



# 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”。

吾強爲之，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
德經 38-上德不德.....	4
德經 39-昔之得一者.....	4
德經 40-大音希聲.....	5
德經 41-有生於无.....	5
德經 42-強良者不得死.....	5
德經 43-五是以知無爲之有益也.....	6
德經 44-知足不辱，知止不殆.....	6
德經 45-請靜可以爲天下正.....	6
德經 46-知足之足，恒足矣.....	7
德經 47-弗爲而成.....	7
德經 48-聞道者曰云.....	7
德經 49-以百省之心爲心.....	7
德經 50-善執生者.....	8
德經 51-萬物尊道而貴德.....	8
德經 52-襲常.....	9
德經 53-盜夸非道.....	9
德經 54-善建者不拔，善抱者不脫.....	9
德經 55-含德之厚者.....	10
德經 56-玄同.....	10
德經 57-以無事取天下.....	10
德經 58-懿福相倚.....	11
德經 59-長生、久視之道.....	11
德經 60-德交歸焉.....	12
德經 61-大邦者下流也.....	12
德經 62-道者，萬物之注也.....	12
德經 63-報怨以德.....	13
德經 64-能輔萬物之自然，而弗敢爲.....	13
德經 65-爲道者，非以明民也.....	14
德經 66-非以其無爭與.....	14
德經 67-使民復結繩而用之.....	14
德經 68-利而不害，爲而弗爭.....	15
德經 69-我恒有三葆之.....	15
德經 70-不諍之德.....	15
德經 71-無適斤亡吾吾葆矣.....	16
德經 72-聖人被褐而襄玉.....	16
德經 73-以其病病，是以不病.....	16
德經 74-夫唯弗厭，是以不厭.....	16
德經 75-天網恢恢，疏而不失.....	17
德經 76-爲者吾將得而殺之.....	17

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

# 上部：德經

## 德经 38-上德不德

上德不德，是以有德；下德不失（遗漏）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（目的在于）爲（为，治也；治理）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“忄”表示有病的人回应）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）不彰显品德，因此有德；下等的品德（做了有德之事）不忘记彰显品德，因此无德。

崇尚“德”的人顺应自然不妄为且没有意去作为；崇尚“仁”的人有所作为但没有意去作为；崇尚“义”的人有所作为且有意去作为；崇尚“礼”的人有所作为但得不到回应（有病的人才回应），于是就捋起袖子露出胳膊鼓动大家照着样子做。

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。因此大丈夫应当处于敦厚而不当处于浅薄，当处于诚实而不当处于浮华。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“和合”）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，將恐蓮（“卽”就是一横把二竖连串起来，即连贯起来的意思。“连”有两个意思，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，將恐蹶（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“欤”）！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。

那倘若要被尊贵就要以卑贱的人为根本，倘若要居高位就要以底下的人为根基。因此侯王自称“孤”、“寡”、“不穀”，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，因此不想要福禄如宝玉，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”，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），道襄（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：

悟性上等的人听说了道，能够努力地去践行；悟性中等的人听说了道，像是记住了又像是忘记了；悟性下等的人听说了道，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以称为“道”。

因此建言中有说：光明之道好像相违背；进取之道好像要后退；平易之道好像有颗粒。

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，道来自居）；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努力而成就的，（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（通“返”，返回；回归）也者，道之動也；弱（微弱）也者，道之用也。

天下之物（存在于天地间一切人事物的通称）生於有，有生於无。

注解：

返，是道的运动；弱，是道的运用。

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（参，通“叁”），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 (景象；氣氛) 以 (才) 為和。

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

故 (这；那) 人之所教，夕 (傍晚朝见君主。朝见曰朝，夕见曰夕) 議 (通“仪”，忖度) 而 (能、可以) 教人。

故強良 (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”生一，一生二，二生三，参生万物。万物倚靠阴而抱持阳，冲撞的气氛才转为和谐。

天下所厌恶的，只是“孤”、“寡”、“不穀”，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？

那人之所教，晚点见面时忖度着可以教导他人。

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 (失去)，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。

