

余明哲◎著

超越时空的

GREAT WISDOM TRANSCENDING
TIME AND SPACE

大智慧

新解《道德经》

New Interpretation on
Dao De Jing

一本演绎**国学经典**的通俗读本
一串破解智慧人生的**黄金密码**



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

GREAT WISDOM TRANSCENDING
TIME AND SPACE

超越时空的

大智慧

余明哲◎著

New Interpretation
on
Dao De Jing

新解《道德经》



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

超越时空的大智慧：新解《道德经》/ 余明哲著. —北京：
社会科学文献出版社，2014. 7
ISBN 978-7-5097-6109-0

I. ①超… II. ①余… 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 (2014) 第 123844 号



超越时空的大智慧
——新解《道德经》

著 者 / 余明哲

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 社会政法分社 (010) 59367156

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目统筹 / 周 琼

经 销 / 社会科学文献出版社营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

责任编辑 / 赵子光 周 琼

责任校对 / 王 芳

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版

印 次 / 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-6109-0

定 价 / 69.00 元

印 张 / 27

字 数 / 481 千字

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

心向智慧，智慧生活

——《超越时空的大智慧》序

孙伟平



老子的《道德经》是一部充满智慧的旷世奇书。全文虽然仅仅五千言，然则包罗万象，博大精深，玄奥无极，令无数思想者为之沉醉，为之痴迷，流连忘返。每位认真研读过《道德经》的人，虽可能有自己迥然不同的诠释，但几乎都能获得深刻的感悟，受到深刻的启迪。

时至今日，学术界关于《道德经》的解读和研究已经汗牛充栋了，挖掘得不可谓不深，阐释得不可谓不准，演绎得不可谓不透，然而，谁也不敢说自己完全“破译”了《道德经》，真正把握了《道德经》的真谛。或许应该说，《道德经》对今天的我们依然常读常新，有时甚至是一个难解之谜。也正因为如此，多少年来，它一直对人们具有无穷的魔力或巨大的吸引力，令人们不断地重读、反思、穷索、应用……

在众多诠释和研究《道德经》的著作中，本书有点“特别”，甚至有点“另类”。它不是一位学院派书生皓首穷经的杰作，而是一位有追求、有思想的学者型官员解读、阐释《道德经》的作品。作者明哲先生曾经长期从政为官，但一生痴迷《道德经》，为《道德经》几乎倾注了一生的心血和热忱。综观这本呕心沥血之作，可以发现，作者对《道德经》的解读可谓慧眼独具，对《道德经》的应用可谓别具一格。作者不仅在前人研究的基础上，系统整理、阐释了自己关于道德经的理解，而且以其独特的视角，结合自己的生活实践，深入



浅出地讲述了道德经对人们的启示，在生活实践中的应用。如果说，《道德经》的价值在于“用”，那么，明哲先生结合生活实践的解读和应用自有其独特的价值所在。

在本书中，明哲先生立足现时代的视野，运用确切、平实与通俗的语言，全面、准确地诠释了《道德经》博大精深的内容，如修身的智慧、处世的智慧、为官的智慧、管理的智慧、和谐的智慧以及养生的智慧等，并将这些思想整合成一个包容万物、统摄一切的思想整体，注意凸显老子智慧跨越时空的适用性和生命力。而且，在诠释的过程中，明哲先生总是力图辟蹊径，想前人所未想，发前人所未言，表现出自己不落俗套、锐意创新的可贵精神和品质。

就方法而言，明哲先生特别重视“循着产生思想的那种思维方式”（即老子的辩证思维方式）思考问题。例如说，老子辩证思维的一大特征是逆向思维。于是，在明哲先生的读解中，“将欲取之，必先予之”、“将欲弱之，必固强之”、“勇于不敢”等反映逆向思维的命题，都有浓墨重彩的论述，并结合实际加以阐发。至于老子为何如此注重逆向思维？明哲先生指出，这是因为老子深谙辩证法，善于从反面观察和解决问题，知道相反相成与物极必反的道理。

