

经典中的经典

哲学中的哲学

(春秋) 老子◎著 东篱子◎解译

# 道德经

全鉴

无论是治国、治家、治学还是修身、处世、待人，  
无论是王公贵族还是平民百姓，总能在《道德经》中  
找到自己所需要的智慧。



不学道，不足以处世！不学道，不足以经商！  
不学道，不足以为官！

个人修养、处世哲学、做事谋略、治国之道、

治人之方的至高智慧之学。



中国纺织出版社

# 道德经

全鉴

【春秋】老子◎著  
东篱子◎解译

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

《道德经》分为上下两篇，上篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，所以人称《道经》；下篇起首为“上德不德，是以有德，下德不失德，是以无德”，所以人称《德经》。《道经》讲述了宇宙的根本，道出了天地万物变化的玄机以及明暗变幻的微妙；《德经》说的是处世方略，道出了人事的进退之术，包含了长生久视之道。

《道德经》不仅是一部哲学经典，而且文字简洁、富有韵律感，可以看作是一种特殊形式的诗。因此，有人说《道德经》是哲学的诗化表述。

这本《道德经全鉴》，解读行文通俗易懂，能够帮助大家更好地理解《道德经》中的智慧真谛，让“道”真正地融入我们的日常生活之中，让我们从身边事物的细枝末节就能体会老子的思想。

## 图书在版编目（CIP）数据

道德经全鉴/（春秋）老子著；东篱子解译. —北京：中国纺织出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6009 - 5

I. 道… II. ①老…②东… 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 184774 号

---

策划编辑：李秀英 姜 冰 责任编辑：张 璞

特约编辑：翁 重 责任印制：陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/16 印张：21

字数：300 千字 定价：36.80 元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 前言

《道德经》又名《老子》，在中国，但凡有点文化的人几乎都听说过这本书。那么，它究竟是一本怎样的书？我们先不要主观臆断，看看以下古今中外的名家评语就可略知一二。

孔子说：朝闻道，夕死可矣！

唐玄宗说：《道德经》其要在乎理身、理国。理国则绝矜尚华薄，以无为不言为教。理身则少私寡欲，以虚心实腹为务。

宋太宗说：伯阳（老子字伯阳）五千言，读之甚有益，治身治国，并在其中。

欧阳修说：老子为书，其言虽若虚无，而于治人之术至矣。

著名学者、中国近代启蒙思想家魏源说：《老子》，救世之书也！

曾国藩说：老庄为体，儒墨为用。

鲁迅说：不读《道德经》，不懂中国文化，不知人生真谛。

林语堂说：我觉得任何一个人翻阅《道德经》的人最初一定会大笑；然后笑他自己竟然会这样笑；最后会觉得现在很需要这种学说。至少，这会是大多数人初读《老子》的反应，我自己就是如此。

俄国文豪托尔斯泰说：孔子对我的影响很大，老子对我的影响更甚。

西方现代哲学的开创者尼采说：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。

日本著名学者卢川芳郎说：《道德经》有一种魅力，它给在世俗世界压迫



下疲惫的人们以一种神奇的力量。

理论物理学家、第一位获得诺贝尔奖的日本人汤川秀树说：老子似乎用惊人的洞察力看透个体的人和整个人类的最终命运。

.....

能得到如此高的评价，《道德经》的魅力可见一斑。

《道德经》的作者老子，姓李，名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑）人，是我国古代最具影响力的思想家之一。

《道德经》共八十一章，分为上下两篇，上篇《道经》三十七章，下篇《德经》四十四章。《道德经》的魅力首先源于它的博大，短短的五千来字，内容涵盖了哲学、政治学、伦理学、军事学等诸多学科。《道德经》又极具实用价值和包容性。无论是治国、治家、治学还是修身、处世、待人，无论是王公贵族还是平民百姓，总能在《道德经》中找到自己所需要的智慧。

一个“道”字贯穿了《道德经》的始终。那么究竟何为“道”？老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”意思是说，“道”是宇宙的根本，是天地万物变化的玄机所在。老子认为，人类的一切活动都必须遵循“道”的规律，要与宇宙、天地、自然融为一体，共生共存。无论你有什么事，一旦违背了“道”，那就一定会遭到报应和惩罚，甚至带来灾难性的后果。

