

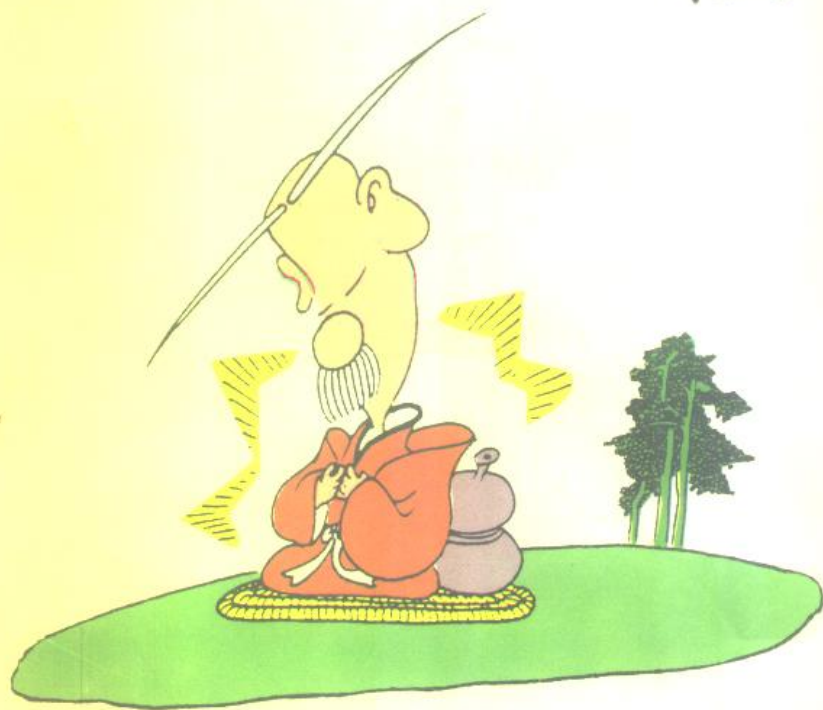
白話道德經

周思淵編著

道教的精髓

修身的指南

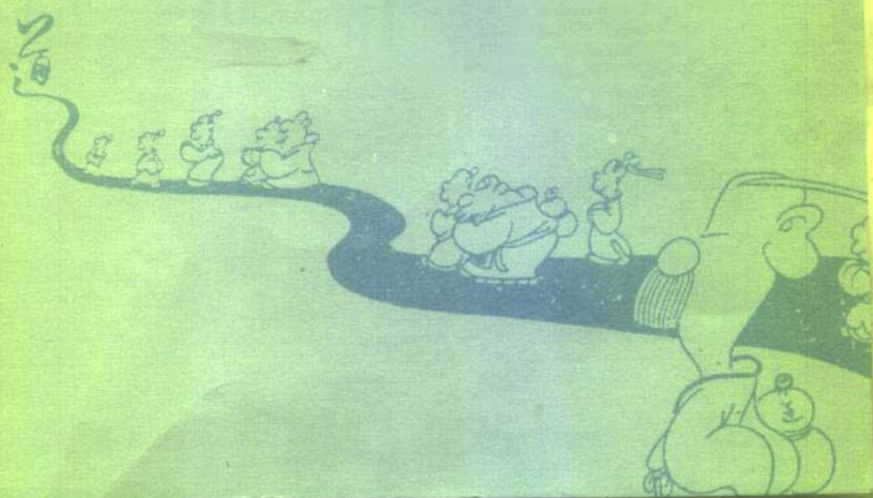
怡性的良方



白話道德經

周思淵編著

花城出版社



粤新登字 05 号

白话道德经
周思渊 编著

*

花城出版社出版发行
(广州市环市东路水荫路 11 号)

北京百花印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 10 印张 2 插页 200,000 字

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5360-1216-0/I·1079

定价:5.50 元

60680/29

写在前面

老子，一位真正的智者。

物质丰裕的今日世界，危机频频。人们追求无止境的物欲，同时被精神的空虚和痛苦所困扰。人与人，人与环境愈加激烈的竞争破坏着人和环境本身。人类危机，环境危机。人最大的不幸是人的灵魂不能游离于肉体而存在。老子反对无止境追求物欲的满足，讲求精神世界的提升；反对以人为的方式扭曲心灵与自然，主张体法自然，这为化解今日危机，提供了良方。

老子，中国文化的一脉，人类文化的重要一帜。《道德经》，政治家、军事家把它作为政治、军事经典；士大夫、知识分子，退居避世时依靠它支撑精神；道教，以它为“圣经”；气功修炼，以它为经典；艺术，受它影响；中医，被它的理论所笼罩；现代科学家，在《道德经》中寻找新的思路。

