

# 《道德经解读》

作者 程勋清

## 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，欲以观其徼（jiào）。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

解读：

道可道，非常道：如果道可以说出来，那就不是永恒的道。

名可名，非常名：如果其名可以用名表示，那就不是永恒的名。

无名，天地之始：有名则有相，有相则有名，不能名者无相，能名者必有相，所以无名，实际上指无相。无相是天地之始，无相即天地之真相，也称本相和实相。而有名即指有相，有相是天地之母。因为众生有能生相的分别心，故而生出各种相来。天地是分别心所生出来的幻相，所以说有相生天地，即“有名，天地之母”。

常无，以观其妙：常处于空而无相去观察妙不可言的东西。

常有，以观其徼：常处于非空、有相去观察万物的边际（即万物的生灭）。

此两者同出而异名：有相（有、非空）和无相（空）都是同一个东西。

同谓之玄：都称之为道。

玄之又玄，众妙之门：道又很玄妙的东西，是一切妙不可言的东西之门（即生一切妙有）。

这一章讲，道以无相和有相的形式存在。

## 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，长短相形，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，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

解读：

天下皆知美之为美，斯恶已：如果天下人都知道什么是美，那么就会同时生出丑恶的东西出来。

皆知善之为善，斯不善已：（如果天下人）都知道什么是善，那么就会同时生出不善来。因为你知道有丑恶的东西存在，你才会知道什么是美，有不善的东西存在，你才会知道什么是善，要有比较才能得出美和善的判断。

故有无相生，难易相成：因此，有和无互相转化，难和易互相成就。

长短相形，高下相倾：长和短互相比较而显现，高和下互相映衬。

音声相和，前后相随：单调的声与和谐的音互相应和，前和后互相跟随。

这一章讲，其实就是指阴阳不可能独自存在，一者，阴阳是因为两者自相比较而得出哪个是阴，哪个是阳，二者，阴阳本身是相对的，是可以互相转化的。

### 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，使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。

解读：

不尚贤，使民不争：不推崇贤人，百姓就不会争（做贤人）。

不贵难得之货，使民不为盗：不以难得之货为贵，百姓就不会去盗取。

不见可欲，使民心不乱：不看见能引起欲望的东西，民心就不会乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹：所以圣人治理国家，就是要使百姓的心空无（证空性），而让他们腹部充实，吃得饱。

弱其志，强其骨：弱化百姓的意志（心柔软），强化其身骨（体质）

常使民无知无欲：使百姓心空混沌和无欲望的心态处于恒常的状态。

使夫知者不敢为也：使那些心不空的人不敢有所行为，（如煽动百姓造反）。

为无为，则无不治：因为百姓心处于无为的状态（对修道者而言“无为”就是心入真空而不动，即不起分别心，起分别就是心之有为）的状态，那么就没有不能治理好的事情。（无为的根本就是证空性，入空解脱门）

这一章讲，无为是治理国家的法宝（也是治理身心的法宝），对于修道者，无为是指心无为，包括虚其心和弱其志，相当于佛教的空解脱门，无相解脱门和无愿解脱门。心入虚无（证空性），然后在腹部聚集先天一气，气行脏腑和骨骼，自然身体强壮，百病皆无。气满者不思饮食。

#### 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。**

解读：

道冲，而用之或不盈：冲者虚空也，道的特征（道体）就如虚空，但是其功用却无法竭尽，（能生生不息）。

渊兮，似万物之宗：道深不可测，好像是万物的祖宗（根源）

挫其锐，解其纷：道没有棱角（没有边界，没有自我），道与万物没有纷争。

和其光，同其尘：道与光和尘土（六尘）同在。

吾不知谁之子，象帝之先：我不明白道是谁的儿子，好像出现在天帝之前。（道生了天地后，才有天帝的称呼）。

这一章讲，道的体性如虚空，无我无争，而又无所不在，在天地还没有生成之前就存在。

## 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(tuó)籥(yuè)乎！虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

解读：

天地不仁，以万物为刍狗：（刍狗是古代祭祀时用草扎成的狗，在祭祀之前是很受人们重视的祭品，但用过以后即被丢弃，这里用刍狗比喻可以被抛弃的卑贱和无用之物）。天地无所谓仁慈，将万物当做刍狗，没有用了就灭掉，所以万物被天地所灭。

圣人不仁，以百姓为刍狗：圣人也无所谓仁慈，把百姓当做刍狗，任百姓灭亡。

天地之间，其犹橐(tuó)籥(yuè)乎：天地之间就像风箱一样。

虚而不屈，动而愈出：天地间都是虚空而不枯竭，就像风箱一样，天地越运动，就生出越多的东西（万物）出来。如地球和太阳的运动产生春夏秋冬。

多言数穷，不如守中：说得多了就会陷入困顿（因为代表数字的文字是有限的），不如守中（空，无为）。

这一章讲，天地无情，得道的圣人也无情，因为有情就是动心，心动就生万物，就有生死（只要生就必有穷尽之时），所以要守中，即不动情，即不动心。能灭情者就是得道的圣人。

百姓比作妄想心，风箱比作呼吸，任妄想心生灭，关注自己的呼吸，不久先天一气就会越来越多地生出来。到一定的时候（如通了大小周天），此时就要守中，即不要关注呼吸了，而要一心一意修不动之心，即修性功，即见真空的功夫，即见空性的功夫，道家称内功。

## 第六章

谷神不死，是谓玄牝(pìn)。玄牝(pìn)之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

解读：

谷神不死，是谓玄牝：（山谷代表空），体性如同虚空的神是永恒不死的，不死的空性神就是一切玄妙之母体（即道）。

玄牝之门，是谓天地根：道之门（灵山之门），就是天地的根。

绵绵若存，用之不勤：延绵不绝地守住（玄牝之门），其功用就无有穷尽。

这一章讲，谷神就是空性之真心，见谷神就是见空性，就是见道。那么天地之根的玄关一窍（灵山之门）就会打开，若有若无地守住，就会生出用之不尽的先天一气（炼金丹的药物）。

## 第七章

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

解读：

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生：天地之所以能够长久，是因为天地不为自己而生，所以能长生（无私）。

是以圣人后其身而身先：圣人先不管身体，而身体先获得健康（无我）。

外其身而身存：忘却自己的身体（无我），而身体永存。

非以其无私邪！故能成其私：因为对自己的身体没有私心，故能成就自己的身体。

这一章讲，我空（无我）才是长生之道。

## 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。

解读：

上善若水，水善利万物而不争：最大的善行就像水一样，水对万物有利，而不与万物争高。

处众人之所恶，故几于道：水往下流，奔向众人所厌恶的卑微低位，这几乎同于道（的品德）了。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时：居住在有利于别人的低位，心处于有利于别人的谦卑之位，给予有利于别人的仁爱，说有利于别人的诚信言辞，做有利人民的政治治理，善于做有利于别人的事，于别人有利的时候行动。

夫唯不争，故无尤：因为不争就没有过失，就没有害处。

这一章讲，不要有争强好胜之心，心要谦卑，要做一切有利于别人的事情。

## 第九章

持而盈之，不如其已。揣(zhuī)而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富

**贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。**

解读：

持而盈之，不如其已：持执的东西盈满，不如适可而止。

揣而锐之，不可长保：把铁器打得又尖又利，不能保之长久（不能长久使用）。

金玉满堂，莫之能守：金玉满堂，无法守住（或被偷，或被抢）。

富贵而骄，自遗其咎：因为富贵而骄横，那就自己留下了祸害。

功遂身退，天之道：功业完成就后自身就要隐退，符合天道。

这一章讲，人在凡间，不要过于追求名利富贵，要适时停止追求（以修身心）

## 第十章

**载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵(cǐ)乎？**

**爱民治国，能无为乎？天门开阖(hé)，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃(shì)，长而不宰，是谓玄德。**

解读：

载营魄抱一，能无离乎：将自己的魂魄合为一体，能不再分离吗？

专气致柔，能如婴儿乎：能聚集先天一气使身体柔软如婴儿一般吗？

涤除玄览，能无疵乎：清除妄想以道心观照空性，能无（六）尘吗？

爱民治国，能无为乎：养自己的精气神，能心无为吗？

天门开阖，能无雌乎：天门能开能关了，能得无阴纯阳之阳神吗？

明白四达，能无知乎：智慧明达了，还能混沌无知吗（无分别心）？

生之畜之，生而不有：生婴儿而又养之，使之长大成阳神，虽然生了，但心无所得。

为而不恃，长而不宰，是谓玄德：有所作为，但是不自傲，养大了而不主宰

(无我)，就是玄德（道德）。

这一章讲，道家修丹道、成阳神的大致过程。

## 第十一章

三十辐共一毂(gǔ)，当其无，有车之用。埴(shān)埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖(yǒu)以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

解读：

三十辐共一毂，当其无，有车之用：三十根横轴连接到一个轮毂，因为轮毂的中心是空的，所以可以装入三十根车轴而变成车轮带动车子前进。

埴埴以为器，当其无，有器之用：揉搓黏土使它变成一件器物（如瓶或杯子），因为中间是空的，所以能有器皿之功用

凿户牖以为室，当其无，有室之用：开凿门窗，因为中间有了空间，所以有房间的功用。

故有之以为利，无之以为用：所以有（不空）能创造便利，而无（空）才能起功用。如用墙围起来才能对生成屋内空间起有利作用。有空才能有所得（住人进来或装水），无空则不可得（放不进东西）。如斧头不空，故只能起破坏作用，斧子本身并无所得，内空的瓶子能盛水，才是得。

这一章讲，心见空性才有修道之功用，而修有（如定于一相）是为了便于修空。

## 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(tián)猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨(8iao)。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

解读:

五色令人目盲：五色使人的眼睛变盲（不能见色之空性）

五音令人耳聋：五音使人的耳朵变聋（不能听声音之空性）

五味令人口爽：五味使口舌产生差错（不能尝味之空性）

驰骋畋猎，令人心发狂：纵马疾驰打猎等放纵身心的娱乐活动，使人的心发狂（身乱意狂）。

难得之货，令人行妨：难以获得的珍贵之物，使人的行为变得有害，（如利令智昏，行为堕落。知道难得之货，那是意识的分别功用。）

是以圣人为腹不为目，故去彼取此：所以圣人只求温饱肚子，而不求食物好看，即圣人只求真实，而不追求眼、耳、味、身、意的感受，不分别贵贱，不为了满足欲望而为所欲为。

这一章说，五尘（色、声、味、触、法）通过五根（眼、耳、口舌、身、意）对人心有毒害作用，故应该屏蔽五根，且要无贪欲心。

### 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。

解读:

宠辱若惊：得宠或辱就感到惊慌不安。

贵大患若身：重要的是把荣辱这样的大患看得如同自己的身体一样。

宠为下，得之若惊，失之若惊：：宠是上对下而言的，所以卑下的人得来自上面的宠爱就会惊恐，失之也会惊恐。

吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患：我之所以有大祸患，是因为我有身体的缘故；如果我没有身体，我还会有什么祸患呢？（无身就无患，即无我就无患）

故贵以身为天下，若可寄天下：所以重要的是将天下视作自己的身体（即无我而有天下），那么就可以寄托天下（即为天下万物之所寄托，即与天下万物合一，万物即我，我即万物）。

爱以身为天下，若可托天下：喜欢将天下看作自己的身体，就可以寄托天下。

这一章说，不要看重自己的身体，要无我（身空，我空），而将天下万物都看成自己，那才可以与天下万物合一（即证到万物皆是自己的真心所幻化）。

## 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(jié)，故混而为一。其上不皦(10jiao)，其下不昧(mèi)。绳绳(mǐn mǐn)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。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

解读：

视之不见，名曰夷：看不见，称为夷。（夷者平坦，象征无形）。

听之不闻，名曰希：听不见，称为希。（希者微弱到无）。

搏之不得，名曰微：抓不到，称为微。（微者细微，如风）。

此三者，不可致诘，故混而为一：这三个方面都无法说出来，因此混沌为一体。

其上不皦，其下不昧：道的上面没有光亮，道的下面也不暗昧。

绳绳兮不可名，复归于无物：道绵绵不绝，却无相，回归到空的特性。

是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍：这就是无形状的状态，空而无物之象（无相，无象），称为惚恍。

迎之不见其首，随之不见其后：去迎接道，却见不到其面貌，去尾随道，却见不到其后背。（道，无所得，不可得）

执古之道，以御今之有：持守自古长存的道，以治理当今之有相之身心（五蕴身）。

能知古始，是谓道纪：能够知太初的本源（宇宙的本源，即空，即无极），就是道的总纲。

这一章讲，道是空而无相（无象）的。道是太初的本源，太初就是一，就是先天一气，就是真如，道生一，故道为太初的本源。

## 第十五章

古之善为士者，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；涣兮其若冰之将释；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。

解读：

古之善为士者，微妙玄通，深不可识：古时候善于修道之人（圣人），幽微难见，深妙难测，智慧明达，通达万物，深邃到无法被常人理解和认识。

夫唯不可识，故强为之容：正因为不能认识他，所以只能勉强地形容他。

豫兮若冬涉川：极度谨慎，如同冬天涉水过河。（守戒律而不妄动）

犹兮若畏四邻：警觉如防四邻。（心清醒而不昏昧）

俨兮其若客：恭敬如做宾客。（尊重一切众生，不主宰）

涣兮其若冰之将释：温暖得如要融化冰。（温和对待他人，柔和无嗔心）

敦兮其若朴：淳厚如未琢之木。（内心淳厚，真实）

旷兮其若谷；虚怀若谷。（谦卑）

混兮其若浊：浑朴如浑浊之水，看似与俗人无异常。（和尘）

孰能浊以静之徐清：谁能通过静心来徐徐清除自己的妄念？

孰能安以动之徐生：谁能通过安静而使先天一气动而渐渐生发？

保此道者，不欲盈：持守此道者（得道者），不追求登峰造极的圆满，（不可阳过盛，也不可阴过盛）。

夫唯不盈，故能蔽而新成：正因为不追求完美的充盈，所以能够退而生成新的东西。

这一章说，修道人的品德和修道之不可过度的原则。升阳不可过度，退阴也不可过度，这样才能不停地转化和提升。不要绝食，也不要吃得太饱，不要静坐过久，坐久了也要活动一下身体。以火炼丹者，要适时进火，适时退阴符，先天一气才能生成金丹。

## 第十六章

致虚极，守静笃(dǔ)。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，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁(mò)身不殆(dài)。

解读：

致虚极，守静笃：心空到极处，静守于一心。

万物并作，吾以观复：各种境界都出来了，我观照这些动的幻相，看其回复。

夫物芸芸，各复归其根：境界（幻相）很多，最后都归于其本源。

归根曰静，静曰复命：归本源就是回复到寂静，寂静则恢复本性（空性真如）。

复命曰常，知常曰明：恢复本性就是永恒（真如，真常），明白了本性（真如，真常）就有大光明智慧。

不知常，妄作凶：不知道永恒（真心，真常），心妄动，就是凶。

知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道：知道了永恒（真心），心就会包容一切，能包容一切就会公正无私（无我），公正无私才能王于天下（真心为万物之主），王于天下才能与天合一，与天合一就是与道合一，即得道。

道乃久，殁身不殆：道是永恒长久的，肉体死亡了，其道性（佛性，真心）却没有危险。

这一章讲，静心能见空，见空即能复本性，见本性者开大智慧，与天地合一，能为万物之主，就是得道。

## 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。

解读：

太上，不知有之：最上乘的主宰（即道），人们感觉不到其存在。

其次，亲而誉之：次一等的帝王，百姓亲近而赞誉他。

其次，畏之：再次一等的帝王（以严法治理），百姓害怕他。

其次，侮之：更次一等的帝王（乱治理），百姓侮辱他。

信不足焉，有不信焉：因为缺失了诚信，百姓就不信任他了。

悠兮其贵言：要悠闲而少言。

功成事遂，百姓皆谓我自然：事情办成功了，百姓却说我本来就是这样的。

因为百姓没有感觉到主宰（道）怎么影响和控制他的。

这一章讲，道贵自然。

## 第十八章

**大道废，有仁义；慧智出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。**

解读：

大道废，有仁义：大道被废除了（人没有道了），才会提倡仁义。

慧智出，有大伪：人有了分别心所出之智慧，才会出现伪诈。

六亲不和，有孝慈：六亲不和睦时，才会提倡孝慈。

国家昏乱，有忠臣：国家陷入昏乱时，才会出现忠臣。

这一章说，道没有分别心，没有情，失去了道就有了分别心和情，才会提倡仁爱，即有了各种情感和凡智，而有了凡智就会出现善恶之分，然后才会扬善抑恶。

## 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。**

解读：

绝圣弃智，民利百倍：断绝和抛弃对圣贤和智慧的追求，人民才能获得百倍的利益。

绝仁弃义，民复孝慈：断绝对仁和抛弃对义的追求，人民才会恢复孝慈。（孝和慈高于仁义，故佛道都推崇孝和慈。不孝则谁还尊崇和信仰生万物的道？不慈则谁去普渡众生？孝是对生我者而言的，包含顺从的敬爱，慈是发自本心的、无

私的、不求回报的、单向的、有包容性的、普及性的爱，而仁义是互相的，容易表面化和形式化。)

绝巧弃利，盗贼无有：断绝巧诈和抛弃私利，就没有盗贼。

此三者以为文不足，故令有所属：以上面三条作为条文规范是不够的，所以要再归纳一下其所属的中心思想。

见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧：呈现本色（见本性，空性，入空解脱门和无相解脱门），持守质朴（回归真实淳朴），减少私心，削弱欲望，弃绝学问（知识，由分别心所生起的智慧），心无忧虑。

这一章讲，平常怎么修心，其实就是佛教的空、无相、无愿三解脱门。

## 第二十章

唯之与阿，相去几何？美之与恶，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(lěi)傫(lěi)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(dàn)兮其若海，飏(liù)兮若无止。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

解读：

唯之与阿，相去几何：恭敬地发“唯”的声音和怠慢地发“阿”的声音相差多少呢？

美之与恶，相去若何：美和恶之间相差多少呢？（其实不大）

人之所畏，不可不畏：（但是）人们所畏惧的东西，不可不畏惧（不可行恶）。

荒兮，其未央哉：（道）广阔啊而没有中央（也就是无边）。

众人熙熙，如享太牢，如春登台：世人熙熙攘攘，如同要去享受太牢（古代祭祀社稷时，牛、羊、豕三牲整只全备为“太牢”），如同在春天要去登上高台眺望

风景（整天都是妄想心，喜欢追求享受）。

我独泊兮其未兆：唯独我将心停泊在一念不生的状态。

沌沌兮，如婴儿之未孩（通咳）：心处于混沌态，如同刚出生还不会笑的婴儿。

傖傖兮，若无所归：心好像疲倦而没有归宿的人（心无所住）。

众人皆有余，而我独若遗：世人皆有多余的东西（积累累赘，增加妄想心），而唯独我在遗弃东西（去掉杂念，消除一切妄想，入空）。

我愚人之心也哉：我拥有的是一颗愚昧的心啊。

俗人昭昭，我独昏昏：世俗之人（看起来）很明白，唯独我浑浑噩噩（无知无识）。

俗人察察，我独闷闷：世俗之人（看起来）很严苛精明，唯独我悄然不响。

澹兮其若海，飂兮若无止：我的心深邃如大海，又如高空疾风般无障碍。

众人皆有以，而我独顽且鄙：世人都以为自己有用，而唯独我愚顽且鄙陋。

我独异于人，而贵食母：唯独我异于世人，贵在从母亲（本源，道）那里吸食（得道，于道合一）

这一章说，老子修心的经历和体会。

## 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。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。

解读：

孔德之容，惟道是从：孔德即空德。空德之容貌就是指空性，空性是道体的唯一特性，空性唯独遵循道。（空性为道之体）

道之为物，惟恍惟惚：道作为一种东西，看不清楚，不可捉摸（混沌）。

惚兮恍兮，其中有象：在无象的混沌中，隐藏着象（能生出象来）。

恍兮惚兮，其中有物：在无物的混沌中，隐藏着物（能生出物来）。

窈兮冥兮，其中有精：深远啊，幽暗啊，里面有精微的东西（先天一气）

其精甚真，其中有信：那个精极其真（真实不灭，即真如，真我，佛性，无漏阿赖耶识），那里面有信息（阿赖耶识的种子）。

自古及今，其名不去，以阅众甫：从古到今，这个信息（种子）都不会消失，用以观察众生的来源（六道轮回中的经历信息）。

吾何以知众甫之状哉？以此：怎么知道众生的来源状况呢，就是通过观察阅读这个精里面的信息（阿赖耶识里的种子）。

这一章说，道虽然体性为空，但是并非完全无。

## 第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，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(zhāng)；不自伐，故有功；不自矜(jīn)，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。

