

任法融释义经典

# 道德经释义

(修订版)

一任法融一著

东方出版社



## 无为而治。——老子

「道，常无为，而无不为。侯王若能守，万物将自化。

化而欲作，吾将镇之以无名之朴。」

无为是大道之性能，自然之功用，顺物之性，附物之

情，因任自然，依从事物固有的规律，辅之以自然，不

是强作妄为之意。这与背理徇私、侥幸造次、节外生

枝、妄生事端的随心所欲、任意所为截然不同。

「无为」并不是无所为或者无所作为，更不是消极、

厌世、不发挥人的主观能动性的不为，而是大有作为、

大有成功、谁也比不上的大为。

老子在《道德经》中将此「无为而有大有」这一主旨讲

得非常透彻。

ISBN 978-7-5060-4602-2



9 787506 046022 >

定价：24.00元

上架建议 哲学/国学/古典文化

淘宝店铺热搜：东方出版社 <http://dfyxcbs.tmall.com>  
微博、博客热搜：东方觉悟社

任法融释义经典

# 道德经释义

(修订版)

—任法融—著

东方出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

道德经释义 / 任法融 著. —修订本. —北京: 东方出版社, 2012

ISBN 978-7-5060-4602-2

I. ①道… II. ①任… III. ①道家 ②《道德经》—注释 IV. ①B223.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057152 号

## 道德经释义 (修订版)

(DAODEJING SHIYI)

作 者: 任法融

责任编辑: 王高婷 曹宏娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 2 次印刷

印 数: 7 001—10 000 册

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6.125

字 数: 63 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4602-2

定 价: 24.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

## 序

孟春之际，终南山的一处小山坡上站立着一位白髯老者，他身着白色道装，眺望远方。一抹晨光下，青山绿水间，他显得那样飘逸、安详、超然物外。他就是当代高道——中国道教协会会长任法融。这是我今年三月去陕西省周至县的道教胜迹——楼观台所见到的一幅场景。

第一次接触，老人家就同我深谈了大半天，从先秦诸子谈到清末遗老，从轴心时代谈到多元文化，畅所欲言，淋漓尽致。我被老人的满腹经纶所打动，也被他对传统文化的热爱与熟悉所感动。

林语堂尝言：“道家哲学常与遁世绝俗，幽隐山林，陶性养生之思想不可分离。从这点上，吾们摄取了中国文化上最迷人的特性即田野风的生活、艺术和文学。”任道长就深受这种道家精神的感染，形成了自己性情和文章特有的境界。

对于传统道德思想的认识，任道长有着独到的见解。他经常对我讲，文化是一切事物发展变化的动机和导向，道德是一切文化的灵魂和主宰。道教是继承和发展道德文化的平台和载体，而道德观念是道教的中心和支柱。故孙中山先生曾言：“有道德始有国家，有道德始成世界。”

在此次出版的著作中，任道长结合自己多年的参悟和体验，阐释了天道，剖析了世道，论及了人道，处处体现着他的超脱与睿智。书中贯穿着他对整个宇宙自然和人类社会的整体思考。在

这里我无法作全面的概括，仅能管中窥豹。

任法融释义经典系列图书出版了，对道教来说，是一件大事，也是一件喜事。让我们跟随着作者去探寻道教经典所带给我们的信仰旨归和生命的感悟！

是为序。

中国道教协会秘书长王哲一

2012 年读书日于北京

## 自序

太上混元，无极大道，万类资始。鸿蒙依次始判，阴阳因之肇分。天宝之以致清，地秘之以致宁，三光承之以高明，五岳从之以得镇，天子得之以致治，国祚赖之以致平。

至真妙道，极而至极，高而无上。天地玄宗，万气本根，包罗宇宙，化育群生。虚无自然，自古及今，其名不去。大寰宇内，遍处皆存，无时不在。无为无形，有情有信。其上不皦，其下不昧。迎不见其首，随不得其后。宇宙根源，运动法则。冥冥造化，天地运度。万物纲纪，造化枢机。生杀本始，神明之府。冥冥无闻，妙用难窥。灵机罔测，神通莫拟。

应之于人，是为理性，纯粹刚正，无坚不摧，入水不溺，入火不焚。圆明寂照，万劫不磨，永无生灭，真空妙觉。日用万事，皆具其理，百般情感，咸仗其性。道物关系，似同水波，水波一体，道物不二。森罗万象，芸芸众生，须臾不离。

帝王将相，得道多助。仕官黎庶，失道寡助。山川动植，有道则生。胎卵湿化，离道即亡。遐迩高卑，贤愚贵贱，长短曲直，美丑清浊，色声香味，包容无疑。

玄之又玄，众妙之门，取之不尽，用之不竭。冥冥造化，玄功无穷。天子皇权，俯首称臣。英雄豪杰，不能抗拒。智谋高士，无计可施。满堂金玉，莫之买卖。

黄老立论，义冠群经，理蔽诸家。自然灾祥，人世臧否，动物寿夭，植物荣枯，兵家胜负，因政治乱，事业成败，人类吉凶，无不备至。

周文孔丘，继道之标，倡明明德，亲民至善，自古及今，被

世尊崇。仁义礼智，修齐治平，规范人类。

释宗其妙，禅其空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，究竟涅槃，了悟圆觉。道体其本，致虚守静，返情归性，内修达圣，外用为王，与道合真。

任法融



# 目录

序 .....	1
自 序 .....	3
总 论 .....	1
一、引述 .....	2
二、无极图 .....	5
三、太极图 .....	7
四、无极图与太极图 .....	9
上 篇 道经 .....	11
第 一 章 .....	12
第 二 章 .....	15
第 三 章 .....	17
第 四 章 .....	19
第 五 章 .....	21
第 六 章 .....	23
第 七 章 .....	24
第 八 章 .....	25
第 九 章 .....	27
第 十 章 .....	28
第 十 一 章 .....	31
第 十 二 章 .....	33
第 十 三 章 .....	35
第 十 四 章 .....	37
第 十 五 章 .....	40

第十六章 .....	44
第十七章 .....	47
第十八章 .....	49
第十九章 .....	51
第二十章 .....	54
第二十一章 .....	58
第二十二章 .....	60
第二十三章 .....	62
第二十四章 .....	64
第二十五章 .....	66
第二十六章 .....	68
第二十七章 .....	69
第二十八章 .....	71
第二十九章 .....	74
第三十章 .....	77
第三十一章 .....	80
第三十二章 .....	82
第三十三章 .....	84
第三十四章 .....	86
第三十五章 .....	87
第三十六章 .....	88
第三十七章 .....	91

下 篇 德经 .....	93
第三十八章 .....	94
第三十九章 .....	97
第四十章 .....	101
第四十一章 .....	104

第四十二章 .....	106
第四十三章 .....	108
第四十四章 .....	109
第四十五章 .....	110
第四十六章 .....	112
第四十七章 .....	113
第四十八章 .....	114
第四十九章 .....	115
第五十章 .....	117
第五十一章 .....	119
第五十二章 .....	121
第五十三章 .....	123
第五十四章 .....	124
第五十五章 .....	126
第五十六章 .....	128
第五十七章 .....	131
第五十八章 .....	134
第五十九章 .....	137
第六十章 .....	139
第六十一章 .....	141
第六十二章 .....	143
第六十三章 .....	146
第六十四章 .....	148
第六十五章 .....	151
第六十六章 .....	153
第六十七章 .....	155
第六十八章 .....	157
第六十九章 .....	159

第七十章 .....	161
第七十一章 .....	163
第七十二章 .....	164
第七十三章 .....	165
第七十四章 .....	167
第七十五章 .....	168
第七十六章 .....	170
第七十七章 .....	171
第七十八章 .....	173
第七十九章 .....	175
第八十章 .....	176
第八十一章 .....	178
附 录 .....	179
释“道”的十大特征 .....	180

---

## 总论

---

## 一、引述

老子是我国古代伟大的自然主义哲学家。他的不朽著作《道德经》（亦称《老子》），是一部博大精深、词意锤炼的哲理诗。这部被誉为“万经之王”的神奇之书，像宝塔之巅的明珠，璀璨夺目，照耀着我国古老的文明，对我国古代的哲学、科学、政治、宗教等各方面产生了深远的影响。它无论对于中华民族性格的铸成，还是对于政治的统一与稳定，都起着不可估量的作用。

《道德经》是我国古老文明的智慧结晶，也是一个知识的宝库。它不仅包含着深奥的哲理，而且蕴含着自然科学、社会科学、人体科学、思维科学、系统科学等诸多方面的基本素材，犹如汪洋大海，内容包罗万象。它以罕见的深度、广度和精度而著称于世。它不仅吸引着我国古代万千的学问家为之作注，探其奥秘，释其奥义，而且吸引了越来越多的西方科学家步入这一古老殿堂，探索其中的重大科学奥秘，寻求人类文明的源头，探究古代智慧的底蕴。

古今中外，研究和注释《道德经》的人难以计数，有关著述汗牛充栋。在古代，有从养生方面研究和注释的，如河上公、吕洞宾；有从哲学方面研究和注释的，如唐玄宗、宋徽宗等。他们各抒己见，莫衷一是。在现代，则有从科学和管理等方面研究和解释的。有人认为此书是一部养生学著作；有人认为此书是一部哲学著作；有人认为是一部政治学著作；有人认为是一部兵法著作；有人认为是一部科学著作，等等。众说纷纭。这些理解既有片面性，又有合理性。“道”是浑全之朴，“众妙之门”。从某一侧面来理解，把它当成某一局部的东西，是盲人摸象，显然是

片面的。从另一方面看，“道”生成万物，又寓于万物之中，“道”在物中，物在“道”中，万事万物殊途而同归，皆通向了“道”。从这方面来理解，也有其合理的一面。

在现代，一些人根据西方哲学概念，把“道”解释成了“物质”、“精神”或“规律”，这些解释都不符合《道德经》的本义。“道”既不是有形的“物质”，也不是无形的“精神”，更不是理性的“规律”，而是造成这一切的无形无象、至虚至灵的宇宙本根。“物质”、“精神”、“规律”皆是“道”的派生物。“道”是先天一气，混元无极，是宇宙中的能量，是太空的气场，是其大无外、其小无内、至简至易、至精至微、至玄至妙的自然之始祖、万殊之大宗，是造成宇宙万物的原始材料。“可道”、“德”、“下德”都是“道”的派生物。只有正确理解了“道”，才能正确理解“德”，从而以此为钥匙，正确理解《道德经》全书。



从常人的立场、观点和方法，用平常的经验和知识，顺着常规的思路，不可能对“道”的妙谛有真正的彻悟。因而，一般学者，由于未能从“万有”中超脱出来，他们从各个侧面理解“道”，以常识的观点说明“道”，由此偏离《道德经》的本来意义，在所难免。对“道”的片面理解，必然造成对《道德经》一书的歪曲解释，埋没这本书的重大价值。

道教把老子奉为始祖。《道德经》是道教的基本经典，“道”是道教的基本信仰。道是《道德经》一书的核心概念，是《道德经》学说的精华所在。

道教内部对自己的基本经典《道德经》有传统的理解，这种理解和一般人的理解大相径庭。道教对此书的秘机是师傅口授、代代相传的，对其玄理奥义是在修真养性的长期实践中理解、顿悟的。据传，老子百六十余岁而去，他本人就是功夫极深的修炼家。他所阐述的大宇宙的基本原理，只有在人身的长期修

炼及直觉沉思中才能彻悟。“道”在天，亦在人；在身，亦在心。

笔者躬身研究道学三十余载，谨研《老子》、《庄子》、《周易》二十余年，对“道”尤为殚精竭虑，悉心研究，在长时间的修持中顿悟。为《老子》作注，是多年研讨、静悟的结果，实非一时之愿，一日之功。在中西文化融合、老庄研究成为热门、道教养生法风靡全球的今天，用道家自己的方法和观点，对《道德经》作出基于本来意义的阐释，把其中的科学精华挖掘出来，使之弘扬于世，为振兴中华文化和促进人类文明进步服务，便是本书的初衷。

《道德经》主要讲了“道”、“可道”、“德”、“下德”几部份。笔者认为：“道”和“德”乃是无极图——；“可道”与“下德”则是太极图——。八十一章的全部内容，可以由这两个图囊括无遗。只要理解了这两个图，就抓住了全书的根本，就可以此为钥匙，打开《道德经》这一神秘宫殿的大门，理解全书。

以下从纵横两个方面，用此二图，对“道”、“可道”、“德”、“下德”作一阐释。



## 二、无极图

《老子》曰：“天下万物生于有，有生于无。”此“无”无形无象，无色无声，无臭无味，无热无寒，无左无右，无前无后，无内无外，无始无终，无边无际，无情无思，无善无恶，恍恍惚惚，杳杳冥冥，无征兆，无端倪，至虚至空，故称“无”。此“无”本来无名，老子勉强把它称为“道”。此“无”即“道”。

古人云：“无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”此“无极”即“无”即“道”，道家用无极图“○”表示。

此“○”并非没有，而是无所不在、无所不备、无所不含、无所不包、无所不能、无所不至。它的实际是“有”，是宇宙万有所从以出的唯一总门，无此则无一切。

“无”即“○”，含阴阳二气，是阴阳二气的和合与统一。阴阳二气，一正一负，互相吸引，相互补充，必抵消中和为“○”。因此，“○”似无非无，此虚无之体只是相对于有色有相事物而言的一种状态、一种形式，是假无真有、假虚真实、假空真物，它是含藏一切的最大的“有”。“○”不是没有，而是物质的一种初始状态。此“无”在《道德经》书中论述颇多：

一章曰：“无名，天地之始。”

六章曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”

十四章曰：“视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。其上不皦，其

下不昧，绳绳不可名，复归于无物。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。”二十一章曰：“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍，其中有象。恍兮惚，其中有物；杳兮冥，其中有精。其精甚真，其中有信。”

二十五章曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰道。”

以上这些生动的论述，都是对“无”、“无极”即“道”的描绘。这说明“道”是纯粹、朴素的物质，但不是普通的常见之物，而是虚无之体，是先天一气。说它“无”，却能化生万物，说它“有”，却视而不见、听而不闻、搏而不得。“道”就是这样一种无形而又真实存在的东西。

“道”的这些体性，被后来的道家人物归纳为“虚无”、“自然”、“纯粹”、“素朴”、“恬淡”、“平易”、“清静”、“无为”、“柔弱”、“不争”十大特征。

这些体性、特征从人身上体现出来，就是“上德”。“上德”是“道”的人格化、伦理化。“道”体现于人谓之“德”。

《老子》曰：“上德不德，是以有德。”又曰：“孔德之容，唯道是从。”

这就是说，最高尚的“德”是自然的、无形的，无迹可睹，无端倪可察，是内在的、含蓄的、不显露的、无意的，而不是人为的、故意的、彰示的、炫耀的、外在的、形式上的。它的特性、功能与“道”相似。道是什么特征，“上德”就是什么特征，二者一脉相承。

“道”的十大特征，“上德”全部具备。“上德”的特征，就是“道”的特征。

“道”和“上德”的基本特征是“无”，用图表示，即是“○”。这一“○”无所不在，无所不含，无限圆满，至善至美，是至高无上的本体。

### 三、太极图

《周易》云：“一阴一阳之谓道。”

《老子》曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

此是说，“道”含阴阳，是阴阳二气的中和、平衡与统一。“道”分而为阴阳，阴阳合而为“道”。阴阳冲和之气，生成万物。

“道”是无极，阴阳则是太极；“道”是“无”，阴阳则是“有”；“道”用无极图可以表示，阴阳用太极图可以表示。

阴阳二气，互相吸引，相互凝聚，必然生出一层一层的自然万物。自然万物皆分阴阳，植物动物皆分雌雄，人则分男女。气、物、人皆分阴阳。阴阳并立，则为太极“☯”。因而，太极是相反的、对立的矛盾体。

太极之阴阳是对立的、矛盾的，同时是统一的、互补的。这种关系，是对统一的辩证关系的阐述。

《道德经》一书对这种对立统一之辩证关系的阐述，其文举不胜举。

例如：

“有无之相生，难易之相成，长短之相形，高下之相倾，音声之相和，前后之相随。”

这是说，任何事物都由正反两种因素组合而成。它们互相联系、互相依赖、互相渗透、互相补充、互为其根。有正必有反，二者对峙存在，相辅相成。

再例如：

“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，

必固兴之；将欲夺之，必固与之。”这就是说，事物的运动变化规律，是“物极必反，理穷必变”。任何事物达到极端，超过一定的限度，就会走向反面。

宇宙万物由阴阳二气和合而成，阴阳是一对矛盾体，因而，由阴阳二气组成的万物无不包含着阴阳。没有阴阳就没有万物，没有矛盾就没有世界。阴阳即矛盾，太极图是对阴阳之矛盾的总括。

阴阳二气，阳动阴静，阳刚阴柔，阳热阴寒，阳生阴杀，有形有象，有色有声，有臭有味，有聚有散。由此生成的万物，有生有死，有强有弱，可变可化，千姿百态，千变万化，此谓“可道”。因盛衰兴亡变动不居，不能永恒存在，又称“非常道”。

例如：天的冬夏四季，地的寒热五带，物的阴阳刚柔，人的男女老少、生死动静、吉凶祸福，就属于“可道”，因其变动不已，就是“非常道”。

“道”是无形的、永恒的。由“道”生出的有形有象、可生可灭的万事万物，乃是“可道”、“非常道”，亦即太极。

“道”体现于人为“上德”，“可道”体现于人则必为“下德”。“下德”和“可道”一样，是有形有象、可生可灭、变幻莫测的，不是内在的、永恒的、全面的、含藏的真常之德。这种“德”只是外在的、形式上的、局部的、片面的、暂时的东西。“上德”无心为“德”，“下德”有意为“德”，“上德无为而无以为，下德有为而有以为”。

太极图囊括了《道德经》一书中关于对立的、运动的、变化的观点，总括了宇宙万物的基本体性和规律。

## 四、无极图与太极图

无极即“无”，太极即“有无相生”。

《老子》曰：“有生于无”，“有无相生。”

这就是说，无极生太极，太极归无极。二者是纵向的派生关系。无极是本，太极是末；无极是母，太极是子；无极是源，太极是流；无极是总，太极是分；无极是全，太极是偏；无极是定，太极是变，等等。无极顺而生太极，太极逆而归无极；无极动而生太极，太极静而归无极。一本散为万殊，万殊归于一本。

太极与无极的关系，是纵向的派生关系，太极中的阴和阳的关系，是横向的对峙关系。可以用前者是母子关系、后者是夫妻关系来形容。对于前一种关系，老子主张“复归于无极”，万物“复归其根”，人“复归于婴儿”，社会“复归于朴”，一切复归于本。“见素抱朴，少私寡欲”、“绝圣弃智”、“绝学无忧”以及“致虚极，守静笃”、“抱一为天下式”等，都是主张崇本息末，守母存子，以“道”为本。这样，必能由一统万，以寡治众，“为无为而无不为”，“为无为而无不治”，永远立于主动、不败之地。“道”是全在全备全息全能的，抱守此“道”，必可使人自身得到升华，发生质的、根本的变化，得道成真，成为全新的人。老子所说的“圣人”，是“道”的人格化，是具有道的体性、特征、气质、品格的人，是真正的“得道者”。

《道德经》倡导的“知其雄，守其雌”、“知其白，守其黑”、“知其荣，守其辱”，皆是指从负面走向正面，达到伸展之目的。“去甚、去奢、去泰”、“守柔”、“处下”亦是此意，目的在于“得道”。如果守雄、守白、守荣、守刚、居上、图荣华、享富

贵、争名逐利，恣情纵欲，胡作妄为，如此就是失道失德。失道失德，不但百事无成，而且自身会遭到凶祸与毁灭。

《道德经》全书八十一章主要阐述了无极图和太极图及其相互关系，讲了天道和人道的关系，目的在于使人道取法于天道，由太极返回无极，使人回归先天纯粹的本性，使人的自然潜能得到全面的开发和利用，成为道德高尚的人。同时能使社会和谐稳定、国邦振兴、天下太平。

《道德经》五千文，最终归到人，皆在从人的生理、心理、智能、道德诸方面，从根本上解决人的问题。老子发现了“道”，也发现了“人”。人是“道”的代表。“人”得了道并与“道”合一，才能成为一个有益于自然、有益于社会、有益于他人、有益于自身的人。

上篇  
道经

## 第一章

道。

### 【释义】

道教经典《清静经》曰：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。”《道德经》第二十五章曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”由此可见，《道德经》所谓“道”，实为阴阳未判之前的混元无极，宇宙之起源，天地之本始，万物之根蒂，造化之枢机。它无形无象，无色无臭，无所不在，无所不备，充塞宇宙，遍满十方，不增不减，永恒常存。它本无形而不可名，但却真实存在。老子为了使人认可它、研究它、掌握它、运用它，故以“道”名。

可道，非常道。

### 【释义】

混沌初开，阴阳始判，清浊肇分，乾坤定位，是谓太极。在天有日月星辰、风云雷雨；在地有东西南北、山川湖海；天地之间有飞潜动植、人间社会。这些有形有象之事物，皆有生有灭，有成有毁，不能永恒常存。这些可生可灭的万事万物，皆属“可道”的范围。因有形有质，处于变化之中，故谓“非常道”。



名。

### 【释义】

此“名”指“道”之命名。混元无极大道，无形无象，立“道”为名，此名实为常名。

**可名<sup>①</sup>，非常名。**

### 【注解】

①可名：指“可道”之名。

### 【释义】

“名”由何起？“名”由实存事物而起。名至于实，有物才有名。宇宙间的万事万物，千差万别，各具特性，为了区别它们，才安名立字。由于这些名称概念所代表的事物可生可灭，因而标志它们的名称概念也必然是可生可灭的“可名”。由“可名”代表的万事万物生灭运化、变动不居，故凡“可名”皆“非常名”。

**无名<sup>①</sup>，天地之始；有名<sup>②</sup>，万物之母。**

### 【注解】

①无名：无形无象的混元大道，因无形无象，故无名。

②有名：指宇宙天地。

### 【释义】

“道”之名实为勉强之名。虚无的大道无形而无名，它早于天地而存在，故谓“天地之始”。

天地是指有形有象的具体事物，是最早的实物，其名亦是最早的名。万物由天地而生，故有形有名的天地谓之“万物之母”。

**常无欲<sup>①</sup>，以观其妙；常有欲，以观其徼。**

**【注解】**

①常无欲：指未被后天情欲凿丧的先天体性，至清至静，在杳杳冥冥之中能洞观万物至微至妙的造化之机。

**【释义】**

“常有欲”者，是指先天的虚无体性已动，变为后天的情欲。心智可以思虑的，耳目可以见闻的，均属事物粗糙的形体和外壳——徼。

**此两者<sup>①</sup>，同出而异名，同谓之玄。**

**【注解】**

①此两者：一是指至清至静的先天性体，生化天地万物的虚无妙气，二是指后天有心有念的情欲，天地万物的终成之徼。

**【释义】**

两者名虽不同，却均由先天虚无的混元无极所生。物之始生之机为妙，物之终成之体为徼；人心静之为性，动之为情。两者同出于宇宙的本源——无极大道。

**玄之又玄，众妙之门。**

**【释义】**

无征兆、无端倪、无形象、无边际，至为深远者，谓之“玄”。至微又微、至远又远、至隐又隐，无法估量者，谓之“又玄”。玄之又玄、深不可测的虚空之中含藏着生育之机、万化之妙，万事万物及其运行变化莫不由此而生出，故此真空妙相谓之“众妙之门”。

