

全民德育经典读本

全民德育经典读本编委会 编著  
沐高 主编

# 道德经精读本



中華書局

全民德育经典读本

全民德育经典读本编委会 编著  
沐斋 主编

# 道德经精读本



中华书局

# 前 言

老子(约公元前571年~公元前471年),姓李,名耳,字伯阳,谥号聃,故又称老聃。老子是春秋时期楚国苦县厉乡曲仁里人,曾做过周朝“守藏室之官”(管理藏书的官员)。作为道家学派的创始人,老子是我国最伟大的哲学家和思想家之一,同时也是对世界文化产生重大影响的中国文化名人之一。

《道德经》(又称《老子》)是老子唯一存世的著作,和《易经》、《论语》等经典著作一样,对中国人的思想产生了极为深远的影响,其奥妙的哲学思索与高深的智慧体悟体现了中国古人认识自然、思索宇宙的杰出水平,并以其独特的“道法自然”、“无为而治”的思想境界广受全球其他文化的推崇。

党的十七大报告提出了“弘扬中华文化,建设中华民族共有精神家园”的战略任务,2011年10月18日十七届六中全会通过的《中共中央关于深化文化体制改革,推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》更是明确要求“培养高度的文化自觉和文化自信,提高全民族文明素质,增强国家文化软实力,弘扬中华文化,努力建设社会主义文化强国”,并要求“发挥国民教育在文化传承创新中的基础性作用,增加优秀传统文化课程内容”。因此,在大中小学生中间开展常态可持续的优秀传统文化经典诵读教育活动,就是以实际行动传承中华优秀传统文化,对我国文化的大发展大繁荣、建设文化强国具有重大意义。

为此,我们推出了《全民德育经典读本》这套丛书。其中,《道德经精读本》主要供成年读者研读《道德经》,采用主题归类的类解形式,在原文注音、注释和译文之外另加有详细的析论,帮助读者吃透文意、加强理解;《道德经简读本》主要面向广大青少年,提供原文注音、注释和译文,且插入丰富的彩色插图,图文并茂,怡情悦目,活跃学生思维,另赠口袋本《道德经》为原文逐字注音本,适合诵读,不含注释及解析等内容,有利于提高专注度,便于顺畅诵读。本丛书注音以现代汉语语音规范为准。凡假借字,存其借字而读其本音;“一”和“不”具体语境中应当读变调的,书中只注本调,不注变调,请在诵读中注意语音变化。

希望本套丛书不仅可以培养学生对中华文化的自豪感和荣誉感,积极继承祖先优秀的天人合一、尊道贵德、和合之美等精神文化,还有助于提高语言表达能力和个人修养,进而养成兼容并包的博大胸怀。

《全民德育经典读本》编委会

# 目录

## 第一部分 论道

第一章	1
第四章	3
第六章	4
第十一章	5
第十四章	7
第二十一章	9
第二十五章	10
第三十二章	12
第三十四章	13
第三十五章	15
第四十章	15
第四十一章	16
第四十二章	18
第五十一章	19

## 第二部分 养生

第九章	21
第十二章	22
第四十四章	23
第四十六章	24
第五十章	25

## 第三部分 修身

第七章	27
第八章	28
第十章	30
第十三章	31
第十五章	33
第十六章	34
第二十章	35

第二十二章	37
第二十四章	39
第二十六章	40
第二十八章	41
第三十三章	43
第四十五章	44
第四十七章	46
第五十二章	47
第五十四章	49
第五十五章	50
第五十九章	52
第六十二章	53
第六十三章	54
第六十七章	56
第七十章	57
第七十一章	58
第七十六章	59
第七十八章	61
第八十一章	63

## 第四部分 砭时

第十八章	65
第三十八章	67
第五十三章	69
第七十四章	70
第七十五章	71
第七十七章	72

## 第五部分 治国

第二章	74
第三章	76
第五章	77

第十七章	78
第十九章	79
第二十三章	81
第二十七章	82
第二十九章	83
第三十六章	85
第三十七章	86
第三十九章	87
第四十三章	89
第四十八章	90
第四十九章	91
第五十六章	92
第五十七章	93
第五十八章	95
第六十章	96
第六十一章	97
第六十四章	99
第六十五章	101
第六十六章	102
第七十二章	104
第七十三章	105
第七十九章	105
第八十章	106

