

任挥◎编著

一部阐述道家思想的饕餮盛宴

一次完全读懂

的人生智慧

道德经



古典名著犹如世代相传的火种
它亮了人类的智慧和情感

古典名著阅读无障碍本，是通过我们对古典名著的解读、注音、注释、翻译等，让广大的一般读者在阅读的过程中，减少一些学习古代经典的障碍。让其在较短的时间里穿透深邃的历史时空，和古人的心灵相接、相励！

中国文史出版社

一次完全读懂

道德经

的
人生智慧

任挥◎编著



中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一次完全读懂道德经的人生智慧 / 任挥编著. -- 北京: 中国文史出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5034-4112-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 157488 号

责任编辑: 刘 夏

封面设计: 昇昇设计

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 23.75

字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 12 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言

老子即李耳，字聃，一字或曰谥伯阳。汉族，楚国苦县历乡曲仁里（今河南省鹿邑市太清宫镇）人，约生活于前 571 年至 471 年之间。是我国古代伟大的哲学家和思想家、道家学派创始人，被唐朝帝王追认为李姓始祖。老子故里苦县亦因老子先后更名为真源县、卫真县，并在鹿邑市留下许多与老子相关的珍贵文物。老子乃世界文化名人，世界百位历史名人之一，存世有《道德经》（又称《老子》），其作品的精华是朴素的辩证法，主张无为而治，其学说对中国哲学发展具有深刻影响。

老子的思想主张是“无为”，《道德经》以“道”解释宇宙万物的演变，“道”为客观自然规律，同时又具有“独立不改，周行而不殆”的永恒意义。《道德经》书中包括大量朴素辩证法观点，如以为一切事物均具有正反两面，并能由对立而转化，是为“反者道之动”，“正复为奇，善复为妖”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。又以为世间事物均为“有”与“无”之统一，“有、无相生”，而“无”为基础，“天下万物生于有，有生于无”。他关于民众的格言有：“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有馀”；“民之饥，以其上食税之多”；“民之轻死，以其上求生之厚”；“民不畏死，奈何以死惧之？”。他的哲学思想和由他创立的道家学派，不但对中国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对中国 2000 多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

老子《道德经》八十一章，洋洋洒洒五千多字，人们读完以后似乎觉得懂

了,但似乎又不知道老子究竟说些什么。之所以人们会有这样的朦胧感觉,是因为老子的哲学思想和观点是分散在这八十一个章节中,没有一条明晰的主线条,也不是围绕这个主线条展开论述的,这样就给普通读者阅读时带来了一定的难度,为此,本书打破以往解读《道德经》的俗规俗套。在原文、注释、译文的基础上,新增加了按理分析版块。

其中,分析是本书的精华之处,读者可以通过此版块第一时间了解到每一章的内容及思想;让读者更深层次领悟到老子思想的精髓所在。

目 录

上篇 道经——哲学篇

- 玄之又玄，众妙之门 // 2
- 生而不有，为而不恃 // 6
- 无知无欲，不敢为也 // 11
- 和其光，同其尘 // 15
- 天地不仁，持守虚静 // 19
- 大道虚空，博大无边 // 24
- 圣人无私，天长地久 // 27
- 上善若水，善莫大焉 // 31
- 功成名遂身退 // 35
- 无知，无为 // 39
- 有之为利，无之为用 // 43
- 虚华浮躁，有害无益 // 48
- 宠辱若惊，贵大患身 // 54
- 无状之状，无物不象 // 58

- 微妙玄通，善为道者 // 63
- 致虚守静，生生不息 // 69
- 不言己功，功成事遂 // 75
- 君上失德，大道废弃 // 80
- 绝圣弃智，少私寡欲 // 84
- 众人熙熙，我独昏昏 // 89
- 孔德之容，唯道是从 // 95
- 曲则全，枉则直 // 101
- 希言自然，清静无为 // 108
- 企者不立，跨者不行 // 112
- 有物混成，循环不息 // 116
- 重为轻根，静为躁君 // 121
- 自然无为，符合自然 // 125
- 顺应自然，守雌守辱 // 130
- 去奢去泰，因势利导 // 135
- 淡泊处事，超然做人 // 141
- 恬淡为上，以和为贵 // 147
- 知之不殆，依法治天下 // 151
- 知人者智，自知者明 // 155
- 生长万物，各得所需 // 160
- 执掌大道，天下归往 // 166
- 物极必反，盛极而衰 // 171
- 道常无为，而无不为 // 176

