

当代中国学术文库



老子《道德经》释译

体悟道德境界 撷取圣哲智慧 实践双可教育 提升人文素养
传承中华圣学 弘扬民族文化

郭树芹 王胜◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

当 代 中 国 学 术 文 库



老子《道德经》释译



郭树芹 王胜◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

老子《道德经》释译 / 郭树芹, 王胜著. —北京:
中央编译出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5117-2785-5

I. ①老… II. ①郭…②王… III. ①道家②《道德
经》—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 224528 号

老子《道德经》释译

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 王文 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电话: (010)52612345(总编室) (010)52612363(编辑室)

(010)52612316(发行部) (010)52612317(网络销售)

(010)52612346(馆配部) (010)66509618(读者服务部)

传真: (010)66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京天正元印务有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字数: 240 千字

印张: 14.5

版次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 43.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010)55626985

前 言

一、老子其人

老子是人们非常熟悉的一位哲人，也是一位充满传奇色彩的历史人物。春秋时期楚国苦县（今鹿邑县）人，人们尊称其为老子，是我国古代一位伟大的思想家、教育家，也是中国文化史上一位有重要影响的巨人，是继伏羲、黄帝之后又一位修身大成就者。司马迁《史记·老子韩非列传》记载，“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也。姓李氏，名耳，字枏，周守藏室之史也。……盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”，并且记载了“孔子适周，将问礼于老子”的事迹。

二、老子其书

老子留世的五千言，后人名为《老子》，又叫《道德经》或《德道经》，既是先秦诸子散文中格言体散文的代表作，也在中华文化史上有举足轻重的地位。五千言全是格言式的韵文，纵览阴阳，横贯古今，号称“万经之王”，是一部“殊胜的哲学诗”，是先秦时期为数不多的由作者亲自执笔撰写的一本正经。^①关于五千言的不同名称，涉及《老子》一书的版本流传。五千言从创作至今，存在两种版本系统：一是以帛简本为主的《德道经》系统，这是考古发现的重要成果；一是以通行本为主的《道德经》系统，这是流传下来的典籍文本。根据学界

^① 熊春锦校注：《老子·德道经》，中央编译出版社2006年版，第277页。

考证,帛简本的流传时间早于通行本。两个系统的不同主要是由于德篇与道篇的先后次序及其中个别字句的差异引起的。命名为《道德经》或《道德经》,主要有两个原因:一是内容包括德篇与道篇两部分;二是五千言的总旨就是“道德”二字。阐述的主要是如何修养德道,以及圣人如何治理自己的理论与方法,书中多处出现“圣人之治也”的字样。

三、五千言的核心思想

说到老子五千言的核心思想,还得从老子为什么著《道德经》谈起。《史记·老子韩非列传》记载:“老子修道德,其学以自隐无名为务。居周久之,见周之衰,乃遂去。至关,关令尹喜曰:‘子将隐矣,强为我著书。’于是老子乃著书上下篇,言道德之意五千余言而去,莫知其所终。”这是史料中的一段记载,除此之外,纵览中华文化史,还有一个原因,就是传承和总结文化。

《尚书·序》曰:“古者伏羲氏之王天下也,始画八卦,造书契,以代结绳之政,由是文籍生焉。伏羲、黄帝、炎帝之书,谓之《三坟》,言大道也。少昊、颛顼、高辛、唐、虞之书,谓之《五典》,言常道也。”从《尚书》“言大道也”和“言常道也”的纲领性概括中可以看出,大道文化就是中国文化的祖根,是文化的源头活水。^①

熊春锦先生曾提出,中华民族的道德文化肇始于伏羲的“易道文化”,成形于黄帝的“法道文化”,成熟于老子的“德道文化”。^②从时间来看,三皇五帝是中国最早的古史系统。近年来,随着历史学、考古学、文化人类学的发展,据考古发现和其他史料,有些学者对以华夏为核心的古史体系进行了较为系统的观察,结果表明:三皇五帝并非神话。古史传说中的文化图景日渐清晰。^③伏羲为三皇之首,其易道文化成为三皇时期的文化核心和代表;黄帝为五帝之首,其法道文化成为五帝时期的文化核心和代表。这两个时期都是“大道之

