

道德经

【春秋】

老子 著

李若水 译评

附赠《弟子规》

中国智慧第二书

治国、齐家、修身、为学之宝典

进可治国兴邦 退可顿悟人生

道家学派最具权威的经典著作
修心养性○安身立命○经世济用

哲学家从中洞悉天道，

军事家从中参透兵机，

政治家从中安邦定国，

者从中建功垂名，

者从中养生延年。



道德经

〔春秋〕

老子 著

李若水 译评

修心养性○度命全身○经世济用

中国智慧第一书

治国、齐家、修身、为学之宝典

附赠《弟子规》

进可治国兴邦 退可顿悟人生
道家学派最具权威的经典著作



中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

道德经 / （春秋）老子著；李若水译评. — 北京：中国华侨出版社，2014. 3
ISBN 978-7-5113-4503-5

I. ①道… II. ①老…②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（2014）第049812号

•道德经

著 者 / （春秋）老子

译 评 / 李若水

责任编辑 / 月 阳

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 400千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4503-5

定 价 / 35.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：（010）64443056 传真：（010）64439708

发行部：（010）64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com



前言

《道德经》原名《老子》，汉代的河上公所著《老子章句》，把《老子》整理为《道经》37章，《德经》44章，故有《道德经》之名。

《道德经》作者为老子（又名老聃，名李耳），春秋时期楚国人，是我国古代著名的思想家、道家学派的创始人。他和孔子同属一个时代，但年龄长于孔子。老子曾任周王室藏书管理者。相传，《道德经》一书写于他归隐时，途经函谷关，守将尹喜向他问道，于是老子才留下这部《道德经》。

《道德经》是我国传统文化中一部举足轻重的经典著作，是我国首部完整的哲学著作。它虽然只有五千言，但文约意丰，字字珠玑，句句精辟，内容涉及政治学、军事学、伦理学、科学、宗教等诸多领域。

《道德经》是老子对自然万物，对人生、社会等方面进行观察后所做的哲学思考，体现了他的自然观和人生观。《道德经》一书的核心思想是“道”。这个“道”，就是天地万物的本原，它化生主宰着天地万物。所谓“道可道，非常道”，这个“道”无形无声、无迹可循，老子为了说明这个无形的存在，故名之以“道”。这个道只可意会不可言传，老子本人并不主张多言、立言，但为了说明这个“道”，他著了简约的五千言，以示其真诚求“道”之心，以证“道”的存在。所以说：“道可道，非常道，名可名，非常名。”

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“道”在“无”中化生万物，产生阴阳二气，阴阳二气和而万物生，可见，“道”是天地万物之根、之母、之本元、之初始。而道的特点是无、低、谷、柔、弱、和，所以老子认为，人作为“道”之产物，要“人法地，地法天，天法道，道法自然”，所以人要顺道而行，法天效地，天人合一，清静无为，柔弱中和，和光同尘。无论何时都要保持本性，这样才能不失根本。这就是顺道，从而获得大道。

这个“道”由无中生有，并统领万物，贯穿始终。所谓殊途同归，大道归一，无论做人做事，无论修身、齐家、治国、平天下，这个“道”都在起着作用。所以说《道德经》博大精深的内涵，早已超出了哲学范畴，而有广泛的借鉴和实用价值。它不只是一种哲学层面的思想和智慧，更成为一种指导行为的策略和方法。

《道德经》一经问世，就以其丰富的内涵引起世人关注。两千多年以来，《道德经》不断地被人们阅读、研究、流传，从而产生巨大的影响。它深刻地影响了我国的传统文化，历史上的诸多学派，都深受其影响。不必说它直接产生我国的本土宗教——道家学派，就是其他各种“显学”，也可以说直接由它催生而出。其中玄德观，为儒家始祖孔子所用，成为中国几千年德治的宗旨；其中用兵之道，为兵家的孙武所用，形成中国变化莫测的兵家思想；其中的天地观，经过庄子的阐发，为魏晋玄学所用，形成自然旷达的人生观，进而发展为宋明时“存天理，减人欲”的宋明理学……所有这些，都得益于老子的《道德经》，所以说它是“万经之王”一点不为过，说它是形成我国传统文化的典藏，一点不为过。

不只在中国，《道德经》在世界上，也产生着广泛而深刻的影响。唐朝贞观年间，《道德经》就被玄奘翻译成梵文，流传到印度。16世纪初，《道德经》又被译成了拉丁文、法文、德文、英文等，流向欧美各地，其思想影响到黑格尔、罗素等西方的大批哲学家。至今为止，可查到的各种外文版《道德经》典籍已有1000多种，几乎每年都有一两种新译本问世。据联合国教科文组织统

