

国学精粹系列

周广宇◎编著

# 《道德经》

《道德经》区区五千余字却是字字珠玑，句句精辟，行行锦绣。

它博大精深，包藏宇宙，几千年来流传于世，给人以无穷的启发和教诲。

读《道德经》可以净化我们的灵魂，提高我们的修养，开启我们的智慧，有助于我们处理好与自然、与社会的关系。

中国文化的优秀代表，修身处世的东方圣经



品读

# 《道德经》

品读

《道德经》是除《圣经》之外被

译成外国文字发行量最多的世界文

化名著，其生命力千年不衰，其精

神超越了中外古今。鲁迅说：『不读

《道德经》一书，不知中国文化，不

知人生真谛。』那么，就让我们翻开

这些尘封的古书吧，去探求中国文

化和宇宙人生的奥秘。



上架建议：文化/大众读物

ISBN 978-7-5054-2268-1



9 787505 422681 >

定价：39.80元

国学精粹系列

# 《道德经》

品读

中国文化的优秀代表  
修身处世的东方圣经

周广宇◎编著

朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《道德经》品读/周广宇编著. —北京:朝华出版社,  
2009.11  
(现代国学精粹讲堂)  
ISBN 978-7-5054-2268-1

I. 道… II. 周… III. ①道家②老子—通俗读物 IV.  
B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199148 号

## 《道德经》品读

作 者 周广宇

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

责任印制 张文东

装帧设计 天下书装设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京中印联印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 367 千字

印 张 20

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2268-1

定 价 39.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 序 言



《道德经》是老子传世的不朽著作,被誉为“万经之王”。《纽约时报》将《老子》列为全世界十大古今名著之首。这部旷世奇作,给后人带来了取之不尽用之不竭的智慧。

《道德经》一书,仅有五千余言,但文约义丰,博大精深,深刻地影响着一代又一代的中国人。鲁迅说:“不读《道德经》,就不知中国文化。”老子的很多思想,在今天越来越显出价值,它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。

老子《道德经》的伟大,在于其生命力千年不衰,其精神超越了时空时尚。我们应认真学习研究,深入分析,摒弃其神秘的外壳,汲取其辩证法的合理因素,使之在现代社会中发挥应有的作用。

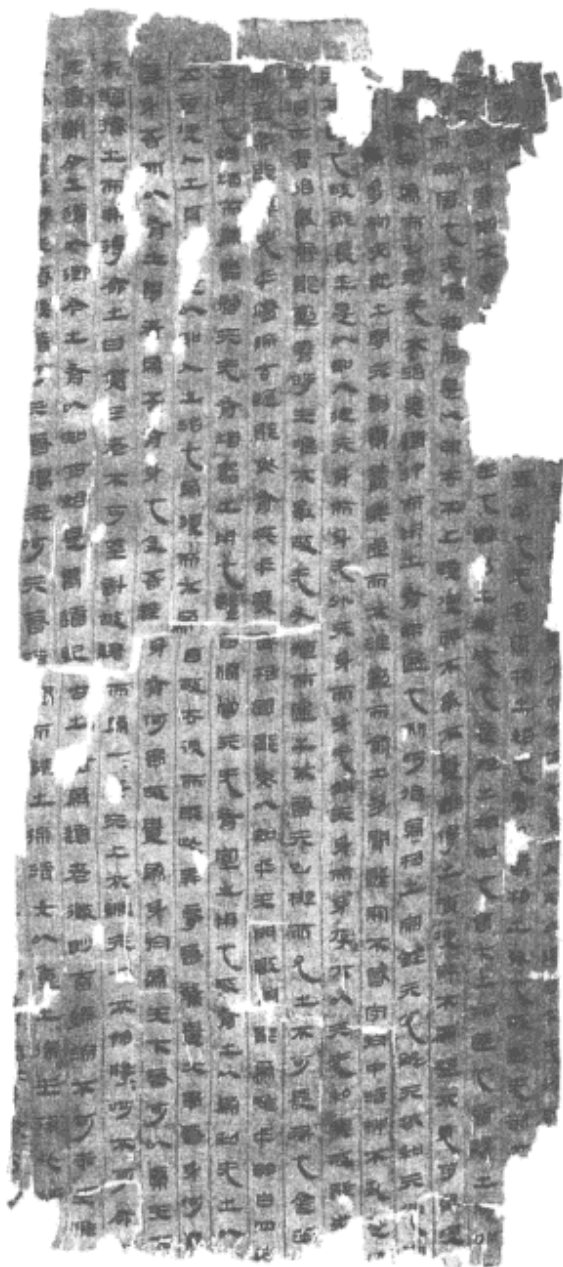
老子《道德经》教我们道法自然,无为而治。我们要顺应、尊重自然规律,与大自然和谐共处,无为而无所不为。世上的事往往就是这样,当你只是为获得而去获得时,成功总是那么遥远;一旦你超越了功利的目的,顺其自然而为,成功或许马上就会出现在你的面前。

