

其实应该这样读

道德经

立琦
讀國學

赵立琦◎著

人往高处走

水往低处流



中国长安出版社

其实应该这样读

道德经

赵立琦◎著

人往高处走
水往低处流



 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》其实应该这样读：人往高处走/赵立琦著．—北京：
中国长安出版社，2008.6

ISBN 978 - 7 - 80175 - 834 - 7

I . 道… II . 赵… III . 老子 - 人生哲学 - 通俗读物

IV . B223.15 B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092792 号

《道德经》其实应该这样读：人往高处走

赵立琦 著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本：787mm×1092mm 16 开

印张：14

字数：185 千字

版本：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数：1 - 11000

书号：ISBN 978 - 7 - 80175 - 834 - 7

定价：28.00 元



前言

像老子 一样生活

过日子是人生极为平常的一件事儿。从另一个角度说，如何把日子过好，却是一门很不平常的学问。现实中，人们总会为生活的琐事烦恼、困惑，情急之中希望通过各种古书典籍，寻求生活命题的解题答案。

古人的哲学，说到底是一门教人如何思考和生活的学问。它们看起来虚无缥缈，却能实实在在地影响所有人的生活。在中国，没有一种广得人心、占据主流地位的宗教，因而诸子百家的哲学便越俎代庖，起到了类似的心灵慰藉作用。《论语》是这样，《道德经》也是这样。既然都属于生活哲学，便难分伯仲，只有“适合”和“不适合”之分。不适合，未必就是不好，只不过平头老百姓不容易理解，生活中遇到问题，没办法照方抓药；适合，意味着这种哲学通俗易懂，颇具现实的参考价值，可以直接借鉴、照搬和拿来。显而易见，老子的《道德经》蕴含的正是这样一种生活哲学，是适合普通老百姓学习和借鉴的一种哲学。

也许，有的人会心存疑惑：“道家讲的那一套，不都是消极避世，修炼成仙的玩意吗？”这是一种普遍的观点，结论上无疑是错误的，不妨看作是世人对于老子的曲解和误读。

老子是一个身世颇为传奇的普通人，天资聪慧、读过许多书，对于人和天地的关系有着深刻



而本质的见解。老子生活的那个时代语言相对贫乏，因而多数人都觉得《道德经》晦涩难懂。更可笑的是，后人还不懂装懂的注释，将《道德经》原本简单的道理复杂化了。种种原因，使得老子和他的《道德经》远离了生活。现在，是该将这本人人仰止的道家经典送入“寻常百姓家”的时候了。

简单地说，老子不是“消极避世”的那个人，《道德经》也不是一本教人“无为”和“不争”的书。老子之所以放着好好的官不做，是因为他有着更高层次的“上善”追求——成为神仙，做天官。最终，他真的修炼得道，成为天庭的一员，得名“太上老君”。不管这一传说是否属实，从中不难看出：老子的生活哲学，在骨子里是积极向上的。

上善若水、不争为争、处下成王等观点，都可以用积极的观点注解，重要的在于你怎样去理解。举个例子，用拳头打人，先要把胳膊曲起来，然后再伸出去；老虎捕猎时，必然是先蹲下去，再跳起来猛扑。这其中的“曲”和“蹲”是在蓄势，是为之后的“伸”和“扑”作准备。人们对老子思想的曲解，大概是因为只看到老子“曲”和“蹲”的姿态，而没有瞧见之后“伸”和“扑”的结果。

老子的“上善若水”告诉我们：做人，要像水一样，不违背自己的本性。水的本性是往低处流的，那么人的本性呢？自然是往高处走。往高处走，不是大刀阔斧、一往无前，而是要后发制人、后来者居上。具体地说，做人要低调，做事要踏实。低调，才能与周围人和谐相处；踏实，才能以不争为争，成为赢家。

本书试图将《道德经》的各种处世精华浅显易懂地阐述出来，让读者能够在人心浮躁的时代获得一份快乐，像老子一样生活，以老子的平和心态往高处走，追求各自的上善人生。

目 录

第一章 水德——老子的人生哲学

五千字《道德经》，概括起来无非是两个字：水德。说老子是一个独善其身、消极避世的人，实际上是一种误解，因为老子生平最推崇“上善若水”的人生哲学：水往低处流是顺应本性的，相应的人往高处走才能顺应自然。

