

关廷枢

老子·道德经

学习笔记



责任编辑：赵 静 路宏建 关 东

封面设计：孙博阳

排版校对：尤巧云



内部赠阅

勘 误 表

页	行	字	误	正
30	7	第 14 字	名	应
42	6	第 2 字	一	无此字
58	4	第 2 字	仪	义
69	9	第 7、8 字之间加“者”字		
83	7	第 15 字	将	好
83	倒 2	最后一个字	要	无此字
84	倒 2	第 16 字	到	利
95	9	第 6、7 字间加“人”字		
100	10	第 7 字	节	阅
108	8	第 8 字	王	玉
109	倒 6	第 11、12 之间加“不”字		
112	8	第 5 字后加“纒”字		
113	4	第 1 字前加“纒”字		
114	11	第 21 字	发	民
封底责任编辑			赵静	赵铮

前言

作者一生从事医技工作。但是，业余爱好文学历史。离休后，学习古典文学，喜爱诗词戏曲。人到老年，对于老子的《道德经》尤感兴趣，多年来潜心钻研，参考相关资料，写出了《道德经》译文和心得体会，提出了个人的见解，并且最后对于老子思想写了分类总结，原意是想为初学者提供参考。

《道德经》涵义深奥，而且版本不同，歧解颇多，加之个人水平不高，参考资料匮乏，因此在这本笔记中难免有误漏之处，希望读者提出补充修正，是为至盼。

关廷枢

于 2004 年 6 月

目 录

第一章	河上公标题为“体道”	1
第二章	本章河上公标题“养育”	2
第三章	河上公标题为“安民”	5
第四章	河上公标题为“无源”	6
第五章	河上公标题为“应用”	8
第六章	河上公标题为“成象”	9
第七章	河上公标题“韬光”	10
第八章	河上公标题“易性”	11
第九章	河上公标题“运夷”与“韬光”相似	13
第十章	河上公标题“能为”	14
第十一章	河上公标题为“无用”	15
第十二章	河上公标题为“检欲”	17
第十三章	河上公标题为“厌耻”	18
第十四章	河上公标题为“赞玄”	20
第十五章	河上公标题为“显德”	21
第十六章	河上公标题为“归根”	23
第十七章	河上公给本章冠以“淳风”	25
第十八章	河上公标题为“俗薄”	26

第十九章 河上公标题为“还淳”	28
第二十章 河上公标题为“异俗”	29
第二十一章 河上公标题为“虚心”	31
第二十二章 河上公标题为“益谦”	33
第二十三章 河上公标题为“虚无”	34
第二十四章 河上公标题为“告恩”（费解）	36
第二十五章 河上公标题“象先”	37
第二十六章 河上公标题“圣德”	39
第二十七章 河上公标题“巧用”	40
第二十八章 河上公标题“反朴”	42
第二十九章 河上公标题“无为”	43
第三十章 河上公标题“俭武”	45
第三十一章 河上公标题“偃武”	46
第三十二章 河上公曰“圣德”	48
第三十三章 河上公曰“辨德”	49
第三十四章 河上公标题为“任成”	50
第三十五章 河上公标题为“仁总”	52
第三十六章 河上公标题“微明”	53
第三十七章 河上公标题“为政”	54

第三十八章	河上公标题“论德”	56
第三十九章	河上公标题为“德本”	58
第四十章	河上公标题“去用”	60
第四十一章	河上公标题“同异”	61
第四十二章	河上公标题“道化”	63
第四十三章	河上公标题“遍用”	65
第四十四章	河上公标题“立戎”	66
第四十五章	河上公标题“洪德”	67
第四十六章	河上公题为“俭欲”	68
第四十七章	河上公标题“鉴远”	69
第四十八章	河上公标题“妄知”	71
第四十九章	河上公标题为“任德”	72
第五十章	河上公标题“贵生”	73
第五十一章	河上公标题“养德”	76
第五十二章	河上公标题“归元”	77
第五十三章	河上公标题为“益证”	79
第五十四章	河上公标题“修观”	80
第五十五章	河上公标题“玄符”	82
第五十六章	河上公标题“玄德”	84

