

子墨、尔夫编著

道德经通解

——老子处世警言



警官教育出版社

前 言

在我国浩如烟海的传统文化典籍中，有两部书并称于世，第1部便是老子的《道德经》，另一部是孔子的《论语》。这两部书对中国文化形成和发展影响最大。

《道德经》本身并不是宗教性质的书。说严密些，道家 and 道教也不是一回事。在东汉，原始道教一个派别五斗米道的祭酒主诵习《道德经》。恒帝时，除了多次遣使到苦县祭拜老子外，还亲祀老子于濯龙宫。老子逐渐被神化，为宗教所利用。但是，作为宗教信仰的基本标志之一必须有个至上神的观念，《道德经》没有这种思想言论，也绝无丝毫宗教迷信的痕迹。范文澜在《中国通史》中写道：“老子是有极大智慧的古代哲学家。他观察自然方面天地以至万物变化的情况，他观察了社会方面历史的、政治的、人事的成与败、存与亡、祸与福。在古代哲学家中老子确是杰出的无与伦比的伟大哲学家。”的确，在老子以前，中国哲学史上还没有哪一位哲学家象老子那样广泛而深刻地接触到世界的运动变化规律。老子的一些辩证法警句，长期流传在社会上，几千年来已成为中国人民的精神财富。他的柔弱胜强、曲全、不争、和气生财、仁爱、守静、少私寡欲、谦退、知足、知止、不敢为天下先、朴素、厚实、积德为善和功成身退等道家哲理和处

世方法，对古老的中华文化和历史产生了巨大影响。时至今日，我们无时不感到它已被成功地运用到政治、经济、军事、文化、商业、修身处世及人际交往方面。另外，中国的柔术、太极拳、导引术也都直接、间接地发挥着老子贵柔、守雌的精神，并已收到实效。

我们挖掘整理古代文化典籍，既抱着实事求是的科学态度，又尊重和继承古人的宝贵经验，采用去粗取精、去伪存真的原则，把具体研究的对象放在当时的历史条件下和具体的历史环境中考察，来探索人类认识和发展事物的走向及规律。

说到底，老子的《道德经》81章，可归纳为一个字：“德”。“道”，就是事物生长、变化的总规律。

警官教育出版社

1991年9月

目 录

第 一 章	道可道非常道 静观万物变化·····	1
第 二 章	天下皆知美之为美 善恶难辨·····	4
第 三 章	不尚贤 去贪心，饱民腹·····	8
第 四 章	道冲而用之 道的形体·····	11
第 五 章	天地不仁 修道者的行为准则·····	14
第 六 章	谷神不死 道对万物功德无量·····	17
第 七 章	天长地久 先公后私的准则·····	22
第 八 章	上善若水 似水随形成方圆·····	25
第 九 章	持而盈之 生财隐退之道·····	29
第 十 章	载营魄抱一 身心合一行大道·····	31
第十一章	三十幅共一轂 “空”无形，有大用·····	34
第十二章	五色令人目盲 不为色所诱惑·····	37
第十三章	宠辱若惊 荣辱不惊·····	40
第十四章	视之不见 视而不见的真理·····	45
第十五章	古之善为道者 修道者的姿态·····	47

第十六章	致虚极 守静不动的真谛·····	50
第十七章	太上下知有之 太古时代的政治·····	53
第十八章	大道废有仁义 国乱出忠臣·····	56
第十九章	绝圣弃志 纯朴民情可安邦·····	58
第二十章	绝学无忧 修道者的精神·····	60
第二十一章	孔德之谷 道是万物之父·····	65
第二十二章	曲则全 曲全为一事·····	69
第二十三章	希言自然 败于急，成于恒·····	73
第二十四章	企者不立 小聪明者失大智·····	77
第二十五章	有物混成 万物运行之道·····	80
第二十六章	重为轻根 躁者丢君位·····	85
第二十七章	善行无辙迹 老师的言行是学生的准则·····	88
第二十八章	知其雄 天下纷争的原因·····	92
第二十九章	将欲取天下而为之 何人得天下·····	97
第三十章	以道佐人主者 强兵之患·····	100
第三十一章	夫佳兵者 对军队的看法·····	104
第三十二章	道常无名 治国策·····	108
第三十三章	知人者智 知人知己知道·····	112
第三十四章	大道泛兮 不居功者成大业·····	116
第三十五章	执大象 小利与大利·····	119

