

等待是入骨相思别来无恙是你
相遇是山长水阔不负相思是你

道法自然



道德经略解



一块福田
中国文化传播者
yangyijiecn@126.com



道德经





道德经简介



《道德经》是春秋时期老子（李耳）的哲学作品，又称《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为其时诸子所共仰，是道家哲学思想的重要来源。



道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》37章在前，第38章之后为《德经》，并分为81章。



《道德经》，文本以哲学意义之“道德”为纲宗，论述修身、治国、用兵、养生之道，而多以政治为旨归，乃所谓“内圣外王”之学，文意深奥，包涵广博，被誉为万经之王。



道德经作者



老子，姓李名耳，字聃(音读:dān)，一字或曰谥伯阳。华夏族，出生于周朝春秋时期陈国苦县厉乡曲仁里，约出生于公元前571年，逝世于公元前471年。



老子是中国古代伟大的思想家、哲学家、文学家和史学家，道家学派创始人和主要代表人物，被唐朝帝王追认为李姓始祖。老子乃世界文化名人，世界百位历史名人之一，今存世有《道德经》（又称《老子》），其作品的核心精华是朴素的辩证法，主张无为而治。



做过周朝守藏室之史（管理图书的史官），孔子曾向他问礼，后退隐。



道德经评价



张岱年：中国古典哲学的最高范畴是“道”，而“道”的观念是《老子》首先提出的。

鲁迅：“不读《老子》一书，就不知中国文化，不知人生真谛。”



威尔·杜兰：或许除了《道德经》之外，我们将要焚毁所有的书籍，而在《道德经》中寻得智慧的摘要。

施罗德：每个德国家庭买一本中国的《道德经》，以帮助解决人们思想上的困惑。

尼采：老子思想的集大成——《道德经》，像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。



普利高津：道家的思想，在探究宇宙和谐的奥秘、寻找社会的公正与和平、追求心灵的自由和道德完满三个层面上，对我们这个时代都有新启蒙思想的质。道家在两千多年前发现的问题，随着历史的发展，愈来愈清楚地展现在人类的面前。

一块福田

中国文化传播者

yangyijiecn@126.com

道德经结构

[道法自然 极简之王]



- 全文分为81章。
- 1-37章，《德经》。
- 38-81，《道经》。
- 总字数5284个，其中上篇2902个，下篇2382个。
- 平均每章65.3个字。
- 最长的是39章，134个字。
- 最短的是40章，21个字。
- 对比下《金刚经》5180字（鸠摩罗什译本）

第1章

道可道也①，非恒道也②。名可名也③，非恒名也。无名④，万物之始也；有名⑤，万物之母也⑥。故恒无欲也⑦，以观其眇⑧；恒有欲也，以观其所徼⑨。两者同出，异名同谓⑩。玄之又玄⁽¹¹⁾，众眇之门⁽¹²⁾。

①第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词。指解说、表述的意思，犹言“说得出”。

②恒：一般的，普通的。

③第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。

④无名：指无形。

⑤有名：指有形。

⑥母：母体，根源。

⑦恒：经常。

⑧眇（miao）：通妙，微妙的意思。

⑨徼（jiao）：边际、边界。引申端倪的意思。

⑩谓：称谓。此为“指称”。

⁽¹¹⁾玄：深黑色，玄妙深远的含义。

⁽¹²⁾门：之门，一切奥妙变化的总门径，此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。



“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”（“道”是可以用言语来表述的，它并非一般的“道”）；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”（“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”）。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门（从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径）。

一块福田

中国文化传播者

yangyijiecn@126.com

第1章

道可道也①，非恒道也②。名可名也③，非恒名也。无名④，万物之始也；有名⑤，万物之母也⑥。故恒无欲也⑦，以观其眇⑧；恒有欲也，以观其所徼⑨。两者同出，异名同谓⑩。玄之又玄⑪，众眇之门⑫。



[引语]

老子破天荒提出“道”这个概念，作为自己的哲学思想体系的核心。它的涵义博大精深，可从历史的角度来认识、也可从文学的方面去理解，还可从美学原理去探求，更应从哲学体系的辩证法去思维……