解读：

曲则全，枉则直：道路曲折才能功德圆满，歪斜才能伸直（如草弯曲着从石头缝隙中生出，然后才能长直。即避实就虚之法）。

洼则盈，敝则新：低洼才能被水汇集而充满，（东西）破旧了才会更新。

少则得，多则惑：（妄想心）少了，才能有所得，（妄想心）多了，会被迷惑。

是以圣人抱一为天下式：所以圣人持守一心，成为天下的样式（天下万物皆是一，皆是一心，即皆是真心，万物为真心所幻化而生）。

不自见，故明：不要看自己，才能明白真相。（无知无识才能生光明智慧）

不自是，故彰：不自以为是，才能显明是非（谦虚才能明白真理）。

不自伐，故有功：不自己伤害自己（如造罪业），才能成就功德。

不自矜，故长：不自高自大，才能成长（谦卑才能积累功德）。

夫唯不争，故天下莫能与之争：唯有不与人争，所以天下人都无法与之争。

古之所谓曲则全者，岂虚言哉：古人所说的“曲则全”是真实不虚的。

诚全而归之：确实是只有圆满才能回归道（功德圆满才能见性成佛）。

## 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；

解读：

希言自然，故飘风不终朝，骤雨不终日：少说而自然顺应（不抱怨而柔顺），狂风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。

孰为此者？天地：谁刮风和下雨？是天地。

天地尚不能久，而况于人乎？：天地都不能长久（行不利之事），何况人呢？

故从事于道者，同于道：所以跟随和侍奉道的人，其行为就要与道同。

德者，同于德：跟随和侍奉德的人，其行为就要与德同

失者，同于失：要失去者，其行为就要与失相同。

同于道者，道亦乐得之：与道同行者，道也乐于接受他。

同于德者，德亦乐得之：与德同行者，德也乐于接受他。

## 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(zhuì)形。物或恶之，故有道者不处。

解读：

企者不立，跨者不行：掂起脚，想站得高的人反而站不稳，大步跨行，想走得快的人反而无法远行。

其在道也，曰：余食赘形：从道者角度看，多余的行为叫剩饭赘瘤。

物或恶之，故有道者不处：万物必然都厌恶这些多余的行为。

这一章讲：妄想心就是人心里多余的东西，应该予以去除。

## 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥(liáo)兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。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。

解读：

有物混成，先天地生：有个东西是混沌体，在天地之先生成。

寂兮寥兮，独立而不改：寂静无声而又如虚空，有绝对的独立性，不能被任何东西改变。

周行而不殆，可以为天下母：循环运行，永不停止，可以为天下万物的母亲。

吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大：我不知道其名字，强行用“道”这个字代表，强称其名为大，（故称大道）

大曰逝，逝曰远，远曰反：大，于是就扩张。扩张，于是就至极（无穷遥远

的地方)。至极，于是就返回。

域中有四大，而人居其一焉：天地间（宇宙中）有四大，人为四大之一。

人法地，地法天，天法道，道法自然：人效法地，地效法天，天效法道，道效法无为自然。（这里的“自然”不是指自然界，而是指无为）

## 第二十六章

**重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辘重。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。**

解读：

重为轻根，静为躁君：厚重是轻浮的根，宁静是躁动的主宰。（如同原子核重且静-无公转，而围绕原子核的电子却围绕原子核快速转动。原子核是电子的根本和主宰。电子本来就是从原子核的中子里分离出来的。）

是以圣人终日行不离辘重：因此圣人整日行事，都不会离开他的辘重车辆（道）

虽有荣观，燕处超然：虽然处于荣耀的景观之中，却能像燕子卧巢一般超然处之。

奈何万乘之主，而以身轻天下：为什么拥有一万辆战车的君主（大国君主），却在天下百姓面前表现出轻浮呢？

轻则失根，躁则失君：轻浮就是失去根本（百姓的支持），躁动就失去君位（主导）。

## 第二十七章

**善行无辙(zhé)迹；善言无瑕(xiá)谪(zhé)；善数不用筹策；善闭无关键(jiàn)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。

解读：

善行无辙迹：善于行走者，没有车轮碾过的痕迹（如飞鸟无痕）。

善言无瑕谪：善于言论者，没有瑕疵（过失）。

善数不用筹策：善于计算者，不需要使用计算工具。

善闭无关键，而不可开：善于关闭者，不使用门栓，却无法打开。

善结无绳约而不可解：善于捆绑者，不使用绳索约束（打结），却没有人能够解得开。

是以圣人常善救人，故无弃人：故此圣人善于救人，所以没有被抛弃的人，即没有无法被解救的人。（圣人普渡众生）

常善救物，故无弃物，是谓袭明：永远善于拯救万物，因此没有被抛弃者，这就叫暗藏光明智慧。

故善人者，不善人之师：所以善良的人（得道者）是不善良的人（没有得道者）的师父。

不善人者，善人之资：不善良的人是善良人的资粮（用以积功累德）

不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙：（内心）不重视师父的身份，也不爱惜自己的资粮，虽然有大智慧，但是却像混沌无知一样，这就是重要的精妙之（修道）法（应无所住而生其心，无相解脱门）。

这一章说，普渡众生而心无所住。

## 第二十八章

知其雄，守其雌，为天下谿(xī)。为天下谿，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(tè)，复归於无极。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。

解读：

知其雄，守其雌，为天下谿：知道什么是阳的（大的），却持守阴的（小的），成为天下的溪流。（溪流成河，河流成大海，不做大海而做溪流）

为天下谿，常德不离，复归于婴儿：成为天下的溪流，永恒的德（真德）就不会离开，（心）就会回复到婴儿状态（混沌）。

知其白，守其黑，为天下式：知道光明（智慧），却守住暗昧（混沌无知），成为天下的样式（抱一）。

为天下式，常德不忒，复归於无极：成为天下样式（抱一），永恒的德（真德）就不会变更（丢失），就回复到无边无尽的无极状态（成道）。

知其荣，守其辱，为天下谷：知道荣耀，却持守屈辱，（甘愿）成为天下的山谷（处低位）。

为天下谷，常德乃足，复归于朴：成为天下的山谷，永恒的德（真德）就会充足圆满，回复到质朴（道）的状态。

朴散则为器，圣人用之，则为官长：道散开（成先天一气）就成为可以运用的工具，圣人用之，就成为首领（如道教的三官大帝，佛教的转轮圣王）

故大制不割：所以大的制作不要用刀分割。（得道就得天下，得一切）这一章讲，谦卑。

## 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。故物或行或随，或歔(xū)或吹；或强或羸(lei)，或挫或隳(huī)。  
是以圣人去甚，去奢，去泰。

解读：

将欲取天下而为之：想要以有为之心去治理天下。

吾见其不得已：我看不能达到目的。

天下神器，不可为也，不可执也：神圣的天下，不可有为（而治），不可把持。

为者败之，执者失之：有为（而治）者就会失败，把持者就是会失去。

故物或行或随，或歔或吹，或强或羸，或挫或隳：所以天下万物，有的前行，有的后随，有的轻轻呵气取暖，有的急促地吹气降温。有的强壮，有的羸弱。（所以不能用某种固定的方式处置，而要随其自然）

是以圣人去甚，去奢，去泰：所以圣人去掉极端，去掉奢侈，去掉骄纵。（要以简朴无为心去治理天下）

这一章说，用无为之治理自己的身心。（用天下比作自己的身心）。

### 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。大军之后，必有凶年。善有果而已，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。

解读：

以道佐人主者，不以兵强天下：以道辅佐君主，则不依靠武力强行征服天下。

其事好还：这样容易产生因果报应（别人也会用武力来征服你）

师之所处，荆棘生焉：（而且）军队所过之处，田地荒凉，荆棘丛生。

大军之后，必有凶年：大的军事行动过后，必然出现饥荒年。

善有果而已，不敢以取强，果而勿矜：善于用兵者。只要达到目的就可以了，不敢以武力强行攻取，达到了目的而不矜持。

果而勿伐，果而勿骄：达到了结果而不夸耀，达到了目的而不骄傲。

果而不得已，果而勿强：达到了目的也是不得已而为之，达到了目的也不要恃强凌弱。

物壮则老，是谓不道，不道早已：事物发展到极其盛状的时候就走向衰败（衰老），这就不符合道了，不符合道就会提早死亡。

这一章讲，修心之法不可用强，君主比作真心，天下代表妄想心。硬去压制妄想心是不好的，容易生弊端。

### 第三十一章

夫唯兵者，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(tián)淡(dàn)为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。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，以哀悲莅之，战胜，以丧礼处之。