① 熊春锦:《道德复兴论修身》,团结出版社2008年版,第18页。

② 同上,第4页。

③ 韩建业、杨新政:《五帝时代——以华夏为核心的古史体系的考古学观察》,学苑出版社2006年版。

行,天下为公”的时代,正如《礼记·礼运》中所言,是孔子心目中的“大同世界”,而三王时期,则是“大道既隐,天下为家”的“小康世界”。虽然如此,从三皇五帝到三王时期,与后来的两千多年相比,还是中华民族的道德鼎盛春秋,抒写了中华人文史上的光辉篇章,创造了华夏文明的神州时代。

到了春秋战国,周朝王室衰微,礼崩乐坏,诸侯逐鹿中原,各霸一方。春秋五霸,战国七雄,粉墨登场,弱肉强食,进入了中华历史上第一次大分裂、大混战时期。正是在这种环境下,诸子蜂起、百家争鸣,合纵连横、黄石韬略,儒墨道法、王霸兼杂,著书立说、学派林立,各抒己见、各显神通。一方面是“言治乱之事,以干世主”(《汉书·艺文志》),另一方面是积极整理、继承文化。老子在当时并没有参与到“取合诸侯”的行列,而在整个世界文化转型的“轴心时代”,在中华民族历史文化转折的关键时期,对春秋之前两千五百年人类的道德文化进行系统总结,著述五千言,提出德道文化,与伏羲易道文化、黄帝法道文化一脉相承。他所阐述的“修之身,其德乃真”,即通过修身明德,进而知道,实现天人合一的德道修养学说,与伏羲、黄帝修身治世的内求法思想高度吻合,所谓天下至道无二理,只是表述各不同,是对中华道德根文化的全面继承与发展,使文化得以薪尽火传,为后人指明了方向。

《德道经》五千言,意境深远,内容博大精深,不受时间和空间的制约,其总旨就是“德”、“道”二字,阐述的是关于道德的真实学问。在中国传统文化中,道德既有品格性内涵,又有能量性内涵;既是古代哲学中的重要范畴,又指精神修养中的人伦品格。“德”本指大道直行,人用正直的心观察天道,胸怀坦荡,不含私心贪欲为人处事;代表顺应自然律的法则,是道家方法论的核心。“道”本指人通过天门与自然相感格,达到天人合一的境界,然后为不明方向的人引路;代表自然律,是道家世界观的核心。德的仁、义、礼、智、信五种品格就是道的五种能量元素。五千言以“德”“道”二字为核心,揭示出“道”是大宇宙的本源,是天地人万物生生不息的动力源泉,是宇宙万物可分可合的结构模式和运行规律。“德”是道的外显和人格化体现,是道的载体和表现形态。道德能量充满宇宙太空和万物内外,无所不在,养育生息着天地人万物。一切物质和生命的生存与发展,都是道德能量物质的巨大作用力。德能蓄聚的厚薄浓

淡,决定着万物品质层次的高低,规范着物性的特征和物体的轻重大小及运化过程的长短久渐。^①“德道”除了有道德的内涵,而且寓意明德归道、以德养道的深刻意境。^②老子的本意是想告诉后来的每一个人,当人类德行不足、不能直接问鼎大道时,就需要先培养自己的德性品格,来获得五德能量,保持心灵的纯一,从而明德知道,回归道境。

