



/ 范理宏

主任医师、医学博士、博士生导师  
同济大学附属第十人民医院党委书记

《道德经》(又称《老子》)是中国历史上最伟大的名著之一,对传统哲学、科学、政治、宗教等产生了深刻影响,目前已被翻译成数十种文字,流传于世界各地。据联合国教科文组织统计,《道德经》是除《圣经》以外被译成外国文字发行量最多的世界文化名著。

《道德经》含有丰富的辩证思想,在“百家争鸣”时期,堪称诸子百家的学术领袖,曾一度“黄老独盛,压倒百家”,对后来的中国文化产生了深远的影响。鲁迅曾言中国文化的根基全在“道教”;黑格尔也曾评论老子才是中国文化的真正代表。2011年,德国著名汉学家沃尔夫冈·顾彬(Wolfgang Kubin)受邀在国内高校演讲时说,在德国,老子的《道德经》已经先后被104人译成德文。习近平总书记也曾在接受金砖国家媒体联合采访时,引用了《道德经》中“治大国若烹小鲜”的古语,向世界阐述我国治国理政理念。可见,古往今来,《道德经》作为集大成的智慧,在治家、治国、治天下中发挥着积极的作用。

2022年3月“大上海保卫战”拉开序幕，医护人员连续三个月英勇奋战抗击新冠疫情，在迎接胜利的6月，医护人员都觉得身心疲惫。为了给医护人员滋养心灵和蓄能鼓劲，我邀请了秦波先生给大家导读《道德经》。经过长达7个多月的学习交流，我仿佛进入了《道德经》的玄妙之门，《道德经》打开了更高维度的视角，让人懂得道的运行规律和机制。

我来谈谈更高维度看世间的初浅认识，可能会给读者带来些许启发：

“上德不德，是以有德”，老子所尊崇的德不是儒家所表达的德，孔子倡导大家进入有德的范式，并加以宣传和表彰，以老子的视角看这是人为的德。老子认为我们本性就应该这么善良，本性就应该这么有德，德是人的天性，不用宣传、不用表扬，老子主张最高的嘉奖是没有褒奖！这是多么美妙的无声胜有声的境界啊。

同样，《道德经》中的“生而弗有，长而弗宰”，告诉大家引领者不能主宰或占有被教导者，我们如何做到生而不占为己有，长而不主宰他人，这需要很好地把握“度”。这个观点远远超出了常人的认知，《道德经》让常人有机会立即抛弃低维度行为。

再者“同于德者，道亦德之”，很多资深专家听了《道德经》以后豁然开朗，以前很揪心的事情都被踏在了脚下，都能放下了，因为《道德经》带来的更高维度正能量可与更大的目标同频共振。意识能量一旦提升，人的境界瞬间升维，可以瞬间摆脱以前的狭隘、偏执等诸多低维度状态，让我们与高维能量共振，向着更高的目标前行。

“有用”与“无用”，以“一杯水”作比喻，对喝水者来说杯子里的水是“有用”的，这个“杯子”可以认为是“无用”的；但水喝完了就没有了，而杯子则是可以永远用下去的。常人都以有用为珍贵，殊不知“无用之用”方为大用，《道德经》将常人的意识维度不断地提升，教育常人从正反两面来观事物。

《道德经》让我们明白道的运行机制，其中的“无为”与“有为”，“至柔”与“至坚”，“不争”与“处下”，“反者道之动”与“不为天下先”等，人生的至理都隐藏其中，等待读者不断地挖掘与解读。

《道德经》中最为精彩的是“道纪”，“执今之道”来解决今天的问题。就像以马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、与中华优秀传统文化相结合，来解决中国当今的问题一样，这种动态的与时俱进是《道德经》历久弥新的源泉。

一直有人问学习《道德经》的理由，我认为“既以为人已愈有”这句话能够很好地阐释。“既以为人”这句话的实践价值就是不断地利他，然后自然得到“已愈有”的结果。换一句话说，爱心在流转后，爱心又会回到自己身上，而且是指数级地回来。如某人得到健康的身体、和睦的家庭和聪慧的孩子这个结果，那是他尊道贵德在先。同样，一个单位的发展高度与这个单位的人是否尊道贵德息息相关，国运昌盛与每个国人尊道贵德亦是紧密相连的。道整体把握了我们的前程，如果有更多的人尊道崇道，必将为建设社会主义现代化强国注入更多的精神动力，这就是组织更多人学习《道德经》的目的所在。

“圣人不行而知，不见而明，弗为而成”，这是圣人的境界，也是锻炼我们的内在圆满，即我们如何本自具足，如何奉献利他。“用其光，复归其明”，如果我们能将正能量传递给周围人，带动周围人一起照亮他人，这就是我们既自己尊道贵德，又给别人做好了示范。

“天道无亲，恒与善人”，只要我们尊道贵德，我们想做的事情就会有天来帮助。将《道德经》不断内化为自己的行为准则，通过不断学习、不断实现心灵的净化，我们就可能达到独立于世俗的理想境界，从而不断显现人性的光辉，达到精神的丰富，做到精神和物质的共同富足。

为了方便初学者入门，方便大家领悟，秦波先生在此书中运用新颖

的方法对《道德经》进行归类阐释，这是秦先生将《道德经》反复提炼后的成果，反映了秦先生的道心以及利益大家的高贵修养。

2023年3月8日

（范理宏，主任医师、医学博士、博士生导师，同济大学附属第十人民医院党委书记。上海市医师协会整合医学分会会长，“一带一路”国际联合实验室主任，同济大学整合医学发展研究院院长，上海交通大学能量代谢与健康研究所所长，上合组织健康生活方式理事会副主席、示范研究中心主任，世界针灸学会联合会中医针灸传承上海基地名誉主任。曾获上海市科学技术普及奖一等奖、“中华医学科技奖”、“中国医院科技创新奖”、中国“五洲女子科技奖”、上海“医学科技奖”、全国巾帼建功标兵等荣誉。）