## 第六部分 治兵

第三十章	109
第三十一章	110
第六十八章	112
第六十九章	113

## 第一部分 论道

### 【引言】

《道德经》中的道是什么？似乎是玄而又玄的，但是老子还是讲出来了。在老子的思想世界里：道，浑沌而成，先天地生，是效法自然而形成的宇宙本体和规律法则，是“天地之母”，“万物之宗”；道，独立存在，无处不显，周而复始，对立转化，是自然、社会和人生命运的主宰；道，空虚不盈，清静无为，顺应自然，养育万物，除旧更新；“道常无名”，“道隐无名”，质朴纯厚，玄妙幽深，人们根据自己的认识勉强称之为“道”……由此可知，老子的道，是复杂而又重要的哲学观念，老子以这种虚无的天道取代了商周以来的天命观，构建了自己的宇宙观。《道德经》中的第一、四、六、十一、十四、二十一、二十五、三十二、三十四、三十五、四十、四十一、四十二、五十一章，共十四章，重在论道。

### 第一章

dào kě dào fēi cháng dào míng kě míng fēi cháng míng  
道可道，非常“道”<sup>①</sup>。名可名，非常“名”<sup>②</sup>。

wú míng tiān dì zhī shǐ yǒu míng wàn wù zhī mǔ gù  
“无”<sup>③</sup>名天地之始<sup>④</sup>；“有”<sup>⑤</sup>名万物之母<sup>⑥</sup>。故

cháng wú yù yǐ guān qí miào cháng yǒu yù yǐ guān qí jiào  
常“无”，欲以观其妙；常“有”，欲以观其徼<sup>⑦</sup>。

cǐ liǎng zhě tóng chū ér yì míng tóng wèi zhī xuán xuán zhī yòu xuán  
此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，

zhòng miào zhī mén.  
众妙之门。

### 【注释】

①道可道，非常“道”：前一“道”，名词，指宇宙本体、万物之源、运行法则。后一“道”，动词，阐述，解说。常，恒，普遍的，永恒的。常道，指浑然一体、永恒存在、运动不息的大道。②名可名，非常“名”：前一“名”，名词，道之名。后一“名”，

动词，命名，说明。常名，指浑然一体、永恒存在、运动不息的道之名。③无：指道。④天地之始：天地的本初。《说文》：“始，女之初也。”⑤有：指由道而产生的万物。⑥万物之母：万物的本原。⑦徼：边际，这里有端倪的意思。

### 【译文】

道是可以阐述解说的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、运动不息的大道；道名也是可以命名的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、运动不息的道之名。

无，称天地的初始；有，称万物的本原。因此，从常无中，将以观察道的微妙；从常有中，将以观察道的端倪。

这无、有二者，同出于道而名称不同，都可谓玄妙幽深。玄妙而又玄妙，正是天地万物变化的总源头。

### 【析论】

此章一开篇就提出了“道”的概念，指明了道蕴涵宽泛丰富，用任何概念都无法称谓它。道作为万物的生成者和宇宙的本原，并不是万物之中的某一类事物，它包蕴至大，外延至广。一经文字的规定或语言的表述，形而上的“道”，便变成了形而下的“器”，抽象的“道”便成为了具体的事物，而具体的事物当然不是宇宙的本原，也不是促使万物运动变化的规律，所以说“道可道，非常‘道’”。

接下来提出“名”的概念，老子认为所命之名是就道的某一特征进行概括，不能完全真实界定“道”的内涵和外延。道既然不可言说，自然也就不能给它命名，因为名称源于事物的特征，而道是无形无状的。所以说，“名可名，非常‘名’”。

“无”和“有”两个概念也是用来揭示道的。在这里“无”并不是没有，而是指道幽隐玄妙不能为我们的感官认识，这是指道的无形；老子并未停止对道的特征的形容，又用“有”来形容道，这样形而上的道就落实为生成万物的道，不再是空泛的概念。“无”与“有”，同出一源而名称各异，深远莫测。