四、老子及其著作的文化影响

老子被誉为“东方巨人”,中国和世界的“第一哲人”。^③庄子称其为“博大真人”,《庄子·天下》曰:“以本为精,以物为粗,以有积为不足,淡然独与神明居。古之道术有在于是者,关尹、老聃闻其风而悦之。建之以常无有,主之以太一。以懦弱谦下为表,以空虚不毁万物为实。关尹曰:‘在己无居,形物自著。’其动若水,其静若镜,其应若响。芴乎若亡,寂乎若清。同焉者和,得焉者失。未尝先人而常随人。老聃曰:‘知其雄,守其雌,为天下溪;知其白,守其辱,为天下谷。’人皆取先,己独取后。曰:‘受天下之垢。’人皆取实,己独取虚。无藏也故有余,焘然而有余。其行身也,徐而不费,无为也而笑巧。人皆求福,己独曲全。曰:‘苟免于咎。’以深为根,以约为纪。曰:‘坚则毁矣,锐则挫矣。’常宽容于物,不削于人。可谓至极,关尹、老聃乎,古之博大真人哉!”

老子五千言开创了我国古代哲学思想的先河,在中国乃至世界思想史、文化史、宗教史、科技史等方面都曾产生过巨大影响,而且正越来越受到举世瞩目。迄今为止,《老子》的各种语言版本已达二百六十多种。^④书中所提出的“圣人之治”理法论(即中华圣学),已成为中华民族的绝学之一。五千言被当成经典广泛流传海内外,正是老子伟大、《老子》深奥之处。老子生活的时代,思想界很活跃,出现了儒、墨、道、法,及阴阳家、名家、纵横家等许多学派,老子的思想在当时自成一派,被誉为“百家之祖”。战国时期百家争鸣,而老子与黄

① 熊春锦校注:《老子·道德经》,中央编译出版社2006年版,第277页。

② 同上,第2页。

③ 同上,第1页。

④ 同上,第1页。

帝的学说大盛,成为显学中的显学。与老子思想比较接近的,如关尹子、文子、田骈、列子、庄子等,都被称为道家。

对于《老子》五千言的研究主要有两种类型:一是注重《老子》的版本校讎与文字训诂;一是注重阐发《老子》中蕴含的思想义理。人们通常把研究老子思想的课题称为“老学”,这是按对老子的称谓和《老子》的书名而取的;又因其与黄帝尊道贵德、修身治国的思想内在相通,故将二者学说并称为“黄老学”。

老子的哲学思想和由他创立的道家学派,不但对我国古代思想文化的发展做出了重要贡献,而且对我国两千多年来思想文化的发展,产生了深远影响。老子哲学中的有些真理,关于宇宙自然与万物运行发展的基本规律,经受了两千五百多年的检验,至今仍然闪烁着真理的光辉,沾溉后世,福泽苍生。因此可以说,《老子》精深,老学长远。

五、老子思想的应用

在中国历史上,我们的祖先不仅给后世留下了丰富的经典著述,而且还留下了宝贵的锻炼身体的方法,比如中华武术、五禽戏等。老子的思想很朴素,也很实在。没有任何个性的飞扬,有的只是圣哲远见卓识和德心慧语的自然流露。从微观视野言之,有利于众生万物的成长发展与生态平衡;从中观层面而言,有利于个体的德才兼备、生命健康、人生顺遂,有利于社会的长治久安、和谐有序,有利于民族的繁荣昌盛、兴旺发达;从宏观角度而言,有利于维护整个宇宙的运化规律与祥和共存。

老子所讲的“道”,不仅是哲学观上宇宙运行的普遍规律,也是现实生活中人们处世的普遍原则,可用于行为的各个方面。他的德道思想、修身思想、治国思想、民生思想、法治思想,以及军事思想等等,博大精深,包罗万象,对不同时期的人们发挥着经久不衰的指导作用,因此在现实中有非常广泛的应用。与人们生命关系最密切的,如修身养生,《道德经·善观》说:“修之身,其德乃真;修之家,其德有余;修之乡,其德乃长;修之邦,其德乃丰;修之天下,其德乃博。以身观身,以家观家,以乡观乡,以天下观天下。”提出修之身、修之家、修之乡、修之邦、修之天下的修养模式,与《大学》中的修身、齐家、治国、平天下是

