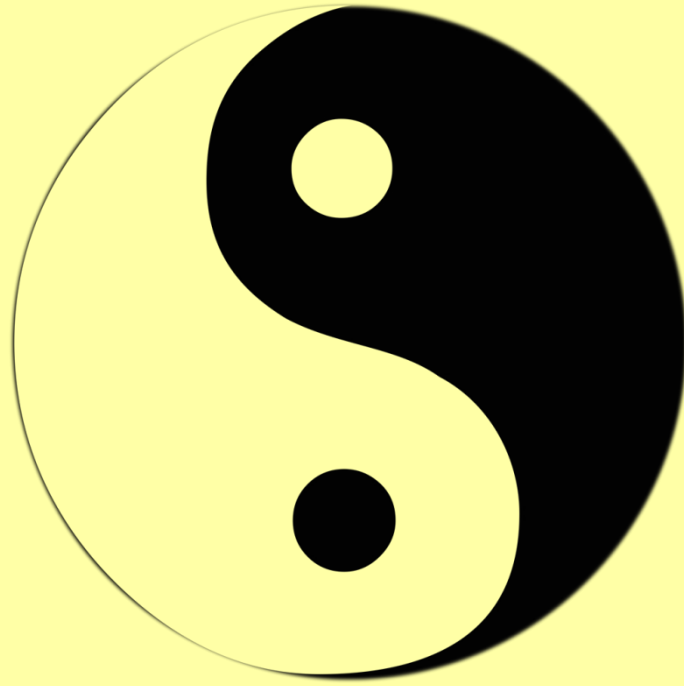




帛書老子德道經

有物昆成，先天地生。繡呵，繆呵，獨立而不改，可以爲天地母。
吾未知其名，字之曰“道”。

吾强爲之，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.....	5
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.....	6
德经 44-知足不辱，知止不殆.....	6
德经 45-請静可以爲天下正.....	6
德经 46-知足之足，恒足矣.....	6
德经 47-弗爲而成.....	7
德经 48-聞道者日云.....	7
德经 49-以百省之心爲心.....	7
德经 50-善執生者.....	7
德经 51-萬物尊道而贵德.....	8
德经 52-襲常.....	8
德经 53-盜夸非道.....	8
德经 54-善建者不拔，善抱者不脱.....	9
德经 55-含德之厚者.....	9
德经 56-玄同.....	9
德经 57-以无事取天下.....	10
德经 58-飢福相倚.....	10
德经 59-長生、久視之道.....	10
德经 60-德交歸焉.....	11
德经 61-大邦者下流也.....	11
德经 62-道者，萬物之注也.....	11
德经 63-報怨以德.....	12
德经 64-能輔萬物之自然，而弗敢爲.....	12
德经 65-爲道者，非以明民也.....	12
德经 66-非以其无争與.....	13
德经 67-使民復結繩而用之.....	13
德经 68-利而不害，爲而弗争.....	13
德经 69-我恒有三葆之.....	14
德经 70-不諍之德.....	14
德经 71-无適斤亡吾吾葆矣.....	14
德经 72-聖人被褐而襲玉.....	14
德经 73-以其病病，是以不病.....	15
德经 74-夫唯弗馱，是以不馱.....	15
德经 75-天網恢恢，疏而不失.....	15
德经 76-爲者吾将得而殺之.....	16

