

古典文学的理想读本

老子道德经

〔春秋〕老子——著 任犀然——主编



在通俗解读中领悟先贤智慧 在日常应用中实践圣人之言

《道德经》是道家的经典著作，文约意丰，其内容博大精深、玄奥无极，被后人尊奉为治国、齐家、为学、修身的宝典。

中国华侨出版社

目录

前言

道经

[第一章 众妙之门](#)

[第二章 功成弗居](#)

[第三章 圣人之治](#)

[第四章 和光同尘](#)

[第五章 多言数穷](#)

[第六章 谷神不死](#)

[第七章 天长地久](#)

[第八章 不争无尤](#)

[第九章 持而盈之](#)

[第十章 明白四达](#)

[第十一章 无之为用](#)

[第十二章 去彼取此](#)

[第十三章 宠辱不惊](#)

[第十四章 执古之道](#)

[第十五章 微妙玄通](#)

[第十六章 致虚守静](#)

[第十七章 功成事遂](#)

[第十八章 大仁大义](#)

[第十九章 少私寡欲](#)

[第二十章 独异于人](#)

[第二十一章 孔德之容](#)

[第二十二章 圣人抱一](#)

[第二十三章 希言自然](#)

[第二十四章 物或恶之](#)

[第二十五章 道法自然](#)

[第二十六章 宜戒轻躁](#)

[第二十七章 常善救人](#)

[第二十八章 常德乃足](#)

[第二十九章 去奢去泰](#)

[第三十章 不以兵强](#)

[第三十一章 恬淡为上](#)

[第三十二章 知止不殆](#)

[第三十三章 自知者明](#)

[第三十四章 不自为大](#)

[第三十五章 往而不害](#)

[第三十六章 柔弱刚强](#)

[第三十七章 道常无为](#)

德经

[第三十八章 处实去华](#)

[第三十九章 贱为贵本](#)

[第四十章 有生于无](#)

[第四十一章 大器晚成](#)

[第四十二章 或损或益](#)

[第四十三章 无为之益](#)

[第四十四章 知足不辱](#)

[第四十五章 大成若缺](#)

[四十六章 知足常足](#)

[第四十七章 不为而成](#)

[第四十八章 为学日益](#)

[第四十九章 圣无常心](#)

[第五十章 出生入死](#)

[第五十一章 尊道贵德](#)

[第五十二章 天下有始](#)

[第五十三章 行于大道](#)

[第五十四章 善抱大道](#)

[第五十五章 物壮则老](#)

[第五十六章 知者不言](#)

[第五十七章 以正治国](#)

[第五十八章 福祸相倚](#)

[第五十九章 长生久视](#)

[第六十章 治国烹鲜](#)

[第六十一章 各得其所](#)

[第六十二章 万物之奥](#)

[第六十三章 为大于细](#)

[第六十四章 慎终如始](#)

[第六十五章 善为道者](#)

[第六十六章 不争之争](#)

[第六十七章 持保三宝](#)

[第六十八章 不争之德](#)

[第六十九章 哀者胜矣](#)

[第七十章 被褐怀玉](#)

[第七十一章 知不知矣](#)

[第七十二章 自知自爱](#)

[第七十三章 天网恢恢](#)

[第七十四章 民不畏死](#)

[第七十五章 民之轻死](#)

[第七十六章 柔弱处上](#)

[第七十七章 功成不处](#)

[第七十八章 柔之胜刚](#)

[第七十九章 报怨以德](#)

[第八十章 小国寡民](#)

[第八十一章 为而不争](#)

前言

《道德经》的作者是老子。老子又称老聃，名李耳，春秋时期楚国人，曾担任东周王室的柱下史。相传，东周末年，老子归隐，在途经函谷关时，遇到了守关的长官尹喜。尹喜向老子问道。老子遂留下这五千余字的《道德经》。该书原分为上下两篇，上篇为《德经》、下篇《道经》，后改为上篇《道经》，下篇《德经》。

虽然只有短短五千多字，却不妨碍《道德经》成为中国历史上最重要的著作之一。它是中国第一部完整的哲学著作，是道家思想的重要来源，开创了中国古代哲学本体论的学说。在《道德经》中，老子用“道”来解释宇宙万物，将道看作万物的本源。道先天地而生，至虚至无，却是万物之源，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。世间所有事物都要遵循于道，天地万物在道的作用下生生不息，运动不止，垂示给人很多迹象，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，德就是道发生作用的方式和成果。人们要通过德理解道：道是独立不改的客观规律，无所不包，周行不殆，对任何事物而言，都是绝对的，不可能被超越的。而任何事物对道而言，都是相对的，有限的，都有正反两面，且正、反皆可相互转化。一如“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”“重为轻根，静为躁君”。老子的思想具有朴素的辩证法色彩，对中国哲学影响匪浅。

作品的伟大与否不在于字数的多少，甚至也不在于其是否为读者指出了明确的生活方向，而在于它能让读者挖掘出多少宝藏。《道德经》为读者留下了一个巨大的思考空间，数千年来，人们不断从中得到新的体悟。无论是修身养性，还是写诗作文、为人处世，甚至是治国理政，个中智慧都被包容在这篇幅甚小的《道德经》中。

在修身养性方面，老子的“致虚极，守静笃”，要求人尽其所能地放宽心胸，如大道一般包罗万象，注而不满，酌而不竭。同时，老子又提醒人们不要沉溺感官享受，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂”，过度的欢娱会极大地危害人的身心。而老子本人就是一个极好的养生例子，传说他活了一百六十多岁，即便有些夸张，在那个战乱迭起、民不聊生的春秋年代，他能安然地度过晚年也极为不易。通过阅读《道德经》，人们可以树立起更有

利于健康的生活态度：温和不争，虚怀若谷，浑朴纯正。

老子的理论不只能养一己之身，还能养一国之民。在政治上，每每朝代初定，统治者便会提倡无为而治，休养生息，或直接或间接地将老子的学说当作安邦定国的重要手段。老子的“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余”以及“民不畏死，奈何以死惧之”等民本思想，又不知给了多少治世者以警示，要他们体恤民生，取法天道，宽待百姓，无私无欲。

至于为人处世方面，《道德经》予人的启发就更多了，其每一句都可以看作一个蕴含深意的处世金句，而正可谓一千个读者有一千个《道德经》，人人都可以用《道德经》检视自身。譬如“物极必反”，有人会从中悟出做人做事要留有余地，也有人反应到待人接物其实还可以从反面入手。看到“将欲废之，必故兴之；将欲夺之，必故与之”，有人会提醒自己不要为一时的好成绩得意忘形，也有人告诫自己，做事需考虑周详，提防隐藏的风险，还有人会恍然大悟，原来还可以用这种方法应对自己的敌人。

此外，《道德经》还是一部闪烁着“美”的智慧的古代经典。在文艺美学上，老子的“大音希声，大象无形”，影响了一代又一代的中国人把自然大美当作艺术的极致。他的“有之以以为利，物之以以为用”则让人意识到，欣赏一部作品除了要看它有形有声的部分，也要看它无形无声的部分，聆听它的“言外之意”。

不管是通读全书，还是随机拣选几个句子细细体味，只要有心，每位读者都能从《道德经》中找到自己需要的东西。与此同时，作为一部哲学经典，《道德经》的语言非但不枯燥艰涩，还凝练简洁，充满诗意。因为采用了大量的韵语、排比和对偶，所以参差错落，极富音乐感和美感，读起来琅琅上口。人们大可以不抱任何目的来阅读它，只单纯地享受其文字的美感。由于其中不少内容都是从实践中总结出的经验，其文字虽抽象，意思却并不难懂。

《道德经》对中国文化的影响已深入中国文化的血脉之中，甚至成为东方智慧的代表。德国哲学家尼采将《道德经》形容成一个“永不枯竭且满载宝藏的井泉”，认为只要“放下水桶，便唾手可得”。道看似高深莫测，实际无处不在，认真体悟《道德经》，便会拥有发现道之精妙的眼睛。

本书除了完整地收录了老子的《道德经》，还对其进行了精心注释并翻译成白

终身学习社群

创业 | 职场 | 投资 | 学习 | 资源

早读：新闻早报

晚读：每天听一本书（约30分钟）

经济学人、财新周刊等国内外优质报刊

最新顶级策划方案、行业报告

最新影视、软件、趣站

最新电子书、音频书、读书笔记



话，以帮助人们更好地把握文章的深意。

原文和译文相互呼应，希望在读完本书后，人人都能心有所悟，思有所得，从道中得到收获。

道经

第一章 众妙之门

【原文】

道可道^[1]，非常道^[2]；名可名^[3]，非常名^[3]。无名，万物之始^[4]；有名，万物之母^[5]。故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼^[6]。此两者，同出而异名，同谓之玄^[7]。玄之又玄，众妙之门。

【译文】

可以用语言表达出来的道，就不是永恒不变的“道”；可以用语言表达出来的名，就不是永恒不变的“名”。无名，是天地的开端，有名，是万物的根源。所以，常从“无”中观察天地的奥妙；常从“有”中寻找万物的踪迹。有和无，只不过是同一起来源的不同名称罢了。有和无都是幽昧深远的，它们是一切变化的总门。

【解析】

这是《道德经》的第一章。本章开篇名义：“道可道，非常道。”初步揭示了“道”的真正内涵。

道是中国古代哲学的重要范畴。老子是第一个把道作为一种哲学范畴提出和加以阐释、论证的思想家。道作为老子哲学的核心，贯穿其思想体系始终。关于对老子道的认识和诠释，历来众说纷纭。有的认为，道是精神性的本体，是脱离物质实体而独自存在的最高原理，主张老子的道论是客观唯心主义。有的则认为，道是宇宙处在原始状态中的混沌未分的统一体，主张老子的道论是唯物主义。一般认为道是宇宙的本原及万物运行的规律。陈鼓应在其《老子译注及评介》一书中引用杨兴

顺的观点，将道的基本特点归结为：一、道是物的自然法则，它排斥一切神和“天志”。二、道永远存在，它是永存的物质世界的自然性。道在时间与空间上都是无限的。三、道是万物的本质，它通过自己的属性（德）而显现。没有万物，道就不存在。四、作为本质来说，道是世界的物质基础“气”及其变化的自然法则的统一。五、道是物质世界中不可破灭的必然性，万物都从属于道的法则。道摧毁一切妨害自己的事物。六、道的基本法则是：万物与一切现象，处于经常的运动与变化中，在变化的过程中，万物与一切现象都转化为自身的对立物。七、万物与一切现象，都处于相互联系的状态中，这种联系通过统一的道而完成。八、道是我们的感官所不能感知的，但在逻辑思维中，它是可以认识的。由是观之，道在天地未生成以前就存在于浩瀚的宇宙中，当天地生成以后，道就在万事万物中发挥着自身的作用，贯穿万物生成、生长、发展、消亡的始终，作为一种自然规律客观地存在着。

一提起道，我们不免会在头脑中想象它的模样，然而我们的想象往往带有很大的局限性和主观性，真正的道是不以人的主观意志为转移的，它是客观存在，但又是看不见摸不着的，正所谓“大道无形”。我们凭主观想象臆造出的道的样子，不是真正的道，只能称得上名。“名”这个概念也是不能用语言和文字来描述形容的，语言文字的局限性比想象的局限性更大。如果用语言文字来描述道，只能与道背道而驰。既不能用语言又不能用文字来描述道，那如何才能认识道呢？鉴于语言文字的局限性及道的只可意会、不可言传，只有通过抽象的概念，即“无”和“有”这两个名来一窥道的真正面目。所谓无，是指天地还没有生成以前的混沌状态，说明天地是从无中生出来的。所谓有，就是存在的意思，它代表一种正在孕育万物的状态，是万物的生母，即万物是从有中孕育生产出来的。

所以我们可以将道理解为一种无的状态，一种有的能力，它的本原是无，却可以生出天地万物。正因如此，我们可以采取无的态度去体认道的玄妙。道的原始是空无，我们要想体认大道，就必须抛却所有的杂念，将自己回复到毫无思想意识的婴儿时期，达到一种完全虚无的境界，只有这样，我们才能真正体悟到道的奥妙和玄机。无和有是我们必须把握的两个概念，它们是打开“众妙之门”的钥匙，只有通过它们，我们才能领悟道的实质。

所谓“常无”，就是一种永恒的无，或叫“大无”；与此相对应，“常有”就是一种永恒的有，也叫“大有”。我们可以通过这种忘却自我一切的常无，体悟到天地初生时的“妙”；通过这种包容万物的常有，观察到万物未生前的“徼”。

妙，按汉字的组字法，可以拆分为“少”和“女”，少女不但处于妙龄，而且是纯真、纯洁的象征，这里用在道中，可以理解为天地的本始。徼的本义为边界，这里引申为开端、端倪的意思。在这里，不论是常无还是常有，都只是对宇宙大道中的某一状态的描述，还停留在概念这一层面上，都是名。常无在前而常有在后，所以概念的“相名”也就不同了，但它们都是由大道生出来的，都是对大道的发展和变化，统称为“玄”。玄意为深奥而不可理解、不可测知。“大道无形”，变化多端，变化来变化去，就构成了天地万物的“众妙”，即老子所谓“玄之又玄，众妙之门”。

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

第二章 功成弗居

【原文】

天下皆知美之为美，斯恶已^[8]；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和^[9]，前后相随。是以圣人处无为之事^[10]，行不言之教；万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃^[11]，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

【译文】

天下的人都知道美之所以为美，丑的观念也就出来了；都知道善之所以为善，恶的观念也就产生了。“有”和“无”互相对立而产生，困难和容易互相矛盾而促成，长和短互相比才形成，高和下互相对照才有分别，音和声由于对立才显得和谐动听，前和后彼此排列才有顺序。因此，有道的人用“无为”的法则来对待世事，用“不言”的方式施行教化；让万物兴起而不加干预，生养万物而不据为己有；抚育万物但不自恃己能，立下了功勋而不自我夸耀。正因为他不居功，所以他的功绩就不会失去。

【解析】

本章主旨讲的是“道”的内涵。

天下万物，在表象上都可以分为真善美和假恶丑两个对立的方面。美的可以造成恶的结果，善的可以造成不善的影响，任何美善的事物，本身都包含着不美不善的一面。一切事物也都处于运动变化之中，美转化为不美，善转化为不善，乃是大道运行之必然，亦是事物发展之规律。若把美的事物当成永恒的美，把善的事物视为绝对的善，那必然会事与愿违，终究会导致不善的结果的出现。

老子说明事物相互依存及变化发展的规律，并提出了一些基本的行为准则，即“无为”“不言”“不辞”“不有”“不恃”“不居”等。这些准则在老子道论中是深得于“玄德”的体现，也是老子道论的基本行为主张。

当然，人类作为宇宙中的一个小分子，和宇宙中的其他事物一样，都是由肉眼看不到的分子、原子、中子、中微子等基本元素转化或组合而来的，所以人和其他事物是同源的，没有本质上的不同，都是由大道衍生出来的，所以也都处于永不停息的运动和变化之中，而且和其他物体同样可以相互依赖，互相转化。

人类从生命一开始，到最终走向坟墓，从来没有终止过变化。在此过程中生过病，犯过错，当然也享受过成功的乐趣，体验过失败的沮丧，也因而知道了什么叫对错，什么叫荣辱。可在这布满荆棘和矛盾的人生道路上，无论是享受幸福和喜悦，还是体验迷惘和无奈，最终的结局都是一样的，既然这样，那又何必给自己制造那么多的苦恼？所以，面对荣辱、得失、成败、哀乐、爱怨，为何不能泰然处之？其实，矛盾的产生是因为人们的头脑中有了知识的概念。矛盾导致两个方面的结果，一是好的结果，一是坏的结果，可人们总是喜欢接受好的结果而难以接受坏的结果，缺少应有的从容和淡定，因而滋生痛苦迷惘，或是悲痛欲绝。

大道无言，大道无际，它孕育了天地万物，并使天地万物感受到了它的存在和巨大威力，但人们始终无法对其进行准确的描述，任何概念和范畴都是牵强的，都没有恰当地概括出大道的真义，正是因为这种不准确、不完全、不真实的概念直接影响了人们对大道的领悟，所以也就无法真正融入大道无忧无虑、自由自在的境界中去。而圣人明白大道的绝对性和它的真实内涵，他们能抛弃和超越人类的自私和贪婪，采取顺其自然的态度来对待人和事，这种无所作为的处世哲学看似消极，其

实是一种真正的、积极的人生态度，是对人类自身精神境界的提升。他们能真正理解大道并和大道融为一体，顺应自然和各种变化，也就无所谓“得到”和“失去”，因而也就没有忧愁和烦恼了，这也是智者和凡人的区别。

第三章 圣人之治

【原文】

不尚贤^[12]，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。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。为无为，则无不治。

【译文】

不推崇贤能之才，使人民不争名夺位；不以奇珍异宝为贵重之物，使人民不做偷盗的坏事；不炫耀可贪的事物，使人民不产生邪恶、动乱的念头。因此，有道的人治理天下的方法，是要净化人民的心灵，满足人民的温饱，减损人民争名夺利的心志，强健人民的体魄。要常使人民没有伪诈的心志，没有争名夺利的欲念，使那些智巧之人也不敢肆意妄为。以无为的态度去处理政事，就没有治理不好的。

【解析】

本章是老子对无为之治的具体论述与见解。

圣人之治在于无为。只要心里没有贪念，就不会有不满及争夺之心，从而使自己到达一种纯朴自然的状态。要使社会物质条件丰富，民众就不会为温饱而起纷争，生活安逸自在，达到一种最理想的境界。民众为了能使这种美好生活永远延续，就会自觉地维护这种和谐共处的状态。即便有一些自认为是的人想改变这种生活，民众也不会同意，从而使其不敢有所作为。

老子还说，不要使民众产生志向，但是要使民众的体格强健起来，有了强健的身体，就不会有痛苦产生；不崇尚贤者，就不会产生志向，志向是人心滋生贪欲的前因，如果内心存有志向，人们就会为了实现自己的志向而不择手段，这是恶行发生的一个前提。不以难得的货物为尊贵，那么民众就不会为了得到这些难以得到的

东西而产生偷盗之心。老子还特别提到，作为最高统治者，首先不要存有欲望，而应与民众一样达到无知无欲的境界，因为民众是以圣人为榜样的，圣人如果有欲望表现出来，民众就会觉得不知所措而出现混乱。最后老子说，能做到这些，就是无为之治，就没有不能治理好的地方了。

第四章 和光同尘

【原文】

道冲，而用之或不盈^[13]。渊兮，似万物之宗^[14]；挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存^[15]。吾不知其谁之子，象帝之先^[16]。

【译文】

大道是空虚无形的，但它发生作用时却永无止境。它如深渊一样广大，像是世间万物的宗主。它不显露锋芒，解除世间的纷乱，收敛它的光耀，混同它于尘世。它看起来幽隐虚无却又实际存在。我不知道它是从哪里产生出来的，好像是天地的祖先。

【解析】

在本章里，老子仍然在论述“道”的内涵。他认为，道是抽象的，无形无象，人们视而不见，触而不着，只能依赖于意识去感知它。虽然道是抽象的，但它并非一无所有，而是蕴含着物质世界的创造性因素。这种因素极为丰富，是先帝的祖先。因此，创造宇宙、天地、万物及自然界的是道，而不是天帝。这样，老子从物质方面再次解释了道的属性。

“道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。”冲，通“盅”，虚的意思。把道喻为一只肚内空虚的容器，是对其神秘性、不可触摸性和无限作用的最直观和最形象的譬喻。道的境界是心灵的世界，它的空虚，是相对于自我世界而言，是不为人的外观所感觉到的。渊，形容道境深远，找不到边际。道的境界是虚幻的，但它虚而有物，它的无穷妙用对于得道之士来说，是永远不会感到满足的。因为心灵在道的世界里自由翱翔是最快乐的，也最能满足人的天性。在浩瀚无际的道境之中，蕴藏着天地万物的本原。

“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。”锐，锐气、锋芒，指各种自以为是的行为和轻薄浮躁的情绪。纷，纷繁杂乱、支离破碎的事物及意识。尘，指现象世界，相对于本质世界而言。畅游于道的美妙境界里，彻悟了人生真谛，获取了大智大慧，原先那种不可一世的锐气及浮躁情绪被挫销了，一切与我无益的纷乱都得以解除；摒弃那种张扬外显、积极进取的心态，代之以不露锋芒、与世无争的人生态度。以合乎道的观点来看待世间的美丑、善恶、荣辱、贵贱，这时的人才是清醒的。“不言之教”的功用即体现于此。

“湛兮，似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。”湛，深沉、幽隐，指道隐而不显。“似或存”指似幻而实真，似无而实存。老子认为，道幽隐深沉，不可捉摸，看上去虚无却又是真实存在的。在这里，老子自问：道是从哪里产生出来的呢？他没有从正面作出回答，而是说它是先帝的祖先。既然在如此，那么天帝也就无疑是由道产生出来的。

本章旨在说明不言之教的巨大功用。只有亲历道境，不为现象世界所羁绊，才能获得正确的世界观和人生观。道是虚幻的，又是客观存在的；正是它的虚幻，才可充实人们的内心。有了充实的内心，就可以挫锐解纷，和光同尘。把握了世界的本质规律，就能把握自己的命运。

在前四章里，老子集中提出了以下观点：道是宇宙的本原，而且是先帝的祖先；事物都是互相矛盾而存在的，并且处于变化发展之中；等等。此外，老子还提出了自己对社会政治和人生处世的某些基本观点，这些学说无不充满智慧。

第五章 多言数穷

【原文】

天地不仁^[17]，以万物为刍狗^[18]。圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎^[19]？虚而不屈，动而愈出。多言数穷^[20]，不如守中^[21]。

【译文】

天地无所谓仁爱，对待万物像对待祭祀时草扎的小狗一样，任凭万物自然生长；有道的人无所谓仁爱，对待百姓也如同对待刍狗一样，任凭百姓自己发展。天

和地之间，不就像一个风箱吗？虽然中空但永无穷尽，越鼓动风量便愈多，生生不息。政令名目繁多反而会加速国家的败亡，不如保持虚静。

【解析】

这一章里，老子由天地的“不仁”，讲到圣人的“不仁”，进而提出了“守中”的思想。和前文不执于一端、“不尚贤”“无为而治”的思想是一贯的。其内容主要包括两方面：一是老子再次表述了自己无神论的思想倾向，否定当时思想界存在的把天地人格化的观点。他认为天地是自然的存在，没有理性和感情，它的存在对自然界万事万物不会产生任何作用，因为万物在天地之间依照自身的自然规律变化发展，不受天、神、人的左右。二是老子又谈到“无为”的社会政治思想，是对前四章内容的进一步发挥。他认为，作为圣人——理想的统治者，应当是遵循自然规律，采取无为之治，任凭老百姓自作自息、繁衍生存，而不会采取干预的态度和措施。

“天地不仁，以万物为刍狗。”王弼说：“天地任自然，无为无造，万物自相治理，故不仁也。”天地无所偏爱，表明天地是一个物理的、自然的存在，并不具有人类的理性和感情；万物在天地之间依照自然法则运行，并不像有神论者所想象的那样，以为天地自然法则对某物有所偏爱，或对某物有所嫌弃，其实这只是人类感情的投射作用。这一见解，表现了老子反对鬼神术数的无神论思想。从无为推论下去，无神论是符合逻辑的必然结果。他认为天地是无为的，自然界的一切事物，只须依照自然界的发展规律生长变化，不需任何主宰者驾临于自然之上来加以命令和安排。

“圣人不仁，以百姓为刍狗。”同样，圣人无所偏爱，取法于天地的纯任自然。即圣明的统治者对百姓也不应有厚有薄，而要平等相待，让他们根据自己的需要安排作息。对此，老子作了个形象的比喻：圣人不仁，对待老百姓也要像对待刍狗一样。

“天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出。”橐籥，是指用手操作的鼓风工具，即风箱。老子将天地比作一个可以来回鼓动的风箱，只要拉动就可以鼓出风来，而且生生不息，不会竭尽。天地之间，风霜雨雪，电闪雷鸣，皆为天地二气激发涤荡所致，万物生生不息，无不依赖此气。天地之间好像一个风箱，空虚而不会枯竭，越鼓动风越多。而人体就像一个小风箱，风箱的作用在于使炉火更旺。如

果用风箱的原理来修身，则生命会更富有激情，生命力会更强。

“多言数穷，不如守中。”老子通过上述比喻想要说明的问题是：“政令繁苛，只会加速其败亡，不如保持虚静状态。”即用很多言辞法令来强制人民执行，很快就会遭到失败，不如按照自然规律办事，虚静无为，这样万物反而能生生不息，永不枯竭。这里所说的“中”，不是“中正”之道，而是虚静。

本章用具体比喻说明如何认识自然和对待自然，论述天地本属自然，社会要顺乎自然，保持虚静，比喻鲜明生动。本章也是承上章对“道冲”作进一步论述。此处由“天道”推论“人道”，由“自然”推论“社会”，核心思想是阐述清静无为的好处。

第六章 谷神不死

【原文】

谷神不死^[22]，是谓玄牝^[23]。玄牝之门，是谓天地根^[24]。绵绵若存^[25]，用之不勤^[26]。

【译文】

虚空不定的变化是永不停竭的，这就是生育万物的神秘莫测的总根源。微妙的生母之门，就是天地生成的根源。它绵绵不绝地存在着，作用无穷无尽。

【解析】

老子在这一章里继续阐明“道”的特征。他所运用的方法仍是比喻、借代：用“谷”象征道，说明道既是空虚的又是实在的；用“神”比喻道，说明道变幻莫测；用“玄牝之门”比喻道是产生万事万物根源；等等。老子想说明道的作用是无穷无尽的，从时间上而言，道历久不衰，天长地久。从空间上而言，道无处不在，无穷无尽。道孕育着宇宙万物，生生不息。

“谷神不死，是谓玄牝。”这里的“谷神不死”是就道而言的，说明道是博大无边、变幻莫测、永恒不灭的。“玄”作为一个概念，在《道德经》中经常出现。它原义是深黑色，有深远、神秘、微妙难测的意思。牝，本义是雌性的兽类动物，

这里借喻具有无限造物能力的道。“玄牝”指玄妙的母性，这里指孕育和生养出天地万物的母体。把神秘莫名的“道”喻为雌性动物的生殖器官，形象地表现了无所不能、孕育着万物的道的特性。这种粗拙而简明的表述方法，在《道德经》中多次出现。

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

“绵绵若存，用之不勤。”它（指道）好像绵绵不绝地存在着，它的功能也永远使用不尽。道无迹可寻，可又无所不在地发挥作用。它先天地而生，亘古长存，像一只看不见的手，化育着自然万物；又像是天地万物的仲裁者，决定着物事、人世的沉浮兴衰。

道博大无边、无所不能，又永恒不灭、无迹可寻。它是万物之母、一切之源，取之不尽、用之不竭；万物皆循道而自为自作，生生不息。

第七章 天长地久

【原文】

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生^[27]，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪^[28]！故能成其私^[29]。

【译文】

天地永远都存在。天地所以能长久，是因为它不是为了自己而生存，所以才永远都存在。因此，有道的人凡事都让别人占先，反而能赢得爱戴；凡事把自身的安

危置之度外，生命反而能得以保全。这不正是因为他不自私，反而能够成就自身吗？

【解析】

在本章里，老子认为，天地是永恒存在的。而天地之所以能永恒存在，是因为它们的一切运作、变化都不是为了自己的生存而作为，正因为“不自生”“故能长生”。天地生养万物而独不生自己，反而得到了长生。因此，老子希望圣人能从中悟出这个道理。如果圣人也效法天地的这种德行，不计个人得失，一心为公，也会像天地一样“长生”。

所谓“圣人后其身而身先，外其身而身存”，意即有道之人凡事都让别人占先，反而能赢得爱戴；凡事都把自身置之度外，生命反而能得以保全。结合老子其他章节来看，老子对人之生命的见解是很透彻的，并不仅限于肉体的生命，而是把生命推广到灵魂的范畴。如果一个圣人，能谦居人后，以天下为先，那么他就会得到百姓的爱戴，也会永远留在百姓心中，从而得到与道一样不灭的长生。

“非以其无私邪！故能成其私。”老子认为，圣人这样做，正是因为没有私心，反而成就他最大的个人价值，那就是得以长生。故此老子说“非以其无私邪！故能成其私”。人最大的私心莫过于实现长生，所谓长生，就是能让自己的灵魂永远活在百姓的心中，百姓感觉到圣人的好，就希望他能够永远存在，他的生命与灵魂在百姓心中就永远都不会消失。

老子根据宇宙法则揭示了人生法则，而人生法则里又贯穿着社会法则。他的“后其身而身先”“外其身而身存”的思想，正是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的原形。治理国家，只要时时把人民的利益放在前面，自然能够得到人民的拥护和爱戴，从而体现人生价值，获得人生幸福；为了肉体而活着的人，生命不会长久；为了人民的利益而活着的人，只要社会存在，他的灵魂就会存在，因为他永远活在人民的心中。

这一章里老子以天人合一的境界，把宇宙、人生和社会看成是一个统一的整体，从而要求人与人之间爱而忘私，和谐相处。无私是合乎道的美德，只有坚持这一美德，人类才能实现“长生”。

第八章 不争无尤

【原文】

上善若水^[30]。水善利万物而不争，处众人之所恶^[31]，故几于道^[32]。居善地^[33]，心善渊^[34]，与善仁，言善信，正善治^[35]，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤^[36]。

【译文】

最高的善就像水一样，水善于滋润万物却不与其争短长。它总是停留在众人不愿去的低洼之地，这种品德，最接近于“道”。上善的人总是甘居卑下的环境，心胸善于保持沉静而深远博大，待人善于相助、真诚可亲，说话善于信守诺言，为政善于治理，办事善于发挥所长，行动善于把握时机。正因为有不争的美德，所以才不会出现过失。

【解析】

在上一章里，老子以天地之道推及人道之后，这一章又以自然界的水来喻人、教人。

老子首先用水性来比喻有德之人的人格，认为他们的品格像水一样：一是柔，二是居于卑下的地方，三是滋润万物而不与之争。具备理想人格的人也应该具有这种心态，不但做有利于众人的事情而不与之争，而且还愿意去众人不愿去的地方，愿意做别人不愿做的事情。他可以忍辱负重，任劳任怨，能尽其所能贡献自己的力量去帮助他人，而不会与他人争功、争名、争利，这就是老子“善利万物而不争”的著名思想。

“上善若水”，上为至高，只有至高的东西才叫上；水的德行最高，虽然它的构成简单，但它是自然界里的生命之源。上善若水，从字面上解释就是：具有善性的人就像水一样，老子这是要人们学习水“柔弱处下”的德行。

那么，水的德行究竟是什么呢？它是最柔弱最具善性的东西，它具有宽广包容的胸怀和毫无所求、甘居人下的德操，无论到什么地方都是无声无息的。

众所周知，水有形却无状，谁也不能说清水的形状，把它放在什么样的容器

里，它就呈现什么样的形状。它生性温柔，就像一个柔弱的少女，羞涩柔韧而又随遇而安。用坝拦它，它就静止不动；抽刀断水，于水毫发无损。在天则为雨雪云雾，在地则成江河湖海。遇热成汽，逢冷结冰，见风起浪，居高成湍，千变万化。最重要的是，无论它身处多么显贵的高位，都会谦卑地向下流淌。这一点，和人类恰恰相反，人是钟情于高处的，仿佛只有不停地高攀才能实现自身的价值，人人都往高处走。水比人明智，它甘居下位，滋润万物而不居功自傲，清静无为而又无所不为。

水和“大道”十分相像。水性善柔，大道无形；水善利万物而不争，大道化育一切而不言功劳。而这正应该是圣人必备的德行。老子认为，拥有最高德行的人就如水一样，具有宽广的胸怀、谦逊的品格、与世无争的情操、宽厚诚实的作风，这些最接近于大道的本质，是人类最应效仿的德行。因此，人的心胸就应该像水一样宽广无边、清湛悠然；像水的流势一样，谦虚卑下。不可处处与人争高低，要择地而居。对人要亲切自然，以诚相待，老实厚道，宁愿居下位也决不欺他人。为人处世重诺守信，就如同潮汐一般，起落守时。

在自然界万事万物中，老子最钟爱的是水，认为水德是近于道的。而理想中的“圣人”是道的体现者，因为他的言行与水的德行相似。为什么说水德近于道呢？王夫之解释说：“五行之体，水为最微。善居道者，为其微，不为其著；处众之后，而常德众之先。”以不争为争，以无私为私，这就是水的最显著特性。水滋润万物而无取于万物，而且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。老子并列举出七个“善”字，都是受到水的启发。最后的结论是：为人处世的要旨，即“不争”。也就是说，宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。人类一旦拥有了像水一样的品格，就能助人而自乐，与世无争，日子过得恬淡自然，就能避免与他人发生矛盾和冲突，就能免去患得患失的精神折磨。如果能够使自己的品格如水一般，就能与大道协调，就会免去纷争、痛苦和烦恼，就能过得逍遥自在、轻松愉悦。

第九章 持而盈之

【原文】

持而盈之^[37]，不如其已^[38]；揣而锐之^[39]，不可长保。金玉满堂，莫之能守^[40]；

富贵而骄^[41]，自遗其咎^[42]。功遂身退，天之道也。

【译文】

保持着盈满的状态，不如适可而止。捶打得既尖又利的铁器，就不能长久保持锋利。纵然金玉堆满房屋，谁也不能长久守住。富贵而又骄纵，定会给自己带来祸害。功成名就之时，要含藏收敛，急流勇退，这才符合自然运行的规律。

【解析】

本章主要是讲功成身退之道。

大千世界，芸芸众生，能做到心如止水、超然物外者恐怕是寥若辰星。既然我们都无一例外地生活在现实的世界里，就不可能不食人间烟火，因为吃、穿、住、用、行是人类最基本的生存需求。可是，当这些需求在得到满足之后，人们还会积极地思考如何实现自身的价值，去幻想更多不同层次的需求，当低级的需求得到满足之后，就会更加迫切追求那些更高层级的事物，这是个既简单又复杂的道理：说它简单是因为提到需求，每个人都深有体会，不难理解；说它复杂是因为每个人的需求是千差万别的，这是针对个体而言的。

一旦名利双收，又该如何留住它们，而不致使它们如云烟一般随风飘零？其实，老子在本章中，就给出了答案：手持杯子，往里加水，当水满的时候，还不停地往里加，当然会溢出来。换一个说法：当弓被拉满后仍继续用力猛拉，结果毫无疑问，弦会最终被拉断。这两个小问题系出同源，都是“满招损”的个案。虽个中道理妇孺皆知，但真要我们与现实生活的欲望挂起钩来，恐怕就很少有人能够真正明白了，因为“人心不足蛇吞象”最直接的后果就是“当局者迷，旁观者清”。所以说，人的欲望是无止境的，这是人的本性使然。因此，人类如何克服自身的弱点，是个非常重要而又相当棘手的问题。

还是让我们来看一看锋利的剑吧，它又尖又锐，锋芒毕露，然而锋刃易卷，再磨再损，不久就会被人放弃，因而老子说，越尖锐的东西，越不会长久保存。

“人生一世，草木一秋”。若用此来比喻人生，乍听起来不免有些消极，却不违背常理。其实，人生的短暂和草木的转眼枯亡没有本质上的区别，所以人们在提到年龄时心里往往就会发憊，不禁哀怨日子过得太匆忙。因此，有人在短暂的一生

里拼命地挣，其目的就是试图通过对财富的占有来证明自身存在的价值；而有的人则一心想出名，想通过名声来证明自己没有虚度光阴。我们并不反对采用正当的手段和途径来获取金钱和名利，但必须明白一个很简单的道理：人是赤条条地来，又必将赤条条地去，富贵和名利都是过眼云烟，是一丝一毫也无法带走的。因此，老子认为“持而盈之”“揣而锐之”“富贵而骄”是“生而不有，为而不恃，功成而不居”的“玄德”的反例。在老子看来，一切具体的存在都是“刍狗”，这也就意味着，要把拥有一定名位、名职的自身也要看成是刍狗。刍狗的结局就是在祭祀过后很自然地变成了杂草，这是刍狗之命运使然。所以，老子认为“功成身退”是无为的最高境界，是应当奉行的基本行为准则。

事实上，古往今来，没有人能永久地保持自己的名位或财富，不要说富可敌国、权倾朝野的王公贵族，就是一手遮天的帝王也无法长久地保留自己的地位和财富。

因此，老子在本章郑重告诉人们：物极必反。太满会溢，太尖利会断，这就启发人们不管办什么事，都要适可而止。太露锋芒时应明白：不如到一定的时候退而隐之，即“功遂身退”，不可最大限度地满足自己的欲望。退而隐之不是形式上的退居深山，而是要有功不倨傲，有名不恃名，有财不扬财。这就是老子倡导的“大道”理念。

第十章 明白四达

【原文】

载营魄抱一^[43]，能无离乎？专气致柔^[44]，能如婴儿乎？涤除玄览^[45]，能无疵乎？爱民治国，能无以智乎？天门开阖^[46]，能为雌乎？明白四达，能无为乎^[47]？生之畜之^[48]。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德”^[49]。

【译文】

灵魂与肉体融为一体，能永不分离吗？聚集精气达到柔和，能像初生的婴儿一样吗？洗尽思想上的尘垢，能让心地宽广得如一尘不染的明镜吗？热爱百姓，按照道的法则来治国，能保持“无为”的境地吗？口鼻自然地开闭，呼吸吐纳，能绵绵细细地保持守静状态吗？通达四方，能不运用智谋吗？生养抚育了万物却并不据为

己有，为世间立下了卓越功勋但并不自恃有功，滋养了万物但并不居于主宰地位，这就是最高深的“德”。

【解析】

本章是讲修道育朴的方法和过程，从“载营魄抱一”到“明白四达”，境界是逐步提高的。“道”的境界和自我之德是同步的，“玄德”表明自我之德与道合一，是德的最高境界，并透过六个问句，把道在修身治国方面的作用作了几条总结，对一般人和统治者提出了要求。从字面上看，每句的后半句，似乎都是疑问，其实疑问本身就是最好的答案。老子认为，人们无论是形体还是精神，无论是主观努力还是客观实际，都不可能是完全一致的。但是人们在现实生活中，应该将精神和形体合一而不偏离，即使肉体生活与精神生活保持和谐，这样就必须做到心境淡定，洗清杂念，摒除妄见，懂得自然规律，提高自身修养，也只有这样，才能够真正做到“爱民治国”。

人类之所以被称为“大自然的精品”“造物主的杰作”“万物之灵长”，主要是因为人类拥有精神和意志，能够进行独立思考和判断。这样一来，人类对周围的事物便有了自己的评判标准，人的主观意识便会在潜移默化中发挥能动作用，并通过这种主观对客观的思索，以自己的喜好标注，来改造周围的世界。然而，人的灵魂和意识所能发挥的作用，毕竟有很大的局限性，所以难免会犯错，甚至会造成无法挽回的损失，人们也常常因此而懊悔和痛苦。

应当说，拥有情感体验是人类区别于其他生物的最显著标志之一。人和其他生物为什么会有这种区别呢？原因在哪里？其他生物为什么没有痛苦和烦恼呢？这主要是因为我们的灵魂和肉体经常处于分离的状态，无法从根本上达到合二为一的境界。灵魂是长翅膀的，它总能飞跃到梦想中的高度，与之相比，人们的肉体则显得比较笨重，它无法和灵魂一起飞翔，于是出现了灵魂在一处、肉体在一处的情况；人们也可以把灵魂比喻成理想，将肉体比喻成现实，事实上，理想和现实之间总是有很远的距离，而且美丽的理想在残酷的现实面前往往会变得不堪一击。理想和现实常常处于相互分离的状态，因而会令人们痛苦、无奈和彷徨。

其实，人之所以有痛苦、懊悔的情感体验，是因为人类有七情六欲，当我们的情感需求和自身欲望得不到满足时，就会感到迷茫和失落，困惑和伤怀，这种情感获得的根源还在于人的肉体 and 灵魂的不统一。而其他生物则不同，它们的身体和心

理是合一的，它们不具备完整的心理精神体系，也不会独立思考，也无法进行意识判断，他们对任何事物都不会敏感，因而也不会感到失落或痛苦。

可我们人类，经常用“庸人自扰”来形容无端的痛苦和烦恼。因为平庸，所以会无端地感到痛苦，无端其实是有端，只是这个端微乎其微、不值得去计较罢了。在现实生活中，又有多少人能不被琐事所困扰呢？说白了，能不被平凡琐事所困扰者，世上只有两种人，一是圣人，一是婴孩。婴孩不谙世事，万事皆清，头脑混沌，不知何物为何物，也不知何事为何事，只知饿了吃，困就睡，不去思考，一切顺应人的自然本性，当然不会有烦恼和痛苦，因为他的灵魂和肉体是合二为一的。而圣人也不是天生的，他也必然经过了庸人的阶段，也感受过痛苦和烦恼的滋味，但他不想让自己再受煎熬，就明智地选择了和“大道”同步：做到了灵魂和肉体的高度和谐统一，做到了“专气致柔”如婴孩，做到了心境明净无瑕疵，做到了不受知识的局限而透悟真理的品性。

“专气致柔”就是把自己的精神和元气凝聚起来。如果我们能够聚集自己体内精气而长久保持婴儿般的柔软体态，就能长盛不衰。我们必须经过心灵的活动才能达到精神和元气相合，心灵就像一面镜子，宇宙万象通过镜面尽览无余，镜面必须经常擦洗，去其污垢才能明察世间百态。作为统治者，治理国家也是如此，要像婴儿一样无欲无为，顺应自然本性，而不加任何人为的因素，只有无为而治，才是真治。采取强硬措施不但不利于安定民心，反而会导致天下大乱。所以，要顺应百姓自身的自然规律，才能收到较好的效果。当一个人心性豁达，彻底觉悟的时候，一切顺应自然，顺应规律，这就是“玄德”。就像宇宙一样有深邃的内涵，包容一切，而且自己不去主宰别人，这才是老子专气致柔的精髓所在。

