



读好书系列

老子



前言

QIAN YAN

《老子》是先秦道家学派的代表性著作，是中国古代著名的经典著作之一。它开创了我国古代哲学思想的先河，不仅对我国古代思想文化的发展作出了重要贡献，而且对我国 2000 多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

老子其人，古来颇有争议。司马迁的《史记》中说他是中国古代的哲学家、思想家，道家学派的创始人，姓李，名耳，字伯阳，春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人，在东周帝国的首都洛阳担任过“守藏室之史”（管理藏书的史官），就是孔子曾向他问礼的老聃；又说他可能是周烈王时见过秦献公的周太史儋；还说他可能就是老莱子。现代大多取第一种说法。

《老子》一书共分八十一章，前三十七章为《德经》，后四十四章为《道经》，所以又称《道德经》。全书共约 5000 余字，虽然篇幅不长，却论述精辟，思想深邃。从养生到修身，从宇宙到人生，从物质到精神，从社会到政治，各个层面上的内容几乎均囊括其中，并布列得井井有序。

为了弘扬中华民族的传统文化，将博大精深的中国古典文学珍品介绍给小读者们，我们重新整理，博采众家之长，最终编撰成了这本精品彩图注音版本的《老子》。为了不让生词生字成为小读者们的阅读障碍，我们在原文、注释及译文上均标注了汉语拼音；为了能让小读者们更直观、更全面地了解 and 体味书中文字的思想内涵，我们特别精心手绘了百余幅插图，这些插图与书中文字相得益彰，辉映成趣。使小读者们在获取知识的同时，还能享受到轻松愉悦的阅读体验。

虽然书中的某些段落小读者们现在读起来可能有些晦涩难懂，但《老子》就是这样一部需要用时间去慢慢阅读的著作，且常开常新。希望这本《老子》能够潜移默化地帮小读者们树立正确的世界观、价值观、人生观！

编者



目 录

MU LU

上篇 道经

第一章（论道）	1
第二章（治国）	3
第三章（治国）	5
第四章（论道）	7
第五章（治国）	9
第六章（论道）	11
第七章（修身）	12
第八章（修身）	13
第九章（养生）	15
第十章（修身）	17
第十一章（论道）	19
第十二章（养生）	21
第十三章（修身）	23
第十四章（论道）	25
第十五章（修身）	27
第十六章（修身）	29





第十七章（治国）.....	31
第十八章（贬时）.....	32
第十九章（治国）.....	33
第二十章（修身）.....	35
第二十一章（论道）.....	37
第二十二章（修身）.....	39
第二十三章（治国）.....	41
第二十四章（修身）.....	43
第二十五章（论道）.....	45
第二十六章（修身）.....	47
第二十七章（治国）.....	49
第二十八章（修身）.....	51
第二十九章（治国）.....	53
第三十章（议兵）.....	55
第三十一章（议兵）.....	57
第三十二章（论道）.....	59
第三十三章（修身）.....	61
第三十四章（论道）.....	62
第三十五章（论道）.....	64
第三十六章（治国）.....	66
第三十七章（治国）.....	68

下篇 德经

第三十八章（贬时）.....	70
第三十九章（治国）.....	72
第四十章（论道）.....	74
第四十一章（论道）.....	75
第四十二章（论道）.....	77
第四十三章（治国）.....	79
第四十四章（养生）.....	80
第四十五章（修身）.....	82
第四十六章（养生）.....	84
第四十七章（修身）.....	85
第四十八章（治国）.....	87
第四十九章（治国）.....	89
第五十章（养生）.....	91
第五十一章（论道）.....	93
第五十二章（修身）.....	95
第五十三章（贬时）.....	97
第五十四章（修身）.....	99
第五十五章（修身）.....	101
第五十六章（治国）.....	103
第五十七章（治国）.....	105
第五十八章（治国）.....	107





第五十九章（修身）	109
第六十章（治国）	111
第六十一章（治国）	112
第六十二章（修身）	114
第六十三章（修身）	116
第六十四章（治国）	118
第六十五章（治国）	120
第六十六章（治国）	122
第六十七章（修身）	124
第六十八章（议兵）	126
第六十九章（议兵）	128
第七十章（修身）	130
第七十一章（修身）	132
第七十二章（治国）	133
第七十三章（治国）	135
第七十四章（贬时）	137
第七十五章（贬时）	139
第七十六章（修身）	141
第七十七章（贬时）	143
第七十八章（修身）	145
第七十九章（治国）	147
第八十章（治国）	149
第八十一章（修身）	151



上篇 道经

第一章(论道)

【原文】

道可道^①，非常道；名可名^②，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^③。



老子





此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

【注 释】

①道可道：第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、规律等。第二个“道”是动词，指解说、表述的意思。

