



帛書老子德道經

有物昆成，先天地生。繡呵，繆呵，獨立而不改，可以為天地母。吾未知其名，字之曰道；吾強為之名，曰大。大曰筮，筮曰遠，遠曰反。

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

目錄

上部：德經.....	4
德经 38-上德不德.....	4
德经 39-昔之得一者.....	4
德经 40-大音希聲.....	4
德经 41-有生於无.....	5
德经 42-强良者不得死.....	5
德经 43-五是以知无爲之有益也.....	5
德经 44-知足不辱，知止不殆.....	5
德经 45-請觀可以爲天下正.....	6
德经 46-知足之足，恒足矣.....	6
德经 47-弗爲而成.....	6
德经 48-聞道者曰云.....	6
德经 49-以百省之心爲心.....	7
德经 50-善執生者.....	7
德经 51-萬物尊道而貴德.....	7
德经 52-襲常.....	7
德经 53-盜夸非道.....	8
德经 54-善建者不拔，善抱者不脱.....	8
德经 55-含德之厚者.....	8
德经 56-玄同.....	9
德经 57-以无事取天下.....	9
德经 58-颺福相倚.....	9
德经 59-長生、久視之道.....	10
德经 60-德交歸焉.....	10
德经 61-大邦者下流也.....	10
德经 62-道者，萬物之注也.....	10
德经 63-報怨以德.....	11
德经 64-能輔萬物之自然，而弗敢爲.....	11
德经 65-爲道者非以明民也.....	11
德经 66-故天下莫能與靜.....	12
德经 67-使民復結繩而用之.....	12
德经 68-利而不害，爲而弗爭.....	12
德经 69-我恒有三葆之.....	12
德经 70-不諍之德.....	13
德经 71-无適斤亡吾葆矣.....	13
德经 72-聖人被褐而襲玉.....	13
德经 73-以其病病，是以不病.....	13
德经 74-夫唯弗馱，是以不馱.....	14
德经 75-天網恢恢，疏而不失.....	14
德经 76-爲者吾將得而殺之.....	14
德经 77-夫唯无以生爲者，是賢貴生.....	14

德经 78-木强則恒.....	15
德经 79-天下之道犹張弓者也.....	15
德经 80-柔之勝剛，弱之勝强.....	15
德经 81-是以圣右介，而不以责於人.....	15
下部：道經.....	16
道经 01-玄之有玄，衆眇之門.....	16
道经 02-天下皆知美爲美.....	16
道经 03-弗爲而已.....	16
道经 04-和其光，同其塵.....	17
道经 05-不若守於中.....	17
道经 06-天地之根.....	17
道经 07-不以其无私與.....	17
道经 08-上善治水.....	17
道经 09-功述身芮.....	18
道经 10-能毋以知乎.....	18
道经 11-有之以爲利，无之以爲用.....	18
道经 12-爲腹不爲目.....	18
道经 13-龍辱若驚.....	19
道经 14-道紀.....	19
道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成.....	19
道经 16-沕身不怠.....	20
道经 17-猶呵，其貴言也.....	20
道经 18-案有貞臣.....	20
道经 19-絕聲棄知.....	21
道经 20-我欲獨異於人，而貴食母.....	21
道经 21-孔德之容.....	21
道经 22-糝食贅行.....	22
道经 23-曲金.....	22
道经 24-同於德者，道亦德之.....	22
道经 25-道法自然.....	23
道经 26-歪則失本，趨則失君.....	23
道经 27-不貴其師，不愛其齎，唯知乎大昧.....	23
道经 28-樞散則爲器.....	23
道经 29-去甚，去大，去楮.....	24
道经 30-果而不强.....	24
道经 31-銛襲爲上.....	24
道经 32-俾道之在天下也.....	25
道经 33-死不忘者壽也.....	25
道经 34-萬物歸焉而弗爲主.....	25
道经 35-執大象，天下往.....	25
道经 36-邦利器不可以視人.....	26
道经 37-不辱以情，天地將自正.....	26

上部：德經

德經 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（遺漏）德，是以无德。

上（崇尚，提倡）德无爲而无以爲也；上仁爲之而无以爲也；上義爲之而有以爲也；上禮爲之而莫之應（简体字为“应”，回应。古体字外面“疒”表示有病的人才回应）也，則攘臂（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，失仁而后義，失義而后禮。夫禮者，忠信之泊（通“薄”，轻微；不厚道）也，而亂之首也。

前識（认识；见识；知识）者，道之華（浮华）也，而愚（笨傻、不聰明）之首（开端，首先）也。是以大丈夫居（当，占，处于）其厚而不居其泊，居其實（实，诚也。真实；诚实。内心与言行一致，不虚假）而不居其華（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不求从中获得恩惠，因此有（得）德；下德之人做了有德之事而忘记从中获得恩惠，所以无（得）德。

提倡用“德”治理国家的人不妄为且不刻意去为；提倡用“仁”治理国家的人有所为但不刻意去为；提倡用“义”治理国家的人有所为且刻意去为；提倡用“礼”治理国家的人有所为但得不到回应（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。

所以失了道，而后提倡德；失了德，而后提倡仁；失了仁，而后提倡义；失了义，而后提倡礼。这“礼”的提倡，是由于忠信浅薄，而推行它是祸乱的开始。

（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。

德經 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、全。3、合。这里的意思为：和合）者：天得一以清，地得一以寧（níng，安定；平靜），神得一以靈（同“灵”，灵验），浴得一以盈，侯王得一而以爲天下正（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，將恐連（“𠄎”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）；胃地毋已寧，將恐發；胃神毋已靈，將恐歇；胃浴毋已盈，將恐渴；胃侯王毋已（同“以”，因为）貴以（原因，缘故）高，將恐歎（jué，通“蹶”，跌倒）。

故必（倘若，假如）貴而以賤爲本，必高矣而以下爲基。夫是以侯王自胃孤、寡、不橐，此其賤之（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”）本與（同“坎”）！非也？

故致（求取；获得）數（shuò，屡次）與（赞许，奖赏）无與。是故不欲祿（祿，福也）祿若玉，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，恐怕将要和地联接成一体；说地不是因为安宁，恐怕将要发生地震或火山喷发；说神不是因为灵验，恐怕将要歇菜；说水谷不是因为充盈，恐怕将要干涸；说侯王不是因为被人们所尊贵的原因而身居高位，恐怕将要栽跟头。

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。所以不想要福祿如宝玉，而想要平凡如山石。

德經 40-大音希聲

上士聞（听说；知道）道，堇（通“勤”，努力从事）能行之；中士聞道，若存若亡（通“忘”）；下士聞道，大笑之。弗笑，不足以爲道。

是以建言（通过口头或文章提出的有益的意见）有之曰：明道如費（通“拂”，逆，违背），進道如退，夷（平，平坦）道如顛（瑕疵；毛病；缺点）。

上德如浴，大白如辱（污黑），廣德如不足，建德如偷，質真如渝（改变，违背）。大方（方正，人行为、品性正直无邪）无禺（通“愚”，慧，愚蠢，侧重于迂直、不知变通），大器（可堪大用能担负重任的人）免（同“勉”，勉励，努力）成（成，就也），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（同“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，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：光明之道好似逆背；进取之道好似后退；平坦之道好似多艱节。

