

道家经典思语录



抱道怀德，以出世之心入世；
贵柔守雌，以无为之有为。

乃真◎编著

这是一门“玄之又玄”的思想，
为今天拼搏于竞争浪潮中的人们，重新打开了一扇大门。
这是一种“以柔克刚”的哲学，
告诉世人后退也是一种前进，闪避也是一种抗争。
老子颠覆了人们传统的思维方式，站在全新的角度上去审视世间。
《道德经》开篇立言：道可道，非常道。

京 华 出 版 社

道家经典思语录

道可道

乃真◎编著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道可道：道家经典思语录 / 乃真 编著. —北京：京华出版社，2010.9

ISBN 978-7-80724-998-6

I. ①道… II. ①乃… III. ①道家—哲学思想—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第179144号

《道可道：道家经典思语录》

编 著 / 乃 真

责任编辑 / 徐秀琴

装帧设计 / 浩典·南 戈 林 恩

特约编辑 / 石 庵

责任印制 / 臧威威

出版发行 / 京华出版社

(北京市朝阳区安华里一区13楼2层 100011)

(010) 82072559 62032380 (发行部) 62022161 (FAX)

(010) 62013583 62002496 (编辑部)

印 刷 / 北京楠萍印刷有限公司

开 本 / 720mm × 1000mm 1/16

字 数 / 190千字

印 张 / 21.75

版 次 / 2010年9月第1版

印 次 / 2010年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80724-998-6

定 价 / 39.80元

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系

道家经典思语录·序

中国的道家流派出于古代的隐者，这些隐者独立于当时的世界之外，以一个旁观者的身份观察着社会和人生，经过自己的思考，最后提出了总结性的概论。之后，经过历代贤圣不断总结，渐渐形成了后来的道家学说。他们把形而上学和社会哲学围绕着“道”这个概念集中起来，认为集中于个体之中的道，会转变成为人的自然德性，这就是“德”。因此，司马谈称他们为“道德家”，简称“道家”。

道家的创始人是老子。老子博学多才，曾经担任周朝图书馆的馆长，在此期间，他阅读了包括《易经》、《尚书》在内的许多经典作品。之后，他根据自己对宇宙的思索和事物的观察，以一种高度抽象的语言，描述自然天道与人事变化，总结整理出了道家思想的概论。至此，道家思想始独立于百家思想之外，自成一家。

老子之后的庄子，在《道德经》所阐述的哲学基础上，又进行了进一步的阐释和拓展，大大地拓展了道家思想的领域，使道家发出更加灿烂耀眼的光芒。这也使得庄子成为了和老子并驾齐驱的道家代表人物。

至西汉初年，道家思想大行其道。西汉王朝，上自帝后，下至大臣，都极力推崇道家“清静无为”的思想。西汉统治者们利用博大精深的道家思想来治理国家，也使得中国出现了历史上的第一个盛世——“文景之治”。

其后，魏晋时期，经历了分分合合的天下，时代的风气已经大异从前，圣人所提倡的道德也濒临溃坏的边缘，然而正是这时，上层统治阶级内部的清谈之风大起，那淡泊玄远的道家哲学又开始影响人们的思想和人生。这一时期的道家，被人称为“新道家”，也叫“玄学”。新道家主要分为两派——主理派和主情派。向秀和郭象是主理派的代表人物，而阮籍、嵇康则是主情派的风云领袖。

对于中国的道家，南怀瑾先生曾经说过这样的话：中国文化上下五千年其实都来源于这个“道”，所以中国文化的中心要点就是一个“道”字。这个“道”字是广义的、宏观的，诸子百家乃至我们几千年的文化都在“道”的这个范围。广义的“道”如此地广阔，容纳百川，乃至超越形式，这就是中国文化的精髓。

