下	105
无信不立，有信则成	107
无为而治，清净治国	109
善胜敌者不与，善用人者为之下	111
祸莫大于轻敌，轻敌几亡吾宝	113
君子终日行不离辎重	116
治理大国，若烹小鲜	119
强作妄为，失于治理	121



民不畏威，则大威至	124
百谷王者，以其善下之	126
民不畏死，奈何以死惧之	128

出世入世之谋

为之于未有，治之于未乱	132
慎终如始，则无败事	135
功遂身退，天之道也	138
我有三宝，持而保之	141
九层之台，起于累土	144
终不为大，能成其大	147
企者不立，跨者不行	149
各得所欲，大者为下	152
夫唯弗居，是以不去	155
至柔驰骋之至坚	158
胜人者有力，自胜者强	160
强行者有志	162
大道废有仁义，智慧出有大伪	165
执古之道，以御今有	167
独异于人，而贵食母	169
无为故无败，无执故无失	171
反者道之动，弱者道之用	174
为而不恃，功成而不处	176
曲则全，枉则直	178
轻诺必寡信，多易必多难	180
后其身而身先，外其身而身存	183

与友相处之术

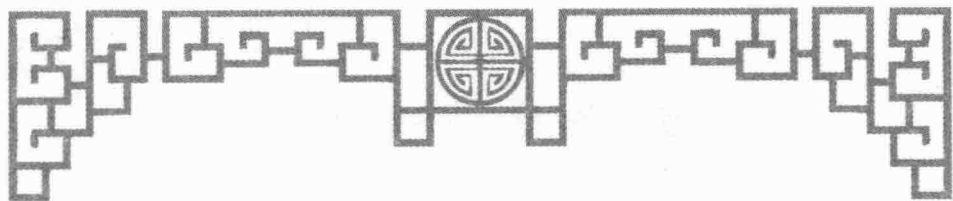
不自见，故明	188
取长补短，完善自我	190



妄言自损，守中多做	192
忠言多逆耳，美言常害人	194
明道若昧，质真若渝	196

淡泊静远之心

少思寡欲，心无烦忧	200
为腹不为目，去彼取此	202
众人熙熙，我独泊泊	204
为而不恃，长而不宰	206
知常容，没身不殆	210
知足常乐，贪得招祸	213
荣辱不惊，名士风流	216
夫唯不争，故无尤	219
知之而后得，不治而后失	221



超然宇宙之观

《道德经》虽然是一本老子所著的为人处世、政治军事等方面的经典著作，但是老子在宇宙方面，也有所涉猎。

老子宇宙观的核心是他哲学体系的“道”。“道”的本性是自然，是无意志、无目的的自然现象。“道法自然”是老子宇宙观的基础，也是宇宙如何生成演化的过程。

老子宇宙观的提出，显示了他超然物外，遵循自然的超前思想，这些思想，即使是放在现在，也很少有人能完全能做到。

下面，就来看看，老子到底提出了什么样的宇宙观吧。



顺其自然，一帆风顺

原文>>>

道可道，非常道。名可名，非常名。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其眇；恒有欲也，以观其所徼。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众眇之门。

——《道德经·第1篇》

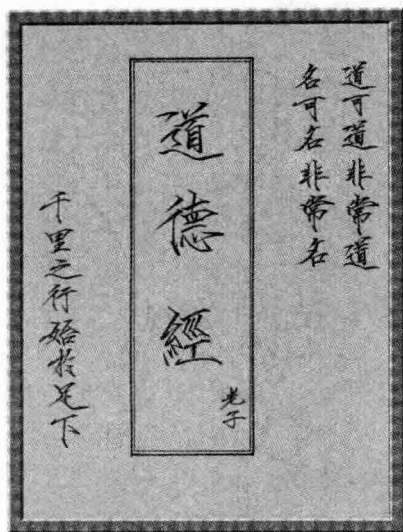
释义>>>

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门。

故事>>>

“道”，是不可以用言语来说明的，否则，它就一定是失去了“道”的真实含义了；“名”是不可以用文字来表述的，凡是可以用来命名的，就一定不是真正的“名”。

老子在《道德经》的第1篇中，首先提出“道”与“名”两个关键名词，也是连串贯通全书八十一章脉络的线索。在这一篇中，老子为我们讲述了“道”和“名”的概念，以及“无”和“有”的真意。老子所讲的“道”是一种不可言传的恍惚状态，是先天地而生，天下万物的生母：是一种不可名状的力量，滋养天地万物；它是天地万物必须遵循的规律，支配天地万物，却从来都顺其自然而不加以干涉。



