

# 道德经

## 《老子》第一章

dào kě dào , fēi cháng dào 。 míng kě míng , fēi cháng míng  
道 可 道 ， 非 常 道 。 名 可 名 ， 非 常 名  
。  
wú míng tiān dì zhī shǐ ; yǒu míng wàn wù zhī mǔ 。  
无 名 天 地 之 始 ； 有 名 万 物 之 母 。  
gù cháng wú , yù yǐ guān qí miào ; cháng yǒu , yù yǐ  
故 常 无 ， 欲 以 观 其 妙 ； 常 有 ， 欲 以  
guān qí jiǎo 。  
观 其 徼 。  
cǐ liǎng zhě , tóng chū ér yì míng , tóng wèi zhī xuán 。  
此 两 者 ， 同 出 而 异 名 ， 同 谓 之 玄 。  
xuán zhī yòu xuán , zhòng miào zhī mén 。  
玄 之 又 玄 ， 众 妙 之 门 。

【解释】 道，可以说出来的，就不是永恒的道；名，可以叫出来的，就不是永恒的名。无，是天地原始的名字；有，是产生万物的名字。所以常从“无”中，去观察道的奥妙。常从“有”中，去观察道的运行。这两者是同一个来源，只是名称不同。都可说是含义深远。深远再深远，就是一切奥妙的总门。

## 《老子》第二章

tiān xià jiē zhī měi zhī wéi měi , sī è yǐ 。 jiē zhī  
天 下 皆 知 美 之 为 美 ， 斯 恶 已 。 皆 知  
shàn zhī wéi shàn , sī bú shàn yǐ 。  
善 之 为 善 ， 斯 不 善 已 。  
yǒu wú xiāng shēng , nán yì xiāng chéng , cháng duǎn xiāng xíng ,  
有 无 相 生 ， 难 易 相 成 ， 长 短 相 形 ，  
gāo xià xiāng yíng , yīn shēng xiāng hé , qián hòu xiāng suí 。  
高 下 相 盈 ， 音 声 相 和 ， 前 后 相 随 。  
héng yě 。  
恒 也 。  
shì yǐ shèng rén chù wú wéi zhī shì , xíng bù yán zhī jiào  
是 以 圣 人 处 无 为 之 事 ， 行 不 言 之 教  
; wàn wù zuò ér fú shǐ , shēng ér fú yǒu , wéi ér  
; 万 物 作 而 弗 始 ， 生 而 弗 有 ， 为 而  
fú shì gōng chéng ér bù jū 。 fū wéi fú jū , shì  
弗 恃 ， 功 成 而 不 居 。 夫 唯 弗 居 ， 是  
yǐ bù qù 。  
以 不 去 。

【解释】 天下都知道美的就是美的， 就是因为有丑的了。都知道善的就是善的， 就是因为有恶的了。所以，有和无互助产生，难和易互相形成，长和短互相包容，高和下互相包容，音和声互助谐和，前和后互助跟从。因此，圣人以无为处理事务，实行无言的教导，万物自己发生变化而不为它开头。生长了万物，而不据为己有，抚育了万物而不自恃己能，成功了而不居功。正是因为不居功，所以功绩不会失去。

## 《老子》第三章

bù shàng xián , shǐ mǐn bú zhēng ; bù guì nán dé zhī huò  
不 尚 贤 ， 使 民 不 争 ； 不 贵 难 得 之 货  
 , shǐ mǐn bù wéi dào ; bú jiàn kě yù , shǐ mǐn xīn  
 , 使 民 不 为 盗 ； 不 见 可 欲 ， 使 民 心  
bù luàn 。  
不 乱 。  
shì yǐ shèng rén zhī zhì , xū qí xīn , shí qí fù ,  
是 以 圣 人 之 治 ， 虚 其 心 ， 实 其 腹 ，  
ruò qí zhì , qiáng qí gǔ 。 cháng shǐ mǐn wú zhī wú yù  
弱 其 志 ， 强 其 骨 。 常 使 民 无 知 无 欲  
 。 shǐ fū zhì zhě bù gǎn wéi yě 。 wéi wú wéi zé  
 。 使 夫 智 者 不 敢 为 也 。 为 无 为 ， 则  
wú bù zhì 。  
无 不 治 。

【解释】 不推崇有才能的人，免得人民竞争，不珍视难得的货物，不让看到人民去当盗贼。不让看到可以引起贪欲的事物，使民心不被扰乱。因此圣人治理天下，使天下人心里空空的，吃得饱饱的，没有争强逞能的志向，身体棒棒的，经常使人民没有心智和欲望使那些有心智的人也不敢妄为。用无为的原则办事，就没有办不成的事。

#### 《老子》第四章

dào chōng , ér yòng zhī huò bù yíng 。 yuān xī , sì wàn  
道 冲 ， 而 用 之 或 不 盈 。 渊 兮 ， 似 万  
wù zhī zōng ; zhàn xī , sì huò cún 。 wú bù zhī shuí  
物 之 宗 ； 湛 兮 ， 似 或 存 。 吾 不 知 谁  
zhī zǐ , xiàng dì zhī xiān 。  
之 子 ， 象 帝 之 先 。

【解释】 道是空虚的，而作用却是没有穷尽的。深远的很呐，好象是万物的宗主。挫灭锐气，解脱纠纷，涵蓄光亮，混同垢尘。幽隐的很呐，似亡而实存。我不知道它是从哪里产生的，有天帝之前就有它。

#### 《老子》第五章

tiān dì bù rén , yǐ wàn wù wéi chú gǒu ; shèng rén bù  
天 地 不 仁 ， 以 万 物 为 刍 狗 ； 圣 人 不  
rén , yǐ bǎi xìng wéi chú gǒu 。  
仁 ， 以 百 姓 为 刍 狗 。  
tiān dì zhī jiān , qí yóu tuó yuè hū ? xū ér bù qū  
天 地 之 间 ， 其 犹 橐 龠 乎 ？ 虚 而 不 屈  
 , dòng ér yù chū 。  
 , 动 而 愈 出 。  
duō yán shù qióng , bù rú shǒu zhōng 。  
多 言 数 穷 ， 不 如 守 中 。

【解释】 天地无所谓仁慈，任凭万物自生自灭；圣人无所谓仁慈，任凭百姓自生自灭。天地之间不正象个风箱吗？虽然空虚，但不短缺，越拉动它风量越多。说的多了就行不通了，还不如保持适中的态度。

#### 《老子》第六章

gǔ shén bù sǐ , shì wèi xuán pìn 。 xuán pìn zhī mén ,  
谷 神 不 死 ， 是 谓 玄 牝 。 玄 牝 之 门 ，

shì wèi tiān dì gēn 。 mián mián ruò cún , yòng zhī bù qín  
是 谓 天 地 根 。 绵 绵 若 存 ， 用 之 不 勤

。【解释】 空虚是永恒存在的，这叫做深奥的母性。深奥的母性。是天地的根源。它连绵不断地存在着，其作用无穷无尽。

### 《老子》第七章

tiān cháng dì jiǔ 。 tiān dì suǒ yǐ néng cháng qiě jiǔ zhě ,  
天 长 地 久 。 天 地 所 以 能 长 且 久 者 ，  
yǐ qí bù zì shēng , gù néng cháng shēng 。  
以 其 不 自 生 ， 故 能 长 生 。  
shì yǐ shèng rén hòu qí shēn ér shēn xiān ; wài qí shēn ér  
是 以 圣 人 后 其 身 而 身 先 ； 外 其 身 而  
shēn cún 。 fēi yǐ qí wú sī xié ? gù néng chéng qí sī  
身 存 。 非 以 其 无 私 邪 ？ 故 能 成 其 私

。【解释】 天长地久。天长地久所以能够长期存在，因为它生存不是为自己，所以能够长久生存。因此圣人把自己放在后面，反而站在前面，把自己置之度外反而得到保全。这不正是它不自私吗？所以能达到自私的目的。

### 《老子》第八章

shàng shàn ruò shuǐ 。 shuǐ shàn lì wàn wù ér bú zhēng , chù  
上 善 若 水 。 水 善 利 万 物 而 不 争 ， 处  
zhòng rén zhī suǒ è , gù jǐ yú dào 。  
众 人 之 所 恶 ， 故 几 于 道 。  
jū shàn dì , xīn shàn yuān , yǔ shàn rén , yán shàn xìn  
居 善 地 ， 心 善 渊 ， 与 善 仁 ， 言 善 信  
zhèng shàn zhì , shì shàn néng , dòng shàn shí 。 fū wéi  
， 政 善 治 ， 事 善 能 ， 动 善 时 。 夫 唯  
bú zhēng , gù wú yóu 。  
不 争 ， 故 无 尤 。

【解释】 最上等的善要象水一样。水善于滋润万物而不与之争夺，停留在众人讨厌的低洼低方，所以最接近道。居住在善于选择地方，存心善于保持深沉，交友善于真诚相爱，说话善于遵守信用，为政善于有条有理，办事善于发挥能力，行动善于掌握时机。正因为他与事无争，所以才不会招惹怨恨。

### 《老子》第九章

chí ér yíng zhī , bù rú qí yǐ ; chuāi ér ruì zhī ,  
持 而 盈 之 ， 不 如 其 已 ； 揣 而 锐 之 ，  
bù kě cháng bǎo 。  
不 可 长 保 。  
jīn yù mǎn táng , mò zhī néng shǒu ; fù guì ér jiāo ,  
金 玉 满 堂 ， 莫 之 能 守 ； 富 贵 而 骄 ，  
zì yí qí jiù 。 gōng suì shēn tuì , tiān zhī dào yě 。  
自 遗 其 咎 。 功 遂 身 退 ， 天 之 道 也 。

【解释】 端的满满的，不如适可而止。磨的尖尖的，锐利难保长久。金玉满堂，不可能长期守住。因富

贵而产生骄傲，就会给自己带来灾害。成功了就急流勇退，这才合乎自然的道理。

### 《老子》第十章

zǎi yíng pò bào yī , néng wú lí hū ? zhuān qì zhì róu  
载 营 魄 抱 一 , 能 无 离 乎 ? 专 气 致 柔  
néng rú yīng ér hū dí chú xuán jiàn , néng rú cī  
, 能 如 婴 儿 乎 ? 涤 除 玄 鉴 , 能 如 疵  
hū ? ài guó zhì mín , néng wú wéi hū ? tiān mén kāi  
乎 ? 爱 国 治 民 , 能 无 为 乎 ? 天 门 开  
hé néng wéi cí hū míng bái sì dá , néng wú zhī  
阖 , 能 为 雌 乎 ? 明 白 四 达 , 能 无 知  
hū ?  
乎 ?