此外，在尊重《道德经》本身结构、全面反映原著的思想体系和内在逻辑的基础上，明哲先生还特别注重体例的编排。他将全书分成两大板块：一块是基础篇，遵循《道德经》八十一章之顺序，条分缕析。他笔下的“注释”释疑解难；“译文”注重直译与兼顾文气通畅顺达；“简析”忠实原文原意作本源性解读，力图真实地表达《道德经》的主要内容、思想意旨，令读者对此篇内容有一个提纲挈领的总体把握；“启示”遵循老子“执古之道，以御今之有”的原则，明古之理，治今之事，把老子思想与现实生活相联系，古为今用；“案例”在每一章末尾，与本章内容相对应，将古今中外的故事人物穿越时空地嫁接到作品中，帮助读者更好地读懂原文，掌握老子思想的真谛，吸纳老子智慧的精髓。另一块为专题篇，包括自然之道、修身之道、处世之道、为官之道、管理之道、和谐之道、养生之道等。该篇分门别类、细致深入地阐释了老子的大智慧。如果把基础篇的每一章原文比喻为颗颗璀璨的智慧珠宝，那么专题篇则是一线串珠，把老子的智慧精髓系统、深入地进行了发掘和归纳。如果说，老子的思想是一座光耀千秋的智慧之塔，那么，基础篇则是塔的基座，专题篇则是塔的顶尖。两者相互呼应，相辅相成，将《道德经》取之不尽、用之不竭的大智慧生动地呈现在人们面前。



当然，本书远非关于《道德经》阐释与研究的盖棺定论，而是明哲先生以其独特的学术视角和丰富的人生阅历，超越历史时空“与先贤的对话”，立足人生体验“与先贤的互动”。或许，这不能算是一部严格、考究的专业性学术著作，但正是这种对传统老子研究单纯训诂、注疏模式的颠覆和结构重塑，才凸显了本书所蕴含的思想内容和学术价值，铸就了一座多维度、立体化的智慧之塔。无论读者诸君是处于这座智慧之塔的塔基、塔尖，抑或是置身塔的内部，大体都能够从中汲取养料，汲取智慧，受到感染和启迪。就此而言，本书可以算得上是读《老》、解《老》、喻《老》、悟《老》系列中的一朵奇葩，值得读者诸君在百忙中抽空一阅。

2014年4月1日

（孙伟平，哲学博士。现为中国社会科学院哲学研究所副所长，研究员，博士生导师，中国社会科学院社会发展研究中心主任。兼任中国辩证唯物主义研究会副会长、价值哲学研究会副会长，中国现代文化学会副会长。2013年入选国家百千万人才工程，并被授予国家“有突出贡献中青年专家”称号）



奉献老子的智慧 享受精神的美餐

——《超越时空的大智慧——新解〈道德经〉》值得一读

董味甘

开卷有益，古有明训，但前提是所开的书卷必须是知识的海洋，信息的仓库，经验的总汇，思想的遗产。只要具有其中任何一端，就可以成为“起码的养料”、“精神的食粮”，须臾不可缺少的“空气和阳光”；就可以不愧为“真正的大学”、“生活的灯塔”、“生命的绿洲”、“力量的源泉”。这本由余明哲先生著述的《超越时空的大智慧——新解〈道德经〉》（以下简称《新解》），确乎可以当之无愧。

我喜欢传统文化，但比较熟悉的只是诗词歌赋，至于哲学，可以说是门外汉。这本《新解》，本来是在并非心甘情愿的情况下偶尔试试看看的，没有想到一下子就被它牢牢地吸引住了，简直就像武陵人误入桃花源那样，自然而然地沉醉在“芳草鲜美、落英缤纷”的新奇世界之中。而且，情不自禁地写起诗来，记录我的真实感受：

勤浇古苑绽奇葩，岁晚秋园结硕瓜。骊颌明珠牢掌握，墨光文彩吐精华。

千秋经典能通俗，万象人生证考查。治学求新终得解，立言用世泽无涯。

谈哲理的书，先前我也读过一些，当然也有觉得好的，但也许是由于我不耐沉思的缘故，总担心枯燥说教的多，最怕的是陈陈相因、玄之又玄地绕来绕去，绕得人头昏脑涨，不知所云。索然寡味了，也就失掉了阅读到底的勇气。奇怪的是这本《新解》却为什么能够使人一旦过目就会觉得别开生面、如磁吸



铁，至于兴趣盎然、乐而忘倦的呢？

平心静气地想，答案不是明明摆在眼前的吗？关键在于正确而巧妙地解决了古哲的思想和今人的认识如何沟通这个难题。《新解》不但善于剥开历史的尘封，复现古老的经典，洗去僵陈的腐气，还其鲜活的生命，而且能够从广大读者的不同需要考虑如何学以致用，不仅可以增益其知，而且可以启导其行，“金针度世”，“授人以渔”，这点尤其难能可贵。

