

中华经典名著系列解读

# 理解道德经

刀法如飞

Understanding Tao Te Ching



## 目 录

如何理解《道德经》 .....	1
《道德经》读书笔记-前言 .....	4
《道德经》第一章 道可道，非常道 .....	9
《道德经》第二章 天下皆知美之为美，斯恶已 .....	12
《道德经》第三章 为无为，则无不治 .....	15
《道德经》第四章 和其光，同其尘 .....	19
《道德经》第五章 天地不仁，以万物为刍狗 .....	21
《道德经》第六章 玄牝之门是谓天地根 .....	23
《道德经》第七章 后其身而身先，外其身而身存 .....	25
《道德经》第八章 水善利万物而不争 .....	27
《道德经》第九章 富贵而骄自遗其咎 .....	29
《道德经》第十章 生而不有，为而不恃，是谓玄德 .....	31
《道德经》第十一章 有之以为利，无之以为用 .....	34
《道德经》第十二章 是以圣人为腹不为目 .....	37
《道德经》第十三章 宠辱若惊，贵大患若身 .....	39
《道德经》第十四章 视而不见，听之不闻 .....	42
《道德经》第十五章 夫唯不盈，故能蔽而新成 .....	45
《道德经》第十六章 致虚极，守静笃 .....	48
《道德经》第十七章 功成事遂，百姓皆谓我自然 .....	51
《道德经》第十八章-大道废，有仁义 .....	53
《道德经》第十九章 绝圣弃智，绝仁弃义 .....	56
《道德经》第二十章-众人皆有余，而我独若遗 .....	58
《道德经》第二十一章 孔德之容，惟道是从 .....	62
《道德经》第二十二章 夫唯不争，天下莫能与之争 .....	65

《道德经》第二十三章 德者同于德；失者同于失.....	68
《道德经》第二十四章 自见者不明，自是者不彰.....	71
《道德经》第二十五章 天法道，道法自然.....	73
《道德经》第二十六章 重为轻根，静为躁君.....	76
《道德经》第二十七章 是以圣人常善救人.....	79
《道德经》第二十八章 知其荣，守其辱，为天下谷.....	83
《道德经》第二十九章 是以圣人去甚、去奢、去泰.....	86
《道德经》第三十章 物壮则老，是谓不道.....	89
《道德经》第三十一章 恬淡为上，胜而不美.....	92
《道德经》第三十二章 道常无名，朴.....	95
《道德经》第三十三章 死而不亡者寿.....	98
《道德经》第三十四章 以其不自为大，故能成其大.....	101
《道德经》第三十五章 执大象，天下往.....	103
《道德经》第三十六章 将欲取之，必固与之.....	106
《道德经》第三十七章 道常无为而无不为.....	109
《道德经》第三十八章 上德不德，是以有德.....	112
《道德经》第三十九章 天得一以清，地得一以宁.....	116
《道德经》第四十章 反者道之动，弱者道之用.....	120
《道德经》第四十一章 大音希声；大象无形.....	122
《道德经》第四十二章 道生一，一生二，二生三.....	126
《道德经》第四十三章 无有入无间.....	129
《道德经》第四十四章 知足不辱，知止不殆.....	131
《道德经》第四十五章 大直若屈，大巧若拙.....	134
《道德经》第四十六章 故知足之足，常足矣.....	137
《道德经》第四十七章 不见而明，弗为而成.....	140
《道德经》第四十八章 为学日益，为道日损.....	143

《道德经》第四十九章 善者善之；不善者亦善之.....	146
《道德经》第五十章 出生入死.....	149
《道德经》第五十一章 生而不有，为而不恃.....	153
《道德经》第五十二章 塞其兑，闭其门，终身不勤.....	156
《道德经》第五十三章 大道甚夷，而人好径.....	159
《道德经》第五十四章 善建者不拔，善抱者不脱.....	162
《道德经》第五十五章 含德之厚，比于赤子.....	165
《道德经》第五十六章 和其光，同其尘，是谓玄同.....	168
《道德经》第五十七章 以正治国，以奇用兵.....	171
《道德经》第五十八章 祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏.....	175
《道德经》第五十九章 治人事天，莫若嗇.....	178
《道德经》第六十章 治大国，若烹小鲜.....	181
《道德经》第六十一章 大国者下流也，天下之牝.....	184
《道德经》第六十二章 道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保.....	187
《道德经》第六十三章 图难于其易，为大于其细.....	190
《道德经》第六十四章 为之于未有，治之于未乱.....	194
《道德经》第六十五章 不以智治国，国之福.....	199
《道德经》第六十六章 江海所以能为百谷王者，以其善下之.....	203
《道德经》第六十七章 一曰慈；二曰俭；三曰不敢为天下先.....	206
《道德经》第六十八章 善为士者不武，善战者不怒.....	210
《道德经》第六十九章 故抗兵相加，哀者胜矣.....	212
《道德经》第七十章 知我者希，则我者贵.....	215
《道德经》第七十一章 夫唯病病，是以不病.....	218
《道德经》第七十二章 自知不自见，自爱不自贵.....	220
《道德经》第七十三章 勇于敢则杀，勇于不敢则活.....	222
《道德经》第七十四章 民不畏死，奈何以死惧之.....	225

《道德经》第七十五章 无以生为者，是贤于贵生 .....	228
《道德经》第七十六章 人之生也柔弱，其死也坚强 .....	231
《道德经》第七十七章 天之道，损有余而补不足 .....	234
《道德经》第七十八章 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜 .....	237
《道德经》第七十九章 天道无亲，常与善人 .....	240
《道德经》第八十章 民至老死，不相往来 .....	242
《道德经》第八十一章 利而不害，为而不争 .....	247
《道德经》读书笔记-总结 .....	251
《老子》帛书版全文 .....	261
《道德经》通行本全文 .....	279

## 如何理解《道德经》

**《道德经》也叫《老子》，版本众多**

《老子》版本众多，流行的有通行本(王弼版)、帛书本(长沙马王堆汉墓甲乙本)、楚简本(荆门郭店的楚墓)、河上公章句等版本。有些人以为越古老的越好，一定要采用楚简版，或者至少是帛书版，并且专门挑些生僻字词来纠正通行本，其实大可不必。所有版本并没有本质上的不同，也没有高低之分，无非是一些字词的通假、避讳和顺序错乱而已，这都不影响实质理解。

真正能理解“道”的人是不会执拗于某个版本或者个别字词的，因为理解“道”需要体悟，更需要博览群书和丰富的人生阅历。因此我推荐的是通行本+帛书本，有这两本相互参照就足够了，当然你也可以选择任何你觉得适合的版本。



**《老子》历史上研究者繁多，各种注解不胜枚举**

一两千年来，人们写了几百、上千本不止的各种注解。如韩非子、魏徵、唐玄宗、司马光、苏辙、严复、陈鼓应、朱谦之、古棣等等。其中各有各的道理，也各有各的不足。前人的研究可以借鉴和参考，但要理解《老子》最好还是看原文，多通读几遍，自己依据原文去感悟。读《老子》一定要自谦，不能狂妄，要有自知之明，能够博采众长，虚怀若谷。

《老子》言语简练而内涵丰富，语句短小而深厚凝重，不要轻易说自己彻底懂了，也不要认为自己才是唯一正解。各种注解和研究都基于一定的历史背景，跟个人偏好特性有关，所以各有道理。当然各种注解也有其局限性，《老子》书本也一样，都有其社会、历史等背景的限制，但这些都不要紧，不是因为有不足就不值得研究和

学习。大成若缺，其用不弊。只要保持谦卑谨慎的态度，不断吸取、不断探索，就能更好地学习和理解老子的思想。

### **《道德经》适合各行各业，也是一切事物总的方法论**

《道德经》内涵丰富，从宇宙观、人生观、价值观到政治、管理、经济、战争、生活、修身养性等各方面都有所涉及。学习《道德经》能够让人明白人生的根本意义，也能更好地理解事物发展变化的本质规律。学习《道德经》，在为人方面可以使我们豁然开朗，活得更有价值；在管理方面，可以排解纷扰，化繁为简，找到一种平衡；在生活方面，可以看到问题的正反，找到持续前进的动力。

而对于程序员来讲，学习老子的思想，也非常有意义。因为程序也是对现实事物的抽象建模和对客观行为的逻辑描述，而《道德经》则指出了事物运动的本质规律和适应这种规律的办法。有它指导，我们在写代码时就知道什么是简单和自然，什么是松耦合和可扩展，什么是领域和边界，什么是物极必反和过犹不及，什么是重构和重写等。当然这些都需要自己去体悟。可以说理解《道德经》，对于我们学习、工作、生活的方方面面，都有着深层次的帮助。

### **《道德经》更适合当作是哲学而非宗教、玄学来研究**

不同的年龄、不同的阅历、不同的知识结构，对于理解《道德经》有着不同的差异。每个人都可以对《道德经》发表看法，可以褒扬、可以批判、也可以沉默。我们可以循规蹈矩、可以标新立异、可以古板严谨、可以浮想联翩。

研究《道德经》需要求同存异、相互包容、相互学习、相互进步。总之，研究《老子》应该是自由的，一切都顺其自然，不要强迫，也不要被迫。不管你是什么身份，不管你有什么经历，也不管你正处于什么状态，学习和研究完全是平等的。但是，要避免把《道德经》当成玄学乃至迷信来看，也不要看成是中医养生之学，也不要当成宗教信仰之学。

我倾向于把《道德经》当成哲学来看，或者当成一种国学思想来看，总之这是一门既有高深抽象理论，又有实践指导价值的学问。当然了，愿意花时间来读《老子》的人一定都是有追求和有思想的人，也就是同道中人。希望通过读书交流，相互增长见闻，提升思想境界，让彼此对事物有更本质的理解，对人生的意义也更加明了。

## 理解《道德经》

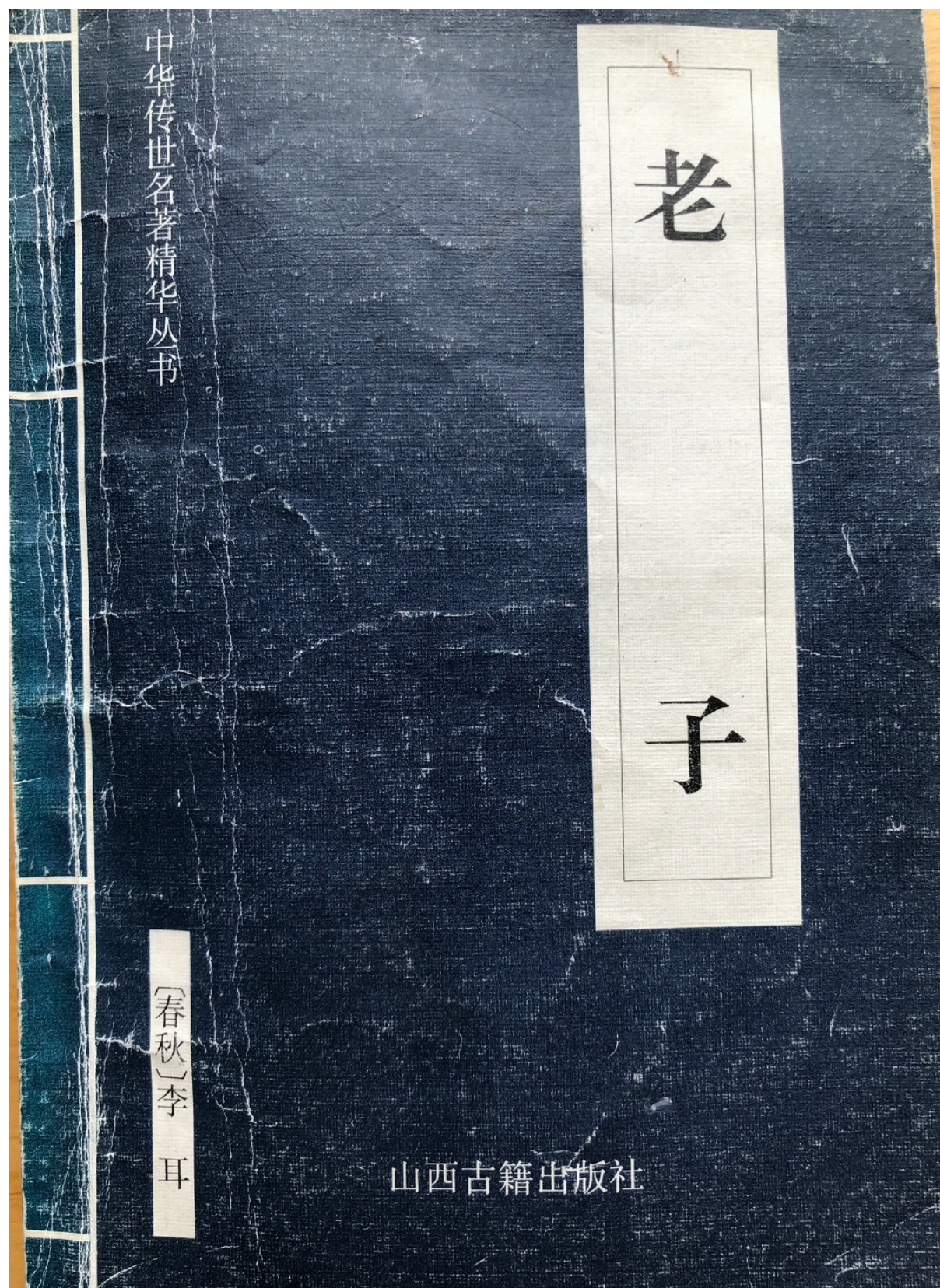
作为程序员，自然要用程序员的方式来记录文档。我把《道德经》的读书笔记放在了 github，这样维护起来和阅读起来更方便。欢迎转载：

<https://github.com/jarry/daodejing>

## 《道德经》读书笔记-前言

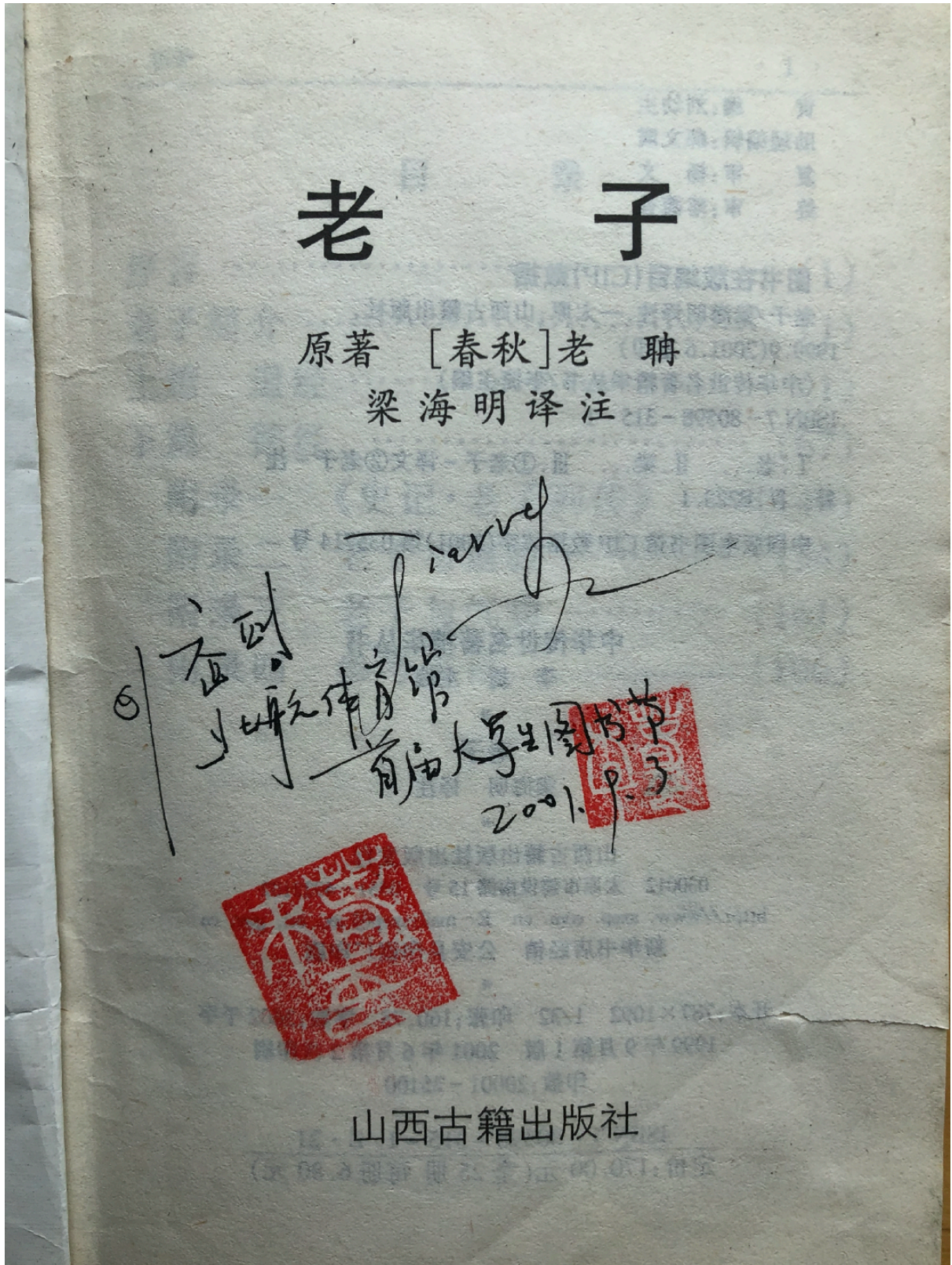
《道德经》也叫《老子》，这本书距今 2000 多年了，是深奥的哲学思辨类著作，也是中国文化的奠基之一。相比《论语》，《老子》要更深奥些，也更有哲学意味，当然也更加晦涩难懂，加上各个版本不一，各种注解训诂颇多，《老子》一直是既被大众所熟知，又似乎离大众很远，每个人的理解也不尽相同。中国封建社会儒家乃是正统，因此《论语》流传更广泛些，也更被当时的官员和学子所推崇，但其实《老子》的思想和观念更加透彻，也更加符合辩证思维。

20 年前偶然的机会买了几本古典书籍，包括四书五经，也含有这本《老子》。读来读去，记得深刻或者说更加赞同的当属这本《老子》。虽然我理解不甚深刻，人生阅历也还浅薄，但每每翻看这本书，总能给我答疑解惑。



《老子》的版本众多，流传开来的至少有四个版本：郭店楚简本、马王堆帛书甲乙本、河上公本和王弼本。我买的这本是马王堆帛书本，毕竟是西汉时期的，应该更接近于原著。

近些年来随着市场经济的发展，物质生活的繁荣，人们日子过得好了，但也出现了不好的一面，即道德开始整体滑坡，人与人缺乏信任，人们追逐名利而不择手段，社会上呈现一片浮躁和戾气。于是传统文化又开始盛行起来，孔子学院开到了海外，小学生开始诵读经典，企业里将管理与国学结合，市场上传播传统文化的节目越来越多。



《老子》这本书也随着这个现象一同受人关注，很多老师、学者以及民间爱好者都开始研读这本书，有出书的，有做注解的，也有录制音视频资料的。网上相关资料汗牛充栋，无论喜马拉雅音频还是公众号、头条、抖音，上面各种文字、音视频资料应有尽有。我大概翻看下，也悉数听了一些。比如早期的有南怀瑾先生的，有曾仕强

老师的。近期的有傅佩荣、齐善泓、王东岳、罗大伦、郭继承先生们的等等。其中听王东岳老师和罗大伦先生的感觉最精彩，王东岳老师的中西合璧，论证严谨，逻辑性最强，罗大伦先生的结合生活例子，风趣幽默，可听性最强。这可能符合我的认知水平吧，我能感受到其中的乐趣和意境，太深奥的我也听不懂。

但听了老师们的分析和讲解，虽然受益匪浅，但又总觉得还差点什么，很需要看看原文，于是开始自己研读。自己读后也需要记录点什么，这便是一个开端。把自己的读后感和想法结合自己的经历记录下来，不设时限，不设标准，只为给自己看，供再过 20 年后退休时整理资料用。

欲修其身，先正其心。欲行其事，先正其名。值此 40 岁之际，给自己也定个小目标吧。就是细细研读下《老子》，做点记录，增加点感悟。也希望可以认识一些志同道合者，能够一起学习进步。如果有同样爱好，也在研读的朋友不妨给我留言。只言片语帮人答疑，助人解惑，善莫大焉。

## 《道德经》第一章 道可道，非常道

《道德经》通行本第一章原文：

道可道，非常道；  
名可名，非常名。  
无，名天地之始，  
有，名万物之母。  
故常无欲，以观其妙；  
常有欲，以观其徼。  
此两者同出而异名，  
同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

译文：

道是可以去说明和去遵照的，但不是一般能说清楚的，也不是一成不变的道。  
名是道的形态，也是可描述的，但不是一般描述就能诠释的，它的形态也并非一成不变。

无，即无名无形，是万物的起始。

有，即有形存在，是万物的母体。

只有始终保持无欲无求的状态，才能体察到道之无名无形的奥妙；

只有保持持续的探究欲望，才能发掘道之有名有形的边界和特征。

有和无，是两种不同的表述，它们都来自于道，是构成道的两种基本形态和不同的面。

道玄妙高深，就像一扇大门，通过它才能洞悉世间万物的运行规律，了解宇宙的一切奥妙变化。

逐句解释：

道可道，非常道；名可名，非常名。

什么意思呢？道是可以说的或者去遵照的，但又不是一般的能阐释的道，不是一成不变的道。名乃道的形态，也是可以说明的，但也不是一般的描述就能够名状的，也不是一成不变的形态。

无，名万物之始。有，名万物之母。（或无名，万物之始也。有名，万物之母也。这个标点在哪里都可以，古人没有标点）

这个我们借用宇宙大爆炸理论来说，权当真有这回事。道无名，道之无即无状态亦无形态，却是万物的起始，就像宇宙爆炸时的奇点，可以理解为体积无限小，质量无限大的黑洞，所有的物质都被压缩在里面，包括一切万物，原子核都能再压缩，这个东西小到啥也没有，即是无。道有名，道之有即道也有形态，虽然体积无限小，但的确确是存在的，那个形态性状我们虽不知道，但随着奇点爆炸，混沌初开，宇宙迅速向外扩展，随即产生了万事万物，这是有可名状的。因此道是一切万物的母体和根源。

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。

只有始终保持无欲无求的状态，才能体察到道之无名无形的奥妙；只有保持持续的探究欲望，才能发掘道之有名有形的边界和特征。因此既要无欲以求道，又要有欲以探究。这里的无可以理解为意识，而有可理解为物质。要以有欲去探究物质，以无欲去体悟意识。

此两者同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

有名无名，是两种不同的表述，它们都来自于道，是构成道的两种基本形态和不同的面。这里面非常玄妙高深，就像一扇大门，通过它才能洞悉世间万物运行规律，了解宇宙一切奥妙变化。

### 心得总结：

道无所不包，通过道可以洞悉一切，就是这么玄妙。但道究竟是个什么东西呢？是既能说清楚也不能说清楚。这具体怎么理解呢？结合全书来看道本质是一种亘古不变的载体，在运行时又变化多端的客观规律；道是孕育万物生长的母亲，是一切事物的源泉，囊括了万事万物；道也是一种上善若水的修为和与世无争、无为而治的境界。但其实道远不止这些，一千个人有一千种看法。

作为一个近 20 年的互联网老兵和 40 岁的中年大叔来讲，虽经历尚浅，资质平庸，我还没有搞清楚道的运行规律和方式，但也见到了企业之起伏跌宕、技术之日新月异，以及人生之喜乐无常。我们身处的时代发展很快，社会变化万千，就像一辆追

逐名利的高速列车，拥挤的空间上满载着自私和贪婪。在这列高速行驶的火车上，人生有多少个机会收获，又有多少个意外失去，还有多少个无情的伤害，以及多少个不经意的内卷，大家既享受到生活带来的乐趣，又被生活所嘲弄，搞得满身疲惫，人人喊累。这个年纪多少明白了世事之不易，人生之艰难。世道有常，天道无亲。人生多变皆无变，人生无常皆有常。究竟是无还是有？恐怕即是无又是无，所谓无中生有，有生于无。

## 《道德经》第二章 天下皆知美之为美，斯恶已

《道德经》通行本第二章原文：

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

译文：

天下人都知道美之为美，那是有丑的存在。  
都知道善之为善，那是因为有恶的存在。  
所以有和无互相转化，难和易互相形成；  
长和短互相显现，高和下互相充实；  
音与声互相协同，前和后互相紧随——这是永恒的规律。  
因此圣人用无为的方式来行事，用不言的方式来教化。  
听任万物自然兴起而不刻意去改变，有所作为但不加强加个人意志，取得成就而不自居。  
正因为不居功，反而不会失去。

逐句解释：

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。  
天下人之所以称美为美，是因为有了丑的概念。或者说产生了美的概念，那就也产生了丑的概念。当知道善这个概念的时候，恶的概念也就产生了。

故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。

有和无，或者说物质和意识是相互形成，相互依存的。就像难和易相互形成，长和短相互显现，高和下相互充实，音和声相互调和，前和后相互倚靠一样，这是亘古不变的道理。

是以圣人处无为之事，行不言之教。

因此圣人以无为的态度来担当和行事，用不言的方式来教化。

万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。

让万物自然兴起，而不要刻意去让其生长。圣人有所作为但不会按个人偏好去任意干涉，功成名就后也不会居功自傲。

夫唯弗居，是以不去。

正因为不居功，反而不会失去。

### 心得总结：

这一篇包含有很多的辩证思维，通过层层推进，不断举例强化，告诉大家事物对立面是相互统一、相辅相成的。没有哪个更好，也没有哪个更坏。美丑善恶、长短高下皆是如此。我们不应该厚此薄彼，而应该无差别对待一些概念和事物。对于世间万物我们应该保持敬畏，有所为但不要按个人意志去破坏客观事物的本来面目。当我们持有“无为”的这种心态时，我们反而能把事情做好。所谓顺木之本，以致其性也就是这个道理。

总之，我们应该客观看待问题，遵循自然法则，助力和顺应事物按本来的逻辑发展，而不要掺杂个人的偏好去揠苗助长。的确是这样的，太多的例子。无论教育孩子，还是企业发展，抑或国家复兴。由小到大，无论哪一件事情，我们都要遵循客观规律。在这一前提下，尽力而为，发奋图强，就一定可以做出成绩来。而如果罔顾事实，背离发展规律，那样就会适得其反，离目标越来越远。而一旦做出了成绩来，有了收获，我们也不至于夸大自己的作用，那不过是顺应了时代，依循了规律，做了正确的选择，更多的是时代成就了我们，而非我们成就了时代。

纵观古往今来，居功自傲者多，争权夺利者多，而这些行为一般都没有好下场。相反那些不居功、不夸耀的人啥也没有失去，反得到好的结果。这对于我们现代人来说，应该铭记这一点，要有所为，但不要居功自傲。

## 《道德经》第三章 为无为，则无不治

### 《道德经》通行本第三章原文：

不上贤，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，使夫智者不敢为也。

为无为，则无不治。

### 译文：

不推崇有才德的人，不使老百姓相互争夺；

不珍贵难得的财物，不使老百姓心生偷盗；

不炫耀引起贪心的事物，使民心不迷乱。

因此，圣人的治理原则是：让百姓保持内心的虚空，吃饱穿暖。

减少功利心，增强百姓的筋骨体魄，使老百姓去除智巧，没有贪欲。

使得贪婪智巧之人不敢任意妄为，圣人按照无为的方式行事。

顺其自然，依循无为而治，那么天下就没有什么不能治理的了。

### 逐句解释：

不上贤，使民不争；

不崇尚或推举圣贤，使得人民不去争权夺利。即不去鼓励人人都做圣贤，尤其是那些张口闭口君子风范，仁义道德的贤。因为人们在争夺的过程中往往没有成为圣贤，反而变得争权夺利，尔虞我诈。要知道圣人与大盗也就一步之遥。有很多所谓的“圣贤”也是一个幌子，拿来欺骗老百姓的。有如君子剑岳不群，也如一些汉奸走狗、贪官污吏、冠冕堂皇之辈。

不贵难得之货，使民不为盗；

不拔高难得之货的价值，不去提倡奇珍异宝，使人们不为了那些稀奇的东西去抢夺。物以稀为贵，现今社会的珠宝黄金钻石，其实并无多大实用价值，然而却被商家

不断炒作，勾起大众的欲望，从而使得攀比成风，炫富盛行。对于有钱人，就是要拥有稀世之宝，以示与普通人的区别，彰显自己的富贵。这都是因为社会风气点燃了人性中丑恶的一面，把人性的贪婪唤醒。

人吃五谷杂粮，穿粗布长衫，喝清茶淡水即可，不用非得山珍海味，绫罗绸缎，人参燕窝。与其贵难得之货，不如鼓励多读书，多充实精神力量，让人们变得更加丰富和有内涵。与其唤起人性贪欲，不如鼓励人人修身养性和奉献爱心。如今世风日下，人们表面虽不为盗，但实际上却是戴着面具的伪君子。我们应当听取古人的智慧，返璞归真，回归到人性的本真中来。

不见可欲，使民心不乱。

不去彰显和炫耀那些引起人们欲望膨胀的财富和事物，可使得人们内心安宁而不生乱。领导者也不要展露自己的欲望爱好，使得下面不断揣摩。欲望是一把双刃剑，失去了欲望，人活着缺乏动力；过分的贪婪则会导致人性凶残，暴虐无道。适度的竞争是有必要的，平均主义会导致人们懈怠懒惰，但是一定要适度，正确地引导和示范非常重要。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。

这句话像大白话一般，无生僻字，很好理解，就是字面意思。少想、吃饱、不作、身强体壮。这里圣人当为统治者。表面看来就是让人们吃饱喝足，少想多干。但背后意思历来颇有争议。有的观点认为老子在劝解统治者采用愚民政策，让人民成为干活的机器，吃饱喝足强健体魄就行，无需个人意志和自由，即去掉人们的欲望，使民无知。有的观念则认为老子并非鼓励愚民政策，而是采取的返璞归真，回归本源，与民休息的政策，这与前面的句子衔接的关系。前面谈到了要使民不争，去掉多余的欲望，使民不乱不为盗。统治政策只有去掉人们多余的欲望，让生命回归本质，人们才能活得充实，得到真正的自由。

我觉得第二种意思才是老子的本意，因为老子的本意当是尊重民众，而不是愚弄百姓，让人民在满足需求和实现欲望之间找到平衡。当然了两千多年前的古人究竟怎么想的我们也不用过分较真，如何解读应当与时俱进，而不要执拗于表面字眼。至少当今社会，自由和民主是大势所趋，人们需要自由意志和自由思想，封建朝代的压迫

统治只会一次接一次地被推翻。我们应当尊重民意，顺其自然，让人们回归到本真的状态。

常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

让人们不去胡思乱想，保持少私寡欲的状态，让人们那些挖空心思不断满足自己贪欲的人没有好下场，从而不敢那样去做。人们不去那样做，也消除了贪欲，那么就没有什么不能治理的了。这个用在国家或者企业等组织都是可以的，统治者和管理者要身先示范，放下欲望，再告诫老百姓也要做到戒除贪婪，放下欲望，一切顺其自然，那样的话就能够治理好国家或者企业了。

### 心得总结：

这章老子是在告诉统治者要遵循自然，返璞归真，去除多余的欲望杂念。行不言之教，用无为、自然的方式去治理天下。而从企业管理角度看，其实这个道理是相通的。管理除了管事管业务，更多的其实是管人，而管人其实比管事更复杂。

而如何管人呢？老子的意思是管理者当以身作则去除多余的欲望，不见可欲，依循自然，让员工吃得饱、穿得暖，强健体魄，也去除杂念，安心地工作和生活。从而员工心态端正，工作积极，彼此达到一种和谐和默契，最后打造出良好的团队氛围来，这时候团队创造力就显现了，企业得到了有效治理。

老子绝不是要消极无为，放弃竞争。老子是告诫大家企业内部要放弃攀比之心，要遏制管理者过度的欲望，以一种平和的心态来展开竞争。在残酷的市场环境中，企业当然要竞争，也唯有不断竞争才能创造价值。但这是针对外部而言，且是从事业的角度来看，而对于内部治理以及人员管理的角度看，我们就不应该采取激进的管理手段，而是应该采用顺其自然，与民休息的策略。

对于内部治理，表面看起来是松散的，是自由的，甚至无管理的，但其实这是更高层次的管理智慧，尤其是对于科技类企业，员工知识层次较高，本身很自律，积极性也很高，大家也都明白，我们应当采取的是给予宽松的氛围以及优厚的待遇，充分信任和尊重研发人员，鼓励他们自由发挥创造，把管理融入无形当中，而不是横加干涉、制造矛盾、朝令夕改，我们只需要设定愿景目标和进行文化制度建设，统一大家的思想，再设定年度和季度的OKR，然后众志成城，奋发图强，竞手可破也。

现在一些企业喜欢末尾淘汰制，还鼓励狼性文化，殊不知末尾淘汰是针对确实不合格的人准备的，而不是设立一个制度，每个部门必须末尾淘汰。至于狼性文化，那是针对外部来讲的，对外要敢拼、敢打、敢抢，而对于内部，你鼓励谁加班工时较长，鼓励 996，鼓励大小周，鼓励不吃不喝睡在公司，鼓励大年三十值守做什么？打了鸡血对外拼搏，这是有必要的，而且是对事来讲，而对于内部来讲，尤其是人员的管理，我们应当采取充分信任和尊重、授权的模式，顺木之天、以致其性。

老子的“无为”管理思想，有三种境界，一是“无为而为”，就是以不做为做，看起来没做，其实做了；二是“顺性而为”，就是按照事物本来的规律去做，顺其自然；三是“为而无为”，就是做得非常自然，看起来就像什么都没做一样。无论是企业管理还是治理国家，这都值得我们借鉴和参考。

## 《道德经》第四章 和其光，同其尘

《道德经》通行本第四章原文：

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

湛兮似或存。

吾不知谁之子，象帝之先。

译文：

大“道”虚空无形，它运用起来无穷无尽，它深远的好像是万物的祖宗。

消磨它的锐利，消解它的纷扰，调和它的光芒，混同于尘埃之中。

它似乎隐没不见，但又似乎实际存在。

我不知道它是谁的后代，像是天帝的祖先。

逐句解释：

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。

大道空空如也，看起来啥也没有，但它运用起来却又无穷无尽，无所不包。道真深远啊，就像万物的源泉，深不可测。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

“道”磨掉了锐气，抛除了纷扰，混合在阳光和尘土里。“道”非常普普通通，就隐没在稀松平常的事物里。

湛兮似或存。

人们虽视而不见，但它似乎确实存在。

吾不知谁之子，象帝之先。

我不知道“道”是谁的后代，似乎比天帝还早，是天的祖先。

心得总结：

本章主要说的是“道”的特征，空虚无形，深邃高远，是万物之源、天地之祖。因此“道”是能够脱离于普通世界，从更高维度来审视世界的。我们的地球是三维世界，但是我们不知道是否存在四维、五维乃至更多维，以我们人类的视觉是看不到的，而“道”是几维我们更不知道，因为它深远到我们无法猜测。

“道”去除了锐利的光辉，混杂于尘世之中，所谓大隐于市。我们虽看不到，但它的确确实存在着，并且影响着人们的行为和情绪，甚至左右着事物的发展。我们看不到，并不能说不存在。

当然这不是玄学，也不是迷信，更不是宿命论。不是捏造一个出鬼神或上帝，也不是让我们来相信冥冥中的主宰力量，更不是让我们听凭命运安排而无所作为。老子是让我们知道这个世界背后有个不断运动和发展的客观规律，它是万物之源，并支配者万事万物的生长。我们应当遵循“道”的规律，顺其自然，在这个基础上再去有所作为。无为胜有为，有为入无为。

老子并没有体系化论证“道”的产生过程，也没有以逻辑的方式推演出“道”的运行规律，更没有说明为何“道”就是天帝之先。他老人家只是把这个概念和现象指了出来，告诉人们本来的样子。至于“道”本身结构和逻辑体系并没有详细说明。因此，我们没法用严谨的逻辑去求证，我们只能相信老子的言论，这就是悟性，你如果认为有道理，并觉得一切豁然开朗，这便是悟道了，你若不信，那这套理论对你是很难以有说服力的。

生在凡尘中，如果我们能够跳出固有思维模式，从更高维度乃至上天视角来俯视整个世界，同时又能够丢掉那些锐利的光环，抛却名利的羁绊，混杂于市井世俗之间，就像光无处不在，也像尘土那般接地气。那么，我们就接近于“道”了。所谓上可以安邦治国，下可以修身齐家。不亦快哉！

## 《道德经》第五章 天地不仁，以万物为刍狗

《道德经》通行本第五章原文：

天地不仁，以万物为刍狗；

圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥乎？

虚而不屈，动而愈出。

多言数穷，不若守于中。

译文：

天地并没有所谓的仁义慈悲，万物都像是草扎的祭品，在天地眼里并无特别。

圣人也是无所谓仁慈偏爱的，他对待百姓也像对待草扎的祭品一样，让百姓自作自息，顺其自然。

天地之间，不正像一个大风箱吗？静止的时候，它只是一个空空如也的箱子，一旦运行起来，就会运转不息，永不穷尽。

大道恒久客观，言行干预反而导致势穷力屈，不如保持中立，守住内心的虚静。

逐句分析：

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

刍狗：刍（chú），草扎的狗。

其实这就是一个很简单的意思，天地并没有人间的仁义慈悲，不一定要延伸太多。想想世间万物本身就是平等的，都是自然界的物件，是因为人把一些物品或人分为三六九等，而对于天地来讲，万物并无差别，你存在抑或不存在，地球依然那么旋转。人类自诩高级物种，其实与祭祀的草狗无异，本来无所谓尊贵卑贱，人也一样。人类所推崇的仁慈正义，这不过是人类的法则，而不是上天的。天地自己独立运行，周而复始，并不会因为世间万物而生怜悯或者施加干预。你喜，天地是那样，你悲，天地也还是那样，无悲无喜才是天地的性格，无仁无义才是上天的特征。那么高尚的统治者呢，最好的做法是效法天地，道法自然，抛却仁慈与尊卑贵贱，对待百姓也有如草扎的祭品一样，不去干涉，让百姓自作自息、安居乐业。那些认为等级有序，言

必称仁义的儒学之辈要注意了，不要读了四书五经就可以褒贬他人，设置尊卑贵贱了。真正的圣人是分贵贱，无差别对待老百姓的。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。

天下大道不是很像一只巨大的风箱吗？（橐籥 tuó yuè，古代鼓风吹火用的器具，是一个大风箱）

它里面空空如也，然而鼓动起来却绵绵不绝，永无穷尽。

多言数穷，不若守于中。

多言数（shuò）穷，也有多闻数穷，意为言多必失。

即大道恒久客观、不偏不倚，言行干预都是对平衡的破坏，只会导致势穷力屈，不如保持中立，天道无常，世界终究是平的。

### 心得总结：

朋友们，圣人早已把一切看的清清楚楚。他早就洞悉了宇宙天地的运行规律，也分析了统治者与老百姓长治久安的关系。我们往往看一时，而没有看到一世；我们往往只看到一面而没有看到多面；我们以为万物有别、尊卑有序，我们以为通过教化来产生差异，岂不知人人平等，万物同源，一切的根本乃是虚无。老子的思想确实非常深刻，在 2000 年前居然看的如此通透。已经比我们现在的人人平等理念先进多了。

天道无亲，常与善人。天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足而奉有余。我们常以为要拼爹、拼学历，爬高高、赚多多，以为赢者通吃，殊不知天道非人道，世界终究是平的，你以为你得到了，你以为你赢了，你以为你睥睨天下，傲视群雄，然而呢？世界是平的。

这章，老子是告诉我们一个非常朴素的道理，就是万物平等，我们应该抛弃仁慈外衣，减少人为的设置和干预，还世界以自由和清宁，这样人们才能自由畅快地呼吸。这还不值得我们学习么？

这章历来理解分歧很大，不同的人以及不同时期的人理解都不甚相同。其实这也没什么，文字记录都有差别，何况对于意境的理解。《道德经》本来就晦涩难懂，措辞也比较深邃，有那么多不同理解是对的，统一解释才可惜了。

## 《道德经》第六章 玄牝之门是谓天地根

《道德经》通行本第六章原文：

谷神不死，是谓玄牝。

玄牝之门，是谓天地根。

绵绵若存，用之不勤。

译文：

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，也就是玄妙的母体。

玄妙母体的生育产门，就是天地生成的根源。

它绵绵不绝啊，永久长存，作用无穷无尽。

逐句解释：

谷神不死，是谓玄牝。

谷乃山谷，内中虚空，充满神奇。玄，深黑色，很玄妙。牝（pìn，四声），母牛。

玄牝之门，是谓天地根。

深玄奥妙的母体产门就是天地之根源，万物就像孩子从母亲的产门生产出来。这个过程的确非常神奇。

绵绵若存，用之不勤。

万物生育是绵绵不绝的，永不穷尽。

心得总结：

这一章老子指出了“道”的特性，如山谷中空，如母性的产门，也是万物生育的根源。且绵绵不绝，就像天地循环，生生不息，久世长存。

这里老子依然只是下定义，而没有给出为什么“道”是母体，为何母体产门是万物的根源，为什么“道”久世长存，延绵不绝，用之不尽。我想这里没有必要追问，因为老子本身就是下了定义，你若信便信，你若不信便不信。

我倾向于相信老子所言，“道”是存在的一个客观规律，也是孕育万物的母体。因为你若信，便会知道原来这个世界万物都是有生有灭的，而只有创造世界万物的“道”永恒长存。

同时，不管是人和还是其他动物都脱胎于母体，这个就像“道”一样玄妙高深。老子用母体来比拟“道”，也是让我们更加尊敬和信仰母性。这也会引出中华传统孝道，敬爱自己的母亲。

## 《道德经》第七章 后其身而身先，外其身而身存

《道德经》通行本第七章原文：

天长，地久。

天地之所以能长且久者，以其不自生也，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？故能成其私。

译文：

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。

因此，有道的统治者能够保持谦让不争，反而能在众人之中领先；将自己置之度外，反而能够保全自身。

这不正是因为他的无私吗？所以才能成就自己。

逐句解释：

天长，地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。

这里说的天地恒久是因为天地本身是无私的，并非为了自己的生存和生长而运行，因此才得以长存。这是典型的大公无私精神，也是毫不利己，专门利人的体现。大爱无疆，天下为公。真正为老百姓服务的领导者，应该为了普天下的利益而努力，而不是自身的利益，这样的领导者，才能够长久的留在人们心中。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪？故能成其私。

有道的统治者遇事让别人占先，不与百姓争利，反而能赢得别人爱戴和拥护，所谓财散人聚；凡事都把自身置之度外，身先士卒，生命反而能得以保全。这就是以无私而成其私。

心得总结：

透过本章和全文，可以看出老子对人尤其是管理者生命的意义分析的很是透彻。人活着并不限于肉体的生存，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，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐，那么他就会得到百姓的爱戴，也会永远留在百姓心中，从而与道和天地一样长生不灭。古往今来，尧舜禹汤，孔孟老庄，这些仁君圣贤才会被世人永久的铭记和怀念。

在现实世界中，人往往自私自利，争权夺利，而少有无私利他的。所以大公无私，廉洁奉公才是一种美德。老子告诉我们，无论是管理者还是老百姓，谦让、利他才能够保全自身，最后获得更多的回报。

## 《道德经》第八章 水善利万物而不争

《道德经》通行本第八章原文：

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。  
居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。  
夫唯不争，故无尤。

译文：

最好的善就好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人厌恶的低洼地方，所以最接近于“道”。

有道之人居住在善居的地方，心胸如水一般保持宁静而深不可测，待人真诚无私、效法于天，说话善于守信、言行一致，为政善于有条不紊、治理有方，办事善于发挥才能，行动善于把握时机。

因为能做到与世无争，所以才不会招惹怨恨，也就没有怨咎过失。

逐句解释：

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

上善，即最好的善，是像水一样的。因为水的特性是滋润万物而不与争夺，也就是爱的奉献。而且水还去到那些人们不喜欢的地方，即便低洼阴暗潮湿，只要有需要，水就去到哪里，这是无我利他。统治者如果像水一样不与人争功，默默奉献，造福万民，那就是接近于“道”了。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

这里不同版本，文字略有差异。不过并无大碍，意思相同。

有道之人居住在善于修行的地方，心境明澈，如深渊一般，待人真诚，顺其自然，言而有信，治理有方，办事能干，善于把握时机。

夫唯不争，故无尤。

如果统治者不与人争名利，就不会招致怨咎，也就不会犯下过错。

### 心得总结：

最好的善如水一般，与世无争，去往低洼阴暗，人们厌恶的地方，这种行为的人现在少之又少了。圣人（统治者，抑或修道之人），如果懂得不争，知道谦让，则后其身而身先，外其身而身存。得道统治者或者管理者，往往善于发挥才干，选贤任能，言行合一，治理有方，做事情有条有理，懂得把握时机，敢做敢当，善于应变。这7个善于原则，有“道”的统治者和管理层是懂得如何去运用的。

建国初期，老一辈革命家，仁人志士，甘愿抛头颅洒热血；改革开放初期，身先士卒，摸石头过河，敢于创新，不断探索，具备这样品格的大有人在。现如今，世风日下，人人唯恐吃亏，以权谋私，争权夺利，相互倾轧者多。简单说，具有奉献精神的人少了，沽名钓誉，自私自利的人多了。如今正是大国崛起，国家复兴的新时代，很需要具有奉献精神，懂得大胆创新，敢于抓住时机，又与世无争，让利于民，带领国家走向富强的领导人。幸好我们有这样的领导人，一心奉公，为民谋福，善于治理，惩前毖后，不断修正，还敢于抓住时机，果断决策。国家如此，企业也一样。

所以，最好的善是如水一般，与民无争，让利于民，为民谋福，无私奉献，这是修道之德。而是否言行一致，治理有方，虑善以动，动惟厥时就是一个人的素养。当能做到如水一般的德行，遵照“道”的规律行事，与世无争，谦恭退让，那就不会犯下过失，这就是真正的善人。

## 《道德经》第九章 富贵而骄自遗其咎

《道德经》通行本第九章原文：

持而盈之，不若其已；  
揣(zhuī)而锐之，不可长保。  
金玉满堂，莫之能守；  
富贵而骄，自遗其咎。  
功遂身退，天之道。

译文：

端着盈满的器皿还继续加满，不如适可而止；  
捶打锋利的铁器而使之更加尖锐，是不能长久保持的。  
金玉满堂，并不能长久守住；  
富贵骄纵，是给自己带来祸害。  
功成名就之时，要懂得急流勇退，这是客观自然规律。

逐句解释：

持而盈之，不若其已，揣而锐之，不可长保。

揣：音(zhuī)或抔(tuán)，拿在手里揉搓成形。

这里“持”是拿或端着，“盈”这里是动词，即给一个器皿不断加满水，端着这个走路，那迟早会溢出来，不如放下来或倒出来一些。“揣”是捶打，“锐”也当动词用，即给一个铁器不断捶打，使之更加尖利，这样下去容易折断，是难以长久保持的。老子这是告诫我们，凡事有度，过犹不及。

金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。

即使家财万贯，黄金满屋，也富不过三代，财富是守不住的；如果富贵了变得骄纵，嚣张跋扈，那就是自取其祸。再多的钱财也是无法传递，与其留下财富给后辈，不如留下智慧与思想。有钱并非坏事，但钱多了人容易膨胀，如果不懂得谦卑收敛，也就没有驾驭钱财的本领，迟早会生出祸害来。

功遂身退，天之道。

功成之后，名利双收，此时应给他人机会，自己适时而退，不要一直恋栈权位，贪图富贵。此是天道，也就是自然规律，至于其中道理，当以史为鉴。

### 心得总结：

这一章，老子是要告诉大家凡事有度，适可而止。日中则昃，月盈则亏。物极必反，否极泰来。一事物，当超过一定限度后，就会朝相反的方向发展。老子后面章节讲的“反者，道之动”也是这个道理。

满招损，谦受益。做人，什么时候都要保持低调谦卑。你有钱也好，有权也罢，一旦骄纵自满，自我炫耀了，就会渐渐招致怨愤和不满，然后灾祸就降临了。做人不要过于锋芒毕露，而是给自己留一点空间，这样的人才有弹性，能伸能缩。

所以为人处事不要太满，过犹不及。如果成功了，一定要记得功成身退。前面老子提到“夫唯不居，是以不去”也是这个道理。所谓“狡兔死，走狗烹”、“飞鸟尽，良弓藏”，历史上被屠杀的功臣比比皆是，这都是因为那些功臣没懂得激流勇退的道理。

大智慧啊！真正有道之人，是懂得适可而止，顺其自然的。保持谦卑，富而不骄。收敛光芒，不断进取。这才是我们应该遵循的天道。

## 《道德经》第十章 生而不有，为而不恃，是谓玄德

《道德经》通行本第十章原文：

载营魄抱一，能无离乎？

专气致柔，能如婴儿乎？

涤除玄鉴，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门开阖，能为雌乎？

明白四达，能无知乎？

生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

译文：

灵魂（精神）和肉体（物质）合一，能永不分离吗？

聚集精气，使得恬静柔和，能像出生的婴儿一般自如吗？

清除杂念，使得心灵清澈，能如明镜一般没有污垢吗？

爱护百姓，治理国家，能遵行无为而治的理念吗？

五官开合，吐纳呼吸，行动言表，能静如处子吗？

明晓天地，洞察四方，能不玩弄权术和心智吗？

生长养育万物而不占为己有，有了贡献和功勋而不居功自傲，任凭万物自然生长而不去主宰和掌控，这就是最高深的“德”。

逐句解释：

载营魄抱一，能无离乎？

载（有记戴），有的理解为语气词，有的表负载，都可以，都不影响理解。关键是营魄，即魂魄，聚集在身体上的精气。魂是能独立躯壳而存在的魂灵，属阴气，这里代表精神，魄则依赖本体而存在的某种精力，属阳气，这里代表形体。这里是说要使两者合二为一，和谐平衡，达到最佳状态。