德经 77-夫唯无以生爲者，是賢貴生.....	16
德经 78-木强則恒.....	16
德经 79-天下之道犹張弓者也.....	16
德经 80-柔之勝剛，弱之勝强.....	17
德经 81-是以圣右介，而不以责於人.....	17
下部：道經.....	17
道经 01-玄之有玄，衆眇之門.....	17
道经 02-天下皆知美爲美.....	18
道经 03-弗爲而已.....	18
道经 04-和其光，同其塵.....	18
道经 05-不若守於中.....	19
道经 06-天地之根.....	19
道经 07-不以其无私與.....	19
道经 08-上善治水.....	19
道经 09-功述身芮.....	20
道经 10-能毋以知乎.....	20
道经 11-有之以爲利，无之以爲用.....	20
道经 12-爲腹不爲目.....	20
道经 13-龍辱若驚.....	21
道经 14-道紀.....	21
道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成.....	21
道经 16-沕身不怠.....	22
道经 17-猶呵，其貴言也.....	22
道经 18-案有貞臣.....	23
道经 19-絕聲棄知.....	23
道经 20-我欲獨異於人，而貴食母.....	23
道经 21-孔德之容.....	24
道经 22-糝食贅行.....	24
道经 23-曲金.....	24
道经 24-同於德者，道亦德之.....	25
道经 25-道法自然.....	25
道经 26-埶則失本，趨則失君.....	25
道经 27-眇要.....	26
道经 28-握散則爲器.....	26
道经 29-去甚，去大，去楮.....	26
道经 30-果而不强.....	27
道经 31-銛襲爲上.....	27
道经 32-俾道之在天下也.....	27
道经 33-死不忘者壽也.....	28
道经 34-萬物歸焉而弗爲主.....	28
道经 35-執大象，天下往.....	28
道经 36-邦利器不可以視人.....	28
道经 37-不辱以情，天地將自正.....	29

上部：德經

德经 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（遵循自然规律，不妄为）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“广”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（这；那）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（并且）亂之首（开端、开始）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：

上等的品德（做了有德之事）不营求取得，因此有德；下等的品德（做了有德之事）不忘记取得，因此无德。

崇尚“德”的人顺应自然规律不妄为且不有意去为；崇尚“仁”的人有所为但不有意去为；崇尚“义”的人有所为且有意去为；崇尚“礼”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。

那失了道，而后重视德；失了德，而后重视仁；失了仁，而后重视义；失了义，而后重视礼。这“礼”，是忠信的浅薄（之象），并且是祸乱的开端。

（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。那舍弃浅薄、浮华，而采取敦厚、诚实。

德经 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“对立统一”）者：天得一以清，地得一以寧（níng，安定；平静），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（“卅”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，將恐歎（jué，通“蹶”，跌倒）。

故（这；那）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“歎”）！非也？

故致（求取；获得）數（shuò，屡次；频频）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，这是穷究出来的。

说天不是因为清明，恐怕将要在地联接成一体；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。

那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？

那求取频频赞许却（最终）没有赞许，因此不想要福祿如宝玉，而想要平凡如山石。

德经 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）**道如皦**（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。

上等的品德，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）。最大的方正是不愚笨，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明白。这只有“道”，善于滋生万物并且善于成就万物。

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）**氣以爲和。**

天下之所惡，唯孤、寡、不稟，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），**我將以爲學**（学，教也）**父**（通“甫”，开始）。

注解：

“道”创立了对立统一体，对立统一体分化产生了阴（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（地）阳（天）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？

那人们所教导（我）的，晚些时候（我也）选择用来教导众人。

那强迫良善者不得归天（宇宙人生如同旅途，道家视死如归），我将以此作为教学的开始。

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（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中；无形的影响力能够透入到没有间隙的事物中，我因此认知到“顺应自然规律不妄为”是有益的。

不言的身教（以自己的实际行动做榜样，对人进行教育），顺应自然规律不妄为的益处，天下很少有能做到的啊！

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），哪个更亲切？品格和财货，哪个更重要？获得与丧失，哪个更有害？过于爱惜名声必然要付出很大的代价，过多积敛财货必然丧失很多（其它东西）。

那知道满足才不会遭受屈辱，知道适可而止才不会有危险，（如此才）可以长久。

德经 45-請靜可以爲天下正

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****盅**（冲通“盅”，空虚。《玉篇·水部》：冲，冲虚。皿通“盈”，满器也），其用不**虧**（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）。

趯（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，其作用使事业不败坏；大盈满好像虚满，其作用使功业不穷尽。（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，好像很委婉（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（不停地跳动）能克制寒，静能克制热，追求静（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），**醜**（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。

最大的罪过莫过于可以放纵贪欲，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。
那知道满足的满足，常常是满足的。

德经 47-弗爲而成

不出於户，以知天下；不規（通“窺”，窺察）於牖，以知天道。其出也彌（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。

因此有道德的统治者不用实际去做，就能知晓；不用亲自去看，就能明白；不需亲身去为，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），云之有（通“又”）云，以至於无爲（遵循自然规律，不妄为），无爲而无以（可，能够）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）多了又多，以至于能顺应自然规律不妄为，顺应自然规律不妄为且没有可以为的。

