

B22
G73

悟解道德经· 金刚经·易经

清凉道人 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

悟解道德经·金刚经·易经/清凉道人 著. - 北京:宗教文化出版社, 2000.7

ISBN 7-80123-283-6

I. 悟… II. 清… III. ①道德经-研究 ②金刚经-研究 ③周易-研究 IV. B22
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 35907 号

悟解道德经·金刚经·易经

清凉道人 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话: 64023355-2504

责任编辑: 陶和谦

封面设计: 杨 群

印 刷: 北京鑫洪源印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 7 印张 150 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 7-80123-283-6/B·44

定 价: 12.00 元

道德经

DAO DE JING

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。

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，万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫惟弗居，是以不去。

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。

道冲而用之，或不盈；渊乎，似万物之宗。挫其锐，解其纷；和其光，同其尘。湛兮，似若存。吾不知谁之子，象帝之先。

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。

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。非以其无私耶？故能成其私。

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，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

持而盈之，不如其已。揣而锐之，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。

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无以知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无以为乎？生之，畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

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，若可托天下；爱以身为天下，若可寄天下。

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，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是为惚恍。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。

古之善为道者，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，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。

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，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，没身不殆。

太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足，焉有不信。犹兮，其贵言，功成事遂，百姓皆谓“我自然”。

大道废，有仁义。智慧出，有大伪。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

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。

唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去何若？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，如婴儿之未孩。儻儻兮！若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮，其若海，颺兮，若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

孔德之容，唯道是从。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。

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，曰余食赘行，物或恶之，故有道者不处。

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，不自伐故有功，不自矜

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。

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；同于德者，道亦德之；同于失者，道亦失之。信不足，焉有不信。

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以以为天下母。吾不知其名，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、王亦大，域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辎重，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。

善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关键而不可开，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。

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，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，复归于无极。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，故大制无割。

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物或行或随，或歔或吹，或强或剖，或培或堕。是以圣人去甚，去奢，去泰。

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。故善者果而已，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。

夫兵者，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，恬淡为上，故不美也。而美之者，是乐杀人也。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣。故吉事尚左，凶事尚右。是以偏将军居左，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。

道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。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，知止所以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

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。

大道泛兮，其可左右，万物恃之以生而不辞。功成不名有，衣被万物而不知主。常无欲，可名于小；万物归焉而不知主，可名于大。以其终不自为大，故能成其大。

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。

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲夺之，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。

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。

上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德。上德无为而无不以为，下德无为而有以为。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。

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，侯王得一以为天下贞，其致之一也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；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。故贵以贱为本，高以下为基，是以侯王自谓孤、寡、不穀，此非以贱为本邪，非乎？故致数誉无誉。不欲碌碌如玉，珞珞如石。

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。故建言有之曰：明道若昧，进道若退，夷道若颡，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形。道隐无名，夫唯道善始且善成。

反者道之动，弱者道之用。天下之物生于有，有生于无。

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。

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。

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

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。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫憯于欲得，故知足之足，常足矣。

不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，知其弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

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。

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。圣人之在天下，歟歟焉为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三。人之生生，动之死地，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。

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，夫莫之爵而常自然。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。

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，是谓袭常。

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，仓甚虚，服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸，非道也哉！

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之身，其德乃真；修之家，其德有余；修之乡，其德乃长；修之国，其德乃丰；修之天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而脰作，精之至也。终日号而不嘎，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。

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，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵。

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。”

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正邪？正复为奇，善复为妖。人之迷也，其日固久矣。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

治人事天，莫若啬。夫唯啬，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，长生久视之道。

治大国，若烹小鲜。以道莅天下，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。

大国者下流，天下之交，天下之牝，牝常以静胜牡，以其静为下。故大国者以下小国，则取小国；小国以下大国，则取于大国。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。

道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰以求得，有罪以免邪？故为天下贵。

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。

其安易持，其未兆易谋，其脆易判，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，起于累土；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。

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其多智。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者，亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

江海所以能为百谷王者，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。

天下皆谓我大，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。夫慈，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。

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，古之极也。

用兵有言曰：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌也。祸莫大于轻敌，轻敌几亡吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