哲学家们在解释“道”这一范畴时并不完全一致，有的认为它是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素；有的认为它是一种精神性的东西，同时也是产生宇宙万物的泉源。不过在“道”的解释中，学者们也有大致相同的认识，即认为它是运动变化的，而非僵化静止的；而且宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动，都是遵循“道”的规律而发展变化。总之，在这一章里，老子说“道”产生了天地万物，但它不可以用语言来说明，而是非常深邃奥妙的，并不是可以轻而易举地加以领会，这需要一个从“无”到“有”的循序渐进的过程。

“道”的革命性和权威性

“道”这个哲学概念，首经老子提出。

这个颇带东方神秘主义的名词，在《老子》一书中频频出现，它有时似乎在显示宇宙天地间一种无比巨大的原动力；有时又在我们面前描画出天地混沌一片的那种亘古蛮荒的状态；或展示天地初分，万物始生，草萌木长的一派蓬勃生机，如此等等。

从老子对“道”的种种构想中，我们完全可以体味到他对“道”的那种近乎虔诚的膜拜和敬畏的由来。老子对“道”的尊崇，完全源于对自然和自然规律的诚信，这完全有别于那个时代视“天”和“上帝”为绝对权威的思想观念。“道”，对老子来说，仅仅是为了彻底摆脱宗教统治而提出的一个新的根据，它比“上帝”更具权威性。

老子的“道”是具有一种对宇宙人生独到的悟解和深刻的体察，这是源于他对自然界的细致入微的观察和一种强烈的神秘主义直觉而至。这种对自然和自然规律的着意关注，是构成老子哲学思想的基石。

中国文化传播者

yangyijiecn@126.com

第1章

道可道也①，非恒道也②。名可名也③，非恒名也。无名④，万物之始也；有名⑤，万物之母也⑥。故恒无欲也⑦，以观其眇⑧；恒有欲也，以观其所徼⑨。两者同出，异名同谓⑩。玄之又玄⑪，众眇之门⑫。



[评析]

在这一章里，老子重点介绍了他的哲学范畴——“道”。道的属性是唯物的还是唯心的？

这是早已存在的一个问题，自古及今，它引起许多学者的浓厚兴趣。在历史上，韩非子生活的时代距离老子比较近，而且他是第一个为《道德经》作注的学者。关于什么是道，在《解老》中，韩非子这样说：“道者，万物之所（以）然也。万理之所稽也。理者成物之文也。道者万物之所以成也。故曰道，理之者也。”这表明，韩非子是从唯物的方面来理解老子的“道”的。在《史记》中，司马迁把老子与韩非子列入同传（还附有庄子、申不害），即认为韩、庄、申“皆原于道德之意，而老子深远矣。”汉代的王充在《论衡》一书中，同样认为老子的“道”的思想是唯物论的。但是从东汉末年到魏晋时代，情形有了变化。一些学者体会老子哲学所谓“天下万物生于有，有生于无”的妙义，肯定宇宙的本体只有一个“无”，号称玄学。随后佛学传入中国并渐渐兴盛起来，玄与佛合流，因而对“道”的解释，便倒向唯心论方面。宋明时期的理学家同样吸取了佛学与玄学思想，对老子的“道”，仍旧作了唯心主义解释。总之，“道”是唯物还是唯心论，学者们一直有根本不同的看法。

弗洛伊德的“快乐原则”说，论述了文明给人类带来物质利益的同时，也给人类的精神带来了极为沉重的压抑，这是文明之一大缺憾。然而他所说的人类天生的追求快乐的原则，也正是建立在人和自然的谐合关系上。今天，人们在生活需求和文化思想方面涌动的“回归自然”潮流，不也是从更广泛的意义上解释了古代学家们对宇宙自然竭力尽智地探索的原因吗？由此我们也可理解老子哲学里尊崇自然，否决知识，追求“小国寡民”的政治生活，以及对“道”纯朴本性和神秘的原始动力的渲染的历史原因所在了。

