

展现中国人生命智慧的第一宝典

用老子的智慧去做事

图解

全方位图解 白话版

# 道德经

## “道”从“无”中创造并主宰世界

🕒 治国、齐家、为学、修身的宝典。

🕒 讲述的是处世方略，道出了人世的进退之术，包含了长生久世之道。

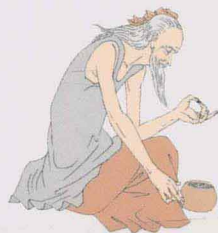
经典

不可不知的中国文化，人生真谛。

天地是以清浊而分的，清的东西上升，形成天空；浊的东西下沉，变为大地。



日月星辰运行于宇宙之间，一切都合乎自然之道。



道的玄妙、深奥、变化万千，是洞察宇宙天地万物一切奥妙的门径。



唐译 编著

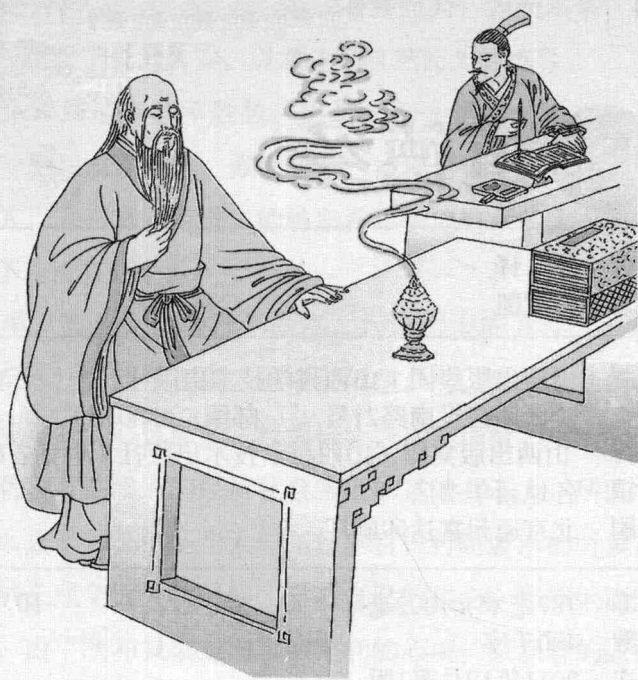
老子之言，博大精深。世人读之，各有所得。哲学家从中洞悉天道，军事家从中参透兵机，政治家从中安邦定国，大志者从中建功垂名，淡泊者从中养生延年……

珍藏一生  
精编家庭版  
天人合一做人之道  
一卷在手如有神助

出版集团  
学技术出版社

# 图解道德经

唐 译◎编著



山西出版集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解《道德经》/唐译编著. —太原:山西科学技术出版社, 2011.10(2011.12重印)

ISBN 978-7-5377-4002-9

I. ①图… II. ①唐… III. ①道家②老子—图解  
IV. ①B223.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202796号

# 图解 道德经



---

作 者 唐 译  
策 划 阎文凯

---

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社  
(太原建设南路21号 邮编: 030012)  
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)  
经 销 各地新华书店  
印 刷 北京通州富达印刷厂

---

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张: 22.5  
字 数 400千字  
版 次 2011年10月第1版  
印 次 2011年12月北京第2次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5377-4002-9  
定 价 38.90元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



《道德经》是中国著名的哲学经典，被道教奉为主要的经书之一，作者是老子。《道德经》属于韵文哲理诗体，文词朴实精炼。总共有八十一章，分为《道经》和《德经》两部分，以天地之间的道理来印证人间的道理，取法于自然，复归于自然。

老子提倡“有道之士，以慈为宝，对人慈，利而不害；对己慈，为而不争”，远离危险和侮辱，平淡快乐地度过一生。血肉身躯本来就是虚无的，若干年后就会自动消失，所以人应该在拥有的时候好好珍惜。研读学修《道德经》，致力于敬弱守柔，顺势而为，为而不争，做到不自戕、不自辱，着眼于长治久安，以求达到自然而为的境界。

