

道德经

说什么

—温故知新·典藏系列—

CCTV《百家讲坛》特邀嘉宾

知名中医专家 中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前主编

罗大伦 —— 著

Tao Te Ching

道德经

说什么

—温故知新·典藏系列—

罗大伦
—
著



BEIJING UNITED PUBLISHING CO., LTD.
北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

道德经说什么 / 罗大伦著. — 北京: 北京联合出版公司, 2019.6

ISBN 978-7-5502-9943-6

I. ①道… II. ①罗… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第043138号

道德经说什么

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

著 者 罗大伦

责任编辑 宋延涛 夏应鹏

特约编辑 马 松 车 璐 张美可

装帧设计 紫图装帧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

天津联城印刷有限公司印刷 新华书店经销

260千字 880毫米×1280毫米 1/32 13.5印张

2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9943-6

定价: 79.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

罗大伦

中医诊断学博士, 中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾, 北京电视台《养生堂》栏目创始人之一、前任主编, 上海交通大学安泰经济与管理学院、中欧国际工商学院客座教授。一直致力于将国学养心智慧传播给公众, 已出版《弟子规说什么》《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》《图解舌诊》《救命之方》等畅销著作。



扫码收听
每天聊点
《道德经》



大伦书院
国学中的养心智慧
与中医养生知识



罗大伦博士
强壮身体 丰盛心灵
守护正念



罗大伦频道
传播中医健康知识
弘扬传统国学文化



大伦育儿说
从中医角度讲解
小儿健康问题

当归中医学堂推荐
<http://www.idanggui.com>


新浪微博: @罗大伦

内容简介

如果您事业不顺、身体不好、心情不美，不要怪这个世界没有善待您，更不要归咎于他人。因为您可能没有真正掌握与万事万物的相处之道，但如果您明白《道德经》在说什么，并且一路践行，您就会是得道之人，做什么都会得到上天的加持。



爱读：每天为您
分享好书、精选书摘

监 制：黄利 万夏
责任编辑：宋延涛 夏应鹏
特约编辑：马松 车璐 张美可
封面设计：紫图图书 

紫图官方微博：@紫图图书
团购电话：010-84798009
天猫商城紫图图书专营店：<http://ztts.tmall.com>

网上试读更多紫图超清晰电子书
获取新书信息，邮购，投稿，为图书纠错，请登录：
紫图官网：<http://www.zito.cn>
联系电话：010-64360026-103

夫唯弗居，是以弗去

……心中不再纠结

原来看不开的，现在都能看开了

一个中医学者， 为何要讲《道德经》

《道德经》是中国最伟大的经典之一，它参与塑造了中国人的性格，它的影响遍及全球。在看欧洲哲学家的著作时，您会发现，他们鲜有不提及《道德经》的。

可是，我作为一个中医学者，为何要讲《道德经》呢？

最主要的原因，就是我发现现代人身体的疾病，多数来源于心灵的失调，比如各种“看不开”“想不通”“放不下”……这些不良情绪会导致身体气机郁结，气血流动紊乱，最终使身体出现各种问题。此时，单独用药物调整身体，效果不佳。这些问题在现代医学中，

叫心身疾病，现在世界医学界公认这是我们健康的大敌。

可是，到底该怎么解开我们心灵的郁结呢？我曾经做过很多探索，最终发现，在我们古老的哲学思想中，有着太多宝贵的智慧可以指导我们的人生，让我们进入更好的精神状态。这里面，最令我感到受益的，就是伟大的《道德经》了。

因此，我用了一年半的时间，每天免费为大家讲解一小段《道德经》，在我的公众号“大伦书院”和喜马拉雅 FM（网络电台）播出，结果受到了大家的广泛欢迎。我的公众号连载播出《道德经》讲解时，每天会有一万多人收听，现在喜马拉雅 FM 的总播放量也已达五千多万次。最让人开心的是，很多网友反映，他们听完我的讲解以后，心中不再纠结，原来看不开的，现在都能看开了；身体上的疾病，居然也都逐渐消失了！

这样的留言越来越多，令我非常开心。这说明心身疾病——从心灵和身体两个方面下手是正确的。

因为我一直在一些商学院讲授中国传统文化的课程，因此会把《道德经》的思想和管理工作结合起来分享给大家。在每一句的解读中，我都力图从身体健康和工作事业两个角度来分析。

在和大家分享《道德经》的过程中，我对老子的思想进行了重新解读，其中最主要的观点是，老子并不是消极避世思想的代表人物，他恰恰是在告诉我们，如何用“出世”的状态，做好“入世”的事；如何放下包袱，轻装前进，从而把事情做得更好。老子讲《道德经》的出发点是讲管理法则，讲领导者如何真正带领团队走向成功与幸福。其实，这个法则是世间通用的，我们可以用它来指导生活，也可以用来养生。

需要说明的是，我对于《道德经》的讲解可能和一些常规的讲法有所不同。但是没有关系，无论哪种讲解，只要能启发人心，就是有用的。就像一座大山，从不同的角度看去，一定会有不同的观感，而这也正是大山的伟大之处吧。