春秋战国时期，王权上移，陪里执命，政治和社会关系均发生了急剧的变化。而当现实社会中的氏族制束缚着历史的发展，旧有的“天命观”和“天道观”同样也束缚着思想的发展。老子形而上学的“道”的提出，是从对自然史的认识上寻找否决“天命观”“天道观”的理论根据，因而具备了中国古代哲学史的革命性和合理。

第2章

天下皆知美之为美，恶已①；皆知善，斯不善矣②。有无之相生也③，难易之相成也，长短之相刑也④，高下之相盈也⑤，音声之相和也⑥，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事⑦，行不言之教，万物作而弗始也⑧，为而弗志也⑨，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

①恶已：恶、丑。已，通“矣”。

②斯：这。

③相：互相。

④刑：通“形”，此指比较、对照中显现出来的意思。

⑤盈：充实、补充、依存。

⑥音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。

⑦圣人居无为之事：圣人，古时人所推崇的最高层次的典范人物。居，担当、担任。无为，顺应自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。

⑧作：兴起、发生、创造。

⑨弗志：弗，不。志，指个人的志向、意志、倾向。



天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相接随——这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

第2章

天下皆知美之为美，恶已①；皆知善，斯不善矣②。有无之相生也③，难易之相成也，长短之相刑也④，高下之相盈也⑤，音声之相和也⑥，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事⑦，行不言之教，万物作而弗始也⑧，为而弗志也⑨，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。



[引语]

本章内容分两层次。第一层集中鲜明的体现了老子朴素的辩证法思想。他通过日常的社会现象与自然现象，阐述了世间万物存在，都具有相互依存、相互联系、相互作用的关系，论说了对立统一的规律，确认了对立统一的永恒的、普遍的法则。

在前一层意思的基础上，展开第二层意思：处于矛盾对立的客观世界，人们应当如何对待呢？老人提出了“无为”的观点。此处所讲的“无为”不是无所作为，随心所欲，而是要以辩证法的原则指导人们的社会生活，帮助人们寻找顺应自然、遵循事物客观发展的规律。他以圣人为例，教导人们要有所作为，但不是强作妄为。学术界有人认为第一章是全书的总纲；也有人认为前两章是全书的引言，全书的宗旨都在其中了。

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相接随——这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

第3章

不上贤①，使民不争；不贵难得之货②，使民不为盗③；不见可欲④，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心⑤，实其腹，弱其志⑥，强其骨，恒使民无知、无欲也。使夫知不敢⑦、弗为而已⑧，则无不治矣⑨。



[引语]

- ①上贤：上，同“尚”，即崇尚，尊崇。贤：有德行、有才能的人。
- ②贵：重视，珍贵。货：财物。
- ③盗：窃取财物。
- ④见（xian）：通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。
- ⑤虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。
- ⑥弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。
- ⑦敢：进取。
- ⑧弗为：同“无为”。
- ⑨治：治理，此意是治理得天下太平。

不推崇有才德的人，导使老百姓不互相争夺；不珍爱难得的财物，导使老百姓不去偷窃；不显耀足以引起贪心的事物，导使民心不被迷乱。因此，圣人的治理原则是：排空百姓的心机，填饱百姓的肚腹，减弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓没有智巧，没有欲望。致使那些有才智的人也不敢妄为造事。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天才就不会不太平了。

第3章

不上贤①，使民不争；不贵难得之货②，使民不为盗③；不见可欲④，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心⑤，实其腹，弱其志⑥，强其骨，恒使民无知、无欲也。使夫知不敢⑦、弗为而已⑧，则无不治矣⑨。



[引语]

