

以文化修身，以国学养性

一部揭示人生真谛、处世方法、养生智慧的古典哲学名著。老子以哲学的方式探究人生问题，从人生存的社会环境和自身修养方面，对人的生存本原、根据、价值、意义、智慧、境界、修养、方式等提出了自己的洞见卓识，他的思想深刻地影响着一代又一代中国人，并走向世界，被越来越多的西方学者所推崇。

老子

贺建华◎编著

的提醒



青少年国学馆系列

地震出版社

青少年国学馆系列

贺建华◎编著

的提醒



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

《老子》的提醒/贺建华编著. -北京:地震出版社,2009.10

ISBN 978-7-5028-3611-5

I. 老… II. 贺… III. 老子—人生哲学—通俗读物

IV. B223.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第156735号

地震版 XT200900160

《老子》的提醒

贺建华 编著

责任编辑:李小明

责任校对:林 时

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次:2009年10月第一版 2009年10月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:259千字

印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-3611-5/B(4227)

定价:34.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

两千多年前，周朝史官老子乘青牛西出函谷关，应守关之将尹喜的请求，写下了一部《道德经》，短短五千言，却在中国历史上产生了重大而深远的影响。作为东方文化的优秀代表，《道德经》的闪光思想已经渗透到了中国人的血液中，其中的格言警句已经成为脍炙人口的行动格言。

《道德经》分《道经》和《德经》两部分，共81章。道是天地万物必须遵循的规律，支配主宰天地万物却从来都是顺其自然而不加干预。德是大道在天地万物中的自然表现和流露，是人人可以修而得的幸福人生的真正保障。道是自然和宇宙的规律，德是人生和社会的规律。《道德经》可以净化我们的思想和灵魂，提高我们的道德修养，开启我们的智能，教人如何为人处世，有助于我们处理好人与自然、人与社会的关系。《道德经》可以引导广大青少年深入思考自然、社会和人生，提高其思想道德修养和为人处世的能力，对于提升素质教育具有不容忽视的意义。

鲁迅说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”在这部历经两千多年而不衰的名著里，老子告诉了我们什么？

老子告诉我们，人生的最高境界是道法自然，提醒我们要顺应尊重自然规律，与大自然和谐共处，无为而无所不为。

老子告诉我们，修心的最高境界是清静无为，提醒我们要能够宁静致虚，保持宁静淡泊的心态，以无争的沉静持守着出世的超然。



老子告诉我们，养生的最高境界是抱朴守真，提醒我们在喧嚣浮躁的现实生活中固守淳朴自然本性，淡泊名利，在宁静高远的境界中体验人生的快乐，感受生命的美丽。

老子告诉我们，做人的最高境界是自知之明，提醒我们要正确认识自己，把自己的一生看做是一本书，读懂了自己也就了解了生命。

老子告诉我们，聪明的最高境界是大智若愚，提醒我们要藏锋露拙，外愚内智，小事糊涂，大事聪明，在处世中处处留有余地，避招风雨，左右逢源。

老子告诉我们，修福的最高境界是见于未萌，提醒我们要见微而知著，把问题和动乱解决在萌芽状态，善待成败得失，不要在得失之间迷失了自己。

老子告诉我们，交往的最高境界是与人为善，提醒我们要常怀一颗善心，克己让人，以德报怨，坚持德行的修练，彼此友爱亲善、和谐地相处。

老子告诉我们，制胜的最高境界是以柔克刚，提醒我们学会守柔处雌，不逞胜好强，守弱用柔，谦下不争，如此才能进退适度，游刃有余。

老子告诉我们，圆融的最高境界是委曲求全，提醒我们学会弹性处世，能屈能伸，灵活变通，当行则行，当止则止，圆融处事，更好地保护自己，更好地生存。

人生需要提醒。提醒是人生前行的航标，是人生前进的动力，提醒的人生是更加完美的人生。两千多年前老子的教诲依然辉映着我们的日常生活，启发着我们的人生境界，点亮了我们的心智。让我们跟随老子修道，尽自己的天性实现人生的最大完美。



目录



第一章 道法自然：人生的最高境界

按照自然规律办事	3
看淡看轻看远看开	8
无我是人生最高境界	12
最好的管理就是不管理	15
脚踏实地，循序渐进	19
道法自然，懂得行止	23
厚积薄发，大器晚成	26
有所为，有所不为	30
有所不为才能有所为	34
做趋势的追随者	37





第二章 清静无为：修心的最高境界

私心越小越好	43
人不能贪图享受	46
看得破，撇得开	49
致虚守静，内心安详	53
贪多则会迷惑	57
冷静稳重不急躁	61
清静心无敌	65
安若止水，知足常乐	68
战胜自己的脾气	72



