

《道德经》一书仅五千言，八十一章，却字字真理，句句深奥，内容涉及修身养性、为人处世、治国安民等方方面面。魏源称其「上之可以明道，中之可以治身，推之可以治人」，鲁迅则评价说：「不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。」

最新双色图文版

浓缩古文经典 解读名著菁华

一读就懂

Daodejing
Yidu Jiudong



道德经

王晓梅 李芳芳 ◎主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

浓缩古文经典 解读名著精华

一
读就懂

Daodejing
Yidu Jiudong



道德经

王晓梅 李芳芳
◎ 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》一读就懂 / 王晓梅, 李芳芳主编.

- 北京: 中央编译出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5117-0855-7

I. ①道… II. ①王… ②李… III. ①道家 ②老子 - 通俗读物

IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072546号

《道德经》一读就懂

出 版 人: 和 龔

责任编辑: 盛菊艳

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街36号 (100032)

电 话: (010) 66509360 (总编室) (010) 66509246 (编辑室)
(010) 66161011 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)
(010) 66509364 (团购部) (010) 66130345 (网络销售部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787×960毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 300千字

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元



本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

前言

《道德经》由老子所著，是一部思想深邃、内涵丰富、影响深远的哲学著作。全书共八十一章，分道经、德经两部分。整本书主要围绕“道”字展开。老子在书中阐述了“道”和“德”的深刻内涵，并且将其运用到修身养性、为人处世、治国安民等各个方面。鲁迅曾评价说：“不读《道德经》一书，就不知中国文化。”可以说，《道德经》是中国历史文化宝库中一颗璀璨的明珠。

关于老子的身世，《史记》、《神仙传》等书中都有记载。老子（约公元前571～前471年），姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。楚国苦县（今河南鹿邑）人。春秋战国时期伟大的哲学家、思想家，道家学派创始人，堪称中国哲学的鼻祖。

本书体例新颖，打破以往解读《道德经》的俗规俗套。在原文、注释、译文的基础上，新增加了速读、编者点评、侧评等版块。其中，速读部分是本书的精华之处，读者可以通过此版块第一时间了解到每一章的内容及思想；而编者点评部分更是点睛之处，让读者更深层次领悟到老子思想的精髓所在。

《道德经》五千言，可谓字字真理，无不体现了老子对自然界及人类社会的认识与感悟。老子所坚持的一整套独特的宇宙观、认识论及方法论对后世的哲学发展与研究产生了巨大的影响。值得每一个人去深究和借鉴。

上篇·道经

■第一章 众妙之门·····	2
■第二章 有无相生·····	4
■第三章 圣人之治·····	7
■第四章 和光同尘·····	9
■第五章 天地不仁·····	11
■第六章 谷神不死·····	13
■第七章 天长地久·····	15
■第八章 上善若水·····	18
■第九章 功遂身退·····	20
■第十章 修养玄德·····	23
■第十一章 无之为用·····	26
■第十二章 去彼取此·····	29
■第十三章 宠辱不惊·····	32
■第十四章 夷希微混·····	35
■第十五章 善为道者·····	38
■第十六章 致虚守静·····	41
■第十七章 功成事遂·····	44
■第十八章 失道而后德·····	46
■第十九章 绝圣弃智·····	48
■第二十章 我独昏昏·····	50
■第二十一章 孔德之容·····	54
■第二十二章 曲全枉直·····	57
■第二十三章 希言自然·····	59
■第二十四章 企者不立·····	61

■ 第二十五章 道法自然·····	63
■ 第二十六章 重为轻根·····	66
■ 第二十七章 知人善用·····	68
■ 第二十八章 常德乃足·····	71
■ 第二十九章 去奢去泰·····	74
■ 第三十章 不以兵强·····	76
■ 第三十一章 有道不处·····	78
■ 第三十二章 名有知止·····	81
■ 第三十三章 自知者明·····	84
■ 第三十四章 终不为大·····	86
■ 第三十五章 往而不害·····	88
■ 第三十六章 物极必反·····	90
■ 第三十七章 道常无为·····	92

