



道家学派最具权威的
经典著作

《道德经》

每天半小时



读懂

李飞 编著

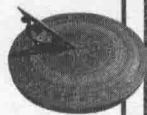


内容博大精深、涵括百家、包容万物，
无论是对中华民族性格的铸成，
还是对政治的统一与稳定，
都有着举足轻重的作用。
被后人尊奉为治国、
齐家、为学、修身的宝典。
这部被誉为：『万经之王』的奇书，
对中国古老的哲学、科学、
政治、宗教等都产生了深刻的影响。

中国华侨出版社

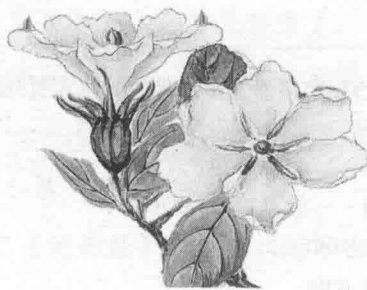
《道德经》

每天半小时



读懂

李飞 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

每天半小时读懂《道德经》 / 李飞编著. —北京:
中国华侨出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5113-7339-7

I. ①每… II. ①李… III. ①道家②《道德经》—研
究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)011304号

●每天半小时读懂《道德经》

编者/李飞
责任编辑/嘉嘉
封面设计/一个人·设计
经销/新华书店
开本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/218千字
印刷/北京溢漾印刷有限公司
版次/2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书号/ISBN 978-7-5113-7339-7
定价/39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 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: 64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

《道德经》，短短五千余字，却文约义丰，博大精深，其内容涵盖哲学、科学、伦理学、军事学等诸多学科，不仅对中国古代哲学、科学、政治、宗教产生了不可估量的影响，而且在中华民族性格的铸成方面，也起到了相当大的作用，因而被誉为“万经之王”。

中华民族的传统文化，从总体上看，是儒道互补，兼综他家。但是，道家思想特别是早期道家，绝非是作为儒家对立面存在的，也绝不仅仅是以道家之长去补儒家之短，它是一种独立的深刻的哲学、一种方法论，它以其博大精深的内涵，影响着华夏文化，规定着中国传统文化的结构和功能，制约着中国传统文化的发展和变化，并且影响了一大批诸如托尔斯泰这样的外国思想家。如同尼采所说：老子思想的集大成之作——《道德经》，如同一眼永不枯竭的井泉，满贮宝藏，放下汲桶，唾手可得。

《道德经》道出了天地万物变化的玄机，更指出了处世的方略。当然，老子思想在中华民族的社会生活



和国民素质的养成中，既有积极的作用，也有一些负面的影响。我们以古为镜，反思老子学说，超越传统，更新观念，取其精华去其糟粕，便可获得现代智慧。

《每天半小时读懂〈道德经〉》这本书，在忠于原著的基础上，详细注解并翻译原文，参透了老子思想体系中丰富、精妙的智慧，以改变其对现代人思想的许多固有影响，修正现代人的思想轨迹，又能从老子智慧的言论中觉悟出许多具体的做法。这些哲学思想即使经过两千多年岁月的洗礼依然熠熠生辉，对于我们而言，依然会具有非同一般的影响和启迪。

本书无论是从内容上还是在版式上，都力求呈现出多方位的立体化效果，使读者能够更好地体会和感悟两千多年前的哲人圣典。我们相信，无论你是治学修身、处世待人，还是经商置业、从政为民，无论你是学富五车、富商大贾，还是贩夫走卒、平民百姓，总能在这本书中，找到自己所需要的智慧。

目 录

◎ 第一卷 无为而无不为

- 无我之境，无忧无虑 2
- 荣辱毁誉别放心上 5
- 顺应规律，自然生活 8
- 顺其自然，活得舒坦 12
- 循序渐进，功到自然成 14
- 聚沙成塔，大器晚成 17
- 有所为，有所不为 20
- 有所不为才能有所为 24
- 顺势而为而不逆势而动 26
- 去除管理，无为而治 29

◎ 第二卷 天下之至柔，驰骋天下之至坚

- 柔软比刚强更有力量 34



勇于不敢才是智慧的·····	36
不敢为天下先·····	38
做人不能自居为大·····	43
处世需要“柔”功夫·····	45
含而不露更显厚重·····	48
把身段放低一点·····	51
柔软不是低三下四·····	54

◎ 第三卷 众人昭昭，我独昏昏

大成若缺，大盈若冲·····	58
大巧若拙，大辩若讷·····	61
锋芒还是藏起来的好·····	64
要大智慧不要小聪明·····	68
聪明人的嘴在心里·····	72
看破不说破·····	76