解读：

夫唯兵者，不祥之器：战争是凶险不祥之事。

物或恶之，故有道者不处：万物都厌恶战争，所以得道的人不用。

君子居则贵左，用兵则贵右：君主安居（生养）时则以左边为首选，而用兵（杀伐）则以右边为首选。（左边为东方木，为青龙，代表生长，右边为西方金，为白虎，代表杀伐）

兵者，不祥之器，非君子之器：战争是不吉祥的事情，不是君子的工具。

不得已而用之，恬淡为上：在万不得已的情况下才使用，要情绪平静，不要冲动为最好。

胜而不美，而美之者，是乐杀人：就算胜利了，也不是好事情，如果以之为美者，就是以杀人为乐了。

夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣：如果以杀人为乐，那就不可能实现统治天下的志向。

吉事尚左，凶事尚右：吉祥的事情以左边为尊贵，凶恶的事情以右边为上首。

偏将军居左，上将军居右：偏将军居左，上将军居右，代表凶事的将军以右边为大为尊。

言以丧礼处之：这就是说，以办理丧事的礼仪对待它（凶事）。

杀人之众，以哀悲莅之：（战场上）杀了很多人，要以哀伤悲痛的心情对待。

战胜，以丧礼处之：战胜之后，要（为双方死者）举行丧礼。

这一章讲，妄念（杂念）减少（或没有了），入定产生禅悦后，不要高兴，不要沉浸在清净的舒适快乐中，才能继续精进。

## 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，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆(dài)。譬(pì)道之在天下，犹川谷之于江海。

解读：

道常、无名、朴：道是永恒的、无名无相的、真实淳朴的。

虽小，天下莫能臣：（道）虽然隐微，天下没有什么东西能支配他。

侯王若能守之，万物将自宾：侯王如果能持守道，那么万物都会宾服。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均：天地相合而降下甘露，没有人指使它而会自然均匀。（道像天降下之甘露一样无所不在）

始制有名：道开始创造名相，天降甘露就万物生长。

名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆：有了名相以后，于是就知道哪些行为是必须制止的，知道制止（不善的行为）就没有危险。

譬道之在天下，犹川谷之于江海：道在天下，就好比山川溪流之水毕竟奔向江海（无不归服）

这一章讲，入定后，有甘露从头上降下来，充满全身。然后在下丹田结成金丹（名相），有了金丹就止火而温养，要止七情，否者就是失去金丹。全身的先天一气都聚集在下丹田（低位的腹部），都归于金丹。

### 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。不失其所者久。死而不亡者寿。**

解读：

知人者智，自知者明：了解他人者，称为智力，了解自己者，称为明达。

胜人者有力，自胜者强：能够战胜别人者，为有力，能够战胜自己称为强大。

知足者富，强行者有志：知道满足者富有，顽强努力地前进者有意志。

不失其所者久，死而不亡者寿：不失去其根本（本源，本性）者能长久，（肉体）死了而（金丹）不亡者为长寿（永恒）。

这一章讲，此时有了知人知自的智慧，但要战胜自己（去我执），有金丹就知足了，不要有欲望，别无所无求。不失金丹就不会死，既然肉体死了（如肉体被无知的人火化了），（包含自己灵魂意的）金丹也不会死亡（不会入六道轮回）。

### 第三十四章

大道汜(fàn)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，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

解读：

大道汜兮，其可左右：大道广泛啊，无所不在（无偏）。

万物恃之以生而不辞：万物都依靠道而生，而道从不拒绝万物的依靠。

功成而不名有：成功化育万物而不宣称自己占有。

衣养万物而不为主：覆盖、保护并滋养万物而不自以为主宰。

常无欲，可名于小：因为没有欲望（不被人所感知），可以称他为卑小。

万物归焉而不为主，可名为大：万物归于道（万物的本源是道），而道不自以为主宰，故可以称为伟大。

以其终不自为大，故能成其大：因为道始终不自以为主宰，故能成就其伟大。

这一章讲，此时证到了万物都是自己的阳神所幻化，但是自己不去占有和主宰万物，依旧谦卑，心中无欲无求。

### 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。

解读：

执大象，天下往，往而不害，安平太：执守无象（大象）之道（阳神），往天下去，去了不会伤害万物，（享受）安乐、平和、祥和。

乐与饵，过客止：音乐和美食能（诱）使过往的客人止步。

道之出口，淡乎其无味：（而）谈论道，则寡淡无味。

视之不足见，听之不足闻，用之不足既：看他，不足以看见，听他，不足以听见，用他，用不完（无穷尽）

这一章讲，阳神成就了，从肉体出来，阳神无形无象，到任何地方去而全无障碍。

### 第三十六章

将欲歛(xī)之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；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。

解读：

将欲歛之，必固张之：想要收缩它，必先要扩张它（阳极必阴）。

将欲弱之，必固强之：想要削弱它，必先加强它（盛极必衰）。

将欲废之，必固举之：想要废黜它，必先抬举它（极高必降）。

将欲取之，必固与之：想要从它那里夺取，必先给予它（有舍方有得）

是谓微明：这就叫微妙的智慧（符合道之“远曰反”的法则）。

柔弱胜刚强：柔弱能胜过刚强（刚强必衰，柔弱必增强）。

鱼不可脱于渊：鱼不能脱离深水（鱼要藏于水）

国之利器不可以示人：国家的利器不能展示给人看（修成金丹和阳神的时候不能跟任何人说，不能像孙悟空一样变颗桃树展示给师兄弟看，那叫显示阳、盛、高、得，那必然坏事，而言显示柔弱，无所得，帮助别人积累功德）。

### 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。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。

解读：

道常无为而无不为：道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。

侯王若能守之，万物将自化：侯王如果能持守无为而无不为之法，那么万物都会自动演化。

化而欲作，吾将镇之以无名之朴：如果有私欲演化出来了，我就以无相化解这些欲望。

无名之朴，夫亦将不欲：守住无名无相之真相，就没有私欲了。

不欲以静，天下将自定：没有欲望，天下就安定了。

这一章讲，阳神成就后，要清净无为，入无相解脱门和无愿解脱门。心住于无相，心中不起愿望。发现一动妄想心即以无相心化解。

### 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；下德为之而有以为。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(rǎng)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。

解读：

上德不德，是以有德：最高层次的德并不显示其德，故真正有德。

上德无为而无以为：最高层次的德，无为，且没有所求。

下德为之而有以为：下层次的德，有为，且有所求。

上仁为之而无以为：最高层次的仁，有为，且无所求。

上义为之而有以为：最高层次的义，有为，且有所求

上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之：最高层次的礼，做了，没有人回应，于是捋起袖子，伸出胳膊，而强制别人（按礼而行）

故失道而后德，失德而后仁：所以没有了道，然后才有德，没有了德，然后才有仁。

失仁而后义，失义而后礼：没有了仁，然后才有义，没有了义，然后才有礼。

夫礼者，忠信之薄，而乱之首：所谓的礼法，是忠信淡薄（的产物），而且是祸乱的开端（缺少忠信了，才强制别人遵守礼法，于是才有争端）。

前识者，道之华，而愚之始：那些领先于人的认知，只是道的虚华（表面），而且是愚昧的开端。

是以大丈夫处其厚，不居其薄：所以有大智慧的人处于厚实之地，而不处于浅薄之地。

处其实，不居其华。故去彼取此：处于真实中，而不处于虚华中。

这一章讲，以无所得心修德，就是修不德之上德，其实就是般若波罗蜜。

### 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；侯王得一以为天下正。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；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶(jué)。故贵以贱为本，高以下为基。夫是以侯王自谓孤、寡、不穀(gǔ)。此非以贱为本邪？非乎！故致誉无誉。不欲碌(lù)碌(lù)如玉，珞(luò)珞

(luò)如石。

解读：

昔之得一者：往昔曾经得一者。

天得一以清，地得一以宁：天得一而变得清明，地得一而变得安静。

神得一以灵，谷得一以盈：神得一而变得灵验，山谷得一而变得充盈。

万物得一以生：万物得一而生长。

侯王得一以为天下正：侯王得一为天下的首领。

其致之也，谓：其导致的结果，可以说。

天无以清，将恐裂：如果天不清明，恐怕会崩裂。

地无以宁，将恐废：如果地不安宁，恐怕会震废。

神无以灵，将恐歇：如果神不灵验，恐怕会信仰会停歇。

谷无以盈，将恐竭：如果谷不充盈，恐怕会枯竭。

万物无以生，将恐灭：如果万物不能不断生长，恐怕会被灭绝。

侯王无以贵高，将恐蹶：如果侯王不能保持高贵，恐被推倒。

故贵以贱为本，高以下为基：所以贵者以卑贱为本，高者以下为基础。（一为卑，为底）

此非以贱为本邪，非乎：这不是以卑贱为根本吗？难道不是吗？

故致誉无誉：所以最高的荣誉不需要赞誉。

不欲碌碌如玉，珞珞如石：不要求晶莹像宝玉，而宁愿坚硬像山石。

## 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。

解读：

反者道之动，弱者道之用：反复是道的运行规律（阴极而阳，阳极而阴），柔弱是道的运用（以弱胜强）。

天下万物生于有，有生于无：天下万物生于有相（分别心），而有相生于无相（无分别心的道）。

## 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；夷道若類(lèi)。上德若谷；广德若不足；建德若偷；质真若渝(yú)。大白若辱；大方无隅(yú)；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。夫唯道，善贷且成。

