

我心光明

齐安甜 著

「道德经」

与 心理健康

真正的桃花源，不在别处，而在自己的心里。
人只有与自我和谐，整个世界才与你和谐。

齐安甜 著

我心光明

「道德经」
与
心理健康

 上海远东出版社

图书在版编目(CIP)数据

我心光明:《道德经》与心理健康 / 齐安甜著. —
上海:上海远东出版社, 2019
ISBN 978-7-5476-1445-7

I. ①我… II. ①齐… III. ①《道德经》—应用—心理
健康 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 017525 号

策 划 曹 建

责任编辑 王 萍 王 杰

特约编辑 袁春玉

封面设计 李 廉

我心光明:《道德经》与心理健康

齐安甜 著

出 版 上海远东出版社

(200235 中国上海市钦州南路 81 号)

发 行 上海人民出版社发行中心

印 刷 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 22.5

字 数 334,000

版 次 2019 年 3 月第 1 版

印 次 2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5476-1445-7/G·918

定 价 96.00 元

总 序

《老子》——中华民族取之不尽的思想宝藏

2018年金秋，一个秋风吹落叶、满地皆金黄的日子，我来到北京西北郊苏家坨镇大觉寺的村庄，访问张顺江先生的故居。

之前，我对张先生一无所知，他作为中国决策科学的第一位教授，有什么著作和研究，竟然无所闻，真是隔行如隔山。及至看到张先生故居的《老子治世系统纲要》和《老子德经发挥与管理科学系统图》，我才发现，这位先生虽然与我研究的领域和路径不同（他研究的是决策学，我研究的是政治学），但最后殊途同归，都走到了同一个原点：原来我们研究的，竟然是同一本书，而且他使用的图案，在太极图中有“人民”二字，完全与我的《以百姓心为心——老子政治哲学》一样。显然，他的系统决策，主要说的是政治系统的决策。我像找到了一位知心朋友，一位良师益友，隔着时空，在心灵信息中进行了沟通交流。他的研究，很富有逻辑性，把老子的五千言，进行了系统性的解读，从“道生一，一生二，二生三”的玄元开始，进而玄德、玄同，再到治世之道、治世之经、治国、信息分析、目标分解、以民心为核心的决策模式，最后到实践中的顺道而行，进入大治境界，以及违道而行出现乱象的修正返朴，回归大治，完成了他对老子政治决策的系统分析，真可谓画龙点睛、一气呵成、逻辑严整、论证有据，可以说是《老子》研究领域中的一个佳作，值得人们细细品味。

读到这里，读者们会问，你研究《老子》（也称作《道德经》），并把《老子》说成是政治学巨著，张先生研究《老子》，把《老子》说成是决策学，那么《老

子》到底是什么书？

可以说，老子的著作一问世，人们对他的理解就是多元化的。这从老子后学的思想特征中可以窥见一二。杨朱、列子、庄子、黄老、道教都是以老子思想为基础形成的不同学派，但在他们的论述中，除了都认同老子的“道法自然”“无为而治”的核心思想外，对什么是老子之道的论述也是各有千秋。杨朱主为我，列子贵虚无，庄子倡放任，黄老述南面之术，道教求成仙不老，这些学派，各有各的主张，各有各的精彩，都是得其一，未能得其全，但又都对传承弘扬老子思想的不同内容发挥了独特的作用，构成了老子思想研究中的丰富多彩的百花园地。

这也正是《老子》粉丝们的最大乐趣所在。正如德国哲学家尼采所说，《道德经》像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，唾手可得。人们从这一宝藏中，仁者见仁，智者见智，各有各的出发点和体悟，结合自己的切身体验与人生实践，有的述老子的本体论、认识论、科学论、逻辑论，有的写老子的养生思想、教育思想、军事思想、政治思想、美学思想，写出了千姿百态的老子智慧。

齐安甜博士即将出版的《无为而治：〈道德经〉与管理》《我心光明：〈道德经〉与心理健康》《安心立命：〈道德经〉与心理咨询》就是老子研究这块百花园地中新开的三朵花蕾。

齐安甜博士长期从事的工作是银行与证券管理，可以说与专业的老子哲学研究并不沾边，但齐安甜博士在工作中广泛涉猎人文社会科学领域。在工作之余，他阅读了大量的人文社会科学著作，积累了相当丰厚的学养学识，并从管理学、心理学、健康学角度对《道德经》进行了专业解读，写出了三本学习老子智慧的心得体会，为人们理解老子增加了新的视角。

