

# 道德经

老子

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

<https://wcj365.github.io/seek>

© 2022 Chaojie Wang

# Contents

简介	5
上篇 · 道	7
第 01 章 . . . . .	8
第 02 章 . . . . .	11
第 03 章 . . . . .	15
第 04 章 . . . . .	20
第 05 章 . . . . .	24
第 06 章 . . . . .	28
第 07 章 . . . . .	31
第 08 章 . . . . .	32
第 09 章 . . . . .	34
第 10 章 . . . . .	36
第 11 章 . . . . .	37
第 12 章 . . . . .	38
第 13 章 . . . . .	39
第 14 章 . . . . .	41
第 15 章 . . . . .	43
第 16 章 . . . . .	45
第 17 章 . . . . .	47
第 18 章 . . . . .	49
第 19 章 . . . . .	50
第 20 章 . . . . .	52
第 21 章 . . . . .	54
第 22 章 . . . . .	56
第 23 章 . . . . .	58
第 24 章 . . . . .	59
第 25 章 . . . . .	60
第 26 章 . . . . .	62

第 27 章	. . . . .	63
第 28 章	. . . . .	64
第 29 章	. . . . .	66
第 30 章	. . . . .	67
第 31 章	. . . . .	69
第 32 章	. . . . .	70
第 33 章	. . . . .	71
第 34 章	. . . . .	73
第 35 章	. . . . .	74
第 36 章	. . . . .	75
第 37 章	. . . . .	76
下篇 · 德		77
第 38 章	. . . . .	78
第 39 章	. . . . .	80
第 40 章	. . . . .	82
第 41 章	. . . . .	83
第 42 章	. . . . .	84
第 43 章	. . . . .	85
第 44 章	. . . . .	86
第 45 章	. . . . .	87
第 46 章	. . . . .	88
第 47 章	. . . . .	90
第 48 章	. . . . .	91
第 49 章	. . . . .	92
第 50 章	. . . . .	93
第 51 章	. . . . .	94
第 52 章	. . . . .	95
第 53 章	. . . . .	96
第 54 章	. . . . .	97
第 55 章	. . . . .	98

第 56 章	. . . . .	99
第 57 章	. . . . .	100
第 58 章	. . . . .	102
第 59 章	. . . . .	103
第 60 章	. . . . .	104
第 61 章	. . . . .	105
第 62 章	. . . . .	106
第 63 章	. . . . .	107
第 64 章	. . . . .	108
第 65 章	. . . . .	110
第 66 章	. . . . .	111
第 67 章	. . . . .	112
第 68 章	. . . . .	114
第 69 章	. . . . .	115
第 70 章	. . . . .	116
第 71 章	. . . . .	117
第 72 章	. . . . .	118
第 73 章	. . . . .	119
第 74 章	. . . . .	120
第 75 章	. . . . .	121
第 76 章	. . . . .	122
第 77 章	. . . . .	123
第 78 章	. . . . .	124
第 79 章	. . . . .	126
第 80 章	. . . . .	127
第 81 章	. . . . .	128

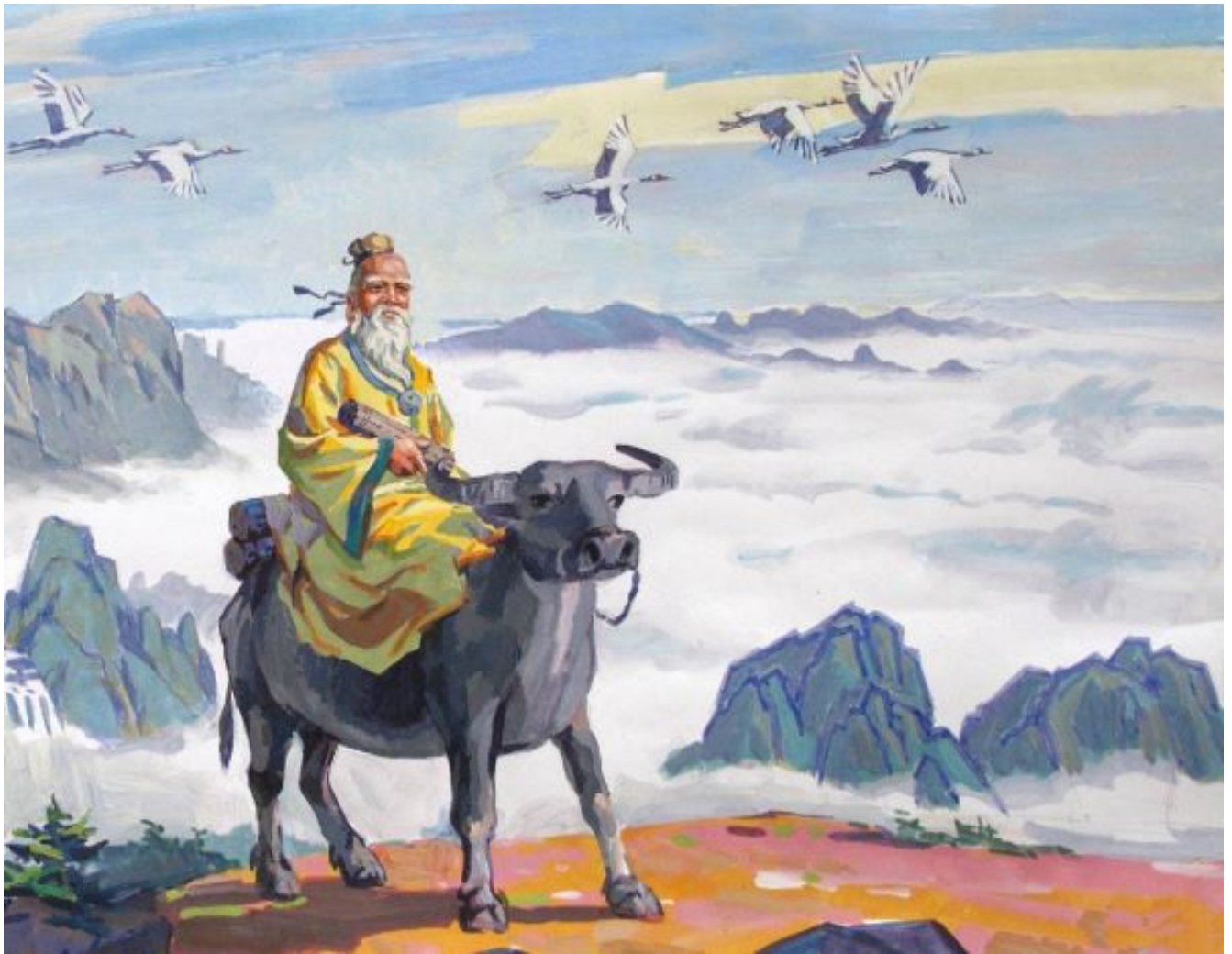
## 简介

《道德经》或称《老子》或称《五千言》，后尊称《道德真经》，相传是老子避祸出函谷关时，应当地总兵尹喜之邀，留下的五千言文字。《道德经》、《易经》和《论语》被认为是对中国人影响最深远的三部思想巨著。

《道德经》虽然只有短短的五千言，但它玄奥精深、义理博大，堪称哲理第一书。它以道法自然为核心，阐述了如何让人们的个人修身达到少私寡欲、知足不辱等等境界，如何让人们的处世达到以柔克刚、不求而得、天人合一等等境界，如何让君主的治国达到无为而治、德善德信而令百姓莫之令而自均等等境界，以至于如何用兵、如何让天地万物各展本性、并行不悖、即长且久等等境界。

老子（约公元前 571 年-公元前 471 年）：字伯阳，谥号聃，又称李耳（古时“老”和“李”同音；“聃”和“耳”同义），楚国苦县厉乡曲仁里人。曾做过周朝“守藏室之官”（管理藏书的官员），是中国最伟大的哲学家和思想家之一，被道教尊为教祖，唐代皇帝曾尊封老子为太上玄元皇帝，宋代加封号称太上老君混元上德皇帝。其道教尊称名称为“太上老君”，亦被尊称为“混元皇帝”，也是道教三清道祖中的道德天尊，另一说法老子是三清尊神之一太上老君的第十八个化身，被尊为道祖。

《老子》作为一本道家的哲理书，却具有非常高的文学性，对后世文学的影响不小。它主要阐述自然无为的思想，其中包含了不少对立转化的朴素辩证观点。在形式上，此书是语录体韵文，语言精练，多排比对偶之句。修辞凝练，音节铿锵，理虽玄远，文实多姿。其修辞比况，多为后世文士所取法。



# 上篇 · 道



## 第 01 章

道可道也 ①，非恒道也 ②。名可名也 ③，非恒名也。无名 ④，万物之始也；有名 ⑤，万物之母也 ⑥。故恒无欲也 ⑦，以观其眇 ⑧；恒有欲也，以观其所徼 ⑨。两者同出，异名同谓 ⑩。玄之又玄 ⑪，众眇之门 ⑫。

### 【注释】

① 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、真理、规律等。第二个“道”是动词。指解说、表述的意思，犹言“说得出”。

② 恒：一般的，普通的。

③ 第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。

④ 无名：指无形。

⑤ 有名：指有形。

⑥ 母：母体，根源。

⑦ 恒：经常。

⑧ 眇（miao）：通妙，微妙的意思。

⑨ 徼（jiao）：边际、边界。引申端倪的意思。

⑩ 谓：称谓。此为“指称”。

⑪ 玄：深黑色，玄妙深远的含义。

⑫ 门：之门，一切奥妙变化的总门径，此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

### 【译文】

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”（“道”是可以用言语来表述的，它并非一般的“道”）；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”（“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”）。

“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥



妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门（从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径）。

### 【引语】

老子破天荒提出“道”这个概念，作为自己的哲学思想体系的核心。它的涵义博大精深，可从历史的角度来认识、也可从文学的方面去理解，还可从美学原理去探求，更应从哲学体系的辩证法去思维……

哲学家们在解释“道”这一范畴时并不完全一致，有的认为它是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素；有的认为它是一种精神性的东西，同时也是产生宇宙万物的泉源。不过在“道”的解释中，学者们也有大致相同的认识，即认为它是运动变化的，而非僵化静止的；而且宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动，都是遵循“道”的规律而发展变化。总之，在这一章里，老子说“道”产生了天地万物，但它不可以用语言来说明，而是非常深邃奥妙的，并不是可以轻而易举地加以领会，这需要一个从“无”到“有”的循序渐进的过程。

### 【解读】

“道”的革命性和权威性

“道”这个哲学概念，首经老子提出。

这个颇带东方神秘主义的名词，在《老子》一书中频频出现，它有时似乎在显示宇宙天地间一种无比巨大的原动力；有时又在我们面前描画出天地混沌一片的那种亘古蛮荒的状态；或展示天地初分，万物始生，草萌木长的一派蓬勃生机，如此等等。

从老子对“道”的种种构想中，我们完全可以体味到他对“道”的那种近乎虔诚的膜拜和敬畏的由来。老子对“道”的尊崇，完全源于对自然和自然规律的诚信，这完全有别于那个时代视“天”和“上帝”为绝对权威的思想观念。“道”，对老子来说，仅仅是为了彻底摆脱宗

教统治而提出的一个新的根据，它比 “上帝” 更具权威性。

老子的 “道” 是具有一种对宇宙人生独到的悟解和深刻的体察，这是源于他对自然界的细致入微的观察和一种强烈的神秘主义直觉而至。这种对自然和自然规律的着意关注，是构成老子哲学思想的基石。

源于一种生物学上的意义，人类与自然的关系，无论在精神上亦或在物质方面，从古迄今，都表现为一种近乎原始的依赖性，有如婴儿之对母体。古人有云：“人穷则反本。” 这个所谓的 “本”，从更广泛的意义上讲，也就是指 “自然”，这个人类和万物的母亲。屈原长诗《天问》为什么会提出许多对宇宙天体、历史、神话和人世方面的疑问？当他对政治前途和黑暗现实感到失望时，很自然地会产生一种对自然的回归心态和求助愿望。出于一种对现实的不满和焦虑，推本极源，急切希望找到人在神秘的自然力面前的合适位置。

弗洛伊德的 “快乐原则” 说，论述了文明给人类带来物质利益的同时，也给人类的精神带来了极为沉重的压抑，这是文明之一大缺憾。然而他所说的人类天生的追求快乐的原则，也正是建立在人和自然的谐合关系上。今天，人们在生活需求和文化思想方面涌动的 “回归自然” 潮流，不也是从更广泛的意义上解释了古代学家们对宇宙自然竭力争智地探索的原因吗？由此我们也可理解老子哲学里尊崇自然，否决知识，追求 “小国寡民” 的政治生活，以及对 “道” 纯朴本性和神秘的原始动力的渲染的历史原因所在了。

春秋战国时期，王权上移，陪里执命，政治和社会关系均发生了急剧的变化。而当现实社会中的氏族制束缚着历史的发展，旧有的 “天命观” 和 “天道观” 同样也束缚着思想的发展。老子形而上学的 “道” 的提出，是从对自然史的认识上寻找否决 “天命观” “天道观” 的理论根据，因而具备了中国古代哲学史的革命性和合理性。

## 第 02 章

天下皆知美之为美，恶已 ①；皆知善，斯不善矣 ②。有无之相生也 ③，难易之相成也，长短之相刑也 ④，高下之相盈也 ⑤，音声之相和也 ⑥，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事 ⑦，行不言之教，万物作而弗始也 ⑧，为而弗志也 ⑨，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

### 【注释】

- ① 恶已：恶、丑。已，通“矣”。
- ② 斯：这。
- ③ 相：互相。
- ④ 刑：通“形”，此指比较、对照中显现出来的意思。
- ⑤ 盈：充实、补充、依存。
- ⑥ 音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。
- ⑦ 圣人居无为之事：圣人，古时人所推崇的最高层次的典范人物。居，担当、担任。无为，顺应自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。
- ⑧ 作：兴起、发生、创造。
- ⑨ 弗志：弗，不。志，指个人的志向、意志、倾向。

### 【译文】

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相接随——这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

### 【引语】

本章内容分两层次。第一层集中鲜明的体现了老子朴素的辩证法思想。他通过日常的社会现象与自然现象，阐述了世间万物存在，都具有相互

依存、相互联系、相互作用的关系，论说了对立统一的规律，确认了对立统一的永恒的、普遍的法则。

在前一层意思的基础上，展开第二层意思：处于矛盾对立的客观世界，人们应当如何对待呢？老子提出了“无为”的观点。此处所讲的“无为”不是无所作为，随心所欲，而是要以辩证法的原则指导人们的社会生活，帮助人们寻找顺应自然、遵循事物客观发展的规律。他以圣人为例，教导人们要有所作为，但不是强作妄为。学术界有人认为第一章是全书的总纲；也有人认为前两章是全书的引言，全书的宗旨都在其中了。

### 【评析】

无论学术界在“道”的属性方面的争论多么激烈，学者们都一致认为老子的辩证法思想是其哲学上的显著特征。老子认识到，宇宙间的事物都处在变化运动之中的，事物从产生到消亡，都是有始有终的、经常变的，宇宙间没有永恒不变的东西。老子在本章里指出，事物都有自身的对立面，都是以对立的方面为自己存在的前提，没有“有”也就没有“无”，没有“长”也就没有“短”；反之亦然。这就是中国古典哲学中所谓的“相反相成”。本章所用“相生、相成、相形、相盈、相和、相随”等，是指相比较而存在，相依靠而生成，只是不同的对立概念使用的不同动词。

在第三句中首次出现“无为”一词。无为不是无所作为，而是要按照自然界的“无为”的规律办事。老子非常重视矛盾的对立和转化，他的这一见解，恰好是朴素辩证法思想的具体运用。他幻想着有所谓“圣人”能够依照客观规律，以无为的方式去化解矛盾，促进自然的改造和社会的发展。在这里，老子并非夸大了人的被动性，而是主张发挥人的创造性，像“圣人”那样，用无为的手段达到有为的目的。显然，在老子哲学中有发挥主观能动性，去贡献自己的力量，去成就大众的事业的积极进取的因素。

### 【解读】

朴素辩证法的闪光

朴素的辩证法，是老子哲学中最有价值的部份。在中国的哲学史上，还从来没有谁像他那样深刻和系统地揭示出了事物对立统一的规律。老子认为，事物的发展和变化，都是在矛盾对立的状态中产生的。对立着的双方互相依存，互相联结，并能向其相反的方向转化。而这种变化，他把它认为是自然的根本性质，“反者，道之动也”（第四十章）。老子的辩证法是基于对自然和社会综合的概括，其目的在于找到一种合理的社会生活的政治制度的模式。他所提出的一系列的对立面，在人类社会生活中随处可见，如善恶、美丑、是非、强弱、成败、祸福等，都蕴含着丰富的辩证法原理。譬如说，如果人们没有对美好事物的认定和追求，也就不会产生对丑恶现象的唾弃；当你还沉浸在幸福或成功的喜悦中时，或许一场灾祸或不幸正悄悄临近。

有个哲学家说过：人们讲得最多的，却往往是他最不了解的，人们对部分事物和表面现象的关注，常常会忽视整体的隐藏在深层次的、最本质的东西。宋代大诗人苏东坡在《题西林壁》一诗中写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这富于哲理的诗句。表述了对事物全体与部分、宏观与微观、现象与本质等诸种关系的领悟，这富于启迪性的人生哲理，与老子的辩证法有异曲同工之妙。如果我们站在历史的高度上，会发现人类文明的进步是在真理与谬误、美与丑、进步与落后等矛盾斗争中前进的。而辩证法的丰富内涵就包含在全部人类文明史中。

老子的朴素辩证法，对中国文化的影响是极其深远的。传统文学艺术中有不少体现辩证思维的范畴，就与之有明显的渊源联系。例如“有”与“无”，出自老庄哲学，“有无相生”体现了事物对立统一的辩证关系，实际也体现了艺术创作的辩证关系。后世的作家、艺术家，他们逐步从老庄哲学中引申出了这样一种思想：通过“有声”、“有色”的艺术，而进入“无声”、“无色”的艺术深层境界，才是至美的境界。与之相关，“虚”与“实”的概念也随之应运而生，而“虚实相生”理论也成为中国古代艺术美学中独具特色的理论。

“奇”与“正”这对范畴涉及艺术创作中整齐与变化相统一的创造、表现方法，为中国古代作家、艺术家所常用。“正”指正常、正规、正

统、整齐、均衡，“奇”指反常、怪异、创新、参差、变化，二者在艺术创造中是“多样统一”规律的具体表现之一。在创作者们看来，其意味着事物与事物或形式因素之间既有对称、均衡、整齐以有参差、矛盾、变化，彼此相反相成，正中见奇，奇中有正，奇正相生，于是产生出和谐的、新颖的艺术美。倘若寻根究源，“奇”与“正”作为对立的哲学范畴，正始见于《老子》五十八章：“正复为奇”。而将这对范畴移用于文学理论中，则始于刘勰《文心雕龙》。

不容否认，在中国哲学辩证法发展史上，老子的学说及其影响值得大书特书一笔。

## 第 03 章

不上贤 ①，使民不争；不贵难得之货 ②，使民不为盗 ③；不见可欲 ④，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心 ⑤，实其腹，弱其志 ⑥，强其骨，恒使民无知、无欲也。使夫知不敢 ⑦、弗为而已 ⑧，则无不治矣 ⑨。

