

怀仁《道德经》 学用手册



中国康养 康养世界

道德经

老子著



道生一，一生二，二生三，三生万物。

道生五调，五调养人生。来怀仁文化馆，开启全新的五调人生体验



怀仁健康产业集团
Huairan Health Industry Group

懷仁康養
美意延年

自然疗愈 天下少病



五调康养
CHINESE WU TIAO KANG YANG

《道德经》学用手册

目 录

序 言.....	1
守护生命创造文.....	3
大自在、大成功、大光明心诀.....	4
第一章 众妙之门.....	6
第二章 有无相生.....	7
第三章 无为妙用.....	9
第四章 道体虚空.....	10
第五章 不偏不倚.....	11
第六章 天地之根.....	12
第七章 超然物外.....	13
第八章 以水喻道.....	14
第九章 物极必反.....	15
第十章 修养玄德.....	16

第十一章	有无相对.....	17
第十二章	去奢取淡.....	18
第十三章	天下如己.....	19
第十四章	道态恍惚.....	21
第十五章	为道谦恭.....	23
第十六章	虚静归根.....	25
第十七章	我即自然.....	26
第十八章	失道走反.....	27
第十九章	少私寡欲.....	28
第二十章	绝学无忧.....	29
第二十一章	惟道是从.....	31
第二十二章	相反相成.....	32
第二十三章	成功秘密.....	33
第二十四章	道者不处.....	34
第二十五章	道法自然.....	35
第二十六章	君主修养.....	37

第二十七章	处事要妙.....	38
第二十八章	常德归朴.....	40
第二十九章	无为而治.....	42
第三十章	用兵之道.....	43
第三十一章	用兵心态.....	44
第三十二章	道动天下.....	46
第三十三章	明人修养.....	47
第三十四章	大道品格.....	48
第三十五章	道用无穷.....	49
第三十六章	大智微明.....	50
第三十七章	无名之朴.....	51
第三十八章	功德标准.....	52
第三十九章	得道抱一.....	54
第四十章	反者道动.....	56
第四十一章	闻道勤行.....	57
第四十二章	道生万物.....	59

第四十三章	无为有益.....	60
第四十四章	知足不辱.....	61
第四十五章	成功之象.....	62
第四十六章	知足常乐.....	63
第四十七章	智慧通灵.....	64
第四十八章	为道日损.....	65
第四十九章	百姓之心.....	66
第五十章	摄生之道.....	67
第五十一章	道尊德贵.....	68
第五十二章	同明相照.....	69
第五十三章	背道而驰.....	71
第五十四章	修德为本.....	72
第五十五章	物壮则老.....	74
第五十六章	和光同尘.....	76
第五十七章	以正治国.....	77
第五十八章	为政原则.....	78

第五十九章	治国重德.....	79
第六十章	以道治国.....	80
第六十一章	外交宜下.....	81
第六十二章	道贵天下.....	83
第六十三章	小事做起.....	85
第六十四章	善始善终.....	87
第六十五章	大智若愚.....	89
第六十六章	虚心谦下.....	90
第六十七章	三宝之光.....	91
第六十八章	用人之力.....	93
第六十九章	轻敌祸大.....	94
第七十章	圣人心源.....	95
第七十一章	认识心态.....	96
第七十二章	真正权威.....	97
第七十三章	天网恢恢.....	98
第七十四章	刑典辩证.....	99

第七十五章	贤于贵生.....	100
第七十六章	处柔处弱.....	101
第七十七章	天道人道.....	102
第七十八章	正言若反.....	103
第七十九章	天道无亲.....	104
第八十章	和谐社会.....	105
第八十一章	为而不争.....	106
道德经与怀仁五调康养.....		107
五调康养原理与方法.....		112
《道德经》学用手册后记.....		119

序 言

《道德经》被誉为“万经之王”，五千言微言大义，涵天地之道、处世之智、养生之诀，历千年而弥新，是中华优秀传统文化的璀璨瑰宝。其“道法自然”“上善若水”的哲思，“无为而无不为”的智慧，不仅是修身齐家的圭臬，更是滋养身心、安度人生的良方。

怀仁大健康产业集团深耕健康事业，始终秉持“普怀仁爱，康民济世”的宗旨。我们深知，真正的大健康是身心俱安、精神丰盈。今年将道德文化为引领，以文化铸魂、以道德立心，倾力建设怀仁书院，举办道德经学用读书会，免费向广大市民与客户开放。愿以绵薄之力，让古老智慧照进寻常生活，让道德之光照亮人心。

为便于大众研读，我们特编印此册，收

录《道德经》原文，并佐以通俗译文。译文反复斟酌，力求忠于原文奥义，又贴近日常语境，让初学之士能读懂，让深耕之人能共鸣。我们坚信：道不远人，德在人心，共读经典，既能明事理、修德行，更能养正气、益身心，寻得身心和谐的健康真谛。

愿此册如灯，照亮精神之路；愿此经如泉，滋养生命之树。让我们共读《道德经》，共修道德心，共享健康福，在经典智慧中遇见更好的自己，奔赴更美好的生活。

怀仁大健康产业集团 敬启

守护生命创造文

让我看得到，听得到，感觉到，我知道：
我是一个微笑、感恩、敬畏、立德、清理、
博爱、忠诚、谦卑、爱国、敬业、内在诚信、
柔弱、知足、节俭、有效率、灵活性、创造
力、热情能力、关注自己、接纳自己、无我
利他、健康、受、包容、担当、文明、和谐、
生命力、知行合一、善始善终、没有僵化、
得道抱一、不争的人！

从今天开始的每一天，我是一个努力把
道性品质运用在工作、学习、家庭、人际关
系中做到最好的人！

我值得享受来自祖先与父母的祝福！我
值得享受学习进步、事业成功、丰盛富足、
健康幸福的上天祝福！

对不起，请原谅，谢谢你，我爱你！把
爱传出去！好！



大自在、大成功、大光明心诀

让我看得到，听得到，感觉到，我知道：
我是一个气吞山河、打开天门、绽放生命、
连接本源、传播爱力、广结善缘、进退守中、
开放包容、广大平衡、不惧诱惑、鼓掌点赞、
凝聚善气、宇宙的圆、直面挑战、如如不动、
拿起放下、顶天立地、能伸能屈、左右逢源、
终不为大、为而不争、和气聚人、超然物外、
深根固柢、做好自己、爱洒人间、反者道动、
自在快乐、欢天喜地、身正行正、自上而下、
融入天地、致敬万物、慈爱行善、清心寡欲、
谦虚柔和、尊道贵德、天下为公、广种福田、
无为而治、善始善终、天长地久、聚精会神、
天人合一、大道自然的人！

从今天开始的每一天，我是一个努力把
道性品质与大自在、大成功、大光明心诀运
用在工作、学习、家庭、人际关系中做到最

好的人！

我是一个法喜意识存在的人！我值得享受来自祖先与父母的祝福！我值得享受学习进步、事业成功、丰盛富足、健康幸福的上天祝福！

对不起，请原谅，谢谢你，我爱你！把爱传出去！好！



第一章 众妙之门

【原文】

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。

【译文】

“道”如果可以用言语来表述，那它就不是永恒的“道”；“名”如果可以用文字去命名，那它就不是永恒的“名”。“无”是天地的根源；“有”是宇宙万物的母亲。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。

第二章 有无相生

【原文】

天下皆知美之为美，斯恶（è）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（hè），前后相随。是以圣人处（chǔ）无为之事，行不言之教（jiào）。万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃（shì），功成而弗（fú）居。夫（fú）唯弗居，是以不去。

【译文】

当天下人都知道什么是美的时候，丑的观念就产生了。当天下人都知道什么是善的时候，不善的观念就出现了。所以有与无互生成，难与易互相成就，长与短互相显现，高与下互相依存，音与声互相应和，前与后互相跟随。因此圣人以“无为”的态度行事，施行“不言”的教化。让万物自然生长而不



