

# 老子注译

老子著  
丹头野老注译



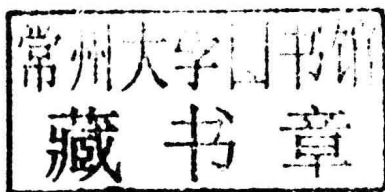
陕西出版集团  
三秦出版社

献给初中以上文化程度的朋友们！

# 老子注译

老子 著

丹头野老 注译



陕西出版集团

三秦出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

老子注译/杨建国(笔名丹头野老)注译. —西安:三秦出版社,  
2012.6

ISBN 978-7-5518-0190-4

I. ①老… II. ①杨… III. ①道家②《老子》-注释

③《老子》-译文 IV. ①B223.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 130452 号

---

## 老子注译

---

丹头野老 注译

出版发行 陕西出版集团 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市北大街 147 号

电 话 (029) 87205121

邮政编码 710003

印 刷 西安市商标印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 300 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5518-0190-4

定 价 36.00 元

---

网 址 [WWW.sqcbbs.com](http://WWW.sqcbbs.com)

## 独树一帜 通俗流畅（前言）

我注译《老子》完全出于偶然。

《老子》无疑为国学最高经典之一，华夏传统文化最高智慧的突出代表。其评价、地位远未到位，发展空间非常之大，应当不低于儒家文化。需不断研究、挖掘、推广、运用。

然而，因其“微妙玄通，深不可识”，加之有些学者的故意神秘化：有的字、词按本意注、译很顺理成章，但一些博学的学者硬是在占卜或祭祀上绕一圈，反而离题万里，形成误解，无形中营造出一种神秘感，增加了人们对《老子》的畏难情绪，令人望而生畏。我也一直知难而退，最近，为了涵养书法，决心试着知难而进一番。

阅读了一些版本后，使我费解的是，其中的不少注释和译文使人很难读懂。经反复研读，发现：一是文字拘泥，硬译，不流畅，不通俗；二是把译文当成解句，比如原文的比喻在译文中不见了，而成了所喻意思的词语，还不一定准确；三是太迷信权威，受前人的误导甚多；四是句译的拼凑，没把全章作为一个整体去译，更没有照应全书的主体思想，甚至断章取义，望文生义，致使译文句间风马牛不相及或自相矛盾；五是原文极简练，跨越性很大，省去了许多连接性词语，译文对此顾及不够，上下文难以贯通，甚至形成误读。致此的最根本原因是对全书没有融会贯通，未得真谛，缺乏整体的、正确的理解，特别是对全书的主题思想没有把握住。从而出现了《老子》总体评价过低的严重问题，以为除辩证法光辉、智慧蕴藏外都是负面的，消极的，远远没有认识到《老子》学说的丰富性、深刻性、尖端性和实用性。所以，必须作新的诠释，走出误区，使《老子》注、译和研究的水平不断提高，把对《老子》的评价推向应有的高度。

仅举第74章为例：前两句的意思是责问统治者：老百姓被迫连死都不怕了，你们何必还要用死来吓唬他们呢？有的注译者却将后面几句译为：“如果使人民真的畏惧死亡，对于为邪作恶的人，我们就可以把他抓起来杀掉，谁还敢为非作歹呢？”这就和前两句矛盾了。再后面则被译成为统治者如何残杀百姓出主意。这样就完全和《老子》的主体思想相违了，肯定有问题。其实，这章全都是对话，“谁敢”二字的断前断后和解读是关键。应译作：

“老百姓被迫连死都不怕了，你们何必还要用死来吓唬他们呢？”“为了使老百姓一直怕死，我要把言行异常的人一律抓来杀掉。”“谁敢这样滥杀？按常规，即使确为死罪也应由执法部门杀，像你们这样越过执法部门滥杀，就叫做代替木匠做木活。代替木匠做木活很少有砍伤自己手的啊！”