水往低处流，人往高处走 / 3

水无形，入器随形 / 8

流水不腐，生命在于运动 / 13

水至清则无鱼，人至察则无徒 / 18

柔能克刚，坚持就是胜利 / 22

海纳百川，有容乃大 / 26

第二章 不争——为人处世的辩证法

不争，是老子处世之道中高明的一招。不争不是真的放弃，而是以退为进，达成目标。鹬蚌相争，互不相让，只能令旁人得利。委屈的背后自然会有收获，吃亏的本质是在占便宜，由此看来，不争其实才是最好的“争”。

委屈才能保全，不争就是最好的争 / 33

吃亏就是占便宜，生活中的辩证法 / 37



- 枪打出头鸟，不要过分炫耀自己 /41
忍一时风平浪静，退一步海阔天空 /45
跟着感觉走，万事不苛求 /49
兔死狗烹，功成则身退 /53

第三章 处下——脚踏实地的人生策略

海洋之所以成为水之大者，在于它身处低处，百川之流都能汇聚而来。做人也是同样的道理，谦逊处下、懂得收敛的人，注定会成就一番大事业。真正的聪明人从来不会多说话，他们不露锋芒，隐藏智慧，只为在恰当的时机一飞冲天、一鸣惊人。

- 树大招风，学会掩饰锋芒 /59
脚踏实地，才能一飞冲天 /63
做人要厚道，人生的基本准则 /68
人心不足蛇吞象，知足者常乐 /72
宰相腹里能撑船，做人要有肚量 /77
认识你自己，才能找准位置 /83

第四章 和谐——与人为善的交际哲学

与人交际是一门大学问，因为人的命运多少是跟嘴巴联系在一起的。好言一句三冬暖，花花轿子人抬人，赞美是沟通最好的开场白，与人相处时应当心存善念，多去帮衬和扶持他人，这样一来对方也会对你投桃报李。多像老子一样做“成人之美”的好事，你就能得到意想不到的回报。

- 距离产生美，与人交际的哲学 /91
好话一句三冬暖，赞美是交往的第一步 /96

君子成人之美，交往中的双赢之道 / 101

己所不欲，勿施于人 / 106

信是人言，信用是良好人际关系的保证 / 110

冤家宜解不宜结，与人为善总有好处 / 114

第五章 守静——生活就是一种心态

世事变化无常，无论是喜怒哀乐，还是苦辣酸甜，都要我们自己用心体会。心态好的人心静如水，天大的事儿压在心头也能举重若轻；心态不好的人容易心烦，芝麻大点的小事也会寝食难安。这正好暗合《道德经》的本意：清静源于心态，心态守静，好事才能不请自来。

心静自然凉，活着就是心态 / 121

天有不测风云，万事顺其自然 / 125

塞翁失马，宠辱不惊的道理 / 129

冲动是魔鬼，困难最怕冷静 / 133

利令智昏，看清诱惑的背后 / 139

会找平衡，活得快乐最重要 / 144

第六章 抱朴——老子的养生之道

养生是道家的重要理论。在老子的观点中，长寿延年没有想象的那么难，只要守住精气神，夜夜睡好觉，依照四季天时的规律保养身体，饮食上注意营养搭配，男性多清心寡欲，女性注重内外兼修，房事和谐美满，就可以益寿延年。