专气致柔，能如婴儿乎？

专也有写搏，有说专一、集聚，也有说运转，都无大碍。这里的意思是，聚集精气以使平静柔和，就像新生儿一样安详。这是说要达到一种恬淡和自然的状态。

涤除玄鉴，能无疵乎？

涤就是清洗。玄鉴也有写作玄览，可作镜子讲。

即清除心中杂乱不堪的东西，使得心如明镜，没有瑕疵。这里是说明心见性，保持内心澄澈。

爱民治国，能无为乎？

统治者要爱护百姓，治理国家能否做到顺其自然，无为而治。什么是无为而治呢？多言数穷，不若守于中。少人为干预，遵照事物本来的样子去发展。

天门开阖，能为雌乎？

天门即五官，耳鼻口眼舌，能够自然开合，保持一种柔和平静。雌是柔静的体现。这里是说要静如处子，保持淡定。

明白四达，能无知乎？

理解天下万物，洞察四方人情，少点智谋和伪诈。这是告诉我们应该坦诚以待，实事求是去了解天下事物。

生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

生育养育，也不会占据为私有；做出了成绩贡献也不恃才傲物、自以为是；万物生长顺其自然，少去干预主宰。这里是说要无我利他，以无为胜有为，这才是好的德行。

### 心得总结：

本章老子是告诫众人：

前面讲要神形合一、专一致柔、清除杂念、净心守静、无为而治、爱民弃智，做到这六项就算入道有德了，后面提到如果能无我利他、道法自然则就是至高的德了。

1、首先要保持内心的和谐，聚精会神，如婴儿和雌性小动物般宁静。

2、再清除掉内心的杂念，保持心中的淡泊。少点智谋去对付老百姓，多一份真诚与关爱。

3、然后要无私利他，不要去计较个人得失，少点人为控制，一切顺其自然。

本章老子依然在论证清静无为和无为而治的思想理念。总体上来讲，人尤其是领导者应该保持身心和谐，效法天地，遵循客观规律，让万物自然生长。这就是最好的“德”，体现的依然是一种朴素的无为而治的思想。

现如今看老子的话很有意义。如今人们总喜欢干预自然，期望违反客观规律来迅速致富和获得高额回报，甚至不惜一切手段。这时候人就变得狂躁、贪婪、扭曲，内心无法宁静，身心也不再柔顺和谐。而这样的结果是，既达不成目标，还搞的身心疲惫，乌烟瘴气。

如今社会，我们真的很需要读读《老子》，在浮躁中找到一份宁静，在贪婪中找到一份和善，我们平复心态，遵循客观自然，最后才能真正得到我们想要的发展和幸福。

有些人把老子这章看成了修道打坐，练气养神的方法，这个我全然看不出来。道教与《道德经》本来就是两回事，道教的炼丹修道，避世隐居，长生不老等完全是曲解了老子的学说，或者只是故意借用而已。这也是无奈吧。其实《道德经》只是一本哲学类经书，很多内容并没有逻辑推导，因此理解起来各种各样，五花八门。这样也好，不是么？你心中是怎样的看法，看到的便是怎样的。所谓相由心生，读书学习也是如此。

## 《道德经》第十一章 有之以为利，无之以为用

《道德经》通行本第十一章原文：

三十辐共一毂，当其无，有车之用。

埴埴以为器，当其无，有器之用。

凿户牖以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用。

译文：

三十根车辐横穿轮毂，中间留有空处，车轮才得以发挥转动的作用。

烧制陶土打造器皿，中间留出空处，器皿才能发挥盛放的作用。

开凿门窗建造房屋，有了门窗的空处，房屋才能发挥居住的作用。

所以，“有”使得万物产生效用，而“无”使得“有”发挥作用。

逐句解释：

三十辐共一毂(gǔ)，当其无，有车之用。

三十也就是卅，古时候车轮上的车辐由三十根横条组成，横条之间有空隙，中间有圆孔安装车轴，因为有了这些空处，车轮才能转动前行。

埴埴(shān zhí)以为器，当其无，有器之用。

埴，不同版本文字有差异，有做燃烧或搅拌的意思，怎么理解都不影响。埴是黏土的意思。就是烧制或打造陶土为器皿，中间也要留有空白，这样才能盛装食物和水。

凿户牖(yǒu)以为室，当其无，有室之用。

开凿建造房屋，都要留下门窗的空洞，这样人才能出入，空气才能流通，阳光才能照射进来。

故有之以为利，无之以为用。

因此，实体的“有”发挥了便利作用，人们可以使用它，而这个“有”却依赖于“无”，有了“无”才能“有”。所谓天下万物生于有，有生于无也是这个意思。

### 心得总结：

本章老子不再讲无我利他，无为而治之类的思想，而是论证“有”和“无”的关系。前面老子已经充分说明“道”的来源，“道”的内涵，无为的意思等，这章开始，老子指出，“有”是发挥实际效用的，而看不见的“无”才起着根本的决定性作用。这几个车辐、器皿、房屋例子，都旨在说明无的根本性。老子的思想很质朴，他看到了物体之所以发生效用背后都来自于“无”，最后总结出“有之以为利，无之以为用”的观点。

两千多年前的老子通过实际的生活观察，洞悉了“有无”的关系，发现了朴素的哲学道理。可以说老子非常深邃，了不起。我们普通人都看得见“有”，而忽视了“无”，更无从知晓“有”和“无”的关系，这是因为我们只看到事物的表面，最多能看到里面，而看不到事物的底部和背面。

当然我们也不能神化老子。有些文人墨客或者有些修道求仙之人，容易把老子的哲学思想看成为修道成仙的玄学。其实老子并没有那么厉害，他也不是神仙，他没法告诉人们如何得道成仙，老子以出世的心态做着入世的事情，他不是创建宗教和神学，他只是告诫君王等管理者最自然朴素的道理。老子是古典朴素的唯物主义代表，他的思想非常纯粹，很多理论也都来源于实际的观察，通过他的观察再把一切事物的本质列了出来。他从实际观察中感悟到天地的玄妙，洞悉到事物的运行规律，然后把这个规律记录了下来，这便成了《道德经》。

当然老子的观点是否都正确呢？其实不然，不同时代有不同的诠释和理解。本质上老子的思想充满了智慧和辩证思维，还具有客观唯物特点，但毕竟没有逻辑推导和理论分析，所以老子只是下了定义。比如有生于无，为何不是无生于有呢？或者说有为何不来自于有呢？无是如何生出有来的呢？论证的过程是怎样的？我们不能穷究一些问题，往死里较劲。如果那样，理解哲学、感悟人生就会陷入困顿，始终不得其解，要么就自以为得道成仙了，变得不可理喻，走向了歧途。我还是倾向于把老子的学说当做学术来研究，了解其中的道理，根据当前时代的要求来诠释老子的思想，从而也获得人生的感悟，提升自己的修养。

总之《老子》既有朴素唯物主义自然哲学观，又有意识决定物质的唯心主义观点，但绝不是打坐修道，炼丹成仙类的宗教神学书籍。“道”突破了唯物与唯心主义之争，它不是二元论，超越了西方哲学非此即彼的二元观点。如果你持有两个极端想法，一是认为老子消极无为，胡编乱造，那最好别读《老子》；二是如果认为老子的话是金科玉律，洞悉了生死的奥秘，可以得道成仙，那么你也别读《老子》。读《老子》不能走极端，而是不偏不倚，大道至简，参悟其中蕴含的智慧，实现人生的价值。

## 《道德经》第十二章 是以圣人为腹不为目

《道德经》通行本第十二章原文：

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；  
难得之货，令人行妨；  
是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

译文：

色彩缤纷，使人眼花缭乱；音调嘈杂，使人听觉失灵；食物丰盛，使人舌不知味；

纵情狩猎，使人激荡发狂；  
珍贵难得的货物，使人行为不轨。

因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色犬马，摒弃物质享受而保持内心的安宁。

逐句解释：

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽；

五色：青、黄、赤、白、黑。五音：宫、商、角、徵、羽。五味：酸、苦、甘、辛（辣）、咸。这些东西都表示物质享受，令人贪图，但凡事过犹不及，一旦沉溺其中就会迷失自我，最后丧失了正常的分辨能力。

驰骋畋猎，令人心发狂；

驰骋，这里意思是纵情放荡。畋，音 tian，打猎的意思。纵情猎杀，会激起人性的杀戮，让人癫狂。

难得之货，令人行妨；

难得之货，指奇珍异宝之类，这会激发人心贪婪。“行”表示行为，“妨”表示妨害。意即人们会因为争夺珍宝而做出伤害的事情来。

是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

所以好的统治者治理天下是为了老百姓能吃饱穿暖与过得安宁，而不是为了让大家纵情声色，过度享受物质。“彼”指“为目”的生活；“此”指“为腹”的生活。因此有道明君会摒弃不良的欲望，保持简朴的生活与内心的宁静。

### 心得总结：

本章老子辩证的分析了人的欲望应当适度，过犹不及，尤其是物质享受。无论美女，还是美食，抑或奇珍异宝，看多了也就那样，最后都会乏味。而嗜杀成性，最后会导致失去人性，丧心病狂。老子在告诫领导者，不要纵情声色犬马，而是回归宁静与质朴的生活。老子的排比娓娓道来，非常生动，可谓鞭辟入里，入木三分。

老子看问题非常清晰深邃，且充满着辩证思维。我们总以为东西越多越好，吃喝玩乐越爽越好，但其实往往过犹不及，纵欲过度最后适得其反。老子在提醒我们应该保持清醒，人应该过自然状态的生活，而不是铺张浪费、穷奢极欲。历朝灭亡，几乎都亡于统治阶级的奢靡之风，老百姓苦不堪言，最后揭竿而起。

作为人类来讲，粗茶淡饭，粗布麻衣，身体健康，简单快乐，不就是最大的幸福么？这对于领导者还是普通百姓来讲都是一样的。所谓知足常乐，日子稀松平常，生活简单朴素，但这才是最美好的状态。保持内心宁静、平和、安详，这才是我们应当遵循的生活状态。

不是不去创新、创造，也不是不去享受美好的生活，更不是拒绝科技进步，而是一方面要不断创新发展、改造自然；另外一方面要保持本真，让心态回归自然。这两者并不矛盾。只有保持对自然的敬畏，保持质朴的心态，才能更好的改造自然、利用自然和发展自然，最后与自然和谐相处。

那些贪图享受的领导者要注意了，不要纵情声色，生活奢靡，只有回归朴素和简单，才是我们应该的样子。此所谓不忘初心也！

那些先富起来的人要注意了，不要因为有钱了就任性，贪图享受，纵欲过度，最后人性扭曲，失去了生活本来的意义。

## 《道德经》第十三章 宠辱若惊，贵大患若身

《道德经》通行本第十三章原文：

宠辱若惊，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，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：

得到恩宠或遭受侮辱，都要为之担惊受怕。重视大患大难，就好像重视自己的身体一样。

什么叫作“宠辱若惊”呢？得宠是卑下的，得到它会感到惊喜不安，失去它则会感到惊恐不安。这就叫宠辱若惊。

什么叫作“贵大患若身”？人之所以会有祸患，是因为有这个身躯；倘若没有了躯体，人还有什么祸患呢？

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；爱天下和爱自己的身体一样的人，才可以把天下的责任托付于他。

逐句解释：

宠辱若惊，贵大患若身。

这里宠可作恩宠、荣宠讲，代表上面赐予的荣耀和信任，辱则作侮辱或耻辱讲，是上面施加的惩罚和责备。宠辱总是相连，有宠必有辱，因此得到宠爱和侮辱均会感到心惊。宠爱是上对下的赏赐，缘于一种信任，受宠者自然感到惊喜，但也会带来不安，因为不知道什么时候这份恩宠忽然就失去了，也不知道自己能否对得起这种托付。受辱往往因为酿成了祸患，自然会惊吓不已，不知道啥时候就大祸临头了。贵大患若身，就是把大患大难看作是身家性命一般，这样我们才会真的全力以赴，视死如归。

何谓宠辱若惊？宠为下得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

究竟什么才是宠辱若惊？恩宠是以上对下，得之欣喜，失去心惊。恩宠可以随意赏赐，也可以随时收回，因此受宠者惊喜之余内心其实惴惴不安，胆战心惊。人们常说的受宠若惊、宠辱不惊又怎么理解呢？其实这并不矛盾，只是不同的境界而已。受宠若惊即得到恩宠而充满惊喜，这是普通人常见的心情表达；宠辱不惊表达的是一种名士气概，遇事不悲不喜，闻惊雷而面如平湖，有种超凡脱俗之概；宠辱若惊则是管理者的智慧，知道宠辱相连，荣辱与共，因此对待恩宠与侮辱一样胆战心惊，如履薄冰。

吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？

人之所以有大的病痛灾祸，是因为有了人身，如果没有身体了，那哪里还有病痛灾祸和荣辱呢？身体是大患的来源。庄子说“此身非汝有”，佛教中称为“臭皮囊”，如果没有这个身体，人该多么开心，何其自由。

故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

所以能够以身示范，把天下安宁与自己生命看得一样宝贵的人，也就是天下为公，舍身为民的人，才适合寄托天下。珍爱自身而忽略天下黎民的人不能把天下寄托给他。这是很朴素自然的道理，人最珍贵的还是自己的身体，如果你能够把天下当做自己的身体来对待，那就一定会竭尽全力，奉献所有。

### 心得总结：

本章理解起来有点不容易，尤其是前面的宠辱若惊。这句话与宠辱不惊看似有点矛盾，都说君子要保持从容淡定，怎么会心惊不安呢？其实如果深入理解，就会发现宠辱不惊表达的是气概和心胸，指的是淡泊名利，这是一种出世的潇洒。宠辱若惊则是责任和担当。上面委以重任，赐予恩宠，受宠者一定要如履薄冰，小心翼翼，始终保持谨慎、克制、心惊，这是一种以出世心态做入世之事。上面给与的侮辱(或耻辱)也是一样，这代表鞭策，受辱者当心怀忐忑，战战兢兢，改过自新，奋发图强。

而一个人要想堪当大任，承当重担，必先有置生死度外的气魄。对于统治者而言，应该把天下苍生看做比自己的生命还珍贵，只有这样才能受到老百姓的爱戴和拥护。所谓以天下为己任就是这个道理。从来英雄豪情万丈，置个人生死于度外。也只

有这样的人，才值得托付。贪图享乐，贪慕虚名，精致的利己主义者，统统不值得信赖。

老子真的很伟大，一针见血地指出来只有敢于拿命来担当的，才值得托付天下，否则全是空谈。老子也很深邃，我们说受宠若惊，或者说宠辱不惊，但他告诉我们其实受宠和受辱一样，同样要胆战心惊。只有敢于拿性命担当，心怀忐忑，亦步亦趋的人，才是值得托付天下的人。

## 《道德经》第十四章 视而不见，听之不闻

### 《道德经》通行本第十四章原文：

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

### 译文：

看不见，叫做“夷”；听不到，叫做“希”；摸不着，叫做“微”。  
这三者形态无从细究，它们原本就混为一体。  
它的上面并非光亮；它的下面也不阴暗，它延绵不绝无法名状，最后仍回到无物的虚空状态。  
这就是无形的形状和无物的形象，叫做“惚恍”。  
迎着它，看不见它的头，跟着它，也看不见它的尾。  
根据早已存在的“道”，来考察现今的具体事物，我们就能了解宇宙的起始，这就叫作道的规律。

### 逐句解释：

视而不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。  
夷，灭也，即无形。希，静也，即无声。搏，触摸。也有记作“搯”；搯：抚、摹。即“道”，看不见叫做夷，听不到叫做希，摸不着叫做微。这就是“道”的形状和形象。

此三者不可致诘（jì），故混而为一。

致，推。诘，问。夷、希、搏这三样不能细究推理，它们本来就浑然一体。  
“道”这个东西说不明白，无法解释透彻。

其上不徼(jiǎo)，其下不昧(mèi)，绳(mǐn)绳今不可名，复归于无物。

徼，明也。昧：暗也。它上面并不明亮，下面也不黑暗。绳绳者即绵绵不息。它延绵不绝无法描述。它的运动和存在最后会归于空无。这就是“道”的状态。

是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。

所谓没有形体的形状，没有物体的形象，就是惚恍。惚恍：若存若亡、似有似无。“道”这个东西就是恍恍惚惚，好像有，好像没有。

迎之不见其首，随之不见其后。

观察恍惚的时候，从头看不见首，从后看不见尾。总之就是搞不清楚，似有似无。

执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

秉持自古就存在的“道”，来考察理解现今存在的事物。以此能知道古今的起源，也就是了解事物运动变化的规律。

### 心得总结：

这章老子不再谈无为而治以及人道之类，而是回到了什么是“道”这件事情上，即天道。老子试图告诉我们究竟什么是“道”，有什么意义。

“道”不可被感知，看不见，摸不着，虚无缥缈，却又真实存在，它支配着万物的运转，是“无状之状，无物之象”。只有掌握了其变化运动的规律，才能了解“道”，了解“道”所支配的世间万物。

掌握“道”的运行规律是驾驭和管理万事万物的关键，要去追求最本质的规律，只有这样才能接近“道”。这些规律是自古就存在，且亘古不变。万事万物都在遵循这些根本规律，即便事物在不断运动变化，但“道”不变，所以要追根溯源，认识世界的本质。

这是一篇略带玄乎的哲学篇章，即事物有着不变的规律，也有着不断运动的规律。比如大地、空气、阳光、水土，这些自然环境基础属性是不变的，人需要吃穿住行的需求也是不变的。但基础属性的应用和提取随着科学技术进步在发展了，运动

着；时代的变迁，人对于基本需求也在不断发生着运动和变化。所谓波浪式前进，螺旋式上升，也是这个道理。总体上，根本上的东西是不变的，但具体到某个细节，某个具体的事物，时时刻刻都在发生着变化。

老子依然没有论证这些逻辑关系，他只是下了定义。“道”这个东西，无法描述。它看不见，听不到，摸不着，恍恍惚惚，不见首尾，从根本上支配者万事万物，认识和是遵循它，便能知古今起源和事物的本质了。

道可道，非常道。那么说了这么多，究竟“道”是什么呢？

## 《道德经》第十五章 夫唯不盈，故能蔽而新成

《道德经》通行本第十五章原文：

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

夫唯不可识，故强为之容。

豫兮，若冬涉川；犹兮，若畏四邻；

俨兮，其若容；涣兮，若冰之将释；

敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；浑兮，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。

译文：

古时善于行“道”的人，见解微妙而深奥，深奥到无法深入了解，只能勉强用比喻来描述。

他的小心谨慎啊，就像严冬涉水过河；他的警觉戒备啊，好像随时提防强敌入侵；

他的庄重严肃啊，就像去别人家里做客；他的身心释放啊，就好像冰雪即将消融；

他的敦厚质朴啊，就像没有雕琢过的璞玉；他的旷远豁达啊，就像空旷的山谷一样；他的浑厚宽容啊，就像江河一样浑浊。

谁能在浑浊中安静下来，使得渐渐澄清？谁能在安定中变动起来，使得出现生机？

遵循保持上述“道”的旨要的人，就不会自我盈满。正因为他从不自满，所以能够去故更新，不断变化。

逐句解释：

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

士是懂得“道”的人。自古善于了解“道”的运行规律的人，见解微妙而玄通，高深莫测。

夫唯不可识，故强(qiǎng)为之容。

因为无法深入了解认识，只能勉强描述。容，作描述形容讲。

豫兮，若冬涉川；犹兮，若畏四邻；

豫，兽名，性多疑，每有行动，踌躇不前。这里用以形容善道之人行动时谨慎小心，三思后行，就像冬天涉水过河一般。犹：兽名，其特点与豫相似。形容谨慎戒备如临强敌，一刻不敢松懈。

俨兮，其若客；涣兮，若冰之将释；

俨，庄重恭敬。庄重的就像去别人家做客。涣，是消散的意思。指有道之人身心释放时不敢放纵，而犹如冰雪渐渐消融。

敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；浑兮，其若浊。

敦，敦厚。很朴实，接近自然。旷，空旷、开阔。心胸宽广，为人豁达，犹如山谷。

有的版本还有“澹兮，其若海；飏兮，若无止”这句。

澹(dàn)，恬静。安然恬静得像大海一样静谧。飏(liú)，飘。

意为清的与浊的混杂一体，灵动飘逸永不停歇，这才是浑厚的体现。

孰能浊以止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？

谁能使浑浊静止下来，慢慢得以澄清？谁能使静止变动起来，慢慢显示出生机？

保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能敝而新成。

能遵守此道的人，不会自我觉得盈满了。只有保持不盈满，才能去旧迎新，不断获得生机。

帛书本里写作“敝而不成”，意思保持一种有残缺的不完美，大成若缺。

这个意思似乎更加高深，也更符合老子的朴素无为思想，但与通行本其实本质无差别，两者皆可。

**心得总结：**

上一章老子描述了“道”的状态是无形、无色、无味，本章老子总结的是懂得“道”之人的特点。得道之人非常深奥玄妙，深不可测。他会谨慎小心，庄重恭敬，敦厚朴实，心胸宽广，清浊合一，灵动飘逸。他既能在浑浊中安静下来渐渐澄清，也可以在安宁中不断变化获得新机。

这样的人，还是能不自满的人。月盈则亏，日中则昃。人不能太满，太满了就装不下新东西了。

本章的核心思想在于结尾：夫唯不盈，故能蔽而新成。也就是为人处事，只有保持不盈满，才能不断发展、吐故纳新。蔽而新成是一种自然而成，辞旧迎新，而不是刻意为之。

这章总体是告诫我们，尤其是统治者应当怎样为人。应该谨慎、庄重、朴素、豁达，还能和光同尘，清中有浊，浊中有清，且不能自满。

这样的人，能做到真的不容易啊！

## 《道德经》第十六章 致虚极，守静笃

《道德经》通行本第十六章原文：

致虚极，守静笃（dǔ），万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。

复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。

知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没（mò）身不殆。

译文：

保持心灵的虚空到极致，守住内心的清静到极致。

万物蓬勃生长，我从中观察循环往复的道理。

天下万物虽然生长茂盛，但最终都将回归到本根。

返回本根就叫“静”，“静”就是复归本性。

复归本性是万物运动变化的规律，认识这条规律叫作“明”。

不了解这个规律，轻举妄动就会有凶险。

了解这个规律的人，就能做到宽容，做到了宽容才能公正，公正才能周全，

周全才符合自然，符合自然才能符合于“道”，符合“道”就能长久，可以终身不殆。

逐句解释：

致虚极，守静笃（dǔ）

虚极是个什么概念呢？应该是彻底的虚空，抛掉思想杂念，尤其是个人欲望，保持内心澄澈，无我利他。注意这里与打坐静修并非一个意思。这里是说内心能保持清静，而打坐只是仪式上的清静。老子的更高智慧在于保持入世的清静，而非出世的清静。

万物并作，吾以观复

万物不断生长，我从中观察循环往复的规律。

夫物芸芸，各复归其根

万物生长繁茂，最后仍旧复归其本根，即最初的状态。种子会发芽，小芽会长成树木，树木会结果，果子再变成种子，如此循环往复，不断回到最初。

归根曰静，静曰复命

回到本根叫做“静”，“静”就是复归其本性、本真。

复命曰常，知常曰明

复归本性是一种规律，知道这种规律叫做“明”。明亮的明，明了的明，明心见性的明。

不知常，妄作凶

不知道这个规律，就任意妄为的会带来危险。不了解“道”之规律，千万别“作”。

知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，乃久，没（mò）身不殆

知道了这个规律就会变成包容、宽容，包容、宽容就会做到公平、公正，公平、公正才能做到周全，做到周全才符合客观自然，客观自然就是“道”，符合“道”就会长久，就不会陷入危险境地。

### 心得总结：

本章老子指出“道”乃是返回本根，即追求极致的虚空和清静。也就是致虚极，守静笃。上两章老子分别描述了什么是“道”以及修道之人的状态，这章就说明“道”的核心内容。

老子认为得道之人一定是保持内心的虚空和清静的，这种虚空和清静是去除内心的浮躁和欲望，让自己静下心来，减少个人私欲，回归到一种自然状态的本真中来。所以“清静”是老子的核心思想之一，所谓清静无为。但老子的清静并非形式上的清静，而是内心的清静，是一种以出世心态做入世事情的豁达和宽广。

很多人认为老子是让大家消极无为，去练习打坐清修，两耳不闻窗外事，作世外之人。其实这是一种误解。老子只是让大家保持一种清静的状态，在浮躁的社会中，

笃守内心的宁静。同时仔细观察事物的运行规律，然后再按照这种规律去办事，不要违背规律去制造祸患。老子是积极的，他告诉大家不要轻举妄动，而不是不动，是要在认清“道”的规律后肩负起责任，敢于担当，治理天下，大展宏图。

前面几章老子分别提到修道的人应该“宠辱若惊，贵大患若身”、“夫唯不盈，故能蔽而新成”，这章老子是告诉大家“致虚极，守静笃”。这几个告诫是一脉相承的，中心思想是守静、谨慎、担当。是在告诫统治者或管理者要守住内心的宁静，能伸能屈，保持谦卑，依循自然，不断革新。这对我们普通人来讲，也就是老老实实做人，踏踏实实地做事。

最后，再强调一遍！老子的思想一点也不消极。看到消极的是因为没看懂或者自己本身消极。我看到的恰恰是一种充满大智慧的担当和责任，是对美好生活的渴望，和不断进取，敢于奉献的精神。

## 《道德经》第十七章 功成事遂，百姓皆谓我自然

《道德经》通行本第十七章原文：

太上，不知有之；

其次，亲而誉之；

其次，畏之；其次，侮之。

信不足焉，有不信焉。

悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

译文：

最好的统治者，百姓并不知他的存在；

其次的统治者，百姓亲近而赞誉他；

再次的统治者，百姓畏惧他；

更次的统治者，人民轻蔑他。

统治者的诚信不足，百姓才不相信他。

最好的统治者悠闲自在，他很少发号施令。

当事情做成功了时，老百姓会觉得这就是本来的样子。

逐句解释：

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。

太上就是最好，这里指统治者或领导者。当统治者默默治理天下的时候，人们甚至不知道他的存在，这就是无为而治的境界，实际上做了很多事情，做的很自然，看起来好像什么也没有做一样，老百姓甚至都不知道。次一点的是统治者，是做了很多事情，那是老百姓想要的，因此会受到亲近和拥戴。再次一点的统治者，就是他做了很多事，但通过威权和强制干预的方式做事，结果也不是百姓想要的，百姓因此感到畏惧。最次的是，统治者残暴无道，欺凌百姓，与百姓争夺利益，这样的统治者，人人都会蔑视和侮辱他。

信不足焉，有不信焉。

信就是诚信，统治者信任不足，就会导致百姓失去信任，最后失去信心。

悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

好的统治者，按照“道”的规律治理，顺其自然，悠闲自在，他的号令很珍贵，不会频繁发号施令。当事情做成以后也不居功，而是退居幕后，让百姓得利，老百姓甚至以为一切原本就是这样子的。这就是以天下为己任，后天下之乐而乐。

### 心得总结：

本章老子又回到了无为而治的话题。前面几章老子分别谈到了“什么是道”，“什么是有道之人”，“以及修道的方式”等。这章又回到了统治者如何治理天下的话题。本章的中心思想依然是道法自然，无为而治。

老子认为君王分四个等级。第一等是效法天地的得道之君，第二等是爱护民众的有德之君，第三等是强制干预的威严之君，第四等残暴无道的失德之君。最好的君王应该是遵循道法自然，无我利他，润物无声，做成之后老百姓甚至都感知不到。当然这种最高境界如果你达不到，那就退而求其次，做个让百姓爱戴拥护的统治者，而不是做让老百姓感到畏惧的领导者，更不要做让老百姓憎恶、轻蔑的人。

封建历史上有数百位君王，各种统治官员也有数千上万。但真正能让老百姓爱戴，让老百姓记得的也没多少，而那些实行无为而治，天下为公，与民休息的统治者少之又少。所以治理天下不是件容易的事情，而能做到无为而治，道法自然更不容易。

老子期待的理想君王究竟存不存在呢？这其实是个难题。人性都有自私贪婪的一面，做事或多或少也都为了个人的名或利。统治者也不例外，统治者都想流芳千古、名书竹帛，受到人们永世的爱戴。老子提倡的最高境界，在现实中比较难以达成。但这个目标，值得提倡，值得统治阶级以及每一个管理者去学习。秉持最高的理想，达成二等结果也是可以的，就怕秉持三等的理想，达成四等的结果。

## 《道德经》第十八章-大道废，有仁义

《道德经》通行本第十八章原文：

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

译文：

大道被废弃了，才提倡仁义。  
智慧巧诈出现了，就会产生大伪。  
父子、兄弟、夫妻不和睦的时候，才会提倡孝慈；  
国家混乱的时候，才会出现忠臣。

逐条解释：

大道废，有仁义；

大道，即光明正大的道，包括自然法则和社会秩序等。当秩序紊乱、礼乐崩塌的时候才会提倡仁义，否则社会上秩序良好、君王有道、人人有德，那何需仁义一说呢？

智慧出，有大伪；

智慧，这里指智巧，巧妙。当人们穷尽智力，不断展现聪明才能时，大奸大伪也就出现了。人们拥有聪明才智是好事，但是如果内心不笃定，戴着伪善的面具做起恶来，那破坏力也很强。

六亲不和，有孝慈；

六亲，父子、兄弟、夫妻，指家庭。当家庭不和，各怀私心时，才需要特别强调慈爱孝悌，否则依循自然，克制私欲就足以凝聚大家，根本不用强调人伦礼制那一套。

国家昏乱，有忠臣。

国家朝政混乱，君主暗弱，奸臣当道，这时候就很需要正直忠诚的臣子来匡扶天下，主持正义。如果四海清平，君王将相皆有道，又何必出来忠臣？

### 心得总结：

老子这章其实是对儒家的仁义礼智的反对。在老子看来，世人推崇的仁义，恰恰是因为大道荒废了；那些巧诈、奸伪的出现，恰恰是因为世人挖空心思运用智慧的结果。孝慈、忠臣的出现也是这样。

儒家强调的那一套都是建立在礼乐崩坏之后，而如果保持天道，哪里需要那一套约束人的制度呢？凡事皆有两面性，仁义礼智也不例外。当人人都认识和遵循“道”，保持本真，那根本就不需要额外的约束。

可见老子是站在更高的层次去看问题的，他认为君王昏庸无道，百姓贪婪自私，社会秩序混乱，这时候才需要通过道德教化来维持秩序；之所以提倡孝慈，是因为家庭缺失了和睦。这是有道理的，类似中医里面的治未病，而不是治已病。如果一个人很健康，又何必要吃药打针呢？老子是从根本上来解决问题的，从根源上找到症结，然后给出对应良方。

但仍存在的问题是，根源的问题能否得到有效解决？这是个千古难题，就像人能否去除烦恼和矛盾一样。无论是治理天下还是企业，抑或是家庭，要想彻底根治、解决矛盾是不可能的。只要人还需要生存，那么就有欲望；只要有欲望那么就有矛盾；只要资源是稀缺的，那么就会有竞争；只要有竞争，那么就会存在分歧。

也有人提出现代社会的民主法治才是保持社会秩序和解决根本矛盾的方法，但其实也不然，法制通常是滞后的，这也是一种治已病，且如何保证法治执行过程准确到位也是个难题。

佛教以出世的方式告诫人们摆脱欲望，超脱自我，到达快乐的彼岸，这是另外一种态度。老子和孔子都不是这样的，老子不像孔子着重于解决当前实际的矛盾，老子希望解决长久的根源矛盾。老子的道法自然、无为而治的方案能否解决这个长期矛盾呢？我看是解决不了，儒释道三家以及世界上其他宗教和哲学思想都不能彻底解决。但解决不了不等于不去解决，就好像知道地球总会灭亡，人类终将消失，但我们依然会竭尽全力发展科技和文化，不断探索未知世界和提升自我认知，以让生活更加美好幸福。

儒家、道家、佛教它们要解决的问题并不完全相同，它们在不同层次和时机有着不同的作用。我们不去否认任何一家的作用，也不去吹捧任何一家的功效。这里老子对于儒家提倡的仁义礼智信的否定是正确的，但儒家奉行的仁义礼智信也是正确的。

## 《道德经》第十九章 绝圣弃智，绝仁弃义

《道德经》通行本第十九章原文：

绝圣弃智，民利百倍；

绝仁弃义，民复孝慈；

绝巧弃利，盗贼无有。

此三者以为文不足，故令有所属。

见素抱朴，少私寡欲；绝学无忧。

译文：

抛弃掉聪慧和智巧，对百姓有百利无一害；

杜绝仁慈和道义，百姓就会回归孝慈的本性；

抛弃巧诈和利益，就不会有盗贼产生。

“圣智、仁义、巧利”这三者还不足成文立规，但要让人们的思想认识有所归属。

那就是保持纯洁质朴的本性，减少私欲杂念，不去学那些“圣智礼法”的浮文，这样就没有什么忧患了。

逐句解释：

绝圣弃智，民利百倍；

圣，这里指圣贤所拥有的才智和聪慧。智，智巧、智慧。意思就是，统治者应该放弃掉披着圣人外衣的修养和智慧，返璞归真，这对于人们是极大的好事。

绝仁弃义，民复孝慈；

放弃掉披着圣人外衣的“仁义”，民众会恢复孝慈，和睦相处。

绝巧弃利，盗贼无有。

巧，巧诈，技巧。利，就是利益、获利。放弃掉以巧诈与利益之争，盗贼也就没有了。因为人人朴实，民不为盗。

此三者以为文不足，故令有所属。

上述“智仁、孝慈、巧利”这三者不足以成文立规，还是要有其他的方式来让大家遵循。

见素抱朴，少私寡欲；绝学无忧。

素，是没有染色的丝。朴，没有雕琢的木头。这里指人应该保持朴素自然的本性，减少个人私欲杂念，不去学那些智巧、装饰、蛊惑人心之类的学问，这样就不会有什么忧患和烦恼。

### 心得总结：

本章是延续上一章的内容。上一章讲到“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”，已经告诉大家不要去搞那些聪明才智、假仁假义。

这一章也一样，老子提出“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”的治世思想。认为“仁义”、“圣智”、“巧利”等不足以作为治理天下的法则。

老子依然在抨击那些推崇圣贤才智的学说，认为那些只是一种巧饰，与自然违背的。他让大家不要去追逐什么聪明才智和虚名浮利，而是回归朴素，减少私欲，少学那些冠冕堂皇的“仁义礼智”之类的学说。老子是从根本上来看问题的。

我们不能说孔子见地不如老子，也不能说老子的抨击没有根据。这个世界很华丽，但也很浮躁，人们追名逐利，不择手段。这样下去，人性被刺激得越发贪婪，表面和气，讲究仁义，而背地里相互倾轧和处处内卷，人人都活得累。

领导者治理天下强调美德是好的，鼓励大家提升修养，鼓励相互竞争也是好的，但凡事过犹不及。人类虽一直在不停向更高级文明发展，但这并不需要我们聪明智巧和争当圣贤，反而需要我们应该略显笨拙，去除私欲，回归朴素。

这几句话初听起来，老子是反智的，让百姓少欲望，不进步，无竞争，回归朴素。其实如果把这些章节连在一起看，就会发现老子本意是抨击那些整天仁义道德，满口等级有序的“圣贤君子”，老子不喜欢人为的刻意干涉，觉得那样反而使人虚伪。老子喜欢的是顺其自然，返璞归真。总之，老子并不反智，也不消极。相反，老子是大智慧和真积极。如果读懂了老子，那么人生就豁然开朗了。

## 《道德经》第二十章-众人皆有余，而我独若遗

《道德经》通行本第二十章原文：

唯之与阿，相去几何？

善之与恶，相去若何？

人之所畏，不可不畏（人）。

荒兮，其未央哉！

众人熙熙，如享太牢，如春登台。

我独泊兮，其未兆；

沌（dùn）沌兮，如婴儿之未孩；

儻儻（lěi）兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗。

我愚人之心也哉！

俗人昭昭，我独昏昏。

俗人察察，我独闷闷。

澹（dàn）兮其若海，飏（liù）兮若无止。

众人皆有以，而我独顽且鄙。

我独异于人，而贵食母。

译文：

唯诺和呵斥，相距有多远？

美好与丑恶，又相差多少？

人所畏惧的对象，也不可不畏惧人。

其中道理宽广深远，好像没有尽头。

众人光彩照人，如同享受祭祀供奉，也如同春天里登高眺远。

而我却独自淡泊宁静，无动于衷。

我混沌沌沌啊，如同婴儿还不会笑。

我疲倦散漫啊，好像浪子没有依归。

众人皆有所盈余，而我独自有所遗失。

我真是一颗愚人的心啊！

世人都明明白白，唯独我昏昏暗暗；  
众人都精明洞察，唯独我不声不响。  
我宁静时像大海一样静谧；运动飘忽时没有止境。  
世人都很有作为，而我却愚昧粗鄙。  
我唯独与人不同的，就是推崇孕育万物的母体-“道”。

**逐句解释：**

唯之与阿，相去几何？  
唯唯诺诺与呵斥指责，相去很远吗？可能咫尺之间。

善之与恶，相去若何？  
善恶对比，相差又有多少？只在一念之间。

人之所畏，不可不畏（人）。

让人们所畏惧的统治者，也不得不畏惧人们。苛政猛于虎，人人畏之，然而民众一旦起来反抗，就会令统治者瑟瑟发抖。帛书版后面有一个人字，通行本缺失了后面的人讲不太通。

荒兮，其未央哉！

荒，帛书写作望，表示宽广。央，尽头。这里面的道理宽广无比，没有止境。比喻“道”一望无际，无穷无尽。

众人熙熙，如享太牢，如春登台。

熙熙，光彩照人，兴高采烈。享，或乡，飨也。太牢，诸侯祭祀，猪牛羊齐备为太牢。春登台，春天登台也是一种盛大仪式，感应天地，祈求风调雨顺。这里的意思是众人也就是那些世俗的领导者总喜欢光彩照人、受人瞩目，如供奉祭祀，如登台大典。

我独泊兮，其未兆；

泊，淡泊。兆，征兆。唯独我（泛指有道的管理者）淡泊名利，不动声色，不随波逐流。

沌（dùn）沌兮，如婴儿之未孩；

孩，咳，小儿笑。得道的人混混沌沌的，像婴儿还不会笑。即质朴纯真的像刚出生时的婴儿一样，白璧无瑕。

儻（lǎng）兮，若无所归。

儻，帛书为累，疲倦。意味得道之人疲倦散漫，没有羁绊，无所依归，不为世俗所牵挂。

众人皆有余，而我独若遗。

众人（世俗领导者）都有所盈余，渴望名利双收。而我却好像有所遗失，不断给予付出。

我愚人之心也哉！

我（有道领导人）就是一个愚笨之人的心态。没有聪明智巧，没有争权夺利，只有纯真质朴。

俗人昭昭，我独昏昏。

俗人，未悟道的领导者。他们都明明白白，彰显光辉，而得道的统治者却昏昏沉沉，略显糊涂。

俗人察察，我独闷闷。

未得道的领导者精明强干，善于纠察，而得道的统治者不声不响，润物无声。未得道的精于算计、争夺名利，得道的不记得失、无我利他。

澹（dàn）兮其若海，飏（liàng）兮若无止。

澹，宁静。飏，飘忽。得道的领导者宁静时如大海般静谧，行动飘忽像风一样永无止境。

众人皆有以，而我独顽且鄙。

一般世俗领导者皆想有作为，希望拥有和得到，而得道的领导人却保持朴素和粗鄙。

我独异于人，而贵食(sì)母。

有道的领导者与世俗的领导者不同点在于，推崇万事万物的母体-“道”。

### 心得总结：

老子这章是继续就入道和世俗进行比较，文中的我与众人形成了强烈的反差。“我”是一种表述方式，指统治者，而“众人”就是世俗的统治者。“众人”皆醉“我”独醒，老子是告诉统治者治理天下，应该保持朴素自然，笃守默默奉献精神，而不应该光彩照人，大肆渲染自己的丰功伟绩。

这一章仍然是之前章节的延续，也就是提倡朴素的治国理念与笃静守拙的处世哲学。老子的这个朴素思想究竟对不对，是具有积极意义还是消极意义呢？

这要看你怎么来看。你如果进不到那个门，怎么说都是多余，觉得老子胡说八道，但如果入了门，略有开悟，那就会感觉是大智慧。

我呢？觉得老子逻辑体系有待完善，论证过程并不充分，某些观点的可执行性有待商榷。但老子的总体思想，以及老子的品德和服务精神，我是极为赞赏的。

首先，老子提出的是万事万物背后都有规律可循，我们应该去遵循和适应，而不是破坏。

其次，我们应该减少贪欲，回归朴素自然的生活，笃守内心的安静。尤其是管理者，甘居人后，不要争权夺利。

然后，得有奉献精神，虽千万人吾往矣。默默奉献，无我利他。虽无依归，也要给予。像大海壮阔，像风迅疾，像水柔静。

只要你按照“道”的规律付出了，努力了，就一定会有回报。这是内心必须的信念！

## 《道德经》第二十一章 孔德之容，惟道是从

《道德经》通行本第二十一章原文：

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

译文：

大德的形态，是由“道”所决定的。  
“道”这个东西，恍恍惚惚，似有还无。  
它是那样的不可捉摸啊，其中却有形态。  
它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。  
它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质，这精质是真实存在的，是可以信验的。  
自今及古，”道“之名从未去除。通过它，才观察到万事万物的初始。  
我怎么了解万事万物起始状况的呢？都是从认识“道”开始的。

逐句解释：

孔德之容，惟道是从。

孔：甚，大。德：“道”形式上彰显为“德”。容：运作、形态。

大德的形态，是由“道”来决定。“道”是“德”的载体和本质，“德”是道的形式和表现。

道之为物，惟恍惟惚。

恍，惚，似有若无，难以捉摸，仿佛之意。

“道”这个东西，似有似无，恍恍惚惚。道可道，非常道。“道”不是可以说清楚的一般的道。

道是存在的，虽然看不到、听不见、摸不到，但它的的确确存在着，并影响着万事万物的生长与运行。

惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。

象：形象、具象。“道”恍恍惚惚的，其中是有形态的；“道”混混沌沌的，其中是有实体的。

窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。

窈，深且远，微不可见；冥，暗昧，深不可测。精：最微小的物质，原子物质。

“道”深不可测、微不可见。“道”的原子物质非常真实，这些是可信验的。

自今及古，其名不去，以阅众甫。

众甫：甫与父通，引伸为始。

由今及古，”道“之名和规律一直都在，人们通过它来观察万事万物的起始。

吾何以知众甫之状哉？以此。

以此：此指道。我，这里指修道之人，或得道的统治者。

我怎么来了解万事万物的起源呢？就是通过认识“道”开始的。

### 心得总结：

本章又回到了对于“道”的特征描写，承接着第十四章的内容。同时本章还指出了“道”与“德”的关系，“道”是“德”的载体，“德”是“道”的表现。“道”决定着“德”，万事万物通过“德”这个形式来体现“道”的规律。

“道”依然惟恍惟惚，是无状之状，无物之象。大道形态是在恍恍惚惚之间渐行渐远，幽暗深邃，其中有象，象中有物，物中有精，精中有信。总之“道”是真实存在，而又无法琢磨。

这章还提出了“道”内在是由“精”这种最细微的物质构成的。“精”很细小，肉眼不可见，但却是万物构成的最小单元，这有点像物理学里面的原子、中子、质子或夸克之类的基本粒子，当然也可以指量子。“道”不再是凭空想象，随意捏造，而是基于物质的基本粒子。从这点看，2000多年前的老子，真的很高明。他已经观察到世界万物都由基本粒子构成，万事万物都受这个所支配。

但老子毕竟不是化学家、物理学家或者天文学家，老子并没有系统论述世界的基本物质构成，也没有详述物种起源，也没有逻辑推演出宇宙大爆炸理论。老子虽然缺乏系统的逻辑推演，但老子的结论足以震烁古今。老子是一个哲学家，在对事物的理解和认识上非常深刻。

通过本章我们对于“道”有了更加深入的了解，对于“道”与“德”的关系也比较清楚了。但要想真正搞明白“道”，依然任重道远！

## 《道德经》第二十二章 夫唯不争，天下莫能与之争

《道德经》通行本第二十二章原文：

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

译文：

委曲便会保全，屈枉便会刚直；  
低洼便会充盈，陈旧便会新生；  
少取便会多得，贪多便会迷惑。  
所以有道的统治者坚守这一原则作为治理天下的范本。  
不自我表现，反能明显；  
不自以为是，反能彰明；  
不自我夸耀，反能有功；  
不自吹自大，反能长久。  
正因为不与人争，所以天下无人能与之争。  
古时“委曲保全”的话，怎么会是空话呢？  
它是能够实实在在达到的。

逐句解释：

曲则全，枉则直；洼则盈，弊则新；  
曲，屈，委屈。全，保全。枉，屈枉，弯曲。洼，低水坑。弊，陈旧、陈腐。

委屈可以保全，屈枉可以刚直伸展；低洼可以盈满，陈旧可以换新。懂得委屈，忍一时之气，才能够保全自身，懂得适时弯曲才可以保持刚直不阿。低洼才能够接受注入，陈旧腐朽才会去旧迎新。

少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式。

少即是多，多了令人困惑。圣人以此为治理天下的规范。我们总想拥有更多，而忽略了人其实不应该贪多。乱花渐欲迷人眼，欲望多了，其实会蛊惑人心，挑起纷争。高明的统治者，知道不去贪多，而始终保持清心寡欲。

不自见，故明；不自是，故彰；

不自我表现，所以才显明。不自以为是，所以才得以彰显。你越是想要表现，爱出风头，自以为是，结果可能适得其反。你越是低调、谦虚，反而能受人瞩目，得到尊重。

不自伐，故有功；不自矜，故长。

伐，夸。矜，夸耀。长，长久。

不自我夸耀，因此获得功劳。不自吹自大，反而能保久全。从来自高自大，自以为是之人最后都没有好下场。那些居功自傲，争权夺利，相互倾轧的统治者最后都难得善终。那些甘居人后，让利于民，与世无争的领导者能永久被人纪念和尊敬。

夫唯不争，故天下莫能与之争。

所以唯有那些不去争权夺利，不去计较个人得失的领导者，最后天下没有能与之争衡的。领导者开疆拓土，争分夺秒，与时俱进是有必要的。但是这个争是为了自由和美好而争，而不是因为个人名利与得失。抛却名利，不计得失，一心为民，天下为公的领导者，这样的人深得民心，受人爱戴，最后是没有谁能与之争衡的。

古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

古人所说的“委屈反而保全”，怎么可能是空谈呢？它是完全能够达到的。

**心得总结：**

老子用连续的六句话“曲则全，枉则直；洼则盈，敝则新；少则得，多则惑。”来表达以退为进、不争而争的处世方式。老子这种正反连续的对比铿锵有力，非常生动。

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、自大、争强好胜违反了道的规律。人们只有保持谦卑，减少欲望，笃守安静才能获得真正的胜利。领导者依循“道”的规律，不争名利，无我利他，顺其自然才能“天下莫能与之争”。

可以说老子非常深刻，把事物的两面性看得非常透彻。老子总能站到普通人的对立面去思考，能把事物运行的根本规律找出来。所谓“反者道之动，弱者道之用”就是这个道理吧。通过本章，我们更加明白遇到逆境不可怕，遇到争夺也不可怕，我们始终都应该保持返璞归真，低调谦卑的心态。

最后，夫唯不争，故无尤。夫唯不争，天下莫能与之争！这不是叫统治者消极避世，无所作为，而是以不争去争，以无为胜有为，然后天下大治。

帛书版第二十二章到二十四章与通行版顺序颠倒了。

帛书版二十三章与通行版二十二章同。帛书版二十四章与通行版二十三章同。帛书版二十二章与通行版二十四章同。

## 《道德经》第二十三章 德者同于德；失者同于失

《道德经》通行本第二十三章原文：

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。

同于道者，道亦乐得之；

同于德者，德亦乐得之；

同于失者，失亦乐得之。

信不足焉，有不信焉！

译文：

统治者少点政令干预，是合乎自然的。

狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。

谁使它这样的呢？天地。

天地都不能狂暴不止，更何况是人呢？

所以，遵循于道的就同于道，遵循于德的就同于德，遵循于失德的人就同于失德。

同于道的人，道也乐于与他一起；

同于德的人，德也乐于与他一起；

同于失的人，失也乐于与他一起。

统治者诚信不足，就得不到人们的信任。

逐句解释：

希言自然。

希：少。指统治者少施加政令、不扰民。

统治者少点干预，少发号施令，是符合自然规律的。政令频出，人们不知所以，不胜其烦。

故飘风不终朝，骤雨不终日。

飘风：大风、狂风。骤雨：激烈的暴雨。

所以狂风刮不过一早上，暴雨下不过一整天。

孰为此者？天地。

是谁让这样的？是天地！

天地尚不能久，而况于人乎？

天地尚且不能狂风暴雨不止，何况于统治阶级的政令呢？何况于王侯的暴政呢？

故从事于道者同于道；

从事于道者：按道办事的人。此处指统治者按道施政。

所以统治者遵循于道就是同于道；

德者同于德；失者同于失。

统治者遵循于德的就有了德；不遵循道和德的就跟失道和失德一样。

同于道者，道亦乐得之；

遵循于道的人，道也喜欢和他在一起；喜欢道的人会聚在一起。

同于德者，德亦乐得之；

遵从于德的人，德也乐于与他在一起；喜欢德的人也会聚在一起。

同于失者，失亦乐得之。

失：指失道或失德。

不遵从道和德的人，失道和失德也常与之相伴。无德之人跟无德之人在一起。所谓志同道合，才能为伍。

信不足焉，有不信焉！

统治者缺乏信用，那人们就不会再相信他了！

统治者要言出必行，言必有信，否则百姓就不会再听他的号令了。所以统治者不要轻言，言多必失。大音希声，政令不要频发，频发就不珍贵了。

### 心得总结：

本章老子讲的是无为而治，道法自然。告诉领导者珍惜言行，不要频频颁布命令，干预百姓生产生活，而是顺其自然，遵从客观规律。

暴风不能刮很久，暴雨也下不了一天。这种暴风骤雨是来得快也去得快。因此，治理百姓也一样，不要横加干涉，朝令夕改。而是应该默默奉献，润物无声。

治理企业和国家有异曲同工之妙，如果动辄大刀阔斧，不停调整方针政策，来回更改方向目标，那么下面的人就会疲于奔命，不知所以。折腾数次以后，管理者的信任就会降低，最后员工就不会再信任领导者了。等到失去信任，人心惶惶，那团队也就失去了凝聚力，最后企业面临崩溃。