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（名声和财货）与丧失（品格），哪个更有害？过于爱惜名声必然有大违背，过多积敛财货必然多丧失（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 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)；大盈若虛 (沖通“虛”，空虚。《玉篇·水部》：沖，沖虛。虛通“盈”，满器也)，其用不窮 (qióng，同“窮”，贫穷；尽)。

大直 (爽快，坦率) 如謫 (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)，大贏如炳 (nèn，内心的怒火)。

躁 (zào，同“躁”，动) 勝 (克制) 寒，靜勝熾 (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（让权力）不败坏；大盈满好像虚满，其作用（让事业）不穷尽。（天道忌满，人道忌全。）

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）。

动能克制寒，静能克制热，追求静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) ， 騷 (遭难、受害) 莫大於不知足，咎 (jiù，咎，灾也；灾祸) 莫憎 (cǎn，惨痛；伤痛) 於欲得。

故知足之足，恒足矣。

注解:

天下有“道”，（就可以做到太平安定，）能走的马都退还（到田间）产粪肥田；天下无“道”，（连怀胎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，常是满足的。

## 德经 47-弗爲而成

不出於戶，以知天下；不規 (通“窺”，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:

不出门户，便可推知天下（状况）；不窥察窗外，便可推知天道（规律）。其走出的越远，其认知就越少。

因此得道的统治者不用实际去做，就能知晓；不用亲自去看，就能明白；不需亲身去作为，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，以至於無爲 (遵循自然规律，不妄为)，無爲而無以 (可，能够) 爲。

取天下也，恒無事 (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，以至于能顺应自然不妄为，顺应自然不妄为且没有可以作为的。

取得天下了，常要不妄生事端；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，**儼儻**（同“心”。翕的意思是收敛、收缩。儻表示思想要收敛）焉，爲（使）天下渾（质朴；朴实）心。**百姓**（古代“百姓”是百官贵族的统称，因为在那个时代，只有贵族才有资格拥有姓氏）皆屬（通“嘱”，关注）耳目焉，聖人皆孩（当作婴儿看待）之。

注解：

得道的统治者常常没有（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，（最终）得到善意！对诚信者给予信任，对不诚信者也同样给予信任，（最终）得到信任！

得道的统治者在天下，思想要多收敛，使天下回归到浑质（朴实）的思想。百姓们都关注以耳目，得道的统治者都（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**（《说文解字》：“民，众萌也”。在先秦，“民”常指与统治者相对的底层民众，有时甚至带有轻微的贬义，指未开化、需要被教化的人群）**生**（很、甚、极其）**生**（生命），**動**（劳作；操作）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。**蒙无所燭**（duǒ，剥，刺，戳）其角，虎无所昔（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，因操劳并进入死亡之地的十之有三。这是为什么呢？因为其过分奉养生命。

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（不，不能）**之**（取）**時**（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**（抚养）**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）。**懸**（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，沒（潜游水中）**身**（自己，自身）不殆。

**塞**（遏止，禁止）**其門**（把二心关在门内），閉其門，終身不勤（通“勤”，劳也）；**啓**（教导；开导）**其闕**（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“強（强者）”。用其光，復歸其明，毋遺身殃（通“殃”，灾祸），是胃**“襲常”**（因袭，照旧搬用）。

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。

观察细微的叫做“聪明”，守持柔弱的叫做“强者”。运用智慧之光，复归聪明，不要让自身迷陷于灾殃中，是为“因袭规律”。

## 德经 53-盜夸非道

使我擗（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，倉甚虛；服文采，帶利劍，獸（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）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（需统治者“有道”）。

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，（搜刮的）财货富足有余，是为“夸夸其谈的强盗头子”。这是多么不道啊！

## 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？就是以观照（观察并对照）的方法。

## 德经 55-含德之厚者

含德之厚者，比於赤子。逢虵（chài，古书上说的蝎子一类的毒虫）、虺（huǐ，古书上说的一种毒蛇）蛇弗螫，擢（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）之會而膾（juān，男婴勃起的生殖器）怒，精之至也。終日號而不嘆（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（同“犟”，倔强；固执）”。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，却不去攻击他。（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“常则（固定的规律）”，知道和谐（并去践行）叫做“聪明”，增益众生叫做“吉祥”，思想任性偏激叫做“倔强”。万物壮盛后即走向衰老，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（直言曰言，论难曰语），言者弗知。

