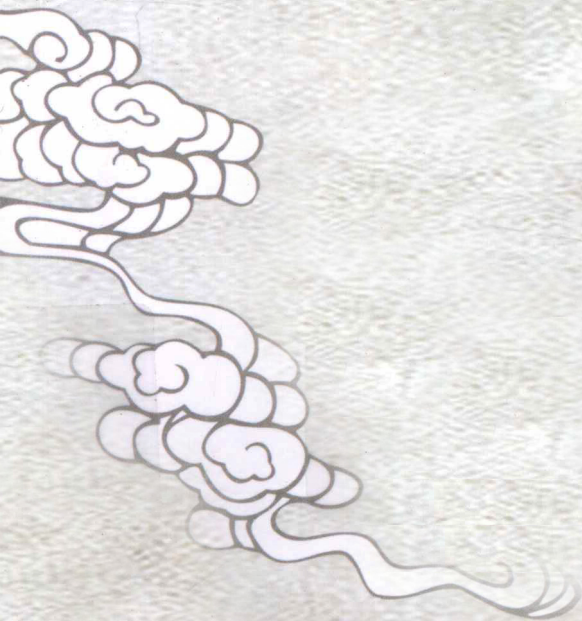


道德經

叫我们圆通点

高欣/编著

- 圆通是智，圆通是识。首揭《道德经》里的圆通暗语，感悟当下之“道”的纷繁本真！
- 真正的经典，总是历久弥新、醇香越千年！《道德经》的世代流传只在于，它教了我们最朴素却最实用的道理，进而从传统智慧中寻求到解决现实问题的给力方案。



图书在版编目 (CIP) 数据

道德经叫我们圆通点 / 高欣编著. — 北京: 中国
画报出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80220-929-9

I. ①道… II. ①高… III. ①道家②老子-通俗读物
IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 209469 号

道德经叫我们圆通点

出版人: 田 辉

编 著 者: 高 欣

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

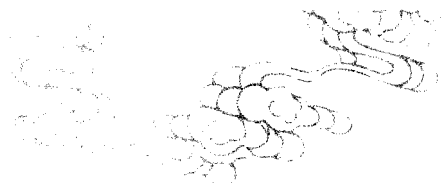
开 本: 16 开 (787mm×1092mm)

印 张: 16

版 次: 2011 年 1 月北京第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-929-9

定 价: 23.80 元



前言



老子是我国古代最伟大的思想家之一，同时也是道家学派的创始人。他的思想对中国的思想史、文化史、宗教史都有巨大而深远的影响，被誉为“东方巨人”、“中国和世界第一哲人”。而由他所撰述的《老子》（也称《道德经》）一书，更是一部思想深奥、内涵丰富的经典巨著，它贯穿历史数千年，流传至今，对我国思想文化的发展产生了深远的影响，是中华民族珍贵的精神文化遗产。

老子深邃的“道”穷微极妙，教则浩荡而宏博，理则广大而深玄，曾倾倒了无数中外鸿儒大家。孔子见到老子后赞叹道：“老子其犹龙邪！”庄子钦服曰：“关尹老聃乎，古之博大真人哉！”中国民主革命的先行者孙中山读完《道德经》后，曾说：“中国古代的政治哲学实在比西方好。”鲁迅说：“不读《老子》一书，就不知中国文化。”胡适说：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”德国哲人尼采称赞老子思想“像一个不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得”。这些至圣先师们，虽然他们所取得的成就令世人瞩目，但他们却都对老子及其学说发出由衷的赞誉。

历史上，凡是建立统一王朝的帝王，没有哪个不深通老子之道的。比如，起自草莽，在楚汉争霸中击败项羽的刘邦，逼迫父亲起兵反隋的唐太宗李世民，黄袍加身的赵匡胤，声东击西的忽必烈，奋起淮泗的朱元璋，乘机入关的多尔衮，帝王术的康熙，等等，这些人无一不是深明老子之道，从而建立起不世之功的。

缔造了新中国的毛泽东，更是一位真正理解和自由运用老子之道的

人。毛泽东在青年时期就很爱读《老子》，在他的《讲堂录》中记录了大量的老子辩证法思想的摘录。新中国成立以后，毛泽东还经常读《老子》的书，并关注学术界对《老子》的研究。

