

第一章 道为天地万物之总源头

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。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。



【经文妙解】

道。是宇宙本体，是未显相，是实际的存在，是天地万物一切生命的总源头，它包含一切，贯穿一切，遍一切处存在。道 = 无极 = 空 = 上帝 = 真主。

可道，非常道。可以用语言叙述的、用文字书写的，就不是真正的道（宇宙本体），因为它本来没有名称，老子勉强用道来称呼。

名。从宇宙本体显相出来的一切物质。

可名，非常名。用什么名字称呼现象界都可以，但名称并不是真正存在的实体。

无，名天地之始。无：是宇宙本体，也称作“虚空”，里面有无限的能源，也是经文里所指的道，是无色界。所有的一切来自于无，无就是道，它会演化出银河系、太阳系，所有的日月星辰、山河大地。

有，名万物之母。有：就是物质化出来的现象界。整个能源慢慢形成星云，又形成太阳系，有太阳、地球，有了天与地，一切生命才会孕育出来，故称为“母”。

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。要看到从宇宙本体演变出天地万物的浩瀚伟大，看到天地造化的玄妙、奥妙。

同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。不管是能源还是现象界，都来自无边无际的道，当看到大自然的玄妙伟大，自我会由衷地震撼跟臣服。

【智慧分享】

第一章告诉我们，不要停留在名词、名相，要看到真正的真理、实



相，真正存在的东西不需要标签。

首先我们要了解《道德经》里面老子所讲的道到底是什么，进一步了解道跟我们的生命有什么关系。如果你所学习的道跟你生命无关的话，那你所学的道不会实用，也不会真正让你开智慧。如果你体会到道跟你的生命息息相关，甚至比父母亲对你还重要的时候，你展现出来的生命品质就不一样，你会很震撼。

以前你不知不觉，在认不出你真正的父母亲的情况下，竟然在害你真正的父母亲。当有一天你认出道是你真正的父母亲，而且无怨无悔地在养育你，你就会惭愧，你就会从此感恩、孝顺、珍惜。当你知道，以前排斥的那些人是你的同胞骨肉的时候，你整个的人生观都会大大改变，这就是迈向高等心灵。

孔子曰：“朝闻道，夕死可矣。”“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”了解道是什么，它与我们的生命有什么关系，是所有人生命里最重要的问题。如果没有扣住这个核心，有再多的名利权势也不会真正安心。当了解了生命实相的时候，你生命的品质会脱胎换骨。

【成长启示】

科学界所讲的“无”跟《道德经》中所讲的“无”有什么关系？

以前科学界否定无，认为无就是不存在，有跟无是二元对立的、分开的。必须可以量化、看得到、检测得到的，才相信有，否则就是什么都没有。

前几年在瑞士的超级实验室里，科学家进行大强子撞击实验才发现：原来万物、所有的粒子，竟然是在空无的世界里不断在刹那刹那生



生灭灭。以前认为可以测得很精准，是因为你的仪器不够精准，仪器精准了，才发现了测不准定律。

早在两千五百多年前，老子用清静的心灵去看、去感受，就发现空无的世界竟然是那么奥妙，“玄之又玄，众妙之门。”小我、自我，完全地臣服、消融，来到了无我的世界。

而科学界往往是从自我出发，用自我在研究，背后都是用自我在操控。这两者的动机、方向不一样，人生结果也不一样。科学只是物质层次的深入钻研，但在心灵领域，科学家却很脆弱。为什么科学家探讨真理，到最后内心还是不安？因为科学家只能看到片面而已，整个大自然的奥妙，科学家没办法看到、掌控。

真正要了悟真理实相的人，一定要进入心灵、无形的领域，超越物质层次，才能够逐渐看到生命的实相。一个人如果认为自己什么都知道，就表示不知道。知道不知道才会真知道。

科学是用逻辑架构在思维。它有科学的一面，也有不科学的一面；有很客观的一面，也有它看不到，又很主观的一面。老子的思想，就是推翻这一套逻辑思维。数学认为零没什么意义，零不能当分母，而宇宙的真理实相里面，零太重要了，它最伟大。

