

图文双色珍藏版

诸子百家大讲堂

老子
司马志◎编译



老子全书

最全面／最系统／最权威

【读诸子百家 悟人生智慧】

老子的《道德经》是一部涵盖了人生大智慧的经典著作

老子的《道德经》语言简练、文字优美、意义深刻、博大精深。它从哲学的层面对人生进行了高度的概括。人生即无所为，无所不为。后世子孙在这一思想的指引下，创立了道教。

中国纺织出版社

图文双色珍藏版

诸子百家大讲堂



老子 全书

最全面 / 最系统 / 最权威

【读诸子百家 悟人生智慧】

老子的《道德经》是一部涵盖了人生大智慧的经典著作

老子◎著
司马志◎编译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

有数千年历史的中国传统文化流传下来的古代典籍可谓汗牛充栋,但说到能涵盖整个人生大智慧的经典,毋庸置疑当首推老子的《道德经》。它从哲学的层面对人生进行了高度的概括,“道常无为,无不为”。后世子孙在老子这一思想的指引下,创立了道教,把《道德经》的文化精髓作为了一种信仰。《道德经》语言简练,文字优美,意义深刻,博大精深。

本书对《道德经》的文化精髓加以解读,指导人们解决在生活中所遇到的为人处世、工作学习、人际交往、婚姻家庭、企业管理、养生健身等问题,帮助人们从生活与情感的困惑中走出来。

图书在版编目(CIP)数据

老子全书/(春秋)老子著;司马志编译.—北京:

中国纺织出版社,2010.10

ISBN 978-7-5064-6720-9

I. ①老... II. ①老...②司... III. ①道家②老子—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 155248 号

策划编辑:李秀英 曹炳镒 特约编辑:徐屹然 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

北京普瑞德印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16.25

字数:209千字 定价:32.00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

长江、黄河孕育了璀璨的中华五千年文化，它夺目的光芒照耀古今。勤劳善良的华夏儿女在智慧光芒的照耀下，创造了令世人瞩目的物质财富与精神财富。但 1840 年的鸦片战争，英国人用坚船利炮强行敲开中国大门后，古老的中国就一直处于血与火的社会变革之中，古老的中国传统文化也在经历着痛苦的洗礼。

一个国家，一个民族、一个人都是需要文化来作为支撑的，文化是一个民族的脊梁。

文化的缺失导致人信仰的缺失，信仰的缺失导致了道德的沦丧。人，放弃了道德的底线，在名和利的争斗中狗苟蝇营；人，放弃了应当承担的家庭和社会责任，在情场和舞场中寻求心灵的“慰藉”。

在这样一个社会和时代背景下，就有必要从古代典籍中寻求人生的大智慧，以唤醒人内心最本质的真、善、美，重塑道德，重新扛起那被丢弃的责任。

五千年的中国传统文化流传下来的遗产，可谓汗牛充栋，但说到涵盖整个人生大智慧的经典，毋庸置疑首推老子的《道德经》。它从哲学的层面对人生进行了高度的概括。它语言简练，文字优美，意义深刻，博大精深。“人生即无为，无所不为”，后世子孙在老子这一思想的指引下，创立了道教。把《道德经》的文化精髓作为一种信仰，供人信奉。

依据史记的记载，老子姓李，名耳，字聃，是春秋时期楚国苦县厉乡曲仁里人，和孔子同时而稍微早一点。他做周政府守藏室的史官，这个职务相当于现在的国家图书馆馆长。孔子到周政府所在地洛阳去，曾经向他请教过礼。他告诉孔子说：“一个了不起的商人，深藏财货，而外表看起来好像是空无所有；一个有修养的君子，内藏道德，而外表看起来好像是愚蠢迟钝。你要去掉骄傲之气和贪欲之心，这些对你都没有益处。”

老子在周政府待了很久，看到周室日渐衰微，于是就离开了周。将要出关的时候，守

关的关尹嘉看到了就对他说：“先生平时不留文字，现在快要隐居了，勉强为我们写一本书吧。”于是老子就写了一本书，分为上下篇，内容谈的都是“道”和“德”，一共五千多字。这就是被后世称之为《老子》，道家称之为《道德经》的一部闪耀着智慧光芒的巨著。