第三章 抱朴守真：养生的最高境界

淡泊超然才是本真	77
大肚能容天下事	80
随缘生活，随心自在	85
生命之重，名利之轻	88
养生贵在适度	92
快乐源于心灵的富足	96



从淡泊中获得快乐	100
守住纯和之气	105
享受简单生活	109
平淡平和过一生	113



第四章 自知者明：做人的最高境界

言行举止见修行	119
自知者明，自胜者强	123
没有贪欲就不会迷失	126
许诺做事要考虑充分	130
行成于思，行胜于言	133
行事要有主见	136
不要以为自己很了不起	140
要大智慧不要小聪明	143
知可为而为之	148
甜言蜜语是毒药	151



第五章 大智若愚：聪明的最高境界

更聪明的人不说话	157
----------------	-----





大智若愚是智慧的最高境界·····	162
适时藏起自己的锋芒·····	166
大成若缺，大盈若冲·····	171
大巧若拙，大辩若讷·····	174
学会看破不说破·····	178



第六章 见于未萌：修福的最高境界

顺不足喜，逆不足忧·····	183
得意淡然，失意坦然·····	187
管好自己的嘴巴·····	191
损益相生，学会取舍·····	194
祸福相倚要看透·····	197
消祸患于未萌之时·····	201
最困难的时候要挺住·····	204
做事要善始善终·····	207
无争才能无祸·····	210
安而不可忘危·····	215
福往者福来·····	218



第七章 与人为善：交往的最高境界

不要试图改变他人·····	223
---------------	-----



常怀一颗善心·····	227
最好的行善没有功利心·····	231
做人一定要厚道·····	234
与人相处和为贵·····	236
善言善行惠己及人·····	240
用德行来回应怨恨·····	243
改过宜勇，迁善宜速·····	247



第八章 以柔克刚：制胜的最高境界

恒是成功的真谛·····	253
做人不能以大自居·····	256
柔弱胜刚强·····	259
不亢不卑，不骄不谄·····	263
把自己放在下位·····	266
不敢为天下先·····	269
强悍会死，柔弱可活·····	274
守柔可以得长久·····	277
处世需要“柔道”功夫·····	280
锻造一颗柔韧的心·····	283



第九章 委曲求全：圆融的最高境界

像水一样活着·····	289
-------------	-----





学会低头与转弯	293
花要半开，人要半醉	296
退一步海阔天空	299
人要知足更要知止	303
结缘总比结怨好	307





第一章

道法自然：人生的最高境界



按照自然规律办事

【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。

——老子·第一章

【译文】

道，可以言说的道，就不是永恒之道的真实概念；名，凡是可用
来命名的名，就不是永恒不变的名。无是天地形成的本始；有是万物
创生的根源。

“道可道，非常道；名可名，非常名。”这十二个字是《道德经》
八十一章中第一章的第一句话，是老子写《道德经》的开宗明义之
句，如果这第一句话没有弄清楚，那么以下整本《道德经》就不能好
好地读下去，更不要说如何去正确理解和实行了。

在长沙马王堆出土的汉代帛书《老子》里面，老子的原文是“道
可道，非恒道。名可名，非恒名。”后来，为了避讳汉文帝刘恒的名
字，“恒”就改为了“常”。老子首句，玄机四伏，充分表达了中国语
言的无穷魅力和智慧。古文断句，传统上称之为“句读”。断句的不
同，其解释大相径庭。老子首句常见的断句是：“道可道，非常道；
名可名，非常名。”或者：“道，可道，非常道；名，可名，非常名。”



学者董子竹 2002 年出版的《老子我说》这样断句：“道可、道非、常道。名可、名非、常名。”这是道教太乙派内部口授老子篇首的断句法，董子竹当初闻听这样的断句，如醍醐灌顶，顿开茅塞。

那么，这句话该如何理解呢？在老子的哲学体系中，“道”不仅是其哲学的总称，也是其研究对象的代名词。这个“道”是什么呢？老子认为，“道”并非固定形式，亦非常形，是对世界的抽象认知，又是对具体事物具体分析活的思维。所以，“道”是虚无，是无法说清楚、讲明白的。老子说，要是能说清楚、讲明白的话，那显然就不是正常、恒久不变的道了。他要让世人有所警醒：一切可道可名都不是真正恒久存在的。在这可道可名之外，还有一层不可道不可名但真正恒久存在的大道。老子提醒我们注意这真正恒久存在的大道，不要被眼前的可道可名所蒙蔽。

“道”在老子眼中是特指事物的规律性，而规律是不可见的，同时又是存在于事物形态中的。不同的事物有不同的形态，因此物与物往往是以形态来区别的，而不同形态的事物又往往体现不同的规律性。

