

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。

而弗居。夫唯弗居，是以不去。◎不尚贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，智者不取为也。为无为，则无不治。◎道冲而用之，或不盈。渊兮似万物之宗。解其纷，和其

以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。◎谷

久者，以其不自生，故能长生。是以圣人後其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪！故能

言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。◎持而盈之不如其已；揣而锐之不

高乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开闢，能为

器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以利，无之以用。◎五色令人目盲，

为目，故去後取此。◎宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下。得之若惊失之若惊是

为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。◎视之不见名曰夷，听之不闻名曰希。持

是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其後。执古之道以御今之有

豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷；混

夫唯不盈故能蔽而新成。◎致虚极守静焉。万物并作，吾以观复。夫物芸芸各复归其根。归

天，天乃道，道乃久，没身不殆。◎太上，下知有之。其次，亲而誉之。其次，畏之。其次，

慧智出有大伪，六亲不和有孝慈，国家昏乱有忠臣。◎绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复

无欲，唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！众

而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮。俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。众人皆

# 吃透道德经

老子 苏辙 王弼 著 李蒙洲 编译

苏辙《老子解》和王弼《道德经注》的首个白话全译本

苏辙《老子解》为你抽丝剥茧、层层解析、直指精髓  
王弼《道德经注》为你去除曲解、扫除障碍、直抵源头

# 吃透道德经

老子 苏辙 王弼 著 李蒙洲 编译

## 图书在版编目(CIP)数据

吃透道德经 / (春秋)老子, (北宋)苏辙, (魏)王弼著; 李蒙洲编译. —北京: 新世界出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5104-3378-8

I. ①吃… II. ①老… ②苏… ③王… ④李… III. ①道家②《道德经》—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第221863号

## 吃透道德经

---

作 者: 老 子 苏 辙 王 弼 李蒙洲

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子邮箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680×980 1/16

字 数: 300千字 印 张: 18.75

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: 978-7-5104-3378-8

定 价: 36.80元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换  
客服电话: (010) 6899 8638

# 前言 I

在大多数普通读者心中，《道德经》就像老子谈的道一样，是中华文明最根本、最抽象、最深刻的哲学基础，同时又兼具自然神秘的美感。事实也是如此，但也正因为如此，《道德经》成为诸子百家中最艰涩难懂的一本书。自《道德经》流传以来，从古至今《道德经》的译注很多，却都各言其说，认同和共识少，差异和指责多，大道不能明晰，反而变得更加叵测，“恍兮惚兮”，并且名家注解的白话译本很少，难以满足读者的期望。

鉴于这种状况，本书在校译《道德经》的同时，又将王弼和苏辙的经典注解置于其后，加以意译，希望能使读者一观《道德经》于不同时代透散出的光芒，让读者对“玄之又玄”的大道有所体认。

王弼（226年—249年），字辅嗣，三国时代曹魏山阳郡（今山东济宁、鱼台、金乡一带）人，魏晋玄学的主要代表人物之一。王弼去世时年仅24岁，但他为《道德经》及《易经》做的注解千古流传。由于《道德经》的原文逸散已久，王弼的《道德经注》曾是《道德经》的唯一留传版本，直到1973年在马王堆发现《道德经》帛书为止。王弼综合儒道，借用、吸收了老庄的思想，建立了体系完备、抽象思辩的玄学哲学。王晓毅先生曾评价说：“虽然他像流星一样匆匆闪过，只生活了二十三个春秋，却以其不可思议的天才智慧之光，照亮了整个时代，指明了魏晋玄学的理论航向。”

苏辙（1039—1112），字子由，眉州眉山（今属四川）人，唐宋八大家之一，与父苏洵、兄苏轼齐名，合称“三苏”。苏辙生平学问深受其父兄影响，以儒学为主，最倾慕孟子而又遍观百家。苏辙的《老子解》综合儒释道三家理论，虽然深刻抽象不及王弼，但文字畅达，也常有特殊的角度，给人指引。

