

# 初读老子

——  
一路阳光灿烂

高守亚  
评注



# 初读老子——一路阳光灿烂

高守亚评注

巴蜀书社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

初读老子——一路阳光灿烂 / 高守亚评注. —成都: 巴蜀书社, 2012. 11

ISBN 978-7-5531-0194-1

I. 初… II. ①高… III. ①道家 ②《道德经》—青年读物  
③《道德经》—少年读物 IV. ①B223.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 264104 号

初读老子——一路阳光灿烂

高守亚 评注

---

|      |                                                          |
|------|----------------------------------------------------------|
| 策划组稿 | 何 锐                                                      |
| 责任编辑 | 张 科                                                      |
| 封面设计 | 古 蓉                                                      |
| 内文设计 | 古 蓉                                                      |
| 出 版  | 四川出版集团巴蜀书社<br>成都槐树街2号 邮编 610031<br>总编室电话: (028) 86259397 |
| 网 址  | www. bsbook. com                                         |
| 发 行  | 巴蜀书社<br>发行科电话: (028) 86259422 86259423                   |
| 经 销  | 新华书店                                                     |
| 照 排  | 四川胜翔数码印务设计有限公司                                           |
| 印 刷  | 成都蜀通印务有限责任公司 (028) 86106170                              |
| 版 次  | 2014 年 4 月第 1 版                                          |
| 印 次  | 2014 年 4 月第 1 次印刷                                        |
| 成品尺寸 | 148mm×210mm                                              |
| 印 张  | 12                                                       |
| 字 数  | 260 千                                                    |
| 书 号  | ISBN 978-7-5531-0194-1                                   |
| 定 价  | 30.00 元                                                  |

---

本书若有印装质量问题, 请与我社发行科联系调换



《老子》又叫《道德经》，它是中华民族奉献给人类的瑰宝，是中华民族文明智慧的结晶，它不但包含着宏广深奥的哲理，而且蕴藏着自然科学、社会科学、人体科学、思维科学、人文艺术系统科学等诸方面知识的玄秘，世人称它为“万经之王”。它像宝塔之巅的璀璨明珠，照耀着中国古代文明，更启示人类未来的文明。它无论对于中华民族人格内涵的铸成，还是对于政治的统一与稳定，均产生了深刻的影响，道德文化是中华民族文化的根。

《老子》五千言，首先强调执政者要关注民生，要为人民的福祉谋划，只有无私地奉献自己的美德和才智，才会得到人民的拥护，才能流芳百世，如果只顾自己奢侈享乐，对人民实行暴政，只会激怒人民，被人民所推翻，身死国灭，落个可耻下场。《老子》还是一部论述宇宙万事万物运转变化的百科全书，它揭示了宇宙万事万物发展变化、生长消亡的总规律，要求人们应掌握好万事万物的发展变化规律，按规律办事，才能



无为而无不为。它认为“万物生于有，有生于无”，“道”是超越时空界限、永远独自运行、永远发展变化的宇宙运行规律，“德”是厚爱和养育天地万物的母亲。最古老的版本中，书名就叫《德道经》，就蕴含做人首先要有德，并能按规律办事，才能得到自己所喜欢的幸福。《老子》认为，做人最高的精神境界是，为天下人谋利，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，无为而无不为，成为德高智博的圣人。做人的底线是，做一个好人，好学，向上，勤奋，创新，走一条幸福的人生之路。《老子》是一部集《易经》文化精华之大成的，教人向善、向美、向真、向智，引人远离动物性，保持人的纯洁性和高贵，向人的神圣性提升的古典哲学名著。古今中外对《老子》的评价是：

- 一、它是影响中华民族两千五百年的道家开山之作。
- 二、它是第一部用诗化语言阐述中国哲学的经典名著。
- 三、它是最精彩的世界生命智慧宝典。
- 四、它是中国传统文化的杰出代表，修身处世的古老“东方圣经”。
- 五、《老子》是东方文化的优秀代表，是中国哲学的宝贵遗产。两千五百多年来，《老子》中的闪光思想已经渗透到了中国人的血液之中，《老子》中的格言警句已经成为了脍炙人口的行动格言。
- 六、《老子》可以净化我们的灵魂，提高我们的修养，开启我们的智慧，有助于我们处理好人与人、人与自然、人与社会的关系。
- 七、当代许多企业家把《老子》当中的一些哲学思想引用到企业管理方面，并取得了成功。因此，有人主张应该把《老

