

道德经

DAODEJING XINYI

新义

著 金中森
顾问 田兴军 郭平



四川科学技术出版社

目 录

一、绪 论.....	1-3
二、道德论.....	4-19
三、修身篇.....	20-36
四、处事篇.....	37-45
五、治国篇.....	46-64

绪 论

老子《道德经》是中华文化的瑰宝，对中国乃至世界的哲学、科学、政治、经济、历史、文化、教育、社会、宗教、军事、文学、艺术、科技、医学等都产生了深刻的影响。《道德经》主张道法自然，尊道贵德，无为而无不为。天之道即是人之法，自然法则也应当是人类的行为规范。无论做人也好，做事也好，做学问也好，都必须循道而行，实事求是：凡是符合宇宙自然规律的，都会是正确的；凡是不符合宇宙自然规律的，即便眼前看似正确，但迟早会是错误的。以道修身，则身心和谐；以道处事，则人际和谐；以道治天下，则万邦和谐。这就是中华文化的精髓：天人合一；天地人和，和而不同。

《道德经》，仅五千字，但其广博精微的思想内涵却无法用文字的数量加以描绘，这就是量变和质变的关系。德国著名哲学家尼采曾说：老子《道德经》宝藏之满载，像一口永不枯竭的井泉，放下汲桶，便唾手可得。《道德经》为人类社会提供了丰富的文化宝藏，中国古代历史告诉我们，凡是拨乱反正的时期，《道德经》就会给国家和民族以智慧，使百姓受益。曾被誉为“近世以来最伟大的历史学家”的汤因比，在其《人类与大地母亲》一书中对老子也作过高度评价，他说：在人类生存的任何地方，道家思想都是最早的一种哲学。因此，

汤因比曾直言不讳地预言：未来最有资格和最有可能为人类社会开创新文明的是中国，中国文明将一统世界。

《易经》说道：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”事实上，《道德经》中的“道”就是指宇宙及其自身的规律，是本体论意义上的世界观及其认识论；“道”属于形而上或阴性的层面，即属精神或思想或哲学的范畴；“道”所指包括天道、世道和人造。《道德经》中的“德”就是指按照自然规律去做，是方法论；“德”属于形而下或阳性的层面，即属物质或行为或科学的范畴；具体的“德”所指包括上德、中德和下德。总之，《道德经》广博深邃，奥妙无穷，涉及宇宙形成之规律，天地万物之本原，生杀变化之起始；因此，本书只能是简易读本，试图从“简易”着手，力求把握“持经达变”，理解“不易”，领会“变易”；此外，从《道德经》深刻道理中去感悟老子这位出自东方的圣者，感悟道德这一人类社会文明发展的准绳，感悟《道德经》这座中华文化史上的丰碑。

本书以陈鼓应编著、中华书局出版的 2009 年版《老子注释及评价》为蓝本，原则上在阐述道德思想（道德论）的基础上，按照以道修身（修身篇）、以道处事（处事篇）和以道治国平天下（治国篇）的“专题”顺序进行释文解译，故有违于通行本从第 1 章依次到第 81 章的排列顺序。本书通以原文、译文和注解三端之体例解构成篇，且尝试从三个层面对老子的“道”和“德”等文字涵义进行重点注解：一是遵循爱因斯坦的广义相对论，讨论宇宙大爆炸时的“奇点”和恒星核聚变殆尽时的“黑洞”之间阴阳互根和转化的关系；二是遵循甲

骨文和钟鼎文（甲金文）的原始本义，讨论老子对一些词汇应用的推敲；三是遵循“一阴一阳之谓道”的易经原理，讨论《道德经》一些关键词和句子中阴阳对立和统一的辩证关系。

基于上述原则，在书中，笔者在谋篇布局、释义解读上作了一些新的尝试。例如，将本书分为五个部分，即“两论”，绪论和道德论；“三篇”，即修身篇、处事篇和治国篇。再如，对“众妙之门”的注解——“众妙”所指的是万物，“门”所指的是出入的地方，所以老子以为宇宙有其出入的地方。又如，对“天下皆知美之为美，斯恶已”的注解——“已”字，甲金文意为新生儿诞生，寓意一个婴孩离开母体的生产过程的结束和一个新的生命的开始，因此“已”字有结束和开始阴阳两个层面的意思；“美”字也包括物质上和精神上两个层面的意思，所以应把“天下皆知美之为美，斯恶已”理解为两层意思：一是如果天下的人都从物质上追求美，则恶就开始了；二是如果天下的人都从精神上追求美，则恶就结束了。