塞（遏止，禁止）其闕（心烦，不舒畅），閉其門，和其光，同其鑿（佛家、道家指人间），坐其闋，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：

智慧的人不直言，直言的人不智慧。

（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），坐在对方的位置察看问题（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，也因不可得而遭到危害；因不可得而受到重视，也因不可得而导致搁浅，那就不会为天下所重视。

## 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？

夫天下多忌諱，而民彌（更加；越发）貧；民多利器，而邦家滋（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·覽冥》。注：“智故，巧詐也。”），而何（多么，表示程度）物（事；事情）茲起；法物（典章制度）茲彰（同“彰”，彰明），而盜賊多有。

是以聖人之言曰：我無爲而民自化，我好靜而民自正（糾正；改正，匡正），我無事而民自富（財物充裕、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。

因此得道的统治者就说：我顺应自然不妄为，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-飈福相倚

其正（通“政”，政治，政事）閼閼（qì，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，艰难；困顿）屯；其正察察（清晰、明察、严厉、苛刻的意思），其邦夬（jué，分决）夬。

飈，福之（于）所（这，此）倚（随着，和着）；福，飈之所伏（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），光而不眺（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）其政治多明察苛刻，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，已经有由来很久了。因此我们要方正而不放弃，兼容而不尖锐，正见而不拘限，光明而不偏斜。

## 德经 59-長生、久視之道

治人（尘世；人世）事天莫若嗇（嗇，愛惜也；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“深根固柢（dǐ，根本；基础。后作“柢”。《玉篇·氏部》：“氏，本也。”）”，長生、久視（治理，处理）之道也。

注解：

治理人世、奉行天道莫过“爱惜”，这唯有“爱惜”，因此要及早地施行，及早施行是为“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“深入扎根以稳固基础”，是（国家）长期生存、永久治理之道。

## 德经 60-德交歸焉

治大国若烹（通“烹”，煮也）小鮮（小鱼）。

以道立（立，但也；树立）天下，其鬼（人所归为鬼）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”树立天下，这阴鬼就不神秘了。不是阴鬼不灵验了，（而是）这阴鬼的心思不用在伤害人了；非但阴鬼约束自身不再伤害人了，得道的统治者也（会因为害怕失去权力而）不伤害人了。这两者不再互相伤害或伤害人，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。

牝恒以覩（通“静”，淑静，温柔文静）勝（克制）牡，爲其覩也，故宜爲下。

大邦以（因为，由于）下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取於大邦。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**（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”，敛手也；双手相合，臂的前部上举，以示恭敬）之璧以先四（通“驷”，古代同驾一辆车的四匹马）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，也是不善人之所能统治天下的保障。

美好的言辞可以求取（自己想要的），尊贵的行为可以（让自己）为人赞许。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、驷马在后的献礼仪式，不如坐下来进奉此“道”。

自古以来之所以重视这个（道）是什么呢？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，昧（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”，始终，总。表始终全过程）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：

以顺应自然不妄为的心态去作为，以不妄生事端的方式来处事，研究还没有（发生）的将来。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深渊）。

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，因此得道的统治者始终不做大事（而是关注于刚萌芽的易事、小事），那就能够成就其大事。

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

## 德经 64-能輔萬物之自然，而弗敢爲

其（若、如果，表示假设）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：

当安定时，容易掌控；当没有出现征兆时，容易图谋；当脆弱时，容易破除；当微小时，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，起于堆积的泥土；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）。因此得道的统治者顺应自然不妄为，那就没有失败；没有控制，那就没有失去。

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！

因此得道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，懲也。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）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），必定采用使之憨直（憨厚而刚直）的办法。民众难治理，在于其巧诈。那采用巧诈（的方式）管理邦国，是邦国的仇敌；以不巧诈（的方式）管理邦国，是邦国的恩德。常知晓这两种治国方式的区别，也是治国的准则；常懂得这个准则，这称为“天德”。

天德深得民心，眼光长远，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”）而弗厭（同“厭”，憎恶，嫌弃）也。非以其无争與？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，因此能成为众水谷之王。因此得道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。