开创了改革开放新时代的邓小平，更是将老子之道发挥到了极致，尤其是对于老子“为而不争”治国思想，邓小平结合当代中国的实际加以应用，取得了巨大的成效。而邓小平在承担起时代的使命，功成后就退出了政治的舞台，更是对老子“功遂身退，天之道”的最好诠释。

在企业界，一些知名的企业家（比如张瑞敏、牛根生、薛永新、严介和等）也对老子的思想情有独钟，他们运用老子智慧，从事企业经营管理，都取得了很大成功。尤其是严介和，由于深谙老子的“无为”之道，使得他即使管理着一家拥有 60 多家子公司，7 万多员工的集团，仍然能够从容不迫，气定神闲。

我们上面所说的这些人，之所以能够取得如此巨大的成功，并不是偶然的，更不是命运特别垂青他们。而是他们在走向成功的路上，领悟到了老子之道背后所隐藏着的道理——圆通。

老子的思想，虽然包含了社会上所有的问题，但最主要的，是让我们明白：世界上通往成功的中途有许多。所以，老子教给我们的，其实是让我们怎样走好这些弯路，因为所有成功的路上都是充满曲折的。这是宇宙的路，也是世间的路。

在这本书中，我们主要遵循老子“执古之道，以御今之有”的原则，明古之理的，治今之事。通过参透老子的学说，既可以明察当代中国人思想深处的许多固有观念，明确处世的原则，又可从老子智慧的言论中，悟出许多具体的办事技巧和手法。

当然，由于编者水平所限，再加上时间仓促，在编写本书的过程中，难免有挂一漏万的地方和不当之处，敬请广大的读者不吝赐教。



目 录

第一章 每个人都可以拥有快乐

快乐是人的本能，也可以说是与生俱来的。但是，当人们来到这个世上之后，每个人原本所拥有的那种快乐就被世俗的一些欲望所蒙蔽。所以，老子便给世人开出了一道药方，这道药方就是摒弃欲念的牵绊，让自己回归于婴儿的状态，自然就会摆脱被欲望束缚的困境，从而拥有真正的快乐。

1. 让自己拥有一颗赤子之心 12
2. 懂得知足才会快乐 14
3. 为腹不为目 18
4. 够简单，够幸福 23
5. 打破你的心灵枷锁 28
6. 不要为了名利而走上邪路 33
7. 过于计较得失的人不会获得快乐 37
8. 一味追求享乐只会让自己远离幸福 42
9. 缺憾也是一种美 45

第二章 这样养生最健康

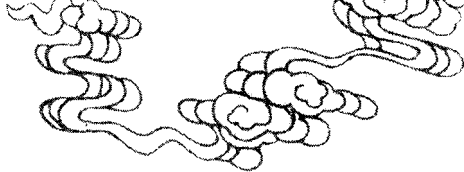
生命对于我们每个人来说只有一次，所以它是最珍贵的。那么，我们应该如何呵护好自己的生命呢？老子认为，只有遵循自然规律，与万物同化，才能拥有一个健康的身体，以及长寿的生命。

1. 懂得自爱的人才能呵护好自己的生命 48
2. 热爱生活，才能享受生活 51
3. 好心态胜过一切灵丹妙药 53
4. 顺应自然才是健康之本 56
5. 奉养过度也会有损健康 58
6. 死而不亡才是真长寿 61

第三章 这样学习最有效

很多人认为老子是反对学习、反对科学的，其实不然，老子只是看到了学习和科学的一些反面现象而已，毕竟有些东西是不能学的，科学如果不遵循自然也是有害的。而老子教给我们的学习之道，可以说是最高明的，因为他可以让你达到“不行而知，不见而明，不为而成”的境界！

1. 应试教育 PK 综合教育 64
2. 不出户而知天下 70
3. 学无止境 72
4. 海纳百川，有容乃大 74
5. 晚熟的果子最香甜 77
6. 师法自然才是学习的最高境界 80



第四章 让你的语言充满魅力

语言是一个人思想的外化。老子告诉我们，美好的语言可以使你获得声名，睿智的语言可以助你成功，糟糕的语言则会让你遭殃。此外，老子还告诉我们，有一种语言虽然没有声音，却能产生无穷的力量，这就是老子笔下所描述的“大音希声”。

