

每天读点



道德经

古往今来社会各阶层人士的经典收藏本

中国第一部个人用诗般语言写的哲学巨著
内含处世、修身、治国、管理的智慧之道

赵凡禹◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

每天读点



道德经

古往今来社会各阶层人士的经典收

中国第一部个人用诗般语言写的哲学巨著
内含处世、修身、治国、管理的智慧之道

赵凡禹◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

每天读点《道德经》/ 赵凡禹编著. —北京:海潮出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80213-714-1

I. ①每… II. ①赵… III. ①道家 ②老子—通俗读物 IV. ①B223.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 190520 号

书 名: 每天读点《道德经》

作 者: 赵凡禹

责任编辑: 罗 庆 陈开仁

封面设计: 久品轩

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 370千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-80213-714-1

定 价: 36.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

《道德经》即《老子》，是我国春秋时期伟大的思想家、哲学家、道家学派创始人老子的著作。

相传，当时周朝的边境守关官员尹喜擅长“望气”，他观察到有一片紫色的云气自东向西冉冉而来，断定将有圣人路过关口，便辞掉官职，在关口等候圣人的到来。果然过了不久，就看见一个鹤发童颜的老者骑着青牛而来。尹喜认定老者是他要等的圣人，便对他说：“您就要归隐了，请为我写一部书吧。”于是老者就写了讲述有关“道”“德”的文字五千余言，出关而去。这位老者，就是被后世奉为道家之祖的老子，他写的五千余言，就是今天的《道德经》。

据史书记载，老子姓李名耳，字伯阳，谥号聃，是楚国苦县厉乡曲仁里人，曾做过周朝的“守藏室之史”（相当于今天的图书管理员）。

我国的另一位伟大的思想家孔子曾“问礼”于老子，回来后，他对弟子说：“鸟，我知道它能飞；鱼，我知道它能游；兽，我知道它能走……至于龙，我就知道了，它是乘着风云在天空飞翔吗？我今天见到了老子，它真像龙一样啊！”从孔子对老子的尊敬程度，可以知道老子的思想和修养是十分高深的。

《道德经》一书分为 81 章，由“道经”和“德经”两部分组成。尽管全书只有五千余字，但从古至今，研究《道德经》的文字已经有

几千万字之多，注解《道德经》的名家也有数十家。可以说，《道德经》是世界文化史上最具有原创性和启发性的著作之一。按照前人的说法，几乎是“一字就涵盖一个观念，一句就涵有‘三玄三经’的妙义”，堪称社会百科的哲理精髓、人生智慧的宝典。

老子所说的“道”，是指宇宙万物的本原、本体。“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道。”（第25章）“道生一，一生二，二生三，三生万物。”（第42章）“道可道，非常道。”（第1章）老子认为，世界上的一切都从“道”中产生，而这个“道”是不能用普通的语言表达出来的。

“德”是指“道”的本性。或者说，是不可捉摸的“道”发生作用的方式。“孔德之容，惟道是从。”（第21章）借用传统哲学的术语，可以说“德”是“道”之用。对“道”而言，它是“道”之“德”；而对由“道”产生的万物（包括人）而言，它又指万物的本性特质或发生功用的方式。如天有“天德”，地有“地德”，水有“水德”。

老子的思想，在中国的历史文化中，扮演着至关重要的角色。细读中国几千年的历史就会发现，自汉、唐开始包括接下来的宋元明清各个朝代，在其鼎盛的时期，政事上都是“内用黄老，外示儒术”。孔孟的儒家思想只是外在招牌，而实际的领导思想，则是黄帝、老子的思想。在历史上，每当时代变化乱到极点时，出来“拨乱反正”的人物，都是道家人物。如商汤时的伊尹、傅说，周朝开国时的姜太公，春秋战国时期的范蠡，汉朝开国时的张良、陈平，三国时的诸葛亮，明朝时的刘伯温等。他们的一贯作风，就是老子所说的“功遂身退，天之道”。在帝王中，开创“文景之治”的汉文帝刘恒和被称为“千古一帝”的清康熙皇帝爱新觉罗·玄烨，都是善用“黄老”的高手。

在学术思想上，老子的学说对中国哲学的发展有巨大的影响，可谓“综罗百代，博大精微”（清代纪晓岚语）。春秋战国时期的九流百家，大抵都受到过老子的影响，今天在世界上被奉为“兵法之祖”

