



百姓尺牘丛书（思想文化遗产辑）——

道教

智慧语典

● 张平/编著



大众文艺出版社
中国世界语出版社

百姓尺牍丛书(思想文化遗产辑)——

策划:子 派 主编:青 原

道教智慧语典

张 平 编著



大众文艺出版社
中国世界语出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道教智慧语典/张平编著.

- 北京: 大众文艺出版社: 中国世界语出版社, 1999.1
(百姓尺牍丛书)

ISBN 7-80094-675-4

I. 道…

II. 张…

III. ①道教-典故 ②道教-箴言

IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39585 号

大众文艺出版社出版

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编: 100021

大众文艺出版社 中国世界语出版社联合发行

北京人卫印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.125 字数 195 千字 插页 2

1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-9000 册

ISBN 7-80094-675-4/C·3

定 价: 15.00 元

致 读 者

提到道教，你或许想到《道德经》、《庄子》、《抱朴子》，此外，还有许许多多的道教经典，例如《列仙传》、《南华真经》、《云笈七签》、《太平经》、《搜神记》、《阴符经》、《度人经》等等。那是一个汗牛充栋的书卷世界，《道教智慧语典》为你导航。

在我们的日常语言中，“一人得道，仙及鸡犬”、“治大国，若烹小鲜”、“庖丁解牛”、“无为而无不为”、“合抱之木，始于毫末”、“九层之台，起于垒土”、“玄之又玄，众妙之门”、“鸡犬之声相闻，老死不相往来”等，每每提起它们，我们都耳熟能详，道家经典中的成语典故，已经渗入了我们的血脉，在我们血管中汨汨流淌。

本书特色之一，采百典之精华，阐道家之义理。深入浅出，通俗易懂，让初学者领略道家之风貌，学问家随手翻览，聊作生活轻松的调剂品。

本书特色之二，案例鲜明，人物生动，寓意深刻。无论神仙与道士，还是西王母与东天公，既有得道成仙的“真人”，也有虚逛之伪道士。有令人眼花缭乱的神仙胜境，有深山密林的神仙道观，还有中看不中用的花拳绣腿的“道人”，这是一个鲜活的世界。

本书特色之三，书中用相当篇幅，以生动而具体的例子，介绍了道家的长生之术、炼金丹术、房中秘术和身体的保健知识，相信你读本书之后，一定不会遗憾。

本书分为上、下两部，上部语典又分为四章，取材于《老

子》、《庄子》、《抱朴子》和其他道教典籍；下部箴言分为四篇，为社会篇、人生篇、修养篇和处世篇。

神仙、道士、道家典籍，是个说不完的话题，它有着无穷之奥秘，有着玄而又玄的义理，有着许许多多个性丰满、光彩照人的神仙人物。读者朋友，让我们一起走进这个变幻莫测的奇妙世界吧！

编者

1998年9月

目 录

致读者	(3)
-----------	-----

上部 语典

第一章 (源自《老子》)	(3)
第二章 (源自《庄子》)	(13)
第三章 (源自《抱朴子》)	(53)
第四章 (源自其他道教典籍)	(75)

下部 箴言

社会篇	(117)
人生篇	(157)
修养篇	(183)
处世篇	(245)
附录一：语典笔画索引	(277)
附录二：参考书	(286)



上 部

语
典

第一章（源自《老子》）

治大国，若烹小鲜

源自《老子·六十章》：治大国，若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

治大国像烹小鱼一样，简单易行，关键在于道。有了道，鬼怪与圣人皆不伤人，则天下自安。

失道而后德

源自《老子·三十八章》：上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无不为，下德无为而有不作为。上仁为之而无以为，上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

上德无德，无为而无不为。实为道家之本根。故道家倡导为君者清静无为，为民者则居朴处实。



善行无辙迹

源自《老子·二十七章》：善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷。是谓要妙。

人的行为顺应自然之道，不慕名利，不事张扬，自然无辙迹可寻，此为人生一大境界。

自知者明

源自《老子·三十三章》：知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。

知别人需要智慧，而自知者最高明。人生在世，往往知人者多，而自知者少，故自知尤显珍贵。

生生之厚

源自《老子·五十五章》：出生入死。生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，动之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