老子曰：知不知，尚矣；不知知，病也。笔者又何尝不遵循此道。但愿能通过不懈努力，尽快知道自己截至目前还不知道的东西，尽量避免自己不知道却自以为知道的东西。这些，都渴望得到读者的批评指正。

金中森

2016年3月于金沙西墅

道德论

01. 【原文】 有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”。大曰“逝”，逝曰“远”，远曰“反”。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。（原第二十五章）天下皆谓我：道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！（原第六十七章）

【译文】 天地形成以前是一种混沌状态。从宇宙诞生时的起点到宇宙返回后的归处是没有声音和没有结构的，这个过程也是独立永存、变幻周而复始不息的，它是宇宙、天地和万物的母亲（根源）。我不知道它的姓名，勉强给它定个姓叫作“道”，又勉强给它取个名叫作“大”。宇宙浩瀚无垠，流变不息，无限延伸，最终又会“周行”而返。所以说：道大，天大，地大，人也大。宇宙中有四大，而人是四大之一。

天下人都对我说，宇宙及其起点和终点，似乎不能描绘清楚。的确宇宙规律现在看似不能描述；之所以看似不能描述，是因为现在人们还没有领悟到宇宙及其自身的规律。如果想要详细描述它们的奥妙，那是很久很久以后的事情了。

【注解】 “普朗克”探测器所绘出的宇宙微波背景辐射图勾画

出宇宙大爆炸的遗留痕迹，为人类展示了一张 137 亿年前大爆炸后新生宇宙的蓝图，见证了宇宙诞生 38 万年后的情形。它反映出宇宙诞生初期情形实际上是处于一种宏观的混沌状态，由一些小的不规则物体变成更为稠密的区域，即清者向上为天，浊者向下为地，最终形成我们现在的宇宙形态。

另外一种微观的混沌状态可能包括宇宙诞生时的起点（奇点）和宇宙返回后的终点（黑洞）：137 亿年前，宇宙大爆炸之前的“临界点”只有千万亿分之一毫米大的一个奇点，一切都被压缩在一个温度极高，密度极大的区域里；奇点内的能量剧烈膨胀，开始形成包罗万象的宇宙。这就是能量和质量可以互相转化，即爱因斯坦的著名的公式： $E=mc^2$ 。宇宙大爆炸创造了相对时间，创造了相对空间，创造了宇宙，创造了万物，创造了人类。宇宙大爆炸前的奇点所指，应该是宇宙诞生时的起点。

黑洞，是由质量足够大的恒星在核聚变反应的燃料耗尽死亡后发生引力坍缩而产生的，它包括一个密度无限大、时空曲率无限高、体积无限小的奇点中心和一个空而不可见的天区周边。依据爱因斯坦的相对论，当一颗垂死恒星崩溃时，它将聚集成一点，这里将成为黑洞，吞噬邻近宇宙区域的所有光线和任何物质。黑洞所指的应该是宇宙返回后的终点。老子认为，起点（或奇点）和终点（或黑洞）是独立而不改、周行而不殆的。

最近，物理学家宣布人类首次利用“激光干涉引力波天文台”（Ligo）两台孪生的引力波探测器直接探测到引力波。这项新的发现所

探测到的引力波，是由 13 亿光年之外的两颗黑洞在合并的最后阶段产生的。电磁波或只能让人类看到大爆炸 38 万年之后的景象，而引力波则能让人类回到宇宙大爆炸的最初瞬间，并可以期待透过宇宙史看到黑洞。

“寂”：没有声音。“寥”：广阔但空虚，没有结构。“道”：指宇宙规律，包括宇宙及其从初期、奇点到黑洞之“周行而不殆”的演变规律。“道大”：“道”，意为宇宙起点和终点；“大”，意为我们现在所看到的宇宙。“似不肖”：意为不像有具体的阴阳物质，故难以描述；“肖”，甲金文意为男女阴阳。

02. 【原文】 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，以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。（原第一章）

【译文】 宇宙规律是可以用语言来描述的，但并非道路的“道”的本意；同样，宇宙规律是可以用词汇来命名的，但并非名字的“名”的本意。“无”是指形成天地的本始；“有”是指创造万物的根源。所以从“无”中，去探索宇宙返回终点（黑洞）的奥妙；从“有”中，去观察宇宙诞生起点（奇点）的端倪。“无”和“有”这两者，是同一本原，只是名称不同、阴阳两面而已，但都是宇宙万物变化之循环往复的规律，又分别是宇宙的起点和终点出入的大门。