首先，思维与文字是不可分割的表里一致的统一体，老子的《道德经》，是近三千年以前写的，今人解读，起码要过好语言这一关，只有很好地完成从文言到白话的过渡，才能正确地由表及里地了解其思想内涵。《新解》好就好在脚踏实地，重视基础。解释词句，准确贴切；译成白话，通俗易懂。不钻牛角尖，不好高骛远，应该怎么正确理解，就直截了当地揭示出来，例如：“天地不仁”，注释“不仁”，就是“无所偏爱。引申为不偏私。老子所言‘天地不仁’、‘圣人不仁’的‘仁’是偏爱的意思。”译文呢？“天地无所仁慈偏爱”。无须烦琐的考证，免去异解争论的纠缠。如此“要言不烦”，哪里还会“多言滋惑”呢！

再者，老子的《道德经》，其抽象的理论，是“实者虚之”的升华，基础依然还是自然和人生的现实，后人的诠释最好就是“虚者实之”的还原。也就是说最好回到理论的本源中去探索，回到宇宙自然、社会人生的实际中去验证。《新解》好就好在不尚清谈，不带学究气息，不故弄玄虚地坐而论道，不关闭在象牙塔内搞纯学术性的研究。用“简析”解读本源，明其纲要；用“启示”明古之理，治今之事；用“案例”联系实际，验证真理。处处虚实并举，把道理和事例结合起来，从掌握中心，得其精髓到举一反三，触类旁通。作者虽是盘马弯弓、引而不发，读者却能茅塞顿开、豁然领悟。

之后，值得一提的还有从基础到专题的恰当安排，从树木到森林，由局部而整体：从细数智珠的各个击破，到纵览家珍的条贯收获。引径窥门，既能有辙可寻，又能登堂入室，必然事半功倍。尤其值得称道的是，《新解》好就好在掌握全方位，释放正能量。明道重德、修身处世、官场管理、和谐养生，举凡社会人生的诸多方面，可谓包罗无遗；由此可见，不管穷通贵贱，人人不能置身事外，自然、社会的客观规律，谁能漠然置之？于是，清心寡欲，厚德载物，和光同尘，知足不辱，清静无为，贵精保和……在《新解》中，所有这些顺乎天道的老子思想，今天仍然焕发出唯物辩证法的光彩，仍然是中华民族积极向上、精神力量的重要组成部分。苦心孤诣，奉献老子的智慧；怡情悦性，



享受精神的美餐。在实现伟大复兴的中国梦的全民行动中,《新解》能够做出这样的贡献,真是功德无量!

五千言的《道德经》,玄秘深奥;三千年的演绎史,错杂纷纭。解开乱麻丝团,理清思绪,确实艰难;舍去浮文妄语,要见真章,谈何容易!百多本的钻研,得费多少功夫!五年多的编撰,得花多少心血!缺乏体验的容易误会,看人挑担不吃力,真有感受的应该理解,事非经过不知难!我之积习难改,又要有诗为证了:

道虽可道非常道,名本无名亦可名。聚讼相争难定夺,多歧滋惑枉讥评。

井深纍短难为汲,檐滴石穿有望成。阐释经文传妙谛,谁知《新解》善权衡!

我和《新解》的作者虽无一面之雅,有幸的是却能够先于读者领略到本书的佳趣,并有幸得以把初读后的感受披露于此,也算是我对本书作者的致敬和感谢。风行草偃,相信《新解》一定能够使广大读者获得更大的快乐和满足。

癸巳教师节成稿于重庆师大味庐

(董味甘,四川荣县人,1926年5月生。国立四川大学中文系毕业,重庆师范大学资深教授、著名诗人、重庆文史研究馆馆员、中国阅读研究会名誉会长、全国语文学学习科学专业委员会名誉会长、中国改革开放文艺终身成就奖获得者;中国写作学会和中国阅读学研究会的创始人之一,享有“西南写作一枝花”、“西南写作一讲家”之美誉;获得“中国改革开放文艺成就奖”,该奖由中央文史研究馆、国际汉语诗歌协会、中华词赋学会、《见证中国》组委会授予,全国仅贺敬之、白雪石、丁芒、董味甘等30余人获此殊荣。享有重庆国学泰斗、文学大师之称号)