一个人出世为生，入地为死。善于养护生命的人，从不甘食悦色、纵情嗜情，故无死地可言，此乃生生之厚也。



圣人不行而知

源自《老子·四十七章》：不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

老子倡无为，无为乃天道，天道乃自然，故不出户则知天下。

万物负阴而抱阳

源自《老子·四十二章》：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯孤、寡、不穀；而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：“强梁者不得其死！”吾将以为教父。

万物皆有阴阳二气，二气相融才合谐。“满招损，谦受益”自然合其理也。

信言不美

源自《老子·八十一章》：信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人已愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

真实的语言不美丽，美丽的语言肯定不真实。见人辩言，此为道。

民之难治，以其智多

源自《老子·六十五章》：古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治



国，国之福。知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

愚民易治，愚君国之福。顺应天道，返朴归真，在物欲横流的社会，无智无欲，难矣哉！

坚强者死之徒

源自《老子·七十六章》：人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强处下，柔弱处上。

常言道：柔弱胜刚强。刚者易折，柔者能韧，故能长生。人生之至理也。

民不畏死

源自《老子·七十四章》：民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是代大匠斫；夫代大匠斫，希有不伤其手者矣。

民不畏死，奈何以死惧之。历来帝王将相，能有几人践行之。

圣人之治

源自《老子·十三章》：不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

虚心实腹、弱志强骨，可见圣人之治也是愚民而化天下



也。

合抱之木，起于毫末

源自《老子·六十四章》：其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，起于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为。

任何事业都是从小事做起，离开了小事，亦无伟业可言。

我无欲而民自化

源自《老子·五十七章》：以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”

老子教导治国者，清静无为，而民风自然朴实，返朴归真，乃天道也。

善为道者

源自《老子·十五章》：古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊，澹兮其若海，飏兮若无止。孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽

而新成。

能蔽新成，奥妙玄通，天道难形容，不可言说者才是大道。

道法自然

源自《老子·二十五章》：有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

道法自然，不可强求。人间万事皆如此，强求之物也难得。

俗人昭昭，我独昏昏

源自《老子·十章》：唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩；儺儺兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

人人皆有余，而我独若遗。永远保持一个不满足之心，缺乏之感，或许是人进步的一个阶梯吧。

贵以贱为本

源自《老子·三十九章》：昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一



以为天下贞。其致之也，谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贞，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀，此其以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。是故不欲琤琤如玉、珞珞如石。

一者，道也。道之理可喻为贵以贱为本，高以下为基。居贱则为居，居下则为高。

小国寡民

源自《老子·八十章》：小国寡民。使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗；邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

小国寡民。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。这是典型的乌托邦。在经济全球化的时代，这显得太可笑了。

众妙之门

源自《老子·一章》：道可道，非常道；名可名，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。此两者同出而异名。同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

道者，微妙玄奥，不可言说，言说者，非道也。故大道无名，不可言说，但它却是万物之本根。



天下大事必作于细

源自《老子·六十三章》：为无为，事无事，味无味。大小多少。图难于其易，为大于其细；天下难事必作于易，天下大事必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

做大事先从小事做起，做难事先从易事做起。浅近之理，世人总是不思量，小事不做，大事不成，信矣哉。

百谷王

源自《老子·六十六章》：江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害；是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

海纳百川乃为百谷王，人能容人才能为至人。“从谏如流”即是言其理也。

天下皆知美之为美

源自《老子·二章》：天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，恒也。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不为始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

世人皆知美之为美，是因为恶产生了，任何事物都有对立两方，有与无、难与易、长与短、高与下、前与后。我们做事情、想问题，都要于对立中把握统一。



宠辱若惊

源自《老子·十三章》：宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊。是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患！故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

世人皆愿受宠而惧辱，唯高人宠辱若惊而求无为，爱惜自身而不为身外之物所累。

天地不仁

源自《老子·五章》：天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

天地无偏爱，万物自蓬勃。圣人无偏爱，百姓自安居乐业。嗟乎，至言也。

柔能克刚

源自《老子·七十八章》：天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。”正言若反。

柔弱胜刚强。世人皆知而不能行，何也？追逐名利，贪图酒色，皆为身外之物所累也。