

古典文学的理想读本

老子道德经

〔春秋〕老子——著 任犀然——主编



在通俗解读中领悟先贤智慧 在日常应用中实践圣人之言

《道德经》是道家的经典著作，文约意丰，其内容博大精深，玄奥无极，被后人尊奉为治国、齐家、为学、修身的宝典。

老子

道德經

（春秋）老子 著
任犀然 主编

中國華僑出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

老子道德经 / (春秋) 老子著; 任犀然主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5113-7553-7

I. ①老… II. ①老… ②任… III. ①道家 IV. ①B223.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第035347号

老子道德经

著 者: [春秋] 老子

主 编: 任犀然

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 笑 年

封面设计: 冬 凡

文字编辑: 申艳芝

美术编辑: 牛 坤

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 206 千字

印 刷: 三河市金元印装有限公司

版 次: 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7553-7

定 价: 26.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88893001

传 真: (010) 62707370

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

《道德经》的作者是老子。老子又称老聃，名李耳，春秋时期楚国人，曾担任东周王室的柱下史。相传，东周末年，老子归隐，在途经函谷关时，遇到了守关的长官尹喜。尹喜向老子问道。老子遂留下这五千余字的《道德经》。该书原分为上下两篇，上篇为《德经》、下篇《道经》，后改为上篇《道经》，下篇《德经》。

虽然只有短短五千多字，却不妨碍《道德经》成为中国历史上最重要的著作之一。它是中国第一部完整的哲学著作，是道家思想的重要来源，开创了中国古代哲学本体论的学说。在《道德经》中，老子用“道”来解释宇宙万物，将道看作万物的本源。道先天地而生，至虚至无，却是万物之源，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。世间所有事物都要遵循于道，天地万物在道的作用下生生不息，运动不止，垂示给人很多迹象，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，德就是道发生作用的方式和成果。人们要通过德理解道：道是独立不改的客观规律，无所不包，周行不殆，对任何事物而言，都是绝对的，不可能被超越的。而任何事物对道而言，都是相对的，有限的，都有正反两面，且正、反皆可相互转化。一如“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”“重为轻根，静为躁君”。老子的思想具有朴素的辩证法色彩，对中国哲学影响匪浅。

作品的伟大与否不在于字数的多少，甚至也不在于其是否为读者指出了明确的生活方向，而在于它能让读者挖掘出多少宝藏。《道德经》为读者留下了一个巨大的思考空间，数千年来，人们不断从中得到新的体悟。无论是修身养性，还是写诗作文、为人处世，甚至是治国理政，个中智慧都被包容在这篇幅甚小的《道德经》中。

在修身养性方面，老子的“致虚极，守静笃”，要求人尽其所能地放宽心胸，如大道一般包罗万象，注而不满，酌而不竭。同时，老子又提醒人们不要沉溺感官享受，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂”，过度的欢娱会极大地危害人的身心。而老子本人就是一个极好的养生例子，传说他活了一百六十多岁，即便有些夸张，在那个战乱迭起、民不聊生的春秋年代，他能安然地度过晚年也极为不易。通过阅读《道德经》，人们可以树立起更有利于健康的生活态度：温和不争，虚怀若谷，浑朴纯正。

老子的理论不只能养一己之身，还能养一国之民。在政治上，每每朝代初定，统治者便会提倡无为而治，休养生息，或直接或间接地将老子的学说当作安邦定国的重要手段。老子的“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余”以及“民不畏死，奈何以死惧之”等民本思想，又不知给了多少治世者以警示，要他们体恤民生，取法天道，宽待百姓，无私无欲。

至于为人处世方面，《道德经》予人的启发就更多了，其每一句都可以看作一个蕴含深意的处世金句，而正可谓一千个读者有一千个《道德经》，人人都可以用《道德经》检视自身。譬如“物极必反”，有人会从中悟出做人做事要留有余地，也有人反应到待人接物其实还可以从反面入手。看到“将欲废之，必故兴之；将欲夺之，必故与之”，有人会提醒自己不要为一时的好成绩得意忘形，也有人告诫自己，做事需考虑周详，提防隐藏的风险，还有人会恍然大悟，原来还可以用这种办法应

对自己的敌人。

此外，《道德经》还是一部闪烁着“美”的智慧的古代经典。在文艺美学上，老子的“大音希声，大象无形”，影响了一代又一代的中国人把自然大美当作艺术的极致。他的“有之以为利，物之以为用”则让人意识到，欣赏一部作品除了要看它有形有声的部分，也要看它无形无声的部分，聆听它的“言外之意”。