## 第二章

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。

### 【释义】

此章主旨，在于讲“道”的辩证内涵。

天下事物，在表观上总是分为真、善、美和假、恶、丑两个对立的方面。然而任何事物或善或美、或恶或丑都具有两重性和可变性，都是相对的而不是绝对的。它们可以“正复为奇，善复为妖”。美的可以造成恶的结果，善的会造成不善的影响。和氏璧人皆知其美，然而，正由此美引起了秦、赵相诈而兴兵，以致为残生伤性之不美。金无足赤，人无完人。任何美的和善的事物，本身都包含着不美不善的一面。一切事物都处于运动变化之中，美会转化为不美，善会转化为不善，乃是大道运化之必然，亦是事物发展之规律。把美的事物当成永恒的美，把善的事物视为绝对的善，必然事与愿违，导致恶的、不善的结果。

故，有无之相生，难易之相成，长短之相形，高下之相倾，音声之相和，前后之相随。

### 【释义】

大道周流六虚，变动不居，循环不已，周而复始。虚空可生出万物，万物可散而归于虚空。物从虚中生，有从无中来。无可化为有，有可化为无。有无永远处于相互转化之中。

治国兴邦，发展事业，乃至行万事，必须慎终如始。多从困难处着想，不可掉以轻心，草率从事。如此，难可化为易。反

之，若只想顺利，只图侥幸，不做好克服困难的充分准备，易也会转化为难。难和易不是一成不变的，而是相辅相成、相互转化的。

事皆有别，物各有形。长和短是在相互比较中体现出来的。无长则无所谓短，无短亦无所谓长。

高以下为基，贵以贱为本。无下则无高，无高亦无下。二者相辅相成。

“音声之相和”、“前后之相随”，亦如前理。

**是以，圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成不居。夫唯不居，是以不去。**

#### 【释义】

因此，体现真常自然之道的圣人，他们明晓天地万物之理，深知自然运化之机，而能使自己体性合于大道，因任自然，清静无为，以德化民，不施酷政，正己化人，使人民不知不觉地处于浑厚的淳风之中，并非不让百姓有知见而故意使庶民愚昧。

大道虚无自然，清静无为，生化万物而不推辞，创造了万物而不据为己有，不自恃己能，不居功自傲。由于不居功，它的功绩才永远不会被埋没。

非但国政、朝臣不宣居功自傲，即使一个普通的人在日常处世交往中，对某人施有恩惠或有帮助，本应是一件让对方感恩戴德的善事，如口口表白，念念不忘，会使受惠方不但不感恩，还会厌恶。由此可见，无论国事家事，都不宜居功自傲，如此，方可永久保持其功绩。

大道具有如此伟大的品质，法天地自然之道的圣人，亦应具备如此品质，造福于人类而不求回报。

### 第三章

**不尚贤<sup>①</sup>，使民不争。**

#### 【注解】

①不尚贤：指不人为地标榜贤才。

#### 【释义】

《庄子》说：“在朝廷者，论爵位之高低；在宗庙祭祀时，以尊卑次序而排之；在乡邻行处者，必以年龄大小而定其称；在承办事业中，则只推崇贤能者。这是自然之序，非有意作为也。”崇尚贤才，是自然而然的。若有意标榜，人为树立，必使人们争名逐利而不务实际，坐享其成而不做贡献。贤名为形式障蔽，为投机者所用，必失其真，流于虚名，贻误国家，危害社会。

**不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。**

#### 【释义】

金玉珠宝，是谓难得之货。本已珍贵，若再加提倡，必然促使人们去行盗。这说明人为地加尊于某种东西，必然导致不良后果。浓妆艳抹，卖弄媚姿，显其丽色，必惑人之本性，乱人之常心，触人之邪念，诱人之妄行。

同样道理，为政者若彰荣华、显富贵、扬虚名、倡奢靡，亦会惑乱民心，上行下效，弊病四起，紊乱纲纪，国政腐败。

**是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。**

### 【释义】

因此，圣人心地纯素，不留一物，性体圆明虚朗，不甘陷入虚华的尘网之中。他们恬淡无为，心虚意静，柔弱谦和，不与物争，敛华就实，神凝气聚，精全髓满，自然百病不生，身康体健。

若使人们保持淳朴的自然之性，不炫机智，不尚狡诈，返朴还淳，乐享天真，贤愚与贵贱相忘于德化之中，少数尚狡诈者，自然不敢妄为。此乃以德化民之方，而非愚民之策。

### 为无为，则无不治矣。

### 【释义】

道的体性是无——无形无象，无声无色，不阴不阳，不上不下，空空洞洞，杳杳冥冥，恬淡无为，似有非有，似无非无，一切皆无。然而万类咸仗，群生皆赖，无所不生，无所不造。

这说明“道”的体性和功能是无为而无不为。

以此类推，人若法天地自然之道，使其体性合于大道，虚无自然，无私无欲，无执无偏，恬淡无为，以“道”的“无为”原则修身治国，必可无所不治，无所不达，修身身康壮，治国国太平，收到最佳之效果。

## 第四章

**道冲而用之，或不盈。**

### 【释义】

道这种虚无妙气虽无形象、无端倪、不可见，却无所不在，无所不备，体性圆满，妙用无穷。

**渊兮，似万物之宗。**

### 【释义】

它深不可测，广不可量，似有非有，似无非无，却是万物生化之母，主宰万物的宗主。

**挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。**

### 【释义】

不显聪明才智，不露棱角锋芒，犹若浑圆之球体。万事万物，莫不有对，大千世界，无处没有矛盾、没有纷争。道则如和气药、润滑剂，处处起消除矛盾、和解纠纷之作用，造成宇宙的和谐与统一。

天下事物，阴阳刚柔，美丑善恶，是非曲直，各具其性。道则含光内敛，体性圆明，在方为方，在圆为圆，在美为美，在丑为丑，超脱一切，又内涵于一切事物之中，不局限于一个方面。

**湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。**

**【释义】**

大道之妙气无形象、无方位、无终始，好像根本就不存在，其实它是的确存在的宇宙本根。

这说明道是自古以存、自根自本的自然存在物。



## 第五章

天地不仁<sup>①</sup>，以万物为刍狗<sup>②</sup>；圣人不仁，以百姓为刍狗

### 【注解】

①不仁：无心仁慈，无意偏爱。

②刍狗：用草扎成的狗，上古时所用的祭祀品，人们对它并无爱憎。

### 【释义】

天地无情感、无意识，对万物无所谓仁慈和偏爱，纯任万物自运自化、自生自灭。《阴符经》云：“天生天杀，道之理也。”亦是说天生万物并非因为爱，天杀万物亦非因为恨，而是自然运动变化之规律。天道运行，四时成序，阴阳消长，其中自有生杀之机。春夏到，阳长阴消，万物应时而生长；秋冬至，万物应时而收藏。此皆自然之道，而非有意作为也。

圣人法天地自然之道，治国理民，以无心为仁，不以自我意志强加于天下。人若无私无为，内充道德，处之以柔弱谦恭，必得人钦崇而尊之；反之，如人内失其德，处之以骄肆强暴，必为人厌弃而辱之。圣人无偏爱，无私情，开诚布公，替天行道，对王公贵族和庶民百姓一视同仁。

天地之间，其犹橐籥<sup>①</sup>乎！虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

### 【注解】

①籥：风箱，此处取中空之意。

### 【释义】

《庄子》曰：“天籁，地籁，人籁。橐籥和籁因中空，其中有自然之妙用，动则声生，静则音止。”动可吹出无穷无尽的曲子，静则无声无息，一切为零。天地之间中空犹如橐籥亦如籁，静则无声息，动则生万物，千变万化永无限量。

言辞再多，亦有不尽之处。橐籥既空，发气无穷无尽。既知此理，不如致虚守静，不言守中。

此章主旨在于讲中虚之妙用，说明中虚具有无限生化之功能，守中抱本可“枢始环中，以应无穷”。至虚的真空妙气潜藏着无限生机，永远不会衰竭而永存不灭。

## 第六章

谷<sup>①</sup>神<sup>②</sup>不死，是谓玄<sup>③</sup>牝<sup>④</sup>。玄牝之门，是谓天地根。绵绵<sup>⑤</sup>若存<sup>⑥</sup>，用之不勤<sup>⑦</sup>。

### 【注解】

①谷：空虚之意。

②神：变化的妙用。

③玄：指虚无自然之无极。

④牝：指其中隐含着阴阳二气的太极，也是指天地万物从无到有的一个阶段。

⑤绵绵：连续不断的意思。

⑥若存：似有非有，似无非无的意思。

⑦不勤：是其造化之机自然而然，不求而得，不为而成的意思。

### 【释义】

太空是虚无之体，变化的妙用确是不生不灭，不计年劫多少，永无止期，故称“不死”。

无极一动是太极，太极一静是无极。这是宇宙从无到有、从有到无而演化的纵向关系。无极一动，化为太极。太极中含着阴阳二气，二气合和，化生万物。

无极与太极的一动一静，是天地万物的总根，其中的造化之机，连续不断，自然而然，万汇品类，无不由此而始生。

至虚的真空妙气潜藏着无限生机，它永恒存在而不会泯灭，它是生化天地万物的大母。这一生化万物的大母，是天地所从以生的宇宙本根。它虽空洞杳冥，无形无象，其妙用则无穷无尽。

## 第七章

**天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。**

### 【释义】

天能长生，地能久存。天地所以能长久存在，是因为天地没有私情欲望，其运作不为己，无心自求长生，所以能够长生。

**是以圣人，后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。**

### 【释义】

圣人法天地不求生而长生的自然之道，处事谦让柔弱，把自身置于人后，而自然为人拥戴于先。使自身置之度外，舍己为人，不求身存，自然得到万民的敬仰和保护，终身有保。这充分说明，只有无私，才能成其私（成就自己）。

此章的大意是借无私无情，更无意求其长生，反而能得到长生久存的道理，倡导人类亦应如此，顺其自然，无私无为不求其荣贵而处先，不为自我身存而贪其厚享，事事为国为民，时时为天下生灵，把己身置之度外。如此日久，德望日重，万民钦佩。

## 第八章

上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶，故几于道。

### 【释义】

最善的事物莫过于水。无水，则不能产生芸芸众生的生命世界；无水，任何生物都不能生存。水生育万物，滋润群生而与物无争，不求后报。它柔弱温顺，总是处于为人们所鄙弃的最低下的地方。所以，水最相似于道。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

### 【释义】

常言道：“人往高处走，水往低处流。”人总是喜欢媚上欺下，攀龙附凤，青云直上，而水则总是流向低凹的、最安全的地方，无倾覆之患。

人心总是有私心杂念、七情六欲之烦扰，而水静则清澈湛然，无色透明，无混无浊，可鉴万物。若心灵之善渊。

水善养万物，施恩不求报。植物皆沾滋润之恩，动物咸获饮食之惠，此乃仁慈也。

水利万物，诚实和顺，无假无妄，表里如一，是谓：“言善信。”

水之为治，若大匠取法，以“平中准定上下”，不左不右，不偏不倚，对万物一视同仁，最为公平，是谓“政善治”。

水理万物，能力非凡。去污洗浊，攻坚克难，行船渡筏，兴云致雨，生物育人，功用不可估量。此乃“事善能”。春夏温热，万物繁衍，最需要水。此时，水则蒸云降雨，滋润群生，降温祛暑。秋冬渐寒，万物成藏，水则结为坚冰，凝为霜雪，覆盖大地，恰若天被，保护生灵，遮风御寒。此乃“动善时”。

**夫唯不争，故无尤。**

### **【释义】**

水之体性，虽有以上“七善”，但皆出于自然，与物无争。所以，水才没有过失。

此章以水喻道，也说明进道之人所应具备的品格。

## 第九章

**持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。**

### 【释义】

“满招损，谦受益”，此乃自然之理。器盛物过于盈满，必有倾失之患；器物中空，则可容物受益。既知盈满易失，不如宁欠勿足，适可而止。

刀剑磨得过于锋利，最易铦钝，伤其锋刃。人若锋芒毕露，亦必受挫，不得常保。

人皆是一个脑袋两只手，虽其体智有别，收益有异，由劳动挣得的收益，不会悬殊太过。不劳而获，以至金玉满堂，必有不义，这些金玉必招祸患，不能常保。

身处富贵，最易骄肆。须知富贵而骄，必遭众人所恶，咎祸自出。

**功成名遂，身退，天之道。**

### 【释义】

既知过盈有倾失之患，锐利不可常保其刃，金玉满堂无法储藏，富贵而骄必遭祸殃，万事万物“过犹不及”，那么，功成名遂，已达顶点，退身于外，也就是理所当然的了。只有这样，才能善终其功，善全其名，避免咎祸。

## 第十章

载<sup>①</sup>营魄<sup>②</sup>抱一，能无离乎？

### 【注解】

①载：元神元精同载于一车（喻搏入炉鼎之内），含有抱一不离、互为运转之意。

②营魄：指魂魄，实指人身中的元神和元精。

### 【释义】

此章中心在于阐明修真养性的要旨。元神属阳，轻清易飞而上行，元精属阴，重浊易凝而下行。二者相反而互补。先天元神本为清静，因后天欲念所扰而散乱不安。若祛除妄念，清心寡欲，则神自清静，元精也会自安。

道教丹经《悟真篇》第一首诗云：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”这也是说炼养时必须首先在体内安炉立鼎，“锻炼精华”，使魂魄合和抱一，聚结成丹。此可谓“清静真一，不二法门”。

专<sup>①</sup>气致柔，能如婴儿乎？

### 【注解】

①专：指专一之意。

### 【释义】

常人因私欲妄念所扰，心神散乱不能专一，在无意之中导致



其气粗暴、神气不合、母子失守、阴阳不交、坎离分居、先天与后天脱离关系。因此，人在炼养时，必须心神专一，调和呼吸，由粗浅到深长，由强硬到柔和，若初生之婴儿。

### 涤除<sup>①</sup>玄览<sup>②</sup>，能无疵<sup>③</sup>乎？

#### 【注解】

①涤除：洒扫清除之意。

②玄览：洞观无碍之意。

③疵：弊病。

#### 【释义】

欲修真养性，必须清除心界一切杂念，使先天圆明的体性重现。《清静经》中说：“常能遣其欲，而心自静。澄其心，而神自清，自然六欲不生。”又说：“净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。”皆强调修道之人的首要功夫是清静神心，还其人之先天本性，洞观无碍。

### 爱民<sup>①</sup>治国<sup>②</sup>，能无知乎？

#### 【注解】

①民：此处指人身中之精气。

②国：指大的整个躯体。

#### 【释义】

爱惜精气，强健身体，必须从自然无为入手。无为自然心虚，心虚自然神凝，神凝自然气聚。神凝气聚，自然精气自调，百骸自理，九窍通畅，六腑调泰，五脏清凉，内无忧伤，外无邪侵，身康体壮，精足神旺。

## 天门<sup>①</sup>开阖<sup>②</sup>，能为雌<sup>③</sup>乎？

### 【注解】

①天门：指人的心渊性海。

②开阖：指一动一静。

③雌：指柔和清静。

### 【释义】

先天性动（开），后天情欲即生。后天情欲静（阖），先天之性即现。人生天地之间，必然运心应物。然而，在举心运念时，不能让情欲障蔽本性，而应以清静无为处之。《清静经》曰：“真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣。”

道教养生要义《吕祖百字碑》云：“真常须应物，应物要不迷；不迷性自住，性住气自回。”

这些都强调，修真养性的根本在于“守雌”、“清静无为”。

## 明白四达，能无为乎？

### 【释义】

心渊纯净，不被情染；性海圆明，不为物牵。犹若皓月当空，无处不照，无处不明，此可谓明白四达。

生之，畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

### 【释义】

心性与天地同体，清静圆明，无为而化，生育万物，不以为自有；顺自然施化，不以为己之功；虽为万物之长，而不自以为主。此谓深不可识、高不可稽、广不可量、远不可睹者之上德。

## 第十一章

三十辐，共一毂<sup>①</sup>，当其无，有车之用。

### 【注解】

①毂：车轮中心穿轴之孔。

### 【释义】

车的轮、轴等只是单独的实体，唯有插轴之孔是车的至为关键的实用处。若无此小孔，整个车只是无用之物。

埴埴<sup>①</sup>以为器，当其无，有器之用。

### 【注解】

①埴埴：水土和泥，用泥做成的器。

### 【释义】

壁、底、盖等实体均为器皿之要件，只有其内的中空处才是盛水藏物的实用部分。无此中空，器皿则无用。

凿户<sup>①</sup>牖<sup>②</sup>以为室，当其无，有室之用。

### 【注解】

①户：门。

②牖：窗。

### 【释义】

房屋的墙壁、顶盖等是实体，而其门窗和室内中空部分才是

其实用处。内部之中空和门窗的虚无部分，只有通过其实有部分才有实用。无内部之中空和门窗之通口，房子则无用。

故，有之以利<sup>①</sup>，无之以用。

### 【注解】

①利：藉依。

### 【释义】

以上三例说明：事物由有与无、实与虚两部分构成，其中的虚无部分只有通过其实有部分才能有实用。所以实有部分只是藉利，而虚无部分才是实用。由此可以说明，有与无二者，虽然互为利用，但不可否认“无”的特殊作用。

此章主旨是借用车、器、室的中空部分为三者的实用之处，三者外壳的实有部分，只是藉利的实例，来阐明宇宙万物柔能克刚，弱能胜强，虚空之中，更有无穷的妙用。人身尤为显著，人身的肢体外壳为藉利，身中的一点虚灵不昧才是实用。五官七窍，更是起着全身的主要作用。

## 第十二章

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋<sup>①</sup>畋猎<sup>②</sup>令人心发狂；难得之货令人行妨<sup>③</sup>。

### 【注解】

①驰骋：纵横奔跑。

②畋猎：骑马狩猎。

③行妨：贼害。

### 【释义】

大道玄虚幽冥，无声无色，无臭无味，此乃道之真体，为生化万物之本根。五色、五音、五味，虽出之于道，却是粗浅而外在之枝末。人之心性若为外在之末所障蔽，则不能知其本。虽目能视、耳能闻、口能尝，实则盲、聋、爽矣。故不可追求外在之末，而应体悟并抱守纯素清淡的内在之本。

人的先无本性是虚静清明，无贪无欲的。狩猎之人，整日驰骋奔逐，放荡不羁，其心必狂，如此就失去了虚静清明之本性。

难得之货最能诱人之邪念，勾人之心魂，使人行为不轨，做不德不义、祸害国民、陷己伤人之事。

是以圣人为腹<sup>①</sup>不为目<sup>②</sup>，故去彼取此。

### 【注解】

①为腹：注重修持内在之德性。

②为目：是忘本逐末，迷于外物，求其虚华。

**【释义】**

得道之圣人总是注重内德的修养，而非心神奔逐于外。因此，正确的态度应是重内德，重纲本，求实用。

## 第十三章

宠<sup>①</sup>辱<sup>②</sup>若惊。贵大患若身。何谓宠辱？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何为贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？

### 【注解】

①宠：是指偏爱、褒扬。

②辱：责罚、贬斥。

### 【释义】

受到偏爱、褒扬或责罚、贬斥就惊慌失措。什么叫“受宠若惊”？其实，受宠并不光彩，而是低下的。得宠或失宠就惊慌失措，叫做受宠若惊。

得宠或失宠就惊慌失措，恐惧不宁，像大祸临头一样。什么叫做“贵大患若身”？是因为把个人看得太重。如果不把自己的名利、地位、虚荣等看得太重，而能淡然处之，不当回事，还有什么惊慌失措的必要和大祸临头的感觉？

大道无情，天地不仁，本无宠辱。加于人的宠辱全是情欲之所致，如能保得常清常静的天真本性，宠辱不必理会，哪有若惊的现象？所谓遇宠辱而感惊慌者，是因为人们把自我虚荣声名看得太重的缘故。

故，贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

### 【释义】

所以，自以己身为尊贵，其心志趋攀于高贵名显之境者，犹若把自身寄给了天下。自以己身为重爱，其意念沉溺于名利地位之地者，等于将己身托付于天下。此两者皆不合道，非长久之计。只有以虚静恬淡自守，忘乎自我，忘乎贵贱，超脱荣辱，才是全身之计。故本经第五十六章中说：“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。”



## 第十四章

视之不见名曰夷<sup>①</sup>，听之不闻名曰希<sup>②</sup>，搏之不得名曰微<sup>③</sup>。

### 【注解】

①夷：平易。

②希：少。

③微：细小。

### 【释义】

大道本是纯粹、素朴、无色之元气，又是清静、自然、无形之虚空。故以目视而无色可见，是真色无色；以耳听而无声可闻，是谓大音希声；用手触摸而无物可得，是谓大象无形。

此三者，不可致诘<sup>①</sup>，故混而为一。

### 【注解】

①诘：用语言询问的意思。

### 【释义】

无色可见，无声可闻，无物可搏，此三者，只可心悟，无法听闻与触摸，难以用语言互相咨询。所以“夷”、“希”、“微”三者是混成一物。

其上不皦<sup>①</sup>，其下不昧<sup>②</sup>，绳绳<sup>③</sup>不可名，复归于无物。

### 【注解】

- ①皦：洁白发光。
- ②昧：黑暗昏冥。
- ③绳绳：是连续不断。

### 【释义】

独立无偶的混元大道，是虚明静体，它不上不下，不明不暗，阴阳由此而判，清浊由此而分。所以，在上而不见皦皦之光明，在下而不觉昧昧之黑暗。连续不断，无法命名。它“色即是空，空即是色”，不是一个具体的物象。

**是谓无状之状，无物之象。是谓惚恍。**

### 【释义】

它似空不空，无形无状，无体无象。可谓恍恍惚惚，杳杳冥冥的真空妙象。

**迎之不见其首，随之不见其后。**

### 【释义】

道在九霄之上不为高，在六极之下而不为低，在上古之先就存在，将来永远不毁灭。它无头无尾，无前无后，三界十方遍处皆是。所以，行之于前，而迎不到首，随之于后，而见不到尾。

**执古之道，以御今之有。**

### 【释义】

如能执持先于天地的亘古之道，就可以支配驾驭有形有象的

万事万物。

**能知古始，是谓道纪。**

**【释义】**

首章讲的“无名，天地之始”，五十二章中讲的“天下有始，以为天下母”，此章讲的“古始”均是指无极大道。大道虽无形、无情、无名，但能生育天地，运行日月，长养万物。所以，无名的道，是天地万物的本始和纲纪。

