



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-故天下莫能與争..... | 12 |
| 德经 67-使民復結繩而用之..... | 12 |
| 德经 68-利而不害，爲而弗争..... | 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..... | 20 |
| 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..... | 22 |
| 道经 26-歪則失本，趨則失君..... | 23 |
| 道经 27-不貴其師，不愛其齋，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..... | 25 |
| 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（通“得”，取得，获得），是以有德；下德不失（错过、纵放）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）不营求从中取得（好处），因此有德；下德之人（做了有德之事）不错过从中取得（好处），所以无德。

崇尚用“德”治理国家的人不妄为且不有意去为；崇尚用“仁”治理国家的人有所为但不有意去为；崇尚用“义”治理国家的人有所为且有意去为；崇尚用“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，而后崇尚德；失了德，而后崇尚仁；失了仁，而后崇尚义；失了义，而后崇尚礼。这“礼”的提倡，是忠信的浅薄，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，而不当立身于浮华。因此应当舍弃浅薄、浮华，而采取敦厚、诚实。

德經 39-昔之得一者

昔之得一（一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。这里的意思为“统一、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（“一”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（休息）；胃浴毋已盈，將恐渴；胃侯王毋已（同“以”，因为）貴以（原因，缘故）高，將恐歺（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（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“一”的有：天得到“一”而清明，地得到“一”而宁静，神得到“一”而灵验，水谷得到“一”而充盈，侯王得到“一”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，恐怕将要休息；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，恐怕将要跌倒。

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许，最终却得不到赞许。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（平坦，平易）道如皤（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”，笨傻，不聪明），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（通“稀”，少有、不多）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，那就不足以称为“道”。

因此建言中有说：光明之道好像相逆背；进取之道好像要后退；平易之道好像有颡节。

最崇高的德，好像水谷般有容（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）。最大的方正是不笨傻，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（纤柔；软弱）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（依仗；倚靠）陰而抱（持守）陽，中（通“冲”，猛烈地撞击）氣以為和。

天下之所惡，唯孤、寡、不橐，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（这；那）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），我將以為學（学，教也）父（通“甫”，开始）。

注解：

“道”创立了浑沌未分的一体，混沌未分的一体分化产生了阴（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。万物倚靠着阴（地）生存而持守向阳（天）生长，阴（天）阳（地）在互相激荡中得以调和。

天下所厌恶的，只是“孤”、“寡”、“不橐”，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？

这人们所教导我的，晚些时候我也选择用它来教导众人。

这强迫良善者不得归天（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 43-五是以知无為之有益也

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，吾是以知无為之（作为宾语前置的标志，相当于“是”）有益也。

不言之教（训诲、诱导），无為之益，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中；无形的影响力能够渗透到没有间隙的事物中，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（收存；积存）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：

名声和品格（品质性格）比起来哪个更亲切？品格和财货比起来哪个重要的多？得到名声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，过多积敛财货必然多失去。

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）可以长久。

德经 45—请觀可以爲天下正

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（克制）寒，靜勝炆（jiǒng，热），請（请，求也；请求）靜可以爲（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，好像很婉转（以迂为直）；大灵巧，好像很笨拙（大智若愚）；大胜利，好像内火中烧（使对方生出报复之心）。

动能克制寒冷，静能克制光热，追求静（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）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。

所以知道满足的满足，常常是满足的。

德经 47—弗爲而成

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），弗爲而成。

注解：

不走出门户，便可推理知晓天下的状况；不窥察窗外，便可了解宇宙“天道”的运行规律。其走出的越远，其认知就越少。

所以有道德的统治者不用实际去做，就能知晓；不用实地去看，就能明白；不需要亲力亲为，就能成功。

德经 48—聞道者日云

爲學者日益，聞（接受）道者日云（通“芸”，众多），云之（而）有（通“又”）云，以至於无爲（遵循自然规律，不妄为），无爲而无以（认为）爲。

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”的人日渐众多，（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，无为且没有认为要为的。

取得天下了，常常要不忘生事端；等到将要用兵打仗了，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）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，收敛私心，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都当作自己的孩子一样看待。

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（生命），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，虎无所昔（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；而人民过分奉养生命，（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，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（顺从，顺应）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”生出之后，你的德就蓄养了；选择取法之后，你的器就成就了，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、顺应万物、停止万物、治理万物、抚育万物、庇护万物。生成万物而不占为己有，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（本源，根源，根本）。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(遏止，禁止)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)其悶(心烦，不舒畅)，濟(拯救；救济)其事，終身不棘(办事艰难)。