道可道

——道家经典思语录

目录

第一篇

明道

1

| | | |
|----|------|----|
| 问道 | 道为何物 | 2 |
| 悟道 | 渐悟大道 | 14 |
| 尊道 | 尊重大道 | 22 |
| 循道 | 遵道而行 | 30 |
| 化道 | 浑化无垠 | 36 |

养心

91

| | | |
|----|------|-----|
| 观心 | 内观己心 | 92 |
| 爱心 | 爱护心灵 | 98 |
| 炼心 | 修炼心神 | 106 |
| 灵心 | 逍遥之游 | 114 |
| 随心 | 随心所欲 | 124 |

第二篇

守德

47

| | | |
|----|------|----|
| 性德 | 本性之德 | 48 |
| 孔德 | 天地大德 | 56 |
| 立德 | 树立德行 | 64 |
| 行德 | 顺德为则 | 72 |
| 功德 | 以德普世 | 82 |

第三篇

第四篇

固命……

131

天命：命有所归……166
 知命：颐养天年……158
 立命：掌控命运……150
 重命：重视生命……142
 性命：人之生命……132

处世……

217

出世：心存世外……246
 顺世：与世俯仰……238
 住世：大隐于市……230
 行世：游刃有余……224
 入世：进入世俗……218

第六篇

第五篇

立身……

175

反身：反身默识……208
 诚身：诚身有道……200
 治身：完善自己……192
 修身：查漏补缺……184
 本身：自知之明……176

第七篇

精神

257

天地精神：

反者道之动……258

人生精神：

独与天神相往来……268

自由精神：

无拘无束……278

虚无精神：

无为有为……288

灭绝精神：

绝弃私心……298

生死

305

出生入死：

有生有死……306

生而愉悦：

安时处顺……310

死亦可乐：

死于自然……316

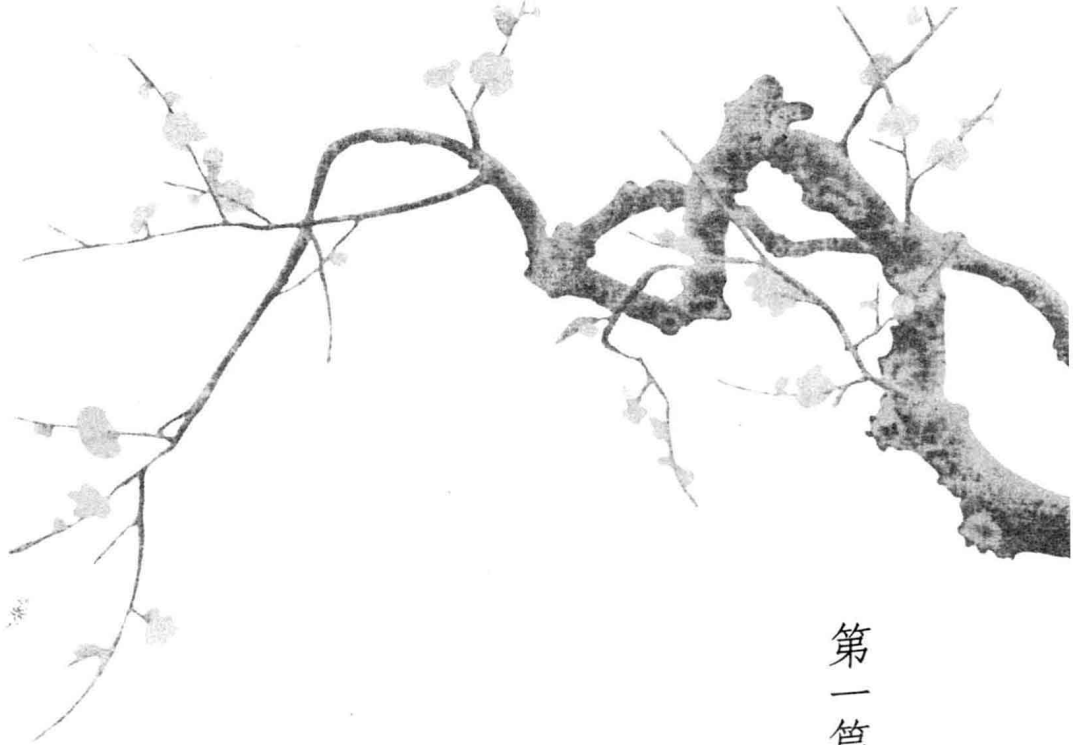
生死法则：

与时俱化……324

超越生死：

齐一万物……332

第八篇



第一篇

明道

什么是道？有人说：「道，就是返璞归真，就是天人合一。」有人说：「道即是自然，它是包括一切的自然，也是包括一切的自然规律。」有人说：「道，是不可以说的。」有人说：「道，就是忠恕中庸。」有人说：「道，就是圆融无碍。」道，究竟是何物？

问道：道为何物