的《孙子兵法》，其思想源头也是《道德经》。

本书从《道德经》中挑选出近百个影响深远、富有哲理的句子，分为人生之道、处世之道、修身之道、成功之道、社交之道、管理之道、谋略之道、思辨之道等章节，其中既有原文、译文，还有后人评注、人生感悟，能让大家更清楚地了解老子有关治国、为人处世和个人修身方面一系列的观点。若能把它用于实践，希冀能对成就自己的事业，实现完满的人生有所帮助。

书中难免错谬之处，敬请批评指正！

目录

人生之道

母性辉煌——玄牝之门，是谓天地根	2
天地无私——天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生	5
抵制诱惑——圣人为腹不为目。故去彼取此	8
俭朴人生——见素抱朴	11
回归自然——人法地，地法天，天法道，道法自然	14
盖棺论定——死而不亡者寿	16
大器晚成——大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形	18
懂得珍惜——治人事天，莫若啬	21
活到天年——长生久视之道也	24
宠辱不惊——宠为上，辱为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱 若惊	27
反之道之动——反者道之动，弱者道之用	30

处世之道

韬光养晦——挫其锐，解其纷，和其光，同其光	36
中庸之道——多言数穷，不如守中	39

虚己待人——虚而不溢，动而愈出	42
功成身退——功遂身退，天之道	45
财多累身——金玉满堂，莫之能守	47
富贵不骄——富贵而骄，自遗其咎	50
隐藏锋芒——揣而锐之，不可常保	53
持盈之道——持而盈之，不如其已	55
适可而止——知止所以不殆	58
了解自己——知人者智，自知者明	61
别太霸道——强梁者不得其死	63
金钱陷阱——甚爱必大费，多藏必厚亡	65
不再贪婪——祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	68
知足常乐——知足之足，常足矣	71
一念之间——天道无亲，常与善人	75

修身之道

向水学习——上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶， 故几于道	80
淡泊宁静——致虚极，守静笃	83
难得糊涂——俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷	86
做你自己——众人皆有以，而我独顽似鄙	90
不要急躁——重为轻根，静为躁君	93
超然境界——虽有荣观，燕处超然	96
以德为本——上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德	100
低调做人——至数舆无舆。不欲碌碌如玉，珞珞如石	103
赤子之心——含德之厚，比之赤子	106
不生气——善为士者不武，善战者不怒	109
洁身自好——圣人被褐怀玉	111

助人助己——既以为人己愈有；既以与人己愈多	114
积善成德——善者吾善之，不善者吾亦善之	117

成功之道

自生自成——天地不仁，以万物为刍狗	122
诚信至上——信不足焉，有不信焉	126
顺其自然——功成事遂，百姓皆谓“我自然”	129
力戒浮躁——飘风不终朝，暴雨不终日	132
忌好高骛远——企者不立，跨者不行	135
注重积累——合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千 里之行，始于足下	138
凡事留余地——圣人去甚、去奢、去泰	141
掌控命运——独立而不改，周行而不殆	144
重视对手——祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝	147
心存远志——强行者有志	149
挑战自己——胜人者有力，自胜者强	152
见微知著——见小曰明，守柔曰强	155
知变应变——正复为奇，善复为妖	158
注意细节——天下难事必作于易，天下大事必作于细	161
善始善终——慎终如始，则无败事	163
确定目标——言有宗，事有君	166
功成不居——功成而弗居，夫唯弗居，是以不去	169
放低位置——江海所以能为百谷王者，以其善下之	172

社交之道

大度能容——知常容，容乃公，公乃王	176
宽厚待人——大丈夫处其厚，不居其薄	179

不慕虚荣——处其实，不居其华	182
追求和谐——万物负阴而抱阳，冲气以为和	185
赞美艺术——美言可以市尊，美行可以加人	187
不乱许诺——轻诺必寡信	190
问心无愧——天网恢恢，疏而不失	193
忠言逆耳——信言不美，美言不信	196
善待别人——以百姓心为心	199
不骄矜自夸——自伐者无功，自矜者不长	202
不高看自己——自见者不明，自是者不彰	205

管理之道

抛弃私心杂欲——以其无私，故能成其私	210
以人才为中心——道大，天大，地大，人亦大。域中有四大， 而人居其一焉	212
不在意小缺点——圣人常善救人，故无弃人	214
掌握大方向——朴散则为器，圣人用之则为官长，故大制不割	217
掌握决定权——鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人	220
不摆架子——贵以贱为本，高以下为基，是以侯王自谓孤、 寡、不穀	223
无为而治——道常无为而无不为	226
宽猛得中——其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺	229
简易原理——治大国若烹小鲜	232
深谋远虑——为之于未有，治之于未乱	236
树立威信——民不畏威，则大威至	239
忘记自我——吾所以有大愚者，为吾有身，及吾无身，吾有 何患	242