- 上德不德，自然流露 // 184
- 以贱为本，以下为基 // 188
- 无生于有，有生于无 // 193
- 明道之人，大智如愚 // 196
- 损之而益，益之而损 // 200
- 以柔克刚，是谓微明 // 205
- 知足不辱，知止不殆 // 208
- 大直若屈，大巧若拙 // 213
- 知足常乐，善莫大焉 // 217
- 凡事自省，不为而成 // 221
- 为学日益，为道日损 // 224
- 圣无常心，德善德信 // 228
- 出生入死，顺其自然 // 232
- 道之尊，德之贵 // 238
- 天下有始，为天下母 // 244
- 行于大道，唯施是畏 // 248
- 善建不拔，善抱不脱 // 252
- 物极必反，有节有制 // 257
- 不露锋芒，超脱纷争 // 261
- 清静无为、无欲无争 // 265
- 祸兮福倚，福兮祸伏 // 269
- 治人事天，莫若嗇 // 273
- 治大国，若烹小鲜 // 278

- 各得其所，大者谦下 // 283
- 道者，万物之奥 // 288
- 终不为大，能成其大 // 292
- 慎终如始，则无败事 // 296
- 与物反矣，至于大顺 // 301
- 为百谷王，其善下之 // 305
- 我有三宝，持而保之 // 308
- 不争之德，用人之力 // 312
- 骄兵必败，哀兵必胜 // 317
- 知我者希，则我者贵 // 321
- 知不知上，不知知病 // 325
- 自知自爱，不自见自贵 // 329
- 天网恢恢，疏而不漏 // 333
- 民不畏死则亡国 // 337
- 无以生为者，是贤于贵生 // 341
- 强大处下，柔弱处上 // 345
- 为而不恃，功成不处 // 349
- 弱之胜强，柔之胜刚 // 353
- 天道无亲，常与善人 // 358
- 中庸之道，化繁为简 // 362
- 圣人之道，为而不争 // 367

上篇 道经

哲学篇



玄之又玄,众妙之门

【引语】

“道”可以说是《道德经》的根本核心。“道”并非固定程式,亦非常形,它是哲学,是对世界的抽象认知,又是对具体事物具体分析活的思维。老子在这里所谓的“道”就是指宇宙和自然的规律,也可以称作是人类的宇宙观或自然观、世界观。人在常态中可以用常法解决问题,在非常状态中则应该用非常方法。非常方法即非常道,它不是常规思维,而是突破了平常思维的一种异化思维、复杂思维与奇特思维。

【原文】

道^①,可道^②,非常道^③;

名^④,可名^⑤,非常名^⑥。

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^⑦。

此两者,同出而异名,同谓之玄^⑧。

玄之又玄,众妙之门^⑨。

【注解】

①道:名词,指现象界的道(方法、术),如治国之道,处世之道,养生之

道等。

②道:动词,说明、叙述、论述之意。

③道:名词,指创生天地(宇宙)的母体,恒常的道。

④名:名词,指现象世界的物、事、象。

⑤名:动词,命名、称呼之意。

⑥名:名词,指恒常的道。

⑦徼:边界、终结、结果。

⑧玄:幽味深远的意思。

⑨门:产育之门。

【译文】

“道”,是不可以用言语来说明的,否则,它就一定是失去了“道”的真实涵义了;

“名”,是不可以用文字来表述的,凡是可以文字来命名的,就一定不是真正的“名”。

“无”,是天地万物的开始,是天地创始的根源;天地产生以后就是“有”,就由天地产生万物并滋养万物。

所以经常从无目的、无拘束、无局限的状态,来观察“道”无名无形的微妙;经常从有目的、有拘束、有局限的状态,来观察“道”有名有形之处的真实。

无名无形、有名有形都来源于道,是“道”的两种不同的形态和境界的同一真理,这两种变化都可以叫做“玄”。

玄妙深处还隐藏着更深层的玄妙,是产生现象世界森罗万象的物、事、象的产育之门。

【深度剖析】

老子首次提出“道”这个概念,作为自己的哲学思想体系的核心。“道”的涵义博大而精深,可从文学的方面去理解,也可以从历史的角度来认识,还可从美学原理去探求,更可以从哲学体系的辩证法去思维……

