

一部现代人进行自我心理修复的范本
一部教你从容生活于世间的智慧真经

感悟

闫寒 游一行◎编著

道德经

做最阳光的自己

取国学奇葩以润心 调心灵鸡汤以自养



石油工业出版社

感悟

闫寒 游一行◎编著

道德经

做最阳光的自己



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟《道德经》 做最阳光的自己 / 闫寒 游一行编著.
北京: 石油工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5021-6722-6

I . 感…

II . ①闫… ②游…

III . ①道家 ②老子—通俗读物

IV . B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116756 号

感悟《道德经》 做最阳光的自己

闫寒 游一行 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523645 64523616

发行部: (010) 64523604 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

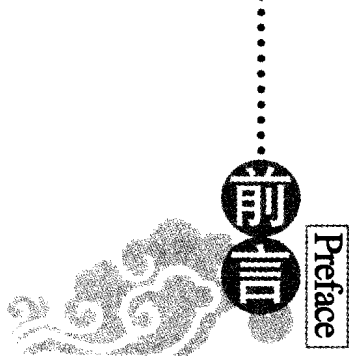
710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 220 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



老子印象

今天来说老子，绝非是趁着国学复苏这股热潮附庸风雅。因为，在拜读《道德经》之前，我们已经隔着时空和老子神交多年了。

有这样一个老子的“fans”，她告诉我们，第一次领略《道德经》的力量，是在高考前夕。和很多现代人一样，当时面临着巨大的升学压力。为了排遣不良情绪对学习的影响，女孩用刀在课桌的右上角刻了一行字，一行热爱老子的人最熟悉的字——无为而无不为。

就是这一行小字，陪伴她度过了高考前那段焦灼的岁月。当别的同学在朦胧的情感中沉浸直到迷失的时候，她依然能够做到全神贯注地在知识的海洋里遨游；当别的同学被高考的压力折磨得六神无主、夜不能寐时，她却丝毫感受不到高考的压力。她唯一感受到的是为而不争，快感无限。

就这样，在“无为”思想的指导下，女孩安安稳稳地度过高考前那段难熬的岁月，并顺顺利利地进入理想中的学府，由此和老子结下了不解之缘。上了大学以后，她做的第一件事就是去图书馆好好地拜读《道德经》。那时候她发现，几千字的一本小书，竟然那么艰涩难懂。可是，循道、和谐、无为、上善若水、向婴儿学习、初心、不欲以静等这些关键词还是深刻地印在她的心中，指导着她的行为，直到现在。

这就是《道德经》的魔力、老子的魅力。孔子说，“老子夫如龙”，恐怕是他的高明之处。神龙见首不见尾，《道德经》只是一鳞半爪，深沉和宁静，的确是一种震撼。孔子又说，“朝闻道，夕死可矣”，恐怕是老子的厉害之处。道理艰深而又有启迪。老子五千言看似云深不知处，万物内涵却毕露于隐隐之间，锋芒和触动，的确是一种力量。

可是在这个偶像崇拜泛滥的年代，在很多人的观念里，老子只是一



个追求清静无为，骑着青牛消极避世的老头儿，显然与到处充满激烈竞争的现代社会不合拍、不协调。

是的，改革开放了，我们的生活水平提高了，对形式主义更讲究了，视野开阔了，动辄谈欧美，学术更是完全倾向西化。可是我们真的很幸福吗？其他的更不用说，压力——每个人都有压力；痛苦——很多人都有痛处；迷茫——太多的人找不到方向，甚至找不到活着的理由。

我们失去了自我，我们找不到快乐。我们不小心进了马斯洛的理论里面了，不满足，是上进吗？还是贪婪和虚荣心在作怪？

这时候，我们又做了些什么，是如何自救的呢？或许是历史的根源太深，比起实质的东西，我们宁愿注重好看的花边，我们习惯于面对西方人而自卑。无数人在孜孜不倦地研读西方心理学大师的巨著，贪婪地喝着他们一厢情愿的“心灵鸡汤”。