曾多次被喜爱《道德经》的初学者问到，刚开始学习时应该如何入手，也一直想对这个问题作出满意的答复，直到2023年本书完成。这本书是我近二十年来研习《道德经》经验心得的总结，是我一路走来沿途留下的路标集合。如老子所说：“自今及古，其名不去，以顺众父。”有了这些路标的引导，至少可以少走一部分弯路。

本书的前身，是我研习《道德经》的心得笔记，在2015年就已经完成。不过以现在的眼光来看多年前的作品，无疑会有诸多疏漏与差错，且当时用的是通行本《道德经》，因此一直搁置未能面世。2022年6月，应同济大学附属第十人民医院范理宏书记的邀请，为艰辛抗疫的上海医护人员导读帛书版《老子》，这次难得的机缘，让我得以重新审视、修正之前的书稿，并集结成书。

这次修改，首先是对书稿原有内容进行了高度的精简，仅保留精辟有用的部分，并按照帛书《老子》的章节顺序，把八十一章分成五十八个小节，取意义相近或关联性较强的章节进行集中解读，这样更方便读者建立起整体的思维框架。每一个小节作为一个整体建立起单独的主题，用大家熟悉的历史典故或寓言来切入，采用“分——合——分”的新颖方

式，引导读者遍历《老子》八十一章。

然后是运用“以经解经”的理念，把《老子》的每一章都匹配一至三段《庄子》原文，并进行解析，实现“以庄解老”。这是因为我在宣讲《老子》的过程中，每章都需要匹配相应的故事来方便大家理解，但选来选去，却总是《庄子》的内容与《老子》更为契合，于是索性把八十一章都用《庄子》进行通解，归置在每一章译文后的“庄子补释”项中。

通过这次宣讲导读，我本人也获益良多，很多之前有滞碍的关节处豁然贯通，尤其是主持嘉宾郑长忠教授、范理宏教授每次的总结发言，总是让我能从不同的角度获得启发。可以说，本书百分之六十以上修正的内容，是受益于此次活动。本书得以顺利完成，离不开二位教授的指导与支持，在此谨致谢意。

本书所用《老子》原文，是以文物出版社1976年版《马王堆汉墓帛书老子》校勘的帛书甲、乙本为底本，参考中华书局1996年版高明撰《帛书老子校注》、中华书局2014年版裘锡圭主编《长沙马王堆汉墓简帛集成》二书校勘的帛书甲、乙本，重新进行断句与修正而成的版本，与我另一部作品《帛书老子注读》采用的是同一版本。



一、“德”是如何沦丧的（38）	001
二、最高的荣誉，是没有荣誉（39、41、17）	008
三、“无”为“有”之本（40）	018
四、万物得以生，是为有“德”（42）	022
五、不争而善胜（43、68）	026
六、无私则无累（44、5）	031
七、大巧若拙（45、19）	039
八、天之道，损有余而补不足（46、77）	046
九、名象与真实（47）	052
十、“有”、“无”之用（48、11）	056
十一、无偏私而有中正（49、62）	062
十二、养生在于全神（50、10）	069
十三、尊重自然，尊重天性（51）	076
十四、一花一叶一世界（52）	080
十五、伪与盗（53）	085
十六、大道至简，返朴归真（54、70）	090
十七、含德不露，守中不离（55、59）	097
十八、能正众生，才是“道”（56）	104

十九、以正治国，以奇用兵（57）	109
二十、福祸相依，因为失正（58）	114
二十一、治大国若烹小鲜（60）	119
二十二、下流，才能容纳（61、66）	123
二十三、无为而无不为（63）	129
二十四、从零到一与从一到万（64）	134
二十五、智巧之害（65）	139
二十六、简朴之美（80）	143
二十七、“长生”的秘密（81、7）	148
二十八、老子的“三宝”（67）	154
二十九、勇于“不敢”（69、73）	159
三十、欲望的边界（71）	165
三十一、己有所欲，勿施于人（72）	169
三十二、治乱在于治本（74、79）	173
三十三、敬畏自然，敬畏生命（75）	179
三十四、柔弱胜刚强（76、78、36）	184
三十五、道可道，非恒道（1）	191
三十六、前行与返本（2）	195
三十七、索求与放手（3）	201
三十八、遵道而行（4、32）	206
三十九、“无极”之道（6）	212
四十、顺势而为（8、27）	217
四十一、涵育德行（9、15）	225
四十二、守住根本（12）	231
四十三、充实根基（13、26）	236



四十四、“道”大无名（14、21、25）	244
四十五、感悟于自然（16）	254
四十六、相忘于江湖（18）	261
四十七、“道”的境界（20）	265
四十八、越强求，越失去（24）	272
四十九、率性而全真（22）	277
五十、无为而能自然（23）	283
五十一、知其子，守其母（28）	287
五十二、有意与无意（29）	292
五十三、不以兵强行（30）	299
五十四、善用物，善用“我”（31）	303
五十五、如何战胜自己（33）	308
五十六、大小为一，物我一体（34）	312
五十七、向道而往（35）	317
五十八、不言之教，在于引领（37）	321



## 一、“德”是如何沦丧的（38）

《韩非子》中有这样一个故事：孔子的学生子路做地方官，见民夫们挖沟辛苦，于是自掏腰包施粥赈民。孔子听说后立即派子贡去踢翻子路的粥锅，并教训子路说，百姓都是鲁君的百姓，你为什么要拿饭给他们吃？按照礼制，天子爱普天下的人，诸侯爱本国的人，大夫爱他的职务所管辖的人，士爱他的家人，你又有什么资格擅自爱鲁君的百姓呢？

子路很委屈，他认为自己是在按照孔子所教去行仁义之事，但他却并没有理解孔子“仁”的真意。孔子提倡的“仁”，首先必须符合“礼”，也就是孔子所说“克己复礼为仁”，而“礼”所表达的重点正是阶级差异。因此仁爱表现出来是一种阶级性的爱：君爱民是仁，民爱君则是忠。所以“仁”这种片面的爱，只适用于特定对象，比如国君可以对民众讲仁爱，别人就不能越权，故而《庄子》才会说“诸侯之门而仁义存焉”。