你要了悟真理实相，需要科学家的求真求证精神，但是后面一定要超越科学的领域，进入哲学、心理学，再进入玄学。无我不是否定生命，是来到自我消融，没有自我的立场，没有自私自利之心。当自我消融的时候，流露出来的心灵品质就是古圣先贤的高级心灵，不会欺骗、伤害任何人。



能源等于空吗？不等于。

能源弥漫在空之中。空好像是大海，能源好像是大海中的氯化钠，海水中那个咸的成分，它慢慢凝结可以形成盐粒。能源慢慢凝结、聚集，可以形成现象界的一切物质。



第二章 道的特性，超越二元对立

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。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。



【经文妙解】

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。从自我去界定，符合自我意思的就认为是美的、善的，不符合自我意思的就认为是恶的。因为是从贪嗔出发，是二元对立的思维，所以内心是丑恶的，是不友善的。

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。这就是相对论，你界定出一个高，另外一个低就被标出来，以此类推。

是以圣人处无为之事，行不言之教。圣人了悟“世上本无事，庸人自扰之”，他是以身教为主，能够超越语言、文字看到实相而远离颠倒梦想。

万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。道的特性——默默养育一切生命而不辞辛劳、不占为己有，从来不会居功。

夫唯弗居，是以不去。天地无我无私、默默奉献，这样才会长久。

【智慧分享】

何谓二元对立

就是从自我立场出发去虚妄分别，喜欢的就是好的，不喜欢的就是坏的；把自己标榜为正的、对的、好的，把那些看不顺眼的、跟自己过不去的认为是邪的、错的、坏的，这个叫作二元对立。比如看到白天就很喜悦、很安心，晚上就觉得很恐怖。喜欢白天，讨厌晚上，这就是二元对立。



二元对立的后果

如果你起了那些虚妄分别，就会制造很多的对立、冲突。你的人生就会从温馨、和谐的世界落入冲突、对立不断的世界，让你从天堂落入苦海。

家庭里面的冲突，到单位的冲突、国与国之间的冲突、种族与种族之间的冲突，还有宗教与宗教之间的冲突，都是因为二元对立的观念所形成，本质都一样。我们自己内心的冲突也是这样，自己很痛苦，也带给周遭人痛苦。

众生在二元对立的世界里面划分出种种的界线，然后作茧自缚。只要有界线，就是冲突、战争的导火线，你的痛苦就不会结束。

何谓超越二元对立

道的特征是没有滞碍、没有任何二元对立。它平等对待男人、女人，不同种族、宗教、国家。你认为是坏人，太阳也是一样平等地爱护，这就是没有二元对立。阴阳、黑白同时存在，不是对立，也不是矛盾，它一定要通过阴阳的和谐运作，才能够生生不息，演化一切。

老子希望我们学到高等的智慧，超越过去习以为常的观念、认知、论断，去看到生命实相，从二元对立的世界里面升华，来到一体的世界。

超越二元对立的意义

当你真正体会到整个大自然对生命的重要的时候，你会深深地生起惭愧心和感恩的心。

当体会到道的奥妙，学到大自然超越二元对立的智慧，你心中的界线会消失，心胸肚量越大，眼光看得越远，流露慈悲大爱之心，平等善待一切众生。这样可以化解世间很多的冲突、苦难，让生命真的幸福快



乐，我们的家庭、世界会很和谐。

【成长启示】

都说应该要明辨是非、好坏、善恶，那为什么知道美是一种恶事，知道善是一种坏事呢？

并不是说道里面没有是非、好坏、善恶，而是如果虚妄分别，你的心就不单纯了，因为你的内心是从贪、嗔出发，是丑陋的，会把生命变得很丑，把这个世间变成冲突、对立不断。

一般人是从自我的立场出发，去界定所谓的是非、好坏、善恶、美丑。但在大自然里面是外相有区别，但没有人类贴上去的那些虚妄分别心的标签。

花本身有大有小，但是人类却会贴上标签：“大的花才漂亮、才好、才美，那个小的花不好、是丑的”；人类总是在那里立标准，这个是好，那是坏；这是对，那是错；这是善，那是恶。用自我去界定的话，这个和谐、完整的世界就被切割得四分五裂，你就会活在很狭窄的世界，这样就形成苦，而且社会、家庭里面也会冲突不断。

