

大
小
书本世界

达知

知书达礼
zhishudali 典藏

XiaoShuBen DaShiJie

老子

“老庄为体，儒墨为用”，不读《老子》，难解人事。仰观天文，俯察地理，知宇宙苍穹变化，晓天道、地道、人道玄妙之理，微言大义，韵味深远。“玄之又玄，众妙之门”，《老子》如上善之水，取之不竭，放下汲桶，唾手可得。

【春秋】李耳 著



优惠
折扣
本

吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

COL 中文在线

图书在版编目(CIP)数据

老子 / 崔钟雷主编. —长春: 吉林美术出版社,
2010.7

(小书本大世界)

ISBN 978-7-5386-4438-8

I. ①老… II. ①崔… III. ①道家②老子 - 青少年读
物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120792 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 栾 云

封面设计: 稻草人工作室

老子

主 编: 崔钟雷 副主编: 王丽萍 刘 超 张校华

吉林美术出版社出版发行

长春市人民大街 4646 号

吉林美术出版社图书经理部 (0431-86037896)

网址: www.jlmspress.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 毫米 1/64 印张 3.5 字数 100 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷 印数 11500 册

ISBN 978-7-5386-4438-8

定价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究。

漫畅游学海，纵观几千年的中华文明，其历史源远流长，其内涵博大精深，而国学经典就像一条坚韧的纽带，将形形色色、方方面面的中华文明串联在一起，幻化出千般华彩、万种风流的圣贤智慧。

儒家倡导人与人之间的仁德之爱，道家追求人与自然的和谐之法，法家主张赏罚分明的管理之术，墨家宣扬“兼爱交利”文化精神，兵家阐发“避实击虚”的处世哲学，诗词歌赋则是字里行间都流露着缥缈绵长的韵姿。“与经典同行，与圣贤为友”，这些跋涉千年的文化瑰宝，必定积淀为普遍的民族心理。

本套《小书本大世界》丛书虽不能尽收经典华章，却由衷地表达了我们对祖先的敬意，从编辑体例的设计到典籍内容的吸收，都经过反复斟酌，全面考证，力求完善。但是由于学养和能力的不足，可能还存在许多不尽如人意之处，在此恳请广大读者给予指点和帮助！

目 录

第 一 章	〇〇九
第 二 章	〇一三
第 三 章	〇一六
第 四 章	〇一九
第 五 章	〇二一
第 六 章	〇二三
第 七 章	〇二五
第 八 章	〇二七
第 九 章	〇三〇
第 十 章	〇三二
第 十 一 章	〇三五
第 十 二 章	〇三八
第 十 三 章	〇四一
第 十 四 章	〇四四
第 十 五 章	〇四七
第 十 六 章	〇五〇
第 十 七 章	〇五四

第十八章	〇五七
第十九章	〇五九
第二十章	〇六一
第二十一章	〇六六
第二十二章	〇六九
第二十三章	〇七二
第二十四章	〇七五
第二十五章	〇七七
第二十六章	〇八〇
第二十七章	〇八二
第二十八章	〇八五
第二十九章	〇八八
第三十章	〇九一
第三十一章	〇九三
第三十二章	〇九六
第三十三章	〇九九
第三十四章	一〇一

目 录

第三十五章	一〇三
第三十六章	一〇六
第三十七章	一〇八
第三十八章	一一〇
第三十九章	一一四
第四十章	一一七
第四十一章	一一九
第四十二章	一二二
第四十三章	一二六
第四十四章	一二八
第四十五章	一三一
第四十六章	一三三
第四十七章	一三五
第四十八章	一三七
第四十九章	一三九
第五十章	一四二
第五十一章	一四五

第五十二章	一四七
第五十三章	一五〇
第五十四章	一五二
第五十五章	一五五
第五十六章	一五八
第五十七章	一六〇
第五十八章	一六三
第五十九章	一六六
第六十章	一六八
第六十一章	一七一
第六十二章	一七三
第六十三章	一七六
第六十四章	一七九
第六十五章	一八二
第六十六章	一八五
第六十七章	一八七
第六十八章	一九〇

第六十九章	一九二
第七十章	一九五
第七十一章	一九八
第七十二章	二〇〇
第七十三章	二〇二
第七十四章	二〇五
第七十五章	二〇七
第七十六章	二〇九
第七十七章	二一一
第七十八章	二一三
第七十九章	二一六
第八十章	二一八
第八十一章	二二一

第一章

原文

道^①可道^②，非常道^③；名^④可名^⑤，非常名^⑥。
 无^⑦，名^⑧天地之始^⑨；有，名万物之母^⑩。
 故常无^⑪，欲以观其妙^⑫；常有，欲以观
 其徼^⑬。

此两者^⑭，同出而异名^⑮，同谓之玄^⑯。

玄之又玄，众妙之门^⑰。

注释

①道：即老子提出的哲学范畴，指宇宙的本原、规律、法则。

②可道：可以言说。

③非常道：非，不是。常道，永恒的道。

④名：老子哲学的重要范畴之一，指“道”的真相。

⑤可名：可以说出的名。

⑥常名：恒久不变的名。

⑦无：老子哲学的重要范畴之一，与“有”相对。

⑧名：此处指表述，命名。

⑨天地之始：天地的本初。

⑩万物之母：母，根本。指万物的本原，即无名之道是天地的本初，天地混沌初开，然后有万物的产生，才能制名，而道正是天下初始和万物产生的源头和动力，即母体。

⑪无：此处指道。

⑫妙：微妙，解释其意为“常清静无欲”，“常多欲有为”。

⑬其：指“道”。徼(jiào)：边际。

⑭此两者：指“无”和“有”。

⑮同出而异名：同出，指都出于“道”。异名，不同的名称。

⑯玄：玄妙幽深。

⑰玄之又玄:指深远而又深远。一说这两个“玄”字皆是动词,意为探索再探索的意思。众妙之门:意为一切幽昧深远的宇宙万物及其变化规律的总源头。

译六

可以用语言讲清楚的“道”,它就不是哲学意义上真正的永恒的“道”;同理,可以用言辞说出来的“名”,它就不是哲学意义上永恒的“名”。

“无”,是天地的初始;
“有”,是万物的根源。

所以,经常从“无”中去认识“道”的奥妙;经常从“有”中去观察“道”的边际。



“无”和“有”这两者，来源相同却具有不同的名称，它们都可以说是极其幽深的。

极远极深，是一切变化的总源头。

主旨

〇 老子第一次提出“道”这个概念，作为自己的哲学体系核心。它是天地万物的本原，微妙玄虚。它的含义博大精深，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考。它不具有任何质的形式，是一种神秘的精神实体。因此说这一章是全书的总纲。

人们的探索是循序渐进的，对于“道”的解释是有局限性的，要想全面地掌握“道”的内涵，还需要长期地探索和研究，所以说，“道可道，非常道”。既然“道”本来没有名字，那么人们命名时根据的只是某一方面的特征、情态，所以说，“名可名，非常名”。

第二章

原文

天下皆知美之为美，斯恶已^①；皆知善之为善，斯不善^②已。

有无相生，难易相成，长短相形^③，高下相倾^④，音声相和，前后相随，恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教^⑤；万物作而弗始^⑥，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居^⑦。夫惟弗居，是以不去。

注释

①斯恶已：就显露出丑了。斯，则、就之意。恶，丑陋。已，同“矣”、“也”，表示肯定的语气词。

②不善：即恶，丑。

③相形：相互比较，相互体现。

④倾：侧、依靠之意。

⑤不言之教：不言，不发号施令。教，指政教，教化。

⑥作而弗始：兴起而不提倡。作，兴起。始，提倡。

⑦弗居：居，夸耀。弗居，不夸耀。

语大

天下的人都知道美之所以为美，这就预示丑的观念同时存在了；都知道善之所以为善，恶的观念也就同时产生了。

有和无相互依存，难和易相反相成，长和短相互比较，高和低相互依靠，音和声相互和谐，前和后



相互随顺,这是永恒不变的对立统一。

因此,圣人以“无为”的态度去处世,实行“不言”的教化;任凭万物自然地生长变化而不去强为主宰,生养万物而不据为己有,培育万物而不自恃自己的能力,功成业就而不居功。正是由于不居功,所以他的功绩才不会被淹没。

主旨

本章内容分为两个部分。第一部分阐述一切对立的事物都具有相互依存的关系,集中鲜明地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,阐述了世间万物的存在及相互作用的关系,论述了对立统一的规律,确认了对立统一是永恒的、普遍的法则。

在前一层意思的基础上,后一部分提到“处无为之事,行不言之教”,主张一切顺应自然的发展,不掺杂个人的意志和欲望。只有“不为始”、“弗有”、“弗恃”、“弗居”,才能获得“不去”的结果。这种“功成而弗居”的不争思想,有利于统治者治国。

第三章

原文

不尚贤^①，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲^②，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心^③，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲^④，使夫智者不敢为也。为无为^⑤，则无不治。

注释

①尚贤：崇尚贤能之人。尚，推崇。贤，贤能之人。“尚贤”是墨家的主张。《墨子·尚贤上》曰：“夫尚贤者，政之本也。”

②不见(xiàn)可欲：不炫耀那些可以引起欲望的东西。见，通“现”，显露，炫耀。

③虚其心：虚，清静，空虚，作动词用。其，指民众。

④无知无欲：指没有奸诈的心智，没有非分的欲望。知，通“智”。

⑤为无为：以无为的方式处理政事。第一个“为”，有以、用之意。

译六

在上者不推崇贤能之人，使百姓不争功名利禄；不看重金银珠宝，使百姓不去偷盗；不炫耀那些能诱发人贪欲的东西，使百姓的思想不被搅乱。

所以，圣人治理天下，就要使百姓的心灵空虚，填饱百姓的肚子，削弱百姓的意志，增强百姓的筋骨。永远使百姓没有奸诈



的心智,没有贪婪的欲望,使一些自作聪明的人不敢妄为。以“无为”的方式去处理世间之事,就没有办不好的事情。

主旨

〇
一
八

这一章里老子主张“不尚贤”、“使民无知无欲”,他要人们回到一种“无为”的境界。历来认为,老子在这里极力鼓吹愚民政策,他的这种想法是不可能实现的,是消极的。

其实,老子看到了古代社会动乱不安、矛盾突出的根源在于差别的存在,意图用减少差别、恢复淳朴民风来减轻或避免社会矛盾,这是他进步的主张。

他认为,现实社会中统治者任用贤能,看重贵重稀有的珠宝财富,这是扰乱人心,是造成社会动乱的根源,因此,必须坚决杜绝。

第四章

原文

道冲^①，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛^②兮，似或存。

吾不知谁之子，象帝之先。

注释

①冲：本为“盅”，引申为空虚。

②湛：沉、深，《说文》：“湛，没也。”意为“道”似无而实有。

译文

“道”是空虚的，但是它的作用却无穷无尽。它是那样深邃啊，好像是万物的宗主。它不露锋芒，脱

离纠纷，蕴蓄着光明，混合着尘埃。它是那样幽隐啊，似无而实存。

我不知道它是从哪里产生的，似乎在有天帝之前它就存在了。

主旨

这一章是对“道”的描述和赞颂。承接第一章的内容“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”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，好像是自然万物的祖宗，又好像是天帝的祖先。由此说来，不是天帝造物，而是“道”生天帝，继生万物。“道”空虚无形，却比创造万物的天帝更根本，“道”是宇宙间至高无上的主宰。



第五章

原文

天地不仁^①，以万物为刍狗^②；圣人不仁^③，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥^④乎？虚而不屈，动而愈出。

多言数穷，不如守中^⑤。

注释

①天地不仁：天地不是人格神，没有意志，没有仁爱之心。意指天地只是物理的、自然的存在，并不具有人类的情感。

②刍狗：用草扎成的狗，古代祭祀时用。

③圣人不仁：意指圣人效法天地，任其自然，无所偏爱，不干涉百姓自己的事。

④橐籥(tuó yuè):风箱。由两部分构成,橐,装气的口袋;籥,通气的竹管。

⑤守中:即守冲,持守虚静的意思。

语大

天地无所偏爱,把万物当刍狗一样对待,任凭万物自生自灭;圣人无所偏爱,把百姓当刍狗一样对待,听任百姓自己成长。



天地之间,不正像风箱一样吗?虽空虚却不会穷竭,越动,它的风就越大。

政令繁多而屡次失败,不如持守虚静。

主旨

这里由“天道”论“人道”,由“自然”推论“社会”,在逻辑上是从特殊性中推出普遍性,核心思想是阐述清静无为的

好处。天地按照自身的规律运行，不分春夏秋冬，没有爱憎恩怨，公平对待万物。圣人也依循天道的规律治国，公平对待百姓。

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。而现实社会中的统治者却习惯发号施令，穷兵黩武，看起来实现了雄才大略，实际上却违背了天道规律，是错误的行为。

第六章

原六

谷神不死^①，是谓“玄牝”^②。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤^③。

注释

①谷神不死：谷，养。“谷神”即指道。不死，不可



穷尽,永不停息。

②是谓“玄牝(pìn)”:是,代词,指谷神。牝,指一切雌性母体。玄牝,象征深远微妙、视之不见的生育万物的能力。

③不勤:勤,高绣注曰:“勤,尽也。”不勤,即不倦怠之意。

译六

生养天地万物的“道”,是永恒存在而不会停息的,这是微妙的母体。微妙深奥的母性之门,就是天地的根源。它绵绵不绝好像永存于世,运行不停而不知倦怠。

主旨

本章继续描述和颂扬“道”的意义和功能。“道”永恒存在,

它是支配万物发展变化的主宰，空虚幽深，作用无穷，孕育万物，生生不息。从时间而言，它历久不衰，天长地久；从空间而言，它无处不在，无穷无尽。论述了“道”是宇宙万物的根本。

第七章

原文

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生^①，故能长生。

是以圣人后其身而身先^②，外其身而身存^③。以其无私，故能成其私^④。

注释

①不自生：不为自己而生。

②后其身而身先：把自己放在众人的后面，反而



能得到众人的爱戴与拥护,而被推举为领导。

③外其身而身存:把自身置之度外,反而能保全自己。

④成其私:成就自己。

语大

天地是长久存在的。

天地之所以能够长久存在,是因为天地 的运行、存在不是为了自己,所以能够长久。

因此,圣人置自身于众人之后,反而得到大家的推崇而占先;把自身置于度外,反而能保全自己。因为他无私,所以成就了他自己。

主旨

本章也是由天道推论人道,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。

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,这种谦退无私的精神,有积极的意义。

第八章

原文

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^④,心善渊^⑤,与善仁^⑥,言善信,政善治^⑦,事善能^⑧,动善时^⑨。

夫惟不争,故无尤。

注释

①上善若水:此句意为最善的人(即指圣人),其品格就像水一样。老子认为水德近于道,故以水

喻圣人。上，最。

②处众人之所恶：居处在众人所不愿去的卑下的地方。恶，指卑下之地。

③几于道：即接近于道。几，接近。

④居善地：居住在低洼之地。

⑤渊：沉静、深沉之意。

⑥与善仁：结识善良之人。与，交接。仁，通“人”。

⑦政善治：为政善于治理。

⑧事善能：处事发挥特长。

⑨动善时：行动把握时机。

译文

上善之人，其品格就像水一样。水滋润万物却不与万物相争，它总是处于人们所厌恶的低下之处，所以也就最接近于“道”。

上善之人居住在低下的地方，思想深沉宁静，结识善良之人，说话诚信可靠，为政精于治理，做事发挥特长，行动把握时机。

正因为他像水那样与世无争,才没有什么过失。

主旨

本章承上一章歌颂“圣人”谦退不争的品格。具体用水性来比喻上德有道者,即“圣人”的人格。水具有柔和的特点,甘愿处在卑下的地方,能滋润万物而不与之相争,始终如一地付出……正与天道相吻合。老子认为最完善的人格就应具有水的特性,通过对水的描绘来达到对“道”的歌颂,进一步阐述了“以柔克刚”、“不争无尤”的哲学。