《道德经》虽然是一部涵盖了人生大智慧的经典著作，但它具有高度的概括性，并不能指导人们的现实生活。本书试图对《道德经》中的文化精华加以解读，来指导人们在具体生活中所遇到的为人处世、生活情趣、工作态度、人际交往、婚姻家庭、企业管理、养生之道等问题，帮助人们从生活与情感的困惑中走出来。

编者

目 录

第一章	道可道 非常道	1
第二章	天下皆知美之为美 斯恶已	6
第三章	为无为 则无不治	10
第四章	道冲而用之或不盈	14
第五章	圣人不仁 以百姓为刍狗	17
第六章	谷神不死 是谓玄牝	20
第七章	天地长久	22
第八章	上善若水	25
第九章	持而盈之 不如其已	27
第十章	载营魄抱一	30
第十一章	有之以利 无之以用	33
第十二章	五色令人目盲	36
第十三章	宠辱若惊	39
第十四章	执古之道 以御今之有	42
第十五章	古之善为道者	46
第十六章	致虚极 守静笃	50
第十七章	太上 下知有之	53
第十八章	大道废 有仁义	57
第十九章	绝圣弃智 民利百倍	60

第二十章	我独异于人	64
第二十一章	孔德之容 惟道是从	67
第二十二章	天下莫能与之争	70
第二十三章	同于道者 道亦乐得之	73
第二十四章	自见者不明	76
第二十五章	道法自然	79
第二十六章	重为轻根 静为躁君	82
第二十七章	善行无辙迹	85
第二十八章	知其雄 守其雌	88
第二十九章	天下神器不可为也	91
第三十章	不以兵强天下	94
第三十一章	兵者不祥之器	97
第三十二章	知止可以不殆	99
第三十三章	知人者智	102
第三十四章	终不自大 故能成其大	105
第三十五章	执大象 天下往	108
第三十六章	将欲歛之 必固张之	111
第三十七章	道常无为 而无不为	114
第三十八章	大丈夫处其厚 不居其薄	117
第三十九章	致誉无誉	120
第四十章	反者 道之动	123
第四十一章	上士闻道 勤而行之	127
第四十二章	物或损之而益 或益之而损	130
第四十三章	至柔致刚	133
第四十四章	知足不辱 知止不殆	136
第四十五章	大成若缺 其用不弊	139
第四十六章	知足之足 恒足	142
第四十七章	不出户 知天下	145

第四十八章	为学日益 为道日损	148
第四十九章	圣人无常心 以百姓心为心	151
第五十章	善摄生者	154
第五十一章	万物尊道而贵德	157
第五十二章	天下有始 以为天下母	160
第五十三章	大道甚夷而人好径	163
第五十四章	善建者不拔 善抱者不脱	166
第五十五章	物壮则老	169
第五十六章	知者不言 言者不知	173
第五十七章	我无为 而民自化	176
第五十八章	祸兮福所倚 福兮祸所伏	179
第五十九章	深根固柢 长生久视之道	182
第六十章	以道莅天下 其鬼不神	185
第六十一章	大邦者下流	189
第六十二章	美言可以市尊 美行可以加人	192
第六十三章	圣人终不为大 故能成其大	195
第六十四章	千里之行 始于足下	198
第六十五章	以智治国 国之贼	201
第六十六章	不争 天下莫能与之争	204
第六十七章	我有三宝	207
第六十八章	不争之德 用人之力	210
第六十九章	不敢为主 而为客	213
第七十章	知我者希 则我贵	216
第七十一章	以其病病 是以不病	219
第七十二章	民不畏威 则大威至	222
第七十三章	天之道 不争而善胜	225
第七十四章	民不畏死 奈何以死惧之	228
第七十五章	民之轻死 以其上求生之厚	231

第七十六章	兵强则灭 木强则折	234
第七十七章	天之道 损有余而补不足	237
第七十八章	柔之胜刚 弱之胜强	240
第七十九章	圣人执左契 而不责于人	243
第八十章	小国寡民	246
第八十一章	善者不辩 辩者不善	249