### 【注释】

- ① 上贤：上，同“尚”，即崇尚，尊崇。贤：有德行、有才能的人。
- ② 贵：重视，珍贵。货：财物。
- ③ 盗：窃取财物。
- ④ 见(xian)：通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。
- ⑤ 虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。
- ⑥ 弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。
- ⑦ 敢：进取。
- ⑧ 弗为：同“无为”。
- ⑨ 治：治理，此意是治理得天下太平。

### 【译文】

不推崇有才德的人，导使老百姓不互相争夺；不珍爱难得的财物，导使老百姓不去偷窃；不显耀足以引起贪心的事物，导使民心不被迷乱。因此，圣人的治理原则是：排空百姓的心机，填饱百姓的肚腹，减弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓没有智巧，没有欲望。致使那些有才智的人也不敢妄为造事。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天才就不会不太平了。

### 【引语】

在老子生活的春秋末期，天下大乱，国与国之间互相征战、兼并，大国称霸，小国自保，统治者们为维持自己的统治，纷纷招揽贤才，用以治国安邦。在当时的社会生活中，处处崇尚贤才，许多学派和学者都提出

“尚贤”的主张，这原本是为国家之本着想。然而，在尚贤的旗号下，一些富有野心的人，竞相争权夺位。抢占钱财，给民间也带来恶劣影响。一时间，民心紊乱，盗贼四起，社会处于动荡、大变动的形势。针对社会上被人们所推崇的“尚贤”这一主张，老子在第三章里提出不尚贤的观点，同时也批评了由“尚贤”而引起的追求物质利益的欲望。

这一章里老子主张“不尚贤”、“使民无知、无欲”，他设想要人们回到一种无矛盾的“无为”境界。然而，人类社会的物质文明和精神文明，必定是都要不断地发展提高，所以老子的这种想法是不可能实现的，是消极的。

老子看到了古代社会现实动乱不安、矛盾突出，这是出于差别的存在，老子想用减少差别，来减轻或避免社会矛盾，这也有他进步的一面。

#### 【评析】

在上一章里，老子提出了“无为”的概念，认为要顺应自然规律，做到“无为”。本章里，老子进一步阐述了他的社会政治思想。老子所说的无为，并非不为，而是不妄为，不非为。他认为，体现“道”的“圣人”，要治理百姓，就应当不尊尚贤才异能，以使人民不要争夺权位功名利禄。前面说到，先秦时代关于选贤用能的学说已成强大的社会舆论，各诸侯国争用贤才也形成必然的趋势。老子在这种背景下，敢于提出“不尚贤”的观点，与百家诸子形成对立，似乎不合时宜。不过，在老子的观点中，不包含贬低人才，否定人才的意思。而是说，统治者不要给贤才过分优越的地位、权势和功名，以免使“贤才”成为一种诱惑，引起人们纷纷争权夺利。

在本章里，老子透露出他的人生哲学的出发点，他既不讲人性善，也不讲人性恶，而是说人性本来是纯洁素朴的，犹如一张白纸。如果社会出现尚贤的风气，人们对此当然不会视而不见，肯定会挑动起人们的占有欲、追逐欲，从而导致天下大乱。倘若不使人们看到可以贪图的东西，那么人们就可以保持“无知无欲”的纯洁本性。

不使人们贪欲，并不是要剥夺人们的生存权利，而是要尽可能地“实其



腹”、“强其骨”，使老百姓的生活得到温饱，身体健壮可以自保自养；此外要“虚其心”、“弱其志”，使百姓们没有盗取利禄之心，没有争强好胜之志，这样做，就顺应了自然规律，就做到了无为而治。这一章与前章相呼应，从社会的角度，使人人都回归纯洁的、无知无欲的自然本性。这样以自然规律治理人事，天下自然可以得到治理了。

老子的“无为”思想和学说，在当时的历史条件下，有其进步的一面和合理的因素。他认为，历史的发展有其一定的自然规律。这规律不由上帝安排、操纵，也不受人的主观意志支配，而是客观的、自然的。这种观点对当时思想界存在的敬天法祖的观念和某些宗教迷信观念，起到一定的破坏作用。

### 【解读】

#### 无为而治乃大治

任用贤才，富国强兵，而后取列国的为一统，本是春秋战国时代从以血缘关系为纽带的世卿世禄制向封建的中央集权制国家发展之一大时代特征。对人才的重视、使用乃至研究，成了长达五个半世纪的先秦社会中的热点问题。先秦时代是诸子的时代、士的时代和知识分子的黄金时代。由于列国都重视人才的使用，知识分子的社会地位大大提高。他们或者纵横捭阖，游说诸侯，或者著书立说，自由阐发自己的观点。多元的政治格局和动荡、变乱的社会现实，为他们聪明才智的发挥提供了最广阔的历史舞台。但不可否认的是，社会大变革中产生的种种弊端，特别是苛重的租税和劳役、频繁的战事所造成的经济凋敝和艰辛的民生，以及统治者的伪善、贪婪、残暴不仁等，都给诸子们以反思。他们希望从理论上探究其原因。于是，有了从社会本体——人的本性的研讨，来找寻构建理想社会的基石。

墨家、法家对人性作出了“恶”的假定，并因之而提出“崇贤尚才”的主张。主张用积极、斗争的方式来促进社会的改良。他们高扬了人类的能创精神，为先秦社会的发展发挥了良好的积极作用。

与之相反，老子认为人的本性是善良的纯真的。而种种人类丑恶行为，

则应当是不合理不完善的社会制度造成人性扭曲的不正常现象。由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西。摒弃所有引起人的贪欲的东西，尤其是当时流行的推崇贤能的风尚，更被他认为是最易产生罪恶的渊藪。他的政治思想，在今天看来，似乎是难以理解。他理想社会中的人民，四肢发达，头脑简单，没有奢侈的物质享受欲望，也没有被各种令人头晕目眩的文化或知识困扰的烦恼。他是一个历史的循环论者。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，与自然之道相契合，比物质文明虽然发达，但充满着危机、争斗、谋杀和阴谋的社会制度显然更符合于人类的本性。

他所强调的“无为”，即是顺应自然，其治理社会的效力，显然要比用法令、规章、制度、道德、知识来约束人的社会行为要合理得多，有力得多。这就是“无为而无不为”的基础涵义。而老子的这种社会理想，又是同他的“道”论密切相关的。

出于对自然法则的深刻悟解，老子把适应于“道”的运动，看作是人类政治制度、社会生活以及道德准则都应该遵循的最高准则。具体体现在他政治思想中的即是他鼓吹的“无为之治”和“不言之教”。所谓“无为之治”并不是无所为，而是强调人的社会行为要顺应自然，适用于“道”的运动。李约瑟把这种行为方式解释为“抑制违反自然的行动。”具体地讲，就是要求统治者给老百姓宽松的生活和生产的环境，不强作干预，以顺应自然。老百姓在这种怡然自得的生活环境里，无苛政之苦，无重税之忧，自然会感到这种政策的好处，从而达到了“不言之教”的教化作用。

“无为之治”并不是脱离现实的乌托邦，也不是虚渺幻想中架设起来的空中楼阁，它具有现实中施行的可行性和合理性。最显明的史例就是汉初的黄老无为之治。由于秦王朝的残暴统治和汉楚之争，西汉初期，社会生产遭受严重破坏，经济凋敝，人口大量减少。《史记·平准书》记载当时“自天子不能具钧驷，而将相或乘牛车，齐民无藏盖。”在这种残破的社会经济状况下，自高祖刘邦开始，实行了黄老的无为之治，采取“与民休息”政策。至文帝时期，更进一步推行“轻摇薄赋”、“约

法省禁” 政策，使生产逐渐得到恢复和发展。

在老子看来，高明的当政者和领导者应懂得自然之道，顺应人的天性，让下属和百姓各尽其能，各守其职，各得其所，相安无事，而切忌用过多的条规制度来进行强制性约束，否则会适得其反。也就是说，最好的政策应该是“清静无为”的政策，不要左一个运动，右一个政策，搞得民众无所适从。要让一个国家、一个社会安定大治，就像对待井水一样，搅动得越凶，残渣败叶就越是泛起，水就越是混浊，最好的办法不是去放什么漂白粉之类的，而是停止施加外力，让它自己慢慢平静下来，这样井水就会自然清静了。“无为而治乃大治”，这是老子“无为”论给后人的有益启示。

## 第 04 章

道冲 ①，而用之有弗盈也 ②。渊呵 ③！似万物之宗 ④。锉其兑 ⑤，解其纷 ⑥，和其光 ⑦，同其尘 ⑧。湛呵 ⑨！似或存 ⑩。吾不知其谁之子，象帝之先 ⑪。

### 【注释】

- ① 冲：通盅（chong），器物虚空，比喻空虚。
- ② 有弗盈：有，通又。盈：满，引申为尽。
- ③ 渊：深远。呵（a）：语助词，表示停顿。
- ④ 宗：祖宗，祖先。
- ⑤ 锉其兑：锉（cuo）：消磨，折去。兑（rui）：通锐，锐利、锋利。锉其锐：消磨掉它的锐气。
- ⑥ 解其纷：消解掉它的纠纷。
- ⑦ 和其光：调和隐蔽它的光芒。
- ⑧ 同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说的道本身的属性。
- ⑨ 湛（zhan）：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。
- ⑩ 似或存：似乎存在。连同上文“湛呵”，形容“道”若无若存。参见第十四章“无状之状，无物之象，是谓惚恍”等句，理解其意。
- ⑪ 象：似。

### 【译文】

大“道”空虚无形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。

### 【引语】

在本章里，老子仍然在论述“道”的内涵。他认为，“道”是虚体的，无形无象，人们视而不见，触而不着，只能依赖于意识去感知它。虽然“道”是虚体的，但它并非一无所有，而是蕴含着物质世界的创造性因素。这种因素极为丰富，极其久远，存在于天帝产生之先。因而，创造宇宙天地万物自然界的是“道”，而不是天帝。这样，老子从物质方面再次解释了“道”的属性。

承接第一章内容“无形”，老子称颂“道”虽然虚不见形，但不是空无所有，从“横”的角度谈，“道”而是无限博大，用之不尽；再从“纵”的角度谈；“道”又是无限深远，无以追溯其来历，它好象是自然万物的祖宗，又好象是天帝（上帝）的祖先。从此说来，不是上帝（天帝）造物，而是“道”生上帝（天帝），继生万物。“道”的作用是宇宙至高无上的主宰。

#### 【评析】

在本章里，老子通过形容和比喻，给“道”具体作以描述。本来老子认为“道”是不可以名状的，实际上“道可道，非常道”就是“道”的一种写状，这里又接着描写“道”的形象。

老子说，道是空虚无形的，但它所能发挥的作用却是无法限量的，是无穷无尽而且永远不会枯竭。它是万事万物的宗主，支配着一切事物，是宇宙天地存在和发展变化必须依赖的力量。在这里，老子自问：“道”是从哪里产生出来的呢？他没有作出正面回答，而是说它存在于天帝现相之前。既然在天帝产生以前，那么天帝也就无疑是由“道”产生出来的。由此，研究者们得出结论，认为老子确实提出了无神论的思想。

也有的学者把老子的“道”与古希腊哲学家赫拉克利特的“逻各斯”相提并论，认为这两个范畴的内涵非常接近。赫拉克利特的“逻各斯”是永恒的存在，万事万物皆依“逻各斯”而产生。但它不是任何神或者任何人所创造的，而是创造世界的种子，是一种“以太”的物体。“逻各斯”无时无处不存在于自然界和人类社会，但人们却不能感觉到它的存在，然而它的存在是确实的。（可参阅《古希腊罗马哲学》第17—26

页)老子的“道”同样具有“罗各斯”的这些属性和职能，二者的形象十分近似。

在前四章里，老子集中提出了“道”是宇宙的本原，而且先于天帝而存在；事物都是互相矛盾而存在的，并且处于变化发展之中等观点。此外，老子还提出了他自己对社会政治和人生处世的某些基本观点。这些学说无不充满智慧的蕴含。

## 【解读】

### 思想的放荡

把“道”喻为一只肚内空虚的容器，是对其神秘性、不可触摸性和无限作用的最直观和最形象的譬喻。哲理的揭示，只有扎根于形象，才会使蕴含的丰富性、概括性、抽象性和外延性得到能动和富于想象力的发挥，老子对道的这种不拘常规的描述方式，给予后来道家人物自由放荡的思想和行为以先导和启迪意义。

最引人深思的例子，是对庄子作品中深邃的哲理发挥和艺术形象想象力的极度夸张的影响。《庄子·德充符》写了好几个奇丑无比的得道之士，如断脚的叔山无趾，生着瘤子的瓮大癭，弯腰驼背又没有嘴唇的支离无脰，等等。可这样的人，偏偏国君看其顺眼，男人们乐于相处，女人们甚至争着相嫁。究其缘由，就因为这些入悟道天然，形显而德美，内在的道德美胜过了外在的形体丑。《庄子》一书中，像这样用放荡的思维和古怪的事例来阐说道理的篇章，可谓比比皆是。他说厉鬼与西施“道通为一”，说中央之帝浑地被人为凿出“七窍”而丢了命，诸如此类，都体现出这种特征。

这种超常规的思维方式，对于后来魏晋时期玄学的自由发挥，也有其直接的承袭关系。玄学在残酷的政治高压下，以真对世俗礼教的束缚，主张人性的解放、服膺于自然为其宗旨。号称竹林七贤的刘伶，佯狂纵酒，放荡形骸。一次，他饮酒大醉，脱衣裸形在屋里。有人因此而嘲笑他，刘伶却回答说：“我把天地当作房屋，房屋当作衣裤，你又为什么走到我的裤子中来呢？”这种看似怪诞的言行，却真实反映了清谈人物对人

与自然关系、以及对道的特性的理解。老子说：“人法天，天法道，道法自然。” 道家思想主张人与自然关系的谐合，追求个人的生活方式、思想、道德和行为准则与道、自然、天地相契合的最高境界。刘伶的这种惊世骇俗的言行，正是对世俗和礼教的唾弃，正是把自己的精神、肉体融合到自然广大深厚怀抱里的一种实践。

“越名教而任自然”，这是魏晋名士的名言。对现实礼教的鄙弃，对自然天性的追求，使得思想放荡、性格不羁的他们，在世俗的眼中总是显得那么奇异怪诞、格格不入。那个临刑前还要弹奏一曲《广陵散》的嵇康，就是一个敢于怀疑和批判的思想放荡者。他竟然对一向被视为“凶逆”的管叔、蔡叔给予新评价，认为其“未为不贤”，只是“不达圣权”而已；不仅如此，他还无法无天的‘非汤武而薄周孔。’ 诸如此类，他都表现出一种独立不羁的人格精神，千载而后，仍让人不能不感叹敬佩。

## 第 05 章

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，其犹橐籥乎 ②？虚而不屈 ③，动而愈出 ④。多闻数穷 ⑤，不若守于中 ⑥。

### 【注释】

① 刍（chu）狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。比喻轻贱无用的东西。在本文中比喻：天地对万物，圣人对百姓都因不经意、不留心而任其自长自消，自生自灭。正如元代吴澄据说：“刍狗，缚草为狗之形，祷雨所用也。既祷则弃之，无复有顾惜之意。天地无心于爱物，而任其自生自成；圣人无心于爱民，而任其自作自息，故以刍狗为喻。”

② 犹橐籥（tuoyue）：犹，比喻词，“如同”、“好象”的意思。橐籥：古代冶炼时为炉火鼓风用的助燃器具——袋囊和送风管，是古代的风箱。

③ 屈（gu）：竭尽，穷尽。

④ 愈：通愈，更加的意思。

⑤ 多闻数穷：闻，见闻，知识。老子认为，见多识广，有了智慧，反而政令烦苛，破坏了天道。数：通“速”，是加快的意思。穷：困穷，穷尽到头，无路可行。

⑥ 守中：中，通冲，指内心的虚静。守中：守住虚静。

### 【译文】

天地是无所谓仁慈的，它没有仁爱，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭万物自生自灭。圣人也是没有仁爱的，也同样像刍狗那样对待百姓，任凭人们自作自息。天地之间，岂不像个风箱一样吗？它空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。政令繁多反而更加使人困惑，更行不通，不如保持虚静。

### 【引语】

本章的内容主要包括两方面的意思，一是老子再次表述了自己无神论的



思想倾向，否定当时思想界存在的把天地人格化的观点。他认为天地是自然的存在，没有理性和感情，它的存在对自然界万事万物不会产生任何作用，因为万物在天地之间依照自身的自然规律变化发展，不受天、神、人的左右。二是老子又谈到“无为”的社会政治思想，是这对前四章内容的进一步发挥。他认为，作为圣人——理想的统治者，应当是遵循自然规律，采取无为之治，任凭老百姓自作自息、繁衍生存，而不会采取干预的态度和措施。

本章也是承上章对“道冲”作进一步论述。此处由“天道”推论“人道”，由“自然”推论“社会”，核心思想是阐述清静无为的好处。

本章用具体比喻说明如何认识自然和正确对待自然，论述天地本属自然，社会要顺乎自然，保持虚静，比喻鲜明生动。

#### 【评析】

这一章从反对“有为”的角度出发，老子仍谈论的是“无为”的道理。天地不仁，表明天地是一个物理的、自然的存在，并不具有人类般的理性和感情；万物在天地之间依照自然法则运行，并不像有神论者所想象的那样，以为天地自然法则对某物有所偏爱，或对某物有所嫌弃，其实这只是人类感情的投射作用。这一见解，表现了老子反对鬼神术数的无神论思想，是值得重视的进步思想。从“无为”推论下去，无神论是符合逻辑的必然结果。他认为天地是无为的，自然界的一切事物，只须依照自然界的发展规律生长变化，不需任何主宰者驾临于自然之上来加以命令和安排。

老子对此问题，通过生活中的两件事加以解说。一是人们祭祀时使用的以草扎制而成的狗，祈祷时用它，用完后随手就把它扔掉了。同样，圣人无所偏爱，取法于天地之纯任自然。即圣明的统治者对老百姓也不应有厚有薄，而要平等相待，让他们根据自己的需要安排作息。二是使用的风箱，只要拉动就可以鼓出风来，而且不会竭尽。天地之间好像一个风箱，空虚而不会枯竭，越鼓动风越多。

老子通过这两个比喻要想说明的问题是：“多言数穷，不如守中”。政令烦苛，只会加速其败亡，不如保持虚静状态。这里所说的中，不是中正之道，而是虚静。儒家讲中正、中庸、不偏不倚，老子讲的这个“中”，还含有“无数”的意思。即用很多强制性的言辞法令来强制人民，很快就会遭到失败，不如按照自然规律办事，虚静无为，万物反能够生化不竭。有为，总不会有好的结果，这是老子在本章最后所提出的警告。

总之，本章的主旨仍是宣传“虚用”，同前两章相连，犹在宣传“无为”，所使用的方法，仍是由天道而人道，由自然而社会。

### 【解读】

#### “天”的新发现

不讲仁慈，不安发议论，听任事物的自生自灭。这就是老子在对自然界的客观唯物性质认识的基础上，所提出的“无为之治”的大体原则。

“天”是中国哲学史上最早出现的一个范畴。

古人惯于把天看作是世界的主宰，并往往赋予天以人格和宗教方面的涵义，先秦诸子们也大多继承了这种传统的天命观。夏王朝的建立，由于有了统一的君主专制政权，反映到宗教上，在多神之上便出现了众神之长，即上帝，又叫做“天”。从此，“天”被赋予了至高无上的神性，而成为天神。这种人格化的主宰者式的天神观念，到了商、周时期得到进一步强化和丰富。春秋时期，传统的天命神学并未完全解体，依然是当时占统治地位的意识形态。孔子关于“天”的理解是有矛盾的，就其思想的主导方面而言，仍是坚持了殷周以来的天神观念，肯定天是有意志的，并且肯定天命，鼓吹“生死有命，富贵在天”；而墨子则提出“天志”、“天意”，宣扬天有意志，认为天能赏善罚恶，并有“兼爱”精神；孟子更以人性的义理推及天道，说“诚者天之道；思诚者人之道。”时至今天，人们还常说“天理难容”这样的话，可见，传统天命观是如何广泛而深远地影响着我们的思想方法。