意为危及统治地位。这是站在老百姓立场上对统治者的斥责和警告。

这就使我这个初学者萌生一个大胆狂妄的想法：《老子》作为至高智慧结晶的宝贵传统文化遗产，应当人人都学，但原文做不到，像我手中几个版本的注、译也难以做到。于是我决心搞个一般人能读懂的诠释，并使《老子》注、译和研究上个新台阶。便于2010年4月中旬动起手来，并写了一篇《老子综述》，以助系统理解，开拓《老子》研究的深度、广度和新的领域。其间为助益对《老子》的理解还研读了《易经》，进一步广泛阅读了先秦儒、道、墨、法、名、杂、农、兵、阴阳、纵横、小说等家的经典著作。

我是用心甚至拼上老命做这件事的。首先，我想使《老子》得以普及的社会责任感、使命感十分强烈，不成功决不罢休，而且要尽可能做到最好，所以全身心投入。可是作出决定才两三天，前列腺急性发炎，并被判为前列腺癌“疑犯”住院。这就更增加了紧迫感，在住院的近20天打着吊瓶都分秒必争地工作。以至夜夜梦中字斟句酌，好几个问题居然是在梦中顿悟的。为此，一不向任何人泄露“疑犯”身份，二不让家里人陪护，三不允许亲朋探视，同时写好了遗嘱。

现在我可以相当自信地说，我成功了！尽管还不可避免地存在一些问题，但比之我手头的版本，应是更上层楼了，章章出新，独树一帜。其主要特点是：每一章都着力于上下文联系，全章的整体性，同整部《老子》主体思想的一致性。与此相悖，不管哪一位前人说的都在必改之列。足以论《老子》者唯《老子》也！向老子的“惟道是从”看齐，我到最后阶段是惟《老子》是从，以《老子》论《老子》，权威在我此时的心目中完全不存在了。所以我的注解、译文和综述不仅更符合原义（当然，也不敢说百分之百没有误解），而且文字口语化，通俗流畅，略通文墨就能读懂。在修辞上细抠了好几遍，增强了文学性和可读性。原文断句于非断不可之处，语意贯通，便于理解。注释一般只解字、词，不解句，因为句的解读是译文的事。并在《老子综述》中有理有据地指出不能将《老子》称为《道德经》。还将原文用标准草书写成书法作品，附在本书后面，以期对标准草书的推广普及亦尽绵薄之力。

本书《老子》原文以商务印书馆 2005 出版的陈鼓应先生《老子今注今译》为底本，参照了其他一些版本。因本书是以普及为目标的通俗读物，非学术著作，故无校记。

对杨希文（陕西省教育厅厅长）、方光华（西北大学校长、中国思想史学者）、李明夫先生和老同学胡周凤女士、魏天纬先生的关怀和帮助，特予衷心感谢！

女儿迎东、迎哲在打印书稿、查检资料等方面付出了不少心血。

老伴梁庆阳容我完全摆脱家务，是对我书法和治学的莫大支持。

▲对阅读次序的建议：先读原文和注、译、导读，继续《老子综述》，再回过头读原文和注、译、导读。

丹头野老

2010年6月20日

# 目 录

正文页码 | 书法页码

独树一帜 通俗流畅(前言) .....	(1)	
第 一 章 .....	(1)	(123)
第 二 章 .....	(3)	(124)
第 三 章 .....	(4)	(125)
第 四 章 .....	(5)	(126)
第 五 章 .....	(6)	(127)
第 六 章 .....	(7)	(128)
第 七 章 .....	(8)	(128)
第 八 章 .....	(9)	(129)
第 九 章 .....	(10)	(130)
第 十 章 .....	(11)	(131)
第 十 一 章 .....	(12)	(132)
第 十 二 章 .....	(13)	(133)
第 十 三 章 .....	(14)	(134)
第 十 四 章 .....	(15)	(136)
第 十 五 章 .....	(16)	(137)
第 十 六 章 .....	(17)	(139)
第 十 七 章 .....	(18)	(140)
第 十 八 章 .....	(19)	(141)
第 十 九 章 .....	(20)	(142)
第 二 十 章 .....	(21)	(143)
第 二 十 一 章 .....	(23)	(145)