【解释】 精神与形体合一，能不分离吗？聚集精气达到柔顺，能象婴儿吗？洗清杂念，深入内省，能没有缺点吗？爱民治国，能不要小聪明吗？五官与外界接触，能甘于示弱吗？什么都明白，能不妄为吗？生长万物养育万物，生长万物而不据为己有，养育万物而自己无所仗恃，统领万物而不自居为，主宰，这就是最深远的德。

### 《老子》第十一章

sān shí fú , gòng yī gǔ , dāng qí wú , yǒu chē zhī  
三 十 辐 , 共 一 毂 , 当 其 无 , 有 车 之  
yòng  
用 。  
shān zhí yǐ wéi qì , dāng qí wú , yǒu qì zhī yòng  
埴 埴 以 为 器 , 当 其 无 , 有 器 之 用 。  
záo hù yǒu yǐ wéi shì , dāng qí wú , yǒu shì zhī yòng  
凿 户 牖 以 为 室 , 当 其 无 , 有 室 之 用  
。  
gù yǒu zhī yǐ wéi lì , wú zhī yǐ wéi yòng  
故 有 之 以 为 利 , 无 之 以 为 用 。

【解释】 三十根条幅集中在车毂的周围，车毂中间有了穿轴的空洞（无），才有车的作用。揉埴粘土作器具，当器具中有空虚的地方才有器具的作用。开凿门窗建造房屋，当房屋中有空虚的地方才有房屋的作用。所以“有”只提供条件，“无”（空虚）才起作用。

### 《老子》第十二章

wǔ sè lìng rén mù máng ; wǔ yīn lìng rén ěr lóng ; wǔ  
五 色 令 人 目 盲 ; 五 音 令 人 耳 聋 ; 五  
wèi lìng rén kǒu shuǎng ; chí chěng tián liè , lìng rén xīn fā  
味 令 人 口 爽 ; 驰 骋 畋 猎 , 令 人 心 发  
kuáng ; nán dé zhī huò , lìng rén xíng fáng 。  
狂 ; 难 得 之 货 , 令 人 行 妨 。  
shì yǐ shèng rén wéi fù bù wéi mù , gù qù bǐ qǔ cǐ  
是 以 圣 人 为 腹 不 为 目 , 故 去 彼 取 此  
。

【解释】 五光十色，使人眼花；过多的乐声是人耳聋；过多的美味使人口伤；纵情的起马打猎，是人心

放荡发狂；保存珍贵的东西使人提心吊胆。因此圣人只为吃饱，不贪求耳目的享受，所以要抛弃那些取得这些。

### 《老子》第十三章

chǒng rǔ ruò jīng , guì dà huàn ruò shēn 。 hé wèi chǒng rǔ  
宠 辱 若 惊 ， 贵 大 患 若 身 。 何 谓 宠 辱  
ruò jīng ? chǒng wéi xià , dé zhī ruò jīng , shī zhī ruò  
若 惊 ？ 宠 为 下 ， 得 之 若 惊 ， 失 之 若  
jīng , shì wèi chǒng rǔ ruò jīng 。  
惊 ， 是 谓 宠 辱 若 惊 。  
hé wèi guì dà huàn ruò shēn ? wú suǒ yǐ yǒu dà huàn zhě  
何 谓 贵 大 患 若 身 ？ 吾 所 以 有 大 患 者  
wéi wú yǒu shēn , jí wú wú shēn , wú yǒu hé huàn  
， 为 吾 有 身 ， 及 吾 无 身 ， 吾 有 何 患  
？  
gù guì yǐ shēn wéi tiān xià , ruò kě jì tiān xià ; ài  
故 贵 以 身 为 天 下 ， 若 可 寄 天 下 ； 爱  
yǐ shēn wéi tiān xià , ruò kě tuō tiān xià 。  
以 身 为 天 下 ， 若 可 托 天 下 。

【解释】 受到宠爱或污辱都感到惊恐，重视身体就象重视大的祸患。为什么说受到宠爱或污辱都感到惊恐呢？受宠本来就是卑下的，得到它当然惊恐，失去它也感到惊恐，这就叫做宠辱若惊。什么叫做重视己身就象重视大的祸患？我之所以会有大的祸患，是因为我有个身体，如果我没有这个身体，我还有什么祸患呢？所以能够以贵己身的态度去对待天下，才可以把天下交付给他；能够以爱己身的态度去对待天下，才可以把天下委托给他。

### 《老子》第十四章

shì zhī bú jiàn , míng yuē yí ; tīng zhī bù wén , míng  
视 之 不 见 ， 名 曰 夷 ； 听 之 不 闻 ， 名  
yuē xī ; bó zhī bù dé , míng yuē wēi 。 cǐ sān zhě  
曰 希 ； 搏 之 不 得 ， 名 曰 微 。 此 三 者  
bù kě zhì jié , gù hùn ér wéi yī 。 qí shàng bù jiǎo  
不 可 致 诘 ， 故 混 而 为 一 。 其 上 不 皎  
qí xià bù mèi 。 shéng shéng xī bù kě míng , fù guī  
， 其 下 不 昧 。 绳 绳 兮 不 可 名 ， 复 归  
yú wù 。 shì wèi wú zhuàng zhī zhuàng , wú wù zhī xiàng ,  
于 物 。 是 谓 无 状 之 状 ， 无 物 之 象 ，  
shì wèi hū huǎng 。 yíng zhī bú jiàn qí shǒu , suí zhī bú  
是 谓 惚 恍 。 迎 之 不 见 其 首 ， 随 之 不  
jiàn qí hòu 。  
见 其 后 。  
zhí gǔ zhī dào , yǐ yù jīn zhī yǒu 。 néng zhī gǔ shǐ  
执 古 之 道 ， 以 御 今 之 有 。 能 知 古 始  
shì wèi dào jì 。  
， 是 谓 道 纪 。

【解释】 看它看不见，叫做“夷”，听它听不到，叫做“希”，摸它摸不着，叫做“微”，这三种现象，无法追究。因为它们是混为一体的。它上面并不光亮，下面也不阴暗，它连绵不绝，难以形容，复回归于没有物体的状态。这叫做没有形状的形状，没有物形的形象，就叫做“恍惚”。迎着它看不见它的头，跟着它看不见它的尾，拿着古时的道理来驾御今天的事物，能认识古时的道理，才可以说认识道的规律。

## 《老子》第十五章

gǔ zhī shàn wéi dào zhě , wēi miào xuán tōng , shēn bù kě  
古 之 善 为 道 者 , 微 妙 玄 通 , 深 不 可  
shí fū wéi bù kě shí , gù qiáng wéi zhī róng : yù  
识 。 夫 唯 不 可 识 , 故 强 为 之 容 : 豫  
xī , ruò dōng shè chuān , yóu xī , ruò wèi sì lín ;  
兮 , 若 冬 涉 川 ; 犹 兮 , 若 畏 四 邻 ;  
yǎn xī , qí ruò kè ; huàn xī , qí ruò líng shì ;  
俨 兮 , 其 若 客 ; 涣 兮 , 其 若 凌 释 ;  
dūn xī , qí ruò pǔ ; kuàng xī , qí ruò gǔ ; hùn  
敦 兮 , 其 若 朴 ; 旷 兮 , 其 若 谷 ; 混  
xī , qí ruò zhuó ; dàn xī , qí ruò hǎi ; hún xī  
兮 , 其 若 浊 ; 澹 兮 , 其 若 海 ; 浑 兮  
, ruò wú zhǐ 。 shú néng zhuó yǐ jìng zhī xú qīng ? shú  
, 若 无 止 。 孰 能 浊 以 静 之 徐 清 ? 孰  
néng ān yǐ dòng zhī xú shēng ? bǎo cǐ dào zhě , bù yù  
能 安 以 动 之 徐 生 ? 保 此 道 者 , 不 欲  
yíng fū wéi bù yíng , gù néng bì ér xīn chéng 。  
盈 。 夫 唯 不 盈 , 故 能 蔽 而 新 成 。

【解释】 古时善于为士的人，细微深远而通达，深远得难以认识。正因为难以认识，只能勉强加以形容：谨慎啊，象冬天趟水过河，警惕啊，象害怕四邻围攻，恭敬啊，象当客人，和蔼啊，象冰将融化，朴质啊，象为雕琢的素材，空旷啊，象深山幽谷，浑厚啊，象江河的浑水，谁能使浑水不浑？安静下来就会慢慢澄清。谁能长久保持安定？变动起来就会慢慢打破安定，保持此道的人不会自满。正因为不自满，所以能去旧换新。

## 《老子》第十六章

zhì xū jí , shǒu jìng dǔ 。 wàn wù bìng zuò , wú yǐ  
致 虚 极 , 守 静 笃 。 万 物 并 作 , 吾 以  
guān fù 。 fū wù yún yún , gè fù guī qí gēn 。 guī  
观 复 。 夫 物 芸 芸 , 各 复 归 其 根 。 归  
gēn yuē jìng , jìng yuē fù mìng 。 fù mìng yuē cháng , zhī  
根 曰 静 , 静 曰 复 命 。 复 命 曰 常 , 知  
cháng yuē míng 。 bù zhī cháng , wàng zuò xiōng 。 zhī cháng róng  
常 曰 明 。 不 知 常 , 妄 作 凶 。 知 常 容  
, róng nǎi gōng , gōng nǎi quán , quán nǎi tiān , tiān nǎi  
, 容 乃 公 , 公 乃 全 , 全 乃 天 , 天 乃  
dào , dào nǎi jiǔ , méi shēn bù dài 。  
道 , 道 乃 久 , 没 身 不 殆 。

【解释】 尽量使心灵空虚到极点，坚守清静。万物都在生长发展，我看到了往复循环的道理。万物尽管变化纷纷，最后都各自回到他的根本。返回根本叫做静，也叫使命。使命叫做常，认识了常叫做明。不认识常，而轻举妄动，必定有凶险。认识了常才能宽容，能宽容才能大公，能大公才能天下归从，天下归从才能符合自然。符合自然才能符合道，符合道才能长久，终身不遇危险。

## 《老子》第十七章

tài shàng , bù zhī yǒu zhī ; qí cì , qīn ér yù zhī  
太 上 , 不 知 有 之 ; 其 次 , 亲 而 誉 之

qí cì wèi zhī qí cì wǔ zhī xìn bù  
； 其 次 ， 畏 之 ； 其 次 ， 侮 之 。 信 不  
zú yān yǒu bù xìn yān  
足 焉 ， 有 不 信 焉 。  
yōu xī qí guì yán 。 gōng chéng shì suì , bǎi xìng jiē wèi  
悠 兮 其 贵 言 。 功 成 事 遂 ， 百 姓 皆 谓  
； “ 我 自 然 ” 。