見小曰明(聪慧，悟性很高)，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)把它作为天下万物之本源。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)，回归并守护其母(道)，自身潜游水中(潜行于各种智谋算计中)也不危险。

遏止心里的二心，把诱惑关在门外，终身不用劳苦；开导心里的烦闷，做些扶危济困之事，终身不会有棘手的事情。

观察到事物细微之处的叫做“明”，(自身强大却)能守持柔弱的叫做“强”。运用智慧之光，复归聪明，不要让自身迷陷于灾殃中，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(平坦；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,同“饜”，饱，满足)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)把我抓着让我增长智慧、提高认知，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(离；脱离)，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，善于抱持者不易被脱离，(如此)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，这个人就会变得真诚；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。逢蠱(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)之會而腴(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：

品德涵养浑厚的人，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“常”，知道和谐并去践行叫做“明”，助益众生叫做“祥”，思想放纵意气叫做“强”。万物壮盛之时即会走向衰老，称之为不合于道，不合于道就会早夭。

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。

（让我们）遏止心里的烦闷（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），坐在对方的位置观察问题（虑），共同解决这世间的纷争（得），是为“玄同（与天齐一）”。

所以因为不可得而亲近，也因为不可得而疏远；因为不可得而产生利益，也因为不可得而造成危害；因为不可得而受到重视，也因为不可得而导致搁浅，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，我好静而民自**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，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）**闒闒**（qi，系，控；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**。

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。

正常还原为异常，善良还原为妖邪；人们的迷惑，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，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（表示领有或具有）國（古代王、侯的封地）；有國之母，可以長久。是胃深根固氐（dī，根本；基础。后作“砥”。《玉篇 氐部》：“氐，本也。”），長生、久視（治理，处理）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，就可以领有国家。领有国家之母（道），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，特别奇异的）。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鲜一样，那怎样顺利地烹小鲜呢？第一、谨慎行事。治理大国如同烹饪小鲜，需要小心翼翼，不可轻举妄动。政策制定和执行要慎重，避免因急躁或鲁莽的行为导致社会动荡；第二、温和治理。烹饪小鲜时不宜用猛火，要掌握火候，把握时机，大火要不得，要慢火文火。同样，治理国家时要心平气和、不要急躁浮躁，也不宜采用过于激烈或极端的手段。应该采用温和的政策，使民众能够在和谐安定的环境中生活；第三、保持稳定。烹饪小鲜时频繁翻动会导致鱼碎，治国频繁变动政策会导致社会不稳定。因此，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，政策应保持一定的连续性和稳定性；第四、顺其自然。因为是小鲜，所以不能加太多油、味精、盐、糖等调料，烹饪时要顺应其自然属性，不宜过多干预。治国同样要顺应国情民意，不可强行推行与民情不符的政策，不要在治理中随意加入个人的意志，不要添加太多个人私欲的东西；第五、以民生为本。烹饪小鲜是为了让人享用美食，治理国家的最终目的是为了让民众过上更好的生活。因此，治国要以民为本，关注民生；第六、智慧与耐心。烹饪小鲜需要耐心和智慧，治国同样需要具备高度的智慧和耐心，才能够处理复杂多变的政治、经济和社会问题。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；统治者应该尽量减少干预，让国家和民众按照自然规律和社会规律去发展，才能得以实现自然平衡和社会和谐。）

用“道”统治天下，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。这两者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（河流的下游）也，天下之（取用）牝（雌性，与“牡”相对），天下之交（来往、往来相好）也。

牝恒以靚（通“静”，淑静，温柔文静）勝（克制）牡，爲其靚也，故宜爲下。

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（培养；培植）人；小邦者，不過欲入（参加，加入）事人。夫皆得其欲，大者宜爲下。

注解：

大国要像居于河流的下游那样，对天下其它的国家要采取雌柔的方式，对天下其它的国家要采取友好往来的方针。

（雌雄相争的时候，）雌性常常以温柔文静克制雄性，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，不过是想兼并小国或培养小国；小国，不过是想参加大国或事奉大国。（通过“谦下”）这都可达到自己的目的，大国尤其应当谦下。

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（“𠄎”，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）之璧以先四（通“驷”，古代同驾一辆车的四匹马）馬，不若坐（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，不如坐下来呈奉“道”（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（筹划；设法对付）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”，终究，到底）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（表示时间，相当于“常”、“久”）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行事；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，以品德回报怨恨（不要心存报复而让自己陷入怨恨的黑渊）。

