

# 《道德经》系列读书会

## 第四期

李嘉图

陀门中哲分部

2025 年 5 月 5 日



## 第二十章

## ② 自由讨论

### ① 原文解读

## 第十六章

## 第十七章

## 第十八章

## 第十九章

## 第二十章

## 第二十章

## 第十六章·注释

致虚极，守静笃<sup>1</sup>。万物并作，吾以观复<sup>2</sup>。  
夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命<sup>3</sup>，  
复命曰常，知常曰明<sup>4</sup>。不知常，妄作凶。  
知常容，容乃公，公乃王，王乃天<sup>5</sup>，  
天乃道，道乃久，没身不殆<sup>6</sup>。

- <sup>1</sup> 虚、静：形容心境空明宁静。极、笃：指顶点。
- <sup>2</sup> 作：生长、发展、活动。复：循环往复。
- <sup>3</sup> 归根：复归于道。复命：复归本性。
- <sup>4</sup> 常：指万物运动变化的永恒规律。明：认识到了“常”的规律。
- <sup>5</sup> 容：宽容，包容。王：应为“全”，周到、周遍。
- <sup>6</sup> 没（mò）：同“殁”，死。



致虚极，守静笃。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，没身不殆。

本章强调致虚守静的工夫。致虚即将心智消解到没有一点心机和成见的地步。一个人运用心智会蔽塞明澈的心灵，固执成见会妨碍明晰的认识，所以要消解心灵的遮蔽障碍，厘清混乱的心智活动。

“归根”就是要回归到一切存在的根源。根源之处，便是呈虚静的状态。而一切存在的本性，即是虚静的状况，还回到虚静的本性，就是“复命”的思想。

## 第二十章



## 第十七章·注释

太上，不知有之<sup>1</sup>；其次，亲而誉之；  
其次，畏之；其次，侮之。  
信不足焉，有不信焉<sup>2</sup>。悠兮，其贵言<sup>3</sup>。  
功成事遂，百姓皆谓“我自然”<sup>4</sup>。

- <sup>1</sup> 太上：至上、最好，指最好的统治者。
- <sup>2</sup> 信：诚信，诚实。后半句中的“信”是“信任”的意思。
- <sup>3</sup> 悠兮：悠闲自在的样子。
- <sup>4</sup> 自然：本来的样子。

## 第十七章·译文

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”。

最高层次的统治者，百姓完全感受不到他们的存在；低一层次的统治者，百姓亲近、赞美他们；更低层次的统治者，百姓畏惧、害怕他们；最低层次的统治者，百姓轻视、羞辱他们。

正是因为统治者本身的诚信不足，所以才不被百姓信任。最好的统治者清静无为，很少发号施令。国家治理得风调雨顺，百姓都认为“我们本来就是这样的”。

## 第十七章·解读

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”。

老子理想中的统治者具有诚信朴实的素养；统治阶级完全服务于人民大众；从不会用政治权力逼陷百姓。

在理想的政治形态中，统治者和百姓相安无事，以至于民众根本不知道统治者是谁。

## ① 原文解读

第十六章

第十七章

第十八章

第十九章

第二十章

## ② 自由讨论

## 第十八章·注释

大道废，有仁义<sup>1</sup>；  
智慧出，有大伪<sup>2</sup>。  
六亲不和，有孝慈<sup>3</sup>；  
国家昏乱，有忠臣<sup>4</sup>。

- <sup>1</sup> 在“大道”之中，人自然仁义，此为真正的仁义。  
<sup>2</sup> 智慧：聪明、智巧。  
<sup>3</sup> 六亲：指父子、兄弟、夫妇。这里泛指亲人。  
<sup>4</sup> 昏乱：混乱，动乱。