第十一章 无之为用

【原文】

三十辐共一毂^[50]，当其无，有车之用。埴埴以为器^[51]，当其无，有器之用。凿户牖以为室^[52]，当其无^[53]，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

【译文】

三十根辐穿在车头，中间必须留出空处，才能装上车轴，使车轮有转动的作

用。踩打泥土做陶器，器皿中间必须留出空处，器皿才能发挥盛放物品的作用。建造房屋，有了门窗四壁中空的地方，房屋才能有居住的作用。所以，“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。

【解析】

本章的核心问题是“有之以利，无之以用”，即“无”和“有”的辩证关系。无和有既相互矛盾，又相互依存。没有无也就无所谓有，本章旨在阐明有和无的对立统一关系。我们是处在有的层面，所以，解决矛盾时要以无为本。但需要指出的是，这里的无和有与第一章讲的无和有是两种完全不同的概念和范畴。

老子通过车子、陶器、房子这三个例子来说明问题，指出这几样事物都是有形的，也就是“有”，而体现它们自身价值的却是无形的空间，也就是“无”。有和无的关系，就是“利”和“用”的关系。利是使用价值的前提条件，用是使用价值的决定性因素。所谓“有无相生”，是就利和用关系而言，利和用的关系是相辅相成、不可分割的，有有就有无，有“实”就有“虚”，在时间上没有先后，在主次上也没有本末。老子把无作为主要对立面来考察，这具有很大的片面性，如果没有车轮、瓷器、房子这些有形物体的存在，中空的无在哪存在呢？又如何发挥作用呢？所以片面强调“无”的作用也是不合理的。但是，我们看待问题的时候，必须以无为本，以有为末，崇本而举末。这是因为，我们都是处在有的层面的，只有守住其对立面的无，才能利于有。倘若以有为本，以有治有，就会加速有向“没有”的方面转化，这是不符合辩证法的。

老子对无和有的辩证关系的论述，具有很大的借鉴意义。就治身而言，要想健康长寿，就不能只是强调用有形的佳肴来厚待有形的身体，而根本在于关注无形之法身，只要守住法身，健康长寿就会成为必然。人体就好比房子，法身是房子的主人，只要主人不去，房子就不会倒塌。

就治国而言，其根本在于神圣的法律，而不是有为的统治者；只要具有了高度发达的政治文明和精神文明，国家自然就会保持持久的繁荣和稳定。

可是，在现实生活中人们往往把虚无缥缈的无当成有，为根本不存在的东西徒生烦恼、忧愁，比如有人幻想天上掉下了金元宝，原本一贫如洗的人，却在为如何利用这笔巨额意外之财而躺在床上苦思冥想。当别人都去辛苦打拼的时候，他却躺

在床上，沉浸在自己美丽的幻想里，但日子一天天溜走之后，他依然躺在床上做着美梦，直到最后他饿成皮包骨，在临死之前还在幻想山珍海味正在桌上。

在现实生活中，究竟该怎样正确对待有和无呢？只有始终保持虚无的态度，做到“有功”而不自居，“有才”而不自傲，“有力”而不乱用，这样才能达到“以无为有”的境界。因为有和无是互相转化的，我们拥有的东西也会瞬间化为乌有，只有保持虚无的心态和境界对待自己拥有的东西，才能真正地拥有它们。所以，我们是处在有的层面的，解决矛盾时要以无为本。

第十二章 去彼取此

【原文】

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽^[54]，驰骋畋猎令人心发狂^[55]，难得之货令人行妨^[56]。是以圣人为腹不为目^[57]，故去彼取此^[58]。

【译文】

五光十色绚丽多彩的颜色，容易使人眼花缭乱；纷繁嘈杂的音调，容易使人耳朵受到伤害；香馥芬芳、浓郁可口的食物，容易败坏人的口味；放马飞驰醉心狩猎，容易使人心情放荡发狂；稀奇珍贵的货物，容易使人失去操守，犯下偷窃的行为。因此，圣人只求三餐温饱，不追逐声色犬马的外在诱惑。所以应该抛去外物的引诱来确保安足纯朴的生活。

【解析】

本章揭示了“为腹”与“为目”的辩证关系，指出了物欲文明对人的伤害，并通过色彩、声音、味道、狩猎、稀有之物对于人身心的种种伤害，进而导出自己的观点：沉迷于感官上的享乐会导致人们感触功能减退，会使人的品行偏离正道。老子坚决排斥这种生活方式，而是提倡“为腹不为目”的生活态度，实际上就是把前一章的“利”和“用”关系归结到人体科学上来。表明了老子以“道”为本的微观认识论。只不过是老子在本章继续列举妨碍心法达到“无”的事例。

在佛教中，人类的感觉器官被具体分成了六类：眼、耳、鼻、舌、身、意。这

六个器官分别感知着色、声、香、味、触、法六种尘世境界，正因为感知了这六种境界，所以人类产生了喜、怒、哀、乐、忧、思六种意识，也正是这六种意识的存在，才使我们原本平静的内心充满了无限的欲望，当欲望得到满足时我们会欣喜若狂，当欲望得不到满足时我们的情绪就会消沉低落，内心就会备受煎熬，使得我们的灵魂有一种想要出窍的痛苦，甚至仿佛跳入了火海般难以解脱，而不能自拔。因此，我们原本明净的心境就被蒙上了一层厚厚的尘垢，连我们一向敏锐的感觉也因此而变得麻木而迟钝了。

“五色令人目盲”，这里的“五”并不是一个确切的数字，“五色”并不是就指黑白黄绿青五种颜色，它是一个不确定的概念，泛指五颜六色、五彩缤纷。“目盲”也不是指瞎眼，而是指令人眼花缭乱的事物，使我们的眼睛丧失了辨别事物本原的能力。眼睛的功用就是观察事物，一旦我们所观察到的事物真假难辨，就常常会陷入迷惘的境地。

在懂得了“五色令人目盲”的道理后，“五音令人耳聋”也就不难理解了。单一的声音乐会令人心旷神怡，会让人精神放松，从而得到一种无法描述的美的享受，然而再动听的声音，一旦和别的声音混杂起来，旋律就会走调，其美的享受就会立刻在瞬间变成痛苦的煎熬，这是生活在喧嚣的闹市区的人们渴望回归田园生活的最好注脚。

我们在理解“五味令人口爽”时可以参照以上两句话的解释。人的口舌是具有感知各种食物味道能力的，它能敏锐地品尝出酸甜苦辣等各种滋味，然而过多地品尝各种风味的佳肴，也会使人的口舌麻木、嗅觉失灵，无法辨别各种美味了。人的口舌是专门用来享受美味的，可一旦丧失了鉴赏美味的能力，就会给我们自身造成损失。

“驰骋田畋令人心发狂”，畋猎即狩猎，狩猎曾是人类早期谋生的重要手段，也是人类最早开展起来的生产活动，人类的动物本性最早在狩猎中得到了最鲜明的印证。综观人类狩猎活动的发展历程，就不难看出，狩猎始终是带着血腥和暴力性质的杀戮和掠夺行为，它是充满野性的不文明行为，这种行为使人们的精神变得疯狂和残忍，而疯狂和残忍的心理状态则是滋生社会动乱的根源。

那么，何谓“难得之货”呢？为什么说“难得之货”会使人的行动受到损害呢？我们按老子所说的稀有珍贵之物，比如金银珠宝、华衣美食、玉璧、铜器、羽

饰、武器等物品，正是由于“难得之货”珍贵稀有，才强烈地撩拨起了人们占有它的贪婪欲望，在这种欲望的驱使下，人们的行为就会突然变得怪异反常，如盗贼爬房越脊、穿窬走户，甚至不惜草菅人命；权臣互相倾轧；等等。

从上面的阐释中，我们可以清楚地看出“五色”“五味”“五音”之所以会伤害我们，就是因为其可以刺激我们的欲望，使我们的欲望无限膨胀。

最后，老子提出“是以圣人为腹不为目”一句极其通晓明白的话，点明了圣人的生活方式：只满足吃饱肚子这一低级需求，而不满足眼睛欣赏外物的欲求。老子的这一观点并不是反对人们去享受生活，而是警醒人们追求享受要适可而止，不可无限制地满足自己的贪欲。他希望人们能够丰衣足食，实现内在恬淡宁静，而不是追求外在私欲的满足。一个贪婪满足自己外在私欲的人，就会产生自我疏离感，心灵难免会愈发变得空虚。因此，老子提醒我们，要彻底摒弃各种外在欲望的诱惑，始终保持内心清净满足，才能生活得自在快乐。如果在生活中，面对物欲横流的外在世界，无法抵挡物欲的诱惑，从而不惜代价地来满足自己的声色欲望，眼睁睁地看着自己堕落消沉，甚至走上灭亡的道路，那么，这样的人的价值观和道德观就会严重扭曲变形。所以，在文明高度发达的时代，更要静心聆听老子的教诲。

第十三章 宠辱不惊

【原文】

宠辱若惊^[59]，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者^[60]，为吾有身，及吾无身，吾有何患。故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。

【译文】

得到宠爱或遭受耻辱，都像是受到惊吓一样。重视大患，就好像重视自己的身体一样。什么叫作“宠辱若惊”？宠爱是卑下的，得到它会感到心惊不安，失去它也会惊恐万分。这就叫宠辱若惊。什么叫作“贵大患若身”？我之所以会有祸患，是因为我有这个身体；倘若没有了我的躯体，我还有什么祸患呢？所以，把天下看得和自己的生命一样宝贵的人，才可以把天下的重担交付于他；爱天下和爱自己的生命一样的人，才可以把天下的责任托付于他。

【解析】

本章主要讨论了两个问题：一是“宠辱若惊”，一是“贵大患若身”。这两句是《道德经》里经典的语录，老子对宠辱、进退均有独到的见解。

“宠”指非常道，“辱”指常道。“宠”字的构成是宇宙中有“龙”的样子。在古代的易道八卦学说中，龙是一个极重要的概念，因为宇宙八方是靠六个龙头的不断延伸才得以形成的。因而中国人便有“龙的传人”之说。而“辱”字的构成则是用手掌握拿捏好时辰分寸的样子。“惊”字为“敬马”之合。庄子说：“万物一马也。”所谓“一马”也就是“道”。如此说来，“惊”字也就可以看作是“敬道”。所以，宠辱若惊是指宠和辱都要以道为其归依。

人作为情感动物，对荣辱的情感体验十分敏感，因为芸芸众生奔走于各种名利场，不可能完全摆脱荣辱的影响。面对荣辱，人们总会有所反应。比如，受到别人恭维和赞许时，心里会感到喜悦；但这种喜悦是短暂的，因为人有患得患失的特点，得到宠爱并不会令我们永远快乐；同样，当我们受到别人的冷眼、辱骂、轻视的时候，我们也会表现出不安、惊恐；其实，这一切都是由人类自身的弱点决定的，因而人无论得到宠爱还是得到屈辱都会忧心忡忡，惶惶不可终日。所谓“贵大患若身”，贵，以之为荣，看重；大患，极强的忧虑；若，如。得宠就惊喜，受辱就惊惧；把心中的忧虑看得与自身的生死存亡同等重要，“宠辱若惊，贵大患若身”是世间一般人的普遍心态。

在老子看来，人在荣辱面前的这种表现，虽是常态，但都是不正常的。因为荣辱都是一时虚名，事过境迁之后便成过眼云烟。人不能远离荣辱，但也不能成为荣辱的奴隶。只有看淡荣辱，超然自守的人，才能把握自己的人生方向，成为自己的主人。

为了便于人们理解，老子还对上述观点作了解释：“何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”也就是说得宠和受辱同样惊恐，重视大的祸患如同重视生命。什么叫得宠和受辱同样惊恐？得宠是卑下的，获得它时好像受到惊吓，失去它时也好像受到惊吓，失宠也令人不安。这就叫作得宠和受辱同样惊恐。有身，就是心里还存有自身的利益；为，因为；及，如果；无身，无自身利益之念。为什么世间常人会存在这些普遍的弱点呢？老子又对产生这种心态的原因作了分析，他

认为，世间常人之所以总是念念不忘其自身利益，并且为自身利益而患得患失；就是因为常人身上缺少精神追求，老子没有直接告诉人们他所提倡的人生精神追求是什么，而是用可当大任者和不能当大任者来进行对比，以此来说明人们应该有什么样的人生精神追求：“贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。”如果以自身的患得患失去治理天下，那么我只配寄身于天下而做个普通人，绝不配去治理天下；如果你像爱惜自身那样去爱惜天下，那么就可以把天下事托付给你，让你去治理天下。老子所提倡的人生精神追求观，就是把自身融于天下之中，没有自己的利益，只有天下的利益。自第九章至此，老子讲的都是修德而非修道，其实，修道要比修德更高一个层次。修德讲求“生而畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰”，讲求“无之以用”及“爱以身为天下”，而修道讲求的是纯粹的自然和无为。

总之，人活着就是为了寿、名位、货等身外之物，对于功名利禄，可说是人人都需要。但是，把它摆在什么位置上才好呢？如果你把它摆在比生命还要宝贵的位置上，那就大错特错了。老子从贵身的角度出发，认为生命远远贵于名利荣宠，要清静寡欲，一切声色货利之事，皆无动于衷，然后可以受天下之重寄。因此，老子认为，没有必要视荣宠为宝贝，也没有必要视耻辱为洪水猛兽，两者没有必然的界限，并非势同水火，关键在于如何看待。

第十四章 执古之道

【原文】

视之不见名曰夷^[61]；听之不闻名曰希^[62]；搏之不得名曰微^[63]。此三者不可致诘^[64]，故混而为一^[65]。其上不皦^[66]？其下不昧^[67]，绳绳不可名^[68]，复归于无物。是谓无状之状、无物之象，是谓惚恍^[69]。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道^[70]，以御今之有^[71]。能知古始^[72]，是谓道纪^[73]。

【译文】

怎么看也看不见，我们把它叫作“夷”；怎么听也听不到，我们把它叫作“希”；怎么摸也摸不着，我们把它叫作“微”。这三者的形象难以区分开来，它原本就是混沌一体的。“一”的上面并不显得明亮，它的下面也不显得昏暗，它

绵延不绝而又不可名状，又总要回到看不见物体的虚无状态。这是没有形状的形状，没有具体物象的形象，这就叫作“惚恍”。从前方去接近它，看不见它的头；从后面去追赶它，看不见它的尾。根据早已存在的“道”的运行规律，来考察现在的具体事物，我们就能了解宇宙的原始，这就叫作道的规律。

【解析】

本章着重描述“道”体。在前面的第六章和第八章里，老子分别以具体的形象——山谷和水，来比喻道的虚空和柔弱。本章则抽象地描述道的性质，并讲了运用道的规律。在这里，老子所谓的道超越任何事物，是无形无状，因此是看不见、听不见、摸不着的。对于这种没有形体的抽象之物，我们根本无法进行感官上的体验，所以就无法用语言描述它的属性。可在前面几章中，老子所说的道有两种内涵，一是指物质世界的实体，即宇宙本体；一是指物质世界或现实事物运动变化的普遍规律。这两者之间实际是相互联系的。本章所讲的“一”（即道）包含有以上所讲道的两方面内涵。老子描述了道的虚无飘渺，然而它又是确实存在的，是所谓“无状之状，无物不象”。道有其自身的变化运动规律，掌握这种规律，便是了解具体事物的根本。

因此，在本章中，为了让人们对超脱于具体事物之上的道有一个更加清楚的认识，老子就用具象世界的一些概念，来对它加以解释，然后再一一否定，反衬出道的深微奥秘。但是道的普遍规律自古以来就支配着现实世界的具体事物，要认识和把握现实存在的个别事物，就必须把握道的运动规律，认识道的普遍原理。理想中的“圣人”能够掌握自古以固存的支配物质世界运动变化的规律，可以驾驭现实存在，这就是因为他悟出了道性。

什么是夷？肉眼无法看到的东西，我们称之为“夷”，看不见并不代表它不存在，只是它无法被我们用眼睛所认知罢了。比如，我们站在平地上极目远眺，目击到的东西极其有限，而地平线那一端我们是根本看不到的；而一些微生物，我们必须借助仪器才能看到，肉眼根本达不到这样的境界。但我们却不能因此就下没有看到就不存在的断言，而是必须以充分肯定的态度，承认在地平线的那一边是存在的，微生物也是存在的，它们都是不以人的意志为转移的客观存在，这正像“大道”不以人的意志为转移一样，它是客观存在的，并时时刻刻对人发生着影响，我们也只有认识到了这一点，才能更好地遵循大道的规律，而不是与大道相背离。

什么是希呢？“希”就是我们用耳朵无法听到的声音，它的特点是细小、缥缈、轻微，这些特点就决定了它不可能被我们听得真切，除此之外，还有距离因素，我们所能听到的声音，都是有一定范围的，所以距离也会令我们无法听到一些声音，大道即使有声，也不会被我们听见，因此我们常说“大道无声”。

那么，什么是微呢？微就是小的意思，小是相对而言的，当一个东西小到无法被我们摸着时，我们就称它为“微”。

大道就是那个看不见、听不见、摸不着的东西，它无法用我们常规的视觉、听觉、触觉来感知。希、夷、微这三个概念，也无法穷究道的本源和真正内涵，它们是不可分割的一个整体，我们称之为“一”。

什么是惚恍？我们说大道是一个东西，东西应该是有形象的，但它看不到摸不着，它是一个超乎物质世界的东西，它若有若无、若隐若现，无法用概念来解释，只能用心灵去通达；无法用感官去体验，只能用身心去感知。对于这种模糊而又深奥、亦真亦幻的状态，我们称之为“惚恍”。

为了便于表述，我们就必须给道加以定名，所以就称道为没有形状的形状、没有具体物象的物象。恍惚虽然有些牵强，但它已是所有词语中最能表现这一特点的词汇了。为什么这么说？因为大道是支配万物的，但它又存在于冥冥世界之中，无迹可循；同时它又是多变的，是不易被人所把握的。它没有前进和后退，没有运动和静止，没有光明和黑暗，所以它是永恒的，是生生不息、绵延不绝的。当我们感觉到它的存在时，它又回复到无迹可寻的状态中了，它恍惚缥缈，若有若无，若明若暗，令人捉摸不定。

何谓“道纪”？简单地说，就是大道的纲纪和规律。认识和理解道纪比认识大道本身更有意义，大道的规律和纲纪能有效地指导我们的日常生活：一旦我们的行为顺道而行，就能一帆风顺，事事遂心；相反，如果逆道而行，我们的行为就会处处受阻，甚至遭受祸患。

综上所述，道虽然是玄妙精深、恍惚不定的，但它的虚无不是绝对的“无”，它是由万物混成之物，无中含万有，无中出妙有，它是宇宙万物的本源，因此，道的纲纪与宇宙同寿，运用极广，看不到“首”，也看不到“后”，自古以来就支配着世间的具体事物，统率着一切“有”。因此，要认识和把握世间的万物，就必须

把握道。掌握万物运动变化的规律，就能知阴阳之消长，明五行之变化，知过去，探未来，识破天机，洞察秋毫。

第十五章 微妙玄通

【原文】

古之善为士者^[74]，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容^[75]；豫^[76]兮，若冬涉川；犹^[77]兮，若畏四邻；俨兮，其若客；涣兮，若冰之将释；敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；混兮，其若浊。孰能浊以止，静之徐清。孰能安以久，动之徐生。保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成^[78]。

【译文】

古时那些善于行“道”的人，见解微妙而且深刻玄远，不是一般人所能了解的。正因为他深藏不露无法了解，所以只好勉强用下面一些比喻来将他描述：他的小心谨慎啊，就像冬天赤脚涉水过河时那样逡巡不前；他的警觉戒备啊，就好像居于强邻的包围之中，不得不时时警惕万分；他的拘谨严肃啊，就像在做客一样；他的融合可亲啊，就好像正在消融的冰；他的醇厚质朴啊，就像没有雕琢过的原木；他的旷远豁达啊，就像空旷的山谷一样；他的浑厚宽容啊，就像浑浑浊浊的江河大流一样。谁能在动荡中静止下来，在安静中慢慢变得澄清？谁能在安定中变动起来，使其慢慢显出生机？保持上述道的要义的人，不肯自满。正因为他从不自满，所以能够去故更新。

【解析】

本章紧接前章，对体道之士作了具体描写。老子称赞得道之人的“微妙玄通，深不可识”，是因为他们掌握了事物发展的普遍规律，懂得运用普遍规律来处理现实存在的具体事物。因得道之人具有良好的人格修养和心理素质，有很强的静定功夫。他们表面上清静无为，而实质上蕴藏着极大的潜能，他们极富创造性，只是不愿显山露水。他们静谧幽深，难以测识。因而得道之士的精神境界，要远远超出一般人所能理解的水平。

在中国古代，为官者通常被称为士。如果说在中国古代社会，世袭的贵族阶层

以及作为社会基石的贫民阶层构成了固定的整体框架，那么，士人就构成了这个固定框架中最为复杂、活跃，并产生了深远文化影响的阶层。老子所描述“善为道者”，能够“浊以澄”而“不盈”，因“不盈”而“能敝而新成”，因此其也成了老子实现政治理想的主要依托者。

为了使人们能深刻领悟“道纪”之人的情貌特征，老子就得道之人的特征作了概括，我们归结为以下九点，并逐一进行解析。

一是“豫兮，若冬涉川”。豫，原是野兽的名称，性好疑虑。豫兮，引申为迟疑慎重的意思。涉川，战战兢兢，如临深渊。全句的意思是：得道之人的每一步行动都是无比警惕、小心的，就如同冬天赤脚过河一样小心谨慎。众所周知，在冬天沿着冰面过河是十分危险的行为，稍有不慎就会滑倒，甚至掉进冰窟里丢掉性命。得道之人，无论遇到什么样的情况都会表现出谨慎的态度，就如同冬天涉河一般。

二是“犹兮，若畏四邻”。犹，小心、犹豫的样子。全句的意思是：得道之人好像畏惧自己的邻居一样，在日常生活中处处严格要求自己，约束自己的言行使之不逾越常规；制止自己的行动使之不嚣张放肆，干扰邻居的生活。人是群居动物，得道之人也是人，他们不可能脱离社会生活而存在，他们要生存就必须与周围的人建立密切的联系，离群索居不是真正的得道之人，当他们和周围的人进行交流的时候，就不可避免地产生矛盾，处理矛盾的过程最能反映一个人的道德观和处世哲学，因而周围的邻居对其评价的高低是至关重要的，它最能反映一个人的道德水平。

三是“俨兮，其若客”。俨，庄严肃穆的样子。全句的意思是：得道之人无论在什么场合，什么情形之下，都会把自己摆在客人的位置上，小心谨慎、严肃认真地对待人和事，而不会随随便便地对待日常生活问题。从生命的本质意义上来讲，每个人都是人生路途上的匆匆过客，都是大自然的普通客人，和其他的生物一样，不能超越生和死，这是“大道”的必然规律，得道之人和大道同步，他们以谦逊的心态做客人，严肃认真地对待日常生活琐事，这和世间的庸人有着本质区别，庸人总是以大自然的主人自居，势必以尊贵的态度来对待自己，而以骄纵的态度对待自然。庸俗之人以损害自然为代价来满足自己的私欲，最后也必将以毁灭自己而结束。老子主张以客人般的身份，来度过自己的一生，而不是以主宰者的身份肆意妄为。

四是“涣兮，其冰之将释”。涣，涣散；释，消解，形容冰解冻的情形，比喻得道之人从自己的欲望、梦想、抱负、追求、知识等重负中解脱出来，回复为本我，就会有难以言表的轻松愉悦、悠然自得。这种感觉就像是冰封了一个冬季的河水，在春风的吹拂下慢慢消融，是一种轻松惬意的感觉。得道者之所以会有这种感觉，就是因为他们懂得如何释放自己，老子把得道者的觉悟恰当地比喻为冰消雪融，从而焕发出自然的勃勃生机；从得道者自身而言，他们能冲破束缚完成自我解脱，不执着于一事一物，了无牵挂，自然也就逍遥自在。

五是“敦兮，其若朴”。敦，内在端庄、厚重；外在朴素、自然。整句话的意思是：得道之人能以其端庄厚实的本质，轻易地抵御外界的干扰和诱惑，因而表现出返璞归真的外在形象。敦厚实在的品格是人类社会一直所提倡和赞颂的，简单朴素的生活方式也是人类社会所提倡的。人们常常用浑金璞玉来形容那些不炫耀、敦厚朴实的人，因而得道之人就如同浑金璞玉，既有真材实料，又默默无闻。

六是“旷兮，其若谷”。旷，开阔、宽广；谷，比喻像山谷一样虚空。全句话的意思是：得道之人心胸辽阔，就如同山谷一般空虚高深。他们能够藏污纳垢、包容万物，无所谓仇恨，也无所谓感恩，因为没有亲戚和仇敌的概念，心中就自然充满了友善，这一点和没能体悟“大道”的人有着本质的不同，没领悟大道的人喜欢洁净而厌恶污秽，有分别就有烦恼和祸患。得道之人处污秽无所谓污秽，处清洁无所谓清洁，与外在世界浑然一体，他也就无所谓痛苦、烦恼、祸患和灾难了。没有了这些分别，他因而也就显得自在无为、随心所欲了。

七是“混兮，其若浊”。混，混同；浊，混浊。得道之人是清醒的——清醒的最高境界，是使内心明净，与污浊的世界同为一体。

第十六章 致虚守静

【原文】

致虚极，守静笃^[79]。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸^[80]，各复归其根。归根曰静^[81]，是谓复命。复命曰常^[82]，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容^[83]，容乃公，公乃全，全乃天^[84]，天乃道，道乃久，没身不殆^[85]。

【译文】

使心灵空明虚寂到极点，使生活的清静达到极致。在万物都蓬勃生长的时候，我从中仔细观察它们生死循环的道理。天下万物虽然纷纷芸芸，但最终都将回复到它们的本根。返回本根就叫“静”，静叫作复归本性。复归本性是万物运动与变化中不变的律则，认识和了解万物运动与变化都依循着循环往复的律则，叫作“明”。不了解这个不变的律则，轻举妄动就会有凶险。了解了这个不变的律则的人，就能做到宽容，做到了宽容就能坦然大公，坦然大公才能无不周遍，无不周遍才符合自然，符合自然才能符合于“道”，体道而行才能长久，终身可免于危殆。

【解析】

本章阐述的是“道”的本质，揭示了修行的最高境界。“大道”虚是其常，有是其变；静是其常，动是其变。有、动最终必归于不有、不动。所以，守定常道，万物虽纷纷扰扰，只须以虚含有，以静待动，并且不见其有，不见其动，就不会随着事物的变化而变化，使自己处于永远安乐的境地。

老子认为，道的本质和修行的最高境界，就是达到“虚”的极致和虔诚地守住一个“静”字，因此他提出了“虚极”“静笃”“静”“常”“明”“容”等概念。

“致虚极，守静笃。”致，春秋古义有“委身”之义，即将身置于静寂无极的虚空中。这是修行中的一种自我醒觉状态，非修行者是很难理解这句话的真谛的。修道者在修行中，身心融于太虚之中，达到了物我两忘的状态。

“复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。”因静是根本，是生命的本质，回归了这个根本就是常。常是虚、静。知道这个道理就是明。明，就是智慧、通达、得道。而不知道虚、静，就会大胆妄为，逞凶害己。老子告诫说：“万物生生灭灭是大道法则，知而不干涉是睿智，如果凭借自己的神通妄加干涉，那样必遭凶险。”

“知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”行道时要知道正常合理是什么样子，它的样子就是公正合理，公正合理才能够保全，保全是至上的信条。知道了天道的规律法则，才可以涵容一切，不倚仗神通妄加干涉。做到涵容一切才会无私无欲；做到了无私无欲才可能神机博大；神机博大才可能神

融太虚；神融太虚才可能回归生命的本源，只有回归那生命本源，才会永存不息。

第十七章 功成事遂

【原文】

太上^[86]，下知有之；其次，亲而誉之。其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，安有不信。悠兮其贵言^[87]。功成事遂^[88]，百姓皆谓：我自然。

【译文】

最好的统治者，人民根本感觉不到他的存在；较次一等的，百姓亲近而称誉他；再次一等的，百姓畏惧疏远他；更差一等的，百姓辱骂进而打倒他。统治者的信用不足，人民自然不会相信他。最好的统治者悠闲自在而不随意发号施令。等到事情办成功了，百姓都会感到“我们本来就是这样的”。

【解析】

在本章里，老子主要论述统治者治理国家的问题，他主张无为而治，无为的真正内涵是无不为，只有达到了这一境界，才能实现国泰民安。那么统治者怎样才能达到无为而治的最高境界呢？

老子说大道无言而长存，大道无为而长能，真正的治国之道是无为而无不为。人们也常说“强扭的瓜不甜”，这是有道理的，因为人之所以“强扭”，是因为还没等到瓜熟蒂落，而没长熟的瓜又怎会甜呢？这是因为人们没有顺应自然规律，而是凭着自己的感觉主观臆断，这样必然会自食苦果。这里的自然规律也可称为“道”。在现实生活中，一旦人们违背“大道”就必然会受到惩罚，为了不受大道的惩罚，毫无疑问，人们就必须合乎大道的规律，一旦人们的行为与大道吻合，就会自由自在，事半功倍。退一步讲，统治者要想不受大道的惩罚，就必须顺应大道，做到无为而治。

老子在本章里将统治者分为四个等级，他们分别是：太上、其次、其次、其次。为了便于理解，我们不妨将以上四个等级看作：太上、其次、再其次、最次。即最高级的是无为而治的合道之王；其次是立圣言、重信诺以召引天下之士的王道

之王；再次是以强力征服天下并以威严震慑人民的霸道之王；最次的则是群起而侮之的末路之王。

“太上”有两个意思：一是最高明的统治者；二是遥远的上古时代。这里指的是最高明的统治者。老子对“太上”的肯定，说明老子对像道那样的“看不见的手”的统治非常推崇，标示着老子对有为政治的反对。在老子看来，最高明的统治者应当实行无为之治，治理国家和人民时采取一种自然而然、不横加干预的政策，这种政策的特点是尽量减少自己对国家和人民施加强有力的影响，不增加人民的经济负担，不对外进行大规模的战争，因而民众感觉不到他的存在。最高明的统治者采用的是顺应自然规律的方法，不对人民生活进行干涉，所以人民生活得自在安乐，没有怨尤的对象，也就感觉不到统治者的存在了。

“其次，亲而誉之。”这是稍逊一等的统治者，这种统治者的特点是给人民施以恩惠，人民亲近他赞誉他，他施惠于民，但不高高在上，不让人民感觉到他的特殊性，他可亲可敬，和人民相处融洽。

“其次，畏之。”这种统治者声色俱厉，经常摆出盛气凌人、不可一世的神态，并用强制手段来确保国家机器的运转，统治者和百姓的关系视同水火。统治者制定出苛刻的规章制度，这些规章制度的制定则直接威胁到了人民的生命安全，老百姓对其心怀畏惧，常常处在暗无天日的悲惨境地，在忍气吞声中不断积累仇恨。

“其次，侮之。”这是最下等的统治者，这种统治者专横跋扈，不把老百姓的生死放在眼里，甚至不把他们当作自己的子民，而是把他们当作奴隶来对待，对他们进行奴役、辱骂。老百姓对这种非人的待遇忍气吞声，等到忍无可忍的时候，他们也会被逼上梁山，揭竿而起，反抗暴政。

因此，老子推崇的是实行无为之治的统治者，因为他们不会轻易向人民发号施令，他们慎言谨行，决不破坏老百姓的生活规律，老百姓遵循大道，统治者不必劳神苦思，国家就得到了治理，百姓也过上安宁的生活。生活富足安定，百姓就感觉不到统治者的存在，觉得这一切都是自然而然的。百姓有了这种感觉，自然心中没有感激之情，没有感激之情也就无所谓仇恨，没有仇恨，国家自然太平。这样的场景，正是老子对“百姓皆为我自然”的最好描绘，这也就达到了老子所谓的道的境界。所以，统治者要想成为“太上”，就要取信于天下，顺应自然，这就实现了“王道”。

第十八章 大仁大义

【原文】

大道废，有仁义；慧智出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

【译文】

大道被抛弃了，才彰显出仁义。智巧出现了，才会产生虚伪狡诈。父子、兄弟、夫妻不和的时候，才会显出孝慈；国家昏乱的时候，才会出现忠臣。

【解析】

在本章中，老子再次阐述了自己的辩证思想，“大道”盛行之时，像“仁义”这些东西自然存在于人们的行为当中，人们不缺乏仁义，所以感觉不到它的存在，也就没有了倡导的必要。只有当社会秩序大乱、大道缺失、仁义泯灭的时候，人们才会由于缺乏这些东西而大加倡导。

从古至今，仁义、智慧、孝慈等都是为人们所推崇的。而孔子的最高理想是“仁义”，“仁”已经成为儒家文化的核心思想和价值取向。然而，老子却创造性地指出，人世间的大道被人为地废弃了，人们才会制订礼仪，并以此来规范人们的行为，区别贵贱，结果原本没有的虚伪和奸诈也随之而来。

老子是一个善于洞察世事的高人，他总能从事物的表象看出问题的实质，从结果看出原因，这个本质和原因往往就隐藏在表象和结果的反面。

老子为什么总能从事物的表象和结果的反面找到答案呢？原因就在于我们人类是最复杂的情感动物，拥有自己的思想和意志，能够进行思考，在处理问题时，更有自己独特的想法和行为准则。人类虽然由大道生成，而且在大道中发展壮大，但随着智慧的开启，变得狂妄自大、唯我独尊起来。如果人类忘记了自己的由来，不再遵循自然大道，这种对大道的漠视态度，就会使得人类离大道越来越远。

偏离大道越来越远，带来的直接后果就是人类自取灭亡，为了避免这种惨剧的发生，人类就人为地制定了一些行为规范来加以约束，于是一些政令条文、奖惩制度、政策法规也随之出现。这些政策法规虽然在一定程度上缓解了社会的压力，但

它并不能从本质上解决问题。

废止大道的结果必然是有所作为，一旦有了作为也就有了好和坏的分，对于好的、正确的我们要加以褒扬、赞颂；而对于坏的、错误的我们则要大加鞭挞、惩治，只有这样才能保证社会良好的正常运转。

针对这种情况，老子提出了仁义的概念。何谓仁义？仁，从古人的组字结构上来考察，“二人”为“仁”。为什么需要两个人呢？因为没有比较就没有鉴别的标准，有参照物才能进行区别对待。假如人与人之间不用交往，那么我们人类也就不能称为“人”了。孔子曾这样定义“仁”，他说：“仁者爱人。”如果连自己的同类都不爱，还配称人吗？这种行为还配叫仁吗？义，正义、道义、义气。“仁”和“义”合起来就是“仁义”，仁义在本章中是指那些合情合理、合乎道义并热爱同类的行为。仁义能带来和睦安定，不仁义必将招致祸患。人们在明白了这个道理之后，就纷纷行仁义，这是人们有智慧的表现。

那么为什么要提倡仁义？就是因为存在不仁不义，大道作为社会自然的公平准则被抛弃了。为什么会出现这一情况呢？这是因为人是有欲望的动物，由于欲望的驱动，人们难免会利用各种方式来满足自己的私欲。

这种处处蒙骗别人的行为就叫大虚伪，为什么会有假冒伪劣、坑蒙拐骗的行为？就是因为人们运用机巧智慧的缘故。“伪”字该如何解释呢？“人为”即伪。人为就是人有意去做而不是顺应自然的行为，是违背了大道的行为，所以我们称人为的东西都是虚伪的，都不是朴素自然的；人在有作为的时候往往会自觉不自觉地掺杂进自己的技巧。技巧用得不对就会演变为投机，虽然这样的行为是在暗中进行的，掩盖在虚伪的外衣之下，但还是能被人感知，甚至被人揭露和批判。

为什么要提倡子孝父慈、夫妻和睦？就是因为六亲（父子、兄弟、夫妻）不和睦了。为什么会有忠臣出现？就是因为奸臣当道，国家太昏乱了。

只有六亲不和睦了，才会提倡孝和慈，为什么这么说呢？六亲不和睦是人有智慧的结果，有智慧就会有私欲，私欲得不到满足时必然会发生矛盾和争斗，这种争斗由小及大会危及国家的安宁，于是不得不制定一些行为准则：做儿女的应该孝顺自己的父母；做父母的应该疼爱自己的孩子，也就是孝和慈。可当人们的心中没有这些概念的时候，就无所谓孝和慈，大家其乐融融，无老无少，无长无幼，一派祥

和的景象。而一旦头脑中有了这样的标准，人们就要时时考虑自己的行为是否合乎孝和慈的标准，别人以他们的标准来看我们的行为，只要我们稍有不慎，就会被别人横加指责，其乐融融的祥和景象就会遭到破坏。“国家昏乱，有忠臣。”这句话不能单纯地理解为国家混乱了，才有忠臣，而应当理解为：在国家安定的情况下，人民富足、自由，有忠臣又有何用武之地呢？这就如同高明的统治者不被人所知道一样，忠臣在和平安定的时期是不会显山露水的，只有在国家出现混乱的危机关头他才会挺身而出，拯救国家于危难之中。

从表面上看，老子批判仁义、孝慈，是对儒家仁义忠孝的抗争，但实际上老子和孔子的思想并不矛盾，他们的目的都是实现社会的公平、公正，只是孔子强调要建立社会的道德体系，要人们遵循公平、公正的行为准则，是从正面说的；而老子则主张直接回到人类的本始状态，是从反面说的。

第十九章 少私寡欲

【原文】

绝圣弃智^[89]，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足^[90]；故令有所属：见素抱朴，少私寡欲。绝学无忧。

【译文】

抛却聪明和智巧，人民可以得到百倍的好处；杜绝仁慈，抛弃道义，人民才会回复到孝慈的本性；抛弃技巧和获利，就不会有盗贼产生。“圣智、仁义、巧利”这三者全是巧饰，不足以治理天下，所以要让人民的思想认识有所归属：保持纯洁质朴的本性，减少私欲杂念。抛弃“圣智礼法”的学问，就没有忧患了。

【解析】

在本章中，老子对前一章提到的社会弊病又作了进一步阐述，并针对社会病态，提出具体的治理方案。

在前一章中，老子说“智慧出，有大伪”，因此他在本章的开篇就点明“绝圣弃智”，这使人不免产生疑惑：“聪明睿智和巧言善辩乃人心所向，为何要杜绝和

抛弃呢？”智慧是好东西，这一点谁也不能否认，但好的东西不一定有好的用途。也就是说，如果将聪明才智用于为百姓服务，用于积善养德，那无疑是好的，是应该大力提倡的；可一旦用到损人利己的事情上去，那将是十分可怕的，还不如没有智慧，因而老子主张抛弃这种聪明智巧。

老子认为“圣”“智”容易滋生巧诈，用法制巧诈治国，便成为扰民的“有为”之政。抛弃这种扰民的做法，人民就可以得到切实的利益。由此可见，老子并非真正倡导愚民政策。“下德”的圣人借助法制，提出各种虚伪的道德概念，只有“朝甚除”的人才能享用这种文化造出的物质财富。而且这种文化还腐蚀了淳朴的人民，诱使他们对“奇物”产生欲望。这种文化乃是“乱之首”。由上可以明显地看出，老子斥责统治者的文化，在他看来，这种文化和大道是相矛盾的，必须抛弃这种文化，因为它对人民毫无益处。所以，老子提出一种乌托邦思想——使人民同这种文化隔绝。老子的这一政治主张虽有些理想化成分，但他提出的“见素抱朴，少私寡欲”，对恢复人的自然本性，具有一定的意义。

许多本子以“少私寡欲”句结束本篇，而把“绝学无忧”作为下一章的开端，“绝学无忧”也正可以与前句“见素抱朴，少私寡欲”并列。对于“绝学无忧”一句，学术界也颇有争议。一种看法说“绝学无忧”指弃绝学习就没有忧虑了。也就是认为老子要毁灭一切文化，当然也就不要学习了，因而得出结论：老子是愚民政策的创始人，是倡导愚民思想和政策的鼓吹者。而另一种观点则认为，“绝学”指抛弃那些讲圣智、仁义、巧利的学问，将其置于身外，免去权欲的诱惑，做到无忧无患。还有一种观点认为，老子所说的“绝”，其实就是绝招的“绝”，也就是独门绝技，是指至深、独到的学问，老子认为只有取得不同于世俗的独到学问，才能无欲无求，真正做到无为。

在远古时期，人类和自然是和谐相处的，人类吃的、用的无不直接取于自然。当时人类的认识有限，并不比别的动物高明多少。可随着认知的增多，人们渐渐具备了改造自然的能力，认为自己是万物的主宰，并且不断打乱自然的平衡，因而遭到了大自然的惩罚。其实，这是人类为拥有智慧而付出的代价。后来，人类还出现了欺诈、猜疑和互相残杀的行为，这也是巧智滋生出的不良后果。有一故事，颇受启发：客机在沙漠失事，留下了十一名幸存者，在幸存者中，有教授、官员、经理、军官、主妇……，还有一个傻子。沙漠白天的气温高达五六十度，要想生存就必须及时找到水源，求生的本能支撑着每个人都去寻找水源，然而，大沙漠总给人开

玩笑，当他们看到一片绿洲，狂奔而去时，绿洲却瞬间消失了，一连几次都是这样。他们开始意识到，自己发现的绿洲，只不过是海市蜃楼。他们为此黯然神伤，心灰意冷。而唯有傻子不知道什么是海市蜃楼，他只知道口渴需要喝水，在其他人彻底放弃之后，他还在拼命地寻找水源，最后他爬上一个沙丘，看到了水，就呼喊着让其他人过去，可没有人理会傻子的话。三天后，当救援人员赶到时，发现除了傻子还活着，其他十个人都死了。