所以，领导者是很珍惜言行的，会遵循“道”的规律来行事。管理者给下面指明方向和目标，充分信任和授权，放手让下面去做，不要过度干预。中间建立监督机制，关注执行过程，最后衡量结果即可。在这种授权和监督之间领导和员工就会建立起一种信任，这样的企业就会充满希望。而那些过度干预，指手画脚，舍不得放权的领导者最后会把企业搞得一塌糊涂。

帛书版二十四章与通行版二十三章同。

## 《道德经》第二十四章 自见者不明，自是者不彰

《道德经》通行本第二十四章原文：

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。  
其在道也，曰余食赘行。  
物或恶之，故有道者不处也。

译文：

踮起脚跟想要站得高，反而站立不稳；  
迈起大步想要走得快，反而不能远行。  
自我表现的反而得不到显明；自以为是的反而得不到彰显；  
自我夸耀的建立不起功勋；自高自大的不能做的长久。  
从“道”的角度看，以上种种多余的行为，就像是吃多了长出赘肉。  
因为它们是令人厌恶的东西，所以有道的人决不这样做。

逐句解释：

企者不立，跨者不行；

企，也有写炊，踮起脚尖，表示吹嘘，抬高。跨，跃，迈步。踮起脚尖站不稳当，跨步向前走不多远。不按照事物本来的逻辑就会不顺畅。

自见者不明，自是者不彰。

爱自我表现的不会显明，自以为是的不会彰显。真正彰显的是低调务实的人，而不是炫耀自夸的人。

自伐者无功，自矜者不长。

自我夸耀的没有功劳，自高自大的不会长久。没有功劳的才喜欢吹嘘，自视甚高的在位不会长久。

其在道也，曰余食赘行。

赘形：多余的形体，因饱食而使身上长出多余的肉。

对于懂得“道”的人来讲，这些冗余的行为就像吃得过多，长满赘肉。

物或恶之，故有道者不处也。

物或恶之，物指人或者一切东西，意思是人物都厌恶它。即上述种种自我膨胀就像赘肉一样令人厌恶，有道的人决不会那样做的。

### 心得总结：

这章与第二十二章的“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”意思类似。都是告诫人们不要自夸、炫耀和膨胀，而是要保持谦虚、谨慎、低调。老子把那些不符合“道”的具体行为列举了出来，如抬高自己、夸耀自己、吹捧自己，把这些行为称之为冗余的赘肉，令人生厌。我们应该远离那些偏离“道”的行为，遵照“道”的规律去行事。

骄傲自大，自我夸耀的人其实内心脆弱，真正优秀的人是不屑于此的。优秀的人总是保持低调、朴素、自然，既不卖萌，也不装X。无论什么时代，无论哪个国家，只有那些质朴、纯真、善良的人性才会打动人，让人发出赞叹。两千年前的老子早就看的清楚明白。

如今网络世界，炫富、攀比、自吹自大、自我夸耀之人比比皆是，他们想要与众不同，受人瞩目。这其实与“道”是背离的，这些行为最多暂时能吸引目光，然而过不了多久就会被湮灭在众人的口沫当中。道理浅显易懂，但多少人能放下浮躁的心呢？希望看懂了这一章的朋友，能够真的静下心来，与”道“结合，与”道“为伍，踏踏实实做事，老老实实做人。

帛书版二十二章与通行版二十四章同。

## 《道德经》第二十五章 天法道，道法自然

《道德经》通行本第二十五章原文：

有物混成，先天地生。

寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。

吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。

大曰逝，逝曰远，远曰反。

故道大，天大，地大，人亦大。

域中有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

译文：

有一个东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。

它寂静到听不到声音，虚无到看不见形体。它不依靠外力而独立运行，循环往复而永不衰竭，可以作为万物的母体和根源。

我不知道它的名字，勉强把它叫做“道”，再勉强给它起个名字叫做“大”。

它广大无边而运行不息，运行不息而深邃遥远，深邃遥远又能返回本原。

所以说道大、天大、地大、人也大。

宇宙间有四大，而人居其中之一。

人效法地，地效法天，天效法“道”，而道效法自然。

逐句解释：

有物混成，先天地生。

物，指道。混成，浑然天成。

有一个东西浑然天成，先于天地而存在。这个物体是“道”，是天地的母体，因此先天地生。

寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。

寂，安静。寥，虚空。寂兮寥兮：没有声音，没有形体。周行：循环运行。不殆：不息之意。

这个物体寂静而虚空，无声无息，独立运行着，周而复始，永不停息。

吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。

强字之曰道：勉强命名它叫“道”。

我不知道它的名称，勉强称它为“道”，再勉强称之为“大”。

大曰逝，逝曰远，远曰反。

大，形容“道”是无边无际的、力量无穷的。逝，本意消失，指“道”的运行不止状态，无声无息，像消失了一般。反：另一本作“返”。意为返回到初始状态，即本原。

故道大，天大，地大，人亦大。

人亦大，也有说“王亦大”，意为人乃万物之灵，与天地并立而为三才，即道大，天大，地大，人也大。

域中有四大，而人居其一焉。

域，宇宙空间。宇宙中有这四大，人是其中之一。老子将道、天、地、人并列，是宇宙中的主宰力量。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

法，取法，效法，依循。人依循于地，地依循于天，天依循于道。道依循于自然，也就是回归本原。

### 心得总结：

本章是对于“道”的来源和运行状态的全面诠释，是对第十四章有关“惚恍”描述的补充，还阐述了天、地、人、道四者的关系。可以说是老子思想核心的体现，并引出了道法自然的概念。

“道”是一种什么东西，无法描述清晰，也无法确定其物质构成，只能说混混沌沌，恍恍惚惚，似有还无。也许“道”并非是一种东西，而是一种客观规律，或者是一种心里感受和认知。总之，“道”无法说明白，但确实又影响着天地万物和人类。

老子非常了不起的是指出了”道“的运行状态，即大到无边，无声无息，不停运转，由近及远到像要消逝，然后又由远及近，返回本原。”道“就这样循环往复，周而复始地运动着。他指出了万物是运动的而不是静止的，相互有联系的而不是孤立的，万物在运动变化后又不断回到原点，循环向前。现代哲学体系指出事物发展总的方向和趋势是由低级到高级、由简单到复杂的前进运动，也就是”螺旋式上升，波浪式前进“的发展规律。而老子在两千年前就已经洞悉了这个规律。

当然老子的思想非常朴素，就是效法自然，提倡清静无为，最后回归本真。这种初看起来似乎有点落后，与进步发展思想是违背的，但实际上等我们明白其中内涵后，我们却发现老子的话蕴含着高深的智慧。老子告诫我们应当以不变应万变，以无为胜有为，依循自然，天人合一，不断发展。这些观点与当代社会的和谐发展观也是一致的，西方社会也已认识到只有遵循自然、适应自然、效法自然，才能更好地改造自然和发展自然。由此，我们对于老祖宗留下来的东西应该与时俱进地去挖掘分析，而不是古板片面地看问题，否则我们会陷入某种困境而无法自拔。

## 《道德经》第二十六章 重为轻根，静为躁君

《道德经》通行本第二十六章原文：

重为轻根，静为躁君。

是以君子终日行不离辎重；

虽有荣观，燕处超然。

奈何以万乘之主，而以身轻天下？

轻则失本，躁则失君。

译文：

厚重是轻率的根本，镇静是躁动的主宰。

因此君子终日行事保持厚重，就像行军打仗离不开辎重。

虽有美食胜景，奢华享受，却能安然处之，不为所动。

为什么大国的君主，却以轻率躁动来治理天下呢？

轻率就会失去根本；急躁就会丧失主宰，不足为君。

逐句解释：

重为轻根，静为躁君。

重：厚重。轻：轻浮，轻率。本：根本。躁：动。君：主宰。

厚重是轻率浮躁的根基，镇静则是急躁的主宰。轻浮要依赖厚重，否则就会飘离；急躁要通过静心来控制，否则会失控。在轻与重、动与静这两对统一对立的矛盾现象中，重是根本，轻是其次，只重视轻而忽略重就会失去根本；静是根本，动是其次，只重视动而轻视静就会失去主导。

是以君子终日行不离辎重；

君子：也有作“圣人”。指修道之人。

辎重：古时军中运载器械、粮食的车辆。

所以君子行为处事时刻都要保持厚重，不离开自己所依赖的根基，就像行军打仗离不开装载粮食的车辆。君子坚守自己的操行和本质，不为浮光掠影所动。

虽有荣观，燕处超然。

荣观：指华丽的景观，贵族处所。燕处：安居之地，安然处之。

虽有华丽的风景，奢侈的享受，但身处其中，安然处之。意思是有道之人应该保持清心寡欲，守住本质，才能不为美景美色所动。

奈何以万乘之主，而以身轻天下？

万乘：乘指车子的数量。万乘指拥有兵车万辆的大国。以身轻天下：即以轻浮急躁的方式去治理天下，丢掉厚重，本末倒置。

为何一个万乘大国的君主，要以轻浮急躁的方式去治理天下，注重自身利益而轻视国家的利益呢？

轻则失本，躁则失君。

君王轻浮则会失去根本，浮躁则会失去主宰的地位。也就是当君王本末倒置，重视个人享受而轻视天下，办事急躁而不镇静，那么就会失去位置。

### 心得总结：

本章老子不再描述“道”，而是回到了修道行为上。老子告诫修道之人，应该保持沉稳厚重、清净自然，遇事分清主次，不急不躁、处之泰然。尤其在治理国家层面，要抓住根本利益，不要轻举妄动，躁动不安。

对于君王要求稳重和镇静，对于普通人来讲，其实也是一样的。一个人做事情不厚重，不沉稳，不抓事物的本质，那没人会想把大事交给这样的人办，这样的人不放心。一个人做事情毛毛躁躁，火急火燎，只看眼前，那也不敢给予重任，这样的人不靠谱。不厚重的人办事会缺乏果敢决断，容易在方向上出错；不冷静的人做事情缺乏耐心坚韧，容易在细节上马虎。能给予重任的，一定是沉稳厚重、沉着冷静，狠抓核心的人。

可现实中沉稳厚重、冷静沉着的人不一定会得到赏识，因为有的企业更喜欢快速决策、敢于试错、不断尝试的管理者。尤其是在这个高速发展的互联网时代，热钱来得太快，机会稍纵即逝，沉着冷静、审时度势、坚守核心，可能会丧失良机。因此，有些企业没有耐心坚持长期发展的观点，而是着眼于眼前利益，希望实现快速扩张，上市圈钱。一万年太久，只争朝夕。这句话其实被不少企业误读了，以为就要快，其

实对企业长远发展有重大影响的关键时刻是要深思熟虑，拼命护住基本盘的，而日常经营的每一个决策也不要仓促决策、急躁冒进。只争朝夕是指抓住时机，全力以赴，但不是急切浮躁、冒失前进。

其实无论是长期发展战略，还是年度或季度工作目标，亦或者是产品更新和版本迭代，我们都应该保持审慎、稳重的态度，做好充分调研分析，三思而后行。沉稳厚重、冷静沉着，与快速决策、果断出手其实并不矛盾，矛盾的是很多人只关注快速决策，变得片面、毛躁、短视，这样的领导者往往只是为了个人的名利，而不是考虑公司整体利益。当然也有的领导唯唯诺诺，顾虑重重，考虑再三也不敢出手，这样的领导是不敢担责，害怕因决策失误而受到牵连。而真正靠谱的领导者，应该是规划长远，沉着冷静、稳重踏实、内心笃定，坚持自己的路，不为外界所动摇，而当考虑清楚后，就果断决策，义无反顾，全力以赴。

轻则失本，躁则失君。我们应该谨记这句话。无论什么时候都不要急功近利、心浮气躁，什么时候都要沉着冷静，稳如磐石；什么时候都要分清主次，守住自己的基本盘。

## 《道德经》第二十七章 是以圣人常善救人

《道德经》第二十七章通行本原文：

善行，无辙迹；  
善言，无瑕（xiá）谪（zhé）；  
善数，不用筹策；  
善闭，无关键（jiàn）而不可开；  
善结，无绳约而不可解。  
是以圣人常善救人，故无弃人；  
常善救物，故无弃物，是谓袭明。  
故善人者，不善人之师；  
不善人者，善人之资。  
不贵其师，不爱其资，  
虽智大迷，是谓要妙。

译文：

善于行走的，不会留下痕迹；  
善于言谈的，不会留下过失；  
善于计数的，无需筹码协助；  
善于关门的，不用锁具也让人打不开；  
善于捆绑的，不用绳索也让人解不开。  
因此圣人善于人尽其才，而没有不可用之人；  
因此圣人善于物尽其用，而没有不可用之物。  
这就叫做内藏的明白智慧。  
所以善人可以做不善人的老师，不善人可以做善人的借鉴。  
如果不尊重善人的指导，不珍惜不善人的借鉴，即使聪明绝顶，其实也是大糊涂。  
这就是“道”精深微妙的地方。

逐句解释：

善行，无辙迹；

善于行走的人，是没有车辙痕迹的。意即真高明的人做完了事情都不留下痕迹，让人看不出来。一个人真的做了点事情，那最好别留下什么痕迹，而是好像什么也没有发生，让一切看起来顺其自然。

善言，无瑕（xiá）谪（zhé）；

瑕谪：过失、缺点、疵病。

善于言语的人，是不会有言语过失的。意即懂得尊重和谦卑，谨慎小心，在交谈时不会冒犯他人，就不会犯过错。最好的言论是少说多听，顺着别人的心意，不去触犯，这样就不会受人诟病。

善数，不用筹策；

数：计数、算数。筹策：古代用竹制的计数的器具。

善于算数的人，不用计数器也能算的明白。意即了然于胸，无需外物。善于算计的人其实是小聪明，而真正有智慧的人，根本无需算计，而是以赤诚之心待人，最后赢得别人的信任。

善闭，无关键（jiàn）而不可开；

闭：关闭。关键（jiàn）：关锁门户的器具。

善于锁门的人，没有锁具也一样能把门关好，而让人打不开。一个内心笃定的人，无需刻意躲闪，外部的喧嚣也很难侵入。

善结，无绳约而不可解。

绳约：绳索。约，指用绳捆物。

善于捆绑的人，就算没有绳子也让人解不开。善于教化和治理，懂得自然无为的人，即使没有设立规约，人们也不会触犯规矩。

是以圣人常善救人，故无弃人；

所以圣人常常善于助人，人尽其才，而不会放弃人。

常善救物，故无弃物，是谓袭明。

袭明：内藏智慧聪明。袭，覆盖之意。

所以圣人常常善于物尽其用，而不会丢弃，这就是内藏的明白。

故善人者，不善人之师；

所以善人是不善人的老师。即善于用人和物的，是不善于用的人的老师。

不善人者，善人之资。

不善人是善人的借鉴。即不善人是一面镜子，可以用来参照，时刻提醒自己不要像不善人那样。

不贵其师，不爱其资，

资：取资、借鉴。

不尊重善人当老师，不珍惜不善人作为借鉴。

虽智大迷，是谓要妙。

虽然聪明但也是个大糊涂。这就是精深奥妙的玄妙之理啊！

### 心得总结：

本章老子是对“道法自然”和“无为而治”思想的引申。老子用“善行”、“善言”、“善数”、“善闭”、“善结”作比喻，说明人要善于行不言之教，善于处无为之治，一切依循自然。本章通过这五个“善于”把自然无为扩展到广泛的生活领域之中。

在实际生活和工作中，人们往往争权夺利、相互倾轧。

做了成绩就处处炫耀，恨不得告诉全世界，哪里会“行无辙痕”呢？

言语交谈，常常也心怀叵测、阳奉阴违，哪里会坦诚以待呢？

与人合作精于算计，总想多占便宜，哪里肯待人以诚，合作共赢呢？

遇到事情就心浮气躁、急不可耐，哪里会保持内心的笃定，不为所扰呢？

至于治理和管束，则不断设立规矩、朝令夕改，哪里会顺其自然，清静无为呢？

人们种种表现都是不善人的表现，这样的行为与“道”是背离的，因此老子告诫人们要做个善人，并以非善人为鉴。

所以，当懂得了这一章，我们应该从点滴开始，从小处着手，身体力行“善行”、“善言”、“善数”、“善闭”、“善结”，待人以诚，助人为乐，做一个真正的善人。

## 《道德经》第二十八章 知其荣，守其辱，为天下谷

《道德经》通行本第二十八章原文：

知其雄，守其雌，为天下溪。

为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

知其白，守其黑，为天下式。

为天下式，常德不忒，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。

朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

译文：

知道什么是雄强，却安守雌柔的地位，甘愿做天下的溪谷。

甘愿做天下的溪谷，永恒的德就不会离去，就能回复到婴儿般纯净的状态。

深知什么是明亮，却甘于暗昧的地位，甘愿为天下做示范。

甘愿做天下的示范，永恒的德行便不会离失，就能回归到无极的状态。

深知什么是荣耀，却安守卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。

甘愿做天下的川谷，永恒的德性才得以充足，就能回复到素朴自然的状态。

朴素的“道”散开能够成就万物，有道的人用这种方法，则可为群官之首，所以完整的物品是不可分割的。进入了“道”的状态，黑白、雄雌、荣辱等也无需分割。

逐句解释：

知其雄，守其雌，为天下溪。

雄：比喻刚劲、强大。雌：比喻柔静、谦下。溪：也有写谿，溪流、溪谷。

知道什么是雄壮，却静守雌柔，甘愿做天下的溪谷。意为即便取得巨大成绩，也应该保持低下，守住一份静柔。

为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

常德：恒久的德。

甘愿为天下的溪谷，德就恒久不离，就像回归到婴儿般纯净无暇的状态。

知其白，守其黑，为天下式。

式：楷模、范式

知道什么是光芒耀眼，却宁愿独守那份昏暗静默，这就是为天下做示范。也就是当你身处耀眼的光芒中时，一定要放低姿态，不要居功自傲。

为天下式，常德不忒，复归于无极。

忒：过失、差错。无极：无穷、终极。

为天下以身示范，德行不会出现差错，然后回复到无极。表示保持低姿态，不失德行，回归到万物初始的朴素状态，没有形名之分，进入到终极的“道”。

知其荣，守其辱，为天下谷。

知道什么是荣耀，甘愿守住那份卑辱，像天下的川谷。人应该像川谷保持低下，容纳细流，汇聚江海。

为天下谷，常德乃足，复归于朴。

朴：朴素，原始未经雕琢的原木。

愿为天下的川谷，恒久的德行才能充足，最后回归到朴素自然的混沌状态。

朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

器：器物。指万事万物。大制不割：制，制作器物，引申为大道；割，割裂。此句意为：入“道”之后，回归一种浑然一体的朴素状态，无需分割。

朴素的“道”散开能够成就万物，有道的人用这种方法，则可为群官之首，成为领导者。而进入了“道”，则保持朴素自然，形名不分，黑白、雄雌、荣辱等也无需分割。

### 心得总结：

本章老子是在详细讲解修道之人应该保持什么状态，应该如何对待荣耀和卑辱。总体上依然与之前篇章类似，告诫人们应当保持低调、朴素和谦卑，以柔克刚，以弱胜强。

人总希望获得荣耀，希望光芒万丈，希望获得更多的权力和名望。然而如果一个领导者醉心于此，那么穷极一生，最后依然会一无所有，甚至身败名裂。“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”这是告诉我们虚怀若谷，保持朴素自然。人如果丢掉了那份质朴，去追名逐利，最后就会变得面目狰狞，与“道”相去甚远。

现实社会中，人们往往争权夺利、自私贪婪，少有做到低调谦卑，无我利他，而有如此境界的人常常会被埋没掉，或者被遗忘掉。在一个弱肉强食，讲究丛林法则的社会，金钱和权力代表一切，至于德行、修养，人们往往会视而不见。然而天道轮回，总有一天，那种遵循“道”之规则的人，会获得真正的尊敬。而那些权势熏天，自高自大，目中无人的人，一开始人们总是敬畏和害怕他，但一旦离开其位，人们就会争相唾骂，弃之如敝履。

“朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。”，朴素的”道“四散漫开，可以成就器物，而人也可以学会这样，将”道“融入到日常生活和学习、工作当中。真的懂得”道“的人，始终保持一种混沌朴素的状态，不重名利，不分形名，不在乎黑白、雄雌、荣辱，而是浑然一体，如婴孩般纯净美好。

## 《道德经》第二十九章 是以圣人去甚、去奢、去泰

《道德经》通行本第二十九章原文：

将欲取天下而为之，吾见其不得已。

天下神器，不可为也，不可执也。

为者败之，执者失之。

是以圣人无为，故无败，故无失。

夫物或行或随；或歔(xū)或吹；或强或羸(léi)；或载或隳(huī)。

是以圣人去甚、去奢、去泰。

译文：

治理天下，采取强力干预，是不能达成目标的。

天下的人民是神圣的，不能够违背人民的意愿和本性强力统治。

用强力治理天下，会败坏天下；

用强力执掌天下，会失去天下。

因此，圣人实施无为而治，所以不会失败，也不会失去。

人们有前行和后随，有轻缓和气急，有刚强和羸弱；有安稳和危险，不一而同。

因此，有道的人保持自然朴素，要除去那种极端的、奢侈的、过度的东西。

逐句解释：

将欲取天下而为之，吾见其不得已。

取：为、治理。

为：指有为。

不得已：达不到、得不到。

想要治理天下而采取“有为”干预的方式，我看是没法成功的。

天下神器，不可为也，不可执也。

天下：天下，指天下人

神器：神圣的器物。

天下的百姓是神圣的，不可强制干预，更不可强迫其意志。而要顺木之天，以致其性。

为者败之，执者失之。

执：掌握、执掌

违反民意，任性而为的会失败，罔顾民意，执掌了天下也会失去。顺天应人的才是合适的方式。

是以圣人无为，故无败，故无失。

所以得道的统治者施行无为之治，因而不会失败，也不会失去。无为而治是一种更高级的有为，做了看起来好像什么也没有做。

夫物或行或随；或歔(xū)或吹；或强或赢(léi)；或载或隳(huī)。

随：跟随、顺从。

歔：轻声和缓地吐气。

吹：急吐气。

赢：羸弱、虚弱。

载：载，安稳。

隳：隳，危险。

人或行或随，或缓或急，或强或弱，或稳或危。人们在行为处事，秉性不一，形态各异。我们不能设立一个规矩，要求保持一个行为，而是应该尊重个性差异，遵循不同的想法。

是以圣人去甚、去奢、去泰。

甚：极致。奢：奢侈。泰：极、太。帛书版是去甚、去大、去奢。

所以得道的人或有道明君，他们会去掉极端、奢侈、贪婪，而保持朴素自然。

### 心得总结：

这一章是老子继续讲无为而治。老子告诫统治者，不能强制干预，不能施暴政，不能采取极端的、奢侈的、过度的法度来治理。

如果君王想拿国家来孤注一掷，那么就会招致失败；想把天下当作个人私产，满足私欲，最后就会失去天下。所以，圣人治理国家，都是为了努力消除个人的偏执，去除奢华和贪婪的念头。有道的君主懂得这个道理，所以施行无为而治，这样就不会招致失败；因为圣人从来不想去掌控百姓，所以也不会失去。顺天应人，尊重民意，以民为本，这样的方式才会大治天下。

夫物或行或随；或歔(xū)或吹；或强或赢(lei)；或载或隳(huī)。这句不光是适用于国家，也适用于企业与家庭。我们要知道人各有异，不一而同。如果强迫限制某一种行为方式，那就会抹杀个性，最后适得其反。

企业员工管理最主要的是发挥员工的创造力和活力。只有尊重差异，取长补短，才能激发潜能，让员工看到希望，而不是设立规矩，强行干预和控制员工的思想行为。有的企业喜欢洗脑员工，强迫员工意志，搞得跟集中营似的，弄得人心惶惶，最后企业被败坏得一塌糊涂。

家庭教育也是一样，应该顺着孩子的天性发展，而不是强行干预，揠苗助长。每个孩子都有自己的发展之路，任何强力干预，自以为是的执念，都是不适当的。

是以圣人去甚、去奢、去泰。其实无论管理者还是个人都应该保持简单朴素，去掉自私贪婪，去掉欲望杂念，去掉过度措施。有道的人，能够不忘初心，回归自然，能真正认识生活，理解人生，最后取得不错成绩，成就自我。

## 《道德经》第三十章 物壮则老，是谓不道

《道德经》通行本第三十章原文：

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。

师之所处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年。

善者果而已，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。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

译文：

遵照“道”来辅助国君的，不会以武力逞强于天下，以武力逞强的会很快遭受报应。

军队所到之处，荆棘丛生；

大战之后，就是饥荒岁月。

善人（有道的统帅）达到目的就适可而止，而不以武力来逞强。

善人（有道的统帅）不以战功来自大，不以战功来夸耀，不以战功而骄傲。

善人有战功是不得已而为之，有了战功也不逞强。

事物（军队）过于强壮就会走向衰弱，这是因为不符合“道”，不符合“道”很快会衰亡。

逐句解释：

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。

还：报应。

按“道”来辅佐君王的，不以兵力强盛而逞强天下，以兵力逞强的会遭受报应。世界上总有更强大的军队，若以强凌弱，迟早也会被更强大的灭掉。

师之所处，荆棘生焉；大军之后，必有凶年。

凶年：荒年、灾年

军队所到之处，荆棘丛生。大战过后，一定是饥荒年代。形容军队打仗使得百姓流离失所，民不聊生。

善者果而已，不敢以取强。

善者：善人，也就是得道之人，这里指善于用兵的统帅。果，战果，成功之意。指达到获胜的目的。取强：逞强、好胜。

善于用兵的统帅有了战果，达成目标就可以了，而不是争强好胜，以兵力逞强。战争要出于人道，符合民意，且达成目标即可，不能耀武扬威，横行天下。

果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。

不敢：帛书本为“毋以取强”。

善人有了战果也不要自大，不要夸耀，也不要骄傲。所有的战争都是为了维护和平安宁，达成这个目标后，也不要狂妄自大，骄纵跋扈，而应该保持平常心，顺其自然。

果而不得已，果而勿强。

善人有了战果、达成目标是属于不得已而为之，有了战果也不会逞强。战争不是件好事，不得已而为之，不要成为战争狂人和战争机器。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

物壮：强壮、强硬。不道：不合乎于“道”。

早已：早死、很快完结。

事物过于强壮，就会走向衰弱，这是因为不符合“道”。不符合“道”的即使再强壮很快也会衰亡。物极必反，月盈则亏。凡事有度，事物都有其生长的节奏，不要人为打破平衡，一强再强，那样的强大很快就会衰亡。

### 心得总结：

本章老子强调的核心是凡事有度，不要逞强，尤其是军队作战，达成目标即适可而止，而不要继续逞强，耀武扬威。

有道之人辅佐君主，不要以强大的武力来征服天下，因为战争不是好事，都会给百姓带来灾难。所以得道的统帅发动战争的目的在于维护和平与安宁，而目标一旦达成就即刻收兵，还百姓以安宁。在这个过程中，即使获得战功无数，也不要以此作为荣耀。历史上像张良、刘伯温、王阳明、曾国藩等都是这样的人，不会居功自傲，拥兵自重，最后就能得到善终。

最后一句“物壮则老，是谓不道，不道早已。”讲的是自然生长出来的东西，已经很强盛了，就不要再强行使其壮大。比如地里长出了果实，树上开满了花，军队足以保家卫国，已经很强盛了，就不要再增强它了。一切事物都要合乎自然，过于强壮就会走向事物的反面。

老子这一章开始进行了论兵之道，指出战争会带来危害，使百姓遭殃，战争达成目标即可，不要逞强天下。当然，这里老子并非用来阐述战争，而是以战争来告诫统治者勿要逞强，当适可而止。历史上很多战争狂人，不断发动战争，妄图称霸全球，最后都落得身败名裂的下场。战争要符合正义，战争还得适可而止。老子所主张反战的思想，可以说有着非常积极的意义。

已经很强大了，就不要再使它继续强大；已经盈满了，就不要再继续注入。凡事有度，如果不懂得适可而止，不懂得顺其自然，一味地快速发展壮大，最后会很快败亡。历史上这种例子非常多。当秦始皇灭六国统一中原时；当汉武帝开疆拓土出击匈奴时，当成吉思汗的铁骑横跨亚欧非时；最强大的时候，却往往是王朝衰落的开始。国家如此，企业也如此，对普通人来讲，何尝不是这样。人的欲望无止境，而如果不遵循于客观自然，一味逞强，最后也会适得其反。

懂得了这一章，对于统帅来讲，要懂得勿要逞强，适可而止。对于普通人来讲，要顺其自然，不要好高骛远，盲目壮大。懂得了“道”，遵循于“道”，才能真的成就自我。

## 《道德经》第三十一章 恬淡为上，胜而不美

《道德经》通行本第三十一章原文：

夫兵者，不祥之器，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，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，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之。

译文：

兵器，是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。

君子平时居处以左为贵，而用兵打仗时就以右为贵。

战争是不祥的东西，不是君子所使用的，万不得已而使用它。对于战争最好淡然处之，打胜也不要得意洋洋，如果得意洋洋，那就是喜欢杀人。

凡是喜欢杀人的人，就不可能得志于天下。

吉祥的事情以左边为上，凶险的事情以右方为上。

偏将军居于左边，上将军居于右边。

这是说明用兵打仗要以丧礼仪式来处理。

战争中杀人众多，要用悲哀的态度对待，打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。

逐句解释：

夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

兵者，指兵器，也指战争用兵。夫，作为发语词。

兵器是不祥之物，人们都厌恶它，所以有道之人不使用它。

君子居则贵左，用兵则贵右。

贵左：古人以左为阳以右为阴。阳生而阴杀。古代的礼仪，主居右，客居左，所以居左也有谦让的意思。

君子平常以居左为贵，而用兵是以右为贵。

兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。

恬淡：安静、沉着。

战争是不祥的事物，不是君子所喜欢的，迫不得已而使用。打仗要淡然处之，胜利了也不得意忘形，得意忘形的话那就是喜欢杀人。

夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。

喜欢杀人的人，那是不可能得志于天下的。人们喜欢和平美好，而战争会带来破坏。

吉事尚左，凶事尚右。

吉庆的事情以左为上，凶险的事情以右侧为上。

偏将军居左，上将军居右。

所以偏将军在左边，上将军在右侧。这里说明行军打仗与日常居处不同，日常贵左，而行军尊右。

言以丧礼处之。

这说明行军打仗应该以丧礼的仪式来对待。吉事尚左，凶事尚右。打仗遵右，因此是凶事。

杀人之众，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之。

莅之：到达、到场。

战争会杀很多人，所以应该以悲哀的态度来对待，打了胜仗也要以丧礼来对待。因为战争是不祥之事，会杀掉很多人，这也不值得庆贺，所以即便得胜了也要保持肃穆悲哀。

### 心得总结：

本章老子重点在于反战，即战争是不祥的，有道之人不要轻易发动战争，打仗也要适可而止，胜利了也不要骄傲。毕竟战争是杀人的事情，杀人不是件好事，人们都很厌恶，因此能不开战就不开战，能缩小战争范围就缩小，老子通过这章把反战思想彻底地表达了出来。

老子所处的年代，正是春秋末期，那时候天下诸侯割据，战火不断，百姓流离失所。老子看到了这种现象，痛心疾首，他告诫统治者应该爱好和平，珍惜生命。“杀人之众，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之。”，这体现了一种悲天悯人的心态，对待逝去的生命，我们应该哀悼，而不要以嗜血为荣。可以说两千多年前的老子，思想是非常先进的，即便放到现在，也非常有借鉴意义。

其实老子这一章老子虽然说是在反战，但是其实本质上是在说“道”的规律，即遵循自然，是劝诫领导者要放弃个人私欲，回归朴素，不要用武力来满足个人的欲望。

统治者如此，普通人也应该这样，即减少私欲，抱朴守素，保持淡泊，切不可为了自己的私欲而侵害他人利益。对于战争，我们始终要抱有反对的态度，对于生命我们始终抱有尊重的态度。修身养性，读书进步，虽然只是一介平民，我们也应该有反对战争的勇气和悲天悯人的情怀。

## 《道德经》第三十二章 道常无名，朴

《道德经》通行本第三十二章原文：

道常无名，朴。

虽小，天下莫能臣。

侯王若能守之，万物将自宾。

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”始终是无名无状，却很质朴。

它很小，细不可见，但天下却没有什麼能支配它。

王侯如果能够按“道”的原则治理天下，万物将会自然地归从。

天地阴阳之气结合，就会降下甘露，没有人指使就能自然均匀分布。

治理天下就要建立相关体制，确定各种名分。

名分既然有了，也要有所制约，明白了各自制约，知道适可而止，就没有什麼危险了。

“道”存在于天下，发挥着作用，就好像山川河谷都流归江海一样，一切都顺其自然。

逐句解释：

道常无名，朴。

无名、朴：这是指“道”的特征。

“道”始终无名无状，非常质朴。有的版本断句为“道常无名，朴虽小，天下莫能臣。”，其实两者都可以。

虽小，天下莫能臣。

小：形容“道”很细微，隐不可见。

莫能臣：臣，使之服从。这里是说没有人能臣服和支配它。

“道”虽然细不可见，但却没有什么能让之臣服。“道”是一切的母体，它主宰和支配着万物，而万物支配不了它。

侯王若能守之，万物将自宾。

自宾：宾，服从。自将宾服于“道”。

各诸侯君王如果能遵循“道”的规律，那么天下万事万物都会自然而然地顺从臣服。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

相合：相结合。甘露：甜美的露水。自均：自然均匀。

天地之气相互结合，就会降下甘露，没人干涉它也会自然均匀地分布。这说明，“道”非常平等，不会厚此薄彼。

始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。

始制有名：开始制定各种名分，即官职的等级名称。

治理天下需要建立体制，确立各种名分，名分有了，也要建立相关制约，有了制约，人们就知道什么该做，什么不该做。知道什么不该做，懂得适可而止就不会有危险了。

譬道之在天下，犹川谷之于江海。

譬：比如。犹：如同。此处可理解为“道之在天下，譬犹江海之与川谷”。

“道”存在于天地之间，不停运作，就如同山川河谷等细流汇入江洋湖海，一切都很自然。

### 心得总结：

本章一方面讲统治者应该按照“道”的规律去治理天下，老百姓自然会归从和拥戴。另一方面讲适可而止。

“道”是无法名状的，混混沌沌，说不清楚，而行政司法制度需要明确范围，还需要建立相关制约，并且要适可而止，不能事无巨细，到处干预，这样才不至于出现危险。

“道”存在于天地万物之中，而万物也都受着“道”的支配和影响。如果万物合乎于“道”，那么一切非常和谐自然，天下归顺，百姓安宁。如果不合乎于“道”，则人心惶惶，天下分崩离析。

至于究竟“道”是什么？“道”很细小、质朴、混沌，主宰着万事万物，但没法说得清楚，它似有或无，气息微弱，默默运行，永不停歇。究竟什么是“道”，这根本就说不清楚的，因为无法名状。

如果非要描述“道”，那就是“朴”。如果人们懂得了“朴”，那么天下万物都会自然而然地为他服务。但什么是“朴”呢？这个其实也说不清楚。只能说质朴、朴素、自然、纯真。如果君王拥有了这些品质，那么百姓都来归顺，天上都会降下甘露；如果普通人拥有了这些品质，办事会处处通顺，人们也一定会赏识他。

“道”虽细小，但却支配着万事万物。“道”的本性质朴，这是我们应该遵循和学习的。无论经历多少事，无论身居何位，无论失落还是彷徨，无论欢喜还是痛苦，我们都应该回归朴素，不忘初心，保持纯真的质朴。

## 《道德经》第三十三章 死而不亡者寿

《道德经》通行本第三十三章原文：

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

译文：

了解别人是有智慧，认识自己才是真高明。  
战胜别人是力量强大，战胜自己才是坚强。  
知道满足的人是富有的，自强不息的人是有志气的。  
人始终不失去根本的能够长久，人到死都没有失“道”的才是长寿。

逐句解释：

知人者智，自知者明；  
知：知道、了解。智：智慧。明：明白，高明。

知道他人是有智慧的，知道自己的才是高明的。能了解他人说明懂得换位思考，能够去认识和理解他人，这样的人已经很不错了。但如果了解自己的优缺点，知道自己想要的是什么，那就是有自知之明，这样的人才真高明。

胜人者有力，自胜者强；  
力：力量。强：刚强、坚强。

战胜他人是因为比对手力量大，而能够战胜自己的才是真的坚强。战胜弱者其实没什么可说的，因为力量不同，战胜强者也没有什么值得炫耀，因为偶然因素或者对方疏忽大意。真正厉害的是战胜自己的人，消除自己的贪婪和自私，克制自己的欲望，保持朴素自然和内心的淡泊，这样的人才是真正强大的人。

知足者富，强行者有志；  
富：富有，指内心丰富。志：志气。强行：坚持不懈、持之以恒。

知道满足的人内心非常丰富，自强不息的是有志气的。知道满足，懂得适可而止，这样的人才会内心富有，否则欲望就像无底洞，永远得不到满足。坚持不懈，自强不息的人永远打不垮，这样的才是有志气的人。遇到挫折和困难就气馁和妥协的，那样的人并不坚强。天行健，君子自强不息。只有持之以恒，愈挫愈勇，不断拼搏，才能达成自己的目标。

不失其所者久，死而不亡者寿。

死而不亡：亡，有写忘、妄。身虽死而“道”犹存。

人始终不失去其所拥有的根本的“道”，到死也没有失去，那么就是长久和长寿了。

这里关于“其所”和“不亡”有多个解说版本。有的解释为所拥有的与不被忘记，有的解释为处所根基和不狂妄。其实意思都差不多，只是理解角度不同而已。至于人死之后能够精神永存，不被后世所忘怀，老子可能不会刻意强调这个，因为有这个想法就不是“道”了。

### 心得总结：

本章大家相对熟悉，文字也好理解，通俗易懂，有些语句早就成了日常生活中大家所用的口语。比如：自知者明，知足常乐，自胜者强等。

老子这一章充满着人生哲理和大智慧。当人们身处卑微和低谷的时候，就越需要读读老子的这一章。老子阐释了自胜、自强、不亡的概念，主张人要不断修身养性，培养自己的意志。其中最能体现意志的是“自胜者强”和“知足者富”两句，人在任何时候都不要放弃自我，而是应该战胜自我、超越自我，人在任何时候都不要放纵无度，在物质享受方面要适可而止，而在自我修炼和对“道”的坚持上应该永无止境。

“不失其所者久，死而不亡者寿”，这句话告诫我们人不应该离开根本，你所擅长的，你所依仗的不要轻易离弃，你所追寻的应该坚持不懈，这样才能长久。人固有一死，但死有重于泰山，有轻于鸿毛。人即便是死了，但始终无改自己所坚持的“道”，那么就是真的长寿。而当你坚持按“道”的规律去执行，那么即便是死了，你的精神也会永世长存。

人的一生很短暂，如白驹过隙。人不要为名利而束缚，也不要跟他人争输赢、论长短，而是要自强不息，不断超越自我，为这个社会做点贡献，为他人做点事情。这样的人生才有意义和完整。

## 《道德经》第三十四章 以其不自为大，故能成其大

《道德经》通行本第三十四章原文：

大道汜（sì）兮，其可左右。  
万物恃之以生而不辞，功成而不有。  
衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；  
万物归焉而不为主，可名为大。  
以其终不自为大，故能成其大。

译文：

大道广泛无边，上下左右无所不及。  
万物依赖它生长而不推辞，有了功绩，也不居功和占有。  
它养育万物而不自以为主宰，始终保持无欲状态，这可以称之为“小”。  
万物归附，它也不自以为主宰，这可以称之为“大”。  
正因为他不以为大，所以才能成就它的大德。

逐句解释：

大道汜（sì）兮，其可左右。  
汜（sì）：也有写泛，意为河流遍布向四处漫流。  
大道宽泛，四处遍布，上下左右无处不在。

万物恃之以生而不辞，功成而不有。  
恃：依靠。辞：推辞。  
万物都依赖生长，它并不推辞。有了功劳也不占有和居功。

衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；  
衣养：衣被，可覆盖，意为生养、滋养。小：渺小。  
生养万物而并不自以为主宰，始终保持朴素自然，默默奉献，可以称之为渺小。

万物归焉而不为主，可名为大。

归焉：归附。

万物归附也不自认为主宰，可以称之为伟大。“道”能让天下万物归附，它的影响大到无边，但是却从不认为应当占有。“道”既小又大，似有或无。

以其终不自为大，故能成其大。

大：伟大，指“道”作用无边。

以其始终不自以为伟大，反而能成就伟大。你越是想要的，却得不到，你越是不经意的，却能收获。保持谦让是一种美德，与人无争是一种智慧。

### 心得总结：

老子这章主要讲“道”的表现形式，也就是“德”。“道”养育万物，却不自恃有功，也不自以为大。正因为“道”不自以为大，所以才成其大。

大道宽泛无边，是万物的主宰。但它无欲无求，无名无利，也不需要去掌控和干预万物。大道默默运行，它悄悄发生着作用，好像什么也没有做，但却对万物产生着深远影响。大道的这种表现形式就是“德”。

人类自诩为万物的主宰，以为可以改变自然，操控万物，殊不知人类之所以能够生存和发展，正是依赖自然界的万事万物。人类不是自然万物的主宰，相反还是自然万物的附属。如果我们明白了这个道理，那么我们会顺其自然、适应自然、发展自然，而不是破坏自然、操控自然、主宰自然。

生而不有，为而不恃。生之养之并不占为己有，有所作为但不以此为傲。有的君王把天下看成自己的私产，以为可以为所欲为；有的老板把企业看成是个人财产，以为可以任意处置；有的父母把孩子看成是自己的附属，以为可以任意控制。这都是不懂得“道”，缺失了“德”。老子告诫人们即使有了功绩也不要居功，即使有了奉献也不要求回报。君王功绩再大，那也是人民的力量；企业主功劳再多，那也是员工的辛劳；父母付出再多，那也是孩子的努力。如果一个人把这些都想清楚了，那么就不会再感到困惑了。

“德”是一种外在表现，其内在是“道”。遵照“道”的规律，表现“德”的行为，滋养万物，不居功、不自大，无我利他、无私奉献。这样的人，才是有大德的人。这样的人，虽然不自以为大，却终能成其大。

## 《道德经》第三十五章 执大象，天下往

《道德经》通行本第三十五章原文：

执大象，天下往。

往而不害，安平太。

乐与饵，过客止。

道之出言，淡乎其无味。

视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

译文：

奉行了大道，天下人就会争相投奔而来。

人们争相投奔大道，就不会相互伤害，天下将会安稳太平。

面对音乐与美食的诱惑，人们会停步不前。

“道”说出口来，会觉得淡然无味。

“道”看起来似乎不可见，听起来似乎不可闻，但是它的作用却无穷无尽，用之不竭。

逐句解释：

执大象，天下往。

执：拿着、持有。大象：大道之象。往：前往。

如果秉持大道，那么天下人都会前来归顺。

往而不害，安平太。

太，同“泰”，平和、安宁的意思。

人们归顺大道，那么就不会相互侵害，天下也就安稳太平。

乐与饵，过客止。

乐与饵：音乐和美食，指精神与物质享受。

遇到音乐和美食，人们往往会禁不住诱惑。

道之出言，淡乎其无味。

“道”经言语说出来，变得淡然无味。指“道”不像音乐和美食那么吸引人。

视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

既：尽的意思。

“道”似有或无，你看不见，也听不到，但它的作用却绵绵不断，永不枯竭。

### 心得总结：

这章回到了“道”的作用和好处的描写。虽然书本里不断提到“道”，但这并不是简单重复，而是层层深入，使人切实感受“道”的伟大力量。这章就是告诉人们，“道”虽然平淡无奇，视而不见，听之不闻，但作用却无穷无尽，默默影响着万事万物。领导者只要秉持了大道，那么人心将会归附，天下将会安宁。

“乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味。”大道不像音乐美食那么对人们充满了诱惑，让人停步不前。大道无形无色，淡然无味，一般人很难持之以恒地去追求。能坚持不懈追求“道”的人，一定是能够忍受孤独和寂寞，忍受冷嘲热讽，忍受不公平对待的人。这个世界诱惑太多，人们的声音嘈杂无比，如何能保持冷静，克制欲望，坚守心中的“道”，这点着实不容易。声色诱惑虽然迷人，然而过了新鲜劲，人们很快就会感到厌烦。“道”教给人们的是真正的大智慧，可以让人茅塞顿开、不再困惑。所以，大道虽然没有那么动听好玩，然而一旦拥有则会终身受用。

追求享乐是人之本性。在眼花缭乱的社会中，人们很难克制自己的欲望，纸醉金迷的时代，人们都向往名利财富。如何才能现实生活中追求大道而不偏离呢？这就需要人们有清醒的头脑，始终保持朴素自然，不为声色所动。

老子的智慧在于，时时刻刻能给你警醒，并且句句切中要害。人们总是喜欢表面的浮华，却忽视平淡的生活。老子的思想其实早就影响到中国人的方方面面，很多成语也都出自《道德经》。只可惜《老子》不是作为学生的专修课程，实在有点可惜了。其实无论什么行业，无论什么职位，也无论什么年龄，读读《老子》，理解万物的运行规律，理解人生的本质，这是非常有意义的事情。我们应该谨记，“道”能给我们带来真的幸福和安宁。

当然，不要拿现在的逻辑体系去求证老子的思想，去谈逻辑的缜密性，去谈系统化结构，去逐句逐字较真。中国传统文化偏向抽象文化，比较重视意境，而不是具象

的逻辑推理。对于传统国学不要去严苛什么“演绎、归纳、类比”之类，而是需要自己去感悟，而且不同的人看法可能完全不同。于我而言，我觉得老子的思想非常值得研究，对于提高整体世界的认识很有帮助，对于提升自己的人生境界也很有帮助。当然不是要去求仙成道，也不是把道家当做信仰，而是当做一种学术，结合马列主义、资本主义等各种思想学说，不断深入学习，这个过程很有意思，会逐渐使得自己不再局限和狭隘，渐渐变得开明起来。

最后，学了本章的应该明白，我们远离那些声色的诱惑，克制欲望和贪婪，保持朴素和淡然，孜孜不倦地接近“道”，秉持“道”的精神，保持“德”的行为，做到无我利他，默默奉献。

## 《道德经》第三十六章 将欲取之，必固与之

《道德经》通行本第三十六章原文：

将欲歛(xī)之，必固张之；

将欲弱之，必固强之；

将欲废之，必固兴之；

将欲取之，必固与之。

是谓微明，柔弱胜刚强。

鱼不可脱于渊，邦之利器不可以示人。

译文：

想要收拢它，必先扩张它；

想要削弱它，必先增强它；

想要废除它，必先兴举它；

想要夺取它，必先给予它。

这就是微妙的高明，是以柔弱胜刚强。

鱼不可以脱离深水，国家的利器不可以轻易示人。

逐句解释：

将欲歛(xī)之，必固张之；

歛：敛，合。

想要收缩它，可以先扩张它。事物会对立转化。如果不断扩张，使得物体不断膨胀，最后它会自我爆炸。

将欲弱之，必固强之；

固：暂且。

想要弱化它，可以先使它强大。然后强大到骄傲自满、飞扬跋扈的地步，那时就会不堪一击了。

将欲废之，必固兴之；

兴：兴旺、兴举。

想要废除它，就先去兴旺它。不断兴旺它，使其变得狂妄自大、飞扬跋扈，最后它会轰然倒塌。

将欲取之，必固与之。

取：一本作“夺”。与：给，同“予”字。

想要夺取它，可以先给予它。不断施之以利，然后可以趁其不备，一举拿下。

是谓微明，柔弱胜刚强。

微：微妙，隐藏。

这就是微妙高深的道理，即以柔弱胜刚强。从事物的对立面来打败它。

鱼不可脱于渊，邦之利器不可以示人。

鱼儿不能离开深渊，国家的利器不可以轻易向人展示。这里利器有不同的说法，有的说是政令法规，有的说是国家权力，有的说是重大武器。都有道理，但都不完整，这里当作国家的强大力量。这种东西不要轻易去向人示威。

### 心得总结：

老子这一章充满了辩证思想，主要是讲矛盾的对立转换，以及柔弱胜刚强。同时告诉人要守住根本的东西，不要随意炫耀自己的力量。

人们通常看到问题正面，老子更喜欢看到问题的反面。想要收缩一个物体，人们通常会不断捆紧，而事实上却会遭到反弹，老子告诫我们不如使其扩张，让它得意，然后它自己就撑不住了。想要削弱一个东西也是这样，废除或夺取一个物体也是如此。不一定从正面出手，而是出其不意，故意纵容，使其得意忘形，然后一举拿下。这是一种很高明的战略思想，对于战争或者竞争都很有借鉴意义。

以弱胜强，以柔克刚，以小博大、以静制动。这都是利用事物的矛盾和人性的弱点来获取胜利的手段。事物在发展过程中，当走到某一个极限时，就会朝着相反的方向变化。所谓物极必反，月盈则亏，日中则昃。人性都有自大狂妄的一面，不断恭维夸赞，就会使其陶醉在糖衣炮弹中。我们不用担心对方的强大，也不用担心自己的渺小。时机尚未成熟，对手比较强大，那就不断使其骄纵，不断使其狂妄。而当时机来