可是结果又怎样呢？心灵的病痛没有任何递减，面对压力，我们依然找不到任何宣泄的出口。

可是大家忘了，《道德经》才是现代人真正的“心灵鸡汤”！当你为了给心灵找到一个出口把目光投向西方文化之时，你可知道，西方的大师们都在学习谁吗？他就是为你所不屑的老子。

近几年，全世界都出现了研究老子思想的热潮。西方学者阅读老子，大都是希望能从中寻出拯救西方文明危机的良方。他们发现《道德经》对人与自然关系的理解以及为人处世的方法，对于弥补西方文明中的精神失落和强权意志等，都具有积极的意义，他们对老子和《道德经》寄予了厚望。

像婴儿的初心一样，老子和他的《道德经》，其真实面目是透明的，拒绝磨砂的质地。

当然，我们不敢说我们理解了《道德经》的全部，我们所解释的也可能只是老子伟大思想的一部分而已，只是冰山一角。之所以讲这些，一方面是为老子的思想正名，另一方面是为了呼唤更多的人和我们一路，与老子同行。





第一章 现代人生活离不开老子 /1

老子的《道德经》，是我国传统文化的重要源头，是中国思想史上一座名垂千古的丰碑，是源远流长的中华民族精神的重要组成部分。两千多年来，它深刻地影响着一代又一代中华儿女的思想、心理和社会生活。站在时代的高度，全面地把握这一光辉著作的思想内涵，对于指导现代人走向幸福的彼岸有重要的意义。

老子和《道德经》	002
孔子以老子为精神偶像	004
《道德经》走向世界，引发“东学西渐”	007
当代人的精神困顿	011
企业家如此修“道”为哪般	013
《道德经》就在你身边	016

第二章 《道德经》才是真正的心灵鸡汤 /19

现代社会，由于科技急剧更新、信息量猛增、竞争加剧，令人处于受挫和精神高度紧张的状态中，心理失衡、人性异化成为现代人普遍面临的精神困扰。繁忙的现代人，甚至连睡觉都成了难题。

如何及时地排遣不良心理，保持心理健康，寻求人性的复归？中国传统文化中蕴涵着丰富的心理保健思想，它不仅曾为处在封建专制重压下的中国人提供了精神的抚慰，而且亦可为现代人提供一片安顿身心的绿洲，于是国学重新成为热流。在国学的大花园中，五千言的《道德经》无疑是最亮丽的奇葩，是现代人的“心灵鸡





汤”。西方的马斯洛、罗杰斯、荣格，日本的森田等心理学家和心理治疗家都曾将道家思想运用于心理辅导和心理治疗实践。

马斯洛和老子谁最体贴	020
《道德经》才是真正的心灵鸡汤	023
欲立其身，先正其“道”	025
“无为”开启快乐之门	030
画出心中“和谐”之圆	033
上善若水，了却世间焦灼	036
静，人生的至高境界	040
用“初心”去做永远的事	043

第三章 《道德经》快乐密码之一——自然 /47

顺其自然的人是快乐的。心理学家彻斯认为，在生命的流程中，人们也许正在处理棘手的事件，也许正在做脑部手术、玩乐器或者是在和孩子一起解决难题，而其中的影响都是一样的：生命中许多活动的流程就是生命中的满足。你不必加快脚步到达终点，顺其自然就可以。

做自然之子	048
向婴儿学习	050
崇尚无为而治	053
智者顺势而为	055
轻松消减压力	057

第四章 《道德经》快乐密码之二——自在 /61

我们生活在信息畅通、交通发达的现代社会，地球早就成了“村”，物质极大地富足。可是我们却不如老子活得自在，



一切都在增长，唯独幸福除外。

自由在哪里？自在又在哪里？手把青秧插满田，低头便见水中天，老子说：“自在就在你心里。”