除此以外，仁爱还需要根据关系的远近亲疏而体现出差别，比如对亲人的爱和对乡邻的爱，是一定要表现出差别的。因此孟子才攻讦墨子的“兼爱”是“无父”，因为墨子提倡对自己的父母和对别人的父母都要给予同样的爱。

墨家的“兼爱”虽然看似美好，但也仅限于概念上的美好。因为爱本身就是一种偏私，不偏私就必须无爱，所以天地才会“不仁”。而“兼爱”即提倡有偏私的爱，又提倡爱得无差别，这根本就自相矛盾了。按照墨子的本意，或许提倡“公正”反而更为恰当一些，但这样一来又

与“爱”无关了。所以儒家对爱的诠释，才更符合爱的本义，“亲亲相隐”“为尊者讳”，这才是爱。

老子说“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义”，仁义的出现，是因为道、德被废弃。庄子说“相濡以沫，不若相忘于江湖”，亲爱的出现，是因为生存条件的恶化。如果人人都能和平安宁地生活，并不需要谁对谁表现出特别的关爱，但是如果天下失去太平，人间劫难重重，仁爱就有充分的理由出现了。

值得一提的是，“德”和“仁”的表现区别很大，按照“仁”的定义，天地反而不仁。我们由天地所生，日常用度皆从天地中索取，只是因为天地把我们和鸟兽鱼虫、花草树木视而为一，并没有对我们表现出特别的偏爱，我们就视其为“不仁”。这只能说明，“仁”是一种较为狭隘的德性。

“德”是大爱，正因为它是大爱，对所有事物都爱得一样多，所以表现出来反而是无爱。其德含而不露，不外施于人，否则有所施为，则必有远近亲疏之偏、大小多少之别。故而“德”，就像天地视万物为刍狗一样公正无私，就像准绳一样中正不偏私。

在天地之“德”的畜养下，万物得到了淳朴的自然天性，得到了不知不觉的自然生活。这种淳朴不能人为培养，而只能保护不丢失；这种自然不能人为创造，而只能保证不破坏；不丢失不破坏，这就是无为。

一旦丢失了天真，打破了自然，哪怕是进入一种看似很荣耀、很高尚的境地，但这代表人们生存的环境已经与自然天性不相匹配了。在这个时候，就像鱼儿离开了水一样，虽然相濡以沫的行为被人称赞，但其实心中困苦，生存艰难。

在整体环境持续恶化的情况下，仁者之“爱”通行于天下就不太现实了。又有几人够资格爱天下人而不侵权，又有几人能把爱延伸出乡里

之外呢？所以人们只能在一个小圈子里发扬爱，这就成了“义”。

“义”，是更加狭隘的爱，它爱的只是一小部分人，甚至会为了爱这一小部分人，而去攻击和伤害其他人。这也是古往今来，绿林好汉义字当头的的原因，因为他们是在通过“义”，来抱成一团求生存。

而“礼”，与爱无关，它只是一个冷冰冰的面具，是一种程序化的形式。虽然儒家认为“礼为天地之序”，但难道上天之序，表现在人间就是“立天子，置三卿”，“拱之璧以先駟马”？老子言：“不若坐而进此。”所以孔子向老子问礼，老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。”又哪里是什么天地之序呢？不过是古人言罢了。

其实《左传》记载晋国贤臣先轸的一句话，才真正道出礼的本质意义，“定人之谓礼”，能安定人的，这才是礼。然而人是不断成长的，社会是不断在变的，所以礼也当随之而变。礼适人，而非人适礼。

这就正如我们只听说过量体裁衣，而没听说过量衣裁体的。但是人被陋俗陈规所限制，为了适应它们而去扼制自己的成长和发展，这不是身体被衣服给限制住，然后拿着衣服去裁剪身体一样吗？主次颠倒，本末倒置。故而老子说：“夫礼者，忠信之薄也，而乱之首也。”一旦开始把“礼”推崇为制度来治国，就是天下祸乱的开始。

过于注重外表，往往流于形式；过于追求外在，就会疏失内在。因此感情深厚的人之间，礼就很淡薄随意；礼节烦琐的人之间，感情就很淡薄。然而外表往往最容易被关注，外在往往最容易被雕饰。关注外表，雕饰外在，也就导致我们与道背离得越来越远，对道的理解也变得越来越肤浅，以至于大道最终杳然而不可寻矣。

## 第三十八章

上德<sup>①</sup>不德<sup>②</sup>，是以有德。下德不失德<sup>③</sup>，是以无德。上德无为<sup>④</sup>，而无以为<sup>⑤</sup>也。上仁为之，而无以为也。上义为之，而有以为也。上礼为之，而莫之应也，则攘臂而扔之<sup>⑥</sup>。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<sup>⑦</sup>也，而乱之首也。前识<sup>⑧</sup>者，道之华<sup>⑨</sup>也，而愚之首<sup>⑩</sup>也。是以大丈夫居<sup>⑪</sup>其厚，而不居其薄，居其实，而不居其华。故去彼取此。

## 注释

① 上德：“上”，指上乘的、上等的，高品质的；“德”，本义指遵奉正道而行，这里指遵行正道而呈现出来的特质、属性、状态；“上德”指最上乘的德（最高层次的品性，最上等的属性，最高明的状态）。