古往今来，修道者数不胜数，但是大彻大悟的却少之又少。有的人懵懂度过一生，或误于名，或误于利，或误于仙，或误于佛，或误于圣。称道的人，未必真正有道，能够坚持不懈地追求的人，真正明了通达的人，天下也没有几个。

佛道之学，都是人们智慧的结晶，内容广大而高深。有些人不能深究细研，反而让其流于世俗。世俗的佛道，可以作为生活的冷却剂，能够使人心境平和，心怀慈悲，行为谦让，斗志消散，生活的色彩变得单纯，这给竞争日益激烈的经济社会带来的益处并不大，所以年轻的人们，都不怎么去学习。但是当人们年过半百，行将就木的时候，粗略地学一些，能够在残年弱势的时候，慰藉自己的雄心，坦然地面对人生的平淡和寂寥，由平淡和寂寥走向自然平和的心境，以从容的态度，面对人生的最后之旅。

道，是古人的一个哲理流派。主要包含的是坚守柔弱的处世哲学。人们为了生存，能够在强者之间圆滑地处事，研究事物相互转化的可能





性，坚信柔弱胜过刚强，这是一种大无畏的冷静和自信，当然也是一种对客观世界的无奈。

《道德经》也是一部修身、齐家、治国、平天下的哲学古典奇书。后人可以依循其所说的道理去治国，也可以借助其来修习自身的品德。国家属于一个小宇宙，人体也可以看做是一个小宇宙，将治国的方针运用在人们的修养身心上，其实也是可以的。

同样是在阐述治国之策，道儒的侧重点各不相同。道以人君的高度俯瞰，讲的是帝王之术，主要阐述如何当一个长治久安的圣君。儒站在臣子的角度，主张竭尽忠诚，主要论述如何做一个忠臣孝子。所以，古代圣君帝王，治国用道，秘而不宣；教化用儒，大张旗鼓。

《道德经》治国主要有两个观点有别于人修身养性：一是圣人无为，二是强者无为。圣人无为，就是君主应该主张无为治国，长而不宰，也就是否定君权专断。用现代人的观点来看就是否定一人独断的制度，倡导少数服从多数的民主政体。民众占社会的多数，是社会的根本。治国应该顺应民心，听从民意，也就是玄德敬弱的本意。强者无为，就是一些持有大权的强者，他们应该遵纪守法，“夫使智者不敢为也”就是要让这些强大的人无为。强者主要是指社会上有权有势的群体，比如皇亲贵族、官吏大户、奴隶主阶层、地主阶层、资本家阶层、官僚阶层、富贵阶层、黑社会势力等等，要他们守法度，不可伤害百姓或为祸作乱。

《道德经》的伟大，在于它的生命历经千年而不衰，它的精神超越了时空的限制。玄德敬弱，至善守柔；谦虚礼让，抑强扶弱；为而不争，返璞归真，以及天下至公的理想，这些基本的论点和精神，一直流传着，滋润着人们干涸的心灵。



## 总述 《道德经》的起源

- 第1节 《道德经》的概述 /4
- 第2节 道教的起源 /6
- 第3节 道教的发展历史 /10
- 第4节 老子及其哲学 /14
  - 老子出生的传说 /14
  - 老子哲学 /16
- 第5节 庄子和《南华经》 /18
  - 庄子学说和《南华经》 /18
  - 庄子的品质 /20
- 第6节 黄帝乘龙升天 /22
- 第7节 张角与太平道 /26
  - 黄巾起义 /26
- 第8节 张陵与五斗米道 /30
  - 传为宗亲 /30
  - 鹤鸣山开创道教 /32