■ 道，在老庄的著作之中是一个很高深的哲学概念。它大象无形，包含广大，即便是穷尽了世间的言语也说不清楚。

· 道家正经 ·

道，可道，非常道^①；名，可名，非常名^②。无，名天地之始^③；有，名万物之母^④，故常无^⑤，欲以观其妙^⑥；常有，欲以观其徼^⑦。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄^⑧，众妙之门^⑨。

“道”是不能言说的。能够讲出的“道”，那就不是所谓的真实、永恒的道了；能形容的事物，它就不是那个事物真实的名了。“无”，用以表示天地的始原；“有”，用以表示万物的根本。因此，应该从事物的原始状态中去观察“道”的微妙，从万物不变的根本之处去观察“道”的端倪。两者同出一源而名称互异，都称得上神秘莫测。从有形的深远境界到达无形的神秘境界，这是通向一切奥妙的门径。

①第一个“道”指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等，是名词。第二个“道”指表述的意思，即“说得出”，是动词。②第一个“名”指“道”的形态。第二个“名”是说明的意思。③名：指动词，称述，说明。始：原始。④母：母体，根源。⑤常：经常。⑥妙：微妙的意思。⑦徼：边际、边界，引申为端倪的意思。⑧玄：深黑色，指玄妙深远，是《道德经》中的一个重要概念。⑨门：一切奥妙变化的总门径，此处用来比喻宇宙万物唯一原“道”的门径。

孔子问道

春秋时期，人们对学识渊博的人非常尊敬，通常称他们为“子”。像生活在周朝的老聃，就因其深厚的学问而被人们称为“老子”。

鲁国曲阜的大学者孔子对老子非常的仰慕。有一天，他对弟子南宫敬叔说道：“周朝国都洛邑的藏室史老子，博古通今，知道礼乐源头，明了道德旨归，我要去周国向他求教，你愿意和我一起去吗？”

南宫敬叔欣然同意，他们随即向鲁国国君报告，请求西行。

鲁国国君准许他们西行入周，并派遣了一个童子和一个御者，驾着一辆由两匹马拉的车，跟随孔子和南宫敬叔前往周国国都洛邑。

孔子一行人顺利到达了洛邑，并见到了老子。

· 道家正经 ·

道冲^①，而用之或不盈^②。渊兮似万物之宗^③。挫其锐^④，解其纷^⑤，和其光^⑥，同其尘^⑦。湛兮似或存^⑧。吾不知谁之子，象帝之先^⑨。

“道”是空虚无形的，但它的作用又是无穷无尽的。它时常保持空虚，好像永远不会满溢，虽是那样的深不可测，却是万物的本源。消磨自己的锐利、锋芒，排解自己的纷扰，隐蔽、调和自己的光芒，把自己混同于尘俗之中。它无形无象、隐没不见，又好像实际存在。我不知道它是何物所生，但似乎是产生于天地开创之前。