图谋难事要从容易处着手，做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终究不做大事（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，所以常会没有困难。

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）衆人之所（虚字，置在动词前，暗示动作达到的事物）過（通“禍”，作禍；危害，使受灾殃）；能輔萬物之自然，而弗敢爲。

注解：

安定时，容易掌控；没有出现征兆时，容易图谋；处脆弱之时，容易破除；处微小之时，容易消散。在尚未形成隐患之时就做好预案，在尚未产生危乱之时就治理妥当。

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，始于足下每一步。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，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（这部）不曾学过的绝学，并且还原众人所作下的祸患；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（就要；将要）以（目的在于）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（和順）！

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），将要把目的放在使人民憨厚而刚直这方面。人民之所以难以治理，在于他们有思想和认知。所以采用（让人民思想和行为透明化的）巧诈来管理国家，那是国家的仇敌。以不巧诈（的大智慧）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，以至于大为和顺！

德经 66—故天下莫能與爭

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“厭”，憎惡，嫌棄）也。非以其无爭與？故天下莫能與爭。

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，而人民不会感受到妨害；处在人民之上，而人民不会感受到重累。天下（人）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，爲而弗爭

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，爲而弗爭。

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；舍其检，且广；舍其後，且先，则必死矣！

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“检”（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“检”，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”，并且追求勇猛；丢弃了“检”，并且追求功业宽广；舍弃了谦让、退后，并且追求在前头，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-不诤之德

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。
是胃不诤之德，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，为人态度谦下。这就叫不诤的品德，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**（^艹，表示把两点意思串起来。内：1、中；2、退。合起来的意思是：从中退）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。

颺莫大於（对，对于）无**適**（shì，节制），无**適斤**（同“近”）**亡**（同“忘”）**吾**（同“悟”）吾葆矣。故稱（chéng，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：我不敢主动进攻，而是因敌而动（因敌转化，不为事先，动而辄随）；我不前进一寸却从（纷争）中退出一尺。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。祸患莫大于没有节制，没有节制就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，则受压迫、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“攘”）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：

知道自己不知道，是被尊崇的；不知道自己不知道却自以为知道，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（及时反省并改正），所以他不犯错误。

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（平时，平常），毋馱（同“馱”，抑制；堵塞）其所生。夫唯弗馱，是以不馱（同“馱”，憎恶，嫌弃）。

是以聖人自知而不自見（古同“现”，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）巨大恐怖威胁也将到来了。

（统治者）不要阻截人民的日常生活，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，奈何以殺惡（同“惧”，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：

如果人民常常大多不畏惧死亡，如何用死亡来恐吓他们呢？如果人民常常只剩下死路一条，那么这个妄为的人，我将把他抓起来杀掉，这谁还敢妄为？

如果人民常常大多畏惧死亡，那么常常设有依法杀人的专职人员。这（统治者）插手并代替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），那么很少有不伤及这手的。

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、民情而任性妄为，因此（百姓上有政策下有对策导致）不能治理。人民之所以会轻视死亡，是由于统治者奉养过分奢厚（搜刮民脂民膏导致造成民不聊生），因此才会轻视死亡。

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**（^廿，表示把两点意思串起来。↑同“心”，内心。亘同“宣”，知道、明白）**仞**（古同“仞”，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**樗櫟**（这两个字理解为用木车运走堆高当柴火）。

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（克制），**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，那些死去的（刚强之人）也打心眼儿明白柔韧胜过刚强。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运走堆高当柴火。（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。

军队强大则不能克制，仁政强大则能恒久。强大的处下，柔弱、卑微的处上。

德经 79-天下之道犹張弓者也

天下之道，猶張弓者也！高者**印**（“印”为“抑”的异体字，压，压制）之，下者**舉**之；有餘者**敗**之，不足者**補**之。

故天之道：敗有餘而**益**（助；补助）不足。人之道則不然，敗不足而**奉**（帮助，扶助）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，就像张弓箭啊！弦拉高了就把它压制一些，低了就把它抬高一些；弦拉多了就减少一些，不足就增补一些。

故天之道：减少那些有余的，用来补助那些不足的。人间的（治理）之道则不是这样，减少那些不足的用来扶助那些有余的。

谁能够在有余之后又把多余的拿出来扶助天下（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啊！

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”，指责、责骂），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，而攻克坚固强大的人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话说：承受邦国的责骂，是为国家的君主；承受邦国的不祥，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**（聪明；才智胜人）**右**（助；帮助。后多作“佑”）**介**（佐助），而不以（因为，由于）**責**（责，求也）於人。

