

# 道德经

记忆版本



# 第一章

道可道，非常道；名可名①，非常名。无名②，万物之始；有名③，万物之母④。

（**关键词**：道、名；**出图**：陈道明）

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。（**关键词**：故常；**出图**：固态的大肠）

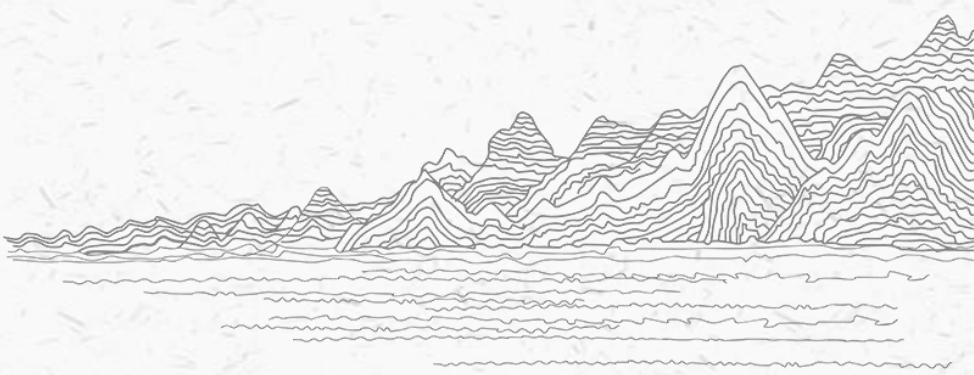
此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄⑤，众妙之门⑥。（**关键词**：此两、玄；**出图**：两尺悬挂）

[注释]：①第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。②无名：指无形。③有名：指有形。④母：母体，根源。⑤玄：深黑色，玄妙深远的含义。⑥门：之门，一切奥妙变化的总门径，此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。



## 译文

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”（“道”是可以用语来表述的，它并非一般的“道”）；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”（“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”）。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门（从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径）。





# 第二章

天下皆知美之为美，斯恶已①。皆知善之为善，斯不善已②。（**关键词**：天下、美、善；**出图**：从天上掉下一个美丽善良的人）

故有无相生③，难易相成，长短相形，高下相盈④，音声相和⑤，前后相随。（**关键词**：故有、难、长、高、音、前；**出图**：故友南昌老赢钱）

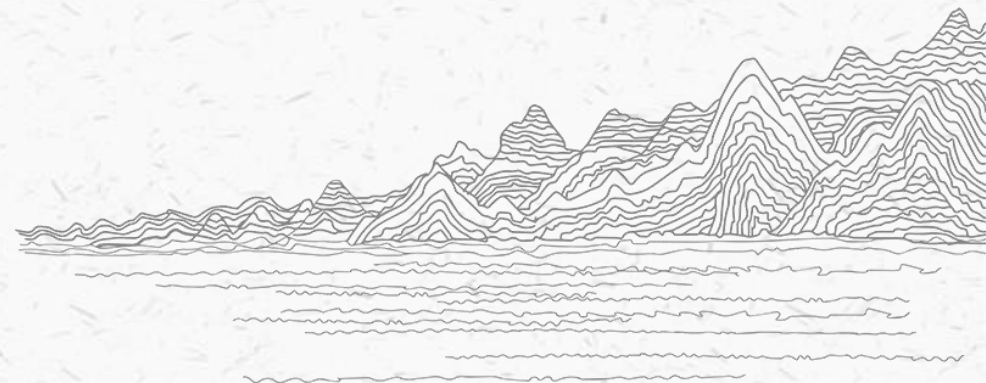
是以圣人处无为之事⑥，行不言之教。万物作焉而弗始⑦，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫惟弗居，是以不去。（**关键词**：无为、不言、万物、功成；**出图**：五味，布盐，万物工程）

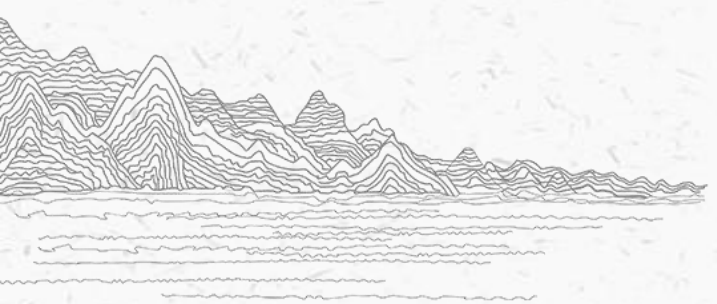
[注释]：①恶已：恶、丑。已，通“矣”。②斯：这。③相：互相。④盈：充实、补充、依存。⑤音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。⑥圣人居无为之事：圣人，古时人所推崇的最高层次的典范人物。居，担当、担任。无为，顺应自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。⑦作：兴起、发生、创造。



## 译文

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相接随——这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。





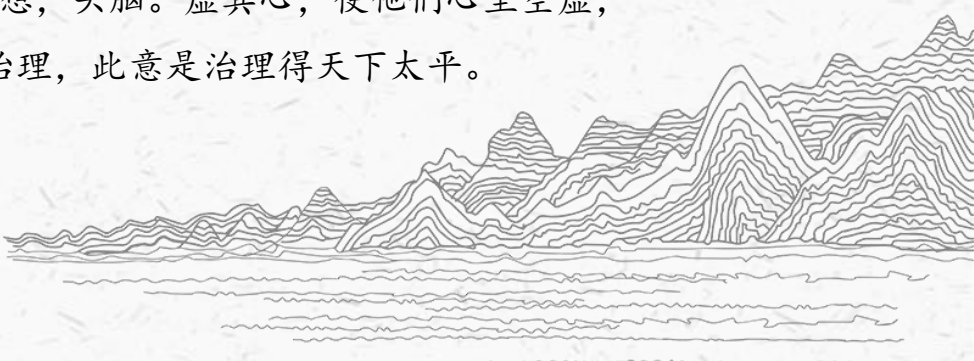
# 第三章

不尚贤，使民不争。不贵难得之货<sup>①</sup>，使民不为盗<sup>②</sup>。不见可欲<sup>③</sup>，使民心不乱。

（**关键词**：尚贤、贵、见；**出图**：上仙、鬼剑）

是以圣人之治，虚其心<sup>④</sup>，实其腹；弱其志<sup>⑤</sup>，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治<sup>⑥</sup>。（**关键词**：圣人之治、虚、弱、常使；**出图**：圣人的痣、虚弱、长石）

[注释]：①贵：重视，珍贵。货：财物。②盗：窃取财物。③见（xian）：通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。④虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。⑤弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。⑥治：治理，此意是治理得天下太平。

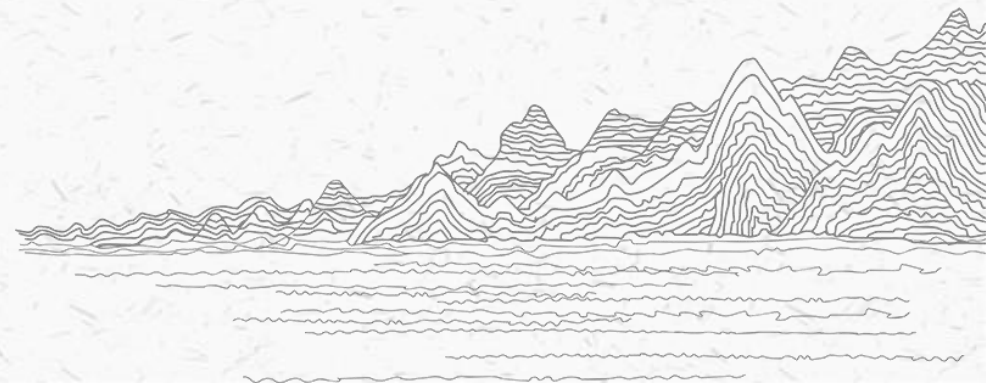






## 译文

不推崇有才德的人，导使老百姓不互相争夺；不珍爱难得的财物，导使老百姓不去偷窃；不显耀足以引起贪心的事物，导使民心不被迷乱。因此，圣人的治理原则是：排空百姓的心机，填饱百姓的肚腹，减弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓没有智巧，没有欲望。致使那些有才智的人也不敢妄为造事。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天下就不会不太平了。

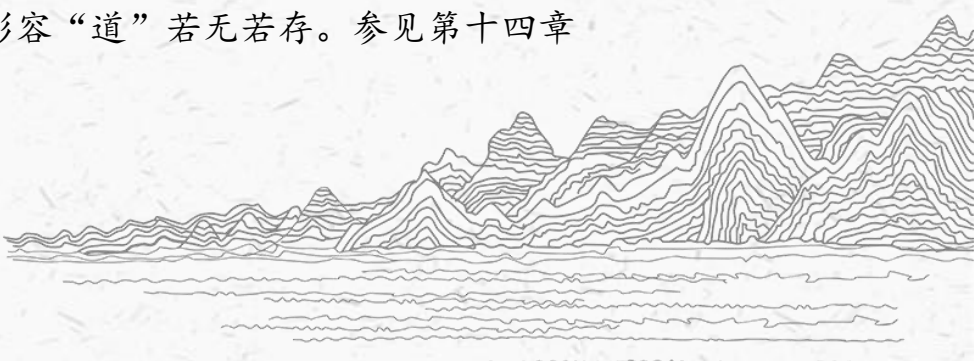




# 第四章

道冲<sup>①</sup>，而用之或不盈<sup>②</sup>。渊兮，似万物之宗<sup>③</sup>；挫其锐<sup>④</sup>，解其纷<sup>⑤</sup>；和其光<sup>⑥</sup>，同其尘<sup>⑦</sup>；湛兮<sup>⑧</sup>，似或存<sup>⑨</sup>。吾不知谁之子？象帝之先<sup>⑩</sup>。（**关键词**：道冲、渊、挫、和、湛；**出图**：道士冲到深渊里、凑合着）

[注释]：①冲：通盅(chong)，器物虚空，比喻空虚。②盈：满，引申为尽。③宗：祖宗，祖先。④挫其锐：消磨掉它的锐气。⑤解其纷：消解掉它的纠纷。⑥和其光：调和隐蔽它的光芒。⑦同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说的道本身的属性。⑧湛(zhan)：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。⑨似或存：似乎存在。连同上文“湛呵”，形容“道”若无若存。参见第十四章“无状之状，无物之象，是谓惚恍”等句，理解其意。⑩象：似。

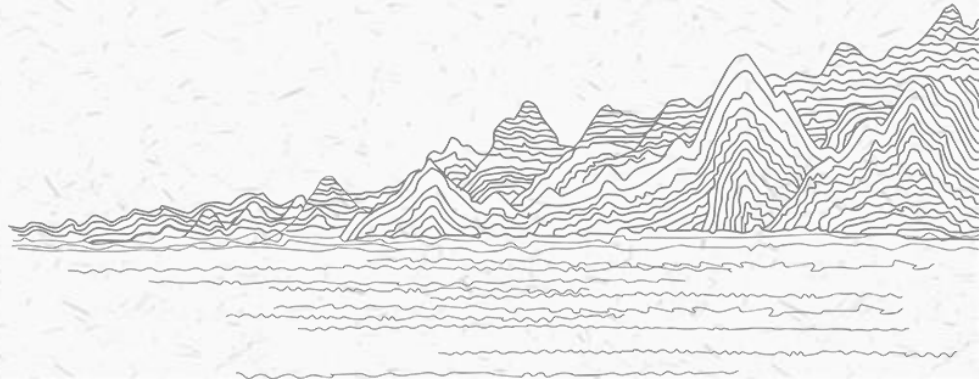






## 译文

大“道”空虚开形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。



# 第五章

天地不仁，以万物为刍狗①。圣人不仁，以百姓为刍狗。（**关键词**：天地、狗；**出图**：天上掉下一条狗到地上）

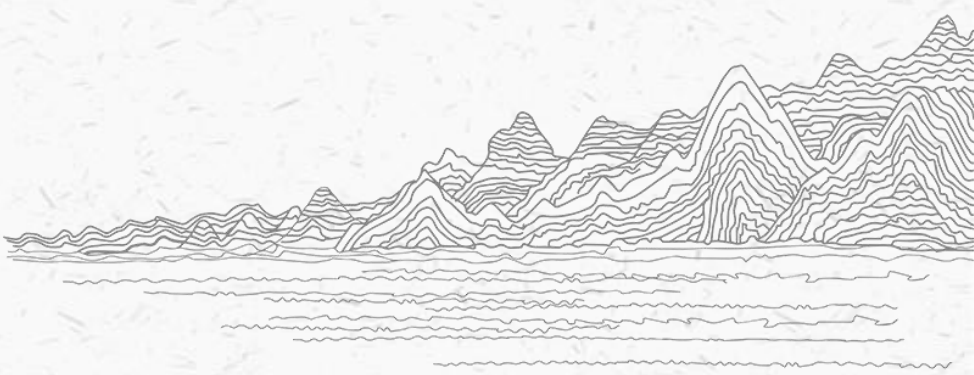
天地之间，其犹橐籥乎②？虚而不屈③，动而愈出④。多言数穷⑤，不如守冲⑥。  
（**关键词**：橐籥、多言；**出图**：骆驼吃月饼、多盐）

[注释]：①刍（chu）狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。比喻轻贱无用的东西。在本文中比喻：天地对万物，圣人对百姓都因不经意、不留心而任其自长自消，自生自灭。正如元代吴澄据说：“刍狗，缚草为狗之形，祷雨所用也。既祷则弃之，无复有顾惜之意。天地无心于爱物，而任其自生自成；圣人无心于爱民，而任其自作自息，故以刍狗为喻。”②犹橐籥（tuoyue）：犹，比喻词，“如同”、“好象”的意思。橐籥：古代冶炼时为炉火鼓风用的助燃器具——袋囊和送风管，是古代的风箱。③屈（gu）：竭尽，穷尽。④俞：通愈，更加的意思。⑤多闻数穷：老子认为，见多识广，有了智慧，反而政令烦苛，破坏了天道。数：通“速”，是加快的意思。穷：困穷，穷尽到头，无路可行。⑥守冲：指内心的虚静。

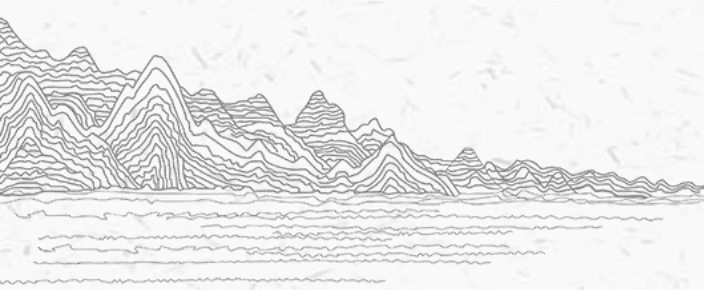


## 译文

天地是无所谓仁慈的，它没有仁爱，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭万物自生自灭。圣人也是没有仁受的，也同样像刍狗那样对待百姓，任凭人们自作自息。天地之间，岂不像个风箱一样吗？它空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。政令繁多反而更加使人困惑，更行不通，不如保持虚静。







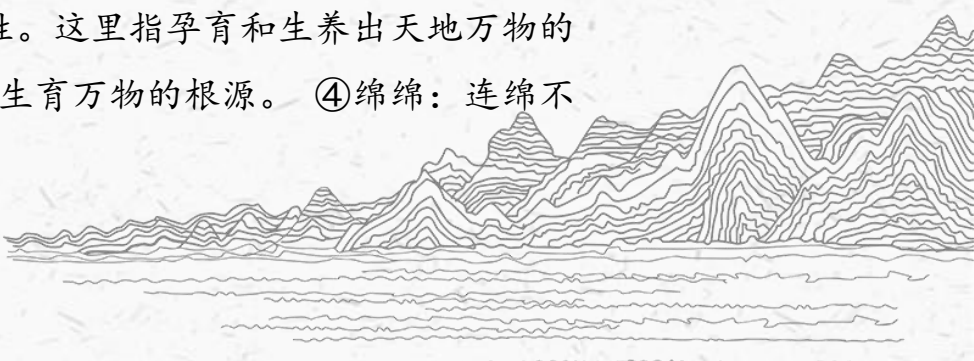
# 第六章

谷神不死①，是谓玄牝②。（**关键词**：谷；**出图**：稻谷）

玄牝之门③，是谓天地之根。（**关键词**：玄牝；**出图**：悬着的瓶子）

绵绵若存④，用之不勤。（**关键词**：绵绵；**出图**：棉花）

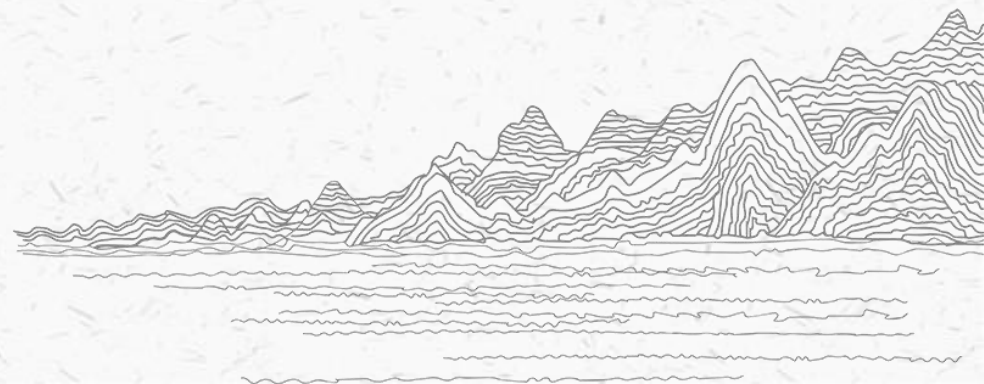
[注释]：①谷神：过去据高亨说：谷神者，道之别名也。谷读为穀，《尔雅·释言》：“穀，生也。”《广雅·释诂》：“穀，养也。”谷神者，生养之神。另据严复在《老子道德经评点》中的说法，“谷神”不是偏正结构，是联合结构。谷，形容“道”虚空博大，象山谷；神，形容“道”变化无穷，很神奇。②玄牝(pin)：玄，原义是深黑色，在《老子》书中是经常出现的重要概念。有深远、神秘、微妙难测的意思。牝：本义是雌性的兽类动物，这里借喻具有无限造物能力的“道”。玄牝指玄妙的母性。这里指孕育和生养出天地万物的母体。③门：指产门。这里用雌性生殖器的产门的具体义来比喻造化天地生育万物的根源。④绵绵：连绵不绝的样子。





## 译文

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，这叫做玄妙的母性。玄妙母体的生育之产门，这就是天地的根本。连绵不绝啊！它就是这样不断的永存，作用是无穷无尽的。



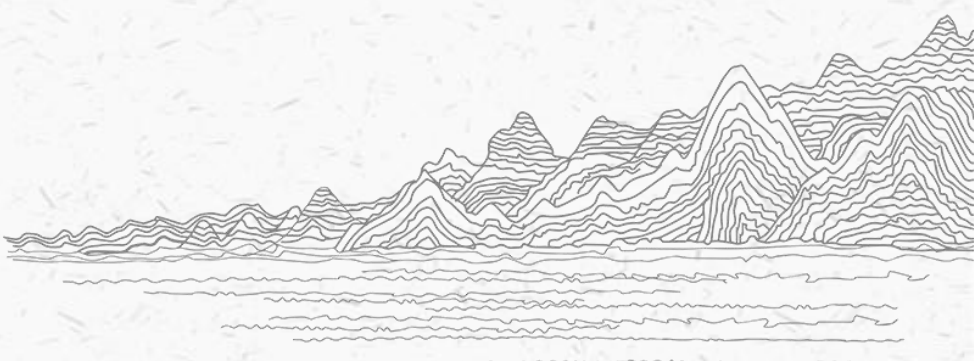


# 第七章

天长地久①。天地所以能长且久者，以其不自生②，故能长生。（**关键词**：天长地久、以其；**出图**：爱情、仪器）

是以圣人后其身而身先③；外其身而身存④。以其无私，故能成其私。（**关键词**：后其身、外其身、无私；**出图**：厚的身体、歪的身体、钨丝）

[注释]：①天长地久；长、久：均指时间长久。②以其不自生：因为它不为自己生存。以，因为。③身：自身，自己。以下三个“身”字同。先：居先，占据了前位。此是高居人上的意思。④外其身：外，是方位名词作动词用，使动用法，这里是置之度外的意思。

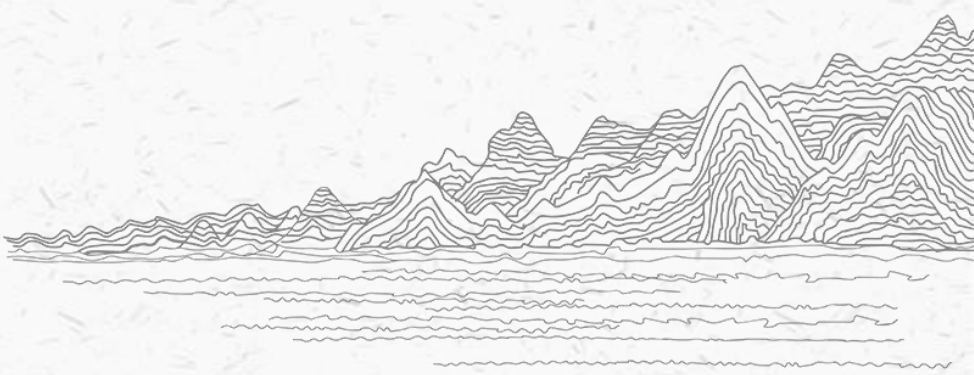






## 译文

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。因此，有道的圣人遇事谦退无争，反而能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身生存。这不正是因为他无私吗？所以能成就他的自身。



# 第八章

上善若水①。水善利万物而不争，处众人之所恶②，故几于道③。（**关键词**：上善、处众人；**出图**：上山、初中生）

居善地；心善渊④；与善仁⑤；言善信；正善治⑥；事善能；动善时⑦。（**关键词**：居、心、与、言、正、事、动；**出图**：巨型鱼、炎症、石洞）

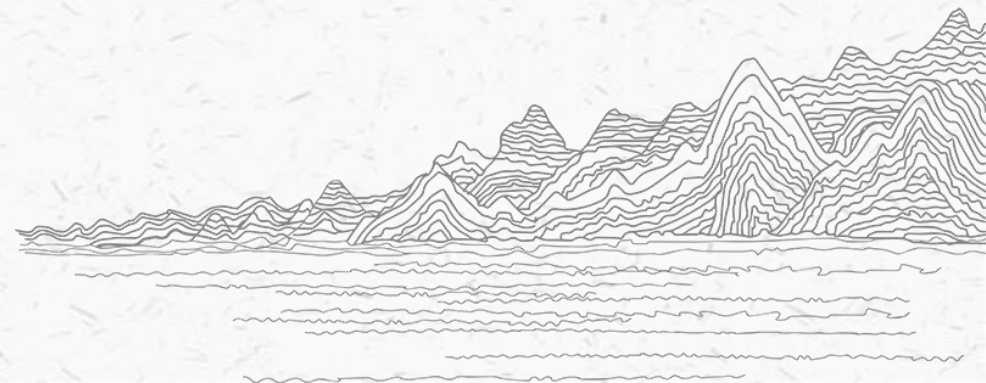
夫唯不争，故无尤⑧。（**关键词**：不争、尤；**出图**：布上的针、鱿鱼）

[注释]：①上善若水：上，最的意思。上善即最善。这里老子以水的形象来说明“圣人”是道的体现者，因为圣人的言行有类于水，而水德是近于道的。②处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。③几于道：几，接近。即接近于道。④渊：沉静、深沉。⑤与，善仁：与，指与别人相交相接。善仁，指有修养之人。⑥正善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。⑦动，善时：行为动作善于把握有利的时机。⑧尤：怨咎、过失、罪过。



## 译文

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于格守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。





# 第九章

殖而盈之，不如其已①；  
揣而锐之②，不可长保③。  
金玉满堂，莫之能守；  
富贵而骄，自遗其咎④。  
功成身退⑤，天之道哉⑥。

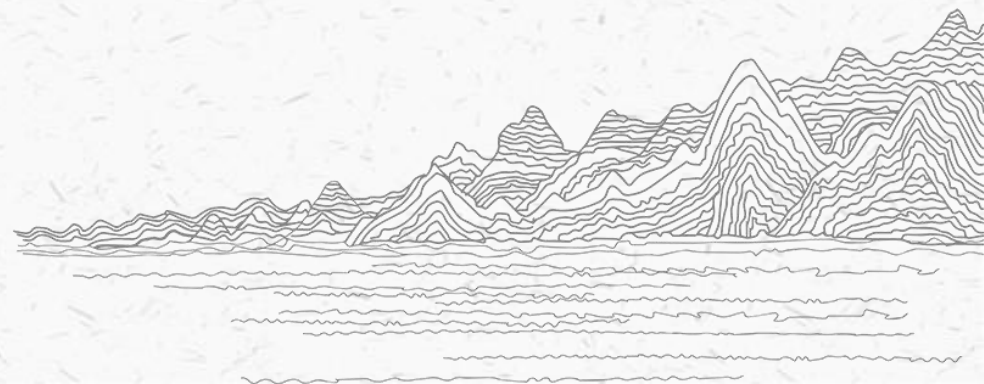
（**关键词**：殖、揣、金、富、功；**出图**：直捣金富翁）

[注释]：①不如其已：已，止。不如适可而止。②揣而锐之：把铁器磨得又尖又利。揣，捶击的意思。③长保：不能长久保存。④咎：过失、灾祸。⑤功成身退：功成名就之后，不再身居其位，而应适时退下。“身退”并不是退隐山林，而是不居功贪位。⑥天之道：指自然规律。



## 译文

执持盈满，不如适时停止；显露锋芒，锐势难以保持长久。金玉满堂，无法守藏；如果富贵到了骄横的程度，那是自己留下了祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。



# 第十章

载营魄抱一①，能无离乎？（**关键词**：营、离；**出图**：营里）

专气致柔②，能如婴儿乎③？（**关键词**：专、婴；**出图**：砖上的婴儿）

涤除玄鉴④，能无疵乎？（**关键词**：涤、疵；**出图**：地磁）

爱民治国，能无为乎⑤？（**关键词**：爱、为；**出图**：艾薇儿）

天门开阖⑥，能为雌乎⑦？（**关键词**：天、雌；**出图**：天赐）

明白四达，能无知乎⑧？（**关键词**：明、知；**出图**：冥纸）

生之畜之⑨，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德⑩。（**关键词**：生、畜、生、为、长、玄德；**出图**：牲畜、省委员长、悬着的朱德）