临，就迎头痛击，毕其功于一役。越王勾践，卧薪尝胆十年，使得吴王狂妄得意，最后一举歼灭。所以身处逆境，被对手压制不要恐慌，先不断示弱，使得对手不断狂妄自大，然后韬光养晦，细细打磨好自己的产品，静待时机，最后一举打败对方。

“鱼不可脱于渊，邦之利器不可以示人。”鱼不能离开水，人不能离了根基，也就是不能偏离了“道”。相对于刚强和壮大，老子告诫我们要保持柔静和弱小，即便我们拥有了强大的力量，我们也不要轻易示人，而是应该保持朴素、低调和自然。

## 《道德经》第三十七章 道常无为而无不为

《道德经》通行本第三十七章原文：

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。

镇之以无名之朴，夫将不欲。

不欲以静，天下将自正。

译文：

道通常看起来什么也不作为，但它实际上却无所不为。

王侯若能遵照它的规律，万物就会自我成长，自我化育。

万物自生自长而产生贪欲时，就用“道”的德行来让其回归混沌朴素。

万物回复到混沌朴素状态，就不会有多余的欲望。

万物去除了多余的欲望，回归柔静，天下便自然达到和谐与安宁。

逐句解释：

道常无为而无不为。

无为：“无为”是指顺其自然，不妄为。无不为：无所不为。

“道”通常看起来无所作为，而实际上无所不为。这就是润物细无声，做了事情而让人察觉不出来，让人觉得一切自然而然。

侯王若能守之，万物将自化。

守之：即守道。之，指道。自化：自我化育、自生自长。

君王如果能够遵守“道”的法则，那么万物都可以自我化育和生长，不要太多干预。

化而欲作，吾将镇之以无名之朴。

欲：指贪欲。朴：道的形态，混沌、朴素。

万物自我成长产生贪欲时，我就用“道”来引领它回归朴素自然。

镇之以无名之朴，夫将不欲。

无名之朴：“无名”指“道”。“朴”形容“道”的真朴。

当用“道”来引领它，使它返璞归真后，那万物就不会再有贪欲了。

不欲以静，天下将自正。

不欲：无欲。

去除贪欲保持静柔，那么天下自然会和谐与安宁。天下会自动回归正道，这就是自然。

### 心得总结：

本章与之前章节相互贯穿，再次指出“道”的作用表面上看无所作为，而实际上无所不为。同时强调，只要遵循了“道”的规律，从上到下保持清心寡欲，回归朴素自然，那天下就会太平，百姓就会安居乐业。

关于无为和朴，前面章节也多有论述。

本章进一步强化了无为的理念，老子告诫君王“侯王若能守之，万物将自化”、“不欲以静，天下将自正。”老子的治国的根本在于无为，治民的根本在于无欲。无为不是毫不作为，而是无所不为、以无为胜有为。无欲也并非像佛教一般四大皆空，毫无牵挂，老子的无欲是无欲则刚，通过去除贪欲，保持昂扬的斗志，本质上是保持高尚的情操，去除低级的欲望。老子不是让统治者修道炼丹，不问世事，他希望统治者建立一套符合自然法则的治国策略和行政法令，减少人们的贪欲，给予人们以自由，少干预和少破坏，一切遵循自然。

“朴”表意为未经雕琢的原木，实际就是“道”，具体形态就是混沌、朴素、暗昧，也就是一种天然的质朴。与物质享受和声色犬马不同，在质朴状态下，人们日子过得普通平淡，但会活得非常充实，也非常快乐。所以，如果我们能遵守“道”，保持“朴”，那就会自我升华，让人生更有意义。

可以说老子的思想是非常先进的，看得很长远。遵守老子的思想有利于人与自然的和谐发展，以及人与人的和谐共处，能让社会更加安宁，也能让我们更好地实现自我价值。

老子的话有没有道理？辩证地分析，既有道理也没有道理，总体上有道理，细节上不够充分。有道理的是出发点和目标是顺其自然，这是正确的；不充分的是如何才能达成顺其自然呢？如何才能去除多余的欲望呢？老子没有给出具体的说明。无论是治理国家还是企业，不干预是不行的，那会导致混乱，多干预也是不行的，那会限制自由发展。设立规矩，限制行为，控制与放权，自由与约束，关于这个度的把握，这不是件容易的事。

老子的“道”是一种感受和理念，并没有明确的定义和界限。不同的人感悟不同，不同的时候、情形感受也不同。我们没有必要细究每一个字词和逻辑，我们只需要体悟到“道”的精髓，感受那种朴素自然，宁静淡泊即可。当我们渐渐有所体悟，能够感同身受，那么也就入了“道”了。当我们入了“道”，也就明白了人生的真谛和意义了。

“不欲以静，天下将自正。”老子的告诫本就是一种无为而无不为的体现。话说得并不重，也没有强制约束力，然而影响却深远无比。保持朴素，回归自然，无为而无不为，人生终将精彩。

## 《道德经》第三十八章 上德不德，是以有德

《道德经》通行本第三十八章原文：

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；下德为之而有以为。

上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

夫礼者，忠信之薄而乱之首也；前识者，道之华而愚之始也。

是以大丈夫，处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。

故去彼取此。

译文：

上等的德不表现出德的形式来，而实际上是有德的。

次等的德处处表现出没有失去德，而实际上还没有达到德。

上等的德遵照无为而不去刻意为之，次等的德是有所作为而有意为之。

上等的仁是有所作为而不去刻意为之，上等的义是有所作为而刻意为之。

上等的礼有所作为而得不到响应，于是扬长补短，硬拉着人们遵照礼仪。

所以，丧失了道后才会讲德，丧失了德后才有仁，丧失了仁后才有义，丧失义之后才是礼。

礼这个东西，是忠信不足的产物，也是祸乱之首；

先见之明，礼是道、德、仁、义变得浮华时才出现的，当然就是社会动乱的祸首了。

依据先知，礼不过是道的虚华表面，也是愚昧的开始。

因此，大丈夫为人当敦厚而不轻薄，朴实而不虚华。

所以，我们应当舍弃轻薄虚华而采取朴实敦厚。

逐句解释：

上德不德，是以有德；

上：上等的，好的。德：是道的形式。

上等的“德”不刻意表现出“德”来，实际上是有“德”的，只不过看起来好像没有“德”一样。这是高级的“德”。

下德不失德，是以无德。

下：下等，低级。

下等的”德“表现为不失其“德”，而实际上还没有达到“德“的状态。”德“不会刻意表现出来，而是自然而然。

上德无为而无以为；下德为之而有以为。

以为：作为，刻意为之的行为。

上等的”德“遵照无为而不去刻意为之，下等的”德“有所作为是有意表现出来的。无为是一种做了事，但让人看不出来，做得很自然，这是一种高级的有为，而低等的有为就是明显地去表现了。

上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

上等的“仁”是有作为但不是刻意去那样表现，上等的“义”是有作为且是有意那么做。相比而言，“仁”虽然有所表现，但更加无心一些，而“义”表现出来的则是刻意而为之了。

上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。

攘：捋起衣袖露出手臂。扔：用力拉扯的动作。

上等的”礼“是刻意表现但众人并不响应，只能振臂高呼，强拉着人们来遵照礼仪。的确，“礼”一种非常看重形式的规范，对人们的要求非常多，如果人们不顺从，则采取强制手段。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

所以失去了“道”才讲究“德”，失去了“德”才讲究“仁”，失去了“仁”才讲究“义”，失去了“义”才讲究“礼”。按等级来分，“道”是根本，其次是上德，再是下德。下德还分三等，即仁、义、礼。

夫礼者，忠信之薄而乱之首也；前识者，道之华而愚之始也。

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”。

所以说“礼”这个东西，是忠信淡薄之后才出现的，也是祸乱的起始；依据先知之见，“礼”不过是“道”浮华表现，也是愚昧的开始。也就是“道”是根本，“德”是“道”的本质表现，而“礼”是“道”的最浅层的表现。

是以大丈夫，处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。

华：即“花”，指表面的东西。大丈夫：不是指当今有志气的男子，而是指的是忠信守道的人。

作为一个大丈夫，为人应当敦厚朴实，不要浅薄浮华。人要抓住根本，守住“道”的本质，也就是“朴”和“静”。

故去彼取此。

所以，我们应当遵循“道”和“德”，而不是讲究那些表面的虚浮。

### 心得总结：

本章是德篇的第一章，也是《道德经》里面非常重要的一章。老子开始系统化阐述“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”的关系。通过这一章，结合之前的道篇，我们将理解老子的天道、人道以及道家与儒家的本质区别。

老子的“道”是一种天道，也就是世界万事万物和一切客观自然的主宰。这个东西似有或无，混混沌沌，气息微弱，却延绵不绝，永不衰竭。“道”因为并不拟人，它也不是神，因此没有情感和怜悯，只是客观独立的某种规律，周而复始地运行着，它不会厚此薄彼，始终不偏不倚。因此“道”完全无私、公平公正。世界是平衡的，能量是守恒的，“道”的无所作为恰恰是最高明的有为。老子告诫人们应该遵循这个客观规律，保持道法自然，这样就是最大的有为，而如果破坏自然或者强行改变，那迟早是要付出代价，最后得不偿失。

“德”是“道”的外在表现，“道”属于天，“德”属于人。而“德”又分为上德和下德，老子的“德”指的是上德，而儒家的“仁”、“义”、“礼”是下德，其中“礼”是最浅层的“德”。老子把这个分析地非常清楚，上德是“道”的本质体

现，遵循无为思想，不去表现作为而实际上无所不为；下德是刻意表现没有失去德，而实际上还没有达到“道”的要求。

下德分成三层，最高层次是“仁”，也就是虽然表现出来了作为，但是并非刻意为之，属于无心的表现吧。“义”是其次的下德，表现出来了作为，而且是有意表现的，怀有一定的目的性。最次的下德是“礼”，强迫人们去遵循的行为规范，是一种虚伪的表现形式。相比于现实社会，“礼”就是一种规范和约束，这种东西会限制人们的思想和自由，有点迂腐，因此老子是不赞成的，属于不得已而为之。

通过本章我们知道了“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”的关系，也就更加明白老子为何是孔子的老师了。虽然孔子也足够伟大，但是相比老子而言要处理的问题还是不在同一层面。孔子终其一生最强调的是“克己复礼、尊卑有序”，这属于浅层次的“德”，离“道”还有距离。当然了，孔子的“仁”、“义”、“礼”、“智”、“信”等道德教化比较符合世俗社会的需要，对于普通人比较好执行，再加上“尊卑有序”的等级观点，很符合统治阶级需要，因此儒家就更加受到统治阶级的尊崇，也就流传得更为广泛。

中国的“德”文化源远流长，道家讲“德”，儒家也讲“德”，两者可谓同源，本质上也都是一种个人修养和自然禀赋。当然道家的“德”和儒家的“德”还不太一样，道家的“德”是上的，也就是求道，是为获得大彻大悟，使身心自由，达到无我的人生境界，最后无为胜有为，治天下若烹小鲜；而儒家修德是为了成就良善人格，做一个高尚的执政者，人还在凡尘中，还未能消除欲望，尚不能获得真正的身心自由，需要依循“道”去有所作为，最后成就自我。

我们应该学习和研究儒家，同时应该更深入地学习和研究道家。把这两种结合起来(释家这里暂时不提)，我们才能够真正了解中国文化，了解我们的社会发展规律。理解了“道”，再学习“德”，同时也学习“仁”、“义”、“礼”，不断修身养性，做到厚德载物、朴实无华，这才是我们学习和研究的意义。

## 《道德经》第三十九章 天得一以清，地得一以宁

《道德经》第三十九章通行本原文：

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。

其致之也：

天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；

神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；

万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。

故贵以贱为本，高以下为基。

是以侯王自称孤、寡、不谷。

此非以贱为本邪？非乎？

故至数誉，无誉。

是故不欲琇琇如玉，珞珞如石。

译文：

往昔得到过道的例子：

天得道而清明；地得道而宁静；

神得道而有灵；河谷得道而充盈；

万物得道而生长；王侯得道而天下大治。

推而言之：

天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要震溃；

神不得灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持充盈，恐怕要干涸；

万物不能保持生长，恐怕要消灭；侯王不能保持正道，恐怕要倾覆。

所以贵以贱为根本，高以下为基础。

因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”。

这不就是以贱为根本吗？不是吗？

所以最高的荣誉无须赞美和称誉。

不要求尊贵华丽像宝玉，而宁愿坚实朴素如磐石。

**逐句解释：**

昔之得一者。

得一：即得道。

曾经有过得道的例子。道生一，一生二。道是无，一是有，两者虽不等同。但这里的“一”可看成是“道”。

天得一以清；地得一以宁；

天得“道”而变得清明；地得“道”变得宁静。所谓朗朗乾坤，天清地宁。

神得一以灵；谷得一以盈；

神得一以灵：神或指人。灵：灵性或灵妙。谷：也作穀(gǔ)，山谷，河谷。

神(人)得“道”而有灵性；河谷得道而充盈。所谓人有灵性，谷物充盈。

万物得一以生；侯王得一以为天下正。

正：一本作“贞”，正统、准绳。也可指首领、领袖。

万物得“道”而生长；王侯得“道”而成为正统，让天下大治。

其致之也。

推而言之，由此可知。

天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；

裂：崩裂。废：荒废。

天没有“道”，不得清明，恐怕要崩裂；地没有“道”，不得安宁，恐怕要震溃；

神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；

歇：消失、绝灭、停止。竭：干涸、枯竭。

神没有“道”，失去灵性，恐怕要灭绝；河谷没有“道”，就不能保持充盈，恐怕要干涸；

万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。

蹶(jué)：跌倒、失败、挫折。

万物没有“道”，就不能保持生长，恐怕要消灭；侯王没有“道”，就不能保持正道，恐怕要倾覆。

故贵以贱为本，高以下为基。

所以贵以贱为根本，高以下为基础。老子强调的是以弱胜强，以无胜有。

是以侯王自称孤、寡、不谷。

所以君王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”。古代帝王自称为“孤”、“寡人”、“不谷”。不谷即不善的意思。

此非以贱为本邪？非乎？

这不就是以贱为根本吗？不是吗？

故至数誉，无誉。

所以最高的荣誉是无须称誉和赞美的。

是故不欲琤琤如玉，珞珞如石。

琤琤：形容玉美的样子。珞珞(luò)：形容石坚的样子。

所以，我们应该不要求尊贵华丽得像宝玉，而应该宁愿坚实朴素如磐石。

### 心得总结：

本章老子连续七次使用“一”字来表述，这个“一”在这里代表“道”。“一”是“道”最先衍生出来的客观存在，由此再衍生万物，因此“一”可以看成是“道”。老子很多章节都提到“一”，如“圣人抱一为天下式”、“道生一，一生二”等。而本章中，对“一”的运用可谓发挥极致，这里就是“道”的意思。

这里老子认为无论天、地、人(神)，还是侯王将相，以及天下万物都应该遵循“道”。如果与“道”在一起，也就是顺其自然，则诸事顺畅，否则就会麻烦多多，灾难深重。在现实社会中，如何来做到“一”，那就是要保持“清、宁、盈、生、正”。当我们把这些观念合而为一，深入实践才能有所体悟。

老子喜欢从事物的反面考虑问题，强调以弱胜强，以小博大。他指出贵以贱为根本，高以下为基础。这是一种非常深刻的思想，你若仔细想想，的确不无道理。没有低贱，哪里有高贵？没有低下，哪里来的高上？所以，我们应该摒弃华丽与浮躁，而保持朴素与宁静。

老子的语言颇有魅力，排比气势如虹，再加上言语深刻，就能使人振聋发聩。在这个喧嚣的世界里，浮华的东西太多了，朴素的东西太少。因此，我们应该心神合一，回到正道。学习《老子》的目的不是求道成仙，也不是升官发财，而是保持内心的淡泊，洞悉客观世界的运行规律，让自己的人生变得更加充实。

## 《道德经》第四十章 反者道之动，弱者道之用

《道德经》通行本第四十章原文：

反者道之动，弱者道之用。

天下万物生于有，有生于无。

译文：

循环往复、不断走向对立面，是道的运动规律，道的作用柔弱而微妙。

天下的万事万物都产生于看得见的有形之物，有形之物又产生于不可见的无形的道。

逐句解释：

反者道之动。

反：通返，返回本根，循环往复。也可指相反、对立面。

指道的运动规律是不断循环往复，事物发展不断走向对立面。而一旦到达极限，则物极必反，最后回到事物的本根。

弱者道之用。

弱者：柔弱、渺小。

指道的作用非常柔弱微妙，似有或无，你看不到、听不见、摸不着。但它的作用却无穷无尽，万事万物都受到它的制约。

天下万物生于有，有生于无。

有：这里指道的物质存在，与第一章中“有名万物之母”的“有”相同，是世界万物的有形根源。

无：与第一章中的“无名天地之始”的“无”相同，也就是无形的“道”。

天下万事万物都来源于有形的“有”，而有形的“有”来源于无形的“无”。有和无构成了有形和无形的一切客观世界。金木水火土，山河湖海、鱼虫鸟兽、风雨雷

电等等，所有客观世界形态都产生于“有”，而“有”产生于“无”。因此“无”是“有”的基础。

老子的“道”是一种无形的微弱力量，也是万物之源，它能衍化出“有”，然后再衍化出一切客观存在，包括人、物质和运动等。这里是否包括主观意识，没有说明，但主观意识也是受到“道”的影响。因而“道”无所不能，是世界一切的支配力量。

### 心得总结：

本章老子提出了《道德经》里非常重要的结论：即“道”的运行规律是“反者道之动”，事物的发展运动都是朝着相反的方向，在走到另外一端时又会再回到本根，不断循环往复。这里有两种意思，一是返回本源，二是对立统一转换。每一次转换都是一次升华，而不是单纯的回到最初。这与现代哲学认为事物的发展是“波浪式前进，螺旋式上升”的观点是类似的。两千多年前的老子，早就看出事物运行的本质规律。

“弱者道之用”，也是反其道而行之。人们普遍喜欢强大，老子却认为用弱不用强。根据“弱者道之用”观念，用弱反而能强，用强则反而变弱。这句话还表明“道”在发挥作用的时候，用的是柔弱的方法，即顺其自然，任由一切事物依照自身的规律发展变化。通过这个规律，我们认识到要从事物的柔弱出发，最后转向刚强，而且在这个过程中，还得充分尊重自然，而不强加干涉。

“天下万物生于有，有生于无”。老子重申了“道”与“德”的关系，这里的“无”，可理解为“道”，而“有”可理解为“德”。“道”是无形的，“德”是有形的，人们还不能真正地认识“道”，人们所能认识的，仅仅是“道”的形式“德”而已。“德”是“道”的形态和外在表现，“道”是“德”的本根与主宰。

综上，大道的德行就是循环往复和柔弱顺应。“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“道”的做法，以柔弱的手段来治理天下，那么必然能够得到民众的拥护和爱戴，从而天下得到大治。

## 《道德经》第四十一章 大音希声；大象无形

《道德经》通行本第四十一章原文：

上士闻道，勤而行之；

中士闻道，若存若亡；

下士闻道，大笑之。

不笑，不足以为道。

故建言有之：

明道若昧，进道若退，夷道若颡(lèi)。

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，善贷且成。

译文：

上士听了“道”的理论，勤奋践行；

中士听了“道”的理论，将信将疑；

下士听了“道”的理论，哈哈大笑。

不被嘲笑，那就不足以为“道”了。

古时立言的人曾这样说过：

光明的“道”似乎暗昧；前进的“道”似乎后退；平坦的“道”似乎崎岖；

崇高的“德”好似低谷；最纯的白好似有污垢；

广大的“德”好似不足；刚健的“德”好似疲弱；质朴纯真好似混沌未开。

最方正的东西，反而没有棱角；最贵重的器皿，反而最晚达成；

最大的声响，反而无声无息；最大的形象，反而没有形状。

“道”隐没无形，无声无名。

只有“道”，才能使万物善始善终。

**逐句解释：**

上士闻道，勤而行之；

上士（高明的统治者）听了道，就勤勉践行。

中士闻道，若存若亡；

中士（平庸的统治者）中士听了道，将信将疑，不置可否。

下士闻道，大笑之。

下士（浅薄的统治者）听了以后哈哈大笑，置之不理。

不笑，不足以为道。

不笑，就不足以为道了。因为“道”与世俗观点不同，听上去稀奇古怪，与常人思维不同。

故建言有之：

建言：立言。

立言者曾有言在先：

明道若昧，进道若退，夷道若颡(lèi)。

夷道若颡：夷，平坦；颡：颡，崎岖不平、坎坷曲折。

“道”明亮似乎又黑暗，“道”前进似乎又后退，“道”平坦似乎又崎岖。

上德若谷；大白若辱；

大白若辱：辱，污垢。这句似乎更适合放在“大方无隅”一句之前。

崇高的“德”好似低谷；最纯的白好似有污垢；

广德若不足；建德若偷；质真若渝。

偷：意为惰或苟且。渝：变污。

广大的“德”好似还不足；刚健有力的“德”好像懈怠疲弱的样子；质朴纯真好似混沌未开。

大方无隅；大器晚成；

隅：隅，角落、墙角。

最方正的东西却没有棱角；最贵重的器物却最晚制成。

大音希声；大象无形；

希：少。象：形象。

最大的声音无声无息；最大的形象无影无形。说明真正厉害的是“无”，而不是“有”。

道隐无名。

隐：隐匿、隐藏。

“道”隐没不见，无影无形，无声无名。

夫唯道，善贷且成。

贷：施与、给予。

指只有“道”才能使万物善始善终，因此万物不能离开“道”。

### 心得总结：

本章老子把不同层次的人对待“道”的态度描绘了出来，上士勤勉学道，中士将信将疑，下士哈哈大笑，所以“道”也要因材施教，针对不同的人应采取不同的方式。

老子同时把“德”从不同角度划分为四类，即“上德”、“广德”、“建德”、“质德”。

“上德若谷”，即不居功自恃，虚怀若谷，始终保持低下与谦卑。

“广德若不足”，即虽然德广，仍觉不足，恩泽遍布天下，德化散布于世。

“建德若偷”，德虽刚健，却依然表现疲弱，功劳再多，但也不示人。

“质真若渝”，修道之人质朴纯真，却好似浑浊一般，所谓水至清则无鱼，真正的淳朴其实是混沌的。

上面的四种德性都是入道之人的体现，是一种很高的修为。老子的道德观，讲的是自身内心的修炼，一个有道德的人，为善不欲人知，助人不求回报。因为他不求名、不求利，没有私心，因此受到人们真心地拥戴和尊重。而如果夹杂了私心，有了贪欲，那么就不是真的有“德”了。

老子还说明了“道”的本质和现象的关系问题。他指出“道”的本质是：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。“道”的现象是：“质真”、“大白”、“大方”、“大器”、“大音”、“大象”‘。老子通过事物正反的对比，论证了矛盾的普遍性和对立统一，有着深刻的辩证思维。

老子最后指出，尽管“道”隐藏在事物背后，我们看不到它，但“道”却发挥着无可替代的作用，只有“道”才能使万物善始善终。因此，我们要想认识事物的本质，就需要了解事物背后的“道”，熟悉“道”的运行规律。

## 《道德经》第四十二章 道生一，一生二，二生三

《道德经》通行本第四十二章原文：

道生一，一生二，二生三，三生万物。

万物负阴而抱阳，冲气以为和。

人之所恶，惟孤、寡、不穀，而王公以为称。

故物或损之而益，或益之而损。

人之所教，我亦教之：

强梁者不得其死，吾当以为教父。

译文：

“道”是天地之始，生出了“一”，浑然一体的天地。

然后“一”生出来“二”，即天和地（或阴和阳）。

后来“二”生出来“三”，就有了这个世界的基本元素（或原始物种）。

再后来“三”生出万物，世界出现了千千万万不同的元素与物种。

万物背阴而向阳，阴阳二气相互交融，最后和谐一体。

人们所厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但君王却用这些字词来称呼自己。

所以一切事物，如果减损它却得到增加；如果增加反而得到减损。

别人这样教导我，我也这样去教导别人：

强行天下的人死无其所，我将把这句话当作施教的宗旨。

逐句解释：

道生一，一生二，二生三，三生万物。

一：就是一，表示整体。

“道”是无，也是宇宙一切的本根，混沌初开时生出来“一”，天地万物浑然一体。随即“一”分为“二”，即天和地（或阴和阳）。有了“二”，也就有了“三”，即大千世界的基本元素。有了“三”，也就有了世界上的万事万物。

万物负阴而抱阳，冲气以为和。

冲：通“盅”，为虚、空。也可理解为冲撞交融。

万物背阴而向阳，阴阳二气互相交融，达到均衡和谐的状态，从而形成新的统一体。

人之所恶，惟孤、寡、不穀，而王公以为称。

不穀：不谷，不善，不得养，帝王谦称。

人们所厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但君王却用这些字词来称呼自己。说明君王应该身处低下，保持谦卑。

故物或损之而益，或益之而损。

所以对于一切事物，减损它会使其受益；而增益它反而使其减损。这就是“反者道之动”的例子，事物会不断对立转换。

人之所教，我亦教之：

别人这样教导我，我也这样去教导别人：

强梁者不得其死，吾当以为教父。

强梁：强暴凶横。

教父：宗旨、指导思想。

过于强大，而不能保持柔弱的人，下场会很惨，死无其所，我把这句话当做宗旨。

### 心得总结：

本章是《道德经》非常重要的一章，老子指出了“道”生万物的路径，也再次强调了“道”的规律在于用弱不用强，告诫人们应该保持谦卑和低下。

关于“道生一，一生二，二生三，三生万物”解释众多，版本不一，没有哪一个观点敢说完全正确。其实老子也没有具体说明什么是“一”、“二”、“三”，各种理解也都是后人增添上去的。也可能老子只是列举数字而已，并无他意。因此，我们不要死抠什么是“一”，什么是“二”，过于执拗于字眼。

从“道”到世界万物，老子指出要历经好几个演化步骤。首先“道”也就是无，生出“一”这个整体，表示从“无”到“有”。“一”是一种混沌初分，天地一体的状态。后来“一”分为“二”，“二”就是天地（或阴阳）。“二”衍生出来“三”，“三”代表这个世界构成的基本要素，然后“三”生出来千千万万的物种。

“故物或损之而益，或益之而损”，这句是之前篇章的“反者道之用”的例证，即事物不断朝对立面转换。你不断减弱，它却增强，你不断增强，它却减弱。这跟哲学里面的对立统一、质量互变、否定之否定有相同的思想，都是认为事物在不断发展变化，且会对立统一转换，最后会得到一个升华。老子告诫人们应该看到事物的对立面和矛盾性，这样就不会片面和狭隘。

最后老子告诉我们，“强梁者不得其死，吾当以为教父。”这是说为人尤其为君不要过于强横，而是应该保持谦卑和柔弱，过于强大、过于豪横的人不会得意太久，最后可能死无其所。

## 《道德经》第四十三章 无有入无间

《道德经》通行本第四十三章原文：

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

无有入于无间。

吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

译文：

天下最柔弱的东西，能驰骋于天下最坚硬的东西。

无形的道可以渗入到没有间隙的地方。

我因此懂得了无为的益处。

不言的教导，无为的好处，普天下没有什么比得上。

逐句解释：

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

至柔：最柔，指水。

天下最柔的莫过于水，而水滴能穿金石。柔能克刚，弱能胜强。

无有入于无间。

无有：没有，指虚空的“道”。

虚空无形的“道”可以渗入到一切地方，甚至没有空隙的地方。“道”无影无形，润物细无声。

吾是以知无为之有益。

我因此知道了清净自然、无为而治的益处。

不言之教，无为之益，天下希及之。

没有言语的教导，无为而治的好处，天下少有能及得上的。

### 心得总结：

本章依然说的是柔弱胜刚强，以及“道”之无形，影响深远。其中“无有入于无间”是很有名的话，很多人拿来做座右铭。

老子认为柔能克刚，弱能胜强，这是反其道而行之的典型体现。事物表面看起来刚能克柔，强能胜弱，如刀能砍瓜切菜，也能堵住水流，然而再仔细一想就会发现水斩不断、压不扁，任你百般蹂躏，水还是不卑不亢，颜色不改。而水只要坚持不懈，持之以恒，终能穿破金石，击溃堤坝。

“无有入于无间”，这句话初看起来颇不理解。“道”本身无影无形，谈何进入呢？而且既然没有间隙，又如何进入？其实仔细一想，这不是物质上的进入，而是一种思想或者能量的渗入。”道“无声无息，润物无声，无所不在，影响着天地万物，自然会渗入其中，悄然影响着一切。

所以老子希望行不言之教，做无为的事情。清静无为，道法自然是老子的主张，也是世上所稀有的。人们通常都希望大有作为，希望能受人瞩目、荣誉加身，而其实越是这样就越适得其反。而只有保持柔弱、谦卑，行无为之治，反而能取得巨大成绩，最后实现自我。

## 《道德经》第四十四章 知足不辱，知止不殆

《道德经》第四十四章通行本原文：

名与身孰亲？

身与货孰多？

得与亡孰病？

甚爱必大费，多藏必厚亡。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

译文：

名声与生命哪个更为紧要？

生命与财富哪个更为珍贵？

在名利与生命的得失之间哪个更有害？

热衷名利必然付出巨大代价，贪图财富必定招致惨重损失。

所以，懂得知足就不会有屈辱，懂得适可而止就不会有危害，那样就可以长久。

逐句解释：

名与身孰亲？

名是名声或名誉，身则代表身体、生命，哪个更为紧要呢？一般人都会说：当然是身体和生命重要。可是在现实选择时，人们往往为了名利而不择手段，不惜以身体和生命为代价。

身与货孰多？

货指那些金银财宝。那么身体与财货比起来，哪个更重要？人们可能会心口不一，表面都说身体重要，或者说两个都要。而实际行为当中，人们往往爱财如命，并美其名曰创造价值，其实就是不断满足自己的贪婪。

得与亡孰病？

亡：失去、丢失。

在得到名利与失去生命之间，哪一样更有害呢？如果可以得到名声和财富，但代价是失去健康甚至生命，人们会作何选择？人们往往会为了财富或名望而奋斗，而不重视已经拥有的健康。

甚爱必大费，多藏必厚亡。

甚爱：过于喜爱。必大费：一定会付出大的代价。多藏：贪得无厌，希望越来越多。

过于追逐名利，必定会付出巨大代价。贪得无厌，不断积聚财富最后会遭致惨重损失。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

如果能懂得知足，就不会遭受耻辱；如果能够懂得适可而止，就不会迷失自我；如果不迷失自我就可以长久。尤其对于领导者，不迷失在名誉和财富里，社会才可以长治久安。

### 心得总结：

本章老子直接指出名利以及生命的轻重，告诫人们不要过于重视名利和财富，而应该重视生命和健康。这是非常浅显的道理，人人也都懂得，可是有多少人能真的做得到呢？

身处红尘中，人们追名逐利，都希望受人瞩目，都希望掌控更多的财富和拥有更多的话语权。人们的欲望无止境，贪婪无度，有时为达目的而不择手段，结果搞得满身疲惫，心力憔悴，最后适得其反，垮了身体，也没有达成既定目的。这真是得不偿失啊！

老子不是叫我们无欲无求，看破红尘，也不是叫我们什么也不做，逆来顺受。他是希望我们能够拥有智慧，分清主次、抓住生命的本质，不要被表面的名利所束缚，成了名利的奴隶，更不要因此迷失了自我。老子很清楚地告诉我们，什么才是真正的重要，什么才是我们应当孜孜不倦追寻和珍惜的。

如果我们不能静下心来，不能清晰地区分生命中的轻重，就会去追寻生命本质之外的东西，就会本末倒置。“甚爱必大费，多藏必厚亡”，如果人片面去追求物质享受，过于在于名利，那就与老子的“道”越来越远，最后就会走向败亡。

“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”，面对财富和名利的诱惑，老子的解决方案是知足、知止。如果我们懂得收敛，懂得知足者富，懂得适可而止，那么就不会受困于诱惑而无法自拔，我们就能跳出泥潭，找到生命里本质的东西，比如：清静、自然、低下、谦卑、善良、博爱等等，这些都是让人能够长久的方式。

现代社会里讲三观，也就是世界观、人生观、价值观。世界观就是对于世界的总体看法，也是最根本的观点，人生观是成为什么样的人，价值观是对事物的是非判断，老子这里的世界观是“道”，是一种客观自然（与唯物主义和客观唯心主义的区别和联系以后单独专门谈）。老子的人生观能看出来就是无我利他，与世无争，无为而治。而老子的价值观就是低下谦卑，以弱胜强，抛却名利，珍爱生命。

老子的观点其实非常朴素，非常好懂，也具有实操性。并不是空话、套话、黑话，也没有严格的约束和惩罚措施。他老人家只是温和的建议，告诉你智慧，让你自己去琢磨，自己去感悟，能听进去的自然受益匪浅，听不进去的那就哈哈大笑，一笑了之吧。

## 《道德经》第四十五章 大直若屈，大巧若拙

《道德经》通行本第四十五章原文：

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。

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

译文：

最大的成就若有所缺，而它的作用永不衰竭。

最大的充盈好像空虚，而它的作用无穷无尽。

极致的笔直好像弯曲，最好的灵巧好像笨拙，最厉害的善辩好像木讷。

躁动能抵御寒冷，守静可以抑制燥热，清静无为是天下正道。

逐句解释：

大成若缺，其用不弊。

成：成功，成就。弊：困顿，匮乏。

秉持大道，取得伟大成就的人，看起来若有所缺，并不会居功自傲，这样的人可以长久发挥作用。最大的完美是有缺憾的，这样的完美才是真完美。

大盈若冲，其用不穷。

冲：通盅，中空，空虚。穷：尽。

通晓大道，取得圆满功绩的人，看起来好像虚空，并不骄傲自满，这样的人发挥作用没有尽头。极致的盈满其实虚空，这样才会长久。

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。

帛书版：大直若屈，大巧若拙，大辩若讷，大赢若绌

屈：通曲，弯曲。大赢若绌：最大得有余似乎不足。讷：说话迟钝或言语谨慎。

通晓大道的人，刚直得看起来似乎弯曲，灵巧得似乎笨拙，能言善辩得似乎迟钝木讷。最大的笔直反而有点弯曲，最大的灵巧反而有点笨拙，最大的善辩反而有点木讷。

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

躁：疾步、跺脚而生热。正：通“政”，或正道、规范。

躁动可以战胜寒冷，清静可以抵御燥热。清静无为可以让天下回归正道。有的版本写成：静胜躁，寒胜热，意在读起来顺畅。但其实老子的话没问题，“躁胜寒”，说得是动可以制住冷，“静胜热”，说得是静可以制住热，所以老子强调的是动静结合，保持守中，这才是清静无为。清静无为并非不动，而是在运动、变化的时候依然能保持内心的宁静和淡泊。

### 心得总结：

本章具有深刻的辩证思维，读起来似乎不是很好理解。老子指出“成、盈、直、巧、辩”五种完善状态，其实与“缺、冲、屈、拙、讷”是对应的。这是告诉我们极致完美的状态，其实含有缺陷的。老子的深刻就在于此，我们通常认为完美无缺，而老子告诉你，完美是有缺的。这是老子“反者道之动”的又一体现，也是上一章“知足不辱，知止不殆”的延续。

老子的话其实与日常俗语也很接近，比如：金无足赤、人无完人、白璧微瑕、月盈则亏、日中则昃等，这些也蕴涵着同样的道理。凡事有度，过犹不及。当一事物快要达到圆满完美的状态时，就会走向对立面，而这个时候看起来似乎还有些缺憾，而这恰恰是最完美的状态。也就是说，完美其实并非完美。

老子的智慧在于给人棒喝，使人清醒。当我们追名逐利，投机取巧，沉迷浮华的时候，老子告诉我们应当抱朴守拙。”大直若屈，大巧若拙，大辩若讷“，这是告诉我们在追求功名和成就时，其实可以来点弯曲和磨炼；在追求智巧和聪明时，其实可以来点笨拙和愚钝；在追求能言善辩和花言巧语时，其实可以迟滞和木讷。

“躁胜寒，静胜热，清静为天下正”，老子这是告诉我们要以动制冷，以静制热，遵道守中，保持内心的宁静和淡泊，以清静无为来治理天下，从而众望所归，成就自我。

本章的“大成若缺、大盈若冲、大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”，对于人们的思想和行为有着非常积极的作用，尤其是对于身处浮躁喧嚣的大都市里的人们。远离了乡村和自然，人渐渐背离了初心，变得贪婪痴迷，变得狂妄自傲。无论你是领导者还是管理者，还是普通的上班族、打工者，仔细读读这篇都将收获多多。我们应该谨记教导，保持守中，遵守清静无为，尽心尽力，努力做好每一天。

## 《道德经》第四十六章 故知足之足，常足矣

《道德经》通行本第四十六章原文：

天下有道，却走马以粪。

天下无道，戎马生于郊。

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

故知足之足，常足矣。

译文：

治理天下遵循于“道”，让战马回到田地耕种。

治理天下不遵循“道”，小马驹在战场上出生。

最大的罪过莫过于不断满足私欲，最大的灾祸莫过于永不知足，最大的过错莫过于贪得无厌。

所以知道什么时候该满足了，就能得到永久地满足。

逐句解释：

天下有道，却走马以粪。

走马：善跑的马，意为战马。却：屏去，退回。粪：耕种，播种。

天下有“道”，让战马从战场回到田间耕种。这是说天下安宁，没有战争，百姓安居乐业。

天下无道，戎马生于郊。

戎马：战马。郊：野外，指战场。

天下失去“道”，战马从野外战地出生。这是说天下大乱，战祸连年，百姓不得安宁。

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

罪：罪过。可欲：尽情放纵欲望。祸：灾祸。疚：过错。欲得：想要得到。

最大的罪过在于尽情放纵，不断满足自己的私欲，而最大的灾祸莫过于永不知足，最大的过错莫过于总想得到。要知道欲望无止境，人一旦贪婪成性，最后就会迷失自我，招来灾祸。

故知足之足，常足矣。

知足之足：懂得满足的满足。

懂得什么时候该满足的这种满足，才能长治久安，得到永久地满足。否则欲望没有尽头，过度追求欲望，违反自然规律，人就会走向歧途。

### 心得总结：

本章老子主要是告诫人们尤其是领导者应该控制欲望，保持平和心态，遵循无为而治，还百姓以安宁，让人们安居乐业。这是对于“德”的进一步解释，也是“道”的内涵延续。

《道德经》全文都在解释什么是“道”和什么是“德”。老子通过一些实际实例在不断强调和告诫人们，凡事有“度”，要“守于中”。当我们理解了天下万物运行的规律，了解事物之间存在的“尺度”时，我们便知道了该如何做，也便知道了处理事物的分寸。

“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”老子是在告诫我们应该遵循自然，保持朴素，对于欲望要适可而止，这样就不会犯下过错，引来灾祸。当然这里要注意的是并非人们不能有欲望，老子不是让人们无欲无求，得过且过，而是让人们去除多余的欲念，尤其是领导者，应该天下为公，为了公共的利益而奋斗。

老子认为，统治者不瞎折腾，遵循自然法则，人们就能过上好日子。历史证明也是如此，历朝历代开朝通常都政治清明、社会安宁，而后期统治阶级渐渐变得贪婪无度，与客观自然渐渐背离。统治者通过各种方式使阶级利益固化，巧立名目剥削百姓，使人们生活于水生火热之中，最后导致天怒人怨，百姓被迫走上了反抗的道路。

“知足之足，常足矣”，对于一切事情都掌握有度，知道什么时候该满足，什么时候该停止，哪里还会“不知足”呢？当人能做到胸中有数，凡事适度，那就是遵循自然，初闻其道了。这样的人，心中通透，诸事顺遂，自然能快乐满足，长治久安了。

注意老子的“知足常足”与我们通常说的“知足常乐”是有区别的。首先老子的文章针对的是领导者和管理者，即有话语权的人，告诫他们应该放下自我，去除私欲，把百姓的利益放在个人之前。“为了人民美好的生活”这个愿望是可以无止境的，只要符合了“道”的规律，遵循自然法则即可。其次，老子说的“知足而足”是一种“无为而治”的体现，并非个人俗事上的随遇而安。老子这里说的是对于家国大事要知道什么时候该满足，什么时候该放下，要遵循客观规律，与自然和谐发展。

老子的观念既是一种崇高的德行，也是一种自然和谐的发展观。这与我们提倡的“人民的公仆”、“科学发展观”、“和谐社会”是类似的，只不过老子的话更有实操性也更具有深意，更能让人顿悟和发人深省。“知足之足”内涵丰富，值得我们不断思考。

## 《道德经》第四十七章 不见而明，弗为而成

《道德经》通行本第四十七章原文：

不出户，以知天下；

不窥于牖，以知天道。

其出弥远者，其知弥鲜。

是以圣人不行而知，不见而明，弗为而成。

译文：

足不出户，便能知晓天下的大事；

眼不望窗，就能推理世界的规律。

如果背离了心中的“道”，即使远途奔忙，所知道的道理却很少。

所以，有“道”的圣人即使不远行也能知悉天下，不窥见也能明晓事理，不妄为而能有所成就。

逐句解释：

不出户，以知天下；

足不出户，便能知道天下事情。这是说心中明了，内心清净。通过外界消息和蛛丝马迹，稍加分析，便能够掌握天下大事了。

不窥于牖，以知天道。

窥牖：窥，从小孔隙里看；牖，音 yǒu，窗户。

不透过窗户瞭望，也能掌握天下的规律。这是做到了明心见性，不再受困于内心的狭隘，从而洞悉了万物的运行规律。

其出弥远者，其知弥鲜。

弥：更加、极甚。

出行得越远，对于“道”的理解就越少。这是因为背离了失去了“道”，失去了正确的方向，就会南辕北辙。

是以圣人不行而知，不见而明，弗为而成。

不见而明：也有写不见而名，意为不窥而明天道。弗为：不为，无为、不妄为。

所以圣人（或统治者）即使不出门，也知道天下的大事，不亲眼所见也能够心中明白，不任意妄为而能够取得成就。

### 心得总结：

本章老子讲的是面对纷繁复杂的世界，笃守内心的宁静，反而可以知晓天下大事，洞悉万物的运行规律，最后终有所成。这与前面章节提到的“致虚极，守静笃”是一脉相承的。

俗话说，“秀才不出门，便知天下事”。这不是因为秀才聪明或有特异功能。而是“书中自有黄金屋”、“书中自有颜如玉”，通过不断吸取前人的经验和思想，后来的读书人结合自己的分析和总结，就可以掌握事物的运行规律。再有掌握了天下事物的运行规律，就可以推理出当前的形势。世界的发展万变不离其宗，过去的历史事件就是当前形势的一面镜子，足以让我们看得清楚。

万事万物是都有一定的运行规律，这个规律就是“道”。当我们的行为合乎于“道”，保持质朴、摒弃私欲杂念，顺天应人，便可不出户而知天下。“不窥牖，见天道。”不需要你打开窗户向外看，也不需要你涉足远行，只需做到内观其心，致虚极、守静笃。这时候对于世间万千事物，就都能了然于胸，不再有困顿迷惑了。

当然“足不出户、不窥于牖”这只是比喻，并非真的两耳不闻窗外事，而是通过书本的知识和对外部消息的观察，把两者结合，即使身处象牙塔中，也可以理清事物的发展脉络。秀才不出门是在学习，在用功，也在倾听，不是真的漠不关心。“风声雨声读书声声入耳，家事国事天下事事事关心。”读书人虽然一心只读圣贤书，然而对于家国天下，依然时刻牵挂在心。

“其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。”如果背离了“道”，那么人走出去越远，知道得就越少，这就好比贪婪之辈走再多的路，过再多的桥，也只是看看风景而已，最后“乱花渐欲迷人眼”，反而变得昏聩迷糊。而有“道”之人，以开明的智慧、虚静的心境，即使眼无所见，耳无所闻，也能了解事物的来龙去脉。

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。老子认为，人应该加强对自身的修养，摒弃私欲杂念，清除心灵的污垢，保持内心的清静，这样对于一切事物就能清晰明了。“身为心之宅，心为神之舍”，只有心不外驰，神守于舍，不忘初心，不为外物所惑，保持清静无为，才能终有所成。

## 《道德经》第四十八章 为学日益，为道日损

《道德经》通行本第四十八章原文：

为学日益，为道日损。

损之又损，以至于无为。

无为而无不为。

取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

译文：

求学的人，学问一天比一天增加。

求道的人，私欲一天比一天减少。

私欲减少又减少，就达到了“无为”的境地。

“无为”表面上没有作为，实际上无所不为。

治理天下，要以“无为”为治国之本，如果经常扰乱民生，那就不配治理国家了。

逐句解释：

为学日益，为道日损。

学：指学习诗书礼乐。日益：每天增加。道：自然之道，无为之道。日损：每天减少。

求学的人，每天都能增进知识和学问。修道的人，则每天都在减损私欲和杂念。学习是为了获取知识，修道是为了提升身心和品性。知识可以增进，修身在于做减法。

损之又损，以至于无为。

修道的人不断去除私欲杂念，最后达到“清静无为”的状态。

无为而无不为。

无为指不为自己私利去作为，也是不妄为。一心为公，遵循自然就没有什么事情做不成。无为的境界是“为而无为”，也就是做得非常自然，看起来就像什么都没做一样。

取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

取：治理。无事：无为。有事：满足私欲而扰民。

治理天下，要以“无为”为治国之本，如果经常扰乱民生，违反自然，那就不能治理国家了。

### 心得总结：

本章是前一章继续，即从认识和实践两方面来讲解“道”的运用。为学是学知识和经验，会一天天增长。知识是无限的，既没有开始，也没有结束，所以对知识的探索永远没有尽头。而为道则是修身养性，需要一天天去掉心中的妄念，让自己的身心回归自然，接近于“无”的状态，因此是不断减损，直到彻底去除个人私欲。

如果领导人能够把私心杂念减损到了“无”，抛却个人利益，一心为公，那就合于“道”了。合于“道”再去做任何事，包括治理天下，就没有不成功的，这就是“无为而无不为”。无为并非不作为，而是无所不为。这里包括两层意思：一是为了公共利益而作为，不是为了一己私利。二是遵循自然。不扰民，不破坏，做了很多事而让人们看起来好像什么也没有做。

“无为而无不为。”这是《道德经》的核心观念，也是老子提出的富有哲学意味的思想。老子从哲学的高度来论证“无为”的积极意义。从表面上看，“无为”似乎是消极的，是倒退的，然而这都是我们对于无为的误解。无为并非真的什么也不做，而是做了看起来像没有做一样，做得非常自然。从本质上来说，无为是在解决事物发展变化过程中的矛盾性和对立统一问题，试图找到一个化解矛盾，平滑进行质量互变的途径。老子早就看到了事物的运动性和矛盾性，如果一味地朝某一面发展，达到极致势必会转向对立面，而在转向另一面之前如何做到平滑过渡，如何做到顺其自然则是要认真考虑的问题。

可以说在前神学时期，即两千多年前，也就是老子具有了哲学意义上的宇宙观以及社会观，是真正的哲学家。老子破天荒地提出了超越现实社会的“道”这个神奇的

概念，它说不清道不明，它不是物质，也不是意识，与神也不同，而是一种客观存在的“无”，对世界起着支配作用。

老子的核心思想“无为”被很多人给误解了，以为是消极无为，遁世退隐之学，这真是可惜至极。“无为而无不为”，这才是老子的核心思想。通过“无为”来达到更好的“有为”，这是老子想要告诉统治阶级和领导者的。中国古代社会，虽然表面上是儒家是正统，但背后奉行的是道家和法家，在本质上其实是道家。道家在根本上影响着中国，上至统治者，下至黎民百姓，无论是治国安邦还是生活上的方方面面，老子的思想早就入于无形之中了。

## 《道德经》第四十九章 善者善之；不善者亦善之

《道德经》通行本第四十九章原文：

圣人恒无心，以百姓之心为心。

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。

圣人之为天下，歛歛焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目焉，圣人皆咳之。

译文：

有道的人是没有私心的，以百姓的心当作自己的心。

善良的人，善待他们；不善良的人，也善待他们，这样就人人向善了。

守信的人，信任他们；无信的人，也信任他们，这样就人人有信了。

有道的人治理天下，会收敛个人的私欲和偏见，使天下人们的心思归于纯朴，百姓们都很重视耳闻目睹，有道的人善待百姓如婴孩一般，让大家回归到质朴自然。

逐句解释：

圣人恒无心，以百姓之心为心。

恒：长久。

圣人也就是有道的统治者，他们往往没有自己的私心，也没有主观偏见，以百姓的心当作自己的心，也就是一心为民，天下为公。

善者善之；不善者亦善之；德善也。

德：通“得”，也可以当成道之形式理解。

善良的人，我们要善待，不善良的人，我们也依然善待，这就是得到善之真谛了。这是说无差别对待众生，只要领导者用心，那么一定可以感化民众。

信者信之，不信者亦信之，德信也。

有信用的人，信任他们；无信用的人，也信任他们，这样就会建立起信任来。这里也可以说这就是一种有德的信任。

圣人之在天下，歛歛焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目焉，圣人皆咳之。

歛(xī)：吸气，指收敛。浑其心：使心淳朴，不用智巧。咳：通孩，使老百姓回复到婴儿般的状态。

有道的统治者治理天下，会收起个人的欲望，让天下百姓回归质朴，百姓是善于观察和聆听的，有道圣君像对待孩子一般善待百姓，即爱民如子，那样百姓就会回归初心了。也有解说咳乃阖（外闭也），即领导者可以使老百姓收敛闭合欲望，回归纯朴，这个说法我觉得不是太好，而应该是视百姓如自己孩子一般，无论良善与否，无论诚信与否，都会言传身教，珍爱无比。

### 心得总结：

本章老子主要告诫领导者去掉私心，不失偏颇，善待他人，爱民如子，通过种种德行感化民众，最后得到百姓认可，从而天下大治。

这章的内容在之前章节也被反复提及过，总结起来就是“收敛欲望，无我利他”。人类痛苦的根源在于个人欲望的无限膨胀，只有放下才能获得解脱，当内心质朴纯真，做事情才能得心应手，但真正能做到这点的人少之又少，所以老子才不断强调这个。为人最难的是去除个人欲望与杂念，笃守内心的宁静与淡泊，这是一种非常高的智慧和修养，普通人不好做到这点，领导者更难做到，然而领导人必须做到，只有做到了这点才能堪称合格领导人或管理者。

