



一本书读懂

YI BEN SHU DU DONG
DAO DE JING

道德经

《经典读库》编委会◎编著

道家开山之作

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。

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

读经
库典

JINGDIAN
DUKU



一
本书读懂

YI BEN SHU DU DONG
DAO DE JING

道德经

《经典读库》编委会◎编著

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂道德经 / 《经典读库》编委会编著. --
南京 : 江苏凤凰美术出版社, 2015.1

(经典读库)

ISBN 978-7-5344-7993-9

I. ①一… II. ①经… III. ①道家②《道德经》-通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第248737号

策划编辑 毛东妮
责任编辑 刘晓娟
文字编辑 王 涛
装帧设计 付世林 赵 静
美术编辑 王 玲
责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 18

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7993-9

定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

道德经

前言

《道德经》又名《老子》，由我国古代伟大的哲学家、思想家、道家学派的创始人老子所著，被认为是对中国人影响最为深远的经典思想巨著之一。相传，老子弃官归隐，途经函谷关的时候受人所托，洋洋洒洒地写成此书。

《道德经》虽然只有短短的五千多字，但其蕴含的精神宝藏却是无法估量的，它为后世留下了一个巨大的思考空间，人们不断从中得到新的体会。无论是哲学本身，还是修身养性、为人处世方面，甚至是治国理政之道，其中的智慧都被包容在这篇幅不长的《道德经》一书中。

在哲学问题上，老子首先用“道”来贯穿全文，他认为“道生一，一生二，二生三，三生万物”，道是万物的本原，这正体现了老子唯物主义倾向的哲学观。在修身养性方面，老子在第十章提出“载营魄抱一，能无离乎”，告诉人们要心无杂念、保持身心合一。在为人处世方面，老子在第二十三章提出“信不足焉，有不信焉”，要求人们要讲诚信，这样人际关系才会更加和谐。在治国理政方面，老子最主要的主张就是“无为”，希望统治者不要随意对百姓施暴，而是要顺应天意，用“不作为”的智慧来教化万民。此外，《道德经》一

书也体现了非常多的美学理论，比如老子说的“大音希声，大象无形”，又如“有之以利，物之以用”，这些都在一定程度上阐释着老子的审美思想。

《道德经》是中国传统文化的瑰宝，它所体现出来的精神实质已经深入中国文化的血脉之中，甚至成为了东方智慧的代表。不仅如此，《道德经》对世界哲学的发展亦具有不可估量的作用，在世界范围产生了深远影响。据联合国教科文组织统计，在世界各国文献中，被翻译最多的是《圣经》，其次就是《道德经》。《道德经》曾被翻译成20多种文字，并在世界上广为流传，除日本、意大利、法国、英国、德国、俄罗斯、荷兰外，还有瑞典、挪威、丹麦、土耳其、芬兰、印度等国。难怪德国哲学家尼采曾评论：“老子思想的集大成——《道德经》，像一口永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”

但是，由于《道德经》距今年代久远，很多字词句要么晦涩难懂，要么与现代的意义发生偏离，人们在阅读的时候难免会产生一些抵触的心理，加之《道德经》是一本哲学专著，而哲学本身就是一个非常抽象的概念，这又给人们学习《道德经》增添了不少障碍。

因此，为了让您更容易读懂《道德经》一书，也为了更好地向您展示《道德经》的智慧，我们特意编写了这本《一本书读懂道德经》。本书除了对《道德经》进行详细的注释、翻译及解读外，还设置了“体悟”版块，该版块是对《道德经》进行延伸解读，内容多以故事为主、理论为辅，将老子的智慧和思想深入浅出地展示给读者。

