

DAODEJING YIZHU

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

道德经

陈仙月◎译注

最高境界的人生智慧

译注



DAODEJING YIZHU 最高境界的人生智慧
天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之
胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

道德经

陈仙月◎译注



译注

图书在版编目(CIP)数据

道德经译注/陈仙月译注.——北京:宗教文化出版社,2013.4(2013.8重印)

ISBN 978-7-80254-693-6

I. ①道... II. ①陈... 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(2013)第078083号



道德经译注

陈仙月 译注

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号(100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 卫 菲

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230毫米 32开本 7印张 100千字

2013年5月第1版 2013年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-693-6

定 价: 35.00元

序 言

一、老子其人

老子是与孔子同时代的圣人，生活在春秋战国时期。据司马迁《史记》载：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。”孔子曾适周问礼于老子，回来后对弟子说：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪？”

二、《道德经》其书

《道德经》又叫《老子》。该经上篇以“道”字开头，叫《道经》；下篇以“德”字开头，叫《德经》，合称《道德经》。同时，也可将该经视作论述“道”与“德”的经书。道客观存在于宇宙之中，世人怀道于心而行于外就是德。道是体，德是用。

首先,《道德经》是一部治理国家的宝典,是治国的大原则,也是治国的最高境界。老子直接以国君为当机者,著述洋洋五千言,两千多年来,对统治阶层产生了非常重要的影响。它与儒家、法家、墨家、兵家等思想相互借鉴,形成了和谐统一的治国安邦思想体系,对国家文化、经济、外交、司法、军事等政策的制定,都具有重要的指导意义。例如,政治家可以由“善建者不拔,善抱者不脱,子孙以祭祀不辍”得知弘扬传统文化的重要性,可以由“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”得知拯救民俗的迫切性,可以由“物壮则老,谓之不道”得知经济建设应适可而止,可以由“是以兵强则灭,木强则折”得知参与军备竞赛的危害,可以由“挫其锐,解其纷,和其光,同其尘,是谓玄同”得知谦和独立的外交政策的必要性……每个时代的政治家,都可以根据当时的社会现状,灵活地加以应用。

其次,《道德经》是部宇宙人生大智慧的集结,博大精深,超越时空,登峰造极。虽然该经以国君为当机者,然而道是相通的,适用于每个领域,各行各业的人都可以结合自己的人生,从中得到智慧的启迪。例如,教育家可以由“其出弥远,其知弥少”得知单纯的学习环境与内容的必要性,历史学家可以由“大白若辱”得知正确评价历史人物的方法,生物学家可以由“天下万物生于有,有生于无”得知自然界出现(或再现)新的物种实则是道就地化生的结果,

物理学家可以由“万物抱阴而负阳”得知外太空没有反物质,养生学家可以由“致虚极,守静笃”得知宁静淡泊的环境与心境是延年益寿的关键……

三、《道德经》思想概述^①

经文内容可大致分成三部分,即论道、修行、治国。论道是为了修行,修行是为了治国,治国是为了让百姓过上幸福的生活。

(一)论道:

1. 绝对独立,超越时空。例如:“谷神不死,是谓玄牝。”(第六章)“寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天地母。”(第二十五章)“大道汜兮,其可左右。”(第三十四章)

2. 体性虚空,功用无穷。例如:“道冲,而用之或不盈。渊兮,似万物之宗;湛兮,似或存。”(第四章)“绳绳兮,不可名,复归于无物。”(第十四章)“道之出口,淡乎其无味,视之不足见,听之不足闻,用之不足既。”(第三十五章)

3. 自动运行,循环往复。例如:“绵绵若存,用之不勤。”(第六章)“反者,道之动;弱者,道之用。”(第四十章)“天之道,不争而善胜,不言而善应,不召而自来,緼然而善

^① 本书中选用的《道德经》为《河上公章句》版,并参考饶尚宽版《老子》(中华书局2006年9月)。



谋。”(第七十三章)

