

中华经典藏书

道德经

文若愚 编著



中国华侨出版社




道德经



文若愚 编著



中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

道德经 / 文若愚编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5113-2863-2

I. ①道… II. ①文… III. ①道家 ②《道德经》- 注释 ③《道德经》- 译文 IV. ① B223.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 199444 号

道德经

编 著: 文若愚

出版人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 王明贵

文字编辑: 李 辉 张 鹏

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 386 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2863-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

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。



两千多年前，周王室衰微，诸侯并起，以下克上，烽火连天，战乱频仍。在这个“世风日下，人心不古”的时代，老子见社会道德衰败，失望至极，便乘青牛西出函谷关，隐居而不知所终。在出关之时，他应关令尹喜之求，留下了一部五千言的《道德经》。

《道德经》亦称《老子》，或称《五千言》，是道家学派最具权威的经典著作，它文约意丰，涵盖哲学、伦理学、政治学、军事学等诸多学科，其内容博大精深、玄奥无极、涵括百家、包容万物，被后人尊奉为治国、齐家、修身、为学的宝典。这部被誉为“万经之王”的神奇宝典，对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等，产生了深刻的影响，无论对中华民族性格的铸成，还是对政治的统一与稳定，都起着不可估量的作用。

随着中西方文化交流日益深入，《道德经》的世界意义也日渐显著，越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的科学奥秘，寻求人类文明的源头，深究古代智慧的底蕴。到目前为止，可查到的各种外文版的《道德经》典籍已有 1000 多种，几乎每年都有一到两种新的译本问世。一代文豪托尔斯泰对老子也十分推崇，他对老子的《道德经》很有研究，曾帮助翻译出版《道德经》，还亲自编选出版了《中国贤人老子语录》，并在书中发表了他的《论老子学说的真髓》一文。著名的摇滚乐队披头士甚至将《道德经》四十七章改编成歌曲《The Inner Light》。

关于《道德经》的作者老子，史籍记载很少，西汉司马迁在写作《史记》时就已搜寻不到详尽的资料了。老子姓李，名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国苦县人，曾担任过周朝守藏室的官员，管理着广泛的书籍以及文献资料。老子致力于“柔弱”“无为”的道德修养，参悟了回归自然、天人合一的大道，是中国乃至世界的文化巨人。

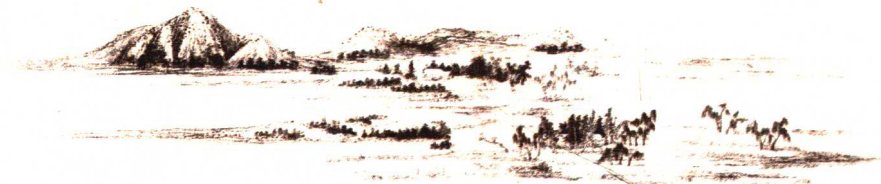
两千多年来，人们一直在通过两条途径来研究、探索《道德经》。一条是修道的。他们用自己的身体乃至整个生命，在实践《道德经》的理论，在探索《道德经》的奥秘。但是，终因本性的差异和体验的不同，仁者见仁，智者见智。另一条是治学的。他们用全部的聪明才智，仰天掘地，冥思苦索，虽然穷经皓首，注解汗牛充栋。但是终因种种局限，文者说文，字者道字，对于《道德经》的真谛，仍是隔雾看花，未得其真。有的甚至南辕北辙，相去甚远。



为了更好地学习和参悟《道德经》的真义，参透为人处世的最高智慧，追寻生命的终极意义，我们编写了这本《道德经》。本书共八十一章，分上、下两篇。上篇称《道经》，下篇为《德经》。《道经》讲述的是宇宙根本，道出了天地万物变化的玄机，揭示了阴阳变幻的微妙。《德经》讲述的是处世方略，道出了人事的进退之术，包含了长生久世之道。

《道德经》中的智慧，源于老子对世态人情的透彻洞察和深刻思索。社会动荡、人事纠纷、生命无常、点点滴滴积淀成老子的关于人性修养、处世哲学、治国之道、军事哲学、养生之道等的智慧之学。本书在忠于原著的基础上，详细注解并翻译原文，有全面细致的解析，并针对每章内容分别从为人之道、从政之道、经商之道等三大方向列举了大量妙趣横生的古今中外案例，无论是从内容上还是在版式上都力求呈现出全面多方位的立体化效果，使读者能够更好体会和感悟两千多年前的哲人圣典。

