

小欢的《老子》

Lao Tzu
王欢作品
By Wanghuan



人民东方出版传媒
东方出版社

小欢的《老子》

Lao Tzu

王欢作品

By Wanghuan



道

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小欢的《老子》/王欢 著.—北京:东方出版社,2014.1
ISBN 978-7-5060-7161-1

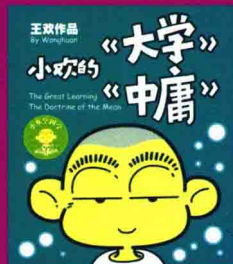
I. ①小… II. ①王… III. ①道家 ②《道德经》—少儿读物

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第004623号

小欢的《老子》
(XIAOHUAN DE LAOZI)

作 者: 王 欢
责任编辑: 张 欢
出 版: 东方出版社
发 行: 人民东方出版传媒有限公司
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号
邮政编码: 100706
印 刷: 北京京都六环印刷厂
版 次: 2014年2月第1版
印 次: 2014年2月第1次印刷
印 数: 1—6 000册
开 本: 889毫米×1194毫米 1/20
印 张: 4.9
字 数: 149千字
书 号: ISBN 978-7-5060-7161-1
定 价: 30.00元
发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012



策 划 人: 朱 蕻
产品经理: 张 欢
责任编辑: 张 欢
责任审读: 刘福生
统 筹: 吴玉萍
责任营销: 黄 娟 010-65210028
投稿信箱: huangjuan@rmdf.cn

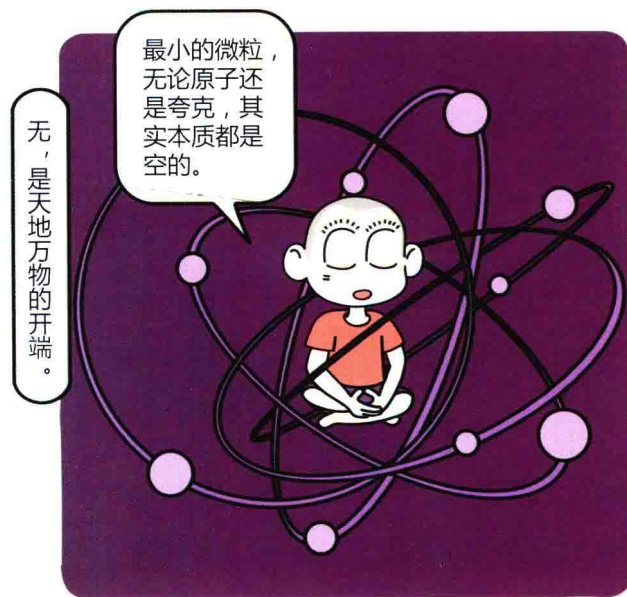
目录

道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。	1
故有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。	2
不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。	3
是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。	4
挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。	5
天地不仁，以万物为刍（chú）狗；圣人不仁，以百姓为刍（chú）狗。	6
天地之间，其犹橐（tuó）籥（yuè）乎？虚而不屈，动而愈出。	7
天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。	8
是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。	9
上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几（jī）于道。	10
居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。	11
持而盈之，不如其已；揣（chuǎi）而锐之，不可长保。	12
金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。	13
载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵（cī）乎？	
爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？	14
生之，畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。	15
三十辐共一毂（gǔ），当其无，有车之用。埴（shān）埴（zhí）以为器，当其无，有器之用。	
凿户牖（yǒu）以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。	16
五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋（tián）猎，令人心发狂；	
难得之货，令人行妨。	17
宠辱若惊，贵大患若身。	18
视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可	
致诘（jié），故混而为一。	19
豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；	
混兮其若浊。	20
致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。	21
夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。	22
知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。	23
太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。	24
大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。	25
绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。	26
俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。	27

窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。	28
曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。	29
不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。	30
故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？	31
人法地，地法天，天法道，道法自然。	32
重（zhòng）为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离辎（zī）重，虽有荣观，燕处超然。	33
善行无辙（zhé）迹；善言无瑕谪（zhé）；善数不用筹策；善闭无关键（jiàn）而不可开；	
善结无绳约而不可解。	34
知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。	35
是以圣人去甚、去奢、去泰。	36
物壮则老，是谓不道，不道早已。	37
夫兵者，不祥之器，物或恶（wù）之，故有道者不处。	38
天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。	39
知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。	40
知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。	41
衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。	42
乐（yuè）与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，	
用之不足既。	43
将欲歛（xī）之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；	
将欲取之，必固与之。	44
道常无为而无不为。	45
上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。	46
故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。	47
昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万	
物得一以生，侯王得一以为天下贞。	48
故贵以贱为本，高以下为基。	49
反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。	50
上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑	
不足以为道。	51
大方无隅（yú），大器晚成，大音希声，大象无形。	52
道生一，一生二，二生三，三生万物。	53
天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间，吾是以知无为之有益。	54
甚爱必大费，多藏必厚亡。	55
大成若缺，其用不弊；大盈若冲，其用不穷。	56
祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。	57
不出户，知天下；不窥（kuī）牖（yǒu），见天道。其出弥远，其知弥少。	58
为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。	59

圣人无常心，以百姓心为心。	60
出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。	61
道生之，德畜（xù）之，物形之，势成之。	62
塞（sè）其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。	63
故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。	64
含德之厚，比于赤子。毒虫不螫（shì），猛兽不据，攫（jué）鸟不搏。	65
知者不言，言者不知。	66
我无为而民自化；我好（hào）静而民自正；我无事而民自富；我无欲而民自朴。	67
祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。	68
是以圣人方而不割，廉而不刿（guì），直而不肆，光而不耀。	69
治大国，若烹小鲜。	70
为无为，事无事，味无味。	71
大小多少，报怨以德。	72
图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。	73
夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。	74
其安易持，其未兆易谋。其脆易泮（pàn），其微易散。	75
合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。	76
是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。	77
我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。	78
善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与；善用人者，为之下。	79
用兵有言：“吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。”	80
言有宗，事有君。	81
知不知，尚矣；不知知，病也。	82
是以圣人自知不自见，自爱不自贵。	83
勇于敢则杀，勇于不敢则活。	84
人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁（gǎo）。	85
天之道，其犹张弓与？高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。	86
弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。	87
天道无亲，常与善人。	88
甘其食，美其服，安其居，乐其俗。	89
信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。	90

道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。



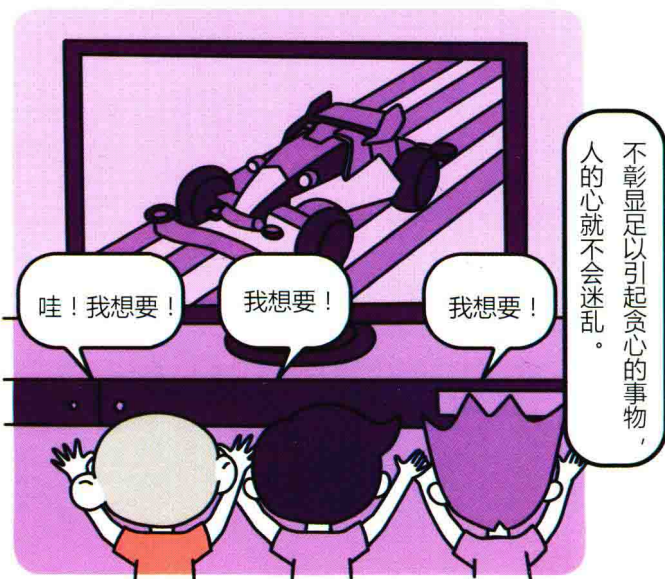
可以讲述的道，并不是永恒之道。可以形容的状态，并不是永恒的状态。无，是天地万物的开端。有，是天地万物的源头。