第九章

原文

持而盈之^①，不如其已；
揣而锐之^②，不可长保。
金玉满堂，莫之能守^③；
富贵而骄，自遗其咎。
功遂身退^④，天之道也。

注释

- ①持而盈之：手捧盈满，引申为自满自骄之意。
- ②揣而锐之：意为捶击刀刃而使它变得锋利。揣，捶击。
- ③莫之能守：即“莫能守之”。莫，没有人。之，代指金玉。

④功遂身退：遂，成。身退，指藏匿锋芒，此处并不是引申为退隐山林，而是不居功贪位。

译大

把持而使它满盈，不如停止下来；
捶打而使它尖利，不能保持长久。
金玉满堂，没有谁能守得住；
富贵而骄，必将自己招致灾祸。
功成身退，这是自然的规律。

主旨

老子认为物极必反，盈了以后就要亏，锐了以后就要钝。正反的转化，这是事物的辩证法。老子把它应用到社会生活方面来，他提出应对策略：防止矛盾激化，告诫人们“富贵不能骄奢”，“功成”要知退。这在古代是可取的，但在今天看来是有一定的局限性的，即不知矛盾激化的本质及矛盾转化的条件。不过还是有可取的地方：警惕不要走向反面，不要自我膨胀，要适可而止，见好就收。

第十章

原文

载营魄抱一^①，能无离乎？

专气^②致柔，能如婴儿乎？

涤除玄鉴^③，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门开阖，能为雌^④乎？

明白四达，能无知乎？

生之畜之。生而不有，为而不恃，长而不幸，是谓“玄德”。

注释

①载营魄抱一：守护灵魂与坚持大道。载，加，持。营魄，魂魄。抱一，坚持大道。

②专气：聚合精气。专，结聚。气，精神。

③涤除玄鉴：涤除，扫除。鉴，镜子。此句意为扫除尘垢，使人心灵深处明澈如镜，深邃灵妙。

④雌：指柔弱、谦下。

译大

守护灵魂与坚持大道，
能够互不分离吗？

聚合精气归于柔顺，
能够像无欲无求的婴儿
一样吗？

洗清杂念，深入静
观，能没有瑕疵吗？

爱民治国，能自然无
为吗？

感官在进行生命运
动，能坚守宁静吗？

明白通达，能够认为
自己无知吗？



道生万物,养万物。生养了万物而不据为己有,推动了万物发展而不自恃其功绩,使万物生长而不去主宰它们,这就叫做“玄德”。

主旨

本章内容分为前后两个部分。前一部分采用只问不答、寓答于问的反问排比形式,具体而有力地六个方面阐述了个人修身养性的功夫以及参与社会政治活动的指导思想,其基本原则就是形神合一、尚柔、净心、无为、守雌和弃智。老子认为,灵魂对于人来说是内在的东西,没有灵魂则肉体等于已经死亡了,“载营魄”即是灵魂与肉体的结合。“道”对于人来说是外在的东西,违背“道”是不可以的,“抱一”是身与道的结合。所以,忠于灵魂与坚守“道”必须结合在一起。老子所提出的修身养性功夫,和瑜伽方法不同。瑜伽的目的在于超脱自我和外在的环境,老子重在修身养性之后推其余绪而爱民治国,更有进步意义。

第十一章

原文

三十辐共一毂^①，当其无，有车之用^②。
埴埴^③以为器，当其无，有器之用。
凿户牖^④以为室，当其无，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(gǔ)，车轮中心的圆孔，即插轴的地方。

②当其无，有车之用：其，指车毂中空的地方。无，空。此句意为有了车毂中空的圆孔，才有车的作用。

③埴埴(shān zhí)：将黏土放在模子里制作陶



器。埴,揉土的动作。埴,制陶的黏土。

④户牖(yǒu):门窗。

译大

三十根辐条汇集到一个毂上,有了毂中间的孔,才有了车的作用。

把黏土放在模子里做成器皿,有了器皿中间的虚空,才能具有器皿的作用。

开凿门窗建造房屋,有了门窗四壁中间的空地,才能具有房屋的作用。

所以，“有”给人以便利，但“无”才能使它发挥作用。

主旨

本章是老子辩证思想的具体阐述，道是“有”和“无”的辩证统一，自然界的一切都是“有”和“无”的对立统一，实有之物会给人们带来各种便利，但是它有赖于自身虚（无）部分的补充、配合而发挥作用。

正是因为有了车毂中空的地方供轴转动，车才得以行驶；正是因为器皿中间有很大一块空的地方，才得以盛物；而如果房屋没有四壁门窗之间的空间，就无法供人居住。

老子将“无”放在第一位，把“有”作为第二位的存在。本章阐明“有”与“无”，“利”与“用”的依存关系和相互作用。实体的作用人人皆知，不必多说，而空虚的作用容易被人忽视，因此老子在本章里强调空虚（无）的作用。结尾点出“无”与“有”的配合作用，有画龙点睛之妙。

第十二章

原文

五色令人目盲^①，五音令人耳聋^②，五味令人口爽^③，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨^④。

是以圣人为腹不为目^⑤，故去彼取此。

注释

①五色令人目盲：五色，指青、黄、赤、白、黑，喻色彩多种多样。目盲，喻眼睛失明。

②五音令人耳聋：五音，指宫、商、角、徵(zhǐ)、羽，喻纷乱嘈杂的声调。耳聋，喻失聪。

③五味令人口爽：五味，指酸、苦、甘、辛、咸，喻丰盛的美味。口爽，喻味觉失灵。爽，病的意思。

④行妨：品行受到伤害。妨，伤害。

⑤为腹不为目：只求温饱安宁，而不纵情于声色。腹，代指一种简朴宁静的生活方式。目，代指一切感官享乐。

译六

缤纷的色彩使人眼睛失明，纷繁的音乐使人听觉失聪，丰盛的饮食使人味觉迟钝，纵情围猎使人内心疯狂，稀罕的器物使人德行败坏。

因此，圣人只求温饱而不追逐声色之娱。所以，应该摒弃物欲的诱惑而吸收有利于身心自由的东西。



本章内容的中心是主张“为腹不为目”，这与前面第三章内容的思想倾向是一致的。老子指出物欲享乐生活的弊害，希望得到只求温饱的平静生活。

老子看到了问题的一方面：如果纵情于声色之娱，沉溺于五色、五音、五味、驰骋田猎等，必然会带来恶果。夏桀、商纣可谓前车之鉴。从这个方面说老子的主张有对的地方。庄子更认为：“擢乱六律，铄绝竽瑟，塞师旷之耳，而天下始人含其聪矣；灭文章，散五采，胶离朱之目，而天下始人含其明矣，毁绝钩绳，而弃规矩，扞工倕之指，而天下始人有其巧矣；削曾、史之行，钳杨、墨之品，攘弃仁义，而天下之德始玄同矣。”不过，老子的主张有些偏激而片面：据传说，春秋时期，齐国的军队在深山中行军，路途险阻，行路艰难，管仲命令士兵唱着歌前进，士兵在歌声的鼓舞下，忘记了跋山涉水的艰苦，很快就穿过了深山，可见“五音”还是有积极作用的。

对五色、五音、五味全盘否定是不对的，适当

控制是应该的。不能回避社会文明带来的矛盾，要紧的是要善于掌握利用，使它们更好地为人类生活服务。

第十三章

原文

宠辱若惊，贵大患若身。

何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下；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^①？

故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下^②。

注释

①及吾无身，吾有何患：如果我没有自身的私

利,我还有什么祸患呢?身,指自身。

②爱以身为天下,若可托天下:以爱惜自身的生命一样去治理天下,才可以把天下托付给他。若,乃、才。

语大

得宠和受辱都感到惊恐,重视自己的身体就像重视大祸患一样。

什么叫得宠和受辱都感到惊恐呢?得宠为上,受辱为下;得到宠辱感到惊恐不安,失去宠辱也感到惊恐不安,这就叫得宠和受辱都感到惊恐。

什么叫重视自己的身体像重视大祸患一样?我所以有大祸患,是因为我有自己的私利;如果没有自己的私利,我还会有什么祸患呢?

所以,能够看重自己的身体,并以这种态度去处理事情的人,才可以把天下寄托在他的身上;能够爱惜自己的身体,并以这种态度去处理事情的人,才可以把天下托付给他。

上一章说到“圣人”为“腹”不为“目”，只求建立恬静安足的生活，而不求声色货利的纵欲生活。这一章说到“为腹不为目”的“圣人”能够“不以宠辱荣患损易其身”，才可以担负天下的重任。得宠就感到高兴，受辱就变得悲伤，这是人们正常的反应，然而老子却认为得到宠辱和失去宠辱，都令人感到惊恐。这些宠、辱，都是因为名利等外在因素造成的，都会由此引来祸患。因此，发生了这种情况，就应该反省自身。

本章反映了老子主张忍辱负重、无我利人的思想。“无我”，并不是超脱自我与抛弃自我，而是不



为个人利益患得患失，要以自身为天下，这才是上德的人。因为他们不为荣辱所移，不为患难所慑，敢于损一身而全天下，无私无畏，所以是最可靠的人。老子歌颂了这种人，并认为只有这种人才可以托付天下。

第十四章

原文

视之不见，名曰“夷”；听之不闻，名曰“希”；搏之不得，名曰“微”^①。此三者不可致诘^②，故混而为一。其上不皦^③，其下不昧，绳绳^④兮不可名，复归于无物^⑤。是谓无状之状，无物之象，是谓“惚恍”。迎之不见其首，随之不见其后。

执古之道，以御今之有^⑥。能知古始^⑦，是谓道纪。

注释

①夷：无色。希：无声。微：无形。此三者都是用来形容人的感官所无法把握的“道”。

②致诘(jié)：追究、追问。

③皦(jiǎo)：清晰，光明。

④绳绳：无边无际。

⑤复归于无物：还原为没有物态。复归，还原。无物，无形态，即本根、道。

⑥执：掌握。御：驾驭。有：与“无”相对，指存在。

⑦古始：原始，指宇宙或“道”的初始。



译文

看却看不见，叫做“夷”；听却听不到，叫做

“希”；摸却摸不着，叫做“微”。这三者的形象无法推问，它是浑然一体的。它上面不显得光明，下面也不显得阴暗，渺茫幽远不可名状，最终回归到无形的状态。这就叫做没有形状的形状，不见物象的象，这就叫做“惚恍”。迎着它，看不见它的前头；跟着它，看不见它的后背。

根据古有之“道”，来驾驭现在的具体事物。能够认识宇宙的起始，这就叫“道”的纲纪。

主旨

这一章老子着力描绘神秘莫测的“道”，把“道”说成是人们无法通过感官认识的超越于实体事物的精神实体。讲述“道”有三层意思：其一是道没有具体形状、声音、颜色，常人不能凭感官知觉认识它；其二是道虽无形之状、无物之象，但可“迎之”、“随之”，因而它是与时俱在的；其三讲道的巨大功用，只要掌握了“道”，就可治今知古，这是事物运动变化的规律。

第十五章

原六

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，故强为之容^①：

豫兮^②，若冬涉川；
犹兮^③，若畏四邻；
俨兮，其若客；

涣兮，其若凌释；
敦兮，其若朴；
旷兮，其若谷；

混兮，其若浊；
澹兮，其若海；
颺兮^④，若无止。

孰能浊以静



之徐清^⑤？孰能安以动之徐生？

保此道者，不欲盈。夫惟不盈，故能蔽而新成^⑥。

注释

①强为之容：勉强为他加以描述。容，形容、描述。

②豫兮：形容迟疑犹豫的样子。豫，原为野兽名，性好疑。

③犹兮：警觉戒惕的样子。犹，原为野兽名，性疑畏。

④颯：高风，飘扬。

⑤孰能浊以静之徐清：此句意为谁能够使自己像混浊的大水一样安静下来，慢慢澄清。浊，混浊。徐，慢慢地。

⑥蔽而新成：去故而更新。蔽，旧。

译文

古时候懂得“道”的人，精妙玄微，深刻而难以

被人认识。正因为难以被人认识,所以只好勉强地形容他:

小心谨慎啊,像冬天踏冰过河;警惕疑惧啊,像提防着周围的攻击;庄重严肃啊,像在做客;

融化流散啊,像河冰消融;敦厚质朴啊,像未经雕琢的素材;空旷豁达啊,像深山幽谷;

浑厚质朴啊,像混浊的江河;宁静深沉啊,像无边的大海;飘逸飞扬啊,像永不止息的风。

谁能在混浊中安静下来,慢慢地澄清?谁能在长久的安定中变动起来,慢慢地生成?

保持这种“道”的人,他不会要求圆满。正因为他不求圆满,所以蔽旧却能生新。

悟

本章专门对于理想中的悟“道”者进行描绘和歌颂。前面老子讲过,“道”是精妙深玄、恍惚不可捉摸的。那么悟道、得道之士,也“微妙玄通,深不可识”,因此难以名状。

本章老子只能勉强通过各种比喻来描述悟道得道之士的举止风貌、人格形态、超常能力和行为准则。总之，有“道”的人，他们的精神境界远远超出一般人。其中老子讲“静之徐清”、“动之徐生”，这是说修道之士的静定功夫和精神活动的状况。用辩证法看“浊”和“清”，“安”（静）和“生”（动）的对立转化关系，修道之士在动（浊）态中，透过“静”的功夫定心自养，转入清明的境界，说明了动极而静的生命活动过程。在长久静定（安）之中，修道之士又能生动起来，趋于创造的活动（生），这是说明静极而动的生命活动过程。这是充满朴素的辩证法的对立统一。

第十六章

原六

致虚极，守静笃^①。

万物并作，吾以观复^②。

夫物芸芸，各复归其根^③。归根曰“静”，静曰“复命”^④。复命曰“常”^⑤，知常曰“明”^⑥。不知“常”，妄作凶。

知“常”容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆^⑦。

注释

①致虚极，守静笃：达到极端的空虚无欲，坚守彻底的清静无为。虚、静，形容心境空明宁静的状



态。致,推致、达到。极、笃,极度、顶点。

②观复:观察循环往复的规律。

③根:根本,即“道”。

④复命:复归生命之本。

⑤常:万物变化运动的永恒规律。

⑥明:明了、懂得。指对规律的认识。

⑦没身不殆:终身不遭受危险。没身,终身。殆,灾祸。

语大

心灵达到极端的空虚无欲,坚守清静无为的心境。

万物都一起生长,我由此观察到了循环往复的规律。

万物纷繁众多,最终各自又返回到它的出发点。回归本原叫“静”,静叫做“复命”,复命叫做“常”,认识把握常叫做“明”。不了解“常”,就会轻举妄动出乱子。

认识把握“常”才能无所不包，无所不包就能坦然公正，坦然公正才能惠及天下，天下归顺才能符合自然，符合自然才能符合“道”，符合“道”才能长久，终生都不会遭受危险。

主旨

本章老子在前一部分提出“致虚”、“守静”、“归根”、“复命”四个概念。其实这是一个问题的两个方面，“致虚”与“守静”合言，“虚”与“静”交相为用。虚极静笃，然后能观。在老子的思想体系中，“虚”指“道”的本体，“静”指“道”的本根，他认为静生动，动归静；动是相对的，静是绝对的，纷繁万物各自返回本根叫做“静”，将这“归根”的“静”叫做“复命”。“归根”、“复命”的虚静是万物动静变化的长久不变的规律，称这规律为“常”。

