

# 道德經

## 智慧全解

林文力 著



不读《道德经》一书，不知中国文化，  
不知人生真谛。 —鲁迅

不学道，不足以处世；不学道，不足以经商；不学道，不足以为官。

《道德经》是东方文化的优秀典范，是中国哲学的宝贵遗产，两千多年来，它的闪光思想已渗透到了世人的血液之中。



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

# 道德經

智慧全解

林文力 著



礼

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

道德经智慧全解 / 林文力 著. -- 武汉 : 华中科技大学出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5609-9179-5

I. ①道… II. ①林… 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(2013)第146227号

道德经智慧全解

林文力 著

责任编辑: 李连利

封面设计: 柏拉图创意机构

责任校对: 孙倩

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915 (010)84533149

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 17.5

字数: 290千字

版次: 2013年11月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 前 言

当我们面对一本书，从哪里读起，怎么读？这是一个大问题。就好比遇到一个人，怎么去了解他并做出一个判断。古人的哲学，说到底是一门教人如何思考和生活的学问，看起来虚无缥缈，却能实实在在地影响我们的生活。老子生于中国的春秋战国初期，是一位大思想家，就连被尊称为至圣先师的孔子向其“问道”之后，都曾感叹老子的见解高深，云：“朝闻道，夕死可矣！”面对一部经典，读到最后，我们看到的就不该是一堆文字，而是一颗心灵。读《论语》应该读出孔子的心灵，读《道德经》应该读出老子的心灵。孔子的心灵是热的，老子的心灵是冷的；孔子的心灵是实的，老子的心灵是虚的。“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”，这是《道德经》给我们的建议。

《道德经》分为上下两篇，上篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，所以人称《道经》；下篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，所以人称《德经》。《道经》讲述了宇宙的根本，道出了天地万物变化的玄机，讲述了明暗变幻的微妙；《德经》说的是处世的方略，道出了人世的进退之术，包含了长生久视之道。

《道德经》五千言，洋洋洒洒，信手拈来，道的真义，答案自在

其中。它在中国几乎是家喻户晓，长期影响了人们的思想和生活。老子通过对世态人情的深彻洞察和深刻思索，点点滴滴积淀成了关于人性修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道等的智慧之学。

如今我们耳熟能详的许多哲理成语，比如“天网恢恢，疏而不漏”、“千里之行，始于足下”、“福祸相倚”、“大智若愚”、“哀兵必胜”、“和光同尘”等，均源自《道德经》。字字珠玑，如同警句一样开启我们的智慧，激发我们的灵感，警醒我们的意识！

当这个世界落实到实际生活中时，我们还可以读到老子为人处世的智慧精髓，如“上善若水”、“以柔克刚”、“示人以柔弱，胜人以阴谋”、“曲则全，枉则直”、“将欲夺之，必固与之”等。这些都是老子经过时代战乱、社会动荡、人事纷争和生命无常等诸多因素积淀而成的，其强调“以退为进，以守为攻”的策略。当然，老子的为人处世也不是一味退避，其实他提倡的是更大的进攻。比如，老虎捕杀猎物时，必然是先蹲下去，再跳起来猛扑；人们用拳头打人，首先要把胳膊曲起来，然后再伸出去。这其中的“蹲”和“曲”都是在蓄势，是为之后的“扑”和“伸”做准备。读懂老子，会使你成为一个柔中带刚、刚中存柔、刚柔相济的智者。

本书紧密结合现代社会的实际情况，力图将《道德经》的生存智慧、管理智慧浅显易懂地展示给读者，以共享其中的玄妙。本书以三国时期魏国王弼的《老子道德经注》为底本。书中的案例由古至今，从内到外，内容形式多姿多彩，耐人品读，或者为你指点迷津，或者为你锦上添花。

在这个人心浮躁的时代，且让我们以一颗平常心去感受《道德经》中的一字一句，感受那些隐藏在朴素字句下悠悠绽放了几千年的思想之花。

道可道，非常道。  
名可名，非常名。

## 目 录

- 第 一 章 大道无形 /001
- 第 二 章 有无相生 /005
- 第 三 章 使民无欲 /009
- 第 四 章 和光同尘 /013
- 第 五 章 虚静无为 /017
- 第 六 章 谷神不死 /021
- 第 七 章 退身忘私 /025
- 第 八 章 上善若水 /028
- 第 九 章 功成身退 /032
- 第 十 章 修养玄德 /035
- 第 十 一 章 有无之道 /038
- 第 十 二 章 戒奢以俭 /041
- 第 十 三 章 宠辱不惊 /046