第二十二章	.....	(24)	(146)
第二十三章	.....	(25)	(148)
第二十四章	.....	(26)	(149)
第二十五章	.....	(27)	(150)
第二十六章	.....	(29)	(152)
第二十七章	.....	(30)	(153)
第二十八章	.....	(31)	(154)
第二十九章	.....	(32)	(156)
第三十章	.....	(33)	(157)
第三十一章	.....	(34)	(158)
第三十二章	.....	(35)	(160)
第三十三章	.....	(36)	(161)
第三十四章	.....	(37)	(162)
第三十五章	.....	(38)	(163)
第三十六章	.....	(39)	(164)
第三十七章	.....	(40)	(165)
第三十八章	.....	(41)	(166)
第三十九章	.....	(43)	(168)
第四十章	.....	(45)	(170)
第四十一章	.....	(46)	(171)
第四十二章	.....	(48)	(172)
第四十三章	.....	(49)	(174)
第四十四章	.....	(50)	(175)
第四十五章	.....	(51)	(175)
第四十六章	.....	(52)	(176)
第四十七章	.....	(53)	(177)
第四十八章	.....	(54)	(178)
第四十九章	.....	(55)	(179)



第五十章	.....	(56)	(180)
第五十一章	.....	(57)	(181)
第五十二章	.....	(58)	(183)
第五十三章	.....	(59)	(184)
第五十四章	.....	(60)	(185)
第五十五章	.....	(61)	(187)
第五十六章	.....	(62)	(188)
第五十七章	.....	(63)	(189)
第五十八章	.....	(64)	(191)
第五十九章	.....	(65)	(192)
第六十章	.....	(67)	(193)
第六十一章	.....	(68)	(194)
第六十二章	.....	(69)	(195)
第六十三章	.....	(70)	(197)
第六十四章	.....	(71)	(198)
第六十五章	.....	(73)	(200)
第六十六章	.....	(74)	(201)
第六十七章	.....	(75)	(203)
第六十八章	.....	(76)	(205)
第六十九章	.....	(77)	(205)
第七十章	.....	(78)	(206)
第七十一章	.....	(79)	(207)
第七十二章	.....	(80)	(208)
第七十三章	.....	(81)	(209)
第七十四章	.....	(82)	(210)
第七十五章	.....	(83)	(211)
第七十六章	.....	(84)	(212)
第七十七章	.....	(85)	(213)

第七十八章 .....	(87)	(214)
第七十九章 .....	(88)	(216)
第八十章 .....	(89)	(216)
第八十一章 .....	(90)	(218)
附一 一部光芒永不衰退的书——《老子》综述 .....	(91)	
附二 伺候老憨妈中悟道 .....	(104)	
附三 标准草书《老子》 .....	(121)	

# 第一章

道可道非常道<sup>①</sup>，名可名非常名<sup>①</sup>。无<sup>②</sup>，名天地之始；有<sup>②</sup>，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼<sup>③</sup>。此两者同出而异名，同谓之玄<sup>④</sup>，玄之又玄，众妙之门。

## 【注解】

①道、名：第一个“道”是泛指、笼统意义上的“道”。“可道”的“道”是用语言表达即说出来之意。“常道”的“道”是《老子》专设的总体性哲学概念，宇宙的本源，可理解为自然规律。“常”有永恒、一直、经常、总是等意。名：第一个也是笼统意义上的。“可名”的“名”指名字、名称，“可名”即能叫出名字。“常名”的“名”是哲学概念，即名的初始，和有相关：在无的状态下是不可能有名的，在有的状态下才产生名。名标志着事物的存在，其从无到有的起初一瞬是说不出的。

②无、有：老子特设的哲学概念，道的两种表现状态，二者的关系即为道。“无”是天地万物之前的物质存在，天地起始于无。可理解为道的不可名状性，精神性。精神乃事物至纯至高至深的实质。“有”生于无，是万物的起源，不是司空见惯事物之有，而是世界从无到有一刹那的有，有的起始一瞬。可理解为道的物质性。物质乃事物的本体。

③徼(jiào)：指边界，可引申为渺远，广阔无边。

④玄：指奥妙、微妙，深沉静默，精神性的宇宙本体，不见形迹的存在。

## 【今译】

道要是可以说出来的话就不成其为永恒的道，名要是可以叫出来的话就不成其为永恒的名。无，是天地的始祖；有，是万物的母体。所以从永恒的无中领会道的深奥玄妙的精神性，从永恒的有中领会道的广阔无边的物质性。无和有都来自道只是叫法不同，都可谓玄妙，将这两个玄妙结合起来，是领会一切奥妙的必由之路和玄机所在。