那得道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？那天下没有人能与之相争。

## 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、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, 使得民众重视死亡而避免因犯罪被罚流放远方。有车舟, 却不轻易动用民力出乘; 有甲兵, 却不轻易用来发动战争, 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。

得道的统治者没有积财, (精力) 全部都用来服务人们, 自己(在精神上) 就越富有; (精力) 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, 有所作为但是不与人相争。

## 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。

我恒有三葆之: 一曰“茲(通“慈”, 深笃的爱)”, 二曰“檢(通“敛”, 收敛, 约束言行; 收聚)”, 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)”。

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

今舍其茲, 且勇; 舍其檢, 且廣; 舍其後, 且先, 則必死矣!

夫茲, 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)以茲垣(yuán, 筑墙围绕; 土代表信, 直是连绵不断、贯穿的意思, 合起来垣就是坚信并围绕之施行)之。

注解:

天下都说我(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。

我常有三个方法保持它: 第一是说要“慈爱”, 第二是说要“收敛”, 第三是说要“不敢在天下之先”。

这有了“慈爱”, 那就能够勇猛; 有了“收敛”, 那就能够功业宽广; 不敢在天下之先, 那就能够帮助我们成就事业并维持事业长久。

如今丢弃了“慈爱”, 并且追求勇猛; 丢弃了“收敛”, 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“慈爱”, 凭此斗争能胜利, 凭此守节能稳固。上天将强健坚守“慈爱”的人, 你要坚信并围绕“慈爱”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（++，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。飈莫大於（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-聖人被褐而襄玉

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（以、因为）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）襄（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。这因为没有智慧，因此不了解我。了解我的人很少，效法我的就更难能可贵了。

因而得道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。

因此得道的统治者不犯错误，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-夫唯弗厭，是以不厭

民之不畏畏，則大畏將至矣。

**毋閹** (把水截住) **其所居** (平时，平常)，**毋厭** (同“厭”，抑制；堵塞) **其所生**。夫唯弗厭，是以不厭 (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。

因此得道的统治者要有(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)；真正珍惜自己(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

勇於敢者則殺，勇於不敢者則括 (guā，原意指箭未扣弦处。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、谎言) 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”则引而不发(但却像拉来的弓箭一样随时有爆发的危险)。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”，统治者不要搞斗争和对立，而是要善于克制；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，而是要善于回应民众的诉求；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，而是要主动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，并且要善于与之商议出解决矛盾和问题的办法。

天道法网宽广无边，貌似宽松，却无半点漏失。(简单地说就是“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，奈何以殺懼 (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：

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

如果民众常大多必定畏惧死亡，那么常设有主管(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，以其取食兑（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。民之轻（通“轻”，轻视；不重视）死，以其求生之厚也，是以轻死。夫唯无以生爲者，是賢（良，美善）貴生。

注解：

人们的饥饿，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。百姓的不能治理，是由于在上位的人（违背自然规律）有意去作为，因此（导致百姓上有政策下有对策）不能治理。民众的轻视死亡，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），因此才轻视死亡。

这只有不为了自己过优越生活而作为的（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），其死也僵（僵，表示把两点意思串起来。亾同“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）強（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），其死也樟槁（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。

兵強則不勝（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：

人们之中活下来的都是柔弱的，那些死去的（刚强之人）也打心眼里明白柔韧性胜过刚强。万物如草木之中活下来的也是柔脆（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：坚硬、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？（同“损”，减也）之，不足者補之。

故天之道：數有餘而益（助；补助）不足。人之道則不然，數不足而奉（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（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；弦拉多了就减损一些，不足就增补一些。

那天之道：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（不足的人）呢？只有有道的人（才会这样做）吧！

因此得道的统治者有所作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，弱之勝強

天下莫柔弱於水，而攻堅强者莫之能勝也，以其无以（可、能够）易（替代）之也。

柔之勝剛，弱之勝強，天下莫（没有谁；没有什么）弗知也，而莫能行也。

故聖人之言（直言曰言，论难曰语）云（如此），曰：受邦之詢（gòu，同“詣”，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，而攻克坚硬、刚强者没有谁能够战胜它的，因其无可替代的自然天性。

