

計是謂復命 復命曰常 知常明 不知常 妄作凶
容乃公 公乃全 全乃天 天乃道 道乃久 殒身不殆

容 唯道是從 道之為物

惚兮恍兮 其中有象 恍兮惚兮

窈兮冥兮 其中有情 其情甚真

自古及今 其名不去 以閱眾甫

天下有始 以為天下母 既得其母

塞其兌 閉其門 終身不勤

見小曰明 守柔曰強 用其光

復歸其明 無遺身殃 是謂配天

視之不見名曰夷 聽之不見名曰希

其上不皦 其下不昧 迎之不見其首

是謂無物之物 無象之象 是謂惚恍

活學活用

東方老道 著
【談】

道德經

《道德經》可以引導廣大青少年深入思考自然、社會和人生，提高其思想道德修養和為人處世的能力，對於提升素質教育具有不容忽視的意義。

B223.12/13

2007

道德經

東方老道 著
談

活學活用

《道德經》可以引導廣大青少年深入思考自然、社會和人生，提高其思想道德修養和為人處世的能力，對於提升素質教育具有不容忽視的意義。

國家圖書館出版品預行編目資料

活學活用談道德經／東方老道著. -- 一版. -- 臺

北市：吉根, 2007.08

面：公分

ISBN 978-986-7255-57-0 (平裝)

1. 道德經 2. 研究考訂

121.317

96013654

活學活用談道德經

作者／東方老道

美術編輯／林海倫・張貴昌

封面設計／斐類設計工作室

校對／唐坤慧

企劃出版／文暉書坊

出版／吉根出版社

地址／台北市忠孝東路5段372巷29弄39號1F

電話／(02) 2345 - 8506

傳真／(02) 2345 - 8500

劃撥帳號／50026025 戶名：吉根出版社

E mail／chun Fen Hsu@rogerhsu.org

製版印刷／普林特斯資訊股份有限公司

總經銷／商流文化事業有限公司

地址／台北縣中和市中正路752號7F

電話／(02) 2228 - 8841

傳真／(02) 2228 - 6939

出版日期／2007年8月一版一刷 (Printed in Taiwan)

定價／250元

◎有著作權、翻印必究

◎本書如有缺頁、破損或製作錯誤，請寄回本社更換

ISBN: 9789867255570

人民幣價: 81.25

序

言

用道德經來解決世間問題

老子的《道德經》成書二千多年前，世稱《李聃道德經》、《老子道德經》、《老子五千文》等。《道德經》是東方文化的代表，是中國哲學的主根。短短五千文，卻似一迷宮，玄達數千年，被視為稀世珍寶。研習《道德經》的人上至帝王將相，下至山野村夫，古今中外，不計其數。致理乎？邪說乎？科學乎？戲言乎？眾說紛紜，莫衷一是。真是「聞道有先後，術業有專攻」矣。

究竟何為道，何為德呢？

道是一種不可言傳的恍惚狀態，先天地萬物而生，乃天下萬物之母也；

道是一種不可名狀的神祕能量，滋養天地萬物；

道是天地萬物必須遵循的規律，支配主宰天地萬物，卻從來都是順其自然而不加干預。

德是大道在天地萬物中的自然表現和流露；

德是人人可以修而得的幸福人生的真正保障。

由此可見，道是自然和宇宙的規律，德是人生和社會的規律。

道是人類的自然觀和世界觀，一定要順應宇宙的客觀條件，合乎自然規律的生存。只有愛護宇宙並且與大自然融為一體，人類才能健康地生存下去。一旦我們破壞了大自然，違背了大自然的規律，那麼我們一定會遭到殘酷的報應和懲罰的，甚至會帶來滅頂之災！

德是人類的人生觀和社會觀，還是要順其自然地與人共處，合乎社會規律地生存。只有返璞歸真地復歸與嬰兒的自然狀態，統治者虛懷若谷，勞動者為而不爭，然後社會才能正常發展。

隨著社會的發展，人們在享受現代文明所帶來的快感時，卻同時不得不忍受著快感背後的負面痛苦。環境污染、水土流失、生態失衡、氣候惡化……人與自然的衝突日漸嚴重；精神空虛、缺乏信仰、道德淪、惡習流行……人與社會的矛盾與日俱增。此時，人們想到了《道德經》。希望從中找到解決人類面臨的各種問題，醫治人類身心疾病的良方。