道可道。非常道。  
名可名。非常名。

- 第十四章 道态惚恍 /050  
第十五章 善为道者 /053  
第十六章 致虚守静 /058  
第十七章 清静无为 /062  
第十八章 失道而后德 /065  
第十九章 绝圣弃智 /069  
第二十章 与众不同 /072  
第二十一章 唯道是从 /076  
第二十二章 委曲求全 /079  
第二十三章 胜在守诺 /082  
第二十四章 自是不彰 /085  
第二十五章 道法自然 /088  
第二十六章 轻则失根 /091  
第二十七章 知人善用 /095  
第二十八章 知其雄，守其雌 /099  
第二十九章 为者败之 /103  
第三十章 不道早已 /106  
第三十一章 有道不处 /109  
第三十二章 知止不殆 /112  
第三十三章 自知者明 /115  
第三十四章 终不为大 /118  
第三十五章 道用无穷 /121  
第三十六章 物极必反 /123

- 第三十七章 道常无为 /126
- 第三十八章 上德不德 /129
- 第三十九章 以贱为本 /133
- 第四十章 有生于无 /137
- 第四十一章 道隐无名 /139
- 第四十二章 和气积中 /143
- 第四十三章 不言之教 /146
- 第四十四章 知足常乐 /149
- 第四十五章 大成若缺 /153
- 第四十六章 知足常足 /155
- 第四十七章 不行而知 /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 摄生之道 /169
- 第五十一章 尊道贵德 /173
- 第五十二章 天下有始 /177
- 第五十三章 盗夸非道 /180
- 第五十四章 以身观身 /184
- 第五十五章 物壮则老 /188
- 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 /199
- 第五十九章 长生久视 /202

道可道，非常道。  
名可名，非常名。



道可道，非常道。  
名可名，非常名。

- 第六十章 治国若烹小鲜 /205  
第六十一章 大国者下流 /207  
第六十二章 善人之宝 /211  
第六十三章 细节取胜 /214  
第六十四章 慎终如始 /217  
第六十五章 大智若愚 /219  
第六十六章 莫能与争 /222  
第六十七章 我有三宝 /225  
第六十八章 不争之德 /229  
第六十九章 哀兵必胜 /232  
第七十章 被褐怀玉 /235  
第七十一章 知不知上 /238  
第七十二章 自知自爱 /241  
第七十三章 天网恢恢 /244  
第七十四章 民不畏死 /247  
第七十五章 取之有制 /250  
第七十六章 柔弱处上 /253  
第七十七章 损有余而补不足 /255  
第七十八章 弱能胜强 /258  
第七十九章 以德报怨 /261  
第八十章 世外桃源 /264  
第八十一章 为而不争 /267

## 第一章 大道无形

道可道<sup>①</sup>，非常道<sup>②</sup>。名可名<sup>③</sup>，非常名。无名<sup>④</sup>天地之始；有名<sup>⑤</sup>万物之母<sup>⑥</sup>。故常无<sup>⑦</sup>，欲以观其妙；常有，欲以观其徼<sup>⑧</sup>。此两者，同出而异名，同谓<sup>⑨</sup>之玄<sup>⑩</sup>。玄之又玄，众妙之门<sup>⑪</sup>。

①道可道：第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词，意为用言语来说明“道”。②非常道：常，同“恒”，表示事物具有一定性，其意义与数学上的“常数”、“常量”中的“常”是相同的。道：指某种程式。③名可名：第一个“名”是名词，指具体事物的名称。第二个“名”是动词，表示建立、形成之意。④无名：指无形。⑤有名：指有形。⑥母：母体、根源。⑦常无：一定的外界因素影响和作用。⑧徼（jiào）：原意为边界，此处引申为开端、端倪。⑨谓：称谓。⑩玄：深奥而不可理解、不可测知的。⑪众妙之门：指精深奥妙的天地万物及其变化规律由此而出的门径。