人们常常很喜欢用自我标准去界定别人，内心里面都有很多的预设立场，我们常常拿着我们的框框去套别人，只要别人不符合我们的预设立场，我们就认为别人是错的、是坏人，真正很多在帮助他的人会被他瞧不起。结果，这样就把很多的善因善缘都变成恶因恶缘。所以，你会把真正美好的世界变成很丑陋的世界。

所以，人与人之间的冲突就这样不断地酝酿、不断地累积。包括家庭里面，小孩子很多的作为不符合父母亲原先预设的框框，父母亲就认

为小孩子不对，不孝顺。所以，亲子之间会有很多的代沟、冲突，都是因为这样，给自己制造很多问题、麻烦，你知道吗？有看到吗？所以老子说“天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣”，这不是好事啊，因为会形成很多的虚妄分别，很多冲突、对立。

世间到底有没有是非、好坏、善恶？跟我们去界定别人的好坏、善恶是一回事吗？

这个世间是有是非、好坏、善恶，跟我们用个人的标准去界定别人的是非、好坏、善恶、对错不是一回事。

实质上每个人的作为，呈现出来的是非、好坏、善恶，自然有他的因果律。因果律是宇宙的运转法则。你播种善因得善果，播种恶因就得恶果。你要怎么收获，就要怎么播种。你种玉米，几个月之后你就可以收获玉米；你种的是苹果，两三年之后你就有苹果可以收获。如果你好吃懒做，后果就是贫穷，或是要去看人脸色，这是因果。

老子希望我们不要去界定别人，但并不是说，他去杀人放火就不是坏事，他杀人放火有他的因果。实质上他做出伤害别人的行为，这是恶的、不好的，他会受到法律的制裁，越是作恶，他的人生就会越苦。

一个人行为的是非、好坏、善恶、对错，我们让每个人去自我负责。我们不要从别人的行为、外表就去论断，就去界定别人。包括一般世俗婚姻，相处几年之后，如果他觉得处不来，要离婚，那我会劝他三思，慎重考虑，但不会讲：“你绝对不可以这样。”顶多提供意见让他参考，但我会尊重他的选择。

我们要尊重每个人的作为。我们也希望大家能够做自己生命的主人，你做什么自己选择，选择之后要为自己的选择负责。尊重非常重要，不



要虚妄地下论断。你如果论断别人，当事者服不服？不服的。因为虚妄地下论断很容易制造冲突、对立、痛苦，会一直在恶性的循环里面，你这样对待别人，别人也会这样来对待你。然后，彼此进入恩恩怨怨、没完没了的世界里面纠缠不清。所以，老子希望我们提升上来，不要用自我去界定别人。

每个人都是宇宙中独一无二的存在。

我们画一条线（甲），只有甲这一条线的时候，我们没办法比较它是长还是短。再画一条线（乙），比起来的话，我们就可以很明显地认为甲是比较长，乙是比较短。

一比较，甲的那个我慢就出来了，觉得比乙高、比乙大、比乙好。丙又出来了，甲跟丙比起来，甲又变矮了，这时候甲的自卑就出来了。本来单独存在的时候，根本没有所谓的长短之分。

例如一个男人在家庭里认为：“太太要听我的、小孩子要听我的，我是一家之主！”所以，在家里大男人的那种气焰就会出来。当有一天他心目中所崇拜的一个偶像出来的时候，他又是卑躬屈膝，变成很自卑。

大自然里没有所谓长短、大小，全部都是平等的。乙是宇宙独一无二的存在，甲也是宇宙独一无二的存在。你能不能不要去做人我比较，不要去贴这些标签，尊重每一个人的存在？不管外表标示什么样的角色，都是宇宙里面一个众生，大家都是平等的。