(二)修行:

1. 尊道贵德。例如:“我独异于人,而贵食母。”(第二十章)“孔德之容,唯道是从。”(第二十一章)“是以圣人抱一而为天下式。”(第二十二章)

2. 宁静淡泊。例如:“致虚极,守静笃。”(第十六章)“虽有荣观,燕处超然。”(第二十六章)“我无为,而民自化;我好静,而民自正;我无事,而民自富;我无欲,而民自朴。”(第五十七章)

3. 知足知止。例如:“持而盈之,不如其已。揣而锐之,不可长保。”(第九章)“甚爱必大费,多藏必厚亡。故知足不辱,知止不殆,可以长久。”(第四十四章)“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”(第四十六章)

4. 奉行节俭。例如:“众人熙熙,如享太牢,如春登台;我独泊兮,其未兆。”(第二十章)“朝甚除,田甚芜,仓甚虚;服文彩,带利剑,厌饮食,财货有余,是谓盗夸。”(第五十三章)“我有三宝,持而保之:一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。”(第六十七章)

5. 守柔处下。例如:“见小曰明,守柔曰强。”(第五十二章)“物壮则老,谓之不道。不道早已。”(第五十五章)“江海所以能为百谷王者,以其善下之,故能为百谷王。”(第六十六章)

6. 见素抱朴。例如：“是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。”（第三十八章）“是故不欲碌碌如玉，珞珞如石。”（第三十九章）“知我者希，则我者贵，是以圣人被褐而怀玉。”（第七十章）

7. 随缘不争。例如：“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。”（第二章）“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”（第五章）“夫唯不争，故天下莫能与之争。”（第二十二章）

8. 遵从中庸。例如：“是以圣人去甚，去奢，去泰。”（第二十九章）“万物抱阴而负阳，冲气以为和。”（第四十二章）“天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。”（第七十七章）

9. 利人利己。例如：“是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”（第七章）“美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？”（第六十二章）“圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。”（第八十一章）

（三）治国：

1. 坚决以道治国，避免过度作为。例如：“轻则失根，躁则失君。”（第二十六章）“道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。”（第三十七章）“天下之至柔，驰骋天下之至坚；无有入无间。吾是以知无为之有益。”（第四十三章）“以正治国，以奇用兵，以无事取天下。”（第五十七



章)

2. 注重民生。例如“无狎其所居，无厌其所生。”(第七十二章)“民不畏死，奈何以死惧之？”(第七十四章)“民之饥，以其上食税之多，是以饥；民之难治，以其上之有为，是以难治；民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。”(第七十五章)

3. 倡导百姓过物质简单、精神丰富的高品质生活。例如：“是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”(第三章)“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。”(第五十四章)“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”(第八十章)

4. 保持大政方针朴实稳定，并留有空间。例如：“其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。”(第五十八章)“治大国若烹小鲜。”(第六十章)“古之善为道者，非以明民，将以愚之。”(第六十五章)“故有之以为利，无之以为用。”(第十一章)

5. 强调居安思危，防微杜渐。例如：“人之所畏，不可不畏。”(第二十章)“鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。”(第三十六章)“其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。”(第六十四章)“祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。”(第六十九章)

6. 反对侵略战争与军备竞赛。例如：“以道佐人主者，

不以兵强天下，其事好还。”（第三十章）“善为士者不武。”（第六十八章）“是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。”（第七十六章）

7. 提倡谦和独立的外交政策。例如：“执大象，天下往。往而不害，安平泰。”（第三十五章）“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓‘玄同。’”（第五十六章）“大邦者下流。”（第六十一章）“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”（第八十章）

四、《道德经》在中国传统文化中的地位

中国传统文化是世界无上瑰宝，它以佛、道、儒三教为主干，农家、医家、法家、墨家等九流为枝叶，博大与精深两个维度都到了极致，尽善尽美，辉煌灿烂，是一个与道相合的完美的文化体系。

