

天長地久天地所以能長
 且久者以其不自生故能
 長生是以聖人後其身而
 身先外其身而身存非以
 其無私邪故能成其私
 上善若水水善利萬物之
 不爭處衆人之所惡故美
 於道居善地心善淵欲善
 仁言善信政善治事善計
 動善時夫惟不爭故無尤
 特而盈之不如其已揣而
 銳之不可長保金玉滿堂
 莫之能守富貴而驕自道
 其堅以萬名遂身是天之
 道
 動盈魄抱一能無離乎專
 氣致柔若如嬰兒乎保全
 玄覽之五在子愛身居國



生活中的道

和你一起读《老子》

中国物资出版社

熊
华
堂



生活中的道

和你一起读《老子》

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的“道”: 和你一起读《老子》/ 熊华堂著. —北京: 中国物资出版社,
2012. 1 (2012. 2 重印)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4057 - 1

I. ①生… II. ①熊… III. ①老子—研究 IV. ①B223. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 238759 号

策划编辑 初景波

责任印制 方朋远

责任编辑 初景波

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4057 - 1/B · 0302

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.75

版 次 2012 年 1 月第 1 版

字 数 318 千字

印 次 2012 年 2 月第 3 次印刷

印 数 14101—17200 册

定 价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

☯ 老子其人

李耳，又名老聃，是我国古代最伟大的哲学家和思想家之一，道家学派创始人，世界文化名人，后人称其为“老子”，楚国苦县厉乡曲仁里（今河南鹿邑）人。

☯ 函谷关传道

周敬王四年（公元前516年），周王室发生内乱，老子见东周衰微，辞去旧职。于是离宫归隐，骑一青牛，欲出函谷关（今河南三门峡市境内），西游秦国。

离开周王朝洛邑（今河南洛阳）不远，但见四野一片荒凉。断垣颓壁，井栏摧折，阡陌错断，田园荒芜，枯草瑟瑟。田野里不见耕种之马，大道上却战马奔驰不息，有的马还拖着大肚子艰难地尾追其后。目睹此景，老聃心如刀绞，内心想道：“夫兵者，不祥之器也，非君子之器。不得已而用之，适可而止，恬淡为上。胜而不必自美，自美者乃乐杀人也。夫乐杀人者，不可以得志于天下矣！以道佐人主者，不以兵强天下。兵之所在，荆棘生焉；大兵之后，必有凶年。天下有道，却走马以粪；天下无道，则戎马生于郊。戎马生于郊，则国乱家破矣。”

话说当时的函谷关关长伊喜，少时即好观天文、爱读古籍，修养深厚。一日夜晚，独立楼观之上凝视星空，忽见东方紫云聚集，其长三万里，形如飞龙，由东向西滚滚而来，自语道：“紫气东来三万里，圣人西行经此地。青牛缓缓载老翁，藏形匿迹混元气。”伊喜早闻老子大名，心想莫非是老子将来？于是派人清扫道路四十里，夹道焚香，以迎圣人。

七月十二日午后，夕阳西斜，光华东射。伊喜正欲下关查看，忽见关下稀落行人中有一老者，倒骑青牛而来。老者白发如雪，其眉垂鬓，其耳垂肩，其须垂膝，红颜素袍，简朴洁净。伊喜仰天而叹道：“我生有幸。得见圣人！”三步并作两步，奔上前去，跪于青牛前拜道：“伊喜叩见圣人”

老子见叩拜之人方脸、厚唇、浓眉、端鼻，威严而不冷酷，柔慈而无媚态，早知非一般常人，故意试探道：“关令大人叩拜贫贱老翁，非常之礼也！老夫不敢承当，不知有何见教？”伊喜道：“老丈，圣人也！务求留宿关舍以指修行之途。”老子道：“老夫有何神圣之处，受你如此厚爱？惭愧惭愧，羞煞老夫矣！”伊喜道：“伊喜不才，好观天文，略知变化。见紫气东来，知有圣人西行；见紫气浩荡，滚滚如龙，其长三万里，知来者至圣至尊，非通常之圣也；见紫气之首白云缭绕，知圣人白发，是老翁之状；见紫气之前有青牛星相牵，知圣人乘青牛而来也。”

