

读经典 悟人生

千年智慧枕边书 ◆ 一字一句皆经典

中国人无法抗拒的人生哲学，带您领悟「无为无不为」、「无事取天下」的生存智慧。
《老子》的智慧在管理、做事、做人、处世、修身等方面都能给人们以指导，让人们以平常的心态、正确的方法去解答那些看似复杂的人生难题，并以一种轻松的心态去感受、去实现人生的成功。

张瑞◎主编

老子
人生智慧

64个



广东旅游出版社

读经典 悟人生

老子

64个

张瑞◎主编

人生智慧



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

《老子》64 个人生智慧 / 张瑞主编. —广州:
广东旅游出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5570-1009-6

I. ①老… II. ①张… III. ①《道德经》—人生哲学
—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130887 号

责任编辑: 何清文

封面设计: 李尘工作室

《老子》64 个人生智慧
LAOZI 64 GE RENSHENG ZHIHUI

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 号 邮编: 510180)
北京紫瑞利印刷有限公司印刷
(北京市海淀区上庄路 58 号)
广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87347732

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 16 印张 186 千字

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 言 XUYAN

老子是我国古代伟大的思想家，他所撰述的《道德经》是一部思想深奥、内涵丰富的哲学著作，它玄妙的思想、深邃的哲理、辩证的智慧，贯穿历史数千年，流传至今，对我国思想文化的发展和中华民族思维方式的形成，产生了深远的影响，是中华民族珍贵的精神文化遗产。

历史上研究解释《老子》的著作已有上千种，先辈们做的基础工作，一是侧重于考证《老子》一书的成书年代、版本源流，辨识其版本真伪；或考证老子其人，他的生卒年代及经历。二是注重对于书中的字、词进行训诂注疏，逐章逐句地进行翻译，一章一句地进行说解或引述；近代也有学者引用西方哲学的概念来解说它，将它纳入西方哲学研究的体系之中。

老子深邃的“道”穷微极妙，教则浩荡而宏博，理则广大而深玄，曾倾倒无数中外鸿儒大家。孔子见老子后赞叹道：“老子其犹龙邪！”庄子钦服曰：“关尹老聃乎，古之博大真人哉！”中国民主革命的先行者孙中山晚年也曾说：“中国古代政治哲学实在比西方好。”鲁迅说：“不读《老子》一书，就不知中国文化。”胡适说：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”圣人先哲都对老子及其学说发出由衷的赞誉。

老子之所以伟大，其思想之所以精深，就在于他不回避人生的苦难，敢于正视社会的不公。他能够直探人类心灵的深处，论及的是人类必须永远面对的课题。当然，每个时代都有各自的烦恼，每个时代各有不同的痛苦和焦虑，因此我们特地恭请老子这位伟大的智者来做我们这个时代的“心理医生”，让他来治愈大家心灵上的创伤，让他来抚慰人们情绪上的焦虑。

《老子》

64 个人生智慧

本书对《老子》一书在原文解释的章句今译的基础上，结合我们当前社会的现实“请”老子直接走上讲坛，面对我们这个时代发言，与我们进行面对面的“对话”，这也是老子思想在现代社会的发展和延伸。本书为使哲学走出哲学家的殿堂，走向大众，加深人们作为民族文化源泉的中华古文化的认识，弘扬老子的哲学思想，在学以致用，古为今用方面作出了努力。

《老子》一书，虽然只是短短五千字，其中蕴含的丰富哲理，至今令人回味无穷，世人因此而感叹古人的伟大智慧。该书是中国传统文化的经典作品之一，是中国几千年来深厚文化基奠的结晶。其中许许多多的经典语句在我们日常生活运用的频率相当高，在书本教科书中也频频亮相，读了《老子》才发现其中许多经典的东西原来出处于这里，也许在你静静地解读《老子》的时候还会有意外的收获，对你的生活提供某些你一直以来正在追求或百思不得其解的东西。

目 录

MULU

序 言

1

智慧 01	惟道是从，因任自然	003
智慧 02	凡事不要做过头	009
智慧 03	物极必反，盛极而衰	015
智慧 04	大生于小，多起于少	018
智慧 05	留有空间才好发展	021
智慧 06	树立自己坚定的信念	024
智慧 07	学会客观地观察自己	027
智慧 08	战胜自己才是强者	030
智慧 09	培养洞察细微的能力	034
智慧 10	遵循水的大智慧	037
智慧 11	无为而后才有大作为	040
智慧 12	无为才能无所不能	043
智慧 13	凡事总是过犹不及	048
智慧 14	不居功者成大功	051
智慧 15	不自满才能不断进步	054
智慧 16	世间的根本在于“道”	057