这一章讲的治国安邦之道，主要是面向统治者来说。作为领导者，首要的任务就是为人民谋福祉，为了人民的利益而奋斗，这不是空话，也只有这样，才能得到人民的爱戴和拥护。无论是古代君王还是现代政府，也无论是东方农业大国还是西方商业社会，这个使命始终未改。现代政治把“为人民服务”具体化了，有的甚至变成了具体的条规章程，而老子在那个年代是从辩证的角度提出了自己的理念：唯有善待一切民众，爱民如子，才能治理好天下。

老子的论证从什么是“道”和“德”，再到如何治国安邦，如何对待民众，如何修身养性都说得很多了。虽然没有详细的逻辑推演和反复论证过程，但老子的话足够简明扼要，该表达的意思已经足够我们去理解和意会了。这是老子《道德经》好的地方，当然也是某些人认为不严谨的地方。但我觉得既然是经书，就不应该繁文缛节，也不要旁征博引，而是简明扼要，字字珠玑，把道理描绘出来即可，没必要揉碎了分

析。老子的话是一种智慧，是点悟人生，而不是具体的实施手册和操作指南。懂得人自然会通过理解加以运用，不懂的人说破了也没用。

从本章来看，老子已经说得很明白了。就是告诫统治者要收敛欲望，返璞归真，善待百姓，爱民如子，以无为而胜有为。道理浅显，但实施起来并非易事。如何做，如何面对，还是要看个人的决心。对于领导者来讲需要从领悟到实践，对于个人来讲，其实也是一样的，如果能够做到善待他人，真诚以待，将心比心，那么一定可以换取他人的真心，最后收获相应的福报。

## 《道德经》第五十章 出生入死

《道德经》通行本第五十章原文：

出生入死。

生之徒，十有三；

死之徒，十有三；

人之生，动之死地，亦十有三。

夫何故？以其生生之厚。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕（sì）虎，

入军不被甲兵；

兕无所投其角，

虎无所措其爪，

兵无所容其刃。

夫何故？以其无死地。

译文：

人始于出世，而终于死亡。

正常生长的十分之三，

半途夭亡的十分之三，

正常生长，妄为而死的也占十分之三。

这是为什么呢？这是因为他们生养优厚，过度贪婪了。

据说善于护持生命的人，

在山地行走不会遇到犀牛和老虎，

在战争中也不会被武器所伤。

犀牛对这样的人无处用角，

老虎对这样的人无从用爪，

兵器对这样的人也没法亮出锋刃。

这是什么原因？这是因为这样的人懂得顺应自然，而不会进入死亡之地。

逐句解释：

出生入死。

出世为生，入地为死。人之旅程就是从出生到死亡的过程。

生之徒，十有三；

徒：类，或通“途”。

能自然生长，寿终正寝的人，十占其三。

死之徒，十有三；

半途夭亡的，十有其三。

人之生，动之死地，亦十有三。

本来可以高寿，却妄动作死的人，也占十分之三。

夫何故？以其生生之厚。

生生之后：生长奉养过厚。

这是什么原因呢？是因为这类人生养过于优厚，适得其反，反而早亡。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕（sì）虎，

摄生：养生，护持生命。兕：犀牛类动物。

听说真正懂得护持生命的人，在山地里遇不到犀牛和老虎。

入军不被甲兵；

被：遭受，招致。也有说被（pī）通披，表示身披，穿戴。

行军打仗，也不被武器伤害。懂得护持的人，也懂得躲避危险。

兕无所投其角，

犀牛也没法向这类人用角顶撞。

虎无所措其爪，

老虎也没法向这类人施以利爪。因为这类人懂得自然规律，动物们也伤害不了。

兵无所容其刃。

兵器也没法对这类人亮出锋刃。对于高手来讲，敌人的刀剑砍不到。

夫何故？以其无死地。

这是什么原因呢？因为这类人依循自然，就不会有死亡危险的境地。

### 心得总结：

本章老子通过人之生死来告诉人们，人生无常，生死有常。本质上仍然是在告诫人们应遵循自然，适可而止。

人之生死，早就注定了。出生之后，终极目标就是奔赴死亡，这是注定了的。人三分之一能寿终正寝，三分之一意外夭亡，还有三分之一是自己作死。虽然注定了要死，但生命的过程是因人而异的，你可以过得顺其自然，也可以浑浑噩噩，还可以任意妄为，这取决于你的态度和行为。

首先老子尊重生命，希望人们按照生命的自然规律成长和死亡，一切顺其自然。对那些“动之死地”的人，老子认为是“生生之厚”，也就是生养过于优厚了，超出了自然规律。对于不按规律发展，逾越自然法则的，那就会引祸上身，甚至自取灭亡。这是给人们的一个警钟。古时候贵族尤其是君王很崇尚养生，希望自己能长生不老，因此热衷烧丹炼药，有的甚至到了病态的地方，各种秘方不断尝试。但实际情况我们知道，人没有不死亡的，这是客观规律。如果你过于追求养生，过于在意死亡，最后可能适得其反，死无其所。

其次老子认为“善摄生者”，也就是懂得护持生命的人，毒虫猛兽不敢伤害他，敌人的武器也无法伤害他。而什么是“善摄生者”，如何做才是“善摄生”呢？老子没有明说。但通过上句的“生生之厚”以及之前的章节来推断，老子的意思应该是懂得舍弃欲望，懂得顺应自然的人就是“善摄生者”，这样的人纯真质朴，如初生的婴孩，做事情都是顺势而为，因而可以化解灾祸。

不被猛兽所袭击，不被刀兵所伤害，这样的人可谓通晓天地，洞悉了一切规律，是修“道”的高人。老子并没有说这样的人是怎样练成的，也没有说达到这样不容易，他老人家只是一再强调这个规律，告诫人们应该怎样和不应该怎样。其中的道理，需要自己去感悟和琢磨，当然每个人的理解和看法都不尽相同。人人心中都有一

个老子，这个也没有必要统一。只要能保持开放和谦卑的心态，从老子的言语中获得智慧，感悟到人生的真谛，这便是善莫大焉。

## 《道德经》第五十一章 生而不有，为而不恃

《道德经》通行本第五十一章原文：

道生之，德畜之，物形之，势成之。

是以万物莫不尊道而贵德。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

故道生之，德畜之，长之育之，成之孰之，养之覆之。

生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

译文：

道生育万物，德养育万物，万物形态各异，是环境形势形成如此。

因此，万物无不尊重道而珍贵德。

道之所以受尊重，德之所以受珍贵，是因为它们不强加干涉，而让万物自然生长。

所以，道生育万物，德养育万物，它们使万物自然生长发育，使万物成熟结果，让万物得到滋养与庇护。

生育万物而不占有，成就万物而不自恃有功，让万物成长而不主宰，这就是玄妙深奥的德。

逐句解释：

道生之，德畜之，物形之，势成之。

之：代表万事万物。畜：畜养。势：自然环境与情势。

“道”生育万物，“德”畜养万物，万物形态各异，精彩纷呈，这都是自然环境所形成的。

是以万物莫不尊道而贵德。

莫：无，没有。

因此，万物都心怀感恩，尊重“道”而贵重“德”。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

莫：不。命：干涉、强制。常：帛书版为恒，恒久，永久。

“道”的尊贵，“德”的贵重，在于不去强制干涉万物，而让万物恒久自然生长。

故道生之，德畜之，长之育之，成之孰之，养之覆之。

覆：覆盖，保护。这里帛书版字词很多不一样，但意思无差别。

所以“道”生养万物，“德”畜养万物，它们生养和抚育万物，促使万物成熟，并使万物得到养护和保护。

生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

恃：依仗。玄德：至高的德，深微而玄妙。

生养万物而不占为己有，成就万物而不自恃有功，让万物成长而不主宰其命运，这就是至高玄妙的“德”。

### 心得总结：

本章老子主要讲的是道法自然，以及“道”、“德”与万物的关系。

前面章节，老子论述过“道”与“德”的关系，“道”是无，是一切的母体，乃根本规律，“德”是有，来源于“道”，是“道”的形式与外在表现。“道”与“德”相辅相成，“道”通过“德”来表达作用，“德”依赖“道”而存在。

本章把“道”和“德”与万物关系做了说明，“道”生育万物，而“德”养育万物，“道”为尊而“德”为贵。它们之所以尊贵，因为它们生养万物而不加干涉，依循自然法则给予滋养和爱护。核心的点还是顺其自然，也就是“为而无为”，对万物产生深远影响，但却好像什么也没有做。

“道”和“德”对于万物的影响，像无私的母爱，也是一种大爱，是无我利他的最好体现。最好的“德”，也就是“生而不有，为而不恃，长而不宰”。母爱也是这样，为了孩子付出所有，但从不要求回报。而“玄德”非但不求回报，还不干预万物的运行和生长，只在背后默默滋养与守护，有了成就也不自认有功，这真是种至高无上的境界。

“玄德”与“上善若水”有点类似，都是至高无上的境界，比较能诠释“上善若水”有如下句子：

你高，我便退去，决不淹没你的优点；  
你低，我便涌来，决不暴露你的缺陷；  
你动，我便随行，决不撇下你的孤单；  
你静，我便长守，决不打扰你的安宁；  
你热，我便沸腾，决不妨碍你的热情；  
你冷，我便凝固，决不漠视你的寒冷。

而“玄德”与之相比，虽然不是无微不至的理解和包容，但本质是相同的，也就是毫无保留地关爱，默默地守护与奉献，不求索取与回报。这种大爱，人间少有，而天道一直如此。

学习《老子》，或者说学习国学，是为了提升品性修养，达到“道”和“德”的境界，以使人生不再困顿和迷惘。当然要想追求有“道”和做到有“德”的境界是非常困难的，现实生活中的利益纠纷和尔虞我诈使得人顾虑重重、举步维艰。但我们还是应该听取老子的智慧，不管他人怎么做，我们应该笃守内心的清静，不断修持，保持初心，追求无我利他，努力提升自己的“德”行，提升自己对于“道”的认识。这便是好的开始。

## 《道德经》第五十二章 塞其兑，闭其门，终身不勤

《道德经》通行本第五十二章原文：

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。  
塞其兑，闭其门，终身不勤；  
开其兑，济其事，终身不救。  
见小曰明，守柔曰强。  
用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。

译文：

天下万物有个起始，这个起始是万物的母体(本源)。  
通过这个本源就可以认识其衍生出来的万事万物；  
认识了万事万物，还能遵守万物的本源，就终身不会有危险。  
堵塞耳目孔窍，禁闭欲望之门，就终身不会愁苦；  
打开耳目孔窍，增添纷扰之事，就终身不可救赎。  
能够观察到细微的叫做“明”；能够坚守柔弱的叫做“强”。  
运用其外部光芒，回归内心的光明，不给自己带来灾祸，这就是所谓“承袭常道”。

逐句解释：

天下有始，以为天下母。  
始：起始，根源。母：本源、根源，此处指“道”。  
天下万物都起始于本源，也就是“道”，“道”是一切的母体。

既得其母，以知其子；  
子：派生物，指由“母”所衍生的万物。  
通过认识本源，就能知道其他一切万物；

既知其子，复守其母，没身不殆。

复守：回归、遵守。殆：危险。

知道了一切万物，还遵守万物的本源，那就终身不会有危险。

塞其兑，闭其门，终身不勤；

兑：口，孔穴，引申为耳鼻口舌。勤：劳累、辛苦，引申为愁苦。

堵塞耳目等欲望的孔窍，关闭贪婪的门径，就可以终身不用愁苦。人的欲望通过耳目口舌来表达，如果能够收起过多的欲望，就不用那么勤苦劳作，也没有那么多愁苦烦闷。

开其兑，济其事，终身不救。

济：增添。救：救治、救赎。

打开耳目等欲望的孔窍，再增添杂事纷扰，就会终身得不到救赎。开启欲望之门，还增添杂七杂八的纷扰，人内心就无法安静下来。

见小曰明，守柔曰强。

能够观察到微小是内心明亮，能够守住柔弱是内心坚强。以小见大、见微知著、坚守柔弱，这些是“道”的要求。

用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。

光：发光，光向外照射；明：明亮，明向内透亮。发光体本身为“明”，照向外物为“光”。无遗：不留下或不带来。袭常：承袭常道。

运用其外放的光芒，使得内心澄澈光明，不给自己带来灾祸，这就是依循永恒的“道”。

### 心得总结：

本章主要讲的是修道之人应该返璞归真，回归自然。内容与之前章节反复强调过的意思相差无几。总之，老子告诫我们，无论什么时候，人都应该克制欲望，保持清静无为。只有这样，才是符合“道”的运行规律，才会“没身不殆”。

“天下有始，以为天下母。”天下万物都有本源，这个就是天下万物之母，也就是万物之前就存在的客观本体——“无”。本体启动运行就是“有始”，这个生命的根源，也叫做“天下母”，也就是“道”，万物都是它所生出来的，所以先要把这个根源找到。“道”深奥玄妙，无影无形，无法琢磨，但从复杂纷繁的万物中可以追根溯源，最终找到“道”的本质和运行规律。

“既知其子，复守其母，没身不殆。”认识了万物，又守住其本源，那就终身不会遇到危险。万物在运行过程中遵循本源的运行规律，就是守“道”，也就是要返璞归真。物体可以有很多，但是本源只有一个，这也叫“守一”。守住了这个本源，那就可以“没身不殆”。

老子在前面说“知常曰明”、“自知者明”、“不自见故明”、“不见而明”，这里又说“见小曰明”。“不自见”是不自我表现，“不见”是不亲见、不用眼睛去见，这里的“见小”也不是用眼睛去观察，而是要用心去观察，去感受，是一种内见或内观。内心明亮清澈了，才叫“明”。

“守柔”就是要守住柔弱的一面，“柔能克刚，弱能胜强”，老子一再强调守“道”就得守住“柔弱”，也就是保持谦卑、低下，去掉贪婪和显耀。“天下至柔莫过于水”、“水利万物而不争”，人要能做到这点，然后生命才能坚强，人生才能光明久远。

## 《道德经》第五十三章 大道甚夷，而人好径

《道德经》通行本第五十三章原文：

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

大道甚夷，而人好径。

朝甚除，田甚芜，仓甚虚；

服文采，带利剑，厌饮食，财货有余。

是谓盗竽，非道也哉！

译文：

假使我稍有所知，就走光明大道，远离邪门歪道。

大道非常平坦，但人们却喜欢走小道捷径。

朝廷腐败，田园荒芜，仓廩空虚。

穿着华丽服饰，佩带锋利宝剑，饱餐精美饮食，积聚大量财富。

这是大盗的行径，而不是正道也！

逐句解释：

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

我：我，指有道的圣人。这里用“我”来代称。

介：微小，稍微。

施：通迤（yǐ），弯曲斜径，表示邪道。

畏：怕，敬畏而远之。

假使统治者稍微有所知，就应该行于大道，而远离邪门歪道。

大道甚夷，而人好径。

夷：平坦。

大道非常平坦，但常人却喜好走弯曲小道，总希望抄近路，走捷径。这与老子的观念不符，老子一直在强调人们应该抱朴守拙，返璞归真，少搞那些花里胡哨和投机取巧的东西。

朝甚除，田甚芜，仓甚虚；

朝甚除：朝政败坏，一说宫殿很整洁。两者都可以说得过去，不影响对整体的理解。

朝纲败坏，宫殿整洁，田地荒芜，仓库空虚。

服文采，带利剑，厌饮食，财货有余。

文采：有花纹的纺织品，服饰华丽。

厌饮食：厌，饱足。饱得不愿再吃。

领导者穿戴着华丽的服饰，佩带着锋利宝剑，精美大餐吃得不想再吃，集聚的财富堆积如山。这样的统治者奢靡浪费，却让老百姓忍饥挨饿，这是天下无道的表现。这样的领导者即使威风凛凛，也只是道貌岸然，自私贪婪之辈。

是谓盗竽，非道也哉！

盗竽：竽也有写夸，即大，意为大盗、盗魁。

这是那种强盗头子的行径，而不是有道的统治者的行为。

### 心得总结：

本章老子主要是讲有道的领导者与无道的领导者的区别，通过大道、邪道来区分他们的行径，目的是告诫统治阶级应该以民为本，秉持“行于大道”的理念来治理天下。

老子的《道德经》主要是面向“圣人”也就是统治阶级而言，是领导者的行为规范和治国指南。当然对于普通民众也具有很好的借鉴意义无论是走正道、畏邪道还是去掉多余欲望、抱朴守拙等，这些对于普通人也很有价值。

“大道”光明正大，需要人孜孜不倦，持之以恒去追寻，也需要人们有所付出，然而一般人难以有这份坚持，也难以有这份付出。因此，人们就会寻找捷径，企图通过歪门邪道来快速达成目标。改革开放几十年以来，经济高速发展，社会物质繁荣，人们思想渐渐偏离了最初，求快、求捷径、走邪道的事情开始多起来了，人们甚至不惜以伤害生命为代价来抄近道。老子对这种行径是持否定态度的，他告诫人们别去搞投机取巧，而是保持朴素自然，踏踏实实地走光明大道。

有些领导者好大喜功，喜欢浮夸炫耀，这些人“带利剑，服文彩，厌饮食，财货有余”，搞得很是繁华气派，然而老百姓却“田甚芜，仓甚虚”。不明真相者看到领导者的生活以为这个社会一派繁荣，而实际上老百姓的生活才是真实世界。老子在此抨击了这种虚伪的统治者。

大道与大盗也就一字之差。虚伪的修道之人打着“修道”的幌子，为了一己私利劳民伤财，做的是强盗之事，这样的人堪比大盗。而真正的修道者是去除个人私欲，保持内心极致的虚空和清净的人。老子希望领导者是真正的修道者，能够克制欲望，秉持朴素，在光明大道上一步一个脚印，踏踏实实地前行，最后让天下大治，让老百姓生活安宁。

## 《道德经》第五十四章 善建者不拔，善抱者不脱

《道德经》通行本第五十四章原文：

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。

修之于身，其德乃真；

修之于家，其德乃余；

修之于乡，其德乃长；

修之于邦，其德乃丰；

修之于天下，其德乃普。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。

吾何以知天下然哉？以此。

译文：

善于建立“德”的不会拔除，善于抱持“道”的不会松脱，若子孙遵循这个道理，那么祭祀就不会断绝。

以“道”修身，他的德行是真实的；

以“道”齐家，他的德行是富余的；

以“道”治乡，他的德行能够长久；

以“道”治国，他的德行丰富昌盛；

以“道”治天下，他的德行广泛博大。

以修身之道来观察个人，以齐家之道来观察家庭，以治乡之道来观察乡村，以治国之道来观察国家，以治理天下之道来观察天下。

我是怎么知道天下的情况的呢？依据的就是这个原理。

逐句解释：

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。

拔：拔除。抱：抱住、固定。辍：停止、断绝。

善于建设的人，他建的东西很牢固，没法拔出。这里比喻为立“德”，懂得建立“德”的，会非常牢固。善于抱持“道”的人，他所拥有的“道”不会松脱。子

孙若能够遵守“善建”、“善抱”的道理，那么就祭祀不绝，“道”和“德”能长久。

修之于身，其德乃真；

以这个道理来修身，这个“德”才真实。遵道修身，从自我开始。

修之于家，其德乃余；

以这个道理来齐家，这个“德”有富余。修身之后再齐家、睦邻、治国、平天下。

修之于乡，其德乃长；

以这个道理来治理乡村，这个“德”可以发挥长久作用，使得乡村和睦，民风淳朴。

修之于邦，其德乃丰；

邦：城邦，国。丰：丰厚、丰富。

以这个道理来治理城邦，这个“德”会丰盈。也就是施以无为之治，城邦会丰富昌盛，长治久安。

修之于天下，其德乃普。

以这个道理来治理天下，这个“德”会广泛博大。也就是施以无为之治，天下将四海升平，万象更新。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。

所以要以修身之道来观察个人，以齐家之道来观察家庭，以治乡之道来观察乡村，以治国之道来观察国家，以治理天下之道来观察天下。观察事物要遵循一定的方法，这个方法就是“善建”和“善抱”。

吾何以知天下然哉？以此。

我是怎么知道天下各种情况的呢？依据的就是这个原理，即通过“道”来观察天下。万物都有其客观规律，通过对事物规律的了解，从而知晓了天下万物。

### 心得总结：

本章主要讲对于修道和修德，如何“善建”和“善抱”。善于建设“德”和善于抱持“道”，是从个人开始，历经乡村、城邦、天下几个步骤，由小到大，最后让天下大治。

这章还是针对统治阶级而言，老子希望领导者能够遵照和拥抱“道”而建立起一套法律机制和“德行”规范体系，然后通过“无为”的方式，让老百姓在这个规则下自由生活，而不是给予过多的禁锢和限制。

领导者要要以身作则，从修身开始，再到家庭、邻里、城邦，最后到全天下。这个过程都要遵循“道”的规律，不要偏离。并且在不断修炼过程中，要懂得观察借鉴，由己推人，不断进步。

“吾何以知天下然哉？以此。”，我怎么知道天下所以然的呢？就是因为我推己及人，了解了万事万物的运行规律。以修身来检验自身德行，以修家来检验家庭齐整，以修乡来检验邻里和睦，以修邦来检验城邦之富饶，以修天下来检验天下太平。由此，我们知道天下是什么情况了。

本章老子的智慧在于由小到大，推己及人，不断增强，由细微处发现端倪。老子给了统治者明确的修德路径，希望统治者能够遵循于“道”，不断建功立德，最后天下大治，国富民强。

从我们个人来讲，其实也很有借鉴意义，虽不至于去治国安邦，但是不断修身养性，不断推己及人，不断在品性、学业、工作当中进步，这也是非常有意义的一件事情。

修身养性，君子务本，在于不失其根本。

积善之家，必有余庆，在于留给后世以精神。

反求诸己，推己及人，在于不断反思与内省。

## 《道德经》第五十五章 含德之厚，比于赤子

《道德经》通行本第五十五章原文：

含德之厚，比于赤子。

毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。

骨弱筋柔而握固。

未知牝牡之合而媵作，精之至也。

终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。

物壮则老，谓之不道，不道早已。

译文：

道德修养深厚的人，就好像初生的婴孩。

毒虫不咬他，猛兽不伤他，凶鸟不抓他。

他的筋骨柔弱，但抓握却很牢固。

他虽然不知道男女之事，但他的生殖器却能勃起，这是因为精气充沛的缘故。

他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。

知道阴阳和合的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。

有益生命的就是吉祥（或贪生纵欲就会遭殃），以欲念主使精气叫做逞强。

事物过于壮盛就会变衰老，这就叫不合于“道”，不守常道很快就会灭亡。

逐句解释：

含德之厚，比于赤子。

含：含有。赤子：纯净的初生婴儿。

拥有深厚道德修养的人，好比刚出生的婴儿。婴儿纯真而质朴，天真而无邪，没有一丝杂质。

毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。

毒虫：指蛇、蝎、蜂之类的有毒虫子。螫(shì)：蜇人或咬人。据：兽类用爪子抓取。攫(jué)鸟：用鸟爪抓取食物的鸟，例如鹰隼。搏：用爪搏击。

这样的人毒虫不会去咬他，猛兽不会去伤害他，凶鸟也不会去攻击他。因为纯洁如婴儿，对动物也没有威胁，因此兽类都不忍去伤害。人类也是这样，对于构不成威胁的一般都会有天生的怜悯，而不会痛下狠手。

骨弱筋柔而握固。

握固：抓握的牢固。

这样的人胫骨柔弱，然而抓握力却很牢固。这就是表面柔弱，内地实则刚强无比。好比道骨仙风的老人，看起来弱不经风，然而实际上力量刚强无比。

未知牝牡之合而媵作，精之至也。

牝(pìn)牡(mǔ)：母牛和公牛，雌性和雄性。媵(zuī)作：媵为男孩的生殖器，作为勃起。

婴儿虽然不知道男女之事，但他的生殖器却能勃起，这是因为他精力充沛，阳气旺盛的缘故。

终日号而不嘎，和之至也。

嘎(á)：噪音嘶哑。和：和气，阴阳和合之气。

婴儿整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。

知和曰常：常，指事物常态和规律。和，指阴阳二气合和的状态。明：明了，洞悉事物本质和规律。益：增益，增添。祥：妖祥、不祥，也有说祥瑞。强：强壮、逞强。

知道阴阳和合的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。有益生命的就是吉祥（或贪生纵欲就会不祥），以欲念主使精气叫做逞强。

物壮则老，谓之不道，不道早已。

事物过于壮盛就会变衰老，这就叫不合于“道”，不守常道很快就会灭亡。物盛则衰，物极必反，这就是客观规律。

### 心得总结：

本章主要是讲修道之人当返璞归真，如初生婴儿，这样的人才不会受鸟兽攻击，不被毒虫撕咬。人的一生经历颇多，世事沧桑，物欲横流，如果能在历经千帆后回归初心，保持纯真则是难能可贵的。老子把得道之人比喻成了赤子，这是因为赤子无欲、无为，不会给外界带去威胁，因此也不会招致来自外来的伤害。

“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。初生婴儿虽然外表柔弱，然而精力旺盛，阳具自然勃起，终日号哭而不哑。如果修道之人能重回到赤子境界，那就是达到了无欲、无为、无我的至高境界。这样的人能洞悉事物的规律，明察秋毫，做事情能得心易手，从心所欲，不会受到世俗的羁绊，也不会逞强称能、自以为是。

“物壮则老，谓之不道，不道早已。”这是告诉我们在合适的时机做合适的事情，凡事过犹不及，保持合适的状态是最为重要的。老子始终告诫人们是柔能克刚、弱能胜强、静能胜躁。因此，我们应该保持谦卑和虔诚的心态，虚心请教，不断进步，而不要高傲狂妄。

老子的话有的时候容易被误解，认为是消极避世，认为是循规蹈矩，认为是不敢创新。“物壮则老”也会被认为是不思进取，不敢发展壮大，其实这都是误解。老子的本意并非如此，他不是叫人不作为，也不是一味谦让退避，老子是告诫人们不要妄为，而是去做正确的事情，把正确的事情做到极致了就好了，不要再继续逞强，否则就会物极必反，与“道”背离。与“道”背离很快就会灭亡。因此，我们应该积极面对挑战，敢于创新，敢于为天下做表率，但是一定要牢记老子的话，过犹不及，物壮则老。

## 《道德经》第五十六章 和其光，同其尘，是谓玄同

《道德经》通行本第五十六章原文：

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，不可得而疏；  
不可得而利，不可得而害；  
不可得而贵，不可得而贱；  
故为天下贵。

译文：

知道的并不多言，能言会道的并不知道。  
塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。  
挫去锐气，解除纷争；  
调和光芒，混同于尘世，这就是玄妙的融和。  
所以，不因得到而亲近，也不因得不到而疏远；  
不为得到而有利，也不为得不到而伤害；  
不因得到而显贵，也不因得不到而卑贱；  
当超越了亲疏、利害、贵贱时，才是天下最尊贵的。

逐句解释：

知者不言，言者不知。

这里解释有好几种，都说得过去。第一种是，知道的人并不多言，多言的人并不知道。第二种是，智慧者不多说话，能言会道的并非智者。另外一种，得“道”的君王不干预民生，一切顺其自然；干预民生的君王没有得“道”。老子认为应该行不言之教和无为之事。

塞其兑，闭其门；

塞：堵塞。兑：孔窍。门：欲望之门。

即堵塞欲望的孔窍，关闭欲望的门径。这是让人们去除多余的欲望，保持清净自然。前面章节提到了这一句，此处是重复提及。

挫其锐，解其纷；

此意为挫去其锐气，解除其纷扰。锐气会令人自负夸耀，从而看不清自己，纷扰会干扰人心，从而无法宁静。

和其光，同其尘，是谓玄同。

即混合光芒，混同于尘世。也就是阴阳之气相互融合，达到一种玄妙的境界。抛却高高在上的身份，收敛起万丈光芒，与卑微的尘埃交织在一起，这样人接地气，不会飘飘然。

故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱；

所以，不因得到而亲近，也不因得不到而疏远；不为得到而有利，也不为得不到而伤害；不因得到而显贵，也不因得不到而卑贱。这几句是说“玄同”的境界已经超出了亲疏、利害、贵贱等世俗的范畴，达到一种忘我、无我的境界。

故为天下贵。

达到这种状态的人，才是最珍贵的，也能受到天下人的尊重。

### 心得总结：

本章的核心意思依然是讲道法自然、清静无为。其中有的句子非常有名，经常作为不少领导和企业家的座右铭。比如：“知者不言、言者不知”、“挫其锐，解其纷”、“和其光、同其尘”等。

“知者不言”或者说“行不言之教”，不是说知道了而不告诉人们，而是知道了也不去强行灌输给人们，而是通过自己的言行做出表率，通过潜移默化和因材施教，去感化众人，达到润物细无声的作用，最后让人们真的理解和搞明白，这样才是真正的智者。

“塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷”这就是让人们保持清静无为，去除多余的欲望。这是老子的核心思想，前面章节也反复提及过。做任何事情都需要首先让自己安静下来，保持内心的宁静，不受外界的干扰。同时要去掉私心杂念，当只是为了自己的利益去考虑问题时，事情困难重重，但是如果是为了众人利益去考虑时，你会发现豁然开朗，事事顺遂。

“和其光，同其尘，是谓玄同。”这是非常高深的道理，不只是放低姿态，混合于尘世之中。我们姑且按这个意思来理解“玄同”，但实际上还包括阴阳调和，天人合一，世界大同等。领导者身处高位，光芒万丈，人人仰视，但如果始终高高在上，不接地气，就会与群众渐行渐远，从而作出不明智的决策。而要想保持思想先进性和正确性很重要的一点就是放下自己，与人民大众紧密结合。毛泽东思想活的灵魂之一是群众路线，就是坚持实事求是，一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去，跟这里的“和光同尘”道理有异曲同工之妙。

“玄同”还是一种无我的至高境界，超越了世俗的亲疏、利害、贵贱等范畴，如果能够抛却这些，那么人就是超凡脱俗的圣人，达到这种状态的人可能不多，如果真的能达成那就是千古圣人，当被人们永远所铭记。我们普通人要想达到至高无上的境界可能很难，但是如果能够少点名利渴望，少点私欲，努力勤奋，顺天应人，顺势而为，那也是能够做出一番事业来的。因此，从老子的智慧当中，领导者可以悟到管理和治国的策略，而我们普通人也可以学到为人处世、修身养性的方法。

## 《道德经》第五十七章 以正治国，以奇用兵

《道德经》通行本第五十七章原文：

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

吾何以知其然哉？以此：

天下多忌讳，而民弥贫；

民多利器，国家滋昏；

人多伎巧，奇物滋起；

法令滋彰，盗贼多有。

故圣人云：

我无为而民自化，我好静而民自正；

我无事而民自富，我无欲而民自朴。

译文：

以正道来治国，以奇谋来用兵，以清静无为来治理天下。

我怎么知道要这样做呢？

是根据以下：

天下的禁令多了，百姓就越加地贫困；

民众的利器多了，国家就越容易混乱；

人们的伎俩多了，怪事就越容易发生；

法律越是森严，盗贼反而越多。

所以得道的统治者会说：

我无为，百姓就自我化育；

我好静，百姓就自我端正；

我无事，百姓就自然富足；

我无欲，百姓就自然淳朴。

逐句解释：

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

正：清静无为，正大光明之道。奇：奇巧、奇谋。

以正道来治国，以奇谋来用兵，以不扰民来治理天下。老子告诉领导人，治国得正大光明，不要为了满足私欲，不断滋扰民众，而打仗则不是光彩的事情，可以使用奇谋诡计来获胜。

吾何以知其然哉？以此：

我是怎么知道的呢？是根据以下：

天下多忌讳，而民弥贫；

忌讳：禁忌、避讳。弥：更加。

天下禁忌越多，百姓就越贫穷。领导不断设立规矩禁令，对民生就是一种干扰，人们失去自由就失去了活力。所谓苛政猛于虎，如果政令过多，且变更频繁，则民众目不暇接，应对不及。

民多利器，国家滋昏；

利器：锐利的武器或市场图利的工具。滋：更加。昏：乱的意思。

民众拥有更多武器或图利的工具，则国家更加混乱。人们依仗武器或工具可能会利益争夺，相互倾轧，最后搞得民不聊生，混乱不堪。当然如果拥有防身自卫的武器或工具是可以的，以免被政府或者别有用心者算计和迫害。

人多伎巧，奇物滋起；

人：一本作“民”，一本作“朝”，表示民众。伎巧：伎俩，智巧。

人如果喜欢耍伎俩和小聪明，那就会不务正业，从而奇闻怪事就是出来了。上行下效，领导者那么做，百姓会效仿，如果人人那样，天下将大乱。

法令滋彰，盗贼多有。

彰：彰显，清楚。

法律条规越是彰显明白，盗贼反而越多。盗贼不是因为法律限制也不敢去做坏事，盗贼一开始也是普通百姓，因为无法安居乐业，走投无路才去偷盗劫掠。潜移默化、润物无声的教化，比起森严直白的法令要更有效。

故圣人云：

所以得道的人圣人会说：

我无为而民自化，我好静而民自正；

领导者无为而治而民众自我化育，领导者保持清静自然则民众就会正大光明。老子告诉领导者，少干预百姓生产生活，只要提供足够的便利，道法自然，市场背后有看不见的手，它会调控事物的发展。

我无事而民自富，我无欲而民自朴。

领导者如果不滋事扰民则民众会自我富强，领导者如果减少私欲，则民众也会变得质朴纯真。老子依然强调的是领导人要以身作则，为百姓树立榜样，保持清静无为，减少个人私欲，那样天下将大治。

### 心得总结：

本章是对清静无为的再次讴歌，并从几个方面论证了清静无为的好处。老子关于领导人应该遵守清静无为已经谈了很多遍了，本章论述得最为清楚。

首先，老子说打仗可以搞奇谋诡计，但是治国得走光明正道，也就是清静无为天下正。这是基本方针，不能混淆，更不能颠倒。

其次，老子说“天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。”这都是从清静无为的反面论证不那么做的危害。老子指出禁令多了、利器多了、伎俩多了、法令多了等则会天下大乱，祸害丛生。总之，治理国家不要用多，而当用减法，少干预，一切顺其自然，根据客观运行的“道”来调节人们的生产生活。这个与市场经济下“看不见的手”理论也很类似。市场经济中，“看不见的手”是指市场调节或者价值规律，“看得见的手”是指国家的宏观调控。老子那个年代还没有市场经济这个概念，但是老子的思想早就指出了类似的观点。

最后，老子指出“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。”这是用我来代指领导者。领导者如能保持清静无为，不为私欲而滋扰百姓，那么百姓就会保持淳朴和自然生长，最后走向富裕。老子清楚地看到这个世界背后运行的客观规律，告诫我们不要改变它、打破它，而应该适应它、顺从它，这个道

理也就是“顺木之天，以致其性”。当顺应客观规律时，我们做事情得心应手，当违背客观规律时你会发现处处被掣肘。当然我们可以对客观规律和自然环境适当做些调整和优化，也可以进行一定干预，但从根本上是顺应客观规律，而不是反之。这就是所谓“顺天者昌、逆天者亡”。

老子的这个思想，有时候也容易被人们所误解。有的人解读为老子的清静无为是一种乌托邦思想，是一种理想国。有的人会质问，人世间哪能没有欲望，没有欲望哪里有动力和发展？政府对于百姓哪能不干预，不监管，什么也不做那岂不是无政府主义？其实是那些人没有正确理解老子清静无为的思想。

老子的清静无为不是无所作为，更不是消极避世，老子的无为是保持内心的清静，顺势而为。即遵照百姓的意愿，抛却个人的私欲，为了众人的利益进行适度的管理和干预。也就是在治理过程中对于百姓要少干预，不要朝令夕改，更不要违反自然法则，而是要遵守客观规律，保持相对和谐。按照现代政府权力范围可划分“大政府”和“小政府”，老子的思想倾向于“小政府”，既多利用“看不见的手”，而少发挥“看得见的手”。即让市场来主导，政府只把公共职能做好，把市场监管做好，把利益分配机制做好，其他让百姓自由地生活生产。

老子的思想其实也是一种平衡思想。即社会发展使得天下混乱，人心贪婪，而要想解决本质问题就要通过“无为”、“好静”、“无事”、“无欲”来去除多余的相对性，使得回到相对性平衡。老子的这个智慧对后世的“天人合一”、“中庸之道”、乃至“和谐社会”都产生着深刻的影响。

# 《道德经》第五十八章 祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏

《道德经》第五十八章通行本原文：

其政闷闷，其民淳淳；

其政察察，其民缺缺。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。

孰知其极？其无正也。

正复为奇，善复为妖。

人之迷，其日固久。

是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

译文：

政治清明宽厚，人民便纯朴敦厚。

政治严酷纠察，人民便狡猾多诈。

灾祸中倚藏着幸福；幸福中潜伏着灾祸。

谁能知道其变化的界限呢？没有固定的标准。

正会转变为邪，善会转变为恶。

世人看不透这个道理，已经迷惑得太久了。

所以有道的圣人，为人方正而不生硬，锐利而不伤人，直率而不放肆，明亮而不炫耀。

逐句解释：

其政闷闷，其民淳淳；

闷闷：昏昧，宽厚的意思。淳淳：淳朴敦厚。

政治上宽厚仁慈，施仁政，那么民众自然也会淳朴善良。

其政察察，其民缺缺。

察察：严酷。缺缺：狡黠。

政治上严刑峻法，施苛政，那么民众自然也会狡诈虚伪。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。

祸福相依，好坏相连。灾祸中倚藏着幸福；幸福中潜伏着灾祸。凡事难有定数，塞翁失马，焉知非福。

孰知其极？其无正也。

正：正道，与“奇”对应。

谁知道其中变换的界限和奥秘呢？是没有固定标准的。

正复为奇，善复为妖。

正可能会再变成邪的，善的也可能会再变成恶的。事物不断运动发展，当到达极致程度时就会对立转换，所谓“反者道之动”。

人之迷，其日固久。

人们为此感到迷惑，由来已久。按照常人思维，不太容易明白这个道理。怎么会  
出现祸福转换，善恶变化呢？

是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

割：生硬，不自然。廉：棱角。刿：划伤。耀：明亮得耀眼。

所以有道圣人或统治者，应该保持方正而不生硬，有棱角而不尖锐，直率而不放肆，明亮而不刺眼。宇宙的矛盾都是对立转化的，过于突出事物的某一面就容易走向反面。

### 心得总结：

本章是老子核心思想的延续，老子核心思想之一是清静无为，而之所以要保持清静无为，一个很重要的原因是“反者道之动、弱者道之用”。即事物的运行规律是沿着对立面转换，最后回到原点。人们只有遵循“道”的这个运行规律，才能把事情做得更好。

“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”、“正复为奇，善复为妖。”这是说事物正反会互转，祸福会相连，没有一成不变的好，也没有一成不变的坏。因此，我们要回归质朴，保持清静，守于中。

懂得这个道理，对于领导者来说，做重大决策时要懂得正反两面思考，听取各方的意见，充分论证，找到相对的最优解。事物并不是一成不变的好或坏，在发展过程中也会正反转换，因此我们应该时刻保持清醒，不能掉以轻心。对于普通人来讲，如果我们明白了这个道理，就会知道再难的关，也过得去；再苦的活，也干得完；再丑的人，也有值得欣赏的地方。我们就没有必要自怨自艾，感叹命运的不公。

事情取得了成功也不值得骄傲，不要妄自尊大，事情失败了也不要气馁，不要妄自菲薄。对于遇到挫折或者身处困境的人来说，我们要学会坦然面对，要知道没有过不去的坎，再大的祸里面也会潜藏着福。“不以物喜，不以己悲”这是一种明白之后的豁达与开朗，有了这个心态，就可以做到“达则兼济天下，穷则独善其身。”

“是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。”这是一种为人处世的智慧，老子告诉我们做事要适度，做人要外圆内方，外柔内刚。凡事不要逞强，即使自身再强大，再光彩夺目，也要懂得收敛，始终保持低调和谦卑。领导者这么做，那就能使得天下大治、国泰民安，普通人这么做就会事事顺遂、万事亨通。

生活是个多面体，也一直在不停发展变化。祸福相依，正反互转，明白了这个道理，会使得我们打破思维的局限，领略人生的智慧。老子通过观察事物的客观规律悟出了无为而治的道理，我们又从老子的思想中悟到了为人处世的方式和态度。

## 《道德经》第五十九章 治人事天，莫若嗇

《道德经》通行本第五十九章原文：

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

译文：

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精力更为重要了。  
爱惜精力，追求能够早点入“道”；  
早点入“道”，就是为了多积“德”；  
多积攒“德”，就没有什么不能胜任的；  
没有什么不能胜任，那就无法估量他能力的极限；  
无法估量他能力的极限，他就可以担负治理国家的重任。  
有了治理国家的根本大道，国家就可以长久不衰。  
国家长久不衰，就叫做根深蒂固，也是长久存在之道。

逐句解释：

治人事天，莫若嗇。  
事天：保养天性，养生的意思。嗇：吝啬，吝惜，这里表示爱惜精力。  
治理百姓和保养身心，莫过于爱护自己的精力。

夫唯嗇，是谓早服；  
服：从事、奉行。指早做准备，或指趁早服从道。  
爱惜自己的精力，就是奉行早入“道”。

早服谓之重积德；

重：重视，多的意思。

早入“道”就是为了多积“德”。

重积德则无不克；

克：胜任。

多积“德”后，就没有什么不能攻克或胜任的。

无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国；

极：极限、尽头。

没有不能胜任的，则无法知道其能力极限，无法知道极限，则可以治理天下。

有国之母，可以长久。

母：本源、根本，这里指“道”。

治理天下有根本之道，则可以长久。

是谓根深固抵，长生久视之道。

抵(dǐ)：树木的根。视：生活。

这就是所谓的根深蒂固，是长治久安之道。

### 心得总结：

本章老子主要讲的是养生和修德，但本质上还是讲治国。“治人事天，莫若嗇。”老子认为，要想治理好天下就得养好身心，并且奉行“道”的原则，不断积“德”。

“早服谓之重积德，重积德则无不克。”早点入道就是为了多积攒德，多积攒德就能无往而不胜。“嗇”就等于早服，早服就等于早积累，即早保持生命的精气神。这里的“积德”与一般口语的“积德”并不同。老子的“德”是自然虚静之德，是人的秉性或禀赋；人们常说的“德”是儒家之德，是指人的品德和素质。老子修德是减损的过程，孔子修德是积累的过程。但老子在这里又说了个“积德”，而且要“重积

德”，这个“积”实际不是“积累、增加”的意思，而是“逐渐”的意思，是逐渐地去接近和还原人的本性之德，是一个逐步有序地回归的过程，也就是“啬”的过程。

“无不克，则莫知其极。”回归到人最初的德性，也就返璞归真，就会能够无往而不胜。这种无往而不胜的能力，没有人知道极限在哪里，因为这是来自“道”的力量，它是无边无际、绵绵不绝的。当人拥有了这种能力，就可以治理天下了。

“有国之母，可以长久。”这个“母”就是最原始的根源，就是“道”，而我们依据根源表达出来就是“啬”，“啬”是“道”在外在表达。老子告诉我们为人处世都要遵从“啬”的原则，即爱护自己的身心，要保持简单朴素，而不要搞得纷繁复杂。这样才“深根固柢”和“长生久视”，也就是长久不衰。

本章老子的意思其实一种简单朴素的人生哲学，告诫我们要遵循减法原则，去掉多余的欲望，不断修“德”，不断接近于人最初的本性，回归于“道”。当能做到“无不克则莫知其极”时，就可以治理国家，且长治久安了。

## 《道德经》第六十章 治大国，若烹小鲜

《道德经》通行本第六十章原文：

治大国，若烹小鲜。

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。

译文：

治理大国，就像烹饪可口的小鱼。

用“道”来治理天下，鬼也不再神奇。

不是鬼没有神奇了，而是鬼即使有神奇也伤不了人。

不但鬼的神奇伤害不了人，圣人也不会伤害人。

鬼神和圣人都不会伤害人，这是“德”相互融合，并归于“道”的结果。

逐句解释：

治大国，若烹小鲜。

小鲜：小鱼。

治理大国，就像烹饪可口的小鱼。烹饪可口的美味，需要文火慢炖，耐得住性子，不能一蹴而就。治理国家也是类似的道理，要遵循无为而治，顺其自然的理念。

以道莅天下，其鬼不神。

莅：临。

用“道”来治理天下，那么鬼也不那么神奇了。当我们遵循于“道”时，就不用担心神奇鬼怪了，事物会按照自然法则，有条不紊地进行。

非其鬼不神，其神不伤人。

其鬼不神：鬼不起作用。

不是鬼不神奇、不灵验了，而是即使鬼依然灵验，但它也无法对人造成伤害。正大光明的人不怕有鬼，即使真的有鬼，那也不用担心鬼会伤人。因为“身正不怕影子斜”，“不做亏心事，不怕鬼敲门。”，人只要行得正、走得端，根本不用担心鬼神。

非其神不伤人，圣人亦不伤人。

非：不唯、不仅。

不只是鬼神不伤人，圣人也不伤害人。这句理解起来似乎有点费解。圣人怎么会伤人呢？老子眼里的圣人其实是指得道统治者，也就是说如果“道”在天下普及，那么统治者也依循“道”，也就不会给人们带去伤害。

夫两不相伤，故德交归焉。

交归：交互融合，归于”道“。

鬼神和圣人都不伤害人，各方之”德“彼此交互融合，统治者德被八方，百姓享受“德”的恩泽。

### 心得总结：

本章老子主要讲治理国家之策略，以及遵照“道”所带来的好处。

“治大国，若烹小鲜。”这是千古名言，然而却经常被人误解，以为治理大国跟小菜一碟一样，不用花什么心思。其实老子的意思是无为而治。烹煮小鱼，需要小火慢炖，不要着急，更不要去干扰和翻炒，而是一切顺其自然，等到时间到了，撒点葱花香菜，直接出锅，一盘美味佳肴就成功了。如果耐不住性子，不停搅动翻炒，那么小鱼就会烂成一锅粥。烹饪小鲜表面看来很简单，几乎不花心思，似乎啥也没干，而实际上考虑周到，时刻警惕，用心良苦，需要烹饪者“识物性、善调理、懂火候”，在长期的实践中不断观察、感悟和提炼，最后形成自己的知识体系，才能把一盘普通的菜做得原汁原味，美味可口。

治理国家也是一样，要依靠天之道，也就是无为而治。他指出“以道莅天下”，即把“道”放在主体的位置，来充当指导思想，在这个过程中要把人的主观能动性，放在其次位置上，人的能动性和意志要始终辅佐于“道”，也就是顺天应人，道法自

然。人可以改造和促进自然，但人是从属地位的，主体依然是“道”，人不能漠视客观自然规律，更不能把自然玩弄于股掌之间。

“非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。”这里说的是当一切依循于道，德被四方的时候，鬼神也不灵验了，即便有灵，那么人也无需畏惧或者乞求鬼神。中国古代无论老子还是孔子，对鬼神都是敬而远之。中国古代思想体系里并不存在一个主宰世界的神或者上帝，人们最多是相信死去的祖宗先辈。当然，对于是否存在鬼神也无法证实或证伪，人们会把死去的先辈的灵魂当成是鬼（少数可变成神）。因此，老子说即便鬼神真的存在，又或者鬼神比较灵验，但是人如果依照正道行事的话，那么鬼神也无法伤害于他。就像一个人如果光明磊落，又岂是小人能够陷害的。

“夫两不相伤，故德交归焉。”当鬼神都不伤害于人，此时各方的“德”汇聚在一起，相互交融，鬼与神、百姓与领导彼此都以“德”相待，大家都保持清心寡欲，依归于“道”，这时候就会天下大治，国泰民安。

## 《道德经》第六十一章 大国者下流也，天下之牝

《道德经》通行本第六十一章原文：

大国者下流也，天下之牝。

天下之交也，牝常以静胜牡，为其静也故宜为下。

故大国以下小国，则取小国；

小国以下大国，则取大国。

故或下以取，或下而取。

大国不过欲，兼畜人；

小国不过欲，入事人。

夫两者各得其所，大者宜为下。

译文：

大国居于江河下游，汇聚百川，处于雌柔的位置。

天下雌雄之间的交合，雌性常以静柔而胜过雄性的刚强，因为雌性柔静，适宜居守下位。

所以，大国对小国谦让低下，就可以取得小国的依附；

小国对大国保持谦让低下，就可以取得大国的庇护。

所以，或者大国对小国谦让以取得小国的依附，或者小国对大国谦让而取得大国的庇护。

大国不过于贪婪，而能兼并畜养小国；

小国不过于膨胀，而能投靠侍奉大国。

双方想要达成各自诉求，保持利益平衡，大国应善居于下位。

逐句解释：

大国者下流也，天下之牝。

下流：下游。牝：雌性、母牛。

大国居于江河下游，海纳百川，处于天下的雌柔位置。大国繁荣昌盛，万国来朝，应该居于下位。

天下之交也，牝常以静胜牡，为其静也故宜为下。

天下的交合，雌柔能胜雄强，因为雌性守静，居于下位。

故大国以下小国，则取小国；

下：谦卑、低下。取：取得，聚拢。

所以大国以低下姿态对待小国，则可以取得小国的信任，从而聚拢小国。

小国以下大国，则取大国。

小国以低下姿态对待大国，则可以取得大国的包容，从而得到大国的庇护。

故或下以取，或下而取。

所以，以谦卑低下取得信任，或者以谦卑低下取得包容。

大国不过欲，兼畜人；

欲：欲望、欲求。兼蓄：兼并蓄养。

大国不过于贪婪，则可以兼并蓄养小国；

小国不过欲，入事人。

事：服侍、侍奉。

小国不过于膨胀，则可以投靠侍奉大国。

夫两者各得其所，大者宜为下。

大国和小国各得其所，保持利益均衡，大国应该保持谦卑低下。

### 心得总结：

本章主要讲大小国的关系和外交策略。春秋末期周天子名存实亡，天下分为多个诸侯国家，其中有大有小。各诸侯相互杀伐，想以武力称霸于天下，导致天下混乱不堪。在这种背景下，老子指出无论大国还是小国，都应该保持谦卑低下，守住静柔，也就是遵循于“道”，这样天下才能太平，百姓才能安居乐业。