谋略之道

与人无争——唯不争，故天下莫能与之争	246
欲取先与——将欲夺之，必固与之	248
藏巧于拙——大直若屈，大巧若拙，大辩若讷，大赢若绌	251
抱残守残——大成若缺，其用不敝	254
出奇制胜——以正治国，以奇用兵	257
精于哭道——故抗兵相加，哀者胜矣	259
以退为进——用兵有言：“吾不敢为主而为客，不取进寸而退尺。”	262
以柔克刚——坚强者死之徒，柔弱生之徒	265
甘做第二——不敢为天下先，故能成器长	268

思辨之道

美与丑——天下皆知美之为美，斯恶已。天下皆知善之为善，斯不善已	272
多与少——少则得，多则惑	274
曲与直——曲则全，枉则直	277
盛与衰——物壮则老，是谓不道，不道早已	279
舍与得——物或损之而益，或益之而损	281
加与减——为学日益，为道日损	284
生与死——生之徒，十有三；死之徒，十有三	286
福与祸——祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏	290
怨与德——大小多少，报怨以德	293

人生之道

老子赞叹母亲的微妙之美、玄妙之美、神秘之美、不可言说之美。这微妙难知就是玄啊！老子常要说到“玄”，而且“玄而又玄”，因为“道”就是这样，母爱也就是这样！

诱惑无时不在，无处不有：名利的诱惑、金钱的诱惑、声色的诱惑、美食的诱惑，如此等等，不一而足。面对诱惑，没有好奇和心动是不正常的，关键在于在诱惑面前你如何把握自己。

有成语说“盖棺论定”，一个人的是非功过到死后才能做出结论。为了有一个好的人生结局，我们在生命旅程中，就要善待生命，善待自我。对于养生的概念，老子将其名之为“长生久视”。“长生久视”被道家或信奉仙术的人们解释为“长生不老”。



母性辉煌

玄牝之门，是谓天地根

【原文】

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。（《道德经·第6章》）

【今译】

太空的元神不死而永生，这就是微妙的母性。微妙的母性之门，这就是天地的根本。它绵绵不断地永远存在，所起的作用无穷无尽。

【按语】

河上公：谷，养也。人能养神则不死也。神，谓五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤，则五神去矣。言不之有，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食以五气，从鼻入，藏于心。五气清微，为精神、聪明、音声、五性；其鬼曰魂。魂者，雄也，主出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浊厚，为形骸、骨肉、血脉、六情；其鬼曰魄。魄者，雌也，主出入于口，与地通，故口为牝也。

蒋锡昌：玄者，幽远微妙之意。“牝”，母也，为生物之本。“玄牝”者，即微妙之生长，以谷神生之而不见其所以生也。

“谷”就是生养，也有人说谷表示虚空。神就是指生养之神，是生养天地万物的道；也有说是不能预测的变幻。“不死”就上为断绝。什么叫“玄牝”？这是指微妙难知的母性。“勤”字的意思就是穷尽。

老子这是说：生养天地万物的道，永存不死，这称为微妙难知的母性。那微妙难知的母性产门，这就称作是天地的根源。它连绵不绝地永远存在，它的作用是永远无穷的。

老子赞叹母亲的微妙之美、玄妙之美、神秘之美、不可言说之美。这微妙难知就是玄啊！老子常要说到“玄”，而且“玄而又玄”，因为“道”就是这样，母爱也就是这样！

1976年7月28日发生于河北唐山的地震，夺去了几十万条生命。在紧张抢救中，在清理废墟中，人们发现了一个震撼人心的事实：许多年轻的母亲，都把孩子紧紧护在怀中，僵硬为辉煌的雕塑。不难想象在那天崩地裂的一瞬间，她们最先想到的是孩子，几乎在同一时间，用同一方式，以自己血肉之躯来保护小生命。孩子们在怀里虽然永远闭上了眼睛，身体却毫发未伤。2008年5月12日四川汶川大地震发生时，一位母亲用自己的身体护住孩子，在离世前她留下了这样一条短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你。”

年轻的母亲们的生命随时间的天幕渐淡渐远，但她们的母性，已凝固成永远的感动，与日月争辉。

人类如此，动物界亦如此。寒冷的冬天，饥饿的北风凄厉地扫过空荡荡的原野，小泉们在母亲的翅膀下叽喳着绝望。母泉的目光搜遍了整个世界，于是选择了悲壮的献身。它坚硬的喙咬住如铁的枯枝，挂在小泉们头顶的树枝上。小泉们奋起俯冲捕扑，吞噬着甘愿献身的母爱。母泉败羽零落，血点点滴滴，一天天过去，最后只剩下一个骨架。小生命终于长大了，飞去了，独立了，母亲的骨架在风中晃



