

等待是入骨相思别来无恙是你  
相遇是山长水阔不负相思是你

道法自然



# 道德经略解



一块福田  
中国文化传播者  
yangyijiecn@126.com



原文	译文
道常无名朴。	“道”永远是无名而质朴的
虽小，天下莫能臣。	它虽然很小不可见，天下没有谁能使它服从自己。
侯王若能守之，万物将自宾。	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。
天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。	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。
始制有名，名亦既有，	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。
夫亦将知止，知止可以不殆。	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。
譬道之在天下，犹川谷之于江海。	“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。



### [引语]

这一章讲了“无名”、“有名”、“知止”，“无名”、“有名”不是第一章中以“无”名、以“有”名的“无”和“有”的概念。“无名”指完全作到了不自见、不自是、不自伐、不自矜，所以称之为“朴”。所以，本章表达了老子的“无为”的政治思想，认为侯王若能依照“道”的法则治天下，顺应自然，那样，百姓们将会自动地服从于他。老子用“朴”来形容“道”的原始“无名”的状态，这种原始质朴的“道”，向下落实使万物兴作，于是各种名称就产生了。立制度、定名分、设官职，不可过分，要适可而止，这样就不会纷扰多事。老子认为，“名”是人类社会引争端的重要根源。

### [评析]

任继愈认为“老子的哲学，无论在世界观方面或在辩证法方面，都具有这种素朴的、直观的特点，老子的书中也是用直观来说明自然现象的普遍联系的。老子对世界的本原，说‘无以名之，字之曰道，强名之曰‘大’，又把道叫做‘朴’（通常无名，朴虽小，天下莫能臣）。有时把道叫做‘无名’（一章，‘无名，天下之始’。三十二章，‘道常无名’。三十七章，‘……镇之以无名之朴’。四十一章，‘道隐无名’）。从这些例子可以证明老子书中的道，实在是混然一体‘无’名或‘朴’。把老子的道看做纯精神的客观实在为绝对理念，与老子的原意不合。”（引自《老子哲学讨论集》，第20页）我们知道，《道德经》里所讲的“道”，就是指物质世界的实体及其变化的原因和规律。“道”是永恒的，既如无名之朴，是极幽微的；而且还适用于新旧转化运动的客观规律。张松如说，老子的所谓“道”，只是由思维形式表述的一些东西，并不直接适用于对待客观现实的事物和现象。但是从另一方面看，“道”又是具有最大共性的“无名、朴”，并且还适用于新旧转化的客观规律，在整个“大、逝、远、反”的进程中，它的存在是具有本质和现象、形式和内容、可能和现实、以及动静、因果等等关系性的辩证范畴。

## 第33章



原文	译文
知人者智，自知者明。	能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。
胜人者有力，自胜者强。	能战胜别人是有力的，能克制自己的弱点才算刚强。
知足者富，强行者有志，	知道满足的人才是富有人。坚持力行、努力不懈的就是有志。
不失其所者久，死而不亡者寿。	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。

## 第33章



### [引语]

本章讲个人修养与自我设计的问题，主张人们要丰富自己精神生活的一系列观点。在老子看来，“知人”、“胜人”十分重要，但是“自知”、“自胜”更加重要。本章与第九章、十章、十五章、二十章的写法比较类似，侧重于探讨人生哲理。老子在本章，全部用的正面直言的文字，与前面几章不同。十章用问话的形式出现，二十章以反话形式表达。他认为，一个人倘若能省视自己、坚定自己的生活信念，并且切实推行，就能够保持旺盛的生命力和饱满的精神风貌。

### [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。

## 第34章



原文	译文
大道汜（泛）兮，其可左右。	大道广泛流行，左右上下无所不到。
万物恃之以生而不辞，功成而不有。	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。
衣养万物而不为主，常无欲（有版本没有这三个字），可名于小；	它养育万物而不自以为主宰，可以称它为“小”，
万物归焉而不为主，可名为大。	万物归附而不自以为主宰，可以称它为“大”。
以其终不自为大，故能成其大。	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。





### [引语]

这一章说明“道”的作用，这是老子在《道德经》书中再次谈到“道”的问题。他认为，“道”生长万物，养育万物，使万物各得所需，而“道”又不主宰万物，完全顺任自然。这些观点，老子在前面某些章节中已经做过论述。这一章是继续阐发三十二章的道理，讲“道”可以名为“小”，也可名为“大”，虽然没有明确指出“圣人”、“侯王”，实际是在期望统治者应该像“道”那样起“朴”的作用。此章内容从另一角度看，又是在谈作为“圣”、“侯王”所应该具备的素质。

