# 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

「德經」 5
德经 38-上德不德 5
德经 39-昔之得一者 5
德经 40-大音希聲 6
德经 41-有生於无 7
德经 42-强良者不得死 7
德经 43-五是以知无爲之有益也 7
德经 44-知足不辱，知止不殆 8
德经 45-請静可以爲天下正 8
德经 46-知足之足，恒足矣 8
德经 47-弗爲而成 9
德经 48-聞道者日云 9
德经 49-以百省之心爲心 10
德经 50-善執生者 10
德经 51-萬物尊道而贵德 10
德经 52-襲常 11
德经 53-盗夸非道 11
德经 54-善建者不拔，善抱者不脱 12
德经 55-含德之厚者 12
德经 56-玄同 13
德经 57-以无事取天下 13
德经 58-祸福相倚 14
德经 59-長生、久視之道 14
德经 60-德交歸焉 15
德经 61-大邦者下流也 15
德经 62-道者，萬物之注也 16
德经 63-報怨以德 16
德经 64-能輔萬物之自然，而弗敢爲 17
德经 65-爲道者，非以明民也 18
德经 66-非以其无争與 18

德经 67-使民復結繩而用之 18
德经 68-利而不害，爲而弗争 19
德经 69-我恒有三葆之 19
德经 70-不諍之德 20
德经 71-无適斤亡吾吾葆矣 20
德经 72-聖人被褐而褱玉 21
德经 73-以其病病，是以不病 21
德经 74-夫唯弗猒，是以不猒 21
德经 75-天網恢恢，疏而不失 22
德经 76-爲者吾将得而殺之 22
德经 77-夫唯无以生爲者，是賢貴生 23
德经 78-木强則恒 23
德经 79-天下之道犹張弓者也 23
德经 80-柔之勝剛，弱之勝强 24
德经 81-是以圣右介，而不以责於人 24
「道經」 25
道经 01-玄之有玄，衆眇之門 25
道经 02-天下皆知美爲美 25
道经 03-弗爲而已 26
道经 04-和其光，同其塵 26
道经 05-不若守於中 26
道经 06-天地之根 27
道经 07-不以其无私與 27
道经 08-上善治水 27
道经 09-功述身芮 28
道经 10-能毋以知乎 28
道经 11-有之以爲利，无之以爲用 29
道经 12-爲腹不爲目 29
道经 13-龍辱若驚 30
道经 14-道紀 30
道经 15-夫唯不欲盈，是以能敝而不成 31
道经 16-沒身不怠 31
道经 17-猶呵，其貴言也 32
道经 18-案有貞臣 32

道经 19-絶聲棄知.....33
道经 20-我欲獨異於人，而貴食母.....33
道经 21-孔德之容.....34
道经 22-粽食贅行.....34
道经 23-曲金.....35
道经 24-同於德者，道亦德之.....35
道经 25-道法自然.....36
道经 26-巠則失本，趮則失君.....36
道经 27-眇要.....37
道经 28-榗散則爲器.....37
道经 29-去甚，去大，去楮.....38
道经 30-果而不强.....38
道经 31-銛襲爲上.....39
道经 32-俾道之在天下也.....39
道经 33-死不忘者壽也.....40
道经 34-萬物歸焉而弗爲主.....40
道经 35-執大象，天下往.....41
道经 36-邦利器不可以視人.....41
道经 37-不辱以情，天地將自正.....41

# 「德經」

## 德经 38-上德不德

上德不德，是以有德；下德不**失**（失掉；丢掉。跟“得”相对）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“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**（这；那）失道**而**（因而、所以）**后**（承继）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**（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：

上等的德（做了有德之事）不追求德名，所以有德；下等的德（做了有德之事）不丢掉德名，所以无德。

崇尚“德”的人顺应自然不妄为且不有意去作为；崇尚“仁”的人有所作为但不有意去作为；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，因而承继德；失了德，因而承继仁；失了仁，因而承继义；失了义，因而承继礼。这“礼”，是忠信的浅薄（之象），因而是祸乱的开端。

（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，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**霝**（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**莲**（“艹”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；胃神毋已霝，将恐**歇**（休息）；胃浴毋已

盈，将恐渴；胃侯王毋**已**（同“以”，因为）貴**以**（原因，缘故）高，将恐**歈**（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**（文言文中的发语词，表提示作用）是以侯王自胃孤、寡、不彙，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**（施加；施行）**數**（shuò，屡次；频频）**與**（赞许，奖赏）无與，是故不欲**禄**（禄，福也）禄若玉，**硌**（luò，山上的大石）硌若石。

注解：

往昔曾得到“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。所以侯王自称“孤”、“寡”、“不彙”，这是其把卑贱的人看做是根本！不是吗?