无论是治学修身、处世待人，还是经商置业、从政为民；无论是王公贵族、富商大贾，还是贩夫走卒、平民百姓，总能在《道德经》中，找到自己所需要的智慧。顺“道”处世，做人自然圆融通达，左右逢源；依“道”经商，商战自然无往不胜，一本万利；循“道”从政，仕途自然事事亨通，平步青云。



目 录

道经

■第一章 天地之始	2
老子之“道”	2
“道”和“名”的关系	4
■第二章 美之为美	6
认识问题的辩证法	6
■第三章 圣人之治	9
智慧和珍宝真的好吗?	9
回归淳朴天真	11
■第四章 象帝之先	13
学会韬光养晦	13
■第五章 天地不仁	16
大道“不仁”	16
保持中正	18
■第六章 玄牝之门	19
“道”无所不在	19
■第七章 天长地久	21
靠无私实现“大私”	21
如何理解自私与无私	23
■第八章 不争无尤	24
上善若水	24
水的智慧	26
■第九章 功遂身退	28
物极必反	28
功成身退是明智之举	30





■第十章 长而不宰	32
纯洁无染的婴儿状态	32
省视自己的内心	34
■第十一章 无之为用	36
“无”的用处	36
当有则有，当无则无	37
■第十二章 圣人为腹	39
美色妙音，迷人心智	39
玩物丧志，怀璧招贼	41
不可放纵私欲	42
■第十三章 宠辱两忘	44
宠辱不惊	44
要有忘我之心	46
■第十四章 无状之状	48
神秘不可捉摸的道	48
把握大道，驾驭一切	49
■第十五章 善为士者	51
真正的高人	51
包容的智慧	53
■第十六章 致身不殆	55
致虚守静	55
复归正道	57
把握常理	58
■第十七章 功成事遂	61
最高明的领导者	61
世间最大是诚信	63
■第十八章 道亡有义	64
大道废，有仁义	64
家贫出孝子，国乱有忠臣	65
■第十九章 绝圣弃智	67
放弃仁义智巧	67
桃花源	68
■第二十章 独异于人	70
无知亦无忧	70



能有多大差别	72
■第二十一章 惟道是从	74
做事遵循大道	74
认清事物的本质	75
■第二十二章 圣人抱一	77
万事相反相成	77
高明的保全之道	79
■第二十三章 道亦乐得	80
刚猛的力量难持久	80
价值观的重要性	81
■第二十四章 自是不彰	83
顺其自然，不要勉强	83
做人不能太自我	84
■第二十五章 道法自然	86
从哪里体验“道”	86
道法自然	87
■第二十六章 静为躁君	89
戒除轻率和浮躁	89
有备无患	91
■第二十七章 善行无痕	92
至善的境界	92
让物尽其用	94
■第二十八章 知雄守雌	95
做人要低调	95
维护其自然与和谐	97
■第二十九章 圣人无为	98
万事不可强为	98
适度的才是最好的	99
■第三十章 以道佐主	101
不以兵强天下	101
果而勿矜	102
■第三十一章 有道不处	104
兵器是不祥之物	104
胜而不美	105



■第三十二章 知止不殆	107
坚守正道	107
知止不殆	108
■第三十三章 知人者智	111
知人者智，自知者明	111
自胜者强，知足者富	113
长久和永生	114
■第三十四章 不自为大	116
“道”常无欲	116
■第三十五章 执道乐往	118
执大象，天下往	118
大道很平淡	119
■第三十六章 欲歛固张	121
大道与计谋	121
■第三十七章 道恒无为	123
无为而无不为	123
消减欲望	124

德经

■第三十八章 上德不德	128
上德与下德	128
智与愚	129
处实去华	131
■第三十九章 下为高基	132
尊卑与贵贱	132
■第四十章 无中生有	134
微妙的道	134
世界本是“空”的	135
■第四十一章 善贷且成	137
道往往不被理解	137
■第四十二章 物损而益	139
阴阳调和	139
损与益的辩证	141