本章后一部分从正反两方面阐明“知常”的重要功用。符合“道”的，顺应自然规律就长久，不符合“常”的就遭祸殃。

第十七章

原文

太上^①，不知有之^②；其次，亲之誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。

悠兮其贵言^③。功成事遂，百姓皆谓：“我自然^④。”

注释

①太上：最上。这里指最好的统治者。

②不知有之：百姓不知道有君主的存在。有，存在。

③贵言：指不轻易发号施令。贵，珍视。

④我自然：自己如此。我，自己，指百姓。然，本来是这样。



译大

最好的君主，就是百姓根本意识不到他的存在；其次的君主，百姓亲近他、赞扬他；再次一等的君主，百姓害怕他；更次一等的君主，百姓轻侮他。君主的诚信不足，百姓才对他不信任。

最好的君主是悠闲自如的啊，他不轻易发号施令。功成业就，百姓都说：“我们本来就应该这样的。”

主旨

本章老子根据百姓的感受和不同反应，把君主

分类顺次排列为四种。第一种是老子理想的君主，称为“太上”，因为这是最符合于“道”的圣君明主，没有其他三种君主的缺点，不轻易发号施令，一切顺应自然，让百姓过安闲自在的生活。

此章后部分也是讲述第一种圣人君主。承接第二章称颂他们“处无为之事，行不言之教”，能做到言必有信、“功成弗居”、“无为遂事，而百姓谓我自然”。

所以，本章表现出老子对自由安适生活的向往和对现实政治的贬斥。老子讲的四种君主中“其次”一类是存在的，但他崇尚的“太上”之君在古代社会实际上是从来没有过的。这是老子所幻想的乌托邦政治社会。

第十八章

原文

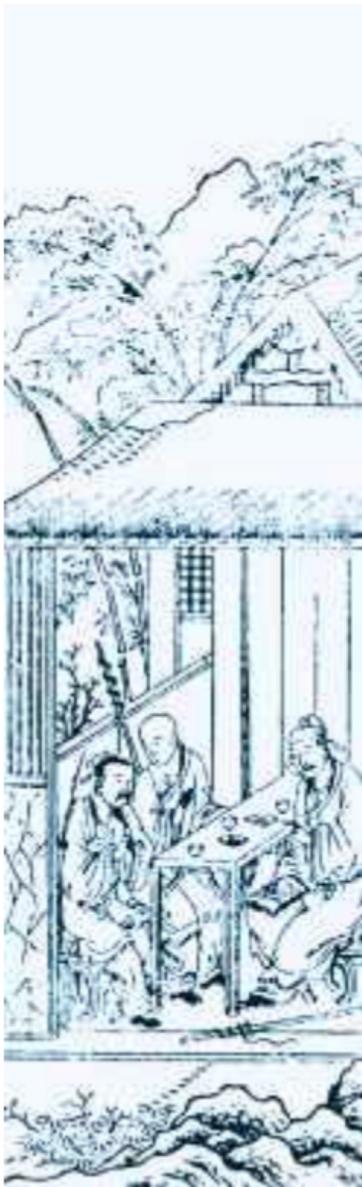
大道^①废，有仁义；智慧^②出，有大伪；六亲不和，有孝慈^③；国家昏乱，有忠臣。

注释

- ①大道：指维持社会秩序的政治、法律制度。
- ②智慧：智巧。
- ③孝慈：孝子慈父。

译文

社会的公正被废弃了，才会提倡仁义；聪明智慧出现了，才会产生虚伪巧诈。家庭有纠纷，才有所谓的孝子慈父；国家陷于昏乱，才会出现忠臣。



五

这一章充分阐述了老子的辩证思想：当整个社会大道兴盛时，人们的行为准则自然而然的是仁义这些东西，故没有倡导仁义的必要。某种道德行为的倡导、表彰，正是因为这个社会缺乏它，否则，人人都这样，就不必加以特别赞扬和崇尚了。因此，老子主张清静无为、顺应自然之道。特别提出自己的价值观，认为大道与仁义，智慧与大伪，六亲不和与孝慈，国家昏乱与忠臣存在着因果关系。

第十九章

原六

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，以为文^②，不足^③。故令有所属：见素抱朴^④，少私寡欲，绝学无忧^⑤。

注释

①绝圣弃智：杜绝和抛弃聪明巧智。圣、智，自作聪明的意思。

②文：文饰，引申为法律、条文。

③不足：不足以治理。

④见(xiàn)素抱朴：显现并坚守朴素。见，同“现”，显现。意为保持原有的自然本色。

⑤绝学无忧：指摒弃仁义圣智之学，才能免于

忧患。学，指儒家所提倡的仁义礼智之学。

语大

抛弃聪明巧智，百姓才可以得到百倍的利益；抛弃“仁”和“义”，百姓才能回归孝慈；抛弃巧诈私利，盗贼自然消失。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰的东西，不足以治理天下。所以，要使百姓有所归属：即显现并坚守朴素，减少私欲，抛弃所谓圣智礼法的世俗学问，从而达到没有忧患的境地。



本章大意是从前章推得而来，前章老子认为人们迷失本性，是国家混乱的原因。本章是提出对于社会病象的治方。老子主张治病挖根，本章提出“绝圣弃智”、“绝仁弃义”，进一步倡导“绝巧弃利”。要彻底弃绝“圣智”、“仁义”、“巧利”，使民众还真归朴，保持淳厚朴实的天性。老子在本章中所流露的愤世之言，乃是针对虚饰的文明所造成的严重灾难而发的。知人论世，这应该说是对的。不过老子主张从根本上治理必须返回原始状态，实不可取。

第二十章

唯之与阿^①，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮^②，其未央哉！
众人熙熙，如享太牢^③，如春登台；我独泊

兮，其未兆^④。

沌沌兮，如婴儿之未孩^⑤；儻儻^⑥兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗^⑦，我愚人之心也哉！

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察^⑧，我独闷闷^⑨。澹兮^⑩其若海，飏兮^⑪若无止。

众人皆有以^⑫，我独顽且鄙。

我独异于人，而贵食母^⑬。

注释

①唯之与阿：唯声与阿声，应诺声。唯，恭敬答应 的声音，指晚辈回应长辈。阿，怠慢呵斥的声音，指长辈回应晚辈。

②荒兮：遥远广大的样子。

③如享太牢：好像享受丰盛的筵席一样。太牢，古人祭祀或宴会所用牛、羊、猪三牲，叫太牢。

④未兆：没有迹象，形容无动于衷，不炫耀



自己。

⑤婴儿之未孩：古语“孩”同“咳”，笑的意思。此句意为就像还不会发出笑声的婴儿一样。

⑥累累(lěi)：通“累”，疲惫不堪的样子。

⑦遗：借做“匱”，不足。

⑧察察：严厉苛刻的样子。

⑨闷闷：淳朴诚实的样子。

⑩澹兮：辽远宽广的样子。

⑪颯(liú)兮：急速的样子。

⑫有以：有用。

⑬贵食母：母，喻“道”。意为以守道为贵。

语大

唯声与阿声，相差多少？美丽与丑恶，又相差几何？人们所害怕的，我不能不怕。自古以来就是如此啊，这种风气不知什么时候才能停止！

众人都无忧无虑、兴高采烈，好像享用太牢的盛大筵席，又好像春天登高远望那样心旷神怡。我则独自恬静淡泊，无动于衷。

混混沌沌的样子啊，好像一个还不会笑的婴儿；疲乏慵懶，好像无家可归。

众人都有多余的东西，唯独我却好像什么都不够，我真有一个愚人的心肠啊！

世俗的人是那么清醒精明，只有我如此糊里糊涂；世俗的人是那么严格苛刻，只有我如此淳厚质朴。辽阔深广啊，我的心胸像无边无际的大海一样；自由奔放啊，我的心灵像无止境随意吹荡的疾风。

众人都有所作为，唯独我却愚笨鄙陋。

我偏偏与世人不同，而以守道为贵。

这是一篇貌似自嘲、实系自夸的文章，最后一句说出老子与别人不同之处，在于得“道”。本章讲了三层意思，中心是老子提倡“重道”、“守道”。开头一部分讲由于人们价值观的不同，对于是非美丑、贵贱、善恶等相对相反关系的判断“相去几何”，混淆甚至颠倒是非标准。这样一来，有道之士与世俗之人表面看就没有明显区别了。由此中间一部分讲得“道”之“我”与俗众之人本质上完全不同，采用“正话反说”的手法，达到“形似自嘲实则自赞”的效果。最后一句：“我独异于人，而贵食母。”点明有道之士与世俗之人本质不同的原因，根本在于有道之士始终遵守道、重视道，故能有与众不同的风格。

第二十一章

〇六六

原文

孔德之容^①，惟道是从^②。

道之为物，惟恍惟惚^③。惚兮恍兮，其中有象^④；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精^⑤；其精甚真，其中有信^⑥。

自今及古，其名不去，以阅众甫^⑦。吾何以知众甫之状哉？以此^⑧。

注释

①孔德之容：大德的模样。孔，大、甚。德，指“道”的体现。容，形态。

②惟道是从：“惟从道”，唯有跟随着“道”而变化。

③惟恍惟惚：即“恍惚”之意，似有若无、难以捉摸的样子。

④其中有象：其中，指“道”。象，形象。

⑤精：精神。

⑥信：验证。

⑦众甫：甫，通“父”，引申为开始。

⑧以此：由道认识。此，指“道”。

译文

大“德”的模样，唯有随着“道”而变化。

“道”作为一种存在，是恍恍惚惚、若有若无的。它是那样的恍恍惚惚啊，恍惚之中却有形象；它是



那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。它在深远模糊中却含有极细微的精神，这精神是非常真实的，并且是非常可靠的。

从古到今，它的名字永远不会消失。依赖它，我们才能认识万物的初始。我凭什么知道万物的起始呢？就是根据“道”知道的。

主旨

本章开头概括地阐明了“德”与“道”的关系：老子认为道是核心，德是由道派生的，德是由道决定的。“道”在恍惚幽冥中产生天地万物。“道”所显现于物的功能称为“德”。

本章具体描述“道”，侧重道的物质性。“道”即使是恍惚幽微，但是“其中有象”，“其中有物”，“其中有精”。宇宙万物都是从它那里萌生的。进一步说明“道”并不虚无的一面，它有其物质性，并真实存在着。老子认为“道”是第一性的，万物是第二性的。“道”不是孤立的、离开物质的，而是与物俱存的，不可分离的，它又是可感知的。

第二十二章

原文

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。

是以圣人抱一^①为天下式^②。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐^③，故有功；不自矜，故长。

夫惟不争，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抱一：抱，守。一，即“道”。意为守道。
- ②式：法式、范式。
- ③伐：同“夸”，夸耀。

弯曲反而能保全，委屈反而能伸直，低洼反而能充盈，破旧反而能更新，少取反而能多得，贪多反而会迷惑。

所以，圣人坚守大道作为天下的楷模。不自我表现，所以能显明；不自以为是，所以能彰显；不自我夸耀，所以能有功劳；不自高自大，所以能长久。

正因为不跟人争，所以天下没有谁能争得赢他。古人所说的“弯曲反能保全”等话，哪里能是假话呢？它实实在在是能够做到的。



此章反映了老子的辩证思想。一般人对于事物，常常只看到表象，却不思考本质；常常只看到事物的正面，却不知道事物的反面。老子则善于从对立统一的关系中去观察事物。对事物正、反两个方面的把握，导致对世界现象透彻的认识、对世界本质的认识。由于事物是在关系中产生的，所以老子认为：在“曲”里面存在着“全”的道理，在“枉”里面存在着“直”的道理，只有“洼”才会导致“盈”，只有“敝”才会导致“新”。一般的人只注重“全”、“直”、“盈”、“新”这些(事物正、反两端中)正的一端，而忽略反面的一端，因此，求全求盈、急功近利，将会引起无数纷争。老子在阐述中指出，“不争”才是求全之道，“不争”在于不自我显示、不自以为是、不自我夸耀、不自高自大。

第二十三章

原文

希言^①自然。故飘风^②不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况人乎？

故从事于道者，同于道^③；德者，同于德；失者^④，同于失。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^⑤。

注释

- ①希言：少施政令，指顺应自然无为而治。
- ②飘风：狂风。
- ③此句意为按“道”办事的人，与“道”合一。
- ④失者：指失“道”的人。

⑤此句意为诚信不够的话，百姓自然不信任他。

译六

少施政令是符合自然规律的。狂风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。是谁使它这样的？是天地。天地的狂风暴雨都不能持久，何况人呢？

所以，从事于“道”的人，行为就与“道”相同；从事于“德”的人，行为就与“德”相同；表现失“道”、失“德”的行为就是暴戾恣肆。行为与“道”相同的人，“道”也喜欢帮助他；行为与“德”相同的人，“德”也



喜欢帮助他；行为与失“道”、失“德”相同的人，就会承受失“道”、失“德”的后果。

统治者不值得信任，人民自然就不信任他。

主旨

本章开头提示主旨“希言自然”。其“希言”与“贵言”说法相通，所以本章与第十七章相对应，却和第五章的“多言数穷”成对比。希言指少说话，含义是不施加政令。

接着用风暴比喻不循“道”行事，就难以持久。最后讲的是得失自取。

老子在本章强调“道”的原则，告诫人们要相信“道”，与“道”一致，循“道”行事，因此就会得到“道”，并且会取得成功，否则就会失掉“道”，必然会失败。

第二十四章

原文

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：“余食赘行^③，物或恶之。”故有道者不处^④。

注释

- ①企：踮起脚。
- ②跨：跃、越，阔步而行。
- ③余食赘行：多余的饮食和行为。
- ④不处：不居于此，不这样做。

译文

踮起脚的人难以久立，急切地大跨步前行的人



难以远行。自我表现的人，反而不能显明；自以为是的人，反而不能彰显；自我夸耀的人，反而是无功劳之人；自高自大的人，反而不能持久。

从“道”的观点来衡量，可以说：“多余的饮食和行为，鬼神都会厌恶。”所以有“道”的人是不这样做的。

主旨

这一章是老子以退为进的辩证思想的具体化，与下一章有不可分割的联系。正反对照，互相补充，共同阐述对客观物体、对社会人事的辩证观点。老子认为事物不能过分，过分了就要向相反的方向转化，因此强调不能“自见、自伐、自是、自矜”，要做到

不争和退让。主导思想是以退为进，以“无为”达到“无不为”。

第二十五章

原文

有物混成，先天地生。寂兮寥兮^①，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”^②。大曰“逝”，逝曰“远”，远曰“反”^③。

故道大，天大，地大，人亦大。域中^④有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

注释

①寂兮寥兮：形容“道”没有声音，没有形体。寂，无声。寥，空虚。

②大曰“逝”：曰，与以下两个“曰”字皆作“而”字解。逝，指“道”的运行不息的状态。

③反：同“返”，即返回到初始的状态。

④域中：指天地之间。

语大

有一个东西混沌而成，它在天地产生以前就已经存在了。它无声又无形啊，独立长存永不衰竭，循环运行而生生不息，它可以算做天下万物的根源。我不知道它的名字，勉强称之为“道”，再勉强给它取个名字叫“大”。它广大无边而周流不息，周流不息而伸展辽远，伸展辽远而返回本原。

所以说，道大，天大，地大，人也大。宇宙中有“四大”，而人是四大之一。

人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

老子

老子是中外历史上最早提出天地万物是由自然生成的思想家。天地本原，独立存在，循环不息，

是遵循道而存在。因为其无边无际，所以称为“大”，“大道”就是世间万物存在的方式，是自然之道。他将天地万物的产生归结为自然于“道”的运动，这是老子的一个可贵且值得重视的思想，这对于我们今天研究天体学说和宇宙理论以及人体科学、哲学等诸多方面，都会有巨大价值。老子进一步说明“道”是独立的、客观的、永恒的、先天地而存在的实体。希望理想中的统治者要效法“道”，要“无为而治”。老子还把人、道、天、地并列为“四大”，这种对人本主义的



肯定,表现出对人格尊严的认定和推崇,与道家主张的爱身、保真的思想一致,具有重要意义。

第二十六章

原文

重为轻根,静为躁君^①。是以君子终日行不离辘重^②。

虽有荣观^③,燕处^④超然。奈何万乘之主而以身轻天下^⑤?