任何具体事物都是有名的，是可以言说的，但道不是具体可指的事物，它无形无名，不可言说，因此也就是“无”。那又为什么说“有”是万物之母呢？是因为“无”是“道”潜在的无限可能性，“有”是“道”能生成万物的体现。

《道德经》重在论道，此章重点提出道的观念，认为道是不可概念化的，也是



老子像

不能用语言形容的，它是天地万物的根源。道的概念在老子的思想中有很多不同的指向，在这里主要是指：浑沌而成、先天地生的宇宙本体和效法自然而形成的规律法则。

这一章是最为抽象的一章，用玄妙的语言来解释道，如果看完老子的全文再看此章就会豁然开朗，否则就如坠云雾里。

## 第四章

dào zhōng ①, ér yòng zhī huò bù yíng ②。  
道冲①，而用之或不盈②。

yuān ③ xī sì wàn wù zhī zōng [cuò qí ruì jiě qí fēn hé qí  
渊③兮，似万物之宗。〔挫其锐，解其纷，和其

guāng tóng qí chén ④] zhàn ⑤ xī sì huò ⑥ cún  
光，同其尘，④〕湛⑤兮，似或⑥存。

wú bù zhī shuí zhī zǐ xiàng dì zhī xiān ⑦。  
吾不知谁之子，象帝之先⑦。

### 【注释】

①冲：本为“虚”。引申为空虚。②不盈：不盈满。盈，充盈，充实。③渊：水深样子，形容道的幽深广大。④此四句疑为第五十六章错简重出。上面“渊兮”句当与“湛兮”句相对成文。⑤湛：隐没。《说文》：“湛，没也。”⑥或：有。⑦吾不知谁之子，象帝之先：象，好像。帝，天帝。

### 【译文】

道是空虚的，然而使用它或许不会穷尽。

深邃啊！好像万物的宗主。〔挫折人们的锐气，解决人们的纠纷，混合他们辨识万物的智力之光，规范他们动作行为的世俗之尘，〕隐没啊！又好似实有而存在。

我不知道它是何时产生的，好像是在天帝之前。

### 【析论】

本章一开始就用“冲”字指明道的特征是空虚无形的，接着用“渊兮”、“湛兮”来形容道的状态。老子在这里把道人格化，意在指明道的来处，却无可考究，只能用“象



列子御风图

帝之先”表明它在天地万物之先。

本章指出道的空虚无形，其作用无穷无尽，用之不竭，对于道而言，任何事物不管有多繁杂，有多庞大，道都能承载它们。但同时又指出道不是虚无，而是宇宙自然的本体和规律。

帝，本来是人格神，汉以来常把帝与天混为一谈，是不对的。帝所居的帝廷是在天上。在帝之前，有什么是更古老的呢？那就是道，创造一切而不被创造，是宇宙的本原。

本章主要还是解释道的，但是从个人修身角度来看，对我们也有借鉴意义。道就如来自远处的流泉，涓涓细流流注不休，终汇聚成无底深渊。它不拒倾注，永远没有满盈，没有止境。修道的根本，要冲虚自然，不盈不满，来而不拒，去而不留，吐故纳新，留存无碍而不往。所以在现实的人生中，一切不为太过，不可执著。

要知道，与“道”的博大和恒久比起来，大自然的每种事物，无论人或物都有其限度，时间上有长短，空间上有广狭，功能上有大小：如大海无论如何浩瀚，总是有边的，高山无论如何高耸，总是有顶的，社会中的个人无论如何长寿，总是短暂的。曹操有诗云：“神龟虽寿，犹有竟时；螭蛇乘雾，终为土灰。”是说神龟虽能长寿，但还有死亡的时候；螭蛇即使能乘雾升天，最终也得死亡，变成灰土。可见大自然中万事万物都受制于其固有的限度，在这个限度之外，就会消亡。大自然尚有沧海桑田的巨变，人世的繁华更是转瞬即逝。