那施加频频赞许（最终）会没有赞许，因此不想要福禄如宝玉，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**纇**（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。**夫**（文言文中的发语词，表提示作用）**唯**（以、因为）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，会哈哈大笑的。不被嘲笑，不足以推行“道”。

所以建言中有说：光明之道好像相违背；进取之道好像要后退；平易之道好像有瑕颡。

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默默无名。正因为“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：

返了的，是道的运动；弱了的，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**（叁，通“参”），三生萬物。萬物**負**（依仗；倚靠）陰而**抱**（持守）陽，**中氣**（中通“冲”，猛烈地撞击。冲气指阴阳两气互相激荡）以爲**和**（和，谐也）。

天下之所惡，唯孤、寡、不槖，而王公以自名也。**勿**（不）**或**（或，有也）**敭**（同“损”，减也）之而益，益之而敭?

**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**强**（强制，强迫）**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”生一，一生二，二生参，参生万物。万物倚靠阴而抱持阳，阴阳两气互相激荡而成为“和谐”状态。

天下所厌恶的，只是“孤”、“寡”、“不槖”，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?

那别人之所教，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）於天下之至堅；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：

天下最柔的力量，可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，我所以认知到“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），孰亲？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**（费，耗也。消耗；损耗），多**藏**（收存；积存）必**厚亡**（损失惨重）。

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？太过珍惜名声必然有巨大耗费，过多聚敛财货必然会损失惨重。

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-請静可以爲天下正

大成**若**（好像）缺，其用不**幣**（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**（沖通“盅”，空虚。《玉篇•水部》：沖，沖虚。皿通“盈”，满器也），其用不**窮**（qióng，同“窮”，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**（巧妙；精妙）如**拙**（zhuō，笨拙，不灵活；粗劣；粗俗；短浅；倒霉；质朴无华），大赢如**炳**（nèn，内心的怒火）。

**趮**（zào，同“躁”，动）**勝**（克制）寒，静勝**炅**（jiǒng，热）；**請**（请，求也；请求）**靚**（通“静”，宁静）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）；大巧妙，好像很笨拙（大巧如拙）；大胜利，好像内火中烧（使对方生出报复之心）。

躁动能克制寒冷，安静能克制燥热；请求宁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），**䘏**（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

不出於户，**以**（可、能够）知天下；不**規**（通“窺”，窥察）於牖，以知天道。其出也**彌**（与彌通，mí，益，更加）**遠**（时间、空间的距离大），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，能够推知天下（状况）；不窥察窗外，能够推知天道（规律）。其走出的越远，其认知越少。

所以得道的统治者不用去做，就能知晓；不用去看，就能明白；不需作为，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**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，以至于能顺应自然不妄为，顺应自然不妄为且没有可以作为的。

取得天下了，常不要妄生事端；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，**愉愉**（忄同“心”。翕的意思是收敛、收缩。愉表示思想要收敛）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“矚”，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。对善良者以善良待之，对不善良者也以善良待之，（最终）得到善良！对诚信者以诚信待之，对不诚信者也以诚信待之，（最终）得到诚信！

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）**生生**（谋生）**動**（劳作；操作），**皆**（通“偕”，一同）**之**（至也）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，入軍不被兵革。冢无所**椯**（duǒ，剟，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”。

正常生活的一类人，十之有三；短命早死的一类人，十之有三；而民众谋生时操劳，一同进至死亡之地的十之有三。这是为什么呢？因为他们要谋生啊！

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。这是为什么呢？因为他没有（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）**爵**（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，此之謂“**玄**（深；厚）德”。

注解：

“道”生出了，你的德就蓄养了；选择取法了，你的器量（胸怀）就成就了，所以万物都尊崇“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“玄德”。

## 德经 52-襲常

天下有始，以爲天下**母**（本源，根源，根本）。**愿**（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**閟**（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**（强健；健壮，有力）”。用其光，復歸其明，毋遺身**央**（通“殃”，灾祸），是胃“**襲**（因袭，照旧搬用）**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。

观察细微的叫做“聪明”，守持柔弱的叫做“强健”。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-盗夸非道

使我**擤**（xié，束也，缚也）**有**（取得，获得，占有）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，**猒**（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）使我约束自身并获得智慧，（从而）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；（统治者们却）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）祭祀不絶。