最崇高的德，好像水谷一般谦卑处下（尚德者虚怀若水谷，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），可堪大用的人是通过不断地勉励而成就的，（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-有生於无

反（往返于……之间）也者，道之動也；弱也者，道之用也。

天下之物生於有，有生於无。

注解：

往返，是道的运动规律；柔弱，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”），三生萬物。萬物負陰而抱陽，中（通“冲”，猛烈地撞击）氣以爲和。

天下之所惡，唯孤、寡、不豪，而王公以自名也。勿（不）或（或，有也——《小尔雅·广言》）敗（同“损”，减也）之而益，益之而敗？

故人之所教，夕議（选择）而教人。

故强良（良善；百姓）者不得（助动词。能，能够）死（归天），我將以爲學（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”、“不豪”，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，道家视死如归），（这一点）我将作为教导众人的开始。

德经 43-五是以知无爲之有益也

天下之至柔，馳騁（形容自由地或随意地到处走动）於天下之致堅；无有入於无間，吾是以知无爲之有益也。

不言之教（训诲、诱导），无爲之益，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，我因此认识到“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

名與身（品格，修养）孰親？身與貨孰多（重，与“轻”相对）？得與亡孰病（损害，祸害）？甚愛必大費，多藏必厚（深，重 zhòng，浓，多）亡（失去）。

故知足不辱，知止不殆，可以長久。

注解：

名声和品德比起来哪个更亲切？品德和财货比起来哪个重要的多？得到名利和丧失品德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，过多积聚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—请觀可以為天下正

大成若（好像）缺，其用不弊（敝，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）；大盈若溢（冲通“盅”，空虚。《玉篇·水部》：冲，冲虚。皿通“盈”，满器也），其用不窮（qióng，同“穷”，贫穷；尽）。

大直（爽快，坦率）如詘（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），大贏如炆（nèn，内心的怒火）。

趨（zào，同“躁”，动）勝寒，靚（jìng，通“静”，安静，平静）勝炅（jiǒng，热），請（请，求也；请求）靚可以為（使）天下正（治理）。

注解：

大成功好像欠缺，它的作用可以使后代事业不败坏；大盈满好像虚满，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。）

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

走动能克服寒冷，安静能克服光热，请求安静（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，卻（què，退还；拒绝；回转；去除）走馬以糞；天下无道，戎馬生於郊（距国百里为郊）。

罪（过失；错误）莫大於可（能够；可以）欲（欲，贪欲也），颺（遭难、受害）莫大於不知足，咎（jiù，咎，灾也；灾祸）莫憯（cǎn，惨痛；伤痛）於欲得。

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。

最大的过失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—弗為而成

不出於户，以知天下；不規（通“窥”，窥察）於牖，以知天道。其出也，彊（与彌通，mí，益，更加）远（多，指差距大），其知彌少。

是以聖人不行（实际地做）而知，不見而名（通“明”，明白），弗為而成。

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。其生出的（欲望），（离道）越远，智慧和认知越少。

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—聞道者日云

為學者日益，聞（接受）道者日云（通“芸”，众多），云之（而）有（通“又”）云，以至於无為（遵循自然规律，不妄为），无為而无以為。

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，无为且没有什么可以去刻意作为的。

取得天下了，常常要不忘生事端；待到将要出兵打仗了，就不足以取得天下。

德经 49-以百省之心爲心

聖人恒无心（思想），以百（所有；一切；凡）省（知觉，觉悟）之心爲心。

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。

聖人之在天下，愉愉（翕的意思是收敛、收缩，加左边一个“忄”，表示收敛私心）焉，爲（使）天下渾（质朴；朴实）心。百姓皆屬耳目焉，聖人皆孩（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）以所有觉悟者的思想为思想。

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，私心要一再收敛，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-善執生者

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，動皆之死地之十有三。夫何故也？以其生生也。

蓋聞善執（主持；掌管）生者，陵行不辟（古同“避”，躲，设法躲开）冢（sì，古书上所说的雌犀牛）虎，入軍不被甲兵。冢无所觸（duō，剝，刺，戳）其角，虎无所眚（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 51-萬物尊道而貴德

道生之（出），而（同“尔”，代词，你或你的）德（德行；品行）畜（积；积聚）之；物（选择）刑（取法、效法）之，而器（度量、胸怀）成之，是以萬物尊道而貴（值得看重，重视）德。

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

道生之、畜之、長之、遂之、亭（同“停”，停止）之、毒（通“督”，治理）之、養（抚育）之、復（復通“覆”，保护，庇护）之。生而弗有也，爲而弗寺（通“恃”，依赖，仗着）也，長（做长官；为首领）而弗宰也，此之谓玄德。

注解：

“道”生出来后，你的品德就能蓄积；选择取法“德”，你的器量就能成就，因此万物都尊崇“道”并且重视“德”。

“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、停止万物、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-襲常

天下有始，以爲天下母。既（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，復守其母，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)，閉其門，終身不堇(通“勤”，劳也)；啓(教导；开导)其閤(心烦，不舒畅)，濟(对困苦的人加以帮助)其事，終身不棘(办事艰难)。

見小曰明，守柔曰强。用其光，復歸其明，毋遺身殃(通“殃”，灾祸)，是胃襲(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，终身不用劳身劳神；开导内心的烦闷，做一些扶危济困的补益之事，终身不会有棘手的事情。

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中，是为“龙接受规律”。

德经 53-盗夸非道

使我擻(xié,束也,缚也)有知，行於大道，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，倉甚虚；服文采，帶利劍，馱(yàn《說文 甘部》：“馱，饱也，足也)飲食，財貨有餘，是胃盜夸(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，子孫以(则，那么)祭祀不絕。

脩之身，其德乃真；脩之家，其德有餘；脩之鄉，其德乃長；脩之邦，其德乃豐；脩之天下，其德乃博。

以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。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。

以贯彻此道理之自身来观照不贯彻此道理之自身，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，比於赤子。逢蠆(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,或作攫。爪持也；抓取)鳥、猛獸弗搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡(pìn mǔ,牝，雌性的性器官；牡，雄性性器官)之會而脞(juān,男嬰勃起的生殖器)怒，精之至也。終日號而不嘍(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(祥，福也；吉利)，心(思想)使(放纵，任性)氣(意气；偏激、任性的情绪)曰强。物壯即老，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。

和谐是常则，知道并去践行和谐是明智，助益众生是吉祥，思想放纵意气强为是逞强。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）**其闕**（心烦，不舒畅），**閉其門**，**和其光**，**同其皜**（佛家、道家指人间），**坐其闕**，**解其紛**，**是胃玄**（玄，天也——《释言》）**同**（齐一；统一）。

故不可得而親，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而貴，亦不可得而淺，故爲天下貴。

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（安），坐在对方的位置察看问题（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**（合乎法度、规律或常情）之邦，以**畸**（jī，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？

夫天下多忌諱，而民**彌**（更加；越发）**贫**；民多利器，而邦家**兹**（通“滋”，益，更加）**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），而盜賊多有。