### [评析]

在学术界，关于老子的“道”的属性，有几种不同观点，最典型的主要是唯物论和唯心论截然对立的观点。持“唯心论”观点的学者认为“老子的‘道’是一个超时空的无差别的绝对静止的精神本体”。对此，张松如认为，“我们不这样看。‘大道汜兮，其可左右’，怎么能是‘绝对静止的精神本体’呢？而且，就它覆育万物，而不自以为是主宰这方面看，‘则恒无欲也，可名小于’；就万物归附它，而不知道谁是主宰这方面看：‘则恒无名也，可名于大’。无欲、无名、可小、可大，这个‘道’又怎么能是‘超时空的无差别’呢？”许多学者认为，“道”作为抽象概念，它既不表现物质现实事物的本身，也不能离开形式推论或理论假设的思想，它只是由思维形式表述的一些东西，并不直接适用于对待客观现实的事物和现象（张松如《老子校读》第206页）。我们同意张松如的观点，“道”是一个物质性的概念，它虽然是耳、目、触、嗅诸感觉器官都不能感受到的，但它却实实在在地存在于自然界，而不是仅凭人们的主观臆想存在的精神性概念。这一点是我们准确理解《道德经》中有关“道”的问题的关键所在。此外，老子在本章里发挥的“不辞”、“不有”、“不为主”的精神，可以消解占有欲、支配欲，从“衣养万物”中，使人们感受到爱与温暖的氛围。



原文	译文
执大象①，天下往。	谁掌握了那伟大的“道”（大道之像），普天下的人们便都来向他投靠，
往而不害，安平太（同“泰”）。	向往、投靠他而不互相妨害，于是大家就和平而安泰、宁静。
乐与饵，过客止，	音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步，
道之出口，淡乎其无味，	用言语来表述大道，是平淡而无味儿的，
视之不足见，听之不足闻，用之不足既（尽的意思）。	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。





### [引语]

这一章，述说了“道”的作用和影响，但本章和上一章，都不完全是前面各章论“道”的重复，而是隐寓着言外之意。“道”的作用和影响不可低估，它可以使天下的人们都向它投靠而不相妨害，过上和平安宁的生活。因而可以这样说，本章实为“道”的颂歌。在《道德经》中，“道”已经被多次论及，但从来没有重复，而是层层深入、逐渐展开，使人切实感受“道”的伟大力量。

### [评析] 这段是乱讲了。

“乐与饵”指流行的仁义礼法之治，“过客”指一般的执政者，但还不是指最高统治者。老子在本章里警诫那些执政的官员们不要沉湎于声色美食之中，应该归附于自然质朴的大道，才能保持社会的安定与发展。统治集团纵情声色，不理政事，这是在春秋末年带有普遍性的现象。诸侯国之间的战争，使人民群众遭受严重的痛苦。而在日常生活中，统治者荒于朝政，根本不关心人民群众的死活。老子对于当时这种状况极为清楚，他这章里所说的话，表明他为老百姓的安危生存而忧虑的历史责任感。

## 第36章



原文	译文
将欲歛（xī，敛，合）之，必固张之；	想要收敛它，必先扩张它，
将欲弱之，必固强之；	想要削弱它，必先加强它，
将欲废之，必固兴之；	想要废去它，必先抬举它，
将欲取之，必固与之。	想要夺取它，必先给予它。
是谓微明（微妙的先兆），柔弱胜刚强。	这就叫做虽然微妙而又显明，柔弱战胜刚强。
鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。	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。



### [引语]

有人认为这一章也是讲用兵的道理，不过我们认为这主要描述了老子的辩证法思想。本章谈到若干对矛盾双方互相转化的问题。例如，“物极必反”、“盛极而衰”等都可以说是自然界运动变化的规律，同时以自然界的辩证法比喻社会现象，以引起人们的警觉注意。这种观点贯穿于《道德经》全书。

### [评析]

从这一章的内容看，主要讲了事物的两重性和矛盾转化辩证关系，同时以自然界的辩证法比喻社会现象，引起某些人的警觉注意。在事物的发展过程中，都会走到某一个极限，此时，它必然会向相反的方向变化，本章的前八句是老子对于事态发展的具体分析，贯穿了老子所谓“物极必反”的辩证法思想。在以上所讲“合”与“张”、“弱”与“强”、“废”与“兴”、“取”与“与”这四对矛盾的对立统一体中，老子宁可居于柔弱的一面。在对于人与物做了深入而普遍的观察研究之后，他认识到，柔弱的东西里面蕴含着内敛，往往富于韧性，生命力旺盛，发展的余地极大。相反，看起来似乎强大刚强的东西，由于它的显扬外露，往往失去发展的前景，因而不能持久。在柔弱与刚强的对立之中，老子断言柔弱的呈现胜于刚强的外表。



原文	译文
道常无为（顺其自然，不妄为）而无不为。	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。
侯王若能守之，万物将自化。	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。
化而欲（贪欲）作，吾将镇之以无名之朴，镇之以无名之朴，夫将不欲（无欲）。	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，
不欲以静，天下将自定。	万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。



### [引语]

本章是《道德经》中“道经”的最后一章，老子把第一章提出的“道”的概念，落实到他理想的社会和政治——自然无为。在老子看来，统治者能依照“道”的法则来为政，顺任自然，不妄加干涉，百姓们将会自由自在，自我发展。在二十五章提到“道法自然”，自然是无为的，所以“道”也无为。“静”、“朴”、“不欲”都是无为的内涵。统治者如果可以依照“道”的法则为政，不危害百姓，不胡作非为，老百姓就不会滋生更多的贪欲，他们的生活就会自然、平静。