①上贤：上，同“尚”，即崇尚，尊崇。贤：有德行、有才能的人。

②贵：重视，珍贵。货：财物。

③盗：窃取财物。

④见（xiàn）：通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。

⑤虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。

⑥弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。

⑦敢：进取。

⑧弗为：同“无为”。

⑨治：治理，此意是治理得天下太平。

老子认为人的本性是善良的纯真的。而种种人类丑恶行为，则应当是不合理不完善的社会制度造成人性扭曲的不正常现象。由此，老子坚持去伪存真，保留人性善美而契合自然之道的东西。摒弃所有引起人的贪欲的东西，尤其是当时流行的推崇贤能的风尚，更被他认为是最易产生罪恶的渊藪。他的政治思想，在今天看来，似乎是难以理解。他理想社会中的人民，四肢发达，头脑简单，没有奢侈的物质享受欲望，也没有被各种令人头晕目眩的文化或知识困扰的烦恼。他是一个历史的循环论者。在他的眼里，让人们在一种自由宽松的社会环境中保持人类纯朴天真的精神生活，与自然之道相契合，比物质文明虽然发达，但充满着危机、争斗、谋杀和阴谋的社会制度显然更符合于人类的本性。

在老子看来，高明的当政者和领导者应懂得自然之道，顺应人的天性，让下属和百姓各尽其能，各守其职，各得其所，相安无事，而切忌用过多的条规制度来进行强制性约束，否则会适得其反。也就是说，最好的政策应该是“清静无为”的政策，不要左一个运动，右一个政策，搞得民众无所适从。要让一个国家、一个社会安定大治，就像对待井水一样，搅动得越凶，残渣败叶就越是泛起，水就越是混浊，最好的办法不是去放什么漂白粉之类的，而是停止施加外力，让它自己慢慢平静下来，这样井水就会自然清静了。“无为而治乃大治”，这是老子“无为”论给后人的有益启示。

第4章

道冲①，而用之有弗盈也②。渊呵③！似万物之宗④。锉其兑⑤，解其纷⑥，和其光⑦，同其尘⑧。湛呵⑨！似或存⑩。吾不知其谁之子，象帝之先⁽¹¹⁾。



①冲：通盅（chong），器物虚空，比喻空虚。

②有弗盈：有，通又。盈：满，引申为尽。

③渊：深远。呵（a）：语助词，表示停顿。

④宗：祖宗，祖先。

⑤锉其兑：锉（cuo）：消磨，折去。兑（rui）：通锐，锐利、锋利。锉其锐：消磨掉它的锐气。

⑥解其纷：消解掉它的纠纷。

⑦和其光：调和隐蔽它的光芒。

⑧同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说的道本身的属性。

⑨湛（zhan）：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。

⑩似或存：似乎存在。连同上文“湛呵”，形容“道”若无若存。参见第十四章“无状之状，无物之象，是谓惚恍”等句，理解其意。

⁽¹¹⁾象：似。

大“道”空虚开形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。

第4章

道冲①，而用之有弗盈也②。渊呵③！似万物之宗④。铍其兑⑤，解其纷⑥，和其光⑦，同其尘⑧。湛呵⑨！似或存⑩。吾不知其谁之子，象帝之先⁽¹¹⁾。



[引语]

在本章里，老子仍然在论述“道”的内涵。他认为，“道”是虚体的，无形无象，人们视而不见，触而不着，只能依赖于意识去感知它。虽然“道”是虚体的，但它并非一无所有，而是蕴含着物质世界的创造性因素。这种因素极为丰富，极其久远，存在于天帝产生之先。因而，创造宇宙天地万物自然界的是“道”，而不是天帝。这样，老子从物质方面再次解释了“道”的属性。

承接第一章内容“无形”，老子称颂“道”虽然虚不见形，但不是空无所有，从“横”的角度谈，“道”而是无限博大，用之不尽；再从“纵”的角度谈；“道”又是无限深远，无以追溯其来历，它好象是自然万物的祖宗，又好象是天帝（上帝）的祖先。从此说来，不是上帝（天帝）造物，而是“道”生上帝（天帝），继生万物。“道”的作用是宇宙至高无上的主宰。

“道”是从哪里产生出来的呢？他没有作出正面回答，而是说它存在于天帝现相之前。既然在天帝产生以前，那么天帝也就无疑是由“道”产生出来的。由此，研究者们得出结论，认为老子确实提出了无神论的思想。