养生首先要睡好 / 151

老子的健康饮食观 / 157



动静结合，气功养生的原理 /166

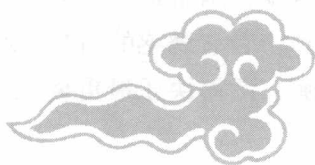
春生夏长，秋收冬藏 /174

男性养生，重在寡欲 /180

女性养生，内外兼修 /186

阴阳和谐，房事养生 /193

附录：《道德经》原文 /201



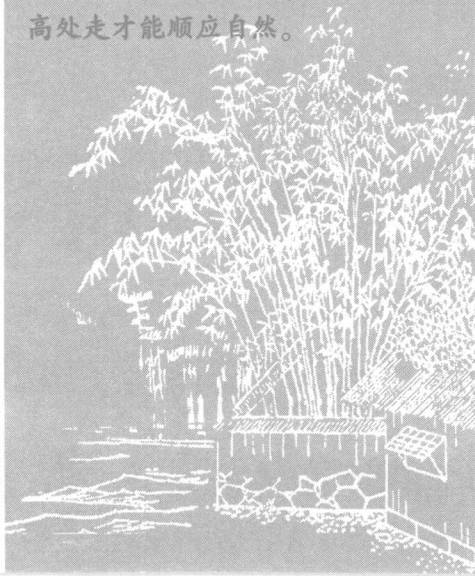


第一章

水 德

老子的人生哲学

五千字《道德经》，概括起来无非是两个字：水德。说老子是一个独善其身、消极避世的人，实际上是一种误解，因为老子生平最推崇“上善若水”的人生哲学：水往低处流是顺应本性的，相应的人往高处走才能顺应自然。





水往低处流，人往高处走

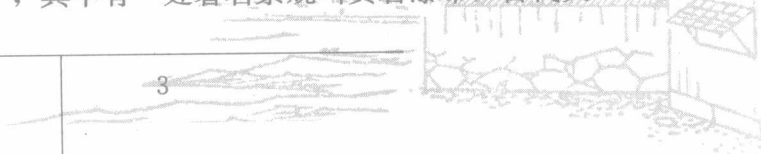
世间万物，最入老子法眼的无疑是水。《道德经》五千余言，用一个词概括就是水德。老子在第八章中说过这样一句话：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”老子首次提到水，就用了“上善”两个字来形容，毫不掩饰其对水的赞赏。那么，水究竟何德何能，让大智大慧的老子如此青睐有加呢？

提起老子，大多数人第一时间想到的，便是一个“道”字。“道可道，非常道”这句话，令人似懂非懂，却几乎无人不晓。这一神秘莫测的“道”，早已成为老子哲学的专有代名词。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”老子心中的“道”无疑是效法自然的，明白了这个道理，我们就可以理解水为何如此深得老子欢心了，一切皆源于它“道法自然”。

老子是春秋末期楚国人，可以肯定地说，他所生活的时代，环境污染远没有今天这样严重。况且楚国地处南方，青山绿水随处可见，老子每天流连于如诗如画的山水之间，欣赏着急转直下的瀑布及涓涓细流的山溪，焉能没有感悟于心中？

何谓“上善”？上，顾名思义，就是最高层次。道教尊老子为“太上老君”，军队里称最高等级为“上将”，武侠中称最厉害的武功为“上乘武功”。善，是指良好的本性，正如《三字经》第一句所说“人之初，性本善。”那么，“上善若水”即是说最顺应本性的人要像水一样生存。