**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**（《周礼》注曰：大曰邦，小曰国，邦之所居亦曰国），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。

修养到自身，其德行就会真实纯朴；修养到家庭，其德行就有充盈有余；修养到乡里，其德行就会长久绵延；修养到邦国，其德行就会丰厚广被；修养到天下，其德行就会广博普及。

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**蠆**（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，**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**朘**（juān，男婴勃起的生殖器）怒，精之至也。终日號而不**嗄**（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“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**悶**（心烦，不舒畅），閉其門，和其光，同其**塵**（佛家、道家指人间），坐其閱，解其紛，是胃“**玄**（玄，天也）**同**（一同；一齐）”。

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，把各种诱惑挡在门外，调和自身的光芒，把自己混同于尘世，坐在对方的位置察看问题，共同解决这世间的纷争，是为“玄同（与天一同）”。

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**（《周礼》注曰：大曰邦，小曰国，邦之所居亦曰国），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**（文言文中的发语词，表提示作用）天下多忌諱，而民**彌**（更加；越发）貧；民多利器，而邦家**玆**（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）玆起；法**物**（典章制度）玆**章**（同“彰”，彰明），而盗賊

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**（财物充裕、充足），我欲不欲而民自樸。

注解：

以正道治理邦国，以诡道用兵作战，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？

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，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。

所以得道的统治者就说：我顺应自然不妄为，则民众将自然受到教化；我爱好安静不折腾，则民众将自然得到匡正；我平常不妄生事端，则民众将自然生活富足；我希求不产生贪欲，则民众将自然回归淳朴。

## 德经 58-祸福相倚

**其**（表示假设。相当于“如果、假如”）**正**（通“政”，政治，政事）**鬻鬻**（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。

祸，福**之**（于）**所**（这，此）**倚**（随着，和着）；福，祸之所**伏**（潜藏；埋伏）。孰知其**極**（边际，边界）？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**（割，剥也；伤害、损害），兼而不**刺**（以尖锐的话指出别人的过失），**直**（直，正见也；意为有正确的见解）而不**紲**（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：

假使政治多约束管控，这民众就会生活艰难；假使政治多明察严苛，这邦国就会分崩离析。

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）边界在哪里呢？它没有一个恰好的边界。

正常还原为异常，善良还原为妖邪；人们的迷惑，已经由来已久了。所以要方正而不伤害，兼容而不讽刺，正见而不拘限，光明而不斜视。

## 德经 59-長生、久視之道

治**人**（尘世；人世）事天莫若**嗇**（嗇，愛濇也；爱惜、不糟蹋）！**夫**（文言文中的发语词，表提示作用）**唯**（以、因为）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**（没有谁）知其**極**（尽头；极限）；莫知其極，可以**有**（表示领有或具有）**國**（《周礼》注曰：大曰邦，小曰国，邦之所居亦曰国）；有國之母，可以長久，是胃“深**根**固**氐**（dǐ，根本；基础。后作“柢”。《玉篇•氐部》：“氐，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（不糟蹋）！正因为爱惜（不糟蹋），所以要及早实行；及早实行，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没有谁知道他能力的极限；没有谁知道他能力的极限，就可以保有国。保有国之母（道），可以长治久安，是为“深入扎根以稳固基础”，是长期生存、永久治理之道。

## 德经 60-德交歸焉

治**大邦**（天下只有一个“邦”至高无上，即周天子直辖的“周邦”，也叫“大邦”）若**亨**（通“烹”，煮也）**小鮮**（小鱼）！

以道**立**（立，佶也；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：

治理大邦如同烹小鱼！（治理大邦就像烹小鲜一样，那怎样顺利地烹小鲜呢？第一、谨慎行事。治理大邦如同烹饪小鲜，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，治理大邦时要心平气和、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，治理邦国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，治大邦若烹小鲜，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，让邦国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。不是阴鬼不灵验了，（而是）这阴鬼的心思不用在伤害他人了；非但阴鬼约束自身不再伤害他人了，得道的统治者也（会因为害怕失去统治而）不伤害他人了。这两者不再互相伤害或伤害他人，那得一齐回归啊！

## 德经 61-大邦者下流也

**大邦**（天下只有一个“邦”至高无上，即周天子直辖的“周邦”，也叫“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”，宁静）**勝**（克制）牡，爲其靚也，故宜爲下。

大邦**以**（因为，由于）下**小邦**（诸侯的封地通常只能叫“小邦”或“国”），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，在天下要采取雌性的方式，在天下要采取友好往来的方针。

