

GANWU LAOZI
ZUOGE HONGCHEN
ZHONGDE MINGBAIREN



感悟老子

做个红尘中的明白人

夏于全◎著

以其不争，故天下莫能与之争

老子及其所代表的道家学派是我国思想史上最璀璨的一颗明珠，而道家思想更是中国哲学发生、发展的一面镜子。老子思想不但博大精深，堪为百家思想之源，而且能与时俱进。2500多年以来，它不但没有因为时代的变迁而显得落伍、不合时宜，相反，随着时间的推移，其哲理的光辉和恒久的生命力却更加引人注目。

中国妇女出版社

GANWU LAOZI
ZUOGE HONGCHEN
ZHONGDE MINGBAIREN



感悟老子

做个红尘中的明白人

夏于全◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟老子：做个红尘中的明白人 / 夏于全著.

-北京：中国妇女出版社，2011.8

ISBN 978-7-5127-0258-5

I. ①感 II. ①夏 III. ①道家②老子—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第141037号

感悟老子：做个红尘中的明白人

作 者：夏于全 著

责任编辑：王赛男

封面设计：兆天书装

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京业和印务有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：16

字 数：185千字

版 次：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0258-5

定 价：32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

序

懂得了道家，就懂得了中国的一半

老子及其所代表的道家学派是我国思想史上最璀璨的一颗明珠，而道家思想更是中国哲学发生、发展的一面镜子。

在中国传统思想体系中有一个很奇特的现象，那就是占统治地位的儒家思想，并没有一套独立、完整的哲学体系作为其理论依据。它的思想有很大一部分来源于道家，比如在对治国理论的描述上，儒家的“仁治”思想和道家的“无为而治”就非常相似。不独儒家受道家影响，很多思想流派都与道家有很深的渊源：兵家的“慎战”可以看做是老子“兵者不祥”思想的变体；墨家“兼爱”“非攻”的主张与老子“慈”“俭”及“不争”思想一脉相承；法家的“依法治国”“惩恶劝善”，明显是以老子“天网恢恢，疏而不漏”“天道无亲，唯与善人”为理论依据的；名家的名实之争，可追溯于老子的“道可道，非常道；名可名，非常名”；纵横家的心理揣摩，不过是老子“圣人无常心，常以百姓为心”的延伸而已；农家的重农思想，主张君主与民同耕，这与老子的“虚其心、实其腹”“太上，不知有之”并无二致……如果说《易经》是中国文化的活水源头，那么《老子》就是中国思想的活水源头。

老子思想不但博大精深，堪为百家思想之源，而且能与时俱进。2500多年以来，它不但没有因为时代的变迁而显得落伍、不合时宜，相反，随着时间的推移，其哲理的光辉和恒久的生命力却更加引人注目。历朝历代，上至帝王将相，下至贩夫走卒，社会各色人等，深研熟读《老子》者不可胜数。治国者用它，能正本清源，开启太平，造就盛世繁荣的局面，比如文景之治、光武中兴、太康盛世、贞观之治、开元盛



世、康乾盛世等，无一不是本着老子“无为而治”的思想，实施“与民休养生息”的结果。至于改革开放以来，我们在外交策略上奉行的韬光养晦、沉着应付、随机应变、绝不当头等方针和策略，也正是对老子“无为不争”这一智慧学说的成功运用和创造性发展；这为我国赢得了广阔的国际活动空间。当然，老子的智慧是多方面的，它不仅是治国者的案头必备读物，也是社会各阶层人士立身处世的智慧心法。它对社会、人生、宇宙等方面的精深见解，使它的影响遍及社会、文化、政治、经济、自然科学、社会科学、权谋、外交、人生修养、立身处世等方方面面，人们从各个方面去探究《老子》，几乎都能从“微言”中发现“大义”。因而2000多年来，研究老子的著作层出不穷，仅流传于世的著作就达5000多种，这在世界文化史上是绝无仅有的。

