

# 《道德经》降维释义

作者：朔昆仑

## 《开宗明义》

《道德经》，即《动态平衡实践论》

### “道”字定义与推演

宇宙本源，为一切存在之始。本源运化生成万物，其演化所循之最优路径，本质即是维系全域的动态平衡，此即为道。

道既为本源演化的最优路径，亦为宇宙整体恒常流转的动态平衡秩序。

道生天地，天地循道而运行。天地运转所形成的天地规律，是天地存续的最优路径，亦是天地层面自我维系的动态平衡，是为天道。

天道孕化自然，自然循天道而生灭流转。自然运行所形成的自然法则，是自然存续的最优路径，亦是万物生杀相济、循环往复的动态平衡，是为自然之道。

自然孕育人类，人依托自然而存续。人为求存续所形成的行事规则，是人类存续的最优路径，亦是个体与群体、人与万物之间调和共生的动态平衡，是为人道。

四者层层生成、层层统摄：本源之道统摄天道，天道统摄自然之道，自然之道统摄人道。

四者名称层级有别，内核一致：皆以动态平衡为根本，以最优路径为显现。

最优路径，并非固定不变的死路，而是时刻随态势调整、以达成长久稳定的动态平衡。

### “德”字释义与推理

**定义：**德，即动态平衡能力，指万物承接宇宙秩序、天地规律，将自然法则落地于立身行事，持守动态平衡、顺势而为的智慧与践行能力。

#### 定义依据（语义实证）

依据一：成语「德不配位，必有灾殃」

位，指掌权者、管理者、主事者所处之地位。上位者所面对的人事、事务、利益纷繁复杂，且始终处于动态变化之中。若缺乏动态调和之能，无力平衡各方关系，必致动荡灾殃。

后世儒家多将德解为品性善良，实则若不明动态平衡、行事刻板僵化，纵使品性端正，亦难免尸位素餐、祸乱丛生。由此可证，德与品性无必然关联，本质是一种处事能力。

依据二：传统概念「贤良淑德」

此语多用于家庭主事者。家庭内部人情琐事、利益矛盾时刻变化，需依靠平衡能力予以驾驭。其中，贤为学识认知，良为品性根基，淑为容止仪态，唯“德”一字，专指驾驭复杂变局、持守动态平衡的实务能力。

依据三：民俗语义区分「德」与「善」

行善布施为单向利他行为，民间称之善；  
治国理政、持家理事、统筹事务，需持续应对变化、调和多方，民间方谓之德。  
善属静态品性，德属动态能力。

此外，结合《道德经》全文，老子多次以德对应天地自然、万象更新，进一步印证德是应对繁杂变化、维系动态平衡的能力属性。

## 经

经，指贯穿古今、万世可依、不易不移的根本法则。

## 《道德经》总旨

阐释本源大道、天地规律、自然法则，以及人道如何认知并践行天道与自然之道的典籍，即《动态平衡实践论》

## 德篇

首句注解：

“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。”

句式：上古汉语倒装句，“是以”即“以是”，译为“因为...所以”。

德的层级：上德 = 求德 = 大德（高级动态平衡能力）；下德 = 悖德 = 小德（低级动态平衡能力）。

**通俗类比：**钱多的人因为有钱，所以不在乎钱；钱少的人因为没钱，所以担心花钱。

**直译：**求德之人因为有能力，所以不注重德行；悖德之人因为无能力，所以担忧做不好。

**后文直译：**

求德之人，循天地自然行事，没分别心。求仁之人，凭主观认知驱动，有分别心。求义之人，凭主观认知驱动，有取舍意。求礼之人，凭主观认知驱动，没人回应，就强迫他人服从，因此发生动乱。

背离天道了才想起平衡，背离德才生分别，背离仁才有取舍，背离义才谈礼仪。

讲礼，是缺乏忠信的表现，是祸乱的开端。注重分别的人，只看到天道变化表象，是狭隘的开始。因此大丈夫立身纯朴，讲中正守诺；追求本质，不看表象；所以摒弃纷杂，守道之唯一根本规律。

从前凡是掌握动态平衡的：天守衡就清明，地守衡就安宁，规律守衡就有效，洼谷守衡就满溢，王侯守衡就能使天下安定。

进一步说：维系天清明不止，恐怕会崩裂；保持地安宁不动，恐怕会塌陷；维持神灵动不停，恐怕会衰减；让洼谷满溢不断，恐怕会干涸；令王侯长久高贵，恐怕会倾覆。所以，尊贵必须以卑贱为依托，高位必须以下位为支撑。

