



/ 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态。

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,不过是大道浮华的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，不如都在江河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。邀于此者，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。