

道德经

——天下人的智慧宝典

李 强 著

云南出版集团

云南人民出版社

道德经

——天下人的智慧宝典

李 粲 著



云南出版集团



云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》：天下人的智慧宝典 / 李粲著. -- 昆明：云南人民出版社，2014.7
ISBN 978-7-222-12114-0

I . ①道… II . ①李… III . ①道家②《道德经》—通俗读物 IV . ① B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158214 号

道德经——天下人的智慧宝典

李 粲 著

责任编辑：文艺蓓 // 责任校对：李 平

责任印制：洪中丽 // 创意设计： 云南非鸟文化传播有限公司

出版：云南出版集团 云南人民出版社

发行：云南人民出版社

社 址：昆明市环城西路 609 号

网址：<http://ynpress.yunshow.com>

E-mail: ynrms@sina.com

开本：889mm×1092mm 1/32 // 印张：11.625 // 字数：200 千

版次：2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 // 印刷：昆明卓林包装印刷有限公司

书号：ISBN 978-7-222-12114-0 // 定价：45.00 元

如有图书质量与相关问题请与我社联系

审校部电话：0871-64164626 印制科电话：0871-64191534

前言

老子所处的时代被雅斯贝尔斯在《历史的起源与目标》一书中称为人类文明的“轴心时代”。在“轴心时代”，世界上各种文明都出现了伟大的精神导师，古希腊有苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，以色列有犹太教的先知们，古印度有释迦牟尼，中国有孔子、老子……他们提出的思想原则塑造了不同的文化传统，也一直影响着人类的生活。每当人类社会面临危机或新的飞跃的时候，人们总是回过头去，看看“轴心时代”的先哲们是怎么说的。

老子，姓李名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑县）人。他曾做过周朝管理图书的史官，学识渊博，孔子就曾慕名来到洛阳向他学习礼的知识，并对老子大加赞誉，称老子为天上的龙。

后因周室衰微，老子极其失望，便悄然隐退，不知所终。据说，老子隐居途中，路过函谷关时，应守关将领尹喜的要求，遂写下《道德经》。

《道德经》分上下两篇，上篇“道”着重讲述宇宙的本体，下篇“德”着重讲述为人处世之理。《道德经》是一部用韵文写成的哲理诗，虽只有短短五千言，其中所蕴含的智慧却包罗万象，涉及哲学、政治学、伦理学、军事学等诸多学科，很多智慧格言已渗透到中国人的血液之中，如“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土，千里之行，始于足下”“祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏”等等已成为人们信守的格

言和行动的指南。老子的智慧经久弥新，正如尼采所说：“老子集大成——《道德经》，像一口永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

《道德经》是中华民族的智慧源泉，是中国传统文化中的哲学主干，英国著名学者李约瑟曾说：“中国如果没有道家思想，就像大树没有根一样。”鲁迅说：“不读《老子》一书，不知中国文化。”

《道德经》应当成为每一位中国人必读的“圣经”。但由于老子的话语简约深奥，且所处时代离我们久远，原文意思让世人难以理解，加上大多数译本晦涩呆板，缺乏时代感，让人读后不知所云，无法结合实际加以应用，以至于很多人对这部经典或望而生畏，或浅尝辄止。

本书以方便读者学习为目的，对那些较为生僻的字配以注音，对那些难以理解的字、词加以注释，克服读者阅读的困难；在结构安排上，将“白话文”紧随原文之后，便于读者对照理解原文的意思；将“题解”放在后面，便于读者在理解原文的基础上进一步把握每章的中心内容、思想意旨等；最后的“慧海拾贝”，通过大量鲜活的事例、通俗的语言阐释老子的智慧，达到为我所用的目的。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，恳请读者不吝赐教。

本书是在吸收许多名家研究成果的基础上完成的，昆明理工大学社会科学学院给予了出版资助。在此一并表示感谢！

contents

目 录

前言 /1

上篇：道经 /001

下篇：德经 /169

参考书目 /365



上篇



第一章

道^[1]，可道^[2]，非常^[3]道；名^[4]，可名^[5]，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^[6]（jiào）。

