



经典悟人生系列之

道德经

的觉悟

不学道，不足以处世 不学道，不足以经商 不学道，不足以为官

老子◎原著 丹明子◎编著



影响人类文化的一百本书之一

中国人生哲理第一书

著名史学家钱穆所开列的
中国人必读书之一



华中师范大学出版社

道德經的覺悟

老子/原著 丹明子/編著



 華中師範大學出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

道德经的觉悟/丹明子编著. —武汉: 华中师范大学出版社, 2011.6

(经典悟人生系列)

ISBN 978-7-5622-4905-4

I. ①道… II. ①丹… 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074296号

道德经的觉悟

老子 原著 丹明子 编著

总策划: 段仁国

责任编辑: 夏兴通 郑光

责任校对: 孙亚兰

编辑室: 对外合作部

电话: 027-67867317

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电话: 010-63703893

社址: 湖北省武汉市珞喻路152号

邮编: 430079

电话: 027-67863040(发行)

传真: 027-67863291

网址: <http://www.ccnapress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经销: 全国新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

字数: 250千字

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 18

版次: 2011年6月第1版

印次: 2011年6月第1次印刷

定价: 36.00元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版、请打举报电话027-67861321

前言

老子，姓李名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国人，曾任周朝守藏史。是中国古代思想先哲第一人，中国的哲学之父，也是道家学派的创始人。他的经典之作《道德经》，又名《老子》，洋洋洒洒五千言，给世人留下了丰富的哲理宝藏，构造出了朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观和方法论的宏大框架。我们可以从社会、文化、政治、经济等诸多方面获得《道德经》所蕴涵的思想的指导与启迪。《道德经》的精髓也为越来越多的西方人所惊羨。

也许正因如此，很多人都认为《道德经》非常深奥难懂，所以才会望“道”兴叹！

《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，讲述了阴阳变幻的微妙；《德经》说的是处世的方略，道出了人事的进退之术，包含了长生久视之道。《道德经》的智慧，源于老子对世情的洞察：时代的战乱、社会的不安定、人事的纷争、生命的无常，点点滴滴积淀成老子关于人性的修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道等智慧之学。例如，“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”（第十九章）的思想，告诉人们清静无为可以养神长寿；“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”（第五十八章）、“反者道之动”（第四十章）的观点，说明世事常变化、矛盾和对立转化是永恒不变的规律、福祸相互转化的道理。“知足不辱，知止不殆”（第四十四章），教导人们不要追名逐利；“无为而治”的观点，又指出了领导艺术的至善境界……

《道德经》不仅是一部哲学经典，而且它的文字简洁、辙韵强劲，可以被看作是一种特殊形式的诗。因此，有人说《道德经》是哲学的诗化表述。但是，它比我们通常所说的诗更具有完整、丰富的哲学内涵和人生哲理。如今我们耳熟能详的许多哲理成语，比如“福祸相倚”、“知足不辱”、“大智若愚”、“哀兵必胜”、“和光同尘”、“视而不见”、“听而不闻”、“天网恢恢，疏而不漏”、“千

里之行，始于足下”、“为而不恃”等等，都源自于《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，使我们神游天界外，道由意中来！

老子的思想体系包含着丰富、精妙的生存智慧、管理智慧，其中的妙语箴言，即使经过两千多年岁月的洗礼，依然光彩熠熠。日本学者卢川芳郎说：“《老子》有一种魅力，它给在世俗世界压迫下疲惫的人们以一种神奇的力量。”在21世纪的今天，我们更应该将《道德经》当做解决新世纪人类各种矛盾和问题的睿智之书，从中汲取无穷的智慧和力量，帮助我们在人生道路上更好地生活和工作，从而使我们短暂的生命获得无尽的快乐与成功！

林语堂先生曾经说：“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，这会是大多数人初读老子的反应，我自己就是如此。”因此这本《道德经的觉悟》，力求做到行文通俗易懂，希望能帮助大家更好地理解《道德经》中的智慧真谛，让“道”真正地融入我们的日常生活之中，从我们身边的细枝末节就能够体会到老子的思想。但是，真正做到深入浅出是很不容易的，既要表明老子的观点，还要结合现实，因此也就只能将自己的理解进行一个简单的陈述，希望能给大家带来一些智慧的启迪，其中存有不足在所难免，希望读者给予指正。