①冲：一作盅，器物虚空，比喻空虚。马王堆本作“道冲，而用之有弗盈也”。

②盈：满，引申为尽。③渊：深远。④挫其锐：消磨掉它的锐气。挫，消磨，折去。锐，锐利、锋利。⑤解其纷：消解掉它的纠纷。⑥和其光：调和隐蔽它的光芒。⑦同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，说的都是道本身的属性。⑧湛：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁《说文解字注》记载，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同，这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。似或存：似乎存在。连同上文“湛兮”，形容“道”若无若存。⑨象：似。

老子见孔子不远千里从鲁国而来，心里非常高兴，便问孔子最近正在读什么书。孔子很谦逊地说，在读《周易》。末了，孔子又说，圣人们都读过这本书。

老子说：“圣人读《周易》是可以的，你为什么要读它呢？这本书对你恐怕并没有什么用处吧。你既然在读这本书，你知道它的精髓是什么？”

孔子沉吟道：“《周易》这本书的精髓用两个字就可以概括，那就是——仁义。”

老子听了，默然半晌，说：“所谓的仁义，只不过是一种惑乱人心的东西罢了。仁义就像是夜里的蚊虫一样，咬得人不能睡觉，它只能给人们增加混乱和烦恼。所以，你读《周易》又有什么用处呢？宣扬那些仁义之类的东西，只会扰乱原有的自然之道，你又何必庸人自扰呢？你看，鸿鹄的羽毛，即使每天不去洗浴，也会自然雪白，乌鸦不用每天染墨也自然就会漆黑。天空高远，大地深厚，日月放射光芒，星辰运行有序，草木互不相同，这一切都好像冥冥之中早就已经安排好了的，是那么的自然和谐。所以，如果你修道，只要顺从自然存在的规律就可以了。如果你能够顺从自然之道，那么你离得道也就不远了。而一旦你逆自然而行，消亡还会远吗？你想通过仁义得道，就像敲着鼓去寻找丢失的羊一样可笑。你觉得呢？”

孔子听了老子的话，一时沉默无语。

老子见孔子不说话，于是又问道：“你觉得自己得道了吗？”

孔子闻言，脸上微微有些红，说：“我求了二十七年，至今仍然没有得道。”

老子说：“你有这样的感觉，完全在我的预料之中。道，如果是一种有形的东西，人们就会争着拿它献给君王和亲人。道，如果说得清楚，人们就会把它告诉自己的兄弟姐妹。道，如果可以传授给别人，那人们就会争着传给自己的子女。然而，这些是不可能的。道，是不能互相馈送传授的。而你之所以没有得到，原因很简单，那就是你的心里并没有一个对道的正确的认识。你对道的认识走入了误区，又怎么会得道呢？”

孔子听了，恍然大悟，说道：“我研究《诗经》、《尚书》、《礼》、



·道家正经·

大道汎兮^①，其可左右。万物恃之以生而不辞^②，功成而不有^③。衣养万物而不为主^④，则恒无欲也^⑤，可名于小^⑥；万物归焉而不为主，则恒无名也，可名于大^⑦。以其终不自为大，故能成其大^⑧。

大道流行广泛，无所不到，万物依靠它生存，而它对万物却从不干涉，大功告成却不自以为有功。（它）养育了万物，却不自以为主宰，总是没有自己的私欲，因此，我们常说它是渺小的；万物归附于它，它不自以为主，所以它又可以称得上是伟大的。因为他始终不自以为伟大，所以才成就了它自己的真正伟大。

①汎：水向四处漫流，也即泛滥。②恃：依靠。辞：有几种解释，一说推辞；一说言辞，称说的意思；一说当读为“司”，管理、干涉的意思。③功成而不有：有所成就而不自以为有功。老子在此借描述“道”的性质（生养万物，却不加以丝毫的主宰）来阐述顺任自然而不为主的崇高精神。④衣养：护养。不为主：不自以为主宰。⑤恒：常。⑥可名于小：可以称它为小。道生养万物而不自以为主宰，万物却浑浑噩噩丝毫不知，好像这个“道”是不存在的一样，因此可以说它是“小”。⑦万物归焉而弗为主，则恒无名也，可名于大：万物归附于“道”，而道不自以为主宰，因此可以说它是伟大的。⑧以其终不自为大，故能成其大：由于“道”不自以为伟大，所以才成就了它的伟大。以，由于，因为。成，成就、成全。