## 【导读】

本章是全书的总纲，讲的是道最基本的属性、存在形式和作用。以后各章从不同的角度，通过不同的事例论述之。章章论道，章章紧扣主题，互有内在逻辑联系，是个系统的理论体系。如：第一章总论；第二章点出全书主题，即“处无为之事，行不言之教”；第三章直扣此主题的重要性及其与治道的关系，即“为无为则无不治。”……

道是不可言不可名的，因为它在有无间，玄之又玄。

无和有是道的最基本属性，存在形式。无和有的关系即玄，即道。也就是说道是精神性和物质性的关系、结合、互相作用。这是非常玄、深的哲学原理，科学性极强。因其是天地万物的母体，存在于万事万物之中，所以是天地万物一切奥妙的玄机所在，必经之门，也即作用于一切事物，可以解释一切奥妙，代表人类的最高智慧。其哲学属性显而易见。

## 第二章

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，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。恒也。是以圣人处无为<sup>①</sup>之事，行不言之教，万物作焉而不辞<sup>②</sup>，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫惟弗居，是以不去。

### 【注解】

①无为：遵循自然规律即道，不主观妄为。

②辞：指辞令、号令、命令。不辞，不发号出于主观臆断的辞令。这是自然、无为的必备条件。所以，解为“不推辞”、“不自我夸耀”等是不妥的，不切全书主题。

### 【今译】

天下都知道美是美的话，这就有了恶；都知道善是善的话，那就有了不善。以此类推，有和无是互相生存的，难和易是互相成立的，长和短是互相对照的，高和下是互相倾向的，音和声是互相应和的，前和后是互相伴随的。这种相对性是永恒规律。正因如此，圣哲之人不以主观妄为待人处事，不用强迫命令教化人民，辅助万物按自身规律运行而不发号辞令以横加干预，生养万物而不据为己有，大有作为而不恃己能，功业卓著而不居功自耀。正因为不居功，所以他的功绩才不会丧失。

### 【导读】

“恒也”之前是对立统一规律、相对论的实例，即美恶、善与不善、有无、难易、长短、高下、音声、前后都是同时存在的，对立统一的。通过这一永恒规律引出全书的主旨：“处无为之事，行不言之教”，即只能顺从规律，因其自然而行之，不可加入违背规律的主观意志。这也是治理天下的总原则。这样做取得的成功是不应据为己有，不应恃能居功的。只有不居功，功才不会丧失。反之亦然。

## 第三章

不尚贤<sup>①</sup>，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见<sup>②</sup>可欲，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲<sup>③</sup>，使夫智者<sup>④</sup>不敢为也。为无为则无不治。

### 【注解】

①尚：指超过、崇尚、推崇、夸耀。贤：多于、盛于一般，出众。

②见(xiàn)：意为展现、表现。

③知：指投机取巧的心智。欲：指追逐私欲的念头。

④智者：指自作聪明、奸诈智巧的人。特指统治者。

### 【今译】

统治者不推崇多财盛名，才能使民众不争名夺利；不看重难以得到的宝物，才能使民众不为盗为寇；不彰显足以诱发贪欲的事物，才能使民众的思想不被惑乱。所以，圣哲的人治理天下，就是要引导民众去除私心杂念，充实衣食之需，削弱争强好胜的志念，强体健骨，永无投机取巧的心智和追逐私欲的念头，从而使自作聪明的统治者不敢主观妄为。照这样自然而然，不做主观臆断、违背规律的事，就没有治理不好的可能。

### 【导读】

全章的落脚点、主题是“为无为则无不治”。“尚贤”、“贵难得之货”、“见可欲”指统治者出自私欲自作聪明的主观妄为，也是对民众的不良示范和误导。“虚其心，实其腹”即去除这些东西，而重在予民实惠，使民达到“无知无欲”即不怀上述那些错误的东西，使统治者不敢自作聪明地主观妄为。循道渐进，所作所为不主观妄为，就没治理不好的可能。