老子《道德经》教我们沉静超然，知足常乐。我们要守静致虚，保持一种宁静、淡泊的心态，以无争的沉静持守着出世的超然。定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得，这是人生的致高境界。

老子《道德经》告诉我们祸福相依、得失相携的哲理。我们在日常生活中遇到挫折，甚至是受到伤害，不完全是坏事，我们要有希望，有期待，积极争取。当我们成功的时候，也有不好的一面，此时应戒骄戒躁，防止挫折与失败跟着而来。得到就会有失去，失去就会有得到，我们不要在得失之间迷失了自己。

老子《道德经》告诉我们知人者智、自知者明的人生智慧。真正聪明智慧的人，应该既能正确认识别人，也能正确认识自己。做人难不仅难在要能认清别人，更难在能清楚自己。所以要学会读懂自己，把自己的一生看做是一本书，读懂了自己也就了解了生命。

老子《道德经》告诉我们人际交往要本着与人为善、利物利人的原则。做人要常怀一颗善心，以爱己之心爱人，克



马王堆帛书本《道德经》



老子骑牛图

己让人，以德报怨，坚持德行的修练，这样才能方便别人也方便了自己，彼此友爱亲善、和谐地相处，共同生活在和平安宁的环境之中。

读老子《道德经》，让我们懂得藏锋露拙，大智若愚的做人法则。真正处世高明者，外愚内智，大智若愚，小事糊涂，大事聪明。他们在处世过程中，能够处处留有余地，避招风雨，左右逢源，游刃有余。

读老子《道德经》，让我们学会守柔处雌、以柔克刚的处世哲学。为了生存，在强者之间要圆融处事，不逞胜好强，尤其不要以强对强。而是要守弱用柔，谦下不争，如此才能进退适度，游刃有余，柔弱胜刚强。

读老子《道德经》，我们能够明白委曲求全、适可而止的进退之道。曲则全，忍

让可以避免各种矛盾的产生和升级，使自己得到一定程度的保护。做事不要走极端，要把握好分寸，当行则行，当止则止。这样才能够避免灾祸，才能够保住人的根本。

读老子《道德经》，让我们学会抱朴守真、修道养寿的养生经。在喧嚣浮躁的

现实生活中,若能固守人的纯朴自然本性,淡泊名利,无私无欲,平淡人生,进入“物我两忘”修身养性的境界中,对净化心灵、自由快乐、强身健体、延年益寿是大有裨益的。

读《道德经》,我们应该细细品味,边读边悟,取其精华,学以致用,跟随老子修道,尽自己的天性实现人生的最大完美。

# 目录

## 第一章 道法自然,无为而为

- ◎ 一切顺其自然/3
- ◎ 自然而然得自在/6
- ◎ 欲速则不达/8
- ◎ 功到自然成/12
- ◎ 因顺应规律而成就/14
- ◎ 无为乃最高境界/18
- ◎ 不要逆势而为/22
- ◎ 无我则无忧/25
- ◎ 荣辱毁誉不上心/28
- ◎ 无为而治/32
- ◎ 多领导少管理/34
- ◎ 无为而无不为/38
- ◎ 功成身退天之道/41

## 第二章 沉静超然,知足常乐

- ◎ 清静心无敌/47.