《老子》

64 个人生智慧

智慧 17	委曲才能求全	065
智慧 18	骄兵必败，哀兵必胜	071
智慧 19	生活中唯一不变的就是变	075
智慧 20	以柔克刚才是取胜之道	079
智慧 21	人生一定要有梦想	084
智慧 22	谦退无私才能成大事	087
智慧 23	稳步推进胜于强出头	094
智慧 24	善于借用他人之力	099
智慧 25	正确看待人生的成败得失	102
智慧 26	不争是人生的最高境界	106
智慧 27	清静无为，远离死地	109
智慧 28	抱有冷眼旁观的人生态度	113
智慧 29	知错能改，善莫大焉	116
智慧 30	掌握好说话办事的分寸	119
智慧 31	做人做事都应善始善终	122
智慧 32	学会找准自己的位置	127
智慧 33	深藏不露容易成功	130
智慧 34	创造“天时”与“地利”	132
智慧 35	真正聪明的人不卖弄自己	134
智慧 36	忧患只能来自我们自己	137
智慧 37	挫其锐，解其纷	141
智慧 38	要有大者宜为下的气度	144
智慧 39	小不忍则乱大谋	147
智慧 40	沉默是金，寡言是福	150
智慧 41	看透人生的祸福变换	156
智慧 42	道的本意在于师法自然	158
智慧 43	保持自己纯真自然之美	162

目 录

智慧 44	坚持自己的纯真的本性	169
智慧 45	不要被贪欲所左右	174
智慧 46	用辩证思维去观察世界	179
智慧 47	立身处世的三件法宝	183
智慧 48	珍爱自己的身体和生命	188
智慧 49	参透生死之间的奥秘	191
智慧 50	久处巅峰必有隐患	196
智慧 51	凡事一定要适可而止	198
智慧 52	好心态赢得好生活	201
智慧 53	过一种快乐而不享乐的生活	207
智慧 54	当于静处品味人生	211
智慧 55	保持一种简单的快乐	215
智慧 56	保持一种清静无为的心态	218
智慧 57	以静养智的大智慧	221
智慧 58	得意忘形，便会乐极生悲	225
智慧 59	功成身退也是一种智慧	228
智慧 60	保持自我，不入流俗	231
智慧 61	学会宽以待人	234
智慧 62	解怨不如不结怨	237
智慧 63	不自大才能成其大	240
智慧 64	相信未来总是有希望的	242

老子

64 个人生智慧



21 世纪的现代人在竞争与超越中感受着幸福也经历着疲惫。无法停止的脚步使人精神紧张、心力交瘁。两千多年前的圣人老子以其异于常人的目光洞悉生命底蕴，“道法自然”、“无为而治”、“上善若水”、“知足常乐”、“见微知著”等思想为我们展示了一个高超的智慧空间。

智慧 01 惟道是从，因任自然

【原文】

“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”

【解析】

大道虚空而变幻莫测，它是博大无边、无所不能、永恒不灭的，它不仅深远无限而且更是崇高伟大的母性。天地万物从它那里诞生，所以说它是天地万物的根源。浩瀚无际的万物仿佛早已存在于这崇高伟大的母亲的怀抱之中，从中获取源源不断的生命和享用不尽的养料。

老子用“谷”来象征“道”的虚状，用“神”来比喻“道”生万物，而且绵延不绝，“道”是在无限的空间支配万物发展变化的力量，它空虚幽深，因应无穷，永远不会枯竭，永远不会停止运行。“谷神不死”，体现出“道”的永恒性，即恒“道”。他想说明“道”的作用是无穷无尽的，从时间上看，它历久不衰，天长地久；从空间上看，它无处不在、无穷无尽。它孕育着万物而生生不息。

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，只有认识这些规律，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。

有一位客人拜访侯子家，送上一只獐子。侯子问：“獐子可以驯化吗？”客人回答他说：“在太平盛世里，野兽都可以成群地出游，你难道不相信吗？为什么獐子不可以驯养呢？”侯子说：“对呀，我试试看吧。”