取得天下了，常常要不妄生事端；等到将要出兵打仗了，（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，惛惛（忄同“心”。翕的意思是收敛、收缩。惛表示思想要收敛）焉，爲（使）天下渾（质朴；朴实）心。百姓皆屬（通“矚”，关注）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。

对善良者报以善意，对不善良者也同样报以善意，德善！对诚信者给予信任，对不诚信者也同样给予信任，德信！

有道德的统治者在天下，思想要常收敛，使天下回归到浑质（纯厚朴实）的思想。百姓们都关注以耳目，有道德的统治者都（把他们）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）蒙（sì，古书上所说的雌犀牛）虎，入軍不被甲兵。蒙无所櫜（duō，剌，刺，戳）其角，虎无所眚（通“措”，刺、戮）其蚤，兵无所容（假借为“用”，

使用）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；而民众过分奉养生命，（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。犀牛没处戳其角，老虎没处戮其爪，士兵没处用其刃。这是为什么？因为他没有进入死亡之地啊！

德经 51-萬物尊道而贵德

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（不，不能）之（取）时（爵），而恒自然也。

道生之、畜之、長之、遂（顺从，顺应）之、亨（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，爲而弗恃（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”生出了，你的德就蓄养了；选择取法了，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），是谓襲（继承、接受）常（规则，规律）。

注解：

天下有其本始，（我们）把它作为天下的本源。既然已经在心里悟得其母（道），（想必就）以此知道了其子（天下），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-盜夸非道

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，獸（yàn，同“饜”，饱，满足）飲食，財貨有餘，是谓盜夸（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）使我约束自身又增长智慧、（让我）行走在大道上，只敬畏吾师（我的师傅姓施）。

大道很平易，民众（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（离；脱离），子孫以（因此）祭祀不絕。

脩（修养）之身，其德乃真；脩之家，其德有餘（餘，盈也）；脩之鄉，其德乃長；脩之邦，其德乃豐（兴盛；昌盛）；脩之天下，其德乃博（宽广；广博）。

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：

善于建树者不易拔除，善于抱持者不易脱离，子孙因此祭祀不绝。

修养了自身，其品德就会真诚；修养了家庭，其品德就有盈余；修养了乡里，其品德就会长久；修养了邦国，其品德就会兴盛；修养了天下，其品德就会广博。

以贯彻此道理之自身来观照不贯彻此道理之自身，以贯彻此道理之家庭来观照不贯彻此道理之家庭，以贯彻此道理之乡里来观照不贯彻此道理之乡里，以贯彻此道理之邦国来观照不贯彻此道理之邦国，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）之會而媵（juān，男婴勃起的生殖器）怒，精之至也。终日號而不嗁（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、任性情绪）曰强。物壯即老，胃之不道，不道蚤已（停止）。

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”，增益众生叫做“祥”，思想放纵意气叫做“强”。万物壮盛之时即走向衰老，称之为不合于道，不合于道就会早停止。

德经 56-玄同

知者弗言，言者弗知。

塞（遏止，禁止）其悶（心烦，不舒畅），閉其門，和其光，同其皜（佛家、道家指人间），坐其閼，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，说出来不明智。

（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）”。

那因不可得而亲近，也因不可得而疏远；因不可得而产生利益，也因不可得而造成危害；因不可得而受到重视，也因不可得而导致搁浅，那就会为天下所重视。

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？

夫天下多忌讳，而民弥（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），而盗贼多有。

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（财物充裕、充足），我欲不欲而民自樸。

注解：

以正道治邦，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，而民众（的思想和物质）越发贫困（忌讳越多，思想就越受到限制，使得民众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）；民众越多锋利武器，而邦国朝廷越加混乱和黑暗；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。

因此有道德的统治者就说：我顺应自然规律不妄为，则民众将自然地得到教化；我爱好和平不折腾，则民众将自然得到匡正；我不妄生事端，则民众将自然富足；我希求不产生贪欲，则民众将自然淳朴。

德经 58-颺福相倚

其正（通“政”，政治，政事）闐闐（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），其邦央（jué，分决）央。