- ◎ 内心安详,俯仰无愧/51
- ◎ 心无物欲何忧何畏/54
- ◎ 别让浮躁赶走好运/57
- ◎ 不生气谁能奈何我/60
- ◎ 私心越重所失越大/63
- ◎ 养心莫善于寡欲/65
- ◎ 贪多则会迷惑/68
- ◎ 放下就是快乐/70
- ◎ 享受要适可而止/73
- ◎ 止于所当止/75

### 第三章 祸福相依,得失相携

- ◎ 智者察于未萌/81
- ◎ 不争能赢可避祸/84
- ◎ 祸福相依要看透/88
- ◎ 是非由于多开口/92
- ◎ 顺逆不足喜忧/95
- ◎ 不要得意忘形/98
- ◎ 福往者福来/101
- ◎ 利害在于取舍/104
- ◎ 安而不可忘危/107
- ◎ 做事善始善终/110
- ◎ 当心功败垂成/112

### 第四章 知人者智,自知者明

- ◎ 知己知彼为明智/117



- ◎ 人生需要大智慧/120
- ◎ 过度自信就是狂妄/124
- ◎ 知可为而为之/127
- ◎ 心动,更要行动/130
- ◎ 修养在言行举止间/132
- ◎ 何必太在乎别人呢/135
- ◎ 无贪欲就不会迷失/139
- ◎ 轻易许诺少有信用/143
- ◎ 别被甜言蜜语毒倒/146

## 第五章 与人为善,利物利人

- ◎ 注重自身根基的修养/151
- ◎ 善于向人学习和借鉴/155
- ◎ 做人要厚道/159
- ◎ 常怀一颗善心/161
- ◎ 行善与功利无关/164
- ◎ 万事和为贵/167
- ◎ 谦卑是一种力量/170
- ◎ 智者改过而迁善/173
- ◎ 宽容心是福/176
- ◎ 不要试着去改变他人/180
- ◎ 培养美好的言行/183
- ◎ 守住纯真的善良/186

## 第六章 藏锋露拙,大智若愚

- ◎ 藏起你的锋芒/193

- ◎ 大巧若拙的妙处/197
- ◎ 揣着明白装糊涂/201
- ◎ 大成若缺其妙无穷/204
- ◎ 假糊涂,真聪明/207
- ◎ 聪明人的嘴在心里/210

## 第七章 守柔处雌,以柔克刚

- ◎ 守柔可以得长久/217
- ◎ 以“柔道”功夫处世/220
- ◎ 不敢为天下先/223
- ◎ 勇于不敢乃大勇/228
- ◎ 不可自居为大/231
- ◎ 把自己放在下位/233
- ◎ 处世不亢不卑/235
- ◎ 柔弱胜刚强/238
- ◎ 承担越大越有作为/241
- ◎ 持之以恒最可贵/244

## 第八章 委曲求全,适可而止

- ◎ 像水一样适应环境/249
- ◎ 学会低头与转弯/252
- ◎ 退一步海阔天空/255
- ◎ 花要半开,人要半醉/258
- ◎ 懂得适可而止/260
- ◎ 多交友少结怨/264



## 第九章 抱朴守真,修道养寿

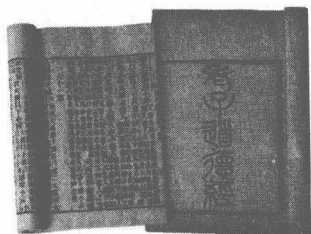
- ◎ 淡泊是一种享受/271
- ◎ 守住纯和之气/274
- ◎ 心灵从容,贫富皆安/279
- ◎ 淡泊超然才是本真/283
- ◎ 养生贵在适度/285
- ◎ 生命重于名利/288
- ◎ 享受简单生活/291
- ◎ 大肚能容天下事/294
- ◎ 平淡平和过一生/298
- ◎ 忧患生于执著/301
- ◎ 一切随缘就好/304