[注释]：①载营魄抱一：载，用作助语句，相当于夫；营魄，即魂魄；抱一，即合一。一，指道，抱一意为魂魄合而为一，二者合一即合于道。又解释为身体与精神合一。②专气：专，结聚之意。专气即集气。③能如婴儿乎：能像婴儿一样吗？④涤除玄鉴：涤，扫除、清除。玄，奥妙深邃。鉴，镜子。玄鉴即指人心灵深处明澈如镜、深邃灵妙。⑤爱民治国能无为乎：即无为而治。⑥天门开阖：天门，有多种解释。一说指耳目口鼻等人的感官；一说指兴衰治乱之根源；一说是指自然之理；一说是指人的心神出入即意念和感官的配合等。此处依“感官说”。开阖，即动静、变化和运动。⑦能为雌：雌，即宁静的意思。⑧知：通智，指心智、心机。⑨畜：养育、繁殖。⑩玄德：玄秘而深邃的德性。

## 译文

精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念而深入观察心。

灵，能没有瑕疵吗？爱民治国能遵行自然无为的规律吗？感官与外界的对立变化相接触，能宁静吧？明白四达，能不用心机吗？让万事万物生长繁殖，产生万物、养育万物而不占为己有，作万物之长而不主宰他们，这就叫做“玄德”。



# 十一章

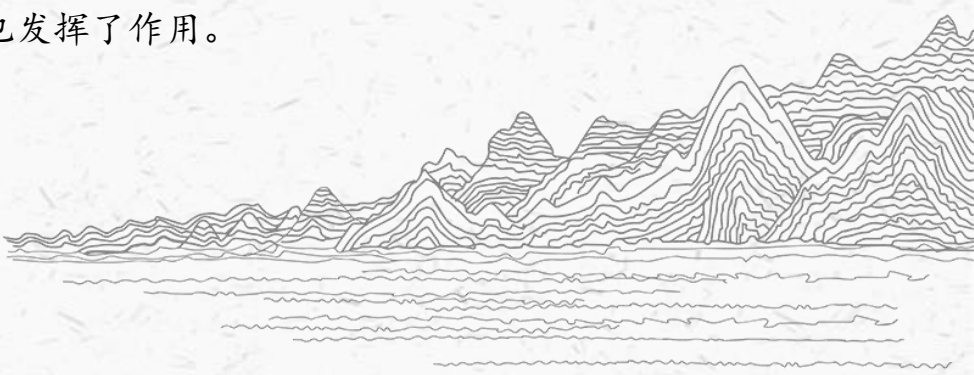
三十辐①，共一轂②，当其无，有车之用③。（**关键词**：三十、车；**出图**：三轮车）

埴埴以为器④，当其无，有器之用。（**关键词**：埴埴、器；**出图**：扇子、器）

凿户牖以为室⑤，当其无，有室之用。（**关键词**：凿户牖、室；**出图**：凿胡柚、室）

故有之以为利，无之以为用⑥。（**关键词**：有、无；**出图**：油污）

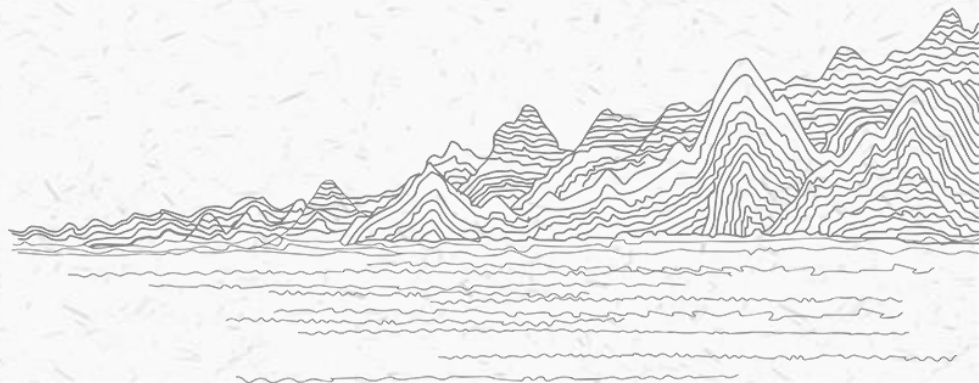
[注释]：①辐：车轮中连接轴心和轮圈的木条，古时代的车轮由三十根辐条所构成。此数取法于每月三十日的历次。②轂：音gu，是车轮中心的木制圆圈，中有圆孔，即插轴的地方。③当其无，有车之用：有了车轂中空的地方，才有车的作用。"无"指轂的中间空的地方。④埴埴：埴，和；埴，土。即和陶土做成供人饮食使用的器皿。⑤户牖：门窗。⑥有之以为利，无之以为用："有"给人便利，"无"也发挥了作用。





## 译文

三十根辐条汇集到一根毂中的孔洞当中，有了车毂中空的地方，才有车的作用。揉和陶土做成器皿，有了器具中空的地方，才有器皿的作用。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。所以，“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。







# 十二章

五色①令人目盲②；五音③令人耳聋④；五味⑤令人口爽⑥；驰骋⑦、畋猎⑧令人心发狂⑨；难得之货，令人行妨⑩。（**关键词**：色、音、味、驰骋、难得；**出图**：摄影的味道、驰骋、男的）

是以圣人为腹不为目⑪，故去彼取此⑫。（**关键词**：为腹；**出图**：为父）

[注释]：①五色：指青、黄、赤、白、黑。此指色彩多样。②目盲：比喻眼花缭乱。③五音：指宫、商、角、徵、羽。这里指多种多样的音乐声。④耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。⑤五味：指酸、苦、甘、辛、咸，这里指多种多样的美味。⑥口爽：意思是味觉失灵，生了口病。古代以“爽”为口病的专用名词。⑦驰骋：纵横奔走，比喻纵情放荡。⑧畋猎：打猎获取动物。畋，音tian，打猎的意思。⑨心发狂：心旌放荡而不可制止。⑩行妨：伤害操行。妨，妨害、伤害。⑪为腹不为目：只求温饱安宁，而不为纵情声色之娱。“腹”在这里代表一种简朴宁静的生活方式；“目”代表一种巧伪多欲的生活方式。⑫去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。“彼”指“为目”的生活；“此”指“为腹”的生活。

## 译文

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人舌不知味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行为不轨。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式。

# 十二章

宠辱若惊①，贵大患若身②。（**关键词**：宠、贵；**出图**：宠物很贵）

**何谓**宠辱若惊？宠为下③，**得**之若惊，**失**之若惊，是谓宠辱若惊。（**关键词**：何谓、得、失；**出图**：河里的刺猬、的士）

何谓贵大患若身？**吾之**所以有大患者，**为吾**有身，**及吾**无身，**吾有**何患④？（**关键词**：吾之、为吾、及吾、吾有；**出图**：污渍、威武、积物、舞友）

故**贵**以身为天下，若可**寄**天下；**爱**以身为天下，若可**托**天下⑤。（**关键词**：贵、寄、爱、托；**出图**：轨迹、爱心被托起了）

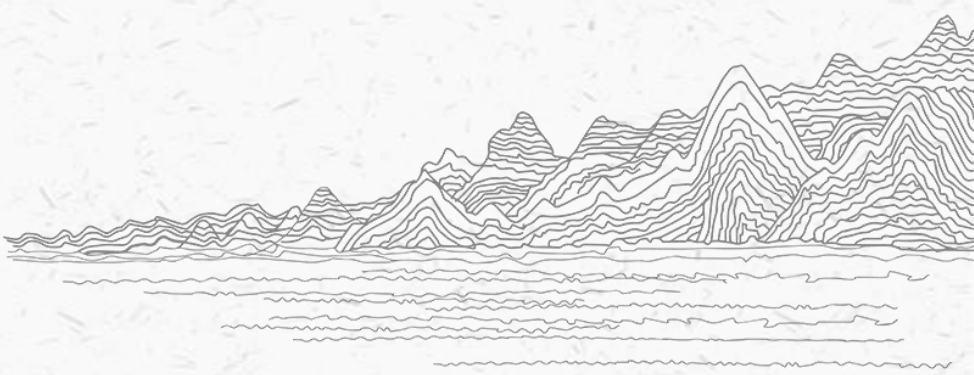
[注释]：①宠辱：荣宠和侮辱。②贵大患若身：贵，珍贵、重视。重视大患就像珍贵自己的身体一样。③宠为下：受到宠爱是光荣的、下等的。④及吾无身，吾有何患：意为如果我没有身体，有什么大患可言呢？⑤此句意为以贵身的态度去为天下，才可以把天下托付给他；以爱身的态度去为天下，才可以把天下托付给他。





## 译文

受到宠爱和受到侮辱都好像受到惊恐，把荣辱这样的大患看得与自身生命一样珍贵。什么叫做得宠和受辱都感到惊慌失措？得宠是卑下的，得到宠爱感到格外惊喜，失去宠爱则令人惊慌不安。这就叫做得宠和受辱都感到惊恐。什么叫做重视大患像重视自身生命一样？我之所以有大患，是因为我有身体；如果我没有身体，我还会有什么祸患呢？所以，珍贵自己的身体是为了治理天下，天下就可以托付他；爱惜自己的身体是为了治理天下，天下就可以依靠他了。



# 十四章

视之不见，名曰“夷”①；听之不闻，名曰“希”②；抟之不得，名曰“微”③。此三者不可致诘④，故混而为一⑤。一者，其上不皦⑥，其下不昧⑦，绳绳⑧不可名，复归于无物⑨。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍⑩。迎之不见其首，随之不见其后。

（**关键词**：视、听、抟、此三者、上、下、绳、状、物、惚恍、迎、随；**出图**：试听团有三个人、上下、绳撞物、壶是黄色的、饮水）

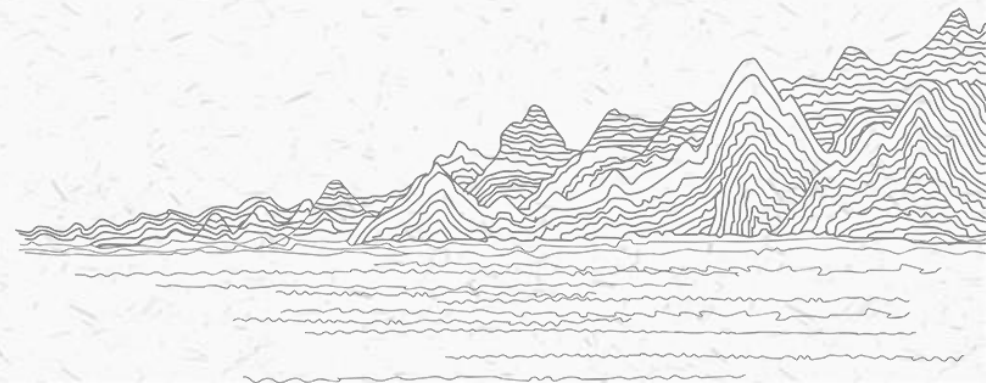
执古之道，以御今之有⑪。能知古始⑫，是谓道纪⑬。（**关键词**：执古、能知；**出图**：指骨、嫩绿的柳枝）

[注释]：①夷：无色。②希：无声。③微：无形。以上夷、希、微三个名词都是用来形容人的感官无法把握住“道”。这三个名词都是幽而不显的意思。④致诘：诘，音ji(阳平)，意为追问、究问、反问。致诘意为思议。⑤一：本章的一指“道”。⑥皦：音jiao(三声)。清白、清晰、光明之意。⑦昧：阴暗。⑧绳绳：不清楚、纷芸不绝。⑨无物：无形状的物，即“道”。⑩惚恍：若有若无，闪烁不定。⑪有：指具体事物。⑫古始：宇宙的原始，或“道”的初始。⑬道纪：“道”的纲纪，即“道”的规律。



## 译文

看它看不见，把它叫做“夷”；听它听不到，把它叫做“希”；摸它摸不到，把它叫做“微”。这三者的形状无从追究，它们原本就浑然而为一。它的上面既不显得光明亮堂；它的下面也不显得阴暗晦涩，无头无绪、延绵不绝却又不可称名，一切运动都又回复到无形无象的状态。这就是没有形状的形状，不见物体的形象，这就是“惚恍”。迎着它，看不见它的前头，跟着它，也看不见它的后头。把握着早已存在的“道”，来驾驭现实存在的具体事物。能认识、了解宇宙的初始，这就叫做认识“道”的规律。





# 十五章

古之善为道者①，微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，故强为之容②：（**关键词**：善为、夫唯；**出图**：膾味、夫人戴着围脖）

豫兮③若冬涉川④；犹兮⑤若畏四邻⑥；（**关键词**：豫、犹；**出图**：鱼油）

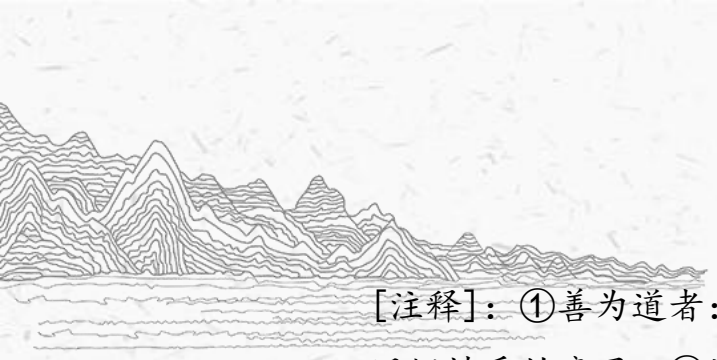
俨兮⑦其若客⑧；涣兮其若冰之将释⑨；（**关键词**：俨、涣；**出图**：盐堆成环形）

敦兮其若朴⑩；旷兮其若谷⑪；（**关键词**：敦、旷；**出图**：一吨矿）

混兮其若浊⑫；（**关键词**：混浊；**出图**：混浊）

孰能浊以止⑬？静之徐清。孰能安⑭以久？动之徐生。（**关键词**：浊、静、安、动；**出图**：捉妖精、安东尼）

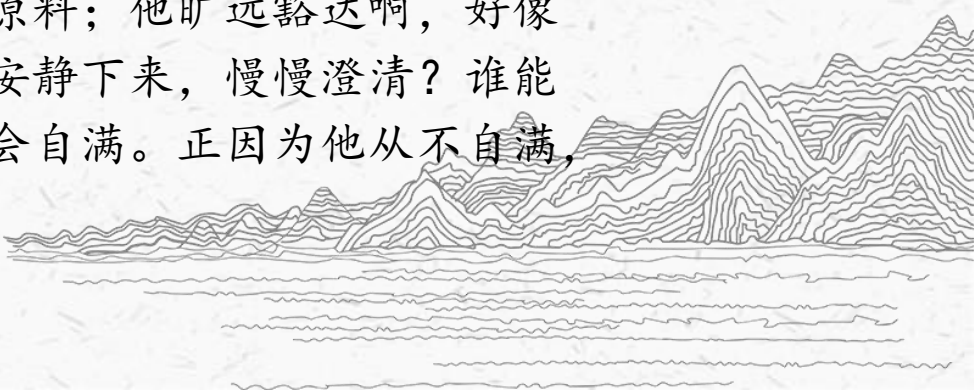
保此道者不欲盈⑮。夫惟不盈，故能弊而新成⑯。（**关键词**：保此、不盈；**出图**：宝尺、布银）



[注释]：①善为道者：指得“道”之人。②容：形容、描述。③豫：原是野兽的名称，性好疑虑。豫兮，引申为迟疑慎重的意思。④涉川：战战兢兢、如临深渊。⑤犹：原是野兽的名称，性警觉，此处用来形容警觉、戒备的样子。⑥若畏四邻：形容不敢妄动。⑦俨兮：形容端谨、庄严、恭敬的样子。⑧客：一本作“容”，当为客之误。⑨涣兮其若冰之将释：形容流动的样子。⑩敦兮其若朴：形容敦厚老实的样子。⑪旷兮其若谷：形容心胸开阔、旷达。⑫混兮其若浊：形容浑厚纯朴的样子。混，与浑通用。⑬浊：动态。⑭安：静态。⑮不欲盈：不求自满。盈，满。⑯蔽而新成：去故更新的意思。一本作蔽不新成。

## 译文

古时候善于行道的人，微妙通达，深刻玄远，不是一般人可以理解的。正因为不能认识他，所以只能勉强地形容他说：他小心谨慎啊，好像冬天踩着水过河；他警觉戒备啊，好像防备着邻国的进攻；他恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；他行动洒脱啊，好像冰块缓缓消融；他纯朴厚道啊，好像没有经过加工的原料；他旷远豁达啊，好像深幽的山谷；他浑厚宽容，好像不清的浊水。谁能使浑浊安静下来，慢慢澄清？谁能使安静变动起来，慢慢显出生机？保持这个“道”的人不会自满。正因为他从不自满，所以能够去故更新。



# 十六章

致虚极，守静笃①。（**关键词**：至虚极；**出图**：纸上画着太极）

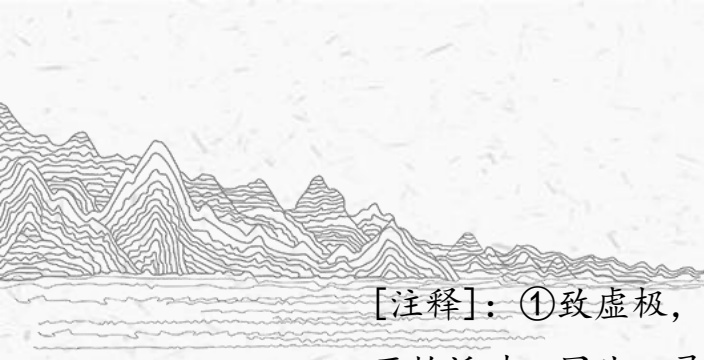
万物并作②，吾以观其复③。（**关键词**：万物并作；**出图**：一万个物体并在一起）

夫物芸芸④，各复归其根⑤。归根曰静，静曰⑥复命⑦。复命曰常⑧，知常曰明⑨。

不知常，妄作、凶。（**关键词**：夫物芸芸、根、静、命、常、明、凶；**出图**：夫人拿着物飞到云上、根茎命长、明天的凶手）

知常容⑩，容乃公，公乃全⑪，全乃天⑫，天乃道，道乃久，殁身不殆。（**关键词**：知常容、殁身；**出图**：知了常在榕树上、墨身）

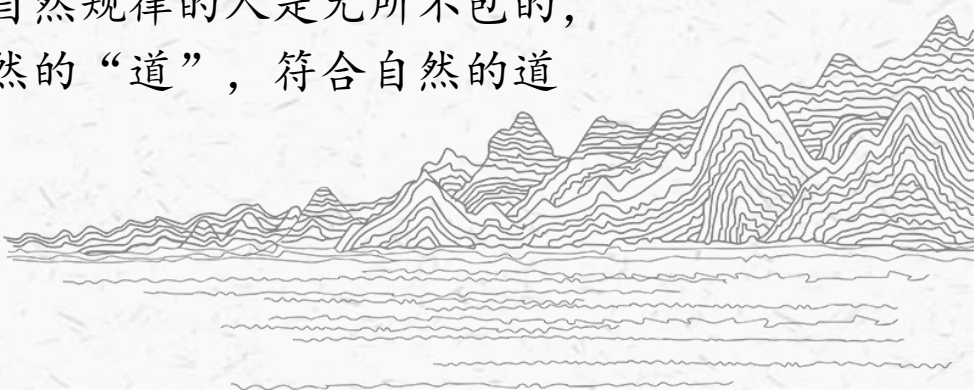




[注释]：①致虚极，守静笃：虚和静都是形容人的心境是空明宁静状态，但由于外界的干扰、诱惑，人的私欲开始活动。因此心灵蔽塞不安，所以必须注意"致虚"和"守静"，以期恢复心灵的清明。极、笃，意为极度、顶点。②作：生长、发展、活动。③复：循环往复。④芸芸：茂盛、纷杂、繁多。⑤归根：根指道，归根即复归于道。⑥静曰：一本作"是谓"。⑦复命：复归本性，重新孕育新的生命。⑧常：指万物运动变化的永恒规律，即守常不变的规则。⑨明：明白、了解。⑩容：宽容、包容。⑪全：周到、周遍。⑫天：指自然的天，或为自然界的代称。

## 译文

尽力使心灵的虚寂达到极点，使生活清静坚守不变。万物都一齐蓬勃生长，我从而考察其往复的道理。那万物纷纷芸芸，各自返回它的本根。返回到它的本根就叫做清静，清静就叫做复归于生命。复归于生命就叫自然，认识了自然规律就叫做聪明，不认识自然规律的轻妄举止，往往会出乱子和灾凶。认识自然规律的人是无所不包的，无所不包就会坦然公正，公正就能周全，周全才能符合自然的“道”，符合自然的道才能长久，终身不会遭到危险。



# 十七章

太上①，下知有之②；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。（**关键词**：太上、下、亲、畏、侮；**出图**：太上老君、夏琴、维族舞）

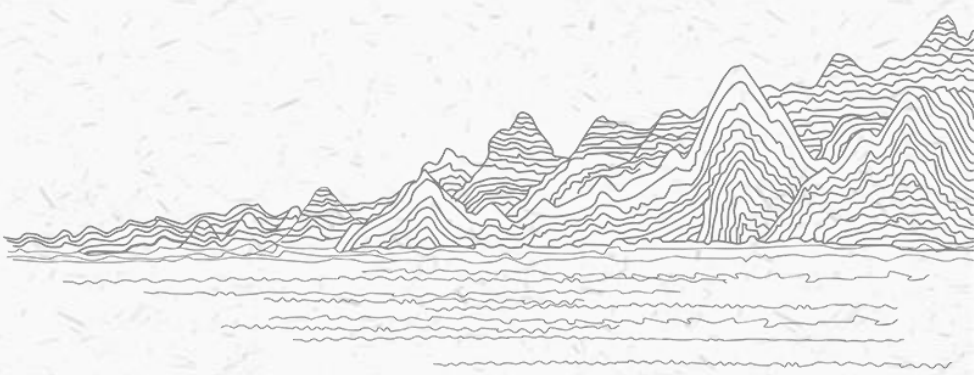
悠兮③其贵言④。功成事遂，百姓皆谓我自然⑤。（**关键词**：悠兮、功成、百姓；**出图**：游戏、功臣、百姓）

[注释]：①太上：至上、最好，指最好的统治者。②下知有之：人民不知有统治者的存在。③悠兮：悠闲自在的样子。④贵言：指不轻易发号施令。⑤自然：自己本来就如此。



## 译文

最好的统治者，人民并不知道他的存在；其次的统治者，人民亲近他并且称赞他；再次的统治者，人民畏惧他；更次的统治者，人民轻蔑他。统治者的诚信不足，人民才不相信他，最好的统治者是多么悠闲。他很少发号施令，事情办成功了，老百姓说“我们本来就是这样的。”







# 十八章

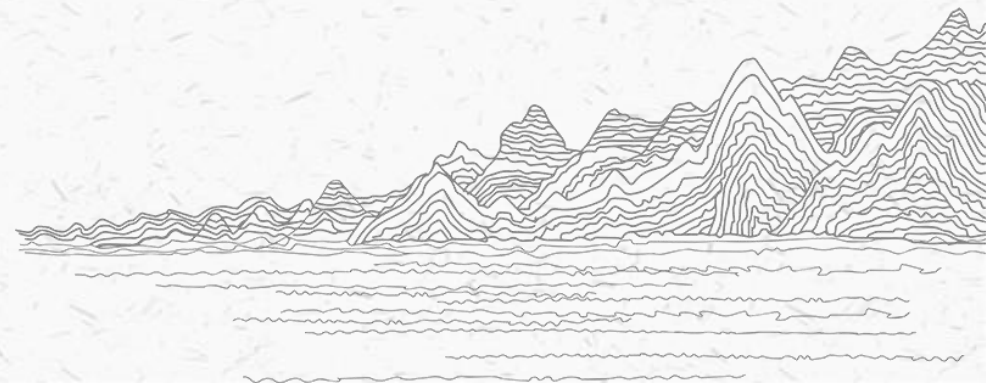
大道废①，焉有仁义；智慧出②，焉有大伪；六亲不和③，焉有孝慈④；国家昏乱，焉有忠臣。（**关键词**：大道废、智慧、六亲、国家；**出图**：大道上有废物、有智慧的六个亲人都是国家的栋梁）

[注释]：①大道：指社会政治制度和秩序。②智慧：聪明、智巧。③六亲：父子、兄弟、夫妇。④孝慈：一本作孝子。



## 译文

大道被废弃了，才有提倡仁义的需要；聪明智巧的现象出现了，伪诈才盛行一时；家庭出现了纠纷，才能显示出孝与慈；国家陷于混乱，才能见出忠臣。



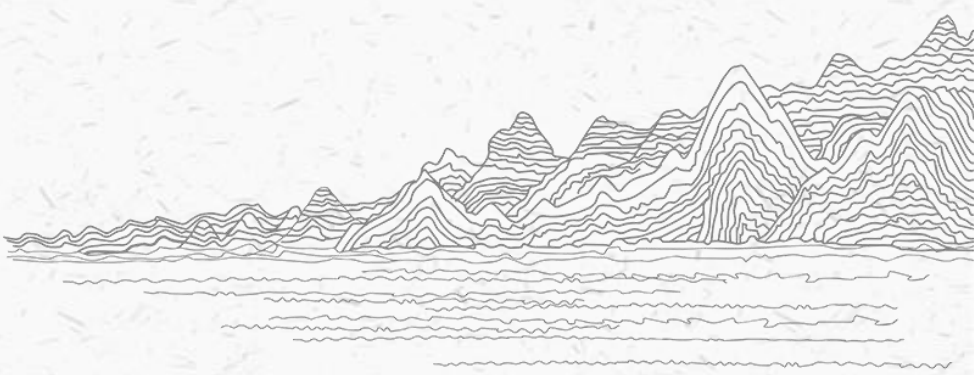


# 十九章

绝“圣”弃智①，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有，此三者②以为文③不足，故令有所属④：见素抱朴⑤，少私寡欲。（**关键词**：圣、仁、巧、为文、见素；**出图**：圣人走在桥上、慰问、剑插在书上）

