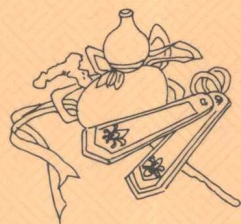


读懂道德经的第一本书

# 道德经

全解



《道德经》是道家最具权威的经典著作，它文约意丰，涵盖哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，其内容博大精深，玄奥无极、包容万物，被后人尊奉为治国、齐家、修身、为学的宝典。

文若愚 编著

在通俗解读中领悟先贤智慧  
在日常应用中实践圣人之言



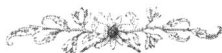
老子致力于「柔弱」「无为」的道德修养，参悟了回归自然、天人合一的大道。社会动荡、人事纠纷、生命无常，点点滴滴积淀成了老子关于人性修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道的深刻体悟。《道德经》中的智慧就是他对世态人情的深刻洞察和深刻思索。

中国华侨出版社



# 道德经

## 全解



文若愚 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

道德经全解 / 文若愚编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.7  
ISBN 978-7-5113-2643-0

I. ①道… II. ①文… 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 (2012) 第 159274 号

## 道德经全解

---

编 著: 文若愚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 品 言

封面设计: 王明贵

文字编辑: 李 鹏

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 32 字数: 476 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2643-0

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

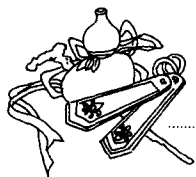
发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815875

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



两千多年前，周王室衰微，诸侯并起，以下克上，烽火连天，战乱频仍。在这个“世风日下，人心不古”的时代，老子见社会道德衰败，失望至极，便乘青牛西出函谷关，隐居而不知所终。在出关之时，他应关令尹喜之求，留下了一部五千言的《道德经》。

《道德经》亦称《老子》，或称《五千言》，是道家学派最具权威的经典著作，它文约意丰，涵盖哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，其内容博大精深、玄奥无极、涵括百家、包容万物，被后人尊奉为治国、齐家、修身、为学的宝典。这部被誉为“万经之王”的神奇宝典，对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等，产生了深刻的影响，无论对中华民族性格的铸成，还是对政治的统一与稳定，都起着不可估量的作用。

随着中西方文化交流的日益深入，《道德经》的世界意义也日渐显著，越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的科学奥秘，寻求人类文明的源头，深究古代智慧的底蕴。到目前为止，可查到的各种外文版的《道德经》典籍已有 1000 多种，几乎每年都有一到两种新的译本问世。据联合国教科文组织统计，被



译成外国文字发行量最多的文化名著，除了《圣经》以外就是《道德经》。一代文豪托尔斯泰对老子也十分推崇，他对老子的《道德经》很有研究，曾帮助翻译出版《道德经》，还亲自编选出版了《中国贤人老子语录》，并在书中发表了《论老子学说的真髓》一文。著名的摇滚乐队披头士甚至将《道德经》四十七章改编成歌曲《The Inner Light》。

关于《道德经》的作者老子，史籍记载很少，西汉司马迁在写作《史记》时就已搜寻不到详尽的资料了。老子姓李，名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国苦县人，曾担任过周朝守藏室的官员，管理着广泛的书籍以及文献资料。老子致力于“柔弱”“无为”的道德修养，参悟了回归自然、天人合一的大道，是中国乃至世界的文化巨人。

两千多年来，人们一直在通过两条途径来研究、探索《道德经》。一条是修道的。他们用自己的身体乃至整个生命，在实践《道德经》的理论，在探索《道德经》的奥秘。但是，终因本性的差异和体验的不同，仁者见仁，智者见智。另一条是治学的。他们用全部的聪明才智，仰天掘地，冥思苦索，虽然穷经皓首，注解汗牛充栋。但是终因种种局限，文者说文，字者道字，对于《道德经》的真谛，仍是隔雾看花，未得其真。有的甚至南辕北辙，相去甚远。

为了更好地学习和参悟《道德经》的真义，参透为人处世的最高智慧，追寻生命的终极意义，我们编写了这本《道德经全解》。本书共八十一章，分上、下两篇。上篇《道经》讲述的是宇宙根本，道出了天地万物变化的玄机，揭示了阴阳变幻的微妙。下篇《德经》讲述的是处世方略，道出了人事的进退之术，包含了长生久世之道。