第三十六章	将欲歛之 万物相反相成·····	121
第三十七章	道常无为而无不为 社会安定之道·····	124
第三十八章	上德不德 乱世的原因·····	127
第三十九章	昔之得一者 君以民为本·····	133
第四十章	反者道之动 无中生有的含义·····	137
第四十一章	上士闻道 三种人对道的理解·····	140
第四十二章	道生一 万物皆各阳、冲、阴三性·····	145
第四十三章	天下之至柔 柔道无坚不摧·····	148
第四十四章	名与身孰亲 追求名利必招灾·····	150
第四十五章	大成若缺 清心寡欲人之本·····	153
第四十六章	天下有道 祸起贪，知足安·····	156
第四十七章	不出户 不出门知天下亨·····	158
第四十八章	为学日益 修道者的本领·····	161
第四十九章	圣人无常心 对百姓要一视同仁·····	164
第五十章	出入生死 长寿之路·····	166
第五十一章	道之生德畜之 道养万物而不居·····	169
第五十二章	天下有始 顺应客观规律终生无险·····	172
第五十三章	使我介然有知 失道的君主似盗王·····	176
第五十四章	善建者不拔 以君子之心度他人之腹·····	179
第五十五章	含德之厚 永葆青春学赤子·····	183

第五十六章	知者不言 贵人语话迟·····	186
第五十七章	以正治国 统治者为民表率·····	188
第五十八章	其政闷闷 圣人爱民·····	192
第五十九章	治人事天莫如啬 用人材者得天下·····	196
第六十章	治大国若烹小鲜 治理大国要小心·····	199
第六十一章	大国者居下流 兼并的策略·····	201
第六十二章	道者万物之奥 得福不如得道·····	205
第六十三章	为无为 大作为者于小事·····	208
第六十四章	其安易持 防范于未然·····	211
第六十五章	古之善为道者 以德教民万事休·····	216
第六十六章	江海所以能为百谷王者 圣人不争得 天下·····	219
第六十七章	天下谓我道大 我有三宝·····	222
第六十八章	善为士者不武 他山之石可以攻玉·····	226
第六十九章	用兵之言 哀兵必胜·····	229
第七十章	吾言甚易之 怀玉者贵·····	232
第七十一章	知不知上 不知为不知·····	234
第七十二章	民不畏威 官逼民反·····	236
第七十三章	勇于敢则杀 天网恢恢·····	238
第七十四章	民不畏死 替王杀人，代君受过·····	241

第七十五章	民之饥 高官奢侈有国难·····	243
第七十六章	人之生也柔弱 柔生强死·····	245
第七十七章	天之道其犹张弓与 损有余而补不足·····	247
第七十八章	天下莫柔弱于水 忍辱负重王之德·····	250
第七十九章	和大怨 圣君消民怨·····	253
第八十章	小国寡民 桃花源里好安身·····	256
第八十一章	信者不美 君子与小人之分·····	259
后 记	·····	262

第一章 道可道非常道

(静观万物变化)