是以聖人之言曰：我无爲而民自化，我好靜而民自**正**（纠正；改正，匡正），我无事而民自**富**（包容很多的），我欲不欲而民自**樸**。

注解：

以正道治国，以诡道用兵，以不妄生事端的方式取得天下。我如何知道应当这样做的呢？

这天下越多忌讳，而人民（的思想和物质）越发贫困（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）；人民越多锋利武器，而国家越加混乱和黑暗；人们越多巧诈心机，而各种邪风怪事越加兴起；法令制度越加彰明（昭示），而强盗贼祸越多。

所以有道德的统治者就说：我不妄为，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）；我不妄生事端，则人民自然包容（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-颺福相倚

其**正**（通“政”，政治，政事）**闕闕**（qi，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**夫**（分决）**夫**。

颺，福之（于）**所**（这，此）**倚**（随着，和着）；福，颺之所**伏**（潜藏；埋伏）。孰知其極？其无**正**（恰巧、刚好）也。

正復爲奇（奇，异也），**善復爲妖**。人之**惑**（心惑也）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**繼**（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。

祸患，福祉于此中伴随；福祉，祸患于此中潜藏。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-長生、久視之道

治人事天莫若**嗇**（爱惜），夫唯**嗇**，是以**蚤**（通“早”）**服**（实行；施行），蚤服是胃重積德。

重積德則无不克，无不克則莫知其極；莫知其極，可以有**國**（表示領有或具有）**國**（古代王、侯的封地）；有國之母，可以長久。是胃深根固**氏**（dī，根本；基礎。后作“砥”。《玉篇 氏部》：“氏，本也。”），**長生、久視**（治理，處理）之道也。

注解：

治理人群、行使天命莫过“爱惜”，且仅“爱惜”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。是为深入扎根使稳固基础，是（国家）长期得以生存、永久得到治理的方法。

德经 60-德交歸焉

治大国若**亨**（通“烹”，煮也）**小鮮**（小鱼）。

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，特别希奇的）。非其鬼**不神**（灵验）也，其**神**（心思，心力，注意力）**不傷人**也；非其**申**（申，束身也。约束）**不傷人**也，**聖人亦弗傷也**。夫兩不相傷，故**德交**（一齐，同时）**歸焉**。

注解：

治理大国如同烹小鱼。（治理一个大国就像烹小鱼儿一样，那怎样顺利地烹小鱼呢？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**牝**（雌性，与“牡”相对），天下之**郊**（左“交”，互相来往联系；右“卩”，念jiǔ，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**靚**（通“静”，淑静，温柔文静）**勝牡**，為其**靚**也，故宜為下。

大邦以（因为，由于）下小邦，則取小邦；小邦以下大邦，則取於大邦。故或下以取，或下而取。

故大邦者，不過欲兼畜人；小邦者，不過欲入事人。夫皆得其欲，大者宜為下。

注解：

大国要像居于河流下游那样，对天下要采取雌柔的方式，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，萬物之注也

道者，萬物之**注**（附着；安放）也，善人之**葆**（卩，表示把两点意思串起来。王，统治天下，称王；呆，同“保”，战国六国文字和《说文》古文“保”，省“人”，保佑、保护）也，不善人之**所葆**也。

美言可以**市**（求取），尊行可以**賀**（赞许；附和）人。人之不善也，何棄之有？

故立天子，置三卿，雖有**拱**（通“拱”，斂手也；双手相合，臂的前部上举，以示恭敬）之壁以先**駟**（通“駟”，古代同驾一辆车的四匹马）**馬**，**不善**（好好地）**坐**（就坐）而**進**（奉上；呈上）此。

古之所以貴此者何也？**不胃**（通“为”，因为）求以得，有罪以（仰赖、凭借）免與！故爲天下貴。

注解：

道，是天地万物的寄托，是善人统治天下的佑护，也是不善人之所以能统治天下的佑护。

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，虽有拱之壁在先、駟马在后的献礼仪式，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-報怨以德

爲（治理，处理）无**爲**，**事**（做，治）无**事**；**味**（体会，研究）无**未**（将来），大小，多少；報怨以德。

圖難乎其易也，**爲**大乎其細也。天下之難作於易，天下之大作於細，是以聖人**冬**（通“终”，表示时间，相当于“常”、“久”）不爲大，故能成其大。

夫輕諾必寡信，多易必多難，是以聖人猶難之，故**終**（表示对事物性质和特点的确认，相当于“终究”“毕竟”）**於**（用于句首或句中凑足音节，无实义）无難。

注解：

以不妄为的心态去作为，以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常常不从大事着手（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-能輔萬物之自然，而弗敢爲

其安也，易持也；其未**兆**（事物发生前的征候或迹象，预示）也，易謀也；其脆也，易破也；其微也，易散也。爲之於其未有也，治之於其未亂也。

合抱之木，生於毫末；**九**（通“久”）成之臺，作於**羸**（通“累”，堆积）土；**百**（概数。言其多，许多的，众多的）**仁**（仁者，人也）之高，**台**（通“始”，起点、开端）於足下。爲之者敗之，**執**（控制；统御）之者失之。是以聖人无爲也，故无敗也；无執也，故无失也。

民之從事也，恒於其成事而敗之，故慎終若始，則无敗事矣！

是以聖人欲不欲，而不貴難得之貨；學不學，而復（回归，还原）衆人之（已经）**所**（虚字，置在动词前，暗示动作达到的事物）**遇**（通“禍”，作禍；危害，使受灾殃）；能輔萬物之自然，而弗敢爲。

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；危乱还处在微小之时，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；登上百人高的高台，始于足下第一步。妄为的会招致失败，控制天下的会失去天下。因此有道德的统治者不妄为，因此不会招致失败；不控制天下，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，并且还原众人已经造下的祸患；能够辅助万物的自然演化，而不敢妄为。

德经 65-爲道者非以明民也

故曰：爲道者非**以**（目的在于；在、于）**明民也**（表示判断或肯定的语气），**將**（必，必定）**以**（以，用也）**愚**（愚，戇也。憨厚而刚直）之也。民之難治也，**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人们思想和行为透明化）**知**（主持；管理）邦，邦之**賊**（敌人，仇敌）也。以不知知邦，邦之**德**（恩惠，恩德）也。恒知此兩者，亦**稽式**（准则；法式）也。恒知稽式，此胃玄德。

玄德深矣！遠矣！與**物**（他人，众人）反矣！乃至大順。

注解：

所以说：用“道”来治理国家的统治者不在于使人民透明（指通过耳目或高科技手段让人民思想和行为透明化），必定使用憨厚而刚直的方式。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区别，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人民设计美好的未来！这与众人的追求是相反的！只有能完全认识到天德之真谛的有道统治者，才能带领人民顺应大道，与万物同归于大道的真朴。

德经 66—故天下莫能與靜

江海之所以能爲百（所有；一切；凡）浴王者，以其善下之，是以能爲百浴王。是以聖人之欲上民也，必以其言下之；其欲先民也，必以其身後之。

故居前而民弗害也，居上而民弗重也。天下樂（愿意）隼（念 zhǔn，通“準”，“準”的简体字为准，意思为“允许”）而弗馱（同“馱”，厌恶）也。非以其无靜（通“諍”，纷争，争）與？故天下莫能與靜（通“諍”，纷争，争）。