事实上，老子思想对中国人的影响，已经超越了文化的层面，成为民族思想性格中的一种潜意识，深入骨髓，并成为生养我们的这片土地上不可或缺的一种养分。2000多年来，即使没有读过书，不知道老子是何许人的人，他们也在自觉不自觉地受着老子思想的影响，并自觉不自觉地运用老子思想做人处世，形成“百姓日用而不知”的现象。比如，我们走在大街上，不时会听到商贩们这样的叫卖声：“盯着走，看起来，跳楼大甩卖，不挣钱，赔本卖，走过路过，千万不要错过，过了这个村，就没有这个店！”这是什么？这是运用老子的“不争”思想，赔本是假，那只是手段，挣钱才是硬道理，他们故意摆出一副不与顾客争利的姿态，让顾客乐于掏钱购买，薄利多销，积小得为大利，并让那些卖高价的竞争对手滞销，这就是“以其不争，故天下莫能与之争”。

难怪一代文学大师鲁迅会如此评价道：中国人恨和尚、恨尼姑，不恨道士，懂得了道家就懂得了中国的一半。此言不虚！

目 录

第一章 天下之至柔，驰骋于天下之至坚

老子说：“天下之至柔，驰骋于天下之至坚！”

利剑可以削铁如泥，却斩不断流水；棍棒可以打碎玻璃，却打不断绳子；老虎是百兽之王，却受制于一只苍蝇……刚强者并不可怕，柔弱者不可战胜！

生我养我，做人岂能忘根本	/	2
人之生也柔弱，其死也坚强	/	4
草木之生也柔脆，其死也枯槁	/	7
坚强者死之徒，柔弱者生之徒	/	10
天下之至柔，驰骋于天下之至坚	/	12
天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜	/	14

第二章 知强守弱——伟大的柔性生存法则

社会的生存竞争非常激烈，我们要想不被淘汰，就必须收敛自己的光芒，不做出头鸟。当我们很柔弱时，不要打肿脸充胖子，不要做挨枪子的靶子，要学会忍辱负重，在夹缝中求生存。即使我们很强大，也不能恃强逞能，而应在强大中展示自己的柔弱。

我们都知道，蛇向目标发起攻击时，会先收缩自己的头颈，向对手展示自己的柔弱恐惧，但这样的柔弱是可怕的。

反者，道之动；弱者，道之用	/	18
兵强则灭，木强则折	/	20



知其雄，守其雌	/	21
知其白，守其黑	/	23
知其荣，守其辱	/	25
将欲歛之，必固张之	/	27
将欲弱之，必固强之	/	29
将欲废之，必固兴之	/	31
将欲夺之，必固与之	/	32
强大处下，柔弱处上	/	35

第三章 贵贱相依——王者无敌的柔性智慧

老子认为，万物同源，相辅相成，彼此虽有种类之殊，却无厚此薄彼之说，“故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随”。虽然，天地万物都是一个矛盾体，但是，矛盾的双方是对立统一的，没有优劣之分，没有高，哪来低？没有低，又哪来高？这是天地万物能够和谐共处的原因所在。

贵以贱为本，高以下为基	/	38
侯王自称孤寡不谷	/	40
受国之垢，是为社稷主	/	42
受国不祥，是为天下王	/	43

第四章 无为不争——智者运筹的根本大法

“无为”，不是无所作为、无所事事，而是无为而为；“不争”不是什么都不争，而是不争而争。为与不为、争与不争，只是手段，关键在于最终的结果离你的预期有多远。虽然有时为与不为，争与不争，结果都一样，但所付出的却相去甚远。同样是举千斤，你以千斤之力去举千斤，算本事吗？人家能够以四两拨千斤，那才是真本事。所以，无为而为、不争而争，才是智者的运筹大法。