[注释]：①绝圣弃智：抛弃聪明智巧。此处“圣”不作“圣人”，即最高的修养境界解，而是自作聪明之意。

②此三者：指圣智、仁义、巧利。③文：条文、法则。④属：归属、适从。⑤见素抱朴：意思是保持原有的自然本色。“素”是没有染色的丝；“朴”是没有雕琢的木；素、朴是同义词。

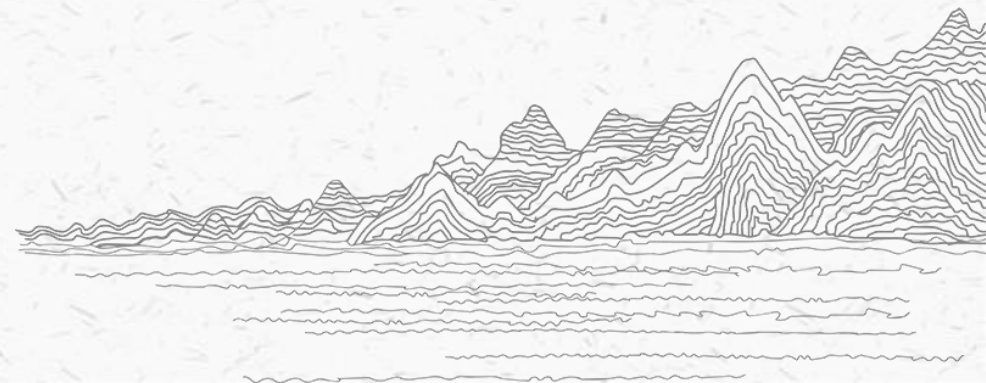






## 译文

抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；抛弃巧诈和货利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰，作为治理社会病态的法则是是不够的，所以要使人们的思想认识有所归属，保持纯洁朴实的本性，减少私欲杂念，抛弃圣智礼法的浮文，才能免于忧患。





# 二十章

绝学无忧。唯之与阿①，相去几何？美之与恶②，相去何若？人之所畏③，不可不畏。（**关键词**：绝学、唯、美、人；**出图**：绝世武学、魏美人）

荒兮④，其未央哉⑤！（**关键词**：荒；**出图**：荒草）

众人熙熙⑥，如享太牢⑦，如春登台⑧。（**关键词**：众人熙熙；**出图**：众人洗洗）

我⑨独泊⑩兮其未兆⑪，如婴儿之未孩⑫；（**关键词**：我独泊；**出图**：我读博）

僂僂兮⑬，若无所归。（**关键词**：僂僂；**出图**：汨汨）

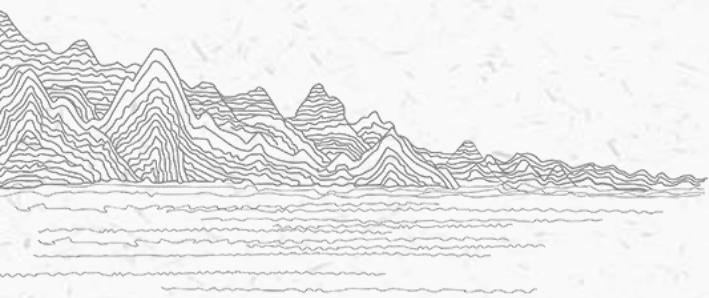
众人皆有馀⑭，而我独若遗⑮。我愚人之心也哉⑯！沌沌兮！（**关键词**：有馀、愚人；**出图**：鱿鱼、愚人）

俗人昭昭⑰，我独昏昏⑱。

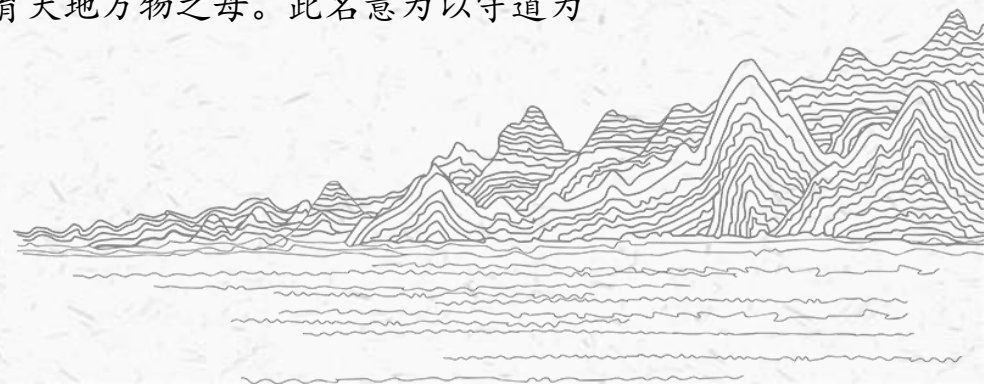
俗人察察⑲，我独闷闷⑳。（**关键词**：昭、昏、察、闷；**出图**：招魂、检查门）

澹兮[21]，其若海，颺兮[22]，若无止。（**关键词**：澹、颺；**出图**：单聊）

众人皆有以[23]，而我独顽且鄙[24]。我独异于人，而贵食母[25]。（**关键词**：有以、顽、鄙、独异；**出图**：友谊、完璧、毒医）



[注释]：①唯之与阿：唯，恭敬地答应，这是晚辈回答长辈的声音；阿，怠慢地答应，这是长辈回答晚辈的声音。唯的声音低，阿的声音高，这是区别尊贵与卑贱的用语。②美之与恶：美，一本作善，恶作丑解。即美丑、善恶。③畏：惧怕、畏惧。④荒兮：广漠、遥远的样子。⑤未央：未尽、未完。⑥熙熙：熙，和乐，用以形容纵情奔欲、兴高采烈的情状。⑦享太牢：太牢是古代人把准备宴席用的牛、羊、猪事先放在牢里养着。此句为参加丰盛的宴席。⑧如春登台：好似在春天里登台眺望。⑨我：可以将此“我”理解为老子自称，也可理解为所谓“体道之士”。⑩泊：淡泊、恬静。⑪未兆：没有征兆、没有预感和迹象，形容无动于衷、不炫耀自己。⑫孩：同“咳”，形容婴儿的笑声。⑬僂僂兮：疲倦闲散的样子。⑭有馀：有丰盛的财货。⑮遗：不足的意思。⑯愚人：纯朴、直率的状态。⑰昭昭：智巧光耀的样子。⑱昏昏：愚钝暗昧的样子。⑲察察：严厉苛刻的样子。⑳闷闷：纯朴诚实的样子。[21]澹兮：辽远广阔的样子。[22]颺兮：急风。[23]有以：有用、有为，有本领。[24]顽且鄙：形容愚陋、笨拙。[25]贵食母：母用以比喻“道”，道是生育天地万物之母。此名意为以守道为贵。

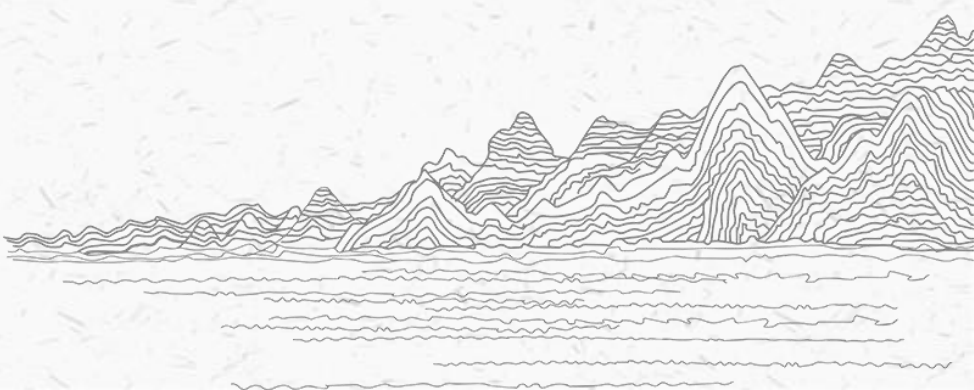






## 译文

应诺和呵斥，相距有多远？美好和丑恶，又相差多少？人们所畏惧的，不能不畏惧。这风气从远古以来就是如此，好像没有尽头的样子。众人都熙熙攘攘、兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，如同婴儿还不会发出嘻笑声。疲倦闲散啊，好像浪子还没有归宿。众人都有所剩余，而我却像什么也不足。我真是只有一颗愚人的心啊！众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人都那么严厉苛刻，唯独我这样淳厚宽宏。恍惚啊，像大海汹涌；恍惚啊，像飘泊无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯独与人不同的，关键在于得到了“道”。



# 二十一章

孔①德②之容③，惟道是从。（**关键词**：孔德；**出图**：空的）

道之为物，惟恍惟惚④。惚兮恍兮，其中有象⑤；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮⑥，其中有精⑦。其精甚真⑧，其中有信⑨。（**关键词**：道之、恍、惚、象、物、窈、精、信；**出图**：道士、黄虎、象物、妖精写信）

自今及古⑩，其名不去，以阅众甫⑪。吾何以知众甫之状哉？以此⑫。（**关键词**：自今、阅、甫；**出图**：资金、岳父）

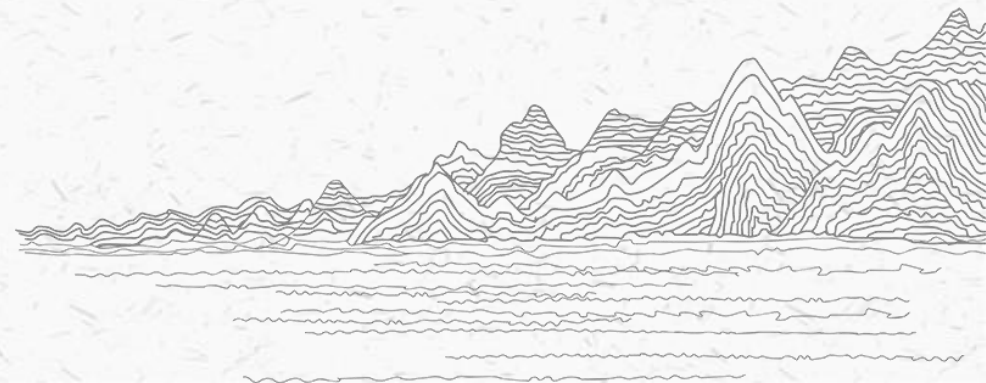
[注释]：①孔：甚，大。②德：“道”的显现和作用为“德”。③容：运作、形态。④恍惚：仿佛、不清楚。

⑤象：形象、具象。⑥窈兮冥兮：窈，深远，微不可见。冥，暗昧，深不可测。⑦精：最微小的原质，极细微的物质性的实体。微小中之最微小。⑧甚真：是很真实的。⑨信：信实、信验，真实可信。⑩自今及古：一本作“自古及今”。⑪众甫：甫与父通，引伸为始。⑫以此：此指道。



## 译文

大德的形态，是由道所决定的。“道”这个东西，没有清楚的固定实体。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有形象。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质；这精质是最真实的，这精质是可以信验的。从当今上溯到古代，它的名字永远不能废除，依据它，才能观察万物的初始。我怎么才能知道万事万物开始的情况呢？是从“道”认识的。







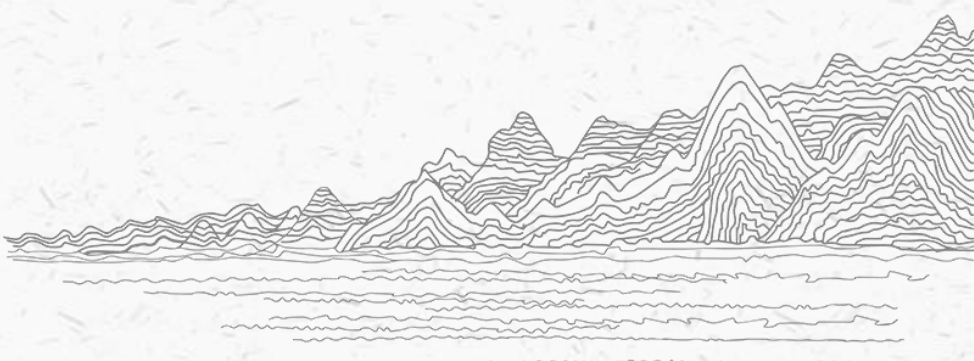
# 二十一章

曲则全，枉①则直，洼则盈，敝②则新，少则得，多则惑。（**关键词**：曲、枉、洼、敝、少、多；**出图**：去网吧、币多少）

是以圣人抱一③为天下式④。不自见⑤，故明⑥；不自是，故彰；不自伐⑦，故有功；不自矜，故长。（**关键词**：抱一、见、是、伐、矜；**出图**：抱着一个监视的法警）

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉！诚全而归之。（**关键词**：不争、曲则全、诚全；**出图**：布针、曲折的泉水、橙色的圈）

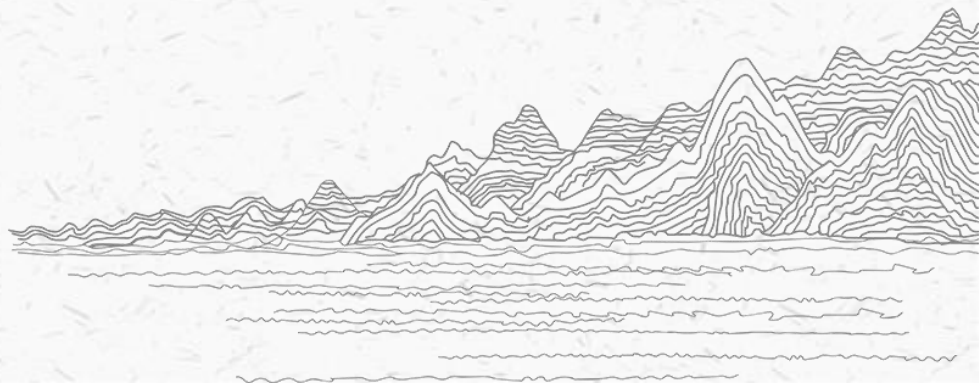
[注释]：①枉：屈、弯曲。②敝：凋敝。③抱一：抱，守。一，即道。此意为守道。④式：法式，范式。⑤见：音xian，同现。⑥明：彰明。⑦伐：夸。





## 译文

委曲便会保全，屈枉便会直伸；低洼便会充盈，陈旧便会更新；少取便会获得，贪多便会迷惑。所以有道的人坚守这一原则作为天下事理的范式，不自我表扬，反能显明；不自以为是，反能是非彰明；不自己夸耀，反能得有功劳；不自我矜持，所以才能长久。正因为不与人争，所以遍天下没有人能与他争。古时所谓“委曲便会保全”的话，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到。



# 二十三章

希言自然①。（**关键词**：希言；**出图**：吸烟）

故飘风②不终朝，骤雨③不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者同于道④；德者同于德；失者同于失⑤。（**关键词**：飘风、骤雨、道、德、失、；**出图**：飘风、骤雨、道德经丢失了）

同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。（**关键词**：同于；**出图**：铜鱼）

信不足焉，有不信焉。（**关键词**：信；**出图**：信）

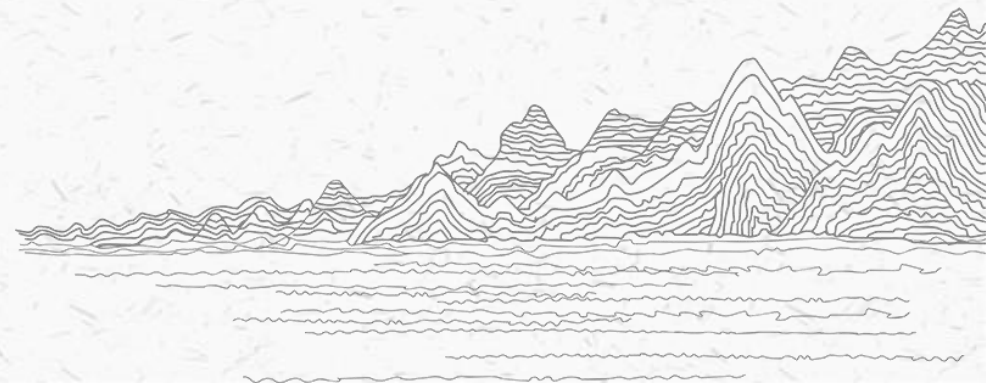
[注释]：①希言：字面意思是少说话。此处指统治者少施加政令、不扰民的意思。②飘风：大风、强风。③骤雨：大雨、暴雨。④从事于道者：按道办事的人。此处指统治者按道施政。⑤失：指失道或失德。





## 译文

不言政令不扰民是合乎于自然的。狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它这样的呢？天地。天地的狂暴尚且不能长久，更何况是人呢？所以，从事于道的就同于道，从事于德的就同于德，从事于失的人就同于失。同于道的人，道也乐于得到他；同于德的人，德也乐于得到他；同于失的人，失也乐于得到他。统治者的诚信不足，就会有人不信任。



# 二十四章

企①者不立；跨②者不行；自见者不明；自是者不彰，自伐者无功；自矜者不长。

（**关键词：**企、跨、见、是、伐、矜；**出图：**企鵝跨着腿、监视的法警）

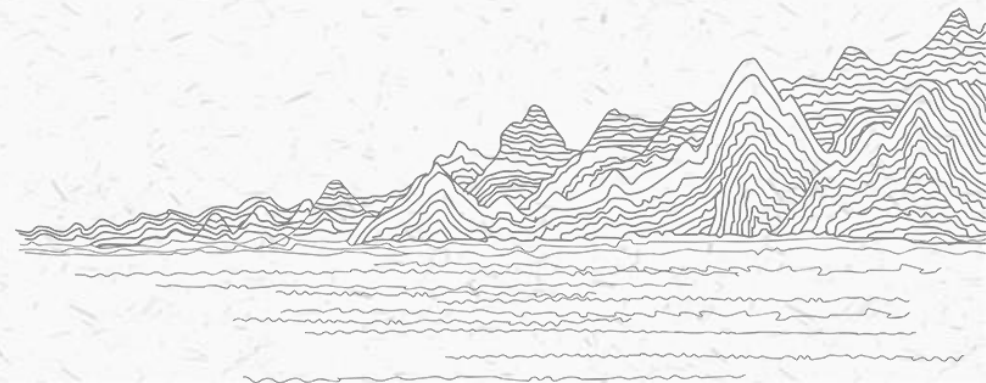
其在道也，曰余食赘行③。物或恶之，故有道者不处。（**关键词：**其、余食；**出图：**棋、鱼食）

[注释]：①企：一本作“支”，意为举起脚跟，脚尖着地。②跨：跃、越过，阔步而行。③赘形：多余的形体，因饱食而使身上长出多余的肉。



## 译文

踮起脚跟想要站得高，反而站立不住；迈起大步想要前进得快，反而不能远行。自逞已见的反而得不到彰明；自以为是的反而得不到显昭；自我夸耀的建立不起功勋；自高自大的不能做众人之长。从道的角度看，以上这些急躁炫耀的行为，只能说是剩饭赘瘤。因为它们是令人厌恶的东西，所以有道的人决不这样做。





# 二十五章

有物混成①，先天地生。寂兮寥兮②，独立而不改③，周行而不殆④，可以为天下母⑤。吾不知其名，字之曰“道⑥”，强为之名曰大⑦。大曰逝⑧，逝曰远，远曰反⑨。

（**关键词**：有物、寂、周；**出图**：油污、鸡粥）

故道大，天大，地大，人亦大⑩。域中⑪有四大，而人居其一焉。（**关键词**：道、天、地、人、域；**出图**：稻田敌人、玉）

人法地，地法天，天法道，道法自然⑫。（**关键词**：人、地、天、道；**出图**：人、地、天、刀）

[注释]：①物：指“道”。混成：混然而成，指浑朴的状态。②寂兮寥兮：没有声音，没有形体。③独立而不改：形容“道”的独立性和永恒性，它不靠任何外力而具有绝对性。④周行：循环运行。不殆：不息之意。⑤天下母：母，指“道”，天地万物由“道”而产生，故称“母”。⑥强字之曰道：勉强命名它叫“道”。⑦大：形容“道”是无边无际的、力量无穷的。⑧逝：指“道”的运行周流不息，永不停止的状态。⑨反：另一本作“返”。意为返回到原点，返回到原状。⑩人亦大：一本作“王亦大”，意为人乃万物之灵，与天地并立而为三才，即天大、地大、人亦大。⑪域中：即空间之中，宇宙之间。⑫道法自然：“道”纯任自然，本来如此。

## 译文

有一个东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。听不到它的声音也看不见它的形体，寂静而空虚，不依靠任何外力而独立长存永不停息，循环运行而永不衰竭，可以作为万物的根本。我不知道它的名字，所以勉强把它叫做“道”，再勉强给它起个名字叫做“大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而又返回本原。所以说道大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

# 二十六章

**重**为轻根，**静**为躁君①。（**关键词**：重、静；**出图**：重金）

是以圣人**终日行**，不离**辎重**②。虽有**荣观**③，燕处④超然。**奈何**万乘之主⑤，而以  
身轻天下⑥？（**关键词**：终日行、辎重、荣观、奈何；**出图**：终日行、紫色的钟、绒冠、  
奈何桥）

**轻**则失根⑦，**躁**则失君。（**关键词**：轻、躁；**出图**：青枣）

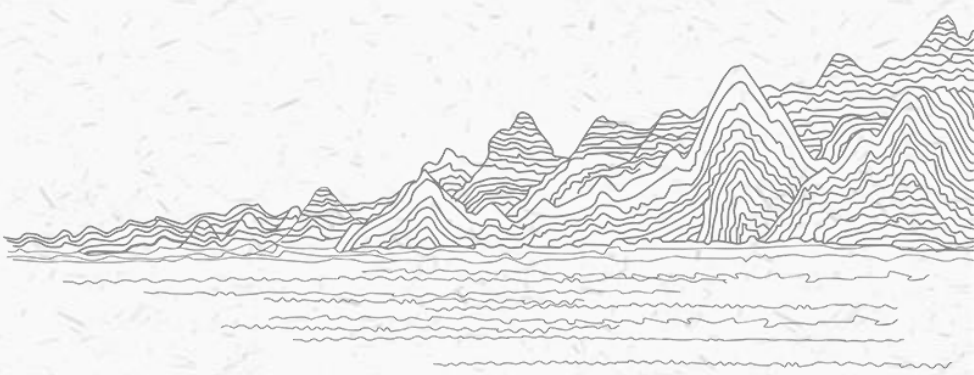
[注释]：①躁：动。君：主宰。②辎重：军中载运器械、粮食的车辆。③荣观：贵族游玩的地方。指华丽的生活。④燕处：安居之地；安然处之。⑤万乘之主：乘指车子的数量。“万乘”指拥有兵车万辆的大国。⑥以身轻天下：治天下而轻视自己的生命。⑦轻则失根：轻浮纵欲，则失治身之根。





## 译文

厚重是轻率的根本，静定是躁动的主宰。因此君子终日行走，不离开载装行李的车辆，虽然有美食胜景吸引着他，却能安然处之。为什么大国的君主，还要轻率躁动以治天下呢？轻率就会失去根本；急躁就会丧失主导。



# 二十七章

善行无辙迹①；善言②无瑕疵③；善数④不用筹策⑤；善闭无关键而不可开⑥；善结无绳约而不可解⑦。（**关键词**：行、言、数、闭、结；**出图**：新鼯鼠拿着笔给姐姐）

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明⑧。（**关键词**：救人、救物、袭明；**出图**：救人、救物、袭击人民）

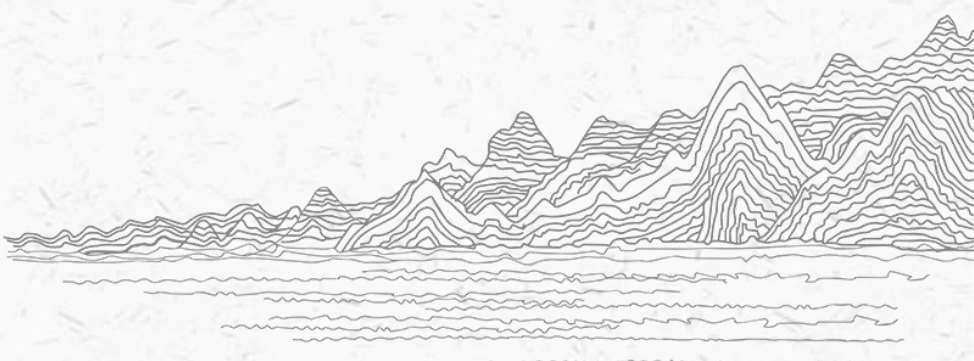
故善人者不善人之师；不善人者善人之资⑨。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙⑩。（**关键词**：善人、不善人、不贵、不爱、虽智；**出图**：善人和不善人、布贵、碎纸）

[注释]：①辙迹：轨迹，行车时车轮留下的痕迹。②善言：指善于采用不言之教。③瑕疵：过失、缺点、疵病。④数：计算。⑤筹策：古时人们用作计算的器具。⑥关键：栓梢。古代家户里的门有关，即栓；有键，即梢，是木制的。⑦绳约：绳索。约，指用绳捆物。⑧袭明：内藏智慧聪明。袭，覆盖之意。⑨资：取资、借鉴的意思。⑩、要妙：精要玄妙，深远奥秘。



## 译文

善于行走的，不会留下辙迹；善于言谈的，不会发生病疵；善于计数的，用不着竹码子；善于关闭的，不用栓梢而使人不能打开；善于捆缚的，不用绳索而使人不能解开。因此，圣人经常挽救人，所以没有被遗弃的人；经常善于物尽其用，所以没有被废弃的物品。这就叫做内藏着的聪明智慧。所以善人可以做为恶人们的老师，不善人可以作为善人的借鉴。不尊重自己的老师，不爱惜他的借鉴作用，虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂。这就是精深微妙的道理。





# 二十八章

知其雄①，守其雌②，为天下溪③。为天下溪，常德不离，复归于婴儿④。（**关键词**：雄、溪、不离、婴儿；**出图**：熊在小溪里，不离开婴儿）

知其白，守其黑，为天下式⑤。为天下式，常德不忒⑥，复归于无极⑦。知其荣⑧，守其辱⑨，为天下谷⑩。为天下谷，常德乃足，复归于朴⑪。（**关键词**：白黑式、不忒、无极、荣辱谷、乃足、朴；**出图**：白黑时、布很特别有个无极图、融入山谷、奶奶的族谱）