《道德经》的魅力还在于它朴素的辩证哲学思想。老子的辩证法综合了对立统一的观念，并加以发展和创造，形成了独具特色的世界观、人生观。

《道德经》的智慧源于老子对世态炎凉、人情世故深邃、透彻的观察和思考。社会动荡，人事纷争、生命无常，从当时残酷的现实中，老子经过高度的提炼和总结，逐渐形成了有关个人修养、处世哲学、做事谋略、治国之道、治人之方的智慧之学。

但是，和其他传世经典一样，《道德经》对于常人来说也存在“晦涩难懂”的问题，用老子自己的话说就是“玄之又玄”。为了让《道德经》更通俗易懂、更贴近我们的生活、更积极地影响我们的人生，便有了这本《道德经全鉴》的问世。在书中，我们一边引“经”据典，一边借古明今，相信你会对老子的思想有一个全新的认识。

# 目录

## 第一章

### 道可道,非常道:无形大道的智慧之光

“道”是万事万物由生及灭循环往复的规律。“道”不可用言辞描述,“道”无处不在而又无行无踪。因为世间万物无时无刻不在发展变化,所以“道”看起来才如此琢磨不定。也因此,老子才喜欢用辩证的眼光看待周围的一切。在事物不断的对立又统一的运动过程中,老子轻而易举地找到了所有问题的解决之道。

- 1.大道看“有无”/2
- 2.大道看“祸福”/5
- 3.大道看“坚柔”/8
- 4.大道看“曲直”/10
- 5.大道看“简繁”/13
- 6.大道看“无为”/16
- 7.大道看“动静”/20
- 8.大道看“虚实”/25
- 9.大道看“巧拙”/28



# 目录

## 第二章

### 修身之道：谦谦君子的养成法则

在《道德经》中，老子用了很多篇幅来说修身的重要性。在老子看来，君子也好，圣人也罢，没有谁一生下来就十全十美。那些贤人君子们之所以处处受人敬仰，都是后天“修”来的结果。正如佛家所言，没有今天的修行，就没有明天的正果。但与佛家有所不同的是，老子的修身之道并没有太多高深的法门，只要大家在生活中稍加注意就可以轻松做到。

1. 圣人都知道自己的无知 / 34
2. 自矜者不会长久 / 39
3. 多言数穷，不如守中 / 42
4. 善下者为王 / 44
5. 不武不怒，不与人争 / 47
6. 内敛方能成名士 / 51
7. 取长补短天之道 / 54
8. 不视，不听，不搏 / 56
9. 时时提醒自己做个正直的人 / 61
10. 美善与邪恶相距多远 / 65
11. “德”是修身养性的甘霖 / 68



# 目录

## 第三章

### 养心之道：纯真、幸福是根本

面对滚滚红尘，多少忙碌的现代人迷失了自己的心灵，渐渐僵化成一台台永不停歇的机器，进而身形交瘁、疲惫不堪。这样的生活绝对谈不上快乐，而没有了快乐，心就没有了幸福感，生命又有何意义？在几千年前老子就看透了这一切，于是，他告诉人们，简单的人生才是快乐的人生，顺其自然，不要过于强求太多，不要用尽心计去算计他人，让一切回归质朴，那么在世俗中就可以永葆清新、宁静、快乐的心境。

1. 超然旷达，宠辱不惊 / 72
2. 道是简单的，快乐也是很简单的 / 75
3. 心“虚”是一种境界 / 77
4. 一切都会好起来的 / 81
5. 像水一样保持自己纯真的本性 / 85
6. 静止的水才清 / 89
7. 欲心杂念使人心累 / 92
8. 知道“止”就没有那么累了 / 96
9. 得失都是“道” / 99
10. 不要想得太多，太远 / 103
11. 无“患”即无忧 / 105
12. 无拘无束，给心灵一片广阔的天地 / 109
13. 道法自然，心境自可平和 / 113