侯子为獐子造了间房子，开始驯养它。獐子的情绪很不稳定，一会儿低

《老子》

64 个人生智慧

声呦呦地叫，叫过之后，就静静地呆在那里，一动不动，好像在想什么；一会儿又嗥嗥地大叫，显得很悲凉。到了晚上，獐子不愿被囚禁在房子里，常常用头去撞门。如果有人走近去看它，它就惊恐万状地在角落里缩成一团，一动不动地盯着来人。獐子虽然在这些方面表现得与人很相似，但还是难以将它的野性驯化。

王子听说了这件事，就去对侯子说：“你显然不善于驯养獐子，为什么你不把它交给我驯养呢？”

侯子回答说：“你的院子里面有两条狗，大的像西旅氏的猛狗，小的也是韩之卢的后代，十分勇猛。如果獐子被两条恶狗吃掉了，那可怎么办呢？”

王子听了哈哈大笑，说道：“你不但不善于驯养獐子，而且也不了解我的两条狗。我将会引着獐子去见那两条狗，然后逐渐让它们在一起吃食，逐渐让它们晚上同住一个地方，逐渐使它们成为好友，而且还要让它们的关系日益亲善。我既然驯养獐子，当然只会使它的生活更安定，怎么会去伤害它呢？”

侯子听了这话，觉得有点道理，但还是嘱咐说：“尽管如此，你还是派小童子看着点，用绳子把獐子拴起来，别让狗太接近它。”

王子听罢沉思了一会没有说话。就这样，獐子就让这位王子带回去了。

过了三天，王子派人过来带话给侯子说：“我已经不让童子看獐子了。我的那两条狗，看上去也很平静、安宁，不像是想侵犯獐子的样子。”

又过了三天，王子又派人告诉侯子说：“现在我已经把绳子解开了，我的那两条狗，也能与獐子和睦相处，很是亲热。虽然獐子还是存有戒心，但我相信很快就会好起来的。”

又过了三天，王子再派人送来消息：“獐子已经消除了戒心，与我的两条狗真的是亲密无间了。”

又过了三天，西旅氏狗却趁獐子熟睡的时候，咬住了它的喉咙，韩之卢狗也上去咬住它的两肋，獐子就这样被咬死了。

愚蠢的王子不顾及獐子和狗本是天敌，硬要逼它们相亲相爱，当然会造

成可怕的后果。

世间一切事物的生存、发展和消亡，无不是在时间、空间及环境等外界要素的作用下，按照自己的方式来完成其发展过程的。我们做事不能违背规律蛮干，否则后果不堪设想。

“道”不仅是世界的本原，也是万物的真谛和生活的准绳，更是我们生命的根基、力量的源泉和精神的支点。东方圣哲深知“道”对一个人生命的意义，他们强调“惟道是从”，甚至主张“从道不从君”；西方圣哲也声称“吾爱吾师，吾更爱真理”，他们始终保持着对“头上星空和心中律令”的敬畏。

建筑师设计了位于绿地四周的办公楼群。竣工后，园林管理部门的人问他人行道该铺在哪里，“把大楼之间的空地全种上草。”建筑师回答。

夏天过后，在楼间的草地上踩出了许多小径，优雅自然，走的人多就宽，走的人少就窄。

秋天，这位建筑师让人沿着这些踩出来的痕迹铺设人行道。这是从未有过的优美设计，和谐自然地满足了行人的需要。

万物皆有属性，顺其自然，遵循客观规律，可以使事情变得容易，可以使我们的生活变得更加和谐、丰富多彩。

因此，老子又说：“希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？……道常无为，而无不为。”意思是：道永远是顺任自然的，然而没有一件事不是它所为之。

自然而然，是天下事物各自进化的最优解。它是事物各自与客观外界方方面面长期磨合的结果，所以它们就如同遗传基因一样，具有广泛、长期、顽强的适应性。而人们有意而为之的行为，在某一方面，某一时期，可能有其明显的效能，但其后，它的副作用，它的负面效应就会显现出来。

自然有其自身的规律，人为地去改变它就只能带来坏的结果。所以我们必须尊重自然，按照客观规律办事，只有这样我们的一切活动和行为才不会有偏差，才不会无价值，才不会违背大道的宗旨而受到惩罚。

