

不学道，不足以处世、经商、为官
不知德，不足以修身、治家、立业

《道德经》是中国乃至东方思想文化的源头活水，其影响跨越历史、
跨越宗教、跨越民族、跨越文化。

道德经

实用智慧全集

一部超越时空的经典；一部现代人类生存智慧及
管理艺术的宝典；成功者的
冷静药方；遭遇挫折时的心灵慰藉



马银文◎编著

《道德经》不仅是一部哲学经典，而且文字简洁、富有韵律感，可以看作是一种特殊形式的诗。因此，有人说《道德经》是哲学的诗化表述。

中国商业出版社

马银文◎编著



道德经

实用智慧全集

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经实用智慧全集/马银文编著. —北京: 中国商业出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5044-6556-6

I. ①道… II. ①马… 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 144757 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市京东印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 19 印张 270 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

中华民族上下几千年文明流传下来的遗产，尽管汗牛充栋，但论及能总括中华民族的基本传统、思想与精神且能“一言以蔽之”者，毋庸置疑，当首数老子的《道德经》。其精炼的九九八十一章，仅以简洁优美的五千文字，洋洋洒洒深邃博大地构造出了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观、方法论的宏大框架。其融汇于儒、释，铸成三位一体的华夏文明的基本肌骨，随着中华民族走向世界。

《道德经》无疑是一本奇书，是中国文化的一个重要源头。它的内容概括起来即为“道德”。所谓“道”，就是万事万物变化发展的规律，它是客观存在的，是不以人的意志为转移的，是虚无缥缈但无处不在的。所谓“尊道”，就是人尊重事物变化发展的规律，凡事要顺应规律而不能逆规律而动。

所谓“德”，就是人依据“道”而形成的行为规范。所谓“贵德”，就是尊从人合乎万物之“道”的人的行为规范，依“德”而行，而不可做无“德”之行。

《道德经》不仅是一部哲学经典，它还被称作文字简洁、辙韵强劲的特殊形式的诗。但是，它比我们通常所说的诗更具有完整、丰富的哲学内涵和人生哲理。如今我们耳熟能详的许多哲理成语，比如“福祸相倚”，“知足不辱”，“大智若愚”，“哀兵必胜”，“和光同尘”，“千里之行，始于足下”，“为而不恃”等，都源自《道德经》。其短短五千言，字字珠玑。

道家智慧浸透了中国人的思维，是影响中华民族几千年的强大精神力量。道家智慧概而言之就是：道生一、一生二、二生三、三生万物——大宇宙观念的智慧。《道德经》所讲述的思想体系包含着丰富、精妙的生存



道德经



智慧与管理智慧，其中的妙语箴言，即使经过两千多年岁月的洗礼，依然光彩熠熠。即使是在 21 世纪的今天，我们也可以将《道德经》当做解决新世纪人类社会各种矛盾和问题的睿智之书，从中汲取无穷的智慧 and 力量。

本书语言简洁，条理分明，分别从做人、做事、快乐、修身、管理、学习、养生等方面选择性地阐述了《道德经》内的相关内容，能够帮助我们在人生道路上更好地生活和工作，使我们短暂的生命获得无尽的快乐与成功。



目 录

第一章 做人的智慧

——欲其家者，必先修其身

做人是一生的修炼。只要我们看看那些在社会上功德圆满、路路皆通的人，就知道他们都是有着大城府、大机智和大心胸的人，在做人方面都达到了至高无上的境界。他们之所以能达到如此至高无上和完美无憾的境地，就是因为他们一生都在恪守做人的智慧。

以其无私成其私 /3

战胜自己才是真正的强者 /5

谦虚是成长的土壤 /9

朋友相处应保持适当距离 /11

做人要有同情心 /13

人应该学会宽容 /16

人贵有自知之明 /19

以德报怨，忘记仇恨 /21

学会取舍，不要太过贪婪 /25

轻诺必寡信，多易必多难 /29

示弱以待，至柔至坚 /32

拥有谦虚谨慎的做人态度 /34



第二章 快乐的智慧

——顺应天理，方能成自然

好名之人必为虚名所苦，重利之人必为贪利所困，知足常乐者才会欣赏人生，品味出人生的甜蜜。知足常乐者能尝出白开水的甜味，能看到碧天浮云的闲情，能闻到绿野的花草清香，能听到和风细雨的滋润。