老子曰：“有物混成，先天地生，惟象无形，窈窈冥冥，寂寥淡漠，不闻其声，吾强为之名，字之曰‘道’。”夫道者，高不可极，深不可测，苞裹天地^①，禀受无形，原流浊浊^②，冲而不盈^③，浊以静之徐清，施之无穷^④，无所朝夕，表之不盈一握，约而能张，幽而能明，柔而能刚，含阴吐阳^⑤，而章三光；山以之高，渊以之深，兽以之走，鸟以之飞，麟以之游，凤以之翔，星历以之行；以亡取存^⑥，以卑取尊，以退取先。古者三皇，得道之统^⑦，立于中央，神与化游^⑧，以抚四方。是故能天运地埶^⑨，轮转而无废，水流而不止，与物终始。风兴云蒸，雷声雨降，并应无穷，已雕已琢，还复于朴。无为为之而合乎生死，无为言之而通乎德，恬愉无矜而得乎和，有万不同而便乎生。和阴阳，节四时，调五行，润乎草木，浸乎金石，禽兽硕大，毫毛润泽，鸟卵不败，兽胎不殒^⑩，父无丧子之忧，兄无哭弟之哀，童子不孤，妇人不孀，虹蜺不见，盗贼不行，含德之所致也。天常之道，生物而不有，成化而不宰，万物恃之而生，莫之知德，恃之而死，莫之能怨，收藏畜积而不加富，布施禀受，而不益贫；忽兮况兮，不可为象兮，恍兮忽兮，用不诎兮，窈兮冥兮，应化无形兮，遂兮通兮，不虚动兮，与刚柔卷舒兮，与阴阳俯仰兮。

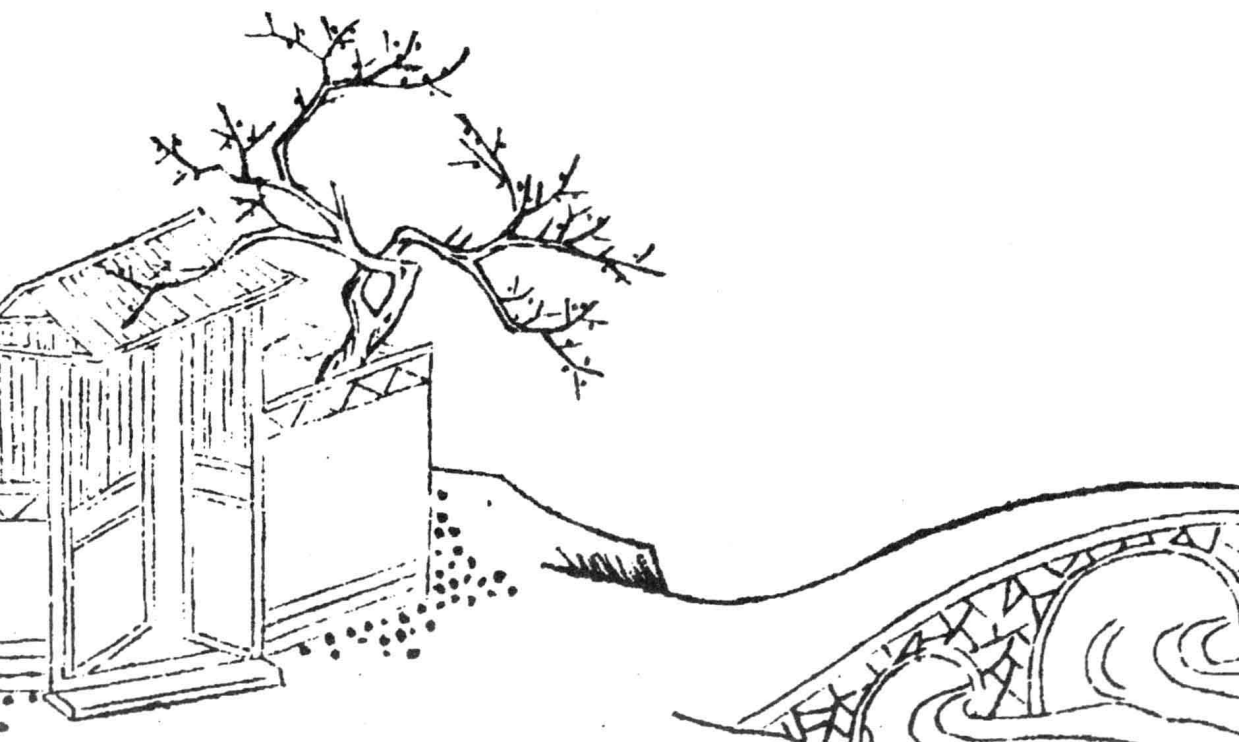
老子说：“有一个先于天地而生的物体，它没有形状，幽暗深远，淡漠寂静，也不发出声音，我勉强给它起了个名字，称作‘道’。”高深的道，不可以测量，它包天覆地却没有形象，如同汨汨的流水，清空静寂而不满盈。浊流慢慢清澈起来，普施万物没有穷尽。它不分昼夜地博施于物，从外面看它是一个物