轻则失根,躁则失君。

注释

①躁:躁动。君:主宰。

②辘重:古时行军时运载器械、粮草的车。此指四面都有屏蔽的车。

③荣观:贵族游观享乐的地方,泛指华丽的

生活。

④燕处:安居。

⑤以身轻天下:意为君主自身轻率地治理天下。

译六

稳重是轻率的根本，沉静是躁动的主宰。因此，君子整天外出离不开四面屏蔽的车辆。

虽然有舒适而华丽的生活，却能安处其中而超然物外。为什么身为大国的君主，却以轻率浮躁的行为来治理天下呢？

轻率就失去了根本，躁动就必然丧失主宰。



这一章老子开头讲“重为轻根，静为躁君”，正面提出论点。结尾处从反面讲：“轻则失根，躁则失君。”归结到这个论点上来。这里老子提出重与轻、静与躁两对矛盾：他认为轻与重的对立，重为矛盾的主要方面；躁与静的对立，静是矛盾的主要方面，这是老子朴素辩证法思想的可贵之处。

第二十七章

原文

善行，无辙迹；善言，无瑕谪^①；善计，不用筹策^②；善闭，无关楗^③而不可开；善结，无绳约而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人^④；常善救物，故无弃物。是谓“袭明”^⑤。

故善人者不善人之师，不善人者善人之

资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓“要妙”^⑥。

注释

①瑕谪(xiá zhé):玉上的斑点,喻缺点、过失。

②筹策:古时用来计数的器具。

③关键(jiàn):门闩。

④无弃人:没有被遗弃的人。

⑤袭明:非常聪明。袭,非常、很之意。



⑥要妙：精深微妙。妙，通“眇”。

译文

善于驾车的人，不留痕迹；善于言谈的人，没有语病；善于计算的人，不用筹策；善于关门的人，不用门闩却使人不能打开；善于捆缚的人，不用绳索却使人不能解脱。

因此，有“道”的“圣人”总是有本领做到人尽其才，所以没有被抛弃的人；总是善于做到物尽其用，所以没有被抛弃的东西。这就叫做“袭明”。

所以，善人是恶人的老师，恶人是善人的学生。如果不尊重他的老师，不爱惜他的学生，虽然自以为聪明绝顶，其实是最大的糊涂。这就是精妙深奥的道理。

启示

这一章老子通过举例说理，阐述要善于用“道”的规律济世救物，达到“无为而治”，这样的人才是老子提倡的高层次有内涵的聪明人。

老子首先举了善行、善言、善数、善闭、善结五个事例说明顺应自然的明显效果，譬如善结，用绳缠束而不可解已很高明，不用绳缠束却使人不可解，自然是更高明。这就是高层次的聪明——袭明。接着老子又说明圣人常因顺应自然而救人济物，圣人能把普通人教育成人是高明，能把坏人教育过来，使其不成废人，自然更高明。

第二十八章

原文

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。

知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒^①，复归于无极^②。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷^③，常德乃足，复归于朴。

朴散则为器^④，圣人用之，则为官长^⑤。故大制不割^⑥。

注释

①常德不忒：常德，永恒的德。忒，差错、过失。

②无极：即“道”，此处意为最后的真理。

③谷：深谷、峡谷，与“溪”同义，喻卑下的地位。

④器：器物，指万物。

⑤官长：百官的首长，即君主、统治者。

⑥大制不割：此句意为完善的制度是不能伤害百姓的。制，制作器物，引申为政治制度。割，伤害。

译文

深知自己雄强，却安于雌柔的地位，甘做天下的溪涧。甘做天下的溪涧，永恒的“德”就不会离失，就会回复到婴儿似的纯真状态。

深知自己洁白，却安于污黑的地位，甘做预测天下的工具。甘做预测天下的工具，永恒的“德”就不会有过错，就会回复到最后的真理。深知什么是

荣耀，却安于卑下的地位，甘做天下的川谷。甘做天下的川谷，永恒的“德”才得以充足，才能回复到真朴的状态。

真朴的“道”分散形成万物，有“道”的圣人使用万物，就可以成为百官的首长。所以，完善的政治制度是不会伤害百姓的。

主旨

本章老子用柔弱、退守的原则来保身处世，并要求理想中的圣人以此治国安民。“知雄守雌”，是老子的一种基本处世哲学，它要求人



们在雄雌的矛盾关系中，一方面对于“雄”要有透彻的了解，另一方面自己要处于“雌”的一方。“守雌”并非是对“雄”的退缩或回避，而是既能持守“雌”的一方，又能运用“雄”的一方，故“知雄守雌”可以说是掌握主动、保护自己的最好方式。所以，老子非常欣赏以柔弱克刚的水，浩荡的江海成为拥有无限力量的王者，愿意“为天下谷”，使得“常德乃足，复归于朴”。

第二十九章

原文

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器^①，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。

夫物，或行或随^②，或歔或吹^③，或强或羸^④；或载或隳^⑤。是以圣人去甚，去奢，去泰^⑥。

注释

①天下神器：意为天下的民众是神圣的。天下，指天下人。神器，神圣的东西。

②或行或随：有前有后。或，有的人。行，前行。随，随后。

③或歔(xū)或吹：歔，和缓地吹气。吹，急速地吹气。

④羸(léi)：病弱、虚弱。

⑤或载或隳(huī)：载，安稳。隳，毁坏。

⑥甚：极端。泰：通“太”，过度的意思。

译文

如果有人想要夺取天下而治理它，我看他是不能



达到了。天下是神圣的东西，不可以勉强作为，也不可以用强力来掌握。如果想有所作为，就要失败；如果用强力来掌握，就会失去。因此圣人从不妄自作为，所以不会失败；从不强行把持，所以不会失去。

所以世间万物，有前有后，有缓有急，有强有弱，有的安定，有的危险。因此圣人要清静无为、顺应自然，去掉极端的、奢侈的、过分的东西。

主旨

本章开头就提出论点“有为”必败，从而反证出老子“无为而治”的主张。他认为治天下的最好办法是“无为”，治天下若要“有为”，就不能成功。

老子接着讲明原因：他认为施加暴力或强权之政，都将自取灭亡，是因为世间的物性不同，社会的人性各异，执政者要能允许差异性与特殊性的存在和发展，不可强行一律，否则就走向其反面。老子这种看到了客观事物都在对立转化中的哲理思想是可贵的，因此最后劝诫凡事都要避免过分

和走向极端，因为凡事过分和走向极端是按个人主观意志作为而违逆了客观自然的道理。

第三十章

原文

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。

善有果而已^②，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。

物壮则老，是谓不道。不道早已^③。

注释

①其事好还：用兵这件事一定会得到报应的。还，回报、报应。

②善有果而已：指善于用兵的人只求达到获胜的目的。果，目的、成功。

③早已：提早消亡。已，停止、灭亡。

语大

用“道”去辅佐君主的人，不靠武力在天下逞强。使用武力这种事，是必然要遭受因果报应的。军队所到之处，民生凋敝，田地荒芜，荆棘丛生。大战过后，必定是灾荒年。

善于用兵打仗的人，只求达到胜利的目的，不敢用武力来称霸天下。胜利而不自高自大，胜利而



不自我夸耀，胜利而不自以为是，胜利而认为这是出于不得已，胜利而不要逞强。

世间万物，凡是气势强盛之后就必然会趋于衰弱，因此逞强气盛是不合乎“道”的。不合乎“道”的，必然很快就会消亡。

这一章，老子继承前期兵家的军事理论和战争指导思想，作了哲学的概括，具有朴素的军事辩证法色彩。我们认为要从老子原著来看，开头两句“以道佐人主者，不以兵强天下”是本章的主要论点。他主张用道安治天下，不能用兵逞强天下。因为“其事好还”，用兵这事容易遭到还击，得到报应。所以“有果而已”，善战的人胜利就算了，不敢用武力来逞强，否则“不道早已”。所以，因胜利而“矜”、“伐”、“骄”、“强”，有害无利。

第三十一章

夫兵者，不祥之器，物或恶之^①，故有道者不处。

君子居则贵左，用兵则贵右^②。兵者不祥

之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上。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^③，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之；战胜，以丧礼处之。

注释

- ①物或恶之：物，指人。意为人所憎恶的东西。
- ②贵左、贵右：古人认为左为阳右为阴，阳主生而阴主杀。



③偏将军:指副将。上将军:指主将。

译文

兵器是不祥的东西，大家都厌恶它，所以有“道”的人是不会去接近它的。

君子平时以左为尊贵，用兵时以右为尊贵。兵器是不祥的东西，不是君子所使用的器具，万不得已而使用它，最好是淡然处之。胜利了也不要得意扬扬、自以为了不起，如果这样，就是以杀人为快乐。以杀人为快乐的人，就不能在天下取得成功。

吉庆的事以左为上，凶丧的事以右为上。偏将军站在左边，上将军站在右边，这就是说出兵打仗用丧礼的仪式来处理。战争杀伤众多，带着哀痛的心情去追悼；就算打了胜仗，也要用丧礼的仪式去纪念。

主旨

本章老子用“道”作为指导思想，表达了对战争的看法。他认为不能赞美战争，反映了老子的人

道主义精神。老子是反对战争的，他的反战思想，是从人道立场出发的，正如在第三十章他指出的，“师之所在，荆棘生焉”，“大军之后，必有凶年”。但老子又并非一个完全愤世嫉俗、脱离现实的理想主义者，他对现实、政治的深切关注，使他不能对战争进行全盘否定，只得以“不得已而用之”进行自我安慰，从而提出以“恬淡为上”、“胜而不美”、“以丧礼处之”等折中办法，以解决人性与政治的矛盾和冲突。

第三十二章

原文

道常无名，朴，虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾^①。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

始制有名^②，名亦既有，夫亦将知止，知止

可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

注释

①自宾：自己臣服于道。宾，臣服。

②始制有名：万物出现后，于是产生了各种名称。制，作。

译文

“道”永远处于无名而质朴的状态。它虽然幽微不可见，天下却没有谁能使它臣服。侯王如果能坚持它，万物将会自动地服从。

天地之间阴阳之气相



合,就降下甘露,百姓没有命令它均匀,它却自然均匀。

万物出现后,就产生了各种名称;各种名称已经产生,就要知道顺应“道”的规律而止;知道顺应“道”的规律而止,就可以规避危险。天下归于道,正如小河流归于江海一样。

主旨

本章老子专门论述“道”的本性,道是永恒的、淳朴隐微的,是脱离物质、超时空、超感觉的实体。它是永恒存在又是至高无尚的,它妙用无穷。接着要求守“道”。侯王不强行作为,万物就会自动服从,百姓就会自然各得其乐。正所谓“天地不仁”,“圣人不仁”,“天道无亲”。

第三十三章

原文

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

注释

①强行：坚持不懈、持之以恒。

②死而不亡者：指身虽死而道犹存，犹如今天所说“身虽死而精神犹存”。



语六

了解别人的叫做智慧，
了解自己的才算圣明。

战胜别人的是有力，战
胜自己的才算强大。

知道满足的就是富有。

坚持不懈的就是有志。

不离失根本的才能
持久。

身死而精神长存的才
称得上是真正的长寿。

世旨

本章老子用“道”做指
导思想，专门阐述精神修养
方面的观点。观点鲜明，论
述精辟。强调修身养性要做
到有自知之明，克服自己的

弱点,坚持力行,人总是要有点精神等,这些都是具有积极意义的。

第三十四章

原文

大道汜^①兮,其可左右^②。万物恃之以生而不辞^③,功成而不有。衣被万物而不为主,可名于“小”^④;万物归焉而不为主,可名为“大”^⑤。以其终不自为大,故能成其大。

注释

- ①汜(fàn):普,博。
- ②左右:泛指各处。
- ③辞:辞让、推辞。
- ④小:指大道任物成长,自然无为,因此称

为“小”。

⑤大：指大道无私养育，万物归依，因此称为“大”。

语大

大道广泛而普遍存在，它无所不及。万物依靠它生存，而它对万物却从不干涉，有所成就却不居功。它养育了万物却不自以为主宰，可以称它为“小”；万物归附于它而它不自以为主宰，可以称它为“大”。正由于它始终不自以为伟大，所以才造就了自己的伟大。



本章是专论“道”的功能、本性之博大，阐述“道”既是宇宙本性，又是普遍规律。它既体现大与小的普遍性，又综合了正与反、有与无的逻辑形式。可分三个层次。第一层道体广大，永存宇宙独立运行，无往不在。第二层论证“道”的伟大崇高，其一是“功成而不有”，其二是“万物归焉而不为主”。“道”这种“万物归附于它，而它却不做主宰”的本性是值得歌颂的。今天领悟这个观点就是奉献精神。第三层，说明原因：是因为它始终不自以为大，所以才能成就伟大。老子这充满辩证法的名言，是中华民族传统文化的精华。

第三十五章

执大象^①，天下往^②，往而不害，安平泰^③。

乐与饵，过客止^④。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既^⑤。

注释

①大象：大道。

②往：归复。

③安平泰：就平和而安宁。安，于是、则。泰，平和、安宁。

④过客止：过路人停下来。意即音乐和美食可诱惑过路人停步不前。

⑤既：尽。



德大

如果谁恪守大道，天下的人就都来归附他。即使大家归附他也不会互相伤害，于是大家都平和而安宁。

音乐和美食，能使过路的行人停下脚步。而道要说出来，就平淡得没有味道。看它，看不见；听它，又听不到；用它，却用不完。

主旨

这一章是老子歌颂“道”的伟大功能，老子再一次指出“道”的伟大，是平凡中的伟大。“道”虽然看不见，听不着，却化育万物，作用无穷。掌握住大道，天下人归顺，归顺道就可自然过上和平安泰的美好生活。“道”的“平凡”：它淡而无味，视之不见，听之不闻，平凡得没有吸引力，但不平凡的是它的作用无穷无尽。

第三十六章

原文

将欲歛^①之，必固^②张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲取之，必固与之。是谓“微明”^③。

柔弱胜刚强。

鱼不可脱于渊，国之利器不可以示^④人。

注释

①歛(xī):收缩。

②固:同“姑”，暂且。也可解释为“定”。

③微明:看不见的聪明，即深沉的智慧。

④示:显示，炫耀。

第六

将要收敛它，必定先扩张它；将要削弱它，必定先强盛它；将要废弃它，必定先举荐它；将要夺取它，必定先给予它。这就叫做“微明”。

柔弱胜过刚强。

鱼不能离开深渊，国家的赏罚制度不能向人炫耀。

第七

这一章老子以辩证的方法，从现象到本质阐明了“道”的“柔弱胜刚强”的原理。老子首先列举开合、强弱等事物矛盾对立转化的现象，阐明他



所观察摸索到的客观事物发展变化的规律——物极必反、势强必弱。其次进一步推导出了本质原理——“柔弱胜刚强”。本章最后老子用“柔弱胜刚强”的原理,打比喻告诫统治者不要显示强权。逞强恃暴是不会持久的,必然会走向反面。