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。是以圣人被褐怀玉。

知不知，上；不知知，病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

民不畏威，则大威至。无狭其所居，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。

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，倓然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

民不畏死，奈何以死惧之？若民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

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。

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则不胜，木强则兵，强大处下，柔弱处上。

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，功成而不处，其不欲见贤。

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。柔之胜刚，弱之胜强，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是谓天下王。”正言若反。

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

小国寡民，使有什伯人之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使人复结绳而用之。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。

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。

老子简介

老子姓李名耳，字聃。出生于周朝楚国苦县(今河南鹿邑东)厉乡曲仁里，是周朝守藏室的史官。孔子到了楚国，向老子请教“礼”。老子说：“你所说的真正讲‘礼’的人已经没有了，只不过一些讲‘礼’的话还留在纸上而已。我听说好的商人把钱隐藏起来好像没有一样，君子德行好而容貌好像很愚笨。除去你的骄傲气质，不要认为自己高贵并减少欲望和淫心，这些对你都没有好处。我告诉你的只有这些。”孔子回去对他的弟子说：“鸟、鱼、兽都可以认识并捕捉，只有龙不能认识，我看老子就是像龙一样的人。”

老子修道立德，他提倡的是隐居不争名利，在周室做了好长时间的官，看见周朝越来越衰败，于是离开周室而去隐居。到了函谷关，关令尹喜说：“您要去隐居，请给我写一部书。”于是老子著书上、下两篇，讲道讲德五千多字，著完书就走了，不知最终怎么样了。

也有人说老子就是老莱子，也是楚国人。著书十五部，都是讲道家的事，与孔子是同一时期的人。说老子活了一百六十多岁，也有人说活了二百多岁，因为他修道所以寿命长，自从孔子死后又活了一百二十九岁。而历史记载周朝有个太史叫儋，拜见秦献公时说：“开始秦国是周朝的一个国家，过了五百年就会成为一个朝代，秦朝成立后过七十年就有称霸王的人出现。”有人说“儋”就是老子，也有人说不是，谁也不知道到底是不是。老子是隐居的正人君

子,老子的儿子叫李宗,李宗是魏国的大将,他的封地在段干,李宗的儿子叫李注,李注的儿子叫李宫,李宫的玄孙叫李假,李假在孝文帝时任官。李假的儿子李解封为胶西王,所以把家搬到齐国去了。世上的人学老子的说儒家不好,学儒家的说老子不好,走的路不一样不能相合,怎么能说不好呢?老子主张清静无为。正己化人。

节译《史记·老子韩非列传》

■ 悟解道德经

道是不能称说的，永恒不变，也没有名称，当有名称可以传述的时候，道已经在化生万物了，万物生而即灭，它们的名称不能永恒长久。没有名称就是天地的本始，有了名称是万物的源头。所以断掉感情和欲望，抱元守一，可以观察道的奥妙。有了感情和欲望，可以观察世俗的发展趋向。这两种情况都出于人心而名称不同，十分玄妙，而有欲与无欲可以相互转化，这种变化才是玄妙之中的玄妙、才是各种玄妙的总门户。

如果世上的人都认为美丽的事物美，好的事物好而去追求，那么社会就会动荡不安。修道之人尤其不能追求享受或名利，因为好与坏、害与恩、有与无、难与易、长与短、高与低、前与后都是相对出现的，而且在一定条件下还会相互转化。所以圣人顺应自然规律办事情而不主观强为，端正自己的行为去教化别人而不用言语。让百姓自由地生活而不横加干涉，居于官位也不居功自傲，正因为如此，所以他们的功劳才不会失去。

不宠爱世俗所谓的贤才，使民众不阿谀而争功名。不宠爱稀少难得的货物和珍宝，使人民愿意温饱，爱惜身体，不偷盗，不看能引起欲望的事物使心安稳而品行端正。所以圣人治理国家，使民众的心清虚自然，使腹部特别充实，使精神柔和谦虚，使筋骨强壮无病。做到使民众没有过分的欲望，没有害人的知识，使那些有害人的知识的人不敢妄用。圣人做顺应自然规律的事情，人民没有不臣服的，国家也就不会出现治理不好的现象。

