

道学智慧实践论

元君 著

# 道德经

生命的智慧



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

道学智慧实践论

元君著

# 道德经

生命的智慧



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

道德经：生命的智慧/元君著. —北京：中央编译出版社，  
2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1879 - 2

I. ①道… II. ①元… 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 (2013) 第 270489 号

## 道德经：生命的智慧

---

出 版 人：刘明清

出版统筹：董 巍

责任编辑：董 巍

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)  
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络营销部)  
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: [www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中兴印刷有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：306 千字

印 张：21.5

版 次：2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：67.00 元



## 前言

《道德经》问世以来，许多传统文化爱好者，在探索和实践道学时，都会联想到老子，因为没有老子就没有《道德经》在世间的传播。

《道德经》是老子历经人世间的风风雨雨、起伏兴衰之后，对生命本质和自然规律的精妙总结，老子将总结汇成短短的五千言传给后人。自从《道德经》问世以来，有道者的亲历实践，对推动人类的文明进程和人体的生命实践，产生了良好效应。《道德经》潜移默化地在世间被善知识运用，造就了无数的智慧家，散发出不朽的光辉。

纵观人世间沧桑巨变，千丝万缕，难以尽述，这都是因为人类的思维状态纷繁如云而演变出的世间万象。其中的喜乐、哀愁、善恶、对错、恩怨情仇，错综复杂，每一个人的经历、感悟、认识等都各有不同，甚至相差甚远。世间常人，往往只能看到世间所发生事物的表象，难以看透事物发展的本质。只有那些真正以道德为标准，用生命去实践道德路径的人，才能洞察世间万象的深刻内涵。

《老子演义》一书中，记载了老子一生的坎坷经历，让人阅后悲喜交集。悲的是老子一生坎坷甚多，历经磨难，世间常人根本难以承受这样的苦难；喜的是老子历经坎坷后依然自强不息，自始至终以道德为轴心，勇猛精进，不断实践，总结出天地、自然、生命的真谛，留下了极其珍贵的人间第一圣经——《道德经》。

老子把自己的生命实践，用在学道、悟道、体道、行道之中，进行

人性的深度思悟，探索生命的真正奥秘，了解天地宇宙起始之根源，从而总结出开发自身灵性的高技术。他绽放真如智慧，焕发生命潜力，走进道的深奥境界。他用《道德经》留下呼唤，用慈悲、爱、善恶因果教导人向道中行，有福无害。

他引导人的道德技术虽然并非人人都能学会、掌握，但也并非人人不能去尝试。老子在《道德经》中，用“大道甚夷，而民好径”这句话作为总结，大道给人带来平安，带来健康，人人都可以去实践，而多数人因为种种障碍的原因，认识不到道能给自身带来福荫。

在这个物质财富空前丰富，精神财富严重匮乏的时代，能够学用老子精神，从而去探索人生真谛的人，总是极少数。恰恰是那些极少数的成就者，所散发出的正能量，默默地为人类造福，引领人破迷开悟，健康身心，走向光明。我本人真修实证的生命实践证实了这个真理，从疾病到健康，从一开始的无知到后来运用《道德经》修身处事，以及心身内外所经历的良好变化，都在证实《道德经》中蕴含的博大精深的道、德真义极其神圣和伟大。《道德经》中的第一篇“道可道”，就对道中演绎出的千变万化的自然现象，作出了汇总。

老子认为，这世间形形色色的现象，用文字、语言是说不清的，错对都有理。老子用“非常道，非常名，同谓之玄，玄之又玄”来个总概括，第一篇就涉及了玄字、玄义。一旦涉及玄，人们就会联系到迷信二字，但在老子《道德经》所有的篇章中，从未宣扬过迷信，而是辩证地阐述“玄学”。老子说的“玄”，是物理变化，是阴阳界中生物发展的高深科学知识，是玄科学。他在告诉世人，我们要用超俗的心境，去发现、探索普通俗眼所见事物的真正起因。