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；人之悉（心惑也）也，其日固久矣！是以方（方正，人行为、品性正直无邪）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），光而不眇（目不正，斜视）。

注解：

（统治者）其政治多约束管控，其民众就会生活艰难；（统治者）其政治多苛察严厉，其邦国就会分崩离析。

祸患，福祉于此中伴随；福祉，祸患于此中潜藏。谁能够知道祸患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。因此我们要方正且不自暴自弃，兼容且不尖锐，正见且不拘限，光明且不偏斜。

德经 59-長生、久視之道

治人事天莫若嗇（嗇，愛濇也；爱惜、不糟蹋），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“抵”。《玉篇·氐部》：“氐，本也。”），長生、久

視（治理，处理）之道也。

注解：

治理百姓、奉行天道莫过“爱惜”，这唯有“爱惜”，因此要及早地施行，及早施行就是重视积德。

重视积德则没有什么克服不了，没有什么克服不了则不知他（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

治大国若烹（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，有道德的统治者也（会因为害怕失去权力而）不伤害众人了。这两者不再互相伤害或伤害众人，那得一齐回归啊！

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：

大邦要像居于河流的下游那样，对天下其它的邦国要采取雌性的方式，对天下其它的邦国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，那（我们）应当采取谦下（即谦逊，屈己待人）的态度。

大邦因为对小邦谦下，则可以取得小邦（的尊敬和归附）；小邦因为对大邦谦下，则可以取得大邦（的包容和庇护）。那有时是大邦对小邦谦下以取得小邦（的尊敬和归附），有时是小邦对大邦谦下而取得大邦（的包容和庇护）。

那大邦，不过是想兼并小邦或培植小邦；小邦，不过是想参加大邦或事奉大邦。（通过“谦下”）这都可达到自己的目的，大邦尤其应当谦下。

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（卅，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，雖有共（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“駟”，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，是万物的寄托，是善人统治天下的保障，也是不善人之所以能统治天下的保障。

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。人群中的不善之辈啊，有什么可抛弃的呢？

那在立天子、封三公的时候，虽有拱之璧在先、駟马在后的献礼仪式，不如坐下来呈奉“道”（给他们）。

自古以来之所以重视这个（道）是为什么呢？不因为求它可以得到满足，有了罪过凭借它可以得到赦免吗！那就为天下所重视。

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（表示祈使。当、可、应该，表示期望）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，故終於（最终）无難。

注解：

以顺应自然规律不妄为的心态去为，以不妄生事端的方式来处事，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）。

图谋难事当从容易处着手，做大事当从细微处着手。天下的难事起于原本好办的易事，天下的大事起于原本细微的小事。因此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），那就能够成就其大事。

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，那就最终没有困难。

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；百仁（通“百仞”，八尺为仞。百仞，形容极深或极高）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“祸”，作祸；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；脆弱时，容易破除；微小时，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，长于细小的萌芽；筑了很久的高台，起于微小的泥土；登上百仞的高台，始于足下每一步。妄为了的人失败了，控制了（天下）的人失去了（天下）。因此有道德的统治者顺应自然规律不妄为，那就没有失败；不控制，那就不会失去。

民众在处理事情时，常在其即将成事时却失败了；那如同刚开始时一样慎重收尾，则没有失败的事情啊！

因此有道德的统治者以不生贪欲作为自己的欲望，而不重视难得的财货；学习（这部）不曾学过的绝学，并且还还原众人所作下的祸患；能够辅助万物自然演化，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（用）愚（愚，慧也。愚蠢，侧重于迂直、不知变通，即“憨厚而刚直”）之也。民之難治也，以（在、于）其知（通“智”，巧诈。这里指通过耳目及高科技手段让人们的思想和行为透明化）也。故以知知（zhī，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（和顺）！

注解：

那就是说：用“道”来治理（邦国）的统治者，不在于使民众透明（指通过耳目或高科技手段让民众思想和行为透明化），必定采用使之慧直（憨厚而刚直）的办法。民众难治理，在于其巧诈。那采用（让民众思想和行为透明化的）巧诈来管理邦国，是邦国的仇敌。以不巧诈（的大智慧）来管理邦国，是邦国的恩德。常常知晓这两种治国方式的区别，也是治国的准则。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，这与众人的追求是相反的，以至于大为和顺！