加干涉，生养万物而不占为己有，推动万物而不自恃己能，成就功业而不居功自傲。正因为不自居其功，所以功绩不会消逝。

第三章 无为妙用

【原文】

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见（jiàn）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（fú）知者不敢为（wéi）也。为无为，则无不治。

【译文】

不崇尚贤才，方能使老百姓不互相争斗；不看重珍奇财宝，方能使老百姓不去偷盗；不刺激人的贪欲，方能使民心不被扰乱。所以圣人治世的方法是：清空百姓的心灵，填饱百姓的肚子，减弱百姓的竞争意愿，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓处于没有知识，没有欲望的状态。那么，即使聪明的人，也不能胡作非为了。按照“无为”的原则，办事顺应自然，就没有什么不可以治理的。



第四章 道体虚空

【原文】

道冲，而用之或不盈。渊兮（xī），似万物之宗。挫（cuò）其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛（zhàn）兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

【译文】

“道”是虚空无形的，但它的作用却无穷无尽。“道”深邃莫测啊，它仿佛是万物的始祖。消磨锋锐，化解纷争，与光明相伴，与尘垢同在。“道”幽远神秘啊，似乎若隐若现。我不知道它是谁的孩子，似乎在天帝之前就有它了。

第五章 不偏不倚

【原文】

天地不仁，以万物为刍（chú）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（shù）穷，不如守中。

【译文】

天地没有偏爱，对待万事万物就像对待刍狗（祭祀用的草狗，表示平等、客观，顺其自然）一样，任凭万物本性自然生长与衰亡。圣人没有偏爱，也同样像对待刍狗那样对待百姓，任凭百姓天性自然生活。天地之间，不就像个风箱一样吗？虽然虚空却不会穷尽，越是抽动风量越大，生生不息。话说太多容易陷入困境，还不如保持虚静无为。



第六章 天地之根

【原文】

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。

【译文】

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，它被称之为玄妙的母亲。道化万物的总门户，就是化育天地万物的根源。连绵不绝而长存，永远也用之不尽。

第七章 超然物外

【原文】

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（yé）！故能成其私。

【译文】

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，所以能够长久存在。因此圣人遇事把自己摆在后面，反而能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身。这不正是因为他无私吗？所以能成就他自己。



第八章 以水喻道

【原文】

上善若水。水善利万物而不争，处（chǔ）众人之所恶（wù），故几（jī）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（yóu）。

【译文】

最高的善好像水一样。水滋养万物而不与万物相争，身处众人都厌恶的低洼之地，所以最接近于“道”。居处善于选择卑下之地，心胸善于保持沉静深邃，交际善于仁爱待人，说话善于恪守信用，为政善于无为而治，处事善于发挥所长，行动善于把握时机。正因为他不争，所以没有过失与怨尤。

第九章 物极必反

【原文】

持而盈之，不如其已。揣(zhuī)而锐之，不可长(cháng)保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗(yí)其咎(jiù)。功遂身退，天之道也。

【译文】

执持盈满，不如适可而止；捶磨刀刃使其过于锋利，难以长久保持。金玉堆满厅堂，终究无法永守。如果富贵而又骄横，是为自己招致祸患。功成业就后谦退敛藏，才符合天道。



第十章 修养玄德

【原文】

载（zài）营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵（cī）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（zhì）乎？生之畜之，生而不有，为而不恃（shì），长（zhǎng）而不宰，是谓玄德。

【译文】

身体与精神合一，能够永不分离吗？聚结精气使身体柔顺，能像婴儿一样纯真吗？涤净杂念、观照内心，能毫无瑕疵吗？爱护百姓、治理国家，能顺应自然不妄为吗？感官与外界接触时，面对纷扰能守静柔弱吗？通晓世事、明辨四方，能不用智巧心机吗？生成万物、养育万物却不占为己有，推动万物生长而不自恃有功，统领万物而不加以主宰，这就叫作“玄德”。

第十一章 有无相对

【原文】

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

【译文】

三十根辐条共同支起车轮中心的圆圈，正因为车毂中间是空的，才有车轮转动、车辆行驶的作用。揉和陶土做成器皿，正因为器具中间是空的，才有器皿盛放物品的作用。开凿门窗建造房屋，正因为房屋内部是空的，才有供人居住的作用。所以“有”提供便利的条件，而“无”才真正发挥作用。



第十二章 去奢取淡

【原文】

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(fáng)。是以圣人为(wèi)腹不为(wèi)目，故去彼取此。

【译文】

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人口舌失味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行为不轨。因此圣人只求吃饱肚子维持基本生存而不追逐声色之娱，所以摒弃物欲的诱惑而保持内在的充实。

第十三章 天下如己

【原文】

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为（wéi）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（wèi）天下，若可寄天下。爱以身为（wèi）天下，若可托天下。

【译文】

得宠与受辱都好像受到惊吓一样，重视祸患如同重视自己的身体。什么叫“宠辱若惊”？得宠本质上是卑下的，得到时惊喜不安，失去时惊慌恐惧。这就叫作得宠和受辱都感到惊恐。什么叫“重视灾祸如自己身体”？我之所以有祸患，是因为我有自我之身（有私己的执着）；如果我能达到无身（忘我）的境界，我还会有什么祸患呢？所以，



像珍视自己的身体一样珍视天下的人，才可将天下寄托给他。像爱惜自己的身体一样爱护天下的人，才可将天下托付给他。

第十四章 道态恍惚

【原文】

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(jiǎo)，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。

【译文】

看它却看不见，称之为“夷”；听它却听不到，称之为“希”；摸它却抓不着，称之为“微”。这三者无法追究到具体的根源，它们原本就是浑然融合为统一的整体。它的上面既不明亮，它的下面也不昏暗。延绵不绝啊，无法命名，最终又回到空无一物的状态。这就是没有形状的形态，不见实体的形



象，可以称之为“惚恍”。迎着它看不见它的开端，跟着它也看不见它的末尾。把握着早已存在的“道”，来驾驭当前的具体事物。能够知晓宇宙的原始本源，就掌握了“道”的纲纪。

第十五章 为道谦恭

【原文】

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强（qiǎng）为之容：豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨（yǎn）兮其若客；涣兮其若冰之将释；敦兮其若朴（pǔ）；旷兮其若谷；混（hún）兮其若浊。孰能浊以静之徐清？孰能安以久动之徐生？保此道者，不欲盈。夫（fú）唯不盈，故能蔽而新成。

【译文】

古代善于行道修德的人，微妙通达而深刻玄远，高深到难以被理解。正因为难以理解，只能勉强这样形容他：他小心谨慎啊，好像冬天涉过冰封的河流；他警觉戒备啊，好像防备着四周邻国的进攻；他恭敬严肃啊，好像在外赴宴做客；他流动洒脱啊，像冰雪即将消融；他敦厚质朴啊，像未经雕琢的原



木；他旷远豁达啊，像幽深的山谷；他浑厚包容啊，像混浊的江河。谁能像浑浊的水一样在动荡中静止下来，渐渐变得澄清？谁能在长久的安定中变动起来，慢慢显出生机？持守此道的人不追求盈满极端。正因为不盈满，才能在旧事物的衰蔽中孕育新生。

第十六章 虚静归根

【原文】

致虚极，守静笃(dǔ)。万物并作，吾以观复。夫(fú)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，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，殁(mò)身不殆(dài)。

【译文】

达到极度虚无，坚守极度清静。万物竞相生长，我从而观察其循环往复的规律。万物纷繁众多，最终都会各自返回其根源。回归根源叫作“静”，就是回归本性。回归本然叫作“常”，认识了“常”叫作明白事理。不认识“常”，轻妄行事必招灾祸。认识“常”就能包容，包容就能公正，公正就能周全，周全才能符合自然，符合自然就能合于道，合于道的才能长久，终身没有危险。



