

老子-道德经-全文及译文

kevinluo

Contents

1	上篇道经	4
1.1	第一章论道	4
1.2	第二章圣人之治	6
1.3	第三章无为之治	8
1.4	第四章不言之教	9
1.5	第五章众生平等	10
1.6	第六章利他主义	11
1.7	第七章上善若水	12
1.8	第八章功成身退	12
1.9	第十三章参玄悟道	16
1.10	第十四章有道之士	17
1.11	第十五章归根复命	17
1.12	第十六章太上	18
1.13	第十七章治国原则	19
1.14	第十八章圣凡有别	20
1.15	第十九章智慧的源泉	21
1.16	第二十章以诚为本	22
1.17	第二十一章量变质变规律	23
1.18	第二十二章对立统一规律	24
1.19	第二十三章民重君轻	25
1.20	第二十四章尊师重教	25
1.21	第二十五章立法	26
1.22	第二十六章天下神器	27
1.23	第二十七章用兵之道	28
1.24	第二十八章交战之道	28
1.25	第二十九章法律与道德	29
1.26	第三十章自知自胜自强	30
1.27	第三十一章遵道成圣	30
1.28	第三十二章劝道	31
1.29	第三十三章微明	31
1.30	第三十四章朴治	32
2	下篇德经	32
2.1	第三十五章意识论	32
2.2	第三十六章有无相生	33
2.3	第三十七章贷智于道	35
2.4	第三十八章宇宙论	36
2.5	第三十九章贵生	37
2.6	第四十章生克	38
2.7	第四十一章人性论	38
2.8	第四十二章微观认识论	39
2.9	第四十三章科学与哲学	39
2.10	第四十四章立法与变法	40
2.11	第四十五章摄生之道	41
2.12	第四十六章玄德	42
2.13	第四十七章袭常	42
2.14	第四十八章唯施是畏	43
2.15	第四十九章治国平天下	44
2.16	第五十章赤子	44
2.17	第五十一章玄同	45
2.18	第五十二章为政	46

2.19	第五十三章俭德	47
2.20	第五十四章鬼神论	48
2.21	第五十五章外交	48
2.22	第五十六章幸福观	49
2.23	第五十七章举轻若重	50
2.24	第五十八章防患于未然	50
2.25	第五十九章大顺	51
2.26	第六十章平凡与伟大	52
2.27	第六十一章三宝	53
2.28	第六十二章微观认识论	53
2.29	第六十三章自知、自爱	54
2.30	第六十四章天网	55
2.31	第六十五章三权分立	56
2.32	第六十六章义利观	56
2.33	第六十七章强大处下	57
2.34	第六十八章革命	57
2.35	第六十九章正言若反	58
2.36	第七十章社会、人事制度	58
2.37	第七十一章大同世界	59
2.38	第七十二章总论	60
3	附录：《道德经》通行八十一章原本	61
3.1	第一章	61
3.2	第二章	61
3.3	第三章	61
3.4	第四章	62
3.5	第五章	62
3.6	第六章	62
3.7	第七章	62
3.8	第八章	62
3.9	第九章	62
3.10	第十章	62
3.11	第十一章	62
3.12	第十二章	62
3.13	第十三章	63
3.14	第十四章	63
3.15	第十五章	63
3.16	第十六章	63
3.17	第十七章	63
3.18	第十八章	63
3.19	第十九章	63
3.20	第二十章	63
3.21	第二十一章	64
3.22	第二十二章	64
3.23	第二十三章	64
3.24	第二十四章	64
3.25	第二十五章	64
3.26	第二十六章	64
3.27	第二十七章	64
3.28	第二十八章	64
3.29	第二十九章	65
3.30	第三十章	65
3.31	第三十一章	65

3.32	第三十二章	65
3.33	第三十三章	65
3.34	第三十四章	65
3.35	第三十五章	65
3.36	第三十六章	65
3.37	第三十七章	66
3.38	第三十八章	66
3.39	第三十九章	66
3.40	第四十章	66
3.41	第四十一章	66
3.42	第四十二章	66
3.43	第四十三章	66
3.44	第四十四章	66
3.45	第四十五章	67
3.46	第四十六章	67
3.47	第四十七章	67
3.48	第四十八章	67
3.49	第四十九章	67
3.50	第五十章	67
3.51	第五十一章	67
3.52	第五十二章	67
3.53	第五十三章	68
3.54	第五十四章	68
3.55	第五十五章	68
3.56	第五十六章	68
3.57	第五十七章	68
3.58	第五十八章	68
3.59	第五十九章	68
3.60	第六十章	68
3.61	第六十一章	69
3.62	第六十二章	69
3.63	第六十三章	69
3.64	第六十四章	69
3.65	第六十五章	69
3.66	第六十六章	69
3.67	第六十七章	69
3.68	第六十八章	70
3.69	第六十九章	70
3.70	第七十章	70
3.71	第七十一章	70
3.72	第七十二章	70
3.73	第七十三章	70
3.74	第七十四章	70
3.75	第七十五章	70
3.76	第七十六章	70
3.77	第七十七章	71
3.78	第七十八章	71
3.79	第七十九章	71
3.80	第八十章	71
3.81	第八十一章	71

目录

老子的《道德经》一书，仅五千余言，但她文约义丰，博大精深，涵盖天地，历来被人们称为

“哲理诗”。她不仅深刻地影响着一代又一代的中国人，也深刻地影响着世界人民。随着科学技术的不断发展，《道德经》一书越来越引起世界人民的广泛关注。自韩非的《解老》、《喻老》至今，据说仅国内的《道德经》译注本就不下千种。但到今天为止，可以说哪一个注本都没能真正地说明老子究竟说了些什么。世界各国的注本也很多，发行量都很大，但是，中国人的经典，中国人不能悟透，何况外国人。在人们的思想观念中，至今还普遍存在着老子思想是反对仁义智慧，反对革命，主张消极被动、无所作为、甘守懦弱、逆来顺受、保守倒退的观点。这些观点也是历代哲学家比较普遍的观点。历史教材是这么说的，哲学教材也是这么说的，老师讲授的时候也就讲：“有为不如无为，有用不如无用，活着不如死了。”因此，在强调“有为”的社会里，很少有人去读《道德经》，我亦是。这些年，气功能够强身健体的观念深入人心。体弱多病的我自然找一些气功方面的书来读，这便使我零星地接触到老子的学说。待到系统地阅读了《道德经》以后，真是感慨万千，哪里是老子消极、反动？分明是人们误解了老子！于是，我便产生了重解《道德经》，还老子本来面目的冲动，因此也就有了眼前的完全否定了前人歪曲老子哲学思想的《道德论》。拙作决非人云亦云，实为有感而发。多年的默修实践经验告诉我，老子的《道德经》是真理。但是，没有高深的道的境界和丰富的哲理思维，要想真正理解《道德经》这一世界上最伟大的哲学著作，实在是太难太难。所以，我决不敢说我理解了老子，但是，我坚信，我理解老子的思路是对的，对老子哲学思想的充分肯定也是正确的，并深切体会到整个人类价值体系的转变必将从人们真正理解老子的《道德经》开始。当然，是对是错，只要面向了读者，自有道德大师们来斧正，这也是我衷心希望的。我知道，我现在对《道德经》所作的解释还是十分浅陋的，其中的许多章节连我自己都不满意，原因就是我的学识实在是太有限，境界也太浅太浅。倘若再过十年、二十年，那时，展现在读者面前的《道德论》决不是现在这个样子，可以说，无论是字面功夫还是哲理的体悟水平都会有所提高，可我不愿这样做。学问要靠大家做，集体的智慧是无限的，只要能够起到抛砖引玉的作用，让老子的道德思想早日遍布人间，我的心愿也就实现了。

1 上篇道经

1.1 第一章论道

道可道，非常道；名可名，非常名。

圣人之道是可以行走的，却不是平常人所走的道路；名是可以求得的，却不是平常人所追求的名。——这种解释是前人从没有过的，前贤解老，开篇即陷入道不可言说论，这就为打开老子道的大门设置了障碍。

开头这十二个字，是通篇的总纲。老子著道德篇，旨在向世人指明可以免祸于身、免祸于社会的圣人之道。“可道”之道、“可名”之名是圣人所行之道、所求之名，非常人所行之道、所求之名。人生之道无非是追求自由、幸福、健康、长寿之道，同一条人生道路，却有两种截然不同的走法。一是走圣人之道，也就是顺其自然，返朴归真之道。一是走常人之道，也就是追求外在的名利之道。不同的道路，必然造就不同的人生和社会。

“道”，是老子首创的含有深刻哲理意义的概念。道的本意是“道路”的意思，引申为事物运动变化所遵循的秩序、方法和规则。除此以外，老子“道”的哲学内涵是宇宙本原。宇宙本原含有两方面内容：一、道体（有），即“道之为物”，是化生宇宙万物的最基本的物质。二、道性（无），是宇宙万物赖以生成的最一般规律。道体、道性不可分离，二者相互对立统一，构成了宇宙的本原。

“道可道，非常道。”前一个“道”同于后一个“道”，都是名词“道路”的意思，但前一个“道”特指圣人之道。中间的“道”，是名词用作动词，为“行走”的意思。“常道”，指没有体道的平常人行走的道路，亦即追求外在的名利之道。

“名可名，非常名。”前一个“名”是指沿圣人之道行走所得到的名也即“朴”（二十五章）；中间的“名”，是名词用作动词，即“求得”、“占有”的意思；后面的“名”，指功利之名。“常名”，指常人所追求的名也即功利之名。

开头一句，揭示的是人们的价值观问题，价值观不同，人生追求和所遵循的道路就不同。不同的追求，不同的道路，必然造就不同的人生和社会。圣人内求，所得之名，虽虚而实；常人外求，

所得之名，虽实而虚。

无，名天地之始；有，名万物之母。

无：道性。最根本、最一般的宇宙法则是化生宇宙万物的原动力，故“名天地之始”；有：道体。化生万物的最原始、最基本的物质，故“名万物之母”。

“有”属于物质范畴，而“无”则是和物质概念相对立的概念。如果把“有”界定为具体的物质，那么，“无”就是具体的物质之所以存在的结构方式、时空关系、运动和变化形式等等，也可以用“自然规律”来概括。“有”和“无”不可分，有“有”就有“无”，有“无”就有“有”，纯粹的“有”和纯粹的“无”是不存在的，它们相互对立、相互依存，也就是老子所说的“有无相生”。（二章）“有”为实，“无”为虚，道体为实，道性为虚。彼此阴阳对立，虚实相合，共同构成宇宙的始母——道。

有和无的对立统一是现实世界最一般的存在方式。把世界的本体看作是精神的（无）或者物质的（有），都是主观片面的、非辩证的。老子的有无论是否辩证本体论，即从世界的本体上确立了对立统一规律

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其微。

故：因此。常：常常。道性是永恒的、至诚的、无私无欲的，我欲“观其妙”，就必须“无欲”。这是说自我之性须符合道性。无欲：没有自我外在欲望。自我外在欲望即目之色欲，耳之声欲，口之味欲，鼻之嗅欲，体之亲欲和名利之欲。自我欲望在外，而妙景在内，所以，只有无外欲，才能进入客观存在的道的境界，体会宇宙之奥妙。妙：微妙、美妙，是就道境而言，是人脑透过心灵对微观世界的直观感受。这一妙境，用庄子的话说，就是“造适不及笑，献笑不及排。”（《庄子·大宗师》）意思是说：这一境界是最适宜的，妙境来不及应接，心笑来不及安排。其实，这一境界也就是佛祖所说的“极乐世界”、基督所宣扬的“天堂”的境界和穆圣所谓的“天启”的境界。

有欲：识道之欲。因为追求智慧是人的本性。微：是边际、边界的意思，这里是指矛盾的对立层面。“观其微”，就是于“观妙”之中寻求矛盾双方的本质联系，揭示事物发生、发展的内在机制。矛盾的普遍性和特殊性即共性和个性、主要矛盾和次要矛盾、对抗性矛盾和非对抗性矛盾等都属于“观其微”的范畴。“观其妙”是同一说，面对的是道的境界，其前提条件是“无欲”；“观其微”是对立说，面对的是现实世界，前提条件是“有欲”。要想实现人生之“大欲”，必须从“无欲”入手。只有“无欲”，才能进入道境，把握世界的本质和规律，从而更好地造福人生、造福社会。“无欲”是实现“有欲”的方式和策略。这里，“无欲”和“有欲”是辩证的。“无欲”是消除自我不符合客观规律、有害于生命的欲望；“有欲”是增强符合客观规律、有利于认识和改造人类命运的欲望。越是“有欲”，越具备“无欲”的坚强意志；“无欲”的境界越高，人生价值越大。因为只有体悟大道，才能取得大智大慧，从而更好地改造自身、改造世界。

此两者，同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

“此两者”，指“妙”和“微”，亦即矛盾的同一性和斗争性。任何事物都是矛盾的，矛盾的事物都具有斗争性和同一性。矛盾的同一性和矛盾的斗争性是相互连结不可分割的，它们共同构成矛盾的统一体，矛盾的斗争性存在于矛盾的同一性之中，矛盾的同一性包含矛盾的斗争性，故说“同出而异名”。“玄”，古字为“𡩊”，是象形字，即对道的存在形式的形象描绘。玄，作为客观存在，它必然是结构的、秩序的、规则的、运动的，所以，玄还有“旋转”的含义。在微观世界，不论是人体基因组，还是电子、质子、夸克等微粒子，都是以玄的运动形式存在的，现代科学技术已经证实了这一点。

“同谓之玄，玄之又玄，众妙之门”，说明了世界的本体即玄是旋转的、运动的，运动是有规律的，宇宙和人生奥妙、玄机是蕴藏于玄的。把握不断旋转运动着的玄是探索和认识人生、社会以及宇宙奥妙的门户。这是老子的微观认识论。

首章开宗明义，确立了道的哲学概念。道的本意是道路的意思，人的一生应该走什么样的道路，这是由人的价值观所决定的。而正确价值观来源于正确的宇宙观。要获得正确的宇宙观就必须去认识宇宙的本原，因此，老子把宇宙本原赋予道的哲学内涵。道是“有”和“无”即物质和规律的统一体，其形态是不断旋转运动着的玄，玄蕴藏着人生和宇宙奥妙。然而，玄不是人的外部感官所能认识的，外官所认识的只是事物的表面现象，属于感性认识。要把握世界内在的本质和规律，必须反观内视，开发悟性认识，前提条件是“无欲”，这就关系到认识论的问题。

老子哲学是彻底的自然主义。马克思说：“彻底的自然主义或人道主义，既不同于唯心主义，也不同于唯物主义，同时又是将这二者结合的真理。我们同时也看到，只有自然主义能够理解世界历史的行动。”。马克思的这一自然主义的定义，恰如其分地说明了老子的哲学思想。

我们知道，老子把客观存在的最基本的物质称之为“有”，把物质发展变化所依赖的结构、关系、秩序、规则和信息等统称之为“无”，认为有和无不可分，它们相互作用、相互融合，共同形成天地万物的始母，也就是宇宙的本原。以后的“有无相生”（二章）、“有之以以为利，无之以以为用”（十章）、“天下万物生于有，有生于无”（三十六章），都说明了有和无的对立统一关系。

唯物主义认为世界的本原是物质（有）的，唯心主义认为世界的本原是精神（相当于无）的，而自然主义则认为，没有物质（有）的规律（无），和没有规律的物质是同样不可想象的。

对立统一规律是宇宙最根本的规律，它应当首先体现于宇宙的本原，否则，辩证法也就无从说起。作为辩证法大师的老子正是根据这一辩证本体论来阐述他的道德哲理的。

传统的认识方法是通过人的外部感官对现实世界做出反应，如果我们称这种认识方法为宏观认识，那么老子认识世界的方法是微观认识（或称直觉认识）。微观认识是不借助人的外观器官和科学仪器，而是借助心灵对细胞、原子作直觉思维的认识。天地是大宇宙，细胞（包含原子）是小宇宙。宏观认识是表面的、肤浅的、机械的，微观认识才是本质的、整体的、能动的。老子的认识论相反于传统的认识论，尽管有些哲学家、科学家认识到微观思维的重要性，但是都没能指出具体的、科学的认识方法。只有确立老子的微观认识论，才能全面地、立体地认识世界。宏观世界统一于微观世界，认识且只有认识微观世界，才能真正认识宏观世界。宏观世界具有无限性（其大无外），而人的外部感官的认识能力是有限的，虽然现代人借助于高科技成果，但还是不能完全把握世界的本质规律。微观世界尽管也具有无限性（其小无内），但是人的心灵的认识能力也是无限的，并表现为立体的整体认识。心灵的认识能力取决于自身修养功夫，功夫越高，其能力也就越强。所以，老子的微观认识论，是科学的、辩证的。老子的《道德经》，虽然涵盖天地，无所不包，但它首先以人体科学为理论基础，并由养生理论扩展到治国理论，因此，《道德经》既是治身理论，又是治国理论，治身和治国是密切联系、相互印证的。人的肌体是细胞的集合体，每个人大约有 60 万亿个细胞，每一个细胞就是一个灵子，相当于国家的一名成员；大脑是魂的居所，相当于统治者的首府；魂是自我之主，相当于国家的统治者；骨骼相当于国家的政府机构；精气是肌体的养分和能量，相当于物质财富；血液循环系统，相当于道路交通；免疫系统，相当于司法系统；神经系统，相当于信息网络；消化系统相当于工厂企业……。明白这些，可以更好地理解老子的身国同构理论。人是哲学永恒的主题，离开了自我修证而片面强调哲学理论，哲学就显得空洞，很难为所有的人所接受。哲学的大道必须从认识自我开始。哲学要想解放全人类，必须首先解放人的心灵，或者说人类社会的健康之道首先应是自我的健康之道，这就是老子的圣人之道，也是老子哲学的最大特点。

1.2 第二章圣人之治

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。

美，凡指一切美好的事物。恶，凡指一切丑陋的事物。当天下人都知道什么是美的时候，这说明丑陋的东西已经遍布天下；当人们都在为美好的善行而欢呼的时候，这说明不善已经充斥整个社会。美丑和善恶都是矛盾的统一体，之所以知美，是因为有丑存在；之所以知善，是因为有恶存在。至道之世，人们不知有丑恶，也不知有美善，一切皆顺其自然，发乎道性而已。不道之世，那些以个人主义、利己主义为人生观的人，为了追求名利，往往用假美、假善来伪装自己。因为集美善于一身则名利双收，而美善存伪，丑恶即生。

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。

故：所以的意思。通过对上句美丑、善恶这两对具体矛盾具体分析，揭示出矛盾的对立面之间相互转化的规律，进而引出下文。有无、难易、长短、高下、音声、前后，它们的关系都是相互对立、相互依存的。如果不能辩证地看待它们，矛盾就不可能得到很好地解决。世人无不追求有、易、长、高、声（名声）、前，而厌恶其反面，其结果往往因追求的方式不科学，造成求而不得的痛苦。老子所要向世人指明的是，求“有”须向“无”中求；求“易”必须重视“难”；欲“长”必先始“短”；欲“高”必先为于“下”；欲播声于“外”，必先发音于“内”；欲处人之“前”，必先居人之

“后”。总之，要以辩证法的观点，从所追求事物的对立面着手，让其自然而然地由量变到质变向正面转化。

是以圣人处无为之事，行不言之教。

是以：连词，承上启下，通过总结上文得出结论。人生一世，谁不想有所作为？要想社会安定团结，不端正人们的思想观念怎么能行？因此，“有为”和“言教”成为社会的普遍理念。然而，根据对立转化规律，统治者强调自我有为，必然导致整个社会的无所作为；强调言教，必然导致人心不古、道德堕落。所以，社会上的丑恶现象都是片面追求“有为”和“言教”之过。“有为”的对立面是“无为”，“言教”的对立面是“不言之教”，为了实现无所不为和社会淳朴的目的，所以圣人“处无为之事，行不言之教”，这正是具体运用了矛盾的对立统一规律。对立统一规律是宇宙最根本的规律，也是老子辩证法的灵魂。圣人：就治身而言，指体悟大道、返朴归真的人；就治国而言，指理想的统治者即神圣法律的代言人。“处无为之事，行不言之教”，是作为辩证法大师的老子向世人推出的济世安民的两大法宝，是对矛盾的对立统一规律的具体运用，也是圣人治身、治国的最根本措施。我们须知，老子的《道德经》是治身理论和治国理论的统一，治国理论源于治身理论，只有从治身和治国两个方面去阐释《道德经》，才能明白老子伟大的哲学思想及其千古魅力。先说“处无为之事”。就治身而言，处无为之事，就是要求自我要有虚己守静、无私无欲、自失忘我的精神境界。“无为”不是无所作为，而是自我不带有主观偏见，始终遵循客观规律，让规律发挥作用。“无为”的目的在于大有作为、无所不为。欲达到这一目的，就要采取辩证的观点：我不直接治身而首先解放心灵，解放心灵的过程就是凝聚真朴的过程，凝聚真朴的过程就是强身建体的过程，朴成则以朴治身，以朴治身才能健康长寿。自我“无为”，才能充分发挥体内每个细胞的内在协调作用，使真朴得以逐渐形成；自我“有为”则灵受制于魂，灵受制于魂则真朴不现。自我的力量是有限的，朴的力量是无限的。我“无为”事朴，朴“无不为”治身。以朴治身，则百邪不侵，百病不生，自由、幸福、健康、长寿之目的也就达到了。就治国而言，处无为之事，是要求统治者不要玩弄心计，搞独裁统治，而是虚己谦下，无私忘我，还百姓以自由，充分利用全体人民的智慧，建设公平、公正、正义的国家法律。总之，就是抛弃人治，实行法治。统治者“无为”，法律才会健全、神圣，以神圣的法律治国，国家必然有持久的繁荣和稳定。统治者的智力是有限的，法治的力量是无限的。“处无为之事”，收获的却是无所不为的成果。与之相对的是“有为之治”，而有为之治是所有阶级社会所具有的共同特征，它强调的是统治者以一人之心或少数人之心奴役天下人之心。有为的背后是个人英雄主义，是英雄史观。有为之治正是阻碍社会发展，产生历史悲剧的根源。现在，人们对老子的“无为”思想认识不明，是几千年封建思想的余毒在作怪，人民群众还没有真正觉醒的缘故。统治者的有为观念，必然导致官僚主义和个人崇拜，而官僚主义和个人崇拜又必然导致政治腐败和社会混乱。“处无为之事”是言“治”，“行不言之教”则是言“教”。和“不言之教”相对的是设言施教。设言施教是统治者希望利用某个人或某些人的思想观点进行表面说教。有人说，言教只是一种语言游戏和思想控制的拙劣形式。这一观点无疑是正确的，因为表面的说教不可能触及每个人的心灵，彻底改变并巩固所有受教育者的思想观念，造就真正意义的人和健康向上的社会。“不言之教”则是通过每个人的自身练功实践活动去参悟大道，实施自我教育，并自觉自愿地摒弃与客观规律相违背的自我意识，使之逐渐统一到客观规律上来。所以，“不言之教”所追求的教育成果是创造全社会的共识，形成共同的道德观念，因为世界的根本规律是至诚不移的。这一共识的形成必然成为改造现实世界的巨大物质力量。“不言之教”实际上是将人类的品德修养付诸解放心灵、求证大道的实践过程之中，是对实践高于理论的认识。“不言之教”关注的是人的灵魂，但又不同于宗教信仰。宗教信仰信奉的是上帝和真主的说教，说教即“言教。”值得辩明的是，佛教和道教的根本，不属于宗教。宗教是讲世界是由唯一的神创造的，如基督教的“上帝”、伊斯兰教的“真主”。佛教和道教则不同，佛教是讲世人皆有佛性，人人可以修身成佛。所谓佛，是大彻大悟的人，而不是主宰世界的神。道教讲修道成仙，所谓仙，是通过自我修炼塑造出了与自我对立的阳神的人，这一阳神就是朴，也不是世界的主宰者。中国历史上有太多的成佛和成仙的人物，但他们要么是师徒关系，要么是同学关系，都是自身修炼的结果，他们之间只有境界的不同，没有身份的不同。佛教和道教虽然也具有太多的“言教”即鬼神说教的成分，但这只是后期的演化，其根本还是没有脱离“不言之教”。奉老子为始祖的道教已经偏离了老学的宗旨，成为和佛教相通的具有出世思想的组织，但是，他们的出世思想是有其历史原因的。总之，世界上的一切宗教以及佛教、道教，都是老子朴学的未完成式，它们或深或浅地解释了对大道的认识成果，但还没有形成科学的世界观和方法论。只有消除宗教，让人类文化归结到老子朴学思想上来，世界才会和谐有序，人类才能消除信仰危机，获得真正的幸福和自由。

“不言之教”的宗旨，是要求万物之灵的人充分发挥各自的主观能动性，以严肃的、科学的态度和方法，通过自身实践去开启那个真实存在的既不属于上帝也不属于他人的心灵家园，并利用潜在的智慧，来指导人生和社会实践活动，为实现“小国寡民”的人间天堂而创造人生价值。“不言之教”，既使灵魂有所寄托，又不去为了灵魂得救而牺牲了尘世生活，因而是积极的、科学的、无与伦比的施教措施。“处无为之事，行不言之教”，是实践和认识的高度统一，是基于微观认识论并通过自我身心健康来检验真理的。“处无为之事”是法治，“行不言之教”是德治。只有法治和德治相结合，才能确保人类的和平及人生幸福。“处无为之事，行不言之教”，是世界上最科学的方法论，也只有真正体悟大道的老子才能揭示出这一哲学方法论。

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。

万物涌现而不躲避矛盾、推脱责任，真朴生成而不占为己有，追求有为而不恃自我之智，功成而不居功自傲。正因为不居功自傲，功勋才永不磨灭。“夫唯弗居，是以不去”，是说圣人有功而不居功，人民却把功劳记在了圣人身上。正如泰戈尔所说：“你从不寻求名声和崇拜，可是爱之神却发现了你。”相反，若是居功自傲，有功而无功。

本章揭示了矛盾的对立转化规律，中心论点是“处无为之事，行不言之教”，也是整部经书的灵魂，以后各章论述都是围绕着“无为之治”和“不言之教”这一辩证法的基本原理而展开的。处于“有”的层面的人，总是以自我为中心，强调有为，追求功利，施行言教，其结果只能是强化自我意识，加剧自身矛盾和社会矛盾。人类只有彻底转变价值观念，参玄悟道，追求真朴，才能超越自我，创造真我，取得“无为而无不为”、不言而胜于言教的成果。我们知道，《道德经》是以自身修养功夫即以生命科学作为理论基础的。现在，人们把我国古代的修养功夫通称为“气功”，但是用“气功”二字来说明道家功夫是不恰当的。它只强调了气的功能，目的也仅仅是为了强身健体，其认识境界不明确，指导思想狭隘。道家功夫是基于微观认识论，以树立正确的世界观、人生观和价值观为根本目的，以返朴归真为最高原则，要求在内创造无限自由的精神天堂，在外创造“小国寡民”的人间天堂。而强身健体、延年益寿，则是在悟道修德的过程中自然而然实现的，是不为而为，无私而成其私。因此，我们不妨称道家功夫为“道德功”。道德功是自我通过练功实践活动，平衡阴阳，创造真我，开启智慧，把握世界的本质规律，使自我意识完全符合客观规律，从而更好地追求人生幸福的功夫。道德功的三要素是：正念，正身，正术。正念（或称正心），是指要树立合乎道的世界观、人生观和价值观，使人生法则统一于宇宙法则；正身，是指端正自身，使身姿合乎修道要求；正术，是指要正视科学理论的指导作用，包括导引术、吐纳术、存想术、房中术等。道德功是严肃的人体科学，忽视了科学理论的指导是极其危险的。正术的背后是强调尊师重教。修炼道德功依次出现的境界是：一、自我回忆，在道境之中直观人生历程。二、自我透视即返观自身的内部构造。著名医药学家李时珍所说的“内景隧道，唯返观者能照察之”就是这一境界，我国的中医理论即基于此。三、细胞、微粒透视，直观人体基因组和微观粒子，破译基因密码和宇宙密码，彻悟人生规律和自然规律，从而实现主观和客观的统一。四、返朴归真。

1.3 第三章无为之治

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

尚贤：标榜贤良，崇尚有为。“尚贤”是专制社会的一个主要特征，其实质就是“贤人政治”。贤人政治就是与“法治”相对立的“人治”。在专制社会里，贤与不贤，是以统治者的利益标准来衡量的，符合统治者利益需求的，树为贤人，可得高官厚禄，从而名利双收。尚贤的结果，是使人们在权力的诱惑下争做表面文章。因此，贤多是假贤。有道之世，尚法不尚贤，法律高于一切。只有在法制社会，才有不争名、不争利、脚踏实地、乐于奉献的真贤涌现。难得之货：凭借正常手段从正常渠道难以得到的东西，凡指钱财。有之则贵，无之则贱，致使人的欲望膨胀而成为盗贼。见可欲：见，通“现”，呈现、炫耀的意思；可欲：可以使欲望膨胀的东西，指美色。欲可抑不可纵，统治者不炫耀美色，人们不因此而迷乱心性。心性不乱，则身心健康，社会安定。

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。

圣人之治，即“处无为之事，行不言之教。”虚其心，即正心，是修炼道德功的首要条件。练功时，要平心静气，忘怀名利得失，扫除心中的一切私心杂念。心虚则气聚，气聚则神凝，神凝则朴生。虚其心不是让心空着，无所事事，无所适从，而是积极主动地打扫出洁净的家园，接纳那

至诚不移、至高无上的心灵。她是转变人们的观念，实现返朴归真的必要条件，是人的能动作用的具体体现。当今社会，人们不是“虚其心”，而是“实其心”，权力、金钱、美色充满心田，终日心事重重，劳苦愁烦。一虚一实，则圣凡有别。虚其心是道家的人生法则。基督教则不同，它的人生法则是“交托”，就是把自我一切交托给上帝，让上帝来主宰自己的命运，因而是唯心的、消极的、被动的。佛教的人生法则则是“放下”。佛教认为，人生来是苦的，一切改变现实的努力都是枉然，只有持斋念佛，来世才能进入极乐世界。这种放下一切，寄人生希望于来世的思想观念无疑是消极的、悲观的。——这是宗教化了的佛家思想。本来，佛家的“放下”同于道家的“虚其心”。佛家认为，现象世界的一切是虚幻不实的，只有放下对表面现象的执着，才能明心见性，觉悟人生，修得六神通。虚心、交托、放下，虽然都含有顺其自然、不执着于自我的意思，但因其世界观不同方法论就不一样。实其腹：正念既来，则心平气和，此时，精神内守，外欲不生，身心放松，呼吸自然。以后天之气，炼液化精，炼精化炁，炼炁化神，待到精足、炁满、神全，则小腹如孕妇一般，这才是真正的“实其腹”。弥勒佛的海肚，不是吃出来的，那是修炼有成的象征。当今社会，人们追求的不是精足、炁满、神全，而是山珍海味，美酒佳肴。两种不同的追求，必然造就两种不同的命运。弱其志：削弱自我主观意志，一切顺其自然。只有淡化主观意志，进入忘我的精神境界，才能充分调动和发挥心灵的作用，保持身体的阴阳平衡。同样，只有最大限度地凝聚群众的智慧和力量，社会才能发展进步。未体道之人，总是个人英雄主义占上风，缺乏法治观念。然而自我能力毕竟是有限的，只有遵循客观规律，以法治国，才能取得无所不为的业绩。人类历史表明，是历史造就了英雄，而不是英雄创造了历史。信奉个人英雄主义就是“有为”。强其骨：中医理论认为，肾为先天之本，藏精、主骨。骨骼的强弱，是由精气决定的。人的生长、发育、衰老、死亡，莫不与精气的盛衰有关。所以，道德功是以固精养气为第一要义。精气充盈，骨骼必剑骨骼强健，则肌肉丰满，而骨强体健，是开启精神天堂的物质基础和必要条件。常使民无知无欲：这并非是圣人的愚民政策，而是体道的根本措施和开发潜在智慧、修养自我品德的最佳方式。“无知无欲”，是精神已经进入道境，处于直觉思维状态，此时此刻，大脑处于高度兴奋状态，而自我外在表现却是“无知无欲”的平静状态。“常使民无知无欲”，就是使民“常回家看看”，自我精神只有经常沐浴在美妙的心灵家园里，才能认识自己，从而陶冶情操，升华自我。使夫智者不敢为也：这是说，能够经常进入“无知无欲”状态的人，都已经具备了超越常人的智慧和功能，那些局限于自我，平时善于投机取巧、玩弄心计、耍小聪明的“智者”，在他们面前，如同小巫见大巫，自然不敢胡作非为；有道者“无知无欲”，方有大智大慧，这自然会启示并促使那些“智者”自觉自愿地从“敢为”转向“不敢为”。

