

吴子靖◎著

道德经

【简易道家生活哲学】

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经 : 简易道家生活哲学 / 吴子靖著. — 深圳 :
海天出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5507-1831-9

I. ①道… II. ①吴… 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 (2016) 第284259号

道德经 : 简易道家生活哲学

DAODEJING: JIANYI DAOJIA SHENGHUO ZHIXUE

出 品 人 聂雄前
责任编辑 许全军 王雪婷
责任校对 陈 军
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7~8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460397 (批发) 83460239 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 7. 25
字 数 155千字
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次
印 数 1~3000册
定 价 38. 00元

序

这本书是为发扬道家简单生活哲学而编。本书的第一章到第二十章，是由恩师示范翻译《道德经》的文字内涵以及解读老子的思想。我依据这二十章所展现的精神，来进行《道德经》全文的中、英文翻译。虽然《道德经》已有太多的版本问世，但基本是从文学的视角来着手。本书是从一个道家学习者的角度来解读老子的思想，让世人可以对道家的哲思与修行的认识形成较完整的轮廓。英文翻译不是直接翻译《道德经》原文，而是以阐述涵义为主，很感谢来自南非的 Luke Adam 先生协助完成这部分的校对。

附录一《老子的思想》采用综合分析，将《道德经》的哲学思想进行分类。就“道”来说分为体与用。用可分为天德与上德。上德可分为修身与治国。治国可分为无为、柔弱与不争。

附录二《简易道家生活哲学》则属于道家生活哲学的介绍与运用。当然，这并不是一篇精辟的论文，而是从一个真实的能在生活上得到印证的立场所进行的介绍。所谓的印证，是我走过每一天的心得感悟，

在体验与总结后，提出一些供人们参考的经验。

当代社会的功利主义盛行，利益至上，已让人们扭曲或是误解了生存的意义与价值。掠夺变成普遍性的现象，而敢于劝诫或是阻挡的人越来越少，放纵自我凌驾一切的事件频出。因此，是时候让人们重新认识道家的哲学与修养了——让简易的道家生活哲学，改变当今的功利社会，让人们重回纯朴的生活，自然、随遇而安。

吴子靖

2016年6月于深圳

目 录

第一章	道可道·····	002
第二章	天下皆知美之为美·····	006
第三章	不尚贤·····	009
第四章	道，冲而用之或不盈·····	011
第五章	天地不仁·····	014
第六章	谷神不死·····	017
第七章	天长地久·····	019
第八章	上善若水·····	021
第九章	持而盈之·····	023
第十章	载营魄抱一·····	025
第十一章	三十辐，共一毂·····	028
第十二章	五色令人目盲·····	030

第十三章	宠辱若惊	032
第十四章	视之不见	034
第十五章	古之善为道者	036
第十六章	致虚极	039
第十七章	太上，不知有之	042
第十八章	大道废	044
第十九章	绝圣弃智	046
第二十章	绝学无忧	048
第二十一章	孔德之容	051
第二十二章	曲则全	053
第二十三章	希言自然	055
第二十四章	企者不立	057

第二十五章	有物混成	059
第二十六章	重为轻根	062
第二十七章	善行无辙迹	064
第二十八章	知其雄	066
第二十九章	将欲取天下	069
第三十章	以道佐人	071
第三十一章	夫佳兵者	073
第三十二章	道常无名	075
第三十三章	知人者智	077
第三十四章	大道泛兮	079
第三十五章	执大象	081
第三十六章	将欲歛之	083

第三十七章	道常无为·····	085
第三十八章	上德不德·····	087
第三十九章	昔之得一者·····	090
第四十章	反者道之动·····	093
第四十一章	上士闻道·····	095
第四十二章	道生一·····	098
第四十三章	天下之至柔·····	100
第四十四章	名与身孰亲·····	102
第四十五章	大成若缺·····	104
第四十六章	天下有道·····	106
第四十七章	不出户知天下·····	108
第四十八章	为学日益·····	110

第四十九章	圣人无常心·····	112
第五十章	出生入死·····	114
第五十一章	道生之·····	117
第五十二章	天下有始·····	120
第五十三章	使我介然有知·····	123
第五十四章	善建者不拔·····	125
第五十五章	含德之厚·····	127
第五十六章	知者不言·····	129
第五十七章	以正治国·····	131
第五十八章	其政闷闷·····	134
第五十九章	治人事天·····	136
第六十章	治大国若烹小鲜·····	138

第六十一章	大国者下流·····	140
第六十二章	道者万物之奥·····	143
第六十三章	为无为·····	145
第六十四章	其安易持·····	147
第六十五章	古之善为道者·····	150
第六十六章	江海之所以能为百谷王者·····	152
第六十七章	天下皆谓我道大·····	154
第六十八章	善为士者不武·····	157
第六十九章	用兵有言·····	159
第七十章	吾言甚易知·····	161
第七十一章	知不知，上·····	163
第七十二章	民不畏威·····	165

第七十三章	勇于敢则杀·····	167
第七十四章	民不畏死·····	169
第七十五章	民之饥·····	171
第七十六章	人之生也柔弱·····	173
第七十七章	天之道·····	175
第七十八章	天下莫柔弱于水·····	177
第七十九章	和大怨·····	179
第八十章	小国寡民·····	181
第八十一章	信言不美·····	183
附录一	老子的思想·····	185
附录二	简易道家生活哲学·····	212
参考书目	·····	224

