

国学经典

学生读本

今注今译

徐国静
闻钟主

总策划
编



马将伟／译注

道德经译注

阅读此书：
继承**宽厚**、**博爱**的美德，
学做一个具有**坚毅**、**善良**品格的人。



商务印书馆
The Commercial Press

国学经典

学生读本
今注今译

徐国静 总策划
闻钟 主编



马将伟 / 译注

道德经译注



商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

道德经译注 / 马将伟译注. —北京:商务印书馆,
2015

(国学经典学生读本·今注今译)

ISBN 978-7-100-11540-7

I. ①道… II. ①马… III. ①道家 ②《道德
经》—译文 ③《道德经》—注释 IV. ①B223.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197343 号

所有权利保留。
未经许可,不得以任何方式使用。

道德经译注

马将伟 译注

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京市松源印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-11540-7

2015年9月第1版

开本 915×630 1/16

2015年9月北京第1次印刷

印张 12

定价:12.80元

學生
讀本

國學經典

江蘇教育
出版社



不读《道德经》，不懂人生真谛





让·人生·有·根

RANG REN SHENG YOU GEN

传承有序 民族有魂 精神有源 人生有根

价值阅读读什么

——《道德经》一书以经典语句为例进行解读

《道德经》蕴含着丰富的人生哲理。千百年来，上至帝王将相，下至黎民百姓，无不从这部人类文明史上的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、立身处世的精髓。因此，《道德经》一书虽然只有五千多字，却成为全世界印刷最多的哲学书籍。

经典语句摘录

知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。《道德经·第三十二章》

甚爱必大费，多藏必厚忘。《道德经·第四十四章》

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。《道德经·第六十四章》

价值解读

1. 关于自知

老子洞悉到，认清别人很容易，认清自己很难，人们总是把别人的是非善恶分析得一清二楚，对自己的是非善恶却因高傲、贪念、妄想等意识而被蒙蔽。人们喜欢对别人评头论足，却少有对自己进行检讨、自省，认不清自己。

价值启示：我们要不断地通过“自知”的功夫，去认清自己，知道自己的缺点和

不足，然后该弥补的弥补，该改正的改正。当我们由于习惯的力量，或是碍于面子和架子，不愿去改正的时候，老子就告诉我们：自胜者强。

2.关于知止、适度

人的精力是有限的，适度追求物质财富并没有错，但过分贪婪就是错了，过分地耗费不必要的精力，对生命百害而无一益。这就是老子所说的“甚爱必大费，多藏必厚忘”。贪欲是一切祸害的根源，所以要做到适可而止。

价值启示：凡事适可而止，才能把握好自己的人生方向。要做到适可而止，关键是在“度”的把握和平衡上。时时保持一颗平常心，不为金钱所诱，不为世俗所缚，才能生活得恰如其分、怡然自得。

3.关于坚忍

人们做事，容易在接近成功的时候放弃并失败，这是为什么呢？缺少的是什么呢？是韧性，是毅力。老子说：千里之行，始于足下。只有抱着锲而不舍、持之以恒的精神，才能将困难迎刃而解。

价值启示：做好一件事情很容易，难的是把重要的事长期坚持做好。真正要善始善终是很难的。因此，做任何工作和事情，切忌虎头蛇尾、功亏一篑、半途而废，要持之以恒、善始善终。

价值阅读指导专家

国学经典学生读本·今注今译

- 史绍典 湖北省教研员，全国中语专委会学术委员会副主任
- 伊道恩 天津市教研员，全国中语专委会学术委员会主任
- 朱芒芒 江苏省教研员，全国中语专委会常务理事
- 何立新 四川省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴 益 海南省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴惟粤 广东省教研员，全国中语专委会副理事长
- 杨 桦 安徽省教研员，全国中语专委会副理事长，阅读推广中心副主任
- 陈 军 上海市教研员，全国中语专委会副理事长
- 孟素琴 河南省教研员，全国中语专委会常务理事，阅读推广中心主任
- 胡 勤 浙江省教研员，全国中语专委会常务理事
- 谭衡君 全国语文教育研究中心副理事长兼秘书长，全国中小学教师文化作文与文化教学优质课大赛组委会副主任
- 颜 迈 全国高等院校现代汉语教学研究会会长，贵州省语言学会副会长，省中语会理事长

丛 书 编 委

国学经典学生读本·今注今译

总策划：徐国静 主 编：闻 钟

本册主编：周卫华

编 委：于春妹 马跃跃 王晶晶 付彩月 付雅新 宁志忠 石 欣
任秋荣 刘晓媛 刘蓝青 朱 娜 朱俊真 何志杰 张 廷
张天翊 张雨轩 李 丹 李计瑜 李昭静 李晓慧 李雅娟
杨红琳 苏 畅 孟 路 屈春红 赵艳宇 夏秋怡 翁丹萍
袁金萍 高 莉 曹林鸽 黄 芳 彭丽萍 韩 颖 路 瑶