大“道”空虚开形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。

第5章

天地不仁，以万物为刍狗①；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎②？虚而不屈③，动而俞出④。多闻数穷⑤，不若守于中⑥。



①刍(chu)狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。比喻轻贱无用的东西。在本文中比喻：天地对万物，圣人对百姓都因不经意、不留心而任其自长自消，自生自灭。正如元代吴澄据说：“刍狗，缚草为狗之形，祷雨所用也。既祷则弃之，无复有顾惜之意。天地无心于爱物，而任其自生自成；圣人无心于爱民，而任其自作自息，故以刍狗为喻。”

②犹橐籥(tuoyue)：犹，比喻词，“如同”、“好象”的意思。橐籥：古代冶炼时为炉火鼓风用的助燃器具——袋囊和送风管，是古代的风箱。

③屈(gu)：竭尽，穷尽。

④俞：通愈，更加的意思。

⑤多闻数穷：闻，见闻，知识。老子认为，见多识广，有了智慧，反而政令烦苛，破坏了天道。数：通“速”，是加快的意思。穷：困穷，穷尽到头，无路可行。

⑥守中：中，通冲，指内心的虚静。守中：守住虚静。

天地是无所谓仁慈的，它没有仁爱，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭万物自生自灭。圣人也是没有仁爱的，也同样像刍狗那样对待百姓，任凭人们自作自息。天地之间，岂不像个风箱一样吗？它空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。政令繁多反而更加使人困惑，更行不通，不如保持虚静。

第5章

天地不仁，以万物为刍狗①；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎②？虚而不屈③，动而俞出④。多闻数穷⑤，不若守于中⑥。



[引语]

本章的内容主要包括两方面的意思，一是老子再次表述了自己无神论的思想倾向，否定当时思想界存在的把天地人格化的观点。他认为天地是自然的存在，没有理性和感情，它的存在对自然界万事万物不会产生任何作用，因为万物在天地之间依照自身的自然规律变化发展，不受天、神、人的左右。二是老子又谈到“无为”的社会政治思想，是这对前四章内容的进一步发挥。他认为，作为圣人——理想的统治者，应当是遵循自然规律，采取无为之治，任凭老百姓自作自息、繁衍生存，而不会采取干预的态度和措施。

本章也是承上章对“道冲”作进上步论述。此处由“天道”推论“人道，由“自然”推论“社会”，核心思想是阐述清静无为的好处。

本章用具体比喻说明如何认识自然和正确对待自然，论述天地本属自然，社会要顺乎自然，保持虚静，比喻鲜明生动。

天地不仁，表明天地是一个物理的、自然的存在，并不具有人类般的理性和感情；万物在天地之间依照自然法则运行，并不像有神论者所想象的那样，以为天地自然法则对某物有所偏爱，或对某物有所嫌弃，其实这只是人类感情的投射作用。这一见解，表现了老子反对鬼神术数的无神论思想，是值得重视的进步思想。从“无为”推论下去，无神论是符合逻辑的必然结果。他认为天地是无为的，自然界的一切事物，只须依照自然界的发展规律生长变化，不需任何主宰者驾临于自然之上来加以命令和安排。

第6章

谷神不死①，是谓玄牝②。玄牝之门③，是谓天地之根。绵绵呵④！其若存⑤！用之不堇⑥。



①谷神：过去据高亨说：谷神者，道之别名也。谷读为穀，《尔雅·释言》：“穀，生也。”《广雅·释诂》：“穀，养也。”谷神者，生养之神。

另据严复在《老子道德经评点》中的说法，“谷神”不是偏正结构，是联合结构。谷，形容“道”虚空博大，象山谷；神，形容“道”变化无穷，很神奇。

②玄牝(pin)：玄，原义是深黑色，在《老子》书中是经常出现的重要概念。有深远、神秘、微妙难测的意思。牝：本义是雌性的兽类动物，这里借喻具有无限造物能力的“道”。玄牝指玄妙的母性。这里指孕育和生养出天地万物的母体。