我们生活在这个社会中，要常常从“道”中汲取大智慧，使自己的精神达到辽阔博大和渊深虚静的境界。

## 第六章

gǔ shén bù sǐ      shì wèi xuán pīn      xuán pīn zhī mén  
谷神不死<sup>①</sup>，是谓玄牝<sup>②</sup>。玄牝之门，

shì wèi tiān dì gēn      mián mián ruò cún      yòng zhī bù qín  
是谓天地根。绵绵若存<sup>③</sup>，用之不勤<sup>④</sup>。

## 【注释】

①谷神不死：谷，山谷。有水曰溪，无水曰谷。谷无水则空虚。神，变化。不死，变化不停。②玄牝：微妙的母体。③绵绵若存：永续不绝。④勤：辛劳，倦怠。

## 【译文】

虚空的变化永远不停息，这是微妙的母体。微妙的母性之门，就是天地的根源。绵延不绝好像永远存在，运行而不知倦怠。

## 【析论】

此章对道的描述由谷神进而称之为“玄牝”。谷是指道的虚空，神是指变幻莫测。“谷”和“神”都是对“道”的状态的描写，“不死”是说它永恒存在。从语法结构的角度看，“谷”、“神”、“不死”是处在相等的位置上的，都是对“道”的形容。在这里，老子是用这两种状态来寓“道”，“不死”点出道的永恒性。联系全书来看，“谷神不死”对应的就是第一章首句所说的常道，这并非是有别于宇宙本原之道的另一种道，而是同一个“道”，称它常道是为了突出道的永恒性。老子所讲的“道”具有伟大而崇高的母性，人类最原始的本性表现为对母体的依恋，这是人类的精神需求，而老子思想中的自然是人类的母体，所以老子的道与自然是合二为一的。



道教仙山：三清山

## 第十一章

sān shí fú ① gòng yī gǔ ② dāng qí wú ③ yǒu chē zhī yòng shān  
三十辐①，共一毂②，当其无③，有车之用。埴

zhí ④ yǐ wéi qì dāng qí wú ⑤ yǒu qì zhī yòng  
埴④以为器，当其无⑤，有器之用。

zāo hù yǒu ⑥ yǐ wéi shì dāng qí wú ⑦ yǒu shì zhī yòng  
凿户牖⑥以为室，当其无⑦，有室之用。

gù yǒu zhī yǐ wéi lì ⑧ wú zhī yǐ wéi yòng ⑨  
故有之以为利<sup>⑧</sup>，无之以为用<sup>⑨</sup>。

## 【注释】

①辐：辐条，车轮上连接车毂与轮圈的木条。 ②毂：车轮中心有圆孔的圆木，其中插轴。 ③无：这里指车毂中心的圆孔。 ④埴埴：用水和黏土揉成可制器皿的泥坯。埴，以土和泥，揉和。埴，制陶的粘土。 ⑤无：这里指陶器中空。 ⑥户牖：门窗。 ⑦无：这里指门窗中空。 ⑧利：便利。 ⑨用：作用。

## 【译文】

三十根辐条汇集到一个车毂上，有了车毂的中空，才能具有车的作用。把粘土放进模具做成器皿，有了器皿的中空，才能具有器皿的作用。

开凿门窗以为房舍，有了门窗的中空，才能具有房舍的作用。

因此，有给人便利，无发挥了它的作用。

## 【析论】

本章用各种器物的有和无作比喻，指出无的作用。如：有车轮而无车毂的中空，不能用；有陶器而无陶器的中空，不能用；有房屋而无门窗的中空，不能用。重在说明有与无的辩证关系，有、无是相互依存、相互作用的，只是人们往往看重有形，

忽视无形，此章重在彰显无形的作用。老子之所以强调“无之以为用”，并非要否定“有之以为利”，而是要纠正人们常识的偏见，照亮认识和实践的盲点，使人们的观察、思考和实践更全面、更深刻。

老子常常通过天地、刍狗、风箱、山谷、水、土、容器、车轮、房屋等具体物象，显现抽象的道理。因此《道德经》往往是从具体到抽象、从感性认识到理性认识。此章很巧妙地说明有和无的关系，一个碗或茶盅中间是空的，可正是那个空的部分起了碗或茶盅的作用。