《道德經》是善人的哲學，可以淨化我們的思想和靈魂，提高我們的道德修養；

《道德經》可以開啟我們的智慧，教人如何為人處世；《道德經》有助於我們處理好人與自然、人與社會的關係。

另外，《道德經》可以引導廣大青少年深入思考自然、社會和人生，提高其思想道德修養和為人處世的能力，對於提升素質教育具有不容忽視的意義。

時下，「老子熱」已經在世界各地流行，《道德經》已經風靡全球。

1. 在德國，幾乎每個家庭常備有一本德文版《道德經》（據《時代雜誌》報導）。

2. 在英國，一些青年男女以學習《道德經》為時尚，印有「無為」、「無名」、「道」、「靜」等字樣的衣服齊現倫敦街頭。

3. 在日本，《道德經》成為企業管理者的案頭藏書，用以指導自己企業的經營和管理。

4. 在美國，一家出版公司竟花費十三萬美元的天價購得僅有五千字的《道德經》英文版權。美國學者蒲克明說：「《道德經》肯定會成為未來社會家喻戶曉的一本書」。

5. 在新加坡，《道德經》名句「千里之行，始於足下」隨處可見。

6. 在中國，《道德經》被定為大學生、中小學生必讀書，《道德經》必將成為今

後素質教育、道德教育的主流教材。

本書以漢代河上公的注解為準，大量參照了後代數以百計的注解，分八十一章，與現代社會的實際情況和新問題緊密結合，活學活用，共享其中的玄妙！

東方老道

二〇〇六年春於北京

目錄
Contents

第一章	遵循自然規律，不斷發展、壯大自己	001
第二章	樹立正確的價值觀	006
第三章	解除貪婪的枷鎖	010
第四章	如何解決生活中的衝突和紛爭	015
第五章	沈默是金，寡言是福	018
第六章	立身應以孝為先	023
第七章	心底無私天地寬	029
第八章	讓自己具備水一樣的德行	031
第九章	急流勇退是自然之道	036
第十章	保持身心平衡，才能無憂無慮	039
第十一章	擁有的時候，保持虛無的態度	043
第十二章	追求享受要適可而止	047

第十三章	寵辱不驚才是真賢士	051
第十四章	做大事要像「道」一樣不見首尾	056
第十五章	欲成功者的七種行為準則	061
第十六章	做一個心境開闊的人	066
第十七章	用人不疑，疑人不用	071
第十八章	做人安守本分，才無大礙	075
第十九章	遠離小聰明	079
第二十章	節操是做人的根本	083
第二十一章	以德立身是通向成功的階梯	089
第二十二章	委曲才能求全	094
第二十三章	人無信不立	099
第二十四章	戒除虛榮之心	103
第二十五章	師法自然，可以成「道」	107
第二十六章	做事切忌輕浮、狂躁	113
第二十七章	借鑒別人的成功祕訣	117

第二十八章	職場中以退為進的策略	121
第二十九章	道德經教你如何面對選擇	126
第三十章	得意之時莫忘回頭	131
第三十一章	不以武力解決問題	136
第三十二章	做人不要太執著於自己的認識	141
第三十三章	從道德經中學習高明的生存理念	147
第三十四章	平淡之中成就偉大	152
第三十五章	是真理就要堅持	156
第三十六章	欲取先予的策略	160
第三十七章	遵循自然，放棄人為束縛	165
第三十八章	真風流出自真內涵	169
第三十九章	做人應像頑石一樣厚道而真實	174
第四十章	藏器於身，待時而動	179
第四十一章	容忍別人的小錯誤	183
第四十二章	和氣會帶來吉祥	189

第四十三章	學習以柔克剛的為人處世之道	194
第四十四章	用智慧戰勝貪欲	199
第四十五章	在「遲鈍」中掌握主動	203
第四十六章	知足者常樂	208
第四十七章	切記「南轅北轍」只能適得其反	211
第四十八章	向外追求永遠也沒有一個終點	215
第四十九章	愛你身邊的每一個人	220
第五十章	生死應順其自然	224
第五十一章	付出，不要奢求回報	229
第五十二章	學會從另外的立場來觀看自己	234
第五十三章	成功沒有捷徑可循	240
第五十四章	善於將自己和別人做比較	244
第五十五章	物極必反	249
第五十六章	聰明人懂得與世俗同	256
第五十七章	讓下屬自由發揮	260

第五十八章	不以物喜，不以己悲	265
第五十九章	做人應對自己「吝嗇」一點	270
第六十章	把道德置於心靈之中	274
第六十一章	遇弱示強、遇強示弱的生存策略	278
第六十二章	沒有「扶不起的阿斗」	283
第六十三章	防微杜漸	287
第六十四章	事業成於慎敗於縱	292
第六十五章	做人應該純樸厚道一些	298
第六十六章	從道德經中學習管理的智慧	303
第六十七章	三樣持身處世的寶貝	308
第六十八章	有勇有謀才能成就大事業	313
第六十九章	最大的災禍莫過於輕敵	317
第七十章	儀表美和心靈美哪一個更重要	321
第七十一章	自以為是是大病	325
第七十二章	珍惜自己卻不貴重自己	329

