

心◇灵◇励◇志◇丛◇书

老子的帮助



老子博大的智慧除了能让人拥有一个快乐的心境外，还能在为人处事方面给人以恰到好处地指导，让人们以平常的心态、正确的方法去解决那看似复杂的人生难题，使人们以一种轻松地心态去感悟、去印证人生的成功。

.....刘小辉◎编著



Help
from Laozi



心◇灵◇励◇志◇

老子的帮助

老子博大的智慧除了能让人拥有一个快乐的心境外，还能在为人处事方面给人以恰到好处地指导，让人们以平常的心态、正确的方法去解决那看似复杂的人生难题，使人们以一种轻松地心态去感悟、去印证人生的成功。

.....刘小辉◎编著



from Laozi



图书在版编目(CIP)数据

老子的帮助 / 刘小辉编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12

(心灵励志丛书 / 李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

I. ①老… II. ①刘… III. ①老子 - 人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B223. 15 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224655 号

心灵励志丛书——老子的帮助

丛书主编 李志敏

编 著 刘小辉

装帧设计 水木阁

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 2000 千字

印 张 130

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

定 价 298.00 元(全 10 册)

前 言

老子，姓李名耳，字伯阳，又名老聃，楚国苦县厉乡曲仁里（今河南鹿邑）人，是我国古代伟大的哲学家和思想家、道家学派创始人。他通过对生活的洞察与感悟，以深邃的哲理、思辨的眼光，写下了辉煌千载的《道德经》一书，开创了我国古代哲学思想的先河。这本书，不但对丰富我国古代思想文化宝库作出了重要贡献，而且对我国两千多年来思想文化的发展，产生了深远的影响。短短五千言，可谓字字珠玑，给生活中的人们以极大的帮助。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，道出了重要的处世哲学。倘若人能达到世事洞明，必定聪颖非凡，若能做到人情练达，必定圆融顺畅，而这种智慧正蕴含在《老子的帮助》中。老子以“道”解释宇宙万物的演变，以为“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“道”乃“夫莫之命（命令）而常自然”，因而“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“道”赋予万物生机而使各遂其生，它作为客观自然规律，具有“独立不改，周行而不殆”的永恒意义。

围绕“道”的智慧，老子提出了“胜人者有力，自胜者强”，“上善若水，水利万物而不争”，“多言数穷，不如守中”，“无为而治”，“不争之德”，“见素抱朴，少思寡欲”等主张，以大量朴素辩证法的观点，切实地诠释了人生与社会的微妙关系，授以我们从容镇定、宽广耐心、宏远自信、有大气量、有静气与定力的哲学思辨头脑，诚然是帮助人们打开心境、快乐生活的宝贵良方。2005年世界哲学日《道德经》一书获选最受欢迎之著作。老子言：“执古之道，以御今之有。”意思是明古之理，可治今之事。难怪谋略家尊他为宗师，历代帝王将他的学说作为治国方略，兵家视他的言论为圭臬。这或许就是老子的智慧在穿越两千多年的

时空后，依然受人青睐的所在。

细加品味《老子的帮助》，其博大的智慧除了能让人拥有一个快乐的心境外，还能在为人处事方面给人以恰到好处地指导，让人们以平常的心态、正确的方法去解决那看似复杂的人生难题，使人们以一种轻松地心态去感悟、去印证人生的成功。

本书从人生法则、内省自胜、涉世为人、修身养生等四个方面对老子的智慧进行了精辟的分析，以古今中外的经典事例为背景，采用了浅显易懂的文字进行叙述，让读者在一种轻松地氛围下轻松感悟老子的睿智精华，从而为自己的人生之路点燃明亮的灯光。

第一章

人生法则

行动是成功的阶梯	3
积少成多,重视积累	5
于无形处发掘“有形物”	7
柔能克刚	9
紧守诚信的美德	12
执持盈满,不如适可而止	14
没有解决不了的难题	16
天下事须做精、做细	18
无为而治是一种大的智慧	21
成功不是只有一个标准	23
做人不要太执著	27
以柔曲之姿进取	29
讲究分寸,适可而止	32
质朴无华方成大器	35
关键时刻不要走错路	38
有时候规矩太多并不是件好事	41
以德报怨是最大的宽容	43