1. 做一个会“说话”的人 84
2. 用美妙的语言去打动别人 91
3. 能说不代表会说 94
4. 有些话需要绕着弯去说 101
5. 此时无声胜有声 105

第五章 让人际关系“网”住成功

老子曾经说过：“天网恢恢，疏而不失。”可以说，天地间的一切，没有什么东西能够超出老子所说的这张“天网”的。而生活在现代社会中的我们，如果能够运用老子所说的这些“网”，自然就能够“网”住属于自己的成功。

1. 走出来，天地无限 112
2. 总会有人理解你 116
3. 平衡你的人际关系 118
4. 最大的自私就是无私 122
5. 不要轻信随意许诺的人 127
6. 朋友贵精不贵多 130

第六章 最高级的管理哲学

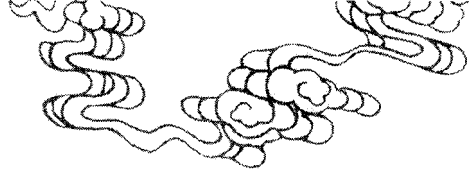
或许你会经常产生这样的想法：为什么有的企业家把事业做得那么大，却仍然显得很悠闲呢？为什么有的人整天忙忙碌碌，到处奔波，却始终无法获得成功呢？其实，这里面的区别只有一点，那就是那些成功的企业家是以“无为”达到“无不为”的境界，所以从表面上看，他们好像什么也不做，实际上却什么都做了；而那些失败的管理者，则是什么都想做，最终却什么也做不了。

1. 无为是为了更好的有所为 136
2. 领导是先“领”然后再“导” 141
3. 有所为有所不为 143
4. 用人所长，容人所短 149
5. 榜样的力量是无穷的 152
6. 无分别心的管理法则 156
7. 设身处地为员工着想 160
8. 用人大师是这样练成的 164

第七章 最智慧的商战之道

俗话说：“商场如战场。”由此可见，即使是在和平年代的今天，商场上仍然每天都在上演着一幕幕尽管没有硝烟，却也惊心动魄的战争。那么，我们该如何打好这些现代化的商战呢？让我们来看看老子是如何给我们支招的吧！

1. 诚信是为商之本 170
2. 好地盘就是“聚宝盆” 176



3. 积小成大，聚少成多 179
4. 要想得到就先付出 182
5. 机不可失，时不再来 185
6. 不打无准备之仗 189
7. 将危险消灭于萌芽状态 192
8. 竞争的最高境界是不争 196

第八章 战胜自我，超越自我

一位哲人曾经说过：“英雄一心想征服天下，而圣人则只想征服自己。”曾经这句话就是对老子的“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强”的进一步引伸，而圣人之所以比英雄更高明，那是因为他可以战胜自己，超越自己。

1. 认识你自己 200
2. 战胜自我，超越自我 204
3. 让生命拥有厚重之感 207
4. 善待他人就是善待自己 209
5. 多一份宽容，少一份怨恨 214
6. 不自大的人才是真伟大 217
7. 不怕挨骂的人最有出息 221

第九章 不飞翔也能成功

我们总是被教育着，做人要立定大志向，要敢于攀登，才能成大事。但在这个世上，能够真正能成为大人物的又有几个呢？大多数人注定还是要在平凡中度过的。所以，与其为了那些遥不可及的梦想而苦恼，倒

