



国学经典 诵读丛书

[春秋] 老子◎原著
焦金鹏◎主编

道

德

经



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社



国学经典
诵读丛书

[春秋] 老子◎原著
焦金鹏◎主编

道德经



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

道德经 / 焦金鹏主编. — 南昌: 二十一世纪出版社,
2015.1

(国学经典诵读丛书)

ISBN978-7-5568-0480-1

I. ①道… II. ①焦… III. ①道家 ②《道德经》—儿
童读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311346 号

新浪微博: @二十一世纪出版社官方

道德经

焦金鹏 主编

责任编辑 张 宇

出版发行 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5568-0480-1

定 价 12.80元

赣版权登字—04—2015—35

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997



焦金鹏

《三字经》《百家姓》《千字文》《论语》《弟子规》《老子》《庄子》《增广贤文》等作为国学蒙学经典，凝聚了我国数千年传统文化的精华，体现了中华民族博大精深的文化精髓。这些蒙学经典作品既包含了丰富的天文地理、历史文化知识和治国理政的社会管理知识，也包含了道德伦理、修身养性的知识。从儿童学习的特点来看，蒙学经典非常切合孩子学习的特点，可诵可读，朗朗上口，前后连贯，行文流畅，辞藻华丽，气势磅礴。古往今来，一代一代中华儿女，无数少年儿童从这些蒙学经典中起步，汲取知识，陶冶情操，提高修养，成人成材。

为什么孩子从小就要学习国学经典呢？俗话说得好，好的开端就是成功的一半。教育也是一样，蒙学之初就有一个高起点，对于孩子的美好成长和未来的发展，对于人的一生，有着举足轻重的影响。大脑生理学家们发现，儿童的智力和性格在6~8岁间完成90%，8岁以后的发展则渐趋缓慢，13岁左右，大脑发育最关键的敏感期就基本结束了。这表明孩子的聪明与否到七八岁已基本定型，所以教育应当把握关键的黄金时间，切莫坐失良机。

许多教育专家根据儿童教育的生理特点，大力推荐中小学生学习国学蒙学经典，他们认为最好从幼儿阶段就开始蒙学教育，并且推荐采用《三字经》等传统蒙学经典作为启蒙教材。据不完全统计，我国0~13岁的儿童大约有2亿，目前大约有2500多万儿童在学习国学经典。经过近几年的实践证明，儿童进行国学蒙学经典诵读2~3个月后会明显改变，从开始的每天记忆20~30个字，到每天可以熟记100~200个字。语言能力的提高需要日积月累，孩子从小开始接受丰富的语言知识，一点一滴积累在脑海里，潜移默化然后喷薄而出，需要运用时便能脱口而出，出口成章。古人提倡“厚积薄发”就是这个道理。在国学蒙学经典诵读中，孩子的语言潜能和记忆力潜能都可以获得有效的开发，为他们未来的学习和发展打下良好的基础。

父母是孩子最好的老师，实践证明，由父母带着尚未成年的孩子一起学习国学蒙学经典，被认为是一项最好的亲子活动，不仅能提高孩子学习的效果，而且能增进亲情；在教学互动中两代人积极沟通，可以形成和谐的家庭氛围；在诵读中孩子进步了，在孝亲、礼仪、个人修养方面迅速获得提高，在家能孝顺父母，出门能尊敬师长，开始形成良好的礼仪教养、高尚的道德品质、儒雅的精神气质。随着知识水平的提高，孩子的素质有了显著的提高，家长在陪伴孩子诵读的过程中，也得到了一次重新学习的机会。因此，国学蒙学经典诵读，不仅是儿童启蒙教育的有效方法，也是国民素质教育的康庄大道。



dì yī zhāng

第一章

dào kě dào fēi cháng dào míng kě míng fēi cháng míng wú míng tiān
道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。无名天

dì shǐ yǒu míng wàn wù mǔ gù cháng wú yù yǐ guān qí miào cháng yǒu
地始；有名万物母。故常无，欲以观其妙；常有，

yù yǐ guān qí jiǎo cǐ liǎng zhě tóng chū ér yì míng tóng wèi zhī xuán xuán zhī
欲以观其徼^③。此两者同出而异名，同谓之玄^④，玄之

yòu xuán zhòng miào zhī mén
又玄，众妙之门。

【注释】

① 道可道，非常道：第一个“道”是道理、真理，第二个“道”是说、讲，第三个“道”是老子所说的天地万物运行的规律，“常”意为永恒。② 名可名，非常名：第一个“名”是名称，第二个“名”是动词称呼，第三个“名”特指上面所说“道”的名字。③ 徼：边界。④ 玄：幽昧深远。