◎ 第四卷 曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新

结缘总比结怨好·····	80
活出水一样的特色·····	83
做个“弱者”又何妨·····	86

盛极必衰，做人要懂得收敛	88
退一步，海阔天空	91
生活本身就是一种承受	94

◎ 第五卷 胜人者有力，自胜者强

人贵在有自知之明	98
别让外界的评价左右你	101
一切成就始于行动	104
能力才是你最重要的资本	107
凡事还需量力而行	110
轻易不许诺，许诺就践诺	113
不要把自己看得太高	116
犯错，就要诚心改过	118
在困难的时候要挺住	121
把志向坚持下去	123
别让自己败在最后关头	125

◎ 第六卷 大丈夫居其厚，不居其薄

永远别丢掉慈善心	128
善言善行惠及人	131



做人敦厚而不轻薄	134
与人相处以和为贵	136
海纳百川，有容乃大	138
以德报怨才是大胸怀	142
赠人玫瑰，手有余香	145
允许别人和自己不一样	148
不要总用你的优越刺激别人	151

◎ 第七卷 名与身孰亲？身与货孰多？

心灵富足才是真富足	156
人要知足，更要知止	159
别被贪欲迷了眼睛	162
不要拿健康兑换名利	165
养生之道，在于适度	168
持守生命的纯和之气	171
努力保持真性情	174
人生最要紧一个“平”字	177
淡薄是生命的一种享受	180
随缘生活，随心所欲	184
生活简单，乐趣盎然	186

◎ 第八卷 躁胜寒，静胜热，清静为天下正

非静无以致远·····	190
轻率必然导致失败·····	192
给自己做份心斋·····	195
不为物役，知足常乐·····	198
淡化那颗享乐的心·····	201
贪多则会迷惑·····	203
别为得失耿耿于怀·····	206
看得破，撇得开·····	208
控制好自己情绪·····	211
坦然接受人生的缺陷·····	214

◎ 第九卷 祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏

无争，才能无祸·····	218
恃才放旷自取祸端·····	222
谨防甜言蜜语的迷惑·····	226
居安思危，自然有备无患·····	229
在萌芽之初消除祸端·····	232



顺不足喜，逆不足忧	234
得意淡然，失意坦然	237
损益相生，学会取舍	240
祸福相倚要看得透	242



第一卷

无为而无不为



无我之境，无忧无患

“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”

——《道德经·第十三章》

【释义】

我们之所以会有忧患，是因为我们有自我的存在，如果我们忘掉自我，我们还有什么忧患的呢？

【智慧解析】

老子所说的“无身”，也就是“无我”。老子认为，人一旦达到“无我”的境界，就没有什么忧患的了。道家一向呼吁“无我”的最高境界，老子以及后来的庄子都是如此。道家的另一本经典著作《庄子》中有一个这样的故事：

有一天，庄子打柴回来，他很累，就躺在自己的茅屋旁睡着了。恍惚中，庄子做了一个梦，梦见自己变成了蝴蝶，欣然自得飞舞着的一只蝴蝶，他感到那么愉快和惬意，竟然忘记了自己原本是庄周。突然间醒来，惊惶不定之间好像来到了另一个世界。庄子很惊诧，掐了掐自己的大腿，方知原来是自己。



这是《庄子》里一个有名的故事，这个故事称为“庄周梦蝶”。在这个故事里，庄子不知是自己梦中变成了蝴蝶呢，还是蝴蝶梦见自己变成了庄子。

在一般人看来，一个人在醒时的所见所感是真实的，梦境是幻觉，是不真实的。醒是一种境界，梦是另一种境界，二者是不同的；庄子是庄子，蝴蝶是蝴蝶，二者也是不同的。

但这不是庄子的感受。李白《古风》云：“庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周，一体更变易，万事良悠悠。”也就是说庄周与蝴蝶已经“物化”为一体了。庄子已经看不到自己，而是和自然合二为一了。这就是“无我”。

对此，可以作以下推理：如果“我”一会儿可以是庄周，一会儿可以是蝴蝶。那么，“我”究竟是什么就成了不确定的。所以说，“我”之所在是始终处于变幻不定之中，庄子称之为“物化”。

庄子认为：世上万物，尽管千变万化，都只是道的物化而已。庄周也罢，蝴蝶也罢，本质上都只是虚无的道，是没有什么区别，这叫“齐物”。“齐物”和“物化”的本质就是“物”“我”两忘，也就是“无我”。庄子的这种“物”“我”两忘，其实是对老子“及吾无身，吾有何患”的继承和发展。

老子的“无我”，不仅是指四肢肉体会“无我”，连精神也要“无我”。按照老子的“无我”哲学，我们还可以得出这样的结论：世间的其他动物或植物本身并不卑贱，人自身也并不高贵。大家都是平等无二、合二为一的。认识到这一点。才能达到“无我”的人生最高境界。