一致的。五千言既是最精辟的东方哲学宣言,又将至简至易的修身方法隐藏于其中,^①历代以来一直有传承。在健身运动中的应用,如中华武术中的太极拳、太极剑,太极扇等。还有大家比较熟悉的健身操——太极修身,主要运用太极球来锻炼身体,经许多锻炼者的实践,发现简便易学,效果显著。历史上,汉代“文景之治”,唐朝“贞观之治”“开元盛世”,都是以老子思想治世的典范。今天,如果能够继承老子的道德思想修养身心,汲取精神营养,运用其中的理法提升国民人文素养与人类生命品质,开启智慧思维,维护生态平衡,可再创盛世太平,展现神州风采,让老子思想在新世纪重放光明。

六、关于本书

中华民族的经典著述,既是文化的载体,也是修身的总结。修身是中华文化的灵魂,从文明之初,这个基调就已经奠定了。从《易经》到《黄帝四经》、《黄帝内经》,再到《尚书》《礼记》《诗经》《老子》《论语》《庄子》《孟子》《荀子》等等,修身的主线一直贯穿其中。尤其《易经》《黄帝四经》《黄帝内经》《老子》《庄子》,思想一脉相承,理论方法兼备。

熊春锦先生认为,中华道德修身文化的基因有三大系统,即性慧基因、文理基因和汉字基因。^②“三皇贵道而尚德,五帝先仁而后义,三王先义而后辞。”^③从这些民族文化经典中,也可看出中华文明的发展演变线索,以及先哲认识世界、观察万物的思维方式和他们的人生智慧。《易经》称为后世科学之源,《四库全书·总目提要》中介绍《易经》时说:“易道广大,无所不包,旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术,以逮方外之炉火,皆可援《易》以为说。”八卦易道揭开了人类文明的第一页,肇启了中华文明的道德人文史,留给后人象、数、理、气四把认识自然万物的金钥匙;《易经》又是世界上唯一完整的符号经,既有文字又有图像,图文兼备,象意参照,反映了人类认识发展的一个重要阶

① 熊春锦校注:《老子·道德经》,中央编译出版社2006年版,第1页。

② 熊春锦:《慧性图文思维教育——别把孩子教笨了》,团结出版社2009年版,第119页。

③ 杨泉:《物理论》,《丛书集成初编(五九四)》,中华书局1985年版,第6页。

段——图像思维阶段。

《黄帝内经》直言“天德皇皇，非刑不行，穆穆天刑，非德必倾”，提出刑德相辅、民主与法制并存的治国思想，是世界最古老的精神文明治世专著，其形名学说与道法思想、民本思想，对后世产生了深远影响。《黄帝内经》揭示了生命的完整健康应是“天德养神，地谷养形”，提出“精神内守，病安从来”、“正气存内，邪不可干”、未病先防、治未病的积极预防思想，开篇记载了上古时期真人、至人、圣人、贤人的修养境界。

老子《道德经》是智慧的源泉，五千言阐述的是道德化生长养万物，以及如何修养道德、圣人治己的理论和方法。《庄子》继承老子思想，主要阐述的是以道为本、安命无为、逍遥而游、万物为一、体道求真的理论，提出“至人无己，神人无功，圣人无名”。

这些大德高真、圣哲贤达都是中华传统文化中的理想人格，他们让后人看到了精神的高度和民族的脊梁，树立了一面道德修身的光辉旗帜，成为后世学习效法的楷模。他们从整体观上研究天地人的关系，在心胸中做真学问，和谐自然万物的生存理念与天人合一、自强不息、厚德载物、无为自正、见素抱朴、上善治水、执一守中的思想智慧，以及大公无私、尊道贵德、至诚无息、克己复礼、自知自强、明辨笃行、慎终若始的核心精神，不断地积淀、凝聚，就成为滋养后世的丰富宝藏和传统美德。文化的传承是一个自然的过程，也是一种人生责任。既是教育的重要内容，也是民生的深刻内涵。就在日常生活的点点滴滴中体现，就在人们举手投足的言谈交往中表达，就在多彩多姿的民风习俗中活态呈现，就在不言之教的心灵相印中融会贯通。在民族经典著述的文字篇章中承载，在音乐绘画器物等工艺品中自然携带，也在国民人文素养的精神风貌中展示。在继承与创新中发展演进，在传统与现代中互动交融。