【译文】

可以说出来的真理不是永远不变的真理，真理会随着事物的发展变化而发展；可以描述的名就不是永远不变的名。天地形成的开始，一切都没有名字；万物产生后，为了区分，人们才给它们各自命名。所以要从无，也就是初始状态来观照道的奥妙，从有，也就是事物的存在与发展状态来观察事物发展的边界。有和无这两个概念，来源相同但是名称不同，都可以说是很幽深的。有和无的相互演化十分幽深，是探究世界奥妙的门径。



dì èr zhāng

第二章

tiān xià jiē zhī měi zhī wéi měi sī è yǐ jiē zhī shàn zhī wéi shàn

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，

sī bú shàn yǐ gù yǒu wú xiāng shēng nán yì xiāng chéng cháng duǎn xiāng xíng

斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，

gāo xià xiāng qīng yīn shēng xiāng hè qián hòu xiāng suí shì yǐ shèng rén chǔ

高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处

wú wéi zhī shì xíng bù yán zhī jiào wàn wù zuò ér bù cí shēng ér bù

无为之事^①，行不言之教。万物作而不辞，生而不

yǒu wéi ér bù shì gōng chéng ér fú jū fú wéi fú jū shì yǐ

有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以

bú qù

不去。

【注释】

① 圣人处无为之事：圣人，这里指自由坦荡的得道之人；无为，率性自然，不妄为。

【译文】

天下都知美之所以为美，那是因为有丑存在；都知道善之所以为善，那是因为有恶存在。因此，有无互相而生，难易相辅相成，长短互为显示，高下互为呈现，器音人声相应和，前后连接跟随。所以得道者以无为的态度处理事务，潜移默化地引导他人。万物兴起不去干涉，生养万物不据为己有，培育万物不自恃，成就功业也不自居。正因为他不居功，也就无所谓失去。



dì sān zhāng
第三章

bú shàng xián shǐ mín bù zhēng bú guì nán dé zhī huò
不尚贤^①，使民不争；不贵难得之货，
shǐ mín bù wéi dào bú xiàn kě yù shǐ mín xīn bú luàn shì
使民不为盗；不见可欲^②，使民心不乱。是
yǐ shèng rén zhī zhì xū qí xīn shí qí fù ruò qí zhì
以圣人之治，虚其心^③，实其腹，弱其志^④，
qiáng qí gǔ cháng shǐ mín wú zhī wú yù shǐ fū zhī zhě bù gǎn
强其骨。常使民无知无欲^⑤，使夫知者不敢
wéi yě wéi wú wéi zé wú bú zhì
为也。为无为^⑥，则无不治。

【注释】

① 尚贤：崇尚贤德。 ② 可欲：多欲望。 ③ 虚其心：使人心胸开阔。 ④ 弱其志：使人心志柔韧。 ⑤ 知：通“智”。 ⑥ 为无为：用无为的方式去治理、处理事务。

【译文】

不推崇贤德，使民众不因此而起纷争；不过分珍视难得的财货，使民众不起盗贼之心；不显耀各种欲望之事，使民众不被惑乱。所以得道之人治理政务就要使百姓心胸开阔，实现温饱，柔软心志，强健筋骨。常使民众没有虚伪的心智，不起争斗的欲望。使那些巧智者也不敢妄为造事。圣人按照用无为的方式去处理事务，一切都能得到治理。



dì sì zhāng

第四章

dào chōng ér yòng zhī huò bú yíng yuān xī shì wàn wù zhī zōng cuò
道冲，而用之或不盈^①。渊兮，似万物之宗。（挫

qí ruì jiě qí fēn hé qí guāng tóng qí chén chén xī sì huò cún
其锐，解其纷，和其光，同其尘。）湛兮^②，似或存。

wú bù zhī shuí zhī zǐ xiàng dì zhī xiān
吾不知谁之子，象帝之先^③。

【注释】

① 道冲，而用之或不盈：“冲”，与“盈”相对，虚而未满。“盈”，充实，满。这句话的意思是，道是冲虚不盈的，然而它的作用却不穷竭。② 湛兮：隐没，深、沉，形容“道”隐而不显的状态。③ 象帝之先：“象”，似乎；“帝”，天帝，自然万物的祖先。这句话的意思是，“道”似乎是天地诞生的宗祖。

【译文】

道是冲虚不满的，然而它的作用却不穷竭。它如深渊一样深，好像是万物的宗主。（消磨它的锋锐，清除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。）隐而不显，看似灭亡而实际上还存在。我不知道它究竟诞生于何处，好像是天地诞生的宗祖。



dì wǔ zhāng

第五章

tiān dì bù rén^① yǐ wàn wù wéi chú gǒu^② shèng rén bù rén yǐ bǎi xìng
 天地不仁^①，以万物为刍狗^②；圣人不仁，以百姓
 wéi chú gǒu tiān dì zhī jiān qí yóu tuó yuè hū xū ér bù qū dòng ér yù
 为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎^③。虚而不屈^④，动而愈
 chū duō yán shuò qióng bù rú shǒu zhōng^⑤
 出。多言数穷^⑤，不如守中^⑥。