子》当作企业管理的经典来研究。

八、从古至今注释者三千余家，出版发行量居世界前茅。

西方对中国的了解，源远流长。而老子是西方人最感兴趣的哲学家之一。从16世纪开始，西方人把《老子》翻译成了拉丁文、法文、德文、英文等。据西方学者统计，从1816年至今，各种西文版的《老子》已有二百五十多种。西方人把《老子》作为寻找拯救西方文明危机的良方。17世纪的德国哲学家莱布尼兹是较早接受老子思想影响的西方哲学家，他从到过中国的传教士那里了解了中国的哲学思想和文化，曾试图翻译《老子》。他根据老子的阴阳学说提出的二进制思想，形成了现代数理逻辑的雏形。现代哲学中受到老子思想影响的，是叔本华和海德格尔。叔本华的唯一意志主义哲学和悲观主义生活态度都从老子那里得到了精神支持。海德格尔更是最直接地从《老子》中吸取了思想资源。1946年春，五十七岁的海德格尔曾与台湾学者肖师毅合作翻译了《老子》的一部分。据说，海德格尔的书房里就挂着肖师毅手书的一幅书法：“孰能浊以止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？”此句出自《老子》第十五章。值得注意的是，西方哲学家阅读老子思想，就是要从中获取能够拯救西方文明危机的良方。他们发现，《老子》中对人与自然关系的和谐理解、为人处世的和谐态度、德性培养的修行方法、生存智慧的温暖光芒等，对弥补东西方文明中的精神失落和道德衰退，都具有非常积极的作用。诺贝尔物理学奖获得者李政道在观察物质微观世界时，竟然从《老子》找到了理论根据——量子力学中一条很基本的“测不准原理”，它与老子所说“道可道，非常道”颇有相合之处。而与美国民众



切身利益相关的“实用”之处在于，“道家对养生保健有很大的帮助”，它被看作是一种积极的“生活的哲学”，道的文化光芒，在美国变得更具体化，和气功、风水学、太极拳这些富有中国传统特色的运动紧密联系在一起。推动道家思想在美国传播的因素很多，其中一个因素就是，20世纪60年代，后西方社会兴起的绿色环保风潮。有位出国留学生，在一位中年美国白人朋友家里，看到一张海报，展现的是颇具中国山水画风韵的自然风光，一旁题有老子的名言：“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”从中可以看到道家崇尚自然、讲究节制，倡导环保主义的思想。在美国，许多人都喜欢读上几页《老子》，以便从中去寻找自己所喜欢的东西，从而使自己的生活多几分生存智慧和情趣。可见《老子》平民化的强大影响力和魅力。

本人对哲学的爱好已有三十余年履痕，从古今中外哲学的汹涌峰峦中，我发现《老子》哲学思想的雄浑和伟大，也发现了它几千年来被人误解的原因：文化是一个民族的强大精神支柱，由于统治者的需要，《老子》一直被人从不同的角度加以曲解和误读，使之远离平民，成为一座高渺而不可企及的神坛。现在是还它一个真面目，让它回到人间，回到平民中，让它为平民带来快乐、智慧和福祉的时候了。为了达到这一目的，我对《老子》进行了新的阐释，力求恢复这部古老经典的本原意义，对它进行另一种独到的生命智慧解读。力求顺应时代需要，满足平民的应用需要，尽量做到平民化和通俗化，让广大百姓读得懂，用得上。并引了八十一个世界范围内的杰出人物事迹作为佐证，让读者从中得到一种文化的滋养和效法的榜样，在学习上，取其上，即使不能得其上，也能得其中。只