## 【译文】

能用言辞表述的大道，就不是永恒的大道；能够叫得出来的相名，就不是永恒的相名。天地万物未成形的样子，是天地

万物的原始；万物本原的命名，是孕育万物之源。因此，要常从无目的、无拘束、无局限的状态，来观察“道”无名无形的奥妙；要常从有目的、受约束、受局限的状态，来观察“道”有名有形之外的真实。无名无形、有名有形都来源于道，是道的两种不同形态和境界的同一真理。它们都可以说是极其幽深的，是洞察宇宙天地万物一切奥妙变化的门径。

### 【智慧全解】

提起老子，大多数人在第一时间想到的便是一个“道”字。“道可道，非常道”这句话，令人似懂非懂，却几乎无人不晓。这一神秘莫测的“道”，早已成为老子哲学的专有代词。

“道”这个颇具东方神秘色彩的名词，它有时似乎是在显示宇宙天地间一种无比巨大的原动力；有时又在我们面前描画出天地混沌一片的那种亘古蛮荒的状态；或展示天地初分，万物始生，草萌木长的一派蓬勃生机，如此等等。

老子在《道德经》里反复提起“道”，并且从不同的角度进行解释，但是“道”这个东西，只可意会，不可言传，一不小心就会掉进语言的陷阱。

《老子》一书之所以又名《道德经》，一是它要阐明什么是“道”；二是它要阐明什么是“德”。搞清楚这两点，并掌握其概念的要领，才能逐步走进其所营造的特殊境界。

道，在天地未分之前就一直存在着，在天地形成之后也仍然存在，并且为我们的意识所感觉到。虽然我们无法看见和听见它，但是我们却相信它的存在，并且依旧按照它所设定的轨迹行走着。既然如此，我们必须了解这种客观规律，让它成为我们的工具，更好地为我们服务。

自从有了意识开始，这个世界就分成了两大部分：一部分是现实中实有的世界，另一部分是虚无的宇宙。一部分可以用肉眼看见，另一部

分只有用心灵才能感受得到，而且还不是一般人的心灵。人类自从成为万物之灵后，有了自己的思想和语言，并且依靠它们进行着生产活动，也依靠它们不断地发展壮大自己。然而，我们人类的语言和思想活动有着很大的局限性，因此，想认识和掌握这百亿年前就已存在的“道”，还是相当困难的。

我们从老子对“道”的种种构想中，完全可以体味到他对“道”那种近乎虔诚的膜拜和敬畏的由来。

老子对“道”的尊崇，完全源于对自然和自然规律的诚信，这完全有别于那个时代视“天”和“上帝”为绝对权威的思想观念。提起“道”，我们不禁会在头脑中想象它的模样，然而我们的想象带有很大的局限性和主观性，真正的“道”是不以人的主观意志为转移的，它是客观存在的，但又看不见摸不着，正所谓“大道无形”。我们主观想象出的“道”的样子，不是真正的“道”，只称得上“名”。“名”这个概念也是不能用语言和文字来描述形容的，语言文字的局限性比想象的局限性更大，如果用语言文字来描述大道，只会与大道背道而驰。

以下这个故事也许能给你带来一些启发。

一位名叫知的人在玄水边遇见无为谓，他问无为谓：“怎样思虑才懂得道？怎样置身处世才安于道？用什么方法，取什么途径才得到道？”一连问了三次，无为谓都不回答。

在白水边，知登上狐阙山丘，看见狂屈。知便问狂屈，狂屈说：“我知道，可正要告诉你，又忘掉了。”

知回到帝宫，又问黄帝。黄帝说：“无思无虑才懂得道；无所置身、无有所事才安于道；没有方法、没有途径才获得道。”

知又问：“我和你知知道道，无为谓、狂屈不知道道，究竟哪个理解的道是对的？”

黄帝说：“无为谓是对的，狂屈有些接近，我和你离道还远得很呐。知道道的不说，说的便是不知，所以圣人施行不言之教。道在自然，不可言得；德在无心，不可行至。而仁是可以作为的，义是可以亏

