

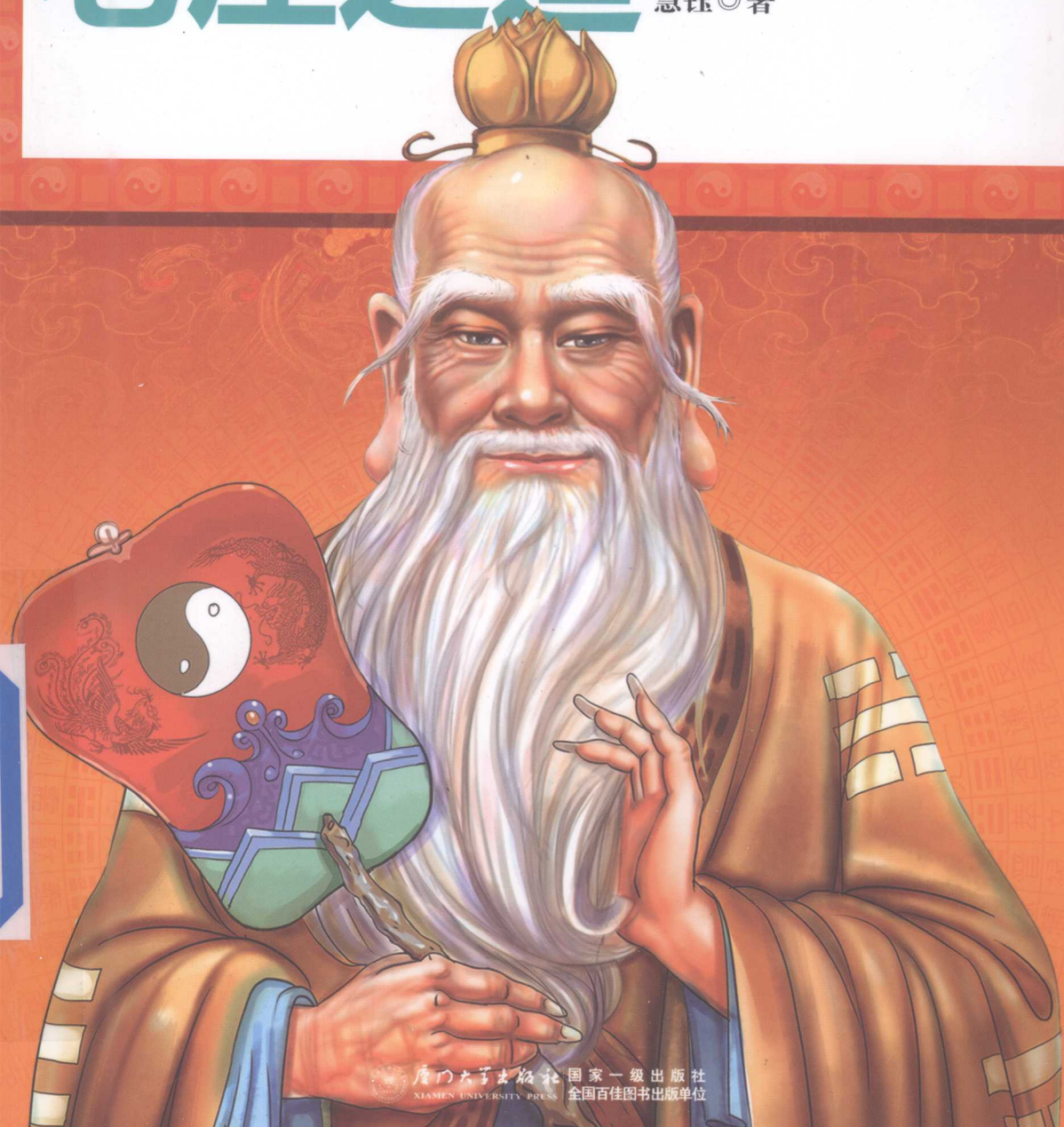


# 天下第一道术

## 老庄之道

执念放下，万般自在；不贪不嗔，修身欢喜  
法不孤起，仗境方生；道不虚行，遇缘即应

慧钰◎著



# 天下第一道術

老庄之道



慧钰  
◎ 著



厦门大学出版社 国家一级出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老庄之道 / 慧钰著. -- 厦门: 厦门大学出版社,  
2014.6

ISBN 978-7-5615-5077-9

I . ①老… II . ①慧… III . ①《道德经》-人生哲学  
-通俗读物②《庄子》-人生哲学-通俗读物 IV .  
① B223.1-49 ② B223.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090683 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编: 361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

