

帛书老子德道经

有物昆成，先天地生。綉呵，繆呵，独立而不改，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道；吾强为之名，曰大。大曰筮，筮曰远，远曰反。

道大，天大，地大，王亦大；国中有四大，而王居一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

目录

上部：德经.....	4
德经 38-上德不德.....	4
德经 39-昔之得一者.....	4
德经 40-大音希声.....	5
德经 41-有生于无.....	5
德经 42-强良者不得死.....	6
德经 43-五是以知无为之有益也.....	6
德经 44-知足不辱，知止不殆.....	6
德经 45-请靓可以为天下正.....	6
德经 46-知足之足，恒足矣.....	7
德经 47-弗为而成.....	7
德经 48-闻道者日云.....	7
德经 49-以百省之心为心.....	8
德经 50-善执生者.....	8
德经 51-万物尊道而贵德.....	8
德经 52-袭常.....	9
德经 53-盗夸非道.....	9
德经 54-善建者不拔，善抱者不脱.....	10
德经 55-含德之厚者.....	10
德经 56-玄同.....	10
德经 57-以无事取天下.....	11
德经 58-祸福相倚.....	11
德经 59-长生久视之道.....	12
德经 60-德交归焉.....	12
德经 61-大邦者下流也.....	12
德经 62-道者，万物之注也.....	13
德经 63-报怨以德.....	13
德经 64-能辅万物之自然，而弗敢为.....	14
德经 65-为道者非以明民也.....	14
德经 66-以其善下之.....	15
德经 67-使民复结绳而用之.....	15
德经 68-利而不害，为而弗争.....	15
德经 69-我恒有三葆之.....	16
德经 70-不诤之德.....	16
德经 71-无适斤亡吾葆矣.....	16
德经 72-圣人被褐而裹玉.....	17
德经 73-以其病病，是以不病.....	17
德经 74-故去被取此.....	17
德经 75-天网恢恢，疏而不失.....	17
德经 76-为者吾将得而杀之.....	18
德经 77-夫唯无以生为者，是贤贵生.....	18

德经 78-木强则恒.....	19
德经 79-天下之道犹张弓者也.....	19
德经 80-柔之胜刚，弱之胜强.....	19
德经 81-是以圣右介，而不以责于人.....	20
下部：道经.....	20
道经 01-玄之有玄，众眇之门.....	20
道经 02-天下皆知美为美.....	20
道经 03-弗为而已.....	21
道经 04-和其光，同其尘.....	21
道经 05-不若守于中.....	21
道经 06-天地之根.....	22
道经 07-不以其无私与.....	22
道经 08-上善治水，水善.....	22
道经 09-功述身芮.....	23
道经 10-能毋以知乎.....	23
道经 11-有之以为利，无之以为用.....	23
道经 12-为腹不为目.....	24
道经 13-龙辱若惊.....	24
道经 14-道纪.....	24
道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成.....	25
道经 16-沕身不怠.....	25
道经 17-犹呵，其贵言也.....	26
道经 18-案有贞臣.....	26
道经 19-绝声弃知.....	26
道经 20-我欲独异于人，而贵食母.....	27
道经 21-孔德之容，唯道是从.....	27
道经 22-糝食赘行.....	28
道经 23-曲金.....	28
道经 24-同于德者，道亦德之.....	28
道经 25-道法自然.....	29
道经 26-歪则失本，趣则失君.....	29
道经 27-不贵其师，不爱其觴，唯知乎大昧.....	30
道经 28-樞散则为器.....	30
道经 29-去甚，去大，去楮.....	31
道经 30-果而不强.....	31
道经 31-銛袭为上.....	31
道经 32-俾道之在天下也.....	32
道经 33-死不忘者寿也.....	32
道经 34-万物归焉而弗为主.....	32
道经 35-执大象，天下往.....	33
道经 36-邦利器不可以视人.....	33
道经 37-不辱以情，天地将自正.....	33

上部：德经

德经 38-上德不德

上德不德（1、行有所得也。2、恩惠，感恩），是以有德；下德不失（遗漏）德，是以无德。

上（崇尚，提倡）德无为而无以为也；上仁为之而无以为也；上义为之而有以为也；上礼为之而莫之应（简体字为“应”，回应。古体字外面“疒”表示有病的人才回应）也，则攘臂（捋起袖子露出胳膊表示振奋）而乃（这样，如此）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，忠信之泊（通“薄”，轻微；不厚道）也，而乱之首也。

前识（认识；见识；知识）者，道之华（浮华）也，而愚（笨傻、不聪明）之首（开端，首先）也。是以大丈夫居（当，占，处于）其厚而不居其泊，居其实（实，诚也。真实；诚实。内心与言行一致，不虚假）不居其华（繁盛，虚浮华靡）。故去皮（同“彼”，指“泊”和“华”；另一个是本意浅薄虚浮）取此。

注解：

上德之人做了有德之事而不期望从中获得恩惠，因此有（得）德；下德之人做了有德之事而不忘记从中获得恩惠，所以无（得）德。

提倡用“德”治理国家的人顺应自然地无为而不刻意去作为；提倡用“仁”治理国家的人有所作为但不刻意去作为；提倡用“义”治理国家的人有所作为且刻意去作为；提倡用“礼”治理国家的人有所作为但得不到回应（有病的人才回应），于是就捋起袖子露出胳膊鼓动大家照着样子做。

所以道失去了，就开始提倡德；德失去了，就开始提倡仁；仁失去了，就开始提倡义；义失去了，就开始提倡礼。“礼”的提倡，是忠信的浅薄，推行它就是祸乱的开始。

（我们）前面的认知，不过是“道”的浮华部分，并且是愚昧的开端。所以大丈夫应当立身于敦厚，而不当立身于浅薄；应当立身于诚实，而不当立身于虚浮。因此应当舍弃浅薄、虚浮，而采取敦厚、诚实。

德经 39-昔之得一者

昔之得一（1、一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。2、阳。2、纯。3、全。4、同。5、合。这里的意思为：和合）者：天得一以清，地得一以宁（níng，安定；平静），神得一以濡（同“灵”，灵验），浴得一以盈，侯王得一而以为天下正（纠正；改正；匡正），其致（推极、穷究）之（出）也。

胃天毋已（同“以”，因为，由于）清，将恐莲（“+”就是一横把二竖连串起来，即连贯起来的意思。“连”有二个意思，一为相接；二为联合。连贯起来就是联接）；胃地毋已宁，将恐发；胃神毋已濡，将恐歇；胃浴毋已盈，将恐渴；胃侯王毋已（同“以”，因为）贵以（原因，缘故）高，将恐歺（jué，通“蹶”，跌倒）。

故必（倘若，假如）贵而以贱为本，必高矣而以下为基。夫是以侯王自胃孤、寡、不橐，此其贱之（1、承接上文得出结论，相当于“则”、“就”。2、作为宾语前置的标志，相当于“是”）本与（同“欬”）！非也？

故致（求取；获得）数（shuò，屡次）与（赞许，奖赏）无与。是故不欲禄（禄，福也）禄若玉，硌（luò，山上的大石）硌若石。

注解：

往昔曾得到“和合”的有：天得到“和合”而清明，地得到“和合”而宁静，神得到“和合”而灵验，水谷得到“和合”而充盈，侯王得到“和合”而使得天下得到匡正，这是穷究出的。

说天不是因为清明，恐怕要塌陷而与地联接成一体；说地不是因为安宁，恐怕要发生地震或火山喷发；说神不是因为灵验，恐怕要歇菜；说水谷不是因为充盈，恐怕要干涸；说侯王不是因为被人们所尊贵的原因而身居高位，恐怕要栽跟头。

所以倘若要想被尊贵就要以地位卑贱的人为根本，倘若想要居高位就要以底下的人为根基。因此侯王自称“孤”、“寡”、“不橐”，这是其把卑贱的人看做是根本！不是吗？

所以追求屡次获得赞赏，最终却得不到赞赏。所以不想要福禄如宝玉，而想要平凡如山石。

德经 40-大音希聲

上士**闻**（听说；知道）**道**，**堇**（jīn，1、通“谨”，慎也。2、通“勤”，努力从事）能行之；中士闻道，若存若亡（通“忘”）；下士闻道，大笑之。弗笑，不足以为道。

是以**建言**（通过口头或文章提出的有益的意见）有之曰：**明道如费**（1、通“拂”，逆，违背。2、“弗”的意思是不；“贝”指古代用贝壳做的货币；上下组合成“费”指不要钱财，这与世俗的观念相违背），**进道如退**，**夷**（平，平坦）**道如颡**（瑕疵；毛病；缺点）。

上德如谷（泉出通川为谷，泛指水流），**大白如辱**（污黑），**广德如不足**，**建德如偷**，**质真如渝**（改变，违背）。**大方**（方正，人行为、品性正直无邪）**无禺**（通“愚”。1、蠢，愚蠢，侧重于迂直，不知变通。2、欺骗、蒙骗），**大器**（可堪大用能担负重任的人）**免成**（“免”有三重意思：1、同“勉”，勉励，努力。2、脱掉，脱落。3、不被某种事物所涉及。再结合上下文合起来的意思是：真正的大器是通过自身努力脱掉愚昧之后浑然天成，非人为造就），**大音**（音，声也。生于心，有节于外，谓之音。——《说文》）**希**（假借为“稀”，稀少，罕见）**聲**（声，说出来让人知道，扬言，宣称）。

天象（指日月星辰在天幕上有规律的运动现象）**无刑**（通“形”，形容，形体），**道褒**（穿著宽大的衣服）**无名**（通“明”，明白；懂得）。**夫唯道，善始**（滋生）**且善成**。

注解：

悟性好的人听说了道，保持谨慎且能够努力地去践行；悟性一般的人听说了道，像是记住了又像是忘记了；悟性差的人听说了道，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以称之为“道”了。

因此有人提出建言说：光明之道好似（与世俗相）逆背；进取之道好似后退；平坦之道好似多颡节。

最崇高的德，好像水流一般谦卑处下（尚德者虚怀若水流，不以功自恃，视有若无，道自来居）；最纯净的洁白，好像满是污黑（真正高洁廉明的，往往是被栽赃和污名化的）；最宽广的德，好像仍有不足（正是因为上士功成而不居，永远不满足，虽然德广，仍觉不足，才能道莅天下，德化于世）；最具建树的德，好像偷偷摸摸（修道建德，出于自然，不求人知，偷偷去做，生怕被人发现，阴德报得厚）；最纯真的品质，好像变化无常（修道之人质朴纯真，纯任自然，其本性至真，反而好像变化无常）。最大的方正是不愚蠢（知变通）且不被蒙骗，能担负重任的人是通过自身努力脱掉愚昧之后浑然天成的，（这些）振聋发聩的心里话很少有人说出来。

天象没有固定的形态，“道”像被宽大的衣服包裹一样让人无法看懂。这只有“道”，善于滋生万物并且善于成就成物。

德经 41-有生于无

反（1、相反的，对立的。2、通“返”，返回，回归。3、反覆。4、往返于……之间）**也者，道之动也；弱也者，道之用也**。

天下之物生于有，有生于无。

注解：

往相反的对立面转化，然后物极必反又返回，如此不断地循环往复发展，这是道的运动规律；柔弱微细，这是道的作用方式。

天下之物生于有，有生于无。

德经 42-强良者不得死

道生一，一生二，二生三（叁，通“参”），三生万物。万物负阴而抱阳，中（通“冲”，猛烈地撞击）气以为和。

天下之所恶，唯孤、寡、不稟，而王公以自名也。勿（不）或（或，有也——《小尔雅·广言》）败之而益，益之而败？

故人之所教，夕议（选择）而教人。

故强良（良善；百姓）者不得（助动词。能，能够）死（归天），我将以为学（学，教也）父（通“甫”，开始）。

注解：

“道”创立了浑沌未分的和合一体，混沌未分的和合一体分化产生了阴（地）和阳（天），阴（地）和阳（天）互相参合进而形成第三种“参和”的状态，天下万物就在这种“参和”的状态中产生。万物附靠阴（地）生存而喜向阳（天）生长，阳阴在互相激荡中得以调和。

天下所厌恶的，只是“孤”、“寡”、“不稟”，但是王公用以自称。不有点减损它却反而得到增益，增益它却反而得到减损的意思？先辈们用来教导我的，晚些时候我也选择用它来教导众人。

强迫良善的人不能够归天（宇宙人生如同旅途，最终我们都将踏上归途，道家视死如归），（这一点）我将作为教导众人的开始。

德经 43-五是以知无为之有益也

天下之至柔，驰骋（形容自由地或随意地到处走动）于天下之致坚；无有入于无间，五（1、五，即五；从二，从又；“二”代表天地，“又”表示互相交错，阴阳在天地之间交午也。2、假借为“吾”，我）是以知无为之有益也。

不言之教（训诲、诱导），无为之益，天下希能及之矣！

注解：

天下最柔软的力量，可以自由随意游走于最坚硬的事物之间；无形的力量能够透入并影响到没有间隙的事物，（阴阳在天地之间互相交错，两股力量互相制衡，）我因此认知到“无为”是有益的。

实行不用言教的身教（以自己的实际行动做榜样，对人进行教育），发挥无为的益处，天下很少有人能做到啊！

德经 44-知足不辱，知止不殆

名与身（品格、修养；品格是一个人的基本素质，它决定了这个人回应人生处境的模式）孰亲？身与货孰多（重，与“轻”相对）？得与亡孰病（损害，祸害）？甚爱必大费，多藏必厚（深，重 zhòng，浓，多）亡（失去）。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