老子是一个勇敢的批判者，他具备了他同时代和以后诸多哲学家、学者所不具备的睿智和胆识。正是他第一个讲出了天不讲仁慈这样的真理，并用哲学的推理，把自然界的原理转向人世。在老子的眼中，天不带有任何人类道义和道德方面的感情，它有自己的客观运行的方式。天虽然不讲仁慈，但也无所偏向，不特意对万物施暴。而它的滋生万物，给世界以蓬勃的生机，人类得以繁衍生息，社会文明得以昌明。因此，“圣人”也不对百姓讲仁慈，他应仿效自然运行的样子，治理社会。如果治理者发的议论多了，人为的干预多了，各种矛盾也就会激化，更何况个人的意见往往带有片面性或谬误。

老子在关于“天”的问题上，既不同于孔子的“天命”，又区别于墨子的“天志”，认为“道”是宇宙万物的根本。“天”是由“道”产生的，它没有意志，没有好恶，更不是一种超自然的精神力量。这无疑是一种自然之天。老子的功绩，就在于他否定了有人格的天神，重新恢复和提出自然之天。

## 第 06 章

谷神不死 ①，是谓玄牝 ②。玄牝之门 ③，是谓天地之根。绵绵呵 ④！其若存 ⑤！用之不堇 ⑥。

### 【注释】

① 谷神：过去据高亨说：谷神者，道之别名也。谷读为穀，《尔雅·释言》：“穀，生也。”《广雅·释诂》：“穀，养也。”谷神者，生养之神。另据严复在《老子道德经评点》中的说法，“谷神”不是偏正结构，是联合结构。谷，形容“道”虚空博大，象山谷；神，形容“道”变化无穷，很神奇。

② 玄牝 (pìn)：玄，原义是深黑色，在《老子》书中是经常出现的重要概念。有深远、神秘、微妙难测的意思。牝：本义是雌性的兽类动物，这里借喻具有无限造物能力的“道”。玄牝指玄妙的母性。这里指孕育和生养出天地万物的母体。

③ 门：指产门。这里用雌性生殖器的产门的具体义来比喻造化天地生育万物的根源。

④ 绵绵：连绵不绝的样子。

⑤ 若存：若，如此，这样。若存：据宋代苏辙解释，是实际存在却无法看到的意思。

⑥ 堇 (jīn)：通勤。作“尽”讲。

### 【译文】

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，这叫做玄妙的母性。玄妙母体的生育之产门，这就是天地的根本。连绵不绝啊！它就是这样不断的永存，作用是无穷无尽的。

### 【评析】

本章用简洁的文字描写形而上的实存的“道”，即继续阐述第四章“道”在天地之先的思想，用“谷”来象征“道”体的虚状；用“神”来比喻“道”生万物的绵延不绝，认为“道”是在无限的空

间支配万物发展变化的力量，是具有一定物质规律性的统一体。它空虚幽深，因应无穷，永远不会枯竭，永远不会停止运行。这种支配万物发展变化的力量，就是对立统一规律。“谷神不死”，体现出“道”的永恒性，即恒“道”。

“玄牝之门”是产生万事万物的地方，它的作用非常之大。“玄牝之门”、“天地根”，都用来说明“道”为产生天地万物的始源。古代也有人把本章的要旨解释为胎息养生之术，认为“天地之门，以吐纳阴阳生死之所气。每至旦，面向午，展两手于膝之上，徐徐按捺百节，口吐浊气，鼻引清气，所以吐故纳新。是蹙气良久，徐徐吐之，仍以左右手上下前后拓。承气之时，意想太平元气，下入毛际，流于五脏，四肢绵受其润，如山纳云，如地受泽，面色光涣，耳目聪明，饮食有味，气力倍加，诸疾去矣。”（《御览方术部》引《修养杂诀》）这是把老子的思想与传统养生术联系起来的解释。这种思考的角度，也不失为对老子学说的一种发挥。

## 【解读】

### 怪异思维何曾怪

把神秘莫名的“道”喻之为母性动物的生殖器官，是非常贴切地描述了无所不能的，生育着万物的“道”的特性。这种粗拙、简明和带有野蛮时代遗风的表述方法，在老子的书中屡屡出现。这说明了两方面的问题：一、从用词遣名的习惯上看，反映出老子对人类因循知识的厌倦，他担心文明的习惯和知识会日益削弱人类对自然的洞察和对“道”的领悟；二、老子不愿意把“道”界定在某个认识范畴之内。他所关注着的“道”是宇宙、天地间的一种相互联系、相互制约、相互影响、相互作用的整体的统一关系，而不在于某部分的，或某种性质的界定或划分。因此，他的“道”具有不同于众的描述方式和认识角度。

无独有偶，本世纪初的心理学大师弗洛伊德在论及人与文明的关系时，也使用了如此“粗俗”的描述方法。他把人类的住房分析成是母亲的替代物，说：“子宫是第一个住房，人类十有八九还留恋它，因为那里

安全舒畅。” 是的，人类最原始的本性表现为对母体的依恋，这在每个人的内心中都有所体验。然而这种本性又在人类精神需求上，曲折地表现为依赖自然，企求与自然合为一体的强烈愿望。我们今天对自然的怀念，对田园牧歌式生活的向往，也正如孩提之对温柔的母体，急切地希望在自然无穷的奥秘中寻回我们失去太多了的东西。太多的城市的喧嚣，过度的工业污染，人口失调以及紧张复杂的人事关系，人们的精神承受着沉重的压力。我们致力于环境保护：种植森林，净化空气和江河海洋的水质，保护濒临绝灭的野生动植物物种，是在拯救我们赖以生存的自然环境。我们在哲学上、文化思想上研究人与自然的关系，也都是在寻回人类业已失去了的梦。

因此，重新回过头来理解老子给 “道” 赋予的睿智、广博和深沉的哲学涵义，当对今天社会文明持续、协调的发展具有很强的启迪意义。人们大多惯于常规化的思维，忌把不合于此之物斥为 “怪”，这其实是一种思维的惰性表现。要知道，打破常规，才会有认识的深化和观念的革命。读《老子》一书，我们尤其不可忘了这点。

## 第 07 章

天长，地久 ①。天地之所以能长且久者，以其不自生也 ②，故能长生。是以圣人后其身而身先 ③，外其身而身存 ④，非以其无私邪 ⑤？故能成其私。

### 【注释】

- ① 天长地久；长、久：均指时间长久。
- ② 以其不自生也：因为它不为自己生存。以，因为。
- ③ 身：自身，自己。以下三个“身”字同。先：居先，占据了前位。此是高居人上的意思。
- ④ 外其身：外，是方位名词作动词用，使动用法，这里是置之度外的意思。
- ⑤ 邪（ye）：同“耶”，助词，表示疑问的语气。

### 【译文】

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。因此，有道的圣人遇事谦退无争，反而能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身生存。这不正是因为他无私吗？所以能成就他的自身。

### 【引语】

本章也是由道推论人道，反映了老子以退为进的思想主张。老子认为：天地由于“无私”而长存永在，人间“圣人”由于退身忘私而成就其理想。如大禹为人民治水，八年在外三过其门而不入，人民拥戴他为天子。

老子用朴素辩证法的观点，说明利他（“退其身”“外其身”）和利己（“身先”、“身存”）是统一的，利他往往能转化为利己，老子想以此说服人们都来利他，这种谦退无私精神，有它积极的意义。

## 第 08 章

上善若水 ①。水善利万物而不争，处众人之所恶 ②，故几于道 ③。居，善地；心，善渊 ④；与，善仁 ⑤；言，善信；政，善治 ⑥；事，善能；动，善时 ⑦。夫唯不争，故无尤 ⑧。

### 【注释】

- ① 上善若水：上，最的意思。上善即最善。这里老子以水的形象来说明“圣人”是道的体现者，因为圣人的言行有类于水，而水德是近于道的。
- ② 处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。
- ③ 几于道：几，接近。即接近于道。
- ④ 渊：沉静、深沉。
- ⑤ 与，善仁：与，指与别人相交相接。善仁，指有修养之人。
- ⑥ 政，善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。
- ⑦ 动，善时：行为动作善于把握有利的时机。
- ⑧ 尤：怨咎、过失、罪过。

### 【译文】

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于恪守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

### 【引语】

在上一章以天地之道推及人道之后，这一章又以自然界的水来喻人、教人。老子首先用水性来比喻有高尚品德者的人格，认为他们的品格像水那样，一是柔，二是停留在卑下的地方，三是滋润万物而不与争。最完善的人格也应该具有这种心态与行为，不但做有利于众人的事情而不与



争，而且还愿意去众人不愿去的卑下的地方，愿意做别人不愿做的事情。他可以忍辱负重，任劳任怨，能尽其所能地贡献自己的力量去帮助别人，而不会与别人争功争名争利，这就是老子“善利万物而不争”的著名思想。

### 【评析】

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水德是近于道的。而理想中的“圣人”是道的体现者，因为他的言行有类于水。为什么说水德近于道呢？王夫之解释说：“五行之体，水为最微。善居道者，为其微，不为其著；处众之后，而常德众之先。”以不争争，以无私私，这就是水的最显著特性。水滋润万物而无取于万物，而且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。在此后的七个并列排比句中，都具有关水德的写状，同时也是介绍善之人所应具备的品格。老子并列举出七个“善”字，都是受到水的启发。最后的结论是：为人处世的要旨，即为“不争”。也就是说，宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。

《荀子·宥坐》记载了孔子答弟子子贡问水的一段对话：“孔子观于东流之水。子贡问于孔子曰：君子之所以见大水必观焉者，是何？孔子曰：夫水，偏与诸生而无为也，似德。其流也埤下，裾拘必循其理，似义。其洄洑乎不屈尽，似道。若有决行之，其应佚若声响，其赴而仞之谷不惧，似勇。主量必平，似法，盈不求概，似正。淖约微达，似察。以出以入，以就鲜洁，似善化。其万折也必东，似志。是故君子见大水必观焉。”在此处，孔子以水描述了他理想中的具备崇高人格的君子形象，这里涉及到德、义、道、勇、法、正、察、志以及善化等道德范畴。这其中的观点与道家有显而易见的区别，但也有某些相似之处。可以此段引文与《道德经》第八章参照阅读。

## 第 09 章

持而盈之 ①，不如其已 ②；揣而锐之 ③，不可长保 ④。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎 ⑤。功成身退 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，捶击的意思。
- ④ 长保：不能长久保存。
- ⑤ 咎：过失、灾祸。
- ⑥ 功成身退：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，那是自己留下了祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。

### 【评析】

本章论述的重点是“盈”和“功成身退”。贪慕权位利禄的人，往往得寸进尺；恃才傲物的人，总是锋芒毕露，耀人眼目，这些是应该引以为戒的。否则，富贵而骄，便会招来祸患。就普通人而言，建立功名是相当困难的，但功成名就之后如何去对待它，那就更不容易了。老子劝人功成而不居，急流勇退，结果可以保全天年。然而有些人则贪心不足，居功自傲，忘乎所以，结果身败名裂。比如秦国丞相李斯即是如此。李斯在秦国为官，已经做到丞相之职，可谓富贵功史于一身，权大势重不可一世。然而最终却做了阶下囚。临刑时，他对儿子说，“吾欲与若复牵黄犬，出上蔡东门，逐狡兔，岂可得乎？”不仅丞相做不成了，连做一个布衣百姓与儿子外出狩猎的机会也没有了，这是多么典型的一个事

例啊！然而，对普通人而言，如果他没有身败名裂之时，是不大可能领会“功成身退”的真谛的。

作为普通人要做到淡泊名利与地位，才有可能“功成身退”。事物的发展本来就是向着自己的反面在一定条件下转化的，否泰相参、祸福相位，古今中外的历史上常盛不衰能有几人？“功成名就”固然是好事，但其中却也含有引发祸水的因素。老子已经悟出辩证法的道理，正确指出了进退、荣辱、正反等互相转化的关系，否则便会招致灾祸。因而他奉劝人们急须趁早罢手，见好即收。在事情做好之后，不要贪婪权位名利，不要尸位其间，而要收敛意欲，含藏动力。宋代著名文学家欧阳修有这样的诗句：“定册功成身退勇，辞荣辱，归来白首笙歌拥”（《渔家傲》），这正体现了“功成身退”的精神。

## 第 10 章

载营魄抱一 ①，能无离乎？专气致柔 ②，能如婴儿乎 ③？涤除玄鉴 ④，能无疵乎？爱民治国，能无为乎 ⑤？天门开阖 ⑥，能为雌乎 ⑦？明白四达，能无知乎 ⑧？生之畜之 ⑨，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德 ⑩。

### 【注释】

① 载营魄抱一：载，用作助语句，相当于夫；营魄，即魂魄；抱一，即合一。一，指道，抱一意为魂魄合而为一，二者合一即合于道。又解释为身体与精神合一。

② 专气：专，结聚之意。专气即集气。

③ 能如婴儿乎：能像婴儿一样吗？

④ 涤除玄鉴：涤，扫除、清除。玄，奥妙深邃。鉴，镜子。玄鉴即指人心灵深处明澈如镜、深邃灵妙。

⑤ 爱民治国能无为乎：即无为而治。

⑥ 天门开阖：天门，有多种解释。一说指耳目口鼻等人的感官；一说指兴衰治乱之根源；一说是指自然之理；一说是指人的心神出入即意念和感官的配合等。此处依“感官说”。开阖，即动静、变化和运动。

⑦ 能为雌：雌，即宁静的意思。

⑧ 知：通智，指心智、心机。

⑨ 畜：养育、繁殖。

⑩ 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，能像婴儿的无欲状态吗？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，能宁静吧？明白四达，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”。

## 第 11 章

三十辐 ① 共一毂 ②，当其无，有车之用 ③。埴埴以为器 ④，当其无，有器之用。凿户牖以为室 ⑤，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用 ⑥。

### 【注释】

① 辐：车轮中连接轴心和轮圈的木条，古时代的车轮由三十根辐条所构成。此数取法于每月三十日的历次。

② 毂：音 gu，是车轮中心的木制圆圈，中有圆孔，即插轴的地方。

③ 当其无，有车之用：有了车毂中空的地方，才有车的作用。“无”指毂的中间空的地方。

④ 埴埴：埴，和；埴，土。即和陶土做成供人饮食使用的器皿。

⑤ 户牖：门窗。

⑥ 有之以为利，无之以为用：“有”给人便利，“无”也发挥了作用。

### 【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。

## 第 12 章

五色 ① 令人目盲 ②；五音 ③ 令人耳聋 ④；五味 ⑤ 令人口爽 ⑥；驰骋 ⑦ 畋猎 ⑧，令人心发狂 ⑨；难得之货，令人行妨 ⑩；是以圣人为腹不为目 ⑪，故去彼取此 ⑫。

### 【注释】

- ① 五色：指青、黄、赤、白、黑。此指色彩多样。
- ② 目盲：比喻眼花缭乱。
- ③ 五音：指宫、商、角、徵、羽。这里指多种多样的音乐声。
- ④ 耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。
- ⑤ 五味：指酸、苦、甘、辛、咸，这里指多种多样的美味。
- ⑥ 口爽：意思是味觉失灵，生了口病。古代以“爽”为口病的专用名词。
- ⑦ 驰骋：纵横奔走，比喻纵情放荡。
- ⑧ 畋猎：打猎获取动物。畋，音 tian，打猎的意思。
- ⑨ 心发狂：心旌放荡而不可制止。
- ⑩ 行妨：伤害操行。妨，妨害、伤害。
- ⑪ 为腹不为目：只求温饱安宁，而不为纵情声色之娱。“腹”在这里代表一种简朴宁静的生活方式；“目”代表一种巧伪多欲的生活方式。
- ⑫ 去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。“彼”指“为目”的生活；“此”指“为腹”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。

## 第 13 章

宠辱若惊 ①，贵大患若身 ②。何谓宠辱若惊？宠为下 ③，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患 ④？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下 ⑤。

### 【注释】

① 宠辱：荣宠和侮辱。

② 贵大患若身：贵，珍贵、重视。重视大患就像珍贵自己的身体一样。

③ 宠为下：受到宠爱是光荣的、下等的。

④ 及吾无身，吾有何患：意为如果我没有身体，有什么大患可言呢？

⑤ 此句意为以贵身的态度去为天下，才可以把天下托付给他；以爱身的态度去为天下，才可以把天下托付给他。

### 【译文】

受到宠爱和受到侮辱都好像受到惊恐，把荣辱这样的大患看得与自身生命一样珍贵。什么叫做得宠和受辱都感到惊慌失措？得宠是卑下的，得到宠爱感到格外惊喜，失去宠爱则令人惊慌不安。这就叫做得宠和受辱都感到惊恐。什么叫做重视大患像重视自身生命一样？我之所以有大患，是因为我有身体；如果我没有身体，我还会有什么祸患呢？所以，珍贵自己的身体是为了治理天下，天下就可以托付他；爱惜自己的身体是为了治理天下，天下就可以依靠他了。

### 【评析】

本章所讲关于“贵身”和人的尊严问题，大意是说“圣人”不以宠辱荣患等身外之事易其身，这是接着上一章“是以圣人为腹不为目”的而言的。凡能够真正做到“为腹不为目”，不为外界荣辱乱心分神者，才有能力担负治理天下的重责。对于本章主旨，王夫之作过如下精辟的发挥。他说：“众人纳天下于身，至人外其身于天下。夫不见纳天下者，有必至之忧患乎？宠至若惊，辱来若惊，则是纳天下者，纳惊以自滑也。”

大患在天下，纳而贵之与身等。夫身且为患，而贵患以为重累之身，是纳患以自桎也。惟无身者，以耳任耳，不为天下听；以目任目，不为天下视；吾之耳目静，而天下之视听不荧，惊患去已，而消于天下，是以百姓履籍而不匹倾。”（王夫之：《老子衍》）

一般人对于身体的宠辱荣患十分看重，甚至于许多人重视身外的宠辱远远超过自身的生命。人生在世，难免要与功名利禄、荣辱得失打交道。许多人是将荣宠和功利名禄为人生最高理想，目的就是为享荣华富贵、福祐子孙。总之，人活着就是为了寿、名、位、货等身边之物。对于功名利禄，可说是人人需要。但是，把它摆在什么位置上，人与人的态度就不同了。如果你把它摆在比生命还要宝贵的位置之上，那就大错特错了。老子从“贵身”的角度出发，认为生命远过贵于名利荣宠，要清静寡欲，一切声色货利之事，皆无所动于中，然后可以受天下之重寄，而为万民所托命。这种态度基本上是正确的。



## 第 14 章

视而不见，名曰夷 ①；听之不闻，名曰希 ②；搏之不得，名曰微 ③。此三者不可致诘 ④，故混而为一 ⑤。其上不徼 ⑥，其下不昧 ⑦，绳绳兮 ⑧ 不可名，复归于无物 ⑨。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍 ⑩。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有 ⑪。能知古始，是谓道纪 ⑫。