不管是通读全书，还是随机拣选几个句子细细体味，只要有心，每位读者都能从《道德经》中找到自己需要的东西。与此同时，作为一部哲学经典，《道德经》的语言非但不枯燥艰涩，还凝练简洁，充满诗意。因为采用了大量的韵语、排比和对偶，所以参差错落，极富音乐感和美感，读起来琅琅上口。人们大可以不抱任何目的来阅读它，只单纯地享受其文字的美感。由于其中不少内容都是从实践中总结出的经验，其文字虽抽象，意思却并不难懂。

《道德经》对中国文化的影响已深入中国文化的血脉之中，甚至成为东方智慧的代表。德国哲学家尼采将《道德经》形容成一个“永不枯竭且满载宝藏的井泉”，认为只要“放下水桶，便唾手可得”。道看似高深莫测，实际无处不在，认真体悟《道德经》，便会拥有发现道之精妙的眼睛。

本书除了完整地收录了老子的《道德经》，还对其进行了精心注释并翻译成白话，以帮助人们更好地把握文章的深意。

原文和译文相互呼应，希望在读完本书后，人人都能心有所悟，思有所得，从道中得到收获。

道经

目录

| | | | | | |
|------|------|----|-------|------|----|
| 第一章 | 众妙之门 | 2 | 第十四章 | 执古之道 | 41 |
| 第二章 | 功成弗居 | 6 | 第十五章 | 微妙玄通 | 45 |
| 第三章 | 圣人之治 | 9 | 第十六章 | 致虚守静 | 49 |
| 第四章 | 和光同尘 | 11 | 第十七章 | 功成事遂 | 51 |
| 第五章 | 多言数穷 | 14 | 第十八章 | 大仁大义 | 54 |
| 第六章 | 谷神不死 | 17 | 第十九章 | 少私寡欲 | 58 |
| 第七章 | 天长地久 | 19 | 第二十章 | 独异于人 | 61 |
| 第八章 | 不争无尤 | 21 | 第二十一章 | 孔德之容 | 64 |
| 第九章 | 持而盈之 | 24 | 第二十二章 | 圣人抱一 | 67 |
| 第十章 | 明白四达 | 27 | 第二十三章 | 希言自然 | 71 |
| 第十一章 | 无之为用 | 31 | 第二十四章 | 物或恶之 | 75 |
| 第十二章 | 去彼取此 | 34 | 第二十五章 | 道法自然 | 79 |
| 第十三章 | 宠辱不惊 | 38 | 第二十六章 | 宜戒轻躁 | 84 |

| | | |
|-------|------|-----|
| 第二十七章 | 常善救人 | 88 |
| 第二十八章 | 常德乃足 | 91 |
| 第二十九章 | 去奢去泰 | 94 |
| 第三十章 | 不以兵强 | 97 |
| 第三十一章 | 恬淡为上 | 100 |
| 第三十二章 | 知止不殆 | 103 |
| 第三十三章 | 自知者明 | 106 |
| 第三十四章 | 不自为大 | 109 |
| 第三十五章 | 往而不害 | 112 |
| 第三十六章 | 柔弱刚强 | 115 |
| 第三十七章 | 道常无为 | 117 |

德经

| | | | | | |
|-------|------|-----|-------|------|-----|
| 第三十八章 | 处实去华 | 120 | 第五十一章 | 尊道贵德 | 157 |
| 第三十九章 | 贱为贵本 | 123 | 第五十二章 | 天下有始 | 160 |
| 第四十章 | 有生于无 | 126 | 第五十三章 | 行于大道 | 163 |
| 第四十一章 | 大器晚成 | 129 | 第五十四章 | 善抱大道 | 166 |
| 第四十二章 | 或损或益 | 132 | 第五十五章 | 物壮则老 | 169 |
| 第四十三章 | 无为之益 | 135 | 第五十六章 | 知者不言 | 173 |
| 第四十四章 | 知足不辱 | 137 | 第五十七章 | 以正治国 | 176 |
| 第四十五章 | 大成若缺 | 140 | 第五十八章 | 福祸相倚 | 179 |
| 第四十六章 | 知足常足 | 143 | 第五十九章 | 长生久视 | 181 |
| 第四十七章 | 不为而成 | 146 | 第六十章 | 治国烹鲜 | 184 |
| 第四十八章 | 为学日益 | 148 | 第六十一章 | 各得其所 | 187 |
| 第四十九章 | 圣无常心 | 150 | 第六十二章 | 万物之奥 | 190 |
| 第五十章 | 出生入死 | 153 | 第六十三章 | 为大于细 | 193 |

