

深入浅出

慢读细品

道德经

张易山
编著



【不学道，不足以处世、经商、为官
不知德，不足以修身、治家、立业】

《道德经》不仅是一部让人受益无穷的哲学经典，同时又像一首诗，文字简洁、富有韵律。所以，有人说《道德经》是哲学的诗化表述。

中国华侨出版社

深入浅出

慢读细品

道德经

张易山
编著



《道德经》不仅是一部让人受益无穷的哲学经典，同时又像一首诗，文字简洁、富有韵律。所以，有人说《道德经》是哲学的诗化表述。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

深入浅出慢读细品道德经 / 张易山编著 — 北京:
中国华侨出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5113-2674-4
I. ①深… II. ①张… III. ①道家②《道德经》—通俗读物 IV. ①B223.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第160436号

●深入浅出慢读细品道德经

编 著 / 张易山

责任编辑 / 扈 睿

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 张基民

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18.5 字数 210 千字

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2674-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

中华民族上下几千年文明流传下来的遗产，尽管汗牛充栋，但论及能总括中华民族的基本传统、思想与精神且能“一言以蔽之”者，毋庸置疑，当首推老子的《道德经》。其精炼的九九八十一章，仅以简洁优美的五千文字，洋洋洒洒深邃博大地构造出了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观、方法论的宏大框架。其融汇于儒、释，铸成三位一体的华夏文明的基本肌骨，随着中华民族走向世界。

《道德经》无疑是一本奇书，是中国文化的一个重要源头。它的内容概括起来即为“道德”。所谓“道”，就是万事万物变化发展的规律，它是客观存在的，是不以人的意志为转移的，是虚无缥缈但无处不在的。所谓“尊道”，就是人尊重事物变化发展的规律，凡事要顺应规律而不能逆规律而动。

所谓“德”，就是人依据“道”而形成的行为规范。所谓“贵德”，就是遵从人合乎万物之“道”的人的行为规范，依“德”而行，而不可做无“德”之行。

《道德经》不仅是一部哲学经典，它还被称作文字简洁、辙韵强劲的特殊形式的诗。但是，它比我们通常所说的诗更具有完整、丰富的哲学内涵和人生哲理。如今我们耳熟能详的许多哲理成语，比如“福祸相倚”，“知足不辱”，“大智若愚”，“哀兵必胜”，“和



光同尘”“千里之行，始于足下”，“为而不恃”等，都源自《道德经》。其短短五千言，字字珠玑。

道家智慧浸透了中国人的思维，是影响中华民族几千年的强大精神力量。道家智慧概而言之就是：道生一、一生二、二生三、三生万物——大宇宙观念的智慧。《道德经》所讲述的思想体系包含着丰富、精妙的生存智慧与管理智慧，其中的妙语箴言，即使经过两千多年岁月的洗礼，依然光彩熠熠。即使是在21世纪的今天，我们也可以将《道德经》当做解决新世纪人类社会各种矛盾和问题的睿智之书，从中汲取无穷的智慧 and 力量。

本书语言简洁，条理分明，分别从做人、做事、快乐、修身、管理、养生等方面选择性地阐述了《道德经》内的相关内容，能够帮助我们在人生道路上更好地生活和工作，使我们短暂的生命获得无尽的快乐与成功。



目录

第一章

欲齐家者，必先修其身——做人的智慧

做人是一生的修炼。只要我们看看那些在社会上功德圆满、路路皆通的人，就知道他们都是有着大机智和大心胸的人，都是在做人方面达到了至高无上的境界。他们之所以能达到如此至高无上和完美无憾的境地，就因为在他们身上浸润着中国五千年为人处世的大智慧。

1. 不争一时一己之私 003
2. 战胜自己才是真正的强者 005



- 3. 谦虚是成长的土壤 008
- 4. 朋友相处应保持适当距离 010
- 5. 做人要有同情心 012
- 6. 人应该学会宽容 015
- 7. 人贵有自知之明 018
- 8. 以德报怨，忘记仇恨 020
- 9. 学会取舍，不要太过贪婪 024
- 10. 轻诺必寡信，多易必多难 028
- 11. 示弱以待，至柔至坚 031
- 12. 拥有谦逊的做人态度 033

第二章

顺应天理，方能成自然——快乐的智慧

好名之人必为虚名所苦，重利之人必为贪利所困。知足常乐才会欣赏人生，品味出人生的甜蜜；知足常乐者能尝出白开水的甘甜，能看到碧天浮云的闲情，能闻到绿野的花草清香，能听到和风细雨的润物之声。

- 1. 做人要学会知足常乐 039
- 2. 做人不要太斤斤计较 043

3.人为乏趣，天机自然	048
4.善待他人就是善待自己	052
5.贪得无厌是人生的大忌	056
6.简单的快乐，用心做自我	058
7.修身养性，远离物质享乐	061
8.承担责任的价值	063
9.快乐来源于简单生活	065
10.挣脱心灵的枷锁	068
11.学会快乐，不要享乐	072

第三章

有规有矩，求办事之道——做事的智慧

古今成大事者，大都以智慧的头脑，娴熟运用办事的技巧在社会大环境中游刃有余。针对不同的人，面对不同的事情，就要采取不同的方法。一个人，倘若会办事，就会事半功倍；若不会办事，则会出现事倍功半的效果。