第十七章 我即自然

【原文】

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

【译文】

最好的统治者，人民只知道他的存在；次一等的统治者，人民亲近他并且称赞他；再次一等的统治者，人民畏惧他；更次一等的统治者，人民轻蔑他。统治者的诚信不足，人民自然不相信他。最好的统治者是悠闲从容的，很少发号施令，功成事遂，老百姓说“我们本来就是这样的。”

第十八章 失道走反

【原文】

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。

【译文】

大道被废弃了，才会提倡仁义；机巧小聪明盛行，就会出现虚伪欺诈；六亲之间不和睦，才会强调孝行和慈爱；国家陷于混乱，才会突显忠臣。



第十九章 少私寡欲

【原文】

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（pǔ），少私寡欲。

【译文】

断绝抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；断绝废弃假仁假义，人民可以恢复孝慈的天性；舍弃巧取私利，盗贼也就没有了。这三种主张作为治理法则还不够，所以要让人心有所归属：保持本真、坚守质朴，减少私心、降低欲望。

第二十章 绝学无忧

【原文】

绝学无忧。唯之与阿（ē），相去几（jǐ）何？
美之与恶（è），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（yí）。我愚
人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察
察，我独闷（mèn）闷。澹（dàn）兮，其若海；
飂（liù）兮，若无止。众人皆有以，而我独顽
似鄙。我独异于人，而贵食（sì）母。

【译文】

弃绝伪学，才能没有忧患。恭敬应诺与
怠慢回应，相差多少？美好和丑恶，相差多
少？人们所畏惧的，我们也不能不畏惧。这
风气从远古以来就是如此，好像没有尽头的



样子。众人都熙熙攘攘、兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，如同婴儿还没有长大。疲倦闲散啊，好像浪子没有归宿。众人都富足有余，唯独我好像匮乏遗失。我真是一颗愚人的心啊！世人精明清醒，唯独我糊涂昏昧；世人严苛分明，唯独我浑厚宽宏。沉静啊，像深邃的大海汹涌；飘泊啊，像永无停息的疾风。世人都有所作为，唯独我顽愚好似鄙陋。我唯独与人不同的，在于我珍视滋养万物的根源——“道”。

第二十一章 惟道是从

【原文】

孔德之容，惟道是从。道之为（wéi）物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈（yǎo）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（fǔ）。吾何以知众甫之状哉？以此。

【译文】

大德的形态，是由“道”所决定的。“道”作为一种存在，是恍惚不清、若有若无的。恍惚之中，却有形象；恍惚之中，却有实物。深远暗昧之中，却有精质；这精质是真实的，这精质是可以信验的。从古到今，它的名字永不消逝，依据它才能观察万物的初始。我凭什么知道万事万物演化的情况呢？就是通过“道”。



第二十二章 相反相成

【原文】

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（xiàn），故明；不自是，故彰（zhāng）；不自伐（fá），故有功；不自矜（jīn），故长（cháng）。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。

【译文】

委曲反能保全，枉屈反能伸展，低洼反能充盈，陈旧反能生新，少取反能多得，贪多反致迷惑。所以圣人坚守“道”的整体性（一），作为天下事理的法则。不自我显示，反能明察万物；不自以为是，反能受到表扬；不自我夸耀，反能累积功绩；不自高自大，反能长久。正因为不与人争，所以天下没有人能与他争。古人所说的“委曲便会保全”，怎么会是空话呢？它确实能够使人达到保全的境界，最终回归“道”。

第二十三章 成功秘密

【原文】

希言自然。故飘风不终朝（cháo），骤雨不终日。孰为（wéi）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。信不足焉，有不信焉。

【译文】

少施政令，不扰民，才合乎于自然。狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它这样的呢？是天地。天地的狂暴尚且不能长久，更何况是人呢？所以，追求道的人就同于道，追求德的人就同于德，追求失道失德的人就同于失。同于道的人，道也乐于伴着他。同于德的人，德也乐于伴着他。同于失的人，失败也乐于跟随他。统治者的诚信不足，就会有不信任他的百姓。



第二十四章 道者不处

【原文】

企者不立，跨者不行（xíng）。自见（xiàn）者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜（jīn）者不长（cháng）。其在道也，曰余食赘（zhuì）行，物或恶（wù）之。故有道者不处（chǔ）。

【译文】

踮起脚尖想要站得更高，反而站立不住；迈起大步想要前进得更快，反而走得不远。自以为懂得的人看不清真相，自以为正确的人显不出长处，自我夸耀的人难成大功，骄傲自满的人走不长远。从“道”的角度看，这些行为就像餐桌上的剩饭、身上的赘肉，万物都厌恶。所以有道的人绝不这样做。

第二十五章 道法自然

【原文】

有物混（hún）成，先天地生。寂兮寥（liáo）兮，独立而不改，周行而不殆（dài），可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强（qiǎng）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。

【译文】

有一种浑然一体的东西，在天地形成之前就已诞生。它寂静无声，空虚无形，独自存在而永恒不变，循环运行而永不停息，可以看作天地万物的根源。我不知道它的名字，勉强称它为“道”，再勉强形容它为“大”。“大”意味着运行不息，运行不息则延伸遥远，延伸遥远又终究返回本源。所以说道是



伟大的，天是伟大的，地是伟大的，人也是伟大的。宇宙间有四大，而人是其中之一。人取法于地，地取法于天，天取法于道，而道取法于它自身的本然状态（自然）。

第二十六章 君主修养

【原文】

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离輜重，虽有荣观，燕处（chǔ）超然。奈何万乘（shèng）之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

【译文】

稳重是轻率的根本，宁静是躁动的主宰。因此圣人终日行走，不离开载重的车辆，即便身处繁华盛景，也能安然处之、超然物外。为什么拥有万乘的君主，却轻率治理天下呢？轻率就会失去根本，躁动就会丧失主宰。



第二十七章 处事要妙

【原文】

善行无辙(zhé)迹；善言无瑕(xiá)谪(zhé)；善数(shǔ)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。

【译文】

善于行走的，不会留下辙迹；善于言谈的，没有瑕疵过失；善于计数的，用不着筹码工具；善于关闭的，不用栓梢也使人不能打开；善于捆缚的，不用绳索也使人不能解开。因此，圣人经常挽救人，所以没有被遗弃的人；经常善于物尽其用，所以没有被废弃的物品。这就叫作深藏不露的智慧。所以

善人可以做为不善人的老师，不善人可以作为善人的借鉴。不尊重自己的老师，不珍惜他人的借鉴（反面教材），虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂。这就是精深微妙的道理。



第二十八章 常德归朴

【原文】

知其雄，守其雌，为天下谿(xī)。为天下谿(xī)，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(pǔ)。朴散则为器，圣人用之则为官长(zhǎng)。故大制不割。

【译文】

知道什么是雄强，却安守雌柔的地位，才能成为天下的溪涧。作为天下的溪涧，永恒的德性就不会离失，从而回复到婴儿般单纯的状态。知道什么是明亮，却守着暗淡，才能成为天下的楷模。作为天下的楷模，永恒的德行就不会有差错，从而回归到本源。知道什么是荣耀，却安守卑辱的地位，才能

成为天下的川谷。作为天下的川谷，永恒的德性才能充足，从而回复到素朴纯真状态。原木被分割雕琢，就成了各种器物（因材施教），圣人善用万物而不强行改造，运用这一原则，就能成为百官的首领。所以完善的政治制度是不割裂万物本然的。



第二十九章 无为而治

【原文】

将(jiāng)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。夫物，或行或随，或歔(xū)或吹，或强或羸(léi)，或挫(cuò)或隳(huī)。是以圣人去甚，去奢，去泰。