为无为，则无不治。

只有清静“无为”，才能取得无所不治的成果。自我“无为”，朴“无不治”；统治者“无为”，法“无不治”。治身之道，在于朴治；治国之道，在于法治。

本章的主题是“为无为，则无不治”。体现了老子关于有为、无为的辩证思想。崇尚人治的统治者“尚贤”、“贵难得之货”、“见可欲”，诱之以权力、金钱、美色，致使天下人争权、图利、贪欲，结果是社会混乱，天下纷争。只有施行无为之治，才能实现天下大治。

1.4 第四章不言之教

道冲而用之或不盈，渊兮，似万物之宗。

冲：通“盅”，虚的意思。道的境界是心灵的世界，它的空虚，是相对于自我世界而言，是不为人的外观所感觉到的。渊，形容道境深远，找不到边际。道的境界是虚幻的，但它虚而有物，它的无穷妙用对于得道之士来说，是永远不会感到满足的。因为，心灵在道的世界里自由翱翔是最快乐的，也最能满足人的天性。在浩瀚无际的道境之中，蕴藏着天地万物的本原。

挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。

锐：自我锐气。纷：不切合实际的纷纷之想。尘：指现象世界，相对于本质世界。畅游于道的美妙境界里，彻悟了人生真谛，获取了大智大慧，原先那种不可一世的自我锐气被挫消了，一切与我无益的纷纷之想得以解除；原先那种狂喜、愤怒、悲观、傲慢等情绪化的目光，得以和心灵之光充分调和，取而代之的是不卑不亢、温和慈祥的目光。以合乎道的观点来看待世间的美丑、善恶、荣辱、贵贱，这时的人才是清醒的、觉悟的。“不言之教”的功用体现于此。

湛兮，似或存。吾不知谁之子？象帝之先。

湛，是说道的境界非常清晰、明澈。似或存：好象有人存在。既然道的境界是灵明清澈的，如果有人存在，就可以清楚地看到，而不能说好象有人存在；既然说好象有人存在，就和“湛兮”二字相矛盾。其实，这里的“似或存”是一种猜疑的说法，意思是说：大自然实在是奥妙无穷，它有着至诚不移的规律性和不可抗拒的力量，好象有人在背后主宰着宇宙。这就象今天人们怀疑上帝的存在一样：如果说没有上帝的存在，那么日月星辰的运转，四时的交相更替等现象，怎会有规律性呢？“吾不知谁之子？象帝之先”。这是似问实答，是说孕育世界万物的是隐而不显的道，而不是上帝。因为道是永恒的，它在上帝之前就存在了，从而否定了上帝创造世界的说法。

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

1.5 第五章众生平等

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

刍狗：古人用谷草扎成的用以祭祀天地神灵的狗。刍狗虽结草而成，但祭祀的人却视其有魂灵而装饰打扮并侍奉它们，以求福于天地神灵。待大礼已毕，刍狗的魂灵升入天堂，它也就还原为纸草了，或者以火焚之，或者任人践踏。圣人以百姓为刍狗，实质上是视百姓若神灵，从而敬重他们，保护他们，服务于他们，目的是为了国泰民安。倘若有人灵魂丧失，做出有害于国家和人民利益的事情，就会遭到法律的制裁和人民的唾弃，下场如同丧失了灵魂的刍狗。万物虽为天地所生，但无一物为天地所偏爱。天地统治万物利用的是至诚不移的自然规律，万物的生长发育，只能遵循这一规律，否则就会受到严惩。圣人效法天地，以法治国，法律面前人人平等，任何人违犯法律，就要受到法律的严惩。圣人是由人民推举产生的，是人民的代言人，是法律的执行者和捍卫者。在圣人的心目中，只能存有法的观念，而不能存有“仁”的观念。有了“仁”的观念，就会以自我为中心，用权力代替法律，这样一来，法律就会失去威严，社会就会滋生罪恶，百姓就要遭殃，这才是统治者最大的不仁。“不仁”是老子的法治思想。仁是目的，不仁是措施，唯有不仁，才能至仁。天地至仁，用至诚不移的自然法则来体现；圣人至仁，用完善的社会法律来体现。另外，“天地不仁”是万物平等的思想，“圣人不仁”则是人人平等的思想。

天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

橐籥：用手操作的鼓风工具，即风箱。天地之间，风霜雨雪，电闪雷鸣，皆为天地二气激发涤荡所致，万物生生不息，无不依赖此气。如果把天地比作一个大风箱，那么人体就是一个小风箱。风箱的作用在于使炉火更旺。如果用风箱的原理来治身，则生命会更富有激情，生命力会更强。具体要求是“虚”和“守中”，反对“躁动”和“多言”。虚，贵在心意不动，目的在于保持旺盛的生命力即“不屈”。虚并非形不动，而是反对躁动，躁动则“火”灭。多言，喻鼓风的次数。“多言数穷”，是就鼓风的速度和风箱的效果而言，速度太快反而起不到预期的效果。“不如守中”，是说既要发挥风箱的作用，又要始终把握火候，当武则武，当文则文，“无过而无不及”，以“不屈”、“不出”、“不穷”为度。就治国而言，这一节要求统治者要虚怀若谷，不可妄言妄动，炫耀自我威风，应始终把握法律这一火候，以至公之治实现至仁之德。

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。

谷道中真炁不脱，才能成为化生大道的母体。化生大道母体的门户，就是天根和地根。任其真息往来，缠缠绵绵，若有若无，不可刻意求之。“守中”的目的在于使“谷神不死”，自我之所以能够孕育真朴，全赖此火候。玄：道体。天地根：天根和地根。绵绵若存：天地相接，二气相交，缠缠绵绵，不要过于执着。“用之不勤”：强调应有所克制，不可操之过急。就治国而言，这一节是强调精神的沟通作用。只要统治者和人民群众同心同德，一切按客观规律办事，人间盛世自然来临。

本章是老子的人人平等思想，而人人平等要靠完善的法律来体现。治理国家决不能凭借统治者的自我主观意志去任意发挥，必须“以百姓之心为心”，逐步完善法律法规。只有用牢固的法治观念

取代统治者的自我“有为”思想，社会才能持久稳定，国家才能健康发展。这就是统治者的“不仁”之仁。

附：本章河上公、王弼本分为二章，“不如守中”以上为一章，以下为一章。魏源本合为一章。这里，前句说“不如守中”，后面则说明了为何“不如守中”。“守中”即是守“谷神”，“谷神”是化生“玄”的母体，否则，玄不会出现。

1.6 第六章利他主义

天长地久。天地所以能长久者，以其不自生，故能长久。

自生：为自己谋生。天地之所以长久，因为天地都不为自己谋生。天和地是对立统一的、不可分离的，天因地而生，地因天而存。天地无私，故能天长地久。所以，无私才合乎自然规律。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。

世界上的万事万物都是矛盾的统一体，作为万物之灵的人同样也不例外。身体和灵魂的关系就象天和地一样，是相互依存的。灵魂依赖身体的养育而存活，身体需要灵魂的协调而生长。只因灵魂是以真气的形式隐藏于体内的，不为人的眼睛所见，所以，世人养生注重的只是有形的身体而忽视了无形的灵魂，这是人生痛苦的根源。为了有形的身体而生活，人生价值观自然就是无止境地追求金钱财富，目的在于以有形养有形，满足自我外部感官的需求。这样一来，身体就有灾难了，因为人的欲望是没有满足的。无尽的欲望必然导致阴阳失调，内外失衡，身体各种疾病接连不断，以至于未老先衰，黄泉早赴。圣人则不是这样，他明白灵魂和身体的关系，即只有保持灵魂和身体的平衡，才能确保身心健康。因此，圣人治身不片面追求有形物质来养身，而是先育法身。法身是灵魂的化身，正气的凝聚，相对于有形的肉体(色身)而言。《西派真传》说：“抱吾法身，养吾色身，色法兼养，性命双修。”其结果是法身未现，色身却首先得以强壮——“后其身而身先”。因为健康的身体是法身显现的基矗呵护法身的过程，就是修养色身的过程。道德功要求正身、正念、正术。端正身姿可以舒血畅气，利于调息凝神，主动入静。端正思想意识，可以集中思想，排除外在的七情六欲，消除私心杂念，心存每个灵子。调整呼吸，炼精化炁，可以协调阴阳，按摩内脏，加强心脏和肠胃的功能，改善气血循环，有利于新陈代谢以及积蓄精气和能量，增强免疫系统的功能。存想可以凝神，获得心灵的宁静，有利于灵魂和肉体的内在和谐。一旦掌握了练功的要素，并持之以恒，功力就会逐日加深，消化系统、神经系统、循环系统、免疫系统的功能得以逐步增强，身体自然而然变得精力充沛、骨强体健这就是“后其身而身先”。一个多灾多难的身体是养育不出变化莫测的法身的。值得强调的是，练功须有名师指导，正确利用各种道术，严肃对待练功过程。只有志向，没有科学的理论作指导，很容易用迷信的观点看待练功中出现的幻觉现象，以致走上自杀、杀人的邪路。圣人把色身置之度外——外其身，始终关注着法身，反而延长了寿命——身存。色身和法身是对立统一的，我无私以养法身，法身无私以治色身，法身存则色身存，法身失则色身亡。道德功是内功、静功，不同于当今轰轰烈烈的体育运动。可以说，身体的内部矛盾是决定身体健康与否的主要因素，只注重外因而忽视了内因是不符合辩证法的。

非以其无私邪，故能成其私。

并非圣人没有私心，只是因为圣人彻悟了大道，才能够成全他健康长寿的私心。圣人“身先”、“身存”之私的实现，是深明先与后、内与外、本与末、人与己的辩证关系的结果。老子根据宇宙法则揭示了人生法则，而人生法则又贯穿着社会法则。他的“后其身而身先”、“外其身而身存”的思想，正是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的原形。治理国家，只要时时把人民的利益放在前面，自然能够得到人民的拥护和爱戴，从而体现人生价值，获得人生幸福；为了肉体而活着的人，生命不会长久；为了人民的利益而活着的人，只要社会存在，他的英灵就会存在，因为他永远活在人民心中。

本章是老子的符合利己主义的利他主义思想。利他在前，利己在后；无私在前，成私在后，无私而成其私。老子以天人合一的境界，把宇宙、人生和社会看成是一个统一的整体，从而要求人与人之间要爱而忘私、和谐相处，由此而形成利他主义、集体主义的价值观。无私是合乎道的美德，只有用以利他主义、集体主义为中心的价值观来取代以利己主义、个人主义为中心的价值观，人类才能实现整个世界和谐有序的最大私心。

1.7 第七章上善若水

上善若水。水善，利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

上善：合乎道的意识、行为。几于道：接近于道或相似于道。上善之人（圣人）具有近似于水的特性。水的行为表现为利于万物而不与万物争宠，始终停留在众人所厌恶的低下、隐蔽之处，所以，水具有近似于道的特性。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

居善地：水停留的地方都是众人厌恶的低洼之地；圣人选择的住宅则是不引人注目的地方，这样可以给生活带来安定并有利于修道。心善渊：水渊则藏，含而不露；圣人胸怀若谷，从不自我炫耀。与善仁：水利万物而不害万物；圣人处世仁慈，无私奉献而不图回报。言善信：水虽不言，却避高趋洼，平衡高低，有着至诚不移的规律性；圣人言行一致，以诚信为本。政善治：水可以冲洗污垢，刷新世界；圣人为政，清正廉洁，善于消除腐败。事善能：水能静能动，能急能缓，能柔能刚，能内能外，能升能隐；圣人做事，“处无为之事，行不言之教”，一切遵循客观规律。动善时：水，冬雪夏雨，随着季节的变化而变化，不违天时；圣人做事审时度势，伺机而动。

夫唯不争，故无尤。

夫唯：正因为。是承上启下，总结上文得出结论。水的特性近似于道的特性，水的特性就是圣人的特性。圣人与世无争，一切遵循自然规律行事，不主观妄为，反而获得了别人所无法争到的东西，这正是“不争之争”。一个始终按客观规律办事的人，自然不会有过失。

本章以水的特性阐述了圣人为而不争的高尚品质。不争是顺应自然法则，只有效法自然，才能没有忧患，充分体现了老子的自然主义思想。

1.8 第八章功成身退

持而盈之，不若其已。

持：持有。盈之：充满且即将外溢。行事之功在于持而不盈，倘若盈之，不如停下来不做。否则劳而无功反而有祸。“持而盈之”，反映的是功事已到了一定限度。“不若其已”，要求主观愿望应符合客观规律，应知及时自我收敛。

揣而棖之，不可常保。

揣：捶打。棖之：使之坚挺。借用外力使虚弱、疲软的东西坚强、挺拔，是不能保持长久的。“揣而棖之”，是说只强调外因而不顾及内因。“不可常保”，说明内因是事物发展的决定性因素。道德功的修练，正是强调内因作用，只有加强内在修养，蓄浩然正气，才能确保生命之树长青。

金玉满堂，莫之能守。

真气循任督脉运行，印堂为必经之地。练功时，真气穿印堂，透眼帘，过双目，有珠玉滚落之感，却不能守于印堂，守则气滞，气滞则有头晕、头痛、失眠等症状。“金玉满堂”，是财富充实（精气充沛）的象征。“莫之能守”，说明金玉的价值在于流通，执着于守将会带来不安和危害。

富贵而骄，自遗其咎。

因富贵而骄横，必有遗失真我之咎。自古骄兵必败，不识骄的危害性，必定有终生遗憾。社会上有些人，起初为人民的利益而尽心尽力，以至于富贵加身，本该得到人们敬仰的，却因其居功自傲，不可一世，以至于晚节不保，功亏一篑，身败名裂，成为人民的罪人。

功遂身退，天之道。

日中则昃，月盈则亏，这是自然规律。事业已遂，力量至极，则引身退后，这是自觉遵循自然规律。知进而不知退者，祸必及身。世间伟人，一旦达到事业的顶峰，完成其历史使命，就应该顺应历史发展的潮流，效法自然，主动地退位让贤。“功遂身退”是主动的、积极的。在圣人之治的

社会里，不存在功高盖主，危及生命的现象。封建士大夫们所奉行的明哲保身，归隐山林，则是被动的、消极的。

本章的主题是讲功成身退之道。“满招损，谦受益”，这是千古不变之观念。无论治身、治国，都不能盲从于自我主观愿望，要克制自我，去私去欲，自觉遵循客观规律，否则，必然招致祸患。

第九章抱朴 -----

载营魄抱一，能无离乎？

载：载负。细胞是灵的载体，色身是魂的载体。营魄：喻灵魂。营为先天之气，也即元气，为灵之本；魄为后天之气，为魂之本。灵生于先天，为阴神或元神；魂长于后天，为阳神或识神。婴儿宜静怕惊，即因魂不全。魂的成长，既受灵的制约，又受后天环境影响。修炼道德功，就在于使灵魂“抱一”。修道以育灵，在于开发潜意识；修德以育魂，在于培育显意识。人不修炼道德功，则灵潜伏于内，受治于魂。魂统治灵，则以自我为中心，认识问题必然带有局限性、主观片面性。“载营魄抱一，能无离乎？”是说灵与魂能否和谐同一，是身体健康的关键。灵、魂和则正气聚，正气聚则法身成，法身成则身心健康。色身如车，装载灵魂。无灵魂主宰的色身是僵尸，无色身装载的灵魂是虚气。同样，人泯灭了心灵是魔鬼，心灵不以魂起作用则是傻瓜，是没有能动性的动物。人是由色身、灵、魂组成的三位一体的高级动物，只有三者和谐统一，才能成为真正意义上的健康的人。就国家而言，国家是由国土、被统治者和统治者组成的，其成分分别相当于人的色身、灵和魂。统治者脱离了人民的制约和监督，则是魔鬼，是“国之贼”；人民脱离了统治者合乎道的管理和指引，就会陷入无政府主义的混乱状态。只有统治者和被统治者同心同德，国家才能健康发展，否则，国家就会处于水深火热之中，最终导致国破人亡。

专气致柔，能婴儿乎？

专：集中、结聚的意思。气：汉字中有三个“气”字，即气、炁、氦（“气”下为“火”），它们都有“虚”的特性，含义却大不一样。气是“氣”的简化，含有“养”的意思，是天地万物赖以生存的大自然之气，也是人的呼吸之气。大自然之气有内外沟通、相互循环的特性，把天地万物融为一体。所以，人体的健康状况直接受大气的影 响。炁是人体吸收食物营养形成的精气，又称真气，是人体赖以存活 的物质能量。修炼道德功的基础功就是利用后天之气，炼精化炁。我们平常人的呼吸是肺部呼吸，也称胸式呼吸。道德功的修炼，首先改变人的呼吸方式，变胸式呼吸为腹式呼吸，即吸气时一定要把气送到腹部，又称“气沉丹田”。当然，这些都是在心平气和后自然实现的，无需刻意为之。呼吸深、细、匀、缓，这样腹部就会形成相对高压，高压产生高温，高温有利于食物的消化，使后天食物精华转化为炁。待腹部真气充盈，真气自然下冲会阴，逆督脉而上，顺任脉而下，完成小周天旋转，进而打通四肢八脉及周身穴位，完成大周天循环。这一规律也完全合乎现代热力学原理，即气体会从高压区域自动向低压区域膨胀。可以说，功夫练到这个层次，身体就可以抵御大气中邪气的侵袭，伤风感冒的疾病就不会再发生，万一发生，我们也可以调动真气把病气逼出体外。因为，“热的作用在于使分子或原子之间的联系松弛乃至完全解除，并且使那些没有联系的分子再彼此尽量地远离。”如果练功之前身体存有慢性疾病，特别是风湿、类风湿疾病都可以得到根治。这就如同形成于赤道两侧的热带高压气流，气流冲到哪里，哪里的寒气就会被驱逐，冰雪就会被融化。再说氦，氦是炁的升华，即神气，属高能量粒子流，含有火的性质，可以放出电波，形成磁常炼炁至氦，即可以杀死体内的病毒基因，排除一切疾病，并可以发氦为别人治玻炁转化成氦，即是“产药”，又称“结丹”、也即上文所说的“婴儿”。“结丹”时会出现少食、厌荤腥的反应，有如女人怀孕后的感觉，故又称“结胎”。“专气致柔，能婴儿乎？”就是要求在呼吸上用工夫，炼精化炁，炼炁化氦，结成“朴胎”。朴胎即结，须时时小心呵护，直至朴成，朴成，则以朴治身。朴就是法的化身，若能牢守法身，法身也就能牢牢地守护住身体了

涤除玄览，能无疵乎？

静坐之时，要扫除大脑中的一切私心杂念，达到身如槁木，心似死灰，若有丝毫分心，就不会进入道境。“涤除”是“玄览”的前提，“玄览”，即“览玄”，于道境之中直观道体，体悟世界的本质和规律。疵：缺点、毛病，指不合乎客观规律的思想观念。“能无疵乎？”是说置身大道之境，体悟了世界的本质和规律，能消除不合乎道的观念、行为吗？治国、治身，必须遵循客观规律，无私忘我，否则，后患无穷。

爱国治民，能无为乎？

热爱国家，治理人民，能施行“无为之治”吗？国与身同，民与灵同。不论治身治国都必须抛开自我之智，施行法治，只有这样才能取得无所不为的成果。

天门开阖，能为雌乎？

天门：朴身出入之门户，位于头顶正中，其下为泥丸宫。朴胎结于下丹田，待十月功满，移入泥丸宫。此时，朴如同刚刚脱离母体的婴儿，十分娇嫩，须用心抚养，细心呵护，使之健康成长。滋养到一定火候，天门自动开阖，朴由此出入。出入之初，只让其在近处活动，并很快收回。渐渐地使其活动时间由短到长，距离由近到远，出入次数也由少到多，这样经过长期地锻炼，朴可以出入自由。朴成即可以遨游宇宙，变化莫测。正所谓“合抱之木，始于毫末；”“千里之行，始于足下。”（五十八章）雌，相对于雄，有阴柔的特点。“为雌”，就是守朴，守朴在于“贵柔”。天门开，是出世，出世则守朴；天门阖，是入世，入世则守法，守法在于“贵弱”。出世是为了入世，只有出世才能更好地入世，否则，凭什么济世安民？“为雌”，是老子的法治思想。

明白四达，能无知乎？

彻悟大道，窥破天机，练就六通神功，能够不自我炫耀，一切按客观规律办事吗？修炼道德功达到一定境界即可以破译基因密码的时候，就能追忆过去，预测未来。然而，有些未来之事毕竟有其发展的自然过程，预先泄漏天机会给社会带来不必要的混乱。因此，老子特意强调，尽管“明白四达”，也要甘守“无知”。

生之，畜之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

“生之，畜之”：大道生朴，厚德育朴。遵道则生朴，修德以育朴，无德朴不成。“生而不有”，是无私之德；“为而不恃”，是无争之德；“长而不宰”，是无为之德。无私，无争，无为，正是大道之性，合乎道的思想、行为就是玄德。玄德又称“阴德”，具备玄德，真朴乃成。

本章是修道育朴的方法和过程，从“载营魄抱一”到“明白四达”，境界是逐步提高的。道的境界和自我之德是同步的，“玄德”表明自我之德与道合一，是德的最高境界，具备了玄德，也就具备了科学的世界观、人生观和价值观，这是朴身显现的前提第十章以无为为本 -----

三十辐共一毂，当其无，有车之用。

辐：车轮上连接轮辋和轮毂的辐条。毂：车轮中心的孔型部件，外连辐条，内装车轴。无：指车轮中心的圆孔，是车轮的枢纽。当车的重力施加于车轴时，车轴就会通过轮毂均匀地分配给每一根辐条。辐条在轮毂和轮辋的作用下，相互合作，形成合力，承担起单根辐条所根本不能承受的压力。只有这样，车轮才旋转不息，完成任重而道远的负载，从而显示出车的巨大作用。

埴埴以为器，当其无，有器之用。

埴：和泥。埴：粘土。用粘泥烧制陶器，使之中空，用来盛物，这是制作陶器的目的所在。器小有小器之用，器大有大器之用，无形的空间决定了陶器的使用价值。

凿户牖以为室，当其无，有室之用。

户：房门，有出入之用。牖：窗户，有通气采光之用。人们建造房子，必须开辟房门，使住房者出入自由；开辟窗户，使光照充足，气流畅通，才不会伤害住房者的身体健康。

故有之以为利，无之以为用。

通过以上三个论据可以看出，车子、陶器、房子都是有形的（有），而体现它们自身价值的却是无形的空间（无）。“有”和“无”的关系，就是“利”和“用”的关系。“利”是使用价值的前提条件，“用”是使用价值的决定性因素。所谓“有无相生”，是就“利”和“用”关系而言，利和用的关系是相辅相成、不可分割的，有“有”就有“无”，有“实”就有“虚”，在时间上没有先后，在主次上没有本末。但是，我们看待问题的时候，必须以“无”为本，以“有”为末，崇本而举末。这是因为，我们是处在“有”的层面的，只有守住其对立面的“无”，才能利于“有”。倘若以“有”为本，以“有”治“有”，就会加速“有”向“没有”的方面转化，这是不符合辩证法的。就治身而言，要想健康长寿，就不能只是强调用有形的佳肴来厚待有形的身体，而根本在于关注无形之法身，只要守住法身，健康长寿就会成为必然。人体就象房子，法身是房子的主人，只要主人不去，房子就不会倒塌。就治国而言，其根本在于神圣的法律，而不是有为的统治者；只要具有了高度的政治文明和

精神文明，国家自然有持久的繁荣和稳定。期待英雄的时代是强盗的时代，是愚昧的时代，是人民还没有真正觉醒的时代。

本章的中心是“有之以利，无之以用”。具体论证了“有”和“无”也即“利”和“用”的关系，旨在阐明有和无的对立统一关系。我们是处在“有”的层面的，所以，解决矛盾时要以“无”为本。第十一章反向思维 -----

五色，令人目盲；五音，令人耳聋；五味，令人口爽。

五色：红、黄、蓝、白、黑五种颜色，这里指代有形世界的颜色。五音：宫、商、角、徵、羽五种声音，这里指代有形世界的声音。五味：酸、甜、苦、辣、咸五种味道，这里指有形物质的味道。大象无形，目不可视，只因五色乱目，使人迷失了心灵的家园。尽管有形世界，风光无限，但是眼睛的视野，相对于心灵的视野来说，是有局限的。人们只执着于五色世界，忽视了精神世界，而心灵的失明，才使人真正迷茫。大音希声，耳不能听，只因五音乱耳，使人失去了大道的声音。大道的声音才是最真实、最动听、最感人的。人们只执着于外在的声音，忽略了心灵的呼唤。而心灵的失聪，才使人真正寂寞痛苦，孤独可怕。爽，是违背的意思。人们贪求口福，喜欢山珍海味，只去满足口感的需要，却违背了心灵的渴求。心灵所渴求的是淡而无味却又韵味无穷的大道。追求“五色”、“五音”、“五味”，只是为了满足外部感官的需求，忽视的是心灵的渴求，违背了“利”和“用”的辨证关系，其结果必然是心灵过早地枯竭，肉体过早地腐败。

驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。

驰骋：骑马奔驰，喻动之极。畋猎：猎取野物。发狂：心理失常，处于疯狂状态。追逐野味，最大限度地满足感官需求，这样会使人失去平静，以至心情狂乱，不能自抑。难得之货：从正常渠道，以正常手段很难获取的东西。令人行妨：“难得之货”的诱惑力使人心生奸诈，行为不端。心灵本是宁静、充实的，一个没有丰富的内心世界的人，必定会不停地追求外来刺激和身外之物。这是迷失心灵的缘故。

是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

为腹：通过返观内视即神视来认识大道。神视是反向思维，是对本体世界的客观反映。认识的条件就是通过修练道德功进入道境，只有进入这一境界，才能知常人所不知。为目：通过目视来认识现象世界。目视是扩散思维，是对外部世界的认识，这一功能，为人人所具备。“为腹”的目的是通过对世界本质的认识直接把握普遍规律，“为目”则只能通过对外部世界具体事物的认识来总结规律并通过实践来检验。内部世界和外部世界是互相对应、互相联系、息息相通的，只要认识了内部世界，也就认识了外部世界。相反，只把目光停留在对外部世界的认识上，那么，世界的本质及其规律就永远无法揭示，神秘主义亦将永远神秘。所以，老子强调要去彼（为目）取此（为腹）。认识外部世界的主体是自我，认识内部世界的主体是心灵。要想认识自身内部世界，就必须通过修练道德功来超越自我，解放心灵。

本章揭示了“为腹”与“为目”的辨证关系。实际上就是把上一章的“利”和“用”关系归结到人体科学上来。表明了老子以道为本的微观认识论。第十二章贵民思想 -----

宠辱若惊，贵大患若身。

有惊恐之感，是因为有荣辱观念。有荣辱观念，是因为以自身为贵。以自身为贵，就是以大患为贵。以自身为贵，必生名利之心。有名利之心，必生贪争之念。有贪争之念，必有大患。“患”的字意是“心外之物成串”。外物多成串，身心能不累吗！为了身外之物而不择手段，祸患能不产生吗！

何谓宠辱若惊？宠为下。得之若惊，失之若惊。是谓宠辱若惊。

什么是“宠辱若惊”呢？在有些人看来，人得宠则荣，荣则名利双收；受辱则贱，贱则无名利可图。这种观念都是社会意识形态造成的。在老子看来，因得宠而惊喜的人，是喜名利、贵自身的人，这种视宠为上的人，正是卑下之人——“宠为下”。因得宠而惊喜，因失宠而惊恐，全是名利之心在作怪。重名利的人，目光在外；淡泊名利的人，目光在内。目光在外的人，近名利而远人民；目光在内的人，近人民而远名利。远人民的人必有祸患，近人民的人必然获得人民的爱戴。

何谓贵大患若身？吾所以有大患，为我有身。及我无身，吾有何患？

吾：自我、凡我，为肉体之身，以魂为主宰。我：真我、朴，是自我修炼的成果。《道德经》中的“吾”和“我”，不是同一概念，当区别对待。什么是“贵大患若身”呢？我之所以有大患，因为有自我观念，以自身利益为重。如果到达忘却自我的境界，超越了功利、荣辱、得失，乃至生死，我哪里还有祸患呢？

故贵以身为天下，若可托天下；爱以身为天下，若可寄天下。

所以，如果人民把治理天下的权力托付给我，那么，我一定以贵己之心贵天下人民。——人以权为贵，贵天下人的人，必然让权力属于人民；如果人民把谋求福利的希望寄托于我，那么，我一定以爱己之心爱天下人民。——人以福利为爱，爱天下人的人，必然让福利属于人民。

本章是老子的政治论。论证了荣辱、贵贱、上下、得失的辨证关系，说明贵吾、爱吾的人有惊恐之灾，丧身之祸；贵民、爱民的人得天下之贵、天下之爱。这充分体现了老子的贵民、爱民思想。治国之道也是治身之道，二者同一道理。

1.9 第十三章参玄悟道

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可至诘，故混而为一。

这大概是老子于道境之中对人体基因组直觉后的体悟。夷：平坦无阻的意思。这是就基因组的能量场来说的。希：真实、珍贵的意思。这是就基因组所蕴藏的世界万物的信息来说的。微：细微的意思。这是就构成基因组的物质微粒来说的。“夷”（场）、“希”（信息）、“微”（微物）这三种成分不可过细地划分，它们共同融合成一个统一的整体即细胞。细胞是宇宙的缩影，它蕴藏着宇宙的一切奥妙。

其上不皦，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

“其上不皦，其下不昧。”是说道的境界是清晰、明净的，其上面不耀眼，下面也不昏暗。你所直觉之景物，无上下内外之分，无视觉障碍，只是一派立体的灵明。“绳绳兮不可名，复归于无物。”前一个“绳”是动词，即结绳。后一个“绳”是名词，即绳子。“绳绳兮不可名”，十分形象地说明了人体基因组的结构及其运动形式。人体细胞的细胞核中包含着来自父母的阴阳两套染色体，基因组就是染色体上的全部基因，按一定的顺序排列而成，呈双螺旋结构，如同一条不停地扭动的绳子，这也就是首章所说的“玄之又玄”。“不可名”，是说无法为它具体命名。在老子看来无法命名的东西，却被现代科学命名为人体基因组，且成为家喻户晓的名字。随着科学的发展，老子所创建的宏伟的哲学大厦之门，必将逐渐为人们所开启，并为整个人类带来无上的福音。“复归于无物”，是不停运动着的基因组“远逝”的结果。“是谓无状之状，无物之象。”这种状态、景象是对心灵而言的，对自我而言则“无状”、“无象”。之所以称之为“无状之状，无物之象”，是站在自我的角度来说的。“是谓惚恍”，是说基因组处于飞速旋转状态，闪烁不定。“迎之不见其首，随之不见其后”，是说飞速旋转的基因组是循环往复、无始无终、周流不息的。