残的，礼是相互作假的东西。所以说失去了道，而后有德；失去了德，而后有仁；失去了仁，而后有义；失去了义，而后有礼。礼是道外化的华伪，是祸乱的开端。因而求道就必得一天天地减少华伪，减少再减少，直到无为，无为就无不为了。如果有为，只会成就外物，这时再想返回本源虚无，那就难了！人的生命是气的积聚，死亡是气的消散，了解变化之道，就不以死生为异，而把万物看为一体。你把喜欢的看为神奇，把厌恶的视作臭腐，而在别人的眼中，臭腐又化为神奇，神奇又化为臭腐，所以整个天下都通同于一个气。”

知又问黄帝：“我问无为谓，无为谓不回答，并不是不回答，而是不知道。我问狂屈，狂屈心想告诉却不告诉，并不是不告诉，而是心中要告诉的被忘了。我现在问你，你知道道，怎么说离道很远呢？”

黄帝说：“我和你终究离道很远，因为我和你知道了道。”

既然不能用语言又不能用文字来描述大道，那么，如何才能认识大道呢？

我们可以采用概念和语言，即“有”和“无”这两个“名”。“有”是存在的意思，它代表一种正在孕育万物的状态，是万物的生母，即万物是从“有”中孕育生产出来的。“无”是没有的意思，代表天地还没有生成以前的混沌状态，说明天地是从“无”中生出来的。

我们可以将“道”理解为一种“无”的状态，一种“有”的能力。它的本源是“无”，却可以生出天地万物。正是如此，我们可以采取“无”的态度去体认大道的玄妙，大道的原始是空无，我们要想体认大道，就必须抛却所有的杂念，将自己恢复到毫无思想意识的时期，达到一种完全虚无的境界。

“无”和“有”是我们必须把握的两个概念，它们是打开“众妙之门”的钥匙，只有通过它们，我们才能领悟大道的奥妙。

## 第二章 有无相生

天下皆知美之为美，斯恶已<sup>①</sup>。皆知善之为善，斯不善已。故有无<sup>②</sup>相生，难易相成，长短相较<sup>③</sup>，高下相倾<sup>④</sup>，音声<sup>⑤</sup>相和，前后相随。是以圣人处无为之事<sup>⑥</sup>，行不言之教。万物作焉而不辞<sup>⑦</sup>，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫惟弗居，是以不去。

①恶：恶、丑，与美相对立。已，通“矣”。②有无：指客观事物的存在与不存在、发生与未发生。③较：此处指比较、对照中显现出来的意思。④倾：充实、补充、依存。⑤音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。⑥圣人居无为之事：圣人用无为的态度来处理世事。居：担当、担任。无为：顺应自然，不加干涉、管束，任凭人们去干事。⑦万物作焉而不辞：让万物自然地产生而不去人为创造。作：兴起、发生、创造。辞：创始、更始。

## 【译文】

天下人都知道美之所以是美，那是因为有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。有和无互相转化，难和易互相成就，长和短互相对比，高和下互相呈现，音节与

旋律互相应和，先和后互相追随，这是永恒的。因此圣人用无为的方式对待世事，施行不发号施令的德政教化。让万物自行生长而不加干涉，生养万物而不占有，为万物尽力而不思回报，功成业就而不据为己有。正因为不据为己有，所以才永远不会失去。

### 【智慧全解】

在人类社会生活中，善恶、美丑、是非、强弱、成败、祸福等，都蕴含着丰富的辩证法原理。譬如说，如果人们没有对美好事物的认识和追求，也就不会产生对丑恶现象的唾弃；当你还沉浸在幸福或成功的喜悦中时，或许一场灾祸或不幸正悄悄临近。

我们在了解了美丽的同时，自然也知道了丑陋为何物；当我们知道了生的含义时，同时又了解了死的概念；当我们明了善良的本质时，就清楚地知道了为恶的结果……推而广之，当我们了解了什么是失败、苦难、妻离子散时，才会明白什么是成功、幸福、天伦之乐。

老子认为，事物的发展和变化，都是在矛盾对立的状态中产生的。对立着的双方互相依存，互相联结，并能向其相反的方向转化。

就好比我们在爱护子女的同时，不由得想起父母一辈子的艰辛，我们想去孝敬他们，陪伴在他们身边，可现实却不允许我们这么做。因为我们要忙于养家糊口，忙于实现自身价值，我们感到力不从心，感到矛盾重重，在矛盾面前左右为难，甚至痛苦不已。

