

智品書業
經典文史

開心學



细读道家经典 200句



开心学国学

【细读名家200句】

北京大学新闻与传播学院教授、著名主持人、策划人

阿忆教授作序推荐

简读之可含英咀华，精读之可参悟灵修

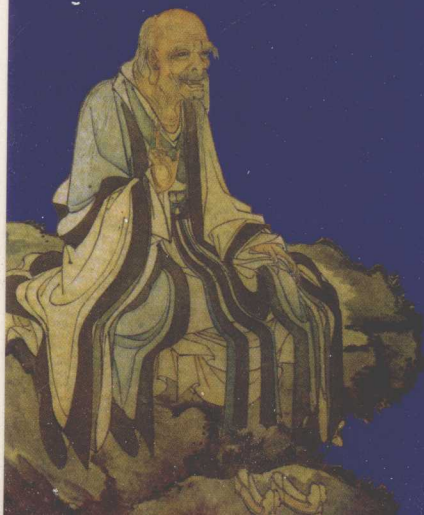
● 完全图解老子的生命真言

● 生动故事直观剖析深奥哲理

● 老子的智慧就在这最经典的200句中

● 这本书让您轻松地

读懂老子



开心学国学

【细读名家200句】

沈智 张雪娇 编著

老子的一生一命一真一言

舒心怡情，回归本真，修身治业

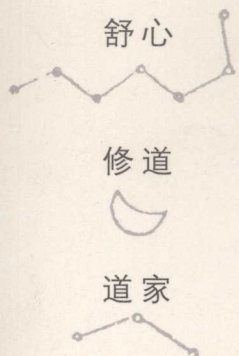
老子的生命真言展现了我国几千年前的奥妙哲学和玄之又玄的大道。

其中有对心灵的慰藉，豁达人生的借鉴，也有对成功事业方向的指引。

舒心

修道

道家



细读
道家经典
《道德经》



《道德经》

《道德经》是道家经典，也是世界文化宝库中的一颗明珠。本书以通俗易懂的语言，对《道德经》进行了深入浅出的解读，帮助读者更好地理解这部经典。本书共分八章，分别对应《道德经》的八十一章。每章都包含原文、译文、注释和心得，方便读者对照阅读。本书适合广大读者阅读，是了解道家思想、提升人生境界的必读书目。



细读 道家 经典 200 句



开心学国学

【细读名家200句】

沈智

张雪娇 编著

舒心

修道

道家

老子的一子的一生一命一真一言
舒心怡情，回归本真，修身治业

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 沈智 张雪娇 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

老子的生命真言/沈智, 张雪娇编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.9

(开心学国学. 细读道家经典200句)

ISBN 978-7-5470-0244-5

I. 老… II. ①沈…②张… III. 老子—生命哲学—通俗读物 IV. B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第160562号

设计制作/  智品书客
ZHIPIN BOOKS

老子的生命真言

-
- 出 版 者** 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
- 地 址** 沈阳市和平区十一纬路29号
- 邮 编** 110003
- 联系电话** 024-23284090
- 电子信箱** vpc_tougao@163.com
- 印 刷** 北京振兴华印刷有限公司
- 经 销** 各地新华书店发行
- 幅面尺寸** 720mm×1000mm 1/16
- 印 张** 20.5
- 字 数** 190千字
- 版 次** 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
- 责任编辑** 刘应诚
- 书 号** ISBN 978-7-5470-0244-5
- 定 价** 22.00元
-

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

◎ 感受先哲

文/ 阿忆

中华文明是一条承载着三千年智慧的浩瀚长河，自五四学潮上溯，经清明元宋，过唐隋，跨南北朝和晋魏，越两汉与先秦，直至周商，你会感受深深的震撼。这不是一条自窄渐宽的自然河流，这是一种从始至终都波澜壮阔的传承。周朝封建背景下的“百家争鸣”不让于五四前后的西式民主，魏晋动荡岁月的歌赋不逊于明朝乱世中的诗词，唐宋帝制年代的哲思水准不一定低于清末激扬的启蒙。这是一条始终宽广如初的大河，只要将心浸进去，一定会感受无力饱览的沮丧。