故有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。



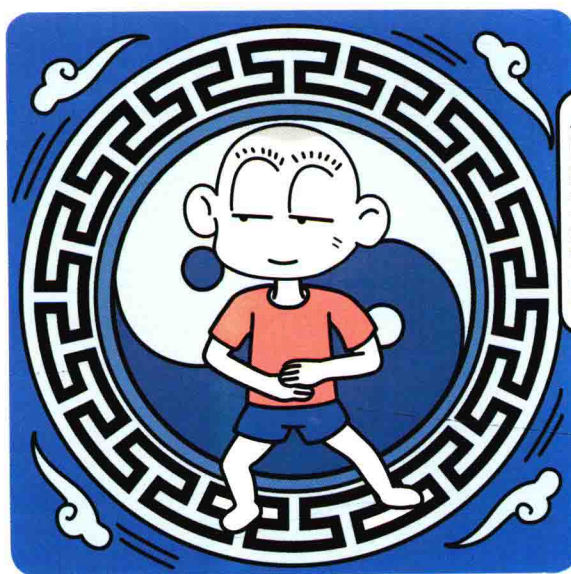
所以有和无相互依存，难和易相互形成，长和短相互显现，高和下相互补充，音与声相互谐和，前和后相互接随，这些是永恒的。

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。



不崇尚有才德的人，人就不会相互争夺；不珍视难得的财物，人就不会去盗窃；不彰显足以引起贪心的事物，人的心就不会迷乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。

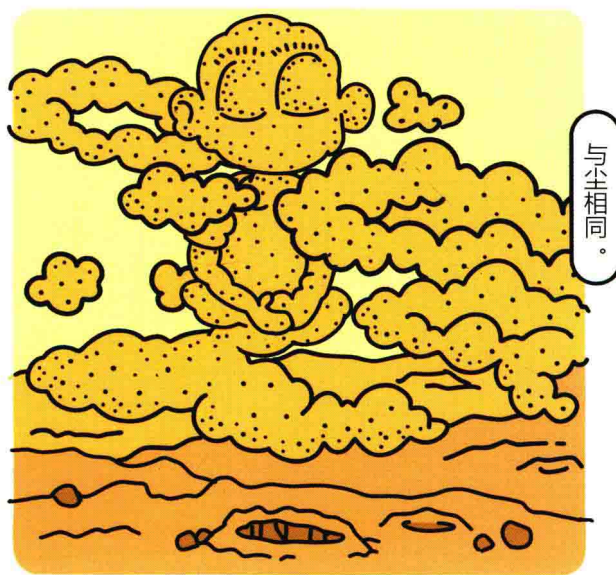
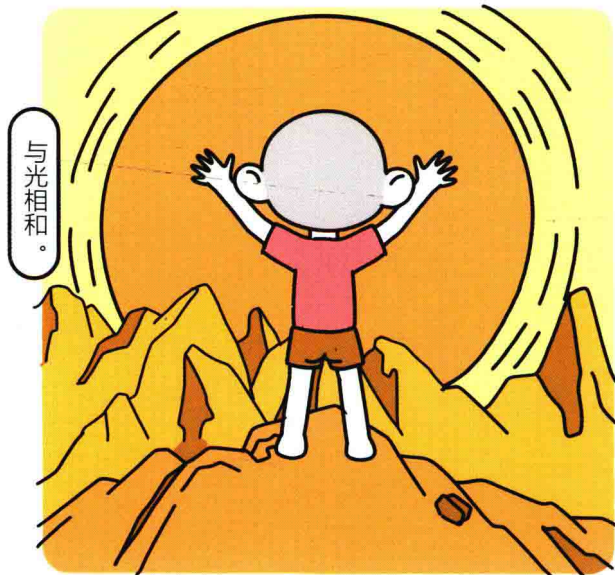
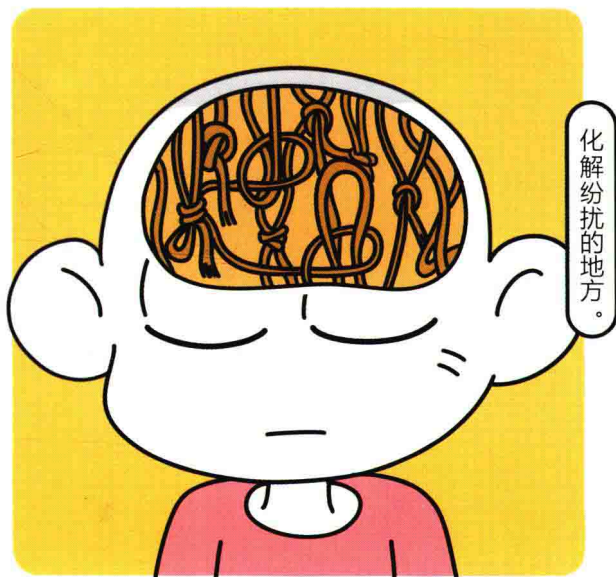
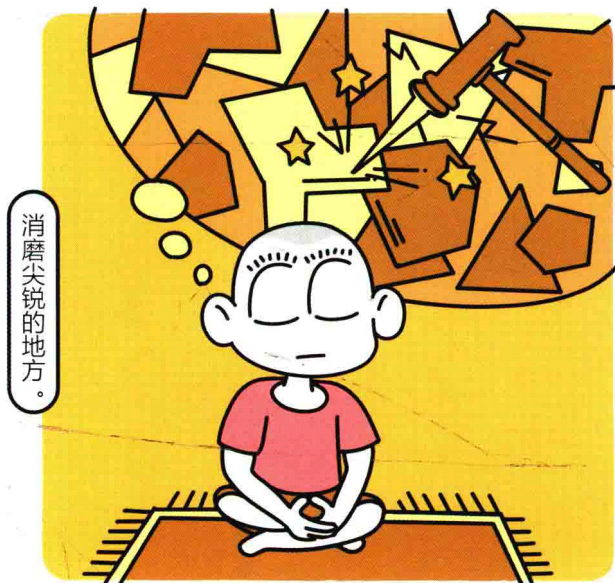