解读：

上士闻道，勤而行之：最有悟性的人闻道后，勤奋地修行。

中士闻道，若存若亡：中等悟性的人闻道后，将信将疑。

下士闻道，大笑之：下等悟性的人闻道后，哈哈大笑（觉得是笑话，完全不信）。

不笑，不足以为道：不笑，就不足以称之为道。

故建言有之：所以有如下格言。

明道若昧：光明的道好似暗昧。

进道若退：前进的道好似后退。

夷道若類：平坦的道好似崎岖。

上德若谷：最高的德好似虚无（虚谷）。

广德若不足：广大的德好似不充足。

建德若偷：刚健的德好似懈怠（偷懒）。

质真若渝：质朴纯真好似混沌未开。

大白若辱：非常洁白的东西好似有污秽。

大方无隅：大的方正却反而没有棱角。

大器晚成：大的器物却在最后完成。

大音希声：大音却没有声响。

大象无形：大的形象却没有形状可见。

道隐无名：道隐藏而无相无名。

夫唯道，善贷且成：唯有道，善于给予并成就（万物）。

## 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、不穀，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。

解读：

道生一：道生一，一就是先天一气或太极。

一生二：先天一气生阴阳（正反）两气，或者说太极（不分阴阳的混沌状态）生两仪。道生个阴的东西时，必然生个阳的。如生水必生火，这是道的法则，也谓之平等公正。

二生三：阴阳两气生天、地、人。

三生万物：天、地、人生万物，因为人也会造物（如造化肥）。

万物负阴而抱阳：万物皆含阴阳，但以阳为中心，阴在外包裹（如电子围绕原子核运动，月亮围着太阳运动）。

冲气以为和：阴阳两气相互交融而达到和谐（调和与统一）。

人之所恶，唯孤、寡、不穀（谷），而王公以为称：人们所厌恶的就是孤（孤德）、寡（寡德，少德）、不穀（不谦虚），而王公们却用这些词来称呼自己。

故物或损之而益，或益之而损：所以万物有时候被减损了，反而得到益处，有时候被增益了，反而有损害。

人之所教，我亦教之：别人这么教导，我也这么教导。

强梁者不得其死，吾将以为教父：强力劫掠者不得好死（因为不符合道的“弱者道之用”的法则），我将这个原则作为教学的根本宗旨。

### 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。

解读：

天下之至柔，驰骋天下之至坚：天下至柔的东西能在天下至坚之物中自由穿梭。（如极其微小的电子能在铁里面自由运动，又如中微子能任意穿透地球）

无有入无间，吾是以知无为之有益：没有形质的东西（没有有），（如道，真心）就能进入毫无间隙之处，由此我知道无为的益处。

不言之教，无为之益，天下希及之：不用言辞的教化，无为所带来的益处，天下人很少明白。（言辞教化属于灌输式的强硬教化）

这一章讲，以无为为宗旨，成就阳神（法身）后，也要无为。

### 第四十四章

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费；多藏必厚亡。知

**足不辱，知止不殆，可以长久。**

解读：

名与身孰亲：名誉和生命，哪一个值得亲近？

身与货孰多：生命和财货，哪一个更有价值？

得与亡孰病：得到和失去，哪一个才是真正的弊病（祸患）？

是故甚爱必大费：所以过分的贪爱必然导致大的耗费。

多藏必厚亡：名利储藏得越多，损失必然越惨重。

知足不辱，知止不殆，可以长久：知道满足就不会被侮辱，知道停止追求就不会有危险，这样就可以保持长久。

## 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(nè)。躁胜寒，静胜热。清静为天下正。**

解读：

大成若缺，其用不弊：大的成就好像缺失了，但是他的作用不受影响。

大盈若冲，其用不穷：大的充盈好像空虚，但是它的作用却无穷尽。

大直若屈，大巧若拙，大辩若讷：大的直线好像弯曲（或大的正直好像屈服），大的灵巧好像拙笨，大的辩才好像口讷。

躁胜寒，静胜热：躁动（运动）能战胜寒凉，宁静能胜过炎热（心静自然凉）。

清静为天下正：清虚宁静是天下的主宰（官长）。（清者心中无尘，静者心不妄动）

## 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。

解读：

天下有道，却走马以粪：天下如果信奉道，就会用马来运输粪便（无征战）。

天下无道，戎马生于郊：天下如果没有道，那么郊野的马也被征来打仗。

祸莫大于不知足：最大的祸害莫过于不知足。

咎莫大于欲得：最大的咎害莫过于贪欲。

故知足之足，常足矣：由知足带来的满足感，是永恒（不衰退）的满足。

#### 第四十七章

不出户，知天下；不窥(kuī)牖(yǒu)，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。

解读：

不出户，知天下：不出家门就知道天下的一切事情。

不窥牖，见天道：不通过窗户向外窥看就知道天（日月星辰）的运行规律。

其出弥远，其知弥少：出门走得越远，知道得越少。

是以圣人，不行而知：所以圣人，不出门行走而知（天上和天下）

不见而明，不为而成：不用眼睛看而清楚（不见之见即见空性，见空性即得真智慧），无作为而成就（功德）。

#### 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。

解读：

为学日益，为道日损：从事学习，要一天一天增加知识，从事修道，要一天一天减少（知见和妄想，杂念）

损之又损，以至于无为：减少了再减少，直到（心）无为（空，不动）

无为而无不为：虽然（心）无为，却任何事情都能成就。

取天下常以无事：要与天下万物合一（得天下），就要心中无事（空，不动，无牵挂，不住）

及其有事，不足以取天下：如果心中有事（心动，有挂碍，心有所住），则难以与天下万物合一。

#### 第四十九章

圣人无常心，以百姓心为心。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，歛(xī)歛(xī)焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

解读：

圣人无常心：圣人没有固定的心（无执着于我的心，无我执心）

以百姓心为心：以百姓的心为自己的心（证众生皆我，皆有佛性）

善者，吾善之：对于善良的人，我以善良对待他。

不善者，吾亦善之：对于不善良的人，我也以善良对待他。

德善：这就是有德（积德）的善。

信者，吾信之：有诚信者，我相信他。

不信者，吾亦信之，德信：无诚信者，我也相信他，这就是有德的信。

圣人在天下，歛歛焉：圣人居住在天下（圣人出世），收敛其心（变成一心，

即变成真心)

为天下浑其心：使天下人的心都进入混沌状态（得真心）。

百姓皆注其耳目：百姓都关注和倾听圣人的言行。

圣人皆孩之：圣人把百姓变成如同婴儿一般（浑朴而无分别心，即无二心，即得无分别的真心)

## 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(sì)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。

解读：

出生入死。生之徒，十有三：从出生到死，能成长者有十分之三。

死之徒，十有三：夭折者，有十分之三。

人之生，动之于死地，亦十有三：出生后，因为妄动而死者，也有十分之三。

夫何故？以其生生之厚：为什么（动之于死地）呢？因为过度追求动（生生不息）。（身心妄动)

盖闻善摄生者：听说善于养生的人。

陆行不遇兕虎：在陆地上行走，不会遇到犀牛和老虎。

入军不被甲兵：在军队里面（打战）不会被铠甲和武器所伤害。

兕无所投其角：犀牛（在此人身上）找不到它的角能顶的地方。

虎无所措其爪：老虎（在此人身上）找不到它的爪子能撕扯的地方。

兵无所容其刃：兵器（在此人身上）找不到地方承受它的锋刃。

夫何故？以其无死地：为什么？因为这个人没有死的因果。

## 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。

解读：

道生之，德畜之，物形之，势成之：道生万物（给予生命），德滋养万物（无德的众生出生后也很快会灭亡，德以光显，故德就是生命里的光，基督教称荣耀），物质造就万物的形体，而环境和时势成就万物。

是以万物莫不尊道而贵德：所以万物无不以道为尊崇，以德为珍贵。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然：道之所以受到尊崇，德之所以珍贵，是因为道和德不发号施令，而永恒顺其自然。

故道生之，德畜之：道生万物，德畜养万物。

长之育之，亭之毒之，养之覆之：（道德）使其生长，使其发育，使其成熟，使其安定，使其得到滋养，使其得到庇护。

生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德：虽然生万物，而不自己占有，养成了万物而不自恃有功，为万物之首而不主宰，这就是玄德，即道德。

## 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(mò)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，是为习常。

解读：

天下有始，以为天下母：天下万物之始就是道，这是天下万物的根源。

既得其母，以知其子：既然得道了，就明白万物。

既知其子，复守其母，没身不殆：既然明白了万物，就持守道，就算身体死了，（灵魂）也不会有危险。

塞其兑，闭其门，终身不勤：把（泄漏心神的）口和门（即六根）都堵塞和关闭，那么终身都不忧苦。

开其兑，济其事，终身不救：打开（泄漏心神的）口，接洽事物，那么一辈子都无法救护（必定会死亡）。

见小曰明，守柔曰强：看见极微小的东西（道），就是光明智慧，守住柔弱的心就是强大。

用其光，复归其明：凭借（生命的、智慧的）光，返回到（本来具有的）根本智慧（明心见性）。

无遗身殃，是为寻常：身体再也没有留下祸患了，这就是学到了永恒（成就了永恒的法身或称阳神）。

### 第五十三章

**使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜(wú)，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余。是谓盗夸。非道也哉！**

解读：

使我介然有知，行于大道：假使我稍微（对大道）有点知识，（使我）行走于大道。

唯施是畏：唯一害怕的就是走上邪道和旁门左道。（施通迤，指歧路）

大道甚夷，而民好径：大道非常平坦，但是人民却偏偏喜欢（走）小路。

朝甚除，田甚芜，仓甚虚：朝堂富丽，田间荒废，仓库空虚，

服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余：服饰华丽，佩戴利剑（耀武扬威），饱食精美饮食，财货多得绰绰有余。（“厌”通“馔”，满足之义）

是谓盗夸，非道也哉：这就是强盗头子，这根本就不是道啊（道是给予，而非夺取）。

## 第五十四章

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍(chuò)。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。

解读：

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍：善于建造者，（其建筑）无法拔除，善于抱持（守护）者，无法脱落，子孙由此祭祀不断（子孙不断）