（雌雄相争的时候，）雌性常常以宁静克制雄性，是因为其宁静，那（交往时）应该采取谦下（谦虚礼让）。

大邦因为对小邦谦下，则取得小邦（的尊敬和归附）；小邦因为对大邦谦下，则取得大邦（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。这都可（通过“谦下”）达到自己的目的，大邦应该采取谦下。

## 德经 62-道者，萬物之注也

道者，萬物之**注**（附着；安放）也，善人之**𦍒**（艹，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**𦍒**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所需，尊贵的行为可以被人赞许。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，虽有拱之壁在先、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。相当于“当、可”）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方式去作为，以不妄生事端的态度来处事，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。所以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，所以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**（办事、处理事务）也，恒於其成事而敗之；故慎終若始，則无敗事矣！

是以聖人**欲**（想要；希望）不**欲**（欲，贪欲也），**而**（才能）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**（之，適也；归向）自然，而弗敢爲。

注解：

当安定时，容易掌握；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）。所以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。

民众处理事务，常在其将成事时却失败了；那在最后保持谨慎如同刚开始时一样，就没有失败的事情啊！

所以得道的统治者希望不生贪欲，才能不重视（那些）难得的财货；学习（这门）不曾学过的学问，才能还原众人所作下的祸患；能够辅助万物归向自然，才能不敢妄为。

## 德经 65-爲道者，非以明民也

故曰：**爲**（使也；运用、使用）道者，非**以**（用）明民**也**（表示判断或肯定的语气），**將**（必，必定）以**愚**（愚，戇也。愚蠢，侧重于迂直、不知变通，即“悫厚而刚直”）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**（深；厚）德”。

玄德深矣、遠矣，與**物**（选择）反矣，乃至大**順**（和顺）！

注解：

那就是说：使用“道”（管理邦国）者，不会采用使民众透明（指通过耳目或高科技手段让民众思想和行为透明化）的方式，必定采用使民众戇直（悫厚而刚直）的方式。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“玄德”。

玄德深得人心、眼光长远，与众人的选择是相反的，乃至大为和顺！

## 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**猒**（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。所以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，民众不会感受到妨害；处在民众之上，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**（诸侯的封地通常只能叫“小邦”或“邦国”）寡民，使有十**百**（什伯，数量词，指超过十倍、百倍）人之**器**（器具）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，（统治者）使得有耗费大量人力物力的器具不被使用，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**（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**（文言文中的发语词，表提示作用）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（道）非常广大，广大而一点都不细小；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“不敢为天下先”。

“慈爱”，那就能够勇猛；“收敛”，那就能够功业宽广；不敢为天下先，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，并且追求为天下先，那结果必然是走向死路！

“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**（最高准则、标准）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，对人态度谦下。

是为“不争的品德”，是为“用人”，是为“天”，（这是）古人的最高标准。

## 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！

䚄莫大**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），则哀者勝矣！

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，而是从（纷争）中退出一尺。

是为“道路上没有队伍行军（无需调动军队）、扫除敌人不用露出胳膊（无需打架动粗）、控制局面不用使用军队（无需进行战争）”，这就无敌了！

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-聖人被褐而褱玉

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；主宰），事有**宗**（根本、主旨）。**夫**（文言文中的发语词，表提示作用）**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）**褱**（huái，古同“懷”）玉。

注解：

我的话很容易了解，很容易践行；但人们没有谁能够了解，且没有谁能够践行。

（我）说的话有主体，（我）做的事有宗旨。正因为没有智慧，所以不了解我。了解我的人很少，效法我的更难能可贵了！

所以得道的统治者像是身披麻布但却怀揣美玉。（老子的主张虽然易知、易行貌似普通，实际上却会在治理邦国过程中发挥巨大的作用！）

## 德经 73-以其病病，是以不病

知不知，**尚**（尚假借为“上”，尊崇）矣；**不**（表示否定，同“否”）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）不知道以为知道，是错误的。

所以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），所以不犯错误。

## 德经 74-夫唯弗猒，是以不猒

民之不**畏**（害怕；恐惧）**畏**（使害怕；吓唬），則大畏將至矣。

毋**閘**（把水截住）其所**居**（平时，平常），毋**猒**（同“厭”，抑制；堵塞）其所生。**夫**（文言文中的发语词，表提示作用）**唯**（以、因为）弗猒，是以不**猒**（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）威胁时，那么大的威胁将要到来了。

（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。正因为不做被民众所厌恶的事，所以才不会被民众所厌恶。