道常无为而无不为	/	48
我无为而民自化	/	50
我好静而民自正	/	52
我无事而民自富	/	54
我无欲而民自朴	/	56
不自见，故明	/	57
不自是，故彰	/	60
不自伐，故有功	/	62
不自矜，故长	/	64
以其不争，故天下莫能与之争	/	66

第五章 大邦下流——天下太平的不二法门

怎样搞好外交工作、处理好国与国之间的关系呢？老子说“大邦者下流”，即大国对小国要以礼相待，要像大海甘居百川之下那样，对小国有谦让包容之心，这样，国与国之间就能和平共处，天下自然和睦安宁。

大邦者下流	/	72
执大象，天下往	/	75
治大国若烹小鲜	/	77
以正治国，以奇用兵	/	79
鱼不可脱于渊，国之利器不可示人	/	81

第六章 慈俭为本——为政治国的亘古铁律

为政之道，首在重民。民众是国家的根本，不可动摇，更不能小视。虽然，为政者高高在上，像一座座山；民众脸朝黄土背朝天，像一粒粒沙子。沙子没有山大，这是不争的事实，但一粒沙子比一座山更接近于无限和无形。老子说“天下万物生于有，有生于无”，那些常常被忽略甚至可以归于无限、无形的东西，



往往是左右事物发展方向的决定性因素。所以，无论我们身居何职，权力有多大，都不要有藐视民众的心理。人民是历史的创造者，他们不但能够改朝换代，还可以创造一切人间奇迹。

一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先 / 84

其政闷闷，其民淳淳 / 86

不欲以静，天下将自正 / 88

天网恢恢，疏而不失 / 89

民不畏死，奈何以死惧之 / 92

圣人无常心，以百姓心为心 / 94

为之于未有，治之于未乱 / 96

第七章 兵者不祥——有国有家者的清规戒律

从政治的角度讲，战争有正义和非正义之分，但无论是正义的战争，还是非正义的战争，都意味着流血牺牲，意味着物质财富的巨大消耗。更何况很多战争说不上正义与非正义，完全是为某种政治目的而发动，有时甚至是穷兵黩武之举，而对于老百姓来说，则意味着灭顶之灾。战争所消耗的一切，无论是物质财富，还是生命和精神创伤，最后都要由老百姓来“埋单”，难怪老子会由衷感叹：“师之所处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年。”所以，有国有家者，切勿轻启战端。

兵者不祥之器，非君子之器 / 100

大军之后，必有凶年 / 102

祸莫大于轻敌 / 104

抗兵相若，哀者胜矣 / 107

善为士者不武 / 109

善战者不怒 / 111

善胜敌者不与 / 113

第八章 厚德载物——海纳百川的包容胸怀

老子崇尚无为不争的“道”，并认为水在万物之中最接近于“道”，而大海又是水最大的载体，被老子称为“百谷王”，所以我们可以把大海看做是“道”的会聚和包容的载体。大海作为江河会聚的地方却从不自大自满，反而居于江河的下游，以一种博大、宽广的胸怀包容着天下的水流，所以大海的水才能永不枯竭。老子之所以将水作为上善的象征，是因为他看到水能包容一切，“善利万物而不争”。

上善若水，上德不德	/	118
生而不有，为而不恃	/	120
长而不宰，功成不居	/	122
善人者，不善人之师	/	124
不善人者，善人之资	/	126
圣人常善救人，故无弃人	/	128
大小多少，报怨以德	/	129
天道无亲，常与善人	/	131
天之道，利而不害	/	133
人之道，为而不争	/	134

第九章 和光同尘——不露锋芒的韬晦智慧

“道”为什么不灭呢？因为它从不特立独行、凌驾于万物之上，相反，它遁迹于宇宙万物之中，“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”，以至“百姓日用而不知”，没有人嫉妒它，没有人仇恨它，也没有人去伤害它，天地万物也无从伤害它，所以，它能永恒不灭。