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

《老子》

64 个人生智慧

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！

人生就像一场木偶剧，总是被无数根线操纵着：追逐金钱，就会受金钱的束缚；追求功名，就会受功名的束缚。只有抛开名利，才能超脱于种种束缚之外。

做人做事要有主见，要掌握事物发展的规律，就可以使自己遇事进退自如，不受他人控制。另外，人贵自知，处世要摆正自己的位置，做事要看是否可行，做到卷舒自如的适然境界。

凡事不可强求，有些事在现有条件下行不通，就等时机成熟再做，这就需要安于现状等待时机的耐心，而不是心慌意乱。这也是人生卓越的奥妙所在。

1954 年，巴西的男女老少几乎一致认为，巴西足球队定能荣获世界杯赛的冠军。然而，天有不测风云，在半决赛时，巴西队意外地输给了法国队，结果没能将那个金灿灿的奖杯带回巴西。球员们比任何人都明白，足球是巴西的国魂。他们懊丧至极，觉得无颜见江东父老。他们认为球迷们的辱骂、嘲笑和扔水瓶子是难以避免的。

当飞机进入巴西领空之后，球员们更加心神不安，如坐针毡。可是，当飞机降落在首都机场的时候，映入他们眼帘的却是另一番景象：巴西总统和两万多球迷默默地站在机场，人群中两条横幅格外醒目，“失败了也要昂首挺胸！”和“这也会过去！”球员们顿时泪流满面。总统和球迷们都没有讲话，默默地目送球员们离开了机场。

四年后，巴西足球队不负众望赢得了世界杯冠军。回国时，巴西足球队的专机一进入国境，一架喷气式战斗机立即为之护航。当飞机降落在道加勒机场时，聚集在机场上的欢迎者多达 3 万人。从机场到首都广场将近 20 公里的道路两旁，自动聚集起来的人群超过了 100 万，这是多么宏大和激动人心的场面啊！

人群中也有两条横幅格外醒目：“胜利了更要勇往直前！”“这也会过去！”

巴西的球迷充满生存智慧，他们深深地认识到：对既成事实要尊重，但不要执着；尊重是好好运用人生的价值，执着就会烦恼、痛苦。

在这个世界上，不知道该怎么办的时候，选择顺其自然，也许是最佳选择。同样的，人在无所适从的时候，选择顺其本性，也许不失为聪明之举。

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，把草籽撒在地上。”

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。

“不好了，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，撒下去也未必发得了芽。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：“不好了，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，他早早地跑出了禅房，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，它就在那里发芽。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

《老子》

64 个人生智慧

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！”

老和尚领悟了“道”，以超然的心态告诫小和尚：不要刻意强求，试图做到顺其自然。小和尚听了老和尚的话，做了努力后静观草苗的发展，结果草真的长出来了，他的付出得到了一定的回报。

大道看似无为而有为，看似无形而有形，看似无眼而有眼，它时刻关注着世间万物的一举一动。不管我们的行事是正确的还是错误的，大道都看得一清二楚，会有所反应和评判，而且它的反应是自然而然的，它的评判是公证不偏的。

智慧 02

凡事不要做过头

【原文】

“道，冲而用之，或不盈。”

【解析】

老子这里是说，道是用虚柔和谐的方式来作用于事物，其做法从不激烈、不极端，不盈满过甚。

“盈”就是满，月盈则亏，水盈则溢。水与月都是自然界最有道的两种事物，连它们都不能太满，何况人？“不盈”指不满，不太过。整句话的意思是指我们要用道来使力做事，这样才不会太过。

从前有个人，天天想赚很多钱去享受人间的快乐，于是他努力工作，待人和善，终于凭努力与机遇钱越赚越多。于是他迫不及待地去享受山水、女人、地位，各种游乐的方式他都想玩遍。忽然有一天他发觉自己陷入了空虚，丧失了一切兴趣，他睁大眼睛看着手中的钞票，感觉自己被卖了，而且是被贱卖。

其实这个人并不是被卖了，而是迷了。人是他自己，怎么会被卖了呢？即使卖一万次、被外物使用一万次，他还是他自己。人不怕被卖，就怕被改装。

这个人迷失在物欲中，原因很简单，凡事太过，好事就会变成坏事。钱是好东西，可以服务生命，但太多就要生出管理成本，用钱更会引出事端，十分麻烦。

凡事不可太过，应有度。这个度不是外物加于我身的规定制度，而是每个人自知之明的极限与临界点。孙悟空一个筋斗云可以翻十万八千里，可能这就是他的极限，你让他翻十一万里恐怕就难了。

人在各方面都是有限的，行动、认知，莫不如此。所以《庄子》曾叹：“吾