■第四十三章 不言之教	142
至柔驰骋至坚	142
■第四十四章 知足不辱	144
身重于物	144
甚爱必大费，多藏必厚亡	145
适可而止	147
■第四十五章 大成若缺	148
看事物不可过于表面	148
大辩若讷	149
清静为天下正	151
■第四十六章 知足常足	152
知足常足	152
■第四十七章 不行而知	154
用心去感受	154
不为而成	155
■第四十八章 为道日损	157
为学日益，为道日损	157
取天下常以无事	159
■第四十九章 善者吾善	160
不善者吾亦善之	160
不信者吾亦信之	162
■第五十章 出生入死	164
以其生生之厚	164
善摄生者无死地	166
■第五十一章 尊道贵德	168
生而不有	168
为而不恃	169
■第五十二章 天下有始	171
塞其兑，闭其门	171
■第五十三章 盗竽非道	174
统治者总爱走邪路	174
■第五十四章 善抱不脱	177
善建者不拔，善抱者不脱	177
推己及人的智慧	179

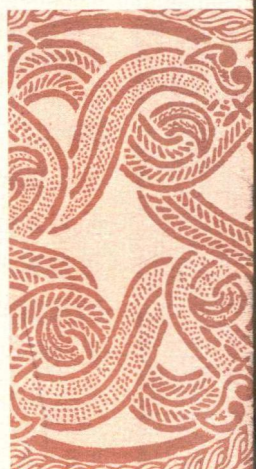


■第五十五章 含德之厚	181
含德之厚，比于赤子	181
■第五十六章 知者不言	184
知者不言，言者不知	184
■第五十七章 以正治国	187
以正治国，以奇用兵	187
■第五十八章 福祸相倚	190
祸福相依	190
方而不割，廉而不刿	192
■第五十九章 治人尚嗇	194
治人事天，莫若嗇	194
■第六十章 以道治国	196
治大国若烹小鲜	196
■第六十一章 大者宜下	199
大者宜为下	199
■第六十二章 万物之奥	202
美言可以市尊	202
美行可以加人	204
■第六十三章 能成其大	206
图难于其易，为大于其细	206
轻诺必寡信	208
多易必多难	210
■第六十四章 无为无败	212
为之于未有，治之于未乱	212
慎终如始，则无败事	214
■第六十五章 善为道者	217
以智治国，国之贼	217
■第六十六章 莫能与争	219
以其善下之，故能为百谷王	219
以其不争，故天下莫能与之争	221
■第六十七章 我有之宝	223
慈爱的力量	223
■第六十八章 不争之德	226
善为士者不武	226