本书采用的《道德经》原文是现代通行的权威版本，原文的注释和译文也大量借鉴《道德经》的现代研究成果，力图达到准确、易读。对于王弼和苏辙的注释，采用了比较灵活的意译，以求文字和表意的流畅，和原注释存在部分出入，还请谅解。另外王弼和苏辙的注释中有一些公认的误解与曲解，在本书中都予以保留，以求反映原作风貌，保全其思想的完整性。

对于大多数的现代人来说，《道德经》概念上的意义，要大过它的本质与内在。很多人在深奥、晦涩的印象前望而却步，只片面地记下“上善若水”、“道生一，一生二，二生三，三生万物”、“法网恢恢，疏而不失”之类的句子，仿佛《道德经》是一本可以窥探宇宙奥秘却难以翻开的神书。那么我们要怎样读《道德经》，又要收获些什么呢？老子的一句“不敢为天下先”好像一下子就把现代人推远了，我们生活中面对的是激烈的竞争，争得先机也只能维持一时的生存，老子的话我们怎样理解呢？老子说的是顺应潮流，符合规律。当“争先”成为潮流、成为常态的时候，我们是必须要顺从的。我们要做的是持守内心宁静，不被外界的瞬息变化所扰，因为道是不变的。在消费时代，道依然是“万物之宗”。一切商品的价值都来源于消费者的需要，面对市场没有“雌柔”、“卑下”的态度，仅有严谨和技术是无法占据市场的；另一方面，当你尊重消费者的消费意图，为消费者提供满意服务之后，消费者也会尊重、理解、信赖你产品的调整与创新，达到“万物自归”的境界。这里只是举个例子。

要读《道德经》，我觉得首先要放下自我的偏执，放下现代人拥有和妄图拥有的一切，回到老子那个简衣粗食、风餐露宿的时代，再看看那个时代与我们现在有何相同，有何不同，这是个综合的思维过程，是在庞大繁杂的物象中寻找重叠的过程。因为老子的高度，无论你想在《道德经》中获得事业成功或者心灵修养的指引，还是家庭美满或子女成才的启迪，都会有所收获。这里还要提孔子的一句话：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”

# 目录 |

- 
- 第一章 众妙之门 / 001
  - 第二章 有无相生 / 007
  - 第三章 无知无欲 / 011
  - 第四章 和光同尘 / 015
  - 第五章 天地不仁 / 019
  - 第六章 谷神玄牝 / 023
  - 第七章 外身身存 / 027
  - 第八章 上善若水 / 029
  - 第九章 功遂身退 / 033
  - 第十章 抱一不离 / 035
  - 第十一章 无之为用 / 041
  - 第十二章 为腹不为目 / 043

- 第十三章 宠辱若惊 / 047
- 第十四章 执古御今 / 051
- 第十五章 微妙玄通 / 055
- 第十六章 致虚守静 / 059
- 第十七章 太上不知 / 065
- 第十八章 大道废有仁义 / 069
- 第十九章 见素抱朴 / 071
- 第二十章 我贵食母 / 075
- 第二十一章 惚兮恍兮 / 081
- 第二十二章 抱一为式 / 085
- 第二十三章 希言自然 / 089
- 第二十四章 企者不立 / 093
- 第二十五章 道法自然 / 095
- 第二十六章 重为轻根 / 101
- 第二十七章 贵师爱资 / 103
- 第二十八章 知雄守雌 / 107
- 第二十九章 无为无败 / 111
- 第三十章 物壮则老 / 115
- 第三十一章 兵者不祥 / 119
- 第三十二章 知止不殆 / 121
- 第三十三章 自知者明 / 125
- 第三十四章 不为主名大 / 129
- 第三十五章 道淡无味 / 131
- 第三十六章 欲取固予 / 135
- 第三十七章 无为而无不为 / 139
- 第三十八章 上德不德 / 141
- 第三十九章 得一以正 / 151