“感受”这个词太重要了，当你不能把一条巨大的河流全部放在心上时，感受它是唯一的办法。你会触及一系列概念，喜欢上十来个人物，把握七八个片段，玩味四五个细节，常常出没于某一个朝代，牢记三两条道理。通过走马观花和蜻蜓点水，你会感受它的全部，然后选出一座山门，走进你期待的世界。

我们一同度过的最近十年，中国人生存方式的巨变，可谓天翻地覆。我们先是沉浸于电视广播，对庞杂资讯不加取舍，进行“泛阅读”，而后被电子网络俘获，深陷其中，更加肆无忌惮地进行“浅阅读”，疯狂挤占掉阅读纸质传媒的时间。似乎，传统意义上的阅读，变得越来越不时尚，原本就不被大众真正熟悉的文化经典更被视为“古董”，彻底变成极少数学者的书斋收藏。好在数年前，中央电视台《百家讲坛》栏目热播，无意间引发“国学热”，经由刘心武、孔庆东、阎崇年、纪连海、易中天、于丹别开生面的读解，当代大众始知国学是如此有趣，甚至有点用场。但让人始料不及的是，此零星几位学者，竟被绝大多数学者骂得人血喷头，称其讲述方式不对。那么，应该怎样为大众解析古代文化？像对待自己的研究生一样对待大众？抑或像出现在荧屏上的那几位学者一样深入浅出？这是一个严峻的问题。

遥想古代先哲，老聃、孔丘、孟轲、庄周、荀况、韩非，哪一个是以艰深繁琐的方式表达思想？他们的学说朴素而至深，表述上相当简单，却引人入胜，发人深省，因此深深影响着当时的中国社会。随着岁月流逝，在当时背景下通俗易懂的智慧，渐渐成为少数人的学问，带上一层层去人以远的神圣光环。

今天，面对汗牛充栋、卷帙浩繁的文化典籍，应该如何消费和占有？是穷极百家之学，精研所有典籍，还是发现兴趣所在，满足自己的乐趣？究竟有没有一种可能，

在尚未通读全部典籍的情况下,感受这些典籍的意味,认知那个时代的文化氛围,亲近遥远的名家,捕捉他们的灵光哲思?这当然是一种可能!只要有专家愿意出来,做化繁为简的工作,就完全可以打通文化典籍“深思考”与现代社会“浅阅读”的屏障。比如,把名家具有代表意义的名句精选出来,进行深入浅出的解析,为大众剥离纷杂的信息,跳过后人人为设定的所有陷阱,识别人为开通的歧途,再把古文译成白话文,如此,所有古代典籍都将向大众打开一扇门。有感于此,本书策划者从先秦百家入手,遴选各类精华人物的名句,层层剥析,让大众读者窥一斑而知全貌,含英咀华,一点点体会中华文明的魅力,碰撞圣哲思想的火花。

在这种思路指引下,策划者组织中国人民大学、北京师范大学、首都师范大学、辽宁大学十多位中青年教师,历时一年,完成了这套“细读名家200句”丛书。丛书分别从儒家、道家、法家、医家、释家、兵家经典著作里提炼精粹,做层层梳理,各选其中最经典的200句名言,围绕这些名言,设置对读者最为实用的5个栏目——“注释”、“译文”、“深入浅出解经典”、“故事链接”、“古为今用”——其中“注释”和“译文”旨在对名句本身进行解析和翻译,让读者知悉其字面上的意思。“深入浅出解经典”能让读者更全面更深刻地理解名句的深层内涵。“故事链接”择选有趣的历史小故事,以举例方式,对名句加以印证。“古为今用”通过今人视角和眼光,对名句加以分析评论,指出其至今尤存的重要价值。这5个栏目,侧重不同,各有各的用意,但互为犄角,相辅相成,缺一不可,唯有把它们合为一体,才能对名句做出最好的诠释。总之,对这些经典名句的理解,既要从横断面上拓展视野,了解时代背景和社会风貌,又要在纵深方向上开掘,了解其对于时代发展的重要意义。