太上，不知有之	/	138
---------	---	-----



- 含德之厚，比于赤子 / 140
我，愚人之心也哉 / 142
相去几何，善之与恶 / 144
俗人昭昭，我独昏昏 / 147
俗人察察，我独闷闷 / 149
挫其锐，解其纷，和其光，同其尘 / 152
直而不肆，光而不耀 / 154
自知不自见，自爱不自贵 / 156
圣人去甚、去奢、去泰 / 158

第十章 图难于易——成就大事的成功心法

世界上没有解不开的结，也没有做不成的事。火箭升空了，地球人上月球了，深海里我们可与长鲸遨游，“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”不再是诗人的豪情挥洒，而是地球人都知道的人间奇迹。

人是万物的灵长，是最智慧的动物，没有人类解决不了的问题，关键是如何去解决。这是个方法论问题。

- 合抱之木，生于毫末 / 162
九层之台，起于累土 / 164
千里之行，始于足下 / 166
慎终如始，则无败事 / 168
图难于其易，为大于其细 / 170
圣人终不自为大，故能成其大 / 172

第十一章 取舍有道——善待财富的柔性智慧

一个人立身处世，必须要有正确的财富观：要理直气壮地挣钱，挣更多的钱，但不能贪恋钱财，过多地占有钱财。挣钱既是为了改善自己的生存发展环境，同时也是为了与人分享。更多地

挣钱可以帮助更多需要钱的人，让社会少几分饥饿、贫困，少一些失学儿童和看不起病的人。

- 少则得，多则惑 / 176
持而盈之，不如其已 / 178
金玉满堂，莫之能守 / 179
富贵而骄，自遗其咎 / 181
甚爱必大费，多藏必厚亡 / 183
既以为人已愈有，既以与人已愈多 / 186

第十二章 微妙玄通——做个红尘中的明白人

“道”是万物产生、发展、变化的根源。滚滚红尘，山河大地，无一不是“道”的表象；芸芸众生，世间万事，无一不是对“道”的演绎。

天地万物都要由“道”来主宰，“道”是宇宙的根本大法，是天地万物之纲纪。

- 不出户，知天下 / 190
善为士者，微妙玄通 / 191
宠辱若惊，贵大患若身 / 193
君子终日行不离辎重 / 195
知人者智，自知者明 / 197
胜人者有力，自胜者强 / 198
知足不辱，知止不殆 / 200
信言不美，美言不信 / 202
善者不辩，辩者不善 / 204
居善地，心善渊 / 205
与善仁，言善信 / 207
动善时 / 210



祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏 / 212

功成身退，天之道也 / 213

第十三章 无以生为——活到天年的养生智慧

天地之所以能长生不老，是因为它们无私无欲，不为自己而生。人却不是这样，人是一个充满欲望的躯体，有着趋利避害的本能，贪恋声色财富，乐生患死，因而无法超脱生死。从秦始皇到汉武帝，从唐太宗到明朝的嘉靖帝，他们为了长生不死，一个个炼丹吃药，却没能活到天年。

以其不自生，故能长生 / 218

善摄生者，陆行不遇兕虎 / 220

深根固柢，长生久视之道 / 221

无以生为者，是贤于贵生 / 223

后其身而身先，外其身而身存 / 225

不失其所者久，死而不亡者寿 / 227

第十四章 小国寡民——人类最理想的生活状态

国土面积不需要太大，人口不需要太多，不需要先进的交通工具，不需要奢华的物质享受，更不需庞大的国家机器，让老百姓“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”。

绝圣弃智，民利百倍 / 230

绝巧弃利，盗贼无有 / 233

绝仁弃义，民复孝慈 / 235

甘其食，美其服，安其居，乐其俗 / 238

人法地，地法天，天法道，道法自然 / 242

第一章

天下之至柔，驰骋于天下之至坚

最柔弱的才是最犀利的！

风很柔弱，天底下没有它进不去的城墙；

水很柔弱，天底下没有它滴不穿的石板；

绳子很柔弱，天底下没有它锯不断的树木；

空气很柔弱，天底下没有它进不去的壁垒；

阳光很柔弱，天底下没有它穿不透的玻璃……

老子说：“天下之至柔，驰骋于天下之至坚！”