在解释“道”这一范畴时,哲学家们的意见并不完全一致,有的认为它是一种物质性的东西,是构成宇宙万物的元素;有的认为它是一种精神性的东西,同时也是产生宇宙万物的泉源。不过在“道”的解释中,学者们也有共识的地方,即认为它是运动变化的,而非僵化静止的;而且宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动,都是遵循“道”的规律而发展变化。总之,在这一章里,老子说“道”产生了天地万物,但它不可以用语言来表述,而是非常深邃奥妙的,并不是可以轻而易举地加以领会,这需要一个从“无”到“有”的循序渐进的过程。

在本章,首先提出老子《道德经》的“道”与“名”两个关键名词,也是连串贯通全书八十一章脉络的线索。在这一章中,老子为我们讲述了“道”和“名”的概念,以及“无”和“有”的真意。朱子曾经说过:“道就像路一样,是人们所共同拥有的”。所有的天地万物都在遵循的规范,就是这里提到的“道”。

老子所讲的“道”,指的就是宇宙和自然的规律,也可以称作是我们人类的自然观和世界观。对于我们人类而言,只有认识这些规律,顺从而不违背这些规律,适应这些规律,利用这些规律,才能不断发展、壮大自己。

老子介绍了道家学说的哲学性质及其“道、无、有”这一中国古典的哲学体系。老子集中华古人的大智慧,创造并建立起以“道”命名的一套系统的哲学思想,对于今天使用白话文字的后人们,若要读懂它,理解“道”、“无”、“有”的含义是至关重要的。在老子哲学体系中,“道”不仅是其哲学的总称,也是所研究对象的代名词。而“无”和“有”表示了这个客观的世界存在着的两种形态迥异的东西;一种表现为无定形不具象,其代表事物非空间莫属;另一种表现为有定形又具象,其一般归结为物体。这无形和有形的两个世界就像太极图所描绘的一样,你中有我,我中有你,二者的有机结合便构成了一个完整的世界。如用一座桥来比喻老子哲学架构的话,那么“道”好比宽阔的桥面,“无”和“有”好比两个坚实的桥墩,通过此桥便可以到达理想的彼岸。不过还要说明一点,这桥属于观念,对于每一个人来说都不会有现成的,它需要自己去搭建,桥的质量好坏全凭个人的心智了。

这一章可称作全书的导论,读懂它便可掌握打开每一篇的钥匙。当读懂

此章时会惊奇地发现，老子对于哲学定义的描述与现代人的理解是那么的相似。若把它与西方古典哲学思想进行比较，又会发现一个显著的不同，这就是老子没有陷入到物质与精神之争中去，而是十分清醒地抓住了一个最普遍最具根本性的问题：世间一切事物的生存、发展和消亡，无不是在时间、空间及环境等外界要素的作用下，按照自己的方式来完成其发展过程的。当然不是老子不承认有个精神世界，老子不但承认而且还特别看重它，只不过老子把精神世界和客观世界分开对待，因为客观世界属于万物，而精神世界只属于人类这一特殊群体。

【案例】

从前，有位樵夫生性愚钝，有一天他上山砍柴，不经意间看见一只从未见过的动物。于是，他上前问：“你到底是谁？”

那动物开口说：“我叫‘领悟’。”

樵夫心想：我现在就是缺少“领悟”啊！把它捉回去算了！

这时，“领悟”就说：“你现在想捉我吗？”

樵夫吓了一跳：我心里想的事它都知道！那么，我不妨装出一副满不在意的模样，趁它不注意时赶紧捉住它！

结果“领悟”又对他说：“你现在又想装成不在意的模样来骗我，等我不注意时，将我捉住。”

樵夫的心事都被“领悟”看穿，所以就很生气：真是可恶！为什么它都能知道我在想什么呢？

谁知，这种想法马上又被“领悟”发现。

它又开口：“你因为没有捉住我而生气吧！”

于是，樵夫从内心检讨：我应该把它忘记，专心砍柴。

樵夫想到这里，就挥起斧头，用心地砍柴。

一不小心，斧头掉下来，却意外地压在“领悟”上面，“领悟”立刻被樵夫捉住了。

人们不要去强求不属于自己的东西，要学会顺其自然。违背规律去办事，就会步步艰难，而学会顺应规律，就会得心应手，一路坦途。

生而不有，为而不恃

【引语】

世界上没有绝对或孤立的东西，任何绝对或孤立的观点都是错误的。因此，人类在面对世界时只有跳出自我封闭的小圈子，站到时空和环境的立场上客观地行为做事，才能求得全面和公正；也只有这样，才能解决好自身生存和发展的问題。这就是“无为”。