故有德**司**（职掌，主管）**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**親**（亲，

近也)？恒與(交往，交好)善人。

注解

调和大的怨恨，必然会有余怨(不能消除)，怎么可以称得上高明呢？因此聪明的人从中帮助和佐助，而不因为有求于人。所以有德者职掌时从中佐助，无德者职掌时大力破坏。这天道没有亲近的对象吗？(它)常常交好善人。

下部：道經

道经 01-玄之有玄，衆眇之門

道(思想、学说)，可道(引导，疏导)也，非(无；没有)恒(长久，固定不变)道也；名(名声，名誉，名望)，可名(出名的；有名声的)也，非恒名也。

无，名(说出；描述)萬物之始也；有，名萬物之母(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)觀其眇(通“妙”，精微，奥妙)；恒有欲也，以觀其所噉(古同“叫”，呼喊，鸣叫)。

兩者同出，異名(名字，人或事物的名称)同胃(通“谓”)，玄(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，衆眇之門。

注解：

思路，可以用来引导，(但)没有永恒不变的“思路”；名声，可以让人出名，(但)没有永恒不变的“名声”。

无，描述了万物的初始；有，描述了万物的本源。

因此常常在无欲望的状态中，以体悟“道”的奥妙；常常在有欲望的状态中，以体悟“道”所传递的提示。

无和有同出于“一”，名称不同，但同是在说“一”。(有无相生，)玄妙之中有玄妙，这是洞悉各种奥妙的法门。

道经 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(好人；好事；好处)，訾(zi，厌恶；极其讨厌并憎恶)不善矣。

有无之相生也，難易之相成也，長短之相刑(通“形”，对照，比较)也，高下之相盈也，意聲之相和(hè，应和；跟着唱)也，先後之相隨(通“随”)，恒也。

是以聲人居无爲之事，行不言之教。万物作(生出，长出来)而弗始(谋划)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(品格)美好是为美好，厌恶(美好)停止；都知道要行善，极其讨厌并憎恶不善的行为。

有和无的相互化生，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互应和，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需怀着不妄为的心态来行事，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，有所作为但不加入自己的个人主观意志，功成业就而不居功。这只有怀着这种心态，所以(成功)不会远去。

道经 03-弗爲而已

不上(崇尚，提倡)賢(胜过，超过)，使民不争；不貴難得之貨，使民不爲盜；不見(古同“现”，出现，显露)可欲，使民不亂。

是以聲人之治也，虛其心，實(充满；充实；填塞)其腹(比喻内心深处)，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。

弗爲而已，則无不治矣。

注解：

不崇尚争强好胜，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)，充实人民内心深处(实其腹)，弱化人民图谋名利的志向(弱其志)；强化人民的道德品质(强其骨)。常(引导人民)使之没有巧诈、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。灋（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！似乎或许存在。我不知道它是谁产生的，像是产生在天帝之前。

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。其核心指人与人之间相互亲爱），以萬物爲芻狗（即用草扎成的狗，在古代刍狗用于祭祀，作用类似于现代的花圈。刍狗在失去祭祀功能以后会被丢弃）；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：“具炉橐，橐以牛皮”。两边有把手，往中间挤压鼓动就可以出风）與？虚而不澁（gǔ，枯竭）。蹶（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，把万物视作刍狗；遵道而行的人不仁爱，把所有觉悟者视作刍狗。（古代利用芳祀，即运用美德进行祭祀。刍狗就是用草扎的狗，因为被人们赋予了祭祀的功能而被摆放到重要的位置；而一旦失去祭祀功能，就会被抛弃。万物失去功能，就会被天地所抛弃；所有觉悟者失去美德，就会被遵道而行的人所抛弃。《帛书周易》里面有描述：“不恒其德，或承之羞，贞闕。”）

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；緜（mián，连绵不断）緜呵若存，用之不堇（通“勤”，劳也）。

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，用之不劳苦。

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（“”，表示把两点意思串起来。内：1、中；2、退。合起来的意思是：从中退）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。天地之所以能长且久，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。）

所以遵道而行的人从（纷争）中退出其自身，反而能让自身处在前头；把自己置身于事外，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（尊长或在上位的人）善（善于，擅长）治（安定）水，水善利萬物而有（yòu，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“缮”，修治）治（安定），事善（善于、擅长）能，動（动，作也）善（善于、擅长）時（时机；机会）。夫唯不争，故无尤（过失，罪过）。