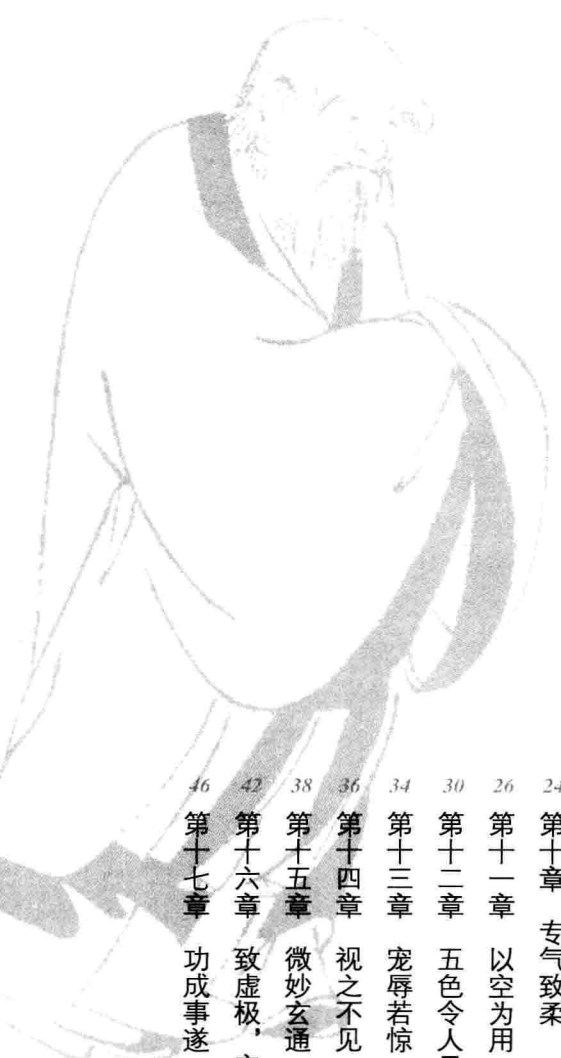
老子听罢，哈哈大笑：“过奖！过奖！老夫亦早闻你大名，特来拜会。”伊喜闻言大喜，叩头不迭。之后，引老子至关舍，请老子上坐，焚香而行弟子之礼，恳求道：“先生乃当今大圣人也！圣人者，不以一己之智窃为己有，必以天下人智为己任也。今汝将隐居而不仁，求教者必难寻矣！何不将汝之圣智著为书？伊喜虽浅陋，愿代先生传于后世，流芳千古，造福万代。”

老子允诺，以王朝兴衰成败、百姓安危祸福为鉴，溯其源，著上、下两篇，共五千言。上篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，故人称《道经》。下篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，故人称为《德经》，合称《道德经》。《道经》言宇宙本根，含天地变化之机，蕴阴阳变幻之妙；下篇《德经》，言处世之方，含人事进退之术，蕴长生久视之道。

至此，《道德经》横空出世，与日月同辉。伊喜得之，如获至宝，终日默诵，如饥似渴。

几千年来，《道德经》一直被奉为天书、玄书，一般人很难读懂，但在历代高士、大德们眼里这是极其珍贵的宝典，于是代代相传，至今不辍。

不少人都从骨子里敬仰《道德经》，而真正捧起这本天书的时候，又觉得它的确是艰涩难懂，不知所云。这其中的原因主要有两个：一是缺乏耐心，把《道德经》当成普通书籍阅读，虽然《道德经》只有五千多字，但想用半天的时间去读完它是绝对不可能的事情，事实上，任何一句话都需要我们付出漫长的时间去品味，甚至要用一生的时间去实践；二是缺乏慧根，读懂《道德经》必须要有一定的阅历，还要有极强的思维和参悟能力，否则即便是读上一万遍也可能还是不解其中深意。这一点读者要有思想上的准备，否则与《道德经》这本宝典失之交臂也就不难想象了。