的觉悟



CONTENTS

第一章	众妙之门 / 1
第二章	功成弗居 / 5
第三章	不见可欲 / 9
第四章	和光同尘 / 12
第五章	不知守中 / 16
第六章	谷神不死 / 19
第七章	天长地久 / 23
第八章	上善若水 / 26
第九章	功成身退 / 29
第十章	专气致柔 / 33
第十一章	无之为用 / 37
第十二章	去彼取此 / 41
第十三章	宠辱若惊 / 45
第十四章	无象之象 / 48
第十五章	微妙玄通 / 52
第十六章	虚极静笃 / 55
第十七章	功成身遂 / 59
第十八章	大道废焉 / 62
第十九章	少私寡欲 / 66
第二十章	独异于人 / 69

目录

第二十一章	孔德之容 / 73
第二十二章	全而归之 / 76
第二十三章	希言自然 / 79
第二十四章	企者不立 / 82
第二十五章	道法自然 / 85
第二十六章	重为轻根 / 89
第二十七章	常善救人 / 93
第二十八章	常德不离 / 97
第二十九章	去奢去泰 / 100
第三十章	故善者果 / 103
第三十一章	恬淡为上 / 106
第三十二章	知止不殆 / 109
第三十三章	自知者明 / 113
第三十四章	终不为大 / 116
第三十五章	往而无害 / 120
第三十六章	国之利器 / 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 / 132
第四十章	有生于无 / 135

第四十一章 大器晚成 / 137
第四十二章 损之而益 / 141
第四十三章 无为之益 / 145
第四十四章 知足不辱 / 148
第四十五章 大成若缺 / 152
第四十六章 知足之足 / 155
第四十七章 不为而成 / 158
第四十八章 为学日益 / 161
第四十九章 圣无常心 / 165
第五十章 出生入死 / 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 行于大道 / 181
第五十四章 善抱不脱 / 184
第五十五章 物壮则老 / 187
第五十六章 为天下贵 / 190
第五十七章 以正治国 / 192
第五十八章 祸兮福倚 / 195
第五十九章 长生久视 / 199
第六十章 若烹小鲜 / 203
第六十一章 各得其所 / 207

第六十二章 为天下贵 / 210
第六十三章 终不为大 / 214
第六十四章 慎终如始 / 217
第六十五章 善为道者 / 221
第六十六章 为百谷王 / 225
第六十七章 我有三宝 / 229
第六十八章 不争之德 / 234
第六十九章 哀者胜矣 / 237
第七十章 被褐怀玉 / 241
第七十一章 不知知病 / 244
第七十二章 自知自爱 / 247
第七十三章 天网恢恢 / 250
第七十四章 民不畏死 / 253
第七十五章 贤于贵生 / 256
第七十六章 柔弱处上 / 259
第七十七章 为而不恃 / 263
第七十八章 受国之垢 / 267
第七十九章 常与善人 / 271
第八十章 小国寡民 / 274
第八十一章 为而不争 / 278