如果我们将老子的这种“及吾无身，吾有何患”的智慧予以总结，至少有以下两点：

(1) 通过瞑目存神，屏息万缘，而忘掉自己的四肢五体，从而使灵魂



逍遥自在。人类的身体就是一个很大的障碍，我们不得不去每天为它谋衣糊口，去奋斗，去抗争，这样自然会生出许多的烦恼和痛苦来。等到我们物我两忘，不受时空的限制，心中没有牵挂障碍时，就可以光灼灼而无所不在、无所不能了，自然也就不会为了那些衣食住行而操心烦恼了。那个时候，我们还会有什么灾难和不快呢！

(2) 将生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱放在心上是愚人的悲哀，这样的人还在“有我”的境界里苦苦挣扎。在老子看来，既然人间的生死寿夭、苦乐悲欢、是非荣辱、高低贵贱没有什么区别，是虚幻不实的，是梦，人们就应该把它们看淡，身处其中而心处其外，不去辨识，不去执着，来了就让它自然而然地来好了，去了就让它自然而然地去好了。可是人们却往往做不到，结果是自寻烦恼，等到事情过去了，才醒悟过来，悔不当初。

烦恼的根源就在于考虑自己太多了，心有所求，患得患失间烦恼丛生。无我亦无烦恼，忘我亦为安然。无我无畏、无私无忧才是最高境界。烦恼的时候，试着放下一些东西。大千世界如过眼烟云，何必执着呢？既在人世，内心常想着为社会、为大众、为众生服务，又何惧烦恼呢？

世上只缘认得“我”字太真，故种种嗜好、种种烦恼。有我之境，以我观物，物皆着我之色彩。无我之境，以物观物，不知何者为我，何者为物。不复知有我，安知物为贵。知身不是我，烦恼更何侵。人一旦达到“无我”的境界，就没有什么值得忧患了。

荣辱毁誉别放心上

“何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。”

——《道德经·第十三章》

【释义】

什么是“宠辱若惊”呢？恩宠是上对下给予的额外的恩赐，所以受宠者就会感到震惊；如果失去了额外赐予，也会因为失宠受辱而感到震惊。这就是“宠辱若惊”的意思。

【智慧解析】

宠，是得意的总表象；辱，是失意的总代号。老子认为，得到了荣誉、宠禄不必狂喜狂欢，失去了也不必耿耿于怀、忧愁哀伤。这里面有哲理，即得失界限不会永远不变，一切功名利禄都不过是过眼烟云，得而失之、失而复得的情况都是经常发生的。意识到一切都可能因时空转换而发生变化，就能够把功名利禄看淡看轻看开些，做到“荣辱毁誉不上心”。

“荣辱毁誉不上心”，就要“宠辱不惊，去留无意”。当一个人在成名、成功的时候，没有“宠辱不惊，去留无意”的真修养，便会欣喜若狂、喜极而泣，自然会有震惊心态，甚至得意忘形。

例如在清朝前期的科举时期，民间相传一则笑话，便是很好的说明。



有一个老童生，每次考试都不中。但他已经步入中年了，因此心中十分着急。这一次正好与儿子同科应考。到了放榜的那一天，儿子看榜回来，知道已经录取，赶快回家报喜。他的父亲正好关在房里洗澡。儿子敲门大叫说：“父亲，我已考取了！”父亲在房里一听，便大声呵斥说：“考取一个秀才，算得了什么，这样沉不住气，大呼小叫！”儿子一听，吓得不敢大叫，便轻轻地说：“父亲，你也考取了！”父亲一听，便打开房门，一冲而出，大声呵斥说：“你为什么不说？”他忘了自己光着身子，连衣裤都还没穿上呢！

这便是“宠为下，得之若惊，失之若惊”的一个真实写照。

有关人生的得意与失意，荣宠与羞辱之间的感受，在官场、商场和情场上是最明显的。以男女的情场而言，众所周知唐明皇最先宠爱的梅妃，后来遭受冷落，被幽禁在长门永巷之中，要想再见一面都不可能。世间有多少痴男怨女，因此一结而不能解脱，于是构成了无数哀艳恋情的文学作品！

还有的人在荣誉宠禄面前也许能经得起考验，但他未必能经得住屈辱和打击。所谓“富贵不能淫，威武不能屈”，“宁为玉碎，不为瓦全”，“士可杀不可辱”等，都是对古往今来那些豪杰英雄的赞美。面对邪恶，为了正义，宁死不屈，这就是至高无上的荣誉。但在特殊情况下，“忍辱”也是为了真理和正义，为了更多地赢得荣誉。这就是“忍辱负重”。

《红岩》中的华子良，装疯卖傻那么多年，他遭到敌人侮辱，也遭到自己同志的轻蔑，为的就是要在关键时刻营救战友。这类人确实是“特殊材料制成的”，是多少凡夫俗子望尘莫及的，其荣誉观同样伟大高尚。

人只有卸下捆绑于心的精神枷锁，才能轻装上阵。这需要有一颗平常