【注解】 “道可道，非常道”中出现了三个“道”字，分别表示不同的含义：第一个“道”意为宇宙及其自身的规律，或奇点和黑

洞，或起点和终点，或宇宙诞生初期和宇宙回归末期；第二个“道”意为言说、表达和描述；第三个“道”是本意，意为道路的道，甲金文“道”的涵义是指人站在十字路口，用大脑思考判断，决定走哪条路。“无”：针对黑洞和奇点来说，黑洞是无，可用阿拉伯数字“0”来表示；针对奇点和宇宙及其诞生初期来说，奇点是无。“有”：针对黑洞和奇点来说，奇点是有，可用阿拉伯数字“1”来表示；针对奇点和宇宙及其诞生初期来说，后者是有。“常”：甲金文意为女性的月事，即规律。“常无欲”：指宇宙规律，黑洞。“常有欲”：指宇宙规律，奇点。“妙”：同奥，即奥妙。“奥”，甲金文意为阴阳结合产生男性；“妙”，甲金文意为阴阳结合产生女性；“奥妙”表示阴阳结合，繁衍后代。“缴”：在“愿意”意涵上同“纳”——甲金文“缴”，意为男女结合时男方愿意；甲金文“纳”，意为女方接受。“缴”字，郭店本为“徼”，敦煌本为“𨾏”，大同小异；本书用“缴”，使“缴”和“纳”对应于“奥”和“妙”。“玄”：甲金文意为生育后代，指生生不息的宇宙规律。“众妙”：意为宇宙的万事、万物和万象，即包罗万象的宇宙。

03. 【原文】 道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。（原第四章）

【译文】 宇宙的形成，就像水形成漩涡那样，阴阳二气的相互作用必须适中，不可不及，不可太过，要恰到好处。它既像雄性阳液一样，看似万物的祖先；又像雌性阴液一样，感觉似有似无。我不知

道它从何而来，但它是宇宙万象的祖先。

【注解】 一项科学实验研究发现，万有引力塑造了宇宙。如果为人造宇宙所设定的引力弱于该宇宙本身，则宇宙内一切物质就会快速飞散，因此无法形成星河；如果为人造宇宙所设定的引力强于该宇宙本身，则结果万物将会沦为黑洞，根本形成不了宇宙；所以要形成人造宇宙，引力的设计必须适中，恰到好处。老子常用水来比喻道。“冲”：甲金文意为水中央，指水的漩涡。“用之”：这里表示水形成漩涡所需要的某种力量，即阴阳二气相互协调的力量，这种力量在太极图中用“S”形来表示。现代科学发现，受到科氏力的影响，水漩涡的旋转方向在北半球是逆时针方向，在南半球为顺时针方向，这可能与地球的自转有关。“不盈”：意没有不及，没有太过，恰到好处。“渊”：甲金文意为男性的精液。“湛”：甲金文意为女性的生理性白带。“象”：指万象。

04. 【原文】 反者，道之动；弱者，道之用。天下万物生于有，有生于无。（原第四十章）道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。（原第三十五章）

【译文】 返回黑洞的过程，是宇宙运动的规律；进入黑洞里面，是宇宙作用的规律。宇宙万物起源于奇点（起点），奇点来源于黑洞（终点）。

奇点爆炸，恬淡虚无，看之不见，听之不到，用之不竭。

【注解】 “反”：意返也。“道”：指宇宙规律。“弱”：意

为入。“天下”：此处意为宇宙；另，“天下”还有天下人之意。“有”：指起点（奇点，1）；“无”：指终点（黑洞，0）。“道之出口”：指宇宙的起点、奇点。“淡”：甲金文意为水火的阴阳规律，即道法自然。“味”：甲金文意为未成年人所需的物质和精神上的给养，以确保个体的生存和种族的发展；“无味”，意无为。

05. 【原文】 三十辐，共一轂，当其无，有车之用；埴埴以为器，当其无，有器之用；凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利；无之以为用。（原第十一章）

【译文】 30 根辐条汇集于一轂，当轂中空，才有车的作用；揉和陶土而制作成器皿，当皿中空，才有器的作用。雕琢门窗建造出房屋，当房中空，才有室的作用。所以，“有”能使万物成长；“无”能使万物产生。

【注解】 “辐”：指车轮中连接轴心和轮圈的木条。“轂”：指车轮中心的圆孔。通过三个具体的实例，老子提出了有和无、利和用的阴阳辩证关系以及三生万物的思想。有和无、利和用是相互依存并相互作用的，无形的东西会产生巨大的作用，只是不易察觉而已。30 根辐条的数目取法于月数。

