

陪你讀

老子

徐仁法
編著



學林出版社
www.xuelinpress.com

徐仁法
编著

陪你讀老子



学林出版社
www.xuelinpress.com

图书在版编目(CIP)数据

陪你读《老子》/ 徐仁法编著. —上海: 学林出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5486-1232-2

I. ①陪… II. ①徐… 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(2017)第 132946 号

陪你读《老子》



编 著——徐仁法
策 划——叶 刚
责任编辑——王婷玉
特约编辑——马 颢
封面设计——魏 来
封面题字——徐天舒

出 版——上海世纪出版股份有限公司 学林出版社
地 址: 上海市钦州南路 81 号 电话/传真: 021-64515005
网址: www.xuelinpress.com
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
地 址: 上海市福建中路 193 号 网址: www.ewen.co
排 版——南京展望文化发展有限公司
印 刷——上海展强印刷有限公司
开 本——710×1020 1/16
印 张——23.5
字 数——40 万
版 次——2017 年 7 月第 1 版
2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486-1232-2/G. 458
定 价——58.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

陪你读《老子》

小学时读《封神榜》，惊叹老子的法力无边。中学时，读鲁迅先生的《故事新编·出关》、杂文《出关的关》，很想读一读《老子》，一探究竟。入上海师院求学，始读《老子》五千言。它幻成了一天云锦，色彩绚烂，图像奇异，气息氤氲。隐约间，一位须发皆白、长髯飘飘的老人，骑着青牛，在沙漠中缓缓前行。我也会在倏忽间神游千古，跟着老人乘坐的青牛，冒着风沙前行。我的头上、脚下、四周，全是风沙，风沙……在漫长的岁月里，世事沧桑，甘苦自知，不可胜言。而今，已近耄耋之年，鹤发苍颜，齿落殆尽，出门携杖，踽然一老翁矣。以垂暮之年，日读《老子》，冥思“无为”之道，默念“玄妙”之德。猛见老人回头看我，我看到了老人慈祥的微笑，像一朵葵花，像一片云霞，像一轮夕阳。于是，我像真的得了神通，仿佛化成一滴融入大海的水珠，一棵破土而出的小树，一个呱呱坠地的婴儿。

近几年，我有幸结识了两位喜读《老子》的外国朋友。新加坡的李先生是一位企业家。他来上海，除了商谈业务，还希望弄清《老子》中一些疑惑不解的问题，尤其是对“无为”的释义。另一位是荷兰学者 G 先生。他研读《老子》，在讲学时常引用老子的有关论述。这两位外国友人曾多次与我探讨《老子》的经文，尤其是“无为而治”。我成了他们的陪读，也正是他们，督促我认真研读《老子》，思考、探索《老子》中一些令人疑惑不解的问题。

又有几位重点中学的学生喜读《老子》，让我逐字逐句为他们讲解，一起探究老子提出的那些博大精深的问题。他们告诉我，反复阅读、背诵，进入《老子》“致虚极，守静笃”的境界，不但有效地提高了阅读文言文的能力，而且在作文时会爆发出耀眼的火花，甚至在解奥数 and 理化难题时，也思维活跃，有时似乎真的进入了“无为而无不为”的妙境。有位学生家长，原本是开车送儿子来跟我学《老子》

的，她坐在旁边随意听听，后来，也认真做起笔记。听了几次，她竟要我单独给她讲解《老子》。

我将陪外国朋友、中学生、学生家长读《老子》的笔记，整理成册，取名《陪你读〈老子〉》。

王蒙先生在大作《老子的帮助》的结尾写道：“读《老子》如饮仙泉，如沐山水，如振羽而飞，如登高眺望，镇定从容，睥睨万有，亲近众生，如入无物之境。”

《老子》一书，仅五千余言，然博大精深，是道家文化的奠基之作。主编《四库全书》的纪晓岚，对道家文化下了八个字的评语：“综罗百代，广博精微。”鲁迅先生说：“不读《老子》一书，就不知道中国文化，不知道人生真谛。”

《老子》一书，历代注家辈出。为《老子》作注释的帝王，就有梁之三帝（武帝、简文帝、元帝）、周文帝、唐玄宗、宋徽宗、明太祖、清世祖等。为《老子》作注释的名臣、大学者、著名文学家，代代不断，如河上公、王弼、祖冲之、魏征、司马光、王安石、苏辙、李贽、归有光、王夫之、姚鼐、魏源、严复等。当代注家蜂起，其名不胜枚举。两千多年来，为其注释之作，焉能以“汗牛充栋”概述？

