



第一部用诗化语言阐述中国哲学的巨著

# 道

中国传统文化的  
优秀代表  
修身处世的古老“东方圣经”

□ [春秋]李耳 著 □ 蒋信柏 编著



# 德 经

蓝天出版社



第一部用诗化语言阐述中国哲学的巨著

策 划：陈学建

主 编：杨京旺

顾 问：杨树增



道

德

经

中国传统文化的  
修身处世的古老“东方圣经”

□ [春秋]李耳 著    □ 蒋信柏 编著

蓝天出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

道德经/ (春秋) 李耳著; 蒋信柏编著. —北京: 蓝天出版社, 2006. 1

(国学今读大书院)

ISBN 7-80158-747-2

I. 道... II. ①李...②蒋... III. ①道家②老子—  
注释 IV. B223.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151260 号

---

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市荣海印刷厂

开 本: 16 开 (787×1092 毫米)

字 数: 380 千字

印 张: 22. 5

印 数: 1-10000 册

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

---

定 价: 35. 00 元





# 道德经 导言

《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、治家、治学、修身的秘籍宝典。

老子姓李，名耳，字伯阳，谥号聃，春秋末期楚国苦县人，老子是我国古代著名的思想家，道家学派的创始人。他和孔子是同一时代人，年龄长于孔子。曾担任过周王室的藏书管理工作。老子致力于“柔弱”、“无为”的个人道德修养，见当时社会道德衰败，失望至极，便西出函谷关，后隐居而不知所终。

《道德经》共八十一章，分为上下两篇，上篇三十七章，起首为“道可道，非常道。名可名，非常名”，人称《道经》；下篇四十四章，起首为“上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德”，人称《德经》。《道经》讲述了宇宙的根本，道出了天地万物变化的玄机，讲述了阴阳变幻的微妙；《德经》讲述处世的方略，道出了人事的进退之术，包含了长生久世之道。“道”是人类的自然观和世界观，一定要顺应宇宙的客观条件，合乎自然规律地生存。只有爱护宇宙并且与大自然融为一体，人类才能健康地生存下去。一旦我们破坏了大自然，违背了大自然的规律，那么我们一定会遭到残酷的报应和惩罚，甚至会带来灭顶之灾。“德”是人类的人生观和社会观，还是要求人类顺其自然地与人共处，合乎社会规律地生存。只有返璞归真地复归于婴儿般的自然纯真状态，统治者卑谦若谷，民众为而不争，然后社会才能正常发展。

《道德经》一书中的智慧，源于老子对世态人情的深彻洞察和深刻思索。战争频仍、社会动荡、人事纷争、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。





《道德经》中包含的辩证法思想极其丰富。老子的辩证法综合了阴阳对立和对立统一观念，并加以发展和创造，形成了辩证的宇宙观。如他在第四十二章中所言：

道生一。一生二。二生三。三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

这里的“二”，即“一气分为阴阳”；这里的“三”，即阴阳对立之和。这表明了老子的辩证观，就是一切事物运动中的对立统一关系。世界万事万物即在这样的关系下发生和发展，并如此循环往复。

老子认为，事物之存在并不是孤立的，而是相互依存的。在《道德经》一书中，我们可以看到老子对于自然和社会现象的认识，都是从对立统一的关系中加以说明。他把自然界和人类社会这种相反相成、相互依存的关系，看作是一切事物普遍的、恒常的规律。老子写道：

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[恒也]。

老子从理论上系统而明确地提出了对立统一观念，并从追溯事物发展变化的根源

上,回答了“世界的本原是什么”这样一个哲学的基本问题。老子揭示了对立统一的规律,表述了有关对立面的发展与转化的一些可贵的认识。他用日常生活中人们可以见到的东西,说明大的东西、强的东西、贵的东西,都是从小的、弱的、贱的东西发展而来,这多少已有一些事物从量变到质变的认识,也说明了对立着的双方互相转化的可能性。例如他说:

祸兮,福之所倚,福兮,祸之所伏。孰知其极?其无正[善],正复为奇,善复为妖。人之迷,其日固久。

老子在认识万物时,并不是随心所欲的,而是采取静观、明察、玄览。老子在第十六章中说:

致虚极。守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各归其根。

这里的静观,就是指直接观察事物。用老子的话说,即是“以物观物”,尽量排除人的情感和欲望,顺应客观事物的本来自然状况,并且抓住它们的特征和要点。这是老子认识论中的合理因素。这种观察并不是旁观,更不是消极的观望态度,而是从积极的角度去研究和改造客观世界。老子在同一章中又指出了“明”的概念,他说:

归根曰静。是谓复命。复命曰常。知常曰明。不知常,妄作,凶。

老子明确指出人们在观物之后,还要知其常,即知其条理法则。如果不明,则无法知常,通俗地讲,就是要把握住事物的本质及其规律性。老子所讲的明,表面看来,是要明察秋毫,深一层去看,就是要透过纷杂的表面现象,觉察到极隐秘、极玄妙的东西,并把握其本质。

老子在第十章中这样说:

涤除玄览,能无疵乎?爱民治国,能无为乎?天门开阖,能为雌乎?

这句话的意思是,除去人们原有的私念和偏见,使头脑纯洁清明,然后去观察自然和社会,能没有瑕疵吗?所以,要认识自然界和人类社会,就不能带有任何私心和成见,但这并不等于是遐思冥想,它以经验为基础,或者说,玄览的方法就是在经验的基础之上,直接把握整体,理性地思考自然和社会。

老子的认识论的确是唯物主义的反映论。老子有丰富的社会生活的经验,从《道德经》中所举的例子中也可证明这一点,说明老子并不轻视社会实践。老子极富智慧,他的知识除继承先民的间接经验以外,更多的还是来源于自己的亲身体会,即直接经验。他的认识论重视经验,也重视理性思考,这正是中国古典哲学的重要特色。



老子生活在一个社会剧变的历史时期，周王室日益衰微，诸王侯、卿大夫势力日益强大，各国之间战争频仍，社会秩序正处于“礼崩乐坏”的局面。老子看到了社会的两极分化，他在第五十三章这样写道：

朝甚除[涂]。田甚芜。仓甚虚。服文綵，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸[竽]，非道也哉！

一方面统治者“服文綵，带利剑”，竭力追求“生生之厚”，过着奢侈糜烂的生活；另一方面，下层百姓“田甚芜，仓甚虚”，贫困潦倒，几乎到了“不畏威”、“不畏死”的地步。

对于这种社会的混乱和无序，老子在第六十七章中说：

一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇。俭故能广。不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇。舍俭且广，舍后且先，死矣。夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

老子提出“慈”，要求统治者爱护百姓；提出“俭”，要求他们节俭寡欲；提出“不敢为天下先”，要求做到谦让不争。

老子极力推崇实行“无为”之治的“圣人”，他在第十三章中这样说道：

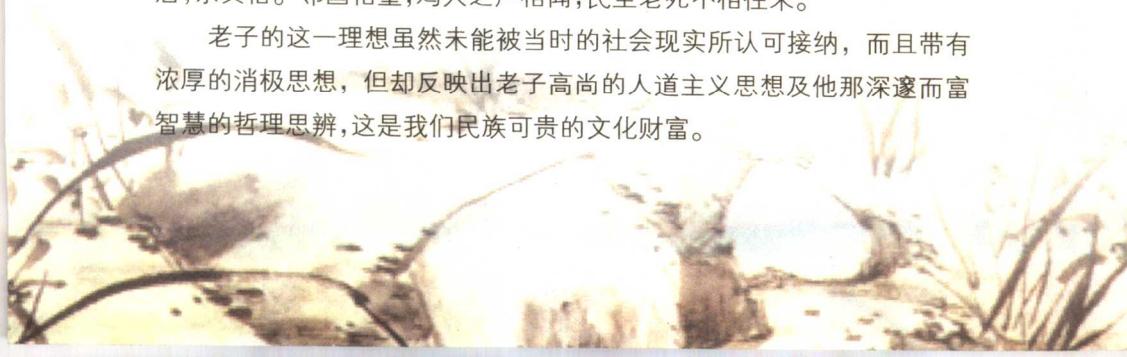
故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

在老子看来，圣人一方面爱惜自我、看重生命，不多欲妄作；另一方面，圣人对功名利禄视若尘土，对百姓一视同仁，淳朴虚静，循道而治，因此可以治理好天下。老子认为这种“无为”乃是最上等的“玄德”。老子将“玄德”的源泉归结为万物之本原“道”，认为“道”具有“常无”、“常有”两大特征，它充塞天地，永恒存在。老子主张统治者循“道”而治天下，就是实行“无为之治”，让百姓得以休养生息。这也是《道德经》全书一以贯之的主张。