| | | |
|-------|------|-----|
| 第六十四章 | 慎终如始 | 196 |
| 第六十五章 | 善为道者 | 199 |
| 第六十六章 | 不争之争 | 202 |
| 第六十七章 | 持保三宝 | 205 |
| 第六十八章 | 不争之德 | 208 |
| 第六十九章 | 哀者胜矣 | 210 |
| 第七十章 | 被褐怀玉 | 213 |
| 第七十一章 | 知不知矣 | 215 |
| 第七十二章 | 自知自爱 | 218 |
| 第七十三章 | 天网恢恢 | 221 |
| 第七十四章 | 民不畏死 | 224 |
| 第七十五章 | 民之轻死 | 227 |
| 第七十六章 | 柔弱处上 | 230 |

| | | |
|-------|------|-----|
| 第七十七章 | 功成不处 | 232 |
| 第七十八章 | 柔之胜刚 | 235 |
| 第七十九章 | 报怨以德 | 237 |
| 第八十章 | 小国寡民 | 239 |
| 第八十一章 | 为而不争 | 242 |

道
经

第一章 众妙之门

【原文】

道可道^①，非常道^②；名可名，非常名^③。无名，万物之始^④；有名，万物之母^⑤。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼^⑥。此两者，同出而异名，同谓之玄^⑦。玄之又玄，众妙之门。

【注释】

①道：构成宇宙的实体与动力。②道：用语言表达出来。③常：恒久不变。④名：这里指道的名称，文化思想。⑤名：用语言表达出来。⑥徼(jiào)：通“窍”，踪迹的意思。⑦玄：幽昧深远。

【译文】

可以用语言表达出来的道，就不是永恒不变的“道”；可以用语言表达出来的名，就不是永恒不变的“名”。无名，是天地的开端，有名，是万物的根源。所以，常从“无”中观察天地的奥妙；常从“有”中寻找万物的踪迹。有和无，只不过是同一来源的不同名称罢了。有和无都是幽昧深远的，它们是一切变化的总门。

【解析】

这是《道德经》的第一章。本章开篇名义：“道可道，非常道。”初步揭示了“道”的真正内涵。

道是中国古代哲学的重要范畴。老子是第一个把道作为一种哲学范畴提出和加以阐释、论证的思想家。道作为老子哲学的核心，贯穿其思想体系始终。关于对老子道的认识和诠释，历来众说纷纭。有的认为，道是精神性的本体，是脱离物质实体而独自存在的最高原理，主张老子的道论是客观唯心主义。有的则认为，道是宇宙处在原始状态中的混沌未分的统一体，主张老子的道论是唯物主义。一般认为道是宇宙的本原及万物运行的规律。陈鼓应在其《老子译注及评介》一书中引用杨兴顺的观点，将道的基本特点归结为：一、道是物的自然法则，它排斥一切神和“天志”。二、道永远存在，它是永存的物质世界的自然性。道在时间与空间上都是无限的。三、道是万物的本质，它通过自己的属性（德）而显现。没有万物，道就不存在。四、作为本质来说，道是世界的物质基础“气”及其变化的自然法则的统一。五、道是物质世界中不可破灭的必然性，万物都从属于道的法则。道摧毁一切妨害自己的事物。六、道的基本法则是：万物与一切现象，处于经常的运动与变化中，在变化的过程中，万物与一切现象都转化为自身的对立物。七、万物与一切现象，都处于相互联系的状态中，这种联系通过统一的道而完成。八、道是我们的感官所不能感知的，但在逻辑思维中，它是可以认识的。由是观之，道在天地未生成以前就存在于浩瀚的宇宙中，当天地生成以后，道就在万事万物中发挥着自身的作用，贯穿万物生成、生长、发展、消亡的始终，作为一种自然规律客观地存在着。

一提起道，我们不免会在头脑中想象它的模样，然而我们的想象往往带有很大的局限性和主观性，真正的道是不以人的主观意志为转移的，它是客观存在，但又是看不见摸不着的，正所谓“大道无形”。我

们凭主观想象臆造出的道的样子，不是真正的道，只能称得上名。“名”这个概念也是不能用语言和文字来描述形容的，语言文字的局限性比想象的局限性更大。如果用语言文字来描述道，只能与道背道而驰。既不能用语言又不能用文字来描述道，那如何才能认识道呢？鉴于语言文字的局限性及道的只可意会、不可言传，只有通过抽象的概念，即“无”和“有”这两个名来一窥道的真正面目。所谓无，是指天地还没有生成以前的混沌状态，说明天地是从无中生出来的。所谓有，就是存在的意思，它代表一种正在孕育万物的状态，是万物的生母，即万物是从有中孕育生产出来的。