注：丹田，重要穴位，一般指下丹田，脐下三寸的地方。



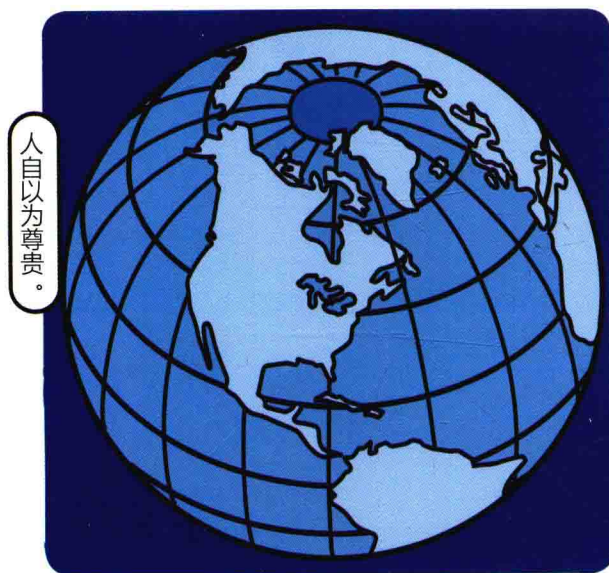
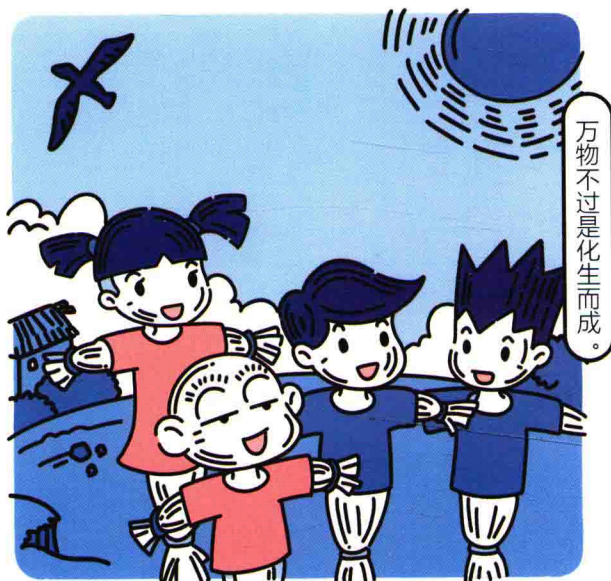
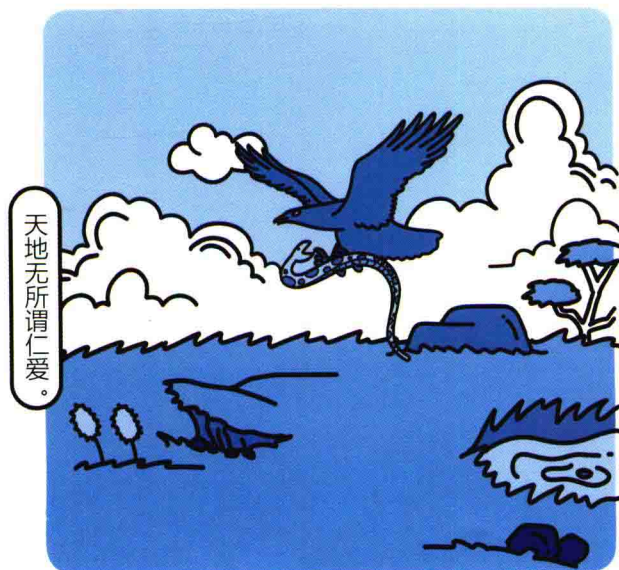
所以圣人的修养是：使心空明少欲，丹田就会充实运转，过强的意志就会减弱，筋骨也会变得强韧。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。