注解：

江海之所以能成为众水谷之王，是因为其善于处在天下的最低处，所以能成为众水谷之王。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—使民復結繩而用之

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，使民重死而遠（避开）徙（古代称流放的刑罚）。有車周（通“舟”）无所乘之，有甲兵无所陣之，使民復結繩（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，樂其俗，安其居；鄰邦相望，鷄狗之聲相聞，民至老死不相往來。

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，爲而弗争

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。

聖人无積，既（尽、全部）以爲人，己俞（古同“愈”，更加）有；既以予人矣，己俞多。

故天之道，利而不害；人之道，爲而弗争。

注解：

可信的言辞并不华丽，华丽的言辞并不可信；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们服务，自己在精神上就越富有；把自己的一切全都奉献给了人们，自己在道德上的累积就越多。

故天之道，利益万物而不损害万物；人之道，有所作为而不与人争夺。

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，細久矣。

我恒有三葆（“”，表示把两点意思串起来。保：1、通“保”，卫护；使不受损害。2、通“宝”，道为“宝”。合起来就是保宝）之：一曰兹（通“慈”，深笃的爱），二曰檢（通“敛”，收敛，约束言行），三曰不敢爲（表示时间或处所，相当于“于”“在”）天下先（时间或次序在前）。

夫兹，故能勇；檢，故能廣；不敢爲天下先，故能爲（wèi，帮助；佑助）成事長。

今舍其兹，且勇；舍其檢，且廣；舍其後，且先，則必死矣！

夫兹，以（仰赖、凭借）戰（战，斗也）則勝（战胜；胜利），以守（节操、品性）則固（安定，稳固）。天將建（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。

我常有三件法宝来卫护它：第一件叫做“兹”（慈爱万物）；第二件叫做“檢”（约束言行）；第三件是“不敢在天下人前头”。

这有了“兹”，所以能勇猛；有了“檢”，所以能功业宽广；不敢在天下人前头，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“檢”，还去追求功业宽广；舍弃了谦让、退后，而且还追求在前头，那结果必然是走向死路！

这“兹”，凭借战斗就能胜利，凭借操守就能稳固。上天会强健坚守“兹”的人，你要坚信并围绕“兹”来行事。

德经 70-不諍之德

善爲士（将领）者不武，善戰者不怒，善勝敵者弗與，善用人者爲之下。

是胃不諍（zhèng，纷争，争）之德，是胃用人，是胃天，古之極也。

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-无適斤亡吾吾葆矣

用兵有言曰：吾不敢爲主而爲客（客，寄也），吾不進寸而芮（ruì，1、柔软。2、水湾之内，通“汭”。合起来的意思是是以柔克刚，不与敌人正面硬碰硬，而是诱敌深入人民战争的汪洋大海）尺。

是胃行（háng，道路）无行（háng，队伍，军队），襄（古同“攘”，攘，除也）无臂，執无兵，乃无敵矣。

颺莫於於（对，对于）无適（shì，节制），无適斤（同“近”）亡（同“忘”）吾（同“悟”）吾葆矣。故稱（chēng，举）兵相若（同，相当），則哀者勝矣。

注解：

懂得用兵的人有这样的话：我不敢贸然进攻，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节制，没有适当地节制则是近乎忘记体悟我的致胜之宝（檢）。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-聖人被褐而褻玉

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（同“智”，智慧）也，是以不我知。知我者希，則（效法）我貴矣。

是以聖人被褐（hè，粗布或粗布衣服）而（然而、但是、却。表转折之意）褻（huái，古同“懷”）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，所以才不了解我。了解我的人很少，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；不不知知，病（缺点，错误）矣。

是以聖人之不病，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），所以他不会犯错误。

德经 74—夫唯弗馱，是以不馱

民之不畏畏，則大畏將至矣。

毋闢（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）。

是以聖人自知而不自見（古同“現”，显露，显现）也，自愛而不自貴也。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險地步，）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）不要堵截人民的生存空间，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（的品德），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—天網恢恢，疏而不失

勇於敢者則杀，勇於不敢者則括（guā，原意指箭末扣弦处。这里指引而不发）。此兩者或利或害，天之所惡（忌讳），孰知其故？

天之道：不戰而善勝（克制），不言（话，言语，口语。又特指怨言、谤言）而善應，不召（呼唤，特指上对下的呼唤）而自來，彈（批评，揭发）而善謀（虑难曰谋，侧重于商议出办法或盘算出主意）。

天網恢恢，疏而不失。

注解：

（关于“民不畏畏”，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，引而不发的“勇于不敢者”则像引而不射的弓箭（随时有暴发的危險）。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？）天之道：（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，而且要善于应承、积极回应人民的诉求；（对于人民中间引而不发的“勇于不敢者”，）统治者不要待矛盾和问题扩大了让上级召唤，而且要主动来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，而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—爲者吾將得而殺之

若民恒且（jū，多的样子）不畏死，奈何以殺戇（同“戇”，恐吓）之也？若民恒是死，則而（这个；那个）爲者，吾將得而殺之，夫孰敢矣？

若民恒且必畏死，則恒有司（职掌，主管）殺者。夫伐（假借为“代”，代字加一笔，代表插手，干预的意思）司殺者殺，是伐大匠斲（zhuó，砍；斫；削）也。夫伐大匠斲者，則希不傷其手矣。

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，那么这个妄为的人，我将把他抓起来杀掉，这谁还敢妄为？

如果人民之中经常处于生活安定状态的人多，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—夫唯无以生爲者，是賢貴生

人之飢也，以其取食逆（shuì，兑为口，加走之，意为民口夺食，通“税”）之多也，是以飢。百姓之不治也，以其上有以爲也，是以不治。民之罔（通“轻”，轻视；不重视）死，以其求生之厚也，是以罔死。

夫唯无以生爲者，是賢（良，美善）貴生。

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），因此人们才陷于饥饿。百姓之所以不能治理，是由于在上位的人不顾民心、民情，由着自己的性子胡作非为，因此搞得百姓们上有政策下有对策以至不能治理。人民之所以会舍生忘死，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，因此才会舍生忘死。

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-木强則恒

人之生也柔弱（柔和谦顺），其死也槁（“𣎵”，表示把两点意思串起来。↑同“心”，内心。亘同“宣”，知道、明白）仞（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）賢（超过，胜过）强（刚强；坚决）。萬物草木之生（通“性”，资质；禀赋）也柔脆（柔而易折，软而易碎），其死也樗梲（这两个生僻字理解为用木车运走堆集起来当柴火）。

故曰：堅（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）細（地位低微）生之徒也。

兵强則不勝，木（木质坚韧结实，“木”代表“仁”）强則恒。强大居下，柔弱微細居上。

注解：

人中间活下来的都是柔弱的，死去的（刚强之人）也打心里明白柔弱胜过刚强。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-天下之道犹張弓者也

