



老子

Lao Zi

《传承文明 启迪智慧》

桑英波 廖春敏◎编

风靡世界的哲学巨著
无为自然的玄学经典

- 读五千哲理诗言，感无为智慧人生。
- 品文约义丰的哲理诗言，洞悉玄妙莫测的人生真谛。
- 研道家思想精要，循圣者人生教诲。
- 解老子“无为”之精要，探索东方智慧之源头。



老子

Lao Zi

桑英波 廖春敏 编著

古今必读的国学经典



西苑出版社

老子 / 桑英波, 廖春敏编著. -- 北京: 西苑出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80210-888-2

I. ①老… II. ①桑… ②廖… III. ①道家 IV. ①B223

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233359号

老子

编 著 桑英波 廖春敏

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮编 100143

电话 010-88624971 传真 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-888-2

定 价 27.80元

如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换

版权所有 翻印必究



前言

QIANYAN

中华民族上下几千年文明流传下来的遗产，可谓汗牛充栋，老子所著的道学经典——《老子》更像一个汨汨而流的井泉，永不枯竭。它洋洋洒洒深邃博大，构造出了一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观、方法论的宏大框架。影响所及，不但融汇于儒、释、道成三位一体的华夏文明基本肌骨，而且随着中华民族走向世界，也被越来越多的西方学者所推崇。

关于老子其人，古来颇有争议。《史记·老子韩非列传》中出现了周守藏室之史李耳（老聃）、老莱子、周太史儋三人，都称老子，又都是隐君子，孰是孰非，汉代的司马迁难以评判，只好诸说并存。至于书中说老子活到了一百六十到二百岁，即“修道而养寿”，也纯属神话，难以置信。正因为如此，关于老子及其著作《老子》的说法很多：

一种说法认为，老子就是教诲孔子的李耳，当在孔子之前的春秋后期，从《战国策》《礼记·曾子问》《庄子》《荀子》《韩非子》《吕氏春秋》等典籍的引述中可知。主张此说的学者及著作有马叙伦《老子校诂》、郭沫若《青铜时代·老聃、关尹、环渊》、任继愈《老子新译》等。

一种说法认为，老子是战国时代的人，《老子》是战国时代的书。主张此说的学者及著作有清代汪中《老子考异》、梁启超《评胡适之中国哲学史大纲》，冯友兰《中国哲学史》、罗根泽《诸子考索·老子及〈老子〉书的问题》等。

一种说法认为，老聃当在杨朱、宋钐之后，成书在秦汉之间。主张此说的学者及著作有顾颉刚《从〈吕氏春秋〉推测老子之成书年代》、《秦汉的方士与儒生》等。

一种说法认为，老聃是中国古代传说中的博大真人，《老子》成书于庄周、宋钐之后，可能出于詹何之手。主张此说的学者及著作有钱穆《先秦诸子系年·老子杂辨》、《庄老通辨》等。

以上诸家，众说纷纭，各有道理，令人深思。本书详细梳理了诸家观点后，又以时下各史学家和道家们普遍认可的说法为依据，认为撰写《老子》的作者是战国时期的周太史儋，《老子》成书于《论语》《墨子》《孟子》之后，《庄子》《荀子》《韩非子》之前。

《老子》，是我国道家学派和道教最著名的一部经典。它综罗百代，广博精微，简洁优美的五千文，以“道”为核心，建构了上至帝王御世，下至隐士修身，蕴涵无比丰富的哲理体系。它继承了《周易》《洪范》等著作的朴素辩证法思想，揭示了事物之间相互依存的关系，并提出“天道自然无为”的无神论思想。《老子》妙悟万物的同时，又将人的精神生命不断推展延伸，与宇宙精神契合，而其中种种情感潮汐波澜，回迭不已，他试图为变动的事物寻求稳固的基础，他更企图突破自我的局限，将自我从现实世界的拘泥中超拔出来，将人的精神生命不断地向上推展，向前延伸，以与宇宙精神相契合，而后从宇宙的规模上，来把握人的存在，来提升人的存在。