## 第十五章

古之善为士<sup>①</sup>者，微妙<sup>②</sup>玄通<sup>③</sup>，深不可识。

### 【注解】

①士：善进道修德者。

②微妙：隐显莫测。

③玄通：对天地万物的情理“洞观无碍”。

### 【释义】

有道之士，体道自然，恐惧乎其所不闻，戒慎乎其所不能睹，潜修密行，韬光养晦，恬淡清静，不言而教，不为而成，是谓“深不可识”。

夫唯不可识，故强为之容：

### 【释义】

就因为常人不识有道之士的修持，所以给予他们勉强的形容。

豫<sup>①</sup>若冬涉川；

### 【注解】

①豫：忧虑，亦是事先戒慎而有准备的意思。

### 【释义】

如《周易·既济》象曰：“水在火上，君子思患，而豫防

之。”有道之士，处事接物，谦恭谨慎，不敢肆意妄进，就像冬天履冰过河一样，时时小心，步步谨慎，唯恐冰凝不坚，一足踏入水中。《论语·泰伯》中说：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”与此义相近。

**犹若畏四邻；**

**【释义】**

有道之士，心德纯全，动静自然，处处谨慎小心，无论独居一室，还是行于野外，他们举心运念，一言一行，唯恐违背天道，逆物失理，犹如四邻在身旁监视一样。

**俨若客；**

**【释义】**

有道之士的行为，端方正直，严肃认真，常常好似宾主互相恭敬一般。

**涣<sup>①</sup>若冰将释；**

**【注解】**

①涣：散解之意。

**【释义】**

有道之士，处于尘俗之中，贫而不谄，富而不骄。不贪不染，不留不滞，其心性如冰之遇阳光，融化而不留任何形迹。

**敦兮，其若朴；**

**【释义】**

有道之士的本来天性，未经人间世情历练，与人相处出于真

诚之心，与物相接本着忠厚之意，如同木之未雕，朴然浑全。

**旷<sup>①</sup>兮，其若谷；**

**【注解】**

①旷：空虚宽广之意。

**【释义】**

有道之士，心地虚明，胸襟开阔，没有贵贱之分、上下之别，就像空谷一样，无所不容，无所不纳。

**浑<sup>①</sup>兮，其若浊。**

**【注解】**

①浑：浑然一体，没有任何分解之意。

**【释义】**

在本书第四十九章中，“为天下浑其心”者，亦是此意。有道之士，性体圆明，湛然清澈，处于万物之中，与天地浑然一体。民之所乐而乐，所忧则忧，和光同尘，没有任何分别。

**孰能浊以静之徐<sup>①</sup>清？**

**【注解】**

①徐：缓慢。

**【释义】**

人的天真本性一动，贪求世味就变为后天的七情六欲。心念趋于尘沦之中，是为“浊”。谁能除尽后天七情六欲，荡尽尘俗一切污浊，使其心宁静呢？只有返回先天的虚明性体，就如浊水缓慢而静，才能澄清而重现。所以，有道之士，身虽处于尘俗之

中，其性顺物而自然，不染不着，不滞不留，相似浑浊一样，其性体常住。

### 孰能安以久动之徐生？

#### 【释义】

此句是讲命宫的调养。有道之士，身虽处于世俗之中，其心不被世情染着，举止自如，长顺自然，其身自安。安之久而心自定，心定而神自清，神清而性自静。如此这般，人身的真气自然缓缓而发动，时空法轮自然常转。

**保此道者不欲盈<sup>①</sup>，夫唯不盈，故能弊<sup>②</sup>不新成<sup>③</sup>。**

#### 【注解】

①不欲盈：虚心自敛，隐迹韬光之意。

②弊：指破旧。

③新成：世俗所谓功名成就、荣贵显达、赫赫显示之意。

#### 【释义】

有道之士，常保其虚心自敛，隐迹韬光居于“为而不恃，功成不居，长而不宰”的清静平易之境。相似破旧，没有“新成”一样。

## 第十六章

致虚极，

### 【释义】

“虚极”者，是混元无极大道之体，是天地万物之极。用何以至于至虚，必要“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静”。如此这般可悟大道的虚无之体。所谓“致虚极”者，即是此意。

守静笃<sup>①</sup>。

### 【注解】

①笃：纯一浑厚，不动不易。

### 【释义】

静而至静者，是混元无极大道之性，造化之枢机，品汇之起始。常人不能体悟者，盖因时动妄心，以惊元神，著万物而生贪求，因贪求以致烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海。由此障迷自性，时在昏冥、盲聋之中。欲悟大道体性者，唯有专心致志，抱一笃守，寂然不动，方能体悟大道的清静之性。

万物并作，吾以观其复。



**【释义】**

人的心机始张，七情恣妄，知见炫露，犹如天地间的万物品类，互为峥嵘，参差并作，忘本逐末，不知返本复命，故有生死之不常。吾独以知七情皆为幻妄，故以返情归性，复守其初，永顾其本。《道德经》五十二章中说：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆……用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。”又如《周易·复卦》云：“初九，不远复，无祇，悔，元吉。”此以卦爻论之，因初九阳刚，而处于复卦之初，是迷而不远，有立即复本之意。以上均和本章此段经义相通。

**夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常。知常曰明。**

**【释义】**

宇宙万物虽然复杂万端，但终会复归于寂静虚无的本初。现以人的性情尝试论之：人的本性，为各种情态的命根，如性一动，就有喜、怒、哀、乐等情之出现，忧虑、感叹、恐怖、畏惧之发生，浮躁、放纵、狂妄之显露。但终不会永久如此。此情一静，仍复归于寂静圆明的本然性体。又如草木逢春夏，千姿百态，峥嵘参并。时临秋冬，自然枝枯叶落，归根复命，仍返于静根。再以万物而论之，天地间的有形事物，飞潜动植，有情无情，错综复杂，形态各异，均由“虚极”而出，“静笃”而入。由此足证“虚极”、“静笃”的自然体性，是宇宙万物的命根，它是永恒的。

**不知常，妄作凶。**

**【释义】**

此段经义紧接上文。如肆意逞狂，追逐荣贵，快利耳目，露

锋炫智，不知复其清静无为的真常之性，必流于欲海，迷于妄幻，宛转世间，漂沉爱河，沉滞声色，迷惑有无，犹如草木断了命根，其枝叶必遭枯落之患。《周易·复卦》中说：“上六，迷复，凶，有灾眚，用行师，终有大败，以其国君，凶，至于十年不克征。”此以卦爻论之：上六阴柔，居复卦之终，只顾前往，迷于世情，而终不复，是迷其真宗，忘其根本，以致凶败。复卦上六的“迷复”，与此章“不知常，妄作凶”意义相通。

**知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。**

#### 【释义】

虚无清静的真常之道，在人谓之性，不毁不灭，永恒存在。故曰“常”。与太虚同体，无所不容，无所不纳。故曰“知常容”。真常之性，“湛然常寂”，视天下如一己，观万物似一身，无有彼此之介，爱憎之分，上下之别。是谓“容乃公”。无私情，无妄为，顺其自然，符物理，无为而自治，是谓“公乃王”。因时顺理，因物附物，同天地之造化，同四时之运行，同日月之明晦，万物生杀，各遂自然，是谓“王乃天”。真常之道，虚无自然，清静无为，是天地之根，万化之宗。无吉凶，无危险，不生不灭，永恒存在，是谓“天乃道，道乃久，没身不殆”。

## 第十七章

太上<sup>①</sup>，下<sup>②</sup>知有之。

### 【注解】

①太上：指上古。

②下：指庶民百姓。

### 【释义】

上古圣君治天下，本着真常的自然之德，上顺天理，下应民情，无为无事。天下一统，万民一心，人心淳朴，风俗浑厚。天下大治，而不知大治。有君王，而不知君王。君王无心显威名于下民，百姓亦无意对上阿谀奉承，上下相忘于浑厚的淳风之中。正如常言所说：人在道中不知道，鱼在水中不知水。

其次，亲之誉之。

### 【释义】

此后，天道的运度趋于中古，纯全的真常之德，逐渐被情欲毁丧，浑厚的淳风日益泯灭，人类开始崇尚贤能，赞誉善良。亲近仁人，始分上下，衡其贵贱，别其亲疏，异其贤愚。

其次，畏之，侮之，信不足，有不信。

### 【释义】

此后，真常自然之德，愈来愈失，浑厚的淳风，愈来愈薄。在上者不道不德，恃其爵位，仗其权势，高高在上作威作福；在

下则人心乖戾，凶暴邪恶滋生。于是朝廷不得不彰示政令，颁布刑律，以威禁之。日后之刑罚日繁，人民畏惧，自然滋生侮慢。上对下彰刑法以威而禁，下因畏惧以侮慢而应上。上失真诚自然之德以对待下民，下民亦以不忠欺哄于上。人心失道，由此上下相欺。国政由之腐败，百工由之若坠，民心由之而失，伦理由之而紊乱。故《虞书·益稷》中有这样的记载：“元首（君主）明哉，股肱（大臣）良哉。庶事康哉。”又云：“元首丛胜（繁琐）哉，股肱惰哉，万事坠哉。”

**犹其贵言。**

#### **【释义】**

失去了真常自然之道，脱离了清静无为之德，破坏了浑厚淳朴之风，无真诚之心，民已怀疑不信，再兴科条，尚法令，贵言教，欲以治国平天下，取信于民，已是南辕北辙，难以奏效。

**功成事遂，百姓皆谓我自然。**

#### **【释义】**

欲使天下太平，万民康乐，必须重道德，尚无为，崇自然，复淳风，只有如此，才能成功。圣君虽以德化万民，却“为而不恃，功成不居，其不欲见贤”，耕而食，织而衣，各遂其生息，自然而然上下相和，天下大治。虽天下大治，而民不知是何原因，这是自然如此。

## 第十八章

**大道废，有仁义。**

### 【释义】

道德充实于内心，虽有仁义之心，而不知有仁义之行。如失道离德，仁义必然自显。正因严年（明朝奸相严嵩之义子）失德，淫乐无度，分外营求，强占胡氏，迫使周仁之妻杀身成仁于府门之内（《周仁回府》）。孤竹君如不偏爱次子，有意让位于他，焉有伯夷叔齐死义于首阳之上？由此可见，失道离德之后才可出现仁义之举。

**智慧出，有大伪。**

### 【释义】

本来的天性良智不含敛自重，炫露滥用，以假为真，以文灭质，只求虚华，不讲实用，故“奇物滋起”，怪事百出。人之本性，由此而乱，物之常情，由此而失。

**六亲不和，有孝慈。**

### 【释义】

家庭失去了自然之道，父子、兄弟、夫妇必然不和。孝慈之名，由此而生。瞽叟因失道离德，设计陷害其子，舜王由此才有孝名永垂千古。

**国家昏乱，有忠臣。**

### 【释义】

治国者，如失去恬淡无为之“道”，不行无为之政，脱离了清虚自然之“德”，不用潜移默化，则必然君王昏昧，权奸执柄，滥用机智，钩心斗角，争权夺利，迷恋酒色，醉生梦死。以致内忧外患并起，民情危急，怨声载道，扶国忠良才会由此而出。如果宋徽宗清明，群臣“以道佐人主”朝纲大举，国纪不紊，焉有忠勇岳飞死于风波亭？“时危见臣节，乱世识忠良”（鲍照，南北朝），由此可见，国家无道昏乱时，才会出现忠贞尽节、杀身成仁、永垂千古的忠义之士。

## 第十九章

**绝圣弃智，民利百倍。**

### 【释义】

天资敏捷，德性纯全，睿通渊微，言行举止符合于伦理道德者谓之“圣”。通晓万物之理，洞观远近幽微之理者谓之“智”。有史以来，圣人效天地的运行之道，法阴阳消长之理，定纲纪、分科条、兴法度、作典章。圣人以此含养自修，万民以此乐而生息，自然而然国家大治，天下太平，人民康乐。当然天下皆知非“圣智”不能任其事。如圣人而张圣之名，玩弄机智，那不正者必窃而用之，这岂不又助于不正与不善者祸国殃民吗？《庄子·胠篋篇》中说：“故跖之徒问于跖曰：‘盗亦有道乎’？跖曰：‘何适而无有道邪？夫妄意室中之藏，圣也；先入，勇也；出后，义也；知可否，智也；分均，仁也。五者不备而能成大盗者，天下未之有也。’由是观之，善人不得圣人之道不立，跖不得圣人之道不行。天下之善人少，而不善人多，则圣人之利天下也少，而害天下也多……圣人生而大盗起。掊击圣人，纵舍盗贼，而天下始治矣！故曰：鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。彼圣人者，天下之利器也，非所以明天下也。故绝圣弃智，大盗乃止。殚残天下之法，而民始可与论议。”庄子这段论述，与这章讲的“绝圣弃智，民利百倍”其意相通。

**绝仁弃义，民复孝慈。**

### 【释义】

山中的老虎生下虎子，如遇持械的猎手，它会不顾生死地保

卫其子。在平时忍饥受饿喂养其子，用舌舔其毛，以表亲昵。这般的慈爱，试问谁彰仁义之名而教之？由此可知，孝慈是物的天然之性，自然之德，非人为也。所以，彰仁义之名，必有害于民自然之性。这和《庄子·胠篋篇》中说的“削曾史之行，钳杨墨之口，攘弃仁义，而天下之德始玄同矣……人含其德，则天下不僻矣”其意相通。

**绝巧弃利，盗贼无有。**

**【释义】**

非正常的技巧，有害于民；非分之利，有害于国，故应绝弃之。燕衔泥垒窝以栖身，蜘蛛吐丝布网以求食，老鼠掘洞藏身以得安。万物皆然，各因自性，各因所需，各施技能，自然而然，虽有巧利，未尝有巧利。如朝廷专尚巧利，玩弄技巧，必被强盗、贼匪窃而用之。故《庄子·胠篋篇》中说：“毁绝钩绳，而弃规矩，擗工倕之指，而天下始人有其巧矣。”

**此三者<sup>①</sup>，以为文不足。**

**【注解】**

①三者：即圣智、仁义、巧利。

**【释义】**

这三者均属文表和虚华。没有实用，不足以治国修身。

**故令<sup>①</sup>有所属<sup>②</sup>，见素抱朴，少私寡欲。**

**【注解】**

①令：教诫。



②属：是嘱托。

**【释义】**

所以治国、修身的教诫和嘱托是心地纯洁，行事真诚朴实，少存私心和分外的欲念。

## 第二十章

**绝学无忧。**

### 【释义】

人在天地之间，如不知物性，不通人情，则难以生息。欲通物性，必以进学。既知如此，本经此章要讲“绝学者”何谓？如单学一科，独造一门，虽自感有进有益，实是以管窥天，以锥指地，不能复得天地之大全，事物之总体，悟性命精微之奥理，观造化至极之妙用，通阴阳消长之情理。只有绝弃虚妄荒诞之学，持守大道的清静之体，才能明晓万物之理。《道德经》第一章中说：“常无欲，以观其妙。”十六章说：“复命曰常，知常曰明。”三十八章说：“前识者道之华，而愚之始也。”四十八章说：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为，无为而无不为。”六十四章说：“学不学，复众人之所过。”均与此条命旨相通。

**唯<sup>①</sup>之与阿<sup>②</sup>，相去几何？善之与恶，相去何若？**

### 【注解】

①唯：谦逊柔和的应声。

②阿：怠慢愤怒的问答。

### 【释义】

出口以谦让柔和而应于人，人皆得好感而结善缘；以怠慢愤怒而回答人，人皆因反感而种恶恨。“唯”与“阿”同出于口，

相去不远。然而，因“唯”而得结善缘，因“阿”而会种恶感，其结果，相距天壤。

**人之所畏，不可不畏。**

### 【释义】

性体一动一静的微妙之机，确为善恶的因由，动之于“唯”结善缘，而得吉庆；动之于“阿”结恶果，而遭祸殃。真可谓“差之毫厘，失之千里。”故天地间的事物无不以此而畏惧，人亦不能脱离这种运化之道，故亦应畏之。

**荒<sup>①</sup>兮，其未央<sup>②</sup>哉！**

### 【注解】

①荒：杂草丛生。

②央：中心。

### 【释义】

常人失了性体的根本，流荡身心，迷于世情，好像杂草丛生，荒芜了灵根一样，不知万物的中心准则。

**众人熙熙<sup>①</sup>，如享太牢，如登春台，我独泊兮，其未兆；如婴儿之未孩，乘乘<sup>②</sup>兮，若无所归。**

### 【注解】

①熙熙：嬉戏和悦之意。

②乘乘：似同驾车快然自如。

### 【释义】

众人沉溺于妄见之中，还自感嬉戏和悦，迷惑于世情之内，

似春登高台，极目四望，自觉得意。唯独我恬淡无为，心地未有一点贪念，犹如初生的婴儿和混沌的孩子一样，无识无知，无忧无虑，无有归往。

**众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉，纯纯兮。**

**【释义】**

众人皆以为得意有余，而我呢？却感到空虚而有失遗，像愚人的心地一样，笃厚真诚，纯粹素朴。

**俗人昭昭，我独若昏，俗人察察，我独闷闷。**

**【释义】**

俗人各炫聪明，各逞机智，而我却好像昏昧不明。常人对大小事物能明察窥探，而我认为事物与我同体，闷闷然如无贵贱、上下之分。

**忽若晦，寂兮，似无所止。**

**【释义】**

常人因脱离了根本，贪享世味，追求功名利禄，无涯无际，不能济岸，不能自止。

**众人皆有以，我独顽似鄙。**

**【释义】**

常人舍真逐伪，愈逐愈迷，愈逐愈深，认世情有味有为，而我相似愚顽者，没有作为，并认为功名利禄皆为幻罔。

**我独异于人，而贵求食于母<sup>①</sup>。**

**【注解】**

①母：指万物的本根，即“道”。

**【释义】**

我和常人不同。常人忘本逐末，贪享世味，失去了本来性体，只顾枝梢。我只遵循和抱持大道，我贵养的是本根，本来的心渊性海。

## 第二十一章

孔德<sup>①</sup>之容<sup>②</sup>，惟道是从。

### 【注解】

①孔德：指空虚无为的“上德”，非有为的“下德”。

②容：对上德的形容。

### 【释义】

物之得于道者便是“德”。由德的功用中，又能体现出道的体性，从事物的运化中更能显现出德的功能。所以，天地万物无不是在上德的功能中不断变化和生长。万汇品类的体性完备，神全气足，皆是“上德”的功能。因大道无形而无名，只有从德中才能体现道的体性。

道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍，其中有象；恍兮惚，其中有物；杳兮冥，其中有精。其精甚真，其中有信。

### 【释义】

浑然一气的真常之道，它恍惚似有，有而非有，无而非无。在恍恍惚惚、杳杳冥冥之中，有不可视听的微妙运化之功。不但有微妙运化之功，而且确为真实。

自古及今，其名不去，以阅<sup>①</sup>众甫<sup>②</sup>。

### 【注解】

①阅：观看。

②甫：起始。

### 【释义】

这个浑成一物的无名之朴，从古至今不变不易，以至于到无限的将来，仍不会离去。正因为大道能永恒不变，长久存在，所以，能尽阅大千世界内无限事物的起始。

**吾何以知众甫之然哉？以此。**

### 【释义】

欲观众类之始，首先必体于道。因道的体性圆明，德的功能周遍，就本章大意可分三节：第一节是说道和德的关系是分不开的。道本无形，可由德的功用之中体验。第二节是说道虽无形、无名，却在恍惚杳冥之中，通过事物可以显现，其妙用可证可信。第三节是说大道运化不息。正因为此，它才能尽阅万物的起始。

## 第二十二章

曲<sup>①</sup>则全，枉<sup>②</sup>则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。

### 【注解】

①曲：委曲。

②枉：冤屈。

### 【释义】

弱己饶人，潜忍愤怒，忍柔委曲，自然周全己身。此是“曲则全”。“直而不肆”，“受辱不怨”，含冤受屈，自有伸展之日。如文王枉囚于羑里七载，终于成就周之大业。“恭敬一切”，虚心谦逊，不论远近、贵贱之人，自然归服于己。是谓“洼则盈”。守敝自修，方能日新而有上进。“道”为万化之根本。只有一点，至简至易，如求得者，可知万物之性，晓万殊之理。如妄追万汇之繁，必然迷于歧途，如坠烟海。

是以圣人抱一为天下式。

### 【释义】

万物虽殊，皆秉道之一气而生。故《周易·系辞》曰：“……天下何思何虑，天下同归而殊途，一致而百虑……”古人曰：“得其一，万事毕。”“一”是混元无极大道。在人身即谓一点虚灵不昧，在物则为自然之性体，即未散的一元之朴。因此，有道的圣人，常抱守自然真一的体性，而应于天下万事万物。



不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。

【释义】

含其明而不自以为是者，才是真正明白事理的人。不固执己见，其理必明。默默潜行，不炫耀己之有功，其功必能永存。虽有才能，但谦虚谨慎，不骄不躁，才是真正有才能的人。正因为他不与人争，所以天下没有人能争过他。以上四点，是阐明“抱一”的道理。

古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

【释义】

“曲则全”一语，是古圣人之所言，并非虚言妄语。只要守真理、行正道，眼下虽有委曲，将来则能普行天下，全备己身。

## 第二十三章

**希言自然。**

### 【释义】

阴阳造化之道的妙用，不牵强，不造作。在寂静恬淡之中，自然而然，因时顺理，“不言而善应，不召而自来，坦然而善谋”。是谓“希言自然”。

**飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者，天地。天地尚不能久，而况于人乎？**

### 【释义】

天地的运化若正常而不失调，则阴阳平衡，晴雨适当。这是天地正常的自然之道。如阴阳失调，大旱大涝必作，定有暴风骤雨之异常。然而，大风、暴雨二者都不能长久。人若轻举妄动，私欲过甚，悖戾多端，胡作非为，亦如暴风与骤雨而不得终朝与终日。

**故从事于“道”者，“道”者同于“道”，“德”者同于“德”，“失”者同于“失”。**

### 【释义】

大千世界内的万事万物，其性虽通于一，但情状不一，趋向各异，其结果亦殊。故有从于道的，有从于德的，更有从于失道失德者。

同于“道”者，“道”亦得之；同于“德”者，“德”亦得之；同于失者，失亦得之。信不足，有不信。

【释义】

道虽虚无清静，不施言令，但人举心运念，从于道者，道仍以应之。德虽无为自然，无有赏罚施惠之动机，但人言谈行事从于德者，德亦以应之。若人失道失德轻动妄为，虽用机智，以求治理，尚言教以彰法令，明玩技巧以求索，道则以失道失德而应之。在上者，对下民不体天地的好生之德，不怀真诚之意，而下民亦以此还报于上。

## 第二十四章

**跂者不立，跨者不行。**

### 【释义】

脚跟不着地，是谓跂踵而立。迈着大步走，是谓跨行。此两句是以人的“立”、“行”来阐明真常自然之道的要意。人站立时脚跟着地，身子不偏不倚，稳稳当当，自然平易舒服，可以久立而不疲，这是立的自然之道。如果脚跟不着地而站立，自感奇特有异于人，侥幸一时，却失去了立的自然之道，必不能久立。人行走时，步子大小，随着自己的足力，一步一步前行，自然而然，不劳不累，虽久行而不息，这是行走的自然之道。如果不根据自己的足力，迈开很大的步子向前奔跃，自感快速，却脱离了行走的自然之道，必不能久行。

