

张铁成  编著
MEITIAN
XUEDIAN DAODEJING

道，就是道路、方向、事物的进程、一切事物存在的理性与基础。

黑格尔曰矛盾乃一切事物之究竟与生机，曰辩证法可像以圆形，端末衔接，其往亦即其还，曰道真见诸反覆而返真。
曰思维运行如圆之旋，数十百言均《道德经》一句之衍义。——钱钟书《管锥编》

道德经

每天学点

老子五千言，以之求道则道得，以之治国则国治，以之修身则身安。

——李嘉谋《道德真经义解》

新世界出版社



道徳教育の
実践的
指導法

道徳 教育 の 実践 的 指導 法

道徳教育の
実践的
指導法

道徳教育の
実践的
指導法

道徳教育の
実践的
指導法

张铁成◎编著

MEITIAN

XUEDIANDAODEJING

道德经

每天学点

新世界出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点道德经/张铁成编著. —北京: 新世界出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5104-0736-9

I. ①每… II. ①张… III. ①道家②老子—通俗读物

IV. ①B223. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236331 号

每天学点道德经

策划: 梁小玲

作者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0736-9

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序



寻求人生的处世智慧是非常艰难的，诚如德国伟大诗人歌德所言：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当年轻的时候。谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能了解人生，就永远是一个生活的奴隶。”

那么，怎样才能获得生存的智慧呢？我们认为，一方面是通过自身的实践，一方面是通过广泛的阅读。在当今时代，关于人生的书籍汗牛充栋，但我们认为言简意赅的《道德经》应该是对人生最有启发的经典之一。

《道德经》的核心思想是玄之又玄的“道”，但对《道德经》的思想，三千年未有确解，思想史上对《道德经》众说纷纭，我们之所以有勇气向读者推出《每天学点道德经》，是由于如下的这个理由：史学巨擘吕思勉先生在《经子解题》中曾说：“《道德经》原书，本无《道经、德经》之分，分章更系诸家随意所为；读者当涵咏本文，自求条理，若一拘泥前人章句，则又滋纠纷矣。”所以，本书未按《道德经》原文顺序进行论述，而是以作者的人生体会进行归纳整理，我们相信通过阅读《每天学点道德经》，一定能使你领悟到“为道”、“行道”的精髓，从而进入“无为而无不为”的境界，在生活和工作中左右逢源，无往不胜。

然而，难道《道德经》有这么神妙吗？看看古人的说法吧。李嘉谋在《道德真经义解》中说：“老子五千言，以之求道则道得，以之治国则国治，以之修身则身安。”

我们知道，老子是中国第一位思想家，也是最重要的思想家，其思想对后世影响巨大。如果说以孔子为代表的儒家思想对社会伦理进行了明确的规范，那么，以老子为代表的道家就为中国思想提供了一条完全不同的发展路径。儒家思想自董仲舒提出“罢黜百家，独尊儒术”之后，成为了正统思想，是中国经学的主体；而道家思想虽然从表面上看属于从属的地位，但却



是中国哲学的主流。

从纯思想的角度看，道家思想远远高于儒家。黑格尔说：“孔子只是一个实际的世间智者，在他那里思辨的哲学是一点也没有的——只有一些善良的、老练的、道德的教训，从里面我们不能获得什么特殊的东西。”（《哲学史讲演录》第一卷）而道家则不然，在老子的《道德经》中有许多对宇宙、人生和社会的思考，而且极为抽象，韵味无穷，精妙玄远，“玄之又玄”，极富哲学意味。

老子思想对道家、墨家、法家、名家、兵家以及道教等都产生了直接的影响，其原因就在于老子思想博大精深，玄之又玄，可以仁者见仁，智者见智。后世思想家根据不同的需要进行了不同的阐释和发挥。

本书编者以自己读《道德经》的体会，主要从处世的角度对《道德经》予以通俗的解说，不追求玄远精深的哲学阐述，而注重实际操作层面的解说。我们认为，老子的处世思想是有几个层次的，有必然的逻辑推演。老子从最根本的概念“道”出发，层层剥离，反复申述，经过几个不同的层次，渐渐指向人生处世的终极核心“治大国若烹小鲜”。因此，本书从老子的人生纲领、老子的处世原则、老子的为人之道、老子的处世技巧、老子的修身方法、老子论言、老子的交际智慧、老子的避祸智慧、老子的谋略智慧和老子的感叹等十个方面对老子思想进行了与现实生活紧密联系的梳理和解说，希望读者能从老子深奥莫测、幽深典雅的言辞中读出老子语重心长、反复申述的人生哲理和处世智慧。

目 录

第一章 老子的人生纲领

- 第一节 道可道，非常道 / 3
- 第二节 道法自然 / 10
- 第三节 道常无为而无不为 / 13
- 第四节 为无为，则无不治 / 17
- 第五节 圣人处无为之事 / 19
- 第六节 不欲以静，天下将自正 / 22