第五十七章	河上公标题“淳风”	86
第五十八章	河上公标题为“顺化”	88
第五十九章	河上公标题“守道”	90
第六十章	河上公标题“居位”	91
第六十一章	河上公标题“谦德”	93
第六十二章	河上公标题“为道”	94
第六十三章	河上公标题“恩始”	96
第六十四章	河上公标题“守微”	98
第六十五章	河上公标题“淳德”	100
第六十六章	河上公标题“后己”	101
第六十七章	河上公标题“三宝”	103
第六十八章	河上公标题“配天”	105
第六十九章	河上公标题“玄用”	106
第七十章	河上公标题“知难”	108
第七十一章	河上公标题为“知病”	109
第七十二章	河上公标题为“爱己”	110
第七十三章	河上公标题“任为”	112
第七十四章	河上公标题“制惑”	113
第七十五章	河上公标题“贪损”	115

第七十六章 河上公标题“戒强”	117
第七十七章 河上公标题“天道”	118
第七十八章 河上公标题“任信”	120
第七十九章 河上公标题“任契”	122
第八十章 河上公标题“独立”	123
第八十一章 河上公标题“显质”	125
学习《老子·道德经》总结	127
警句格言摘录	133
后 记	136

第一章 河上公标题为“体道”

[原文]

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；

常有欲以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。

[译文]

“道”是客观世界的规律，可以说出来或文字表达出来的道并非永恒的道，道是无法限定无法表达的。可以呼唤出来的名（概念），也就不是永恒的概念。

无法表达的大道是天地的开始，宇宙的本来面貌。有名是指已经具体的万事万物，已经可以用言词确定的概念，那是自然万物的生身母亲。

常无指永恒的道，常无就可以看出虚无大道的奥妙本质；

常有指具体事物，常有就可以观察实有状态的现象，可见具体而微妙的万事万物。

两者指常无与常有，这两个是同一道理而不同的名字。无论是虚无还是实有，都可以说是玄秘的现象。玄之又玄是玄秘中更加玄秘，上天下地千变万化不就是玄秘中的玄秘吗？这就是众妙之门，都是从虚无的大道中产生的。

[体会]

“道”是老子思想的最高境界，道先于天地万物，不能用语言和文字表达的道，才是天地的开始宇宙的本来面貌，可以表达或显示出来的万事万物是自然的生身之母。

常无虚无和常有实有两者同出一道，而只是名字不同。无名虚无和有名实有，从虚无大道产生天地间千变万化的现象，是玄秘中更加玄秘的道理。

第二章 本章河上公标题“养育”

[原文]

天下皆知美之为美，斯恶已。

天下皆知善之为善，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，前后相随。

是以圣人处无为之事，行不言之教，

万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，

功成而不居。夫惟弗居，是以不去。

[译文]

当天下人都知道什么是美的时候那么所谓的不美就出现了；当天下人都知道什么是善的时候那么所谓不善就出来了。

所以实有与虚无相互滋生，艰难与容易相互完成，修长与短拙相互比较显现，尊高与卑下相互依靠而存在，单音与回声相互和谐而成乐曲，先进与落后相互追随而成队列等等。因此圣人遵循无为的原则实行无言的教化，万物生长他的王国里，却为己有，养育了万物却不居功，功成而不自以为功，身不居高位，正是因为自己不以为有功，所以才永远不会遭到废弃。

[体会]

老子看来美与不美，是人的观赏，人的体会，人的情趣，

人的评价，离开了人，无所谓美不美。人化自然，自然人化，自然的面貌就全非了。美与不美是人探讨的对象；善与不善是伦理学的研究问题，从道的角度来看，自自然然无所谓美不美，美不美是因人而产生的，不是客观就有的。人在社会活动中有欲有求有争有夺就不自然了，规范人的道德教化，也是不自然了，无欲无求，无规范教化自然的好。这些是否可以叫做空想？脱离实际的假想？因为生物本身就存在欲求问题，再小的生物也要生长繁殖，生物之间就存在着争夺问题。关于老子主张无欲无求无争无夺，在当今激烈竞争的社会里，对于个人的修身养性，淡泊寡欲也是有帮助的。老子第一个明确表述了对立的事物相互依存、相互转化的关系。有无、难易、长短、高下、音声、前后等，既相互对立、相互排斥，而又相互依存、互为条件。这是关于对立统一的生动而简明的概括。