《道德经》中的智慧，源于老子对世态人情的深彻洞察和深刻思索。社会动荡、人事纠纷、生命无常、点点滴滴积淀成老子的关于人性修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道等的智慧之学。本书在忠于原著的基础上，详细注解并翻译原文，有全面细致的解析，并针对每章内容分别从为人之道、从政之道、经商之道等三大方向列举了大量妙趣横生的古今中外案例，无论是从内容上还是在版式上都力求呈现出全面多方位的立体化效果，使读者能够更好体会和感悟两千多年前的哲人圣典。



上篇 道经

第一章 天地之始 .....	3
第二章 美之为美 .....	12
第三章 圣人之治 .....	21
第四章 象帝之先 .....	29
第五章 天地不仁 .....	37
第六章 玄牝之门 .....	44
第七章 天长地久 .....	49
第八章 不争无尤 .....	53
第九章 功遂身退 .....	60
第十章 长而不宰 .....	66
第十一章 无之为用 .....	72
第十二章 圣人为腹 .....	77
第十三章 宠辱两忘 .....	83
第十四章 无状之状 .....	88
第十五章 善为士者 .....	93
第十六章 歿身不殆 .....	99
第十七章 功成事遂 .....	107



第十八章 道亡有义 .....	110
第十九章 绝圣弃智 .....	115
第二十章 独异于人 .....	120
第二十一章 惟道是从 .....	127
第二十二章 圣人抱一 .....	133
第二十三章 道亦乐得 .....	136
第二十四章 自是不彰 .....	143
第二十五章 道法自然 .....	150
第二十六章 静为躁君 .....	155
第二十七章 善行无痕 .....	162
第二十八章 知雄守雌 .....	169
第二十九章 圣人无为 .....	172
第三十章 以道佐主 .....	176
第三十一章 有道不处 .....	184
第三十二章 知止不殆 .....	188
第三十三章 知人者智 .....	194
第三十四章 不自为大 .....	201
第三十五章 执道乐往 .....	206
第三十六章 欲歛固张 .....	211
第三十七章 道恒无为 .....	217

### 下篇 德经

第三十八章 上德不德 .....	223
第三十九章 下为高基 .....	231
第四十章 无中生有 .....	236
第四十一章 善贷且成 .....	240
第四十二章 物损而益 .....	245



第四十三章 不言之教 .....	250
第四十四章 知足不辱 .....	259
第四十五章 大成若缺 .....	266
第四十六章 知足常足 .....	271
第四十七章 不行而知 .....	274
第四十八章 为道日损 .....	280
第四十九章 善者吾善 .....	288
第五十章 出生入死 .....	294
第五十一章 尊道贵德 .....	299
第五十二章 天下有始 .....	301
第五十三章 盗竽非道 .....	309
第五十四章 善抱不脱 .....	315
第五十五章 含德之厚 .....	322
第五十六章 知者不言 .....	330
第五十七章 以正治国 .....	335
第五十八章 福祸相倚 .....	342
第五十九章 治人尚嗇 .....	347
第六十章 以道治国 .....	354
第六十一章 大者宜下 .....	361
第六十二章 万物之奥 .....	368
第六十三章 能成其大 .....	378
第六十四章 无为无败 .....	383
第六十五章 善为道者 .....	390
第六十六章 莫能与争 .....	397
第六十七章 我有之宝 .....	404
第六十八章 不争之德 .....	408
第六十九章 哀者胜矣 .....	415





第七十章 被褐怀玉 .....	421
第七十一章 以其病病 .....	428
第七十二章 自爱不贵 .....	435
第七十三章 天网恢恢 .....	440
第七十四章 民不畏死 .....	447
第七十五章 无以生为 .....	452
第七十六章 强大处下 .....	460
第七十七章 不欲见贤 .....	466
第七十八章 柔之胜刚 .....	474
第七十九章 道与善人 .....	481
第八十章 小国寡民 .....	488
第八十一章 善者不辩 .....	495

上篇 | 道经

· 道德经全解 ·







## 第一章 天地之始

### 【原文】

道，可道，非常道<sup>①</sup>；名，可名，非常名<sup>②</sup>。无，名万物之始<sup>③</sup>；有，名万物之母<sup>④</sup>。故常无，欲以观其妙<sup>⑤</sup>；常有，欲以观其徼<sup>⑥</sup>。此两者，同出而异名，同谓之玄<sup>⑦</sup>，玄之又玄，众妙之门<sup>⑧</sup>。