好书传递正能量

刘 健



《道德经》是道家的圣经，是智慧的瑰宝。它既闪耀着古代朴素辩证法的哲学光芒，又展现了老子高超的政治智慧、高尚的伦理智慧、科学的生活智慧和丰富的语言智慧。它不仅深刻影响了中华文明，而且赢得了世界人民的广泛赞誉。明哲同志毕其多年为人为学为官之道，笔耕近六年，撰写出《超越时空的大智慧》，把老子的大智慧通过本书转换为现代、鲜活、立体化的能为今人所用的智慧。

譬如，书中提到老子主张为官者要“爱民治国”，要“以百姓心为心”，视百姓为亲人，一切以百姓利益为依归。进而指出要注意操守，节制欲望，固守清廉，随时都要进行去私欲除妄念的自我改造。类似老子这样的政治智慧，对为官者树立正确权力观、地位观、利益观，提高执政水平是大有帮助的。

又如，书中不但论述了如何定位人生目标，塑造人格品质的问题（如要“不失其所者久，死而不亡者寿”，就得坚持做到“为学日益”与“为道日损”）；而且还强调了加强性格修养的重要性（如要“知人者智，自知者明”，做到“枉则直”，“自胜者强”，就得勇于克服自见、自是、自伐、自矜的“四自”毛病）。这对于一些心浮气躁、急功近利、自傲自大的现代人照照镜、洗洗澡、治治病只有好处而没有坏处。

再如，书中把老子主张经营事业要学会“不争而善胜”，并把“不争”视



为一种最高的道德表现和最有智慧的竞争方略等思想进行了演绎。这提醒大家一方面要“知雄守雌”，不争为争（“守雌”，即外示柔弱谦退，不去招惹是非；“知雄”，即内求充实，积蓄力量，增强其核心竞争力）；另一方面要与时俱进，注重价值创新，这样就能进入“天下莫能与之争”的境界。

以上所摘取的只不过是《超越时空的大智慧》的少许“珍珠”，全书还有许多“真金白银”更待读者去挖掘。从这个意义上讲，本书不失为执古御今，传递正能量的好书，于个人、于家庭、于事业等都有所裨益，值得读者诸君细细品味。

“书品即人品”，且看余明哲其人，曾任中共巫溪县委书记，开县县委书记，重庆市民政局党组书记、局长。一路走来，好学善思，勤奋务实，谦卑处下，执政为民，其政绩获得组织的肯定和群众的认同。《道德经》第四十四章曰：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”在退休之际，明哲同志放弃挣钱的机会，毅然决然地投入慈善事业。在他身上，见不到世俗的名利，只有一颗相对安静的心灵。

一个人，特别是一个官员，如果能够正确、智慧、理性地对待进退流转，在自己的岗位上踏踏实实地为人民做一些事情，那么最终一定是幸福的。明哲同志退下来之后，一边潜心做慈善，一边潜心学习研究《道德经》，这无疑也是一种幸福。

幸福之人，定是“尊道贵德”之人。正因为明哲同志对《道德经》、对人生有着深刻的体悟，才会写出如此高质量的传递正能量的佳作。相信对于想了解《道德经》、研究《道德经》、运用《道德经》的各位读者皆能透过《超越时空的大智慧》“用其光，复归其明”！

知止，是老子的智慧，是明哲的做法，亦是本序的结尾！

2013年9月于重庆住所

（刘健，现为新华社重庆分社副社长，1992年毕业于山东大学中文系，高级记者，曾获新华社“十佳记者”称号）

自序



余明哲

老子的智慧是穿越时空的大智慧，他的大智慧尽在五千余字的《道德经》中。用老子智慧修身，必能内圣外王；用老子智慧处世，必能圆融通达；用老子智慧从政，必能受百姓拥戴；用老子智慧经商，必能“天下莫能与之争”；用老子智慧养生，必能“尽终天年，度百岁乃去”。官场领袖、商界大亨、职场精英、黎民百姓……让我们一起走近老子，走进《道德经》这座智慧宝库，寻找我们该寻找的，得到我们该得到的……

譬如，老子生动的语言智慧。老子的《道德经》不仅是一部哲学经典，更可以看作哲学的诗化表述。尤其是一些经典语句，好多都已成为格言警句，广泛传播，深入人心，很多人耳熟能详。如“天长地久”、“金玉满堂莫之能守”、“出生入死”、“大器晚成”、“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”、“天网恢恢，疏而不漏”、“鸡犬之声相闻，老死不相往来”、“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下”，等等，可谓字字珠玑，开启着我们的智慧，激发着我们的灵感，警醒着我们的意识！这种极具张力，极有生命力的词汇不会随着世事的变化和时代的变迁而过时。