《道德经》

《道德经》，不想一开篇就遇到了天大的难题。古时候讲忌讳，尊者的名字不能随便说。“道可道非常道”，这一句可怎么讲？“道可道”，实在是不可道，因为这个“道”字正是主人的名讳，是不能讲的。于是他只得把“道可道非常道”，读作：“不可说，不可说，非常不可说。”

这位门客没有想到，其实他的这句话是歪打正着地一下子触及到了“道”的皆谛。道的是不可说的，说出来就不是道了。

启示 >>>

《道德经》一书之所以如此命名，其原因：第一，它要阐明的观点就是什么是“道”；第二，它要阐明的观点就是什么是“德”。搞清楚这两点，并掌握其概念的要领，才能逐步走进其所营造的特殊境界。

自从有概念开始，这个世界就分成了两大部分：一部分是现实的实有的世界，另一部分就是虚无的宇宙。一个可以用肉眼看见，另一个只有用心灵

由此可知，老子所讲的“道”，指的就是宇宙和自然的规律，也可以称作是我们人类的自然观和世界观。

对于我们人类而言，只看认识这些规律，顺从而不违背这些规律，适应这些规律，利用这些规律，才能不断发展、壮大自己。

先来听一个故事：五代时有个宰相名叫冯道，冯宰相养了不少门客。所谓门客，就是一种闲人，寄食在名人的门下，有时帮助名人出出主意。有一天，一个门客给别人讲老子的



冯道像



才能感受得到，而且还不是一般人的心灵。人类自从成为万物之灵后，有了自己的思想和语言，并且依靠它们进行着生产活动，也依靠它们不断地发展壮大自己，从而成为地球的主人。然而，我们人类的语言和思想活动有着很大的局限性，因此想认识和掌握这百亿年前就已存在的“道”，还是相当困难的。但是，我们人类是一个充满信心的物种，让我们在不断的探索中，去寻找和认识这种古老的终极规律。正是在这种永不停歇的探索 and 发现中，我们了解到人生和宇宙大道之间的距离，并且找到了一个新的角度，来让我们去思考宇宙大道和人类自身的真意。而提出这一思考方式的就是老子。

施法自然，可以成道

原文>>>

人法地，地法天，天法道，道法自然。

——《道德经·第25篇》

释义>>>

人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

故事>>>

老子这句最著名的话有两种解释：

一、“法”就是师法，就是某物向某物学习。人向地学习，地向天学习，天向道学习，道向自然学习。自然是老师的老师。

二、“法”就是被法约束，即臣服、被统治。人被地统治，地被天统治，天被道统治，道被自然统治。自然是君王的君王，是管理一切、派生出一切的上帝。

下面的鹿和狼的故事，充分体现了老子的这种思想。

20世纪初叶，美国亚里桑那州北部的凯巴伯森林还是松杉葱郁，生机勃

勃。四千左右只鹿在林间出没，凶恶残忍的狼是鹿的大敌。美国总统西奥多·罗斯福很想让凯巴伯森林里的鹿得到有效的保护，繁殖得更多一些。他宣布凯巴伯森林为全国狩猎保护区，并决定由政府雇请猎人到那里去消灭狼。枪声在森林中震荡。在猎人冰冷的枪口下，狼接连发出惨叫，一命呜呼。经过二十五年的猎捕，有六千多只狼先后毙命。森林中其他以鹿为捕食对象的野兽（如豹子）也被猎杀了很多。得到特别保护的鹿成了凯巴伯森林中的“宠儿”。在这个“自由王国”中，它们自由自在地生长繁育，自由自在地啃食树木，过着没有危险、食物充足的幸福生活。很快，森林中的鹿增多了，总数超过了十万只。十万多只鹿在森林中东啃西啃，灌木丛吃光了就啃食小树，小树吃光了又啃食大树的树皮……一切能被鹿吃的食物都难逃厄运。森林中的绿色植被一天天在减少，大地露出的枯黄一天天在扩大。