《道德经》一方面帮助人开悟，启迪智慧之光，另一方面在强调一个宗旨：德为道用的基础，失德者必失道。常清静又是建德的基础，常

谦虚又是用德的基础。德用累积，道慧自开。

《道德经》的核心内涵突出在道与德相生、相合的宗旨上，二者互用互进，深刻阐述了“重积德则道慧成，重积德则无不克”的自然法则。《道德经》提倡的德，不仅是生活中的做人品格、正行品质，而且强调爱国、爱民、爱众生的大德精神。“故贵以身为天下者，则可以寄于天下，爱以身为天下者，乃可以托于天下。”《道德经》用德来鉴别人性的心灵素质，用每篇不同的内容来剖析人性发展、处事行为的结果，用道的法则来告诫世人，只有道与德的全然统一，才是至高无上的殊胜境界。“道之尊，德之贵”“同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉”，就说明了这个道理。

人从出生到死亡，都生活在由道孕育、调理的天地自然环境的怀抱之中，若能顺其自然去发展，必然会道喜之，德佑之。逆其自然去发展，则失德失道，消福减寿。“道可道，非常道。名可名，非常名。”虽然说不清楚道和万物的奥妙，但它们内在都有严谨的规律性。想要知道这些规律，就得去研究道、实践道、证悟道。如果没有识道、体道的实践经验，很难理解《道德经》的真正含义。或许文字中的有些内容，我们可以似是而非地简单理解，而实质上其中的深意，并不能轻易地参透。老子用一生的经历，留下五千言的大智慧，把一生所遇到的事，用道和德之间的相互关系来剖析，用清静开窍的过程来沟通宇宙能量，从而得到解决问题的最佳答案。

《道德经》在当下时代里能够广泛传播，是万民之福。当今世界上有许多大德，都在研究、学用《道德经》，从中也可看到《道德经》中所蕴含的强大正能量和深厚影响力。道德带给人们的是和平、安宁，中国有老子及其留下来的《道德经》，是中国人的福祉。它使我们能够沐

浴大道的光辉，谱写更加辉煌灿烂的生命乐章。

《道德经》之所以经久不衰，是老子精神能量永存的见证，我们勤学勤用《道德经》，不仅是对老子的尊敬，也是让人类走向喜乐安康的最佳途径。祝愿所有致力于《道德经》发扬光大的传播者、实践者都健康、快乐！