### 【注释】

- ① 夷：无色。
- ② 希：无声。
- ③ 微：无形。以上夷、希、微三个名词都是用来形容人的感官无法把握住“道”。这三个名词都是幽而不显的意思。
- ④ 致诘：诘，音 ji(阳平)，意为追问、究问、反问。致诘意为思议。
- ⑤ 一：本章的一指“道”。
- ⑥ 徼：音 jiao(上声)。清白、清晰、光明之意。
- ⑦ 昧：阴暗。
- ⑧ 绳绳：不清楚、纷芸不绝。
- ⑨ 无物：无形状之物，即“道”。
- ⑩ 惚恍：若有若无，闪烁不定。
- ⑪ 有：指具体事物。
- ⑫ 古始：宇宙的原始，或“道”的初始。
- ⑬ 道纪：“道”的纲纪，即“道”的规律。

### 【译文】

看它看不见，把它叫做“夷”；听它听不到，把它叫做“希”；摸它摸不到，把它叫做“微”。这三者的形状无从追究，它们原本就浑然而为一。它的上面既不显得光明亮堂；它的下面也不显得阴暗晦涩，无头无绪、延绵不绝却又不可称名，一切运动都又回复到无形无象的状态。这就是没有形状的形状，不见物体的形象，这就是“惚恍”。迎着它，看不见它的前头，跟着它，也看不见它的后头。把握着早已存在的

“道”，来驾驭现实存在的具体事物。能认识、了解宇宙的初始，这就叫做认识 “道” 的规律。

## 第 15 章

古之善为道者 ①，微妙玄通，深不可识。夫不唯不可识，故强为之容 ②；豫兮 ③ 若冬涉川 ④；犹兮 ⑤ 若畏四邻 ⑥；俨兮 ⑦ 其若客 ⑧；涣兮其若凌释 ⑨；敦兮其若朴 ⑩；旷兮其若谷 ⑪；混兮其若浊 ⑫；孰能浊 ⑬ 以静之徐清？孰能安 ⑭ 以静之徐生？保此道者，不欲盈 ⑮。夫唯不盈，故能蔽而新成 ⑯。

### 【注释】

- ① 善为道者：指得“道”之人。
- ② 容：形容、描述。
- ③ 豫：原是野兽的名称，性好疑虑。豫兮，引申为迟疑慎重的意思。
- ④ 涉川：战战兢兢、如临深渊。
- ⑤ 犹：原是野兽的名称，性警觉，此处用来形容警觉、戒备的样子。
- ⑥ 若畏四邻：形容不敢妄动。
- ⑦ 俨兮：形容端谨、庄严、恭敬的样子。
- ⑧ 客：一本作“容”，当为客之误。
- ⑨ 涣兮其若凌释：形容流动的样子。
- ⑩ 敦兮其若朴：形容敦厚老实的样子。
- ⑪ 旷兮其若谷：形容心胸开阔、旷达。
- ⑫ 混兮其若浊：形容浑厚纯朴的样子。混，与浑通用。
- ⑬ 浊：动态。
- ⑭ 安：静态。
- ⑮ 不欲盈：不求自满。盈，满。
- ⑯ 蔽而新成：去故更新的意思。一本作蔽不新成。

### 【译文】

古时候善于行道的人，微妙通达，深刻玄远，不是一般人可以理解的。正因为不能认识他，所以只能勉强地形容他说：他小心谨慎啊，好像冬天踩着水过河；他警觉戒备啊，好像防备着邻国的进攻；他恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；他行动洒脱啊，好像冰块缓缓消融；他纯朴厚道啊，

好像没有经过加工的原料；他旷远豁达啊，好像深幽的山谷；他浑厚宽容，好像不清的浊水。谁能使浑浊安静下来，慢慢澄清？谁能使安静变动起来，慢慢显出生机？保持这个“道”的人不会自满。正因为他从不自满，所以能够去故更新。

## 第 16 章

致虚极，守静笃 ①；万物并作 ②，吾以观复 ③。夫物芸芸 ④，各复归其根。归根 ⑤ 曰静，静曰 ⑥ 复命 ⑦。复命曰常 ⑧，知常曰明 ⑨。不知常，妄作凶。知常容 ⑩，容乃公，公乃全 ⑪，全乃天 ⑫，天乃道，道乃久，没身不死。

### 【注释】

① 致虚极，守静笃：虚和静都是形容人的心境是空明宁静状态，但由于外界的干扰、诱惑，人的私欲开始活动。因此心灵蔽塞不安，所以必须注意“致虚”和“守静”，以期恢复心灵的清明。极、笃，意为极度、顶点。

② 作：生长、发展、活动。

③ 复：循环往复。

④ 芸芸：茂盛、纷杂、繁多。

⑤ 归根：根指道，归根即复归于道。

⑥ 静曰：一本作“是谓”。

⑦ 复命：复归本性，重新孕育新的生命。

⑧ 常：指万物运动变化的永恒规律，即守常不变的规则。

⑨ 明：明白、了解。

⑩ 容：宽容、包容。

⑪ 全：周到、周遍。

⑫ 天：指自然的天，或为自然界的代称。

### 【译文】

尽力使心灵的虚寂达到极点，使生活清静坚守不变。万物都一齐蓬勃生长，我从而考察其往复的道理。那万物纷纷芸芸，各自返回它的本根。返回到它的本根就叫做清静，清静就叫做复归于生命。复归于生命就叫做自然，认识了自然规律就叫做聪明，不认识自然规律的轻妄举止，往往会出乱子和灾凶。认识自然规律的人是无所不包的，无所不包就会坦然公正，公正就能周全，周全才能符合自然的“道”，符合自然的道才能

长久，终身不会遭到危险。

## 第 17 章

太上 ①，不知有之 ②；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮 ③，其贵言 ④。功成事遂，百姓皆谓“我自然” ⑤。

### 【注释】

- ①、太上：至上、最好，指最好的统治者。
- ②、不知有之：人民不知有统治者的存在。
- ③、悠兮：悠闲自在的样子。
- ④、贵言：指不轻易发号施令。
- ⑤、自然：自己本来就如此。

### 【译文】

最好的统治者，人民并不知道他的存在；其次的统治者，人民亲近他并且称赞他；再次的统治者，人民畏惧他；更次的统治者，人民轻蔑他。统治者的诚信不足，人民才不相信他，最好的统治者是多么悠闲。他很少发号施令，事情办成功了，老百姓说“我们本来就是这样的。”

### 【评析】

老子在全书中第一次描画了他的理想国政治蓝图。第一句四个层次的划分，不是从古到今的时代或时间顺序，而是指为治理好坏的统治状况。在老子的观念上，理想的“圣人”是要“处无为之可，行不言之教”，要一如处“太上”之世，体“玄德”之君，能够“生之畜之”。在《帝王世纪》中，记载了帝尧之世，“天下太和，百姓无事，有五老人击壤于道，观者叹曰：大哉尧之德也！老人曰：‘日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食。帝力于我何有哉？’”这种生动的画面，可以说是对老子的“百姓皆曰我自然”的最好图解。

在本章中，老子把这种理想的政治情境，与儒家主张实行的“德治”、法家主张实行的“法治”相对比，将其等而下之。实行“德治”，老百姓觉得统治者可以亲信，而且称赞他，这当不错，但还是次于“无为

而治”者。实行“法治”的统治者，用严刑峻法来镇压人民，实行残暴扰民政策，这就是统治者诚信不足的表现，人民只是逃避他，畏惧他。老子强烈反对这种“法治”政策，而对于“德治”，老子认为这已经是多事的征兆了。最美好的政治，莫过于统治者“贵言”，从不轻易发号施令，人民和政治相安无事，以至于人民根本不知道统治者是谁。当然，这种美治在当时并不存在，只是老子的“乌托邦”式幻想。



## 第 18 章

大道废 ①，有仁义；智慧出 ②，有大伪；六亲不和 ③，有孝慈 ④；国家昏乱，有忠臣。

### 【注释】

- ① 大道：指社会政治制度和秩序。
- ② 智慧：聪明、智巧。
- ③ 六亲：父子、兄弟、夫妇。
- ④ 孝慈：一本作孝子。

### 【译文】

大道被废弃了，才有提倡仁义的需要；聪明智巧的现象出现了，伪诈才盛行一时；家庭出现了纠纷，才能显示出孝与慈；国家陷于混乱，才能见出忠臣。

## 第 19 章

绝圣弃智 ①，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者 ② 以为文 ③ 不足，故令有所属 ④；见素抱朴 ⑤，少私寡欲；绝学无忧 ⑥。

### 【注释】

- ① 绝圣弃智：抛弃聪明智巧。此处“圣”不作“圣人”，即最高的修养境界解，而是自作聪明之意。
- ② 此三者：指圣智、仁义、巧利。
- ③ 文：条文、法则。
- ④ 属：归属、适从。
- ⑤ 见素抱朴：意思是保持原有的自然本色。“素”是没有染色的丝；“朴”是没有雕琢的木；素、朴是同义词。
- ⑥ 绝学无忧：指弃绝仁义圣智之学。

### 【译文】

抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；抛弃巧诈和货利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰，作为治理社会病态的法则是不够的，所以要使人们的思想认识有所归属，保持纯洁朴实的本性，减少私欲杂念，抛弃圣智礼法的浮文，才能免于忧患。

### 【评析】

前苏联学者杨兴顺认为，“作为人民利益的真诚捍卫者，老子反对中国古代统治阶级的一切文化。他认为这种文化是奴役人民的精神武器，‘下德’的圣人借此建立各种虚伪的道德概念，而只有‘朝甚除’的人们才能享用这种文化的物质财富。不宁唯是，这一切产生虚伪的文化还腐蚀了淳朴的人民，激发了他们对‘奇物’的欲望。这种文化乃是‘乱之首’。从这些表白中，可以明显地看出，老子斥责统治阶级的文化，在他看来，这种文化和具有规律性的社会现象是矛盾的，即和‘天

之道’ 是矛盾的。必须抛弃这种文化。它对人民毫无益处。由此可风，老子反对统治阶级的文化，否认它对人民的意义，并提出一种乌托邦思想——使人民同这种文化隔绝。”（《中国古代哲学家老子及其学说》）老子的政治主张虽不可取，但他提出的“见素抱朴，少私寡欲”，恢复人的自然本性的观点，并非是没有意义的。

此外，对于“绝学无忧”一句，在学术界有三种不同的理解。一种认为，“绝学无忧”指弃绝学习就没有忧虑了。这种解释认为老子要毁灭一切文化，当然也就不要学习了。这种意义认为，老子是愚民政策的创始人，是倡导愚民思想和政策的鼓吹者。另一种意见认为，“绝学”，指抛弃那此讲圣智、仁义、巧利的学问，将其置于身外，免去权欲的诱惑，作到无忧无患。还有一种意见认为，老子所说的“绝”，其实就是绝招的“绝”，是指至深、独到的学问，老子认为只有取得不同于世俗的独到学问，才能获得对私欲无所冲动的自由。这种意见认为老子正是这样的具有绝学独到的人，表明了他的学习态度。

## 第 20 章

唯之与阿 ①，相去几何？美之与恶 ②，相去若何？人之所畏 ③，不可不畏。荒兮 ④，其未央哉 ⑤！众人熙熙 ⑥，如享太牢 ⑦，如春登台 ⑧。我 ⑨ 独泊兮 ⑩，其未兆 ⑪；沌沌兮 ⑫，如婴儿之未孩 ⑬；傫傫兮 ⑭，若无所归。众人皆有余 ⑮，而我独若遗 ⑯。我愚人之心也哉 ⑰！俗人昭昭 ⑱，我独昏昏 ⑲。俗人察察 ⑳，我独闷闷 ㉑。澹兮 ㉒，其若海；飂兮 ㉓，若无止。众人皆有以 ㉔，而我独顽且鄙 ㉕。我独异于人，而贵食母 ㉖。

### 【注释】

①、唯之与阿：唯，恭敬地答应，这是晚辈回答长辈的声音；阿，怠慢地答应，这是长辈回答晚辈的声音。唯的声音低，阿的声音高，这是区别尊贵与卑贱的用语。

②、美之与恶：美，一本作善，恶作丑解。即美丑、善恶。

③、畏：惧怕、畏惧。

④、荒兮：广漠、遥远的样子。

⑤、未央：未尽、未完。

⑥、熙熙：熙，和乐，用以形容纵情奔欲、兴高采烈的情状。

⑦、享太牢：太牢是古代人把准备宴席用的牛、羊、猪事先放在牢里养着。此句为参加丰盛的宴席。

⑧、如春登台：好似在春天里登台眺望。

⑨、我：可以将此“我”理解为老子自称，也可理解为所谓“体道之士”。

矗早 䄀 础 (8) 窳病？

⑪、未兆：没有征兆、没有预感和迹象，形容无动于衷、不炫耀自己。

⑫、沌沌兮：混沌，不清楚。

⑬、孩：同“咳”，形容婴儿的笑声。

⑭、傫傫兮：疲倦闲散的样子。

⑮、有余：有丰盛的财货。

⑯、遗：不足的意思。

(17)、愚人：纯朴、直率的状态。

(18)、昭昭：智巧光耀的样子。

(19)、昏昏：愚钝暗昧的样子。

(20)、察察：严厉苛刻的样子。

[21]、闷闷：纯朴诚实的样子。

[22]、澹兮：辽远广阔的样子。

[23]、颺兮：急风。

[24]、有以：有用、有为，有本领。

[25]、顽且鄙：形容愚陋、笨拙。

[26]、贵食母：母用以比喻“道”，道是生育天地万物之母。此名意为以守道为贵。

### 【译文】

应诺和呵斥，相距有多远？美好和丑恶，又相差多少？人们所畏惧的，不能不畏惧。这风气从远古以来就是如此，好像没有尽头的样子。众人都熙熙攘攘、兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，如同婴儿还不会发出嘻笑声。疲倦闲散啊，好像浪子还没有归宿。众人都有所剩余，而我却像什么也不足。我真是只有一颗愚人的心啊！众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人都那么严厉苛刻，唯独我这样淳厚宽宏。恍惚啊，像大海汹涌；恍惚啊，像飘泊无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯独与人不同的，关键在于得到了“道”。

## 第 21 章

孔 ① 德 ② 之容 ③，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚 ④。惚兮恍兮，其中有象 ⑤；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮 ⑥，其中有精 ⑦，其精甚真 ⑧，其中有信 ⑨，自今及古 ⑩，其名不去，以阅众甫 ⑪。吾何以知众甫之状哉？以此 ⑫。

### 【注释】

- ①、孔：甚，大。
- ②、德：“道”的显现和作用为“德”。
- ③、容：运作、形态。
- ④、恍惚：仿佛、不清楚。
- ⑤、象：形象、具象。
- ⑥、窈兮冥兮：窈，深远，微不可见。冥，暗昧，深不可测。
- ⑦、精：最微小的原质，极细微的物质性的实体。微小中之最微小。
- ⑧、甚真：是很真实的。
- ⑨、信：信实、信验，真实可信。
- ⑩、自今及古：一本作“自古及今”。
- ⑪、众甫：甫与父通，引伸为始。
- ⑫、以此：此指道。

### 【译文】

大德的形态，是由道所决定的。“道”这个东西，没有清楚的固定实体。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有形象。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质；这精质是最真实的，这精质是可以信验的。从当今上溯到古代，它的名字永远不能废除，依据它，才能观察万物的初始。我怎么才能知道万事万物开始的情况呢？是从“道”认识的。

### 【评析】

学术界一派观点认为老子的“道”不是物质实体，而是绝对精神之类的

东西，这种观点有待商榷。我们的观点是倾向于“道”具有物质性的这种意见。因为老子说了“道之为物”，又说“道”中有物、有象、有精，这显然不属于观念性，而是属于物质性的东西。在以后的章节里，还将遇到此类问题。

此外，关于道与德的关系问题，老子的意见是：“道”是无形的，它必须作用于物，透过物的媒介，而得以显现它的功能。这里，“道”之所显现于物的功能，老子把它称为“德”，“道”产生了万事万物，而且内在于万事万物，在一切事物中表现它的属性，也就是表现了它的“德”，在人生现实问题上，“道”体现为“德”。

## 第 22 章

曲则全，枉①则直，洼则盈，敝②则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一③为天下式④。不自见⑤，故明⑥；不自是，故彰，不自伐⑦，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

### 【注释】

- ① 枉：屈、弯曲。
- ② 敝：凋敝。
- ③ 抱一：抱，守。一，即道。此意为守道。
- ④ 式：法式，范式。
- ⑤ 见：音 xian，同现。
- ⑥ 明：彰明。
- ⑦ 伐：夸。

### 【译文】

委曲便会保全，屈枉便会直伸；低洼便会充盈，陈旧便会更新；少取便会获得，贪多便会迷惑。所以有道的人坚守这一原则作为天下事理的范式，不自我表扬，反能显明；不自以为是，反能是非彰明；不自己夸耀，反能得有功劳；不自我矜持，所以才能长久。正因为不与人争，所以遍天下没有人能与他争。古时所谓“委曲便会保全”的话，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到。

### 【评析】

普通人所看到的只是事物的表象，看不到事物实质。老子从自己丰富的生活经验中总结出带有智慧的思想，给人们以深深的启迪。生活在现实社会的人们，不可能做任何事情都一帆风顺，极有可能遇到各种困难，在这种情况下，老子告诉人们，可以先采取退让的办法，等待，静观以待变，然后再采取行动，从而达到自己的目标。

在《庄子·天下》篇中，庄子说老子之道是“人皆求福，己独曲全。曰，



‘苟免于咎’。”这里说的“曲全”，便是“苟免于咎”。老子认为，事物常在对立的关系中产生，人们对事物的两端都应当观察，从正面去透视负面的状况，对于负面的把握，更能显现出正面的内涵。事实上，正面与负面，并非截然不同的东西，而是经常储存的关系。普通人只知道贪图眼前的利益，急功近利，这未必是好事。老子告诫人们，要开阔视野，要虚怀若谷，坚定地朝着自己的目标前进。但是如果不考虑客观情况，一味蛮干，其结果只能适得其反。

在“曲”里存在着“全”的道理，在“枉”里存在着“直”的道理，在“洼”里存在着“盈”的道理，在“敝”里存在着“新”的道理，因而把握了其中的奥秘，就可以做到“不争”。事实当然并非完全如此，有些事不争也可以取得成功，有些事不争就不能取得成功。

## 第 23 章

希言自然 ①。故飘风 ② 不终朝，骤雨 ③ 不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者同于道 ④；德者同于德；失者同于失 ⑤。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉！

### 【注释】

- ① 希言：字面意思是少说话。此处指统治者少施加政令、不扰民的意思。
- ② 飘风：大风、强风。
- ③ 骤雨：大雨、暴雨。
- ④ 从事于道者：按道办事的人。此处指统治者按道施政。
- ⑤ 失：指失道或失德。

### 【译文】

不言政令不扰民是合乎于自然的。狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它这样的呢？天地。天地的狂暴尚且不能长久，更何况是人呢？所以，从事于道的就同于道，从事于德的就同于德，从事于失的人就同于失。同于道的人，道也乐于得到他；同于德的人，德也乐于得到他；同于失的人，失也乐于得到他。统治者的诚信不足，就会有人不信任。

## 第 24 章

企 ① 者不立，跨 ② 者不行；自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长。其在道也，曰余食赘形 ③。物或恶之，故有道者不处。

### 【注释】

- ① 企：一本作“支”，意为举起脚跟，脚尖着地。
- ② 跨：跃、越过，阔步而行。
- ③ 赘形：多余的形体，因饱食而使身上长出多余的肉。

### 【译文】

踮起脚跟想要站得高，反而站立不住；迈起大步想要前进得快，反而不能远行。自逞已见的反而得不到彰明；自以为是的反而得不到显昭；自我夸耀的建立不起功勋；自高自大的不能做众人之长。从道的角度看，以上这些急躁炫耀的行为，只能说是剩饭赘瘤。因为它们是令人厌恶的东西，所以有道的人决不这样做。