1.第一的位子不好坐，高处不胜寒	077
2.锋芒不宜太露	080



3. 避开与强者的正面相争	083
4. 学会控制自己的情绪	087
5. 忍耐是一种难能可贵的品质	090
6. 学会忍辱负重	092
7. 鸡蛋碰石头的可能	096
8. 抑制浮躁情绪	102
9. 天下大事必作于细	109
10. 坚持是成功的基础	112
11. 把困境转化为顺境	117
12. 善始善终才能成大事	121
13. 学会选择和放弃	124
14. 富贵不骄，全身而退	128

第四章

圆融通达，善说者为智——说话的智慧

会说话的人能把话句句说到他人的心坎里，这样他才能在社交场合中脱颖而出、如鱼得水；会办事的人能把事件件做到点子上，能把各种各样的事情办得天衣无缝，这样他才能生活顺心，事业有成。

1. 滴水不漏的说话技巧	135
--------------------	-----

2.漂亮话的作用	142
3.说话要讲究方式方法	145
4.此时无声胜有声	149
5.谨防祸从口出	153

第五章

道法自然，无为胜有为——管理的智慧

老子的思想体系中包含着丰富、精妙的管理智慧，其中的感悟箴言，至今仍对现代企业管理有着非同一般的深远影响和启迪。老子管理思想的核心是追求“无为而治，道法自然”的境界。

1.老子的管理理念	159
2.有所为有所不为	163
3.领导变引导的魅力	168
4.管理者应以身作则	171
5.扬长避短识人才	175
6.用人者要学会礼贤下士	178
7.对员工一视同仁	181
8.重视员工的利益	185

第六章

乐天知命，生命无止息——养生的智慧

养生的人，要效法“大道”的包容精神，与大道时刻保持一致，这样就能不忽左忽右，摇摆于大喜和大悲的烦恼中，这样身体的所有器官就会依靠人的宏大中正的精神而生生不息。从表面上看，“大道”滋养了万物而隐含事物的内部，没有以主人自居，这显示了一种“小”的状态，但是，“大道”包含了万物，这样才叫“大”，有容乃大。

- 1. 人应该珍惜自己的生命 191
- 2. 养生的关键是要有一个好心态 195
- 3. 学会享受自己的生活 198
- 4. 与自然规律相协调 200
- 5. 道家的无为养生法 202
- 6. 养生过度有损健康 204

附录：《道德经》精析

第一章【道可道，非常道】	207
第二章【天下皆知美之为美】	208
第三章【不尚贤】	209
第四章【道冲，而用之或不盈】	210
第五章【天地不仁】	210
第六章【谷神不死】	211
第七章【天长地久】	212
第八章【上善若水】	212
第九章【持而盈之】	213
第十章【载营魄抱一】	214
第十一章【三十辐共一毂】	215
第十二章【五色令人目盲】	215
第十三章【宠辱若惊】	216
第十四章【视之不见】	217
第十五章【古之善为道者】	218
第十六章【致虚极】	219
第十七章【太上，不知有之】	220
第十八章【大道废，有仁义】	221
第十九章【绝圣弃智】	221
第二十章【唯之与阿，相去几何】	222



第二十一章【孔德之容】	223
第二十二章【曲则全】	224
第二十三章【希言自然】	225
第二十四章【企者不立】	226
第二十五章【有物混成】	227
第二十六章【重为轻根】	228
第二十七章【善行，无辙迹】	228
第二十八章【知其雄】	229
第二十九章【将欲取天下而为之】	230
第三十章【以道佐人主者】	231
第三十一章【夫兵者，不祥之器】	232
第三十二章【道常无名】	233
第三十三章【知人者智】	234
第三十四章【大道泛兮】	235
第三十五章【执大象】	236
第三十六章【将欲歛之】	236
第三十七章【道常无为而无不为】	237
第三十八章【上德不德】	238
第三十九章【昔之得一者】	239
第四十章【反者道之动】	240
第四十一章【上士闻道】	241
第四十二章【道生】	242
第四十三章【天下之至柔】	243

第四十四章【名与身孰亲】	244
第四十五章【大成若缺】	244
第四十六章【天下有道】	245
第四十七章【不出户，知天下】	246
第四十八章【为学日益，为道日损】	247
第四十九章【圣人常无心】	247
第五十章【出生入死】	248
第五十一章【道生之】	249
第五十二章【天下有始】	250
第五十三章【使我介然有知】	251
第五十四章【善建者不拔】	252
第五十五章【含德之厚】	253
第五十六章【知者不言】	254
第五十七章【以正治国】	255
第五十八章【其政闷闷】	256
第五十九章【治人事天】	257
第六十章【治大国，若烹小鲜】	258
第六十一章【大邦者下流】	258
第六十二章【道者万物之奥】	259
第六十三章【为无为】	260
第六十四章【其安易持】	261
第六十五章【古之善为道者】	262
第六十六章【江海所以能为百谷王者】	263



第六十七章【天下皆谓我道大】	264
第六十八章【善为士者，不武】	265
第六十九章【用兵有言】	266
第七十章【吾言甚易知】	267
第七十一章【知不知】	267
第七十二章【民不畏威】	268
第七十三章【勇于敢则杀】	269
第七十四章【民不畏死】	269
第七十五章【民之饥】	270
第七十六章【人之生也柔弱】	271
第七十七章【天之道】	272
第七十八章【天下莫柔弱于水】	273
第七十九章【和大怨】	274



第一章 欲齐家者，必先修其身 ——做人的智慧

做人是一生的修炼。只要我们看看那些在社会上功德圆满、路路皆通的人，就知道他们都是有着大机智和大心胸的人，都是在做人方面达到了至高无上的境界。他们之所以能达到如此至高无上和完美无憾的境地，就因为在他们身上浸润着中国五千年为人处世的大智慧。

