



编辑/郭怡晨 E-mail/zkwbgy@ sina.com

# 文化周口

之《道德经》进万家

A07 版  
2016年10月26日 星期三

## 《道德经》传家版第二十二章：

# 曲线艺术求圆满

□董延喜

### 【原文】

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。  
是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不  
自伐，故有功；不自矜，故能长。  
夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂  
虚言哉？诚全而归之。

### 【新译】

委曲反而能够保全，弯曲反而能够伸展，低洼反而能够充盈，敝旧反而能够更新，少  
取反而能够多得，贪多反而陷入迷惑。  
所以圣人把抱道守真作为人生的最高准则。不固执己见，才能有自知之明；不自以  
为是，才能有真知灼见；不自我夸耀，才是真正的功臣；不自高自大，才能立于不败之地。  
正因为圣人不跟他人争，所以天下才没有人与他去争。古人所说的委曲才能保全，  
这难道是空话吗？诚心诚意是掌握曲全之道这种最高人生艺术的核心要素。

### 【会意】

老子的伟大之处在于他的思维与常人不同，在于他常常从别人看不到的地方，从日常琐事中发现大道运化的规律。

本章“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑”一气呵成六个排比句，所包含的辩证思维，堪称人生的最高艺术。

何谓“曲则全，枉则直”？“曲”，泛指弯而不直，也可引申为内含不露。“全”，泛指完备无缺，引申为整体、保全之意。“枉”，内含弯曲歪邪之意。“直”，内含正直、坦率之意。“曲则全，枉则直”的意思是委曲反而能够保全，弯曲反而能够伸展。比如一根木棒，表面看很结实，但因为它的弯曲度很小，受力后很容易折断。而一株小草，表面看很柔弱，但受到外力可以随势弯曲，狂风也无法把它吹断。就像山间溪流，遇谷则下，遇阻则绕，这就是“曲”之道妙。古人讲“曲成万物”“委曲求全”，为人处世，巧妙运用曲之道，常可顺风顺水。这个道理小孩子都懂的：一个四岁小女孩整天盼望要个弟弟与自己为伴，可当这个小弟弟真的来临了，因为分走了她的父爱、母爱使她陷入深深的失落中。小女孩不好好吃饭、不好好睡觉，这些近乎自虐的方法重新唤回了爸爸妈妈对她的关注和关爱，这是不是也是一种“以曲求全”？“枉则直”，枉是纠正，有个成语叫“矫枉过正”，一件东西弯曲，纠正一下就是了，如果矫正太过，又会弯到一面去。这有点像我们骑自行车，车头必须随着路况随时调整，才能保证运动中的动态平衡。我们修道，何尝不是一个“枉则直”的过程，何尝不是在随时发现自己不合适的言行，随时纠正偏差，不断使自己的言行合于大道呢？

何谓“洼则盈，敝则新”？“洼”含低凹、能积之意。“盈”含承载、蓄积之意。“蔽”含收敛、涵藏之意。“新”含更新、新生之意。“洼”和“盈”是相对生关系，有低洼才有容蓄、充盈的空间。“洼则盈”，水往低处流，愈是低洼的地方，流水聚积愈多，愈容易盈满。“敝则新”，越是陈旧的东西，越可能尽快得到更新。比如人干活累了，就要歇一歇，喝口水，打个盹，轻松一下，这种缓解疲劳的过程就是“敝则新”，休息之后，身心得到了调整，重新再出发就又充满了新的力量。一些人贪图享乐，纵意纵欲，夜不睡，早不起，或是工作节奏太快，加班太多，这就不合乎“敝则

新”的生命运化规则，就会以生命力透支而过早衰亡。

何谓“少则得，多则惑”？“少”寓意事物的最初、最简状态。“多”寓意事物的繁杂多样状态。“得”寓意获得、完成、成功。“惑”寓意迷惑、迷乱、心疑不定。“少则得，多则惑”的意思是，天下万事万物越是趋于根本，越是单纯简易，人就越容易把握和驾驭。而天下万事万物越是趋于末端，越是纷繁复杂，人就越不容易把握和驾驭。世人大都认为“多则得，少则惑”，而老子却认为“少则得，多则惑”。老子让我们返本归元，守住根本，无论事物怎样变化，都能在万变不离其宗中以不变应万变。人生到处充满多与少的辩证法，不想多取的时候常常反而多得，贪得无厌的时候往往什么也得不到。

在老子看来，任何事物都有一体两面，两两分化，便成多面。反面的、阴性的、低下的，能够生成正面的、阳性的、高上的东西。老子的这六个排比，是人生的六剂良药，他告诉我们许多事情当我们从负面去透视正面意义的时候，反而更能彰显正面的内涵。所谓正面与负面，常常是你中有我，我中有你，互相依存，互相转化。老子认为，在“曲”里隐含着“全”的道理，在“弯”里隐含着“直”的道理，在“洼”里隐含着“盈”的道理，在“敝”里隐含着“新”的道理，在“少”里隐含着“多”的道理。常人总喜欢追求事物的正面和显相，求全求盈求新求多，岂不知，许多时候把握了事物的负面和隐相，方能得到正面和显相。