三河市祥达印刷包装有限公司

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 19 字数: 350 千字

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

执念放下，  
法不孤起，  
万般自在，  
仗境方生，  
不贪不嗔，  
道不虚行，  
修身欢喜，  
遇缘即应。



无欲无求  
无为而为



上善若水  
顺其自然

近年来，随着中国经济的发展、国力的增强、国际地位的提高，中国人复兴传统文化的愿望越来越强烈。而且，众多学者也都呼吁、提倡学习中国传统文化。一时间，掀起了一股国学热。

中国 5000 年的传统文化流传下来的遗产，可谓汗牛充栋，但说到涵盖整个人生大智慧的经典，毋庸置疑首推老子的《道德经》。它被梁启超誉为“道家最精要之书”，既是个人修身养性的指南，也是政治家治国安邦的参考。

《道德经》一书是春秋时期思想家老子的著作。老子姓李，名耳，字聃，是道家学说的创始人。他是一个颇有声望的智者，其学识举世闻名。他做周政府守藏室的史官（相当于现在的国家图书馆馆长）时，孔子曾到周政府所在地洛阳去向他请教过关于“礼”的问题，并称他为“龙”。

由于周王室的衰弱和不断内乱，老子弃官归隐，跨青牛而去。行至函谷关，老子应守关者关尹的请求，便写了《道德经》这本书。

《道德经》共 5000 余言，分上下两篇，上篇为《道经》，讲解宇宙本原、天地变化、阴阳变幻等问题；下篇为《德经》，阐述人在天地宇宙中的处世方法、进退之术以及长生久视之道。

全书言简意赅，博大精深，内容极为丰富。在书中，老子以其独有的视角，探究了宇宙的形成、万物的本源、国家的治理等一系列重大的哲学和政治问题。发前人所未发，述前人所未述，并且提出了“道”、“自然”、“无为”等著名的哲学概念，成为中国哲学的基石之作。

老子认为，“道”衍生宇宙万物，是一个形而上的实体，孕育和推动

宇宙万物；它无形、无象、无声，恍兮惚兮，若有若无，超越时空而又确实存在。这使得老子的思想充满了形而上的深邃与魅力。

庄子，名周，战国时期睢阳蒙县人，曾做过漆园吏，后厌恶仕途，隐居著书。庄子学派的学术结晶汇集在《庄子》一书中。《庄子》又称《南华经》，被誉为先秦最有文采的哲学著作。其中的《逍遥游》、《齐物论》和《大宗师》等集中反映了庄子的哲学思想。

庄子继承和发展了老子的学说，他认为“道”是无限的，强调事物的自生自灭，否认有神的主宰。他的思想包含着朴素的辩证法因素，看到一切事物都处在“无动而不变，无时而不移”中。他主张齐物我、齐是非、齐生死、齐贵贱，幻想一种“天地与我并生，万物与我为一”的精神境界，安时处顺，逍遥自得。

《庄子》以其怪诞神异的人物形象、变幻莫测的故事情节、恣肆汪洋的行文风格和浑然天成的艺术境界，赢得了无数文人雅士的交口称赞，被后人誉为中国古代浪漫主义文学的杰出代表，被鲁迅先生叹为“晚周诸子之作，莫能先也”。

老子的《道德经》和庄子的《庄子》，是道家学派最重要的两部经典力作。因庄子的思想和老子的学说是一脉相承的，故二人被后世并称为“老庄”。

道家思想高屋建瓴，从宇宙天地和人的完整生命的宏观角度，来思考人应当度过一个怎样的生命征途，超越了知识体系和意识形态的局限。站在天道的中心和人生的边缘来反思人生，深入人性，为人们构建了一片朴素自然的自由天地。

在物质文明高度发达的今天，道家所构筑的这种质朴温馨、纯真自然、安闲自适的社会生活图景正是人们所期待的。

其实，道家的思想很早就受到国内外思想家的重视，各种专门对道家的研究著作层出不穷。近几年，国外甚至出现几次对道家研究的热潮，一大批学者专家置身其中，乐此不疲。德国哲学家尼采称《道德经》“像一个不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得”。俄罗斯汉学家伊莎·李

谢维奇说“老子是国际性的”，美国学者蒲尧明肯定《道德经》“是未来大同世界家喻户晓的一部书”。

道家思想之所以能够千年不衰，是因为它帮助人们在出世和入世之间找到了平衡点，既取得了世俗的成功，又不失去自我的精神家园。可是，它深奥玄妙，艰涩难懂。如果读者从《道德经》和《庄子》的原文读起，并不是一个聪明的方法。

