

道教三经十

(上)



主编

宁志新

河北人民出版社

文白对照

道德真经

【题解】

《道德经》，系道教主要经典，即《老子》，或称《老子五千文》，唐朝尊奉为《道德真经》。《道德经》本为先秦时期道家的重要著作，道教出现后，奉之为根本经典。

据司马迁《史记》记载，《道德经》的作者是周守藏史老聃，即老子。老子，姓李名耳，字伯阳，楚国苦县（今河南鹿邑东）人，春秋时期思想家。初任东周史官，后为隐民。后世道教尊老聃为“太上老君”、“道德天尊”，并奉为教主。

《道德经》成书于何时，没有定论。现在大多数学者认为成书于战国中期，大约在孟子之后、庄子之前，是老子后学根据老子思想言论记述而成的。

《道德经》先秦古本是什么样子，已不可得知。西汉河上公注，成《老子章句》八十一章，前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，故名《道德经》。现存最古本为1973年长沙马王堆三号汉墓出土的两种帛书《老子》，其编排顺序与河上公的《老子章句》相反，为《德经》在前，《道经》在后。鉴于此，学者又称其为《德道经》，但尚未被公认，目前仍依旧题通行。

《道德经》本是道家关于宇宙观、社会政治思想、人生处世和修养原则的哲理著作。它提出以“道”为天地万物的本原或法则的思想。“道”是最高的实体，它是世界万物的本源，整个世界的万事万物都是从“道”那里派生出来的；然而，“道”并非物质性的实体，而是超越时空的静止不动的绝对精神，这一观念为后世道徒所尊崇

信奉，并把“道”神化为有意志、有喜怒好恶、无所不能的人格神，成为道教教义的理论基础。

《道德经》作为道教最重要的经典，历代逸人道士对其阐释、发挥、附会、穿凿甚至歪曲者，更是不可胜数。今《道藏》收入的《道德经》注释有五十余种，分别从哲学理论、阴阳变化、内丹外丹、修身治国、长生不死、易象术数等方面阐释道教教义。对《道德经》作宗教性的理解并加阐发，始于河上公《老子章句》。他把《道德经》中的“生而不有”引申为“元气生万物”，提出“怀道抱一守五神”的修养方法，认为“人能抱一，使不离于身，则长存”，“人能养神则不死”。从而宣称“用道治国，则国富民昌；治身，则寿命延长”。把老子思想作为治国修身、修炼成仙的理论依据。早期道教经典《太平经》，即上承《老子》兼有河上公《老子章句》思想，并糅合阴阳五行和巫覡杂语，构成庞大的道教理论体系。

东汉时，《道德经》已成为道教经典。传张陵作《老君道德经想尔训》，对《道德经》作通俗的解说，以教诲弟子。他把“道”、“一”、“虚无”、“自然”、“无名”视为同一，并将其神化为“太上老君”，把“道”说成是有喜怒好恶，能发号施令的最高主宰。《传授经戒仪注诀》还规定《老君道德经》、《老君道德经河上公章句》、《老君道德经想尔训》为必读经典。

据唐代道士杜光庭《道德真经广圣义》载，唐及唐以前道士以道教观点解释《道德经》的甚多。他列举以往诠释笺注《道德经》的六十家，多半为汉魏两晋至隋唐时期的道士，并分别比较考察，概括各家意向、宗旨的特点。指出“道德尊经包含众义，指归意趣，随有君宗。河上公、严君平皆明理国之道；松灵仙人、魏代孙登、梁朝陶隐居、南齐顾欢，皆明理身之道；符坚时罗什、后赵困澄、梁武帝、梁道士赛略皆明事理因果之道；梁朝道士孟智周、戴玄静，陈朝道士陆探微，隋朝道士刘进喜，唐朝道士成玄英、蔡子晃、黄玄晖、李荣、李玄弼、张惠超、黎元兴皆明重玄之道；何晏、钟会、杜元凯、王