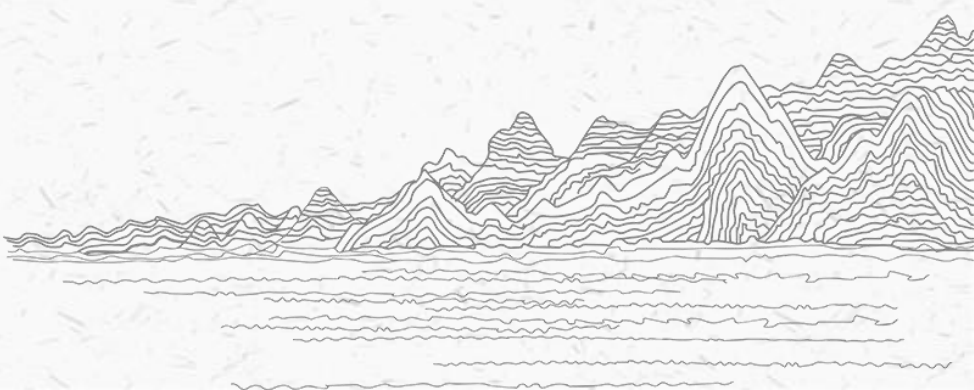
朴散则为器⑫，圣人用之则为官长⑬。故大制不割⑭。（**关键词**：朴散、大制；**出图**：扑散、大痣）

[注释]：①雄：比喻刚劲、躁进、强大。②雌：比喻柔静、软弱、谦下。③溪：沟溪。④婴儿：象征纯真、稚气。⑤式：楷模、范式。⑥忒：过失、差错。⑦无极：意为最终的真理。⑧荣：荣誉，宠幸。⑨辱：侮辱、羞辱。⑩谷：深谷、峡谷，喻胸怀广阔。⑪朴：朴素。指纯朴的原始状态。⑫器：器物。指万事万物。⑬官长：百官的首长，领导者、管理者。⑭大制不割：制，制作器物，引申为政治；割，割裂。此句意为：完整的政治是不割裂的。



## 译文

深知什么是雄强，却安守雌柔的地位，甘愿做天下的溪涧。甘愿作天下的溪涧，永恒的德性就不会离失，回复到婴儿般单纯的状态。深知什么是明亮，却安于暗昧的地位，甘愿做天下的模式。甘愿做天下的模式，永恒的德行不相差失，恢复到不可穷极的真理。深知什么是荣耀，却安守卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，永恒的德性才得以充足，回复到自然本初的素朴纯真状态。朴素本初的东西经制作而成器物，有道的人沿用真朴，则为百官之长，所以完善的政治是不可分割的。



# 二十九章

欲取①天下而为②之，吾见其不得已③。天下神器④，不可为也，不可执也⑤。为者败之，执者失之。（**关键词**：欲、神器、为、执；**出图**：降雨、神器、位置）

故物或行或随；或强或羸；或嘘或吹；或载或隳。（**关键词**：行随、强羸、嘘吹、载隳；**出图**：心碎、墙上的地雷、吹嘘（颠倒）、载灰）

是以圣人去甚、去奢、去泰。（**关键词**：甚、奢、泰；**出图**：神社里的太太）

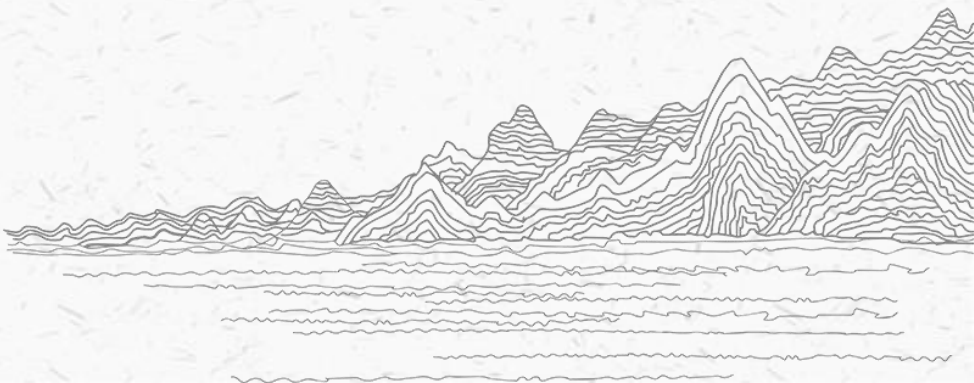
[注释]：①取：为、治理。②为：指有为，靠强力去做。③不得已：达不到、得不到。④天下神器：天下，指天下人。神器，神圣的物。⑤执：掌握、执掌。





## 译文

想要治理天下，却又要用强制的办法，我看他不能够达到目的。天下的人民是神圣的，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，就一定会失败；强力把持天下，就一定会失去天下。因此，圣人不妄为，所以不会失败；不把持，所以不会被抛弃。世人秉性不一，有前行有后随，有轻嘘有急吹，有的刚强，有的羸弱；有的安居，有的危殆。因此，圣人要除去那种极端、奢侈的、过度的措施法度。





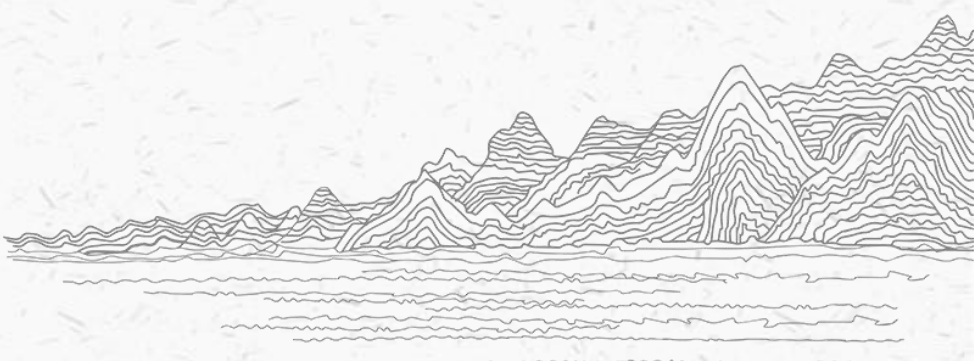
# 三十章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还①。师之所在，荆棘生焉。大军之后，必有凶年②。（关键词：以道、师之、大军；出图：一刀、柿子、大军）

善有果③而已，不敢④以取强⑤。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。（关键词：有果、矜、伐、不得已、强；出图：油果、金发、补了一枪）

物壮⑥则老，是谓不道⑦，不道早已⑧。（关键词：物壮；出图：武装）

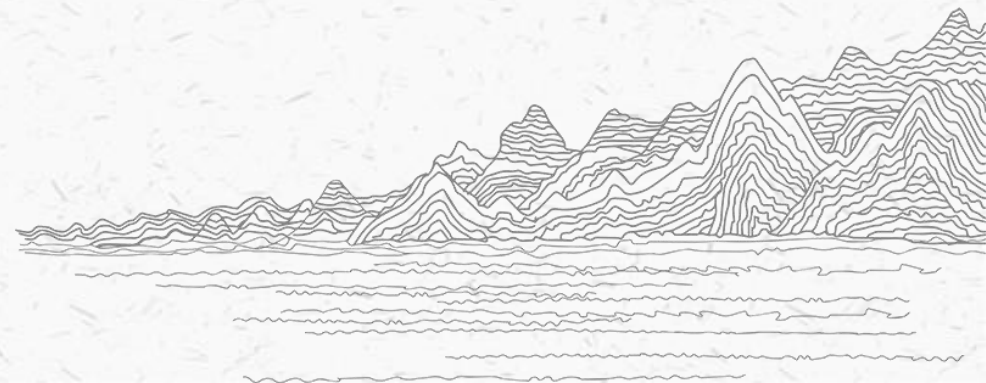
[注释]：①其事好还：用兵这件事一定能得到还报。还：还报、报应。②凶年：荒年、灾年。③善有果：果，成功之意。指达到获胜的目的。④不敢：帛书本为“毋以取强”。⑤取强：逞强、好胜。⑥物壮：强壮、强硬。⑦不道：不合乎于“道”。⑧早已：早死、很快完结。





## 译文

依照“道”的原则辅佐君主的人，不以兵力逞强于天下。穷兵黩武这种事必然会得到报应。军队所到的地方，荆棘横生，大战之后，一定会出现荒年。善于用兵的人，只要达到用兵的目的也就可以了，并不以兵力强大而逞强好斗。达到了却不自我矜持，达到了也不去夸耀骄傲，达到了也不要自以为是，达到了却出于不得已，达到了却不逞强。事物过去强大就会走向衰朽，这就说明它不符合于“道”，不符合于“道”的，就会很快死亡。





# 三十一章

夫**兵者**①，不祥之器，**物或恶之**②，故有道者不处。（**关键词**：兵者、物恶；**出图**：兵者呜呜的哭）

**君子**居则贵左③，用兵则贵右。**兵者**不祥之器，非君子之器，不得已而用之，**恬淡**④为上。**胜**而不美，而美之者是乐杀人。**夫乐**杀人者。则不可得志于天下矣。（**关键词**：君子、兵者、恬淡、胜、夫乐；**出图**：君子、兵者、甜淡、神服了）

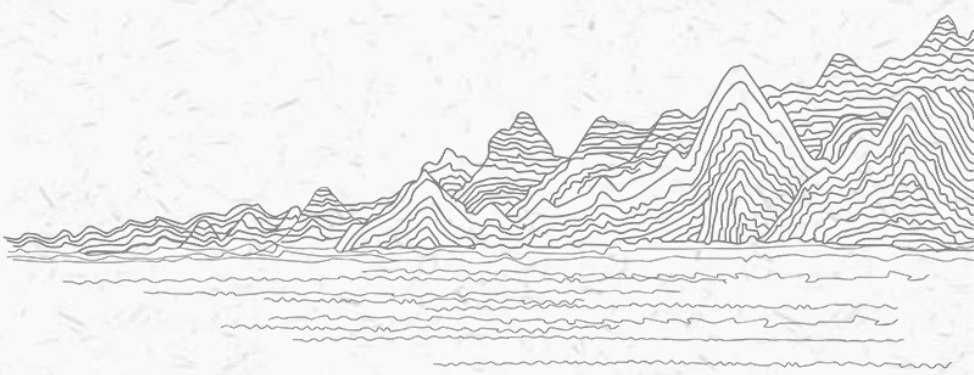
**吉事**尚左，凶事尚右。**偏将军**居左，上将军居右；言以丧礼处之。**杀人之众**，以悲哀⑤泣之，战胜以丧礼处之。（**关键词**：吉事、偏将军、杀人；**出图**：鸡食、骗将军、杀人）

[注释]：①夫兵者：一本作“夫佳兵者”。兵者，指兵器。夫，作为发语词。②物或恶之：物，指人。意为人所厌恶、憎恶的东西。③贵左：古人以左为阳以右为阴。阳生而阴杀。尚左、尚右、居左、居右都是古人的礼仪。④恬淡：安静、沉着。⑤悲哀：一本作哀悲。



## 译文

兵器啊，是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。君子平时居处就以左边为贵而用兵打仗时就以右边为贵。兵器这个不祥的东西，不是君子所使用的东西，万不得已而使用它，最好淡然处之，胜利了也不要自鸣得意，如果自以为了不起，那就是喜欢杀人。凡是喜欢杀人的人，就不可能得志于天下。吉庆的事情以左边为上，凶丧的事情以右方为上，偏将军居于左边，上将军居于右边，这就是说要以丧礼仪式来处理用兵打仗的事情。战争中杀人众多，要用哀痛的心情参加，打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。



# 三十一章

道恒无名，朴①虽小②，天下莫能臣③。侯王若能守之，万物将自宾④。（**关键词：**道恒、侯王；**出图：**刀痕、猴王）

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均⑤。（**关键词：**甘露；**出图：**甘露）

始制有名⑥。名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆⑦。（**关键词：**始制、夫亦；**出图：**食指、富人的衣服）

譬道之在天下，犹川谷之于江海⑧。（**关键词：**譬道；**出图：**劈刀）

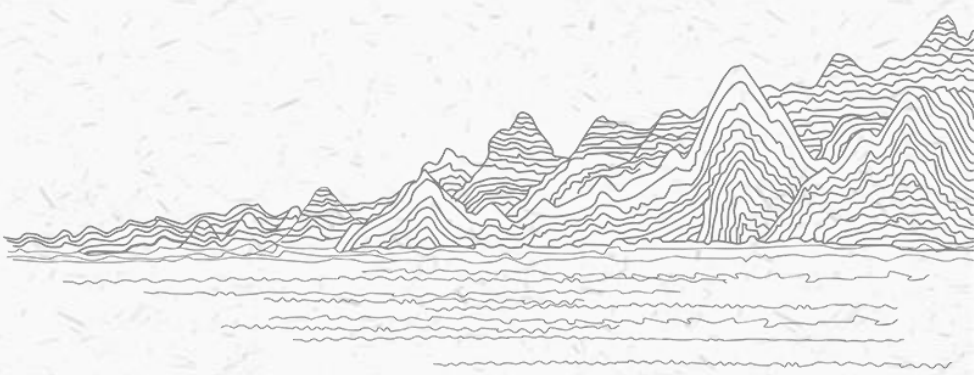
[注释]：①无名、朴：这是指“道”的特征。②小：用以形容“道”是隐而不可见的。③莫能臣：臣，使之服从。这里是说没有人能臣服它。④自宾：宾，服从。自将宾服于“道”。⑤自均：自然均匀。⑥始制有名：万物兴作，于是产生了各种名称。名，即名分，即官职的等级名称。⑦可以不殆：不殆，没有危险。⑧犹川谷之于江海：之于，流入；一说正文应为“道之在天下，譬犹江海之与川谷”。





## 译文

“道”永远是无名而质朴的，它虽然很小不可见，天下没有谁能使它服从自己。侯王如果能够依照“道”的原则治理天下，百姓们将会自然地归从于它。天地间阴阳之气相合，就会降下甘露，人们不必指使它而会自然均匀。治理天下就要建立一种管理体制，制定各种制度确定各种名分，任命各级官长办事。名分既然有了，就要有所制约，适可而止，知道制约、适可而止，就没有什么危险了。“道”存在于天下，就像江海，一切河川溪水都归流于它，使万物自然宾服。



# 三十三章

知人者智，自知者明。（**关键词**：知人；**出图**：蜘蛛人）

胜人者有力，自胜者强<sup>①</sup>。（**关键词**：胜人；**出图**：人参（颠倒））

知足者富。（**关键词**：知足；**出图**：知了的足）

强行<sup>②</sup>者有志。（**关键词**：强行；**出图**：墙上的心）

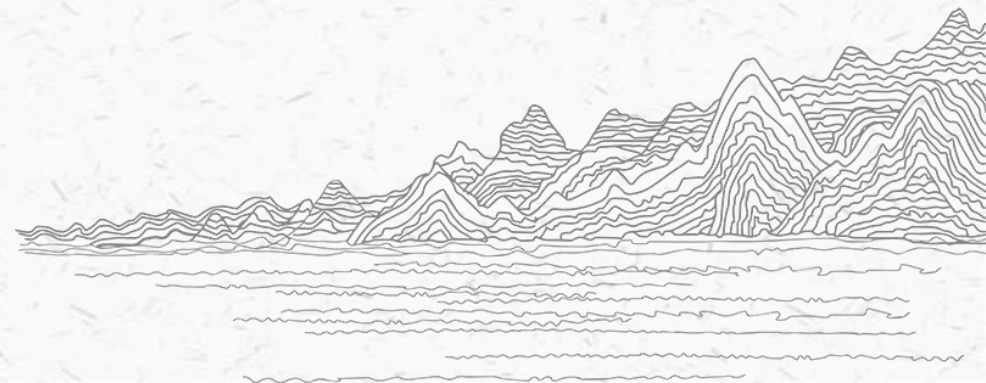
不失其所者久。（**关键词**：不失；**出图**：布什）

死而不亡<sup>③</sup>者寿。（**关键词**：死而；**出图**：丝儿）

[注释]：①强：刚强、果决。②强行：坚持不懈、持之以恒。③死而不亡：身虽死而“道”犹存。

## 译文

能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。能战胜别人是有力的，能克制自己的弱点才算刚强。知道满足的人才是富有人。坚持力行、努力不懈的就是有志。不离失本分的人就能长久不衰，身虽死而“道”仍存的，才算真正的长寿。





# 三十四章

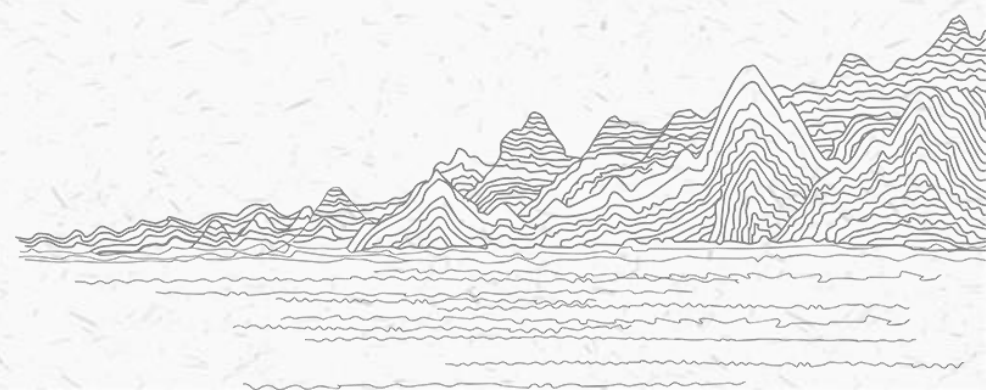
**大道**汜兮①，其可左右。万物**恃之**以生而不辞②，功成而不有③。**衣**养④万物而不为主⑤，常无欲⑥，可名于小⑦；万物**归焉**而不为主，可名为大⑧。以其终不**自为大**，故能成其大。（**关键词**：大道、恃之、衣、归焉、自为大；**出图**：大刀、尺子、衣、鬼眼、紫薇打）

[注释]：①汜：同泛，广泛或泛滥。②辞：言词，称说。不辞，意为不说三道四，不推辞、不辞让。③不有：不自以为有功。④衣养：一本作“衣被”，意为覆盖。⑤不为主：不自以为主宰。⑥常无欲：一本无此二字，认为此乃衍文。⑦小：渺小。⑧大：伟大。



## 译文

大道广泛流行，左右上下无所不到。万物依赖它生长而不推辞，完成了功业，办妥了事业，而不占有名誉。它养育万物而不自以为主，可以称它为“小”，万物归附而不自以为主宰，可以称它为“大”。正因为他不自以为伟大，所以才能成就它的伟大、完成它的伟大。



# 三十五章

执大象①，天下往。往而不害，安平太②。（**关键词：**大象；**出图：**大象）

乐与饵③，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既④。（**关键词：**乐、出口、视、听、用；**出图：**可乐喷出口、石亭里的佣人）

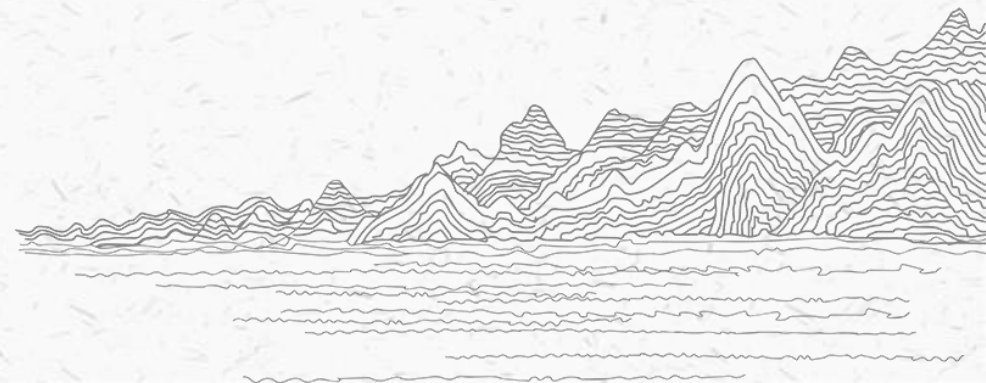
[注释]：①大象：大道之象。②安平太：安，乃，则，于是。太，同“泰”，平和、安宁的意思。③乐与饵：音乐和美食。④既：尽的意思。





## 译文

谁掌握了那伟大的“道”，普天下的人们便都来向他投靠，向往、投靠他而不互相妨害，于是大家就和平而安泰、宁静。音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步，用言语来表述大道，是平淡而无味儿的，看它，看也看不见，听它，听也听不见，而它的作用，却是无穷无尽的，无限制的。



# 三十六章

将欲歛之①，必固张之②；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之③，必固与之④。是谓微明⑤。（**关键词**：歛、弱、废、取；**出图**：细弱的飞去）

柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊⑥，国之利器不可以示人⑦。（**关键词**：柔弱、鱼、利器；**出图**：柔弱的鱼、力气）

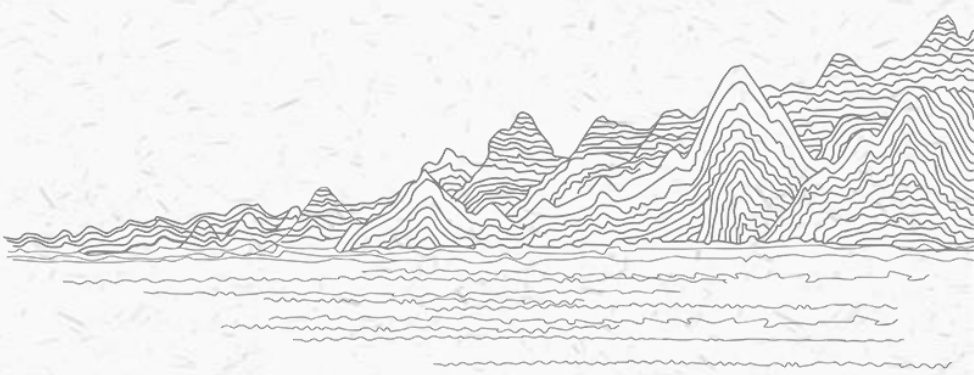
[注释]：①歛：敛，合。②固：暂且。③取：一本作“夺”。④与：给，同“予”字。⑤微明：微妙的先兆。

⑥脱：离开、脱离。⑦国之利器不可以示人：利器，指国家的刑法等政教制度。示人，给人看，向人炫耀。



## 译文

想要收敛它，必先扩张它，想要削弱它，必先加强它，想要废去它，必先抬举它，想要夺取它，必先给予它。这就叫做虽然微妙而又显明，柔弱战胜刚强。鱼的生存不可以脱离池渊，国家的刑法政教不可以向人炫耀，不能轻易用来吓唬人。





# 三十七章

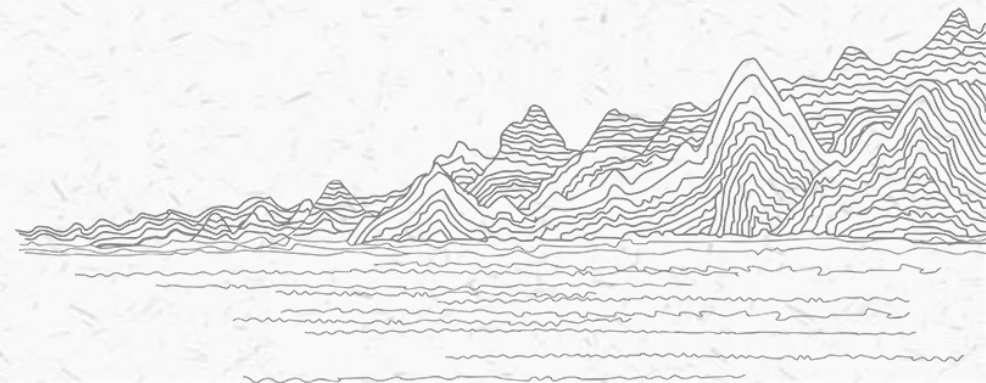
道常无为而无不<sup>①</sup>为。侯王若能守之<sup>②</sup>，万物将自化<sup>③</sup>。化而欲作<sup>④</sup>，吾将镇之以无名之朴<sup>⑤</sup>。镇之以无名之朴，夫亦将不欲<sup>⑥</sup>。不欲以静，天下将自正。（**关键词**：道常、侯王、化、朴；**出图**：道路很长、猴王在花圃里）

[注释]：①无为而无不<sup>①</sup>为：“无为”是指顺其自然，不妄为。“无不<sup>①</sup>为”是说没有一件事是它所不能为的。②守之：即守道。之，指道。③自化：自我化育、自生自长。④欲：指贪欲。⑤无名之朴：“无名”指“道”。“朴”形容“道”的真朴。⑥不欲：一本作“无欲”。



## 译文

道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育、自生自灭而得以充分发展。自生自长而产生贪欲时，我就要用“道”来镇住它。用“道”的真朴来镇服它，就不会产生贪欲之心了，万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。



# 三十八章

上德不德①，是以有德；下德不失德②，是以无德③。

上德无为而无以为④；下德无为而有以为⑤。（关键词：上下上下；出图：上下上下）

上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之⑥。（关键词：仁、义、礼；出图：扔衣里）

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼（关键词：道、德、仁、义、礼；出图：得到（颠倒）仍衣里）。

夫礼者，忠信之薄⑦而乱之首⑧。（关键词：夫礼；出图：浮力）

前识者⑨，道之华⑩而愚之始。是以大丈夫处其厚⑪不居其薄⑫，处其实不居其华。故去彼取此。（关键词：前识、厚、实；出图：时迁（颠倒）、厚实）



[注释]：①上德不德：不德，不表现为形式上的“德”。此句意为，具备上德的人，因任自然，不表现为形式上的德。②下德不失德：下德的人恪守形式上的“德”，不失德即形式上不离开德。③无德：无法体现真正的德。④上德无为而无以为：以，心、故意。无以为，即无心作为。此句意为：上德之人顺应自然而无心作为。⑤下德无为而有以为：此句与上句相对应，即下德之人顺任自然而有意作为。⑥攘臂而扔之：攘臂，伸出手臂；扔，意为强力牵引。⑦薄：不足、衰薄。⑧首：开始、开端。⑨前识者：先知先觉者，有先见之明者。⑩华：虚华。⑪处其愿：立身敦厚、朴实。⑫薄：指礼之衰薄。