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。

那得道的统治者直言如此，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-是以聖右介，而不以責於人

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（亲近；袒护）介（佐助），而不以（因为，由于）責（責，求也）於人。

故有德司（职掌，主管）介，无德司剗（chè，古同“徹”，毀壞。“剗”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）常交好善人。

# 下部：道經

## 道经 01-玄之有玄，衆眇之門

道（1、思想、学说。2、路，方向，途径），可道（说，讲）也，非（无；没有）恒（长久，固定不变）道也；名（名字；名称），可名（名，自命也）也，非恒名也。

无名，萬物之始也；有名，萬物之母（本源，根源，根本）也。故（这；那）恒无欲（愿望，想得到满足的意念）也，以（用）觀（观，谛视也）其眇（通“妙”，精微，奥妙）；恒有欲也，以觀其所噭（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（思路、思想路线），可以语言表述，（但）没有恒久不变的“道”；名，可以自行命名，（但）没有恒久不变的“名”。

无名，是万物的初始；有名，是万物的本源。那常在无欲望的状态中，用来观察万物的奥妙；常在有欲望的状态中，用来观察万物的提示。

(“无名”和“有名”)两者同时出现，不同名但同是在说同一事物；(有无相生)玄妙之中有玄妙，这是众多奥妙的法门。

## 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(讨厌；憎恶)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，先後之相隨(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，憎恶(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(事端)，有所作为却记在心里，功成事遂而不居功。这只有怀此心态，因此不被减除。

## 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，虛其心，實(充满；充实；填塞)其腹(比喻内心深处)，弱其志，強其骨(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。

因此遵道而行的人治理(民众)，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(教化引导)使民众没有巧诈、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(民众)。

## 道经 04-和其光，同其塵

道沖(chōng，通“盪”，空虚)，而(但是)用之有(通“又”)弗盈(多余)也。瀟(sù，瀟，深清也。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。深清啊！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，混同尘世。

深湛(精湛)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，在古代当狗用于祭祀，作用类似于现代的花圈；祭祀时被郑重供奉，仪式后任其自由腐朽)；**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？虛而不漏** (gǔ，枯竭)。**蹠** (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** (经常) **聞**，**數** (道理) **窮** (穷尽，完结) **不若守於中**。

注解:

天地不仁爱，把万物视为刍狗；遵道而行的人不仁爱，把所有觉悟者视为刍狗。(“不仁”非指冷酷残忍，而是指没有偏爱与私情。如同日月普照、雨水润物，不分善恶美丑一律平等对待。刍狗在祭祀时被郑重供奉，仪式后任其自由腐朽，象征自然法则下万物皆经历“成住坏空”的客观过程。)

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）。停止愚昧并且病愈重出的经常听说，道理穷尽不如守于中正。

## 道经 06-天地之根

**浴** (淶为水，泉出通川为谷)，**神** (神妙的作用) **不死** (穷，尽)，是胃“**玄牝** (牝，雌性的性器官)”；**玄牝之門** (途径，诀窍)，是胃“**天地之根**”。**懸** (mián，连绵不断) **懸呵若存，用之不堇** (通“勤”，劳也)。

注解:

水谷(智慧源泉)，神妙且无穷尽，是为“玄牝”；玄牝的门径，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，是因为其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。)

因此遵道而行的人从(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。不因为其没有私心吗？那就能够成就其私心。

## 道经 08-上善治水

**上** (尊长或在上位的人) **善治** (治理; 管理; 统治) 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) **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** (形声。从口, 隹声。本义: 急声回答声) 不争, 故无尤 (过失, 罪过)。

注解:

上位者善于治理水。(以“水”为法, 治理天下: 1、堵不如疏。鲧用“堵”的方法治水, 失败; 大禹用“疏”的方法, 成功。治理天下也是如此, 如果采用“堵”的方式, 强行颁布法令、压抑人性, 必然导致反抗和混乱; 如果采用“疏”的方式, 顺应人的本性、社会发展的规律, 加以引导和疏通, 才能天下大治。2、顺应自然之势。水有自己的流向和规律, 那就是“就下”, 治水要顺应这个“势”, 而不是逆势而为。治理民众也要顺应民心、人性之自然, 这就是“无为而治”的精髓——不是什么都不做, 而是不做违背自然规律的事。3、以柔克刚: 水至柔, 却能穿石、蚀金、毁城。这教导统治者, 最高明的治理不是依靠强权和暴力, 而是运用柔性的、潜移默化的力量, 最终达到“天下莫能与之争”的境界。)