水是最顺应本性的，不论流到哪里，都必然是往低处走。庐山是我国的名山之一，其中有一处著名景观叫黄岩瀑布，古代文





人墨客游览名山大川，这里是决不能错过的一景。历代诗人赞美此处的诗篇颇多，其中最有名的，当属李白的《七绝·望庐山瀑布》：

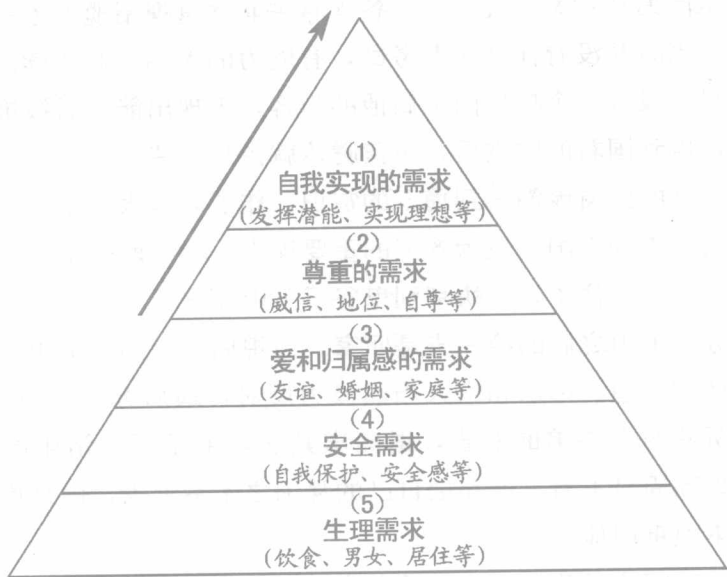
日照香炉生紫烟，
遥看瀑布挂前川。
飞流直下三千尺，
疑是银河落九天。

大自然的鬼斧神工令人惊叹，李白能有这样浪漫的“怀疑”丝毫都不奇怪。想象一下：高高的山崖边，一道水流奔腾而下，如玉龙天降，银汉倒悬。水流跌落的过程中，溅起的无数水花雨雾，经山风吹拂，化为阵阵烟云，随风飘入天际，这样的奇景绝对是人力无法做到的。李白不是科学家，不知道水往低处流是万有引力的结果，就只能怀疑这般壮丽的景象为“银河落九天”了。

直到九百多年以后，英国的科学家牛顿因为脑袋被树上掉落的苹果砸中，才发现著名的万有引力定律，为世界解开了其中的秘密：由于重力作用，水必然要流向低处。它从发源地出来后，遇到悬崖凌空飞落，一道雄壮瑰丽的瀑布就此形成。水的“上善”就在于此。

《庄子·大宗师》中有一句话：“知天之所为，知人之所为者，至矣。”很多人以为，老庄之学是在教人如何消极避世，躲开纷争，寻求心理安慰，其实不然。人要像水一样活着，就应当顺应自己的本性，有所追求。老子说：“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”显而易见，这几句都是“玄德”的具体表现，概括起来，就是顺应自然本性。最顺应自然的水流向低处，最顺应自然的人就该往高处走。

1943年，美国纽约布鲁克林学院的心理学教授马斯洛发表了著名的论文《人类动机论》，在这篇论文里，他提出了“人类



马斯洛需求层次图

需求层次理论”。这套理论的含义是：人的需求可以从低到高分五种层次，分别是生理需求、安全需求、爱和归属感的需求、被人尊重的需求以及自我价值实现的需求。当人的低层次需求得到满足的时候，就会自然产生高一层次的需求。生理需求是最低层次的，就是人首先要考虑的“饮食男女”的需求。当这种需求具备之后，人们会有短暂的满足感，但是这种满足感不会一直持续下去，因为担心失去已经拥有的一切，更高层次的需求就会产生。现代社会，保险业兴旺发达，正是因为人们都会产生这种需求，也都在顺应这种需求。人要往高处走，正是契合马斯洛需求理论的“上善”。

战国人苏秦，被后世尊为“纵横家”，与老子的道家并列诸子百家，其活法深有老子赞扬的“上善”之风。

苏秦出身寻常百姓家，年少的时候不愿意一辈子在家务农，就与张仪一起拜入鬼谷子门下，学习纵横之术，以求取富贵功名。战国时期的人要想出人头地，比起隋唐以后要容易得多。一方面，那个时候“战国七雄”（齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦）



都想压倒另外六家一统天下，各国君主非常重视招揽人才；另一方面，当时并没有什么科考考试，有能力的人不必非要读四书五经，只需投奔一个权贵门下做他的门客，表现出能力后被推荐给国君，得到国君的欣赏后，飞黄腾达就指日可待。

苏秦的同窗庞涓得到魏王的赏识，作了魏国大将军，孙臧则几经周折来到齐国，成为齐王的重要谋士。看到两位师兄官运亨通，苏秦坐不住了，很快拜别鬼谷子下山而去。

苏秦下山之后的第一步是回家。他想周游列国，请求母亲变卖家产作盘缠。母亲和家人当然极力反对，最后苏秦没有办法，只好听从两个弟弟的劝告，退而求其次，求见近在洛阳的周显王。见到周显王后，苏秦把自己的强国之术奏上去，但是周显王根本不想重用他。