### [评析]

“无为”的思想在老子《道德经》中多次阐述、解释。本章开头第一句即是“道常无为而无不为”。老子的道不同于任何宗教的神，神是有意志的、有目的的，而“道”则是非人格化的，它创造万物，但又不主宰万物，顺任自然万物的繁衍、发展、淘汰、新生，所以“无为”实际上是不妄为、不强为。这样做的结果，当然是无不为了。第二句便引入人类社会，谈到“道”的法则在人类社会的运用。老子根据自然界的“道常无为而无不为”，要求“侯王若能守之”，即在社会政治方面，也要按照“无为而无不为”的法则来实行，从而导引出“化而欲作，吾将镇之以无名之朴”的结论。老子认为，理想的执政者，只要恪守“道”的原则，就会达到“天下将自定”这样的理想社会。这里所说的“镇”，有人解释为“镇压”，并据此认为老子在这章的说明中露出了暴力镇压人民的面目：谁要敢一闹事，那就要严厉加以镇压。这种解释，我们感到有悖于老子的原意，“镇压”应当是“镇服”、“镇定”，绝非是武力手段的“镇压”。由此，我们也认为，老子并不是代表奴隶主统治阶级的要求，而是从人类社会发发展进步的角度考虑问题，并不是仅仅代表某一个阶级或阶层的利益和意愿。这表现出老子内心深沉的历史责任感。因而这是进步的、积极的。



# 德 经

一块福田  
中国文化传播者  
[yangyijiecn@126.com](mailto:yangyijiecn@126.com)





原文	译文
上德不德，是以有德； 下德不失德，是以无德。	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。
上德无为而无以为；下德无为而有以为。 上仁为之而无以为；上义为之而有以为。	“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。大仁爱者表现的仁爱是不自觉的，义气用事的人就有明确的目的性
上礼为之而莫之应，则攘（rǎng）臂而扔（强力牵引）之。	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。
故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。	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。
夫礼者，忠信之薄，而乱之首。	“礼”这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。
前识者，道之华，而愚之始。	所谓“先知”，“道”的虚华，代表愚昧开始产生。
是以大丈夫处其厚 <sup>(11)</sup> ，不居其薄 <sup>(12)</sup> ；处其实，不居其华。故去彼取此。	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。



### [引语]

这一章是《德经》的开头。有人认为，上篇以“道”开始，所以叫做《道经》；下篇以“德”字开始，所以叫《德经》。本章在《道德经》里比较难于理解。老子认为，“道”的属性表现为“德”，凡是符合于“道”的行为就是“有德”，反之，则是“失德”。“道”与“德”不可分离，但又有区别。因为“德”有上下之分，“上德”完全合乎“道”的精神。“德”是“道”在人世间的体现，“道”是客观规律，而“德”是指人类认识并按客观规律办事。人们把“道”运用于人类社会产生的功能，就是“德”。

### [评析]

《道德经》一方面是谈“道”，一方面是论“德”。老子认为“上德”是完全合乎“道”的精神。二十一章曾写道：“孔德之客，唯道是从”；二十八章说：“为天下溪，常德不离，复归于婴儿”，“为天下谷，常德乃足，复归于朴”，五十一章说，“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”。以上所讲的“孔德”、“常德”、“玄德”都是指这里所讲的“上德”。从政治角度去分析和理解所谓“上德”，我们认为它不同于儒家所讲的“德政”。老子批评儒家“德政”不顾客观实际情况，仅凭人的主观意志加以推行，这不是“上德”，而是“不德”；而老子的“上德”则是“无以为”、“无为”，它不脱离客观的自然规律，施政者没有功利的意图，不单凭主观意愿办事，这样做的结果当然是无为而无不为，即把“道”的精神充分体现在人间，所以又是“有德”。但是“下德”是“有以为”的“无为”，但却抱着功利的目的，任着主观意志办事。



原文

昔之得一者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵(灵性或灵妙)；谷得一以盈，万物得一以生；候王得一以为天一正(“贞”。意为首领)。

其致之也，谓天无以清，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；候王无以正，将恐蹶(挫折)。

故贵以贱为本，高以下为基。是以候王自称孤、寡、不谷(善)。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。是故不欲琇琇(lù形容玉美)如玉，珞珞(luò形容石坚)如石。

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。不要求琇琇晶莹像宝玉，而宁愿珞珞坚硬像山石。



### [引语]

这一章讲“道”的普遍意义。前半段论述“道”的作用，天地万物都来源于“道”，或者说，“道”是构成一切事物所不可或缺的要害，如果失去了“道”，天地万物就不能存在下去。后半段由此推及到人间，告诫统治者从“道”的原则出发，并常要能“处下”、“居后”、“谦卑”，即贵以贱为根本，高以下为基础，没有老百姓为根本和基础，就没有高贵的侯王。因而在本章的内容中，同样包含有辩证法的因素。