执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

修道者执着于古人所遵循的认识世界的道路，用来抵御今人只追求外在名利（有）的思想观念。能够知道远古万物的起源并能认识它们发展变化的规律，是因为道都作了真实的记录。这是说，人体基因组是一部记载着宇宙万物和人类历史的活的百科全书，只要具备了破译基因密码的功夫，也就把握了世界，把握了自我命运。现代科学已证明，人类基因组蕴藏着生命奥秘，记载着生命信息，决定着人的生老病死。但在老子看来，人类基因组不仅蕴藏着生命密码，还蕴藏着宇宙密码。只要破译了这些密码，就可以更好地认识自己，认识世界，认识过去和未来。

本章是老子对人体基因组所作的具体、生动、形象的描述，表明了道是认识真理的真正源泉。老子号召人们“执古之道，以御今之有”，不要再在违背自然规律的道路上走下去。当今人类应当醒悟老子思想，走“返朴归真”之路，遏制社会只片面追求物质文明而给人类的生态环境带来严重毁坏的局面。

1.10 第十四章有道之士

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。

善为道者：在修道方面有造诣的人。微妙玄通：善为道者的功夫已进入识玄的境界，思想意识已经和大道相通。这样以来，他们就具有了奇妙的高深莫测的特异功能，以及一些不能为常人所理解和接受的概念、行为，故说“深不可识。”这是总言“善为道者”的特性。

夫唯不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮若冰之将释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊。

正因为深不可识，所以只能勉强地描述一些他的外在形象。豫兮若冬涉川：豫，迟疑犹豫，引申为谨慎小心。豫的另一层意思是欢喜、和乐的意思。综合起来理解，这一句是说，“善为道者”潜心修道，始终谨慎小心，即使进入高层境界，理应欢乐、庆贺，但在成绩面前却没有表现出半点的骄傲情绪，而是始终保持高度的警惕性，就象冬天踩冰过河一样，时刻小心，以防陷入危机之中。犹兮若畏四邻：犹，是慎惧的意思。“善为道者”与世人相处，无门户、宗族观念，无荣辱、贵贱之分，对人团结友爱，谦诚有加。“若畏四邻”，不是害怕四邻，而是以礼相待，他不为有超常的智慧而傲视四邻，相反却主动接近他们，以沟通情感和意志，体现的是谦下之德。俨兮其若客：俨，是俨然的意思，表明容貌庄重。修道有成的人，对练功的态度是严肃的，表情是庄重的。他以朴为主人，自我不敢妄作妄为。表现在为人处世上，他爱人如己，敬重他人，没有主人的观念，而是甘做世人的客人，对人有礼有节，不做违背道德的事。因而，他是一位德高望重的人。涣兮其若冰释：涣，是涣然的意思。修道之人安心静坐，排除各种恩恩怨怨和名利之心对心灵的干扰，使真气贯通全身，就会有浑身温暖如蒸，酥软融融的感觉，直至自失忘我，这正是涣然冰释的印证。有道之士悟证了这一道理，在人生的实践活动中就不会为身外之物所羁绊，从而全心投入到行道的事业中去。敦兮其若朴：敦，是诚实、忠厚的意思。大道是至诚不移的，有道之士始终以大道来充实内心世界，使忠厚之德不断升华。因此，他给人的印象必然是至诚不欺、忠厚朴实的。旷兮其若谷：旷，是广阔、空旷的意思。有道之士的功夫越深，道的境界就越广阔，破译的密码就越多。此时，他的视野早已跳出自我的圈子、家庭的圈子、亲友的圈子，而是放眼于整个人类的利益。他的山谷般的胸怀，天地般的意志，是常人所不能认识和理解的。混兮其若浊：混和浊，都是愚昧、糊涂的意思。有道之士既然彻悟大道，有天地般的胸怀和志向，自然不会执着于个人的名利得失，而是以忘我的精神，想人民之所想，急人民之所急。这在有些人看来，劳碌一生而不为名利，无异于头脑简单、愚蠢的傻子。其实，真正浑浊的是那些执着于个人名利的人。雷锋式的“傻子”，才是人类社会所迫切需要的。以上七句，是对“善为道者”的个性分别作出的描述。

孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？

谁能够静之以道，让那浑浊的名利之心得以慢慢地澄清呢？谁又能够动之以道，让那治国安民的远大志向慢慢地升起呢？识道在于守静，守静才能逐步转变以名利为中心的价值观念。随着价值观的转变，社会上的不道现象得以逐步认识，济世安民的伟大志向也就随之形成。这一节，是老子对世道的忧心和仁人志士的呼唤。

保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

盈：充满、满足。蔽：疑为“敝”，旧的，和“新”相对，喻过时的、错误的思想观念。持有这一功夫的人，不会自我满足。正因为不自我满足，才能不断地消除错误观念取得新的成就。

本章通过对“善为道者”的形象描述，体现了有道者的伟大人格形象。说明道德功的本质和巨大功用。

1.11 第十五章归根复命

致虚极，守静笃。

虚己以待物，虚魂以待灵。魂虚则灵实，魂静则灵动。虚极则自失，静笃则忘我。自失不等于忘我，自失是静坐中自我躯体在意念中消失，一切知觉全无，但自我意念还存在。忘我则是进入道

的境界，自我意念完全被道的景象所吸引，情不自禁，万虑顿失，一灵独存。守虚至诚，守静至笃，才能进入道的境界。以笃诚之心反观内视，以不变观万变，这就是修炼道德功的存想术。

万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各归其根。

“夫物芸芸，各归其根。”这是在道境中观察万物变化所得出的结论，是事物的一般规律。道境之中，万物并作出现，我得以反复观察万物从生到死的发展过程。大千世界，芸芸众生，无不归结到大道这一根源（真性）上来。

归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。

“气脉舒而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。孩子之体正所谓天性天命也。人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道。”（张三丰之《大道论》）“根”即是原神、真性。“命”即是元气、真气。常：客观规律、自然法则。魂守静则元神动，元神动则元气长。率元神以长元气，可谓懂得了自然法则。懂得了自然法则，就会明白养生之道。否则，就会妄作妄为，做出有害生命的事情来。

知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

懂得了自然法则，才能自我宽容，不以意气用事，做出有害生命的事情；宽容则不偏私于任何一个器官，让真气公允地沐浴每一个细胞；公允地沐浴每一个细胞，才能保全整个身体的健康；只有完全的身心健康，才能达到天人合一的境界；有了天人合一的境界，就会遵大道而行；遵大道而行，生命才会长久，且终身没有危害。

本章是老子对养生之道的阐述和论证。宇宙万物各归其根，然而归根必须复命。守静则元神动，守虚则元气实，元气充沛则元神旺畅，元气是元神的物质基矗这如同精神，精是神的存在基础，有精则有神，无精则神灭。反过来说，精须神守，有神守护的生命才会充满活力。总之，欲归根、复命，须守虚、守静。

1.12 第十六章太上

太上，不知有之；

道的境界太高的人，不被周围的人们认识。真正的得道高人，有着出神入化的功夫，但是他从不炫耀自己，即使你天天和他在一起，也不会认识他的真正面目，正所谓“真人不露相，露相非真人。”道家弟子称老子为“太上老君”、“道德天尊”，这已是后来的事情，当时的人们大概没有谁亲眼见过老子显示神通，以至于老子的身世到现在还是一个迷。

其次，亲而誉之；

道的境界比“太上”之人低一个层次的，人们亲近他、赞誉他。如果我们把这一思想放眼整个世界的话，最具有代表性的人物当属于耶圣、穆圣和佛祖。他们都是得道之士，属于唯心主义哲学大师，但是他们却都不是博学之士，那么他们的哲学思想是从哪里来的呢？这就是直觉思维。直觉思维的对象就是人体基因组这一天书，这也正是他们思想理论的源泉。耶圣的“天堂”的境界，穆圣的“天启”的境界，佛祖的“涅槃”的境界，就是老子的“道”的境界，只不过境界有高低罢了。为什么说他们是“其次”呢？这是因为他们对于道境中出现的景象缺乏深刻的理性思维，还认识不到那都是“物中之精，精中之信。”因此使自己的学说成为唯心论。见神不见物，自然不能为人类指明一条“长生久视”的康庄大道。但是，由于他们的思想贴近时代生活，贴近人们的心灵需求，人们感其德，叹其功，惊其神迹，自然“亲而誉之”。

其次，畏之；

境界又低一个层次的，周围的人们害怕他们。这一层次的人就是邪教教主。他们只是有了一些幻觉，还不知道为何物，就把自己装扮成救世主，打着传道的旗号，秘密结社，搞非法组织，宣扬歪理邪说，愚弄不明真相的信徒，致使信徒自杀杀人，严重扰乱社会，危害人民。中国的被立教、法轮功，美国的人民圣殿教、大卫教派，日本的奥姆真理教等等，无一不给社会带来可怕的后果，致使人们谈教色变，对此必须坚决取缔。

其次，侮之。

最次级的是社会上那些形形色色的小混混，他们打着修道、传道之名，行骗财、骗色之实。一旦真相败露。必招致人们的辱骂。

信不足，有不信。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

道是客观存在的，但是，求道的路程是艰难而漫长的，非有诚心和恒心不可。对此，世人有的相信却意志不坚，最终与大道无缘。有的人根本就不相信道这会事，片面认为这不过是骗人的神秘主义而已。真正的修道之士，平时悠然自得，默默无闻，即使功成事遂，返朴归真，周围的人也难以发现他圣人的面目，这是因为圣人从不自我炫耀的缘故。

本章是老子对天下修道者的分类。修道者的境界不同，世界观就不同，有什么样的世界观，就有什么样的方法论，造就什么样的人生。真正悟透天机的太上之人，已经认识到了历史发展的自然过程，大道的推广、普及毕竟要等待时机，所以他是不会违背自然规律的。

1.13 第十七章治国原则

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。

大道：合乎自然规律的治身之道和治国之道。仁义：仁爱和正义，是人类最美好的思想品德。智慧：人类特有的辨析判断和发明创造的能力，也是区别于兽类的主要标志。老子是体道圣人，深明矛盾的对立转化规律，矛盾着的双方是互相对立、互相依存的，只强调一个方面，矛盾必然会向其相反的方面转化。脱离了大道而强调仁义，就会出现不仁不义；脱离了大道而强调智慧，阴谋诡计就会相伴而生。人们赞美仁义，渴求智慧，是因为身处大道废弛、社会纷乱、人性贪婪的时代。如果社会本身就是至纯至朴的，人人都是真善美的化身，仁义、智慧还有谁会强调呢？就象一个身体健康的人，他不会去感激良医；不是痛不欲生，他不会渴求杜冷丁；一个内心世界丰富的人，用不着寻求外来刺激。这里，老子所要说明的是，舍大道而强调仁义、智慧，是舍本取末、背道而驰。仁义、智慧虽不失为一付治世良药，但它治标不治本，再说，有良药出现，就会有假药降生。假药可查，假仁假义则不易识破。强调仁义、智慧的作用，是站在“有”的层面上说法，是不懂得辩证法的精髓，关键是没有体“无”。老子谈道论德，是要求人们树立合乎道的思想观念，通过自身实践把握世界的本质规律，用来指导人们正确处理人与自然之间、人与人之间以及自我与真我之间的矛盾。

六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

孝慈和忠臣，都是受人们尊敬的。家庭需要孝慈，国家需要忠臣，然而孝慈和忠臣的背后却是家庭不和、奸臣当道，这又是人们所不愿看到的。昏乱，是说先有昏君而后有国乱。治国和治家，道理是一样的，都应该从根本上去解决问题。不改变传统的价值观念，不端正人的道德意识，只强调孝慈和忠臣的作用，“六亲不和”、“国家昏乱”的现象就永远不会改变。以上四句是提出问题，针对仁义和智慧、孝慈和忠臣的负面效用进行了分析，指出强调仁义、大伪出现、六亲不和、国家昏乱的现象，都是大道废弛的结果。

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有

“圣”：圣王，泛指人治社会的统治者，如天子、帝王、君主以及独裁主义者，而不是指老子所说的圣人。“绝圣弃智”，就是杜绝一切背道而驰的独裁统治，弃绝一切“以智治国”的政治体制。已往的奴隶社会、封建社会，不论是仁治、礼治，还是法制，都是建立在君主帝王的“以智治国”基础上的，实行的是专制主义。只要消灭了专制主义，人民自然会提高百倍的利益。“绝圣弃智”，是对一切专制统治的彻底否定。

仁义思想是站在有为的层面上设言施教，引导人们弃恶从善，化解社会矛盾，但这是主观片面的。在阶级社会里，仁义与否只能以统治者的利益标准来衡量。因此，仁义必然会成为统治阶级剥削和压迫人民的精神工具，仁义的本质就是吃人。“绝仁弃义”，是对套在人民头上的精神枷锁的彻底否定。“巧”，这里是机巧、欺诈的意思。“利”，是利己主义。以利己主义的人生观来指导人生，在物质利益的诱惑下，不择手段的强盗、惯偷自然出现。“绝巧弃利”是对个人名利思想的彻底否定。以上三句，指出要想“民利百倍”、“民复孝慈”、“盗贼无有”，就必须“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”。

此三者，以为文不足，故令有所属：见素抱朴，绝学无忧，少私寡欲。

“此三者”，指“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”。属：归属、归结。“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”，是解决社会矛盾的三种具体方式，但是，只用文字来说明是不够的，所以，还要让它们归结到具体的措施上来，那就是“见素抱朴，绝学无忧，少私寡欲”。见：现，呈现，推出。素：没有染色的生丝。这里比喻品质纯洁、高尚的圣人。朴：没有加工的原木。这里比喻合乎自然法则的社会法律。社会法律是神圣的，是在全民的共同培育下形成的，是合乎客观规律的，不允许有任何私意的加工和雕刻，否则就失去了自然性。合乎客观规律的法则是自然法、无为法，否则就是人为法、有为法。“见素抱朴”，是说要推举圣人，实行法治，即用“无为之治”取代“有为之治”。“见素抱朴”对应于“绝圣弃智”。“绝学无忧”，是说要弃绝唯心的仁义说教，解除统治阶级的精神枷锁，用“不言之教”取代言教。“绝学无忧”对应于“绝仁弃义”。“少私寡欲”，是说要少些个人主义思想，多些集体主义思想，以集体主义取代个人主义。“少私寡欲”对应于“绝巧弃利”。“见素抱朴、绝学无忧、少私寡欲”是老子提出的治国的三项具体措施。

本章是政治论。第一部分指出社会矛盾加剧的原因。第二部分指明解决这些社会矛盾的策略。第三部分则指明了治国的具体措施。

附：本章由通行本第十八章、第十九章合并而成。另外，“绝学无忧”一句，有的版本放在本章的最后，有的则作为下一章的首句，感觉都不合适，故作调整，放在“少私寡欲”前面，和上文“绝仁弃义”相对。

1.14 第十八章圣凡有别

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！

“唯”和“阿”，都是表示应答的词语。“唯”表示尊敬的应答，相当于“是”。“阿”表示不尊敬的应答。只因语气不同，礼节上也就不同了。这是说，无道社会人们所关心的都是皮毛的小礼小节，而这些礼节所规定的也只能是表面现象，根本改变不了人们内在的心灵。但是在等级制度森严的礼教统治下，尽管都是表面现象，但是还必须学，必须做。不知“礼”就会遭到别人的侮辱。在“有礼”的社会里，说话做事须时时小心，步步留神，稍不注意，碰上“懂礼”的人，就会让你吃不了兜着走，甚至要了你的性命。不行“善”就得不到外界的赞誉和认可，因而一生无名无利。但是，倘若你“懂礼”、“知善”，只要有了“礼”和“善”的面具，哪怕是十恶不赦之人，名利也会向你招手。于是，人们为了追求名利，都去学“礼”、行“善”，反正都是表演给别人看的，管它真和假。在无道的社会里，只有无理霸道、奸诈机巧的人才吃得开、行得通，真正的善人却不可避免地成为他们欺压的对象。因此，人心不古，社会纷乱，道德日趋没落。处在这样的社会里，谁还关心内在的心灵呢？于是心灵荒芜了，像是无边无际的沙漠。这正是“人之所畏，不可不畏”的缘故。人们所害怕的是无名无利，也正是名和利，才使得人们荒芜了心灵，而心灵的荒芜才是真正可怕的呀！

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，儻儻兮若无所归。众人皆有余，我独若遗。我愚人之心也哉，沌沌兮。

熙熙：欢乐、高兴的样子。太牢：古代帝王祭祀时用作祭品的猪、牛、羊。儻儻：在道境中飘浮不定的感觉。众人熙熙，是欢乐于名利，他们一旦取得了一点点小名小利，就沾沾自喜，那种高兴劲儿，就像是吃了帝王赏赐的大肉——乐于利；又象是陪伴着帝王在春天里登台观景一样——乐于名。尽管他们时时在遭受着统治阶级的剥削和压迫，反而不知不觉，醉生梦死，不知道什么是真正的幸福和自由。众人皆追逐于外，而我独守于内，像一只小船，停泊在心灵的港湾，没有远航的征兆。又像一个还不懂事的婴儿，天真烂漫，无忧无虑，遨游于宇宙，像是找不到归宿——沉浸于大道之境，是最美好的精神归宿；众人都欢乐有余，只有我独处于心灵的家园，像是连自身也遗忘了——观赏妙景，享受心灵的无限自由；我是多么的愚昧呀，总是和大道混为一体，不敢有一点私心杂念——一切按规律办事，不敢偏离大道去随意发挥。

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮其若海，飘兮若无止。众人皆有以，我独顽似鄙。

俗人：功利主义者。昭昭：明白一切的样子。察察：对于名利斤斤计较、精于算计。俗人都能明白一切，唯名唯利，只有我对此糊里糊涂——俗人聪明于小事，而我明于大道。俗人都精于算计，

只有我少私寡欲——俗人心在名利，而我志在真朴。内心深沉得像大海一样，遨游于宇宙若无止境——心怀高远，自由无待。众人都有人生的目的，唯独我与众不同，个性孤僻，以致于被众人看不惯——众人皆求“有”，我独求“无”。得道之士的价值观念及其独特的个性是不为众人所理解的。

我独异于人，而贵食母。

只有我与众人不同，众人皆以“有”为贵，而我以“无”为贵。孔子说：“民以食为天”，贵在以有形养有形。而老子却强调以“无”为本，以无形养有形。这是老子完全不同于世人的养生之道。道家有言：“药补不如食补，食补不如炁补。”由此可见炁的重要性。“食母”，即“食炁”，是道家养生的重要环节也即辟谷服气术。《黄庭经》说：“神仙道士非有神，积精累炁以成真。人皆食谷与五味，独食太和阴阳炁。”由此看来，这里的“母”就是炁。不仅如此，也只有蓄养真气，才能开启大道之门，这是认识自然和改造自然的智慧源泉。上一

本章是老子的世界观和方法论。通过有道之人和俗人、常人的反复对比，说明有道者精神的自由和人格的伟大。昭示人们不要舍本逐末，背道而驰，“昭昭”、“察察”于外在的名利，而应该以反朴归真为人生之根本。

1.15 第十九章智慧的源泉

孔德之容，惟道是从。

孔：瞳孔。眼睛是心灵的窗户，人的品德完全可以根据他的目光作出判断，目光是心灵的折射。“惟道是从”，是说一个人的目光，完全显示了他对大道的体悟，也就是说，意境决定一个人的思想意识。道的境界越高深，对世界的认识越深刻，他的目光就显得越深邃、睿智、慈善。这是总言德与道的关系。

道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。

从道的物质性方面来讲，其存在形式是不停地旋转运动的。“恍惚”二字皆从“心字旁”()，表明它属于心灵的直观。恍，从“光”，表现为微观粒子的运行具有光波性。惚，从“忽”，表现为光波运行速度之快出乎意料，含粒子性。“惟恍惟惚”，大概就是现代物理学所说的“波粒二象性”。惚兮恍兮，其中有象：如果从粒子的角度看，粒子是以光波的形式运动的。光波即物质波。象：镜象。恍兮惚兮，其中有物：如果从光波的角度看，运动的光波具有粒子性。物，是实物微粒。这说明世界的本原即道，具有波粒二象性。现代科学证明，波粒二象性是一切微观粒子的基本属性。

窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。

窈、冥：大道的境界深远、幽明。精：精微物质，大概就是今天所说的基因。信：基因所携带的遗传信息。阅：认识、考察。众甫：万事万物。在深远、幽明的境界中，还有更加精微的微粒，这些微粒最纯真无杂，并携带着信息。自古及今，这些信息符号永远不会消失，可以用来考察万事万物的发展变化规律。这说明微粒携带宇宙信息，只要具备了获取这些信息的功能，就可以知道万事万物的过去并可以预测未来。

吾何以知众甫之然哉？以此。

吾，老子自称。然：这样，指《道德经》中所描述的社会、人生现象。我是凭借什么知道人世间的种种现象的呢？就是根据所破译的基因信息来认识万事万物的。由此可见，两千多年前的老子就已经破译了基因密码，因此才有了《道德经》这一天书。不执着于外部世界的表面现象，而是坐而反观人体基因组，直视物中之精，精中之信，这是认识世界、把握人生的最上乘方法。

本章是对道的境界的描述，表明人的正确思想是来源于道的。大道蕴藏着世界万物发生、发展及其变化的奥秘，识破了这些奥秘，就能树立正确的世界观、人生观和价值观。人生觉悟了，也就具备道德了。这是老子的微观认识论。老子的朴学是觉悟学。觉悟是人生的根本追求，觉悟才能使人类返朴归真。觉悟与道德的关系：觉者觉道，是就境界而言；悟者证德，是就意识而言。觉是心灵的苏醒，自我具有了心灵的境界，才能醒悟现实世界。人生应历经三个境界，一是梦的境界，二是现实境界，三是道的境界。梦的境界是自我完全睡眠以后出现的境界，具有不自觉性、非逻辑性的特点。道的境界是自我完全清醒时作的“梦”，具有自觉性、主动性、逻辑性的特点。

它是以联想作为信息检索机制的，但是，道的境界是有层次的，是由近及远、由大到孝由外到内的，自我境界处于哪个层次，才能检索哪个层次的信息。道的境界的出现，是人的思维能动性、创造性的具体体现。所谓觉悟，就是从一种境界体悟另一种境界，悟透了也就觉醒了。常人缺乏道的境界，只有梦的境界，而梦的境界是虚幻不实的，不可捉摸的，于人生无益。置身于现实境界中的人，只能以物观物，以有识有，永远不能把握真理，悟透人生。因此，人生也就是迷惑的、痛苦的。具有道的境界的人，以道境代替梦境，以本质印证现象，以大道印证现实，从而彻悟人生，彻悟宇宙真理。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”人们只有跳出现实的境界，进入道的境界，才能真正地认识自我，认识现实。一个觉悟了的人，就是具备了道德的人，就是解脱了名利的羁绊不为名利所累的幸福的人。道德功就是觉道悟德的功夫，觉悟的唯一方式就是修炼道德功。

1.16 第二十章以诚为本

曲则全。枉则正，洼则盈，敝则新。

曲：弯曲、旋转。曲则全：弯曲、旋转求得全面认识。有人解释为委屈自己，顺从别人，从而得以保全自己。这种明哲保身，毫无原则的委屈而求权、求利的做法，是对人性的压抑和扭曲，决不是道家精神。“曲”必须是合乎道的、有规则的。就养生而言，“曲”是生命之轮的旋转，是人的主观能动性的结果。自我通过修练道德功，涵养真气和能量，使之顺着身体经络循环往复，从而使身体的每一个细胞都能得到精气的滋养。真气充沛，则细胞饱满、肌肉强劲、皮肤细腻、体形匀称，这是细胞自形自化的结果。圣人治国，能够客观全面地看问题，明白上与下、官与民的辩证关系。国家是人民的国家，要想真正地治理好国家，就应当把自己的才智建立在全民智慧的基础上。只有这样，才能制定出全面、公正、正义的法律来。“枉则正，洼则盈，敝则新”，是对“曲则全”的具体阐述。枉则正：枉，遭受人为的压抑而扭曲。身体各种各样的疾病，大都是心灵受压抑、气血不畅造成的。如果人的大脑能时常处于无为、忘我的状态，真气就会处于和畅状态，从而运转不息，被扭曲的心灵自然得以矫正，疾病也得到根治；圣人治国，施行民主法治，确保言论自由，从而上情下达，下情上达，种种社会弊端就会及时得到纠正。洼则盈：有些地方因其相对高度低，而自然注满水。就身体来说，由于真气冲开了经络上的各个穴位，不停地绕体运转，那么，气血就会自然补充那些急需滋养的部位，就像流水一样，低洼之处灌满以后才能往外流，从而自行调节身体对能量、养分的需求；圣人治国，效法天道，“损有余而补不足”，带领人民走共同富裕的道路。敝则新：有些东西因时间长而陈旧，需要用新的来替代。身体内部的各个环节连同每一个基因组织，都是在不断发展变化的，只要真气畅行无阻，基因组织的某一链条、环节，一旦出现缺损，就会更新换旧，使之及时得到修复，维持内在平衡；圣人治国，既有健全的用人机制，又有完善的监督机制。任何一个部门的公务人员只要离心离德，就会被及时淘汰，不至于使该部门的工作陷于瘫痪状态。上一

少则得，多则惑，是以圣人抱一为天下式。

求多需从求少开始，贪多反而令人迷惑，以致一无所获。圣人深明少与多的辩证关系，所以只“抱一”而为天下人探求真理。“一”即“朴”。“抱一”就是“守法”，守法才能探求真理。式：法则、真理。

不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。

“不自见”，就是忘我，忘我则进入灵明的大道之境界，从而明白人生之真谛。圣人治国，不固执己见，处于忘我的境界，自然能够接纳人民群众的意见和建议。“以百姓之心为心”，必然政治清明。“不自是”，就是不自以为是，否则，将被大道拒之门外。圣人治国，无执无为，不主观臆断、动辄发号施令，让人们去听从他那句句是真理的表面说教，而是让人们自觉自愿地寓教于自身的练功实践之中。这样一来，全民的道德水平就会在不知不觉中得以提高，并且稳固持久，代代相传。“不自伐”，就是不自我炫耀。修练道德功是科学的、严肃的，自我炫耀表明满足于一知半解，这样一来，就有可能出现偏差，导致走火入魔。圣人治国，有功于人民，但在功劳面前不居功自傲。不居功自傲才能功德圆满。否则，就会导致有害于人民的事情发生。“不自矜”，就是不自高自大。自高自大则不思进取，而大道是无止境的。圣人治国，始终保持谦逊的态度，不搞个人崇拜，并深明功成身退的哲理，有上有下才是“曲”，进是为了人民，退也是为了人民。只有让后备

力量跟上来，国家才能持久安定，社会才能持续发展。领导职务终身制，是社会停滞不前及政治腐败的最大祸根。圣人功成身退，不但与己无损，反而更加美化了他的光辉形象。

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，其虚言哉？诚，全而归之。

诚：真实无欺、守信无妄、言行一致、表里如一、以诚待人。总之，诚是做人处世的根本。正因为圣人不争功，不争名，不争利，不争位，由此所造就的圣人形象，是那些一心贪争功名利禄的人永远无法与之相比的。古人所说的“曲则全”，哪里是假话呢？只要心诚，一切都会归属于你。“曲则全”这一说法，本是古人的见解，老子对它作了全面的阐述，并强调了“诚”是“曲则全”的必要条件。大道至真，求道必须心诚，心诚则灵。只要具备了诚心，就一定能够打开道的大门。圣人心诚于人民，所以成为众望所归、人心所向的统治者。这就是“无私而成其私”，“不争，天下莫能与之争”的道理。

本章阐述了“曲则全”这一古人的至理名言。指明不论是治身，还是治国，都必须以诚为本。大道的本质是真，而做人的根本在于诚。只有心诚，才能成就一切。

1.17 第二十一章量变质变规律

希言自然：飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？

希：“听之不闻曰希”。大自然的语言虽然不能用耳朵听到，但它却能用事实讲话。事实胜于雄辩，在事实面前，我们必定有所启发。所以，大自然的语言是至理之言。飘风：龙卷风。终朝：一早晨的时间。龙卷风来去匆匆，一般从开始到结束，只有几分钟到几十分钟，最长时间不过几个小时。暴风骤雨虽然来势凶猛，却不会超过一天就消失了。这种自然现象，虽天地所为，但不会长久。天地尚不能持久，何况于人呢？这一节旨在说明，人类的实践活动一定要符合自然规律，要正视自己的力量，不能有激进行为，否则决不会取得预期的效果。求道决不是一朝一夕之功，欲求证大道，须作长期持之不懈地努力，既要有诚心，又要有恒心。行道也是这样，一切形式的激进行为都是背道而驰的。国家的富强，民族的兴旺，决不是靠几个运动就能实现的。大搞暴风骤雨式的形式主义，必然会给社会带来负面影响。

故从事于道者：道者同于道，得者同于德，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，失亦乐失之。

所以，凡是从事于道的事业（悟道和行道）的人：所遵循的路线一定要合乎客观规律，应该得到的东西要随着正确思想的获得而获得，应该抛弃的东西也要随着错误观念的消失而消失。你的人生道路和大道保持一致，道也乐意接纳你；你所取得的成果合乎客观规律，成果也正是你乐意得到的；你所抛弃的东西合乎自然法则，那么失去的东西也正是你乐意失去的。这一节是说，不论修道行道，思想意识必须和大道保持一致，你得到了应该得到的东西，必然是你失去了必须失去的东西。合于道的成果要乐于得到，不合于道的事物要乐于抛弃。乐于得必乐于失，有失才能有得。得与失的关系是相反相成的。

信不足，有不信。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。

“信不足，有不信”，是承上启下之句。有些从事于道的事业的人，在得与失之间心思不定，信心不足。“信不足”者，缺乏的是诚心；“有不信”者，是不顾客观规律，片面夸大主观能动性。以下五句就是具体说明不信者的主观行为和结果。企：用脚尖站着。虽有一时之高，但决不会持久。跨：跨大步行走。虽有一时之快，但是走不了多久必定要停下来。企者不立，跨者不行：不能顺其自然而急于求成，其结果是欲速则不达。自见者，不明：修道者存自我，则不能明于大道；行道者存自我，则丧失民心。自是者，不彰：修道者自以为是，道的境界得不到彰显；行道者自以为是，施政方针就得不到推广。自伐者，无功：修道者自我炫耀，没有功德；行道者自我炫耀，名利之心抵消了功德。自矜者，不长：修道者骄傲自满，功力就不会长进；行道者骄傲自满，就不可能取得新的成就。

其在道也，曰余食赘行，物或恶之。故有道者不处。

其：上文所列举的行为。物：代词，在经文中有多处出现，有多重含义，当区别对待。这里指常人。这些行为，对从事于道的事业的人来说，都是多余的、无用的，因而也是有害的。对此，常人都会感到厌恶，所以有道的人不采取这些方式。

本章揭示了量变质变规律，旨在说明，一切形式的主观、激进行为都是背道而驰的。只有遵循由量变质变规律，脚踏实地，循序渐进，具有诚心和恒心，才能达到目的。上一附：河上公、王弼本以“有不信”以上为一章，以下为一章，今从魏源本。盖前半部分从正面论述“从事于道者”应该遵循的客观规律，后半部分则从反面加以论证。