- 第四十章 有生于无 / 155
- 第四十一章 道隐无名 / 157
- 第四十二章 三生万物 / 163
- 第四十三章 无有入无间 / 167
- 第四十四章 知足不辱 / 169
- 第四十五章 大成若缺 / 171
- 第四十六章 知足常足 / 175
- 第四十七章 不为而成 / 177
- 第四十八章 为道日损 / 181
- 第四十九章 圣人无心 / 183
- 第五十章 生出生入死 / 187
- 第五十一章 道生德畜物形势成 / 191
- 第五十二章 塞兑闭门 / 195
- 第五十三章 唯施是畏 / 199
- 第五十四章 以天下观天下 / 203
- 第五十五章 德如赤子 / 207
- 第五十六章 知者不言 / 211
- 第五十七章 以无事取天下 / 213
- 第五十八章 福祸相倚 / 217
- 第五十九章 治人事天莫若嗇 / 221
- 第六十章 治大国若烹小鲜 / 225
- 第六十一章 大者宜下 / 229
- 第六十二章 得求免罪 / 231
- 第六十三章 图难于易 / 235
- 第六十四章 未兆易谋 / 237
- 第六十五章 非明而愚 / 241
- 第六十六章 善下为王 / 245



- 第六十七章 我有三宝 / 247
- 第六十八章 善战不怒 / 251
- 第六十九章 哀兵必胜 / 253
- 第七十章 被褐怀玉 / 257
- 第七十一章 病病不病 / 261
- 第七十二章 自爱不自贵 / 263
- 第七十三章 天网恢恢 / 267
- 第七十四章 使民畏死 / 271
- 第七十五章 有为难治 / 273
- 第七十六章 柔弱处上 / 275
- 第七十七章 损有余补不足 / 277
- 第七十八章 受国之垢 / 279
- 第七十九章 道与善人 / 281
- 第八十章 小国寡民 / 285
- 第八十一章 为而不争 / 289



## 第一章 众妙之门

### 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。

### 注释

道可道，非常道：第一个“道”是名词，指真理、大道，即宇宙的本源和实质。第二个“道”是动词，指言说、表述。

名可名，非常名：第一个“名”是名词，指具体事物的名称，即某一事物区别于其他事物的名称、特征等。第二个“名”是动词，称谓、命名的意思。

徼(jiǎo)：边际、边界。

玄：深黑色

### 译文

道是可以讲述的，能够表述的，但是讲解出来的都不是那个最根本的、内涵最广的、最永恒的大道，而是现象的、一时的、片面的一般见识；大道的名称是我们能够给予称谓的，但是能够命名的都不是那个最根本的、内涵最广的、最永恒的大道，而是现象的、一时的、片面的一般概念。

无名、无概念、无称谓、无特征、不可辨，是形成天地的本始状态；有名、有概念、有称谓、有特征、可区分，是万物发生、发展、变化的根源。

所以常常从无概念、无称谓、无特征、不可辨的、无目的、无局限的宏观角度，来观察世界和万物的奥妙；常常从有概念、有称谓、有特征、可区分、有目的、受局限的微观角度，来观察某一特定事物与其他事物的边际，即万物的复杂差异和千变万化。

“无”和“有”，同来自宇宙而名称不同，但又都是深黑色的，如黑色一般抽象、神秘、悠远、深不可测。黑而又黑、深而又深、远而又远、大而又大，这是洞察其他一切具象具体的奥妙的门径。

## 王弼《道德经注》

可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。凡有皆始于无，故未形无名之时，则为万物之始。及其有形有名之时，则长之、育之、亭之、毒之，为其母也。道以无形无名始成万物。万物以始以成而不知其所以然，玄之又玄也。

可以言说、可以区分、可以命名的道与名，是针对于具体事物、具有具体形态的，不是抽象、永恒、普遍的。所以真正的大道是不可言说、不可命名的。所有的事物都来源于无，所以没有形象存在也就无法给任何东西命名的时候，是万物的初始阶段。等到事物有了形象、有了名称，就生长、发育、自立、成熟，所以说名称是万物之母。道以无形无名的状态开始分化出万物。万物自出现到完成都不知道它为什么会这样，所以说道是极黑的黑，深远而不可见。