譬如，老子非凡的思维智慧。比尔·盖茨曾说：“你的思维，决定你的成败”，学老子的智慧，就不能不学他的思维智慧。特别是他的辩证思维对我国思想文化的发展和中华民族思维方式的形成，影响极其深远。逆向思维是老子



辩证思维的一大特征。如一般人认为无为、柔弱、卑下是不可取的，他却偏偏认为最应该持守。一般人认为“取”是从别人那儿拿走，老子却说“将欲取之，必先予之”。一般人认为要削弱谁就予以毁损，老子却说“将欲弱之，必固强之”。一般人认为“勇敢”是主流价值，老子却提出“勇于不敢”的命题，其实老子的意思是劝诫人不要去逞强好胜，而要柔弱内敛，谦卑处下，克己容众，尤其对名利得失不要争先恐后，是对“勇敢”的另一种解释。这些在当时和现在，颇有些惊世骇俗的味道。

老子为何注重逆向思维？这是因为老子比一般人看得深远，他常常从反面看问题，从反面论述观点。他深知相反相成与物极必反的道理，这种智慧不是一般人所能具备的。

譬如，老子高明的政治智慧。如他提出的“爱民治国”的民本思想与中国共产党倡导的群众路线，他的平等自由的民主意识与党和政府旨在建立以权利公平、机会公平、规则公平为主要内容的社会公平保障体系建设，以及他所主张的“大者宜为下”的外交理念与我国坚持的互相尊重、平等相待、互相扶持、和谐共处的国际关系准则之间都具有相似性和一致性。老子提出的“无为而治”也蕴含着极高的政治智慧。其基本理念就是提示管理者要尽量把不当、不必要的主观意志、个人专断等行为减少到最低程度，坚持运用以众人的智慧和力量成就众人事业的管理方式。这种方式是成功之道，它可以帮助人们在社会实践中少走弯路。

同样在伦理上，老子从慈爱情怀、俭朴意识、不争之德的修养以及以德报怨的和谐理念建构起他的伦理学说，也是开天辟地的。被列夫·托尔斯泰评价为“不同寻常的道德高峰”。

以上列举的点点滴滴，相对于老子《道德经》这座智慧宝库只不过是霜天林海中的几片红叶，大海波涛中的几朵浪花。事实上，《道德经》的内容的确博大精深、玄奥无极、涵括百家、包容万物，诸如修身的智慧、处世的智慧、为官的智慧、管理的智慧、和谐的智慧以及养生的智慧等都是老子名副其实的智慧之学，是人生智慧的锦囊。老子不愧为人类的智慧大师！美国学者杜尔评价老子《道德经》一书是“人类最高智慧的珍宝”，一点也不为过。

我们今天之所以有必要重读老子《道德经》，正是因为老子的大智慧已经跨越时空，融入了现代世界，成为现代人类文明转型所倚重的思想源泉和文化力量之一。因为“重视《道德经》，看似一次对经典的回归，其实是在酝酿一



个时代的进步”^①。

德国人尤利斯·噶尔在1910年所著的《老子的书——来自最高生命的至善教诲》同样对我们具有深刻的启示：“也许是老子的那个时代没有人真正理解老子，或许真正认识老子的时代至今还没有到来，老子已不再是一个人，不再是一个名字了。老子，他是推动未来的能动力量，他比任何现代的（著作），都更加具有现代意义，他比任何生命，都更具有生命的活力。”道理很简单，那是因为“人类亟须回归到先哲的智慧。他们的著作和哲学思想更接近我们这个世界的本质和规律”。（全国人大原副委员长 许嘉璐）

正是因为这样，《道德经》一直为古今中外的人们所热捧，且经久不衰。据联合国教科文组织的统计，当今被译成多国文字发行量最大的世界名著中，《道德经》排名第二，仅次于《圣经》。故在21世纪来临之时，《纽约时报》的读者评选“人类历史上影响最大的十大杰出作家”时，老子被列为第一名。西方学者公认“老子天下第一”。2011年6月21日，潘基文连任联合国秘书长。在他的就职演说中还援引了老子《道德经》第八十一章中的“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争”（大自然的基本法则，利物而不害物；圣人的法则，是有所作为而是不争强好胜）的名言，强调应将这种不朽思想与智慧应用到今天的工作中。