### 【注释】

① 道，可道，非常道：第一个“道”和第三个“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，意思为解说、表述。“非”，即不是的意思。“常”，本来写作“恒”，意思是永远的、恒常的。

② 名，可名，非常名：第一个“名”和第三个“名”是名词，是人类根据事物之间的各种不同特征而对某一特定事物所作出的指认。第二个“名”是动词，为说明、命名的意思。

③ 无：指的是万物生成之前的莫可名状的混沌状态。名：这里是动词，命名、称呼的意思。万物之始：即宇宙万物形成的开端。

④ 有：指的是万物生成之后已经有了形体的初始状态。万物之母：即天地万物的母体。

⑤ 妙：微妙的意思。

⑥ 徼：原意为边际、边界，引申为端倪的意思。

⑦ 玄：深奥而不可理解的，不可测知的。

⑧ 众妙之门：指精深奥妙的天地万物及其变化规律由此而出的总门。

### 【今译】

能用语言表述出来的“道”，都不是永恒的、终极的“道”；能够用言辞说出来的“名”，都不是永恒的、终极的“名”。“无”，是天地的源起；“有”，是万物的开端。所以，要经常从“无”中去观察“道”的奥妙；经常从“有”中去认识“道”的端倪。“无”和“有”这两者，同出一源，而称谓不同，但是都称得上深远玄妙，这不是一般的深远玄妙，而是深远又深远，玄妙又玄妙，这就是天地万物之无穷奥妙的总门。



【解析】

## 老子之“道”

《老子》的第一章，是全书的总纲。“道”，是老子哲学中一个核心的概念，这一“道”字在五千余言的《老子》一书中出现达七十余次之多。概括而言，“道”在老子那里基本上有这样几种含义：一种是作为宇宙之本原的“道”，一种是作为自然之规律的“道”，还有一种就是作为人事之法则的“道”。这三种含义既有所区分，又紧密联系，作为宇宙之本原的混沌无形的“道”，在天地万物产生之后，就体现为自然规律之“道”，而自然规律之“道”再落实到人的社会生活中，就表现为人事之法则的“道”。反之，作为人事之法则的“道”又体现着自然规律之“道”，而自然规律之“道”又反映着作为宇宙之本原的“道”。在《老子》一书的行文中，同一“道”字在不同的语境中有着不尽相同的含义，但是又不可作出截然的区分，因为这几种含义之间本来就是密切相依、互为体现的。总而言之，“道”的概念在老子的哲学体系中居于纲领性的核心地位，既体现着形而上的终极意义，又体现着形而下的现实意义，具有极为深邃的内涵，也有着非常广阔的外延，涵盖着宇宙、自然和社会的全部道理和规则。

《老子》一书中蕴藏着极为渊深的智慧，因此，其中的名言警句就非常之多，可谓俯拾皆是，而第一章的首句，也是全书之开端的“道，可道，非常道”，就是人们所最熟悉的一句。然而，尽管人们对这句话非常地熟悉，可是能够真正理解其含义的人却并不多。大多数人之所以熟悉这句话，是因为这句话是全书的开篇，而许多不认真读书、没有兴趣读书的人在看书的时候常常也就是仅仅读了开篇的那么几句；另外，也因为这句话读起来非常的顺畅，又很简洁，就像顺口溜一样，所以容易为人们所记住；也许还因为这句话说得很玄妙，令人们不能够一下子就清楚地知道它说的究竟是什么，而正是这种玄秘感又吸引了一部分人的兴趣，尽管不知道它说的是什么意思，但是却很喜欢去引用它。

这句话，在字面上看，极其地简单，“道，可道，非常道”，仅仅六



个字，而“道”字在其中出现了三次，这表明，这句话集中阐述的就是“道”这个重要的概念。三个“道”字之中，第一个“道”字和第三个“道”字是同样的含义，就是作为老子哲学之核心概念的“道”，而第二个“道”字则是普通意义上的说出、表达的意思。我们现在阅读这句话的时候需要注意的是，这里的“非常”与现代汉语里的“非常”是不同的，它不是一个词，而是“非”和“常”两个词。“非”字，是很好理解的，即不是的意思，这与现代汉语是相同的。至于“常”字，其实在《老子》中本来是写作“恒”字的，但是为避汉文帝刘恒之名讳，原来的“非恒道”就被改成了“非常道”。如果是“非恒道”的话，就更容易理解一些了。不过，字虽然换了，但意思是没有变的，“常”，也就是“恒”的意思。所谓的“道，可道，非常道”，也就是说，可以用语言表述出来的道，就不是永恒的、终极的道。