第一章 道可道 非常道

【原文】

道^①，可道^②，非常^③道。名^④，可名^⑤，非常名。无名^⑥，天地之始。有名^⑦，万物之母。故常^⑧无欲，以观其妙。常有欲，以观其徼(jiǎo)^⑨。此两者同出而异名，同谓之玄^⑩。玄之又玄，众妙之门。

【注释】

- ①道：事物变化发展的一般规律。
- ②道：说，说清。
- ③常：常规的，一般的。
- ④名：事物的变化形式。
- ⑤名：说明。
- ⑥无名：没有形的。
- ⑦有名：有形的。
- ⑧常：经常、常常。
- ⑨徼：边际，轨迹。
- ⑩玄：幽深，奥妙，高深莫测。

【译文】

事物运行、发展的规律是可以言词来表达的，它不是一般的“道”；“名”是可以文字来阐明的，它不是普通的“名”。“无名”是天地的本

【名家点评】

纯阳子评：

道，由也。道，言也。道本人所共由。然非常说所能尽也。名，称也。道以名显。故可指名。然非常称所可泥也。

原,“有名”是万物的根本。所以,经常没有欲望,可以从无形中去体悟“道”的微细奥妙;经常抱有欲望,可以从有形中去观察“道”的运行轨迹。这两个方面,是同一起来源的不同名称。幽深而幽深,是洞悉万物变化奥妙的总门户。

【延伸阅读】

【名家点评】

黄元吉评:

朱子云:“道犹路也,人之所共同也”。其实生天生地生人生物之理,故谓之道。天地未判以前,此道悬于太空;天地既辟以后,此道寄诸天壤。是道也,何道也?先天地而长存,后天地而不敝。生于天地之先,混于虚无之内,无可见亦无可闻。

《老子》第一章就讲“道”。这个“道”,也就是天地运行的规律,有时也包括人事吉凶祸福的规律。《老子》用“道”构造了一个唯心主义的哲学体系,以此来说明宇宙、说明社会、说明人生。

宇宙是什么?没有人能说得清楚。宇宙就像是一部无字的天书,蕴藏着无穷无尽的奥秘;它像一个深不可测的世外高人,更像一个腼腆含蓄的闺中少女。

其实,宇宙就是宇宙,它始终存在着,永不停息地演变着。变化是绝对的,这是宇宙运行的规律;但变化的规律本身是不会变的,这就是真理。“道,可道,非常道”,“道”就是规律、就是真理。

规律可以探索,但无法设定;真理也可以被人所认识、掌握,但却是无法创造的。规律本身没有语言,不会向人描述自己;真理本身没有嘴巴,不会向人推销自己。从这个意义上来说,宇宙的规律像世外高人一样沉默,宇宙的真理如同闺中少女一般羞涩。

人是不甘寂寞的,在发现了一些宇宙的规律后,便急急忙忙为它设定律、立公式,以为规律不过如是。不知“管中窥豹,只见一斑”,以偏概全,是否算是摸到了“道”的脉搏?

人是不甘落后的,在认识了一些宇宙的真理后,便轻轻松松为它作诠释,以为真理仅此而已。不知“山外有山,天外有天”,挂一漏万,是否算是了解了“道”的真谛?

事实上,迄今为止,人类对宇宙的认识还极其有限,而且这种认识永远不会终结。老子清楚地意识到这一点,所以他才会提出“道,可道,非常道;名,可名,非常名”的哲学命题。如果用一种“道”去对应宇宙间的所有变化,

那是徒劳无功的;用一种“名”去印证宇宙间的万事万物,那是无济于事的。

从总体上来说,今人应该比古人聪明。今人的知识结构和物质文明,远远超乎于古人。现在人们考虑问题,强调逻辑思维,似乎这种思维方式最为严谨,最为科学。殊不知,逻辑思维是平面的,仅局限于一维至二维的尺度。相对来说,逻辑思维的内容是简单的,而形式却越来越复杂。尤其是现在的数理逻辑,完全可以借助于电子计算机来描述,电脑简直能取代人脑,展示出一种绝对有序的操控运算系统,将数理逻辑描述得天衣无缝、无懈可击。然而,一旦出现无序的现象,电子计算机便会束手无策,逻辑演算也只得搁浅了。