殷晓鸣（元君）

2013年5月27日于北京



## 目 录

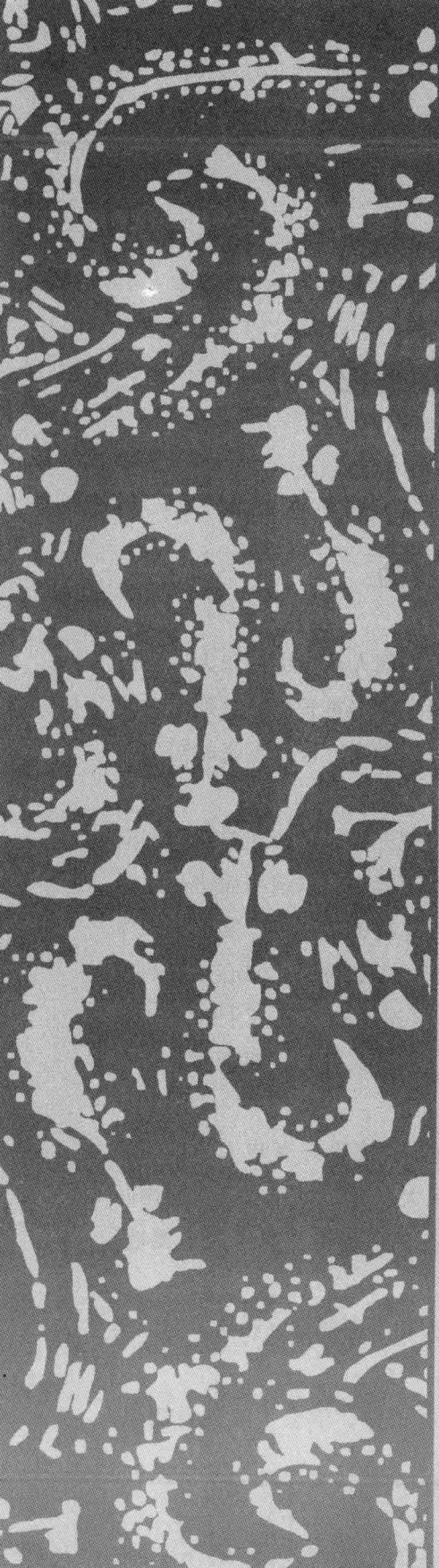
道学篇 .....	1
第一章 学道实践论 .....	2
第二章 体道实践论 .....	47
第三章 养道实践论 .....	80
第四章 证道实践论 .....	121
第五章 用道实践论 .....	157
解意篇 .....	199
第一章 体道 .....	200
第二章 养身 .....	203
第三章 安民 .....	206
第四章 无源 .....	208
第五章 虚用 .....	210
第六章 成象 .....	212
第七章 韬光 .....	214
第八章 易性 .....	216
第九章 运夷 .....	217
第十章 能为 .....	219
第十一章 无用 .....	221
第十二章 俭欲 .....	222
第十三章 厌耻 .....	224

第十四章 赞玄 .....	226
第十五章 显德 .....	228
第十六章 归根 .....	230
第十七章 淳风 .....	232
第十八章 俗薄 .....	234
第十九章 还淳 .....	235
第二十章 异物 .....	236
第二十一章 虚心 .....	238
第二十二章 益谦 .....	240
第二十三章 虚无 .....	242
第二十四章 苦恩 .....	244
第二十五章 象元 .....	245
第二十六章 重德 .....	247
第二十七章 巧用 .....	249
第二十八章 反朴 .....	251
第二十九章 无为 .....	253
第三十章 俭武 .....	254
第三十一章 偃武 .....	256
第三十二章 圣德 .....	258
第三十三章 辩德 .....	260
第三十四章 任成 .....	261
第三十五章 仁德 .....	262
第三十六章 微明 .....	263
第三十七章 为政 .....	265
第三十八章 论德 .....	266
第三十九章 法本 .....	268
第四十章 去用 .....	270
第四十一章 同异 .....	271

第四十二章	道化	273
第四十三章	遍用	275
第四十四章	玄戒	276
第四十五章	洪德	277
第四十六章	俭欲	278
第四十七章	鉴远	279
第四十八章	忘知	280
第四十九章	任德	281
第五十章	贵生	282
第五十一章	养德	284
第五十二章	归元	286
第五十三章	益征	288
第五十四章	修观	290
第五十五章	玄符	292
第五十六章	玄德	294
第五十七章	淳风	296
第五十八章	顺化	298
第五十九章	守道	300
第六十章	居位	301
第六十一章	谦德	302
第六十二章	为道	304
第六十三章	恩始	306
第六十四章	守微	308
第六十五章	淳德	310
第六十六章	后己	311
第六十七章	三宝	312
第六十八章	配天	314
第六十九章	玄用	315

第七十章	知难	.....	316
第七十一章	知病	.....	317
第七十二章	爱己	.....	318
第七十三章	任为	.....	319
第七十四章	制惑	.....	320
第七十五章	贪损	.....	321
第七十六章	戒强	.....	322
第七十七章	天道	.....	323
第七十八章	任信	.....	324
第七十九章	任契	.....	325
第八十章	独立	.....	326
第八十一章	显质	.....	327
后 记 .....			328