②名可名：第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，是说明的意思。

③徼：边界、边际，引申为表面。

【译 文】

道如果说得出，就不是永恒的道；名可以叫得出，就不是永恒不变的名。有了空间，才开始出现天地；有了物质，才开始产生万物。所以假如一个人经常保持清静无欲，就可以观察天地万物的微妙所在；如果经常多欲，就只能看到天地万物的表面现象。空间和物质同时出现而有不同的名称，它们都非常奥妙。如果不懈地去探索它们，就可以找到通向万物奥秘的大门。





第二章(治国)

【原文】

天下皆知美之为美，斯^①恶已^②；皆知善之为善，斯不善已。有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。是以圣人^③处无为之事，行不言之教；万物作而弗^④始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。



老子





【注 释】

- ①斯：就、则。
- ②恶已：恶，丑。已，通“矣”。
- ③圣人：古时人所推崇的最高层次的典范人物。
- ④弗：不。

【译 文】

如果天下的人都知道美好的东西是美的，那么丑恶的东西就显露出来了；如果天下人都知道善良的事情是善良的，那么不善良的事情就显露出来了。所以，有和无、难和易、长和短、高和下、音和声、先和后，都是在对立中相互依存、互为条件的。所以圣人所做的是顺应自然不提倡人为，圣人的教育就是顺应人心而不提倡言语教化。万物生长而不加以限制，生养了万物而不据为己有，帮助了万物而不依赖它们，建立了功劳而不居功。正因为不居功，所以功劳更大。



第三章(治国)

【原文】

不尚贤^①，使民不争；不贵^②难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。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，使夫智者不敢为也。为无为^③，则无不治^④。



老子





【注 释】

①尚贤：尚，即崇尚、尊崇。贤，有才能、有德行的人。

②贵：以之为贵、珍爱。

③为无为：执行无为政策。第一个“为”是动词，是执行的意思。

④治：治理。即把天下治理得太平。

【译 文】

不尊崇有才能的人，这样民众就不再竞争；不以珍宝为贵重，这样民众就不会偷盗了；不诱发邪情私欲，民心才不会乱。因此圣人治国的办法是：使人们头脑简单，使百姓吃饱肚子，使人们的志气弱小，使百姓的筋骨强壮。永远使百姓没有知识、没有欲望，使那些聪明人不敢随意为所欲为。圣人根据“无为”的原则治理天下，天下就没有治理不好的。



第四章(论道)

【原文】

道冲^①，而用之或不盈^②。渊^③兮，似万物之宗^④。(挫其锐，解其纷，和其光，同其尘^⑤。)湛^⑥兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先^⑦。



老子





【注 释】

- ①冲：空虚。
- ②盈：满，引申为尽。
- ③渊：难以认识，深邃复杂。
- ④宗：根本、主旨。
- ⑤尘：尘埃，比喻缺陷、污垢。
- ⑥湛：沉没，引申为隐约的意思。
- ⑦象帝之先：出现在天帝之前。象，显像、出现。

【译 文】

道是空虚无形的，但它的能量和作用是无穷无尽的。它是那样的深邃啊，好像是万物的主宰。它挫去万物的锋芒，从而解脱它们之间的纷争，调和它们的光耀（优点），从而使它们都具有一定的缺陷。它是那样的无形无影，隐没不见，又好像实际存在。我不知道是谁产生了它，但我知道它在天帝之前就有了。





第五章(治国)

【原文】

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^②橐籥^③乎？虚而不屈，动而愈出。多言数
穷，不如守中^④。



老子





【注 释】

①刍狗：用草扎成的狗。古代专门用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。天地以万物为刍狗，是说天地对万物无所私爱，而任其自然产生或毁灭。

②犹：比喻词，是“好像”、“如同”的意思。

③橐籥：古代冶炼时为炉火鼓风用的助燃器具——送风管和袋囊，是古代的风箱。

④中：通“冲”，是空虚的意思。

【译 文】

天地无所偏爱，任凭万物自然生长；圣人无所偏爱，任凭百姓自然发展。天地之间不正像个大风箱吗？虽然空虚却不会穷尽，越鼓动就越生出风来（比喻越变化产生的事物越多）。所以说得太多，就会使自己陷入困窘，不如保持内心的清静。





第六章(论道)

【原文】

谷神^①不死，是谓“玄牝”。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存^②，用之不勤。

【注释】

①谷神：谷，养。“谷神”即指道——生养天地万物的神灵。

②若存：据宋代诗人苏辙解释，是实际存在却无法看到的意思。

【译文】

空间的神妙作用是永远不会消失的，它好像一个玄妙的母体。而这一母体的生殖器官，就是产生万物的根源。它孕育万物生生不息，连绵不绝，它渺渺茫茫，似有似无，但作用无穷无尽。



老子