中国历代被誉为智慧化身的人，都精心研读《老子》，且大多是道家人物。他们在中华文明的史册上，建立了一座座智慧的丰碑。诸如汉之张良、陈平，三国之诸葛亮，唐之魏征，明之刘基，清之曾国藩。南怀瑾先生说：“细读中国几千年的历史，会发现一个秘密。每个朝代，在其鼎盛时期，在治理上，都有一个共同的秘诀，简言之，就是‘内用黄老，外示儒术’。”

《老子》一书，在世界上赢得了极高的声誉，很多世界名人对老子赞颂备至。德国哲学大师黑格尔在《历史哲学》中说：“道为天地之本，万物之源……老子的著作，尤其是他的《道德经》，最受世人崇仰。”列夫·托尔斯泰说：“我的良好精神状态受中国的孔子、孟子影响很大，而受老子的影响则是‘巨大’。”

《老子》已在世界上广为流传。据有关材料，《老子》的译本近五百种，在全世界的发行量仅次于《圣经》。《纽约时报》将老子列为世界古代十大杰出哲学家之首。

而今，老子又骑着青牛，穿越两千六百多年的时空，跋涉千山万水，在塞纳河边，在莱茵河畔，向法国、德国的民众娓娓传大道，谆谆说玄德。美国卡尔顿大学亚洲语言文学系教授、华裔赵启光先生开设的有关道家的课程，选修的学生人数常常在本校名列第一。他在2009年出版的《老子的智慧》中，图文并茂，详细介绍了在美国讲授《老子》的情况。老子更骑着青牛，飞越重洋，将美国的一些大学

生引入了玄妙之门。

当今之世，几乎听不到《老子》的诵读声。听说，上海城隍庙的道士，每天做早课时诵读《道德经》，配以钟鼓金钹，悠扬动听。可惜庙门未开，看客寂然，且偌大一个上海，能有几人听闻！这是否也让老子有点悲凉。

陪你读《老子》，就是我和你手持《老子》，齐声诵读，一起研讨其中的哲理和智慧。见解相同，就会心一笑，灵犀相通；感悟不同，可含英咀华，疑义相析。孔子将老子喻为“乘风云而上天”的龙。当我们翻开《老子》，跨入玄妙之门，就会看到这条夭矫长空、腾飞了两千六百多年的神龙穿越时空，和我们神交千古，让我们感悟大道。当我们探究《老子》广博精微的哲理时，我们便会感悟人生真谛，走向“无为而无不为”的境界。

你读过《老子》吗？读一读吧，我陪你读！

不读，可惜了！

关于老子其人其书的一些资料

一、老子其人

1. 《辞海》注释

相传春秋时思想家，道家创始人。一说即老聃(dān)，姓李名耳，字伯阳，楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里人，做过周朝“守藏室之史”(管理藏书的史官)。孔子曾向他问礼，后退隐，著《老子》。一说老子即太史儋，或老莱子。《老子》一书是否老子所作，历来有争论。

2. 《史记·老子列传》

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也。名耳，字聃，姓李氏。周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子，老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。我所以告子，若是而已。”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。走者可以为网，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！”老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：“子将隐矣，强为我著书。”于是老子著书上下篇，言道德之意五千言而去，莫知其所终。

3. 林语堂《老子的智慧·序论二》

关于老子的事迹，我们几无所知，仅知他生于公元前 571 年的苦县，和孔子同一时代，年龄或较孔子长二十岁，出身世家，曾做过周守藏室的官，中年退隐，活了相当大的岁数(可能超过九十，但绝不似司马迁所说的在一百六十岁以上)，

子孙繁多，其中某一世还做过官。

有些学者对“老子这个人的存在”抱着极大的怀疑。导致这项怀疑的主因，是清代批评怀疑主义盛行，尤其梁启超的评论，更使老子遭到致命打击。他认为：老子的书是在公元前300年，由某些人杜撰的。……如果听到某位学者说哪本《老子》或《庄子》是伪书，却又无法提出充分的证据和理由时，我们还是不要轻易置信。