道  
学  
篇



## 第一章 学道实践论

### 第一节 道就在身边

学道，是学与道德有关的知识。学的过程如同人从出生到长大，要去学习各类知识的道理一样，人从几岁开始就要去学书本知识，直到走进高等学府。但事实上人的真知并非都从书本上可以学到，许多丰富的知识都蕴涵在大自然中，及社会实践中。

道学不是现在才有的学科，早在黄帝时代就开始，黄帝在崆峒山去向广成子仙师问道，他受到仙师点化后，开始修道养生，以清静而治心性混乱，参悟自然现象，总结人间的善恶原因，在这样的过程中，发现了人体健康的变化与学道修心有关系。从黄帝时代起，学道健身，修心延寿的风气在几千年的历史中，从未在人间消失过。《道德经》（五十四章“修观”）中，已经说明了修心身的良好现象，是从个人开始，逐渐深化，在道德风气的影响之下，受益者逐渐增多。

就在现今的时代里，从国内到国外，都有许多爱好者步入学道、修道、研究道的行列。2009年11月5日在人民大会堂，召开的《首届国际老子道文化高层论谈会》，专家学者们，都在论证道德与修身的重要性，以及道德涉及天地人和的重要关系。

学道修身不仅是个人的事情，对周围的人和事都能带来和谐，会以美妙的现象应验在事物中，应验在人体健康中。

人一生的经验中，学习和总结是一条漫长的路，学会了解各类知识，

并不容易。人是怎么来的，万物是怎么来的，社会为什么会这样，社会中的万千气象是怎样产生的，自然现象是怎样产生的，人与自然有着什么样的特殊关系，为什么人有恩怨情仇，生老病死，为什么人的智慧、财富千差万别，这些现象都是值得思考研究的内容。学道并非在表象的思考研究上下工夫，就能明白事情的根源。学道者以端正心性的方式学习，才能体会出道知识，这种学习方式就是从清静心开始，从放下欲望心开始，重新培育人的知识观。让人以正确的方法去解题，这种解题的方式就是悟道。老子教给我们后人的方法，就是用《道德经》教人怎样去认识和学习，辨析正误，用道来明理以至趋福避祸。

《道德经》第一章“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。故常无欲以观其妙；常有欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”

这一章中包含着及其丰富的内涵，人的一生都在太极球中转悠，太极球大及宇宙，小至自身。太极球又是什么呢？是天地万物及道发展的综合体系。《道德经》第一章的内容，如同把太极球的内容全都装了进去，把万物的性质及发展规律作了总概括。人是万物中的一分子，万物及人都从道中而生。

万物生化之前是无名世界，无名之后才有万物之形，名与形相应而后，自然发展生命，才有形态演化。名是形的代号，植物有名，动物有名，所有的动植物，花卉野草、飞禽走兽、山川河流都有形也都有名。这些是怎么来的呢？它们不但有生命、有形体、有意识、有生长规律，还有生长环境的要求，它们的这些条件是谁给的呢？老子总结是道给的，是天地灵气给的。万物的起源既然由道而来，那么道就是万物之母，天大地大也在道的规则中。

道生养万物，就有驾驭万物生长的能力，这就是“非常道”的性质。“非常”说不清，但有规律性，我们的俗眼当然看不见道，道在哪里呢？它是什么样子的，它有颜色有味道吗？就因为缺少这些现象存在，人们才忽视道。凡是忽略了道的人，就会走错路，因为“道”就是畅通的路。

“非常道”的含义已教给人们，要注意和思考身边所有的事情为什么会这样去变化。如果人不去学这方面知识，可能会选择另外一种方式去学习。世俗间的例子几千年来都在演绎着，官是如何去做，钱如何去赚，便宜如何去占，与人交往如何用上心计。这些都是背道而驰的，只有用道性去处理好发展方向，才能避免灾难。