天下之道，猶張弓者也！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，下者舉之；有餘者斂之，不足者補之。

故天之道：斂有餘而益（助；补助）不足。人之道則不然，斂不足而奉（供奉，供养）有餘。

孰能有餘而有（通“又”）以（用，拿，把，将）取（拿）奉（帮助，扶助）於天（王者以民为天）者乎？唯有道者乎！

是以聖人爲而弗有，成功而弗居也。若此，其不欲見賢也！

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。

故天之道：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。

谁能够在有余之后又把多余的拿出来帮助天下（不足的）人民呢？只有有道的人（才会这样做）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-柔之勝剛，弱之勝强

天下莫柔弱於水，而攻堅强者莫之能勝也，以其无以易（替代）之也。

柔之勝剛，弱之勝强，天下莫（没有谁；没有什么）弗知也，而莫能行也。

故聖人之言云，曰：受邦之詢（gòu，同“誦”，耻辱），是胃社稷（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，是胃天下之王。正言若反！

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，因其不可替代的柔弱天性。

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：承受邦国的耻辱，是为国家的君主；承受邦国的不幸，是为天下的君王。合于正道的话听起来好像与常理相反！

德经 81-是以圣右介，而不以责於人

和大怨，必有餘怨，焉可以爲善（高明，工巧）？是以聖（聰明；才智勝人）右（助；幫助。后多作“佑”）介（佐助），而不以（因為，由於）責（責，求也）於人。

故有德司介，無德司弊（chè，古同“徹”，毀壞。“弊”就是在下面大力搞破壞）。夫天道無親（親，近也）？恒與（交往，交好）善人。

注解：

調和大的怨恨，必然會有余怨（不能消除），怎麼可以稱得上高明呢？因此聰明的人崇尚居中幫助和佐助，而不因為有求於人。

所以有德者主管時居中佐助，無德者主管時在下面大力搞破壞。這天道沒有親近的对象嗎？它常常交好善人。

下部：道經

道經 01-玄之有玄，衆眇之門

道（路，方向，途徑），可道（遵行；實行）也，非（無；沒有）恒（長久，固定不變）道也；名（人或事物的稱謂），可名（說出；描述）也，非恒名也。

無，名（說出；描述）萬物之始也；有，名萬物之母（本源，根源，根本）也。

故恒無欲（願望，想得到滿足的意念）也，以（可、能夠）觀其眇（通“妙”，精微，奧妙）；恒有欲也，以觀其所噉（古同“叫”，呼喊，鳴叫）。

兩者同出，異名同胃（通“謂”），玄（象形，小篆書，下端像單絞的絲，上端是絲絞上的系帶。系帶象徵着“道”，單絞的絲象徵着“有”和“無”互相絞纏）之有玄，衆眇之門。

注解：

道，可以用來遵行，（但）沒有永恒不變的“道”；名，可以用來描述，（但）沒有永恒不變的“名”。

無，描述了萬物的初始；有，描述了萬物的本源。

因此常常在無欲望的狀態中，以體悟“道”的奧妙；常常在有欲望的狀態中，以體悟“道”所傳遞的提示。

無和有都同出一源，名稱不同，但同是在說“道”。（有無相生，）玄妙之中有玄妙，這是洞悉各種奧妙的法門。

道經 02-天下皆知美爲美

天下皆知美（泛指好的品性、事物等）爲美，惡已（停止）；皆知善（有德行的人、好人），訾（zǐ，厭惡；極其討厭并憎惡）不善矣。

有無之相生也，難易之相成也，長短之相刑（通“形”，對照，比較）也，高下之相盈也，意聲之相和（hè，應和；跟着唱）也，先後之相隨（通“隨”），恒也。

是以聲人居無爲之事，行不言之教。萬物作（生出，長出來）而弗始（謀劃）也，爲而弗志也，成功而弗居也。夫唯居，是以弗去。

注解：

天下都知道品德美好是爲美好，厭惡美好停止；都知道做人要有好的品德，極其討厭并憎惡不好的品德。

有和無的相互化生，難與易的相互促成，長與短的相互襯托，高與下的相互補充，內心的情感與外在的言語的相互應和，前與後的相互伴隨，（這些）是永恒不變的。

（人都有向往美善的本能）因此遵道而行的人只要懷着不妄爲的心態來行事，實行“不言”的教導（以身作則）。聽任萬物自然生出而不妄加干涉，有所施爲但不加入自己的個人主觀意志，功成業就而不居功。這只有懷着這種心態，所以（成功）不會遠去。

道經 03-弗爲而已

不上（崇尚，提倡）賢（勝過，超過），使民不爭；不貴難得之貨，使民不爲盜；不見（古同“現”，出現，顯露）可欲，使民不亂。

是以聲人之治也，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨（指人的品質）。恒使民無知（通“智”，巧詐）無欲也，使夫知不敢。

弗爲而已，則無不治矣。

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），弱化人民图谋名利的志向（弱其志）；强化人民的道德素质（强其骨）。常（引导人民）使之没有巧诈心机，没有贪欲，使这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，同其塵

道冲（chōng，通“盅”，空虚），**而**（但是）**用之有**（通“又”）**弗盈**（多余）也。**瀹**（sù，水深清澈的样子）**呵**（ō，用于句尾或语气停顿处，表惊叹），**始萬物之宗**（祖先）。

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

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

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—不若守於中

天地不仁（仁爱；相亲。仁是古代一种含义极广的道德观念。其核心指人与人相互亲爱），**以萬物爲芻狗**（古代祭祀时用草扎成的狗，作用类似现代的花圈。芻狗在祭祀之前是很受人们重视的祭品，但用过以后即被丢弃）；**聲人不仁，以百**（所有；一切；凡）**省**（知觉，觉悟）**爲芻狗**。

天地之間，其猶橐籥（tuó yuè，古代的一种鼓风吹火器：“具炉囊，囊以牛皮”。两边有把手，往中间挤压鼓动就可以出风）**與？虚而不溼**（gǔ，枯竭）。**踵**（zhōng，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）**而俞**（通“愈”，病好了）**出**（产生，发生）**多**（只、只是）**聞，數**（道理）**窮**（穷尽，完结）**不若守於中**。

注解：

天地不仁爱，把万物视作（用完即弃的）芻狗；遵道而行的人不仁爱，把所有觉悟者视作（用完即弃的）芻狗。

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）。停止愚昧而且病愈重生的只是听说，道理穷尽不如守于中正。

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）。**玄牝之門，是胃天地之根；縣**（mián，连绵不断）**縣呵若存，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—不以其无私與

天長地久。天地之所以能長且久者，以其不自生也，故能長生。

是以聲人芮（柔软）其身而身先，外其身而身存。不以其无私與？故能成其私。

注解：

天长地久。天地之所以能长久，是因为它们的运作不是为了自身的存在，所以能够长期存在。（人居天地之间，天地的存在是为了人的发展。）

所以遵道而行的人柔软其自身，反而能让自身处在前头；把自己置身于纷争之外，反而能让自身得到保全。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