## 译文

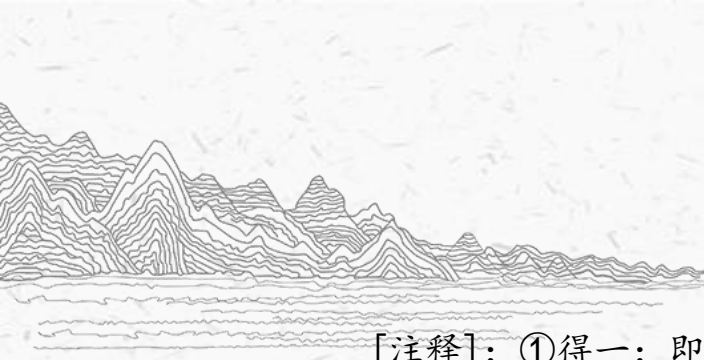
具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。上仁之人要有所作为却没有回应他，于是就扬着胳膊强引别人。所以，失去了“道”而后才有“德”，失去了“德”而后才有“仁”，失去了“仁”而后才有“义”，失去了义而后才有礼。“礼”这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。所谓“先知”，不过是“道”的虚华，由此愚昧开始产生。所以大丈夫立身敦厚，不居于浇薄；存心朴实，不居于虚华。所以要舍弃浇薄虚华而采取朴实敦厚。

# 三十九章

昔之得一①者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵②，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正③。（**关键词**：昔之、天、地、神、谷、万物、侯王；**出图**：王羲之、天地深谷长满了万物、猴王）

其致之④，天无以清⑤，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇⑥；谷无以盈，将恐竭⑦；万物无以生，将恐灭；侯王无以正而贵高，将恐蹶⑧。（**关键词**：其致、天、地、神、谷、万物、侯王；**出图**：旗帜、天地深谷长满了万物、猴王）

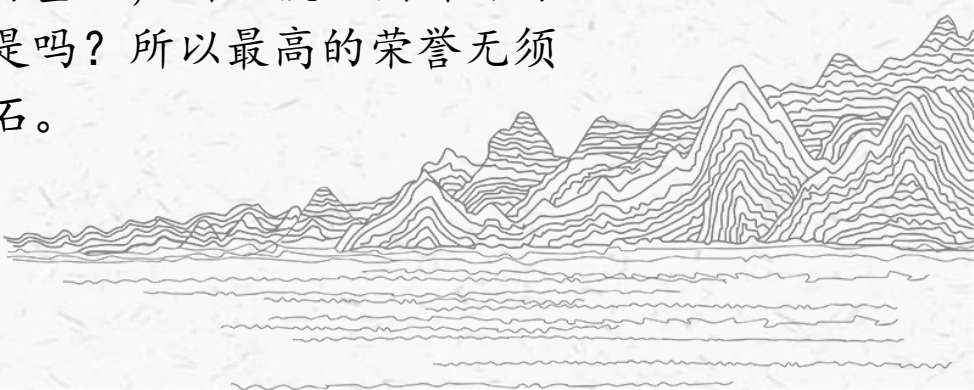
故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀⑨。此其以贱为本也！非乎？故致数舆无舆。不欲碌碌如玉⑩，珞珞如石⑪。（**关键词**：贵、高、故致、不欲；**出图**：桂树很高、骨质、捕鱼）



[注释]：①得一：即得道。②神得一以灵：神或指人。灵：灵性或灵妙。③正：一本作“贞”。意为首领。④其致之：推而言之。⑤天无以清：天离开道，就得不到清明。⑥歇：消失、绝灭、停止。⑦竭：干涸、枯竭。⑧蹶：跌倒、失败、挫折。⑨孤、寡、不穀：古代帝王自称为“孤”、“寡人”、“不穀”。不穀即不善的意思。⑩碌碌：形容玉美的样子。⑪珞珞：形容石坚的样子。

## 译文

往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人）得到道而英灵；河谷得到道而充盈；万物得到道而生长；侯王得到道而成为天下的首领。推而言之，天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要震溃；人不能保持灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持流水，恐怕要干涸；万物不能保持生长，恐怕要消灭；侯王不能保持天下首领的地位，恐怕要倾覆。所以贵以贱为根本，高以下为基础，因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”，这不就是以贱为根本吗？不是吗？所以最高的荣誉无须赞美称誉。不要求碌碌晶莹像宝玉，而宁愿珞珞坚硬像山石。





# 四十章

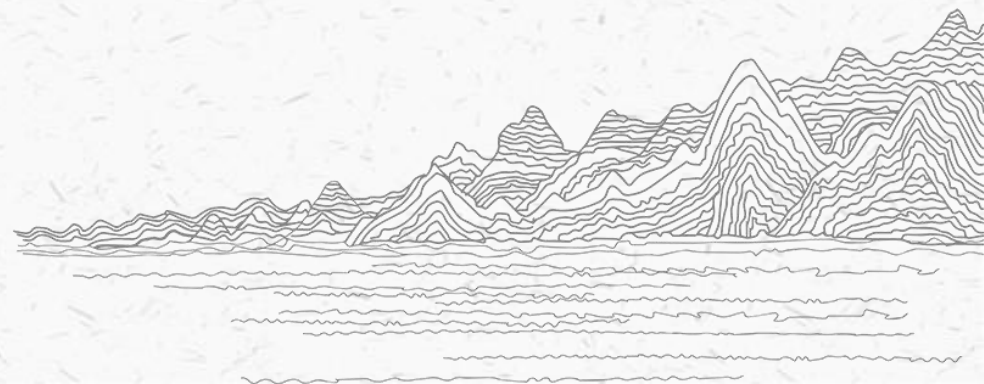
反者道之动①，弱者②道之用。天下万物生于有③，有生于无④。（**关键词**：反者、天下；**出图**：造反的人、天下）

[注释]：①反者：循环往复。一说意为相反，对立面。②弱者：柔弱、渺小。③有：这里指道的有形质，与一章中“有名万物之母的”的有“相同。但不是有无相生的“有”字。④无：与一章中的“无名天地之始”的“无”相同。但不同于“有无相生”的“无”。此处的“无”指超现实世界的形上之道。



## 译文

循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。



# 四十一章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，而大笑之。不大笑，不足以谓为道。故《建言》①有之；（**关键词**：上中下、建言；**出图**：上中下、谏言）

明道若昧；进道若退；夷道若颡②；（**关键词**：明进夷；**出图**：明镜一）

上德若谷；广德若不足；建德若偷③；（**关键词**：上广建；**出图**：上光剑）

质真若渝④；大白若辱⑤；大方无隅⑥；（**关键词**：质白方；**出图**：纸摆放）

大器免成；大音希声；大象无形；（**关键词**：器音象；**出图**：七个音响）

道隐无名，夫唯道，善贷且成⑦。（**关键词**：道隐；**出图**：倒影）

[注释]：①建言：立言。②夷道若颡：夷，平坦；颡，崎岖不平、坎坷曲折。③建德若偷：刚健的德好像怠惰的样子。偷，意为惰。④质真若渝：渝，变污。质朴而纯真好像浑浊。⑤大白若辱：辱，黑垢。一说此名应在“大方无隅”一句之前。⑥大方无隅：隅，角落、墙角。最方整的东西却没有角。⑦善贷且成：贷，施与、给予。引伸为帮助、辅助之意。此句意为：道使万物善始善终，而万物自始至终也离不开道。





## 译文

上士听了道的理论，努力去实行；中士听了道的理论，将信将疑；下士听了道的理论，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以成其为道了。因此古时立言的人说过这样的话：

光明的道好似暗昧；

前进的道好似后退；

平坦的道好似崎岖；

崇高的德好似峡谷；

广大的德好像不足；

刚健的德好似怠惰；

质朴而纯真好像混浊未开。

最洁白的东西，反而含有污垢；

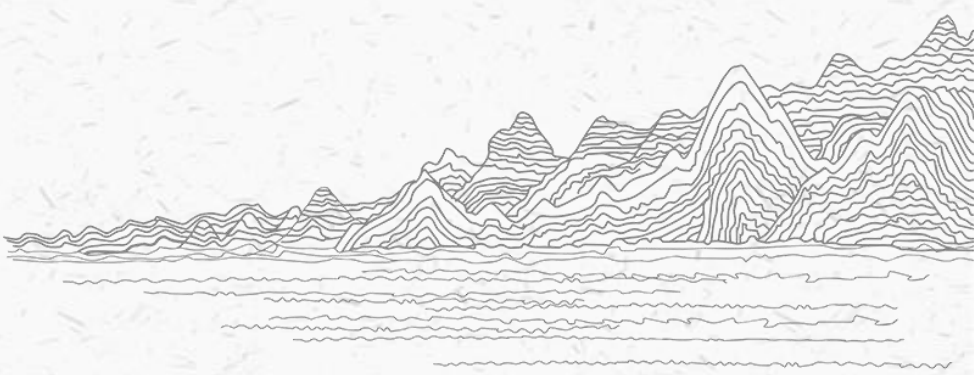
最方正的东西，反而没有棱角；

最大的声响，反而听来无声无息；

最大的形象，反而没有形状。

道幽隐而没有名称，无名无声。

只有“道”，才能使万物善始善终。



# 四十二章

道生一①，一生二②，二生三③，三生万物。（**关键词**：一二三；**出图**：喊口号“一二三”）

万物负阴而抱阳④，冲气以为和⑤。（**关键词**：负阴；**出图**：复印）

人之所恶，惟孤、寡、不穀⑥，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：强梁者不得其死，吾当以为教父⑦。（**关键词**：所恶、或损、所教、强梁、教父；**出图**：锁屋、火笋、锁脚、抢粮给教父）

[注释]：①一：这是老子用以代替道这一概念的数字表示，即道是绝对无偶的。②二：指阴气、阳气。“道”的本身包含着对立的两方面。阴阳二气所含育的统一体即是“道”。因此，对立着的双方都包含在“一”中。③三：即是由两个对立的方面相互矛盾冲突所产生的第三者，进而生成万物。④负阴而抱阳：背阴而向阳。⑤冲气以为和：冲，冲突、交融。此句意为阴阳二气互相冲突交和而成为均匀和谐状态，从而形成新的统一体。⑥孤、寡、不穀：这些都是古时候君主用以自称的谦词。⑦教父：父，有的学者解释为“始”，有的解释为“本”，有的解释为“规矩”。有根本和指导思想的意思。

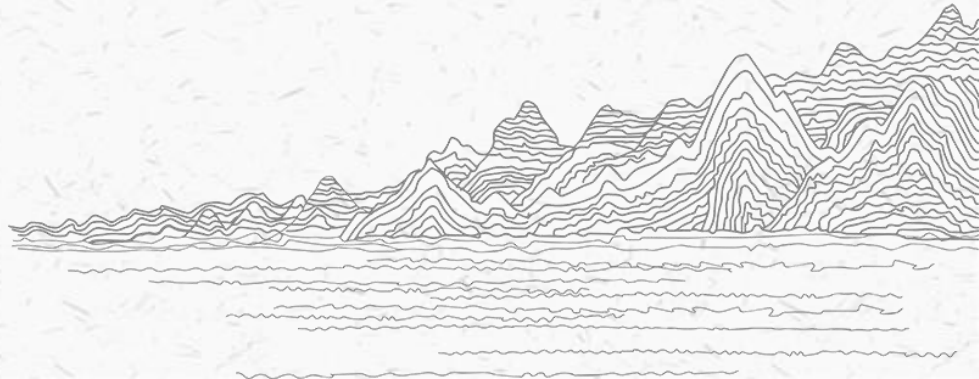


## 译文

道是独一无二的，道本身包含阴阳二气，阴阳二气相交而形成一种适匀的状态，万物在这种状态中产生。

万物背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡而成新的和谐体。

人们最厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但王公却用这些字来称呼自己。所以一切事物，如果减损它却反而得到增加；如果增加它却反而得到减损。别人这样教导我，我也这样去教导别人。强暴的人死无其所。我把这句话当作施教的宗旨。





# 四十三章

天下之至柔，驰骋①天下之至坚。出于无有，入于无间②。吾以是知无为之有益。  
(**关键词**：柔、坚、出、入；**出图**：揉肩、出入)

**不**言之教，无为之益，天下**希**③**及**之。( **关键词**：不言、希及； **出图**：布上的盐、袭击)

[注释]：①驰骋：形容马奔跑的样子。②无有入无间：无形的力量能够穿透没有间隙的东西。无有：指不见形象的东西。③希：一本作“稀”，稀少。



## 译文

天下最柔弱的东西，腾越穿行于最坚硬的东西中；无形的力量可以穿透没有间隙的东西。我因此认识到“无为”的益处。

“不言”的教导，“无为”的益下，普天下少有能赶上它的了。



# 四十四章

名与身孰亲？身与货孰多①？得与失孰病②？（**关键词**：名、身、得；**出图**：名胜有德国人）

甚爱必大费③，多藏必厚亡④。（**关键词**：甚爱、多藏；**出图**：肾癌、躲藏）

知足不辱⑤，知止不殆，可以长久。（**关键词**：知足；**出图**：知了的足）

[注释]：①多：轻重的意思；货，财富。②得：指名利；亡，指丧失性命；病，有害。③甚爱必大费：过于爱名就必定要付出很大的耗费。④多藏必厚亡：丰厚的藏货就必定会招致惨重的损失。⑤知足不辱：今本没有“故”字，据帛书补之。



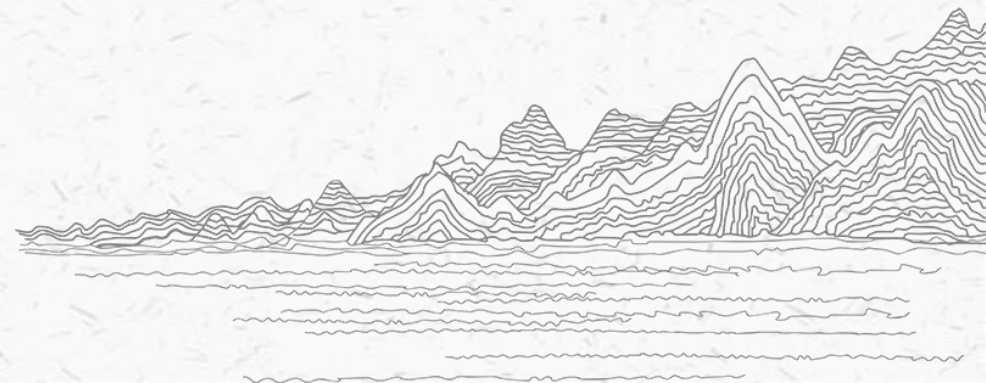


## 译文

声名和生命相比哪一样更为亲切？生命和货利比起来哪一样更为贵重？获取和丢失相比，哪一个更有害？

过分的爱名利就必定要付出更多的代价；过于积敛财富，必定会遭致更为惨重的损失。

所以说，懂得满足，就不会受到屈辱；懂得适可而止，就不会遇见危险；这样可以保持住长久的平安。



# 四十五章

大成①若缺，其用不弊。（**关键词**：大成；**出图**：大臣）

大盈若冲②，其用不穷。（**关键词**：大盈；**出图**：打印）

大直若屈③，大巧若拙，大辩若讷④。（**关键词**：直、巧、辩；**出图**：直桥边）

躁胜寒，静胜热⑤，清静以为天下正⑥。（**关键词**：躁、静；**出图**：照镜）

[注释]：①大成：最为完满的东西。②冲：虚，空虚。③屈：曲。④讷：拙嘴笨舌。⑤躁胜寒，静胜热：急躁驱寒，冷静战胜昏热。⑥正：通“政”。



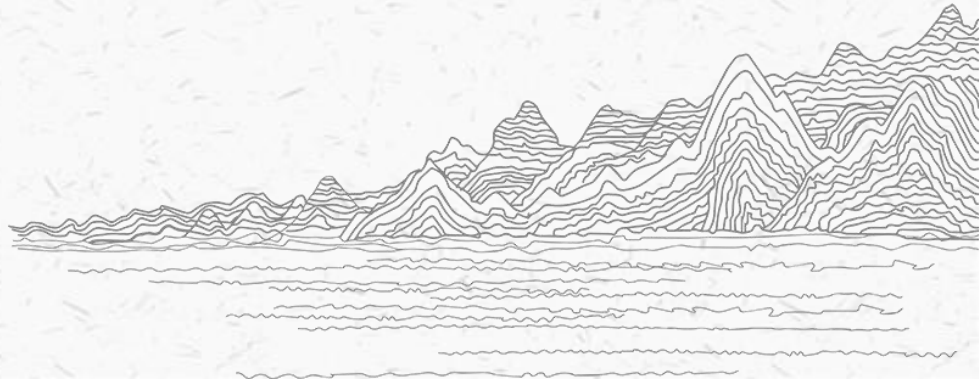
## 译文

最完满的东西，好似有残缺一样，但它的作用永远不会衰竭；

最充盈的东西，好似是空虚一样，但是它的作用是不会穷尽的。

最正直的东西，好似有弯曲一样；最灵巧的东西，好似最笨拙的；最卓越的辩才，好似不善言辞一样。

急躁可以去除寒意，冷静可以战胜昏热。清静无为，可以做人民的模范。





# 四十六章

天下有道，却①走马以粪②；天下无道，戎马③生于郊④。（**关键词**：道、马、粪、； **出图**：道路上的马粪）

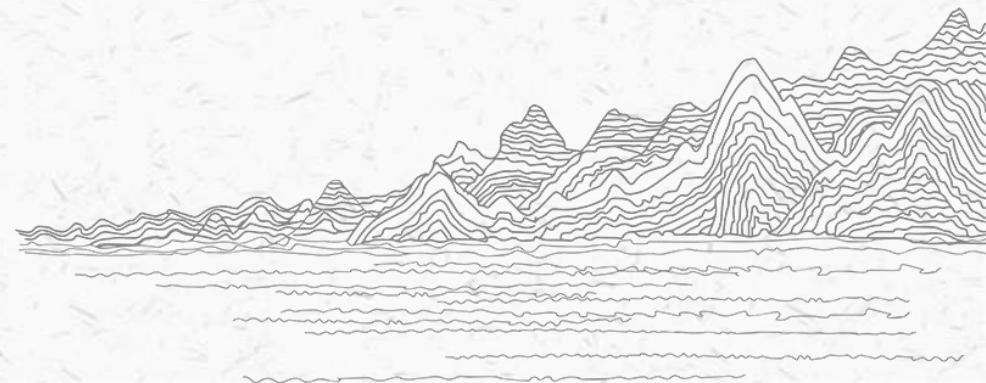
咎莫大于欲得，祸莫大于不知足。故知足之足，此恒足矣⑤。（**关键词**：咎、祸； **出图**：救火）

[注释]：①却：屏去，退回。②走马以粪：粪，耕种，播种。此句意为用战马耕种田地。③戎马：战马。④生于郊：指牝马生驹于战地的郊外。⑤故知足之足，此恒足矣：知道满足的这种满足，是永远满足的。



## 译文

治理天下合乎“道”，就可以作到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎“道”，连怀胎的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。最大的过失是贪得的欲望，最大的祸害是不知足。知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。



# 四十七章

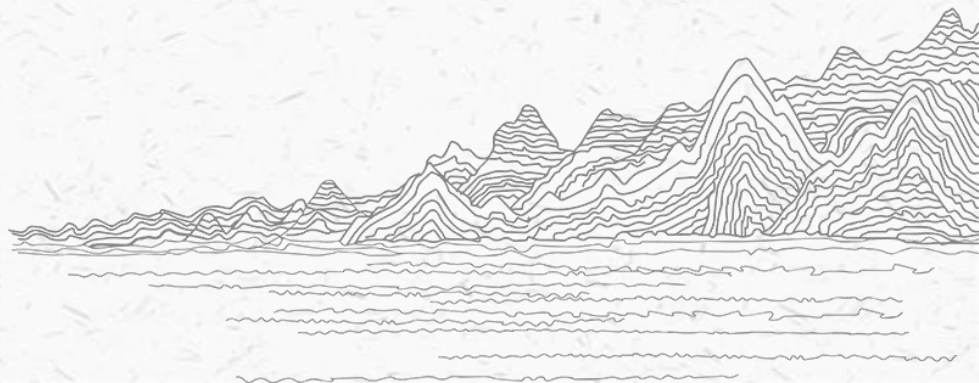
不出户，知天下；不窥牖①，见天道②。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名③，不为而成④。（**关键词**：出户、窥牖、其出；**出图**：储户、葵油、齐楚）

[注释]：①窥牖：窥，从小孔隙里看；牖，音you，窗户。②天道：日月星辰运行的自然规律。③不见而名：此句意为不窥见而明天道。④不为：无为、不妄为。



## 译文

不出门户，就能够推知天下的事理；不望窗外，就可以认识日月星辰运行的自然规律。他向外奔逐得越远，他所知道的道理就越少。所以，有“道”的圣人不出行却能够推知事理，不窥见而能明了“天道”，不妄为而可以有所成就。



# 四十八章

为学日益①，为道日损②。损之又损，以至于无为。（**关键词：**为学；**出图：**胃流血）

无为而无不为③。取④天下常以无事⑤，及其有事⑥，不足以取天下。（**关键词：**无为、及其；**出图：**五味、机器）

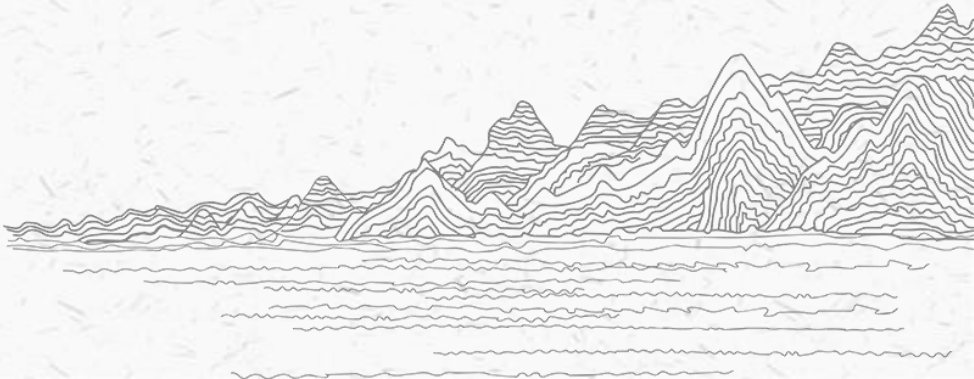
[注释]：①为学日益：为学，是反映探求外物的知识。此处的“学”当指政教礼乐。日益：指增加人的知见智巧。②为道日损：为道，是通过冥想或体验的途径，领悟事物未分化状态的“道”。此处的“道”，指自然之道，无为之道。损，指情欲文饰日渐泯损。③无为而无不为：不妄为，就没有什么事情做不成。④取：治、摄化之意。⑤无事：即无扰攘之事。⑥有事：繁苛政举在骚扰民生。



## 译文

求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。

如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本，如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。





# 四十九章

圣人恒无心①，以百姓心为心。（**关键词**：无心；**出图**：乌鸦的心）

善者吾善之，不善者吾亦善之，得善②。（**关键词**：善者；**出图**：折扇（颠倒））

信者吾信之，不信者吾亦信之，得信。（**关键词**：信者；**出图**：信者）

圣人在天下，歙歙焉③，为天下浑其心④。百姓皆注其耳目⑤，圣人皆孩之⑥。

（**关键词**：歙歙、耳目；**出图**：洗洗耳目）

[注释]：①常无心：一本作无常心。意为长久保持无私心。②得：得到。③歙：音Xi，意为吸气。此处指收敛意欲。④浑其心：使人心思化归于浑朴。⑤百姓皆注其耳目：百姓都使用自己的智谋，生出许多事端。⑥圣人皆孩之：圣人使百姓们都回复到婴孩般纯真质朴的状态。



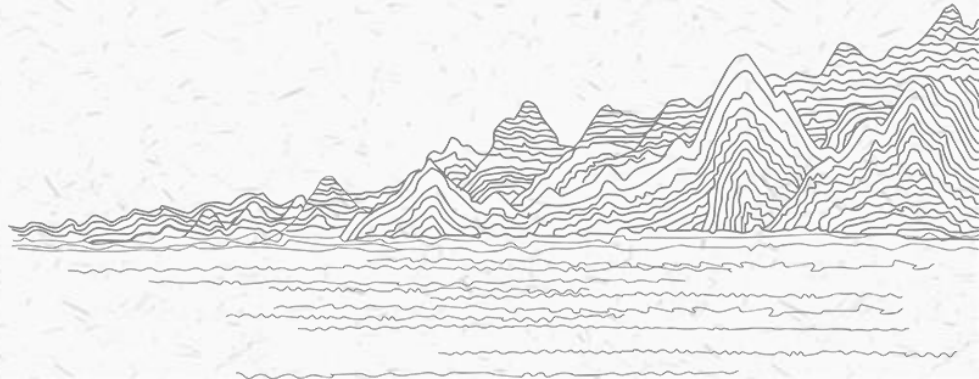
## 译文

圣人常常是没有私心的，以百姓的心为自己的心。

对于善良的人，我善待于他；对于不善良的人，我也善待他，这样就可以得到善良了，从而使人人向善。

对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，这样可以得到诚信了，从而使人人守信。

有道的圣人在其位，收敛自己的欲意，使天下的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目聪明，有道的人使他们都回到婴孩般纯朴的状态。





# 五十章

出生入死①。生之徒②，十有三③，死之徒④，十有三；人之生，动之死地⑤，亦十有三。（**关键词**：出生；**出图**：出生）

夫何故？以其生生之厚⑥。盖闻善摄生者⑦，陆行不遇兕虎⑧，入军不被甲兵⑨。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地⑩。（**关键词**：生生、兕虎、甲兵；**出图**：绳绳、虎、甲兵）