4. 南怀瑾《老子他说》摘录

中国文化历史，在秦汉以前，由儒、墨、道三家，笼罩了全部的文化思想。到了唐、宋以后，换了一家，成为儒、释、道三家，这三家又笼罩着中国文化思想，一直到民国初期。

对这三家，我经常比喻：儒家像粮食店，绝不能打。否则，打倒了儒家，我们就没有饭吃——没有精神粮食；佛家是百货店，像大城市的百货公司，各式各样的日用品俱备，随时可以去逛逛，有钱就选购一些回来，没有钱则观光一番，无人阻拦，但里面所有，都是人生必需的东西，也是不可缺少的；道家则是药店，如果不生病，一生也可以不必去理会它，要是一生病，就非自动找上门去不可。

老子的哲学思想，在用的方面——大而用之于天下国家大事，小而为用之于个人立身处世之道，乃至由平日的为人，进一步升华到形而上修养之道了。

二、中外名人论老子(摘录)

1. 孔子曰：“吾今日见老子，其犹龙邪！”

2. 司马迁《史记》曰：“道家无为，又曰无不为，其实易行，其辞难知。其术以虚为本，以因循为用。无成势，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。有法无法，因时为业，有度无度，因物与合。故曰：圣人不朽，时变是守。虚者道之常也，因者君之纲也，群臣并至，使各自明也。”

3. 《贞观政要》记载唐太宗李世民曰：“夫安人宁国，惟在于君。君无为则人乐，君多欲则人苦。”他还下诏曰：“天下大定，亦赖无为之功，宜有改张，阐兹玄化。”“各当其任，则无为而治矣。”

4. 明太祖朱元璋曰：“朕虽菲材，惟知斯经（指《道德经》）万物之至根，王者之上师，臣民之极宝。”

5. 毛泽东说：“《道德经》是一部兵书。”

6. 林语堂说：“看过《道德经》的人，第一个反应，便是大笑；接着就开始自嘲

似地笑；最后才大悟到这才是目前最需要的教训。”

7. 胡适说：“老子是中国哲学的鼻祖，是中国哲学史上第一位真正的哲学家。”

8. 鲁迅说：“不读《老子》一书，就不知中国文化，不知人生真谛。”“中国根柢全在道教。”

9. 诺贝尔奖得主李政道说：“从哲学上讲‘测不准定律’和中国老子所说的‘道可道，非常道；名可名，非常名’的意思，颇有符合之处。”

10. 南怀瑾说：“他（庄子）又在《让王篇》中说：‘虽富贵，不以养伤身；虽贫贱，不以利累形。’这就是老庄之道的人生大原则。”

11. 德国哲学大师黑格尔在《历史哲学》中说：“道为天地之本，万物之源。……老子的著作，尤其是他的《道德经》，最受世人崇仰。”

12. 德国哲学家尼采曾译论《老子》一书，说：“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。”

13. 英国生物学家、科学史家、两次诺贝尔奖得主李约瑟博士在《中国科技史》中说：“中国人性格中有许多最吸引人的因素都来源于道家思想，中国如果没有道家思想，就会像是一棵某些深根已经烂掉的大树。”“说道家思想是宗教和诗人的，诚然不错；但是它至少也同样强烈地是方术的、科学的、民主的，并且在政治上是革命的。”

14. 日本物理学家、诺贝尔奖得主汤川秀树指出：“老子是在两千多年前就预见并批判今天人类文明缺陷的先知。老子似乎用惊人的洞察力看透个体的人和整体人类的最终命运。”

15. 列夫·托尔斯泰说：“我的良好精神状态归功于阅读孔子，而主要是《老子》。”