【译文】

想用强力、人为的手段去夺取并治理天下，我看他是达不到目的的。天下是神圣的存在，不可以强行干预，不可以强行掌控。强行干预的必会失败，强行掌控的必将失去。世人秉性不一，有的前行，有的后随；有的轻嘘，有的急吹；有的刚强，有的羸弱；有的挫折，有的毁败。因此圣人（治国）要去去除极端、去除奢侈、去除过度。

第三十章 用兵之道

【原文】

以道佐人主者，不以兵强（qiáng）天下，其事好（hǎo）还（huán）。师之处（chǔ），荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善有果而已，不敢以取强（qiáng）。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强（qiáng）。物壮则老，是谓不道，不道早已。

【译文】

依照“道”的原则辅佐君主的人，不靠兵力强霸天下，用兵这种事很容易遭到报应。军队所到的地方，民生凋敝、田地荒芜。大战之后，必定是灾荒之年。善于用兵的人只求达到用兵的目的而已，并不敢凭此逞强。达到目的而不自大，达到目的而不夸耀，达到目的而不骄傲，达到目的应意识到这是出于不得已，达到目的更不可继续逞强。事物



过于强盛就会走向衰朽，这就说明它不合于“道”，不合于“道”的就会很快灭亡。

第三十一章 用兵心态

【原文】

夫（fú）兵者，不祥之器，物或恶（wù）之，故有道者不处（chǔ）。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（sāng）礼处之。杀人之众，以哀悲泣之，战胜，以丧礼处（chǔ）之。

【译文】

兵器是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。君子平时居处以

左边为贵，而用兵打仗时以右边为贵。兵器这个不祥的东西，不是君子所使用的东西，只有到万不得已的时候才会动用，最好淡然处之。即使胜利了也不要赞美，如果赞美胜利，那就是乐于杀人。凡是乐于杀人的人，就不可能得志于天下。吉庆之事以左边为上，凶丧之事以右边为上。因此副将居于左边，主将居于右边，这说明要以丧礼仪式来处理战争。战争中杀人众多，要用悲痛的心情哀悼，即使战胜，也要以丧礼的仪式去对待。



第三十二章 道动天下

【原文】

道常无名，朴（pǔ），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。

【译文】

“道”永远是无名而质朴的，它虽然隐蔽不可见，天下却没有谁能使它臣服。侯王如果能够持守“道”，万物将自然归附。天地阴阳交融，降下甘露，人民无需指令便自然均匀受泽。万物出现后开始有名分，既然有了名分，就要知道适可而止，懂得适可而止才能避开危险。道存在于天下，犹如河川溪流终归江海。

第三十三章 明人修养

【原文】

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强（qiáng）。知足者富，强（qiáng）行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

【译文】

能了解别人是智慧，能认清自己是高明。能战胜他人是有力量，能战胜自己才算强大。知道满足的人才是富有，坚持力行的人就是有意志。不迷失根本的人才能长久不衰，身虽死而精神不灭的人，才算真正的长寿。



第三十四章 大道品格

【原文】

大道汜(fàn)兮，其可左右。万物恃(shì)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。

【译文】

大道如此广泛，左右上下无所不到。万物依赖它生长而不自己称说，成就万物而不占有。滋养万物而不主宰，永远无欲无求，可以称它为“小”；万物归附也不主宰，可以称它为“大”。正因为“道”始终不自以为伟大，所以才能成就它的伟大。

第三十五章 道用无穷

【原文】

执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐(yuè)与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见(jiàn)，听之不足闻，用之不足既。

【译文】

谁掌握了那伟大的“道”，天下人都将归往。归往而不互相伤害，于是天下和平安泰。音乐和美食，能使过路的人为之停步。用言语来表述“道”，是平淡而无味的，看它也看不见，听它也听不见，而它的作用却是无穷无尽的。



第三十六章 大智微明

【原文】

将（jiāng）欲歛（xī）之，必固张之；将欲弱之，必固强（qiáng）之；将欲废之，必固兴之；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。

【译文】

想要收拢的，必先扩张；想要削弱的，必先加强；想要废除的，必先兴举；想要夺取的，必先给予。这是一种在微妙中明察的智慧。柔弱能战胜刚强，就像鱼不能离开深渊，国家的利器也不能轻易展示。

第三十七章 无名之朴

【原文】

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（pǔ）。镇之以无名之朴，夫（fú）将（jiāng）不欲。不欲以静，天下将自定。

【译文】

“道”永远是不妄为却又无所不为的。侯王若能持守无为之道，万事万物就会自我化育。化育过程中若产生私欲妄动，我就要用“道”的真朴来镇服它。用“道”的真朴来镇服它，万事万物将回归到无欲状态。无欲带来宁静，天下便将自然归于安定。



第三十八章 功德标准

【原文】

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(báo)，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(báo)；处其实，不居其华。故去彼取此。

【译文】

真正有德的人不会刻意炫耀自己的德行，所以才是真的有德；德低的人却不肯失去任何彰显德行的机会，所以实际上无德。上德之人顺任自然而不刻意作为；下德之人强调作为而有意为之。上仁者有所作为但出于无

意；上义者有所作为但有意为之。上礼者有所作为若无人响应，就扬起手臂强迫人遵从。所以失去道而后讲德，失去德而后讲仁，失去仁而后讲义，失去义而后讲礼。礼这个东西，是忠信淡薄的表现，也是祸乱的开端。所谓先知，不过是道的虚华，却是愚昧的开始。因此大丈夫立身于淳厚，不居于浅薄；立足于朴实，不居于虚华。所以要舍弃后者（薄、华），选取前者（厚、实）。



第三十九章 得道抱一

【原文】

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；侯王无以正，将恐蹶(jué)。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀(gǔ)。此非以贱为本邪(yé)？非乎？故致誉无誉。是故不欲琭(lù)琭(lù)如玉，珞(luò)珞(luò)如石。

【译文】

自古以来得道的：天得道而清明，地得道而安宁，神得道而灵验，河谷得道而充盈，万物得道而生长，侯王得道而成为天下的楷模。由此可以推断，天若不能保持清明，恐

怕要崩裂；地若不得保持安宁，恐怕要震溃；神若不能保持灵验，恐怕要灭绝；河谷若不能保持充盈，恐怕要枯竭；万物若不能保持生长，恐怕要消失；侯王若不能保持正道，恐怕要倾覆。所以尊贵以卑贱为根本，高位以低下为基础，因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不穀”，这不就是以卑贱为根本吗？难道不是这样吗？所以最高的荣誉如同没有称誉。因此不愿像美玉般璀璨华丽，宁可如石头般坚实敦厚。



第四十章 反者道动

【原文】

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

【译文】

相反相成是道的运动规律，柔弱谦下是道的作用方式。天下的万物产生于看得见的有形存在，而有形存在又源自于不可见的无形本原。

第四十一章 闻道勤行

【原文】

上士闻道，勤而行（xíng）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，夷道若𡵚(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。

【译文】

上等资质的人听闻道，努力践行；中等资质的人听闻道，半信半疑；下等资质的人听闻道，大肆嘲笑。不被嘲笑，反而不足以称为道了。所以古语有言：光明的道好似暗昧，前进的道好似后退，平坦的道好似崎岖。崇高的德好似低下的川谷，广博的德好似有不足之处，刚健的德好似懈怠的样子，质朴



纯真又好像浑浊未开。洁白无暇的东西好似含污纳垢了一般，最方正的东西好似没有棱角，最珍贵的器物总在最后制成，最大的乐声反而听起来没有声音，最大的形象反看不见它的形状。道幽隐无声，无名无状。也只有“道”，它善于给予万物并且成就万物。

