

《道德经》中“无为而治”思想的实践与当代价值

李润民

北京建筑大学马克思主义学院，北京

收稿日期：2026年4月19日；录用日期：2026年5月11日；发布日期：2026年5月20日

摘要

“无为而治”是《道德经》的核心治理思想，以“道法自然”为哲学根基，强调顺应规律、不妄为、不扰民，主张简约治理、以民为本、德化天下、崇尚和平。本文系统阐释其顺应自然、简化规制、不与民争利、以德化人、反对战争等内涵，梳理汉初“文景之治”等历史实践，揭示该思想在中国传统政治中的传承与东亚文化圈的影响。立足当代治理场景，文章从有限政府、市场经济、社会共治、个人修身、全球和平与生态文明等维度，挖掘“无为而治”的现代价值，指出其并非消极无为，而是遵循规律、精准有为的治理智慧，对推进国家治理现代化、传承中华优秀传统文化具有重要理论与现实意义。

关键词

《道德经》，无为而治，当代价值

The Practice and Contemporary Value of the Thought of “Governing by Non-Action” in the *Tao Te Ching*

Runmin Li

College of Marxism, Beijing University of Civil Engineering and Architecture, Beijing

Received: April 19, 2026; accepted: May 11, 2026; published: May 20, 2026

Abstract

“Governing by non-action” is the core governance thought in the *Tao Te Ching*, based on the philosophy of “following the way of nature”. It emphasizes following the laws, refraining from overreaching and disturbing the people, and advocates simple governance, putting people first, moralizing the world,

and advocating peace. This article systematically expounds its connotations of following nature, simplifying regulations, not competing with the people for profit, moralizing people, and opposing war. It also reviews historical practices such as the “Wenjing Governance” in the early Han Dynasty, revealing the inheritance of this thought in traditional Chinese politics and its influence in the East Asian cultural circle. Based on the contemporary governance context, the article explores the modern value of “governing by non-action” from the dimensions of limited government, market economy, social co-governance, personal self-cultivation, global peace, and ecological civilization. It points out that this thought is not passive inaction but a governance wisdom of following the laws and acting precisely, which has significant theoretical and practical significance for promoting the modernization of national governance and inheriting excellent traditional Chinese culture.

Keywords

Tao Te Ching, Governing by Non-Action, Contemporary Value

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“无为而治”是中国古代道家思想的核心范畴，其思想源头植根于先秦道家经典《道德经》。作为道家学派创始人老子的传世之作，《道德经》以“道”为核心构建起完整的思想体系，“无为而治”贯穿全书始终，既是老子对宇宙自然运行规律的深刻体悟，也是对上古圣王治国理念的凝练传承，成为道家哲学体系中最具实践意义与思想价值的核心命题，对中国传统政治文化、社会治理与个人修身都产生了不可替代的深远影响。

《道德经》的思想根基是“道”，“道”是宇宙万物的终极本源，是天地万物生成、演化、运行的根本法则。“道”超越了世俗认知中“有”与“无”的二元对立，兼具“有”的实在性与“无”的虚灵性，是“有”与“无”的辩证统一，更是宇宙万物存在与发展的终极依据。由“道”衍生出的思想内涵，涵盖“虚静无为”的个体修身之道、“道法自然”的国家治理之道，以及“小国寡民”的理想社会图景，其核心要义是引导世人尊重自然规律、顺应事物本性，以“无为”的智慧应对世间万物的变化与发展。“无为而治”并非消极避世的无所作为，而是遵循规律、顺势而为的高阶智慧，在当代个人修身、思维革新、企业管理、国家治理等领域，依然具备不可忽视的借鉴价值与实践意义。

《道德经》第三十七章明确提出：“道常无为而无不为。”这是“无为而治”思想的核心纲领。老子认为，自然界的运行遵循“无为”法则，天地不刻意干预万物生长，日月不强行主导四季更迭，却能让草木自然荣枯、生灵自然繁衍，实现“无不为”的圆满结果。将这一自然法则迁移到政治治理领域，便形成了“无为而治”的治国理念。其本质是统治者顺应民心所向、契合社会发展规律，减少不必要的强制干预与人为操控，让社会依照自身逻辑有序运行。老子坚信，当统治者放下执念、不妄为、不扰民，给予民众充分的生存与发展空间，社会自然会走向和谐安定，民众自然会实现安居乐业，这便是“无为而治”最朴素也最深刻的政治智慧。

2. “无为而治”的思想内涵

2.1. 顺应自然，不强行干预

“无为而治”的第一要义是顺应自然规律，杜绝强行干预。老子将人类社会视作自然界的延伸，认

为二者共享同一套运行法则，自然界有春夏秋冬的轮回、生老病死的常态，人类社会有治乱兴衰的节奏、民生发展的逻辑，这些都是不可违背的内在规律[1]。统治者的核心使命，不是凭借主观意志强行改造社会，而是精准把握规律、主动顺应规律，以“不妄为”实现“善治理”。