注解：

名声和品格比起来哪个更亲切？品格和财货比起来哪个重要的多？得到名利和丧失品格比起来哪个更有损害？过于爱惜名声必然要付出很大的代价，过多积敛财货必然会失去很多（别的东西）。

所以知道满足才不会遭受屈辱，知道适可而止不会有危险，如此才可以保持长久的平安。

德经 45-请靓可以为天下正

大成若（好像）缺，其用不弊（蔽，破旧；弃；败坏。巾，以衣被车谓之巾；这里指巾车，即有帷幕的车子）；大盈若

滥（冲通“盅”，空虚。《玉篇·水部》：冲，冲虚。皿通“盈”，满器也），**其用不羸**（qióng，同“穷”，贫穷；尽）。

大直（爽快，坦率）**如诘**（qū，弯曲；屈服；嘴笨；戛然而止的样子；尽，穷；短缩），**大巧如拙**（zhuō，笨拙，不灵活；粗劣；粗俗；短浅；倒霉；质朴无华），**大赢如纳**（nà，内心的怒火）。

躁（zào，同“躁”，动）**胜寒，靓**（jìng，通“静”，幽静）**胜炅**（jiǒng，1、光、光亮、明亮。2、热），**请**（1、求。2、通“情”，情况，实情）**靓**（通“静”，使安定）**可以为**（使）**天下正**（治理）。

注解：

大的成就好像欠缺，它的作用可以使后代事业不败坏；大的盈满好像虚满，它的作用可以使后代功业不穷尽。（人道忌全，天道忌满。若业必求全，功必求盈者，不生内变，必招外忧。）

大的直率，好似婉转（以迂为直）；大的灵巧，好似笨拙（大智若愚）；大的胜利，好似内火中烧（使对方生出报复之心）。

躁动能克服寒冷，幽静能克服（太阳的）光热，求得局面安定（平静正常，没有波折或骚扰）可以使天下得到治理。

德经 46-知足之足，恒足矣

天下有道，**却**（què，退还；拒绝；回转；去除）**走马以粪**；天下无道，**戎马生于郊**（距国百里为郊）。

罪（1、辜，犯法也。2、过失；错误）**莫大于可**（能够；可以）**欲**（欲，贪欲也。——《说文》），**祸**（灾难、受害）**莫大于不知足，咎**（jiù，咎，灾也；灾祸）**莫惨**（cǎn，惨痛；伤痛）**于欲得**。

故知足之足，恒足矣。

注解：

天下治理有“道”，（就可以做到太平安定，）能走的马都退还（到田间）产粪肥田；天下治理无“道”，（连怀孕的母马也要送上战场，）战马在郊外的战场生下马驹子。

最大的罪过莫过于能够放纵自己的贪欲，最大的祸患莫过于不知道满足，最惨痛的灾祸莫过于贪欲得到满足。

所以知道满足的富足，永远是富足的。

德经 47-弗为而成

不出于户，以知天下；**不规**（通“窥”，窥察）**于牖**，以知天道。**其出弥**（mí，更加）**远**（多，指差距大），**其知弥少**。

是以圣人**不行**（实际地做）**而知**，**不见而名**（通“明”，明白），**弗为而成**。

注解：

不用走出门户，便可推理知晓天下的状况；不用窥察窗外，便可了解宇宙“天道”的运行规律。生出的（欲望）越远离（道），智慧和认知就越少（嗜欲深者天机浅，嗜欲浅者天机深）。

所以有道德的统治者不用亲身实践，就能知晓天下的运行规律；不用亲眼去看，就能明白天下的运行状态；不用亲力亲为，就能功成事遂。

德经 48-闻道者日云

为学者日益，**闻**（接受）**道者日云**（通“芸”，众多），**云之**（而）**有**（通“又”）**云**，以至于**无为**（1、道家思想，指要依天命，顺其自然，没必要有所作为。2、儒家指用德政感化人民，不施行刑罚），**无为而无以为**。

取天下也，恒无事（顺其自然，不妄生事端）；**及**（待，等到）**其**（将，将要）**有事**（指军事，即用兵）**也，不足**

以取天下。

注解：

做学问的人日渐增加，接受“道”的人日渐增多，（做学问和接受“道”的人）多了而且又越来越多，以至于我顺其自然地无为，无为到没有什么可以去刻意作为的。

取得天下，常常要顺乎自然，不妄生事端；待到将要出兵打仗了，就不足以取得天下。

德经 49-以百省之心为心

圣人恒无心（思想），以百（1、所有；一切；凡。2、会意。从一，从白。“白”假借为“百”。“白”为古代无功名的人的代称，古代平民百姓穿白色衣服，犹言“平民”，“老百姓”）省（知觉，觉悟）之心为心。

善者善之，不善者亦善之，德善也；信者信之，不信者亦信之，德信也。

圣人之在天下，愉愉（愉的意思是收敛、收缩，加左边一个“忄”，表示收敛私心）焉，为天下浑（1、天然的，淳朴的。2、质朴；朴实）心。百姓皆属耳目焉，圣人皆孩（当作婴儿看待）之。

注解：

有道德的统治者常常没有个人主观（受个人偏见或局限性所限定的一特定的人所特有的）思想，（他）以所有觉悟的百姓的思想为思想。

对待善良之人秉持善良之心去对待，对待不善良之人也秉持善良之心去对待，这样就使得整个社会的风气向善；对待诚信之人秉持诚信之心去对待，对不诚信之人也秉持诚信之心去对待，这样就使得整个社会的风气趋向于诚信。

有道德的统治者在治理天下时，收敛自己的私心，使天下人都回归到浑质（纯厚朴实）的思想。百姓们都关注以耳目，有道德的统治者把他们当作自己的孩子一样（爱护）。

德经 50-善执生者

出生，入死。

生之徒（徒党，同一类或同一派别的人），十有三；死之徒，十有三；而民生（很、甚、极其）生，动皆之死地之十有三。夫何故也？以其生生也。

盖闻善执（主持；掌管）生者，陵行不辟（古同“避”，躲，设法躲开）兕（sì，古书上所说的雌犀牛）虎，入军不被兵革。兕无所犄（duō，剌，刺，戳）其角，虎无所罅（通“措”，刺、戮）其蚤，兵无所容其刃，夫何故也？以其无死地焉！

注解：

出死亡之地则“生”，入死亡之地则“死”。

属于正常生命的一类人，十之有三；属于短命的一类人，十之有三；而人民过分地奉养自己，（本是正常寿命却）因放纵作死而都进入死亡之地的十之有三。这是为什么呢？因为他们过分地奉养生命。

听说善于掌握生存之道的人，在丘陵行走不用躲避犀牛和老虎，进入军队时都不用被甲持兵。犀牛用不上它的角，老虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃。这是为什么？因为他没有进入危险的死亡之地啊！

德经 51-万物尊道而贵德

道生之，而（同“尔”，你）德（1、通“得”，得，行道有所得也。2、德行；品行）畜（1、培养。2、积；积聚）之；物（选择）刑（取法、效法）之，而（1、同“尔”，你。2、通“能”，能够）器（度量、胸怀）成之，是以万物尊道而贵

(值得看重, 重视) 德。

道之(用于强调或补足语气, 无义) 尊, 德之贵也, 夫莫(表示劝戒。不要; 不可; 不能) 之(取) 爵, 而恒自然也。

道生之、畜之、长之、遂之、亨(适中, 均匀) 之、毒(通“督”, 治理) 之、养(抚育) 之、复(復通“覆”, 保护, 庇护) 之。生而弗有也, 为而弗寺(通“恃”, 依赖, 仗着) 也, 长(做长官; 为首领) 而弗宰也, 此之谓玄德。

注解:

“道”悟出来之后, 你得靠德(行有道之事)来畜养; 选择效法“道”, 你的器量方能成就, 因此万物都尊崇“道”并且重视“德”。(道德, 道得, 就是“悟道”之后得去“行道”才能“得道”, 道德讲究“知行合一”。)

“道”这么被尊崇, “德”这么被重视, 这(道德)不能让我们取得爵位, 却常常能让我们保持自然。

“道”生成万物、畜养万物、统领万物、成就万物、调和万物、治理万物、抚育万物、庇护万物。生成万物而不居为己有, 成就万物而不倚仗它们, 统领万物而不主宰它们, 这称为“天德”。

德经 52-袭常

天下有始, 以为天下母。慤(既, 已经、既然, 表前后情况有连带关系; “既”下面加个“心”, 意思是既然已经在心里) 得其母, 以知其子, 复守其母, 没(潜游水中) 身(自己, 自身) 不殆。

塞(塞, 隔也——《说文》) 其閤(把二心关在门内), 闭其门, 终身不堇(qín, 1、通“勤”, 勤, 劳也。2、通“愠”, 烦恼, 忧愁); 启(教导; 开导) 其闷(心烦, 不舒畅), 济(1、对困苦的人加以帮助。2、补益) 其事, 终身不棘(办事艰难)。

见小曰明, 守柔曰强。用其光, 复归其明, 毋遗身央(1、通“殃”, 灾祸。2、中心, 正当中), 是胃袭(继承、接受) 常(规则, 规律)。

注解:

天下万物都有其本始, 我们把它作为天下万物的母亲。既然已经在心里悟得其母——“道”, 想必就以此知道了其“子”——天下万物, 就应回过头来在实践中奉行并守护其母——“道”, 这样即使自身潜游水中(潜行于各种智谋算计中) 也不会有什么危险。

隔绝各种干扰以防生二心, 把各种诱惑挡在门外以自坚操守, 终身不会再有劳身劳神的烦恼; 开导内心的烦闷, 做一些扶危济困的补益之事, 终身不会再有棘手的事情。

能观察到事物细微之处的叫做真聪明, (自身强大却) 能守持柔弱的做真强大。运用智慧之光, (让自己) 重新回归明智, 不要让自身迷陷于灾祸之中, 是为“龙依从并接受规律”。

德经 53-盗夸非道

使我擻(xié, 束也, 缚也) 有知, 行于大道, 唯他是畏。

大道甚夷(平和; 平易), 民甚好解(融化)。

朝甚除(免掉旧官职, 任命新官职), 田甚芜, 仓甚虚; 服文采, 带利剑, 馱(yàn 《说文·甘部》: “馱, 饱也, 足也) 饮食, 财货有余, 是胃盗夸(犹盗魁, 指取富贵或名位不以其道者。“夸”, 读音通“魁”, 既有夸的本意夸夸其谈, 又有魁的魁首之意, 即夸夸其谈的强盗头子)。非道也哉!

注解：

（他）把我抓着让我增长智慧、提升认知，让我行走在大道上，所以我只敬畏吾师（我的师傅姓施）。

大道很平易，人民的怨恨很好化解（只要统治者能知“道”并行“道”就可以）。

朝政混乱至极，农田荒芜至极，仓库空虚至极；而统治者们仍旧穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，吃的大腹便便，搜刮着富余的财货，是为“夸夸其谈的强盗头子”。这是多么的无道啊！

德经 54-善建者不拔，善抱者不脱

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以（则，那么）祭祀不绝。

修之身，其德乃真；修之家，其德有余；修之乡，其德乃长；修之邦，其德乃丰；修之天下，其德乃博。

以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然（如此，这样，那样）哉？以此。

注解：

善于建树者不易被拔除，善于融合者不易被摆脱，（如能行此善和之道）子孙则会世代传承，香火祭祀不会断绝。

把这个道理贯彻到自身，这个人就会变得纯朴至真；把这个道理贯彻到家庭，这个家庭就会变得富足；把这个道理贯彻到乡邻，这个乡邻的关系就会变得和睦长久；把这个道理贯彻到邦国，这个国家就会变得繁荣昌盛；把这个道理贯彻到天下，天下就会变得博爱。

以贯彻此道理之人来观照不贯彻此道理之人，以贯彻此道理之家来观照不贯彻此道理之家，以贯彻此道理之乡来观照不贯彻此道理之乡，以贯彻此道理之国来观照不贯彻此道理之国，以贯彻此道理之天下来观照不贯彻此道理之天下。我怎么知道天下是如此（规律）呢？就是用这种观照的办法。

德经 55-含德之厚者

含德之厚者，比于赤子。逢螫（chài，古书上说的蝎子一类的毒虫）、虺（huī，古书上说的一种毒蛇）蛇弗螫，攫（jué，抓取）鸟、猛兽弗搏。骨弱筋柔而据固，未知牝牡（pìn mǔ，牝，雌性的性器官；牡，雄性性器官）之会而媮（yōu，男婴勃起的生殖器）怒，精之至也。终日号而不嗶（yōu，气逆），和之至也。

和曰常（规则，规律），知和曰明，益（帮助，补助）生曰祥（1、祥，善也。2、祥，福也），心（思想）使（放纵，任性）气（意气；偏激、任性的情绪）曰强。物壮即老，胃之不道，不道蚤已。

注解：

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。遇到毒虫、毒蛇，却不螫咬他，抓凶恶的鸟、猛兽，却不攻击他。（婴孩的）筋骨柔弱，但小拳头却握得很牢固；还不知道男女的交合之事，小生殖器却自然勃起，这是因为精气充盈到了极点。他终日号哭，却不会气逆，这是因为身心和谐到了极点。