阅读是获取知识的过程，同时也是愉悦身心的过程。希望您能通过阅读这本书，给您的人生多点启发，让您活得更加从容、潇洒。

目录



道——肇始于老子，遗风以深远

说不尽的天道之祖——老子 1

评不完的『三玄』之一——《道德经》 3

唱不绝的道之回音——老子思想的深邃影响 5

上篇 道经

第一章 道可道，非常道 8

第二章 辩证之道，哲学之基 12

第三章 清静无为，少私寡欲 16

第四章 不露锋芒，学会内敛 19

第五章 多言数穷，不如守中 22

第六章 母之所爱，博大无边 25

第七章 圣人无私，天长地久 28

第八章 上善若水，善莫大焉 32

第九章 功名成，遂身退 35

第十章 心无杂念，身心合一 38

第十一章 有无相生，无中生有 42

第十二章 虚华浮躁，有害无益 46

第十三章 宠辱若惊，贵大身患 50

第十四章 神龙在天，不见首尾 54

第十五章 为不盈者，去蔽成新 58

第十六章 致虚极，守静笃 62

第十七章 与人空间，尽显高明 65

第十八章 心存大道，坚守仁义 68

第三十章 无道者必早亡 107

第十九章 见素抱朴，回归自然 71

第三十一章 为而不争，以和为贵 111

第二十章 众人熙熙，我独异于人 74

第三十二章 识体察物，弃表求本 114

第二十一章 孔德之容，惟道是从 78

第三十三章 知人者智，自知者明 117

第二十二章 曲则全，枉则直 81

第三十四章 圣人终不为大，故能成其大 120

第二十三章 信不足焉，有不信焉 85

第三十五章 执掌大道，顺道而行 123

第二十四章 自是者不彰，自伐者无功 88

第三十六章 欲先取之，必先予之 126

第二十五章 效法于自然 91

第三十七章 道常无为，而无不为 129

第二十六章 沉稳做事，杜绝轻率 95

下篇 德经

第二十七章 业贵于专，终成大事 98

第三十八章 处实去华，上德无为 134

第二十八章 知其雄，守其雌 101

第三十九章 贱为贵本，不卑不亢 138

第二十九章 圣人之举，去奢去泰 104

第四十章 反者道之动 142

第四十一章 大器亦可晚成 145

第五十三章 行于大道，唯施是畏 184

第四十二章 损之而益，益之而损 149

第五十四章 善建不拔，善抱不脱 188

第四十三章 天下至柔，驰骋至坚 152

第五十五章 物壮则老，物极必反 191

第四十四章 知足不辱，知止不殆 155

第五十六章 知者不言，言者不知 194

第四十五章 大直若屈，大巧若拙 158

第五十七章 剑走偏锋，出奇制胜 197

第四十六章 祸起于贪，知足常乐 161

第五十八章 福祸相依，因祸得福 201

第四十七章 凡事内省，不为而成 164

第五十九章 治人事天，莫若啬 205

第四十八章 无为而无不为 167

第六十章 治大国若烹小鲜 208

第四十九章 圣无常心，德善德信 170

第六十一章 大者宜为下，宽容为本 211

第五十章 出生入死，顺其自然 173

第六十二章 道底万物，处之以善 214

第五十一章 道之尊，德之贵 177

第六十三章 困难于易，为大于细 217

第五十二章 见小曰明，见微知著 180

第六十四章 慎终如始，则无败事 221

第六十五章 智多背道，于民无益 224

第七十七章 功成不处，不居功自傲 264

第六十六章 善居下位，故为百谷王 228

第七十八章 以小博大，以弱胜强 267

第六十七章 持『三宝』而行于世 231

第七十九章 常与人善，终有善报 270

第六十八章 善士者不武，善战者不怒 234

第八十章 甘食美服，安居乐俗 274

第六十九章 祸莫大于轻敌 237

第八十一章 信言不美，美言不信 277

第七十章 知我者希，则我者贵 241

第七十一章 人贵有自知之明 244

第七十二章 不以自贵，自知自爱 248

第七十三章 天网恢恢，疏而不漏 251

第七十四章 民不畏死，奈何以死惧之 254

第七十五章 有为难治，民之轻死 257

第七十六章 强大处下，柔弱处上 260



道

说不尽的天道之祖——老子

紫气氤氲捧半岩，莲峰仙掌共巉巉。

庙前晚色连寒水，天外斜阳带远帆。

百二关山扶玉座，五千文字闳瑶缄。

自怜金骨无人识，知有飞龟在石函。

这是唐代著名诗人温庭筠在《老君庙》中对老子的相关描述。人们不禁会问，老子到底是怎样一个人呢？他的一生又有哪些经历呢？

根据司马迁的《史记》记载，老子，姓李，名耳，字伯阳，楚国苦县人。关于老子的身世，司马迁却没有给予确切的记载。有一种说法是，老子的母亲因感大流星而有妊，怀了七十二年乃生。老子一出生便能行走，并且脚踩莲花，左手指天，右手指地，以此告诉人们“天上地下，唯我独尊”。又因其母在李树下生了他，所以，老子姓李。当然，这个说法带有强烈的神话色彩，不足为信。