1.18 第二十二章对立统一规律

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。

这是老子于道境中对微粒子的直观和体悟。“有物混成”，是说道是由微粒、信息、能量以及它们的结构、关系、状态等要素组成的统一体。“先天地生”，说明“混成”之物是化生天地的母体，同时也体现出混成之物所具有的特性。特性之一：“寂兮寥兮”。寂静无声，空旷无际，表明道具有静和虚的特性。特性之二：“独立而不改”。独立存在，始终如一，不为一切外来势力干扰而改变本性。表明道具有最本质的纯真特性。特性之三：“周行而不殆”。周而复始地循环运转而没有轨道误差和时间误差。表明道的运动是有规律性的，其规律性有诚信的特性。这三种特性即虚静、纯真、诚信，可以作为天下万物遵循的本性，加以发扬光大。母：母性、本性的意思。另外，“寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。”揭示了微观世界的基本粒子（如中子）所具有的“行星式”的运动规律。

吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。

世界的本体至精至微，应当用“斜”来为它命名。老子不用“斜”而用“道”字命名，是赋予“道”字深刻的哲理内涵。道的本意是“道路”的意思，引申为行为、规则、方法等。老子用“道”字为世界的本体命名，意在说明认识世界的本体才是人们认识世界的正确道路，而道的运动、发展、变化所体现出来的对立统一这一宇宙规律就是人类必须遵循的人生法则和社会法则。认识的最高境界就在于识道即“见斜，——“见小曰明”。“明”就是明白由道体所体现出来的对立统一规律，从而为人类的实践活动指明道路。道是宇宙的本原，“斜”是它的本质，本质是永恒的；“大”是它的现象，现象是变幻的。小与大是相对立而转化、相统一而存在的，所以，又可以勉强用“大”来为它命名。“大曰逝，逝曰远，远曰反”，说明万物由小到大、由大到小是循环往复、变化发展的，揭示的就是对立转化规律。我不知她的名字，就用“道”字来命名吧，还可以勉强用“大”字来命名。大意味着消失，消失意味着对立，对立意味着统一。

故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。

所以说，道大，天大，地大，王也大。宇宙间有四大，而王占据其一。道的本质是小，然而，道是宇宙的缩影，宇宙万物无不由道生成，所以道就是宇宙。道与天地相比，道为大；天与地相比，天为大；地生万物，地与万物相比，地为大；王与百姓相比，王为大。道大，天大，地大，都是相对的，王大也是相对的。这里，老子把四大之一的王作为突出的重点，其原因在于百姓与王的关系最为密切。贵为万物之灵的人还必须接受王的统治，不顺从人与王的关系，人也就不再是自由平等的了。一个“亦”字，旨在说明王作为国家的统治者，应当心存大道，明白平凡与伟大的辩证关系，倘若不明白对立转化这一客观规律，反而自以为大，那就说明，这时的王已经死了（大曰逝），因为，他已经远离了人民（逝曰远），既然与人民对敌，那么新的王也就在人民的反抗中诞生了（远曰反）。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

法：效法、遵循。地：地球或者地月系，这里代表的是地的运行规律。不论地球还是月亮，它们都具有相对永恒的自转周期和公转周期，并且保持最完美的自转角度。天：太阳或者太阳系，这里代表的是天体的运行规律。太阳系围绕着银河系周而复始地运转。道：道体所体现的运动规律。自然：自然规律。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”归根结底是要求人类效法自然规律，寻求并制订出完善的人生法则和社会法则，因为，没有秩序的人生和社会是不可想象的。

本章是理解道的概念的最重要的一章。本章中，老子突出强调的是由道体所体现出来的道性。老子用“道”来命名世界的本原，旨在表明人类与道的重要关系。道是万物之奥，蕴含着真理。人类要想把握真理，就必须识道。所以，道既是认识的对象，又是认识的方法，实践的方法。道的概念，并不是虚构的，而是直觉思维和理性思维相结合的产物。道作为最基本物质，是宇宙万物之母；作为最一般规律，是贯穿于宇宙、社会和人生的。老子道的哲学理念就在于为人类指明合乎自然规律的治身之道和治国之道。

1.19 第二十三章民重君轻

重为轻根，静为躁君。

重：指代身体，身体是细胞的集合体，每一个细胞就是一个灵子，所以“重”喻体、喻国。轻：比喻人的识神即魂，魂是统治者。“静”应当是魂（统治者）的本分，魂静则灵安，魂不守静则灵必躁。练功要求以静制动，以魂适灵，充分调动灵的作用，只有保持内心平静，无私无欲，没有一丝一毫的私心杂念，才能进入道境，安享美妙。遨游道境，如同看立体电影，各种各样的惊险场面都可能出现。常言说：“心里无闲事，不怕鬼叫门。”只要平时行为端正，胸怀坦荡，那时自然能够泰然处之，各种魔幻也就随之消失。如果平日心中有鬼，待遇见惊险场面，必然心惊胆寒，魂不守舍，或者见景生情，经不住诱惑，这都是走火入魔的关键所在。历来练功的人强调行善积德，道理就在这里。

是以君子终日行，不离轻重。虽有荣观，燕处超然。

君子：指正在修道之人。君子每天的所作所为，都不会脱离灵魂和身体的修养。意思是说修道之士要重视修德与修身的关系。君子的道德修养是修与炼相结合的，终日盘腿打坐，是决不会修得正果的。道的精神境界贯穿于人生的每一个环节，体现于日常生活之中。只有平时的思想行为始终以道为标准，祛除外在贪欲，无私无我，然后寓修于炼，以炼带修，修炼结合，品德和功力同步提高，才能不偏离大道，成就健康长寿之私。修德为了得道，得道为了行道。精神世界虽有不尽的荣华美景，但不能总是沉浸在里面，如同超然物外的灵燕，不可能永远翱翔于蓝天，毕竟还是要回到巢穴里来的。人既要有美妙的精神世界，又不能脱离我们的现实世界。只有二者结合，才有完美的人生。

奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失本，躁则失君。

万乘之主：万乘之国的君主。就一身而言，魂为一身之主，身重魂轻；就一国而言，君为一国之主，则民重君轻。既然民重君轻，万乘之主为什么重自身而轻天下人民呢？这是老子对不道帝王们的斥责。帝王不道必然失去民心，失去民心，也就失去了帝王之本。失去民心，人民群众就会起来反抗即“躁”，君主之位也就失去了，甚者还会丧身于人民。

本章阐明了老子的民重君轻思想。从治身之道过渡到治国之道，辨证地分析了重与轻、静与躁的关系，指明统治者应该以民为国家之根，以德为治国之本。失去了根本，也就失去了自己，这是老子对统治者的正告。

1.20 第二十四章尊师重教

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。

善于行走的人，不会留下痕迹。这是比喻那些懂得客观规律的人，办事不拖泥带水给别人带来不必要的麻烦。善于说话的人，没有破绽，别人无以指责。这是指那些有文学修养，善于语言表达的人。谪：责备、指责。善于计算的人，不必使用计数工具。这是指那些在数学方面有造诣的人。筹、策，都是古代用于计数的工具。善于闭守的人，不上门问别人也不能打开。这是比喻那些有高尚的道德修养而不自我炫耀的人。关键：门闩。善于结绳的人，不结绳扣，别人也无法解开。这是比喻那些有组织才能，善于团结别人的人。约：绳扣。以上五善，是五类各具才能、特长，可以为人师表的人。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。

所以，圣人善于救人，让那些有知识才能的人，去教育那些没有知识才能的人，使社会上的人都能接受教育，掌握知识本领，从而跟上时代发展的步伐，不为社会所抛弃；圣人善于救物，是因为人尽其才，才有物尽其用。因此，世间万物才不会被人类所遗弃。这就是说，圣人已经偷袭了大道，明白了客观规律。袭明：窥破天机，明于大道。道的世界是万物平等的天堂世界，同样，现实世界也只有人人平等，知识、道德水平共同提高，才能实现人间的大同。

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。

所以，那些有知识才能的人，就是那些没有知识才能的人的老师；而没有知识才能的人，正是有知识才能的人所必须帮助、教育的。不尊重教师，不热爱那些需要帮助的人，虽然各怀聪明，但还是最大的糊涂。这是治理国家最主要的妙窍。这是强调教育之于治国的重要性。人是属于社会的，社会是大家的，少数人聪明不算聪明，只有全社会的文化道德水平共同提高，社会才能健康发展。

本章表现了老子尊师重教的思想。尊师重教是治国的要妙，同样也是治身的要妙。现在，教育之于治国的重要性，已经形成社会共识，且不论教育的内容和方式是否合道。至于信仰教育，则是当今社会最迫切需要的。老子的朴学是造福人类的最佳学问，应当走向现代化，走向科学的殿堂。隐于民间的得道高人，应当主动走出来，以老子思想为指导思想，为人类社会的健康事业作出贡献。

1.21 第二十五章立法

知其雄，守其雌，为天下溪；为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

雄：属阳，喻强者。守：关注、重视。雌：属阴，喻弱者。溪：漕溪，有融会、融合之意。“为天下溪”，旨在寻求强者与弱者之间的平衡。常：永恒的自然法则。常德：合乎自然法则的法治思想。神圣的法律是道德的凝聚，法律和道德是统一的。既知人们皆崇尚强者，法律就应该保护弱者，为天下寻求平衡；为天下寻求平衡，法律就不会偏离大道，社会才会复归于婴儿般的自然、纯朴状态。“知其雄，守其雌”，是强调立法要以保护弱者为出发点，弱者得到保护，就能成为强者。法律必须是用来保护弱者的，只有为弱势群体撑起保护伞，法律才合乎自然法则。也只有“守其雌”，才有法律面前人人平等，社会上才没有恃强凌弱现象。就治身而言，这一句是讲炼精化炁。

知其白，守其黑，为天下式；为天下式，常德不忒，复归于无极。

白：光明。黑：黑暗。式：法则、真理。忒：差错。无极：大道。既知人们皆向往光明，法律就应该关注黑暗，为天下寻求真理；为天下寻求真理，法律就不会出现差错，从而使社会法则复归于大道。法律的支撑点只有着眼于消除具体的社会罪恶，伸张正义，保护公民的权利和自由，才合乎大道。社会法律和自然法则没有偏差，光明的大同世界才能实现。就治身而言，这一句是讲炼炁化神。

知其荣，守其辱，为天下谷；为天下谷，常德乃足，复归于朴。

荣：高贵。辱：卑贱。谷：山谷、鸿沟。朴：原意为已伐而没有加工的大木头。引申为自然、真质、淳朴，它没有丝毫人为的雕刻，完全生于自然，合乎大道。关于朴，有人说，木已伐则生机绝，日久则朽，故无大用。岂不知，人即是一棵无根之树。树是根植于土壤的，人则是根植于大气的：发为根，头为茎，身为干，四肢为枝，手脚为叶，肾为种，心为果?????。老子所说的朴指的是人的阳神，是宇宙法则的化身，为气之聚，聚则为朴，散则为气。仙家称之为“丹身”或“法身”，所谓“灵丹妙药”就是指朴的功用而言，丹身成则百病不生、健康长寿，成为神仙；“法身”即合乎自然法则的天地之正气的凝聚。法身既成，则邪魔不侵并可以降妖除怪。这里，朴的概念如同道的概念，决不是抽象的，如果说道的概念是直觉思维和理性思维的结晶，那么，朴的概念则是老子赋予人体科学的实践成果以深刻的哲理意义，关键在于强调朴的自然性。合乎自然的，才是纯正的、质朴的。治国之法源于治身之朴，身与国同，朴与法同。朴是治身的灵丹妙药，法是治国的灵丹妙药。社会法律合乎自然规律，才可以造就民众的淳朴和社会风俗的淳朴。就治国而言，老子的朴就是西方法学家所说的“自然法”，都强调法的合自然规律性。但是，法学家们所能强调的只是社会法则和自然法则之间的关系，还没能深入到自然法则与生命法则的关系上来。而老子的朴的观念则是建立在自然法则、社会法则和人生法则的整体观上的。自然法旨在强调人

权、维护每个公民的平等、自由，而人类真正的平等、自由之法，只有通过每个人在追求心灵自由的自身实践过程中去证悟，或者说，维护人民的自由之法和维护心灵的自由之法必须是统一的。否则，“自然法”所维护的就是“人之道”而非“天之道”。上一

既知人们皆崇尚高贵，法律就应当关注卑贱，为天下填平高贵与卑贱的鸿沟；为天下填平高贵与卑贱的鸿沟，法律才能具足道德，社会必复归于淳朴。天赋人权是平等的，所以，法律面前人人平等，不应当有高低上下、荣辱贵贱之分。就治身而言，这一节是讲炼神返朴。

朴散则为器。圣人用之，则为官长。故大制不割。

器：法器。官长：百官之长。大制：国家大法。割：割舍、割裂。朴是浩然正气的凝聚，而神圣的法律则是公平、正义的凝聚，解出它的每一条款，都是主张正义、铲除邪恶的神圣武器。圣人以法治国，则法律成为百官之长。所以，国家法律不能割舍和人为割裂。在专制社会里，国王就是法律；在法治社会里，法律就是国王。割舍和割裂了合乎自然法则的社会法律，社会也就不存在公平和正义了。就治身而言，朴就是法身。但她不是先于自我而存在，而是自我创造的成果，是灵与魂和谐的象征。朴散则气盈于身，驱逐邪气，抵御外侵。圣人治身不以我治而以朴治，朴治则无不治。

本章是老子的法治思想。法律的意义在于保护弱者，战胜邪恶，驱逐黑暗，人人享有平等自由的权利，这是确保国泰民安的强大武器；朴的意义同样在于保护弱者，战胜邪气，使每一个细胞都能得到真气的呵护，这是确保身体健康长寿的法宝。

1.22 第二十六章天下神器

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。

将欲夺取国家权力而谋求个人利益的，我预见他们的目的是不会得逞的。国家是由万物之灵之称的人组成的社会组织，不可能让那些怀有个人野心的人去为所欲为。执掌了国家政权，不以天下为公，却以一人之心奴役天下人之心的，必然失去政权。这是老子对个人英雄主义者的正告，既是历史经验的总结，又是独具匠心的见解。凡是不“以百姓之心为心”的统治者，都必将失败而告终。

故物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或坠。

故：因此。物，这里指代气血。祖国医学认为，气与血是构成人体的基本物质，是生命的动力和源泉。气为阳，血为阴，气与血有阴阳相随、互为资生、互为依存的关系。身体的健康长寿与否，完全取决于气血能否充分调和。或行或随：气为血帅，血液周流于五脏六腑、四肢百骸全身经络，全在于气的统摄与推动作用。气虚而不能统摄，则血常因之而外溢；气衰无以推动，血必因之而淤阻。反之，气又不可太盛，太盛则血必躁，血躁则窜行于身，气的统摄作用也就失去了。“或行或随”，是强调以意导气，气血相随，根据气血运行的具体环节施加意念。或嘘或吹：嘘，缓慢吐气用以温血；吹，快速吐气用以降温。气之与血，具有温煦、化生的作用。血为气母，食物生血，血生精气。血是维持生命活动的基本物质，具有营养滋润作用。反过来，只有充分发挥气的能动性，温煦血液，才有血满精足，气旺神畅。或强或羸：气与血具有相互推动作用。以气运血，有时要强，有时要弱，始终小心谨慎，把握火候，灵活运用。强是武火，羸是文火，该武则武，该文则文，具体情况具体对待。或载或坠：血能载气，也能衰气。血之与气，具有濡养、运载的作用，血盛则气畅，血脱则气无以附，可导致气脱、阳亡。坠，通行本作“隳”，或作“墮”，“隳”和“载”不合对，“墮”则不和韵，“隳”、“墮”疑为“坠”之误，故改。“或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或坠。”是道德功的吐纳术。治身之道就是治国之道，气与血的关系就是统治者与人民群众的关系。领会了气与血的关系，统治者也就明白了治国的道理。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

甚：过分。不道的统治者实行极端利己主义、个人英雄主义，对人民极尽掠夺、压迫之能事，是欺人太甚。圣人去甚，是心怀仁德。奢：奢侈。不道的统治者，最大限度地剥削人民来满足自己穷奢极侈的生活，是醉生梦死。圣人去奢，是心怀俭德。泰：极；最。不道的统治者骄横恣肆，惟我独尊，是无视人民。圣人去泰，是心怀谦下之德。“去甚，去奢，去泰”，是圣人之治。

本章以治身之道印证治国之道，以不道统治烘托圣人之治。统治者无道，故有甚、奢、泰的不道行为；圣人明道，故“去甚、去奢、去泰”。中心思想还是以道为本。

1.23 第二十七章用兵之道

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。

用大道来辅佐君主的将领，不以武力逞强天下。以武力逞强天下的人，是野蛮的霸权行径，必遭报应。因为恃强凌弱，是垂涎他人领土和财富的不道行为，一定会遭到正义力量的反抗。二战时期，日本军国主义者，侵略周边国家，偷袭珍珠港，犯下滔天罪行，结果还报的是两颗原子弹，日本人民也因之遭受了深重的灾难。

师之所处，荆棘生焉；大军过后，必有凶年。

军队经过的地方，必然荆棘丛生；战争过后，必然给国家带来灾荒的年景。战争是残酷的，不但使受害国生灵涂炭、田地荒芜，而且也损失了本国大量的人力物力。战后的国力疲惫状况非一朝一夕所能复原。

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。

善于用兵的人，能达到用兵的目的，取得要取得的成果也就可以了，决不敢以武力去逞强。“不敢以取强”，表明战争是防御性的，而不是野蛮的侵略行为。“取强”是乐于杀人，为有道者所不忍。正确的行为是：取得了战果，不可自尊自大；取得了战果，不可自我炫耀；取得了战果，不可骄横；战果的取得，是出于迫不得已；取得了战果，就不可再用武力来逞强。这是真正的用兵之道，是保守战果的具体策略，体现的是仁慈之德。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

国家一旦强大就走向衰退，这是不懂得用兵之道。不懂得用兵之道，国家就会过早地衰亡。国家由强变衰，以至于灭亡，都是因为统治者不明道而贪得无厌造成的。富国强兵，在于维护和平，抵御邪恶。若是自恃国强兵威去逞强黷武，大开杀戒，则是不道行为，不道的结果必然是国家过早地衰亡。

本章是老子的军事思想和战争理论。强兵的目的在于预防，以确保国家和平发展，而不是用于侵略。老子反对侵略，决不是反对一切战争。就一国而言，人民群众面对反动统治和阶级压迫，有反抗的权力和革命的自由。革命就需要战争，只有战争，才能解决矛盾，实现国泰民安之目的。至于国与国之间，则应感之以德，交之以道，从而实现共同的利益，切不可诉诸武力。用兵之道是治国之道的重要组成部分，所以，经书中的许多章节都体现了用兵之道，以致于许多人误认为《道德经》是一部兵书。

1.24 第二十八章交战之道

夫佳兵者，不祥之器，物或恶之。故有道者不处。

那些优良的兵器，都是不吉祥的，有些常人都感到厌恶，所以，有道之士不去使用。越是性能优良的兵器，越富有杀伤力。喜欢那些兵器的人，都是不知爱惜生命的人。有道之士爱人如己，故不去使用。

君子居则贵左，用兵则贵右。

君子，是修道之士。因其道未成，故功夫上次于有道之士。君子平时占据位置贵左侧，用兵之时则贵右侧。古人以左为上位，以右为下位

故兵者，非君子之器也；佳兵，不祥之器也。不得已而用之，恬淡为上。勿美也，若美之，是乐杀人也。夫乐杀人者，不可得志于天下矣。

所以，兵器不是君子可以经常使用的东西。佳兵，更是不祥之器，只有在迫不得已的时候才使用它们。即便是迫不得已，也应该以恬静平淡之心来对待，千万不可以此为美事。若视此为美事，

就是乐于杀人的人。乐于杀人的人，他的天地之志向是不会实现的。自古仁者得天下，乐于杀人的人，是不会得到天下人拥护的。得不到天下人的拥护，其宏伟志向就不会实现。

是以吉事尚左，凶事尚右；偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以哀悲泣之；战胜，以丧礼处之。

所以，吉祥之事崇尚左侧，凶险之事崇尚右侧；交战时偏将军居于左侧，上将军居于右侧，这就是说，要用丧礼的形式对待战争。众多的人被杀，必定要以哀悲之心来哭泣他们；如欲战胜对方，必定以丧礼的形式来对待对方。之所以把用兵之道当作凶事来对待，并采用相应的措施，目的是以慈悲为怀，，尽量避免杀伤。这体现了用兵者的仁德。有仁德者，可以得志于天下。

本章论述的是用兵之道。由三部分组成，第一部分说明兵器是凶器，有道者不使用它们。第二部分说明修道之君子，用兵若无仁德，不可得志于天下。第三部分则强调了用兵的策略和心态，体现了仁慈之德，这是得志于天下的必要条件。

本章承前章，讲述交战之道，其中暗喻房中术。房中术是养生之道的重要组成部分。《道德经》中凡是涉及用兵之道的理论都是以房中术为理论基础的，修道者当深思之。

1.25 第二十九章法律与道德

道常无名。朴虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。

大道属于心灵的世界，是人的外部感官无法感觉到的，故说“无名”。朴，是灵魂的化身，是自我之“法身”；朴是闪电，可以劈开乌云，驱逐黑暗，迎来光明；朴是惊雷，可以斩除一切妖魔鬼怪。朴为“婴儿”，既真实而由虚幻，可由天门自由出入，故说“斜”。“朴虽斜，却能聚能散，聚则成朴，散则为器，变化无穷，奥妙莫测。朴一旦修成，自然“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”天下之人没有谁能够使她臣服。修道之人若能去妄守朴，身体的每一个细胞都将宾服。由治身之道扩展到治国之道，治身之朴，就是治国之法，“朴虽斜，是就法律文本而言。朴是自然的、纯真的，社会法律也必须是正义而神圣的。她是全民意志和利益的体现。法律面前人人平等，任何人都不能居于法律之上——“天下莫能臣”。统治者如果能够真正以法治国，天下人民将自然宾服。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

修炼道德功，火候达到地天交泰、水火既济之时，舌根下的廉泉穴，随着骨节百脉的开通而打开，其水如泉，咽纳不及，名曰“甘露”，又名“长生酒”。其味香甜，胜过糖蜜。甘露周流全身，泽被每个细胞。“天地相和，以降甘露”，对应的是“政通人和，物阜民丰”。一个国家的法律制度如果真正体现了人民的意愿，物质文明自然水到渠成。“民莫之令而自均”，反映的是人类向往不已的大同世界。大同世界的到来，是政治文明和精神文明相互作用、共同发展的结果。超越历史发展的自然过程，主观地搞平均主义是不会实现大同世界的。

始制有名，名亦既有。夫亦将知止，知止可以不殆。

名：朴之名。得朴之初，始知有真我、自我之分，欲守真我，必须克制自我，稍有放松则真我不现。要想常守真我，就应该彻底消除自我意识，使自我和真我熔为一炉，时日既久，自我与真我就保持一致、融为一体了。这样，终身也就没有危害了。法律的制订之初，具有详细、具体的内容条款。通过宣传学习，人们就具备了法治观念。那些不能遵纪守法的人，就会受到法律的惩罚。但是，法律的制订，并不是以惩罚为目的，而是本着治病救人的原则去规范、约束人们的思想行为，从而减少社会犯罪，维护社会安定。立法是手段，止法才是目的，只有让法律和道德统一起来，并最终道德代替法律，社会才有真正太平。止法的具体措施就是“行不言之教”。

譬道之在天下，犹川谷之于江海。

如果天下有道，道不求人，人自然遵道而行，如同川谷与江海，江海不求川谷之水而川谷之水自然流归江海一样。这是强调个人因素与社会因素、小气候与大气候的相互关系。

本章以治身之道印证治国之道，辨证地说明了道与法的关系。天下有道，法虽立而人无犯；天下无道，则“法令滋彰，盗贼多有”（五十二章）。这如同治水，立法是堵，修德是疏。堵与疏必须相结合，只堵不疏，堤坝必垮。

1.26 第三十章自知自胜自强

知人者智，自知者明。

智，是自我之智。明，是心灵之明。“知人者”，知于外；“自知者”，明于道。智者，知人不知己，知外不知内；明者，知己知人，内外皆明。智是显意识，形成于后天，来源于外部世界，是对表面现象的理解和认识，具有局限性和主观片面性；明，是对世界本质的认识，具有无限性和客观全面性。欲求真知灼见，必返求于道。只有自知之人，才是真正的觉悟者。

胜人者有力，自胜者强。

“胜人者”，凭借的是自我个体的蛮力；“自胜者”，凭借的是坚强的意志。能够战胜自我的人，是具有天地之志的人。天地之志是收获大道、战胜一切的力量源泉。只有“自胜者”，才是真正的强者。

知足者富，强行者有志。

有着丰富的内心世界的人，是与道为伍的，既有美妙的精神世界，又有充实愉快的现实生活，自然感到满足。相反，那些失却了心灵的人，内心是空荡、迷茫的，只能把心思寄托于外在的个人名利上。然而，没有心灵作依托的欲望，是永远不会满足的，这就是人生痛苦的根源。有着坚强意志的人，并不是为了自我名利而拼搏的人，而是心存大道、甘守真朴、无执无失、豪情满怀的人。这样的人，人生必然是欢快、幸福的。正如基督所说：有圣灵和你相伴，你还有什么不满足的呢？上一

不失其所者久，死而不亡者寿。

所，是心灵之所即大道。人生的目的，无不是为了幸福、健康、长寿。人们追求幸福、健康、长寿，却忽视了心灵的自由，反而导致生命早夭。那些真正懂得厚生的人，始终关怀的是内在的心灵，是以有形养“无形”，而不是以有形养有形，因此却获得了相对长久的生命。更有那些一生为了人民的人，虽肉体死亡了，但是他们的英灵永存，这样的人才是真正长寿的人，因为他们的英灵是属于人民的，人民永存，他们的英灵永存。

本章是老子对有道者的高度赞扬。指出人生当自知、自胜、自强。唯有如此，才能实现天地之志，并与世长存。

1.27 第三十一章遵道成圣

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不名有，衣养万物而不为主。

大道：由道体所体现出的永恒不变的规律性。汜（fàn）：通“泛”，充满、遍布的意思。道体至精至微，其性至静至虚、至真至纯、至诚至信。万物无不生成于道，万物在，大道在，因此，大道充满宇宙，遍布天地，无处不有，无所不在，可以说是大道在左右着万物。万物依赖它生长壮大，它却不推辞职责。万物生长有成，它却不认为自己有功。泽被万物却不作万物的主宰。天覆为衣，地载为养，天覆地载，万物化生。大道衣养万物，却不主宰万物，万物的命运全靠自己来把握，顺道则生，违道则亡。人为万物之灵，应该发挥人类特有的能动性，去认识大道，更好地把握自己的命运。

常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名于大。

道隐形匿迹，从不自我炫耀以求显赫和伟大，而是默默无闻。尽管功成万物，衣养万物，却不为万物所知，这可以说是形体的微校也正因为守孝无欲，才得以永保纯真；万物有成皆归功于大道，大道却不主宰万物，而是给万物以平等和自由。这种无私精神，可以说是形象的伟大。也正因为无私，才显示道性的伟大。这是宇宙万物和谐有序的根源。

是以圣人能成其大也，以其终不自为大，故能成其大。

所以，圣人之所以能够成为圣人，成就他的伟大形象，就在于圣人始终不自以为伟大，因此才成就了他的伟大。圣人的伟大在于效法大道，甘守无为，永保纯真，诚信有加，无私无欲，志在奉献，不图回报。总之，圣人以大道之性为德，才有了圣人的伟大。

本章以大道之性印证圣人之德，论证了小与大的辨证关系。说明统治者只有不自高自大，甘守平凡，一切效法大道，才能够成就他的伟大。

1.28 第三十二章劝道

执大象，天下往。往而不害，安平太。

大象：道的境界，即修道者所进入的真实不虚的灵明的境界。一旦进入这一境界，世间万物都会在这里出现。万物出现，我无害物之心，物无害我之意，自然能够镇定自若，泰然处之，相安无事。圣人治国，“处无为之事，行不言之教”，营造了自然淳朴的社会风尚，天下有志之士自然慕道而来。对此，圣人没有国家和民族偏见，而是一视同仁。这样以来，社会就形成了各民族和睦相处的太平盛世景象。“安平太”，是政治文明和道德文明高度统一的象征。

乐与饵，过客止。

美妙动听的音乐诱惑耳朵，香味扑鼻的食品诱惑嘴巴，匆匆过往的旅客因经受不住诱惑而停滞不前。这里，老子所要教诲的是：人来到这个世界上，就象匆匆过往的旅客，不要被眼前一时的名利所诱惑。人的一生虽有几十年，乃至百年，但在历史的长河中，如同白驹过隙，稍纵即逝。所以，人生的真谛在于彻悟大道。只有彻悟大道的人，生命才有价值和意义。

道之出口，淡乎其无味。视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

有形世界，无限风光。有形世界的万物，都因其独有的特性和具体的形象，让人可见、可听、可感、可嗅，因而可亲、可喜、可爱、可乐。相比于“乐与饵”，道则不同。道不为人的外官所感觉，若用语言来描述，实在是淡而无味。虽说用眼睛看不见，用耳朵听不到，但是，一旦获取大道，其功用却是无穷无尽的。

本章旨在说明，认识大道是认识世界和改造世界进而实现人生意义的根本，切不可舍本逐末，背离大道，被眼前一时的名利所诱惑。否则，将得不到心灵的自由，不知人生之归宿。

1.29 第三十三章微明

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之。将欲夺之，必固与之，是谓微明。

要想收敛它，必定先使它张狂；要想削弱它，必定先使它强盛；要想废除它，必定先使它振兴。要想夺取它，必定先给予它，这是深明大道之举。微明：明于微，即明于道。这里讲的是夺精补脑之术，又称调外药功夫，是用意念引导小周天功，目的是从肾脬引精气上升以济脑，具有延年益寿、返老还童之功效。《抱朴子》说：“若年尚少壮而知还年（返老还童之术），服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也。”前三句概括了炼液化精、炼精化炁、炼炁化神的过程，后一句是对实践经验的总结。只有“与之”，才能“张之”、“强之”、“兴之”；只有“夺之”，才能“歛之”、“弱之”、“废之”，不与则无以夺。“与之”是手段，“夺之”才是目的。由张、到强、到兴，由歛、到弱、到废，也昭示了修炼道德功的循序渐进的自然过程。“废之”之日，即是道成之时。

柔胜刚，弱胜强。鱼不可脱于渊。国之利器，不可借人。

柔可以胜刚，弱可以胜强。鱼不能脱离深渊。国家的利器不可以借人。这一节，是说精气之于身体的重要性，也是对修道者的具体要求。“男人修成不漏精，女人修成不漏经”。只有不脱、不漏，才能“根深固柢，长生久视。”《道德经》毕竟是一部根据练功实践来讲道的书，一切内容都是对练功实践经验的哲理总结。所以，我们不能总是根据语句的表面意思来强解其治国理论。

本章是夺精补脑之术，是道德功中最重要的环节之一。释《道德经》的人，多据此章给老子戴了一顶阴谋家的大帽子，可谓千古奇冤。寻历史冤案，恐怕惟有老子蒙冤最深最久。

1.30 第三十四章朴治

道常无为而无不为。

永恒的大道始终无为，但是却取得了无所不为的成果。大道运行没有轨道误差和时间误差，具有永恒的客观规律性。正是这至诚不移的客观规律性，才孕育化生出天地万物，取得无所不为的成果。上一页

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，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。