和谐叫做规律，知道并去践行和谐叫做明智，助益众生叫做善福，思想放纵意气强为称为逞强。万物壮盛之时就必然走向衰老，称之为不合于道，不合于道会早夭。

德经 56-玄同

知者弗言，言者弗知。

塞（遏止，禁止）其闷（心烦，不舒畅），闭其门，和其光，同其尘（佛家，道家指人间），坐其阅，解其纷，是胃玄（玄，天也——《释言》）同（齐一；统一）。

故不可得而亲，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵。

注解：

知道情况的智者不说出来，说出来不是智者（以下这些请自己慢慢去体悟）。

（让我们）遏止内心的烦闷不舒畅（止），把各种诱惑挡在门外（定），调和自身的光芒（静），把自己混同于尘世间（安），坐观天下（虑），共同解决这世间的纷争（得），是为“玄同（与天和同）”。

所以因为不可得以“玄同”而亲近，也因为不可得以“玄同”而疏远；因为不可得以“玄同”而产生利益，也因为不可得以“玄同”而产生危害；因为不可得以“玄同”而受到重视，也因为不可得以“玄同”而导致搁浅，所以“玄同”为天下人所重视。

德经 57-以无事取天下

以正（1、正直；公正坦率。2、合乎法度、规律或常情）之邦，以奇（jī，1、偏、邪。2、不规则的，不正常的）用兵，以无事（顺其自然，不妄生事端）取天下。吾何以知其然也哉？

夫天下多忌讳，而民弥贫。民多利器，而邦家兹昏（古同“昏”，世道混乱、黑暗）。人多知（通“智”，如：道德上通而智故消灭也。——《淮南子·览冥》。注：“智故，巧诈也。”），而何（多么，表示程度）物（事；事情）兹起。法物（典章制度）兹章（同“彰”，彰明），而盗贼多有。

是以圣人之言曰：我无为也而民自化，我好静而民自正（纠正；改正，匡正），我无事而民自富（1、富足。2、包容很多的），我欲不欲而民自朴。

注解：

以中正之道治国，以诡诈之道用兵，以顺其自然、不妄生事端的方式取得天下。我如何知道应当这样做的呢？

这天下的忌讳越多，人民（思想和物质）越是贫困（忌讳越多，思想就越受到限制，使得人民缺乏摆脱物质贫困的有效的思路和方法，进而导致要么安贫乐道穷自在，要么怨天尤人等靠要，而没有积极行动起来想办法找出路。思想贫困进而导致物质贫困）；人民多藏锋利武器，国家越是混乱和黑暗；人多藏巧诈心机，各种邪风怪事越会兴起；法令制度越是彰明（昭示），强盗贼祸越来越多。

所有有道德的统治者就说：我不违反自然规律无为而治，则人民会自然地得到教化（从而思想不贫困）；我爱好和平不折腾，则人民将自然得到匡正（从而世道不混乱）；我顺其自然、不妄生事端，则人民自然富足和包容（从而没有那么多邪风怪事）；我希望不产生贪欲，则人民自然淳朴（从而无盗贼之害）。

德经 58-祸福相倚

其正（通“政”，政治，政事）闿闿（qī，系，拴；约束；羁绊；拘囚，加上外面的门，就是把人们约束在家里），其民屯（zhūn，困难）屯；其正察察（清晰、明察、严厉、苛刻的意思），其邦夬（分决）夬。

祸，福之（于）所（这，此）倚（随着，和着）；福，祸之所伏（潜藏；埋伏）。孰知其极？其无正（恰巧、刚好）也。

正复为奇（奇，异也），善复为妖。人之悉也，其日固久矣！是以方（人的品行端正）而不割（断绝、舍弃），兼而不刺，直（直，正见也——《说文》，意为有正确的见解）而不继（绳索，系牲口的缰绳，引申为拘束限制），光而不眺（目不正，斜视）。

注解：

（统治者）其政治多约束管控，其人民就会生活艰难；（统治者）其政治多苛察严厉，其国家就会分崩离析。

灾祸，福祉于此中伴随；福祉，灾祸于此中潜藏。谁能够知道灾祸和福祉这两者的转化点在哪里呢？它没有一个恰好的转化点。

正常忽而转为异常，善良忽而转为妖邪。人们心中的迷惑，已经有由来已久了。所以我们要品行端正而不自暴自弃，兼容而不尖锐，有正见而不拘限，内心光明而不偏斜。

德经 59-长生久视之道

治人事天莫若**嗇**（1、爱惜。2、节省；节俭），夫唯**嗇**，是以**蚤**（通“早”）**服**（实行；施行），蚤服是**胃**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**有**（表示领有或具有）**国**（古代王、侯的封地）；有国之母，可以长久。是**胃**深**樜**（像树木深深地抓牢泥土一样）**固****氏**（dì，根本；基础。后作“抵”。《玉篇·氏部》：“氏，本也。”），**长生、久视**（治理，处理）之道也。

注解：

治理人群、行使天命莫过“爱惜百姓和节省民力”，且仅“爱惜和节省”此一途，所以要及早地实行，及早实行就是重视积德。

重视积德则没有什么困难克服不了，没有什么困难克服不了则不知他（能力）的极致所在。不知道他（能力）的极致所在，就可以保有国家。有了保有国家的根本——“嗇”，可以使（国家）长治久安。是为像树木深深地扎根泥土一样地稳固根本，是（树木）长久活下去、国家长久得到治理的方法。

德经 60-德交归焉

治大国若**亨**（1、通达，顺利。2、通“烹”）**小鲜**。

以**道立**（通“莅”，治理；统治；管理）**天下**，其**鬼**（指装神弄鬼的人）**不神**（不可思议的，特别奇异的）。非其**鬼不神**（灵验）也，其**神**（心思，心力，注意力）**不伤人**也；非其**申**（申，束身也。约束）**不伤人**也，圣人亦弗伤也。夫两不相伤，故**德交**（一齐，同时）**归焉**。

注解：

治理大国如同顺利地煎烹小鱼。（治理一个大国就像烹小鱼儿一样，那怎样顺利地煎烹小鱼呢？第一、不要随便翻动，也就是说治国的时候，政令不要朝令夕改，领导者不要随意说话，尤其不能颠来倒去，否则就完蛋了；第二、要掌握火候，把握时机，大火要不得，要慢火文火。治理国家，治理企业要慢火文火。意思是我们要心平气和、不要急躁浮躁。文火在老子看来是以柔弱胜刚强，要用软化、柔弱的东西。把握火候，这一点很重要，做企业、做管理要掌握时机、掌握分寸、掌握过程和程度；第三、本来就是小鱼儿了，所以不能再加油、味精、盐、糖等调料。告诉我们治国的政令、法令，要遵循老百姓自然的状态，返璞归真，不要在管理中随意加入个人的意志，不要添加太多个人私欲的东西；第四、是要举重若轻，化繁为简，治理一个大国就像在烹一条小鱼，整个烹小鲜的过程会带给人一种快乐的感受，就是要把它当成好玩的事，要当成游戏！它告诉我们治大国、做企业的目的是什么，就是要使人人快乐。总的来说，治大国若烹小鲜，就是无为而治。无为不是不作为，而是不要违背这个“小鲜”的本性去为，不要瞎为，不要妄为，不要胡为。只有按照事物本性去为，才能保持生态平衡，才能和谐发展、生生不息。）

用“道”治理天下，那些装神弄鬼的人（阴）就不显得神秘了。不是装神弄鬼的人手段不灵验了，而是装神弄鬼的人的心思不用在伤害众人了；非但装神弄鬼的人约束自身不再伤害众人了，有道德的统治者（阳）也（会因为害怕失去权力而）不伤害众人了。装神弄鬼的人（阴）和有道德的统治者（阳）都不再互相伤害或伤害众人了，从而一齐重新回归到以德相交的和谐时代。

德经 61-大邦者下流也

大邦者**下流**也，**天下之**（1、往，朝某方向走。2、其、他的、其他的。3、取用）**牝**（雌性，与“牡”相对），**天下之郊**（左“交”，互相来往联系；右“卩”，念jiù，玄学中的意思为互相帮扶，互相扶持。合起来的意思就是密切交往，互相扶持）也。

牝恒以**覿**（通“静”，淑静，温柔文静）胜牡，为其**覿**也，故宜为下。

大邦以（因为，由于）下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取于大邦。故或下以取，或下而取。

故大邦者不过欲兼畜人；小邦者不过欲入事人。夫皆得其欲，大者宜为下。

注解：

大国要像居于河流下游那样，对天下其它的国家要采取雌柔的方式，与天下其它的国家要亲密交往、互相扶持。

（雌雄相争的时候，）雌性常常以淑静的方式战胜雄性，这往往是因为雌性温柔文静，所以我们应当采取谦下（即谦逊，屈己待人）的态度。

大国因为对小国谦下，则可以取得小国的尊敬和归附；小国因为对大国谦下，则可以取得大国的包容和庇护。所以有时是大国对小国谦下以取得小国的尊敬和归附，有时是小国对大国谦下而取得大国的包容和庇护。

所以大国的目的不过是想兼并小国或取得小国的支持，小国的目的不过是想见容于大国或讨好大国。（通过“谦下”）这大国小国都可达到自己的目的，大国尤其应当有谦下的气度和胸怀。

德经 62-道者，万物之注也

道者，万物之**注**（附着；安放）也，善人之**葆**（通“保”，1、保佑、保护。2、依靠；仗持）也，不善人之所**葆**也。

美言可以**市**（1、交易。2、求取），尊行可以**贺**（1、贺，以礼相奉庆也——《说文》。2、赞许；附和）人。人之不善也，何弃之有？

故立天子，置三卿，虽有**共**（通“拱”，敛手也；双手相合，臂的前部上举，以示恭敬）之璧以先**四**（通“驷”，古代同驾一辆车的四匹马）马，不善（好好地）**坐**（就坐）而**进**（奉上；呈上）此。

古之所以贵此者何也？不**胃**（通“为”，因为）求以得，有罪以（仰赖、凭借）免与！故为天下贵。

注解：

道，是天地万物的寄托，是善人的佑护，也是不善人之所以被佑护的原因。

美好的言辞可以换来自己想求取的，尊贵的行为可以让自己见重于人。人群中的不善之辈，为何抛弃“道”呢？

所以在立天子、封三公的时候，虽有拱之璧在先、驷马在后的献礼仪式，不如好好地坐下来把“道”呈献（给他们）。

自古以来之所以重视此“道”是为什么呢？不正是因为求它佑护可以得到满足，有了罪过可以凭借它得到赦免吗！所以为天下所重视。

德经 63-报怨以德

为（治理，处理）无为，事（做，治）无事；味（体会，研究）无未（将来），大小，多少；报怨以德。

图难乎其易也，为大乎其细也。天下之难作于易，天下之大作于细，是以圣人**冬**（通“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**（表示对事物性质和特点的确认，相当于“终究”“毕竟”）**于**（用于句首或句中凑足音节，无实义）无难。

注解：

要以不违反自然规律、不妄为的方式去作为，以顺其自然、不妄生事端的方式来做事；研究还没有发生但将来可能会发生的问题，把出现的小问题当作大问题来对待，对待个别、局部出现的问题要放在普遍的、全局的角度来重视；回报怨恨（不要心存报复而让自己陷入怨恨的黑渊）要以德来化解。

要想解决困难就要从容易处着手，要想做成大事就要从细微处着手。天下的难事都是由原本好解决的易事发展而来的，天下大事都是由原本细微的小事发展而来的。所以有道德的统治者始终不从事大事（而是关注于刚萌芽的易事、小事），因此能够成就其大事。

这轻易许诺（由于对困难的估计不足而未必能履行诺言）的人必定很少能守信，经常用轻忽的态度去处理事情必然会碰到很多的困难，因此有道德的统治者总是对困难有充分的认识和准备，所以终究没有困难。

德经 64-能辅万物之自然，而弗敢为

其安也，易持也；其未兆（事物发生前的征候或迹象，预示）也，易谋也；其脆也，易破也；其微也，易散也。为之于其未有也，治之于其未乱也。

合抱之木，生于毫末；九（通“久”）成之台，作于羸（通“累”，堆积）土；百（概数。言其多，许多的，众多的）仁（仁者，人也。仁者兼爱）之高，台（通“抬”；通“始”）于足下。为之者败之，执（1、固执，坚持。2、行，施行。3、控制；统御）之者失之。是以圣人无为也，故无败也；无执也，故无失也。

民之从事也，恒于其成事而败之，故慎终若始，则无败事矣！

是以圣人欲不欲，而不贵难得之货；学不学，而复（回归，还原）众人之（已经）所（虚字，置在动词前，暗示动作达到的事物）过（错，犯错误）；能辅万物之自然，而弗敢为。

注解：

局面安定时，容易掌控；事情没有出现征兆时，容易图谋；隐患刚萌发尚处脆弱时，容易破除；危乱还处于微小之时，容易消散。在尚没有形成隐患之前就做好预案，在尚未产生危乱之前就治理妥当。

合抱粗的大树，生长于细小的萌芽；筑了很久才建成的高台，起于微小泥土的堆积；处众人之上，始于底下人的抬举。违反万物本性和自然规律而肆意妄为的会招致失败，固执地施行全面控制政策的（即要求全程安全可控的）将会失去天下。因此有道德的统治者无为（顺应自然规律而不肆意妄为），因此不会招致失败；不固执地施行控制，因此不会失去天下。