相传，老子自小便聪颖过人，喜欢学

肇始于老子，
遗风以深远



习和思考，对国家兴衰、战争之事、神秘的祭祀、莫测的观星等事都非常关心，经常让大人们讲解给他听，并且每次都听得非常入神。老子的母亲很希望老子将来能出人头地，见他如此用功好学，便请来一位叫商容的先生教他。商容上通天文地理，下晓各代的礼乐制度，教授给老子非常多的知识，而老子也非常虚心地向其学习。

据西汉刘向的《说苑·敬慎篇》记载：有一次商容病了，老子前来探望。商容把嘴张开让老子看，他的牙齿都掉光了，只有柔软的舌头还健在。商容以此把一个人为什么要守礼的根本道理告诉了老子。他的这种“不言之教”对于聪明的老子来说是非常适合的。仅仅三年时间，老子就从商容那里学习了大量的礼乐知识和做人的道理。

后来，商容发现自己已经没有什么可以教给老子的了，于是便把老子推荐给了远在周都的师兄周太学博士。就这样，老子从家乡来到了周都。

在这里，老子遍览了《诗》《书》《易》《礼》《乐》《历》等典籍。可以说，此时的他已经完全沉浸在知识的海洋中。尤其是在守藏室任职期间，老子在学术上渐臻佳境，已经达到“通礼乐之源，明道德之旨”的地步。后来，周王安排老子做了“柱下吏”，就是负责记录朝廷政议的官员。

老子在周都为官期间，比他小三十多岁的孔子曾先后八次向其询问礼仪方面的知识。孔子对老子的印象是“吾乃今于是乎见龙”，可见他对老子的评价是多么高。

孔子离开后，老子认为时局混乱，社会矛盾重重，诸侯纷争的局面愈演愈烈，在洛阳久住不是长久之计，于是就骑了一头青牛，向西而去。

一天清晨，函谷关的守令尹喜，发现关口周围弥漫着遮天蔽日的紫色雾气，久久不散。在当时，紫气象征着吉瑞，尹喜不觉欣然自喜。不久，老子骑着青牛往函谷关而来，尹喜目不转睛地仔细观看，当发现来者是德隆望尊的老子时，心花怒放，走上前去与老子互致问候。

尹喜劝老子说：“您是一位有大智慧的人，对哲理十分精通，您应该写一本宣传您思想的书，以教导后人。”老子觉得尹喜言之有理，便按照他的建议，在函谷关上住了下来，终于写成《道德经》一书，而书成后，老子本人却不知所踪。

老子过函谷关写下了《道德经》一书，《道德经》是我国较早的一部哲学经典著作。《道德经》一书大约有五千字，所以又称《五千言》，它围绕“道”与“德”展开论述，系统地阐释了老子的思想。后来，《道德经》被道家奉为开山著作，与《周易》《庄子》一起并称为“三玄”。

《道德经》分为上下两篇，总共81章。第一章到第三十七章为上篇，因开篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，所以被称为《道经》。《道经》部分主要讲述了宇宙的本原，道出了天地万物变化的玄机。老子所说的“道”不仅体现了他的宇宙观，还有他的处世哲学和修身之道。第三十八章到第八十一章为下篇，因开篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，所以人称《德经》。《德经》部分主要阐述了老子的处世方略，阐明了人的进退之道，同时也包含了长生久视的思想。

《道德经》虽然只有短短的五千多字，但其中蕴含的精神宝藏却是无法估量的，它为后世留下了一个巨大的思考空间，人们不断从中获取新的体会。无论是哲学本身，还是修身养性、为人处世，甚至是治国理政的个中智慧，都被包含在这篇幅不长的《道德经》一书中。

在哲学方面，老子首先用“道”来贯穿全文，他认为“道生一，一生二，二生三，三生万物”，道是万物的本原，这也体现了老子唯物主义倾向的哲学观。此外，老子倡导的道遵循客观规律，周行不殆，而道所衍生的万物都具有正反两面性，比如他说“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，又如“重为轻根，静为躁君”等。这些哲学思想都对后世产生了深远影响。

在修身养性方面，老子在第十章中提出“载营魄抱一，能无离乎”，告诉人们要心无杂念、保持身心合一；在第十二章中提出“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂”，告诫人们不要沉溺于感官享受；在第十六章中提出“致虚极，守静笃”，要求人们放宽心胸，做到包罗万象，等等。