② 不德：“德”为动词，指施惠、施德；“不德”指不以施行德为目的。

③ 不失德：“不失”，指不离开；“不失德”指不离开施德的行为，始终以施行德为目的。

④ 无为：不施为，不以施加个人意志的方式而为。

⑤ 无以为：“以”，目的在于；“为”，指作为、行动；“无以为”指不出于什么目的而作为，泛指遵从本性行事的状况。

⑥ 攘臂而扔之：“攘臂”指挽起袖子，伸出胳膊；“扔”是指强力牵引，扯、拽；“攘臂而扔之”指挽起袖子伸出胳膊去强拽别人。

⑦ 薄（bó）：微小，不足。

⑧ 前识(shí):“前”,指先前存在的,过去就有的;“识”,指认知的道理,辨识的是非、规范;“前识”指过去就存在的规范,前人留下的认知。

⑨ 华(huá):浮华,流露于外的显荣,外在的枝末。

⑩ 愚之首:“愚”,愚蠢,愚昧;“首”,开端,开头;“愚之首”,指愚昧的开端。

⑪ 居:处在,处于。

### 译文

最上乘的德,不以施行德为目的,所以才具备了真正的德。下乘的德,处处以施行德为目的,反而不具备真正的德。最上乘的德,以无为来行事,顺从本性而为之。最上乘的仁,以施行仁德来行事,顺从本性而为之。最上乘的义,以施行义举来行事,强制自己而为之。最上乘的礼,以施行礼制来行事,得不到回应,就举起胳膊强迫他人遵从。所以大道失去了,德开始得到推崇;德失去了,仁开始得到推崇;仁失去了,义开始得到推崇;义失去了,礼开始得到推崇。礼是忠信缺失的表现,推行它就是祸乱的开始。先行确立的规范制度,不过是大道浮华,追随它就是愚昧的开端。所以大丈夫选择内里的敦厚,而不居于外表的浅薄;选择本质的朴实,而不居于肤浅的浮华。因此取其厚实,而弃其薄华。

### 庄子补释

【原文】夫知者不言,言者不知,故圣人行不言之教。道不可致,德不可至。仁可为也,义可亏也,礼相伪也。故曰:“失道而后德,失德而

后仁，失仁而后义，失义而后礼。礼者，道之华而乱之首也。”故曰：“为道者日损，损之又损之，以至于无为。无为而无不为也。”今已为物也，欲复归根，不亦难乎！其易也，其唯大人乎！

——《庄子·知北游》

**【复观译读】**知道“道”的人不言说，言说“道”的人不知道，所以圣人用“不言”来设教。道不可以利用具体的行为招引，德不能够通过固定的途径达到。而仁可以通过施爱于人得到，义可以通过自我牺牲得到，礼可以通过互相伪装得到。所以说：“大道失去了，德开始得到推崇；德失去了，仁开始得到推崇；仁失去了，义开始得到推崇；义失去了，礼开始得到推崇。礼是忠信缺失的表现，推行它就是祸乱的开始。”所以说：“修行道的人每天都要清除伪饰，清除再清除以至于达到消除人为的境地，消除人为而任用自然，也就无所不能为了。”如今的人已经丧失真性而被物化，想要重新返归本源大道，不是很难吗！如果能顺利做到，恐怕只有得道的人吧！

---

**【原文】**孔子见老聃而语仁义。老聃曰：“夫播糠眯目，则天地四方易位矣；蚊虻嚼肤，则通昔不寐矣。夫仁义憯然，乃愤吾心，乱莫大焉。吾子使天下无失其朴，吾子亦放风而动，总德而立矣！又奚杰然若负建鼓而求亡子者邪！夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑。黑白之朴，不足以为辩；名誉之观，不足以为广。泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不若相忘于江湖。”

——《庄子·天运》



【复观译读】孔子拜见老聃讨论仁义。老聃说：“飞扬的糠屑进入眼睛，也会颠倒天地四方；蚊虻之类的小虫叮咬皮肤，也会让人通宵不能入睡。仁义给人的毒害更为惨痛乃至令人昏聩糊涂，对人的祸乱没有什么比仁义更厉害。你要想让天下人不至于丧失淳厚质朴，你就应该像自由的风一样自然地行动，一切顺于自然行事，又何必那么卖力地去宣扬仁义，就好像敲着鼓去追赶逃跑的人一样呢？白色的天鹅不需要天天沐浴而羽毛自然洁白，黑色的乌鸦不需要每天用黑色浸染而羽毛自然乌黑。乌鸦的黑和天鹅的白都是出于天然，不用去论辩优劣；名声和荣誉都是外在装饰，不用去散布张扬。泉水干涸了，鱼儿相互依偎在陆地上，互相用吐气来获得一点湿润，互相用唾沫来获得一点滋润，不如都在江湖海中畅游而互相忘却。”

## 二、最高的荣誉，是没有荣誉（39、41、17）

《鹞冠子》记载了这样一个故事：扁鹊的医术天下闻名，有一天魏文王问扁鹊道：“听说你家兄弟三个都懂医术，那么你们中间谁的医术最高啊？”

扁鹊说：“我大哥的医术最高，其次是我二哥，我的医术最低。”

魏文王又道：“那为什么你的名气比他们两个要大呢？”

扁鹊说：“我大哥治病，往往在人们的病还没有产生的时候就给治好了，所以除了我们家人没人知道他会治病；我二哥治病，在病还很小的时候就给治好了，所以人们都以为他只能治治小病；而我治的都是一些重大病症，别人看我施针用药做手术都很在行，就交口称赞我的医术高明，所以我医术最低反而名气最大。”

扁鹊的大哥在疾病还没有发生的时候就已经给治好了，医术比扁鹊高明得多，反而没有扁鹊名气大，甚至除了扁鹊的家人之外，没有人知道他还会治病。其实扁鹊的大哥想要名声非常简单，只需要对病人置之不理，等病情越来越严重的时候再施展医术就可以了，以他比扁鹊还高明得多的医术，还愁没有人称赞吗？

所以说，人人都称赞的人，并不代表他就最高明；真正高明的人，不会得到太多赞赏。这便是老子所说“太上，下知有之。其次，亲誉之”。大道生养天地万物，却连名字都没有，因为人们“日用而不知”。

老子说：“大方无隅，大器免成，大音希声，大象无形，道褒无名。”