所以得道的统治者要有（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）而采取前者（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**栝**（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（但却像拉开的弓箭一样随时有爆发的危险）。这两者或有利或有害，为上天所忌讳，谁知道其中的缘故？（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。）

（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，而是要善于保持克制；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，而是要主动来解决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的“不敢者”，统治者要对其进行批评，并且要善于谋划出化解矛盾和问题的办法。

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-爲者吾将得而殺之

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，如何用杀了来恐吓他们呢？如果民众常是死路一条，那么这个妄为的人，我将把他抓起来杀了，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（遭遇反弹是正常的），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**逑**（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。民之巠（通“轻”，轻视；不重视）死，以其求生之厚也，是以巠死。

**夫**（文言文中的发语词，表提示作用）**唯**（以、因为）无以生爲者，是**賢**（良，美善）貴生。

注解：

人们的饥饿，是由于统治者取食的赋税太多（从民口夺食），所以才（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，所以（百姓“上有政策下有对策”导致）不能治理。民众的轻视死亡，是由于统治者追求生活奢厚（去搜刮民脂民膏造成民不聊生），所以才轻视死亡。

正因为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**愃**（艹，表示把两点意思串起来。忄同“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**槫槁**（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：

人们之中活下来的都是柔弱的，那些死去的人也打心眼里明白柔韧胜过刚强。万物如草木的生性也是柔脆（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。

军队强则不能克制，仁政强则能恒久。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**敭**（同“损”，减也）之，不足者補之。

故天之道：敭有餘而**益**（助；补助）不足。人之道則不然，敭不足而**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！弦拉高了就把它压抑一些，低了就把它抬举一些；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（万民）呢？只有有道的人（才会这样做）吧！

所以得道的统治者有所作为但不占有为的成果，成就功业却不居功。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**（可、能够）**易**（轻视）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**（直言曰言，论难曰语）**云**（如此）曰：受邦之**詢**（gòu，同“詬”，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，因其没有（谁）能轻视的柔弱天性。

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。

那得道的统治者的直言如此说：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**（凭借；仗恃）**責**（责，求也。责令；要求）於人。

故有德**司**（通“伺”，侦察，观察）介，无德司**歠**（chè，古同“徹”，毁坏。“歠”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：

（统治者）调和大的怨恨，必定会有余怨（不能消除），怎么可以算作高明？所以聪明的人亲近并佐助，而不凭借权力责求于他人。

那有德者伺机佐助，无德者伺机破坏。这天道没有亲近的对象吗？（它）常交好善人。

# 「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**（为）**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）。

两者**同**（一同；一齐）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，为观察万物的奥妙；常在有欲望的状态中，为观察万物的提示。

（“无名”和“有名”）两者一同出现，不同名但说的同一事物；（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**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**（文言文中的发语词，表提示作用）**唯**（以、因为）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）所以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），有所作为却不记在心里，成就功业却不居功。正因为怀此心态，所以不被减除。

## 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，使民不爲盗；不**見**（古同“现”，出现，显露）**可**（能够；可以）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；不珍贵难得的财货，使民众不窃据；不显露可（引发）贪欲的事物，使民众不祸乱。

所以遵道而行的人治理，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“盅”，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）。

**銼**（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**（充当；当作）**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；祭祀时被郑重供奉，仪式后任其腐朽）；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？虛而不淈（gǔ，枯竭）。**瞳**（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：

天地不亲爱（偏私），以万物为刍狗；遵道而行的人不亲爱（偏私），以所有觉悟者为刍狗。（天地对万物：该郑重时郑重，该放下时放下，不因谁重要就额外挽留，也不因谁卑微就轻贱取消。遵道而行的人对所有觉悟者：用的时候按规矩郑重对待、给足位置，事过之后不纠缠、不占有、不搞人身依附；规则面前人人平等，不因亲疏好恶而破例。始终记得：“不仁”不是无情，而是不偏私；“为刍狗”不是把人当草芥，而是取消特殊性、只讲规则。）

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**（氵为水，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”。**緜**（mián，连绵不断）緜呵若存，用之不**堇**（通“勤”，劳也）。

注解：

水谷（智慧源泉），神妙且不穷尽，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**（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）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（运行）不为了自身的存在，那就能够长期存在。（人居天地之间，天地的存在和运行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”）静（安静，平静），居（居，蹲也，后作“踞”）衆之所恶，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）濡（水深而清澈），予（予，与也）善（善良；好心）信，正（通“政”，政治，政事）善（通“缮”，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（文言文中的发语词，表提示作用）唯（以、因为）不争，故无尤（过失，罪过）。