在为人处世方面，老子也在《道德经》中向人们传达了他的智

慧。首先，老子认为任何事物到达一定程度就会往它的对立面转化，也就是我们通常所说的“物极必反”，以此告诫人们做事要有节制。此外，他在第二十三章中提出“信不足焉，有不信焉”，认为人际交往要讲究诚信，有了诚信，人与人之间就会更加和谐。这些都是老子对世人的一种正面的警告。

同时，老子也认为，做人做事不能太过生硬，也要懂得一些技巧，包括“欲取之，必固与之”“以正治国，以奇用兵”等。

在治国理政方面，老子的主张是“无为”，他希望统治者不要随意对百姓施暴，而应顺应天意，用“不作为”的智慧来教化万民，此外，老子还勾勒出一幅小国寡民的理想社会图。这些主张在当时有着积极的意义。

此外，《道德经》一书也蕴含了非常多的美学理论，比如老子说的“大音希声，大象无形”，又如“有之以为利，物之以为用”，都在一定程度上阐释着老子的审美观念。

有关《道德经》的版本问题，通常来说有三种。一种是通行本，主要指魏晋时期王弼注释的底本；一种是帛书本，是1973年在湖南长沙马王堆汉墓中出土的，为战国末期到汉代初期的版本，分为甲、乙两种；再有就是竹简本，是1993年在湖北荆门楚墓中出土的，为战国中期的版本，分为甲、乙、丙三种，字数将近两千字。

在为《道德经》作注的问题上，首先要说的是战国时期法家的集大成者韩非子，他在《韩非子》一书中写了《解老》和《喻老》两篇文章，被认为是《道德经》的最早注本。

历史上，对《道德经》思想传播贡献最大的莫过于东汉时期的张道陵，他在《道德经》的基础上加以修改、注释，著有《老子想尔注》。同一时期，河上公也从养生的角度诠释了《道德经》一书，将其看成是一部道家的养生宝典。

要说为《道德经》作注最好的还是魏晋时期的王弼。王弼是魏晋玄学的主要代表人物之一。他只活了24岁，却给后世留下了两部经典的注本——《老子注》和《周易注》。其中，《老子注》是我国第一部系统地阐述玄学理论的著作，对后世影响极大。

此外，唐朝的魏征，宋代的王安石、苏轼、朱熹以及明代的归有光也都曾为《道德经》作过注。

如果说孔子是中华民族的第一位圣人，那么老子就应该是中华民族的第一位智者。之所以这样说，是因为老子创作完成的《道德经》是一部空前绝后的哲学经典，它奠定了中国古代哲学的基础，并在治国理政、为人处世等方面为后世确立了规范。而老子本人也因其深邃的思想和卓越的人格魅力深受后世的爱戴和景仰。

老子思想的学术影响

老子思想对学术方面的影响范畴很广，最早是先秦诸子学说，其次是魏晋玄学，再次是佛学，最后是宋代理学。

先秦诸子百家中，受老子思想影响最深的莫过于庄子。对此，《史记》上曾记载：“其学无所不窥，然其要归本于老子之言。……作渔父、盗跖、胠箧，以诋訾孔子之徒，以明老子之术。”由于庄子继承和发展了老子的思想，后世将二人并称“老庄”。此外，法家集大成者韩非子深受老子思想的影响，他的《解老》《喻老》二篇，更引老人法，以法解老。

在春秋战国时期，有老子学派、庄子学派，却从没有过道家学派的说法，直到汉代，有个叫司马谈的人在其《论六家要旨》一书中第一次提到了道家的概念。道家学说，在两汉时期陷入沉寂，到了魏晋时期又勃然复兴。在这前后三百多年的时间里，讨论道家哲理的风气非常浓厚。

众所周知，佛教自东汉传入中国，并在隋唐时期盛极一时。佛教崇尚空寂，而道家则推崇玄虚，二者在本质上有着很大的相似点。以至当时的人们在谈论老庄思想和佛学时，并没有感觉有什么区别。比如，南北朝著名史学家范晔曾说：“详其清心释累之训，空有兼遣之宗，道书之流。”

老子与道教的关系，也形成于东汉时期。东汉的张道陵创立了五斗米道，为了与佛教抗衡，便抬出了老子为祖师，称其为太上老君。在其之后的道家典籍里更是将老子不断神化，尊其为“太清道德天尊”。