老子强调无的作用，提醒人们注意事物对立面的相互依存关系，引导人们注意无用之用，要人们不要只以占有“实”为目的，死盯着实有的东西不放，而要看到无欲、无为、无用的巨大功用。在老子之后，庄子很能体悟老子的旨意，他写了很多寓言，对老



木雕吕洞宾

子的这一思想做了很多发挥。比如在《庄子·人间世》中，庄子讲的商丘大木因不材而全其生的故事，此树因为形状拳曲，不合实用，因而没有被砍伐，得以高大异常，枝繁叶茂，可以庇荫驷马千乘休息于下，这不是无用的大用吗？老子、庄子能透过正面，超出常规认识，把握住事物的反面，从而开拓了认识的新天地和新境界，是值得称道的。

## 第十四章

shì zhī bù jiàn míng yuē yí ① tīng zhī bù wén míng yuē  
视之不见，名曰“夷”①；听之不闻，名曰

xī ② bó zhī bù dé míng yuē wēi ④ cǐ sān zhě bù kě zhì jí ⑤  
“希”②；搏③之不得，名曰“微”④。此三者不可致诘⑤，

gù hùn ér wéi yī qí shàng bù jiǎo ⑥ qí xià bù mèi ⑦ mǐn mǐn xī bù kě  
故混而为一。其上不皦⑥，其下不昧⑦，绳绳兮⑧不可

míng fù guī yú wú wù ⑨  
名，复归于无物⑨。

shì wèi wú zhuàng zhī zhuàng wú wù zhī xiàng shì wèi hū huǎng ⑩  
是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍⑩。

yíng zhī bù jiàn qí shǒu suí zhī bù jiàn qí hòu  
迎之不见其首，随之不见其后。

zhí ⑪ gǔ zhī dào yǐ yù jīn zhī yǒu  
执⑪古之道，以御今之有。

néng zhī gǔ shǐ shì wèi dào jì  
能知古始，是谓道纪。

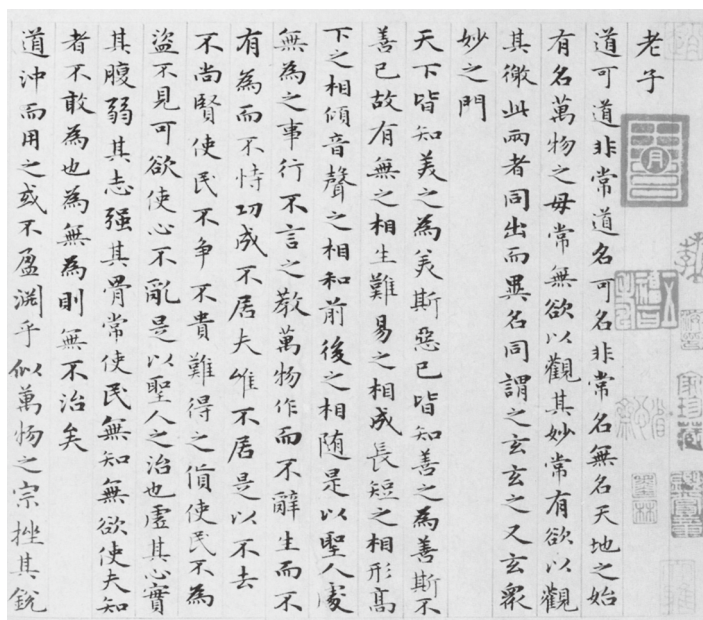
### 【注释】

①夷：《经典释文》曰：“钟会云：‘灭也，平也。’”即无形。河上公注：“无色曰夷。”

②希：《经典释文》曰：“希，疏也，静也。”即无声。河上公注：“无声曰希。”

③搏：拍击。④微：《经典释文》曰：“细也。”即无形体。河上公注：“无形曰微”。

⑤诘：讯问，追究，思议。⑥皦：洁白，光明。一作“皎”，《说文》：“皦，



赵孟頫书法作品《道德经》

玉石之白。皎，月之白。” ⑦昧：阴暗。 ⑧绳绳：纷纭不绝，无边无际。

⑨复归于无物：还原为没有物态。复归，还原。无物，无形态。 ⑩惚恍：似有似无，茫然不定。 ⑪执：持守。

## 【译文】

看却看着不着，叫做“夷”；听却听不着，叫做“希”；拍却拍不着，叫做“微”。这三者无从推问，因此混沌为一体。它的上面不光明，它的下面不阴暗，无边无际，不可名状，最终还原为没有物态。