## 第十八章·译文

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。

大道被抛弃之后，人们开始提倡仁义；智慧出现之后，就产生了严重的虚伪；亲人之间关系不和睦，开始提倡孝慈；国家动乱，才会出现忠臣。

## 第十八章·解读

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。

鱼在水中，不觉得水的重要；人在空气中，不觉得空气的重要；大道兴隆，仁义行于其中，自然不觉得有倡导仁义的必要。而在崇尚仁义的时代里，社会已经是不纯厚了。

某种德行的表彰，正由于它们特别欠缺的缘故；在动荡不安的社会情景下，仁义、孝慈、忠臣等美德，就显得如雪中送炭般宝贵。

## ① 原文解读

第十六章

第十七章

第十八章

第十九章

第二十章

## ② 自由讨论



## 第十九章·注释

绝圣弃智，民利百倍<sup>1</sup>；

绝仁弃义，民复孝慈<sup>2</sup>；

绝巧弃利，盗贼无有<sup>3</sup>。

此三者以为文不足，故令有所属<sup>4</sup>：

见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧<sup>5</sup>。

<sup>1</sup> 绝圣弃智：抛弃聪明智巧。

<sup>2</sup> 绝仁弃义：一说“绝伪弃诈”。

<sup>3</sup> 绝巧弃利：抛弃巧诈和货利。

<sup>4</sup> 文：条文、法则。属：归属、适从。

<sup>5</sup> 素：没有染色的丝；朴：未经雕琢的木。

## 第十九章·译文

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。

抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；抛弃巧诈和货利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰，作为治理社会病态的法则是不够的，所以要使人们的思想认识有所归属，保持纯洁朴实的本性，减少私欲杂念，抛弃圣智礼法的浮文，才能免于忧患。

## 第十九章 · 解读

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。

绝智弃辩，民利百倍；绝伪弃诈，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。（竹简本）

老子认为上层治者若能在素朴、寡欲、绝学的政风下，进一步弃绝智辩、伪诈、巧利，则可使人民得以享受安定、孝慈。流俗重“文”，老子重“质”。老子视“文”为巧饰，认为它们违反了人性的本来样子。巧饰流行，更形成种种有形与无形的制约。