大的端方，不会让人感到它的棱角，故而人不知；大的器物，不会让人看到它的落成，故而人不知；大的声音，不会让人听出它的声调，故而人不知；大的形象，不会让人见到它的形状，故而人不知；宽广无边的大道，没有名号，故而人不知。

人不知，又哪里来的赞誉呢？正如水，滋润万物，造福天下，却也没有什么人去赞美它；石头，随处可见，随手可用，却也没有什么人去赞赏它。但人们每日都离不开它们，取水做饭，用石造屋。水和石头让每一个人都能得到福祉，人们也就不会觉得这福祉有多可贵，它自身有多可贵了。但它们才是民生的基石，真正的不可或缺。

君王很高贵，如果没有民众，也便高贵不起来；金玉很贵重，但如果大家连饭都吃不饱，金玉也不过是废物。民众、粮食很贱，但却是君王、金玉贵重的基础，所以老子说“必贵而以贱为本，必高矣而以下为基”。因而至高无上的赞赏，恰恰是没有人赞赏。

凡事都是起源于微末，而后才发展壮大的。如果在事情还很小，还很容易处理的时候不理睬，发展到不可收拾以后才去治理，声势固然浩大，事情平息以后得到的功劳和荣誉固然崇高，但对民众来说是无益的，因为本可以不用这么劳民伤财。“善战者无赫赫之功”，不战而屈人之兵者，又怎么会有战功在身呢？因此老子说：“故致数誉无誉。”如果行事招来了太多的赞赏，就等于不是赞赏。

因此具有道德的人，不会做一个到哪里都光彩夺目、高高在上的人，而是默默地造福万民，生养万物。玉石很珍贵，但它只能让很少一部分人得到；石头遍地都是，却能被所有人使用，人人都能因它而受益。故而“不欲禄禄若玉，碌碌若石”，故而“建德如偷”，人所不知也。

### 第三十九章

昔<sup>①</sup>之得一<sup>②</sup>者，天得一以清，地得一以宁，神<sup>③</sup>得一以灵<sup>④</sup>，谷得一以盈<sup>⑤</sup>，侯王得一而以为天下正<sup>⑥</sup>。其致之<sup>⑦</sup>也，谓<sup>⑧</sup>天母已<sup>⑨</sup>清，将恐裂。谓地母已宁，将恐发<sup>⑩</sup>。谓神母已灵，将恐歇。谓谷母已盈，将恐竭。谓侯王母已贵以高，将恐蹶<sup>⑪</sup>。故必贵而以贱为本，必高矣而以下为基。夫是以侯王自谓孤、寡、不谷<sup>⑫</sup>，此其贱之本与！非也？故致数誉<sup>⑬</sup>无誉。是故不欲禄禄<sup>⑭</sup>若玉，硌硌<sup>⑮</sup>若石。

#### 注释

① 昔：以前，从前。

② 得一：“一”，指精纯、纯正，无染无杂而各自独立，因此称为“一”，指代万物各自的精粹本源；“得一”，这本源是从道所得，万物遵从于道，而各得其一。

③ 神：指精神的存在，神灵。

④ 灵：灵验，灵动。

⑤ 盈：充满，《说文》：“满器也。”不过此处之“盈”充满的不是实物，而是空虚，指拥有足够的空间。

⑥ 天下正：“正”，合于道的，人必先正己而后能正人；“天下正”指合于道而成为天下依从的范式。

⑦ 致之：“致”，招引、招致，使达到；“致之”，指导致的状况，造成的结果。

⑧ 谓：指报告，讲述，说明。

⑨ 毋已：“毋”，不、没有；“已”，完成，达到某个状态；“毋已”指不能完成，没有达到，无法做到。

⑩ 发：放出、射出，表示物体向上或向前迅速运动；《说文》：“发，射发也。”

⑪ 蹶：颠仆、跌倒，昏死过去；《说文》：“蹶，僵也。”

⑫ 不谷：“谷”，指赡养，养育；“不谷”，指不得养，无以相养，先秦诸侯谦称。

⑬ 致数（shuò）誉：“数”，频频，屡次；“誉”，称赞，赞美；“致数誉”，指招来赞美的频次高，数量多。

⑭ 禄禄：《说文》：“禄，福也。”福禄珍贵而难得，用来形容稀少而贵重。

⑮ 碌碌（luò luò）：坚石，《玉篇·石部》：“碌，山上大石。”石头普通而常见，用来形容众多而低贱。

## 译文

以往得到“一”的，天得“一”而清明，地得“一”而安宁，神得“一”而灵动，谷得“一”而充盈，侯王得“一”而成为天下依从的范式。推而言之，天再也不能清明，恐怕将要崩裂；地再也不能安宁，恐怕将要塌陷；神再也不能灵动，恐怕将要停歇；谷再也不能充盈，恐怕将要竭尽；侯王再也不能贵高，恐怕将要颠仆。故而必定得以尊贵，是以贱作为根本；必定得以崇高，是以下作为基础。因此侯王以“孤”“寡”“不谷”作为自己的称呼，这正是以贱作为根本啊！不是吗？所以招来太多的赞赏，就等于不是赞赏，因此不愿做尊贵的玉石，而愿做坚实的石头。

【原文】其来无迹，其往无崖，无门无房，四达之皇皇也。邈于此者，四肢强，思虑恂达，耳目聪明。其用心不劳，其应物无方，天不得不高，地不得不广，日月不得不行，万物不得不昌，此其道与！

——《庄子·知北游》

【复观译读】它的到来没有行迹，它的去往没有边界，没有路径也无处停留，通向广阔的四面八方。依从于它的，四肢强健，思虑通达，耳目聪敏，用心不会劳苦，应物不拘定规。天不得到它便不会高远，地不得到它便不会宽广，日月不得到它便不能运行，万物不得到它便不会昌盛，这就是道啊！

【原文】唯达者知通为一，为是不用而寓诸庸。庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；适得而几矣。因是已。已而不知其然，谓之道。