“非常道”的意义能形容清楚吗？道中怎么生出这么多的东西；“非常名”能说得清楚吗？千姿万态的形，背后还有道来调理。道不但造就了形，还给了名，万物之形看上去很简单，人分男人和女人，动物分公母，植物分雌雄。这些物的变化发展和繁衍后代的规律是怎么来的？太奇妙了。我们未接触“道”之前是不知道这些知识的，自从接触了“道”，慢慢深入才知道，这其中所蕴含的知识太深了，这些知识无止境，宇宙中的知识原来肇始于道。

道因为清静，才有繁衍万物的特性，那么清静又是什么东西呢？“清静”两字，我们把它作为“东西”来看，既看着不着也摸不着，但是它的确有能量，它能让你开智慧，能让你见着某些事物的本源，它帮你从内境中“看”到不同的知识，从这里可以发现境界是什么意思。向内看怎么会发现更深的知识呢？这来自于清静的原理。清静是一种能量，也可以说是肉眼看不见的物质，这样的物质它含有信息，所以能传递知识。

不懂得“清静”的人，也就感应不到清静物质的能量，看不见内境者，就看外境。向外看的东西很多，世界万物，形形色色。模仿和学习他人的风范，深入下去也是智慧，但与清静的智慧相比，有着不同的结果，这两种现象的发展都有玄意。（从心中悟出的妙义作玄来形容。）

生命代代繁衍，规律一样，都在生与死的变化中轮转。人是以生命的条件让灵性觉醒。人一生的经历就在学习知识，总结过去就在积累智慧。

无欲者就是清静者，清静则常能观到俗眼观不到的内容，这种现象就称它为“妙”。被人难以理解的事为“妙”，“妙”事值得人去研究。有欲者不清静，所以只能观到俗眼见到的事。不论无欲、有欲，所介入的内容都很丰富，各有所喜，百姓称它为缘分。这些奇妙的现象同出于道，一母



所生儿子，各有所好。道为阴阳两者之母，有所归道的，才为道的继承之子，继承者必定与道相应。自古到今，好道者不断出现，实乃老子精神长存不衰的现象和结果。

道虽然生化万物，万物演化出的社会现象，却各有特长。在社会与人的常规中，喜欢善与美的人还是占多数。众人为什么都喜欢听好话，被人赞扬；不愿意听批评的话，被人鄙视，这些都与潜在的道基因有牵连。因为道主善、主和气，喜欢听好的是人性中未泯灭的道基因感应。水得到赞扬能出现美好的花纹；植物得到赞扬色彩更鲜亮；动物被赞扬乖巧听话。道传播出的美好内容难以用数据统计，但背道而驰的心理也出现相反的现象，争霸，强占，陷害，偷盗，掠取，损人利己，伤他人生命等。有正面的心理出现，也就有负面的现象出现，这就是道中有阴阳，有清浊的原理。

道就是“一”，万物由“一”中出，一是总和，是太极。“一分二，二分三，三分万物”，由“一”中分化出的万物，奇妙难尽。老子用“非常道”的深奥含义，来总结万物的发展，万物各自发展的规律用语言难以穷尽。而人是万物中的特殊生命物质，社会的现象与人有关系，许多事物的变化都与人心有关，那么人心为什么就这么复杂呢？形形色色的社会，都是人心的演化，其中充满了说不清道不明的心灵智慧。生命形成以后，劳累、病、老、死的规律难以逃离。不穷道者，不知这些现象的根源，这些现象也属“非常道”中包含的内容。

老子认为，用清净减少欲望，使人活在世上，不必要用过多的心计去谋生，生活过得越简单越利于身心健康，他教我们学会放下许多烦恼的东西，心中的负担少，劳累就少。

心计多生是非，老子教人要从善，不要多生心计。人为什么都喜欢善，而不喜欢恶，就是因为人的本性来源是从道中而来，天生有善的基础。人的心计增多，烦恼就生起。

人禀性中正因为有道根之源，不符合道的内容，难免心生烦恼。烦恼也造恶因，恶因是离道根远的缘故，恶因升起是因为清净心退离，化解不