# 目录

## 第四章

### 处世之道：游刃有余地立足于世

整个社会就是一个有机的整体,没有谁可以孤立存在。那么,如何游刃有余地立足于社会,是每个人必须面对的课题,老子深明此理。在当时乃至今天,若没有良好的处世之道是很难在社会上站稳脚跟的,更别说成就一番伟业了。尽管老子最后还是无奈地归隐山林,但他留给我们的处世智慧还是具有现实意义的。

1. 诚信不足就得不到别人的信任 /118
2. 不要轻易许诺 /121
3. 忠言多逆耳,美言常害人/125
4. 不要固执地坚持己见 /128
5. 示人以弱,将锋芒隐藏起来 /131
6. “道”无需言说 /134
7. 刚柔并济,进退有道 /137
8. 给别人留点空间 /140
9. 神龙在天,不见首尾 /144
10. 为人处事必须具备“大”的胸怀 /148



# 目录

## 第五章

### 待人之道：包容、善良是待人良方

你用什么样的方式和心态对待别人，别人就会用同样的方式和心态对待你，这有点像牛顿的作用与反作用原理。所以在与人交往遭受挫折的时候，不要一味埋怨别人自私、冷漠、尖酸刻薄，想要别人对自己好，首先要检点一下自己是不是做得到位。在这里，老子告诉大家，拥有一颗包容和善良的心，是待人的最佳之道，这样的人自会得到老天的眷顾和善待。

1. 不要随意伤害人 /152
2. 智者都明白成人达己的道理 /156
3. 用平等之心看天下 /159
4. 学会包容，终身不殆 /162
5. 付出时不要想着回报 /165
6. 君子须有仁慈之心 /169
7. 真正的朋友不在于多少 /172
8. 天道公平，作恶必受惩 /175
9. 受到伤害不要急于报复 /178
10. 待人接物要以“和”为本 /180
11. 美善的言辞可以赢得尊重 /183
12. 施予者得到的最多 /186



# 目录

## 第六章

### 谋事之道：踏实稳健，万事可成

人活一世，草生一秋，若不成就一番事业岂不是枉费了这宝贵的一生？的确，很多人从小的志愿就是功成名就、流芳百世。但话又说回来，“想”跟“做”永远是两码事。所以，老子才说“千里之行，始于足下”，“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细”。很多成功的经验和失败的教训也都证明，踏实稳健的作风是成就万事的不二途径。

1. 千里之行，始于足下 /192
2. 万丈高楼平地起 /195
3. 圣人更懂得如何去做正确的事 /197
4. 天下事须做精、做细 /200
5. 踮着脚是站不稳的 /204
6. 不要被主观的感觉所束缚 /207
7. 谨慎地开始，坚持到结束 /210
8. 空杯子才能用来盛水 /213
9. 处乱不惊，变弱为强 /216
10. 不因艰险失去斗志 /218
11. 勤而行之，可为“上士” /221
12. 正确地思考，小心地谋划 /227
13. 做事的“大道”取法于自然 /230



# 目录

## 第七章

### 为上之道：管理其实很简单

《道德经》中最精彩的地方就是老子给为上的当权者们提出的治国安民的忠告和良策。老子认为，只有对百姓一视同仁，淳朴虚静，遵循“无为”之治，才可以治理好天下。这些治国安邦的方略同样适用于现代管理实践。如何用人，如何留人，如何管人，如何最大限度地提高工作效率，这些让管理者们为之头疼的问题，在《道德经》中都可以找到答案。

1. 为上者要有不争无为之德 / 234
2. 善用人者，为之下 / 237
3. 要听得进忠告 / 242
4. 用最合适的人做最合适的事 / 246
5. 做领导的必须以身作则 / 249
6. 上有“为”，则民难治 / 253
7. 最简单的管理之道 / 255
8. 有权不可无威 / 258
9. 治大国若烹小鲜 / 260
10. 民众不需要太多繁琐的法令 / 263
11. 施政不可过于苛刻 / 267
12. 天道坦然而善谋 / 271