傻子不懂什么叫海市蜃楼，也不懂什么叫欺骗，当然也就不会猜疑，不会等死；而那些人的恰恰相反，是他们的聪明才智将他们推向绝路，傻子因“傻”得福，是“傻”救了他的命。当然，本章并不是倡导我们都去做傻子，而是启发我们不要用自己的智慧去猜疑人、伤害人，要做到质朴淳厚，少私寡欲，这样才能与大道相通。

第二十章 独异于人

【原文】

唯之与阿^[91]，相去几何^[92]？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮^[93]，其未央哉^[94]！众人熙熙^[95]，如享太牢^[96]，如春登台。我独泊兮^[97]，其未兆^[98]；沌沌兮^[99]，如婴儿之未孩^[100]；傫傫兮^[101]，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉，沌沌兮！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察^[102]，我独闷闷^[103]。澹兮^[104]，其若海，飂兮^[105]，若无止。众人皆有以^[106]，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

【译文】

应诺和呵斥，相差有多远？美好和丑恶，相差有多远？别人所畏惧的，自己也不可畏惧。精神领域开阔啊，好像没有尽头的样子。众人欣喜若狂，就像参加盛大的宴会享受丰盛的筵席，又像春和日丽之时登上高台观赏仲春的美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，有如初生的婴儿连笑也不会笑。疲倦闲散啊，或像长途跋涉的游子还没有归宿。众人的东西多得用不完，我却什么也没有。我真是愚人心肠啊，混沌无知。当别人都光耀自炫的时候，只有我昏昏昧昧；当别人都精明灵巧的时候，只有我无所识别。茫茫无边啊，像辽阔的大海没有止境；汹

涌澎湃啊，如肆虐的狂风横扫万里。众人好像都很有作为，只有我显得愚昧笨拙。我和众人如此与众不同，因为我以守“道”为贵。

【解析】

本章是老子的思想独白，也是老子思想的精华所在，堪称本书的灵魂。同时，本章在文字风格上也与其他章节有所不同，老子以诗一般的语言对甘守无为的道理进行了深刻剖析。

老子在开篇就提出疑问：“唯之与阿，相去几何？”“唯”是唯诺顺从的意思；“阿”是呵斥，引申为反对的意思。整句话的意思是：顺从和反对有多大的距离呢？“善之与恶，相去若何？”意思是：善良和邪恶能有多大的距离呢？仅在一念之间罢了。

在常人看来，美和丑是对立的概念，人们普遍偏爱美好的事物，而讨厌丑恶的事物。受这种想法的驱使，人们往往会不惜一切代价去追求美好的事物，当追求得到满足时就欣喜若狂，而一旦无法实现自己的愿望就沮丧郁闷。得道之人则不同，他们心目中无美和丑的区别，一切顺应自然，决不刻意追求什么，也就无所谓得和失，也就不会有痛苦和烦恼了。如果一个人整日闷闷不乐，这不但是一种最残酷的自我折磨，而且会影响别人的心情。带着忧愁和烦恼生活的人，其人生的幸福感也必将大打折扣。试想一下，这样的人，还有什么乐趣可言呢？

在老子看来，贵与贱、善与恶、是与非、美与丑之间的种种差别都是人们按照世俗的眼光来制订的，其实并不符合“大道”。而人们以自己的主观态度为标准来看待世间的万物，必然会导致整个社会价值的混乱。老子不但揭露了社会上层追逐物欲的贪婪之态，还以相反的形象描绘出了自己的形象。文中的“我”显然是指老子本人，但又不仅仅局限于他个人，而是推及到有抱负、有理想的人。“众人”“俗人”是指社会上层。这些人对是非、善恶、美丑的判断，并无严格标准。他说“我”是“愚人之心”，这当然是正话反说。世俗之人纵情于声色，“我”却淡泊无为，以求精神的升华，而不愿随波逐流。老子将“众人”“俗人”和自己作了鲜明对比，当众人都沉浸在春天般的美景、享用着丰盛的美餐时，他却独自甘守寂寞，保持淡泊宁静的心境，就如同刚出生的婴孩一般无欲无求。众人借助外在的事物而享乐，一旦外在的事物消失了，他们的快乐也就不存在了。而得道之人明白外在境界转瞬即逝，所以他们要保持淡泊恬静的心境，这也正是他与“众人”的最

大不同。

“众人”都有强烈的占有欲望，所以他们利用自己的聪明才智你争我夺，在混乱的世道里大有收获。而“我”却好像丢失了什么东西一般。“我”在“众人”的眼里是多么愚笨的人啊！“众人”在收获到财富、地位、名利后也许会不甘寂寞，大肆炫耀。而“我”却抱着昏昏沉沉、迷迷糊糊的态度去享受生活。正因为“我”愚笨，所以心灵空虚，了无牵挂，无为而自在，烦恼和忧愁自然会远离“我”而去。老子追求“沌沌”“昏昏”“闷闷”的思想境界，他认为自己之所以和众人思想不同，就是因为自己注重以洞察万物的根源来充实自己。万物之根源就是“大道”。老子整日处于大道之中，无言无为、无欲无求，自然也就无忧无虑、无伤无痛、逍遥自在，这就是真正的至乐境界。

第二十一章 孔德之容

【原文】

孔德之容，惟道是从^[107]。道之为物，惟恍惟惚^[108]。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮^[109]，其中有精。其精甚真^[110]，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫^[111]。吾何以知众甫之状哉！以此。

【译文】

大德的形态，是随着“道”转移的。道这个东西，是恍恍惚惚的。那样的惚惚恍恍，其中却有形象；那样的惚惚恍恍，其中却有实物；它是那样的深远暗昧，其中却有精质。这精质是非常实在的，其中有信验可凭。从现在上溯到远古，它的名字永远不会消失，依据它才能观察认识万物的起始。我怎么知道万物起始的情形呢？是从道开始认识的。

【解析】

这一章里，老子阐述了“道”和“德”的关系，认为德是博大和无所不包的，也是由道衍生而成的，受道的支配，即“惟道是从”。老子所说的道，既有虚无的一面，也有现实的一面。道虚无缥缈，却可以隐隐约约地感觉到，这是因为“其中有象”“其中有物”“其中有精”“其中有信”。因此，道无所不在。

老子以“孔德之容，惟道是从”统领全篇。“孔”字的常意，归纳起来就是广大、非常、通达、博大的意思。“容”指的是包容，这个字的上面是个宝盖头，象征一个房屋，下面是个谷字，也就是空虚的山坳。心胸包容天地，就连坏人也能容得下，那么这个人就是有德性的人。另外这个容还有一层意思，就是形容人的容貌。当我们的内心充满德性时，就会表现出神采奕奕的表情，而不是愤怒或消极的神色。

在本章里，老子再次对“大道”作了形容：它是恍恍惚惚、似有若无的。然而在恍惚之中还存在着一种形象，那就是宇宙；在恍惚之中还有一种物质在流转，那就是大气。宇宙和大气在恍惚之中存在着，尽管是幽暗深远的，我们无法用肉眼看到，但是其中至微至妙的东西真实地存在着，可那正是事物的本质所在，这一本质已超出了我们人类所能认识的范围。不过，虽然玄妙深不可测，但有具体情状，这一情状是非常真切的，即“其情甚真”。不仅如此，其情状是信实且可以信验的。老子对此进行不断的修饰和描述，无非是为了增加德的具体性，并在讨论道的时候引进“精”。精是为了说明“大道”是一种真实的存在，而且可以信验。虽然我们还不能真正地认识大道，但能真切地感知到它们的存在，这是因为它们有信期，这就如同潮水，到时候会如期而至。一旦在生活中摸索到了这一规律，我们就会从中感知到大道的存在以及它带给我们的影响。

大道是恍惚的，“大德”唯大道之命是从。大德与大道是相融相通的，它像大道一样恍恍惚惚、幽暗深远。道是德的根，德是道的显；“无道”就“无德”，“有道”就“有德”，合于道者有德，不合于道者无德。根据上述观点，老子所建构的道德体系也就基本完善了。道体现在宇宙万物上，所以它代表的是宇宙观和世界观。德对于人类而言，是品格，是德行，是成功者所具备的内在素质的标准。只有真正领悟大道的人才能拥有大德，才能将德行发挥到极致。这就是大道和大德的关系，我们只有对大道和大德的关系有了深刻的认识，并将它们在实践中加以验证，才能领悟大德的真正内涵和意境，从而建立正确的价值观和人生观。而正确的价值观和人生观的确立，对于人类本身来讲，具有十分重要的意义。

第二十二章 圣人抱一

【原文】

曲则全，枉则直；洼则盈，敝则新；少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式^[112]。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐^[113]，故有功；不自矜^[114]，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争^[115]。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉！诚全而归之。

【译文】

委曲反而能得到保全，屈就反而能得到伸展；低洼反而能得到充盈，破旧反而能生新；少取反而能多得，贪多反而会产生迷惑。因此有道的人坚守这一原则作为治理天下的范式。不自我表扬，反而能显明；不自以为是，反而能是非彰明；不自吹自擂，反而能功勋卓著；不自高自大，反而能长久。正因为善于谦让不与世人相争，所以天下反而没有谁能与之争高低。古人所说的“曲则全”等话，怎么会是空话呢？它是实实在在能够达到的。

【解析】

在本章中，老子论述的重点在于“不争”。在老子看来，不争符合“道”的本质，炫耀、贪婪、争强好胜之人违反了道，所以注定会落得不幸的下场。

老子在开篇说道：“曲则全，枉则直；洼则盈，敝则新；少则得，多则惑。”尽管这六个短语分别指代六种完全不同的事物，但它们反映了一个共同道理，那就是“委曲求全”。这对于人类而言，是一种谦逊的生活态度。对于除人以外的诸多生物而言，委曲求全实能保全性命，以免受外来的伤害，这在一定程度上可以将其界定为一种寻求自保的大智慧。

“木秀于林，风必摧之”和“塞翁失马，焉知非福”，反映了任何事物都存在对立统一的两个方面，本章则再次反映了老子的辩证思想，老子用“曲与全，枉与直，洼与盈，敝与新，少与得，多与惑”来阐述道顺其自然的理论。如“洼与盈”，“洼”就如同一只空杯，“盈”就如盛满水的杯子，也只有空杯子才能容纳更多的水。可普通人看问题，却很片面，要么看不到深层内容，要么看不到相反的一面。可是圣人却能遵循和运用道，全面而深刻地认识事物的本质。

即便是在人类之外的生物圈中，仍存在着环环相扣的食物链，各种生物为了生存，不得不施展自己的生存技巧。比如变色龙，它是一种“善变”的树栖爬行类动物，它的皮肤会随着背景、温度的变化而改变，这主要是为了保护自已免遭袭击，

使自己生存下来。为了逃避天敌的侵犯和接近自己的猎物，有些爬行动物常在人们不经意间改变身体颜色，然后使自己与周围的环境融为一体。这种生理变化，既有利于隐藏自己，又有利于捕捉猎物。因此，在自然界中，其是当之无愧的“伪装高手”。又如蛇，蛇是一种最柔软的动物，正因为它柔软，所以它才可以任意改变自己的形状，可以躲避敌人的进攻，并自由前行而不受外界环境的阻挠。假如蛇像木棒一样坚硬，它还能自由前行吗？这听起来觉得可笑，但问题的根源在于它违背常理，即我们所说的“大道”。大道虽然看不见摸不着，但能为人类所感知，“德”是“道”的体现，它体现了道的无行无为。

我们经常用腊梅的孤傲和柳树的温顺来形容完全不同的处世风格，腊梅不畏惧严寒，傲然挺立，任凭外界冰霜的狂虐而悄然争艳。而柳树不同，它随风舞动，姿态妩媚。迥异的“个性”就必然造就两种完全不同的命运：正因为腊梅坚挺，所以稍微碰到它，它的花瓣就会脱落；而柳树左右摇摆，即使碰到它，也不会受损，反而得到了“杨柳依依”的美名。

老子的委曲求全之道，在为人处世上能释放出巨大能量。他告诉我们：做人过于强势霸道，必然树敌过多而不能长久；待人过于严苛必然被人远离。而保持低调，委曲求全，才是正道。这才是高明者的选择。而得道之人最明白这个道理，他们永远都会处在曲和枉的境界里。没有了概念和分别，也就没有了矛盾，没有了矛盾也就没有了痛苦，没有了痛苦也就自在无为，和大道同步了。得道之人的眼里没有自己，自然也就没有别人或他物，所以没有任何东西遮蔽，自然会清澈明亮，也就什么都能看得见了；圣人没有等级观念，自然也没有善恶是非的标准，自己没有对错，别人也无所谓善恶了，他们不自夸，也不损人，自然会得到别人的赞扬、拥护和爱戴。他们对于自己的成绩从不夸耀，心中没有功过的概念，自然也就不会骄傲。可是浮夸之人则不同，有点成绩就沾沾自喜，恨不得让天下人都知道；也许刚开始别人还能容忍，可是炫耀的次数多了，就会导致别人的厌倦，不但无法得到别人的认同和称赞，反而会招来别人的反感，这就得不偿失了。

圣人没有分别心，对待所有的事物都持一样的态度，不会另眼相看，也无所谓名利，一切都是顺应自然，淡然而宁静。他们不会与人争夺，而是始终和大道一体、万物皆源于大道，和大道同体的人岂不是拥有了宇宙万物，还有什么可争夺呢？得道之人不与人争，也就没有得；没有得，也就没有失。没有得失也就无所谓患得患失，没有患得患失也就没有痛苦的折磨。没有痛苦是美好的人生境界，这是

不与人争的美好体验。因此，委曲求全是聪明的处事方略，这是解悟大道之人的不俗行为，也可以说是真正的“大德”，也只有这样的人，心境不但平静，而且人生还会释放出更大的光华，因为他把所有的付出都看作是一种自然现象，因而不会有“亏”的概念，一旦达到这样的境界，就真的是和大道融为了一体。

第二十三章 希言自然

【原文】

希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者同于道；德者同于德；失者同于失。故同于道者，道亦得之；同于失者，道亦失之。信不足焉，有不信焉。

【译文】

不言政令少扰民是合乎自然的，所以再大的狂风也刮不过一个早上，再大的暴雨也下不了一整天。谁制造的狂风暴雨呢？是天地。兴风起雨尚且不能持久，何况人呢？所以从事于道的，就同于道；从事于德的，就同于德；失道失德的，行为就是暴戾恣肆。凡是同于道的人，道也会乐于得到他；凡是同于失道失德的，就会得到失道失德的后果。统治者的诚信不足，人民自然不会相信他。

【解析】

本章从“少说话合乎自然”这一论点出发，提出了一个重要思想，即一个人的内心修养、行为方式与他的外在境遇是相应的，他对自然之道领悟到什么程度，自然之道就会给他什么程度的回报。这是因为，只有道是唯一的自然者，整个世界都是道的自然。所以，合于道的人，就会得到道的回报，不合于道的人，则不会得到道的回报。

“希言自然。”“希言”即平常较少用的名言。再进一步说，便是不施加政令。什么是“自然”呢？“自然”一词，不是指自然科学的“自然”，而是哲学的名辞，可以解释为“原来如此”。因此，“希言自然”的意思也不是“很少说到自然科学的理论”，它所说的是治理事物，制定法律法规，要顺其自然。对于治国者而言，少发号施令是合乎自然之道的。在这一章里，老子论述治国者少发号施令的

重大意义，并通过自然界的变化来说明问题。

“故飘风不终朝，暴雨不终日。”“飘风”即飓风，又称台风。飘风虽然可怕，但它不会整日不停地吹。不管飘风强大到什么程度，到了中午，都会减弱缓慢一点。所以说，任何飘风都不是终朝不变的。骤雨，指的是夏热季节的大雷雨，大概一两个小时就过去了。所以说，夏天的大雷雨，只会下一阵，不会下一整天的。在这里，老子把自然现象的因果律，用比喻来反复说明，告诉我们世间一切事物都处在无常变化之中，我们不能把握住它，也无须去把握它。只有一样东西是超越现实的，那就是自然。

“孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？”“天地”指的是整个世界。“不能久”与前面的“不终朝”“不终日”相联系，意指不能漫无边际、持续不断。在我们眼里，天地是神秘莫测的，而且还蕴含着巨大的力量。即便如此，天地也还要遵循自然的道德规律。天地的巨大都无力对抗自然，更何况在天地面前显得更加渺小的人类呢？在中国传统文化中，不管是道家还是儒家，他们都认为，整个世界是有始有终的，既有开天辟地的时候，也有天翻地覆，终归结束的时候。天地尚且不能长久，人生更不能希求长久的永存了。

“故从事于道者同于道；德者同于德；失者同于失。”“同”意为契合一致，融为一体。这几句话从字面上来看，好像是自说自话，实则不然，这里老子阐明了人事物理的同类相从的道理。一个喜欢讲道的人，自然喜欢与讲道的人结合在一起，这就是“道者同于道”。换句话说，如果为了道德而努力修养自己，那么，我们就会发现自己在道德上日日都有进步了。

“故同于道者，道亦得之；同于失者，道亦失之。”得，获得，接纳，这里可以理解为“同在”。不管是修道还是行道，人的思想意识必须要与大道相一致，你得到了应该得到的东西，也一定会失去应该失去的东西。合于道的成果要乐于得到，不合于道的成果要乐于抛弃。有得必有失，有失才能有得。得与失的关系是对立统一的关系。所以，人类一定要正视自己的力量，一定要使自己的实践活动符合自然规律，不要作出过激行为，否则绝对不会取得预期的效果。求道决不是一朝一夕就能够实现的，一切形式的激进行为都是背道而驰的。人们要想求证大道，不但要有诚心，还要有坚持不懈的恒心。行道亦是如此。自然现象容易发生改变，人的活动更容易发生改变。在这个世界上，任何现象都很难长时间持续不变，只有事物

的本质才是永恒不变的。然而，人要想透过现象去抓住事物的本质，也绝非易事。如果一个人透过现象看到了事物的本质，那么这个人就是得到了道。如果一个人观察现象时不能抓住本质，但他的认识水平已接近于事物本质的道了，那么这个人就是得到了德。如果一个人既无法看到道，又无法看到德，那么这种情况就称作“失”，而这个人就不得不与失处在同一个层次了。要想达到道或是德的境界，人们就得坚持不懈地去追求道。也就是说，求道是实现道和德的先决条件。如果人们不去追求道，不去追求事物的本质，那么就只能一直处在事物本质以外的范畴“失”之中了。

因此，我们只有不违背自然规律，使自己的行为合乎道和德，才能从中获得无限的益处；否则，我们不但得不到任何益处，而且还会为大道大德所抛弃，不遵循大道和大德，必然会遭受惩罚。人不同于动物，具有主观能动性。当主观能动性支配下的人的行为合乎自然规律时，人们就会从自然中得到益处；当主观能动性支配下的人的行为不合乎自然规律时，人们就会遭受自然的惩罚。很多事例都证明了这一点，比如人们贪图小惠小利，对森林乱砍滥伐，最后导致泥石流滑坡，轻则毁坏庄稼，重则造成人员的死伤。这样的例子还有很多，这里不再一一列举。总之，违背大道大德就等于自我毁灭。

第二十四章 物或恶之

【原文】

企者不立^[116]；跨者不行^[117]；自见者不明；自是者不彰^[118]；自伐者无功；自矜者不长^[119]。其在道也，曰：余食赘行^[120]。物或恶之，故有道者不处。

【译文】

踮起脚跟用脚尖站立，是站不牢的；脚步跨得太大，是走不了太远的；自逞己见的，反而得不到彰明；自以为是的，反而得不到显昭；自我夸耀的，反而建立不了功勋；自高自大的，反而不可能长久。从“道”的角度衡量，以上这些急躁炫耀的行为，可以说都是剩饭赘瘤，惹人厌恶。所以懂得道的规律的人是不会这样做的。

【解析】

这一章主要讲“自然”的道理。自然是顺道而行，不自己妄为。自己妄为不仅多余，而且会起反效果。这里所具体阐述的问题，仍然是有关社会政治及其得失的内容，同时还包含着辩证法的观点，即“企者不立”“跨者不行”“自见者不明”“自是者不彰”“自伐者无功”“自矜者不长”等。篇中所揭示的表现及其结果往往是对立的，这正是老子思想的精华所在。

在本章中，老子列举出了几种不懂道的突出表现。实际上，这种列举还可以无限延伸，因为不站在道的立场来看待和处理事物都是不懂道的表现。这里，老子用了拟人的手法，他说，对于不懂道的行为，“物”是不会喜欢的。这是因为物一直都是遵循着道的规律运行，因此根本不会出现不依循道的规律运行的物。如果要让物违反道的规律运行，这是无论如何也做不到的，这就是篇中“物或恶之”的意思。凡是明白、理解道的，绝对不会去做违反道的事情。

老子还以极其精练的语言向我们阐释了人的主观意志和客观规律之间存在的矛盾，进而举出自己的看法：人们只有遵循了自然大道，依照客观规律行事，才能取得好的收益，才能避免自己的行为 and 结果过于对立。

“企者不立；跨者不行。”用脚尖是难以站立起来的，这是由人的身体结构决定的。人类直立时，身体的全部重力都落到了两只脚上，所以脚长得厚实、宽阔，以支撑沉重的身躯。这种平衡一旦被打破了，那么全身的重力都会落到脚尖上，而脚尖窄小、瘦弱，无力承担全身的重力。如果人们用脚尖直立身躯，必然会违背自然规律，这就属于不合“道德”的行为。在“企”的行为中，包含着一种凭着个人努力以抗拒自身本来限制的意图。这里的“企”和“跨”，都是指那些违背自然、自高自大、拼命炫耀显示自己的人的举止行为，其结果却适得其反。

同理，“跨”是三步并作两步走的意思，也就是一条腿抬起来还没等落下就要走第二步，这种走法也是违背自然规律的，怎么可能实现呢？跨是为了加快速度，但是，跨的结果往往适得其反，因为这么一跨就走不了路了。

人为什么要跨着行走呢？这是情绪焦躁的表现。从这里可以知道，急于求成、焦急烦躁办不成事情。跨这一动作本身并没有错，关键在于人们的动作和行为是否能达到目的，如果不能达到目的就是违背自然规律，就属于不合道德的行为，所以也就不能达到预期的目标了。

“自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长。”这几句在前面的章节曾经出现过，老子为什么重复出现这几句话呢？正是为了强调不合道德的害处。这里面也隐含着老子以退为进、委曲求全的处世哲学。“曲则全”，也就是不故意去表现、张扬自己是比较明智的行为，自以为是的人是无法彰显自己的能力和优势的，自我炫耀是没有什么功劳可言的，自高自大是不能长久的。

“自伐”一般包含四层含义：一种是只把自我看作是生活的主宰，而不把整个世界看作是生活的主宰；一个是只按自己的意志行事，而不按整个世界的意志行事；一个是只看到自己所成就的一切，而看不到整个世界为自己所成就的一切；一个是在以上错误认识的基础上，人们只看到自我活动之于自己生活的意义与价值，而看不到整个世界的活动之于自己生活的意义与价值，这样一来，自我生存的意义与价值也就变得非常渺小和微不足道了。

“自见”“自是”“自伐”“自矜”，这些都是人类的通病。老子在这里再三说明，一个人有了“自见”“自是”“自伐”“自矜”的心病，一定要及时反省，反省后要自我改正。但是，从道理法则上讲，这些心理支配下的行为，却是“余食赘行”。“余食”指的是多余的。“赘”就是瘤子。我们的身体在任何部位长出一个瘤子，那都是多余的。“物或恶之”，任何一样东西，都有自然的定形，变体都是不正常的，即使是植物，长出来一个多余的附件，不但给自己增加负担，而且还令人讨厌。植物尚且如此，何况我们人类呢？所以，有道之士自处的时候绝不会“自见”“自是”“自伐”“自矜”，这样才算合乎道行。

由上可知，做人不可过于虚荣、张扬和妄自尊大。在现实社会中，人们怎样才能做到身处闹市而抛却浮华，做一个合于道德的人呢？这就要求我们不仅看到自我存在和自我活动的意义和价值，还要看到整个世界的意义和价值，只有做到这点，人们才可以避免产生自高自大和自我炫耀的心理。一个能够认清整个世界的意义和价值的人，一定能够在自己的心中激发起一种对整个世界的感激和敬畏之情。

第二十五章 道法自然

【原文】

有物混成，先天地生。寂兮寥兮^[121]，独立而不改，周行而不殆^[122]，可以为天

地母^[123]。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

【译文】

有一种浑然而成的东西，在有天地之前就已经产生了。它寂寂无声而又广阔无形，它独立长存而永不衰竭，周而复始地循环运行而永不停息，可以作为天地万物的根本。我不知道究竟叫它什么名字才好，只好叫它为“道”，我再勉强给它取个名字叫“大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而回归本原。所以道是伟大的，天是伟大的，地是伟大的，王也是伟大的。天地间有这四大，而王只不过是其中的一个。在这四大之中，人是效法于地的，地是效法于天的，天是效法于道的，而道则纯任自然。

【解析】

这一章讲道是天下万物的母亲。世界上有四种东西最大，即王、地、天、道。王是人的代表。人、地、天三者都受到上一级法则的制约，而道本身就是自然的。“道法自然”并不是说道之外还有个“自然”，而是说道的活动以自我满足、独立自在为法则。

“有物混成，先天地生。”这里的“物”，是“道”的同义字，这个道的内涵，包括了物质与非物质，是“心物一元”混合而成的。这种“心物一元”的思想观念，源自《易经》。《易经》中讲了“阴”“阳”两个符号，这两个符号相互变化、相生相克。如果我们以阳为精神的代号，那么阴则为物质的代号，阴阳配合，心物互融，便衍生了应有尽有、无穷无尽的世界。

那么，“有物混成，先天地生”，究竟是怎样一种情况呢？老子形容说：“寂兮寥兮！独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。”“寂”是绝对的清虚，清静到极点，毫无一点声色形象。“寥”是形容广大。“独立而不改”意为超脱于一切万有之外，悄然自立，不动声色，不因现象界的物理变化而变化，不因物理世界的生灭而生灭。“周行而不殆”指的是它无所不在，处处都有道。不论物也好，心也好，都有它的存在，永远无穷无尽。“可以为天下母”，这个东西是一切宇宙万有的根本，所以才说道是“天下母”。

在上面这段话中，老子又一次论述了道的性质和规律：道是物质性的，是最先存在的实体，但这个实体看不见摸不着，既寂静又空虚，不以人的意志为转移，无所不在地运行而又永无止息。大道无形，没有可供我们辨认的具体形状。但是，道又确实是存在的，只不过它不与我们所认识的事物相同，它是一个混沌的整体，早在天地生成之前就已经存在了，所以它是超越时空概念的事物。对于大道，人们既不能通过肉眼看到它的样子，也无法通过耳朵听到它的声音。尽管我们看不到、听不到，但这并不代表大道不存在。大道就在我们的身边，它不但影响着我们的行动，还制约着我们的行动。当人们的行为不顺应大道时，它就会给我们降下严厉的惩罚。道时时刻刻都存在着，它没有等级，没有分别，是完全独立的。正是由于道没有等级，没有矛盾的方面，所以它永远不会走向自己的反面，不会发生改变，时时刻刻保持恒久不变。道是一个整体，它遍及整个宇宙，从这个意义上说，道是天地万物的本源。

“不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”“强”有笼统的、大概的意思。世界的本原是极其微小的，应当用“小”来为它命名。但是，老子在本篇不用“小”而用“道”字命名，这是赋予“道”字深刻的哲理内涵。又因为它实在无量无边，所以也可叫作“大”。道的本义为“道路”，后引申指行为、规则、方法等。在这里，老子以“道”字为世界的本原命名，旨在为人们指明认识世界的正确道路，即先认识世界的本体，让人们了解道的运动、发展、变化所体现出来的对立统一规律，这也是人们应当遵循的人生法则和社会法则。认识的最终目的在于识道，也就是“见小”，见小才能“明”。何为明呢？明指的是明白道所体现出来的对立统一规律。道为宇宙的本原，其本质为“小”，本质是永恒的；其表象为“大”，表象是变幻的。小与大是相对的，可以相互转化、相互统一而存在。

“大曰逝，逝曰远，远曰反。”“大”也就是“逝”，逝是永远向内外四面八方延伸发展，等于说宇宙是无限的扩张。这句话说明世间的一切事物都是由小到大，由大到小，循环往复，变化发展的，这就是对立统一规律。这里的“反”的意思，既是道的创造活动，又是道的创造活动的成果——现实世界。现实世界就是道所创造并捧在它手中的一件伟大作品，而天、地、人就是这件伟大作品中的最重要、最基本的结构和组成部分。至此，道也就不再是无声与之相应、无形与之相伴的孤寂的存在物了，它转化为一个丰富多彩、千姿百态的现实世界。

“故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。”道的本质是

小，然而，世间所有的事物皆由道生成，因此道就是宇宙。道与天地相比，道为大；天与地相比，天为大；地生万物，地与万物相比，地为大；王与百姓相比，王为大。道大，天大，地大，都是相对的，王大也是相对的。在这里，老子把四大之一的“王”作为突出的重点，这是为了阐释百姓与王的关系。尽管人贵为万物之灵，但是还要接受王的治理，倘若不能理顺人与王的关系，那么人和人之间就不能平等了。篇中老子用了一个“亦”字，目的是为了告诫身为一国之君的王，应当心存大道，明白百姓与君王之间的辨证关系。如果君王狂妄自大，就会远离民众，与民众为敌，这样的话，新的王也就在民众的反抗中诞生了。

大道要运行，其运行速度十分迅速，等大道运行到一定极限的时候，它就会自动返回，所以大道永远不会枯竭。大道与水不同，如果我们洒到地上一杯水，水会顺势而流，当它流到一定极限时便不会再流了，而是停止下来，然后蒸发得无影无踪。而大道则永远也不会枯竭，这主要是因为大道可以回到原始状态，并能够周而复始地运行。

“人法地，地法天。天法道，道法自然。”法，即以.....为法则。对于人、地、天、道、自然之间的关系，老子得出一个结论：人取法于地，地取法于天。天取法于道，道取法于自然。道，大而玄奥，生成了天地万物。然而，道又是从何处而来的呢？通过“道法自然”一词，我们知道：道是自然而然生成的。道向自然学习，效法并顺应自然。道是至高无上的，就连它都要顺应并效法自然，更何况人类呢？所以，人类不应该自恃头脑聪明，有独立的思想，就可以主宰世间的万事万物，而是应该顺应自然，敬畏自然。如果破坏自然的和谐，大肆屠杀牲畜，任意砍伐森林，那么大道和天地就会随时惩罚人类。因此，人类要与天地合二为一，要学习大道包容万物的胸襟，和大自然和谐相处。只有这样，人类才会生活得快活逍遥，无所为而又无所不为。

总起来说，本章突出强调了由道所体现出来的道性。道是奥妙的，它蕴含着真理。人类只有认识道，才能把握真理。因此，道既是认识的对象，又是认识的方法和实践的方法。道的概念，是直觉思维和理性思维相结合的产物，而不是肆意虚构的。道作为世界的本原，是宇宙万物之母；道作为最一般规律，贯穿于宇宙、社会和人生之中。老子道的哲学理念的伟大之处，就在于其为人类治身和治国提供了可循的规律。

第二十六章 宜戒轻躁

【原文】

重为轻根，静为躁君^[124]。是以君子终日行，不离辎重^[125]。虽有荣观^[126]，燕处超然^[127]。奈何万乘之主^[128]，而以身轻天下？轻则失本，躁则失君。

【译文】

稳重是轻率的根本，静定是躁动的主宰。所以有道的人终日行事仍保持慎重，就像军队行军离不开辎重一样。即使有奢华的享受，他也漠然处之，从不沉溺其中。为什么有万乘之车的大国君主，还轻率躁动以治天下呢？轻率就会失去根本，躁动就会丧失主宰。

【解析】

本章讲了道家的一个重要观点，即修身是一切的根本，它比优越的物质条件乃至天下国家都重要。帝王以身轻天下，恣情纵欲，不爱惜自己的生命，这就是失去了根本。老子从治身之道过渡到治国之道，谨慎地分析了重与轻、静与躁的关系，阐明了治国者应该以民为国家之根，以德为治国之本的道理。这一思想与第十三章“贵以身为天下，若可托天下”的观点十分相似。

“重为轻根，静为躁君。”“君”与“根”相对，意为主宰者。本篇的开头部分，老子举出了两对矛盾的现象，即轻与重、动与静。在《道德经》的第二章和第十三章里，老子曾经提出过美与丑、善与恶、有与无、难与易、长与短、宠与辱等对立统一的概念。这些概念的提出，对于阐述朴素的辩证法思想，起到了关键的作用。于是，老子得出一个重要结论：矛盾是普遍存在的，任何事物都不是孤立存在的，而是相互依存、相互制约的。

在分析重与轻的关系时，老子认为，重是轻的根本，轻是由重决定的，如果只注重轻而忽视重，就会失去根本。正是因为有了重，轻才得以存在和维系。我们可以设想一下：假如地球上没有重力，将会是怎样的一种场景呢？我们将不能站稳脚跟，不能饮食，生命也无法延续下去，那是十分可怕的事情。在分析动和静这一对矛盾时，老子认为，静是根本，动是由静决定的。老子所说的轻可以解释为轻浮，

而动可以解释为躁动不安。心理的浮躁，这里指心灵中的全部感情、理性和意志处于一种变动不居的、激烈动荡的矛盾与冲突的状态。同样，这里的“躁”是相对于“天下”（即世界整体）而言的。轻浮和躁动不安均是人格缺陷所映射出来的不良行为举止，这种举止是人们成功的大敌，是上天因人们不顺应自然大道而降下的祸患，必然会受到上天的惩罚。

对此，圣人（得道之人）是如何合道而行的呢？老子说：“是以圣人终日行，不离輶重。虽有荣观，燕处超然。”“輶”指的是长途旅行时必须携带的衣物，或是军士出征时必须携带的军用器械、粮草和营帐等。老子在这里显然用了隐喻的手法，“輶”在这里指的是那些与人的生活和活动紧密相关的事物。老子的这句话说的是什么意思呢？圣人虽然天天都在行事，却从来不轻举妄动，而是谨慎考虑后再行动，绝不会表现出轻率、焦躁的样子。为什么圣人能够做到不轻率、不浮躁呢？这是因为他们顺应了天道，并没有随心所欲，胡作非为。尽管他们也有可供享受的亭台楼阁，但是他们身居其中，却怡然自得。也就是说，他们能够超然地面对安逸的环境，而不是沉溺于其中。

如何才能像圣人那样合于道呢？其实，道的精神体现在日常生活之中，贯穿于人生的每一个环节里。人们只有始终以道为标准，摒弃外在的贪欲，努力修养自己的身心，才能使自己的思想和言行不偏离大道。具体来说，就是要以静制动，保持内心平静，无私无欲，心中不可留有一丝一毫的私心杂念，这样才能进入道境。俗话说：“心里无闲事，不怕鬼叫门。”只要平时行得正、坐得直，自然能够泰然处之，各种杂念也就随之消失。如果平日心术不正，一旦遇上惊险场面，必定会胆战心惊，魂不守舍；或者见景生情，经不住诱惑，这些都不利于人们修道。历来修道之人强调行善积德，道理就在这里。修德是为了得道，得道是为了行道。因此，精神世界虽有不尽的荣华美景，却也不能一直沉溺其中，不能自拔，就好比振翼而飞的大雁，不可能永远在蓝天中翱翔，终究还是要飞回巢穴内栖息的。所以，人既要有美妙的精神世界，又不能脱离现实生活。只有把精神世界和现实生活结合起来，才有完美的人生。

“奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失本，躁则失君。”最后，老子将矛头指向了“万乘之主”，也就是大国的君主。老子所处的时代，诸侯君主大都奢侈轻浮、狂妄自大、焦躁轻率。老子认为，身为一国之君，只有做到持重守静，才能克制轻浮焦躁的弱点。如果治国者耽于享乐，或是轻率地处理国家大事，这都是有

违“重为轻根，静为躁君”的天道的，那么就会落得“轻则失根，躁则失君”的下场。历史上行为不合于大道的昏庸无道之君，如夏桀、商纣、周幽王、周厉王等，没有一个不遭到后人唾骂和鄙弃的。

在当今社会，人们的物质生活比较丰富，我们应当怎样看待物质财富呢？是坦然地享受，还是依旧过节俭的生活？其实，老子的观点，就清清楚楚地告诉了我们答案。老子主张顺应自然，由于物质是人创造的，它生不带来死不带去，如果人们过分节俭，一味拒绝富足充裕的生活，日子未免过得单调乏味，所以，适当地追求物质是理所应当的；但是，有一点需要特别注意，那就是人活在世界上，就要锻炼自己创造价值的 ability，如果只追求享受而不去劳动，就不合乎大道，这些行为一定要摒弃，否则就会埋下祸根。

第二十七章 常善救人

【原文】

善行无辙迹^[129]；善言无瑕疵^[130]；善数不用筹策^[131]；善闭，无关键而不可开^[132]；善结，无绳约而不可解^[133]。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明^[134]。故善人者，善人之师；不善人者，善人之资^[135]。不贵其师，不爱其资，虽智大迷。是谓要妙^[136]。

【译文】

善于行走的人，不会留下痕迹；善于说话的人，不会在言语上留下任何破绽；善于计数的人，不用筹码也能计算；善于闭守的人，没有门闩别人无法把它打开；善于捆缚的人，不用绳结别人无法解开。所以有道的人经常善于做到人尽其才，因而他眼里绝不会有无用的人；经常善于做到物尽其用，在他眼里绝不会有无用之物，这叫作内藏着的聪明智慧。所以，善人是善人的老师，不善人可以作为善人的借鉴。如果不尊重善人的指导，不珍惜不善人的借鉴作用，即使自以为绝顶聪明，其实也是大糊涂。这实在是精深微妙的道理。

【解析】

这一章旨在讲一个“善”字，即完美。真正的善就是顺道而行。因此对有道之

人来说，天下没有可弃之物，也没有无用之人。在本章中，老子提出了“五善”，即善行、善言、善数、善闭、善结，这五善都是合乎大道的，人们只有达到上面所说的五善的境界，才能像庖丁解牛那样行动自如。此篇处处闪耀着老子的智慧火花，无不展现了他深藏不露的机智和机巧之心。

老子所说的“五善”，具体包括哪些内容？下面我们来具体看一下。

第一种是善行。善于行动的人，绝不会留下任何对自己不利的迹象，这类人擅长把自己的行迹掩盖起来，以达到自己行动的目的。

第二种是善言。人们往往会因为说错一句话而被别人抓住不放，成为别人非议自己的把柄。所以，善言者不是每逢说话都能滔滔不绝的人，而是说话时都能说到点子上且不被别人抓住把柄的人。

第三种是善数。在这个世界上有一种人，他们善于心算，不需要借助任何计算工具就能准确无误地把结果计算出来。人类可以默记无形的事物的发展运作和各种变化，并且能从各种变化中找出适合自己生存的理想方式和状态。这种用心默识、默算的处世态度，正是在某种程度上体现了老子无为的处世哲学。

第四种是善闭。对于善于封闭的人来说，是不需要利用锁和门的。我们这里所说的“封闭”，并不是平常所说的封闭自己不求更新的意思，而是为了避险的一种手段。

第五种是善结。什么是善结之人呢？就是不用绳索就能把人牢固地捆绑起来的人。老子在这里并不是单纯地阐发“善结”，而是用了比喻的手法，以善结借指对事物的掌控能力。怎样才能获得这种掌控能力呢？途径只有一个，那就是依大道行事。

以上所举的“五善”正是老子高深智慧的具体反映，也是老子对自然无为思想的引申。

“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明。”“弃人”指的是因毫无用处而被抛弃的人。“弃物”指的是因毫无价值而被摒弃的事物。人无弃人，物无弃物，天下的善人与不善之人，善物与不善之物，都是有用途的。这就要求在圣人的智慧和理性的照耀与揭示之下，使人和物的善的本性展露出

来。

“故善人者，善人之师；不善人者，善人之资。”这里的“善人”与“不善人”，指的不是善良的人和善良的人：“善人”即能够认识大道并能遵循大道行事的人。“不善人”即不能顺从大道行事的人。善者为师，恶者为资，一律加以善待，特别是对于不善的人，并不因其不善而鄙弃他，一方面要劝勉他，诱导他，即老子所说的“救”；另一方面，也为他成为善人提供借鉴。救是一种理性的活动，从根本上说，指的就是探索追求事物的本性并使之展露出来。而本性就是道性，就是道德。对于那些丧失了人的本性的人来说，探索追求自己的本性就是拯救自己的本性。

自然事物的价值与人类的价值相似，完全取决于人类的发现和运用。现代科学技术正不断地把自然事物的价值揭示出来。人们如何才能发现自己存在的真正意义与价值呢？这里需要一个前提，即人类都能用科学家的眼光看清自身存在的意义。当人类一旦发现自己存在的真正意义与价值时，就可以从一切耻辱的动机与行为中解放出来，并将自己投身到世界的活动中去，尽情地观赏这个无限奇妙的宇宙。

第二十八章 常德乃足

【原文】

知其雄，守其雌，为天下谿^[137]。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式^[138]。为天下式，常德不忒^[139]，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴^[140]。朴散则为器，圣人用之，则为官长^[141]。故大制不割。

【译文】

知道什么是雄强，却安于雌弱，甘愿做天下的溪涧。甘愿做天下的溪涧，永恒的德就不会流失，而回复到婴孩般的纯真柔和的境地。深知什么是明亮，却安守暗昧，甘愿成为天下的范式。甘愿做天下的范式，永恒的德就不会出差错，而回复到真朴的状态。深知什么是荣耀，却安守卑辱，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，永恒的德才能充足，而回复到自然本初的纯真状态。真朴的道分散成为宇宙万物，有道的人沿用真朴，就会成为百官之长。所以完善的政治制度是一个体系，不

可分割。

【解析】

道的自然法则是两极相生，物极必反。有道者深明此理，所以自愿处在世俗认为不好的一面。这样，就消除掉了因处在“好”的一面产生的负面作用，使自己始终保持合于道的完整状态，即“婴儿”“无极”“纯朴”的状态，懂得了这个道理，即使做了官，也会进退自如。这就是“大制不割”的道理。