### [评析]

在《道德经》里，老子经常以“一”来代称“道”，如二十二章的“圣人抱一为天下式”。本章中，老子连续七次使用“一”字，其含义是相当深刻的。杨兴顺说：“一切在流动着，一切在变化着，但老子认为，变化的基础是统一而不是矛盾的斗争。‘天得一以清’……老子揭露了客观世界的矛盾，企图削弱矛盾，遏阻矛盾的尖锐化，为着这一目的，他把统一看成万物的基础而把它绝对化。”（《中国古代哲学家老子及其学说》）事实上，老子认为宇宙的本原只有一个，宇宙的总规律也只有一个，因而他突出“一”，即宇宙起源的一元论，而且是物质的。在世界的自然万事万物之中，老子列举了许多相互矛盾的对立体，并认为对立物相互依存、相互转化，最终归于统一。所以，他一再使用“一”，也表明他认为矛盾和对立总要归于统一。在人类社会而言，老子也强调统一，认为侯王也要注重唯一的“道”，才能使天下有个准绳。这个准绳是什么？老子说，“贵以贱为本，高以下为基”。侯王应该认识到“贱”、“下”是自己的根基。有道的人无须光华如玉，还是质朴更好一些。总而言之，本章开头就是讲道的普通性、重要性、不论是天、地、神、谷、万物、侯王，都是来源于道，如果失去了道，一切都不会再存在下去。

## 第40章



原文	译文
反者（循环往复）道之动，	循环往复的运动变化，是道的运动，
弱者道之用（作用）。	道的作用是微妙、柔弱的。
天下万物生于有，	天下的万物产生于看得见的有形质，
有生于无。	有形质又产生于不可见的无形质。





### [引语]

在一、四、五、六、十四、二十一、二十五、三十二、三十四、三十五和三十七章里，老子从各方面阐述关于“道”的理论。在本章里，老子用极其简练的文字，讲述了“道”的运动变化法则和“道”产生天下万物的作用。关于“道”的基本理论，本章和四十二章都是就此而论的。本章虽然只有两句话，但言简意赅，含义十分丰富。

### [评析]

老子在《道德经》里，多次涉及到“事物的矛盾和对立转化是永恒不变的规律”，概括了自然和人类社会的现象与本质，这是十分光辉和精辟的见解。“反者道之动”，历来解释者有两种观点：一是说矛盾着的对立物各自向着自己的对立面转化；二是说事物运动变化的规律是循环往复。其实这两种解释意思是相同的。因为老子承认运动，承认运动循环往复、周而复始。这当然是老子认识上的不足。因为对立面的互相转化，必须在一定条件下，才得实现，不具备一定条件，是不能转化的。不经过任何努力，不管在任何情况下，都会发生转化，这就多少带有宿命论的色彩了。“弱者道之用”，是说“道”在发挥作用的时候，用的是柔弱的方法，这不完全是消极的，同样也有积极性的一面，道创造万物，并不使万物感到有什么强迫的力量，而是自然而然地发生和成长。用弱和用强，也就是是“无为”和“有为”的区别。“天下万物生于有，有生于无”。有的论者认为这一句可以概括出“无—有—万物”的公式，并说万物毕竟是从“无”而来的。其实，老子讲“有”和“无”，并不曾把“无”当作第一性的东西，而把“有”当作第二性的东西，他是把有与无当成相互对立的两个哲学范畴，有与无都是道的属性，是道产生天地万物时由无形质落向有形质的活动过程。





原文	译文
上士闻道，勤而行之；	上士听了道的理论，努力去实行；
中士闻道，若存若亡；	中士听了道的理论，将信将疑；
下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。	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。
故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若𡵚（lèi崎岖不平）。	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；
上德若谷；大白若辱（黑垢）；广德若不足；建德若偷（懒惰）；质真若渝（变污、浑浊）。	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；
大方无隅（棱角）；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。	最方正的东西，反而没有棱角；贵重的器皿成型于精细的雕琢；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。
夫唯道，善贷（给予、帮助）且成。	只有“道”，才能使万物善始善终。



### [引语]

这一章引用了十二句古人说过的话，列举了一系列构成矛盾的事物双方，表明现象与本质的矛盾统一关系，它们彼此相异，互相对立，又是互相依存，彼此具有统一性，从矛盾的观点，说明相反相成是事物发展变化的规律。在这里，老子讲了上士、中士、下士各自“闻道”的态度：上士听了道，努力去实行；中士听了道，漠不动心、将信将疑，下士听了以后哈哈大笑。说明“下士”只见现象不见本质还要抓住一些表面现象来嘲笑道，但道是不怕浅薄之人嘲笑的。

### [评析]

本章前面先讲了“上士”、“中士”、“下士”对道的反映。“上士”即高明的小奴隶主贵族，“中士”即平庸的贵族，“下士”即浅薄的贵族。上、中、下不是就政治上的等级制度而言，而是就其思想认识水平的高低而言。“道”的本质隐藏在现象后面，浅薄之士是无法看到的，所以不被嘲笑就不成其为“道”。在后面所引的十二句成语中，前六句是指“道”、“德”而言的。后六句的“质真”、“大白”、“大方”、“大器”、“大音”、“大象”指“道”或道的形象，或道的性质。所以引完这十二句格言以后，用一句话加以归纳：“道”是幽隐无名的，它的本质是前者，而表象是后者。这十二句，从有形与无形、存在与意识、自然与社会各个领域多种事物的本质和现象中，论证了矛盾的普遍性，揭示出辩证法的真谛。这是极富智慧的。