因此，王侯自称孤、寡、不穀，这样自取卑贱能作依托吗？显然不能。所以导致屡次求取，终无所获。因此，循道而行之人，不想光鲜如玉，宁愿粗朴如石。

智慧高者听闻大道，会竭力去感悟、践行。智慧低者听闻天道，似懂非懂、将信将疑。无智者听闻天道，必大肆嘲笑讥讽。不笑，就不足以背离天道。

所以古人言：洞明天道好像无用，精进天道好似退步，依循天道如同歧途。追求德行好似低下，得知真相宛若受辱，增长德行恰似缺陷。树立德行好似懈怠，探索真实好像造假。极大方正没有棱角，极大器物无需完成，极大声音听不清晰，天的态势不可框定。道的隐晦无法定义。

因此只有天道，才拥有生成万物的能力。反向作用，是天道的运行方式；维系平衡，是道的作用体现。天下万物生于显化，显化生于潜隐。

道之本源显化的趋势、状态，也就是动态平衡，即一；一分化阴阳两种对立交融态势，也就是天地规律，即二；天地规律运行生出自然法则，也就是神，即三；天地规律、自然法则不断演化，便孕育出世界万物。万物都依存于阴阳两种态势，阴阳交融达到不偏不倚的平衡状态，这就是和。

世人嫌弃的就是孤、寡、不穀这类谦卑的称呼，可王公却用它们自称，放弃或是减少这种行为，才能获得百姓拥戴。事物往往是刻意增益反而招致亏损，所以别人传授的道理，感悟后

也要传给他人。强行标榜自身优秀的人没有好结果，我把此道理当作增进自身的根本规律。

天下最柔弱的东西，能穿行于最坚硬的事物之中；无形无质的存在，可以渗入没有缝隙的地方。我由此懂得，顺应自然是大有裨益的。

不用言语教化，不刻意施为的益处，天下很少有人能做到啊！

虚名和自我，哪个更亲近？自身与财物，哪个更贵重？收获与损失，哪个更有害？过分执着偏爱，必然招致巨大耗费；过多聚敛储藏，必会招致惨重损失。

所以懂得满足，才不会感到委屈；懂得适可而止，才不会陷入危机，才能长久安稳。

完美状态似有缺憾，但它的作用不会枯竭；满溢状态看似中空，但它的功用不会消失。

言语直白如同撒谎，技巧高明好像笨拙，收获盈余好似亏缺：运动可以抵御寒冷，清净可以克制燥热，寻求内心清净安定，可以作为天下准则。

众生都守平衡大道，战马将回归田间劳作；众生背弃天道，乱世战马只能在郊野生驹。

再重的罪孽，也比不上放纵欲念；再大的祸患，也比不上不知满足；任何错误带来的伤痛，都超过追求占有。所以懂得满足的富足，才是长久的富足。

足不出户，就能知晓天下道理。不向窗外张望，就能领悟自然规律。人向外走得越远，领悟的真理越少。因此圣人不必亲身经历就能通晓事理，不必亲眼看见就能认清本质，不必刻意追求便能成就功业。

求学之人，主观认知天天增多；求道之人，主观认知天天减少。不断减少，达到顺应自然的境界。顺其自然反而没什么事做不成。

想要执掌天下，就要始终保持清净无事；一旦妄加施为、滋生事端，就不配执掌天下了。

圣人永远没有主观分辨之心，以百姓的认知作为自身参照。人人各有禀赋特长，只是所长不一，圣人以德平衡各类禀赋。人人各有立场坚守，只是所守不同，圣人以德平衡各类立场。

有圣人的天下，会调和、消融分别心，使天下人心浑然一体。

百姓都惯于主观分辨取舍，圣人都为他们纠正。

摆脱主观认知者得以生长，深陷主观认知者走向衰亡。

顺道生长的人占十分之三；自趋衰亡的人占十分之三；世人本生于自然，却以主观认知生存，在两者之间摇摆、最终走向衰亡的也占十分之三。

这是什么缘由？他们本依自然而生，却选择背离自然之道。

所有听闻中擅长生存之道的人,在山野间行走不回避箭矢猛虎,置身军旅也不披戴铠甲兵器。箭矢无从中正刺入箭尖,猛虎无法全力施展利爪,兵器不能从容使用锋刃。

这又是什么缘故?因为他不存在可供攻击的破绽。

道生成万物,德存续万物;形状框定万物,功用成就万物。因此万物尊崇道、珍视德。道之所以被尊崇,德之所以被珍视,并非谁赐予爵位名分,而是长久的自我显化。

道生成万物,存续万物,成长万物,顺遂万物,安定万物,成熟万物,滋养万物,庇护万物。化生万物而不显化自身,有所作为而不自恃其功,引领成长而不主宰掌控,这就是复杂幽深的守衡能力,即玄德。