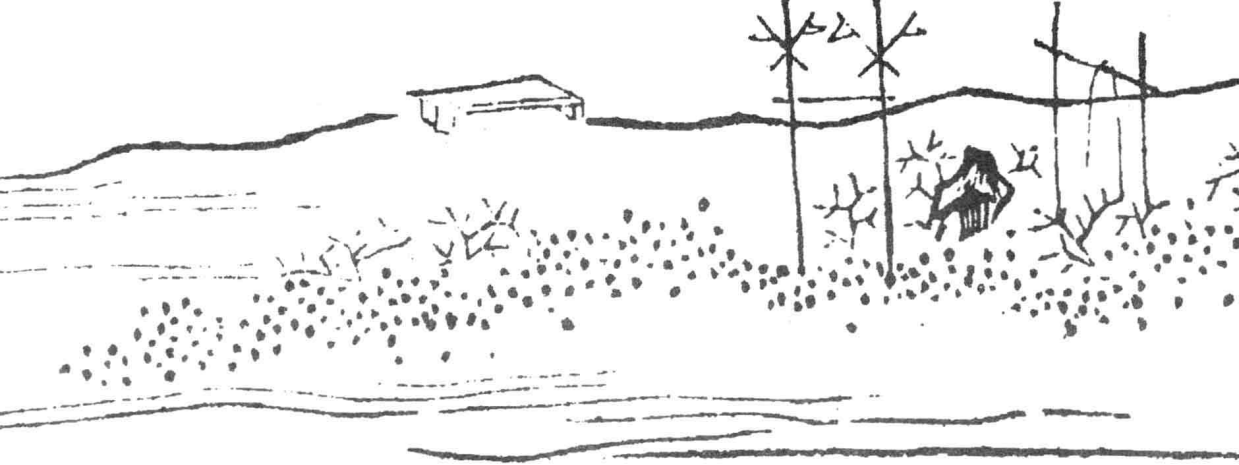
体，却没有实形，虽受约束却能展开，貌似幽晦然而又光明，性似柔弱然而却能刚强，含阴吐阳，彰显着日、月、星辰的光华。山陵因为它而显得高，渊涧因为它而显得深，百兽因它而奔跑，百鸟因它而飞翔，虬龙因它而遨游，凤凰因它而高扬，星宿因它而运行，节候因它而定。它用消失与亡去取得存在与有，用卑下自贱去取得高贵尊崇，用退让居后去占尽先机。远古的伏羲、女娲、神农掌握了治理天下的纲领，他们立于天地四方的中央，精神与造化自然同在，所以才能治理天下四方。因此，天体运转不废，大地蓄积不废，水的流转不废，是完全符合“道”的。风兴云蒸、雷声轰轰、大雨滂沱，自然万象无穷的反应，使一切外在的雕琢总归于天然无饰的本来状态。不妄为的行为合乎生死之道，不妄言的言论则体现了德，恬淡愉悦不矜持的精神现象体现了和谐万物的心态，天地万物不同其类而各得其生存之性。阴阳和谐，四季鲜明，五行秩序井然，草木植物得以滋润，金石矿物受到浸润，禽兽动物体形硕大、毛皮鲜洁，鸟的卵不会败坏，兽的胎儿不会夭折，父亲没有失去亲子的忧虑，兄长没有失去胞弟的哀苦，不再有孤单的儿童，不再有孀居的妇人，象征灾异的虹蜺不再出现，偷盗与抢劫者不再出现，这是治理天下的人运用“道”的结果。创造化育的永恒之道，生养万物而不为己有，成就万物而不作主宰。万物因它而生长，而不知道感激；万物因它而死亡，而不能去抱怨。聚敛收藏蓄积，而不会增加富有；循其自然散布施舍，而不会更加贫困。若有若无一团模糊的道，不可求其形象，但其用处之大不可穷尽。它幽暗深远啊，应变万化没有形象，畅通顺达啊，应和万化没有虚作，刚柔兼具而舒卷自如啊，阴与阳一体而能因循时节俯下仰起。