老子以“治大国若烹小鲜”这一精妙比喻，诠释了顺应自然的治理智慧[2]。烹饪小鱼时，若频繁翻动、过度操控，小鱼便会支离破碎、失去本味；治理大国同理，若统治者朝令夕改、频繁折腾、过度干预民生，社会秩序就会被打乱，民众生活就会陷入动荡。强行干预本质上是违背规律的“有为”，会打破社会原有的平衡状态，引发政策冲突、民生困顿、社会矛盾等一系列连锁反应。唯有顺应自然、顺势而为，给予社会与民众自我调节、自我发展的空间，才能让国家在稳定的轨道上持续前行，实现长治久安。

2.2. 减少繁文缛节，崇尚简朴

“无为而治”倡导简化治理体系，摒弃繁文缛节，坚守简朴本质。《道德经》中“大音希声，大象无形”的哲学命题，正是对“无为”境界的生动诠释：最宏大的声音反而听似无声，最壮阔的形象反而看似无形，真正的治理无需繁杂的形式与冗余的规则，而是直击本质、简约高效。

老子深刻洞察到，过度的政策法规、繁琐的礼制仪式、严苛的管控措施，如同束缚民众的枷锁，不仅会压制社会活力，还会增加行政成本与社会负担。“无为而治”要求统治者在制定政策、推行治理时，坚守“简约”原则，剔除冗余条款、简化行政流程、减少不必要的管控，让治理回归服务民生的本质。当社会摆脱繁文缛节的束缚，民众就能在自由宽松的环境中释放创造力与积极性，生产生活有序推进，社会经济自然焕发活力[3]。

2.3. 重视民心，不与民争利

“无为而治”的核心立场是以民为本，重视民心，坚决不与民争利。老子将民心视作治国的根基，认为统治者的权力源于民众的认可，其核心职责是保障民众利益、助力民众富足，而非搜刮民脂、垄断利益。他提出“圣人积”的理念，主张统治者不应贪婪积累个人财富与权力，而应将资源惠及民众，让民众实现物质富足、精神安稳。

民心向背决定国家兴衰，当统治者放下私利、与民同甘共苦，把民众的需求放在首位，自然能赢得民众的信任与拥护，社会凝聚力与稳定性大幅提升。反之，若统治者放纵私欲、与民争利，侵占民众的生存资源与发展空间，必然会引发民众不满，激化社会矛盾，最终导致政权动荡、国家衰败。

2.4. 注重德治，提倡柔弱胜刚强

“无为而治”的治理方式是以德化人，以柔克刚，践行“柔弱胜刚强”。老子打破了“强权即真理”的世俗认知，提出“柔弱胜刚强”的辩证哲学：看似柔软的事物，往往具备持久的生命力；看似强硬的手段，只会引发对抗与反噬。这一思想应用于政治治理，便是摒弃武力压制、崇尚德治教化[4]。

德治的核心是统治者以身作则、修身立德，以高尚的品德感召民众，以清廉的行为引领风气，而非依靠刑罚、武力强制民众服从。武力只能带来表面的屈服，无法收服人心；德治却能深入人心，让民众心悦诚服、自觉追随。

2.5. 反对战争，追求和平

“无为而治”的价值追求是珍爱生命，反对战争，坚守和平发展。老子将战争视作世间最大的灾难，认为战争会导致生灵涂炭、田园荒芜、文化损毁，彻底破坏社会的生存与发展根基，违背“道”的自然本性。他主张统治者以“天下太平”为己任，摒弃穷兵黩武的扩张思维，以和平方式化解矛盾、处理争端。和平是社会和谐的前提，是民生发展的保障，只有远离战争，社会经济才能稳步发展，文明才能持续进步。

3. “无为而治”的历史实践与影响

“无为而治”并非停留在典籍中的抽象思想，而是贯穿中国古代历史的实践指南，从汉初的盛世开创，到后世的思想传承，再到东亚文化圈的辐射影响，这一思想以强大的实践力，深刻塑造了中国传统治理模式与东亚政治文化。

3.1. 中国历史上的经典实践

汉初“黄老之治”与“文景之治”是“无为而治”最成功的实践典范。秦末战乱频繁，社会经济遭到毁灭性破坏，人口锐减、田地荒芜，百姓流离失所，国家陷入百废待兴的困境。汉高祖刘邦建立汉朝后，汲取秦朝严刑峻法、苛政扰民导致速亡的教训，采纳陆贾等大臣的建议，推行黄老道家“无为而治”的治国理念，为汉初社会复苏奠定了思想基础。