掌握平衡之道	062
名与身孰亲	065
越简单越自在	067
人生不过是路过	069

第五章 《道德经》快乐密码之三——快乐 /73

终于到达快乐的彼岸了，直到这一刻，我才发现快乐是这么简单。人要劳动，心要放宽，该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉，再也不用躺在床上数羊了，再也不用坐在钢筋水泥堆砌的楼宇之间背诵“从明天起做个幸福的人”了。我的快乐我做主，做自然之子，行自在之事，想不快乐都难。

人要劳动	074
心要放宽	076
无欲心自安	078
领略真正的禅意	080
为而不争，其乐无穷	084

第六章 《道德经》职场心经 /87

“每天朝九晚五的，真烦，那么多防不胜防的办公室陷阱，再遇上一些独断专行、不太懂得人性化管理的领导，这职场，唉！简直没法待了。”

我们常听不少上班族如此抱怨。看着他们痛苦不堪的样子，真不忍心告诉他们不快乐的真相。其实，这些人只要稍微学点老





子的宽容、《道德经》的辩证智慧，就能轻松做个职场达人。

不要非做 NO.1	088
不与强者为敌	090
学会控制自己的情绪	092
细节决定成败	094
“忍”字记心间	096
浮躁是大忌	098

第七章 《道德经》情场心经 / 103

无论是卑微的草根阶层还是足金的名流，你都不过是个社会中人，在社会这个复杂的关系网中，你的情商相当重要，没有一定水准的情商，就没有人脉，没有人脉，自然无人问津。亲情、友情、爱情统统远离你，到时候，你就是个可怜的孤家寡人。不要自诩你有多强大，要知道，人毕竟是个感情动物。情场失意，银行账户再满，你也快乐不到哪里去。

敞开心扉才能打通人脉	104
和谐成就美好	107
不要轻许诺言	110
注意保持“车距”	113
宽容他人就是宽容自己	116

第八章 《道德经》家庭心经 / 119

浮躁的心态在蔓延，它无孔不入，包括最私人的领地——婚姻与家庭。对于婚姻，人们越来越不看好了，“婚姻是一堵围墙”，“结婚就是搭伙过日子”，心理咨询师和婚姻咨询师们也无法从心



底消除人们对婚姻的不满，丝毫无法阻挡离婚率的逐年飙升。可是，婚姻毕竟还是个人大事，家庭毕竟是社会最基本的细胞。老子不是情圣，恋爱谈得没你多，但是，他却是最好的婚姻经营师。

幸福只认“一”个数	120
好女人要练习“柔”道	123
守好自己的麦田	127
互补是一种优势	130
做水样女人，赢花样年华	133
也说中国式离婚	136

第九章 《道德经》教育心经 / 139

孩子教育问题于国于家都是大问题，“再苦不能苦孩子，再穷不能穷教育”这样的声音不绝于耳。是啊，教育担负着教书育人的重要使命，可是，几经改革以后，我们的教育仍然存在诸多问题。就业问题、小学生身体素质问题、大学生心理素质问题、文化危机问题等统统找上门来，让政府官员和教育专家们大伤脑筋。其实，这些问题，先知先觉的老子早就为我们考虑过了。

重在“不言之教”	140
我拿“道”、“德”拯救你	143
个性化教育不新鲜	146
高分低能为哪般	149
所谓愚人	151

第十章 《道德经》成功心经 / 155

成功是高山之巅一朵惊艳的花，每个人都仰望它。可是通往成功的道路是那么漫长而复杂，为什么有的人能功成名就，有的





人却头破血流呢？我们都在寻求成功之道，可是成功并无固定之道。如果非要期望从老子那里得到什么名师指点的话，那他告诉我们的：万事万物都有其内在的规律可循，做事也是如此。

老子的成功无恒道	156
成功的第一步是认识自我	158
惧怕逆境，你只能当个小白鼠	161
坚持精神是成功的助力器	163
你学会放弃了吗	165
善始善终才是大赢家	167
急流勇退，富贵不淫	170

第十二章 《道德经》商场心经 /175

老子不是商人，但论及商道，杰克·韦尔奇也要管他叫师傅。人力资源管理，诚信经营，合作互利，抓住机遇，防范商业危机，如此等等，这些商场兵法，在《道德经》中都依稀可见。