老子还以原始氏族社会为蓝图，提出“小国寡民”的政治理想。他在第八十章中对自己心目中的理想社会作了这样的描述：

小国寡民，使民有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之。虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

老子的这一理想虽然未能被当时的社会现实所认可接纳，而且带有浓厚的消极思想，但却反映出老子高尚的人道主义思想及他那深邃而富智慧的哲理思辨，这是我们民族可贵的文化财富。









老子主张柔弱、不争的人生态度。他在第三十六章中说：

将欲夺之，必固予之。是谓微明。柔弱胜刚强。

又在第七十六章中说：

故坚强者死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则不胜，木强则兵，强大处下，柔弱处上。

老子认为，柔弱是生命的标志，是活泼、发展和充满生命力的东西；柔弱是生的法则。他提出的柔弱主张针对逞强的行为，逞强者自以为是，刚愎自用，人世间的纷争烦恼，大都由此而生，因而老子认为应当不争、柔弱。在社会生活领域中，人们都在为私自的利益而争吵不休，老子对此深有感触，为了消除这种争端，老子提出了不争的人生态度。不争并不是遁入山村，不是逃避社会，而应顺乎自然规律，为他人服务，不与人争名夺利。这是一种崇高的人生价值观和道德修养。

老子的人生观和宇宙观是一致的，即“天人合一”。他认为，人应顺乎自然以行，便犹入圣域；如反乎自然以行，便招致祸端。老子主张要尽自己的力量，为众人服务，毫不推辞；尽自己的能力，为社会生产而不占为己有；尽以施人，而不求报酬；尽以予人，而不为恩；埋头工作而不矜能，有所成就亦不居功。他们不辞辛劳，不自私自利，克己以奉他人。

老子认为，面对世事的纷争搅扰，人生应当致虚守静。他认为，道体是虚状的，是万物的根源，它发挥出来的作用永不穷竭。所以老子说的





“虚”并不是空虚无物。我们常说虚怀若谷，形容一个人心胸开阔，此话来源于老子。他用谷象征虚，把虚用到人生观上，便会含有深藏的意义。虚的反面是盈，盈是自满的意思，自满可以产生许多弊病，他在第二十四章中这样说道：

企者不立。跨者不行。自见者不明。自是者不彰。自伐者无功。自矜者不长。

老子的《道德经》虽然只有短短的五千言，但它义奥玄深，堪称哲理第一书，两千多年来，为历代学者所苦心潜研，然而直到今天，人类对《道德经》的深奥义理，对老子透悟宇宙的神智，仍然未能深层探知和领悟，这不能不说是我们人类的一大遗憾。人的欲望是无止境的，人的潜力同样是无止境的，对《道德经》的深刻透察不是没有可能，这是毋庸置疑的，鉴于此，我们要研究《道德经》，从另一种意义上说，继承和发扬我们人类优秀的文化成果是每个人的责任。更现实的意义还在于，随着社会的发展，人们在享受现代文明所带来的快感时，同时不得不忍受快感背后的负面痛苦。环境污染，水土流失，生态失衡，气候恶化……人与自然的矛盾日渐激发严重；精神空虚，缺乏信仰，道德沦丧，恶习流行……人与社会的矛盾与日俱增。《道德经》在某种程度上，能帮助我们解决面临的各种难题，克服人类的身心痼疾。

日下，人们在世界范围内掀起了一股学习老子的热潮，老子的《道德经》也因此而风靡全球。据调查：在德国，几乎每个家庭都常备有一本德文版《道德经》；在日本，《道德经》成为企业管理者的案头藏书，用以指导自己企业的经营和管理；在美国，一家出版公司竟花 13 万美元的天价购得仅有 5000 字的《道德经》的英文版权；更值得一提的是美国学者蒲克明声称：“《道德经》肯定会成为未来社会家喻户晓的一部书”。由此可见《道德经》已跨出国门走向了世界。