汉文帝、汉景帝继位后，进一步深化“无为而治”的实践，将其落实到具体政策中。政治上，精简行政机构，削减冗官冗员，废除秦朝遗留的严苛刑罚，减少对民间的行政干预，让社会自我调节、自我修复；经济上，推行“轻徭薄赋”政策，多次降低田赋税率，减轻民众的赋税与徭役负担，鼓励农耕生产，允许民间自由经营工商业，不与民争利；生活上，统治者以身作则，崇尚节俭，反对奢靡，汉文帝自身衣着朴素、不建宫苑，为天下树立简朴典范。

在“无为而治”的指引下，汉初社会摆脱了战乱创伤，经济迅速恢复，粮食储备充裕，人口持续增长，百姓安居乐业，社会风气淳朴安定，开创了中国历史上第一个盛世——“文景之治”。这一时期的实践充分证明，“无为而治”在战后重建、经济复苏、社会稳定等方面，具备无可替代的实践优势。

除汉初之外，“无为而治”在其他历史时期也得到不同程度的实践。唐代武则天执政时期，面对社会转型、权力更迭的复杂局面，部分朝臣援引《道德经》思想，主张推行“无为而治”，建议朝廷减少苛政、放宽管控、安抚民心，这一主张虽未被完全采纳，但渗透到当时的政治决策中，对缓解社会矛盾、稳定统治秩序起到了积极作用。北宋仁宗年间，朝廷推行“宽仁之治”，精简政令、体恤民生，本质上也是“无为而治”思想的延续，造就了北宋经济文化的繁荣局面。

3.2. 思想传承与跨文化影响

“无为而治”的思想生命力，体现在后世思想家的传承创新与跨文化传播中。它并未随着道家学派的发展而沉寂，反而与儒家、法家等思想融合，成为中国传统治理思想的重要组成部分。

宋明理学的代表人物程颢、程颐、王阳明等，都深受“无为而治”思想的启发。二程将“无为”与儒家“仁政”结合，提出“顺天理、应人心”的治理理念，主张统治者顺应天理、简化治理、以德化人；王阳明以“心学”诠释“无为”，认为“无为”是内心不妄为、行事循良知，将道家的治理智慧转化为个体修身与为官理政的准则，实现了“无为而治”从政治理念到人生哲学的延伸。

4. 无为而治的当代价值

在经济全球化、社会信息化、治理现代化的当代背景下，“无为而治”并未过时，反而以其顺应规律、简约高效、以民为本的核心智慧，为现代国家治理、市场调控、社会建设、个人发展提供了全新思路，成为破解当代治理难题的传统智慧密钥。

4.1. 指引现代政府治理：有限干预，精准作为

当代政府治理面临管控与自由、效率与公平、发展与稳定的多重平衡难题，过度干预会压制活力，放任不管会引发失序，而“无为而治”的核心智慧，正是界定政府边界，实现“有限干预、精准作为”[5]。

老子“道常无为而无不为”的理念，与现代“有限政府”理念高度契合。政府的核心职责是做好“守夜人”，而非“操控者”。在市场运行、民生发展、社会创新等领域，应充分尊重规律，减少不必要的行政干预、政策管控与行政审批，让市场、社会、民众发挥主体作用。现代市场具备价格机制、供求机制、竞争机制等自我调节功能，能够高效配置资源、激发创新活力，政府过度干预反而会扭曲市场信号、降低资源配置效率。

同时，“无为而治”并非否定政府的作用，而是强调“有所为、有所不为”。在市场失灵、公共危机、民生短板、公平正义等领域，政府必须果断“有为”：面对自然灾害、公共卫生事件，及时启动应急响应；面对市场垄断、贫富差距，完善法律法规；面对教育、医疗、养老等公共服务，加大投入力度。这种“该无为时不妄为，该有为时善作为”的治理模式，实现了政府治理与社会活力的良性互动。

4.2. 赋能市场经济发展：尊重规律，释放活力

市场经济的本质是遵循规律、自由竞争，“无为而治”为市场经济健康发展提供核心遵循。当代经济发展中，政府与市场的关系是核心命题，“无为而治”的智慧就是让市场在资源配置中起决定性作用，政府做好服务与保障。

老子“不与民争利”的理念，转化为当代经济伦理，就是政府不干预市场主体的合法经营，不垄断民间资源，不与企业争利、不与民众争利。通过简化市场准入流程、减税降费、优化营商环境，减少对企业生产经营的行政干预，让各类市场主体公平竞争、自主发展。中小企业是市场经济的活力源泉，“无为而治”要求政府给予中小企业充分发展空间，破除隐形壁垒、减轻经营负担，带动就业、促进创新、繁荣经济。

同时，“无为而治”倡导的“简朴”理念，也为市场经济规避泡沫、回归实体提供启示。摒弃过度金融化、奢靡化的发展模式，回归实体经济、坚守务实发展，让经济运行遵循自身规律，实现稳健、可持续发展。