此两者同出而异名，同谓之玄^[7]。玄之又玄，众妙之门。

【白话】

“道”，如果可以用言语来表述的话，就不是那永恒的“道”；“名”，如果可以用名称来界定的话，就不是那永恒的“名”。

“无”是天地的起始；“有”是万物的母体。因此，常常在没有欲望的状态下观察“无”与“有”的奇妙；常常在有欲望的状态下观察“无”与“有”的界限。

“无”和“有”，这二者同时出现只是称谓不同，都可称为“玄”。玄而又玄，它们是一切奇妙产生的根源。

【题解】

【1】道：老子对宇宙万物的本源或实体的称谓。

【2】道：动词，言说。

【3】常：永恒的。

【4】名：名词，指“道”这个名称。

【5】名：动词，用名称界定。

【6】徼：边界、界限。

【7】玄：幽深不可测。

本章可以看作是《道德经》的绪论，老子在本章开宗明义地提出了“道”这一最高哲学范畴，并认为“道”是无法用言语来精确表达的、无法用名称来准确定义的。天地万物产生于“无”与“有”。“无”与“有”是“道”的两个方面，这两个方面同时出现，并且是一切奇妙产生的根源。

【慧海拾贝】

宇宙万物是由“道”创生的

老子在本章中指出“无，名天地之始；有，名万物之母”，意即整个宇宙万物来源于“无”与“有”。在这里“无”是指无形、无色、无声，人类外在感官无法直接感知但充满生机的状态，“有”是指人类感官能够直接感知的有形的东西。老子认为“无”与“有”又是由“道”同时创生出来的，只是名称不同而已（“此两者同出而异名”）。

“无”和“有”相伴而生，相互依存，相互转化，互为存在的前提。这就是老子在第二章所说的“有无相生”。“有”离不开“无”，“无”也离不开“有”，宇宙中的一切奥妙事物都是“无”与“有”的相互作用、相互转化而产生的（“众妙之门”）。这就与哲学家们普遍认为宇宙是由物质与意识两部分组成有很大不同，也摆脱了哲学家们对物质与意识谁先谁后的争论。

在老子眼中，“无”与“有”只是“道”的两种不同表现形式而已。“无”与“有”就好比是“道”生出的两个孪生兄弟，他们相合嬉戏又生成无穷的奇妙事物来。我们的宇宙万物就是这两个孪生兄弟的杰作。而从根源上说，“道”才是整个宇宙万物的总设计师和总操纵者。

老子的观点为我们看待宇宙万物的起源提供了新的思路。当前，人们比较认可的宇宙起源是“宇宙大爆炸”理论，该理论的提出是根据科学家对天体的观测，发现宇宙天体有“红移”现象，从而得出宇宙处于不停的膨胀状态，通过广义相对论将宇宙的膨胀进行时间反演，则可得出宇宙在过去有限的时间之前曾经是由一个高度浓缩的高温高密的“奇点”突然爆炸而产生的，并测算出爆炸的时间应当在 137 亿年前后。爆炸后随着温度以及物质密度的降低，物质分裂成团块，相互结合成天体，于是形成了现在的宇宙。然而“宇宙大爆炸”理论一直困扰科学家的一个问题是，“奇点”是从哪里来的？“奇点”之前的宇宙是个什么样子的？

如果我们这个宇宙真是由某个“奇点”爆炸而来的话，根据老子的观点来解释，这个“奇点”应为“道”所创生的一个“有”而已。当然“道”在创生“有”的同时也创生出了“无”，即科学家所观测到的暗物质、暗能量等。当代科学家已揭示出我们这个宇宙由 4% 的普通物质以及 28% 的暗物质、68% 的暗能量所组成。这个“奇点”（“有”）与暗物质、暗能量（“无”）相互作用便产生了宇宙万物。根据科学家的观测，它们之间的相互作用无时无刻不在进行着。

当然，我们不禁会进行追问，我们这个宇宙难道仅是“道”