老子的 帮助

施予者有福	45
不要轻视小事	47
千里之行,始于足下	50
家国天下道理相通	53

第二章

内省自胜

生于忧患,死于安乐	59
贵切合实际,忌好高骛远	61
睁眼看世界,闭眼识自己	63
多一分沉静,少一分浮躁	66
害人之心不可有	69
得失常挂心,宠辱皆心惊	71
忠言多朴实,美言常害人	73
妄言自损,守中多做	75
低调做人,谦恭柔和	76
不可居功自傲	79
谦为众善之基,傲为众恶之魁	82
就事论事,挣脱思想枷锁	84
要善始善终,不要虎头蛇尾	86
事物之间皆有联系	89
做人不能太放纵自己的欲望	92
以退为进,以弱胜强	94
知易行难与知行合一	97
闻道而笑	100
承诺不可轻出口	102
千万别拿自己当“腕儿”	105

差别就在细微之处	108
做事不妨绕个弯	110

第三章

涉世为人

目光高远,助人亦助己	115
摆正心中的天平:平等待人	117
给自己的内心留出一分空间	119
比天空宽阔的是胸怀	121
施恩不图回报	123
能屈能伸者顶天立地	126
关于倾听必然能完美自我	128
沉着冷静是人生的一种境界	130
未雨绸缪,运筹帷幄	132
虚实并进,胜人一筹	135
功成身退,方为智者	138
风雨敢搏击,志当存高远	140
善于处下才能丰盈	142
不自夸,而人敬之	145
做事要留余地	147
良言可以温暖寒冬	149

第四章

修身养生

快乐并不难寻觅	155
内敛方能成名士	156
静水修身,波澜不惊	159

老子 的 帮助

不要将思维编织在现存的框架里	161
挣脱名利的羁绊	163
贪欲是许多祸事的根由	165
保持心灵的宁静	167
以仁心换真心	170
刻意求私,必不得果	172
尺有所短,寸有所长	175
韬光养晦,以暗观明	177
得意不可忘形	180
“不争”是个好心态	182
出言谨慎,做个智者	184
名利乃身外事	186
保持一颗纯净的心	188
知足才会逍遥	190
少一点私心杂念就会活得更好	193
人生何必太贪心	196
参考文献	199



第一章



REN SHENG FA ZE

人生法则

俗话说：‘车走车路，马走马途。’任何事物都走在自己特定的轨迹上，才能真正发挥自身的特点。人也不例外，每个人只有走在特定的人生法则上才能成功、才能够前进。而这个人生法则，几千年前老子就已给了我们。



行动是成功的阶梯



〈原典〉：

千里之行，始于足下。——《老子道德经》第六十四章

〈释义〉：

旅行千里是从脚下第一步的跨出开始。

每个人小的时候，都会被老师或者家长问及：你长大了相当什么？想成为什么？想从事哪类工作……同样，每个孩子都会在童年梦想着自己长大了能够成为白衣天使、祖国的园丁、科学家、记者、作家……然而，当这些孩子长大之后，又有多少人实现了自己的愿望、理想呢？答案很显然：少之又少。

老子在这里点明了人们失败的原因，或者说告诉了我们如何踏上成功之路的方法——“千里之行，始于足下。”

这句话虽不是什么豪言状语，但它却为人们揭示了一个简单而又客观实在的道理，即再远的路只有一步步去走才可以到达，再大的困难只要不断地去克服就一定能够成功。千里之行说的就是一种远大的奋斗目标，也就是孩子们常说的“我长大了要做科学家、要做作家……”如果没有这个“千里之行”，始于足下就无从谈起了。