修之于身，其德乃真：以此（善建和善抱）道理治理自己的身心，所获的德才是真实的。

修之于家，其德乃余：（以道）用来治理家庭，他的德才能有盈余。

修之于乡，其德乃长：（以道）用来治理乡里，他的德才能大大增长。

修之于邦，其德乃丰：（以道）用来治理邦国，他的德才能丰沛。

修之于天下，其德乃普：（以道）用来治理天下，他的德才能广博。

故以身观身，以家观家：因此明察自身就能观察到别人，明察自家就能观察到别家。

以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下：明察自乡就能观察到别乡，明察自己

的国家就能观察到别的国家，明察一个天下，就可以观察到所有的天下。

吾何以知天下然哉？以此：我如何知道天下呢？就是用这个办法这一章讲，万物是全息的，观一即知一切，（观自心就是一切）。

## 第五十五章

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫(shì)，猛兽不据，攫(jué)鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝(pìn)牡(mǔ)之合而媵(zuì)作，精之至也。终日号而不嘎(shà)，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。

解读：

含德之厚，比于赤子：蕴藏深厚的德之人，就如同刚出生的婴儿（心纯净）。

毒虫不螫：毒虫不螫他。

猛兽不据：猛兽不伤害他。

攫鸟不搏：凶恶的鸟不搏击他。

骨弱筋柔而握固：筋骨柔弱，拳头握得很牢固。

未知牝牡之合而媵作，精之至也：虽然不知道男女交合之事，但他的小生殖器却勃然举起，这是因为精气极其充盈的缘故。

终日号而不嘎，和之至也：整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是阴阳两气极其和谐的缘故。

知和曰常，知常曰明：知道让阴阳两气和谐就是永恒，知道永恒就是光明智慧。

益生曰祥，心使气曰强：主动增益（气）就是凶，心指挥气为逞强。

物壮则老，谓之不道，不道早已：物（气）过于强壮就会衰老，这就不符合

道，不符合道，就要赶早停止。

## 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。

解读：

知者不言，言者不知：明白道的人（往往）不会说，说的人（往往）不知道  
塞其兑，闭其门：堵塞或封闭自己（泄漏心神）的口和门。

挫其锐，解其纷：磨掉自己的棱角（无我），去掉自己的纷争心（不争，无为）。

和其光，同其尘，是谓玄同：与光一体，与尘同在，就是道之同行。

故不可得而亲，不可得而疏：因此（对于得道的人）亲近和疏远不可得。

不可得而利，不可得而害：利益和祸害不可得。

不可得而贵，不可得而贱。贵重和卑贱不可得。

故为天下贵：所以被天下所贵重。（不可得的智慧即般若智慧）

## 第五十七章

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为而民自化；我好静而民自正；我无事而民自富；我无欲而民自朴。”

解读：

以正治国，以奇用兵：以正道治理国家，以奇诡之术指挥作战（修道者也要

心正术奇，修丹道者，有特别的具体的法门以修命功，不在《道德经》，只能口传心授。道德经主要讲的是修性功的法门，概述了一下命功，但无具体修法）。

以无事取天下：以不妄动（不牵挂）治理国家。（以心不动、不牵挂、不住于相来治理身心，即以空来治理身心。定于一相，心也可以不动）

吾何以知其然哉：我怎么知道这个道理呢？

以此：天下多忌讳，而民弥贫：有下面这些理由，天下（国家）禁忌（禁令，严苛的法律）越多，那么百姓就越穷。

民多利器，国家滋昏：人们争斗之心机越多，国家就越昏昧。

人多伎巧，奇物滋起：人们灵巧的技艺越多，稀奇古怪的物品就会大量滋生。

法令滋彰，盗贼多有：法律条款越多，盗贼就越多。

故圣人云：“我无为而民自化：因此圣人说：“我不干涉，随其自然，人们自动归化（到正常秩序）”

我好静而民自正：我好静，百姓自动正身（端正）

我无事而民自富：我不妄动（不无事找事），百姓自然富足。

我无欲而民自朴：我无贪欲，百姓自然淳朴。

对于修道而言，无为是，不因境而妄动其心，保持在空的状态。无事是，不自己妄动其心，如心中有理想，有愿望，有目标。

## 第五十八章

其政闷闷，其民淳(chún)淳(chún)；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，正复为奇(qí)，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿(guì)，直而不肆，光而不耀。

解读：

其政闷闷，其民淳淳：其政治昏昧（不过多干涉）、不精明，显示宽厚。百姓就会淳朴、诚实、忠厚。

其政察察，其民缺缺：其政治明察秋毫、严厉、苛察，百姓就品德有缺失，就会抱怨其不足。

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏：祸中藏有福，福中藏有祸。

孰知其极：谁知道最终是祸还是福呢？

其无正，正复为奇，善复为妖：如果没有正道主导，正道也会被人称为旁门左道或邪道，善的（法）也会被人称为妖（法）。

人之迷，其日固久：人们的迷惑由来已久。

是以圣人方而不割：因此圣人方正（有原则，有律法）不割伤（不生硬）。

廉而不刿：锋利（智慧突出）而不刺伤（贬低）他人

直而不肆，光而不耀：直率而不放肆，有（智慧之）光而不炫耀。

## 第五十九章

治人事天，莫若嗇(sè)。夫唯嗇，是谓早服；早服谓之重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓深根固柢(dī)，长生久视之道。

解读：

治人事天，莫若嗇：治理人民和侍奉上天，没有能比珍惜（时间）更好的了。

夫唯嗇，是谓早服：唯有吝嗇（珍惜）（时间），就是早早地服从（道）

早服谓之重积德：早早地服从（道和道的法则）就是重积德。

重积德则无不克：重积德者，没有不能攻克的（战无不胜）。

无不克则莫知其极：战无不胜就（智慧）广大无边。

莫知其极，可以有国：（智慧）广大无边就可以有国家（与天下合一的法身或阳神）

有国之母，可以长久：有了国家（法身，阳神）这个根，就可以永恒不灭。

是谓深根固柢，长生久视之道：这就叫深入（土）的根和坚固的主根，这是长生久视（永恒不灭）的道法。

## 第六十章

治大国，若烹小鲜。以道莅(lì)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。

解读：

治大国，若烹小鲜：治理一个大的国家，如同烹饪小鱼一样（火不可过旺，要自然）。

以道莅天下，其鬼不神：用道来面临（治理）天下，鬼都不神通广大了。

非其鬼不神，其神不伤人：不是鬼不能神通广大，而是其神通不伤害人了。

非其神不伤人，圣人亦不伤人：不仅仅是鬼的神通不伤害人，圣人也不伤害人。

夫两不相伤，故德交归焉：因为两者都不伤害百姓，故德就能交相汇聚在圣人、人民和鬼身上。

## 第六十一章

大国者下流，天下之牝(pìn)，天下之交也。牝常以静胜牡，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。故或下以取，或下而取。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。

解读：

大国者下流：大国（应该）处于下游（卑底之位）

天下之牝：为天下之阴（阴柔、宁静、空旷之处）。

天下之交也：天下交汇的地方（中央）。

牝常以静胜牡，以静为下：阴总是以静战胜阳，静在下方（低位）

故大国以下小国，则取小国：因为大国（功德高的人或菩萨）以谦卑的态度对待小国（功德底的人或菩萨），就能够获取小国（的信任和归附）

小国以下大国，则取大国：小国以谦卑的态度对待大国，就能获取大国（的信任）

故或下以取，或下而取：因此，或主动卑下有目的性地获取（信任），或因为（本来）卑下而自然地获取（信任）。

大国不过欲兼畜人：大国不过想要控制或主导小国。

小国不过欲入事人：小国不过想要侍奉大国（找一个能庇护自己的主导国）。

夫两者各得其所，大者宜为下：所以两者各自都能实现自己的愿望，大国更应该卑下。

## 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，虽有拱璧以先駟(sì)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。

解读：

道者，万物之奥：道为万物的奥秘所在。

善人之宝，不善人之所保：道是善人的宝藏，不善之人的保护者。

美言可以市尊：高尚的言辞可以换来（别人的）尊重

美行可以加人：高尚的行为可以对别人施加影响。

人之不善，何弃之有：对于不善的人，如何要抛弃他们呢？

故立天子，置三公：因此设立天子，设立三公（以安保和教化）。《尚书·周官》的“三公”是指太师（传授治国知识）、太傅（制定礼法，教导道德规范）、太保（监护国君和太子）。

虽有拱璧以先駟马，不如坐进此道：虽然在乘驷马（最高规格的马车）以前又获得了拱璧（最贵重的、用来祭祀或典礼的大型玉器），不如入道。

古之所以贵此道者何：古人何以道为贵呢？

不曰：求以得，有罪以免邪：岂不是说：有求必得，有罪可以赦免吗？

故为天下贵：所以（道）是天下最尊贵者。

这一章讲，得道者要传道。道可以给予有所求的众生，可以赦众生之罪。

## 第六十三章

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。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。

解读：

为无为，事无事，味无味：不干涉（空心而不作为，不见境心不动），不妄动（不没事找事，不自己生心，即无愿望），舌根不品尝（象征六根返回到空性）。

大小多少，报怨以德：无论大事或小事，无论轻重，都以德来报答别人的怨恨。

图难于其易，为大于其细：处理困难的事情要从其容易得的地方着手，做大

的事情要从起小的地方开始。

天下难事，必作于易：天下困难的事情，必然是从容易的事情开始。

天下大事，必作于细：天下的大事，必然是从细小的事情开始。

是以圣人终不为大，故能成其大：因此圣人终究不自以为高大，所以能成就其高大。

夫轻诺必寡信，多易必多难：如果轻易承诺就很少能实现自己的诚信，凡把事情过多地看得容易，则必然遭遇很多困难。

是以圣人犹难之，故终无难矣：所以圣人尚且把事情看得困难，因此终究没有困难。

#### 第六十四章

其安易持，其未兆易谋；其脆易泮(pàn)，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，起于垒土；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。