作者在《无为而治：〈道德经〉与管理》一书中，认为博大精深的老子管理哲学思想对现代管理理论和实践有着重要的启示。挖掘老子管理思想的深层内涵，分析老子管理思想的现代价值，科学地运用老子管理思想和管理方式中的积极合理要素，对于加强和提升现代管理具有重要的实践价值和借鉴意义。要在学习和借鉴西方亨利·法约尔、马克斯·韦伯、彼得·德鲁克、迈克尔·波特和杰克·韦尔奇等人管理思想的基础上，对老子管理思想

进行探讨,使其适应中国的国情。

比如,西方管理学重在“管”,是硬功夫,而老子倡导上善若水,水则是软变化,治理就是顺势而为、“无为而治”,管理者应将重点放在“理”上,而非“管”上。所谓“理”,是指创造有利的环境使所有的人能够发挥其能力,“自然”地达成组织目标。“管”则是对下属进行规定和控制,通过贯彻管理者的意志实现组织的目标。要把企业从管变理,又需要领导者采用老子的不言而教、有无相生、绝圣弃智、处下不争、知止不殆、柔弱胜刚强、以百姓心为心、治大国若烹小鲜、以正治国、以奇用兵、治人事天莫若嗇、善战者不怒、不敢为天下先。《道德经》处处闪耀着管理智慧的光芒。

在《我心光明:〈道德经〉与心理健康》一书中,作者认为,道法自然、不折腾才是好的养生策略。养生贵在养心,心静如水才能气血自然。老子思想与心理健康有天然的、紧密的联系,《道德经》本身就是一部心理缓释的著作。例如,许多人的心理问题来源于不能接受挫折、失败与痛苦。但从老子的角度,把顺境看为阳,逆境看为阴,那么,人生的挫折与痛苦本就是人的有机组成,有阴有阳方为太极,仅有阳而无阴则不能称之为圆满的人生。因此,我们应直面挫折与困境,看着它、迎接它、接受它,因为这些挫折与困境就是人生本身。明白此理,许多绝对化的心理问题便可迎刃而解。

在《安心立命:〈道德经〉与心理咨询》一书中,作者指出,心理咨询的研究对象是人,而人离不开生存的文化环境。建构中国心理咨询的理论框架,必须根植于中国传统文化。这样不但可以找到影响中国人心理与行为的主要社会文化历史因素,而且可以避免简单套用西方心理咨询理论使用的思维模式和价值取向,有针对性地进行有效的咨询和指导。《道德经》中蕴含的丰富心理治疗思想,心理咨询的最高境界,就是老子所说的“功成事遂,百姓皆谓我自然”的咨询效果。

这几本书的优点就是,作者是老子思想的研究者,又是担任一定管理职务的领导者,具有相关的实践经验,能把实践与理论很好地结合起来。相信读者能够从齐安甜博士学习《道德经》的体会中,汲取到管理、心理、健康方面的知识和智慧,对自己的工作和身心健康有所裨益。

当然,这三本书也有一些待加强的地方。比如,作者提出,老子思想中

也有一些不合时宜的内容，但没有具体进行分析，如能举出一些具体内容，可能对读者帮助更大。再比如，既然要谈健康，老子思想当然是有丰富内容的，但如果能稍稍扩展到《黄帝内经》《庄子》，有可能会更好地说明心理健康的方法，比如《庄子·杂篇·庚桑楚》中，就明确地使用了“卫生之经”的健康，十分明确地提到了人们如何保持心理健康的方法等。这些都是需要作者进一步努力提高充实的。