下篇·德经

■ 第三十八章 处实去华·····	95
■ 第三十九章 以贱为本·····	98
■ 第四十章 有生于无·····	101
■ 第四十一章 大器晚成·····	103
■ 第四十二章 和气积中·····	106
■ 第四十三章 不言之教·····	109
■ 第四十四章 知止不殆·····	111
■ 第四十五章 清静无为·····	113
■ 第四十六章 知足常乐·····	115
■ 第四十七章 不行而知·····	117
■ 第四十八章 为道日损·····	119
■ 第四十九章 圣无常心·····	122

■ 第五十章 摄生之道·····	124
■ 第五十一章 尊道贵德·····	127
■ 第五十二章 天下有始·····	129
■ 第五十三章 行于大道·····	132
■ 第五十四章 以身观身·····	135
■ 第五十五章 物壮则老·····	137
■ 第五十六章 知者不言·····	140
■ 第五十七章 以正治国·····	143
■ 第五十八章 福祸相依·····	146
■ 第五十九章 长生久视·····	149
■ 第六十章 治国烹鲜·····	152
■ 第六十一章 大国者下流·····	155
■ 第六十二章 万物之奥·····	158
■ 第六十三章 细节取胜·····	161
■ 第六十四章 慎终如始·····	164
■ 第六十五章 大智若愚·····	167
■ 第六十六章 莫能与争·····	170
■ 第六十七章 我有三宝·····	173
■ 第六十八章 不争之德·····	176
■ 第六十九章 哀兵必胜·····	178
■ 第七十章 被褐怀玉·····	180
■ 第七十一章 知不知上·····	182
■ 第七十二章 自知自爱·····	184
■ 第七十三章 天网恢恢·····	186
■ 第七十四章 民不畏死·····	188
■ 第七十五章 取之有制·····	191
■ 第七十六章 柔弱处上·····	193

■第七十七章 功成不处·····	195
■第七十八章 弱能胜强·····	198
■第七十九章 以德报怨·····	201
■第八十章 小国寡民·····	203
■第八十一章 为而不争·····	206

上篇 · 道经



第一章 众妙之门

速读

“道”作为老子哲学思想体系的核心，在《道德经》一书中频频出现。本章开宗明义，阐述“道”的本体。老子认为“道”是天地万物的原始。“道”即是无，无生有，从而衍生出天地万物。“无名天地之始，有名万物之母。”这是哲学史上最早产生的关于事物或世界本源的理论之一，具有很高的哲学理论价值。老子的“道”源于其对人生乃至宇宙的观察和强烈的神秘主义直觉。“常‘无’，欲以观其妙；常‘有’，欲以观其微。”这种“道”深邃而奥妙，不可能一下子讲清楚。所以，老子希望人们不要只看事物的表面现象，不能只研究“有”与“无”的关系，而是要剖析其中的真理。

老子指出，符合宇宙的发展规律，才是人类的立身之本。另外，常道和常名、无名和有名、常无和常有都具有永恒性、创造性和神秘性。它们的出处相同，都来自认识主体。它们是认识主体的组成部分，是认识主体的具体存在和表现形式，是众妙或万物的创造者，即所谓“众妙之门”。

然而，后人对“道”的属性是唯物的还是唯心的争论不已。有人认为它是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素。韩非子在其《解老》中指出：“道者，万物之所（以）然也。万理之所稽也。理者成物之文也。道者万物之所以成也。故曰道，理之者也。”这表明，韩非子是从唯物的方面来理解老子的“道”的。有人认为“道”是一种精神性的东西，同时也是产生宇宙万物的源泉。宋明时期的理学家吸取了佛学与玄学思想，对老子的“道”作了唯心主义解释。不过，在“道”的解释中，学者们也有大致相同的认识，即认为它是运动变化的，而非僵化静止的；而且宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动，都是遵循“道”的规律而发展变化。

精彩选录

道可道^①，非常道；名可名^②，非常名。无名^③天地之始；有名^④万物之母^⑤。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微^⑥。此两者同出而异名，同谓^⑦之玄。玄^⑧之又玄，众妙之门^⑨。