道法自然，人法大道。大道是可以认识的，认识大道才能更好地用以养生、治国。就养生而言，“侯王”就是自我。自我因循大道，“无为”以养朴，朴“无不为”以养生。自我若能甘守“无为”之道性，无名之朴也就漫漫生长。随着朴的成长，身体的每一个细胞将自然健康繁殖，自行调节转化，身体也将自胖自瘦，自形自色。这是阴阳平衡，身与朴统一、和谐的缘故。在身体发展转化的过程中，倘若受到外来邪魔的侵袭，我将静以守朴，用朴来镇慑邪魔。邪魔得以镇慑，无名之朴也就无欲于伤害。能够静之以道，镇之以朴，不再产生违背大道的妄念，那么，心情就会安定，身体自然百邪不侵，从而健康长寿。就治国而言，统治者若能因循大道，实行“无为之治”，即“无为”以修法，则法“无不为”以治国。随着国家法律的逐步完善，人民民主自由、国家繁荣富强自然能得以实现。在公平、正义的法治社会里，倘若有不法之徒危害社会，即可用神圣的法律来镇慑他们。社会上没有了不法之徒，神圣的法律也就失去了作用。这就是说，法不害人而人自害。如果人人能够消除不道观念于“不言之教”之中，天下也就安定太平了。

本章是对道经的总结，中心议题是“无为而无不为”，即老子的朴治主义思想，也是老子思想体系中居于核心地位的命题。大道无为，始终按自己的轨道运行，使得整个宇宙和谐有序；统治者无为，遵守合乎自然法则的社会法则，可使社会和平安定；自我无为，遵守合乎自然法则的人生法则，可使自我健康长寿。这里，宇宙、社会、人生是“实”、“有”，自然法则、社会法则、人生法则是“虚”、“无”，实与虚、有与无是辩证统一的，欲治实、有，必守虚、无。自然法则是永恒不变的，所以，“无为”的目的在于寻求“朴”即合乎自然法则的社会法则和人生法则，治国以法，治身以朴，则“无为而无不为。”大道之性体现了无私、无欲、无争、守柔、贵弱、谦恭、纯真、诚信、公平、正义、仁慈等特性，道性既是朴性，体现于人即为“上德”。人人真朴，社会自然淳朴安定。

2 下篇德经

2.1 第三十五章意识论

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

德：属于意识范畴，是人的世界观、社会政治观、人生观和价值观的总和。上德：来源于道或者符合于道的思想意识，具有客观性、全面性。不德：不固执于自我主观意识。一个真正觉悟了的人，其所作所为，总是遵循客观规律，从不盲从自我主观愿望，凭感情、意气用事，这样的人才是具有道德的、远见卓识的人。和“上德”相对的是“下德”，“下德”是没有体悟道的、来源于现象世界的意识、思想、观念，具有局限性和主观片面性。不失德：固执己见，不能抛开自我主观意识。一个没有体悟大道的人，总是执着于事物的表面现象，所以，他还没有也不可能获得正确的思想意识。

上德无为而无不为，下德有为而有以为。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。

无为：遵循客观规律而为，让法则发挥作用。无不为：无所不为。有以为：为了实现个人功利而有所作为。以：这里是指个人目的。为之：主观而为，具有片面性。无以为：无所作为，达不到预期目的。“上德”之人遵循客观规律，以法治国，所以能够取得无所不为的业绩。“下德”之人强调有为，以智治国，是为了自我名利而为。“上仁”之人欲以仁恩天下，但不会达到预期的目的。“上义”之人欲以义感天下，是为了不可告人的目的而为。“上礼”之人欲以礼安天下，结果得不到

天下人的响应，反而被人们推翻其统治，抛弃其礼节。统观“上德”、“下德”、“上仁”、“上义”、“上礼”，只有“上德”是客观行为，其它都是主观行为。下德包含仁、义、礼。一个不明道的统治者，总是以自我名利为中心，所以，他所推行的仁、义、礼，都是为了巩固他的统治地位的。

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。

在道、德、仁、义、礼这一组概念中，它们的关系是包含关系，即道包含德，德包含仁，仁包含义，义包含礼。道作为世界的本质、规律，是客观存在的，是真理。人们失去道则德不正，在德不正的情况下强调仁、义、礼，仁、义、礼必然向其反面转化。失去了道，人们就会被事物的表面现象所迷惑，沦为以自我为中心的思想观念，外在的名利成为人生追求的目标。在名利的诱惑下，人的虚伪性、欺骗性、阴险性自然逐渐形成。仁、义、礼的本质是美好的，她是道德的行为体现，是有道之士的自然流露。但是，历代无道的统治者为了维护本阶级的利益，无不对其作出人为的规定性，使其成为麻醉人民的思想工具。尤其是礼，它是道的最末节，最注重表面现象，历代统治者尤其强调它的作用，结果使得人性中淳朴、诚信的美德日趋淡薄。纵观历史和当今世界，实在是太多太多的人在披着礼的外衣去干不可告人的勾当。这正是因为礼最重外饰的原故。所以说，礼是忠信淡薄和社会混乱的罪魁祸首。

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

前识者：人的外官所能意识到的，指表面的仁、义、礼。能够为人们的外观所意识到的，都是表面现象，具有虚伪性和欺骗性。舍本质而重现象，是人类走向愚昧的开始。具有天地之志的大丈夫，是不会执着于事物的表面现象的，因为，欲实现天地之志，就必须证悟大道，配天地之德。因此，大丈夫抛开虚华的表面现象，修德悟道，去探求世界的内在本质。

本章是《德经》的首章。辩证地分析了道与德、仁、义、礼的关系。这里，老子没有否定德、仁、义、礼，相反，而是追求最纯真，最完美的德、仁、义、礼。德即自我意识是对客观事物的反映。人类的正确意识（上德）只能靠识道来获得，来源于表面现象的意识（下德）是主观的、片面的。执着于认识事物的表面现象，真理永远无法获得。用德、仁、义、礼治国，就是崇尚人治，愚化人民，人类永无自由。上一

可以断言，世界文化的中心必将转移到中国的道家文化上来，而老子的道德思想必将成为整个人类的指导思想。

2.2 第三十六章有无相生

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。

“道生一”，一是道的载体，而朴是道德的体现。得道以德，德的最高标志就是返朴归真，所以，“得一”也就是得朴。天得一以清：天，在上，比喻大脑。大脑得朴则断事清明。地得一以宁：地，处下，比喻身体。身体得朴则健康安宁。神得一以灵：神，人的精神。人的精神得朴则断事灵验。谷得一以盈：谷，人体的气血脉络。血脉得朴则精气充盈。精气是朴的物质基矗万物得一以生：万物，比喻人体所有的细胞。人体细胞得朴则自然健康繁殖。侯王得一以为天下贞：侯王，比喻自我。贞，忠于自己所遵守的行为准则。自我得朴则可以确立合乎道的处世法则。

其致之也：天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；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。

致之：推而言之，即由治身之道推广到治国之道。推而言之：统治阶级（天）不凭借朴治，使政治清明，国家将恐分裂；百姓（地）不凭借朴治使社会安宁，国家将恐引发动荡；人们的精神不凭借朴治得以慰藉，恐将产生信仰危机；山川河流不凭借朴治获得充盈，水利资源恐将枯竭；万物不凭借朴治来保护，恐将毁灭；侯王不以朴治国，反而自视高贵，其统治地位恐将被推翻。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀，此非以贱为本邪，非乎？故致数车无车。

孤：孤儿。寡：寡妇。穀：粮食作物。不穀，是指百姓没有粮食、遭受饥荒，多因统治者不道造成。统治者以此作为自称，以表明自己时时刻刻在体恤弱者，为民着想，以示有德。车：河车，古

代用来汲水的工具。河车旋转一圈为一车，比喻一辈、一代。另，真气顺着小周天循环运转称为河车转动。任何事情都是相反相成、互相转化的。守贱则贵，筑基则高，世间之所以有贵，是因为有贱为之衬托；之所以有高，是因为有下与之对应。正如那些显赫的统治者，他们的高是骑在劳动人民头上的；他们的贵，是用劳动人民的血汗铸就的。其实，不道的帝王们也非常明白这些道理，所谓“水能载舟，亦能覆舟”，正是对历史经验的深刻总结。所以，他们用孤、寡、不穀来称呼自己，表明自己是以民为本，以民为基的。对此，老子给予彻底否定：“这不是以贱（民）为本呀！难道不是吗？”以民为本的统治者施行的是“无为之治”和“不言之教”，而不是在自己的称谓上作文章。他们称孤道寡，只是欺世盗名的手段而已，真正目的不过是为了维护其高贵的统治地位罢了。因此，他们的统治地位也只能有数辈而已。就治身而言，只有炼己筑基，使河车转动，身体才能健康长寿。常人不懂得练功，任精气遗失，河车也就不转动了。河车不转动，大脑就得不到精气的滋补，逐渐形成脑萎缩，各种疾病亦相伴而生。

不欲：碌碌如玉，落落如石。

这是以道德功的周天原理来阐明“贵以贱为本，高以下为基”的论点。不欲：练功时彻底消除自我欲望，排除一切外在、内在干扰，这是进入功态的前提条件。当河车发动，真气逆督脉而上，过百会、下印堂、透过眼帘时，气流象玉珠一样碌碌而下，出现在眼前的是金玉之光，这即是“碌碌如玉。”气流下行，过中丹田入下丹田，腹内会发出咕咕噜噜的响声，如同石头的撞击声，这即是“落落如石”。这里，老子所要阐明的道理是：一，同为一气，在上如玉，在下如石；可见如玉，不可见如石。只因其所处的位置不同，本没有贵贱之分。二，真气之所以能够上行，形成眼前之“玉”，这是通过修练筑基功，下丹田真气充盈的结果，从而阐明“贵以贱为本，高以下为基”的论点。

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

反：反抗（下对上，弱对强），是人们认识了客观规律、充分发挥能动作用的具体体现；向对立面转化。反抗是就对立而言，是矛盾斗争的主要形式，目的在于解决矛盾，平衡矛盾，统一矛盾，取得向矛盾对立面的转化。反者道之动，弱者道之用：反是合乎道的运动的，在这一运动中，弱者是起主要作用的因素。老子贵柔贵弱，一再强调柔弱者的作用，并非希望事物永远处于弱势，而是希望事物完成由弱到强的转化，共同统一到强上来。我们可从治身、治国两个方面来具体阐述“反者道之动，弱者道之用”的意义。一、从治身的角度讲，反，是自我充分发挥主观能动性，使体内真气由下丹田沿督脉而上，顺任脉而下，循环往复，周流不息，这就是小周天功。随着真气的进一步充盈，进而再打通大周天。由于真气的逆向行驶，打通了身体所有脉络，使气血畅达，从而平衡阴阳，消除疾病，强身健体，以至最终返朴归真。这正是因为利用了弱者——真气的作用，才完成了自我与真我的同一，从而使自我这一大自然的弱者变成大自然的真正强者。二、从社会发展的历史进程来说，反，是社会最下层的劳动人民为推翻反动统治阶级所进行的革命斗争。弱者，就是指那些缺吃少穿，不堪忍受剥削和压迫，没有权利和自由的劳苦大众。人民揭竿起义，推翻反动统治，是社会发展的必然规律，而弱者，则是革命的主力军。历史上每次革命运动，广大人民群众都是革命的中坚力量。正如毛泽东所说：“人民，只有人民，才是历史发展的真正动力。”毛泽东所领导的国内革命战争，强者败，弱者胜，即是“得道多助，失道寡助”的结果。毛泽东是阐述老子“反者道之动，弱者道之用”这一哲理的杰出代表。如果说“反者道之动，弱者道之用”，揭示了自我与社会发展的客观规律，为人们更好地认识世界、改造世界指明了道路。那么，“天下万物生于有，有生于无”则体现了老子的朴治主义思想。客观世界是物质世界，天下万物皆体现于有形，万物之灵的人对于世界的认识，往往局限于“有”的层面，以“有”观“有”，形成以“有”为中心的世界观、人生观和价值观，这样以来，治国则把希望寄托在“有为”的帝王身上，治身则把希望寄托在“有用”的物质身上，从而忽视了必须体现自然规律的无形的社会法则（法律）和人生法则（朴）浩瀚的宇宙之所以丰富多彩、生生不息、和谐有序，在于无形却至诚不移的自然规律在左右着宇宙，而决不是哪一个星球在统治整个宇宙。人类社会要想繁荣稳定，就必须制订出合乎自然规律的社会法则。同样，人生要想健康长寿、自由幸福，就必须培育真朴，这就是“有无相生”。老子用对立统一的观点指出：“有生于无”即“无”是万物之本，自然规律决定着天下万物的命运，所以，人类欲求“有”必先求“无”，否则，不管社会多么富有，必然最终遭受自然规律的惩罚，其结果是一无所有，包括人类自身。

本章集中体现了老子的朴治主义思想。首先用对比的方法从正反两个方面说明朴治对于天、地、神、谷、万物、侯王的重要意义。而后又辩证地指出称寡道孤的统治者是不道的，其结果也只能是数辈无辈，江山是不会永固的。最后说明，要想实现天下大治，就必须充分利用弱者，推翻不

道统治，走朴治主义道路。

附：河上公、王弼本分“落落如石”以上为一章，以下四句为一章，此从魏源本。

2.3 第三十七章贷智于道

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。

士：古代指知识分子。士分三类：上士、中士、下士。不同类型的知识分子对道的理解不同，道虽是客观存在的，但不可能为所有的人所认识，特别是人们还没有对道的观念形成共识的时候。“上士”是道性深厚的人，他们深知悟道的重要性，并对道的存在深信不疑且勤奋用功，这是有志者的作为。“中士”是道性若明若暗的人。他们对道的存在持半信半疑的态度，对识道缺乏信心，是不能战胜自我的人。“下士”是缺乏道性的人。他们的自我主观意识强烈，固执己见，不能客观辩证地看待问题。他们如同智叟，对传道、修道之人加以嘲笑来显示自己的聪明才智。其实也难怪他们嘲笑，这大概有两个方面的原因：一是大道太隐蔽，太深奥，为主观主义者所永远无法理解。如果大道显而易见，社会上也就不会有人视传道者为宣扬神秘主义的了。二是“下士”从修道者所采取的修道方式及其观念、行为的变化上所得出的结论，有道者的观念、行为是不能为“下士”所理解的。

故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡。上德若谷，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大白若辱，大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。

建言：古人建立的格言。之：代表所列的格言。这些格言描述了修道者的外在表现及其内在本质。明道若昧：修道者明白了大道，获得了大智大慧，本该变得聪明，但从表面看来，不但没有聪明反而显得愚昧了。其实这正是明道的结果和超越自我的象征。一个大彻大悟的人，不再主观臆断、感情用事，不再为名利所羁绊。这在下士看来，不贪图享受，不及时行乐，不为自己着想，不正是愚昧吗？进道若退：在彻悟大道的道路上不断精进，他的品质好象后退了。“为学日益，为道日损。”“进道”就是“损”，就是消除私欲，扬弃自我，提升人格。这正是为道的目的之所在。视人格的精进为退化，也正是人类自身异化的悲哀。夷道若颡：夷道，即平坦的大道，引申为顺大道行走，按客观规律办事。若颡：好象有缺点、毛玻以大道为中心的人和以自我为中心的人世界观不同。以自我为中心的人贪名图利、损人利己。有道之人舍己为人，有名利可图而不贪。这在下士看来，不是有毛病是什么？上德若谷：越是具有高尚品德的人越虚怀若谷。有德之人对自己乐于助人的行为，不认为有功德，而是以平常之心，一切顺其自然罢了。这是有道者的谦逊品德。广德若不足：越是把握了真理的人越是真切地感到自我的渺小和智慧的不足。道无止境，德无止境，广德之人，以宇宙为心，永远不会满足。这是有道者的不断进取之心。建德若偷：建立功德就象偷一样。这里的“偷”字不是贬义词，而正是难能可贵的高尚品德。建德者修道藏形，行道匿迹，但行好事，不求人知。这是有道者的不争之德。质真若渝：渝，是改变的意思。有道者的品质越来越纯真，体现出人类最善良的本性。这在下士看来，修道者发生了变态，不再是合乎时代要求的人了。这是有道者消除异化，返朴归真的体现。大白若辱：越是纯洁的人，其行为好象越不光彩。有道之人，品德纯正，没有半点虚伪，处处、时时顺自然规律行事，这在下士眼里却是不光彩的行为。社会上那些甘做好人好事的人，不是被有些人嘲笑为“出风头”或者“傻子”吗？所谓的“傻子”，正是具有纯真之德的人。大方无隅：大方之家没有阴暗角落。大方：真正的哲学家。无隅：认识是客观、全面的，没有主观片面性。大器晚成：大器之才并非短期能够造就，需要数十年坚持不懈地道德修养工夫。“晚成”，肯定了人的能动作用以及悟道的艰难费时，否定了“生而知之”的天命论思想。大音希声：最大的声音是自我听不见的。大音是大道之音，是自然规律的启示。来自大自然的声音虽无声而胜有声，必须无条件地听从。大象无形：最大的景象是自我看不见的。大象是天象，属于心灵的世界，只有用至真至诚的心灵才能观到。大象虽然无形，但是，要想更好地认识有形世界，必须于无形世界中寻求真知。

道隐无名。夫唯道，善贷且成。

道隐无名：本质规律潜藏于无名世界。世界的本质规律只有借助真我去把握，自我是无法直接认识的。无名，是说无形世界的名象无法以有形世界的名称、概念来规定。大道虽然隐而无名，但是也只有大道才能贷给我人生的大智大慧，用以成就天地之志。这里，道为贷方，我为借方，德为担保。道门虽大，无德不入。

本章论述了道和德的辩证关系。首先通过人们对道的不同认识，说明道既客观存在，又高深莫测。接着借助格言，揭示了道的本质和现象，表明人们的世界观不同，方法论就不一样。最后说明大道之于人生、社会的重要性。一个“贷”字表明，大道虽至关重要，但需贷之以德，德不立则道不成。

2.4 第第三十八章宇宙论

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。

道：世界的本原，“有”和“无”的对立统一体。

一：太极、太一、细胞、原子，是生成宇宙万物的基本功能单位。上一二：由一化生出的相对独立的阴阳两性物质。

三：由阴阳两性物质媾和而生成的多种不同性质的物质。三，不是一个确数，是多的意思。如果结合我国古老的《易经》文化来解释，三，可以看作是由阴阳三爻排列组合而形成的八卦。八卦与八卦重叠，形成六十四卦，象征着“三生万物”。可以说，“道生一，一生二，二生三，三生万物”，就是对太极八卦图的解说。太极八卦是《易经》的核心，它浓缩了宇宙生成论、阴阳生克原理以及科学的术数体系。易经的“易”是对立统一、对立转化的意思，而《易经》所揭示的阴阳生克原理就是贯穿于《道德经》始终的对立统一规律。对立统一规律是宇宙的最根本规律，也是老子辩证法的灵魂，它包含着量变质变规律和否定之否定规律。太极载道，八卦寓德。太极八卦，合为道德。《易经》和《道德经》，其思想体系是一脉相承的，其理论基础都是来之于内修实践。原子是生成非生命物质的基本功能单位。细胞是生成生命物质的基本功能单位。不论是原子还是细胞，都含有阴阳两种属性。原子由带正电的原子核（属阳）和带负电的核外电子（属阴）组成。原子核所带的电量和核外电子所带的电量相等，但电性相反，从而保持自身的阴阳平衡。每个细胞核有阴阳两套染色体，呈双螺旋状的阶梯结构，碱基阴阳成对排列。一个原子的体积不等于原子核和核外电子的体积之和，而是远远大的多，其中空部分就是气场的存在。细胞也是这样，细胞中的染色体是在不停地旋转运动的，其旋转运动的空间就是元气的存在。正是因为有了运动空间，阴阳两性物质形成一定距离，才能因气而动，相互激发，相互涤荡，交感而生，从而化生出新的原子、细胞。冲：通“盅”，为虚、空的意思。“冲气”，是说阴阳两性物质之间存在气场，形成空间距离。这里，“冲气”是对立的前提，也是统一即“和”的必要条件，“和”是对立的结果。和：在平衡、和谐的运动中焕发无限生机。“和”是化生天地万物的根本，有了“和”就可以化育一切。“万物负阴而抱阳”，是言“对立”，揭示了矛盾的普遍规律。矛盾是客观存在的，一切事物都存在着矛盾，没有矛盾就没有世界、没有一切。“冲气以为和”，是言“同一”，说明平衡、和谐的运动空间是一切事物发生、转化的前提。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，揭示的正是宇宙间的对立统一规律。

人之所恶，唯孤、寡、不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。

孤：孤儿。寡：寡妇。不穀：没有粮食。人们最痛苦的就是当孤儿、做寡妇、没有饭吃，而王公却用来作为自己的称号。王公所称皆自损之辞，道理何在？王公以此自称，是在昭示天下，自己时时刻刻心存弱者，为百姓的生活着想，以示有德。其根本目的只是为了巩固自己的统治地位，获取更长久的既得利益罢了。表面看来，王公以“孤、寡、不穀”为称，损害了他的高贵形象，实际上却有利于树立他们的“明君”形象。树立了明君形象，就有利于统治地位的稳固，从而更好地满足自己的欲望——“或损之而益”；统治者最大限度地满足了自己的利益，却损害了劳动人民的利益——“或益之而损”。这是以辨证的观点对统治者的虚伪性和欺骗性的斥责。

人之所教，我亦教之：强梁者不得其死！吾将以为教父。

“人之所教”是为了统治阶级的利益而施行的教化，教化的内容不外乎以强胜弱、以刚胜柔、弱肉强食、自我有为等等。老子说：既然他们这样教化，那么，我也要正告他们：违背天理，以强暴欺压柔弱的人不得好死（强梁者），是违背道德，以强权政治或罪恶手段欺压人民、伤害无辜的强盗。“不得其死”：不得好死、不得善终。表达了老子对“强梁者”的无比愤恨和对善良的劳动人民的深深同情。既有否定，就有肯定。老子否定了“强梁”之教，必然肯定与之相反的“柔弱”之教，也就是老子一贯倡导的贵柔贵弱思想。而贵柔贵弱思想，即是贵民思想。于是老子在诅咒之余，高呼并断言：我将成为贵民教育开端的人。或者说：贵民教育必将从我开始。就治身而言，

“得其死”者，功夫高深，无疾而终，坐化而去，即“有罪以免邪”；“不得其死”者，必有天灾人祸，或临终遭受疾病的折磨而死。

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。

天下最柔和的莫过于气，天清地宁之时，谁也看不到它的存在，谁也不在乎它的作用，它却始终默默无闻地发挥着柔和者的本能。当天昏地暗之时，它一改往日的沉默和柔和，飞旋怒吼，直冲云霄，以震天撼地之势，折枝断本，甚至于连根拔起；天下最软弱的莫过于水，风平浪静之时，它行走山谷，居低就洼，任人利用。没有人去爱惜它，也没有人去保护它。它始终自然无争地发挥着软弱者的本能。当暴风雨到来之时，它一改往日的平静和软弱，奔腾咆哮，一泻千里，以排山倒海之势，冲基倒厦，刷新世界。水 and 气是再柔弱不过的了，但是，当它们驰骋天下，摧枯拉朽，涤荡污垢的时候，却充分显示了无与伦比的巨大威力。这一威力是“强梁”者永远无法阻挡的。如果说“驰骋天下之至坚”显示了柔弱者的外在威力，而“无有入于无间”则显示了柔弱者的内在威力。钢铁可谓坚硬，可它们都是由原子组成的，每一个原子之内无不充满了至柔之气；骨、木可谓坚强，可它们都是由细胞组成的，每一个细胞内无不充盈至柔之水。水和气无坚不摧，无孔不入，从这里我们才真正认识了柔弱者的巨大力量和作用，明白了“无为之治”即民主法治的好处。“天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入于无间”，是老子贵民思想的基矗

不言之教，无为之益，天下希及之。

“不言之教”的科学，“无为之治”的好处，天下的统治者很少有人认识到，即他们很少有人能够达到这一思想境界。这说明老子已经深刻洞察了统治阶级的贪婪本性。表明把施行“不言之教”和“无为之治”的治国策略完全寄托于统治者是不根本不可能的。人民要想获得民主和自由，还得依靠自己的力量。

本章通过宇宙生成论揭示了宇宙的根本规律。正告统治阶级不要为了既得利益而对劳动人民实行强权统治，强与弱是可以转化的。老子把弱者比于百姓，表达了对劳动人民的无比同情。“强梁者不得其死，吾将以为教父”，明确表达了老子推翻反动统治还人民权力和自由的强烈愿望。“天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间。”充分肯定了劳动人民的智慧和力量。“天下希及之”，则说明只有人民群众的真正觉悟，才能把握自己的命运，获得幸福和自由。上一页

2.5 第三十九章贵生

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？名利和身体相比谁更亲？身体和财富相比谁更多？得到了名声和财富却丧失了生命，和不争名利却得以保寿全生，谁的害处更大？这里，老子用名利和生命作比较，旨在说明生命重于名利。这一道理虽然浅显易懂，但是世人总是不能正确处理身体和名利的关系。在常人看来，追求名利是人生的目的，为了名利，可以不顾及身体甚至生命。因此有人说：名利二字甚于利箭，利箭易躲，名利难防。

是故甚爱必大费，多藏必厚亡。

所以，执着于名利之爱的，必刻意求之，并为此而绞尽脑汁。投人所好，大献供品，阳奉阴违，奸诈机巧，不择手段，怎能不耗尽精神，费尽心机。积藏的东西越多，失去的就越多。而失去的不仅仅是财富，还包括人的精神、人格、尊严、品质等方面的损失。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

知足于内而不争虚名，就不会有屈辱；知止于外而不贪得无厌，就不会有忧患。如此可以使身体健康长寿。知足、知止者，是体道之人，圣人之所以能够被褐怀玉，便是知足于内而知止于外的缘故。

本章是老子的贵生思想，辨证地论证了身体和名利的关系。常人贵生，两眼只盯着名利，认为有了名利就有了一切，结果反为名利所害。反对名利，并不是放弃对物质文明的追求，而是反对贪得无厌，反对片面地以金钱来衡量人生价值的思想观念。正确的贵生方式应该是反求于朴，只有返朴归真，才能获取真正的人生幸福。

2.6 第四十章生克

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大器已成之人，返朴归真，与宇宙合一，面对浩瀚的宇宙，总感智慧不足。这种人生追求所产生的作用才是对自己、对社会没有危害的。浩然正气充盈体内却虚怀若谷，这种功夫的作用才是无穷的。“大成若缺”、“大盈若冲”是通过长期修炼功德圆满的体现，是求之于内的结果。“不弊”、“不穷”是道德使然。

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷(ne)，大赢若诎(qu)。

直：正直。屈：委屈服从。巧：技巧。拙：笨拙。讷：说话迟钝。赢：收获、取得。诎：缺少、短缺。最刚直不阿的人，却好象胆小怕事以至于委屈自我，顺从他人。最有技巧的人，却好象笨拙。最具有雄辩才能的人，却好象愚讷。最有收获的人，收获的是真我，是真理，却好象还有短缺。道德之学是探寻大道、强身健体、益寿延年、涵养品德、超越自我的学问。道德有成之人，虽有“大直”之德，“大巧”之能、“大辩”之才、“大赢”之获，却从不自我炫耀，留给别人的印象是“屈”、“拙”、“讷”、“诎”。体现了有道之人一切自我行为都完全遵循客观规律，绝不盲从主观情感，妄作妄为。这正是自我的无为之德，不争之德。

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

运动战胜寒冷，心静战胜燥热，“无为之治”、“不言之教”可以使天下安定。躁，是躁动、运动的意思。“躁”和“静”相对，“寒”和“热”相对。动则生热，热则胜寒。心静自然凉，凉则胜热。“躁胜寒，静胜热”，是阴阳生克原理。运用这一辨证原理去治理国家，其具体措施就是用“清静”二字作为治国的指导思想。清静无为是圣人之治，圣人之治，就是施行“不言之教”和“无为之治。”无为之治可以发扬民主使政治清明，不言之教可以消除狂热、浮躁，使民心安宁。政通人和、人心思定，这才是人间正道。

本章通过有道者人格的伟大体现了道德学的巨大功用，并运用阴阳生克原理论证了治国策略。如果统治阶级热衷于功名利禄，搞专制主义，则劳动人民必然饥寒交迫。人民若要改变饥寒交迫的命运，就必须起来革命，变统治阶级的奴隶为国家的主人，实行民主法治，建设政治文明。建设政治文明的同时，必须加强精神文明建设，因为政治文明，必然带来物质文明，而单纯的物质文明，又必然使人心浮躁、欲望无限、患得患失、内心茫然，这就需要用“不言之教”，来加强人们的道德修养。人们有了正确信仰，社会自然安定。

2.7 第四十一章人性论

天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。却：止、退。粪：名词动用，肥、养的意思。走：跑。戎马：比喻精卵。郊：荒郊。就治身而言，“天下有道”，是说人们懂得养生之道，通过夺精补脑之术来养生。“却走马以粪”即夺精补脑之术。“戎马生于郊”，即漏泄精液，说明不懂得养生之道。养生之道之于当今社会尤为迫切，尽管世界人民的平均寿命有了很大提高，但生命的质量并不乐观，身体对疾病的抵抗力越来越差。现在，人们用于治病费用已远远高于吃粮的费用，并且越是发达国家医药费用越高。造成这一现状的根本原因就是不懂得养生之道。人们不知惜精如命，加强自身内在修养，却视之如粪土、垃圾，毫无节制地行淫欲之事，以满足自我情欲。不懂得养生之道，不仅造成身体的疾病，而且还造成精神上的疾病。现在，社会上因精神空虚而自杀身亡者逐年增加，老年忧郁症、痴呆症、精神分裂症等日趋严重。这些症状的产生都是不知修之于内，一味地寻求外来刺激，以满足自我欲望的结果。

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

罪：过错。祸：祸害。咎：凶险。罪、祸、咎，都是指淫欲给身体带来的危害，危害的程度是逐层加重的。可欲：可以实现欲望即达到性生活的高潮。不知足：欲望不知满足。欲得：欲望得以放纵。就养生而言，罪过莫大于可以达到欲望；祸害莫大于不知满足欲望；凶险莫大于欲望得以放纵。

故知足之足，常足矣！

所以，知道什么是可以满足的，什么是不可以满足的，然后去克制不可以满足的自我欲望，常守

可以令人满足的心灵世界，就永远满足了，罪、祸、咎的人生弊端自然也就没有了。知足，就是知足于朴，有朴与我为伴，还有什么不满足的呢？对于“知足之足”，有道之士抱朴子也有高论：“知足者则能肥遁勿用，颐光山林。纒鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬荜之中。褴褛带索，不以贸龙章之曜晔也；负步杖策，不以易结驷之骆驿也。藏夜光于崇岫，不受他山之攻；沉灵甲于玄渊，以违钻灼之灾。动息知止，无往不足。”

本章是老子的的人性论。淫欲是健康的罪魁祸首，若要养生，必须从克制淫欲开始。

道德功的修炼，就是从克制淫欲开始的。修炼道德功是遵循“液化精，精化炁，炁化神，神还朴”这一思路前进的，最重要的一环就是强调守精如玉，惜精如命，使之不脱、不漏，并长期坚持不懈，直至返朴归真。其中的奥妙就在一个“化”字，只知惜守，不知转化，同样会给身体带来疾玻随着精气的转化，人一旦进入天人合一的玄妙境界，自我私欲就自然漫漫地消失了，自我价值观亦随之转化。

2.8 第四十二章微观认识论

不出户，知天下；不窥牖，见天道。常言道：“秀才不出门，便知天下事。”秀才能知天下事，凭借的是书本知识。圣人不出门，能知天下事，凭借的是他自身的修养功夫，是对人体基因组这一天书的破译。人体基因组是宇宙的全息缩影，记载了宇宙万物及人类有史以来的所有信息，是一部活的宇宙百科全书。只要具备了查阅这一天书的功夫，就可以足不出户而遍知天下大事；不窥探窗外，就可以知道日月星辰的运转情况及其规律。所以，秀才所知和圣人所知是无法相比的。