“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。”“雄”即刚强。“雌”即柔弱。“复归于婴儿”，即回复到婴儿般的纯真无邪的状态。老子认为，刚强是有为的表现形式，是不合于道的；而柔弱是无为的表现形式，是合于道的。所以，他要求人们坚守柔弱，只有这样才能合于道。“温柔似水”一词常用来形容女子美好的性格特征，这是因为水性本柔，可以承载天下万物，如果人们能够如溪水般柔顺，那么也就回归到婴儿般的自然人状态，这才是合于道的。

“知其白，守其黑，为天下式。”“式”意为范式。世界的范式指的是世界的本体，也就是“道”。在老子看来，只有深知什么是明亮，又能安于暗昧，才能成为天下的范式。

“为天下式，常德不忒，复归于无极。”“无极”意为无边无际、无始无终。这句话的意思是说：成为天下的范式，永恒的德就不会出差错，永恒的德不出差错，就会回复到宇宙的初始状态。老子想通过这句话告诉我们：得道之人要实施无言之教，而不是将自己的观点强加于人。他强调不把人的思想引入歧途，这正体现了老子无为而治的处世哲学。

“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”“朴”指的是自然事物的本质，这种本质指的就是“道德”。这句话的意思是说：深知尊荣，却安守卑辱，甘愿做天下的低谷。做了天下的低谷，永恒的德就充足了，永恒的德充足，就会返璞归真，回到自然淳朴的状态中去。它告诉我们，人生来就有欲望。如何才能使人们不过分贪图富贵呢？老子认为，荣华富贵终归要回复为无，人们只有懂得这个道理，才能泰然处之，面对外界的事物，做到无所容无所不能容，这才是到达了道的境界。然而，大道修得圆满，并不意味着大功告成了，人们还要

继续坚守道的理念。否则，道又会进入到从无到有的循环往复之中去了。

“朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制不割。”“大制”指的是完美无缺的政治思想和政治制度。“无割”指的是不可割裂，即人与人、人与世界的契合一致与和谐统一。在这里，老子强调了道的整体性和不可分割性。道的法则就是从无到有，再从有到无的循环往复、永不止息的过程。所以，人在修道的时候，不要只修炼一次，而是要永不停息地修炼。待到修炼完满后，还要使道德不流散，确保其完整性。如果道德流散了，道就会再一次进入到从无到有、从有到无的循环往复之中。

第二十九章 去奢去泰

【原文】

将欲取天下而为之^[142]，吾见其不得已^[143]。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物或行或随；或嘘或吹^[144]；或强或羸^[145]；或挫或隳^[146]。是以圣人去甚^[147]，去奢，去泰。

【译文】

想要治理天下却用强制的办法去做，我看他不能达到目的。“天下”是神圣的东西，不能凭自己的主观意愿采用强制的办法。用强力施为的，一定会失败。世人秉性不一，有的前行，有的后随，有的响暖，有的吹寒，有的刚强，有的羸弱，有的安定，有的危险。因此，有道的人要去除那种极端的、奢侈的、过度的措施。

【解析】

这一章重点说的是无为的道理。无为即按照道的法则去行事。不能做到无为，就会招致失败。圣人懂得这个道理，所以凡事不过分，一切随顺自然。在这里，老子以治身之道印证治国之道，以不道统治烘托圣人之治。统治者无道，所以会做出甚、奢、泰的不道行为；圣人明道，所以会去甚、去奢、去泰。

“将欲取天下而为之，吾见其不得已。”“不得已”指的是无法达到目的。这句话是说：要想治理天下，而又不采用无为而治的治国方略，我看他根本达不到目

的。在这里，老子再次谈到“有为”和“无为”。对于自然界里的一切事物，它们都有各自的存在方式。我们不能人为地对它们的存在方式强加干涉，否则就会违背大道，必然会受到大道的惩罚。所以，老子在《道德经》中多次提到，治国者应该无为而治，实施不言之教，只有这样才能合乎大道，使国家长治久安，百姓安居乐业，其统治地位才能长久。

“天下神器，不可为也，不可执也。为者败之。”“神器”即神奇造化之物。“执”即支配、把握的意思。这句话意思是说：天下是大自然神奇造化之物，所以我们不要凭着主观意志去强行改变它。凭着主观意志去强行改变，必定会遭致失败；掌握天下，把天下据为己有，迟早有一天会失去它。这句话强调的还是无为的思想，它告诉我们一个道理：君主不但可以解决国家内部的一切矛盾，还能够全权处理国家外部的纠纷。所以，治国者固然可能因为勤政爱民而引导出一个治世，也可能因为独断专行而引起国家的覆灭。在老子看来，不管怎样，治国者都不能拿整个国家来作为施展个人理想的工具。老子告诫一些野心勃勃的治国者：如果谁想以国家作为事业的赌注，那么谁就会招致失败；谁想长久把持国家作为个人私产，谁就会失去整个国家。所以，圣人治理国家，都是为了努力消除个人的偏执、奢华和过分的行为方式。圣人懂得这个道理，以无为之道来治理国家，所以不会招致失败；因为圣人从不想去支配百姓，所以也不会有什么失去的东西。这样一来，天下就实现大治了。

“故物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或挫或隤。”嘘，气缓，喻指性格柔和。吹，气急，喻指性格刚烈。世间的事物，有的前行，有的后随；有的气缓，有的气急；有的强壮，有的羸弱；有的受益，有的失落。事物尚且如此，更何况人呢？俗话说“千人千面”，意思是说一千个人有一千张面孔，当然性格特征也迥然各异：有的人喜欢特立独行，有的人喜欢随声附和；有的人乐于助人，有的人刻薄寡恩；有的人好勇斗狠，有的人懦弱胆怯；有的人喜欢安安静静，有的人喜欢熙熙攘攘……芸芸众生，性格各有差异，圣人该如何治理天下百姓，保证使他们归顺自己呢？下面一段，老子给出了答案。

“是以圣人去甚，去奢，去泰。”甚，极端，这里指的是过分严厉的措施。老子反复强调统治者应顺其自然，确保每个人按照自己的特性去生存和发展，而不要人为地去干涉个人的行为，以安定人心，只有人心安定了，才能得到万民之心，然后才能得到天下。

在《道德经》里，多处谈到统治者应行无为之治。老子极力宣传无为之治，主张一切都要顺应自然，因应物性，希望统治者治国安民，做任何事情都不要走极端。事实上，老子所讲的“无为”，并不是不作为的意思，也不是说人们在客观现实面前无能为力；而是说如果强制性地有所作为或是以暴力统治人民，都将招致灭亡。“有为”就是以自己的主观意志去做违背客观规律的事，或者把天下据为己有。在老子看来，“有为”必然招致失败，在这个世界上，无论人或物，都有自己的秉性，其间的差异性和特殊性都是客观存在的，不要把自己的意志强加到别人身上。得道之人往往都能顺应自然，做到不强制，不苛求，因势利导，使自己的行为合于自然规律。

第三十章 不以兵强

【原文】

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。师之处，荆棘生焉^[148]；大军之后，必有凶年。善有果而已^[149]，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐^[150]，果而勿骄，果而不得已^[151]，果而勿强。物壮则老，是谓不道。不道早已。

【译文】

按照“道”的原则辅佐君王的人，不依靠兵力来称霸天下。穷兵黩武这种事不仅不会带来好处，反而会很快遭到报应。军队到过的地方，荆棘横生；大战过后，必定会有荒年。善于用兵的人，只要达到救济危难的目的就算了，不会以兵力强大来耀武扬威。即使达到了目的，也不因此而自尊自大；即使达到了目的，也不因此而夸耀；即使达到了目的，也不因此而骄傲；即使达到了目的，也认为是不得已而为之；即使达到了目的，也不逞强。事物壮大了，就会走向衰亡，这就说明它不符合于道。不符合于道的，就会很快走向败亡。

【解析】

这一章的核心思想是“勿强”二字，前半部分讲有道之人辅佐君主，不凭借强大的武力来征服天下，因为战争不论胜负，都会带来灾难性的后果。后半部分讲真正完美的方式是像树上结出果实一样，是自然生长出来的，而不是强求出来的。不能骄傲自满，要认识到是不得已才走到这一步的，结出了果实，已经是强壮了，就

不要再增强它了，如果过于强壮，就会走向反面，背离了道。这里需要注意一点：在这一章和下一章中，尽管老子都重点论述了战事的问题，但这并不能说老子兼治兵家，因为老子之所以论兵，只是想阐释哲学问题，而不是为了阐述兵家之道。

“以道佐人主者，不以兵强于天下。”君王在治理天下时，周围一定会有很多人来辅佐他，这些人不但辅助君主治理天下万民，也操纵着军队，如果这些人过分夸大军事的作用，势必会影响君王的治国策略，甚至会导致君主穷兵黩武，滋生独霸天下的野心，最终酿成战争，给人民带来灾难、痛苦和死亡。当然，如果一个国家没有自己的军队，必然会遭到其他国家的侵略，也就无法保证自己国家的安定祥和了。

“其事好还。师之处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年。”这几句话揭示了逞强带来的恶果：征战之地，荆棘丛生，战争之后，必然会出现大灾荒年。

“善有果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。”老子认为，用兵之道不是为了发起战争，而是为保家护国，只要能够确保人民的安全和国家的稳定就可以了，不可以逞强于天下。一旦遇有战争，到了必须用兵的时候，也要遵循大道的原则，不宜过分用兵逞强，只要能够保全自身就足够了；而且在使自己保全之后，也不要自满，不要骄纵，这样才合乎自然规律。如果不这样做，势必会引起别人的妒恨，也会使自己放松警惕，致使自己堕落和腐化，这样已经取得的胜利就会瞬间化为乌有，同时导致最终的失败。因此，用兵之道要讲求一个合理的度，这就要求统治者在用兵时应当采用自然而然的做法，而不采取过激的行为，只有这样才能确保国治民安。

“物壮则老，是谓不道。不道早已。”在本章中，老子借战事的问题向我们阐明了一个人生道理，即做任何事情都不要过头，太过头就会走向反面；当我们获得成功或是取得成绩时，不可沾沾自喜，更不可狂妄自大，而要掌握适度原则，否则就会朝着相反的方向转化。人们经常所说的“乐极生悲”一词，就是用来形容那些得意忘形之人的，它也给我们敲响了警钟。在现实生活中，人们为何难以控制自己的情绪呢？老子给出了我们答案，即我们远离了大道，不能和大道合二为一。

在情绪的掌控方面，老年人要比年轻人做得好些。一般而言，老年人在现实生活中经历的大风大浪要比年轻人多得多，所以不易冲动，不会感情用事。而年轻人则不同，年轻人在情感方面经历的事情太少，一旦遭遇挫折，便会失落不已。对于

多数年轻人来说，他们都或多或少遇到过烦恼和痛苦，但每个人的处理方法不同，如果只是一味地忍着伤痛，而不是把挫折作为一次经验和教训，就不会向积极的方面转化。如果能够克服挫折，就会慢慢走出阴影，成为生活中的强者。

失败和痛苦在很大程度上能促使人取得成功。生命是多姿多彩的，我们要以欣赏的眼光和乐观的心情对待挫折，决不能让坏情绪毁了自己的一生。

第三十一章 恬淡为上

【原文】

夫唯兵者，不祥之器^[152]，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上^[153]。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之^[154]；战胜，以丧礼处之。

【译文】

精兵利器，实在是个不吉祥的东西，人们都厌恶它，所以有道的人决不用它来解决问题。有道的君子平时居处就以左边为尊贵；而在打仗时便以右边为尊贵。兵器是不祥的东西，它不是有道的君子所用的东西，不到迫不得已而使用它，最好淡然处之。即使打了胜仗也不要得意洋洋，如果自以为了不起，那就是把打仗杀人当成乐事的人。而把杀人当成乐事的人，他也决不可能得志于天下。吉庆的事情以左方为上，凶丧的事情以右方为上。打仗时，兵权小的偏将军在左边，兵权大的上将军在右边，这是说明用兵打仗要以丧礼仪式来处理。杀人太多，应该以悲哀的态度对待；打了胜仗，应该以丧礼的仪式来对待死去的人。

【解析】

这一章讲的仍是战争之道，它是上一章的继续和发挥，共由三部分组成：第一部分说明兵器是凶器，有道者不该使用它们。第二部分说明修道之君子，用兵若无仁德，便不能得志于天下。第三部分则强调了用兵的策略和心态，体现了仁慈之德，这是得志于天下的前提条件。

在老子看来，兵器是不祥之器，因此要尽量避免战争。老子把对兵器的看法融入到自己的哲理之中，他认为战争是有悖于大道的，为得道之人所深恶痛绝。战争是不得已才运用的手段，和平的解决方式才是最好的。所以，在中国的古礼中，常常以丧礼的方式来对待胜利。

“兵者不祥之器，非君子之器”，与上一章着重从结果的角度来讲战争不同，这一章着重从礼仪的角度来讲战争。按照中国古代的礼仪，主居右，客居左，所以居左有谦让的意思，老子说“君子居则贵左，用兵则贵右”，可见老子主张君子在迫不得已的时候，也可以用战争的方式来达到自己的目的，只是在获胜时不要以兵力逞强，而是要对战争中战死的人表示哀伤悲痛，并且以丧礼妥善安置死者。

“不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。”老子认为，任何形式的战争都是迫不得已的行为。所以，当人们参与战争时，应当以一种恬淡的心境对待，即使胜利了也不要妄自尊大，如果妄自尊大，就表明自己是乐于杀人的人。对于所有乐于杀人的人而言，他们只能逞一时之强，绝对不能长久地得志于天下。

在春秋战国时代，国与国之间的相互攻伐是十分普遍的。老子所处的时代，战争规模越来越大，每次战争少则投入数万兵力，多则投入数十万的兵力，伤亡极其惨重。不管战争孰胜孰败，在战争期间受危害最大的，永远是普通百姓。每次发生战争，人们都要背井离乡，四处逃亡。即便如此，君子在用兵时也要“恬淡为上”，即使打了胜仗，也不要得意忘形。这句话是对那些喜欢穷兵黷武之人的警告。所以，老子在这里谈论战争问题，并不是为用兵者出谋划策，而是为了反对战争。

第三十二章 知止不殆

【原文】

道常无名，朴虽小，天下莫能臣^[155]。侯王若能守之，万物将自宾^[156]。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

【译文】

“道”始终都是无名而质朴的状态。它虽然小得无法分辨，可是天下却没有谁能使它臣服的。诸侯君王若能遵守道的原则来治理天下，万物将会自然归从于他。天地间阴阳之气相合，就会降下润泽万物的甘露，人们不须指使命令它，它就能自然分布均匀。万物兴作，于是产生了各种名称，各种名称已经制定了，就要有所制约，明白了各自的制约，守好本位，就没有什么危险了。道存在于天下，就像江海，一切河川溪水都归流于它，使万物自然臣服。

【解析】

这一章有两个要点，一是讲统治者如能以道的法则治理天下，自然会得到天下人的拥戴。二是讲“知止”。道是“无名”的，而文化思想、制度是“有名”的。对于文化思想的提倡、制度的运用不要过分，要适可而止，这样才不至于出现危险。

道德存在于万物之中，而万物也都受着道德的支配和调节。如果合乎了大道和大德，那么一切事情都会顺其自然，人民安定，天下大治。然而大道和大德到底是什么呢？

“道常无名，朴虽小，天下莫能臣。”至于大道，我们始终没有办法用一个固定的概念去描述它，但道又确实是存在的，它大到无穷大，小到无穷小。如果非要用一个概念去为它命名，那就是“朴”字。尽管“朴”字微小精致，但谁都无法让它臣服，谁也不能支配它。相反，它却主宰着人类万物。

只要得道之人能够守得住这个纯真的朴，那么天地间所有的事物都会自然而然地为他效劳，为他服务。不仅如此，就连上天和大地也会阴阳相合，润泽万物。而百姓也不需要帝王侯公去下什么命令，就可以自然和睦，无私无欲了。

不过，人类的认识有一定的局限性，这个局限性表现在什么方面呢？就是必须设立概念和名相。如果没有概念和名相，人们也就不能运用思维，也就不能认识事物了。所以，对于世间的每一个事物，我们都要先确定出一个概念和名相来，然后才能把这些事物以概念和名相的方式，植入我们的脑中，在我们的思维系统里运作。尽管人们确定的概念本身就存在着很多问题，但是一直努力地接近最终的真理。所以，我们不能否定名相的作用和意义，老子也是如此。尽管名相存在着极大的局限性，但是老子一直运用名相来认识事物。这是因为一旦离开了名相，老子就

无法说话了，而我们也就无法领悟他的哲理了。

因此，当人类开始认识事物的时候，就制定出了名相和概念。不过老子认为，既然制定了名相和概念，就不要过于分别和执着于人们自己的认识。因为人们的认识是有限的，一切都要掌握个度，要适可而止。如果在自己的认识的支配下走得太远，就会违背真正的“朴”，从而破坏自然的平衡，自然也将给我们降下灾难。

大道生出万物，同时也存在于万物之中。换句话说，就是天下万物生于大道，但又回归于大道之中，时时刻刻不偏离大道，这就好比那天下的千万条河流，尽管流向多有变化，但最终都会归于大海之中。

君王在治理天下的时候，也应该像那大道一样，善于接受天下万物。然而，人们都习惯于分别，都喜欢美丽的事物，而厌恶丑陋的事物。对于那些王侯公卿，如何才能让他们处于下方而容纳天下万物呢？如果君王爱憎分明，习惯于分别事物，百姓如何能够得到他们的庇护，又如何能够顺从依附他们呢？

因此，君王治理天下，就要像大道之朴那样善于处下，善于容纳天下万物，庇护天下万民，只有这样才能治理好天下，才能保持国家的长治久安。

总起来说，老子在本章中由治身之道扩展到治国之道，辨证地说明了道与法的关系。治身之朴，指的就是治国之法。朴是自然的、纯真的，治国之法也必须是正义而神圣的，任何人都不能居于这个法则之上。治国者如果能够实现法治，天下万民将自然宾服。治国的法则在制定之初，具有详细而具体的内容条款。通过宣传学习，人们就具备了守法观念。那些不能遵纪守法的人，就要受到制裁。不过，得道之人制定治国法则，不是为了惩罚人们，而是为了规范、约束人们的思想行为，从而减少犯罪的行为，维护社会的安定。所以说，立法是手段，止法是目的，只有使治国的法则和道德结合在一起，并最终以道德取代法则，社会才会安定，天下才会太平。

第三十三章 自知者明

【原文】

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失

其所者久，死而不亡者寿。

【译文】

能够了解、认识别人的是智慧的，能够了解、认识自己的才是高明的。能够战胜别人的人是有力量的，能够克服自身弱点的人才是刚强的。知道满足的人是富有的，努力不懈的人是有志气的。始终不离失根基的人就能够长久，肉体死了但精神永存的人才是长寿的。

【解析】

本章讲个人修养与自我设计的问题。老子从道的立场上阐释了智、明、有力、强、富、有志、久、寿的概念，主张人们要丰富自己精神生活。在老子看来，最能体现道家观点的是“自胜者强”和“知足者富”两句。“知人”“胜人”十分重要，但是“自知”“自胜”更加重要。他认为，如果一个人能够时时反省自己，坚定自己的生活信念，并且切实推行这一信念，就能够保持旺盛的斗志和饱满的精神面貌。

本章寥寥数语，看似浅显易懂，实则蕴含着极其深奥的道理。

“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”老子认为，能够分别外人和外物的人，只能算得上是拥有了世间的庸俗智慧。那么，什么样的人才算是拥有世间的大智慧呢？通过外事外物反省自己，从而体察到生命的本来面目的人，才算得上是有大智慧，也就是“明”。老子还认为，依靠武力战胜别人的人，只能算得上是有力量，因为这个力量是大道赐予给人们的，它是大道的生命活动本身的体现。那么，什么样的人才算是真正的强者呢？能够战胜自己私欲和成见的人，这才是真正的强者。人的私欲是没有止境的，而且危害很大，如果一个人能克制自己的私欲，达到物我两忘的境界，才能无所不容，他自然是强大的。

老子在本章中所提出的“知足者富”与我们通常所说的“知足常乐”有很大的不同，我们所理解的知足常乐，意为知道满足总是快乐的，它最大的特点就是安于现状，这与老子所阐释的思想大相径庭。什么才是真正的富有呢？真正的富有不是家财万贯，也不是拥有宝马香车，真正的富有不是你实际拥有了什么，而是你能在多大的程度上摒除私心杂念，抛弃自己的妄想。只有做到这一点，才能称为真正的

富有。

什么是妄想呢？人们在观察具体事物时，了解到大道的生命运行的轨迹，那么这个轨迹以内的事物便是道赐予我们的，也是我们理应获得的；而在这个轨迹以外的事物，便都不是我们应该获得的，如果我们产生了获得它们的想法，这就叫作妄想。妄想是难以实现的；即便实现了，也不会给我们带来益处；即使我们获得了微小的益处，这种益处也不会长久地保持下去。大道既然生了我们，就一定会赐予我们所需要的一切，我们还要奢望其它的什么益处呢？一个人担忧自身的处境，这就是对大道的不理解和不信任，从而违背了大道，必然会受到大道的惩罚。如果我们不妄想得到什么，也就无所谓得到和失去什么，自然无所有无所不有了。做到了不妄想，才算是真正的富有。

“强行者有志”。有句俗语叫作“人贵有自知之明”，而最早表述这句话的，就是老子。什么是“自知者明”呢？就是能够清醒地认识自己、对待自己。一个人能做到有自知之明，这才是最聪明的，最难能可贵的。联系前面几章的内容，我们可以得出结论：“强行者有志”中的“强”，指的不是自恃武力高强而妄自尊强的意思，而是指“自知者强”。什么是“自知者”呢？就是能以外界事物来反省自身，从而确认生命本来面目的人。自知者十分明确生命本身的意义，也十分了解自我和他人的关系。他们深刻懂得，只有真正地把握自己，才能彻底摒除自己的私心杂念，实现“存天理，灭人欲”（在这里所讲的不是要束缚自己的观念，而是要彻底解放人性），而天理和人欲是对立统一的关系。天理，指的是事物本来的合乎生命自然之道的东西；人欲，指的是自己主观滋生的不合乎生命自然之道的东西。天理是客观的，人欲是主观的，二者之间往往会发生冲突，只有克制住自己的欲望，才算是真正的强者。

“不失其所者久，死而不亡者寿”，这句话与上文有隔离之感：“不失其所”意为落叶归根，它所指的有两个意思：一个是叶子会回归到生它养它的根系中去；一个是人类也会回归到孕育他们的天地中去。人从出生到死亡，不过短短的几十个春秋。生老病死是合于道的自然规律，我们没有超越生命大道的能力，生死不是我们能够掌控得了的。在老子看来，“所”是我们最终要去的地方，是自然之所，是我们合于大道的切合点。我们从最初的不愿接受死亡，到现在的读懂人生，直面生死，正体现了天道不可违背的道理。我们只有顺应天道，与大道合为一体，才是真正做到了“久”和“死而不亡”。一滴水归入到它的生命之所——大海中

去，它们就永远也不会消亡，说的就是这个道理。

清末民初的著名思想家梁启超曾说：人的肉体寿命不过区区数十载，人不可能长生不老，但人的精神则可以永垂不朽，因为他的肉体虽然消失了，但他的学说、思想及精神却能够长期影响当代及后代的人们。从这个意义上说，人完全可以做到“死而不亡”。梁启超的这种观点，就是受了老子思想的影响。

第三十四章 不自为大

【原文】

大道泛兮，其可左右。万物恃之而生而不辞^[157]，功成不名有，衣养万物而不为主。常无欲，可名于小；万物归焉而不为主^[158]，可名为大。是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。

【译文】

大道广博无际，左右上下无所不到。万物靠它生长发展而不推辞，成就了功业而不占有名誉，养育万物而并不认为自己是万物的主人。它一直无欲无求，可以称它为“小”；万物向它归附而并不自认为是主宰，可以称它为“大”。正因为它始终不认为自己伟大，所以才能成就它的伟大。

【解析】

这一章旨在讲大道发生作用的方式，即德。核心内容是老子对小和大的阐述。道生养万物，却不自恃有功，也不自以为大，正因为道不在大，所以才成为最大。

“大道泛兮，其可左右。”老子在本章的开头解释说，道广阔无际，是宇宙的主宰。在老子看来，大道正如江河一般广泛流行、周延四方。老子在这里形象而具体地描述出了大道的存在形态。

道具有什么样的特质呢？老子认为，永远没有自己的欲望就是大道的特质。大道无欲无求，没有欲望便不需要追求名声，因此它在人们的眼里，时常显得微不足道。老子最后指出，正是因为道不自认为伟大，所以才能够成就自己的伟大。

“万物恃之而生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主。”关于老子的“道”的属性，有人认为其是一个绝对静止的精神本体。然而，道无欲无名、可小可大，绝对不是超时空的无差别的本体。还有人认为，道作为一个抽象概念，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。其实，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之中，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，还可以使人摒弃占有欲及支配欲。

“常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。”大道是如何发挥作用的呢？老子认为，道可以名为小，也可名为大，虽然他没有明确指出“圣人”“侯王”应遵循大道，但是统治者治理国家与个人修为关系确实是十分紧密的，个人修为是小道，而以小道去治理国家便成就出了大道。“常无欲”是个人修为的核心，只要治国者摒除个人私欲，就不会视天下万物为私产，从而也就会出现“万物归焉而不为主”的理想社会环境。

与大道相比，人类的行为往往是截然相反的。在人类看来，人是万物之灵，有着思想和意识，既可以创造事物，也可以改变事物。所以人类常常自认为是万物的主人，可以主宰万物的命运，也可以任意命令和指使万物。这种想法是错误的。需知人类之所以能够生存和发展，所依靠的正是自然界的万事万物，我们非但不能主宰自然，还常常受到自然的制约。此外，人类同样是从大道中衍生出来的。换句话说，大道主宰了人类的命运，而自然界的万事万物为我们提供了生机和能量。如果人类真可以主宰万物，那么我们为什么会时常遭受大自然的报复呢？比如，我们过度开采森林资源，肆意砍伐树木，毁坏植被，造成了水土流失，重则还会引起泥石流、沙尘暴等灾害的发生。

第三十五章 往而不害

【原文】

执大象^[159]，天下往。往而不害，安平太。乐与饵^[160]，过客止。道之出口，淡

乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既^[161]。

【译文】

掌握“大道”的人，天下就会向他归顺；归顺、投靠他而不互相妨害，于是大家都和平安泰。动听的音乐和美味的食物，能使过路的行人情不自禁地停下脚步。可是对“道”的表述却平淡无味，想看看它却始终看不见，想听听它却始终听不到，但是它的作用却无穷无尽，没有限制。

【解析】

这一章讲大道的运用和本体。从运用的角度讲，能够按道的法则行事，就会得到天下人的归顺，没有祸害。从本体的角度讲，大道无形无相，说出来也平淡无奇，但是能用之不竭。本章旨在说明，认识大道是认识世界和改造世界的关键，也是实现人生意义的根本。因此，人们切勿舍本逐末，背离大道，为一时的名利所诱惑。否则，不但不能实现心灵的自由，也会对人生的归宿产生疑惑。

“执大象，天下往。”在本章中，老子提出了“大象”的概念。这里所说的大象，指的是道的法象，它类似于路线图。在老子看来，如果能够掌握大道的大象，就能得到天下人的归附和顺从。在上一章中，老子谈到得道之人从来不以万物的主宰自居，也不高傲自大，但是能得到万民的尊敬和爱戴。得道之人与大道相似，一样的气象宏大，一样的无欲无求，不计较得失，而不以天下的主宰者自居。他从不干涉其他人的自由，使人们感到非常安全可靠。正是这个原因，万民才会投靠他归顺他，从而成全了他的美名。

“往而不害，安平太。乐与饵，过客止。”大道无处不在，但是人们却不能看见它、听到它。大道就像一个默默无闻的人，它没有华丽的外表，既不会引诱外物，也不会为外物所引诱。大道有什么样的作用呢？道可以让人们都投向它而不互相侵害，使人们生活安定，关系和睦。得道之人与大道同在，他们具有大道的一切特征，人们都心甘情愿地归顺他。但是，这种归顺与世俗意义上的归顺有极大的不同。世俗所说的归顺是由于名利的驱使，指的是人们为了追名逐利和满足自己的需求及欲望，当欲望有了实现的物质前提时，他们就会趋之若鹜。这时，老子举了一个例子，他说人们都有享受美食的欲望，当人们看到美味佳肴的时候，谁又能抵挡得住这种诱惑呢？这里的“乐与饵”，又可以指流行的仁义礼法之治，而“过

客”也可以引申为执政者。老子在本章中告诫那些执政的官员们不要耽于声色犬马之中，应该归附于自然质朴的大道。只有顺应大道，才能实现国家大治和人民安定。

“道之出口，淡乎其无味视之不足见，听之不足闻，用之不足既。”大道是无声无形的，不会对人们构成诱惑。而我们既看不见它，也摸不着它，所以也就很难执着地追求大道了。尽管人们不需要争夺和占有大道，但是大道却能使我们受用不尽。因此，得道之人从不对人们进行声色诱惑，因为他们深知，声色诱惑不能维持太长时间，一旦诱惑终结了，就会引起人心的不安，到时天下大乱就成必然之势了。所以，得道者以大道修身治国，人们自然受益无穷。

在物质丰富的社会中，人们需要制自己的欲望，尽量减少对物质的占有欲。如何才能现实生活中追求大道呢？这就需要人们有清醒的头脑了。

第三十六章 柔弱刚强

【原文】

将欲歛之^[162]，必固张之^[163]；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲取之，必固予之。是谓微明^[164]。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊^[165]，国之利器不可以示人^[166]。

【译文】

想要收拢它，必先扩张它；想要削弱它，必先让它强大；想要废除它，必先推举它；想要夺取它，必先给予它。这是一种微妙高明的道理。柔能胜刚。鱼儿不能离开深渊，国家的利器不可以轻易向人展示。

【解析】

本章主要讲了事物的两重性和矛盾转化辩证关系，揭示了自然界运动变化的规律，同时，老子还以自然界的辩证法比喻社会现象，目的在于引起人们的警觉注意。这种观点贯穿《道德经》全书。任何事物在其发展过程中，都会走到某一个极限，这时，该事物就会朝着相反的方向发展变化。本章旨在借物极必反的道理，教

人以柔弱自处，回归大道的本源。

大道无言无为，无形无象，但是它却存在于有形的万物之中。世间万物行事时依循自然规律，有生就有死，有好就有坏，所以我们的有形世界所制定的法律，就是相对因果律，矛盾的双方相互转化、互为生灭，谁也无法改变。而大道却与这个完全不同。大道本身是没有等级，因此，只要合于大道，万物也就不会有等级了。倘若不合于大道，就一定会有等级，而且还会朝着自己所追求的事物的反面变化发展。

“将欲翕之，必固张之；将欲弱之，必固强之”，在本章的前四句之中，老子具体分析了事物的发展情况，这几句话贯穿了老子物极必反的辩证法思想。在以上所讲的翕与张、弱与强、废与举、取与予这四对矛盾的对立统一体中，老子宁可居于柔弱的一面。在对人与物作了深入而普遍的观察研究之后，老子认识到，柔弱的东西里面蕴含着内敛，往往富于韧性，生命力旺盛，发展的余地较大。相反，看起来似乎强大而刚烈的东西，由于它的显扬外露，往往失去发展前景，因而难以维持长久。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。

我们知道，大道是无言的、无形的、无声的，它无处不在。大道对于我们的控制，我们能够意识到，但是无法感觉到，这正体现了大道的平凡之处。而它不以声色相诱惑，不以名利作引诱，不以武力相威胁，一切都是自然而然的，这使得我们不得不遵循它的原则，投向它的怀抱，得到永久的安详和平静，永远不会受到伤害，这正是大道的伟大之处。大道之所以伟大，是因为它的平凡，而这才是老子所说的大道的根本，也就是无为而无所不为的真谛。

第三十七章 道常无为

【原文】

道常无为，而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴^[167]。无名之朴，夫亦将无欲。不欲以静，天下将自定。

【译文】

“道”永远是顺其自然的，却又好像没有什么事情不是它所作为的。侯王若能

遵循道的原则，无为而治，天下万物就会按自身规律正常发展。当它的自生自长产生贪欲时，我就用道的真朴去整治它。这个道的真朴，就不能消除贪欲之心了。没有贪欲自然会清静无为，天下万物将自然而然走向稳定、安宁。

【解析】

这一章是老子《道经》的最后一章，《道经》共三十七章，主要讲述了大道的概念、形状、意义、价值和规律。本章与第三十五章的内容基本相同，中心议题是“无为而无不为”，即老子的朴治主义思想，也是老子思想体系中居于核心地位的命题。老子认为最完美的治世之法是“无为”，即顺着道的法则自然而为。能顺道而行，就会自然走上正轨。

在本章中，老子再次强调，治国的根本在于无为，治民的根本在于使民无欲。当老百姓违反天道、犯上作乱时，统治者尽量不要施加刑罚，更不要利用武力进行征讨，而应以淳朴和无欲去教化和感化他们。老子认为，治国者只有遵循大道，无为而治，百姓才会无拘无束，自由自在。在第二十五章中，老子曾提到过“道法自然”，意思是说自然是无为的，所以道也是无为的。什么是无为？就是静、朴、无欲。治国者如果能够遵循道的法则去处理政事，就不会危害百姓，而百姓也不会滋生贪欲，这样他们就会过上自然、平静的生活了。

无为的思想在老子《道德经》中多次被阐述、解释。本章第一句说“道常无为而无不为”。如何理解老子的道呢？则道不具有人格，但是它却创造了万物，主宰了万物，并顺任自然万物的繁衍、发展、淘汰、新生，所以无为的确切含义应是不妄为、不强为。第二句老子引入人类社会，谈道的法则在人类社会中的运用。由于自然界的“道常无为而无不为”，所以老子要求侯王能守道而行，即在朝政方面，也要按照“无为而无不为”的法则来治理国家，从而导引出“化而欲作，吾将镇之以无名之朴”的结论。这里所说的“镇”，是镇服的意思，而不是用武力手段来镇压。

怎样在人类社会中运用道的法则？老子说，治国者只要恪守道的原则，遵循“无为而无不为”的法则，就会达到“天下将自定”的理想社会。大道无为，始终按照自己的轨道运行，可使整个宇宙和谐有序；治国者无为，始终遵循自然法则和社会法则，可使国家大治，百姓安定；自我无为，始终遵守自然之道和人生法则，可使自己健康长寿。

[1] 道：构成宇宙的实体与动力。

[2] 道：用语言表达出来。

[3] 常：恒久不变。

[4] 名：这里指道的名称，文化思想。

[5] 名：用语言表达出来。

[6] 徼（jiào）：通“窈”，踪迹的意思。

[7] 玄：幽昧深远。

[8] 已：语气词，可译为“了”。

[9] 音声：古代音和声是有区别的。单调的、无节奏的叫“声”，复杂的、有节奏的叫“音”。

[10] 是以：疑为后人所加。本章的前八句是老子的相对论，后八句是老子的政治论，文意不相连。圣人：老子理想中的“与道同体”的人物，他与儒家圣人有很大不同，是“有道的人”。

[11] 恃（shì）：依赖，依靠。

[12] 尚：推崇。

[13] 冲：虚而不满的意思。盈：满的意思，引申为尽。

[14] 兮：语气词，可译为“啊”。

[15] 湛（zhàn）：没有、虚无的意思。

[16] 帝之先：天帝的祖先。

[17] 仁：仁爱、仁慈。

[18] 刍（chú）狗：用野草扎成的狗，古人祭祀时用，用后即扔。刍，野草。

[19] 橐（tuó）籥（yuè）：古代的风箱。

[20] 数：通“速”。

[21] 中：适中的意思。

[22] 谷：形容虚空。神：形容不测的变化。

[23] 玄牝（pìn）：象征深远而看不见的生育万物的总根源，这里用以形容“道”的不可思议的生殖力。牝，生殖。

[24] 是谓：这叫作。

[25] 绵绵：冥冥无形象，连续不断的样子。

[26] 不勤：不劳倦，不穷竭。勤，尽。

[27] 以：因为。

[28] 邪：同“耶”，疑问语气词。

[29] 私：在这里指个人利益。

[30] 上善：最高等的善。若：像。

[31] 处：停留、居住之意。

[32] 几（jī）：作“接近”解。

[33] 地：低下、卑下的意思。

[34] 渊：深的意思。

[35] 正：行政的意思。

[36] 尤：过失。

[37] 盈：满的意思。

[38] 已：动词，停止的意思。

[39] 揣：捶打，敲打的意思。

[40] 莫：代词，“没有谁”的意思。

[41] 而：这一章三个“而”，均为连词“而且”“并且”的意思。

[42] 咎（jiù）：灾祸的意思。

[43] 营魄：即魂魄。魂属灵，魄属血，在此连用，指灵肉相连。抱一：合抱为一。

[44] 专气：志气专一。致柔：调合到柔和的境地。

[45] 涤除：清除。玄览：形容心地如宽广的明镜。玄，形容人心的深邃灵妙。览，心如明镜。

[46] 天门：这里指耳目口鼻等感官。阖（hé）：关闭。

[47] 无为：即不用智谋。为，作“智”讲。

[48] 生之畜之：使它生，使它繁殖。

[49] 玄德：极大极深远的“德”。

[50] 辐：车轮上的直棍，有如自行车的钢丝。三十辐，是一个车轮直棍的数目。毂（gǔ）：即车轮中心穿车轴的圆木，北方叫它“车头”。

[51] 埴 (yán) 埴 (zhí) : 即和陶土做成饮食的器皿。埴, 借为“抔”, 即抔土; 埴, 陶土。

[52] 牖 (yǒu) : 窗户。

[53] 无: 这一章三个“无”, 均作“空虚”解。

[54] 爽: 指口腔味觉发生毛病。

[55] 吹: 打猎。

[56] 妨: 本指妨碍、损害的意思, 这里特指盗窃、掠夺之类行为。

[57] 腹: 是指内在自我。目: 指外在自我或感觉世界。

[58] 彼: 指外。此: 指内。

[59] 若: 作“乃”字或“则”字讲。

[60] 所以: 可译为“……的原因”。

[61] 夷: 看不见。

[62] 希: 听不到。

[63] 微: 摸不着。“夷”“希”“微”三字均形容感官所不能把捉的“道”。

[64] 诘 (jié) : 追。

[65] 一: 即“道”。

[66] 皦 (jiǎo) : 光亮, 光明。

[67] 昧 (mèi) : 昏暗, 阴暗。

[68] 绳绳 (mǐn mǐn) : 渺茫、不清楚。

[69] 惚恍: 闪烁不定的样子。

[70] 古之道: 就是太初的大道。

[71] 有: 指世上万事万物。

[72] 古始: 就是宇宙的原始或“道”的端始。

[73] 道纪: “道”的纲纪。纪, 准则, 法度。

[74] 士: 懂得“道”, 行为符合道之法则的人。

[75] 容: 形容, 描述之意。

[76] 豫: 兽名, 性多疑, 每有行动, 踟躇不敢行, 这里用以形容行为之瞻前顾后。

- [77] 犹：兽名，其特点与“豫”相似。
- [78] 敝：通“蔽”。
- [79] 笃（dǔ）：极度、顶点。
- [80] 芸芸：纷杂茂盛，常用来形容草木的繁盛。
- [81] 根：即事物的根本。
- [82] 常：万物运动与变化中的不变的律则。
- [83] 容：包容、宽容。
- [84] 天：自然界的天。
- [85] 没身：终身。
- [86] 太上：最上等的。
- [87] 贵言：珍惜言辞，即很少发号施令。
- [88] 事遂：把事情做好了。
- [89] 圣：此处是指一种智能而言，不同于“圣人”的圣。
- [90] 文：文饰，浮文。
- [91] 唯：诚恳的应诺声。阿：逢迎的应对声音。
- [92] 几何：多少。
- [93] 荒兮：无边无际，形容其大。
- [94] 央：完结的意思。
- [95] 熙熙：快乐的样子。
- [96] 太牢：古代帝王祭祀时丰盛的筵席（有牛、羊、猪）。
- [97] 泊兮：浑朴、淡泊的意思。
- [98] 兆：征兆，迹象的意思。
- [99] 沌沌（dùn）：不清楚。
- [100] 孩：婴儿的笑声。
- [101] 僂僂：疲倦的样子。僂，通“磊”。
- [102] 察察：苛刻之意。