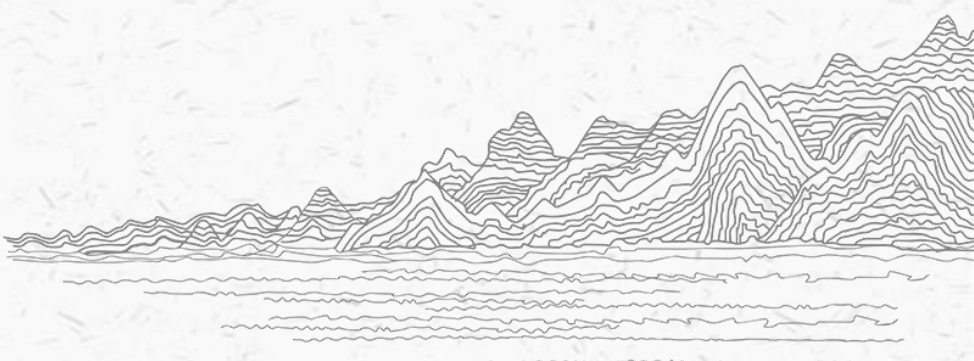
[注释]：①出生入死：出世为生，入地为死。一说离开了生存必然走向死亡。②生之徒：徒，应释为类。生之徒即长寿之人。③十有三：十分之三。④死之徒：属于夭折的一类。⑤人之生，动之死地：此句意为人本来可以长生的，却意外地走向死亡之路。⑥生生之厚：由于求生的欲望太强，营养过剩，因而奉养过厚了。⑦摄生者：摄生指养生之道，即保养自己。⑧兕：音sì，属于犀牛类的动物。⑨入军不被甲兵：战争中不被杀伤。⑩无死地：没有进入死亡范围。





## 译文

人始出于世而生，最终入于地而死。属于长寿的人有十分之三；属于短命而亡的人有十分之三；人本来可以活得长久些，却自己走向死亡之路，也占十分之三。为什么会这样呢？因为奉养太过度了。据说，善于养护自己生命的人，在陆地上行走，不会遇到凶恶的犀牛和猛虎，在战争中也受不到武器的伤害。犀牛于其身无处投角，老虎对其身无处伸爪，武器对其身无处刺击锋刃。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。



# 五十一章

道生之，德畜之，物形之，势①成之。（**关键词**：道德物势；**出图**：道德高尚的巫师）

是以万物莫不尊道而贵德。（**关键词**：尊道；**出图**：霍尊到了）

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然②。（**关键词**：道德、夫莫；**出图**：道德高尚的人敷面膜）

故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之③，养④之覆⑤之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德⑥。（**关键词**：道生、长亭养、生为长；**出图**：刀神、长亭里的杨树、省委员长）

[注释]：①势：万物生长的自然环境。一说：势者，力也；一说，对立。②莫之命而常自然：不干涉或主宰万物，而任万物自化自成。③亭之毒之：一本作成之熟之。④养：爱养、护养。⑤覆：维护、保护。⑥玄德：即上德。它产生万物而不居为己有，养育万物而不自恃有功。



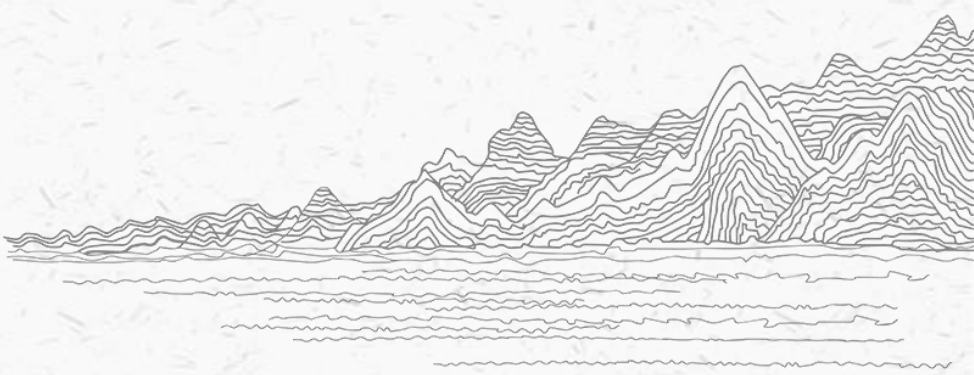
## 译文

道生成万事万物，德养育万事万物。万事万物虽现出各种各样的形态，环境使万事万物成长起来。

故此，万事万物莫不尊崇道而珍贵德。

道之所以被尊崇，德所以被珍贵，就是由于道生长万物而不加以干涉，德畜养万物而不加以主宰，顺其自然。

因而，道生长万物，德养育万物，使万物生长发展，成熟结果，使其受到抚养、保护。生长万物而不居为己有，抚育万物而不自恃有功，导引万物而不主宰，这就是奥妙玄远的德。





# 五十二章

天下有始①，以为天下母②。既得其母，又知其子③。既知其子，复守其母。没身不殆。（**关键词**：有始、母子；**出图**：幼师、母子）

塞其兑，闭其门④，终生不勤⑤。开其兑，济其事⑥，终身不救。（**关键词**：兑、门；**出图**：对门）

见小曰明⑦，守柔曰强⑧。用其光，复归其明⑨。无遗身殃⑩；是为袭常⑪。（**关键词**：见小、守柔、光；**出图**：奸笑、瘦肉、光）

[注释]：①始：本始，此处指“道”。②母：根源，此处指“道”。③子：派生物，指由“母”所产生的万物。④塞其兑，闭其门：兑，指口，引伸为孔穴；门，指门径。此句意为：塞住嗜欲的孔穴，闭上欲念的门径。⑤勤：劳作。⑥开其兑，济其事：打开嗜欲的孔穴，增加纷杂的事件。⑦见小曰明：小，细微。能察见细微，才叫做“明”。⑧强：强健，自强不息。⑨用其光，复归其明：光向外照射，明向内透亮。发光体本身为“明”，照向外物为光。⑩无遗身殃：不给自己带来麻烦和灾祸。⑪袭常：袭承常道。

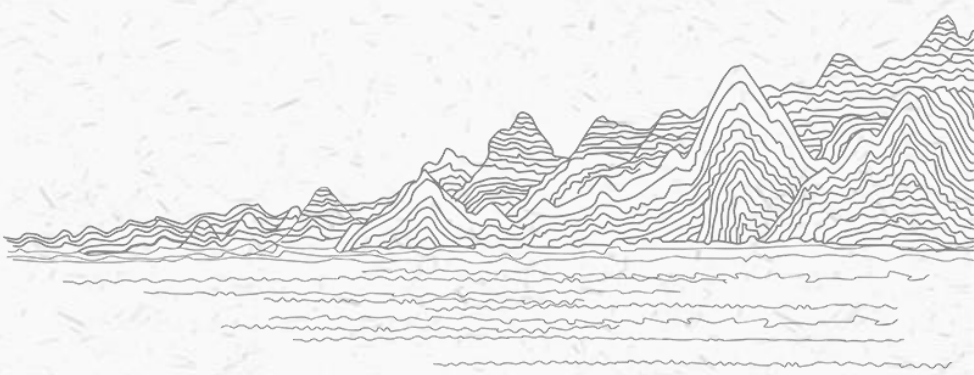


## 译文

天地万物本身都有起始，这个始作为天地万物的根源。如果知道根源，就能认识万物，如果认识了万事万物，又把握着万物的根本，那么终身都不会有危险。

塞住欲念的孔穴，闭起欲念的门径，终身都不会有烦扰之事。如果打开欲念的孔穴，就会增添纷杂的事件，终身都不可救治。

能够察见到细微的，叫做“明”；能够持守柔弱的，叫做“强”。运用其光芒，返照内在的明，不会给自己带来灾难，这就叫做万世不绝的“常道”。



# 五十三章

使我①介然有知②，行于大道，惟施③是畏。（**关键词**：介然；**出图**：秸秆燃烧）

大道甚夷④，而人⑤好径⑥。朝甚除⑦，田甚芜，仓甚虚，服文彩，带利剑，厌饮食⑧，财货有余，是谓盗夸⑨。非道也哉！（**关键词**：大道甚夷，朝、田、仓、服、剑、食；**出图**：大刀砍向黄圣依、草田里藏了一件衣服里面一只箭矢）

[注释]：①我：我，指有道的圣人。老子在这里托言自己。②介然有知：介，微小。微有所知，稍有知识。③施：邪、斜行。④夷：平坦。⑤人：指人君，一本作“民”。⑥径：邪径。⑦朝甚除：朝政非常败坏。一说宫殿很整洁。⑧厌饮食：厌，饱足、满足、足够。饱得不愿再吃。⑨盗夸：即大盗、盗魁。

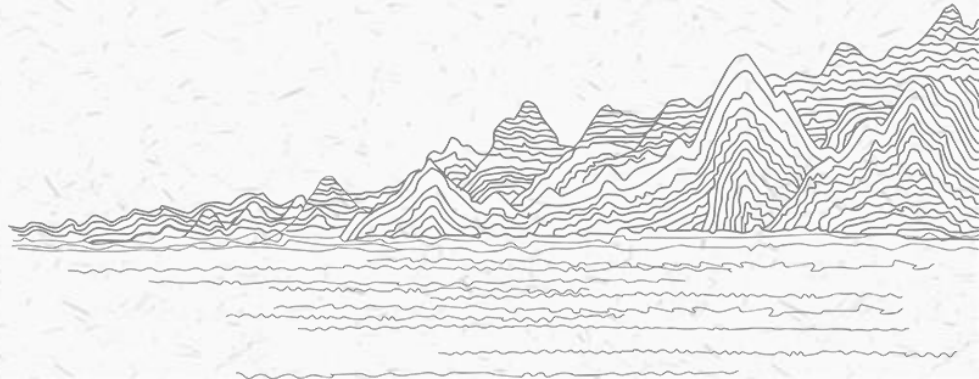




## 译文

假如我稍微地有了认识，在大道上行走，唯一担心的是害怕走了邪路。

大道虽然平坦，但人君却喜欢走邪径。朝政腐败已极，弄得农田荒芜，仓库十分空虚，而人君仍穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱餐精美的饮食，搜刮占有富余的财货，这就叫做强盗头子。这是多么无道啊！



# 五十四章

善建者不拔，善抱①者不脱，子孙祭祀不辍②。（**关键词**：善建，抱；**出图**：闪电、拥抱）

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃馥；修之于乡，其德乃长③；修之于邦④，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。（**关键词**：修之、身、家、乡、邦、天下；**出图**：袖子套在身上回到家乡拿着棍棒行走天下）

故以身观身，以家观家，以乡观乡⑤，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。（**关键词**：身、家、乡、邦、天下、吾何；**出图**：身体、回到家乡拿着棍棒行走天下、五个盒子）

[注释]：①抱：抱住、固定、牢固。②子孙以祭祀不辍：辍，停止、断绝、终止。此句意为：祖祖孙孙都能够遵守“善建”、“善抱”的道理，后代的香火就不会终止。③长：尊崇。④邦：一本作“国”。⑤故以身观察，以家观家，以乡观乡：以自身察看观照别人；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡。

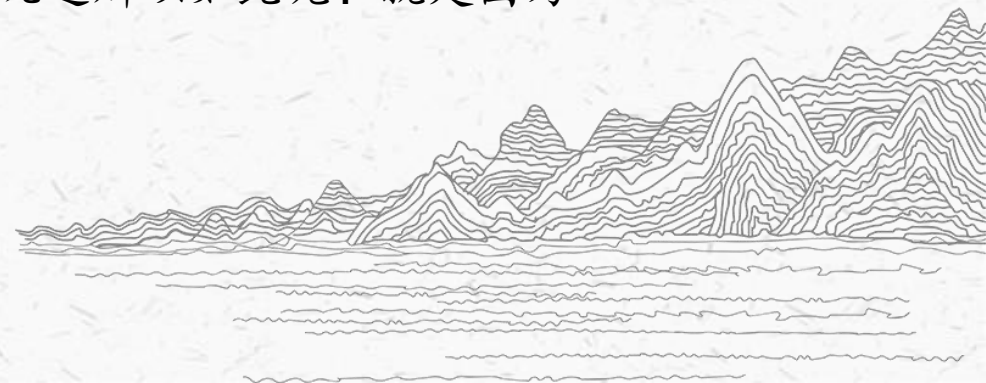


## 译文

善于建树的不可能拔除，善于抱持的不可以脱掉，如果子孙能够遵循、守持这个道理，那么祖祖孙孙就不会断绝。

把这个道理付诸于自身，他的德性就会是真实纯正的；把这个道理付诸于自家，他的德性就会是丰盈有余的；把这个道理付诸于自乡，他的德性就会受到尊崇；把这个道理付诸于自邦，他的德性就会丰盛硕大；把这个道理付诸于天下，他的德性就会无限普及。

所以，用自身的修身之道来观察别身；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡；以平天下之道察看观照天下。我怎么会知道天下的情况之所以如此呢？就是因为 I 用了以上的方法和道理。







# 五十五章

含德之厚，比于赤子。毒虫①不螫②，猛兽不据③，攫鸟④不搏⑤，骨弱筋柔而握固。未知牝牡⑥之合而脰作⑥，精之至也。终日号⑦而不嘎⑦，和之至也。（关键词：含德、毒虫、牝牡、终日号；出图：嘴里含的是一条有毒的虫、比拼肚子、整天嚎叫）

知和⑧曰常⑧，知常曰明。益生⑨曰祥⑩，心使气曰强⑪。物壮⑫则老，谓之不道，不道早已。（关键词：知和、益生、物壮；出图：纸盒、医生、雾状）

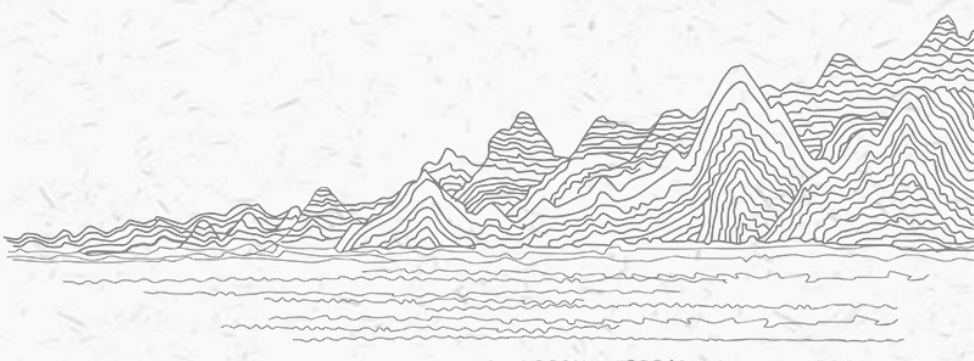
[注释]：①毒虫：指蛇、蝎、蜂之类的有毒虫子。②螫：毒虫子用毒刺咬人。③据：兽类用爪、足年攫取物品。④攫鸟：用脚爪抓取食物的鸟，例如鹰隼一类的鸟。⑤搏：鹰隼用爪击物。⑥脰作：婴孩的生殖器勃起。脰，男孩的生殖器。⑦嘎：噪音嘶哑。⑧知和曰常：常指事物运作的规律。和，指阴阳二气合和的状态。⑨益生：纵欲贪生。⑩祥：这里指妖祥、不祥的意思。⑪强：逞强、强暴。⑫壮：强壮。



## 译文

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。他虽然不知道男女的交合之事，但他的小生殖器却勃然举起，这是因为精气充沛的缘故。他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。

认识淳和的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。贪生纵欲就会遭殃，欲念主使精气就叫做逞强。事物过于壮盛了就会变衰老，这就叫不合于“道”，不遵守常道就会很快地死亡。





# 五十六章

知者不言，言者不知①。（**关键词**：知者；**出图**：折纸（颠倒））

塞其兑，闭其门②，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘③，是谓玄同④。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱⑤。故为天下贵。（**关键词**：兑、门、亲、利、贵；**出图**：折纸、对门、亲历鬼）

[注释]：①知者不言，言者不知：此句是说，知道的人不说，爱说的人不知道。另一种解释是，聪明的人不多说话，到处说长论短的人不聪明。还有一种解释是，得“道”的人不强施号令，一切顺乎自然；强施号令的人却没有得“道”。此处采用第二种解释。②塞其兑，闭其门：塞堵嗜欲的孔窍，关闭起嗜欲的门径。③挫其锐，解其纷：和其光，同其尘：此句意为挫去其锐气，解除其纷扰，平和其光耀，混同其尘世。④玄同：玄妙齐同，此处也是指“道”。⑤不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱：这几句是说“玄同”的境界已经超出了亲疏、利害、贵贱等世俗的范畴。

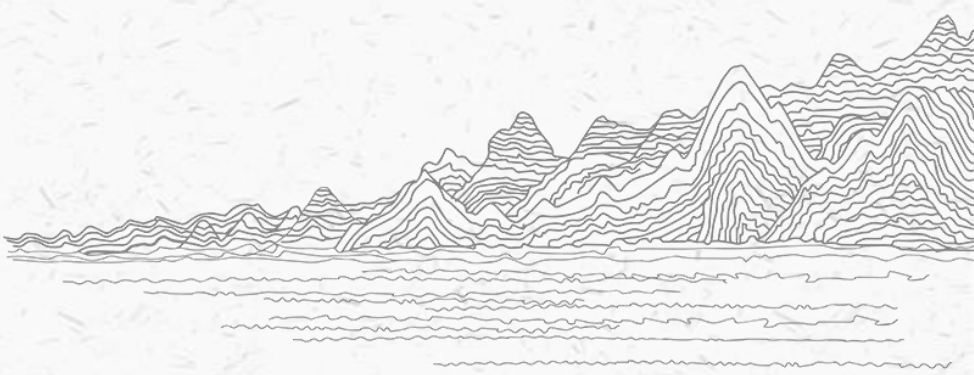




## 译文

聪明的智者不多说话，而到处说长论短的人就不是聪明的智者。

塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。不露锋芒，消解纷争，挫去人们的锋芒，解脱他们的纷争，收敛他们的光耀，混同他们的尘世，这就是深奥的玄同。达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以就为天下人所尊重。



# 五十七章

以正①治国，以奇②用兵，以无事取天下③。吾何以知其然哉？（**关键词**：以正、何以；**出图**：椅子很正、鹤翼）

以此④：天下多忌讳⑤，而民弥贫；人⑥多利器⑦，国家滋昏；人多伎巧⑧，奇物⑨滋起；法令滋章，盗贼多有。（**关键词**：以此、忌讳、利器、伎巧、滋章；**出图**：一根刺、积灰、利器、鸡脚、智障）

故圣人云：“我无为而民自化⑩，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”（**关键词**：圣人云、为、静、事、欲；**出图**：圣人坐在云上、胃、镜子、十条鱼）

[注释]：①正：此处指无为、清静之道。②奇：奇巧、诡秘。③取天下：治理天下。④以此：此，指下面一段文字。以此即以下面这段话为根据。⑤忌讳：禁忌、避讳。⑥人：一本作“民”，一本作“朝”。⑦利器：锐利的武器。⑧人多伎巧：伎巧，指技巧，智巧。此句意为人们的伎巧很多。⑨奇物：邪事、奇事。⑩我无为而民自化：自化，自我化育。我无为而人民就自然顺化了。

## 译文

以无为、清静之道去治理国家，以奇巧、诡秘的办法去用兵，以下扰害人民而治理天下。我怎么知道是这种情形呢？根据就在于此：

天下的禁忌越多，而老百姓就越陷于贫穷；人民的锐利武器越多，国家就越陷于混乱；人们的技巧越多，邪风怪事就越闹得厉害；法令越是森严，盗贼就越是不断地增加。

所以有道的圣人说，我无为，人民就自我化育；我好静，人民就自然富足；我无欲，而人民就自然淳朴。



# 五十八章

其政闷闷①，其民淳淳②；其政察察③，其民缺缺④。（**关键词**：其政、民；**出图**：旗子插在古筝上、农民）

祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正⑤。正复为奇，善复为妖⑥。人之迷，其日固久⑦。（**关键词**：祸兮、孰知、正、善；**出图**：和稀泥、树枝、蒸、扇子）

是以圣人方而不割⑧，廉而不刿⑨，直而不肆⑩，光而不曜⑪。（**关键词**：方、廉、直、光；**出图**：方脸、纸、发光）

[注释]：①闷闷：昏昏昧昧的状态，有宽厚的意思。②淳淳：一本作“沌沌”，淳朴厚道的意思。③察察：严厉、苛刻。④缺缺：狡黠、抱怨、不满足之意。⑤其无正：正，标准、确定；其，指福、祸变换。此句意为：它们并没有确定的标准。⑥正复为奇，善复为妖：正，方正、端正；奇，反常、邪；善，善良；妖，邪恶。这句话意为：正的变为邪的，善的变成恶的。⑦人之迷，其日固久：人的迷惑于祸、福之门，而不知其循环相生之理者，其为时日必已久矣。（严灵峰释语）⑧方而不割：方正而不割伤人。⑨廉而不刿：廉，锐利；刿，割伤。此句意为：锐利而不伤害人。⑩直而不肆：直率而不放肆。⑪光而不曜：光亮而不刺眼。

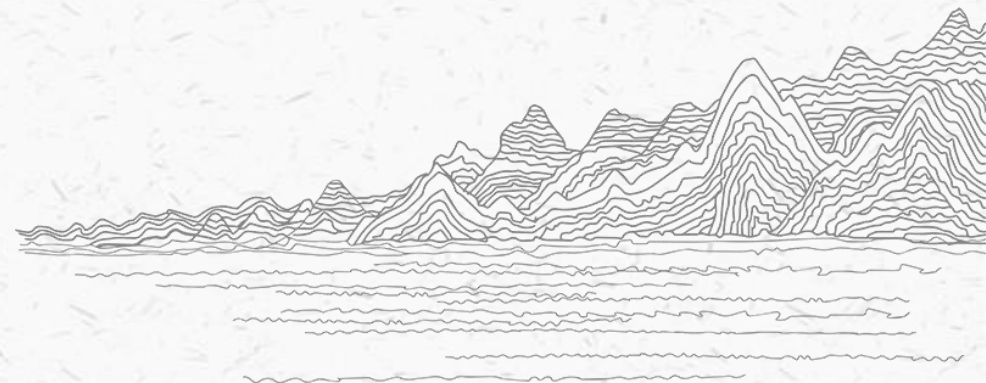


## 译文

政治宽厚清明，人民就淳朴忠诚；政治苛刻黑暗，人民就狡黠、抱怨。

灾祸啊，幸福依傍在它的里面；幸福啊，灾祸藏伏在它的里面。谁能知道究竟是灾祸呢还是幸福呢？它们并没有确定的标准。正忽然转变为邪的，善忽然转变为恶的，人们的迷惑，由来已久了。

因此，有道的圣人方正而不生硬，有棱角而不伤害人，直率而不放肆，光亮而不刺眼。



# 五十九章

治人事天①，莫若嗇②。（**关键词**：治人；**出图**：纸人）

夫惟嗇，是以早服③。早服谓之重积德④。重积德则无不克，无不克则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母⑤，可以长久。是谓深根、固柢，长生、久视之道⑥。

（**关键词**：夫唯嗇、深根；**出图**：父亲围住一条蛇、深根）

[注释]：①治人事天：治人，治理百姓；事天，保守精气、养护身心。对“天”的解释有两种，一是指身心，一是指自然。此句意为保养天赋。②嗇：爱惜、保养。③早服：早为准备。④重积德：不断地积德。⑤有国之母：有国，含有保国的意思。母，根本、原则。⑥长生、久视：长久地维持、长久存在。

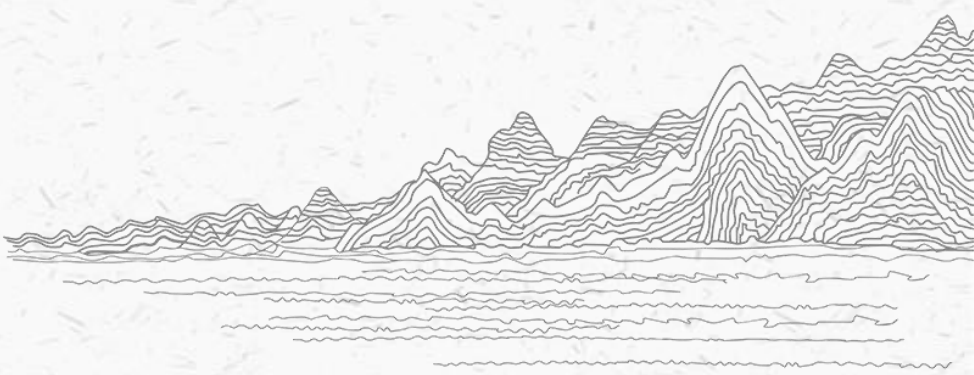




## 译文

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精神更为重要的了。

爱惜精神，得以能够做到早作准备；早作准备，就是不断地积“德”；不断地积“德”，就没有什么不能攻克的；没有什么不能攻克，那就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任。有了治理国家的原则和道理，国家就可以长久维持。国运长久，就叫做根深祗固，符合长久维持之道。



# 六十章

治大国若烹小鲜①。（**关键词**：烹小鲜；**出图**：烹饪海鲜）

以道莅②天下，其鬼不神③。非④其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。（**关键词**：道莅、鬼神、圣人；**出图**：倒立、鬼神、齐天大圣）

夫两不相伤⑤，故德交归焉⑥。（**关键词**：夫两、德交；**出图**：夫妻俩、德国友好建交）

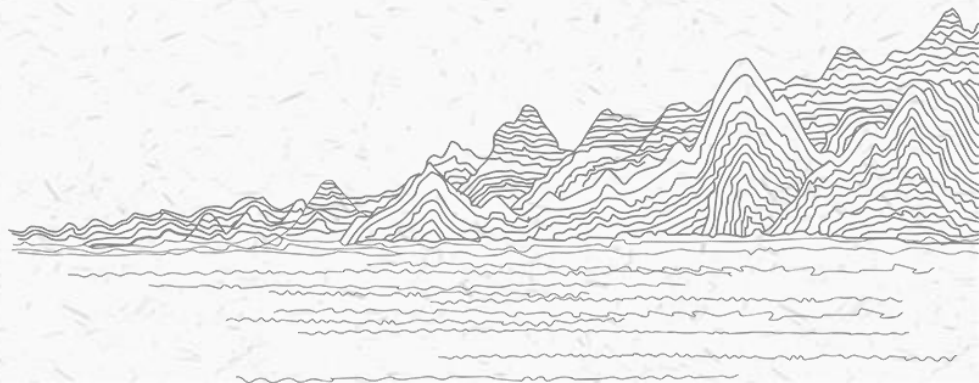
[注释]：①小鲜：小鱼。②莅：临。③其鬼不神：鬼不起作用。④非：不唯、不仅。⑤两不相伤：鬼神和圣人不侵越人。⑥故德交归焉：让人民享受德的恩泽。