这就是没有形状的形状，没有物象的象，称做惚恍。

迎着它看不见它的前头，追随它看不见它的后背。

把握古有之道，用来驾御当今的具体事物。

能够了解宇宙的初始，就称为道的纲纪。

## 【析论】

本章一开头就用“夷”、“希”、“微”来形容感官不能捕捉的道，又用“迎之不见其首，随之不见其后”来描述，先提出有一个看而不见，听而不闻，又触摸不到的混元一体的东西。要说它是物，它又不同于物质世界的物体那样可以看得见，听得到，摸得着。要说它不是物，宇宙万有的存在，都由它造化而来。它在理念上称之为“道”，它是超越了人类的知觉作用的。老子从多个层面、多种角度对“道”体进行了描述。“道”幽而不显，无法感知，老子通过“有”显示“无”，通过具象反衬抽象，“道”的本质得到进一步阐释。道是超体验存在的。

“执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”具有启示意义，从古至今，

道是不变的，道的含义广泛，包括学习之道、人生之道等等，只有了解古代的这些方式方法，透彻其中的大道，才能为我所用，达到更好的人生境界。

## 第二十一章

kǒng dé zhī róng<sup>①</sup> wéi dào shì cóng<sup>②</sup> dào zhī wéi wù wéi huǎng wéi hū<sup>③</sup>。  
孔德之容<sup>①</sup>，惟道是从<sup>②</sup>。道之为物，惟恍惟惚<sup>③</sup>。

hū xī huǎng xī qí zhōng yǒu xiàng<sup>④</sup> huǎng xī hū xī qí zhōng yǒu wù yǎo xī míng<sup>⑤</sup>。  
惚兮恍兮，其中有象<sup>④</sup>；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥

xī<sup>⑤</sup> qí zhōng yǒu jīng<sup>⑥</sup> qí jīng shèn zhēn<sup>⑦</sup> qí zhōng yǒu xìn zì gǔ jí jīn<sup>⑧</sup>。  
兮<sup>⑤</sup>，其中有精<sup>⑥</sup>；其精甚真<sup>⑦</sup>，其中有信。自古及今，

qí míng bù qù yǐ yuè zhòng fǔ<sup>⑧</sup> wú hé yǐ zhī zhòng fǔ zhī zhuàng zāi yǐ cǐ。  
其名不去，以阅众甫<sup>⑧</sup>。吾何以知众甫之状哉！以此。

### 【注释】

①孔德之容：大德的模样。孔，大。德，道的体现。容，容貌，模样。②惟道是从：唯有跟随着道而变化。③道之为物，惟恍惟惚：道作为事物，似有似无。④象：迹象。⑤窈兮冥兮：遥远幽深。⑥精：精神，规律。⑦真：真切，真实不虚。⑧以阅众甫：阅，视，察。甫，始。

### 【译文】

大德的模样，随着道而变化。道作为事物，似有似无。如此恍恍惚惚，其中却有迹象；如此惚惚恍恍，其中却有实物。遥远幽深啊，其中却有精神；这精神非常真切，可以得到验证。从古到今，它的名字永远不会消失，可以用来视察万物的初始。我怎么知道万物的情状呢？从“道”认识的。

### 【析论】

此章提出大德的表现以“道”为转移。“道之为物”，虽然“惟恍惟惚”，然其“有象”、“有物”、“有精”、“有信”、“有名”，“道”是一种真实性存在。道落实在社会人生层面就是德。

此章看似在说明道与德的关系，与十四章互相补充，但实际还是在论述道。即使世间的大德，也是跟着道发生变化，道是万物的本原和归宿，永远存在。从《道

《道德经》全文中讲“德”之意，如第二十五章讲“道大”；第四十一章讲“大象”；第六十七章讲“道大”；第十章和五十一章讲“玄德”，都是讲“无欲、无为、不争”谓之玄德。