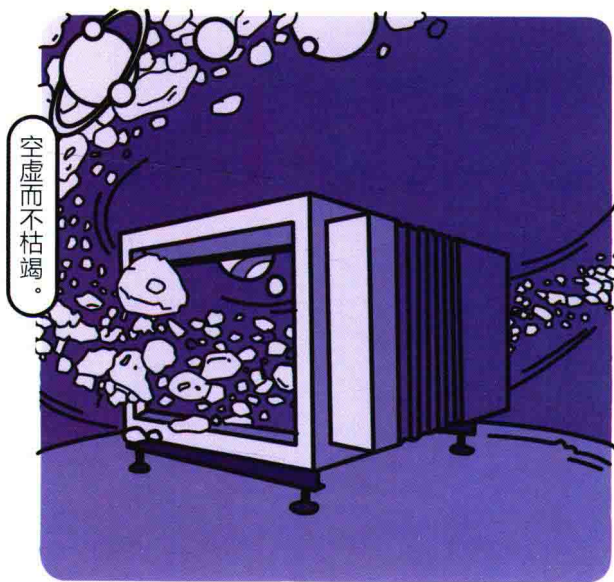
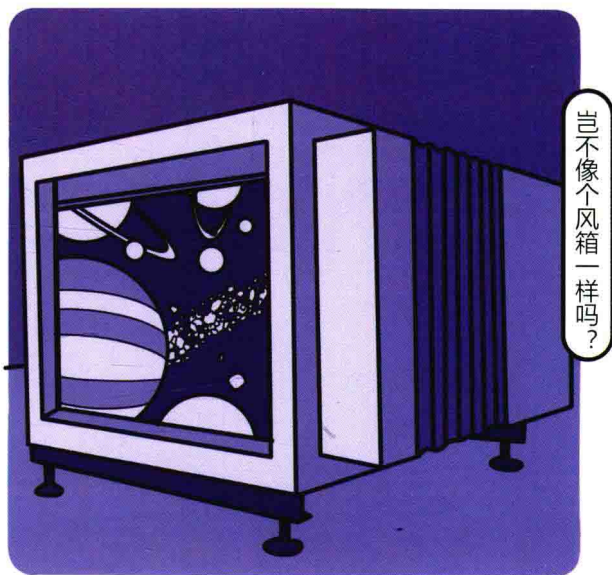
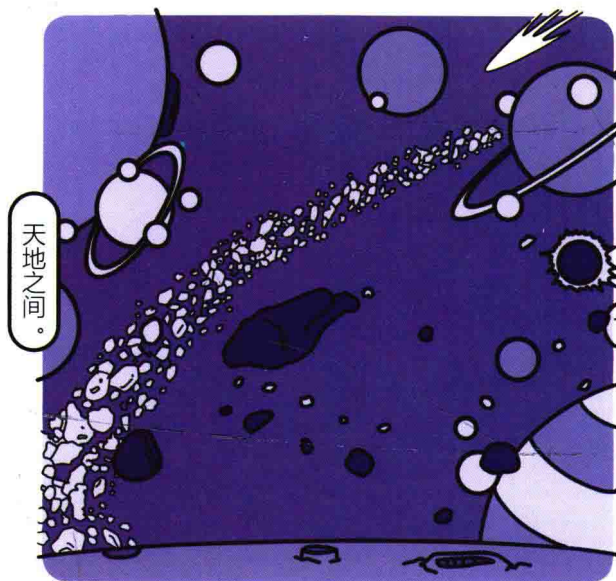
消磨尖锐的地方，化解纷扰的地方，与光相和，与尘相同。