目录

2	第一章	道不可言
6	第二章	功成不居
8	第三章	分毫不争
10	第四章	象帝之先
12	第五章	天地不仁
14	第六章	谷神不死
16	第七章	天长地久
18	第八章	上善若水
20	第九章	功遂身退
24	第十章	专气致柔
26	第十一章	以空为用
30	第十二章	五色令人目盲
34	第十三章	宠辱若惊
36	第十四章	视之不见
38	第十五章	微妙玄通
42	第十六章	致虚极，守静笃
46	第十七章	功成事遂



- 48 第十八章 大道废，有仁义
- 52 第十九章 绝圣弃智
- 54 第二十章 我独闷闷
- 58 第二十一章 孔德之容
- 62 第二十二章 曲则全
- 66 第二十三章 希言自然
- 70 第二十四章 企者不立
- 74 第二十五章 道法自然
- 78 第二十六章 静为躁君
- 82 第二十七章 善言无瑕谪
- 86 第二十八章 常德不离
- 90 第二十九章 有执故有失
- 94 第三十章 物壮则老
- 98 第三十一章 恬淡为上
- 102 第三十二章 知止不殆
- 106 第三十三章 知足者富

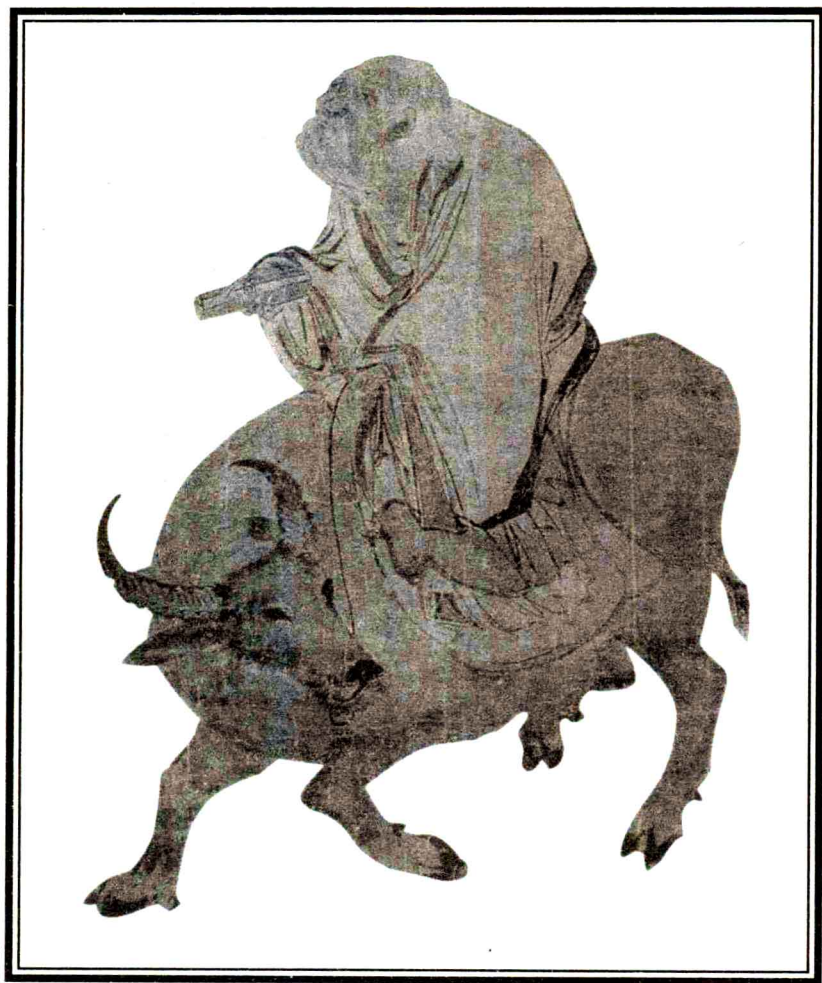


- 110 第三十四章 不自为大
- 114 第三十五章 往而不害
- 116 第三十六章 柔弱胜刚强
- 120 第三十七章 不欲以静
- 122 第三十八章 上德不德
- 126 第三十九章 贵以贱为本
- 130 第四十章 有生于无
- 132 第四十一章 大器晚成
- 136 第四十二章 负阴抱阳
- 140 第四十三章 天下至柔
- 142 第四十四章 知足不辱
- 146 第四十五章 大巧若拙
- 150 第四十六章 天下有道
- 154 第四十七章 不见而明
- 158 第四十八章 为道日损
- 162 第四十九章 圣人常无心