其出弥远，其知弥少。

圣人“不出户，知天下；不窥牖，见天道。”依赖的是返观内视的自身修养功夫，是解读自我基因组的结果。一个人的精力是有限的，智力也是有限的，仅凭五官去感知世界远远不够，因为宇宙是无限的。用有限的生命奔波世界各地，于事物的表面现象探索无限的宇宙奥妙，必然知之甚少。细胞虽是生命体的最小功能单位，却蕴藏着宇宙信息和遗传信息，所以，只要破译了基因密码，就能彻悟自然之道、社会之道和人生之道。这也就是“少则得，多则惑”的道理。现在的人类基因工程，志在破译基因密码，目的就在于以小见大，揭示生命科学和自然科学的奥秘。值得一提的是，基因工程将和分裂原子一样，是一把双刃剑，既有有利的一面，也有危害的一面，利害程度完全取决于人类的道德水平。道这一天书，只有用德去解码，才有百利而无一害。另外，破译基因密码的电脑功能毕竟是有限的，永远无法和人类的心灵相比，因此，密码的破译程度也终将是有限的。

是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

圣人返观内视，修德悟道，不停留在事物的表面认识上，所以是“不行而知”；大道不能以目视，只能以神视，用心灵对基因组作生动、具体、形象的直观，所以说“不见而名”；圣人功德圆满，开发出了潜在的大智大慧和特异功能，虽然自我清静无为，却能成就无所不为的业绩，其关键是朴在发挥作用，所以说“不为而成”。

本章说明了微观认识论的巨大功用。微观认识功能为人人所具备，并非圣人独有。圣人之所以成为圣人，在于他不同于常人的认识方法。只要潜心修炼，人人可以成为圣人。

2.9 第四十三章科学与哲学

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。为学：向外追求学问，通过学习获得科学技术知识。日益：一天比一天增加。为道：向内追求智慧，通过默修开启潜意识。日损：一天比一天减少。不断地学习研究外在的科学技术知识，人类的科学技术知识就会一天比一天增加。不停地修炼道德功，开发潜在的智慧，自我主观意识就会一天比一天减少，减少再减少，直至自我意识完全符合客观规律。自我意识完全符合了客观规律，自我也就取得了无所不为的大智大慧。“为学”能够直接地给人类带来显而易见的实实在在的利益。现代教育的内容就属于“为学”的范畴。而老子的“为道”即道学则是现代教育还没有真正涉及到的内容。老子的“道”既是智慧的大厦，又是通向智慧大厦的道路。“为道”就是追求智慧的道路，从这一点来说，道学就是哲学，

因为它们的目的都是相同的。但是，传统哲学的课题是建立在单纯地对概念的分析研究基础上的，而不像道学是建立在默修实践基础上的，这是传统哲学的最大弊端。也正是这一弊端，导致了哲学至今处于困境之中。我们知道，“道”首先是一种境界，而这一境界是跳出了自我的圈子，跳出了有形世界的圈子所进入的客观存在的忘我的、无形的心灵的境界。要想进入这一境界，只对概念作深入细致的逻辑分析是永远无法实现的。但是要达到哲学的目的，获得大智大慧，非得进入这一境界不可。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。只在现象世界中摸索，是不会认识自我、认识世界的真面目的。所以，哲学只有统一到老子的道学上来，才能成为真正的名副其实的哲学。关于智慧，苏格拉底认为，智慧是神才具有的，他所说的神其实就是人的心灵。我们注意到，在《道德经》中，老子把一个人分成“吾”和“我”，“吾”指代自我，“我”代表真我。智属于自我，是显意识、个体意识。智，知于表面现象，形成于后天。用自我之智看问题，只能是以物观物。以物观物则流于主观片面；慧属于心灵，是潜意识、集体意识。慧，明于道，形成于先天，但需要后天之智去开启、凝聚。用心灵之慧看问题，则以道观物。以道观物则客观全面。未体道之人，灵受制于魂，不能发挥应有的作用，慧就不能形成。智知于现象，慧明于大道，只有魂与灵和，智慧才能形成。如果说，自我只是大自然的半成品，并非完人，那么，道学就是指导自我由半成品向成品过渡的学问。超越自我，解放心灵，开发潜意识，使认识的主体由自我变为心灵，这就是道学的根本目的。也只有超越自我，人才能成为大自然的真正强者。关于哲学的方法，传统哲学的方法是怀疑法、逻辑分析法、归纳推理法等等，而老子哲学的方法是“损”。损就是破除自我主观意识，也就是佛家所说的“破我执”。损是扬弃，扬弃那些不符合客观规律的意识，使主观反映客观。“损之又损”，就是否定之否定。损的过程是去粗取精、去伪存真、端正意识、肯定真理的过程，同时也是强身健体的过程，因为，德是否正确，是依靠身体的健康状况来检验的，如果在练功实践过程中，身体得不到健康反而走火入魔，以致于出现自杀、杀人等现象，这就证明已经走到邪路上去了。另外，“损”是认识和实践的统一。不过这里的认识是对自我的认识，实践也是自我的默修实践。自我既是认识的主体，同时又是认识的客体，只有首先认识自我，才能把握真理，认识世界。认识的正确与否，又必须通过默修实践所带来的身心健康状况去检验。正确的认识对练功实践具有指导作用，否则，就会给身体带来灾难。“损之又损，以至于无为”，就是实践、认识、再实践、再认识，循环往复以至无穷，直至坐入道境，获得真正的。

一切学问必须一定于我有益才是真正的学问。科学能给我们带来实实在在的物质利益，解决现实的诸多实际问题。哲学则必须首先给我们带来身心健康。倘若一个哲学工作者，不能使身心健康，反而头痛感冒、大病小灾的不断，那么，智慧也就无从说起。

取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

无事：无私心杂念，不主观妄为，心静如水。“无事”则有德。就治身而言，只有魂诚于灵，灵才能获得自由。魂静灵动，魂则进入天人合一的境界，因为，“天下”是属于众灵的。就治国而言，“取天下”的动机应当自始至终是为了百姓的平等和自由，统治者心诚于民，才可以取得天下。如果取天下的目的是为了霸占天下，奴役人民，用人民的血汗来浇铸自己以及子孙后代的荣华富贵，那么他就不具备足以取得天下的正确思想，即使取得了天下，也不会江山永固。从奴隶社会到封建社会，历朝统治者无不用事实说明了这一历史规律。

这一章的中心是“为道”的问题。如果说“为学”涉及的是科学技术知识，是外在的学问，那么“为道”涉及的则是哲学，是追求内在智慧的学问。欲追求智慧必先正德，正德的过程就是“损”的过程，德正则“无事”，“无事”才可以进入道的境界，获得大智大慧。“认识你自己”，这是哲学的根本目的。然而如何能够真正地认识自己，这是人类所处的困境。人类处于困境之中，是因为传统哲学处于困境之中。能够解脱人类困境的是哲学，而能够解脱传统哲学困境的是老子的《道德经》。

2.10 第四十四章立法与变法

圣人无常心，以百姓之心为心。圣人：神圣法律的代言人。无常心：无永久不变之心。圣人无常心，则法无不变之法。以法治国，圣人之心就是治国之法。治国之法并不是一成不变的，要随着时代的发展而不断变革，变革的依据就是“百姓之心”。“以百姓之心为心”，法律才能始终体现最广大人民群众的利益和意志。“以百姓之心为心”，说明宪法的立法权属于人民，圣人的职责就是利用宪法所赋予的权力为人民谋福利。“以百姓之心为心”，是老子发自肺腑的正义的呼唤，蕴涵

的是民主法治思想，专制统治者决不会“以百姓之心为心”。综观历史上政治家的名言，皆莫能超之。

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。

善者：有道德知识的人。善之：友好地对待他们。信者：信誉高、有知名度的人。信之：听取他们的意见和建议。前一句的意思是说，对于那些有道德知识的人，要善意相待，对于那些没有道德知识的人，同样要善意相待，这种善才是合乎道德的。句中体现了老子的人人平等思想。后一句的意思是说，对于那些知名度高的专家、学者，要诚恳地听取他们的意见和建议，对于没有社会地位的平民百姓，也要诚恳地听取他们的意见和建议，善于听取不同的声音才是合乎道德的。这是老子的“兼听则明，偏信则暗”的辩证思想，其潜音就是言论自由。人人平等，言论自由，是民主思想的主要标志。

圣人在天下，歙歙焉；为天下，浑其心。

上一句是就圣人的修道治身而言。圣人在没有被推举为统治者的时候，不停地探寻大道，修养自我，以待时机。歙歙焉：心敛意欲使真息运转，体现了圣人追求浑然忘我的天人合一的精神境界。下一句是就圣人的行道治国而言。圣人治身浑心于道，治国则浑心于民，和百姓心连心，体现了圣人公而忘私的高尚品德。

百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

其：指代圣人。耳目：指代国家公务员。孩之：像对待自己的孩子一样对待他们。这一句的含义是，统治者要加强监督机制，把各级政府官员置于人民群众的监督之下，对待政府官员要像家长对待自己的孩子一样严格要求，只有用不断完善法律法规去制约他们，才是真正地关心和爱护他们。“家有家规，国有国法”，没有法律制约的官员，徇私舞弊、贪赃枉法就再所难免。政府官员产生腐败，虽然有他们的自身因素，但是，作为一国的统治者就像一家之长一样，家中的子女出了问题，作家长的同样有着不可推卸的责任，至于出现集体腐败，则是人事制度不健全的标志，最高统治者应付主要责任。

本章集中体现了老子的民主立法、人人平等、言论自由以及民主监督思想。这些都是健全法治的主要保障。

2.11 第四十五章摄生之道

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。“出生入死”，是养生之道，明白了养生之道，则健康长寿，否则，生命早逝。徒，指同种类型的人。十有三：十分之三。“生之徒十有三，死之徒十有三”，是就人类寿命的自然现象而言，即属于长寿的占总数的十分之三，属于短寿的占总数的十分之三。不言而喻，属于中等寿命的占总数的十分之四。“人之生，动之死地，亦十有三。”是说人的自然寿命（应不包括天灾人祸死亡的）因“动之死地”，即不懂得养生之道而缩短了十分之三。按照这一说法来衡量世界人口的寿命，现在，全世界人口平均寿命约为七十岁，倘若世界人民都懂得养生之道，那么，在当今生活条件下，世界人口的平均寿命应为 100 岁左右。老子的寿命一说是 160 多岁，一说是 200 多岁。但不管哪一说，都向世人证实了养生之道的科学性。人的自然寿命为什么会缩短了十分之三呢？原因就在于人们太惯养生命、厚待生命了。生生：前一个“生”是动词，惯养的意思。后一个“生”是名词即生命。所谓惯养生命，就是放纵欲望而不懂得加以克制。

盖闻善摄生者，陆行不避兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

盖：承接上文申说怎样做才不至于使人的寿命缩短十分之三。摄生：摄取精气以保养生命。兕：雌的犀牛。“陆行不避兕虎，入军不被甲兵。”是说通过练功，自我已经达到有情无欲的境界，故不需采取回避措施。兕虎虽猛，我无欲于她，我怎会受伤害呢？我以慈悲为怀，无“乐杀人”之心，与人和平相处，自然不为其伤害。兕角虽凶却无投向之所，虎爪虽猛却无扑捉目标，兵刃虽利却无行刺对象，这是什么缘故呢？因为我没有了“死地”。这一节用比喻的方式，说明了“善摄生者”的修养境界。上一本章是摄生之道。人生皆因“生生之厚”，缩短了十分之三的寿命，以此

说明了摄生的重要性。后面是用比喻的方式说明善摄生者所达到的境界。本章的秘诀是“出生入死”一句。

2.12 第四十六章玄德

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。大道赋予万物生命的种子，万物因遵循自然规律而得以繁殖、成长，有形物质凝聚造就其具体形态，万物因其所处的环境而成熟。所以，万物莫不以道为尊，以德为贵。道是世界的本原，为万物之母，故说“道生之”。能够遵循自然规律为德，违背自然规律则生而不活，或者活而不久，故说“德畜之”。万物既生则以自身形态确认其本质特性。万物是否有成，是由其所处的环境即万物对环境的适应能力决定的。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

道之所以尊，德之所以贵，在于道和德无为自然，不主宰、干涉万物，而是让万物完全顺应自然规律成长壮大。

故道生之，德畜之。长之，育之，亭之，毒之，养之，覆之。

长：自然界中生物不停地吸收各种养分使自身细胞不断繁殖而成长壮大。育：自我培育以适应环境。一物种之所以拥有强大的生命力，在于该物种不断培育自身性能的缘故。亭：均匀、协调的意思。在自然界中，各物种的生存能力是不受偏袒、机会均等的，其能否发展壮大，在于该物种的自身潜能和对环境阻力的抵抗力量。毒：遏制、侵害的意思。生物圈中，一物种的生长壮大是建立在对另一物种的遏制、侵害基础之上的。其遏制程度又受着环境阻力的制约。养：给养，即供给生活资料。生态系统中，一物种的成熟，又为另一物种的生长成熟提供了消费资料。覆：覆灭的意思。万物有生就有灭，生于无形，归于无形，这是自然规律。归于无形，并不意味着彻底消失，而是进行能量流通和养分循环，使万物生命得以组合，并处于永久存在的过程之中。在这里，生之，畜之，长之，育之，亭之，毒之，养之，覆之，讲述的是一个完整的自然生态系统，简明地指出了生物间相互依存、相互制约的内在机制。在生态系统中，太阳为生命提供了赖以存在的能量，地球为其生存发展提供了空间，于是，地球上有了动物、植物和微生物。站在动物的角度上看，植物是生产者。植物利用光合作用把周围环境中的无机养分制造成有机物质，为消费者提供了生活资料。其中食草动物直接以绿色植物为生活资料，食肉动物则通过食物链间接以绿色植物为生活资料。微生物则以分解者的角色把有机废物破坏、腐烂，使养分回到周围中去，又为生产者提供了养分。生产者、消费者和分解者的关系是相对的，实质上，它们自身各自扮演着三重角色。三者的关系构成了使生态系统能够继续发挥作用的基本结构。在这一生态系统中，“道生之，德畜之”，揭示了生命的起源和生命所必须遵循的自然规律。“长之，育之”，是生物的自身繁殖和发展，即“物形之”。“亭之，毒之”，则是这一生态系统的平衡机制，即“势成之”。“养之，覆之”，则是这一系统能够继续发挥作用的物质转化机制。

生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

生万物而不占有万物，为万物而不自恃己能，壮大万物而不主宰万物，这就是隐而不见的自然规律。圣人体道并能够遵循自然规律办事，就是“玄德”。

本章是生态系统论，讴歌了大自然的无为之德。大自然是和谐有序的，人与自然在本质上应当是一致的。人类在向自然索取生存和发展的物质资料的同时，应当遵循并利用自然规律，决不能脱离自然规律的轨道去打破人类赖以生存的自然的生态平衡。人类与自然是对立统一的，利己主义的思想文化势必不断加剧人类与自然的矛盾，危及人类自身的生存和发展。老子的道德思想正是追求人与自然的和谐与统一。

2.13 第四十七章袭常

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。天下有始，始于大道，大道是世界的本原，是天下万物的母体。认识世界，不应是透过现象看本质，而应是透过本质看现象。母，蕴涵着世界的共同本质和普遍规律。子，代表着个别事物的现象和具体规律。把握了世界的共同本质和普遍规律，自然可以认识某一个别事物的现象和规律。“既知其子，复

守其母”，强调了母对子的指导作用。只有始终坚持母的指导作用，才会终身没有危害。从这里可以看出，老子所遵循的认识规律是从“一般——个别”，而不是我们现在所遵循的认识规律，从“个别——一般——个别”，并且需要经过多次反复以至无穷。前者是微观认识论，后者是宏观认识论。

塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。

兑：口。门：大脑思维的感知门户。不勤：是说练功不可急于求成，应顺其自然，又要贵在坚持，具有诚心和恒心。道德功的修炼，要求端正身姿，全身放松，闭口垂帘，舌抵上颚，内听内视，扫除所有私心杂念，凝神调息，调息凝神，并且要终生坚持不懈。大道的彻悟，决非一朝一夕之工。“塞其兑，闭其门，终身不勤”是说修道，“开其兑，济其事，终身不救”是说行道。后句意思是说：发表言论，从事安民济世活动，一定要遵循客观规律，并且善始善终，决不可把自己打扮成救世主，使自我居于支配地位，操控着国家大大小小的权力，否则，是极其危险的，个人身败名裂事小，祸国殃民事大。因为，国家的持久繁荣和稳定，是摆脱独裁统治，由民主法治来实现的。

见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。

见小，就是破译细胞、原子所包含的信息。原子分裂，人类基因工程，目的就在于“见斜。守柔，就是守朴，守朴才能战胜自我。只有“见斜，才能说是真正的明白。守住真朴，不以自我感情用事，才是真正的强者。运用大道所开启的智慧之光，重新认识现实的人生和社会，才可以真正地明察事理。用以治身、治国，就不会出现灾殃，这是窥破天机的缘故。袭常，即透过大道认识了永恒的自然规律。

本章是老子的微观认识论，即透过微观直接把握世界的本质和规律。本质与现象的关系，就是母与子的关系，知子守母，强调了本质对现象的认识指导作用。当代科学特别是生物学、原子物理学的发展方向，就是欲透过微观来认识世界。但是，这是一种机械的思维模式，其成果对人类既有有利的一面又有着危害的一面。

2.14 第四十八章唯施是畏

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。使：让。我：真我。介然有知：介入大道，尔后获得真知。真我介于自我与大道之间，是自我之君，智慧的开启者。施：施舍、施展。让真我介入自我和大道之间，使自我获得真知，遵循大道行事，那么，让人唯一惧怕的就是施展威风。这表明“施”是违背大道的。

大道甚夷，而人好径：朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余。是谓盗夸，非道也哉！

人，指施展威风的一类人，即统治阶级。朝：朝廷，帝王办公的地方，指代整个王宫。甚除：登上王宫的台阶很多，说明王宫的高大、壮观。除：台阶。大道本来是平坦的，而统治阶级却偏偏喜欢邪路。帝王们为了炫耀自己的尊贵，追求浮华的生活，大兴土木，建造王宫。一边大肆搜刮民脂民膏，一边征调大量民工，结果田地荒芜，粮仓空虚，致使民不聊生。这是就不明道的帝王而言。有不明道的君主，就有不明道的文武百官。他们“服文彩”——文官，“带利剑”——武官，“厌饮食”——穷奢极侈，“财货有余”——贪赃枉法。在劳动人民不能真正当家作主的社会里，自上而下的官僚头目，大都是徇私舞弊、贪赃枉法、横行霸道、欺压善良的强盗。他们显财富、施威风，哪里有什么道德可言，无非是强盗的自我夸耀罢了。就治身而言，“朝甚除，田甚芜，仓甚虚”，是因美色而纵欲，因纵欲而精虚；“服文彩，带利剑，”是求名；“厌饮食，财货有余，”是求利。内耗外损，舍内求外，为舍本逐末，背道而驰。“贵接而不施”，是老子治身的主要思想，应当仔细体会。

本章阐明了荒淫奢侈、纵情享乐，无论治国还是治身，都是不道行为。弃大道而好斜路，违自然规律而行，必然遭遇可悲的下场。

2.15 第四十九章治国平天下

善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。善建者：善于建功立业的人。拔：超出、高出。“善建者不拔”，是说一个善于建功立业的人必定从自我修养开始，决不会好高骛远，去做超出自我能力的事情。善抱者：善于抱朴的人。脱：脱离。抱朴以德，朴是德的化身，守德才能守朴。“善抱者不脱”，是说一个善于抱朴的人要有正确的思想观念，决不可脱离社会，脱离人民，做自我超脱。祭祀：怀念、祭奠。辍：停止、终止。“子孙祭祀不辍”，是说一个不脱离社会并有功于人民的人，人民会永远怀念他，子孙后代会永远纪念他。这一节旨在说明人与社会的关系。每一个人都是属于社会的，不食人间烟火的出世思想于社会无补，也不能体现人生价值。为了自我超脱而不婚不嫁，出家无家，既不合乎阴阳之道也不利于人类的繁衍生息。只有置自身修养于社会洪流之中，与社会同呼吸共命运，才能“子孙祭祀不辍”。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

透过修身的印证，他的思想才会纯真；把修身之道推及一家，他的品德就会在一家之中保留下来；把修身之道推广到一乡，他的品德就会在一乡中成长；把修身之道推广到一国，他的品德就会在一国中获得丰收；把修身之道推广到整个天下，他的品德就会普及整个天下。承上节，说明欲建功于天下者，必须以道德化天下；以道德化天下，必须从我做起。这和儒家“修身、齐家、治国、平天下”的思想是一致的。但是，从根本上来说，儒家并不真正懂得修身之道，孟子虽然有一定的养生功夫，但其境界毕竟是低层次的，远远不能和彻悟大道的老子相比。因此，儒家只能推行“家国同构”的治国思想以及仁、义、礼、忠、孝等伦理观念，所以，罢黜百家，独尊儒术，以家长制为核心的封建等级思想成为中国两千多年封建社会的主导观念就成为历史必然。道家则是“身国同构”思想，其生命哲学是追求心灵的无限自由，政治哲学则是追求人人平等自由。“身国同构”和“家国同构”虽然只有一字之差，但它造就的必然是两种完全不同的社会意识形态。有且只有“身国同构”的哲学思想，才能指导人类达到天人合一的思想境界，实现天下大同的美好理想。

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

所以，观一身之德，可知治身之道；观一家之德，可知治家之道；观一乡之德，可知治乡之道；观一国之德，可知治国之道；观天下之德，可知治天下之道。我为什么知道天下是这样（有道或无道）的呢？就是以德为标准来衡量的。值得一提的是，衡量社会的道德水平，不能仅从语言、行为上来衡量，也不能仅从社会的繁荣程度上来衡量，还应从社会成员的整体健康状况包括精神、心理等方面去衡量。因为修身悟道首先是从强身健体、端正人们的思想观念和精神面貌开始的。完善的治国之法来源于治身之德，治身之道和治国之道是相辅相成的。

本章是老子的身国同构思想。哲学的世界化首先是哲学的自我化，凡是善于建功立德的人，必须以人为本，从修养自身做起。治身之道、处世之道、治国之道是统一的，而正确的处世之道、治国之道必须通过治身之道来体悟。欲转变人们的思想观念，不能凭口头说教，而是要从推广道德功开始，由点到面，由近及远，逐渐普及。一旦人人功成德就，天下也就太平了。

2.16 第五十章赤子

含德之厚，比于赤子：蜂虺虺蛇不螫，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；终日号而不嘎，和之至。

虺：蝎子一类的毒虫。虺：毒蛇的一种。攫鸟：长有利爪的鸟。媵：男婴的生殖器。一个品德纯厚的人，好比初生的婴儿。蜂蝎毒蛇不伤害他，凶鸟猛兽不扑抓他，他的筋骨虽然柔弱，却能结实地抓住小的物体，不知交合之事，小生殖器却能自然勃起，这是精力旺盛的表现；有时整天号哭不止，嗓子却不会沙哑，这是真气畅通、和谐的表现。透过婴儿的自然本能，我们可以悟出许多哲理：一，之所以“蜂虺虺蛇不螫，攫鸟猛兽不搏”，是因为婴儿处于无私无欲的生理状态，无贪争之念，无相害之心，不会威胁到其它生命的存在和发展。纯真是婴儿的主要特征。二，婴儿虽然骨弱筋柔，但弱中有强，柔中有刚。三，婴儿“未知牝牡之合而媵作”，是因为来自父母的先天精气没有受到一点一滴的损失，是内因使然。精气是人体生长发育的根本动力和源泉。四，婴儿“终日号而不嘎”是阴阳二气充分调和、畅达的表现。“精之至”是“和之至”的物质基矗上一

知和曰常，知常曰明。益生曰祥，心使气曰强。

和：和谐、平衡，是矛盾的同一性。常：永恒的规律。益生：有益于生命。祥：吉祥，是认识并尊重客观规律的结果。认识了矛盾的同一性也就把握了事物矛盾运动的客观规律，把握了这一客观规律，才能明察养生之道。有益于生命叫做吉祥，尊重客观规律，使理性战胜情感、意气才是真正的坚强。这里，“益生”是同一说，“心使气”是斗争说，斗争的目的在于同一。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

物体刚刚强壮就趋向衰老，这是因为不懂得养生之道，不懂得养生之道生命就会早逝。就人类的身体素质而言，最强壮的时期大约是二十二岁左右，此时身体完全发育成熟，超过这个年龄，身体就开始衰老。对此，世人都以为是正常现象，而在老子看来，这是不懂得养生之道的结果。不懂得养生之道，寿命就会缩短十分之三。不懂得养生之道就会放纵欲望，对外执着于名利，或作损人之心，或作防人之心，终日疲惫不堪；对内追求感官刺激，贪杯贪色，吸烟吸毒。如此以来，内损外耗，元气大伤，阴阳失和，于是各种疾病相伴而生：头疼感冒、神经衰弱、失眠健忘、阳痿早泄、高血压、糖尿并脑血栓、心脏并艾滋并各种老年性痴呆症、精神忧郁症等等。现代人的生命终结，有多少人是无疾而终、自然老化的呢？看到人们在极端痛苦中死去，我们能从中感悟到什么呢？古人说：“财是催命小鬼，色是刮骨刚刀，酒是穿肠毒药。”这些至理名言，谁能悟得透呢？造成“物壮则老”的关键就在于不能“心使气”，即只讲自我情感、意气，不讲理智，不顾客观规律，结果只能使阴阳失调，导致生命“早已”。

本章通过婴儿的生理现象，总结出事物的一般规律即对立统一规律。然而，统一是相对的，有条件的，认识了这一规律就要以顽强的道德意志去克服自我的不道行为，否则，就会遭到惩罚。《道德经》的中心议题在于强调整体的统一性。强调统一性并非不讲斗争，斗争是统一的必要条件，统一是斗争的必然结果。把握科学的斗争方式是取得统一的关键，这就是老子的用心所在。

2.17 第五十一章玄同

知者不言，言者不知。

得道之人贵行不贵言。大道天机，只可神会，不可言传。“知者不言”，是道德使然，因为言传则流于炫耀，有违天理。另外，不合时机，不合对象的言传，不会有人相信，反遭流言诽谤，被视为宣扬迷信或神秘主义，故不言。妄言者没有真知，只是夸大其词，或者凭空想象，乃哗众取宠而已。

塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。是谓玄同。

兑：呼吸器官即嘴、鼻。门：能够为外物诱发情欲的门户。“塞其兑，闭其门”。道德功修至胎息境界，不用口鼻呼吸而用肚脐或毛孔呼吸，关闭自我知欲的一切门户，守住大道之境。这已不是练功的方法问题，而是由量变到质变修道有成的象征。“挫其锐，解其纷”。挫除了自我妄为之念，不争不贪；化解了自我纷纷之想，无悔无怨。不合大道的自我主观意愿、情感，已彻底抛弃。“和其光，同其尘。”自我目光统一于大道之光、真我之光，即主观意识统一于客观规律。功名利禄、荣华富贵皆为大道之尘埃，我与大道同真，与万物一体。不以己悲，不以物喜，一切顺其自然。“是谓玄同。”自我之德统一于大道，完全扬弃自我，与真我同一，与宇宙同构而成为“神人”、“圣人”。

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

朴，是自我之君。朴的取得，是自我之德同于大道的结果，是自我超脱了亲疏、利害、贵贱乃至生死，达到物我两忘，不为一切主观的好恶、是非、美丑等情感所羁绊的成果。所以，对于自我而言，不可因得朴而与之亲近，也不可因得朴而与之疏远；不可因得朴而谋私欲，也不可因得朴而危害他人；不可因得朴而自以为贵，也不可因得朴而自以为贱。因此，成为天下最可贵的人。

本章论述了真人、圣人之所以为天下贵的品质。人生的真谛在于认识自我、超越自我，创造真我。只有重塑自我，才能与宇宙同心，确立正确的世界观、人生观和价值观。以超脱自我的精神从事社会实践活动，才会有益于他人，有益于社会。这样的人，必然成为社会上最可贵的人。

2.18 第五十二章为政

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。

正：光明正大，公平、公正。奇：出人意料的，令人难以预测的。无事：无个人私心。“以正治国，”就是以公平、公正的法律治国。法律是光明正大的，要求人人知法守法。用兵则不然，欲运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，必须运用奇谋。要想取得国家的领导权，成为人民拥戴的领袖，决不能怀有不可告人的目的，必须以天下为公。

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；人多技巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。

我为什么知道必须“以正治国，以奇用兵，以无事取天下”呢？就是根据以下这些现象得出的结论：“天下多忌讳，而民弥贫”。百姓的贫穷，是统治者多忌讳的缘故。忌讳的意思是因害怕而有所顾忌。反动统治者因害怕失去既得利益而顾忌人民力量的强大。于是统治者就垄断了方方面面的权力，实行独裁统治，这是百姓贫穷的祸根。“民多利器，国家滋昏。”人民越是过多地使用利器，国家就越昏乱。利器：锋利的武器。拥有利器的人为兵，可见，“民多利器”是统治者过多地征民为兵，频繁地行侵略之事。“师之处，荆棘生焉；大军过后，必有凶年”。因战事频繁，士兵战死，土地荒芜，粮仓空虚，致使国家昏暗。“人多技巧，奇物滋起”。“奇物”：非常的、希奇古怪的东西。名利之心不除，有些人就会在名利的诱惑下产生奸诈机巧之心，各种各样的假冒伪劣产品以及一切能够获取名利而又危害社会的东西就会在阴暗的角落里滋生。“法令滋彰，盗贼多有”。这里所说的“法令”是反动统治者忌讳人民的产物，是人为法，而不是圣人治国的朴法。人为法是违反公平、正义原则的，是恶法，恶法非法。圣人所利用的朴法是人民利益和意志的体现。统治者越是垄断权力，剥夺人民的自由，人民就越贫穷；人民越贫穷，盗贼就越多。因为，面对饥寒交迫，人们是不愿意等死的。上一

正是由于统治者多忌讳，从而引起一系列社会问题，最终导致人民革命，“以奇用兵”，一举推翻严重阻碍社会发展的不道统治。

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。

以上四句，是圣人治国的四大原则。“我无为，而民自化。”取消独裁统治，以法治国。随着社会制度的变革，人们的思想观念就会随着社会的发展而不断发生转化。“我好静，而民自正”。取消主观说教，确立科学的世界观和认识论，通过自身默修实践，加强自我道德修养。圣人实行“不言之教”，让人们在自悟的过程之中，逐渐确立正确的思想观念。“我无事，而民自富”。热爱和平，反对战争。圣人以天下为公，没有称霸天下的野心。人民生活在民主自由、和平稳定的社会里，自然生活富足。“我无欲，而民自朴。”反对利己主义，倡导集体主义。只要人人消除了自我私欲，人民自然归于淳朴。

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。

闷闷：政府人员处理国家事务有法可依，有章可循，故“闷闷”。察察：政令反复无常，大小事务实行政治干预。“察察”和“闷闷”相对。前者是朴治社会，后者是专制社会，不同的社会制度，带来不同的社会面貌。在朴治社会里，圣人莅临天下，施行“无为之治”和“不言之教”，根据人民的心声和社会发展的需要，不断建立和完善社会法律，不搞形式，不搞运动，不搞个人崇拜，各级行政官员都默默无闻地履行自己的神圣职责，工作程序按部就班，循序渐进。表面看来，政府里并没有什么天才人物，也没有轰动天下的大手笔，但是，社会却在健康发展，人民的物质生活水平和道德水平日益提高，淳朴、厚道的社会风貌自然形成。相反，在专制社会里，统治者独断专行，惟恐失去了至高无上的权力，失去了既得利益。人民失去了自主权，积极性和创造性就得不到发挥，致使生活越来越贫穷，国家越来越混乱，人民生活处于水深火热之中。