上（崇尚，提倡）**善**（好，美好）**治**（治理；管理；统治）**水，水善利萬物而有**（yù，通“又”）**静**（安静，宁静），

居（居，蹲也，后作“踞”）衆之所惡，故幾於道矣！

居善（熟悉；经常看到或经历，易于辨认）地，心善（喜好、喜爱）瀟（水深而清澈），予（予，与也）善（爱惜）信，正（通“政”，政治，政事）善（通“繕”，修治）治（社会安定、太平），事善（善于、擅長）能，踵（zhōng，踵，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）時。夫唯不靜（通“諍”，纷争，争），故无尤（过失，罪过）。

注解：

崇尚善德需要治理水，水的善德泽被万物而且自身又能保持宁静，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，内心喜欢深沉清澈，与人交往时诚实守信，能把政事修缮得太平安定，行事善于发挥自身才能，常能停止愚昧于适时。正因为（它）不参与纷争，所以没有过失。

道经 09—功述身芮

揜（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，不可長葆之。

金玉盈室，莫之守也。貴富而驕（马高六尺为骄），自遺（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）不能够长久保持的。

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

載（记载，写在一定的册页里，有郑重的色彩）營魄（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，能毋離乎？搏（tuán，聚结）氣至柔，能嬰兒乎？脩（同“修”）除玄藍（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）乎？愛民恬（guā，箭末扣弦处，引申为“勤勉不懈”）國，能毋以知（通“智”，巧诈）乎？天門（人的心）啓闔，能爲雌乎？明白四達（谓通晓事理），能毋以知乎？

生之、畜（养育）之，生而弗有，長而弗宰也，是胃玄德。

注解：

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（柔和）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？通晓事物的道理，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—有之以爲利，无之以爲用

卅（sà，三十）輻（连结车辋和车毂的直条）同一轂（gǔ，车轮中心），當其无，有車之用也。埴埴（埴通“埴”，shān，用水和土；埴，zhī，黏土；和泥制作陶器）爲器，當其无，有埴器之用也。鑿户牖，當其无，有室之用也。

故有之以爲利，无之以爲用。

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—爲腹不爲目

五色使人目明，馳騁田臘（xī，干枯的田）使人心發狂，難得之貨使人之行方（違背），五味使人之口爽（差錯，失誤），五音使人之耳聾。

是以聾人之治也，爲（學習，研究）腹（比喻內心深處）不爲目，故去罷（pí，古同“疲”，累）耳此。

注解：

五顏六色使人（眼花繚亂而）看不明方向，沉湎于縱馬狩獵會使人（內心受到血腥影響而）變得狂暴，難得的財貨使人（產生貪婪之心而）做出違背道德良心之事，各色美味使人（味覺受到傷害而）舌不知味，紛繁悅耳的妙音使人（聽覺失靈而）聽不到危險的聲音。

因此遵道而行的人治理天下，會研究人們內心深處的需求而不研究聲色浮華，所以想去除疲累就聽此一言。

道經 13—龍辱若驚

龍（通“寵”，尊崇）辱若（而）驚（害怕，精神受了突然刺激而緊張不安），貴大橐（kuǎn，虞舜時陳列祭品的禮器，形如几案，引申為大位，尊貴的位置。“木”代表仁；“宀”是寶蓋頭，意為地位加身；元為頭，首。合起來就是因為有仁德而被授予首領的尊貴地位）若身（品格，修養）。

苛（古同“訶”，譴責，責問）胃龍辱若驚。龍之爲下，得之若驚，失之若驚，是胃龍辱若驚。

何胃貴大橐若身？吾所以有大橐者，爲吾有身也；及吾無身，有何橐？

故貴爲身於爲（掌管；治理）天下，若（如此；這樣的）可以迺（行，是。同“托”）天下矣；愛（珍惜，愛惜）以（依，按，凭）身爲天下，女可以寄天下。

注解：

受寵或者受辱都會感到緊張不安，重視大位如同重視自己的品德。

（有人）譴責說（我）受寵或受辱時都感到緊張不安（而不是人們所認為的寵辱不驚）。受寵是因為（我）謙下，得寵會感到緊張不安，失寵也會感到緊張不安，是為龍辱若驚。

為什麼說重視大位要像重視自己的品德一樣？我之所以擁有大位，是因為我有品德；如果我没有品德，哪有什麼位（德不配位）？

所以重視修養自己的品德並運用到治理天下，如此就可以托付天下重任了；愛惜而且凭借自己的品德去治理天下，你就可以寄于天下重任。

道經 14—道紀

視之而弗見，名之曰聾；聽之而弗聞，名之曰希；搯（mín，同“搯”。抚，摹）之而弗得，名之曰夷。三者不可至計，故園（hùn，混）而爲一。

一者，其上不攸（長遠），其下不忽（渺茫；辽遠；恍惚），尋尋呵，不可名（通“明”，明白）也，復歸於無物。是胃無狀（敘述，描寫）之狀，無物（觀察）之象，是胃惚恍（迷離，難以捉摸。亦作“恍惚”）。隨而不可見其後，迎而不可見其首。

執今之道，以御今之有，以知古始（宇宙的原始或“道”的端始），是胃道紀（事物的頭緒、開端）。

注解：

用肉眼看也看不到（而只是聽說的），叫做“聾”；用耳朵聽也聽不到的，叫做“希”；用手摸也摸不到的，叫做“夷”。上述三種情況無法探個究竟，所以混在一起稱爲“一”。

這個“一”，向上探尋幽遠廣大而高不可見頂，向下探尋惚恍閃爍而深不可見底，（對於這個“一”）窮究經理呵，也無法弄明白，所以又把它歸結到“無”的一類事物。這就是所謂的不能描述的狀態、不能觀察的形象，是爲“惚恍（難以捉摸）”。我想跟隨它却找不着它的尾，想迎着它却看見它的首。

我們要用現今已經掌握的自然規律，來駕馭現今已有的事物，並以此來認知“道”的端始，這就是所謂“道的頭緒”。

道經 15—夫唯不欲盈，是以能敝而不成

古之善爲道者，微眇（通“妙”，精微，奧妙）玄達（暢達，通达），深不可志（敘述）。夫唯不可志，故強爲之容。

曰：與（yǔ，交往；朋黨；盟國；同類）呵，其若冬涉水；猶（遲疑不決）呵，其若畏四鄰；嚴（鄭重，莊重）呵，其若客；渙（渙者，散釋之名。大德之人，建功立業、散難釋險，故謂之渙）呵，其若凌（同“凌，líng，冰）澤（shì，澤古同“釋”，解散）；璞（喻人的天真狀態，質樸，淳樸）呵，其若樞（wù，木帳）；濬（hún，古通“渾”，混濁，糊塗）呵，其若濁（昏暗不明）；漑（kàng，開朗，心境闊大）呵，其若浴。

濁而（表示偏正关系，相当于“之”，“的”）情（通“静”，安静，平静）之（出）余（通“徐”，缓，慢慢地）清，女（通“安”）以重（chóng，再，又，重新）之余生。

葆（艸，表示把两点意思串起来。保：1、通“宝”，珍贵。2、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呵，好像是在冬天涉水渡河；他决难定时踌躇疑惧呵，好像在害怕四周的邻国；他处理事情时庄重呵，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呵，好像应时融化的冰河；他对待他人时敦厚淳朴呵，好像未被雕琢的简陋的原始木帐；他处理矛盾时包容并蓄呵，好像昏暗不明的浊水；他蒙受非难时心境开阔呵，好像敞豁、空旷的水谷。

