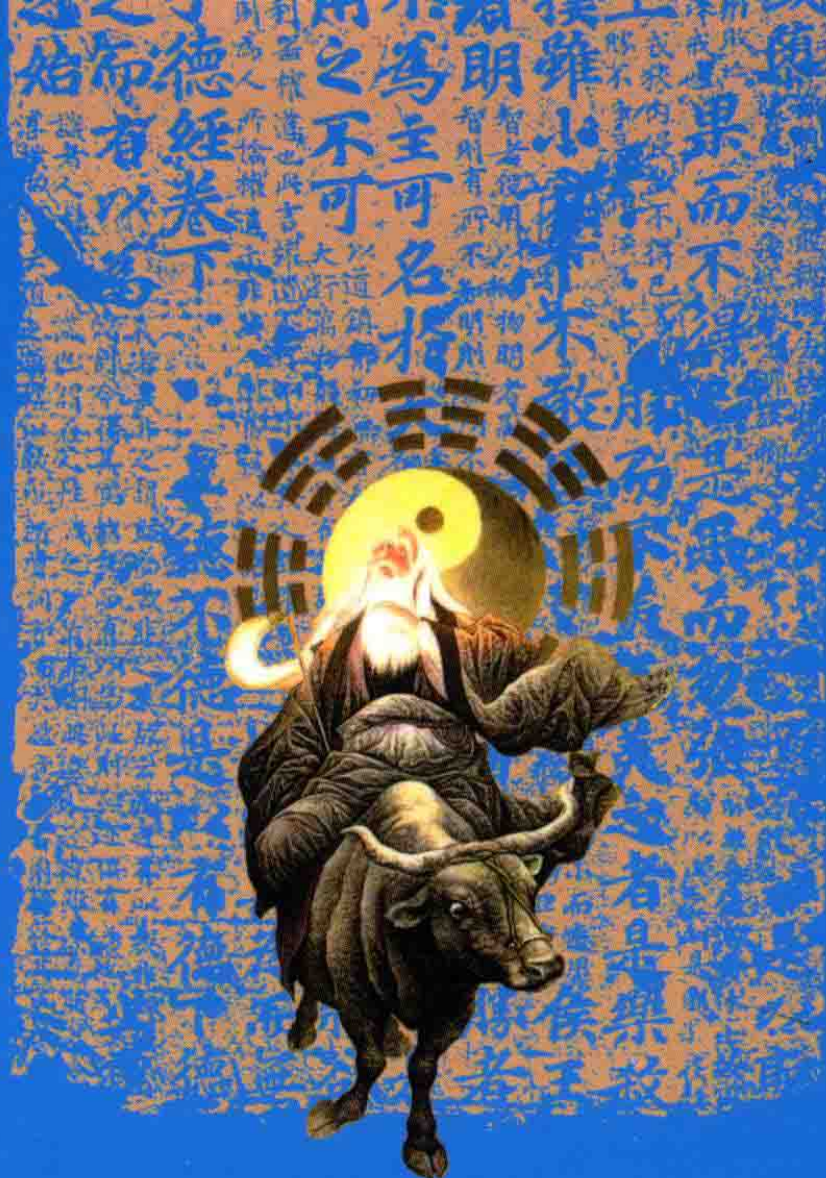




本书从修道（修真）的角度探讨和学习《道德经》。修道（修真）是采用特殊的方法，以自体之小宇宙附和了自然之大宇宙，从而达到更久的与自然之道共存的目的。《道德经》中的道经是炼神，立性的由来，其德经之德是修心、开悟、合道的缘由。本书用阴阳学说观点来认识事理，根据《道德经》八十一章编排，每章分原文、译文、注释、章旨和解说等五个部分，围绕章旨所提炼的中心逐层分析，最后加以归纳。全书“附录”是对正文必不可少的补充，是本书作者修真悟道的心得。

老子《道德经》初解

李新芬 李 韧 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

老子《道德经》初解

李新芬 李 韧 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

老子《道德经》初解 / 李新芬, 李韧著.
—北京: 中央编译出版社, 2015. 4
ISBN 978 - 7 - 5117 - 2582 - 0

- I. ①老…
- II. ①李… ②李…
- 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 057013 号