天地不仁，以万物为刍（chú）狗；圣人不仁，以百姓为刍（chú）狗。



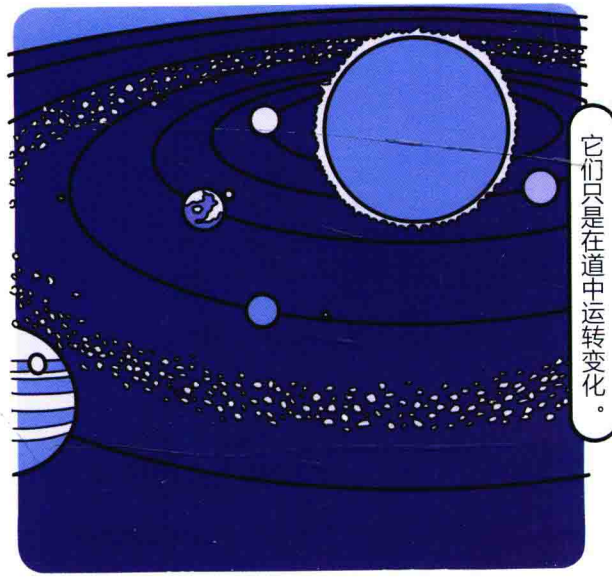
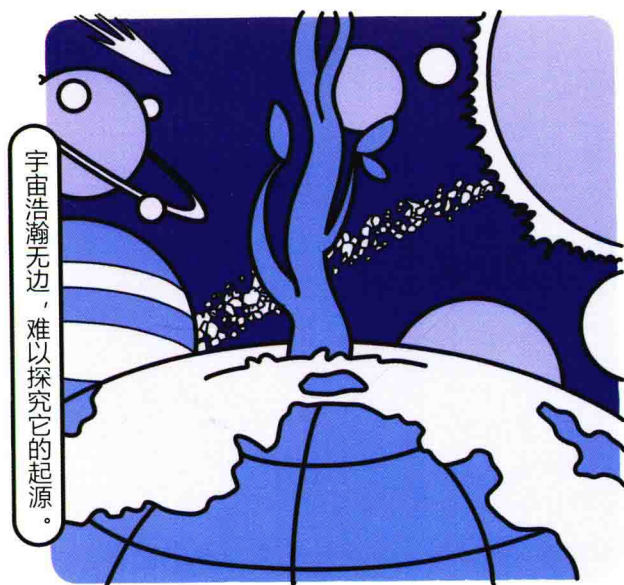
天地无所谓仁爱，看待万物如同草扎的狗；圣人无所谓仁爱，看待百姓如同草扎的狗。