[103] 闷闷：昏浊，不清楚的意思。

[104] 澹（dàn）：辽阔、辽远的意思。

[105] 飍（liáo）：狂暴的风。

[106] 以：在这里作“用”字解。也有“能耐”意。

[107] 孔：是“大”的意思。

[108] 恍：不清楚。惚：不清楚。

[109] 窈：深远。冥（míng）：暗昧不清楚。

[110] 精：是极细微的物质性实体。

[111] 阅：认识。甫：同“父”。

[112] 式：这里可以理解为法则。

[113] 伐：夸耀。

[114] 矜（jīn）：自高自大的意思。

[115] 莫：没有谁。

[116] 企：就是翘起足，用脚尖站立。

[117] 跨：加大步伐，想要快速行走。

[118] 彰：明显，显著。

[119] 长：长久。

[120] 赘（zhuì）：多余的。

[121] 寂：没有声音。寥：没有形体。

[122] 殆：通“怠”。

[123] 母：根本。

[124] 躁（zào）：这里有动的意思。

[125] 辎重：军用器械、粮草、营帐、服装等的统称。

[126] 荣观：贵族游玩享乐的地方。

[127] 燕处：安居的意思。超然：超脱外物，不陷在里面。

[128] 奈何：用反问的方式表示“如何”。万乘之主：一部车子叫一乘，万乘之主即指大国的君主。

[129] 辙迹：车子在泥土的路上走过，车轮辗过留下的痕迹。

[130] 瑕谪 (xiá zhé)：缺点，毛病。

[131] 筹策：古代用竹制的计数的器具。

[132] 关楗：关锁门户的器具。

[133] 绳约：用绳子捆起来。

[134] 袭明：聪明不外露。袭：掩藏。

[135] 资：借鉴。

[136] 要妙：精深微妙。

[137] 谿 (xī)：沟溪，山里的小河沟。

[138] 式：这里可作“模式”“楷式”讲。

[139] 忒 (tè)：差错。

[140] 朴：素材。老子有时用“朴”来表示“道”。

[141] 官：管理的意思。长：首长、领导的意思。

[142] 取天下：治天下。

[143] 不得已：得不到罢了。已，罢。

[144] 或：代词，可译为“有的”或“有的人”。

[145] 羸 (léi)：瘦弱。

[146] 隳 (huī)：毁坏。

[147] 甚：非常的、极端的。

[148] 焉：兼词。

[149] 果：达到目的，取得成功。而已：罢了。

[150] 伐：夸耀功绩。

[151] 已：停止，这里可译为“死了”“死亡”。

[152] 之：代词，译为“它”。

[153] 恬 (tián) 淡为上：淡然处之为上策。恬，心神安适。

[154] 莅：“莅”字的误写，指对待、参加。

[155] 莫：没有谁。臣：使之服从。

[156] 宾：服从。

[157] 汜（fàn）：同“泛”，水向四处漫流。

[158] 焉：兼词，译为“于是”“于此”。

[159] 大象：即“无象之象”，指“道”。

[160] 餌：精美的食物。

[161] 既：穷尽，完的意思。

[162] 歛（xǐn）：收敛，收缩。

[163] 固：暂且，姑且。此章几个“固”均如此解释。

[164] 微明：即微妙的道理。明，这里有高明、深远的意思。

[165] 脱：离开。

[166] 利器：有几种说法：一是指权道，二是指赏罚，三是指圣智仁义巧利。

[167] 朴：“道”的另一个称呼。指道的一个方面。

德经

第三十八章 处实去华

【原文】

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为，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^[1]。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。前识者^[2]，道之华而愚之始^[3]。是以大丈夫处其厚^[4]，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

【译文】

上德的人不表现为形式上的德，因此实际上是有德的。下德的人表现为外在的不离失德，所以实际上没有达到德。上德的人顺应自然无心作为，下德的人顺应自

然而有心作为。上仁的人有所作为却出于无意，上义的人有所作为却出于有意。上礼的人有所施为而得不到回应，于是扬着胳膊，强迫别人跟随他去行动。所以，我们从这个道理可以知道，失去了道后有德，失去德后有仁，失去仁后有义，失去义后才是礼。礼这个东西，是忠信不足的产物，是道、德、仁、义变得淡薄时才出现的，当然就是社会动乱的祸首了。所谓先知，不过是道的虚华表面，是愚昧的开始。因此，忠信守道的人立世，为人当敦厚而不轻薄，实在而不虚华。所以应当舍弃轻薄虚华而采取朴实敦厚。

【解析】

这一章老子提出，人类的精神从道到德、到仁、再到礼，是一个退化的过程。越往下，人为的造作越多，离道越远。大丈夫不应务虚，而应当以返本归源为要务。

“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。”本章是老子《道德经》的第二部分——《德经》的开篇。前面的章节是《道经》部分，《道经》阐释的是天道，也就是自然规律。而《德经》阐释的则是人德，也就是人生的行为准则。在老子看来，“道”的属性表现为“德”，只要是合于道的行为，就是“有德”；只要是不合于道的行为，就是“失德”。道与德是不可分割的统一整体，但是两者也有区别：德可以分为上德和下德，只有上德才合乎道的精神。德是道在人类社会的具体体现。道指的是客观规律，而德指的是人们把道运用于人类社会产生的功能。天道和人德一起构成了老子哲学的思想体系。

作为《德经》的开篇，本章首先揭示了上德与下德的区别。在老子看来，得道之人是具有最大德行的人，他们的心里本来就没有上德与下德的概念，所以人们才会认为他们的行为是合乎道德的。换言之，大道与大德都是无言无名的。如果一个人的心里有上德与下德的概念，那么他就会进入到后天的分别之中。一旦具有了分别之心，那么这个人便是凡夫俗子了。因此，凡是具有下德的人，他们的心里都会有上德与下德的概念，做任何事情都要拿道德去衡量，生怕自己的行为不合于道德。如此一来，人们所做的事情也就没有真正合于道德的了。

“上德无为而无以为，则上德是无为。”它合乎自然规律，治国者心中没有功利的观念，不是仅仅凭着主观意志去办事，这样做的结果便是“无为而无不为”，而道的精神便能充分体现于人间。

在本章里，老子把政治分为两个类型和五个层次。两个类型即无为和有为。无为的类型包括道和德；有为的类型包括仁、义、礼。五个层次即道、德、仁、义、礼，其中德（德只是指上德）和仁是这五个层次中最高的标准。“失道而后德”说的是失道则沦为下德，那就与上仁相差无几了。“失德而后仁”说的是离开了无为的类型才有了仁。仁属于有为的范畴，而“失仁而后义”“失义而后礼”说的是在有为的范围内所显示出来的不同层次。统观德、仁、义、礼这几个层次，只有上德属于客观行为，其它都属于主观行为。而下德则包含了仁、义、礼。如果统治者不能明道，总是以自我名利为中心，那么，他所推行的仁、义、礼，目的都在于巩固自己的统治地位。

在老子看来，大千世界中的一切生命都为道所主宰，它们的存在，既无益于大自然，也不能对大自然构成危害。因此，一切生命都只有当下的存在意义，而没有原始的或终极的纪念意义。面对这种情况，人们不禁为生命的短暂和自身的渺小而感到叹息。在老子看来，真正的德（即上德）是不需要形式的，这就为人们提供了足以参考的指标。人们在参透这一思想的同时，也就明白该做什么和不该做什么了，这样才不会辜负自己的一生。

第三十九章 贱为贵本

【原文】

昔之得一者：天得一以清；地得一以宁^[5]；神得一以灵；谷得一以盈；侯王得一以为天下正^[6]。其至也，谓天母已清将恐裂；地母已宁将恐废；神母已灵将恐歇^[7]；谷母已盈将恐竭；侯王母已贵以高，将恐蹶^[8]。故贵以贱为本，必高矣而以下为基。夫是以侯王自谓孤^[9]、寡^[10]、不穀^[11]。此其贱之本与，非也？故致数与无与。是故不欲碌碌如玉^[12]，珞珞如石。

【译文】

从来凡是得到“一”的：天得到一而清晰明亮；地得到一而安宁稳定；神得到一而灵验有效；山谷得到一而充盈有生机；诸侯和君王得到一而使天下安定。推究其理，假若天不能保持清晰明亮，恐怕就会崩裂；如果地不能保持安宁稳定，恐怕就要塌陷；假若神不能保证灵验有效，恐怕就会消失；倘使山谷不能充盈有生机，

恐怕就会枯竭；若是诸侯、君王无法保持清明恬静，恐怕就会被推翻。所以，尊贵是以卑贱为根本，高是以低下为基础的。因此，君王自称为“孤”“寡”“不穀”，这不正是把低贱当作根本吗？难道不是这样吗？所以最高的荣誉是无须去夸赞称誉的。所以有道的人君不应追求美玉般的尊贵华丽，而应像石头那样朴质坚忍，不张扬。

【解析】

这一章讲的是道的应用。“一”就是道的意思。道是天下万物的根本，也是做任何事情，包括治理国家的根本。因此，“致之一”即按道的法则去行事。

“昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生；侯王得一以为天下正。”在本章中，老子重点强调了一的概念，并反复使用了一。究竟什么是一呢？从狭义上来看，一就是唯一、统一的意思；从广义上来看，一是一个十分抽象的概念，它既指物质的唯一性，也指认识的统一性。老子认为，一是万物的最早起源，世间万物全都是由一慢慢衍生出来的。所以，这个一是万物所共有的一，任何事物都是从一开始的。

在本章中，老子列举天、地、神、谷、万物、王侯，说天与道相合便会变得清明，地与道相合便会变得宁静，神与道相合便会灵验，川谷与道相合便会盈满，王侯与道相合便能使天下大治。老子通过以上所列举的事物，阐明了一是万物存在的基础及万物始祖的道理。

“其至也，谓天毋已清将恐裂；地毋已宁将恐发；神毋已灵将恐歇；谷毋已盈，将恐竭。”既然一是万物的起源，是万物存在的基础，那么，假如这个世界上没有一，将会是怎样一种情景呢？这段中，老子论述了世界在没有一的情况下将会出现的情形：如果上天不能与道相合，便会崩裂；如果大地不能与道相合，便会废止；如果神灵不能与道相合，便会消失；如果川谷不能与道相合，便会枯竭；如果王侯不能与道相合，天下就会发生动乱。

说到这里，我们不禁要问：一究竟是什么呢？

其实，一并不是一个实物的体，而是一个抽象的理，它看不见，摸不着，无法用语言来描述，而只能为人们所感知。具体来说，一是统一性和规律性，它无形无

状、无声无息、无色无味，它存在于万物萌发的开始，是宇宙万物得以生成的根源。

在本章中，老子说“贵以贱为本”，这句话顺承了“昔之得一者”一句，意思是说如果人们想得到这个玄妙而伟大的一，就一定要摒弃私心杂念和分别之心，达到“物我两忘”的境界。何谓“物我两忘”呢？也就是外物与我没有分别，心中也没有美丑、善恶和荣辱的界限。心中没有了这些概念，也就不会产生分别之心；没有了分别之心，也就不会有争夺的想法；没有了争夺的想法，也就不会因为没有达到目的而感到痛苦和烦恼。没有善恶、荣辱、美丑的概念，没有分别之心，没有争利的念头，没有痛苦和烦恼……这样，人生就达到了无欲无求的境界，这就是个人与大道的和谐统一。

以上所说的，是如何摒弃私心杂念和分别之心。没有了私心杂念，就等于说这个人没有了妄想。只要我们做到了不妄想，也就不可能去妄为了，不妄为也就不会违背道德规范。如果违背道德规范，便是我们经常所说的缺德行为。

第四十章 有生于无

【原文】

反者道之动。弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

【译文】

“道”的运动是循环往复的运动变化，它的作用是微妙柔弱的。天下的万物都是生于看得见的有形质，而看得见的有形质却生于看不见的无形质。

【解析】

这一章老子提出了几个重要的结论：一个是“反者道之动”，任何事物的发展运动都是朝着相反的方向走。一个是“弱者道之用”，“道之用”就是道发生作用的方式。用弱而不用强，就是因为“反者道之动”，用弱反而能强，反之，用强则反而变弱。第三点是“万物生于有，有生于无”。

在这一章中，老子重申了道与德的关系：道不仅是无形的，而且还是无言的、

无为的，人们不能真正地认识它，人们所能认识的，仅仅是道的德行而已。所以说，德是道的属性。

老子认为，“反者道之动”。这句话可以理解为：事物运动变化的规律是循环往复的，而我们周围的事物也都处在永不停息的运动变化之中。蝉皮挂在枝头，而蝉却没了踪影，我们四处寻找，树叶深处传来蝉的鸣叫，原来它的翅膀长硬了躲到密叶深处唱歌去了。然而好景不长，随着夏天的逝去，它的生命也就走到了尽头，第二年的夏天蝉声又起，如此循环往复，永不衰竭。

老子还说，“弱者道之用”。这句话的意思是说：道在发挥的时候，用的是柔弱的方法，它顺其自然，任由一切事物依照自然规律发展变化，而决不强加干涉，也不强加自己的意志，而是留给万物自由的发展空间。道孕育了万物，却不主宰万物，不把它们据为己有，不使它们受制于自己的力量。如果天下的统治者能够顺应大道，效法大道的做法，以柔弱的手段来治理天下，那么他们必然能够得到民众的拥护和爱戴，使其归顺自己。

由上可知，大道的德行就是循环往复和柔弱顺应。世间的任何事物都是由道而生的，因此自然应该合乎大道的德行，只有这样才能正常生长、发展和运行。一旦违背了道的德行，那就会被大道抛弃，这是因为所有事物都是由大道孕育而生成的，这正好照应了老子《道经》开篇所提到的“有，名万物之母”。

“天下万物生于有，有生于无。”这里还需要注意一点，那就是大道的孕育状态来源于无的混沌未开的状态，这正好照应了第一章中老子所说的“无名，天地之始”。如此说来，道的德行指的就是无的状态。人处在宇宙之中，就好像沧海中的一粟，显得那么微不足道。而我们乐于夸大个人存在的价值，这是一种虚妄的表现。人一旦产生妄想，就会违背自然规律而恣意妄为。恣意妄为是一种公然叛逆大道的行为，这种行为在现实生活中十分常见，如污染环境、乱砍滥伐、肆意捕杀等等。如果人类认为自己是强大的、睿智的，就会犯下妄自尊大的错误，这也是一种不自知的表现，其结果必将是自我毁灭。如何才能避免自我毁灭的结局呢？这就需要人们清醒地评估自己，及时地反省自己，顺应自然之道，明晓生死皆自然的道理。做到这些，才能避免因妄想而导致的自我毁灭。

人的生命就是一次短暂的旅行，从起点出发，最后又复归到起点，这种循环往复是不可逆转的，它不会以人们的主观意志为转移，有生就有死，这是大道的自然

规律，任何人都改变不了。既然改变不了生老病死的规律，我们为什么不坦然面对这一切呢？

第四十一章 大器晚成

【原文】

上士闻道，仅而行之；中士闻道，若存若亡^[13]；下士闻道，大笑之。不笑不足以道。故建言有之^[14]：明道若昧；进道若退；夷道若颡^[15]；上德若谷；大白若辱；广德若不足；建德若偷^[16]；质真若渝^[17]；大方无隅^[18]；大器晚成；大音希声^[19]；大象无形；道隐无名。夫唯道^[20]，善始且善成。

【译文】

上士听到道后，仅仅能去实行；中士听到道后，则将信将疑犹豫不定；下士听到道后，则会哈哈大笑。如果不被他们嘲笑，那就不足以成为“道”了。所以古时候立言的人说过这样的话：光明的道看似暗昧；前进的道好似在后退；平坦的道好似凹凸不平；崇高的德好似低下的川谷；洁白无暇的东西好似含污纳垢了一般；广大的德好似有不足之处；刚健的德好似怠惰的样子；质朴纯真又好像浑浊未开；最方正的东西好似没有棱角；最珍贵的器物总在最后制成；最大的乐声反而听来没有声音，最大的形象反而看不见它的形状。道幽隐无声，无名无状。也只有道，它善于开始而善于完成。

【解析】

上一章老子讲了“反者道之动”，论述了道的德行，即循环往复、柔弱顺应。这一章也讲一个“反”字，即道的真正内涵以及发生作用的方式与世俗人们的认识往往相反。

万物是由大道所生的，所以无论何种事物，都应该遵循大道的德行，顺应自然的循环往复，达到无言无为的境界。只有做到这些，我们才能领略到生命的充实和美好，免受来自自然的惩罚。

“上士闻道，仅而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”这一章

老子重点告诉人们依道修德的具体方法。春秋时期，士人可以分为三等，即上士、中士、下士。上士指的是高明的贵族阶层；中士指的是平庸的贵族阶层；下士指的是浅薄的贵族阶层。在本章中，老子也把人类分为上士、中士和下士三个等级。但是老子在这里所说的三个等级，跟世俗社会中的等级不同，它是就认识水平上的高低而言的。因此，上士也就是悟道较深的人，中士就是对道半信半疑的人，下士就是对道无知的人。由于每个人对道的领悟程度不同，所以就会产生对道的不同看法：上士听人讲道的德行，能够很快领悟到其中的真谛，并将领悟到的道理应用到实践中去，以引导自己的行为，实现个人与大道的和谐统一。中士听人讲大道的德行，不能完全理解到德行的真谛，而且总是半信半疑，不能把领悟到的真谛应用到实践之中，所以这种人是很难做到真正解脱的。至于下士，他们听人讲道的德行，听完后完全否认大道的存在，还会对得道之人进行嘲讽，更不用说运用大道的真谛去指导实践，引导自己的行为了。

“不笑不足以为道。”对于下士的无知和嘲讽，老子表现出极度的宽容。老子认为，如果没有受到下士的嘲笑，大道也就不能称之为大道。

接下来，老子说明了理由：“明道若昧；进道若退；夷道若颡。上德若谷；大白若辱；广德若不足；建德若偷；质真若渝；大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。夫唯道，善始且善成。”光明的道就像暗昧一般，前进的道正如后退一样，平坦的道就像凹凸不平一样，崇高的德就如峡谷一般，洁白无瑕的事物就像含灰纳垢了一般，广大的德看起来像是不足一样，刚健的德好像怠惰一样，纯真质朴的品格就像浑浊一样，最方正的事物看起来好像没有棱角一样，大型珍贵的器物最后才会完成，最大的声响反而听不到它的声音，最大的形象反而看不到它的形状。这么晦涩难懂的话，谁会理解呢？纵然能理解上面这番话，又有谁能领悟其中的奥妙呢？得道之人必竟是少数的，而世界上的人多数是不得道的下士，如果不能宽容地对待他们，那么老子修道又是为了什么呢？因此，老子之所以宽容地对待无知的下士，在很大程度上是他悟道和修德的结果。大道可以包容万物，还能成全万物。

在现实生活中，我们难免要和形形色色的人打交道，这些人有的粗俗，有的高雅；有的单调乏味，有的幽默风趣。面对各种各样的人，我们应当如何与他们交往呢？如果自视清高，不与世俗之人交往，一看到他们就冷眼相对，那么自己也将陷入低俗的深渊之中。如果能够做到像莲花那样出淤泥而不染，以自己高洁的品行感

化低俗之人，使他们慢慢脱离低俗，这才是难能可贵的。因此，怀有一颗包容之心，便是怀抱着无价之宝，我们也将受益无穷。

第四十二章 或损或益

【原文】

道生一^[21]，一生二^[22]，二生三^[23]，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和^[24]。人之所恶^[25]，唯孤、寡、不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，亦我而教人，强梁者不得其死，吾将以为教父。

【译文】

道是独一无二的，道本身又赋有阴阳二气，阴阳二气相交而形成一种适匀的状态，天下万物都是在这种状态中产生的。万物都背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡中生成新的和谐体。人们最厌恶的就是“孤”“寡”“不穀”，但是王公却用来称呼自己。所以世上的事物，如果减损它有时反而会得到增加，如果增加它有时反而会得到减损。别人这样教导我，我也去这样教导别人。自逞强暴的人将不得好死，我将把它当作教人道理的宗旨。

【解析】

这一章内容上可以分为两部分：前一部分老子提出了“宇宙生成论”，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”。从道家的思想上讲，“一”为虚无之气，“二”为阴阳。一、二合而为“三”，从而生出了“万物”。后一部分讲的是道的起用之法，即用弱、用柔。

“道生一，一生二，二生三，三生万物。”在这一章中，老子阐释了大道的衍生规律，即大道生出了一，一生出了二，二生出了三，三生出了万物。本章所阐释的大道衍生规律，与第一章里所说的大道生出了妙一，妙一生出了二，二生出了三，三衍生出了宇宙万物的意思是相同的。由此可以推断出一个结论：万物都在道中。

“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”万物始终是处在天地之间的，天为阳而地

为阴，老子在这里把阴阳理论和道德结合在一起。道是混沌未开、浑然一体的，而阴和阳是对立统一的。阴阳是对立的，正因如此，我们才可以把阴阳糅合在一起，使之成为一团“和气”。天气阳而地气阴，万物生于天地之间，必然带有阴阳二气。万物之所以生，是由于阴阳相合而生成的和气所致。正是有了和气，才使万物得以安宁和生生不息。

世间万物都有阴阳之分，各种生物也都有雌雄之别，也就是我们所说的阴阳。雄性具有阳刚之气，雌性则具有阴柔之气，阳刚和阴柔是万物的特征，也是万物得以延续的基础。阳和阴是对立统一的关系，它们既相互独立又不可分割，阴阳中和而生成和气。所以，不管是王侯公卿还是平民百姓，只有为人和气，才算是有道德的人。如果肆意妄为，坏事做尽，就不会得到人们的认可，也就不会拥有人格和尊严了。正因为“和”是人和万物的特性，所以和气的人才合乎大道和大德，才能受到大道的拥护；不和气的人不合乎大道，他们不但不会得到大道的拥护，还会受到自然规律的惩罚。

“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。”一般来说，人们都喜欢风和日丽的天气，而厌恶风雨交加的天气，这就表现出了趋阳避阴的特征。任何人都不喜欢鳏寡孤独，不希望被人遗弃。然而王侯公卿常常称呼自己为“孤”“寡”“不穀”，其实这是自谦的说法，他们本身并没有脱离“和气”，他们越是自谦，越能得到天下万民的拥护和尊敬，也就是损之有益。我们爱说“和气生财”“家和万事兴”，这里的和就是“和气”。和气的人，从不计较个人得失，也不贪占小便宜，身边的痛苦和烦恼自然也就少了许多。北宋政治家范仲淹曾说：“不以物喜，不以己悲。”意思是说不要因为外物的好坏和自己的得失而或喜或悲，这是古人修身的高深境界。所以，不管是不是处在人生的低谷，也不管是不是遇到诸多不如意的事情，我们都不可为一时的得失而或喜或悲，而是要冷静、平稳、和气地面对一切。只有做到这些，才能经得住狂风骤雨的洗礼，最终见到美丽的彩虹。

“人之所教，亦我而教人。强梁者不得其死，吾将以为教父。”老子在综合万物的时候提炼出了宇宙的真理，他针对事物各种弊病，开出一条万应妙方，这一“妙方”自然是“和气”，因此他得出结论：强横逞凶的人不得好死。这也成为老子教诲世人的首要教条。

第四十三章 无为之益

【原文】

天下之至柔，驰骋于天下之至坚。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。

【译文】

天下最柔弱的东西，能腾跃穿行于天下最坚硬的东西中。空虚无形之物，能自由穿透任何没有间隙的地方。我因此懂得了“无为”的益处。这种无言的教化，无为的益处，天下很少有人能够做得到。

【解析】

上一章老子讲了万物的和气，这一章紧接着上一章的论述，继续阐述“柔”和“无为”的妙处。

“天下之至柔”，天下的至柔之物是什么呢？答案显而易见，就是水。水为至柔、至顺的事物，我们在前面的章节中已经介绍过水的一些特性，它泰然自若、无欲无求，可以任由我们把它放到不同的器皿之中。水是最柔和的事物，它象征着大道的德行。水也是无欲无求的事物，它总是安静地绕开繁华，顺着低洼的河谷缓缓前行，默默无闻地顺流而下，滋润田地、山谷。它决不会在地势险峻或壮观的地方驻足停留，它造福万物却不主宰万物；它决不居功自傲，而是甘于卑下的地位。

上面所说的，是水至柔的一面，但这还不足以说明水的本质。水的本质是什么呢？老子说：“（水的本质就是）驰骋于天下之至坚。”在老子看来，尽管水是至柔至顺的东西，但它可以在最为坚硬的东西中驰骋、奔流。虽然水柔弱到了近乎虚无的境界，但是这并不意味着它柔弱可欺。李白有一句诗写得好：“抽刀断水水更流。”水是柔顺的，但是当它面对锋利坚硬的刀时，却丝毫不畏惧，这难道不值得人们敬佩吗？我们知道“水滴石穿”的故事，一滴两滴水的力量是微不足道的，但是时间久了，水滴就可以在坚硬的岩石上穿个孔。石头是坚硬的东西，可以说没有任何的空隙可供侵袭，但是水却能凭着不断地积累侵入石头内部，可见具有柔弱特性的水拥有着多么神奇的力量啊！

从不可知的宇宙洪荒年代开始，水就凭着自己柔顺的特性攻无不克，几乎侵占了所有的领域：陆地、平原、丘陵、沟壑、沼泽、低谷、深潭。所以，水是万物的生存之源，也是人们赖以生存的源泉：我们尚在母体之内的时候，羊水就为我们提供供养；同时，羊水也保护着我们的身体，以免受外物的挤压而受到伤害。因此，可以说水是孕育我们的源泉，没有水我们就无法孕育生长，也就不能存活下来。水的作用是巨大的，但是它却十分谦逊，时刻表现出无为、素朴、默然的柔和状态。

“不言之教，无为之益，天下希及之。”水的柔和，体现的是朴素无为，如果人类能够拥有水一样的特性，那就做到了心静如水，也就不会陷入争名夺利的泥潭中了，自然也就少了许多痛苦和烦恼。水至柔至顺，无为不止，即使受到伤害也会坦然面对。通过这一章，我们应该学习柔水的处世态度，当我们面对伤害时，应该效法水的与世无争，应该宽容地对待一切，而不要睚眦必报。

第四十四章 知足不辱

【原文】

名与身孰亲？身与货孰多^[26]？得与亡孰病^[27]？甚爱必大费^[28]；厚藏必多亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

【译文】

名誉和生命比起来，哪一个更可亲？生命和财货比起来，哪一个更珍贵？得到名誉和丧失生命，哪一个更有害？过分热衷名利就必定要付出更大的代价；过于积聚财富，必定招致更惨重的损失。知道满足就不会受到屈辱，懂得适可而止就不会遇到危险，这样才可以保持长久的安乐。

【解析】

本章重点讲两个问题：一是教人珍视生命，不要把名利看得比生命还重。二是教人“知足”“知止”，一切事物都要向相反方向转化，这是自然的法则。只有知止、知足才能长久。

在老子看来，人的最高目标应该是追求健康长寿，而不是追逐名利。这是因为

人的精力是有限的，如果殚精竭虑地去追求名利，就会危害自己的生命。追求物质财富和名利本身并没有错，错就错在过分追求而不知满足，也就是欲望无止境，这是一切祸患产生的根源。因此，追求财富和名利要适可而止。

老子的哲学思想是一个完整的体系，各章节之间不可分割，它们一起构成了一个统一的整体，把其中任何一章孤立起来理解都是不合理的。本章和前面的第十三章就有着紧密的联系，这两章都是为了说明人应该自重自爱的问题，所不同的是第十三章以宠辱荣患与人的生命作比较，而本章则是以名利和财富与人的生命作比较。

“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”名誉与生命相比，哪一个更值得我们亲近？财富与生命相比，究竟孰轻孰重？得到与失去相比，哪个害处更大？在这里，老子向我们提出了几个棘手但又必须面对的问题。把这几个问题回答圆满，并且把答案应用到实践中去，做到身体力行，这确实是有难度的。这时，老子阐发了自己的观点，即人应该珍惜自己的生命，不要过于看重名利和财富。要知足常乐，不可无限制地去追求名利，否则就堕落成贪婪之人了。老子在这里所阐发的“重生贵己”的观点，并不是贪生怕死，而是建立在珍惜自己生命的基础上的“生”，这与“苟且偷生”有着本质的不同。所以，当人们面对名利和财富时，要珍惜自身的价值和尊严，不可自贱自轻。

“甚爱必大费，厚藏必多亡。”“甚爱”指的是过度地贪爱虚名和地位，这一行为必然会消耗大量的精力，付出惨重的代价。“厚藏”指的是过度追求财物。在现实生活中，有一部分人为了满足自己的私欲，不惜出卖自己的灵魂，他们不仅违背道德规范，甚至还走上了犯罪的道路。得到的财物与失去人格尊严相比，实在是得不偿失。

“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”这句话集中体现了老子的处世观。我们常说物极必反，世界上任何事物都有自己的发展极限，一旦超过这一限度，就会朝着自己的对立面转化。比如，人们常说一句话：真理再向前跨出一小步就是谬误。这话一点也不假，这是经过实践论证而得出的结论。知足就会少一些耻辱，所以说知足是明智的；知道适可而止方能长盛不衰，所以适可而止是有大智慧的表现。

人生在这个世界上，其本身就是很多偶然因素的组合，我们为什么是自己而不

是别人？

正是因为这个世界上有自己和别人的区别，而我们又害怕别人比我们强，所以才争强好胜，有的人甚至不惜利用卑鄙无耻的手段来争取财富和名利。在这个过程中，这些人出卖的是自己的人格，耗费的是自己的精力，换取的仅仅是一点可怜的虚荣心。以沉重的代价换取蜗角虚名、蝇头微利，这是不值得的。

我们不否认利用聪慧的头脑和勤劳的双手来争取财富和名誉是光荣的，但我们必须把握住一个度，要适可而止。只有这样做了，才能既收获名利，又能保持身体的健康。

第四十五章 大成若缺

【原文】

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。[\[29\]](#)。躁胜寒，静胜热。清静为天下正[\[30\]](#)。

【译文】

天下最美好的东西似乎也有欠缺，但它的作用是不会衰竭的。天下最充实的东西好像也很空虚，但它的作用是不会穷尽的。最笔直的东西看起来好像是弯曲的，最灵巧的东西看起来好像是笨拙的，最卓越的辩才好像是不善言辞的。运动可以克服寒冷，清静可以克服炎热。做到清静无为才可以统率天下。

【解析】

这一章讲真正的“大”就是合于道，就是自然。因为自然，反而好像很平常、有所缺陷似的。

“大成若缺，其用不敝。”“大成”即伟大而又完美的成就，这里指道所成就、所创造的整个世界。“缺”指的是缺陷，不完美。“弊”意为衰败、衰竭，引申为短暂的、变化的。从内容和行文结构上来看，本章可以说是第四十一章的延续。老子认为，“大成”“大盈”的人“若缺”或者“若冲”。

什么是“大成若缺”呢？指的就是一个取得了巨大成就的人要表现得有所欠缺。既然获得了极大成就，为什么还要表现得有所欠缺呢？这是因为，只有让自己保持欠缺，才能保持已有的成就，使发挥出来的作用永不衰退。由此可知，大成若缺的道理与老子上一章所说的“知足不辱，知止不殆”有着极大的相似之处。这里的“有所欠缺”是什么意思呢？指的是做任何事情都要留有余地。为什么做事情要留有余地呢？这是因为留有余地不但可以进退自如，还能保持自己开创的事业不衰退，并使其源源不断地发展下去。

“大盈若冲，其用不穷。”其中的“盈”是充盈、丰满的意思；“冲”则是冲动、冲击的意思，后来引申为溃决之意。这句话的意思是说：最充盈的好像溃决，但它的作用永不穷尽。这一句和上一句说的是同一个道理，都是在论述物极必反的道理。老子反复强调物极必反，目的在于告诉我们，凡事要把握一个度，要适可而止，不要永无止境地追求圆满无缺的状态，因为这种状态继续发展下去，便会朝着相反的方向转化。所以，只有保持“大成若缺”“大盈若冲”的状态，才不至于走向极端。

“大直若屈，大巧若拙。”“屈”意为弯曲、邪僻。“大巧”指的是最灵巧的人。在前面的章节里，老子也曾表达过自己关于灵巧与机巧的看法。在老子看来，机巧是邪恶的，它把人类从朴素引向了奢华。机巧是邪恶的，那么拙劣就是好的吗？这确实让人难以理解，机巧表现出笨拙的样子，这难道就不是机巧了吗？那它又是什么呢？如果我们想参悟这个道理，就一定要联系老子“无为”的观点。老子认为，无为并不是无所事事。如果把无为比作果皮，那么无不为就是果实的内核。老子在前面的章节论述水的本质，目的就在于劝导人们要像柔水一样与世无争。这个“与世无争”，并不是任人宰割的意思，而是指没人能与之相争。灵巧亦是如此：灵巧表现出拙劣的样子，其实它的本质并没有变，只不过是披了一件外衣，这是保护自己的需要。

“大辩若讷”的意思与“大巧若拙”相同，说的是生存的技巧和策略，它的主要特点就是掩藏自己高明的面目，不是表现出强硬和锋芒毕露的样子，而是装出一副软弱、低能、愚笨、木讷的样子，并把这个假象展现给人看。这是一种十分睿智的处世策略。老子向来反对张扬，在他看来，如果强壮者、富足者、当权者刻意炫耀自己的权位和财富，那么他的财富和权位将会受到损害，而他也会陷入岌岌可危的境地。

“躁胜寒，静胜热。清静为天下正。”指性质相反的食物可以相克相胜。动静皆有所能，但根本而言，“清静”为万物之源。当一个人心烦意乱时，会常常产生烦闷和燥热的感觉，这在很大程度上就是心不静的结果。人有了私欲便有了争夺，有了争夺便会有失败的可能，失败了就会感到痛苦。痛苦是没有尽头的，而人生是短暂的，与其在苦海中漂泊一生，何不自然平静地享受生活呢？

四十六章 知足常足

【原文】

天下有道，却走马以粪^[31]。天下无道，戎马生于郊。罪莫厚于甚欲；咎莫憯于欲得^[32]；祸莫大于不知足。故知足之足，常足矣。

【译文】

统治者治理天下如果遵循“道”的规律，就可以做到政治清明，民间太平安定，就能把运载的战马还给农夫去耕种。如果治理天下不合乎道，政治不清明，祸乱四起，就连怀孕的母马也要上战场。最大的罪恶莫过于放纵欲望，最大的罪过莫过于贪得无厌，最大的灾祸莫过于不知满足。所以，知道欲望有度，不贪得无厌，才能保持恒久的满足。

【解析】

在本章中，老子从大道的立场教人知足敛欲，以防物极必反。

“天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。”“有道”即把握、认识到世界的本质并遵此而行。“粪”即给农田里的庄稼施肥。施肥是整个农业活动的一部分，所以这里代指的是整个农业活动。这句话说的是：天下有大道可循，就可以让战马退还到田间去耕田；天下没有大道可循，那么战马就会在郊野战场产下马驹。这句话的言外之意是说，统治者应遵循大道，引导民众从事农业生产，而不要发动战事。春秋后期，各诸侯国为了争利，不断发动战争，而黎民百姓则在乱世之中妻离子散，家破人亡，处境极为悲惨。老子站在民众的立场上，表达了对统治者发动战争的不满。在本章中，老子分析了诸侯发动战争的原因。他认为，战争是统治者为了满足自己的私欲而发动的。所以，要想避免战争，就得让统治者明白一个

道理，即战争不但不能使国家强大，反而会削弱自己的统治。只有清醒地认识到这一点，统治者才能摒弃私心杂念，实行无为之治。无为而治是合乎大道的，只有合乎了道，天下才能太平。不实行无为之治，就不能合乎大道，战争频频，天下大乱，这正是老子所深恶痛绝的。

“罪莫厚于甚欲”，这里的“罪”是罪恶、罪行或犯罪的意思。什么是“甚欲”呢？就是过度的欲望。《河上公章句》中说，甚欲即“好淫色也”。其实，欲望的范围大得很，并不局限于女色。春秋后期处在变革的前夜，从诸侯国君到黎民百姓，他们的心中都产生了各种欲望。人们有了各种欲望，便会为了满足欲望而互相争夺，所以老子才把“甚欲”视为一种罪恶的行为。

“祸莫大于不知足”，这里的“不知足”是人类心灵的最重要特征之一，它会让人产生出种种苦恼，同时它也引着人们跨越了人和动物之间的巨大间隔。不知足在人类的进化过程中发挥了重要作用，它带动着人类走出了漫长的原始蛮荒时代，它鼓动着人类逐渐脱离无知无识的愚昧状态。然而，不知足也体现了人类的勃勃野心，正是因为它，人们才会为满足欲望而采取各种手段，其中包括杀人越货、发动战争等。所以，老子把不知足说成是人类最大的祸患，这一观点具有一定的道理，并不是危言耸听。

“咎莫憯于欲得”，这里的“咎”即祸咎或过错、过失；“欲得”指的是欲望得到满足。这句话的意思即最大的过失是贪得无厌。由前面可知，可欲与不知足都会引起罪恶、祸患，而“欲得”不但可憎，而且后果还非常严重。纵欲是一种不知收敛的放肆行为；不知足是一种不知内敛的进取行为，而贪得无厌则是人心不知满足的无限扩大。所以，贪婪对于统治者而言，往往会把国家引向无穷的灾难；贪婪对于普通人而言，往往会把自己拖入众叛亲离的境地。

因此，贪婪是一切灾祸的根源。统治者为了满足贪婪的欲望而发动战争，结果人民深受其害；我们普通人为了满足贪婪的私欲，同样也付出了沉重的代价。欲望的外向性，决定了我们对外界事物的贪婪欲求只能是一个无底洞，如果我们深陷其中，所付出的代价将是无法估量的。所以，我们一定要吸取教训，从贪婪中解脱出来。说到这里，怎样才能从贪婪中解脱出来呢？这就需要借助大道的德行了。大道的德行就是无欲无求，只要能够遵循大道，合乎大道的德行，做到无欲无争，就会感受到人生的快乐，而快乐正是知足对我们的最好的奖赏。所以，老子在本章的最

后得出结论：“知足之足，常足矣。”也就是要人们知足敛欲，这样才能保持恒久的满足。

第四十七章 不为而成

【原文】

不出于户，以知天下；不窥于牖^[33]，以知天道。其出弥远者^[34]，其知弥鲜。是以圣人不行而知，不见而名，弗为而成。

【译文】

了解大道的人不出门户一步，就能够推知天下事理；不向窗外望一望，就能够了解大自然运行的规律。向外奔逐得越远的人，懂得的也就越少。所以有道的人不出行也能够推知事理，不用窥望就能够明晓，不去妄加施为就能够有所成就。

【解析】

这一章老子从“无为”的思想出发，提出了自己的“认识论”和“实践论”。从认识上讲，世俗的方法是使见闻广博，老子的方法则是“得其一”“抱一为天下式”，领悟“道”这个总纲和大原则，不出家门，天下事也差不多清楚了。从实践上讲，是顺道而行，不主观妄作，所以好像什么也没干，就成功了，这就是“无为而成”。

“不出以户，以知天下；不窥于牖，见天道。其出弥远者，其知弥鲜。”“户”即门户、家门。“知”意为对世界的本来面目的认识。“天下”即整个现实世界。“天道”即自然的法则，也就是世界发生、发展的规律。老子认为，了解大道的人不必出门，就能够推知天下的事理；眼睛不往窗户外面望，就能够了解大自然的法则。由这句话可以知道，老子并不看重外在的经验，而是十分重视内在的直观体验。他认为，心灵本是洁静透明的，就像一面镜子，自身便具备洞察外界自然、透视现实世界的功能。这里的“知天下”和“见天道”，是在遵循“无为”的前提下获得的主观认识。在前面的章节中，老子一再强调，道的德行是无欲无求，圣人合乎道的德行，这是因为他们做到了不争、无为。圣人知道世间的一切事物都来源于天地自然。大道无为，天道也无为，人道、物道皆是如此。

“其出弥远，其知弥鲜。” “出”即远离家园。这句话的意思是说，越向外奔逐的人，他所知道的也就越少。如何来理解这句话的涵义呢？其实，老子是想告诉我们，如果人的心智活动向外奔逐，就会使思绪纷杂、精神散乱，就好像镜子上面蒙上灰尘一样，这便是“其出弥远，其知弥鲜”。老子认为，外面应该加强对自身的修养，摒弃自己的欲念，清除心灵的蔽障，以开明的智慧、虚静的心境，去观照外物，了解外物运行的规律。

“是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。” “行”指的是离开家园而远行。“为”即人们刻意努力的认识活动，也就是妄为、有为。老子最后指出：正是出于对生命本质的维护，所以要坚决排斥人们的盲目行动。他认为，行动的跨度越大，所获得的真知就越少。真正的智者不必作出大的行动，便能获得正确知识。

第四十八章 为学日益

【原文】

为学日益^[35]，为道日损^[36]。损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事^[37]，及其有事，不足以取天下。

【译文】

追求学问的人，知识一天比一天增加。追求大“道”的人，欲念一天比一天减少，私妄减少再减少，就达到了无为的境地。如果能够做到无为，即不妄为，就没有什么事情是做不成的了。治理天下的人要以清静无为、不扰让为治国之本，如果经常以繁苛政举骚扰民生，就不配治理国家了。

【解析】

此章承接前一章，仍是从认识和实践两方面讲道的起用方法，即“无为”。为学是“日益”，一天天增长；而为道则是“日损”，一天天去掉自己主观的妄念、幻想，而接近于道的自然法则。把自己主观性的东西损到了“无”，就合于道了，合于道后做任何事——包括取天下，都可以成功了，这就是“无为而无不为”。

“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”在这一句中，老子主要阐

述了为学和为道的不同。他指出，为学就是坚持不懈地向外界探索新知，知识是无限的，既没有开始，也没有结束，所以我们对知识的探索也就永远没有尽头。庄子也说“吾生也有涯，而知也无涯”，意思是指生命是有限的，知识是无限的；要把有限的生命，投入到对无限知识的追求中去。可见，纵然是用尽一生的时间来学习，也不能把世间所有的知识学完。尽管如此，我们还是要“活到老学到老”，这是因为人的一生都在不断地认识宇宙和人类社会，而知识能使人们的认识更接近于真理，所以要坚持不懈地学习知识。不过，知识是无限的，这就好比我们在无边无际的宇宙中航行，永远也不可能到达真理，只有“望理兴叹”了。老子清醒地认识到了这一点，所以他理智地从对外界的追求转向了对内在的追求。

为道则需要我们时刻剔除心中的杂念，保持一颗平常心，这个“平常心”指的就是道。如果人们在修道的过程中不断摒弃心中的杂念，使私欲渐渐消除，最后就能达到无为的境界。前面说过，无为不是真正的无所事事，而是不妄为。不妄为也就是合乎了道的德行，如果做什么事情都能合乎自然规律，不妄为就变成了无所不为了。

“无为而无不为。”这一思想贯穿于老子《道德经》的始终，它是老子提出的极富智慧的命题。从表面上看，“无为”是消极的，是倒退的；但是从本质上来讲，无为实际上是在发展变化中避开矛盾的对立面，使其畅通无阻，从而达到无欲无穷的境界。

“取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。”“取”即认识、掌握。在本章的最后，老子指出：治理国家，要经常保持清静无为的态度。如果整治措施过于繁多，就不足以治理天下了。