为了普及中国传统文化，使深奥的古籍通俗化，专门的学术大众化，本书紧扣今人面临的心灵困惑，用独特的视角以及今人的标准，重新解读国学经典。同时为了消除读者阅读之艰涩，本书作了有益的探索，打破按上篇道经、下篇德经的章节顺序，将其划归为论道、治国、修身、砭时、议兵五

个部分，每个部分的具体章节以原文首句命名，并对原文内经进行注释、翻译与解析。其中，原文解析是主体部分，内容参考了历代注家及当代学者的研究成果，其间穿插了具有启示性的寓言故事，并结合一些道学名家的哲学思想进行多角度的分析与解读，把深奥难懂的《老子》变得通俗易懂，以便让更多的读者从中汲取老子的大智慧，了悟宇宙人生的真谛。

另外，本书还在内容解析部分对原文中的一些关键概念加以详细阐释，使读者能顺畅无碍地理解消化老子所论之道，即：若水、守弱是其主张，道出了柔克刚、弱胜强的辩证思想；无为、不争是其倡导，呼唤人性回归清静与自然；道德、人生是其指南，引导苍生寻找生命的根源；生死、修行是其归宿，彻悟生死事大、解脱在当下。

阅读本书，会帮助你打开智慧之门，领悟到“道”的精要；会帮助你摆脱尘世浮躁而趋于“身心同静”，获得心灵的从容和快乐；会让你找到“见素抱朴”的为人之道，“复归婴儿”的养生之道，“无为而治”的管理之道。

编者



论 道

道，可道，非恒道·····	3
道冲，而用之或不盈·····	6
谷神不死·····	9
三十辐共一毂·····	11
视之不见·····	14
孔德之容·····	17
有物混成·····	19
道常无名·····	22
大道汜兮·····	24
执大象·····	26
反者，道之动·····	28
上士闻道·····	29
道生一·····	32
道生之·····	34

治 国

天下皆知美之为美·····	39
不尚贤·····	41
天地不仁·····	45
太上，不知有之·····	48
绝圣弃智·····	50
希言自然·····	53
善行，无辙迹·····	55
将欲取天下而为之·····	58



将欲歛之·····	60
道常无为而无不为·····	62
昔之得一者·····	64
天下之至柔·····	67
为学日益·····	70
圣人常无心·····	72
知者不言·····	74
以正治国·····	77
其政闷闷·····	80
治大国，若烹小鲜·····	82
大邦者下流·····	84
千里之行，始于足下·····	87
古之善为道者·····	89
江海所以能为百谷王者·····	91
民不畏威·····	93
勇于敢则杀·····	95
和大怨·····	97
小国寡民·····	100

修身

天长地久·····	105
上善若水·····	107
载营魄抱一·····	109
宠辱若惊·····	112
古之善为道者·····	115
致虚极·····	117



唯之与阿，相去几何·····	120
曲则全·····	124
企者不立·····	127
重为轻根·····	128
知其雄·····	130
知人者智·····	133
大成若缺·····	135
不出户，知天下·····	137
天下有始·····	139
善建者不拔·····	141
含德之厚·····	144
治人事天·····	147
道者万物之奥·····	149
为无为·····	151
天下皆谓我道大·····	153
吾言甚易知·····	156
知不知·····	159
人之生也柔弱·····	161
天下莫柔弱于水·····	163
信言不美·····	165

养 生

持而盈之·····	171
五色令人目盲·····	173
名与身孰亲·····	176
天下有道·····	178



出生入死·····	181
-----------	-----

砭 时

大道废，有仁义·····	185
上德不德·····	187
使我介然有知·····	190
民不畏死·····	192
民之饥·····	194
天之道·····	196

议 兵

以道佐人主者·····	201
夫兵者，不祥之器·····	204
善为士者，不武·····	206
用兵有言·····	209

论道





《老子》中共十四章，重在论道。其内容主要是：

道，混沌而成，先天地生，是效法自然而形成的宇宙本体和规律法则。道一而生天地阴阳二气，阴阳交合而成和谐之气，阴、阳、和三气生成万物，因此，道是“天地之母”、“万物之宗”，是一切事物产生的动力和最后的归宿。

道，无状无象，是人的视、听、触、味等感官知觉无法直接触及感知的，但又用之不尽，确实存在。道虽然恍惚迷离，质朴幽深，但是，通过万物来体现，依靠万物而存在，因此，可以通过万物变化感觉道，通过观察体验认识道，逐步了解其“象”、“物”、“精”、“信”，进而把握道的特征和规律。