第四十二章 道生万物

【原文】

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（wù），唯孤、寡、不穀（gǔ），而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教（jiào），我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

【译文】

道化生出最初的统一体（一），统一体分化出阴阳二气（二），阴阳二气交融形成和谐状态（三），由此化生万物。万物皆背阴而向阳，并且在阴阳二气的激荡交融中形成和谐。人们最厌恶的就是“孤”“寡”“不穀”，而王公却用这些称呼自己。所以事物有时减损反而得益，有时增益反而受损。前人教诲的道理，我也用来教诲人们。强横霸道的人不得善终，我将以此作为教人的根本。



第四十三章 无为有益

【原文】

天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间（jiàn）。吾是以知无为之有益。不言之教（jiào），无为之益，天下希及之。

【译文】

天下最柔弱的东西，能穿透驾驭天下最坚硬的东西，无形的力量可以穿透没有间隙的实体。我因此认识到无为的益处。不言的教导，无为的益处，天下很少有人能真正领悟并做到。

第四十四章 知足不辱

【原文】

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。知足不辱，知止不殆（dài），可以长久。

【译文】

名声与生命哪一个更亲近？生命与财物哪一个更重要？得到名利与失去生命哪一个更有害？过分吝惜名利必定付出更大代价，过多积累财物必定导致惨重损失。懂得知足就不会招致屈辱，懂得适可而止就不会遇到危险，这样才能长久平安。



第四十五章 成功之象

【原文】

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。

【译文】

最完满的东西好似有残缺，但它的作用不会衰竭；最充盈的东西好似是空虚，但它的作用不会穷尽。最笔直的东西好似弯曲；最灵巧的东西好似笨拙，最卓越的辩才好似不善言辞。躁动可以抵御寒冷，宁静可以战胜炎热，清静无为才是天下的根本法则。

第四十六章 知足常乐

【原文】

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（jiù）莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

【译文】

治理天下合乎“道”，就可以做到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎“道”，就会混乱多战，连怀胎的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。最大的祸害莫过于不知满足，最大的罪咎莫过于贪得无厌。所以知足常足，才是永久的满足。



第四十七章 智慧通灵

【原文】

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(jiàn)而明，不为而成。

【译文】

不出门户，就能知晓天下事理；不望窗外，就能洞见天道运行。向外奔走得越远，对“道”的认知反而越少。因此，圣人不必亲身经历就能知晓，不必亲眼看见就能明了，不必强行作为就能成功。

第四十八章 为道日损

【原文】

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。

【译文】

求学的人知识日益增加，求道的人私欲妄为日益减少，减少再减少，最终达到“无为”的境界。如果能够做到无为，就能无所不成。治理天下常常要无所事事，如果经常有事，就不足以治理天下。



第四十九章 百姓之心

【原文】

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，歙(xī)歙(xī)焉，为天下浑(hún)其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

【译文】

圣人常常是没有私心的，以百姓的心为自己的心。对于善良的人，我善待于他；对于不善良的人，我也善待他，这样可使人人向善。对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，从而使人人守信。圣人治理天下，收敛自己的欲意，使天下人的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目见闻，圣人使他们都回到婴孩般纯朴的状态。

第五十章 摄生之道

【原文】

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(bèi)甲兵。兕(sì)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。

【译文】

人始于生而终于死。属于长寿的，占十分之三；属于短命的，占十分之三；本来可以长寿却自己走向死路的，也占十分之三。这是什么缘故呢？因为奉养生命过于丰厚（反而招致祸患）。据说善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到犀牛和猛虎，在战争中不会受到兵器的伤害。犀牛用不上它的角，猛虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃。这是什么缘故呢？因为他没有置身于死亡的境地。



第五十一章 道尊德贵

【原文】

道生之，德畜（xù）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（zhǎng）之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃（shì），长（zhǎng）而不宰，是谓玄德。

【译文】

道生长万物，德养育万物，万事万物呈现出各种各样的形态，环境使万事万物成长起来。所以，万事万物无不尊崇道而珍贵德。道所以被尊崇，德所以被珍贵，在于它们不发号施令，永远顺应自然。因而，道生长万物，德养育万物，使万物生长、发育、成熟、结果，使万物受到滋养庇护。生成万物而不居为己有，推动万物而不自恃有功，引导万物而不主宰，这就是奥妙玄远的德。

第五十二章 同明相照

【原文】

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(dài)。塞(sè)其兑(duì)，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(yí)身殃(yāng)，是为袭常。

【译文】

天地万物本身都有起始，可称为天地万物的母亲（根源）。既然知道了根源，就能认识万物的由来；既然理解了万物，又持守着万物的根源，那么终身都不会有危险。塞住欲念的孔穴，闭起欲念的门径，终身都不会有烦扰之事。如果打开欲念的孔穴，就会增添繁杂的事件，终身都不可救治。能够察见细微的征兆叫作“明”；能够持守柔弱的



姿态叫作“强”。运用外在的智慧之光，返照内在的本性明澈，不给自己带来灾祸，这就叫作万世不绝的“常道”。

第五十三章 背道而驰

【原文】

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而人好（hào）径。朝（zhāo）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！

【译文】

假如我稍有智慧，在大道上行走，唯一畏惧的是误入歧途。大道虽然平坦，但人们却喜欢走邪径。朝廷宫殿极其华美，农田却非常荒芜，仓库十分空虚；而统治者仍穿着华丽的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱餐精美的饮食，财货堆积有余，这是强盗行径。多么不合于道啊！



第五十四章 修德为本

【原文】

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。

【译文】

善于建立的不可能拔除，善于持守的不会脱落，子孙以此原则祭祀永不断绝。把这个道理付诸于自身，德行就会纯真；把这个道理付诸于家族，德行就会充裕；把这个道理付诸于家乡，德行就会久长；把这个道理付诸于国家，德行就会丰盛；把这个道理付诸于天下，德行就会无限普及。所以，用自身的修身之道来观照他人之身，以治家之道

观照他家，以理乡之道观照他乡，以安邦之道观照他邦，以平天下之道观照天下。我凭什么知道天下的状况呢？就是通过这种方法。



第五十五章 物壮则老

【原文】

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(zuī)作，精之至也。终日号(háo)而不嗄(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。

【译文】

道德涵养深厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不刺咬他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。虽不知男女交合，生殖器却自然勃举，这是精气极其充沛的缘故。整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是元气纯厚的缘故。懂得和谐叫作“常”（永恒法则），懂得“常”

叫作“明”（智慧）。过度追求养生反而招致灾祸，心意强行驱使血气叫做逞强。事物过于壮盛就会变衰老，不合于“道”，不合于“道”就会提早消亡。



第五十六章 和光同尘

【原文】

知(zhī)者不言，言者不知(zhī)。塞(sè)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。

【译文】

真正知晓“道”的人不空谈，空谈的人并不真正知晓“道”。塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。挫去锋芒，消解纷争，收敛光耀，混同尘世，这就是深奥的“玄同”（玄妙的同一境界）。达到“玄同”境界的人，无法与他亲近，也无法与他疏远；无法使他得利，也无法使他受害；无法使他尊贵，也无法使他卑贱。因此他被天下所尊贵。

第五十七章 以正治国

【原文】

以正治国，以奇（qí）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（qí）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（pǔ）。 ”

【译文】

以清静正道治理国家，以出奇制胜用兵作战，以不生事端赢得天下。我怎么知道应该这样呢？根据就在于此：天下的禁忌越多，人民越贫困；民间武器越多，国家越混乱；人们智巧越多，怪事越滋生；法令越严明，盗贼越增多。所以圣人说：“我无为而治，人民就自然化育；我喜好清静，人民就自然端正；我不生事扰民，人民就自然富足；我没有私欲，人民就自然淳朴。”