不如腳踏實地地做好眼前的事情，说不定就會得到意外的收穫！

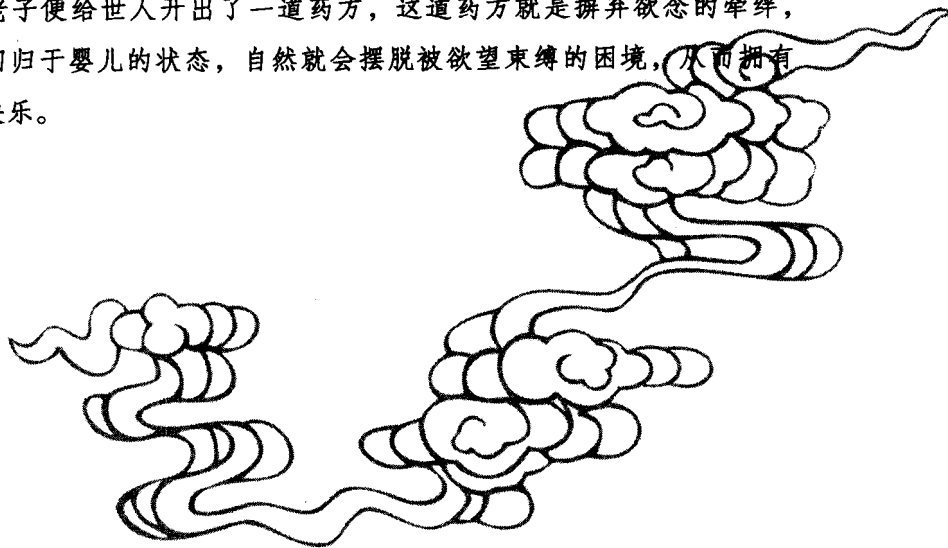
1. 甘當老二	226
2. 學會隱藏自己	229
3. 學會管理自己的情緒	232
4. 學會忍耐才能成大事	235
5. 不敢才是真勇敢	239
6. 弱能勝強，柔能勝剛	242
7. 於細微處見真功	248
8. 困境的反面就是順境	250
9. 成功總在取舍間敲門	254



第一章

每个人都可以拥有快乐

快乐是人的本能，也可以说是与生俱来的。但是，当人们来到这个世上之后，每个人原本所拥有的那种快乐就被世俗的一些欲望所蒙蔽。所以，老子便给世人开出了一道药方，这道药方就是摒弃欲念的牵绊，让自己回归于婴儿的状态，自然就会摆脱被欲望束缚的困境，从而拥有真正的快乐。



1. 让自己拥有一颗赤子之心

【原文】复归于婴儿。（《道德经》第二十八章）

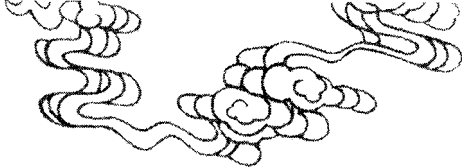
【大意】回复到婴儿那样纯真的状态。

老子认为婴儿不懂得伪饰，一切随性而为，天机自然，最接近于“道”，他主张应向婴儿学习，做一个纯真自然的人。

《史记·滑稽列传》中记载了这样一个故事：春秋时齐国有个叫淳于髡的人，是齐国的“倒插门”女婿，为人滑稽善饮。有一次，齐威王问淳于髡：“都说先生您能喝酒，您到底一顿能喝多少？”淳于髡说：“怎么说呢？喝一斗可能会醉，但喝一石也许不会醉。”齐威王疑惑地问：“这话怎么讲呢？”淳于髡说：“如果和大王您在一起喝酒，旁边站着倒酒的人，后边立着保卫的人，气氛非常紧张，在这种情况下，我也许喝不上一斗就醉了；若陪重要的客人喝酒，需要不住地照顾客人，这种情况下，能喝二斗也就不错了；如果和长时间没见面的友人喝酒，‘欢然道故，私情相语’，这样可以喝五六斗；若是男女在娱乐，大家在一起欢乐，这样可以喝八斗；如果是晚上，‘合尊促坐，男女同席’，烛光晚宴，席间女性又微红香腮，飘柔长发，轻解衣襟，脉脉含情，这种情况觉得心中最为兴奋，那么就是喝上一石也不醉了。”

其实，淳于髡所说的“不醉”的境界，就是人性不受扼制的时候，而饮一斗就醉则是人性最受禁锢的时刻。

所以，从某种意义上说，人性就是自然之性，任何包装和限制都是对人性的背叛。



老子认为，人的本性是善良的纯真的，而种种人类的丑恶行为，则应当是不合理不完善的社会制度造成的人性扭曲。由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西。摒弃所有引起人的贪欲的东西，尤其是当时流行的推崇贤能的风尚，更被他认为是最易产生罪恶的渊藪。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，比在充满争斗与阴谋的社会享受虚有的物质文明更符合人类的本性。