这些精选名句在数量上是既定的,但借由这种方式,可以触摸神圣,把古代深邃的思想和智慧变成我们血液的一部分,用浅显方式获得深度阅读的快乐。不仅如此,丛书策划者还精心选出精美的古版画,穿插其间,错落有致,有效缓解纸质阅读带来的视觉疲劳。其中版画图解经典,生动有趣,图文相得益彰,读者可以在体会古人深沉哲思的同时,发出会心的微笑。

在忙碌的现代社会,这是学习的一种方式,它是感受,不是通读和研究。读者倘能择取些许余暇,端坐于窗明几净的雅室,随手翻阅此书,或许真能思接千载,神游万仞,穿越千年时空,与古人展开心灵沟通,领悟其哲思妙理,完成陶冶性灵的目的,这算是出版者不遗余力推出这个书系的终极目的吧。

先哲虽逝,智慧却该永传,他们留下的大量典籍,弥足珍贵,读之,可想见其人,如闻其声,时而感受他们的愤怒,时而感受他们的欢乐。他们的许多思想和语言,仍在告诫后人,不鉴往事,无以知来者。

2009年9月

北京大学新闻与传播学院

老子的思想作为中国哲学的主根形成于2000多年前，集合他的思想而成的《道德经》更可以说成是东方文化的代表，虽短短五千言，却似迷宫，玄达数千年。其中蕴含的闪光智慧已经渗透到中国人的血液中。通达其玄理，深含人生和自然哲理。历代文人墨客，从平民百姓，到帝王将相，都对《道德经》钟爱有加。曾经有四位帝王，即唐玄宗、宋徽宗、明太祖和清世祖亲手批注《道德经》，这在中国文化史上也是独一无二的。

这是一部用韵文写成的哲理诗，其中的格言警句如“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下”等等都成为脍炙人口的行动格言。它言简意赅而善用譬喻，分为上下两篇，老子在开篇便提出“道可道，非常道；名可名，非常名”，所以称为《道经》，讲述了宇宙的根本；下篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，所以称为《德经》，讲的是处世的方略。

现代社会竞争日趋激烈，繁忙的工作，快节奏的生活，复杂的人际关系，我们需要给自己的心灵寻找可以休憩的港湾。《细读道家经典200句——老子的生命真言》是从《道德经》中选取的200句精华。让我们在老子的生命哲学中汲取精神的粮食，净化我们的灵魂，给我们生命的希望和生活的智慧。为了让读者朋友们更好地体悟老子学说的智慧，本书的编排具有以下特色：

首先，全书从老子《道德经》中选取了200个精华语句，分成了修身养性之道、为人处世之道、职场竞争之道、从政管理之道四个部分。每一部分的开头都有一段综述表达此篇的主要内容、思想意旨、选取语句的意图等，让读者在阅读之前就清楚本章内容将会对您的哪方面有所帮助，有的放矢地选择并阅读那些可以开化您心结的句子，使读者在阅读中能够收放自如。

其次，把名家的译文、注释附在原文相应的内容后面，帮助读者明了原文的意思。“深入浅出解经典”则将老子深奥的哲学话语加以诠释，与生活相联系，使我们可以轻松透彻的理解原句，并从中得到收益，感受老子哲学思想的博大精深。