利剑可以削铁如泥，却斩不断流水；棍棒可以打碎玻璃，却打不断绳子；老虎是百兽之王，却受制于一只苍蝇……刚强者并不可怕，柔弱者不可战胜！

大“道”无形无状，无影无像，无声无息，无色无味，至柔至弱，却操持着茫茫宇宙的纲纪，天地万物必须遵道守法，“顺道者昌，逆道者亡”。

做人处世贵在悟“道”，孔子说：“朝闻道，夕死可矣！”一切柔性智慧尽在大“道”之中！



生我养我，做人岂能忘根本

“道”是什么？它是天地万物之母，宇宙的一切都是它的生成物，也是它的存在物。它无处不在，在天为“天道”，在地为“地道”，在人为“人道”，在帝王为“君道”，在群臣为“臣道”，在国家为“治国之道”……万物皆有“道”，顺“道”者昌，逆“道”者亡。

什么是“道”？粗浅地看，就是道路，即由此到彼的途径。往深一点看，可以把它理解为规律，不过，规律虽接近于“道”，却无法等同于“道”。“道”博大而精深，幽微而玄妙，是宇宙万物的本源，老子形象地喻其为“玄牝之门”。所谓玄，就是始元，指宇宙的开始；牝，就是雌性，泛指母性的生殖器官。在这个世界上，有形的生命个体大多是由雌雄两性交合而成，并孕育诞生于雌性的生殖器官。“玄牝之门”实际上就是宇宙的生养之门，天地万物都由它产生，既是它的生成物，也是它的存在物。

一切雌性的东西，都以阴柔为美，作为“玄牝之门”的“道”也不例外，它无形无状、无影无像、无色无味、无声无息，从不彰显自己，人们看不见它，摸不着它，闻不到它，几乎忘记了它的存在，这就是孔子所说的“百姓日用而不知”。但是，它的的确确存在，人们忘记它的存在，就是它最好的存在，它在人们的遗忘状态中默默关注着天地万物的生存繁衍，这正是它的伟大之处，也是一切母性的共同之处。虽然，在外奔波的儿女可能会忽略母亲的存在，但是，坚守家园的母亲却总是心系儿女。作为天地万物之母的“道”，它无时无刻不在用一双善良、慈祥、柔和、无形的眼睛关注着天地万物。虽然它不发号施令，不用说教的语言告诉你什么该做，什么不该做，但它操持着自然的标尺、宇宙的法度，天地万物适应它，就能欣欣向荣地生长发育；违背它，就会自取其咎、自食其果，甚至自取灭亡。

“道”是“天地之根”。所谓根，就是根本，谁也离不开这个根本。没有根本，幼苗长不成参天大树；失去了根本，高楼大厦也会变成

豆腐渣工程。

天地万物都有自己的根本，人也是如此。做人不能忘根，更不能忘本。做儿女的如果长年在在外不关心年迈的高堂，不给赡养费，甚至十几年不回家探望一次，这叫“忘根”；发达后回家嫌父母穿得破旧、寒酸，看见儿时的伙伴爱理不理，见了亲朋好友一副高高在上的样子，这叫“忘本”，忘根忘本的人是难以长久得志的。

对于企业来说，员工是它的根本；对于国家来说，民众是它的根本。企业不尊重自己的员工，就无法调动员工的积极性、激发员工的创造性，无法形成开拓进取的合力，这样的企业很快就会被市场淘汰。国家领导人如果无视民众这一根本，公然违背民意，民众就会抛弃这样的政府。