道德经·简易道家生活哲学

第一章 道可道

题解：

这一章是从宇宙无限宽广的角度来解释“道”，而不是单纯就字义上来定义。人类很喜爱探索宇宙，且不断发现新的奥秘，并否定过去曾经认可的定理。因此人类企图对于宇宙的描述是说不准的，或者说时效性是短暂的！“有”“无”这个对于宇宙生成的解释，不管在哲学上还是科学上都很难说得清楚。人类只能说尽量理解！这么说是因为，到目前为止还不能举出让人信服的证据或是原理，说明宇宙究竟是如何形成的。科学家只是不断提出各种新的理论来填补空白。虽然人类难以确切知悉宇宙的形成过程，但宇宙呈现的现象却是可以观察到的。我们既可以对天体（大宇宙）进行观察，也可以对生命体（小宇宙）进行观察。人类虽然可以观察到宇宙所呈现的种种现象，但天地如何运作以及为何如此运作，绝非一般人可以理解，也无法解说。

正文：

道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。无，名天地之始；有，名万物之母^③。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼^④。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

注释：

①道可道，非常道：第一、三个“道”是名词，代表天地不变的真理。一般的译文，习惯将“道”解释为宇宙的道体本身。但因实在无法用人类有限的智慧来认识道体，而比较有可能的是透过宇宙万物变化的现象来体悟真理，所以，用“真理”比用“道体”更适当。第二个“道”是动词，是叙述或是说明。“常”则以恒常来解释，不用“平常”来解释。

②名可名，非常名：同前句，第一、三个“名”是名词，代表具体事物或是现象。第二个“名”是动词，是指称或是定义。

③无，名天地之始；有，名万物之母：王安石修订之前的《道德经》版本，都以“无名，天地之始；有名，万物之母”作为断句。之所以改成目前的断句，主因是“无名”“有名”只是一种现象的指称，而“无”“有”较能表达时间与空间普遍性的概念。

④故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼：一些版本的断句为“故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼”。同前一句的解释，

“有欲”“无欲”是一种限制，也只是讨论个人欲念的状态，不是普遍性的概念。

感悟：

天地至理或永恒不变的真理，如果可以叙述得出来或可以说明白，就不是我们所希望悟得的真理；具体的事物和形象，假设可以用名词指称，便会消失不见而不能恒常存在。“无”所指的是宇宙原本的真貌，是不具任何形象且无法用想象去界定的空间；“有”乃是天地所具有的源源不绝的生化能力（非生物），以及宇宙继起的一切生命的创化本能（生物）。要想悟得天地的真妙，可以透过宇宙万物生长变化的现象；要想窥得宇宙万物的生存之道，则可以观察其出处和归处。“无”和“有”其实是源出于同一本体，这个本体的来处，便以“玄”来称呼。因为以人类有限的智慧实在无法用任何具体形象来解说，所以便称呼为“不可思议处”。“不可思议处”的不可思议，就是天地玄妙之处。

英译：

If Tao can be described, it might not be totally true.
Anything that has been defined or named won't exist

forever. Universe begins with something hardly noticeable, and birth of nature breeds creation. If you want to seek the truth of magnificent universe you need to observe creation; if you want to realize the cycle of life you need to find out where they come from and where they go to. Origin and creation are the two sides of the same coin. It's far beyond anyone's imagination, but it's the doorway to understand the entire process of the universe.

第二章 天下皆知美之为美

题解：

第一章开宗明义描述宇宙难以明确的解释，不过仍鼓励人类透过观察来认识天地运作。但为了让人类不要执着于所观察的任何现象，第二章随即提出“相对法不是恒常”的真理。至于相对法的定义，简单说就是有对立面或有分别。

正文：

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教^①；万物作焉而不辞^②，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

注释：

①行不言之教：一般将“言”解释为法令教条，这句话延伸为不会特别颁布法令来制定规范。

②万物作焉而不辞：“作”一般解为产生或发展，这里以生化来解释。“辞”字可能是误植，王弼曾注释：“万物作焉而不为始。”如果是“辞”字，那本句应解释为生化万物而不推辞，这样就与后句的“生而有不”产生冲突。所以，按照王弼的注释，解释为不拘于何时开始。

感悟：

当普天下人都发现了一件美事，那么这件美事必然会走向“不美”；如果是所有人都知道的善事，也将开始走向“不善”。这便是太极中物极必反，即“易”“转变”的道理。所以“有无”“难易”“长短”“高下”等对立面的存在，都会随着时间而变迁。既然知道对立面必然相随并发生，圣人就不会执着于“善”或“美”，而排拒“不善”或“不美”，也就不会特别强调哪一种好处或德性。就像万物生化的原理，本承自自然生化的道理，而不会拘执何时开始、归谁所有、因何而成。宇宙虽生化万物却不占有，推动万物的发展却不自恃己能，功成却不居功。由于不居功，其功绩才得以永存。

英译：

Once people know what beauty was, they start comparing and some beauty becomes beauty no more. Once people become aware of what goodness is, they'll be good no more. This is like Tai Ji -- the changing nature of the universe is timeless and everything has its opposite. For instances, being and non-being, easy and difficult, long and short, high and low, back and forth. These phenomena take time to transform, going from one extreme to another. A ruler knows a change can happen anytime and won't resist thus living soundlessly. You have to observe the nature and learn from it. It's not important when exactly the universe began, and it doesn't matter to whom it belonged, by whom and for what it was created. The Creator's work is done. All that matters now is He remains impartial. The Creator has no intention of steering our lives. That is what makes Him worshipped.