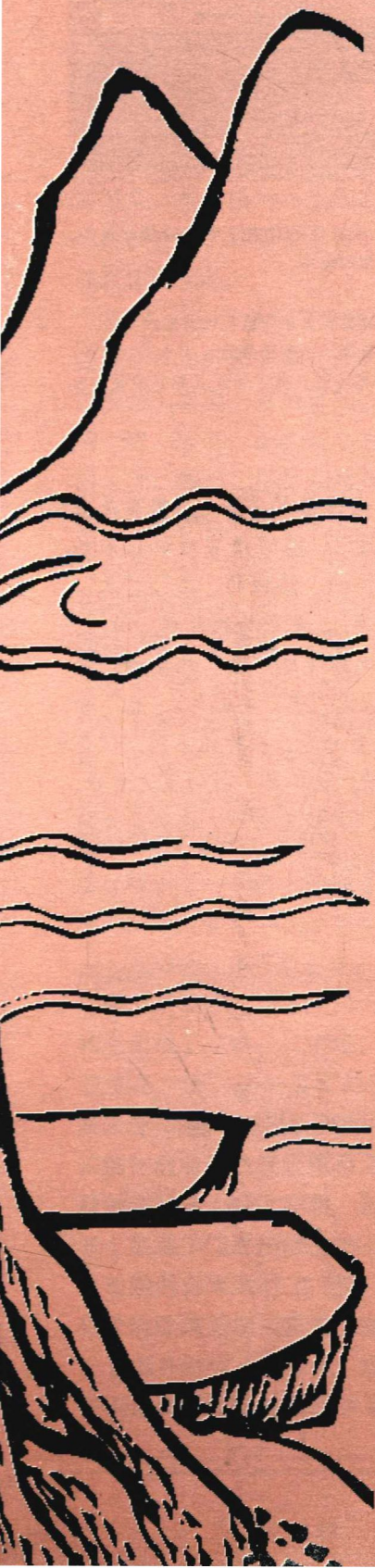


善战者不怒	229
■第六十九章 哀者胜矣	231
祸莫大于轻敌	231
■第七十章 被褐怀玉	234
圣人被褐怀玉	234
■第七十一章 以其病病	237
“知不知”与“不知知”	237
夫唯病病，是以不病	239
■第七十二章 自爱不贵	242
自知不自见	242
自爱不自贵	244
■第七十三章 天网恢恢	246
勇于敢则杀，勇于不敢则活	246
■第七十四章 民不畏死	249
民不畏死	249
■第七十五章 无以生为	251
无以生为，贤于贵生	251
■第七十六章 强大处下	254
强大处下，柔弱处上	254
■第七十七章 不欲见贤	257
其不欲见贤	257
■第七十八章 柔之胜刚	260
天下莫不知，莫能行	260
■第七十九章 道与善人	263
执左契而不责于人	263
■第八十章 小国寡民	266
简单快乐地生活	266
■第八十一章 善者不辩	269
信言不美，美言不信	269
知者不博，博者不知	271

道经



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。



第一章 天地之始

【原文】

道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。无名万物之始^③；有名万物之母^④。故常无欲以观其妙^⑤；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^⑧。

【注释】

①道可道，非常道：第一个“道”和第三个“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，意思为解说、表述。“非”，即不是的意思。“常”，本来写作“恒”，意思是永远的、恒常的。

②名可名，非常名：第一个“名”和第三个“名”是名词，是人类根据事物之间的各种不同特征而对某一特定事物所作出的指认。第二个“名”是动词，为说明、命名的意思。

③无：指的是万物生成之前的莫可名状的混沌状态。名：这里是动词，命名、称呼的意思。万物之始：即宇宙万物形成的开端。

④有：指的是万物生成之后已经有了形体的初始状态。万物之母：即天地万物的母体。

⑤妙：微妙的意思。

⑥徼：原意为边际、边界，引申为端倪的意思。

⑦玄：深奥而不可理解的，不可测知的。

⑧众妙之门：指精深奥妙的天地万物及其变化规律由此而出的总门。

【今译】

能用语言表述出来的“道”，都不是永恒的、终极的“道”；能够用言辞说出来的“名”，都不是永恒的、终极的“名”。“无”，是天地的源起；“有”，是万物的开端。所以，要经常从“无”中去观察“道”的奥妙；经常从“有”中去认识“道”的端倪。“无”和“有”这两者，同出一源，而称谓不同，但是都称得上深远玄妙，这不是一般的深远玄妙，而是深远又深远，玄妙又玄妙，这就是天地万物之无穷奥妙的总门。

解析

◎老子之“道”◎

《老子》的第一章，是全书的总纲。“道”，是老子哲学中一个核心的概念，这一“道”字在五千余言的《老子》一书中出现达七十余次之多。概括而言，“道”在老子那里基本上有这样几种含义：一种是作为宇宙之本原的“道”，一种是作为自然之规律的“道”，还有一种就是作为人事之法则的“道”。这三种含义既有所区分，又紧密联系，

作为宇宙之本原的混沌无形的“道”，在天地万物产生之后，就体现为自然规律之“道”，而自然规律之“道”再落实到人的社会生活中，就表现为人事之法则的“道”。反之，作为人事之法则的“道”又体现着自然规律之“道”，而自然规律之“道”又反映着作为宇宙之本原的“道”。在《老子》一书的行文中，同一“道”字在不同的语境中有着不尽



相同的含义，但是又不可作出截然的区分，因为这几种含义之间本来就是密切相依、互为体现的。总而言之，“道”的概念在老子的哲学体系中居于纲领性的核心地位，既体现着形而上的终极意义，又体现着形而下的现实意义，具有极为深邃的内涵，也有着非常广阔的外延，涵盖着宇宙、自然和社会的全部道理和规则。