人民在处理事情时，常在事情即将成功时招致失败，所以谨慎收尾，如同开始时一样慎重行事，则没有失败的事情了！

所以有道德的统治者以不生贪欲作为自己的欲望，而不看重和去追求难得的财货；学习众人不曾学过的圣贤之学，并且还还原众人已经犯下的错误；能够辅助万物的自然演化，而不敢妄为。

德经 65-为道者非以明民也

故曰：为道者非以（1、目的在于；在、于。2、使，令。3、可、能够）明民也（表示判断或肯定的语气），将（必，必定）以（以，用也）愚（1、敦厚。2、愚，慧也；刚直）之也。民之难治也，以（在、于）其知（这里是指有思想、有知觉、有认知）也。故以知（通“智”，巧诈。这里指通过耳目及高科技手段让百姓的思想和行为透明化）知（主持；管理）邦，邦之贼（敌人，仇敌）也。以不知知邦，邦之德（恩惠，恩德）也。恒知此两者，亦稽式（准则；法式）也。恒知稽式，此胃玄德。

玄德深矣！远矣！与物（1、他人，众人。2、内容，实质）反矣！乃至大顺。

注解：

所以说：用“道”来治理国家的统治者不在于能够使人民透明（指通过耳目或高科技手段让民众思想和行为透明化），必定采用敦厚、慧直人民的方式。人民之所以难以治理，在于其每个人都有自己的思想和认知。所以采用让人民思想和行为透明化的巧诈心机来管理国家，那是国家的仇敌。以不使用这类巧诈心机的大智慧（难得糊涂）来管理国家，那是国家的恩德。常常清楚这两种治国方式的差别，也是治国的重要准则。时常懂得这个准则，这称为“天德”。

天德在于深得民心！在于用有远见的智慧为民众设计美好的未来！这与众人所追求的实质内容是相反的！只有能完全认识到天德之真谛的有道统治者，才能带领民众顺应大道，与万物同归于大道的真朴。

德经 66-以其善下之

江海之所以能为百（所有；一切；凡）浴王者，以其善下之，是以能为百浴王。是以圣人之欲上民也，必以其言下之；其欲先民也，必以其身后之。

故居前而民弗害也，居上而民弗重也。天下乐（愿意）隼（念 zhǔn，通“準”，“準”的简体字为准，意思为“允许”）而弗馱（同“厭”，厌恶）也。非以其无静（通“諍”，纷争，争）与？故天下莫能与静（通“諍”，纷争，争）。

注解：

江海之所以能成为天下水谷汇聚的地方，是因为其善于处在天下的最低处，所以能成为天下水谷之王。因此有道德的统治者要想被人民推举在上面，就必须在言辞上对他们谦下；要想被人民推戴在前面，就必须把自身（的利益）置于他们的后面。

所以有道德的统治者处在人民之前，人民也不会感到受妨害；处在人民之上，人民也不会感到重累。天下愿意和准许被他统治而不厌恶，不正是因为其无争吗？所以天下没有人能与他相争。

德经 67-使民复结绳而用之

小邦寡民。使有十百（什伯，数量词，指超过十倍、百倍）人之器（用具的总称）毋用，使民重死而远（避开）徙（古代称流放的刑罚）。有车周（通“舟”）无所乘之，有甲兵无所陈之，使民复结绳（用绳子编结捕兽的网与捕鱼的罟，从事渔猎生产）而用之。

甘其食，美其服，乐其俗，安其居；邻邦相望，鸡狗之声相闻，民至老死不相往来。

注解：

（即便是）邦国很小，人民很少。（如果统治者）使得有耗费大量人力物力的用具不被使用，就可使人民爱惜自己的生命而避免因犯罪被罚流放远方。有舟车，却不轻易动用民力出乘；有盔甲兵器，却不轻易陈兵（发动战争），使人民的精力用到恢复正常的生产生活当中。

（于是人民有了）甜美的饮食，美观的衣服，欢乐的习俗，安适的居所；国与国之间相互守望，（人民友好往来，）交往密切到连鸡狗的叫声都混在一起，人民从生到死都不发生战争与摩擦。

德经 68-利而不害，为而弗争

信言不美，美言不信。知（智慧）者不博（渊博，知道得多），博者不知。善者不多（过分，不必要的），多者不善。

圣人无积，既（尽、全部）以为人，己俞有；既以予人矣，己俞多。

故天之道，利而不害；人之道，为而弗争。

注解：

真实可信的言辞并不华丽，华丽的言辞并不真实可信；智慧的人不渊博，渊博的人不智慧；善良的人不过分，过分的人不善良。

有道德的统治者没有什么积财，把全部心思都用来为人民服务，自己在精神上就会越富有；把自己的一切全都奉献给了人民，自己在道德上的累积就会越多。

故天之道，施利于万物而不侵害它们；人之道，只无私奉献而不与人争名夺利。

德经 69-我恒有三葆之

天下皆胃我大，大而不宵（通“小”，细小）；夫唯大，故不宵；若宵，细久矣。

我恒有三葆（1、通“宝”，道为“宝”。2、通“保”。保持；保护；守卫。“+”就是一横把二竖连串起来，即连贯起来的意思，合起来就是保宝）之：一曰兹（1、通“慈”，深笃的爱。2、通“滋”，润泽，施恩），二曰检（1、通“俭”，节俭，节省。2、通“敛”，收敛，约束），三曰不敢为天下先。

夫兹，故能勇；检，故能广；不敢为天下先，故能为（wèi，帮助；佑助）成事长。

今舍其兹，且勇；舍其检，且广；舍其后，且先，则必死矣！

夫兹，以占（通“战”）则胜，以守则固。天将建（通“健”，强壮）之，女（古同“汝”，你）以兹垣（yuán，筑墙围绕；土代表信，亘是连绵不断、贯串的意思，合起来垣就是坚信并围绕之施行）之。

注解：

天下都说我所说的（道）非常广大，广大而一点都不细小；这正因为广大，所以不细小；如果细小的话，那就早就细碎不堪了。

我常有三件法宝来守护它：第一件叫做“兹”（慈爱万物，施恩万物）；第二件叫做“检”（勤俭节约，收敛欲望）；第三件是“不敢为天下先”（为政者在名誉、地位、荣耀、财富、斗狠等问题上应具有的一种基本立场和态度；谦让、退后，反而会获得人们的爱戴和尊崇）。

这有了“兹”，所以能勇猛；有了“检”，所以能功业宽广；不敢将自身的利益置于天下人之先，所以能帮助我们成就事业并维持事业长久。

如今丢弃了“兹”，还去追求勇猛；丢弃了“检”，还去追求功业宽广；舍弃了谦让、退后，还去追求争先，那结果必然是走向死路！

这“兹”，用于征战则无不能胜，用于防守则无不能固。上天会强健坚守“兹”的人，你要坚信并围绕“兹”来行事。

德经 70-不诤之德

善为士（将领）者不武，善战者不怒，善胜敌者弗与，善用人者为之下。

是胃不诤（zhèng，纷争，争）之德，是胃用人，是胃天，古之极也。

注解：

善于做将领的人，不会逞用武力；善于作战的人，不会被敌激怒；善于战胜敌人的人，不给敌人战胜自己的机会；善于用人的人，对人态度谦下。

这就叫不争的美德，是为用人（之道），是为天（之道），这是自古以来的最高准则。

德经 71-无适斤亡吾葆矣

用兵有言曰：吾不敢为主而为客（客，寄也），吾不进寸而芮（ruì，1、柔软。2、水湾之内。+，表示把两个意思串起来，就是以柔克刚，不与敌人正面硬碰硬，而是诱敌深入）尺。

是胃行（háng，道路）无行（háng，队伍，军队），襄（1、古同“攘”，攘，除也。2、捋起）无臂，执无兵，乃无敌矣。

祸莫于于（对，对于）无适（shì，1、符合，适合。2、节制），无适斤（同“近”）亡（同“忘”）吾（同“梧”）吾葆矣。故称（chēng，举）兵相若（同，相当），则哀者胜矣。

注解：

懂得用兵的人有这样的话：我不敢作为主动进攻一方，而是因敌而动（因敌转化，不为事先，动而辄随）；我不与敌正面硬刚，而是以柔克刚、诱敌深入。

是为作战不用军事行动（道路上没有军队行军），扫除敌人不用捋起袖子露出胳膊（打架动粗），控制局面不用使用军队（发动战争），（不

战而屈人之兵)这样就是无敌了。

祸患不过在于对事情的发展没有适当地节制,没有适当地节制则是近乎忘记体悟我的致胜之宝(检)。所以两军兴兵对垒实力相当时,受压迫、处境绝望而悲愤反抗的一方会获得胜利。

德经 72-圣人被褐而裹玉

吾言甚易知也,甚易行也;而人莫(没有谁)之(用于强调或补足语气,无义)能知(明白、了解、察觉)也,而莫之能行也。

言有君(主体),事有宗(根本、主旨)。夫唯无知也,是以不我知(同“智”,智慧)。知我者希,则(效法)我贵矣。

是以圣人被褐(hè,粗布或粗布衣服)而(然而、但是、却。表转折之意)裹(huái,古同“怀”)玉。

注解:

我的话很容易了解,很容易施行;但人们没有谁能够了解,并且没有谁能够践行。

(我)说的话都有根有据,(我)做的事都有宗旨可依。这只有没智慧的人,所以不理解我的智慧。知道我的人很少,效法我的就更难能可贵了。

因而有道德的统治者像是身披麻布但却怀揣美玉(圣人的主张虽然易知、易行并且貌似普通,实际上却会在治理邦国中发挥巨大的作用)。

德经 73-以其病病,是以不病

知不知,尚(尚假借为“上”,尊崇)矣;不知知,病(缺点,错误)矣。

是以圣人之不病,以其病病,是以不病。

注解:

知道自己有所不知道,这是被尊崇的;不知道自己不知道却自以为知道,这是错误的。

因此有道德的统治者之所以不犯错误,是因为他(实事求是地)把错误当作错误(保持警醒并改正),所以他他不犯错误。

德经 74-故去被取此

民之不畏畏,则大畏将至矣。

毋阨(把水截住)其所居,毋馱(同“馱”,抑制;堵塞)其所生。夫唯弗馱,是以不馱(厌恶)。

是以圣人自知而不自见(古同“现”,显露,显现)也,自爱而不自贵也。故去被(古同“彼”,古代中原

音韵为“背”,意思是“自见”和“自贵”与道背离,不可取)取此。

注解:

(把人民逼迫到无法生存的危殆地步,)当人民不再害怕统治者的恐怖威胁时,那么(对于统治者的)巨大恐怖威胁也将来临了。

(统治者)不要堵塞人民的生存空间,不要堵塞人民的谋生之路。这只有不做被人民所厌恶的事,因此才不会被人民所厌恶。

因此有道德的统治者要有(深知自己要依赖广大人民的)自知之明,而不是只想着显现自己(居于人民之上);真正爱惜自己(的品格),而不是自以为比人民高贵。所以要舍弃背离道的后者(自见、自贵)而保持前者(自知、自爱)。

德经 75-天网恢恢,疏而不失

勇于敢者则杀,勇于不敢者则括(guā,1、原意指箭末扣弦处。2、左边“木”,右边“舌”;表示舌头木了,说不出话

这里指引而不发，暂时保持沉默）。此两者或利或害，天之所恶（忌讳），孰知其故？

天之道：不战而善胜（1、能承担，能承受。2、克制），不言（话，言语，口语。又特指怨言、谤言）而善应，不召而自来，弹（批评，揭发）而善谋（1、计议；商议。2、虑难曰谋，侧重于商议出办法或盘算出主意）。

天网恢恢，疏而不失。

注解：

（关于“民不畏死”，或者说对于统治者的恐怖威胁，人民之中有愚昧、甘愿受压迫而不敢有丝毫反抗之心的“不敢者”，有暂时保持沉默引而不发的“勇于不敢者”，有勇于向统治者表达自身诉求的“敢者”，有不惜流血牺牲奋起反抗的“勇于敢者”。）不惜流血牺牲奋起反抗的“勇于敢者”则会被杀，暂时保持沉默、引而不发的“勇于不敢者”则像引而不射的弓箭（随时有可能暴发的危险）。这两者对统治者来说或有利或有害（杀了反抗的“勇于敢者”虽暂时平息了事端，但却激起更多引而不发的“勇于不敢者”，从而置自身于危墙之下），这是为上天所忌讳的，谁知道其中的缘故呢？

（统治者该如何处理与人民之间的矛盾？）上天的解决之道是：（对于人民中间不惜流血牺牲奋起反抗的“勇于敢者”，）统治者要不争斗、不对立，并且要善于主动承担责任和保持克制；（对于人民中间积极表达自身诉求的“敢者”，）统治者不要有怨言和谤言，并且要善于应承、积极回应人民的诉求；（对于人民中间暂时保持沉默、引而不发的“勇于不敢者”，）统治者不要等矛盾和问题扩大了再去解决，并且要不待上级召唤而主动去解决一些容易引发人民不满的矛盾和问题；（对于人民中间愚昧、甘愿受压迫而不敢有丝毫反抗之心的“不敢者”），统治者要对其进行批评，并且要善于与之商议出解决矛盾和问题的办法。