《老子》的思想博大精深，尽管已经被人们研究了千百年，已经有了无数的成果，但后人还是会有新的发现，老子思想研究的领域并没有穷尽，人们结合不同的时代和不同的人生，总有说不完的话、道不尽的理。它就像一口永不枯竭的甘泉，永远源源不断地为人们提供着宝贵的智慧。这真的如《老子》开篇所说“道可道，非常道”，道，是永远可以被人们不断言说，但又是人们永远说不尽、道不透的。老子的思想极有生命力，有很强的适应性，而且有些思想可能比老子当时提出这些思想更有现实性，比如，老子主张的以百姓心为心，主张无事取天下，主张知止不殆，主张上善若水，主张损补抑举，主张人类效法天地自然等思想，在我们当下不是有很强的针对性吗？

《老子》，一部道不尽的思想巨著，一部中华民族永远的精神丰碑，将永远是中华民族砥砺前行力量与智慧的源泉。

愿有更多人研究、学习、践行、传播老子的思想。

是为序。

北京大学中国战略研究中心主任 叶自成

2018年10月31日

自序

伦敦的大英图书馆,又称不列颠图书馆,是英国的国家图书馆,享誉世界,为世间藏书的权威地之一。该图书馆广场树立有世界十大思想家的塑像,全球闻名。

在这世界十大思想家中,有三人来自中国:老子、孔子、慧能,他们就是西方人眼中的“东方三圣”。正是这道、儒、释三圣塑造了中国文化。

老子姓李名耳,字聃,又被称为老聃,楚国苦县(今河南省周口市鹿邑县)人。老子生活在东周的春秋时期,曾在国都洛邑(今河南省洛阳市)任守藏史(相当于国家图书馆馆长)。他博学多才,孔子周游列国时曾到洛阳向老子问礼。

老子晚年乘青牛西去,并在函谷关(位于今河南省灵宝市)前写成了五千言的《道德经》(又名《老子》),最后不知所终。

《道德经》含有丰富的辩证法思想,老子哲学与古希腊哲学一起构成了人类哲学的两座高峰,老子也因其深邃的哲学思想而被尊为“中国哲学之父”。《道德经》的国外版本有一千多种,是被翻译语言最多的中国书籍。

《道德经》被海外学者视为至宝,不少诺贝尔奖金获得者和著名科学家把自己的科学发现归功于老子这个东方圣人的启示。

著名数学家陈省身说:“1943年,我在美国认识爱因斯坦。他书架上的书并不多,但有一本很吸引我,是老子的《道德经》德文译本。西方有思想的科学家,大多喜欢老庄哲学,崇尚道法自然。”

那么,《道德经》究竟讲的是什么?什么是道?什么是德呢?

老子认为,道是一种不可言传的恍惚状态,先天地万物而生,乃天下万物之母;道是一种不可名状的神秘能量,滋养天地万物;道是天地万物必须遵循的规律,支配主宰天地万物,却从来都是顺其自然而不加干预。

德是大道在天地万物中的自然表现和流露；德是人人可以修而得的幸福人生的真正保障。

由此可见，道是自然和宇宙的规律，德是人生和社会的规律。

道是人类的自然观和世界观，一定要顺应宇宙的客观条件，合乎自然规律的生存。只有爱护宇宙并且与大自然融为一体，人类才能健康地生存下去。一旦我们破坏了大自然，违背了大自然的规律，那么一定会遭到残酷的报应和惩罚，甚至会面临灭顶之灾！

德是人类的人生观和社会观，我们要顺其自然地与人共处，合乎社会规律地生存。只有返璞归真地复归于婴儿的自然状态，统治者谦卑若谷，劳动者为而不争，社会才能正常发展。

随着社会的发展，人们享受现代文明所带来的快感，却同时不得不忍受着快感背后的负面痛苦。环境污染，水土流失，生态失衡，气候恶化……人与自然的矛盾日渐严重；精神空虚，缺乏信仰，道德沦丧，恶习流行……人与社会的矛盾与日俱增。此时，人们想到了《道德经》，希望从中找到解决人类面临的各种问题、医治人类身心疾病的良方。

《道德经》是善人的哲学，可以净化人的思想和灵魂，提高人的道德修养；《道德经》可以开启我们的智慧，教人如何为人处世；《道德经》有助于我们处理好人与自然、人与社会的关系。