老子

注释

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，意为解说、表达。②名可名：第一个“名”，是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明。③无名：无形。④有名：有形。⑤母：母体，根源。⑥徼：边际、边界。引申为端倪。⑦谓：称谓。此为“指称”。⑧玄：深黑色，玄妙深远。⑨门：一切奥妙变化的总门径。用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

译文

可以用语言来表述的“道”，它就不是永恒的“道”；可以用言辞说出来的“名”，它就不是永恒的“名”。“无”是天地的本始；“有”是万物的根。因此，有人常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深奥又深奥，是宇宙天地万物之奥妙的总门径。

编者点评

老子生活在春秋末期，他所提出的以“道”为核心的哲学思想体系，应该说是对这个时代的社会现实的回应。老子的思想指导着处于社会变革中的人们确定自己的人生意义和价值，让人们寻找到真正的自己，积极应对社会巨变。今天社会日新月异、瞬息万变，面对这样的社会现实，我们应该紧跟时代的步伐，而又不在潮流中迷失自己；我们要坚守信念，朝着自己的奋斗目标努力前进，让自己的人生活得更意义和价值！

老子思想的集大成——《道德经》，像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。

——尼采

老子之书，其几乎可一言以蔽之。噫！崇本息末而已矣。

——王弼

《老子指略》

第二章 有无相生

速读

在中国哲学史上，老子第一个明确地揭示出了对立的事物及事物的各个部分是相互依存、相互转化的关系，并在此基础上提出了“处无为之事，行不言之教”的中心论点。

一方面，老子认为宇宙间的万物从产生到灭亡，都是处在不断变化运动之中。宇宙间不存在永恒不变的东西。而这些运动着的事物都具有相互依存、相互联系、相互作用的关系，同时又有对立矛盾的一面。这是宇宙万物赖以生存的永恒法则。另一方面，事物本身的各个部分也存在这种对立统一的关系。所以老子说“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随”。这就是中国古典哲学中所谓的“相反相成”。老子的这种相互比较的方法可谓是哲学研究的一种新突破。

在此，老子认真思考了一个问题，那就是当人们处在矛盾对立的客观世界时，应当如何对待世间的人与物呢？“处无为之事，行不言之教”就是老子的回答。这实质上是老子提出的治身和治国之道。修身养性才能治国平天下。

首先就治身而言，“无为”不等于无所作为、随心所欲，而是一种虚己守静、无私无欲、自失忘我的精神境界，这种境界是在遵循事物客观发展规律的前提下不断提升的。这就要求我们在日常生活中有所作为，而不是强作妄为。我们要解放心灵，在解放心灵的过程中凝聚真朴、强身健体，从而达到身心愉悦、健康长寿的目的。

其次就治国而言，老子说“处无为之事”，是要求统治者不要玩弄权术、独裁专政、愚弄百姓，而是要虚己谦下、体察民情、无私忘我，让老百姓在自由、平等、正义的国度里安康地生活。只有这样，国家才能长治久安，繁荣昌盛。“无为而治”的思想对中国历代统治者的统治思想产生了巨大的影响。“行不言之教”就是要求统治者不要滥用政令。老子教导人们要学会自我教育，并自愿地摒弃与客观规律相违背的自我意识，通过每个人的自身实践去参悟“道”的深刻含义。而这种教育的成果就是在全社会达成共识，形成共同的道德观念，这样，人才会成为真正意义上的社会群体。

老子的“处无为之事，行不言之教”思想贯穿于整部经书里，以后各章都围绕着这一思想而展开论述。

精彩选录

天下皆知美之为美，斯恶^①已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生^②，难易相成，长短相形^③，高下相倾^④，音声相和^⑤，前后相随，恒也。是以圣人处^⑥无为之事，行不言之教^⑦，万物作而弗始，生而弗有^⑧，为而弗恃^⑨，功成而弗居^⑩。夫唯弗居，是以不去^⑪。