第三十七章

原文

常无为而无不为。

侯王若能守之,万物将自化^①。化而欲^②作,吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴^③,夫将不欲。不欲以静,天下将自正。

注释

①自化:自我化育、自生自长。

②欲:贪欲、私欲。



③无名之朴：道的质朴。无名，指道。

译大

“道”永远是顺其自然的，所以能够无所不为。

侯王如果能坚守它，万物就会自生自长。自生自长而贪欲萌生，我将用“道”的质朴来震慑它。用“道”的质朴来震慑它，贪欲就无法萌生。不起贪欲而归于宁静，天下自然会归于正道。

主旨

本章老子主要阐述“道”的二重性，就其无目

的、无意识来说，它是宇宙本体，永恒不变，是“无为”的，但就其生长万物来说，它又是“无所不为”。

“无为”其实并不是什么都不做，而是不刻意去做，不刻意去经营。一切都顺其自然，最终而“无所不为”。

第三十八章

原文

上德不德^①，是以有德；下德不失德^②，是以无德。

上德无为而无以为^③；下德无为而有以为。

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^④。

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^⑤，而乱之首。



前识者^⑥，道之华^⑦，而愚之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

注释

①上德不德：上德的人顺应自然，不追求仁义之类的品德。上，最高的。上德，指得道、体现道的人，与“下德”相对。不德，不表现为形式上的“德”。

②不失德：指形式上不脱离仁义之类的品德。

③无以为：即无心作为之意。以，有心、故意。

④攘：伸出。扔：用力牵引。

⑤薄：不足、浅薄。

⑥前识者：有先见之明的人，即所谓“先知”。

⑦华：虚华。

语大

上德的人顺应自然，不表现为外在形式的“德”，所以实际上是有“德”；下德的人固守着形式上的仁义之类的“德”，因此实际上是没有“德”。

上德的人顺其自然而无心作为，下德的人在形式上表现“德”并有作为。

上仁的人有所作为但出于无意，上义的人有所作为却出于有心。

上礼的人有所作为却得不到回应，于是就伸出胳膊强掣牵拽。

所以，丧失了“道”然后才有“德”，丧失了“德”然后才有“仁”，丧失了“仁”然后才有“义”，丧失了“义”然后才有“礼”。“礼”这个东西，是忠信的不足，是祸乱的开端。

所谓有先见之明的人，不过是“道”的虚华，是愚昧的开始。因此大丈夫立身敦厚，而不居于浅薄；心存朴实，而不居于虚华。所以要舍弃薄华的“礼”，采取厚实的“道”和“德”。

主旨

“道”和“德”是老子哲学的基本概念。“德”是“道”的基本特征和体现。本章是《德经》的开篇，主要把德分为两类：上德和下德。

“上德”即基本上能认识和掌握“道”的人，是“无为而无以为”。“下德”是不能认识和掌握“道”的人，是“无为而有以为”。

“上德”和“下德”的界线在于“有为”还是“无为”。

第三十九章

原六

昔之得一^①者——天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正^②。

其致之也^③，天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀^④。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉^⑤。是故不欲琭琭^⑥如玉，珞珞^⑦如石。

注释

①得一：即得道。

②正：首领。

③其致之也：推而言之。

④孤、寡、不穀(gǔ)：古代帝王的谦称，即孤德、寡德、不善之意。

⑤至誉无誉：最高的称誉是无须夸耀的。

⑥琤琤(chēng)：形容玉的华丽。

⑦珞珞(luò)：形容石块的坚实。

译文

自古以来的得道者——天得道而清明，地得道而宁静，神得道而灵



妙，河谷得道而充盈，万物得道而生长，侯王得道而做了天下的首领。

推而言之，天如果不能保持清明，恐怕就要崩裂；地如果不能保持宁静，恐怕就要塌陷；神如果不能保持灵妙，恐怕就要消失；河谷如果不能保持盈满，恐怕就要涸竭；万物如果不能保持生长，恐怕就要灭绝；侯王如果不能保持首领的地位，恐怕就会亡国。

所以，贵是以贱为根本的，高是以低下为基础的。因为这个道理，侯王才自己谦称为“孤”、“寡”、“不穀”。这难道不是把低贱当做根本吗？难道不是吗？所以最高的赞誉是无须夸耀的。因此，人君应当不愿如玉一般华美，而宁可像石块一样坚实质朴。

主旨

“一”在老子的哲学思想中指的是“道”，即产生万物和支配万物的客观精神。得到“一”即得到“道”，也就有了“德”。天、地、神、谷、万物、君主都来源于“道”，即“一”。如果离开“道”，则不会有生存

安宁。

为政者——君王要能处下，无为而最终成为天下的首领。

第四十章

原文

反者^①，道之动；弱者^②，道之用。

天下万物生于“有”^③，“有”生于“无”^④。

注释

①反者：反，有两种解释，一为“返”，循环往复；一为“反”，指事物的对立面。此处从前说。

②弱者：渺小，指道的作用是无形的，小得看不见，但其作用又是确实存在的。

③有：指道的有形质。

④无：指道的无形质。



道六

“道”的运动是循环往复的；“道”的作用是柔弱而无形的。

天下万物生于有形体的天地，有形体的天地生于无形体的“道”。

道旨

本章老子主要指出自然界中的一切事物都是依据一定规律循环和相互转化的，没有离去，就不会有返回，没有“有”就没有“无”，这是一条辩证法的原理。

第四十一章

原文

上士^①闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之^②。——不笑，不足以道。

故建言^③有之：

明道若昧，进道若退，夷道若颡^④。

上德若谷，广德若不足，建德若偷，质真若渝^⑤。大白若辱^⑥，大方无隅^⑦，大器晚成。大音希声，大象无形，道隐无名。

夫惟道，善贷且成。

注释

①上士：智慧高的人。下文中的“中士”指智慧

一般的人，“下士”指智慧低下的人。

②大笑之：即“大而笑之”，认为“道”不切实际而嘲笑它。

③建言：立言，讲话。

④颡(lèi)：不平，引申为难以施行。

⑤质真若渝：质朴纯真的德好像混沌未开一样。

⑥辱：同“黜”，黑色之意。

⑦隅：墙角，引申为轮廓、棱角。

译文

上等士人听见“道”的道理，就立刻去实施；中等士人听见“道”的道理，有时想起，有时忘记；下等士人听见“道”的道理，就大加嘲笑。——不被嘲笑，就算不上真正的“道”了。

所以古代通常有这样的说法：

明显的“道”，好似很暗昧；前进的“道”，好似在后退；平坦的“道”，好像很崎岖。

崇高的“德”，好似低下的山谷；广博的“德”，好像不足；刚健的“德”，好像苟且的样子；质朴纯真的

德好像混沌未开一样；最洁白的好像污黑；最方正的反而没有棱角；最宝贵的器物总是最后才完成；最美妙的乐声听起来好像少有声音；最大的形象好像看不见形体；“道”隐微而没有名称。

只有“道”，善于帮助万物而且成就万物。

主旨

本章分三层：首先论述对悟道的三种不同态度，将“士”分为上、中、下三等，说明“道”隐微深奥的特性不易为一般人所领会。它的特性异常，本质未现，价值不同凡响。



接着说明上述“士”不同态度的由来。是由于“道”的高深莫测，只好引成语、打比喻，从有形与无形、存在与意识、自然与社会诸领域的多种事物的本质与现象中，论证矛盾的普遍性，充满辩证色彩。“道冲，而用之或不盈”，空虚实用；道“迎之不见其首，随之不见其后”，无影无踪；道“微妙玄通，深不可识”，藏而不露；道“不自见”、“不自是”、“不自伐”、“不自矜”，俭啬内敛。从上士看，道是明道，从下士看，道好似很暗昧，写出道的不可捉摸和高深。末尾呼应开头的“道”，并阐明“道”的重要功能。

第四十二章

原六

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，惟孤、寡、不穀，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^⑥。强梁^⑦者不得其死，吾将以为教父^⑧。

注释

①一：即道，老子认为道是绝对无偶的，用数字来表示即是“一”。对“一”的解释历来众说纷纭，除“道”、“元气”之说外，还有“冲气”或没有特殊的意义之说。

②二：即阴阳二气。老子认为，道本身包含着对立的两方面，如有无、动静、高下、阴阳等相反相成

的范畴,都包括在“一”即“道”之中。而阴阳二气用数字表示即是“二”。也有人认为它没有特殊的意义。

③三:即由阴阳二气相合所形成的“和气”,或指均匀调和的状态。也有人认为它指“天、地、人”三者,或泛指多数事物。

④负阴而抱阳:背阴而向阳。

⑤冲气以为和:冲,冲激。指阴阳二气相互冲击而形成的均匀调和的状态。

⑥人之所教,我亦教之:别人用来教导我的,我也用来教导别人。它指的是下面“强梁者不得其死”这句古语。

⑦强梁:强横。

⑧教父:教导人的根本。父,始、根本。

译大

“道”是独一无二的统一体,由这个统一体产生出阴阳二气,阴阳二气相交而成为一种均匀和谐的状态,这种均衡的状态便产生出万物。万物背阴而

向阳，阴阳二气互相激荡而成为新的和谐体。

人们所厌恶的，就是“孤”、“寡”、“不穀”，但王侯却用这些字眼儿称呼自己。所以，一切事物有时贬低它，反而是抬高了它；有时抬高它，反而是贬低了它。人们教导我的话，我也用来教导别人。强横的人得不到好死，我要把这句话作为教人的头一条。

主旨

本章分两部分，前面讲道是万物的起源，后面讲柔弱、退守是处世的最高原则。此章由道一而说万物，由万物而说阴阳，由阴阳而说损益。前面讲



“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，论述的就是阴阳配合的运动规律。后面讲“故物或损之而益，或益之而损”，论“道”的运动可分两方面：一是发展，二是转化。文章结尾处提出警告说“强梁者不得其死”，此指背道行事的强横的人绝没有好下场。这说的就是转化，因而反应用“弱”，保持柔弱的地位是“道”的运用。认为只有守柔、抑强，才符合“道”的原则，才能有益无损。谦受益，满招损，渗透着辩证法的思想。

第四十三章

原文

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有人无间^①。吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之^②。



注释

①无有：什么也没有，即空间。无间：没有空隙的东西，即物质。

②希及之：很少能赶上它们。

译文

天下最柔弱的东西，能够驾驭天下最坚硬的东西。无形的力量能穿透没有间隙的东西，我因此知道了“无为”是有好处的。

“不言”的教诲，“无为”的益处，天下人很少能够认识到或者做到。

这一章承接前一章后半部分内容，阐述柔能胜刚、弱能胜强以及无为的好处。老子一贯主张“守柔”、“无为”。柔弱是“无为”，刚强属“有为”；最坚强的东西阻挡不了最柔弱的东西，“坚强”不如“柔弱”，“有为”不如“无为”。所以有人举例说，水和空气，至柔之物，然而偏能穿石运物，化石蚀金，这是至柔驰骋至坚而尽人皆知的事。因此本章总结出：“无为之益。”老子申述“天下希及之”，说明守柔才是常胜之道。

第四十四章

原文

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

注释

①身与货孰多：身，身体、生命。货，货利、财富。多，重。

②病：有害。

③厚亡：惨重的损失。

④知足：指心理上的节制。知止：指行为上的节制。

译文

名誉与生命，哪一个更亲近？生命与财产，哪一个更贵重？得到与丧失，哪一个更痛苦？

过分贪求名利，必定会付出更大代价；过分聚积财富，必定会遭到更惨重的损失。



所以,知道满足就不会受到羞辱,行为适可而止就不会遇到危险,这样才能长久平安。

主旨

本章主要阐述了老子重己、轻利的思想,在当时对统治者有一定的影响,但容易引导人走进消极保守的误区。本章开头提出三个发人深省的问题:第一个问题讲人不应该为名,第二个问题讲人不应该为利,第三个问题讲人要考虑得失。甚爱大费,多藏厚亡,这类都是“失”的例子。知足不辱,知止不殆,这些都是“得”的例子。当你领悟孰得孰失,那就知道什么该做,什么不该做,因此也就可以长久安全。

第四十五章

原文

大成^①若缺，其用不敝。

大盈若冲^②，其用不穷。

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷^③，大赢若绌^④。

静胜躁，寒胜热。清静，为天下正。

注释

①大成：最圆满的东西。

②冲：空虚。

③讷(nè)：语言困难，口吃。

④绌(chù)：通“黜”。



语六

最圆满的东西好像残缺的一样，但是它的作用是不会停止的。

最充实的东西好像空虚的一样，可是它的作用是不会穷尽的。

最正直的东西好像是弯曲的一样，最灵巧的东西好像是笨拙的一样，最好的口才好像是不善言辞一样，最大的赢利好像亏本一样。

沉静能够战胜浮躁，寒冷能够战胜炎热。清静无为便可以成为统治天下的君主。

任继愈在《老子新译》里说：“这一章讲的是辩证法思想。老子认为有些事物表面看来是一种情况，实质上又是另一种情况。表面情况和实际情况有时完全相反。在政治上不要有为，只有贯彻‘无为’的原则，才能取得成功。”

第四十六章

天下有道，却走马以粪^①；天下无道，戎马生于郊^②。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

①却走马以粪：此句意为战争停止，战马用来耕种田地。却，止息。粪，一作“播”，指耕种。



②戎马生于郊：指牝马在战场上生马驹。

译大

天下有道，战马就会退还给老百姓去耕田种地；天下无道，连怀孕的母马也会被用来作战，以至于在荒郊野外产下马驹。

没有比不知足更大的祸患了，没有比贪得无厌更大的罪过了。所以，知道满足的人，就会自得其乐。

主旨

本章老子反对战争的观点十分鲜明：不论战争的性质如何都加以反对，这是不对的。本章前一部

分讲述战争的影响，没有战争的太平盛世。二者对比，使人心有所想。“甚爱必大费，多藏必厚亡”，危及自身生命；侯王贪婪不知足，则发动战争，使得“天下无道，戎马生于郊”，危及国家命运。后一部分主要讲述战争的根源来源于人的私欲、不知足，从而提出解决战争的方法。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，知足才能自保。