老子说：大功告成，诸事办妥，老百姓都认为我本来就是这样自自然然的。也就是说，完成功业的过程没有受他人强制的感觉，是人们的本性使然。人有趋利避害的本性，有被习惯左右行为的本性，有依靠共通的文化习俗求生存的本性，有创新、适时改变自己的习惯和习俗以适应外界环境的本性。顺着这些本性去完成功业，人们会觉得原本就如此，很顺当，不会有牵强与被强迫的感觉和不满。完成功业也就自然而然。

从养生角度来说，我们每一个人都是生命王国的国王，每一个器官和细胞是臣民。道法自然、不折腾才是最好的养生策略。养生贵在养心，心静如水才能气血自然。《健康时报》2016年10月16日的报道令人触目惊心：《世界精神卫生日：我国精神疾病患者人数超过1亿人》，抑郁症患者也逐年增多。因此，君子修身应以养心为大要。相反，乱吃补药、维生素，无助于养生，还可能导致严重后果。养生重在宁静致远、无为而治。

本书作者认为,老子思想与心理健康有天然的、紧密的联系,《道德经》本身就是一部心理缓释的著作。例如,许多人的心理问题来源于不能接受挫折、失败与痛苦。但从老子的角度,世界由无到有,“道生一,一生二,二生三,三生万物”,也即无极生太极,太极生万物,构成五彩缤纷的世界。太极是由阴阳构成,阴中有阳,阳中有阴,阳极生阴,阴极生阳,物极必反,福祸相依,阴阳对立而统一。如果把顺境看为阳,逆境看为阴,那么,人生的挫折与痛苦本就是人的有机组成部分,有阴有阳方为太极,仅有阳而无阴则不能称为圆满的人生。因此,我们应直面挫折与困境,看着它、迎接它、接受它,因为这些挫折与困境就是人生本身。明白此理,许多绝对化的心理问题便可迎刃而解。

作者研习《道德经》20余年,深感老子哲学思想的博大精深。学以致用,方能致远。结合多年的心理咨询及企业管理实践,不思浅陋,历经数年时间撰写了《我心光明:〈道德经〉与心理健康》《安心立命:〈道德经〉与心理咨询》《无为而治:〈道德经〉与管理》系列作品,旨在从多个角度诠释《道德经》的应用。抛砖引玉,期待更多的国学大家、有志之士取得更多更好的《道德经》研究成果,将中华文化与文明发扬光大。

这本《我心光明:〈道德经〉与心理健康》,就是致力于将老子哲学思想应用于身心健康的一个尝试,书中错误在所难免,敬请方家不吝指正!

“大隐隐于朝,中隐隐于市,小隐隐于野”。真正的桃花源,不在别处,而在自己的心里。如果你的心不静,即使躲到天涯海角,也依然心浮气躁。与其千辛万苦求之于外,不如回过头来反观自己的心灵。只有与自己和谐相处,凡事顺其自然,遇事处之泰然,心无所系,随遇而安,这样才能得到真正的宁静。

菩提本无树,明镜亦非台;

本来无一物,何处惹尘埃?

竹影扫阶尘不动,月穿潭底水无痕。

须从根本求生死,莫向支流辩浊清。

齐安甜

2019年2月

目 录

总序

自序

一	道可道,非常道	1
二	圣人处无为之事,行不言之教	5
三	为无为,则无不治	8
四	挫锐解纷,和光同尘	11
五	多言数穷,不如守中	14
六	绵绵若存,用之不勤	18
七	天地所以能长且久者,以其不自生	21
八	水善利万物而不争	24
九	功成名遂身退,天之道	28
十	为而不恃,长而不宰,是谓玄德	31
十一	有之以为利,无之以为用	35
十二	圣人为腹不为目,故去彼取此	41
十三	宠辱若惊,贵大患若身	45
十四	绳绳兮不可名,复归于无物	50
十五	夫唯不盈,故能蔽而新成	54
十六	致虚极,守静笃	58
十七	功成事遂,百姓皆谓我自然	63
十八	大道废,有仁义。智慧出,有大伪	67