第五十八章 为政原则

【原文】

其政闷（mèn）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？其无正也，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。

【译文】

政治宽厚混沌，人民就淳朴敦厚；政治严苛明察，人民就狡黠抱怨。灾祸啊，幸福倚靠在它旁边；幸福啊，灾祸藏伏在它里面。谁知道它们的终极呢？（世事）并没有绝对的标准。正常会变为反常，善良会变为妖异。人们的迷惑，由来已久了。因此，圣人方正而不割伤人，锐利而不刺伤人，直率而不放肆，光明而不炫耀。

第五十九章 治国重德

【原文】

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。

【译文】

治理百姓、侍奉上天，没有比“嗇”（爱惜、蓄藏）更重要的原则。唯有做到“嗇”，才是早作准备。早作准备就是不断积累德性。不断地积“德”就没有什么不能攻克的。没有什么不能攻克，那就无法估量他的极限。无法估量极限（潜力无穷），便可以担负治理国家的重任。掌握了治理国家的根本，政权就可以长久维持。就叫作根深固蒂，是生命长久、国运永续的根本大道。



第六十章 以道治国

【原文】

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。

【译文】

治理大国，好像煎烹小鱼（不可频繁翻动）。用“道”治理天下，鬼神都起不了作用。并非鬼怪不显灵，而是其灵异不伤害人。不但鬼神的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。鬼神和圣人都伤害人，因此两者的德行交融，共同回归于“道”。

第六十一章 外交宜下

【原文】

大国者下流，天下之交，天下之牝（pìn）。牝（pìn）常以静胜牡（mǔ），以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

【译文】

大国要像江河的下游，处于天下百川交汇之地，成为天下雌柔的所在。雌柔常以静定而胜过雄强，这是因为它居于柔下的缘故。所以大国对小国谦下忍让，就可以取得小国的归附；小国对大国谦下忍让，就能赢得大国容纳。所以，有时谦下是为了主动获取，有时谦下却能被动获益。大国不过想要兼并



小国，小国不过想要侍奉大国以求生存。若两者都想实现各自的愿望，大国更应当主动处于卑下之位。

第六十二章 道贵天下

【原文】

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（gǒng）璧以先驷（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（yé）？故为天下贵。

【译文】

“道”是荫庇万物之所，善良之人珍视它为法宝，不善人也依靠它获得保全。美好的言辞可以换取尊重，美好的行为可以赢得拥戴。不善的人怎能舍弃它呢？所以在天子即位、设置三公（太师、太傅、太保）的时候，虽然有拱璧（宝玉）在先、驷马（四马之车）在后的献礼仪式，还不如把这个“道”



进献给他们。古人为何如此珍视这个道呢？
不正是说：有求者能得道，有罪者能免过吗？
所以道才被天下人所珍贵。

第六十三章 小事做起

【原文】

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（nán）。是以圣人犹难之，故终无难矣。

【译文】

以无为的态度去作为，以不滋事的方式去处事，以恬淡无味当作有味。（无论）大事小事、多事少事，都以德报怨。处理困难要从容易处入手，实现宏大要从细微处开始。天下的难事，一定从简易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分做起。因此圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。那



些轻易发出诺言的，必定很少能够兑现，把事情看得太容易，势必遭受更多困难。因此圣人总是重视困难，所以最终没有困难。

第六十四章 善始善终

【原文】

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(wéi)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(jī)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。

【译文】

局面安定时容易维持，事变未显征兆时容易谋划；事物脆弱时容易消解，问题微小时容易消散。在问题尚未发生前处理妥当，在祸乱没有产生前治理平息。合抱的大树，生长于细小的萌芽；九层的高台，筑起于一



堆堆泥土；千里的远行，始于脚下第一步。强行妄为反而会失败，强行掌控的反而会失去。因此圣人不妄为所以也不会招致失败，无所执着所以也不会失去。常人做事，总是在快要成功时失败。如果结束时能像开始时那样谨慎，就不会有失败的事了。所以圣人追求无欲，不珍贵稀有的财货；学习别人所不学习的，补救众人犯下的过错。以此辅助万物自然发展而不敢妄为。

第六十五章 大智若愚

【原文】

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。

【译文】

古时善于行道的人，不是使百姓精明巧诈，而是使百姓淳朴敦厚。百姓之所以难于统治，是因为他们智巧心机太多。所以用智巧心机治理国家，是国家的灾祸；不用智巧心机治理国家，才是国家的福祉。懂得这两种治国方式的差别，也就是明白了法则。常守住这一法则，就叫作“玄德”。玄德深奥啊，辽远啊，与世俗方向相反啊，然后才能达到完全顺应自然的境界。



第六十六章 虚心谦下

【原文】

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。

【译文】

江海之所以能成为百川归往的王者，是因为它善于处在低下的位置，所以能够成为百川之王。圣人想要居于人民之上（领导人民），必须用言辞表示谦下；想要居于人民之前（引导人民），必须把自身利益放在人民后面。所以，圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。因此天下百姓乐意推举他而不厌倦。因为他不与人民相争，所以天下没有人能与他相争。

第六十七章 三宝之光

【原文】

天下皆谓我道大，似不肖（xiào）。夫唯大，故似不肖（xiào）。若肖（xiào），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（zhǎng）。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。

【译文】

天下人都说我讲的“道”太广大，似乎不像任何具体事物。正因为它的广大，所以才不像任何具体事物。如果它像什么具体事物，那么“道”也就显得很渺小了。我有三件法宝，持守而珍重它们：第一是慈爱，第二是俭嗇，第三是不敢居于天下人的前面。



慈爱所以能勇敢，俭嗇所以能宽广，不敢为天下先，所以能成为万物的首长。现在有人舍弃慈爱而追求勇武，舍弃俭嗇而追求宽广，舍弃退让而追求争先，结果是走向死亡。慈爱，用于作战就能胜利，用于守卫就能稳固。上天要救助谁，就用慈爱来护卫他。

第六十八章 用人之力

【原文】

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。

【译文】

善于带兵打仗的将帅不逞勇武，善于作战的人不轻易发怒，善于胜敌的人不与敌人正面硬拼，善于用人的人对人态度谦下。这叫作不与人争的品德，这叫作运用别人的能力，这叫作契合天道，是自古以来德的最高准则。



第六十九章 轻敌祸大

【原文】

用兵有言：“吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。”是谓行（xíng）无行（xíng），攘（rǎng）无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几（jī）丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

【译文】

用兵的人曾经这样说：“我不敢主动进攻，而宁愿采取守势；不敢前进一寸，而宁愿后退一尺。”这就叫作，虽有阵势却好像无阵势可摆，虽要奋臂却好像无臂可举，虽面对敌人却好像无敌可击，虽持兵器却好像无兵器可执。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”（慈、俭、不敢为天下先）。所以，两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。

第七十章 圣人心源

【原文】

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。

【译文】

我的言论很容易理解，很容易实行。但是天下却没有谁能理解，没有谁能实行。言论有主旨，行事有根据。正由于人们不理解这个道理，所以才不理解我。能理解我的人很少，效法我的人就更加可贵。因此圣人总是外表穿着粗布衣服，怀里却揣着美玉。



第七十一章 认识心态

【原文】

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。

【译文】

知道自己还有所不知，这是很高明的。不知道却自以为知道，这就是弊病。圣人没有这种弊病，因为他把这种弊病当作弊病来警惕。正因为他警惕这种弊病，所以才能避免弊病。

第七十二章 真正权威

【原文】

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(xiàn)，自爱不自贵。故去彼取此。

【译文】

当人民不畏惧统治者的威压时，那么更大的祸乱就要到来了。不要逼迫人民不得安居，不要压榨人民的生存资源。只有不压榨人民，人民才不会厌恶统治者。因此，圣人不但有自知之明，而且也不自我表现，有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者（自见、自贵）而保持前者（自知、自爱）。