辅嗣、张嗣、羊祜、卢氏(卢裕)、刘仁会皆明虚极无为理家理国之道,此明注解之人意不同也。又诸家禀学立宗不同:严君平以虚玄为宗;顾欢以无为为宗;孟智周、戴玄静以道德为宗;梁武帝以非有非无为宗;孙登以重玄为宗。宗旨之中,孙氏为妙矣”。这种分析,大致反映了各家注本的不同点。他所称许的“重玄为宗”,即孙登用“玄之又玄”的观点解释《道德经》的“重玄之道”。其后为道教学者陆续阐发,成为道教注解《道德经》的重要流派。杜光庭解“玄之又玄”云:“夫撮迹忘名,已得其妙,于妙恐滞,故复忘之。是本迹俱忘,又忘此忘,吻合乎道。有欲既遣,无欲亦忘,不滞有无,不执中道,是契‘都忘’之者尔。”杜光庭既赞美“不滞空有”的“重玄”之说,又指出“此经以自然为体,道德为用。修之者,于国则无为无事,自致太平;于身则抱一守中,自登道果。得之者,排空驾景,久视长生。”体现了唐代道士对《道德真经》的较有代表性的认识。

宋明时期注《道德经》者亦众。自称“教主道君皇帝”的宋徽宗御解《道德真经》,称为“政和御注”。道士彭耜作《道德真经集注》列有宋代注者二十家。明清以来,续有注本问世。古今总共近二百种。现存于世者约九十种,其中五十余种收入《正统道藏》。《道德经》及其诸家注说,对道教思想的发展,以及在中国文化思想史上,都具有一定意义。近年来,《道德经》已被海外研究者所重视,美国将其列为研究东方伦理道德的必修课,西方宗教界人士对它也产生了浓厚的兴趣。

除了对《道德经》进行宗教性注释外,历代道书以《道德经》作为理论基础的,或大量吸收老子思想的,或附会老子思想的,或窜改老子原意的,或神化老子本人的,更是不计其数。两千多年来,《道德经》影响之大、之深、之广,无论是在宗教领域、社会政治领域,还是在人类思想、个人修养方面,都是难以估量的。

总而言之,《道德经》文约旨远,博大精深,荟萃了古代中国人智慧的精华,揭示了天地人关系的奥秘,堪称中国古代文化宝库中

的一朵奇葩。在这里，文人学者可以从中探索玄理，帝王官吏可以从中寻求“人君南面之术”，道士信徒可以探寻“长生不老之术”，普通百姓可以探究修身处世的方法。然而，《道德经》把真、善、美、假、恶、丑熔入一炉，使其真理与谬误并存。在许多格言式的论断中，既有深邃的思想，又有浅薄的空论。乍然看去，充满了辩证思维；揭开另一面，又露出了形而上学的尾巴。有些论断看似荒唐，细细玩味又包蕴着真理的颗粒。在《道德经》中，老子对许多丑恶的现象进行了尖锐批判，使人感到痛快淋漓，可是借助这种批判，又往往会把人引向歧途。

一言以蔽之，《道德经》既给人以智慧，更教人以权诈。如果你完全相信它，那一定会大呼上当；如果你弃之而不信，则又抛掉了许多智慧的花朵。

上 篇 道 经

一 章

【经文】

道，可道，非常道；名，可名，非常名^①。无，名万物之始；有，名万物之母^②。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微^③。此两者，同出而异名，同谓之玄^④。玄之又玄，众妙之门。

【注释】

①道：原指道路。引申为原理、原则、规律。此处指自然法则、自然规律。老子认为，道是天地之母，是世界之本源，是一个有内在规律的运动过程，可道：可以说得出；常道：永恒的自然法则；名：名称，概念；可名：可以叫得出；常名：永恒的名称。②名：称呼，说明。③妙：奥妙；微(jiǎo)：边界。④出：有萌芽、开

端之意；玄：深远，奥妙。

【译文】

道，可以说得出，就不是永恒不变的道；名，可以叫得出，就不是永恒不变的名。无，用来称呼万物的原始；有，用来称呼万物的根本。所以，应该从万物永恒的原始状态去体察“道”的奥妙，应该从万物不变的根本之外去体察自然界限。这两个方面（指“常无”与“常有”），同出于道，而名称不同，同样都称得上深远莫测。从有形的深远境界向无形的深远境界探索，这是认识万物一切奥妙的门径。

二 章

【经文】

天下皆知美之为美，斯恶已；天下皆知善之为善，斯不善已^①。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，先后相随^②。是以圣人处无为之事，行不言之教^③。万物作而不始，生而不有，为而不恃，功成而不居^④。夫唯不居，是以不去。

【注释】

①斯：则，就；恶：丑，不善，恶。②相生：相互依存；相成：相辅相成；相形：相互显现；相倾：相互依赖；音声：音，指单音；声，指和声。③处无为之事：顺其自然来处事，即无为而治；行不言之教：施行教化，不用言辞。④作：兴起，产生；不始：不去创始，即顺应万物，也就是无为而治的意思；不有：不据为己有；不恃：不恃恩图报；不居：不自居有功。