## 第四章

道冲而用之或不盈。渊兮似万物之宗<sup>①</sup>，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘<sup>②</sup>；湛兮似或存<sup>③</sup>。吾不知谁之子，象帝<sup>④</sup>之先。

### 【注解】

①宗：指先祖、宗庙。

②挫其锐……同其尘：诸本受前人误导认为是第56章的错简。愚以为非也，理由有三：上下文非不接，而是很顺，是“万物之宗”引出的；如果是错简，既错在此处，第56章就不可能有了，事实是两处都有；类似的、相同的句子在两章以上出现的情况还有，不仅此一例。

③似或存：似乎存在，似乎不存在。

④象帝：象为物象，即万物之象。帝即主、主体、统领、总统，可引申为总和、全体、共同、总的。象帝即一切物象总的……

### 【今译】

道，虚冲若谷，正因如此，它的作用没有满盈的时候。它非常广阔渊深啊，就像万物归往的祖庙，使归往一处的万物去掉锋芒，排解纷扰，涵敛光焰，和谐而互不伤害地同处于世尘；它非常清湛沉静啊，似乎存在又似乎不存在。我弄不清它是谁生谁养从何而来，却知道它是一切物象之共同的先祖。

### 【导读】

全章围绕一个“冲”字，是道的特质之一。锐、纷、不和谐的强光都是不冲的状态，挫之，解之，和之才能“同其尘”。冲即四周高耸的低凹之所，因其不满盈，所以可以蓄纳万物，成为万物和谐相处之所，如同宗庙，作用无穷无尽。这就是道的功能。道若存若无，似乎感觉不到，但它是确实确实的存在，是万物的共同祖先。

## 第五章

天地<sup>①</sup>不仁，以万物为刍狗<sup>②</sup>；圣人<sup>①</sup>不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥<sup>③</sup>乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

### 【注解】

①天地、圣人：都兼指道。

②刍狗：刍即牲口吃的草，刍狗即草扎的狗，祭祀时用之。

③橐籥（tuó yuè）：即鼓风机。橐是袋子，此处指牛皮做的鼓风机外具；籥是一种管乐，此处指送风的管子。外橐内籥即为鼓风机。解为风箱则不够准确。

### 【今译】

天地没有仁不仁的观念，将万物都看做祭祀用的草扎狗；圣人也不偏仁偏爱，把百姓都看做祭祀用的草扎狗。天地之间不正像个鼓风机吗？内中虚静不偏所以用之不竭，一旦动起来风就源源不断地吹出。由此看来，如果多发带有主观偏见的辞令必然是到处碰壁，远不如像鼓风机那样持守虚静、不偏不倚为好。

### 【导读】

“天地”、“圣人”实指道，没有偏倚，一视同仁地对待万物（特别是百姓），并用鼓风机作喻。最后落到全章的主题：如果总是发号出自主观偏见的辞令就必然到处碰壁，远不如“不屈”、“守中”即采取中庸的态度。这种态度其实仍是“无为”。可见道不在两极，而是在两极的结合点——中，故守中即道。



## 第六章

谷神不死，是谓玄牝<sup>①</sup>。玄牝之门是谓天地根。绵绵若存，用之不勤<sup>②</sup>。

### 【注解】

①牝（pìn）：原义指鸟兽的雌性，与雄性牡相对，可引申为阴性、阴柔、母体、阴柔的事物。玄牝，喻指道。

②勤：此指穷竭、疲顿之意。

### 【今译】

山谷的精神永恒不灭，这也可比做玄妙的母性。玄妙的母性之门径就叫做天地的根源即道。它绵绵不绝，好像存在又好像不存在，作用却无穷无尽。

### 【导读】

由山谷说起而落在了牝上，既说谷的虚冲蓄纳，又将重心放在牝的阴柔上。牝正因为有这个特质，所以才能成为天地万物的本根也即母体，而且对天地万物的作用无穷无尽。这两者都是道的属性，都是接近于道的事物。所以这章实际上是从这两个方面论说道的阴柔虚静。道的力量和作用不在阳刚坚强，而在阴柔虚静，不在“有”，而在“无”，“弱者道之用”，弱到若存在若不存在即为道的力量和作用所在。