妙者，微之极也。万物始于微而后成，始于无而后生。故常无欲空虚，可以观其始物之妙。微，归终也。凡有之为利，必以无为用；欲之所

\*本书中王弼、苏辙的注释以楷体呈现，宋体的白话译文置于相应段落的后面。

本，适道而后济。故常有欲，可以观其终物之微也。

妙，就是事物最微小的单位。万物都是由这些极微小的东西构成的，要经历从无到有、从小到大的过程。所以没有欲望、没有杂念就能观察到构成物体的微小物质。微，是事物的归属和终点。凡是存在物具备了被使用的物质基础的，必须由一种非存在物使它与其他事物发生关系从而产生作用。欲望只有适于道才能得到满足，或者说欲就是道实现自我的一种形式、趋势。所以常有欲望，可以以它来观察事物发展终末的形态。

两者，始与母也。同出者，同出于玄也。异名，所施不可同也。在首则谓之始，在终则谓之母。玄者，冥默无有也，始、母之所出也。不可得而名，故不可言同名曰玄。而言同谓之玄者，取于不可得而谓之然也。谓之然，则不可以定乎一玄而已。若定乎一玄，则是名则失之远矣。故曰玄之又玄也。众妙皆从而出，故曰众妙之门也。

这里所指的两者，是“始”和“母”。同出于哪里呢？同出自于玄。名字不同，因为它们的表现形态不一样。在开头叫做“始”，在终末叫做“母”。玄，是形容看不见、也听不到的，没有实体存在，不能够被人们觉察的事物，是“始”和“母”共同的本源。因为玄的这种性质，所以我们无法感知也就无法命名，所以不能管它们都叫做玄，而这里老子说都叫做玄，是因为无法感知才姑且这样命名的。因为无法感知而都叫做玄，所以就不能说它们是性质完全相同的玄。如果说它们都是一种玄，就与它们无法感知的性质相矛盾，就错得离谱了。所以说玄之又玄。所有的构成事物的微小物质都是从玄而来，所以说玄是众妙之门。

## 苏辙《老子解》

莫非道也，而可道不可常，惟不可道，而后可常耳。今夫仁、义、礼、智，此道之可道者也。然而仁不可以为义，而礼不可以为智，可道之不可常也。惟不可道，然后在仁为仁，在义为义，礼、智亦然。彼皆不常，而道

常不变，不可道之能常如此。道不可道，而况可得而名之乎？凡名皆其可道者也。名既立，则圆、方、曲、直之不同，不可常矣。

可以言说而无法概括全面的不是道，只有无法言说的，才具备抽象、普遍、本质的性质。现在我们说的仁、义、礼、智，就是大道里面可以拿来讲明白的一小部分。但是仁和义不同，礼和智也不同，仁或义它们个别的道是不能说明其他事物的，所以不是抽象、普遍、本质的大道。大道无法言说，它体现在仁中就是仁，体现在义中就是义，礼和智也是这样。像仁、义、礼、智这些都是具体的、表面的概念，而道是永恒不变的，道无法被言说、无法被辨识也无法被影响，所以保持了永恒不变的状态。道是不可言说的，当然更不可能给它定下名字了。有名字的都是可以言说的具体事物。区别于他物的名字既然有了，那么它圆、方、曲、直的特性也就与其他事物有区别，当然就是具体、个别的了。

自其无名，形而为天地，天地位而名始矣；自其有名，播而为万物，万物育而名不可胜载矣。故无名者道之体，而有名者道之用也。圣人体道以为天下用，入于众有而常无，将以观其妙也；体其至无而常有，将以观其微也。若夫行于微而不知其妙，则粗而不神；留于妙而不知其微，则精而不变矣。