## 第 25 章

有物混成 ①，先天地生。寂兮寥兮 ②，独立而不改 ③，周行而不殆 ④，可以为天地母 ⑤。吾不知其名，强字之曰：道 ⑥，强为之名曰：大 ⑦。大曰逝 ⑧，逝曰远，远曰反 ⑨。故道大，天大，地大，人亦大 ⑩。域中 ⑪ 有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然 ⑫。

### 【注释】

- ① 物：指 “道”。混成：混然而成，指浑朴的状态。
- ② 寂兮寥兮：没有声音，没有形体。
- ③ 独立而不改：形容 “道” 的独立性和永恒性，它不靠任何外力而具有绝对性。
- ④ 周行：循环运行。不殆：不息之意。
- ⑤ 天地母：一本作 “天下母”。母，指 “道”，天地万物由 “道” 而产生，故称 “母”。
- ⑥ 强字之曰道：勉强命名它叫 “道”。
- ⑦ 大：形容 “道” 是无边无际的、力量无穷的。
- ⑧ 逝：指 “道” 的运行周流不息，永不停止的状态。
- ⑨ 反：另一本作 “返”。意为返回到原点，返回到原状。
- ⑩ 人亦大：一本作 “王亦大”，意为人乃万物之灵，与天地并立而为三才，即天大、地大、人亦大。
- ⑪ 域中：即空间之中，宇宙之间。
- ⑫ 道法自然：“道” 纯任自然，本来如此。

### 【译文】

有一个东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。听不到它的声音也看不见它的形体，寂静而空虚，不依靠任何外力而独立长存永不停息，循环运行而永不衰竭，可以作为万物的根本。我不知道它的名字，所以勉强把它叫做 “道”，再勉强给它起个名字叫做 “大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而又返回本原。所以说道

大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

## 第 26 章

重为轻根，静为躁君 ①。是以君子 ② 终日行不离辎重 ③，虽有荣观 ④，燕处 ⑤ 超然。奈何万乘之主 ⑥，而以身轻天下 ⑦？轻则失根 ⑧，躁则失君。

### 【注释】

- ① 躁：动。君：主宰。
- ② 君子：一本作“圣人”。指理想之主。
- ③ 辎重：军中载运器械、粮食的车辆。
- ④ 荣观：贵族游玩的地方。指华丽的生活。
- ⑤ 燕处：安居之地；安然处之。
- ⑥ 万乘之主：乘指车子的数量。“万乘”指拥有兵车万辆的大国。
- ⑦ 以身轻天下：治天下而轻视自己的生命。
- ⑧ 轻则失根：轻浮纵欲，则失治身之根。

### 【译文】

厚重是轻率的根本，静定是躁动的主宰。因此君子终日行走，不离开载装行李的车辆，虽然有美食胜景吸引着他，却能安然处之。为什么大国的君主，还要轻率躁动以治天下呢？轻率就会失去根本；急躁就会丧失主导。

## 第 27 章

善行，无辙迹 ①；善言 ②，无瑕疵 ③；善数 ④，不用筹策 ⑤；善闭，无关键而不可开 ⑥；善结，无绳约而不可解 ⑦。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明 ⑧。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资 ⑨。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙 ⑩。

### 【注释】

- ①、辙迹：轨迹，行车时车轮留下的痕迹。
- ②、善言：指善于采用不言之教。
- ③、瑕疵：过失、缺点、疵病。
- ④、数：计算。
- ⑤、筹策：古时人们用作计算的器具。
- ⑥、关键：栓梢。古代家户里的门有关，即栓；有键，即梢，是木制的。
- ⑦、绳约：绳索。约，指用绳捆物。
- ⑧、袭明：内藏智慧聪明。袭，覆盖之意。
- ⑨、资：取资、借鉴的意思
- ⑩、要妙：精要玄妙，深远奥秘。

### 【译文】

善于行走的，不会留下辙迹；善于言谈的，不会发生病疵；善于计数的，用不着竹码子；善于关闭的，不用栓梢而使人不能打开；善于捆缚的，不用绳索而使人不能解开。因此，圣人经常挽救人，所以没有被遗弃的人；经常善于物尽其用，所以没有被废弃的物品。这就叫做内藏着的聪明智慧。所以善人可以做为恶人们的老师，不善人可以作为善人的借鉴。不尊重自己的老师，不爱惜他的借鉴作用，虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂。这就是精深微妙的道理。

## 第 28 章

知其雄 ①，守其雌 ②，为天下溪 ③。为天下溪，常德不离，复归于婴儿 ④。知其白，守其黑，为天下式 ⑤，为天下式，常德不忒 ⑥，复归于无极 ⑦。知其荣 ⑧，守其辱 ⑨，为天下谷 ⑩。为天下谷，常德乃足，复归于朴 ⑪。朴散则为器 ⑫，圣人用之，则为官长 ⑬，故大制不割 ⑭。

### 【注释】

- ① 雄：比喻刚劲、躁进、强大。
- ② 雌：比喻柔静、软弱、谦下。
- ③ 溪：沟溪。
- ④ 婴儿：象征纯真、稚气。
- ⑤ 式：楷模、范式。
- ⑥ 忒：过失、差错。
- ⑦ 无极：意为最终的真理。
- ⑧ 荣：荣誉，宠幸。
- ⑨ 辱：侮辱、羞辱。
- ⑩ 谷：深谷、峡谷，喻胸怀广阔。
- ⑪ 朴：朴素。指纯朴的原始状态。
- ⑫ 器：器物。指万事万物。
- ⑬ 官长：百官的首长，领导者、管理者。
- ⑭ 大制不割：制，制作器物，引申为政治；割，割裂。此句意为：完整的政治是不割裂的。

### 【译文】

深知什么是雄强，却安守雌柔的地位，甘愿做天下的溪涧。甘愿作天下的溪涧，永恒的德性就不会离失，回复到婴儿般单纯的状态。深知什么是明亮，却安于暗昧的地位，甘愿做天下的模式。甘愿做天下的模式，永恒的德行不相差失，恢复到不可穷极的真理。深知什么是荣耀，却安守卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，永恒的德性才



得以充足，回复到自然本初的素朴纯真状态。朴素本初的东西经制作而成器物，有道的人沿用真朴，则为百官之长，所以完善的政治是不可分割的。

## 第 29 章

将欲取 ① 天下而为 ② 之，吾见其不得已 ③。天下神器 ④，不可为也，不可执也 ⑤。为者败之，执者失之。是以圣人无为 ⑥，故无败，故无失。夫 ⑦ 物 ⑧ 或行或随 ⑨；或觑或吹 ⑩；或强或赢 ⑪；或载或隳 ⑫。是以圣人去甚、去奢、去泰 ⑬。

### 【注释】

- ① 取：为、治理。
- ② 为：指有为，靠强力去做。
- ③ 不得已：达不到、得不到。
- ④ 天下神器：天下，指天下人。神器，神圣的物。
- ⑤ 执：掌握、执掌。
- ⑥ 无为：顺应自然而不强制。
- ⑦ 夫：一本作“故”。
- ⑧ 物：指人，也指一切事物。
- ⑨ 随：跟随、顺从。
- ⑩ 觑：轻声和缓地吐气。吹：急吐气。
- ⑪ 赢：赢弱、虚弱。
- ⑫ 或载或隳：载，安稳。隳，危险。
- ⑬ 泰：极、太。

### 【译文】

想要治理天下，却又要用强制的办法，我看他不能够达到目的。天下的人民是神圣的，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，就一定会失败；强力把持天下，就一定会失去天下。因此，圣人不妄为，所以不会失败；不把持，所以不会被抛弃。世人秉性不一，有前行有后随，有轻嘘有急吹，有的刚强，有的赢弱；有的安居，有的危殆。因此，圣人要除去那种极端、奢侈的、过度的措施法度。

## 第 30 章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还 ①。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年 ②。善有果 ③ 而已，不敢 ④ 以取强 ⑤。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮 ⑥ 则老，是谓不道 ⑦，不道早已 ⑧。

### 【注释】

- ① 其事好还：用兵这件事一定能得到还报。还：还报、报应。
- ② 凶年：荒年、灾年。
- ③ 善有果：果，成功之意。指达到获胜的目的。
- ④ 不敢：帛书本为“毋以取强”。
- ⑤ 取强：逞强、好胜。
- ⑥ 物壮：强壮、强硬。
- ⑦ 不道：不合乎于“道”。
- ⑧ 早已：早死、很快完结。

### 【译文】

依照“道”的原则辅佐君主的人，不以兵力逞强于天下。穷兵黷武这种事必然会得到报应。军队所到的地方，荆棘横生，大战之后，一定会出现荒年。善于用兵的人，只要达到用兵的目的也就可以了，并不以兵力强大而逞强好斗。达到了却不自我矜持，达到了也不去夸耀骄傲，达到了也不要自以为是，达到了却出于不得已，达到了却不逞强。事物过去强大就会走向衰朽，这就说明它不符合于“道”，不符合于“道”的，就会很快死亡。

### 【评析】

在《道德经》的这一章和下一章里老子都讲到用兵问题。但必须重申，《道德经》主要是一部哲学著作而不是兵书，他论兵是从哲学的角度，而不是军事学的角度。讲到许多哲学问题时，也涉及到军事，因为哲学与军事虽非属于同一学科，但有许多内在相通之处。他着重讲战乱给人们带

来的严重后果，这是从反对战争这一角度出发的。因为战争是人类最残酷最愚昧的行为。本章中所讲“师之所处，荆棘生焉”、“大军之后，必有凶年”，就是讲战争给人们带来的灾难。

唐代王真《道德真经论兵要义述》说，“五千之言”，八十一章，“未尝有一章不属意于兵也”。明末王夫之也认为《道德经》可为“言兵者师之”。近人章太炎说，《道德经》一书概括了古代兵书的要旨。他指出，“老聃为柱下史，多识故事，约《金版》、《六韬》之旨，著五千言，以为后世阴谋者法。”（《馗书·儒道》）当代学者张松如认为，八十一章中直接谈兵的，本章、下章及六十九章，共三章而已。讲哲理偶以兵事取喻者不及十章。所以《道德经》不是兵书，例如从军事学角度讲，它无论如何也不能与《孙子兵法》相提并论。在春秋战国时代，战争是社会生活中的重要内容，哲学家、思想家们对这些社会实际问题并不会熟视无睹。他们从这些战争的过程中，观察到某些带有哲理性的问题，并上升到哲学高度加以分析研究，寻找到包括战争在内的一般事物发展变化的规律，如“物壮则老”等，这无疑具有普遍的启示价值。

## 第 31 章

夫兵者 ①，不祥之器，物或恶之 ②，故有道者不处。君子居则贵左 ③，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡 ④ 为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀 ⑤ 莅之 ⑥，战胜以丧礼处之。

### 【注释】

- ① 夫兵者：一本作“夫佳兵者”。兵者，指兵器。夫，作为发语词。
- ② 物或恶之：物，指人。意为人所厌恶、憎恶的东西。
- ③ 贵左：古人以左为阳以右为阴。阳生而阴杀。尚左、尚右、居左、居右都是古人的礼仪。
- ④ 恬淡：安静、沉着。
- ⑤ 悲哀：一本作哀悲。
- ⑥ 莅之：到达、到场。

### 【译文】

兵器啊，是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。君子平时居处就以左边为贵而用兵打仗时就以右边为贵。兵器这个不祥的东西，不是君子所使用的东西，万不得已而使用它，最好淡然处之，胜利了也不要自鸣得意，如果自以为了不起，那就是喜欢杀人。凡是喜欢杀人的人，就不可能得志于天下。吉庆的事情以左边为上，凶丧的事情以右方为上，偏将军居于左边，上将军居于右边，这就是说要以丧礼仪式来处理用兵打仗的事情。战争中杀人众多，要用哀痛的心情参加，打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。

## 第 32 章

道常无名，朴 ①。虽小 ②，天下莫能臣 ③。侯王若能守之，万物将自宾 ④。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均 ⑤。始制有名 ⑥，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆 ⑦。譬道之在天下，犹川谷之于江海 ⑧。

### 【注释】

- ① 无名、朴：这是指“道”的特征。
- ② 小：用以形容“道”是隐而不可见的。
- ③ 莫能臣：臣，使之服从。这里是说没有人能臣服它。
- ④ 自宾：宾，服从。自将宾服于“道”。
- ⑤ 自均：自然均匀。
- ⑥ 始制有名：万物兴作，于是产生了各种名称。名，即名分，即官职的等级名称。
- ⑦ 可以不殆：不殆，没有危险。
- ⑧ 犹川谷之于江海：之于，流入；一说正文应为“道之在天下，譬犹江海之与川谷”。

### 【译文】

“道”永远是无名而质朴的，它虽然很小不可见，天下没有谁能使它服从自己。侯王如果能够依照“道”的原则治理天下，百姓们将会自然地归从于它。天地间阴阳之气相合，就会降下甘露，人们不必指使它而会自然均匀。治理天下就要建立一种管理体制，制定各种制度确定各种名分，任命各级官长办事。名分既然有了，就要有所制约，适可而止，知道制约、适可而止，就没有什么危险了。“道”存在于天下，就像江海，一切河川溪水都归流于它，使万物自然宾服。

## 第 33 章

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强 ①。知足者富，强行 ②者有志，不失其所者久，死而不亡 ③者寿。

### 【注释】

- ① 强：刚强、果决。
- ② 强行：坚持不懈、持之以恒。
- ③ 死而不亡：身虽死而“道”犹存。

### 【译文】

能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。能战胜别人是有力的，能克制自己的弱点才算刚强。知道满足的人才是富有人。坚持力行、努力不懈的就是有志。不离失本分的人就能长久不衰，身虽死而“道”仍存的，才算真正的长寿。

### 【评析】

中国有一句话，叫“人贵有自知之明”。这句话的最早表述者，就是老子。“自知者明”，就是说能清醒地认识自己、对待自己，这才是最聪明的，最难能可贵的。在本章里，老子提出精神修养的问题。任继愈说，这一章“宣传了一系列消极、保守、反省的精神修养观点”，“还宣传精神胜利法，说什么死而不亡是长寿，这些都是唯心主义的思想。”（任继愈《老子新译》）对于这种观点，有学者表示不同意，例如张松如认为，老子所说的这种观点“为什么是唯心主义呢，难道‘死而不亡’是‘有鬼论’吗？”他认为，这是见仁见智，人各有心。他认为个人的精神修养，可以使人具有智、明、力、强、富、志、久、寿这些品格和素质，这些都具有积极的意义。老子极力宣传“死而不亡”，这是他一贯的思想主张，体现“无为”的思想主旨。“死而不亡”并不是在宣传“有鬼论”，不是在宣扬“灵魂不灭”，而是说，人的身体虽然消失了，但人的精神是不朽的，是永垂千古的，这当然可以算做长寿了。

清末民初对《道德经》也有研究的著名学者梁启超，他曾说，人的肉体

寿命不过区区数十载，人不可能长生不老，但人的精神则可以永垂不朽，因为他的肉体虽然消失了，而他的学说、他的思想、他的精神却会长期影响当代及后代的人们，从这个意义上讲，人完全可以做到“死而不亡”。梁启超的这种观点，应该讲主要所受的不是佛学的影响，而是受到老子思想的影响。



## 第 34 章

大道汜兮 ①，其可左右。万物恃之以生而不辞 ②，功成而不有 ③。衣养 ④ 万物而不为主 ⑤，常无欲 ⑥，可名于小 ⑦；万物归焉而不为主，可名为大 ⑧。以其终不自为大，故能成其大。

### 【注释】

- ① 汜：同泛，广泛或泛滥。
- ② 辞：言词，称说。不辞，意为不说三道四，不推辞、不辞让。
- ③ 不有：不自以为有功。
- ④ 衣养：一本作“衣被”，意为覆盖。
- ⑤ 不为主：不自以为主宰。
- ⑥ 常无欲：一本无此二字，认为此乃衍文。
- ⑦ 小：渺小。
- ⑧ 大：伟大。

### 【译文】

大道广泛流行，左右上下无所不到。万物依赖它生长而不推辞，完成了功业，办妥了事业，而不占有名誉。它养育万物而不自以为主，可以称它为“小”，万物归附而不自以为主宰，可以称它为“大”。正因为他不自以为伟大，所以才能成就它的伟大、完成它的伟大。

## 第 35 章

执大象 ①，天下往。往而不害，安平太 ②。乐与饵 ③，过客止，道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既 ④。

### 【注释】

- ① 大象：大道之象。
- ② 安平太：安，乃，则，于是。太，同“泰”，平和、安宁的意思。
- ③ 乐与饵：音乐和美食。
- ④ 既：尽的意思。

### 【译文】

谁掌握了那伟大的“道”，普天下的人们便都来向他投靠，向往、投靠他而不互相妨害，于是大家就和平而安泰、宁静。音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步，用言语来表述大道，是平淡而无味儿的，看它，看也看不见，听它，听也听不见，而它的作用，却是无穷无尽的，无限制的。

## 第 36 章

将欲歛之 ①，必固张之 ②；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之 ③，必固与之 ④。是谓微明 ⑤，柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊 ⑥，国之利器不可以示人 ⑦。

### 【注释】

① 歛：敛，合。

② 固：暂且。

③ 取：一本作“夺”。

④ 与：给，同“予”字。

⑤ 微明：微妙的先兆。

⑥ 脱：离开、脱离。

⑦ 国之利器不可以示人：利器，指国家的刑法等政教制度。示人，给人看，向人炫耀。

### 【译文】

想要收敛它，必先扩张它，想要削弱它，必先加强它，想要废去它，必先抬举它，想要夺取它，必先给予它。这就叫做虽然微妙而又显明，柔弱战胜刚强。鱼的生存不可以脱离池渊，国家的刑法政教不可以向人炫耀，不能轻易用来吓唬人。

## 第 37 章

道常无为而无不为 ①。侯王若能守之 ②，万物将自化 ③。化而欲作 ④，吾将镇之以无名之朴 ⑤，镇之以无名之朴，夫将不欲 ⑥。不欲以静，天下将自定 ⑦。

### 【注释】

- ① 无为而无不为：“无为”是指顺其自然，不妄为。“无不为”是说没有一件事是它所不能为的。
- ② 守之：即守道。之，指道。
- ③ 自化：自我化育、自生自长。
- ④ 欲：指贪欲。
- ⑤ 无名之朴：“无名”指“道”。“朴”形容“道”的真朴。
- ⑥ 不欲：一本作“无欲”。
- ⑦ 自定：一本作“自正”。

### 【译文】

道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育、自生自灭而得以充分发展。自生自长而产生贪欲时，我就要用“道”来镇住它。用“道”的真朴来镇服它，就不会产生贪欲之心了，万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。

下篇 · 德

物載德厚

## 第 38 章

上德不德 ①，是以有德；下德不失德 ②，是以无德 ③。上德无为而无以为 ④；下德无为而有以为 ⑤。上仁为之而无以为；上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之 ⑥。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄 ⑦，而乱之首 ⑧。前识者 ⑨，道之华 ⑩，而愚之始。是以大丈夫处其厚 ⑪，不居其薄 ⑫；处其实，不居其华。故去彼取此。