天道法网宽广无边，貌似宽松，却无半点漏失。（简单一句话说明，就是因果律，自己造的因，自己自然得这个果，谁都逃脱不了。）

德经 76-为者吾将得而杀之

若民恒且（jū，多的样子）不畏死，奈何以杀戇（同“惧”，恐吓）之也？若民恒是死，则而为者吾将得而杀之，夫孰敢矣？

若民恒且必畏死，则恒有司（主管，操作）杀者。夫伐（假借为“代”，代字加一笔，代表插手，干预的意思）司杀者杀，是伐大匠斲（zhuó，砍；斫；削）也。夫伐大匠斲者，则希不伤其手矣。

注解：

如果人民之中经常处于朝不保夕状态的人多，人民就不会畏惧死亡，如何用死亡来恐吓他们呢？如果人民经常只剩下死路一条的话，那么对于为非作歹的人，我就把他抓起来杀掉，这谁还敢为非作歹？

如果人民之中经常处于生活安定状态的人多，那么人民就必定会畏惧死亡，那么通常会有主管依法杀人的专职人员。这统治者插手并代替主管依法杀人的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头；这代替高明的木匠砍木头的人（遭遇反抗是正常的），那么很少有不伤及自身的。

德经 77-夫唯无以生为者，是贤贵生

人之饥也，以其取食讼（shuì，兑为口，加走之，意为民口夺食，通“税”）之多也，是以饥。百姓之不治也，以其上有以为也，是以不治。民之亟（1、同“经”，经受，忍受。2、通“轻”，轻率，不稳重）死，以其求生之厚也，是以亟死。

夫唯无以生为者，是贤（良，美善）贵生。

注解：

人们之所以忍饥挨饿，是由于统治者吞食的赋税太多（从民口夺食），所以人们才陷于饥饿。百姓之所以不能治理，是由于在上位的人不顾民心、民情，肆意胡作非为，搞得百姓们上有政策下有对策以至不能治理。人民在经受着死亡威胁的情况下纷纷轻生忘死、铤而走险，是由于统治者奉养过分奢厚，把民脂民膏都搜刮净了，造成民不聊生，所以人民在经受着死亡威胁的情况下纷纷轻生忘死、铤而走险起来造反。

这只有不为了自己过优越生活而施治为国的（统治者），才是贤良和重视生命的。

德经 78-木强则恒

人之生也**柔弱**（柔和谦顺），其死也**葆**（这个字中，“艹”、“亠”、“亘”提示我要结合前后文，用心体会上下文的意思，翻译为常常）**芻**（1、“认”的古字，通“认”，认为，认同。2、古同“韧”，柔韧，柔软又结实，受外力作用时，虽然变形而不易折断，与“脆”相对）**贤**（超过，胜过）**强**（刚强；坚决）。万物草木之**生**（通“性”，资质；禀赋）也**柔脆**（柔而易折，软而易碎），其死也**棗****梟**（这两个生僻字理解为用木车运走堆集起来当柴火）。

故曰：**坚**（坚持；固执）**强者死之徒**（徒党，同一类或同一派别的人）也，**柔弱微**（卑贱）**细**（地位低微）**生之徒也**。

兵强则不胜，**木**（木质坚韧结实，“木”代表“仁”）**强则恒**。强大居下，柔弱微细居上。

注解：

人中间活下来的都是柔弱的，死去的（刚强之人）也常常认同柔韧胜过刚强。万物如草木的禀性是柔脆（易折）的，死了以后也不过是被人用木车拉走然后堆高起来当柴火。（刚强的人会死亡，柔弱的人会存活；柔脆的人丧失气节，柔韧的人坚守气节，你会选择做哪类人呢？）

所以说：固执、刚强的是容易死亡的一类人，柔弱、卑微的是容易存活的一类人。

军队强大则不一定能取得胜利，仁政强大则经常能取得胜利。强大的处于下，柔弱、卑微的处于上。

德经 79-天下之道犹张弓者也

天下之道，犹张弓者也！**高者印**（会意。甲骨文字形。左是手爪，右象跪着的人，合起来表示用手按人使之跪拜）**之**，**下者举之**；**有餘者败之**，**不足者补之**。

故天之道：**败**（损害；损伤）**有餘而益**（助；补助）**不足**。人之道则不然，**败不足而奉**（供奉，供养）**有餘**。

孰能有餘而有以取奉于**天**（王者以民为天）者乎？唯有道者乎！

是以圣人为而弗有，成功而弗居也。若此，其不欲见贤也！

注解：

天下的治理之道，就像张弓射箭啊！弦拉高了就把它压低一些，低了就把它抬高一些；弦拉多了就减损一些，不足就增补一些。

所以天的（治理）之道：减损那些有余的，用来补助那些不足的。人间的（治理）之道则不是这样，减损那些不足的用来供奉那些有余的。

谁能够（体天行道）把自己多余的拿来寻求供奉天下（不足的）人民呢？只有有道的人（才能这样做）吧！

因此有道德的统治者有所作为但不占有作为的成果，成就功业但不居功。这样做，是其为了不想表现自己的贤明！

德经 80-柔之胜刚，弱之胜强

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜也，以其无以**易**（1、轻视。2、替代。3、改变，更改）**之也**。

柔之胜刚，弱之胜强，天下**莫**（没有谁；没有什么）**弗知也**，而**莫能行也**。

故圣人之言云，曰：**受邦之詢**（gòu，同“詬”。1、耻辱。2、指责，责骂，辱骂），**是冒社稷**（土神和谷神，古时君主都祭祀社稷，后来就用社稷代表国家）**之主**；**受邦之不祥**，**是冒天下之王**。若反！

注解：

天下最柔弱的莫过于水了，而那些能攻克坚固强大之物的人却没有谁能够战胜它的，因它那不可轻视（刚强的都死亡了，柔弱的却生存了）

来)，不可替代（有柔弱才有刚强，一阴一阳之谓道），不可改变（永远不争）的柔弱天性。

柔能胜刚，弱能胜强，天下没有谁不知道的，但是却没人能够去践行它。

因此有道德的统治者有言，说：能承受邦国的耻辱以及人民的指责和辱骂，是为国家的君主；能够对邦国所发生的一切不幸承担责任，是为天下的君王。（真理在一般人听起来）好像与常理相反！

德经 81-是以圣右介，而不以责于人

和大怨，必有余怨，焉可以为善（1、好；美好。2、高明，工巧）？是以圣（聪明；才智胜人）右（1、尊崇，崇尚。2、右，手口相助也；帮助）介（1、介入；居中。2、佐助），而不以（因为，由于）责（责，求也）于人。

故有德司（1、职掌，主管。2、负责掌握、处理之意）介，无德司斲（chè，古同“徹”，毁坏。“斲”就是在下面大力搞破坏）。夫天道无亲（亲，近也）？恒与（交往，交好）善人。

注解

调和大的怨恨，必然有余怨不能消除，这怎么称得上好或者高明呢？因此聪明的人崇尚居中佐助，而不因为有求于人。

所有有德者主管事务时居中佐助，无德者主管事务时在下面大力搞破坏。这天道就没有亲近的对象吗？（天道）常常交好善人。

下部：道经

道经 01-玄之有玄，众眇之门

道，可道（1、说，讲。2、遵行；实行。3、路，方向，途径）也，非恒（长久，固定不变）道也；名，可名（1、人或事物的称谓。2、名声，名誉，名望。3、功业，功名）也，非恒名也。

无，名（说出；描述）万物之始也；有，名万物之母（本源，根源，根本）也。

故恒无欲（愿望，想得到满足的意念）也，以（可、能够）观其眇（通“妙”，精微，奥妙）；恒有欲也，以观其所噉（古同“叫”，呼喊，鸣叫）。

两者同出，异名同胃（通“谓”），玄（1、天。2、象形，小篆书，下端像单绞的丝，上端是丝绞上的系带。系带象征着“道”，单绞的丝象征着“有”和“无”互相绞缠）之有玄，众眇之门。

注解：

道，可以说成可遵行的思路或方向，但没有恒久不变的“道”；名，可以称为名望或功名，但没有恒久不变的“名”。

无，说出了万物的初始；有，说出了万物的本源。

因此常常在无欲望的状态中，能够体悟到“道”的精微和奥妙；常常在有欲望的状态中，能够体悟到“道”传递给我们的警示。

无和有都同出于一源，名称不同，但同是在说“道”。天下万物都是（有无相生）玄妙之中有玄妙，这是洞悉各种精微和奥妙的法门。

道经 02-天下皆知美为美

天下皆知美（泛指好的品性、事物等）为美，恶已（停止）；皆知善（有德行的人、好人），誉（zì。1、誉，誉誉不思称意也。2、厌恶；极其讨厌并憎恶）不善矣。

有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑（通“形”，对照，比较）也，高下之相盈也，音声之相和（hè，应和；跟着唱）也，先后之相隋（通“随”），恒也。

是以聾人居无为之事，行不言之教。万物作（生出，长出来）而弗始（1、谋划。2、滋生）也，为而弗志也，成功而弗居也。夫唯居，是以弗去。

注解：

天下人都知道品性（品质性格。品质，指思想、认知；性格指性情、品格）美好是为美，厌恶美好的事物停止；都知道做人要有好的德行（道德品行），此言的意思是极其讨厌并憎恶不好的德行。

有和无的相互化生的，难与易的相互促成，长与短的相互衬托，高与下的相互补充，内心的情感与外在的言语的相应和，前与后的相互伴随，（这些）是永恒不变的。

（人都有向往美善的本能）因此遵道而行的人只要怀着顺应自然规律、不妄为的（无为）心态来行事，实行“不言”的教导（以身作则）。听任万物自然生出而不妄加干涉，有所施为但不加入自己的个人主观意志，功业成就而不居功。只有怀着“无为”的心态，所以（成功）不会远去。

道经 03-弗为而已

不上（崇尚，提倡）贤（胜过，超过），使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见（古同“现”，出现，显露）可欲，使民不乱。

是以聾人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨（指人的品质）。恒使民无知（通“智”，巧诈）无欲也，使夫知不敢。

弗为而已，则无不治矣。

注解：

不提倡争强好胜，使人民不争勇斗狠；不珍贵难得的财货，使人民不生窃据之心；不显露能引起欲念的事物，使人民不生祸乱。

所以遵道而行的人治理天下，会虚化人民争强好胜的思想（虚其心），切实保障人民的生存权（实其腹），弱化人民争名夺利的志向（弱其志）；强化人民的道德素质（强其骨）。常（引导民众）使之没有巧诈心机，没有贪欲，使那些有智谋的人不敢妄为。

不妄为而已，则没有不能治理的（国家）。

道经 04-和其光，同其尘

道冲（chōng，通“盅”，空虚），而（但是）用之有（通“又”）弗盈（多余）也。漚（sù，水深清澈的样子）呵（ō，用于句尾或语气停顿处，表惊叹），始万物之宗（祖先）。

挫（古同“挫”，折伤，挫败）其兑（同“锐”，尖锐），解其纷（争执；纠纷），和其光，同其尘（佛家，道家指人间）。

湛（zhàn，深）呵，似或存，吾不知其谁（指事物，相当于“什么”）之子也，象帝（1、宗教徒或神话中称宇宙的创造者和主宰者。2、天）之先。

注解：

“道”空虚，但是运用起来又不觉得多余。深远啊！它是始创万物的祖先。

（它让我们）挫去锐气，消解纷争，调和光芒，混同于尘世间。

精湛（精微深奥）啊！隐没不见又好象实际存在。我不知道它是谁产生的，似乎在天帝产生之前就已经存在了。

道经 05-不若守于中

天地不仁（恩惠），以万物为刍（chú，浅陋，鄙俗）狗（孔子曰：“狗，叩也。叩气吠以守。”叩：敲打；吠：恶言攻击；

以：使，令。敲打出气且恶言攻击使其自坚其操守）；**聲人不仁，以百**（1、所有；一切；凡。2、会意。从一，从白。“白”假借为“百”。“白”为古代无功名的人的代称，古代平民百姓穿白色衣服，犹言“平民”，“老百姓”）**省**（知觉，觉悟）**为刍狗**。

天地之间，其犹橐籥（tuó yuè，古代的一种鼓风吹火器：“具炉橐，橐以牛皮”。两边有把手，往中间挤压鼓动就可以出风）**与？虚而不溷**（gǔ，枯竭），**隳**（zhōng，1、依谐音假借为“中”。2、踉跄，踉跄欲跌貌。3、左边的“足”意思为止，右边的“童”意思为愚昧、浅陋，合起来的意思是“停止愚昧的童蒙）**而俞出。多闻数穷，不若守于中。**

注解：

天地不滥施恩惠，它们把万物看作是浅陋的、要被敲打的对象。遵道而行的人也不滥施恩惠，他们把所有觉悟的百姓看作是浅陋的、要被敲打的对象。（天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。）

天地之间，其不就像个橐籥吗？空虚而不枯竭，越往正中鼓动风就越多，生生不息。（你越趋于中正，在跌跌撞撞中停止愚昧并省悟的童蒙就越多。）这样的人和事太多了，不如守持中正。

道经 06-天地之根

浴（yì为水，泉出通川为谷），**神**（神妙的作用）**不死，是胃玄牝**（牝，雌性的性器官）。**玄牝之门，是胃天地之根；緜**（mián，连绵不断）**緜呵若存，用之不堇**（jīn，假借为“仅”。少的）。