## 1 原文解读

第十六章

第十七章

第十八章

第十九章

第二十章

## 2 自由讨论

## 第二十章·注释

唯之与阿，相去几何<sup>1</sup>？善之与恶，相去若何<sup>2</sup>？

人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉<sup>3</sup>！

众人熙熙，如享太牢，如春登台<sup>4</sup>。我独泊兮，其未兆<sup>5</sup>；

沌沌兮，如婴儿之未孩<sup>6</sup>。儻儻兮，若无所归<sup>7</sup>。

众人皆有余，而我独若遗<sup>8</sup>。我愚人之心也哉<sup>9</sup>！

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷<sup>10</sup>。

澹兮，其若海；颺兮，若无止<sup>11</sup>。

众人皆有以<sup>12</sup>，而我独顽且鄙<sup>13</sup>。我独异于人，而贵食母<sup>14</sup>。

<sup>1</sup> 唯，恭敬地答应。阿（hē）：同“诃”，怠慢地答应。

<sup>2</sup> 善之与恶：一说“美之与恶”。

<sup>3</sup> 荒兮：广漠的样子。未央：没有尽头。

<sup>4</sup> 熙熙：纵情奔欲、兴高采烈的样子。太牢：代指丰盛的宴席。

<sup>5</sup> 泊：淡泊，恬静。未兆：没有迹象，形容不炫耀自己。

## 第二十章·注释

唯之与阿，相去几何<sup>1</sup>？善之与恶，相去若何<sup>2</sup>？

人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉<sup>3</sup>！

众人熙熙，如享太牢，如春登台<sup>4</sup>。我独泊兮，其未兆<sup>5</sup>；

沌沌兮，如婴儿之未孩<sup>6</sup>。儺儺兮，若无所归<sup>7</sup>。

众人皆有余，而我独若遗<sup>8</sup>。我愚人之心也哉<sup>9</sup>！

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷<sup>10</sup>。

澹兮，其若海；颺兮，若无止<sup>11</sup>。

众人皆有以<sup>12</sup>，而我独顽且鄙<sup>13</sup>。我独异于人，而贵食母<sup>14</sup>。

<sup>6</sup> 沌沌：混沌，不清楚。孩：同“咳”，形容婴儿的笑声。

<sup>7</sup> 儺儺（léi）：同“累累”，垂头丧气、狼狈不堪的样子。

<sup>8</sup> 有余：有丰盛的财货。遗：不足。

<sup>9</sup> 愚：纯朴、直率的状态。

<sup>10</sup> 昭昭：智巧光耀的样子。昏昏：愚钝暗昧的样子。

察察：严厉苛刻的样子。闷闷：纯朴诚实的样子。

## 第二十章·注释

唯之与阿<sup>hē</sup>，相去几何<sup>1</sup>？善之与恶，相去若何<sup>2</sup>？

人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉<sup>3</sup>！

众人熙熙，如享太牢，如春登台<sup>4</sup>。我独泊兮，其未兆<sup>5</sup>；

沌沌兮，如婴儿之未孩<sup>6</sup>。儻儻兮，若无所归<sup>7</sup>。

众人皆有余，而我独若遗<sup>8</sup>。我愚人之心也哉<sup>9</sup>！

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷<sup>10</sup>。

澹兮，其若海；颺兮，若无止<sup>11</sup>。

众人皆有以<sup>12</sup>，而我独顽且鄙<sup>13</sup>。我独异于人，而贵食母<sup>14</sup>。

<sup>11</sup> 澹（dàn）：澹泊、沉静。颺（liù）：高风，形容形迹飘逸。

<sup>12</sup> 以：用。皆欲有所施用（王弼注）。

<sup>13</sup> 顽且鄙：形容愚陋、笨拙。

<sup>14</sup> 贵食母：以守道为贵。母用以比喻生育天地万物的“道”。

---

人之所思 不可方里 其公 其去由哉！

令人熙熙 如享土宜 如春政公 我独治公 甘丰业

法法兮 如嬰兒之未孩 僵僵兮 芒王所歸

人人比吾人 吾人独芒屨 我累人之心由我！

俗人昭昭 我独昏昏 俗人察察 我独闷闷

漁八 廿廿治 關八 廿五

人ノ比古以 工代独須日部 代独已工ノ 工也今日

本图 院门由东入部



## 第二十章·译文

唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？

人之所畏，不可不畏。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。

沌沌兮，如婴儿之未孩。傺傺兮，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。

澹兮，其若海；飂兮，若无止。

众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

众人都有所剩余，而我却像什么也不足。我真是只有一颗愚人的心啊！众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人都那么严厉苛刻，唯独我这样淳厚宽宏。恍惚啊，像大海汹涌；恍惚啊，像漂泊无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯独与人不同的，关键在于得到了“道”。

唯之与阿，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。

沌沌兮，如婴儿之未孩。儺儺兮，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。

澹兮，其若海；颺兮，若无止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

老子借本章抒发了作者因受人排挤而郁闷压抑、孤独无告的愤懑之情，全章充满了对前途渺茫、归宿难觅的担忧。最后表示，虽然自己被社会所遗弃，但绝不会改变初衷，将继续皈依于道。本章所表达的情绪，类似于屈原的《离骚》。

## ② 自由讨论

## 讨论主题

- ① “复归其根”是天地生命的终极归宿。我们可以怎样理解“归根”与“复命”？
- ② 老子认为最高统治者应“不知有之”，似乎与现代社会要求权力透明化不相容。二者是否可能调和？
- ③ 若取消一切道德标签（如“好人”“英雄”等），社会形态能否更接近理想？
- ④ 老子主张的“绝圣弃智”与“愚民”“反智”观点区别何在？
- ⑤ 努力体悟大道的人是否注定与人相异、不被理解？悟道能摆脱这种孤独感吗？