计,《道德经》是除了《圣经》以外被译成外国文字发行量最多的世界文化名著。托尔斯泰对老子也十分推崇,著名的摇滚乐队披头士甚至将《道德经》第四十七章改编成歌曲。

一部仅有五千言的奇书《道德经》,视角独特,思想深邃,文约意远,令人爱不释手,一代代人对它研读没有穷尽。两千多年来,人们对《道德经》的解读多种多样,形成的文字卷帙浩繁,汗牛充栋。道家的、儒家的、兵家的、法家的、墨家的、佛家的,等等,各有自己解读的角度,都成为我们解读《道德经》的宝贵文化遗产。

今天,世界文化交流日趋一体化,科技和物质发展迅猛,价值观多元化,社会竞争日渐激烈,我们能够重新阅读《道德经》,显得更有现实的意义。或许,其中的具有普世价值的思想和智慧,会为迷茫的我们提供某种借鉴。人同此心,心同此理,一个人的困惑,往往是全世界、全人类的困惑。而《道德经》的普世价值,正在于此——每个人,都能从中找到自己的所需。《道德经》的涵养万人,正如其中所说的“道”之化养万物,不分亲疏,不分贵贱,普济天下。《道德经》本身,即是一种滋养人类的道。

目前,市场上多种《道德经》版本皆大同小异,质量良莠不齐,要么互相传抄,内容混乱,要么内容繁杂不清,要么太专业艰涩令普通读者不能卒读。为了让读者对《道德经》形成全新的了解,我们编写了本书。全书遵循原书结构体例,分为上下两篇,上篇为《道经》,有37章,下篇为《德经》,有44章,共81章。

《道经》讲述宇宙根本,指出“道”的存在。《德经》讲述由“道”而生的道德精神,以及与之相应的修身齐家治国等方略。每章分为原文、注释、译文、解读心得、校注名句和经典故事六个版块,在尊重原著的基础上,力图为读者打造全新的阅读感觉——其中的标题,是我们从原文中提炼而出的,最能代表该章核心或重点思想;其中的校注名句,为读者提供更多前人解读《道德经》的智慧点评(选取自汉代到清代,河上公、苏辙、司马光、王弼、纯阳真

人、王夫之等人的精典注释），以辅助读者从多角度解读；其中的解读心得，是本书译注者的解读理解心得体会，以帮助读者更深刻地理解原著；其中的经典故事，选取的都是历史上的经典事例，生动形象。所有这些，都是本书的个性和独特性之所在。

本书结构清晰，提纲挈领，一目了然；版式大方干净，条块明晰；封面典雅大气，意蕴深厚，与老子的《道德经》原文相得益彰，共同形成一个有机组合的整体。希望给读者提供一本尊重原著的，集知识性、思想性和艺术性于一体的，有历史感、人文感，又不失指导性和时代感的全新版的《道德经》。



上篇 《道经》三十七章

第 一 章	天地之始，万物之母	002
第 二 章	为而不恃，功成弗居	006
第 三 章	圣人之治，无为而治	009
第 四 章	挫锐解纷，和光同尘	013
第 五 章	多言数穷，不如守中	017
第 六 章	玄牝之门，谓天地根	021
第 七 章	以其无私，故成其私	024
第 八 章	上善若水，不争无尤	027
第 九 章	功遂身退，天之道也	031
第 十 章	抟气为柔，明白四达	035
第 十 一 章	有以为利，无以为用	039
第 十 二 章	圣人为腹，去彼取此	043
第 十 三 章	得之若惊，失之若惊	047
第 十 四 章	执古之道，御今之有	051
第 十 五 章	微妙玄通，深不可识	055
第 十 六 章	致虚守静，复归其根	059
第 十 七 章	悠兮贵言，功成事遂	063
第 十 八 章	道废仁出，慧出大伪	066

第十九章	见素抱朴，少私寡欲	069
第二十章	独异于人，而贵食母	073
第二十一章	孔德之容，惟道是从	078
第二十二章	夫唯不争，莫与之争	082
第二十三章	同于道者，希言自然	086
第二十四章	企者不立，跨者不行	090
第二十五章	寂兮寥兮，道法自然	094
第二十六章	轻则失根，躁则失君	098
第二十七章	善行无迹，善言无瑕	102
第二十八章	知荣守辱，为天下谷	106
第二十九章	无为无执，无败无失	110
第三十章	物壮则老，是谓不道	113
第三十一章	夫唯兵者，不祥之器	116
第三十二章	万物自宾，知止不殆	120
第三十三章	知人者智，自知者明	124
第三十四章	不自为大，故成其大	128
第三十五章	道之出口，淡乎无味	131
第三十六章	将欲歛之，必固张之	134
第三十七章	不欲以静，天下自定	137