166	第五十章	出生入死
170	第五十一章	尊道而贵德
174	第五十二章	没身不殆
178	第五十三章	行于大道
182	第五十四章	善建者不拔
186	第五十五章	含德之厚
190	第五十六章	知者不言
192	第五十七章	以正治国
196	第五十八章	福祸相依
198	第五十九章	深根固抵
202	第六十章	两不相伤
206	第六十一章	大邦者下流
208	第六十二章	万物之奥
212	第六十三章	报怨以德
218	第六十四章	千里之行
222	第六十五章	善为道者

272	268	264	262	260	258	254	252	248	246	242	238	236	232	228	226
第八十一章	第八十章	第七十九章	第七十八章	第七十七章	第七十六章	第七十五章	第七十四章	第七十三章	第七十二章	第七十一章	第七十章	第六十九章	第六十八章	第六十七章	第六十六章
为而不争	小国寡民	天道无亲	弱之胜强	高者抑之	柔弱处上	民之难治	民不畏死	天网恢恢	自知不自见	圣人不病	被褐怀玉	抗兵相若	不争之德	不敢为天下先	善为道者



第一章

道不可言

道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

本章开篇提出了“道”的概念，首先告诉世人，“道”是生天生地的母体，“道”是一切玄妙的门户。“道”还是贯穿《道德经》始末的一个主线。

道可道，非常道；

名可名，非常名。无，名天地之始；

有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；

常有，欲以观其微。

生活中的

“道”

☯ 道可道，非常道。

道，哪里可以言说呢？能言说的就不是恒定不变的真“道”了。常，是指永远存在，不失不灭。

能够言说的“道”，只是寻常日用的五伦之道，是治国安民之道，绝非大道。

☯ 名可名，非常名。

名，是指无动无形，无空无相；可名，是指可以名状。但可以名状的就不是永恒的那个“名”。常名，绝非有形有相，它是虚中虚，空中空，虚中有实，空中有相，是只可意会、不可名相的。

☯ 无，名天地之始；有，名万物之母。

天地之始，是混元纯一不杂的状态，天地乃从这“无”中生。其实，天地之前，大道还孕育出阴阳二相。“有”，便是虚空大道所生之物，就是这个“有”，又和合而成万物，是一切个体之母。

老子把“道”的运行分成两个阶段，第一个阶段是浑沌未开之时；第二个阶段是出现了阴阳对立，造化了天地，天地又造化了万物。

☯ 故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。

常无，就是指恒定的空寂，置身空寂，便能体证其中的奥妙。常有，是指存在的万象，置身万象，便能体证其中的生与灭。

佛家讲无常、寂静，由于宇宙万法迁流，刹那变化，故曰无常，这便是从“有”上来说的；由于无一物不归于灭，故从法性上又说寂静，指即生即灭，常不可得，自性不可得，总归于空，这便是从“无”上来说的。