道，浑然一体，独立存在，虽然无始无终，无影无踪，但是，超越时空，无处不在，终而复始，对立转化，影响决定着自然、社会和人生的命运。道，以循环的方式运动，以柔弱的姿态运用。天下万物都生于万物之母的“有”，而“有”则生于天地之始的“无”（即道）。因此，“有”，给人便利；“无”，发挥作用。从而，引导、支配着自然和社会的变化运动。

道，空虚不盈，清静无为，永远存在，顺应自然，实际上又无所不为，永不穷尽，养育万物，除旧更新。万物依靠道而生，道养育万物而成。虽然如此，道无私无欲，不推辞，不占有，不主宰，不自大；既可称为小，又可称为大。因为不自大，反而成就了道的伟大。

“道常无名”，“道隐无名”，质朴纯厚，玄妙幽深，是人们根据自己的认识，勉强称之为“道”，勉强称之为“大”。而“天道无亲”，“天地不仁”，“善贷且成”，“常与善人”，公正平等，“莫之命而常自然”，无为无不为。

由此可知，老子的道，是一个非常重要、非常复杂的哲学观念，是浑然一体的宇宙本体，永恒存在的天地万物之源，运动不息而对立转化的规律和法则。



道，可道，非恒道

◇ 引语 ◇

《老子》一书重在论道。本章是道的总论，也是全书的总纲。

老子提出“道”这个概念，作为自己的哲学思想体系的核心。它的涵义博大精深，可从历史的角度来认识，也可从文学的方面去理解，还可从美学原理去探求，更应从哲学体系的辩证法去思维。老子认为，道体非常玄妙幽深、蕴涵非常宽泛丰富，人们对道并非生而知之，二是后天逐步进行探索、认识，才能有所了解、感悟，因此是可以阐述和说解的。但是，人们的探索是渐进的，认识是主观的，阐述是非系统的，说解是有局限的，与作为客观本体的道的玄妙幽深和丰富内涵还有相当距离，并不等于道所具有的全部内涵、外延、情态和性状，要想全面彻底地掌握道的真知，还需要一个长期不断的探索过程，所以说，“道可道，非常道”。同样，既然道本无名，道是由人们勉强命名的，那么，所命之名只是仅就道的某一特征为理据，或大或逝，或远或反，都不足以完全概括道的内涵、外延、情态和性状，所以说，“名可名，非常名”。

哲学家们在解释“道”这一范畴时并不完全一致，有的认为它是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素；有的认为它是一种精神性的东西，同时也是产生宇宙万物的源泉。不过在“道”的解释中，学者们也有大致相同的认识，即认为它是运动变化的，而非僵化静止的；而且宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动，都是遵循“道”的规律而发展变化。总之，在这一章里，老子说“道”产生了天地万物，但它不可以用语言来说明，而是非常深邃奥妙的，并不是可以轻而易举地加以领会，这需要一个从“无”到“有”的循序渐进的过程。

◇ 原文 ◇

道可道^①，非常道^②。名可名^③，非常名。



无名^④，万物之始也；有名^⑤，万物之母也^⑥。

故常无，欲^⑦以观其妙；常有欲也，以观其所徼^⑧。两者同出，异名同谓^⑨。玄之又玄^⑩，众妙之门^⑪。

◇ 注释 ◇

①道可道也：第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词，指解说、表述的意思，犹言“说得出口”。

②恒：一般的，普通的。

③名可名：第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，命名、称谓、说明的意思。

④无名：指无形。

⑤有名：指有形。

⑥母：母体，根源。

⑦欲：将。

⑧徼(jiào)：边际、边界。引申为端倪的意思。

⑨谓：称谓。此为“指称”。

⑩玄：深黑色，玄妙深远的含义。

⑪众妙之门：天地万物变化的总源头。门，用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

◇ 译文 ◇

“道”是可以言语言来表述的，它并非是浑然一体、永恒存在、运动不息的一般的道；“名”也是可以说明的，但它并非是浑然一体、永恒存在、运动不息的普通的道之名。

“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产



生之本原的命名。

因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。

无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物变化的总源头。

◇ 内容解析 ◇

对于这一段，历代的人们都把这个“道”解释为宇宙之道、天地之道、自然之道等等，却没有与“德”联系起来。事实上，《道德经》论述的只是两个问题：“道”与“德”。“道”并不是宇宙之道、自然之道，而是个体修行，也即修道的方法；“德”不是我们通常以为的道德或德行，而是修道者所应具备的特殊的 worldview、方法论以及为人处世之方法。