第七十三章 天网恢恢

【原文】

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶（wù），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。

【译文】

勇于逞强妄为就会遭杀身之祸，勇于谦柔不争就能保全生命。这两种“勇”，一个带来利益，一个招致祸害。上天所厌恶的，谁能知道其中的缘故呢？圣人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜，不言语而善于应承，不召唤而自动到来，坦荡从容而善于安排筹划。天道如一张广大无边的网，虽然稀疏却不会遗漏。

第七十四章 刑典辩证

【原文】

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇（qí）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。

【译文】

当人民不畏惧死亡时，怎能用死亡来恐吓他们？假如人民畏惧死亡的话，对于为非作歹的人，我把他抓来处死。谁还敢为非作歹？本来有专管杀戮的天道去执行杀戮。代替专管杀戮的天道去执行杀戮，就像代替高明的木匠去砍木头。代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手的。



第七十五章 贤于贵生

【原文】

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。

【译文】

人民之所以遭受饥荒，就是由于统治者吞吃赋税太多，因此陷于饥饿。人民之所以难以统治，是由于统治者强作妄为，因此难以治理。人民之所以轻生冒死，是由于统治者追求生活奢厚，因此轻生冒死。只有不把自身生命看得过重的统治者，才比一味厚养生命的统治者高明。

第七十六章 处柔处弱

【原文】

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，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

【译文】

人活着的时候身体是柔软的，死了以后身体就变得僵硬。草木生长时是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯槁了。所以坚硬刚强属于死亡的一类，柔软弱小属于生长的一类。因此，用兵逞强就会灭亡，树木过于强硬就会遭到砍伐摧折。凡是强大的（事物）往往处于下降衰败的趋势，柔弱的（事物）反而处于上升生长的趋势。



第七十七章 天道人道

【原文】

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（chǔ），其不欲见（xiàn）贤。

【译文】

自然的法则，不正像拉弓射箭吗？弓弦拉高了就把它压低，拉低了就把它抬高；拉力过满就减少些，拉力不足就补充些。自然的法则是减损有余的，补益不足的。可是人间的法则却不是这样，往往是减损不足的，来供奉有余的。谁能够把有余的拿出来奉献给天下呢？只有得道的人。因此圣人奉献却不占为己有，有所成就而不居功，不愿意显示自己的贤能。

第七十八章 正言若反

【原文】

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。

【译文】

天下没有什么比水更柔弱的，但攻击坚硬强大的东西，却没有什么能胜过水，因为没有什么能代替它。弱胜过强，柔胜过刚，天下人都知道这个道理，但没有人能做到。所以圣人说：“能承担全国的屈辱，才能成为国家的君主；能承受全国的祸灾，才能成为天下的君王。”这些正面的话好像在反说一样。



第七十九章 天道无亲

【原文】

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。

【译文】

和解深重的怨恨，必然还会留下残余的怨恨，这怎么可以算是妥善的办法呢？因此圣人虽保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有“德”的人就像持有借据的圣人那样宽容，没有“德”的人就像掌管税收的人那样苛刻。天道对任何人都没有偏爱，但永远帮助有德的善人。

第八十章 和谐社会

【原文】

小国寡民。使有什（shí）佰之器而不用；使民重（zhòng）死而不远徙（xǐ）。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。

【译文】

国家要小，人民要少。即使有十倍百倍功效的器具也不使用；使人民珍惜生命而不向远方迁徙。虽然有船只车辆，却没有必要乘坐；虽然有铠甲兵器，却没有机会陈列使用。使人民回归到结绳记事的淳朴状态。使人民吃得香甜，穿得漂亮、住得安适，过得快乐。邻国之间互相望得见，鸡鸣狗吠的声音互相听得见，但人民从生到死也不互相往来。



第八十一章 为而不争

【原文】

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(wéi)人已愈有，既以与人己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为(wéi)而不争。

【译文】

真实的言辞不华美，华美的言辞不真实。善良的人不巧辩，巧辩的人不善良。真正有智慧的人不炫耀广博，炫耀广博的人并非真有知识。圣人是不会积攒财富的，而是尽全力帮助他人，自己反而更充实；尽量给予他人，自己反而更丰足。自然的法则是利物而不害物；圣人的准则是帮助而不争夺。

道德经与怀仁五调康养

在《道德经》深邃的智慧中，“道法自然”与“阴阳冲和”的思想，为中华民族的健康观奠定了千年基石。人作为天地间的一粒微尘，其生命活动唯有顺应四时阴阳之变，内守精神之和，外调脏腑之平，方能合于大道，得享天年。这正是“阴平阳秘，精神乃治”的真谛，也揭示了康养的本质：非仅祛病延年，更是生命与自然规律的和谐共生。面对当今人口结构变化与健康需求演进，从疾病治疗转向全周期健康守护已成为时代必然。在此背景下，根植中华文化、融汇古今智慧的中国式康养之道应运而生，它不仅是应对挑战的方略，更是对老子“知常曰明”养生哲学的当代践行。

怀仁集团，三十载厚植于中医药与健康



服务领域，从一家药店逐步成长为贯通中医中药、健康旅居、养老照护、慢病管理的综合服务体，秉承“上善若水”之善念，积极承托“健康中国”之战略，不断探索传承与创新之路，为开创独具特色的“中国式大中医五调康养”奠定了坚实基础。

【道法自然·中国式康养】

“中国式”康养，深植于《道德经》“人法地，地法天，天法道，道法自然”的宏大哲学之中。它以中国文化为本位，以中国人的生活为土壤，以中医药与现代医学为双翼，融合营养、运动、心理等多维学科，旨在构建契合中国特色、顺应长寿时代的全周期、全家庭、全方位康养方案。怀仁康养，正是这一“道法自然”康养工程的倡导者与实修者。

【大中至和·大中医之境】

“大中医”之“大”，体现为“大而无

界，其用不穷”的视野与格局，正如“道”之包容万物。在提升人体自愈能力的领域内，打破古今中外的界限，海纳百川。“中”则取意“中而不偏，冲气以为和”，强调阴阳、动静、补泻的平衡，正是《道德经》“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的健康体现。“医”以“医而有纲，执一为天下牧”为原则，用“全息诊断，立体干预”为手段，全面解决生理、病理、心理等各层次的疾病，整体提高人体自愈力、免疫力和整体调节能力，开拓一条破解慢病最有效的途径。它承古圣之智慧，融现代之能量，汇全球之科技，致力于人类的康养大业。

【五调合道·康养之法】

“五调康养”体系，直接呼应《道德经》“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”中对过度欲求的警示，转而主张以调和为本，通过膳食调理、经络调理、能量调



理、精神调理、生活调理五大维度，引导身心回归自然平衡。该体系由湖南医药学院院长何清湖教授（湖南省政协常委、二级教授、博士、博士生导师、博士后合作导师，享受国务院政府特殊津贴专家）领衔的专家团队，结合怀仁三十年中医药养生实践经验，紧紧围绕生活场景与心灵需求，精心研发而成。

经络调理，通衢气血：效法“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，以柔和手法疏通经络这一“气血之道”，使“专气致柔”，恢复气机周流，濡养全身。

膳食调理，滋养根本：遵循“为无为，事无事，味无味”的智慧，倡导自然、均衡、适度的饮食，以食物之“和气”滋养脏腑根本，合于“甘其食，美其服”的养生之境。

能量调理，培固元气：重在“载营魄抱一，能无离乎？”通过涵养先天与后天之气，增强生命原动力（元气），使人“骨弱筋柔

而握固”，充满生机。

精神调理，宁静神志：追求“致虚极，守静笃”，通过涤除玄览、清静内心，使神志安宁，“不见可欲，使民心不乱”，达到情志的平和与内在的和谐。

生活调理，合于四时：主张“起居有常，不妄作劳”，使日常生活规律与天地四时阴阳变化同步，做到“与天地合其德，与日月合其明”，固护生命之本。

“康”是合于道的方向，“养”是循序渐进的过程。五调康养旨在树立“知足不辱，知止不殆”的健康理念，不仅致力于延长生命之长度，更注重拓展生命之宽度，让人少生病、少花钱、少烦恼，达成健康增寿十年、幸福指数提升百分之十的圆满境界。