老子《道德经》初解

出版人: 刘明清
出版统筹: 董巍
责任编辑: 王景 曲建文
责任印制: 尹璐
出版发行: 中央编译出版社
地址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)
电话: (010)52612345(总编室) (010)52612370(编辑室)
(010)52612316(发行部) (010)52612317(网络销售)
(010)52612346(馆配部) (010)55626985(读者服务部)
传真: (010)66515838
经销: 全国新华书店
印刷: 北京时捷印刷有限公司
开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字数: 344 千字
印张: 20.5
版次: 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 58.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com
新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社(ID: cctphome)
淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>)
(010)52612349

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤
凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010)55626985

代序(一)

老子(又名老聃)姓李名耳,字伯阳。传说生于商代武丁庚辰年(亦说公元前571年)农历二月十五日丑时,“从母左腋而出”,生下来就能说话,传为太上老君,道德真君转世。据司马迁《史记》所载,他是春秋末期楚国苦县厉乡曲仁里(今河南鹿邑县太清宫镇)人,东周王朝藏书室官吏(即今国家图书馆官员),与孔子同时代而年龄比孔子大。孔子曾向他问过“礼”,称他为“龙”(隐现无常,变化莫测)(吾今日见老子其犹龙耶)。晚年欲隐,骑青牛西行途中经函谷关,关令尹喜求他著书,老子写下了讲道德内容的五千字。这就是人们所说的《道德经》,也叫《老子》。书成于春秋末期。老子创立了道家学派。他是道家学派的始祖宗师,是我国哲学史和思想史上赫赫有名的大家巨匠。他居世界十大思想家之首,是中国和世界的第一哲人,也是中国和世界古代哲学宇宙本体论(发现生命物质的奥秘,揭示生命终极真相)的开创者。

《道德经》分上下两篇,即道经(篇)和德经(篇)。后人分为81章。1~37章为道经,38~81章为德经。

《道德经》是一部从修道(“炼神”“还虚”)的角度来看世界的书。所谓修道(修真),是采用特殊的方法,以自体之小宇宙符合了自然之大宇宙,从而达到更久的与自然之道共存的目的。这种特殊的方法叫修道。修道,无非就是一个“反”字。圣祖说得好,“反者道之动”。

《道德经》是一部修真的法宝,《道德经》也是一部得道经。《道德经》中的道经是炼神、立性的由来,其德经之德是修心、开悟、合道的缘由。《道德经》讲了道和德两个内容。道是在德中修炼而成的,不修德也就得不到道。或者说,没有德,也就难得道,道者得也。

《道德经》博大精深,见仁见智:有人称为哲学书,有人称为谋略书,有人称为兵书,有人称为处世书,有人称为君王治世书,有人称为修道(真)书。应该说是修真书,为修真圣典。元君老师写道:“《道德经五千言》是圣祖的修炼结晶。它是通过修德明道而在修炼的过程中所总结出常人不能理解的深刻含义的内

容。”我们说《道德经》就是通过个人的修真来揭示对人生和宇宙的奥秘。“五千真言”从整体的内涵来说是一部指导人们修真达到天人合一境地的“灵文”（《双经和一》）。《玉真通解》称《道德经》这部书实质上是引导人们从必然王国走向自由王国的无与伦比的经典。