③门：指产门。这里用雌性生殖器的产门的具体义来比喻造化天地生育万物的根源。

④绵绵：连绵不绝的样子。

⑤若存：若，如此，这样。若存：据宋代苏辙解释，是实际存在却无法看到的意思。

⑥堇(jin)：通勤。作“尽”讲。

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，这叫做玄妙的母性。玄妙母体的生育之产门，这就是天地的根本。连绵不绝啊！它就是这样不断的永存，作用是无穷无尽的。

第6章

谷神不死①，是谓玄牝②。玄牝之门③，是谓天地之根。绵绵呵④！其若存⑤！用之不堇⑥。



[引语]

老子在这一章里继续说明“道”的特征。他所运用的方法仍是比喻、借代。他用“谷”象征“道”，说明“道”既是空虚的又是实在的；他用“神”比喻“道”，说明“道”生万物，绵延不断；他用“玄牝之门”比喻“道”是产生万事万物根源，等等。他想说明“道”的作用是无穷无尽的，从时间而言，它历久不衰，天长地久。从空间而言，它无处不在、无穷无尽。它孕育着宇宙万物而生生不息。

古代也有人把本章的要旨解释为胎息养生之术，认为“天地之门，以吐纳阴阳生死之所气。每至旦，面向午，展两手于膝之上，徐徐按捺百节，口吐浊气，鼻引清气，所以吐故纳新。是蹙气良久，徐徐吐之，仍以左右手上下前后拓。承气之时，意想太平元气，下入毛际，流于五脏，四肢绵受其润，如山纳云，如地受泽，面色光涣，耳目聪明，饮食有味，气力倍加，诸疾去矣。”（《御览方术部》引《修养杂诀》）这是把老子的思想与传统养生术联系起来的解释。这种思考的角度，也不失为对老子学说的一种发挥。

第7章

天长，地久①。天地之所以能长且久者，以其不自生也②，故能长生。是以圣人后其身而身先③，外其身而身存④，非以其无私邪⑤？故能成其私。

①天长地久；长、久：均指时间长久。

②以其不自生也：因为它不为自己生存。以，因为。

③身：自身，自己。以下三个“身”字同。先：居先，占据了前位。此是高居人上的意思。

④外其身：外，是方位名词作动词用，使动用法，这里是置之度外的意思。

⑤邪（ye）：同“耶”，助词，表示疑问的语气。

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。因此，有道的圣人遇事谦退无争，反而能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身生存。这不正是因为他无私吗？所以能成就他的自身。



第7章

天长，地久①。天地之所以能长且久者，以其不自生也②，故能长生。是以圣人后其身而身先③，外其身而身存④，非以其无私邪⑤？故能成其私。



[引语]

本章也是由道推论人道，反映了老子以退为进的思想主张。老子认为：天地由于“无私”而长存永在，人间“圣人”由于退身忘私而成就其理想。如大禹为人民治水，八年在外面三过其门而不入，人民拥戴他为天子。

老子用朴素辩证法的观点，说明利他（“退其身”“外其身”）和利己（“身先”、“身存”）是统一的，利他往往能转化为利己，老子想以此说服人们都来利他，这种谦退无私精神，有它积极的意义。

这一章继第五章之后，再一次歌颂天地。天地是客观存在的自然，是“道”所产生并依“道”的规律运行而生存，从而真正地体现道。老子赞美天地，同时以天道推及人道，希望人道效法天道。在老子的观念中，所谓人道，既以天道为依归，也就是天道在具体问题上的具体运用。这一点，是老子书中经常发挥的观点，在本章里，他就表达了这种观点。

第8章

上善若水①。水善利万物而不争，处众人之所恶②，故几于道③。居，善地；心，善渊④；与，善仁⑤；言，善信；政，善治⑥；事，善能；动，善时⑦。夫唯不争，故无尤⑧。



①上善若水：上，最的意思。上善即最善。这里老子以水的形象来说明"圣人"是道的体现者，因为圣人的言行有类于水，而水德是近于道的。

②处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。

③几于道：几，接近。即接近于道。

④渊：沉静、深沉。

⑤与，善仁：与，指与别人相交相接。善仁，指有修养之人。

⑥政，善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。

⑦动，善时：行为动作善于把握有利的时机。

⑧尤：怨咎、过失、罪过。

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于恪守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