下篇 《德经》四十四章

第三十八章	失道后德，失义后礼	142
第三十九章	以贱为本，以下为基	146
第四十章	物生于有，有生于无	150
第四十一章	大象无形，道隐无名	153
第四十二章	负阴抱阳，冲气为和	157
第四十三章	不言之教，无为之益	161
第四十四章	知足不辱，知止不殆	164
第四十五章	大成若缺，其用不弊	167
第四十六章	罪于纵欲，知足常足	170
第四十七章	不行而知，不为而成	173
第四十八章	为学日益，为道日损	177
第四十九章	善者吾善，不善吾善	180
第五十章	善摄生者，其无死地	183
第五十一章	尊道贵德，而常自然	188
第五十二章	见小曰明，守柔曰强	192
第五十三章	大道甚夷，而人好径	196
第五十四章	善建不拔，善抱不脱	200
第五十五章	含德之厚，比于赤子	205
第五十六章	知者不言，言者不知	210
第五十七章	以正治国，以奇用兵	214
第五十八章	祸兮福倚，福兮祸伏	218
第五十九章	重积德者，长生久视	221
第六十章	道莅天下，其鬼不神	224
第六十一章	各得所欲，大者为下	227

第六十二章	万物之奥，为天下贵	231
第六十三章	难作于易，大作于细	235
第六十四章	慎终如始，则无败事	239
第六十五章	与物反矣，乃至大顺	243
第六十六章	以其善下，为百谷王	247
第六十七章	我有三宝，持而保之	251
第六十八章	不争之德，用人之力	255
第六十九章	抗兵相加，哀者胜矣	259
第七十章	知我者稀，则我者贵	263
第七十一章	夫唯病病，是以不病	268
第七十二章	民不畏威，则大威至	271
第七十三章	天网恢恢，疏而不失	274
第七十四章	代大匠斫，稀有不伤	278
第七十五章	无以生为，贤于贵生	281
第七十六章	强大处下，柔弱处上	285
第七十七章	余者损之，不足补之	289
第七十八章	弱之胜强，柔之胜刚	293
第七十九章	天道无亲，常与善人	296
第八十章	甘食美服，安居乐俗	299
第八十一章	圣人之道，为而不争	303

上篇
《道经》三十七章

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。



第一章 天地之始，万物之母

道^[1]可道^[2]，非常道^[3]；

名可名，非常名。

无^[4]，名天地之始；

有^[5]，名万物之母。

故常无，欲以观其妙^[6]；

常有，欲以观其徼^[7]。

此两者，同出而异名，同谓之玄^[8]。

玄之又玄，众妙之门。

注释

[1]道：名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为事物发展变化的规律。变化所遵循的秩序、方法和规则。

[2]道：动词，说出。

[3]道：名词，万物遵循的规律，即老子所说的“道”。

[4]无：天地万物没形成时的混沌状态。

[5]有：天地万物形成并产生名物之状态。

[6]妙：微妙、奥妙。

[7]徼（jiào）：边际、边界，这里引申为端倪。

[8]玄：深奥的、不可预知的。

译文

能用言语说出来的“道”，都不是永恒的、终极的“道”；

能形容出来的“名”，都不是永恒的、终极的“名”。

无影无形的混沌状态，乃天地万物之始。

天地万物形成时的本原状态，乃孕育万物之源。

所以要常从“无”中领悟“道”的玄妙；

要常从“有”中领悟万物产生的端倪。

“无”和“有”本原相同名称相异，但都体现了“道”的深远玄妙。

这不是一般的深远玄妙，而是深远又深远，玄妙又玄妙，这就是宇宙天地万物之一切奥妙的总门。

解读心得

1. 开篇第一章，老子即提出了“道”之存在，以及它的无形、无名、玄妙。老子认为，是“道”使宇宙万物“无”中生“有”，化生有名之万物。所以，“道”为“众妙之门”。他的这种思想，体现了朴素的辩证唯物主义哲学观。

2. “道”是《道德经》的核心思想，它存在于天地万物形成之前的“无”中，又主宰并化生天地万物。这个“道”，实际上就是对天地万物的规律性认识，即自然大道。

3. “道”是规律，是真理，它是不以人的意志为转移的客观存在，所以我们只有遵循，不能违背，否则，就是背道而驰，必然走向灭亡。

4. “名”，是概念，能用言辞表达出来的，多带有主观色彩，自然，它是有局限性的。而“道”是无影无形的，所谓“大道无形”；“道”也不是概念和语言所能表达出来的，所谓“言不尽意”。