要认真学好《老子》，你不仅可以学到一些文言文知识，增加你学习中外优秀文化精华的力量，还可以从中学到许多实用的、有益的、为人处世哲学智慧，从中找到一条适合自己走的、避祸趋利的人生之路。《老子》不是叫你什么都不干，坐在家里冥思玄想，等待好日子从天而降，而是让你明白，万事万物都有其规律性，你做事一定要按规律办，不乱作为，才能有所成功。不是叫你夸夸其谈、成为只懂理论的书呆子，而是叫你理论和实践相结合，踏踏实实地去干、默默地去干、坚忍不拔地干，才能心想事成，无往而不胜。《老子》强调做人首先要有美德，同时又要努力学习，增长才干，与人和谐相处，有应变能力，有胸怀，有志气，能助人为乐，几十年如一日地追求自己所喜欢的目标，这才能成为一个身心健康平安幸福的人。《老子》是那样浩瀚浑厚，仁者见仁，智者见智，不同的人，可以从中得到他所喜欢的、对他有益的东西，如果你能认真读过这样一本平民化的《老子》，并认真地按它说的去做，你一定会因自己的文明和礼貌、宽容和谦逊、慈善和节俭、才智和创新而受益无穷，得到你所意想不到的惊喜和快乐。在人生的旅途中，少不了鲜花和荆棘，迷雾和坎坷，只要你打开《老子》，你就会看到那些芬芳的文字，像一道灿烂的阳光，照亮你前面的路，给你和你的家人带来无比的温暖和喜悦。愿你喜欢这本小小的充满温暖的书，愿你因这本小小的书而走向幸福。

是以为序。

高守亚于水城桂香斋

2012年3月10日

## 目 录

老子初读——一路阳光灿烂

|                      |    |
|----------------------|----|
| 自 序 .....            | 1  |
| 第 一 章 道与人 .....      | 1  |
| 第 二 章 美 丑 .....      | 10 |
| 第 三 章 智 者 .....      | 14 |
| 第 四 章 和光同尘 .....     | 18 |
| 第 五 章 守 中 .....      | 25 |
| 第 六 章 谷神不死 .....     | 32 |
| 第 七 章 天长地久 .....     | 38 |
| 第 八 章 上善若水 .....     | 42 |
| 第 九 章 功成身退 .....     | 47 |
| 第 十 章 玄 德 .....      | 52 |
| 第 十 一 章 无之以用 .....   | 58 |
| 第 十 二 章 五色令人目盲 ..... | 62 |
| 第 十 三 章 宠辱不惊 .....   | 66 |



|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第十四章  | 道 纪 .....         | 71  |
| 第十五章  | 浊静徐清 .....        | 76  |
| 第十六章  | 致虚极守静笃 .....      | 80  |
| 第十七章  | 功成自然 .....        | 84  |
| 第十八章  | 大道废 有仁义 .....     | 87  |
| 第十九章  | 绝圣弃智 .....        | 90  |
| 第二十章  | 绝学无忧 .....        | 94  |
| 第二十一章 | 孔德之容 .....        | 100 |
| 第二十二章 | 曲则全 枉则直 .....     | 105 |
| 第二十三章 | 飘风不终朝 .....       | 108 |
| 第二十四章 | 企者不立 跨者不行 .....   | 111 |
| 第二十五章 | 道大天大地大人亦大 .....   | 116 |
| 第二十六章 | 重为轻根 静为躁君 .....   | 123 |
| 第二十七章 | 善行无辙迹 .....       | 126 |
| 第二十八章 | 知其雄 守其雌 .....     | 130 |
| 第二十九章 | 去甚 去奢 去泰 .....    | 134 |
| 第三十章  | 不以兵强天下 .....      | 138 |
| 第三十一章 | 兵者不祥之器 .....      | 142 |
| 第三十二章 | 道常无名 .....        | 151 |
| 第三十三章 | 知人者智 自知者明 .....   | 156 |
| 第三十四章 | 终不自为大 故能成其大 ..... | 160 |

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第三十五章 | 执大象 天下往 .....     | 165 |
| 第三十六章 | 将欲弱之 必固强之 .....   | 168 |
| 第三十七章 | 道常无为而无不为 .....    | 172 |
| 第三十八章 | 上德不德 是以有德 .....   | 176 |
| 第三十九章 | 万物得一而生 .....      | 182 |
| 第四十章  | 反者道之动 .....       | 188 |
| 第四十一章 | 上士闻道勤而行之 .....    | 193 |
| 第四十二章 | 道生一 一生二 二生三 ..... | 198 |
| 第四十三章 | 无为之益 不言之教 .....   | 202 |
| 第四十四章 | 名与身孰亲 身与货孰多 ..... | 205 |
| 第四十五章 | 大成若缺 .....        | 208 |
| 第四十六章 | 祸莫大于不知足 .....     | 212 |
| 第四十七章 | 不出户知天下 .....      | 215 |
| 第四十八章 | 为学日益 为道日损 .....   | 218 |
| 第四十九章 | 圣人以百姓心为心 .....    | 223 |
| 第五十章  | 出生入死 .....        | 227 |
| 第五十一章 | 道生之 德畜之 .....     | 232 |
| 第五十二章 | 天下有始 以为天下母 .....  | 236 |
| 第五十三章 | 大道甚夷 .....        | 240 |
| 第五十四章 | 善建者不拔 善抱者不脱 ..... | 245 |
| 第五十五章 | 舍德之厚 比于赤子 .....   | 253 |