16. 美国前总统里根 1987 年在国情咨文中引用了《道德经》中“治大国若烹小鲜”这句名言，以阐明治国理念。

三、历代帝王《老子》研究著作举要

值得注意的是唐、宋、明、清之帝王，均留下了研究《道德经》的著作：

唐明皇《道德经注》二卷、《道德真经疏》十卷。

宋徽宗《道德真经解义》十卷。

明太祖《道德经注》二卷。

清世祖《御注道德经》二卷。

四、历代名人《老子》研究著作举要

河上公《老子章句》二卷。

王弼《老子注》二卷。

司马光《道德论述要》。

苏辙《老子注》。

李贽《老子解》二卷。

归有光《道德经评注》。

王夫之《老子衍》。

姚鼐《老子章义》。

魏源《老子本义》。

严复《老子道德经评点》二卷。

杨树达《老子古义》二卷。

罗振玉《老子考异》二卷。

任继愈《老子新译》。

王蒙《老子的帮助》。

目 录

陪你读《老子》·····	1
关于老子其人其书的一些资料·····	1
道经(第一章至三十七章) ·····	1
一、道可道·····	3
二、天下皆知美之为美·····	7
三、不尚贤·····	11
四、道冲·····	16
五、天地不仁·····	19
六、谷神不死·····	23
七、天长地久·····	26
八、上善若水·····	29
九、持而盈之·····	34
十、载营魄抱一·····	38
十一、三十辐共一毂·····	43
十二、五色令人目盲·····	46
十三、宠辱若惊·····	49
十四、视之不见·····	53
十五、古之善为道者·····	57

十六、致虚极，守静笃	61
十七、太上，下知有之	65
十八、大道废，有仁义	69
十九、绝圣弃智	73
二十、唯之与阿，相去几何	77
二十一、孔德之容	84
二十二、曲则全，枉是直	88
二十三、希言自然	93
二十四、企者不立	98
二十五、有物混成	101
二十六、重为轻根	107
二十七、善行无辙迹	110
二十八、知其雄，守其雌	115
二十九、将欲取天下而为之	119
三十、以道佐人主者	123
三十一、夫佳兵者	128
三十二、道常无名	133
三十三、知人者智	137
三十四、大道汜兮	143
三十五、执大象，天下往	147
三十六、将欲翕之	150
三十七、道常无为而无不为	154
 德经(第三十八章至八十一章)	 159
三十八、上德不德	161
三十九、昔之得一者	169
四十、反者道之动	176
四十一、上士闻道	180
四十二、道生一	185

四十三、天下之至柔	190
四十四、名与身孰亲	193
四十五、大成若缺	197
四十六、天下有道	201
四十七、不出户,知天下	204
四十八、为学日益	207
四十九、圣人无常心	210
五十、出生入死	214
五十一、道生之,德畜之	219
五十二、天下有始	223
五十三、使我介然有知	228
五十四、善建者不拔	232
五十五、含德之厚	236
五十六、知者不言	240
五十七、以正治国	244
五十八、其政闷闷	249
五十九、治人事天莫若嗇	254
六十、治大国若烹小鲜	257
六十一、大国者下流	261
六十二、道者,万物之奥	265
六十三、为无为	270
六十四、其安易持	274
六十五、古之善为道者	280
六十六、江海所以能为百谷王者	284
六十七、天下皆谓我道大	288
六十八、善为士者不武	293
六十九、用兵者有言	297
七十、吾言甚易知	301
七十一、知不知,上	305

七十二、民不畏威	308
七十三、勇于敢则杀	311
七十四、民不畏死	315
七十五、民之饥	318
七十六、人之生也柔弱	321
七十七、天之道，其犹张弓乎？	324
七十八、天下莫柔弱于水	328
七十九、和大怨	331
八十、小国寡民	334
八十一、信言不美	340

附录：文言文基础知识举要	345
--------------------	-----

跋	360
---------	-----

道 经

（第一章至三十七章）

一、道可道

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。

【译文】

道能被讲述，被讲述的不是永恒的道；名能被命名，被命名的不是永恒的名。无，为天地命名的元始；有，为万物命名的本体。所以，常处于无，希望用无来观察道的玄妙；常处于有，希望用有来观察天地万物的境界。这无和有两者，同出于道却有不同名称，都称它为玄妙。在玄妙中又蕴含着玄妙，是进入万物奥妙的大门。

【分析提示】

第一章至三十七章为上部，述“道”，故称“道经”。

第一章总阐大道纲宗。在《老子》一书中，“道”是核心概念，出现了七十余次，老子从各个层面阐述了道的内涵。“有”和“无”相合，是道的“众妙之门”。

道可道，非常道。

【注释】

道：老子哲学的核心概念。《辞海》：“宇宙万物的本原、本体。”道原指道路，可引申为：1. 宇宙的本原；2. 自然运行的规律；3. 社会发展的道路；4. 为人处事的原则。

可道：能被陈说。