如果不是进行严谨的学术研究，只想从道家思想中学到生存的智慧，不妨从《老庄之道》中体悟世间大道。本书将《老子》和《庄子》辑录在一起，总结了道家的智慧精华。从生死、机心、名利、养生、自由等几个方面，以理论和事例相结合的形式将老子和庄子的智慧阐述出来。希望以此来安顿人们的心灵，启发人们超脱现实世界的物欲之海、名利之场，过上一种合理节欲、有利身心的生活，提高大家的生命质量。

另外，本书还从眼界、修身、道德、积累、进退等几个方面论述成功的真谛，为您提供了一些可以借鉴的处世经验、成功哲理。它将是您摒弃浮躁心态，顺利走向成功的不二法门。希望读者能够借助这些经验和哲理在现实生活中无往不利，实现自己的梦想。

人生于天地之间，只有研习大自然的规律，洞悉世间的道理，才能尽人事，完成自我的修为、功业，走向通途大道。为此，不妨从道家的思想中获取有益的启示。道家智慧博大精深，对它作任何解释描述都是挂一漏万，本书也不例外。因此，纰漏之处在所难免，敬请广大读者朋友批评指正。



前 言 / 1

## 任心而见素抱朴，我们该这样做自己

上 篇

### 第一章 道者诗性生存——回归本真才是快乐

1. 日出而作，日入而息 / 4
2. 适时做擅长的事 / 8
3. 乘风万里，顺势而为 / 12
4. 因环境而改变 / 15
5. 功成则主动隐退 / 18
6. 满足肚子而不是眼睛 / 22
7. 宠辱不惊，心安则快乐 / 25
8. 俗人昭昭，我独昏昏 / 29

### 第二章 性情归婴儿——浮躁世界这样养心

1. 木秀于林，风必摧之 / 34
2. 安静胜于烦躁 / 38
3. 接受事实遵天道 / 41
4. 回归自然，净化心灵 / 45
5. 无知乃大智 / 48
6. 闭目塞听做“婴儿” / 51
7. 简化生活，返璞归真 / 54
8. 等视万物归混沌 / 58

### 第三章 物我两忘得清净——道家教你学修身

1. 博大仁爱 / 64
2. 达身轻盈 / 68
3. 外养神内养气 / 72
4. 忘我修身得清静 / 76
5. 不避死，坦然视之 / 80
6. 行事有弛有张 / 83
7. 不挂圣人之网 / 86
8. 无欲以静，身自定 / 90

## 中篇

### 人当如水润万物，为人处世圆中有方

### 第四章 道法天地合大道——处世也要顺其自然

1. 纠纷要和解 / 98
2. 与人交，信为美 / 101
3. 恕己必先宽人 / 105
4. 要有容忍之量 / 110
5. 以德报怨 / 114
6. 强人所难逆天道 / 117
7. 后其身而身先 / 121
8. 以退为进 / 124

### 第五章 处卑守己弱胜强——地低为海，人低为王

1. 顺人而不失己 / 128
2. 外化而内不化 / 132

3. 不为外物所赋役 / 135
4. 谦卑不是卑微 / 138
5. 低姿态，高人品 / 142
6. 低调处世，真诚为人 / 145
7. 示弱的迂回处世法 / 150
8. 先公后能私 / 154

## 第六章 德者上善若水——圆润变通好交往

1. 心若渊，多倾听 / 160
2. 切忌以“我”观物 / 163
3. 自恃己能难成功 / 166
4. 利万物不求报 / 170
5. 待人言行有礼 / 173
6. 交往时心平气和 / 177
7. 仁善待人得真心 / 181
8. 如水调治万物 / 185

## 无为即是有为，如此做事更成功

## 下 篇

## 第七章 智者不争为争——过分强求食苦果

1. 盈满则缺，做事别太满 / 192
2. 韬光养晦成功之道 / 195
3. 不为天下先 / 199
4. 外其身而身存 / 203
5. 金玉莫能守 / 206

6. 不尚贤，无烦忧 / 210
7. 知足才能常乐 / 214
8. 乐极生悲，莫张狂 / 218
9. 不求才能有得 / 222

## 第八章 多言则数穷——少说还要多做

1. 多说无益 / 228
2. 话多令人困惑 / 232
3. 行不言之教 / 235
4. 耐住性子多行动 / 240
5. 轻诺必寡信 / 244
6. 不亲不仁，办事公道 / 248
7. 做事要厚积薄发 / 252
8. 桃李不言，下自成蹊 / 256