|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第五十六章 | 知者不言 言者不知 .....   | 258 |
| 第五十七章 | 以正治国 以奇用兵 .....   | 261 |
| 第五十八章 | 祸兮福所倚 福兮祸所伏 ..... | 264 |
| 第五十九章 | 治人事天莫若嗇 .....     | 268 |
| 第六十章  | 治大国若烹小鲜 .....     | 272 |
| 第六十一章 | 大邦者下流 .....       | 276 |
| 第六十二章 | 美言可以市尊 .....      | 281 |
| 第六十三章 | 图难于易 作大于细 .....   | 285 |
| 第六十四章 | 其未兆易谋 .....       | 291 |
| 第六十五章 | 淳 德 .....         | 296 |
| 第六十六章 | 不争 故天下莫能与之争 ..... | 299 |
| 第六十七章 | 我有三宝 .....        | 303 |
| 第六十八章 | 善用人者为之下 .....     | 306 |
| 第六十九章 | 祸莫大于轻敌 .....      | 310 |
| 第七十章  | 吾言甚易知易行 .....     | 314 |
| 第七十一章 | 知不知 尚矣 .....      | 320 |
| 第七十二章 | 民不畏威 则大威至 .....   | 324 |
| 第七十三章 | 天网恢恢疏而不漏 .....    | 328 |
| 第七十四章 | 民不畏死 奈何以死惧之 ..... | 334 |
| 第七十五章 | 民之饥 以其上食税过多 ..... | 337 |
| 第七十六章 | 其生也柔弱死也坚强 .....   | 342 |

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第七十七章 | 损有余而补不足 .....     | 346 |
| 第七十八章 | 天下莫柔于水 .....      | 350 |
| 第七十九章 | 报怨以德 安可以为善 .....  | 355 |
| 第八十章  | 甘其食 美其服 安其居 ..... | 359 |
| 第八十一章 | 信言不美 美言不信 .....   | 363 |
| 后 记   | .....             | 369 |

## 第一章 道 与 人

### 【原文】

道可道也<sup>①</sup>，非恒道也<sup>②</sup>。名可名也<sup>③</sup>，非恒名也。无名<sup>④</sup>，万物之始也；有名<sup>⑤</sup>，万物之母也<sup>⑥</sup>。故恒无欲也<sup>⑦</sup>，以观其眇<sup>⑧</sup>；恒有欲也，以观其所徼<sup>⑨</sup>。两者同出，异名同谓<sup>⑩</sup>。玄之又玄<sup>⑪</sup>，众眇之门<sup>⑫</sup>。

### 【注 释】

①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。指解说、表述的意思，犹言“说得出”。

②恒：一般的，普通的。

③名：第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。

④无名：指无形。

⑤有名：指有形。



⑥母：母体，根源。

⑦恒：经常。

⑧眇(miǎo)：通“妙”，微妙、奥妙的意思。

⑨徼(jiǎo)：边际、边界。引申端倪的意思。

⑩谓：称谓。此为“指称”。

⑪玄：深黑色，玄妙深远的含义。

⑫门：一切奥妙变化的总门径，此用来比喻宇宙万物生灭的门径。

## 【译 文】

道是可以用来语言表达的，但这里所说的道不是一般的道，而是深奥苍茫、无边无际，而又神奇的、万物发展变化的总规律。万物可以用特定名称来称呼，但这里说的是万物非常奥妙、永恒流转变化的总的名称。这个总的名称就叫做物质。万物没有名称的时候，它混沌沌沌，苍茫无涯，浩荡运转，看不见，摸不着，我们叫它为“无”。“无”是天地产生的开始，万物产生了名称就叫“有”，“有”是万物产生的母亲。从万物产生的规律来说，一切物质都是无中生有的，以万物消亡的规律来说，一切物质都是有中生无的，有无相生相灭，永恒流转，这就是世界无尽变化轮回的大道。所以，明白事物规律变化的人，常常通过万物的“无”来体悟万物变化的奥妙，常常深入到“有”的生命实践中去，来体验万物变化规律的范围和边际。“无”和“有”都是从规律变化的运行中产生出来的，虽然名称不同，产生的根源都一样。所以就叫做玄妙，从无到有的变化是千变万化，奥妙无边的，可以说是变化之中的变化，奥妙之中的奥妙，而所有奥妙变化的根源，来自于万物生