第8章

上善若水①。水善利万物而不争，处众人之所恶②，故几于道③。居，善地；心，善渊④；与，善仁⑤；言，善信；政，善治⑥；事，善能；动，善时⑦。夫唯不争，故无尤⑧。



[引语]

在上一章以天地之道推及人道之后，这一章又以自然界的水来喻人、教人。老子首先用水性来比喻有高尚品德者的人格，认为他们的品格像水那样，一是柔，二是停留在卑下的地方，三是滋润万物而不与争。最完善的人格也应该具有这种心态与行为，不但做有利于众人的事情而不与争，而且还愿意去众人不愿去的卑下的地方，愿意做别人不愿做的事情。他可以忍辱负重，任劳任怨，能尽其所能地贡献自己的力量去帮助别人，而不会与别人争功争名争利，这就是老子“善利万物而不争”的著名思想。

老子在自然界万事万物中最赞美水，认为水德是近于道的。而理想中的“圣人”是道的体现者，因为他的言行有类于水。

为什么说水德近于道呢？王夫之解释说：“五行之体，水为最微。善居道者，为其微，不为其著；处众之后，而常德众之先。”以不争争，以无私私，这就是水的最显著特性。水滋润万物而无取于万物，而且甘心停留在最低洼、最潮湿的地方。在此后的七个并列排比句中，都具有关水德的写状，同时也是介绍善之人所应具备的品格。

老子并列举出七个“善”字，都是受到水的启发。最后的结论是：为人处世的要旨，即为“不争”。也就是说，宁处别人之所恶也不去与人争利，所以别人也没有什么怨尤。

第9章

持而盈之①，不如其已②；揣而锐之③，不可长保④。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎⑤。功成身退⑥，天之道也⑦。

①持而盈之：持，手执、手捧。此句意为持执盈满，自满自骄。

②不如其已：已，止。不如适可而止。

③揣而锐之：把铁器磨得又尖又利。揣，捶击的意思。

④长保：不能长久保存。

⑤咎：过失、灾祸。

⑥功成身退：功成名就之后，不再身居其位，而应适时退下。"身退"并不是退隐山林，而是不居功贪位。

⑦天之道：指自然规律。

执持盈满，不如适时停止；显露锋芒，锐势难以保持长久。金玉满堂，无法守藏；如果富贵到了骄横的程度，那是自己留下了祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。



第9章

持而盈之①，不如其已②；揣而锐之③，不可长保④。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎⑤。功成身退⑥，天之道也⑦。




[引语]

这一章正面讲一般人的为人之道，主旨是要留有余地，不要把事情做得太过，不要被胜利冲昏头脑。老子认为，不论做什么事都不可过度，而应该适可即止，锋芒毕露，富贵而骄，居功贪位，都是过度的表现，难免招致灾祸。一般人遇到名利当头的时候，没有不心醉神往的，没有不趋之若鹜的。老子在这里说出了知进而不知退、善争而不善让的祸害，希望人们把握好度，适可而止。本章的主旨在于写“盈”。“盈”即是满溢、过度的意思。自满自骄都是“盈”的表现。持“盈”的结果，将不免于倾覆的祸患。所以老子谆谆告诫人们不可“盈”，一个人在成就了功名之后，就应当身退不盈，才是长保之道。

本章论述的重点是“盈”和“功成身退”。贪慕权位利禄的人，往往得寸进尺；恃才傲物的人，总是锋芒毕露，耀人眼目，这些是应该引以为戒的。否则，富贵而骄，便会招来祸患。就普通人而言，建立功名是相当困难的，但功成名就之后如何去对待它，那就更不容易了。老子劝人功成而不居，急流勇退，结果可以保全天年。然而有些人则贪心不足，居功自傲，忘乎所以，结果身败名裂。



本节完



遨游神州

小憩一下

改日再来

一块福田
中国文化传播者
yangyijiecn@126.com