天下存在一个初始源头,它是万物得以显现的母体。抓住这个本源母体,就能认清它所化生的万物;始终守持这个本源规律,终身不会出现失衡风险。

平复躁动的心态,摒弃主观的认知,终身不会过度操劳;释放妄为的念想,强迫事物有序,终身不会顺遂安稳。

能洞察细微潜隐的变化,叫做明;能持守动态平衡的能力,叫做强。凭借显化规律,回溯潜隐本源。不偏离平衡,立身中正,才能收获永续恒长。

纵使执着主观认知,在大道中行事,也只会感到担忧。

大道本平易质朴,世人却偏爱妄自揣测。时光白白浪费,田地一片荒芜,粮仓空空如也;沉迷虚饰浮华,携带锋利宝剑,挑剔精食佳酿,财物充盈多余,这就叫无益攀比。无益攀比,背离大道。

有建构能力的人不会失败;善于坚持的人不会落空。秉持此等能力,子孙将绵延不绝。

处理好自身事物,就拥有了真正德行;处理好家庭事物,平衡能力成熟充裕;处理好乡邻事物,平衡能力精湛深厚;处理好邦国事物,平衡能力卓越博大;处理好天下事物,平衡能力极致广柔。

以自身状态去体察他人;以自家情形去观察别家;以本乡风气去审视他乡;以本国面貌去研判他国;以天下格局去推演天下大势。

我凭什么知晓天下道理呢?就是依靠这种方法。

德行深厚的人,如同初生婴儿。遇到幽黑昏暗之处,不担心被蜇伤;突遭猛兽野兽攻击,不会与之搏斗;筋骨柔弱,小手却握得紧实牢固;不懂雌雄交合,下体却会自然勃起,这是身体成长所致;整日啼哭,嗓子却不会沙哑,这是内在平衡所致。平衡是常态,懂得平衡才算明智。

有益于成长存续，就叫祥；能主动生成感受，就叫强。事物一旦壮盛，便会趋向衰败，强行维持就背离道，失衡便加快消亡。

真正懂的人不多言语，夸夸其谈的人并不真懂。

平复其躁动之心，摒弃其主观认知，弱化其攀比之意，梳理其繁杂想法，敛抑其显耀之念，整合其诸多分歧，这叫万法归一。

达到这种状态，无法让人亲近，也不会被疏远；不能带来利益，也不会造成伤害；无法收货尊崇，也不会被人贬低。正因如此，才被众人看重。

以此调正的邦国，用非常之法竞逐，凭不妄为赢得天下。我如何知道是这样的呢？

天下禁忌规矩越多，百姓就越发贫困；民间逐利之辈越多，邦国就越发混乱。人懂得多了，能滋生什么？法令约束事物，滋生严苛分明，巧取之行就会越来越多。

因此圣人说：我不妄加施为，百姓自然发展；我长保持清静，百姓自行端正；我不搅扰生事，百姓自然富足；我守无欲无求，百姓自然淳厚。

治理保持浑厚宽和，百姓生活质朴安稳；法令追求苛细严明，邦国人心割裂离散。

闲置霉变，依靠安逸富足衍生；安逸富足，内部潜藏腐朽衰败。谁能洞悉事物终极规律？世间本就没有恒定中正。公允会演变为诡辩，能力会退化成取巧。世人执迷于此，时日已经太久。

因此为人处世，方正而不偏执，严厉而不刻薄，坦荡而不放肆，显耀而不张扬。

匡扶百姓顺承天道，没有比持守本真更好的办法了。只有持守本真，才能最快掌握天道规律。尽早掌握天道规律，就是重视提升平衡能力。增长动态平衡能力就没有做不成的事。无所不能，没人知道其极限。