洪秀全是中国历史上的风云人物。他出身于农民家庭，深谙民生疾苦，目睹晚清政治腐败、列强入侵、民不聊生的社会现实，立志救民于水火，建立“有田同耕，有饭同食，有衣同穿，有钱同使，无处不均匀，无人不饱暖”的公平社会，这些主张是非常符合民众愿望的，因而，他在金田村振臂一呼，应者云集，随即掀起了轰轰烈烈的太平天国运动。太平军攻州掠郡，势如破竹，很快纠集雄兵百万，顺江东下，攻克南京，洪秀全将其改名为“天京”，作为太平天国的首都。

但是，定都天京后，洪秀全变了，开始脱离士兵和民众。他大兴土木，在天京为自己修建了许多宏大的宫殿，出门时，仪仗队耀武扬威，声势浩大，强令沿途百姓跪拜，做派甚至超过了当时的清朝皇帝。他又广纳嫔妃，充实后宫。由于姬妾太多，他无法叫出她们的名字，索性用编号代替她们的姓名，其荒淫腐朽的作风，比起同时期的咸丰、同治皇帝，有过之而无不及。他的这些行为起了很不好的示范作用，以致上行下效，太平天国的很多高官都纷纷堕落腐化，士兵和百姓与他们离心离德，太平天国失去了它赖以生存的群众基础，就算没有天国内让，失败也是注定的事。

洪秀全的失败教训告诉我们：做人不能忘根本，不管你的地位多高，一旦忘记了根本，你就是不折不扣的墙头草，经不起风吹雨打。唐太宗曾经将君主与民众的关系比做船和水，他说：“君，舟也；民，水也；水能载舟，亦能覆舟。”民众是根本，君主是枝叶；水是根本，舟是枝叶。一旦根本动摇，枝叶就会枯死，浮船就会倾覆。因此，国家要长治久安就必须重视蓄养民力，按民众的意愿施政，重视民众的利益，



这是国家强大的根本，违背了这个根本，纵然你是皇帝，也会让你死无葬身之地；遵循这个根本，即使你是叫花子朱元璋，老百姓也会拥护你建立大明王朝。中国改革开放和现代化建设的总设计师邓小平说“我是人民的儿子”，他时刻牢记这个根本，凡事要看老百姓愿意不愿意，答应不答应，认为改革是否取得了成效，最根本的一条就是看老百姓是否从中得到了实惠。正因为他和他的后继者坚持以人为本，重视民生，中国的改革开放和现代化建设才取得了举世瞩目的成就，中华民族的伟大复兴之路才走出了一片坦途。

“道”生养天地万物，从不发号施令，天地万物却不敢违背它，违背了它，就要受到它的惩罚，顺“道”者昌，逆“道”者亡。人民是历史的创造者，向国家纳税，供养政府，他们对政府没有什么苛求，只求政府以“天下为公”，关注民生。只要政府能做到这一点，天下自然和平安宁。一旦政府不能顺应民意，倒行逆施，那就是动摇天下的根本，根本一旦动摇，再暴虐的统治者也会被民众拉下马来。

总之，“道”是“玄牝之门”，它生养天地万物，虽然无声无息、无形无状，却无所不在，在天为“天道”，在地为“地道”，在人为“人道”，在帝王为“君道”，在人臣为“臣道”，在国家为“为政之道”，在军队为“兵道”，在经济为“商道”，在教育为“师道”，在官场为“官道”，在人伦为“孝道”……它是天地万物的根本。做人处世绝不能忘记自己的根本，更要报答自己的根本，比如，我们的生命来自于父母，我们要孝敬父母；我们的知识来自于师长，我们要尊敬师长，牢记师恩……唯有如此，我们才能成为一个不违“道”、不忘本的人，被社会认可、接受。

人之生也柔弱，其死也坚强

人活着的时候，身体显得柔软；人死后，身体则变得僵硬。“柔软”是“柔弱”的别名，“僵硬”是“坚强”的异称。柔弱为生存之本，坚强为取咎之根。我们不要嫌自己太柔弱、不够坚强。其实，柔弱能让我们左右逢源、随遇而安。