德经 66-非以其无争與

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”，憎恶，嫌弃）也。非以其无争與？故天下莫能與争。

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民众推举在上面，就必须在言辞上对他们谦下；要想被民众推戴在前面，就必须把自身（的利益）置于他们的后面。

那有道德的统治者处在民众之前，然而民众不会感受到妨害；处在民众之上，然而民众不会感受到重累。天下愿意和准许被他统治而不厌恶，不是因为其无争吗？那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、民众很少，（如果统治者）使得有耗费大量人力物力的用具不被使用，就可使民众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），使民众回归生产并出力。

（于是民众有了）甜美的饮食，美观的衣服，欢乐的习俗，安适的居所；相邻邦国之间相互守望，（互相之间交往密切）连鸡狗的叫声都混在一起，民众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：

可信的言辞不华丽，华丽的言辞不可信；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，（把自己的）全部都用来服务人们，自己（在精神上）就越富有；（把自己的）全部都奉献给了人们，自己

（在道德上）的累积就越多。

那天之道，利益万物并且不损害万物；人之道，有所为但是不与人相争。

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（保持）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，那就不细小；如果细小的话，那就早就细碎不堪了。

我常有三个保持它（的办法）：第一是说要“兹”（慈爱）；第二是说要“检”（收敛）；第三是说要“不敢在天下之先”。

这有了“兹”，那就能够勇猛；有了“检”，那就能够功业宽广；不敢在天下之先，那能够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，并且追求在天下之先，那结果必然是走向死路！

这“兹”，凭此斗争能胜利，凭此守节能稳固。上天将强健坚守“兹”的人，你要坚信并围绕“兹”来行事。

德经 70-不爭之德

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。

是胃不爭之德，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；善于斗争的人，不会被激怒；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。

是为不争的品德，是为用人，是为天，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（卅，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（chēng，举）兵相若（同，相当），則哀者勝矣。

注解：

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保持之道（检）。那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（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）说的话有根据，（我）做的事有宗旨。这只有没智慧的人，因此才不了解我。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（用于强调或补足语气，无义）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不犯错误，是因为其（实事求是）把错误当作错误（并及时反省和改正），因此不犯错误。

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“厭”，抑制；堵塞）其所生。夫唯弗馱，是以不馱

（同“厭”，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：

（把民众逼迫到无法生存的地步，）当民众不再害怕（统治者的）恐怖威胁时，那么大的恐惧威胁将要到来了。

（统治者）不要阻截民众的日常生活，不要堵塞民众的谋生之路。这只有不做被民众所厌恶的事，因此才不会被民众所厌恶。

因此有道德的统治者要有（深知自己要依赖广大民众的）自知之明，而不是只想着显现自己（居于民众之上）；真正爱惜自己（的品格），而不是自以为比民众高贵。那舍弃背离道的后者（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，民众之中有愚昧、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”。）“勇于敢者”则会被杀，“勇于不敢者”则像引而不发的弓箭（随时有爆发的危险）。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民众之间的矛盾？）天之道：（对于民众中间不惜流血牺牲奋起反抗的“勇于敢者”，）统治者要不斗争、不对立，并

且要善于克制；（对于民众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、积极回应民众的诉求；（对于民众中间引而不发的“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民众不满的矛盾和问题；（对于民众中间愚昧、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-爲者吾将得而殺之

若民恒且（jū，多的样子）不畏死，奈何以殺慤（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：

如果民众常常大多不畏惧死亡，如何用死亡来恐吓他们呢？如果民众常常是死路一条，那么这个妄为的人，我将把他抓起来杀掉，这谁敢（妄为）呢？

如果民众常常大多必定畏惧死亡，那么常常设有主管（依法杀人）的人。这（统治者）插手代替主管（依法杀人）的人去杀人，就如同插手代替高明的木匠去砍木头；这插手代替高明的木匠砍木头的人（遭遇反抗是正常的），那么很少有不伤及其手的。

德经 77-夫唯无以生爲者，是賢貴生

人之飢也，以其取食覬（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。民众之所以会轻视死亡，是由于统治者奉养过分奢侈（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为的（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（gǎo，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），其死也槁槁（这两个字理解为用木车运走堆高当柴火）。