做人要学会知足常乐 /41

做人不要太斤斤计较 /45

人为乏趣，天机自然 /50

善待他人就是善待自己 /55

贪得无厌是人生的毒瘤 /59

简单的快乐，用心做自我 /61

修身养性，远离物质享乐 /64

承担责任的价值 /66

快乐来源于简单生活 /69

挣脱心灵的枷锁 /72

学会快乐，不要享乐 /76

第三章 做事的智慧

——有规有矩，求办事谋略

古今成大事者，大都以智慧的头脑，娴熟运用办事的技巧在社会大环境中游刃有余。针对不同的人，面对不同的事情，就要采取不同的方法。一个人，倘若会办事，就会事半功倍；若不会办事，则必然出现事倍功半的结果。

不可太露锋芒 /81

要学会韬光养晦 /84

避开与强者的正面相争 /87

学会控制自己的情绪 /91



忍耐是一种难能可贵的品质 /94

学会忍辱负重 /97

鸡蛋碰石头的可能 /100

抑制浮躁情绪 /106

天下大事必作于细 /113

坚持是成功的基础 /116

把困境转化为顺境 /121

善始善终才能成大事 /125

学会选择和放弃 /128

富贵不骄，全身而退 /132

第四章 说话的智慧

——圆融通达，善说者也智

会说话的人能把话句句说到他人的心坎里，这样才能在社交场合中脱颖而出、左右逢源、如鱼得水；会办事的人能把事件件做到点子上，能把各种各样的事情办得天衣无缝。

滴水不漏的说话技巧 /139

漂亮话的作用 /145

说话要学会委曲求全 /148

此时无声胜有声 /152

谨防祸从口出 /156

第五章 学习的智慧

——人有知学，能取长补短

未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。因此，我们从小就应该培养自己良好的学习方法，去主动获取需要的知识，成为会学、善学的人。而不要成为只会被动地接受知识的“死读书”、“读死书”的人。



大成若缺，不必强求完美 /165

从大自然中吸收学习 /168

大丈夫居其厚，居其实 /171

不要为名利舍掉一切 /174

师傅领进门，修行在个人 /178

第六章 管理的智慧

——道法自然，无为胜有为

老子的思想体系中包含着丰富、精妙的管理智慧，其中的妙语箴言，至今仍对现代企业管理有着非同一般的深远影响和启迪。老子管理思想的核心是追求“无为而治，道法自然”的境界。

老子的管理理念 /183

有所为有所不为 /188

领导变引导的魅力 /193

管理者应以身作则 /196

扬长避短识人才 /200

用人者要学会礼贤下士 /203

对员工实施平等政策 /207

重视员工的利益 /211

第七章 养生的智慧

——乐天知命，生命无止息

养生的人，要效法“大道”的包容精神，与大道时刻保持一致，这样就能不忽左忽右，摇摆于大喜和大悲的烦恼中，身体的所有器官才会依靠人的宏大中正的精神而生生不息。从表面上看，“大道”滋养了万物而隐含事物的内部，没有以主人自居，这显示了一种“小”的状态，但是，“大道”包含了万物，这样才叫“大”，有容乃大。



人应该珍惜自己的生命 /217

养生的关键是心态要好 /221

学会享受自己的生活 /225

与自然规律相协调 /227

道家的无为养生法 /229

养生过度有损健康 /231

精神的永垂不朽 /234

附录：《道德经》精析 /236

第一章

做人的智慧

——欲其家者，必先修其身

做人是一生的修炼。只要我们看看那些在社会上功德圆满、路路皆通的人，就知道他们都是有着大城府、大机智和大心胸的人，在做人方面都达到了至高无上的境界。他们之所以能达到如此至高无上和完美无憾的境地，就是因为他们一生都在恪守做人的智慧。

以其无私成其私

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

——《道德经·第七章》

〔释义〕

圣人把自己的利益置于民众之后，民众却把自己的利益置在前头，圣人把自己的利益掷于身心之外，其身心却得以完美的存活。圣人所做的一切不正是因为他没有私心杂念吗？因此，圣人的理想总能得以成就。