注解：

上位者善于治理水。（以“治水”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。）

水善于泽被万物并且（自身）又安静，踞守在众人所厌恶的地方，那几乎近于（德）道啊！踞守在熟悉的地方，内心喜欢深沉清澈，与人交往善良诚信，把政事修治得安定，处事善于发挥才能，行动善于把握时机。

正因为不（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）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（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？**槫**（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，毁也）乎？愛民栝（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**（认为，以为）知乎？

生之、**畜**（养育）之，生而弗有，長而弗宰也，是胃“**玄**（深；厚）德”。

注解：

记载中的魂和魄抱持“一”，能够不要分离吗？聚结阴阳二气以致柔和，能够像初生的婴儿（柔和）吗？修养身心以消除妄欲邪念，能够不要毁疵（诋毁非议）吗？爱护民众、勤勉治国，能够不要用巧诈吗？起心动念处，能够为雌守静吗？明白并通晓事物的道理，能够不要以为有知吗？

生成了、养育了，生成而不占有，统领而不主宰，是为“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；**埏埴**（埏通“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；鑿户牖，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**田臘**（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。

所以遵道而行的人治理，研究（民众）内心深处（的民生需求）而不研究外在表现（的声色浮华），那去除疲累就听从此言。

## 道经13-龍辱若驚

**龍**（通“宠”，尊崇）辱**若**（似、好像）**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；“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**迋**（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：

受宠和受辱时表现得紧张不安，重视大位如同重视品格（品质性格）。

有谴责说（我）受宠和受辱时表现得紧张不安（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）？

那在掌管天下时重视修养品格，如此可以托付天下（重任）了；珍惜并凭借品格掌管天下，你可以寄付天下。

## 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）”；揯（mín，同“揾”。抚，摹）之而弗得，名之曰“**夷**（平坦，平易）”。三者不可至計，故**圈**（hùn，混）而爲“一”。

一者，其上不**攸**（长远），其下不**忽**（渺茫；辽远；恍忽）。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“恍忽”）”。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。

掌握当下（所行）之“道”，用来驾驭当今的现有事物；以此（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**（渙者，散释之名。大德之人，建功立业、散难释险，故谓之渙）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**楃**（wò，木帐）；**湷**（hún，古通“浑”，混浊，糊涂）呵，其若**濁**（浊水）；**湛**（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：

古代善于推行“道”者，微妙通达，深奥的让人不能叙述。正因为不能叙述，那就勉强为他们描摹一下人格肖像。

即：与人交往（小心谨慎）呵，好像是在冬天涉水渡河；（决难定疑时）踌躇疑惧呵，好像在害怕四周的邻国；郑重庄严呵，好像是（不敢放肆的）宾客；散难释险（顺应时势）呵，好像应时融化的冰河；天真淳朴呵，好像（简陋粗糙的）木帐；混浊糊涂呵，好像（昏暗不明的）浊水；心境开阔呵，好像（敞豁空旷的）水谷。

浊水安静后徐徐清澈，安定的状态下能够重新显出徐徐生机。

保持此“道”且不追求盈满，正因为不追求盈满，所以能摈弃（盈满）而不追求成就。

## 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**（最高准则、标准）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**（静止，物体不运动）”，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。

**沕**（mì，隐没）身不**怠**（懒惰，松懈）。

注解：

消解到虚空（没有心机和成见），表现为最高标准；守住了性情，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的回归。自然界的芸芸万物，（最终）各自回归于其本源。

回归本源叫做“静止”，静止是为“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。

认知常则才能够包容，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**（表示祈使。相当于“当、可”）**貴**（崇尚，重视）**言**（直言曰言，论难曰语）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（民众）知道有他；稍次的，亲近与赞誉他；再次一等的，害怕他；最拙劣的，侮辱谩骂他。

（拙劣的统治者）诚信不足，于是（民众）有了不信任，踌躇疑惧呵。

当重视直言！待功成事遂，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）**玆**（同“滋”，增多；愈加）；邦**家**（朝廷，公之朝也）**閟**（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：

那大道被废弃时，于是有了提倡仁义之人；巧诈将要大行其道时，于是有了极度虚伪之人；六亲不和睦时，于是有了愈来愈多的禽兽；邦国朝廷三缄其口、心情憋闷时，于是有了固守正道之臣。