水善于泽被万物而且自身又能保持宁静, 坚守在众人所厌恶的地方, 那几乎近于(德)道啊! 坚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, 把政事修治得安定, 处事善于发挥才能, 行动善于把握时机。

这答应不(与水)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) 罷也!

**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** (+, 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; 锤击着保持尖锐(锋芒太露)的, (锐势是)不可以长久保持的。

金玉满堂, 没有谁能够守藏住啊! 富贵且骄纵, 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? **樞** (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, 痘也) 乎? 愛民恬 (guā, 箭末扣弦处, 引申为“勤勉不懈”) 國, 能毋以 (以, 用也) **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：

记载中的魂和魄抱持“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？修养身心以消除妄欲邪念，能够做到没有一点瑕疵吗？爱护民众、勤勉治国，能够做到不使用巧诈吗？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？

生成了、养育了，生成而不占有，统领而不主宰，是为“天德”。

## 道经 11-有之以爲利，无之以爲用

**卅** (sà, 三十) **輻** (连结车辋和车轂的直条) 同一轂 (gǔ, 车轮中心)，當其无，有車之用也；**塈埴** (塈通“埏”，shān, 用水和土；埴，zhí，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 (表目的或结果等) 爲利，无之以爲用。

注解：

三十根辐条共同汇集到车轮中心，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”提供了便利，“无”发挥了作用。

## 道经 12-爲腹不爲目

五色使人目明，馳騁田獮 (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。

是以聲人之治也，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：

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，难得的财货使人行为违背道德，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（民众），研究（人们）内心深处的（民生需求）而不研究看得见的（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)，**貴大槩** (kuán, 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”。

何胃貴大槩若身？吾所以有大槩者，爲吾有身也；及 (待，等到) 吾无身，有何槩？

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（重任）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）”；  
搢（mǐn，同“搢”。抚，摹）之而弗得，名之曰“夷（平坦，平易）”。三者不可至計，故圜（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（持守、掌握）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：

用肉眼看却看不到的，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”，向上探寻高远不见顶，向下探寻辽远不见底。穷究绎理呵，不可描述啊，又把它归结到“无”的一类事物。是为“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。

掌握当今的道，用来驾驭当今的现有事物；用此（方法）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（躊躇疑懼）呵，其若畏四鄰；嚴（郑重，庄重）呵，其若客；渙（涣者，散释之名。大德之人，建功立业、散难释险，故谓之渙）呵，其若凌（同“凌”，líng，冰）澤（shí，泽古同“释”，解散）；璞（喻人的天真状态，质朴，淳朴）呵，其若櫩（wò，木帐）；濁（hún，古通“浑”，混浊，糊涂）呵，其若濁（昏暗不明）；灑（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（保持）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（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；他郑重庄严呵，好像是（不敢放肆的）宾客；他散难释险（顺应时势）呵，好像应时融化的冰河；他天真淳朴呵，好像（简陋粗糙的）木帐；他混浊糊涂呵，好像（昏暗不明的）浊水；他心境开阔呵，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。

保持此“道”且不追求盈满，这只有不追求盈满，因此能放弃盈满而不刻意追求成功。

## 道经 16-沴身不怠

**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 (公平，公正)，公乃王 (统治；称王)，王乃天，天乃道，道乃久。

**沴** (mi，隐没) 身不怠 (懒惰，松懈)。

注解：

消解到没有一点心机，是最高的境界；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回归（的规律）。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”，复命是常则！认知常则是聪明！不知道这个常则才会荒诞，荒诞胡为令人恐惧不安。