从某种角度来说,古人也许比今人聪明。古人的思维方式,当然也有逻辑思维,同时又有直观思维、形象思维和感知思维等。所谓“感知思维”,是超越感官的一种思维方式,能够看到四维以上的真如世界。释迦牟尼如果不运用感知思维,便不可能悟透世间无常和缘起诸理而成佛;老子如果不运用感知思维,便不可能捕捉到无声无息、无影无踪的“道”。

我们生活在三维时空层次,对《老子》中的“虚”和“无”等描述很难理解。这是因为,我们不具备老子的感知思维能力,仅凭借有限的感官要去认识“虚”和“无”,怎样去对它定形、定量、定性呢?不能。不能,只说明我们的感官能力有限、认识水平低下、思维方式不对,并不能说明“虚”和“无”的不存在。

几乎可以说,凡是五官健全的人,都能看到东西、听到声音、嗅到气味、尝到滋味、感觉到冷热,等等。谁也不能否认自己感官所接触的事物,并以此作为思维判断的标准,所谓“耳听为虚,眼见为实”就是这个道理。人们无法超脱自己生活中的实物环境,去探索“虚”和“无”的更大的领域。大多数人甚至不愿接受这一概念。这并不是人的保守或顽固不化,因为人的感官确实无法感知“虚”“无”。

逻辑思维是人类的理性思维方式,其前提是人对于客观世界已有的认识。因此,对感官无法感知的东西,便怀疑甚至否定它的存在。逻辑思维又可称是“线性思维”,它只能认识在一个水平线上发现的相对真理,而无法认识宇宙的绝对真理。宇宙有不同的层次,人类的认识水平也有不同的层

【名家点评】

李函虚评:

道也者,内以治身,外以治世,日用常行之道也。道之费隐不可道,道之发见则可道。统发见于费隐之中,至广至微,故道为非常之道也。名在无极不可名,名在太极则可名。生太极于无极之内,能静能动,故名非常之名也。人所共由则曰道。可道者,可述也。非常之道,斯为大道也。欲著其状则曰名。可名者,可拟也。非常之名,斯无定名也。

次。人可以借助于天文望远镜,看到一百万光年范围内的宇宙运动。但你要想了解一亿光年乃至一百亿光年的宇宙空间,地球上任何仪器都不管用了。而一个“道”字,就涵盖了宇宙的无穷。

“道”就是“虚”,“道”即是“无”。遗憾的是,人们通常都相信“实”,相信感官,相信仪器。可笑的是,人们相信粒子的结构,因为它“实”;却不相信粒子的信息波,因为它“虚”。人本身就是实在的,不愿超越感官的觉识。现代人很清醒地认识到自身感官能力的局限,因而热衷于从事科学分析法,试图通过探讨微观世界的实质,去认识宇宙的真相。然而,“道,可道,非常道”,微观世界绝对不是宏观世界的简单缩影。宇宙的面目越来越玄,哲学亦显得贫困,“玄之又玄,众妙之门”,这个“门”如何进去呢?

老子所说的“道”,是万有之本,可以派生出一切。因此,“道”没有一刻处于静态,它像一张巨大的网,包罗了整个宇宙。任何事物的发展、变化,都在一定的时空范围内进行,“道”却超越时空,没有开始,也没有结束,甚至连因果都没有。人们概念中的过去、现在和未来,只是时间的一个片段;人们印象中的物质世界,只是宇宙的一个角落。只有“道”能总括一体,因为它是永恒的。

第一章是《老子》全书的总纲,“道”则是贯穿全书的灵魂。“道”究竟是什么,很难用语言来表述。

魏晋时期的玄学家王弼认为:

可道之道,可名之名,指事造形,非其常也,故不可道、不可名也。

杨韩生教授在《试论老子的道与名》一文中却认为:

道是可以讲解、理解和传授的,但不是当时社会上通常所谓的永恒不变的道,不是当时圣贤、侯王所倡导的传统的道,而是更加广泛、更加深奥的道。

对“道”的认识,见仁见智,尽可各抒己见。

要真正悟解《老子》“道”的精髓,不能光从字面上去解释“道”的意义,而应从全章乃至全书所阐述的整体思想上,去理解、去认识“道”的确切含义。

这一点,明代高僧憨山德清做到了。他在《老子道德经解》注上篇第一

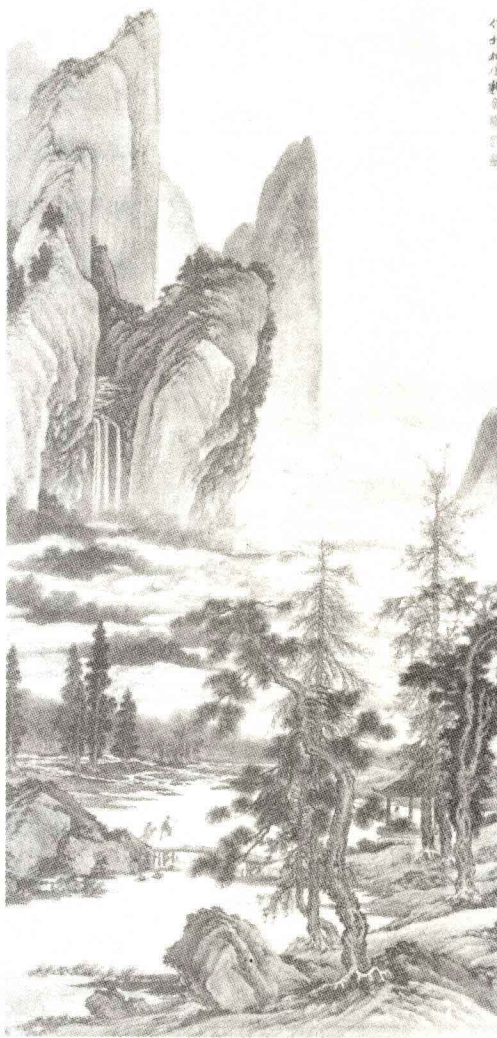


老子骑牛图

章时指出：

此章总言道之体用，及入道工夫也。老子之学，尽在于此，其五千言所敷演者，唯演此一章而已。所言‘道’，乃真常之道，可道之道犹言也。意谓真常之道，本无相无名，不可言说。凡可言者，则非真常之道矣，故非常道。且道本无名，今既强名曰道，是则凡可名者，皆假名耳，故非常名。此二句，言道之体也。然无相无名之道，其体至虚，天地皆从此中变化而出，故为天地之始。斯则无相无名之道体，全成有相有名之天地，而万物尽从天地阴阳造化而生成。

人求“实”而知万物生成于天地阴阳造化，其本源则为“虚”“无”之“道”。“实”与“虚”及“有”与“无”，都相对立而存在。随着人的感知范围扩大、思维方式改变，“虚”可能变成“实”，“无”可能变成“有”，这时人们对“道”的认识，就会比现在深刻得多。



第二章 天下皆知美之为美 斯恶已

【原文】

【名家点评】

河上公评：

自扬己美，使显彰也。有危亡也。

天下皆知美之为美，斯恶已^①。皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下^②相倾^③，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事^④，行不言之教；万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去^⑤。

【注释】

①已：同矣。

②下：低。

③倾：依靠。

④处无为之事：顺其自然，无为而治。

⑤去：离开。

【译文】

天下都知道美的东西之所以为美，也就知道什么是丑了；都知道善的东西之所以为善，也就知道说什么是恶了。有和无的互相转化，难和易的相反相成，长和短的互相映衬，高和低的互相充实，音和声的互相呼应，前和后的互相随顺，对立物的相互依存是永恒的。因此，圣人治国为政以“无为”的态度行事，用不言的方式去实行教化。任万物自然兴起而不强行规范，万物生成而不据为己有，培育万物而不要其报答，万物兴旺而不居功夸耀。因

为不居功夸耀，功绩也不会泯灭。

【延伸阅读】

从某种意义上说，人类社会的文明程度，与人对“美”的理解及追求成正比。文明程度越高，对“美”的理解就越深刻，对“美”的追求就越执著。当人类走出蒙昧时代，就有了追求美、创造美的欲望。

有的考古学家认为，人类制作的第一件工具，无论是石片、石针或骨针，都可视作是一件艺术品，上面凝聚着原始先民对美的理解。现代考古发现，从河姆渡的蝶形器、陶猪，到秦山大地湾大房子里的地画；从彩陶器上的纹饰，到玉器上的图案——都是古人的艺术遗存，都是值得欣赏的“美”的化身。