祸兮，福之所依；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正，正复为奇，善复为妖。

百姓所遭受的灾祸啊，就是统治者穷奢极欲的幸福生活所依赖的；而统治者的幸福又为他们或者他们的子孙后代埋下了灾难的祸根。但是，这些愚蠢的统治者谁又能预知自己的最终结果呢？他们不“以正治国”，百姓必然“以奇用兵”，本来善良的劳动人民必然变成推翻其统治的“妖军”。这一节，老子用辩证的观点，深刻揭示出事物的对立转化规律。说明祸与福、正与奇、善与妖都是可以互相转化的，只是迷恋于权利的统治者不明其中道理罢了。

人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刳，直而不肆，光而不耀。

人们迷恋名利的思想观念，实在是太牢固、太长久了。所以，圣人最初的治国方针是：用道德来规范人们的思想行为而不割舍法律。使各级政府官员为政清廉而不为名利所害。给百姓言论自由，让他们直抒己见而又不肆意妄为。使人人都为自己所作出的奉献感到光荣而又不自我炫耀。

本章是老子的政治论。主要阐述了“以正治国，以奇用兵，以无事取天下”的具体方针政策。并且通过对两种不同的社会制度和不同的为政措施所带来的不同的社会效果的比较，说明一切社会弊端都是统治者“有为”、“有欲”、“好动”、“有事”造成的，从而主张朴治，否定人治。

附：河上公、王弼本以“其政闷闷”以上为一章，以下为一章，此从魏源本。前面说“以正治国，以奇用兵，以无事取天下”，后面则说“其无正，正复为奇，善复为妖”。前后照应，说明的都是为政之道，故应为一章。

2.19 第五十三章俭德

治人事天莫若嗇。

嗇：爱惜、节俭之意，即俭之德。嗇是治人事天最主要的措施。治人：治身。事天：培育真朴。这一句是说：修养自我、培育真朴莫过于遵守俭德。

夫唯嗇，是谓蚤服。

蚤：跳蚤。蚤服，使跳蚤驯服。这里是把精卵比喻跳蚤。精卵如蚤，具有活泼、躁动的特性。跳蚤属于害虫，同样，如果精卵不能转化成精气，对身体来说，同样是害虫。因精力过剩而狂躁不安，这对自身健康是有害的，现代医学也证明了这一点。只有懂得“嗇”并使之转化成真气，才是科学的养生之道。

蚤服谓之重积德。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。

蚤服的过程就是炼精化炁的过程，也就是通过修炼道德功来实证实悟的过程。只有通过实证实悟，让事实说明问题，才能培养和巩固科学的世界观和方法论，这就是“重积德”，德积才有精气不失，精气不失才能转化为真气。一旦真气充盈，则没有攻克不了的脉络穴道。没有攻克不了的脉络穴道则不知道真气究竟有多大的功用，不知道真气究竟有多大的功用，则可以获得精神天国。常守精神天国之母即精气，就可以长久地沉浸在精神天国里。“有国之母”是说精气是精神天国之母。因为，精气是进入精神天国的物质基础，这也是强调“嗇”的原因。

是谓根深固柢，长生久视之道。

根深固柢，就是中医学的固本培原思想。精气为一身之本，只有视精如命，嗇而藏之，修成不漏之身，才可谓“根深固柢”。也只有根深固柢，才能确保自我之躯长寿，精神天国久存。所以说，根深固柢才是健康长寿和心灵自由之道。“长生久视”，并非长生不老，否则，“民至老死不相往来”则无法解释。延长寿命，尽其天年，无疾而终，就是“长生”；可以长时间地沉浸在道的境界里，直觉大道之奥妙，享受心灵的无待逍遥，就是“久视”。长生久视，兼顾了生命的量和质两个方面。

本章阐述了养生之道的一个重要原则即“嗇”，它是积精累气、培蓄能量、进入精神天国、塑造真朴的必要条件。本章以及八、十五、二十七、二十八、三十三、四十一、四十五、四十八、五十、六十一章都是强调了“有”的作用。有无相生，有“有”才能生“无”。也正是基于这一哲学思想，老子才能为人类指明“长生久视”之道。老子的朴乃精气所化，是“物形之”，遵循的道路是炼精化炁，炼炁化神，炼神返朴。宗教哲学之所以否定人生，寄希望于来世，陷于唯心主义泥潭，缺乏的正是“有无相生”的对立统一思想。因此也就不能为人类指出一条光明的人生大道。上一

就治国而言，本章同样是强调整俭之德。治身需要节俭，治国同样需要节俭，国家的繁荣和稳定是以物质文明为基础的，精神文明离不开物质文明，建设高度的精神文明必须以物质文明为基矗面对财富而不穷奢极侈，就是“蚤服”，这是不断改造主观主义的结果。

2.20 第五十四章鬼神论

治大国若烹小鲜。

治理大国和烹制小鲜鱼是一个道理。这是说，治国策略可以从烹制小鲜鱼的方法上得到启示。小鱼的骨刺和鱼肉相当，如果不加以烹煎的话，其食用价值很校烹煎的目的在于使小鱼骨酥、肉鲜，皆能为我所用。达到这一目的的关键在于把握火候，做到骨刺、鱼肉二者兼顾，既要把骨刺炸酥，又不能让鱼肉焦糊。这一道理用在治国上，就是要求统治者应掌握法律这一火候，运用法律手段，来处理政府官员（骨）和人民群众（肉）的关系，既不能是无政府主义，也不能任凭政府官员利用职权去贪赃枉法，伤害人民。

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。

莅：莅临，以上临下。“以道莅天下”，即天下有道，圣人莅临天下。不神：不神气、嚣张。鬼、神、人、圣人这四个概念，鬼是害人的，代表的是社会上的恶人及黑社会集团犯罪势力。老子以“不神”言之，表明鬼也是社会制度的产物。正所谓“天下无道，妖魔横生；天下有道，鬼魅藏形。”神是除妖佑人的，代表的是各级政府官员和司法机关。人代表的是广大平民百姓。圣人是有道之世的理想统治者。在无道的社会里，恶人横行霸道，黑道势力猖獗，善良的劳动人民成了他们欺压伤害的对象，于是人们不得不求助于神的保佑。神的职责本来是降魔服怪，保佑众生平安的，但是，他们却见怪不怪，善良而迷信的人们不得不为他们烧香磕头，献上贡品、金钱以表示虔诚。更有甚者，竟神鬼勾结，共同鱼肉百姓。于是，便形成了人人憎神恨鬼而又不得不敬神敬鬼的社会怪状。总的说来，还是做神好，吃在明处，拿在明处，因为主宰着他的命运，自然可以大大方方地接受求神者的跪拜，收受求神者的贡品。世上有多少人不仰慕神灵，屈膝于神灵呢？于是乎，平民敬小神，小神敬大神，大神敬天神，下敬上，上庇下，神神相护，唯神是尊。天下自然也就成了众神的天下，众神的天下自然也就成了魔鬼的天下。其实，世上本来没有鬼神，鬼皆因社会无道而生，神则因鬼而显。鬼神的存在是相辅相成的，是统治者宣扬个人迷信的结果，也是受苦受难的人们看不到自己力量的结果。纵观历史，凡是香火旺盛的时代，定是鬼神当道的乱世无疑。在有道的社会里，圣人莅临天下，“以百姓之心为心”，高举正义之剑，横扫以害人为能事的牛鬼蛇神。在浩然正气面前，他们再也不敢以鬼神自居，纷纷投胎作人。鬼逝则神灭，人们不知有鬼，焉知有神？这是因为人民成了鬼神的克星，鬼神岂敢害人？不仅他们不敢害人，作为最高统治者的圣人也不去伤害人民。因为圣人是由人民推举产生的，圣人所持的尚方宝剑是由人民铸造并用来维护人民利益的。

夫两不相伤，故德交归焉。

圣人和他所领导的政府官员都不伤害人民，并为人民所爱戴，这是因为圣人施行的“无为之治”和“不言之教”，是以德合道，使道和德又一起回到人间。

本章以烹制小鱼作比，形象、鲜明地强调了以法治国的重要性。只要天下有道，人民有德，则鬼神匿迹，社会安定。

2.21 第五十五章外交

大国者下流，天下之交。

下流：谦下守静，以静和动。用“下流”二字，让人立即明白，大国是以大海作比。大海之所以为大，是因为处下，天下所有河流在那里交汇的缘故。这一句用海洋和河流作比大国和小国，说明大国和海洋一样，是兼容小国的缘故。

天下之牝，常以静胜牡，牝以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。

牝：雌性动物，属阴，具有温柔、谦下、守静的特性。牡：雄性动物，属阳，具有刚强、傲慢、躁动的特性。天下的雌性动物，常常以温柔征服天下的雄性动物。阴之所以胜阳是因其本性符合大道之性。牝胜牡，就是阴胜阳，静胜动。同样道理，如果大国能够以谦下守静之德对待小国，就可以取得小国的拥护和归顺；如果小国以柔和守静之德对待大国，则可以取得大国的尊重和保护。

故或下以取，或下而赜大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。

“或下以取，或下而赜，说明不管是大国征服小国，还是小国征服大国，其前提条件都是守静谦下，即大国和小国的和平共处是建立在相互信任、相互尊重基础上的。大国取得小国的归顺，目的不过是为了让更多的人加入道德事业的行列，使道德之树不断成长和壮大。小国加入大国的行列，目的不过是同大国一道，共同维护道德事业的发展，让道德普及天下。大国与小国的建交，既体现了共同的目标，又满足了各自的愿望。但是，在建交之初，大国更应该有大国的风度，以主动谦下之德去接纳小国。

本章论述的是国际外交政策。以天地阴阳之妙用，推论大国和小国的和平共处原则。大国守静处下，是符合客观规律的。倘若以强凌弱，以大欺小，就违背了自然法则，必被小国战胜。小国若不能遵守自然法则，躁动妄为，以小犯大，必国破人亡。所以，不论大国小国都必须建立在相互尊重的基础上，和平共处，共同造就人类社会的繁荣和稳定。

2.22 第五十六章幸福观

道者，万物之奥。善人之宝，不善人之所保。

道，蕴藏着宇宙万物之所以存在和发展变化的奥妙，蕴涵着获得人生幸福的大智大慧。善人得道，成为人生之至宝，终生受用不穷。那些贪求外在功利的不善之人不可能得道，但是，为了获得极端个人利益，满足他们人生欲望，又不得不借助于道来掩饰、保护自己。

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、以先四马，不如坐进此道。

美丽动听的语言可以挽回别人的尊敬，美好的行为可以获得别人的拥戴——刘备摔子，曹操割发，即属于“美言”、“美行”。也正因为懂得“美言”、“美行”，才成就了他们的帝王之尊，猎取了他们所追求的外在名利。既然“美言可以市尊，美行可以加人”，不善之人又怎么能够弃绝呢？因此，世间才确立了“天子”，配置了“三公”。言下之意，天子、三公都是披着道的外衣，善于说漂亮话，做漂亮事的不善之人。上一

天子：上天的儿子。奴隶社会、封建社会的统治者，称自己为上天的儿子，那么由他们建立、执掌的帝王政权就是天命所授，自己的一切行为都是上天的旨意，因而是合理的。公：公平、公正的意思，这里指称诸侯国的国王。周朝的最高统治者称“天子”，各诸侯国的国王称“公”。王公的任务是奉天子之命，公平、公正地为民办事。三，并非确数，是“多”的意思。天子、王公本来是剥削阶级的代表人物，却被美化成上天的儿子，人民的公仆，这才是天下最大的谎言。“自古权与贵，不系才与贤”，是对天子之尊，三公之贵的最确切的注解。天子、三公不绝，世间不善之人不灭！尽管天子、王公享受着文武百官的朝拜以及三宫六院之美，出行时乘坐着由四匹马拉着的大车，但还是不如坐入道境。拱：双手相合高举，躯体弯成弧形，这是文武百官对天子、王公的奴才之礼。璧：碧玉，喻妃嫔。以先四马：四匹马拉着的大车。坐进此道：以静坐的方式进入道境。这一天人合一的境界才是物我两忘，绝对逍遥自由的。

古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免邪！故为天下贵。

古人所以尊崇大道，是什么原因呢？这是因为，修道之人，不说是为了达到最高境界，求得神通，只说为了使自我免遭疾患之罪。所以，大道才为天下人视为宝贵。健康长寿，无病无灾，这是人生幸福的一个主要方面。修炼道德功，不但可以积蓄真气以抵御外来邪气的侵袭，而且还可以消除遗传基因中携带的病毒，还我一个健康的体魄，这是道德功最基本的功能。我们知道，返朴归真、创造自己的精神天国、预知过去未来是修炼道德功所追求的最高境界。当然，这一境界不可能人人达到，但是，只要潜心修炼，“有罪以免”是人人可以实现的。所以天下人无不以此道为贵。修炼道德功不仅可以造福于自我，更重要的是还可以造福于后代。基因病毒可以遗传，自我个性亦可以遗传。修炼道德功所培育的健康的基因、良好的个性，自然可以给子孙后代带来好命运。“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”古人是不会欺骗我们的。

本章是修道者的幸福观。至善之人潜心求道，彻悟人生真谛，拔除了产生人生种种痛苦的根源，享受着精神天国的无限美妙，这才是人生的最大幸福。不善之人汲汲于外在的名利，以致用尽心计，不择手段，来满足自我永无止境的贪欲之心。即使他们猎取了天子之尊，三公之贵，其精神

境界还是无法和得道之人的精神天国相比。身体的健康虽说是道德功的副产品，然而，从“有罪以免”的角度来说，无病无灾就是福，这也是人们所普遍向往的，所以，强身之道历来为人们所重视。

2.23 第五十七章举轻若重

为无为，事无事，味无味。大小多少，抱怨以德。

味：品味的意思，引申为体会、思考。治理国家要实行无为之治。处理国家事务，不能怀有个人私心。思考问题要思考那些没有发生而可能发生的问题。要用辩证的观点看待大、孝多、少的关系，要以正确的思想观念对待群众的怨言。——群众的怨言并不是无缘无故的，它是社会体制不健全的具体体现。

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。

解决难题，要从最容易的开始，规划宏伟蓝图要从最小处着眼。国家那些很难解决的问题，必定都是从看似简单的事情引起的；国家所取得的巨大成就，必定都是从小事开始，一步一步实现的。所以，圣人治理国家自始至终所从事的看起来似乎都是一些小事，但也正是这些小事才化解了国家的困难，造就了国家的繁荣富强，同时也铸就了圣人的伟大形象。

夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难。

一个轻易许诺的人，必定是很少坚守信用的人。把所有问题都看得很容易，必定会遇到许多困难。轻易许诺的人不慎重考虑问题，把问题看简单了，待到实际去做的时候，却发现不是他当初想象的那么容易，这是造成“寡信”的原因。一旦失信于人，就很难再得到众人的帮助，得不到众人的帮助，困难就越多。所以，“多难”必是“寡信”的结果。因此，圣人做事与轻诺的人不同，他总是举轻若重，慎终如始，这样一来，他就自始至终都不会有困难了。

本章以辩证法的观点，论述了大孝多少、轻重、难易的辩证关系，并指明了解决这些矛盾的具体措施，即遵循事物发展的量变质变规律。

2.24 第五十八章防患于未然

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。

泮：通“判”，分解、分裂的意思。国家安定的时候，社会秩序易于维持，社会未出现混乱征兆的时候，易于谋求预防措施。脆弱的东西容易破碎，细微的东西容易失散。社会弊端尚未形成的时候要有防范意识，一旦发现征兆就应及时地把它消灭在萌芽状态。《黄帝内经》上说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“夫病以成而后药之，乱以成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”这和老子所说的道理是完全一致的。这一节，强调圣人之治的重点在于认识并遵循自然规律，防患于未然。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

合抱粗的大树，生长于细小的嫩芽；九层的高台，是由一筐土一筐土堆筑起来的；千里远的行程，是一步一步走过来的。这里列举三个具体事例，说明一切事物的发展变化都有量变到质变的过程，只求质变而不注重量的积累是不切实际的。

为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。

为者，主观妄为而不顾客观规律的人；执者，执着于自我使自我居于支配地位的人。主观妄为而不顾客观规律的必然失败，执着于自我使自我居于支配地位的必然失去支配地位。因此，圣人始终遵循客观规律而为，所以没有失败；始终不使自我居于支配地位，所以没有丧失。这一节，从正反两方面说明了顺其自然的重要性。人是大自然的产物，应当接受自然规律的主宰。如果不能自觉遵循客观规律，却执着于自我而妄作妄为，必然要遭到惩罚。

民之从事，常以几成而败之。慎终如始，则无败事。

人们从事于某一项事业，常常在接近成功的时候遭受失败，其根本原因在于他们不能遵循自然规律，而是心存自我，心存名利，心存狂妄。如果在其接近成功的时候仍能保持举事之初的谨慎，就不会有失败了。如中国历史上的农民起义，往往在接近成功的时候遭到失败，病根就在于那些领袖人物当革命临近成功的时候思想发生了根本性的转化。举事之初，他们怀着对统治阶级的无比仇恨和对劳苦大众的无比同情而高举义旗，旨在为穷人打天下。革命既将成功的时候，他们却迫不及待地享受胜利果实，以至内部之间争权夺利，导致革命失败。如李自成、洪秀全之流，倘若他们能够慎终如始并摆正自己与人民、与国家的利害关系，就不会出现失败的命运了。

这一节说明慎终如始的重要性，强调任何时候都不能偏离大道。

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。

圣人所欲，为真朴之欲，常人所欲为自我名利之欲。圣人之欲在内，常人之欲在外。欲望在内的不贵身外之物却能保全自我，欲望在外的求名求利却祸患不离自我。圣人所学为大道之学，目的在于返朴归真；众人所学为名利之学，目的在于升官、发财。圣人不学众人所学，是因为大道之学利人利己，扭转、避免了众人所学中的过失。众人所学损人利己，最终人己俱损。大道之学在于掌握世界的本质规律，用以辅助万物因循自然规律，而决不敢违背自然规律去妄作妄为。辅：辅助。一个“辅”字表明人是具有能动性的。人与自然是对立统一的，承受着自然界作用的人，并非单纯消极地适应自然，完全有能力去把握和利用自然规律，从而能动地辅助万物，利用万物，充分享用大自然馈赠给人和人类社会生存和发展所需要的一切财富。但是，人的能动作用决不能脱离自然规律的轨道去任意发挥，否则，势必遭到大自然的报复和惩罚。这一节说明圣人所欲、所学都是合乎大道的，常人所学则是偏离大道的。

本章论述了人与自然、社会的关系。人是属于大自然的，大自然的发展是有规律的，规律是不以人的主观意志为转移的。人具有能动性，可以认识和利用自然规律。人的自身实践活动及社会实践活动只有尊重自然规律，才能获得与大自然的和谐统一。

2.25 第五十九章大顺

古之善为道者，非以明民，将以愚之。

古代善于以大道来教化百姓的圣人，不是教育百姓怎样用“美言”、“美行”去获取个人名利，而是用大道来转化他们的思想观念，培养他们的“傻子”精神。这是建设文明社会的指导方针。老子的“愚民”思想实为明民之举，绝不是“愚民政策”。愚，是扬弃自我之智而明真我，明真我才能明白世界，明白一切。常人明自我而昧真我，实为内外皆愚。守自我而不明真我，必然以自我为中心，以自我为中心，则行“人之道”，“损不足而奉有余”；明真我，自然形成以“他人”为中心的世界观，以他人中心，则行“天之道”，“损有余而补不足”。“人之道”和“天之道”是对立的。“人之道”是个人主义、利己主义；“天之道”是集体主义、利他主义。如果用个人主义、利己主义去衡量“明”和“愚”，那么，具有个人主义、利己主义思想的人是“明人”，具有集体主义、利他主义思想的人是“愚人”。相反，如果用集体主义、利他主义去衡量“明”和“愚”，那么，具有个人主义、利己主义思想的人是愚人，具有集体主义、利他主义思想的人是明人。也就是说，观念一致的同为明人，观念不一致的对方是愚人。“非以明民，将以愚之”，是说要消除人们的个人主义、利己主义思想，培养人们的利他主义、集体主义思想，走共同富裕的道路。因为，个人主义、利己主义是人心浮躁、社会纷乱的根源，而集体主义、利他主义是人心思定、天下大顺的根本。

民之难治，以其智多。以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。

国家之所以混乱，人民之所以难以管理，就是因为自我之智太多的缘故。用自我之智去观察世界，必然以自我为中心，个人主义、利己主义思想就会主宰自我。为了实现个人目的，满足自我欲望，自我之智就得以无限扩展，唯名利是图甚至不择手段，铤而走险，以致社会混乱不安。“以智治国”，就是利用自我之智实行“人治”。所谓人治，就是由统治者垄断国家权力，搞专制统治，以一人之心或少数人之心奴役全国人民，最大限度地满足统治者的欲望，这难道不是国家的最大祸害吗？“不以智治国”，就是实行“无为之治”即民主法治。实行民主法治必然“以百姓之心

为心”。人民当家作主，享有充分的人权和自由，这自然是国家和人民的福气。“国之贼”说明独裁统治对于国家的危害性，是对人治的否定；“国之福”则是对法治的肯定。

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。

两者：“以智治国”和“不以智治国，”即人治和法治。稽：分析、辩证的意思。稽式，即辩证方式，用现在的说法，就是辩证法。“知此两者亦稽式”，是说认识到了人治之于社会的危害和法治之于社会的有益，也就懂得了辩证法。能够自始至终用科学的辩证思想来指导国家建设和人们的道德实践活动，就是具备了玄德。玄德：来源于道的正确意识，是合乎自然规律的普遍真理。玄德的指导作用是巨大的，影响是深远的。玄德与名利观念完全相反，只要用玄德取代了人们以自我为中心的名利观念，“人之道”就会转向“天之道”，天下大顺的局面也就形成了。大顺：社会规律完全符合自然规律的理想社会。

本章论述了道德教育之于社会进步的重要性，而完善的社会制度是进行全民道德教育的基矗老子否定人治，肯定法治，强调“愚民”，旨在建立以集体主义为核心的道德观，反对极端个人主义和利己主义。

2.26 第六十章平凡与伟大

江海所以能为百谷王者，以其善下之。故能成百谷王。

江海之所以能够成为百谷之王，是因为江海处下而不与百谷争高，因此成为百谷之王。这是以江海比作圣人。圣人之所以能够成为百姓之王，是因为圣人具有谦下而不与百姓争权夺利的高尚品德。

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。

所以，要想成为人民所爱戴、敬仰的人，就必须心里装着人民，敢为处于社会下层的劳动人民说真话；要想处身于人民的前面，成为领袖人物，就必须把自身的利益放在人民的后面，正所谓“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。这样的人自然成为人民心目中的圣人。因此，圣人处于社会的上层，成为统治者而人民不感到沉重，处于人民的前面而不被人伤害。所以，天下人民都乐于推选圣人作为领袖而不感到厌烦。这里，“以言下之”、“以身后之”是“天下乐推而不厌”的前提条件。“以言下之”是言，“以身后之”是行，只有言行一致，人民才会“乐推而不厌”。“天下乐推而不厌”，是老子彻底的民主思想，理想的统治者是由人民推举产生的，统治者的权力来源于人民。上一页

以其不争，故天下莫能与之争。

圣人的权力不是凭借搞阴谋诡计得来的，也不是世袭继承来的，更不是独裁者“培养”和“选拔”的接班人，而是以实际行动赢得人民信任的结果。如果不能获取广大人民群众的信任，任何人都不可能和圣人争夺权力。在有道的社会里，统治者的权力是扎根于人民的。那些为了个人名利而争权的人，人民决不会把权力授予他们。不争名利而争得民心，即是“不争之争”。“不争之争”，是争名争利者永远不可战胜的。

天下皆谓我大，似不肖，夫唯大，故似不肖，若肖，久矣其细也夫！

我，指圣人。肖：相似。和圣人相比较的对象就是独裁者。天下人都说圣人伟大，但是，他那平易近人的形象和以往人们心目中显赫的帝王形象不一样。正因为伟大，才和已往的帝王们不一样。如果和他们一样的话，那么，随着历史的发展、时代的变迁，也就逐渐变得渺小了。这里，老子对圣人和帝王作了一番比较：圣人于平凡中见伟大，帝王于显赫中见渺小；圣人是民心所向，帝王是民心所背；圣人的伟大是长久的，帝王的显赫是一时的。

本章是老子的民主思想。热情讴歌了实行民主法治的圣人，褒扬了圣人的伟大，并对不道的统治者进行了否定和抨击。

附：河上公、王弼本把“天下皆谓我大，似不肖”以下三句置于下章前面，此从魏源本。魏源：“今案其文意，与下章不相属，而与此章相为首尾，故合并之。”这一观点是对的。

2.27 第六十一章三宝

我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

圣人以慈、俭、不敢为天下先为宝。此三宝，皆体道而得，为人生之至宝，当终生持而不失。慈，即仁慈。爱人之心，惻隐之心，皆慈之德。俭，即节约。节约而不奢侈，收敛自我而不放纵欲望，顺乎道义而有所节制，乃俭之德。不敢为天下先，即以礼为德。守静谦下，进退有节，不锋芒毕露，不以自我为主宰，乃礼之德。老子三宝，实为儒家仁、义、礼三德，只是道家三宝是顺其自然合乎客观规律的。儒家三宝虽不乏客观成分，但是却有着太多的主观规定性。通观下文，老子是从用兵的角度来论述三宝的。

慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！

慈，可以使士兵勇猛；俭，必然兵足将广；不敢为天下先，则因礼贤下士，懂得用兵之道而成为军队的首长。慈是强调仁爱之心，知爱则知恨，爱得真切则恨得深切，恨深则勇往直前。俭是强调用兵须小心谨慎，恪守道义，切莫乘一时之勇，以牺牲为代价，懂得爱兵才懂得用兵。不敢为天下先则强调在关键时刻应以守为攻，以退为进。倘若“舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先”，乃兵家之大忌，完全违背了作战规律，必败无疑。

夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

以仁慈之心指导战争，不以牺牲为代价，始终保持优势兵力，这样一来，战则胜，守则固。“天将救之，以慈卫之”，不是说上天可以伸出救援之手，而是说仁慈之德合乎天地之道，合道则胜，违道则败。坚守仁慈之德，是立于不败之地的根本保证。

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。

“不武”、“不怒”，是慈德，不以感情用事。三国时许褚赤膊上阵遭箭穿，就是武、怒的结局。“不与”，是俭德，为胜敌的必要条件。“为之下”，是“不敢为天下先”，为谦下、守静之德。以退为进，以守为攻，是用兵策略，可以确保慈、俭之德不失。“不争之德”，是克制而不盲动，不争一时之勇。不争则守，守则敌动我静，动则必耗其力，我以逸待劳，以静制动，又以强大的兵力作后盾，自然可以取胜。这是最符合天地创始的规律的。配：相复合。古：天地之始。

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，扔无敌。

言：格言。为主：举兵伐人，处于攻势。为客：以静制动，处于守势。进寸：前进一寸。退尺：后退一尺。交战的关键时刻，前进“一寸”则全军覆没，后退“一尺”则海阔天空。凡用兵交战，有进有退，当进则进，当退则退。进则“不武”、“不怒”，只为取得战果；退则审时度势，是为保存优势兵力，决不作无谓的牺牲。“不敢为主而为客，不敢进寸而退尺”。是“三宝”之一“不敢为天下先”具体的运用。“行无行，攘无臂，执无兵，扔无敌”，是用兵的具体指导思想。“行不行”，是我静敌动，以静制动，以逸待劳；“攘无臂”，是说要不要陷入敌人的包围圈。臂：以臂环抱。“执无兵”，是说要有无兵的精神境界。“扔无敌”，是强调抛弃轻敌意识。无敌，即轻敌。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

轻敌思想是用兵的最大祸患。轻敌必骄，骄兵必败，败则丧我“三宝”。所以，两军相抗，兵力相当，有哀悯之心的一方取胜。哀者：以“三宝”为德的一方。

本章是老子的用兵之道。慈、俭、不敢为天下先是用兵者最根本的指导思想。以“三宝”为指导思想的是仁义之师、正义之师。自古正义战胜邪恶，以争、贪为目的的侵略战争必然以失败而告终。

附：河上公、王弼本以“善为士者不武”以上为一章，至“是为配天古之极”为二章，“用兵有言”以下为第三章。此从魏源本。魏源：“章首我有三宝，章末几丧我宝，首尾相应，词旨显然。”

2.28 第六十二章微观认识论

吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。

我的话非常容易理解，措施也非常容易施行。可是天下却没有人能够真正理解，也没有人能够完全施行。这句话是说，大道至深至奥，却又简明易行。“甚易知，甚易行”，是对明道之人而言；“莫能知，莫能行”，是对不明道之人而言。问题的关键在于所遵循的认识路线。世人强调宏观认识论，老子强调微观认识论。世人执着于对外部世界的认识，老子则执着于对自我的认识。大道隐藏于自身，只有求之于内，才能认识世界的本质规律。关于道的学说，是老子毕生实践，独立思考的成果，这一成果很难为世人理解和接受。正因为老子考虑到“天下莫能知，莫能行”，所以为世人留下了不朽名著《道德经》以及功夫传人，使大道之学经久不衰，并且越来越为世人所重视。上

言有宗，事有君。

宗：世界的本原。言有宗是老子的本体论。人们的人生观和价值观是受世界观支配的，一切言论必须以世界的本原为宗旨。君：自然规律。人类的一切实践活动必须遵循自然规律，接受自然规律的主宰。就自我而言，朴是自我之君，是通过自我修身实践创造出的真我，也是自然规律的化身。创造出真我，也就完成了认识的主体由自我向真我的过渡，从而，真我为君，自我为臣。一切言论要有它的本原，一切行动要服从客观规律。这是老子的自然观。

夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉。

我：真我，不同于自我之“吾”。我知：用真我来认知世界。知我：明心见性，认识真我。自我之知是对现象世界的认识，是肤浅的、主观片面的；真我之知是对世界本质的认识，是深刻的、客观全面的。这一节的意思是说：人们没有真知的唯一原因是因为不能以真我来认知世界，认识真我的人很少，能够效法真我亦即用真我来规范自我的人最可贵。圣人之所以成为圣人，是因为圣人不执着于表面现象而贵在拥有真我。被褐怀玉：身上穿着粗布衣服，怀里揣着宝玉，说明圣人关注的不是表面现象而是内在实质。

知不知，上；不知知，玻夫唯病病，是以不玻圣人不病，以其病病，是以不玻

上：认识的上乘方法。病：认识上的弊病，即以对事物的表面现象的认识为认识上的弊玻认识上的弊病是产生自身疾病和社会疾病的主要原因。要消除一切疾病，必须首先消除认识上的弊玻病病：以认识上的弊病为弊玻这一节是说：能够认识到常人认识不到的东西，这是掌握了认识的上乘之法。不知道什么是最需要认识的，是认识上的最大弊玻只有以不识道这一认识上的弊病为弊病，才能消除认识上的弊玻圣人没有弊病，是因为他以不识道这一弊病为弊病，所以没有弊玻