所以我们可以将道理解为一种无的状态，一种有的能力，它的本原是无，却可以生出天地万物。正因如此，我们可以采取无的态度去体认道的玄妙。道的原始是空无，我们要想体认大道，就必须抛却所有的杂念，将自己回复到毫无思想意识的婴儿时期，达到一种完全虚无的境界，只有这样，我们才能真正体悟到道的奥妙和玄机。无和有是我们必须把握的两个概念，它们是打开“众妙之门”的钥匙，只有通过它们，我们才能领悟道的实质。

所谓“常无”，就是一种永恒的无，或叫“大无”；与此相对应，“常有”就是一种永恒的有，也叫“大有”。我们可以通过这种忘却自我一切的常无，体悟到天地初生时的“妙”；通过这种包容万物的常有，观察到万物未生前的“微”。妙，按汉字的组字法，可以拆分为“少”和“女”，少女不但处于妙龄，而且是纯真、纯洁的象征，这里用在道中，可以理解为天地的本始。微的本义为边界，这里引申为开端、端倪的意思。在这里，不论是常无还是常有，都只是对宇宙大道中的某一状态的描述，还停留在概念这一层面上，都是名。常无在前而常有在后，所以概念的“相名”也就不同了，但它们都是由大道生出来的，都是对大道的发展和变化，统称为“玄”。玄意为深奥而不可理解、不可测知。

“大道无形”，变化多端，变化来变化去，就构成了天地万物的“众妙”，即老子所谓“玄之又玄，众妙之门”。

回过头来看原文，我们不难发现，文中讲了这样几个概念：道的概念、名的概念、无和有的概念、妙和徼的概念、玄的概念。这些概念统称为“名”，借用老子的一句话“名可名，非常名”来说，这些概念并没有真正地揭示出道的真正内涵，这是因为“道可道，非常道”，任何言语和文字都无法揭示出道的真义。我们学习和研究这些概念就是为了更好地理解道，它们可以作为理解道的桥梁。

第二章 功成弗居

【原文】

天下皆知美之为美，斯恶已^①；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^②，前后相随。是以圣人处无为之事^③，行不言之教；万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃^④，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

【注释】

① 已：语气词，可译为“了”。② 音声：古代音和声是有区别的。单调的、无节奏的叫“声”，复杂的、有节奏的叫“音”。③ 是以：疑为后人所加。本章的前八句是老子的相对论，后八句是老子的政治论，文意不相连。圣人：老子理想中的“与道同体”的人物，他与儒家圣人有很大不同，是“有道的人”。④ 恃（shì）：依赖，依靠。

【译文】

天下的人都知道美之所以为美，丑的观念也就出来了；都知道善之所以为善，恶的观念也就产生了。“有”和“无”互相对立而产生，困难和容易互相矛盾而促成，长和短互相比较才形成，高和下互相对照才有分别，音和声由于对立才显得和谐动听，前和后彼此排列才有顺

序。因此，有道的人用“无为”的法则来对待世事，用“不言”的方式施行教化；让万物兴起而不加干预，生养万物而不据为己有；抚育万物但不自恃己能，立下了功勋而不自我夸耀。正因为他不居功，所以他的功绩就不会失去。

【解析】

本章主旨讲的是“道”的内涵。

天下万物，在表象上都可以分为真善美和假恶丑两个对立的方面。美的可以造成恶的结果，善的可以造成不善的影响，任何美善的事物，本身都包含着不美不善的一面。一切事物也都处于运动变化之中，美转化为不美，善转化为不善，乃是大道运行之必然，亦是事物发展之规律。若把美的事物当成永恒的美，把善的事物视为绝对的善，那必然会事与愿违，终究会导致不善的结果的出现。

老子说明事物相互依存及变化发展的规律，并提出了一些基本的行为准则，即“无为”“不言”“不辞”“不有”“不恃”“不居”等。这些准则在老子道论中是深得于“玄德”的体现，也是老子道论的基本行为主张。

当然，人类作为宇宙中的一个分子，和宇宙中的其他事物一样，都是由肉眼看不到的分子、原子、中子、中微子等基本元素转化或组合而来的，所以人和其他事物是同源的，没有本质上的不同，都是由大道衍生出来的，所以也都处于永不停息的运动和变化之中，而且和其他物体同样可以相互依赖，互相转化。

人类从生命一开始，到最终走向坟墓，从来没有终止过变化。在此过程中生过病，犯过错，当然也享受过成功的乐趣，体验过失败的沮丧，也因而知道了什么叫对错，什么叫荣辱。可在这布满荆棘和矛盾的人生道路上，无论是享受幸福和喜悦，还是体验迷惘和无奈，最终的结