# 目录

## 第八章

### 避祸之道：清醒、淡泊方可保全自身

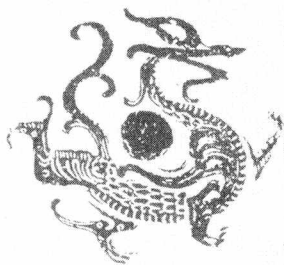
自古至今，趋利避害一直都是人们所关注的大学问。谁都想一辈子平平安安、无忧无虑，可是真正善始善终的有几人？正所谓“前车倒了千千万，后车到此还复然”。为什么悲剧会一再重演呢？老子的谆谆教诲告诉我们，只有时刻保持清醒的头脑，看清潜藏在繁华背后的危险的种子，用淡泊的心看待一切功名利禄之诱惑，方可保一生平安。

1. 生于忧患，死于安乐 / 276
2. 功成而不可居 / 279
3. 功成身退也是不错的选择 / 282
4. 不要被表面的利益所迷惑 / 285
5. 鱼再得势也不能离开水 / 289
6. 当糊涂时则糊涂 / 292
7. 富贵而骄，自遗其咎 / 295
8. 不争则无祸害之忧 / 299
9. 用超然的心态看待眼前的荣华富贵 / 303
10. 事盛则衰，物极必反 / 306

参考文献 / 310

附录：《道德经》全文 / 311





## 第一章

# 道可道,非常道: 无形大道的智慧之光

『道』是万事万物由生及灭循环往复的规律。『道』不可用言辞描述,『道』无处不在而又行无踪。因为世间万物无时无刻不在发展变化,所以『道』看起来才如此琢磨不定。也因此,老子才喜欢用辩证的眼光看待周围的一切。在事物不断的对立又统一的运动过程中,老子轻而易举地找到了所有问题的解决之道。

## 1. 大道看“有无”

### 【原 典】

无名，天地之始；有名，万物之母。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

——《道德经·第一章》

### 【译 释】

天地万物都从无形中转化而来，又包含在有形之中。所以，事物总是处于无形，以保持绵绵不断的变化；同时又处于有形状态，以体现造化的结果。有形和无形是同一事物的两个方面，只是名称不同。两者的关系非常玄妙。它们相互转化，是一切事物变化和发展的规律所在。

在一开篇，老子就说明“无”是天地万物的本始；“有”是天地万物的根源。所以，应该根据“恒无”来观察它的奥妙；根据“恒有”来观察它的界限与端倪。“无”与“有”这二者来自相同的源头（道），而称呼不同，并指明事物处于“常无”、“常有”状态，处于不断运动 and 变化之中。

## 解 读

### “有无相生”的创业之道

“有无相生”是道家哲学的一个重要命题。所谓“有无相生”，是说有生于无，无生于有，有和无是相互转化的。并且这种“有无相生”的过程是“周



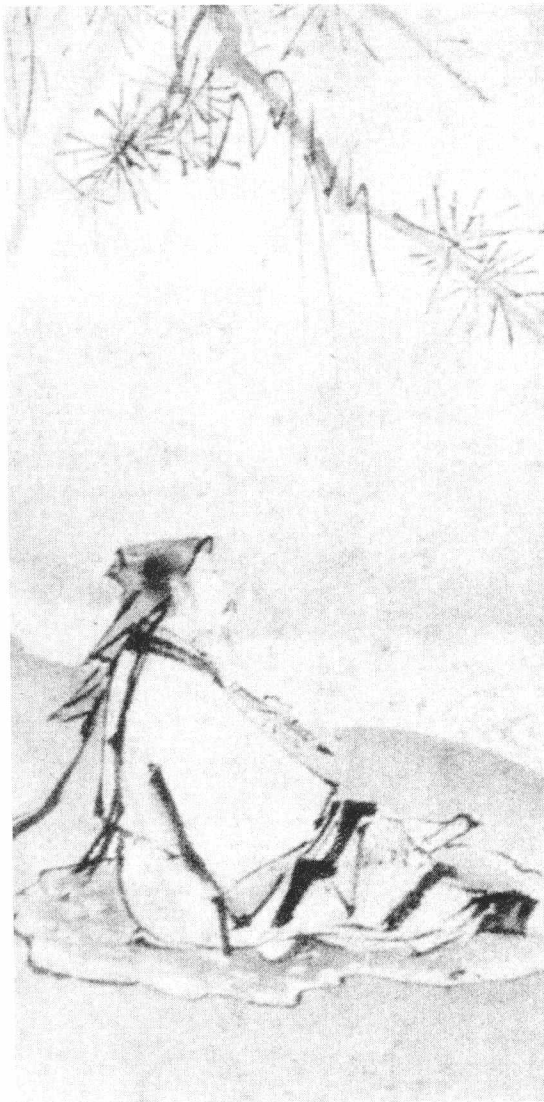
行而不殆”的,而每一次“周行”都是事物的推进与上升。这显然是一个合理的辩证法命题。