再次，我们在每一章都设有与本章内容相关的故事链接和图解经典。以故事和

图片两种形式阐释精辟的道理，以通俗易懂的语言叙述生动的故事。所配的百余幅图片大都恰当地配合了原文所要表达的思想内涵，使我们更容易理解两千多年前老子思想的精髓。

最后，每篇的最后是“古为今用”部分，将老子语句中的哲理联系现实生活，解答人们实际生活中的种种问题、困惑，具有一定的现实意义。

《道德经》浓缩了人生的华彩，并将之简化为那些短短的如诗一般的句子，其中蕴含的人生感悟，生活哲理，就如一股山间的清泉，清澈而甘醇。夜阑人静的时候，捧起这本《细读道家经典200句——老子的生命真言》，读上几句，会有如三月里微风拂面，心灵重回宁静恬适。也许，这就是“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”吧，心灵如明镜，拭去蒙尘，自然就会空灵清明。

目 录

第①章

| 修身养性之道 |

001 道可道，非常道。名可名，非常名。	3
002 道隐无名。	4
003 天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。	6
004 道生之，德畜之。	7
005 俗人昭昭，我独昏昏。	9
006 慈，故能勇。	10
007 天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。	12
008 圣人被褐而怀玉。	13
009 重积德则无不克。	15
010 夫唯无以生为者，是贤于贵生。	16
011 不自见故明。	18
012 谷神不死，是谓玄牝。	19
013 功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。	21
014 万物恃之以生而不辞，功成不名有。	22
015 其精甚真，其中有信。	24
016 涤除玄鉴，能无疵乎？	25
017 少则得，多则惑。	27
018 圣人为腹不为目，故去彼取此。	28

019	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。	30
020	知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久， 没身不殆。	31
021	我独泊兮其未兆。	33
022	孔德之容，惟道是从。	34
023	自见者不明。	36
024	人法地，地法天，天法道，道法自然。	37
025	夫物芸芸，各归其根。	39
026	胜人者有力，自胜者强。	40
027	道常无为而无不为。	42
028	大丈夫处其厚，不居其薄，处其实，不居其华。	43
029	知足之足，常足矣。	45
030	益生曰祥，心使气曰强。	46
031	夫唯病病，是以不病。	48
032	归根曰静，静曰复命。	49
033	不欲琭琭如玉，珞珞如石。	51
034	甘其食，美其服，安其居，乐其俗。	52
035	专气致柔，能如婴儿乎？	54
036	三十辐共一毂，当其无，有车之用。	55
037	俭，故能广。	57
038	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。	58

039 宠辱若惊，贵大患若身。	60
040 致虚极，守静笃。	61
041 见素抱朴，少思寡欲。	63
042 唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏， 不可不畏。	64
043 我独异于人，而贵食母。	66
044 重为轻根，静为躁君。	67
045 知人者智，自知者明。	69
046 轻诺必寡信，多易必多难。	70
047 甚爱必大费，多藏必厚亡。	72
048 名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？	73
049 为学日益，为道日损。	75
050 死而不亡者寿。	76

第②章

——| 为人处世之道 |——

051 多言数穷，不如守中。	81
052 祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。	82
053 富贵而骄，自遗其咎。	84

054	圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。	85
055	古之善为道者，微妙玄通；深不可识。	87
056	善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善。	88
057	古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。	90
058	塞其兑，闭其门，终生不勤。	91
059	不自矜故长。	93
060	故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦， 以天下观天下。	94
061	圣人去甚，去奢，去泰。	96
062	常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。	97
063	“强梁者不得其死”，吾将以为教父。	99
064	取天下常以无事，及有其事，不足以取天下。	100
065	美言可以市尊，美行可以加人。	102
066	天网恢恢，疏而不失。	103
067	信言不美，美言不信。	105
068	天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。	106
069	难易相成。	108
070	道冲而用之或不盈。	109
071	绵绵若存，用之不勤。	111
072	天地尚不能久，而况于人乎？	112
073	迎之不见其首，随之不见其后。	114
074	执古之道，以御今之有。	115
075	智慧出，有大伪。	117