老子十分清楚地抓住了一个最普遍、最具根本性的问题：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过程的。当然不是老子不承认有个精神世界，老子不但承认而且还特别看重它，只不过老子把精神世界和客观世界分开对待而已。因为客观世界属于万物，而精神世界只属于人类这一特殊群体。

所以，老子其实是在告诫我们，无论发生了什么，无论做任何事情，都要合乎自然，顺应人情，这样才不会碰壁，才能一顺百顺。听任自然，顺应原本，是老子思想的主旨之一。

顺其原本，具体到处世态度上，又可以总结出经验条文，这里不



妨列出若干：

顺其原本，安邦不可专制；

顺其原本，当官不可强权；

顺其原本，争利不可豪夺；

顺其原本，为名不可巧取；

顺其原本，求偶不可硬拧；

顺其原本，交友不可勉强；

顺其原本，美化不可矫揉；

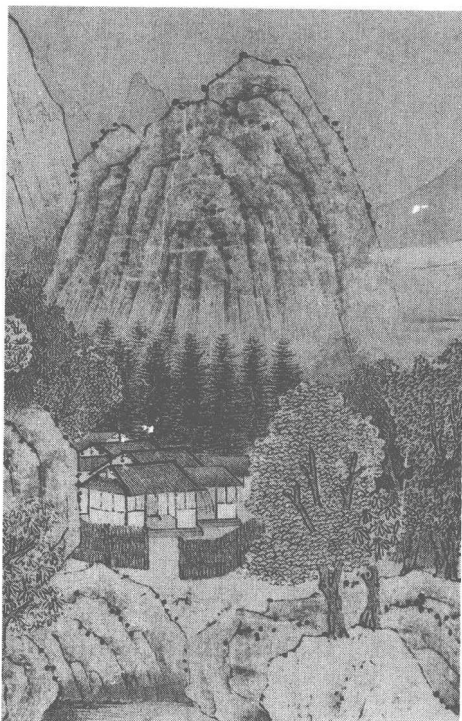
顺其原本，文章不可造作。

这里，大至安邦，小至做文，方方面面，林林总总，皆是一个理：顺之者昌，逆之者亡；优胜劣汰，适者生存。有时只要顺其自然，便可一顺百顺，一通皆通。曲径亦可通幽处，这就是所谓看似糊涂无为的“智慧人生”的处世哲学。

顺其原本，超然人生，并非自恃清高，不食人间烟火。饮食男女，七情六欲，是人的自然属性，生物本能。要真正达到佛家的“四大皆空”，“六根清净”，那是要付出毕生代价，按照清规戒律苦苦修行才行，而且也未必能修成正果。事实上，自古佛门也并非一片清静之地，各种抵不住的诱惑时时袭扰着禁欲的生活，所谓“苦行僧”的“苦”字岂是佛门以外的凡夫俗子写得出的？既然不可能成为一个绝对的禁欲主义者，那就顺其自然，即顺人的自然天性，满足其基本需要。欲望不可强禁，强禁的结果只能使人性扭曲、变态、变形。这里所谓“顺其原本”，就是顺乎人性、人道。

这正如我们找朋友，找有钱的吗？找个子高的吗？找苗条的吗？找有学问的吗？

有人说，找妻子要找温柔型的，唯夫首是瞻。可是，这样的女人



听任自然，顺应原本

纵然温顺，但往往不会理家，不会公关，不会做事业；有人说，找妻子就要找个有本事的，吃得开的，玩得转的，自强不息，可是这样的人重业不重家，苦恼的正是没有一个任劳任怨地站在成功女人后面的男人，你能做个“家庭妇男”？

永远会有条件更好的人出现，但他（她）不见得就适合你，所以要全面衡量，挑一个最适合你的人，而不一定是最优秀的那个人。

比如，两个很恩爱的男女，却因为双方父母的关系，不能成

为夫妻；又比如，一方很爱着对方，对方却爱着别人；或者，在咖啡厅偶然碰到一个心仪的人，却匆匆地没有留下一个电话。

这些，都是错过的美丽风景，这也就是命运，是自然之“道”。

也许有人会很伤心，其实，大可不必。在老子的眼里，命运其实就是自然，是人的境遇而已。错过花，或许能收获雨；放下错过的伤痛，或许收获的是更多地快乐。

人生是需要随时面临选择与放弃的，不放下过去的伤痛，就永远无法尝试新的快乐；不埋葬旧的记忆，就无法面对新的开始。你有所选择，同时，你就有所失去。大自然的法则就是如此。

所以我们说，许多事情，总是在经历过以后才会懂得。一如人们