第四十九章 圣无常心

【原文】

圣人恒无心，以百姓之心为心。善者善之；不善者亦善之^[38]；德善也。信者信之；不信者亦信之；德信也。圣人之在天下也，歛歛焉^[39]，为天下浑心^[40]，百姓皆注其耳目焉，圣人皆咳之^[41]。

【译文】

有道的人是没有私心的，以百姓的心为自己的心。善良的人，要很好地对待他们；不善良的人，也要很好地对待他们，这样就可以使人人向善了。守信的人，要信任他；不守信的人，也要信任他，这样就可以使人人守信了。有道的人治理天下，会收敛个人的私欲偏见，使天下人的心思归于纯朴，百姓们皆专注于他们的视听，而有道的人使他们都回到婴孩般淳朴自然的状态。

【解析】

这一章讲了圣人“德善”“德信”的境界。圣人以大道为根本，不因为环境和人情的改变而改变，所以对善和不善、信与不信的人都以一样的善良之心和诚信之心相待。一般人着力分辨善与不善、信与不信这些观念。圣人则打破这些分别，让人回归到淳朴的大道之中，即“为天下浑心”。

“圣人恒无心，以百姓之心为心。”这里所说的“心”是恒心的意思。什么是恒心？就是个人所拥有的一种持久不懈的生命意志力的具体表现。恒心是一种因为知识而引发出来的磅礴欲望，也就是通常所说的进取心或上进心，这种心理随着时代发展而不断渗透到了人生的各个阶段和各个领域之中。

由上可知，“恒心”需要毅力来支撑，在毅力支撑下，恒心会逐渐变为勃勃雄心。因此，恒心便成了为人们追求知识和满足欲望提供无穷动力的源泉。人类在恒心的刺激之下，或长久不懈地追求知识，探索天地；或无止境地聚敛财富，奔走四方；或极其放肆地追逐权力，寻求声誉。一旦出现这样的局面，就会把越来越多的人卷入到欲望的滚滚洪流之中。人类在恒心的驱使下，心灵和身体逐渐走向对立。在老子看来，古代的圣人们是没有恒心的，也就是说他们没有雄心壮志，而是以百姓的心作为自己的恒心。

那么，圣人是如何以百姓的心作为自己的恒心的呢？

“善者善之；不善者亦善之；德善也。信者信之；不信者亦信之；德信也。”对于善良的人就善待，对于不善良的人也同样善待，这样圣人就得到了善良。对于守信的人就信任，对于不守信的人也同样信任，这样圣人便得到了信誉。圣人作为国家的领导者，如果能够使自己的常心合乎百姓的感情和心理，那么这就是难能可贵的行为；同时，他们如果能够抵制百姓心中的一些不正常感情和心理，那么这就是高人一等的做法。在现实社会中，普遍流行的准则或时尚并不一定是真

实的价值判断，这就要求圣人不能追随大众舆论而随波逐流，他应该对所有的事物都有自己的看法和立场。这就是圣人能够获得真正的“善”和“信”的原因。

“圣人之在天下也，歛歛焉，为天下浑心”，“歛”是合、收敛的意思；“歛歛”即统治者收敛自己的意志。“浑心”即使人的心思归于浑朴。这句话的意思是说：有道的圣人在其位，收敛自己的欲望，使天下人的心思归于浑朴。

“百姓皆注其耳目焉，圣人皆咳之”，由这句话可以知道，如果百姓的心灵受到了净化而且达到了浑一的境界，那么他们也就没有任何理想和追求了，这样他们就可以利用自己的耳朵和眼睛留心圣人的举动了。然而，圣人自然是没有任何举动的，因为他们已经回归到婴儿般的自然淳朴状态之中了。

第五十章 出生入死

【原文】

出生入死^[42]。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动皆之于死地^[43]，亦十有三。夫何故也？以其生生也^[44]。盖闻善摄生者^[45]，陆行不遇兕虎^[46]，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地焉。

【译文】

人从生下来一直到死，长寿的有十分之三；短命而亡的有十分之三；生下后本来可以活得长久，但自己走向死路的也占十分之三。这是什么缘故呢？是因为求生太过度了，酒肉饕餮，奉养过厚了。曾听说善于养生的人，在陆地行走遇不到犀牛和猛虎，在战争中不会受到杀伤。犀牛虽凶，却对其无法施用它的角；老虎虽猛，却对其无法利用它的爪；兵刃虽锋利，却对其无法施用它的锋芒利刃。这是什么缘故呢？因为他身上没有致命之处。

【解析】

这一章讲“摄生”保全生命的道理。生和死是很沉重的话题，很多人不敢直面这一话题，而是采取了回避的态度。生给我们带来欢喜，而死亡给我们带来阴郁。很多人谈“死”色变，但是不管我们如何惧怕死亡，死亡都不会对我们心生怜悯之

心，它总有一天会降临到我们头上，这是谁也无法避开的。所以，有出生就会有死亡。既然如此，我们如何才能使生命尽可能长久呢？在老子看来，一个人的嗜欲太重，就会快速地走向灭亡。一个人敛欲守静以心合道，他就能够长寿。

“出生入死。”“出”即出现于世上，也就是出生的意思。“入”即入于地下，也就是死亡的意思。

“生之徒，十有三；死之徒，十有三”，“生之徒”即长寿的人，“死之徒”即短命的人。这句话揭示的道理是：在所有人中，长寿的人占十分之三；短命的人占十分之三；人之所以短命，是因为贪欲太多，违背了生命的自然性。这是天命，我们无法延长自己的寿命，只能坦然地面对它。所以他认为，善于养生的人，必定少私寡欲，过着一种清静质朴、纯真自然的生活。任何人为的干预（如炼丹服药），不但于事无补，还会起到相反的效果。

老子接着解释道：“人之生，动皆之死地，亦十有三。”他认为，在所有人之中，原本可以长寿，但是由于自己的缘故而早亡的占了十分之三。这里所说的“自己的缘故”，指的就是自己因怀有贪欲之心、分别之心和执着之心，而使自己陷入郁郁寡欢、忧心忡忡的状态。人都有思想意识，正是有了思想意识，才使得人摆脱了蒙昧，逐渐变得聪慧起来，从而进入了文明时代。然而，人类变聪明以后，便滋生出了私欲之心和分别之心，这些都是人类痛苦和烦恼的根源。比如对于多数人来说，他们都希望自己过上幸福的生活，希望自己比别人强。但是，现实的情况往往与期盼中的情形是相反的：人家有别墅，自己却没有；人家有姣好的容貌，自己却没有；人家有华丽舒适的衣服，自己却没有……思来想去，总觉得生活对自己不公平。这样一来，郁闷的情绪就挥之不去，时间长了还会损害自己的身体，这对养生是极为不利的。

“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。”行走在道路上，如果遇到伤害人的犀牛和老虎，我们该如何应付呢？在老子看来，犀牛和老虎都是凶猛异常的动物，它们不惧怕人类，更没有分别之心，不会因为我们的怕与不怕而决定自己的行动。对于得道的人来说，即使他们面对的是老虎和犀牛的利爪和尖角，他们也不会受到伤害，因为他们心里没有伤害的概念，就算犀牛和老虎再凶猛，也对他们没有任何意义。即便换成别的野兽或是别的场合，这个道理也是一样的。合乎大道德行的人，即使身在战场，也一定

会冲锋陷阵，而不畏惧敌人的刀剑，对死亡没有丝毫的畏惧，一切顺应自然，那么刀剑的锋刃也就失去了它原有的威力。反之，贪生怕死的人身在战场，他一定对死亡充满畏惧，而不敢与敌人近身搏斗，自然会遭到敌人锋利的刀剑的攻击。所以，一个人只要坦然地面对人生道路上的艰难险阻，即使遇到危险也无所畏惧，那么这样才算是没有分别之心，也就真正懂得了养生之道。

“夫何故？以其无死地焉。”在本章的最后，老子通过一句“以其无死地焉”，概括说明了善于养生之人不会遭受锋利的刀剑、凶猛的野兽伤害的缘由，即善于养生之人顺应天道，依照客观规律行事，外患便不能靠近他的身体，所以也就不会因外患而死亡了。老子的这一思想是如何产生的呢？这就需要分析一下老子所处的时代的特征了。春秋末年，战火不断，人的生命随时都有覆灭的危险。面对这种情况，老子提出了对生死的看法：战争的胜负是无法预料的，所以不应以你杀我夺的战争来保护自己；奢侈对生命是没有任何益处的，所以不应以奢侈的生活方式来保养生命。老子希望人们能够达到少私寡欲、淳朴自然的境界，所以提出了清静无为，恪守道的原则，合乎道的德行的主张。老子认为，一个人的行为不合乎道的德行，就会害人害己，这是造成寿命变短的人为因素，也是人们应该极力避免的。

人们对死亡存有畏惧，其实这是可以理解的。因为一个人的生命来之不易，具有很大的偶然性，所以应该好好珍惜生命。但人们必须清醒地认识到，珍惜生命并不是要用单纯的怕死来表现，而是应该让生命释放能量，实现价值，以此来表达人们对生命的珍重。

第五十一章 尊道贵德

【原文】

道生之，德畜之^[47]，物形之^[48]，器成之^[49]。是以万物莫不尊道而贵德^[50]。道之尊，德之贵，夫莫之爵而常自然^[51]。道生之畜之；长之育之；亭之毒之^[52]；养之覆之^[53]。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德^[54]。

【译文】

道生成了万物，德养育了万物，万物使它呈现出各种各样的形态，器使它成长起来。因此，万物没有不尊敬道而重视德的。没有人给道加封，道之所以受到尊

敬，德之所以受到重视，就在于它不加干涉而顺其自然。所以，道生成了万物，德养育了万物；使万物生长发育，使万物成熟结果，使万物得到抚养和保护。（它）产生了万物却不据为己有，养育了万物却不自恃其功，导引了万物而不做万物的主宰。这才是极大极深远的“德”啊。

【解析】

老子在这一章里将“道”和“德”二者并立起来论述，这在前面的章节中已有所涉及，这一章我们主要就道德和万物的关系进行解说。

“道生之，德畜之，物形之，器成之。”我们知道，万物之所以能够生长和发展，就是因为他们顺应了客观的自然规律，也就是大道。所以，老子称其为“道生之”。万物由道生出以后，接下来该由谁来抚养呢？这时候出现了德，它刚好能够承担这一职责，老子称其为“德畜之”。道和德共同构成了完整的“道德”体系，万物由道生，由德养，道和德就像是生养我们的父母一样，我们怎么能够不尊敬他们呢？

在前面的章节里，老子已经多次论述了德的性质和作用：所谓德，其原始意思就是得，后来引申指事物在发展过程中应具备的道德品质，它具体表现为人类的行为准则。如果人们的行为合乎道的大德，那么人类就能繁衍生息，否则就会自我毁灭。

“是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之爵而常自然。”万物之所以敬畏道和德，并以道和德为尊贵，这并不是出于主宰者的刻意命令和安排，而是他们对自然界的客观规律的遵从和运用，是自然而然的事情。万物顺其自然地诞生，又自然而然地发展，并通过遵循自然规律而生生不息。

“道生之畜之；长之育之；亭之毒之；养之覆之。”这句话是说：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。老子认为，在道化生万物的过程中，万物纷纭各异不过是情势使然，它们都源于道而畜于德，而且最终都会积德归道。

“生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”大道生成了万物，但是不把万物据为己有；抚育了万物，但是不自恃有功；引导了万物，但是不强加干涉，不

以万物的主宰自居。大道深厚无私，是人类行事的楷模。人们追求礼尚往来，并以此作为我们行动的指南，这其实是不合乎大道的，也是违背自然规律的。大道遵循自然，无欲无求，即便在付出的时候也从没想过要得到回报。大道没有分别之心，所以也就没有付出和回报的分别了。当大道付出了很多却得不到回报的时候，它也不会感到烦恼和怨恨。

在现实生活中，如果我们因为怨恨曾伤害过我们的一个人而怨恨起整个社会来，就会变得愤世嫉俗，心胸狭窄起来。以充满仇恨的眼睛看社会，势必会影响我们的判断力，在这个世界上，任何人都不是完美的。因此，当我们的付出和回报不能划等号时，就一定要冷静地看待得与失，不要因为得不到足够的回报而心生怨恨。老子在这一章中，阐述了只知付出不求回报的思想，这一处世哲学充满了智慧，对于我们每个人来说都是有益的教导。

第五十二章 天下有始

【原文】

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子^[55]；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤^[56]。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常^[57]。

【译文】

天下万物都有本始，这个始是天地万物的根源。既然知道了万物的根本，也就认识了万物；既然认识了万物，如果再谨守万物的根本，那么终身也不会发生危险了。堵塞嗜欲的孔窍，关闭欲念的心门，就可以终身没有劳烦扰心的事。打开嗜欲的孔窍，就会增添纷杂的事，使你终身不可救治。能从细微处察见事理的叫作“明”，能够守住柔弱的叫作“强”。运用外在的智慧的光，返照内在的“明”，不会给自己带来灾祸，殃及其身，这就是我们所说的延绵不绝的常“道”。

【解析】

这一章讲在立身处世中复归于大道的方法，并阐释了道为天下万物之母的道

理。

先来看一下本章的开头：“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。”老子认为，天下万物都有一个开始，而这个开始就是所谓的道。所以，我们可以把道比作生养万物的母亲，而把万物比作道的孩子。尽管世间任何一种事物都是道的“孩子”，但是它们各有差异，有好坏之分，这就好比同母的兄弟，既有孝敬双亲的，也有违背孝道的，而违背孝道的人必定会遭到谴责。在这里，老子以母子关系来比附道和天地万物的关系，目的在于希望我们要像孝敬父母一般遵循大道的德行，只有这样才是合乎了大道，也只有这样才能“没身不殆”。

我们再分析一下中间部分：“塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。”“兑”在《易经》的八卦里作“口”解；我们在这里解释为口耳鼻，泛指与外界相通的器官。关于“勤”字的意义，一般人当作“覲”解，“覲”是“见”的意思。所以这句话可以解释为把自己的感觉器官口耳鼻全部都关闭起来，把自己的心门也封闭起来，一辈子不见任何人和事物了。老子为什么要说这样的话呢？下面我们就具体分析一下。

在前面的章节中，老子曾提到过“五色”“五味”和“五音”，并指出它们对人是有危害的，这种危害表现为可以直接导致人们目盲、耳聋、口爽。既然五色、五味、五音会危害人类，那么我们为什么还要极力追求它们呢？在老子看来，这是由人类的本性决定的。人生而具有私欲，有了私欲就会付出行动，所以老子才会在《道德经》中多次申明人们应当克制欲望。而老子所说的“塞其兑，闭其门，终身不勤”，并不是让我们像死人那样不睁眼、不呼吸、不听声音，这只是一种夸张的说法，目的在于告诉人们外界所带来的种种危害。因此，人们必须要遵守大道的德行，不要妄想和妄为。老子在这里要人们堵塞五色、五味、五音进入身体的通道，这里的堵塞并非不吃、不看、不听，而是要堵塞诱惑人们灵魂堕落的通道。如果不堵塞满足欲望的通道，人们就会受到惩罚。

“见小曰明，守柔曰强。”这句话的意思是说：从细微处觉察事物之理叫作明，能守持柔弱叫作强。此句话有领起下文的作用。

“用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。”在本章的最后，老子又指引我们去追寻大道。任何人都知道母亲的怀抱是最温暖的，任何人也都希望投入母亲的

怀抱，因此老子顺了我们的心愿，为我们指明了方向。

第五十三章 行于大道

【原文】

使我介然有知^[58]，行于大道，唯施是畏^[59]。大道甚夷^[60]，而民好径^[61]。朝甚除^[62]，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食^[63]，财货有余，是谓盗夸^[64]。非道也哉^[65]！

【译文】

假如我稍微地有了认识，行走在大道之上，唯一担心害怕的就是走上歧途。其实大道十分平坦，可是有的人偏要舍弃大道而寻觅小路。朝廷已经非常败坏，农田也已荒芜，仓库都已空虚，还穿着华丽的衣服，佩带锋利的宝剑，精美的食物早已吃厌，搜刮侵吞了大量的财货，这就是盗魁贼首啊！其所作所为实在是不合天道啊！

【解析】

本章中，老子重点从反面论述了“道”，即从与大道相违背的小径的角度反衬出大道的重要性。老子指出，那些君王放着平坦的大道不走，反而喜欢走邪径。联系老子的政治主张，可以知道，这里的大道，指的便是采用清静无为的方式治理国家，不去颁布过多的政令，不发动无谓的战争，尽量不去骚扰人民。同时，统治者本人也应克制自己的欲望，不给人民增加过多的负担。如此，必然会使国家昌盛，人民安居乐业。而所谓的走上邪径，则是指统治者违背治理国家的大道，穿着漂亮的衣服来显示自己的尊贵，佩带着锋利的宝剑以夸耀自己的强悍，饱餐美味佳肴，占有富余的财货而不去接济他人，像个强盗头子那样。总之，就是不知道体恤人民，一味放纵自己的欲望。走邪路的结果必然是朝政腐败不堪，百姓的田地一片荒芜，国家的仓库空虚。这里，老子的话实际上并未说尽。其隐含的意思便是：既然朝政腐败不堪，百姓的田地荒芜，国家的仓库空虚，那么统治者离灭亡也不远了。显然，这样的例子不胜枚举，事实摆在那里，也无须老子进一步点破了。这里，老子正是通过统治者走在大道和小径上的对比，来论述道的重要性。而实际上，统治者仅仅是老子举出的一个例子罢了。大道和小径的差别，其实具有更为普遍的意

义。可以说，不止是治理国家，无论做任何事情都存在一个走大道还是小径的差别；不止是统治者，任何人都面临着对大道和小径的选择问题。

在《道德经》中，老子反复告诫人们无论做人还是做事都要遵循道，也即要走在平坦的大道上。其具体的表现便是清静无为，克制自己的私欲，贵柔守雌，居下不争，做事顺应事物的本性和规律，不强行妄为。更具体点说，遵循国家法令和世俗道德，不过奢侈的生活，诚实守信，孝亲仁爱等等。如此，便是走在了大道上。而相反，过分放纵自己的欲望，对财富、名声过分贪婪，恃强凌弱，使用技巧追逐名利，违背道德，违法犯罪，舍本逐末，等等，则是走在了邪径上。大道平坦易行，只要默默地走下去便可以到达目的地，切忌觉得平淡无奇、不刺激，没有激情，于是偏喜欢刺激、冒险、另辟蹊径，自以为能比别人更快地到达自己的目的地。耍小聪明，凡事投机取巧走捷径，其结果重则给自己带来大祸，轻则搬起石头砸自己的脚。

正如老子所说，大道是多么得平坦啊，为何偏偏要去走那些前途未卜、崎岖不平的小径和邪径呢？仔细想想，老子所说的“假如我稍微有些认识，就会在大道上行走，并且小心谨慎，只怕走上邪道”，并非是他故意夸张，对于看透了道的他来说，这应该是肺腑之言了！

第五十四章 善抱大道

【原文】

善建者不拔^[66]，善抱者不脱^[67]，子孙以其祭祀不辍^[68]。修之身，其德乃真；修之家，其德有余；修之乡，其德乃长；修之邦，其德乃丰；修之天下，其德乃普。以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉^[69]？以此。

【译文】

善于建树的人一旦有所建树就不可拔除，善于抱持的人一旦有所抱持就不会脱掉。如果子子孙孙都能遵守“善建”“善抱”的道理，后代的烟火就不会断绝。把这个道理贯彻付诸到自身，他的德就是真实纯正的；把这个道理贯彻付诸到一家，他的德就是丰盈有余的；把这个道理贯彻付诸到一乡，他的德就会受到尊崇；把这

个道理贯彻付诸到一国，他的德就会丰盛硕大；把这个道理贯彻付诸到天下，他的德就会无限普及。所以以自身的修身之道来观察他人，以自家观察他家，以自乡观察他乡，以自己的国家观察其他的国家，以自己的天下观察别人的天下。我凭借什么知道天下的情况呢？就是用的这种方法。

【解析】

在这一章里，老子重点突出了“修”和“观”的意义。修指的是修身，这是一切事业的根本。只有身修好了，才可以把这种德扩展到一家、一乡、一邦，乃至整个天下。观是观察推测的意思。天下所有事物的道理都是一样的，所以从己身可以推知他身，从己家可以推知他家。

“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。”“建”意为国家建立法律之意。“善建者”指的是善于立法的人。“不拔”意为动摇，拔不开脚步，也就是受法之禁锢不得自由的意思，老子提倡自然无为，反对任何对人禁锢的社会形式。“抱”意指聚拢；“善抱者”指的是善于聚拢徒众的人，在老子活动的时代，孔子聚徒讲学，弟子三千，是第一个“善抱者”（即聚徒讲学的人），老子不赞成聚众讲学的做法，所以一生没有收徒。“不脱”意为脱离不开自身，也就是不得自由的意思。我们都知道，儒家十分重视宗族的延续，常说“不孝有三，无后为大”，并把子孙对祖先的祭祀看作重大的事情。老子对儒家的做法不赞同，他提倡自然无为，认为子孙对祖先的祭祀是一种搅扰，也是一种破坏安宁的行为。在本章中，老子批判了以法治国和以“礼乐教化”治国的社会观。在老子看来，这些都是有为之治，都与自然无为的理念格格不入。老子通过批判这两种有为思想，进而提出自然无为的理念，主张用无为的道去修身、齐家、睦邻、治国、平天下。

“修之身，其德乃真；修之家，其德有余；修之乡，其德乃长；修之邦，其德乃丰；修之天下，其德乃普。”“修”意为修炼，即使德成为个人修身、齐家、睦邻、治国、平天下的自觉规范。“之”即到的意思。“余”意指富余。“长”即久远的意思。“丰”即五谷丰登，上古社会是农业社会，社会经济状况的好与坏，主要看农业的收成。在这句话中，老子主要讲如何用德来修身、齐家、睦邻、治国、平天下。老子在这里描绘了一幅桃花源式的理想社会的图画，在这幅图画中，人与人之间，人与自然之间，关系都是和谐融洽的。所以，老子总结出来一个结论：以自然无为的理念修身，那么每个人都会变得纯真，这就消除了人心的险诈；以自然

无为的理念齐家，那么家庭也会变得富裕起来；以自然无为的理念与乡邻相处，那么乡邻之间也能亲密和睦；以自然无为的理念治理国家，那么国家也能兴旺发达起来；以自然无为的理念治理天下，那么天下百姓都会获得自由。

“故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。”在这段话中，老子讲了检验修身、齐家、睦邻、治国、平天下是否合乎自然无为之德的方法。老子认为，以修之身作为检验身的标准，以修之家作为检验家的标准，以修之乡作为检验乡的标准，以修之国作为检验国的标准，以修之天下作为检验天下的标准。这样，统治就会长久，天下就会安定。

第五十五章 物壮则老

【原文】

含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫^[70]，攫鸟猛兽不搏^[71]。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腠作^[72]，精之至也。终日号而不嘎^[73]，和之至也。和曰常，知和曰明，益生曰祥^[74]，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

【译文】

含“德”深厚的人，就好像天真无邪的婴儿。蜂蝎毒蛇不会叮刺他，猛兽碰到不伤害他，巨鸟看见不搏击他。他的筋骨还很软弱柔嫩，但握成拳头却很牢固。他虽然不懂男女交合，但他的生殖器却常常勃起，因为他的精气充足。他即使终日号哭，而嗓子并不因此嘶哑，因为他的元气醇厚。认识醇和的道理叫作“常”，认识常叫作“明”。纵欲贪生就会引起灾祸，欲念主使精气就叫作逞强。事物过于壮盛就会走向衰老，这就叫违反了“道”的法则，不遵守常道就会很快消亡。

【解析】

本章重点说的是人的最佳状态。人的最佳状态，即一个人把无为大道修炼到最高程度后，所能达到的最高境界，也就是进入到“无我”的赤子状态。本章中，老子以极其夸张的手法把得道之人比喻成了赤子，这是因为赤子无我、无为、无欲，不会伤害任何事物，因此也不会招致来自外物的伤害。

“含德之厚，比于赤子。”刚刚诞生的婴儿无知无欲，对他所生活的这个世界还不了解。实际上，初生的婴儿连自己是谁都不知道，他除了满足本能的需求之外，根本不知道自己需要什么，所以他没有贪念，也没有欲望。在前面的章节中，老子曾说真正的富有就是无欲无求，这样说来，婴儿的状态可算是最富有的状态了。

要想达到婴儿的状态，也并不是一件容易的事。一般说来，成人是难以到达这个状态的，只有修炼得道的人才能像婴儿那样无欲无求，心无杂念。

“蜂虿虺蛇不螫，攫鸟猛兽不搏。”“蜂虿虺蛇”指蜂、蝎、毒蛇之类的生物。“螫”意为毒虫叮刺人。“据”指兽类用足爪抓物。“攫鸟”即用脚爪取物如鹰隼一类的鸟；“攫”字的用法与“毒虫”的“毒”的用法一样，都是形容凶恶的物类。“搏”指的是鹰隼用爪和翅击物。老子认为，对于得道之人来说，即便是毒虫、猛兽和恶鸟也不能伤害他。

“骨弱筋柔而握固”，婴儿虽然无欲无求，但他不是软弱的，不会任人欺凌。我们仔细观察婴儿的行为，他的小手虽然很柔软，但是非常有劲，攥东西的时候手握得十分牢固，很难将其分开。

“未知牝牡之合而全腴作，精之至也”，“牝牡之合”指的是男女的交合。“精”即精华，这里指生命活力。

“终日号而不嘎，和之至也。”接下来，老子就婴儿的生理特征进行了描述。他说，成人多讲几句话就会口干舌燥、声音沙哑，而婴儿即便是高声长嚎也不会口干舌燥、声音沙哑。这是什么缘故呢？在老子看来，这主要是因为婴儿的生命力十分强大。初生的婴儿之所以生命力强大，就是因为他还处于无为的状态之中。这种状态虽然看起来不够强大，却是生命力顽强的标志，是身体里的中和之气充足的象征，因此，老子称这种状态为理想的生存状态。这种理想的生存状态并不是任何人都能拥有的，只有潜心修炼大道，使自己的行为合乎大道，才能到达最佳的生存状态。

不过，人们不可能永远停留在赤子的状态之中，人总是要不断成长的，这是无法改变的客观规律。我们一天天长大，繁衍生息，走向衰老，最终还要面对死亡；我们踏入社会，与各色人等打交道，所以，无欲无求的赤子状态是难以保持的。

尽管我们渴望纯真，但是为了生存，我们不得不抛弃自然无为的生存方式。每个人都不是完美的，任何人的身上都有缺点，如果我们不能纠正自己的缺点，不克制自己的欲望，就会变得骄纵、暴躁起来，而唯独缺少了与生俱来的和气。

“和曰常，知和曰明，益生曰祥，心使气曰强。” “和”指阴阳调和。人的身体，阴阳调和才能健康，阴盛则生寒疾，阳盛则生热疾。“常”即人类天性的自然规律。“益生”即纵欲贪生。

“物壮则老，谓之不道，不道早已。” 在本章的最后，老子说道：“事物过分强壮便会走向衰老，这叫作违反了道的法则，不遵守常道就会很快消亡。”这句话揭示的其实是一种客观规律，我们知道，任何事物发展到极致都会朝着相反的方向转化，这就是人们常说的“物极必反”。如何理解老子的这句话呢？事物发展到强壮阶段，由于它不能遵守赤子的和气之道，所以会渐渐走向衰亡。在老子看来，人类的例子便是最有力的证据：人在赤子阶段，什么都不知道，所以也就无欲无求，正因为婴儿无欲无求，不会伤害到任何事物，所以也就不会遭到任何事物的伤害，从而处于绝对的安全之中。但是，随着年龄的增长，人们逐渐有了自己的思想和意识，于是产生了私欲，开始变得贪婪起来。如果不对此加以节制，就会变得多疑和患得患失，于是各种恶劣的情绪也就随之而来了。这时，痛苦和烦恼使人丧失了生活的勇气，这样必然会导致人们过早地衰亡了。

本章中蕴含的“物极必反”的理论，说的是任何事物的发展都有一个限度，一旦超过了这个限度，就会朝着它相反的方向转化，事物强壮到极点就必然会走向衰亡。所以，我们做任何事情，都要掌握一个度，要适可而止，不然就会走向反面。

第五十六章 知者不言

【原文】

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，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。

【译文】

真正有智慧的人是不向人民施加政令的，施加政令的人不是真正有智慧的人。堵塞嗜欲的孔窍，关闭欲念的心门，永远也不显露锋芒，解除俗事的纷扰，收敛他们的光耀，混同他们的尘世，这就是玄妙齐同的境界。达到“玄同”境界的人就不分亲，不分疏；不分利，不分害；不分贵，不分贱。所以为天下人所尊重。

【解析】

本章讲的是修德的方法，重点突出了“玄同”这两个字，即把握住道的中心思想，不参与世俗的争辩、分别及竞争。

“知者不言，言者不知。”在这一章中，老子向我们展示了一个真正的智者形象。怎样才算是真正的智者呢？在老子看来，真正的智者决不会夸夸其谈以显示自己的高明和睿智，他们会时刻保持缄默，永远站在低处仰视他人、俯瞰自己，表现出谦逊而随和的特征。老子说，只有那些毫无知识和头脑简单的人才会试图通过侃侃而谈来显示自己的聪明才智。然而，他们不会想到，这种夸夸其谈恰恰表明了自己的无知和愚笨，所以老子对这种人进行了严厉的批判。老子站在现实的环境之中，不但批判当时的统治者，还警示普通的世人，告诫他们应谦逊随和，不要夸夸其谈。

“塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。”在前面的章节中，我们曾经说过，老子不仅是世人最好的警醒者，也是大家最好的引路人。这是因为，老子在提出一个问题之后，决不会躲到远处不理不睬，而是想方设法为我们提供最可行的方案。在这一章里，对于我们经常所犯的夸夸其谈的错误，老子又给出了最可行的建议，也就是要塞住嗜欲的孔窍，关闭嗜欲的门户，挫掉锋芒，消解纠纷，含敛光耀，浊同尘世。在前面的章节中，老子曾反复强调做人要委曲、柔弱、和气、恍惚、无为的道理，换句话说，也就是做人不要锋芒毕露，锋芒毕露只会带来危害，所以老子才主张“挫其锐”，这样就避免了伤人和自伤，不但保全了自己，还保全了别人。

在现实之中，我们一定会有这样的疑惑：当我们因为一件事情而感到纠结的时候，心里就像有了一团乱麻，无论怎样也解不开。内心烦乱使得我们坐立难安，让我们感到惶惑甚至痛不欲生。既然如此，为何不彻底解除心里的烦乱，让自己快乐地度过短暂的一生呢？因此，老子告诉了我们“解其纷”的方法，这样我们就了无牵绊了，整个人都变得轻松自在起来了。做人要平和，不可过分炫耀，这是我们每

个人都知道的做人准则。然而，究竟有多少人可以依照这一准则行事呢？在现实生活中，我们为了显示自己的存在，彰扬自己的聪明才智，往往会逢人便自夸一番。其实，真正高明和睿智的人，又怎么会口无遮拦地高谈阔论呢？真正的智者，就像深沉的大海一样深不可测；他们看似普通，他们随大流而决不追求个性。为什么会出现标新立异这样的现象呢？原因就在于人的欲望正在不断地膨胀，而我们又难以克制自己的欲望，这也是本性使然，老子在这里勉励我们要堵塞自己嗜欲的孔窍，关闭嗜欲的门径，也就是“塞其兑，闭其门”。

“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。” “贵”是动词，贵重的意思。在本章的最后，老子指出，达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以为天下人所尊重。

尽管我们与老子生活在不同的时代，但是有一点是相同的，即人都是有欲望的，而且人们都难以克制自己的私欲。在本章中，老子站在时代的起点上高瞻远瞩，客观地分析了人的本性，这对我们来说依然具有很重要的意义。例如，有人认为，在这个物欲横流的时代里，如果只是一味地聚敛光芒，而不能及时地把自己的才华展现出来，就会为时代所掩埋。所以，他们逢人便大肆宣扬自己，夸赞自己的能力和才华。其实，这是没有必要的，有句话说“是金子总会发光”，只要有才华，在哪里都会显现出来，大可不必费尽心思地夸夸其谈。前面我们也曾说过言语具有局限性，言语不能穷尽我们真实的想法，所以老子得出了一个结论：真正有知识和智慧的人不会高谈阔论，只有那些没有知识和智慧的人才会夸夸其谈。

第五十七章 以正治国

【原文】

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉^[75]？天下多忌讳，而民弥叛；民多利器，国家滋昏^[76]；人多知而，奇物滋起^[77]；法令滋彰^[78]，盗贼多有。是以圣人之言曰：“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”

【译文】

以清静无为的正道来治理国家，以奇巧诡秘的方法来用兵，以不扰害人民来治理天下。我怎么知道是这样的呢？天下的法禁多了，百姓就越加叛逆；民众的锐利武器多了，国家就越混乱；人们的心智和机巧多了，邪风怪事就越容易发生；法律越是森严，触犯法律的人便越多。所以有道的人说：“我若‘无为’，百姓就会自我化育；我好静，百姓自然就会走上正道；我若无事，百姓自然富足；我无欲望，百姓自然就变得淳朴。”

【解析】

在前面的章节里，老子曾经多次提到过无为而治的思想。本章的主旨仍是“无为而治”。老子认为，统治者如果能够无为、好静、无事、无欲，那么人民就会因为受到盛德的感化，自然而然地走上正道，既生活富裕又淳朴善良。

本章以“以正治国”开头，“正”指的是清正无为，这也是老子的治国方略。老子曾做过周朝的“守藏室之官”，这个官职虽然不大，但是有机会接近最高统治者。所以，老子通过对统治者认真观察，对他们的德行作了深刻剖析，提出了以正道来治理国家的建议，这一建议在今天看来仍然具有借鉴意义。“正”在中国传统文化中有着独特的意义。中国人崇尚浩然正气，并认为正气具有无穷无尽的力量，所以才有“邪不胜正”的说法。而中国古代帝王中也有很多人以“正大光明”作为自己的道德准则，很多官员也把“正大光明”作为自己的为官之道，这里的“正”也就是正气和清正无为的意思。然而，老子所处的时代，其社会状况距离正大光明还很遥远，百姓正遭受着统治者的压迫，正在饱受战乱之苦。老子针对这一现实，呼吁统治者以正治国，这也喊出了当时人民的心声。

再来看“以奇用兵”的思想。老子的《道德经》虽然不是一部兵书，但是其中却包含着一些作战用兵的思想，这在前面的章节中已经有所涉及。老子向来反对战争，但是战争是不可避免的，它不会因为一个人的好恶而不发生了。针对这种现实，老子设计出了“以奇用兵”的计谋，为弱者和正义的统治者提供借鉴。如何理解老子“以奇用兵”的思想呢？老子认为，用兵就应该采用非常规的战术，要用奇法、奇谋、奇计去迷惑对方，从而达到出奇制胜的效果。老子先论述“以正治国”的道理，紧接着又阐释“以奇用兵”的内涵，这看起来有些突兀，其实并不是随意而发，而是老子针对治国的“正”提出来的，用兵要“奇”，从政要“正”，他告诫统治者应以“奇”和“正”来治理天下。

由上可知，“以正治国”和“以奇用兵”的思想，是老子站在民众的立场上对当时的统治者提出来的。春秋时代，兼并战争此起彼伏，社会秩序异常混乱，而人民也处在极度危险的环境之中，于是他们拿起武器来保护自己。然而，一旦每个人都拥有了武器，他们就不再感到安全了。人民不安全就会陷入恐慌，这种心理正是导致天下大乱的重要原因。所以，天下之所以不安定，其实是与统治者密切相关的。但是，当时的统治者为了安定天下，震慑人民，大都主张施行严刑峻法，老子对此很不赞同，甚至还公开反对这种滥用国家机器的行为。在他看来，严酷的刑罚不但无法安定人心、稳定社会，还会起到反作用。所以，他主张无为而治的治国方略，强调感化的力量。

“天下多忌讳，而民弥叛；民多利器，国家滋昏；人多知而，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。”在这段话中，老子罗列出一系列社会现象，这是他对国计民生的具体思考，其中也包含着老子对社会现状的忧虑之情。老子认为，人民的本性是善良的，除非万不得已，他们决不会惹是生非。人民之所以发动暴乱，主要是因为统治者做出了暴虐的行为。而统治者越贪婪，天下的禁忌就会越多；天下的禁忌越多，民众就会发生逆乱；民众逆乱，国家就会陷入混乱的状态。

“是以圣人之言曰：‘我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。’”在这几句话中，老子引用得道明君的话来重申自己的观点。在他看来，得道明君之所以能够治理好天下，就是因为他们“无为”“好静”“无事”“无欲”（“无为”即不妄为；“好静”即怀柔、宁静；“无事”即无所事事，亦作无为解；“无欲”即没有私心杂念）。所以，只要统治者以无欲、无为来治理天下，就能实现国泰民安。

第五十八章 福祸相倚

【原文】

其政闷闷^[79]，其民淳淳^[80]；其政察察^[81]，其民缺缺^[82]。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正也^[83]。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割^[84]，廉而不刿^[85]，直而不肆，光而不耀^[86]。

【译文】

治理天下以宽大为怀，百姓就会忠厚淳朴；治理天下过于严酷，百姓就会狡诈。灾祸啊，幸福就倚傍在它里面；幸福啊，灾祸就暗藏在其中。这种得失祸福循环，谁能知道它们的究竟？它们并没有一个确定的标准。正忽然转变为邪，善忽然转变为恶。世人看不透这个道理，迷惑的时间已经太久了。因此，有道的人处事方正而不显得生硬，虽有棱角也不会伤人，直率而不放肆，明亮而不耀眼。

【解析】

这一章先是说明“无为而治”的好处：国家政治宽大浑朴，民风自然就会淳厚。然后又讲祸福、正奇、善恶的概念。在老子看来，祸福、正奇及善恶并不是绝对不变的，一旦时空条件发生改变，那么它们往往也会朝着相反的方向转化。因此，做任何事情都要适可而止。

这一章顺承上一章，讲述得道明君治理国家的方式——无为而治。老子说：“其政闷闷，其民淳淳。”其中，“闷闷”的意思是宽厚、仁大；“淳淳”的意思是自然淳朴。这句话告诉我们，如果统治者能够施行无为而治的治国方略，那么人民就会摒弃私念而不妄为，回归到自然淳朴的状态之中。内心自然淳朴，人们就不会惹是生非，这样国家也就太平安定了。与此相反，如果统治者施行苛刻的政令，人民不但不会摒弃私念，还会为了满足私欲而相互争夺，当他们的承受能力达到极限的时候，必然会发生逆乱。反抗的过程其实是心智的较量，如果人民的心智不足以应付统治者，那么他们就会陷入绝境。

在本章中，老子还提出了一个很重要的哲学命题：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”这句话旨在告诉我们一个道理，即灾难和幸福是相依相随的，谁也不能脱离对方而独立存在。通过这句话我们知道，任何幸福的背后都潜伏着灾祸，但是灾祸并不是永远存在的，灾祸的反面就是幸福。我们都知道“塞翁失马，焉知非福”的典故，它讲的是一个老者失马复得，人们纷纷前来道贺，但是他并不认为这是好事。后来他的儿子从马背上摔下来，人们纷纷前来安慰，但是他也不认为这是坏事，所以并不感到悲伤。几天之后，官府前来征兵，他的儿子因摔伤而没有被征走。这则故事很好得诠释了老子的观点。由此可见，福和祸没有绝对的界限，为祸福而快乐或悲伤都是不明智的。所以，对于灾难和幸福，我们要学会坦然地面对，要做到“不以物喜，不以己悲”，这才是人生的大境界。

第五十九章 长生久视

【原文】

治人事天，莫若嗇^[87]。夫唯嗇，是以早服^[88]；早服谓之重积德；重积德则无不克^[89]；无不克则莫知其极；莫知其极，可以有国。有国之母^[90]，可以长久。是谓深根固柢^[91]，长生久视之道^[92]。

【译文】

治理百姓、养护身心，没有比爱惜精力更为重要的了。爱惜精力，万事才能早作准备。早做准备，就是厚积其德。厚积其德就没有不能胜任的事，没有不能胜任的事就无法估计他的力量。无法估计力量，他就可以担当好治理国家的重任。有了治理国家的原则和道理，国家就可以长治久安。这就是根深柢固，长生久视的道理。

【解析】

本章重点讲的是“治人事天”的原则，并提出了实现这一原则的具体方法，即“嗇”，也就是收敛、退藏，保持虚境。老子认为，只要能够做到嗇，就能抓住治人事天的根本。

我们先来看看“治人事天，莫若嗇”一句。“治人”指的是治理人民，“事天”指的是保养精气、养护身心。老子思想的核心是“无为”“不争”和“无欲无求”，为了帮助人们克制私欲，老子提出了嗇的观念。什么是嗇呢？嗇原本是爱的意思，既可引申为爱惜、保养，也可引申为节俭。因此，这句话所揭示的道理就是：治理民众、养护身心，没有比注重节俭、爱惜精神更为重要的了。

然后，我们再来看看“夫唯嗇，是以早服”一句。这里的“早服”，意为及早服从、及早从事。整句话告诉我们一个道理：统治者只有懂得节俭，才能真正做到施惠于人，才能服从自然之道。如果不懂得节俭，就算是提早作过打算，也会很快地消耗殆尽。因此，节俭是顺应自然之道的行为。在这里，老子告诫统治者要节省民财、爱惜民力，只有这样才算做到了无为而治。

紧接着，老子又提出“早服谓之重积德”。其中，“德”指的是君主的德行。

君主的德行主要体现在领导治理国家的实践中，治理国家的关键在于保证人民衣食无忧，这是国家长治久安的重要基础。俗话说“民以食为天”，百姓只有丰衣足食了，才会安下心来，才不会惹是生非，发生逆乱。储藏好粮食，除了关系到民心的安定，还牵涉到战争的成败。有句话这样说：“兵马未到，粮草先行。”由此可见，粮食在战争中占有十分重要的地位。对于统治者来说，要懂得积蓄粮食的重要性，因为民生问题是稳定国家的基础。作为君主，应该具有高瞻远瞩的视野和预见各种事情的能力，并能由此制订出相应的对策，而粮食是否充足就是检验一个君主德行的重要指标。