十九	见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧	70
二十	我独异于人，而贵食母	74
二十一	孔德之容，唯道是从	77
二十二	夫唯不争，故天下莫能与之争	80
二十三	天地尚不能久，而况于人乎？	86
二十四	企者不立，跨者不行	89
二十五	人法地，地法天，天法道，道法自然	93
二十六	轻则失本，躁则失君	98
二十七	圣人常善救人，故无弃人	102
二十八	知其白，守其黑，为天下式	106
二十九	天下神器，不可为也	110
三十	以道佐人主者，不以兵强天下	114
三十一	战胜以丧礼处之	117
三十二	道之在天下，犹川谷之于江海	120
三十三	知人者智，自知者明	123
三十四	以其终不自为大，故能成其大	129
三十五	执大象，天下往	132
三十六	柔弱胜刚强	136
三十七	不欲以静，天下将自定	139
三十八	上德不德，是以有德	145
三十九	天得一以清，地得一以宁	153
四十	反者道之动，弱者道之用	157
四十一	大音希声，大象无形	162
四十二	道生一，一生二，二生三，三生万物	165
四十三	天下之至柔，驰骋天下之至坚	169
四十四	知足不辱，知止不殆，可以长久	173
四十五	清静为天下正	180

四十六	祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	184
四十七	其出弥远，其知弥少	188
四十八	为学日益，为道日损	193
四十九	圣人常无心，以百姓心为心	197
五十	善摄生者，陆行不遇兕虎	201
五十一	万物莫不尊道而贵德	208
五十二	天下有始，以为天下母	212
五十三	大道甚夷，而民好径	216
五十四	善建者不拔，善抱者不脱	220
五十五	物壮则老，谓之不道，不道早已	226
五十六	知者不言，言者不知	230
五十七	以正治国，以奇用兵，以无事取天下	235
五十八	祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏	238
五十九	治人事天，莫若嗇	244
六十	治大国，若烹小鲜	247
六十一	两者各得所欲，大者宜为下	250
六十二	道者，万物之奥，善人之宝	254
六十三	圣人终不为大，故能成其大	258
六十四	千里之行，始于足下	264
六十五	以智治国，国之贼；不以智治国，国之福	268
六十六	江海所以能为百谷王者，以其善下	273
六十七	我有三宝，持而宝之	277
六十八	善胜敌者不与，善用人者为之下	284
六十九	抗兵相加，哀者胜	288
七十	圣人被褐怀玉	293
七十一	圣人不病，以其病病	299
七十二	民不畏威，则大威至	303

七十三	天网恢恢，疏而不失	307
七十四	民不畏死，奈何以死惧之？	310
七十五	唯无以生为者，是贤于贵生	313
七十六	强大处下，柔弱处上	316
七十七	天之道，损有余而补不足	320
七十八	弱之胜强，柔之胜刚	324
七十九	天道无亲，常与善人	328
八十	鸡犬之声相闻，民至老死不相往来	332
八十一	圣人之道，为而不争	336
后记	采菊东篱下，悠然见南山	340
参考文献		343

一 道可道,非常道

道可道,非常道。名可名,非常名。无名,天地之始;有名,万物之母。故常无欲,以观其妙;常有欲,以观其徼。此两者同出而异名,同谓之玄。玄之又玄,众妙之门。

可以用言语描述的道,就不是恒久不变的道;可以叫得出的名,就不是恒久不变的名。无名的状态是天地的本始;有名的状态,是孕育万物的根源。如果一个人经常保持宁静无欲的心态,就可以深入观察到天地万物的本质和细微之处;如果常存欲望,就只能看到天地万物表层的东西。“无”与“有”同时存在、同时出现,却又有不同的称谓,它们都很神秘。那神秘又深远的极处,便是产生天地万物之所在。

“道”是《道德经》的核心范畴。可以说,老子的《道德经》就是围绕着“道”展开的。老子所言的“道”,可以称作是宇宙之起源、天地之本始,是生养万物的本体。它无形无象,无色无臭,无所不在,无所不备,充塞宇宙,遍满十方,不增不减,永恒常存。“道”原本无形而不可名,但却真实存在。老子为了使人承认它、研究它、掌握它、运用它,故用“道”这个字来命名。

在《道德经》中,“道”不仅是产生万物的最高存在,还是万物运动变化的规律。“道”是永恒不变的。

万事万物,因为有生,所以就会有发展和灭亡种种变化,不能永恒常存。这些可生可灭的万事万物,都属于“可道”的范围。因为它们有形质,处于变化之中,因此,老子把它们称为“非常道”。