〔自我解读〕

老子认为：天地由于“无私”才能长存永在，人间的“圣人”由于忘私退身而成就其伟大理想。我们都知道大禹为治水，八年在外面，三过家门而不入，人民拥戴他为天子，他就足以成为“圣人”。由此可见，圣人是处于最高地位的理想统治者。

这句话反映了老子以退为进的思想主张。他一再地歌颂天地，天地产生“道”并依“道”的规律运行而生存，是客观存在的自然，从而真正地体现道。老子用朴素辩证的观点，说明“利他”（“退其身”、“外其身”）和“利己”（“身先”、“身存”）是相互统一的。老子认为“利他”往往能够转化为“利己”。老子想以此说服人们都来“利他”。

对他而言，人道既要用于为政治世，又要用于修身养性，而且最重要



道德经

的是要切实效法天地的无私无为。对天地来说，“以其不自生也，故能长生。”

“圣人后其身而身先”，指落于人后反能先到。“圣人外其身而身存”，就是说把身体交出去，反而能保存。意思是用小我换大我，以“无我”的方式“为我”。

石头把自己交给路，反而无伤害，能长久。美玉把自己藏在山里，反而被开采，不能存璞。“以其无私成其私”，就是用无私来成就自己。有的人永不满足，所以永远得不到。有的人容易满足，所以能够得到。

吕蒙正在宋太宗、宋真宗时三次任宰相。他不喜欢把人家的过失记在心里。他刚任宰相不久，上朝时，有一个官员在帘子后面指着他对别人说：“这个无名小子也配当宰相吗？”吕蒙正假装没有听见，就走了过去。许多官员都为他愤愤不平，要求查问这个名字和担任什么官职。吕蒙正急忙阻止他们。退朝以后，那些官员心情还是平静不下来，后悔当时没有及时查问清楚。吕蒙正却对他们说：“如果一旦知道他的姓名，那么一辈子就忘不掉。宁可不知道，不去查问他，这对我有什么损失呢？”官员们都佩服他气量恢弘。

【妙语箴言】

有道的人把自己退在后面，反而能赢得爱戴；把自己置于度外，反而能保全生命。一个人活在世上，不能以一己之心去衡量他人的思想。也不能只关注自己而忘却他人的存在。学会做一个心底无私的人，你会因自己的无私而得到别人的敬仰，还会得到许多意外的收获。



战胜自己才是真正的强者

胜人者有力，自胜者强。

——《道德经·第三十三章》

[释义]

能战胜他人的人有力量，能战胜自己的人是强者。

[自我解读]

保罗迪克的祖父留给他一座美丽的森林庄园。他一直为此而自豪。可是不幸发生在那年深秋，一道耀眼的雷电引发了一场山火，无情地烧毁了那片郁郁葱葱的森林。伤心的保罗决定向银行贷款，以恢复森林庄园以往的勃勃生机。可是银行却拒绝他的申贷。

沮丧的保罗茶饭不思地在家里躺了好几天。太太怕他闷出病来，就劝他出去散散心。保罗走到一条街的拐角处，看见一家店铺的门口人山人海。原来一些家庭主妇在排队购买用于烤肉和冬季取暖用的木炭。看到那一截截堆在箱子里的木炭，保罗忽然眼前一亮。回去后，他雇了几个炭工，把庄园里烧焦的树木加工成优质木炭，分装成1000箱，送到集市上的木炭分销店。结果，那1000箱木炭没多久便被抢购一空。这样，保罗便从分销商手里拿到了一笔钱。第二年春天他购买了一大批树苗。终于，他的森林庄园又绿浪滚滚了。

一场大火烧毁了前人留给他的一座美丽的森林庄园，也毁掉了他曾经



道德经



拥有的自豪。面对挫折和失败，主人公用自己的聪明才智战胜了困难，重新赢回了失去的一切。

“胜人者”，凭借的是自我个体的蛮力，“自胜者”，凭借的是坚强的意志。能够战胜自我的人，是具有天地之志的人。天地之志是收获大道、战胜一切的力量源泉。只有“自胜者”，才是真正的强者。能以己之长胜过别人，则可以形容为“有力”。而真正做到战胜自己不合于大道的种种欲望，消除自己的弱点和缺陷，才是真正的“强”。