## 篇一 《道德经》

- 第1节 论道篇 /36
  - 众妙之门、玄之又玄 /36
  - 万物之宗、象帝之先 /40
  - 无状之状、无物之象 /42
  - 道法自然、先天地生 /44
  - 无中生有、有生于无 /48
  - 万物之始、负阴抱阳 /50
  - 天下有始、以天下母 /52
  - 圣人之道、为而不争 /54
  - 朴散为器、大制不割 /56
  - 我有三宝、持而保之 /60
  - 孔德之容、惟道是从 /64
  - 被褐怀玉、知我者希 /66
  - 坚强者死、柔弱者生 /70
  - 功成不处、不欲见贤 /74
- 第2节 修道篇 /78
  - 知常曰明、没身不殆 /78



独异于人、而贵食母 /82

自知者明、知足者富 /86

道隐无名、善贷善成 /90

善摄生者、其无死地 /92

含德之厚、比于赤子 /96

### 第3节 治世篇 /100

道者于道、失者于失 /100

道常无名、知止不殆 /104

大象无既、淡乎无味 /106

道恒无为、天下自定 /108

圣人之治、使民不争 /112

多言数穷、不如守中 /116

为而不恃、长而不宰 /120

圣君贵身、以身治国 /122

仁义之道、国乱忠现 /124

轻则失本、躁则失君 /126

物壮则老、不道早已 /128

君子贵左、用兵贵右 /132

是谓微明、柔可胜刚 /136

善者吾善、信者吾信 /140

唯施是畏、而民好径 /144

修之天下、其德乃普 /148

无事民富、无欲民朴 /152

深根固柢、长生久视 /156

两不相伤、德交归焉 /160

各得其欲、大者宜下 /164

玄德深远、乃至大顺 /168

圣人上民、莫与之争 /172

配天之德、用人之力 /176

抗兵相加、哀者胜矣 /180

自知不见、自爱不贵 /184

无以生为、贤于贵生 /188

弱之胜强、柔之胜刚 /190

天道无亲、常与善人 /192

小国寡民、安居乐俗 /196

悠其贵言、功成事遂 /200

将欲为之、其不得已 /202

圣人无欲、故能成大 /206

咎莫于欲、知足常足 /210

### 第4节 处世篇 /212

有之为利、无之为用 /212

不言之教、无为之益 /216

尊道贵德、是谓玄德 /220

天网恢恢、疏而不失 /222

福祸相倚、孰知其极 /226

代匠斫木、必伤其手 /228



处事无为、功成弗居 /232

功遂身退、顺应天道 /234

圣人抱一、曲则全者 /236

自伐无功、自矜不长 /238

上德不德、是以有德 /240

大成若缺、大巧若拙 /244

万物之奥、为天下贵 /248

### 第5节 修身篇 /250

天地之根、绵绵若存 /250

天长地久、无自而生 /252

知足不辱、知止不殆 /254

袭明无弃、是谓要妙 /258

见素抱朴、绝学无忧 /260

道源于“一”、珞珞如石 /262

为学日益、为道日损 /266

上善若水、利物不争 /268

圣人为腹、去目存之 /270

善为士者、蔽不新成 /272

弗见而名、弗为而成 /276

圣人犹难、故终无难 /278

圣人无败、无执无失 /282

以其病病、是以不病 /286

知者不言、天贵玄同 /288

## 篇二 《道德经》的影响

第1节 《道德经》对中国传统  
文化的影响 /292

第2节 《道德经》对中国哲学  
的影响 /296

第3节 《道德经》对中国古代  
文学的影响 /300

第4节 《道德经》对中国建筑  
的影响 /304

城市的建设 /305

村落的建设 /306

宫殿的建设 /306

陵墓的建设 /306

第5节 《道德经》对中国教育  
的影响 /308

第6节 《道德经》在国外的影  
响力 /310

第7节 从《道德经》看国际  
关系 /312