创生的唯一宇宙吗？根据老子所说的“道生一，一生二，二生三，三生万物”（第四十二章）可知，“道”创生宇宙，就像树的生长一样，首先生出一级宇宙——树干，然后由一级宇宙——树干再生出二级宇宙——树杈，二级宇宙——树杈再生出三级宇宙——树枝，三级宇宙——树枝再生出万物——果实。我们所处的这个宇宙只是三级宇宙而已，宇宙中的万物只是树枝上结的果实而已，由此可以想象在我们这个宇宙之外应该还有更多精彩的、别的宇宙画面，这就好像一棵树上有很多树枝，每根树枝又结出很多果实那样，只是现在人类的科学还无法揭示而已。

第二章

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，长短相形^[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^[9](shì)，功成而弗居^[10]。夫唯弗居，是以不去。

【白话】

天下的人都知道什么是真正的美，这样就有了丑；都知道什么是真正的善，这样就有了不善。

所以，有和无互相产生，难和易互相形成，长和短互相衬托，高和低互相依存，音和声互相协调，前与后互相伴随。

因此圣人以“无为”作为处事的法则，实行无言的教导。

【1】斯：就。

【2】恶：丑。

【3】相：互相。

【4】相形：互相比照而显出的。

【5】音声：音，合奏的乐音。声，单一的音响。

【6】圣人：老子理想中能按大“道”而行的统治者。

【7】无为：顺应自然，不妄为。

【8】作：兴起，发生。

【9】不恃：不自恃己能。

【10】弗居：不自居其功。

这就像天地任由万物自然生长而不加以干涉一样。

有所建树而不据为己有，有所作为而不自恃己能，大功告成而不自居其功。正是由于不自居其功，所以功绩才不会离开他。

【题解】

老子认为美与丑、善与恶是可以相互转化的。并通过对有与无、难与易、长与短、高与低、音与声、前与后关系的洞察认识到事物之间是对立统一的这一辩证观点。

根据这一观点，老子认为在社会生活中，“有为”与“无为”，“有言之教”与“不言之教”也都是相互对立，相互依存、相互转化的。用“无为”“不言”的方式去行事才能真正达到实际效果。“生而不有，为而不恃，功成而弗居”是圣人遵循“无为”的处事态度，以这种淡定自然的态度处理事情，不会过犹不及，不会偏执一端、适得其反。

【慧海拾贝】

功成身退

老子提出“功成而弗居”，告诫世人功成名就之后不可居功自傲，要能够做到“功成身退”。

这句话对那些身居高位、手握重权的人来说尤其值得借鉴，历史上正反两方面的经验教训充分说明了这一道理。

在春秋时期，吴越争霸。伍子胥和孙武二人都是吴王阖闾手下的得力干将。二人帮助阖闾战败楚国以后，孙武就打算辞官归隐。当时吴王阖闾舍不得让他走，就让伍子胥去劝说孙武留下。没想到孙武反而劝伍子胥说：“现在吴王自恃国力强大、边境太平，已经有些骄傲自满。自古功成不退，必有后患。我归隐山林，就是为了躲避灾祸，不如你也解甲归田吧，以免将来有杀身之祸。”然而伍子胥根本听不进孙武的劝告，认为孙武是多虑了，于是就继续辅助吴王。

孙武只好自己离去。后来，阖闾的儿子夫差打败越国以后，因为与伍子胥意见不合，再加上小人伯嚭的挑拨，最后赐给伍子胥宝剑，命他自杀，这时伍子胥才意识到孙武的选择是对的，但悔之晚矣。

同样的结局在当时辅助越王勾践的范蠡和文种身上也得到体现。

范蠡与文种侍奉越王勾践，可谓尽心尽力、劳苦功高。经历 20 年，帮助越王最终灭掉了吴国，洗刷了越王勾践会稽兵败为仆的耻辱并辅助越王勾践成为春秋最后一位霸主。

勾践称霸中原后，给予范蠡、文种高官厚禄，范蠡被封为大将军。但范蠡居安思危，深知权势就像一把双刃剑，既可以成就自己，也会给自己带来灾祸。并且他对越王勾践的为人看得很透，认为此人心胸狭窄、嫉贤妒能，绝容不下自己与其共享福。于是，毅然辞去大将军的官职，带上便于携带的珍珠宝玉，和西施一起驾一叶扁舟，过三江，泛五湖，