注解：

水谷，神妙且运行不止，是为玄牝。玄牝的门户，是为天地的根源；它绵绵不断地存在着，怎么用也不会减少。

道经 07-不以其无私与

天长地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。

是以**聲人芮**（柔软）**其身而身先，外其身而身存。不以其无私与？故能成其私。**

注解：

天地长久。天地之所以能够长长久久，是因为它们的一切运作不是为自己，所以能够长久存在。

所以遵道而行的人柔软其自身，反而能被人们推到前面（拥戴）；把自己置身于纷争之外，反而能保全自身。不正是因为他没有私心吗？因此能成就他的私心。

道经 08-上善治水，水善

上（崇尚，提倡）**善**（好，美好）**治**（研究）**水，水善。利万物而有**（yòu，通“又”）**静**（1、同“净”，干净，纯净。2、安静，宁静），**居**（居，蹲也，后作“踞”）**众之所恶，故几于道矣！**

居善（熟悉；经常看到或经历，易于辨认）**地，心善**（喜好、喜爱）**漚**（水深而清澈），**予**（1、予，与也。2、给，给予）**善**（爱惜）**信，正**（通“政”，政治，政事）**善**（通“缮”，修治）**治**（社会安定、太平），**事善**（善于、擅长）**能，隳**（zhōng，踹，左边的“足”为止，右边的“童”解释为愚昧、童昧，合起来的意思是“停止愚昧”）**善**（多；常；易）**时。夫唯不静**（1、同“靖”，图谋。2、通“静”，纷争，争），**故无尤**（过失，罪过）。

注解：

崇尚美好就要研究水，水美好。它泽被万物但是自身又能保持清澈宁静，蹲守于众人所厌恶的地方，所以几乎近于道啊！

（它）蹲守在自己熟悉的地方，内心喜好深沉清澈，与人交往或答应给予时会爱惜信用、信守承诺，能把政事修缮得太平安定，行事善于发挥

自身才能，并且常能停止愚昧于适时。正因为（它）不图谋纷争，所以没有过失。

道经 09-功述身芮

擅（zhì，拿著）而盈之，不若**其**（表示选择关系。相当于“或者、还是”）**已**（止，罢了）；**揣**（zhuī，捶击）而**兑**（同“锐”，尖锐）之，不可长葆之。

金玉盈室，莫之守也。贵富而**骄**（马高六尺为骄），**自遗**（遗留，留下）咎也。

功（成就、事业）**述**（传述；传承；继续别人的事业或阐述他人的学说）**身芮**（柔软），天之道也！

注解：

执持着保持盈满的，不如还是适可而止；捶击着保持尖锐（锋芒太露）的，（锐势是）不可能够保持长久的。

金玉满堂，谁也无法守藏住；因贵而富继而骄纵，自己遗留下了咎由的祸根。

事业要传承、自身要柔软，天之道啊！

道经 10-能毋以知乎

载（记载，写在一定的册页里，有郑重的色彩）**营魄**（魂魄。古代认为魂是阳气，构成人的思维才智。魄是粗粝重浊的阴气，构成人的感觉形体。魂魄【阴阳】协调则人体健康。人死魂【阳气】归于天，精神与魄【形体】脱离，形体骨肉【阴气】则归于地下。魂是阳神，魄是阴神）**抱**（密合）一，**能毋离乎？****搏**（tuán，聚结）气至柔，**能婴儿乎？****脩**（同“修”）**除玄蓝**（玄指黑色，又有深、厚的意思；蓝指用靛青染成的颜色，青出于蓝而青于蓝，玄蓝就是青，也称玄青，即深黑色。引申为愈演愈烈的黑暗之心），**能毋疵**（疵，病也。——《说文》）乎？**爱民恬**（guā，箭末扣弦处，引申为“勤勉不懈”）**国，能毋以知**（通“智”，巧诈）乎？**天门**（人的心）**启闾，能为雌乎？明白四达**（1、通达四方。2、谓通晓事理），**能毋以知乎？**

生之、**畜**（养育）之，生而弗有，长而弗宰也，是胃玄德。

注解：

像记载中的魂和魄密合为一，能够做到不分离吗？聚合阴阳二气以致柔和，能够做到像初生的婴儿一样（保持纯真）吗？修身养性以将心里的妄欲邪念荡涤干净，能够做到没有一点瑕疵吗？爱护人民、勤勉治国，能够做到不凭借巧诈心机吗？起心动念处，能够做到为雌守静吗？明白事物规律、通晓事理，能够做到不自以为有知吗？

生成万物、养育万物，听任其自然生长而不占为己有，统领万物而不主宰，是为“天德”。

道经 11-有之以为利，无之以为用

卅（sà，三十）**辐**（连结车辋和车毂的直条）**同一毂**（gǔ，车轮中心），**当其无，有车之用也。****埴埴**（埴，shān，用水和土；埴，zhí，黏土；和泥制作陶器）**为器，当其无，有埴器之用也。****凿户牖，当其无，有室之用也。**

故有之以为利，无之以为用。

注解：

三十根辐条汇集到车轮的同一中心，当车轮中空，就有了车的作用。和泥制作陶器，当陶器中空，就有了陶器的作用。开凿门窗建造房屋，当房屋中空，就有了房屋的作用。

所以“有”已然提供了便利，“无”已然发挥了作用。

道经 12-为腹不为目

五色使人目明，驰骋**田腊**（xī，干枯的田）使人心发狂，难得之货使人之行**方**（违背），五味使人之**口爽**（差错，失误），五音使人之**耳聋**。

是以**聾**人之治也，**为**（学习，研究）**腹**（比喻内心深处）不为目。故去**罷**（pí，古同“疲”，累）耳此。

注解：

五颜六色使人（眼花缭乱而）看不明方向，沉湎于纵马狩猎会使人（内心受到血腥影响而）变得狂暴，难得的财货使人（产生贪婪之心而）做出违背道德良心之事，各色美味使人（味觉受到伤害而）舌不知味，纷繁悦耳的妙音使人（听觉失灵而）听不到危险的声音。

因此遵道而行的人治理天下，会研究人们内心深处需求而不研究声色浮华。所以想除去劳累就听此一言。

道经 13-龙辱若惊

龙（1、传说中的一种长形、有鳞、有角的神异动物，能走，能飞，能游泳，能兴云作雨。2、通“宠”，尊崇）**辱若**（而）**惊**（害怕，精神受了突然刺激而紧张不安），**贵大椀**（kuǎn，虞舜时陈列祭品的礼器，形如几案，引申为大位，尊贵的位置。“木”代表仁；“宀”是宝盖头，意为地位加身；元为头，首。合起来就是因为有仁德而被授予首领的尊贵地位）**若身**（品格、修养；品格是一个人的基本素质，它决定了这个人回应人生处境的模式）。

苛（古同“诿”，谴责，责问）**胃**龙辱若惊。龙之为下，得之若惊，失之若惊，是**胃**龙辱若惊。

何**胃**贵大椀若身？吾所以有大椀者，为吾有身也；及吾无身，有何椀？

故**贵**为身于**为**（掌管；治理）天下，**若**（如此；这样的）可以**迺**（行，是。同“托”）天下矣；**爱**（珍惜，爱惜）**以**（1、和，而。2、依，按，凭）身为天下，女可以寄天下。

注解：

龙受宠或者受辱都会感到紧张不安，重视大位如同重视自己的品格。

（有人）谴责说龙受到宠爱或侮辱时都感到紧张不安（而不是人们所认为的宠辱不惊）。（因为）龙谦下，（所以）得到人们的宠爱或侮辱时会感到紧张不安，失去人们的宠爱或侮辱时也会感到紧张不安，是为龙辱若惊。

为什么说重视大位要像重视自己的品格一样？我之所以拥有大位，是因为我有品格；如果我没有品格，哪有什么位（德不配位）？

所以重视自己的品格修养并运用到治理天下，如此可以托付天下重任了；珍惜而且凭借自己的品格去治理天下，你可以寄予天下重任。

道经 14-道纪

视之而弗见，名之曰**聾**；听之而弗闻，名之曰**希**；搯（mín，同“搯”。抚，掌）之而弗得，名之曰**夷**。三者不可至计，故**混**（hùn，混）而为一。

一者，其上**不攸**（长远），其下**不忽**（渺茫；辽远；恍惚），寻寻呵，不可**名**（通“明”，明白）也，复归于无物。是**胃**无**状**（叙述，描写）之状，无**物**（观察）之象，是**胃**惚**恍**（迷离，难以捉摸。亦作“恍惚”）。随而不见其后，迎而不见其首。

执今之道，以御今之有，以知**古始**（宇宙的原始或“道”的端始），是**胃**道**纪**（事物的头绪、开端）。

注解：

用肉眼看不到而只是听说的，叫做“**聾**”；用耳朵听也听不到的，叫做“**希**”；用手摸也摸不到的，叫做“**夷**”。上述三类事物是无法探个究竟的，所以混在一起称为“一”。

这个“一”，向上探寻幽远广大而高不可见顶，向下探寻惚恍闪烁而深不可见底，（对于这个“一”）穷究绎理，也弄不明白，所以又把它归结到“无”的一类事物。这就是所谓的不能描述的状态、不能观察的形象，是为“惚恍（之道）”。我想跟随它却找不着它的尾，想迎着它却看不见它的首。

我们要用现今已经掌握的自然规律，来驾驭现今已有的事物，并以此来认知“道”的端始，这就是所谓“道的头绪”。

道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成

古之善为道者，**微妙**（通“妙”，精微，奥妙）**玄达**（畅达，通达），**深不可志**（叙述）。夫唯不可志，故强为之容。

曰：与（yǔ，交往；朋党；盟国；同类）**呵其若冬涉水**，**犹**（迟疑不决）**呵其若畏四邻**，**严**（郑重，庄重）**呵其若客**，**涣**（涣者，散释之名。大德之人，建功立业、散难释险，故谓之涣）**呵其若凌**（同“凌，líng，冰）**泽**（shì，古同“释”，解散），**璞**（喻人的天真状态，质朴，淳朴）**呵其若樾**（wò，木帐），**濬**（hún，古通“浑”，混浊，糊涂）**呵其若浊**（昏暗不明），**漭**（旷，开朗，心境阔大）**呵其若浴**。

浊而情（1、酌情。2、通“静”，使安定）**之余**（1、通“徐”。2、剩下，遗留下）**清，女**（1、通“安”。2、古同“汝”，你）**以重**（1、念 chóng，再，又，重新。2、念 zhòng，慎重、谨慎）**之余生**。

葆（1、通“宝”，珍贵。2、通“保”，保持；保护；守卫）**此道不欲盈，夫唯不欲盈，是以能敝**（弃）**而不成**。

注解：

古代善于体“道”并力行其“道”者，其人微妙通达，深奥的让人不能叙述。正因为不能叙述，所以这里只能勉强为他们描摹一下人格肖像。

即：他与人交往时小心谨慎的样子，好像是在冬天涉水渡河；他决难定疑时踌躇疑惧的样子，好像在害怕四周的邻国；他处理事情时庄重的样子，好像是赴宴的宾客（举手投足都不敢随便放肆）；他散难释险时顺应时势的样子，好像应时融化的冰河；他对待他人时敦厚淳朴的样子，好像未被雕琢的简陋的原始木帐；他处理矛盾时包容并蓄的样子，好像昏暗不明的浊水；他蒙受非难时心境开阔的样子，好像敞豁、空旷的水谷。

对于昏暗不明的现状，要酌情使其慢慢变得清平（如同浑浊的水只要静置下来就可以慢慢变得清和平允）；万物在安定的情况下才会徐徐重新使之焕发生机，你要慎重地保护好现有幸存的生命。

珍重并恪守此“道”的人不追求盈满，正因为他不追求盈满，所以能放弃盈满而不刻意追求成功。

道经 16-勿身不怠

至虚（至：1、到达；2、极，尽。至虚即是心智作用的消解，消解到没有一点心机和成见的地步，用极为虚心的态度，认真、专注、客观地体察天道），**极**（最高的，最终的）**也；守情**（情，性也。《礼记》曰：“何谓人情？喜怒哀惧爱恶欲，七者不学而能。”），**表**（外部，外面，外貌）**也**。

万物旁作，吾以观其复也。**天**（自然界）**物云**（比喻盛多）云，各复归于其**根**（根，始也）。

归根曰静，静是**复命**（执行命令后回报）。复命常也，知常明也；不知常**妄**（胡乱，荒诞不合理），**妄作****兇**（惊扰、恐惧不安）。

知常容，容乃公，公乃王（古代指统治者谓以仁义取得天下），王乃天，天乃道，道乃久。

勿（mì，隐没）**身不怠**（懒惰，松懈）。

注解：

到达极虚，是最高的境界（也是最终的归宿）；守住性情，会表现为外部的喜怒哀惧爱恶欲。

万物在一旁蓬勃生长，我通过这个观察出其循环往复、周而复始的变化规律。自然界的芸芸万物，（最终）各自回归于其根本。

回归于根本叫做“静”，“静”是为“复命”。“复命”是自然永恒的规律，认知了这个自然永恒的规律叫作“明”；不知道这个自然永恒的规律才会荒诞，荒诞胡为令人恐惧不安。

认识到“复命”这个自然永恒的规律才能够包容一切，包容一切才能够坦然大公，坦然大公才能够以仁义之心取得天下，以仁义之心统治天下才顺应自然天道，顺应自然天道才符合道的规律，符合道的规律才能够长久。

