

老子浅解

回恩 编著

中国文史出版社



B223
433

回恩 编著

老子浅解

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子浅解 / 回恩编著. —北京: 中国文史出版社,
2015. 8

ISBN 978-7-5034-6635-9

I. ①老… II. ①回… 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(2015)第 186155 号

责任编辑:卢祥秋 马合省

出版发行:中国文史出版社

网 址: <http://www.chinawenshi.net>
社 址:北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编:100811
电 话:010-66173572 66168268 66192736(发行部)
传 真:010-66192703
印 装:郑州宏达印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:880×1230 1/32
印 张:3.5 字数:85 千字
版 次:2015 年 8 月第 1 版
印 次:2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价:17.00 元

文史版图书,版权所有,侵权必究。
文史版图书,印装错误可与发行部联系退换。

这几年，我经常听到有不少的人在不同的场合谈论《道德经》，这本是一件好事，但却让我开心不起来，这是为什么呢？原因是他们不但错解了老子许多的话，而且还误解了老子写《道德经》的真实意图。前几天同朋友一起吃饭，一桌共十二人，其中有十人大谈《道德经》“天地不仁，以万物为刍狗，圣人不仁，以百姓为刍狗”这段话，结果被他们扭曲得面目全非，他们一致认为：“人为了自己的利益，可以不仁不义，不择手段，甚至是牺牲他人的生命。”真是大错特错。有不少的人把老子说成小人，把《道德经》说成是一部专门教人玩阴谋的书。是的，读《道德经》可以读出君子，也可以读出小人。这实在值得我们好好反思。

我把这几年来读《道德经》的心得拿出来与读者分享。在希望读者欢喜的同时，也渴望能还老子一个清白，化解多年来人们对《道德经》所产生的误会，从而使大家对《道德经》有一个正确的认识。让这部举世无双的经典，继续引导着我们一代又一代走向光明大道。

那么，老子是何许人呢？从古至今有许多传说，传说一个美丽的姑娘吃下一颗水中漂来的硕大李子，便怀孕生下老子，取名李耳。又说老子在他母亲的肚子里住了二百多年，故而为老子，可谓名副其实的“老子”。老子姓什么，没人知道。对老子而言，姓什么

并不重要，重要的是他完成了自己的心愿——揭示了人类生命的总根源。对老子的传说有些传得很神，那么，老子到底是人还是神，这完全取决于你自己，你认为他是人就是人，你认为他是神就是神。只是神话说多了，便有了传说，传说说久了，便生了哲学，哲学还得依赖科学才有说服力。其实，世间本没有说不清的事，只是人说了不算，到了非说不可的时候，便请出了神，因为神在人的心目中无所不能，使人既敬又畏。我把读《道德经》的心得汇总后取名《老子》，是因为《道德经》刚开始不叫《道德经》，而叫《老子》，后经汉景帝起名为《道德经》。“老子”既包含了老子本人，又囊括了《道德经》，故而书名为《老子》。因水平有限，也只好“浅解”了。

没有《易经》，就没有中华文化，没有中华文化便没有中华民族。反过来说，中华民族又孕育了中华文化。《道德经》取之于《易经》，又用之于《易经》，为《易经》在中华文化发展的历史长河中奠定了“一画开天”的地位。假如，把《易经》比作机身，“仁义礼智信”和《十翼》便是飞机的翅膀，《道德经》就是无数条从起点飞向终点的航道。与普通航道所不同的是，《道德经》“航道”的起点也是它的终点。也许，你会觉得奇怪，为什么会用“飞”呢？是因为人生很短，短到比“飞”还要快，快到只是去一次寺庙烧香、拜佛的工夫。《道德经》如此重要，那么，它到底说些什么呢？它告诉我们一个非常重要的信息，即万事万物的总根源。它先于“一”，生于万物。也就是说，人是从哪里来的，死了去哪里，活着有何意义，这是人生的大事。有人问我：“人生的意义在于修己，可最后又回到了原点，修己又有何意义呢？”这话问得好！人活在世间奋斗挣钱仅仅是为了提高奋斗者在世间的生活质量，活出尊严。而人在世间修己不仅仅能改变修己者在世间的命运，而且终将改变修己者回到另一个世界的一生命运，这一点非常难得。人类遇到《道德经》，真是人类

的幸运，最大的福气。

有人说：“《道德经》太难读懂，怎么读也不解其意。”老实说，《道德经》是《易经》智慧的总结，它虽来自生活，但高于生活，深于生活，广于生活。为此，一方面，我们要用平常心来读，明其义，证其性。另一方面，求自然为师，在生活中寻找途径，而后探其根本。当然，选择一两本可读性较好的《道德经》译本作为参考，也是非常重要的。