修真境界：“虚”，虚无的心境。这就是指“道”的本体。

修真准绳：“静”，清静的心态。这是指“道”的本根。自然之大道是以静作为根本的。

修真宗旨：“性命双修。”性命双修能够解决生命的存在和转化问题。

修真三宝：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”（第六十七章）

修真一句话：“尊师重道灵性通”，“重德为本”。

修真关键：尊师重道。这是成功关键的关键。

修真准则：清静无为。这是道家思想的核心。

修真标准：忘我无为。忘我无为就是通灵，灵性就是沟通虚空的一种具体物质（神）。

修真目的：回归本源，了却生死。

修真原则方法：“知白守黑”，“负阳抱阴”。

修真要求：修真者无外“道德”二字，在德者做人为善，自省、自修、自证；在道则清虚、无为、自然，归真于朴。

修真过程：假幻空真——存想为假，眼见为幻，形消为空，舒泰为真。

《道德经》这部哲学诗，文约义丰，博大精深，上承古代文化，下启百代后学，是中国传统文化的一面光辉大旗。人类的大智慧和宇宙的奥秘全部蕴藏在《道德经》中，它是众经之首、万经之王，也是人类文明第一书。鲁迅说：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”但由于历代偏见，遭到贬抑，什么“消极”“落后”等骂名，接踵而来。这是不公正的。特别指出，老子在《道德经》中表现出来的虚无、无为、柔弱、不争等观念，绝不是消极、后退的，而是积极、进取、生气、充沛、顺应自然、无为而无不为。可幸的是，研究之风，学习之风，蔚然成风。有位西方的有识之士说得好：“《道德经》将在二十一世纪成为全人类的主要精神源泉和经典性读物之一。”

新世纪将是《道德经》思想大放光芒的时代。

《老子道德经初解》这本书，十年辛苦，十年增删，十年磨一剑。

代序(二)

(长寿与短寿)

老子《道德经》第五十章专门谈了人的生死问题。开头写道：“生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之于死地亦十有三。”意思是说，人从来到世间至死亡的人生之路，属于长寿的占十分之三，属于短命(夭折、早亡)的占十分之三，还有十分之三可以活得长久，因为过分养生，用心过度，反而戕害了自身送了命。当然这里说的长寿是属于自然生命历程。以上三个十分之三共为十分之九，均为不善摄生(即养生)者。善摄生者仅占十分之一。

人生在世，时间太短。人活着都希望能够长寿。

关于长寿，各家的观点不少。如元君老师所说“心性一定要静，才能长寿”，孔祥云的《修真警言录》中说“静者寿，躁者夭”，培真的《道德经探玄》中说“清心寡欲的人，就是掌握了长寿的秘诀的人”，日人春山茂雄的《脑内革命》中说“脾气暴躁者短命，心平气和者长寿”，等等。

以上所言，中心是一个字：“静”。心静体自康，心静命自长。命长神不离舍，可以长生久视。

这是为什么，奥秘在哪里？答案在老子的《道德经》中。老子的“道”以静为本。静，是指万物回归到生命的起始状态。修真的标准就是“静”，它是道的本根。道家讲清静，这个清静并不是现代语言中的安宁寂静之意而是去私寡欲，摒弃贪、嗔、痴之念的意思。

明白了静，做到了静，我们可以说：静，是一种无上的愉悦之境；静，是剔除利欲之心熏染的良方；静，是人体生理的康复工程；静，是对生命真谛的启悟。

宇宙中天下万物的存在是有定数的，人的存在也是有定数的。《玉真通解》中说：“定数的表现就是宇宙中阴阳不平衡。不平衡的严重程度直接影响到生命的运动。”人的寿命的长短，可不可以改变？回答是肯定的，通过修真是可以改变的。比如说，一个人他能活50岁，经过修炼可以活70岁、80岁，或者更长

一些。道家的性命双修就能够解决生命的存在和转化问题。

现在我说的人要长寿,仅从修身养性的方面来说的,即从人的心性入手。人长寿从心性上讲,就是从不急躁、不生气、乐观潇洒和清心寡欲这四点去做。第一点不急躁。《道德经》第二十六章中讲了“静为躁君”,“躁者失君”。意思是说,静定是躁动的主宰,躁动就必然会丧失自身的主宰。一个性情暴躁的人,对事、对人、对己都不利。一个人不能急躁,“躁者夭”是句名言。第二点不生气。不少人动不动就生气。俗话说,气断肝肠。为了小事发脾气,回头想想又何必?就是大事也不要生气,气出病来谁代替。做到不生气,节制情感,遇事不怒。第三点乐观潇洒。即是情绪乐观,豁达开朗,心胸坦荡,洒脱超然。心中有乐,乐能生健,健能长寿。改革开放的总设计师邓小平讲得好,他说:“我一向乐观”,“天塌下来我也不怕,因为有个子高的人首先顶着。”白居易(居易)豁达寿75,李诗鬼(贺)抑郁夭26。第四点清心寡欲。清心寡欲,是要求一个人回到老子《道德经》中所讲的“婴儿”状态。要像婴儿那样无知无欲,浑朴天真。战国韩非说:“有欲者,则邪心胜。”意思是说,一旦有了严重的私欲,就会使邪恶的心占了上风。明代王廷相也说:“贪欲者,众愚之本;寡欲者,众善之基。”清心寡欲是老子思想的一个内容。可以这样说,一个人做到了清心寡欲,自然会长寿。