最后从海上去到了齐国。

范蠡临走之前，特意给文种留了一封信，信中说：“飞鸟尽，良弓藏，狡兔死，走狗烹。”意思是：“飞鸟都被打光了，再好的弓箭也该收藏起来；兔子都被打完了，再好的猎犬也会被煮来吃了。”还特意指出：“越王这个人，根据与他多年共事的了解，加上从其长相上看，都是一个只可以与他共患难，不能与他共享福之人，您还是赶快离开他吧。”

可是，文种对范蠡的劝告置若罔闻，依然对越王抱有幻想，甘心在越王手下为臣。后来，果然有一天，勾践派使者给他送来一口利剑。文种接过一看，顿时惊呆了，这正是当年吴王夫差让伍子胥自杀的那把宝剑。文种非常后悔没有听从范蠡的忠告，无奈，只好拔剑自刎了。

而范蠡呢，泛舟过海来到齐国后，自称鸱夷子皮，在海边一边耕作、一边从事商贸，没过多久，就富可敌国、蜚声内外，齐国人都佩服他的贤能，齐国国君也想请他做丞相。然而范蠡早已看透官场的凶险，为了自保，将财产散尽后，悄然离去，来到陶地定居。陶地是天下的交通中心、贸易重地。他善于捕捉商机、经营买卖。很快，财产就达上百万，被称作“陶朱公”。

孙武与范蠡能够活得逍遥自在，而伍子胥与文种却落得被迫自刎的下场，就是由于孙武与范蠡明白“功成身退”的道理，不愿贪图高官厚禄，而伍子胥与文种却对自己的权势富贵恋恋不舍。可见，“功成身退”可谓是因循自然、保全自身的最佳之道。

第三章

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^[6]无欲，使夫知者^[7]不敢为也。

为^[8]无为，则无不治。

【白话】

不崇尚贤才，就不会使人民争名夺利；
不珍崇难得的物品，就不会使人民去偷盗；
不炫耀能够诱发人们贪欲的东西，就不会使人民的心思迷乱。

因此，圣人治理人民采取的方式是：净化自己的内心，满足自己的基本生存需要；弱化自己的欲求，强健自己的体魄。

总是让人民没有心机、没有贪欲，使那些有才智的人不敢任意妄为。

【1】尚贤：尚，崇尚，推崇。贤，有才能的人。

【2】贵：珍贵，重视。

【3】见：通“现”，显露、炫耀的意思。

【4】虚：使自己的内心空虚，无非分之想。

【5】弱：弱化，消减。

【6】知：心机。

【7】知者：有才智的人。

【8】为：做，治理。

用无为的方式来治理，就没有什么治理不好的。

【题解】

本章老子为统治者开出了治理好社会的一剂良药。那就是统治者必须做到“无为”。老子认为社会上之所以会出现争名夺利、违法乱纪、贪得无厌等现象，是由于统治者崇尚贤才、珍崇难得之货，炫耀让人产生非分之想的事物等行为造成的，因此，老子提出统治者要想使人民安分守己，没有贪欲，自己必须首先做到保持内心的清静，削减过分的欲求，只需关注自己的身体健康，满足于基本生存需要就行了，不要去任意妄为，这样社会才能得到很好的治理。

【慧海拾贝】

领导者要以身作则

本章老子认为国家的混乱是由统治者的贪欲妄为引起的。统治者只有首先做到“虚其心，实其腹；弱其志，强其骨”，无欲无为，百姓才能安分守己，社会才能得到有效的治理。这句话启示我们：作为领导者只有做到以身作则、率先垂范，才能政令畅通，团队才能拥有坚强的战斗力。

要做到以身作则，领导者必须做到让下属遵守的规定自