守衡能力深不可测，才可以建立邦国。邦国由这样的人建立，便能长治久安。这样维持根基深厚牢固，是长久存续、生生不息的根本法则。

圣人治理大国如同烧煎小鱼，不会频繁扰动。依循道执掌天下，持守本心，不会制定纷繁规则。也并非没有规矩，而是规矩不苛害世人。

不只是规矩不苛害百姓，圣人也同样不会被规则反噬。二者互不伤害，德行自然相融，普惠众生。

大国如同低洼之处，是天下奔流汇聚之源。天下雌雄相交，雌性总是凭清明沉静胜过雄性。正因为清静通透，所以适合谦和自处。

大国以谦和之姿对待小国，就能吸纳小国；小国以谦卑之姿依附大国，就能获大国庇护。有

的靠谦和收服，有的靠谦卑依附。

大国秉持内敛涵养他人，小国坚守内敛依从他人，双方都能满足心意。因此大国以谦和自处为佳。

道，是万物的来源，是有能力之人的标志，也是无能之人的掩护。华丽言辞有利交易，尊敬用于恭贺他人，本来就不是人的专长，又谈什么舍弃？

所以拥立天子、设立三公，虽然都有玉璧和驷马豪车，但不配坐这位置，才精进这些。

古人之所以看重这些，是为什么呢？还不是因为无需做事就可以得到想要的？犯了过错可以获得赦免吗？所以这些才被天下人推崇。

行为顺应自然，做事依从规律，品味安于本真。大大小小、多多少少，用德来平衡差距。处理难事，从简易处着手；成就大事，从细微处做起。天下难事，皆起于简易；天下大事，皆始于细微。