——《庄子·齐物论》

【复观译读】只有通达的人能知晓事物相通为一的道理，因此不会固执己见，而是把观点寄托于平常的事物之中。所谓平常的事物，就是事物通常发挥作用时呈现的状态；认识了事物保持常态的道理就叫通达；通达的人才是真正了解常理；恰如其分地了解常理也就接近了大道。顺应事物的常理就可以了，顺应事物的常理而不知其所以然，这就叫作“道”。

## 第四十一章

上士<sup>①</sup>闻道，堇<sup>②</sup>能行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。弗笑，不足以为道。是以建言<sup>③</sup>有之曰：明道如昧，进道如退，夷<sup>④</sup>道如颡<sup>⑤</sup>。上德如谷，大白如辱<sup>⑥</sup>，广德如不足。建德<sup>⑦</sup>如偷，质真如渝<sup>⑧</sup>。大方无隅<sup>⑨</sup>，大器免成，大音希<sup>⑩</sup>声，大象无形，道褒<sup>⑪</sup>无名。夫唯道，善始且善成。

### 注释

① 上士：“上”，上乘的，上等的；“士”，古代对男子的美称；“上士”，上乘之人，上等之人。

② 堇：不足、缺少，竭尽。

③ 建言：早已存在的说法，指古语或古谚。

④ 夷：平坦，平顺。

⑤ 颡：丝上的疙瘩，形容不平顺，《说文》：“颡，丝节也。”

⑥ 辱：《仪礼》注：“以白造缁曰辱。”白布染黑，形容遭受污染，变得污浊。

⑦ 建德：“建”，指建树，建立；“建德”，具备建树性的德。

⑧ 渝：《说文》：“渝，变污也。”水从洁变污，形容改变、违背。

⑨ 隅：墙角，角落。

⑩ 希：本义指麻布织得不密，空洞很大，用于声指声音很空洞，听不到具体内容，所以第十四章说“听之而弗闻，名之曰希”。

⑪ 褒：宽大，广大。

## 译文

上乘之人听闻了道，会尽其所能遵行它；中乘之人听闻了道，有时候放在心上，有时候就遗忘了；下乘之人听闻了道，哈哈大笑。如果他嘲笑，那道就不足以为道了。所以有古语是这样说的：显明之道好像是暗昧，进取之道好像是后退，平顺之道好像诸多阻碍。最崇高的德，好像空谷一般低下；最纯净的洁白，好像遭到玷污；最宽广的德，好像还有不足；最具建树的德，好像偷偷摸摸；最纯真的品质，好像混浊蒙昧。最大的方正没有边角，最大的器物不会完成，最大的音律听不到它的声调，最大的形象没有形状，最宽广的大道低微无名。唯有道，善于滋生万物，且善于成就万物。

## 庄子补释

**【原文】**肩吾问于连叔曰：“吾闻言于接舆，大而无当，往而不反。吾惊怖其言。犹河汉而无极也；大有径庭，不近人情焉。”连叔曰：“其言谓何哉？”曰：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。吾以是狂而不信也。”连叔曰：“然。瞽者无以与乎文章之观，聋者无以与乎钟鼓之声。岂唯形骸有聋盲哉？夫知亦有之！是其言也，犹时女也。”

——《庄子·逍遥游》

**【复观译读】**肩吾向连叔求教：“我从接舆那里听到的谈话，大话连篇不合情理，一说下去就没有边际。我十分惊恐于他的言谈，就好像天上的银河一样无边无际，和世事的常理相差甚远，确实是太不近人情了。”



连叔问：“他说了些什么呢？”肩吾说：“‘在遥远的姑射山上，有神人居住，肌肤白晰如冰雪，体态柔美似处女，不吃五谷，吸清风吹露水，乘云气驾飞龙，遨游于四海之外。他的精神凝聚，使万物不受灾害，年年谷物丰熟。’我认为这全是虚妄之言，一点也不可信。”连叔听后说：“是呀！对于瞎子没法和他们一起欣赏纹彩的美观，对于聋子没法和他们一起聆听钟鼓的乐声。难道只是形体上有聋和瞎吗？思想上也有聋和瞎啊！这话似乎说的就是你肩吾。”

---

【原文】夫精粗者，期于有形者也；无形者，数之所不能分也；不可围者，数之所不能穷也。可以言论者，物之粗也；可以意致者，物之精也；言之所不能论，意之所不能察致者，不期精粗焉。

——《庄子·秋水》

【复观译读】所谓精微与粗大，仅限于有形的事物，没有形体的事物，是不能用数量来分析的；不可以限定范围的东西，是不能用数量来计算的。可以用言语来谈论的，是事物粗浅的部分；可以用心意来传达的，是事物精微的部分。言语所不能谈论的，心意所不能体察的，也就不限于精微和粗大了（超出了有形之物的范畴）。

## 第十七章

太上<sup>①</sup>，下<sup>②</sup>知有之。其次，亲誉之<sup>③</sup>。其次，畏之。其下，侮之<sup>④</sup>。信不足，案<sup>⑤</sup>有不信。犹<sup>⑥</sup>呵，其贵言<sup>⑦</sup>也。成功遂事，而百姓谓我自然<sup>⑧</sup>。

## 注释

① 太上：“太”，形容大而未尽，大之又大；“太上”，最上的，最高的，至高无上。

② 下：本义是下面、下边，这里指臣下、百姓、群众。

③ 亲誉之：“亲”，亲爱，亲近；“誉”，赞美，赞誉；“亲誉之”，亲近并赞美他。

④ 侮之：“侮”，轻慢，轻贱；“侮之”，用不敬的态度对待他。

⑤ 案：本义指用于安放食物的木盘，落下而安放，表达肯定之意，在这里是于是、就的意思。

⑥ 犹：指踌躇疑惧的样子。

⑦ 贵言：“贵”，看重，重视；“贵言”，指看重自己的言语，不轻易出言。

⑧ 我自然：“自”，本人，己身，这里指出于自身的意愿；“然”，如此，这样；“我自然”指我出于自身的意愿而如此做的。

## 译文

最好的国君，民众只是知道有这么一个存在。其次的国君，民众亲近并赞誉他。再次的国君，民众畏惧他。最次的国君，民众侮辱谩骂他。信用不足，才会不被信任。审慎啊！好的国君会非常看重自己的声令施政。事情做成功了，百姓都说“我们本来就是来要这样做的”。