隐没自身但不要懈怠。

道经 17-犹呵，其贵言也

太上（最上，最高），下知有之；其次，亲誉之；其次，畏之；其下，**母**（通“侮”）之。信不足，**案**（乃、于是）有不信。

犹呵，其贵言也。成功遂事，而（则、就）**百**（1、所有；一切；凡。2、会意。从一，从白。“白”假借为“百”。

“白”为古代无功名的人的代称，古代平民百姓穿白色衣服，犹言“平民”，“老百姓”）**省**（知觉，觉悟）**胃**：“我自然。”

注解：

最高明的（统治者），人民只是知道有这么一个存在；稍次的（统治者），人民亲近与赞誉他；再次一等的（统治者），人民害怕他；最拙劣的（统治者），人民侮辱谩骂他。（统治者的）诚信不足，于是（让人民）有了不信任。

（高明的统治者）每次发号施令时都因严谨慎重而迟疑不决，（所以）其很少发号施令。等到国泰民安、功成事遂，所有觉悟的百姓声称：“我自然是这样。”

道经 18-案有贞臣

故大道废，案（乃、于是）**有仁义；知**（通“智”，巧诈）**快**（将，就要）**出，案有大伪；六亲**（指父子、兄弟、从父兄弟、从祖兄弟、从曾祖兄弟、同族兄弟）**不和，案有畜**（chù，禽兽）**兹**（同“滋”，增多；愈加）；**邦家**（国家，从广义的角度，是指拥有共同的语言、文化、种族、血统、领土、政府或者历史的社会群体）**闕**（mēn，把口和心关起来，意思是三缄其口，心情憋闷）**乱，案有贞臣。**

注解：

所以大道被废弃的时候，于是有了提倡仁义（之人）；巧诈心机将要大行其道的时候，于是有了极度虚伪（之人）；家庭中的亲人和睦的时候，于是有了愈来愈多的禽兽；社会大众三缄其口、心情憋闷、国家动乱的时候，于是有了固守正道之臣。

道经 19-绝聾弃知

绝聾弃知（古代帝王的帽子缀以冕旒，也就是用丝绳穿珠玉垂在帽前，帽子左右缀以黻纚，就是用黄色棉絮做成圆球状饰物垂在帽子左右耳边。按《大戴礼记》的说法，“冕旒”掩目为的是不让帝王明察，“黻纚”塞耳为的是不让帝王过聪，不让帝王耳聪目明则是为了“绝聾弃知”），**民利**（又）**百**（喻很多）**负**（仗恃，依靠）；**绝仁弃义，民复**（回归，还原）**畜兹**（通“滋”，益，愈加，增多）；**绝巧**（虚伪；欺诈）**弃利，盗贼无有。**

此三言也，以为文（1、美德；文德。2、文治；文事；文职，与“武”相对），**未足。故令**（1、又。2、使，使得）**之有所属**（叮嘱；告诫）：**见**（古同“现”，出现，显露）**素**（本来的，质朴、不加修饰的）**抱**（怀藏，心里存有）**樸**（淳朴，朴实），**少私而寡欲，绝学无忧。**

注解：

（统治者）杜绝耳边的谗佞之声并放弃明察秋毫的广知（因为统治者所听到的，往往是别有用心的人想让你听到的；统治者所知道的，往往是

别有用心的人想让你知道的），人民又大都会倚仗统治者；（统治者）断绝“仁”、舍弃“义”，人民之中还原回禽兽的便增多了；（统治者）杜绝欺诈并且舍弃利益，强盗窃贼便没有了。

上述三项主张，作为治理天下的文治之法，是不够的。所以又使得我对统治者有所告诫：显露出自然本性并且怀藏淳朴，减少私心并且少些贪欲，学习真正的绝学不会让人感到忧虑。

道经 20-我欲独异于人，而贵食母

唯（答应声音，特指谦卑的应答声）与**诃**（hē，大言而怒也），其相去几何？美与恶，其相去何若？人之所畏，亦不可以不畏人。

望呵，其未央（尽，完了）哉！众人**配**（yí，成长；壮大；美好）**配**，若**鄉**（会意。据甲骨文，像二人对食形。“鄉”和“饗”原本是一字…整个字像两个人相向对坐，共食一簋的情状。本义是用酒食款待别人，是“饗”的古字）于大牢。

而（然而、但是、卻。表转折之意）**春**（通“蠢”，愚蠢）登台，我**泊**（安静）焉未**佻**（tiāo，轻薄，不庄重），若婴儿未**咳**（hāi，泛指笑貌）。累呵，如无所归。众人皆有餘，我独**遺**（遗弃；舍弃）。我**禺**（通“愚”，愚，戇也）人之心也，**蠢**（愚蠢）蠢呵。

鬻（1、yù，御、使用。2、粥：稀饭；鬲：lì，象形。金文字形，象饮食器具形。本义：古代炊器。用于烧煮或烹炒的锅，特指类似于鼎状的炊具；上下合起来“鬻”指主舟驾御天下）人**昭昭**（明亮；光明），我独若**閔**（yuān，鬲，小虫。外面加个“门”，被关住的小虫）呵，**鬻**人**蔡**（sà，蔡，放也）**蔡**，我独**閔閔**呵。**忽**（渺茫；辽远；恍惚）呵，其若海。**望**（月满与日相望，以朝君也，作希望施展抱负解）呵，其若无所止。众人皆有以（凭借；仗恃），我独**閔**（通作“管”）以**惛**（hūn，忧愁）。我欲**独**（特，特别地）**异**（特别重视；特别优待）于人，而贵食母。

注解：

（统治者）以谦卑应和的态度（唯）和以大声怒斥的态度（诃）对待人民，这两者之间的差距有多大？（其之间的差距就如同）美与恶，这两者之间有什么差距？（统治者）尽管是众人所敬畏，（但要真想做个好的统治者）他也可以不敬畏那些敬畏他的人。

希望呵，其没有完全消失啊！眼下众人正向美好的一面成长，像在大牢里参加宴席。

然而愚蠢的人登上台面，我只能独个儿淡泊宁静而没有轻薄，像是一个没有嬉笑的婴儿。疲惫呵，好像浪子还没有归宿。众人都富足有余，独我被遗弃。我真是戇人的思想啊！愚蠢呵。

（统治者）驾驭人要光明正大，我独独像被关住的小虫一样被任人拿捏呵；（统治者）驾驭人要放手任人施展，我独独只能三缄其口、心情憋闷呵。渺茫呵，侯门深似海；希望呵，好像没有停止。众人都有所仗恃，我独独被管控制得忧愁不已。我若想特别地被众人所重视和优待，重在悟透“道”。

道经 21-孔德之容，唯道是从

孔德之容（事物的外观或状态），唯道是从。

道之物（类，类别），**唯望**（望，月满与日相望，以朝君也，作希望施展抱负解），**唯忽**（隐约模糊，不可辨认）。**忽**呵，**望**呵，中有**象**（形状；样子；景象）呵；**望**呵，**忽**呵，中有**物**（指我以外的人、事、境界。相对于“我”而言）呵。

幽（幽，把人关起来，不让跟外人接触）呵，**鸣**（发出声音；发表意见、情感）呵，中有**请**（恳求、乞求）**咄**（yē，叹词，表示惊异、惊讶和感叹等）。其**请**甚真，其中有**信**。

自今及古，其**名**（声誉；功业，功名）**不去**（抛弃，舍弃），以顺众**仪**（父）。吾何以知众**仪**之**然**（认为正

确；应允）？以此。

注解：

大德的状态，（表现为）唯道是从。

悟“道”的这类人，怀着希望，感觉渺茫。（现实中）感觉渺茫呵，怀着希望呵，其中有（我）的样子呵；（理想中）怀着希望呵，感觉渺茫呵，这其中环境的影响呵。

被幽闭呵，笼中的鸟儿发出鸣叫呵，中间带有恳求也。其恳求之情甚是真实，其中带着诚信。

（我承诺）从当今上溯到古代，其（祖先）所留下的功名将不被舍弃，以顺从众位仁父的夙愿。我怎么知道众位仁父会应允我的恳求呢？以此（承诺）。

道经 22- 炊食赘行

炊（通“鬻”，古代人烧火做饭时，用“龠”，即吹火筒在下面对火吹气，使得火烧得旺。“吹”解释为说大话）**者不立，自视**（视，瞻也。仰望，仰慕）**者不章**（同“彰”，显扬），**自见**（古同“现”，出现，显露）**者不明，自伐**（1、自夸，自吹自擂，夸耀自己。2、通“阕”，功劳，功业）**者无功，自矜**（jīn，矜，大也）**者不长。**

其在道，曰糝（tú，稻子）**食赘**（zhuì，多余的，多而无用的）**行，物**（1、他人，众人。2、特指人）**或**（常；时常）**恶之，故有欲者弗居。**

注解：

吹嘘（言过其实）的人不能立足，自我欣赏的人不被彰显，自我表现的人不能明晰事物，自矜功伐的人没有了功劳，自高自大的人不能取得长进。

其从道的角度来说，叫做稻米吃得太多是多余无用的行为（吃饱了撑的）。人们时常厌恶这种行为，所以有欲于修德明道的人是不会怀着这些心思的。

道经 23- 曲金

曲则金（喻尊贵、贵重、难得、持久、坚固、有光泽等），**枉**（弯曲的、不直的）**则定，洼**（窪，深池也）**则盈，敝**（弃）**则新，少则得，多则惑。是以聾人执**（依据；遵照）**一**（1、一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。2、阳。2、纯。3、全。4、同。5、合。这里的意思为：和合），**以为天下牧。**

不自视故明，不自见故章，不自伐故有功，弗矜故能长。夫唯（以，因为）**不争，故莫能与之争。**

古之所胃“曲金”者，几语才！诚金归之！

注解：

弯下身段则显得尊贵，遇事懂得拐弯则问题才能得到解决，如深池般谦虚包容则能得以盈满，摈弃旧的陋习和落后观念则能获得新生，少取则反而能得以成功（战略，战略，只有略了，才会有战略集中度，才会聚集，才会有竞争力，才会有所得），贪多则反而会陷入迷惑。因此遵道而行的人依照“和合”的思想，并把它作为天下的主导。

不自我欣赏，因此能明晰事物；不自我表现，因此能得到彰显；不自矜功伐，因此能显得有功劳；不自高自大，因此能有所长进。这正因为不与人相争，因此天下没有谁能和之相争。

古之所谓“屈尊（曲金）”者，几个字句而已！实在是金贵啊（真心想要尊贵就遵从这一规律）！

道经 24- 同于德者，道亦德之

希言，自然。

飘风不冬（通“终”，从开始到末了的）朝（zhāo，日，天），暴雨不冬日。孰为此？天地而弗能久，有（通“又”）兄（通“况”）于人乎？

故从事而道者，同于道。德者，同于德；失者，同于失。同于德者，道亦德之。同于失者，道亦失之。

注解：

少说话，顺其自然。

飘摇的狂飓风刮不了一整天就会停歇，狂乱的暴雨下不了一整天就会停止。谁引发的这些（狂风暴雨）？天地之强力施为尚不能长久，更何况人呢？

所以遵从道行事的人，其行为就合乎道。有德的人，行为就合乎德；失德的人，行为就失乎德。合乎德的人，道也就得到了；失乎德的人，道也就失去了。

道经 25-道法自然

有物昆（1、日，太阳；比，挨着，靠近。2、通“混”，混合搀杂）成，先天地生。綉（xiù，华丽，精致如綉）呵，繆（móu，绸缪，犹缠绵也）呵，独立而不改，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道。

吾强为之（通“志”）名（功业，功名），曰（爰，于是）大；大，曰筮（shì，筮，决也。决同“决”，决断，决定）；筮，曰远；远，曰反（1、反省。2、通“返”，回归）。

道大，天大，地大，王亦大；国（表示疆域）中有四大，而王居一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

注解：

有个东西在混沌中随太阳一起生成，它先于天地而生。华丽呵，缠绵呵，不倚靠任何别的事物而独立存在着且不随时间改变，（我们）可以把它当作天地的母亲。我没有能知道它的名称，给它取名叫“道”。

我强行而为志在建功立业，于是欲望扩大；欲望扩大，于是做出相应的决断；做出相应的决断，于是离道越来越远；离道越来越远，于是反省后回归于道。

（就决定万事万物生、发、衰、败的发展和演变的方向而言）道是重大的，天是重大的，地是重大的，王也是重大的。在任何一个疆域范围中都有这四大，而（主掌一个疆域的）君王是（万事万物生、发、衰、败的发展和演变方向的因素的）重要决定因素之一。

人居天地之间效法于地，地上的一切运作效法于天，天效法于道，而道自然而然。

道经 26-至则失本，趨则失君

重为至（1、通“轻”，用力小，轻率。2、通“经”，治理，经营）根，清（清静；恬静）为趨（同“躁”，动）君。是以君子众（各种）日行，不离其𨋖（通“輜”，古代一种有帷盖的车）重。