我觉得佛学是人间最高境界的哲学思想之一，《道德经》义理与佛学有相通之处。然而，佛经侧重于出世，《道德经》则侧重于入世。笔者眼中，就世法而言，它是经中之王。《中庸》有言“极高明而道中庸”，《道德经》是“极高明”，是道的绝对规则；《论语》等儒家经典则是“道中庸”，是基于现实的对道的最大程度的实践。高明难，中庸更难，所以孔子说：“天下国家可均也，爵禄可辞也，白刃可蹈也，中庸不可能也。”这是佛、道、儒三家的大致关系。



在《道德经》里，道有两层内涵，一是宇宙的本体，生化成就万物；二是宇宙人生的绝对规则。《吕氏春秋》有言“以天为法，以德为行，以道为宗”，中国的宗教，在我看来就是关于“道”的教育，是关于最根本的人类生存法则的教育，天下所有正教都源于道，它们的经都是圣人应众生的不同因缘在人间宣化大道的典籍，唯层面、侧重面不同而已，这就是本经所言“大制不割”的内涵。

自《道德经》问世以来，注者蜂起，见仁见智。本书只是一家之言，错谬之处在所难免，恳请读者批评指正。



道德经译注

目录

序 言 / 1

【上卷】

第一章 / 2

第二章 / 4

第三章 / 7

第四章 / 9

第五章 / 11

第六章 / 13

第七章 / 15

第八章 / 17

第九章 / 19

第十章 / 21

第十一章 / 23

第十二章 / 25

第十三章 / 27

第十四章 / 29



第十五章 / 31
第十六章 / 34
第十七章 / 37
第十八章 / 39
第十九章 / 41
第二十章 / 43
第二十一章 / 46
第二十二章 / 48
第二十三章 / 50
第二十四章 / 52
第二十五章 / 54
第二十六章 / 56
第二十七章 / 58
第二十八章 / 61
第二十九章 / 63
第三十章 / 66
第三十一章 / 68
第三十二章 / 70
第三十三章 / 73
第三十四章 / 75
第三十五章 / 77
第三十六章 / 79
第三十七章 / 81

【下卷】

第三十八章 / 84
第三十九章 / 87
第四十章 / 90
第四十一章 / 92
第四十二章 / 95
第四十三章 / 97
第四十四章 / 99
第四十五章 / 101
第四十六章 / 103
第四十七章 / 105
第四十八章 / 107
第四十九章 / 109
第五十章 / 111
第五十一章 / 113
第五十二章 / 115
第五十三章 / 118
第五十四章 / 120
第五十五章 / 122
第五十六章 / 125
第五十七章 / 127
第五十八章 / 129
第五十九章 / 132
第六十章 / 134
第六十一章 / 136



第六十二章 / 138

第六十三章 / 140

第六十四章 / 142

第六十五章 / 144

第六十六章 / 146

第六十七章 / 148

第六十八章 / 150

第六十九章 / 152

第七十章 / 154

第七十一章 / 156

第七十二章 / 158

第七十三章 / 160

第七十四章 / 162

第七十五章 / 164

第七十六章 / 166

第七十七章 / 168

第七十八章 / 170

第七十九章 / 172

第八十章 / 174

第八十一章 / 176

后 记 / 178

附:《道德经》 / 203



【上卷】



· 第一章 ·

本章讲述了两个方面的内容：一是道玄妙之极，无法言说；二是道生化万物有两种方式，一种是生于“无”，一种是生于“有”。

【原文】

道¹可道²，非常³道；名⁴可名⁵，非常名。

无⁶，名⁷天地之始；有⁸，名万物之母⁹。故常无，欲以观其妙¹⁰；常有，欲以观其徼¹¹。此两者，同出而异名，同谓之玄¹²。玄之又玄，众妙之门¹³。