06. 【原文】 致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰“静”；静曰“复命”；复命曰“常”；知常曰“明”。不知常，妄作凶。知常容；容乃公；公乃全；全乃天；天乃

道；道乃久；没身不殆。（原第十六章）

【译文】 当宇宙即将返回没有结构、没有声音的黑洞时，我和万物一起会见证这一返回的过程，感悟循环往复的道理。万物芸芸，各自返回到它们的终点。回到终点，万籁静寂，天命攸归，人之常理，这就是宇宙永恒的规律。认识不了这个永恒的规律，就会轻举妄动，自取灭亡。只有按照自然规律，方能兼收并蓄，大公无私，全心全意，天人合一，尊道贵德，循道长久，生生不息。

【注解】 万物都是由动而生长，由静而归根，即生长收藏。虽然生生不已，但最终都回归其本。树木春生夏长，秋收冬藏，落叶归根。天有天根，物有物蒂，人有本源，天下没有无根之事物。宇宙也不例外，宇宙爆炸就是春生；天地形成就是夏长；返回黑洞就是秋收；回到终点就是冬藏。此乃阴阳消长的规律。宇宙万物就是一个从起点到终点，从终点到起点，又从起点到终点，循环往复、周而复始的过程。

“虚极”：寥也，没有结构。“静笃”：寂也，没有声音。“命”：甲金文意为男女，即阴阳；“常”：甲金文意为女人的月事；“明”：甲金文意为日月和阴阳；因此，“命”“常”“明”三名词均表示阴阳规律或自然规律。

07. 【原文】 谷神不死，是谓“玄牝”。玄牝之门，是谓“天地根”。绵绵若存，用之不勤。（原第六章）

【译文】 生生不息，永不停竭，这就是雌性的自然规律；生生

不息的雌性之门，是天地的根源。宇宙连绵不绝，千古长存；取之不尽，用之不竭。

【注解】 “谷神”：“谷”和“神”二字在甲金文均表示雌性动物繁衍后代、生生不息的意思。“牝”：指雌性动物的生殖器，老子在这里用雌性之门来比喻黑洞。“存”：甲金文意为成年女性生子。“勤”：意劳累、穷竭。

08. 【原文】 人法地，地法天，天法道，道法自然。（原第二十五章）道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。（原第四十二章）

【译文】 人效法于地，地效法于天，天效法于奇点和黑洞，奇点和黑洞效法于自然规律。自然规律，就是一个由黑洞到奇点再到宇宙诞生初期混沌的统一体；然后清者向上，浊者向下，该统一体就产生天和地以及阴阳之气；由天地和阴阳两气相交进一步形成各种不同的新生体；最后，各种不同的新生体共同构成了宇宙自然的万物、万象和万事。

万物背阴而向阳，阴阳二气通过正和反两个方面的相互作用共同形成统一的和谐体。

【注解】 “法”：意为效法。宇宙大爆炸后的混沌初期，由一些小的不规则物体逐步变成更为稠密的区域，所以天先于地形成，而万物和人后于地产生；一阴一阳之谓道，天源于道（终点和起点），而黑洞和奇点的互根、互用和转化是宇宙自然的规律使然。因此，才

有人法地、地法天、天法道、道法自然的顺序规律。

“道”是指宇宙自然发生、发展和消亡的周而复始的规律。“一”是指有阴有阳的奇点，为阴阳同体，也叫“太极”，是天地的基因，是万物的基因，也是人的基因（DNA）。孔子说“易有太极，是生两仪”；“一”又是“易”；“一”还指“一阴一阳之谓道”的“道”。是故“道生一”；“一”乃“道”也，“易”也，太极也，DNA也。

“一生二”：太极生两仪，“二”指两仪，就是阴阳，就是天地，就是男女、雌雄和公母；“二生三”：“三”就是指由不同的、特定的“阴”和“阳”结合，形成的不同的、具体的“三”，包括动物、植物和矿物，阳光、空气和水，以及修身、齐家和治国。“三生万物”：就是指所有的、具体的“三”共同形成了宇宙的万物、万象和万事。从哲学的角度来看，道=1、1=2、2=3、3=万物；从科学的角度来看，道 $\neq$ 1、1 $\neq$ 2、2 $\neq$ 3、3 $\neq$ 万物；故，“生”包含了“=”和“ $\neq$ ”阴阳两方面的意思。因此才有道生一、一生二、二生三、三生万物的顺序规律。