西奥多·罗斯福

灾难终于降临到鹿群头上。先是饥饿造成鹿的大量死亡，接着又是疾病流行，无数只鹿消失了踪影。两年之后，鹿群的总量由十万只锐减到四万只。到1942年，整个凯巴伯森林中只剩下八千只病鹿在苟延残喘。罗斯福无论如何也想不到，他下令捕杀的恶狼，居然也是森林的保护者！尽管狼吃鹿，它却维护着鹿群的种群稳定。这是因为，狼吃掉一些鹿后，就可以将森林中鹿的总数控制在一个合理的程度，森林也就不会被鹿群糟蹋得面目全非。同时，狼吃掉的多数是病鹿，又有效地控制了疾病对鹿群的威胁。而罗斯福下决心要保护的鹿，一旦数量超过森林可以承载的限度，就会摧毁森林生态系统的稳定，给森林带来巨大的生态灾难。也就是说，过多的鹿会成为毁灭森林的罪魁祸首。

这与人们对狼和鹿的认识似乎是相悖的。在任何一个民族，凡是以动物为题材的童话，狼几乎永远担着一个欺负弱小的恶名，如中国“大灰狼”的

故事和西方“小红帽”的故事。而鹿则几乎总是美丽、善良的化身。狼是凶残的，所以要消灭；鹿是善良的，所以要保护。罗斯福保护鹿群的政策，就是根据这种习惯的看法和童话的原则制定的。凯巴伯森林中发生的这一系列故事说明，生活在同一地球上的不同生物之间是相互制约、相互联系的。仅仅根据人类自身的片面认识去判定动物的善恶益害，有时会犯严重的错误。森林中既需要鹿，也需要狼。人们必须尊重动物乃至整个生物界中的这种相互关系。

启示>>>

《圣经》上说：“道成肉身。”道成肉身后，肉身就与道脱离了，就像被倒出了酒瓶的酒。把白水倒回酒瓶里，白水不能变成酒。还需要“再酿”。这个再酿的过程就是道法自然。意思是人与道同一，然后共同回归自然。这样，人虽然还不能成自然，但人可以成道，取得成功。

老子说“道法自然”，包含一个重要的思想：人类只有做好自然的奴隶，不能轻易地改变自然的规律，才能做好自然的主人。

也就是说：谁有道，谁就是主人，谁就能成功。当千钧一发之际，谁能明白一些简单的道理，就可以反败为胜。

“臣服于自然”，最终为“自然之主”，这就是人类应有的智慧。

遵循自然，无拘无束

原文>>>

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴，镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自定。

——《道德经·第37篇》



释义>>>

道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育、自生自灭而得以充分发展。自生自长而产生贪欲时，我就要用“道”来镇住它。用“道”的真朴来镇服它，就不会产生贪欲之心了，万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。

故事>>>

禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快撒点草籽吧，这草地太难看了。”

师父说：“不着急，什么时候有空了，我去买一些草籽。什么时候都能撒，急什么呢？随时！”

中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“去吧，把草籽撒在土畦上。”

小和尚高兴地说：“草籽撒上了，地上就能长出绿油油的青草！”

起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好，许多草籽都被吹走了！”小和尚喊道。

师父说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担心什么呢？随性！”

草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。小和尚看见了，惊慌地说：“不好，草籽都被小鸟吃了！这下完了，明年这片地就没有小草了！”

师父说：“没关系！草籽多，小鸟是吃不完的！你就放心吧！明年这里一定会有小草的。随意！”