## 译文

治理大国，好像煎烹小鱼。

用“道”治理天下，鬼神起不了作用，不仅鬼不起作用，而是鬼怪的作用伤不了人。不但鬼的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。这样，鬼神和有道的圣人都不会伤害人，所以，就可以让人民享受到德的恩泽。





# 六十一章

大国①者下流，天下之交，天下之牝也②。牝常以静胜牡，以静为下。（**关键词：**大国、交、牝；**出图：**大锅、胶水瓶）

故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。或下以取，或下而取③。大国不过欲兼畜小国④，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。（**关键词：**小国、大国、或、兼畜、入事、夫两；**出图：**小人国，大锅、货物、肩上的柳絮、入室、夫妻两）

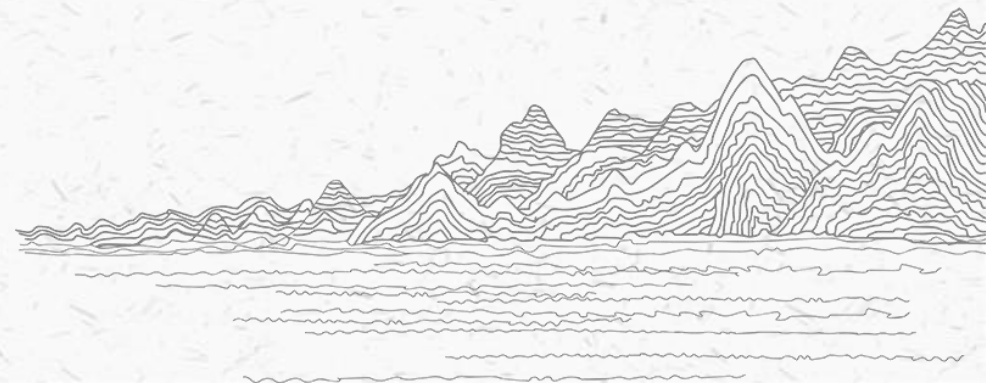
[注释]：①国：一本作国。②天下之牝，天下之交也：一本作天下之交，天下之牝也。交，会集、会总。③或下而取：下，谦下；取，借为聚。④兼畜人：把人聚在一起加以养护。



## 译文

大国要像居于江河下游那样，使天下百川河流交汇在这里，处在天下雌柔的位置。雌柔常以安静守定而胜过雄强，这是因为它居于柔下的缘故。

所以，大国对小国谦下忍让，就可以取得小国的信任和依赖；小国对大国谦下忍让，就可以见容于大国。所以，或者大国对小国谦让而取得大国的信任，或者小国对大国谦让而见容于大国。大国不要过分想统治小国，小国不要过分想顺从大国，两方面各得所欲求的，大国特别应该谦下忍让。



# 六十二章

道者万物之奥①，善人之宝，不善人之所保②。（**关键词**：道者、所保；**出图**：拿刀的人、锁住屏保）

美言可以市尊③，美行可以加人④。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公⑤，虽有拱壁，以先駟马⑥，不如坐进此道⑦。（**关键词**：美言、美行、何弃、天子、拱壁；**出图**：美颜相机、眉形、和其正、天子、工笔）

古之所以贵此道者何？不曰：求以得⑧，有罪以免邪⑨？故为天下贵。（**关键词**：贵此道、有罪；**出图**：跪在道路上、油嘴）

[注释]：①奥：一说为深的意思，不被人看见的地方；另一说是藏，含有庇荫之意。其实两说比较接近，不必仅执其一。②不善人之所保：不善之人也要保持它。③美言可以市尊：美好的言辞，可以换来别人对你的敬仰。④美行可以加人：良好的行为，可以见重于人。⑤三公：太师、太傅、太保。⑥拱壁以先駟马：拱壁，指双手捧着贵重的玉；駟马，四匹马驾的车。古代的献礼，轻物在先，重物在后。⑦坐进此道：献上清静无为的道。⑧求以得：有求就得到。⑨有罪以免邪：有罪的人得到“道”，可以免去罪过。



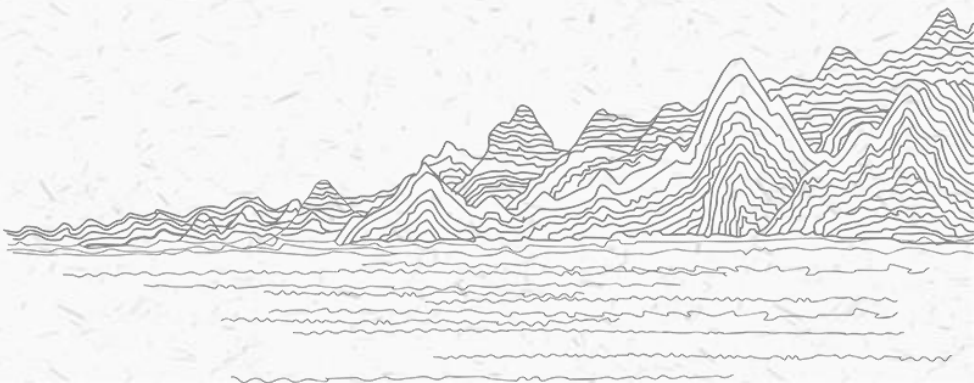


## 译文

“道”是荫庇万物之所，善良之人珍贵它，不善的人也要保持它。需要的时候还要求它庇护。

美好的言辞可以换来别人对你的尊重；良好的行为可以见重于人。不善的人怎能舍弃它呢？所以在天子即位、设置三公的时候，虽然有拱壁在先驷马在后的献礼仪式，还不如把这个“道”进献给他们。

自古以来，人们所以把“道”看得这样宝贵，不正是由于求它庇护一定可以得到满足；犯了罪过，也可得到它的宽恕吗？就因为这个，天下人才如此珍视“道”。





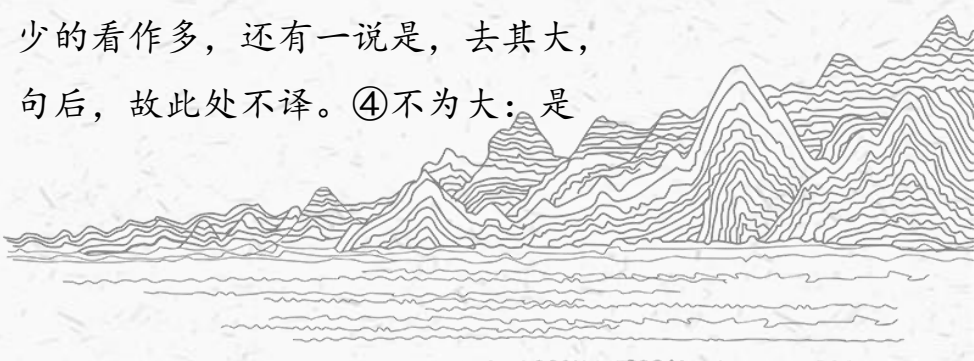
# 六十三章

为无为，事无事，味无味①。（**关键词**：为、事、味；**出图**：喂侍卫）

大小多少②。报怨以德③。图难于其易，为大于其细。天下难事必作于易，天下大事必作于细。是以圣人终不为大④，故能成其大。（**关键词**：大小、报怨、图、难大、不为大；**出图**：大小、报纸上的怨妇、图、南开大学、不伟大）

夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。（**关键词**：轻诺、犹难；**出图**：轻易承诺、游泳很难）

[注释]：①为无为，事无事，味无味：此句意为把无为当作为，把无事当作事，把无味当作味。②大小多少：大生于小，多起于少。另一解释是大的看作小，小的看作大，多的看作少，少的看作多，还有一说是，去其大，取其小，去其多，取其少。③报怨以德：此句当移至七十九章“必有余怨”句后，故此处不译。④不为大：是说有道的人不自以为大。



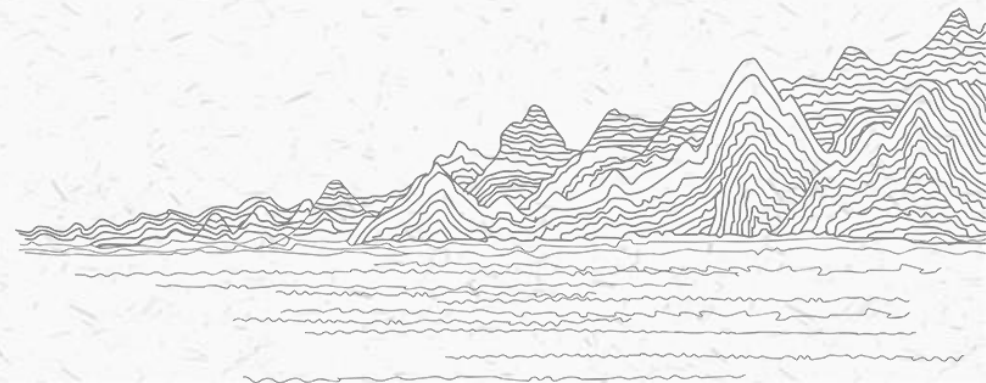


## 译文

以无为的态度去有所作为，以不滋事的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。

大生于小，多起于少。处理问题要从容易的地方入手，实现远大要从细微的地方入手。天下的难事，一定从简易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分开端。因此，有“道”的圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。

那些轻易发出诺言的，必定很少能够兑现的，把事情看得太容易，势必遭受很多困难。因此，有道的圣人总是看重困难，所以就终于没有困难了。





# 六十四章

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮①，其微易散。为之于未有，治之于未乱。（**关键词**：安、兆、脆、微、为治；**出图**：保安、灯罩、黄瓜、味、为了治病）

合抱之木，生于毫末②；九层之台，起于累土③；千里之行，始于足下。（**关键词**：木、台、行；**出图**：木头做的台阶上有很多行人）

为者败之，执者失之④。是以圣人无为故无败，无执故无失⑤。（**关键词**：为执；**出图**：位置）

民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。（**关键词**：民之、几成、慎终；**出图**：冥纸、基层、身体重）

是以圣人 欲不欲，不贵难得之货，学不学⑥，复众人之所过。以辅万物之自然而不敢为⑦。（**关键词**：欲、学、自然；**出图**：鱼在学习、大自然）

[注释]：①其脆易泮：泮，散，解。物品脆弱就容易消解。②毫末：细小的萌芽。③累土：堆土。④为者败之，执者失之：一说是二十九章错简于此。⑤是以圣人无为故无败，无执故无失：此句仍疑为二十九章错简于本章。⑥学：这里指办事有错的教训。⑦而不敢为：此句也疑为错简。

## 译文

局面安定时容易保持和维护，事变没有出现迹象时容易图谋；事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失；做事情要在它尚未发生以前就处理妥当；治理国政，要在祸乱没有产生以前就早做准备。

合抱的大树，生长于细小的萌芽；九层的高台，筑起于每一堆泥土；千里的远行，是从脚下第一步开始走出来的。

有所作为的将会招致失败，有所执着的将会遭受损害。因此圣人无所作为所以也不会招致失败，无所执着所以也不遭受损害。

人们做事情，总是在快要成功时失败，所以当事情快要完成的时候，也要像开始时那样慎重，就没有办不成的事情。

因此，有道的圣人追求人所不追求的，不稀罕难以得到的货物，学习别人所不学习的，补救众人所经常犯的过错。这样遵循万物的自然本性而不会妄加干预。





# 六十五章

古之善为道者，非以明民①，将以愚②之。（**关键词**：道者、愚；**出图**：拿刀的人很愚蠢）

民之难治，以其智多③。故以智治国，国之贼④；不以智治国，国之福。（**关键词**：难治、贼、福；**出图**：男子、贼、福字）

知此两者⑤亦稽式⑥。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣远矣，与物反矣⑦，然后乃至大顺⑧。（**关键词**：稽式、玄德、深远；**出图**：鸡屎、刘玄德、深渊）

[注释]：①明民：明，知晓巧诈。明民，意为让人民知晓巧诈。②将以愚之：愚，敦厚、朴实，没有巧诈之心。不是愚弄、蒙昧。此句意为使老百姓无巧诈之心，敦厚朴实、善良忠厚。③智多：智，巧诈、奸诈，而非为智慧、知识。④贼：伤害的意思。⑤两者：指上文“以智治国，国之贼；不以智治国，国之福”。⑥稽式：法式、法则，一本作“楷式”。⑦与物反矣：反，通返。此句意为‘德’和事物复归于真朴。⑧大顺：自然。



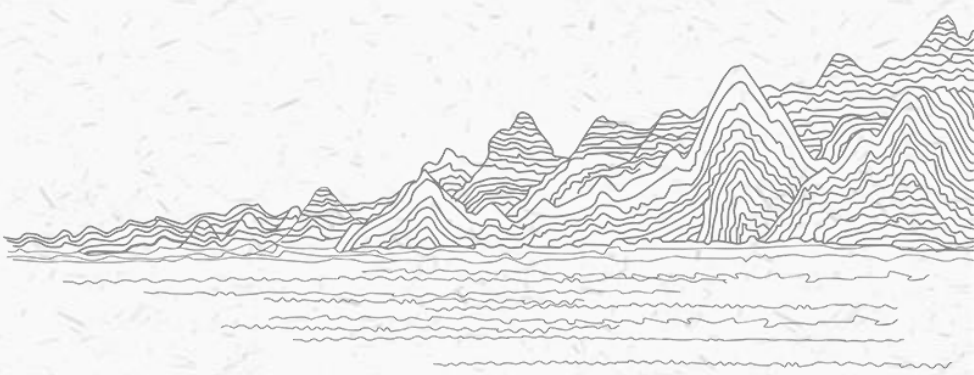


## 译文

古代善于为道的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而是教导人民淳厚朴实。

人们之所以难于统治，乃是因为他们使用太多的智巧心机。所以用智巧心机治理国家，就必然会危害国家，不用智巧心机治理国家，才是国家的幸福。

了解这两种治国方式的差别，就是一个法则，经常了解这个法则，就叫做“玄德”。玄德又深又远，和具体的事物复归到真朴，然后才能极大地顺乎于自然。



# 六十六章

江海所以能为百谷王①者，以其善下之，故能为百谷王。（**关键词**：江海；**出图**：江海）

是以圣人②之在民前也，必以身后之；其在民上也，必以言下之；（**关键词**：民前、民上；**出图**：民钱、名商）

是以圣人处上而民不重③，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫与之争。（**关键词**：处上、处前、乐推、不争；**出图**：畜生、储钱罐、快乐的推、布阵）

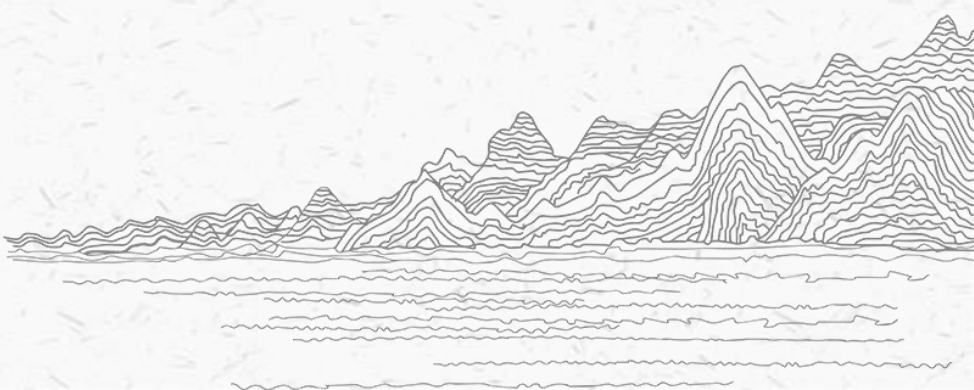
[注释]：①百谷王：百川狭谷所归附。②圣人：一本无此二字。③重：累、不堪重负。



## 译文

江海所以能够成为百川河流所汇往的地方，乃是由于它善于处在低下的地方，所以能够成为百川之王。

因此，圣人要领导人民，必须用言辞对人民表示谦下，要想领导人民，必须把自己的利益放在他们的后面。所以，有道的圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。天下的人民都乐意推戴而不感到厌倦。因为他不与人民相争，所以天下没有人能和他相争。





# 六十七章

天下皆谓我道大①，似不肖②。夫惟大，故似不肖。若肖，久矣其细矣夫③！ （**关键词**：天下皆胃；**出图**：天下的街上有一个很大的胃）

我有三宝④，持而保之：一曰慈，二曰俭⑤，三曰不敢为天下先。 （**关键词**：三宝；**出图**：三个宝宝）

慈，故能勇⑥；俭，故能广⑦；不敢为天下先，故能为成器长⑧。 （**关键词**：慈俭；**出图**：磁剑）

今舍慈且⑨勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。 （**关键词**：慈勇；**出图**：泳池）

夫慈，以战则胜⑩，以守则固。天将救之，以慈卫之。 （**关键词**：战守；**出图**：战士的手）

[注释]：①我道大：道即我，我即道。“我”不是老子用作自称之词。②似不肖：肖，相似之意。意为不像具体的事物。一说，没有任何东西和我相似。③若肖，久矣其细也夫：以上这一段，有学者认为是它章错简。④三宝：三件法宝，或三条原则。⑤俭：啬，保守，有而不尽用。⑥慈故能勇：仁慈所以能勇武。⑦俭故能广：俭啬所以能大方。⑧器长：器，指万物。万物的首长。⑨且：取。⑩以战则胜：一本作“以阵则亡”。

## 译文

天下人能说“我道”伟大，不像任何具体事物的样子。正因为它伟大，所以才不像任何具体的事物。如果它像任何一个具体的事物，那么“道”也就显得很渺小了。

我有三件法宝执守而且保全它：第一件叫做慈爱；第二件叫做俭啬；第三件是不敢居于天下人的前面。

有了这柔慈，所以能勇武；有了俭啬，所以能大方；不敢居于天下人之先，所以能成为万物的首长。

现在丢弃了柔慈而追求勇武；丢弃了啬俭而追求大方；舍弃退让而求争先，结果是走向死亡。

慈爱，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。天要援助谁，就用柔慈来保护他。

# 六十八章

古之善为士者①不武；善战者不怒，善胜敌者不与②；善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极③。（**关键词**：为士者、战者、胜敌者、用人者；**出图**：卫士战胜了敌人获得了很多佣人）

[注释]：①善为士者：士，即武士，这里作将帅讲。此句意为善作将帅的人。②不与：意为不争，不正面冲突。

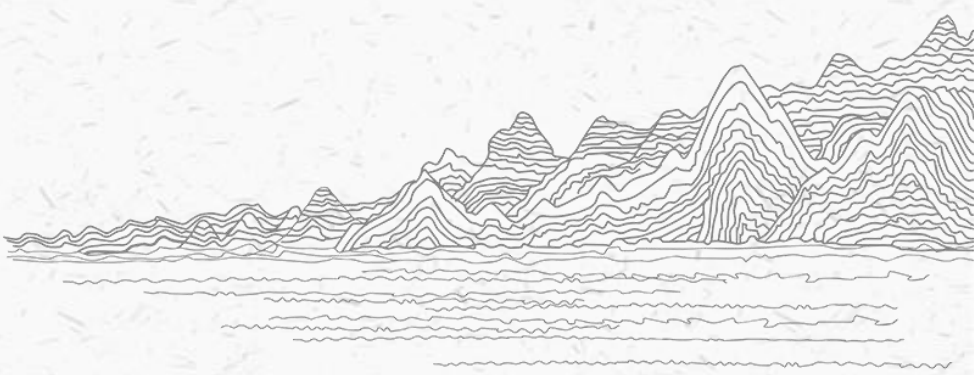
③配天古之极：符合自然的道理。一说“古”字是衍文。





## 译文

善于带兵打仗的将帅，不逞其勇武；善于打仗的人，不轻易激怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人表示谦下。这叫做不与人争的品德，这叫做运用别人的能力，这叫做符合自然的道理。



# 六十九章

**用兵**有言：“吾不敢为主①而为客②；不敢进寸而退尺。”是谓行无行③，攘无臂④；执无兵⑤，乃无敌矣⑥。（**关键词**：用兵；**出图**：佣兵）

**祸莫**大于轻敌，轻敌几丧吾宝。（**关键词**：祸莫；**出图**：火烤馍馍）

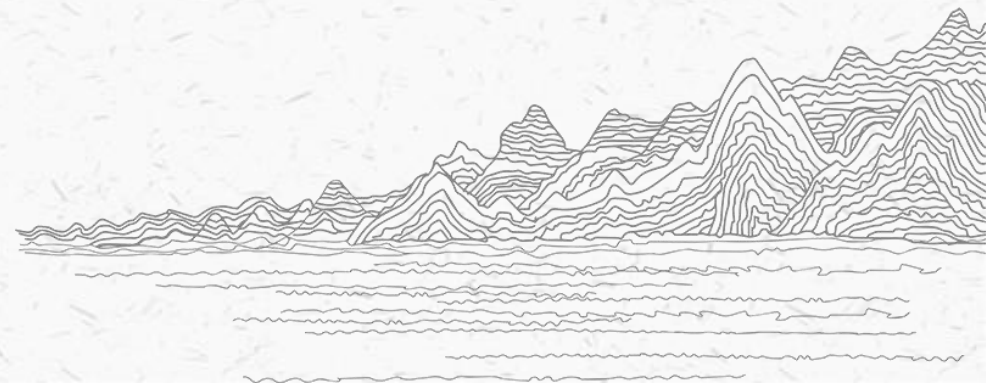
故**抗兵**相若⑦，则哀⑧者胜。（**关键词**：抗兵；**出图**：炕上的士兵）

[注释]：①为主：主动进攻，进犯敌人。②为客：被动退守，不得已而应敌。③行无行：行，行列，阵势。此句意为：虽然有阵势，却像没有阵势可摆。④攘无臂：意为虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样。⑤执无兵：兵，兵器。意为：虽然有兵器，却像没有兵器可执。⑥乃无敌：意为虽然面临敌人，却像没有敌人可赴。⑦抗兵相若：意为两军相当。⑧哀：闵、慈。



## 译文

用兵的人曾经这样说，“我不敢主动进犯，而采取守势；不敢前进一步，而宁可后退一尺。”这就叫做虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样；虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样；虽然面临敌人，却像没有敌人可打一样；虽然有兵器，却像没有兵器可以执握一样。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”。所以，两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。





# 七十章

吾言甚易知，甚易行。而人莫之能知，莫之能行。（**关键词：**吾言、莫之；**出图：**屋檐、墨汁）

言有宗①，事有君②。夫唯无知③，是以不我知。（**关键词：**言、宗；**出图：**眼中）

知我者希，则④我者贵。是以圣人被褐⑤而怀玉⑥。（**关键词：**知我、被褐；**出图：**纸蜗牛、皮盒）

[注释]：①言有宗：言论有一定的主旨。②事有君：办事有一定的根据。一本“君”作“主”。“君”指有所本。③无知：指别人不理解。一说指自己无知。④则：法则。此处用作动词，意为效法。⑤被褐：被，穿着；褐，粗布。⑥怀玉：玉，美玉，此处引伸为知识和才能。“怀玉”意为怀揣着知识和才能。

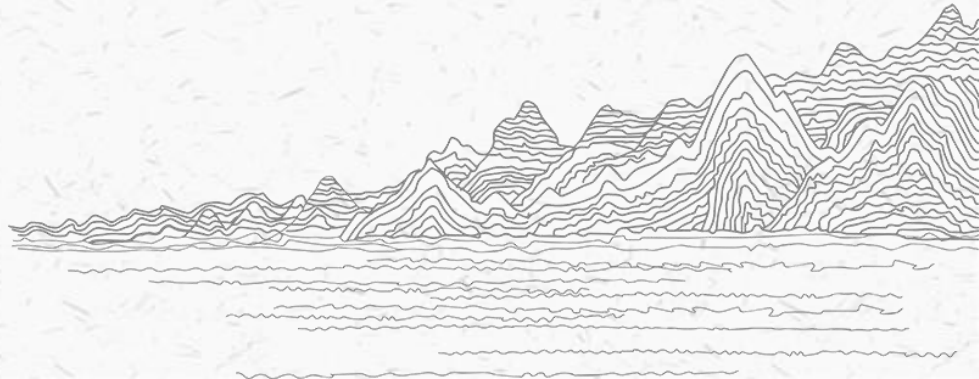


## 译文

我的话很容易理解，很容易施行。但是天下竟没有谁能理解，没有谁能实行。

言论有主旨，行事有根据。正由于人们不理解这个道理，因此才不理解我。

能理解我的人很少，那么能取法于我的人就更难得了。因此有道的圣人总是穿着粗布衣服，怀里揣着美玉。



# 七十一章

知不知①，尚矣②；不知知③，病也。夫惟**病病**，是以不病。圣人**不病**，以其病病④，是以不病。（**关键词**：知不、病病、不病；**出图**：织布、冰冰、步兵）

[注释]：①知不知：注解家们一般对此句有两种解释。一说知道却不自以为知道，一说知道自己有所不知。②

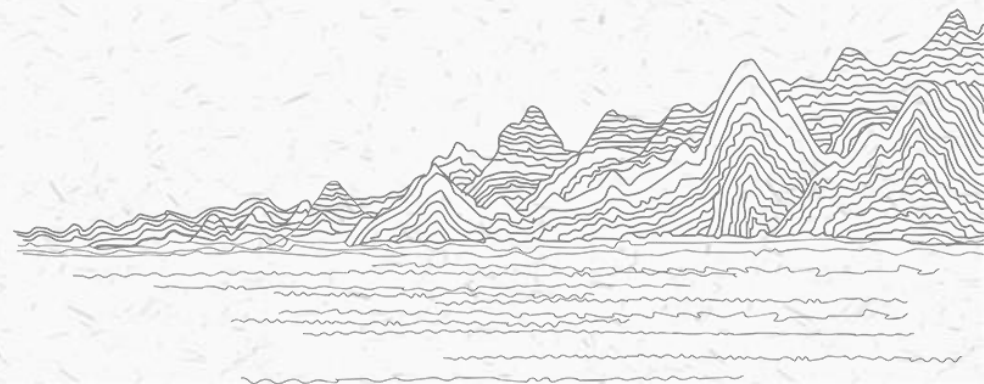
尚矣：“尚”通“上”。③不知知：不知道却自以为知道。④病病：病，毛病、缺点。把病当作病。