的
觉
悟



第一章 众妙之门

道，可道，非常道；

名，可名，非常名。

无名，天地之始；有名，万物之母。

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。

此两者同出，而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

道，可道，

非常道；

名，可名，

非常名。

无名，

天地之始；

有名，

万物之母。

故常无，

欲以观其妙；

常有，

欲以观其徼。

此两者同出，

而异名。

同谓之玄，玄之又玄，

众妙之门。

大道，可以说出来的，

就不是永恒的大道；

相名，可以命名的，

就不是永恒的相名。

天地未成形的状态，

是天地万物的开始；

万物本原的命名，

是生育万物的根源。

所以经常从无目的、无拘束、无局限的状态，

来观察“道”无名无形的微妙；

经常从有目的、有拘束、有局限的状态，

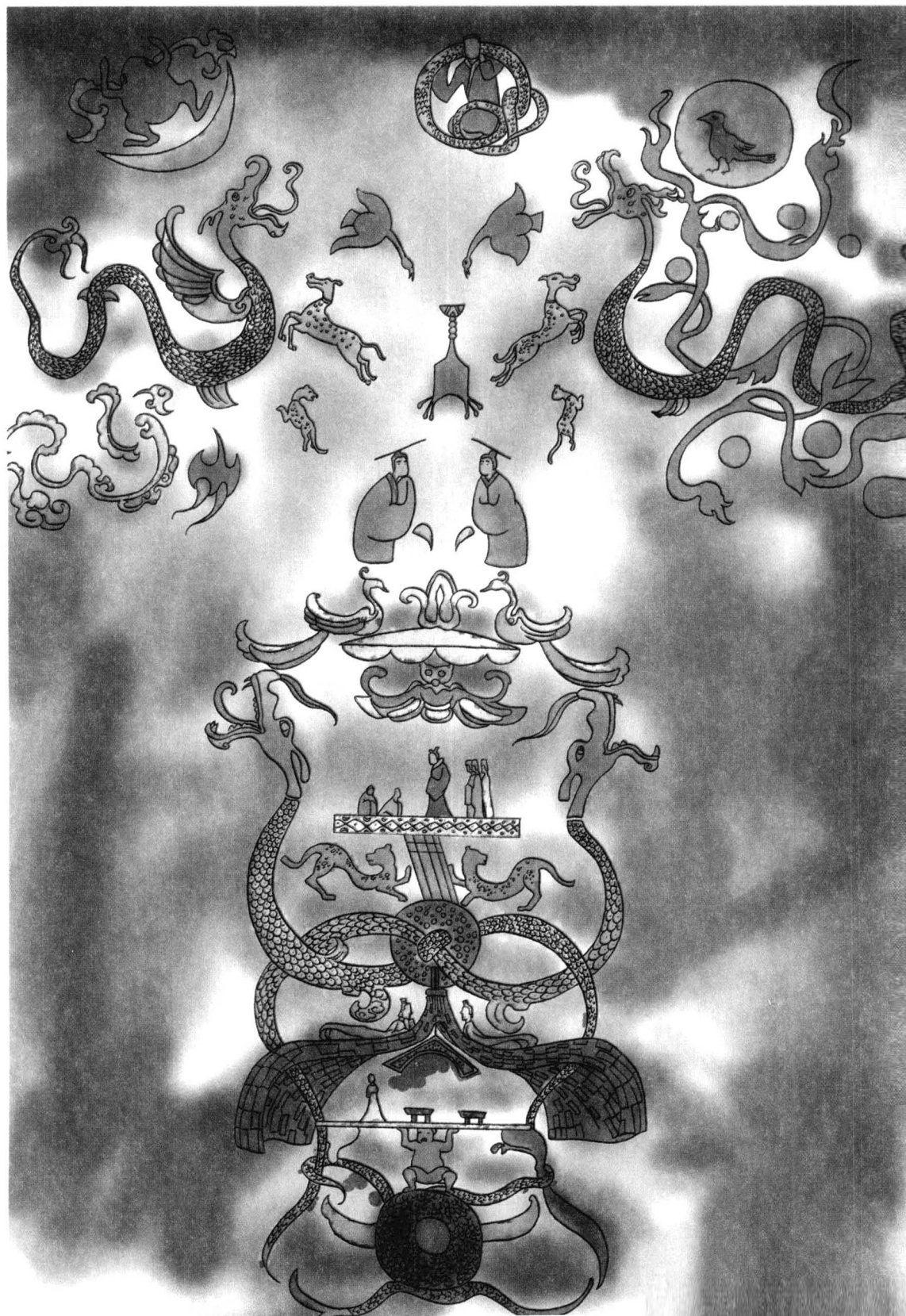
来观察“道”有名有形之处的真实。

无名无形、有名有形都来源于道，

是道的两种不同的形态和境界的同一真理。

深奥啊，神妙啊，

这是洞察宇宙间一切奥妙变化的门径。



先来听一个故事：五代时有个宰相名叫冯道，冯宰相养了不少门客。所谓门客，就是一种闲人，寄食在名人的门下，有时帮助名人出主意。有一天，一个门客给别人讲老子的《道德经》，不想一开篇就遇到了天大的难题。古时候讲忌讳，尊者的名字不能随便说，不像现在的人，儿子敢跟父亲称“哥们儿”。“道，可道，非常道”，这一句可怎么讲？“道，可道”，实在是不可道，因为这个“道”字正是主人的名讳，是不能讲的。于是他只得把“道，可道，非常道”，读作：“不可说，不可说，非常不可说。”

这位门客没有想到，其实他的这句话是歪打正着地一下子触及了“道”的真谛。道的确是不可说的，说出来就不是道了。

这里，老子为我们讲述了“道”和“名”的概念，以及“无”和“有”的真意。记得朱子曾经说过：“道就像路一样，是人们所共同拥有的。”所有的天地万物都在遵循的规范，就是这里提到的“道”。