如果从一般人的肯定思维模式出发,肯定“有”的作用的话,那么道家则从否定思维模式出发,更为肯定“无”的作用。从肯定“有”的正面价值出发,往往表现为尊重传统,循规蹈矩,不标新立异的旧的思维定势;从肯定“无”的负面价值出发,往往表现为否定现状,具有反传统、反权威、反世俗的意义;善于开拓创新,具有标新立异的创新精神。

在现代企业中,许多著名的管理学家面对经济转型和激烈的市场竞争,把道家的“有无相生”的哲学智慧运用于企业经营,将“无”转换成“有”,把提倡改革创新、反对墨守成规看成是企业管理的重要内容。日本著名企业家松下幸之助在《谈经营秘诀》中指出:“只有努力创新的商店或生产公司,才会有前途,墨守成规或一味模仿他人,到最后一定会失败。不可为商品的滞销找借口,一定要拿出魄力和决断力,在创新方面去寻求机会。”美国的卡斯特认为,企业的成功,“依赖于不断地适应和创造。”德鲁克指出:“管理者必须抛弃过去,丢弃已经存在和为人所知已过时的东西,他必须创造未来。”英国的罗杰·福尔克指出:“革新和改革是企业进步必不可少的因素。”

“有”与“无”作为道家最基本的辩证范畴,在中国军事历史上也得到充分的运用。

张巡借箭智退敌兵的故事和孔明草船借箭一样,是历史上有名的“无中生



有”的经典案例：安史之乱中期，安禄山的叛军派唐朝的降将令狐潮领兵四万进攻雍丘（今河南杞县）。雍丘附近有个真源县，县令张巡招募了一千来人，先行占领雍丘。叛军到后，张巡身先士卒，率兵直冲敌营，打退叛军。但叛军不断攻城，日子一久，城里的箭用尽。眼看绝境将至，张巡想出了一个“无中生有”的妙计。这天深夜，张巡命令士兵扎上千草人，裹以黑衣，用绳子从城头吊下。叛军发现后，马上不断用向草人射箭，直到天亮，才发现是些草人。待守军拉回草人，净得几十万支箭。第二天晚上，张巡选了五百勇士，仍用绳子吊下城。叛军以为又是草人骗箭，笑而不理。这五百勇士乘机袭击令狐潮军营，叛军大乱，焚垒而逃。张巡取得了

战斗的胜利。张巡此计，不仅妙在“无”中生出了箭，更重要的是“无”中还生出了战机。显然，一切事业、一切财富、一切成就皆源于“无”。“无中生有”不仅是世界的必然性，也是一切创造性行为的必然性。

老子云：“天下万物生于有，有生于无。”这就明确肯定了“有无相生，无中生有”的必然性。老子从万物创生的角度立论，其哲学思想给予我们深刻的管理启示：“有无相生，无中生有”是创造的本质特征，创造就是使原先“没有”的东西变成“有”，使原来“不存在”的东西成为“存在”。商场上的创业就是典型的“无中生有”的过程：正因为原来

“没有”，所以我们就要创造“有”，创业的机会来自现在“不存在”的一切现象之中。一个真正的创业者，一定是个善于把握市场机遇的先行者。