【译文】

如果天下人都知道美之所以为美，就有丑显露出来了；如果天下人都知道善之所以为善，就有恶显露出来了。所以，有和无在对

立中相互产生，难和易在对立中相辅相成，长和短在对立中相互显现，高和下在对立中相互依存，音和声在对立中相互谐和，先和后在对立中相互跟随。因此，圣人以“无为”的原则处理世事，用“不言”的态度施行教化。让万物自然地产生而不加创始，万物生成而不据为己有，对万物有所施为而不恃恩求报，大功告成而不自居有功。正由于（圣人）不居功自傲，因此他的功绩永远不会失去。

三 章

【经文】

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不盗；不见可欲，使民不乱^①。是以圣人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨^②。常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

【注释】

①尚：崇尚，尊崇；贤：有才能的人；贵：重视，珍爱；见：同“现”，显示，显耀于人。②虚：使……空虚；实：使……充实；弱：使……薄弱；强：使……强健。

【译文】

不尊崇贤能，使民众不争功夺名；不珍爱难得的财货，使民众不偷盗；不宣扬足以引起人们欲望的东西，使民众不作乱。因此圣人治理民众，使他们头脑简单，使他们肚里充实，使他们意志薄弱，使他们筋骨强壮。使民众经常处于没有知识、没有欲望的状态，使那些有智慧的人也不敢妄动。如果按照“无为”的原则办事，天下就没有治理不好的。

四 章

【经文】

道冲，而用之或不盈^①。渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存^②。吾不知谁之子，象帝之先。

【注释】

①冲：通“盅”，空虚；盈：穷尽。②渊：深远；湛：若有若无，深邃难测。

【译文】

道是空虚无形的，但其作用又无穷无尽。它是那样的深远啊，好像是万物的祖先。它是那样的缥缈啊，似亡而又实存。我不知道它是谁的儿子，似乎是出现在天帝之前。

五 章

【经文】

天地不仁，以万物为刍狗^①。圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎^②？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中^③。

【注释】

①刍狗：用草扎成的狗，古代用于祭祀，用完便抛弃。②橐籥（tuó yuè）：风箱。③穷：碰壁，困窘；守中：即守“冲”，保持虚静。

【译文】

天地无所谓仁爱，它把万物看作祭祀用的刍狗而不顾惜；圣人无所谓仁慈，他把百姓看作祭祀用的刍狗而不怜悯。天地之间，岂

不正像个风箱吗？越空虚就越不会穷尽，越鼓动就越生出风来。议论太多，往往困窘，还不如保持虚静。

六 章

【经文】

谷神不死，是谓玄牝^①。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤^②。

【注释】

①谷神：生养之神，此处用来比喻生养万物的道；玄：黑红色；牝(pìn)：雌性动物；玄牝：指雌性动物的生殖器官，以此形容“道”具有不可思议的生殖力。

②绵绵：连绵不断；勤：尽。

【译文】

道(谷神)是永恒存在的，这叫做玄妙的母体。玄妙的母体之门，就是天地万物产生的根源。它连绵不断，缈缈茫茫，无形地存在着，它的作用却是无穷无尽的。

七 章

【经文】

天长地久。天地之所以能长且久者，以其不自生，故能长生^①。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私^②。

【注释】

①不自生：不刻意追求长生而顺任自然。②成其私：达到他自己的目的；私：指个人的目的、理想等。

【译文】

天地是长久存在着的。天地之所以能长久存在，是由于它不为自己而生存，所以能长久存在。因此，圣人把自身摆在后面，反而自己却能占先；他置自身于度外，反而却保全了自己。这不正是由于他无私吗？他这样做到无私，所以最后便达到他自己的目的。

八 章

【经文】

上善若水^①。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道^②。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

【注释】

①上善：最高的德行，最善的人。②善：擅长，善于；几：接近。

【译文】

最善的人像水一样。水善于便利万物而不与之相争，它甘心处在众人所憎恶的卑洼地方，所以它接近于道。居住，要善于适应地势；心地，要善于保持深静；待人，要善于仁慈相亲；言谈，要善于保持诚信；施政，要善于治理家国；办事，要善于发挥才能；行动，要善于利用时机。正因为他与物不争，所以没有过失。