注解：

上位者善于安定水，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，与人交往时爱惜信用，能把政事修治得安定，行事善于发挥才能，行动善于把握时机。这只有不争，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（艹，表示把两点意思串起来。内：1、中；2、退。合起来的意思是：从中退），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（锋芒外露）的，（锐势是）不能够长久保持的。

金玉满堂，没有谁能够守藏住啊！因富贵而骄纵，自留祸根啊！

事业要传承、自身要从（纷争）中退出，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（持守）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，能為雌乎？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：

记载中的魂和魄持守一，能够做到不分离吗？聚结阴阳二气以致柔和，能够做到像初生的婴儿一样（柔和）吗？修身养性以消除妄欲邪念，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吗？起心动念处，能够做到为雌守静吗？明白并通晓事物的道理，能够做到不自以为有知吗？

生成万物、养育万物，生成万物而不占为己有，统领万物而不主宰，是为“玄德”。

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，zhí，黏土；和泥制作陶器）為器，當其无，有埴器之用也。鑿戶牖，當其无，有室之用也。

故有之以（从，自，由）為利，无之以為用。

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”从中提供了便利，“无”从中发挥了作用。

道经 12—為腹不為目

五色使人目明，馳騁田疇（xī，干枯的田）使人心發狂，難得之貨使人之行方（违背），五味使

人之口爽（差错，失误），五音使人之耳聾。

是以聾人之治也，爲（学习，研究）腹（比喻内心深处）不爲目，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的需求而不研究声色浮华，所以想去除疲累就听此一言。

道经 13-龍辱若驚

龍（通“宠”，尊崇）辱若（而）驚（害怕，精神受了突然刺激而紧张不安），貴大椀（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）。

苛（古同“诃”，谴责，责问）胃龍辱若驚。龍之爲下，得之若驚，失之若驚，是胃龍辱若驚。

何胃貴大椀若身？吾所以有大椀者，爲吾有身也；及（待，等到）吾无身，有何椀？

故貴爲身於爲（掌管；治理）天下，若（如此；这样的）可以迺（託的异体字，委任）天下矣；愛（珍惜，爱惜）以（依，按，凭）身爲天下，女可以寄天下。

注解：

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（品质性格）。

（有人）谴责说（我）受宠或受辱时都感到紧张不安（而不是人们所认为的宠辱不惊）。受宠是因为（我）谦下，得宠会感到紧张不安，失宠也会感到紧张不安，是为宠辱若惊。

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；等到我没有了品格，哪有什么位（德不配位）？

所以重视修养品格并运用到治理天下，如此就可以委任天下了；爱惜并凭借自己的品格去治理天下，你就可以寄予天下。

道经 14-道紀

視之而弗見，名之曰微（微，隱行也）；聽之而弗聞，名之曰希（通“稀”，少有、不多）；摶（mín，同“摶”。抚，摹）之而弗得，名之曰夷（平坦，平易）。三者不可至計，故園（hùn，混）而爲一。

一者，其上不攸（长远），其下不忽（渺茫；辽远；恍惚），尋尋呵，不可名（说出；描述）也，復歸於无物。是胃无狀（叙述，描写）之狀，无物（观察）之象，是胃惚恍（迷离，难以捉摸。亦作“恍惚”）。随而不見其後，迎而不見其首。

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（事物的头绪、开端）。

注解：

用肉眼看看也看不到（而只是听说）的，叫做“微”；用耳朵听也听不到的，叫做“希”；用手摸也摸不到的，叫做“夷”。上述三种情况无法探个究竟，所以混而为“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”）穷究理呵，不可描述啊，又把它归结到“无”的一类事物。这就是所谓的不能叙述的状态、不能观察的形象，是为“惚恍（难以捉摸）”。想跟随它却找不着它的尾，想迎着它却看不见它的首。

用现今掌握的规律，来驾驭现今的事物，以此来认知“道”的端始，是为“道的头绪”。

道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成

古之善爲道者，微妙（通“妙”，精微，奥妙）玄達（畅达，通达），深不可志（叙述）。夫唯不可志，故强爲之容。

曰：與（yǔ，交往；朋党；盟国；同类）呵，其若冬涉水；猶（迟疑不决）呵，其若畏四鄰；嚴（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）澤（shì，泽古同“释”，解散）；璞（喻人的天真状态，质朴，淳朴）呵，其若樞（wù，木帐）；濬（hún，古通“浑”，混浊，糊涂）呵，其若濁（昏暗不明）；漑（旷，开朗，心境阔大）呵，其若浴。