让人生扎根 ——“丛书”代序

全民阅读形象代言人 朱永新

中华民族数千年自强不息的历史，皆因时代更迭中，民族有魂；而一个人的茁壮成长，在漫长岁月中，尤其需要人生扎根。

纵观时下的学校教育，我们忧心忡忡地发现，传统文化的缺失已将我们带入了一个片面和异己的地带。外来文化，从精神上的各种大片，到物质上的洋快餐，已渗透到我们生活中的方方面面。我们自己的传统节日、传统饮食、传统服装，我们自己的民族英雄、历史记忆却距离我们越来越远。

如果出现中华优秀传统文化教育的缺失，带来的就会是精神世界的浮躁、迷误、幽暗甚至荒芜。

即便这样的我们，能够成为自诩的“世界公民”，但请不要忘记那句朴实的道理：民族的才是世界的。缺乏民族文化遗产的“世界公民”，也很难为世界奉献独有的价值，也很难真正走远，最终依然会造成人生的漂浮、迷惘甚至残缺。

一个强壮的民族要有一个最大公约数的共同信仰；一个良好的社会应有一个共同的精神家园；一个健康的人要具有正确的价值观：这便是当下最紧迫且必须面对的问题。

所以，看见商务印书馆联合著名阅读策划公司智慧熊文化传媒共同策划出版的这套“国学经典学生读本·今注今译”丛书，我非常欣慰。

出版方力图为学生量身打造一套国学基础读物，他们联袂众多专家学者，从浩如烟海的中华典籍中精心遴选出约 50 种图书，涵盖经、史、子、集四大门类。他们认真理解经典典籍本义，同时注重主题内容上对价值观的引领，使这套图书具有更强的针对性和实效性，既强调了国学经典对传统文化的积累与传承，又兼顾了国学经典中美德要素对学生形成正确价值观的直接作用。

如通过《论语》的阅读，学会自省，懂得修身，做一个具有“善良、正直、勤学、慎思”品格的人；通过《道德经》的阅读，了解“上善”“大德”“曲直”的概念，懂得凡事有成“始于足下”的道理，成为一个具有“坚毅、乐观”品格的人；通过《礼记》的阅读，懂得“孝，德之本也”的道理；通过《战国策》的阅读，领略论辩的艺术，学会思辨的智慧等。

文化是一个民族的血液，是一个民族的灵魂，是一个民族在长期生活中总结出的认知世界的智慧结晶。文化存，则民族存；文化亡，而民族亡。我们不仅要通过阅读，把文化之根深扎在中华文明的沃土之上，更要通过行动，让国学经典通过我们的努力重新焕发生机，让逐日凋敝的中华优秀传统文化以现代的躯体重生。

如果我们能够这样把根深深地扎下去，能够让优秀传统文化通过阅读国学经典而传承，同时脚踏实地汲取外来文化之所长，假以时日，我们必然能够在中华优秀传统文化的广袤大地上，缔结出令世界起敬、令人类受益的中国文化的新成果。与此同时，我们的人生，自然而然会因此创造辉煌，在活出中国文化的根本精神之际，也活出了我们的精彩人生。

希望，不仅寄托在孩子们身上，也寄托在每一个人身上。

是为序。

本书编写说明

一、本系列丛书在总目选编上，收入中国国学之精粹，彰显中国传统文化传承有序、精神有源的特点。

二、本书分为《道经》《德经》上下两篇，共 81 章。

三、本书编辑目的，在于陶冶学生优雅的情操，培养高尚的品德，引导人生向善、向上，弘扬中华民族优秀的传统文化，树立一代人正确的价值取向，让人生有根。

四、本书的篇章，反映了中华传统文化之精华，是历代学者家传户颂之篇章。阅读本书，有益于当代青少年了解“上善”“大德”“曲直”的概念，懂得凡事有成“始于足下”的道理，培养自知、自胜、不争、乐观、坚忍的品格，具有时代意义。

五、本书是老子的世界观、人生观、价值观的汇编，由老子编写而成。记录了老子关于“道”“无为”和“善”（道法自然、无为而无所不为、上善若水）的思想观点，是道家经典著作。

六、本书依照阅读的逻辑及成长所需，先列“篇章大意”，再列“正文”“注释”“译文”，并依文中具有成长、教育意义的内容，设置“成长启示”和“品读思考”，全书最后列出“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”以及“读后感”。

七、本书“注释”“译文”部分，参考各家精妙、正确的注解，力争直白、明了；“成长启示”则针对青少年成长需要，配合时代意义，作恰当的引导；“品读思考”在于启迪学生思辨的能力；“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”则更贴近学生学习和阅读的实用性、导向性；“读后感”则是把对本书的具体感悟或得到的启示分享给更多的读者。

本书知识点链接

◎关于作者

老子（约公元前 571 年—前 471 年），字伯阳，谥号聃，又称李耳（古时“老”和“李”同音；“聃”和“耳”同义），是楚国苦县历乡曲仁里（今河南省鹿邑县老子太清宫镇）人。老子曾做过周朝“守藏室之官”（管理藏书的官员），是中国伟大的思想家、哲学家、社会学家和文学家，也是道家学派创始人，与后世的庄子并称老庄，被评为世界文化名人。