因此有道之人从不妄自尊大，所以终能成就大业。

轻易许诺的人，必然不守信用；总是把事情看简单，必会处处遇阻。所以有道之人审慎行事，最终也就没有真正难事。

事物安稳之时，容易把持；问题未显征兆之时，容易谋划处置；事物脆弱之时，容易分割；隐患细微之时，容易消散。在事端尚未发生时着手处理，在祸乱尚未形成时加以整治。

几人合抱的大树，由细小嫩芽长成；九层高台，由一筐筐泥土筑成；百仞高处，要从底下一步步攀登。

刻意行事，容易失败；有偏执，就会有失去。有道之人不妄自作为，所以不会失败；不偏执，所以不会失去。

世人做事，往往在即将成功之际出现败局。若能始终保持谨慎，便不会招致失败。

因此有道之人没有主观贪念，不看重稀有难得的财物；修习常人所轻视的认知，补救众人常犯的过失；只辅助万物顺其自然，而不敢肆意干预。

所以说：循道之人，不是用它来提升民众主观认知，而是用来使民心归于质朴本真。民众之所以难以治理，是因为主观认知作祟。

所以用主观认知理解邦国，是邦国损失；用自然本真认知邦国，是邦国福泽。常认知这两种情形，就是治理法则。常坚守这一法则，这就叫做玄德。

玄德深奥啊，与万物相反，甚至完全归于大道。

江海之所以能令百川归附，是因为总处于更低位置，因此才能引水流汇聚。

因此圣人想要高于民众，言语必须谦卑；想要引领民众，必须把自身利益放在民众身后。

所以圣人领先，民众不会感到受妨害；身居上位，民众不会觉得有压迫。天下人都乐意拥戴他而不排斥，不是因为他没有争议吗？所以天下没有人能和他相争。

邦国小、人口少，令需要多人操作的器物失效，让百姓重视死亡，远离危险。

虽有车船铠甲，却无用处；让百姓回归结绳记事的淳朴时代。

吃得香甜，穿得舒适，行事规律，生活安稳。邻邦相望，鸡鸣狗吠之声可闻，百姓直至老死，也互不往来。

真实话语不华丽，华丽言辞并不真实；懂道理的人，知识不广博；知识广博的人，不懂道理；有能力的人，专长不多；专长多的人，没有能力。

圣人无需私藏积蓄，尽力帮助他人，自己就更充盈；不断给予他人，自己便更富足。因为天地规律对万物有利而无害；人间准则有作为而无争斗。

天下人都说我之道太宏大，不真实。然而只有宏大，才不会失真；若失真，就会无限细化繁杂。

我一直持守三件法宝：第一是滋养守护，第二是体察自省，第三是不敢自居领先众生。

滋养守护，所以能果敢；体察自省，所以能宽厚包容；不敢争先，所以能长久成事。

如今舍弃护持，选择猛进；舍弃退让，选择争斗，必死啊！

心怀护持，进攻就能取胜，防守就能稳固。上天要成就谁，就用滋养守持来围住他。

擅长修身主事的人，不强逞勇武；擅长应对纷争的人，不意气用事；擅长化解对立的人，不正面相争；擅长协调众人的人，会放低姿态。

这是消解分歧争斗的平衡能力、是处理人际关系的最佳方式、是承载天道，是上古以来至高准则。

用兵的人曾说：“我不敢主动发起进攻，只能被动防守；不敢贸然前进一寸，宁可退让一尺。”

此意是：保持行动没有痕迹，维持战力不显训练，保正戒备不执兵器，如此便无人可敌。

隐患再大，莫过于没有应变能力，没有应变能力，很容易丧失自身根基。所以对战双方兵力相当时，谨慎戒备的一方会取胜。



我的话很容易理解，也很容易施行；可是世人却没人能看懂，也没人能做到。言论有主旨，行事有根本。正因为世人不懂这个根本，所以也不懂我。

懂我的人稀少，我的道理才显得可贵。因此圣人外表朴素，内里藏有真道。

清楚自己不懂，还尚可；不清楚自己不懂，才是弊病。圣人之所以没有弊病，是因为把弊病当作弊病看待，才不会产生弊病。

百姓没有了恐惧的事物，那么大祸就要发生了。

不要禁锢百姓追求，不要排斥百姓喜好。你只有不排斥百姓，才不会被百姓排斥。

因此圣人有自知之明，却不刻意自我表现；爱惜自身，却不自视高贵。

所以舍弃后者，选取前者。

倾向逞强妄为的人，会招致杀身之祸；倾向顺其自然的人，能保持安稳顺遂。

这两种行为，一种带来益处，一种招来祸患。天道所厌弃的事物，谁能知晓其中缘由？

天地规律，不必交战就能取胜，不必言语就有应对，不必召唤就可自来，动态却擅长分辨。

天道如同广大无边的罗网，网眼虽然稀疏，却不会遗漏任何事物。

如果百姓向来不畏惧死亡，那用杀戮恐吓又有什么用呢？如果百姓早晚都是死，那反抗的人，我们就都要抓来杀掉，可谁敢啊？如果百姓确实畏惧死亡，那么自有维护规则的人去刑杀。

代替维护规则的人去行刑，就如同代替高明的木匠去砍削木材。代替高明木匠砍削的人，很少有不伤到自己手的。

百姓之所以饥饿，是因为被征收的赋税太多，才陷入饥荒。百姓之所以难以治理，是因为上位者妄自施为，才难以安稳。百姓轻视死亡，是因为求生之心坚定，才会不怕死。

只有没有活路的人，才会优先重视求生。

人活着之时也身形柔弱，死去之后就变得坚硬僵直；各类草木存活时也柔脆，死去之后就变得干枯硬挺。

所以说：坚强的事物，属于走向衰亡的一类；柔弱细微的事物，属于得以存续的一类。

用兵强势，难以取胜；树木刚硬，可以持久；刚硬坚强的处在下位，柔软细微的处在上位。

自然法则，就像拉弓射箭一样：位置偏高就往下压，位置偏低就往上抬。有多余就减少，有不足就补全。

所以，天地规律，是减损富余的，补给匮乏的；人间的规则却相反，剥削匮乏的，用来供奉富余的。

谁能在富余之时，主动拿出多余的来遵从天道？只有循道的人吧！

因此圣人有所作为而不据为己有，成就功业而不自居其功。正是如此，他并不想显露自己的优越。

世间没有比水更柔弱的东西，但是攻坚克难的事物，没有能胜过水的，因为没有什么可以替代它这种品性。

所以柔能胜过刚，弱能胜过强，天下人都明白这个道理，却很少有人能践行。

因此圣人说：能承受邦国屈辱非议，才称得上是人道主宰；能承担邦国灾患祸殃，才称得上是民众之王。

真正合乎人道的話，听起来好像违背常理。

调和深重仇怨，必然还会残留怨恨，这怎么可以算能力。

因此圣人注重平衡，不会以此追责于人。

所以有德之人专注化解分歧，无德之人专注强行裁断。

所以天道规律没有偏爱，永远佑助有能力的人。