本章是老子的微观认识论。通过自我、真我之辩，说明自我认识是肤浅的，不足以消除自身疾病和社会疾病，只有创造真我，认识内在之道，才能真正认识和改造世界。

附：河上公、王弼本分“知不知，上”以上为一章，以下为一章，此从魏源本。通言微观认识论，故分而不当。

2.29 第六十三章自知、自爱

民不畏威，则大威至。

人民不再害怕统治阶级的死亡威胁的时候，统治阶级所真正害怕的事情也就到来了。这是对历史经验的总结。法律本来是对付社会上那些损害人民利益的不法之徒的，当法律成为剥削和压迫人民，维护统治阶级利益的工具时，法律本身就代表了邪恶。一旦人民不堪承受剥削和压迫，向反动势力以死抗争的时候，统治阶级的末日也就到来了。

无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。

狎：亲昵而无法留恋。这里是指因生活所迫无法留恋家乡。这句是说：不道的昏君呀，你们不要使百姓背井离乡，不要让人民因生活无望而厌弃生命。只有百姓不厌弃自己的生命，才能不厌弃你们！哪里有压迫，哪里就有反抗。当人们一旦感到生活无望，生不如死的时候，就会以死相拼，去反抗腐朽的统治阶级。纵观历史，不论是奴隶社会还是封建社会，国家分分合合，每一个王朝都不是永久的。反动统治一旦出现无法挽回的政治危机，就会被一个新的朝代所代替。这一历史现象产生的根源就在于统治者“以智治国”，实行利己主义。只有实行“无为之治”，让权利永远属于人民，社会才能永远安定，人民才会永远富足。

是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

自知不自见：知真我而忘自我。圣人自知则知人，知人则“以百姓之心为心”，实行朴治，而不以自我之见去治理天下。和“自知”相对的就是“自见”，自见是自我之智。以自我之智治国，就是让自我意志居于支配地位，实行独裁统治。圣人自爱则爱人，爱人则以民为贵。视人民的利益高于一切，自然可以获得人民的爱戴。和“自爱”相对的是“自贵”，自贵就是贵自我。以自我为贵，就会垄断权力，独霸天下。这又成为人们狎其所居，厌其所生的祸根。自知、自爱，是超越了功名利禄的最高的人格形象。所以，圣人取自知、自爱，舍弃自见、自贵。

本章是政治论。歌颂了圣人的自知、自爱精神，鞭挞了专制统治者的自见、自贵作风。并告诫统治者，不要无视人民的力量，否则，必被人民打翻在地。

2.30 第六十四章天网

勇于敢，则杀；勇于不敢，则活。此两者，或利或害。

统治者一旦腐败到极端，致使民不聊生，就会有勇敢的人站出来为民请命，与不道的统治阶级进行抗争。但是，最初这些人往往遭受杀身之祸。相反，那些贪生怕死的人却能苟且偷安地活下来。这两种情况，各有利害。“勇于敢”者被杀，是舍生取义，以人民的利益为重——利，却死得悲惨——害；“勇于不敢”者能够活下来，是重生轻义，虽然不利于社会的文明进步——害，却保全了自己的生命——利。

天之所恶，谁知其故？是以圣人犹难之。

处于社会最下层的受苦受难的劳动人民相对于强大的统治阶级而言是软弱的，他们之所以变得坚强不屈、视死如归，是统治阶级残酷剥削、压迫的结果。替天行道，与命运抗争，是完全合乎道义的，只有那些社会上的强盗才是天理不容的。既然如此，为什么“勇于敢，则杀；勇于不敢，则活”呢？谁能明白其中的缘故呢？对此，圣人是明白其中道理的。一方面，反动派不甘心失去他们的统治地位，必然作垂死挣扎，对反抗他们的人大开杀戒。“顺我者生，逆我者亡”，是所有的反动统治者惯用的手段。另一方面，不推翻腐朽的反动统治，大道就难以推行，社会就难以发展，人民就永远饱受苦难。然而，有勇无谋，莽撞行事，不但劳而无功，还会遭到反动势力的血腥镇压，使更多的人惨遭杀害。这又不合乎上天的好生之德，也是为圣人所不能忍视的。所以，这一天道事业犹使圣人小心谨慎。难：使感到为难而小心谨慎。

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹然而善谋。

天之道：自然规律。胸怀天地之志的圣人，要想拯救人民于水火，完成推翻不道统治的天道事业，就必须遵循自然规律，这是能否完成历史使命的关键。不争而善胜：善于取胜的圣人不争一时之勇而在于争得民心。审时度势，运筹帷幄，广泛发动群众，壮大革命力量，并且伺时而动。人民群众的普遍觉醒，是取得革命胜利的保证。上不言而善应：用实际行动体现革命的公平、正义，让广大革命群众得到实际利益，看到希望，这样以来，人民群众自然纷纷响应。不召而自来：只要高举道的大旗，天下英雄豪杰就会不召而自来，加入替天行道的行列。繹然而善谋：随着革命队伍的壮大，人才的云集，圣人心地坦然而不顾虑自己的得失，推选有勇有谋之士担任军队的各级将领，绝不是任人唯亲，拉帮结派，各占山头。

天网恢恢，疏而不失。

恢恢：广大无边而又连绵不断。疏，指跨越的时间长、空间广。历史的罗网恢弘无边，尽管网眼稀疏，却不会漏掉一个好人和坏人。这句话的意思是说，历史是由人民来写的，不管时代多么久远，历史决不会忘记每一个有功于人们的人，同时，那些人民的罪人永远也逃脱不掉历史的审判。

本章紧承上章，号召有识之士在统治阶级处于政治危机之时，顺应历史发展的潮流，伺机而动，揭竿而起，加速反动统治者的灭亡。在与反动派的斗争中，应当沉着冷静，不可做无谓的牺牲。最后强调，为了人民的事业而勇于献身的人，人民会永远记住他们，而那些与人民为敌的人，必然遭到历史和人民的审判。

2.31 第六十五章三权分立

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？

“民不畏死，奈何以死惧之？”这是对强权统治者的愤怒斥责。不道之世，人们“狎其所居”，“厌其所生”，反抗是死，不反抗也是死，谁还害怕统治者用死亡来威胁呢？如果天下有道，政治清明，世界太平，人民安居乐业，生活幸福美满，自然都重生畏死。在这样的社会里，倘若再出现兴兵作乱、危害人民利益的人，我就可以逮捕并依法杀死他。这样一来，谁还敢与人民作对呢？从“以奇用兵”来看，“为奇者”是指以非常手段聚众闹事或者从事军事政变、篡夺国家权力的人。在一个真正民主法治的国度里，“为奇者”则是违法背道、与人民为敌的人，所以，必须依法严惩。吾：最高统治者。

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。

常：恒常、不变。司杀者：指代司法机关。大匠：在某一方面有造诣的人。这里，“大匠”和“斫”相连，说明大匠就是精通木工的木匠。老子称神圣的法律为“朴”，而朴的原意为“没有人为雕琢的大木头”，所以，这里的“大匠”是指精通法律的人。斫：用刀斧砍（木头）。惩办“为奇者”，一定要由司法机关依法处理。如果统治者取代了司法机关的职能，就是用手中的权力代替了神圣的法律，是权大于法。那些以权代法的人，很少有不伤及权力的。手：代表权力。统治者的权力如果超出了宪法所规定的职责范围，到处乱伸手，显神通，示尊贵，势必危及权力。为什么“代大匠斫者，希有不伤其手”呢？这是因为，在一个真正民主法治的国家里，国家的立法权属于人民，人民要用法律来规定和限制统治者的权力。无视法律的统治者就是无视人民，这是人民所不允许的。

本章是老子三权分立的政治思想。立法权、司法权、行政权各自独立，是民主法治的重要保障，否则，统治者就会滥用职权，以权代法，将势必重新走上“以智治国”的道路。

2.32 第六十六章义利观

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

在专制社会里，统治者的本性是贪婪的。劳动人民之所以遭受饥荒，是因为统治者对人民的剥削太残酷。统治者的苛捐杂税越多，劳动人民所剩越少。劳动人民的饥荒是因统治者的不道造成的。

民之难治，以其上之有为，是以难治。

劳动人民之所以难以治理，在于统治者实行有为之治即人治。有为之治就是垄断权力、依仗自己的智力实行独裁统治。自恃有为的统治者，无视人民的智慧和力量，妄想凭借强大的国家机器与人民为敌。面对无道的统治者，失去一切权利的人民群众必然要作各种各样的斗争，国家自然难以治理。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。

劳动人民之所以轻视死亡，敢于和统治阶级作针锋相对的斗争，是因为统治者贪得无厌，只去满足自己奢侈的生活，而不顾及劳动人民的死活。统治者厚己，必薄人民，所以，人民才敢于和统治阶级以死相拼。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

只有那些不以厚待自己的生命为人生目的，而是全心全意为人民服务的人，才是真正贤于以自我生命为贵的人。

本章是老子的义利观。老子从“民之饥”、“民之难治”、“民之轻死”三个方面，揭示出统治者重利忘义、贵己贱民、损人利己的不道行为，是社会罪恶的根源，归结出只有以人民的利益为重，让权利永远属于人民的人，才是贤明的圣人。

2.33 第六十七章强大处下

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。

人活着的时候，躯体是柔软而富有弹性的，待到死了的时候，躯体就变成坚挺强硬的了。草木活着的时候，枝叶是柔弱而有脆性的，死去的时候，也就干枯了。所以说，凡是坚强的，都是死亡了的，凡是柔弱的，都是有生命的。这是老子透过人和草木的生理现象所揭示的客观规律：柔弱、柔脆皆因生，坚强、枯槁皆因死。然而老子所要揭示的不仅是这些自然现象，所谓透过现象看本质，老子正是要透过这一现象揭示其内在的本质，即坚强与柔弱、死与生的辨证关系。常言说：“软的怕硬的，硬的怕横的，横的怕不要命的”，“置之死地而后生”。有的人之所以懦弱，皆因顾及生命，如果不再顾惜生命，而是决心决一死战的时候，人人都会变的坚强无比。在不道的社会里，统治阶级视劳动人民如草木，劳动人民根本没有人权和自由，终年与饥荒相伴，面容枯槁，过着牛马不如的生活。所以说，在极度黑暗的日子里，坚强的都是视死如归的勇士，真正怕死的则是“求生之厚”的统治阶级，他们才是真正的柔弱之徒。

是以兵强则不胜，木强则兵。强大处下，柔弱处上。

兵强则不胜：军队强大了却不会取得最终胜利。不胜的原因是，在不道的社会里，统治者建立强大的军队是为了对付人民大众的反抗、维护其统治地位的。军队是国家机器的重要组成部分，军队的强大意味着统治阶级的强大，统治阶级的强大意味着劳动人民处于弱势。上强下弱，以上欺下，以强凌弱，这是违背自然规律的。强国在于强民，民是国之本，违背自然规律的统治必然使人民处于水深火热之中。自古“得道多助，失道寡助”，不管统治者的军队多么强大，如果失去了人民这一坚强的后盾，其最终结局必定是要失败的。上一

木强则兵：表面是说，强硬的木头可以用来制作武器。这只是比喻的说法，其深层意思是说，随着社会矛盾的不断加剧，处于死亡线上的劳苦大众都会变成坚强无敌的勇士。这里，“木强则兵”和“兵强则不胜”是因果关系。强大处下，柔弱处上：凡是强大的必处于下方，凡是柔弱的必处于上方。这是本章的中心论点，也是符合自然规律的。统治者所面对的国家就象一棵大树，只有根本强大，才有枝叶茂盛，倘若树本枯死了，枝叶还能存活吗。王弼注：“强大处下，木之本也。柔弱处上，枝条是也。”自然万物是这样，社会同样是这样，处于社会下层的劳动人民才是真正强大的，处于社会上层由人民豢养的反动统治阶级才是真正柔弱的。

本章论述了坚强与柔弱的辨证关系，得出了“强大处下，柔弱处上”这一符合客观事实的结论。充分肯定了劳动人民的坚强伟大，揭示了统治阶级的柔弱本性。

2.34 第六十八章革命

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之。有余者损之，不足者补之。

天之道：自然规律。自然规律，不就象拉弓一样吗？居高的（箭）向下压制，居下的（弦）则向上托起。削减凸出的，补足缺陷的。透过自然规律，可以认识社会规律，社会规律必须符合自然规律。这段话的深层意思是说，合乎道的社会规律不就象拉弓一样吗？统治者（高者）压迫人民，人民（下者）就起来推翻它。剥夺官僚豪绅（有余者）的财富，分给贫苦的劳动人民（不足者）。“张弓”，比喻阶级矛盾的对立程度，矛盾对立得越厉害，转化得越快。相反，矛盾则处于缓慢发展状态。

天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。

自然之道，是削减高出的，填补低洼的。合乎自然规律的社会规律应当是减少富有者的财富，来补足贫穷者。但是，世人所遵循的道路则是减少贫穷者的财富来不断增加富有者的财富。这里，老子把“天之道”和“人之道”作了鲜明的对照，借“天之道”来衬托“人之道”的不公。“天之道”体现的是集体主义，“人之道”体现的则是个人主义。个人主义是违背自然规律的。这表明了老子对社会历史的深刻认识，个人主义是造成贫富悬殊、两极分化、社会矛盾加剧的根源。

孰能有余以奉天下？唯有道者。

谁能主动地把自己多余的财富奉献给天下穷人呢？回答是：只有那些有道德的人。在这里，老子所强调的是，社会的物质文明必须以精神文明作依托。精神文明是社会繁荣和稳定的根本保障。如果人人都能彻悟大道，与天地合德，那么，“我为人人，人人为我”的“天之道”社会就会成为现实。

是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

所以，圣人推行天道，不去凭借自我之智，而是充分依靠群众的智慧和力量，实行民主法治，走集体主义道路。功德圆满而不居功自傲，不依仗手中的权力为自己谋私利，这是因为圣人以个人的金钱财富当作衡量自己才德的标准。圣人推行天道，以身作则，率先垂范，不以名利之心诱导人民，处处以人民的利益为重，体现的是集体主义的道德风范，这就自然成为人民群众道德实践的楷模。

本章体现的是老子的大同理想。面对剥削阶级的反动统治，老子提出了“高者抑之，下者举之”的革命斗争路线，决不能向反动势力妥协。推翻反动统治阶级以后，实行民主法治建设和集体主义道德教育，以集体主义取代个人主义，最终实现社会大同。

2.35 第六十九章正言若反

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。以其无以易之。

天下之物，没有比水更柔弱的了，但是攻克坚强的东西却没有能够胜过水的威力的。这是因为没有任何其它方式可以改变自己的命运。这里，老子把处于弱勢的劳苦大众比作柔弱之水，“水可以载舟，亦可以覆舟”，在推翻剥削阶级的革命斗争中，被剥削者是革命的先锋，是冲锋陷阵的中坚力量，是攻无不克、战无不胜的。他们前仆后继，视死如归，是因为没有任何其它方式可以改变自己的命运。

弱之胜强，柔之胜刚。天下莫不知，莫能行。

弱可以胜强，柔可以胜刚，天下没有人不知道这个道理，可是却没有能够真正实践这一真理。反动统治阶级貌似强大，实则弱小，处于被统治地位的劳动人民才是真正强大的，只要人民齐心协力，就完全有力量推翻反动统治，获得翻身解放。这个道理天下没有不知道的，但是，领导劳动人民彻底推翻反动统治的任务却没有谁能够胜任。

是以圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是谓社稷王。正言若反。

所以圣人说，能够承担起为国家冲刷污垢，为人民洗雪耻辱的人，才能称得上社稷的主人；能够承担起根治国家混乱，为人民解除痛苦的人，才能称得上国家的领袖。“国之垢”和“国不祥”，都是不道统治的恶果。但在昏君无道，人民不堪忍受屈辱的时候，能够善时而动，揭竿而起，解救人民于水火之中的人，才堪称社稷之主、天下之王。所谓大乱必大治，因为大乱之世是人民觉醒的时候，此时也正是具有天地之志的人施展才华的良机。“正言若反”，即“若反正言”的倒装句，意思是说，如若造反，必先正言。反是天赋人权，也是人的自卫本能，是劳动人民改变自己命运的唯一方式。但是，伟大的革命行动需要伟大的革命理论作指导，要想取得革命的胜利，就必须为广大的劳动人民提供强大的思想武器。否则，革命必然以失败而告终。正如列宁所说：“没有革命的理论，就没有革命的行动。”“天下莫不知，莫能行，”其关键在于不能“正言”。《共产党宣言》的伟大意义，就在于为无产阶级革命者的斗争指明了方向，为整个封建统治的彻底覆灭敲响了丧钟。正言，即确立正确的符合劳动人民利益的革命理论。

本章强调了理论对实践的指导作用。从事革命斗争要有科学的革命理论作指导，科学理论一旦为革命群众所掌握，就会在斗争实践中变成强大的物质力量。否则，革命就会带有盲目性，最终导致革命失败。

2.36 第七十章社会、人事制度

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契而不责于人。

“大怨”，指对抗性矛盾即剥削阶级和被剥削阶级之间的矛盾。“余怨”，指非对抗性矛盾即人民内部矛盾。契：契据。古人刻木为契，分左右两半，左契是财产所有权的凭证，右契是财产使用权的凭证。责：责备、追究，这里指行政干预。“圣人执左契”，是生产资料的公有制形式，由圣人代表人民管理国家财产。上

这一句的意思是说，圣人带领劳苦大众推翻了剥削阶级，调和了劳动人民的深仇大恨，建立起劳动人民自己的政权，此时，阶级矛盾虽然消除了，可是人民内部矛盾还将依然存在。作为国家的最高统治者，应该如何去妥善处理人民内部矛盾呢？对此，圣人首先要做的就是确立生产资料的公有制形式。人民获得生产资料，拥有生产经营自主权，国家行政机关不去搞行政干预。

故有德司契，无德司彻。

司契：掌管左契，即代替人民管理国家财产。彻：透彻、明白的意思。所以，要让那些有德的人担任国家公务人员，管理国家财产，让那些无德的人明白国家财产的收支情况。“有德司契”，是强调国家公务人员的道德品质。“无德司彻”，是强调增强各级政府的工作透明度和人民群众的监督机制。当然，这里的“有德”和“无德”是相对而言的。

天道无亲，常与善人。

天道社会的人事制度，不会任人唯亲，国家权力应当永远确保属于那些真正有知识才能的人。这里，“天道无亲”和“天地不仁”、“圣人不仁”的观念是一致的，都体现了老子的朴治主义思想，也就是肯定法治，否定人治。“有德司契”强调了一个“德”字，“常与善人”强调了一个“才”字，若要确保国家公务人员的德才兼备，必须建立健全民主机制。

本章阐述了圣人带领人民推翻剥削阶级以后所实行的治国策略。首先确立合乎自然规律的社会制度即以生产资料公有制代替生产资料私有制。其次，要建立健全用人机制，推选德才兼备的人管理国家事务，决不能任人唯亲，并加强社会监督机制。总之，要想最大限度地化解人民内部矛盾，促进社会发展，制度是关键。

2.37 第七十一章大同世界

小国寡民。

“小国寡民”是人类向往不已的大同世界。当然，“大同”是指整个人类文化、价值体系和道德观念的大同。小国寡民是世界一体化的必然结果，也是历史发展的必然阶段。正如随着腐朽的封建制度的覆灭封建大家族的纷纷瓦解一样，随着传统观念的转变，大国向“小国寡民”过渡势在必行。小和大、寡和多是对立统一、相辅相成的。“小国寡民”社会是经过长期的“无为之治”和“不言之教”使人类的传统观念根本转变了的社会，是国家已经衰亡了的没有阶级压迫和阶级剥削的德治社会。德治社会必须是全世界的，只要世界上还有一个国家不能实现德治，“小国寡民”就不能真正形成，所以，“小国寡民”是全世界人民的太平盛世。在人们的传统观念中，国大民广才是大同之世。但是，历史上的国大民广都是封建割据的产物，如罗马大帝国、阿拉伯大帝国、沙俄大帝国等。然而，这些大帝国没有一个是稳固的。这是因为人们皆以功利主义为人生观和价值观，都欲居天下为已有。因此，国家总是跳不出“分久必合，合久必分”的历史圈子，天下人民也总是摆脱不掉战争带来的灾难。所以，一味地求多求大，人类的大同世界就永远不可能实现。只有求“斜、求“寡”，才是人类的金光大道。

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。

什佰之器：各种各样的器具。重死：重视生命，畏惧死亡。远徙：向远方迁移、迁居；到远方观光旅游。陈：通“阵”，对阵作战。结绳：内结基因之绳，指通过破译基因密码来获取抗衡大自然的智慧。即使有各种各样的器具却不去使用，使人民重视生命而不向远方旅游、迁移。虽然有船只车辆，却无所使用；虽然有铠甲兵器，却不用来对阵作战。使人们回复到通过内求来获取人生智慧观念上来。这充分说明流行于现代社会的价值体系和思想观念已经发生了质的转变，也就是说，人们由单纯地“向外求”的传统观念转变为以“向内求”为主的道德观念。因为只有向内求才能获得人生所需要的大智大慧、精神享受的最佳境界以及身体的健康长寿。有了这一最佳境界，人们就不会再执着于追求外在的声色和名利了。那时，人们需要的是征服自我而不是别人。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。

“甘”、“美”、“安”、“乐”是意动词，即“以、为甘”、“以为美”、“以为安”、“以、为乐”，体现的是得道者的幸福观而不是现代人的幸福观。人民拥有自以为最甜美的食品，最美观的服装，最安适的居所，最欢乐的社会风俗。“甘其食，美其服，安其居”，体现的是富足的物质生活；“乐其俗”，则体现了完美的社会风俗及文化生活。人们既有丰富的内心世界，又有充实、欢乐、祥和的现实世界，这就是“小国寡民”社会生活的实质内容。

邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

邻国之间可以互相望见，鸡犬之声可以互相听见，但是，国与国之间的人民直到老死也不互相往来。“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”说明本国所产的物质财富完全可以满足本国人民的需求，不须跨国贸易。人们各安本国，各享天产，日作夜息，丰衣足食；人们各修其内，各悦道境，无须出国观光旅游。不求它国财富，不慕它国秀丽山川，有各自欢乐的社会风俗，自然是“民至老死不相往来。”“邻国相望，鸡犬之声相闻”，并非说明国家小的如同一个自然村，四周都可以望见，周边国家的鸡犬之声都可以听见，这里强调的只是“邻国”。另外，“老死”二字说明，人们一心修道，以朴治身，没有劳苦愁烦，不受疾病折磨，自然身体健康长寿，直至自然老化死去。当今世界，有多少人没有遭受疾病的折磨，又有多少人不是在痛苦的呻吟中死去而是自然老化的呢？“小国寡民”社会，充分注重并体现了人生追求的生命的质和量。

“小国寡民”是老子哲学思想的归结，正如共产主义社会是马克思主义哲学思想的归结、世界末日是宗教哲学思想的归结一样。“小国寡民”不是“世外桃源”，也不是“乌托邦”，而是人们向往不已并完全可以实现的大同世界。马克思主义哲学和宗教哲学的共同不足就是缺乏“不言之教”思想。共产主义思想符合老子的天道思想，也是整个人类的共同愿望，但是，脱离了“不言之教”而奢望共产主义也只能是幻想。宗教哲学来源于直觉思维，但是教主们还没有彻悟大道，所以，他们既不能科学地解释道境中出现的各种现象，也不能教人们以科学的方式进入这一境界，而是把于道境中的一切所见所闻归结到上帝身上，并以世界末日论规劝人们把一切交托给神，以求来世进入天堂，这正是唯心主义的悲哀。随着“不言之教”在整个世界的推广，宗教的生存地盘必将消失。那时，事实将证明世界末日论是荒谬的。上一小国寡民社会是社会发展的最高阶段，也必将有其漫长的历史过程。但是，小国寡民社会也不是永恒的，物极必反，人类将会从一个极端（外求）走向另一个极端（内求）。内求的结果必然导致物质文明的衰退和人口的逐渐减少，小国寡民社会将会慢慢地演化为氏族社会。氏族社会将从母系氏族到父系氏族。母系氏族社会还是以内求观念为主导的社会，在这一社会里，妇女在赡养老人、抚养孩子的家庭事务中比男子占有更重要的地位，自然会形成以妇女为中心的母系氏族社会。父系氏族社会的形成，标志着外求观念的形成，其发展方向就是奴隶社会。人类社会由氏族社会——奴隶社会——封建社会——资本主义社会、社会主义社会——朴治社会——小国寡民社会，再到氏族社会。这大概就是老子所说的“周行而不殆”吧。基于这种观点，今人所说的原始社会看来并不一定原始。如果这一逻辑成立的话，人们百思不得其解“史前文明”也就容易理解了。

2.38 第七十二章总论

信言不美，美言不信。

信，是凭据、根据的意思。美：修饰、美化。老子言道论德是“言有宗，事有君”的，是对治身实践经验的哲学总结，并非抽象的凭空而谈。因此，他所构建的道德这一哲学大厦，虽然仅有五千余言，而且历经两千多年，不但没有为历史所尘封，反而随着科学的发展越来越放射出夺目的光芒，为世界各国人民所重视，就是印证了“信言不美，美言不信”这一哲言，即有根有据的言论不需要用华丽的辞藻来修饰，但它揭示的是真理；主观、唯心的言论是缺乏科学依据的，绝对经不起历史的检验。自然的才是最美的。老子的《道德经》文笔简洁、朴实，章节之间，乍看起来杂乱无序，但她文约义丰，博大精深，有着高度完整的哲学体系，是对自然科学、社会科学和人体科学的高度概括和总结。可以说，老子的《道德经》是世界上最美最美的哲理诗篇。“信言不美，美言不信”，表明了老子的自然主义思想。

善者不辩，辩者不善。

善者：通过自身实践证悟大道的人。这一句话的意思是说，彻悟大道的人不诡辩，诡辩的人没有彻悟大道。真知来源于自我的实修实证，只凭主观愿望、主观想象来辩论是是非非，是不科学的。自《道德经》问世以来，内修家视为灵文至宝，称为《道德真经》，并尊老子为“太上老君”、“道德天尊”，奉为道家鼻祖。另有文人墨客则总是不停地辩论其是是非非，有消极避世、保守倒退说，有南面之术说，有主观、唯心、片面说，有神秘主义说，等等，持这些观点的大概就是老子所说的不善者。“善者不辩，辩者不善”，表明了老子的实践见证真理的辩证法思想。

知者不博，博者不知。

博：知识多而杂，只注重书本知识的积累。具有真知灼见的人不博学于外，博学于外的人不会有真知灼见。知者，求知于大道，获取真知，是“观妙”和“观微”相结合。博者，只执着于研究书本，获取的只是现象世界的知识。探求真理于事物的表面现象的人，永远打不开真理的大门。据说，当年“文通万国，学超三教”的胡适博士，在攻读《道藏》时，被道德家的隐语秘诀拒之门外，从而判定道家书“多是半通不通的鬼话”。这也正是印证了“知者不博，博者不知”这一哲言。“知者不博，博者不知”，体现了老子的微观认识论。

圣人不积：既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。

积：积累财富。既：竭荆圣人不刻意积累财富，一心为众人着想，自己反而愈富有；竭尽全力地奉献于人们大众，自己反而得到的越多。这就如同众多的历史伟人，他们并没有为了金钱和名声而活着，反而获得了更多的福利和荣誉。这一节，老子用辩证的观点，为世人指明了经营之道和处世之道。体现了“我为人人，人人为我”的集体主义思想。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

自然规律是利万物而不害万物。圣人效法自然，乐于奉献而不索龋这是老子效法自然的思想。表明了老子的世界观、人生观和价值观。

本章是对《道德经》的概括和总结，昭示了老子彻底的自然主义思想、科学的辩证法和微观认识论。并号召人们走集体主义道路，遵自然之道，行圣人之道。

3 附录：《道德经》通行八十一章原本

3.1 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，以观其微。此两者，同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

3.2 第二章

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，功成而甫居。夫唯甫居，是以不去。

3.3 第三章

不尚贤，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。

3.4 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。

3.5 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。多言数穷，不如守中。

3.6 第六章

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。

3.7 第七章

天长地久。天地所以能长久者，以其不自生，故能长久。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私也，故能成其私。

3.8 第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。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。

3.9 第九章

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道。

3.10 第十章

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，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。

3.11 第十一章

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。上一

3.12 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。

3.13 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。

3.14 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，故混而为一。其上不皦，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，是谓恍惚。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。

3.15 第十五章

古之善为道者，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；俨兮其若客；涣兮其若凌释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊；孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽而新成。

3.16 第十六章

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，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

3.17 第十七章

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。

3.18 第十八章

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家混乱，有忠臣。

3.19 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：见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧。

3.20 第二十章

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；傫傫兮，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。

3.21 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；窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信，自今及古，其名不去，以曰众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

3.22 第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，蔽则新，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，其虚言哉？诚，全而归之。

3.23 第二十三章

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！

3.24 第二十四章

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，曰余食赘形。物或恶之，故有道者不处。

3.25 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，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。

3.26 第二十六章

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。奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

3.27 第二十七章

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关键而不可开；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。

3.28 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，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。

3.29 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，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，或歔或吹，或强或羸，或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

3.30 第三十章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所处，荆棘生焉。大军过后，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。

3.31 第三十一章

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。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜，以丧礼处之。

3.32 第三十二章

道常无名。朴虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，民莫之命而自匀。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。

3.33 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。不失其所久。死而不亡者寿。

3.34 第三十四章

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不名有。衣养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名于大。以其终不自为大，故能成其大。

3.35 第三十五章

执大象，天下往。往而不害，安平太。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

3.36 第三十六章

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，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。

3.37 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。镇之于无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自定。

3.38 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；下德有为而有以为。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。前识者，道之华而愚只始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。上一

3.39 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。其致之也：谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；侯王无以贞，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不谷。此非以贱为本也！非乎？故至誉无誉。是故不欲碌碌如玉，珞珞如石。

3.40 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。

3.41 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。上德若谷；大白若辱；广德若不足；建德若偷；质真若玉。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。

3.42 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，唯孤、寡、不谷，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。吾将以为教父！

3.43 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。

3.44 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。

3.45 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。青静为天下正。

3.46 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。

3.47 第四十七章

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

3.48 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。

3.49 第四十九章

圣人无常心，以百姓之心为心。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，歙歙焉；为天下，混其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

3.50 第五十章

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所搓其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

3.51 第五十一章

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，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

3.52 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。

3.53 第五十三章

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，好饮食，财货有余，是谓盗竽。非道也哉！

3.54 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；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。

3.55 第五十五章

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腠理开，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。

3.56 第五十六章

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。

3.57 第五十七章

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。无何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。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。”

3.58 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。

3.59 第五十九章

治人事天莫若啬。夫唯啬，是谓蚤服。蚤服谓之重积德；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。

3.60 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，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。

3.61 第六十一章

大邦者下流，天下之交也。天下之牝，牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而觝大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。夫两者各得其所欲，大者宜为下。

3.62 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，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、以先四马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰求以得，有罪以免邪！故为天下贵。

3.63 第六十三章

为无为，事无事，味无味。大小多少，抱怨以德。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。

3.64 第六十四章

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。

3.65 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。上一

3.66 第六十六章

江海之所以能为百谷王，以其善下之，故能百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

3.67 第六十七章

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！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。

3.68 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。

3.69 第六十九章

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

3.70 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。是以胜任被褐怀玉。

3.71 第七十一章

知不知，上矣；不知知，病也。圣人不病，以其病玻夫唯病病，是以不玻

3.72 第七十二章

民不畏威，则大威至。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。

3.73 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，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，繹然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

3.74 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。夫代大匠斫者，希有不伤其手者矣。

3.75 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，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

3.76 第七十六章

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。坚强处下，柔弱处上。

3.77 第七十七章

天之道，其犹张弓欤？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，其不欲见贤。

3.78 第七十八章

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。

3.79 第七十九章

和大怨，必有余怨，安可以为善？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。

3.80 第八十章

小国寡民。使有什伯之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。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。

3.81 第八十一章

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。天之道，利而不害，圣人之道，为而不争。