大国与小国共同发展的相处  
原则 /312

调和国际争端的原则 /314

大国与小国的损益原则 /315





### 篇三 老庄二三事

#### 第1节 老子轶事 / 318

聪颖少年 / 318

入周求学 / 320

孔子问礼 / 322

高论生死 / 326

函谷著书 / 328

点化阳子居 / 330

论养生经 / 332

再授孔丘 / 334

老子出关 / 336

圣人辞世 / 338

#### 第2节 庄子轶事 / 340

视权贵如腐鼠 / 340

巧论三剑，一言兴邦 / 342

人生本如是迷茫吗 / 344

真人行世，入火不热，沉水

不溺 / 346

逞能辩论，终于徒劳 / 348





閩戶著書多歲月種松  
皆作老龍鱗

女未先土挖道高林日者古

萬言難如之風真近支許吳以

公唐近遊才清骨異于日福舒

之程進孝 蓬高冥此代賀

吳門子吳明道人敬

# 总述

## 《道德经》的起源



《道德经》被誉为“万经之王”。这部神奇的宝典，对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等，都产生了深刻的影响。无论对中华民族性格的铸成，还是对政治的统一与稳定，《道德经》都起着不可估量的作用。它的世界意义也日渐显著，越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的科学奥秘，寻求人类文明的源头，深究古代智慧的底蕴。





## 第 1 节

# 《道德经》的概述

《道德经》为韵文哲理诗体。《庄子·天下》括其旨曰：“以本为精，以物为粗，以有积为不足，澹然独居神明居。……建之以常无有，主之以太一，以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。”《道德经》主要以天人合一作为依据，穷究作为天地万物本原及宇宙最高理则的“道”，并以其作为宗极，而提出修身、治政等人道。所谓“人法地，地法天，天法道，道法自然”，人道当取法于地，究其本原可知“道”的根本就是自然。道的理则，被老子分为无、有两面。道常无，无名无形，先于天地鬼神，而为天地万物之始；道常有，生天地万物，具无穷之用。道的理则贯穿于万物的存在之中，表现为万有皆相对而存，极则必反，终必归，属于自然的规律。而有之用，常以无为本，“有生于无”。圣人体道之无，法道之自然无为，以之修身，当无欲而静，无心而虚，不自见自是、自伐自矜，为而不恃，功成而不居，怀慈尚俭，处实去华，以之治天下。当“处无为之事，行不言之教”，还刀兵，离争斗，不尚贤，不贵难得之货，不见可欲，使民虚心实腹，无知无欲，则无为而治。“反者道之动，弱者道之用”，所以得道之人守雌抱朴，退让谦下，挫锐解纷，和光同尘，以柔弱胜刚强。道教所尊崇的理论与政治观、伦理观，大体上都是建立在老子言论的体系之上。“致虚极，守静笃”、“专气致柔”、“涤除玄鉴”，“抱一处和”等修养之道，更为道教守一、心齐、坐忘、服气、内丹等多种炼养术的根本。而“长生”、“死而不亡者专”等说法，被道教引为仙学长生说之宗源。“归根”、“复命”的说法，内丹学则发挥为内炼成真、与道合一的哲学依据。

《道德经》被誉为“万经之王”，这部神奇宝典对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等，都产生了深刻的影响，它无论对中华民族性格的铸成，还是对政治的统一与稳定，都起着不可估量的作用。它的世界意义也日渐显著，越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的科学奥秘，寻求人类文明的源头，深究古代智慧的底蕴。



# 《道德经》



《道德经》被誉为“万经之王”，这部神奇宝典对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等，都产生了深刻的影响。