**自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。**

### 【释义】

固执己见者，是不明大理，以己为“是”者，是偏执一方，其“是”不可彰显于众。稍微有点功劳就自居，常在人前夸耀自己，必不能成其大功。自觉比人长，总感了不起，并在人前傲慢者，其实这样的人没有什么长处。

**其于道也，曰余食<sup>①</sup>赘<sup>②</sup>行<sup>③</sup>。物或恶之。故有道者不处。**

### 【注解】

①余食：即剩饭。

②赘：多余。

③行：古多作形解。

### 【释义】

“跂立”、“跨行”、“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”皆非自然之道，而是故意造作，是有为之举。似同残羹剩饭、多生之指头。非但无用，而且累赘。所以，有道德的人不去这样做。

## 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。

### 【释义】

无形无名，无上无下，无头无尾，无左无右，不变不易，不明不暗的虚无一气，是为混成之物。它先于天地而早已存在。无始无终，无形无象，无声无臭，不增不减，若亡若存，周流变化，永不停息。

可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。

### 【释义】

它是“生生之本，化化之根”，是生天生地的始祖，众生之父母，万物的根蒂。我不知道它的名字，勉强把它叫做“道”。它无边无际，故谓之“大”。它不断流逝，故谓之“逝”。在九霄之上而不为高，在六极之下而不为低，故谓之“远”。天地万物都是切身所赖，须臾不可离，故谓之“反”。“道”是天地万物的起源和始祖。但孕物之后，它仍涵于万物之内。

故道大、天大、地大，王<sup>①</sup>亦大。域<sup>②</sup>中有四大，而人居其一焉！人法地，地法天，天法道，道法自然。

### 【注解】

①王：一国之主。

②域：指空间，在这里当整个宇宙讲。

### 【释义】

道与天地万物共生而共存。故此谓“道大、天大、地大，王亦大”。人为万物之灵，王为万人之首。

由这一节经意中可以意识到，道生天地万物之后，道的整体运行法则及属性，仍然混融于天地万物之中，道与天地万物是一个整体。人为万物之灵，故人代表万物。人因有私情私欲，气量小，不容丝毫异己，故时有祸福之遭遇。大地深厚宽广，公而无私，任何事物无不承载。故《易·坤卦彖传》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”意即，人需取法大地宽广深厚公而无私的胸怀，方可长久。本章经典说的“人法地”就是此意。因为人有私情，故应取法地之至公的自然之德，地应取法天无不覆的无为之道。大地虽承载及长生万物，但因地势有高低及软硬，故有沧桑之无常。因之，应取法天道无所不覆的容量，故《易·乾卦彖传》中说：“天行健，君子以自强不息。”意即，大地需效法天道运行万物、永健而不衰竭的功能。本章经意说的“地法天”正指此而言。天应取法大道虚无清静的真一体性，天道运行虽然如此，但还有四时变更、寒暑交替之无常。在师法大道、保罗三才、运化群生这一运动中，无有任何主观、意气、感情、私心的人为因素。故本章中说的“天法道，道法自然”正指此而言。

本经第四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这是道生天地万物，从无到有的过程。二十五章中讲的“人法地，地法天，天法道，道法自然”是天地万物由有返回于无德归根的过程。这两章经意，现在的一些宇宙学者说这是宇宙的生成论。道本自然，“无为而无不为”。

## 第二十六章

**重为轻根，静为躁君。**

### 【释义】

行为狂妄是谓轻躁。恣情纵欲是谓飘浮。轻以重为根本，躁以静为主宰。

**是以君子终日行，不离輜重<sup>①</sup>。虽有荣观、燕处超然。**

### 【注解】

①輜重：行军以车载战械与军饷者。

### 【释义】

因此，有道德的君子仁人，处事接物，一言一行，必守重静，常率其性，犹如行军运载着战械与军饷的车一样，不敢轻躁妄动。“荣观燕处”是指声色、货利、荣贵、宴乐的胜境。此境最易使人失性动心。有道的君子遇此境，皆超然不顾。

**奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。**

### 【释义】

君子仁人，处事接物尚且不可轻举妄动，何况理万民之生息的万乘大国君主，岂能轻举妄为，恣情纵欲，贪享世情？



## 第二十七章

**善行无辙迹；善言无瑕谪；善计不用筹策；善闭，无关  
键而不可开；善结，无绳约而不可解。**

### 【释义】

此章之意是借“善行”、“善言”、“善计”、“善闭”、“善结”五者来申述体道的圣人无为自然、潜移默化的特征。有道的圣人，在处事接物、言行举止上，应因时顺理，自然而然，至简至易。当行则行，是谓“善行”。当言则言，谓之“善言”。有道的圣人，因明了事物自然之理，不执己见，虽言而无弊病可谪，此谓“无瑕谪”。以道待人者，众人必群策群力，甘心效力而不计其利，事事物物，均有条有理，是谓“善计”。孟子曰：“固国不以山溪之险。”以道治国，人皆体德，则“路不拾遗，夜不闭户”。此谓“善闭，无关键而不可开”。接物必以道，如离道而求于人和者，就像以绳索捆绑，终会不固而离散。以道接物者，虽千里之外必应之。是谓“善结”，无绳约而不可解。

**是以圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。  
是谓袭明。**

### 【释义】

因此，有道的圣人，视物与我同体，视人与己同心，虽有人物不如己者，却无分别之意，无厌弃之心。故以常善救助于人，救助于物。这是以己之明引导他人以为明。

**故善人，不善人之师；不善人，善人之资。不贵其师，不爱其资。虽智大迷，此谓要妙。**

**【释义】**

举心运念符合于道者，是谓善人。言行举止，背道徇私者，是谓不善人。所以，不善人常以善人为师，导己为善。善人如没有不善人，何以称善？所以，不善人又是善人的借鉴资本。不善人，如不尊重善人以戒除不善，善人若因己之善而厌弃不善者，那就必形成两个极端。以己为有知于人者，是为最糊涂的人。

## 第二十八章

知<sup>①</sup>其雄<sup>②</sup>，守其雌<sup>③</sup>，为天下溪<sup>④</sup>。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

### 【注解】

①知：通晓。

②雄：刚健。

③雌：柔弱。

④溪：低下。

### 【释义】

刚健勇为的本领，能克敌制胜。但若肆意刚勇，贪于妄进，则必遭天下厌恶。既知如此，应持守柔弱不争，虚心谦下，犹如低下的溪涧一样。这样，人身本来的自然常德才不会脱离，人的本性才能复归于初生婴儿一般。因此，老子所讲的柔弱雌静，其中含有刚健勇为的意思，而不是纯粹的懦弱。

若将此道用于修身方面，就是道家提倡的最为基本的“性命”双修要旨。“雄”引喻为人身的神。神性刚健轻浮躁进，奔驰飞扬于外（思念情妄）。欲得长生，必收视返听，回光返照，凝神“入气穴”（意守丹田）。这是“知雄”、“守雌”的要妙。如此炼之日久，人身的法轮自然常转，百脉自然调谐，众邪不侵，百病不生，万魔自消，人身的常德自然可以永保。此谓返老还童之道。

知其白<sup>①</sup>，守其黑<sup>②</sup>，为天下式。为天下式<sup>③</sup>，常德不忒<sup>④</sup>，

复归于无极<sup>⑤</sup>。

### 【注解】

①白：知见，聪慧。

②黑：昏暗，愚昧。

③式：楷模，法则。

④忒：差错，变更。

⑤无极：事物的元始，含有无穷的生发之机。

### 【释义】

通晓事物情理的锐敏智慧之人，不可炫露耀物，宜于内含自守，这和本书在第二十章中说的“俗人昭昭，我独若昏。俗人察察，我独闷闷”以及第四十一章中所说“明道若昧”和五十八章中的“光而不耀”意义相通。把这作为天下事物的楷模和法式。以此作为楷模和法式，则人的自然常德不会有过失。

由此段文中，可以看出老子所说的愚昧，不是纯粹的蠢笨无知，而是有其明智内含，外用其愚以自谦。

知其荣<sup>①</sup>，守其辱<sup>②</sup>，为天下谷<sup>③</sup>。为天下谷，常德乃足，复归于朴<sup>④</sup>。

### 【注解】

①荣：富贵显达。

②辱：贫困卑贱。

③谷：空虚谦下。

④朴：道之大全，混沌之始——一元之初，浑全未破的原质。

### 【释义】

事物得时得理，如草木逢春，必荣贵显达。事物常因荣贵显达，高亢其上，骄肆于天下。这样的人必遭祸殃，荣贵不能长

久。既知如此，在得时得理的荣贵显达之时，作为天下的空谷，仍以卑下自谦虚心待物，这样，本来的自然常德才能充足不弊，复归到浑全未破的原始、真朴之地，具有无限的生命力。

**朴散则为器<sup>①</sup>。圣人用之，则为官长。故大制不割。**

### 【注解】

①具体的事物。

### 【释义】

事物最原始的真朴，似一根圆木一样，它是各种形器的根本。它能大能小，能方能圆，能曲能直，能长能短。在破散成器之后，拘于具体的形器之内，它再不会有浑全之妙用。体自然之道的圣人，还淳返朴，复归于事物最原始的真朴之状，不恃雄强欺凌雌柔，不以明白而侮黑暗，不称荣贵而欺辱卑贱，物我同观，公而无私，所以谓之“官”。能主宰万物，并为万物之首领，所以谓之“长”。顺物施化，不为而成，故为“大制”。不以小害大，不以末丧本，不执有为，不拘于形器之末，故为“不割”。

## 第二十九章

将欲取<sup>①</sup>天下而为<sup>②</sup>之，吾见其不得已<sup>③</sup>。

### 【注解】

①取：治理。

②为：强作妄为。

③不得已：因任万物之自然，不敢于物先，迫而后动的，不得不这样做的意思。

### 【释义】

将要治理天下这件事，据我看来应当以事物的自然之理，而不能肆意强作，背理妄为。如汤武取天下，并非汤武侥幸恃强，过分骄肆，贪功取胜，为荣贵而图享乐，而是因桀纣失道离德，涂炭生灵，民不聊生，在不得已的情况下才取治天下。孟子曰：“其君子实玄黄于筐，以迎其君子。其小人簞食壶浆，以迎其小人，救民于水火之中，取其残而已矣。”所谓能如此深得民心者，皆因“不得已”而已。

天下神器<sup>①</sup>，不可为<sup>②</sup>也，不可执也。为者败之，执<sup>③</sup>者失之。

### 【注解】

①神器：指天道人心。

②为：任意强行。

③执：把持的意思。

## 【释义】

天下的生灵与万民，皆有情感和意识，而非死物固体，最为灵感。所以，治国者不敢有丝毫侥幸强为的举动。倘若有背理徇私、强作妄为之举，就违背了生灵的自然之性，即有感应。如此，不但不能治理，反而愈治愈乱。事物是不断地在大道中运化的。如天道的运行，有春生、夏长、秋收、冬藏，若专执一方，固守一隅，把持愈紧，反而愈失。

**故物，或行<sup>①</sup>或随<sup>②</sup>，或嘘<sup>③</sup>或吹<sup>④</sup>，或强<sup>⑤</sup>或羸<sup>⑥</sup>，或载<sup>⑦</sup>或隳<sup>⑧</sup>。**

## 【注解】

①行：行之于前。

②随：随之于后。

③嘘：温暖。

④吹：寒凉。

⑤强：刚强。

⑥羸：劣弱。

⑦载：安载。

⑧隳：危殆。

## 【释义】

此段是进一步申述天下神器，不可为也，为者败之、执者失之的道理。若不顺任自然，而强行妄为，欲侥幸强行于前，反而随之于后者，必厌而弃之。侥幸前行者不能久执，又因此反之于后。我欲嘘寒问暖，寒凉者必厌而弃之，有意的温暖，又因此不能固守。我欲刚强于物者，羸弱者必厌而弃之。人为的刚强又因此不能久持。我欲安载于物者，危殆者必厌而弃之，有为的安载不能久在，又反之于危殆。由此，可以说明强行强为的前行、温

暖、刚强、安载是扰物之性，乱人之德的。也说明强行执持，不但不能固守，反而会变为后随、寒凉、羸弱、危殆。

万物皆因自性，各随其形，适其所用，咸自然也。如阳性物刚燥，善行于前，阴性物柔静，好随从于后，狮、象居于热带而喜温暖，北极熊生于寒带而好凉冷，虎豹性烈好强而刚戾，羚羊性柔喜静而慈善，牛马体重喜安处于平地，猿猴体轻好玩在树梢。

是以圣人去甚<sup>①</sup>、去奢<sup>②</sup>、去泰<sup>③</sup>。

### 【注解】

①甚：过分；一时得势，兴高采烈，骄傲自大，目中无人，气势汹汹，盛气凌人。

②奢：浪费不节；偶然得利，假其富有，挥霍浪费，不惜货物。

③泰：平安无扰，时来运转，飞黄腾达，沉溺酒肉，糜烂色情，贪得无厌，醉生梦死。

### 【释义】

体察事物情理，智慧高明的圣人，体悟甚、奢、泰三者都是脱离了大道自然纯粹的本体，失去了自我的天真本性，必然会给自身造成不良后果。意在告诫世人：一人贪获利，众人遭贫穷，泰然享豪华，万民有祸殃。所以不贪求分外的声色，而能抛弃不当的获利，不贪过分的豪华，循自然，务真诚，涤除其奢，恢复到自我纯粹的天真本性与大道清静自然、真常平夷的状态，方可长治久安，故无败失之患。



## 第三十章

以道佐<sup>①</sup>人主者，不以兵强<sup>②</sup>天下，其事好还。

### 【注解】

①佐：辅助之意。

②强：强行压制。

### 【释义】

为臣者，要顺天理，体民情，以自然之道，辅佐人君治国理民。不可专尚武力，滥用兵革。孟子曰：“威天下不以兵革之利。得道者多助，失道者寡助。寡助之至，亲戚畔之；多助之至，天下顺之。”即是此意。做人君者，以道正心修德，国纲定会大振，上下定能同心同德，天下自然太平，万民自然康乐，生灵自然不遭杀戮。倘若专尚兵革，横暴强行而欲威震天下，必然无形中失去天地之和，扰乱生灵自然之性。人心背离，天下共怨，激起对方以兵力还报。常言道：“你有杀人之刀，逼起了他射人的箭。”试观天下每次大乱，干戈四起，你还我报，一来一往，互相残杀，皆因不以道治国，而由恃兵逞强所致。

师<sup>①</sup>之所处，荆棘<sup>②</sup>生焉；大军之后，必有凶年。

### 【注解】

①师：军队。

②荆棘：有刺的灌木。

### 【释义】

因兴兵革，夺良民事农之力，服役于战祸之中，干戈骚扰，庶民不能安居乐业，农事必废，田园荒芜，荆棘丛生。在震撼山岳的杀声中，无数军卒伤亡，其隐恶含嗔之气荡于太空，留下的父母妻子无贍无依，其伤感悲痛之情，号啕于人间。天人共怨，万姓同诛，军队所过之处，飞鸟不下，兽类亡群，国民饥馑，盗贼丛生，瘟疫流行，妖孽横生，怪异滋起。故曰：“大军之后，必有凶年。”

**故善者，果而已<sup>①</sup>，不敢以取强。**

### 【注解】

①果而已：胜后即收兵。

### 【释义】

既知兴兵师，动干戈，遭天人共怨，万姓同诛，那么，在横暴愚顽之徒祸国殃民之时，邻国恃强侵扰国土之际，不得已而用兵，战胜之后，应立即停止战争。虽战胜了，但却不敢恃强多杀。

**果而勿矜<sup>①</sup>，果而勿伐<sup>②</sup>，果而勿骄<sup>③</sup>，果而不得已，是果而勿强。**

### 【注解】

①矜：逞能。

②伐：自夸。

③骄：傲慢。

### 【释义】

征战成功，再不可以逞能、自夸、骄傲，而应该认为是这些

横行霸道、祸国殃民的愚顽之徒逼得我们不得已才这样做。

**物壮则老，是谓不道，不道早已。**

**【释义】**

物壮大了，超过了限度，就要趋向于枯老，这就失去了柔和自然之道。如失去了柔和自然之道，那正是灭亡的前因。

此章经义涉及养生，则可以作以下解释：人君者，是喻心。天下者，是喻身。人素日应怀念仁慈，潜忍愤怒，以柔和诚意而辅之以心，言行举止不可狂妄粗暴，如此这般不求长生而自长生。相反，如为求其生而喜怒哀乐过甚，举止蛮横粗野，便似用兵力强制一样，必然无形中促使心情躁动，百脉不调，疾病来攻，有不幸还报于身。每当剧烈地举心运念之后，浑身感觉不适，就是本章中所讲的“师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年”等喻。

## 第三十一章

夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

### 【释义】

精锐的军队和快利的兵器，是残伤生灵的凶械，天下人无不厌恶之。有道德的仁人君子，以道辅国，无为服众，而不主张持佳兵利器强天下。

君子居则贵左<sup>①</sup>，用兵则贵右<sup>②</sup>。兵者不祥之器，非君子之器。不得已而用之，恬淡<sup>③</sup>为上。

### 【注解】

①左：取坐，左边是向东方。东方属木，是草木逢春生长的一方。古人常说：“左青龙。”这是万物吉祥之意。

②右：西方，西方属金，是草木临秋凋零的一方。古人常说：“右白虎。”这是万物凶杀之意。

③恬淡：淡然之意。

### 【释义】

以两臂言之，左臂谦让柔和为善，其用力柔弱，不如右臂，以喻君子以道处事尚文。右臂强壮得力为恶，其用力刚健，强于左臂，喻小人处事尚武。

有道德的仁人君子，坐时贵的是万物呈吉祥而有生气的左边。用兵则贵的是草木凋零而有杀气的右边。天下皆知兵不是吉祥之器，只是不得已而用之。不能把用兵这件事看得太重要了。

**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。**

**【释义】**

有道德的君子，因不得已而用兵。虽战胜敌人，但因杀人甚惨，故不以战胜为美。若把战胜当做美事，就是以杀人为乐，以残生为快。乐于杀人的人，不会深得民心，不能使天下人自愿归服。

**吉事尚左，凶事尚右，偏将军处左，上将军处右，言以丧礼处之。杀人众多，以悲哀莅之，战胜则以丧礼处之。**

**【释义】**

上古从朝廷至下民，大凡吉祥善事的行礼仪式均以左边为上，丧礼凶事均以右边为上。打了胜仗庆祝战绩，这是一件可贺的事，把上将军置之于右，是因为残杀生灵，扰害百姓，损兵折将之故，所以这里是按凶事丧礼的仪式处理的。

人有好生之德，君子仁人更有惜卒爱民之心，他们必然为此伤感悲痛。由于这个原因，战胜了才按丧礼的仪式处理。

## 第三十二章

**道常无名。朴虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。**

### 【释义】

大地是随从天道春夏秋冬四时运化而有生长收藏之功。朝中大臣是服从君主的，妻子是随从丈夫的。地、妻、臣此三者均非主宰的倡导前行者，皆是被支配者。太古之初，混元未破，恒常自然者，虽然微细而无具体名象可称，但为宇宙万象的主宰，谁也不敢把它当随从者任意支配。侯王倘若守道，四海自然宾服，天下自然太平。

**天地相合，以降甘露<sup>①</sup>。民莫之令而自均。**

### 【注解】

①甘露：及时而甘美的雨露。

### 【释义】

天地不相交，阴阳不相合，大旱大涝必作，暴风骤雨必至，天灾必来，万物必殃。天地交，阴阳合，必降甘露，滋润众生，五谷丰登，万民康乐。

在修养方面，人若清静无为，恬淡自然，无私无欲，心安理得，身内阴阳二气自然交会，百脉畅通，口内甘美之津液自然产生，滋润百骸。

**始制有名。名亦既有，夫亦将知止。知止可以不殆。**

**【释义】**

天地间的自然万物形成之后，均要按事物的类别特征安名立字，提举纲纪与科条彰示于外，以其尊卑、高下、先后、主次的次序而定法度。这些纲纪、科条、法度、典章，不过是事物的形式之名而已。倘若以这些形式之名伸张教令，是忘本逐末，不但不能大治，反而会扰乱事物之性及其真常之德。事物如失道离德，法度愈严明则愈乱。既知如此，应适可而止，不可专尚此名，而应遵守柔和的自然之道，避免危殆。

**譬道之在天下，犹川谷之于江海。**

**【释义】**

“道”之在天下，犹如大海一般，处于最下，无所不纳，无所不容，千万条江河皆流注于它。有道的圣人像大海一样，天下万民无不愿归服于他。人若能心如明镜，性如大海，一念不起，则天地之气必然来聚，日月精华自然来会，自然气足神旺，益寿延年。

## 第三十三章

**知人者智，自知者明。**

### 【释义】

能知人之德才，察物之体性正邪是非者，只能算做睿智。而只有了解自己德才体性过失的人，才算明白。

**胜人者有力，自胜者强。**

### 【释义】

能胜过别人的人，不过是强壮有力，只有能主宰和控制住自己的人，才是真正的强者。

**知足者富。**

### 【释义】

体道返朴，方能淡泊自安，寡欲自守。只有知足知止，才能常感富裕满足。

**强行者有志。**

### 【释义】

在正确的道路上，能坚持不懈，始终如一，逢千磨能自强不息，遇百难能顽强拼搏，这样才算有志。



## 不失其所者久

### 【释义】

富贵是可居之地吗？否！“富贵而骄，自遗其咎”。财货是可止之所吗？否！“金玉满堂，莫之能守。”然则究竟何处是长久之地，应止之所？唯独虚无之妙道，天地之正气，人伦之大德也。

## 死而不亡者寿。

### 【释义】

体道之士，正人君子以应天理为常德，以顺民情为心志，在心性上念念存诚而不妄。在言行上动止合义而不狂，为国效忠，于生灵有益，形体虽死，其功绩永不磨灭。如此可谓“死而不亡者寿”。