## 道经 19-絶聲棄知

**絶聲棄知**（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“黈纩”，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；“黈纩”塞聪是为了让帝王“绝聲”，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）；絶仁棄義，民**復**（回归，还原）畜**兹**（通“滋”，益，愈加，增多）；絶**巧**（虚伪；欺诈）棄利，盗賊无有。

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，**絶學**（1、失传的学问。2、谓造诣独到之学）无憂。

注解：

（统治者）断绝干扰并舍弃广知（统治者所听到的，往往是别有用心的人想让其听到的；统治者所知道的，往往是别有用心的人想让其知道的），民众得到好处后大多会依仗；断绝“仁”并且舍弃“义”，民众还原回禽兽的便会增多；断绝欺诈并且舍弃利益，强盗窃贼便会没有。

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**（称美；赞美）與**惡**（讨厌；憎恨），其相去何若？人之所**畏**（畏，惧也），亦不可以不畏人。

**朢**呵，其未**央**（尽，完了）哉！衆人**𠀤**（yí，成长；壮大；美好）𠀤，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“惷”，愚蠢）登臺，我**泊**（安静）焉未**佻**（tiāo，轻薄，不庄重），若嬰儿未**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**禺**（通“愚”，笨傻，不聪明）人之心也，**惷惷**（三赦：一曰幼弱，二曰老眊，三曰惷愚。按周礼司刺，三赦曰惷愚。惷字乃丑江，丑用二切，谓生而痴騃，与不识异义者，在三赦之内也）呵！

**鬻**（yù，御、使用）人**昭昭**（明亮；光明），我獨若**閒**（yuān，肙，小虫。外面加个“门”，被关住的小虫）呵，鬻人**蔡**（sà，蔡，放也）蔡，我獨閟閟呵。**忽**（隐约模糊，不可辨认）呵，其若海；**朢**（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**閌**（通作“管”）以**悝**（lǐ，忧愁）。我欲**獨**（特，特别地）**異**（特别重视；特别优待）於人，**而**（则、就）貴食母。

注解：

（统治者）恭敬应答与大声呵斥（对待民众），这两者之间的差距有多大？（受到民众）赞美与厌恶，这两者之间有什么差距？被人所畏惧，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。

然而蠢人登上台面，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，惷愚呵！

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；御人要放手任人施展，我独独只能三缄其口、心情憋闷呵。隐约呵，其（侯门）深似海；希望呵，其好像没怎么停止。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**（选择），唯**曏**（希冀、期盼），唯**忽**（隐约模糊，不可辨认）。忽呵，曏呵，中有**象**（形状；样子；景象）呵；曏呵，忽呵，中有物呵。

**灣**（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）**吔**（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，中间带有请求吔。其请求甚是真实，其中带有诚信。

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（的心愿）。我怎么知道众位仁父会应允（我的请求）呢？以此（承诺）。

## 道经 22-粮食贅行

**炊**（通“籥”，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“**粽**（rú，稻子）食**贅**（zhuì，多余的，多而无用的）行”。**物**（选择）**或**（常；时常）惡之，故有欲者弗居。

注解：

吹噓（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）”。选择时常厌恶这种行为，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），**枉**（弯曲的、不直的）則定，**洼**（低窪，地势比四周低）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，幾语才！誠金歸之！

注解：

弯下身段则显得尊贵，懂得拐弯则问题平定，低洼包容则能够盈满，摈弃落后则获得新生，少取则能得到成功（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。所以遵道而行的人遵照“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。正因为不争，那没有谁能与之相争。

古之所谓“曲金（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，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**（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**（在周朝，“王”是专用称号，只有中央的最高统治者可称“王”，其他人僭称即是谋逆）亦大；**國**（《周礼》注曰：大曰邦，小曰国，邦之所居亦曰国）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。国中有这四大，而王是决定因素之一。

人取法地，地取法天，天取法道，道取法自然。

## 道经 26-巠則失本，趮則失君

**重**（慎重、谨慎）爲**巠**（通“轻”，用力小）根，**清**（使清醒；清醒）爲**趮**（同“躁”，动）君。是以**君子**（对统治者和贵族男子的通称）**衆**（各种）日行，不**離**（艹，表示把两点意思串起来。离：1、离开。2、缺少）其**甾重**（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）巠於天下？巠則失本，趮則失**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。所以君子的各种日常出行，不能离开和缺少辎重（一切准备妥当

才放心）。

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（统治天下的）万乘之王，却仰赖品格轻松于（统治）天下？轻松则会失去根本，躁动则会失去统治。（必须保持慎重和清醒！）