最后，希望本书能为读者理解《道德经》带来帮助。因为水平有限，如有不适之处还望读者包容，并批评指正。

回 恩

二〇一五年三月十七日

上篇·道经

- | | | | |
|------|----------|-------|----------|
| 第一章 | 不可思议/005 | 第二十章 | 而贵食母/032 |
| 第二章 | 不为而为/006 | 第二十一章 | 恍兮惚兮/034 |
| 第三章 | 为而无为/009 | 第二十二章 | 夫唯不争/035 |
| 第四章 | 象帝之先/010 | 第二十三章 | 希言自然/037 |
| 第五章 | 不如守中/012 | 第二十四章 | 其在道也/038 |
| 第六章 | 玄牝之门/013 | 第二十五章 | 道法自然/039 |
| 第七章 | 天长地久/014 | 第二十六章 | 虽有荣观/040 |
| 第八章 | 上善若水/016 | 第二十七章 | 是谓要妙/041 |
| 第九章 | 富贵而骄/018 | 第二十八章 | 为天下谿/042 |
| 第十章 | 德道合一/019 | 第二十九章 | 执者失之/043 |
| 第十一章 | 无之为用/021 | 第三十章 | 是谓不道/044 |
| 第十二章 | 去彼取此/022 | 第三十一章 | 恬淡为上/046 |
| 第十三章 | 宠辱若惊/023 | 第三十二章 | 道常无名/047 |
| 第十四章 | 是谓道纪/025 | 第三十三章 | 自知者明/048 |
| 第十五章 | 夫唯不盈/026 | 第三十四章 | 大道汜兮/049 |
| 第十六章 | 没身不殆/028 | 第三十五章 | 往而不害/050 |
| 第十七章 | 功成事遂/029 | 第三十六章 | 是谓微明/051 |
| 第十八章 | 六亲不和/030 | 第三十七章 | 不欲以静/053 |
| 第十九章 | 绝圣弃智/031 | | |

下篇·德经

- | | |
|----------------|----------------|
| 第三十八章 上德不德/057 | 第六十章 其鬼不神/081 |
| 第三十九章 谷无以盈/058 | 第六十一章 以静为下/082 |
| 第四十章 有生于无/059 | 第六十二章 万物之奥/083 |
| 第四十一章 上士闻道/060 | 第六十三章 大小多少/084 |
| 第四十二章 人之所教/061 | 第六十四章 其安易持/085 |
| 第四十三章 以柔克刚/062 | 第六十五章 民之难治/087 |
| 第四十四章 知足不辱/063 | 第六十六章 不争之争/088 |
| 第四十五章 大盈若冲/064 | 第六十七章 我有三宝/089 |
| 第四十六章 天下有道/065 | 第六十八章 古之极也/090 |
| 第四十七章 不见而明/066 | 第六十九章 哀兵必胜/091 |
| 第四十八章 为学日益/067 | 第七十章 夫唯无知/092 |
| 第四十九章 吾亦信之/068 | 第七十一章 病病不病/093 |
| 第五十章 出生入死/070 | 第七十二章 民不畏威/094 |
| 第五十一章 为而不恃/071 | 第七十三章 天之所恶/095 |
| 第五十二章 天下有始/072 | 第七十四章 民不畏死/096 |
| 第五十三章 非道也哉/073 | 第七十五章 民之难治/097 |
| 第五十四章 修之于身/074 | 第七十六章 柔弱处上/098 |
| 第五十五章 物壮则老/075 | 第七十七章 下者举之/099 |
| 第五十六章 知者不言/076 | 第七十八章 莫之能胜/100 |
| 第五十七章 而民自正/077 | 第七十九章 必有余怨/101 |
| 第五十八章 光而不耀/078 | 第八十章 小国寡民/102 |
| 第五十九章 是谓早服/080 | 第八十一章 美言不信/103 |

定不遷

制定不遷，可以

上篇 道经

自从伏羲氏“一画开天”，也就是“开天辟地”之后，在天与地之间便诞生了一个生灵万物修行的道场。修行就是修道，修道就是修度、修分、修正、修身……什么是修行呢？修就是学习，行就是去做；修行就是纠正自己的错误行为。那么，什么又是错误行为呢？就是你的一言一行，一举一动，哪怕是一个手势，一个眼神都要做到恰如其分，否则，就是错误行为。也就是说，我们说任何话，做任何事都必须拿捏准那个“度”，过度便糊了，反之，就是夹生了。