老子骑牛西去





荡，终于铿然落地，只有头还高高挂在天空，因为它的喙还紧咬着树枝。冬天作证，是透彻骨髓的母爱，鸟类母亲的灵旗，凛凛飘扬于雪地冰天。

一只母鼠，被铁夹夹断了后腿，它拼命挣脱，挣扎着回到自己窝里，窝里有九只幼鼠，闭着眼睛吱吱叫，它们需要二十四天才能断奶生存。母鼠趴在窝里，断腿鲜血淋漓，不能再动弹一步。它仍给幼鼠喂奶，最后的时间里，就啃吃自己那条断腿，维持一点可怜的奶水。自己的断腿被啃得只剩下一根白骨了，终于熬满了二十四天，幼鼠们吱吱地走了，它一声轻轻叹息，寂然而逝。

这一切定格于母性的辉煌！无论是从人身上还是从动物身上，我们可以看到，伟大的母爱和母爱的伟大，跨越了生死的界限。

世间万物，一代代生命消失，一代代生命生长。在生命的流程中，母亲的位置最重要，而母性的光辉是永恒的。

天地无私

天地所以能长且久者，以其不自生，
故能长生

【原文】

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。
(《道德经·第7章》)

【今译】

天地长久。天地之所以能够既长且久的根由，是因为它不为了自己生存，所以能够长久生存。

【按语】

释德清：以其不自私其生。王夫之：天地不得不食万物矣，而未尝为之食。

河上公：天地所以独长且久者，以其安静，施不责报，不如人居处汲汲求自饶之利，夺人以自与。

天地之所以长久，是因为没有自己的私念，它创造万物，却让万物按照自己的规律发展和灭亡，而从不把自己的意志强加给谁。它不会因为太阳耀眼，就排挤黑夜，也不因为流星美丽，就夜夜安排它出现。它不会因为天有九日而焦心，也不因为天狗吞日而忧虑。行星各有轨道，恒星各有据点，爆炸就爆炸，聚拢就聚拢，天地从来不予干预。然而，天地的无私，却成就了天地的事业。

人生也是同样的道理。看看国人的“公”字，它里面就藏了一个“私”字：为公所创造出来的好处，自己私人的那一分也一定跑不掉。所以才有人说：“一个人若不计较成功归于谁，他的成就会更大。”





历史记载：东汉时期，章帝即位，立母亲马皇后为太后，他又打算赐封各位舅父，但马太后不同意。适逢天旱，有人上书说是因为未封外戚的缘故，于是有关部门奏请依照旧制赐封。马太后下诏说：“那些上书建议封外戚的人，都是要向皇帝献媚，以谋求好处罢了。从前，王氏家族一日之内有五人一起封侯，而当时黄雾弥漫，并未听说有天降好雨的反应。外戚富贵过盛，很少不归于倾覆。所以先帝对他的舅父慎重安排，不放在朝廷要位，还说：‘我的儿子不应与先帝的儿子等同。’如今有关部门为什么要将马家同阴家相比呢！况且卫尉阴兴，受到天下人的称赞，宫中的使者来到门前，他连鞋都来不及穿，便急忙出迎，如同蓬伯玉一样恭敬有礼；新阳侯阴就，虽然性格刚强，略微莽撞，然而胸有谋略，攻城占地，议论战略战术，朝中无人能与他相比；原鹿侯阴识，为人勇敢忠诚而有信义。这三个人都是天下群臣中的出类拔萃者，难道能比得上吗！马家比阴家差远了。”她坚持不同意赐封。

章帝看到马太后的诏书后悲哀叹息，再次请求，太后回答说：“我反复考虑此事，希望能对国家和马氏双方有益，难道只是想博取谦让的名声，而让皇帝蒙受不施恩于外戚的怨恨吗？从前窦太后要封王皇后的哥哥，丞相条侯周亚夫进言：‘高祖有规定，无军功者



不得封侯。’如今马家没有为国家立功，怎能与阴家、郭家那些建武中兴时期的皇后家相等呢！我曾观察那些富贵之家，官位爵位重迭，如同一年之中再次结果的树木，它的根基必受损伤。况且人们所以愿封为侯，不过是希望上能以丰足的供物祭祀祖先，下能求得衣食的温饱罢了。如今皇后家的祭祀由太官供给，衣食则享受御府的剩余之物，这难道还不够，而定要拥有一县的封土吗？我已