4.3. 推动社会多元共治：激发民力，自我治理

现代社会治理早已不是政府“单打独斗”，而是多元主体协同共治，“无为而治”重视民心、激发民力的思想，与当代社会自我治理、多元共治的理念高度契合。

老子主张给予民众充分发展空间，当代社会治理则强调培育社会组织、激发民间活力、推动社区自治。社会组织贴近民众、灵活性强、专业性高，能够在养老服务、公益慈善、社区建设、矛盾调解等领域弥补政府治理不足。“无为而治”要求政府转变角色，从“管控者”变为“引导者”，通过政策支持、资金扶持、平台搭建，为社会组织发展创造良好环境，实现“政府无为、社会有为”的治理格局。

4.4. 指导个人修身与生活：顺应本心，宁静致远

“无为而治”不仅是治国理念，更是个人修身养性、应对生活的人生智慧。在快节奏、高压力的当代社会，人们容易陷入焦虑、浮躁的困境，而“无为”的智慧，就是引导人们顺应规律、克制妄念、坚守本心。

个人层面的“无为”，不是消极躺平，而是不妄为、不偏执、不盲目追求功利。工作中尊重规律、脚踏实地，生活中简化欲望、崇尚简朴，人际交往中顺应本心、真诚相待。这种心态能让人摆脱浮躁，实现内心宁静，提升幸福感。

5. 总结

“无为而治”是《道德经》留给世人的核心智慧，是中国传统道家思想的实践结晶，其内涵丰富、体

系完整，涵盖顺应自然、简约治理、以民为本、德治为先、和平共生等多重维度，既是古代治国理政的经典理念，也是当代社会发展的价值指引。

从思想内涵来看，“无为而治”的核心是顺应规律、不妄为，它要求统治者不强行干预、不繁文缛节、不与民争利，以德化人、以和为贵。老子以自然之道喻治国之理，将宇宙规律与社会治理融为一体，打破了“有为即有效”的认知误区，提出了“以无为达无不为”的高阶治理逻辑，这一思想超越了时代局限，成为中国传统政治哲学的瑰宝。

从历史实践来看，“无为而治”在汉初造就了“文景之治”的盛世局面，用史实证明了顺应规律、简政放权、体恤民生的治理模式能够实现社会稳定与经济繁荣。在后续的历史发展中，这一思想不断与儒家、法家等思想融合，被历代思想家、政治家继承创新，成为中国传统治理体系的重要组成部分。同时，这一智慧跨越国界，影响东亚各国的政治文化，成为东方文明的共同精神财富，彰显了中华优秀传统文化的强大生命力与传播力。

从当代价值来看，“无为而治”为现代社会提供了全方位的启示。在国家治理层面，它指引政府界定权责边界，实现有限干预与精准作为的统一；在经济发展层面，它推动市场回归规律，激发市场主体活力，构建健康的市场经济体系；在社会建设层面，它倡导多元共治，激发民间力量，提升社会自我调节能力；在个人生活层面，它引导人们放下执念、顺应本心，实现精神层面的安宁与富足；在全球视野层面，它倡导和平发展、生态和谐，为人类命运共同体建设提供东方智慧。

个人层面，“无为”是自我约束、修身养性，是尊重规律、宁静致远，让人们在浮躁的社会中坚守本心、实现自我成长；国家层面，“无为”是简政放权、以民为本，是珍爱和平、守护生态，让国家实现长治久安、可持续发展；全球层面，“无为”是和平共处、和谐共生，让人类社会走向共同繁荣。

归根结底，“无为而治”绝非消极的无所作为，而是遵循规律、顺势而为、精准有为的高阶智慧。它让人们明白，当行为契合自然规律、顺应民心所向、契合发展逻辑时，看似“无为”，实则能实现“无不为”的圆满结果。在当代社会，深入挖掘“无为而治”的思想内涵与实践价值，既能传承中华优秀传统文化的精髓，又能为现代治理、个人发展、全球和谐提供东方方案，让古老的道家智慧在新时代绽放出全新的光芒。

参考文献

- [1] 李友广. 论老子思想中的结构、秩序生成逻辑与公正世界建构[J]. 中国哲学史, 2025(5): 56-63.
- [2] 王威威. “小国寡民”与老子的政治理想——从万物之“作”与“复”的角度看[J]. 史学月刊, 2024(10): 128-136.
- [3] 王昕生, 张靖. 《道德经》中的社会治理思想及对当代的启示[J]. 国学学刊, 2023(2): 1-7+138.
- [4] 周月, 孙英浩. 老子道法自然的内涵、理论根据及其当代价值[J]. 青年文学家, 2024(28): 186-188.
- [5] 刘大洪. “中国式现代化”与有为政府的经济法促进[J]. 政治与法律, 2023(8): 2-15.