《老子》一书之所以又名《道德经》，究其原因，第一，它要阐明的观点就是什么是“道”；第二，它要阐明的观点就是什么是“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。

古时候的人决不懂得什么是“上网”，也不知道什么是“电脑”和“手机”。“文革”时期的语言，现在的年轻人便不大明白；而黑道上的“切口”，局外人也听不懂。老子说，你要想了解现实中事物的变化，研究概念就可以了，你要是还想研究概念产生之前的那个无名宇宙的奥妙，那你就得用另一套语言系统才行。至于这另一套语言系统是什么，还真不好说。

其实，研究宇宙奥妙的语言不只一套，有科学家用到的，他们所阐述观点的语言多是术语，对于一般人来说是听不太懂的；有佛家用的禅语，这种语言如果没有一定的悟性，也很难明白。而老子告诉我们时，所用的又是另外一种语言，它虽然没有华丽的辞藻，但是如果不是有道之士，也无法明白它的深远含义。这种语言就是“悟语”。不仅要参悟语言，就连心灵都得进行悟透，忘却欲望、忘却宠辱。所以说“常无欲以观其妙”，是无心得之。

道，既然是《道德经》所要讲述的核心问题之一，那么，就让我们一同来探讨一下“道”含义吧！在天地还未生成之前，这个“道”就存在于浩瀚的宇宙之中了。所有天体的运动与变化，其中都有“道”的迹象可寻。在这里，

“道”所呈现的这一规律，就是我们现在经常说的“宇宙观”，或者称为自然规律。当天地形成之后，“道”这种规律，就自然而然地存于世间万物的生长、活动、变化，以至灭亡之中了。

道，在天地未分之前就一直存在着；在天地形成之后仍然存在，并且为我们的意识所感觉得到。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，我们就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。

自从有概念开始，这个世界就分成了两大部分：一部分是现实的实有的世界，另一部分就是虚无的宇宙。一个可以用肉眼看见，另一个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，从而成为地球的主人。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。但是，我们人类是一个充满信心的物种，让我们在不断的探索中，去寻找和认识这种古老的终极规律。正是在这种永不停歇的探索 and 发现中，我们了解到人生和宇宙大道之间的距离，并且找到了一个新的角度，来让我们去思考宇宙大道和人类自身的真意。而提出这一思考方式的就是老子。

他在《道德经》中讲述了“道”是宇宙间所存在的一种无法用语言来描述的大规律，而这种规律似乎存在于我们的意识形态之中，但却无法被我们掌控。因此，在我们了解和认识它的过程中，就需要一个词冠于这个规律之上。然而无法用语言来形容的这种大规律，也不可能有一个长久的、恰当的名字予以冠之。这就是世上没有绝对不变的真理，宇宙大道同样是在不停变化的，所以它的奥妙仍需要我们不断地探索和研究！

但是，我们人类要想认识大道的真解，仍需要一个概念性的词语来体现和解释。这就是“无”和“有”所能承载的状态。俗话说：“无中生有”，在这里所讲的“无”就是没有的概念，表示一种虚空的境界，一种无法描绘的广阔，也就是大道的存在方式。而“有”的含义是从“无”中衍生出来的，它所代表的是一种孕育万物生机的能力和状态。当我们要认清宇宙和自然的这种大规律的时候，“无”和“有”是我们必须把握的两个概念，只有从这两方面去探讨，才有可能帮助我们了解大道的实质！才有可能打开众妙之门！



第二章 功成弗居

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，长短相形，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，万物作焉始而不辞。

生而不有，为而不恃，功成而弗居。

夫惟弗居，是以不去。

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，

长短相形，

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，

万物作焉始而不辞。

生而不有，

为而不恃，

功成而弗居。

夫惟弗居，

是以不去。

天下人都知道了美之所以是美，
丑的观念也就知道了；

都知道了善之所以是善，
也就知道了什么是不善。

所以有与无相并而生，

难与易相互成就，

长与短相互对比，

高与低相互充实，

音节与旋律的相互配合，

前与后相互追随。

所以圣人用无为的方式处理世事，

施行不发号施令的德政教化，

让万物自行发展而并不创始。

让其自由生长和活动而不占有，

任其自为而不施加自己的意志，

功成业就而不去占据啊。

正是因为不去占据，

所以才永远不会失去。



我们都听说过“白马非马”的典故。为什么白马不是马？因为马是个大概念，白马则是个小概念。白马不是马，就好比说树木不是森林，女人不是人，杨贵妃不是女人一样。白马非马的命题被公孙龙发扬光大。公孙龙说：“马者所以命形也，白者所以命色也。命色非命形也，故曰白马非马。”又说：“白马者，马与白也，白与马也。”如果说白马是马，那白呢？哪里去了？白马是白和马组成的整体、活体，而不是抽象的马。