第四十七章

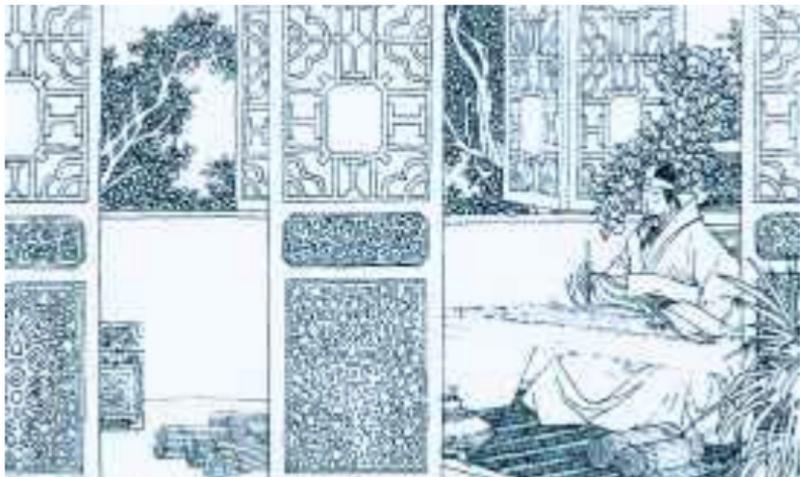
原文

不出户^①，知天下；不闾牖^②，见天道。其出弥远，其知弥少。

是以圣人不行而知，不见而明，不为而成^③。

注释

①户：单扇门。



②闚(kuī):偷看。牖(yǒu):窗。

③不为而成:指圣人顺应万物本性,不去干涉它,而万物也就自然生成了。

语大

不出门户,就能够知道天下的事情;不看窗外,就能够了解自然的规律。有人走出门越远,他知道的情况却越少。

所以,有“道”的圣人不用亲自走出去,就能知道外界的情况;不用亲自观察就能明了世事;不挖空心思想去做却能成就大事。

本章主要阐述圣人不出门，就能知道天下的事情，不亲自观察、动手就可以成就大事，这是唯心主义的说法，应该进行批判。

现今社会讲求积极主动去追求、去创造，才会有所收获，有所成功，此章显然与当今社会不合拍。

第四十八章

为学^①日益，为道^②日损。损之又损，以至于无为。

无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

①为学：指对仁义礼智法等外物知识的探求。



②为道：即通过冥想或体验以领悟事物未分化状态的“道”。此处的“道”，即指自然之道、无为之道。

语六

研究政教礼乐这类世俗学问，巧诈虚伪一天比一天增加；追求对“道”的体悟，私欲一天比一天减少。减少而又减少，一直达到“无为”的境地。

顺应自然不妄为，就没有一件事做不成。治理天下，经常要采用清静无为的方法。如果政治措施繁多严苛，就不能够治理天下了。

主旨

本章老子从“为学”、“为道”谈起，主张无为，“损之又损，以至于无为”。“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文，不足。故令有所属，见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧。”

老子强调无为，但事实并非如此。“无为而无不为”反映了老子最终是追求“有为”的，是为帮统治者夺取天下而出谋划策。

让百姓去除私欲，安分守己，而统治者要无所行动而取得天下。

第四十九章

原文

圣人常无心^①，以百姓心为心。
善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德^②善。

信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。

圣人在天下，歛歛^③焉，为天下浑其心^④。
百姓皆注^⑤其耳目，圣人皆孩之^⑥。

注释

①常无心：永远没有私心。

②德：通“得”。

③歛歛(xī)：吸气，此处指收敛。

④浑其心：意为使人心思归于浑朴。

⑤注：专注。

⑥孩之：使之孩，使人回复到婴儿般纯真的状态。

译文

圣人没有私心，他以百姓的意志作为自己的意志。

善良的人，我善待他；不善良的人，我也善待他，这样就得到善良了。

诚实的人，我信任他；
不诚实的人，我也信任
他，于是就得到诚实了。

圣人处在统治地位
上，将收敛自己的意欲，使
人心归于混沌、淳朴。百姓
都专注于自己的耳目，追
求自己的欲望，圣人要使
他们都回复到婴孩般的纯
真浑朴状态。

主旨

本章主要讲得道圣人是老子理想中的君主，他没有自己固定的意志，对待善良的人、不善良的人，诚实的人、不诚实的人都“善之”、“信之”。正如“是以圣人常善救人，



故无弃人；常善救物，故无弃手。是谓‘袭明’”。并且理想的君主还要收敛自己的欲望。

事物都要一分为二来看，老子要求对人要善良、诚实，对百姓要关心，在任何一个时代都是有积极意义的，都应该提倡。

但对不善之人、不信之人也同样对待，却有一定的局限性。

第五十章

原文

出生入死^①。生之徒^②，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地^③，亦十有三。夫何故？以其生生之厚^④。

盖闻善摄生^⑤者，路行不遇兕虎^⑥，人军不被^⑦甲兵；兕无所投^⑧其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

注释

①出生入死：出世为生，入地为死。一说指人离开了生存必然走向死亡。

②生之徒：指长寿的人。徒，作“类”解。

③动之于死地：求生却走向了死亡。动，求生的活动。之，到。

④生生之厚：求生太过，奉养太多。

⑤摄生：养生。

⑥兕(sì)虎：独角犀牛和老虎。泛指野兽。

⑦被：触及，遭受。

⑧投：掷，撞击。

译文

人来到了世上就是生，



入于坟墓就是死。属于长寿这一类的人，占十分之三；属于短命的这一类人，占十分之三；人本来可以活得长久，却徘徊在死亡之地的，也占了十分之三。这后一种情况是什么原因呢？因为养生过分奢侈了，反而缩短了生命。

曾经听人谈起那些善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到野兽，在战争中不会被兵器杀伤；犀牛用不上它的角，老虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃。为什么呢？因为他没有进入死亡之地。

主旨

本章主要讲述人生在世，大约有十分之三长寿的，十分之三短命的，十分之三本来可以长寿，但因种种原因却未能达到，主要是因为奉养过分了。

但有极少一部分人，“善摄生者”，综观《老子》全书，这些人是在得“道”的圣人，他们善于保养身体，各种危险也远离他们，使他们可以长久存在。因此善于养生的人，就会避开危险、祸患，在生活中清心

寡欲，杜绝声色犬马，才能健康长寿。

文章只讲述了现象，但“善摄生者”为什么长寿，危险为什么远离他们，却没有提出，使文章说服力略显不足。

第五十一章

原文

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，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德”。

注释

①势：指万物生长的自然环境。

②莫之命而常自然：即“莫命之而常自然”，不要加以干涉而是任万物自生自化。

③亭之毒之：高亨认为，“亭”当读“成”，“毒”当读“熟”，故“亭之毒之”意谓“成之熟之”。另说为“安定”之意。

语大

“道”生成万物，“德”养育万物，用不同的形态区别万物，各种环境成就万物。因此万物没有不尊崇“道”而重视“德”的。“道”所以受尊崇，“德”所以被重视，就在于它们对万物不加干涉，而让万物顺其自然地生长。



所以，“道”生成万物，“德”蓄养万物，使万物成长发展，使万物成熟结果，对万物抚养、保护。生养了万物而不据为己有，推动了万物而不自恃有功，长养了万物而不主宰，这就是最深远的“德”。

主旨

本章主要阐述万物形成、生长的四个过程：“道生之”、“德蓄之”、“物形之”、“势成之”。万物是以这四个过程自然而然形成的。

第五十二章

原文

天下有始^①，以为天下母^②。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母。没身不殆。

塞其兑^③，闭其门，终生不勤；开其兑，济其事，终身不救。

见小曰“明”，守柔曰“强”。用其光，复归其明，无遗身殃。是为“袭常”^④。

注释

①有始：本始，指“道”。

②母：根源，指“道”，道所派生的万物，叫“子”。

③塞其兑：兑，《周易·说卦》曰：“兑为口。”即堵塞贪欲的孔穴。

④袭常：承袭永恒的道。袭，承袭。

译文

天下万物都有初始的道，把这起始作为天下万物的根源。已经掌握了万物的根源，就能认识万物；已经认识了万物，还必须坚守住万物的根源，这样，终身都不会有危险。

塞住人们嗜欲的孔窍，关闭他们嗜欲的门户，终生都不会有忧劳的事情。打开嗜欲的孔窍，助成他们求知逞欲的事，则终生不可救治。

能察见细微的事情，才叫做“明”；能坚守柔弱，



才叫做“强”。运用智慧的光,返照内在的“明”,不给自己带来灾祸,这就是承袭永恒的自然规律。

主旨

本章主要阐述了万物的根源,知道万物,认识万物,必须除去私欲。在人们认识活动中,要闭目塞听,无欲无求,则终生不会有忧愁。

要观察细微,保持柔弱,才不会给自己带来灾祸。

这些带有明显的明哲保身的观点,在当今社会是不可取的。

第五十三章

原文

使我介然^①有知，行于大道，惟施是畏^②。

大道甚夷，而人^③好径^④。朝甚除^⑤，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸^⑥。非道也哉！

注释

①介然：介，微小。介然，稍微。

②惟施是畏：唯一担心的是怕走邪路。倒装句“惟畏施”之意。施(yí)：斜，邪。

③人：指人君，统治者。

④径：邪路。

⑤朝甚除：朝政相当腐败。一说为宫殿相当整洁。除，废弛、颓败。一说为整洁。

⑥盗夸：大盗。“夸”通“竽”，即盗魁之意。

译大

假使我稍微有点知识的话，在大道上行走，就害怕走入了邪路。

大道很平坦，但是统治者却喜欢走邪路。朝政腐败，农田荒芜到颗粒无收，仓库里一无所有；可他们穿着华丽的衣裳，佩带锋利的宝剑，吃足了精美的饮食，钱财剩余很多，这就叫做大盗。真是无道啊！

主旨

本章主要反映了当



时的社会政治状况,揭露了一些矛盾现象,如贫富不均,社会动荡,统治者生活奢侈而四处掠夺,人民生活痛苦且颠沛流离。反映了当时统治阶级剥削人民,被统治阶级被剥削、被压迫的社会现实。

文章只写出了现象,但却无法揭示现象的本质,因此面对此种情况只能透出无奈,这也是由阶级局限性所造成的。

第五十四章

原文

善建者不拔,善抱者不脱,子孙以祭祀^①不辍。

修之于身,其德乃真;修之于家,其德乃余^②;修之于乡,其德乃长;修之于邦,其德乃丰;修之于天下,其德乃普。

故以身观身^③,以家观家,以乡观乡,以邦



观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？
以此。

注释

①祭祀：祭祀祖先。

②余：丰余。“修之于家，其德乃余。”意思是用“道”来治家，“德”就会变得多起来，以至于化及全家。

③以身观身：用修身的原则来观察个人。

译文

善于建树的人，其建树的东西不可拔除；善于保持的人，他保持的东西不会脱落，树立这样的榜

样，子孙便会因此而祭祀不绝。

修德于自身，他的“德”就可以纯真；修德于一家，他的“德”就会游刃有余；修德于一乡，他的“德”就会增长；修德于一国，他的“德”就充沛；修德于天下，他的“德”便会遍及天下。

一五四
修德要推己及人、见微知著。所以要做到从自己本身的情形去观察别人；从自己一家的情形去观察别人家的情形；从自己家乡的情况去观察其他地区的情况；从自己一国的情形去观察别国的情形；从目前天下的状况去观察将来天下的状况。我凭借什么来了解天下的现实呢？就是用的这个道理。

主旨

本章主要讲了“德”的功能、作用。用德修身、用德治家、治乡、治国、治天下，作用无穷。为了子孙后祀不断，君子须修德，“孔德之容，惟道是从”。德与道密不可分，所以要重道。

第五十五章

原文

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫^①，猛兽不据，攫鸟^②不搏。骨弱筋柔而握固^③，未知牝牡之合而媵^④作，精之至也。终日号而不嘎^⑤，和之至也。

知和曰常，知常曰明。益生曰祥^⑥，心使气曰强。

物壮则老，谓之不道。不道早已。

注释

- ①螫(shì):蜂蛰等毒虫行毒螫人。
- ②攫(jué)鸟:凶猛的鸟。
- ③握固:拳头握得紧。
- ④媵(zuì):小男孩的生殖器。



⑤嘎(shà):哑。

⑥益生曰祥：益生，纵欲贪生。祥，妖祥、不祥。

德六

含“德”深厚的人，可以比得上初生的婴儿。蜂蚕之类的毒虫不去蜇刺他，虎豹之类的猛兽不去伤害他，鹰隼之类的凶鸟不去搏击他。婴儿筋骨柔弱，拳头却握得很牢固。还不懂得男女交合，但小生殖器却常常勃起，这是精气充沛的缘故。整天号哭，但嗓子却不会沙哑，这是和气充沛的缘故。

认识到和谐的道理叫“常”，认识到“常”叫做“明”。纵欲贪生叫做灾

殃，欲望支配精气叫做逞强。

过分强壮就会趋于衰老，这叫做不合乎“道”。不合乎“道”，很快就会消亡。

主旨

本章主要阐述出生的婴儿接近于“道”，以婴孩比喻厚德之人，认为其精力充沛、身体健康、精神和谐，是行道之人应该学习的品德修养。这是老子无为思想的体现，主张让社会和人类都进入原始、蒙昧的状态。

人类只有像婴儿一样柔弱，无知、无欲、无求、无为，才不会遭到来自各方面的灾祸，这才是符合“道”的。反之，人们纵欲、逞强，则不合于“道”，很快就要灭亡。

第五十六章

原文

知者不言^①，言者不知。

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓“玄同”。

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。故为天下贵。

注释

①知者不言：聪明的人不随便发号施令。

译文

智者是不随便向人发号施令的，发号施令的人

就不能被称为智者。

堵塞住他们知欲的孔窍，关闭他们知欲的门户，磨去锋芒，化解纠纷，含蓄光耀，混同尘垢，这就是玄同的境界。

因此，对百姓就不能亲，不能疏；不能利，不能害；不能贵，不能贱。所以，就被天下人尊重。

主旨

本章主要阐述有“道”的人在人民心目中的形象。



他们都很聪明，却不会夸夸其谈炫耀自己。他们将自己隐没于尘世之中，人们不能亲近他们，也不能疏远他们；不能让他们受到好处，也不能伤害他们；不能使他们高人一等，更不能使他们下贱。他们无欲、无求，所以才能成为最高贵的人。

第五十七章

原文

以正^①治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋^②昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。

故圣人云：“我无为，而民自化；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:清静无为之道。
- ②滋:更加。

译文

以清静无为之道治国，以出奇诡秘的计谋用兵，用无为的政治统治天下。我根据什么知道是这样的呢？根据下面这些：天下的禁忌越多，百姓就越贫穷；民间武器越多，国家就越混乱；人们的伎俩巧智越多，

邪恶的事情就越层出不穷；法令越严明，盗贼反而越多。

所以有“道”的圣人说：“我无为，百姓就能自我教化；我好静，百姓就能自然端正；我不搅扰百姓，百姓就能自然富裕；我不贪婪，百姓就能自然朴实。”

主旨

本章主要阐述老子“无为”的思想，书中列举“无为，而民自化；好静，而民自正；无事，而民自富；无欲，而民自朴”。

此章中强调对人民要求少，善待百姓是有其积极性的。“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。”老子把社会动乱，邪恶之事层出不穷归于有制度、有法令、百姓聪明有智慧，这带有明显的愚民思想，希望人民没有智慧、思想，无条件服从君主是消极、倒退的。

第五十八章

原文

其政闷闷^①，其民淳淳；其政察察，其民缺缺^②。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极^③？其无正^④也。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。

是以圣人方而不割^⑤，廉而不刿^⑥，直而不肆^⑦，光而不耀^⑧。

注释

- ①闷闷：昏暗不明、糊涂，含有宽宏淳厚之意。
- ②缺缺：狡猾欺诈。
- ③极：最终的结果。
- ④无正：正，定。无正，没有确定的标准。

⑤方而不割：方正而不割伤人。

⑥廉而不刿(guì)：锐利而不伤害人。刿，割伤。

⑦直而不肆：直率而不放肆。

⑧光而不耀：光鲜而不炫耀。

译文

国家的政治宽容，百姓就淳厚质朴；国家的政治严苛，百姓就狡黠诡诈。

灾祸啊，幸福正躲藏在它里面；幸福啊，灾祸也正隐藏在它之中。谁知道它们终极的结果呢？它们并没有一个标准。正可能随时转变为邪，善可能随时转变为恶。人们的迷惑，已经有很长的时日了！