### 原文

道生一，一生二，二生三（ 阴阳调和的产物 ），三生万物。

万物负阴而抱阳（ 背阴而向阳 ），冲气以为和。

人之所恶，唯孤、寡、不谷（ 不善 ），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（ 根本和指导思想 ）。

### 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。

一依拙作

中国文化传播者

yangyijiecn@126.com



### [引语]

这一章的前半部分讲的是老子的宇宙生成论。这里老子说到“一”、“二”、“三”，乃是指“道”创生万物的过程。这是继四十章之后，又一段关于“道”的基本原理的重要论述。宇宙万物的总根源是“混而为一”的“道”，对于千姿百态的万物而言，“道”是独一无二的。另一段话是警诫王公要以贱为本、以下为基的。对后一段内容，有的学者认为这一段文字与上一段讲的原理关联不上，疑为三十九章文字错移本章。另一种说法是两段前后虽然不相密切关联，但意义仍相近。这是讲矛盾的双方既是对立的，又是统一的，事物相反相成，双方并非不变，而是可以互相转化的。所以，这一章再次表达了老子的辩证法思想。

### [评析]

本章第一段话，说到一、二、三这几个数字，这并不是把一、二、三看作具体的事物和具体数量。它们只是表示“道”生万物从少到多，从简单到复杂的一个过程，这就是“冲气以为和”。这里老子否定了神的存在，从多元论的宇宙观发展为一元论的宇宙观，这是值得称道的。冯友兰说：“老子书说‘道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和’（四十二章）。这里说的有三种气：冲气、阴气、阳气。我认为所谓冲气就是一，阴阳是二，三在先秦是多数的意思。二生三就是说，有了阴阳，很多的东西就生出来了。那么冲气究竟是哪一种气呢？照后来《淮南子》所讲的宇宙发生的程序说，在还没有天地的时候，有一种混沌未分的气，后来这种气起了分化，轻清的气上浮为天，重浊的气下沉为地，这就是天地之始。轻清的气就阳气，重浊的气就是阴气。在阴阳二气开始分化而还没有完全分化的时候，在这种情况下中的气就叫做冲气。‘冲’是道的一种性质，‘道冲而用之或不盈’（四章）。这种尚未完全分化的气，与道相差不多，所以叫冲气。也叫做一。”（《老子哲学讨论集》第41页）冯先生的这一分析是很有见地的。在本章后半部分，老子讲了柔弱退守是处事的最高原则，谦受益，满招损，这也合乎辩证之道。

## 第43章



### 原文

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

无有（看不到形象）入无间，吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

### 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”的益处，普天下少有能赶上它的了。



### [引语]

本章和十二章同样，都是讲人之尊严的，申述“柔之胜刚，弱之胜强”的“是谓微明”之术。讲了柔弱可以战胜刚强的原理，又讲了“不言”的教诲、“无为”的益处。此意贯穿于老子《道德经》的全书之中。他指出，最柔弱的东西里面，蓄积着人们看不见的巨大力量，使最坚强的东西无法抵挡。“柔弱”发挥出来的作用，在于“无为”。水是最柔的东西，但它却能够穿山透地。所以老子以水来比喻柔能胜刚的道理。

### [评析]

“贵柔”是《道德经》的基本观念之一，除本章论述外，七十六章以及其它一些章节里也多所论及。“柔弱”是“道”的基本表现和作用，它实际上已不局限于与“刚强”相对立的狭义，而成为《道德经》概括一切从属的、次要的方面的哲学概念。老子认为，“柔弱”是万物具有生命力的表现，也是真正有力量的象征。如果我们深入一个层次去考虑问题，就会发现老子要突出的是事物转化的必然性。他并非一味要人“守柔”、“不争”，而是认为“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，即柔弱可以战胜刚强的。这是深刻的辩证法的智慧。因此，发现了“柔弱”方面的意义是老子的重大贡献。



## 第44章



原文	译文
名与身孰亲？	声名和生命相比哪一样更为亲切？
身与货孰多？	生命和货利比起来哪一样更为贵重？
得与亡（失去）孰病（有害）？	获取和丢失相比，哪一个更有害？
甚爱必大费，多藏必厚亡。	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。
故知足不辱，知止不殆，可以长久。	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。



### [引语]

此章与十三章同样，是讲人之尊严的。十三章是以宠辱荣患和人的自身价值对比，说明人要自重、自爱。这一章是以名与货和人的自身价值对比，也是要人自重、自爱。老子宣传的是这样一种人生观，人要贵生重己，对待名利要适可而止，知足知乐，这样可以避免遇到危难；反之，为名利奋不顾身，争名逐利，则必然会落得身败名裂之可悲下场。