前人校注

常道无道，常名无名。

——王夫之

可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。

——王弼

老氏悯夫世人逐末忘本，浸失真源，不得已而应机垂训，又恐人溺于言辞，弗能内观，故复示人以深意，必使反求诸己，欲其自得之，而入众妙之门以复其初，又能体是而行，以辅万物之自然，而同归于一也。宜深味之。

——范应元

经典故事

孔子问道于老子而得道

老聃，就是老子。老子的大智慧，孔子早有耳闻，心向往之。孔子当时虽然也是名闻天下的大思想家和大教育家，但他认为自己的思想和学问远不及老子，于是始终想着有朝一日能向老子求学问道。

一天，孔子去见老子，老子刚洗完头，正披着发待干。老子凝神伫立，形直身僵，像个木偶人。

孔子见老子在静思练功，就知趣地退到门外等候。

过了一会儿，待老子练完功，孔子进去，说：“我刚才看见先生形体直立不动，犹如枯木，又好像超然物外而遗世独立的样子。”

老子说：“我心回归到生命的最初状态，游于万物的初原了。”

孔子说：“怎么讲？”

老子说：“心困而不能明理，闭嘴而不能说话，给你说个大略吧。至阴寒冷，至阳炎热；寒冷出于天，炎热出于地。阴阳相交，万物化生，这是万物产生发展的规律，但你看不到。生死兴衰，时隐时现，日迁月移，道无时不在此中起着作用，但你却不见它的形迹。生有所始，死有所归，生死循环，无有穷

尽。这就是万物生死之根本。”

孔子说：“请问游心于此的情境是怎样的？”

老子说：“这种境界，是至美至乐的境界，能够达到的，可称为圣人了。”

老子所说的，正是道的“道可道，非常道”，它“玄之又玄，众妙之门”，孔子由此得知，大道无形无迹、玄奥无穷，为天地之母之根，更领悟到老子静心功夫的关键，在于让内心回归淳朴真我的状态，而这，正是一个超凡入圣的修养功夫之所在。

又有一次，孔子对老子说：“我研究诗、书、礼、乐、易、春秋等六经自以为了很久了，熟悉其中的道理了，但凭此谒见72个君主，讲解先生您的道理，阐扬周公召公的业绩，可是没有一个君主采纳。太难了！是这些人难以说服，还是道理难以发扬呢？”

老子说：“幸好你没遇到治世的君主啊！所谓六经只是先王之时的陈旧知识，怎么是真正的道呢？你所谓的知识和道理，就像是足迹，是先人的足迹，足迹又不是鞋呀，怎么有用？百鸟雌雄相视但可生育；而虫类则是雄在上，雌在下，上下相交应和才生育。有种叫‘类’的动物，身兼雌雄两性，能自生自育。本性不可改，运命不可变，时间不可留，道不可闭塞。得到道就能成功，失道必定失败。”

孔子听得云里雾里，此后，他三个月没出门，在家静坐自修，然后，他再去见老子。

孔子说：“我懂了。乌鸦喜鹊孵化而生，鱼儿濡沫而生，蜂类则是化生。弟弟出生，哥哥失爱而啼哭。我离开自然造化已经很久了，自己尚未达到天人合一的境地，怎能去教化人呢？”

老子说：“很好。孔丘得道了！”

老子告诫孔子，他所学的所谓六经不过是陈旧的知识，远远不是道。道需要法天效地，与自然天地合一，观察天地万物，观察事物发展的规律，才能得到道；得到道，才能把所学的知识融会贯通，从而学以致用，教化天下。孔子最终认识到此，所以老子说他得道了。

第二章 为而不恃，功成弗居

天下皆知美之为美，斯恶^[1]矣；

皆知善之为善，斯不善矣。

故有无相^[2]生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和^[3]，前后相随，恒也。

是以圣人处无为^[4]之事，行不言之教；

万物作^[5]而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。

夫唯弗居，是以不去。

注释

[1]恶：恶，指丑，与美相对立。

[2]相：互相。

[3]和：声音相应，引申为相互对立和依存。

[4]无为：顺应自然，不加干涉。

[5]作：意为兴起、发生、创造。

译文

天下都知道美之所以为美，于是丑也产生了。

天下都知道善之所以为善，于是邪恶也产生了。

所以有与无相互生发，难与易相互转化，长与短相互彰显，高与下相互依存，音与声相互配合，前与后相互跟随。