【解释】 最好的统治者，人们仅仅知道有他，次一等的人们亲近他赞美他，再次一等的，人们害怕他，最次的，人们看不起他，统治者不值得信任，人们自然就不相信他！最好的统治者是多么悠闲啊，他不轻易发号施令，事情办成功了，老百姓都说我们本来就是这样的。

#### 《老子》第十八章

dà dào fèi yǒu rén yì zhì huì chū yǒu dà wěi  
大 道 废 ， 有 仁 义 ； 智 慧 出 ， 有 大 伪  
liù qīn bù hé yǒu xiào cí guó jiā hūn luàn  
； 六 亲 不 和 ， 有 孝 慈 ； 国 家 昏 乱 ，  
yǒu zhōng chén  
有 忠 臣 。

【解释】 大道被废弃了，才显示出仁义。聪明智慧出现了，才有狡诈虚伪。家庭不和睦了，才看得出孝慈。国家昏乱了，才出现忠臣。

#### 《老子》第十九章

jué shèng qì zhì mín lì bǎi bèi jué rén qì yì  
绝 圣 弃 智 ， 民 利 百 倍 ； 绝 仁 弃 义 ，  
mín fù xiào cí jué qiǎo qì lì dào zéi wú yǒu  
民 复 孝 慈 ； 绝 巧 弃 利 ， 盗 贼 无 有 。  
cǐ sān zhě yǐ wéi wén , bù zú 。 gù lìng yǒu suǒ shǔ  
此 三 者 以 为 文 ， 不 足 。 故 令 有 所 属  
jiàn sù bào pǔ shǎo sī guǎ yù jué xué wú yōu  
： 见 素 抱 朴 ， 少 思 寡 欲 ， 绝 学 无 忧  
。

【解释】 抛弃了聪明和智慧人民可以得到百倍的利益；抛弃了仁和义，人民才 能恢复孝慈的天性；抛弃了巧和利，盗贼就能自然消灭。这三条作为法则是不够的，所以要使人们的认识有所从属：保持朴素，减少私欲。

#### 《老子》第二十章

wéi zhī yǔ ā xiāng qù jǐ hé měi zhī yǔ è  
唯 之 与 阿 ， 相 去 几 何 ？ 美 之 与 恶 ，  
xiāng qù ruò hé rén zhī suǒ wèi bù kě bù wèi  
相 去 若 何 ？ 人 之 所 畏 ， 不 可 不 畏 。  
huāng xī , qí wèi yāng zāi zhòng rén xī xī rú xiǎng  
荒 兮 ， 其 未 央 哉 ！ 众 人 熙 熙 ， 如 享  
tài láo , rú chūn dēng tái wǒ dú bó xī , qí wèi  
太 牢 ， 如 春 登 台 。 我 独 泊 兮 ， 其 未  
zhào ; dùn dùn xī , rú yīng ér zhī wèi hái ; léi léi  
兆 ； 沌 沌 兮 ， 如 婴 儿 之 未 孩 ； 累 累

xī , ruò wú suǒ guī 。 zhòng rén jiē yǒu yú , ér wǒ  
兮 , 若 无 所 归 。 众 人 皆 有 余 , 而 我  
dú ruò yí 。 wǒ yú rén zhī xīn yě zāi ! sú rén zhāo  
独 若 遗 。 我 愚 人 之 心 也 哉 ! 俗 人 昭  
zhāo , wǒ dú hūn hūn 。 sú rén chá chá , wǒ dú mèn  
昭 , 我 独 昏 昏 。 俗 人 察 察 , 我 独 闷  
mèn 。 zhòng rén jiē yǒu yǐ , ér wǒ dú wán qiě bǐ 。  
闷 。 众 人 皆 有 以 , 而 我 独 顽 且 鄙 。  
wǒ dú yì yú rén , ér guì shí mǔ 。  
我 独 异 于 人 , 而 贵 食 母 。

【解释】 抛弃学问才能免除忧患。应诺与阿斥，相差有多少？善良与丑恶，相差有多少？人们所怕的，就不能怕。自古以来就是如此啊，还没有个尽头！众人都兴高采烈，好象参加盛大的宴席，好象春天去登台眺望美景。唯独我自己淡淡的无动于衷，好象还不会发笑的婴儿。疲倦啊，象是无家可归！. 众人都有余，只有我好象什么也没有，我真是愚人的心肠啊，混混沌沌啊！人们都是那么清醒，我却混混迷迷，人们是那么精明，我却什么也不知道。辽阔无边啊，象大海，无尽无休啊，象大风。 . 众人都有能耐， 唯独我愚笨无能。我和人们都不一样，是因为我以得了道为贵。

### 《老子》第二十一章

kǒng dé zhī róng , wéi dào shì cóng 。 dào zhī wéi wù ,  
孔 德 之 容 , 惟 道 是 从 。 道 之 为 物 ,  
wéi huǎng wéi hū 。 hū xī huǎng xī , qí zhōng yǒu xiàng ;  
惟 恍 惟 惚 。 惚 兮 恍 兮 , 其 中 有 象 ;  
huǎng xī hū xī , qí zhōng yǒu wù 。 yǎo xī míng xī ,  
恍 兮 惚 兮 , 其 中 有 物 。 窈 兮 冥 兮 ,  
qí zhōng yǒu jīng ; qí jīng shèn zhēn , qí zhōng yǒu xìn 。  
其 中 有 精 ; 其 精 甚 真 , 其 中 有 信 。  
zì jīn jí gǔ , qí míng bù qù , yǐ yuè zhòng fǔ 。  
自 今 及 古 , 其 名 不 去 , 以 阅 众 甫 。  
wú hé yǐ zhī zhòng fǔ zhī zhuàng zāi ? yǐ cǐ 。  
吾 何 以 知 众 甫 之 状 哉 ? 以 此 。

【解释】 大德的形态，与道一致。道这个东西，是恍恍惚惚的没有固定的形体。惚啊恍啊，惚恍之中却有形象；恍啊惚啊，恍惚之中却有实物；深啊远啊， 深远之中却有精气，这种精气是真实可信的。从古到今，它的名字不能废去，根据它才能认是万物的开始。我怎么会知道万物的开始的情况呢？原因就在于此。

### 《老子》第二十二章

qū zé quán , wǎng zé zhí , wā zé yíng , bì zé xīn  
曲 则 全 , 枉 则 直 , 洼 则 盈 , 敝 则 新  
shǎo zé duō , duō zé huò 。 shì yǐ shèng rén bào yī  
, 少 则 多 , 多 则 惑 。 是 以 圣 人 抱 一  
wéi tiān xià shì 。 bù zì jiàn , gù míng ; bù zì shì  
为 天 下 式 。 不 自 见 , 故 明 ; 不 自 是  
gù zhāng ; bù zì fá , gù yǒu gōng ; bù zì jīn  
, 故 彰 ; 不 自 伐 , 故 有 功 ; 不 自 矜  
gù cháng 。 fū wéi bú zhēng , gù tiān xià mò néng yǔ  
, 故 长 。 夫 唯 不 争 , 故 天 下 莫 能 与  
zhī zhēng 。 gǔ zhī suǒ wèi “ qū zé quán ” zhě , qǐ  
之 争 。 古 之 所 谓 “ 曲 则 全 ” 者 , 岂  
xū yán zāi ! chéng quán ér guī zhī 。  
虚 言 哉 ! 诚 全 而 归 之 。



【解释】 委屈才能保全，弯曲才能伸直，低洼才能充盈，破旧才能生新，少取才有收获，多取反而迷惑。因此圣人用这一原则作为天下事理和模式。不固执己见，才能看的分明；不自以为是，才能是非昭彰；不自我夸耀才显得有功，不自高自大才能保持长久；正因为不与人争，所以天下就没有人能争得过他。古时所说的委屈才能保全等话，怎么能是空话呢！真正能全部得到它。

## 《老子》第二十三章

xī yán zì rán 。 gù piāo fēng bù zhōng cháo , zhòu yǔ bù  
希 言 自 然 。 故 飘 风 不 终 朝 ， 骤 雨 不  
zhōng rì 。 shú wèi cǐ zhě ? tiān dì 。 tiān dì shàng bù  
终 日 。 孰 为 此 者 ？ 天 地 。 天 地 尚 不  
néng jiǔ , ér kuàng yú rén hū ? gù cóng shì yú dào zhě  
能 久 ， 而 况 于 人 乎 ？ 故 从 事 于 道 者  
， tóng yú dào ; dé zhě , tóng yú dé ; shī zhě ,  
， 同 于 道 ； 德 者 ， 同 于 德 ； 失 者 ，  
tóng yú shī 。 tóng yú dào zhě , dào yì lè dé zhī ;  
同 于 失 。 同 于 道 者 ， 道 亦 乐 得 之 ；  
tóng yú dé zhě , dé yì lè dé zhī ; tóng yú shī zhě  
同 于 德 者 ， 德 亦 乐 得 之 ； 同 于 失 者  
， shī yì lè dé zhī 。 xìn bù zú yān , yǒu bù xìn  
， 失 亦 乐 得 之 。 信 不 足 焉 ， 有 不 信  
yān  
焉 。

【解释】 少说话是合乎自然法则的。所以，狂风刮不到一个早晨，暴雨下不到一整天，是谁使它这样的？是天地。天地（的狂风暴雨）尚且不能持久，何况于人呢？所以凡是从事于道的人：求道的就与道相同。求德的就与德相同，求失的就与失相同。与道相同的人，道也乐意得到他；与德相同的人，德也乐意得到他；与失相同的人，失也乐意得到他。不值得信任的，当然就有不相信的事情发生！

## 《老子》第二十四章

qǐ zhě bù lì ; kuà zhě bù xíng ; zì jiàn zhě bù míng  
企 者 不 立 ； 跨 者 不 行 ； 自 见 者 不 明  
； zì shì zhě bù zhāng ; zì fá zhě wú gōng ; zì jīn  
； 自 是 者 不 彰 ； 自 伐 者 无 功 ； 自 矜  
zhě bù cháng 。 qí zài dào yě , yuē : yú shí zhuì xíng  
者 不 长 。 其 在 道 也 ， 曰 ： 馀 食 赘 形  
。 wù huò è zhī , gù yǒu dào zhě bù chù 。  
。 物 或 恶 之 ， 故 有 道 者 不 处 。

【解释】 掂起脚跟是站不稳当的；故意跨大步是走不远的；固执己见的是看不分明的；自以为是的是看不清是非的；自我炫耀的是显不出功劳的；自高自大的是不能长久的。从道的观点来看，应当说是剩饭赘瘤。谁都厌恶它，所以有道的人不这样做。