老子论道，也重在教导众人，正因为大道如此玄妙精真，且如此真实信验，又能“以阅众甫”，所以大德之人，都应当遵从道。

世间万物循环往复，一天一天，一月一月，一年一年的，老子又一次论述了宇宙自然的存在。现在的世界看似变化一日日，甚至每分每秒，但是我们的天空、我们的四季都按照自己的方式自然循环，并无变化。就如我们日常生活中的很多道理一样，千古永恒。

## 第二十五章

yǒu wù hùn chéng ① xiān tiān dì shēng ② jì xī liáo xī ③ dú lì ér bù  
有物混成<sup>①</sup>，先天地生<sup>②</sup>。寂兮寥兮<sup>③</sup>，独立而不  
gǎi ④ zhōu xíng ér bù dài ⑤ kě yǐ wéi tiān xià mǔ ⑥ wú bù zhī qí míng  
改<sup>④</sup>，周行而不殆<sup>⑤</sup>，可以为天下母<sup>⑥</sup>。吾不知其名，  
qiǎng zì zhī yuē dào ⑦ qiǎng wèi zhī míng yuē dà ⑧ dà yuē shì ⑧ shì  
强字之曰“道”<sup>⑦</sup>，强为之名曰“大”<sup>⑧</sup>。大曰逝<sup>⑧</sup>，逝  
yuē yuǎn ⑨ yuǎn yuē fǎn ⑩ gù dào dà tiān dà dì dà rén yì dà  
曰远<sup>⑨</sup>，远曰反<sup>⑩</sup>。故道大，天大，地大，人亦大。  
yù zhōng ⑪ yǒu sì dà ér rén jū qí yī yān rén fǎ ⑫ dì dì fǎ tiān tiān  
域中<sup>⑪</sup>有四大，而人居其一焉。人法<sup>⑫</sup>地，地法天，天  
fǎ dào dào fǎ zì rán  
法道，道法自然。

### 【注释】

- ①有物混成：有一个东西混沌而成。物，指道。 ②先天地生：先于天地而存在。  
③寂兮寥兮：寂静啊，空虚啊。寂，无声。寥，空虚。 ④独立而不改：独自生存而永不改变。 ⑤周行而不殆：循环运行而永不懈怠。周，匝，环绕。殆，通“怠”，疲惫，停歇。 ⑥天下母：天地万物的根源。 ⑦强字之曰“道”：强，勉强。 ⑧逝：逝

往行，运行不息。 ⑨远：遥远，延伸遥远。 ⑩反：同“返”，返回，返回本原。《说文》：“返，还也。” ⑪域中：宇宙中。 ⑫法：效法。王弼注：“法，谓法则也。”

## 【译文】

有一个东西混沌而成，先于天地而存在。寂静啊，空虚啊，独自生存而永不改变，循环运行而永不懈怠，可以成为天地万物的本原。我不知道它的名字，勉强地称它为“道”，勉强地称它为“大”。大又称为逝，逝又称为远，远又称为反。因此说，道大，天大，地大，人也大。宇宙中有四大，而人居于四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

竹石秋菊图



## 【析论】

“有物混成”说明道的浑朴状态，“寂兮寥兮”说明道的无声无形，“独立而不改”指明道的独一无二，“周行而不殆”指明道循环而行，“可以为天地母”指出道在时序上是先于天地万物的。老子把人与道、天、地并提，列为“四大”之一，指出人与天、地、道、自然的关系。本章说明道的属性、状态、称谓和归依。

在我国古代，至少先秦时期，“自然”一词并无近现代意义上的自然界或大自然的涵义，因此将老子的“自然”理解为这一意义是错误的。从文字的角度看，“自然”的意思是“自己如此”、“自己成为这样”、“自然而然”。

在《道德经》一书中，“自然”一词共出现过五次，除本章的“道法自然”之外，还见于通行本第十七章、二十三章、五十一章、六十四章。这里面所说的“自然”都是表征万物的本然状态，它所强调的是依据自身的性质和规律来存在和发展，不受外在人为的干涉而独立存在。