“大国者下流也，天下之牝。”大国要像居于下游，使天下百川交汇于此。一个国家之所以成为大国，就在于它以“道”治国，胸怀宽广，海纳百川，天下小国自然会来归附。大国像是天下文明的源泉和中心，要像母体一样源源不断地向其他国家输出道德和文明，故称“天下之牝”。“静胜躁”、“弱胜强”，“清静为天下正”，因此大国要遵循于“道”，保持谦卑和低下。

“故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。”大国保持低下，小国也是如此。无论大小国家都应该保持低下谦卑的姿态，这样才能获取对方的信任，彼此才能成为对方的需要和依赖。“大国不过欲，兼畜人；小国不过欲，入事人。”大国也好，小国也罢，都需要去掉多余的欲望，不要穷兵黩武，而是依赖和帮助对方。

“夫两者各得其所，大者宜为下。”只有双方各得其所，达成各自的诉求，才能保持利益均衡，这样天下才能太平，百姓才能安居乐业。这首先需要大国起到示范作用，保持谦卑的低姿态。

老子的这个外交思想可以说是非常睿智的，也是一种平衡法则。虽然老子的想法可能过于理想，在中国古代不一定能够完全实现，因为邦国关系会受地缘、文化、经济等诸多因素的影响，但是对于现如今国际外交颇有借鉴意义。如今世界，已经进入文明法治时代，过去那种丛林野蛮时代一去不复返了，老子的和谐共处思想就能发挥作用了。无论是超级大国，还是弹丸小国，都应该学习“或下以取，或下而取。”这样才是和平美好的希望。

## 《道德经》第六十二章 道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保

《道德经》通行本第六十二章原文：

道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。  
美言可以市尊，美行可以加人，人之不善，何弃之有？  
故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。  
古之贵此道者何？  
不曰求此得，有罪以免邪？  
故为天下贵。

译文：

“道”是万物之庇护，是善人的珍宝，也是不善人的护佑。  
美好言辞可以获得尊重，善良行为可以获得好报，不善之人又怎么能抛弃呢？  
所以拥立天子，设置三公九卿，纵使捧着美玉在先，驾着驷马随后，也不如进献以“道”。  
自古以来，人们如此推崇“道”究竟为了什么呢？  
不正是求它能得到庇护；有罪也可得到赦免吗？  
正因为这个，天下人才如此贵重“道”。

逐句解释：

道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。  
奥：深奥或深藏，庇护之意。其实两说皆可，不必执拗字词。  
善人：善良之人或得道之人。

“道”是万物庇护之所，深奥无比，是有道人的珍宝，也是未得道之人的护身符。无论得道与否，也无论良善与否，“道”都是大家的庇护。

美言可以市尊，美行可以加人，人之不善，何弃之有？  
美言：美好的言辞。

市尊：尊重、敬仰。

加人：帛书版为“贺人”，庆贺之意。

美好的言辞可以获得他人尊重，善良的行为可以获得相应回报，不善之人，又怎么能抛弃呢？好人好事我们拍手庆贺，但不善之人，犯了错误，也不能鄙夷抛弃。

故立天子，置三公，虽有拱璧以先駟马，不如坐进此道。

三公：帛书为三卿，太师、太傅、太保。古时辅国之重臣。

拱璧：双手捧着贵重的玉，表示珍贵美玉。

駟马：四匹马驾的车，代表身份高贵。

所以拥立天子，设置三公九卿，纵使捧着美玉在先，驾着駟马随后，还不如进献以“道”（或奉行“道”的原则）。珠宝虽美，駟马虽贵，还是不如君臣按照“道”的要求来治理天下，也就是清静无为。

古之贵此道者何？

古时候贵重“道”是为什么？

不曰求此得，有罪以免邪？

求以得：有求就得到。

不就是有求就能得到，有罪也能赦免吗？“道”宽大无私，有求必应。你若困惑迷惘，心中惶惑，按照“道”的指引就能解开疑团，找到答案。你若误入歧途，犯下罪过，遵照“道”的旨意，也能赎罪解脱，重回正道。

故为天下贵。

因此，天下人们才以“道”为贵。

### 心得总结：

这一章老子主要讲“道”的贵重，“道”是天下万物的庇护之所。同时强调了修道所应坚守的原则，人不论善与不善，得道还是未得道，都应该坚持修道，贯彻“道”的原则。

对于天子和三公来说，美玉、驷马虽然华贵，然而不及奉行“道”更有意义。

“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，善人的珍宝，也是不善人的护身符。老子认为，“道”是天地万物的本原，是天地万物的庇护之所，它时时刻刻都在护佑着天地万物。只有奉行于“道”，天下才能大治，百姓才能生活安宁。

“道”大公无私，无差别对待众生。“美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有？”美好的言论可以获得尊重，善良的行为可以获得回馈，那么不善之人又岂能抛弃？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。

“不曰求此得，有罪以免邪？”人们之所以如此贵重“道”，在于它有求必应，有罪能免。“道”的宽厚和包容以及无差别地博爱，让人们无比珍惜。当然这是天之道，与人之道并不相同。人类虽拥有着聪慧的头脑，看问题也颇为深刻，但人们很难做到无差别地对待周围的人和事，我们常常会因某人曾有过劣迹而鄙弃他，也因为个人偏好而过于钟情于某物。我们会倾注过多的个人情感，导致发生偏见。而大道则不同，它看问题客观理性、大公无私，对任何人都是仁慈（无偏私）的，对于不善之人也同样加以护佑。

“道”之所以受人尊敬，在于不弃人之不善，在于有求必应，在于有罪以免。“道”是天地万物的根源，是人类乃至万物的庇护之所。因此，领导者应该遵循“道”的法则，秉持“道”的原则，努力做到博爱宽容、平等待人，对于百姓有求必应、不离不弃。而普通人呢？也应该学习“道”的精神，贯彻“道”的原则，做一个严以律己，博爱宽容之人。

## 《道德经》第六十三章 图难于其易，为大于其细

《道德经》通行本第六十三章原文：

为无为，事无事，味无味。

大小多少，报怨以德。

图难于其易，为大于其细。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

是以圣人终不为大，故能成其大。

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：

以无为去有为，以无事去做事，以无味当有味。

以小为大，以少为多，面对怨恨当以“德”对待。

解决难事从容易处开始，处理大事从细微处着手。

天下的难事，一定要从容易处着手；天下的大事，一定要从细微处开始。

所以，圣人始终不自以为大，反而能成其大。

轻易许诺的，必然难以守信；太过容易的，必然会面临很多困难。

因此，圣人会把问题当困难来处理，认真对待，所以就不会有困难了。

逐句解释：

为无为，事无事，味无味。

为：动词，做。无为：清静无为。

以无为的态度去有所作为，以不干预的方式去做事，以恬淡无味当作有味。老子的思想一贯发人深省，这里是以“无”的态度去做“有”的事。

大小多少，报怨以德。

以小为大，以少为多。也有解释为大来源于小，多来自于少。还有一说是，去其大，取其小，去其多，取其少。这些虽然个别有差异，但总体意思差不多。报怨以

德，即以恩德对待怨恨。这句有人认为当移至七十九章“必有余怨”句后。这里似乎念不通，但其实放这里也说得通，以少为多，以德报怨，吃亏是福。

图难于其易，为大于其细。

想要解决难题就需要从容易开始，想要做大做强就要从细处着手。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。

天下的难事，必定从容易处开始做起；天下的大事，必定从细微处开始着手。这是千古名言，但凡有点阅历一看就明白。人生太多的难事大事，纷繁复杂，艰巨无比，只有从点滴做起，从细微着手，亦步亦趋，才能解决困难，办成大事。

是以圣人终不为大，故能成其大。

圣人：有道的领导者。不为大：不自以为大。

所以有道的领导者始终保持低调简朴，不自以为大，反而能成就伟业，干出一番事业来。

夫轻诺必寡信，多易必多难。

轻易许下诺言的必定缺乏信用，非常容易达成的必定困难重重。一个人轻易许诺，他的许诺一文不值。一件事看起来太容易，那它真正的困难还没有来到。事物往往就是这样，表面和实质有着很大差距。

是以圣人犹难之，故终无难矣。

所以有道的统治者，总是能看到问题背后的困难，始终保持如履薄冰，严阵以待的态度，因此就没有什么困难。

### 心得总结：

本章老子主要讲解“无为”的方法论。老子前面反复提到过“无为”并非什么也不作为，而是悄无声息，润物无声的作为，是一种少干预而实际上有大有作用的有为。本章就是告诉我们如何来达成这种“无为”。

“为无为，事无事，味无味。”首先要在思想层面要树立“无为”的理念，领导者保持清心寡欲，大公无私，遵循自然；其次，在具体操作层面上，对待实际的事情要少干预，少花里胡哨，少使用投机取巧的手段，而是采用光明正大，实事求是方式；再次，对于味，也就是体会和感知，应采取是恬淡无味的态度，保持质朴纯真，不要去追求什么奢靡华丽、铺张浪费。总之“恬淡为上，胜而不美。”

“大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细。”要做大就要从小处开始，要多做得从少开始积累，而要解决难题需要从容易时就进行，要想做强做大，则需要从细微处着手。老子的哲学是一种和谐发展观，它希望万事万物都能和谐融洽相处。老子知道这个世界充满了矛盾与斗争，而化解矛盾的有效方式就是把事物激烈的对抗变为和谐共存。因此老子告诉我们要在事物萌芽状态时就做好应对策略，防微杜渐；在问题还没有变得更复杂和困难时就着手解决，避免问题扩大而一发不可收拾。这也是中医里面“治未病”的策略。古代中医将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，而认为“上医医未病，中医医欲病，下医医已病”。老子的思想就是“治未病”。

“报怨以德”就是以恩德的态度来对待他人的怨恨，这里与儒家的“以直报怨”不太一样。孔子认为人待我以德，我以德报之，如果别人以怨待我，那我按照公平公正原则，直接怼回去。这两种无法区分孰高孰低，都是合理的态度。具体应用要看场合，以及实施的对象。比如普通人之间如果别人无故怨恨你，你可以怼回去；如果是底层百姓或者穷人怨恨你，你则可以采取谅解宽容的态度；如果是小人怨恨你，其实还可以采取置之不理的态度，随他去吧。老子的话是针对统治者讲的，因此要“以德报怨”，即“人之不善，何弃之有？”，这是天之道。领导者对待平民百姓的怨恨，要想想深层次的为什么，而不是采取同样的态度去对抗。孔子的话针对的普通百姓，别人无故怨恨你，你当然可以照样怼回去了，公平公正才能保证社会有序往来，这是人之道。至于小人怨恨你，而你又想做一个正人君子，那就远远躲避着点吧，这可以叫做“以避报怨”。

“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”这是千古名言，对于人颇有教育意义。我们做事情一定要从小处开始，从细处着手，扎实稳打，步步为营。好大喜功，好高骛远，纸上谈兵，最后只会换得鸡飞蛋打，一塌糊涂。“是以圣人终不为大，故能成其大，夫轻诺必寡信，多易必多难。”圣人不自以为大，从细微处着手，

反而能成就一番事业。在老子看来，轻易的允诺是不足信的，说话假大空的，不能当真，因为根本达不成。而把事情看得太容易了，一定会遭受到更多的困难。所以，有道的领导总是把问题搞得很清楚，能看到事情背后的艰难，最后反而没困难了。

以小为大，以少为多，图难于易，为大于细，这是一种处事哲学。无论领导者还是平民百姓，认真体会和踏实践行都能有所收获。从小处开始，从细处着手，防微杜渐，循序渐进，扎实稳打，步步为营。不去干扰破坏，而是顺其自然，无声胜有声。这就是达成“无为”的具体实践方法。

## 《道德经》第六十四章 为之于未有，治之于未乱

《道德经》通行本第六十四章原文：

其安易持，其未兆易谋；  
其脆易泮，其微易散。  
为之于未有，治之于未乱。  
合抱之木，生于毫末；  
九层之台，起于垒土；  
千里之行，始于足下。  
为者败之，执者失之。  
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。  
以辅万物之自然而不敢为。

译文：

天下安定就容易维持，在未出现混乱征兆时容易谋划；  
事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失；  
做事情要在它尚未发生以前就处理妥当；  
治理天下要在祸乱没有产生以前就进行。  
合抱的大树，生长于细小的萌芽；  
九层的高台，垒砌于一层层泥土；  
千里的远行，起始于脚下的步伐。  
过度作为将会招致失败，过于执着将会导致过失。  
因此圣人采取“无为”就不会招致失败，不过于执着就不会犯下过错。  
人们做事情，往往在接近成功的时候却失败了。  
如果做事情直到结束都能像开始那样慎重，就没有办不成的事情。  
因此，有道的领导者以无欲当做欲望，不去珍贵难以得到的货物；

把不学当做学习方向，复盘和弥补众人所犯的过错。

这样遵循万物的自然本性而不去妄加干预。

### 逐句解释：

其安易持，其未兆易谋；

安：安定、安稳。

事物或政局安稳就容易维持，在动荡的兆头来临之前做准备，就容易谋划对策。

其脆易泮，其微易散。

泮：散，解。微：细小。

事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失。稳定团结，凝聚在一起就会强大；动荡分散，各自为战就会脆弱。

为之于未有，治之于未乱。

为：作为，做事。未有：没有发生。治：治理。

事情（危险）要在它尚未形成之前就处理妥当，治理天下要在祸乱尚未产生之前就进行。中医之“治未病”也是这个意思，当已经生病了，或事态严重了，再来处理就会为时已晚。

合抱之木，生于毫末；

合抱：几人合起手抱，形容树木很大。毫末：细小的萌芽。

合抱的大树，生长于细小的萌芽。凡事都有个由小到大，由微到明的过程。

九层之台，起于垒土；

垒土：堆砌泥土。

九层的高台，垒砌于一层层泥土。高楼大厦都是经过搭地基，然后层层堆叠，片砖片瓦地建立起来的，事物的发展有个客观过程。

千里之行，始于足下。

千里的远行，起始于脚下的步子。做事情要有起始，且贵在坚持。不迈开第一步，不坚持到底，那么就永远也无法到达目的地。

为者败之，执者失之。

为：作为、有为。为者败之，执者失之：二十九章出现过，有的说是错抄于此，但帛书本也有。

对于统治者而言用强力去治理天下，会败坏天下；用强力执掌天下，会失去天下。对普通人来讲，做事情干预过度了将会招致失败，过于执着将会导致犯下过错。

是以圣人无为故无败，无执故无失。

此句二十九章也出现过，此处重复提及。

因此圣人(有道的统治者)采取“无为而治”就不会招致失败，不过于执着就不会犯下过错。总之来讲，要顺其自然，返璞归真。

民之从事，常于几成而败之。

人们做事情，往往是接近成功的时候却失败了。这都是因为人们缺乏坚持，一开始充满干劲，后来渐渐就放松，丢失了目标。所谓功亏一篑也是这个意思。

慎终如始，则无败事。

如果做事情直到最后一刻都能像开始那样慎重，饱含激情，就没有办不成的事情。人们对于工作学习无不如此，很多时候都是一开始的热情，然后渐渐冷却，最后不了了之。大家学英语背单词或者练习书法应该深有感悟，英语和书法并不难，但是贵在持之以恒，如果不能坚持到底，那么最后还是学不好。

是以圣人欲不欲，不贵难得之货；

欲：想要。不欲：无欲，无私欲。贵：珍贵，贵重。

因此，有道的领导者的追求是无欲，以无欲当欲望，不去珍贵难以得到的货物。领导者应当去掉私欲，普通人也应当减少过度的欲望，保持简单朴素。对于奇珍异宝，不去过分珍贵，不去激发人们的欲望和贪婪。

学不学，复众人之所过。

学：这里指办事有错的教训。复：复盘，返回，也有补救的意思。

把不学当做学习方向，复盘和弥补众人所犯的过错。不学是学习的更高境界，以不学作为学习方向，这个似乎不合道理。但其实也很好理解，跟把无欲当做欲望一样。不学不是说真的一点儿不学习了，而是不要去死记硬背地学习，那种学习会使得人头脑僵化，失去灵活思考。学习是有价值的，但也会产生无形的桎梏，让自己深陷书本的牢笼里。老子就是告诫我们，学习应当跳出思维的牢笼，以不学的态度去学习，从而融会贯通，彻底领悟“道”的精髓。“复众人之所过”解释有很多种，有说补救众人之过失，有说避免重蹈覆辙，有说重复走众人的路。都有道理，但都不是十分确切。我以为这里是对“不学”的解释，是说要从更高的角度复盘众人的经过，返回到本原来看问题，不只是表面地学习，而是从根本上融会贯通，深入理解众人所犯过错误的根本原因。

以辅万物之自然而不敢为。

这样遵循万物的自然本性而不去妄加干预。

### 心得总结：

本章延续上一章继续分析如何实施“无为”。老子的“无为”并非空话，不是无所作为，而是一种可以具体实施的更高级的“有为”。上一章已经提到了“无为”具体的实施策略，如“图难于其易，为大于其细。”、“大小多少，报怨以德”等，本章继续阐述具体如何做。

首先，老子指出“其安易持，其未兆易谋；其脆易泮，其微易散。”这是说安易于维持，混乱出现征兆前易于谋划，脆弱的容易消解，细微的容易分散。这就是告诉我们应该保持事物的稳定性和完整性。针对危险提前做好规划和对策是比较容易的，不要等到事物变得脆弱和涣散时再来处理，那时候会变得复杂和棘手。这与中医里面的“治未病”思想是相同的，要防患于未然。

其次，老子给出了深刻的哲学思想：为之于未有，治之于未乱。这是本章的核心，也是老子“无为”策略里面的核心观点。为什么要这么做，老子说的也很清楚。“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”事物都来自点滴的积累，有一个完善的过程，不是一蹴而就的。因此要解决根本问题，就需要在

问题没发生前做好准备，让问题不去发生，或者问题刚刚萌芽就进行治疗。同时，把事情做成功还需要持之以恒和坚持不懈，因为事物是个不断完善的持续过程。只有坚定决心，保持耐心，才能把事情真正做好，最终达成目标。

再次，老子指出人们做事情常常在快要成功时放弃了，所谓“民之从事，常于几成而败之。”老子告诉我们做事情应该“慎终如始”，那样就没有什么做不成功的。这是一句千古名言，道理很好懂，只是有多少人能够真的做到呢？现在领导们常常提及的“不忘初心，永葆激情”说的也都是这个意思。我们做事情如果不能坚持到底，在快要成功的最后一刻放弃了，这实在是很有可惜啊。所以，要想达成“无为”，就要做到慎终如始，坚持到底，永不放弃。

最后，老子还提出了要保持清心寡欲，追本溯源，从根本上解决问题。“是以圣人欲不欲，不贵难得之货”这个意思是说，领导者应该以无欲为自己的欲望，也就是保持清心寡欲，不以奇珍异宝挑起人性的贪婪，这是对前面章节“清静无为天下正”的再次强调。“学不学，复众人之所过。”这句话理解起来有点困难，各种解释版本繁多。我的理解是以不学为学，即避免限于书本和知识的桎梏，人是活着的动物，应该保持灵活应变。人们学习应当跳出思维的牢笼，不需要刻板教条地学习，而应该结合实践融会贯通，最终彻底领悟“道”的精髓。“复众人之所过”则是说要从“道”的角度去复盘众人所犯的过错，返璞归真，返本溯源，搞懂真正的过错和应对方法，从本质上来解决问题。

“是以圣人无为故无败，无执故无失。”老子主张“无为”、“无执”，实际上是让人们依照自然规律办事，树立必胜的信念和决心，并且持之以恒地一点一滴去达成目标，避免前功尽弃、功亏一篑的结局。从以上种种具体方法和策略可以看出，老子的“无为”并不是空洞的口号，也不是让人无欲无求，了却生死，“无为”是一种从根本上思考和解决问题的“有为”，也是一种充满智慧的积极进取。

## 《道德经》第六十五章 不以智治国，国之福

《道德经》通行本第六十五章原文：

古之善为道者，非以明民，将以愚之。  
民之难治，以其智多。  
故以智治国，国之贼；  
不以智治国，国之福。  
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。

译文：

古代善于为道的人，不是教导人们以聪明智巧，而是告诫人们质朴纯真。  
人们之所以难以统治，是因为他们使用了太多的智巧心机。  
所以用智巧心机来治理国家，是国家的危害；  
不用智巧心机来治理国家，才是国家的幸福。  
知道这两种治国方式的区别，也是一个法则，长久懂得运用这个法则的，就叫做玄德。  
玄德深不可测，远不可及，和万物一起复归于“道”，然后万物都顺应自然，天下大治。

逐句解释：

古之善为道者，非以明民，将以愚之。

明民：明白智巧，意为让人民懂得巧诈。愚，敦厚、质朴，没有智巧。

古代善于为道（治理国家）的人，不是教导人们聪明巧诈，而是教导人们敦厚朴实。

民之难治，以其智多。

智多：智巧、奸诈，不是善良质朴的智慧。

百姓之所以难以治理，是因为人们有很多智巧心机。

故以智治国，国之贼；

贼：贼臣，国之祸害。

所以用智巧心机来治理国家，是国家的祸害；

不以智治国，国之福。

不用智巧心机来治理国家，才是国家的幸福。无论治国还是管理，老子依然强调的是质朴善良，走光明正道，少玩那些投机取巧，智谋诡诈的东西。

知此两者，亦稽式。

稽式：法式、法则，一本作“楷式”。

知道这两种治国方式的区别，也是一个法则，如果懂得两者的差异，掌握了治国之道，就是后世的楷模。

常知稽式，是谓玄德。

能常常懂得这个法则，保持楷模行为的，就是玄德。

玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

与物反矣：反，通返，复归的意思。大顺：自然。

玄德是至高的德，深不可测，远不可及，和万物一起复归于道的真朴，然后万物都顺其自然，社会和谐，天下大治。

### 心得总结：

本章老子继续强调“无为”思想，提出了以道治国而不以智治国的主张。指出凡事都有两面性，智也一样，有巧诈的智，也有纯朴的智。老子强调的人们应该保持正直、纯朴、善良的智，而不是诡诈、技巧、小聪明的智。如果统治者没有以“德”为基础而用智，那么就会成为天下的祸害，如果百姓没有纯朴善良的用智，那么社会将混乱不堪，人人都都过得不幸福。

“古之善为道者，非以明民，将以愚之。”在老子看来，民众之所以难治，就是因为统治者没有遵循于“道”造成的，那么统治者应该怎样治理百姓呢？应该让民心

纯真质朴，去掉智巧心机，这样民众就不会惹是生非，为非作歹了，当人人都善良纯朴时，社会就一片和谐，天下自然大治。然而无论是领导者还是普通人，人们都希望做一个聪明智巧之人，总是希望通过某些伎俩或邪门歪道来获取他人所不能拥有的财富和地位。老子则认为人不能从自己的利益出发，想着把个人利益最大化。让自己的利益最大化就是与公众或他人利益的对抗起来，这种做法是不符合“道”的。

老子提出的方案就是要解决这种对抗与冲突，从根本上化解人和社会、人和人、以及人性本身具有的矛盾。那么，怎样才能解决这个矛盾呢？在老子看来，世界背后是有一个亘古不变的规律在运行着，它气息微弱，绵绵不绝，它就是“道”，它支配着万事万物的运行。只有遵循这个规律，符合道法自然就能化解矛盾，从根本上打造一个美好社会，使得人人和谐共处，大家都能过得幸福。

“民之难治，以其智多。”民众之所以难以治理，是因为人们使用的智谋技巧多了，人性变得自私贪婪，就会通过各种智谋来获取利益。人们的这种“智”与真正的“智慧”也不同，这种“智”会导致人们相互冲突和斗争，使得天下大乱。因此，老子强调人们应该保持质朴纯真，去掉贪欲杂念。“故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。”这里的“贼”指的是使得天下大乱的灾祸，如果领导者以智巧心机来治国，那就会导致上行下效，人人都为了一己私利而你争我夺，就会使得天下大乱。

“知此两者，亦稽式。常知稽式，是谓玄德。”以智治国和不以智治国之间的差异也是一种法则，真的懂得此道且能一以贯之的那就是后世之楷模。

“玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。”“德”是“道”作用在万物上的体现，也是万物之禀赋和本性，是“道”在外的展现形式。玄德则是至深至远的“德”，它高深莫测，非比寻常。那它究竟指的是什么呢？可以理解为人之初，最质朴、最纯真的那种状态和行为，也就是纯真质朴得没有任何杂质。“德”也是无形无象的，它与事物紧密相连，体现在万事万物的运行中。“与物反矣”意思是万物伴随着“德”不断运行，最后“德”与万物依然要返归于本原，即“道”的真朴。当万物遵守于“道”，体现了“德”，再复归于“道”，如此循环反复，那么就会天下大顺，万物和谐自然。

在纷繁复杂的世界中，人们争权夺利，天下混乱不堪。老子早就洞悉了这一切，于是告诫人们无论工作、学习、生活都应该保持纯真质朴，遵循大道，体现德行，只有这样才能实现人生的意义，人们才能和谐共处。如果社会上人人都使用智巧，满怀心机，耍弄手段，那谁能过得好呢？“绝圣弃智、绝仁弃义”，老子说得不无道理。

当然，我们要理解老子当时的社会环境，以及提出观点时的语境，不要把现在常说的智慧与他提出的那种智巧混为一谈。老子的这个道理，简单讲就是要真诚不要虚伪，要无私不要自私，否则人人都累。

当然老子主要还是面向领导者来讲的治国道理，因此对于领导人来讲，更应该懂得依循自然，秉持德行，以道治国，努力做到玄德。这样就会使得人心归顺，社会和谐，天下大治。

## 《道德经》第六十六章 江海所以能为百谷王者，以其善下之

《道德经》通行本第六十六章原文：

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

是以圣人欲上民，以其言下之；欲先民，以其身后之。

是以处上而民不重，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。

译文：

江海之所以能为百川汇聚的地方，是因为它善于居下，所以能成为百川之王。

因此，领导者要管理百姓，就要在言行上对百姓表示谦下；

要领导百姓，就要把自己的利益放在百姓之后。

因此领导虽然居于百姓之上，但百姓却并不感到压迫；虽然他身处百姓之前，但百姓却并不觉得妨害。

因此天下的百姓都乐意推举和拥戴而不会厌弃。

因为他不与人相争，所以天下没有人能和他相争。

逐句解释：

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

百谷：川谷溪流。

江海之所以能成为百川汇聚的地方，是因为它善于居下，所以能成为百川之王。人往高处走，水往低处流。人如果能学得水的秉性，善于居下，那么也能聚集人们的力量。

是以圣人欲上民，以其言下之；欲先民，以其身后之。

上民：百姓之上，管理人们的意思。先民：在人们之前，意为领导。

因此，领导者要管理百姓，就要在言行上对百姓表示谦下；要领导百姓，就要把自己的利益放在百姓之后。所谓先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。领导者如果能做到这点，那百姓就会乐于跟从了。

是以处上而民不重，处前而民不害。

不重：不堪重负。不害：无害。

因此领导虽然地位居于百姓之上，但百姓却并不感到压迫；虽然他身处百姓之前，但百姓却并不觉得妨害。这样领导与百姓就是鱼与水的关系，和谐融洽。

是以天下乐推而不厌。

乐推：乐于推举。

因此天下的百姓都乐意推举和拥戴而不会厌弃。这样的领导人们会爱戴，群众的眼睛是雪亮的。

以其不争，故天下莫能与之争。

因为他不与人相争，所以天下没有人能和他相争。

### 心得总结：

本章主要讲的是领导者与百姓的关系。前面章节详细讲解了无为的具体策略和方法论。本章就梳理了领导者与百姓之间该如何相处的问题。

“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”在古代，“王”是最高统治者，也是一个精神概念。指的是天、地、人乃至万物之间交汇融合，和谐统一的最高状态。作为最高统治者的王，是能够遵循自然，使得天、地、人和谐统一的人。这样的人也被称为拥有天德、地德和人德，老子这里用江海来比喻之。而江海之所以是百川之王，是因为它善于居下，百川都愿意流向它。

“是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。”老子把统治者比作江海，说圣贤的统治者之所以能够安抚万民，主要是因为他们没有私欲，把个人利益放在身后，对待民众就像江海对待百川一样谦和卑下，所以才能得到民众的尊敬和拥护。古时候阶级分明，各诸侯之王莫不高高在上，并不会关注黎民百姓生死，更别说

对他们保持谦卑低下了。而老子关注民众的苦难，一针见血地指出领导者只有善居其下才能引领和管理民众。

“是以天下乐推而不厌。”这样的领导会受到人们的推举和拥戴。群众的眼睛是雪亮的，领导一心为民，民众就会归附。这些道理运用在企业管理以及为人处世上其实也是一样的。简单地说就是你对人们好，人们自然会推举你，所谓将心比心也。

“以其不争，故天下莫能与之争。”这里的不争是指不与百姓争夺利益，不是任何事情都不争取，保持佛系。做事情还是需要积极努力的，比如争取时间，争取创新，争取效率等，但这个争取是为了公众的利益，而不是个人的利益。当领导者能够抛弃私利，一心为民的时候，那么天下人心归顺，就没有人能够与之争夺了。

老子一直在为统治阶级规划一个理想国度。这个国度里统治者虽然高高在上统治着百姓，但因为清心寡欲，保持谦卑低下，老百姓感觉不到压迫；统治者抛却个人私欲，一心为民，因此民众并不感到有妨害。老子提出的实际是一个天人合一，和谐有序的理想社会。要想达到这种境界，需要有道的君王实行无为之治，同时也需要人们学习和遵循于“道”。

也有人批评老子是在替统治阶级着想，想着如何去笼络人心，如何保持自己的统治地位，进一步巩固阶级利益。这个说法并非错误，但我觉得这个批评并不恰当。当人类社会的阶级矛盾还没有消除的情况下，我们应该想办法调和阶级矛盾，找到一条彼此和谐共存的路。而老子就是通过深入的实际观察和深邃的思想，总结提炼了一套有效的治国策略和管理方法，这些都值得我们不断学习和借鉴。当然，不同时代、不同背景、不同特点的社会下自然会产生不同的观念和思想，我们也不必将老子的思想奉为金科玉律。我们只需保持宽广的胸襟，从古人的智慧中汲取到一些营养，结合实际情况加以运用就好。

# 《道德经》第六十七章 一曰慈；二曰俭；三曰不敢 为天下先

《道德经》通行本第六十七章原文：

天下皆谓我道大，似不肖。

夫唯大，故似不肖。

若肖，久矣其细也夫！

我有三宝，持而保之：

一曰慈；二曰俭；三曰不敢为天下先。

慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。

今舍其慈，且勇；舍其俭，且广；舍其后，且先，死矣。

夫慈，以战则胜，以守则固。

天将救之，以慈卫之。

译文：

天下人认为“道”很宽泛，不像具体的事物。

正因为它宽泛，所以才没有具体事物的样子。

如果它像一个具体的事物，那么“道”也就变得很渺小了。

我有三件法宝，持有且保全它们：

第一件叫做柔慈；第二件叫做俭朴；第三件是不敢处于天下人前面。

有了柔慈，所以能勇武；有了俭朴，所以能宽广；不敢为天下人之先，所以能引领万物。

如今丢弃柔慈而追求勇武；丢弃俭朴而追求宽广；舍弃退让而求争先，这是走向死亡。

柔慈，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。

天要援助谁，就用柔慈来保护他。

逐句解释：

天下皆谓我道大，似不肖。

我道大：道即我，我即道。“我”不是老子用作自称之词。似不肖：肖，相似之意。意为不像具体的事物。也可以理解为没有任何东西和“道”相似。

天下人认为“道”很宽泛，不像具体的事物。“道”本身宽泛博大，悄无声息，没有形状，与具体之物相去甚远，但万物都蕴含着“道”。

夫唯大，故似不肖。

正因为它宽泛，所以才没有具体事物的样子。“道”不是具象的事物，也不只是一种抽象的概念，而的的确确是某个宽泛的客观存在，只是无法名状而已。

若肖，久矣其细也夫！

若肖：如果很像。

如果它像一个具体的事物，那么“道”也就变得很渺小了。“道”无形无声，不可触摸，但万物有“德”，处处体现着“道”，所以“道”很博大宽泛。

我有三宝，持而保之：

三宝：三件法宝，或三条原则。

我有三件法宝，持有且保全它们：

一曰慈；二曰俭；三曰不敢为天下先。

慈：慈悲、慈爱、柔慈。俭：简朴，节约，不浪费。

第一件叫做柔慈；第二件叫做俭朴；第三件是不敢处于天下人前面。

慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。

有了柔慈，所以能勇武；有了俭朴，所以能宽广；不敢为天下人之先，所以能引领万物。慈是一种很大的悲悯和爱，那力量相当强大，就像父母之爱，所以具备了慈的人，无所畏惧。俭朴是一种美德，自然资源有限，即使再富有也不应该铺张浪费，只有勤俭节约才能有所积攒，节俭也是一种欲求克制，从而内心淡泊宽广。争先是指为了个人利益而争夺，这会使得天下混乱不堪，所以圣人总甘居人后。

今舍其慈，且勇；舍其俭，且广；舍其后，且先，死矣。

如今丢弃柔慈而追求勇武；丢弃俭朴而追求宽广；舍弃退让而求争先，这是走向死亡。如果舍弃了这三条法宝，那就是自寻死路。这是针对领导人来讲的，治理国家首先要有慈爱之心，关怀民众；其次勤俭节约，也就是去掉私欲；再次就是不要为了利益与百姓争夺。

夫慈，以战则胜，以守则固。

柔慈，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。慈的力量最强大，一旦具备了仁慈和善良之心，那将会所向披靡，无往而不胜。

天将救之，以慈卫之。

天要援助谁，就用柔慈来保护他。上天来救赎一个人或国家，就会使用柔慈的方式。有了慈，便是坚定信念，便能自我防卫，立于不败之地。

### 心得总结：

老子本章主要是讲遵行“道”的三个法则，即：慈、俭、不敢为天下先。前面章节老子已经反复讲了什么是“道”和“德”，以及它们的关系，也讲了实施“无为”的具体措施和方法。本章讲的是实行“无为”必须遵循三个原则。

“一曰慈；二曰俭；三曰不敢为天下先。”这三大法宝是老子对领导者的告诫，也是治理国家的原则。首先，慈，即慈爱或柔慈。这是人类最伟大的力量，也是最受上天赞美和护佑的。其次，俭朴是一个人的美德，也是去除多余欲望的前提条件。如果能保持俭朴的生活习惯，那么就不会穷奢极欲，贪婪无度。再次，不敢为天下先就是不要与人争权夺利。主要是针对普通民众而言，不要与之争利。即保持谦让卑下，把好处让给民众。这里要注意一点，“争”是个人私利与公众利益之争，不是什么也不在乎，什么也不担当。在面对困难时要敢为人先，替民众排忧解难。

“慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。”慈爱的力量可以让人们勇敢起来，变得无所畏惧。自然界的母性有时候看似软绵无力，但当孩子遭遇危险的时候，会变得异常勇敢，还会突然爆发一种强大的力量，令人惊讶。所以，有了慈，人会无所畏惧。勤俭节约，生活俭朴才能有所积攒，才能做到宁静淡泊、心胸宽广，才能长治久安。领导人如果铺张浪费、生活奢华会导致民众怨声载道，那就与“道”背离了。不敢为天下先，就是不与民争利，这样就会受到民众的拥戴从而引领百姓。

“俭”指节俭，节俭也有个限度，那就是要满足个人的生活需要。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。

“今舍其慈，且勇；舍其俭，且广；舍其后，且先，死矣。”这里的“慈”是作为勇敢无畏的柔慈，“俭”是作为胸怀宽广、勤俭节约的节俭。“后”指的是把自己的利益置于民众的利益之后。如果不守住三个法宝，那么就是死路一条。即如果领导者舍本逐末，丢弃这三大法宝，那就会走上绝路。

“夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之”老子所说的“慈”其实是本章的核心所在，“慈”是慈爱、柔慈的意思，本质上就是“无为”，即无为而无不为。“无为”用在任何地方都是可以的，用在战争中自然则能取胜，用于守卫则能固守。由此可知，只有做到“慈”，即做到了“无为”，才能无往而不胜，长治而久安。

通行版六十七章与帛书版六十九章同

## 《道德经》第六十八章 善为士者不武，善战者不怒

《道德经》第六十八章通行本原文：

善为士者不武，  
善战者不怒，  
善胜敌者不兴，  
善用人者为之下。  
是谓不争之德，是谓用人之力。  
是谓配天古之极。

译文：

善为将帅的人并不逞其勇武，  
善于作战的人不被轻易激怒，  
善于胜敌的人不会兴奋冲动，  
善于运用人才的人保持低下。  
这就叫做不争之德，也是用人的能力。  
这就是自古以来的法则。

逐句解释：

善为士者不武，  
士：即武士，这里指将帅。  
善于做将帅的不会以武力逞强。用兵是不得已而为之，耀武扬威不是件好事。

善战者不怒，  
真正善于打仗的人不会轻易暴怒，而是沉着冷静，仔细分析形势，运筹帷幄。

善胜敌者不兴，  
兴：兴奋、躁动。  
善于胜敌的人不会兴奋暴躁，而是保持内心平和，审时度势，以静制动。

善用人者为之下。

善于用人的人懂得保持低下，也就是保持谦和礼让。尤其对于人才，充分尊重和授权。

是谓不争之德，是谓用人之力。

这就是不争之德，也是善于用人的能力。不武、不怒、不兴、甘居人下是一种美德。

是谓配天古之极。

配天古之极：符合自然的道理。一说“古”字是衍文。

这样就是自古以来的自然法则。

#### 心得总结：

本章老子又讲到了与战争有关的话题，其中告诫统帅要做到：不武、不怒、不兴、为之下。他认为统帅不应该逞其勇武，不要轻易被激怒，也不要暴躁冲动，而是要礼贤下士，懂得谦卑尊让。只有这样，才能赢得民心，最后获得胜利。

“善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与；善用人者，为之下。”这里的“不武”即不奉行穷兵黩武的政策，不去耀武扬威。“兵者不祥之器，不得已而用之”发动战争要基于正义，而不是去欺凌弱小。“不怒”是指统帅遇到事情不要暴跳如雷、怒气冲天，而是要保持冷静、理性分析。善于克敌制胜的人是不会气急败坏、乱了方寸的。“不兴”也就是不要兴奋冲动、得意忘形，打仗要有深谋远虑，要能沉得住气，要诱敌深入，然后一举歼灭之。

“是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。”善于打仗的人，并不争一时之失，也不与下属争功，而是要赢得人心，争取最后的胜利。善于用人的人，要谦和卑下，只有这样才能争取到他人的支持。要想办成大事，必须凝聚人心，依靠群众的力量。而一旦人心齐整，众志成城，那么就所向披靡，攻无不克了。

“得人心者得天下”老子把这一切看得颇为清楚。而这些思想其实都来源老子的“无为”的理念。带兵打仗如此，治国理政、管理企业何尝不是这样。不怒不狂、不骄不抢、谦卑低下。这些如果都能做到，做事情就会得心应手，功成事遂。

通行版六十八章是帛书版七十章。

## 《道德经》第六十九章 故抗兵相加，哀者胜矣

《道德经》第六十九章通行本原文：

用兵有言：吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。

是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相加，哀者胜矣。

译文：

用兵之道在于：我不敢主动发起战争，但是会积极应战；我不敢冒进一寸，而是宁退一尺。

这就叫做行军不用阵列，奋力无需攘臂，执握不用兵器，这样就没有敌手了。

祸患莫大于轻敌，轻敌就会丧失我所说的“三宝”：慈、俭、不敢为天下先。

所以，两军势均力敌的时候，悲愤的一方必胜。

逐句解释：

用兵有言：吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。

言：言论、主张。

善于用兵的人说过：我不敢主动发起战争，战争要基于正义，我会积极被动防御。我不会贸然进攻，而是会退守以待时机。

是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌。

行：军队编制，二十五人为一行。无行即无阵列。

攘：撻起袖子，激愤的意思。

执：抓握。也可以引申为威慑。

所谓行军无需阵列，奋力无需攘臂，执握不用兵刃。这样的人，兵法早烂熟于心，打仗所向披靡，没有敌手。这是旨在说明“无为胜有为”

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

祸患莫大于轻敌，轻敌就会丧失我所说的“三宝”：慈、俭、不敢为天下先。轻敌就是骄傲，自以为是，就是不合乎于“道”，就会自取灭亡。

故抗兵相加，哀者胜矣。

抗：对抗。也有写作“称”，相称。指势均力敌。

哀：悲恸、悲愤，也有说悲悯、慈悲。

所以，当两军势均力敌的时候，悲愤的一方必胜。打仗时充满正义、义愤填膺的一方会取得最终胜利，也就是哀兵必胜。

### 心得总结：

本章是前一章的延续，对于带兵打仗作了深入分析，将“无为”思想运用在军事上。以柔克刚，以少胜多，以弱胜强，这是老子“无为”思想的基本策略。慈、俭、不敢为天下先，是“无为”思想的三大法宝。老子认为无论治国理政，还是带兵打仗都很适用。

“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”这里的“不敢”是不妄为、不贸然的意思。我们现今的“不敢”，是缺乏胆略和勇气的意思，与古时候并不相同。这里

“不敢寸进，反而退尺”似乎不好理解，带兵打仗怎么能退避三舍呢，而是应该勇往直前啊。这里要搞清楚老子的思想体系。首先老子是反对战争的，认为战争是不祥之物，不得已而用之，因此不要轻举妄动。其次，老子认为带兵打仗要能够自我克制，避免易怒暴躁，“退后”才有利于看清形势，审时度势。再次，老子奉行的是“清静无为”思想，采取的是以退为进的策略，表面看来是退后，实际上是一种高级进攻。综上，老子对于战争不推荐主动攻击，而是采取积极防御的策略。因为主动出击乃是侵略，是非正义的，是无名之师。而防御则处于正义的一侧，士兵会因为正义而众志成城，拼死一战。

“是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌。”这里面用到了好几个“无”，体现了老子的无为思想。当统帅达到这种境界时，即对于一切了然于胸，带兵打仗就无所谓表面的形式了。什么排兵布阵、攘臂指挥、锐利武器等这些都无关紧要。古时候兵器什么也相差无几，阵势双方也都能运用。所谓兵无常势，水无常形，避实击虚，因敌制胜。老子告诉我们不必执拗于某种形式上的东西，而是应该抓住事物的本质。即师出有名，不要妄为，以退为进，以守为攻，这样就可以立于不败之地。

“祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。”这里的“轻敌”意为轻视、小看敌人，而过于自大狂妄。“宝”指克敌制胜的条件，也就是前面章节所讲的三宝：慈、俭、不敢为天下先。老子的思想是无为而无不为，看起来似乎没有准备，实际上谋划已久，预备妥当，随时可击退来犯之敌。而如果傲慢轻侮，自高自大表现轻敌，那就是自取灭亡，历史上有很多因为统帅骄傲自大最后导致失败的例子。

“故抗兵相加，哀者胜矣。”当两军对垒，势均力敌的时候，这时候被压迫的一方，也就是正义之师，往往会激发潜能，变得悲愤激昂，从而获得最终的胜利。

本章总体上仍然是之前篇章的延续，也就是在带兵打仗中体现“无为”。老子的这个思想对于后世的兵法著作也颇有影响，比如《孙子兵法》。有的学者认为老子的《道德经》不只是治国安邦之道，也是一部兵书。历史上不少将领在行军打仗时，也的确以老子的思想作为指导思想。现今社会，商场如战场，竞争异常激烈，如何保持竞争优势，如何在势均力敌的竞争中取得胜利，老子的这些思想值得我们借鉴。

通行版第六十九对应帛书版第七十一章。

## 《道德经》第七十章 知我者希，则我者贵

《道德经》第七十章通行本原文：

吾言甚易知，甚易行。  
天下莫能知，莫能行。  
言有宗，事有君。  
夫唯无知，是以不我知。  
知我者希，则我者贵。  
是以圣人被褐而怀玉。

译文：

我的话很容易理解，也很容易施行。  
但天下竟没有谁能懂得，没有谁能践行。  
言论有主旨，事物有规律。  
人们不懂得这个道理，因此不理解我。  
知道我的人很少，效法我的人难能可贵。  
因此有道的圣人穿着粗布衣服，而怀里有美玉。

逐句解释：

吾言甚易知，甚易行。

我的话很容易理解，也很容易施行。“无为”并不难懂，也不难去遵照。

天下莫能知，莫能行。

但天下竟没有谁能知道，没有谁能践行。天下人不懂得“道”的真谛，也不愿去实行。

言有宗，事有君。

宗：主旨、宗旨。君：规律或根据。此句帛书为：言有君，事有宗。

言论有主旨，行事有根据。做事说话都要有根据和原则，这样的人让人信服。

夫唯无知，是以不我知。

无知：指别人不理解。也有说自己无知。

可惜人们不懂得这个道理，因此不理解我。“道”就在那里，有如美玉，人们却视而不见，甚为可惜。

知我者希，则我者贵。

则：法则。此处用作动词，意为效法。

是以圣人被褐而怀玉。

被褐：被，同“披”，覆盖，穿着；褐，粗布。怀玉：玉，美玉，此处引申为知识和才能。“怀玉”意为怀揣着知识和才能。

所以圣人穿着朴素而怀揣美玉。真正的高人看着其貌不扬，却拥有着渊博的知识和良好的修为。

### 心得总结：

本章主要是讲老子的一种感慨。“道”外表虽朴素，而内涵丰富，有如璞玉。可人们却不懂得识玉，将这么好的东西置之不理。实在令人遗憾啊。

“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。”“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。在人们看来，老子的“无为”有点虚无缥缈，不可捉摸。“无为”无法换来眼前实际的好处，还要无我利他，去欲去奢，因此人们不愿遵行。这令老子的内心感到苦闷。

“言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。”凡事都有规律，如果一个人只知关注具体事物，而不去探究事物背后的运行规律，那就是无法知道老子所说的“道”，也就是不懂得老子。人们往往只停留在事物表面，而缺乏探究精神。老子希望人们能从根本上考虑问题，从根源上化解矛盾。

“知我者希，则我者贵，是以圣人被褐而怀玉。”知道我的人很少，而能效法我的人更少。圣人虽穿着朴素，但有颗洁白无暇、质朴纯真的心。人们应该看到圣人的内在美，学习圣人所拥有的德行和智慧。

春秋战国时期，战火纷飞，百姓流离失所。统治者贪婪无度，横征暴敛，不断追求着名和利。他们目光短浅，内心浅薄，相互之间尔虞我诈，不断争夺。老子看着这

一切痛心疾首，如何从根本上化解矛盾，如何让百姓安居乐业，老子一直在思索。他从世界本源中发现了“道”，总结出了“无为”的思想体系。可惜人们却不愿倾听和遵行，这令老子感到遗憾和无奈。

老子没有强迫人们去学习“道”，也没有办个宗教或学堂，控制人们的思想。老子只是平静述说着“知我者希，则我者贵。”懂的人自然明白，不理解的人可能会哈哈大笑吧。

通行本第七十章为帛书版第七十二章。

## 《道德经》第七十一章 夫唯病病，是以不病

《道德经》通行本第七十一章原文：

知不知，上；

不知知，病。

夫唯病病，是以不病。

圣人不病，以其病病，是以不病。

译文：

知道自己还不知道，这是一种高明。

不知道却自以为知道，这是一种缺点。

只有把缺点当作缺点，才不会有缺点。

圣人没有缺点，是因为他把缺点当作缺点，所以才没有缺点。

逐句解释：

知不知，上；

知不知：一说知道却不自以为知道，一说知道自己有所不知。

知道自己还不知道，这是一种高明。所谓知人者智，自知者明。已经知道了而保持谦虚，不自以为是，这是一种高的修为。

不知知，病。

病：病，毛病、缺点。

不知道却自以为知道，这是一种毛病和缺点。

夫唯病病，是以不病。

病病：把病当作病，把缺点视为缺点。

唯有把缺点当做缺点，才能没有缺点。敢于承认错误，敢于面对问题，而不是自欺欺人。

圣人不病，以其病病，是以不病。

圣人之所以没有缺点，是因为把缺点当做缺点，所以才没有缺点。谁没有缺点呢？关键是是否敢于承认问题之所在。

### 心得总结：

本章老子主要是谈讲悟道和没有悟道的区别，把人性的弱点指了出来。很多人没有入道或者稍微入道就不懂装懂，自以为是，夸夸其谈，老子认为这是一种病态。而真正入道的人，知道自己还有不足，始终保持着求知的精神。即便他已经知道了，也会保持虚怀若谷，谦卑低下，不会刻意表现出已经知道了。

“知不知，尚矣；不知知，病也。”知道自己的还有不知道的是高明的，还不知道的却自以为是知就是有病了。古时圣贤都有着类似的观点。苏格拉底的名言：认识自己的无知就是最大的智慧。孔子也曾说过：知之为知之，不知为不知，是知也。他们强调的都是人要有自知之明。

“夫唯病病，是以不病。”只有把缺陷当作缺陷，知道自己的不足的，那样才可以修正缺陷，从而没有缺陷。“虚心使人进步，骄傲使人落后”这句话说起来容易，做起来难。如果真的能做到这一点，那也就离圣人进了一步。

“圣人不病，以其病病。夫惟病病，是以不病。”圣人没有毛病或缺点，是因为他承认不足与缺点，敢于不断改进，不断完善自己。当然人非完人，孰能无过，谁能没有缺陷呢？最重要的是承认缺陷，敢于改进，善莫大焉。老子所说的“不病”可理解为心理上、思想上的不为外物所蒙蔽。所谓自知者明，也就是人内心光明纯净，不被外物所扰。