灭的总的规律，因此万物生灭的总的规律，是了解世界千变万化，所有奥妙永恒轮回的大门。

### 【品 读】

认为世界是变化的结果，在这点上，中外哲学家都有一致认识。古希腊大哲学家阿拉克西曼德就认为宇宙的本原是物质的，是一种没有固定形态或固定性质的原始物，它叫无限者。它不生不灭，无穷无尽，无边无际永恒地运动着处于不断生灭中，并终归返回于本原。赫拉克利特也认为，世界是一团永恒燃烧的活火。万物的产生和毁灭是其运动和变化的结果，一切皆流，人不能两次踏入同一条河流。而《道德经》在第一章，就直接探讨了这个问题。它明确指出，万物处于不断变化中，其变化是有规律性的，而这个规律看不见，摸不着，却又无处不在，它是那样的奥妙和深不可测，却又有其运行特色。有生于无，无中可以生有，一切都是变化的结果，人也是变化的结果。人可以通过自身努力和时代的需要，使自己的命运发生根本性变化。从无变为有，由弱小变为强大，由逆境变为顺境。人自身努力的程度，决定了变化的结果，创新决定了人生。许多伟大人物一开始就命运坎坷，经过艰苦努力才改变了命运，成就了其辉煌事业。如商纣王时代的姜子牙（前1156—前1017），又叫姜尚，名望，吕氏，字子牙，或单呼牙，也称吕尚，寿至一百多岁，先后辅佐了六位周王，俗称姜太公。东海海滨人。西周初年，被周文王封为“太师”（武官名），被尊为“师尚父”，辅佐文王，与谋“翦商”。后辅佐周武王灭商。因功封于齐，成为周代齐国的始祖。他是中国历史



上最享盛名的政治家、军事家和谋略家。

相传姜尚的先世为贵族，在舜时为官，因功被封于吕（今河南南阳），故为吕氏，名吕尚。因家道中落，至姜尚时已沦为贫民。为维持生计，姜尚年轻时曾在商都朝歌（今河南淇县）宰牛卖肉，又到孟津（今河南孟津东北）做过卖酒生意。他虽贫寒，但胸怀大志，勤苦学习，始终不倦地研究、探讨治国兴邦之道，以期有朝一日能够大展宏图，为国效力。直到暮年，终于遇到了施展才华之机。

当时，正是东方大国殷商王朝走向衰亡的时期。商纣王暴虐无道，荒淫无度，朝政腐败，社会黑暗，经济崩溃，民不聊生，怨声载道。而西部的周国由于西伯姬昌（后为周文王）倡行仁政，发展经济，实行勤俭立国和裕民政策，社会清明，人心安定，国势日强，天下民众倾心于周，四边诸侯望风依附。壮心不已的姜尚，获悉姬昌为了治国兴邦，正在广求天下贤能之士，便毅然离开商朝，来到渭水之滨的西周领地，栖身于磻溪，终日以垂钓为事，以静观世态的变化，待机出山。一天，姜尚在磻溪垂钓时，恰遇到此游猎的西伯姬昌，二人不期而遇，谈得十分投机。姬昌见姜尚学识渊博，通晓历史和时势，便向他请教治国兴邦的良策，姜尚当即提出了“三常”之说：“一曰君以举贤为常，二曰官以任贤为常，三曰士以敬贤为常。”意思是，要治国兴邦，必须以贤为本，重视发掘、使用人才。姬昌听后甚喜，说道：“我先君太公预言：‘当有圣人至周，周才得以兴盛。’您就是那位圣人吧？我望子（盼望先生）久矣！”于是，姬昌亲自把姜尚扶上车辇，一起回宫，拜为太师。姜尚在辅佐周文王期间，为强周灭商制定了一系列正确的