### 【注释】

- ① 上德不德：不德，不表现为形式上的“德”。此句意为，具备上德的人，因任自然，不表现为形式上的德。
- ② 下德不失德：下德的人恪守形式上的“德”，不失德即形式上不离开德。
- ③ 无德：无法体现真正的德。
- ④ 上德无为而无以为：以，心、故意。无以为，即无心作为。此句意为：上德之人顺应自然而无心作为。
- ⑤ 下德无为而有以为：此句与上句相对应，即下德之人顺任自然而有意作为。
- ⑥ 攘臂而扔之：攘臂，伸出手臂；扔，意为强力牵引。
- ⑦ 薄：不足、衰薄。
- ⑧ 首：开始、开端。
- ⑨ 前识者：先知先觉者，有先见之明者。
- ⑩ 华：虚华。
- ⑪ 处其愿：立身敦厚、朴实。
- ⑫ 薄：指礼之衰薄。

### 【译文】

具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作

为。上仁之人要有所作为却没有回应他，于是就扬着胳膊强引别人。所以，失去了“道”而后才有“德”，失去了“德”而后才有“仁”，失去了“仁”而后才有“义”，失去了义而后才有礼。“礼”这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。所谓“先知”，不过是“道”的虚华，由此愚昧开始产生。所以大丈夫立身敦厚，不居于浇薄；存心朴实，不居于虚华。所以要舍弃浇薄虚华而采取朴实敦厚。

## 第 39 章

昔之得一 ① 者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵 ②；谷得一以盈，万物得一以生；侯王得一以为天下正 ③。其致之也 ④，谓 ⑤ 天无以清 ⑥，将恐裂；地无以宁，将恐废 ⑦；神无以灵，将恐歇 ⑧；谷无以盈，将恐竭 ⑨；万物无以生，将恐灭；侯王无以正 ⑩，将恐蹶 ⑪。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称 ⑫ 孤、寡、不谷 ⑬。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉 ⑭。是故不欲琤琤如玉 ⑮，珞珞如石 ⑯。

### 【注释】

- ① 得一：即得道。
- ② 神得一以灵：神或指人。灵：灵性或灵妙。
- ③ 正：一本作“贞”。意为首领。
- ④ 其致之也：推而言之。
- ⑤ 谓：假如说。帛书作“胃”。
- ⑥ 天无以清：天离开道，就得不到清明。
- ⑦ 废：荒废。
- ⑧ 歇：消失、绝灭、停止。
- ⑨ 竭：干涸、枯竭。
- ⑩ 正：一本作“高贵”，一本作“贞”。
- ⑪ 蹶：跌倒、失败、挫折。
- ⑫ 自称：一本作“自谓”。
- ⑬ 孤、寡、不谷：古代帝王自称为“孤”、“寡人”、“不谷”。不谷即不善的意思。
- ⑭ 至誉无誉：最高的荣誉是无须称誉赞美的。
- ⑮ 琤琤：形容玉美的样子。
- ⑯ 珞珞：形容石坚的样子。

### 【译文】

往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人）得到



道而英灵；河谷得到道而充盈；万物得到道而生长；侯王得到道而成为天下的首领。推而言之，天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要震溃；人不能保持灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持流水，恐怕要干涸；万物不能保持生长，恐怕要消灭；侯王不能保持天下首领的地位，恐怕要倾覆。所以贵以贱为根本，高以下为基础，因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”，这不就是以贱为根本吗？不是吗？所以最高的荣誉无须赞美称誉。不要求琤琤晶莹像宝玉，而宁愿珞珞坚硬像山石。

## 第 40 章

反者道之动 ①，弱者 ② 道之用。天下万物生于有 ③，有生于无 ④。

### 【注释】

① 反者：循环往复。一说意为相反，对立面。

② 弱者：柔弱、渺小。

③ 有：这里指道的有形质，与一章中“有名万物之母的”的有“相同。但不是有无相生的“有”字。

④ 无：与一章中的“无名天地之始”的“无”相同。但不同于“有无相生”的“无”。此处的“无”指超现实世界的形上之道。

### 【译文】

循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

## 第 41 章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。故建言 ① 有之：明道若昧，进道若退，夷道若𡵚 ②。上德若谷；大白若辱 ③；广德若不足；建德若偷 ④；质真若渝 ⑤。大方无隅 ⑥；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。夫唯道，善贷且成 ⑦。

### 【注释】

- ① 建言：立言。
- ② 夷道若𡵚：夷，平坦；𡵚，崎岖不平、坎坷曲折。
- ③ 大白若辱：辱，黑垢。一说此名应在“大方无隅”一句之前。
- ④ 建德若偷：刚健的德好像怠惰的样子。偷，意为惰。
- ⑤ 质真若渝：渝，变污。质朴而纯真好像浑浊。
- ⑥ 大方无隅：隅，角落、墙角。最方整的东西却没有角。
- ⑦ 善贷且成：贷，施与、给予。引伸为帮助、辅助之意。此句意为：道使万物善始善终，而万物自始至终也离不开道。

### 【译文】

上士听了道的理论，努力去实行；中士听了道的理论，将信将疑；下士听了道的理论，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以成其为道了。因此古时立言的人说过这样的话：光明的道好似暗昧；前进的道好似后退；平坦的道好似崎岖；崇高的德好似峡谷；广大的德好像不足；刚健的德好似怠惰；质朴而纯真好像混浊未开。最洁白的东西，反而含有污垢；最方正的东西，反而没有棱角；最大的声响，反而听来无声无息；最大的形象，反而没有形状。道幽隐而没有名称，无名无声。只有“道”，才能使万物善始善终。

## 第 42 章

道生一 ①，一生二 ②，二生三 ③，三生万物。万物负阴而抱阳 ④，冲气以为和 ⑤。人之所恶，唯孤、寡、不谷 ⑥，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父 ⑦。

### 【注释】

- ① 一：这是老子用以代替道这一概念的数字表示，即道是绝对无偶的。
- ② 二：指阴气、阳气。“道”的本身包含着对立的两方面。阴阳二气所含育的统一体即是“道”。因此，对立着的双方都包含在“一”中。
- ③ 三：即是由两个对立的方面相互矛盾冲突所产生的第三者，进而生成万物。
- ④ 负阴而抱阳：背阴而向阳。
- ⑤ 冲气以为和：冲，冲突、交融。此句意为阴阳二气互相冲突交和而成为均匀和谐状态，从而形成新的统一体。
- ⑥ 孤、寡、不谷：这些都是古时候君主用以自称的谦词。
- ⑦ 教父：父，有的学者解释为“始”，有的解释为“本”，有的解释为“规矩”。有根本和指导思想的意思。

### 【译文】

道是独一无二的，道本身包含阴阳二气，阴阳二气相交而形成一种适匀的状态，万物在这种状态中产生。万物背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡而成新的和谐体。人们最厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但王公却用这些字来称呼自己。所以一切事物，如果减损它却反而得到增加；如果增加它却反而得到减损。别人这样教导我，我也这样去教导别人。强暴的人死无其所。我把这句话当作施教的宗旨。

## 第 43 章

天下之至柔，驰骋 ① 天下之至坚。无有入无间 ②，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希 ③ 及之。

### 【注释】

① 驰骋：形容马奔跑的样子。

② 无有入无间：无形的力量能够穿透没有间隙的东西。无有：指不见形象的东西。

③ 希：一本作“稀”，稀少。

### 【译文】

天下最柔弱的东西，腾越穿行于最坚硬的东西中；无形的力量可以穿透没有间隙的东西。我因此认识到“无为”的益处。“不言”的教导，“无为”的益下，普天下少有能赶上它的了。

## 第 44 章

名与身孰亲？身与货孰多 ①？得与亡孰病 ②？甚爱必大费 ③，多藏必厚亡 ④。故知足不辱 ⑤，知止不殆，可以长久。

### 【注释】

① 多：轻重的意思；货，财富。

② 得：指名利；亡，指丧失性命；病，有害。

③ 甚爱必大费：过于爱名就必定要付出很大的耗费。

④ 多藏必厚亡：丰厚的藏货就必定会招致惨重的损失。

知足不辱：今本没有“故”字，据帛书补之。

### 【译文】

声名和生命相比哪一样更为亲切？生命和货利比起来哪一样更为贵重？获取和丢失相比，哪一个更有害？过分的爱名利就必定要付出更多的代价；过于积敛财富，必定会遭致更为惨重的损失。所以说，懂得满足，就不会受到屈辱；懂得适可而止，就不会遇见危险；这样才可以保持住长久的平安。

## 第 45 章

大成 ① 若缺，其用不弊。大盈若冲 ②，其用不穷。大直若屈 ③，大巧若拙，大辩若讷 ④。静胜躁，寒胜热 ⑤。清静为天下正 ⑥。

### 【注释】

- ① 大成：最为完满的东西。
- ② 冲：虚，空虚。
- ③ 屈：曲。
- ④ 讷：拙嘴笨舌。
- ⑤ 静胜躁，寒胜热：清静克服扰动，寒冷克服暑热。
- ⑥ 正：通“政”。

### 【译文】

最完满的东西，好似有残缺一样，但它的作用永远不会衰竭；最充盈的东西，好似是空虚一样，但是它的作用是不会穷尽的。最正直的东西，好似有弯曲一样；最灵巧的东西，好似最笨拙的；最卓越的辩才，好似不善言辞一样。清静克服扰动，寒冷克服暑热。清静无为才能统治天下。

## 第 46 章

天下有道，却①走马以粪②，天下无道，戎马③生于郊④。祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣⑤。

### 【注释】

- ① 却：屏去，退回。
- ② 走马以粪：粪，耕种，播种。此句意为用战马耕种田地。
- ③ 戎马：战马。
- ④ 生于效：指牝马生驹于战地的郊外。
- ⑤ 故知足之足，常足矣：知道满足的这种满足，是永远满足的。

### 【译文】

治理天下合乎“道”，就可以作到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎“道”，连怀胎的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。最大的祸害是不知足，最大的过失是贪得的欲望。知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。

### 【评析】

张松如先生在《老子校读》一书中写道：“本章前四句表示了反战思想。老子反对的当然是春秋列国各贵族领主集团间频繁的兼并战争和掠夺战争。尽管有人指出说，这些战争，从其主流说，也有一定的进步趋势；但是对人民说来，特别是对从事农业生产的广大劳动人民群众说来，不可避免地要带来种种惨祸、暴行、灾难的痛苦。这是可以想见的。老子反对这些战争岂不是理所当然的吗？顺便说一句，有人曾说，老子是兵家。可是从自古以来，那里会有反战的兵家呢？在这里，老子认为战争是由于封建统治者不知足、贪心重所引起的，只要是能知足，满足于现状，不贪求什么，就不会发生战争。‘知足之足，恒足矣’。这是一种唯心史观，至于‘寡欲’、‘知足’的提出，对当时封建贵族领主集团的无厌欲求，无异于是一个强烈的抗议。”（《老子校读》第 270~271 页）

胡寄窗先生说：“寡欲的具体表现是‘知足’。老子学派把知足看得



非常重要，以为知足可以决定人们的荣辱、生存、祸福。……不仅如此，他们并将知足作为从主观上分辨贫富的标准。如知足，则虽客观财富不多而主观上亦可自认为富有，‘知足者富’、‘富莫大于知足’。因此知‘足’之所以为足，则常足矣，常足当然可以看作是富裕。反之，客观财富虽多，由于主观的不知足，贪得无厌，能酿成极大的祸害。从这里可以看出老子的财富决定于主观的知足与不知足，亦即决定于‘欲不欲’，所以带有唯心主义色彩。但他们很重视客观刺激对产生欲望之作用。如他们说‘乐与饵，过客止’。寡俗与知足是不可分割的。未有能寡欲而不知足者，亦未有不寡欲而能知足者。老子提出寡欲、知足，对当时当权贵族的无厌欲求是一个强烈的抗议，但对一般人来说，持有这种观点，就会把人引导到消极退缩的道路上去，就会使经济基础的发展从意识形态方面受到阻碍。”《中国经济思想史》上，第 290 页）

张松如先生和胡寄窗先生的以上论说是中肯的。因为战争的起因往往是侵略者一方野心勃勃、攻占城池、吞并邻国，扰害百姓。本章警告当政者不可无厌贪求，切记清静无为之戒条。这的确是为社会的发展、民众的安定而殚精竭虑，还是值得肯定的。

## 第 47 章

不出户，知天下；不窥牖 ①，见天道 ②。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明 ③，不为而成 ④。

### 【注释】

- ① 窥牖：窥，从小孔隙里看；牖，音 you，窗户。
- ② 天道：日月星辰运行的自然规律。
- ③ 不见而明：一本作“不见而名”。此句意为不窥见而明天道。
- ④ 不为：无为、不妄为。

### 【译文】

不出门户，就能够推知天下的事理；不望窗外，就可以认识日月星辰运行的自然规律。他向外奔逐得越远，他所知道的道理就越少。所以，有“道”的圣人不出行却能够推知事理，不窥见而能明了“天道”，不妄为而可以有所成就。

## 第 48 章

为学日益 ①，为道日损 ②，损之又损，以至于无为。无为而无不为 ③，取 ④ 天下常以无事 ⑤；及其有事 ⑥，不足以取天下。

### 【注释】

① 为学日益：为学，是反映探求外物的知识。此处的“学”当指政教礼乐。日益：指增加人的知见智巧。

② 为道日损：为道，是通过冥想或体验的途径，领悟事物未分化状态的“道”。此处的“道”，指自然之道，无为之道。损，指情欲文饰日渐泯损。

③ 无为而无不为：不妄为，就没有什么事情做不成。

④ 取：治、摄化之意。

⑤ 无事：即无扰攘之事。

⑥ 有事：繁苛政举在骚扰民生。

### 【译文】

求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本，如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。

## 第 49 章

圣人常无心 ①，以百姓之心为心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善 ②。信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。圣人在天下，歙歙焉 ③ 为天下浑其心 ④，百姓皆注其耳目 ⑤，圣人皆孩之 ⑥。

### 【注释】

- ① 常无心：一本作无常心。意为长久保持无私心。
- ② 德：假借为“得”。
- ③ 歙：音 Xi，意为吸气。此处指收敛意欲。
- ④ 浑其心：使人心思化归于浑朴。
- ⑤ 百姓皆注其耳目：百姓都使用自己的智谋，生出许多事端。
- ⑥ 圣人皆孩之：圣人使百姓们都回复到婴孩般纯真质朴的状态。

### 【译文】

圣人常常是没有私心的，以百姓的心为自己的心。对于善良的人，我善待于他；对于不善良的人，我也善待他，这样就可以得到善良了，从而使人人向善。对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，这样可以得到诚信了，从而使人人守信。有道的圣人在其位，收敛自己的欲意，使天下的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目聪明，有道的人使他们都回到婴孩般纯朴的状态。

## 第 50 章

出生入死 ①，生之徒 ②，十有三 ③；死之徒 ④，十有三；人之生，动之于死地 ⑤，亦十有三。夫何故？以其生生之厚 ⑥。盖闻善摄生 ⑦者，陆行不遇兕虎 ⑧，入军不被甲兵 ⑨。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地 ⑩。

### 【注释】

- ① 出生入死：出世为生，入地为死。一说离开了生存必然走向死亡。
- ② 生之徒：徒，应释为类。生之徒即长寿之人。
- ③ 十有三：十分之三。
- ④ 死之徒：属于夭折的一类。
- ⑤ 人之生，动之于死地：此句意为人本来可以长生的，却意外地走向死亡之路。
- ⑥ 生生之厚：由于求生的欲望太强，营养过剩，因而奉养过厚了。
- ⑦ 摄生者：摄生指养生之道，即保养自己。
- ⑧ 兕：音 si，属于犀牛类的动物。
- ⑨ 入军不被甲兵：战争中不被杀伤。
- ⑩ 无死地：没有进入死亡范围。

### 【译文】

人始出于世而生，最终入于地而死。属于长寿的人有十分之三；属于短命而亡的人有十分之三；人本来可以活得长久些，却自己走向死亡之路，也占十分之三。为什么会这样呢？因为奉养太过度了。据说，善于养护自己生命的人，在陆地上行走，不会遇到凶恶的犀牛和猛虎，在战争中也受不到武器的伤害。犀牛于其身无处投角，老虎对其身无处伸爪，武器对其身无处刺击锋刃。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。

## 第 51 章

道生之，德畜之，物形之，势 ① 成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然 ②。故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之 ③；养 ④ 之覆 ⑤ 之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德 ⑥。

### 【注释】

- ① 势：万物生长的自然环境。一说：势者，力也；一说，对立。
- ② 莫之命而常自然：不干涉或主宰万物，而任万物自化自成。
- ③ 亭之毒之：一本作成之熟之。
- ④ 养：爱养、护养。
- ⑤ 覆：维护、保护。
- ⑥ 玄德：即上德。它产生万物而不居为已有，养育万物而不自恃有功。

### 【译文】

道生成万事万物，德养育万事万物。万事万物虽现出各种各样的形态，环境使万事万物成长起来。故此，万事万物莫不尊崇道而珍贵德。道之所以被尊崇，德所以被珍贵，就是由于道生长万物而不加以干涉，德畜养万物而不加以主宰，顺其自然。因而，道生长万物，德养育万物，使万物生长发展，成熟结果，使其受到抚养、保护。生长万物而不居为已有，抚育万物而不自恃有功，导引万物而不主宰，这就是奥妙玄远的德。

## 第 52 章

天下有始 ①，以为天下母 ②。既得其母，以知其子 ③；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门 ④，终身不勤 ⑤。开其兑，济其事 ⑥，终身不救。见小曰明 ⑦，守柔曰强 ⑧。用其光，复归其明 ⑨，无遗身殃 ⑩；是为袭常 ⑪。

### 【注释】

- ① 始：本始，此处指 “道”。
- ② 母：根源，此处指 “道”。
- ③ 子：派生物，指由 “母” 所产生的万物。
- ④ 塞其兑，闭其门：兑，指口，引伸为孔穴；门，指门径。此句意为：塞住嗜欲的孔穴，闭上欲念的门径。
- ⑥ 开其兑，济其事：打开嗜欲的孔穴，增加纷杂的事件。
- ⑦ 见小曰明：小，细微。能察见细微，才叫做 “明”。
- ⑧ 强：强健，自强不息。
- ⑨ 用其光，复归其明：光向外照射，明向内透亮。发光体本身为 “明”，照向外物为光。
- ⑩ 无遗身殃：不给自己带来麻烦和灾祸。
- ⑪ 袭常：袭承常道。

### 【译文】

天地万物本身都有起始，这个始作为天地万物的根源。如果知道根源，就能认识万物，如果认识了万事万物，又把握着万物的根本，那么终身都不会有危险。塞住欲念的孔穴，闭起欲念的门径，终身都不会有烦扰之事。如果打开欲念的孔穴，就会增添纷杂的事件，终身都不可救治。能够察见到细微的，叫做 “明”；能够持守柔弱的，叫做 “强”。运用其光芒，返照内在的明，不会给自己带来灾难，这就叫做万世不绝的 “常道”。

## 第 53 章

使我 ① 介然有知 ②，行于大道，唯施 ③ 是畏。大道甚夷 ④，而人 ⑤ 好径 ⑥。朝甚除 ⑦，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食 ⑧，财货有余，是谓盗竽 ⑨。非道也哉！

### 【注释】

- ① 我：我，指有道的圣人。老子在这里托言自己。
- ② 介然有知：介，微小。微有所知，稍有知识。
- ③ 施：邪、斜行。
- ④ 夷：平坦。
- ⑤ 人：指人君，一本作“民”。
- ⑥ 径：邪径。
- ⑦ 朝甚除：朝政非常败坏。一说宫殿很整洁。
- ⑧ 厌饮食：厌，饱足、满足、足够。饱得不愿再吃。
- ⑨ 盗竽：竽又作夸。即大盗、盗魁。