古文：

道^①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^②，以观其妙^③。

译文：

“道”是大自然本体的总称。它形成了天地，孕育了万物。它玄妙博大、深奥，是不能以言语或文字来表明的。能用言语表明的道，不是我讲的道。

“道”也不容易冠以适当的名字，能以名字表达的，便不是我所讲的常名。

天地形成之初，万物都是无名称的，后来人类逐渐进化，才把天地间的万物，一一冠以名称。

所以人们要清心寡欲，专一的探讨，才可以领会大自然中的奥妙。

常有欲^④，以
观其徼^⑤。

此两者，同出
而异名，同谓之
玄^⑥。

玄之又玄，众
妙之门^⑦。

人们能以求知的欲念，小心
思考，才可以明白“名”、“物”
的来源端倪。

这“无”与“有”两者，是
天地形成之后，同时由人类定出
名称代表。它们都是抽象的代
名，是极深奥的。

它在混沌中，孕育成了天地
间，万物的生和灭，这深奥玄
妙、变化难测的过程，就是道。

通解：

本章是《老子》的第1章。主要是说明了解天地自然之道。

道，是当时常用的字眼。可是，当时人所谓的道，和老
子主张的道，也就是天地自然之道，是迥然不同的。

名，是指一般使用的语言。同样的一句话，可能因听者的
立场、性格或身份差异，而有不同的反应，或根本不被了解。

在没有语言的地方，不会使用语言的人，或不了解语言
的人，对任何事都不会了解，就好像混沌初开的天地，是一
个文明尚未发达的世界一般。

人类因为能促进语言发达，所以能创造更多的语言，使
人与人之间得以交换知识，更自在地表达彼此的意思，因而
创造出今天这种高度文明的世界。

一般人在处理平常的事务时，多半认为自己具有相当的
见识，可是事后想想，就会发现自己往往在不必生气时而生
气，认为平稳的生活很无聊，或在容易了解的事情上产生疑
惑。

人所以会做出与内心背道而驰的事，多半和其人的性格、见识有关。因而可能在不必生气时生气，在容易了解的事情上，反而产生迷惑。

因而，不要过于执著这样的性格、见识，如果能加以改变，当然比较理想。

可是，如何才能跳出这种窠臼呢？

那就是要时常保持无欲的状态，来观察宇宙万物变化之玄妙。

为了获得“观妙”的经验，不要只一、两天就结束，应该长时间，甚至把这件事当作生活的一部分而持续不断，积累各种不同的经验。

常常保持无欲状态来观察宇宙万物变化之玄妙，同时以有欲来观其微。如果能合并此二事，作为修养的方法，并持之以恒，经年实践，则不知不觉中，自然达到不凡的境界。

达到这种境界时，自己的思想、看法、观念，就不会再被外物所影响。

这种思想、看法、观念，是无法对他人说得清楚的，只有自己体会得到。

注释：

- ① 道：老子所讲的道，是大自然本体的总称。易经系辞：一阴一阳谓之道，山阴阳而孕育出万物。老子的“道”亦称为万物之母。其立论以易经的坤道为旨，诲人谦让居下，为处世哲学。
- ② 无欲：没有要求。
- ③ 妙：变化莫测的境界。
- ④ 有欲：求知的欲念。
- ⑤ 微：有迹可寻的端倪。
- ⑥ 玄：无穷大，深奥。
- ⑦ 门：出生的门户，道的发源处。

第二章 天下皆知美之为美

(善恶难辨)