领导者尤其是略有成就的领导者，容易骄傲自大，自以为是，以致于刚愎自用，听不进不同意见。这种领导者属于“不知知，病。”世界上的知识博大精深、浩渺无穷，世界上的事物也在不停运动和变化。如果止步于前，以为自己无所不知，无所不能，那就是离灾祸不远了。不知道却自以为知道的领导者往往高估自己而低估对手，这样就容易被事物的表象所蒙蔽，从而导致判断失误，带来灾祸。

本章老子是告诫人们实事求是，知道就知道，不知道就不知道，不要为了彰显权威而固执己见。而有道的统治者却能够直视自己的不足，礼贤下士，虚怀若谷，不断完善自己。这样的统治者才会少犯错误。统治者如此，普通人也一样。保持实事求是，保持谦虚谨慎，不断自我提升，不断进步，这才是求道的精神。

通行本第七十一章与帛书版七十三章同。

## 《道德经》第七十二章 自知不自见，自爱不自贵

《道德经》通行本第七十二章原文：

民不畏威，则大威至矣。  
无狎其所居，无厌其所生。  
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。

译文：

人民不再畏惧统治者的威严，则反抗威严的斗争就会来临。  
不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。  
只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。  
因此，有道的圣人有自知之明而不自我表现，有自爱而不去显摆高贵。  
所以要去掉那些彰显与显摆，而是保持自知、自爱。

逐句解释：

民不畏威，则大威至矣。

民不畏威：威，指统治者的镇压和威慑。大威至：这个威是指人民的反抗斗争。  
此句意为，百姓们不再畏惧统治者的高压政策，则反抗威严的斗争就会来临。

无狎其所居，无厌其所生。

无狎(xiá)：狎通狭，意为压迫、逼迫。无狎，即不要逼迫的意思。无厌：厌指压迫、阻塞的意思。

不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。

夫唯不厌，是以不厌。

厌：压的意思，作“厌恶”解。不厌指人民对统治者的厌恶、反抗斗争。

只有不去压迫人民，人民才不厌恶统治者。

是以圣人自知不自见，自爱不自贵。

不自见：见同“现”，表现。不自我表现，不自我显摆。自爱不自贵：指圣人但求自爱而不求自显高贵。

因此，有道的圣人有自知之明而不自我表现，有自爱而不去显摆高贵。

故去彼取此。

去彼取此：指舍去“自见”、“自贵”，而取“自知”、“自爱”。

所以要去掉那些彰显与显摆，而是保持自知、自爱。

### 心得总结：

本章老子告诫统治者要认清人民的力量，不可肆意妄为。要做到“自知不自见，自爱不自贵”，也就是要有自知之明，不要自我夸耀，要自珍自爱而不要自以为贵。

“民不畏威，则大威至。”第一个“威”意为统治者的高压政策；第二个“威”指的是民众发起的反抗。如果民众不再畏惧统治者的威严，那么人们也会揭竿而起。为什么这么说呢？统治者被人们推举为领袖，是来替百姓谋福利的。如果统治者作威作福，采取高压政策，欺凌百姓，那就会使得民众奋力抗争。这样一来，民众也就不再惧怕统治者的权威，敢于推翻暴政。

“无狎其所居，无厌其所生。”民以“生”为本，如果人们连最起码的生计都难以维持，那么还惧怕什么苛政和威权呢？所以，一旦人民饥不择食、居无定所，他们就会揭竿而起，为生存和自由而战。这样一来，社会动荡不安，天下也就大乱了。

“夫唯不厭，是以不厭。”只有不去压迫人民，人民才不厌恶统治者。人们起义反抗是迫不得已，并非人们本身想要造反。源头上来讲，统治者压榨和欺凌百姓的威权统治是祸乱之首。

“是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。”如果统治者因位高权重而自我炫耀、自我显摆，那么他就会逐渐变得暴戾恣睢、任意妄为，从而成为贪婪狂妄的暴君。如果领导人不自重，人民也就不会去尊重和归顺他。因此，有道的统治者有自知之明，不会去自我表现和夸耀；有道的领导者不自贵，而是以百姓为贵。总之来讲，领导人应该保持朴素，回归自然。

通行本第七十二章是帛书版七十四章。

## 《道德经》第七十三章 勇于敢则杀，勇于不敢则活

《道德经》通行本第七十三章原文：

勇于敢则杀，勇于不敢则活。

此两者，或利或害。

天之所恶，孰知其故？

是以圣人犹难之。

天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繹然而善谋。

天网恢恢，疏而不失。

译文：

勇敢而无所顾忌，则充满凶险；勇敢而有所顾忌，则化险为夷。

这两种方式，一个有利，一个有害。

上天所厌弃的事物，谁知道它的原因呢？

因此，圣人做事都小心谨慎、有所顾忌。

所谓天道，不争而能胜利，不言而有响应

，不召唤而自来，从容坦然而善于谋划。

天道虽然宽广稀疏，却并不漏失。

逐句解释：

勇于敢则杀，勇于不敢则活。

勇：来自内心的勇气、胆量。敢：古时的“敢”表示无所畏惧，缺乏敬畏，是一种外部表现。

勇敢得肆无忌惮，则会带来灾祸；勇敢但心存敬畏，则会逢凶化吉。

此两者，或利或害。

勇和敢这两者，“勇于敢”带来不利，“勇于不敢”则有利。

天之所恶，孰知其故？

上天的喜好厌恶，谁知道其中原因呢？上天无差别对待众生，喜欢或者厌恶某事物也不需要理由。

是以圣人犹难之。

所以圣人把问题当困难来处理，总是小心翼翼，有所顾忌。

天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繹然而善谋。

不应：也有写成不言，即不言语，也指没有强制命令。繹（chǎn）然：也有做单、坦等，表示安然、坦然。

天之道：就是天道，相对人道而言，也指客观自然规律。

天之道，不去争夺而能胜利，不用多言而众人响应，无需召唤而百姓自来，从容坦然而善于谋划。

上天虽然宽广但并不漏失。

天网恢恢：天网指自然的范围；恢恢，广大、宽广无边。

疏而不失：虽然宽疏但并不漏失。

指上天虽宽广无边，我们也无法知道上天的喜好，但上天不会漏失任何一个奖赏，也不会漏失任何一个惩罚。

### 心得总结：

本章老子主要讲领导者做事情要有所敬畏，不可鲁莽和一意孤行。凡事有度，过犹不及。无论是领导人还是普通人，做事情必须依循于“道”，不可逆天行事。

“勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。”这里的“勇”是一种魄力，来自于内心。这里的“敢”是一种行为，并不走心。“勇”是一种力量，只有具备了“勇”，才能迎接挑战，战胜困难。但“勇”是有前提的，即心存敬畏，遵循自然，不可逆天而为。勇而无心是为“敢”，那是非常可怕的。如果领导者只是“勇于敢”，做事无所畏惧，胆大妄为，那就会引起可怕的灾祸。

“天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繹然而善谋。”上天之道也就是恒久的客观规律，也就是“道”，我们应当遵循它。当我们遵循于“道”，表现

出来就是“无为”。即不争而能获胜，不言而能回应，不召而能自来，一切都很从容坦然，无需绞尽脑汁，这就是最好的谋划。

“上天虽然宽广但并不漏失。”大道宽广辽阔、无边无际，运行起来似乎气息微弱，似有或无。但上天从不失责，它没有怜悯，也无过错，只是一如既往地运行着。上天客观公正，不偏不倚，任何事情都逃不掉上天的法眼。我们“勇”也好，“敢”也罢，做过的行为都有相应地代价，只有符合客观规律，保持对自然的敬畏，保持相对地平衡，才能用最少的代价，获得最高的收益。

综上，我们做事情既要具备勇气和魄力，也要心存敬畏，敬天爱人。如今社会，日新月异，发展迅猛，需要持续的创造力和不断地革新，这就需要强大的勇气和坚决的执行力。老子的智慧就是告诉我们既要保持强大的勇气和决心，也要敬畏自然，让社会可持续和谐发展。

通行本第七十三章与帛书版七十五章同。

## 《道德经》第七十四章 民不畏死，奈何以死惧之

《道德经》通行本第七十四章原文：

民不畏死，奈何以死惧之？

若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。

夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

译文：

民众不怕死，又怎能用死亡来威胁他们呢？

如果民众都怕死，那么把为非作歹的人抓来杀掉，还有谁敢轻举妄动呢？

应该由掌管杀人的司法机构去杀人，如果代替司法机构去杀人，就如同代替高明的木匠去伐木。

代替高明的木匠去伐木，很少有不伤到自己手的。

逐句解释：

民不畏死，奈何以死惧之？

民众不怕死，又怎能用死来威胁他们呢？这句话是对历代统治者的告诫。人们虽然贪生，但也并不惧怕死亡。对于暴政，老百姓在忍无可忍时也会拼死一搏，即便冒着杀头的危险也会起义反抗。因此统治者不要欺人太甚，把老百姓逼入墙角。

若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？

为奇：奇，奇诡、诡异，这里指作恶多端。执：抓捕、拘押。

如果民众都怕死，那么把为非作歹的人抓来杀掉，还有谁敢轻举妄动呢？这句是反问，意思是通过严刑峻法并不能阻止人们犯罪。治理百姓应该从根本上教化民众，让老百姓能够“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，当民众都能安居乐业，自然就不会惹是生非、制造事端。

常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。

司杀者：指专管杀人的人或司法机构。斫(zhuó)：砍、削。

应该由掌管杀人的司法机构去执行刑罚，如果代替司法机构去执法，就如同代替高明的木匠去伐木。古时候司法制度还不健全，统治者经常越过司法机构执行刑罚，这样就会带来司法秩序的紊乱。老子看到了这一点，告诫领导人应该让专门机构来做专门的事情，而不是越俎代庖，随意执行刑罚。随意执行刑罚带来的只能是社会的紊乱和法制的无序。

夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

希：少。

如果代替高明的木匠去伐木，很少有不伤到自己手的。意即领导者如果不遵循法制，肆意干扰程序，那最后破坏的就是制度本身，也会伤害到自己的统治地位。

### 心得总结：

本章老子主要讲两点：一是主张施仁政，反对严刑峻法；二是国家机构各司其职，领导者不要横加干涉。老子在两千多年前便有如此见识，着实不简单。老子告诫统治者不要施暴政，不要以死亡来威胁人民，否则必将自食其果。

“民不畏死，奈何以死惧之？”人民从来不是贪生怕死之辈，在正义和自由面前，人民宁死不屈。老百姓虽然贪生，谁都不想死，但如果统治者以死威逼，最后百姓定会揭竿而起，奋力抗争。这是个浅显的道理，然而一些昏聩的统治者却不明白，他们以为百姓是任其宰割的羔羊，可以随意控制老百姓的生死。

“若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？”如果民众怕死，那么制定相应惩罚措施，抓捕罪犯而杀之，岂不是足以威慑他们。然而老百姓并非猪狗，他们有自己的思想和抗争。当统治阶级昏庸无道，大肆杀戮时，百姓们会联合起来反抗。如果不是走投无路，老百姓又哪里肯冒着生命危险铤而走险？这里的“畏死”要理解为畏惧暴政，而不是一般法律上的刑事处罚。

“常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。”这句话可谓很有深意，意思就是国家机器一旦运转起来，就应该各司其职，不要随意破坏。老子期待的是建立一个和谐有序的理想国家：统治者施行无为之治，老百姓和睦友善。在这样的国家，人人遵守秩序、礼让谦卑，老百姓过着幸福安康的日子。所以老子期望在确立国家各机构的职责后，就让各机构做职责范围内的事情，统治者不要去横加干涉。这与现代国家提倡的司法独立其实是一样的道理。现代国家无

论什么政治体制，也无论什么政党治国，都需要保持司法的独立公正，只有这样，社会才能有序运转，而这一点，老子早就看到了。

老子所处的年代，是制度缺失、礼乐崩坏的年代。那时候天下大乱，但也是中国思想最辉煌的时代。老子看到了问题，孔子也看到了问题，当然诸子百家都看到了问题，各家提倡的解决方案各不相同。老子的核心思想就是“无为”，这个“无为”并非是个空洞的口号，而是有可以实操的策略。其中施仁政、司法独立也是具体可操作的策略之一。

通行本第七十四章与帛书版七十六章同。

## 《道德经》第七十五章 无以生为者，是贤于贵生

《道德经》通行本第七十五章原文：

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

民之难治，以其上之有为，是以难治。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

译文：

人民之所以遭受饥荒，是由于统治者征收的赋税太多，所以才导致饥荒。

人民之所以难以治理，是由于统治者贪图功名，不断干涉民生，所以才难以治理。

人民之所以冒死抗争，是由于统治者奉养优厚，老百姓没有活路，所以才冒死轻生。

不以生存而任意妄为的人，要贤于那些过于重视物质生活的人。

逐句解释：

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

食税：食用税赋，指享用民脂民膏。

人民之所以遭受饥荒，是由于统治者征收的赋税太多，所以才导致饥荒。民众养活自己尚且不易，还要养活统治阶级。

民之难治，以其上之有为，是以难治。

有为：相对无为来讲，是统治者强作妄为、干预自然规律。

人民之所以难以治理，是由于统治者贪图功名，不断干涉民生，所以才难以治理。领导者有为是为了名利，而真正为了老百姓则是无为不争，清静自然。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。

轻死：轻视死亡，即不怕死。求生之厚：奉养过于丰厚奢侈。

人民之所以不怕死，是由于统治者奢侈无度，老百姓实在奉养不起，所以才冒死轻生。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

无以生为：不为了生而恣意妄为，比如奉养过厚，奢靡无度。贤：胜过、超过的意思。贵生：厚养生命。

不为了生存而去恣意妄为的人，要贤于那些贵重养生的人。领导者挥霍无度，奢靡浪费，那不是真正的养护生命，那是祸害百姓，也是危害自己。清心寡欲，顺其自然才是养生之道。

### 心得总结：

本章老子依然在讲“无为而治”的具体策略，告诫领导者不要赋税过重，不要恣意妄为，也不要奉养过厚。前面章节刚提出过“民不畏死，奈何以死惧之？”这一章是承接上一章而说，指出当百姓被逼无奈、没有活路时，就会冒死轻生。而真正善于养生、爱护百姓的领导者应该遵循自然，不去为了生存而肆意盘剥百姓。

“民之饥，以其上食税之多，是以饥。”统治者压迫百姓，民众奉养君王过多，不堪重负，那么就会导致饥荒。面对饥荒，老百姓走投无路，只能揭竿而起。

“民之难治，以其上之有为，是以难治。”人民难以治理不是人民多么刁蛮，而是统治阶级过于干扰民生，导致百姓苦不堪言，不得不反。因此，有道明君会遵循“清静无为天下正”，少干预、多支持，清心寡欲。

“民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。”“轻死”指的是不怕死，这个不怕死针对的是暴政和苛捐杂税。百姓轻视死亡是被逼无奈，谁不珍重生命呢？以死相搏是一种与威权抗争的最后呐喊。“求生之厚”是统治者过于注重自身的奉养，奢靡华贵，挥霍无度，人民被压迫的连温饱都无法解决。面对这种不公正的现象，人民不堪忍受，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。”其中，“无以生为”是对“求生之厚”和“有为”的否定，有道的君王不会为了自身奉养优厚而劳民伤财、恣意妄为。最后老子点明了本章主旨：不去厚养自己的生命，而是采取无为而治的人，才是真的善于养护生命的人。

统治者和民众本来有着天然的阶级矛盾。如果统治者以人民的利益为重，不去滋扰民生，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，过于追求自身奉养，不顾人民的死活，那么人民就会冒死抗争统治者的压迫。

“水可载舟，亦可覆舟。”道理易懂，古今能做到的有几人？统治者流芳百世，被人民尊敬的少之又少，更多的君王死后被人们所唾弃，淹没在历史的垃圾堆里。国家治理如此，企业管理也是如此。如果管理者缺乏从员工角度考虑问题，不为员工利益着想，一味压榨劳动者的血汗，那种企业迟早会完蛋，企业家赚了再多的钱也会被众人所唾弃。

通行本第七十五章与帛书版七十七章同。

## 《道德经》第七十六章 人之生也柔弱，其死也坚强

《道德经》通行本第七十六章原文：

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，柔弱者生之徒。  
是以兵强则灭，木强则折。  
强大处下，柔弱处上。

译文：

人活着的时候身体柔弱，死了以后身体就变得僵硬；  
草木生长的时候也很柔脆，死了以后就变得枯槁。  
所以，顽固僵硬是死亡之道，柔弱灵动是生长之道。  
因此，用兵逞强会走向灭亡，树木僵硬就容易折断。  
过于强大会处于劣势，保持柔弱会处于优势。

逐句解释：

人之生也柔弱，其死也坚强；

人活着的时候身体柔弱，死了以后身体就变得僵硬。人是有思想的动物，灵活柔弱反而适应能力强，而死板僵化则适应能力差。

草木之生也柔脆，其死也枯槁。

草木生长的时候也很柔脆，死了以后就变得枯槁。植物莫不如此，有生命的时候含有水分，枝叶柔弱，等到死了，就变得干枯坚硬。

故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

所以，顽固僵硬是死亡之道，柔弱灵动是生长之道。从动植物来看的确如此，柔弱代表生命，坚强僵硬反而代表死亡。这里老子只是比喻为人要懂得柔弱之道，而不是自我逞强。

是以兵强则灭，木强则折。

因此，用兵逞强会走向灭亡，树木僵硬就容易折断。兵锋尖锐，过于强盛也就是灭亡之时，物盛则衰。树木坚硬时容易折断，而藤蔓缠绕反而结实。

强大处下，柔弱处上。

强大的容易骄傲自满，因此处于下风；柔弱的因为谦虚谨慎，反而处于上风。历史上有很多以少胜多，以弱胜强的例子，这皆是因为强者骄横所致。当然这里不能抬杠，在绝对力量面前，强会胜弱，但很多时候并非相差悬殊到无法较量。老子这里是做比较，在相对情况下，保持柔弱，保持低下能够激发斗志，保存实力，最后反而占据上风。

### 心得总结：

这一章老子基于“无为”的核心理念来阐释以弱胜强，以柔胜刚的道理。人和动物都是活着的时候柔软，而死了之后变得僵硬枯槁。事物过于强大了都会走向反面，这是自然法则。“道”的运行规律就是朝着反的方向运动，循环往复。因此守住柔弱反而可以保持优势。

“人之生也柔弱，其死也坚强，草木之生也柔脆，其死也枯槁。”人活着因为有气血，所以身子柔弱，而死亡了就变得僵硬。人刚出生时虽柔弱无比，但处处焕发着生命力，而等到暮年，身子逐渐变得刚硬起来，就失去了活力。因此对人来讲，保持柔弱是一种养生之道，处于上位。动物如此，植物也一样，当生命旺盛时柔软脆弱，而等到死亡了就变得干枯僵硬。不管是人、动物还是花草树木，活着的时候都是柔弱的，而死后就变得僵硬起来，这是自然规律。

“故坚强者死之徒，柔弱生之徒。”这句是对上句的总结，即万物活着柔弱，死了坚硬。这里的坚强并非现在意义的坚强，而是指过于坚硬、强大，缺乏柔性和灵活。万物都是如此，过犹不及。事物强大了往往说明已经经历了柔弱、成熟阶段，而走向了末路。因此，保持柔弱是保持生命力的象征。

“是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。”兵力过于强盛就会骄傲自负，往往就会走向失败，树木过于强硬也就是走向枯槁的时候。因此，过于强大位于下位，而柔弱居于上位。

这一章老子观察到人和植物活着的时候柔弱，死亡了则坚硬的自然现象，发现了“柔弱胜刚强”的道理。任何事物强大到坚硬了就会走向灭亡，这是自然法则，任何人也改变不了。因此我们应该采取柔弱的策略，遵循和适应自然规律。这里有些人解读老子会以为老子是保守、退步思想，其实不然，老子的柔弱是一种更加高级的有为，是在遵循自然规律的基础上进行改造和利用，而避免激进和粗暴的方式。

学习《老子》切忌不要走向歧途。既不要误会了老子，把柔弱看成是胆小与保守，也不要处处老谋深算，总想着以弱胜强、以小博大、以少胜多。老子其实希望大家按照自然规律行事，该出手时就出手，做事情敢做敢当，只是总体上要符合清静、无欲、柔弱的特征。

通行本第七十六章与帛书版七十八章同。

## 《道德经》第七十七章 天之道，损有余而补不足

《道德经》通行本第七十七章原文：

天之道，其犹张弓与？

高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。

天之道，损有余而补不足。

人之道，则不然，损不足以奉有余。

孰能有余以奉天下，唯有道者。

是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

译文：

上天之道，不是很像张弓射箭吗？

弦拉高了就压低一点，低了就再拉高一点，拉得过满了就减少点，拉得不足就增补它。

老天的规律，是减少有余的补给不足的。

可是人类的法则却不是这样，人间要减少不足的，来奉献给有余的人。

那么，谁能够减少有余的来补给天下呢？只有有道的圣人才可以做到。

因此，得道的圣人有所作为而不自傲，有所成就而不居功，他不愿意彰显自己的贤能和成就。

逐句解释：

天之道，其犹张弓与？

客观自然运行规律，就好像拉弓射箭一般。老子喜欢借用具体事物来打比喻，什么风箱、轮毂、山谷、河流等，这次拿拉弓来说明天道的运行特点。

高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。

拉弓如果弦拉得高了就会压低一点，低了就再拉高一点，拉得过满了就减少点，拉得不足就增补它。射箭只有不偏不倚，不增不减，恰如其分才能命中目标。说明天之道在于维持自然界的平衡。

天之道，损有余而补不足。

上天的规律，是减少有余的补给不足的。以此保持相对的平衡，这样世界才能循环往复，生生不息，不断向前发展。

人之道，则不然，损不足以奉有余。

而人类的却不是这样，人类与上天是相反的。人间法则是弱肉强食，从本已不足那里抢夺过来奉献给有余的。这是因为人类贪婪自私，造成强者恒强，富者愈富。老子的理想社会就是人间法则学习上天法则，即天人合一、顺其自然。

孰能有余以奉天下，唯有道者。

那么，谁能够减少有余的来补给天下呢？唯有道的统治者可以做到。统治者掌握着大权，他们如果肯实行天道，是能够使得人类社会也保持相对平衡的，从而实现长治久安。

是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

功成而不处：处，“占有”的意思。帛书版为成功而弗居。见：通“现”，表现。

因此，得道的统治者有所作为而不自恃有功，有所成就而不居功，他不愿意彰显自己的贤能和成就。所以得到的领导人会遵循清静无为，去掉私欲杂念。这样的领导者减损自己的富余，而补充给老百姓。

### 心得总结：

本章老子主要讲公平公正原则，体现了一个平衡思想。万物是平衡的，多了要减损，少了要增益。自然界始终维持一个平衡法则，客观世界才得以循环运转。国与国之间，人与人之间，物与物之间，都要遵循平衡法则，一旦秩序被破坏，那么就会天下大乱。而人性有自私和贪婪的一面，总想打破这种平衡，去获得额外的收益。老子告诫统治者要抑制自己的私欲，“损有余而补不足”，厚待百姓，让利于民，保持自身的质朴与清静。

“天之道，其犹张弓与？高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。”天道与拉弓的道理类似，多了就得收，少了就得张。也就是凡事保持平衡，不偏不倚，

过犹不及。这个世界终究是平衡的，人类也改变不了自然法则。因此有余的会减少，不足的会增加。

“天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余。”这是非常有名的两句话，道出了天道与人道的本质。天道有常，人道无常。人之道与天之道截然相反，人之道是“损不足以奉有余”。人道有私欲和贪婪，有余的还想从不足的那里攫取，这是造成贫富不均和权利不平等的根源。而天之道本身就是客观公正的，不善不恶，无仁无义，它使得万物都保持相对平衡，所以它能长久。长远来看，人道也是天道的一种，只要把时间拉到足够长，就会发现人道也是有常的。

“孰能有余以奉天下，唯有道者。”有道的统治者会把自己多余的财富拿出来补给贫穷百姓，以达到社会和谐的目标，从而实现社会的安定。无道的昏君则不管民众死活，不断压榨劳动者的汗水，从贫穷的老百姓那里攫取，最后搞得民不聊生，人们被迫揭竿而起。

“是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。”这里指有道的圣人，也就是统治者，有所作为，大展身手，但不会因此而居功自傲，自恃其能。真正的圣贤，有了功劳也不会强调是自己的，而是认为是劳动者创造的。“不欲见贤”意为不会表现出自己的贤能，绝不炫耀，而是始终保持谦卑、低下、质朴的德行。

这一章老子主要讲的是天道的法则，即“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。领导者如果能懂得天道和人道之差别，也知道人道其实也是天道中的一部分，那么就会修正自己的德行，使得人道如天道。

平等、公平是人类与生俱来的追求，也是人类得以长期共存的基本法则。老子在两千多年前就看到了，作为后来人，我们更加应该去遵循，并且去理解天道与人道其中的差别。

通行本第七十七章与帛书版七十九章同。

# 《道德经》第七十八章 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜

《道德经》通行本第七十八章原文：

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。

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，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。

正言若反。

译文：

天下最柔弱的莫过于水，攻克坚强没有什么能胜过它，因此没有什么能替代水。

弱可以胜过强，柔可以胜过刚，天下没有人不知道，但却没有人能实行。

因此，圣人常说：能承受国家的屈辱，才配作天下的君主；能承受国家的灾难，才配做天下的君王。

正面的语言，听起来好像都是反话。

逐句解释：

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。

无以易之：易，替代。意为没有什么能够代替它。

天下最柔弱的莫过于水，攻克坚强没有什么能胜过它，因此没有什么能替代和改变水。上善若水，水的品性受到老子极大地推崇。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

弱可以胜过强，柔可以胜过刚，天下没有人不知道，但却没有人能实行。柔弱胜刚强，老子反复提及过。这个道理大家虽然都懂，却不愿去实行。因为人人都想把自己变得强大，而不希望自己弱小。

是以圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。

受国之垢：垢，屈辱。意为承担全国的屈辱。受国不祥：不祥，灾难，祸害。意为承担全国的祸难。

因此，圣人常说：能承受国家的屈辱，才配作天下的君主；能承受国家的灾难，才配做天下的君王。要想拥有相应地位，就要承担相应职责。君王当以国为家，以国为身，以国为重。

正言若反。

正面的语言，听起来好像都是反话。也就是好话听起来不是那么地入耳，忠言逆耳。

### 心得总结：

本章主要讲天下至柔为水。水看起来柔弱无比，然而却力量强大无比，能够攻坚克难。柔胜刚，弱胜强。老子极力赞美水，说上善若水。的确，水乃万物之源，没有了水，就没有了生命。这里老子指出水不去争功，遇物成形，始终保持谦卑柔和，没有私欲，因此水的品性接近于道。

“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”老子对于水有着深刻的认识，前面章节反复提及过水，认为水是一切之源。水的特性与道是很接近的，之所以能够攻坚克难，就是因为它的柔弱与坚韧。

“弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”弱能胜强，柔能克刚，这个道理人人都懂，但是真正践行的少之又少。这是为什么呢？天下人都希望自己变得强大，而不是希望自己弱小，这是人的自私和贪婪造成的。人性有两面性，有善有恶，人们常常心里知道什么是善，因为这是非常朴素的道理，而在付诸行动时，却不愿意践行善。

“是以圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。”这里老子借圣人之言来说明一个道理，即能够承受国家的耻辱和灾难的才能是一国之主。要想拥有相应权利，就得承担相应职责。作为一国之君，就得为国家承担相应责任，与国为一体，荣辱与共。现代国家早已没有了君王的概念，但是作为国家领导者也同样适用这个道理。

“正言若反。”老子最后来了这么一句，这是什么意思呢？这句话其实是对上面的一个概括，也就是人们所想的和所做的，与事实可能恰恰相反。比如人们想要多而

不要少，人们想要强而不要弱，人们想要刚而不要柔，而事实上却少能胜多，弱能胜强，柔能克刚。“反者道之动，弱者道之用”老子早就指出了“道”的运行规律。

本章依然是对无为思想的概括，再次强调了柔弱胜刚强的道理。现实生活中，从长远来看，事物是平衡的，刚强不会永久，柔弱也是暂时的。老子认为，世界本质上是柔弱的，是安静的，一切事物又在朝着对立面不停运动和发展，等到达一定阶段，依然会回到原点。世界就这样循环往复，不断发展，波浪式前进，螺旋式上升。

当我们理解了世界运动的根本规律，也就明白了老子所说的“弱之胜强，柔之胜刚”以及“反者道之动，弱者道之用”领导者如果能明白这些，那么也就懂得如何治理天下了。

通行本第七十八章与帛书版八十章同。

## 《道德经》第七十九章 天道无亲，常与善人

《道德经》通行本第七十九章原文：

和大怨，必有余怨，安可以善？

是以圣人执左契，而不责于人。

有德司契，无德司彻。

天道无亲，常与善人。

译文：

和解深重的怨恨，必然会留下残余，这怎么算是妥善的办法呢？

因此，有道的圣人保存借据，但并不凭此苛责于人。

有“德”之人就像持有借据的圣人那样公允，无“德”之人就像掌管租税的官员那样苛责。

天道对任何人都没有偏爱，它永远帮助有德之人。

逐句解释：

和大怨，必有余怨，安可以善？

和：和解。

和解深仇大怨，必然还留有余怨，这算什么妥善的解决方案呢？

是以圣人执左契，而不责于人。

契：契约。责：责备，这里指索取欠债。

所以圣人拿着借条，但并不责备于人，并不以此要挟索取欠债。

有德司契，无德司彻。

司契：掌管合约。司彻：掌管税收的官职。

有“德”之人就像持有借据的圣人那样公允，无“德”之人就像掌管租税的官员那样刻薄。

天道无亲，常与善人。

无亲：没有偏爱。与：给予、帮助。善人：善良、有德的人。

天道对任何人都没有偏爱，它永远帮助善良的人。

### 心得总结：

本章老子是想告诫人们要以善待人，与前面的以德报怨类似。上天并没有亲疏贵贱之分，但会帮助有德的善人，这是因为“德”是与生俱来的禀赋，属于自然法则所带来的。万物皆有德，因此我们凡事应该以”德“行事，也就是行善。多行善事，莫问前程，那么上天终究会来眷顾和帮助你。

“和大怨，必有余怨，安可以为善？”大怨乃是深仇大恨，余怨则是难以消除的怨恨。什么怨恨大到无法消除，那一定是日积月累而来，比如统治阶级和老百姓的矛盾。想要调和这种矛盾，使得统治者和老百姓能够和谐共存，那就得一切按照“道”的规律行事。统治者首先保持清心寡欲，让利于民，从人民的利益着想，从人民的利益出发，那么矛盾就会化解。

“是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻。”契是债券凭证。执左契即遵循契约精神，不去胁迫和欺凌。彻指的是古代一种严苛的清偿租税制度。有“德”之人就像持有借据的圣人那样公允，并不会欺凌和胁迫债务人，而无“德”的人就像掌管税收的官员那样苛刻，盘剥百姓。“有德”即按照契约精神收取租税，而“无德”则依仗优势地位压榨百姓。

“天道无亲，常与善人。”这个与“天地不仁，以万物为刍狗”意思相同，真正的善是无偏爱的。但有德之人，也就是善良之人，会得到老天的眷顾和帮助。这并不是老天要偏爱善良有德之人，而是因为“德”是一种自然属性，来自于自然法则。

本章老子主要是强调以德待人，统治者要以宽容和爱来对待民众，而不是采取苛刻压榨的方式。最后一句“天道无亲，常与善人。”乃是千古名言，曾经激励和鼓舞了多少人。让人们相信，好人总会有好报。

虽然世界上不一定存在轮回，或者善恶不一定有报。但是我们要知道“德”是人于生俱来的禀赋，是“道”外在的体现，上天自然眷顾和护佑有德之人。读懂了这点，就能明白为什么人一定要做一个善人。

通行本第七十九章与帛书版八十一章同。

## 《道德经》第八十章 民至老死，不相往来

《道德经》通行本第八十章原文：

小国寡民。

使有什佰之器而不用，使民重死而不远徙。

虽有舟车，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。

使民复结绳而用之。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。

邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

译文：

国家可以变小点，民众也可以少点。

虽有各种工具器械但并不需要使用，让人民看重死亡而无需远离迁徙。

虽然有船只车辆，却不是必须乘坐；虽然有武器装备，却没有必要去陈列阵前。

使人们回到远古结绳记事的朴素状态中去。

使人们有甘美的食物，有漂亮的衣服，有安稳的住所，有欢乐的风俗。

邻国之间互相望得见，鸡狗的叫声可以听得到，但人民从生到死，彼此并不需要互相往来。

逐句解释：

小国寡民。

帛书版为：小邦寡民，帛书版成书在刘邦当皇帝之前，无需避讳“邦”。

使得城邦变得很小，民众也不是很多。这句是在警戒那些诸侯王，不要只想着扩大领地，称霸天下。而是安身立命，管理好自己的领地，让民众安居乐业。这句话初看似乎与中央大国的概念不同，但老子说这个是有其时代背景的。那时候正值春秋末期，周天子名存实亡，天下分崩离析，各诸侯野心勃勃，为了一己私欲而争霸天下，导致百姓流离失所。老子看到了种种不好的现象，所以才寄希望于小国寡民。

使有什佰之器而不用，使民重死而不远徙。

什佰：十、百，意为极多，多种多样。重死：看重死亡。不远徙：徙(xǐ)：迁移，通行本增加了一个“不”字。两者意思一样，帛书版意思是远离迁移，通行本则是不迁徙远离。

虽有种类繁多的工具器械但是无需使用，让民众不因为战火或者饥荒而流离失所。老子这里并不是反对使用工具器械，也不是反对科技创新，老子反对的是通过工具器械去做伤天害理之事。如果诸侯王依赖新的工具器械挑起战争，妄图称霸天下，那就会带来无穷的灾祸。

虽有舟车，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。

甲兵：武器装备。陈：陈列。此句引申为布阵打仗。

虽然有船只车辆，却无需乘坐；虽然有武器装备，却无需陈兵列阵。当你无需在意和依赖外在的工具器械时，你就获得了真正的自由。武装力量只是用来自保，而不是侵略，因此最好的方法是保持和平。人们目的是生活变得更美好，而没有必要使用武力，挑起事端。当你无需依赖外在的东西也能过的幸福时，那才是真正的自由。现代社会人们依赖的工具非常多，这给人们带来了便利，但也带来了一定的负面影响。如何做到平衡，使得科技向善值得我们探讨。老子不是不让使用科技器械，也不是不让有武装力量，而是告诉我们什么才是根本，告诉我们不要为物所累。

使民复结绳而用之。

结绳：文字产生以前，人们以绳记事。指纯朴善良，相互信赖的时代。

使人们回到远古结绳记事的朴素状态中去。这句话也容易引起误会，后人以为老子主张退步，回到原始状态中去。其实不然，老子提倡的是在思想上保持纯朴善良，让人们坦诚以待，少点尔虞我诈，不要相互伤害。当人和人之间没有私欲和伤害时，和谐社会就出现了。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。

使百姓吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，过得开心。这种境界其实是人生的理想境界，衣食住行，还有玩乐，每一样都达到合适的状态。这个不是什么愚民政策，更不是奴役人民，恰恰是领导者应该追求的目标，即让人民安居乐业、生活幸福。

邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

邻国之间互相望得见，鸡狗的叫声可以听得到，但人民从生到死，彼此并不需要互相往来。这句最容易被误解为消极退步，以为老子让人们不要往来，故步自封。其实老子的意思是，即便不相往来也可以过得幸福安适，而不要通过人际来往而陷入无休止的相互倾轧和不断内卷之中。

### 心得总结：

这一章老子提出了“小国寡民”的理想模式。在老子的理想国中，没有战争，没有伤害，人们安居乐业，天下太平。老子认为，理想的国家不宜过大，人口也不宜过多，人们无需太多的工具技巧，也无需太多的往来交流。本章是被后世争论最多的章节，人们为老子的“小国寡民”是退步还是进步争论不休，也为老子的理想国是否能真正存在而争论不休。

人们的争论普遍存在三个误解。

第一个误解认为老子的理想国是乌托邦式的理想，根本没有可行性。在这个理想国里，人们“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”“虽邻国相望、老死不相往来。”这里没有战争，没有伤害，人们淳朴善良，过着美好的生活，这些根本就是一种无法实现的愿望。

第二个误解是认为老子的理想国虽可以实现，但却是一种退步腐朽的思想。它奴役人们的思想，使人们变成被圈养的动物。“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”人们吃饱穿暖，别滋生事端，给统治者做牛做马。

第三个误解认为老子理想国是真正的幸福国度，是化解阶级矛盾，调和人与国、人与社会、人与人之间关系的根本法宝，也是国泰民安，安居乐业的长久之道。因此要严格按照老子的思想去做。“使有什佰之器而不用，使民重死而不远徙。”、“使民复结绳而用之。”等等都照样遵行。

这三种误解都存在同样的问题，就是根据字面意思再加上自己的偏好去理解老子。也就是不是辩证地来看老子，要么不结合历史进程就把老子直接否定，要么就不顾历史发展而盲目崇拜老子。

第一种误解在于只是看到了字面意思，就认为那种纯朴时代，那种美好社会的状态根本没法实现。这是把老子简单化了。老子岂不知阶级矛盾以及人和人之间的矛盾是长期共存的？他老人家只是在看到天下大乱的情形下，提出一种对美好生活的设想。这是一种美好的期望，的确不一定会存在，但是向往那种美好的状态，朝着幸福出发总是对的。

第二种误解在于没有理解老子当时所处的时代，也没有结合前面的章节综合来看。只是看到了小国寡民、结绳而用之以及老死不相往来之类的字句，就断然认为老子是消极退步的思想。老子相对目前的积极发展来讲的确略显保守，但这是老子遵循天道的一种无为而治的策略而已，并非消极退步思想。其实如果能明白“反者道之动”这句话，那么就能理解老子的思想绝不会保守，他只是看到了事物的对立面，从而采取一种更加高级的积极有为而已。老子的思想也是一种进步发展观，只不过相比激进的改革派，老子会倾向于平衡，希望世界万物能够和谐发展。

第三种误解在于基于前面篇章对于老子的信奉，对本章的内容全盘吸收，照章而行。前面老子提出了很多朴素的辩证思想，都非常有道理。如“有无相生，难易相成”、“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”、“祸兮福所倚，福兮祸所伏”等等。老子深刻地揭示了宇宙存在的普遍规律，发现了人们通常所不能发现的深层次问题。但以此就把老子的话当成金科玉律，那也是不对的，这容易陷入教条主义。老子本章描述的理想状态，在实际社会中，尤其是高度发达的现代文明中，应当是难以成立的。现代社会人们依赖大量的科技工具，人们需要不断地流动迁徙，人们需要不断地相互交流。因此，我们应当辩证地来看老子的思想，吸收老子话语中的精华，摒弃其中不符合时代发展的部分。

当然也有一些人并没有误解老子，而是辩证地看问题。既看到了老子深邃思想的优点，也看到了老子思想中因时代局限的不足。

“使有什佰之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟车，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。”“什佰之器”表示数量繁多的器械工具，“重死”即不轻死，也就是珍惜生命。人们无需使用这些器械工具，但要珍惜每一个生命，有了杀人利器也不去做伤天害理之事。

“使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”这是希望回到曾经质朴简单的生活状态，是对于过去美好的致敬，也是人们期望的美好生活。然而毕竟时光不能回流，我们不能回到曾经的美好，但我们可以建设新的美好。

“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”没有喧闹，没有争夺，也没有压迫与剥削，人与人和谐相处，彼此以诚相待。这种美好的生活，在新的社会人们往来交流，也依然可以达到。只要我们坚守心中的道，摒弃私欲杂念，保持无我利他，在他人需要困难的时候真心帮助，我们就能打造一个美好的社会。

老子的思想并没有一点保守或者消极，他的话是一种高级的积极有为。当然了，某些话语产生有其时代的局限性，我们不要照搬老子的字面意思，也不要执拗于老子的某个词语。我们应该把握老子的本质思想，从全篇的角度来理解，做到活学活用。

通行本第八十章与帛书版六十七章同。

## 《道德经》第八十一章 利而不害，为而不争

《道德经》第八十一章通行本原文：

信言不美，美言不信；

善者不辩，辩者不善；

知者不博，博者不知。

圣人积。既以与人己愈有，既以与人己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

译文：

可信的话不漂亮，漂亮的话不可信。

善良的人不巧辩，巧辩的人不善良。

知道的人不广博，广博的人不知道。

圣人并不需要积蓄和占有。

帮助他人越多，自己就越充足；给予他人越多，自己就越丰富。

上天的规律，有利于万事万物而不去妨害；

圣人的准则，有所作为但不为自己去争夺。

逐句解释：

信言不美，美言不信；

信：人言为信，要真实可靠的，不能虚伪。美：漂亮、华丽。

真实可信的话不漂亮，听起来漂亮的话并不可信。人们总喜欢听好听的，于是谎言就多了。如果人们愿意听到真实的，那么就应该摒弃那些漂亮的话。因为漂亮的话往往是经过粉饰后的假大空话。老子劝诫人们要真实，不要被美丽的谎言所迷惑。

善者不辩，辩者不善；

辩：有口才，会巧辩，花言巧语，华而不实。

淳朴善良的人不会巧言善辩，而能说会道、巧言善辩的人往往并不淳朴善良。这里与帛书版有一些出入，帛书版为“善者不多，多者不善”。那个意思是得道之人的

善良，是为无为而不争的，不为自己争取多多的利益，而是从利他角度出发，为众生谋福祉。

知者不博，博者不知。

知者：有知识的人，引申为有智慧、得道之人。博：广博，宽泛。这里引申为博而不精，卖弄学问。

真正明白“道”的人不会因为知识博广而卖弄，卖弄的人还没有掌握“道”的真谛。我们通常说要博学多才，学富五车，这都是说学知识越多越好，老子怎么说博广的人还不知道呢？其实老子说得没错。一般的知识，当然是博采众长，越多越好，但是老子所说的知识是“得道”，是指按照“道”的规律行事，体现出“德”来。按照“道”的规律展现“德”并不需要广博的知识，只是需要持之以恒，慎终如始坚守“道”即可。那些看起来学识广博的人，可能花里胡哨的，粗通文墨就开始卖弄，因此离真正的“修道”相去甚远。

圣人不积。

积：积蓄，贮存，占有。

圣人这里指的是得道的统治者，他们并不需要太多的积蓄和占有，而是一心为民，为老百姓谋福祉。如果统治者为了私欲而不断积累占有时，那就是背道而驰。

既以为人已愈有，既以与人己愈多。

愈：越，更加。

圣人帮助他人越多，自己就越充足，这是因为当你一心为民时，也一定可以从民众那里获得帮助；圣人给予他人的越多，自己就越丰富，这是因为民众富有了后，也会积极回馈。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

利：有利、利于。害：妨害、伤害。

上天的规律，有利于万物而不去妨害它们。圣人的准则，有所作为但不为了自己去与百姓争夺。天道无仁无义，客观恒久地运行着，它没有偏爱，只是默默地滋养着万物，而不会妨害它们。统治者的治国之道，要遵循“无为而治”，也就是“为而不

争”。统治者治理天下要有所作为，但不要破坏和干预自然规律，不要为了自己的私利去与人民争夺。

### 心得总结：

这一章在通行本是最后一章，而在帛书本里面是六十八章。后人把这一章放置最后也是有意义的，因为本章可作为《老子》一书的中心思想。老子提出了很多观点，从天地万物创建到“道”和“德”的运行规律，以及各种辩证思想。其中本章的“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”是全书的中心思想。

本章从内容上也可以分为两部分，一部分是关于有道之人的言行举止，第二部分是天道的核心思想。

“信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善；知者不博，博者不知。”美丽的言语不可信，真实可信的言语不美丽。现实的确如此，你告诉他人真实情况，往往听上去并不那么美丽，你如果编织谎言，便可以说得天花乱坠。善良的人是非常质朴的，不会搞花里胡哨，也不会巧舌如簧，而是有点木讷，甚至笨拙，根本不屑与人争辩是非。对于“道”的理解和践行，并不需要多么广博的知识，而是需要持之以恒的信念和坚持不懈的行动。那些看起来知识博广的人，往往喜欢高谈阔论，不断卖弄，实际上却没有真正领略“道”的真谛，这样的人从修道的角度看，是相当无知的。

“圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。”圣人无需自己积累，也无需彰显欲望。圣人尽量帮助别人，自己就会变得更富有；圣人尽量给予别人，自己就会得到更多。这是什么道理呢？这是因为当你尽心帮助他人时，别人也会回馈于你，这是天道。而通过帮助他人，你的内心也会更加充盈，从自己这里向内求，就会明白更多。

这里有两点要注意，一是老子提出的“为人”、“与人”不是那种“毫不利己，专门利人”，不是别人都有了，而自己啥也没有，这样的圣人即便存在，那也不可持续。二是老子的思想不是那种厚黑学和老谋深算，不能以利己为目标而以利他为手段，而是以利他为目标和出发点，自己最后也获得了更多。这只是自然的结果，而非刻意为之。

老子提倡的是一种“无我利他”观点，即出发点和目标是为他人的利益着想，先把自己的利益放在一边，让老百姓过得更好，最后的结果是老百姓越来越有，圣人自

己也会得到更多。这也是一种双赢和平衡的思想，最后双方都获得了更多，社会变得和谐有序。

“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”这是全章的总结，也是整部书的中心思想。老子一开始就提出了天道，天道究竟是什么呢？就是一种客观规律，悄无声息，不停运转，使得万物保持平衡。它有利于万物生长而不去主宰和妨害，有了成绩也不认为是自己的功劳。圣人，也就是得道的统治者，应该遵循天道来治理国家，施行无为之治，具体来讲就是“为而不争”。身处其位，当有所作为，带领大家攻坚克难，创造美好生活，不是为了自己去争名夺利、流芳百世，而是真心为老百姓谋福祉，为全天下做奉献。而当你真的这样做了，人们并不会忘记你。这就是天道。

这一章里，老子通过“利而不害，为而不争”说出了“道”的中心思想。无论治国理政，还是管理企业，亦或者为人处事，老子的观点都值得我们遵循和借鉴。人们有时候会讨论什么是文化以及什么是善良，广泛流传的一种说法是：根植于内心的修养；无需提醒的自觉；以约束为前提的自由；为别人着想的善良。其实读懂了老子，践行老子所提倡的，就是有文化，就是莫大的善良。

通行本第八十一章与帛书版六十八章同。

## 《道德经》读书笔记-总结

总算完成了《道德经》的重新学习和记录整理。

这个过程很有趣，能让自己更加系统地理解《老子》，也能更加清晰地认识这个世界和人生，还能让自己的内心得以安宁。

这本书买来也近20年了，是在某读书节上，那时还是20来岁的年纪。当看到书里的一些句子犹如醍醐灌顶。如“千里之行，始于足下”、“和其光，同其尘”、“福兮祸所伏，祸兮福所倚”、“水善利万物而不争”、“大成若缺，大巧若拙”、“反者，道之动”等等，顿时有种豁然开朗，就果断买了。当时断断续续地看，把大部分句子都看了，也跟同学们简单研讨过，但并没有深入地系统化学习。后来工作繁忙了，就更是偶尔翻翻，粗浅地读一读。

因此心中一直有个念头，就是找机会把《道德经》这本书细致研读一遍，并结合自己的经验记录下一些心得体会。今年春节，马上四十不惑的年纪了，就以这个契机开始细读。从年初到现在，差不多小半年，总算完成了学习和整理。

对于《老子》的研究和分析，历史上的学者不胜枚举，相关书籍也是汗牛充栋，我不是专门的学术研究者，也不是道家学派之人，更不是道教信徒，没法像他们那样著书立说或传道解惑，我只能就自己的经历和生活感悟来理解罢了。

媒体上、网络上解说《道德经》的比比皆是，每每听来也受益匪浅，但终归没有哪一家能说解释得恰到好处，也没有哪一家能让你觉得如原文一般优美。人和人是不同的，如果能秉持开放和自由观念，那人们之间的思想就会存在着较大差异。在这个世界上，每个人心中可能都有一个老子，谁都可以有自己的见解。网络是自由的，人都有自己是思想，因此不同意见在所难免。只要你说得有道理，能够逻辑自洽，那么就可以解读，也没有必要统一认识。当然在解读的时候需要遵循虚心、真诚、开放、包容的心态，能够接纳不同的意见。

这本书总体上讲了啥呢。我觉得主要讲了以下三个方面的内容。

第一，本书讲了“道”和“德”的来源与构成，以及它们之间的关系，还有它们与世界万物的关系。

首先，关于“道”的来源，“道”先于天地而存在，来自于宇宙初始时的某个点。“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾

不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”这就是“道”的来源，即先于天地而存在的一种混沌物体，无声无息，周而复始不停运转，可理解为宇宙大爆炸前存在的那个奇点，爆炸后形成了整个宇宙，以此建立了整个宇宙运行的法则。

那么奇点是从哪里来的呢？这个没有答案，也可以说这个来源本质上是“无”，但这个“无”并不是什么也没有。你看不见、听不到、摸不着，似或存的一种状态，它究竟从哪里来的，老子并没有说得很清楚。我们只要知道”道“先于宇宙而存在，是万物之母。

“道”的构成呢？

“道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始，有，名万物之母。”从这里可以知道，“道”包括两方面，即“无”和“有”。其中“无”为本体，“有”是外在表现。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，也可以说“道”是由“阴”和“阳”构成的。“无”决定着“有”，而人们又通过“有”才感受到“无”。

“道”长成什么样呢？

“道之为物，惟恍惟惚“，“视之不见，听之不闻，搏之不得”。从这里可以知道“道”看不见、听不到、摸不着，似乎不存在一样，而其实是存在的。“道”是一种可抽象的可感知的存在，可以理解为一种创建万物的力量，或者一种永恒不变的规律。“道”与神话不同，它不是宗教的神秘理论；“道”与现代哲学也不完全相同，它并不只是一种形而上的理论。“道”虽然没有具体的物理形态，但它是一种可被感知的客观存在。