浑浊的水静置后会出现慢慢变清澈的水，万物在安定的状态下会出现慢慢焕发的生机。

珍重并恪守此“道”的人不追求盈满，这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- 沕身不怠

至虚（至：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），極（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。

萬物旁作，吾以觀其復也。天（自然界）物雲（比喻盛多）雲，各復歸於其根（事物的本源）。

歸根曰靜，靜是胃復命（执行命令后回报）。復命常也，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。

沕（mì，隐没）身不怠（懒惰，松懈）。

注解：

消解到没有一点心机，是最高境界；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，我通过这个观察出万物循环往复、周而复始的变化规律。自然界的芸芸万物，（最终）各自回归于其本源。

回归于本源叫做“静”，“静”是为“复命”。“复命”是永恒的规律，认知了这个永恒的规律叫作“明”；不知道这个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天道，顺应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- 猶呵，其貴言也

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

猶呵，其貴言也。成功遂事，而百（所有；一切；凡）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，而所有觉悟者声称：“我自然（是这样）！”

道经 18- 案有貞臣

故大道廢，案（乃、于是）有仁義；知（通“智”，巧诈）快（将，就要）出，案有大偽；六親（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）閤（mēn，把口和心关起来，意思是三缄其口，心情憋闷）亂，案有貞臣。

注解：

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

道经 19-絕聲棄知

絕聲棄知（古代帝王的帽子缀以冕旒，也就是用丝绳穿珠玉垂在帽前，帽子左右缀以黻纒，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，“黻纒”塞耳为的是不让帝王过聪，不让帝王耳聪目明则是为了“绝声弃知”），**民利**（又）**百**（喻很多）**負**（仗恃，依靠）；**絕仁棄義**，**民復**（回归，还原）**畜茲**（通“滋”，益，愈加，增多）；**絕巧**（虚伪；欺诈）**棄利**，**盜賊无有**。

此三言也，以**爲文**（文治；文事；文职，与“武”相对），**未足**。**故令**（使，使得）**之有**（通“又”，表示重复连续）**所屬**（叮嘱；告诫）：**見**（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**，**絕學**（1、失传的学问。2、谓造诣独到之学）**无憂**。

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）断绝“仁”、舍弃“义”，人民还原回禽兽的便愈加多；（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。所以使得我又对统治者有所告诫：显露出自然本性并且怀藏淳朴，减少私心并且少些贪欲，（学习这部）绝学没有忧虑。

道经 20-我欲獨異於人，而貴食母

唯（对于尊长的应答之词，表示恭敬的意思）**與訶**（hē，大言而怒也），其相去幾何？**美與惡**，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！衆人配**（yī，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）**於大牢**。

而（然而、但是、卻。表转折之意）**春**（通“蠢”，愚蠢）**登臺**，**我泊**（安静）**焉未佻**（tiāo，轻薄，不庄重），**若嬰兒未咳**（hāi，泛指笑貌）。**繫呵**，如无所歸。**衆人皆有餘**，**我獨遺**（遗弃；舍弃）。**我禺**（通“愚”，愚，戇也）**人之心也**，**蠢**（愚蠢）**蠢呵！**

鬻（yù，御、使用）**人昭昭**（明亮；光明），**我獨若閔**（yuān，冑，小虫。外面加个“门”，被关住的小虫）**呵**，**鬻人蔡**（sà，蔡，放也）**蔡**，**我獨閔閔呵**。**忽**（渺茫；辽远；恍忽）**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**。**衆人皆有以**（凭借；仗恃），**我獨閔**（通作“管”）**以慍**（lǐ，忧愁）。**我欲獨**（特，特别地）**異**（特别重视；特别优待）**於人**，**而**（则、就）**貴食母**。

注解：

（统治者）以恭敬应答的态度（唯）和以大声怒斥的态度（訶）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）尽管被众人所敬畏，（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，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，我淡泊宁静且没有轻薄，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，唯独我被遗弃。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。惚恍（难以捉摸）呵，侯门深似海；希望呵，好像没怎么停止。众人都有所仗恃，我独独被管控得忧愁不已。我若想特别地被众人所重视和优待，就贵在吃透“道”。

道经 21-孔德之容

孔德之容（事物的外观或状态），**唯道是從**。

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**。

澹（幽，把人关起来，不让跟外人接触）**呵**，**鳴**（发出声音；发表意见、情感）**呵**，**中有請**（请，求也；请求）**也**（yē，叹词，表示惊异、惊讶和感叹等）。**其請甚真**，**其中有信**。

自今及古，**其名**（声誉；功业，功名）**不去**（抛弃，舍弃），**以順衆僕**（父）。**吾何以知衆僕之然**（认为正

确；应允)？以此。

注解：

大德的外在状态，(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，中间带有请求吧。其请求甚是真实，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- 矜食赘行

吹(通“籥”，古代人烧火做饭时，用“籥”，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**(自夸，自吹自擂，夸耀自己)者无功，**自矜**(jīn，矜，大也)者不**长**。

其在道，曰**矜**(tū，稻子)**食赘**(zhuì，多余的，多而无用的)行，**物**(他人，众人)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，自我夸耀的人没有了功劳，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**聾人執**(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)，以爲天下牧。

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，幾语才！誠金歸之！

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，摒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；不自我夸耀，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！诚心想要尊贵就遵从它！

道经 24- 同於德者，道亦德之

希言，自然。

飄風不冬(通“终”，从开始到末了的)**朝**(zhāo，日，天)，**暴雨不冬日**。孰爲此？天地而弗能久，有(通“又”) **兄**(通“况”)於人乎？

故從事而道者，同於道。德者，同於德；失者，同於失。同於德者，道亦德之。同於失者，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**混**（通“混”，混合掺杂）成，先天地生。**繡**（xiù，华丽，精致如绣）呵，**繆**（móu，绸缪，犹缠绵也）呵，獨立而不改，可以為天地母。吾未知其名，字之曰道。

吾强為之（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，曰遠；遠，曰**反**（通“返”，回归）。

道大，天大，地大，王亦大；**國**（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，给它取字叫“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，于是返回于道。

（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。任何一个疆域范围内都有这四大，而君王是重要决定因素之一。

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，道效法自然。

道经 26-丕則失本，趨則失君

重（慎重、谨慎）為**丕**（通“经”，治理，经营）**根**，**清**（清静；恬静）為**趨**（同“躁”，动）**君**。是以君子**衆**（各种）日行，不**離**（“”，表示把两点意思串起来。离：1、离开。2、缺少）其**輜**（通“輜”，古代一种有帷盖的车）**重**。

唯有**環官燕**（衰淡；轻慢）**處**，則昭若。若何萬乘之王，而以身（品格，修养）**丕**於天下？**丕**（通“轻”，用力小，轻率）則失本，**趨**則失君（主宰、统治）。