古文：

天下皆知美之为美^①，其恶已；皆知善之为善^②，斯不善已。

故，有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。

是以圣人处无为之事，行不言之教。

万物作焉而不辞^③，生而不有，为

译文：

世人都欣赏“人为的表面美”，它却实在只是虚伪的丑恶美。世人皆明白“表面装做的善”，它却实在是虚伪的假善。

所以，“有”和“无”、“难”与“易”、“长”和“短”、“高”和“下”都是和“有”、“无”一样相互形成的。它好似声音的互相调和，形影的前后相随一样。

所以通达这圣理（道）的人，常清净寡欲，处无为之事，以身作则，行不言之教。

世间万物的生、息、动作，常默然不语。它的出生，非为私有，一切活动，并不靠谁。所有

而不恃^④，而成功
弗居。夫唯弗居，
是以不去。

成就，并不居功。正因为它们
（世间万物）功成不居，所以像
日月一样，它们永久地存在。

通解：

如果天下的人，都被美的事物所迷住，倾心追求一切的美，那么，这种美的事物，就会变成丑恶的了。

天下的人如果都赞美善的事物，固执于所谓的“善”，那么，善就不再成为善了。美与善就是导致虚荣心的最大原因。

因此，不管在任何时代，凡是有实权势力的人，最先想得到的便是“美”、“善”。而是，可能的话，都想做美、善的第1人。

如果统治者的虚荣心很强，则大多数在下位者，都会受其影响，甚至被同化，这是任何一个时代都有的共同现象。

世界上大多数的人们，都和虚荣心很强的统治者一样，具有同样的欲望，但是，能够得到所期望的东西，或达到所希望的目标者，却寥寥无几。

因此，人类能力的差距和贫富的差距，便很明显了。

诚如上述，人民的欲望多半无法如愿以偿。于是，失望的人自然会增加，随着岁月的消逝，那些人的自信也愈来愈缺乏了。

就这样，昨天认为是好的，今天很可能变成坏的；昨天不会放在心上的事，今天也许会耿耿于怀。由于人们的想法、观念容易动摇，所以，造成社会不安定的因素，也随着增加。

一般世人皆偏向美、善，而且容易执著于美、善。对于这

样的人，即使正面指责其缺点，或陈述自己的意见，也无法令他们改变。

不管知识如何浅陋，心性如何迟钝的人，都具有强烈的自尊心。因此，大多数人都不愿意接受别人的指示或教导。

孔子在论语上说：“述而不作，信而好古，窃比我于老彭。”这句话是说孔子并不自定新规，只是以当时的语言，阐明古圣先贤之意而已。而他所说明的，正是大多数人相信的事。当时，学德低劣的孔子，也尊重一般人容易相信的事物。所以，希望用这样的事物来教化人民。

人类具有一种性质，那就是对一般人都认可的事，会毫不拒绝地接受，于是，连圣人也会有这种心理。

最好的教民方法，是不言而化。人民能够自然学得，而且以为那是自己创造出来的。

天地自然产生万物，作用万物，保护万物，圣人眼见自然之伟大，也迈着同样的步调，从旁协助；可是，却不带私心，从不把事物据为己有，或想支配他人。

圣人为万物去除危险，使其得到安全，时时都为智力不足的人，或需要他们的地方而竭尽心力。可是，圣人并不认为他是在做特别的事，并把这些事看得很平常，因此，一直为人民的利益而努力。这样的功绩，可说永远都不会消失。

处无为之事，是说圣人总是默默耕耘，无所为而为，不求他人的了解。

行不言之教，是说不必以言语来教化人民，使人民能够自然领悟。

圣人了解万物能在天地自然间产生、生长，但从不想加以干涉。

功成而弗居是说虽然尽力帮助万物的生长，但不认为自

己给予万物恩惠，他表现出来的态度，就象自己完全和这件事无关系似的不居功自傲。

不过，圣人根据天地自然之道所创造出来的功绩，却是永久持续而不会泯灭消失的。

注释：

- ① 美：自然的、适于道的美，非人为装饰的美。
- ② 善：自然的真善，非伪饰的善。
- ③ 不辞：辞是言辞，是不自己赞美的意思。
- ④ 不恃：不居功。

第三章 不尚贤

(去贪心，饱民腹)

古文：

不尚贤，使民
不争。

不贵难得之
货，使民不为盗。

不见可欲，使
民心不乱。

是以圣人之
治，虚其心，实其
腹，弱其志^①，强
其骨。常使民无^②
知无欲，使夫智
者不敢为也。

译文：

不崇尚多智谋的贤才，人民
便不会利用智谋争权夺利。

不重视贵重难得的货，人民
便不会因贪得而变为盗匪。

不重视物欲，使民心纯正不
乱。

因此，明智的圣君，常用方
法，除去人民贪得之心，温饱其
口腹，减弱其欲望，强健其身
体，促使人民去智、去欲。这
样，能使有智慧的人士，不会把
聪明才智用在争名夺利方面。

为无为^③，则
无不治。

到了这样的环境，人民已无
争无欲，不必在治理上下功夫，
而已达到太平的“至治”境界。

通解：

本章针对使人民变得难以治理的三件大事：争执的心、做出盗窃的事和扰乱心理的因素，说明有道者所应采取的对策。

不管是谁，必定都有自尊心。

尽管人身份、能力差距很大，可是，由于每个人都具有相当的自信，因此，能维持每日的生活。

万一这种自尊心遭到损害，那么反抗的心理自然会产生出来，而且，想平抚这种反抗的心理，使它恢复原来的样子，也不是容易的事。

到底有哪些事情会损害到自信呢？

那就是“强制”和“尊重贤者”。

所谓的“贤者”，是高阶层有知识的人。

因为人人都有自尊心，并且相当自负，所以，对这样的贤者，就会产生反抗心和竞争心理。结果，可能造成一个竞争激烈的世界。

能够平稳地生活，是因为生活安定之故。如果连基本生活所需都无法满足，那偷窃的行为便要出现了。

为什么生活上的必需品无法满足呢？那是因为当权者、富裕者过于注重必需品以外的奢侈品，倾注力量去制造那些奢侈品而不充分供给人民日常之所需。

人类在一无所知的状态下，是不会产生任何欲望的，唯有看见内心钟爱的东西，才会撩起某些欲望。

当欲望无法获得满足时，心理就无法平衡而呈现一片混