第七十三章

天網恢恢，疏而不漏

第七十四章

殺一儆百的領導智慧

第七十五章

自然生存勝於雕琢

第七十六章

善於把自己放在「柔弱」的位置

第七十七章

學會貶損自己

第七十八章

剛而不柔是大惡

第七十九章

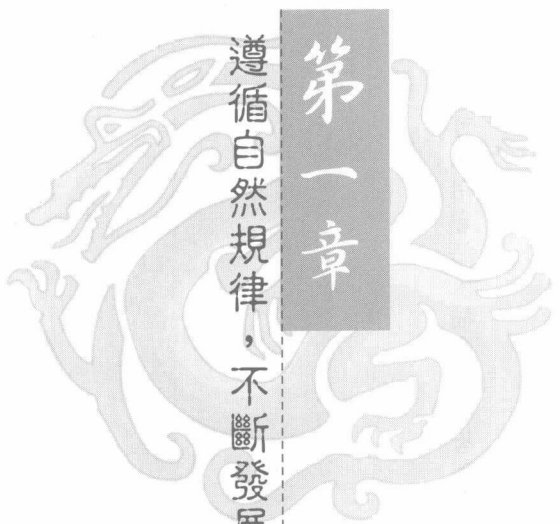
用積極的心態去看世界

第八十章

懷著感恩的心情去享受生活

第八十一章

處處以人為先，以己為後



第一章

遵循自然規律，不斷發展、壯大自己



原文

道，可道，非常道；

名，可名，非常名。

無，名天地之始；有，名萬物之母。

故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。

此兩者，同出而異名，同謂之玄。

玄之又玄，眾妙之門。

譯文

「道」是不可以用言語來描述的，否則，它就一定不是永恒之「道」的真實涵義了；

「名」，凡是用文字來命名的，就一定不是真正的「名」，真正的「名」是不可以用文字來表述的。

「無」，是天地的元始，是天地創始的根源；

天地產生以後就是「有」，就由天地產生萬物並滋養萬物。

「無」和「有」都是「道」的一種變化。這兩種變化都可以叫作「玄」，「玄之又玄」之「道」，便是一切玄妙生物現象的總的發源地。

活學活用：「道」是不可言傳的

「道，可道，非常道；名，可名，非常名。」是告訴我們，宇宙和自然的大道是普遍無限和絕對永恒的，是難以描述的。難以描述，是因為我們人類思維、語言是具有極大局限的、是片面的。

老子所講的「道」，是先天地而生，天下萬物的生母；是一種不可名狀的力量，滋養天地萬物；它是天地萬物必須遵循的規律，天地萬物的內在都有它，但它卻從來都順其自然而不加以干涉。對於我們人類而言，只有認識這些規律，順從而不違背這些規律，適應這些規律，才能不斷發展、壯大自己。

道存在於萬事萬物之中。古人往往能夠從自然的變化之中，悟出很多的道理。

孔子說：「能近取譬，可謂仁之方也矣」，意思就是：其實萬事萬物都有其道理，我們要去觀察、去體悟，可以借用萬物之理，來應用到人生之理。古代的燧人氏，他看到了啄木鳥在啄木頭，而悟出了鑽木取火。而大家都知道地心引力是怎麼被發現的：有一天牛頓在花園散步，看到一顆蘋果從樹上掉下來，悟出了萬有引力的概念。如果對大自然缺乏了這麼一點體悟，他看到蘋果從樹上掉下來，只會撿起來吃掉，而不會發現地心引力了。

現代人由於生活在都市內，很少接近大自然，因此很少機會可以悠然地浸潤在大自然裡面，去體悟大自然的道理。而接受教育的方式，多半是知識的吸收，很少人會教我們，怎麼用我們的感覺和直覺去觀察萬物，體察自然。所以儘管我們的知識很豐富，我們對大自然也好，萬物也好，對人也好，其實很隔閡，缺乏生命的體貼。而對於大自然裡面的「道」，更是瞠乎不識了。

其實，真正美好的事物，都是要靠體悟，才能心領神會的。有人問爵士樂家路易士阿姆斯壯（Louis Armstrong）：「甚麼是爵士樂？」阿姆斯壯回答他：「朋友，如果你一定要問的話，你永遠都不會了解。」爵士樂是一種很美妙的音樂，你