

## 《道德经》传家版第六十章：

# 举重若轻天下安

□董延喜

### 【原文】

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，故漭文归焉。

### 【会意】

本章老子讲述治理大国的政治主张。其中“治大国若烹小鲜”和“以道莅天下”都是流传甚广的千古名言。

老子在这里作了一个相当风趣好玩的比喻。他把治理一个大国生动形象地形容成煎煎小鱼儿一样。在常人的眼里，治理国家那是何等神圣之事！那些大国的君王们像上天之子一样傲视天下，而煎小鱼儿这等事却是一般家庭主妇都能完成的简单工作，这两种事怎么能放在一起相提并论？老子就是老子，看什么事儿总有他的独特视角。家庭主妇能做的事，帝王们却未必就能做好，老子说的是这其中的理儿。一条大鱼，煎炒烹炸，焖溜熬炖，不管怎么做都是一盘大菜。而一堆小鱼儿，做不好就是一堆乱刺。煎小鱼儿时，如果火候过了会把它煎糊，如果翻动过多会让它烂在锅里。中国首先把烹调与治国链接在一起是商朝的伊尹，他既掌握高超的烹调技术，又深懂安邦治国之道，既是一位历史名相，又是一位杰出庖人。伊尹曾辅佐商汤王灭掉了夏朝，他帮助商汤制定了各种典章制度，使商朝初期由乱到治，经济发展。伊尹一生辅弼商朝五代帝王。“教民五味调和，创中华割烹之术，开后世饮食之河”，在中国烹饪文化史上占有重要地位，被中国烹饪界尊为“烹调之圣”“烹饪始祖”。老子把治理国家比喻成煎煎小鱼儿，彰显了他以民为本的理念。治理国家的道理如同烹小鱼儿一样，既不能给老百姓过多的干扰，更不能给他们以伤害，所以必须小心谨慎。书不尽言，言不尽意，话里有话，话外有音。老子“治大国若烹小鲜”这句话的字面含义是：治理一个国家与煎小鱼儿一个道理；引申含义是：煎小鱼儿，一是要掌握好火候，二是不敢乱翻；深层含义是：帝王学的一个重要原则，要学会举重若轻的战略思维。我们读老子就要反复揣摩这个弦外之音。习近平在接受金砖国家媒体联合采访时曾引用老子“治大国若烹小鲜”的名言，显示出一个大国领袖战略上的举重若轻，每临大事有静气，从容轻松应对一切的潇洒自如境界。

在这一章，老子还提出了“以道莅天下”的命题，指出以“道”来治理天下，可以使“其鬼不神”“其神不伤人”。鬼神在当时是人们信仰的对象，人们普遍对鬼神怀有一种敬畏。老子把“道”放在鬼神之上，认为“道”可以主宰鬼神，只要大道正气伸张，任何鬼神都不敢大胆放肆，都不会降祸伤人。2000 多年前，老子就有这种认知是非常了不起的。任何一个胸怀坦荡、心地光明的人都不会畏惧鬼神，正所谓：“平生不做亏心事，不怕半夜鬼敲门。”任何一个以道治国的国度都会天下太平，物阜

民丰，世风日上。在这样的情形下，祸患也就无从降临人间。而反过来说，鬼神之所以为祸人间，是因为人类破坏了自然的和谐或违反了自然规律，达到了天人共愤的地步，使自然界出现了很多离奇古怪的现象，反过来伤害人类。天不和谐则狂风暴雨，地不和谐则山崩地裂，人不和谐则鬼怪丛生。老子把人与自然界的和谐相处称为“两不相伤”，人与人、人与物、人与自然只有两不相伤，天地万物才能各得其所。

把治大国与煎小鱼儿相提并论，治理大国就跟玩一样，治理大国就是小菜一碟，只有好玩的老子才能想象出这么好玩的命题，作出这么好玩的比喻。美国前总统里根在 1987 年国情咨文中引用了老子这句“治大国若烹小鲜”的名言，这位曾经当过演员的洋人读懂了老子是借此强调政府要无为而治。他把“治大国若烹小鲜”当作施政纲领。里根引用老子名言，使得《道德经》风靡美国。是的，“治大国若烹小鲜”说的就是无为而治。无为不是不做，而是不要违背“小鲜”的本性去做，不要瞎做，不要乱做，不要胡做。正如学者张其成所说：“只有按照事物的本性去做，才能保持人的快乐心态，才能保持生态平衡，才能和谐发展，生生不息。”（引自张其成《大道之门》）我常说：“要用玩的心态去做事，不会玩的人做不出一流的事。”这个玩的心态就是举重若轻，完全放松。孩子们都说我是“老顽童”，女儿雪丹有一篇写我的文章，题目就叫《玩出一个新世界》。我为什么学道弘道？首先就是觉着好玩，觉着玩得开心，玩得快乐，之所以引导很多人都来学道，就是与道友分享自己的快乐，让大家一起来玩，一起来享受快乐。老子把慈作为人生三宝之一，什么叫慈？古人云，与乐为慈，能够给人带来快乐就是最大的慈。好玩可以激发出无穷的创造力。科学文化史上的许多发明创造，就是玩出来的。从世俗的眼光来看，玩似乎不具有实际意义，但玩给人带来一种灵魂的自由，带来一份洒脱的情致，带来一个快乐的心境。德国美学家席勒曾言：“只有当人充分是人的时候他才游戏，只有当人游戏的时候他才完全是人。”这种非功利的游戏精神和嬉戏天性，是一个人生命活力和心有余裕的展现，是一个人成熟的标志，也是一个民族不可缺少的养分。前几年，有个外国企业家来中国演讲，题目就叫“做企业就是做游戏”，据说演讲的报酬是 100 万美元。其实这个题目老子在 2000 多年前就讲了，老子这个“治大国若烹小鲜”的讲演值多少钱？我看 1000 亿美元也买不来，因为它是无价之宝！

### 【新译】

治理一个大国就像煎小鱼儿一样。  
以道治理天下，那些祸国殃民的妖魔鬼怪就无法兴风作浪。不是那些鬼怪无法兴风作浪，而是他们的神通无法伤人。不是他们的神通无法伤人，而是圣人济世利人的慈爱圣德感化了他们。  
鬼神与执政者两不相伤，同归于圣人德化为国民效力。



### 【道歌】

治理大国并不难，其理如同烹小鲜。  
以道治国世风正，举重若轻天下安。