生灵万物修行，各走其道。人有人道，兽有兽道，禽有禽道。树木花草，江河湖泊，山川沙漠各有各道。只要各守其分，天下太平。否则，乱象四起，人模兽样，草木成荒，良田变泽。

生灵投胎成人，由无形变有形，形靠气而生，又生于身。道虽生万物，但万物取之于形，又用之于身，所以人为万物之灵。人心正，万物正。若人心不善，则万物皆衰；看似草木枯黄，实则人气所衰。禽兽虽痴灵所生，但与人同根同脉，人不可以与之为伍，否则，禽兽不如；人更不可以虐待之，否则，怨恨无法化解，必将给人类带来灾难，其后果非常可怕。

老子生于春秋时期，正是诸子百家分门立派之时，言论自由如江湖决堤，肆意横流，无度泛滥。一旦言论自由，必将失去公义，失去公义国家将会大乱，最终导致分裂。那么，言论又怎么可以不自

由呢？这便是一阴一阳之谓道，也就是说，言论自由要适度，否则，便失去了公义。老子以《易经》的智慧论述了《道德经》的思想。一方面，告诉我们在“一画开天”之前便有了道，道生一，一生二，二生三，三生万物，即道生万物。我们从道而来，死后回归于道，而活着就是为了修道。另一方面，告诉诸子百家：“道实在是太大，你们说得虽然各有各的道理，但也只是片面的道理。各立一家之言，也不可能把道理说得全面。”老子出函谷关时，写下五千言《道德经》，便从此销声匿迹。意思是：“我说的也不可能是全面的道理，但比你们的要全面得多，我都没有立一家之言，也希望你们不要立一家之言。这样争来斗去将会导致理智的丧失，从而失掉了分寸，于国于民百害而无一利。”

《道德经》实在是太大了，我们从任何一条路都能走得进去，它的面也非常广，可以涉及任何一个领域。今天我们学习《道德经》就从最容易理解的这条路进去，从我们最熟悉并天天经历的生活谈起，以方便读者领受。

第一章 不可思议

原 经：

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

注 释：

①道：名词，宇宙之本源，万事万物的总根源。可引申为规律、真理、原则等。②道：动词，主要用于表述和解答。③名：名词，道的概念和形式。④名：动词，用于表述和解答。⑤母：母体，孕育万事万物的载体。⑥徼：界限，边际。主要指事物的表象。⑦谓：指称，意指。⑧玄：深邃和玄妙。⑨门：门户。这里指产生宇宙间一切不可思议的门户。

注 解：

道可道非常道：

在老子的年代是没有标点符号的。因此，这一句可断为：“道，可道，非常道”，或者“道可道，非常道”。它们都可解释为：所有的道，只要是可以说的，都是非常道。

名可名，非常名：

能够用语言或文字表白的概念，就称不上是恒常的概念。

无名，天地之始：

无，是万事万物的总根源。

有名，万物之母：

有，是孕育万事万物的母体。

故常无欲，以观其妙：

因此要常从“无”中明见事物的本质。

常有欲，以观其徼：



常从“有”中看清事物的表象。

此两者同出而异名：

这两个事物来自同一个地方，但名称却不同。

同谓之玄，玄之又玄，众妙之门：

都称得上是玄之又玄的表象，不可思议而又不可思议，是一切奥妙的门户。

任何人所讲的道理，都是片面的道理，不可能是全面的道理。道为何物，切莫纠缠。它先天而存，后生万物。生万物，而不弃万物。伴万物一生，而不左右万物。后万物又归向于它，它从不拒万物于千里之外。

花草树木、山河湖泊等，均由天地孕育。禽兽虽与人同出一辙，但不可一概而论。人为万物之灵，不能从天上掉下来，更不能从石头缝里蹦出来。那么，人从哪里来呢？从母亲的肚子里来。为此，从那天起，母亲的肚子就变成了每个来道场修行者的道具。来者不论男女老少，高矮胖瘦，张三李四，都是同根一脉人，切莫出力不做功。凡争来斗去，你多他少，我高你低，就好比是左手打右手，右手笑左手，到头来尽落个好糊涂。