濁而（表示偏正关系，相当于“之”，“的”）静之余（通“徐”，缓，慢慢地）清，女（通“安”）以（可，能够）重（chóng，再，又，重新）之（之，出也）余生（幸存的生命）。

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：

古代善于行“道”者，微妙通达，深奥的让人不能叙述。这正因为不能叙述，所以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；他决难定疑时踌躇疑惧呵，好像在害怕四周的邻国；他处理事情时郑重庄严呵，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；他对待他人时天真淳朴呵，好像（简陋粗糙的）木帐；他面对愚昧时混浊糊涂呵，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。

浑浊的水在平静后会慢慢变得清澈，安定的状态下能够重新慢慢焕发幸存的生命。

珍重并恪守此“道”的人不追求盈满，这只有不追求盈满，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**（引导，疏导），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，会表现为外部表情（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，复命是常识啊！认知了这个常识聪明啊！不知道这个常识才会荒诞，荒诞胡为令人恐惧不安。

认识到复命这个常识才能够包容一切，包容一切才能够坦然大公，坦然大公才能够以仁义取得天下，以仁义取得天下才能够顺应天，顺应天才能够引导，引导才能够长久。

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），下面的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）**闕**（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；国家社会三缄其口、心情憋闷的时候，于是出现了固守正道之臣。

道经 19—絕聲棄知

絕聲棄知（古代帝王的帽子綴以冕旒，也就是用絲繩穿珠玉垂在帽前，帽子左右綴以黻纒，就是用黃色棉絮做成圓球狀飾物垂在帽子左右耳邊。按《大戴禮記》的說法，“冕旒”掩目為的是不讓帝王明察，“黻纒”塞耳為的是不讓帝王過聰，不讓帝王耳聰目明則是為了“絕聲棄知”），**民利**（使順利、得到好處）**百**（喻很多）**負**（依仗；倚靠）；**絕仁棄義，民復**（回歸，還原）**畜茲**（通“滋”，益，愈加，增多）；**絕巧**（虛偽；欺詐）**棄利，盜賊無有**。

此三言也，以爲文（文治；文事；文職，與“武”相對），未足。故令（使，使得）之有（通“又”，表示重復連續）**所屬**（叮囑；告誡）：**見**（古同“現”，出現，顯露）**素**（本來的，質樸、不加修飾的）**抱**（持守）**樸**（淳樸，樸實），**少私而寡欲，絕學**（1、失傳的學問。2、謂造詣獨到之學）**無憂**。

注解：

（統治者）杜絕耳邊的諛佞之聲並放棄明察秋毫的廣知（因為統治者所聽到的，往往是別有用心的人想讓你聽到的；統治者所知道的，往往是別有用心的人想讓你聽到的），人民得到好處後多會依仗；（統治者）斷絕“仁”、舍棄“義”，人民還原回禽獸的便增多；（統治者）杜絕欺詐並且舍棄利益，強盜竊賊便沒有了。

上述三項主張，作為治理天下的文治之法，是不夠的。所以使得我又對統治者有所告誡：顯露出自然本性並且持守淳樸，減少私心並且少些貪欲，（學習這部）絕學沒有憂慮。

道經 20—我欲獨異於人，而貴食母

唯（對於尊長的應答之詞，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**（畏，懼也），亦不可以不畏人。

望呵，其未央（盡，完了）**哉！衆人配**（yí，成長；壯大；美好）**配，若鄉**（會意。據甲骨文，像二人對食形。“鄉”和“饗”原本是一字…整個字像兩個人相向對坐，共食一簋的情狀。本義是用酒食款待別人，是“饗”的古字。饗：以盛宴款待賓客）**於大牢**。

而（然而、但是、卻。表轉折之意）**春**（通“蠢”，愚蠢）**登臺，我泊**（安靜）**焉未佻**（tiāo，輕薄，不莊重），**若嬰兒未咳**（hāi，泛指笑貌）。**纍**（疲勞）**呵，如無所歸。衆人皆有餘，我獨遺**（遺棄；舍棄）。**我禺**（通“愚”，笨傻，不聰明）**人之心也，蠢**（愚蠢）**蠢呵！**