第二章 老子的处世原则

- 第一节 上善若水 / 29
- 第二节 天下莫柔弱于水 / 33
- 第三节 见小曰明，守弱曰强 / 37
- 第四节 柔之胜强，柔之胜刚 / 40
- 第五节 反者，道之动 / 43
- 第六节 天下之至柔，驰骋天下之至坚 / 46



第三章 老子的为人之道

- 第一节 圣人之道，为而不争 / 51
- 第二节 善有果而已，不敢以取强 / 54
- 第三节 大直若屈、大巧若拙 / 56
- 第四节 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 62
- 第五节 水善利万物而不争 / 65

第四章 老子的处世技巧

- 第一节 非以其无私邪，故能成其私 / 71
- 第二节 曲则全，枉则直 / 77
- 第三节 慎终如始，则无败事 / 83
- 第四节 天地不仁 / 85
- 第五节 治之于未乱 / 88
- 第六节 动，善时 / 91
- 第七节 其安易持，其未兆易谋 / 93
- 第八节 不敢进寸而退尺 / 96

第五章 老子的修身方法

- 第一节 五色令人目盲 / 103
- 第二节 自胜者强 / 108
- 第三节 强行者有志 / 113
- 第四节 为学日益 / 115

- 第五节 众人昭昭，我独昏昏 / 118
第六节 专气致柔 / 122
第七节 归根曰静，是谓复命 / 125
第八节 企者不立，跨者不行 / 128
第九节 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏 / 132
第十节 飘风不终朝，骤雨不终日 / 135
第十一节 夫唯不盈，故能蔽而新成 / 138
第十二节 贤于贵生 / 140

第六章 老子论言

- 第一节 善行无辙迹，善言无瑕谪 / 145
第二节 美言可以市尊，美行可以加人 / 148
第三节 知者不言，言者不知 / 153
第四节 大辩若讷 / 157
第五节 上士闻道，勤而行之 / 161
第六节 大方无隅，大器晚成，大音希声 / 164

第七章 老子的交际智慧

- 第一节 善者，吾善之；不善者，吾亦善之 / 171
第二节 信不足焉，有不信焉 / 177
第三节 轻诺必寡信 / 179
第四节 知不知，上；不知知，病 / 184
第五节 信言不美，美言不信 / 188
第六节 圣人被褐怀玉 / 195

第八章 老子的避祸智慧

- 第一节 大丈夫处其厚，不居其薄 / 201
- 第二节 宠辱若惊 / 205
- 第三节 揣而锐之，不可长保 / 209
- 第四节 功成而弗居 / 212
- 第五节 功成而不处 / 217
- 第六节 我有三宝 / 221
- 第七节 富贵而骄，自遗其咎 / 225
- 第八节 不贵难得之货 / 229
- 第九节 见素抱朴，少私寡欲 / 232
- 第十节 勇于敢则杀，勇于不敢则活 / 236
- 第十一节 祸莫大于不知足 / 240
- 第十二节 祸莫大于轻敌 / 244

第九章 老子的谋略智慧

- 第一节 知人者智，自知者明 / 249
- 第二节 贵以贱为本，高以下为基 / 253
- 第三节 天下万物生于有，有生于无 / 258
- 第四节 大者宜为下 / 262
- 第五节 欲上民，言下之 / 265
- 第六节 善战者不怒 / 268
- 第七节 将欲取之，必固与之 / 272
- 第八节 治大国若烹小鲜 / 277

第十章 老子的感叹

- 第一节 天下难事，必作于易 / 281
- 第二节 千里之行始于足下 / 284
- 第三节 道者同于道，德者同于德 / 287
- 第四节 不以智治国，国之福 / 289
- 第五节 天下皆知美为美 / 292
- 第六节 常善救人，故无弃人 / 295
- 第七节 损不足以奉有余 / 300
- 第八节 莫能知，莫能行 / 306



第一章



老子的人生纲领



第一节

道可道，非常道

本节主旨：“道”是老子思想的最高概念，“道”就是宇宙本体，就是事物发展变化的基本规律。

《道德经》原文：“道可道，非常道。”（《道德经》一章）

译解：道能够用语言说出来，就不是通常意义上的道。

传说，老子活到了90岁高龄，好像神话故事里鹤发童颜、精神矍铄的仙翁。那一年，他骑着一头青牛，从函谷关进入沙漠，从此不知所终。在中国历史上有许多高人，他们通常都会用归隐山林的方式来完成他们对生命的体验，只有这个老头，居然玩起了西部探险。你能想象一个人在那种荒凉地域中的生存状态吗？在那里，社会已经消失了，你再也不需要证明自我，你只是活着——很纯粹地活着，你会忽然明白生命的真实意义。

当他经过边境的时候，函谷关的关令尹喜把他拦住了。尹喜好奇地向他询问了许多问题，然后说：“人类生活在痛苦中，唯独你是一个例外，这太不可思议了。现在，你必须为人类做一件事情——写一本书，把你的智慧留下来，否则我是不会放你过去的。”