怀仁五调康养，愿偕天下有识之士，共循大道，同养天年。



五调康养原理与方法

【理念与原理】

怀仁五调康养的健康管理理念以“天人合一^①”为根基，“整体观照^②”为视角，“辨证调摄^③”为方法，融汇阴阳冲和、五行运化^④、药食同源^⑤、形神抱一^⑥、经络导引^⑦等智慧，并承“上医治未病^⑧”之古训，形成独具道家养生文化底蕴的健康管理之道。我们认为，人体乃一小天地，与宇宙大天地同构相应，是精、气、神三宝兼备，身心内外和谐统一的“得一”之境。疾病的发生，本质上是“阴阳相背”、“气血逆乱”、“神形相离”的失衡状态，是偏离“自然之道”的表现。因此，健康管理的核心，非外力强伐，而在于“辅万物之自然”，通过系统调摄，唤醒并辅助人体与生俱来的“自愈力”，使机体复归于“负阴而抱阳，冲气以为和”的

平衡本源。通过“五调模式”中的经络调理通气血、膳食调理养脏腑、能量调理强机能、精神调理安神志、生活调理固根本等多个方面的协同作用，旨在实现对人体精、气、神三位一体的全面涵养与优化，从根本上调整人体的失衡状态，使机体恢复“阴平阳秘”的和谐境界，实现对人体生理、心理及社会适应能力的全面优化，从而达到预防疾病、改善亚健康、辅助慢病管理及提升整体生命质量的目标。这种“以人为本、以和为贵、以调为法”的原理，构成了怀仁五调康养体系的“尊道贵德”理论基石和“道术合一”实践指南。

【阐释】

①天人合一：源于“道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉”。强调人秉天地之气而生，其生命节律与自然之道相通相应。养生之要，在



于“辅万物之自然而不敢为”，主动顺应天地四时、昼夜晨昏的变化，达到“与天地相参”的和谐状态。

②整体观照：契合“故不可得而亲，不可得而疏……故为天下贵”的“玄同”思想。视人体为阴阳互根、形神合一、脏腑经络相连的有机整体，同时人与社会环境亦不可分割。调养需“涤除玄览”，以整体视角综合内外因素，追求“混而为一”的和谐。

③辨证调摄：承袭“常无欲，以观其妙；常有欲，以观其微”的认知智慧。通过“四诊”细致入微地体察个体生命状态（观其微），辨识其独特的阴阳偏颇、气血盛衰之“证”（观其妙），从而制定“因人、因时、因地”制宜的个性化调养方案，体现“道”的无限可能与变化。

④阴阳冲和、五行运化：以“万物负阴而抱阳，冲气以为和”为根本。阴阳是“道”的两种基本属性与动力，五行则是阴阳动态平衡下的五种基本运行模式与关系。养生即在动态中把握阴阳消长，顺应五行生克制化，始终维护“冲气”之“和”态。

⑤药食同源：体现“知足不辱，知止不殆，可以长久”的智慧。认识到食物与药物皆具天然偏性，用以“补不足而损有余”。强调适度、合理运用，以食物之平和、药物之偏颇，微妙调节人体阴阳，而非过度依赖或滥用，合于“味无味”的淡然养生观。

⑥形神抱一：核心是“载营魄抱一，能无离乎？”。认为形体（营魄之“形”）与精神（营魄之“神”）密不可分，相互影响。真正的养生必须“形神共养”，既要通过适当运动、调理使身体“柔弱生之徒”，也要通过静心、调息使精神“虚其心，实其腹”，达到形神相守、身心合一的境界。

⑦经络引导：暗合“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜”之理。将经络视为运行生命能量（气血）的柔弱通道网络。通过导引、按跷等柔和方式刺激穴位，疏通经络，能“以柔克刚”，化解瘀滞，恢复气血“周行而不殆”的流畅状态，平衡阴阳。

⑧上医治未病：根本源于“其实易持，其未兆易谋……为之于未有，治之于未乱”。真正的“上医”



之道，重在“治未病”，即在疾病尚未形成显兆或处于萌芽状态时，就通过洞察先机、早期干预进行调理防范。这体现了“慎终如始”的预见性智慧，是最高明的健康管理策略。

【五调模式调理方法】

1、经络调理：木--通--通经络--经络通卫气--经络调理--经络祛百病，经络五法排瘀通络。

基于中医经络学说，运用传统中医外治法，刺激人体经络穴位，疏通经络，行气活血，调整脏腑功能，并通过传统健身功法锻炼疏通与巩固。

2、能量调理：火--扶--扶阳气--能量扶阳气--能量调理--温度决寿命，能量五套扶阳自愈。

结合中医“气”的理论与现代能量医学观点，通过中药熏蒸、足浴、能量舱等方式，

灵巧运用光、电、热、磁等能量，激发人体自身的生命能量，补充元气，调和气血运行，提升机体免疫力。

3、膳食调理：土--补--补气血--膳食补营气--膳食调理--气血定终生，膳食五行专属调理。

遵循“药食同源”理论，由专业营养师根据个人体质、健康状况及季节与节气变化，制定个性化的膳食方案。通过食物的四气五味、归经特性，达到滋养五脏、调和阴阳、辅助治疗的目的。

4、精神调理：金--调--调情志--精神调宗气--精神调理--心静息万病，精神五修身心疗愈。

重视“形神兼备”，认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，不良情绪是致病的重要因素。因此，开设诵读经典、心理咨询、情志疏导、冥想放松、音乐疗法、



书画疗愈等课程与服务，帮助客户调节情绪，缓解压力，保持心态平和，达到“形神共养”的目的。

5、生活调理：水—固—固本元—生活固元气—生活调理—习惯保健康，生活五运稳固健康。

强调健康的生活方式是维持健康的基础，包括起居有常、劳逸结合、适度运动、戒烟限酒等方面的指导。健康管理师会根据客户的生活习惯进行评估，并制定个性化的生活方式干预计划，帮助客户建立科学、规律的生活作息，培养良好的健康行为。

《道德经》学用手册后记

编印这本《道德经》学用手册，是怀仁大健康坚持道德文化为引领，以道御术、以文化心的具体实践。我们深耕大健康事业多年，始终坚信，真正的健康不仅是身体的安适，更是心灵的归位、生命的和谐。《道德经》五千言，藏着天地自然的规律，更含着修身养性、济世利人的智慧，与怀仁“五调康养”理念天然契合，这便是我们编撰手册的初心。

编撰过程中，我们摒弃玄虚空谈，立足康养实践，将“玄牝之门”的生命本源、“天门开合”的动静平衡、“生之畜之”的滋养之道、“玄德”的无私境界，与怀仁五调康养的理念、方法、实践深度融合。力求让古老智慧落地生根，让每一位读者都能从中找



到修身、康养、处世的实用指引，让《道德经》从典籍走进生活、融入康养。

怀仁书院的搭建，正是为了让这份智慧得以传承与践行。未来，我们将以手册为载体，以书院为平台，持续开展《道德经》学用活动，让道的智慧滋养身心，让仁的情怀温暖人心。愿每一位怀仁家人、每一位康养同行者，都能在经典中汲取力量，在践行中收获安康，以道为根，以仁为本，共赴身心和谐、生命丰盈的美好之境。

丙午年新春

林承雄