

《道德经》系列读书会

第十一期

李嘉图

陀门中哲分部

2025 年 6 月 29 日



第十四章
第十五章
第十六章
第十七章
第十八章
第十九章

② 自由讨论

① 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

第五十四章·注释

善建者不拔¹，善抱者不脱²，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³；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⁴。吾何以知天下然哉？以此。

- ¹ 建：建立、建树。
² 抱：保持、持守。
³ 长（cháng）：盛大。

第五十四章·译文

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。

善于建树的不可拔除，善于抱持的不可脱失。如此一来世世代代的祭祀不会断绝。把这个道理付诸于自身，德性就会真实纯正；把这个道理付诸于家庭，德性就会丰盈有余；把这个道理付诸于自乡，德性就会繁盛增加；把这个道理付诸于国家，德性就会丰盈充实；把这个道理付诸于天下，德性就会普及万物。所以，着眼于身，则能察知身的运作状态；着眼于家，则能察知家的运作状态；着眼于乡，则能察知乡的运作状态；着眼于邦，则能察知邦的运作状态；着眼于天下，则能察知天下的运作状态。我是如何知道天下的运作状态呢？就是凭借于此。

第五十四章·解读

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。

老子提出了与儒家修身、齐家、治国、平天下类似的观点，希望人们以修身为起点，将德逐次推及全天下。

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物，物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。（《礼记·大学》）

1 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

2 自由讨论

第五十五章·注释

含德之厚，比于赤子¹。蜂虿虺蛇不螫²，攫鸟猛兽不搏³。
 骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作⁴，精之至也。终日
 号而不嗟⁵，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥⁶。
 心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

¹ 赤子：婴儿。

² 虿（chài）：蝎类。虺（huǐ）：毒蛇。螫（shì）：毒虫用尾端刺人。

³ 攫（jué）鸟：用利爪取物的凶猛之鸟。

⁴ 牝（pìn）牡：雌性和雄性。媵（zuī）：男孩的生殖器。

⁵ 号（háo）：大哭。嗟（shà）：声音嘶哑。

⁶ 益生：纵欲贪生。祥：妖祥、不祥。

第五十五章·译文

含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫，攫鸟猛兽不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媾作，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。

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。他虽然不知道男女的交合之事，却能够自然地勃起，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。认识淳和的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。贪生纵欲就会遭殃，欲念主使精气就叫做逞强。事物过于壮盛了就会变衰老，这就叫不合于“道”，不遵守常道就会很快地死亡。

第五十五章·解读

含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫，攫鸟猛兽不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作，精之至也。终日号而不嗄，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。

老子用赤子来比喻具有深厚修养境界的人，能返到婴儿般的纯真柔和。“精之至”是形容精神充实饱满的状态，“和之至”是形容心灵凝聚和谐的状态。

吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。（庄子《德充符》）

1 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

2 自由讨论

第五十六章·注释

知者不言，言者不知¹。

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓“玄同”²。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³。

故为天下贵⁴。

1 言：说。一说指发号施令。

2 玄同：玄妙齐同的境界，即道的境界。

3 指“玄同”的境界超出了亲疏利害贵贱的区别。

4 贵：尊崇。

第五十六章·译文

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。

有智慧的人不多说话，而到处说长论短的人就称不上智慧。塞堵嗜欲的孔窍，关闭嗜欲的门径。不露锋芒，消解纷扰，含敛光耀，混同尘世，这就是玄妙齐同的境界。达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以他被天下人所尊崇。

第五十六章·解读

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。

“玄同”的境界是消除个我的固蔽，化除一切的封闭隔阂，超越于世俗褊狭的人伦关系之局限，以开豁的心胸与无所偏的心境去待一切人物。

“贵”体现在两方面。其一：没有任何东西可以使它发生偏移或与它等价交换。其二：因为它无私公正、坦诚有信，所以得到了天下人的尊崇。

1 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

2 自由讨论

第五十七章·注释

以正治国¹，以奇用兵²，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³，国家滋昏；
人多伎巧⁴，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。”

- ¹ 正：清静、无为之道。
² 奇：奇巧、诡秘之计。
³ 利器：锐利武器。一说喻权谋。
⁴ 伎（jì）巧：技巧，即智巧、机诈。

第五十七章·译文

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。”