天地之间，其犹橐（tuó）籥（yuè）乎？虚而不屈，动而愈出。



天地之间，岂不像个风箱一样吗？空虚而不枯竭，鼓动起来能量就源源不断地涌出。

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。



天长，地久。天地所以能长久存在，是因为它们不附着在生死的名相上，所以能够长久存在。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。



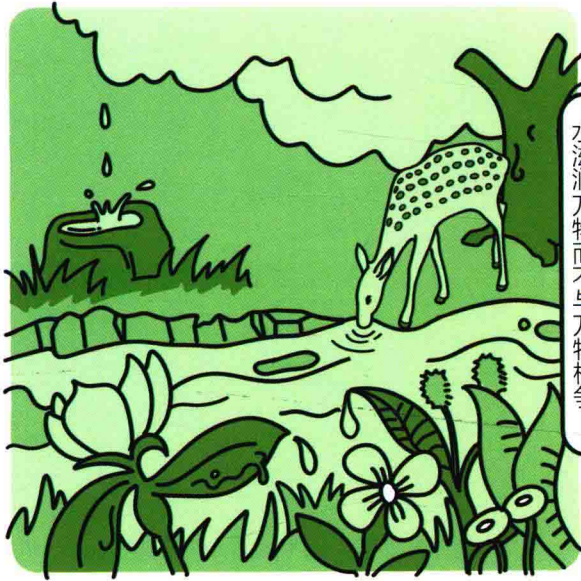
所以圣人把自身放在后面，反而超越了自身；将自身视同外物，反而是自身恰到好处地存在。这不正是因为他无私吗？所以能成就他真正的自身。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几（jī）于道。

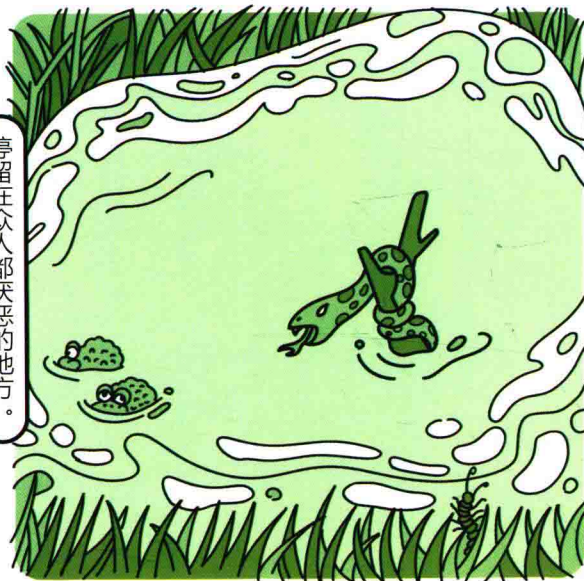
真正的善行好像水一样。



水滋润万物而不与万物相争。



停留在众人都厌恶的地方。



所以最接近于道。



真正的善行好像水一样。水滋润万物而不与万物相争，停留在众人都厌恶的地方，所以最接近于道。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。



真正的善人，如水一样甘居下位，心如深潭般渊广，行为如水一样滋养万物，言语如潮汐般准时则有信，立身处世像水一样持平安定，行事像水一样蕴藏着力量，行动把握时机如水一样顺势而动。