知人善用	176
准确定位，不管自服	178
以退为进，不争而胜	182
危机意识才是真正的挡箭牌	185
谁是华尔街真正的投资专家	188

附录：《道德经》全文 /191

后记 /222



第一章

现代人生活离不开老子

老子的《道德经》，是我国传统文化的重要源头，是中国思想史上一座名垂千古的丰碑，是源远流长的中华民族精神的重要组成部分。两千多年来，它深刻地影响着一代又一代中华儿女的思想、心理和社会生活。站在时代的高度，全面地把握这一光辉著作的思想内涵，对于指导现代人走向幸福的彼岸有重要的意义。



老子和《道德经》



老子姓李，名耳，又叫老聃，约出生于公元前 571 年。他是中国古代伟大的哲学家、思想家，道家学派的创始人，被当代评为世界百位名人之一。老子是中国古代文化的奠基人，老子的思想对中国的思想史、文化史、宗教史都有巨大而深远的影响，被誉为“东方巨人”、“中国和世界第一哲人”。

人们为什么称呼他“老子”呢？春秋时期“老”是对年高而富德行、学问的人的尊称，“子”是对男子的美称。可见老子是一位德行高、学问深的老先生。由于老子的学说很深奥，又是个隐士，人们不太清楚他的身世。

《道德经》是老子的成名作，不仅是中国的哲学名著、文化名著，也是举世公认的世界文化名著。关于《道德经》的影响力，据联合国教科文组织统计，在被译成外文发行量最多的世界文化名著中，除了《圣经》，就是《道德经》。从 16 世纪开始，西方人就把《道德经》翻译成拉丁文、法文、德文、英文……现在，《道德经》的各种外文版本已有近 300 种，每年都有 1 ~ 2 种版本问世。大多数西方人认为：《道德经》倡导的是一种自然的生活方式，它如同《圣经》为人们建立起西方的行为规范一样有用。英国的一家公司为了协调内部关系，谋求发展，偶然从《道德经》中获取了灵感，提出了以人为本、以企业文化吸引人才的经营理念，在短短几年中赢利激增 200%，引起了英国媒体的广泛关注，一时成为美谈。也正因为这些盛誉，几年前，《纽约时报》将老子列为古今十大作家之首。

这时候我们不禁要问，《道德经》有何神奇的力量竟然让全地球人着了魔一样为之冲动？



《道德经》并不是一开始就被称之为“经”的。《道德经》五千言，在道家为最有力的原始文献，其自然观、人生观直接组成了列子与庄子的超然哲学。老子立言，掌握了人生根源与归宿两极，予世人以信仰上的满足。故孔子有“犹龙”之叹，庄子誉为“古之博大真人”。《道德经》的道家思想，涵盖百家，受诸家所重。自战国庄周、韩非等以来，崇尚其学，注疏发挥者，代有其人，其计一千六百多家。

《道德经》一书之称经，始自汉景帝。三国《吴书》载阚泽对孙权说：“汉景帝以黄帝老子，义体尤深，改子为经，始立道学，勒令朝野悉讽诵之。”至东汉桓帝时，复受重视，神化老子而祀之。至唐代，奉老子为先祖，帝王兴道学玄学，封老子为太上玄元皇帝，李渊建老子庙以祀之。高宗命王侯以下皆习《道德经》，睿宗命西城、隆昌二公主为道士，以《道德经》为群经之首，并亲为注解。设“崇玄馆”，置“玄学博士”，使任教授。诸州置“崇玄学士”，经应贡举名曰“道举”。立道教为国教，达官显宦无不信奉。唐玄宗颁令《道德经》为天下州郡所必修，定《道德经》为“真经”。因之士人注疏之风为前古所未有，仅对后世有影响的注本达35家之多。宋元间有宋徽宗御注《道德经》。明清之际，道学衰微，但仍有明太祖、清世祖御注推广。