- 体裁：韵文哲理诗体
- 依据：天人合一
- 作者：老子
- 结构：分《道经》和《德经》两部分



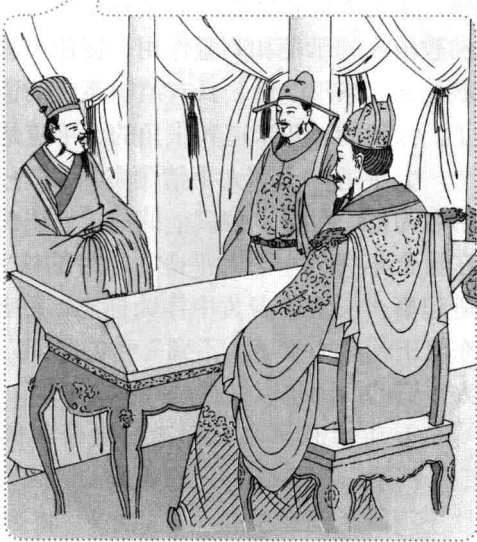
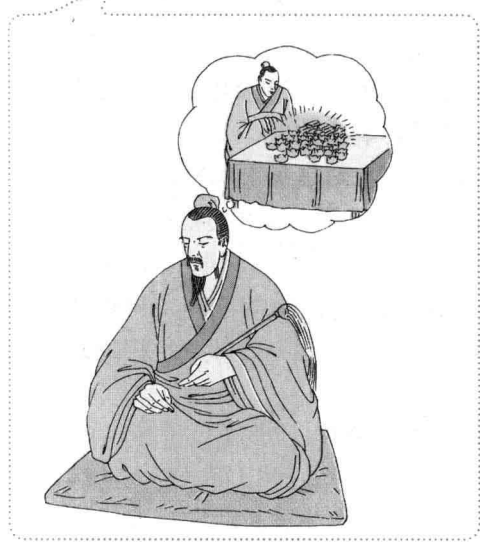
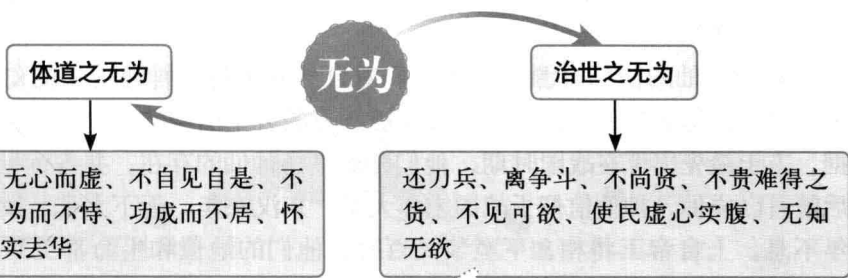
总述《道德经》的起源



## 体道、治世之法



《道德经》中还讲述了体道、治世的良策，告诫君王如何治理国家，人们如何修身养性。





## 第 2 节

## 道教的起源

道教起源于上古时代的黄老之道，自黄帝在崆峒山问道于广成子，进而悟大道至老子西出函谷关，授关尹尹喜道德五千言，也就是黄老道诞生至成熟的阶段，是道教草创的阶段。方仙道与黄老道在理论上合一，最后由东汉时期的正一天师道祖张道陵将其合一，并建立了完备的教团制度，以宗教的面目出现在历史上。

道教创始于汉代，南北朝的时候已经形成。任继愈在《中国道教史》中，论及中国道教的起源，整体而言，道教起源于古代宗教和民间巫术、战国至秦汉的神仙传说与方土方术、先秦老庄哲学和秦汉道家学说，以及儒学与阴阳五行思想和古代医学知识。

对于神仙的信仰可源自古代人们对自然界中种种神秘现象的幻想。神仙学说大概可以追溯到庄子的寓言，进而被燕齐的方士引申扩充，成为神仙信仰的根据。方士最先出现在战国时期，他们开始宣扬神仙的存在，并告诉世人服用仙药后就可以成仙。神仙信仰于战国末年大盛。东汉末年，天下大乱，政变战争，连年不息。上自帝王将相，下至黎民百姓，他们的地位和生命都受到了极大的威胁，于是人们将宗教作为精神支柱和一种安慰。社会对宗教的强烈需求，再加上佛教传入的示范和刺激作用，促使中国传统文化中的宗教因素重新活跃并再次发展起来。东汉以后，具有组织系统的道教便开始从方士、道术及神仙信仰中产生了。张陵的五斗米道和张角的太平道是当时最具影响力的。