最后，我要认真感谢出版同仁给我的巨大帮助，感谢在我讲解的过程中一直支持、鼓励我的听众朋友！

“大道至简”，希望我们都能在《道德经》思想的启发下，走向幸福人生。

罗大伦

把生命活出大格局

《老子》又叫《道德经》，由道家学派创始人老子所著。老子，原名李耳，字聃，春秋末期人，是深刻影响了中国发展历程的伟大思想家，世界百位历史名人之一。《道德经》分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章节。后出现《道经》37章在前，《德经》44章在后，全文共81章的通行本，以“道”与“德”为纲，论述修身、治国、齐家、养生之道，全书仅5000多字，却字字珠玑，堪称经典中的经典，有着“万经之王”的美誉，也是全球文字出版发行量最大的著作之一。

1973年，长沙马王堆汉墓出土了《老子》帛书甲、乙本。据考证，帛书本《老子》成书早于汉文帝时期（前180—前157），更接近老子的原话。本书章次沿用通行本，内容则依据中华书局《帛书老子校注》1996年5月第1版与江苏人民出版社《老子通》2009年5月第1版进行校正。

罗大伦博士家学渊源，自小深受各类国学典籍的熏陶，耳濡目染，积淀了深厚的国学素养。从北京中医药大学中医诊断学专业毕业后，罗博士一直致力于将中医养生及国学养心智慧传播给公众，曾任北京电视台科教频道《养生堂》栏目主编，并作为CCTV《百家讲坛》特邀嘉宾，为大众普及经典古籍中修养身心的理念和办法。《道德经》正是罗博士经过多年研究后的解读首选。

一直以来，很多人提“道”色变，感觉道太过玄妙，且虚无缥缈，是只可意会不可言传的理论。罗博士则告诉我们：其实道不远人，而且往往是简捷实用的。

比如，我们每个人都是自己的管理者，但在家庭或者职场中又可能处在被管理的位置。那么，在职场中，如何面对工作压力？怎样处理复杂的人际关系？如何判断自己的领导是否值得追随？在各种不同的外界环境下怎么实现自我提升？……推而广之，在生活中，我们怎样修炼更强大的身心？如何更好地爱自己 and 身边的人？……这些问题，都能从罗博士为我们呈现的《道德经》所述之道中找到答案。他告诉我们，道本身是无形无名的，但是我们总能从平常小事中感受到道的存在。学习道的内涵，跟随道的指引，我们就能处理好这种种难题。

读完《道德经说什么》，您会发现，《道德经》不但没有所想的那么高深，反而很易读、很易懂。

祝愿每一位读者都能通过阅读本书，接收到老子带给我们的生命启迪，活出生命的大格局，活出美好与精彩。

目录

第一章

“道”不是用来说的，是用来做的

- 01. 做得道之人，但不能一条道走到黑 002
- 02. 人世间，没有一种“名”能囊括事物的全部 007
- 03. 万物生长都靠道 010
- 04. 每天保持一会儿“无欲”的状态，
您的人生可能会完全不同 015
- 05. 领导者做任何事，
都要学会在直觉和理性之间自如切换 019
- 06. 道从来就不玄，只是很美妙，很微妙 023

第二章

永远不要以 一个固定不变的标准看待事物

- 01. 当大家都说一件事很美好的时候，
我们要画一个问号 028

- 031 02. 当所有人都认为这事铁定是善的时候，我们要警惕
- 034 03. 人生的难和易，是互相成就的
- 038 04. 追求虚名，势必让自己的人生走向负面
- 041 05. 无为不是不作为，而是不刻意去作为
- 045 06. 做事不要想回报，最后反而会更幸福

第三章

《道德经》

——讲领导者法则的伟大之书

- 050 01. 为什么领导者最好不要特意宣称自己喜好某种道德标准
- 053 02. 不要为自己的欲望、喜好贴上珍贵的标签
- 055 03. 领导者不要轻易把自己的欲望暴露出来
- 058 04. 别实际需要的不多，想要的太多
- 062 05. 欲望放低，事业才会更高
- 064 06. 先打牢物质基础，人才能去掉多余的欲望
- 067 07. 如何让被领导者不敢违背道，不去违背道

第四章

所谓“道”，就是随时保持清空自己的能力

- 01. 清空自己比充实自己更重要 072
- 02. 只要尊重道，这个世界就会加持您 076

第五章

一个伟大领导者的素养

- 01. 做了仁义的事不要标榜，不要计较回报 082
- 02. 越保持“空”的状态，您的回报就越大 084
- 03. 追求“有”，永远没有尽头，不如一开始就追求“空” 087

第六章

每个人一生的成败都与母亲有关

- 01. 道的“空虚”属性，跟雌性动物非常相近 094
- 02. 跟自己母亲不断发生矛盾，
这个人的事业一定一塌糊涂 096

第七章

克服私心，是我们一生的刚需

- 102 01. 不在意回报，人还有动力做事吗
- 107 02. 把自己的利益放在别人的后边，
做事才会更好、更持久
- 110 03. 先考虑大家的利益，您的利益才会最大化
- 113 04. 先舍才能得

第八章

活得强大的智慧

- 118 01. 为什么一个好的领导者要像“水”一样
- 120 02. 好的领导者会把自己的位置放得很低，
让自己的心像深渊一样
- 122 03. 补他人之不足，且不求任何回报
- 125 04. 说的每句话一定要靠谱
- 127 05. 管理自己擅长的事
- 129 06. 不争，就没有过失