所以，有“道”的圣人言行方正但不伤人，脾性刚强但不把人刺伤，直率而不放肆，明亮但不显得刺眼。

主旨

本章体现了老子朴素的辩证法思想，“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”，“正复为奇，善复为妖”。

老子指出祸福、正邪、善恶是可以互相转化的，可贵的是老子还指出政治上人民变化的原因：政治宽厚，人民淳朴；政治苛刻，人民狡诈。这是对统治者的警告，并告诉统治者圣人的处世哲学：“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。”老子认识到并揭示了对立双方相互转化的现象和规律。但是，矛盾的转化不是自然发生的，而要在一定的外部条件下才能实现，老子并未深入论述。



第五十九章

原文

治人事天^①，莫若嗇^②。

夫惟嗇，是谓早服^③；早服，谓之重积德；重积德，则无不克；无不克，则莫知其极^④；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓深根固柢、长生久视^⑤之道。

注释

①治人事天：治理百姓，养护身心。天，有两种解释，一为“自然”，二为“身心”，此处从后一种说法。

②嗇：吝啬，引申为节俭、积蓄力量、清静无为。

③早服：服，通“备”，早作准备。

④莫知其极：没有人知道他力量的极限。

⑤长生久视：意为长久维持，长久存在。久视，久立。

德大

治理百姓，养护身心，没有比知道珍惜精力更好的。

爱惜精力，就是尽早服从自然事理；尽早服从自然事理，就叫做不断积蓄“德”；不断地积蓄“德”，就战无不胜；战无不胜，就没有人能估计他力量到底有多大；无法估计他的力量，就可以担负保护国家的重任；保护国家用这个大“道”，就可以长治久安。这就



是天地万物能够根深蒂固、长久永存的道理。

主旨

本章提出治理国家的又一条原则，即“啬”是要让人们保养精神、积蓄力量。保养精神、积蓄力量的过程就是在不停地积“德”；“重积德则无不克”，德要积到一定程度就攻无不克，最终可取得天下。

这里隐含着兵法中的集中优势兵力、一鼓作气的意思，从而也揭示出老子的“无为”最终的结果是“无所不为”。

第六十章

原文

治大国，若烹小鲜^①。

以道莅天下，其鬼不神^②。非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤



人。夫两不相伤，故德交归焉。

注释

①小鲜：小鱼。此句寓意为政之要重在安静无忧。虐政害民，灾祸就会降临。若能清静无为，则人人可各遂其生而相安无事。

②不神：不起作用。神，即“伸”，起作用。古人常以阴阳二气顺和来说明国泰民安，阴气过盛称为“鬼”。

译文

治理大国，好像煎烹小鱼。

用“道”来治理天下，那么鬼也就不作祟兴灾了。不是鬼不灵了，而是它起的作用不伤人了；不是它伤不了人，而是圣人也根本不想伤人。鬼和圣人都伤害人，所以自然的德行都回复到人民身上了。

主旨

本章是老子“无为”思想的又一阐述，“治大国，若烹小鲜”，治理国家，要像煎小鱼一样不要随便去翻动它。实际是告诉统治者，治理国家、管理人民不要随意去搅扰，应该“以道莅天下”，只有这样才能避免各方面的危险、灾祸，才能使国家稳定、百姓安乐。正所谓“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”

第六十一章

原文

大邦者下流^①，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下^②。

故大邦以下小邦，则取^③小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人^④，小邦不过欲入事^⑤人，夫两者各得其所欲。大者宜为下。

注释

①下流：指江河下游。

②以静为下：因为静定而又能谦下的缘故。下，谦下。

③取：借为“聚”。会聚，统辖。

④不过欲兼畜人：不过想统治小国。



⑤人事：侍奉、顺从。

译六

大国要像居于江河的下游一样，处于天下雌柔的位置，这是天下交会的地方。雌柔常常以虚静战胜雄强，就是因为它安静而处于下方的缘故。

所以，大国用谦下的态度对待小国，就可以会聚统辖小国；小国用谦下的态度对待大国，就能被大会聚统辖。所以，有时大国以谦下的态度取得小国的信任，有时小国以谦下的态度取得大国的信任。大国不过是要聚养小国，小国不过是要侍奉大国，这样大国小国都

各自满足了愿望。大国更应该具有谦下的态度。

主旨

本章主要讲国与国之间不论大小，不论强弱，都应互相尊重、互相谦让，应和平解决纷争，而不应凭借武力，不应以大欺小、以强凌弱。这一观点，直到今天仍有其闪光之处，现在处理、解决国际争端，也应遵循相互平等、相互尊重主权的原则。这是符合古今中外人民群众的愿望的，是积极的。

第六十二章

原文

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^⑤？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷



马^⑥,不如坐进此道。

古之所以贵此道者何?不曰:求以得^⑦,有罪以免邪^⑧?故为天下贵。

注释

- ①奥:主宰。
- ②不善人之所保:不善的人也要保持它。
- ③市尊:买尊,即换取别人的尊敬。
- ④美行可以加人:良好的行为可以获得别人的敬重。加,重。
- ⑤何弃之有:怎么可以把道丢掉呢?

⑥拱璧以先駟马：指以手捧璧玉在先、駟马车在后的礼仪去交游诸侯。

⑦求以得：有求就可得到。

⑧有罪以免邪：有罪的人得到“道”可以免除罪过。

论六

“道”是万物的主宰。它是善人的法宝，不善的人也要保存它。

美好的言辞可以取得人们的尊敬，美好的行为可以受到人们的器重。不善的人，怎么能把“道”舍弃呢？所以，天子即位，设置三公，即使有拱璧在先、駟马随后这样隆重的礼仪，也不如安坐而深入此道。

古时候重视“道”的原因是什么呢？岂不是说，有求就可以得到，有罪就可以免除吗？所以被天下人所重视。

本章老子在说明“道”可贵的缘由，它是万物的归宿，是善人的法宝，也是不善人所应持有的。“美言可以市尊，美行可以加人”，所以人们都不应抛弃“道”。

“道”是万物的主宰，君临天下，设置大臣，都应以此为标准。所以“道”应为天下人所尊重。

第六十三章

原文

为无为，事无事，味无味^①。

大小多少^②。报怨以德。图难于其易^③，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，故能成其大。

夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之^④，故终无难矣。



注释

①此句意为把无为当做有为，把无事当做有事，把无味当做有味。每句前面的第一个字“为”、“事”、“味”都作意动用法，即“以……为”、“以……事”、“以……味”。

②大小多少：大生于小，多起于少。

③图难于其易：图，考虑，用心应对。即处理困难要从容易的地方着手。

④犹难之：还要以之为难。难，作动词用。之，泛指办事。

译文

以“无为”的态度去作为，以“无事”的方式去做

事，以无味作为味。

大生于小，多起于少。用恩德去报答怨恨。解决困难的事要从容易的地方着手，做大事情要从细小的地方入手。天下的难事，一定从容易的地方开始；天下的大事，必定从细微的小事开始。因此有“道”的圣人永远不认为自己在做大事，因此才能成就大事。

轻易答应别人的要求，一定很少守信用；把事情看得太容易，遇到的困难就一定多。因此，有“道”的圣人遇到事情都把它看得很困难，所以最终没有困难。

主旨

本章老子主要阐述了做事原则，大是由小积累而成的，做大事应由做小事开始，对于难事要从容易的地方入手，因此“为无为”是为了“有为”，“事无事”是为了成事，圣人做事情是循序渐进、量力而为的。这不但对教育当时人，而且对我们现代人来说也有极强的教育意义。

本章还包含有老子朴素的辩证法思想，大和小、难和易，这都是辩证统一的，没有小就没有大，没有易就没有难，反之亦然。

第六十四章

原六

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；九层之台，起于累土^②；千里之行，始于足下。

为者败之，执者失之^③。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。

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^④，不贵难得之货；学不

学^⑤,复^⑥众人之所过。以辅万物之自然,而不敢为。

注释

①其脆易泮:脆弱的东西容易破裂。泮(pàn),溶化,分解。

②累土:一筐土。一说为“一堆土”或“低洼之地的土”。

③为者败之,执者失之:为,妄为。执,把持。意为强力妄为必定失败,操纵把持必定失去。

④欲不欲:意欲别人所不喜欢的。

⑤学不学:学习别人所不愿学的。

⑥复:反、扭转,引申为纠正。

译文

事物稳定时,就容易掌握;事物还没有出现变化的迹象时,就容易处理;事物脆弱时,容易消解;事物还微小时,容易分散。要在事情还没有发生变化时就把它处理好,要在混乱还没有产生时就把它

治理好。

合抱的大树，是从细小的萌芽生长起来的；九层的高台，是由一筐筐土堆积而成的；千里的远行，是从脚下第一步开始的。

硬要去做，就必然会遭遇失败；紧紧抓住不放，就必将会失去。因此有“道”的圣人不轻易做，所以就不会失败；不抓着不放，所以就不会失去。

人们做事情，总是功败垂成。如果在事情将要完成的时候也能像事情开始时那样谨慎，就不会有失败的事情了。

因此有“道”的圣人所向往的事，是别人所不向往的。他不看重那些稀罕的财物；他学别人所不愿



学的,改正众人的错误。用上述原则辅助万物自然发展,不敢轻率去做。

主旨

本章是继上一章继续讲做事的原则,“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下”,这含有辩证法思想,是符合事物发展规律的,对人有积极的教育意义。

文章中“为者败之,执者失之”,又体现了老子反复宣扬的“无为”思想的局限性,这一观点是极其消极的,是不可取的。

第六十五章

原文

古之善为道者,非以明民^①,将以愚^②之。
民之难治,以其智多。故以智治国,国之



贼；不以智治国，国之福。

知此两者，亦稽式^③。常知稽式，是谓“玄德”。“玄德”深矣，远矣，与物反^④矣，然后乃至大顺^⑤。

注释

- ①明民：使民明，即让民众知晓巧诈。
- ②愚：敦厚、朴实。
- ③稽式：即法式、法则之意。稽，同“楷”。
- ④反：同“返”，即返璞归真之意。
- ⑤大顺：顺应自然。

古代善于以“道”执政的人，不是使百姓狡猾明智，而是使百姓淳朴敦厚。

百姓之所以难以统治，就是因为他们有太多的巧智心机。因此，用巧智去治理国家，是国家的祸害；不用巧智去治理国家，是国家的幸福。

了解这两种方式，也就是法则。永远了解这个法则，就是深远的“德”，这深远的“德”是那样深沉、那样幽远，与万物返璞归真，然后顺应自然。

世旨

本章主要是老子劝诫统治者怎样治理国家、统治人民。他认为，政治环境取决于统治者的方针、政策。正所谓“大道废，有仁义；智慧出，有大伪”，如果统治者崇尚智慧，则百姓多巧智；如果统治者真诚，则人民淳朴自然，相安无事，社会才稳定。因此，老子主张“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”，让百姓“见事抱朴，少私寡欲，绝学无忧”，从这里可以看出，实际上老子崇尚的质朴纯

真的天性，是针对当时虚伪奸诈横行的社会现实提出的。

第六十六章

原文

江海所以能为百谷王^①者，以其善下之，故能为百谷王。

是以圣人欲上民^②，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^④而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

注释

- ①百谷王：百川峡谷所归附。王：归附。
- ②上民：处于民上，即统治民众。
- ③重：重负。

④推：拥戴、拥护。

语大

江河大海能成为众多河流汇聚的地方，是因为它善于处在低下的位置，所以才能成为百川的首领。

因此，有“道”的圣人想要统治人民，就必须用言辞来对人民表示谦下；想要领导人民，必须把自己的利益置于人民的利益之后。因此，圣人处于人民之上而人民不感到有负担，处于人民之前而人民不感到有危害。因此，天下人民乐于拥戴他而不厌弃。正因为他不与人争，所以天下才没有人能够与他争。



本章是继上章继续向君王阐述治理国家的道理和方法。

本章开头向统治者劝诫,要想统一天下,必“以其善下之”,“欲先民,必以身后之”。

可以看出,老子对当时战乱扰民十分反感,认为要想统治人民,必须居于人民的后面,这是值得推崇的。但在当时的社会状况下,要想让君主居于人后,只能是天方夜谭。

第六十七章

天下皆谓我：“道大，似不肖^①。”夫惟大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！

我有三宝，持而保之：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^②。

今舍慈且^③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。

注释

①此句陈鼓应认为是错简。一说“我”即是“道”，“道”即是“我”。肖，像。

②成器长：成为万物的统领。

③且：取。

译文

天下的人都说我的“道”是很大的，好像它并不像任何具体的事物。正因为它的广大，所以它才不像任何具体的东西。如果它像什么具体东西的话，它早就渺小得很了！

我有三件宝贝，我掌握并保存着它们。第一件叫做慈爱，第二件叫做节俭，第三件叫做不敢处在天下人的前边。因为慈爱，所以能勇敢；因为节俭，



所以能富裕；因为不敢处在天下人的前边，所以能做万物之长。

现在，舍弃慈爱而求取勇敢，舍弃节俭而求取富裕，舍弃退让而求取争先，结果只有死路一条！

慈爱，用它去征战就能获胜，用它去守卫就能稳固。上天要救助谁，就用慈爱去保护谁。

主旨

本章讲“道”在政治、军事上的应用。“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”，慈、俭无论在当时，还是现在都是值得提倡的，这也一直被喻为中华民族的传统美德。“不敢为天下先”是老子“无为”思想的具体表现之一。这里老子特别强调了慈爱的力量。

第六十八章

原文

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也。

注释

①善为士者：士，武士。这里作将帅讲。

②不与：不争，不正面发生冲突。

③配天，古之极：配，符合。极，准则。意为符合自然的最高法则。古，一说为衍文。

译文

善于做将帅的人，是不逞勇武的；善于作战的人，是不逞怒气的；善于战胜敌人的人，不在于动辄

跟敌人争斗；善于用人的人，对人态度是很谦卑的。这叫做不与人争的“德”，这叫做利用别人的力量，这叫做符合天道，这是自古以来就有的最高行为准则。

主旨

本章主要讲老子的战略战术，要求将帅在对敌作战中“不武、不怒、不与、为之下”，这在对敌战争中是有巨大作用的。在战争中不要逞其勇武，不要被敌人激怒，不要同敌人正面交锋，在军事上有很大价值。

但文章深层次的意思还是“无为”。“不争之德，



是谓用人之力，是谓配天，古之极也”，强调“不争”的原则，这样才符合自然之道。

第六十九章

原文

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。

敌抗兵相若^⑦，哀者^⑧胜矣。

注释

①为主：即主动挑起战争。

②为客：被动退守，即在战争中采取守势。

③行无行：此句意为虽然有阵势，却像没有阵势可摆。行，行列、阵势。



④攘无臂：此句意为虽说要奋臂，却像没有胳膊可举一样。攘，因愤怒而伸出手臂。

⑤扔无敌：意为虽然面临敌人，却好像没有敌人可捉一样。扔，捉。

⑥执无兵：虽然有兵器，却好像没有兵器可拿一样。执，拿。

⑦抗兵相若：此句意为两军力量相当。抗兵，敌对双方。相若，相等。

⑧哀者：悲哀的一方，指受攻击、受侵略的一方。

用兵打仗的人说过这样的话：“我不敢采取攻势，而采取守势；不敢前进一寸，而要后退一尺。”这就是说，摆阵势，像没有阵势可摆一样；挥胳膊，像没有胳膊可举一样；迎击敌人，像没有敌人可攻击一样；手执武器，像没有拿武器一样。