以清静之道治国，以诡奇的方法用兵，以不搅扰人民来治理天下。我怎么知道是这样的？从下面这些事端上可以看出：天下的禁忌越多，人民越陷于贫困；人间的利器越多，国家越陷于昏乱；人们的巧智越多，邪恶的事情就接连发生；法令越森严，盗贼反而不断地增加。所以圣人曾说：“我不对人民施加自己的意志，人民就会自作自化。我喜好清静，人民就会自行归于正态。我不妄为生事，人民就会自行繁荣富足。我收敛自己的欲望，人民就会自行归于敦朴”。

第五十七章·解读

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。”

本章是老子“无为政治”的理想社会情境的构想。为政者常自以为是社会中的特殊角色，而依一己的心意擅自厘定出种种标准，肆意作为，强意推行。老子的不干涉主义与放任思想是在这种情境中产生。“无为”一方面主张统治集团不应强行约束民众，另一方面相信摆脱统治以后民众能够实现“自化”。

① 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

② 自由讨论

第五十八章・注释

其政闷闷¹，其民淳淳；其政察察²，其民缺缺³。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？
其无正邪⁴？正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。
是以圣人方而不割，廉而不刳⁵，直而不肆，光而不耀。

- ¹ 闷闷：昏昏昧昧的样子，指政令宽厚。
² 察察：（政令）严厉、苛刻。
³ 缺缺：奸诈狡猾的样子。缺，败坏，奸诈。
⁴ 正：确定的标准。
⁵ 廉：锐利。刳：割伤。

第五十八章·译文

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？
其无正邪？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。

政治宽厚清明，民众就淳朴忠诚；政治苛酷黑暗，民众就狡黠抱怨。幸福往往依傍在灾祸里面；灾祸总是藏伏在幸福背后。谁能将它们区分开呢？它们并没有确定的标准。正忽然转变为邪的，善忽然转变为恶的，人们对此的迷惑随着时间推移越来越多。因此，有道的圣人作为人方正而不生硬刻板，棱角分明而不伤害他人，性情直率而不放肆自我，发出光亮而不耀眼灼目。

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？
其无正邪？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。

老子崇尚“无为”之政，认为宽宏（“闷闷”）的政风，当可使社会风气敦厚，人民生活朴实，这样的社群才能走向安宁平和的道路。老子所期望的是人民能享受幸福宁静的生活，能过着安然自在的日子。

祸福相依。正邪、善恶、爱恨亦莫不如此。一切事象都在对立中反复交变，没有尽止。因此观察事物时不可停留在表面，应透过显相去探查里层，才不致为眼前的表象所困陷，或是执迷于一时的心境。

① 原文解读

第五十四章

第五十五章

第五十六章

第五十七章

第五十八章

第五十九章

② 自由讨论

第五十九章・注释

治人事天，莫若嗇^{1,2}。

夫唯嗇，是谓早服³；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⁴，可以长久；是谓深根固柢，长生久视之道。

¹ 事天：保守精气、养护身心。

² 嗇：爱惜、保养。

³ 早服：提早作好准备。

⁴ 母：根本、原则。

第五十九章·译文

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；是谓深根固柢，长生久视之道。

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精神更为重要的了。爱惜精神才能够做到及早准备；早作准备就是不断地积“德”；不断地积“德”就没有什么不能攻克；没有什么不能攻克，就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任。以道的原则治理国家，国家就可以长久维持。这就是（使国家）根深祇固、恒久常存的方法。

第五十九章·解读

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；是谓深根固柢，长生久视之道。

老子提出“嗇”特指保养精神。“嗇”即是培蓄能量，厚藏根基，充实生命力。

为人处世的重要原则之一就是清静无为、积蓄力量。做到这点就能够更接近有道的境界，从而无往而不胜。

② 自由讨论

讨论主题

- ① 老子对德的解读与《礼记》中的“修身齐家治国平天下”有何异同？
- ② 婴儿的身上有哪些良好的品质值得我们观察学习？
- ③ 统治者的“无为”与民众的“自化”之间是因果关系吗？
- ④ 怎样在日常生活中做到老子所讲的“嗇”？