◎关于历史背景

老子生活在春秋战国时期，当时列国纷争，社会动荡不安。给人民生活、生产造成巨大破坏。诸侯间的争霸和兼并战争，使诸侯国数目减少，各民族逐步融合，人民都渴望统一，这样就形成统一的趋势。老子特别喜爱读书，在任周王室图书室的守藏史时，不但把周王室藏书博览无余，还周游列国，一边进行社会考察，一边收集各诸侯国和民间藏书，并一一拜读。所以老子不仅学识渊博，而且具有很强的分析和综合能力。《老子》一书就是老子以所学为理论依据，并结合在社会实践中的所见、所闻，通过自己的分析、判断、综合写成的。

◎关于社会影响

《老子》内容涵盖哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，被后人尊奉为治国、齐家、修身、为学的宝典。它对中国的哲学、科学、政治、宗教等产生了深远的影响，体现了古代中国人的一种世界观和人生观。它的影响也是多方面的，包括政治、文化、科学、宗教等等方面。据不完全统计，先秦以来，研老注老著作超过三千余种，具有代表性的不少于一千种，从侧面说明了《老子》的巨大影响。

3 个阅读要点

◎准确把握《老子》的重要内容。《老子》分为《道经》、《德经》两部分，《道经》主要阐发的是老子对道的各种特点和表现的论述，给万物运动以本质的根据；《德经》主要讲述如何解决人与道、人与自然的关系问题。我们要通过学习，认识道、践行道，顺应规律，明辨曲直。

◎重点理解《老子》中“道”“无为”和“善”的思想。老子认为“道法自然”，我们应该顺应道来办事，这是一种按照事物的客观规律，顺其自然发展的智慧。老子所说的“无为”并不是什么都不做，而是告诉我们要不妄为、不乱为，要顺应客观态势、尊重自然规律，不做任何违反自然规律、有损道德规范、违反社会法则、有害众生的事。老子把最高境界的善行比作水，他说：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”告诉我们要学习水至善至柔、与人无争却又容纳万物的品质。

◎在多变的时代，学《老子》、用《老子》。当前，我们处于一个多变的时代，因为社会变得太多、太快，导致了我们的价值观的混乱与缺失，并呈现出不少乱象和种种脱轨、脱法的行为。《老子》里关于人生价值观的论述，正是我们苦苦寻找的精神支点。在个人与他人、与群体的关系上，老子提出“无争”的处世原则，所以，如果我们能把锋芒挫去，放下尖锐，就能与人、与社会和谐相处。

2 个知识要点

◎《老子》的语言具有辩证风格。文章说明与思辩结合，大量使用辩证短语、辩证的论证方法，如第四十五章的“大成若缺”“大盈若冲”“大直若屈，大巧若拙，大辩若讷，大赢若绌”，形象生动、通俗明了地说明天地万

物对立矛盾的两个方面是互相依存、互相联结、互相转化的关系。

◎《老子》中描写的山水田园风光，表现出一种闲适的心情、恬淡的胸怀、隐逸的情操和高雅的意境。如第八十章：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡狗之声相闻，民至老死不相往来。”开启了山水田园文学的先河。

1 个成长要点

◎《老子》被誉为“万经之王”，其内容博大精深。它是中国哲学史上第一部具有完整哲学体系的著作，涵盖了宇宙观、人生价值观和社会政治观。《老子》的思想是一种睿智，一种乐观。它教人顺应规律、谦下不争、宁静有定力；引导人尊重生命、关心社会、爱护环境。虽只有区区五千多言，但是其辩证思想和哲学道理，对中国人的道德观和做人、做事的基本方法产生着巨大影响，无论对中华民族性格的铸成，还是对社会的统一与稳定，都起着不可估量的作用，让人常读常新。

目 录



道 经	1
第一章	2
第二章	3
第三章	6
第四章	8
第五章	9
第六章	11
第七章	12
第八章	14
第九章	16
第十章	18
第十一章	20

第十二章	23
第十三章	25
第十四章	27
第十五章	29
第十六章	31
第十七章	33
第十八章	34
第十九章	36
第二十章	38
第二十一章	41
第二十二章	42
第二十三章	44
第二十四章	46
第二十五章	47
第二十六章	49
第二十七章	51
第二十八章	53
第二十九章	55



第三十章	57
第三十一章	59
第三十二章	61
第三十三章	62
第三十四章	64
第三十五章	66
第三十六章	67
第三十七章	69
德 经	71
第三十八章	72
第三十九章	74
第四十章	76
第四十一章	77
第四十二章	79
第四十三章	81
第四十四章	82
第四十五章	84
第四十六章	86

第四十七章	88
第四十八章	89
第四十九章	91
第五十章	93
第五十一章	95
第五十二章	96
第五十三章	99
第五十四章	100
第五十五章	102
第五十六章	103
第五十七章	105
第五十八章	107
第五十九章	109
第六十章	110
第六十一章	112
第六十二章	113
第六十三章	115
第六十四章	117