这些经典其实都非常平易，并不是特别深奥难懂，当我们在大德们的引领下，掌握了正确的方法和理论，透过文字的表像走进去了，用心读进去了，与作者进行交流，有了一点两点深刻感悟，会发现经典所说的都是圣哲们的修身境界和道德人生，是他们通过修身明德领悟宇宙真理之后，服务于国家社会、引导众生返朴归真的经验总结和文字记录，是对人们的智慧思维、人文素养、生

命品质最切实用的谆谆教导。今人学习他们的著作,可以尝试用经典原创时的思维方法去解读经典,如果只关注文字义理,并不能获得全面认识,还需要用心去体悟、去实践他们的思想言行,才会终身受益,永远铭记!

老子《道德经》也同样如此,书中的道理不是只供人们阅读,更要注重身体力行,用书中的方法去实践理论,首先使读者自己切身受益,才是学习的初衷。只有自己真正读懂了,才会正确引导别人,也才能发挥道光德能的强大作用力,产生圣人行“不言之教”、德化众生的真实效应。

宋·张伯端《悟真篇》云:“阴符宝字逾三百,道德灵文止五千。古今上仙无限数,尽从此处达真詮。”对于老子的思想、对五千言的真意,直到今天,依然是仁者见仁、智者见智。许多修身的前辈们都谆谆告诫自己的弟子:“未修身时莫解老。”可见,修身是解读老子《道德经》本意的一把金钥匙。

历代各种研老著作可谓汗牛充栋,但对帛书《老子》释译、对老子修身思想进行阐发的著作,还不是很多。本书不揣冒昧,在诸多研老解老的基础上,主要以帛简本《道德经》为主,受熊春锦先生学术思想的启发,根据中国传统文化的源流和民族经典的特点,以修身明德、知道成真思想为主线,从修身角度解读老子。以熊先生提出的中华道德根文化学术体系为纲,以德慧智教育理念、唯德辩证法、一元四素全息论、三元论、龙文化的文明与教育、龙文化修身理法、道医学思想为指导,以《易经》、《黄帝四经》、《黄帝内经》、《清静经》、《庄子》、《周易参同契》、《大学》、《中庸》、《论语》、《心经》、《金刚经》、《坛经》等儒释道医、诸子典籍为参证,纵横互补,以期探得五千言主旨。对五千言所阐述的如何修养德道以提升人文素养、实践圣人治己的思想进行解读。

书中对老子《道德经》八十一章进行白话释译,体例包括原文、注释(关键字词)、译解(句意的翻译解读)、引申(与内容有关的其他经典相参照),以及所配插图(每章后均配有与本章内容相关的图画,便于理解文字内容所表述的意境)五个部分。《道德经》译解及原文,以熊春锦先生校注的《老子·道德经》为底本,对一些有重要意义的字、词、句,也参考其他注本。对于其他研老著作中已经解决或涉及较多的文字与思想层面,书中均较少触及,以求实存真、保持经文本意原貌为原则,不作繁琐考证。主要侧重于中国传统文化中的

德道内涵与天人合一理念,解读老子《道德经》中所阐发的修身明德理论与方法及培贤育圣思想,以对今人诵读学习《道德经》、提高生存品质有所启发。书中的字、词注释,凡出自《汉语大字典》、《古汉语常用字字典》等辞书的,均直接写出选用义项,不再注明字典名称;除此之外,凡引用其他典籍注疏及工具书的,都注明出处,力求为读者提供一个简洁、明快、可靠、通俗易懂的版本。