认识常则才能够包容，包容才能够公正，公正才能够称王，称王才能够应天，应天才能够行道，行道才能够长久。

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** (躊躇疑懼) 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），下面知道有这么一个存在；稍次的，（民众）亲近与赞誉他；再次一等的，（民众）害怕他；最拙劣的，（民众）侮辱谩骂他。（拙劣的统治者因）诚信不足，于是（民众）有了不信任。

（高明的统治者）因踌躇疑惧，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 (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 (朝廷，公之朝也) 閻 (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，于是有了提倡仁义之人；巧詐将要大行其道的时候，于是有了极度虚伪之人；六亲不和睦的时候，于是有了愈来愈多的禽兽；邦国朝廷三缄其口、心情憋闷的时候，于是有了固守正道之臣。

## 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“韁紝”，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；“韁紝”塞聪是为了让帝王“绝声”，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 (通“瞩”，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、谓造诣独到之学) 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。

此三句话，用为(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抱持淳朴，减少私心并且少些贪欲，(学习此) 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，其未央哉！衆人熙** (yí，成长；壮大；美好) **熙，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。饗：以盛宴款待宾客) **於大牢。**  
**而** (然而、但是、卻。表转折之意) **春** (通“惄”，愚蠢) **登臺，我泊** (安静) **焉未佻** (tiāo，轻薄，不庄重)，若婴儿未咳 (hái，泛指笑貌)。**纍** (疲劳) 呵，如无所歸。衆人皆有餘，我獨遺 (遗弃；舍弃)。**我禹** (通“愚”，笨傻，不聪明) **人之心也，惄** (愚蠢) **惄呵！**

**鬻** (yù，御、使用) **人昭昭** (明亮；光明)，我獨若**閼** (yuān，冒，小虫。外面加个“门”，被关住的小虫) 呵，鬻人  
**蔡** (sà，蔡，放也) 蔡，我獨閼閼呵。**忽** (隐约模糊，不可辨认) 呵，其若海；**壘** (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)，我獨閼 (通作“管”) 以惺 (lǐ，忧愁)。**我欲獨** (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) 以恭敬应答的态度和以大声怒喝的态度(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？(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，我独自被遗弃。我(真是) 愚人的思想啊，蠢笨呵！

御人要光明正大，我独像被关住的小虫一样被任人拿捏呵；御人要放手任人施展，我独只能三缄其口、心情憋闷呵。隐约呵，其(候门)深似海；希望呵，其好像没怎么停止。众人都有所仗恃，我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 (选择) , 唯壘 (希冀、期盼) , 唯忽 (隐约模糊, 不可辨认) 。忽呵, 壘呵, 中有象 (形状; 样子; 景象) 呵; 壘呵, 忽呵, 中有物呵。

惄 (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) 吒 (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:

大德的外在表现: 唯道是从!

“道”的选择, 只有期望, 只有隐约。隐约呵, 期望呵, 中间有(我的)样子呵; 期望呵, 隐约呵, 中间有(我的)选择呵。

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-糴食贅行

炊 (通“燭”, 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, 瞠也。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(看来), 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, 那有欲于得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) , 杷 (弯曲的、不直的) 則定, 淬 (窪, 深池也) 則盈, 敝 (弃) 則新, 少則得 (成功; 完成) , 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“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) 不争, 故莫能與之争。

古之所胃“曲金”者, 幾語才! 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平定, 如深池般谦虚包容则能得以盈满, 摧弃落后则能获得新生, 少取则能得到成功(战略),  
27 / 32 《帛书老子德道经》注解——aisikao.ren

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。这因为不争，那没有谁能与之相争。

古之所谓“曲全（屈尊）”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**（直言曰言，论难曰语），自然……

**飄風**（旋风；暴风）**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：

少直言，顺其自然……

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

那遵从道行事的人，合乎道。有德的人，合乎德；失德的人，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，缠绵，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（爰，于是）大，大曰筮（shì，筮通“噬”，咬、吃），筮曰遠，遠曰反（反省）。

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：

有事物在混沌中生成，它先于天地而生。华丽呵，缠绵呵，（它）独立存在且不随时间改变，可以把它视为天地的本源。我未能知道它的名字，给它取字叫“道”。

我强行而为之，名声于是扩大，名声扩大于是互相咬噬，互相咬噬于是众人远离，众人远离于是自我反省。

（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）国家都有这四大，而君王是决定因素之一。

人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

## 道经 26-至則失本，躁則失君

**重**（慎重、谨慎）爲至（通“轻”，分量不大。与“重”相对）根，**清**（使清醒；清醒）爲躁（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）其辎重（即“辎重”，外出的人携带的包裹行李）。