076 故飘风不终朝，骤雨不终日。	118
077 轻则失根，躁则失君。	120
078 夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。	121
079 始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。	123
080 反者道之动，弱者道之用。	124
081 大器晚成。	126
082 不出户，知天下；不窥牖，见天道。	127
083 大道甚夷，而人好径。	129
084 为之于未有，治之于未乱。	130
085 千里之行，始于足下。	132
086 我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭， 三曰不敢为天下先。	133
087 知我者希，则我者贵。	135
088 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，其若凌释；敦兮，其若朴；旷兮，其若谷； 混兮，其若浊。	136
089 跨者不行。	138
090 将欲取天下而为之，吾见其不得已。	139
091 夫物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或隳。	141
092 柔弱胜刚强。	142
093 天下万物生于有，有生于无。	144
094 万物负阴而抱阳，冲气以为和。	145
095 人之所教，我亦教之。	147

096 信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。	148
097 既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。	150
098 今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。	151
099 自爱不自贵。	153
100 其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。	154

第③章

—— 职场竞争之道 ——

101 绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈； 绝巧弃利，盗贼无有。	159
102 善行无辙迹，善言无瑕谪。	161
103 知者不言，言者不知。	162
104 勇于敢则杀，勇于不敢则活。	164
105 圣人处无为之事，行不言之教。	165
106 功遂身退，天之道也。	167
107 物壮则老，是谓不道，不道早已。	168
108 窈兮冥兮，其中有精。	170
109 大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。	171
110 不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。	173

111	生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。	174
112	天下之至柔，驰骋天下之至坚。	176
113	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。	177
114	是谓深根固柢、长生久视之道。	179
115	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。	180
116	慎终如始，则无败事。	182
117	夫唯不争，故无尤。	183
118	吾何以知众甫之状哉？以此。	185
119	企者不立。	186
120	知其雄，守其雌，为天下谿。	188
121	知足不辱，知止不殆，可以长久。	189
122	躁胜寒，静胜热，清静为天下正。	191
123	祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。	192
124	大小多少，报怨以德。	194
125	不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害； 不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。	195
126	圣人不行而知，不见而明，不为而成。	197
127	其出弥远，其知弥少。	198
128	道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。	200
129	见小曰明，守柔曰强。	201
130	用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。	203

131 夫礼者，忠信之薄，而乱之首。.....	204
132 知和曰常，知常曰明。.....	206
133 挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是谓玄同。.....	207
134 故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。.....	209
135 圣人终不为大，故能成其大。.....	210
136 民之从事，常于几成而败之。.....	212
137 江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。.....	213
138 善为士者，不武。.....	215
139 兵强则灭，木强则折，强大处下，柔弱处上。.....	216
140 祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。.....	218
141 不知知，病。.....	219
142 圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥， 是为天下王。”.....	221
143 朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制无割。.....	222
144 湛兮，似或存。.....	224
145 持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。.....	225
146 圣人后其身而身先；外其身而身存。.....	227
147 圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。.....	228
148 坚强者死之徒，柔弱生之徒。.....	229
149 视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。 此三者，不可致诘，故混而为一。.....	230
150 夫唯不争，故天下莫能与之争。.....	232

第④章

——| 从政管理之道 |——

- 151 功成事遂，百姓皆谓我自然。 235
- 152 悠兮其贵言。 236
- 153 圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。
 是谓袭明。 238
- 154 故贵以贱为本，高以下为基。 239
- 155 执大象，天下往。 241
- 156 以正治国，以奇用兵，以无事取天下。 242
- 157 我无为而民自化。 244
- 158 治大国，若烹小鲜。 245
- 159 故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。 247
- 160 天之道，损有余而补不足。人之道则不然，
 损不足以奉有馀。 248
- 161 圣人处上而民不重，处前而民不害。 250
- 162 使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。 251
- 163 有德司契，无德司彻。 253
- 164 上善若水。 254
- 165 不以其无私邪？故能成其私。 256
- 166 居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，
 动善时。 257
- 167 故有之以为利，无之以为用。 259
- 168 圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。 260