但是,正如《庄子·养生主》所言:“吾生也有涯,而知也无涯。”任何时候,知识学养有积累的厚薄与多寡,修身也有层次的深浅与境界的高低,未达到“与圣人居,与圣人谋”,不能与圣人同频共振,也许对圣人著作的解读不会完全尽意。书中译解不当之处在所难免,也将作为今后努力和修改的方向,随学识的丰富与自身修养的不断精进,继续完善。敬请诸方家及读者提出宝贵意见,共同进步。

笔者于2012年3月

目 录

CONTENTS

《德道经》释译 德篇(上)	1
第一章 论 德	/ 3
第二章 得 一	/ 7
第三章 闻 道	/ 12
第四章 反 复	/ 15
第五章 中 和	/ 17
第六章 至 柔	/ 20
第七章 立 戒	/ 23
第八章 请 靓	/ 25
第九章 知 足	/ 27
第十章 知天下	/ 29
第十一章 无 为	/ 31
第十二章 德 善	/ 33
第十三章 生 死	/ 35
第十四章 尊 贵	/ 38
第十五章 守 母	/ 41
第十六章 盗 枵	/ 43
第十七章 善 观	/ 45

第十八章 含 德	/ 48
第十九章 玄 同	/ 51
第二十章 治 邦	/ 54
第二十一章 为 正	/ 57
第二十二章 长 生	/ 60
第二十三章 居 位	/ 62
第二十四章 处 下	/ 65
第二十五章 道 注	/ 68
第二十六章 无 难	/ 71
第二十七章 辅 物	/ 74
第二十八章 玄 德	/ 77
第二十九章 江 海	/ 79
第三十章 安 居	/ 82
第三十一章 不 积	/ 85
第三十二章 三 宝	/ 88
第三十三章 不 争	/ 91
第三十四章 用 兵	/ 94
第三十五章 怀 玉	/ 97
第三十六章 知 病	/ 99
第三十七章 畏 畏	/ 101
第三十八章 天 网	/ 103
第三十九章 司 杀	/ 105
第四十章 贵 生	/ 108
第四十一章 柔 弱	/ 110
第四十二章 天 道	/ 112
第四十三章 水 德	/ 114
第四十四章 右 介	/ 117

《德道经》释译 道篇(下)	119
第四十五章 观 眇	/ 121
第四十六章 观 噉	/ 124
第四十七章 安 民	/ 127
第四十八章 道 用	/ 129
第四十九章 用 中	/ 131
第五十章 浴 神	/ 133
第五十一章 无 私	/ 135
第五十二章 治 水	/ 137
第五十三章 持 盈	/ 139
第五十四章 无不为	/ 141
第五十五章 玄 中	/ 143
第五十六章 为 腹	/ 145
第五十七章 宠 辱	/ 148
第五十八章 道 纪	/ 150
第五十九章 不 盈	/ 153
第六十章 归 根	/ 156
第六十一章 知 有	/ 158
第六十二章 四 有	/ 160
第六十三章 朴 素	/ 162
第六十四章 食 母	/ 164
第六十五章 从 道	/ 167
第六十六章 弗 居	/ 170
第六十七章 执 一	/ 172
第六十八章 同 道	/ 175
第六十九章 昆 成	/ 178
第七十章 辘 重	/ 181
第七十一章 曳 明	/ 184

第七十二章	恒 德	/ 187
第七十三章	自 然	/ 189
第七十四章	不 强	/ 191
第七十五章	贵 左	/ 193
第七十六章	知 止	/ 196
第七十七章	尽 己	/ 198
第七十八章	成 大	/ 201
第七十九章	大 象	/ 203
第八十章	微 明	/ 205
第八十一章	无 名	/ 207

参考文献	209
------	-------	-----

后 记	213
-----	-------	-----

01

《德道经》释译

德篇（上）

德篇各章主要讲如何把自身这个载因之器锻造为载德之器，如何将凡器铸就为道器，从理论到实践，从次第到方法，步步有验，句句可证。由修德、明德到积德、累德，进而行德、有德。天梯有路，德架慈航，通过圣人治己的修身实践，逐步由五德不全至德行丰厚圆明，培养圣贤品格，获得德一能量，为进道奠定坚实的基础。