孔子拜见老子时，曾向老子提出自己的“仁义”主张，并向其讨教。

老子说：“飞扬的草屑进入眼睛，也会颠倒天地四方，蚊蚁之类的小虫叮咬皮肤也会使人通宵不能入睡。而你所推行的仁义给人的毒害就更为惨痛了，可以使人昏聩糊涂。”

孔子说：“这是怎么讲呢？”

老子说：“你要想让天下不至于丧失淳厚质朴，你就该纵任风起风落似的自然而然地行动，一切顺于自然规律行事，又何必那么卖力地去宣扬仁义，好像是敲着鼓去追赶逃亡的人。白色的天鹅不需要天天沐浴而毛色自然洁白，黑色的乌鸦不需要每天用黑色渍染而毛色自然乌黑，乌鸦的黑和天鹅的白是出于本然，不足以分辨谁优谁劣。名声和荣誉那样外在的东西，更不足以散播张扬。泉水干涸了，鱼儿相依偎在陆地上，大口出气来取得一点湿气，靠唾沫来互相得到一点儿润湿，这样互助互爱、苟延残喘有什么意义呢？倒不如回到江湖里将对方忘却、自由自在。”

是呀，“与其相濡以沫，不如相忘于江湖”。对于这句话，我们一直存有非常大的误解，直到今天我们才发现，原来相濡以沫是面临危机和绝境时的无奈之举，而相忘于江湖才是真自由！

2. 懂得知足才会快乐

【原文】 故知足之足，常足矣。（《道德经》第四十六章）

【大意】 所以知道满足的人，才能得到满足。

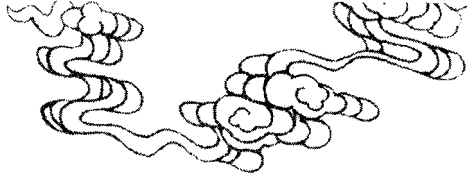
知足常足，也就是我们通常说的知足常乐。一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安。

现实中，我们看到不少落得身败名裂的人正是因为欲壑难填，贪得无厌而走上犯罪道路的。看到这些人的犯罪事实，很多人都会由衷感叹说：“要是他早一点收手，大概也不会走到这一步了！”其实这些感叹所流露的，正是“知足”的思想啊！问题是，一旦受贪欲支配，又哪里会知足，哪里会收得住手呢？

所以，“知足”不是没有追求；“知足常乐”更不是平庸的表现。相反，倒是难得修炼成的德性，尤其是在这个物欲、诱惑滚滚而来挡也挡不住的时代。

人是应该有更高的追求，但这与知足并不矛盾，实现了一个目标后，可以准备下一个，但不能在这个还没实现时就想得更多，那就沦为了贪婪，事实上，知足才是最好的追求动力。

知足不同于自满，虽然从表面上看来，它们都是对自身情况感到满意的反应，但事实上，由于出发点和外在表现的不同，它们往往给人以不同的感受。而从根本上说，知足也罢，自满也罢，与外在客观条件并不一定有相互的关联，一个人自觉地生活到这个程度，于愿已足，并不



代表他的生活真的一定就无懈可击，样样可打满分，主要是他能衡量自身的能力，正视客观的条件，不妄想不贪求，也不去与他人比高下，能够以宽容坦荡的心去对待生活，使自己的人生不受外界的影响和干扰，顺命随缘地和平渡过。

那些骄傲的人，真的都是对自身的一切都心满意足，自认高人一等吗？如果你肯仔细分析，也许会吃惊地发现，事情恰恰相反。

依据心理学上的说法，那种处处要表现自己的不凡，就怕人不知他的出类拔萃和光荣历史，无法克制地要以骄傲的面孔示人的人，常常是心理上欠缺安全感、满足感，或自怜狂在作祟的人。因为缺少安全感、满足感，便相对地失去了自信，因此便急于要在别人的赞美或惊叹声中找回信心，证明确实如自己所希望和所幻想的那样不同凡响。骄傲、自满、目中无人，是由于反常心理在后面推动，不但予人极坏的印象，也是一种十分可悲的病态心理。