## 《老子》第二十五章

yǒu wù hùn chéng , xiān tiān dì shēng 。 jì xī liáo xī ,  
有 物 混 成 ， 先 天 地 生 。 寂 兮 寥 兮 ，  
dú lì ér bù gǎi , zhōu xíng ér bù dài , kě yǐ wéi  
独 立 而 不 改 ， 周 行 而 不 殆 ， 可 以 为  
tiān dì mǔ 。 wú bù zhī qí míng , qiáng zì zhī yuē dào  
天 地 母 。 吾 不 知 其 名 ， 强 字 之 曰 道

, qiáng wéi zhī míng yuē dà 。 dà yuē shì , shì yuē yuǎn  
 , yuǎn yuē fǎn 。 gù dào dà , tiān dà , dì dà ,  
 rén yì dà 。 yù zhōng yǒu sì dà dà , ér rén jū qí yī  
 yān 。  
 rén fǎ dì , dì fǎ tiān , tiān fǎ dào , dào fǎ zì  
 rán 。

【解释】 有一个混然一体的东西，出生在天地之前。无声啊，无形啊，不依靠外力而永远存在。不停地循环运行，它可以算做天下万物的根本。我不知到它的名字，把它叫做道，并勉强给它起个名字叫做大。大到无边叫做逝去，逝去叫做遥远，遥远可返回本原。所以道大.天大，地大，人也大。宇宙中有四大，而人是四大之一。人以大为法则，地以天为法则，天以道为法则，道以自然为法则。

## 《老子》第二十六章

zhòng wéi qīng gēn , jìng wéi zào jūn 。 shì yǐ jūn zǐ zhōng  
 rì xíng bù lí zī zhòng 。 suī yǒu róng guān , yàn chù chāo  
 rán 。 nài hé wàn chéng zhī zhǔ , ér yǐ shēn qīng tiān xià  
 ? qīng zé shī gēn , zào zé shī jūn 。

【解释】 重是轻的根本，静是动的主宰。因此，圣人终日行走不离开辘重。虽有豪华的生活，却不沉溺在里面。为什么身为大国的君主，却轻率地对待天下的事情呢？轻率必然丧失基础，妄动必然丧失主宰。

## 《老子》第二十七章

shàn xíng wú zhé jì , shàn yán wú xiá zhé ; shàn shù bú  
 yòng chóu cè ; shàn bì wú guān jiàn ér bù kě kāi , shàn  
 jié wú shéng yuē ér bù kě jiě 。 shì yǐ shèng rén cháng shàn  
 jiù rén , gù wú qì rén ; cháng shàn jiù wù , gù wú  
 qì wù 。 shì wèi xí míng 。 gù shàn rén zhě , bú shàn  
 rén zhī shī ; bú shàn rén zhě , shàn rén zhī zī 。 bù  
 guì qí shī , bù ài qí zī , suī zhì dà mí , shì  
 wèi yào miào 。

【解释】 善于行路的，不留辙迹；善于言谈的，不留话柄；善于计算的，不留筹码；善于关闭的不用锁具却不能打开；善于捆绑的，不用绳索却不能解脱。因此，圣人总是善于救人，所以没有废弃的人；总是善于用物，所以总是没有废弃的物；这就叫做内在的聪明。所以，善人是恶人的老师，恶人是山热病的

借鉴，不尊重他的老师，不爱护他的借鉴，虽自以为明智 而实际上很糊涂。这就是精深奥妙的道理。

## 《老子》第二十八章

zhī qí xióng , shǒu qí cí , wéi tiān xià xī 。 wéi tiān  
知 其 雄 ， 守 其 雌 ， 为 天 下 溪 。 为 天  
xià xī , cháng dé bù lí , fù guī yú yīng ér 。 zhī  
下 溪 ， 常 德 不 离 ， 复 归 于 婴 儿 。 知  
qí bái , shǒu qí rǔ , wéi tiān xià gǔ 。 wéi tiān xià  
其 白 ， 守 其 辱 ， 为 天 下 谷 。 为 天 下  
gǔ , cháng dé nǎi zú , fù guī yú pǔ 。 zhī qí bái  
谷 ， 常 德 乃 足 ， 复 归 于 朴 。 知 其 白  
 , shǒu qí hēi , wéi tiān xià shì 。 wéi tiān xià shì ,  
 , 守 其 黑 ， 为 天 下 式 。 为 天 下 式 ，  
cháng dé bù tè , fù guī yú wú jí 。 pǔ sàn zé wéi  
常 德 不 忒 ， 复 归 于 无 极 。 朴 散 则 为  
qì , shèng rén yòng zhī , zé wéi guān zhǎng , gù dà zhì  
器 ， 圣 人 用 之 ， 则 为 官 长 ， 故 大 智  
bù gē  
不 割 。

【解释】 知道什么是雄强，却安守柔弱，甘作天下的沟溪。甘作天下的沟溪，永恒的德就不会离失，回复到初生的婴儿的状态。明知什么是明亮，却安守黑暗，甘作天下的模式。甘作天下的模式，永恒的德就不会丢失，回复到最终的真理。明知什么是荣耀，却安守卑辱，甘愿作天下的川谷。甘作天下的川谷，永恒的德才可以充足，回复的纯朴，纯朴分散就成为器具，圣人们用它们是发挥他们的长处。所以，大的器具是完整的。

## 《老子》第二十九章

jiāng yù qǔ tiān xià ér wéi zhī , wú jiàn qí bù dé yǐ  
将 欲 取 天 下 而 为 之 ， 吾 见 其 不 得 已  
 。 tiān xià shén qì , bù kě wéi yě , bù kě zhí yě  
 。 天 下 神 器 ， 不 可 为 也 ， 不 可 执 也  
 。 wéi zhě bài zhī , zhí zhě shī zhī 。 shì yǐ shèng rén  
 。 为 者 败 之 ， 执 者 失 之 。 是 以 圣 人  
wú wéi , gù wú bài ; wú zhí , gù wú shī 。  
无 为 ， 故 无 败 ； 无 执 ， 故 无 失 。  
fū wù huò xíng huò suí ; huò xū huò chuī ; huò qiáng huò  
夫 物 或 行 或 随 ； 或 嘘 或 吹 ； 或 强 或  
léi ; huò zǎi huò huī 。 shì yǐ shèng rén qù shèn qù  
羸 ； 或 载 或 隳 。 是 以 圣 人 去 甚 ， 去  
shē , qù tài 。  
奢 ， 去 泰 。

【解释】 打算治理天下用妄为的办法，我看他是得不到什么的。天下诗歌神圣的东西，是不能妄为的。妄为的人要失败，想据为己有的要丢失。所以一切事物有前行的有后随的，有轻嘘的有急吹的，有强壮的有瘦弱的，有小挫的有全毁的。所以圣人要去掉极端的奢侈的过分的措施。

## 《老子》第三十章

yǐ dào zuǒ rén zhǔ zhě , bù yǐ bīng qiáng tiān xià 。 qí  
以 道 佐 人 主 者 ， 不 以 兵 强 天 下 。 其

shì hǎo yuǎn 。 shī zhī suǒ chù , jīng jí shēng yān 。 dà  
 事 好 远 。 师 之 所 处 ， 荆 棘 生 焉 。 大  
 jūn zhī hòu , bì yǒu xiōng nián 。 shàn yǒu guǒ ér yǐ ,  
 军 之 后 ， 必 有 凶 年 。 善 有 果 而 已 ，  
 bù yǐ qǔ qiáng 。 guǒ ér wù jīn , guǒ ér wù fá ,  
 不 以 取 强 。 果 而 勿 矜 ， 果 而 勿 伐 ，  
 guǒ ér wù jiāo 。 guǒ ér bù dé yǐ , guǒ ér wù qiáng  
 果 而 勿 骄 。 果 而 不 得 已 ， 果 而 勿 强  
 。 wù zhuàng zé lǎo , shì wèi bù dào , bù dào zǎo yǐ  
 。 物 壮 则 老 ， 是 谓 不 道 ， 不 道 早 已

**【解释】** 用道辅助君王的人，不用兵力在天下逞强，这事容易得到报应：军队驻过的地方，就会长满荆棘。大战之后，必定有荒年。善于用兵的只求有个好结果就行了，不敢用兵来逞强。有好结果了，不要自高自大，有好结果了不要夸耀，有好结果了不要骄傲，有好结果了要看成是出于不得已，有好结果了不要逞强。事物壮大了就会衰老，这就叫不和平道的原则，不和平道的原则必然消亡。

### 《老子》第三十一章

fū bīng zhě , bù xiáng zhī qì , wù huò è zhī , gù  
 夫 兵 者 ， 不 祥 之 器 ， 物 或 恶 之 ， 故  
 yǒu dào zhě bù chù 。 jūn zǐ jū zé guì zuǒ , yòng bīng  
 有 道 者 不 处 。 君 子 居 则 贵 左 ， 用 兵  
 zé guì yòu 。 bīng zhě bù xiáng zhī qì , fēi jūn zǐ zhī  
 则 贵 右 。 兵 者 不 祥 之 器 ， 非 君 子 之  
 qì , bù dé yǐ ér yòng zhī , tián dàn wéi shàng 。 shèng  
 器 ， 不 得 已 而 用 之 ， 恬 淡 为 上 。 胜  
 ér bù měi , ér měi zhī zhě , shì lè shā rén 。 fū  
 而 不 美 ， 而 美 之 者 ， 是 乐 杀 人 。 夫  
 lè shā rén zhě , zé bù kě dé zhì yú tiān xià yǐ 。  
 乐 杀 人 者 ， 则 不 可 得 志 于 天 下 矣 。  
 jí shì shàng zuǒ , xiōng shì shàng yòu 。 piān jiāng jūn jū zuǒ  
 吉 事 尚 左 ， 凶 事 尚 右 。 偏 将 军 居 左  
 , shàng jiàng jūn jū yòu , yán yǐ sāng lǐ chù zhī 。 shā  
 , 上 将 军 居 右 ， 言 以 丧 礼 处 之 。 杀  
 rén zhī zhòng , yǐ bēi āi qì zhī , zhàn shèng yǐ sāng lǐ  
 人 之 众 ， 以 悲 哀 泣 之 ， 战 胜 以 丧 礼  
 chù zhī 。  
 处 之 。

**【解释】** 兵器是不吉利的东西，谁都厌恶它，所以有道的人不仰仗它。君子平时以左边为上，打仗时就以右边为上。兵器是不吉利的东西，不是君子的东西，不得已而用它，看轻一些为好。胜利了也不要看成是美事。如果看成美事，就是喜欢杀人了。喜欢杀人的人，就不可能得志于天下了。吉庆事以左边为上，凶丧事以右边为上。偏将军在左边，上将军在右边，就是说用办丧事的规矩来处理。战争杀人众多，要带者悲痛的心情参与，就是战胜了也要用办丧事的规矩来处理。