“重积德则无不克；无不克则莫知其极”，这两句话指出了积累德行所能达到的境界。其中，“无不克”指的是无所不胜，能战胜一切。只有做到物资充足、人民安定、社会和谐、领导者高瞻远瞩，这个国家才能战无不克。实际上，“无不克”是广义上的，它并非专指战争，还指各种困难和挫折。一个人能够做到无不克，他必然是高深莫测的，人们也就无法揣测他的思想深度了。

什么是“有国之母”？“母”喻指生育万物的大道，也可喻指事物的根本，“有国之母”可以理解为“有了国家作为立身的根本”，这是就统治者而言的。紧接着，老子很自然地推出了“可以长久”的结论。

对于统治者来说，节俭具有重大的意义。而对于个人来说，节俭同样意义重大。节俭是中华民族的传统美德，一个人如果做到以节俭为美，那么他必定能和大道大德同步，必然会成为一个人寡欲恬淡之人。

第六十章 治国烹鲜

【原文】

治大国，若烹小鲜^[93]。以道莅天下^[94]，其鬼不神^[95]；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

【译文】

治理一个很大的国家，要像烹煎很小的鱼那样，不能时常翻动导致破碎。运用“道”的原则去治理天下，那些鬼怪就起不了作用了。不仅鬼怪起不了作用，神

祇也不伤害人。不仅神祇不伤害人，圣人也不侵越人。这样，鬼神和有道的人都不伤害人，所以人们就能彼此相安无事。

【解析】

这一章主要讲“道治”的境界。天地间有阴阳二气，掌管阳气的称为“神”，掌管阴气的则称为“鬼”，圣人依照道的法则来治理天下，使阴阳交融成一团和气，所以鬼神就不能发挥作用了。不但鬼神不能发挥作用了，就连治世的圣人好像无所作为似的，一切事情的成功都是自然而然的，这便是道治的境界。

在上一章中，老子论述了节俭的意义。尽管老子没有直接表达治国必须秉承自然无为的观点，但是自然无为是节俭的前提，实际上还是强调自然无为的思想。这一章老子依旧强调自然无为，如“以道莅天下”一句，表达的就是以自然无为来治理天下。自然无为的思想贯穿《道德经》的始终，一个人不管是修身、齐家，还是治国、平天下，都要遵循无为的法则，只有这样才能得道。

“治大国，若烹小鲜。”这里的“小鲜”即小鱼。小鱼骨弱肉薄，所以，当人们烹煎小鱼的时候，最忌讳的就是不断翻折，这样势必会将小鱼煎碎。可见，烹煎小鱼也决非一件易事。其实，治理国家和烹煎小鱼一样，如果统治者恣意妄为，那样必然会导致国家混乱。在这里，老子以烹煎小鱼来喻指治理国家，旨在强调无为而治的重要性。统治者只有做到安静无为，才能使国家大治。否则，就会带来灾祸。统治者如果想使国家安定，就必须小心谨慎，在处理政事的时候不要强加自己的主观意志，而是要坚定不移地贯彻无为而治的原则，这样才会起到富国强兵的效果。如果凭着自己的主观意志去治理国家，老百姓就无所适从，国家也会动乱不止。这句话以极其形象的语言概括了老子的治国谋略。

“以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。”究竟鬼神是否真的存在呢？在古人看来，它们的确是存在的。而按照现代社会的科学理论，鬼神自然是子虚乌有的，它们不过是人们心中畏惧、胆怯、妄虚的产物。我们暂且先不讨论鬼神是否存在的问题，就老子的观点来看，如果一个时代呈现出阳气鼓荡的特征，或是一个人的身上充满了活力和朝气，那么我们便难以发现鬼神的踪影；如果一个时代呈现出阴气凄迷的特征，或是一个人的身上充满了颓废之气，那么鬼神就会莅临。

老子的鬼神观颇富有现代精神。老子认为，道是正气伸张的表现，它不但能压倒一切邪气，还能使充满邪气的鬼神没立足之地，甚至使其丧失奇异怪诞的功能。所以，在大道面前，鬼神也就不敢胡作非为了。

说到这里，鬼怪到底是什么？其实，鬼怪只存在于我们的思想意识之中，它并非客观的存在。按照老子的道的思想来推行，鬼怪就是自然界不和谐的产物，自然界因内部不和谐而产生了“鬼怪”，这是自然而然的事情。

对此，老子在两千多年前就公开反对智慧，极力提倡无知、无欲。

老子从人类的本性出发来考察欲望，这在今天依然具有重要的意义。遵循自然大道，竭力克制自己的欲望，这就合乎了道德的标准。遵循了道德，鬼怪也就失去了威力，无法伤害人类了。人类无忧无虑，在自然界中自由自在，与天地和谐相处，一切都是自自然然、和和美美了。

第六十一章 各得其所

【原文】

大邦者下流也^[96]，天下之牝也^[97]，天下之交也^[98]。牝恒以静胜牡^[99]，为其静也，故宜为下也。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取于大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人^[100]，小邦不过欲入事人^[101]。夫两者各得其欲，则大者宜为下。

【译文】

治理一个很大的国家，要像江海那样安于处在卑下的地方，居于天下雌柔的位置，使天下百川河流交汇于这里。雌柔能以安静宁定战胜雄强，就在于它既能以静制动又安于居下。所以，大国如能对小国谦虚卑下，则必然能取得小国的信任依附；小国若能对大国谦虚卑下，则也能取得大国的信任支持。所以，不管是大国用谦虚卑下取得小国的信任，还是小国用谦虚卑下取得大国的信任，大国无非是想兼并小国，小国无非是有求于大国。这样大国小国都可以达到各自的愿望。特别是大国，更应该谦虚卑下。

【解析】

这一章中，老子提出了作为一个大国在对待别的小国时应持有的态度，即处静、处下，内在的道理即前面所说的“弱者道之用”。

春秋末期，诸侯国的兼并战争日益激烈，大国试图称霸天下，小国力图保全自己，人民的处境则苦不堪言。面对战争带来的灾难，老子痛心疾首，忍无可忍，终于发出了“大国者下流”的感慨。这里所说的“下流”，指的不是卑贱、无耻，而是江河的流向。我们知道，水都是向低处流的，海之所以能够包纳百川，就是因为它甘居下位，无所不包，所以才成就了自己的“大”。它的作为是合乎道德的，所以它能长久而广博。在老子看来，大国如果能像大海那样谦和，甘居卑下的位置，那么国家就能太平，人民就能安定。

“牝恒以静胜牡”，这里老子以雌性可以战胜雄性的道理来论证“大国者下流”的观点。大国之所以大，一方面是客观的原因，即地理位置的优越。春秋时代，大国一般都处在中原文明的边缘地带，这里地势低洼，水草丰美，有利于人民居住和发展农耕。另一方面是因为统治者治国有方，他们清楚大国和小国的关系，而老子对此也作了论述，他说：“故大国以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取于大邦。”意思是说：大国对小国谦下，就可使小国归附自己；小国对大国谦下，就可取得大国的支持。因此，大国和小国的关系用海纳百川来形容那是再适合不过了。海是谦和的，是宽容的，是深沉的，是卑下的……正是因为它具有这些特性，所以百川才会归附它，投奔它；正是因为这些特征，才成就了它的博大、宽厚和永不干涸。

“故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。”在老子所处的年代，大国和小国并存的割据时代行将落幕。西周时期的几百个诸侯国，到了这个时候只剩下几十个，许多小国在大国的威逼下已经沦为附庸。这些小国尽管保存下来，但是处境更加艰难，它们不但要向大国纳贡，还要分担大国重大工程项目的劳役。而大国不但在态度上轻视小国，还奴役小国的人民，使他们的处境痛苦不堪。针对这种社会现状，老子渴望能够唤醒大国的宽厚和仁慈，试图通过自己的力量改变社会现状。

柔弱可以战胜刚强，但是现实的情形与老子的观点背道而驰，我们能不能就此否定和排斥老子的观点呢？其实，现实中柔弱没能战胜强硬的现象只是一时的弱势

表现，从总体上来说，柔弱是可以战胜刚强的。看似强大的事物却不能长久地存在，而看似渺小的事物却有着顽强的生命力。以自然界里的现象为例：庞大的恐龙曾统治着整个自然界，而到最后竟被弱小的猴子种属取而代之；老鹰是一种凶悍的肉食鸟类，而野兔是一种草食动物，当老鹰如箭一般扑向野兔的时候，野兔弹出后腿，重重地踢中老鹰的肚子，一连几下，踢得老鹰扑棱着翅膀，一头栽倒在地上……

“夫两者各得其欲，则大者宜为下。”国家谦和、卑下才能够长久，人类也是如此。人类如果不能做到谦和、卑下，就会引火上身，导致毁灭。所以，我们作为人类的个体，就应该从自我做起，对待周围的人要谦恭、柔和、甘居下位；对待周围的物应该友善、包容，使自己的行为合乎自然的大道，这样才能“两者各得其欲”，也只有这样我们才不愧为万物之灵，才算真正拥有聪明才智。

第六十二章 万物之奥

【原文】

道者万物之奥^[102]。善人之宝，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人^[103]。人之不善，何弃之有^[104]？故立天子，置三公^[105]。虽有拱璧以先駟马^[106]，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

【译文】

道是荫庇万物之所，善良的人把它当成宝贝珍惜它，不善的人也处处保住它。美好动听的言辞可以用于买卖交易，良好高尚的行为可以见重于人。那些不善的人，怎能把道抛弃呢？所以在天子即位、设置三公的时候，虽然有拱璧在先、駟马在后的献礼仪式，还不如把这个清静无为的道进献给他们。自古以来如此重视道是什么原因呢？不正是由于有求于它的就可以得到满足，犯了罪过的也可得到它的宽恕吗？就因为这个，天下人才如此珍视道。

【解析】

这一章讲“道”的宝贵和修道所应坚守的原则。人不论善与不善，居高位还是居下位，在道上进步一分，就有一分的益处。对于天子和三公来说，道比宝马、璧玉更有意义。

讲道的宝贵，老子再次提及道的属性和功用：“道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。”意思是说：道是万物的主宰，善人的法宝，不善的人也用之保全自己。老子认为，道是天地万物的本原，是贮藏万物的庇护之所，它时时刻刻都在保佑着天地万物；道是世界物质中未被感知的存在，它对万物一视同仁，它评价万物，却不把万物的过去行为作为评价标准，而是把它现行和将来的行为作为评价标准。所以，不管一个人是好是坏，只要他能够体悟道的内涵并能掌握道的理念精髓，道都会极力保护他的安全。

为什么说“道”是宝贵的呢？这是因为道不仅是善者的宝物，它同时也在保佑着不善之人。不善者之所以还能称之为“人”，就是因为道还在保佑着他。这里必须强调一点，我们这里所说的善和不善，并不是善良和不善良的意思，而是得道和未得道的意思。既然美好的言论可以博取别人的尊敬，美好的行为可以博取别人的重视，那么怎么可以抛弃不善之人呢？

“美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公。”这是讲道的平等待人，当然，这里的“平等对待”也不是毫无原则的。当一个人的行为合乎大道的德行时，大道就会奖赏他。当一个人的行为不合乎大道的德行时，大道就会惩罚他。道对人的奖惩体现在道为人们设立了天子和三公，也就是说，天子和三公代表道去管理天下的百姓，去惩恶扬善。“加人”也就是增加人口的意思，即子孙繁盛。“三公”指的是古时地位仅次于帝王的三位官员，周代多指太师、太傅、太保。对这段话的理解，历来多有不同的看法，有人认为“立天子，置三公”是说人有美言尊行可成为天子、三公；也有人认为“人之不善，何弃之有”指的是对于不善之人，也没有理由去抛弃他们。

“虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。”“拱璧”指的是两手捧着璧玉。“驷马”指的是四匹马拉的车。前面有人拱璧导引，自己则在后面乘四匹马拉的车，这是春秋之际帝王出行的仪仗。“坐进”意为静坐以领悟。这段话再次重申了道的宝贵，并明确指出：修道要有正确的目的。在老子看来，即便得到了帝王之位，也不如静坐悟道。所以，他以帝王之尊的仪象来与得道相比，目的在于让人了解道的宝贵。

接下来，老子又通过阐明古人对道的宝贵看法，来说明修道的正确目的是什么。“古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。”“有罪

以免”意为悟道后按道行事可以免除以往的罪过。古人为什么认为道是贵重的？不就是因为按道行事即使有罪也可以免除吗？所以，道为天下所贵是不难理解的。

老子的这一思想在今天还有很大的借鉴意义。人类生活在地球上，拥有聪慧的头脑和灵活的四肢，这是我们成为高贵的人的前提条件。高贵的人具备谦和的道德品质，对周围的人不分好坏一视同仁，但是我们很难做到这一点。与此相反，我们常常会因某人曾有过劣迹而鄙弃他。大道不同，它对任何人都是仁慈的，对不善之人也同样加以保护。我们应该学习大道，并做到和大道同步，对世间之物一视同仁。

第六十三章 为大于细

【原文】

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易^[107]，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

【译文】

以“无为”的态度去有所作为，以不搅扰的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。大生于小，多起于少。处理问题要从容易的地方入手，实现远大要从细微的地方入手。凡是天下的难事，一定从容易的地方做起；凡是天下的大事，必定从细微的部分做起。因此，有道的人始终不自以为伟大，所以才能做成大事。那些轻易许诺的人，很少有能够兑现的，必然会失去信用。把事情看得太容易的人，势必会遭受很多困难。因此，有道的人遇到事情总是把它看得很难，所以反而没有困难了。

【解析】

这一章进一步阐释“无为而无不为”的思想。

“为无为，事无事，味无味。”这句话有人解释为“以无为为为，以无事为事，以无味为味”。这种解释没有把自然无为理解为一种自我修养的思想境界，而

是作为一种单纯的行动指导思想来看的。如果这样理解的话，老子就是提倡什么事都不必去做了，这就扭曲了老子无为的真正内涵，因为在老子看来，人活在世界上就一定要做事，否则，就无法生存。在老子《道德经》里，无为的思想贯穿始终。由于每一章节的侧重点不同，所以无为常常涌现出新意来。这里所说的“无为”的含意，意思是说在做任何事情的时候，都不要强加自己的主观意志，更不要试图用主观意志去改变事物的客观属性。当然，老子并不是让我们什么都不做，而是要顺其自然。由此可知，老子所谓的无为实际是一种自我修养的思想境界，也就是一种抛弃主观而顺从客观的思想境界。这种思想要求我们在实践中做到大事化小，小事化了，多事变少，少事变无。做到这些，就能实现人与自然以及人与人之间的和谐。

“为无为，事无事，味无味”是修道的真实境界，要想理解这句话，就要先理解手段与目的的关系：手段是完成目的的中间环节，目的一旦实现，手段也就不再有用了。对于人类来说，手段不是绝对的，只有目的才是绝对的。所以，老子在这里所表达的是手段的有限性和相对性，只有人类所要达到的目的才是极端重要的。

“大小多少，抱怨以德，图难于其易，为大于其细。”老子的哲学是一种调和的哲学，它反对任何形式的对抗与斗争。但是，这并不意味着老子就否认了矛盾的存在。在他看来，这个世界充满了矛盾与斗争，而我们应该把这种矛盾和斗争从激烈的对抗状态拉回到相对平和的状态。为此，老子提出了建议，即“图难于其易，为大于其细”。这里的“难”指的是力所不及的目标或是难于办成功的事情；“大”指的是伟大的工作或事业。老子在这句话中所要表达的意思是：我们应当在矛盾和斗争仍处于萌芽状态的时候就予以消除，并通过谨慎行事避免新的矛盾与斗争的产生。

“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。”这里的“诺”意为夸夸其谈，吹牛皮，说大话。“寡信”是说真实可信的成分很少，很难兑现。在老子看来，大生于小，多起于少，困难的事情要从易处着手。因此，求道的时候要从细微入手。天下的难事，必从容易做起；天下的大事，必从细微入手，所以有道的人从来不自以为大，因此能成就大事。轻易的允诺是不足信的。把事情看得太容易了，一定会遭受到更多的困难。所以，有道的人遇见事情总把它看得很艰难，最后反而没困难了。

第六十四章 慎终如始

【原文】

其安易持^[108]，其未兆易谋^[109]。其脆易泮^[110]，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而敢为。

【译文】

当局面安定时容易把持，当事情还未露先兆时容易谋划。当事物脆弱时容易分开，当事物细微时容易消散。做事情要在它尚未发生之前就处理妥当，处理事情要在祸乱没有产生以前就早作准备。合抱的大树，生长于细小的根芽；九层的高台，筑起于每一堆泥土；千里的远行，是从脚下举步开始走出来的。主观妄为的将会招致失败，强行把持的一定会失去。因此有道的人无所作为所以也不会招致失败，无所执着所以也不会遭受损失。人们做事情，总是在快要成功时遭受失败，所以当事情快要完成的时候，也要像开始时那样慎重，就没有办不成的事。因此，有道的人追求别人所不追求的，不稀罕难以得到的财货，学习别人所不学习的，补救众人经常犯的过错。以辅助万物按其自身规律自然发展而不会妄加干预。

【解析】

本章重点提出了物理与人理相结合的理论，这一理论不但蕴含着丰富的哲理，还包含着富有实际意义的行动技巧和生活智慧，这些后来都成为中国人修身行事的标准。

“其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。”在本章中，老子先是阐发了透过事物现象抓住事物本质的道理。这个道理在今天看来，并没有什么特别高深之处，但是在两千五百年前，它却是振聋发聩之语。

接着，老子运用三个排比句：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”由此我们联想到了荀子《劝学篇》中的这几句话：“积土

成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。”可见，老子和荀子在思想观点上有某些相通之处，或者说，荀子承继了老子的某些观点。不过，荀子接下来说：“锲而不舍，金石可镂。”他提出了积极进取的主张；而老子则主张无为、无执，这实际上是让人们依照自然规律办事，树立必胜的信心和凭借坚强的毅力，耐心地一点一滴去完成，稍有松懈，就会造成前功尽弃、功亏一篑的结局。

事实上，宇宙间所有看上去属于偶然的和突发性的事变，都必然经过了一个复杂、隐晦、潜移默化的演化阶段，只不过人们往往注意不到罢了。人类注意不到事物的潜移默化，而许多动物却比人类具有更加敏锐的洞察力，暴风雨来临之前的晴天白日下，老鼠、蚂蚁、青蛙、飞鸟们都会预感到暴风雨的即将到来而纷纷未雨绸缪。按照生物界的常理，人类自然也应该具有未雨绸缪的能力，但事实上，在近代科学工具产生之前，人类确实已经丧失了这种能力。至于为什么会丧失，或许是人类脱离大自然的时间过久、隔离过大，或许是人类过于注重了对人类世界的关爱而故意疏远了大自然，或许是人类有意地回避了那些无可逃避的灾难。

老子的提示对于人类具有深刻的启发意义，他告诉人们：所有强大的、不可战胜的事物都有它的萌发时期，萌发时期的事物正处于柔弱阶段，如果人们善于把握事物的这种规律，就能防患于未然。他指出：“为之于未有，治之于未乱。”正是对能瞻前而不能顾后的人的提醒。

老子洞察了万物对生命的坚守，从来都不是通过变换表面形式来故弄玄虚，而是真诚地顺从自然，感到人类的许多行为确实是脱离自然界太远了。

而且，人类这样犹如急行军一般的前进，对生命质量的提高会有真实帮助吗？老子不认为人生应该如此度过。老子在此强调了一切灾难和祸患都因有所作为和心理偏执而起，他说：“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。”

不试图有所作为，自然很少有失败；个人行为不偏执，自然很少有失误。老子认为，一般老百姓做事情，因为不懂无为的道理，亦不能把一件事情从始至终以一种极其慎重的态度来进行，他们虽然永远在忙碌着，却总在事情眼看着即将成功的时候失败了。

第六十五章 善为道者

【原文】

古之为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼^[111]；不以智治国，国之福。知此两者亦稽式^[112]。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

【译文】

古代遵行“道”的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而是教导人民淳厚朴实。人民之所以难于治理，乃是因为他们使用太多的智巧心机。所以用智巧心机去治理国家，就必然会危害国家，成为国家的灾祸；不用智巧心机治理国家，才是国家的幸福。了解这两种治国方式的差别就是一个法则，经常了解这个法则，就叫作“玄德”。玄德深不可测，远不可及，和万物一起复归到道的真朴，然后才能极大地顺乎自然。

【解析】

本章中，老子提出了以道治国而不以智治国的主张。人的智能就像是一把双刃剑，如果没有道德的基础而用智，那么就会成为天下的大祸患。

“古之为道者，非以明民，将以愚之。”在老子看来，民众之所以难治，就是因为统治者治理不善造成的，那么统治者应该怎样安抚民众呢？老子指出，应该“将以愚之”，这里的“愚”是淳朴厚道的意思。一旦民心淳朴了，民众就不会惹是生非，胡作非为了，这样天下也就自然太平了。在一般人看来，能够在自己所生存的自然和社会环境中谋取利益并实现个人价值，那么这个人就是聪明之人。否则，就是愚蠢的人。老子的看法则完全相反。他认为，如果一个人仅仅从自己的利益出发，把人生意义仅仅定位为谋取私人利益和实现个人价值上，那么这就相当于把自己与整个世界对立起来了，势必会引起自己与整个世界的对抗与冲突，这种不自量力的做法是愚不可及的。那么，怎样才算是聪明的人呢？聪明之人能够意识到任何人都是世界所生、世界所长，而世界又是人类生存的源泉，所以他们就会把自己同整个人类和整个世界融为一体，积极投身到人类社会和自然世界的各项事业中去，服从整个人类社会和自然世界的意志。在老子看来，整个世界就是道德的产

物，所以只有胸怀世界的人，才是合乎世界本质和道的本质的人。也只有这样的人才是真正充实、富有、自由和幸福的人。

“民之难治，以其智多”，这里的“治”，意为和谐、统一。老子认为，民众之间是很难实现和谐统一的，他们相互对立、相互冲突。“智”指的是以追逐个人利益为出发点的“智慧”。这种智慧与一般意义上的“智慧”不同，它导致人们相互冲突，相互斗争，人们运用这种智慧获得的实际利益与团结协作所获得的实际利益相比，实在是微不足道的。

“故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。”这里的“贼”指的是致使天下大乱的祸患或灾难，这种祸患和灾难不是别的，就是人们把人类社会变成了一个猎场，而人们对于社会的态度和行径也就跟强盗的态度和行径无异了。

“知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。”“玄德”是什么呢？不就是前文“含德之厚，比于赤子”之“德”吗？不就是“修之于身，其德乃真”之“德”吗？不就是“道生之，德畜之”之“德”吗？这个“德”是深且远的“道”之“德”，因为道是世界的根本，而整个世界的存在，实际上就是道德的存在。“玄德深矣，远矣”中的“深”意为不断深入，“远”意为不断扩展。“与物反矣”中的“反”就是回归到存在的本源之中，这个本源即世界或宇宙。这句话可以理解为：玄德与具象的物不同，德是无形无象的，需要透过物的运动才能显现出来，必须透过物象去审视品味。一旦落于具象，就不再是德了。

通过对老子这一章的解读，我们可以透悟人生的一个规律：做事情的时候，只有遵循大道，做到敦厚朴实，才能实现自己的人生价值。老子在本章中说，如果拥有了心智，人心就会变得伪诈起来，而国家也就难以治理了。我们可以把这个道理推延到个人：如果我们心智过多，不但会感到劳累、困顿，还会导致自己和周围人的关系逐渐恶化。试想一下：如果每个人都狡诈、善变和满怀心机，都想着如何满足自己的欲望，那么整个社会就会变得虚伪、狡诈和面目可憎，这样的话，我们生活在这个社会里，还有什么乐趣呢？

任何人都不愿意生活在一个伪诈的环境里，也没有人愿意和虚伪的人打交道。如果我们想摆脱虚伪的环境，避免与虚伪之人交往，那就必须从自身做起，无论环境变得怎么样，我们都要保持心灵的自然纯真状态，在待人接物的时候都要秉承自

然淳朴的特性。只有这样，我们才能真正地返璞归真，悠然自得，享受人生的欢乐。

第六十六章 不争之争

【原文】

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民^[113]，必以言下之；欲先民^[114]，必以身后之。是以圣人处上而民不重^[115]，处前而民不害^[116]。是以天下乐推而不厌^[117]。以其不争，故天下莫能与之争。

【译文】

江海所以能够成为百川河流所汇往的地方，是因为它居于百川之下，所以才能成为千百河谷的统帅。因此“圣人”要领导人民，必须心口一致地对人民表示谦下；要成为人民的表率，必须把自己的利益放在他们的后面。所以，有道的人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。天下的人民都乐意推戴而不厌弃。因为他不与人相争，所以天下就没有人能和他相争。

【解析】

这一章讲“善下”和“不争”的好处。圣人之所以“善下”和“不争”，并不是为了得到它的好处，而是顺着道的法则自然无为。如果刻意为之，就会沦落为虚伪和权谋。

“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”在中国的哲学里，“王”是一个概念，它指的是天、地、人的统一及相互贯通和彼此契合，也指人与人、人与世界所达到的最和谐的状态。此外，王还反映了古人对治国者的最高要求，所以作为最高统治者的王，也就是能够以整个天、地、人为出发点并能使之达到和谐统一的人。这样的人也被称为拥有天德、地德和人德的人。就本章而言，这里的王只是比喻性的，它可以解释为“集大成者”。这句话是本章的开篇，在这里，老子以“江海成为百川之王”的物理现象来引出“善下”的观点。江海之所以能纳百川，是因为江海位于百川之下，所以百川自然而然的就归属于它了，从而成

就了江海的浩瀚，成了百川之王。

“是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。” “言”指的是愿望或意志的表达。“身”指的是行为，它所代表的是目的的实现和利益的获取。在这里，老子以统治者与江海进行类比，说圣贤之所以能够安抚万民，主要是因为圣贤没有私欲，从不计较个人的得失，对待民众的时候，就像江海对待百川一样谦和卑下，所以他才得到民众的尊敬和拥护。联系老子所处的时代背景：春秋晚期，国家制度已经日趋完善，统治者的地位亦已完全巩固。而人民无法享有政治权利，甚至连最基本的人身安全都得不到保障。统治者与人民之间地位相差悬殊，不要说身为最高领导者的王了，即便是普通官员也不会以卑下的言辞和谦虚的姿态对待人民。老子关注民众的苦难，也经常针对社会现状提出一些设想。他希望远古时代的帝王们能够重新出现，或者是当世的统治者能够主动效法古代的圣贤。

“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。” 这里的“推”意为推举、选举。推和举在中国古代的典籍中经常出现，它体现了后人对于三皇五帝治世的向往，而老子在这里提出“天下乐推之”，比之尧、舜、禹时代的禅让制，更能突出人民的价值。在这里，老子为我们设计了一幅蓝图：统治者虽然高高在上，但百姓却感觉不到压迫；统治者虽然领导民众，但民众却并不感到伤害。老子提倡统治者应保持谦卑，他的这一态度是真诚的。他认为，如果统治者让人民没有感到压迫的感觉，那么他不但可以赢得国民的拥戴，还会获得天下人的推举。能够实现这些，天下就没有什么力量可以与他抗衡了。

第六十七章 持保三宝

【原文】

天下皆谓我：大而不肖^[118]。夫唯不肖，故能大。若肖，久矣其细也夫！我恒有三宝，持而宝之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能为成器长。今舍其慈且勇，舍其俭且广，舍其后且先，则死矣！夫慈，以战则胜，以守则固，天将建之，如以慈垣之。

【译文】

天下人都对我说，“道”太广大了，大到不像任何具体的东西。也正因为它的大，所以才不像任何具体的东西。如果它像一种具体的事物的话，那么它就趋于细小而不是道了。我有三种宝贝，是应当永远持有珍重的：第一是慈爱，第二是俭啬，第三就是不敢居于天下人的前面。有了慈爱，所以能勇武；有了俭啬，所以能宽广；不敢居于天下人之先，所以能成为万物的首长。现在丢弃了慈爱而追求勇武；丢弃了俭啬而追求宽广；舍弃退让而追求争先，结果是走向死亡。慈爱，用来征战就能够胜利，用来守卫就会坚固。天将助谁有所建树，就会用慈爱来保护它。

【解析】

这一章包含两层内容：第一层讲道的伟大；第二层讲道的原则妙用。后者是本章阐述的重点，它指的便是“三宝”——“慈”“俭”“不敢为天下先”。这三个原则是从大道中推衍出来的，顺之则昌，逆之则亡。

“天下皆谓我道，大而不肖。夫唯不肖，故能大；若肖，久矣其细也夫！”这里的“大”意为崇高、伟大、普遍、绝对。这句话是老子就大道的伟大而作出的描述。大道是无形的，这正是大道的伟大之处。但是它有原则，那么道的原则是什么呢？下面一句给了详细的答案。

“我有三宝，持而宝之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”这句中有个“先”字，“先”一般只作序列概念，但这里作价值概念，它与“上”“重”“多”“大”一样，具有把某个对象的价值和重要性看得高于一切的意思。“不敢为天下先”可以理解为绝不把个人的价值置于整个人类的价值之上。换句话说，也就是绝不把自己的利益看得高于一切。这句话讲的就是道的三大原则，即老子所说的三宝：一是仁慈，也就是仁爱之心和同情之心；二是俭朴，也就是节俭、不奢侈；三是不敢为天下先，也就是不露锋芒、谦和卑下。“三宝”与老子无为的思想是一脉相承的，它是无为思想的具体表现。

“夫慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能为成器长。”本句中的“勇”指的是明智而又刚强果断。善良仁慈之人能够感受到自己与人类社会和自然世界是融为一体的，这时他们的心中会激荡起一种神圣的使命感，而心中的一切烦恼、忧愁、焦虑、畏惧都会随之烟消云散，只留有一种神圣而又明彻一切的感觉，在这种感觉影响之下，人们无所畏惧，而且感觉到道德就在自己的心灵之中，而自己就是永恒的道德的主体，这就是老子所说的“勇”。相反，如果一个人不善

良、不仁慈，就会感觉到有很多人在监视、识破和谴责他们——其实，最先开始监视、识破并谴责他们的不是别人，正是他们自己。在这种状态的支配之下，他们不得不在善与恶、高尚与卑贱之间摇摆不定，并表现出畏畏缩缩的样子。可见，一个人只有保持仁慈之心和善良之心，他才会有无所畏惧的勇气，这就是通常所说的“仁者无敌”。“俭”指节俭，节俭也有个限度，那就是要满足个人的生理需要。高于这个限度，或是低于这个限度，都属于不健康、不自然和不道德的生活方式。人们通常所说的“无私”“无欲”也要合乎这个限度。“长”与“间”是相对的，如“间苗长苗”指的就是把不好的、不必要的和多余的幼苗拔除，而把好的、有用的幼苗留下。本章中的“长”字指为人们所接纳和喜欢。这句话该怎么理解呢？老子认为，正是因为仁慈，所以才能做到英勇无畏；正是因为节俭，所以国家才能长治久安，人民才能安宁、富足；正是因为谦和退让，所以人类才能成为万物之长。我们可以从老子的思想推理得出一个结论：如果人类舍本逐末，就会走上绝路，这也就是下句话所要阐述的问题。

“今舍其慈且勇，舍其俭且广，舍其后且先；则死矣！”本句中的“慈”是作为勇敢无畏的根本和基础的仁慈。“俭”是作为心胸博大的根本和基础的节俭。“后”指的是把自己的利益置于他人的利益之后。

最后，老子得出“夫慈，以战则胜，以守则固，天将建之，如以慈垣之”的结论。这里我们不免要疑惑了：对敌作战的时候，怀有仁慈之心怎么能够取胜呢？如果我们从老子的无为思想出发，就不难理解此句中所包含的真意了。其实，老子所说的“慈”也可以理解为无为，无为而无不为，用在战争中自然能取胜。由此可知，只有做到“慈”，我们才能于社会中安身立命。

第六十八章 不争之德

【原文】

善为士者^[119]，不武；善战者，不怒；善胜敌者，弗与^[120]；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人，是谓配天古之极也^[121]。

【译文】

善于带兵打仗的将帅，不崇尚勇武；善于打仗作战的人，不会轻易被激怒；善

于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人总是表示谦下。这叫作不与人争的“德”，这叫作运用别人，这叫作符合自然的道理，是古代德的准则。

【解析】

这一章讲“不争之德”和“用人之力”。遵循道的法则，是最有效益，也是最完美的行事方式，所以称之为“善”。

“善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，弗与；善用人者，为之下。”这里的“不武”即不奉行黩武的政策，但是为了协调“不武”正反两个方面的涵义，我们可以这样理解：对于永久的世界和平，不抱有幻想，甚至连别国针对自己国家的战争阴谋也不作任何准备。“武”这个字所涉及的主题是国际关系。“不怒”指不像一个刚刚被人征服且沦为奴隶的人所表现的那样束手无策，以至于暴跳如雷，怒气冲天。这句话可以这样理解：善于做士的人是不轻易诉诸武力的，善于打仗的人是不轻易被激怒的，善于克敌制胜的人是不会争一时之高低的，善于用人的人一定是谦和的。在这里，老子并不是不允许国家动武，而是反对人们在外敌面前只知道暴跳如雷、怒气冲天。我们知道，老子反对心智、谋略，但他更加反对武力、暴力以及一切强大有力的表现，这在很多地方都有体现（例如，他曾说“不以兵强于天下”“夫佳兵者，不祥之器”等）。但老子的柔弱并不是软弱，老子的不争并不是屈从，他本人充满了智慧，在军事学方面有着独到的见解和高深的韬略。在他看来，当世进行的兼并战争，根本不讲什么策略，只经过极为短暂的相互冲撞，便已经分出胜负了。

“是谓不争之德，是谓用人，是谓配天古之极也。”“不争之德”指的是捍卫和平、反对战争的道德和勇气；“用人”指的是把人民团结起来的力量。老子认为，在战争之中，只有保持头脑清醒、态度冷静，才能制订出周密合理的计划。所以，只有在指挥战事的时候持着不争的态度，才能够掌控全局、操纵战机、进退自如，并能赢得战争的胜利。善于用人的人应该持有谦和卑下的态度，这样才能延揽人才。善于用人的人，一般都拥有较高的地位，掌握着较大的权力，既然他们拥有用人的权力，为什么还要表现得谦和卑下呢？在老子看来，谦下是取得人民支持的最佳方式。如果一名领导者不能独立完成所有工作，他们就得依靠众人的力量，如何把众人的力量凝聚在一起呢？这就需要选择一种适当的方式。如果他们采取极端严厉的态度来确立自己的威信和权威，那样不仅不能凝聚人心，反而会危害自身。

第六十九章 哀者胜矣

【原文】

用兵有言：“吾不敢为主^[122]，而为客^[123]；不敢进寸，而退尺。”是谓行无行^[124]，攘无臂^[125]；执无兵；乃无敌矣。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝^[126]。故抗兵相若，哀者胜矣。

【译文】

用兵的人曾经这样说：“我不敢主动进犯，而采取守势；不敢前进一步，而宁可后退一尺。”这就是说，虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样；虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样；虽然有兵器，却像没有兵器可持握一样；虽然面临敌人，却像没有敌人可打一样。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”。所以，当两军实力相当的时候，怀有慈悲怜悯之心的一方能获得胜利。

【解析】

这一章紧接上文对用兵之道作了深入细致的剖析，讲用柔、用弱的原则在军事上的运用。“反者道之动”，用柔用弱不是真柔真弱，而是处在柔、弱的位置，顺着道的自然趋势以柔克刚，以弱胜强。

“用兵有言：‘吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。’”这里的“不敢”意为不至于怀有鲁莽或罪恶的图谋。一般意义上的“不敢”，多指没有胆量，没有勇气，其中略含贬义。这里需要注意一点，本章由“不敢”所构成的是一种虚拟语气，它所表达的是一种鲁莽或罪恶的图谋，而这种虚拟语气在本章中是贯彻始终的。“寸”是极短的长度单位，“尺”比寸稍长，老子用尺和寸来说明不要轻易挑起战争的道理。老子是反对战争的，他主张在战争中，不要轻举冒进，而应该以退为进。这是老子的无为思想在军事中的具体运用。

老子认为，主动出击去侵略别人，其本身在道德上就输给了别人。这是因为主动进攻对方，对方就会为正义而战。这时，对方的民众就会因为敌方的侵略行径而感到愤慨，其保家卫国的积极性就会提高，这对进攻一方是极为不利的。相反，如果守而不攻，留给对方主动出击的机会，己方的民众就会愤然还击，并能一鼓作气

战胜敌人。主动进犯别人微不足道的一寸土地，就会有遭到对方还击的可能，这是因为人们都以遭受侵犯为耻辱，所以我们应该避免侵犯别人的行为；主动后退一尺，就会表现出谦和与宽容的美德，纵然仅有微不足道的一尺土地遭到了侵犯，也能凭此感化对方，使对方主动退避。我们一再强调，老子是反对战争的，老子知道，战争会给民众带来无穷无尽的灾难和痛苦，但是仅仅凭借自己一个人的力量是难以避免战争的。既然不能改变当时的形势，他就阐发自己的战争观，即“以退为进”，以此来争取正义战争的胜利。

“是谓行无行，攘无臂；执无兵；乃无敌矣。”“行”指的是采取行动，“行无行”指的是虽然行动了却好像没有采取行动一样。“攘无臂”指的是虽然举起手臂却好像没有举起手臂一样。“乃无兵”意为虽然手里拿着兵器却好像没有兵器一样。“乃无敌”意为虽然面对敌人却好像没有敌人存在一样。怎样才能做到“乃无敌”呢？就是要诱使敌人不知不觉地走入我们为之设计好的圈套之中。说到这里，或许我们会产生这样的疑惑：明明有的东西怎么说好像没有呢？其实，这也正体现了老子无为思想所能达到的最高境界——一切有却似无，看似无为却有为。

“祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。”这里的“轻敌”意为目中无人，小看敌人的能力。“宝”意为各种克敌制胜的重要条件。老子认为，无为不是不作为，不是骄傲轻敌而不作应战的准备。如果骄傲轻敌，一定会遭致失败，这是千古不变的真理。任何骄傲自大和轻视他人的行为，都是不合乎道德标准的，必然会受到惩罚。

“故抗兵相若，哀者胜矣。”这里的“哀”不是悲哀，而是心怀仁慈的意思。“哀者”即对各种不幸和悲哀的后果都作过周密思考，并为此作好充分准备的军队。这个“各种不幸和悲哀的后果”，即“行无行，攘无臂；扔无敌；执无兵。”老子最后以“哀者胜矣”作结，点明了自己的主旨，即以柔克刚、以弱胜强。老子曾经说过，仁慈是道的三宝之首，仁慈也就是无为，如果在战争中运用无为的思想，那么进攻的时候就会取得胜利，防守的时候也可以稳固城池。这一观点与“哀者胜矣”一致。在老子看来，人们在进行战争的时候，一定要怀着一颗仁慈之心，只有这样才能在战争中不滥杀无辜，这种态度既是对生命的尊重，也是对自己的尊重。

第七十章 被褐怀玉

【原文】

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫惟无知，是以不我知^[127]。知我者希^[128]，则我者贵矣^[129]。是以圣人被褐而怀玉^[130]。

【译文】

我的话很容易懂，很容易实行。可是天下却没有人懂得我的话，没有人照着去实行。说话是有宗旨的，做事是有根据的。可正是由于人们不理解这个道理，所以不了解我。懂得我的人很少，能取法于我的人就更难得了。所以有道的人总是外表披着粗布衣服，而怀里却揣着美玉。

【解析】

在这一章中，老子对世人的“颠倒”发出了一番感慨。大道本来是容易理解和遵行的，但是世人却偏偏不去理解，不去遵行，为此老子抒发了自己的抑郁和苦闷。老子于此处阐述的道理和提出的方法，都是“正言若反”，这与世俗的认识和做法是截然相反的。

“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。”在老子所处的时代，他的道或许是“甚易知”和“甚易行”的，但是由于人们利益熏心，被欲望遮住了眼睛，所以世人除了努力满足自己的欲望之外，别无他求。而老子的无为思想，强调的是排斥欲望和妄为，这和当时的世风格格不入。在人们看来，老子的无为没有实在意义，其架构于虚无缥缈之上，过于抽象和玄远，根本无法理解；而在老子看来，自己的思想是易于理解的。自己的思想不被理解，老子的内心自然是苦闷的。

“言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。”“君”意为根本、本质。“夫唯无知”一句是针对“言有宗，事有君”而言的。“不我知”就是否定吾知，不把我的理论当作知识。“不我知”不等于“不知我”，它的意思是说：如果一个人只关注具体事物，而不去探寻、发现这些事物之所以这样存在的原因，那么他也就不会把“我”在这个方面所作的研究当作知识了。

“知我者希，则我贵者。是以圣人被褐而怀玉。”这句是本章的结尾，老子在这里谈到了圣人（得道者）的真实情态，他用了极其简洁的语言来概括圣人的外貌，也就是“被褐而怀玉”。圣人有什么样的外部特征呢？他们穿着粗布衣服，与

常人无异，但是在平凡的外表之下，却掩盖了圣人的一颗冰清玉洁之心，老子称之为“怀玉”。玉是珍贵的器物，也常常用来喻指美好的品质，而这里就是用玉来比喻圣人的纯洁的内心和不与世俗合污的高洁品质。

从老子的思想中可以得到启示：真正的美丽是心灵的美丽，而绝非仅指外表的华美。我们所处的时代和老子所处的时代相去甚远，但人们满足自己的欲望的要求是相同的，老子主张克服自身的欲望，以达到内心的完美，这一思想在我们身处的时代同样适用，而且有着十分重要的意义。