道中空无物，然而生化万物却无穷无尽。渊深得不可测，是万

事万物的宗祖。不露锋芒，混和着光耀；解脱了纠缠，混同着尘垢；湛然安静，似有似无地存在着；谁也不知他从那里产生，好像在上帝以前就存在了。

天地没有什么特别的事可以宠爱，让万物自生自灭。圣人没有什么特殊的人可以宠爱，让百姓自作自息。天地之间不正像风箱一样吗？虽然空虚却不会穷竭，越推拉风就越大。自以为会养生的人不多说话伤气但并未长寿，所以应当内观、守中抱一。

人有能够生出不死之神的地方称做玄牝，玄牝的形成是人与天地相通的根本，她的呼吸绵绵不绝，称做胎息。

天地长久不灭？他们长久不灭的原因是为了万物而生存，不是为了自己而生存。所以圣人先人后己，却被人民推到了前面，把自己的生死置之度外，结果他们的生命却被人民所保护。这不正是由于他们不自私吗！反而成全了他们。

特别好的人像水一样滋润万物而不与他们计较争夺，停留在人们不愿意去的地方，所以最接近道。他们生活安于卑下，存心深沉，施与仁厚，说话诚信不欺。为政清正廉明，行为合时宜，办事圆通而又有能力。正因为他们不计较争夺，所以不招致别人的怨恨，也就没有后顾之忧了。

自持有功而骄傲自满，不如适可而止。身怀才智而锋芒毕露，不可能长久保全。金玉满堂不能永久享受，因富贵而骄傲自满，会招来灾祸。功成名就而退身归隐，才能像天道那样生存得长远。

回光内视，抱元守一能一刻也不离开吗？养气柔体，能养得像婴儿一样吗？蓄气养神能够知而不守吗？清除杂念，能够洁白无瑕吗？天目开了能够没有男女之分别吗？事理通达能够大智若愚吗？练啊养啊！练出功夫，好像没有，从不持术凌人，也不使功夫损耗，这才是练功的最高境界。

车中间空虚才能用来载货和人，器皿中间空虚才能够装物品，房屋中间空虚才能住人。所以有了物品可以给人们带来利益，而

只有中间空虚才能让人们使用。

人们老了就会耳聋眼花，是因为看五色听五音太多了。五味吃多了会伤五脏，驰骋田猎会使人心狂乱而致病。所以圣人用神光内视小腹之丹田而不令其外驰，只有断掉了以上所说的各种感情和欲望，才能做到这一点。

一个人受辱害怕，受宠也害怕，都是怕大祸临头。什么是宠辱？宠为尊荣，得到了怕失去，辱为下贱，受辱怕祸至，真是宠辱皆惊。为什么怕大祸临头？因为有此身躯。如果把生死置之度外，不再爱惜身体，那么有什么可怕的呢？所以为珍贵自己而去争夺天下，只能一时得逞，而爱惜民众去争夺天下才能长远。修道也是一样道理，如果只为爱惜生命去修炼，只能获得一时之功效，如果为了度化众生去修道，才能保持长久。

道摸不着，看不见，听不到，这三种情况还没有把道讲清楚。所以先笼统地这样讲：他在上面不刺眼，在下面不昏暗，连绵不绝，说不出个所以然来。还是要说到无形无象上来，他是没有形状的形体，没有实质的形象，称作恍惚。其大无外，其小无内。知道了道，也就知道了现在的世界，也就知道了现在世界的起始，这是道生化万物的规律。

古代有道之士，知识渊博，深不可测，只能勉强形容。他们做事情小心谨慎，就像冬天踩着薄冰过河一样；又好像怕四周的人指责；还好像初来乍到的生人；他们天真活泼得像春冰要化成水一样，敦厚而又朴实，心胸宽广，虚怀若谷；他们并不清高好像很糊涂。谁能糊涂而又安静慢慢地清静下来呢？谁能静极而动，萌发出无限生机呢？保持住这样的心态才不会物极再反。

精神虚灵安静已极，万物都在生长，老子从中观察它们是怎样归根复命的。芸芸众生，都要归根复命，归根称作静，就是复命，复命就是众物返回到道的规律。知道这个规律叫做明了，不知道这个规律，乱做事情就会有凶险。知道了这个规律才能心胸宽广，心