按照老子的观点，这些都是人们自扰的问题。白马不是马是什么？不仅白马是马，黑马是马，就连那不是马的东西也可以是马，为什么？因为我们都是从一个地方来的，都是由一样的物质——非常小的微型颗粒变化来的，都是由肉眼看不到的最基本的分子啊、中子啊、原子啊、中微子啊等玄而又玄的东西组成的，而这一切都是从大道中孕生出来的。天地与我为一，万物都是一理。庄子有一天变成了蝴蝶，不是做梦，而是真的变成了蝴蝶。人和蝴蝶在本质上有差别吗？所以，正是在这个意义上，庄子才说出了“天地一指，万物一马”的话。

当我们了解了天地万物的生成都是从大道中得来的，我们也就明白了世间的一切都是变化的；当我们叩开了众妙之门的时候，我们更清楚地意识到，万物是相互依赖、相互转变的。而我们从认识世界所使用的概念中，知道了更多有助于我们了解大道的范畴。

这些范畴不仅可以让我们去更好地探索宇宙大道的变化规律，同时也在我们的意识形态中帮我们营建了生存标准，确定我们的生活范围。比如，我们用东、西、南、北、中、上、下、左、右、前、后的概念来辨别方位；用酸、咸、苦、辣、甜的概念来标志味道等。这些概念是我们可以感受到的，是可以用一个固定的“名”来标注的。而有一些绝对的概念是我们无法用器官来感觉、认识和判断的。对于这些无法感知但确实存在的概念，我们只有以人类特有的意识去理解和判别了。

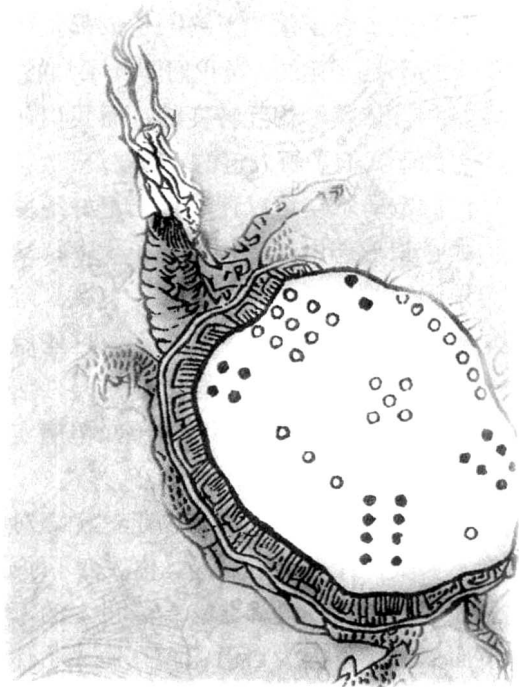
老子说，既然世上的事物是这样相对的，人们还干吗自寻烦恼呢？你什么都不要做，什么也不要说，你改变不了这个世界。不管你有多么犟的脾气，你只能顺着事物的规律走。你看世上的万物，是谁教化它们那样了？它们是自然而然的，不因为自己的存在而显示什么，当然更不居功自傲。事物和人

一样，只要骄傲，就会灭亡。事物不懂得骄傲，所以，它们才能永存。而我们人类有时候不行，总想对这个世界说三道四，总想按照我们的意志改造这个世界。我们曾经开山造田，也曾毁林造田，搞过“人有多大胆、地有多大产”的试验，大自然已经狠狠地，或者正在狠狠地，或者将要狠狠地报复我们。不遵循天道而行，我们就是在用自己磨快了的刀子自杀！

在我们的人生旅途中，有许多概念是处于相对的范畴的。我们在了解了美丽的同时，自然就知道了丑陋为何物；当我们知道了生的含义时，我们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，才会明白什么是胜利、幸福、天伦之乐。