老子清虚、自然的思想扩展了人类文化的广度，增加了深度和韧性。

白话文《道德经》是以通俗而不失庄重的方式，与读者一道触摸原作艰深的内容，以洞开古代经典之门，与智者坐而论道。但彻底理解《道德经》的最大障碍，又恰是对《道德经》的各种注释；与《道德经》对话的最佳途径正是《道德经》中所指引的觉和悟。道可道，非常道。

《道德经》，老子告人类书。

人类只有认识他，才能真正认识自己。

目 录

观妙章第一.....	1
观微章第二.....	5
安民章第三	10
不盈章第四	14
守中章第五	18
谷神章第六	21
无私章第七	24
若水章第八	26
持盈章第九	30
玄德章第十	33
虚中章第十一	38
为腹章第十二	41
宠辱章第十三	44
道纪章第十四	47
不盈章第十五	52
复命章第十六	57
知有章第十七	62
四有章第十八	66
朴素章第十九	68
食母章第二十	71
从道章第二十一	77

抱一章第二十二	80
同道章第二十三	84
不处章第二十四	87
混成章第二十五	90
辘重章第二十六	95
袭明章第二十七	98
常德章第二十八	103
自然章第二十九	107
不道章第三十	110
贵左章第三十一	113
知止章第三十二	116
尽己章第三十三	119
成大章第三十四	123
大象章第三十五	127
微明章第三十六	130
无为章第三十七	134
处厚章第三十八	137
得一章第三十九	142
反覆章第四十	149
闻道章第四十一	151
冲和章第四十二	157
至柔章第四十三	163
知止章第四十四	167
清静章第四十五	171
知足章第四十六	176
天道章第四十七	180

日损章第四十八.....	183
德善章第四十九.....	187
生死章第五十.....	192
尊贵章第五十一.....	199
守母章第五十二.....	203
大道章第五十三.....	208
善建章第五十四.....	212
含德章第五十五.....	218
道贵章第五十六.....	222
治国章第五十七.....	227
察政章第五十八.....	232
长生章第五十九.....	237
治大国章第六十.....	242
为下章第六十一.....	246
道奥章第六十二.....	250
无难章第六十三.....	253
辅物章第六十四.....	256
玄德章第六十五.....	261
江海章第六十六.....	265
三宝章第六十七.....	268
不争章第六十八.....	273
用兵章第六十九.....	276
怀玉章第七十.....	280
不病章第七十一.....	283
畏威章第七十二.....	285
天纲章第七十三.....	288

司杀章第七十四.....	291
贵生章第七十五.....	293
柔弱章第七十六.....	295
天道章第七十七.....	298
水德章第七十八.....	301
左契章第七十九.....	303
不徙章第八十.....	305
不积章第八十一.....	307

观妙章第一

【题解】：“道”，无边无际，崇尚自然无为。一旦精悟了“道”的内含，便会对自己有所裨益，这就是“得”。而那些亘古不变的道理就自然而然地称为“经”了。由此引申开去，也便有了天地人物，有了生死的真谛，有了修身治国的依据。自古以来，能领悟“道”的奥妙所在的人，只有那些圣明的人；一般的人都因智力有限，而不得不望“经”兴叹了。

读“经”时，应仔仔细细，诚心诚意，切不可疏忽每一个字。对于不明白的，就向别人请教；对于暂时不能做的，就时时地勉励自己。真的这样坚持下去，自己心中就会慢慢明朗起来；反之，心地就会黯然，就与不读没有什么区别了。

道，可道，非常道。

“道”，在天地产生以前，就早已存在了。它大到无边无际，小到无影无形；它无所不包，无所不容；它没有方圆，也没有形象。“可道”，可以用言语说出来的；“常”，指

恒常悠远。可以用嘴说出来的“道”，并不是那种永久的“道”。说出来时，就有了形容，有了变换；既然会变换，又怎么会长久呢？所以说“道，可道，非常道”。

名，可名，非常名。

“名”，无法用嘴说出来的，没有变化的；“可名”，可以用嘴说出来，有形体的变化。天下的万物形形色色，无穷无尽，但都是变幻莫测的；唯有“道”，虽然也有“道”这个名字，但它终究是无名的，因为它不可用嘴说出，是永恒不变的。一个人，如果既能晓知有名的万物，又能明白无法说出名字的“道”，那他就有头了。可见，那些可以用嘴说出名字的“名”并不是真正的“名”。所以说“名，可名，非常名”。