### 《老子》第三十二章

dào cháng wú míng pǔ 。 suī xiǎo , tiān xià mò néng chén 。  
 道 常 无 名 朴 。 虽 小 ， 天 下 莫 能 臣 。  
 hóu wáng ruò néng shǒu zhī , wàn wù jiāng zì bīn 。 tiān dì  
 侯 王 若 能 守 之 ， 万 物 将 自 宾 。 天 地

xiāng hé , yǐ jiàng gān lù , mín mò zhī lìng ér zì jūn  
相 合 , 以 降 甘 露 , 民 莫 之 令 而 自 均  
。 shǐ zhì yǒu míng , míng yì jì yǒu , fū yì jiāng zhī  
。 始 制 有 名 , 名 亦 既 有 , 夫 亦 将 知  
zhǐ , zhī zhǐ kě yǐ bù dài 。 pì dào zhī zài tiān xià  
止 , 知 止 可 以 不 殆 。 譬 道 之 在 天 下  
 , yóu chuān gǔ zhī yú jiāng hǎi  
 , 犹 川 谷 之 于 江 海 。

【解释】 道永远没有固定的名称。朴虽然小，天下没有谁能支配它。到侯王的如果能守着它，万物将会自动归从。天地之气相合，就会下雨。人们没有指使它，它却自然均匀。开始有制度就要有名称，名称既然有了，就要适可而止。知道适可而止可以避免危险。比如道为天下所归，就像江海为一切河流所归一样。

### 《老子》第三十三章

zhī rén zhě zhì , zì zhī zhě míng 。 shèng rén zhě yǒu lì  
知 人 者 智 , 自 知 者 明 。 胜 人 者 有 力  
 , zì shèng zhě qiáng 。 zhī zú zhě fù , qiáng xíng zhě yǒu  
 , 自 胜 者 强 。 知 足 者 富 。 强 行 者 有  
zhì 。 bù shī qí suǒ zhě jiǔ 。 sǐ ér bù wáng zhě shòu  
志 。 不 失 其 所 者 久 。 死 而 不 亡 者 寿  
。

【解释】 能认识别人的叫做智，能认识自己的叫做明。能战胜别人的叫做有力，能战胜自己缺点的叫做刚强。知道满足就感觉富有，坚持力行的就是有志气，不迷失本性的就能长久，死而不被遗忘的就是长寿。

### 《老子》第三十四章

dà dào fàn xī , qí kě zuǒ yòu 。 wàn wù shì zhī yǐ  
大 道 泛 兮 , 其 可 左 右 。 万 物 恃 之 以  
shēng ér bù cí , gōng chéng ér bù yǒu 。 yī yǎng wàn wù  
生 而 不 辞 , 功 成 而 不 有 。 衣 养 万 物  
ér bù wéi zhǔ , kě míng yú xiǎo ; wàn wù guī yān ér  
而 不 为 主 , 可 名 于 小 ; 万 物 归 焉 而  
bù wéi zhǔ , kě míng wéi dà 。 yǐ qí zhōng bù zì wéi  
不 为 主 , 可 名 为 大 。 以 其 终 不 自 为  
dà , gù néng chéng qí dà 。  
大 , 故 能 成 其 大 。

【解释】 万物依靠它生存而它从不说什么，成功了它不据为己有。养育了万物而不自以为主宰，经常没有欲望，可称为渺小；万物想它归附而它不自以为主宰，可以称之为伟大。因为它到底不自以为伟大，所以才成为伟大。

### 《老子》第三十五章

zhí dà xiàng , tiān xià wǎng 。 wǎng ér bù hài , ān píng  
执 大 象 , 天 下 往 。 往 而 不 害 , 安 平  
tài 。 lè yǔ ěr , guò kè zhǐ 。 dào zhī chū kǒu ,  
泰 。 乐 与 饵 , 过 客 止 。 道 之 出 口 ,  
dàn hū qí wú wèi , shì zhī bù zú jiàn , tīng zhī bù  
淡 乎 其 无 味 , 视 之 不 足 见 , 听 之 不  
zú wén , yòng zhī bù zú jì 。  
足 闻 , 用 之 不 足 既 。

【解释】 谁要掌握了道，天下人都要向他投靠。都来投靠也不会互相伤害，大家都和平安泰。音乐与美食，能使行人停步。道要说出来，却淡的无味。看它看不见，听它听不到，用它用不完。

### 《老子》第三十六章

jiāng yù xī zhī , bì gù zhāng zhī ; jiāng yù ruò zhī ,  
将 欲 歛 之 ， 必 故 张 之 ； 将 欲 弱 之 ，  
bì gù qiáng zhī ; jiāng yù fèi zhī , bì gù xìng zhī ;  
必 故 强 之 ； 将 欲 废 之 ， 必 故 兴 之 ；  
jiāng yù qǔ zhī , bì gù yǔ zhī 。 shì wèi wēi míng 。  
将 欲 取 之 ， 必 故 与 之 。 是 谓 微 明 。  
róu ruò shèng gāng qiáng 。 yú bù kě tuō yú yuān , guó zhī  
柔 弱 胜 刚 强 。 鱼 不 可 脱 于 渊 ， 国 之  
lì qì bù kě yǐ shì rén 。  
利 器 不 可 以 示 人 。

【解释】 想要收敛它，必先扩张它；想要削弱它，必先增强它；想要废弃它，必先兴盛它；想要夺取它，必先给与它。这叫做精深的预见，柔弱会战胜刚强。鱼不能离开水，国家的好武器不能拿出来给人看。

### 《老子》第三十七章

dào cháng wú wéi ér wú bù wéi 。 hóu wáng ruò néng shǒu zhī  
道 常 无 为 而 无 不 为 。 侯 王 若 能 守 之  
, wàn wù jiāng zì huà 。 huà ér yù zuò , wú jiāng zhèn  
, 万 物 将 自 化 。 化 而 欲 作 , 吾 将 镇  
zhī yǐ wú míng zhī pǔ 。 zhèn zhī yǐ wú míng zhī pǔ ,  
之 以 无 名 之 朴 。 镇 之 以 无 名 之 朴 ,  
fū jiāng bù yù 。 bù yù yǐ jìng , tiān xià jiāng zì zhèng  
夫 将 不 欲 。 不 欲 以 静 , 天 下 将 自 正  
。

【解释】 道是无为的而没有一件事不是它所为了。侯王如果能保持无为这一原则，万物将自动向他归化。归化后如果有欲望发作，我就用“无名之朴”来镇服他。无名之朴也就是根绝欲望。根绝欲望可以安静，天下自然就会稳定。

### 《老子》第三十八章

shàng dé bù dé , shì yǐ yǒu dé ; xià dé bù shī dé  
上 德 不 德 ， 是 以 有 德 ； 下 德 不 失 德  
, shì yǐ wú dé 。 shàng dé wú wéi ér wú yǐ wéi ;  
, 是 以 无 德 。 上 德 无 为 而 无 以 为 ；  
xià dé wú wéi ér yǒu yǐ wéi 。 shàng rén wéi zhī ér wú  
下 德 无 为 而 有 以 为 。 上 仁 为 之 而 无  
yǐ wéi ; shàng yì wéi zhī ér yǒu yǐ wéi 。 shàng lǐ wéi  
以 为 ； 上 义 为 之 而 有 以 为 。 上 礼 为  
zhī ér mò zhī yìng , zé rǎng bì ér rēng zhī 。 gù shī  
之 而 莫 之 应 ， 则 攘 臂 而 扔 之 。 故 失  
dào ér hòu dé , shī dé ér hòu rén , shī rén ér hòu  
道 而 后 德 ， 失 德 而 后 仁 ， 失 仁 而 后  
yì , shī yì ér hòu lǐ 。 fū lǐ zhě , zhōng xìn zhī  
义 ， 失 义 而 后 礼 。 夫 礼 者 ， 忠 信 之

báo ér luàn zhī shǒu qián shí zhě dào zhī huá ,  
薄 而 乱 之 首 。 前 识 者 ， 道 之 华 ，  
ér yú zhī shǐ shì yǐ dà zhàng fu chù qí hòu bù  
而 愚 之 始 。 是 以 大 丈 夫 处 其 厚 ， 不  
jū qí báo chù qí shí bù jū qí huá gù qù  
居 其 薄 ； 处 其 实 ， 不 居 其 华 。 故 去  
bǐ qǔ cǐ  
彼 取 此 。

【解释】 上德不表现为有德，实际上是有德。下德自以为有德，实际上是没有德的。上德无所表现不故意表现他的德。下德有所表现并故意表现他的德。上仁有所表现，但非故意表现他的仁。上义有所表现，并故意表现他的义。上礼有所表现而得不到响应。就伸出胳膊强迫人家来响应。所以失去了道以后才有德，失去了德以后才有仁，失去了仁以后才有义，失去了义而后才有礼。礼这个东西，是忠信的不足是混乱的开始。有先见之明的人，是道的虚华是愚昧的开始。因此，大丈夫立身淳厚而不居于贫薄，存心朴实，而不在于虚华。所以要舍弃后者采取前者。

### 《老子》第三十九章

xī zhī dé yī zhě tiān dé yī yǐ qīng dì dé yī  
昔 之 得 一 者 ： 天 得 一 以 清 ； 地 得 一  
yǐ níng shén dé yī yǐ líng gǔ dé yī yǐ shēng  
以 宁 ； 神 得 一 以 灵 ； 谷 得 一 以 生 ；  
hóu dé yī yǐ wéi tiān xià zhèng qí zhì zhī yě wèi  
侯 得 一 以 为 天 下 正 。 其 致 之 也 ， 谓  
tiān wú yǐ qīng jiāng kǒng liè dì wú yǐ níng jiāng  
天 无 以 清 ， 将 恐 裂 ； 地 无 以 宁 ， 将  
kǒng fèi shén wú yǐ líng jiāng kǒng xiē gǔ wú yǐ  
恐 废 ； 神 无 以 灵 ， 将 恐 歇 ； 谷 无 以  
yíng jiāng kǒng jié wàn wù wú yǐ shēng jiāng kǒng miè  
盈 ， 将 恐 竭 ； 万 物 无 以 生 ， 将 恐 灭  
hóu wáng wú yǐ zhèng jiāng kǒng jué gù guì yǐ jiàn  
； 侯 王 无 以 正 ， 将 恐 蹶 。 故 贵 以 贱  
wéi běn gāo yǐ xià wéi jī shì yǐ hóu wáng zì chēng  
为 本 ， 高 以 下 为 基 。 是 以 侯 王 自 称  
gū guǎ bù gǔ cǐ fēi yǐ jiàn wéi běn xié ?  
孤 、 寡 、 不 谷 。 此 非 以 贱 为 本 邪 ？  
fēi hū ? gù zhì yù wú yù shì gù bù yù lù lù  
非 乎 ？ 故 致 誉 无 誉 。 是 故 不 欲 碌 碌  
rú yù luò luò rú shí  
如 玉 ， 珞 珞 如 石 。