## 第九章 无为方能有为——做事有分寸烦恼消

1. 无为才能无不为 / 262
2. 此消彼长，掌握分寸 / 266
3. 趋利避害好办事 / 272
4. 以无为用，成功没阻碍 / 274
5. 道法自然，依时而动 / 277
6. 凡事有阴阳两面 / 281
7. 常无心，不走歧途 / 285
8. 不露锋芒没烦恼 / 288



上篇

任心而见素抱朴，  
我们该这样做自己



## 第一章

# 道者诗性生存—— 回归本真才是快乐

如今，人们追求的都是物质的穷奢极欲，然而物质的繁荣却未必使我们感到快乐。这是为何？道家所提倡的诗性生存智慧或许能给我们点滴线索。生存的美，生存的真正快乐其实正是源自于那份日出而作、日落而息的恬淡和古朴，返璞归真才是永不干涸的快乐源泉。



## 1. 日出而作，日入而息

生活本应该是美好的，丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱之外，还有许多美好的事物值得我们去追求和享受：温馨的家庭生活、一家团圆的天伦之乐、体育运动、音乐、读书等。很多时候，我们经常忘了这些美好的事物，一味地将自己投入工作之中，从而错过了人生中很多迷人的风景。

现代社会，很多人早已迷失了真正的自我，找不到真正的幸福。很多人加班加点地工作，可是回家后不仅没有感受到家庭的温暖，反而经常吵架。是什么导致这种现象的发生呢？勤奋工作是应该的，但我们要懂得适可而止，生活快乐了，人生才会和谐、幸福。

老子说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰‘道’，强为之名曰‘大’。大曰‘逝’，逝曰‘远’，远曰‘反’。故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”

意思是，有个浑然一体的东西，先于天地产生之前就存在了。它寂寥无声，广阔无形，独立存在而永恒不变。它循环往复运行，从不停止。它是天地产生的根源。我不知道它的名字，勉强叫它为道，勉强称它为大。广大无边则周行不息，周行不息则辽远无穷，辽远无穷则往复复返回初始。所以，道大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人是四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

老子意在告诉我们，人的生活习惯必须合道，符合自然规律。可我们经常看到一些人白天睡大觉，晚上怎么也不睡；上班的时候不努力工作，



下班了却拼命加班。也有一些人，为了眼前的幸福，以牺牲自己的身体为代价，经常熬夜，没日没夜地干活。事实上，这么做，只能把自己推向痛苦和烦恼之中。

美国哲学家亨利·梭罗说：“我们来到这个世上，就有理由享受生活的乐趣。”何必把自己投入到无止境的工作之中，投入到永不满足的欲望之中呢？静下心，抛开世俗的喧嚣，日出而作，日入而息，让自己回归到本我之中，不要急功近利，更不要只顾自己的一己私利，多考虑考虑别人，家人也好，朋友也好，自己也好。总之，要把握好一个度，否则，就算你把自己累垮了，也没有人会同情的。

有一对夫妇，每天都在为工作和生活忙碌，他们似乎没有了快乐，没有了幸福，也没有了自己的生活，只知道眼前要做的就是不断地努力工作，赚取更多的钱，换得更好的物质生活。

就这样，在他们熬过一个漫长并寒冷的冬季后，他们实在忍受不了眼前的生活了，他们无法承受如此疲惫的工作和巨大的压力，因为妻子似乎已经得了狂躁症，而丈夫也处于一个很不稳定的状态。

一个周末，天气晴朗，他们决定抛开一切烦恼，忘掉一切不愉快，把工作放在一边，远离办公室，开着车去郊外兜兜风，散散心，驱除内心的抑郁。

他们准备在一块草地上午餐。妻子说：“记得我们刚开始在一起的时候，没有房，没有车，但是每天下完班你就会准时回家，给我做上一顿美味的晚餐，我们租的房子虽然小，但是我觉得特别幸福。每天晚上，我们吃完饭，你都会牵着我的手去外面散步，回来以后，我听音乐，你看书，我觉得特别幸福。”

妻子顿了顿，继续说：“可是现在，你除了工作还是工作，虽然我们有了车，有了自己的房子，但是你每天要工作到很晚才能回家，我回来早了你也不在，我只能在外面随便吃一点，然后也继续工作，挣点钱改善生活，等到你快回家的时候我再回家。我觉得自己一点幸福的感觉都没有了，虽然房