太平道源于《太平清领书》，道士于吉自称于曲阳泉水上得到百余卷神书，书名为《太平清领书》。他的徒弟宫崇将神书上呈给朝廷。后来张角得到这本书，在灵帝年间创立了太平道，当时的信众多达三十六万。中平元年，张角以太平道起事，头上裹着黄巾作为标志，称为“黄巾军”，各地纷纷响应，声势浩大。东汉王朝尽力镇压，不到一年的时间，张角死了，跟随起事的部众也相继瓦解，太平道的活动也以失败告终。

五斗米道又名天师道，顺帝年间，张陵在鹤鸣山上修道，在各名山设立二十四治，广收徒众，只要是入道的人都要交纳五斗米。他以符水替人治病，并且让门徒念诵老子的《道德经》，将剑、印和都功籙作为传教法宝。五斗米道却

# 道教的起源和分类

道教起源于上古时代的黄老之道，自黄帝在崆峒山问道于广成子，进而了悟大道至老子西出函谷关，授关尹尹喜道德五千言，也就是黄老道诞生至成熟的阶段。



草创阶段

## 五斗米道

创立者：张陵  
奉行经典：《道德经》  
产生目的：修道成仙

## 五斗米道和太平道的区别

## 太平道

创立者：张角  
奉行经典：《太平清领书》  
产生目的：推翻汉王朝

黄帝问道广成子至老子出关授五千言

黄老道 ①

道教

张陵修道至迁居龙虎山世代相传

五斗米道 ③

道教正统

于吉得神书至黄巾起义失败

太平道 ②

创始并形成







有颇大的发展，他们代代相传，盘踞在汉中，自称为师君。建安二十年，张陵的孙子张鲁投降曹操并献上其地，五子俱列侯，第三子张盛继承父业。西晋永嘉年间，张氏迁居至江西龙虎山，自此世世相传，历代称为天师，成为道教的正统。

对于道教崇拜的神灵究其来源，可归分为八类。这八类分别是：(1) 由中国古代各民族图腾崇拜和自然崇拜演化而成的神灵；(2) 由中国古代祖先崇拜和后来历代圣贤英雄演变而成的神灵；(3) 中国社会大一统形成初期（公元前3世纪至公元1世纪）形成的对“五岳”（泰山、衡山、华山、恒山、嵩山）、“四渎”（长江、黄河、淮河、济水）之神灵的崇拜；(4) 中国社会大一统中期（公元5世纪至9世纪）盛行的对天、地、四方（东、南、西、北）以及城隍、土地之神灵的崇拜；(5) 中国社会大一统后期代表大一统思想逐步形成的对“三清”（玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊）、“四御”（玉皇大帝、北极大帝、天皇大帝、后土皇地祇）的崇拜；(6) 从佛教中吸收过来的神灵，如慈航道人、普贤道人等；(7) 各民族、各地区原来的地方神、民俗神和行业神；(8) 道教创立后，历代各派祖师、修炼而成的仙人，以及著名的修道隐逸之士。由此可见，道教所崇拜的神灵源自上古时代，并随着中国社会的发展而不断增加。

道教以“道”名教，或言老庄学说，或言内外修炼，或言符篆方术，认为天地万物都由“道”而派生，即所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”，社会人生都应法“道”而行，最后回归自然。具体而言，道教是从“天”、“地”、“人”、“鬼”四个方面展开教义系统的。天，既指现实的宇宙，又指神仙所居之所。天界号称有三十六天，天堂有天门，内有琼楼玉宇，居有天神、天尊、天帝，骑有天马，饮有天河，侍奉有天兵、天将、天女。其奉行者为天道。地，既指现实的地球和万物，又指鬼魂受难之地狱。其运行受之于地道。人，既指总称之人类，也指局限之个人。人之一言一行当奉行人道、人德。鬼，指人之所归。人能修善德，即可阴中超脱，脱离苦海，姓氏不录于鬼关，是名鬼仙。神仙，也是道教教义思想的偶像体现。道教是一种多神教，沿袭了中国古代对于日月、星辰、河海、山岳以及祖先亡灵的信仰习惯，形成了一个包括天神、地祇和人鬼的复杂神灵系统。道教提倡无极、元极、太极，中庸即为“道”的教理，即中庸之道。