【注释】

①天地不仁：天地无所谓仁慈。②刍狗：用草扎的狗，作祭祀之用。③橐籥：风箱。④虚而不屈：中空但是永不枯竭。⑤多言数穷：言，指政教律令；多言，律令繁多；数，迅疾。这句话的意思是，律令繁多，会加速灭亡。⑥不如守中：把持虚静。

【译文】

天地无所谓仁慈，任万物自然生息；圣人无所谓仁慈，任百姓自己繁衍发展。天和地之间，大概就好像一个风箱吧。虽然中间是空的，但是永不枯竭，只要发动起来就会永无止息。政令繁多反而会加速灭亡，还不如把持虚静。



dì liù zhāng

第六章

gǔ shén bù sǐ shì wèi xuán pìn xuán pìn mén shì wèi tiān dì gēn
谷神不死^①，是谓玄牝^②。玄牝门，是谓天地根。

miánmián ruò cún yòng zhī bù qín
绵绵若存^③，用之不勤^④。

【注释】

①谷神不死：谷指空虚；神指万千莫测的变化；谷神就是指中空而多变的道；不死，意为永不枯竭、停歇。这句话的意思是，空虚变幻万千、神秘莫测、永不停歇。②是谓玄牝：玄，指妙；牝本指鸟兽的雌性。这句话的意思是，这就是微妙的母性。③绵绵若存：绵绵，细微而不绝如缕；若存，存在但不显现。④不勤：不疲劳，不穷尽。

【译文】

空虚的变化万千莫测，永不枯竭、停歇，这就是微妙的母性。微妙的母性的大门，是天地万物所以产生与繁衍的根源。它永远存在着，延绵不绝，永不疲倦地发挥着作用，没有穷尽的时刻。



dì qī zhāng
第七章

tiāncháng dì jiǔ tiān dì suǒ yǐ néngcháng qiě jiǔ zhě yǐ qí bú zì shēng ①
天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生^①，
gù néngchángshēng shì yǐ shèng rén hòu qí shēn ér shēn xiān ② wài qí shēn ér shēn
故能长生。是以圣人后其身而身先^②，外其身而身
cún fēi yǐ qí wú sī yé gù néng chéng qí sī ③
存。非以其无私邪，故能成其私^③。

【注释】

①以其不自生：意为“不自营己之生”，也就是天地的运行不是为了自己的一己之私。
②是以圣人后其身而身先：所以得道之人把别人放在前面，把自己放在后面，这样反倒能赢得大家的推崇。③成其私：成就他自己，完成他的理想。

【译文】

天地都是长久存在的。天地之所以能够长久，是因为它们的一切运行都不是为了它们自身，所以它们才能长久。所以得道之人把别人放在前面，自己退居人后，这样反倒能够赢得尊敬；将自己的生命置之度外，这样反倒能够保全自己的性命。正是因为他的无私，所以他才能够实现自己的理想，成就自身。



dì bā zhāng

第八章

shàngshàn ruò shuǐ shuǐ shàn lì wàn wù ér bù zhēng chǔ zhòng rén zhī suǒ
上善若水^①。水善利万物而不争，处众人之所
wù gù jī yú dào jū shàn dì xīn shàn yuān yǔ shàn rén yán shàn
恶，故几于道^②。居善地，心善渊^③，与善仁^④，言善
xìn zhèngshàn zhì shì shàn néng dòngshàn shí fú wéi bù zhēng gù wú
信，政善治^⑤，事善能，动善时^⑥。夫唯不争，故无
yóu
尤^⑦。

【注释】

①上善若水：最高境界的善，就如同水一样。 ②几于道：“几”，接近。这句话的意思是接近道的真谛。 ③心善渊：心善于沉静，如同深渊一样。 ④与善仁：“与”，指同人交往。这句话的意思是，与人交往，要心存善念。 ⑤政善治：处理政务时善于很好地治理。 ⑥动善时：有所行动时善于把握良好的时机。 ⑦尤：罪过，怨怼。

【译文】

最高境界的善，就如同水流一般。水能够润泽万物而不同万物争利，它停留在大家厌恶的地方，所以它接近道的真谛。居处善于选择合适的地方，心胸善于保持沉静广阔，同人交往时心存善念，说出去的话必定信守承诺，行政善于治理，处事善于发挥自己所长，行动时善于把握良好的时机。因为它不争，所以也没有谁对它心存怨怼。



dì jiǔ zhāng

第九章

chí ér yíng zhī bù rú qí yǐ zhuī ér ruì zhī bù kě cháng bǎo
持而盈之^①，不如其已^②；揣而锐之^③，不可长保^④。

jīn yù mǎn táng mò zhī néng shǒu fù guì ér jiāo zì yí qí jiù gōng suì shēn
金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎^⑤。功遂身
tuì tiān zhī dào yě
退^⑥，天之道也^⑦。