## 第一章

# 道法自然，无为而为



《道德经》品读





## 一切顺其自然

### ◎原文

道，可道，非常道。名，可名，非常名。

——《道德经·第一章》

### ◎译文

“道”，是不可以用言语来说明的，否则就失去了“道”的真实涵义。“名”，是不可以用文字来表述的，凡是可以用语言说清楚的，就一定不是真正的“名”。

**在**老子的哲学体系中，“道”不仅是其哲学的总称，也是其研究对象的代名词。这个“道”是什么呢？老子认为，“道”并非固定形式，亦非常形，是对世界的抽象认知，又是对具体事物具体分析活的思维。所以，“道”是虚无，无法说清楚、讲明白的。老子说，要是能说清楚、讲明白的话，那显然就不是正常、恒久不变的道了。

“道”在老子眼中是特指事物的规律性，而规律是不可见的，同时又是存在于事物形态中的。不同的事物有不同的形态，因此物与物往往是以形态来区别的，而不同形态的事物又往往体现不同的规律性，故曰“常无，欲以观其妙，常有，欲以观其微”。

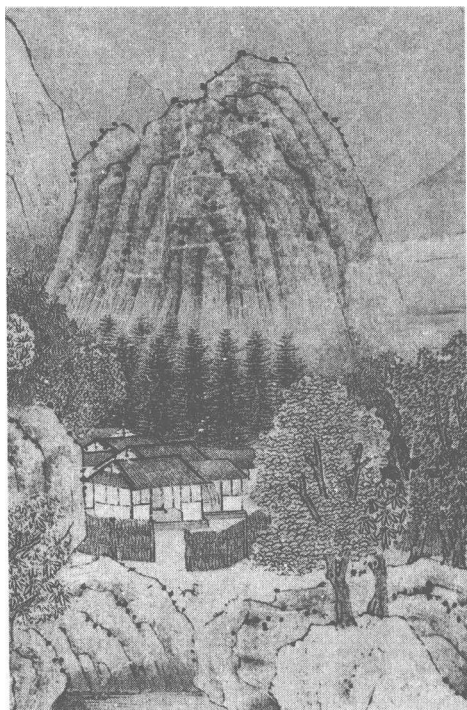
由此，我们看出，老子十分清楚地抓住了一个最普遍、最具根本性的问题：

世间一切事物的生存、发展和消亡，无不是在时间、空间及环境等外界要素的作用下，按照自己的方式来完成其过程的。老子并非不承认有个精神世界的存在，他不但承认而且还特别看重它，只不过老子是把精神世界和客观世界分开对待而已。因为客观世界属于万物，而精神世界只属于人类这一特殊群体。

所以，老子其实是在告诫我们，无论发生了什么，无论做任何事情，都要合乎自然，顺应人情，这样才不会碰壁，才能一顺百顺。听任自然，顺应原本，是老子思想的主旨之一。

顺其原本，具体到处世态度上，又可以总结出经验条文，这里不妨列出若干：

顺其原本，安邦不可专制；  
顺其原本，当官不可强权；  
顺其原本，争利不可豪夺；  
顺其原本，为名不可巧取；  
顺其原本，求偶不可硬拧；  
顺其原本，交友不可勉强；  
顺其原本，美化不可矫揉；  
顺其原本，文章不可造作。



听任自然，顺应原本。

这里，大至安邦，小至做文，方方面面，林林总总，皆是一个理：顺之者昌，逆之者亡；优胜劣汰，适者生存。有时只要顺其自然，便可一顺百顺，一通皆通。曲