总之本章讲自然人化或人化自然问题，“无为”是老子“道”的精髓，这些恐怕是与当时春秋时代处于乱世之秋的时代背景有关系吧！

第三章 河上公标题为“安民”

[原文]

不尚贤，使民不争；

不贵难得之货，使民不为盗；

不见可欲，使民不为乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹；

弱其志，强其骨；

常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。

为无为，则无不治。

[译文]

不崇尚贤良的虚名，人们就不会争名夺利；不去崇贵所谓难得的东西，人们就不会公然为盗；不看见能够引诱欲望的东西，民众的思想就不会混乱。所以圣人治理天下，要民众心灵空虚，肚子要填饱，意志要薄弱，筋骨要强壮。使民众没有求知的要求，没有追求欲望的目标，使那些智力发达的人不敢去做新奇智巧的事，圣人实行无为而治，那么就没有治理不好的了。

[体会]

本章中心是无为，叫人不求知识，没有欲望，不求进取，无追求无竞争。不选拔优秀人才，人们就不会争名夺利，不要财宝才会无盗贼，无知无欲民心不会混乱。从社会发展的观点来看不是进步的观点，也不符合社会发展规律，也是空想办不到的。但是从另一面讲，对于那些片面追求个人名利，斤斤计较个人得失，处处同别人攀比，欲火缠身的人，学习老子思想是一副清醒剂，安慰剂。对于老年退休的人，学习老子思想以告自慰。正面理解“无知无欲，才会不争不盗。”

再者老子的人化自然，自然人化的论点，对于当今保护自然生态平衡是相符合的。谁破坏了自然就会遭到自然的惩罚，如伐林、填湖都不利于水利建设，会造成洪灾危害的。

第四章 河上公标题为“无源”

[原文]

道冲而用之，或不盈。

渊乎似万物之宗；

挫其锐，解其纷；

和其光，同其尘；

湛兮似若存。

吾不知谁之子，象帝之先。

[译文]

道本体是空虚的，怎么也装不满，永远不会充盈。多么深渊啊！它仿佛是万物的宗主。

它磨掉了万物的锋芒，化解了万物的纷杂，协调了万物的光辉，混同了万物的尘垢，一切差别都消失了，归于自然，归于大道了。

“湛”空阔透明之意。广阔的天空——人的心灵——心灵的大道依然存在。我不知道大道是谁生出来的，好像是天帝还未出生以前它就已经存在了。

[体会]

本章是对道的描述，老子的道是空虚的，博大无边，先于天地，先于天帝，先于万物，时间没有开端没有终了，是否用宇宙比喻大道，用宇宙的一切来解释大道呢？

第五章 河上公标题为“应用”

[原文]

天地不仁，以万物为刍狗；

圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥乎。

虚而不屈，动而愈出。

多言数穷，不如守中。

[译文]

天地不讲仁慈，它不吝惜把万物当作祭坛上用刍草扎的狗；圣人对待百姓也不讲仁慈，把百姓当作刍草扎的狗。天地好比一个大风箱，是空虚无物的，永不枯竭，它频繁地鼓动着，产生气流（风）。话说多了，会把自己陷入困境，不如持保沉默，守中就是守住在道，大道就是自自然然。

[体会]

天地即宇宙，它无所谓仁不仁，它产生万物，又消灭万物，好比把万物当作刍狗，扎了，用了，然后就扔了。圣人，这里指主宰国家的统治者，圣人治理天下，对等百姓，不要讲仁不仁，爱不爱，不要教他们这样做，那样不做，而是听其自然，