花草树木，人与禽兽本是一根藤上的瓜，一串链上的珠。虽道同，但路不同；同在一天下，性不可失。尤其是人，心善、性纯，方可天下太平。

第二章 不为而为

原 经：

天下皆知美之为美，斯^①恶^②已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相^③生，难易相成，长短相较^④，高下相倾，音声^⑤相和，前后相随。是以圣人^⑥处无为^⑦之事，行不言之教，万物作^⑧焉而不辞。生

而不有，为而不恃，功成而弗居^⑨。夫唯弗居，是以不去。

注 释：

①斯：则、就的意思。②恶：丑，与美相对。③相：互相。④相较：在相互比较中显现出来。⑤音声：古人将合奏出的乐音称为“音”，单一发出的音响称为“声”。⑥圣人：道家所推崇的最高层次的典范人物，其人格形态与儒家不同。儒家的圣人讲人伦，道家的圣人则任自然，主张“居静”“不争”，张扬人的内在生命。这里特指有道之人。⑦无为：顺应自然，不加干涉、管束，任人们凭自己的想法去做事。⑧作：创造，兴起。⑨弗居：不自我夸耀有功。

注 解：

天下皆知美之为美，斯恶已：

天下的人都知道什么样算是美，便知道什么是丑。

皆知善之为善，斯不善已：

天下的人都知道什么样算是善，也就知道什么是不善。

故有无相生：

所以，实与虚相互滋生。

难易相成：

难与易相辅相成。

长短相较：

长与短相比较便知。

高下相倾：

高与低相互依靠而存在。

音声相和：

音与声相互搭配而成曲调。

前后相随：

前与后紧密相随。

是以圣人处无为之事：

因此有道之人以无为的方式对待万事万物。



行不言之教：

用不言的方式教化万事万物。

万物作焉而不辞：

万物任其发展而不加以干涉。

生而不有，为而不恃，功成而弗居：

生养万物但不据为己有，有所作为但不仗恃己力，功成名就而不自居功劳。

夫唯弗居，是以不去：

正是由于不居功，所以，功劳不会离开他。

有不少的人说老子是小人，是阴谋家，是骗子。殊不知，美与丑、好与坏、真与假，它们之间不是相对立的，只是事物的两个方面，它们是相互的，是依存的。在美与丑之间，还有个“非美非丑”；在好与坏之间，还有个“不好不坏”；在真与假之间，还有个“半真半假”。在谈到美、好、真时，丑、坏、假便自然而然地尾随其后。不是刻意的，而是自然形成的。不为而为，“不为”是目的，“而为”是紧紧地尾随在“不为”的后面，自然形成。试想，道生万物，生后道不陪伴着万物，给万物指明方向，万物又如何修行呢？就好比父母生了孩子，生后不养育，孩子很可能一天也存活不下去。养育孩子是父母的责任，把孩子养育大是父母的目的。道生下万物，给万物指明修行的道路，这也是道的责任和目的。但道从不左右万物，而是任万物自行修度，这种不左右万物的行为就是“不为”。而万物取得的成绩，又居功于道，这就是“为”。这个“为”是不刻意的为，是自然而然所生成的，是顺其自然而取得的。由上所述，怎么能说老子是小人，是阴谋家呢？如果你做任何事，是任劳任怨地付出，不图任何回报，最后你却得到了丰厚的回报，这难道不是“吃亏就是占便宜”吗？又怎么能说老子是骗子呢？

第三章 为而无为

原 经：

不尚贤^①，使民不争；不贵^②难得之货，使民不为盗；不见^③可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心^④，实其腹，弱^⑤其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢^⑥为也。为无为，则无不治^⑦。

注 释：

①尚贤：尚，崇尚、推崇。贤，品德高尚、才智非凡的杰出人物。

②贵：稀有、珍贵，这里指重视。③见：通“现”，出现、显露。这里指展示、炫耀的意思。④虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，这里指思想、精神、头脑。虚其心，使他们心里空虚，无巧诈之思，无非分之欲。⑤弱：削弱。⑥敢：有勇气，有胆量。⑦治：治理，含有将天下治理太平之意。

注 解：

不尚贤，使民不争：

不推崇贤才，民众也不会去争。

不贵难得之货，使民不为盗：

不珍爱稀有的珍宝，民众也不会偷盗。

不见可欲，使民心不乱：

不展示引起民众欲望的东西，就不会使民众的心思被扰乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨：

因此，圣人治理国家的原则是，打消民众的非分之想，使他们衣食无忧，减弱他们的竞争意图，强壮他们的身体。

常使民无知无欲，使夫智者不敢为也：

常使民众没有伪诈的心智，没有争盗的欲念，才能使那些有点聪明的人不敢做不该做的事情。