唯有環官燕（亵渎；轻慢）處，則昭若。若何萬乘之王，而以（仰赖；凭借）身（品格，修养）至於天下？至則失本，躁則失君（主宰、统治）。

注解：

慎重是轻松的根基（“举轻若重”才能“举重若轻”），清醒是躁动的主宰。因此君子的各种出行，不能离开和缺少籀重（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（答案）昭然若揭。为何（统驭天下的）万乘之王，却仰赖品格轻松（治理）于天下？轻松则会失去根本，躁动则会失去统治。

## 道经 27-眇要

善行者无讐（chē，古同“徹”，毁坏。讐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）。善閉者无闥（guān，同“關”，門門。《說文·門部》：“闥，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的字据）者无繩（mò，同“繩”，绳索）約而不可解也！

是以聲人恒善（善良；好心），惄（《字汇·心部》：“惄，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”，裁定；判断），是胃“洩”（yì，曳表示精力衰竭，加一个“宀”，表示殚精竭虑）明”。故善人，善人之師；不善人，善人之齋（jī，通“資”，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，以木制成的小棍或小片帮助分析）。善于自守（自坚其操守）的人无需使用门闩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！

因此遵道而行的人常怀善心，心里想着拯救人而不放弃人，做选择时不忘记（先）做判断，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（涇为水，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。隹，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（充实；完备；足够）；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，恒德不貢（tè，通“忒”，变更；差错）；恒德不貢，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（木帐）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，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，恪守道德开始被变得完备；恪守道德开始变得完备，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，就会复归于无极（之本原）。

木帐松开则可为器，得道的统治者任用则为官长，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（指古代传说中由神灵铸造或使用的，具有超凡力量和神圣意义的器具。这类神器通常象征天命、正统和至高无上的权力，凡人得到它往往意味着被天命所选中的王者或英雄）也！非可爲者也！！爲者敗之，執（控制；统御）者失之。

故物或行或隨，或冥或確（cuō），或強或羸，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）或攜（wéi，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自然规律，）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。这天下乃是神器！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）。

因此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）強於天下，其事好還（回报；回击）。師之所居，楚朸（lí，【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，这样行事容易招致报复。军队所停留的地方，荆棘丛生（家园荒废）。

善良者（只要）达到目的了就可以了，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”。

事物壮盛时却走向衰老，是为不合于道，不合于道就会早夭。

## 道经 31-銛襲爲上

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，銛（guā，銛，断也）襲（因袭，照旧搬用）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，断了因袭为上。

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（木帳）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”常是默默无名的，木帐因为弱小，因而天下不敢臣服；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，民众没有发出命令却能自然地雨露均霑。

一开始就制定有名义，名义也既然有了，这也将要知道适可而止，知道适可而止所以才不会有危险。

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，強也！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，是有意志的！不丢失其根本的人，是能够长久的！死后不被忘记的人，是长寿的！

### 道经 34-萬物歸焉而弗爲主

道渢（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** (从“女”在“宀”下，表示无危险)、**平、太**

(安宁的，秩序正常的。也作“泰”)。

**樂與餌** (食物的总称)，**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”，天下自然归向；归向后不加以伤害，就能实现稳定、平和、安宁。

音乐与美食，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的，听着也没有令人感到振奋发聩的，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”。**

**柔弱勝強，魚不可脫於瀟** (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，鱼不可脱离深清之水（统治者与民众的关系如同鱼水），邦国的锋利武器不可用来教导人。

### 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) **將自懲** (感化；转变人心，使人回心曰化)。

**懲而欲** (欲，贪欲也。——《说文》) **作，吾將闔** (tián，充满；填塞) **之以无名之樞** (木帐)；**闔之以无名之樞，夫將不辱** (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；填塞以无名的木帐，这将不辜负。不辜负（民众的）殷切之情，天地将自然回归到正态。