所以，无论是道家还是佛家都认为，“有”与“无”不是对立的，是一体两面，“有”是在谈现象，“无”是在谈法性、本质性。

☯ 此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

老子认为，有与无，都是出于一处的，只是名相不同。你从“无”中

去观，可以得道，你从“有”中去观，同样也可以得道。万法之中，无一法不来自大道，无一法不隐含大道。这其中的玄妙非常精深、微妙，只可以心中参悟，不可以口中言说的。

庄子在《知北游》中就有一段关于“道”的精彩对话，大抵可以帮助我们更透彻地体悟“道”的深味。

有一天，泰清问无穷说：你懂得“道”吗？

无穷说：不知道。

又问无为，无为说：我知道。

泰清说：你所知的“道”，有具体的说明吗？

无为回答说：有。

泰清又问：是什么？

无为说：我所知的“道”，贵可以为帝王，贱可以为仆役，可以聚合为生，可以分散为死。

泰清把这番话告诉无始说：无穷说他不知“道”，无为却说他知“道”，那么到底谁对谁错呢？

无始说：不知“道”的才是深邃的，知“道”的就粗浅了。前者是属于内涵的，后者只是表面的。

于是泰清抬头叹息说：不知就是知，知反为不知，那么究竟谁才懂得不知的知呢？

无始回答说：“道”不是用耳朵听来的，听来的“道”便不是“道”。“道”也不是用眼睛看来的，看来的“道”不足以为“道”。“道”更不是可以说得出来的，说得出来的“道”，又怎么称得上是“道”呢？你可知道主宰形体的本身并不是形体吗？任何名称都是不能说明大道的。

继而无始又说：有人问“道”，立刻回答的，是不知“道”的人，甚至连那问“道”的人，也是没有听过“道”的。因为“道”是不能问的，即使问了，也是无法回答的。不能问而一定要问，这种问是空洞乏味的，无法回答又一定要回答，这个答案岂会有内容？用没有内容的话去回答空洞的问题，这种人外不能观察宇宙万物，内不知“道”的起源，当然也就不能达到攀登昆仑、遨游太虚的境地。

唐朝诗人白居易有一首诗说：“言者不如知者默，此言吾闻于老君。若道老君是知者，缘何自著五千文。”白居易就很纳闷，他说，我从老子（老君）那里听到大道无言的教诲，但老子又为什么写了《道德经》呢？既然道不可言，那么，老子又为什么现身说法呢？

其实，圣人不传道，凡人万年痴。所谓道不可言，是指言语无法形容“真道”，因为“道”乃空灵寂静，实在是只可意会、不可言表的。

老子传道是在谈论自己对大道的体认，是一种大仁爱，但能不能体悟其中妙味就还需看各自的根器了。

第二章

功成不居

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗辞，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

本章讲世间万物都是在对立中生存，在生存中对立。这些现象很容易让人沉迷其中，但得道者却别具慧眼，看到的是表象，体悟的是大道，从而获得了身心的大自在。

天下皆知美之为美，

斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，

音声相和，前后相随，恒也。

☯ 天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。

天下人都知道什么是美，那么丑的观念就会跟着产生；都知道什么是善，那么不善的观念也会跟着产生。美是因丑而得以彰显，丑是因有美而得以唾弃。善是因不善而得以彰显，不善是因善而得以唾弃。

肯定美或肯定善，都不是老子的本意，因为，你肯定了美和善的同时也确定了丑与不善。抛弃对立分别，融身太虚之中方是大道的境界。

☯ 有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。恒也。

所以说，有与无互相依存，难与易相反相成，长与短互相比较，高与下互相依靠，音与声互相和谐，前与后互相跟随，这是永恒的表象。

老子告诉我们，你如果沉浸在万物的表象，那么，你就永远只能活在一个矛盾的世界，而你对矛盾的双方的抉择都是没有意义的，因为，万物的本性都归于大道，都是一个东西，没有什么两样。

庄子在《齐物论》中说，天地一指也，万物一马也。即是从“道”的本性上看，万物是没有分别的。

所以，人们坚信各自的分别，执著于那个相对，都是活在幻境中，是远离大道的。

☯ 是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗辞，生而弗有，为而弗恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。

得道的人深知“万物齐一”的道理，从不敢逆道而为，也不敢轻言己见；万物兴起而不打压，顺其自然就好；万物出现在眼前也从不想着拥有；自己有作为也不依仗；有功劳也不居功。正因为不坚持己见，尊重自然，不占有，不居功，才拥有一切，挥之不去。

以上是外说，就是站在世间的角度来解说的。如果站在个人修行的角度来说，老子告诉我们的是：忽视差异，放下分别；不求拥有，放下贪念，这才是悟道的前提与准备。