正是基于以上所言，笔者怀着“对传统文化的敬畏之心”，“不能仅仅把传统文化当成化石，要和现实生活紧密结合”的精神，坚持历史唯物主义立场，秉持古为今用、去粗取精、去伪存真的原则，并且尽可能运用新思维、新视角、新方法去阐释老子智慧。所有这些努力，都是试图为读者提供一本正解、通俗、实用与新颖的辅导读物，从而方便读者通过阅读本书后能迅速领悟和把握老子智慧的精髓。若能达此目的，这种努力也就值了。

在本书编著过程中，笔者深感老子智慧的博大精深，但水平所限，解读只是一得之见，难免有挂一漏万的地方和不当之处，敬请广大读者朋友不吝赐教，则衷心感谢。

^① 中华宗教交流协会会长叶小文：《回归与超越》，《人民日报》（海外版）2007年5月18日。

001	基础篇	098	第二十四章	企者不立
003	第一章 众妙之门	102	第二十五章	道法自然
009	第二章 不言之教	106	第二十六章	重为轻根
014	第三章 圣人之治	110	第二十七章	善行无痕
018	第四章 万物之宗	115	第二十八章	知雄守雌
022	第五章 天地不仁	119	第二十九章	适度最好
026	第六章 谷神不死	122	第三十章	果而勿强
029	第七章 天长地久	127	第三十一章	胜而不美
033	第八章 上善若水	131	第三十二章	道常无名
037	第九章 功遂身退	135	第三十三章	自胜者强
040	第十章 爱民治国	139	第三十四章	不自为大
045	第十一章 虚实互用	143	第三十五章	道用无穷
049	第十二章 圣人为腹	146	第三十六章	欲取姑予
053	第十三章 宠辱若惊	151	第三十七章	道常无为
057	第十四章 执古御今	155	第三十八章	上德不德
061	第十五章 善为士者	159	第三十九章	贵贱高下
066	第十六章 致虚守静	163	第四十章	相反相成
071	第十七章 无为而治	167	第四十一章	大器晚成
075	第十八章 道废仁出	173	第四十二章	负阴抱阳
078	第十九章 见素抱朴	177	第四十三章	以柔克刚
081	第二十章 与众不同	181	第四十四章	知足不辱
086	第二十一章 惟道是从	186	第四十五章	大成若缺
089	第二十二章 曲全枉直	190	第四十六章	知足常足
094	第二十三章 飘风骤雨	193	第四十七章	不行而知

197	第四十八章	为道日损
202	第四十九章	德善德信
205	第五十章	出生入死
210	第五十一章	尊道贵德
214	第五十二章	塞兑闭门
219	第五十三章	行于大道
224	第五十四章	善建不拔
228	第五十五章	含德之厚
232	第五十六章	玄同为贵
236	第五十七章	以正治国
240	第五十八章	福祸相随
246	第五十九章	深根固抵
250	第六十章	道莅天下
254	第六十一章	大者宜下
258	第六十二章	美言市尊
263	第六十三章	报怨以德
268	第六十四章	慎终如始
272	第六十五章	善为道者
278	第六十六章	善善处下
281	第六十七章	吉祥三宝
287	第六十八章	不争之德
292	第六十九章	哀兵必胜
296	第七十章	被褐怀玉
299	第七十一章	圣人不病

304	第七十二章	民不畏威
308	第七十三章	天网恢恢
312	第七十四章	民不畏死
316	第七十五章	民之轻死
320	第七十六章	柔弱处上
323	第七十七章	损余补缺
327	第七十八章	正言若反
332	第七十九章	天道无亲
336	第八十章	小国寡民
340	第八十一章	圣人不积

345 专题篇

347	道德章
355	修身章（一）
362	修身章（二）
368	处世章
376	为官章
383	管理章
392	和谐章
399	养生章

408	参考书目
413	后 记



基础篇



《史记·老子韩非列传》载，老子姓李，名耳，又名老聃（dān），春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑县）厉乡曲仁里人。大约生于公元前 580 年（周简王六年），卒于公元前 500 年（周敬王二十年），曾任周朝藏书室史官。

《道德经》共五千余字，八十一章，分为上下两篇。上篇从第一章至第三十七章，称为道经，又称为道论。下篇从第三十八章至第八十一章止，共四十四章，称为德经，又称为德论。道经与德经合称为《道德经》。