总之，综观道教道学，其整个历史，无不以《道德经》为理论核心。《道德经》五千言，以“无言”代“多言”，辞言沉潜；以“无辩”代“雄辩”，作超心理超经验的神会宇宙之根。其在天人、物我、世间与宇宙等若干关系上，作了罕见的突破性的论断，这种奥秘的发现及神通的悟知，可谓超绝古今。在中国传统精神文明中，乃最精华的一笔财富的不朽积蓄。即世而超世，不为时空所隔，唯以老子启先。

《道德经》为老子所著，已无疑义，然而有意思的是，其版本流传却有争议。现传版本分八十一章，且有标题，据考始自河上公，系道家传本。

应该说明的是，1973年长沙马王堆第三号汉墓出土帛书《道德经》两种写本，一本用篆书写成，被称为甲本；一本用隶书写成，被称为乙本。帛书《道德经》甲、乙本的篇章结构，和今本的篇章结构是不一样的，即今本《道德经》上篇三十八章讲“道”，下篇四十三章讲“德”；



而长沙马王堆第三号汉墓出土的《道德经》手抄甲、乙本，则是倒过来的，上篇即今本下篇主要讲德经，而下篇即今本上篇则主要是讲道经。后来有人研究帛书《道德经》甲、乙本时，就其本来的篇章布局进行了追溯论证，认为《道德经》本来的结构布局就是德上道下，只是到了唐玄宗时，才最终彻底将德上道下的结构颠倒过来，成为今本的德下道上。

1993年出土于湖北省荆门市郭店一号楚墓的竹简《道德经》甲、乙、丙三种，是迄今为止所见年代最早的《道德经》传抄本。郭店楚简《道德经》的绝大部分文句与今本《道德经》相近或相同，但不分德经和道经，而且章次与今本也不相对应。郭店楚简《道德经》分见于今本《道德经》三十一章，其内容有的相当于今本全章，有的只相当于该章的一部分或大部分。郭店楚简《道德经》现存 2046 字，约为今本的 2/5。

孔子以老子为精神偶像



很多对老子不屑一顾的人往往对孔子顶礼膜拜。在中国历史上，孔子可是个要身份有身份，要名望有名望的人。孔子是我国古代著名的思想家、教育家、儒家学派创始人，相传有弟子三千，贤弟子七十二人。孔子曾带领弟子周游列国 14 年。孔子还是一位古文献整理家，曾修《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，序《周易》，作《春秋》。孔子的思想及学说对后世产生了极其深远的影响。

可是此等圣人竟然也有精神困顿的时候，也有需要喝一碗“心灵鸡汤”的时候。据说孔老夫子的这碗“汤”就是老子为其烹制的。这话是不是让你很吃惊呢？不过，在事实面前，我们也没有办法帮你避免这场心灵的震撼。

孔子一生曾多次向老子问礼。第一次有年代可考，是在孔子 17 岁时，即鲁昭公七年（前 535 年），地点在鲁国的巷党。据《水经注·渭水



注》载：“孔子年十七问礼于老子。”《礼记·曾子问》曾四次记载孔子向老子求学问礼，其中载：“孔子曰：‘昔者吾从老聃助葬于巷党，及土恒，日有食之。’”

第二次是在春秋昭公二十四年（前518年），地点在周都洛邑（今洛阳），《史记》有记载。《史记·老子韩非列传》载：“孔子适周，将问礼于老子。老子曰：‘子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲、态色与淫态，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。’”孔子问礼于老子后，对老子有很高的评价。“孔子去，谓弟子曰：‘鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走；走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知，其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！’”《史记·孔子世家》亦载：“南宫敬叔言鲁君曰：‘请与孔子适周。’鲁君与之一乘车，两马，一竖子俱，适周问礼，盖见老子云。辞去，而老子送之曰：‘吾闻富贵者送人以财，仁人者送人以言。吾不能富贵，窃仁人之号，送子以言，曰：聪明深察而近于死者，好议人者也。博辩广大危其身者，发人之恶者也。为人子者毋以有己，为人臣者毋以有己。’孔子自周反于鲁，弟子稍益进焉。”