### [评析]

虚名和人的生命、货利与人的价值哪一个更可贵？争夺货利还是重视人的价值，这二者的得与失，哪一个弊病多呢？这是老子在本章里向人们提出的尖锐问题，这也是每个人都必然会遇到的问题。有人解释说，本章是讲吝惜生命，与提倡奋不顾身是格格不入的两种生命观。事实上，吝惜生命并不是贪生怕死，老子讲的是对宠辱荣患和虚名货利来说，不要贪图虚荣与名利，要珍惜自身的价值与尊严，不可自贱其身。本章里讲“知足不辱，知止不殆”，这是老子处世为人的精辟见解和高度概括。“知足”就是说，任何事物都有自己的发展极限，超出此限，则事物必然向它的反面发展。因而，每个人都应该对自己的言行举止有清醒的准确的认识，凡事不可求全。贪求的名利越多，付出的代价也就越大，积敛的财富越多，失去的也就越多。他希望人们，尤其是手中握有权柄之人，对财富的占有欲要适可而止，要知足，才可以做到“不辱”。“多藏”，就是指对物质生活的过度追求，一个对物质利益片面追求的人，必定会采取各种手段来满足自己的欲望，有人甚至会以身试法。

“多藏必厚亡”，意思是说丰厚的贮藏必有严重的损失。这个损失并不仅仅指物质方面的损失，而且指人的精神、人格、品质方面的损失。

## 第45章



原文	译文
大成（最为完满的东西）若缺，其用不弊。	最完满的东西，好似有残缺一样，但它的作用永远不会衰竭；
大盈若冲（空虚），其用不穷。	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。
大直若屈（弯曲啊），大巧若拙，大辩若讷（nè）。	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。
静胜躁，寒胜热。清静为天下正（通“政”）。	清静克服扰动，寒冷克服暑热。清静无为才能统治天下。



### [引语]

这一章在内容上和行文上，都可以说是四十一章的继续，是讲内容和形式、本质和现象的辩证关系。四十一章讲的是“道”，本章讲的是“人格”。其中“大成”、“大盈”的人格形态；“若缺”、“若冲”、“若屈”、“若拙”、“若讷”的外在表现，都是说明一个完美的人格，不在外形上表露，而为内在生命的含藏内收。

### [评析]

任继愈在《老子新译》中写道：“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，实质上却又是一种情况。表面情况和实际情况有时完全相反。在政治上不要有为，只有贯彻了‘无为’的原则，才能取得成功。”这个分析是准确的。老子运用辩证法认识事物、认识人。尤其对于那些国富兵强，拓地千里，并国数十，成其大功的王侯将相，如果不因此而昏昏然，看到自己的缺陷和不足；丰满充盈的如果能以细小视之，富裕却以不足居之，再加上如屈、如拙，当然会其用无穷。



原文	译文
天下有道，却（退回）走马以粪（耕种），	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。
天下无道，戎马（战马）生于郊（战场的郊外）。	治理天下不合乎“道”，连怀孕的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。
祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。	最大的祸害是不知足，最大的过失是贪得的欲望。
故知足之足，常足矣。	知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。



### [引语]

这一章主要反映了老子的反战思想。在春秋时代，诸侯争霸，兼并和掠夺战争连年不断，给社会生产和人民群众的生活造成了沉重灾难。对此，老子明确表示了自己的主张，他分析了战争的起因，认为是统治者贪欲太强。那么解决问题的办法是要求统治者知足常乐，这种观点可以理解，但他没有明确区分战争的性质，因为当时的战争有奴隶主贵族互相兼并政权，也有的是地主阶级崛起后推翻奴隶主统治的战争，还有劳动民众的反抗斗争。因此，在本章里，老子所表述的观点有两个问题，一是引起战争的根源；二是对战争没有加以区分。

### [评析]

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。……不仅如此也，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）





原文	译文
不出户，知天下；	不出门户，就能够推知天下的事理；
不窥（从小孔隙里看）牖（音you，窗户），见天道。	不望窗外，就可以认识日月星辰运行的自然规律。
其出弥远，其知弥少。	他向外奔逐得越远，他所知道的道理就越少。
是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。	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。



### [引语]

这一章主要谈的是哲学上的认识论。这里的基本观点是：在认识上纯任感觉经验是靠不住的。因为这样做无法深入事物的内部，不能认识事物的全体，而且还会扰乱人的心灵。那么，要认识事物就只有靠内在的自省，下功夫自我修养，才能领悟“天道”，知晓天下万物的变化发展规律。对此，学术界在讨论老子哲学认识论时，有的观点是说，老子是彻头彻尾的唯心主义先验论者，而有的观点则说，老子并不轻视实践所获取的感性知识，只是夸大了理性认识的作用。关于这几种观点的争论，将在本章评析中详加论述。