注解：

慎重是经营天下的根本，清静是躁动的主宰。因此君子（统治者）的各种出行，不能离开和缺少载运粮食、器物的辐车。

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，要凭借良好的品德才能够经营于天下呢？轻率就会失去根本，骄躁（狂妄轻浮）就会失去统治。

道经 27-不貴其師，不愛其齋，唯知乎大眇

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），善數者不以**櫛**（chóu，古同“筹”，计数的用具，多用竹子制成）**筭**（zhuó，从字形上看是帮助分析的意思），善閉者无**闞**（guān，同“關”，門門。《說文 門部》：“關，以木橫持門戶也。”）**籥**（yuè，通“鑰”，锁钥）而不可啓也，善結（旧时向官府承担责任或承认了结的书面字据）者无**縲**（mò，同“纆”，绳索）**約**而不可解也。

是以聲人恒**善**（善于，擅长）**怵**（《字汇 心部》：“怵，音救。义同。”）人，而无**棄**（舍去，扔掉）人，物（事情）无**棄**（弃，忘也。忘记）**財**（通“裁”，节制，制裁），是**胃愧**（yì，曳表示精力衰竭，加一个“忄”，表示殫精竭虑）**明**（神灵）。

故善人，善人之師；不善人，善人之**齋**（jī，通“资”，救助；帮助）也。不貴其師，不愛其齋，**唯**（虽然，纵使）**知**（通“智”，智慧）乎**大眇**（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闕和锁，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善于救助他人，并且不放弃他人，做事情不忘记节制，是为“殫精竭虑的神灵”。

因此善人，是善人的老师；不善人，是善人的助手。不重视老师，不爱护助手，纵使绝顶聪明也是个大糊涂，是为“奥妙的要点”。

道经 28-握散則為器

知其雄（先、强、动），守其雌（后、弱、静），爲天下溪（ㄷ 为水，代表“智”，这里是动词，开智。奚，奴隶、仆役）；爲天下溪，恒德不雞（奚，奴隶、仆役。佳，通“唯”，听任、听随）；恒德不雞，復歸嬰兒。

知其日，守其辱，爲天下浴；爲天下浴，恒德乃足（重视）；恒德乃足，復歸於樸（淳朴；朴实）。

知其白（洁净；比喻清流贤正），守其黑，爲天下式；爲天下式，恒德不賁（tè，通“忒”，变更；差错）；恒德不賁，復歸於无極（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）。

樞散則爲器，聖人用則爲官長，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

將欲取（捕捉；捉拿）天下而爲之，吾見其弗得已（已，成也。——《广雅》）。夫天下神器（帝王的印玺，借指帝位、国家权力）也！非可爲者也！！爲者敗之，執（控制；统御）者失之。

故物或行或随，或炅或磋（cuǒ），或强或羸，或杯（古同“杯”，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）或攬（wěi，抛弃）。

是以聲人去甚（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规律，）将来想要捉拿着天下（按照自己的意志）妄为的，我看其不会得以成功的。这天下的统治权是天下人赋予的神器！不是可以妄为的！！妄为的会遭到失败，控制天下者会失去天下。

（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。

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（军事；武力；战争）强於天下，其事好還。師之所居，楚枳（lì，【詩·大雅】如矢斯棘）生之。

善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋驕（马高六尺为骄），果而勿矜（矜，大也），果而勿伐（自夸，自吹自擂，夸耀自己），果而毋得已居，是胃果而不强。

物壯而老，是胃之不道，不道蚤已。

注解：

以“道”来辅佐君主，不以武力逞强于天下，用武力逞强的方式很容易招致还报（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，达到目的了不要自我夸耀，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-鈇襲爲上

夫兵（军事；武力；战争）者，不祥之器（才能）也，物（他人，众人）或（常；时常）惡之，故有欲者弗居。君子（对统治者和贵族男子的通称）居則貴左，用兵則貴右，故兵者非君子之器也。

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

勿美（得意，高兴）也，若美之，是樂殺人也！夫樂殺人，不可以得志於天下矣。

是以吉事上左，喪事上右；是以**便**（pián，足恭也，通“偏”）將軍居左，上將軍居右，言以喪禮居之也。

殺人衆，以悲依立（存在）之；戰勝，以喪禮處之。

注解：

这武力，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使用武力的心思。

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。所以武力不应是君子用来处理问题的器能。

武力，是不吉祥的器能，迫不得已才使用它；如今建议龙接受方为上策。

不要（因为使用武力取得胜利而）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；战争胜利了，要以丧礼的方式对待。

道经 32—俾道之在天下也

道恒无名，**樞**（“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，萬物將自**賓**（服从，归顺）。

天地**相**（xiāng，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，夫亦將知止，知止**所以**（所用；用来）不殆。

俾（bǐ，人卑微）道之在天下也，猶小浴之與江海也。

注解：

“道”常常是默默无名的，我朴拙居家，因为弱小，所以天下没人敢臣服。侯王若能恪守“道”，万物将自动归服。

天地（恪守“道”）辅佐庄稼和粮食的生长，凭借安定甘美的洛水，人民不需要对天地发出命令，却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，知道适可而止所用才不会有危险。

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—死不忘者壽也

知人者，**知**（通“智”）也；自知者，明也；勝人者，有力也；自勝者，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，壽也！

注解：

能认知他人的人，是智慧的；能认知自己的人，是聪明的；能战胜他人的人，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—萬物歸焉而弗爲主

道**颯**（fēng，水润泽，风无孔不入）呵，其可左右也！成功遂事而弗名有也，萬物歸焉而弗爲主。則恒无欲也，可名於“小”；萬物歸焉而弗爲主，可名於“大”。是以聲人之能成大也，以其不爲大也，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—執大象，天下往

執（持守）**大象**（指世界一切事物的本原，即无形无象的道），**天下往**（归向）；往而不害，安平太。

樂與餌，過格（感通）止。故道之出言也，曰：談呵其无味也，視之不足見也，聽之不足聞也，用之不可**既**（完毕；完了）也。

注解：

持守“大道”，天下都将前来归向；归向而不互相伤害，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—邦利器不可以視人

將欲拾（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。”）張（放纵，无拘束）之；將欲弱之，必古强之；將欲去（除掉；减掉）之，必古與（亲近；交往，交好）之；將欲奪之，必古予之。是胃微明。

柔弱胜强，魚不可脱於瀾（xiāo，水深而清澈），邦利器不可以視（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；将要除掉它，必须故意交好它；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们。

道经 37—不辱以情，天地將自正

道恒无名，侯王若守之，萬物（宇宙间的一切事物）將自愚（感化；转变人心，使人回心曰化）。

愚而欲（欲，贪欲也。——《说文》）作，吾將闔（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）。闔之以无名之樞，夫（“夫”假借为“彼”，他、她、它、他们）將不辱。不辱（玷污，辜负）以情，天地將自正。

注解：

道常常是默默无名的，侯王若能恪守“道”，万物将会自然地得到感化。

（人们）在按自己本心发展的过程中如有贪欲产生，我将把他放在不知名的朴拙之家（下乡）让他认真地闭门反省。把他放在不知名的朴拙之家（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。