### 【译文】

假如我稍微地有了认识，在大道上行走，唯一担心的是害怕走了邪路。大道虽然平坦，但人君却喜欢走邪径。朝政腐败已极，弄得农田荒芜，仓库十分空虚，而人君仍穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱餐精美的饮食，搜刮占有富余的财货，这就叫做强盗头子。这是多么无道啊！



## 第 54 章

善建者不拔，善抱 ① 者不脱，子孙以祭祀不辍 ②。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长 ③；修之于邦 ④，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡 ⑤，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

### 【注释】

① 抱：抱住、固定、牢固。

② 子孙以祭祀不辍：辍，停止、断绝、终止。此句意为：祖祖孙孙都能够遵守“善建”、“善抱”的道理，后代的香火就不会终止。

③ 长：尊崇。

④ 邦：一本作“国”。

⑤ 故以身观察，以家观家，以乡观乡：以自身察看观照别人；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡。

### 【译文】

善于建树的不可能拔除，善于抱持的不可以脱掉，如果子孙能够遵循、守持这个道理，那么祖祖孙孙就不会断绝。把这个道理付诸于自身，他的德性就会是真实纯正的；把这个道理付诸于自家，他的德性就会是丰盈有余的；把这个道理付诸于自乡，他的德性就会受到尊崇；把这个道理付诸于自邦，他的德性就会丰盛硕大；把这个道理付诸于天下，他的德性就会无限普及。所以，用自身的修身之道来观察别身；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡；以平天下之道察看观照天下。我怎么会知道天下的情况之所以如此呢？就是因为 I 用了以上的方法和道理。

## 第 55 章

含德之厚，比于赤子。毒虫 ① 不螫 ②，猛兽不据 ③，攫鸟 ④ 不搏 ⑤。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而脰作 ⑥，精之至也。终日号而不嘎 ⑦，和之至也。知和曰 “常” ⑧，知常曰 “明”，益生 ⑨ 曰祥 ⑩，心使气曰强 ⑪。物壮 ⑫ 则老，谓之不道，不道早已。

### 【注释】

- ① 毒虫：指蛇、蝎、蜂之类的有毒虫子。
- ② 螫：毒虫子用毒刺咬人。
- ③ 据：兽类用爪、足年攫取物品。
- ④ 攫鸟：用脚爪抓取食物的鸟，例如鹰隼一类的鸟。
- ⑤ 搏：鹰隼用爪击物。
- ⑥ 脰作：婴孩的生殖器勃起。脰，男孩的生殖器。
- ⑦ 嘎：噪音嘶哑。
- ⑧ 知和曰常：常指事物运作的规律。和，指阴阳二气合和的状态。
- ⑨ 益生：纵欲贪生。
- ⑩ 祥：这里指妖祥、不祥的意思。
- ⑪ 强：逞强、强暴。
- ⑫ 壮：强壮。

### 【译文】

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。他虽然不知道男女的交合之事，但他的小生殖器却勃然举起，这是因为精气充沛的缘故。他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。认识淳和的道理叫做 “常”，知道 “常” 的叫做 “明”。贪生纵欲就会遭殃，欲念主使精气就叫做逞强。事物过于壮盛了就会变衰老，这就叫不合于 “道”，不遵守常道就会很快地死亡。

## 第 56 章

知者不言，言者不知 ①。塞其兑，闭其门 ②；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘 ③，是谓玄同 ④。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱 ⑤；故为天下贵。

### 【注释】

① 知者不言，言者不知：此句是说，知道的人不说，爱说的人不知道。另一种解释是，聪明的人不多说话，到处说长论短的人不聪明。还有一种解释是，得“道”的人不强施号令，一切顺乎自然；强施号令的人却没有得“道”。此处采用第二种解释。

② 塞其兑，闭其门：塞堵嗜欲的孔窍，关闭起嗜欲的门径。

③ 挫其锐，解其纷；和其光，同其尘：此句意为挫去其锐气，解除其纷扰，平和其光耀，混同其尘世。

④ 玄同：玄妙齐同，此处也是指“道”。

⑤ 不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱：这几句是说“玄同”的境界已经超出了亲疏、利害、贵贱等世俗的范畴。

### 【译文】

聪明的智者不多说话，而到处说长论短的人就不是聪明的智者。塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。不露锋芒，消解纷争，挫去人们的锋芒，解脱他们的纷争，收敛他们的光耀，混同他们的尘世，这就是深奥的玄同。达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以就为天下人所尊重。

## 第 57 章

以正 ① 治国，以奇 ② 用兵，以无事取天下 ③。吾何以知其然哉？以此 ④：天下多忌讳 ⑤，而民弥贫；人 ⑥ 多利器 ⑦，国家滋昏；人多伎巧 ⑧，奇物 ⑨ 滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为，而民自化 ⑩；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”

### 【注释】

- ① 正：此处指无为、清静之道。
- ② 奇：奇巧、诡秘。
- ③ 取天下：治理天下。
- ④ 以此：此，指下面一段文字。以此即以下面这段话为根据。
- ⑤ 忌讳：禁忌、避讳。
- ⑥ 人：一本作“民”，一本作“朝”。
- ⑦ 利器：锐利的武器。
- ⑧ 人多伎巧：伎巧，指技巧，智巧。此句意为人们的伎巧很多。
- ⑨ 奇物：邪事、奇事。
- ⑩ 我无为，而民自化：自化，自我化育。我无为而人民就自然顺化了。

### 【译文】

以无为、清静之道去治理国家，以奇巧、诡秘的办法去用兵，以下扰害人民而治理天下。我怎么知道是这种情形呢？根据就在于此：天下的禁忌越多，而老百姓就越陷于贫穷；人民的锐利武器越多，国家就越陷于混乱；人们的技巧越多，邪风怪事就越闹得厉害；法令越是森严，盗贼就越是不断地增加。所以有道的圣人说，我无为，人民就自我化育；我好静，人民就自然富足；我无欲，而人民就自然淳朴。

### 【评析】

先说“以奇用兵”。《道德经》不是兵书，但其中不排除有关于军事方面的内容，这是我们在前面章节里已经说到的问题。例如本章讲“以奇

用兵”，实际上讲的是军事问题。在老子的观念中，用兵是一种诡秘、奇诈的行为，因而在用兵时就要注意想奇法、设奇计、出奇谋，只有这样才能做到出奇制胜。这表明，老子的用兵之计与治国安邦有截然的区别，即用兵要奇，治国要正。“以奇用兵”实际就是要变化莫测、神出鬼没。战争是一种不正常的现象，是国家政治无法正常运轨时不得已而采取的下策。老子反对战争，但战争却不可避免。因此，老子在《道德经》里就不能不提出自己的见解。这个“以奇用兵”之计，不是为昏君、暴君出谋划策，而是为弱者、为正义之师设想的。

再说第二层意思。老子说“天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。”这是老子对国计民生的具体思考。胡寄窗写道：“老子把工艺技巧认定为社会祸乱的原因，他们要求废除工艺技巧，甚至认为盗贼之产生也是由于工艺技巧的关系”，“可见他们对工艺技巧的深恶痛绝。坚决反对工艺技巧是道家经济思想的特点。初期儒家并不根本反对工艺之事，只不赞成儒者从事工艺，甚至有时还承认工艺的重要作用。墨家之推重工艺自不必说。战国后期的儒法各学派，虽鄙视工艺，但尚肯定工艺之社会作用。只有道家才错误地把工艺看作是社会祸乱的根源。”“老子反对工艺技巧的这一观点，非常奇特，与战国各学派以及战国以后各封建时期的思想都迥然不同。这一观点本身不仅是消极落后，而且是反动的。”（《中国经济思想史》上，第211页）这种分析虽有其道理，但我们感到还有一些问题需要再作分辨。老子重视“无为”，重视“质朴”，重视“勤俭”，他反对工商的观点有其指导思想的原因，也有其他方面的原因。客观地讲，老子并不是笼统地、绝对地反对工商，他主要反对的是统治者借工商积敛财货，过奢侈豪华、醉生梦死的荒淫生活，并不反对老百姓求富，因为在本章中，老子说“我无事，而民自富”。这是很重要的一个证据。笼统地讲老子反对工商业的发展，恐怕还要再找一些论据。

## 第 58 章

其政闷闷 ①，其民淳淳 ②；其政察察 ③，其民缺缺 ④。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极：其无正也 ⑤。正复为奇，善复为妖 ⑥。人之迷，其日固久 ⑦。是以圣人方而不割 ⑧，廉而不刿 ⑨，直而不肆 ⑩，光而不耀 ⑪。

### 【注释】

- ① 闷闷：昏昏昧昧的状态，有宽厚的意思。
- ② 淳淳：一本作“沌沌”，淳朴厚道的意思。
- ③ 察察：严厉、苛刻。
- ④ 缺缺：狡黠、抱怨、不满足之意。
- ⑤ 其无正也：正，标准、确定；其，指福、祸变换。此句意为：它们并没有确定的标准。
- ⑥ 正复为奇，善复为妖：正，方正、端正；奇，反常、邪；善，善良；妖，邪恶。这句话意为：正的变为邪的，善的变成恶的。
- ⑦ 人之迷，其日固久：人的迷惑于祸、福之门，而不知其循环相生之理者，其为时日必已久矣。（严灵峰释语）
- ⑧ 方而不割：方正而不割伤人。
- ⑨ 廉而不刿：廉，锐利；刿，割伤。此句意为：锐利而不伤害人。
- ⑩ 直而不肆：直率而不放肆。
- ⑪ 光而不耀：光亮而不刺眼。

### 【译文】

政治宽厚清明，人民就淳朴忠诚；政治苛刻黑暗，人民就狡黠、抱怨。灾祸啊，幸福依傍在它的里面；幸福啊，灾祸藏伏在它的里面。谁能知道究竟是灾祸呢还是幸福呢？它们并没有确定的标准。正忽然转变为邪的，善忽然转变为恶的，人们的迷惑，由来已久了。因此，有道的圣人方正而不生硬，有棱角而不伤害人，直率而不放肆，光亮而不刺眼。

## 第 59 章

治人事天 ①，莫若嗇 ②。夫唯嗇，是谓早服 ③；早服谓之重积德 ④；重积德则无不克；无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国；有国之母 ⑤，可以长久。是谓根深固柢，长生久视之道 ⑥。

### 【注释】

- ① 治人事天：治人，治理百姓；事天，保守精气、养护身心。对“天”的解释有两种，一是指身心，一是指自然。此句意为保养天赋。
- ② 嗇：爱惜、保养。
- ③ 早服：早做准备。
- ④ 重积德：不断地积德。
- ⑤ 有国之母：有国，含有保国的意思。母，根本、原则。
- ⑥ 长生久视：长久地维持、长久存在。

### 【译文】

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精神更为重要的了。爱惜精神，得以能够做到早作准备；早作准备，就是不断地积“德”；不断地积“德”，就没有什么不能攻克的；没有什么不能攻克，那就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任。有了治理国家的原则和道理，国家就可以长久维持。国运长久，就叫做根深柢固，符合长久维持之道。

## 第 60 章

治大国，若烹小鲜 ①，以道莅 ② 天下，其鬼不神 ③。非 ④ 其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤 ⑤，故德交归焉 ⑥。

### 【注释】

- ① 小鲜：小鱼。
- ② 莅：临。
- ③ 其鬼不神：鬼不起作用。
- ④ 非：不唯、不仅。
- ⑤ 两不相伤：鬼神和圣人不侵越人。
- ⑥ 故德交归焉：让人民享受德的恩泽。

### 【译文】

治理大国，好像煎烹小鱼。用“道”治理天下，鬼神起不了作用，不仅鬼不起作用，而是鬼怪的作用伤不了人。不但鬼的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。这样，鬼神和有道的圣人都不会伤害人，所以，就可以让人民享受到德的恩泽。



## 第 61 章

大邦 ① 者下流，天下之牝，天下之交也 ②。牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取 ③。大邦不过欲兼畜人 ④，小邦不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

### 【注释】

① 邦：一本作国。

② 天下之牝，天下之交也：一本作天下之交，天下之牝也。交，会集、会总。

③ 或下而取：下，谦下；取，借为聚。

④ 兼畜人：把人聚在一起加以养护。

### 【译文】

大国要像居于江河下游那样，使天下百川河流交汇在这里，处在天下雌柔的位置。雌柔常以安静守定而胜过雄强，这是因为它居于柔下的缘故。所以，大国对小国谦下忍让，就可以取得小国的信任和依赖；小国对大国谦下忍让，就可以见容于大国。所以，或者大国对小国谦让而取得大国的信任，或者小国对大国谦让而见容于大国。大国不要过分想统治小国，小国不要过分想顺从大国，两方面各得所欲求的，大国特别应该谦下忍让。

## 第 62 章

道者，万物之奥 ①，善人之宝，不善人之所保 ②。美言可以市尊 ③，美行可以加人 ④。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公 ⑤，虽有拱璧以先駟马 ⑥，不如坐进此道 ⑦。古之所以贵此道者何？不曰：求以得 ⑧，有罪以免邪 ⑨？故为天下贵。

### 【注释】

- ① 奥：一说为深的意思，不被人看见的地方；另一说是藏，含有庇荫之意。其实两说比较接近，不必仅执其一。
- ② 不善人之所保：不善之人也要保持它。
- ③ 美言可以市尊：美好的言辞，可以换来别人对你的敬仰。
- ④ 美行可以加人：良好的行为，可以见重于人。
- ⑤ 三公：太师、太傅、太保。
- ⑥ 拱璧以先駟马：拱璧，指双手捧着贵重的玉；駟马，四匹马驾的车。古代的献礼，轻物在先，重物在后。
- ⑦ 坐进此道：献上清静无为的道。
- ⑧ 求以得：有求就得到。
- ⑨ 有罪以免邪：有罪的人得到“道”，可以免去罪过。

### 【译文】

“道”是荫庇万物之所，善良之人珍贵它，不善的人也要保持它。需要的时候还要求它庇护。美好的言辞可以换来别人对你的尊重；良好的行为可以见重于人。不善的人怎能舍弃它呢？所以在天子即位、设置三公的时候，虽然有拱璧在先駟马在后的献礼仪式，还不如把这个“道”进献给他们。自古以来，人们所以把“道”看得这样宝贵，不正是由于求它庇护一定可以得到满足；犯了罪过，也可得到它的宽恕吗？就因为这个，天下人才如此珍视“道”。

## 第 63 章

为无为，事无事，味无味 ①。大小多少 ②。报怨以德 ③。图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大 ④，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

### 【注释】

① 为无为，事无事，味无味：此句意为把无为当作为，把无事当作事，把无味当作味。

② 大小多少：大生于小，多起于少。另一解释是大的看作小，小的看作大，多的看作少，少的看作多，还有一说是，去其大，取其小，去其多，取其少。

③ 报怨以德：此句当移至七十九章 “必有余怨” 句后，故此处不译。

④ 不为大：是说有道的人不自以为大。

### 【译文】

以无为的态度去有所作为，以不滋事的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。大生于小，多起于少。处理问题要从容易的地方入手，实现远大要从细微的地方入手。天下的难事，一定从简易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分开端。因此，有“道”的圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。那些轻易发出诺言的，必定很少能够兑现的，把事情看得太容易，势必遭受很多困难。因此，有道的圣人总是看重困难，所以就终于没有困难了。

## 第 64 章

其安易持，其未兆易谋；其脆易泮 ①，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末 ②；九层之台，起于累土 ③；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之 ④。是以圣人无为故无败，无执故无失 ⑤。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货，学不学 ⑥，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为 ⑦。

### 【注释】

- ① 其脆易泮：泮，散，解。物品脆弱就容易消解。
- ② 毫末：细小的萌芽。
- ③ 累土：堆土。
- ④ 为者败之，执者失之：一说是二十九章错简于此。
- ⑤ 是以圣人无为故无败，无执故无失：此句仍疑为二十九章错简于本章。
- ⑥ 学：这里指办事有错的教训。
- ⑦ 而不敢为：此句也疑为错简。

### 【译文】

局面安定时容易保持和维护，事变没有出现迹象时容易图谋；事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失；做事情要在它尚未发生以前就处理妥当；治理国政，要在祸乱没有产生以前就早做准备。合抱的大树，生长于细小的萌芽；九层的高台，筑起于每一堆泥土；千里的远行，是从脚下第一步开始走出来的。有所作为的将会招致失败，有所执着的将会遭受损害。因此圣人无所作为所以也不会招致失败，无所执着所以也不遭受损害。人们做事情，总是在快要成功时失败，所以当事情快要完成的时候，也要像开始时那样慎重，就没有办不成的事情。因此，有道的圣人追求人所不追求的，不稀罕难以得到的货物，学习别人所不学习的，补救众人所经常犯的过错。这样遵循万物的自然本性而不会妄加干预。

### 【评析】

老子依据他对人生的体验和对万物的洞察，指出“民之从事，常于几成而败之。”许多人不能持之以恒，总是在事情快要成功的时候失败了。出现这种情况的原因是什么？老子认为，主要原因在于将成之时，人们不够谨慎，开始懈怠，没有保持事情初始时的那种热情，缺乏韧性，如果能够做到“慎终如始，则无败事”。老子认为，一个人应发挥智能或技能的最佳状态，只有在心理平静的自然状态下才能做到。总之，在最后关头要像一开始的时候那样谨慎从事，就不会出现失败的事情了。

在本章的第二个部分中，老子运用三个排比句：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”由此，再看一下荀子《劝学篇》中所写的这几句话：“积土成山”、“积水成渊”、“不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海”。可见，他们在思想观点上有某些相同或承继关系，或者说，荀子吸取了老子的这一观点。但接下来的结论，荀子与老子不同，他说“锲而不舍，金石可镂”，人要像蚯蚓那样“用心一也”，虽然“无爪牙之利，筋骨之强”，也要“上食埃土，下饮黄泉”；提出积极进取的主张；而老子则主张“无为”、“无执”，实际上是让人们依照自然规律办事，树立必胜的信心和坚强的毅力，耐心地一点一滴去完成，稍有松懈，常会造成前功尽弃、功亏一篑的结局。

## 第 65 章

古之善为道者，非以明 ① 民，将以愚之 ②。民之难治，以其智多 ③。故以智治国，国之贼 ④；不以智治国，国之福。知此两者 ⑤，亦稽式 ⑥。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣 ⑦，然后乃至大顺 ⑧。

### 【注释】

- ① 明民：明，知晓巧诈。明民，意为让人民知晓巧诈。
- ② 将以愚之：愚，敦厚、朴实，没有巧诈之心。不是愚弄、蒙昧。此句意为使老百姓无巧诈之心，敦厚朴实、善良忠厚。
- ③ 智多：智，巧诈、奸诈，而非为智慧、知识。
- ④ 贼：伤害的意思。
- ⑤ 两者：指上文 “以智治国，国之贼；不以智治国，国之福”。
- ⑥ 稽式：法式、法则，一本作 “楷式”。
- ⑦ 与物反矣：反，通返。此句意为 ‘德’ 和事物复归于真朴。
- ⑧ 大顺：自然。

### 【译文】

古代善于为道的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而是教导人民淳厚朴实。人们之所以难于统治，乃是因为他们使用太多的智巧心机。所以用智巧心机治理国家，就必然会危害国家，不用智巧心机治理国家，才是国家的幸福。了解这两种治国方式的差别，就是一个法则，经常了解这个法则，就叫做 “玄德”。玄德又深又远，和具体的事物复归到真朴，然后才能极大地顺乎于自然。