背部主静，属于阴；腹部主动，属于阳，故负阴抱阳。“冲气”：指阴阳两气通过互相交感、对立制约、消长平衡、互跟互用和互为转化，最终达到和谐统一的状态。

09. 【原文】 大道泛兮，其可左右，常无欲。万物恃之以生而不辞。功成而不有：衣养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。（原第三十四章）

【译文】 宇宙浩渺，无边无际，无私无欲。万物循道而行，生生不息，义无反顾。宇宙产生了万物而不自恃有功：养育了万物而不先入为主，可以称它为“小”；使万物归附而兼收并蓄，可称它为“大”。由于它始终不妄自尊大，所以才能成就它的大爱无疆。

【注解】 “大道”：同“道大”，但在这里所突出的是“名大”，宇宙广阔无边。“常无欲”三字，通行版中在“衣养万物而不为主”之后，作者认为放在此处较合理一些。“小”：指从无到有。“大”：指从有到无。

10. 【原文】 视之不见，名曰“夷”；听之不闻，名曰“希”；搏之不得，名曰“微”。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦：其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。（原第十四章）

【译文】 看不见，名叫“夷”；听不到，名叫“希”；摸不着，名叫“微”。此三者同时用于形容奇点和黑洞的状态，不可分割。黑洞上面不明，下面不暗，绵绵不绝而不可名状。万物都将返回终点黑洞。这是无形态的状、无物质的象，把它叫作“惚恍”。迎着它，看不见其头；随着它，看不见其尾。把握宇宙规律，就是要循道而行，才可统御万物、万象，万事。能够知晓宇宙的起源，就知道了宇宙的规律。

【注解】 “道”（奇点和黑洞）是无色、无声和无形的。“致

诘”：意纠结；“诘”：甲金文意为追问。“一”：道也。“皦”：明也。“昧”：暗也。“复归于无物”：指返回黑洞。“惚”：甲金文意为男人特定情况下的心理感受；“恍”：甲金文意为女人特定情况下的精神状态；“惚恍”表示一种形而上的心灵和神灵的状态。“古之道”：指宇宙规律。“御”：意驾驭。“古始”：指宇宙起源。

11. 【原文】 孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚；惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。（原第二十一章）

【译文】 上德的表现形式就是尊道贵德，循道而行。当奇点爆炸形成宇宙时，是一种混沌状态，是模糊隐约、难以辨认的。那样的惚惚恍恍，其中却有迹象；那样的恍恍惚惚，其中却有实物。这就像妊娠和分娩一样，有一种“元气”的存在；“元气”的存在自有其规律，就是阴阳的结合。说今道古，这种规律永恒不变，依据它才能认识万物的本始。我是怎么知道万物本始的规律呢？就是从其中的道理中认识到的（道德）。

【注解】 本章从孔德（人德）开始，提出了“德”的概念。“德”：甲金文意为勇往直前，走上康庄大道，是道的显现和作用。“孔”：甲金文意为哺乳行为。“孔德”指人类繁衍所必须遵循的自然规律，循道而行就是上德。“惟恍惟惚”：此处的“恍惚”是指宇宙诞生初期宏观的混沌状态。“窈”：甲金文意为分娩；“冥”：甲金文意为

受孕。“精”“真”和“信”：甲金文均意为男女阴阳结合的自然规律。“阅”：甲金文意为孕育；“甫”：甲金文意为生长。

12. 【原文】 道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之：长之育之；亭之毒之；养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。（原第五十一章）玄德，深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。（原第六十五章）

【译文】 道生成万物，德滋养万物，万物形成万象，生势促成万物。所以万物没有不尊崇道（自然规律）和尊重德（循道而行）的。道所以受尊崇，德所以被尊重，就在于它符合阴阳规律，并顺应自然。所以道生成万物，德滋养万物：使万物得以孕育和成长，使万物得以壮大和成熟，使万物得以蓄养和繁衍；能给万物生灵而不据为己有，能为万物服务而不桀骜自恃，能使万物生长而不主宰一切。这就是尊道之德。

尊道之德，厚德载物，源远流长，与万物返璞归真、返回终点，然后又回到宇宙自然的起点。

【注解】 本章主要提出了道和德等的作用。“道”：此处泛指自然规律。“畜”：甲金文意为阴阳二气滋养万物生长。“命”：甲金文意为男女阴阳规律。“亭”：甲金文意为男子长大；“毒”：意为女子成人。“玄”：道也。“反”：返也。“大顺”：“大”，名道，指宇宙；“顺”，甲金文意为水的源头，水，几于道；故“大顺”