2001年10月去世的少帅张学良,活了101岁。他之所以能长寿,晚年曾讲过他的养生之道,这就是他说的“三老”——老本、老伴、老友。有了老本,生活无后顾之忧;有了老伴,夫妻恩爱去寂寞;有了老友,时而相聚增乐趣。当然,也有人为了长寿,拼命追求“三好”——吃得好,玩得好,穿得好。比如说吃吧,吃得稀奇古怪,要吃野生的,吃珍奇的,吃活的。据说,活的猴子,吃了它的脑髓,可以长智生慧,可以长寿。真是残忍之极,荒诞之极。这些人,一味满足身心的需要,以为肥胖了,身体好了,命也就长了。其实,不当养生,过度养生,不会长寿,只能短命。

《黄帝内经·素问》云:“不治已病治未病。”“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”“智者之养生也,必顺四时而造寒

暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”这四段话是修真和养生的真言。

长寿不长寿,就看你善不善于养生。养生不当则易死,养生过度也易死,养生适当才长生。

李新芬 2001. 11. 11

此文

载于《养生》杂志 2001 年 6 期(总 52 期)

载于《东方文化馆》2002 年 2 月第 57 期

代序(三)

用朴实的眼睛看世界

——老子《道德经》的另一种解读

中国道教尊老子为祖师,尊号“太上老君”。这位生活于春秋时期的古代哲人给后人虽只留下一部五千字的《道德经》,然而其浩瀚深邃的哲学思想却令他的后世子孙们如痴如狂。对《道德经》的每一次解读,就是对纷繁复杂的物质世界的一次新的认识。

什么是“太上老君”?“太”者,大也;“上”者,尊也;“老”者,寿也;“君”者,尊号也。《太上老君清静经注解》中说:“以明老君为众圣之祖,真神之宗,一切万物莫不皆因老君所制,故为宗祖也。”

在中国的神话传说中,老君始于宇宙混沌之初。天皇立世,老君授其规矩之用,治世之方;地皇之时,老君授其五行生克之理;人皇出,老君授其祸福玄机;伏羲继位,老君授以八卦之术;神农时,老君授以筑稼之法;轩辕出,老君授以道,修身而成正果;尧舜之时,老君授治水之方。及至商周,老君下凡转世,以己之修炼教化百姓,是为老子。后老子西出函谷关,授关令尹喜《道德经》,《道经》言宇宙根本,《德经》说处世方略。周之后,关于老君现身的神话仍时有出现。唐朝初年,晋州人吉善告诉唐高祖说自己在羊角山上见到老君。高祖便在当地立庙,追尊老君为太上玄元皇帝。这样,老君又成了唐朝皇室的祖先。

越是简单的东西,越难以被理解;越是直白的事物,也越容易被曲解。经历两千多年的《道德经》就像老子本人一样,充满奇幻色彩。一本只有五千个字的书,却需要后世无数代人潜心参详。

《汉书·艺文志》说:“道家者流,盖出于史官,历记成败、存亡、祸福、古今之道,然后知秉要执本,清虚自守,卑弱以自持,以君人南面之术也。”意思大致是说,《道德经》不过是总结历史经验、传授为官者如何把弄权术的书籍罢了。后来唐玄宗也正是从这个角度来研究并留下《道德真经疏》一书的。

兵家则认为《道德经》是对兵略兵法思想的理论概括和军事战略战术的直

接论述。

中国本土成长起来的道教则把这本书理解为一幅阴阳太极图,成为修炼道家丹功的指导书。

现实生活是复杂的,老子生活的春秋战国时期又正是这样一个复杂的时代:诸侯争霸,礼崩乐坏。各种思想和学说在这个时期纷至沓来,让人目不暇接,心神难定。名与利的争夺,权与术的交锋,成为这个历史时期的显著特征。老子于是指出:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心狂,难得之货令人行妨。”(见《道德经》第十二章)可见,在物欲横流和人生观价值观普遍缺失的社会中,一个人很难静心自持,作出正确的判断和决策。