那么“德”呢？从哪里来，由什么构成？

“德”来源于“道”，是“道”作用在万事万物上的具体体现。“道”并非纯主观的感受，它是一种真实的存在，虽然“道”气息微弱、无声无息，但其外在的表现和特征是被观察和感知的，这个外在的表现和特征就是“德”。人们通过“德”来感受到“道”。具体来讲“德”就是万物天生所具有的一种禀赋，万物都创建于”道“，因此一开始就具备了“道”所赋予的特征，这个特征就是“德”。“德”包括上德和下德，上德无为，下德有为，包括上仁、上义、上礼。

总体来说，“道”是一种可感知的客观规律，包括“无”和“有”，它默默地运行并控制着一切。“德”是这种规律作用在万物上的体现，人们通过“德”来感受到“道”。

“孔德之容，惟道是从”说的是“德”完全体现着“道”的意志和规律。这是因为“道”是“德”的载体和本质，“德”是“道”的形式和表现。

第二，本书阐述了“道”和“德”的运行规律以及根据这个规律而形成的万事万物的运行法则。

“反者，道之动；弱者，道之用。”，这是“道”的运行规律和能动作用。”道“的运动规律是朝着事物对立面发展，不断循环往复。而一旦到达极限，则物极必反，回到事物最初的状态。“道”的作用很柔弱，但却无穷无尽，万事万物都受到它的制约。

《道德经》与辩证法的对立统一规律、量变质变规律、否定之否定这三大定律的概念也很类似。事物朝着对立面发展，然后通过量变引起质变，最后又回到原点，就这样不断正反变换。但整个过程是螺旋式上升，波浪式前进的，因此事物得以向更高级的方向前进。

“道”分为三个层级，即天、地、人。”人法地，地法天，天法道，道法自然。“这里的天层级最高，表示客观规律，指客观自然的内在秩序，亘古不变，决定着地和人。地则表示社会规律，是人们在长期生活交流中形成的行为规范和伦理秩序。人道的层级最低，指的是人们的心境和人格、价值观等。人道(个人)遵循于地道(社会)，地道遵循于天道(天下)，天道又遵循于本来的样子(自然)。

第三，本书目的在于教化圣人应该遵循于“道”，体现出“德”，也就是按照无为而治来治理天下。

五千字的经书里，“圣人”两个字出现了三十多处，出现的频率仅次于“道”和“德”。可以说本书主要就是介绍什么是“道”和“德”，然后再告诫圣人该如何遵循于“道”，体现出“德”。

“是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。”、“是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。为无为，则无不治。”、“圣人不仁，以百姓为刍狗。”、“是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”、“道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。”、“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。”、“是以圣人去甚，去奢，去泰。”、“是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成其大。”……

关于圣人的句子非常之多，可以说《道德经》一书也是为教化统治阶级而用的，里面提到的都是治国安邦之道，同时也告诫领导者要提升个人修养，为而不争。

“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”、“天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。”老子告诫圣人应该拥有水一般的品性，利于万物而不争，那样就不会有过错和怨咎。老子正是因为看到了春秋末期战火纷争，人性贪婪，统治者穷奢极欲，百姓流离失所等各种社会问题而提出的解决方案。老子告诫统治者只要做到“利而不害、为而不争”，那么天下就会大治，人们就可以过上真正幸福的生活。

“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”老子还将“道”、“德”、“仁”、“义”、“礼”的关系也作了说明，即“道”决定着后面几项。如果能够真正遵循于“道”，体现出“德”，那么后面的几项可有可无。所谓“仁”、“义”、“礼”，不过是一些教人们如何建立一套规范秩序而已，属于“人”和“地”这个层级，显然不如“天”高明。如果圣人能够遵循于“道”，采用无为而治，那么也就无所谓那些世俗的秩序和条框了。

综上所述，老子的思想充满着朴素唯物主义辩证法，同时也具备客观唯心主义思想。

老子是一个具备深刻洞察力和悲悯情怀的思想家，其理论功底非常深厚，看问题非常深入，也可以是中国古代真正的哲学家。但由于老子的话语都很短，大部分又都是定义式表述，而非论证，因此老子的一些观念表述得并非十分明确。有的上下文也缺乏完整的严密逻辑，因此老子的话语存在着一些不清晰甚至矛盾的地方。这也给不同的人有着不同解读发挥留下了便利。这或许也是《道德经》作为经书神奇而伟大的地方。“大成若缺”、“大巧若拙”，不完美才是完美吧。

现在人们很喜欢说三观这个词，包括世界观、人生观和价值观。老子的世界观既非唯物，也非唯心，而是“道”，一种客观存在的东西，是万事万物的根本法则，它客观存在但又无法直接感知。老子的人生观提倡清心寡欲、朴实无华、利而不害、为而不争，做一个对人们少干预而低调务实的人，老子的价值观是去私去奢，戒骄戒躁、无仁无义、上善若水，凡事顺其自然。

通过对于老子思想体系的梳理，其实我们发现老子的观念非常好懂。《老子》蕴含的思想的确很深奥，很多字词也看不懂，但是只要潜心研究，踏实下心来，保持谦虚谨慎的态度，遵循老子本来的思路，不自以为是，那么理解起来就会变得容易了。

我们不能仅从字面意思推论，也不能孤立地看某个句子或某一段落。而是要结合上下文以及全局中心思想来理解老子，这样解释起来就非常顺畅。老子的思想简单总

结起来就是“道法自然，无为而治”。老子告诫人们遵循的修行是“抱朴守素，清心寡欲”，老子告诫统治者应该“利而不害，为而不争”。

一些人把《老子》解说得玄乎其神，有一些人把《老子》批评得体无完肤，也有一些人抱着审慎的态度不置可否，还有些人把《老子》当成修身养性的指南，当然更多人的对于《道德经》是雾里看花，我想凡此种种，都是非常可惜的。希望人们能保持谦卑心态，抛却执拗，从客观公正、实事求是的角度来评价老子的思想，来学习和传播《道德经》。我想这对于我们的社会或者个人都是非常有益的。

### 一些问题：

本书都看完了，也梳理了相关的知识点。本着从问题出发来学习老子和理解老子，一些问题还需要不断探索和研究。

比如：

对于老子提出的概念和观点究竟怎么来评价呢？

老子究竟是积极进取，还是消极避世呢？

老子究竟是纯真质朴，还是老谋深算呢？

老子的优点和不足又分别是哪些？

老子的观点在现实世界究竟有多少可行性？

老子的学说与当前时代的结合点在哪里？

我们该以什么态度来面对《道德经》这部书？

关于人生的意义可以从老子那里借鉴到什么？

关于人类可持续发展，老子的思想是可靠的答案吗？

如果老子还活着，他会怎么看待当今的内卷和躺平现象？

这些问题我基本都有了自己的看法，但我暂时不打算写下来，而是待到二十年后，花甲之年，那时再来重新整理和回答这几个问题。如果你也有自己的看法，不妨留言一起探讨吧。

我的邮箱：lichunping@buaa.edu.cn

附《老子列传》：

老子

· 149 ·

## 附录一 《史记·老子列传》

老子者楚苦县厉乡曲仁里人也(《庄子》称孔子杨朱皆南之沛见老子,《边韶碑》则称老子楚相县人,《释文》引庄子注老子陈国相人,今属苦县,与沛相近。《水经注·阴沟篇》:东南至沛为洧水,洧水又东径苦县故城南,即春秋之相,王莽更之为赖陵。又东径赖乡城南,又北径老子庙东。又屈东径相县故城南。相县虚荒,今属苦县故城。犹老子生于曲洧间云云,尤为详备。赖厉音之转也,曲洧间即曲仁里也),名耳,字聃。姓李氏(姚鼐曰:此据《后汉书·桓帝纪》注引《史记》原文如此也。俗本字伯阳,谥曰聃。盖唐开元间自纪称子裔,而媚者遂移《老子传》居首,又并史文改之也。《释文》引《史记》曰字聃。河上公曰字伯阳。张守节《正义》云,聃耳漫无轮也,疑老子耳漫无轮,故名耳字聃云云。是唐初本犹未改也。孔子举所严事之贤士大夫,皆称氏字,晏平仲蘧伯玉老聃子产是也。匹夫无谥,聃又非谥法,其妄无疑。《庄子》称老子居沛。夫沛者宋地,而宋国有老氏,然则老子其沛人子姓,子之转为李,犹妘之转为弋欤。彭城近沛,意聃常居之,故曰老彭,犹展禽称柳下邪。然则邢昺疏称老彭即老子,非无因也)。周守藏室之史也。孔子适周,

将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣。独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”孔子去，谓弟子曰：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为网，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子其犹龙邪。”（朱子曰，或谓老彭即老子，余尝亦疑此。以曾子问中言礼数段证之。即述而不作，信而好古，可见聃周之史官，掌国之典籍，三皇五帝之书。如五千言，亦或古有是语而老子传之。列子引黄帝书，即谷神不死章也。陈潢曰，孔子问礼于老聃必是于问之之中，而寓规之之意。老子知之，故言去子之骄气云云也。不然，孔子方虚心请教，何骄之有乎？）

老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去至关。关令尹喜曰：“子将隐矣，强为我著书。”于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终（《汉书·扬雄传》，言老聃著《虚无之言》两篇，即《史记》所谓上下篇也。《道藏》称汉景帝以老子意体宏深，改子为经。敕朝野通习。而唐明皇御注，又分《道经》、《德经》之名。河上公八十一章注，则又名立篇名。皆臆造非古。故今惟分上篇下篇及第几章，以复其旧。其字句之异，则释文已谓老

子本从  
数，今  
用，与  
余岁，  
菜子》  
传》称  
云老  
为君  
教孔  
与老  
之所  
人，皆  
列御  
秦献  
岁而  
莫知  
也。  
同，古  
并作  
皆其  
矣）。

老子

子本众多乖。杜光庭谓后人或尽删语词以就五千之数，今尤不可不审择也。

或曰，老莱子亦楚人也，著书十五篇，言道家之用，与孔子同时云。盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修导而养寿也（《汉书·艺文志》：道家，《老莱子》十六篇。《高士传》称老莱子避楚王之聘，《列女传》称老莱子行年七十，为婴儿以娱亲。而《庄子》则云老莱子出薪，遇仲尼谓曰：去汝躬矜，与汝容知，斯为君子矣。而《国策》客谓黄齐亦云，公不闻老莱子之教孔子事君乎？示之以齿之坚也，六十而尽相靡也。与老子言行殊相溷。《史记·仲尼弟子列传》云，孔子之所严事，于周则老子，于楚则老莱子，则是判然二人，皆与孔子同时。《左传》有莱驹，是莱氏而称老，犹列御寇师老商氏，皆有道寿考之士所称也）。

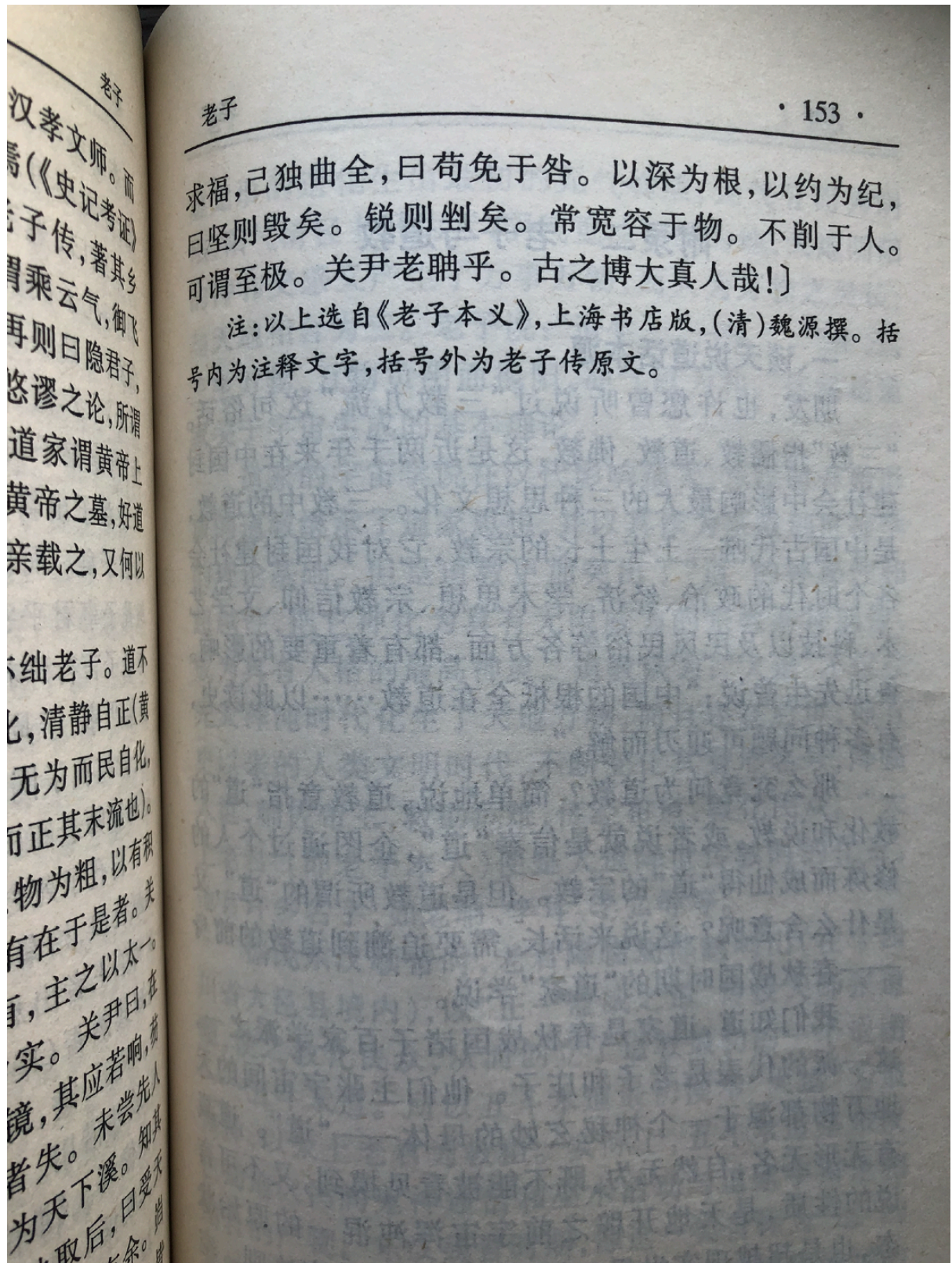
自孔子死之后，百二十九年。而史记周太史儋见秦献公曰，始秦与周合而离，离五百岁而后合，合七十岁而伯王者出焉。或曰，儋即老子。或曰，非也。世莫知其然否（毕沅曰：古聃儋字通。《说文》聃，耳曼也。又云，瞻，耳垂也。又云，耽，耳大垂也。声义相同，故并借用。南方有瞻耳之国。《山海经》、《吕览》并作儋耳。《淮南子》作耽耳。又《吕览》老聃作老耽。皆其明证。郑康成曰，老聃古寿考之号。斯为通论矣）。

老子隐君子也。老子之子名宗，宗为魏将，封于

与骨皆已朽  
不得其时则  
德，容貌若  
皆无益于子  
谓弟子曰：  
能走。走者  
至于龙，吾  
其犹龙邪。  
以曾子问中  
可见聃周之  
千言，亦或古  
谷神不死章  
之中，而寓  
云云也。不  
  
居周久之，  
子将隐矣，强  
德之意五千  
言老聃著《虚  
《道藏》称汉  
子通习。而唐  
上公八十一  
惟分上篇下  
文已谓老

段干。宗子注，注子宫，宫玄孙假，仕于汉孝文师。而假之子解，为胶西王卬太傅，因家于齐焉（《史记考证》曰：汉武惑于神仙方士，故司马迁作老子传，著其乡里，详其子孙，以明老子亦人耳，非所谓乘云气，御飞龙，不可方物者也。故一则曰隐君子，再则曰隐君子，良史心苦矣。张守节注翻引神仙荒唐悠谬之论，所谓夏虫不可语冰者乎？黄氏《日钞》曰，道家谓黄帝上天，老子西出关，为长生不死之证。然黄帝之墓，好道之汉武亲经之；老聃之死，学道之庄周亲载之，又何以称焉）。

世之学老子者，则绌儒学，儒学亦绌老子。道不同不相为谋，岂谓是邪？李耳无为自化，清静自正（黄帝治效莫著于汉世，故史迁举老子“我无为而民自化，我好静而民自正”之语，以明其宗旨，而正其末流也）。〔《庄子·天下篇》曰：以本为精，以物为粗，以有积为不足，憺然独与神明居。”古之道术有在于是者。关尹老聃闻其风而说之，建之以常无有，主之以太一。以濡弱谦下为表，以空虚不毁万物为实。关尹曰，在己无居，形物自著，其动若水，其静若镜，其应若响，芴乎若忘，寂乎若清。同焉者和，得焉者失。未尝先人而常随人。老聃曰：知其雄，守其雌，为天下溪。知其白，守其黑，为天下式。人皆取先，己独取后，曰受天下之垢。人皆取实，己独取虚。无藏也，故有余。岿然而有余，其行身也徐而不费。无为也而笑巧。人皆



老子

求福，己独曲全，曰苟免于咎。以深为根，以约为纪，曰坚则毁矣。锐则剝矣。常宽容于物。不削于人。可谓至极。关尹老聃乎。古之博大真人哉！]

注：以上选自《老子本义》，上海书店版，（清）魏源撰。括号内为注释文字，括号外为老子传原文。

老子  
汉孝文师。而  
《史记考证》  
子传，著其乡  
胃乘云气，御飞  
再则曰隐君子，  
悠谬之论，所谓  
道家谓黄帝上  
黄帝之墓，好道  
亲载之，又何以  
六经老子。道不  
心，清静自正（黄  
无为而民自化，  
而正其末流也）。  
物为粗，以有限  
有在于是者。关  
尹，主之以太一。  
实。关尹曰，在  
镜，其应若响，黄  
者失。未尝先人  
为天下溪。曰受天  
取后，余。

## 《老子》帛书版全文

### 【第一章】

道可道也，非恒道也。名可名也，非恒名也。

无名万物之始也，有名万物之母也。

故：恒无欲也，以观其眇；恒有欲也，以观其所徼。

两者同出，异名同谓。玄之又玄，众妙之门。

### 【第二章】

天下皆知美之为美，恶矣；皆知善，斯不善矣。

有无之相生也，难易之相成也，长短之相形也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。

是以圣人居无为之事，行不言之教。

万物作而弗始，为而弗恃也，成功而弗居也，夫唯弗居，是以弗去。

### 【第三章】

不上贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。

不见可欲，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，恒使民无知无欲也。

使夫知不敢弗为而已，则无不治矣。

### 【第四章】道冲，而用之又弗盈也，渊呵，似万物之宗。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛呵，似或存。

吾不知谁之子也，象帝之先。

### 【第五章】

天地不仁，以万物为刍狗。

圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。

多闻数穷，不若守于中。

**【第六章】**

谷神不死，是谓玄牝。

玄牝之门，是谓天地之根。

绵绵呵其若存，用之不堇。

**【第七章】**

天长地久。

天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存，不以其无私舆，故能成其私。

**【第八章】**

上善如水。

水善利万物而有静，居众人之所恶，故几于道矣。

居善地，心善渊，予善天，言善信，正善治，事善能，动善时。

夫唯不争，故无尤。

**【第九章】**

持而盈之，不若其已。

揣而锐之，不可长葆也。

金玉盈室，莫之能守也，贵福而骄，自遗咎也。

功遂身退，天之道也。

**【第十章】**

载营魄抱一，能毋离乎？抟气致柔，能婴儿乎？

修除玄鉴，能毋有疵乎？爱民治国，能毋以为乎？

天门启阖，能为雌乎？明白四达，能毋以知乎？

生之，畜之，生而弗有，长而弗宰也，是谓玄德。

**【第十一章】**

卅辐同一毂，当其无，有车之用也。

埴埴而为器，当其无，有埴器之用也。

凿户牖以为室，当其无，有室之用也。

故：有之以为利，无之以为用。

**【第十二章】**

五色使人目盲，驰骋畋猎使人心发狂，难得之货使人之行仿。

五味使人之口爽，五音使人之耳聋。

是以圣人之治也，为腹而不为目，故去彼而取此。

**【第十三章】**

宠辱若惊，贵大患若身。

何谓宠辱若惊？宠之为下也，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，为吾有身也，及吾无身，有何患？

故：贵为身以为天下，若可以托天下矣；爱以身为天下，汝可以寄天下。

**【第十四章】**

视之而弗见，名之曰微。

听之而弗闻，名之曰希。

搏之而弗得，名之曰夷。

三者不可致诘，故混而为一。

一者，其上不谲，其下不惚，寻寻呵，不可名也，复归于无物，是谓无状之状，无物之象，是谓沕望。

随而不见其后，迎而不见其首。

执今之道，以御今之有，以知古始，是谓道纪。

**【第十五章】**

古之善为道者，微妙玄达，深不可志。

夫唯不可志，故强为之容，曰：舆呵，其若冬涉水；犹呵，其若畏四邻；

俨呵，其若客；涣呵，其若冰泽；沌呵，其若朴；濬呵，其若浊；旷呵，其若谷。  
浊而静之徐清，安以动之徐生，保此道不欲盈，夫唯不欲盈。  
是以能蔽而不成。

**【第十六章】**

至虚极也，守静督也，万物旁作，吾以观其复也。  
夫物芸芸，各复归于其根，归根曰静，静是谓复命。  
复命常也，知常明也。  
不知常，妄作凶。  
知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

**【第十七章】**

太上，下知有之，其次亲誉之，其次畏之，其下侮之，信不足焉，有不信。  
猷呵，其贵言也。  
成功遂事，而百姓谓我自然。

**【第十八章】**

故大道废焉，有仁义。  
知慧出焉，有大伪。  
六亲不和焉，有孝慈。  
邦家昏乱焉，有贞臣。

**【第十九章】**

绝圣弃知，而民利百倍。  
绝仁弃义，而民复孝慈。  
绝巧弃利，盗贼无有。  
此三言也，以为文未足，故令之有所属：见素抱朴，少思而寡欲，绝学无忧。

**【第二十章】**

唯与诃，其相去几何？美与恶，其相去何若？人之所畏，亦不可以不畏人。

望呵其未央哉。

众人熙熙，若鄉于太牢而春登台。

我泊焉未佻，若婴儿之未咳。

累呵似无所归，众人皆有余，我独遗，我愚人之心也，惵惵呵。

俗人昭昭，我独昏呵，俗人察察，我独闵闵呵，惚呵其若海，恍呵其若无所止。

众人皆有以，我独顽以鄙。

吾将独异于人，而贵食母。

### 【第二十一章】

孔德之容，唯道是从。

道之物，唯恍唯惚，惚呵恍呵，其中有象呵，望呵惚呵，中有物呵，幽呵冥呵，中有請呵。

其請甚真，其中有信。

自今及古，其名不去，以顺众父。

吾何以知众父之然也？以此。

### 【第二十二章】

炊者不立，自视者不章，自见者不明，自伐者无功，自矜者不长。

其在道也，曰：余食赘行，物或恶之，故有欲者弗居。

### 【第二十三章】

曲则全，枉则正。

洼则盈，敝则新。

少则得，多则惑。

是以圣人执一，以为天下牧。

不自视故章；不自见也，故明；不自伐故有功，弗矜故能长。

夫唯不争，故莫能与之争。

古之所谓曲全者，几语哉，诚全归之。

### 【第二十四章】

希言自然，飘风不终朝，暴雨不终日，孰为此？天地而弗能久，又况于人乎？  
故从事而道者同于道，德者同于德，失者同于失。

同于德者，道亦德之。

同于失者，道亦失之。

### 【第二十五章】

有物混成，先天地生，萧呵缪呵，独立而不改，可以为天地母。

吾未知其名也，字之曰道，吾强为之名曰大。

大曰逝，逝曰远，远曰反。

道大，天大，地大，王亦大。

国中有四大，而王居一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

### 【第二十六章】

重为轻根，静为躁君，是以君子终日行不离其辜重。

虽有闾馆，燕册则昭若。

若何万乘之王而以身轻于天下？轻则失本，躁则失君。

### 【第二十七章】

善行者无辙迹，善言者无瑕谪，善数者不用筹策。

善闭者无关籥而不可启也，善结者无绳约而不可解也。

是以圣人恒善救人而无弃人，物无弃财，是谓袭明。

故：善人，善人之师；不善人，善人之资也。

不贵其师，不爱其资，虽知乎大迷，是谓眇要。

### 【第二十八章】

知其雄，守其雌，为天下溪；为天下溪，恒德不离；恒德不离，复归婴儿。

知其容，守其辱，为天下谷；为天下谷，恒德乃足；恒德乃足，复归于朴。

知其白守其黑，为天下式；为天下式，恒德不忒；恒德不忒，复归于无极。

朴散则为器，圣人用则为官长，夫大制无割。

**【第二十九章】**

将欲取天下而为之，吾见其弗得已。

夫天下神器也，非可为者也。

为之者败之，执者失之。

物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或培或隳，是以圣人去甚、去大、去奢。

**【第三十章】**

以道佐人主，不以兵强于天下，其事好还。

师之所居，楚棘生之，善者果而已矣，毋以取强焉。

果而勿骄，果而勿矜，果而勿伐，果而勿得已居，是谓果而不强。

物壮而老，谓之不道，不道早已。

**【第三十一章】**

夫兵者，不祥之器也，物或恶之，故有欲者弗居。

君子居则贵左，用兵则贵右。

故兵者非君子之器，兵者不祥之器也，不得已而用之。

铍袭为上，勿美也，若美之，是乐杀人也。

夫乐杀人，不可以得志于天下矣。

是以吉事上左，丧事上右，是以偏将军居左，而上将军居右，言以丧礼居之也。

杀人众，以悲哀立之，战胜，而以丧礼处之。

**【第三十二章】**

道恒无名，朴虽小，而天下弗敢臣，侯王若能守之，万物将自宾；

天地相合，以俞甘露，民莫之令而自均焉。

始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止所以不殆。

俾道之在天下也，犹小谷之于江海也。

**【第三十三章】**

知人者智也，自知者明也。

胜人者有力也，自胜者强也。  
知足者富也，强行者有志也。  
不失其所者久也，死而不忘者寿也。

**【第三十四章】**

道泛呵，其可左右也，成功遂事而弗名有也。  
万物归焉而弗为主，则恒无欲也，可名于小，万物归焉而弗为主，可名于大。  
是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。

**【第三十五章】**

执大象，天下往，往而不害，安平太，乐与饵，过客止。  
故道之出言也，曰：啖呵其无味也，视之不足见也，听之不足闻也，用之不可既也。

**【第三十六章】**

将欲歛之，必固张之。  
将欲弱之，必固强之。  
将欲去之，必固兴之。  
将欲夺之，必固与之。  
是谓微明：柔弱胜强，鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

**【第三十七章】**

道恒无名，侯王若能守之，万物将自化。  
化而欲作，吾将闾之以无名之朴。  
闾之以无名之朴，夫将不辱。  
不辱以静，天地将自正。

**【第三十八章】**

上德不德是以有德，下德不失德是以无德。  
上德无为而无以为也，下德为之而有以为也，上仁为之而无以为也，上义为之而有以为也，上礼为之而莫之应也则攘臂而扔之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

夫礼者忠信之薄也，而乱之首也，前识者道之华也，而愚之首也，是以大丈夫居其厚而不居其薄，居其实而不居其华，故去彼而取此。

### 【第三十九章】

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，侯王得一以为天下正。

其至也：谓天毋已清将恐裂，地毋已宁将恐废，神毋已灵将恐歇，谷毋已盈将恐竭，侯王毋已贵以高将恐蹶。

故必贵而以贱为本，必高矣，而以下为基，夫是以侯王自谓孤、寡、不谷，此其贱之本與？

非也，故致数與无與。

是故不欲禄禄若玉，硌硌若石。

### 【第四十章】

上士闻道，堇能行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，弗笑，不足以为道。

是以建言有之曰：明道如费，进道如退，夷道如类。

上德如谷，大白如辱，广德如不足，建德如偷。

质真如渝，大方无隅，大器免成，大音希声，天象无形，道褒无名，夫唯道，善始且善成。

### 【第四十一章】

返也者，道之动也；弱也者，道之用也。

天下之物生于有，有生于无。

### 【第四十二章】

道生一，一生二，二生三，三生万物。

万物负阴而抱阳，中气以为和。

人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以自名也。

故物或损之而益，或益之而损，故人之所教，亦我而教人，故强梁者不得其死，吾将以为学父。

**【第四十三章】**

天下之至柔，驰骋乎天下之至坚，无有入于无间，吾是以知无为之有益也。  
不言之教，无为之益，天下希能及之矣。

**【第四十四章】**

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

**【第四十五章】**

大成若缺，其用不敝。  
大盈若冲，其用不穷。  
大直如诘，大巧如拙，大赢如诎。  
躁胜寒，静胜炅，清静可以为天下正。

**【第四十六章】**

天下有道，却走马以粪。  
天下无道，戎马生于郊。  
罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫憯于欲得。  
故知足之足，恒足矣。

**【第四十七章】**

不出于户，以知天下。  
不窥于牖，以知天道。  
其出弥远者，其知也弥少，是以圣人不行而知，不见而明，弗为而成。

**【第四十八章】**

为学者日益，闻道者日损，损之有损，以至于无为。

无为而无以为。

取天下，恒无事，及其有事也，不足以取天下。

#### 【第四十九章】

圣人恒无心，以百姓之心为心。

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。

圣人之在天下，歛歛焉，为天下浑心，百姓皆属耳目焉，圣人皆孩之。

#### 【第五十章】

出生入死，生之徒十有三；死之徒十有三；而民生生动皆之死地之十有三，夫何故也？以其生生也。

盖闻善执生者，陵行不辟兕虎，入军不被甲兵。

兕无所投其角，虎无所措其爪，兵革无所容其刃。

夫何故也？以其无死地焉。

#### 【第五十一章】

道生之，德畜之，物刑之，而器成之。

是以万物尊道而贵德，道之尊也，德之贵也，夫莫之爵也，而恒自然也。

道，生之、畜之、长之、育之、亭之、毒之、养之、覆之。

生而弗有也，为而弗恃也，长而弗宰也，是谓玄德。

#### 【第五十二章】

天下有始，以为天下母，既得其母，以知其子，既知其子，复守其母，没身不殆。

塞其兑，闭其门，终身不堇。

启其兑，济其事，终身不救。

见常曰明，守柔曰强。

用其光，复归其明，毋遗身殃，是谓袭常。

#### 【第五十三章】

使我介有知，行于大道，唯施是畏。

大道甚夷，民甚好径。

朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌食而资财有余，是谓盗竽，非道也哉。

#### 【第五十四章】

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不绝。

修之身，其德乃真；修之家，其德有余；修之乡，其德乃长；修之国，其德乃丰；修之于天下，其德乃博。

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。

#### 【第五十五章】

含德之厚者，比于赤子，蜂虿虺蛇弗蜇，攫鸟猛兽弗搏，骨筋弱柔而握固。

未知牝牡之合而媵怒，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。

物壮则老，谓之不道，不道早已。

#### 【第五十六章】

知者弗言，言者弗知。

塞其兑，闭其门，和其光，同其尘，挫其锐而解其纷，是谓玄同。

故不可得而亲也，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。

#### 【第五十七章】

以正治邦，以奇用兵，以无事取天下。

吾何以知其然哉？夫天下多忌讳而民弥贫，民多利器而国家滋昏，人多知巧而奇物滋起，法物滋彰而盗贼多有。

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，我欲无欲而民自朴。

**【第五十八章】**

其政闷闷，其民淳淳，其正察察，其民缺缺。

祸，福之所倚；福，祸之所伏，孰知其极？其无正也，正复为奇，善复为妖。

人之迷，其日固久矣。

是以方而不割，廉而不刺，直而不肆，光而不耀。

**【第五十九章】**

治人事天莫若嗇，夫唯嗇，是以早服。

早服是谓重积德，重积德则无不克，无不克则莫知其极，莫知其极可以有国，有国之母可以长久，是谓深根固氏长生久视之道也。

**【第六十章】**

治大国若烹小鲜，以道莅天下。

其鬼不神。

非其鬼不神也。

其神不伤人也。

非其神不伤人也，圣人亦弗伤也。

夫两不相伤，故德交归焉。

**【第六十一章】**

大国者，下流也，天下之牝也，天下之交也，牝恒以静胜牡，为其静也。

故宜为下也。

故大国以下小国则取小国，小国以下大国则取于大国。

故或下以取，或下而取。

故大国者不过欲并畜人，小国者不过欲入事人。

夫皆得其欲，则大者宜为下。

**【第六十二章】**

道者万物之主也，善人之宝也，不善人之所葆也。

美言可以市尊，行可以贺人。

人之不善，何弃之有？故：立天子置三卿，虽有拱之璧以先驷马，不若坐而进此。

古之所以贵此者，何也？不谓求以得，有罪以免舆？故为天下贵。

### 【第六十三章】

为无为，事无事，味无味，大小多少，报怨以德。

图难乎其易也，为大乎其细也。

天下之难作于易，天下之大作于细。

是以圣人终不为大，故能成其大。

夫轻诺必寡信，多易必多难。

是以圣人猷难之，故终于无难。

### 【第六十四章】

其安也，易持也。

其未兆也，易谋也。

其脆也，易破也。

其微也，易散也。

为之于其未有也，治之于其未乱也。

合抱之木生于毫末，九尺之台起于累土，百仞之高始于足下。

为之者败之，执之者失之。

是以圣人无为也，故无败也，无执也，故无失也。

民之从事也，恒于几成而败之，故曰慎终若始则无败事矣。

是以圣人欲不欲，而不贵难得之货；学不学，复众人之所过，能辅万物之自然而弗敢为。

### 【第六十五章】

古之为道者，非以明民也，将以愚之也。

夫民之难治也，以其知也。

故以知知国，国之贼也；以不知知国，国之德也。

恒知此两者，亦稽式也。

恒知稽式，此谓玄德。

玄德深矣，远矣！与物反矣，乃至大顺。

### 【第六十六章】

江海所以能为百谷王者，以其善下之也，是以能为百谷王。

是以圣人之欲上民也，必以其言下之。

其欲先民也，必以其身后之。

故居上而民弗重也，居前而民弗害也，天下皆乐推而弗厌也。

不以其无争舆？故天下莫能与之争。

### 【第六十七章】

小国寡民：使有什佰人之器而毋用，使民重死而远徙。

有车舟无所乘之，有甲兵无所陈之，使民复结绳而用之。

甘其食，美其服，乐其俗，安其居。

邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

### 【第六十八章】

信言不美，美言不信。

知者不博，博者不知。

善者不多，多者不善。

圣人无积：既以为人，己愈有；既以予人矣，己愈多。

故：天之道，利而不害；人之道，为而弗争。

### 【第六十九章】

天下皆谓我大，大而不肖，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，天将健之如以慈垣之。

**【第七十章】**

故善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者弗与，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。

**【第七十一章】**

用兵有言曰：吾不敢为主而为客，不进寸而退尺。

是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌。

祸莫大于无敌，无敌近亡吾宝矣。

故抗兵相若，而哀者胜矣。

**【第七十二章】**

吾言甚易知也，易行也，而天下莫之能知也，莫之能行也。

夫言有宗，事有君，夫唯无知也，是以不我知。

知者希，则我贵矣，是以圣人被褐而怀玉。

**【第七十三章】**

知不知，尚矣。

不知知，病矣。

是以圣人之不病也，以其病病也，是以不病。

**【第七十四章】**

民之不畏畏，则大畏将至矣。

毋狎其所居，毋厌其所生。

夫唯弗厌，是以不厌也。

是以圣人自知而不自见也，自爱而不自贵也，故去彼而取此。

**【第七十五章】**

勇于敢者则杀，勇于不敢者则活，此两者或利或害。

天之所恶，孰知其故？天之道，不战而善胜，不言而善应，弗召而自来，繝然而善谋，天网恢恢，疏而不失。

**【第七十六章】**

若民恒且不畏死，若何以杀惧之也？使民恒且畏死，而为畸者吾得而杀之，夫孰敢矣？若民恒且必畏死，则恒有司杀者。

夫代司杀者杀，是代大匠斫。

夫代大匠斫，则稀不伤其手。

**【第七十七章】**

人之饥也，以其上食税之多，是以饥。

百姓之不治也，以其上之有以为也，是以不治。

民之轻死也，以其求生之厚也，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤贵生。

**【第七十八章】**

人之生也柔弱，其死也筋肋坚强。

万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。

故曰：坚强死之徒也；柔弱生之徒也。

是以兵强则不胜，木强则兢。

故强大居下，柔弱居上。

**【第七十九章】**

天之道，犹张弓者也。

高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。

故：天之道，损有余而益不足。

人之道损不足而奉有余。

夫孰能有余而有以取奉于天者？唯有道者乎？是以圣人为而弗有，成功而弗居也。

若此，其不欲见贤也。

**【第八十章】**

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之也。  
柔之胜刚也，弱之胜强也，天下莫弗知也，而莫之能行也。  
是故圣人之言曰：受邦之垢，是谓社稷之主；受邦之不祥，是谓天下之王。  
正言若反。

**【第八十一章】**

和大怨，必有余怨，焉可以为善？是以圣人执右契而不以责于人。  
故有德司契，无德司彻。  
夫天道无亲，恒与善人。

## 《道德经》通行本全文

### 【第一章】

道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始，有，名万物之母。

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼（jiào）。

此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

### 【第二章】

天下皆知美之为美，斯恶（è）已；皆知善之为善，斯不善已。

故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和（hè），前后相随。

是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。

夫（fú）唯弗居，是以不去。

### 【第三章】

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见（xiàn）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（fú）智者不敢为也。

为无为，则无不治。

### 【第四章】

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

湛兮似或存，吾不

知谁之子，象帝之先。

### 【第五章】

天地不仁，以万物为刍（chú）狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥（tuó

yuè）乎？虚而不屈，动而愈出。

多言数（shuò）穷，不如守中。

**【第六章】**

谷神不死，是谓玄牝（pìn），玄牝之门，是谓天地根。

绵绵若存，用之不勤。

**【第七章】**

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。

非以其无私邪（yé）？故能成其私。

**【第八章】**

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶（wù），故几（jī）于道。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。

夫唯不争，故无尤。

**【第九章】**

持而盈之，不如其已。揣（chuǎi）而锐之，不可长保。

金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗（yí）其咎。

功成身退，天之道。

**【第十章】**

载（zài）营魄抱一，能无离乎？

专气致柔，能婴儿乎？

涤除玄览，能无疵乎？

爱民治国，能无知（zhì）乎？

天门开阖（hé），能无雌乎？

明白四达，能无为乎？

生之、畜（xù）之，生而不有，为而不恃，长（zhǎng）而不宰，是谓玄德。

**【第十一章】**

三十辐共一毂（gǔ），当其无，有车之用。  
埴埴（shān zhí）以为器，当其无，有器之用。  
凿户牖（yǒu）以为室，当其无，有室之用。  
故有之以为利，无之以为用。

**【第十二章】**

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，  
驰骋畋（tián）猎令人心发狂，难得之货令人行妨。  
是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

**【第十三章】**

宠辱若惊，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，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。

**【第十四章】**

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，  
搏之不得名曰微。此三者不可致诘（jié），故混（hùn）而为一。  
其上不皦（jiǎo 皎），其下不昧。  
绳绳（mǐn mǐn）不可名，复归于无物，是谓无状之状，无物之象。是谓惚恍。  
迎之不见其首，随之不见其后。  
执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

**【第十五章】**

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。  
夫唯不可识，故强（qiǎng）为之容。豫焉若冬涉川，犹  
兮若畏四邻，俨兮其若容，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，故能蔽不新成。

### 【第十六章】

致虚极，守静笃（dǔ），万物并作，吾以观复。

夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。

复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。

知常容，容乃公，公乃王（wàng），王（wàng）乃天，天乃道，道乃久，没（mò）身不殆。

### 【第十七章】

太上，下知有之。

其次，亲而誉之。

其次，畏之。其次，侮之。

信不足焉，有不信焉。

悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

### 【第十八章】

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。

### 【第十九章】

绝圣弃智，民利百倍；

绝仁弃义，民复孝慈；

绝巧弃利，盗贼无有。

此三者，以为文不足，故令有所属，见（xiàn）素抱朴，少私寡欲。

### 【第二十章】

绝学无忧。唯之与阿（ē），相去几何？

善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。

荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。

我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。傫傫（lěi）兮若无所归。

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，我独闷闷。

澹（dàn）兮其若海，飂（liù）兮若无止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食（sì）母。

### 【第二十一章】

孔德之容，惟道是从。

道之为物，惟恍惟惚。

惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。

窈（yǎo）兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。

自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

### 【第二十二章】

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。

不自见（xiàn）故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。

古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。

### 【第二十三章】

希言自然。

故飘风不终朝（zhāo），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，道者同于道，德者同于德，失者同于失。

同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。

**【第二十四章】**

企者不立，跨者不行，自见（xiàn）者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。

其在道也，曰余食赘（zhuì）行。

物或恶（wù）之，故有道者不处（chǔ）。

**【第二十五章】**

有物混（hùn）成，先天地生。

寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。

吾不知其名，字之曰道，强（qiǎng）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。

**【第二十六章】**

重为轻根，静为躁君。

是以圣人终日行不离辘（zī）重。

虽有荣观（guàn），燕处超然，奈何万乘（shèng）之主，而以身轻天下？

轻则失本，躁则失君。

**【第二十七章】**

善行无辙迹，善言无瑕谪（xiá zhé），善数（shǔ）不用筹策，善闭无关键（jiàn）而不可开，善结无绳约而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明。

故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。

不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

**【第二十八章】**

知其雄，守其雌，为天下溪。

为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

知其白，守其黑，为天下式。

为天下式，常德不忒（tè），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。

朴散则为器，圣人用之则为官长（zhǎng）。故大制不割。

### 【第二十九章】

将欲取天下而为之，吾见其不得已。

天下神器，不可为也。

为者败之，执者失之。

故物或行或随，或歔（xū）或吹，或强或羸（léi），或挫或隳（huī）。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

### 【第三十章】

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好（hào）还。师之所处，荆棘生焉。

大军之后，必有凶年。

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。

物壮则老，是

谓不道，不道早已。

### 【第三十一章】

夫佳兵者，不祥之器。物或恶（wù）之，故有道者不处（chǔ）。

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，胜而不美。

而美之者，是乐（yào）杀人。夫

乐（yào）杀人者，则不可以得志于天下矣。

吉事尚左，凶事尚右。

偏将军居左，上将军居右，言以丧（sāng）礼处之。

杀人之众，以哀悲泣之，战胜，以丧礼处之。

**【第三十二章】**

道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。

侯王若能守之，万物将自宾。

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。

**【第三十三章】**

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。

**【第三十四章】**

大道泛兮，其可左右。

万物恃之而生而不辞，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，可名为大。

以其终不自为大，故能成其大。

**【第三十五章】**

执大象，天下往；往而不害，安平太。乐（yuè）与饵，过客止。

道之出口，淡乎其无味，视之不足见（jiàn），听之不足闻，用之不足既。

**【第三十六章】**

将欲歛（xī）之，必固张之；将欲弱之，必固强之；

将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之，是谓微明。

柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

**【第三十七章】**

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。

无名之朴，夫亦将无欲。不欲以静，天下将自定。

### 【第三十八章】

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，下德为之而有以为。

上仁为之而无以为，上义为之而有以为，上礼为之而莫之应，则攘(rǎng)臂而扔之。

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(bó)而乱之首。

前识者，道之华而愚之始。

是以大丈夫处其厚，不居其薄(bó)；处其实，不居其华。

故去彼取此。

### 【第三十九章】

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，侯王得一以为天下贞。

其致之。天无以清将恐裂，地无以宁将恐发(fèi，“发”通“废”)，神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭，侯王无以贵高将恐蹶(jué)。

故贵以贱为本，高以下为基。

是以侯王自谓孤寡不穀(谷 gǔ)。

此非以贱为本邪(yé)? 非乎? 故致数(shuò)舆(yù)无舆。

不欲琭(lù)琭如玉，珞(luò)珞如石。

### 【第四十章】

反者，道之动；弱者，道之用。

天下万物生于有，有生于无。

### 【第四十一章】

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。

故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡（lèi）。

上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝（yú）。

大方无隅（yú），大器晚成，大音希声，大象无形。

道隐无名，夫唯道善贷且成。

#### 【第四十二章】

道生一，一生二，二生三，三生万物。

万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶（wù），唯孤寡不穀（谷 gǔ），而王公以为称（chēng）。

故物，或损之而益，或益之而损。

人之所教（jiào），我亦教之。

强梁者不得其死，吾将以为教父。

#### 【第四十三章】

天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间，吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

#### 【第四十四章】

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？

是故甚爱必大费，多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆，可以长久。

#### 【第四十五章】

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。躁胜寒，静胜热。

清静为天下正。

#### 【第四十六章】

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。

**【第四十七章】**

不出户，知天下；不窥牖，见天道。

其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

**【第四十八章】**

为学日益，为道日损。

损之又损，以至于无为，无为而无不为。

取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

**【第四十九章】**

圣人无常心，以百姓心为心。

善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善。

信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。

圣人在天下歙歙（xīxī），为天下浑其心。

（百姓皆注其耳目），圣人皆孩之。

**【第五十章】**

出生入死。

生之徒十有三，死之徒十有三。

人之生动之死地，亦十有三。

夫何故？以其生生之厚。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕（sì）虎，入军不被（pī）甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪（zhǎo），兵无所容其刃。

夫何故？以其无死地。

**【第五十一章】**

道生之，德畜（xù）之，物形之，势成之。

是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

故道生之，德畜之。

长之、育之、亭之、毒之、养之、覆之。生而不有，为而不恃，长（zhǎng）而不宰，是谓玄德。

#### 【第五十二章】

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没（mò）身不殆。

塞（sè）其兑，闭其门，终身不勤。

开其兑，济其事，终身不救。见（jiàn）小曰明，守柔曰强。

用其光，复归其明，无遗身殃，是为习常。

#### 【第五十三章】

使我介然有知，行于大道，唯施（迤 yí）是畏。

大道甚夷，而民好径。

朝（cháo）甚除，田甚芜，仓甚虚。

服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗夸。非道也哉！

#### 【第五十四章】

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长（zhǎng）；

修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。

吾何以知天下然哉？以此。

#### 【第五十五章】

含德之厚，比于赤子。

蜂虿（chài）虺（huǐ）蛇不螫（shì），猛兽不据，攫（jué）鸟不搏。

骨弱筋柔而握固。

未知牝牡之合而全作，精之至也。

终日号而不嘎（shà），和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。

物壮则老，谓之不道，不道早已。

### 【第五十六章】

知（zhì）者不言，言者不知（zhì）。

塞（sè）其兑，闭其门，挫其锐；解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。

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

### 【第五十七章】

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

吾何以知其然哉？以此。

天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，国家滋昏；人多伎（jì）巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。

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

### 【第五十八章】

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？

其无正。正复为奇，善复为妖，人之迷，其日固久。

是以圣人方而不割，廉而不刿（guì），直而不肆，光而不耀。

### 【第五十九章】

治人事天莫若嗇（sè）。

夫唯嗇，是谓早服。

早服谓之重（chóng）积德，重（chóng）积德则无不克，无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国。

有国之母，可以长久。是谓深根固抵（dǐ），长生久视之道。

**【第六十章】**

治大国若烹小鲜。

以道莅（lì）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。

**【第六十一章】**

大国者下流。

天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为下。

故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。

大国不过欲兼畜（xù）人，小国不过欲入事人，夫两者各得其所，大者宜为下。

**【第六十二章】**

道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。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，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？

不曰以求得，有罪以免邪（yé）？故为天下贵。

**【第六十三章】**

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细。

天下难事必作于易，天下大事必作于细，是以圣人终不为大，故能成其大。

夫轻诺必寡信，多易必多难，是以圣人犹难之。故终无难矣。

**【第六十四章】**

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮（pàn），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，而不敢为。

**【第六十五章】**

古之善为道者，非以明民，将以愚之。

民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。

知此两者，亦稽（jī）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。

**【第六十六章】**

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。

是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。

是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

**【第六十七章】**

天下皆谓我道大，似不肖（xiào）。

夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫。我有三宝，持而保之。

一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长（zhǎng）。

今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之。

**【第六十八章】**

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。

是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

**【第六十九章】**

用兵有言，吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。

是谓行（xíng）无行（háng），攘（rǎng）无臂，扔无敌，执无兵。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。

【第七十章】

吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。

言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。

知我者希，则我者贵，是以圣人被（pī，“被”同“披”）褐怀玉。

【第七十一章】

知不知，上；不知知，病。

夫唯病病，是以不病。

圣人不病，以其病病，是以不病。

【第七十二章】

民不畏威，则大威至。

无狎（xiá）其所居，无厌（yà，“厌”同“压”）其所生。

夫唯不厌（yà，“厌”同“压”），是以不厌（yàn）。

是以圣人自知，不自见（xiàn）；自爱，不自贵。故去彼取此。

【第七十三章】

勇于敢则杀，勇于不敢则活。

此两者，或利或害。

天之所恶（wù），孰知其故？是以圣人犹难之。

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹（chǎn）然而善谋。

天网恢恢，疏而不失。

【第七十四章】

民不畏死，奈何以死惧之！

若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斫（zhuó）。

夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

**【第七十五章】**

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

**【第七十六章】**

人之生也柔弱，其死也坚强。

万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。

故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

是以兵强则不胜，木强则兵。强大处下，柔弱处上。

**【第七十七章】**

天之道，其犹张弓与！

高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。

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，其不欲见（xiàn）贤。

**【第七十八章】**

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，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，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。正言若反。

**【第七十九章】**

和大怨，必有余怨，安可以善为？

是以圣人执左契，而不责于人。

有德司契，无德司彻。

天道无亲，常与善人。

**【第八十章】**

小国寡民，使有什伯（bǎi）之器而不用，使民重（zhòng）死而不远徙（xí）。  
虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使人复结绳而用之。  
甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

**【第八十一章】**

信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善；知（zhì）者不博，博者不知（zhì）。  
圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。  
天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。