



编辑/郭怡晨 E-mail/zkwbgyc@sina.com

### 《道德经》传家版第六十三章：

# 以道为味味道鲜

□董延喜

#### 【原文】

为无为，事无事，味无味。  
大小、多少，报怨以德。  
困难于其易，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。

#### 【新译】

最高境界的作为是无为而无不为；最高水平的做事是成事于无形；最好的味道是以无味为味。  
不管是大是小是多是少，与我有怨的人，我总是以德相报。  
想做难事要从容易处做起；想做大事要从细微处开始。天下的难事，必须从容易处入手；天下的大事，必须从细微处起步。所以有道之人从不认为自己做的是大事，却因此成就了大业。  
轻易做出许诺的人，往往因无法兑现而失信于人。把事情看得过于容易的人做起事来往往力不从心，困难重重；因为圣人总是格外地重视困难，所以就没有什么困难不可克服了。

#### 【会意】

第六十三章是老子的人生经验谈。要达到这种人生境界，必须奉行老子的教导，做到：报怨以德，以易克难，为小成大，直面困难。

“为无为，事无事，味无味。”是修道立德的三大准则，也是人生的三大道德境界。

什么叫“为无为”？“为无为”就是要“道法自然”。无为者不强所作为也，无为还偏要去为，怎么为？就是要“无为而无不为”，就是要顺天理，合人情，不强做，不妄为，做力所能及的事。儒家的态度是：知其不可为而为之，其结果往往是鞠躬尽瘁，死而后已。道家的态度是：“知其不可奈何而安之若命，德之至也。”（庄子语）意思是既然知道无力改变，那就顺其自然发展，这就是人生最高的德行。

什么叫“事无事”？“事无事”就是要“清静自正”。一个人看起来没有做什么事情，可是一切事情无形中都做好了。这是真正有道之人，真正第一流的人方能掌握的做事方法。

什么叫“味无味”？“味无味”就是要“恬淡为上”。世界上真正好的味道，就是没有味道的味道，没有味道是什么味道？就是真味，就是食材本来的味道，如今许多人做了美食的奴隶，吃香的喝辣的，追求厚味和强刺激，结果把味觉系统都吃错乱了，不知道粗茶淡饭更香甜的道理。一碗白开水，什么茶叶也不放，才能品出水的甘甜。烹饪的最高境界，餐饮的最高境界是从无味中品出味来的。人生的最高境界同样是从淡泊无味中品出来并在淡然无味中完成的。从人际交往角度来说，情欲之味不长远，君子之交淡如水。修道者以道为味，虽是无味之味，其味却是人生至味，长久之味。

面对别人的怨恨，是以德报怨还是以怨报怨？老子主张以德报怨。

说到“为小成大”，想起一个故事。美国有个“福特公司”，是用一个人的名字命名的。说是福特大学毕业后，去一家汽车公司应聘。和他同去应聘的三个人都比他学历高，当前面几个人面试之后，他觉得自己没有什么希望了。但既来了，他便敲门走进董事长办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，弯腰捡起来，一看是张废纸，便顺手把它扔进了废纸篓里，然后才走到董事长的办公桌前，说：“我是来应聘的福特。”董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我优秀，你怎么把我录用了？”董事长说：“福特先生，前面三位的学历比你高，而且仪表堂堂，但是他们眼睛只能看见大事，看不见小事。你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然会看到大事，一个只能看见大事的人，会忽略很多小事，是很难成功的。所以，我才录用你。”福特就这样进了这个公司，这个公司在他的领导下很快就名扬天下。后来，福特把这个公司的名字改为“福特公司”，成为美国汽车产业的龙头。这里的看见小事的人必能看见大事，与老子的“天下大事，必作于细”何其

相似。俗话说：“一滴水能反映出太阳的光辉。”一张废纸也能折射出一个人的道德情操和敬业精神。眼下的一些年轻人只想做大事，而不知道天下的大事必须从细微处起步。有个词叫微不足道，微小的不值得一说，从“为小成大”“小中见大”的意义上说，不是微不足道，而是微而足道。许多道友问我讲《道德经》为什么从后往前讲，我用老子的另一句话来回答：“难事作于易。”

老子最后指出：“夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难。”轻易许诺的人，往往都是不守信用的人。把事情看得过于容易的人，往往都是一遇难处就无功而返的人。格外重视困难的人，没有什么困难克服不了。把困难想到前边的人，才会逢山开路，遇水造桥，攻坚克难，无往不胜，正所谓困难没有办法多。

老子在这一章中说的报怨以德，以易克难，为小成大，直面困难，都可以作为传家文化，用来教育子女。道德传家，也要从细微处入手。比如我们家的淡面叶，就已经传了五代。我奶奶活到八十四岁，上世纪七十年代的时候是村子里岁数最大的“寿星”。奶奶最爱吃的饭就是淡面叶，所谓淡面叶就是清水下面片，不放油，不放盐，不放菜，不放任何调味品，这个饭就是老子说的“味无味”，从“无味”之中能够让人品味出那种天然的面香味。现在回想起来，我奶奶之所以健康长寿，与她爱吃这个淡面叶有很大关系。她老人家早晚两顿饭基本不吃盐，中午吃面条先吃一碗不放盐的，然后再吃半碗放盐的，她长期过着这种无油无肉的低盐生活，也许这就是她长寿的“秘诀”。这个淡面叶作为我们家的传家宝一代一代传下来，从我奶奶到我孙女，已经传了五辈。我那刚刚四岁的小孙女一蝶，问她想吃什么饭，她常常脱口而出：“淡面叶。”而且还闹着要跟奶奶学自己擀面叶。上个星期天，她边擀面叶边对我说：“以后奶奶不在家，我来给你擀面叶。”

#### 【道歌】

以道为味味道鲜，报怨以德称上善。  
天下大事作于细，以易克难天地宽。