解读：

其安易持，其未兆易谋：在事物安定不动的时候，容易把持。在事情还没有发生的时候，容易谋划对付。

其脆易泮，其微易散：在事物脆弱的时候容易分离它，在其微小的时候容易消散瓦解它。

为之于未有，治之于未乱：在事情还没有出现的时候就要行动，在事情还没有乱的时候就要治理（以无为之道来行动和治理，如百姓还在心里想要作乱的时候

候，就让百姓明白大道真理，并教导其修道，自然百姓就不会作乱了）。

合抱之木，生于毫末：需要人合抱的大树，从很细小的芽开始（成长而来）。

九层之台，起于垒土：九层的高台，也是从最底层一点点垒土上来的。

千里之行，始于足下：千里的遥远旅程，从脚下的第一步开始。

为者败之，执者失之：干涉就会失败，想要抓住就会失去。

是以圣人无为，故无败：所以圣人无为，故此不会失败。

无执，故无失：圣人不去抓取，所以不会丢失。

民之从事，常于几成而败之：人们做事情，总是在快要成功时失败。

慎终如始，则无败事：当事情快要结束（完成）的时候，也要像开始时那样慎重，就没有失败的事情。

是以圣人欲不欲，不贵难得之货：所以圣人追求无欲望，不以难得之货为贵。

学不学，复众人之所过：学习别人所不（愿意）学习的，补救众人所犯过的过错。

以辅万物之自然而不敢为：以辅助万物的自然发展，不敢干涉。

## 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(jī)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。

解读：

古之善为道者，非以明民，将以愚之：古代善于修道者，不是让百姓有凡智，而是让百姓混沌无知。

民之难治，以其智多：之所以人民难以治理，就在于人民太聪明。

故以智治国，国之贼：因此以增加百姓智慧来治理国家，那是国家的贼。

不以智治国，国之福：不以增加百姓智慧来治理国家，才是国家之福。

知此两者亦稽式：明白这两种治理国家的结果（得出一种治国的方法），也是一种法则。

常知稽式，是谓玄德：总是知道这个法则（让百姓混沌无知，进入空、无相解脱门），就称之为玄德（道德）。

玄德深矣，远矣：道德太深远了。

与物反矣，然后乃至大顺：让物返回（到空性、无知、无为的本源），这样就可以获得大顺利。

## 第六十六章

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。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。

解读：

江海之所以能为百谷王者：江海之所以能成为百川归流的王者。

以其善下之，故能为百谷王：因为他善于处于低下的位置，所以为百川所归流的王者。

是以圣人欲上民，必以言下之：所以圣人想要居于人民之上（成为人民的国王），必然在语言上对人民表示谦下。

欲先民，必以身后之：想要领导人民，必然让人民站在自己前面。

是以圣人处上而民不重：由此，圣人处在上面，人民不觉得沉重（无压迫感）。

处前而民不害：处在人民的前面，人民不觉得受损害（无剥夺感）。

是以天下乐推而不厌：所以天下的人民乐于推崇（圣人）而不厌倦。

以其不争，故天下莫能与之争：因为圣人不与人争，故天下的人没有人能与他争夺。

## 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。

解读：

天下皆谓我道大，似不肖：天下的人都说我的道广大，却似乎不像任何具体事物（无相）。

夫唯大，故似不肖：因为广大，所以才不像任何事物。

若肖，久矣其细也夫：如果像什么东西（有相），那早就变得很渺小了。

我有三宝，持而保之：我有三件珍宝，持有而保持它。

一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先：一个为慈悲（慈爱），第二个为节俭，第三为不敢处在天下人的前面（不争先）。

慈故能勇：慈悲能使人勇敢（勇入娑婆世界普渡众生）。

俭故能广：节俭能使人（事业）广大（宏大）。

不敢为天下先，故能成器长：不与天下人争先，所以能成为万物的首领。

今舍慈且勇，舍俭且广：现在抛弃慈悲却勇敢，抛弃节俭却广大。

舍后且先，死矣：抛弃处人之后而争先，那么必死。

夫慈，以战则胜，以守则固：因为慈悲，用来战则必胜，来用守者必稳固。

天将救之，以慈卫之：上天要救一个人，就用慈爱来护卫他。

## 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。

解读：

善为士者，不武：善于做将帅的人，不崇尚武力（不刚强）。

善战者，不怒：善于作战的人，不发怒（无嗔心）。

善胜敌者，不与：善于战胜敌人者，不与敌人硬斗（忍）

善用人者，为之下：善于用人的人，对别人表示谦下（谦卑）。

是谓不争之德，是谓用人之力：这就是不争的德，就是用人的能力。

是谓配天，古之极：就是符合天道（之法则），就是自古以来的最高境界。

## 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(rǎng)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。

解读：

用兵有言：“吾不敢为主，而为客：用兵的人曾经这样说，“我不敢主动进犯，采取守势；

不敢进寸，而退尺：不敢前进一寸，宁愿退一尺。（谦让）

是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵：这就叫无行军可行，无臂可捋起袖子，无敌人可被扔，无兵器可抓持。（心中无行军，心中无臂，心中无敌人，心中

无兵器，即心空，即六尘皆空，即无相)

祸莫大于轻敌：最大的祸患没有比轻敌更大的了（有相不空就是大祸患，任何相都不能有）。

轻敌几丧吾宝：轻敌（认为有一点点相不要紧）几乎丧失我的三宝。

故抗兵相若，哀者胜矣：因此当两军实力相当的时候，悲哀（慈悲）的一方获得胜利（心中出现任何尘和相，自己都要因为不能去除而感到悲哀）。

## 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。是以圣人被(pī)褐(hè)而怀玉。

解读：

吾言甚易知，甚易行：我所说的非常容易明白，非常容易实行。（《马太福音》11: 30 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的）

天下莫能知，莫能行：但是天下没有人能明白，没有人能实行（依法修道）。

言有宗，事有君：我的言论有宗旨（解释道的内涵），我所讲的事情也有主旨（要积德修道）。（经文中所说的治国安民，行军打战等等都是修道的比喻）

夫唯无知，是以不我知：正因为人民无知（不明白大道），所以就不知道（不明白）我是谁（老子就是道的化身，也叫道成肉身）

知我者希，则我者贵：明白我的人很稀少，能效法我的人就珍贵。

是以圣人被褐而怀玉：所以圣人（就像）外面穿着粗布衣，怀里却藏着（珍贵）的玉（的人）。

## 第七十一章

知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。

解读：

知不知，尚矣：知道自己有所不知，这是高尚。

不知知，病也：不知道却认为自己知道，就是一种毛病。

圣人不病，以其病病：圣人没有毛病，是因为他把毛病当作了毛病。

夫唯病病，是以不病：只有认知病是病，才不会病。

## 第七十二章

民不畏威，则大威至。无狎(xiá)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。

解读：

民不畏威，则大威至：当人民不畏惧威压时，（来自人民的）大威胁就要出现了（如百姓造反）。

无狎其所居，无厌其所生：不要紧迫人民的居所（如拆除百姓的房子），不要压迫人民的生存道路。

夫唯不厌，是以不厌：因为只有（统治者）不压迫人民，人民才不厌恶（统治者）

是以圣人自知不自见，自爱不自贵：因此圣人对自己有清楚的认知，不会自以为是。爱惜自己（的信誉等），但不会以为自己比别人贵重。（不给别人威胁感和压迫感）

故去彼取此：所以去掉自见和自贵，选择自知和自爱。

这一章讲，不要以为自己明白道了，就硬传道法，唯有遇到谦卑者，才能传之。

## 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(chǎn)然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

解读：

勇于敢则杀，勇于不敢则活：如果勇气用于大胆行动就会导致杀身之祸，如果勇气用于忍让不为就能保存生命。

此两者，或利或害：这两种情况，一种带来利益，一种带来祸害。

天之所恶，孰知其故？上天（天帝）为什么厌恶（勇于敢者），谁能知道其中的缘故呢？

是以圣人犹难之：因此圣人仍然难以明说其缘故。

天之道，不争而善胜：天的道，不争而善于获得胜利。

不言而善应，不召而自来：（道，神）不说而善于回应（百姓有求与道，道则暗自给予，道就是神），不招呼而万物自来（归伏）

繹然而善谋：（道）坦然而善于谋划。

天网恢恢，疏而不失：天道之网广大无边，看似稀疏而没有漏失。

## 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(zhuó)。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

解读：

民不畏死，奈何以死惧之：人民不畏惧死亡，为什么用死来吓唬他们呢？

若使民常畏死：如果人民害怕死亡。

而为奇者，吾得执而杀之，孰敢：对于喜欢奇诡邪恶（走旁门左道和邪道）的人，我将他们抓起来杀掉，谁还敢搞奇诡邪恶？

常有司杀者杀：（天）常有掌管杀伐者以杀之。

夫代司杀者杀，是谓代大斫：而那些代替天之杀伐来杀，称之为大工匠斫杀。

夫代大匠斫者，希有不伤其手矣：然而大工匠斫杀时，很少有不伤害自己的手的情况。

## 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。

解读：

民之饥，以其上食税之多，是以饥：人民遭受饥荒，是因为上面（统治者）食取得税赋太多，所以闹饥荒。

民之难治，以其上之有为，是以难治：人民难以治理，是因为上面（统治者）干涉太多，所以难以治理。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死：人民不怕死，是因为上面（统治者）过于养护自己的生命（生活过于奢华）