陈涉少时，曾受人雇佣，替人耕种，心中不满于这种处境，在垄上休息时，常感慨怅恨，有一回对同耕者说：“假如那一天富贵了，彼此不要忘了拉朋友一把。”同伴嘲笑他：“你现在替人耕种，地位卑微，还说什么富贵呢？”陈涉长叹一声：“唉，燕雀怎知鸿鹄的志向呢？”陈涉后来在大泽乡和吴广发动起义灭秦，作出了惊天动地的壮举，若无埋在心底的鸿鹄大志，怎能想象后来的富贵荣华？

陈涉曾说过一句话：“壮士不死则已，死即举大名耳。王侯将相，宁有种乎？”有这样的雄心壮志，有这样一种虽死不辞的精神及高度的自尊自信，则人在此种心志下所激发出来的潜能，又岂是那些连好梦都不做一个的沉睡着所能比及？



周恩来从小就树立了为中华崛起而读书的宏伟志愿，有了这一理想才使他成长为了一名伟大的无产阶级革命家，为新中国的解放事业鞠躬尽瘁，成为了深受人民爱戴的总理。

人们常说：“成功，始于心动，成于行动。”而只有心动而没有行动的行为，任何成功都将以失败告终。若想步行千里，首先要做的就需要迈出成功的第一步，然后是第二步，第三步……直至达到千里终点。

对于那些想要“行千里”而不去“迈步”的人来说，他们只能默默承受失败的命运；任何不付出行动的等待都不会产生成功的奇迹，就像一名减肥者计划每天减掉半两肥肉，却每天和往常一样不采取运动或节食措施，谁都不难猜到减肥的梦想最终结果。

蒸汽机的发明者史蒂芬孙共有八个兄弟姐妹，小时候穷得全家十多个人都挤住在一个房间里。史蒂芬孙没有机会读书，只好去给邻居放牛。但一有时间，他就用黏土和空心树枝做他想象中的蒸汽机模型。到他17岁时，他就真的装成了一部蒸汽机，还让父亲帮他烧火做实验。史蒂芬孙虽然没有进学校读书的机会，但机器就是他的老师，而且他是非常用功的学生。当同龄人在游山玩水、逛酒吧间的时候，他却在拆洗机器，仔细研究和反复做实验。当他作为一个伟大的发明家和蒸汽机的改进者闻名于世的时候，那些游手好闲的人又都羡慕他了。

美国著名的废奴主义者布朗，小时候为了到书店买一本书，连夜赶了30公里的路。书店老板盯着这个头发蓬乱、衣衫破旧而且满身是土的牧童，很奇怪这个乡下的孩子怎么会提出这样的要求。于是，老板就和众人一起开始嘲弄他。这时进来一位大学教授，当他知道布朗的要求之后说：“这样吧，如果你能念出这本书的一行诗句，而且把它翻译出来，我就把这本书送给你。”布朗从容不迫地接着念完并且译出好几行诗句。于是，在人们的惊讶表情中，布朗自豪地拿到了自己应得的奖品。他是在放牧的时候学习了希腊文和拉丁文，这给他赖以成名的丰富学识打下了坚实基础。

古往今来，能够在事业上取得成就的人很多。他们的成就和荣誉，往往令人敬佩、羡慕，人们也常渴望着能取得他们那样的成就。无论哪一个有志者，都应该记住老子的这句话：“千里之行，始于足下。”

不管做任何事，迈出第一步都很重要。智者虽有千虑，如果不付于行动，必将一事无成；患者虽少智慧，只要在行动中磨练自己，也将心



想事成。任何时候我们都不要忘记提醒自己：行动是通往成功的阶梯。

每个人都有自己的理想与目标，哪怕仅仅是微乎其微的——能吃饱饭、有好衣服穿、有房子住……然而，唯有行动可以帮助我们实现这些目标：若想吃饱饭就要去劳动、就要去工作；同理，我们如果想在人生之路上有所作为，就不要将我们心中的那份宏伟蓝图，深藏于大脑之中，随着我们的老去而发霉烂掉，要敢于迈出成功的第一步，这样的人生才更有意义，我们离成功也会越来越近。