嚮（yù，御、使用）**人昭昭**（明亮；光明），**我獨若閔**（yuān，閔，小蟲。外面加個“門”，被關住的小蟲）**呵，嚮人蔡**（sà，蔡，放也）**蔡，我獨閔閔呵。忽**（渺茫；遼遠；恍惚）**呵，其若海；壘**（月滿與日相望，以朝君也，作希望施展抱負解）**呵，其若無所止。衆人皆有以**（凭借；仗恃），**我獨閔**（通作“管”）**以惓**（lǚ，憂愁）。**我欲獨**（特，特別地）**異**（特別重視；特別優待）**於人，而**（則、就）**貴食母**。

注解：

（統治者）以恭敬應答的態度（唯）和以大聲怒斥的態度（訶）對待人民，這兩者之間的差距有多大？（其之間的差距就如同）美與惡，這兩者之間有什麼差距？（儘管統治者）被人所畏懼，（但要真想做個好的統治者）也不可以不畏懼那些畏懼他的人。

希望呵，沒有完全消失啊！（眼下）眾人正美好地成長，像在大牢里參加盛宴。

然而愚蠢的人登上台面，我淡泊寧靜且沒有輕薄，像是一個沒有笑容的嬰兒。疲勞呵，好像沒有所歸宿。眾人都富足有餘，我獨獨被遺棄。我（真是）愚人的思想啊，蠢笨呵！

（統治者）御人要光明正大，我獨獨像被關住的小蟲一樣被任人拿捏呵；（統治者）御人要放手任人施展，我獨獨只能三緘其口、心情憋悶呵。惚恍（難以捉摸）呵，侯門深似海；希望呵，好像沒怎麼停止。眾人都有所仗恃，我獨獨被管轄得憂愁不已。我想要特別地被人所重視和優待，就貴在吃透“道”。

道經 21—孔德之容

孔（大）**德之容**（事物的外觀或狀態），**唯道是從**。

道之物（觀察），**唯壘**（希冀、期盼），**唯忽**（隱約模糊，不可辨認）。**忽呵，望呵，中有象**（形狀；樣子；景象）**呵；望呵，忽呵，中有物呵**。

澹（幽，把人關起來，不讓跟外人接觸）**呵，鳴**（發出聲音；發表意見、情感）**呵，中有請**（請，求也；請求）**也**（yē，嘆詞，表示驚異、驚訝和感嘆等）。**其請甚真，其中有信**。

自今及古，其**名**（聲譽；功業，功名）**不去**（拋棄，舍棄），**以順衆役**（父）。**吾何以知衆役之然**（認為正確；應允）？**以此**。

注解：

大德的状态，（表现为）唯道是从。

“道”的观察，只有希冀，只有隐约。隐约糊呵，希冀呵，中间有（我）的样子呵；希冀呵，隐约呵，中间有（我）的观察呵。被幽闭呵，（在笼中）发出鸣叫呵，中间带有请求吧。其请求甚是真实，其中带有诚信。

（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（我的请求）呢？以此（承诺）。

道经 22- 糶食贅行

炊（通“籛”，古代人烧火做饭时，用“籛”，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，自視**（视，瞻也。仰望，仰慕）**者不章**（同“彰”，显扬），**自見**（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）**者不長**。

其在道，曰**糶**（tú，稻子）**食贅**（zhuì，多余的，多而无用的）**行，物**（他人，众人）**或**（常；时常）**惡之，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，自我表现的人不够聪明，自我夸耀的人没有功劳，自高自大的人不能长进。

其在道（的角度来看），叫做稻米吃得太多是多余无用的行为（吃饱了撑的）。众人时常厌恶这种行为，所以有欲于修道的人是不会怀着这些心思的。

道经 23- 曲金

曲則金（喻尊贵、贵重、难得、持久、坚固、有光泽等），**枉**（弯曲的、不直的）**則定，洼**（窪，深池也）**則盈，敝**（弃）**則新，少則得，多則惑。是以聾人執**（依据；遵照）**一**（一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成万物。这里的意思为“统一、和合”），**以爲天下牧**。

不自視故明，不自見故章，不自伐故有功，弗矜故能長。夫**唯**（以，因为）**不爭，故莫能與之爭**。

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解决，如深池般谦虚包容则能得以盈满，摈弃落后观念则能获得新生，少取则能得以成功（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），贪多则会陷入迷惑。因此遵道而行的人遵照“一”的思想，以它作为天下的主导。