## 庄子补释

【原文】以敬孝易，以爱孝难；以爱孝易，而忘亲难；忘亲易，使亲忘我难；使亲忘我易，兼忘天下难；兼忘天下易，使天下兼忘我难。夫

德遗尧、舜而不为也，利泽施于万世，天下莫知也，岂直大息而言仁孝乎哉！

——《庄子·天运》

【复观译读】用恭敬的态度来行孝容易，用真心的亲爱来行孝困难；用真心的亲爱来行孝容易，用淡泊自然来对待亲人困难；用淡泊自然来对待亲人容易，使亲人也能淡泊自然地对待自我困难；使亲人能淡泊自然地对待自我容易，能一并淡泊自然地对待天下人困难；使亲人能一并淡泊自然地对待天下人容易，使天下人也能一并淡泊自然地对待自我困难。盛德遗忘了尧舜而尧舜方能自得（天地有大德而不对尧舜加以约束羁绊，使他们可以自然地行动，他们才得以创建了仁孝来治理天下，所以仁孝的根本其实是大德，但世人却只见仁孝而不见德），利惠和恩泽延续万世，天下却没有谁知道，难道偏偏要慨叹大谈仁孝吗！

---

【原文】大圣之治天下也，摇荡民心，使之成教易俗，举灭其贼心而皆进其独志。若性之自为，而民不知其所由然。若然者，岂兄尧、舜之教民溟滓然弟之哉？欲同乎德而心居矣！

——《庄子·天地》

【复观译读】圣人治理天下，放任民心自在而不拘束，使他们教化自然而然成，习俗自然而迁，完全消除他们互相妨害的贼心，而树立他们独立自主的思想，就好像听从自己的本性在行动一样，但人们并不知道为什么会是这样。如果能做到这般，又哪里还用得着推崇尧舜对人民的教化，而懵懂无知地追随于后呢？人们的行动和天性相得而心境安定罢了。

### 三、“无”为“有”之本（40）

老子说“天下之物生于有，有生于无”。现实世界是“有”，本源世界是“无”；事物的外在显化为“有”，其内在本质为“无”；“无”是“有”的本源。所以事物的运行也是“有”和“无”在同时运动。而“无”的一面是看不见的，是需要通过我们同为“无”的意识来觉知的。但是通过意识来认知“无”的时候，就难免会被自我主观所影响。

主观之“我”对意识的掌控和使用，实际上限制了意识“无”的属性。因为“有”我，所以屏蔽了意识回归于“无”的通道。失去了“无”的属性，也就相当于割断了意识与道之间的联系。所以人需要在心静如水、无知无欲，无意甚至无我的状态下，意识才能复归于“无”的状态，就有更大的机会触摸到“道”。

当然“无我”这种状态是很难达到的，所以能“与天地为一”的人不多。不过睡觉的时候，人的自主思维弱化，人的主观意识不再掌控自己，人就能重新回复到“无我”的自然的状态，就有机会接收到来自天地的信息，这个过程常以梦境的形式出现。

我们有时处于某个场景时，会有一种莫名其妙的熟悉感，这种熟悉感很可能就是来源于潜意识曾经记录下来的信息。不过由于它是深层次掩藏着的，平时人并不记得，只有当身处类似场景的时候，才会触动潜意识而回忆起来。

过去、现在、未来，对于身处其间的我们来说，它是可以被时间分

割的，时间没有走到未来，我们就无从知晓。这是因为我们身处“有”的世界，所以“有极”，所以有前后、左右、上下、始终，所以可以被时间分割。

而对于有限世界背后的本源之“无”的世界，则过去、现在、未来都是浑然一体而不可分割的。如果能够进入其中，就能同时知晓过去、现在和未来。这就好像播放一盘影碟，它的画面是间断的，可以被时间分割的，但影碟中存储的信息，则是全面而无法分割的，因为是一个整体。

然而直接读取整体信息，和通过播放画面来分时读取信息，是两种完全不同的信息获取方式，运用的是两种完全不同的思维模式。一种是混沌式的思维模式，通晓整体；一种是显化式的思维模式，分而析之。

庄子说：“谁能够把无当作头，把生当作脊柱，把死当作尻尾，谁能够通晓生死存亡浑为一体的道理，我们就可以跟他做朋友。”（《庄子·大宗师》）以“无”为首，站在“无极”的层面上去看天地万物，则生死存亡、过去未来，实为一体。

## 关联章节

### 第四十章

反<sup>①</sup>也者，道之动也。弱<sup>②</sup>也者，道之用也。天下之物生于有<sup>③</sup>，有生于无<sup>④</sup>。

#### 注释

① 反：翻转，使呈现出相反的形态。

② 弱：柔弱，使呈现出柔弱的形态。

③ 有：实物，有形有质的存在。

④ 无：虚无，无形无质的存在。

### 译文

事物呈现出相反的形态，是道在发动；事物呈现出柔弱的形态，是道在显用。天下的万物生于有形有质，有形有质生于无形无质。

### 庄子补释

**【原文】**夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生。

——《庄子·知北游》

**【复观译读】**明亮的东西产生于昏暗，有形的东西产生于无形，精神产生于道，形体的本质产生于精微，而万物凭形体得以生成。

**【原文】**有实而无乎处者，宇也。有长而无本剽者，宙也。有乎生，有乎死，有乎出，有乎入，入出而无见其形，是谓天门。天门者，无有也，万物出乎无有。有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有。圣人藏乎是。