此章以自然之道，阐述了养生修炼过程的六步功法：

一、不可外露机智，追逐物情，而应时时检点平日的言行举止，是否违道失德，举心运念是否有邪思妄为。

二、心地若动，一念不纯，持行敷衍，有一事不正，应立即改正，似同斩钢削铁。此为降念定心、凝神、入静的主要功法。

三、修炼者必须看淡世情，视功名利禄为身外之物，知足知止，身虽贫困，但性体不亏。

四、千磨不退志，百折不回心。固守勿失，坚强不屈，久持不懈，至死方休。

五、天上地下唯道独尊，大环宇内唯德最贵，唯有修道建德，复我本来的真本性才是应止之所，长居之地。

六、待成正果，与太虚同体，与造化同寿，与天地为一，形神俱妙，与道合真，形质虽化，性体永存。

## 第三十四章

**大道泛兮，其可左右。**

### 【释义】

大道广泛流行，无所不至，无所不达，无所不遍。它可左可右，可上可下，可顺可逆，在方为方，在圆为圆，向无定向，形无定形，任其物性，顺其自然。

**万物恃之以生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主。**

### 【释义】

它生化万物，创造世界而不推辞，作出巨大成就而不自以为有功，养育了万物而不加宰制。

**常无欲，可名于小，万物归之而不为主，可名于大。是以圣人终不为大，故能成其大。**

### 【释义】

它不求名利，无私无欲，可称它为“小”，万物归附于它而它自不以为主，称它为“大”。由于它从来不自大，所以能成就其伟大。

## 第三十五章

**执大象<sup>①</sup>，天下往。往而不害，安平泰。**

### 【注解】

①大象：即道，因道大无法比拟，故假借“大象”描述。

### 【释义】

倘若能执守修持无与伦比的自然之道，天下的品物万类，“不言而善应，不招而自来”，无不宾服与归往。不仅一一归往与不相害，而且能平安康泰。

**乐与饵，过客止。**

### 【释义】

利欲的美色、动听的声音、爽口的厚味、香鼻的肴饌，只不过能引人耳目，快利口鼻，犹如过客暂且逗留一样。

**道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。**

### 【释义】

唯有纯粹、素朴、清静、无为的自然之道，虽淡而无味，视而不见，听而不闻，但它的功能及作用是无与伦比的，是任何事物都达不到的。

## 第三十六章

将欲歙<sup>①</sup>之，必固张<sup>②</sup>之。

### 【注解】

①歙：合拢，收缩。

②张：放开。

### 【释义】

如果将要收缩合拢，则首先要张开放大。如白起借赵括之攻势，首先张开国境，以诈败诱赵兵入围，然后封闭国境，断其通路，终使数十万赵军成为俘虏。

将欲弱<sup>①</sup>之，必固强<sup>②</sup>之。

### 【注解】

①弱：当卑贱，懦弱讲。

②强：旺盛、壮大之意。

### 【释义】

如果将要削弱它，必须暂时壮大它。

将欲废<sup>①</sup>之，必固兴<sup>②</sup>之。

### 【注解】

①废：破烂，抛弃之属。

②兴：发达、繁茂的意思。

**【释义】**

如果将要废弃它，必须暂时使它繁茂。

**将欲夺<sup>①</sup>之，必固与<sup>②</sup>之。**

**【注解】**

①夺：掠取之意。

②与：赠给的意思。

**【释义】**

如果将要夺取它，必须在开始先给予它。如易牙为了取得君主的宠信，杀子煮肉献于桓公，而齐桓公终饿死于围困之中。事物如此变化，并非有意造作以及人为的诈术，而是天地气运在大道运化中有升沉变迁、消息盈虚之数。万物兴亡，成毁起伏、离合盛衰，自然而然。自然界的阴阳运度，在阴极生阳，阳极生阴，阴阳更替，周而复始地向反方向发展。盛极必衰，衰极必盛，合久必分，分久必合，仍然向反方向发展。既然如此，为人处世在茫茫的人海之中，还需在反方向观察一个人。例如，给我先赠送东西的人，它的反面是将来要夺取我的东西，也从事物的反面知它的结果。例如，事物本来要收敛者，在当前看它敞开得很大；将要废弃的东西，在眼前看起来很兴旺。故《素书》中云：“盛衰有道，成败有数，治乱有势，去就有理。”盖是此意。

**是谓微<sup>①</sup>明<sup>②</sup>。**

**【注解】**

①微：细小，暗昧。

②明：显著之意。

### 【释义】

“微明”是自然之道在事物中的微妙玄机。事物向反方向发展，在冥冥之中运动，使人不知不觉，但其最后的结果是很明显的，因此说“是谓微明”。

《阴符经》云：“其盗机也。”《周易·系辞》中说：“知几其神乎……几者动之微，吉之先见者也。”正如上文所列举的彰著、显明、已成地张开、强胜、兴旺、给予者收歛。

**柔弱胜刚强。**

### 【释义】

柔弱中隐含着潜在的刚强。谦让柔和的君子，常胜过横暴刚强的小人。

**鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。**

### 【释义】

体悟事物相反方向发展的智慧，此为处身治国之“利器”。此智慧内敛不可炫耀，彰示于人，这种情理犹如鱼在水中，离水即死。圣君明王深知大道运化万物的微明之妙，他们潜修密行，正性修德，削残除暴，敬天爱民，不仅能平治天下，而且能保持身固命坚。

利器炫示于人即伤。因此，若将此“利器”彰示于天下，横暴愚顽的小人得之，必徇私舞弊，相诈逞狂，贬正败贤。不仅祸国殃民，贼害天下，而且会因此身败名裂。

以“鱼不可以脱于渊”，引喻“利器”示于天下不但不能修齐治平，而且会导致倾覆败丧。这好似离开了水的鱼一样，非但不能生息，而且会枯死。故经中讲的“鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人”，盖是此意。

## 第三十七章

**道常无为，而无不为。**

### 【释义】

清静无为的自然之道，永远不劳心力，顺应自然，没有任何恣意造作和妄为，但天下事物，各有条有理，皆是道之所成。

**侯王若能守，万物将自化。**

### 【释义】

侯王如能持守此道，心地纯一，真诚不妄，清静自然，国自治，民自化。此段经义在本书第五十七章再作详解。

**化而欲作，吾将镇之以无名之朴。**

### 【释义】

在顺化过程中，如出现起不正之欲、逞狂作怪者，不必采取任何其他办法，仍以清静、无为、真诚、自然、浑全未破的无名之朴而镇之。

将此段经义，用于养生方面，就是说，在心地起烦恼妄想、情欲缠绕时，应立即遏制守静。

**无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自定。**

### 【释义】

浑全未破的无名之朴，即是自然之道的体性。在人身，就是

未被情欲凿丧的先天本性，它没有任何思欲和情妄，至为清静、纯粹。它是自然的，能镇百邪，能调理一切纷乱。能持守这一体性，其身自修，天下自然太平。



下篇  
德经

## 第三十八章

此章是《道德经》下篇的首章。上篇开宗称“道”，下篇起首明“德”。“德”继之于“道”。“道”有“常道”、“可道”之分；“德”有“上德”、“下德”之别。“道”与“德”的特性已述于前。此章只谈“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”五者的关系。

**上德不德，是以有德。**

### 【释义】

“德”源于“道”，通于“道”，其体性特征亦同于“道”。“道”无形无象，含藏而不显露，空虚而无迹象，却无所不有，无所不在，无所不为，无所不成。生育天地，运行日月，长养万物，却不自恃、自彰。此种特性应之于人，则为“上德”。“上德”和“常道”一样，是内在的、实质的、无形的、自然的，而不是外在的、表面的、形式上的东西。因而，无形的“道”是“大道”，无形的内在之“德”是“上德”。这种非形式主义的“德”好像无“德”，其实是真正的“大德”、“上德”。

**下德不失德，是以无德。**

### 【释义】

纯粹素朴、虚无自然、至诚不妄、无心作为者，是“上德”之特性。反之，有意作为，故意彰示其德，做了好事只怕别人不知道，这种外在的、形式上的、故意彰示的“德”，是谓“下

德”。“下德”处处显示为很有“德”，其实还算不上“德”。

**上德无为，而无以为，下德为之，而有以为。**

**【释义】**

“常道”的体性是自然无为。体现“常道”体性的“上德”是无为的。这种“无为”不是有意的，而是自然的。此谓“上德无为，而无以为”。“下德”的有为不是无意的、自然的，而是故意的、有心的、非自然的。此谓“下德为之，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。**

**【释义】**

纯粹素朴、真诚无妄、自然无为的“道德”充实于内，仁义礼智自然显之于外。道德是根本，仁义礼是枝末。事物无本，焉能有末？故黄石公《素书》曰：“夫道、德、仁、义、礼五者一体也……夫欲为人之本者，不可无一焉！”此言“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”五者的关系是根杆与枝叶的关系。

出于自然，不是有心有意去为“仁”者，谓之“上仁”。

有分别，有果决，惩奸除暴，济困扶危，顺天应人，不徇私情者，谓之“义”。

长幼有序，男女有别，父慈子孝，恭敬谦让者，谓之“礼”。

“上仁”继之“上德”，是无为的。

“上义”继之“下德”，是有为的。

以“上礼”的科条礼教约束人，无人应声和履行，这时就不得不伸出胳膊用力拉拽，强迫人们去遵守。

**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，而乱之首。**

**【释义】**

“道”是主体，“德”是作用，“仁”、“义”、“礼”是主体的作用的表现形式。如失去了“道”（主体）而再去讲“德”（作用），就像失去了车马而论载重路远，是为空谈。再如失去了主体之作用而去讲主体之作用的表现形式，犹如树木根杆已毁再求枝叶丰茂，岂非妄言！尤其讲到表现形式“礼”的时候，“道德”基础已无、忠信已薄，祸乱由此而始，故曰：“夫礼者，忠信之薄，而乱之首”。

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

**【释义】**

“道”之本体贵乎敛华就实，守朴还淳。如持华去实，乃是愚昧的开始。

因此，顶天立地的大丈夫，能掌握本末之机，实华之要，还淳以复其厚，而不恪守浇薄；反朴以顾其实，而不炫识以求其华。因而，真正的进道修德之人应去其薄华，取其厚实。

## 第三十九章

昔<sup>①</sup>之得一<sup>②</sup>者：

### 【注解】

①昔：指天地万物的开始。

②一：指先天的混元一炁，亦指阴阳平衡，和谐统一之特征。

### 【释义】

未有天地万物之前的混沌之初，是为先天的混元一炁，无上无下，无左无右，无大无小，无贵无贱，是谓浑然一体。此谓“一”。

天得一以清。

### 【释义】

天地万物皆依次混然一炁而生，由一至万，“降本流末而生万物”。在阴阳始判，清浊肇分之际，轻清者上浮为天，重浊者下凝为地。因天得此“一”，故有日月星辰之运转，春夏秋冬之交替，风云雷雨之兴作。天道运行，万类自化，始终处于和谐有序状态，一派清明之景，毫无混乱之象。此谓“天得一以清”。

地得一以宁。

### 【释义】

先天混元一炁的基本特点，是阴阳平衡，和谐统一。由重浊之气下降凝聚而成的地球，内有核、幔、壳三层，外分热、温、

寒五带，布局严整，井然有序，自然运转，平稳安宁。若阴阳不平，失去统一必火山爆发、地震、山崩、灾祸四起。只有得此“一”，方能不失常序，平稳安宁。此谓“地得一以宁”。

**神得一以灵，谷<sup>①</sup>得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。**

### 【注解】

①谷：空谷。

### 【释义】

《周易》曰：“神也者，妙万物而为言者也”，又曰：“阴阳不测之谓神”。此“神”指阴阳二气的功能及妙用。阴阳二气交感，达到平衡与统一是谓混元一炁。故“一”即道。“道”虽无形无象，却生物生人，为“众妙之门”。此生化之门至妙至灵。此谓“神得一以灵”。若阴阳不平，二气不交，和谐破坏，则不能生物生人，妙灵之性亦必丧失矣。

水止于平，道止于中。天道是背高就下，损余补缺，自达平衡。谷的低凹之处，水自流来自自然充盈。谷所以能自然盈满，全由“道”之平衡之理所致。

万物由阴阳二气和合而成。阴阳不合，不得统一，则万物无由以生。孤阴不生，独阳不长。只有二气交感，合而为一，方能生出万物。

侯王为天下至尊至贵者，此谓至上。而侯王常以“孤”、“寡”、“不穀”自称，自认为至下。此至上与至下折中平衡，达至中平，此谓“一”。至高无上的侯王若能出之于言，践之于行，自然无为，柔弱谦下，不贪财货，不施暴政，以百姓心为心，以爱民为至上，则必为万民拥护，百业兴旺，风气纯正，四海宾服，天下太平。

其致之，天无以清将恐裂<sup>①</sup>，地无以宁将恐发<sup>②</sup>，神无以灵将恐歇<sup>③</sup>，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭<sup>④</sup>，侯王无以贵高将恐蹶<sup>⑤</sup>。

### 【注解】

- ①裂：坠毁，决裂。
- ②发：散发。
- ③歇：就是停顿，止息。
- ④灭：死亡，绝灭。
- ⑤蹶：颠覆，倒塌。

### 【释义】

以上的“清”、“宁”、“灵”、“盈”、“生”、“正”，皆由混元一炁的平衡统一原理所致。相反地，若天不能保持“清”，则必然会纷乱破裂；地不能保持“宁”，则必然爆发火山地震；神不能保持“灵”，必然丧失灵妙之功能；谷不能保持“盈”，必然自行枯竭；万物不能生长繁衍，必然衰亡绝灭；侯王不能保持权势和地位，就要垮台。

由此可见，天清、地宁、神灵、谷盈、万物以生、侯王天下贞，无不在“一”的状态下生息，这是“其致之”意谓。

天道的运动如背离“一”的状态，运度失衡，阴阳不和，就会出现四时不节，旱涝不均，骤风暴雨时作。由此就会坠毁清明，这就是“天无以清将恐裂”之意。

大地如失去“一”，就会产生河海震荡、山摇地动等异常变异，同时就会丧失宁静。

如“神”背弃了“一”的状态，就会将生化天地万物的灵气休止。

万物如离去太和中的这“一”点虚灵不昧，就会立即灭绝。

治国利民的侯王如失去这“一”的状态，则江山不稳，国

政不宁，万民不安，侯王之贵爵就会倒垮，江山也随之颠覆。

**故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀。此其以贱为本邪？非乎！故致数舆无舆。不欲碌碌如玉，珞珞如石。**

### 【释义】

“道”的体性是中平。所以，贵必须以贱为根本，高必须以下为基础。只有这样，才能合“道”。

因此，侯王自称为“孤”、“寡”、“不穀”。这不正是“贵以贱为本”么？难道不是么？其实，侯王这样做，正是为了达到平衡，以合于“道”。

这和造车的道理一样。车未造成时，有各种大小、长短不同的零件，各自分立，自以为是。未组合在一起时，有大小、长短、曲直之分，而在车造成后，各种零件同合于一车之中，共同起着运载的功能，其零件的长短、大小、高低、贵贱等差别即全部消失于此车之中。

美玉本来是珍贵的，石头本来是粗贱的。为了使两者达到平衡与统一，使其贵贱相合于一体之中，我不看重珍贵华美的碌碌之玉，亦不厌弃粗糙鄙陋的珞珞之石。而将它们平等看待，不分贵贱。

此章总旨，在于说明万事万物皆分为对立的两个方面，这两个方面的平衡、和合与统一，可以得到好的、吉的结果；反之，若彼此分裂，阴阳不交，不能和合与统一，则必然得到坏的、凶的结果。

本章主要讲了对立面和合统一的重要性。



## 第四十章

反者，道之动。

### 【释义】

宇宙万物繁盛的反面——虚静之处，含藏着无穷的生发动力，故《周易·系辞》下传云：“尺蠖之屈，以求信也；龙蛇之蛰，以存身也；精义入神，以致用也。利用安身，以崇德也，过此以往，未之或知也。穷神知化，德之盛也。”

现以十二月之卦象的运变为例，阐述这一规律：

十月，为至阴至静之时，其卦为坤，其象为䷁，六位皆阴，是纯阴之体。此纯阴之体不能久留，必移于十一月。

十一月，虽为至寒，但一阳已生于下，其卦为复。复者，一阳来复也，其象为䷗，五位属阴，一位属阳。所谓“冬至一阳生”，乃是此意。渐趋于十二月。

十二月，其卦为临，其象为䷒，临即天地之生气到来之意。由此渐移于正月。

正月，其卦为泰，其象为䷊。泰者，通也，即天地生气通畅之意。万物草木皆应此而生。此时三阴三阳、阴阳相等，气候温平。所谓“三阳开泰”即是此意。天开于子为一阳，地辟于丑为二阳，人生于寅为三阳。“春”字三横是表示三阳。中间透一“人”字，是取人生于寅之意，下有一“日”字，是取日光普照才得春暖花开之意。春暖花开，万物复苏，由三阳所致。天道运行，必移于二月。

二月，其卦为大壮，其象为䷡。壮者，草木由幼弱至壮之意。此卦四阳二阴，阳大于阴，此为壮盛之意。渐移于三月。

三月，其卦为夬，其象为䷪。夬者，决也，阳决阴也。只有一阴，阳势强大逼决一阴之意。渐移于四月。

四月，其卦为乾，其象为䷀。乾为纯阳，是阳极之谓，此时万物迅猛生长，达至极盛。物极必反，阳至而阴。在阳达至极之时，必然生阴。故至阳的四月必移于一阴的五月。

五月，其卦为姤，其象为䷫。姤者，遇也，阳遇阴也。虽上有五阳，但下已有一阴渐生，事物发展的总趋势已开始逆转，向阴回复。渐移至六月。

六月，其卦为遁，其象为䷗。遁者，退藏也。是阴渐长而阳渐退藏的意思。

七月，其卦为否，其象为䷋。否者，塞也。此月虽是阴阳平衡之时，但生气已闭塞，与正月相反。正月是三阴在上而渐消，三阳在下而渐长；七月则是三阳在上而渐消，三阴在下而渐长。此谓之否。

八月，其卦为观，其象为䷓。观者，看也。是阴气显著而大为可观之意。

九月，其卦为剥，其象为䷖。剥者，落也。即万物凋零、衰落之意。

十月，又复坤卦，达至纯阴，万物枯亡，生机已尽。但阴极必反阳，冬至一阳生，又会阳长阴消，进入下一周期。坤卦虽是纯阴主体，天地万物的生机均含藏于其中。

从以上事例可以看出，万物是在阴阳消长中，往来伸屈，周而复始地运化着，但繁盛的反面即虚静之处，含藏着无限的生发动力。这就是“道”的运化规律。所谓“反者道之动”，盖是此意。

**弱者，道之用。**

### 【释义】

事物的运化是向反面趋移，是阴至而阳，阳至而阴，物极

必反。

从这一运动的规律看，立足于冬，必走向夏；立足于夏，必走向冬；立足于昼，必走向夜；立足于夜，必走向昼；立足于盛，必走向衰；立足于衰，必走向盛。

同样道理，立足于刚，则必走向柔；立足于柔，则必走向刚；立足于强，则必走向弱；立足于弱，则必走向强。只有立足柔弱，才能走向刚强。凡强大之物皆来自弱小，“合抱之木生于毫末”。因而，只有处事柔弱、不争、谦下，方可成就大事业，达到成功之目的。这就是“为无为而无不为”。

天下之物<sup>①</sup>生于有<sup>②</sup>，有生于无<sup>③</sup>。

#### 【注解】

①物：指芸芸众生的亿万生灵。

②有：指天地阴阳之有形象的事物。

③无：指无形无象的混元无极，即“道”。

#### 【释义】

天下芸芸众生的亿万生灵产生于天地阴阳，天地阴阳来自混元一气的无形大“道”。

本章主要讲了自然界的辩证法。

## 第四十一章

**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。**

### 【释义】

清静无为的真常之道，视之不见，听之不闻，搏之不得，空洞虚无，至为微妙，完全不同于凡见的万事万物。天性纯全，未被后天机智情欲凿丧的上等之士闻之，必能领悟其奥妙，躬身以行。天性半备的中等之士闻此道，虽能略知其中奥妙但较肤浅，半信半疑，因而若行若止，顾虑重重。下等之士，其天性全被七情六欲、机智巧诈而蒙蔽，不知进道修德，只想贪享世味，追逐名利，其心其行，背道而驰。因而，他们闻知恬淡无为的大道，根本不屑一顾，甚至嗤之以鼻，哈哈大笑。如果不被这般人嗤笑，就不足以显示它的重大意义了。

**故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡。**

### 【释义】

关于上士闻“道”的勤行、下士闻“道”的大笑，于此立言明示：

明了大“道”的人，不露锋芒，含藏内敛，不尚机智，庸庸愚愚，似无所知；对大“道”有进向的人自然无为，潜默自修，黜然自养，事事不敢为天下先，处处以为己不足；讲“道”之人，言行举止，平常自然，与众生同处，而丝毫不出风头，无异常人。

上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝。

### 【释义】

“无为”之德，谓之“上德”，“上德不德，是以有德”，因而广大之德，亦如空谷一样，不见其德。

大白妙道之人，修内而忘外，不择贵贱，不介是非，忘其尊卑，居下而自安。

有大德的人，谦虚谨慎，常常感到自己德不足。

建德之人，虽积德已厚，却自以薄处。

天真纯素，真诚不妄之人，内心虽朴实敦厚，外貌如素体，可随方就圆，顺五色而变。

大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善贷且成。

### 【释义】

端方正直的人，虽坦然大公，堂堂正正，却似一大中至正之圆，无棱无角，不伤害他人。

成大器的人，无经受长期磨炼，艰苦奋斗。姜尚直至八十余岁才辅佐文王灭纣兴周，大展宏图，功勋卓著。此乃“大器晚成”的典型例子。

大“道”“听之不闻”，犹“视之不见”，因而最大的声音是无声，谓之“希声”。

“道”无形象，“视之不足见”。因而，最大的物象是无形之象。

虚无自然的真常之道，隐含在天地万物之内，无名象可睹可闻。此谓“道隐无名”。

大“道”虽无形象，下士闻之而大笑，但只有“道”善于辅助，万物才得以成。

## 第四十二章

**道生一，一生二，二生三，三生万物。**

### 【释义】

无极太空生出一气，一气分出阴阳二气，二气和合生出中合之气，阴、阳和三气生出自然万物。

这是宇宙起源论，指出三气由虚空生出，万物由三气生出。

**万物负阴而抱阳，冲气以为和。**

### 【释义】

自然界存在有天地、日月、昼夜、晦明、阴晴、寒热、炎凉等方面。那自然界之间，虽有大千世界、森罗万象、芸芸众生，其中仍均含着尊卑、美丑、善恶、贫富、贵贱、吉凶、成败、兴衰、利害、是非等两重性。古人将这两重性命名为“阴”“阳”，是对自然界的一切事物的最高概括。既知宇宙之间的一切事物都会含有“阴”“阳”两重性，故事物中无论大小、多少，其中都是“利”“弊”并存、“祸”“福”相依、“是”“非”互施。利弊、祸福、是非在事物变化中相辅相成，故本经义中讲的“万物负阴而抱阳”即是此意。事物中心的两重性保持“和”的位置最佳，故曰：“冲气以为和”。

自然万物虽千差万别，形态各异，但它们都由阴阳二气和合而成，都包含着阴阳两种物质因子，包含着内在的矛盾。这两种相反而矛盾的物质因子是互相补充、彼此和谐的，它们是对立统一的。

阴阳二气的妙用在于和。故曰：冲气以为和。

**人之所恶，唯孤寡不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。**

**【释义】**

常人最厌恶的是“孤”、“寡”和“不穀”，而至为尊贵的帝王却自称为“孤家”、“寡人”。这是虚心谦下、上下取和之意。

事物常以谦下损己而得益，以尊贵益己反招祸。为人谦下，则受益不浅；高傲自大，必有损于己。

**人之所教，我亦教之。强梁者不得其死。吾将以为教父。**

**【释义】**

古之以此道理教化人们，教人戒骄戒躁，谦让居下，忍辱仁柔，我也以此而教之。

横暴强梁之人，仗权势，施淫威，伤天害理，他们必自种恶果，成为众矢之的，不得好死。我将以此为鉴镜，作为教育别人的根本。

## 第四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入于无间。吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

### 【释义】

遍满太空的真空妙气，虽至虚至柔，却可驰骋天下，能渗入任何致密而坚硬的物体，在里面自由出入，穿来穿去。我由此可以类推，“无为”也和这种无形之气一样，可以无所不至，无所不为，无所不成，收到特殊的效果。“道”不言而教，不令而从，无为无造，无形无象，然而它的功能是天下任何事物不能企及的。