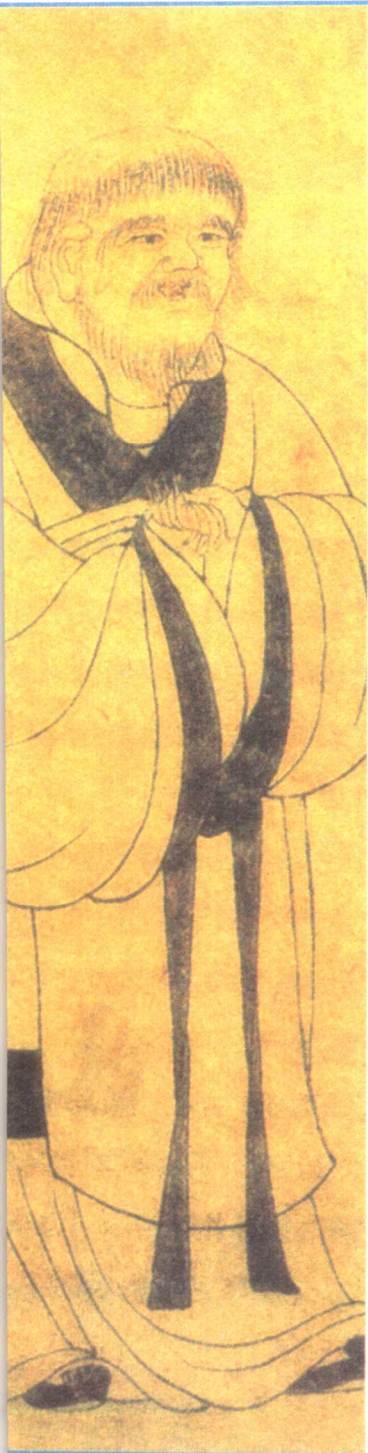
# 目录

## 上篇 道经

- 第一章 天地之始 /2
- 第二章 美之为美 /6
- 第三章 圣人之治 /11
- 第四章 象帝之先 /16
- 第五章 天地不仁 /19
- 第六章 玄牝之门 /23
- 第七章 天长地久 /26
- 第八章 不争无尤 /30
- 第九章 功遂身退 /36
- 第十章 长而不宰 /44
- 第十一章 无之为用 /48
- 第十二章 圣人为腹 /52
- 第十三章 宠辱若惊 /59
- 第十四章 无状之状 /62
- 第十五章 善为士者 /65
- 第十六章 没身不殆 /72
- 第十七章 功成事遂 /76
- 第十八章 大忠大义 /81
- 第十九章 绝圣弃智 /86
- 第二十章 而贵食母 /89







- 第二十一章 惟道是从 /93  
第二十二章 圣人抱一 /96  
第二十三章 道亦乐得 /101  
第二十四章 自是不彰 /105  
第二十五章 道法自然 /108  
第二十六章 静为躁君 /112  
第二十七章 善行无辙 /116  
第二十八章 复归于朴 /120  
第二十九章 为者败之 /123  
第三十章 以道佐主 /126  
第三十一章 有道不处 /130  
第三十二章 知止不殆 /133  
第三十三章 知人者智 /136  
第三十四章 其不为大 /140  
第三十五章 不可既也 /143  
第三十六章 欲翕固张 /146  
第三十七章 道恒无为 /150

## 下篇 德经

- 第三十八章 上德不德 /154  
第三十九章 “一”为始祖 /158  
第四十章 虚中生有 /162  
第四十一章 善贷且成 /167  
第四十二章 以为教父 /173  
第四十三章 不言之教 /179  
第四十四章 知足不辱 /182  
第四十五章 大成若缺 /187  
第四十六章 知足常足 /192  
第四十七章 不行而知 /196  
第四十八章 为道日损 /199  
第四十九章 善者吾善 /202

- 第五十章 出生入死 /206
- 第五十一章 是谓玄德 /210
- 第五十二章 天下有始 /213
- 第五十三章 盗夸非道 /216
- 第五十四章 其德乃普 /220
- 第五十五章 含德之厚 /224
- 第五十六章 知者不言 /229
- 第五十七章 以正治国 /233
- 第五十八章 福祸倚伏 /238
- 第五十九章 长生久视 /243
- 第六十章 德交归焉 /247
- 第六十一章 皆得其欲 /251
- 第六十二章 万物之奥 /255
- 第六十三章 能成其大 /258
- 第六十四章 无为无败 /261
- 第六十五章 善为道者 /266
- 第六十六章 莫能与争 /270
- 第六十七章 我有三宝 /278
- 第六十八章 不争之德 /284
- 第六十九章 哀者胜矣 /289
- 第七十章 被褐怀玉 /296
- 第七十一章 以其病病 /300
- 第七十二章 自爱不贵 /306
- 第七十三章 天网恢恢 /310
- 第七十四章 民不畏死 /313
- 第七十五章 无以生为 /316
- 第七十六章 强大处下 /321
- 第七十七章 不欲见贤 /326
- 第七十八章 柔之胜刚 /330
- 第七十九章 报怨以德 /335
- 第八十章 小国寡民 /338
- 第八十一章 善者不辩 /342