注释

①恶：指丑。这是老子思想中的辩证观念。正因为有“美”的观念产生，就说明同时有“丑”的观念产生，否则就无所谓“美”了，这是事物存在的相反相成、对立统一的关系。②有无相生：此“有”、“无”与第一章中的“有”、“无”内涵不同，这里指的是自然界事物的存在或不存在。③形：体现、显现。④倾：指高、低互相对立而存在。⑤音声相和：乐器的音响和人的声音相应和。⑥处：处世行事。⑦行不言之教：不滥用政令。⑧有：占有，据为己有。⑨恃：自恃（有能耐）。⑩居：居功、自我夸耀。是以不去：以，因为；⑪是：指示代词，这。是以：即以是的倒装，因此之意。不去：指“圣人”的功绩不会泯灭。

译文

天下人都知道美之所以为美，是因为有丑陋的东西同时存在；都知道善之所以为善，是因为有恶的观念存在。所以，有和无相互对立而产生，难和易相互对立而存在，长和短互相显现，高和低互相对立而存在，音和声相互对立而和谐，前和后相互对立而随顺，这是永远不变的。因此，圣人用无为的态度去对待世事，用无言的方式去教化（别人），万物自然地生长变化而不去强为主宰，生养万物而不据为己有，培育万物而不自恃自己的能力，功成名就而不自我夸耀。正是由于不自我夸耀，所以他的功绩不会被埋没。

编者点评

老子的“无为”思想并不是提倡人们无所作为，而是顺应客观态势、尊重自然规律办事。

鲁迅先生的《故事新编》中有一篇名为《出关》的小说，在其中，他把《道德经》和“充公的盐、胡麻、布、大豆、饽饽”视为同一类东西。



鲁迅

这种思想不是悲观者的消极等待，听从命运的摆布，而是要像“圣人”那样不居功、不自恃，充分发挥自我的主观能动性，用无为的手段达到有为的目的。我们应该学习老子的“无为”思想，做事要符合客观规律，并不断追求完美，将自己的力量贡献给社会。

第三章 圣人之治

速读

在这一章里，老子接着“无为而治”的观点，继续阐述他的社会政治思想。老子主张不尚贤，使人们无知、无欲，让他们回到一种无矛盾的“无为”境界，这与当时的社会环境有关。老子生活的时代，战乱不断，民不聊生。统治者为维持社会秩序，保护自己的权位，纷纷重用贤才，于是，“尚贤”之风盛行一时，这在某些程度上对国家的治理、人民的安定很有帮助。可是一些居心叵测的人却趁机争权夺位、抢占钱财、扰乱社会秩序。于是，老子就提出“不尚贤”的观点，大力批评由“尚贤”引起的追求物质利益的欲望。

老子认为统治者要像圣人那样治理百姓，不过分看重贤才的能力和才华，不给他们过分优越的地位、权势和功名俸禄，以免引起人民的羡慕和嫉妒，从而招致天下百姓纷纷争权夺利。不过，这并不代表老子有贬低人才、否定人才的思想倾向。

关于人性善恶问题，很多人都讨论过。老子则认为人的本性就如同一张白纸，无善恶之分。而要是“尚贤”，自然会打破这种至纯至静状态，挑动起人们的占有欲、追逐欲，导致天下大乱。所以他主张不尚贤。然而，不尚贤不使人们产生贪欲，并不代表要剥夺人们的生存权利，而是要尽量满足老百姓的基本生活所需，让其生活安定、身体健康，这样，他们就不会有所求，更没有利禄之心、争强好胜之志。老子的这种思想能使人们回归无知无欲的自然本性。这对当时思想界存在的敬天法祖的观念和某些宗教迷信观念起到一定的破坏作用。

精彩选录

不尚贤^①，使民不争^②；不贵难得之货^③，使民不为盗；不见可欲^④，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心^⑤，实其腹，弱其志^⑥，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为^⑦，则无不治。

注释

①尚贤：尚，崇尚、看重；贤，有才能的人。②不争：不争夺功名利禄、权势地位。③不贵难得之货：不以难得之货为贵，即不珍视稀罕的器物。④不见可欲：见，同“现”，显示、显耀的意