## 第四十四章

**名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？**

**【释义】**

虚荣和身体相比，哪个最亲？身体和钱财相较，哪个最多？得到名利却命丧黄泉，哪个是病？

**是故甚爱必大费，多藏必厚亡。**

**【释义】**

贪图名利之心愈甚，劳人身心、耗人精气愈多。不义之财积藏得越多，招祸亡身的危险性越大。

**知足不辱，知止不殆，可以长久。**

**【释义】**

名誉钱财皆为身外之物，人不可没有它们，但取之有道，得之有理，享之有量，不可贪之过甚。只有知道满足，才不会遭辱身之祸，只有适可而止，才不会遭亡身之灾，而可以平安无事，免遭祸殃，寿尽天年。

## 第四十五章

**大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。**

### 【释义】

生万物、成万物者，是气化的自然之道，然则无形无象，犹若缺然不足。

充满宇宙的自然元气，好似真空一样，但它可生物生人，妙用无穷无尽。

**大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。**

### 【释义】

真空妙气，生育成就万物而不存私，最为正直。然而它却因理顺物，不与物争，好似受委屈一样。

天地间飞禽走兽，品物万类，千姿百态，精巧无比，它们无不由“道”雕琢而成。然而“道”无为无造，好似笨拙者一样。

天道运行，四时成序，寒暑往来，昼夜交替，极有规律，一清二楚，然而它却一言不发。

**躁胜寒，静胜热。清静为天下正。**

### 【释义】

寒与热即阴与阳，它们是两种相反的能量，阳动阴静，作用功能截然相反。

然而，人急走或奔跑可以战胜寒冷，安静下来则可以克服暑热。

由此可知，阴阳二端，各有所偏，相胜相负，皆非大中至正的自然真一妙道。只有清静无为的虚无大道，体性圆满，中正不偏，是谓天下之正道。

## 第四十六章

**天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。**

### 【释义】

恬淡无为的自然之道行于天下，各国必安守本分，无争无战，和平相处，马亦守其本分，事农耕田，引重致远，为正常的人生效力。

天下无此无为之道，人失其常，物弃其份，各国必争城掠地，互相攻伐，互相残杀，战火不息，马亦弃分，长年作战于郊外。

**罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。**

### 【释义】

所有这些兴兵动战、伤残百姓的罪恶，皆由私欲过甚、贪得无厌引起。因而，灾祸没有大于不知足的，罪过没有大于贪得无厌的。

**故，知足之足，常足矣。**

### 【释义】

所以，只有具有知足之心的人，才会经常感到满足，而不去侵夺别人，避免咎祸和罪过。

## 第四十七章

不出户，知天下；不窥牖，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。

### 【释义】

有“道”之人，视天下人之身，亦我之身；天下人之心，亦我之心；我之所恶，天下人亦必恶之；我之所好，天下人亦必好之。虽不出门，而反观我之身心，则天下人之身心尽知矣。

横暴强梁，我之所厌而弃之；柔弱谦下，我之所爱而好之。强梁横暴者不得善终，柔弱谦下者必获吉庆。此乃自然之理。知此道理，不窥窗外，亦可知此乃天道矣。

大千世界，复杂万端，变幻无穷。若舍己而外索，追逐事物的外在之末，舍己求外，忘本逐末，则走得越远，懂得越少。所以，立足自身，抱其根本，是为至要。人是一小宇宙，天地是一大宇宙。不知小宇宙，焉知大宇宙？不知自我，焉知外物？

所以，圣人不必走得很远就可知道物我之情，不必事事经历就可明晓物我之理，不必强作妄为就可达到成功。

本章主旨在于强调人的认识应首先立足于自我，只要反观内照，认识了自己的一切，就可明晓外物之理。“自我”是第一认识对象。

## 第四十八章

**为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。**

### 【释义】

常人为学，旨在积累知识，日积月累，其知识量亦日益剧增，乃至博学多才。

与此相反，修道的人则在不断地剔除杂念，减少思虑，以至达到一念不起、性体圆明、自然无为之境界。达此境界，则心若明镜，亦若皓月，对天地万物的微妙玄理，无不洞观普照。

**取天下常以无事。及其有事，不足以取天下。**

### 【释义】

同样道理，治理天下的君王，仍须以“无为”为本，少私寡欲，不施苛政，不动兵戈，持以无事。若贪欲过甚，妄施机诈，乱施淫威，压迫人民，则必遭人民反抗，天下纷乱，难以治理。

## 第四十九章

圣人无常心，以百姓心为心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。

### 【释义】

有“道”的圣人，他们无私无偏，不固执个人之见；他们大公无私，不贪名利，而以百姓之心为己之心，以万民利益为至上，能热爱百姓，处处为百姓着想，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

对万民百姓，善良的人，我以善心对待之，不善良的人，我也以善心对待之。这样，可使不善者转变为善者，使人们同归于善。对于信实之人，我以诚信之心对待之，对于不信实的人，我也以诚信之心对待之，使不信实的人，转变为信实之人，使大家同归于忠诚信实。

圣人在天下歛歛<sup>①</sup>，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

### 【注解】

①歛歛：恐惧之意。

### 【释义】

圣人在天下处处谦虚谨慎，含藏内敛，不露锋芒，与万民和光同尘，不论尊卑，不分贵贱，对大家一视同仁，平等看待，其心与万民之心浑然一体。

常人多专注于耳目之见闻，限于个人之利益。圣人之心则如初生婴儿之心，洁白纯素，无私无欲，无执无偏，天性浑然纯全。



## 第五十章

**出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。**

### 【释义】

人生为出，死去为人。生来死去，新陈代谢，乃自然之规律。然而，人生死大致分三种情况：

一、顺其自然而生息、无病无灾、享尽天年而亡的，约占十分之三。

二、因先天不足、体质较差或生病伤残而未尽天年、中途夭亡的，约占十分之三。

三、因恣情纵欲、贪色好酒、追名逐利、生活奢侈、享受过甚、贪生过厚而夭亡的，亦占十分之三。这第三类条件优越而夭亡是什么原因呢？是因为生活条件太优厚了。

古代帝王生活条件最为优厚，而大都短命，就是这方面的突出例子。

**盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。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。**

### 【释义】

闻知精于养生之道的人，十分中只有一分。他们恬淡无为，少私寡欲，心地善良，体性圆明，物我一体，无所不容，大慈大悲，毫无恶念。由于他们德行极高，且有善良的精神信息感应于

外，或因练功已达上乘功夫，具有某种特异功能可以控制身外生命的意念及行为，因而，他们能陆行不与咒虎遭遇，入军不被甲兵所伤。所以，咒牛用不上它的角，猛虎用不上它的爪，甲兵用不上它的刃。这又是什么原因呢？是因为他们没有致死的地方。

有的住在深山密林中、功夫很深的人，终年与野兽打交道，但从未受伤残。

据《楼观先师碑石》载：魏废帝时，有张法乐隐居耿谷，乐道忘怀，尝有猛虎造室，恬然不顾，亦不加害。养奇禽千计，呼皆就掌取食，了无惊猜。魏文帝时，真人陈宝炽，密行于楼观，抱负弘阔，人莫能窥，出入山间，时见白虎驯逐，因此文帝招访治理之道，并问驯虎之术，对曰：“抚我则厚，虎犹民也；虐我则怨，民犹虎也，何术之有？”自原始时代，人心淳朴，性体清静，无念无欲，人与兽同居而互属相助，人无猎兽害命之心，兽亦无反伤人之举。此后由于人的情欲动、贪心起，欲猎兽以饱口福，于是，禽兽与人结下了不可解的怨仇，故始有人害兽而兽伤人往还之报。这是一种精神信息的感应现象，并无神秘之处。

## 第五十一章

**道生之，德蓄之，物形之，器成之。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。**

### 【释义】

天地万物无不由浑沦一气的无极大“道”所生。

物之得于“道”者，便是“德”。含蕴滋润、辅翼陶成者，皆是“德”之所蓄。

万物由“道”生“德”（蓄）而后有其形体。

有形体后必由小至大，发育成熟，生殖繁衍。

万物的生、长、成、藏皆由“道”和“德”造成，因而它们没有不尊“道”而贵“德”的。“道”之所以尊，“德”之所以贵，是因为它生养成藏万物并非有意作为，而是自然而然的变化的过程。

**故道生之、德蓄之、长之、育之、成之、熟之、养之、覆之。**

### 【释义】

化机滋阳谓之生，阴阳内含谓之蓄，昼夜变化谓之长，五气润和谓之育，体性完全谓之成，神全气正谓之熟，保根固性谓之养，护其所伤谓之覆。万物从无到有，由始至终，无不是“道”“德”之所为。

**生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。**

### 【释义】

“道”生万物，“德”蓄万物，而不以为自有功；生化成藏皆是“道”之所为，而它却不自恃其能，长养了万物而不加宰制。这就是广大深远的至极之德。

## 第五十二章

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。

### 【释义】

宇宙间的万事万物有一个统一的、共同的起始。这个起始，就是产生万事万物的本根。如果认识并掌握了这个本根，就可以理解由此而产生的万事万物。遵循这个本根的原则，终生不会有危险。

塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。

### 【释义】

兑为口，门为眼。虚无大道，无色无声，无臭无味。色、声、味、臭之有形有象者，皆非“道”之体性。若贪求色声美味，追逐名利地位，逐末忘本，必背道失道，终生不可救药；若清心寡欲，闭目塞口，不追逐这些身外之物而恬淡自养，积精累气，固根抱本，则可延年益寿，终生不会有病灾。

见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。

### 【释义】

任何事物都是由小至大，由微而著发展而成的。只有谨察事物至微之原始，而不是忘本逐末，才算明智。

柔弱谦下是“道”之妙用，它可制服任何刚强之事物，水就是一例。只有持守柔弱的人，才算是最刚强者。柔能克刚，阴能胜阳，柔弱胜刚强。发挥内含着的光和热，遇事有先见之明，就不会带来危险和祸殃。这就是守本固根的“常道”。

## 第五十三章

**使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，民甚好径。**

### 【释义】

使我深刻地领悟到了清静无为之道的玄理妙用，我就以此去实行。然而我最担心的是在实行中走邪路。其实，清静无为的自然之道犹如平坦的大路，很平坦，至简至易，以此道治国必然国泰民安。然而，常人因私欲太重、贪求享乐，每每妄为而背离了此道，却好走繁难、艰险、崎岖之小道——邪路。

**朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文采，带利剑，厌饮食，财货有余。是谓盗夸，非道也哉。**

### 【释义】

朝廷的宫殿修得高大宏伟，精致华丽；国民的精力、资力皆耗于此。

农民由于不能尽力耕作，延误农时，田园由此荒芜，年岁无收，以致民无积蓄、国无库存。然而，君王、贵族、豪门身着华美的锦衣，以风流耀显于民，饱餐着高等饮食，耗用民脂民膏，仗权位私积财货，导致国民经济危困，不自省悟，反认为他是万民之主，是治国理民者。其实不然，民视之如寇仇，是谓天下最大的强盗。

这样做，是对“道”的背叛，绝非以“道”治国。如此必然遭到天道的惩罚，人伦的谴责，天人共怨，万姓同诛，自然走向灭亡。

## 第五十四章

**善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。**

### 【释义】

自然万物，生灭兴衰，无不处于时时变易之中，唯有大中至正的虚无之道“独立而不改”。以“道”的原则举事立业，治国安邦，其基必固，不可动摇。抱此“道”者，可根深蒂固，长治久安，无有失脱亡国之患。如此这般，可受到子孙万代的敬仰、怀念、颂扬和祭祀。

**修之身，其德乃真；修之家，其德乃余；修之乡，其德乃长；修之国，其德乃丰；修之天下，其德乃普。**

### 【释义】

用“道”的原则修身，其德可以朴实纯真；将此原则贯彻于治家，其德可以绰绰有余；将此原则贯彻到乡，其德可以作为楷模；将此原则用之于国，其德可以使民心真朴，风气纯正，路不拾遗，夜不闭户；将此原则贯彻于天下，则可使纯正之德普遍广大，若皓月当空，无处不照，使天下安定，万国九州，和睦相处，相安无事。

**故，以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。**

### 【释义】

孔儒继承了“以身观身”的这一宗旨，故缔造了“忠恕”



之道。忠者，是对事物尽心真诚，无有丝毫虚情假意。恕者，仍是指自身推别人之心，故在忠恕之道中他讲“以人治人”、“己所不欲，勿施于人”。意即，以自己之心推别人之心，自己不愿意的东西别人亦不爱，因此，在为人处事中，对人对事都不能把自己不愿意的事物强加于人。故本经在此章中认为，治国理民时，虽然人处在茫茫人海之中、错综复杂的事物之间，对某一个人或某一种事物都必须依此章中讲的“以身观身，以家观家，以国观国”的这一宗旨，去交人、处事，如此才能万无一失。

所以，我身因修此“道”，能心正意诚，神旺气足，身康体健，以此观他人之身，亦必同理；我家因修此道，六亲和睦，父慈子孝，家业兴旺，以此观他家，亦然；我乡因修此道，相亲相爱，和睦相处，无争无斗，以此观他乡，同样；我国因修此道，君正臣忠，民心淳朴，百业兴旺，国泰民安，以此观他国，无异；今道行天下，德遍九州，普天同庆，万民安乐，以此观未来，必然如此。

我为什么能对天下盘根错节的事物这样简单容易地处理呢？就是以己身推别人之身的这一种情理，就是用了以上“由近及远，由此及彼”的类推方法。故本章经最后一句说：“以此。”

## 第五十五章

**含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而脰作，精之至；终日号而不嘎，和之至。**

### 【释义】

此章以“赤子”比喻修道之深、养德之厚的妙用。《庄子·逍遥游》云：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟……将磅礴万物，以为一世蕲乎乱，孰弊弊焉，以天下为事。之人也，物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不热……”这是对得道之妙用的具体描绘。

得道之真人，气足神旺，身体健康，冬天不冷，夏天不热，入水不溺，入火不焚，体性纯全，自我调控，邪魔不入，百病不生，体格柔和，动静自如，元气醇和，无思无虑，若初生之婴儿。毒虫见之不刺，猛兽见之不扑，恶鸟见之不抓。虽然骨嫩筋柔，握持却很牢固。虽不知男女交合之事，阳物却常勃起，这是因为他的元精、元气、元神极为充沛。他终日哭叫而声不哑，这是因为他先天元气醇和之故。

**知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。**

### 【释义】

知道了阴阳平衡，元气醇和，就叫做“常”。知道了“常”

就叫做“明”。

为了长命而厚其生，越人为地追求长生，越达不到目的。只有自然无为，不贪生，不厚生，无意于长生，才能自然延长寿命。静极生动，只有心静下来，去除杂念，不思不想，元气才能自行畅通，流经百脉。如果用意志支配精气，必然破坏气流的正常秩序，扰乱它的正常运行。这是“有为”，是人为的逞强，此乃练功之大忌。

**物壮则老，是谓不道。不道早已。**

### 【释义】

气强硬，使肌肤强壮，然而物强壮了就要衰老，走向反面。这就失了冲和之性——“常”，也就是背离了“道”。背离了“道”，不仅不能长生，反而会过早夭亡。

养生之道和处世之道，最宜谦下柔和。若心静神清，其气自然柔和深长。心不静则意不定，意不定则神不凝，神不凝，心必粗暴、强硬。气的柔和及强硬其根在心。

处事交人，如骄傲、逞强、背离道“和”的属性，同样不会长久。经中讲的“物壮则老，是谓不道，不道早已”，即是此意。

## 第五十六章

知者不言，言者不知。

### 【释义】

太上混元无极大道，是天地之始，万物之本，其妙用无穷，只可意会，言语无法表达。此谓“知者不言”。书不尽言，言不尽意。言语能表达出来的，是粗浅的，有形的事物之末，而不是微妙玄通的“天地之始”，此谓“言者不知”。

塞其兑<sup>①</sup>，闭其门<sup>②</sup>。

### 【注解】

①兑：口。

②门：眼、耳、鼻。

### 【释义】

既知“微妙玄通”是物之妙，言语无法表达，应“塞兑静养”。《道德经》首章提到“无欲观其妙”，正是此意。天地之始，万物之母，造化之机，口不能言，目不能视，耳不能闻，鼻不能嗅。故第十四章中说：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。”

此段是教人要塞兑闭门，静养天真，清静六根，断诸邪障。

挫其锐<sup>①</sup>，解其纷<sup>②</sup>。

### 【注解】

①锐：刀剑之锋刃。

②纷：纷纭杂乱。

### 【释义】

人因贪名逐利，自知、自见、自伐、自矜、自是，机智炫露，似同刀剑之锋刃。舆接为构，日以心斗，互为交争，致使灵堂不能清静。修身者，必以不自知、不自见、不自伐、不自矜、不自是为首要功夫，韬光养晦，慎养天真。所谓“挫其锐”者，即是此义。

人因情欲过度，致使“忧苦身心……流浪生死，长沉苦海，永失真道”。日昏夜茫，无有头绪，犹如藩篱纵横交错，纷扰束缚，元神不能自主。欲求解脱，何时解脱？“能拼众缘，永除染着，内相不出，外相不入。于正念中，乃得五脏清凉，六腑调泰，三百六十骨节之间有诸滞碍，十恶之业，百八十烦恼之业，众苦罪源悉皆除荡”，是谓“解其纷”。

和其光<sup>1</sup>，同其尘<sup>2</sup>。

### 【注解】

①光：智慧，德行。

②尘：尘世，俗情。

### 【释义】

此段是说修身者素日不可炫露己德，以己为是，应取圣人无常心，以百姓心为心，“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”，于众物各自发挥，如同火照火，水入水，融为一体，此乃“和其光”。不能树己身而异于人，不能以己之高洁而弃丑陋。无人我之分，贤愚之介，打起尘劳，如土和土，此谓“同其尘”。

是谓玄<sup>1</sup>同。

### 【注解】

①深远不测的意思。

### 【释义】

与物能“和其光，同其尘”，这才和深远不测的无极大道同为体用了。

**故不可得而亲，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱。故为天下贵。**

### 【释义】

深远不测的无极大道是混成一气。本无内外之分，岂有亲疏之别；本无左右之异，哪有害害之论；本无高下之等，怎有贵贱之殊。无内无外，无左无右，无上无下，无有亲疏、利害、贵贱的混元无极大道，才是最为珍贵的。

## 第五十七章

以正<sup>①</sup>治国，以奇<sup>②</sup>用兵，以无事取天下。

### 【注解】

①正：端方，贞固。

②奇：诡诈，怪异。

### 【释义】

此段经义是说执政者要遵循天道自然的规律，顺从人间伦理常情，大公无私，端方正直治理国家。但用兵却相反，要取得天下太平，须安分守己，不可妄生事端。《道德经》第四十六章中说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”天下大乱皆因不知足，以致妄生事端。要想天下太平，必须知足安分，不可妄生事端，扰乱庶民。只有这样，人民才能安居乐业，四海宁静，天下太平。

吾何以知天下其然哉？以此：

### 【释义】

我为什么能知道以无事能取得天下太平呢？就由以下的根据才知道：

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。

## 【释义】

君主施政，令繁则奸出，禁多则民困。禁令繁多，必妨民事，使民不能尽其生发。民不能尽其生发，如束手足，必然贫困，无法自拔。

“利器”者，指圣人以自我德行、智能遵循天道之自然，顺人伦之常情，总国家之纲纪，持权柄治国理民。庄子曰：“彼圣人者，天下之利器也，非以明天下也。”他是说，圣人的德行、智能，只可内含自修，使民潜移默化，而不可昭昭炫露。如彰显于人，那不仁者必窃之，致使上下颠倒，是非混淆，横施天下，导致国家混乱。

国民最宜同处在浑厚朴实的淳风之中。器机者，是民在生息中之所必需。《周易·系辞》说：“包牺氏没，神农氏作，斲木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸益……服牛乘马，引重致远，以利天下，盖取诸随。重门击柝，以待暴客，盖取诸豫。断木为杵，掘地为臼，杵臼之利，万民以济，盖取诸小过。弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以威天下，盖取诸睽。上古穴居而野处，后世圣人易之以宫室，上栋下宇，以待风雨，盖取诸大壮。”由此可知，从古到今，器械按民之所需而出于自然。因机智出，技巧生，非正常并没有使用价值的古怪奇物随之滋生，民必弃常而务技巧，滥用资力。此谓“人多技巧，奇物滋起”。

教民内修道德，外行仁义，知天理之当然，晓人伦之常规，举止皆符合于天理人情。故《论语·为政》中说：“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。”民如慎修之德于内，谨行仁义于外，根本不会违法乱纪。相反，人如内心失去道德，外无仁义之行，他就不怕犯法，法令愈严，相应盗贼愈多。此谓“法令滋彰，盗贼多有”。



**故圣人云：我无为而民自化，我无事而民自富，我好静而民自正，我无欲而民自朴。**

**【释义】**

所以，体现自然之道的圣人，取法天地生长万物的自然无为之德，不背理徇私，而事事顺乎天理，应乎人心，不作不为以感天下之众。因此，天下之民众皆安居乐业而自化。此谓“我无为而民自化”。人君戒除贪欲之心，不好事，不妄为，不求荣贵，不劳民力，不妨民事。民能尽力耕而食，织而衣，乐其俗，安其居，美其服，甘其食，丰衣足食。此谓“我无事而民自富”。能取法自然无为之道的清静体性，虚心恬淡，自然而然，事事物物必顺其条理，各得其所，各有所用，各有所适。鸟不教而自在空中飞；兽不驯而自在山上跑；鱼不学而自在水中游；人自然父慈子孝，君正臣忠。此谓“我好静而民自正”。

## 第五十八章

**其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。**

### 【释义】

治国者，应以自然、宽宏，没有高下、贵贱、贤愚、荣辱分别之心，体天地无不覆载的自然好生之德，国民自然会得到妥善的治理。王弼曰：“善治政者，无形、无名、无事、无政可举，闷闷然卒于大治”，此谓“其政闷闷”。民不知不觉各得其宜，各有所适，上下彼此不争不竞，而生活在淳朴厚实的浑化之中。又如王弼注曰：“其民无所争竞，宽大淳淳”，此谓“其民淳淳。”失去好生之德，政令烦苛，事事明察，物物检点，荣辱不共，贵贱有殊。“立刑名，明赏罚，以检奸伪”，此谓“其政察察”。而人民始感彼此有别，上下相隔，缺缺不足，此谓“其民缺缺”。

**祸兮，福所倚；福兮，祸所伏。**

### 【释义】

宇宙间的品物万类，虽然复杂万端，其造化之机及运化规律，莫不过对立统一而已。“祸”，是难、凶害、灾殃之类。“福”是吉、荣贵、昌达之类。无论哪一类事物，它的变化规律是向相反的方向转移。阴极生阳，阳极生阴，夏至后必移于冬，冬至后向于夏，周而复始，无有休止。人类亦是此理：人在贫穷时，与人相处态度谦恭，在事业方面向上奋发，其结果，人必辅助，事业必成功。贫穷虽是祸，可它无形中带着福。人若富贵，