而这所谓永恒的、终极的道，又指的是什么呢？它指的就是宇宙的本体，是世间万物的由来之源，是超越了一切具体的道理和规律的根本性的、指向终极的道，也正因为如此，老子才说这样的道是不可言说的。

“名，可名，非常名”，在这一句中，“名”字也出现了三次，同样分作两种含义，第一个“名”字和第三个“名”字是老子的哲学概念，而第二个“名”字是命名的意思。作为哲学概念的“名”，在这里可以理解为“道”的呈现形态，或者可以在通俗的层面上理解为事物的各种样态之意。“名，可名，非常名”的意思就是，那些能够命名的事物样态，都不是永恒的样态。

为什么老子说“可名之名”，不是“常名”呢？其实，老子在这句话中指出了事物的永恒性的问题。在这个世界上，有一些事物很容易衰朽，不是有句成语叫做“昙花一现”嘛，昙花盛开的时刻在夜晚，而从绽放到凋谢，只有三四个小时的时间，非常地短暂，还有朝生暮死的蜉蝣，发育成熟之后只有不到一天的生命；而另外呢，也有些事物存在的时间极为长久，比如说动物界的龟，就十分长寿，活了几百年也并不罕见。然而，曹操有诗云：“神龟虽寿，犹有竟时”，龟虽然很长寿，但是它也总会有死亡的一天，是不会长生不死的。在于生命体是这样，而对于非生命的物质，其存在时间也是有着长短之别的。比如说烟花，闪耀在天



空之际是何等的美丽，然而它的存在只有一瞬间；而状态恒久者如钻石，它是在地底深处的高温、高压条件下由碳元素形成的单质晶体，性质极其稳定，因此人们对钻石十分地赏爱。但是，钻石的存在就是恒久的吗？现代天文学研究表明，地球的生成时间距今大约为46亿年，它不仅有着自己生成的时间，同样也会有着自己灭亡的时间，尽管那一段时间对于人类来说十分的漫长，但是地球的毁灭是未来一个必然的事实。地球都会有毁灭的一天，地球上的钻石又怎么会永恒地存在呢？有生必有死，这是宇宙万物的必然规律，任何事物都不能例外。那么，是不是说这个世界上就没有永恒的存在了呢？并不是的，也就是说，还是有着永恒之存在的。但是，这种永恒的存在绝非某种具体的事物，它是不能够被叫出来的，因此，老子才说：“名，可名，非常名。”

老子所谓的“名，可名，非常名”，指的不仅仅是事物的形体不会永恒地存在，同时也意味着，事物的价值也并非恒久的，理由很简单，事物本身都不存在了，它的价值又怎么还会存留呢？正所谓“皮之不存，毛将焉附”。由此可见，老子的智慧是远远超越了世俗层面的，它直接就指向了终极，引领人们看得更远，思考得更深。如果人们在日常生活中能够将目光放得更远一些，将想法放得更开一些，对待很多问题也就会是另外一种态度了。当我们真正地具备了老子的境界之后，世间的那些蜗角虚名、蝇头微利又都何足挂齿呢，又何必为其而扰攘纷争呢？

## 【为人之道】

### 轮扁斫轮与伯乐相马

春秋时期，齐国有一个名字叫做扁的工匠，他十分擅长制作轮子，所以人们习惯以“轮扁”相称，也因为他的技艺很高超，就被征召到齐国的王宫里去服务。

有一次，齐桓公在堂上读书，而轮扁在堂下砍削木材，制作车轮，他见到齐桓公读得津津有味、兴致勃勃，不禁感到好奇，就先放下了手里的活计，小心地走到堂上去问道：“敢问大王，您读的是什么书啊？”



齐桓公回答说：“这是圣人的书啊，里面写的都是圣人说的话。”

轮扁又问：“那么，圣人现在都还活着吗？”

齐桓公慨叹一声：“可惜啊，他们早就不在喽！”

轮扁听了若有所思，顿了一下说道：“既然如此，那么您现在读的书不过是圣人留下的糟粕罢了。”

齐桓公听到轮扁这样胡说，勃然大怒，呵斥轮扁道：“寡人读书，你一个做车轮子的人怎么能妄作议论？怎么能说这是圣人留下的糟粕呢？你来说说看，要是说得有道理也就罢了，不然的话，寡人马上就杀了你！”