今天的世界与几千年前相比显然已有很大不同,但这些不同都仅仅是物质的外化,是表象的差异。对商品经济的追求和利益最大化原则的采用,使人的精神在恣肆纵情享乐中难以自拔,使原有的自我在寻求各种感官刺激的过程中逐渐沉沦。古人和今人又都面临着同样一个难题——在物质主义的魔法下,如何避免人类的社会成为一个争名逐利、人人自危、尔虞我诈、弱肉强食的名利场,以返还到一片安详宁静、和睦友好的净土。

那么,迷途之后如何寻求正道?这个困扰了我们数千年的历史命题,其实从老子的《道德经》开篇中就可以获得答案。老子说:“道,可道,非恒道;名,可名,非恒名。无名,天地之始;有名,万物之母。故恒无欲,以观其妙;恒有欲也,以观其徼。两者同出,异名同谓。玄之又玄,众妙之门。”

“道”既是宇宙的本源和规律,也是我们认知世界的方法。没有贪欲妄念,清静虚心,最终就能够看清宇宙的本源,掌握认知世界的方法,找到洞悉一切奥妙变化的门径。而长久地有所意识地进行观察,就可以发现宇宙本源的端倪。

在悟“道”的过程中,我们应当用朴实的眼睛去观察这个世界。只有这样,认识者本身才可能摆脱虚幻,摆脱尘世的迷障,看到纷繁复杂的世界中贯穿着的简洁同一,明白世界绚丽多姿外表下隐含着的质朴单一的道理。

《道德经》倡导“绝圣弃智”(见《道德经》第十九章),希望人们抛弃那些有悖人之本性的小圣小智——玩弄计谋,背离本性。它告诫人们要顺应自然,不要以主观愿望支配自己的行动,更不要超越个人的处境、能力去追求达不到的东西。否则不但会力不从心,而且会反过来损害自己。

老子的“道”是由人生论、社会论和政治论上升到本体论的高度概括,“德”

则是道的展开,是对人生、社会与政治生活的具体指导和应用。

因此,一个人要得“道”,就必须从做人、修身、行事做起,从对自身的行为进行修正和指导开始。去恶扬善,虚怀淡泊,无为守静,少私寡欲,这些都是《道德经》提倡的行为准则。

根据传说,函谷关关令尹喜得老子传授《道德经》后,日诵三十遍,两百年后终于悟出其中真谛,修炼成功,与老子共成二圣。虽然这仅仅是个传说,但《道德经》既然是一本喻人体道,引领我们寻找洞悉一切奥妙变化门径的书,那么,唯有根据书中倡导的原则,把形而上的哲学理念,落实到形而下的人生行为中去,我们才能真正体会“道”的深意和完美。

李 韧

作于 2004 年 3 月



第一章	1
第二章	6
第三章	9
第四章	12
第五章	14
第六章	16
第七章	18
第八章	20
第九章	22
第十章	24
第十一章	27
第十二章	29
第十三章	31
第十四章	32
第十五章	34
第十六章	36
第十七章	39
第十八章	40
第十九章	42
第二十章	44
第二十一章	46



第二十二章	50
第二十三章	52
第二十四章	54
第二十五章	55
第二十六章	59
第二十七章	61
第二十八章	64
第二十九章	67
第三十章	69
第三十一章	70
第三十二章	73
第三十三章	75
第三十四章	78
第三十五章	79
第三十六章	81
第三十七章	83
第三十八章	84
第三十九章	88
第四十章	90
第四十一章	93
第四十二章	95
第四十三章	98
第四十四章	100
第四十五章	102
第四十六章	104
第四十七章	106
第四十八章	108
第四十九章	110
第五十章	112



第五十一章	115
第五十二章	117
第五十三章	119
第五十四章	121
第五十五章	123
第五十六章	126
第五十七章	128
第五十八章	130
第五十九章	132
第六十章	135
第六十一章	137
第六十二章	138
第六十三章	140
第六十四章	142
第六十五章	144
第六十六章	146
第六十七章	148
第六十八章	151
第六十九章	152
第七十章	154
第七十一章	156
第七十二章	157
第七十三章	158
第七十四章	160
第七十五章	162
第七十六章	164
第七十七章	165
第七十八章	167
第七十九章	169

第八十章	171
第八十一章	173
附录(一) 修真摘录	176
附录(二) 区别	217
附录(三) 《道德经》部分句译	222
附录(四) 修真术语	229
附录(五) 五神简表	313