夫唯无以生为者，是贤于贵生：只是那些无法想办法生存者，要比那些看重生命的人贤明。

## 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(gǎo)。故坚强者

死之徒，柔弱生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

解读：

人之生也柔弱，其死也坚强：人活着的时候身体很柔软，死后其尸体很僵硬。

草木之生也柔脆，其死也枯槁：草木活着的时候柔软脆弱，死后干硬枯槁。

故坚强者死之徒：坚固强大是死路。

柔弱生之徒：柔软弱小是生路。

是以兵强则灭，木强则折：所以军队强大就会灭亡，树木长得强大（高大）就容易折断（被砍伐或被风吹折）

强大处下，柔弱处上：强大的就要下降（衰落），柔弱的就要上升（发展壮大）

## 第七十七章

天之道，其犹张弓与？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(shì)，功成而不处，其不欲见贤。

解读：

天之道，其犹张弓与：天道就如来拉开弓弦准备射箭一样吗？

高者抑之，下者举之：弓臂抬得太高了，就把它降低一点，弓臂抬得低了，就把它抬高一点。

有余者损之，不足者补之：有多余的部分，就要予以减损，有不足的部分，就要予以增补。

天之道，损有余而补不足：天的道，减损多余的部分，而增补不足的部分。

人之道，则不然：而人的道，就不是这样。

损不足以奉有余：（人的道）减少不足的部分，用以奉给有多余的部分

孰能有余以奉天下：谁能拥有多余以奉献给天下。

唯有道者：只有得道的人。

是以圣人为而不恃：因此圣人有所作为，但不自傲。

功成而不处，其不欲见贤：事情做成了而不居功，他不想显示自己的贤能。

## 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(gòu)，是谓社(shè)稷(jì)主；受国不祥，是为天下王。”正言若反。

解读：

天下莫柔弱于水：天下万物，没有比水更柔弱的东西。

而攻坚强者莫之能胜：而攻击坚固强大的东西，没有什么能够胜过它的（如水能溃山）。

以其无以易之：因为没有什么能改变它（往低处流动的特性）

弱之胜强，柔之胜刚：弱小的胜过强大的，柔软的胜过刚强的。

天下莫不知，莫能行：天下人没有人知道（这个道理），没有人能按这个道理去付之于行动。

是以圣人云：因此圣人说。

受国之垢，是谓社稷主：能够承受国家污垢（罪责）的人，才配得上国家的君主。

受国不祥，是为天下王：能够为国家承受一切灾祸和危难的人，才配得上作天下的王。

正言若反：正确的话听起来像反话。

## 第七十九章

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契(qì)，而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

解读：

和大怨，必有余怨：成功调和重大的怨恨后，必然还会留下残余的怨恨。

安可以为善：（这种调和）并非完善。

是以圣人执左契，而不责于人：因此圣人手持借贷契约而不责备（追索）借贷者。（以求不积怨）

有德司契，无德司彻：有德者如同受持左契（借贷契约）的圣人，无德者如同征税官（被人怨恨）。（彻为周代的一种税赋制度）

天道无亲，常与善人：天道对人无亲疏，常与善人同在。

## 第八十章

小国寡民。使有什佰之器而不用；使民重(zhòng)死而不远徙。虽有舟舆(yú)，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。

解读：

小国寡民，使有什佰之器而不用：小国少民，有大杀器而不使用。（不争）

使民重死而不远徙：使人民珍惜生命而不远行。（无事）

虽有舟舆，无所乘之：虽然有船和车，而不乘坐（远行）。（无事）

虽有甲兵，无所陈之：虽然有铠甲和兵器，而不拿出来（使用）。（不争）

使民复结绳而用之：使人民回复到（上古时代）用结绳的方法来记事。（无知）

甘其食，美其服：以自己的食物为甘甜，以自己的服装为美。（知足）

安其居，乐其俗：安于居住在自己的住所，以自己的习俗为乐。（心不动，得清静之乐）

邻国相望，鸡犬之声相闻：邻国间能对面相望，互相能听到对方的鸡犬叫鸣声。

民至老死，不相往来：两国人民直到死，也不互相往来。（无为，不干涉）

这一章用比喻总结修道之法：无知无识，无为、无事、不争、知足，清净快乐。

## 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，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

解读：

信言不美，美言不信：真实可信的言辞不华丽，华丽的言辞不可信。

善者不辩，辩者不善：善于辩论的人不喜欢辩论，喜欢辩论的人不善于辩论。

知者不博，博者不知：真正的有知识者（明道者），并不知识广博，知识广博的人并非真正的有知识者（不明道）。

圣人不积，既以为人，己愈有：圣人不积蓄任何东西，尽自己的所有帮助别人，自己就变得更加富有。

既以与人，己愈多：尽力给别人，自己就越多。（施舍）

天之道，利而不害：天的道，有利万物而不害万物（这是从长远看）

圣人之道，为而不争：圣人的道，有所作为时，皆不与人争。

## 作者简介

程勋清，男，中国湖南省永州市蓝山县人氏。1969年10月3日（农历8月22日，燃灯古佛诞辰日）生于湖南郴州市永兴县白沙矿务局湘永煤矿安陵工区（四工区）牛形的一半山腰中，出生时一群蜜蜂来到家里，数日后方离去。当时，取小名为辉辉，上学时取正式名为永辉，后改名为永清（共有五个“永”字），因为辈分为勋，又于1984年又改名为勋清。

从出生到如今，我的大致经历如下：

1969年至1971年5月，主要住在湘永煤矿总部七分会。

1971年5月至1974年2月，主要住在蓝山县毛俊镇上洞村。

1974年2月至1976年上半年，主要住蓝山县赤蓝桥的外婆家。

1976年下半年，在蓝山县毛俊镇上洞村上洞小学一年上期。

1977年上半年，在蓝山县塔峰镇新民小学读一年下学期。

1977年下半年，在湘永煤矿总部子弟小学读二年上学期。

1977年下半年至1983年下半年，在湘永煤矿安陵工区读书至初三上学期。

1984年2月-1984年6月，在蓝山县城关中学57班读初三下学期。

1984年9月至1987年7月，蓝山二中读高中，高二后为七十二班，住校。

1987年9月至1988年5月，在蓝山二中读复习班，住校。

1988年5月至1989年7月，在湘永煤矿子弟学校读复习班，住校。

1989年9月-1993年6月，在湘潭大学读机电系工业电器自动化专业，住南山。

1991年观世音菩萨圣日，上南岳南台寺，入宝昙法师门下为俗家皈依弟子。

1993年夏至1995年春，分配到绍兴大厦，派往上海筹建上海远东大厦。

1995年春至1997年春，在绍兴台昌电器有限公司工作，从事电子元器件的采购工作。

1997年至1998年，在绍兴云东路西金村与张叶两人合作开五金厂，并居住于此。

1998年至1999年，在绍兴东湖叶氏贸易公司工作，从事金属工艺品的采购工作一年。

1999年夏，去河北保定市白洋淀风景区随南云学习老华山派东方睡功之丹道功法。

1999年至2000年，在绍兴全盛轻工制品有限公司工作，包装车间任车间主任一年。

2000年至2002年6月，无职业，生活艰难，曾在东街夜市卖过节能灯和拉丝玻璃。

2002年6月至2002年8月，在绍兴宇箭轻工制品有限公司工作，开发手轮和扶手等。

2002年9月-2003年10月，兼职给外贸公司余少军报价和开发产品。

2003年11月至2006年5月，在余少军的绍兴成功进出口有限公司工作，负责产品开发和采购，任副总经理。

2003年12月至2005年初，在余少军的佳达乐器有限公司兼任副总经理。

2006年4月13日（农历三月十六日，准提佛母诞辰日）在杭州江干区登记结婚。

2006年5月12日（农历四月十五，佛吉祥日，卫塞节，南传佛教释迦牟尼佛的诞辰日、证道日和涅槃日），白天在杭州黄龙洞举行婚礼，晚上在澳门广场举行婚宴。两年后的5月12日在大乘佛教释迦牟尼的诞辰日（农历四月初八）发生汶川大地震。

2007年7月4日（农历5月20日，在江浙为分龙日，也称水龙会，此日当祭祀龙神），在杭州江干区俞章村工业园区与龚金波合资注册成立杭州蓝河金属制品有限公司。龚为共龙，共工为水神，共为水，故龚为水龙。

2013年冬立志统一全球宗教理论，2014年春开始研究宗教理论。

2023年3月17日（农历二月二十六日，为水火合一之神真武大帝的诞辰日之一）在杭州上城区九堡街道九盛路九号25幢B座大湾内注册成立杭州蓝石电子有限公司。湾为水，燕为水，电为火，九为龙。



摄于 蓝山县毛俊镇俊水河



摄于 蓝山县回龙寺外舜水河边

本人跟米有缘，程中有禾，禾生大米。2000年父母在在蓝山县湘粤路628号买了一栋房子（恰好与我婚宴开始的时间晚上6:28分一致），2006年我在杭州澳门广场举行婚宴，2006年杭州为亚运会启动奥体中心的建设工作（主体为两座莲花建筑），2012年，因为做生意的缘故，买了一部奥迪车。米者炎也（参看鳞字小篆），正好与我的名字永辉和勋字相对应，勋字中含炎。

本人在燃灯古佛诞辰日出生（老天爷定的日期），在观音圣日皈依三宝（当时本来想去出家为僧，但是没有成功，宝昙师父不同意），在准提佛母诞辰日登记结婚（妻子定的日期），在佛吉祥日（母亲定的日期）举行婚礼，一生与佛有缘。大概从2014年开始，本着慈悲的缘故，开始长年吃素，并研究佛教、道教、基督教、伊斯兰教、印度教经典、中国的四大名著和《封神演义》，希望能为自己和众生找到一条最简单的解脱生死轮回之路。

在我研究宗教理论的过程中，发现文字中隐藏了中华道德文化的深层秘密，经过十年左右的不断研究和总结就形成了这本电子书，因为水平有限，里面错误必然不少，希望读者谅解。

写于杭州上城区明桂北苑和浅草名苑

最后修改于 2026 年 2 月 11 日