知足常乐的人很容易被人们认为是胸无大志。因为这些人往往在竞争异常激烈的今时今日，不去争，不去怨，不去嫉妒、伤害他人，乐观地生活着，这样就导致别人以为他们没出息、没能力。这显然是一种错误的观点，知足并不代表不进取、无大志，它只是我们生活的一种态度而已，是一种看透世事无常后的大彻大悟罢了。

能够体味人生的酸甜苦辣，做过了自己所喜欢的事，丰衣足食，爱己所爱，没有虚度这岁月年华，心灵从容富足，那么无论贫富贵贱，都足以安心了。生长于贫困之家与生长于富贵之家，人生中的得意与失意，都不可看得太重。如果以不义的手段取得财富和尊位，好像浮云一样，既不会长久，也不值得羡慕。这是先哲孔夫子的一番话。他还说：人都有利心，这是不可避免的，但是要去贫贱、求富贵都必须以是否符合“义”为前提，“重义”应该是人的本分，因为欲望是无止境的，如果不顾一切手段，谋求富贵，最后吃亏的还是自己。荀子说：如果去争夺财货，而不知道辞让，只是商人盗贼罢了。以这样的姿态去挥霍自己的精

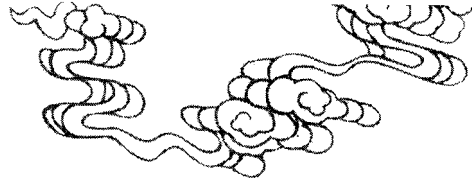
力与生命，本身就是对生命的一种亵渎。

哲人庄子讲过一个支离疏的故事。南方楚国有一人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑，脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上而双肩高耸超过头项，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列。

然而支离疏却暗自庆幸，感谢上苍独钟于他，平日里乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束，替人缝衣洗服，簸米筛糠，足以糊口度日；当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹，他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆放肆。当楚王大兴土木，准备建造王宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏欣然前去领取三斗小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

老子说过：有所为才能有所不为。换句话说，能知足才知不足。知足与不知足是一个量化的过程，我们不会把知足停留在某一个水平上，也不会把不知足固定在某一个需要上。不同的年代，不同的环境，不同的阶层，不同的年龄，不同的生活经历，知足与不知足总会相互转化。穷苦的青年人还是不要知足的好，惟有这样，生活才会改观；暴发户们，对于精神生活的追求多一些也许可以提升生活质量。

知足使人平静、安详、达观、超脱；不知足使人骚动、搏击、进取、奋斗；知足的智慧在于知不可行而不行，不知足的智慧在于可行而必行之。若知不可行而勉为其难，势必劳而无功；若知可行而不行，则是堕落和懈怠。这两者之间实际上存在一个“度”的问题。度就是分寸，是智慧，更是水平，只有在合适温度的条件下，树木才会发芽，而不至于把钢材炼成生铁。普希金所写的童话《渔夫和金鱼》中的那个老太婆是不懂得知足的最大失败者，她就是没有把握好知足这个“度”。在知足与不知足之间，应更多地倾向于知足。因为它会让我们心中坦然，无所取，



无所需，就不会有太多的思想负荷。在知足的心态下，一切都会变得合理、正常、坦然，我们还会有什么不切合实际的欲望和要求呢？

知足是一种境界。知足的人总是微笑着面对生活，在知足的人眼里，世界上没有解决不了的问题，没有趟不过去的河，他们会为自己寻找合适的台阶，而绝不会庸人自扰。

有一首《不知足歌》曾广为流传，那首歌当然有封建时代的局限性，但却不失戒世的意义。歌词是这样的：

终日茫茫只为饥，方得饱来便思衣。
衣食两般俱丰足，房中又少美貌妻。
娶下娇妻并美妾，出入无轿少马骑。
骡马成群轿已备，田地不广用难支。
买得田园千万顷，又无官职被人欺。
七品五品犹嫌小，四品三品犹嫌低。
一品当朝为宰相，又想神仙对局棋。
种种妄想无止息，一棺长盖念方灰。

可见，“不知足”乃人间活地狱，活百年也无一刻之乐境，每日只生无限之愁叹！

不与人比，坚持自己的价值观，不用处心积虑地算计别人，懂得知足，那么你就会拥有真正而长久的快乐。