自从无名的混沌有了形态而成为天地，天地就各就其位，开始具备了可以被命名的性质。自从天地有了名字，它们分化为万物，万物发展变化，名字数不胜数，无法全部记下来。无名的是道的本体，有名的是道发挥的作用和影响。圣人自身与大道相合而为天下发挥作用、影响，在众多的人与物中而忽视自己，体察构成事物的微小物质的变化；了解了没有形态的道却仍然关注着具体的事物，是来观察它们之间的界限、区别。如果只知区别而不了解普遍存在于万物之中的无形的规律、精微，则粗陋而不透彻；停留在精微物质的识见而不知道具体事物之间的界限，是虽精深而不知变通。

以形而言，有、无信两矣，安知无运而为有，有复而为无，未尝不一哉。其名虽异，其本则一，知本之一也，则玄矣。凡远而无所至极者，其色必玄，故老子常以玄寄极也。言玄则至矣，然犹有玄之心在焉。玄之又玄则尽矣，不可以有加矣，众妙之所从出也。

以形态来看，有与无确实不同，人们哪里知道无运化而成为有，有变化而成为无，它们何尝不是统一的呢？它们的名称虽然不同，但本质却是相同的，知道它们的本质是同一的，思想就如同深黑色一样深不可测了。凡是遥远深邃而见不到头的，它的颜色必然是深黑的，所以老子常用玄来比喻极致。说玄就足够了，但是玄还有它内在的一面。

“玄之又玄”就完全了，不能再增加了，构成万物的精微物质就是从这里来的。



## 第二章 有无相生

### 原文

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。

是以圣人处无为之事，行不言之教。

万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

### 注释

斯：这。

已：通“矣”。

音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。

圣人：古人所推崇的最高层次的典范人物。

言：即依名作判，仗名立言。具体表现为对审美、价值（即美恶、善不善）的评判，对事物特性的断言，以及对事物演变前景的预测等。

作：指万物的涌现与流变。

夫唯……故……：解为正因为……所以……。

### 译文

天下的人都知道美之所以为美了，丑的概念也就形成了，也就出现丑



了；都知道善之所以为善了，也就知道什么是不善了，也就出现不善之事了。

有和无互相生成，难和易比较才可知，长和短相对而可见，高和下互为呈现，音节和旋律互相应和，有在前的也必有在后的跟随。

所以圣人以无为的姿态，不凭一己之力，而顺应规律、大道来处理世事；实行教化不发号施令，不凭自己的言辞，而利用自然规律。

万物劳作、创造而不自我称颂，生发而不据为己有，有作为而不以欺凌驾于其他人或物之上，有了功绩也不以有功者的身份自居。正因为不留恋、不执着光荣、显要的地位，所以也不会离开这个位置。

### 王弼《道德经注》

美者，人心之所进乐也；恶者，人心之所恶疾也。美恶犹喜怒也，善不善犹是非也。喜怒同根，是非同门，故不可得而偏举也。此六者，皆陈自然，不可偏举之名数也。自然已足，为则败也。智慧自备，为则伪也。因物而用，功自彼成，故不居也。使功在己，则功不可久也。

美的事物，是人心所趋向、喜欢的；恶的事物，是人心所远离、讨厌的。美好和邪恶就像喜怒一样，善和不善就像是是非一样，都是同一事物的两面。喜怒有着相同的根源，是非来自同门，所以不能偏向哪一个。“有无”、“难易”、“长短”、“高下”、“音声”、“前后”等六者，都是自然如此的，不能偏爱、执着其中任何一个侧面。事物自然地生发就已足够，人妄加干预就会失败。智慧自然地存在于我们心中，虚妄的动机和作为不是真正的智慧。根据事物的本身特点去利用它，自然能获得成功，并非自我的作为产生的结果，所以也不以功臣自居。如果硬把功劳放在自己头上，那么成功就不能维持太久。

### 苏辙《老子解》

天下以形名言美恶，其所谓美且善者，岂真美且善哉？彼不知有无、难易、长短、高下、声音、前后之相生、相夺，皆非其正也。方且自以为