【解释】 自古以来凡是得到一的：天得到一就清明，地得到一就安宁，神得到一就有灵，洼坑得到一就充盈，万物得到一就繁衍滋生，侯王得到一就能为天下的首领。他们都是从得到一才能达到的境界，天不能保持清明，恐怕要破裂；地不能保持安宁，恐怕要废弃；神不能保持灵验，恐怕就要消失；洼坑不能保持充盈，恐怕要枯竭；万物不能繁衍滋生，恐怕要灭绝；侯王不能保持高地位，恐怕要垮台。所以，贵以\*为根本，高以下为基础。所以，侯王自称为“孤家”。“寡人”“不\*”。这不是以\*为根本吗？难道不是这样吗？所以，追求过多的荣誉就没有荣誉，不想做高贵的美玉，要做坚硬的基石。

### 《老子》第四十章

fǎn zhě dào zhī dòng ruò zhě dào zhī yòng tiān xià wàn  
反 者 道 之 动 ； 弱 者 道 之 用 。 天 下 万

wù shēng yú yǒu , yǒu shēng yú wú  
物 生 于 有 ， 有 生 于 无 。

【解释】 向相反的方向变化是道的运动，示弱是道的运用。天下万物生于能看得见的“有”，而“有”却生于看不见的“无”。

#### 《老子》第四十一章

shàng shì wén dào , qín ér xíng zhī ; zhōng shì wén dào ,  
上 士 闻 道 ， 勤 而 行 之 ； 中 士 闻 道 ，  
ruò cún ruò wáng ; xià shì wén dào , dà xiào zhī 。 bù  
若 存 若 亡 ； 下 士 闻 道 ， 大 笑 之 。 不  
xiào bù zú yǐ wéi dào 。 gù jiàn yán yǒu zhī : míng dào  
笑 不 足 以 为 道 。 故 建 言 有 之 ； 明 道  
ruò mèi ; jìn dào ruò tuì ; yí dào ruò lèi ; shàng dé  
若 昧 ； 进 道 若 退 ； 夷 道 若 颡 ； 上 德  
ruò gǔ ; guǎng dé ruò bù zú ; jiàn dé ruò tōu ;  
若 谷 ； 广 德 若 不 足 ； 建 德 若 偷 ；  
zhì zhēn ruò yú ; dà bái ruò rǔ ; dà fāng wú yú ;  
质 真 若 渝 ； 大 白 若 辱 ； 大 方 无 隅 ；  
dà qì wǎn chéng ; dà yīn xī shēng ; dà xiàng wú xíng ;  
大 器 晚 成 ； 大 音 希 声 ； 大 象 无 形 ；  
dào yīn wú míng 。 fū wéi dào , shàn dài qiě chéng 。  
道 隐 无 名 。 夫 唯 道 ， 善 贷 且 成 。

【解释】 上士听了道的道理，就努力去实践；中士听了道的道理，觉得好象是有道理又好象没道理；下士听了道的道理，就哈哈大笑。不被嘲笑那就不是真正的道了！所以古人说过：明显的“道”好象暗昧，前进的“道”好象后退，平坦的“道”好象高低不平，崇高的“德”好像低洼的川谷，洁白好象污垢，广大的“德”好像有不足，刚健的“德”好像是怠惰，质地纯净好像是浑浊。最大的方形反而没有边角，重大的器具往往制成得很晚，最大的声音听来反而无声，最大的形象看来反而无形。“道”幽隐而无名，只有“道”，才善于使万物得以完成。

#### 《老子》第四十二章

dào shēng yī , yì shēng èr , èr shēng sān , sān shēng wàn  
道 生 一 ， 一 生 二 ， 二 生 三 ， 三 生 万  
wù 。 wàn wù fù yīn ér bào yáng , chōng qì yǐ wéi hé  
物 。 万 物 负 阴 而 抱 阳 ， 冲 气 以 为 和  
。 rén zhī suǒ è , wéi gū , guǎ , bù gǔ , ér  
。 人 之 所 恶 ， 唯 孤 、 寡 、 不 谷 ， 而  
wáng gōng yǐ wéi chēng 。 gù wù huò sǔn zhī ér yì , huò  
王 公 以 为 称 。 故 物 或 损 之 而 益 ， 或  
yì zhī ér sǔn 。 rén zhī suǒ jiào , wǒ yì jiào zhī 。  
益 之 而 损 。 人 之 所 教 ， 我 亦 教 之 。  
qiáng liáng zhě bù dé qí sǐ , wú jiāng yǐ wéi jiào fù 。  
强 梁 者 不 得 其 死 ， 吾 将 以 为 教 父 。

【解释】 道产生统一体，统一体产生对立的两个方面，对立的两个方面产生第三者，第三者产生万事万物。万物内部都包含着阴阳两个对立的方面，它们在交冲中得到和谐。人们所厌恶的就是“孤家”、“寡人”、“不\*”这些词儿。而王公们却用这些词儿称呼自己。所以，一切事物贬损它它却得到增益；增益它它却受到贬损。人们所教导我的，我也用来教导别人：“强暴的人不得好死”。我要把这句话作为教人的宗旨。



### 《老子》第四十三章

tiān xià zhī zhì róu , chí chěng tiān xià zhī zhì jiān 。 wú  
天 下 之 至 柔 ， 驰 骋 天 下 之 至 坚 。 无  
yǒu rù wú jiàn , wú shì yǐ zhī wú wéi zhī yǒu yì 。  
有 入 无 间 ， 吾 是 以 知 无 为 之 有 益 。  
bù yán zhī jiào , wú wéi zhī yì , tiān xià xī jí zhī  
不 言 之 教 ， 无 为 之 益 ， 天 下 希 及 之  
。

【解释】 天下最柔弱的东西，能驾御天下最坚硬的東西。无形的力量能进入没有空隙的东西里面。我因而认识到无为的好处。无言的教导，无为的好处，天下的事很少能够比上得上它。

### 《老子》第四十四章

míng yǔ shēn shú qīn ? shēn yǔ huò shú duō ? dé yǔ wáng  
名 与 身 孰 亲 ？ 身 与 货 孰 多 ？ 得 与 亡  
shú bìng ? shèn ài bì dà fèi ; duō cáng bì hòu wáng 。  
孰 病 ？ 甚 爱 必 大 费 ； 多 藏 必 厚 亡 。  
gù zhī zú bú rǔ , zhī zhǐ bù dài , kě yǐ cháng jiǔ  
故 知 足 不 辱 ， 知 止 不 殆 ， 可 以 长 久  
。

【解释】 名声与身体相比哪个亲切？身体与财产相比哪个重要？得到和丧失相比哪个有害？所以，过分的吝惜必招致更大的破费，丰厚的储藏必有严重的损失。知道满足就不会遭到侮辱，知道适可而止就不会遇到危险，可以长久安全。

### 《老子》第四十五章

dà chéng ruò quē , qí yòng bù bì 。 dà yíng ruò chōng  
大 成 若 缺 ， 其 用 不 弊 。 大 盈 若 冲  
qí yòng bù qióng 。 dà zhí ruò qū , dà qiǎo ruò  
， 其 用 不 穷 。 大 直 若 屈 ， 大 巧 若  
zhuō , dà biàn ruò nè jìng shèng zào , hán shèng rè 。  
拙 ， 大 辩 若 讷 。 静 胜 躁 ， 寒 胜 热 。  
qīng jìng wéi tiān xià zhèng 。  
清 静 为 天 下 正 。

【解释】 最完美的东西好像是空虚的，它的作用不会穷竭。最挺直的好象弯曲，最灵巧的好象笨拙，最好的口才好象说话迟钝。急走能战胜寒冷，安静能克服炎热，清静无为可以做天下的首领。

### 《老子》第四十六章

tiān xià yǒu dào , què zǒu mǎ yǐ fèn 。 tiān xià wú dào  
天 下 有 道 ， 却 走 马 以 粪 。 天 下 无 道  
róng mǎ shēng yú jiāo huò mò dà yú bù zhī zú ;  
， 戎 马 生 于 郊 。 祸 莫 大 于 不 知 足 ；  
jiù mò dà yú yù dé 。 gù zhī zú zhī zú , cháng zú  
咎 莫 大 于 欲 得 。 故 知 足 之 足 ， 常 足

yǐ  
矣。

【解释】 天下有道时，战马都用来耕地；天下无道时，怀孕的马也要在战场上生驹。最大的灾祸是不知道满足，最大的罪过是贪得无厌。所以，知道满足为满足永远是满足的。

#### 《老子》第四十七章

bù chū hù , zhī tiān xià ; bù kuī yǒu , jiàn tiān dào  
不 出 户 ， 知 天 下 ； 不 窥 牖 ， 见 天 道  
qí chū mí yuǎn , qí zhī mí shǎo 。 shì yǐ shèng rén  
。 其 出 弥 远 ， 其 知 弥 少 。 是 以 圣 人  
bù xíng ér zhī , bú jiàn ér míng , bù wéi ér chéng 。  
不 行 而 知 ， 不 见 而 明 ， 不 为 而 成 。

【解释】 不出大门，就能知道天下的事理。不望窗外，就能看到天道。走出去越远，知道的道理越少。所以圣人不需要通过经历就能知晓，不需亲见就能明了，不去做就能成功。

#### 《老子》第四十八章

wéi xué rì yì , wéi dào rì sǔn 。 sǔn zhī yòu sǔn ,  
为 学 日 益 ， 为 道 日 损 。 损 之 又 损 ，  
yǐ zhì yú wú wéi 。 wú wéi ér wú bù wéi 。 qǔ tiān  
以 至 于 无 为 。 无 为 而 无 不 为 。 取 天  
xià cháng yǐ wú shì , jí qí yǒu shì , bù zú yǐ qǔ  
下 常 以 无 事 ， 及 其 有 事 ， 不 足 以 取  
tiān xià 。  
天 下 。

【解释】 求学问天天增加，求道天天减少，减少再减少，以至于达到无为的境地，虽然无为而没有不是他所为的。治理天下不要经常进行干扰。如果经常干扰，就不可能治理好天下。