在洛阳住了几个月，眼见进取无望，苏秦只能郁闷地回到家中。接着，他不顾众人反对，变卖了所有家产，买了华丽的马车，雇了仆人，很好地包装了一下自己，开始周游列国。

当时已是战国中后期，七雄之中，属秦国最强大，有见识的人都能预测到统一天下者非秦国莫属，所以年轻人求取功名，都会首选秦国，苏秦也是如此。但是，他去秦国费尽心思游说，其治国策略还是不被采纳。经过几年的折腾，钱财花个精光，苏秦只好卖掉车马仆人，穿着破破烂烂的衣服回到家里。

想成事，运气的因素是不能忽略的。苏秦这一次的运气显然差到了极点。他之前的一系列做法，早已被人们认定是败家子行径——见他狼狈地回来，母亲大声骂他；妻子正在织布，没和他说过一句话；嫂子更是对他横看竖看不顺眼。苏秦饿得厉害，求嫂子给自己做饭，但嫂子翻着白眼对他说家中没柴可烧。

打击之下，苏秦仍然没有轻易放弃自己向上走的愿望。他愈加发奋读书，知耻而后勇。深夜，手不释卷，困得受不了了，就拿锥子猛刺自己的大腿以保持清醒。在刻苦积累了一年之后，苏秦再次雄心勃勃地踏上追求富贵之路。

有志者事竟成。这次出山，苏秦没有首选秦国，而是在其他



六国转了一圈，成功说服六国合纵，共同抵抗秦国。他本人也被六国国君封为“纵约长”，佩六国相印，总辖六国臣民，荣耀至极。

苏秦功成名就后路过洛阳，诸侯们纷纷派使节迎送他，仪仗旌旗，前呼后拥达二十里，威风赛过君王。周显王听说苏秦路过，专门派人清扫道路，设供帐迎于郊外。苏秦的老母在路旁扶杖观看，啧啧称叹；两个弟弟、妻子和嫂子都恭恭敬敬地在郊外迎候，不敢仰视。

苏秦坐在车上，见嫂子对自己恭恭敬敬，特意下来询问她：“嫂嫂，你从前不给我好脸色，也不为我做饭，现在为什么对我这么恭敬呢？”苏秦的嫂子是个聪明之人，知道是明知故问，实话回答说：“见季子位高而金多，不容不敬畏呀！”

这就是“上善”的巨大魅力。苏秦越挫越勇追求“上善”，他的嫂子前倨后恭也在追求“上善”。老子讲的顺应自然本性，就是让我们都去追求“上善”。是水，就往低处流；做人，就要往高处走。





水无形，人器随形

自然多变，时而刮风，时而下雨；水也多变，从来都没有固定的形状，放进什么样的容器，就是什么样的形状。“道”也是如此多变：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。”

《庄子·大宗师》里详尽地解释了“道”无形又多变的特性：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”这段话的意思是说：“道”是真实而又确凿可信的，但它又是无为和无形的；“道”可以感知却不可以口授，可以领悟却不可以面见；“道”自身就是本和根，还未出现天地的远古时代“道”就已经存在；它引出鬼帝，产生天地；它在太极之上却并不算高，它在六极之下也不算深，它先于天地存在还不算久，它长于上古还不算老。

接下来，庄子又举出很多例子来说明“道”的这种特性是成就万事之本：伏羲氏得到它，用来调和元气（伏羲氏是三皇之一，炎黄子孙的老祖宗，阴阳八卦就是他发明的）；冯夷得到它，用来巡游大江大河（冯夷本是黄河边一个强大部落的首领，有一天他不小心掉入黄河溺水而死，天帝就封他做了河神）；泰山之神肩吾得到它，用来驻守泰山；黄帝得到它，用来登上云天；颡顼得到它，用来居处玄宫（颡顼为黄帝之孙，是上古时期“三皇五帝”中的“五帝”之一。他是北方之帝，又称为玄帝，“玄”为黑色，乃北方之色）；彭祖得到它，从远古的有虞时代一直活