故曰：堅（牢固，结实，硬）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：

人们中活下来的都是柔弱的，那些死去的（刚强之人）也打心里明白柔韧胜过刚强。万物如草木的禀性是柔脆（易折）的，其死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？）

那就是说：坚固、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！高者抑（“抑”为“抑”的异体字，压，压制）之，下者舉之；有餘者斂之，

不足者補之。

故天之道：敝有餘而益（助；补助）不足。人之道則不然，敝不足而奉（供奉，供养）有餘。
孰能有餘而有（通“又”）以（用，拿，把，將）取（拿）奉於天（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。

那天之道：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供养那些有余的。

谁能够在有余之后又把多余的拿出来供养天下（不足的）民众呢？只有有道的人（才会这样做）吧！

因此有道德的统治者有所为但不占有为的成果，功成事遂而不居功。这样做，是其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“誨”，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，而攻克坚固、刚强者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，却没有谁能够去践行它。

那有道德的统治者有话说：承受邦国的责骂，是为社稷的君主；承受邦国的不祥，是为天下的君王。正确的话（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（亲近；袒护）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，无德司斃（chè，古同“徹”，毁坏。“斃”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？因此聪明的人亲近并佐助，而不因为有求于人。

那有德者主管时从中佐助，无德者主管时大力破坏。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：

道，可以用来引导，（但）没有恒久不变的“道”；名，可以让人出名，（但）没有恒久不变的“名”。

无，描述了万物的初始；有，描述了万物的本源。

那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**（善良；好心），**訾**（zǐ，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**隋**（通“随”），恒也。

是以聲人居无爲之事，行不言之教。万物作（作，起也；兴起）而弗**始**（滋生）也，爲而弗**志**（记住）也，成功而弗居也。夫唯居，是以弗**去**（除掉；减掉）。

注解：

天下都知道好的品性是为美好，厌恶（美好）停止；都知道要善良，极其讨厌并憎恶不善良（的品性）。

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）因此遵道而行的人怀着顺应自然规律不妄为的心态来处事，实行“不言”的教导（以身作则）。任由万物兴起而不滋生，有所为而不记在心里，功成事遂而不居功。这只有怀此心态，因此不会被减除。

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，虚其心，**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，使民众不争勇斗狠；不珍贵难得的财货，使民众不生窃据之心；不显露能引起欲念的事物，使民众不生祸乱。

所以遵道而行的人治理天下，会虚化民众争强好胜的思想（虚其心），充实民众内心深处的需求（实其腹），弱化民众图谋名利的志向（弱其志）；强化民众的道德品质（强其骨）。常（引导民众）使之没有巧诈、没有贪欲，使这巧诈的人不敢妄为。

不妄为而已，则没有不能治理的（邦国）。

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。**瀦**（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？虚而不涸**（gǔ，枯竭）。**踵**（zhǒng，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，即运用美德祭祀，往往以刍狗为祭品，类似于现代的花圈。刍狗就是用草扎的狗，因为被人们当做祭品而被摆放到重要的位置；而一旦失去祭品的功能，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，贞閫。”）

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；縣**（mián，连绵不断）**縣呵若存，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**（ruì，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，那就能够长期存在。（人居天地之间，天地的存在是为了人和万物的发展。）

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？那就能够成就他的私心。

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”）**靜**（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）**漚**（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**（安定），**事善**（善于、擅長）**能，動**（动，作也）**善**（善于、擅長）**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，水善于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，那几乎近于道啊！

（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，那就没有过失。

道经 09-功述身芮

植（zhì，持也）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**（卅，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：

守持（坚守）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，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？爱护民众、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，zhī，黏土；和泥制作陶器）**爲器，當其无，有埴器之用也。鑿戶牖，當其无，有室之用也。**

故有之以（可，能够）**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。

那“有”能够提供便利，“无”能够发挥作用。

道经 12-爲腹不爲目

五色使人目明，馳騁田獵（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（pǐ，古同“疲”，累）耳此。

注解：

各种美色使人眼睛目光炫乱，沉湎于纵马狩猎使人心变得狂暴，难得的财货使人行违道德，各类美味使人口舌失去辨味的能力，各色妙音使人听不到危险的声音。

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，那就去除疲累听从此言。

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），貴大梡（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；“𣎵”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。