【注释】

①持而盈之：持，手执、手捧。此句意为持执盈满，自满自骄。 ②不如其已：已，止。不如适可而止。 ③揣而锐之：把铁器磨得又尖又利。揣，捶击。 ④长保：不能长久保存。 ⑤咎：过失、灾祸。 ⑥功遂身退：功成名就之后，不再身居其位，而应适时退下。身退并不是退隐山林，而是不居功贪位。 ⑦天之道：指自然规律。

【译文】

执持盈满，不如适时停止；显露锋芒，锐势难以保持长久。金玉满堂，无法守藏；如果富贵到了骄横的程度，那是给自己留下了祸根。一件事情做得圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。



dì shí zhāng

第十章

zài yíng pò bào yī^① néng wú lí hū zhuān qì zhì róu^② néng rú yīng ér
 载营魄抱一^①，能无离乎？专气致柔^②，能如婴儿
 hū dí chú xuán lǎn^③ néng wú cǐ hū ài mín zhì guó néng wú wéi hū tiān
 乎？涤除玄览^③，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天
 mén kāi hé^④ néng wéi cí hū míng bái sì dá néng wú zhì hū shēng zhī xù
 门开阖^④，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜
 zhī shēng ér bù yǒu wéi ér bù shì zhǎng ér bù zǎi shì wèi xuán dé^⑤
 之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德^⑤。

【注释】

①载营魄抱一：守护灵魂与坚持大道。载，持；营魄，魂魄；一，指“道”。②专气：专，结聚。专气即集气。③玄览：指人心灵深处明澈如镜、深邃灵妙。④天门：感官。⑤玄德：玄秘而深邃的德性。

【译文】

精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿那样精充气足吗？清除杂念而深入观察心灵，能没有瑕疵吗？爱民治国能遵行自然无为的规律吗？感官与外界的对立变化相接触，能保持宁静吗？通晓四方，能不用心机吗？让万事万物生长繁殖，产生万物、养育万物而不占为己有，作万物之长而不主宰他们，这就叫做“玄德”。



dì shí yī zhāng

第十一章

sān shí fú gòng yī gǔ dāng qí wú yǒu chē zhī yòng shān zhí yǐ wéi
三十辐共一毂^①，当其无^②，有车之用。埏埴以为

qì dāng qí wú yǒu qì zhī yòng záo hù yǒu yǐ wéi shì dāng qí wú
器^③，当其无，有器之用。凿户牖以为室^④，当其无，

yǒu shì zhī yòng gù yǒu zhī yǐ wéi lì wú zhī yǐ wéi yòng
有室之用。故有之以为利，无之以为用。

【注释】

①三十辐共一毂：辐，车轮中连接轴心和轮圈的木条；毂，车轮中心的木制圆圈，其中插轴。②无：指毂中空的地方。③埏埴：埏，和，揉和；埴，土。埏埴即和陶土做成供人饮食使用的器皿。④户牖：门窗。

【译文】

三十根辐条汇集到一根毂中的孔洞当中，有了车毂中空的地方，才有车的作用。揉和陶土做成器皿，有了器具中空的地方，才有器皿的作用。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。所以，“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。



dì shí èr zhāng

第十二章

wǔ sè lìng rén mù máng wǔ yīn lìng rén ěr lóng wǔ wèi lìng rén kǒu
五色令人目盲^①；五音令人耳聋^②；五味令人口

shuǎng chí chěng tián liè lìng rén xīn fā kuáng nán dé zhī huò lìng rén xíng
爽^③；驰骋畋猎^④，令人心发狂^⑤；难得之货，令人行

fáng shì yǐ shèng rén wèi fù bú wèi mù gù qù bǐ qǔ cǐ
妨。是以圣人为腹不为目^⑥，故去彼取此^⑦。

【注释】

①五色：青、黄、赤、白、黑，此处指色彩多样。 ②五音：宫、商、角、徵、羽，此处指多种的音乐。 ③五味：酸、苦、甘、辛、咸，此处泛指多种美味；爽，古代专指口生病。 ④畋猎：打猎。 ⑤心发狂：心神狂放无法遏制。 ⑥为腹不为目：腹，同“果腹”，求温饱安宁的生活方式；目，这里代指纵情声色、巧伪多欲的生活方式。 ⑦去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。

【译文】

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人舌不知味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行为不轨。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式。