你如果能够超越所有的二元对立，自卑、我慢才会消失，你的心才会尊重一切众生。

第三章 长治久安之道

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。



【经文妙解】

不尚贤，使民不争。只要定出重要的位置来，大家就要争。虽然表相上存在不同的阶位，但事实上都完全平等。大家要各尽其责，而不是要钩心斗角争到什么位置。

不贵难得之货，使民不为盗。水晶、钻戒或是玻璃，大自然都平等对待。人类把它们划分出高、贵之后，众生就会抢着要。

不见可欲，使民心不乱。越注重物质，贪欲越多，心就越乱，就会成为欲望的奴隶。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。圣人：就是真正有智慧的解脱者。虚其心：一方面要有惭愧心，一方面要懂得虚心学习。实其腹：生活安定，而且有内涵、有智慧。弱其志：让一个人谦虚柔软，我慢越来越少。强其骨：就是要有道骨，没有名利心，两袖清风。

常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。不要用那些世智辩聪、尔虞我诈，要淡薄各种欲望，能够知足感恩。只要真的有智慧，那些喜欢耍心机的人就不敢妄为。

为无为，则无不治。一个人如果能够体会到大自然那种无我无私的精神，默默地去奉献，默默地去，事情就能够办得好。

【智慧分享】

老子告诉我们解决事情要从根本着手，而不是在支流末节上。每个人开发出良心，就是老子所讲的回归到道，佛家称它为佛心，儒家称它为本心。如果我们能够回归到清净本心，就能够了解生命实相，自然地那些贪心、嗔心、设计陷害、钩心斗角就会消失。

不要一看到无为，就认为是什么事情都不做，消极、悲观。无为是要了悟真理实相，体会整个天地无我无私的启示之后，体道、悟道而行道，效法天地无我无私，默默回馈社会，发挥生命意义。

【成长启示】

知识不等于智慧。

很多人看《道德经》都会认为老子的教育“使民无知”，没有知识，好像是愚民政策，这是因为不能够了解老子的深意。事实上，老子是希望大家开启高等智慧。

从小到大从外面吸收学习的，或是课本、师长告诉我们的一些观念、知见，增加记忆理解过来的，这些属于知识。知识就像你在电脑里输入很多资料，用的时候可以调出来。

智慧不是从外面累积进来的，智慧是来自于我们潜能的开启，来自于我们的清净本心、良心。我们的高等心灵品质是潜藏在深层心灵里面，把它开发出来，有的称为“开悟”，所以智慧是由内流露出来。

智慧是了悟真理实相之后，贪、瞋、痴、我慢的止息，大慈大悲善待一切众生，不用世间的世智辩聪、钩心斗角、尔虞我诈。

举例来讲，就好像说你的 IQ180，智商很高，你的 EQ，就是情商未必及格。你很会背书，考试每次都第一名，但是你做人未必能够成功啊。头脑聪明未必有智慧。很多人学了很多的知识，然后用他所学的知识去设计、陷害别人。所以要知道，知识不等于智慧。

第四章 道为万物之源

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。

【经文妙解】

道冲，而用之或不盈。道，讲的是宇宙本体。冲：就是空、虚的。看起来好像没什么东西，但是当它发挥作用的时候却是无穷无尽。

渊兮似万物之宗。道太深奥、太渊博了！竟然所有的万物都从那里生出来，是万物的源头。宗：就是祖宗、源头。

湛兮似或存。要看又看不清楚，似有若无，走入里面又好像没有。所以，道是超越物质的层次。

吾不知谁之子？象帝之先。道就是法尔如斯、本然存在。它不是另外的一个神或是上帝创造出来，它是万有的总源头。要去找这个万有的总源头，到底还有没有另外一个源头生出它？老子找不到。

【智慧分享】

道非常深，它是万有的总源头。我们生命的总源头不光是父母生我们，我们的父母以及所有的老祖宗全部都是道在养育。包括我们出生之后，表面上看起来好像是父母亲在养育我们，但是父母一样要拿天地父母的食物来养育我们。先清楚了解这一点，才能够知道道是什么；才能够知道，老子不是谈空说玄，不是那些不切实际，是要了解生命的源头。

老子跟我们讲的，完全不是宗教信仰，他是很客观地看到实相，然后希望我们不要迷信，要客观地去认清。如果老子所讲的是错误的，是经不起历史的考验、洗涤的，那你说，现在有没有什么可以证明老子所讲的是正确的？当今全世界的顶尖科学家、最高端的科学领域，现在才逐渐接触到老子所讲的道的边缘。

第五章 平等大爱无偏私

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（tuó yuè）乎。虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。