唯有环官燕（褻渎；轻慢）处，则昭若。若何万乘之王，而以身（品格、修养）至于天下？至则失本，趨则失君。

注解：

举轻若重（民生为重、民意为重）是举重若轻般轻松经营好天下的根本，清静是躁动的主宰。因此君子（统治者）的各种出行，都离不开载运粮食、器物的輜车。


只有（统治者）被反叛官员包围而遭受轻慢之时，则一切答案都会昭然若揭。为什么统驭天下的万乘之王，要凭借良好的品格才能举重若轻般

轻松经营好天下呢？（不举轻若重而去）追求举重若轻般轻松经营好天下则会失去经营天下的根本，浮躁、骄躁、躁进则就会失去统治。

道经 27-不贵其师，不爱其资，唯知乎大昧

善行者无**斲**（chè，古同“徹”，毁坏。斲就是在下面大力搞破坏）迹，善言者无**瑕適**（xiá shì，玉上的斑痕，比喻人的缺点、过错），善数者不以**橐**（chóu，古同“筹”，计数的用具，多用竹子制成）**筭**（zhuó，从字开形上看是帮助分析的意思），善闭者无**闞**（guān，同“關”，門門。《說文•門部》：“關，以木横持門戶也。”）**籥**（yuè，通“鑰”，锁钥）而不可启也，善结（旧时向官府承担责任或承认了结的书面字据）者无**繯**（mò，同“纏”，绳索）约而不可解也。

是以聾人恒**善**（喜好，喜爱）**慄**（《字汇•心部》：“慄，音救。义同。”）人，而无**弃**（舍去，扔掉）人，物（事，事情）无**弃**（弃，忘也。忘记）**财**（通“裁”，节制，制裁），是胃**愧**（yì，曳表示精力衰竭，加一个“亻”，表示殚精竭虑）**明**（神灵）。

故善人，善人之师；不善人，善人之**资**（jī，1、扶抱，怀持。2、在说文解字里的篆体字是，从象形文字的意思来看是：众人把宝贝保护起来，众人是宝贝的保护屏障。3、通“资”，救助；帮助）也。不贵其师，不爱其**资**，**唯**（虽然，纵使）**知**（通“智”，智慧）**乎大昧**（通“迷”。分辨不清，失去了辨别、判断的能力），是胃**眇**（通“妙”。精微，奥妙）**要**。

注解：

善于行事的人不会有过分使用力量的迹象（过分地使用力量，并不能强化自身，只会削弱自身），善于言谈者说话滴水不漏故而不会暴露出差错；善于计算者以“道”为计故而无需使用筹策（古代计算用具，以木制成的小棍或小片帮助分析）；善于自守（自坚其操守）的人即使没有使用門闞和锁，他人也不能使其违背操守；善于承担责任的人即使没有使用绳索进行约束，自己也不会推脱解责任。

所以遵道而行的人常喜欢救助他人，并且不放弃他人，做事情不忘记节制，是为“殚精竭虑的神灵”。

因此善人，是善人的老师；不善人，是善人的护持和助手。如果不重视他的老师，不爱护他的护持和助手，纵使绝顶聪明也是个大糊涂，是为“奥妙的要点”。

道经 28-樞散则为器

知其**雄**（先、强、动），守其**雌**（后、弱、静），为天下**溪**（yì为水，代表“智”，这里是动词，开智。奚，奴隶、仆役）；为天下溪，恒德不**雞**（奚，奴隶、仆役。隹，通“唯”，听任、听随）；恒德不雞，复归婴儿。

知其日，守其辱，为天下浴；为天下浴，恒德**乃**（才、始）**足**（重视）；恒德乃足，复归于**樸**（淳朴；朴实）。

知其白，守其黑，为天下式；为天下式，恒德不**賁**（bè，通“忒”，变更；差错）；恒德不賁，复归于**无极**（古代哲学中认为形成宇宙万物的本原，以其无形无象，无声无色，无始无终，无可指名，故曰无极）。

樞散则为器，圣人用则为官长，夫大制无割。

注解：

知道雄强，却甘守雌弱，为天下的奴隶们开启智慧；为天下的奴隶们开启智慧，恪守道德不求奴隶们听随；恪守道德不求奴隶们听随，大家就会复归于婴儿般纯真。

知道光明，却甘守屈辱，为天下人做水谷；为天下人做水谷，恪守道德开始被重视；恪守道德开始被重视，大家就会复归于淳朴。

知道洁白，却甘守幽暗，为天下人做榜样；为天下人做榜样，恪守道德不出差错，恪守道德不出差错，宇宙万物就会复归于本原。

粗陋的木帐经拆散、打磨、重新组合后可以做成有用的器具，有道德的统治者可以考察、锻炼并整合现有的人才，任用其中的仁义之才为官长，

这任用仁义之才与形成完善的政治制度是不可分割的。

道经 29-去甚，去大，去楮

将欲取天下而为之，吾见其弗得已（已，成也。——《广雅》）。夫天下**神器**（帝王的印玺，借指帝位、国家权力）也，非可为者也。为者败之，**执**（1、固执，坚持。2、行，施行。3、控制；统御）者失之。

故物或行或随，或炅或**磋**（cuō），或强或羸，或**杯**（古同“桮”，左边的“木”主仁义；右边的“丕”，遵奉、秉持的意思。两边合起来的意思是秉持仁义）或**摧**（1、wěi，抛弃。2、tuō，古同“橢”。“隋”同“堕”，垂落。左木右隋，仁义掉了的意思）。

是以聾人去**甚**（过分），去大，去**楮**（chǔ，“木”代表“仁”，木者指“仁者”）。

注解：

（如果谁不顾万物本性和自然规律，）将来想要拿着天下按照自己的意志来治理，我看是不会达成所愿的。这统治天下的权力是天下人民赋予的神器，不是可以按照自己的主观意志肆意妄为的。妄为的会遭受失败，固执地施行全面控制政策的（即要求全程安全可控的）将会失去天下。

（世间万物姿态万千、禀性各异，）所以人们中间有的人匆匆前行，有的人慢慢尾随；有的人炙手可热，有的人坐冷石板凳；有的人强大，有的人羸弱；有的人秉持仁义，有的人抛弃仁义自甘堕落。

所以遵道而行的人要（看透世间万象）舍弃过分把持，舍弃好大喜功，舍弃以仁者自居。

道经 30-果而不强

以道佐人主，不以兵强于天下，其事好还。师之所居，**楚枘**（lì，【詩·大雅】如矢斯棘）生之。

善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋**骄**（马高六尺为骄），果而勿**矜**（矜，大也），果而勿**伐**（1、自夸，自吹自擂，夸耀自己。2、通“闕”，功劳，功业），果而毋得已居，是胃果而不强。

物壮而老，是胃之不道，不道蚤已。

注解：

以“道”来辅佐君主，不用兵逞强于天下，用兵逞强的事情很容易招致还报（报复）。军队所停留的地方，荆棘丛生（家园荒废）。

善战者只要能达到战略目的就可以了，不要采取逞强的方式。达到目的了不要骄傲自满，达到目的了不要自高自大，达到目的了不要自矜功伐，达到目的了要怀着于迫不得已的心态，是为“达到目的了却不逞强”。

事物强大壮盛之后就会走向衰亡，是为不合于道，不合于道必定早夭。

道经 31-鈇袭为上

夫**兵**（军事；武力；战争）者，不祥之**器**（才能）也，**物**（1、他人，众人。2、特指人）或（常；时常）恶之，故有欲者弗居。

君子（对统治者和贵族男子的通称）居则贵左，用兵则贵右，故兵者非君子之器也。

兵者，不祥之器也，不得已而用之；**鈇**（guā，1、“金”谐音“今”，“舌”为“言语”，注解为“如今建议”。

2、断）**袭**（照旧搬用；继承；重复）为上。

勿**美**（得意，高兴）也，若美之，是乐杀人也！夫乐杀人，不可以得志于天下矣。

是以吉事上左，丧事上右；是以便（pián，足恭也，通“偏”）将军居左，上将军居右，言以丧礼居之也。

杀人众，以悲依立（存在）之；战胜，以丧礼处之。

注解：

这战争，是不吉祥的器能（器量和才能），人们时常厌恶它；所以有欲于天下和平的人不会动辄怀着战争的心思。

君子（统治者）在平素家居生活中则以左边为贵位，用兵则以右边为贵位。所以战争不应是君子用来处理问题的器能。

战争，是不吉祥的器能，迫不得已才使用它；如今建议龙依从劝告，断了之前动辄就要战争的念头。

不要（因为战争取得胜利而）高兴得意，若因此而高兴得意，则是以杀人为乐啊！这以杀人为乐，是不可以得志于天下的。

因此举办喜事崇尚以左边为尊位，举办丧事崇尚以右边为尊位；因此偏将军（副将）统领部队在左边，上将军（主将）统领军队在右边，这就是说参照了办丧事的礼仪。

杀人众多，要依存悲痛之心；战斗胜利了，要以丧礼的方式对待。

道经 32-俾道之在天下也

道恒无名，樞（1、谐音为“我”。2、“木”的意思是朴拙，朴实坦率，不曲意奉迎别人；“屋”就是“家”，合起来就是“朴拙居家”）唯（以，因为）小，而天下弗敢臣。侯王若能守之，万物将自宾（服从，归顺）。

天地相（xiàng，辅佐、帮助）谷（庄稼和粮食的总称），以（仰赖、凭借）俞（yú，安定）甘洛，民莫之令而自均焉。

始制有名（做某事时用来作依据的称号），名亦既（已经，既然）有，夫亦将知止，知止所以不殆。

俾（bǐ，人卑微）道之在天下也，犹小浴之与江海也。

注解：

“道”常常是默默无名的，我朴拙居家，因为显得弱小，天下没人敢臣服于我。侯王若能恪守“道”，万物将自动归顺。

天地（恪守“道”）辅佐庄稼和粮食的生长，凭借安定甘美的洛水，人民不需要对发出什么命令，就能自然地使大家雨露均霑。

万物始生即伴随着各种名义和制度的制定，名义和制度既然已经有了，这也应当知道适可而止，知道适可而止才不会有危险。

人卑微的道（名义和制度）在天下大道面前，像小水谷之与江海。

道经 33-死不忘者寿也

知人者知（通“智”）也，自知者明也。

胜人者有力也，自胜者强也。

知足者富也，强行者有志也。

不失其所（根本，此指道）者久也，死不忘者寿也！

注解：

能认知他人的人是智慧的，能认知自己的人是聪明的。

能战胜别人的人是有力量的，能战胜自己的人是强大的。

知道满足的人是富有的，能顽强地向自己的目标力行不懈的人是有志气的。

不离失其根本（即道）的人是能够长久不衰的，死后不被人们忘记的人是长寿的！

道经 34-万物归焉而弗为主

道汎（fēng，水润泽，风无孔不入）呵，其可左右也！成功遂事而弗名有也，万物归焉而弗为主。则恒无欲也，可名于“小”；万物归焉而弗为主，可名于“大”。是以聾人之能成大也，以其不为大也，故能成大。

注解：

道润泽万物，影响无处不在呵，其可以左右万物啊！功成事遂后却不留名，万物归附却不追求主宰。

（有“道”的人）则常常没有贪欲，可以称为“低微”了；万物归附却不追求主宰，可以称为“伟大”了。

因此遵道而行的人之所以能成就其伟大，是因为其不追求伟大，所以能够成就伟大。

道经 35-执大象，天下往

执（持守）大象（指世界一切事物的本原，即无形无象的道），天下往（1、归向。2、交际、交朋友）；往而不害，安平太。

乐与餌，过格（感通）止。故道之出言也，曰：谈呵其无味也，视之不足见也，听之不足闻也，用之不可既（完毕；完了）也。

注解：

持守“大道”，天下都将前来归向、交往；归向、交往而不互相伤害，则天下安享太平。

音乐与美食的诱惑，能感通过往的路人为之停留。所以“道”从口里讲出来，叫做：谈起来是平淡无味的，看着没有什么过人之处，听着也没有令人感到振聋发聩的，使用起来作用却是无穷无尽的。

道经 36-邦利器不可以视人

将欲拾（拾，掇也。——《说文》）之，必古（《说文》：“古，故也。故，使为之也。按故者，凡事之所以然。而所以然皆备于古。”）张（放纵，无拘束）之；将欲弱之，必古强之；将欲去之，必古与（亲近；交往，交好）之；将欲夺之，必古予之。是谓微明。

柔弱胜强，鱼不可脱于濇（水深而清），邦利器不可以视（治理，处理）人。

注解：

想要拾掇它，必须故意放纵它；将要削弱它，必须故意增强它；将要离开它，必须故意亲近它；将要剥夺它，必须故意施给它，（最终完满地实现自己的主观愿望，）是为“隐而不现之睿智”。

柔弱胜过刚强（和风细雨胜过雷霆万钧），鱼儿不可离开清深之水（统治者与人民的关系如同鱼水），国家的强力工具不可以用来对付人民。

道经 37-不辱以情，天地将自正

道恒无名，侯王若守之，万物（宇宙间的一切事物）将自愚（1、感化；转变人心，使人回心曰化。2、教化）。

愚而欲（欲，贪欲也。——《说文》）作，吾将闾（tián，这个字的意思是闭门认真反省）之以无名之樞（木：朴拙，朴实坦率，不曲意奉迎别人。屋：家）。闾之以无名之樞，夫（“夫”假借为“彼”，他、她、它、他们）将不辱。不辱（玷污，辜负）以情，天地将自正。

注解：

道常常是默默无名的，侯王若能恪守“道”，万物将会按自己的本心发展并自然地得到教化。

（人们）在按自己本心发展的过程中如若贪欲产生，我将把他放在不知名的简朴之地（下乡）让他认真地闭门反省。把他放在不知名的简朴之地（下乡）让他认真地闭门反省，他才会不辱没自己。（只要他）不辱没（人民的）一片殷切期望之情，（积极改过自新，）那么天地也将自然回归到正态。