为人处世易横蛮骄傲，对事业易轻率为之，久而久之，人必厌恶，而事业必败。富贵虽是福，可它无形中隐含着祸。故《老子》第九章中说：“富贵而骄，自遗其咎。”孟子曰：“生于忧患，死于安乐。”亦与此意相通。社会变迁，仍遵循这一规律：犹如水向东流，一浪接一浪，兴了又向衰的一方转化，衰中又隐含着兴的因素。每个朝代在刚兴盛时期，必内修道德，外施仁政，处处以国事民生为重，政通人和，事事得宜。待至日久，以得民富国强，执政者贪求享乐，以荣贵执权，骄肆于民，于是引起了人民的反抗，酿成天下大乱。所谓“祸兮，福所倚；福兮，祸所伏”即是此意。它将自然界里一切事物的两重性相互转化之情理概括无遗。正如《周易·乾卦》：“上九，亢龙有悔。象曰：贵而无位，高而无民，贤人在下位而无辅，是以动而有悔也。”因之老子还说“冲气以为和”，也就是事物发展变化时保持“和”的境界为佳。

**孰知其极？其无正邪？正<sup>1</sup>复为奇<sup>2</sup>，善<sup>3</sup>复为妖<sup>4</sup>。民之迷，其日固久。**

### 【注解】

- ①正：正气，端方、正义。
- ②奇：邪僻、怪异、奸诈。
- ③善：慈悲、仁德、恩惠。
- ④妖：诡异、恶毒、贼害。

### 【释义】

天地间一切事物就是这样成败交替，阴阳相易，祸福相倚。这种转化，或正或奇，或善或妖，是没有定向的。正可以转化为奇，善可以转化为妖。常人对这种转化原因，久已迷惑。

宇宙之间，它的总体功能在阴阳造化中运动，此二者在运动

中都不能过极。天地虽大，过极都会产生不良的结果，如：旱涝不均，恶风暴雨，海啸地震，寒热不时等。这些都是由阴阳过极、运动失衡所致。故本经第二十三章中说：“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地，天地尚不能久，而况于人乎？”意即：天地虽大，阴阳过极，运动失衡，都会出现灾祸。天地之间大都是如此，何况区区事物？这种阴阳过极，运度失衡产生的不良现象在人类更为显著。人类对正气、正义与慈祥、善良这两类于众生有益的事物（人）器重、拥戴、崇敬。但如果他走向极端，仍会带来不良的结果。例如：唐之李世民生性慈祥，因处事交人过分善良，故累遭同胞诬陷之害；再如清代郑氏板桥生性端方，行事正直，累撞邪僻，故遭贬弃之祸。本经第二十二章说的“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”，本章中说的“正复为奇，善复为妖”，均是阐明在为人处世的过程中，无论在哪一种情况环境下，都不宜执著、沉匿、偏激、超常、越分、走向极端。处于自然和谐的环境中，方可免去一切灾祸，长治久安。

**是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。**

### 【释义】

明了事物转化规律的圣人，明知品德端方、心性清廉、处事正直，智能聪明，是善、是好、是福，却不以端方、清廉、正直、聪明炫示于外，强加于人。圣人的品德虽然端方，却不以端方妨害于人；虽然心底清廉，却不以清廉刿伤于人；处事正直，却不以正直撞击于人；智能聪明，却不以聪明炫耀于人。这正是“知其雄，守其雌……知其白，守其黑……知其荣，守其辱”，与万物“和其光，同其尘，是谓玄同”的长生久视之道。

## 第五十九章

治人事天，莫若嗇<sup>①</sup>。

### 【注解】

①嗇：俭约。

### 【释义】

教天下之民，遵循人伦的自然常情，六亲和睦，长幼有序，上下慈孝，朋友有信，夫唱妇随，勤躬耕织，以求衣食。使民各遂其生，互不交争，安然相处，此为治人之义。虔诚谨俨，遵循天理，存心养性，不敢有丝毫伤天害理之心，是为侍奉上天之义。常人以为治民和奉天是两回事，其实不然，无论是治民或奉天均须以“嗇”。“嗇”，是收敛神气，俭约情欲，不敢见景忘真，肆意妄为。“治人事天”，莫过于此。

夫唯嗇，是谓早服<sup>①</sup>。早服谓之重积德。重积德，则无不克。

### 【注解】

①服：有注为身心佩服。

### 【释义】

须臾不离谓之“服”。常人行事，临渴掘井，遇寒制衣，所以事事被动。“治人事天”，虽须遵循天理，纯全本性，收敛神气，虔心真诚，但最起码的，是预先身心佩服，向往须臾不离，行持不辍。只有这样才会治人必灵，事天必应。预先身心佩服，

久而行之，自然全其天地之大德。深积厚养天地之大德，不但能“治人事天”，而且可做到无所不克。

无不克，则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母<sup>①</sup>，可以长久。是谓深根固蒂，长生久视之道。

### 【注解】

①母：根本。

### 【释义】

积德深厚，不但可以做到无所不克，而且莫知其限量，重积德之妙用，不知其限量，而天下国家无有不在道德浑化之中。由此可知，治国之本，是深积无有限量的浑厚之德。如具备无有限量的浑厚之德，必可长治久安，根深蒂固，任何力量也拔不掉，解不脱。

此章经义是说，无论治理国民或事奉上天，事先均须心地纯一，真诚不妄，素养重积浑厚之德。以此为本，则民无不顺，事无不理，国无不治，并能稳固长久。

## 第六十章

治大国若烹小鲜<sup>①</sup>。

### 【注解】

①小鲜：小鱼。

### 【释义】

常言道：善于烹调者，可以治国。大国民众，风俗有殊，三教九流，其旨各异。若一一检点，必难办到。有道之君，欲治者，不论大小，均以投之于釜，掌握好火候。不轻举妄动，而能一心一意，文烹武炼，使火候不过、不及。先后缓急得宜，则鱼虽熟，其形大小自然齐全，不会搅烂。治国者，如不知此道，恣情纵欲，妄用机智，其政察察，法令滋彰。犹如烹鱼之在釜，不慎火候，胡乱搅动，鱼肉不待熟而溃散，愈搅愈混，愈治愈乱。

以道莅<sup>①</sup>天下，其鬼<sup>②</sup>不神<sup>③</sup>；非其鬼不神，其神不伤民。非其神不伤民，圣人亦不伤民。夫两不相伤，故德交归焉。

### 【注解】

①莅：当临解。

②鬼：不务正业，祸国殃民的愚顽之徒。

③神：神通。

### 【释义】

天地间一切事物由道生、德蓄。故万类无不尊道而贵德。圣君以清静、虚无妙道、天地好生之德临天下，治国理民，不但贤

仁君子能尽其力，辅国安民，而且那些愚顽刁民，也不会兴妖作怪，玩弄神通。并非那些刁顽者没有神通可用，而是他的神通反为国民效力。其因何由？是因为有道可以一正压百邪。若圣人以道莅天下，视百姓如手足，爱万民若骨肉，对生灵不怀伤害之心，那些刁顽者，在圣德感化之下，便不会胡作非为，扰国乱民，圣君体天地好生之德，亦不伤害国民，两者均不伤民，其道同德合，同归于大顺。所谓“两不相伤，故德交归焉”，即是此意。

此章是说，以道莅天下，仁者、不仁者、智者、愚顽者、正者、邪恶者，在圣德的感化下，其德互为交归，互不相伤，同为国民效力。



## 第六十一章

大国者下流，天下之交。

### 【释义】

天下大乱，每因大国恃其强盛，欲吞并四海，独霸一统，扩张国土，有本钱凌辱小国，以致兴兵动战，万民遭殃。欲得天下太平，首先大国、强国要主动安守本分，取法水性，去高就下，虚心谦让。能以此交于天下，天下的国家必来投归而相处。

天下之交牝<sup>①</sup>，牝常以静胜牡<sup>②</sup>。

### 【注解】

①牝：阴性，主静。

②牡：阳性，主动。

### 【释义】

阴阳相交，阴性主静，阳性主动，牝必能制胜于牡。这是天地阴阳相交的自然之理。

以静为下，故大国以下小国，则取小国。小国以下大国，则取大国。

### 【释义】

既知阴以静取胜，那么大国就应效其阴静处下之道。所以，大国以谦让居下而交于小国，犹如牝以静定胜于牡动，是以不劳而获，不战而自胜，天下小国近悦而远谊，必四海宾服，如水东

流而自归于江海。小国本没有威胁大国的力量，亦应安分守己，谦虚谨慎，安其小而从其大。本着真诚之心，以静处下，必能取得大国的抚爱和庇佑。

**故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。**

**【释义】**

所以，或因效牝牡静虚心自下，取得小国投归拥戴，或以安分居下而取大国的容纳庇佑。总之，有两个愿望：大国的目的不过是欲小国都来臣服；小国的目的不过是想不受大国、强国的侮辱欺凌，国土得以完整，百姓得以安宁，不被抛弃而已。

**两者各得其所，故大者宜为下。**

**【释义】**

如果大小国效法牝牡，虚心谦下，定能达到两者的愿望。但最适宜的是大国首先虚心谦下，对小国抚之恩德，视天下如一家，大小同等。天下安危，主要由大国决定。

## 第六十二章

道者万物之奥<sup>①</sup>。

### 【注解】

①奥：深，且含有妙运的意思。

### 【释义】

清静虚无的自然之道生出了天地万物，天地万物又深藏于此道之中。大在六合之外，小在粒米之间，可谓造化万物之本始，生成万物之根蒂，其妙用无穷无尽。

善人之宝<sup>①</sup>，不善人之所保<sup>②</sup>。

### 【注解】

①宝：珍贵之意。

②保：保全，保持。

### 【释义】

能深究大道之奥理，行大道之妙用，体用悉备者，可谓善人；天资愚蠢、行事蛮横，背天理、逆人伦者，可谓不善人。凡善人，体道修之于身，行之于万事，无一时不本道以为用。所以能为善人者，是以道为宝。不善人因不体道之妙用，时行不善而遭罪咎。临罪咎而生悔悟，能戒除背道之行，离德之为，方可免去祸咎，保全生命，此为一义。又一义者，胡作非为的不善之人，常赖宽宏大量的有道之人来保全他。

**美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？**

**【释义】**

善人以道为宝，其言行必法于道。“道之尊，德之贵，夫莫之命，而常自然”。美者，人人以有道德之言悦服、为善，故称美。有道德的善言，不只图善于己，当能公之于众。市者，聚众以公平交易之场所。有道德的善言最为公平，人人悦服，故曰：“美言可以市。”善人之宝在道，善人必遵道而行。有道之行，人人必尊。故曰：“美行可以加人。”《周易·彖辞上传》说：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？居其室，出其言不善，则千里之外违之，况其迩者乎？言出乎身，加乎民，行发乎迩，见乎远，言行君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也，不可不慎乎！”善人之所以为善人者，是因清静虚无之妙道充实于内心，自然好生之德发行于外身，其言行必善美而尊贵。如人人皆如此，善人由何而说起呢？就因有不善者，才显出善人。既如此，人之不善，何可弃之？故曰：“人之不善，何弃之有。”

**故立天子，置三公，虽有拱璧以先駟马，不如坐进此道。**

**【释义】**

常言道：“贵为天子，富有四海。”然天子所贵者，须贵之以道。如离道，贵不可长保。三公即太师、太傅、太保都是朝廷最大的卿臣，但仍须以道佐人主，修振朝纲，治国理民，三公之爵才可久立。如失道离德，祸国殃民，扰害生灵，必削其职、仍加其刑。拱璧是以双手捧起的玉璧，可谓珍贵之宝。人与亲人在生死关头，可以弃千金之璧，负赤子而趋。既知此，千金之璧，不如大道之所贵，拱璧不足以为贵，而贵者乃道也。駟马是为天子所乘，可算威严，然而不体之以“道”，不行之以“德”，百

姓必感以厌恶，不悦而弃之。由此足证，天子之贵，三公之尊，拱璧驷马以先，都不如修道建德重要。

**古之所以贵此道者，何不日求以得？有罪以免邪？故为天下贵。**

### 【释义】

试考其上古之圣君，无不以此清静无为的自然之道治天下、统万民。既知如此，为什么不日修此道呢？求道有什么罪咎，可以不求免而自然会免掉。罪由何来？皆因失道离德，妄贪、妄为而自招。如日修此道，涤除妄念，摒除妄为，以恬淡素朴处之，罪咎自然消除。所以最珍贵的还是道。

## 第六十三章

**为无为；事无事；味无味；**

### 【释义】

圣人体虚无之妙道，法天地自然之德，不背理徇私，无为而自然成就。以无为而为，人不能知，不能见。如天道无为而无不覆，地德自然而无不载。两无为相合，万物自然化生，虽“无为，而无不为”。圣人顺天理，合人情，无有造作，不敢妄为，故国治而天下太平。常人贪名逐利，饮酒作乐，以此情欲为味。常言说：“君子之交淡如水，小人之交甘如醴。”小人专尚情欲之味，非长久之乐味。圣人以道为味，是无味之味。虽是无味之味，其味长久至极。

**大小多少，报怨以德。**

### 【释义】

修道者，不论大、小、多、少，于我有怨者，均以德报。“善者，吾善之，不善者吾亦善之。”“信者，吾信之，不信者，吾亦信之。”常人不然，不分大、小、多、少，以怨报怨，人由怨而加于我，我以怨还报于他。你还我报，一来一往，无有止期。如怨以德报，人必以德感，彼此相化为无事，其怨顿消。

**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，故能成其大。**

## 【释义】

欲图难事，先从易处着手；欲为大事，先于细处起步。天下难事，须从易处着手；天下大事，须从细处起步。这一规律，是不可逆转的，可谓必然规律。因此，依循这个规律的圣人，欲振国纲，治理天下，首先要从细微的心地上存其善良，建立好生之德，谦让处下。久而久之，德馨天下，声震四海。欲平天下，不刻意追求而自然成功。常人则不然。《周易·系辞下传》中说：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。小人以小善为无益而弗为也，以小恶为无伤而弗去也。是以恶积而不掩，罪大而不解。”《太上感应篇》言：“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。”举心运念，语、视、行虽为细小，但久而久之，量大质必变，其结果所带来的祸福却不小。方寸之心的一念虽小，起于正者有福，动于邪者种祸。

**夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难。**

## 【释义】

喜欢夸海口，妄自轻诺，以言语轻易许之于人，言行不能兑现，必无着落。行事不思前虑后，不量事之轻重，审事之可否，而轻浮浅躁，认为事事容易，其结果必然被动，困难重重。因此，圣人知易守难，常以易当难而作准备，所以终无困难。

## 第六十四章

**其安易持。**

### 【释义】

事物在安静的时候容易把持，如动荡起来，就难以把持了。修身者，更为切要。在内念未发、外物未接的宁静之时，洗心澄虑，万念俱消，才能达到清静真一、元神自在、母子相抱、神气相守、坎离相交、水火既济的境地。如不然，情欲一起，外物牵动，以致“烦恼妄想，忧苦神心，便遭浊辱，流浪生死，长沉苦海，永失真道”。

**其未兆易谋，其脆易泮，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，起于垒土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。**

### 【释义】

治国、谋事、修身亦然，均应在安静之时，未兆之先，脆弱之际，微小之期，未发生、未动乱之时，防患于未然。《周易·系辞下传》曰：“子曰：危者，安其位者也；亡者，保其存者也；乱者，有其治者也。是故君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”又曰：“其亡其亡，系于苞桑。君子知几其神乎！君子上交不谄，下交不渎，其知几乎，几者动之微，吉之先见者也。”“颜氏之子，其殆庶几乎，有不善，未尝不知，知之未尝复行也。”天地间万物芸芸，千难百乱，它的产生发展，都是从未兆开始的。人的成形，或善或恶，或福



或祸，或正大，或邪僻，在初生时，同样是一个无知无识的素体婴儿。其体性如一张洁白的素纸，无污而纯洁。如欲教他成材，首先其父母在素日的举止运念中，以道德给孩子做表率，再在言行仪表上公正无私，不狂不妄，庄重端严。这就给孩子在视听上作了一个楷模。久而久之，其孩子渐长，情欲渐开，在无形中不知不觉地成了材。反之，如在微小细脆之时不着手，待久习成性，那就不易解决了。合抱的大树，是从微小的毫末长成的；九层的高台，是用一筐筐的土垒起来的；千里之远行，一步步走才能到达。

此段的中心旨意，是教人在安泰时要有预防危险的准备；国家在大治时，要有预防变乱的准备；存在时，要有消亡的准备。不能在大治时，贪求享乐，在安静时横行逞狂，在富裕时挥霍浪费。贪其享乐，横行逞狂，挥霍浪费，不能认为是小事。如不在未兆、微小时纠正，而放任自流，将会蔓延发展，铸成大错，不可收拾。

**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。**

### 【释义】

背理徇私的有为之为非败不可，违逆人伦的有执之执非失不可。因此圣人“知微知彰”，体虚无之妙道，循天理，顺人情，符物之自然而无为无执，所以无败无失。常人则不然，始以道德戒慎，行至中途，因贪世情而忘其道，往往将近成功而败之。如能始终如一，则一定能成功。

**是以圣人欲不欲，不贵难得之货。学不学，复众人之所过。以辅万物之自然，而不敢为。**

### 【释义】

常人之所欲者，是功名利禄，口得美味，耳闻乐音，目视丽色。孰不知功名显达，利禄色味，皆快于一时。圣人所欲，不是常人所欲，而是无为、无味、无事的无欲之欲。常人贵难得之利，圣人深知因贵以致祸端，故“不贵难得之货，使民不为盗”。有的人以奸诈诡怪为学，是奇是巧，弃真效伪。圣人所学的是清静无为、虚无自然的不学之学。我要回归到众人所过的无味之地，顺乎万物的自然生息，不敢有丝毫的故意造作和任性妄为。

## 第六十五章

古之善为道者，非以明<sup>①</sup>民，将以愚<sup>②</sup>之。

### 【注解】

①明：机智巧诈，侥幸炫耀。

②愚：浑厚淳朴，真诚自然。

### 【释义】

道为天地之始。天地有始，日月往来，阴阳升降，寒暑交替，四时成序，万物自然而然，有条不紊地生长收藏。未尝明彰法制、禁令，亦没有任何名教、法规。所以“道”在天地万物之中而天地万物不知。故古之圣君、明王善于法“道”的纯厚朴素之性，行无为之政，真诚自然地去治国理民。不教民玩弄机智，尔虞我诈，而是以纯粹朴素、真诚无妄导之于民，使民返朴还淳，去妄存诚，养其本来良知良能，以德化民，使君民默化在浑厚的淳风之中。“非以明民，将以愚之”，即是此意。

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。

### 【释义】

人民为什么难治呢？是因为治国者以己为是，以己为然，内不充实道德。上对下以机智巧诈，欺哄于民；下者必以机智欺瞒于上，上下相欺，国纲必乱，伦理必乖，其贼害国民必不浅。善以道治国者，顺其自然，内心真诚，外行持以“和光，同尘”，不逆于理，不背于道。含其辉，韬其明，无事、无为、无欲，天

下自然太平，其福莫大于此。以“智”治国，不但不能成功，反而倒遭贼害。不以机智治国，体无为，顺自然，随民情，又简又易，有福于民。以智“贼”，不以智“福”，此两者为治国平天下之法。

**常知稽式，是谓玄德。玄德深矣！远矣！与物反矣！然后乃至大顺。**

### **【释义】**

既然已知，不以“智”治国为法式，就应永恒持守，须臾不离，存诚不妄。这就合于清静自然、真常之道的体性。自然真常之道的体性是无名相、无头绪，“视之不见，听之不闻，搏之不得”。其用为德，德之用其量无穷，不可测度，故称“玄德”。“玄德”，又深又远，与有形有象的事物相反。万物以私利为快，昭昭察察以自明。而“玄德”以处其厚，不处其薄，居其实，不居其华。长而不宰，为而不恃，功成不居，此为“玄德”之妙用。道本虚无自然，德合自然无为之体。以此理民，民无不理；以此治国，国无不治。故称“大顺”。

## 第六十六章

**江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。**

### 【释义】

最低处，百川皆归，自然而然。江海所以能为百谷王，是因为它居于最下处。

**是以圣人，欲上民，以其言下之；欲先民，以其身后之。**

### 【释义】

因此，圣君明王，取法江海善于处下而为百谷王。欲在万民之上，首先应谦虚处下。《周易·谦卦》云：“谦亨，君子有终。彖曰：谦亨，天道下济而光明，地道卑而上行，天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑而不可逾，君子之终也。”此段的中心意思是说，无论天之道、地之道、人之道、神鬼之道，均宜谦恭卑下，方可亨通永久，方能光明，方能成功。虽处低下，任何事物不能超越它。彖曰：“劳谦君子，万民服也。”因此，圣人能在人上者，是因为他谦恭自卑，虚心接物；能在人前者，是因为他谦让“不敢为天下先，故能成器长”。故曰：“是以圣人，欲上民，以其言下之；欲先民，以其身后之。”

**是以圣人处上而民不重，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。**

### 【释义】

圣人处上，使万民悦服，所以受人拥戴而不以为重；圣人处前，使万民推崇，所以受人崇拜而不以为害。天下乐举，万民自然不会厌恶和抛弃。因为他处于自然，而非有意去争，所以天下万民没有和他去争的。

## 第六十七章

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣，其细也夫。

### 【释义】

“道”大无不包，细无不入，不能用形名色象论比。就因为道大，才不能以具体的形象事物论比。如有形象比拟，就成为一个具体的事物了，那“道”就细小了。

我有三宝，保而持之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

### 【释义】

“道”内含着三宝：其一是仁慈。天地万物皆在道的慈爱中生长。其二是俭约。不造作，不妄为，清静、自然、无为。顺乎天，应乎人，任物自然。其三是不自见，不自是，不自伐，不自矜，谦退处下。不以机诈、强暴炫示于事物之先。

夫慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。

### 【释义】

“道”本无为，自然于万物慈，天下事物无不归服于仁慈。以此可不战而胜，不攻而克。道本俭约而无奢侈不节之兆，天地万物皆在无为、俭约中自化。它广大悉备，无所不有，无所不包。“江海处下能为百谷王”，“无名之朴”虽不当器用，但众

“器”皆由朴而出，故称“众器之长”。

**今舍其慈且勇，舍其俭且广，舍其后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。**

**【释义】**

项羽勇冠三军，气吞山河，并非不勇。然而，终败亡于乌江。秦始皇筑长城，非不坚固，然而，子婴自降于刘邦，皆因无德所致。这就突出了一个“慈”字，人能体无为之道，怀仁慈之德，天道的运行序是救助慈善的，并以慈善卫护谦退的。体恤百姓，慈爱万物，以此行于天下，则战必胜，守必固。