轮扁见到齐桓公这样震怒，禁不住吃了一惊，但是随即镇定下来，很认真地说：“我是从我做的事中亲身体验出来的。您看削木头做车轮子这种活儿吧，如果动作慢的话，虽然省劲儿，但是做出来的轮子不牢固；如果动作快的话，尽管很辛苦，但是做出来的轮子却不符合规格。只有在不快又不慢的情况下，才能得心应手，做出最好的轮子来。这里面是很有讲究的，然而它只可意会，不可言传，我不能把其中的体验明白地告诉我儿子，我的儿子也不能从我这里得到做轮子的经验，所以我现在都七十岁了，还得自己一个人出来做轮子，我是没有办法把自己的这份手艺传给别人的，等到我死了，我的手艺也就跟着我一同进入坟地了。像圣人的书，其实也都是是一样的，那些圣人很伟大，但是对于他们自己所领会出来的精妙的道理，并不能够如实地写在书里面，至于那些不可传达的精髓，已经同他们一起死掉了，所以他们在书里留下的都是糟粕啊。”

齐桓公听了轮扁的这一番解说，觉得确实很有道理，因而也就没有再怪罪他。

上面就是《庄子·天道》篇中所记载的“轮扁斫轮”的故事。轮扁虽然是一个没有读过书的平民，但是他所讲的道理却是极其深刻的。这里面就体现出老子所说的“道可道，非常道”，也就是说，能够讲述出来的道理，都不是最精深的道理。

还有一个故事可以很好地印证这一道理。

大家都知道，伯乐是一个最出色的相马专家，没有一只真正的千里马能够从他的眼下逃过，很多好马都因为伯乐的慧眼而得到了重用。但是伯乐的能力再高，他终究也只是一个人啊，不可能将全天下的好





马都选拔出来呀，因此，能够有更多的“伯乐”出现才好啊，另外，伯乐也感到自己年纪大了，能够继续从事他一生所挚爱的相马事业的时间已经不是很多了，于是他就将自己极为宝贵的、毕生的相马经验写成了一部书，书的名字就叫做《相马经》。

《相马经》写成之后，当然是要向世间流传的，最初接触到这部书的人是与伯乐最亲近的人——伯乐的兒子。俗话说，子承父业，伯乐的兒子也从事相马这一行，不过说起相马的技术，伯乐兒子比起他来可差得远了。为了这件事，父子俩没少闹矛盾，兒子埋怨父亲不用心教，而父亲则怨怪兒子不用心学。结果，多少年过去了，伯乐相马的技术越来越精湛，可是兒子的相马技术呢，即使不能说毫无进展吧，却也实在是表现平平，没什么值得称道之处。伯乐的兒子不是总埋怨父亲不用心教吗，这下好了，有了《相马经》，不用父亲教，自己就可以学了。所以，《相马经》刚一写出来，还没拿出去让别人看，就被伯乐的兒子抢过去先睹为快了。

伯乐的兒子在读《相马经》的时候，很快就注意到这样一句话：“千里马的主要特征是，额头高，眼睛大而有光，蹄子像堆起来的酒曲。”看到这里，他恍然大悟，原来相出千里马是这么简单的一件事啊，父亲如果早这么说不就好了嘛，还费那么大劲做什么？

他将这句话牢牢地记住之后，就迫不及待地出门去寻找千里马了。要不怎么说他学得还真的挺快呢，不多时的工夫，伯乐的兒子就兴冲冲地跑回了家，冲着待在屋里的父亲大声喊道：“快出来看哪，我找到一匹千里马啦！”

伯乐听到兒子的喊声，大吃了一惊，心想：难道兒子的进步真的这样神速？然而，等他打开房门一看，可真是哭笑不得啊！怎么回事呢？原来自己的兒子相回来的那匹千里马啊，是一只大青蛙。兒子还在那里解释呢：“你看哪，它额头很高，眼睛又大又有光彩，遗憾的就是蹄子不太符合千里马的标准。”

伯乐看到这种情景，算是彻底明白了，兒子根本就不是相马的材料，还是尽快劝他改行做别的去吧。不过呢，对于兒子喜出望外地找回的这匹“千里马”，伯乐也没有去做什么直接的批评，而是很委婉地说道：“这倒确实是一匹好马啊，可惜的是它只喜欢跳，不能骑啊！”