——《庄子·庚桑楚》

**【复观译读】**属于切实存在而没有固定处所的，是因为处在上下四方

没有边际的空间中。具有盈虚消长而没有本末始终的，是因为处在古往今来没有极限的时间里。存在着生，存在着死，存在着出，存在着入，入与出都看不到具体的形迹，这就叫作“天门”。所谓“天门”，是指（门内）还不存在着“有”，万物都源出于此。“有”不可能用“有”来造生出“有”，而必定要出自“无有”，而“无有”就是还不存在着任何“实有”。圣人就藏身于这样的领域。

## 四、万物得以生，是为有“德”（42）

“阴阳”在《道德经》中仅出现了一次，而且也并不是我们现在所理解的，相互对立相互转化的“阴阳”。

《朱子语类》说：“阴阳虽是两个字，然却是一气之消息，一进一退，一消一长，进处便是阳，退处便是阴，长处便是阳，消处便是阴；只是这一气之消长，做出古今天地间无限事来。所以阴阳做一个说亦得，做两个说亦得。”

因为本是“一气”的消长，而被人解读成阴阳，故而阴阳可以互相转化，因为它们本就是“一”样东西。所以它们之间无论怎么消长，其所共同归属的整体也不会发生任何生长变化。

如日夜，有光为日，光消为夜。日长，则夜短，日不能“益”夜；夜长，则日短，夜不能“益”日。你多则我少，我多则你少，对整体的成长并没有任何益处，只是在原有的基础上，在两端之间，互相流转而已。

但在老子所讲的一系列相对关系中，有本末之分，有轻重之别，有动静之宜，它们之间却是母子子的关系。如第二十六章：“重为轻根，静为躁君”，第三十九章：“故必贵而以贱为本，必高矣而以下为基”，第四十一章：“天下之物生于有，有生于无”，第六十三章：“天下之难作为易，天下之大作为细”，等等。

重为母本，而重生（胜）轻；静为母本，而静生（胜）躁；贱为母



本，而贱生（胜）贵；下为母本，而下生（胜）高；易为母本，而易生（胜）难；小为母本，而小生（胜）大。守住了母本的位置，占据了本源之根，就能无往而不胜。

所以大树，以根为本，以叶为末，叶落可再生，根毁则树亡。因此老子让我们要把握住本，而不要舍本逐末；要把握住重，而不要弃重求轻；要把握住静，而不要无静而躁。因为末依于本，轻依于重，躁依于静，所以不要逐末而伤根，穷兵黩武而伤民本。

看上去好像是在崇阴抑阳，也难怪老子会被人歪曲为推崇坤德。但老子从来就没有把自己局限在“阴阳乾坤”之内，而是在讲“天地之母”的生生大道。以井底之蛙的见识去评鉴老子，天自然也就只有井口那么大了，“道德”，自然也就只是“坤德”了。

## 关联章节

### 第四十二章

道生一<sup>①</sup>，一生二<sup>②</sup>，二生三<sup>③</sup>，三生万物。万物负阴而抱阳<sup>④</sup>，中气<sup>⑤</sup>以为和<sup>⑥</sup>。人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以自名也。物或损之而益<sup>⑦</sup>，益之而损。故人之所教<sup>⑧</sup>，亦议而教人。故强梁<sup>⑨</sup>者不得其死，我将以为学父<sup>⑩</sup>。

#### 注释

- ① 一：同一无二，无差别而浑然不可分的状态。
- ② 二：不能如一，有差别而可二分的状态。
- ③ 三：一与二相结合的状态。

④ 负阴而抱阳：“负”，背负，以背向之，引申为背弃、远离。“抱”，怀抱，以心向之，引申为向往、持守。

⑤ 中气：“中”，内里，中心；“气”，本指云气，云气无定形而缥缈，形容运行不休而无实体的状态，在此指代精神；“中气”，精神内守于中。

⑥ 和(hé)：淳和，平顺，和谐。

⑦ 损之而益：“损”，减少，减损；“益”，增加，增益；“损之而益”，使其减损从而得到增益。

⑧ 教(jiào)：教导、教育。

⑨ 强梁：又作“彊梁”，指不屈服，强横凶暴。

⑩ 学父：“学”，泛指知识、理论；“父”指创始者；“学父”指该理论的开创者。

## 译文

道生浑然不可分之无形，无形生有形，有形与无形结合而生万物。万物背于幽暗之阴，向于昭明之阳，持虚守中以致淳和。人们所厌恶的，就是“孤”“寡”“不谷”，但王公却用来自称。万物损己致虚，反而能得益；益己强横，反而会受损。故而人们得到教导，也会选择适宜的去教导别人。所以强横的人不得寿终正寝，将是从我这里传下来的一个道理。

## 庄子补释

【原文】泰初有无，无有无名。一之所起，有一而未形。物得以生谓之德；未形者有分，且然无间谓之命；留动而生物，物成生理谓之形；形体保神，各有仪则谓之性；性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大。

合喙鸣。喙鸣合，与天地为合。其合缙缙，若愚若昏，是谓玄德，同乎大顺。

——《庄子·天地》

【复观译读】宇宙源起于无，没有实体也没有名称。混一的状态就是宇宙的起始，混一之时还没有成形的存在。万物得到“道”而从混一的状态中产生，这就叫作“德”；万物从无形中分离出（生成）有形时，与混一的母体最接近而无缝相连接的，叫作天命；精气运转停留而产生出实体，实体生成而呈现出相应的机理，叫作形体；形体护持着精神，各自呈现出仪态与法则，叫作天性。修养天性就会返归于德，德达到了完好的境界就同于本初之“无有”。同于“无有”就能保守虚无，保守虚无就能包容广大。此时说起话来就像鸟鸣一样自然而无心，说话跟鸟叫一样自然，于是与天地混同为一。混同为一而不显露踪迹，好像是蒙昧又好像是昏暗，这就叫深奥玄妙的至德，与大道相合。