积少成多，重视积累



〈原典〉：

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。——《老子道德经》
第六十四章

〈释义〉：

合抱的大树都从小树苗开始生长，九层的高塔是由泥土堆积起来，

老子对于积累的认识很深刻，他认为“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土”——任何事物都是由小成大，聚少成多的。

老子的这一观点很客观，也很符合事物发展的规律。正如人们常说的“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”一样，无论做什么事，若能不断努力，长期不懈，永恒地做下去，总能有所收获。

格拉斯哥大学的教授凯尔文爵士，喜欢在物理课上给学生们做这么一个示范：他把一块很重的铁吊在教室的天花板上，然后从一个装满纸团子的篮子里，抓起一个又一个纸团，不停地向铁块投去，砸去。那块玩铁起初可以说是纹丝不动；但过了一会儿，开始轻微地颤动；然后开始摆动，最后居然像钟摆一样，荡来荡去。

这个实验中的纸团对于铁吊来说简直微乎其微，然而正是这微乎其微的纸团一个连着一个的不断累加撞击，使得较重的铁吊动摇了、摆动了。这同样是积累的成功：倘若纸团并不是连绵不断地冲击铁吊，一个小纸团是很难打动铁吊的。



《汉书·董仲舒传》记载：“聚少成多，积小致巨。”成功需要积累，没有扎实的基础，无法实现质的飞跃。

一个人想要获得成功，必须在日常的生活中有多积累，有所沉淀，在这个基础上，才有可能抓住机遇。那些获得大成功的人都具备善于掌握理解并善加利用他人宝贵经验的能力。

上个世纪最初的几十年里，在太平洋两岸的美国和日本，有两个年轻人都在为自己的人生努力着。经过六年的拼搏，日本的滕田靠节衣缩食攒钱起家，美国的江恩靠研究k线理论致富。

在这两个看似风马牛不相及的故事中蕴含着一个相同的道理，那就是许多成就大事业的人，他们也同样是从一点一滴的努力中创造和积累着成功所需的条件。

人们常常希望摆脱小事的束缚，甚至不愿意去做小事，企盼着能够“一招成名”。当然，我们并不否认有不少人是“一招成名”的，然而这里要说的是，那毕竟是有很大的机缘在里面，然而这机缘又不是大多数人能够碰上的。对于一般人来说，要想成就大事，就不能忽视对小事的积累。如果我们忽略小事、小物、小地方，绝对不可能完成大事、能够成功。

提起我国的数学家陈景润，谁都会把他与那颗数学王冠上的明珠——“哥德巴赫猜想”联系起来。但是，你是否会因他的成绩联想到别的，比如他是从什么时候开始积攒那十几麻袋的草稿的？我们是否会想到，在通过这座科学高峰的千里路上，攀登者是怎样一步一步地艰难向前的呢？

陈景润的事例告诉我们，伟人之所以成为伟人，便是因为他们曾为理想一步一个脚印地奋斗过，因此他们成功了：

曹雪芹花了10年写成《红楼梦》，如今却有上千万人钻进红学里；司马迁花18年的岁月写成他的《史记》，并且在艰苦的环境里，让你震撼；李时珍用27年的时间写了他的《本草纲目》，给医学留下光辉的一页；哥白尼撰《天体运行论》用了30年，这样的精神就可以鼓舞你的人生；马克思奋斗了40年写成《资本论》，今天中国把它捧为真理对待；雨果写的《悲惨世界》用了30年，是人们精神的粮食；歌德用60年的光阴来写他的《浮士德》，光光为他的耐心和写作精神就敬佩……

在现实世界里，每个人都有梦想，都渴望成功，然而智大才疏往往



是阻碍人成功的最大的障碍。人们看到的只是成功人士功成名就时的辉煌，却往往忽略了他们在此之前所进行的艰苦卓绝的努力，任何人只有通过不断的努力才能凝聚起改变自身命运的爆发力。老子告诫我们：成功需要积累。这永远是一条最原始也是最简单的成功智慧。