其实，当我们拥有知识头脑，产生了各种概念时，就是遵循大道的结果，延续着宇宙大规律的演变，它们天生就是相互对立、矛盾的。然而，我们在这种对立之中只愿意看对自己有利的一方面，不愿接受不利的另一方面，就像所有人都愿意听到他人对自己的表扬，而不愿意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，而无法真正领会大道那自由自在的境界。

大道无言，大道无际，它孕育了天地万物，并使天地万物感受到它的存在和力量，然而却无法相应和准确地将它描绘出来。因此说，大道是绝对的，是没有对立的，我们也只有去掉了这种相互对立的概念，不用一种实际的“名”来确立，也就是没有了所谓的范畴，去掉了那种不该有的局限性，这时我们便与大道相融了；也就了解了大道的真意；也就没有了烦恼和忧愁，变得自由自在！



第三章 不见可欲

不尚贤，使民不争；

不贵难得之货，使民不为盗；

不见可欲，使心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。

常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。

为无为，则无不治。

不尚贤，

使民不争；

不贵难得之货，

使民不为盗；

不见可欲，

使心不乱。

是以圣人之治，

虚其心，

实其腹，

弱其志，

强其骨。

常使民无知无欲，

使夫知者不敢为也。

为无为，则无不治。

不崇尚有德才名声的人，

使老百姓不去争名；

不以难得的奇珍异宝为贵重之物，

使老百姓不去做盗窃的事；

不显耀可以引起贪心的事物，

使心不产生邪淫和惑乱。

所以圣人的治理准则是，

排空人们投机取巧的心智，

充实人们的肚子，

削弱人们争名夺利的志向，

强健人们的筋骨。

永远使人们没有投机取巧、争名夺利的欲望，

使那些即使是聪明的人也不敢做、不去做。

无所作为，那么天下就不可能得不到治理了。

 人生觉悟

社会上充斥着“高薪诚聘”有才能的人的招聘启事，这是崇尚社会贤能的结果。用我们现在的观点看，崇贤尚能并没有什么错，不仅没错，而且好像还做得很不够。老子却不提倡崇尚贤能，但老子本人却绝对是天下第一等的贤能，就连孔子都要向他请教。据说孔子见了老子之后，好几天不说话。他的弟子问：“老师，您在老子那儿见到了什么？听到了什么？我们感觉着老师从他那儿回来好像有点不对劲儿啊。”孔子说：“鸟，我知道它能飞，鱼，我知道它能游，兽，我知道它能跑。能跑的兽可以用陷坑捉住它，会游的鱼可以用网逮住它，会飞的鸟可以用网捕获它。可是对于龙，我就没办法了，因为龙这东西，聚则成形，散则成彩，既可潜身海底，又可乘风御天。我今天见了老子，就好像见到了龙！”

在老子看来，如果不崇尚贤能，那人们就不会争功夺名。人们要是争夺功名，心里就乱了。心里一乱，就活不好了。对于人来说，什么才是幸福？心灵安宁是最好的。知识多、有能力、品德高尚的人是很好，人们都会尊重他们。可是千万不要给他们很特殊的待遇，否则他们就会骄傲了。这不仅毁了他本人，而且更多的是毁了别人。人是欲望之物，不患寡而患不均，而这种不匀就会导致人们心灵不宁静，就会使人们产生很多的欲望，也就难免犯各种各样的错误。错误致使社会不安定，人们就更不安宁了。让人的心灵不宁静的东西还有许多。亡命徒为什么抢银行？因为钱能买到他的欲望；抢匪为什么要抢少妇脖子上的金项链，因为金子值钱。如果你用金子垒厕所，小偷还会偷吗？

依照老子的想法，人是平等的，物也是平等的，何必要人为地区别开呢？

当天地万物从大道中生成之后，人类由于多种原因的结合形成了社会，因此而产生了阶级以及高低贵贱的差别。人们为了能使自己生活得更好，能让自己的社会地位更优越，就产生了名利的欲望。人类在各种欲望的驱使下，促使自己不断追逐各种的事物。因为人类认为只有得到这些的事物，比如名与利，才能拥有良好的社会地位，及优越的生活环境，得到他人的赞誉和尊敬。

但是，能拥有这些事物的人毕竟是极少数的，而这些少数人为了使自己的社会地位更加稳固，为更好地保护自己的利益，想尽方法去协调和指挥他人，充分地调动他人的积极性，来为他们更好地服务。因此，他们设立了各种各样的名位，让天下的人们用自己的才智去获得，并甘心帮助他们把社会