夜里下了大雨，小和尚一直不能入睡，他心里暗暗担心草籽被冲走。第二天早上，他早早跑出了禅房，果然地上的草籽都不见了。于是他马上跑进师父的禅房说：“师父，昨夜一场大雨把地上的草籽都冲走了，怎么办呀？”

师父不慌不忙地说：“不用着急，草籽被冲到哪里，它就在哪里发芽！随缘！”

不久，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小苗。

小和尚高兴地对师父说：“师父，太好了，我种的草长出来了！”

师父点点头说：“随喜！”

顺其自然，不必刻意强求，只要付出了就一定能够得到回报！

自然有其自身的规律，人为地去改变它反而只能带来坏的结果，笼中的小鸟不再有灵性，关起来的老虎也会失去往日的威风。遵循自然，反对人为束缚，这是我们从《道经》中学到的东西。

老子主张“人法自然”、“无为”、“不言”，因为按自然办事这就是成功的秘密。“人法自然”正如儒家主张“民胞物兴”和“仁民爱物”，人法自然才能胸襟开阔，对万物抱兼容并收的宽宏态度；只有民胞物兴和仁民爱物，才能发挥爱人及物的博爱精神，才能以平常之心对待人、事和物，一切都合乎规律，合乎自然，如此就顺利了。



孔 子

孔子有一次在吕梁游玩，有一个地方地势极高，水流落差很大。从高山飞泻下来的瀑布有几十丈高，顺势奔流，拍石激浪，浪花飞溅开来达几丈远。看着如此湍急水流，孔子心想，恐怕乌龟、鳖鱼也不能在其中游动了。

就在孔子欣赏、赞叹之时，他忽然发现了有一个男子正在水流中挥臂拨水。孔子大吃一惊，以为这人掉进急流，必死无疑了。于是，孔子立即喊了自己的弟子，顺着水流的方向去救人。可是弟子们急急忙忙了一段路，那人却从水里钻出来上岸了。他披着长长的头发，边走边唱着山歌，

在堤岸上优哉游哉地走着。

孔子便跟上去，问他说：“我还认为你是神鬼水怪什么的，看清楚了，你



不就是个正常人吗？请问，你蹈水有什么秘诀没有？”

那个男人说：“没有，我哪有什么秘诀呢。我只是开始于本然，慢慢地，许多时光过去，我又习惯于自然，最后，自自然然地在水中如履平地一样。我跟漩涡一起卷进去，又同漩流一道翻出来。我一起一伏，伸手抬腿弯腰仰头，都顺着水的路子去做，而不以自己的意愿做。可能，这就是我蹈水的秘诀吧。”

孔子又问：“什么叫作开始于本然，习惯于自然，成功于自然？”

那男人便解释说：“我出生在高土上并且安于高地，这就是开始于本来的样子；成长于水中又安于水中，长于习惯，形成自然；我不知道所以然而然，就是成功于自然。”

孔子喟然长叹。

启示>>>

遵循大道的无为，严守自然的规律，放弃我们的强制理念，人对物都不加干涉，顺其自然地工作和生活，这样不仅生活是幸福快乐的，工作也是顺利成功的，这就是我们人生卓越的奥妙所在。

遵循自然，放弃一切人为束缚，这是老子对我们的教诲，是我们追求成功的奥妙，更是我们富有、快乐、平安生活的源泉。

自然界中的生物链如弱肉强食：大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃淤泥，虽然有些残酷，但它们是在周而复始地循环，没有一点浪费。这无疑是在遵循一种自然规律。我们只有认真地体会和了解自然，才能对人生有更明确的理念；才能够认识到我们的价值和尊严了解每个人都有决定自己如何生存的权利；才能对生活充满希望和激情；才能看清虚伪与真实，分清光明与黑暗；才能使我们满怀热情充满正义感；才能使我们的社会更安定，生活更祥和！

总之，我们只有严守自然的规律，遵循大道的无为，人对物都不加干涉，顺其自然地工作和生活，只有这样的工作和生活才是幸福快乐的。这也是我们人生卓越的奥妙所在。