当然，美不仅仅指艺术之美，还有自然风光的美，人文环境的美，人体形象的美以及心灵思想的美，等等。不同的时代对“美”有不同的标准，不同的人对“美”有不同的理解。无论怎么说，追求“美”总是一种健康的心态，是社会进步的反映。俗话说“爱美之心，人皆有之”，说的就是这个道理。

老子认为，当天下人都知道“美”之所以为美，这就知道什么是丑了；知道“善”之所以为善，这就知道什么是恶了。知道什么是美、什么是丑，就会崇尚美、厌恶丑；知道什么是善、什么是恶，就会追求善、斥责恶。于是，“美”与“善”，已不仅是审美标准，更是一种社会规范、道德修养。

既是社会规范，便会成为人际关系的准则。《孟子·离娄下》说：“西子蒙不洁，则人皆掩鼻而过之；虽有恶人，斋戒沐浴，则可以祀上帝。”意思是说：西施是公认的美女，但她如果沾上了不洁之物，路人也会捂着鼻子从她的身边走过去。这就说明，“美”是有条件的，是会转化的。“美”的事物一旦被玷污，人们就不再欣赏它、赞美它，反过来还会躲避它、嘲笑它。“一个面目丑陋的人，如果能洁身持戒，同样可以祭祀上帝。”《巴黎圣母院》中的卡西莫多，你会认为他丑吗？相信你不会。这就说明，“丑”是相对的，是能扭转的。“丑”的事物如果能扬长避短、改过迁善，就会被人们承认、接纳和尊重。

凡心智正常的人，都有求美、羞恶之心，这正是人区别于动物的地方。能将美与善发扬光大者，就是圣人。黄帝、唐尧、虞舜、夏禹，这些中华民族

【名家点评】

纯阳子评：

美恶质之成于天者。若善不善事之成于人者。已止也。

的祖先,都有仁、义、礼、智、信各方面的美德,所以世代代被传颂。人们敬仰圣人,就是人性崇尚美、追求善的反映。

美与丑、善与恶都是矛盾的两个对立面,它们相互依存,相互转化。所以说,任何事物,都不是静止的,都与矛盾的对立面一起运动着。

《老子》第二章谈到了一系列矛盾概念,诸如“有无”、“难易”、“长短”、“高下”、“前后”等。它们互相对立,而又不能离开对方而单独存在,这是永恒的道理。

总之,矛盾是绝对的,矛盾的转化是有条件的。矛盾的变化,又会产生新的矛盾。没有人能阻止矛盾的产生和发展,同样没有人能阻止人类对真善美的追求。

然而,《老子》又提出“圣人处无为之事,行不言之教”的观点,这又怎样理解呢?所谓“无为”,并非无所作为。如早期道教,即以“无为”作为得道意、得天心、致太平的根本。《淮南子·原道》说:“所谓‘无为’者,不先物为也;所谓‘无不为’者,因物之所为。”这是将“无为”的概念,作了一个时间上的界定。魏晋以后,“无为”逐渐成了道教社会观的基础。河上公在《老子注》中强调:“法道无为,治身则有益精神,治国则有益万民。”所谓“治身”的“无为”,应当“无为事主、无为事师,寂若无人,至于无为”,这样才能全身、去危、离咎。所谓“治国”的“无为”,应当按自然规律和社会发展规律来治理天下,这样才能使黎民百姓得益,社会也就能长治久安。

“无为”一词,除了道家代表人物老子喜欢使用外,儒、释两家也颇多提及。儒家的“无为”,指的是以德政、仁政感化人民,不施行刑治。如《论语·卫灵公》说:“无为而治者,其舜也与。夫何为哉,恭己正南面而已矣。”佛教的“无为”,指的是非因缘和合形成、无生灭变化的绝对存在。“说一切有部”主张“三无为”,即虚空无为、择灭无为、非择灭无为;“大众部”主张“九无为”,即择灭无为、非择灭无为、虚空、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处、缘起支性、圣道支性;“唯识宗”主张“六无为”,即虚空无为、择灭无为、非择灭无为、不动无为、想受灭无为、真如无为。

儒、释、道三家都各有对“无为”的主张,词同而义不同。后来道教的“无