何胃貴大梡若身？吾所以有大梡者，爲吾有身也；及（待，等到）吾无身，有何梡？

故貴爲身於爲（掌管；治理）天下，若（如此；这样的）可以託（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）？

那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，隐行也）；聽之而弗聞，名之曰希（通“稀”，少有、不多）；摶（mín，同“摺”。抚，摹）之而弗得，名之曰夷（平坦，平易）。三者不可至計，故罔（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：

用肉眼看似看不到的，叫做“微”；用耳朵听却听不到的，叫做“希”；用双手摸却摸不到的，叫做“夷”。上述三种情况无法探个究竟，那就混而为“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”）穷究绎理呵，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）”。跟随它却看不见它的尾，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，微眇（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**淩**（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）；**漙**（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（卅，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，那就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）。

歸根曰静，静是**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）。

万物在一旁兴起，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），下面只是知道有这么一个存在；稍次的（统治者），（大家）亲近与赞誉他；再次一等的（统治者），（大家）害怕他；最拙劣的（统治者），（大家）侮辱谩骂他。（统治者的）诚信不足，于是（让大家）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”，巧詐）**快**（將，就要）出，案有大僞；**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**（朝廷，公之朝也）**悶**（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：

那大道被废弃的时候，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；家庭中的亲人不和睦的时候，于是出现了愈来愈多的禽兽；邦国朝廷三缄其口、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（古代帝王的帽子缀以“冕旒”，也就是用丝绳穿珠玉垂在帽前，帽子左右缀以“黻纁”，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”蔽明是为了让帝王“弃知”，避免其看到太多戏码和表演而被混淆；“黻纁”塞聪是为了让帝王“绝聒”，避免其听到太多谗言和是非而被干扰），**民利**（使顺利、得到好处）**百**（喻很多）**負**（依仗；倚靠）；**絕仁棄義**，**民復**（回归，还原）**畜兹**（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**（通“矚”，关注）：**見**（古同“现”，出现，显露）**素**（本来的，质朴、不加修饰的）**抱**（持守）**樸**（淳朴，朴实），少私而寡欲，**絕學**（1、失传的学问。2、谓造詣独到之学）**无憂**。

注解：

（统治者）杜绝干扰并放弃广知（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），民众得到好处后多会依仗；（统治者）断绝“仁”、舍弃“义”，民众还原回禽兽的便增多；（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，那就使之有所关注：显露出自然本性并且持守淳朴，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**（畏，惧也），亦不可以不畏人。

望呵，其未央（尽，完了）哉！**衆人配**（yǐ，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…整个字像两个人相相对坐，共食一簋的情狀。本义是用酒食款待别人，是“饗”的古字。饗：以盛宴款待宾客）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**（hái，泛指笑貌）。**皁**（疲劳）**呵**，如无所歸。衆人皆有餘，我獨**遺**（遗弃；舍弃）。我**禺**（通“愚”，笨傻，不聪明）**人之心也**，**蠢**（愚蠢）**蠢呵**！

鬻（yù，御、使用）**人昭昭**（明亮；光明），我獨若**閤**（yuān，闕，小虫。外面加个“门”，被关住的小虫）**呵**，**鬻人蔡**（sà，蔡，放也）**蔡**，我獨**閤閤**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。衆人皆有以（凭借；仗恃），我獨**閤**（通作“管”）**以惛**（lī，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（诃）对待民众，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？（尽管统治者）被人所畏惧，（但要真想做个好的统治者）也不可以不畏惧那些畏惧他的人。

希望呵，没有完全消失啊！（眼下）众人正美好地成长，像在大牢里参加盛宴。

然而愚蠢的人登上台面，我淡泊宁静且没有轻薄，像是一个没有笑容的婴儿。疲劳呵，好像没有所归宿。众人都富足有余，我独独被遗弃。我（真是）愚人的思想啊，蠢笨呵！

（统治者）御人要光明正大，我独独像被关住的小虫一样被任人拿捏呵；（统治者）御人要放手任人施展，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。我想要特别地被人所重视和优待，就贵在吃透“道”。