## 第 66 章

江海之所以能为百谷王 ① 者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人 ② 欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重 ③，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

### 【注释】

- ① 百谷王：百川狭谷所归附。
- ② 圣人：一本无此二字。
- ③ 重：累、不堪重负。

### 【译文】

江海所以能够成为百川河流所汇往的地方，乃是由于它善于处在低下的地方，所以能够成为百川之王。因此，圣人要领导人民，必须用言辞对人民表示谦下，要想领导人民，必须把自己的利益放在他们的后面。所以，有道的圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。天下的人民都乐意推戴而不感到厌倦。因为他不与人民相争，所以天下没有人能和他相争。

## 第 67 章

天下皆谓我 “道” 大 ①，似不肖 ②。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫 ③！我有三宝 ④，持而保之：一曰慈，二曰俭 ⑤，三曰不敢为天下先。慈故能勇 ⑥；俭故能广 ⑦；不敢为天下先，故能成器长 ⑧。今舍慈且 ⑨ 勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！夫慈，以战则胜 ⑩，以守则固。天将救之，以慈卫之。

### 【注释】

- ① 我道大：道即我，我即道。“我” 不是老子用作自称之词。
- ② 似不肖：肖，相似之意。意为不像具体的事物。一说，没有任何东西和我相似。
- ③ 若肖，久矣其细也夫：以上这一段，有学者认为是它章错简。
- ④ 三宝：三件法宝，或三条原则。
- ⑤ 俭：啬，保守，有而不尽用。
- ⑥ 慈故能勇：仁慈所以能勇武。
- ⑦ 俭故能广：俭啬所以能大方。
- ⑧ 器长：器，指万物。万物的首长。
- ⑨ 且：取。
- ⑩ 以战则胜：一本作 “以阵则亡”。

### 【译文】

天下人能说 “我道” 伟大，不像任何具体事物的样子。正因为它伟大，所以才不像任何具体的事物。如果它像任何一个具体的事物，那么 “道” 也就显得很渺小了。我有三件法宝执守而且保全它：第一件叫做慈爱；第二件叫做俭啬；第三件是不敢居于天下人的前面。有了这柔慈，所以能勇武；有了俭啬，所以能大方；不敢居于天下人之先，所以能成为万物的首长。现在丢弃了柔慈而追求勇武；丢弃了啬俭而追求大方；舍弃退让而求争先，结果是走向死亡。慈爱，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。天要援助谁，就用柔慈来保护他。

### 【评析】



本章包括两层内容：一是讲“道”的伟大；二是讲法宝的妙用。有学者认为这二者之间没有联系，毫不相应，显然是它章错简，认为可以移到三十四章，“故能成其大”句下。我们的看法与这种主张有些区别，认为这两层次前后呼应，有内在联系。例如，第一句和第二句说，天下人都说其道伟大，不像任何具体事物的样子，……我这个伟大的“道”有什么护身的法宝呢？这就是“慈”、“俭”、“不敢为天下先”。这难道不是两层意思的内在联系吗？“慈”，包含有柔和、爱惜之意。四十章讲“弱者道之用”；四十三章讲“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，五十二章讲“守柔曰强”；四十五章讲“清静为天下正”，五十五章的“和”，六十一章的“牝常以静胜牡”等内容，都可以包括在“慈”的范围之内。“无为”是老子政治思想的最高概括，而“慈”的另一个名词则是“无为之”。 “慈”是三宝的首要原则，用慈进攻可以得胜，退守则可以坚固。如果上天要救护谁，就用慈来保卫他。

“俭”的内涵有二层，一是节俭、吝惜；二是收敛、克制。五十九章讲“治人事天，莫若嗇”，与这里的“俭”是相同的含义。俭即是嗇。他要求人们不仅要节约人力物力，还要聚敛精神，积蓄能量，等待时机。“不敢为天下先”，也有二层涵义，一是不争，谦让；二是退守、居下。六十一章讲“大邦者下流”；六十六章讲江海“善下”，都指不为天下先的意思。这符合于“道”的原则。总之，“慈”、“俭”、“不敢为天下先”等“三宝”，是老子对于“道”和“德”的社会实践意义上的总结。老子身处战乱，目击了太多的暴力残酷场面，深深地感觉到治国安邦离不开这三宝，因而才极力加以阐扬。

## 第 68 章

善为士者 ①，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与 ②；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极 ③。

### 【注释】

- ① 善为士者：士，即武士，这里作将帅讲。此句意为善作将帅的人。
- ② 不与：意为不争，不正面冲突。
- ③ 配天古之极：符合自然的道理。一说“古”字是衍文。

### 【译文】

善于带兵打仗的将帅，不逞其勇武；善于打仗的人，不轻易激怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人表示谦下。这叫做不与人争的品德，这叫做运用别人的能力，这叫做符合自然的道理。

## 第 69 章

用兵有言：“吾不敢为主 ①，而为客 ②；不敢进寸，而退尺。” 是谓行无行 ③；攘无臂 ④；扔无敌 ⑤；执无兵 ⑥。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若 ⑦，哀 ⑧ 者胜矣。

### 【注释】

① 为主：主动进攻，进犯敌人。

② 为客：被动退守，不得已而应敌。

③ 行无行：行，行列，阵势。此句意为：虽然有阵势，却像没有阵势可摆。

④ 攘无臂：意为虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样。

⑤ 扔无敌：意为虽然面临敌人，却像没有敌人可赴。

⑥ 执无兵：兵，兵器。意为：虽然有兵器，却像没有兵器可执。

⑦ 抗兵相若：意为两军相当。

⑧ 哀：闵、慈。

### 【译文】

用兵的人曾经这样说，“我不敢主动进犯，而采取守势；不敢前进一步，而宁可后退一尺。” 这就叫做虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样；虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样；虽然面临敌人，却像没有敌人可打一样；虽然有兵器，却像没有兵器可以执握一样。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”。所以，两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。

## 第 70 章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗 ①，事有君 ②，夫唯无知 ③，是以不我知。知我者希，则 ④ 我者贵。是以圣人被褐 ⑤ 而怀玉 ⑥。

### 【注释】

① 言有宗：言论有一定的主旨。

② 事有君：办事有一定的根据。一本“君”作“主”。“君”指有所本。

③ 无知：指别人不理解。一说指自己无知。

④ 则：法则。此处用作动词，意为效法。

⑤ 被褐：被，穿着；褐，粗布。

⑥ 怀玉：玉，美玉，此处引伸为知识和才能。“怀玉”意为怀揣着知识和才能。

### 【译文】

我的话很容易理解，很容易施行。但是天下竟没有谁能理解，没有谁能实行。言论有主旨，行事有根据。正由于人们不理解这个道理，因此才不理解我。能理解我的人很少，那么能取法于我的人就更难得了。因此有道的圣人总是穿着粗布衣服，怀里揣着美玉。

## 第 71 章

知不知 ①，尚矣 ②；不知知 ③，病也。圣人不病，以其病病 ④。夫唯病病，是以不病。

### 【注释】

- ① 知不知：注解家们一般对此句有两种解释。一说知道却自以为知道，一说知道自己有所不知。
- ② 尚矣：“尚”通“上”。
- ③ 不知知：不知道却自以为知道。
- ④ 病病：病，毛病、缺点。把病当作病。

### 【译文】

知道自己还有所不知，这是很高明的。不知道却自以为知道，这就是很糟糕的。有道的圣人没有缺点，因为他把缺点当作缺点。正因为他把缺点当作缺点，所以，他没有缺点。

## 第 72 章

民不畏威 ①，则大威至 ②。无狎 ③ 其所居，无厌 ④ 其所生。夫唯不厌 ⑤，是以不厌。是以圣人自知不自见 ⑥，自爱不自贵 ⑦。故去彼取此 ⑧。

### 【注释】

- ① 民不畏威：威，指统治者的镇压和威慑。此句意为，百姓们不畏惧统治者的高压政策。
- ② 大威至：这个威是指人民的反抗斗争。
- ③ 无狎：狎通狭，意为压迫、逼迫。无狎，即不要逼迫的意思。
- ④ 无厌：厌指压迫、阻塞的意思。
- ⑤ 不厌：这个厌指人民对统治者的厌恶、反抗斗争。
- ⑥ 不自见：不自我表现，不自我显示。
- ⑦ 自爱不自贵：指圣人但求自爱而不求自显高贵。
- ⑧ 去彼取此：指舍去“自见”、“自贵”，而取“自知”、“自爱”。

### 【译文】

当人民不畏惧统治者的威压时，那么，可怕的祸乱就要到来了。不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。因此，有道的圣人不但有自知之明，而且也不自我表现；有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者（自见、自贵）而保持前者（自知、自爱）。

## 第 73 章

勇于敢则杀，勇于不敢则活 ①。此两者，或利或害 ②。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之 ③。天之道 ④，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繟然 ⑤ 而善谋。天网恢恢 ⑥，疏而不失 ⑦。

### 【注释】

- ① 勇于敢则杀，勇于不敢则活：敢，勇敢、坚强；不敢，柔弱、软弱。此句意为勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活命。
- ② 或利或害：勇于柔弱则利，勇于坚强则害。
- ③ 是以圣人犹难之：此句已见于六十三章。
- ④ 天之道：指自然的规律。
- ⑤ 繟然：安然、坦然。
- ⑥ 天网恢恢：天网指自然的范围；恢恢，广大、宽广无边。
- ⑦ 疏而不失：虽然宽疏但并不漏失。

### 【译文】

勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活，这两种勇的结果，有的得利，有的受害。天所厌恶的，谁知道是什么缘故？有道的圣人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜；不言语而善于应承；不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。自然的范围，宽广无边，虽然宽疏但并不漏失。

## 第 74 章

民不畏死，奈何以死惧之。若使民常畏死，而为奇①者，吾得执②而杀之，孰敢？常有司杀者③杀。夫代司杀者④杀，是谓代大匠斫⑤，希有不伤其手者矣。

### 【注释】

- ① 为奇：奇，奇诡、诡异。为奇指为邪作恶的人。
- ② 执：拘押。
- ③ 司杀者：指专管杀人的人。
- ④ 代司杀者：代替专管杀人的人。
- ⑤ 斫：砍、削。

### 【译文】

人民不畏惧死亡，为什么用死来吓唬他们呢？假如人民真的畏惧死亡的话，对于为非作歹的人，我们就把他抓来杀掉。谁还敢为非作歹？经常有专管杀人的人去执行杀人的任务，代替专管杀人的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头，那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手指头的。



## 第 75 章

民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为 ①，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚 ②，是以轻死。夫唯无以生为 ③ 者，是贤 ④ 于贵生 ⑤。

### 【注释】

- ① 有为：繁苛的政治，统治者强作妄为。
- ② 以其上求生之厚：由于统治者奉养过于丰厚奢侈。
- ③ 无以生为：不要使生活上的奉养过分奢侈丰厚。
- ④ 贤：胜过的、超过的意思。
- ⑤ 贵生：厚养生命。

### 【译文】

人民所以遭受饥荒，就是由于统治者吞吃赋税太多，所以人民才陷于饥饿。人民之所以难于统治，是由于统治者政令繁苛、喜欢有所作为，所以人民就难于统治。人民之所以轻生冒死，是由于统治者为了奉养自己，把民脂民膏都搜刮净了，所以人民觉得死了不算什么。只有不去追求生活享受的人，才比过分看重自己生命的人高明。

## 第 76 章

人之生也柔弱 ①，其死也坚强 ②。草木 ③ 之生也柔脆 ④，其死也枯槁 ⑤。故坚强者死之徒 ⑥，柔弱者生之徒 ⑦。是以兵强则灭，木强则折 ⑧。强大处下，柔弱处上。

### 【注释】

- ① 柔弱：指人活着的时候身体是柔软的。
- ② 坚强：指人死了以后身体就变成僵硬的了。
- ③ 草木：一本在此之前有“万物”二字。
- ④ 柔脆：指草木形质的柔软脆弱。
- ⑤ 枯槁：用以形容草木的干枯。
- ⑥ 死之徒：徒，类的意思，属于死亡的一类。
- ⑦ 生之徒：属于生存的一类。
- ⑧ 兵强则灭，木强则折：一本作“兵强则不胜，木强则兵”。

### 【译文】

人活着的时候身体是柔软的，死了以后身体就变得僵硬。草木生长时是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯槁了。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生长的一类。因此，用兵逞强就会遭到灭亡，树木强大了就会遭到砍伐摧折。凡是强大的，总是处于下位，凡是柔弱的，反而居于上位。

## 第 77 章

天之道，其犹张弓与？高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道 ①，则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下，唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤 ②。

### 【注释】

① 人之道：指人类社会的一般法则、律例。

② 是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤：陈鼓应先生认为这三句与上文不连贯疑为错简复出。此处仍予保留。

### 【译文】

自然的规律，不是很像张弓射箭吗？弦拉高了就把它压低一些，低了就把它举高一些，拉得过满了就把它放松一些，拉得不足了就把它补充一些。自然的规律，是减少有余的补给不足的。可是社会的法则却不是这样，要减少不足的，来奉献给有余的人。那么，谁能够减少有余的，以补给天下人的不足呢？只有有道的人才可以做到。因此，有道的圣人这才有所作为而不占有，有所成就而不居功。他是不愿意显示自己的贤能。

## 第 78 章

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之 ①。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢 ②，是谓社稷主；受国不祥 ③，是为天下王。” 正言若反 ④。

### 【注释】

- ① 无以易之：易，替代、取代。意为没有什么能够代替它。
- ② 受国之垢：垢，屈辱。意为承担全国的屈辱。
- ③ 受国不祥：不祥，灾难，祸害。意为承担全国的祸难。
- ④ 正言若反：正面的话好像反话一样。

### 【译文】

遍天下再没有什么东西比水更柔弱了，而攻坚克强却没有什么东西可以胜过水。弱胜过强，柔胜过刚，遍天下没有人不知道，但是没有人能实行。所以有道的圣人这样说：“承担全国的屈辱，才能成为国家的君主，承担全国的祸灾，才能成为天下的君王。” 正面的话好像在反说一样。

### 【评析】

本章内容主要包括两点：一是对水的赞美；二是“正言若反”。张松如说：“在世界上，弱能胜强，柔能制刚的事例是不乏见的。生活在春秋末年的老子，他亲身经历了这个时代的许多大变化，看到了曾为天下共主的周王朝由盛到衰的演变，这不能不对他的思想发生重大影响；同时，在这个时期，随着铁器的广泛使用，人类在征服自然界的斗争中，对自然现象的认识也在不断发展。”“在更远的时代，水的特点还没有为人们所了解，保留《山海经》中禹治洪水的传说，和老子书中对于水的柔性和作用的认识，是很不相同的。”老子认为，水虽然表面上看来是柔弱卑下的，但它能穿山透石，淹田毁舍，任何坚强的东西都阻止不了它战胜不了它；因此，老子坚信柔弱的东西必能胜过刚强的东西。这里，老子所说的柔弱，是柔中带刚、弱中有强，坚韧无比。所以，对于老子柔弱似水的主张，应该加以深入理解，不能停留在字面上。由此推而言之，

老子认为，体道的圣人就像水一样，甘愿处于卑下柔弱的位置，对国家和人民实行“无为而治”。

再说“正言若反”。老子所说“正言若反”是老子对全书中那些相反相成的言论的高度概括，例如：“大成若缺”、“大盈若冲”、“大直若屈”、“大巧若拙”、“大辩若讷”、“明道若昧”、“进道若退”、“夷道若类”、“上德若谷”、“大白若辱”、“广德若不足”、“建德若偷”、“质真若渝”、“大方无隅”、“大器晚成”、“大音希声”等等。孙中原说：“这里连句子的结构都是类似的。……他们本来是彼此相异的、互相排斥的、对立的，但在某种条件下，某种意义上，表示某种特定事物的概念和它的对方具有了统一性，二者互相包含，互相融合，互相渗透，彼此同一、一致。这样，在同一个判断中，就包含了对立概念的流动、转化，体现了概念的灵活性。这种灵活性是有条件的，老子中的话也只在一定条件下才有意义。”

## 第 79 章

和大怨，必有余怨；报怨以德 ①，安可以为善？是以圣人执左契 ②，而不责 ③ 于人。有德司契，无德司彻 ④。天道无亲 ⑤，常与善人。

### 【注释】

① 报怨以德：许多学者都以为此句原在六十三章内，但据上下文意应在本章内。

② 契：契约。

③ 责：索取所欠。

④ 司彻：掌管税收的官职。

⑤ 无亲：没有偏亲偏爱。

### 【译文】

和解深重的怨恨，必然还会残留下残余的怨恨；用德来报答怨恨，这怎么可以算是妥善的办法呢？因此，有道的圣人保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有“德”之人就像持有借据的圣人那样宽容，没有“德”的人就像掌管税收的人那样苛刻刁诈。自然规律对任何人都没有偏爱，永远帮助有德的善人。

## 第 80 章

小国寡民 ①。使 ② 有什伯之器 ③ 而不用；使民重死 ④ 而不远徙 ⑤；虽有舟舆 ⑥，无所乘之；虽有甲兵 ⑦，无所陈之 ⑧。使人复结绳 ⑨ 而用之。至治之极。甘美食，美其服，安其居，乐其俗 ⑩，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

### 【注释】

- ① 小国寡民：小，使……变小，寡，使……变少。此句意为，使国家变小，使人民稀少。
- ② 使：即使。
- ③ 什伯之器：各种各样的器具。什伯，意为极多，多种多样。
- ④ 重死：看重死亡，即不轻易冒着生命危险去做事。
- ⑤ 徙：迁移、远走。
- ⑥ 舆：车子。
- ⑦ 甲兵：武器装备。
- ⑧ 陈：陈列。此句引申为布阵打仗。
- ⑨ 结绳：文字产生以前，人们以绳记事。
- ⑩ 甘其食，美其服，安其居，乐其俗：使人民吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，过得习惯。

### 【译文】

使国家变小，使人民稀少。即使有各种各样的器具，却并不使用；使人民重视死亡，而不向远方迁徙；虽然有船只车辆，却不必每次坐它；虽然有武器装备，却没有地方去布阵打仗；使人民再回复到远古结绳记事的自然状态之中。国家治理得好极了，使人民吃得香甜，穿得漂亮、住得安适，过得快乐。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以听得见，但人民从生到死，也不互相往来。

## 第 81 章

信言 ① 不美，美言不信。善者 ② 不辩 ③，辩者不善。知者不博 ④，博者不知。圣人不积 ⑤，既以为人已愈有 ⑥，既以与人已愈多 ⑦。天之道，利而不害 ⑧。圣人之道 ⑨，为而不争。

### 【注释】

- ① 信言：真实可信的话。
- ② 善者：言语行为善良的人。
- ③ 辩：巧辩、能说会道。
- ④ 博：广博、渊博。
- ⑤ 圣人不积：有道的人不自私，没有占有的欲望。
- ⑥ 既以为人已愈有：已经把自己的一切用来帮助别人，自己反而更充实。
- ⑦ 多：与“少”相对，此处意为“丰富”。
- ⑧ 利而不害：使在万物得到好处而不伤害万物。
- ⑨ 圣人之道：圣人的行为准则。

### 【译文】

真实可信的话不漂亮，漂亮的话不真实。善良的人不巧说，巧说的人不善良。真正有知识的人不卖弄，卖弄自己懂得多的人不是真有知识。圣人是不存占有之心的，而是尽力照顾别人，他自己也更为充足；他尽力给予别人，自己反而更丰富。自然的规律是让万事万物都得到好处，而不伤害它们。圣人的行为准则是，做什么事都不跟别人争夺。