现在有些人很想成功，然而他们更关注树立怎样的理想，却对于如何实现自己的理想不感兴趣，这样的人日夜眺望着远方辉煌的目标，却不想方设法地去缩短这部分距离，这样的理想称之为空想。古人常说“读书破万卷，下笔如有神”，“读书破万卷”是一个积累的过程，如果没有这个过程，很难达到“下笔如有神”的境界。因此，这些有远大抱负的人也应该拥有这个“读书破万卷”的积累过程，一点点缩短这个距离才能接近、实现自己的理想。

于无形处发掘“有形物”



〈原典〉：

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。——《老子道德经》第一章

〈释义〉：

应该从经常不见其形之处体察“道”（“无名”）的奥妙，应该从经常显露其形之处体察万物（“有名”）的归宿。

无论是在经常看不见之处体察“道”，还是在经常显露之处体察万物，老子认为在事情有形的外部表现与无形的内在联系上都能够找到做事的方法。

历史上有不少的人能够如老子所说：“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。”于无形处入手发现事物潜伏的解决之道，达到了成功的目的。唐玄宗年间的李林甫就是利用这点，圆了他的宰相梦的——

唐玄宗开元初年，李林甫因是世家子弟，得以任千牛直长。他和宰相源乾曜的儿子很好，便托他向他父亲要求得到司门郎中这个职位。

源乾曜不屑地说：“郎中需要既有才能，又有名望的人来担任，李林



甫哪是这样的材料。”却也不好一点面子不给，便把李林甫迁升为东宫谕德。

李林甫宦海沉浮，倒也逐步提升，可他嫌这样太慢，他需要的是平步青云，一步踏到宰相的阶梯上。

可是他在朝廷里并没有上可通天的关系，找来找去倒被他找到了一条途径，去和已是半老徐娘的裴光庭的夫人武氏私通了。裴光庭当时任侍中，也是宰相，李林甫的家人朋友都很为他担心，更不理解，劝他说：“你是世家子弟，虽非豪富，美妾艳婢还是买得起的，何苦去和一个上年纪的女人鬼混，她丈夫又是宰相，一旦事发可是掉脑袋的事，你这是图的什么？”

李林甫却不听劝，天天和武氏打得火热，也不知是俩人掩饰得好，还是裴光庭根本不在乎，俩人始终未东窗事发。

不久，裴光庭去世，俩人更是肆无忌惮，武氏竟想让李林甫接替死去的丈夫在朝中的职位，也就是宰相，而且还很有办法。

原来当朝第一红人高力士原本是武三思的家奴，而武氏就是武三思的女儿，武氏找到高力士，死缠硬磨，非逼着高力士举荐李林甫为宰相。

高力士顾念旧主情谊，又禁不住武氏的死缠烂打，只好答应想办法，当时朝中的日常事务都是由高力士代替玄宗处理，但他为人谨慎，任命宰相这样的大事，他不但不敢代劳，连向玄宗开口推荐都不敢，只能等待时机。

因裴光庭死后，宰相位置有一空缺，玄宗征询宰相萧嵩的意见，对萧嵩提出的几个人选都不满意，便自己决定任命韩休为相。

高力士侍奉玄宗左右，知道后马上通知武氏，并告诉她该如何，武氏马上又告诉李林甫。

李林甫第二天一上朝，便上荐章，极力赞美韩休的才能和品德，要求皇上任韩休为相。

唐玄宗很感惊讶，没想到有人和自己的心思吻合，对李林甫平添几分好感。

过了几天，玄宗正式下诏任命韩休为相，韩休并不知道是皇上自己任命他为相，还以为这全是李林甫大力推荐的功劳，对李林甫感激涕零。

所谓“投我以桃，报之以李”。韩休上任后，便极力推崇李林甫才能超卓，正是宰相的不二人选，高力士也在玄宗左右巧妙地为李林甫说好