不自我欣赏，因此能显得聪明；不自我表现，因此能得到彰显；不自我夸耀，因此能显出功劳；不自高自大，因此能有所长进。这正因为不爭，因此天下没有谁能和之相爭。

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”，从开始到未了的）**朝**（zhāo，日，天），**暴雨不冬日。孰爲此？天地而**（尚且）**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。

狂风刮不了一整天，暴雨下不了一整天。谁引发的这些（狂风暴雨）？天地尚且不能长久，更何况人呢？

所以遵从道行事的人，（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，可以爲天地母**（本源，根源，根本）。吾未知其名，字之曰道。

吾强爲（设置；建立）之名（名声，名誉，名望），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）可以把它视为天地的本源。我没有能知道它的名称，给它取字叫“道”。

我强行建立“道”名，于是欲望扩大；欲望扩大，于是问著占吉凶；问著占吉凶，于是离道越来越远；离道越来越远，于是返归于道。

（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。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）效法地，地（的一切运作）效法天，天效法道，道效法自然。

道经 26—絜則失本，趨則失君

重（慎重、谨慎）爲絜（通“轻”，用力小）根，清（清静；恬静）爲趨（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）其輿（通“輿”，古代一种有帷盖的车）重。

唯有環官燕（褻瀆；轻慢）處，則昭若。若何萬乘之王，而以身（品格，修养）絜於天下？絜（通“轻”，轻视；不重视）則失本，趨則失君（主宰、统治）。

注解：

重视是轻松（治理）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）被反叛官员包围和遭受轻慢时，则一切答案都昭然若揭。为什么（统驭天下的）万乘之王，却要凭借（良好的）品格轻松（治理）于天下呢？轻视就会失去根本，躁动（狂妄轻浮）就会失去统治。

道经 27—不貴其師，不愛其齋，唯知乎大昧

善行者无弊（chè，古同“徹”，毁坏。弊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（凭借；仗恃）櫛（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“纏”，绳索）約而不可解也！

是以聲人恒善（善于，擅长）悒（《字汇 心部》：“悒，音救。义同。”）人，而无棄（舍去，扔掉）人，物（选择）无棄（弃，忘也。忘记）財（通“裁”，节制，制裁），是胃悒（yì，曳表示精力衰竭，加一个“忄”，表示殫精竭虑）明。

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：

善行事的人没有大力破坏的迹象，善于言谈者（说话滴水不漏故）没有差错；善于计算的人（以“道”为计故）无需凭借筹策（古代计算用具，以木制的小棍或薄片帮助分析）。善于自守（自坚其操守）的人无需使用門門和锁也能够做到不被打开（违背操守）！善于承担责任的人无需使用绳索约束也能够做到不推脱解责任！

所以遵道而行的人常善于救助他人，并且不放弃他人，做选择时不忘记节制，是为“殫精竭虑的聪明人”。

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—樞散則爲器

知其雄（先、强、动），守其雌（后、弱、静），爲天下溪（ì 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（才、始）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（榜样；楷模）；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（木帳）**散**（没有约束，松开）則爲器，聖人用則爲官長，夫**大制**（谓以大道治理天下）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，大家就会复归于本原。

木帐松开则可爲器，有道德的统治者加以任用则为官长，这和以大道治理天下是不可分割的。

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**礎**（cuǒ），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**（wēi，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！！妄为者会遭到失败，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**驕**（马高六尺为骄），果而毋**矜**（矜，大也），果而毋**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）。

善者（只要能）达到目的就可以了，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”。

事物壮盛之后会走向衰老，是为不合于道，不合于道就会早夭。

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）！众人时常厌恶它，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！若高兴得意，是以杀人为乐，不可以得志于天下！

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（木帐）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（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，木帐因为弱小，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。

开始制定有名义，名义也既然有了，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）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）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！不丢失其根本的人，是能够长久的！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！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（大道，常理），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“大道理”，天下归向；归向而不伤害，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”从嘴里讲出来，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，运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，魚不可脱於瀟（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，必须故意施予它，是为“隐行之聪明”。

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，吾將闐（tián，充满；填塞）之以无名之樞（木帐）。闐之以无名之樞，夫（“夫”假借为“彼”，他、她、它、他们）將不辱（玷污，辜负）。不辱以情，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）受到感化但若有贪欲产生，我将在他身边填塞以无名的木帐。在他身边填塞以无名的木帐，他才会不辜负。（只要他）不辜负（人民的）殷切期望之情，天地将自然回归到正态。