洛阳东关通巷北口有老子故宅，清代建筑，现存配殿3间、厢房8间，均硬山灰瓦顶。门西侧有“廛东寺老子故宅”等字、清代碑刻一通。今洛阳廛河区东关大街有孔子入周问礼碑一通，碑高3.56米，宽0.92米，清雍正五年（1727年）洛阳县令郭朝鼎立，碑额篆“重修文庙碑记”，刻“孔子入周问礼乐至此”大字，记载了春秋昭公二十四年孔子自鲁至周观“先王之制”，考“礼乐之源”和“道德之归”这件事。

第三次是孔子53岁时，即周敬王二十二年（前498年），地点在一个叫沛的地方。《庄子·天运》：“孔子行年五十有一而不闻道，乃南之沛见老聃。”沛之地望在何处，关系到孔子见老子的具体地点。《列子·黄帝》有杨朱到沛地寻拜老子的记载：“杨朱南之沛，老聃西游于秦，邀于郊，之梁而遇老子。”梁，即今天的开封一带。从以上两处史料来看，可见古代确实有一个叫沛的地方，并且老子对该地是非常钟情的。这



个地方应该是老子隐居之地。这个“沛”不是秦汉之“沛”，而是春秋之“沛”。此“沛”酈道元《水经注》有载：“阴沟水出河南阳武蒗荡渠，东南之沛为涡水。阴沟始乱蒗荡，终别于沙，而涡水出焉。涡水受沙水于扶沟县，许慎又曰：‘首受淮阳扶沟县蒗荡渠，不得至沛方为涡水也。’”“涡水首受沙于扶沟县，流经大扶城西而下，东流经阳夏（今太康）西。由鹿邑东入亳县半坡冢至城西北合黄流，至怀远入淮。”《汉书·地理志》载：“扶沟县涡水首受蒗荡渠，东向入淮，过郡三，行千里。”《大清一统志》：“百子岗在县东二十里，即大扶城，岗东有涡河遗迹。”光绪《扶沟县志》：“今扶沟县百子岗，尚有涡河故道。”从上述文字来看，涡水是沙水的一条分流，在扶沟县大扶城（今百子岗）附近从沙水分出，东入太康西。“沛”就在沙水与涡水汇合处今扶沟县大扶城附近。此地应该就是孔子见老子的“沛”。此“沛”地处鹿邑通往洛邑、梁的必经之地，老子或奔洛邑或西游于秦，自鹿邑出发，途经沛、梁都是最便捷的路径。杨朱从沛出发在梁的城郊遇到老子，是符合常理的。

第四次在鹿邑，具体时间不详。1992年安徽亳县（今亳州市）文物部门在河南鹿邑太清宫镇东北方向5公里的亳县安溜镇发现了问礼宫石刻，所指即孔子问老子故里处，“这说明孔子曾到过老子的故里鹿邑”。在鹿邑县城西街有明代“孔子问礼处”碑刻一通，圆首，高1米，宽0.46米。由此证明孔子曾由当时的鲁国出发，途经今亳州安溜镇的地方，到鹿邑问礼于老子这件事形成了一个比较完整的链条，当是可信的。

从考古发现看，东汉时期，工匠们艺术地再现了这一历史事实。文物考古工作者在山东、陕西两省发现了多幅孔子问礼于老子的汉代画像石，画像繁简不一，刻画人物或多或少，组合形式大致为孔子携弟子若干躬身向老子求教。据统计，发现孔子问礼汉画的地方有：山东嘉祥齐山、宋山、纸坊镇敬老院汉墓发现各1幅；收藏在济宁市博物馆的原武氏祠画像1幅；长清孝堂山郭氏祠画像1幅；陕西绥德县发现1幅。以山东嘉祥齐山出土的“孔子问礼于老子”的汉代画像石为例：石刻上层右端孔子率弟子20人晋谒老子，左端老子拄曲足杖面向孔子，后有弟子7人，孔子与老子之间有一顽童即项橐，做顽皮状。孔子的袖子中露出一个禽头，这是孔子准备向老子献的礼物——野鸡。