#### 《老子》第四十九章

shèng rén cháng wú xīn , yǐ bǎi xìng xīn wéi xīn 。 shàn zhě  
圣 人 常 无 心 ， 以 百 姓 心 为 心 。 善 者  
wú shàn zhī ; bú shàn zhě , wú yì shàn zhī ; dé  
， 吾 善 之 ； 不 善 者 ， 吾 亦 善 之 ； 德  
shàn 。 xìn zhě , wú xìn zhī ; bù xìn zhě , wú yì  
善 。 信 者 ， 吾 信 之 ； 不 信 者 ， 吾 亦  
xìn zhī ; dé xìn 。 shèng rén zài tiān xià , xī xī yān  
信 之 ； 德 信 。 圣 人 在 天 下 ， 歛 歛 焉  
wéi tiān xià hún qí xīn , bǎi xìng jiē zhù qí ěr mù  
， 为 天 下 浑 其 心 ， 百 姓 皆 注 其 耳 目  
shèng rén jiē hái zhī 。  
， 圣 人 皆 孩 之 。

【解释】 圣人没有固定的意志以百姓的意志为意志。善良的人我善待他，不善良的人我也善待他，就可以使人向善。讲信用的人我信任他，不讲信用的人我也信任他，就可以使人守信用。胜任治理天下，和和气气使天下百姓心思归于浑朴。百姓都注意他们自己听到的和看到的，圣人使百姓们都回复到婴儿般的状态。

#### 《老子》第五十章

chū shēng rù sǐ 。 shēng zhī tú , shí yǒu sān ; sǐ zhī  
 出 生 入 死 。 生 之 徒 , 十 有 三 ; 死 之  
 tú , shí yǒu sān ; rén zhī shēng , dòng zhī yú sǐ dì  
 徒 , 十 有 三 ; 人 之 生 , 动 之 于 死 地  
 , yì shí yǒu sān 。 fū hé gù ? yǐ qí shēng zhī hòu  
 , 亦 十 有 三 。 夫 何 故 ? 以 其 生 之 厚  
 , gài wén shàn shè shēng zhě , lù xíng bù yù sì hǔ ,  
 。 盖 闻 善 摄 生 者 , 路 行 不 遇 兕 虎 ,  
 rù jūn bù bèi jiǎ bīng ; sì wú suǒ tóu qí jiǎo , hǔ  
 入 军 不 被 甲 兵 ; 兕 无 所 投 其 角 , 虎  
 wú suǒ yòng qí zhǎo , bīng wú suǒ róng qí rèn 。 fū hé  
 无 所 用 其 爪 , 兵 无 所 容 其 刃 。 夫 何  
 gù ? yǐ qí wú sǐ dì 。  
 故 ? 以 其 无 死 地 。

**【解释】** 从出生到死亡。长命的占十分之三，短命的占十分之三，本来可以长命的，却过早死去的也占十分之三。这是为什么？因为想长命，生活过于优厚。听说善于保护生命的人，在陆地上行走不会遇到 牛和老虎，在战争中不会遭到杀伤。牛永不上它的角，老虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃。这是为什么？因为他不到有死亡危险的地方去。

## 《老子》第五十一章

dào shēng zhī , dé chù zhī , wù xíng zhī , shì chéng zhī  
 道 生 之 , 德 畜 之 , 物 形 之 , 势 成 之  
 。 shì yǐ wàn wù mò bù zūn dào ér guì dé 。 dào zhī  
 。 是 以 万 物 莫 不 尊 道 而 贵 德 。 道 之  
 zūn , dé zhī guì , fū mò zhī mìng ér cháng zì rán 。  
 尊 , 德 之 贵 , 夫 莫 之 命 而 常 自 然 。  
 gù dào shēng zhī , dé chù zhī , cháng zhī yù zhī , chéng  
 故 道 生 之 , 德 畜 之 ; 长 之 育 之 ; 成  
 zhī shú zhī ; yǎng zhī fù zhī 。 shēng ér bù yǒu , wéi  
 之 熟 之 ; 养 之 覆 之 。 生 而 不 有 , 为  
 ér bù shì , cháng ér bù zǎi 。 shì wèi xuán dé 。  
 而 不 恃 , 长 而 不 宰 。 是 谓 玄 德 。

**【解释】** 道生长万物，德养育万物，种类区分万物，环境形成万物。因而万物没有不尊重道而珍贵德的。道所以被尊重，德所以被珍贵，就在于它不加干涉而顺应自然。所以道生长万物，德养育万物，使万物得到生长和发育，使万物得到安定和保护，使万物得到养育和繁殖，生养了万物而不据为己有，帮助了万物而不自以为有功，当万物之长而不自以是主宰，这就是最深远的德。

## 《老子》第五十二章

tiān xià yǒu shǐ , yǐ wéi tiān xià mǔ 。 jì dé qí mǔ  
 天 下 有 始 , 以 为 天 下 母 。 既 得 其 母  
 , yǐ zhī qí zǐ , fù shǒu qí mǔ , méi shēn bù dài  
 , 以 知 其 子 , 复 守 其 母 , 没 身 不 殆  
 。 sāi qí duì , bì qí mén , zhōng shēn bù qín 。 kāi  
 。 塞 其 兑 , 闭 其 门 , 终 身 不 勤 。 开  
 qí duì , jì qí shì , zhōng shēn bù jiù 。 jiàn xiǎo yuē  
 其 兑 , 济 其 事 , 终 身 不 救 。 见 小 曰  
 míng , shǒu róu yuē qiáng 。 yòng qí guāng , fù guī qí míng  
 明 , 守 柔 曰 强 。 用 其 光 , 复 归 其 明

wú yí shēn yǎng shì wéi xí cháng  
， 无 遗 身 殃 ； 是 为 袭 常 。

【解释】 天下事物 都有个开头儿，要把这个开头儿当作天下事物的根本。已经得知了万物的根本，就能认识万物。既然认识了万物，还必须坚守着万物的根本，就一辈子没危险。塞着窟窿，关闭门户，终身不生疾病，敞开窟窿，济了他们的事，终身不可救治。观察细微叫做明，保持柔弱叫做强。用它的光亮返照内在的明，不给自身带来灾殃，这就是熟习常道。

### 《老子》第五十三章

shǐ wǒ jiè rán yǒu zhī , xíng yú dà dào , wéi shī shì  
使 我 介 然 有 知 ， 行 于 大 道 ， 唯 施 是  
wèi dà dào shèn yí ér rén hǎo jìng cháo shèn chú  
畏 。 大 道 甚 夷 ， 而 人 好 径 。 朝 甚 除  
， tián shèn wú cāng shèn xū fú wén cǎi dài lì  
， 田 甚 芜 ， 仓 甚 虚 ； 服 文 采 ， 带 利  
jiàn yàn yǐn shí cái huò yǒu yú shì wéi dào kuā  
剑 ， 厌 饮 食 ， 财 货 有 馀 ； 是 为 盗 夸  
。 fēi dào yě zāi  
。 非 道 也 哉 ！

【解释】 假如我有点知识，我就在大道上行走，怕的是走邪路。大路很平坦，而人却喜欢走捷径。朝政很腐败，农田很荒芜，仓库很空虚，而穿着锦绣衣服，带着锋利宝剑，吃厌了精美饮食，占有过多的财富，这就叫做强盗头子。多么不和平道呀！

### 《老子》第五十四章

shàn jiàn zhě bù bá , shàn bào zhě bù tuō , zǐ sūn yǐ  
善 建 者 不 拔 ， 善 抱 者 不 脱 ， 子 孙 以  
jì sì bù chuò 。 xiū zhī yú shēn , qí dé nǎi zhēn ;  
祭 祀 不 辍 。 修 之 于 身 ， 其 德 乃 真 ；  
xiū zhī yú jiā , qí dé nǎi yú xiū zhī yú xiāng ,  
修 之 于 家 ， 其 德 乃 馀 ； 修 之 于 乡 ，  
qí dé nǎi cháng ; xiū zhī yú bāng , qí dé nǎi fēng ;  
其 德 乃 长 ； 修 之 于 邦 ， 其 德 乃 丰 ；  
xiū zhī yú tiān xià , qí dé nǎi pǔ 。 gù yǐ shēn guān  
修 之 于 天 下 ， 其 德 乃 普 。 故 以 身 观  
shēn , yǐ jiā guān jiā , yǐ xiāng guān xiāng , yǐ bāng guān  
身 ， 以 家 观 家 ， 以 乡 观 乡 ， 以 邦 观  
bāng , yǐ tiān xià guān tiān xià 。 hé yǐ zhī tiān xià rán  
邦 ， 以 天 下 观 天 下 。 何 以 知 天 下 然  
zāi ? yǐ cǐ 。  
哉 ？ 以 此 。

【解释】 善建的不可拔除，善抱的不会脱落，子孙遵照这个道理祭祀永不断绝。用这个道理修身，他的德就会纯真；用这个道理治家，他的德就会有馀；用这个道理治乡，这乡的德就会久远；用这个道理治国，这个国的德就会丰厚；用这个道理治天下，天下的德就会普及。所以，从个人去认识个人，从家去认识家，从乡去认识乡，从国去认识国，从天下去认识天下。我怎么会知道天下是这样的呢？就是用这种方法。

### 《老子》第五十五章

hán dé zhī hòu , bǐ yú chì zǐ 。 dú chóng bù shì  
含 德 之 厚 ， 比 于 赤 子 。 毒 虫 不 螫 ，

měng shòu bù jù , jué niǎo bù bó 。 gǔ ruò jīn róu ér  
 猛 兽 不 据 ， 攫 鸟 不 搏 。 骨 弱 筋 柔 而  
 wò gù 。 wèi zhī pìn mǔ zhī hé ér juān zuò , jīng zhī  
 握 固 。 未 知 牝 牡 之 合 而 媵 作 ， 精 之  
 zhì yě 。 zhōng rì hào ér bù á , hé zhī zhì yě 。  
 至 也 。 终 日 号 而 不 嗟 ， 和 之 至 也 。  
 zhī hé yuē cháng , zhī cháng yuē míng 。 yì shēng yuē xiáng 。  
 知 和 曰 常 ， 知 常 曰 明 。 益 生 曰 祥 。  
 xīn shǐ qì yuē qiáng 。 wù zhuàng zé lǎo , wèi zhī bù dào  
 心 使 气 曰 强 。 物 壮 则 老 ， 谓 之 不 道  
 , bù dào zǎo yǐ 。  
 , 不 道 早 已 。

【解释】 含德深厚的人，好比是个婴儿。毒虫不蛰他，猛兽不伤他，恶鸟不抓他，筋骨柔弱而小拳头握得很牢固。不知道男女交合是咋回事，而小生殖器常常勃起，这是精力充沛的表现。整天号啼而喉咙却不沙哑，这是淳和之极的表现。认识淳和的道理叫做常，认识到常的叫做明。贪求生活享受叫做灾殃，欲望支配精气叫做逞强。事物过分壮大就会衰老，可说是离开了道，离开了道就要早亡。