思；可欲，指能诱发人贪欲的东西。⑤虚其心：使人民头脑空虚。⑥弱其志：削弱他们的意志。⑦为无为：前一个“为”字是动词，做、实行之意。以无为的态度去对待世事，即以符合自然规律的态度去治理人民。

译文

我觉得任何一个翻阅《道德经》的人最初一定会大笑，然后笑他自己竟然会这样笑，最后会觉得现在很需要这种学说。至少，这会是大多数初读老子的反应，我自己就是如此。

——林语堂

不推崇有才德的人，使老百姓不争功名利禄；不珍爱难得的宝物，使人民不去偷窃；不炫耀那些能诱发人贪欲的东西，使民心不被搅乱。所以，圣人治理天下，要简化人民的头脑，填饱人民的肚子，削弱人民的意志，增强人民的体魄，使人民没有智巧、没有欲望。这样一来，那些有智慧才干的人就不敢妄为。以无为的态度去处理世事，那么天下就太平了。

编者点评

老子所提出的使人民回归到混沌状态的施政准则，固然可以使社会长治久安。但是从历史发展、社会进步的角度看，其显然是愚民政策的公然宣扬。如果抛开人民的利益与权利，单从统治者或是管理者的角度来讲，用弱民愚民的方法统治，也许暂时会取得内部的稳定团结，但是长此以往，国家就会失去生机，组织就会失去活力！可悲的是，在中国几千年的封建社会里，这种统治思想被发挥得淋漓尽致。闭关锁国的政策就是典型的代表。而闭关锁国的后果就是中国比西方足足落后了几百年。所以，从现实的角度来讲，要想更好地管理一个组织、统治一个国家，就必须适当地“尚贤”，让那些真正有才能的人有用武之地。

第四章 和光同尘

速读

此章接着前一章关于“道”的内涵问题进行论述。本来老子认为“道”是不可以名状的，实际上“道可道，非常道”就是“道”的一种写状，所以在这里，老子通过形容和比喻，将“道”作了具体描述。老子用一个“冲”字描述了道的体象。他认为“道”是虚体的，无形无象，先天地而生，用之不尽。人们看不见它，也触摸不到它，只能依赖于意识去感知它，通过反复的实践去领悟它的真正内涵。虽然“道”是虚无缥缈的，但它并非一无所有。从空间的角度讲，“道”无边无尽，博大深远。它所能发挥的作用是无法限量的，是永远不会枯竭的；从时间的角度看，“道”没有开端，没有尽头。它好像存在于天地产生之前。它是万物的宗主，主宰着整个宇宙，又支配着一切事物。它是宇宙天地存在与发展变化必须依赖的力量。

“道”的真正妙处在于它深不可测，广不可量，似有非有，似无非无。它不显聪明才智，不露棱角锋芒，犹如浑圆之球体。万事万物没有绝对的正确和错误，大千世界无处没有矛盾、没有纷争。“道”就像润滑剂一样到处去化解这些矛盾和纠纷，让宇宙和谐统一。天下的事物，丑美善恶，阴阳刚柔，是非曲直，都各具其性。“道”则内敛含蓄，体性圆明，在方为方，在圆为圆，在美为美，在丑为丑，超脱一切，又将一切事物掌控在内。

精彩选录

道冲^①，而用之或不盈^②。渊^③兮，似万物之宗。挫^④其锐，解其纷^⑤，和其光^⑥，同其尘^⑦。湛^⑧兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先^⑨。

注释

①道冲：冲，通“盅”。这里引申为虚。道冲，指道是虚空而没有形体的。②盈：满，引申为尽。③渊：形容道境深远，找不到边际。④挫：消磨，折去。⑤解其纷：化解纠纷。⑥和其光：调和隐蔽它的光芒。⑦同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说道本身的属性。⑧湛：沉没。是说“道”的境界非常清晰、明澈。⑨象：似乎。帝，天帝。老子从不认为上天、上帝是万物的始祖，天和地不过就是天空和大地，假如有所谓天帝存在的话，也毫不例外是“道”的产物。

孔子去，谓弟子曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”

——司马迁
《史记·老子韩非列传》