第七十一章 知不知矣

【原文】

知不知^[131]，尚矣；不知知^[132]，病也。是以圣人之不病也，以其病病也^[133]，是以不病。

【译文】

知道自己还有所不知道，这是最好的。不知道却自以为知道，这就是很糟糕的。有道的人没有缺点，因为他把缺点当作缺点。所以他就没有缺点了。

【解析】

老子在这一章谈到了人性的弱点之一——不懂装懂，认为这是一种病态。其表现是刚愎自用。在前边的章节里，老子曾提出过“自知者明”的观点，这一观点告诉我们，能够认识自己才算高明。所以，我们只有真正做到自知了，才不会固执己见、自以为是。

老子说：“知不知，尚矣；不知知，病也。”这句话中，“知不知”意为知道自己不知道，知道自己无知。“不知知”意为自己不知道却以为自己知道，把无知当有知。这句话意思是说：知道自己的无知是高明的，而本来不知却以为是知就是弊病了。老子在这里表达的思想，很容易让我们想起希腊哲学家苏格拉底的一句话：最聪明、最有知识的人是承认自己无知的人。而孔子也曾说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”这句话是说知道自己有某方面的知识和知道自己没有

某方面的知识，两者都是知识。不论是苏格拉底，还是孔子，他们都强调人要有自知之明。

老子在对“不自知”的人作了一番剖析之后，又将圣人的“不病”摆在了世人的面前，并以此进行对照，结果不说自明了。圣人怎样呢？下面一句话给了我们答案。

“是以圣人之不病也，以其病病也，是以不病。”前一个“病”字为动词，是痛恨、疾恨的意思；后一个“病”字为名词，本指疾病，这里指的是那种自己无知还自以为有知的愚不可及、无可救药之人。老子为什么说圣人没有毛病呢？在老子看来，圣人本身不是没有缺点和不足，而是圣人能承认自己的缺点和不足，并努力加以改正，时间久了，他也就没有什么毛病了。这也就是老子所说的“不病”了。这里的不病应该理解为心理上、思想上不为外物所蒙蔽。换句话说，也就是能够洞察一切。所以，圣人贵在有自知之名，能及时纠正自己的缺点，而不是自以为是、刚愎自用，所以圣人的品德日臻完善，逐渐成为众人学习的楷模。

世界上任何人都不可能孤立生存，都一定会与他人、社会及自然界发生联系。我们每个人都是整个世界中的一份子。作为整体中的个体，我们怎样才能与他人和睦相处呢？我们首先要做的，就是必须克服自以为是的弱点。

如果一个人不把自己定位好，制订出不适合自己的目标，而他仍要为实现这个目标而努力奋斗，并且自以为自己意志坚定，那么这样导致的后果恐怕比没有目标更加可怕。刚愎自用、没有自知之明带给人的不是成功的幸福，而是失败的痛苦，这种盲目心理能让人付出惨重的代价。例如，我们为了追求事业或者爱情的成功，常常无所顾忌地奋勇向前，这本来是好事，但是一旦走错了路，又听不进别人的良言，那么带来的后果将是可怕的。

刚愎之人常常是狂妄之徒，狂妄的人常常在无意中伤害他人的自尊心，而自己也常常因为这种无意而受伤。有一些人，并不一定没有才华，他不能施展才华的原因就是太狂妄。没有多少人乐意信赖一个言过其实的人，更没有多少人乐意帮助一个出言不逊的人。

刚愎之人，多是无礼之人；无礼之人，多是孤立之人；孤立之人，多是最终失败之人。大凡具有大将风度之人，多具有谦逊的品德；而刚愎之人，骨子里总是透

着一股小家子气。最糟糕的当算是既刚愎又无能的人，刚愎使他什么都敢干，无能使他把所有的事情都搞得一团糟。有时刚愎者尽管心中已感觉到自己错了，但仍坚持自己的看法和做法，而这一点最让周围的人受不了。固执是刚愎者的一个手段，用来获得想要的东西，别人越反对，他就越是非要不可。这种固执让别人讨厌。长此以往，他就会发现别人都躲着自己。

一个骄傲自满的人必定是一个刚愎自用的人。面对一个狂妄而骄横的人，我们无须与之理论，时间自会证明他的实际价值，事实自会惩罚他的无知可笑。

无论做人还是做事，我们都要坚持“虚心使人进步，骄傲使人落后”的原则。

要明白世上万事万物都处在不断地发展变化之中，只有根据事物的发展变化，及时调整自己的计划策略，才能处处掌握主动权，使自己立于不败之地。

第七十二章 自知自爱

【原文】

民不畏威，则大威至。无狎其所居^[134]，无厌其所生^[135]。夫唯不厌^[136]，是以不厌^[137]。是以圣人自知不自见^[138]，自爱不自贵。故去彼取此。

【译文】

当人民不畏惧统治者的威压时，那么可怕的祸乱就要到来了。不要逼迫人民使人民不得安居，不要压榨人民使人民无以生计。只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。因此，有道的人不但有自知之明，而且也不会自我表现；有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者而保持前者。

【解析】

这一章的要点是“自知不自见，自爱不自贵”两句。人要了解、珍视自己的生命，但不要夸耀自己或自以为己高贵。

老子说“民不畏威，则大威至。”第一个“威”意为统治者的权威、高压政策；第二个“威”指的是统治者面临的威胁。老子认为，如果民众不再畏惧统治者

的权威，那么统治者也就大难临头了。为什么这么说呢？这是因为统治者是民众的榜样，倘若统治者骄奢淫逸，行为不检点，一定会诱使民众滋生各种欲望，而民众也必然会用尽各种手段去追逐私利，以满足自己的欲望。这样一来，民众不惧怕统治者的权威也就成了很自然的事了，其结果必然会导致统治者的地位受到威胁，这是统治者最不愿看到的事情。

“无狎其所居，无厌其所生。”“狎”意为任意地、肆无忌惮地侵犯、扰乱以至于使人感到不安、窘迫和恐惧。“生”指的是生长的国度。在这句中，针对统治者地位受到威胁的情况，老子向统治者提出了最严厉的警告，警告统治者要好自为之，不可再作威作福。老子认为，民以“生”为本，如果他们连最起码的生计都难以维持，那么还惧怕什么苛政和威严呢？所以，一旦人民饥不择食、居无定所，他们就会惹是生非，发生逆乱，这样一来，社会动荡也就成为必然了。

“夫唯不厌，是以不厌。”这两句话与前面的两句话相联系，显然省略了一个过渡性的逻辑环节，它的完整形式应该是：“故厌其所生，以其被厌；夫唯不厌，是以不厌。”

“是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。”“自知”与自欺的意义相对立，它是一种绝对的知的状态。一个人如果作了恶，他可以欺骗别人，但是无法蒙骗自己。所以，这里的“知”，含有“良知”的意蕴。当人们想方设法为自己的恶行寻找合理依据的时候，这实际上就是企图使自己的良知认同所做的恶行，然而这是绝对办不到的，因为人们所能办到的只不过是泯灭自己的良知罢了。所以，自知就是对自己良心和良知的认同。“自见”指的是只以个人的利益为出发点的见解和观念，这事实上就是心中只有自己而没有他人、没有世界。“自爱”是自知的结果，是对自己天生的良心、良知的认同和热爱。如果一个人只爱自己而不爱他人，那么他就不是真正的自爱者。只有做到爱己及人，这才是真正的自爱。“自贵”说的是只认为自己有价值，而否定他人和世界的价值。在老子看来，圣人都有自知之明，他们不仅爱自己，也爱百姓。如果统治者因位居高位而炫耀自己，抬高自己，那么他就很有可能会骄奢淫逸、恣意妄为，堕落成为压迫民众的暴君。

第七十三章 天网恢恢

【原文】

勇于敢者则杀，勇于不敢者则活。此两者，或利或害^[139]。天之所恶^[140]，孰知其故？天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋^[141]。天网恢恢^[142]，疏而不失。

【译文】

勇于坚强就会遭到杀害，勇于柔弱就能保全性命。这两种行为一个得利，一个受害。天道所厌恶的，谁知道是什么缘故呢？有道的人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜，不说话而善于应承，不召唤而自动到来，坦荡而善于安排筹划。自然的范围宽广无边，虽然稀疏但并不会有一点漏失。

【解析】

本章中，老子以一个“勇”字开篇，前半部分讲天道的生杀、利害、好恶十分微妙，甚至连圣人都不能完全理解其中的奥妙。后半部分讲道发生作用时完全是自然的，不用人为的造作，自然能够得到完美的结果。

“勇于敢者则杀，勇于不敢者则活。”在这里，“敢”的意义可以延伸为自身招致灾祸的鲁莽不智的行为。鲁莽是一种性格缺陷，这种行为往往会侵害他人，并从而导致被杀甚至株连九族，其后果是不堪设想的。所以老子所说的“勇于敢者则杀”并非夸张之辞。整句话的大意是勇敢到什么都敢做的时候，就会招致杀身之祸；勇敢到有所顾忌的时候，就能保全自己的性命。怎么理解这句话所蕴含的道理呢？在老子看来，真正的勇敢应当是敢为而又有所不敢为，而不是恣意妄为，什么事情都敢做。

老子又说：“此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？”“勇于敢”和“勇于不敢”这两种行为同样是勇，但是因为它们的程度不同，所以导致的结果也就有很大差异了。老子一向主张自然无为，这是他思想体系的核心，前面的章节中老子一再为我们阐释了无为的内涵，这一章老子再一次提起，并提升到了生死存亡的高度。同时，老子也反对恃强凌弱和肆意妄为。我们知道，自然之道是不可违逆的，如果违背了自然规律，就一定会受到惩罚。“勇于敢”是恣意妄为，它违逆了自然之道，所以作出这种行为的人会遭受惩罚。与此相反，“勇于不敢”是顺应自然之道的行为，所以作出这种行为的人可以保全性命。老子把生死和勇放到同一高度来论述，可见把握好“勇”的度对人们来说是十分重要的。

“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，坦然而善谋。”自然的法则，是不交战而善于胜利，不发言而善于回应，不召唤而自动到来，宽缓从容却善于谋划。也就是说，自然无欲无求却赢得了万物的归顺和爱戴。我们人类之所以要“争”，是因为有私欲，一旦有了私欲，人们就会为满足自己的私欲很容易行差踏错。人在满足欲望的过程中，显示出了自己所谓的“勇敢”。这种勇敢其实是违逆天道的，其结果必然是失败的。这段话的言外之意是说，由于善有善报、恶有恶报是人类生活的不变定律，这样就可以促使我们弃恶从善，人们就会自然而然地回归到大道中去，大道的德行就是这样实现的。

最后老子以“天网恢恢，疏而不失”作结，不但警示人们不可“勇于敢”，还省略了一个不言自明的结论：顺应“道”才会有所成。

第七十四章 民不畏死

【原文】

民不畏死，奈何以杀惧之也？若民恒且畏死，则为奇者^[143]，吾将得而杀之，夫孰敢矣？若民恒且必畏死，则恒有司杀者^[144]。夫代司杀者杀，是代大匠斫也^[145]。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

【译文】

人民不怕死，为什么还要用死去恐吓他们呢？倘若人民真的惧怕死亡，对于那些为非作歹的人，我们就可以把他捉来杀掉，那么还有谁敢为非作歹呢？如果人民总是怕死，那么经常有专管杀人的人去执行杀人的任务。代替行戮者去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头，那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手的。

【解析】

老子反对用重刑，尤其反对以滥杀的方式来维持统治。生杀的大权是属于天地的，只有能够体察天地之道的“大匠”才可以使用，一般人滥用“杀”的大权，就会使自己受到惩罚。

“民不畏死，奈何将得以杀惧之也？”人民惧于反抗而听任不义与暴政的存在，这种状态是非自然的，这是因为人生来就具有反抗暴政的道德勇气。不管统治者采取怎样的手段来镇压人民，他们的道德勇气总会自然而然地表现出来，而且是斩不尽、杀不绝的。所以，一旦人民不再畏惧死亡，那么国家的严刑峻法也就无法发挥作用了，或者说它不再有威慑力了。如此一来，那些作奸犯科之徒就更加肆无忌惮了，而国家势必更加混乱，统治者也将面临被颠覆的危险。

对于我们每个人来说，生命都是有意义的，但是在老子所处的那个年代，社会动荡不安，统治者昏庸无道，他们不但对人民施行苛政，而且视人民的生命如草芥，为了满足自己的欲望，不惜伤害人民的性命。人民处在水深火热之中，生命朝不保夕。在人民看来，生是痛苦的，死倒是一种最好的解脱，所以他们也就不惧怕死亡了。对于不惧怕死的人来说，以死相威胁还有什么意义呢？所以，老子才提出了“民不畏死，奈何以死惧之”的质问。“以死惧之”的目的在于使人民惧于反抗。老子在这里说民众不畏惧死亡，实际是在告诫统治者不要用死亡来威吓人民，这其中夹杂了老子的愤懑情绪，这也充分体现了他对人民的仁爱和怜悯。

“若民恒且畏死，则为奇者，吾将得而杀之，夫孰敢矣？”其中，“民”与“奇”相联系，指的是安分守己的人。“为奇者”指不畏死的邪恶之徒。在本句中，老子紧接上文的“民不畏死”，提出了相反的假设：如果人民畏惧死亡，那么统治者就可以依法惩处作奸犯科之人，以后谁还敢肆意妄为呢？老子一向提倡仁慈，反对战争，更不提倡杀人，但是他在这里主张杀一儆百，这看起来有些自相矛盾，实际上老子主张要杀的是胡作非为、作奸犯科的不法之徒，而不是普通的民众。只有惩罚邪恶之徒，才能使国家安定，人民生活幸福。

因此，统治者只有以人民的利益为重，使人民丰衣足食、居有定所，那样人民也就自然会珍惜自己的生命，不会再去冒险和为非作歹了。人民安分守己，天下就会太平，统治者的地位也会稳固下来。圣贤懂得去珍惜生命，从不滥施刑罚，向人民宣传道德法律制度的教化，使其在畏惧死亡的同时明白法律的威严，只有这样才能使天下大治。

“则恒有司杀者，夫代司杀者杀，是代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。”就整句话而言，这是老子针对国家秩序混乱的情况而向统治者提出的忠告。在老子看来，为官者应各司其职，不要作任何越俎代庖的行为，否则就会危害国

家，还会伤及自己。

第七十五章 民之轻死

【原文】

民之饥，以其上食税之多^[146]，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其求生之厚^[147]，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

【译文】

人民之所以会遭受饥饿，是因为统治者榨取吞食赋税过多，因此才遭受饥饿。人民之所以难以统治，是因为统治者政令繁苛、强作妄为，所以人民才难于统治。人民之所以不惜轻生冒死去触犯法律，是因为统治者为了奉养自己，把民脂民膏都搜刮净了，所以人民求生太厚。只有那些不去追求生活享受的人，才比奉养奢厚的人更胜一筹。

【解析】

这一章老子用具体的例子说明“无为而治”的好处和重要性。“无为”是一个大原则、大方法，具体运用上，则包括了不搞苛捐杂税、不搞繁琐的法令、收敛自己的欲望等一系列内容。我们知道，统治者和民众是一对矛盾体。如果统治者以人民的利益为重，那么人民就会生活富足，国家就会太平安定，统治者的地位也就会稳固。与此相反，如果统治者不以人民利益为重，只追求自身的安逸，不顾人民的死活，那么人民就会不惜一切地反抗统治者的压迫。统治者为了稳固自己的统治，便会采用武力手段镇压人民，国家就会慢慢走向衰亡了。

“民之饥，以其上食税之多，是以饥。”在这句话中，老子直截了当地揭示了人民忍饥挨饿的原因：统治者征收赋税过多，人民被压榨得透不过气来，故而出现饥荒。人民忍饥挨饿，日子过得苦不堪言，因此他们起来反抗也就成了很自然的事了。

“民之难治，以其上之有为，是以难治。”其中，这里的“治”是一个政治概念，它指的是人人各得其所、各遂其愿、相互合作、和睦相处、没有矛盾的和谐状

态。如何理解“难治”呢？对于统治者而言，它指的是社会难于和谐、有序；对于人民而言，它指的是生活难以维持。人民的生活难以维持，就会流离失所，铤而走险，走上反抗的道路。面对人民的反抗，统治者会想尽各种方法来应对，这也就是老子所说的“以其上之有为”，这里的“有为”指的就是统治者肆意妄为，社会就很难达到和谐的状态了。人民生活不安定，这主要是因为统治者的妄为和蛮横所致。一旦人民难以治理，国家就会秩序混乱，统治者的地位也就受到威胁了。老子在这里以简明易懂的语言对“民之难治”的情况作了细致入微的剖析，并为统治者敲响了警钟。

“民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。”“轻死”指的是不畏死亡，也就是根本不把死亡当回事。从消极的意义上说，轻视生死就是一种铤而走险的行为，这种行为对于整个社会和整个世界，都是悲剧性的，破坏性的。从积极的意义上说，轻视死亡就是一种与邪恶势力斗争的行为。“求生”指的是维持生命的活动。“求生之厚”有两层意思：一是把满足生活的需要或维持自己生命的存在这件事看得很重；一是为满足个人生活的需要或维持自己生命的存在付出了太多的财力。生命对于每个人而言，都是极其宝贵的。如果一个人对死亡不再重视了，那么他就不再惧怕死亡了，这个道理在上一章节已经论述过了。在这里，老子对“民之轻死”的原因作了进一步的分析，他说统治者过于注重自身的安逸和享受，必然会占有和利用大量的物质财富，那样人民就会缺衣少食，连基本的温饱都无法满足了。面对这种不公正的现象，人民实在不堪忍受，所以才不惜冒着生命危险去铤而走险。

“夫唯无以生为者，是贤于贵生。”这句是本章的结尾句，老子在这里点出了统治者应坚持的人生态度：只有不厚养自己的生命而又有所作为的人，才比珍惜自己生命的人更胜一筹。

第七十六章 柔弱处上

【原文】

人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒[148]，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下[149]，柔弱处上[150]。

【译文】

当人活着的时候，他的身体十分柔软灵活，可是他死后的身体就会变得枯槁僵硬。万物草木生长的时候形质是柔软脆弱的，死了之后就变得干枯残败了。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生长的一类。因此用兵逞强就会招致失败，树木强大就会遭致砍伐摧折。因此凡是坚强的往往处于劣势，相反，柔弱的往往能处于优势。

【解析】

这一章老子以人和植物的生死状态来说明柔弱胜刚强的道理。任何事物强大了都会走向灭亡，这是自然法则。所以有道处柔弱而无道处刚强。

“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。”人活着的时候，面色红润，身体柔弱灵活，行动自如。人死了以后，身体就变得坚固僵硬了。死亡是任何人也无法摆脱的命运，有生就有死，这是自然规律，谁也不能免于死亡。接下来，老子从人的生死又谈到了植物的生死状态，万物草木有生命的时候形质是柔软脆弱的，死了就变得干枯残败了。不管是人还是花草树木，活着的时候是柔弱的，而死后就变得僵硬起来。

“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”这句话所要表达的意思是：坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于有生命的一类。

“是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。”一支强暴不义的军队必然灭亡，一棵僵硬枯槁的树木必被折断，因此，强大位于下位，柔弱居于上位。

这一章老子以人和植物的生死状态来说明“柔弱胜刚强”的道理。任何事物强大了都会走向灭亡，这是自然法则。所以有道处柔弱而无道处刚强。

第七十七章 功成不处

【原文】

天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处^[151]，其不欲见贤邪^[152]。

【译文】

自然的规律，不是很像张弓射箭吗？弦位高了就把它压低一些，低了就把它举高一些，弓弦拉得过满了就把它放松一些，拉得不足了就把它拉满一些。所以自然的规律是减少有余的补给不足的。可是社会的法则却不是这样，要剥夺不足的用来奉养有余的人。那么，谁能够把有余的拿来补给天下的不足呢？只有有道的人才可以做到。因此，有道的人有所作为而不自恃功高，有所成就而不居功自傲，他不愿表现出自己的贤能。

【解析】

这一章讲天道的法则是损有余而补不足，这和人类社会的情形恰好相反。圣人成功后不居其功，正是效法天道的法则，用自己的有余补天下的不足。

“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。”在这句中，“损”与“抑”指的是节制的意思。“不足”与“下”可以理解为“因弱小而一无所有”。事实上，这里的抑、举、损、补，它们作为动词，都指的是为整体的和谐而作的一种协调工作。另外，这里的高、下、有余、不足都是一种不和谐的状态。在这几句中，老子以天之道与人之道作比较，突出天之道的博大和人之道之渺小，从而得出人之道要效仿天之道的结论。在阐述天之道的时候，老子把天之道比喻成张开的弓箭，人们张开弓箭目的是为了射捕猎物，所以箭头的方向要随着猎物位置的移动而改变，高了压低它，低了抬高它；有余的就减少，不足的加以补足。因此，天之道就是减少有余而补充不足的。

“天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余。”阐述完天之道以后，老子又很自然地引出了人之道。什么是人之道呢？就是人类统治者所奉行的社会法则。人之道与天之道截然相反，人之道是“损不足以奉有余”。在老子看来，人之道是造成天下贫富不均和权利不平等的根源。而天之道则是为了追求平等，所以它能长久，能够使人心安宁，防止动乱的发生。

“孰能有余以奉天下？唯有道者。”“有道者”即得道者，指的是认识世界道德本质，自觉充当道德主体并能遵循道德行事的人。在这一句中，老子自问自答，进一步说明了有道之人的行为特征：有道之人会把自己多余的衣物、粮食和财物拿出来奉献给贫穷的人，以达到社会均等的目标，从而实现社会的安定。

“是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。” “为”指的是圣人统治人类社会的活动，这种活动与道统治世界的活动相一致，目的也是为了协调人与人的活动并使之保持和谐统一，所以它是超越个人意志的活动。“不欲见贤”意为不追求、不贪图他人更为优越的生活条件或生活待遇。换句话说，也就是与人民同甘共苦。在本章的末尾，老子以圣人的所作所为得出了一个结论：圣人有所作为而不自恃功高，会把自己多余的部分分给不足的人，绝不炫耀，绝不居功自傲，而是始终保持谦和、恭敬、卑下的德行。

第七十八章 柔之胜刚

【原文】

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：受国之垢^[153]，是谓社稷主；受国不祥^[154]，是为天下王。正言若反。

【译文】

天下最柔软的莫过于水了，但攻坚克难却没有什么东西能胜过水的，因而水是没有事物可以代替得了的。弱小的能战胜强大的，柔软的可以战胜刚强的，天下没有人不知道这个道理，但就是没有人能这样做。所以有道的人说：能够承担国家的屈辱，才称得上是国家的君主；能为国家承受祸患的人，才配做天下的君王。正面的话好像是在反说一样。

【解析】

这一章的内容分为两部分：前半部分讲柔弱胜刚强的道理。后半部分说如果一个人能够承担国家的污垢和不祥，那么他就会成为国家的主宰。

“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”在前面的章节里，老子曾经介绍过水的特性，如柔弱、顺畅、坚韧，还有顺势而为、甘居下位等。在老子看来，天下的事物没有比水更柔弱的了，然而它却是最坚强的，所以没有事物可以代替它。为什么说“莫之能胜”呢？这是因为老子所处的时代，有很多自然现象，人们都无法对其作出科学的解释，所以常常用神化的力量进行曲解。例

如，当洪水气势汹汹地袭扰人类的时候，我们就称洪水为“猛兽”，并认为这是上天在惩罚我们。

“弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”在这里，老子说天下人都懂得了柔能胜刚的道理，却很难像水那样以弱胜强。究其原因，主要是因为人们从小就被灌输一种争先、争强的思想。在这种思想的支配下，人们变得争强好胜起来。然而，真正的强者是不争的，如果一味地争强好胜，就不会像水那样甘居下位、温顺坚韧，那么也就不算是真正的强者了。

“是以圣人云：‘受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。’”“受”意为主动接受，自觉承担。“垢”这里指的是外国的侵略。在这里，老子引用圣人的话来说明君主应具备的品德，即能够承受国家的耻辱和灾难。所以，只有做到不以自己的荣辱为荣辱，为了国家不惜忍辱负重，这样才配称为一国之君。

在本章的末尾，老子以“正言若反”作结，这句话如何理解呢？老子在此说“正言若反”，与原文并不是割裂的，而是承接了上文所说的水的柔弱和刚强。在老子看来，人们所说的、所认定的东西，其结果恰好与事实相反，人们不能认识大智大慧，把大智大慧视作愚蠢，以至于聪明反被聪明误。所以，这句话是老子对整部《道德经》中那些相反相成的言论的高度概括。

第七十九章 报怨以德

【原文】

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契^[155]，而不以责于人。故有德司契^[156]，无德司彻^[157]。夫天道无亲，常与善人^[158]。

【译文】

很大的仇怨虽经调解，总还是留有余怨，怎么说得上是最好的解决办法呢？因此，有道的人保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有德的人就像持有借据的人那样宽容不索取，没有德的人就像掌管税收的人那样苛刻刁诈。自然规律对任何人都没有偏爱，不分亲疏，而常常伴随有德行的善人。

【解析】

这一章老子依然就统治者与百姓之间的矛盾而展开论述。老子说道德是万事万物的根本，人们能够做到重道敬德，事情自然就会做好。如果人们不重道敬德，那么即使费尽心力，也不能把事情做完美。天道无所偏爱，但却自然归向有道的人。

“和大怨，必有余怨，安可以善？”“大怨”意为深刻重大的冤仇，即人与人之间结下的深仇大恨。“余怨”指的是难以消除的以至于长年累月沉积于心底的怨恨。“大怨”是如何出现的呢？在前面章节中，我们已经分析过老子所处的那个时代的特征，当时，统治者好大喜功，他们为了满足私欲，不惜穷兵黩武，发动大规模的兼并战争，致使人民流离失所。他们甚至还向人民收取大量的赋税，使人民深受其苦，不堪重负。这样，统治者与人民之间的矛盾不断激化，人民怨声四起。为了稳定民心，统治者就想通过和解的方式消除“大怨”，这就是所说的“和大怨”。“和大怨”的结果会怎样呢？老子认为，“和大怨，必有余怨”，为什么会“有余怨”呢？这是因为统治者与人民之间的矛盾已经到了不可调和的地步，要想使“余怨”彻底消除，统治者就得摒除自己的私念，克制自己的欲望，从对个人利益的追求中解脱出来。

“是以圣人执左契，而不以责于人。故有德司契，无德司彻。”“左契”指的是债券的左半部分，为债权人所有，它是债权人向债务人索债的凭证。“有德”即有德的人，他们是道德的主体，是自觉遵循道德并能从善如流的人。在这句话中，老子再次以圣人的行为作为参照，指出了“有德”和“无德”的区别，老子说“有德”的统治者按照契约的合同收取租税，而“无德”的统治者则根据田亩的数量任意收取地租。

“天道无亲，常与善人。”其中，“善人”指的是道德的主体，他与道同在，与道创造的整个世界同在，所以整个世界都是他的支撑和依靠，只有这种人才是真正强大的人。在这句话中，老子指出，天道对于任何事物来说，都是无亲无疏的，但是它喜欢和善良的人站在一起。换句话说，天道鄙视无德的人，而那些苛刻的统治者必然会受到天道的责罚，这就为无德的统治者敲响了警钟。

第八十章 小国寡民

【原文】

小国寡民。使有什伯人之器而不用^[159]；使民重死而不远徙^[160]。虽有舟舆^[161]，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之^[162]。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。

【译文】

使国家变小，使人民稀少。即使有各种各样的器具也并不使用，使人民重视死亡而不向远方迁徙。虽然有船只车辆，却没有必要去乘坐；虽然有武器装备，却没有机会去布阵打仗；使人民再回复到远古结绳记事的自然状态中去。使人民有香甜美味的饮食，漂亮华丽的衣服，安适稳定的住所，欢乐的风俗。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以听得见，但人民从生到死，彼此也不互相往来。

【解析】

这一章老子提出了自己的“理想国”模式——小国寡民。在老子的“理想国”中，没有战争，人民安居乐业，不用智能，自得其乐。老子认为，理想的国家不宜过大，人口也不宜过多。

“小国寡民。使有什伯人之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。”其中，“小国寡民”指的是满足于地域有限和人口不多的现状，而不试图通过武力来建立一个地域广大、人口众多的国家。“什佰”为古代士卒部曲的名称。什，十人，是由十个人组成的军事单位，相当于现代军队编制中的“班”；佰，百人，是由一百个人组成的军事单位，相当于现代军队编制里两个“排”的规模。“重死”即不轻死，也就是不拿着生命作赌注去冒险。人们只有做到珍惜自己的生命，才不会任意伤害他人的性命。

从前面的诸多章节中，我们可以了解到老子所处的那个时代的特征：战乱、压迫、贫瘠、饥饿、荒淫、贪婪……面对这样一个时代，老子为我们设计出了一个“理想国”的模式：国家规模很小，就像一个安静的村落；国中的百姓很少，但是人人富足，生活安定，各种器具应有尽有，但是人们都不去使用这些器具；统治者清心寡欲，从不把自己的意志强加到人民的身上，也不干涉人民的生活，使人民重视自己的生命。此外，国中的人不向远方迁徙，他们虽然有船和车等交通工具，但是从

不乘坐，而是徒步行走在路上；天下相安无事，即使拥有实力雄厚的甲兵，也没有用武之地；使人民回复到使用结绳记事的远古的自然状态中去。结绳记事的时代是什么样的呢？那个时代没有战争，人们自由自在，和睦相处，都过着自然、纯朴的生活。这种单纯质朴的社会让每个人都心驰神往。

“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。” “俗”指的是全部现实的生活方式，它是人们的社会政治、道德、法律、经济、社会、文化、生活的总和。在这里，老子以一连串的排比来描绘他心目中理想社会的场景：在这个社会里，有甘甜美味的食物可供食用，有华美舒适的衣服可供穿戴，有安适的住所可供居住，有令人愉悦的风俗可供享受。在一般人看来，这些都是些极其简单的生活需要，而老子曾说过，真正的富足就是知道满足，所以这种简单生活需求可以使人类生命的价值得以提高和升华。

“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。” 这是本章的末尾，在这里，老子通过描绘“小国”里的人们的生活和交际情况，道出了老子的处世观和生活态度。老子认为，相邻国家的百姓之间要“老死不相往来”。不过，这种态度也不是没有目的的，我们都知道，老子向来反对“多智”，他认为人民心智技巧过多就会导致祸乱，所以他不主张人们往来。

第八十一章 为而不争

【原文】

信言不美，美言不信。善者不辩^[163]，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积^[164]，既以为人，己愈有，既以与人，己愈多。天之道，利而不害；人之道，为而弗争。

【译文】

真实的话不漂亮，漂亮的话不真实。行为善良的人不善于用言语自辩，爱用言语自辩的人不一定善良。有真知灼见的人知识不一定广博，知识广博的人没有真知灼见。有道的人什么也不保留，他愈帮助别人，自己反而更加富有；他越是把自己的一切给予他人，自己就越加丰富。自然的规律是让万事万物都得到好处而不伤害它们，有道的人的法则是施惠于众人而不与人争夺。

【解析】

这一章的内容可以分为两部分：前半部分讲“言”和“知”。老子认为，真诚的言论听起来并不美，也不够雄辩。真正有智慧的人不一定知识广博，但是他们一定能抓住大道的根本。后半部分讲天的法则是“利而不害”。圣人效法天道，只做对他人有利的事情，而不做与人争利的事情。

“信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。”这里的“美”并不是一般意义上的好和善，而是指华而不实。所以，“美言”指的就是花哨漂亮、夸大其辞、以取悦于人并骗取他人的信任为目的的言语。真正善良的人，绝不会与人争论是非，他们虽然在行为上表现得木讷，但是脑子却十分清醒。他们看起来十分愚钝，既不善于评论别人，也不善于为自己争辩，但是他们的心灵却清澈如水。老子认为，不善于用花言巧语来争辩的人才是完美的，其本质也是善良的。尽管我们常说“言多必失”，但是言语有着不可替代的作用，这一点谁也不能否认。然而，在老子看来，言语的负面作用比正面作用要大得多。老子之所以这样说，绝不是要我们不说话，而只是想突出“善辩”的弊端。

对于获得知识的博与专，老子有他自己的见解，他说“知者不博，博者不知”。老子在这里强调的是对道的把握（真知）和多闻（广博）的辩证关系，他认为，多闻并不能真正地明白道，而明白道的人也不一定依靠博闻来获得真知灼见。

“圣人不积，既以为人，己愈有，既以与人，己愈多。”“无积”指的是没有必要为自己打算。“为人”与“为己”相对，以他人为目的，为了整个人类的普遍幸福与自由，而这正是道德的至高境界。“与人”和“与己”相对，指的是参与整个人类社会的活动，从事以实现整个人类的利益为目的的活动。这句话意思是说，尽量帮助别人，自己反而更富有；他尽量给予别人，自己反而更丰富。给予了别人却换来了自己内心的充实，自己难道不是变得更富有和充足了吗？

“天之道，利而不害；人之道，为而弗争。”这是全章的总结，也是整部《道德经》的总结。在老子看来，人类就像是浩瀚大海里的游鱼一样，成群结队，但是每一个个体又有差异。在这个浩瀚的世界里，我们每个人都要成长、衰老和消亡，也都无一例外地喜欢生而厌恶死，这是因为生是幸福的，人生在世，既可以抬头观望天上的星星，又可以低头俯看草叶上的露珠。世界上的美丽事物是天地赠予我们的礼物，这些事物可以让我们尽情地享受着它们的美好而不要求回报，更不用说去

伤害我们了。圣人也是如此，他们只默默地奉献而不要求我们的回报，没有欲望，也不妄为。圣人表面上看起来与常人无异，其实他们的境界是高深而幽远的，常人又怎么能与他们相比呢？

[1] 攘（rǎng）：捋起衣袖露出手臂，形容其貌粗鲁。扔：用力拉扯的动作。

[2] 前识者：有预见的人。道、德、仁、义、礼都谈到了，这里的前识者即“智”。

[3] 华：即“花”，指表面的东西。

[4] 大丈夫：不是今天说的有气魄的男子，指的是忠信守道的人，就如“圣人”。

[5] 一：这里的几个“一”，指的是“道”。

[6] 以：因此。以下几个“以”都作“因此”解；贞：通“正”，首领。

[7] 歺：灭亡的意思。

[8] 蹶（jué）：跌倒。

[9] 孤：孤独无助的人。

[10] 寡：寡居之人。

[11] 不穀：凶恶不善的人，与孤、寡均是贱称。

[12] 琬（wǎn）琬：美而坚的样子，形容玉的华丽。

[13] 亡：通“无”，没有。

[14] 建言：一说是立言之意，一说是老子所引用的书名，也可能是谚语或歌谣。之：代词，指代下面的话。

[15] 夷：平坦。嶮（lèi）：不平坦，崎岖。

[16] 建：同“健”。偷：懒惰、懈怠之意。

[17] 渝（yú）：空虚；有假。

[18] 隅：角落。

[19] 希：无、没有。

[20] 唯：只有。

[21] 一：按老子学说，“一”即道。

[22] 二：这里指对立统一的“阴”和“阳”。

[23] 三：有两种说法：一是指阳阳交合产生的第三者“和气”；二是指阴阳相合所形成的一个均调和谐的状态。

[24] 冲气：空虚的气。

[25] 恶：厌恶。

[26] 多：重视、尊重。

[27] 亡：失去、丢失。

[28] 爱：吝惜，舍不得。

[29] 讷：口才不好。

[30] 正：通“政”。

[31] 走马：战马。原意为善跑的马。粪：通“播”，耕种。

[32] 咎（jiù）：过失，罪过。

[33] 窥（kuī）：从孔隙看。牖（yǒu）：窗户。

[34] 弥（mí）：更加，越。

[35] 益：作“增加”讲。

[36] 损：作“减少”讲。

[37] 取：这里是“管理”的意思。

[38] 德：通“得”。下同。

[39] 歛（xǐn）：这里指收敛意欲。

[40] 浑其心：使心淳朴，不用机巧。

[41] 孩：通“孩”使动用法，使老百姓回复到婴儿般状态。

[42] 出生入死：从生下来到死。与今天的成语“出生入死”义不同。

[43] 动：经常。

[44] 生生：求生的意思。

[45] 摄（shè）：保养，养生。

[46] 兕（sì）：犀牛。

[47] 畜：畜养。

[48] 物：指万物本身。形：动词，表现。

[49] 器：器物，器具。

[50] 莫：没有。贵：崇尚，重视。

[51] 莫之爵而常自然：不加以干涉，而让万物顺任自然，就算不给她加封也尊贵。之，代指万物。

[52] 亭之毒之：有两种解释：一是使万物安定，二是使万物成熟。这里取第二种解释。

[53] 覆：维护，保护。

[54] 玄德：深微玄妙的“德”。

[55] 子：指万物，而前句的“始”“母”则指“道”。

[56] 勤：一说为“瘡”的借用字，疾病之意，这里作“勤劳”讲，有劳扰的意思。

[57] 袭：通“习”。

[58] 介然：微小。

[59] 施：即“邪”字。邪行，邪径。

[60] 夷：平坦。

[61] 径：邪径。

[62] 除：清洁，整齐。

[63] 厌：通“饜”字。

[64] 盗夸：指盗魁。

[65] 也哉：语气词连用，表示肯定、感叹的语气，可译为“啊”“呀”。

[66] 建：栽培的意思，即建立、培养。拔：动摇。

[67] 抱：此处意为保护、保卫。

[68] 辍：停止。

[69] 何以：以何，凭什么，用什么。

[70] 螫：毒虫叮刺之意。

[71] 攫（jué）：用爪抓取。

[72] 媵（zuī）：婴孩的生殖器。

[73] 嗄（shà）：嗓音嘶哑。

[74] 祥：本为吉祥，但古代亦可指妖祥。这里指灾祸、不吉的意思。

[75] 然：这样，如此。

[76] 滋：更加。下同。昏：乱的意思。

[77] 奇物：邪事，奇事。

[78] 彰：明白，清楚。

[79] 闷闷：昏昏昧昧，含有宽厚的意思。

[80] 淳淳：忠厚。

[81] 察察：严酷。

[82] 缺缺：狡黠。

[83] 正：正面，与“奇”对应。

[84] 割：生硬，不自然。

[85] 廉：棱角。剡（guì）：划伤。

[86] 耀（yào）：过分明亮。

[87] 嗇（sè）：这里是收藏其神形而不用，以归无为之意。

[88] 早服：早准备。

[89] 克：胜任。

[90] 母：这里指“道”，譬喻保国的根本之道。

[91] 柢（dǐ）：树木的根。

[92] 视：生活。

[93] 小鲜：小鱼。

[94] 莅（lì）：临。这里是治理的意思。

[95] 神：灵验，起作用。

[96] 下流：众水汇集处。意卑下。

[97] 牝（pìn）：雌性。

[98] 交：总汇。

[99] 牡（mǔ）：雄性。

[100] 兼畜人：把人聚在一起加以养护。

[101] 入事人：求于人之意。

[102] 奥：藏，含有庇荫的意思。

[103] 加人：高过他人，亦有凌驾别人之上的意思。

[104] 何弃之有：即“有何弃之”，有什么可抛弃的。老子认为恶人可以转变，世上不应有被抛弃之人。

[105] 三公：古代最高的官职。

[106] 拱璧：极为珍贵的大玉。

[107] 图：计划。

[108] 持：保持。

[109] 兆：苗头，征兆。

[110] 泮：分散，破碎。

[111] 贼：祸害。

[112] 稽式：模式、法则的意思。

[113] 上民：把自己摆在百姓之上，也就是统治人民的意思。

[114] 先民：把自己摆在人民的前面，也就是统治人民的意思。

[115] 重：不堪重负的意思。

[116] 害；妨害。

[117] 厌：不喜欢。

[118] 肖：相似的意思。

[119] 士：武士，古代的武士也叫“士”。这里指将帅。

[120] 弗与：不与之争。

[121] 极：标准、道理。

[122] 主：打仗时的主动攻势。

[123] 客：打仗时的被动防守。

[124] 行无行：前一个“行”，读xíng，行动；后一个“行”读háng，行列。

[125] 攘(rǎng)：捋起。

[126] 宝：命脉之意。

[127] 不我知：宾语前置，就是“不知我”。

[128] 希：同“稀”，少。

[129] 则：法则，此处活用为动词，效法。

[130] 被褐而怀玉：穿着粗衣而内怀美玉。褐，粗布衣服；被，通“披”。

[131] 知不知：有两种解释：一是知道却不自以为知道，一是知道自己还有所不知道。

[132] 不知知：不知而自以为知。

[133] 病病：把这种毛病当作毛病。

[134] 狎(xiá)：同“狭”。

[135] 厌(yà)：“压”的意思。

[136] 厌：同上。

[137] 厌(yàn)：作“厌恶”解。

[138] 见(xiàn)：同“现”，表现。

[139] 或：这句中的两个“或”都是“有的”的意思。

[140] 恶：不喜欢。

[141] 坦：坦荡的意思。

[142] 恢恢：广大的样子。

[143] 为奇：是指作出邪恶的行为。

[144] 司杀者：指天道而言。

[145] 斫(zhuó)：用斧子砍木头。

[146] 上：指统治者。

[147] 求生：这里指生活享受。

[148] 徒：一类的人。

[149] 下：劣势。

[150] 上：优势。

[151] 处：有“占有”的意思。

[152] 见(xiàn)：通“现”，表现。

[153] 垢 (gòu) : 屈辱。

[154] 祥：吉利的。

[155] 左契：债权人所持的契约。古代以竹木简为契约，分左右两片，债权人执左片，故称左契。

[156] 司契：古代贵族所用的管账人。

[157] 彻：是周代田税法，指十一税。

[158] 与：给，赠。

[159] 什：十。伯：百。

[160] 徙 (xǐ) : 迁移。

[161] 舆 (yú) : 车子。

[162] 结绳：远古时原始人没有文字，在绳上打结来帮助记忆。

[163] 辩：有口才，会申辩。

[164] 积：积蓄，贮存着。