九 章

【经文】

持而盈之，不如其已^①；揣而锐之，不可长保^②。金玉满堂，莫之

能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道哉！

【注释】

①持：握拿，保持；盈：盈满；已：停止。②揣：磨炼；锐：磨利。

【译文】

保持财货盈满，不如罢手为好；捶砺使之锋利，不可长久保持。金玉堆满堂中，没有谁能守住；富贵而又骄傲，自己招致祸害。功成业就引身而退，这才符合自然规律。

十 章

【经文】

营魄抱一，能无离乎^①？专气致柔，能婴儿乎^②？涤除玄览，能无疵乎^③？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎^④？明白四达，能无知乎^⑤？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

【注释】

①营魄：魂魄；抱一：守一，合一，指精神与身体合而为一，即精神与身体统一于“道”上。②专气：集中精气，排出杂念；婴儿：指人的心灵处于自然柔顺、平和宁静状态时，像无知无欲的婴儿一般纯净。③涤除：洗涤，扫除；玄览：玄：形而上的、微妙难识的；览：即“鉴”，镜子；玄览：比喻心灵。④天门：指耳、目、口、鼻；为雌：即守雌，保持安静柔顺。⑤达：通晓事理；知：同“智”，智慧。

【译文】

精神与身体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和，能像无欲的婴儿一样吗？清除杂念，使心明如镜而静观万物，能没有瑕疵吗？爱民治国，能顺应自然而不妄加施为吗？感官的开合运动，能做到安静柔顺吗？通达天下事理，能不依赖智慧吗？“道”生育万物，蓄

养万物。生养了万物而不据为己有，帮助了万物而不自恃有功，滋养了万物而不去宰制万物，这就是深奥玄妙的“德”。

十 一 章

【经文】

三十辐共一毂^①，当其无，有车之用^②。埴埴以为器^③，当其无，有器之用^④。凿户牖以为室，当其无，有室之用^⑤。故有之以为利，无之以为用。

【注释】

①辐：车轮的辐条，车轮上连接轴心和轮圈的木条；毂：车轮中心的圆孔，车轴从中穿过。②无：指车毂中虚空的地方。③埴：揉和；埴：粘土。④无：指器皿中心虚空的地方。⑤无：指房屋中央虚空的地方。

【译文】

三十根辐条汇集到一个毂上，在毂中有空洞，才有了车的功用。揉和粘土做成器皿，在器皿中有虚空之处，这才有了器皿的功用。开凿门窗来建造房屋，在房屋中有虚空之处，这才有了房屋的功用。所以任何实体之所以有功用，正是因为那虚空处在起作用。

十 二 章

【经文】

五色令人目盲^①，五音令人耳聋^②，五味令人口爽^③，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨^④。是以圣人为腹不为目。故去彼取此。

【注释】

①五色：黄、青、赤、白、黑。②五音：构成中国古代乐声的五个音阶，即宫、商、角、徵、羽。③五味：酸、甜、苦、辣、咸。④行妨：干坏事。

【译文】

五色使人眼花缭乱，五音使人耳朵失聪，五味使人味觉迟钝，纵马打猎使人心发狂，难得之物使人干坏事。因此圣人只求口福不求眼福。所以取用前者抛弃后者。

十 三 章

【经文】

宠辱若惊，贵大患若身^①。何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患^②？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

【注释】

①贵：重视。②及：若，如果。

【译文】

受宠爱、遭屈辱都使你惊恐，受尊重、遭大祸全在你自身。什么叫做受宠爱和遭屈辱都使你惊恐呢？受宠爱是抬高在上，遭屈辱是贬低在下。得宠使你惊恐，失宠也使你惊恐，这就叫做受宠爱、遭屈辱都使你惊恐。什么叫做受尊重和遭大祸全在你自身呢？我之所以有大祸，是因为我顾念自身；如果我不顾念自身，我还有什么灾祸呢？所以看重自身甚于看重统治天下的人，便可以把天下交给他；爱惜自身甚于爱惜统治天下的人，便可以把天下托给他。

十 四 章

【经文】

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一^①。其上不皎，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物^②。是谓无状之状，无象之象，是谓惚恍^③。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有^④。能知古始，是谓道纪^⑤。

【注释】

①致诘：推究，追究，彻底区分。②皎(jiǎo)：明亮，清晰；昧：暗昧，模糊；绳绳(mín)：渺茫，幽深，绵延不绝；名：名状，描绘。③恍惚：微妙莫测。④执：依据，把握；御：驾驭，统帅；有：有形的具体事物。⑤古始：太初的本原；道纪：道的纲纪，道的规律。