老子最关注的是人的本性和万民的命运，他以人的天然本性与合理的生存状态为“自然”，以对这种本性和状态的干扰为“反自然”，强调统治者要顺应人的自然本性和合理的生存状态实施“无为而治”。“自然”是老子所推崇、所追求的最高价值，而“无为”是实现这种价值的行为方式或方法。

需要补充说明的是，老子所说的“自然”虽然不是自然界或大自然的意思，但不是说老子就没有关于这方面的思想。事实上，在先秦时期乃至整个中国古代，用

于表述自然界或大自然的词汇是“天”，或“天地”等，老子把自然界的规律称为“天之道”，老子强调“天之道”的根本目的是为“人之道”提供逻辑依据，认为“人之道”应当效法“天之道”。

### 第三十二章

dào cháng wú míng pǔ ① suī xiǎo tiān xià mò néng chén ② hóu wáng ruò néng  
道常无名、朴①。虽小，天下莫能臣②。侯王若能

shǒu zhī wàn wù jiāng zì bīn ③ tiān dì xiāng hé yǐ jiàng gān lù mín mò zhī  
守之，万物将自宾③。天地相合，以降甘露，民莫之

lìng ér zì jūn ④  
令而自均④。

shǐ zhì yǒu míng ⑤ míng yì jì yǒu fú yì jiāng zhǐ zhǐ zhī zhǐ kě yǐ  
始制有名⑤，名亦既有，夫亦将知止，知止可以

bù dài ⑥  
不殆⑥。

pì dào zhī zài tiān xià yóu chuān gǔ zhī yú jiāng hǎi ⑦  
譬道之在天下，犹川谷之于江海⑦。

#### 【注释】

①朴：质朴。②虽小，天下莫能臣：道虽然隐微，天下没有谁能够臣服它。③自宾：自己宾服。④民莫之令而自均：百姓没有谁命令它而自然均匀。⑤始制有名：万物出现后，才产生了各种名称。制，作。⑥知止可以不殆：知道界限就可以没有危险。止，禁止，界限。不殆，没有危险。⑦譬道之在天下，犹川谷之于江海：此为倒文。当以“川谷”喻“天下”，以“江海”喻“道”。

#### 【译文】

道永远无名，处于质朴的状态。它虽然隐微，天下没有谁能够臣服它。侯王如果坚守它，万物将会自己宾服。天地阴阳相交合，就降下甘露，百姓没有谁命令它而自然均匀。

万物出现后，就产生了各种名称，名称既然有了，也就知道各自的界限，知道

界限可以没有危险。就譬如道对于天下的关系，好像江海对于川谷的关系一样。

### 【析论】

本章一开始就用“无名”、“朴”来形容道。朴的本义是木之未制成器者，引申为朴质的样子。然后接着说明道隐而无形，却令天下臣服、万物自宾、“民莫之令而自均”。这是自然而然的状态，也就是所谓的“天地不仁”，“圣人不仁”。

当万物有了名称之后，要懂得如何节制，适可而止，各归其类，各守本分，才不会有什么危险。这就像道存在于天地之间，万物归顺，就好像小溪要归入大海一样，道是天下万物的归趋。

本章说明道无名而质朴的特征，也论及了名与道的关系，名界定好了就如道一样。老子通过现实世界的纷繁的名来寓意道的状态，此章运用了朴、甘露、川谷、江海的意象，一一说明道。虽然“名可名，非常‘名’”，但是为了说“道”还是要用各种意象命名。

此章的“天地相合，以降甘露，民莫之令而自均”，看似说法神奇，但与现今的环境相比来看，倒也贴近。现在上天不清，大气环境严重失衡，大地也不安宁，土地生态遭到破坏。因此降下酸雨、刮起沙尘暴、山川崩陷。远离了天地相合，自然环境就会惩罚人类。



南华秋水图

## 第三十四章

dà dào fàn xī qí kě zuǒ yòu wàn wù shì zhī yǐ shēng ér bù cí  
大道汎兮，其可左右<sup>①</sup>。万物恃之以生而不辞<sup>②</sup>，

gōng chéng ér bù yǒu yì yǎng wàn wù ér bù wéi zhǔ kě míng yú xiǎo wàn  
功成而不有。衣养<sup>③</sup>万物而不为主，可名于小<sup>④</sup>；万