①苞：通包。《荀子·非十二子》：“天地之苞万物。”②湫：水流的样子。③冲而不盈：意谓虚空不满。冲，空虚，《老子·四章》：“道冲，而用之或不盈。”不盈，不满、未穷。④施：散布。《周易·乾卦》：“云行雨施。”⑤含阴吐阳：意味着道含纳阴阳两种矛盾的对立统一体。阴阳，是中国哲学中的一对范畴，具有对立统一的意味。⑥以亡取存：犹言以消失取存在。亡，失去。《韩非子·说林上》：“醉寐而亡其裘。”⑦统：纲领、纲要。《荀子·非十二子》：“略法先王而不知其统。”⑧神与化游：意谓精神合于天地自然之变化。化，造化，原指创造化育，也指天地、自然。⑨地埤：犹言地能积蓄。埤，屯积、贮蓄。⑩殒：指动物未出生而死，即胎死。

《乐》、《易》、《春秋》等诸经典，修习先王治国之道，深明周、召二公成功之理，也算是对道有过不懈的追求。但是，我谒见了七十多个国君，向他们讲述我的道理，可是他们却都不采用我的主张。看来人们实在是太难说服了！”

老子说：“你说的《诗经》、《尚书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》等诸经典全都是先王时代的陈旧东西。它们已经过时了，你说那些又有什么用呢？你现在所修习的一些东西，也都是些陈旧的东西。世易时移，那些东西已经不适合现在的情况了。而你口中所说的那些先王，以及周、召二公等人，他们的尸骨都已腐朽，只是他们的言论还在罢了。而他们的言论只不过是针对当时的情况所发出的，并不一定适合现今的时代。你又何必苦守坚持呢？君子遇到合适的政治时就出世从政，时机不合适便隐没无踪，天地逍遥，没必要强加干预。我听说善于经商的人把货物密藏，不让别人看见，虽然富可敌国，但看起来却像什么也没有一样。德高的君子外表看起来愚钝，而其实也只是像深藏若虚的良贾一样，收敛了耀眼的光芒罢了。所以，你应该去掉你的骄气和欲望，去掉你所表现出的姿态与神色，去掉你那过于苛求的志向，这些东