在这一章里，老子重点介绍了他的哲学范畴——“道”。“道可道，非常道”。《老子》的核心就是“道”，就是无法用普通的语言解释的“永恒的法则”。用文章和书籍说，老子就是试图把“只可意会而不可言传”的“道”说出来，这本身就是一个大大的矛盾。知其不可而“说”之。

“名可名，非常名”。究竟什么是“常名”，是不必“具体化”的“放之四海而皆准”的命名吗？

清代梁绍壬《两般秋雨庵随笔》有一段“浑不似”的故事，记载的是琵琶名称的由来：“琵琶古名枇杷，又名鞞婆，昭君常因琵琶坏，令胡人改，为之而小。昭君笑曰：‘浑不似’后讹为‘胡拨四’，又讹为‘虎拍思’，又讹为‘琥珀思’，纷纷聚议。其实仅琵琶一物也。”又一作“浑不是”，于是琵琶一下子又添了一大串名字。

但是，无论我们给琵琶增添多少名字，也都是“常名”而已，五湖四海“通称”的、各个民族都能够接受的那个“琵琶”还是不能说也不必说的。



同样的道理，老子笔下的至高无上的“道”更是“只可意会，不可言传”——一旦有一个明确的概念就不是真正的“道”了。那是个“看不见听不着摸不到”的“形而上”的东西，是自然而然的法则，是必须信仰的宗教。

道冲，而用之或不盈

◇ 引语 ◇

在本章里，老子仍然在论述“道”的内涵。道深邃而隐秘，无形而实存。作为万物的宗主，早在天帝之前就已经产生，是天地之始，万物之母，本初元尊，至高无上，实为宇宙自然的本体和规律。

老子认为，“道”是虚体的，无形无象，人们视而不见，触而不着，只能依赖于意识去感知它。虽然“道”是虚体的，但它并非一无所有，而是蕴含着物质世界的创造性因素。这种因素极为丰富，极其久远，存在于天帝产生之先。因而，创造宇宙天地万物自然界的是“道”，而不是天帝。这样，老子从物质方面再次解释了“道”的属性。

承接前一章内容“无形”，老子称颂“道”虽然虚不见形，但不是空无所有，从“横”的角度谈，“道”而是无限博大，用之不尽；再从“纵”的角度谈，“道”又是无限深远，无以追溯其来历，它好像是自然万物的祖宗，又好像是天帝的祖先。从此说来，不是天帝造物，而是“道”生天帝，继生万物。“道”的作用是宇宙至高无上的主宰。

◇ 原文 ◇

道冲^①，而用之有弗盈也^②。渊兮^③！似万物之宗^④。挫其兑^⑤，解其纷^⑥，和其光^⑦，同其尘^⑧。湛兮^⑨！似或存^⑩。

吾不知其谁之子，象帝之先⁽¹¹⁾。

◇ 注释 ◇

①冲：通盅(chōng)，器物虚空，引申为空虚。

②有弗盈：有，通又。盈：满，引申为尽。

③渊：深远。兮：语助词，表示停顿。

④宗：祖宗，祖先。

⑤挫其兑：挫：消磨，折去。兑(ruì)：通锐，锐利、锋利。挫其兑：消磨掉它的锐气。

⑥解其纷：消解掉它的纠纷。

⑦和其光：调和隐蔽它的光芒。

⑧同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，说的都是道本身的属性。

⑨湛(zhàn)：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。

⑩似或存：似乎存在。连同上文“湛兮”，形容“道”若无若存。

⑪象：似。

◇ 译文 ◇

“道”空虚无形，但它的作用却是无穷无尽。深邃啊！它好像万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊！又好像是实有而存在。

我不知道它是谁的后代，好像是在天帝之前。