### [评析]

陈鼓应先生说：“老子认为世界上一切事物都依循着某种规律运行着，掌握着这种规律（或原则），当可洞察事物的真情实况。他认为心灵的深处是透明的，好像一面镜子，这种本明的智慧，上面蒙着一层如灰尘般的情欲（情欲活动受到外界的诱发就会趋于频繁）。老子认为我们应透过自我修养的功夫，作内观返照，净化欲念，清除心灵的蔽障，以本明的智慧，虚静的心境，去览照外物，去了解外物和外物运行的规律。”（《老子注释及评介》第249页）我们同意陈鼓应先生的见解。以往批评老子的认识论是彻头彻尾唯心主义先验论的论著，都要引“不出户，知天下”作为论据。这样的认识实际是一种误解。老子是一位博学多识之人，他有丰富的生活实践经验。在以前的若干章节中，我们可以看到许多涉及社会生活和自然界的内容，这些都表明老子极为重视生活实践。但更重要的是，老子是极富智慧之人，是天才的哲人。他的意思是，并不是什么事都只有经过本人的实践才能认识，那是不可能的。因此要重视理性认识，间接知识。“不出户”、“不窥牖”这类极而言之强调手法，从古到今都是普遍应用的。不过，我们的看法是，研究老子，研究《道德经》，应当深入体会其中蕴含着的真实观点，不可望文生义，更不可片面理解。同时，还要坚持历史唯物主义的思想方法。因为正确地说明感性认识和理性认识的辩证关系，这不是春秋时代的思想家们所能够解决的重大哲学论题。

## 第48章



原文	译文
为学(探求外物，政教礼乐)日益，为道日损，	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。
损之又损，以至于无为。	减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。
无为（不妄为）而无不为，	如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。
取（治理）天下常以无事（不骚扰）；	治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本，
及其有事（繁苛政举，骚扰民生），不足以取天下。	如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。



### [引语]

本章讲“为学”和“为道”的问题。他先讲“为学”，是求外在的经验知识，经验知识愈积累愈多。老子轻视外在的经验知识，认为这种知识掌握得越多，私欲妄见也就层出不穷。“为道”和“为学”就不同。它是透过直观体悟以把握事物未分化的状态或内索自身虚静的心境，它不断地除去私欲妄见，使人日渐返朴归真，最终可以达到“无为”的境地。这一章所讲的“为学”是反映“政教礼乐之学”，老子认为它足以产生机智巧变。只有“清静无为”，没有私欲妄见的人才可以治理国家。因而，老子希望人们走“为道”的路子。

### [评析]

任继愈先生认为：“老子承认求学问，天天积累知识，越积累，知识越丰富。至于要认识宇宙变化的总规律或是认识宇宙的最后根源，就不能靠积累知识，而要靠‘玄览’、‘静观’。他注重理性思维这一点是对的，指出认识总规律和认识个别的东西的方法应有所不同，也是对的。老子的错误在于把理性思维绝对化使他倒向了唯心主义，甚至陷于排斥感性知识的错误。”（《老子的研究》，《老子哲学讨论集》第23页）张松如先生说：“‘为学者日益，为道者日损’，并不是老子的一种什么神秘的、蒙昧的反理性的主张，而是一定发展中的历史现象在观念形态上的客观反映。”“本章正是从认识论和方法论上，概括了对‘礼’所作的探源与批判，而且是具有相当深刻性的。”“在这剖析过程中，由于受着不得突破的阶级的和历史的局限，在所推导的结论中，还带有一定程度的复古主义色彩，显示了骸骨迷恋的情绪，而不曾投射出向前看的目光。然而，这并不能掩盖它有关‘学’与‘道’，有关‘日益’和‘日损’的辩证思维的光辉。”（《老子校读》第281页）

“无为而无不为”是老子提出来的极富智慧的命题。事实上，在中国古代，主张“无为”的学者不止老子一人，例如孔子就曾说过“无为而治者，其舜也与，夫何为哉，恭己正南面而已。”这句话的意思是，自己不做什么事情而使得天下太平的人，大概只有舜了，他做了什么呢？他只是庄重端坐在他的王位上罢了。老子把“无为”的思想发挥到极高的程度，从哲学高度来论证“无为”的社会意义。“无为”表面看来，似乎是一种后退的手段，但真正的目的，则在于避开前进中所存在的矛盾和问题，从而占据主动，以达到“无不为”的最终目的。

## 第49章



### 原文

圣人常无心（长久保持无私心），以百姓之心为心。

善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德（得）善。

信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。

圣人在天下，歙歙（Xi，吸气，此处指收敛意欲）焉为天下浑其心，

百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

### 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49章



### [引语]

这一章表达了老子的政治思想。文中所讲的“圣人”，是老子理想中的执政者。老子认为，理想的执政者没有私心，以百姓之心为心，使人人守信、向善。老子把以“道”治天下的希望寄托给一个理想的“圣人”，在他的治理下，人人都回复到婴儿般纯真的状态，以养以长自己。这种见解是有进步意义的。本章从文字上和内容上看，都是紧接前一章的问题，深入进行分析论证的。

### [评析]

“圣人”生于天下，他能够恰当地收敛自己的心欲，兢兢业业地不敢放纵自己，不敢与民争利，不敢以自己主观意志而妄为。他治理国家往往表现出浑噩质朴的特征，对于注目而视、倾耳而听，各用聪明才智甚至机心巧诈的老百姓，圣人却要他们都回归到婴儿般无知无欲的纯真状态。这位体道的圣人，是被老子美化了的统治者，这是在前面几章里已经谈到过的。但是，正如张松如先生所说的那样，“老子是站是什么立场的说话？岂不显然是站在封建统治者的立场吗？不是的，这道理我们已经一再指出过了。他是作为农业小生产者即小农阶层愿望的表达者来发言的。”（《老子校读》第286页）