道经 21-孔德之容

孔（大）**德之容**（事物的外观或状态），**唯道是從**。

道之物（观察），**唯望**（希冀、期盼），**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，中有物呵**。

漻（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）**咆**（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），**以順衆仪**（父）。**吾何以知衆仪之然**（认为正确；应允）？**以此**。

注解：

大德的状态，（表现为）唯道是从。

“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，中间带有请求咆。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-糴食贅行

炊（通“饬”，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，曰糴（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）的人不能自立，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，那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。是以聲人執**（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“对立统一”），**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，摒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，那能显得聪明；不自我表现，那能得到彰显；不自我夸耀，那能显出功劳；不自高自大，那能有所长进。这正因为不争，那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（少）**言**（话，言语，口语。又特指怨言、谤言），**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**（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：

少些怨言，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？

那遵从道行事的人，（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

有物昆（通“混”，混合搀杂）**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”。

吾强爲之，**名**（名声，名誉，名望）**曰**（爱，于是）**大，大曰筮**（shì，筮通“噬”，咬、吃），**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”。

我强行而为之，名声于是扩大，扩大于是咬噬，咬噬于是远离，远离于是返回。

（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-埏則失本，趨則失君

重（稳重；不轻率）**爲埏**（通“轻”，轻视；不重视）**根，清**（使清醒；清醒）**爲趨**（同“躁”，动）**君**。是以君子衆（各种）**日行，不離**（卅，表示把两点意思串起来。离：1、离开。2、缺少）**其甌重**（即“辎重”，外出的人携带的包裹行李）。

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）**埏於天下？埏則失本，趨則失君**（主宰、统治）。

注解：

重视是轻视的根本，清醒是躁动的主宰。因此君子（统治者）的各种出行，不能离开和缺少辎重（一切准备妥当才出行）。

只有（统治者）被官员包围或遭受轻慢时，则一切答案都昭然若揭。为什么（统驭天下的）万乘之王，却要凭借品格才可以轻视于（治理）天下呢？轻视则会失去根本，躁动（不停地跳动）则会失去统治。

道经 27-眇要

善行者无**𣪠**（chè，古同“徹”，毁坏。𣪠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）**橈**（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**闔**（guān，同“關”，門門。《說文•門部》：“關，以木横持門戶也。”）**籥**（yuè，通“鑰”，锁钥）而（能够）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“縲”，绳索）約而不可解也！

是以聲人恒善（善良；好心），**怵**（《字汇•心部》：“怵，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**悞**（yì，曳表示精力衰竭，加一个“亻”，表示殚精竭虑）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，以木制的小棍或小片帮助分析）。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！

所以遵道而行的人恒久善良，心里想着拯救人而不放弃人，做选择时没有忘记节制，是为“殚精竭虑的聪明人”。

那善人，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**（彳 为水，代表“智”，这里是动词，开智。奚，奴隶、仆役）；爲天下溪，恒德不**難**（奚，奴隶、仆役。佳，通“唯”，听任、听随）；恒德不難，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（木杵）**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，为天下做水谷；为天下做水谷，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，为天下做榜样；为天下做榜样，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。

木杵松开则可器，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**己**（己，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，或炘或𣪠（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）或攬（wǎi，抛弃）。

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，）那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避免过分控制，避免好大喜功，避免以仁者自居。

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，楚枋（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）。

善良者（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，那有欲（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，那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！这以杀人为乐，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；斗争胜利了，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，所以天下不敢臣服；侯王若能恪守之，万物将自动归服。

天地辅佐庄稼和粮食生长，凭借安定甘美的洛水，民众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之不懈的人，是有意志的！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**淪**（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）则恒久没有贪欲，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伟大，是因为其不追求伟大，那就能够成就伟大。

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。那“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，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（锋利的武器）不可以視（教导）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，鱼儿不可离开清深之水（统治者与民众的关系如同鱼水），邦国的锋利武器不可以用来教导人们。

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（加在句中，表示语气的舒缓或调整节奏）情，天地將自正。

注解：

“道”常常是默默无名的，侯王若恪守之，万物将自然受到感化。

受到感化但贪欲起，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，他将不辜负。不辜负殷切期望之情，天地将自然回归到正态。