宋代理学虽然是对儒家思想的一种继承，但实则体现的是道家的思想。比如，宋代理学家周敦颐所做的太极图，《宋史》曾这

样评价：“明天理之根源，究万物之始终。”可见，宋代的理学家们也深受老子思想的影响。

老子思想的政治影响

老子的思想对于中国古代很多帝王都产生了巨大影响，其中有代表性的是汉文帝刘恒及其子汉景帝刘启、唐高祖李渊和明太祖朱元璋。

汉朝初期的“文景之治”是汉文帝与汉景帝父子两代人共同的政绩，他们的治国理念，就是遵循了老子的道家学说。据史书记载，汉文帝夫妇以及他们的儿子汉景帝都非常喜欢研究《道德经》一书。深谙老子思想的汉文帝一即位就以一封信平定了南越王赵佗的叛乱，解除了当时的一大威胁。汉景帝在老子思想的影响下，对百姓采取了休养生息的政策，不仅恢复了生产，还大大赢得了民心。

唐朝的建立与道教也有着一定的联系。隋朝末年，茅山道士王远知称奉太上老君的旨意，让李渊承接天命，起兵反隋。唐朝建立后，李渊更是尊老子为自己的祖先，大力支持道教的发展，还广泛印制《道德经》，以流传民间。到了唐玄宗时期，李隆基更是下诏命令各州府大修玄元皇帝庙，建立玄学，还下令生徒诵习《道德经》。

明太祖朱元璋同样也是道家思想的忠实拥护者，他在即位后就开始研究《道德经》。朱元璋认为，此书“尽皆明理，其文浅而意奥”“惟知圣经乃万物之至根，王者之上师，臣民之极宝”。后来，他将自己的人生阅历与学习《道德经》的感悟相结合，写成《御注道德真经》一书。

老子思想的世界影响

16世纪，法国、意大利和比利时等国的天主教传教士相继来到中国，他们带来了西方先进的科学技术，同时也带走了中国古代哲学典籍——《道德经》。到了17—18世纪，欧洲哲学中开始出现老子的名字。1817年，法国著名学者朱利安将《道德经》翻译为法文；1823年，勒木萨又为老子作传，称老子是一位“真正的哲学家、有见识的伦理师、善言的神学家和形而上学家，其风格与柏拉图一样崇高，‘道’的概念与希腊的‘逻格斯’相当。”

第一次世界大战以后，欧洲人掀起了一股学习东方文化的热潮。他们发现老子“天人合一”的理念、“无为而治”的处世原则以及“道法自然”的行事法则对于弥补西方文明中的强权政治和精神失落都有着非常积极的作用。

┆原典┆

道可道^①，非常道^②；名可名^③，非常名。无，名天地之始^④；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙^⑤；常有，欲以观其徼^⑥。此两者，同出而异名，同谓之玄^⑦。玄之又玄，众妙之门^⑧。

┆注解┆

①道可道：第一个“道”是名词，是老子提出的一个哲学术语，但它包含的意思很丰富，在不同的地方有不同的含义：既指构成宇宙万物的本原，又指宇宙万物发生、发展的规律，还指人类社会中的准则和标准。此处是指形而上的永恒的存在，即宇宙万物的本原。第二个“道”作动词用，是阐述、描述的意思。

②常：恒久不变。

③名可名：第一个“名”是名词，也是老子提出的一个哲学术语，它指对“道”的称呼。第二个“名”为动词，是表述、称谓的意思。蒋锡昌说：“《管子·心术》，‘名者，圣人之所以纪万物也。’又《七发》注，‘名者，所以命事也。’此名乃世人用于事物之名，其所含意义，常为一般普通心理所可了解，第一‘名’字应从是解。第二‘名’字用为动词。‘常名’者，真常不易之名也，此乃老子自指其书中所用之名而言。老子书中所用之名，其含义与世人习用者多不同。老子深恐后人各以当世所习用之名来解《老子》，则将差以千里，故于开端即作此言以明之。”

④始：开始，开端。

⑤妙：微妙的意思。

⑥徼(jiào)：边际，边界。

⑦玄：原指深黑色，此处形容“道”的含义玄妙，深不可测。苏辙说：“凡远而无所至极者，其色必玄，故老子常以玄寄极也。”吴澄说：“玄者，幽昧不可测知之意。”

⑧众妙之门：门，源头，本原的意思。此句指宇宙万物玄妙变化的源头。