在工作的过程中，我们也不可能一帆风顺，我们会面临残酷的竞争。成功了，我们狂喜；失败了，我们愁眉不展、痛苦彷徨。

日子无论是幸福还是痛苦，我们都必须一天天地过，即便是我们不愿过了，又怎能阻止太阳的升起和落下呢？我们嫌日子过得太快，可日子不会为我们停留一分一秒，它像一辆快车载着我们向死亡开去。我们想乘机跳下来，却是枉然，根本不可能。

面对这人生路上的矛盾，我们迷惘、我们无奈，到头来仍是同样的结局，那又何苦给自己制造那么多的苦恼呢？面对荣辱、得失、成败、哀乐、爱怨，为何不能泰然处之呢？矛盾的产生是因为我们的头脑中有了知识的概念，它是一个由概念到对立，再由对立到矛盾的自然形成过程。矛盾导致两个方面的结果，一是好的一是坏的，可我们的本性就是只能接受好的结果而无法接受坏的结果。因而，我们痛苦，迷惘，甚或悲痛欲绝。这种坏情绪会经常困扰我们，因为我们生活的大环境里矛盾无处不在。

话说有一个叫白隐的禅师，他德高望重，高尚的美德远近闻名。在白隐禅师所在的寺院附近住着一户人家，这户人家有一个未婚的女孩。有一天，女孩的父母发现她怀孕了，于是大发雷霆，追问孩子的父亲是谁。女孩迫于压力，就说了白隐的名字。女孩的父母听后，拉着女孩去找白隐禅师兴师问罪，想不到一个德高望重的和尚竟也做出这样见不得人的事。白隐得知了他们的来意后，只轻轻地说了一句：“是这样吗？”

孩子生出来以后，他们怕丢人，就把孩子抱到寺里送给白隐，白隐接过孩子，只轻轻地说了一句：“是这样吗？”

从此以后，白隐名誉扫地，臭名远扬。为了抚养孩子，他挨家挨户去乞讨奶水，忍受了数不清的讥笑辱骂。孩子在他的精心照料下，一天天健康地成长。这一切都被孩子的母亲，那个年轻的女孩看在眼里，她被感动了，母爱在她心里复苏，她终于良心发现，向父母禀告，孩子的父亲不是白隐禅师，而是一位在鱼市上工作的青年。女孩与其父母再一次来到寺院，向白隐禅师道歉、忏悔，并要领回孩子。白隐禅师仔细地把孩子包好，送到他们手中，然后，轻轻地说了一句：“是这样吗？”

在这个故事里，我们看到了一位不平凡的禅师的伟大人格。对于一位德高望重的禅师来说，声誉是何等的重要，如果白隐禅师稍微有一点人相、我相的束缚，他是无论如何也无法忍受别人无故造谣，指责他犯



戒而生下孩子的奇耻大辱的。幸好禅师有极高的修为境界，他早已超越了人相、我相，所以当有人诬赖他不守清规时，他心里明白“假我无一，辱也何有实”的道理，所以面对无故被辱，他只平淡地说：“是这样吗？”

其实，我们拥有知识头脑，产生了各种概念，就是遵循大道的结果，延续着宇宙大规律的演变，它们天生是相互对立、矛盾的。然而，我们在这种对立之中只愿意接受对自己有利的一面，不愿接受不利的一面，就像所有人都愿意听到别人表扬自己，而不愿听到对自己的批评一样。这并不是我们的错误，因为万事万物都是相对而存在的，只是由于我们的语言和认识的局限性，使我们无法深刻地理解这种规律的真实性和真实性，无法真正表现出大道的真理，只能以虚假的、不准确的、不完全的概念去解释大道的概念，而无法真正领悟大道那自由自在的境界。

大道无言，大道无际。圣人明白大道的绝对性和它的真实内涵，他们能抛弃和超越人类的自私和贪婪，采取顺其自然的态度来对待人和事，这种无所作为的处世哲学看似消极，却是一种真正的积极，是对人类自身精神境界的提升。他们能真正地理解大道并和大道融为一体，顺应自然和各种变化，也就无所谓得到和失去，也就没有忧愁和烦恼了。