老子把抱道守真作为人生的最高准则，“圣人抱一为天下式”，这个“一”就是“道生一”的“一”，就是“天地与我并生，万物与我为一”（庄子语）的“一”。“抱一”就是抱道，“抱一”就是“得一”，“抱一”就是“抱元守一”“天人合一”“身心合一”。只有按照委曲之道行事，才能成为天下人的楷模。

怎样才能做到“抱一为天下式”？老子说：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能长。”“不自见，故明”，“见”，指自我意识和主观想法，“明”指明道，明道的人不会固执自己的主观认识。不自是，故彰”，意思是不把自己的主观认识当作衡量事物的参照标准，就能不失中正而自然彰明。一个人要多听别人的意见，才能把自己的小智慧变成大智慧。“不自伐，故有功”，

“自伐”是自我表扬、自我张扬的代名词，有了一点功劳心里就装不下了，别人不表扬自我表扬，自我表扬多了，不知不觉间就背离了大道。人只有不执着于行为的结果，才能功成事遂，功成不居。“不自矜，故能长”，不妄逞己能，不炫耀己长，不居高自傲，才能保持长久不衰。把老子的“四不”哲学作为座右铭，我们将终生受用不尽。

老子说：“夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓‘曲则全’者，岂虚言哉？诚全而归之。”做到了老子说的“四不”，也就达到了“不争”的境界，无为而无不为，无私而成其私，不争而天下莫能与之争。有人把老子的“不争”解读为消极，这是一种误解。“无为”的后边还有“无不为”。“不争”的后边还有“莫能与之争”。老子的“不争”是善利不争，随机善应，曲全应物。人之所以有困惑、有痛苦、有烦恼、有祸患，就是因为总想要点什么、争点什么。如果什么都不不要，好处全让给别人，那自然争不起来。“古之所谓‘曲则全’者，岂虚言哉？诚全而归之。”只有做到了真正的无争，天下才没有人与他去争，这样才能成就自己的道德，完美自己的人格，从而真正保全自己。功成身退而不居，赤诚坦诚且精诚，一切付之全归，这才是人生的最高艺术。

大道就在日常中，在这里分享一下我对“少则得，多则惑”的一点感悟。首先说说读书中的“少则得，多则惑”。我小时候就爱读书，可是家里穷，买不起，借别人的书读，可以说想尽千方百计，能借的书全都借了。后来当了兵，提了干，就把工资主要用于买书。因为从事新闻工作，要求记者必须博览群书成为专家，所以就什么书都读，见了喜欢的书就买。十八年间藏书近万册，多读杂书，对新闻写作确实很有帮助。但就像庄子所说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”从三十六岁转业到地方，开始接触《道德经》，这三十年就读这一本书，总体感悟是读一部经典，胜万卷杂书。因为万卷杂书皆是“末端”知识，知识是无边无际的，知识大爆炸，永远学不完。而经典是“根本”的智慧，几千年来智慧的书就是那么几本，而一部经典就足够我们读一辈子的。读经典要细嚼慢咽，读得滚瓜烂熟，读得心领神会，读得人与书浑然一体。读到后来，半嚼半品，读的是话里话和话外音，读的是汉字的灵性和

无字天书，一句话品味一周，甚至一月，可谓嚼透三五句终生受用。我常常庆幸在三十六岁有缘结识老子，把道德文化当作自己的精神血统。有人说一个能够读一本书读一辈子的人，一定会有独到心得，我认同。这就是读书的“少则得，多则惑”。在生存技能方面同样存在多与少的辩证法，同样存在“少则得，多则惑”。如今的许多家长，今天让孩子学弹琴，明天让孩子学书法，后天让孩子学画画，大后天又让孩子学武术，到最后自己也不知道学啥好了，这就是“多则惑”。有的人今天去考这个证，明天去拿那个证，文凭弄了一大摞，结果哪个也没用，这就是“多则惑”。俗话说“学贵专精”，一个人只有不被纷乱的心神所扰，才能让生命绽放出最绚烂的光彩。我这辈子只从事一样工作——记者，业内人士都称我为“资深记者”，资有多深？我在2008年记者节写的一首打油诗说：“我把新闻比情人，半生厮守苦相恋。四十年前偶相遇，一见钟情结下缘。销魂断肠终不悔，如痴如醉情相牵……”老道之所以多次获得全国新闻最高奖，就是因为对所从事的工作热爱、专注，一辈子专攻一项事业，从十八岁从业到六十岁退休四十二年就干这一样工作，退休后自创道网传媒，还是干这个事，这也叫“少则得”，少了，才能专，才能精，才能有所收获。



### 【道歌】

曲线艺术求圆满，四不名言记心间。  
少得多惑通大道，善利不争得保全。

(感谢三河汇老子学社提供信息支持)