西对你一点好处也没有。我所要告诉你的就是这些。”

孔子听了老子的话，仿佛醍醐灌顶一般，他本人也仿佛变成了一个泥塑木雕，精神似已离体而去。

老子见孔子心中若有所思，便也微笑不语。

二人谈话之后，老子又带着孔子去拜访大夫苾弘。

苾弘懂得乐律、乐理，见孔子勤谨，便将自己的平生所学传授给了孔子。后来，苾弘又带着孔子去观看祭神典礼，考察宣扬教化之地，这些都使孔子感叹不已。孔子跟随苾弘学习，感觉到自己获益匪浅。

就这样，逗留了数日之后，孔子向老子辞行。

老子亲自将孔子送到馆舍之外，道：“我听说，富贵之人送人钱财，仁义之士送人良言。我不富不贵，没有钱财送给你，只好送你几句话。当今之世，那些聪明而又深察的人之所以遭遇劫难几至于死，是因为他们好讥刺别人的过失；善辩而通达的人，之所以屡次招致灾祸，是因为他们好宣扬别人的恶事。所以说，为人之子，不要自视过高，为人之臣，不要狂妄不尊。请你记住我以上说的话。”

孔子心中感佩不已，道：“弟子一定谨记在心。”

老子、孔子及南宫敬叔三人行至黄河之滨，见河水滔滔，浊浪翻滚，其势如万马奔腾，其声如虎吼雷鸣，都感到震撼不已。孔子伫立岸边，叹道：“逝者如斯夫，不舍昼夜！黄河之水奔腾不息，人的年华也如那河水一般流逝不止。河水不知何处去，人生不知何处归？”

听到了孔子的一番感慨，老子道：“人生于天地之间，是与天地一体

的。天地，是自然之物；人生，也是自然之物。人有幼、少、壮、老的变化，犹如天地有春、夏、秋、冬的交替，你又有什么悲伤呢？生于自然，死于自然，只有任其自然，才能本性不乱；而不任自然，奔忙于仁义之间，那么本性就会受到羁绊。心存功名之念，便会产生焦虑；心存利欲之思，就会增添烦恼。”

孔子听了，便解释道：“我是担忧大道不行，仁义不施，战乱不止，国乱不治，所以才有人生短暂，不能有益于世、不能有为于民的感叹。”

老子听了，沉声道：“天地没有人推动而能自己运行，日月没有人去点燃而能发出光亮，星辰没有人去排列而能有序不乱，禽兽没有人去制造而能自生自灭，其实这都是天地自然产生的，又关人什么事呢？人的生死荣辱，都有自然之理、自然之道在其中。遵从自然之道而行，国家自治，人民自正，又何须去倡导那些仁、义、礼、乐呢？津津乐道于仁、义、礼、乐，则大大有违人类的本性。这就像是在一边击鼓一边去追那些逃跑的人，击得越响，逃跑的人就跑得越快，跑得越远。”

稍停片刻，老子用手指着浩浩荡荡的黄河，对孔子说：“你为什么不好好跟着水学一学呢？”

孔子道：“水有什么值得我学习的呢？”

老子说：“有高尚情操的人就像水一样，水滋润万物而又不和万物相争，并甘愿处在人人都厌恶的低下之地，这是一种谦下的德行。江海之所以能够汇聚百千河流之中的水，也是因为它善于处在低下之地的缘故。天下没有比水更柔弱的东西，而用水来攻击那些坚强的东西，却没有不胜的。柔能胜刚，弱能胜强，这都是因为其柔弱的德行的缘故，它能够进入那些没有缝隙的东西里面。由此我们就可以知道‘自然无为’的教益。”

孔子闻言，恍然大悟道：“先生此言，使我顿开茅塞。众人处上，水独处下；众人处易，水独处险；众人处洁，水独处秽。其所处之地都是人们厌恶