无名，天地之始；

“无极”是“太极”的根源；“太极”是阴阳的基础。“太极”是没有方向的。阴阳也是不能判断的；而二者的溯源就是“无极”。天地原本是没有名字的，只是因为后来有了自己的形象后，才有了名字；而天地的产生仍还是在“道”之后的，所以说“无名”就是天地的开始，一个人，心中没有喜怒哀乐感情漾动的时候，内心是寂然无声的，这便是“无名，天地之始”的道理所在。

有名，万物之母。

“大道”既然是“无名”的，可又为什么说它“有名”呢？自然，此说法必有此说法的道理。有了道理，也就有

了体现这种道理的天地万物。从无开始，便有了有；从无名的“无极”开始，也便有了“有名”的万物，一切都顺其自然。可见，“道”是万物的起源，“道”生万物。修行“道”的人，如果能晓知了有名为万物的起源，就会明白：虽然万物形状不同，但都统一于一个整体；虽然都各有其名，但在本质上又都归于“无名”。

故常无，欲以观其妙；

“常无”，无声无味，无形无状，是从来都不改变的东西。这里是告诫后人，应在“常无”中观察万事万物生生死死的变化。“常无”的奥妙就在于它的无中生有，它的无穷无尽。一个人，如果能真的领会了“常无”的内在含义，也就会更深一层地理解“常无”是无名天地的开端了。

常有，欲以观其微。

“常有”，有声有味，有形有状，是随时会改变的东西。这里是告诫后人，应在“常有”中观察“道”的内在含义。“微”即“窍”，在无中找到依据，挖掘出内在的本质。一个人，如果真的能拥有“常有”，并从中体悟出“道”的含义，就会进一步理解“常有”是有名万物的起源了。

此两者，同出而异名。同谓之玄。

“此两者”，指“常无”与“常有”。“有”与“无”这两者虽然名称不同，但它们都派生于“无极”。究其名称不同的原因：万物还没有形成时，“无”又何必非得有名？万物都已形成后，“有”又怎会没有名称？“玄”，高深莫测，

不可捉摸；无形无状，无色无声。它既明静又圆活，既显露又内藏；变化多端，巧妙无方。所以说，“有”与“无”，虽然“同出而异名”，但也都是“玄”。故说“此两者，同出而异名。同谓之玄。”

玄之又玄，众妙之门。

“玄”是深妙莫测的；“玄之又玄”，不也就是比大更大、比小更小、比微更微、比真更真、比妙更妙了吗？由此看来，通过“无”，可以晓知“玄”的奥妙；通过“有”，可以明白“玄”的真谛，从而进一步理解二者“同出而异名”的内在含义，进一步理解“玄”的无穷变化。对“太虚”，“太虚”自有它的妙处；对天地，天地自有它的道理；对万物，万物也自有它的感觉。不管是有形的，无形的，还是有色的，无色的，都是因为“玄之又玄”的道理。可见，“玄之又玄”就是天地万物存在的机巧所在。

观徽章第二

【题解】“大道”的奥妙，无处不有，无空不入，事事具备，人人存在。这是天地未开始前的征兆，乾坤未成立前的图腾，并不是一般人想想就可弄明白的。修行“道”的人，如果能抛却身外之物，集天性于己身，以无为应万物；没有美恶的想法，没有有无的差异，没有难易的筹谋，没有长短的争执；不做高低相倾的事情，不做声音颠倒的举动，无论治国，还是修身齐家，绝对不会有支离破碎的事。没有了牵强附会，万物所具有的实理就都是空的，万事所产生的幻境就都是假的。达到这种境界，即使不以有“道”自居，也自会受益终生了。

同样，美的与恶的，不应被有与无所迷惑。“大道”的实理，本来是不分什么美恶、有无、难易、长短、高下、前后的，而是融和一体的。但是，天下的人，却有人把有所作为当作美与善。这种方法，能得到真的美与善吗？如果一个人能去掉“有为”的偏见，而去“无为”，就能得到真的“道”了。

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

“大道”的奥妙，爱美的人喜欢隐而不露，爱善的人也喜欢这样，就好像天地间造物的机巧，循环无穷，无始无终，谁也不能够了解。人们所知道的美与善，是因为它们已显露了形迹。人人都想拥有美与善，但只有有了自然的“无为”思想时，才会真正拥有。把人们都知道的美与善当成真的美与善，那么外表显露出的就未必是真实的。所以说，把天下人都知道的美当作美，那么丑就显了出来；把人们都知道的善当作善，那么什么是恶也就知道了。