《老子》一书中蕴藏着极为渊深的智慧，因此，其中的名言警句就非常之多，可谓俯拾皆是，而第一章的首句，也是全书之开端的“道，可道，非常道”，就是人们所最熟悉的一句。然而，尽管人们对这句话非常地熟悉，可是能够真正理解其含义的人却并不多。大多数人之所以熟悉这句话，是因为这句话是全书的开篇，而许多不认真读书、没有兴趣读书的人在看书的时候常常也就是仅仅读了开篇的那么几句；另外，也因为这句话读起来非常的顺畅，又很简洁，就像顺口溜一样，所以容易为人们所记住；也许还因为这句话说得玄妙，令人们不能够一下子就很清楚地知道它说的究竟是什么，而正是这种玄秘感又吸引了一部分人的兴趣，尽管不知道它说的是什么意思，但是却很喜欢去引用它。

这句话，在字面上看，极其地简单，“道可道，非常道”，仅仅六个字，而“道”字在其中出现了三次，这表明，这句话集中阐述的就是“道”这个重要的概念。三个“道”字之中，第一个“道”字和第三个“道”字是同样的含义，就是作为老子哲学之核心概念的“道”，而第二个“道”字则是普通意义上的说出、表达的意思。我们现在阅读这句话的时候需要注意的是，这里的“非常”与现代汉语里的“非常”是不同的，它不是一个词，而是“非”和“常”两个词。“非”字，是很好理解的，即不是的意思，这与现

代汉语是相同的。至于“常”字，其实在《老子》中本来是写作“恒”字的，但是为避汉文帝刘恒之名讳，原来的“非恒道”就被改成了“非常道”。如果是“非恒道”的话，就更容易理解一些了。不过，字虽然换了，但意思是没有变的，“常”，也就是“恒”的意思。所谓的“道，可道，非常道”，也就是说，可以用语言表述出来的道，就不是永恒的、终极的道。

而这所谓永恒的、终极的道，又指的是什么呢？它指的就是宇宙的本体，是世间万物的由来之源，是超越了一切具体的道理和规律的根本性的、指向终极的道，也正因为如此，老子才说这样的道是不可言说的。

“名可名，非常名”，在这一句中，“名”字也出现了三次，同样分作两种含义，第一个“名”字和第三个“名”字是老子的哲学概念，而第二个“名”字是命名的意思。作为哲学概念的“名”，在这里可以理解为“道”的呈现形态，或者可以在通俗的层面上理解为事物的各种样态之意。“名，可名，非常名”的意思就是，那些能够命名的事物样态，都不是永恒的样态。

为什么老子说“可名之名”，不是“常名”呢？其实，老子在这句话中指出了事物的永恒性的问题。在这个世界上，有一些事物很容易衰朽，不是有句成语叫做“昙花一现”嘛，昙花盛开的时刻在夜晚，而从绽放到凋谢，只有三四个小时的时间，非常地短暂，还有朝生暮死的蜉蝣，发育成熟之后只有不到一天的生命；而另外呢，也有些事物存在的时间极为长久，比如说动物界的龟，就十分长寿，活了几百年也并不罕见。然而，曹操有诗云：“神龟虽寿，犹有竟时”，龟虽然很长寿，但是它也总会有死亡的一天，是不会长生不死的。在于生命体是这样，而对于



非生命的物质，其存在时间也是有着长短之别的。比如说烟花，闪耀在天空之际是何等的美丽，然而它的存在只有一瞬间；而状态恒久者如钻石，它是在地底深处的高温、高压条件下由碳元素形成的单质晶体，性质极其稳定，因此人们对钻石十分地赏爱。但是，钻石的存在就是恒久的吗？现代天文学研究表明，地球的生成时间距今大约为46亿年，它不仅有着自己生成的时间，同样也会有着自己灭亡的时间，尽管那一段时间对于人类来说十分的漫长，但是地球的毁灭是未来一个必然的事实。地球都会有毁灭的一天，地球上的钻石又怎么会永恒地存在呢？有生必有死，这是宇宙万物的必然规律，任何事物都不能例外。那么，是不是说这个世界上就没有永恒的存在了呢？并不是的，也就是说，还是

有着永恒之存在的。但是，这种永恒的存在绝非某种具体的事物，它是不能够被叫出来的，因此，老子才说：“名可名，非常名。”