# 上篇

## 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。





# 第一章 天地之始



## 【原文】

道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始也。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】

能用言辞表述的大道，就不是永恒的大道。能够叫得出来的相名，就不是永恒的相名。天地万物未成形的样子，是天地万物的元始；万物本源的命名，是孕育万物之源。所以常常从毫无目的、无拘无束、尚未成形的状态，来考察“道”无名无形的玄妙；常常从有目的、受约束受局限的状态，来考察它有名有形之处的客观真实。妙和徼这两个概念，本源相同而名称不同，共同称为大道变化。变化来变化去，这是洞察宇宙间一切奥妙的门径。

## 【解析】

开篇点出“道可道，非常道”，初步揭示了“道”的真正内涵，道是《道德经》所要讲述的核心问题之一，它在天地未生成以前就存在于浩瀚的宇宙中，当天地生成以后，道就在万事万物中发挥着自身的作用，贯穿于万物生成、生长、发展、消亡的始终，作为一种自然规律客观地存在着。提起道，我们不免会在头脑中想象它的模样，然而我们的想象带有很大的局限性和主观性，真正的道是不以人的主观意识为转移的，它是客观存在的，但又看不到摸不着，正所谓“大道无形”，我们主观想象出的道的样子，不是真正的道。只能称得上“名”，“名”这个概念也是不能用语言和文字来描述形容的，语言文字的局限性比想象的局限性更大，如果用语言文字来描述大道，只能与大道背道而驰。不能用语言又不能用文字来描述大道，那如何才能认识大道呢？我们不得不采用概念和语言，即“有”和“无”这两个“名”。所谓“有”就是存在的意思，它代表一种正在孕育万物的状态，是万物的生母，即万物是从“有”中孕育生产出来的。“无”，我们理解为没有的意思，代表天地还没有生成以前的混沌状态，说明天地是



从无中生出来的。

所以我们可以将“道”理解为一种“无”的状态，一种“有”的能力，它的本源是“无”，却可以生出天地万物。正是如此，我们可以采取“无”的态度去体认大道的玄妙，大道的原始是空无，我们若想体认大道，就必须抛却所有的杂念，将自己恢复到毫无思想意识的孩童时期，达到一种完全虚无的境界，只有这样，我们才能真正体悟到大道的奥妙和玄机。“无”和“有”是两个我们必须把握的概念，它们是打开“众妙之门”的钥匙，只有通过它们，我们才能领悟大道的实质。

所谓“恒有”，就是一种永恒的有，也叫“大有”，与此相对应，“常无”就是一种永恒的无，或叫“大无”。我们可以通过这种忘却自我一切的“大无”，体悟到天地初生时的“妙”；通过这种包容万物的“大有”，观察到万物未生前的“微”。“妙”，按汉字的组字法，可以拆分为“少”和“女”，少女不但处于妙龄，而且是纯真、纯洁的象征，这里用在“大道”中可以理解为天地的本始。“微”音“交”，取交际、交媾意。交媾生万物，这是顺理成章的事情。在这里，不论是“妙”还是“微”都只是对宇宙大道中的某一状态的描述，还停留在概念这一层面上，都是“名”。“妙”在前而“微”在后，所以概念的“相名”也就不同了，但它们都是由大道生出来的，都是对大道的发展和变化，同称为“玄”。“玄”意为转变。变化来变化去，就构成了天地万物的“众妙”，这里的“妙”和“观其妙”的“妙”本质意义不同，“观其妙”的“妙”表现的是万物中的生机，而“众妙”的“妙”表现的是天地未生前的生机。

回过头来看原文，我们不难发现，文中着重讲了这样几个概念：道的概念、名的概念、有和无的概念、妙和微的概念、玄的概念。这些概念统称为“名”，借用老子的一句话“名可名，非常名”来说，这些概念并没有真正地揭示出道的真正内涵，这是因为“道可道，非常道”，任何言语和文字都无法揭示出“道”的真义。我们学习和研究这些概念就是为了更好地理解“道”，它们可以作为理解“道”的桥梁。