【译文】

看起来看不见叫做“夷”，听起来听不到叫做“希”，摸起来摸不着叫做“微”。这三种情况不可彻底区分，本来就是混为一体的。（这个一就是道）它的前身不明晰，它的后继不模糊，渺渺茫茫，绵延不绝，无法具体名状，又重新回到空虚无形的原始状态。这叫做没有形状的形状，没有形象的形象，这就叫做微妙莫测。迎着它，看不见它的头；跟着它，看不见它的背。掌握古已有之的“道”，来统御现存的具体事物。能够知道古代万物的原始状态，这就叫“道”的纲纪。

十五章

【经文】

古之善为道者，微妙玄通，深不可识^①。夫唯不可识，故强为之容^②；豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮其若凌释，敦兮其若朴，浑兮其若浊，旷兮其若谷^③。孰能浊以止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？保此道者不欲盈^④。夫唯不盈，故能敝而新成。

【注释】

①道：此指养生之道和治国之道。②强：勉强；容：形容，描述。③豫兮：迟疑、谨慎的样子；犹兮：疑惑、戒备的样子；俨兮：恭敬、严肃的样子；涣兮：流散、疏脱的样子；敦兮：淳厚、朴实的样子；浑兮：混合、杂乱的样子；旷兮：宽广、空阔的样子。④此道：指“徐清”、“徐生”之道。

【译文】

古代善于遵循道的人，见解精微奥妙而又深远通达，高深得常人难以理解。正因为他不被常人所理解，所以只好勉强把他来描述：他小心谨慎啊，就像冬天里踏冰过河；他疑惧戒备啊，就像警惕邻国来进攻；他庄重严肃啊，就像出门作宾客；他流散疏脱啊，就像冰块要融化；他淳厚朴实啊，就像未加工的木材；他包容浑厚啊，就像一池浊水；他谦虚旷达啊，就像深山的幽谷。谁能够在这浑浊而又凝滞的环境里镇静下来，使它们慢慢地澄清？谁能够在这安静而又持续的状态下推动起来，使它们慢慢地生长？保持这个“道”的人，从来不敢自满，正因为他不自满，所以能够在失败之后，取得新的成功。

十六章

【经文】

致虚极，守静笃^①。万物并作，吾以观其复^②。夫物芸芸，各复归其根^③。归根曰静，静曰复命^④。复命曰常，知常曰明^⑤。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

【注释】

①致虚极，守静笃：致，犹“至”，达到；虚，心中空虚无物；致虚极：最大限度地摒除对外界刺激的反应，摒除一切杂念，尽量使心灵达到无意识的虚寂状态。守静笃：高度入静，高度保持意识的清静。②并作：竞相生长；复：循环往复。③芸芸：众多；复归其根：回归本原，即返回原始的本性。④复命：回复本性，指回到虚静的本性。⑤常：道，永恒的法则，永恒的规律；明：明智。

【译文】

达到心灵虚无的极点，保持清静无为的极境。万物都在竞相生长，我由此观察到了它们的循环往复。万物纷纭众多，各自都要回归到它们的本原。回归到自身的本原，就叫做虚静；虚静就是回归到天赋的本然状态。回归天赋本然就叫做自然的法则，认识永恒不变的自然法则就叫做明智。不了解自然法则，轻举妄动，就会遭殃。认识了永恒不变的自然法则，才能包容一切；包容一切，才能大公无私；大公无私，才能天下归服；天下归服，才能顺其自然；顺其自然，才符合自然法则；符合自然法则，才能长久；直到老死没有危险。

十七章

【经文】

太上，不知有之^①；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。故信不足，焉有不信。悠兮，其贵言哉^②！功成事遂，百姓皆曰：“我自然。”

【注释】

①太上：最高明的统治者。②悠兮：悠闲自得；其，岂；贵言，以言为贵，意思是不轻易发号施令。

【译文】

最高明的统治者，民众不知道他的存在；次一等的统治者，民众爱戴他并赞美他；再次一等的统治者，民众害怕他；更次一等的统治者，民众轻蔑他。所以，只有统治者诚信不足，才会有民众对他的不信任。（最高明的统治者）总是那样地悠闲自如，他决不轻易发号施令。功成业就了，百姓都说：“我们本来就是这样做的。”

十八章

【经文】

大道废，有仁义^①；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈^②；国家昏乱，有忠臣。

【注释】

①大道：在此指一种社会准则。②六亲：指父、子、兄、弟、夫、妻，此指家庭关系。