老子所谓的“名可名，非常名”，指的不仅仅是事物的形体不会永恒地存在，同时也意味着，事物的价值也并非恒久的，理由很简单，事物本身都不存在了，它的价值又怎么还会存留呢？正所谓“皮之不存，毛将焉附”。由此可见，老子的智慧是远远超越了世俗层面的，它直接就指向了终极，引领人们看得更远，思考得更深。如果人们在日常生活中能够将目光放得更远一些，将想法放得更开一些，对待很多问题也就会是另外一种态度了。当我们真正地具备了老子的境界之后，世间的那些蜗角虚名、蝇头微利又都何足挂齿呢，又何必为其而扰攘纷争呢？

◎“道”和“名”的关系◎

“道可道，非常道；名可名，非常名”，这两句话之间是并列的关系，所表达的也是同一个含义，只是这个含义被分作了“道”与“名”两个层面来论说。那么，“道”与“名”之间又是什么关系呢？简明地说，“道”是抽象的层面，而“名”是具象的层面，“名”之中蕴含着“道”，而“道”则由“名”来体现。举个例子来说明，一块电池，就是所谓的“名”，而在电池的身上蕴含着化学能转化为电能的能量转化原理，这就是其中的“道”。电池之所以为电池，是因为它能够进行这种能量转化；而这种能量转化又是通过电池这一具体的物态来呈现的。这也就是“道”与“名”之间的关系，从一定意义上讲，也可以说成是实质与表象的关系。

“道”与“名”所代表的实质与表象之间的关系启迪着我们，在认识事物的时候需要弄

清楚什么是实质，什么是表象，哪一实质对应着哪一表象，而哪一表象又反映着哪一实质。如果没有厘清实质与表象之间的对应关系，做起事来就难免会出错。大家都知道狐假虎威的帮事，表面上看来，狐狸的确把那些动物都给吓跑了，可实质是怎么回事呢？是因为它有老虎在身边啊。老虎只注意到了狐狸吓跑了百兽的表象，却忽视了狐狸“仗虎之威”的实质，而把这种威力错误地归之于狐狸了。

对于开篇的这两句话，我们从另一个角度去观察，还可以发现其中蕴藏着一个很深刻的问题，那就是语言表达的局限性。我们在形容某人说话或者写文章的水平不够的时候，会说他词不达意，也就是说他的语言并不能够准确地表达出他想要说明的意义。这就是就普通交流而言的词不达意，可是，如果上升到更高的层面，一个人的语言能力很强，



他就能将自己所要表达的意义全都说清楚吗？答案是否定的，原因很简单，事物是无限的。相应地，对事物的表述也就是无限的，而语言是什么呢？语言就是一套意义符号，在这一点上，它和交通标志的用途是相同的。交通标志很简单，它不能够用来表达更为丰富的事物，而语言则要繁复得多，特别是现代语言，较之原始的语言，变得更为精致。但是不论语言多么地复杂，它也必定是有限的，也就不可能将无限的事物完全表述出来。

举一个例子，你想要朋友帮你买一只苹果，而在你的心目中对这只苹果一定是有着一种期许。假如朋友给你买回了一只已经烂了的苹果，你一定不高兴，这也就是说，你不会仅仅告诉他买一只苹果而已，而是还会对苹果的品种、颜色、大小、新鲜程度等等做出具体的描述。有了这些具体的描述，朋友就会给你买回来一只满意的苹果了。但是，这只苹果也只能是令你相对地满意，因为，如果你想要一只大的苹果，朋友就会在众多

的苹果中挑大的拣，然而，你又不想要过于大的苹果，这下就难了，到底多大的苹果才是既大而又不过大的呢？这就很难用三言两语表述清楚了。

再说一个更为显明的例子，据科学研究，人眼能够辨别的颜色高达一千万种，可是翻翻我们的词典，表达颜色的全部词汇加在一起又有多少个呢？人们只能大体地说出某种颜色是红的、黄的、紫的……或者更细致一些，将红色分作粉红、紫红、黑红等，但是，即使再分上几个层次也远远达不到一千万种啊。所以，对于颜色的更为细致的辨别，就不能够用语言来表述了。

其实，言意之辨不仅是现代语言学研究的一个重要课题，在中国古代哲学中也是一个重要的议题。所谓“书不尽言，言不尽意”、“言者所以在意，得意而忘言”等说法都表达了这样一种观念：意义是不能够完全通过语言表达出来的。因此，相比语言的交流，心领神会才是更高的交流层次。