老子说的“自胜”，可能包含了两种不同的意义。前一种就是克制、战胜自我。老子认为“自胜”比“胜人”更为困难，是因为我们自身的人格缺陷以及恶劣的习性，都是根深蒂固的东西，是“自我”的构成因素。比如当一个人的权利、名誉、地位和利益应有尽有的时候，他最害怕什么呢？那就是伴随而来的孤独。人有时在面对自己的时候是很脆弱的，战胜自己也就显得如此困难。然而，一个人如果无法战胜自己，一直在做自己认为不该做的事，就不能称之为成功的人。

从另一种意义上看，“自胜”可以理解为：在自我与他人的关系中，不必把注意力放在如何压倒别人、把自我与他人置于对抗的位置，而只需要关心如何发展自己、完善自己。这一层意义与前一层意义，其实是一件事情的两面。人必须战胜自我的人格缺陷，才谈得上完善与发展。一般人谈“胜”的时候，总是把眼睛盯着某个对手，而不能达到真正的“强”。“自胜者强”，这是一种更高层次上的“胜”，也可以说是不胜而“胜”。

其实，一个真正强大的人，不需要说自己胜过什么人。成功不是超越别人，而是超越自我。“强者”这顶桂冠只能戴在那些战胜了自己的人头上。古人说：“破山中贼易，破心中贼难。”这话实在有道理。每个人都有自己不健康的情感、不良的生活习惯，甚至还有一些见不得人的欲望。如果我们成了这些情感、欲望的俘虏，我们就会变得荒淫、自私、贪婪、怯懦、懒惰，那样，什么坏事和丑事都干得出来，我们就成了披着人皮的野兽，任何一件有价值的工作也办不好。

“成人不自在，自在不成人”。成人立业没有不断地“破心中贼”的意志肯定是不行的！我们平时所说的做自我批评，就是不断战胜自我，把卑



鄙的念头和冲动压下去。

一个人想要战胜自己，关键是要自信。一个人在遇到挫折时会有两种心态：一种是，我一定能行，这点失败算什么？另一种是，算了，认输吧，再拼恐怕也躲不过失败的厄运。这两种心态中自信是天使，不自信是魔鬼，而且它们也都是最真实的自我，最重要的是自己要小心不要被魔鬼打败。

有一个学习成绩优秀的青年，去报考一家大公司，结果名落孙山。这位青年得知这一消息后，深感绝望，顿生轻生之念，幸亏抢救及时，自杀未遂。不久传来消息，他的考试成绩名列榜首，是因为统计考分时电脑出了差错，他被公司录用了；但很快又传来消息，说他又被公司解聘了，理由是一个人连如此小小的打击都承受不起，又怎么能在今后的岗位上建功立业呢？这个青年虽然在考分上击败了其他对手，可他没有打败自己心理上的敌人，他的心理敌人就是惧怕失败，对自己缺乏信心，遇事自己给自己制造心理上的紧张和压力。

世界著名的游泳健将弗洛伦丝，一次从卡得林那岛游向加利福尼亚海湾，在海水中泡了16小时，只剩下最后一海里时，她面前大雾茫茫，潜意识里发出了“何时才能游到彼岸”的信号，她顿时浑身困乏，失去了信心。于是她被拉上小艇休息，失去了一次创造纪录的机会。事后弗洛伦丝才知道，她已经快要登上成功的彼岸，阻碍她成功的不是大雾，而是她心中那个可怕的魔鬼。是她自己在大雾挡住视线之后，对创造新的纪录失去了信心，然后才被魔鬼所俘虏。过了两个多月，弗洛伦丝·查德威克又一次重游加利福尼亚海湾，游到最后，她不停地对自己说：“离彼岸越来越近了！”她的潜意识发出了“我这次一定能打破纪录”的信号，顿时浑身来劲，最后弗洛伦丝·查德威克终于实现了目标。

人有了信心，就会产生意志力。弱者与强者之间，成功与失败之间最大的差异就在于意志力的差异。人一旦有了自信，也就有了力量，就能战胜自身的各种弱点，就能做成在这个世界上能做的任何事情。

人生最大的挑战就是战胜自己，唯独自己是最难战胜的。有位作家说得好：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是