## 道经 27-眇要

善行者无**勶**（chè，古同“徹”，毁坏。勶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）**檮**（chóu，古同“筹”，计数的用具，多用竹子制成）**箹**（zhuó，从字开形上看是帮助分析的意思）。善閉者无**閘**（guān，同“關”，門閂。《説文•門部》：“關，以木横持門户也。”）**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**纆**（mò，同“纆”，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”，裁定；判断），是胃“**愧**（yì，曳表示精力衰竭，加一个“忄”，表示殚精竭虑）明”。

故善人，善人之師；不善人，善人之**齎**（jī，通“资”，救助；帮助）也！不貴其師，不愛其齎，**唯**（虽然，纵使）**知**（通“智”，智慧）乎大**眯**（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：

善于行事的人没有破坏的迹象，善于言谈的人（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）。善于闭门自守（自坚操守）的人无需使用門閂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-楃散則爲器

知其**雄**（先、强、动），守其**雌**（后、弱、静），爲天下**溪**（氵为水，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**貣**（tè，通“忒”，变更；差错）；恒德不貣，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）。

**榳**（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，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，恪守道德开始变得完备；恪守道德开始变得完备，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，会复归于宇宙本原。

木帐松开则可为木器，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。

故物或行或随，或炅或**硰**（cuǒ），或**强**（强健；健壮，有力）或羸，或**杯**（古同“柸”，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**撱**（wěi，抛弃）。

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

注解：

（如果谁不顾万物本性和自然规律，）将来想要捉拿着天下妄为的，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）。

那做选择时有的人前行，有的人跟随；有的人炙手可热，有的人坐冷板凳；有的人强健，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**（回报；回击）。師之所居，楚**朻**（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，不以战争逞强于天下，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**（选择）**或**（表示估计或推测，相当于“或许”、“也许”）惡之，故有欲者弗居。

**君子**（对统治者和贵族男子的通称）**居**（平素家居）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**（战，斗也）勝，以喪禮處之。

注解：

这战争，是不吉祥的器能（才能）！做选择时或许应厌恶它，那有欲天下和平的人不会怀着战争的心思。

君子在居家则以左边为贵位，用兵则以右边为贵位，那战争不应是君子（用来处理问题）的器能！

战争，是不吉祥的器能！迫不得已才使用它，断了因袭为上。

不要（因为战争胜利）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！

所以举办喜事崇尚以左边为尊位，举办丧事崇尚以右边为尊位；所以偏将军（副将）统领军队在左边，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，需依存悲痛；斗争胜，以丧礼对待。

## 道经 32-俾道之在天下也

道恒无名，**樘**（木帐）**唯**（以，因为）小，而天下弗敢臣；侯王若能**守**（守侯；守护）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**（名目；种类。核心含义为事物的名称，涵盖具体称谓、官职、制度项目等抽象概念），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”常默默无名，木帐因为弱小，因而天下不敢臣服；侯王若能守护之，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，民众没有谁发出命令却能自然地雨露均霑。

开始就制定有名目，名目也既然有了，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**（晓得；了解）人者，**知**（通“智”，智慧）也！自知者，明也！勝人者，有力也！自勝者，**强**（刚强；坚决）也！知足者，富也！**强**（同“犟”，倔强；固执）行者，有志也！不失**其所**（根本）者，久也！死不忘者，壽也！

注解：

了解他人的人，是智慧的！了解自己的人，是聪明的！战胜他人的人，是有力量的！战胜自己的人，是刚强的！知道满足的人，是富有的！倔强前行的人，是有志向的！不丢失其根本的人，是长久的！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！功成事遂却不留下功名。

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

所以遵道而行的人能成就伟大，是因为他不追求伟大，那能够成就伟大。

## 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，看起来没有什么过人之处，听起来没有令人振聋发聩，运用起来作用无穷无尽。

## 道经 36-邦利器不可以視人

將欲**拾**（拾，掇也）之，必**古**（通“姑”，姑且、暂且）**張**（放纵，无拘束）之；將欲弱之，必古**强**（使强，加强）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，必须姑且放纵它；将要削弱它，必须姑且加强它；将要除掉它，必须姑且交好它；将要剥夺它，必须姑且施予它，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以教导他人。

## 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**悉**（感化；转变人心，使人回心曰化）。

悉而**欲**（欲，贪欲也）作，吾將**闐**（tián，充满；填塞）之以无名之**楫**（木帐）；闐之以无名之楫，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”常默默无名，侯王若守护之，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，天地将自然回归正态。