道自身不生不灭,道没有变过,只是相在变。万物的根就是道,万物灭亡后,都要复归于道。老子用“道”来对它进行命名,这个“名”实际上为常名。

“可名”是指“可道”之名。“名”又从哪里开始的呢？“名”由实存事物而起。名至于实，有物才有名。宇宙间的事事物物，千差万别，各具特性，为了区别它们，才安名立字。由于这些名称概念所代表的事物可生可灭，因而标志它们的名称概念也必然是可生可灭的“可名”。由“可名”代表的万事万物生灭运化、变动不居，因此，所有的“可名”又都是“非常名”。

“无名”是指无形无象的混元大道，因为它无形无象，所以没有办法对它进行命名，老子命名为“道”实际上是强为之名。虚无的大道无形而无名，它早于天地而存在，因而为“天地之始”。

“有名”是指宇宙天地。天地是指有形有像的具体事物，是最早的实物，其名亦是最早的名。万物由天地而生，因此，有形有名的天地被称为“万物之母”。

“常无欲”，是指未被后天情欲影响的先天体性，至清至静，在杳杳冥冥之中能洞观万物至微至妙的造化之机。

“常有欲”，是指先天的虚无体性萌动，变为后天的情欲。心智可以思虑的，耳目可以见闻的，均属事物粗糙的形体和外壳。因此，老子说“常有欲，以观其微”。

玄之又玄、深不可测的虚空之中含藏着生育之机、万化之妙，万事万物及其运行变化无不是由此而生出，故而称为“众妙之门”。

《道德经》的第一章阐述了“道”的基本内涵，凡人看来深奥难懂。老子说的是天地大道，对我们的人生又有什么启发呢？我们且看下面的一段对话。

一个行者问老和尚：“您得道前，做什么？”

老和尚：“砍柴，担水，做饭。”

行者问：“那得道后呢？”

老和尚：“砍柴，担水，做饭。”

行者又问：“那何谓得道？”

老和尚：“得道前，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；得道后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。”

专注于你所处的每一个时刻，大道至简，平常心即道。这便是天地大道对我们的人生的启示。

一天，佛陀看到弟子们乞食归来，便问：“弟子们，你们每天忙忙碌碌托钵乞食，究竟是为了什么呢？”

弟子们双手合十，恭声道：“为了滋养身体，以便长养色身，来求得生命的延续和解脱啊！”

佛陀环视弟子说：“你们说说肉体的生命究竟有多长久呢？”

“佛陀，有情众生的生命，平均起来有几十年的长度。”一位弟子充满自信地回答。

佛陀摇了摇头：“你并不了解生命的真相。”

另一位弟子见状，充满肃穆地说道：“人类的生命就像花草，春天萌芽发枝，灿烂似锦，冬天枯萎凋零，化为尘土。”

佛陀露出了赞许的微笑：“嗯，你能够体察到生命的短暂，但对佛法的了解仍然限于表面。”

又有一个无限悲怆的声音说道：“佛陀，我觉得生命就像蜉蝣，早晨才出来，晚上就死亡了，充其量只不过一昼夜的时间！”

“喔，你对生命朝生暮死的现象能够观察入微，对佛法已有了深入肌肉的认识，但还不够。”

在佛陀的不断否定、启发下，弟子们的灵性被激发出来。有一个弟子说：“其实我们的生命和露水没有两样。看起来不乏美丽，可只要阳光一照射，一眨眼的功夫它就消逝了。”

佛陀含笑不语，弟子们更加热烈地讨论起来。这时，只见一个弟子站起身，语惊四座地说：“佛陀，依弟子看来，生命只在一呼一吸之间。”

佛陀点头道：“不错，人生的长度就是一呼一吸，只有这样来认识生命，才能真正地体会到生命的精髓。你们要切记，不要以为生命很长，像露水有一瞬间，像蜉蝣有一昼夜，像花草有一季，生命只是一呼一吸！”

宇宙本来就是虚空，道生一，一生二，二生三，三生万物。人只是万物之