## 译文

知道自己还有所不知，这是很高明的。不知道却自以为知道，这就是很糟糕的。  
有道的圣人没有缺点，因为他把缺点当作缺点。正因为他把缺点当作缺点，所以，他没有缺点。



# 七十二章

民不畏威①，则大威至②。（**关键词**：畏威；**出图**：谭维维）

无狎③其所居，无厌④其所生。夫惟不厌⑤，是以不厌。（**关键词**：无狎、夫惟；**出图**：武侠小说、副书记）

是以圣人自知不自见⑥，自爱不自贵⑦。故去彼取此⑧。（**关键词**：知见、爱贵；**出图**：指尖、矮柜）

[注释]：①民不畏威：威，指统治者的镇压和威慑。此句意为，百姓们不畏惧统治者的高压政策。②大威至：这个威是指人民的反抗斗争。③无狎：狎通狭，意为压迫、逼迫。无狎，即不要逼迫的意思。④无厌：厌指压迫、阻塞的意思。⑤不厌：这个厌指人民对统治者的厌恶、反抗斗争。⑥不自见：不自我表现，不自我显示。⑦自爱不自贵：指圣人但求自爱而不求自显高贵。⑧去彼取此：指舍去“自见”、“自贵”，而取“自知”、“自爱”。

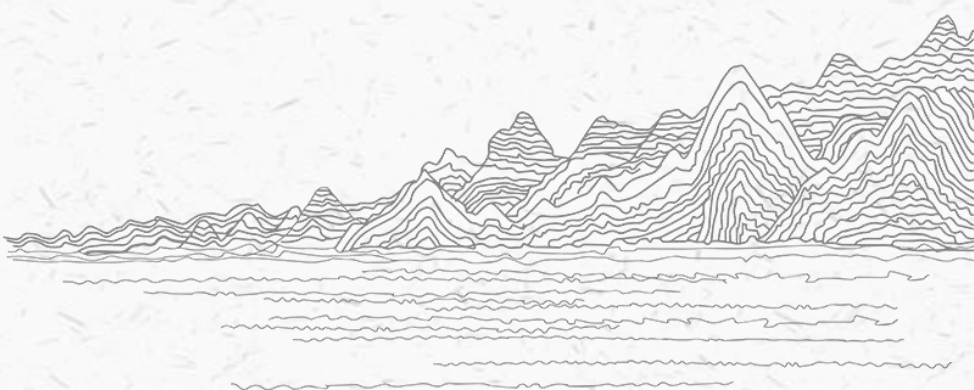


## 译文

当人民不畏惧统治者的威压时，那么，可怕的祸乱就要到来了。

不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。

因此，有道的圣人不但有自知之明，而且也不自我表现；有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者（自见、自贵）而保持前者（自知、自爱）。





# 七十三章

勇于敢，则杀，勇于不敢，则活①。此两者或利或害②。天之所恶，孰知其故？

（**关键词**：勇、利、害；**出图**：勇士、厉害）

天之道③，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繙然④而善谋。天网恢恢⑤，疏而不失⑥。（**关键词**：争、言、召、繙然、天网；**出图**：争吵、眼睛、招手、铲子燃烧、天网）

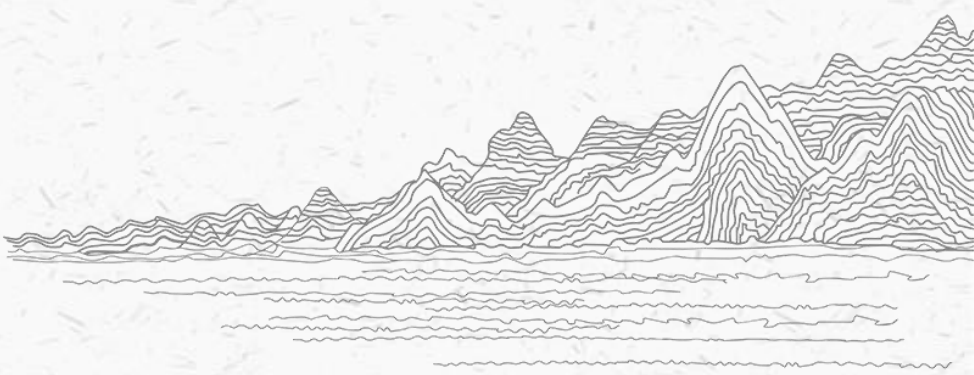
[注释]：①勇于敢则杀，勇于不敢则活：敢，勇敢、坚强；不敢，柔弱、软弱。此句意为勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活命。②或利或害：勇于柔弱则利，勇于坚强则害。③天之道：指自然的规律。④繙然：安然、坦然。⑤天网恢恢：天网指自然的范围；恢恢，广大、宽广无边。⑥疏而不失：虽然宽疏但并不漏失。



## 译文

勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活，这两种勇的结果，有的得利，有的受害。天所厌恶的，谁知道是什么缘故？

有道的圣人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜；不言语而善于应承；不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。自然的范围，宽广无边，虽然宽疏但并不漏失。



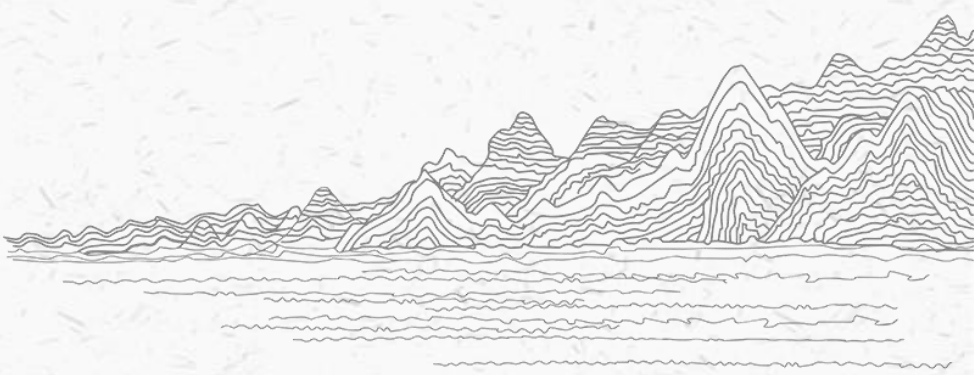


# 七十四章

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇①者，吾得执②而杀之。孰敢？  
（**关键词**：畏死、奇者；**出图**：喂饲、骑自行车的人）

常有司杀者③杀，夫代司杀者④杀，是代大匠斫⑤。夫代大匠斫者，希有不伤其手者矣。（**关键词**：司、匠斫、希有；**出图**：司机、讲座、西游记）

[注释]：①为奇：奇，奇诡、诡异。为奇指为邪作恶的人。②执：拘押。③司杀者：指专管杀人的人。④代司杀者：代替专管杀人的人。⑤斫：砍、削。



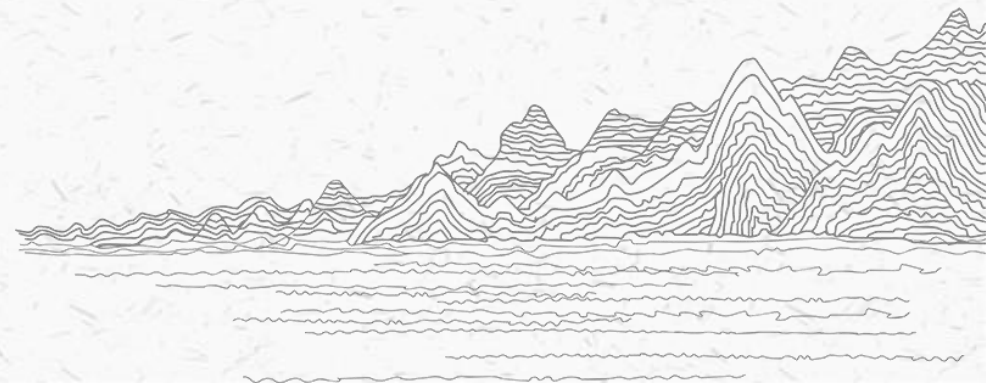




## 译文

人民不畏惧死亡，为什么用死来吓唬他们呢？假如人民真的畏惧死亡的话，对于为非作歹的人，我们就把他抓来杀掉。谁还敢为非作歹？

经常有专管杀人的人去执行杀人的任务，代替专管杀人的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头，那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手指头的。



# 七十五章

民之饥，以其上食税之多，是以饥；

民之难治，以其上之有为①，是以难治。

民之轻死，以其上求生之厚②，是以轻死。（**关键词**：饥、难治、轻死；**出图**：鸡、难治好、青丝）

夫惟无以生为③者，是贤④于贵生⑤。（**关键词**：夫惟；**出图**：副书记）

[注释]：①有为：繁苛的政治，统治者强作妄为。②以其上求生之厚：由于统治者奉养过于丰厚奢侈。③无以生为：不要使生活上的奉养过分奢侈丰厚。④贤：胜过的、超过的意思。⑤贵生：厚养生

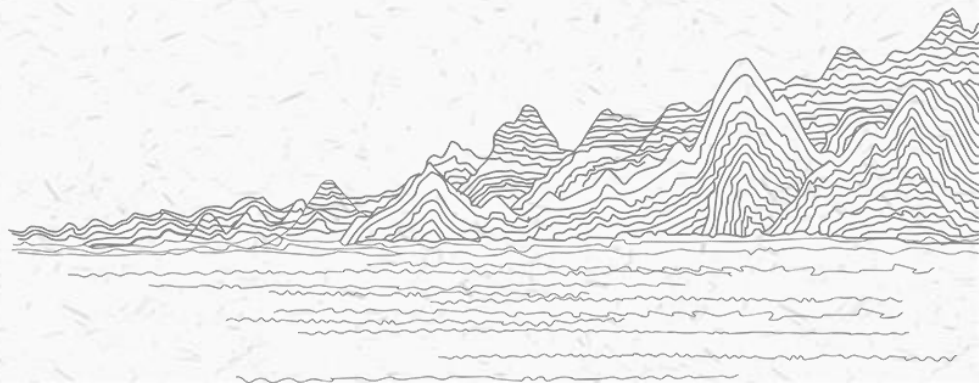
## 译文

人民所以遭受饥荒，就是由于统治者吞吃赋税太多，所以人民才陷于饥饿。

人民之所以难于统治，是由于统治者政令繁苛、喜欢有所作为，所以人民就难于统治。

人民之所以轻生冒死，是由于统治者为了奉养自己，把民脂民膏都搜刮净了，所以人民觉得死了不算什么。

只有不去追求生活享受的人，才比过分看重自己生命的人高明。





# 七十六章

人之生也柔弱①，其死也坚强②。

草木③之生也柔脆④，其死也枯槁⑤。

故坚强者死之徒⑥，柔弱者生之徒⑦。（**关键词：**人弱、草脆、坚强；**出图：**人弱、草脆、坚实的墙）

是以兵强则灭，木强则折⑧。

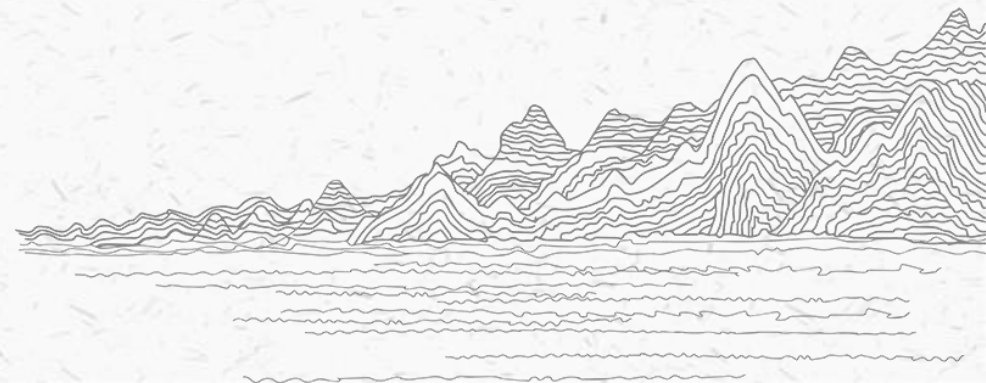
故坚强处下，柔弱处上。（**关键词：**兵灭、木折、坚强；**出图：**兵灭、木折、坚实的墙）

[注释]：①柔弱：指人活着的时候身体是柔软的。②坚强：指人死了以后身体就变成僵硬的了。③草木：一本在此之前有“万物”二字。④柔脆：指草木形质的柔软脆弱。⑤枯槁：用以形容草木的干枯。⑥死之徒：徒，类的意思，属于死亡的一类。⑦生之徒：属于生存的一类。⑧兵强则灭，木强则折：一本作“兵强则不胜，木强则兵”。



## 译文

人活着的时候身体是柔软的，死了以后身体就变得僵硬。  
草木生长时是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯槁了。  
所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生长的一类。  
因此，用兵逞强就会遭到灭亡，树木强大了就会遭到砍伐摧折。  
凡是强大的，总是处于下位，凡是柔弱的，反而居于上位。





# 七十七章

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。（**关键词：**天之道、张弓；**出图：**天子拿刀、张开的弓箭）

天之道，损有余而补不足。人之道①则不然，损不足以奉有余。（**关键词：**天之道、有余、人之；**出图：**天子拿刀、鱿鱼、人质）

孰能以有余天下？惟有道者。（**关键词：**孰能；**出图：**老鼠的能量）

是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤②。（**关键词：**圣人为、功成；**出图：**圣人围着郑成功）

[注释]：①人之道：指人类社会的一般法则、律例。②是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤：陈鼓应先生认为这三句与上文不连贯疑为错简复出。此处仍予保留。





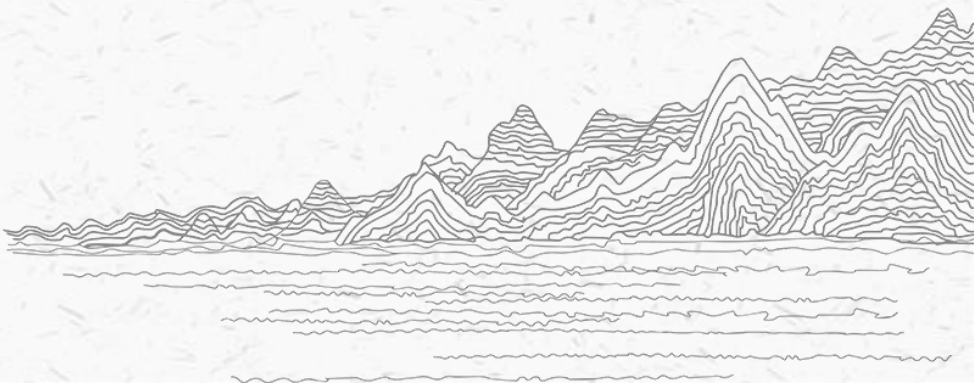
## 译文

自然的规律，不是很像张弓射箭吗？弦拉高了就把它压低一些，低了就把它举高一些，拉得过满了就把它放松一些，拉得不足了就把它补充一些。

自然的规律，是减少有余的补给不足的。可是社会的法则却不是这样，要减少不足的，来奉献给有余的人。

那么，谁能够减少有余的，以补给天下人的不足呢？只有有道的人才可以做到。

因此，有道的圣人这才有所作为而不占有，有所成就而不居功。他是不愿意显示自己的贤能。



# 七十八章

天之柔弱莫过于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之①。（**关键词：** 天之、水；**出图：** 天子掉进水里）

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。（**关键词：** 弱之；**出图：** 弱智）  
是以圣人云：“受国之垢②，是谓社稷主；受国不祥③，是谓天下王。”正言若反④。（**关键词：** 受国之垢、不祥；**出图：** 手里拿的锅装了一只狗、捕象）

[注释]：①无以易之：易，替代、取代。意为没有什么能够代替它。②受国之垢：垢，屈辱。意为承担全国的屈辱。③受国不祥：不祥，灾难，祸害。意为承担全国的祸难。④正言若反：正面的话好像反话一样。

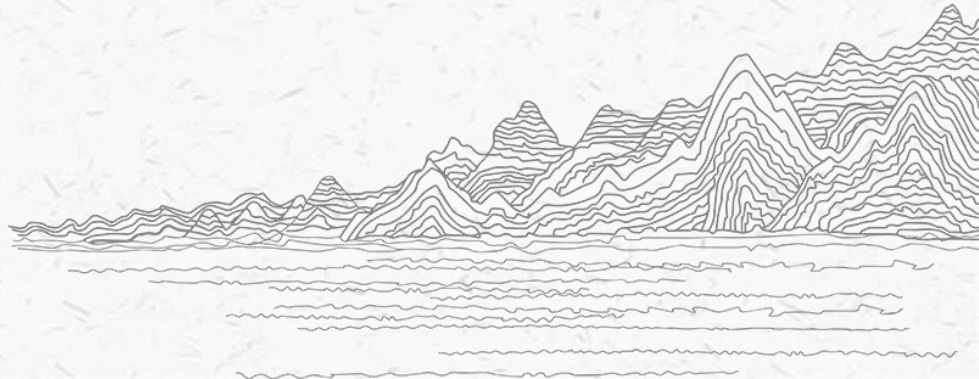


## 译文

遍天下再没有什么东西比水更柔弱了，而攻坚克强却没有什么东西可以胜过水。

弱胜过强，柔胜过刚，遍天下没有人不知道，但是没有人能实行。

所以有道的圣人这样说：“承担全国的屈辱，才能成为国家的君主，承担全国的祸灾，才能成为天下的君王。”正面的话好像在反说一样。





# 七十九章

和大怨，必有余怨；抱怨以德①，安可以为善。（**关键词**：和大怨；**出图**：河边的  
大院）

是以圣人执左契②不责③于人。有德司契，无德司彻④。（**关键词**：执左契；**出图**：  
制作旗子）

天道无亲⑤，常与善人。（**关键词**：天道无亲；**出图**：天上的刀砍在五把琴上）

[注释]：①报怨以德：许多学者都以为此句原在六十三章内，但据上下文意应在本章内。②契：契约。③责：  
索取所欠。④司彻：掌管税收的官职。⑤无亲：没有偏亲偏爱。

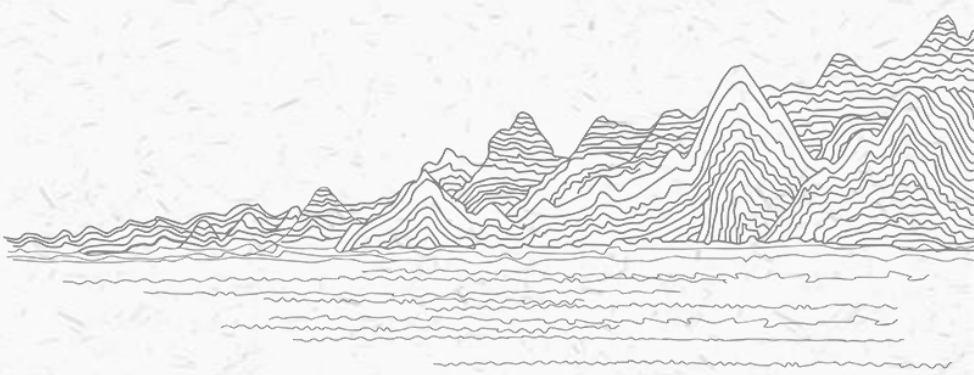


## 译文

和解深重的怨恨，必然还会残留下残余的怨恨；用德来报答怨恨，这怎么可以算是妥善的办法呢？

因此，有道的圣人保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有“德”之人就像持有借据的圣人那样宽容，没有“德”的人就像掌管税收的人那样苛刻刁诈。

自然规律对任何人都没有偏爱，永远帮助有德的善人。



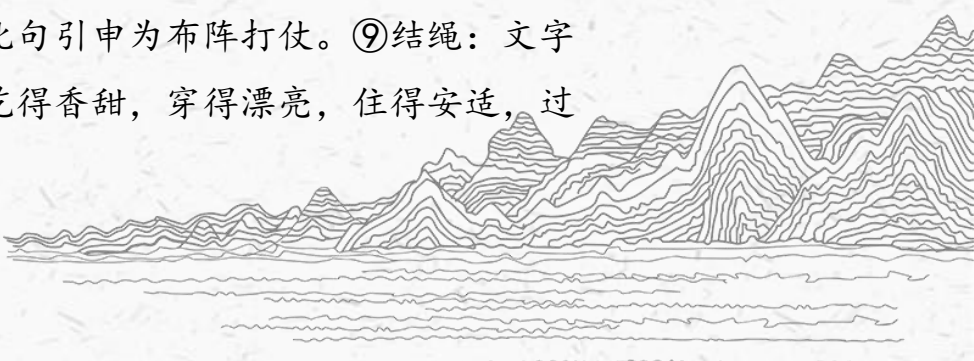


# 十章

小国寡民①，使②有什佰之器③而不用；使民重死④而不远徙⑤。虽有舟舆⑥，无所乘之；虽有甲兵⑦，无所陈之⑧。使民复结绳⑨而用之。（**关键词：**小国、舟舆；**出图：**小锅、骤雨）

甘其食，美其服，安其居，乐其俗⑩。邻国相望，鸡狗之声相闻，民至老死，不相往来。（**关键词：**甘其食、邻国；**出图：**拿着杆子的骑士、邻国）

[注释]：①小国寡民：小，使……变小，寡，使……变少。此句意为，使国家变小，使人民稀少。②使：即使。③什佰之器：各种各样的器具。什佰，意为极多，多种多样。④重死：看重死亡，即不轻易冒着生命危险去做事。⑤徙：迁移、远走。⑥舆：车子。⑦甲兵：武器装备。⑧陈：陈列。此句引申为布阵打仗。⑨结绳：文字产生以前，人们以绳记事。⑩甘其食，美其服，安其居，乐其俗：使人民吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，过得习惯。



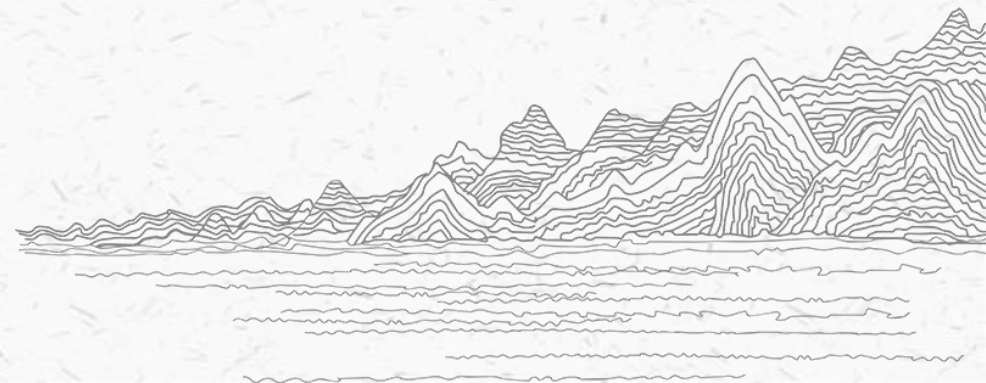




## 译文

使国家变小，使人民稀少。即使有各种各样的器具，却并不使用；使人民重视死亡，而不向远方迁徙；虽然有船只车辆，却不必每次坐它；虽然有武器装备，却没有地方去布阵打仗；使人民再回复到远古结绳记事的自然状态之中。

国家治理得好极了，使人民吃得香甜，穿得漂亮、住得安适，过得快乐。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以听得见，但人民从生到死，也不互相往来。



# 八十一章

信言①不美，美言不信；（**关键词**：信；**出图**：一封信）

善者②不辩③，辩者不善；（**关键词**：善；**出图**：扇子）

知者不博④，博者不知。（**关键词**：知；**出图**：纸）

圣人不积⑤，既以为人已愈有⑥，既以与人已愈多⑦。（**关键词**：既以；**出图**：机翼）

天之道，利而不害⑧；圣人之道⑨，为而不争。（**关键词**：天之道、利；**出图**：天子倒立）

[注释]：①信言：真实可信的话。②善者：言语行为善良的人。③辩：巧辩、能说会道。④博：广博、渊博。  
⑤圣人不积：有道的人不自私，没有占有的欲望。⑥既以为人已愈有：已经把自己的一切用来帮助别人，自己反而更充实。⑦多：与“少”相对，此处意为“丰富”。⑧利而不害：使在万物得到好处而不伤害万物。⑨圣人之道：圣人的行为准则。



## 译文

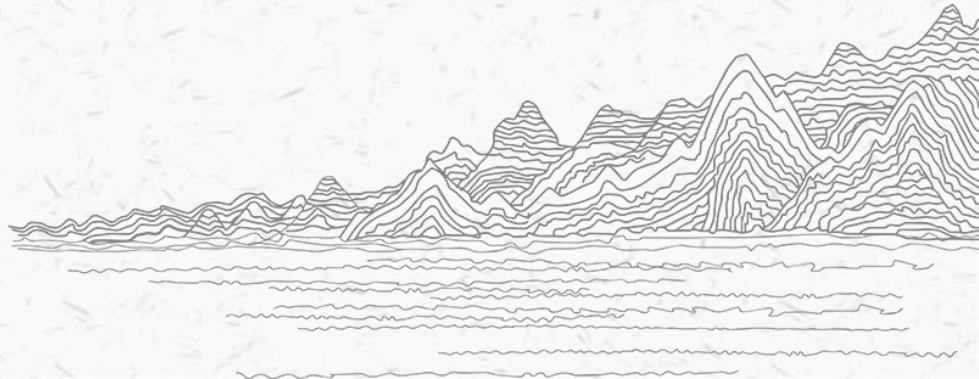
真实可信的话不漂亮，漂亮的话不真实。

善良的人不巧说，巧说的人不善良。

真正有知识的人不卖弄，卖弄自己懂得多的人不是真有知识。

圣人不存占有之心的，而是尽力照顾别人，他自己也更为充足；他尽力给予别人，自己反而更丰富。

自然的规律是让万事万物都得到好处，而不伤害它们。圣人的行为准则是，做什么事都不跟别人争夺。





谢谢观看