## 第六十八章

**善为士者不武；善战者不怒；善胜敌者不争；**

### 【释义】

此章以用兵之道，喻示人们处事接物宜于真诚仁慈，含虚自敛，韬光养晦。以此理事，而事事必理；以此接物，而物物顺应。天道不争而万物自化，圣人不争而万民自归。作为将帅，以修德畜众，不以威武耀示于人，三军自然臣服。项羽在鸿门设宴，暗施埋伏，刀出鞘，弓上弦，武士林立，欲杀刘邦，却被一个手无寸铁的张良所挫败。刘邦心怀仁慈，入咸阳未动一刀一枪，而子婴自缚纳降。刘邦封府库、散宫女、封三秦，以此深得秦民之心。

**善用人者为之下。**

### 【释义】

不以己为能，而以国事为重，以万民为上，礼贤下士，恭敬一切，贤能者定能效其力。刘邦筑台拜将，本着一片赤诚之心，感韩信为汉室效力。刘备三顾茅庐，才得诸葛亮匡扶汉室，鞠躬尽瘁。此乃“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。**

### 【释义】

如能体其真常之道及无为而无不为的自然之德，必能在修

身、齐家、治国、理民，以至于处事接物时，皆能随心应手，不争而自得，不劳而自成，贤能者自然效其力。天道的运行，上古的行事，虽有德而不自以为德，更不有为德。

## 第六十九章

用兵有言：吾不敢为主<sup>①</sup>而为客<sup>②</sup>，不敢进寸而退尺。

### 【注解】

①主：无故兴师，首先主动出兵。

②客：不得已而应战。

### 【释义】

对于用兵之道，古人说过这样的话，“不可恃其强暴而贪图好杀，以佳兵利器而凌加于人。妄动兵戈必败”，“兵者不祥之器，不得已而用之”。如敌人无故用兵于我，则以自卫应之。我用兵虽出于不得已，但仍不敢恃勇妄进。宁愿后退一尺，不敢妄进一寸。

是谓行无行，攘<sup>①</sup>无臂，捋<sup>②</sup>无敌，执无兵<sup>③</sup>。

### 【注解】

①攘：用力伸臂。

②捋：临敌就敌。

③兵：刀枪剑戟。

### 【释义】

有道的圣君明王，怀仁慈之德于苍生，看不出行兵的行迹，而四海自然宾服。没有伸出打人的胳膊，但人人畏威。临敌没有杀人之心，而敌人必败。没有操持杀人的刀枪剑戟，但敌人必怕。

**祸莫大于轻敌，轻敌则几丧吾宝。**

**【释义】**

恃勇轻敌而好杀，其致祸不浅。如轻敌好杀，无故用兵，恃强妄进者，是丧失了道的“慈”、“俭”、“不敢为天下先”的自然体性。若心不怀好生之德，天道必以灾祸惩罚。

**故，抗兵相加，哀者胜矣。**

**【释义】**

两军对阵，在兵力相当的情况下，谁胜谁负，其结果只能是心怀仁慈、哀民痛命、体恤苍生的哀兵获胜。

## 第七十章

吾言甚易知，甚易行。

### 【释义】

体清静、虚无真常自然之道以为言，其言本乎“无为”，至为简易，使人最易明晓，最易行持。

天下莫能知，莫能行。

### 【释义】

“大道甚夷，民甚好径。”人不知易知之言，反而以智虑求奇，巧言令色以乱物性，不走平夷之路，反履崎岖之径。

言有宗。

### 【释义】

体道之言，有根有据，有纲有领。

事有君。

### 【释义】

体道之行，有轴有心，有主有宰。

夫唯无知，是以不我知。

### 【释义】

为什么人不理解我呢？是因为我本自然无为、无事、无欲，

非智虑有为而彰之于外；非自是、自伐、自矜而昭之于众。

**知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。**

**【释义】**

道本虚无自然，无有形迹。那么，理解我的人就不多。因为知道我的人少，我才珍贵了。因此，体现真常自然之道的圣人，“处其厚不处其薄；居其实不居其华”。我身外表虽破旧，但内心却存着珍贵的“道德”。

## 第七十一章

知不知，上。不知知，病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

### 【释义】

太阳高悬于空，普照万物，上下四方无不透彻。明道圣人，恬淡自养，不露聪明，不显机智，好似无知一样，这才是上知，是谓“知不知，上”。常人不然，如火炬在暗室，只照一角，而自以为亮。以小知自见、自是、耀人眼目。本来无知，而自以为有知，是谓“不知知，病”。谁将强不知以为知当做病，那他就不会有强不知以为知的毛病了。明道的圣人，为什么没有这种强不知以为知的毛病呢？就是因为他们把强不知以为知当做病，所以才不会有这种毛病。

## 第七十二章

**民不畏威，则大威至。**

### 【释义】

“祸福无门，唯人自招。善恶之报，如影随形”，“天网恢恢，疏而不失”。常人为其贪生之厚，恣情纵欲，无所不为，不知“大小过恶，各有所归”，急如风火，形影紧随。“以小恶为无伤而弗去”。久而久之，是以恶积而不可掩，罪大而不可解，乃至杀身之祸临头。

**无狎其所居，无厌其所生，夫唯不厌，是以不厌。**

### 【释义】

既知天理昭昭，毫厘不差，只有修道德，上顺天理，下符人心，中应万事，方可无所不周，无所不宜。不敢处于背理徇私、利欲妄为的窄狭之地，以免天道惩罚。重养自我天真，恬淡世情，不可因贪生之厚，胡作非为，遭刑法而致命。人不轻生，而能享尽天年，是因为不因求生之厚，不轻易抛弃自己的生命。

**是以圣人自知不自见，自爱不自贵，故去彼取此。**

### 【释义】

圣人涵养其知，不以机智彰显于外，而能爱其自我本来的天真，谦恭处下，不自我尊贵。



## 第七十三章

**勇<sup>①</sup>于敢<sup>②</sup>则杀<sup>③</sup>；勇于不敢<sup>④</sup>则活<sup>⑤</sup>。知此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。**

### 【注解】

①勇：坚守德行，操持德行，中立不倚，和而不流。

②敢：刚强横暴，鲁莽用事，贸然进取，“暴虎冯河”之属。

③杀：任血气之刚，尚主观，用义气，不但于事无益反而伤身害己。故黄帝说“小人得之轻命”亦指此言。

④不敢：抑其血气之刚，建其德义之勇，审时度势，谋划周密之类。

⑤活：以正道行事，德意处世。谨慎周谋，与事有成，保全生命。

### 【释义】

逆正道，悖常情，逞刚强。莽撞用事，贸然进取，轻生粗暴者，不是遇毒手以伤身，便是因超常而殒命。故曰：“勇于敢则杀。”

临事审慎，谋划周详，谦谨慎行，天下共服，人们拥戴，与事有成，保全生命。经中讲的“勇于不敢则活”，即此意也。

**天之道，不争而善胜；不言而善应；不召而自来；绰然而善谋。天网恢恢，疏而不失。**

### 【释义】

四时运行，有生有杀。秋冬不争，万物自然凋零而收藏；春

夏不言，自然冰消雪融，万物生长。不须召唤，寒暑交递，昼夜往来。天道运行，宽缓平易，万物自然而生化。由此说明天道的运化规律，自然法网的孔虽大，却粒米不漏。“勇于敢则杀”，“勇于不敢则活”。或正或邪，或善或恶，无论大小多少，只要为下，定有所报。

## 第七十四章

**民常不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？**

### 【释义】

犯分越理的凶顽之徒，习性恶劣，内心奸诈，行事蛮横，根本不怕遭惩罚。既知如此，怎么能以国法、禁令去威吓他呢？对这类不怕天道惩罚的凶顽之徒，究竟如何惩处才好呢？以死刑将他处斩于市，以彰法令，行吗？那些犯分越理、违法乱纪之人，为了避免当时的杀身之祸，可以勉强暂时不敢作案，但他会待机而动。这不是万全之策。

**常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。夫代大匠斫，希有不伤其手矣！**

### 【释义】

“天生天杀，道之理也。”违法乱纪的刁顽横行，必将自行入于死地。只要干下坏事，一个也逃不脱。天道是一张恢恢的法网。执政者以刑律处杀，往往出之于私情，处杀未必公道。所以，狱中必有冤囚。这就好像代替主管杀人的人杀了人。这样做，好比不会木匠手艺，却去代替巧匠斫木一样，必有失误。

此章经义是说，对于习性恶劣、不怕死的愚顽之徒，不能只靠刑法恐吓他们，必兼之以德化，教之以道义，使之晓天理昭昭而不可违，良心不可昧，从而使他们能够自我省悟。

## 第七十五章

**民之饥，以其上食税之多，是以饥。**

### 【释义】

圣君明王治天下，随物自然而无为。有的执政者，贪其享乐，奢侈不节，只求宫廷豪华，征民役而修宫室，恣耳目以求声乐，纵科派之条，横征暴敛，不恤民之饥寒，民遭饥馑之患者，盖因于此。

**民之难治，以其上之有为，是以难治。**

### 【释义】

百姓为什么难治呢？是因为执政者政令繁苛，任意妄为至甚，故难治。

**民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。**

### 【释义】

有的人为什么享不尽天年而中途夭亡呢？其原因有二：一是求其生存与厚享，操劳过度，以致精神疲惫，气血枯竭，故早死去；二是因求生之厚，分外贪求，以致触犯刑法而丧命。求生愈厚，其死愈快。

**夫唯无以生为者，是贤于贵生。**

**【释义】**

求生者，反至于死。厚生者，反至轻生。唯有存心养性，恬淡世情，“外其身而身存”者，不求生，反而长生。

## 第七十六章

**民之生也柔弱，其死也坚强。万物草木生也柔脆，其死也枯槁。**

### 【释义】

刚出生的婴儿，心性纯素，肢体柔软，时时趋向于生长。在年长时，情欲繁多，气血枯竭，筋骨僵硬，逐渐转化于死。万物草木亦然。在幼小时枝杆柔弱，趋向于生长，在将近死的时候，枝叶枯槁。

**故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。**

### 【释义】

所以，坚强者是属于死的一类，柔弱者是属于生的一类。

**是以兵强则不胜，木强则折。**

### 【释义】

因此，行兵布阵，应心怀仁慈，顺天应人，不可持强暴而横行。倘若贪杀恃强，不得人心，必然败亡，犹如干枯的草木一样，一折就断。

**强大处下，柔弱处上。**

### 【释义】

由此可知，坚强者实则居下，柔弱者实则居上。

## 第七十七章

**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。**

### 【释义】

天道运行，不偏不倚，至为公平。就像张弓射箭一样，过高了就压低一些，过低了就抬高一些，多余的减去，不够的补足，直到达到适宜合理为止。

**天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余。孰能以有余奉天下？唯有道者。**

### 【释义】

天之道，是减损有余的而补充不足的，使二者中和平衡，消灭差别。人之道，则相反，是减损不足的而奉给有余的，不是雪中送炭，而是锦上添花。

谁能减损有余的豪富而救济不足的贫困者？只有有道和“替天行道”的人才会这样做。

天道是“中平”。人道相反，是“两极分化”。只有防止两极分化，消灭悬殊的贫富差别，均贫富，等贵贱，方能合乎天道。这是社会发展的必然规律。

**是以圣人为而不恃，功成不处，其不欲见贤。**

### 【释义】

因此，有道的圣人为天下谋福利而不自以为是，做出了伟大

的成就而不居功自傲，谦虚谨慎，含光内敛，从来不愿彰显自己的功劳和才干。

本章以射箭为喻，阐明了天道是中平适宜。人类的行为只有合乎这一原则，才能与道合真。



## 第七十八章

天下柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。

### 【释义】

天下的东西没有比水更柔弱的。水在方为方，在圆为圆，染红则红，染蓝则蓝，去高就下，顺其自然。可谓柔之至，弱之极。然而攻克坚强的力量没有什么东西能胜过它。水斩关夺道，决堤冲坝，穿石毁物，无坚不摧，无所不至。它的这种性能没有什么东西能改变。

故，柔胜刚，弱胜强，天下莫不知，莫能行。

### 【释义】

水至柔至弱，却可以战胜任何坚固强大的东西。天下的人莫不知道“柔弱”的妙用，却很少有人以此修身、治国、行万事。

体性至柔，其用至刚；体性至弱，其用至强。常人大都懂得这个道理，实行的人却很少。

是以圣人云：“受国之垢<sup>①</sup>，是谓社稷主；受国不祥<sup>②</sup>，是谓天下王。”

### 【注解】

①垢：屈辱。

②不祥：灾患。

### 【释义】

因此，圣人说：“能承受全国的屈辱，才配做国家的君主，

能承受全国的灾患，才有资格做天下的君王。”

大禹为天下人民生息治水，三过家门而不入，千辛万苦，百姓拥戴。其命没，而民如丧其考妣（父母）。周武王为天下共怨征讨，将自身生存置之度外，罹受无数艰难，方才四海投归，天下共服。

**正言若反。**

### **【释义】**

柔的能够克服刚，弱的可以战胜强，能承受屈辱、灾患的人才配做天下王。这好像是在说反话，是在颠倒黑白。其实，这才是符合实际的至理名言，是颠扑不破的真理。

## 第七十九章

**和大怨，必有余怨。安可以为善？**

### 【释义】

人若利欲熏心，争权夺利，尔虞我诈，互相攻伐，必结怨结仇。即使设法和解了重大的怨仇，心中还会遗留余恨。种了怨，再和解，这怎能算做最根本、最妥善的办法呢？

**是以圣人执左契而不责于人。故有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。**

### 【释义】

人若能去掉私欲和分外的贪心，充其自然之善，不求和怨而怨自和。契者，是借财物的文约，一张分为两半，左半张由债权人持留，右半张由债务者收存。债务按期还债时，必持右半张与左半张相对以求信。始借时借债者必然感激出借者，还债时仍由借债者自行持约偿还。不论借与还，均非出借者有意求和，如此岂有致怨之处？所以有德者好比债权人持左契一样，先施惠于人，使人在无形中感恩戴德，不求和而自和。无德者，如同收税的，原未施于人，却向人索取，必致万民恨之在心，怨之在口。

天道公正无私，无所偏爱，对任何人一视同仁。种恶得恶，种善得善，总是惩罚恶者，救助善者。

## 第八十章

小国寡民。使有什伯<sup>①</sup>之器<sup>②</sup>而不用，使民重死而不远徙<sup>③</sup>。虽有舟舆<sup>④</sup>，无所乘之；虽有甲兵<sup>⑤</sup>，无所陈之；使民复结绳而用之。

### 【注解】

①什伯：十、百。

②器：军械。

③徙：迁移。

④舟舆：战船、战车。

⑤甲兵：披甲戴盔，全副武装的士兵。

### 【释义】

国家要小，人口要少。要立大国，创霸业，必然会发动战争，互相兼并，互相残杀，给天下人民带来灾难。天下有道，各安本分，国小就小，民少就少，根据各自国情治理。互不侵犯，和谐相处，则不会有战争。没有战争，刀枪铠甲没有用场。使民各安本分，不贪身外之物，保重自己的生命。不因分外贪求领土以争斗，虽有战车和战船，亦无用处，虽有甲兵，亦无所陈。使民享受淳厚素朴的天然之乐，就像上古结绳记事时代的淳朴之风。

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。

**【释义】**

各地根据各自所处的地理、物产，享用自产的粮食就感香甜可口，身穿自制的服装自觉舒适美好，居于自建的房舍就感心安理得，各处实行自己的风土民俗就感自乐。这是一种自给自足的自治体，在这种自治体中，没有贫富之分，没有贵贱之别；各尽所能，各得其所，人与人之间和睦相处，国与国之间相安无事，只闻见鸡鸣狗叫的自然之音，永无战马嘶鸣之声。天下太平，万民康乐。

## 第八十一章

**信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善；知者不博，博者不知。**

### 【释义】

有德之人，外行庄重，内心真诚，其言诚实而真朴，并不悦耳动听；无德之人，外行轻躁，内心狡诈，其言动听悦耳，却未必真实可信。

有道的人，德充其内，含光内敛，不哗众取宠；无道的人，自作聪明，口巧舌辩，却未必诚善。

体道之士，深明万物之性，宇宙玄理，他们执本驭末，执简驭繁，举纲张目，而不奔逐于外，追逐粗浅的外在之学，有其知而未必博；博学的人，知其末而不知其本，知其微而不知其妙，此虽博学，未必是真知。

**圣人不积。既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。**

### 【释义】

圣人不积攒财货，无所保留，他们为百姓做的贡献越大，自己感到越满足；给予百姓的越多，自己感到越富有。

**天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。**

### 【释义】

天道自然，生养万物而不宰制，有利于万物而不加害。圣人之道，为万民造福而不求报，为天下奉献而不索取。

---

## 附录

---

## 释“道”的十大特征

道德特征颇多，其中有十个主要方面。现分析于下：

### 一、虚无

虚无是道的本体常态，一切形象世界都是从虚无中化生出来的，最后仍归于虚无，“实”、“有”只是大道在局部空间中暂时的形态。虚无者不受时间空间限制；实有者有形有象、有始有终而不能长住。虚无者正以其虚无而蕴含无限的可能性和长久性，故道教经典中对道有这样的描述，“是有非有，是无非无，是色不色，真空不空”，“大道洞玄虚”，“虚无之妙道”。本经内对道体的描述是：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物，是为无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后”，“夫唯大，故似不肖，若肖，久矣，其细也夫”，意即：道强大，它没有具体的形象，若有具体的形象，那就把道说得细小了。

### 二、自然

自然是大道运化万物的过程。大道生化万物，不假外力，自己如此，故为自然。道是整个世界，说它“大”，“其大无外”，说它“小”，“其小无内”，但总是一体。它就是它自己，独立无朋，“独立而不改”。各种物质现象，都按一定的规律生生灭灭



而发展。日中则昃，月满自亏；春生夏长，秋收冬藏；鱼在水中游，兽在山中跑，鸟在空中飞。“民食刍豢，麋鹿食荇，螂蛆甘带，鸱鸦耆鼠”。种瓜得瓜，种豆得豆。心地动善机，结福果；动恶机，结祸果等均自然也，皆不可用自己的主观意志发号施令改变和指使。

### 三、清静

清静者无中生有，静中生动。故清静者是大道的本性，是万物的本始和归宿，也是对修道者的最高要求。故道教经典中往往见到“常清常静”，“清静真一，不二法门”，“真心清静道为尊”等对道性的命名。《庄子·天道篇》中说：“圣人之静也，非曰静也善，故静也；万物无足以铙其心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！圣人之心静乎，天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静、恬淡、寂寞、无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。”《文子·绩义》中说：“天清地静故能长久，圣人以清静为治者法天地也。心清静则内合乎道，体静则外同乎人，是以不出户而化也。”以上均是对道清静的本性的阐述。

### 四、无为

无为是大道之性能，自然之功用，顺物之性，附物之情，因任自然，依从着事物固有的规律辅之以自然，而不是强作妄为之意。这和背理徇私，侥幸造次，节外生枝，妄生事端的随心所欲、任意所为截然不同。“无为”并不是一无所为或者无所作为，更不是消极、厌世的、不主张发挥人的主观能动性的不为，而是大有作为、大有成功、谁也比不上的大为。老子在本经中将

此“无为而有大为”这一命旨曾多次讲得很透彻。如：六十四章“为之于未有，治之于未乱”，三十七章“道常无为，而无不为”，五十七章“我无为而民自化”，二十九章“天下神器，不可为也。为者败之，执者失之”，二十四章“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”，六十三章“为无为”，六十六章“是以圣人欲上民，必以言下之。欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，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”，八十一章“圣人不可积。既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道利而不害，圣人之道为而不争”。《庄子·至乐篇》：“……天无为以之清，地无为以之宁。故两无为相合，万物皆化。芒乎芴乎，而无从出乎！芴乎芒乎，而无有象乎！万物职职，皆从无为殖。故曰：天地无为也，而无不为也。”《庄子·天道篇》：“夫帝王之德，以天地为宗，以道德为主，以无为为常。无为也，则用天下而有余；有为也，则为天下用而不足。故古之人贵夫无为也。上无为也，下亦无为也，是下与上同德，下与上同德则不臣……故古之王天下者，知虽落天地，不自虑也；辩虽雕万物，不自说也；能虽穷天下，不自为也。天不产而万物化，地不长而万物育，帝王无为而天下功。”《庄子·在宥》：“故君子不得已而临莅天下，莫若无为。无为也而后安其性命之情。”以上均是对无为而无不为的阐述。由此足证老子所说的“无为”不是消极的，更不是无所作为，而是大有作为的。

## 五、纯粹

纯粹是独一笃厚，纯一不杂，精美无瑕，净洁无垢，无丝毫秽污渣滓之意。道“虚”而“大”，窈窈冥冥，混沌沌沌，但那是纯然一体，不杂别物，正因如此才不害其空灵妙用。宇宙的本

质不在于复杂性和多样性，而在于纯粹性、简单性和万能性。

## 六、素朴

素朴又是道的另一层属性，粉面、涂唇、烫发、描眉皆非素也，雕琢、刻削、异器非朴也。素是一切事物未经众色彩绘渲染的本色，朴是一切器物浑全未破的原质。

## 七、平易

平易：平者平夷，易者简易。从始到终是一个过程，在这个过程中，道路是平坦的、宽阔的，通过的方式是简单易行的。从无极到有极的过程就是这样，从有天地到生万物的过程也是如此。《易传》云：“乾以易知，坤以简能。”天道生万物，地道养万物，都顺应自然，不是有为造作，看起来不搞什么运动，但万事万物都出现了，这个“平易”便体现着“无为”。人要成道，同样也只需要在平坦的路上随便走就行了。老子说：“大道甚夷，而人好径。”盖是此意。

## 八、恬淡

恬淡是恬静、清淡之意。恬静者，悠闲自在，清淡者，少私寡欲。老子曰：“道之出口，淡乎其无味。”大道的运行是至简至易的，看起来无所事事，不急不躁，但却“不为而成”。凡俗过客则不然，他不知虚无清静的妙处，酒色财气，乐此不疲，内脏百骸不得调理，心中烦恼也自不绝，结果一生愁苦，难得善终。

## 九、柔弱

“反者道之动，弱者道之用”，道是以柔弱为“用”的。视之不可见，听之不可闻，搏之不可得，空若无物，非柔弱而何？万物既生，才有刚体，故柔弱是刚强的根本，“柔弱胜刚强”，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，“柔弱者生之徒，刚强者死之徒”。刚柔之物不会长久，最终仍归于柔弱，因为柔弱也是道的特征。柔弱的东西包容了刚强的东西，而刚强的东西无论如何损伤不了柔弱的东西，因为它无处着力，犹如抽刀断水水更流。

## 十、不争

大道是“不争”的，它不刻意追求和竞争什么，它拥有一切，而且这一切的出现与消失的结果都不是它“争”的结果，更不会有东西跟大道相争。说浅显一些，人也是这样。希望占有某些东西的人，往往不能占有，不希望占有的人才会得到。你处后处下，别人才会信任，才会让你居前居上，当然“不争”还有更深的含义，还有更大的作用，那就是与道同体，无为而无不为。那时人与道合一，什么都不需要，而什么都有。这种效果的得到又非常简单，只需贯彻“不争”二字，一争反倒失去了。