老子笑着回答：“智慧是一种状态，是很难用文字描述出来的，我恐怕做不到。”

尹喜沉吟着说：“你能够描述多少算多少。无论你能够留下多少内容，总比没有的好。”

老子被迫开始了写作，这就是《道德经》诞生的过程。

《道德经》的第一句话是：“道可道，非常道。”这句话非常深奥，很难理解，因此也有好几种解释。其中一个被普遍接受的解释是：“可以说得出

的道，就不是永恒的道。”

“道”为什么说不出呢？

第一个原因：“道”是一种体验。

文字可以被传达，但文字只是一种容器。如果你没有体验，你拿到的就只是一个空洞的容器。当你看到它、或者听到它，你会用你的体验去理解它。你只有通过亲身体验才能理解它，没有人能够代替你，就像没有人能够代替你吃饭和恋爱一样。意义来自于体验，当你有了体验，它就变得有意义了——否则它就是空洞的。

第二个原因：“道”是在宁静中被感悟的。

尽管你也和别人一样吃饭、穿衣、睡觉，但别人能够从吃饭、穿衣、睡觉的过程中体验出活着的意义，而你只知道活着就要吃饭、穿衣、睡觉。你只是在经过一种形式，你并不理解什么是生活，哪怕你拥有更丰富的食物、更漂亮的衣着、更豪华的床榻，你也只是在经过一种形式。如果没有体验，你就没有真实的生活。

你只有透过生活的喧嚣才能找到那种体验，才能找到那种被感悟的东西。同样地，你只有透过文字的喧嚣才能理解老子，理解他所说的“道”。

关于这一句，慈受禅师则认为，道如果说出来，那就不是道了。

有一位学僧向慈受禅师请教“道”的真谛，跟禅师进行了下面的对话：“禅师，禅者悟道时，能把所悟之道的境界、感受之类等东西表达出来吗？”

“既然是悟出来的道，就好比虚空里捉出来的风，是说不出来其中的奥妙的。”

“禅师能形象地说明一下悟道又说不出来的情形到底是什么样子吗？”

“就像哑巴吃蜜一样。”

“禅者没有悟道的时候，善于言词，讲得头头是道，他说的话算不算禅语呢？”

“既然还没悟道，怎么能算禅语，不过是鹦鹉学舌罢了。”

“哑巴吃蜜跟鹦鹉学舌到底有什么不同呢？”

“哑巴吃蜜是知，如人饮水，冷暖自知；鹦鹉学舌是不知，如小儿学话，不解其意。”

谈话及此，聪明的学僧突然发问道：“照这么说，那禅师现在知还是不知呢？”

慈受禅师哈哈大笑道：“我现在犹如哑巴吃黄连，有苦说不出；又好像鹦鹉学舌，讲得非常像。你倒是说说，我究竟是知呢，还是不知呢？”

学僧言下拜服，连连道谢说：“多谢禅师指点迷津，弟子感激不尽！”

禅宗的“第一义”是道不得的，只能靠你自己去悟。我们要学会什么东西，也要依靠自己的努力，肯下功夫，去思索，去感悟。

老子哲学的理论基础，是由“道”这个观念引发出来的。“道”，是老子哲学的中心观念。

老子的“道”指什么？它的确切含义是什么？对这一涉及老子哲学的根本问题，至今人们还在努力探索，尚无定论。但是，对“道”的内涵的丰富性，人们都是首肯的。也就是说，老子的“道”是一个多层次的概念，用在不同地方，有不同的含义。那么，它的内涵究竟是些什么呢？在《道德经》中，“道”共出现70多次，主要有如下几种含义：

(1)“道”是客观存在的宇宙本源。“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。强为之名，曰大。”这段话的意思是：有一个混然而成的东西，在天地还没有形成以前就已存在。它既没有声音，也没有形体，但却超越万物之上而永久不变，它无时无刻不在运动而永不停止。它创造天地万物，可以说是天下一切的根源。我不知道它的名字，把它叫做“道”，再勉强给它取个名字叫做“大”。

在这里，老子用“可以为天下母”，来明确表达出“道”是宇宙本源的内涵。同时，对作为宇宙本源的“道”的本质特点，作了精辟的论述。这就是，它“先天地生”，是混沌未分的原始物质；这种原始物质，“寂兮寥兮”，无声无形；它超然万物之上，无一物可以与它匹敌，所以“独立”；道生万物，万物无时不在变化，而道永恒不变，所以“不改”。作为宇宙本源的“道”是绝对的、永恒的，道是永恒运动着的物质实体。

老子在描述作为宇宙本源的“道”的特征时说：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，博之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不微，其下不昧，绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。”这段话的意思是：道，看不见它叫“夷”，听不到它叫“希”，摸不着它叫“微。”这三者是无法穷原竟委的，而是混沌一体。它上面不显光亮，下面也不显阴暗，渺渺茫茫，不可言状，只好把它归之于无物。这就叫



每天学点道德经