【原文】

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^①，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

是以圣人处无为之事^②，行不言之教^③。万物作焉而不辞^④。

生而不有，为而不恃^⑤，功成而弗居。

夫惟弗居，是以不去。

【注解】

①有无相生：“有”、“无”，指现象界事物的存在或不存在而言。

②圣人：居住在俗世的以自然无为而无不为的修行得道者。无为：无争、无欲，无违背自然规律的强求。

③不言：不发号施令，不用政令。“言”，指政教职工号令。“不言之教”，意指非形式条规的督教，而为潜移默化的引导。

④辞：言辞、说、标榜。

⑤恃：依赖、仗着。

【译文】

天下都知道美之所以为美，丑的观念也就产生了；

都知道善之所以为善，不善的观念也就产生了。

有和无互相生成，难和易互相促就，长和短互为显示，高和下互为呈现，音和声彼此应和，前和后连接相随。

所以有道的人以无为的态度来处理世事，实行“不言”的教导。万物兴起而不造作事端。

生养万物而不据为己有，作育万物而不自恃己能，功业成就而不自我夸耀。

正因他不自我夸耀，所以他的功绩不会泯没。

【深度剖析】

本章内容分两层次。第一层集中鲜明的体现了老子朴素的辩证法思想。他通过日常的社会现象与自然现象，阐述了世间万物存在，都具有相互依存、相互联系、相互作用的关系，论说了对立统一的规律，确认了对立统一的永恒的、普遍的法则。

在前一层意思的基础上，展开第二层意思：处于矛盾对立的客观世界，人们应当如何对待呢？老人提出了“无为”的观点。此处所讲的“无为”不是随心所欲，无所作为，而是要以辩证法的原则指导人们的社会生活，帮助人们寻找顺应自然、遵循事物客观发展的规律。他以圣人为例，教导人们要有所作为，但不是强作妄为。学术界有人认为第一章是全书的总纲；也有人认为

前两章是全书的引言,全书的宗旨都在其中了。事物都有自身的对立面,都是以对立的方面为自己存在的前提,没有“有”也就没有“无”,没有“长”也就没有“短”;反之亦然。这就是中国古典哲学中所谓的“相反相成”。本章所用“相生、相成、相形、相倾、相和、相随”等,是指相比较而存在,相依靠而生成,只是不同的对立概念使用的不同动词。

这一章,老子提出了近代哲学的朴素辩证法,朴素辩证法,是老子哲学中最有价值的部份。在中国的哲学史上,还从来没有谁像他那样深刻和系统地揭示出了事物对立统一的规律。老子认为,事物的发展和变化,都是在矛盾对立的状态中产生的。对立着的双方互相依存,互相联结,并能向其相反的方向转化。而这种变化,他把它认为是自然的根本性质,“反者,道之动也”(第四十章)。老子的辩证法是基于对自然和社会综合的概括,在人类社会中随处可见,如善恶、美丑、是非、强弱、成败、祸福等,都蕴含着丰富的辩证法原理。

老子的朴素辩证法,对中国文化有着是极其深远的影响。在传统文学艺术中,体现辩证思维的范畴有很多,这些都与之有明显的渊源联系。例如“有”与“无”,出自老庄哲学,“有无相生”体现了事物对立统一的辩证关系,实际也体现了艺术创作的辩证关系。

有个哲学家说曾经说过:人们讲得最多的,却往往是他最不了解的,人们对部分事物和表面现象的关注,常常会忽视整体的、隐藏在深层次的、最本质的东西。如果我们站在历史的高度上,会发现人类文明的进步是在真理与谬误、进步与落后、美与丑等矛盾斗争中前进的。而辩证法的丰富内涵就包含在人类全部文明史中。

在第三句中首次出现“无为”一词。我们人类要按照自然界的“无为”的规律办事。老子非常重视矛盾的对立和转化,他的这一见解,也正好是朴素辩证法思想的具体运用。“圣人”能够依照客观规律做事,所以老子幻想着人类也可以这样,以无为的方式去化解矛盾,促进自然的改造和社会的发展。在这里,老子主张发挥人的创造性,并非夸大了人的被动性,而是像“圣人”那样,用无为的手段达到有为的目的。显然,在老子哲学中有发挥主观能动