最大的祸患莫过于低估了敌人的力量，低估敌人的力量就几乎丧失了我的三件宝贝。

所以，当两军相对、力量相当时，受侵略的悲哀的一方可以获胜。

主旨

本章继续阐述战争中以退为进的战术思想。

“不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺”是讲不要主动挑起战争，面对强大的敌人，宁可后退，也不主动出击。

“行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵”是讲在战争中不应让敌人察觉自己的行动，让敌人捉摸不定，才能取得战争的主动权。

“祸莫大于轻敌”是讲战争中最大的灾祸就是轻敌，这也是实践中得出的真理。

综上所述，老子在本章中所论述的兵法确有其合理的地方。

第七十章

原文

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，是以不我知。

知我者希，则^③我者贵。是以圣人被褐而怀玉^④。



注解

①言有宗:言论有一定的主旨。

②事有君:办事有一定的根据。君,本。

③则:效法。

④被褐而怀玉:身穿粗衣而胸怀美玉。褐(hè),粗布衣。玉,美玉,引申为知识和才能。

译文

我的话很容易了解,很容易实行。天下却没有人能够了解,没有人能够实行。

我说话有主旨,做事有根据。正由于人们不了解这些,因此他们不了解我。

了解我的人很少,以我

的主张为准则的人难得遇到。因此，有“道”的圣人不被了解，恰似外面穿着粗布衣服、怀内揣着美玉的人一样。

主旨

本章是老子的自嘲和慨叹。老子主张“无为”，是要“无不为”；主张“无争”，是要“莫能与之争”。所以，他并非自甘默默无闻，他也希望自己的各种思想原则能通行于世。这里，老子既称许自己的主张切近简要，明了易行，又慨叹世人不了解“道”，不了解自己。

老子在本章实际是希望有哪位君主能够赏识自己、重用自己，从而达到“无所不为”。

第七十一章

原文

知不知^①，尚矣；不知知^②，病也。圣人不病，以其病病^③。夫惟病病，是以不病。

注释

①知不知：通常有两种解释：一为“知道却自以为不知道”，一为“知道自己有所不知”。

②不知知：不知道却自以为知道。

③病病：把缺点当做缺点。

译文

知道却自认为不知道，最好；不知道却自认为知道，这是弊病。有“道”的圣人没有这种弊病，因为他把“不知知”当成一种弊病，及时处理。正因为将弊病当



成弊病,及时处理,因此才没有弊病。

主旨

本章老子主要阐述了圣人与常人在对待知与不知上的态度。

圣人“知不知”,知道却当做不知道。常人“不知知”,不知道却当做知道,这是有其危害性的。

“知之为知之,不知为不知”,孔子后来把其用在教学上,影响是巨大的。人们在求知的过程中,只有如此,才会有所进步。

第七十二章

原文

民不畏威，则大威^①至。

无狎^②其所居，无厌^③其所生。夫惟不厌，是以不厌。

是以圣人自知不自见^④，自爱不自贵。故去彼取此。

注释

①大威：更大的威压，指民众的反抗。

②无狎(xiá)：即不要逼迫。狎，通“狭”，逼迫之意。

③无厌：厌，通“压”，即不要压榨。

④自知不自见(xiàn)：有自知之明，不自我表现。

第六

如果百姓不害怕统治者的暴力,那么更大的暴力就要到来了。

统治者不要逼得百姓不得安居,不要压榨百姓的生活。统治者只有不压迫百姓,百姓才不会厌恶统治者。

因此有“道”的圣人有智慧而不自我表现,能自爱而不自显高贵。所以舍弃“自见”、“自贵”,而采取“自知”、“自爱”。



第七

本章首先论述国家动乱的前兆是“民不畏威”,百姓不害怕统治者的威力、威胁时,大的灾乱就要发生。

其次是劝诫统治者对百姓要亲善,“无狎其所

居，无厌其所生”，不要让百姓居无定所，不要让百姓无法生存。圣人有自知之明而不显露，自尊自重而不骄傲，统治者只有以圣人为榜样，才能治理好国家。

第七十三章

原文

勇于敢则杀，勇于不敢则活^①。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之^②。

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，绰然^③而善谋。

天网恢恢，疏而不失。

注释

①勇于敢则杀，勇于不敢则活：敢，勇敢、坚强。不敢，柔弱。此句意为勇于表现刚强就会死，勇于表现柔弱就可活。



②犹难之：还难以解说这一问题。

③哧(chǎn)然：坦然、安然。

译大

勇于敢做，就会有杀身之祸；勇于不敢做，则可以保全性命。勇的这两个方面，有的时候有利，有的时候有害。上天所厌恶的，谁知道是什么缘故呢？因此，圣人也难以解说明白。

自然的规律，是不争斗而善于获胜，不说话而善于回应，无须召唤而自动到来，慢慢吞吞而善于

天网广大无边，虽然稀疏，却不会漏失。

主旨

本章讲天道自然规律以及柔弱不争原则。分三层阐述：先说敢与不敢的不同后果，“勇于敢则杀，勇于不敢则活”，用生死不同的后果来说明，人类的行为应选取“慈柔”而摒弃“逞强”。这是什么道理呢？老子以为自然的规律是柔弱不争的，人类的行为应取法于自然的规律而戒逞强好斗。在军事方面，他主张“不争而善胜”，要善谋而不硬拼，这是有合理因素的。最后明告规律不容忽视，“天网恢恢，疏而不失”，自然之道是有定数的，又是包罗万象而无法逃避的，所以人们只能顺应，否则会遭殃。

第七十四章

原文

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者^①，吾得执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斲^②。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

注释

①为奇者：为邪作恶的人。奇，奇诡、诡异。

②斲(zhuó)：砍，削。

译文

百姓不害怕死，统治者为什么还用死刑来吓唬他们？如果百姓总是很害怕死，那么对于捣乱作恶的人，我们可以抓来杀掉，还有谁敢为非作歹？



本来有上天主宰杀的事情，那些硬要代替上天去执行杀人任务的，就好像是代替木匠去砍木头一样；代替木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手的。

主旨

本章老子本着人道主义精神对高压政治、严刑峻法提出抨击。

老子告诫统治者，高压政治、严刑杀戮是无济于事的，是不该实行的，当百姓不怕死的时候，也就是统治者该下台的时候了。人的生死由自然天道决定，如果统治者违背自然之道，主宰百姓的命运，以权力置人于死地，就会遭受祸患。

第七十五章

原文

民之饥，以其上食税之多，是以饥。
民之难治，以其上之有为，是以难治。
民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。
夫惟无以生为者^①，是贤于贵生。

注释

①无以生为者：不使生活过于丰厚奢侈的人。

译文

百姓陷于饥饿，是因为统治者吞吃的赋税太多，因此发生饥荒。

百姓所以难于统治，是因为统治者胡作非为，因此难以统治。



百姓所以不怕死，是因为统治者不惜一切代价保养自己，老百姓才敢冒死反抗。

只有那些不把保命养生看得过重的人，才比过分看重自己生命的人高明。

主旨

本章继续对统治者提出批评和谴责。老子认为，统治者取税过多，百姓才饥饿；统治者实行“有为”政治，社会才动乱；统治者养生过于优厚，百姓才把死看得很轻。因此他认为，统治者恬淡无欲、清静无为，才是消除社会上的贫困和动乱的良方。

这里，老子对现实中不合理现象的揭示，对下层民众疾苦的反映，应该说是深刻的。

第七十六章

原文

人之生也柔弱^①，其死也坚强^②；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒^③，柔弱者生之徒。

是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

注释

- ①柔弱：指身体柔软。
- ②坚强：指身体僵硬。
- ③死之徒：属于死亡的一类。

译文

人活着的时候身体是柔软的，死后则变得僵

硬；万物草木生长着的时候是柔脆的，死了则变成干枯坚硬的了。所以坚强的东西是属于死亡一类的，柔弱的东西是属于有生命力一类的。

因此，打仗逞强就将败亡，树木坚硬就会遭受砍伐。凡是强大的，反而处在下面的位置；凡是柔弱的，反而处在上面的位置。

主旨

本章主要表达了老子以柔克刚的思想。老子主张柔弱，反对刚强，这是由老子的阶级局限性造成的。

本章由人和草木的生死得出软弱的东西可以长久存在，坚硬、强壮的东西属于死亡的一类，所以强大必然处在下面的位置，弱小处在上升的位置。正如：“天下之至柔，驰骋天下至坚。无有入无间。吾是以知无为之有益。”这些是有辩证法思想的，事物发展是由小到大、由弱到强的，是循环、曲折的。

第七十七章

原文

天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。

天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。

孰能有余以奉天下^①？惟有道者。

是以圣人为而不恃，功成而不处。其不欲见贤^②。

注释

①有余以奉天下：把多余的东西献给天下人。

②不欲见贤：不想表现出自己的智能和才干。历来注家认为最后三句与上文意义不符，为错简或注文误入。

自然的法则，难道不正像弓拉开了弦一样吗？弦位高了，就把它压低一些；弦位低了，就把它抬起来一点。用力太大了，就加以减少；用力太小了，则加以补充。

二
一
三
自然的规则，是减少有余的，用来补充不足的；人类社会的现实法则就不是这样了，它是剥夺不足的，用来供奉有余的。

谁能够把自己多余的财物拿来供给天下不足的人？只有有“道”的人才能如此。

因此有“道”的圣人有所作为而不自恃己能，有所成就而不居功自傲，他不愿意表现自己的聪明才干。

世旨

本章老子以“天之道”来推“人之道”，他把“天道”和“人道”作了鲜明的对照，主张“人之道”应该效法“天之道”，借天道衬托人道的不公：“天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。”

老子针对社会的贫富差距悬殊等种种不合理现象发表自己的意见：“高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。”他的这种美好愿望是体贴百姓、减轻百姓负担的，但在当时是不可能实现的。

第七十八章

原文

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，是谓天下王。”正言若反。

注释

①以其无以易之：意为因为没有什么东西能够代替它。易，代替。

- ②受国之垢：承担国家的屈辱。
- ③受国不祥：承担国家的灾难。

语大

二
一
四
世间万物没有比水更柔弱的，但是攻击坚硬的东西没有什么能胜过水，这是因为没有任何东西能够代替水。

弱能胜强，柔能胜刚，天下没有人不懂这个道理的，但是没有人能够遵循它。

因此，有“道”的圣人说：“能承担国家的屈辱，这才能叫做国家的君主；能承担国家的灾难，这才



配做天下的君王。”这些正面的话听起来却像是反话一样。

主旨

本章继前面所说的，又一次用“水”来讲柔弱胜刚强的道理，老子再三称赞水柔弱、居下的德行。

在春秋末年，随着铁器的广泛使用，人类在征服自然的过程中，逐步加深了对自然现象和规律的认识。老子说，“水善利万物而不争”，“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”，这些观点都反映了人类认识的深化过程。

老子希望执政者能具备水一样的德行，不仅尚柔、居下，而且能受垢、受不祥，这样做才能有国、有天下，体现“无为”的思想。关于“正言若反”，老子也有“明道若昧，进道若退，夷道若歎。上德若谷，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大白若辱，大方无隅，大器晚成。大音希声，大象无形，道隐无名。”这种对立统一的思想，反映了老子对事物的辩证认识。

第七十九章

原文

二
二
六
和^①大怨，必有余怨，报怨以德，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，常与善人。

注释

①和：和解、调和。

②执左契：古时借债，刻木为契，然后将木头从中剖为左右两半，债权人保存左边的一半以作为收债的依据，负债人保存右边的一半。左契，收债的凭证。

③责：讨债，索取。

④司彻：指掌管税收的官。司，主管。彻，周朝的一种税收法。

译大

调解深重的怨恨，必然会有余留的怨恨，用施德来报答怨恨，这怎能算得上好办法呢？

因此，有“道”的圣人根本不去与人结怨，有如拿着收债的凭证，却并不向人索取债务。有“德”的人就像掌握借据的人一样宽容大度，没有“德”的人就像掌管税收的人一样苛刻。

天道是没有偏爱的，它总是帮助善人。



此章在于告诫统治者不要与民结怨，要与人为善。不要用税赋来剥削百姓，用刑法来压迫百姓。老子理想的政治社会是以德化民；辅助人民，给予而不索取，不骚扰百姓。“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。故为天下贵。”因为这才符合天道，也就可以获得天道辅佑。所以本章最后归结到期望做个德善之人，这样才能得天道辅佑。因此，“圣人执左契，而不责于人”，也就是“天地不仁”，“圣人不仁”，还是劝人要顺其自然。

第八十章

原文

小国寡民^①。使有什伯之器^②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^③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。

注释

①小国寡民:是老子构想的以小农经济为基础的理想社会。小、寡,皆作使动词用,意为“使国小、使民寡”。

②什伯之器:各种各样的器具。什伯,即十百,泛指众多。

③陈:阵,即布阵打仗。

使国家小,使百姓少。即使有各种各样的器具也不使用;使百姓珍惜生命、看重死亡,不向远处迁移。虽然有船只车辆,也没有乘坐远行的必要;虽然有武器装备,也没有用来打仗的必要。使百姓再回到结绳记事的时代。

百姓都吃得香甜,穿得舒服,住得安适,就能自我满足于朴素宁静的生活和习俗。邻国之间可以互相看得见,鸡鸣狗吠的声音彼此都听得清楚,但百姓直到老死也不相互往来。

世旨

本章老子进一步阐述了“无为”的世界,人们抛弃一切先进的东西:不使用车、船,武器没有用处,国家小,百姓少,自给自足,互不干扰,生活安定,自得其乐。人们又回到结绳记事的时代;彼此互相观望,却到死也不往来。

这里集中表达了老子复古、倒退的思想,他不满现状,但又无力改变现状,因此幻想进入没有剥

削、压迫，没有竞争的原始社会。这种观点是违背事物发展规律的，是同历史发展背道而驰的。

第八十一章

原文

信言不美，美言不信。

善者不辩，辩者不善。

知者不博，博者不知。

圣人不积^①，既以为人，己愈有^②；既以与人，己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

注释

①圣人不积：有道的人不自私，没有占有的欲望。积，藏。

②既以为人，己愈有：此句意为尽量用自己的



二
三
三
所有帮助别人,这样自己反而更加富有。既,尽。为,施、给。

语六

诚实的话语并不漂亮,正如漂亮的话语并不诚实。

善良的人不巧辩,正如巧辩的人不善良。

有真知的人并不广博,广博的人未必有真知。

“圣人”不私自保留财物,他总是尽全力帮助别人,自己反而更充足;他总是尽可能地给予别人,自己反而因此更富有。

自然的法则,是利物而不害物;“圣人”的准则,是帮助别人而不和别人争夺。

本章老子开篇提出了真假、善恶等矛盾对立的一系列问题，阐述了他的辩证思想。诚实的话不好听，好听的话不诚实，颇有“忠言逆耳”之意。

“知者不博，博者不知”是劝诫人们谦虚谨慎，知之为知之，不知为不知，直到今天仍是至理名言。

文章最后，由“天道”推及“人道”，劝诫统治者如果想要管理好人民、治理好国家就要尽力帮助百姓，多给予、少索取。

更多产品敬请关注同源文化官方网站：www.tywhcc.com
中国最大的少儿图书免费在线阅读网站：www.xiaobenxiang.net



小书本大世界



三字经 百家姓

孙子兵法

歇后语

唐诗选粹

中华上下五千年

诗经

宋词选粹

论语

孟子

三十六计

中华成语故事

白话史记

老子

菜根谭

古文观止

千家诗 增广贤文

三国志

大学 中庸 尚书

对联

周易



100504051801

ISBN 978-7-5386-4438-8



9 787538 644388 >

定价：10.00元