故有无相生，

“有”，譬如天地、人物、器皿等有形的东西；“无”，譬如看不见听不到，只可意会，不可言传的东西。“相生”，互相依存，“有”不仅仅是“有”，是以“有”入“无”；“无”也不仅仅是“无”，是以“无”入“有”，即“有”与“无”相互对立而产生，可以互相转化，没有穷尽。所以说“故有无相生”。

难易相成，

难和易由互相对立而形成。“难”，人的心思达不到，人的智力不能胜任；或因天时，或因人事，或因灾乱，都不能有所成就。“易”，不用费一点心机，就可以自然无为而成。不知难时，就不会害怕难。遇事多思多虑，精心安排，顺事物的自然本性，这样，难就会变成易。如果三心二意，

魂不守舍，违背事物的本性，那么易就会变成难。只要一个人全身心地投入，而且不违背了事物的内在本性，那么再难的事，也是可以变成很容易的。所以说“难易相成”。

长短相形，

天下的事，有长必有短，有短必有长，长与短由互相对立而体现，就好像别人总以为比自己强，而自己又总以为比别人强一样。修行“道”的人，如果能真的明白了长短相对而体现的道理，就没有别人与自己不同。自己不及别人的想法了。所以说“长短相形”。

高下相倾，

高与下是相对立而存在的，并且相互依存，相互转化。所以说：“高下相倾”。一个人，对于身外之物，不贪不图，不生忌妒之心，就能悟出“道”的精华了。

音声相和，

天地间的万物是由金木水火土五行变化而成的；而五行，是没有声音的。金空时，发出音响，有了音，便有了声与之相谐合；风吹木时，发出摇动的声与音相合；水激荡时，发出的声与音也相合；火爆烈时发出的声和音也相合；土制成缶器也会发出相合的声与音。声中有音，音中有声，没有单独的音，也没有单独的声；声发出时，因有实物而产生了虚响；音发出时，因凭借虚无而有了空的声。可见，“音”与“声”是相互对立而谐合的。所以说“音声相和”。

前后相随。

“前”，事物没有开始时；“后”，事物开始以后；二者相对而言。天地的始终，人事的循环，都离不开此。动与静相互依存时，便有了随后的阴阳；寒与暑交替成四季时，便有了随后气候的变迁。由此看来，反与正，去与来，清与浊，消与长，都是相对立而出现的。所以说“前后相随”。

是以圣人处无为之事，行不言之教。

“无为”，没有任何作为，是自然的“大道”；“不言”，不用说出来的教导，也是自然的“大道”。天地按其规律——“无心”而运转变化的，圣人则以其方法——“无为”而教化世人；圣人以“不言”应付万物的变幻，圣人则以“清静”与万事沟通。所以“处无为”就是不等去做，事就办成了；“行不言”就是不须说出别人就已明白了。有了感应就能与之相通，就能相互溶化，不说自明。所以说“是以圣人处无为之事，行不言之教”。

万物作焉而不始，

天地生出万物，千变万化，自然而然，而不着意引导，不替万物作开端。由此可知圣人教化平民亦是千变万化，自然而然。所以说“万物作焉而不始”。

生而不有，

天地以“无心”为中心，自然地生出了万物，并据功以为己有。圣人亦以“无心”为中心；教导人时，顺其自然，而不是强行加之。所以说“生而不有”。

为而不恃，

天地虽然“无为”，但也内蕴着“有为”的妙处。既不求人人都知道，也不求人人都看到。自己尽了力，并不居功自傲，这就是“无为”的机巧。非但天地如此，圣人教导世人也是如此。处“无为”之中，却有“有为”的妙用；既不求人人皆知，又不自恃己能。所以说“为而不恃”。

功成而弗居。

天地虽然生出了万物的形状，形成了万物的本性，功劳大得很，但又并不以此自居。圣人引导世人应怎样地生活，使世人晓知了毫无缺陷的天理，功劳也是很大的了，但仍不以此而自居。所以说“功成而弗居”。

夫惟弗居，是以不去。

“夫”，语气词；“惟”，独的意思；“居”，处的意思。“弗居”，即上文的“功成不居”。正因为功成而不居，一切顺应万物本性，没有名，也没有相；没有自己，也没有别人；不去“有为”，也不去“立教”。正是由于圣人在教导世人时，不以己功自居，天下后来的人才把功劳都归于他们；因而其功劳犹如大江的水，万古长流，永不停止。所以说“夫惟弗居，是以不去”。