第一章

道可道 ^① ，	道可以说得出，
非恒道；	就不是永恒的道；
名可名 ^② ，	名可以叫得出，
非恒名。	就不是永恒的名。
無名，天地之始；	无名，是天地的本始；
有名，萬物之母。	有名，是万物的根源。
故恒無欲，	所以，经常以清静心无欲望去观察事物，
以觀其妙；	将内观到事物的本质，其中隐含着奥妙，
	道所施用的奥妙；
恒有欲，	经常以动心、有欲望去观察事物，
以觀其徼 ^③ 。	将观察到事物的表面现象。
兩者同出，	“无名”和“有名”构成了“道”的两种
	不同形态和境界，
異名同謂 ^④ ；	名称各异，同是指“道”；
玄之 ^⑤ 又玄，	从“有名”的幽深到达“无名”的幽深，
衆妙之門 ^⑥ 。	“道”是洞悉一切奥妙变化的总门径。

[注释]

①道可道：前一个“道”，名词，指宇宙万物的本源及其规律。后一个“道”，动词，为解说、表述的意思，犹言“说得出”。

②名可名：前一个“名”，名词，概念，指名称，即“道”的名称，是道的命名、定义，用来表达“道”的真相。后一个“名”，动词，称谓，犹言“叫得出(名称)”。

③徼(jiào 叫)：界限，边际，指看得见、摸得着的。

④谓：称谓，即叫法、名称。

⑤玄：深奥幽远，指幽深莫测的神秘玄妙景象，是对“道”的状态的描述。

之：连词，当“而”讲。下一句“之”，结构助词，当“的”讲，定语的标志。全句意思，从有形（有欲）的境界到达无形（无欲）的境界真玄奥啊！又深邃无比。

⑥门：一切奥妙变化的总门径。此用来比喻宇宙万物的唯一的“道”的门径。

〔章旨〕

体道观妙。

〔解说〕

此章为《道德经》的总纲。也是读通全书的钥匙。圣祖老子首先提出“道”这个概念，它是老子哲学思想体系的核心。分三部分。前部分，开头四句，说明“道”是什么。道字从首从辵（即辵，chuò 辵），首是我们的头脑，辵是行走，即头脑在行走。意思是我们运用自己的思维去思考人生、世界和宇宙这一过程就是道。道就是指宇宙源头和自然的规律，亦可称为人类的宇宙观、世界观，即人类道德观中属道的那一部分。“道”是什么？虚无者，道（指本体）也。它无形无象，无声无臭，无情无名，无始无终，玄之又玄，无以言表。“道”是宇宙万物的本源。古人云：“道者炁也。炁聚则生天地万物。”《易经》云：“一阴一阳之谓道。”这就是“道”的内涵。据帛书本新校勘的《德道经》说：“道是大宇宙的本源，是天地人万物生生不息的动力源泉，是宇宙万物可分可合的结构模式和运行规律。”圣祖老子说“无名，天地之始；有名，万物之母”。“无名（无）”“有名（有）”都是指“道”。“无名”（无）为道的本体，“有名”（有）为道的衍化，异名同谓，时空转移罢了。老子的“道”，包含宇宙万物的源头、生长、变化、归宿、规律。它是非常玄妙并且无法用任何文字和语言来说明的。《淮南子·道应训》云：“道不可言，言而非也。”因为任何说得出来的都是糟粕之属性在起作用。我的老师在《双经和一》中说：“圣祖曾垂教曰‘五千真言亦糟粕，得之躬行启灵性’。这也是圣祖在开宗明义之首诫后人不要着相于语言文字的外在含义，而要用其去当作开启每一个人‘真我’这个大门的钥匙，窥见了本来，真如才能对应于常道，本性才会通晓于智慧，无为才至于无不为，‘假我’方能修臻真（正）果。”一位高僧说：“修道应避开讲义，前辈圣僧甚至是佛陀的经典仅是一个指引，若要达到开悟，必要在此指引下施行‘全心投入’生禅法。”我们学习圣典《道德经》不拘于文字，不生搬硬套，“道”全在于“悟”，要感悟、体悟，要时时验证。“道”是无可估量的一种看不见的信号，它无形地环绕在每个