原文	译文
<p>出生入死，生（长寿）之徒（类），十有三；死（短命）之徒，十有三；</p> <p>人之生，动之于死地，亦十有三。</p> <p>夫何故？以其生生之厚。</p>	<p>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；</p> <p>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。</p> <p>为什么会这样呢？因为奉养太过度了。</p>
<p>盖闻善摄生（保养自己）者，陆行不遇兕（sì，犀牛）虎，入军不被甲兵（战争中不被杀伤）。</p> <p>兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。</p> <p>夫何故？以其无死地（进入死地）。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。</p>



### [引语]

这一章讲两种养生之道。一种是因营养过剩、娇奢淫佚，故而短命夭折；一种是因行动不慎而造成伤亡。老子认为，人活于世，应善于避害，则可以保全生命长寿。他注意到人为因素对生命的影响，要求人们不要靠着争夺来保养自己，而要以清静无为的态度远离死地。

### [评析]

对于此章中“以其无死地”一句，庄子是这样解释的：“子列子问关尹曰：‘至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。请问何以至此？’关尹曰：‘是纯气之守也，非知巧果敢之列。……夫若是者，其天守全，其神无隙，物奚自入焉？夫醉者之坠车，虽疾不死，骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘亦不知也，坠亦不知也，死生惊惧，不入乎其胸中，是故物而不懼。彼得全于酒，而犹若是，而况得全于天乎？圣人藏于天，故莫之能伤也。’”这句话对老子的“以其无死地”是一个很好的注脚，只要人能够依照天道行事，那么外患就不能侵入其身，他就不会走向死亡的领域。所以任继愈先生说：

“老子看来，这个世界到处埋伏着危险，生命随时受到威胁。他主张处处小心，不要进入危险范围，只有无所作为，才最安全，最足以保全性命。”（《老子新译》）老子生逢乱世，他看到人生危机四伏，生命安全随时随地受到威胁，因此他主张不要靠战争、抢夺来保护自己，不要以奢侈的生活方法来营养自己，而是清静无为、恪守“道”的原则，他不妄为，不伤害别人。别人也找不到对他下手的机会，这就可以排除造成人们寿命短促的人为因素。老子以本章文字对人们进行劝说，希望人们能够做到少私寡欲，清静质朴、纯任自然。

## 第51章



原文	译文
道生之，德畜之， 物形之，势(自然环境)成之。 是以万物莫不尊道而贵德。	道生成万事万物，德养育万事万物。 万事万物呈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。
道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然（不干涉、不主宰万物，而任万物自化自成）。	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。
故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之（成之熟之）；养（养育）之覆（保护）之。	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。
生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德（上德）。	生长万物而不居为己有，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。



### [引语]

这一章是着重讲“德”的作用，可以看作是三十八章的继续。老子在这章里再一次发挥了“道”以“无为”的方式生养了万物的思想。本章里的“玄德”即“上德”。老子认为，“道”生长万物，“德”养育万物，但“道”和“德”并不干涉万物的生长繁衍，而是顺其自然。“德”是“道”的化身，是“道”的人世间的具具体作用。万物成长的过程是：一、万物由“道”产生；二、“道”生万物之后，又内在于万物，成为万物各自的本性；三、万物依据各自的本性而发展个别独特的存在；四、周围环境的培养，使各物生长成熟。

### [评析]

在前面的某些章节中，我们已经了解到老子关于“道”和“德”二者之间的关系，也了解到“道”、“德”与万事万物之间的关系。这一章同样论述的是“道”以“无为”的方式生养了万物的学说，有学者认为，“老子提出‘夫莫之命而常自然’的见解，说明万物是在无为自然状态中生长的。‘莫之命’，即孟子所说‘莫之为而为者天也’的意思。万物的生长，是顺应着客观存在的自然规律而长的，各自适应着自己所处的具体环境而生长的，根本就不可能有所谓主持者加以安排，然后才能生长的。这一点，是老子反对鬼神术数的表现，反对有神论的表现，就万物的生长却需要依据着客观自然界存在的规律来说，老子称之为‘道生之’。就客观自然界存在的规律具体运用于物的生长来说，老子称之为‘德畜之’。万物生长，既然必须依据自然界的规律，而为自然界的规律的具体运用，所以‘万物莫不尊道而贵德’。但万物的尊道贵德，也仅为对自然界的规律的依据与运用，不是另有什么主宰者加以命令与安排的，这种现象，老子认为是无为自然的状态，所以说‘夫莫之命而常自然’。”我们同意以上所述观点，因为道之创造万事万物，并不含有什么主观的意识，也不具有任何目的，而且不占居、不主宰，整个过程完全是自然而然的，万事万物的生长、发育、繁衍，完全是处于自然状态下。这就是“道”在作用于人类社会时所体现的“德”的特有精神。显然，这是一种毋庸置疑的无神论思想，它否定了作为世界主宰的神的存在，这在先秦时代的思想界应该说达到了很高的水平。

第51章



原文	译文

## 第51章

[引语]


[评析]







本节完



遨游神州

小憩一下

改日再来

一块福田  
中国文化传播者  
yangyijiecn@126.com