## 《老子》第五十六章

zhī zhě bù yán , yán zhě bù zhī 。 cuò qí ruì , jiě  
 知 者 不 言 ， 言 者 不 知 。 挫 其 锐 ， 解  
 qí fēn , hé qí guāng , tóng qí chén , shì wèi xuán tóng  
 其 纷 ， 和 其 光 ， 同 其 尘 ， 是 谓 玄 同  
 。 gù bù kě dé ér qīn , bù kě dé ér shū ; bù  
 。 故 不 可 得 而 亲 ， 不 可 得 而 疏 ； 不  
 kě dé ér lì , bù kě dé ér hài ; bù kě dé ér  
 可 得 而 利 ， 不 可 得 而 害 ； 不 可 得 而  
 guì , bù kě dé ér jiàn 。 gù wéi tiān xià guì 。  
 贵 ， 不 可 得 而 贱 。 故 为 天 下 贵 。

【解释】 真懂得的不随便乱说，随便乱说的不是真懂得。塞着穴洞，关闭门户，挫去锋芒，解脱纠纷，含光耀，混同垢尘，这就叫做“玄同”，所以，不可能对它亲近，不可能对他疏远。不可能使他得利，不可能使他受害。不可能使他尊贵，不可能使他下\*。所以被天下所重视。

## 《老子》第五十七章

yǐ zhèng zhì guó , yǐ qí yòng bīng , yǐ wú shì qǔ tiān  
 以 正 治 国 ， 以 奇 用 兵 ， 以 无 事 取 天  
 xià 。 wú hé yǐ zhī qí rán zāi ? yǐ cǐ : tiān xià  
 下 。 吾 何 以 知 其 然 哉 ？ 以 此 ： 天 下  
 duō jì huì , ér mín mí pín ; rén duō lì qì , guó  
 多 忌 讳 ， 而 民 弥 贫 ； 人 多 利 器 ， 国  
 jiā zī hūn ; rén duō jì qiǎo , qí wù zī qǐ ; fǎ  
 家 滋 昏 ； 人 多 伎 巧 ， 奇 物 滋 起 ； 法  
 lìng zī zhāng , dào zéi duō yǒu 。 gù shèng rén yún :  
 令 滋 彰 ， 盗 贼 多 有 。 故 圣 人 云 ：  
 wǒ wú wéi , ér mín zì huà ; wǒ hǎo jìng , ér mín  
 我 无 为 ， 而 民 自 化 ； 我 好 静 ， 而 民  
 zì zhèng ; wǒ wú shì , ér mín zì fù ; wǒ wú yù  
 自 正 ； 我 无 事 ， 而 民 自 富 ； 我 无 欲  
 , ér mín zì pǔ 。 ”  
 , 而 民 自 朴 。

【解释】 用正大光明的方法治国，用奇譎诡异的方法用兵，以不扰民来掌握天下。我怎么知道会是这样的呢？就是因为：天下的禁令越多，人民就越贫困；民间的武器越多，国家就越混乱；人们的技术越巧，奇怪物品越多；法令越分明，盗贼就越多。所以圣人说：我无所作为人民自然顺化。我好静，人民自然端正，我不加干扰，人民自然富裕，我没有贪欲，人民自然淳朴。

## 《老子》第五十八章

qí	zhèng	mèn	mèn	,	qí	mín	chún	chún	;	qí	zhèng	chá	chá	,
其	政	闷	闷	,	其	民	淳	淳	;	其	政	察	察	,
qí	mín	quē	quē	。	shì	yǐ	shèng	rén	fāng	ér	bù	gē		lián
其	民	缺	缺	。	是	以	圣	人	方	而	不	割		， 廉
ér	bù	guì		zhí	ér	bù	sì		guāng	ér	bù	yào		huò
而	不	贵		， 直	而	不	肆		， 光	而	不	耀		。 祸
xī	fú	zhī	suǒ	yǐ		fú	xī	huò	zhī	suǒ	fú		shú	zhī
兮	福	之	所	倚		， 福	兮	祸	之	所	伏		。 孰	知
qí	jí		qí	wú	zhèng	yě		zhèng	fù	wéi	qí		shàn	fù
其	极	？	其	无	正	也	。	正	复	为	奇		， 善	复
wéi	yāo		rén	zhī	mí		qí	rì	gù	jiǔ				
为	妖		。 人	之	迷		， 其	日	固	久				

【解释】 政治宽松，人民就淳朴。政治苛刻，人民就狡诈。灾害啊，幸福就在它身边，幸福啊，灾害就藏在里边。谁知它最后会怎么样？它没有定论。正常的可能变为反常，善良可能变为妖孽。人们的迷惑，由来已经很久了！因此圣人虽是方正的但不是切割的，虽是锋利的，但不伤人，虽是坦直的，但不放肆，虽是光亮的到不刺眼。

## 《老子》第五十九章

zhì	rén	shì	tiān	,	mò	ruò	sè		fū	wéi	sè		shì	wèi
治	人	事	天	,	莫	若	嗇	。	夫	为	嗇		， 是	谓
zǎo	fú		zǎo	fú	wèi	zhī	zhòng	jī	dé		zhòng	jī	dé	zé
早	服	；	早	服	谓	之	重	积	德	；	重	积	德	则
wú	bù	kè		wú	bù	kè	zé	mò	zhī	qí	jí		mò	zhī
无	不	克	；	无	不	克	则	莫	知	其	极	；	莫	知
qí	jí		kě	yǐ	yǒu	guó		yǒu	guó	zhī	mǔ		kě	yǐ
其	极		， 可	以	有	国	；	有	国	之	母		， 可	以
cháng	jiǔ		shì	wèi	shēn	gēn	gù	dī		cháng	shēng	jiǔ	shì	zhī
长	久	；	是	谓	深	根	固	抵		， 长	生	久	视	之
dào														
道														

【解释】 治理人. 事奉天都不如吝啬为好由于吝啬，可说成是早作准备。早作准备可说成是重积德。重积德就无往而不胜。无往而不胜这种力量是无法估计的。这种无法估计的力量，可以管理国家。有了治国的根本，治理方可以长久。这就叫做根扎得深. 抵生的牢. 这是延长生命的道理。

## 《老子》第六十章

zhì	dà	guó		ruò	pēng	xiǎo	xiān		yǐ	dào	lì	tiān	xià	
治	大	国		若	烹	小	鲜	。	以	道	莅	天	下	
qí	guǐ	bù	shén	；	fēi	qí	guǐ	bù	shén		qí	shén	bù	shāng
其	鬼	不	神	；	非	其	鬼	不	神		， 其	神	不	伤

rén fēi qí shén bù shāng rén shèng rén yì bù shāng rén  
人 ； 非 其 神 不 伤 人 ， 圣 人 亦 不 伤 人  
fū liǎng bù xiāng shāng gù dé jiāo guī yān  
。 夫 两 不 相 伤 ， 故 德 交 归 焉 。

【解释】 治理大国好象煎小鱼（或者做小菜）。用道来治理天下，鬼也不起作用。不是鬼不起作用，就是它起作用也不能伤人。不是它起作用也不能伤人，圣人也不伤人。这样双方互不伤害，所以能彼此无事。

### 《老子》第六十一章

dà bāng zhě xià liú , tiān xià zhī pìn tiān xià zhī jiāo  
大 邦 者 下 流 ， 天 下 之 牝 ， 天 下 之 交  
yě 。 pìn cháng yǐ jìng shèng mǔ yǐ jìng wéi xià 。 gù  
也 。 牝 常 以 静 胜 牡 ， 以 静 为 下 。 故  
dà bāng yǐ xià xiǎo bāng zé qǔ xiǎo bāng xiǎo bāng yǐ  
大 邦 以 下 小 邦 ， 则 取 小 邦 ； 小 邦 以  
xià dà bāng zé qǔ dà bāng gù huò xià yǐ qǔ ,  
下 大 邦 ， 则 取 大 邦 。 故 或 下 以 取 ，  
huò xià ér qǔ dà bāng bú guò yù jiān chù rén xiǎo  
或 下 而 取 。 大 邦 不 过 欲 兼 畜 人 ， 小  
bāng bú guò yù rù shì rén fū liǎng zhě gè dé suǒ yù  
邦 不 过 欲 入 事 人 。 夫 两 者 各 得 所 欲  
dà zhě yí wéi xià  
， 大 者 宜 为 下 。

【解释】 大国要居于江河的下流，这是天下百川所归附的地方，自居于雌性地位。雌性经常以安静战胜雄性，就在于她安静而居下。所以，大国对于小国谦下，就可取得小国的信任。小国对大国谦下，才能取得大国的信任。所以，谦下可以信任人，谦下可以被人信任。大国不过分要求领导小国，小国不过分要求事奉大国，大国小国都适当的满足自的要求，大国应特别注意谦下。

### 《老子》第六十二章

dào zhě wàn wù zhī ào 。 shàn rén zhī bǎo , bú shàn rén  
道 者 万 物 之 奥 。 善 人 之 宝 ， 不 善 人  
zhī suǒ bǎo 。 měi yán kě yǐ shì zūn , měi xíng kě yǐ  
之 所 保 。 美 言 可 以 市 尊 ， 美 行 可 以  
jiā rén 。 rén zhī bú shàn , hé qì zhī yǒu ? gù lì  
加 人 。 人 之 不 善 ， 何 弃 之 有 ？ 故 立  
tiān zǐ , zhì sān gōng , suī yǒu gǒng bì yǐ xiān sì mǎ  
天 子 ， 置 三 公 ， 虽 有 拱 璧 以 先 驷 马  
bù rú zuò jìn cǐ dào 。 gǔ zhī suǒ yǐ guì cǐ dào  
， 不 如 坐 进 此 道 。 古 之 所 以 贵 此 道  
zhě hé ? bù yuē : qiú yǐ dé , yǒu zuì yǐ miǎn xié  
者 何 ？ 不 曰 ： 求 以 得 ， 有 罪 以 免 邪  
gù wéi tiān xià guì  
？ 故 为 天 下 贵 。

【解释】 道是万物的主宰，是善人的法宝，恶人也受它的保护。美好的言词能换取人们的尊敬，善良的行为可以见重于人。即使有不懂为善的人，怎能把他们抛弃呢？所以树立天子，设置大臣，虽然先献美好的玉石，后献珍贵的车辆，还不如把道作为献礼。古时所以为什么要重视这个道？不是说有求即能得，有罪即能免吗？所以被天下所重视。

### 《老子》第六十三章

wéi wú wéi , shì wú shì , wèi wú wèi 。 tú nán yú  
 为 无 为 ， 事 无 事 ， 味 无 味 。 图 难 于  
 qí yì , wéi dà yú qí xì ; tiān xià nán shì , bì  
 其 易 ， 为 大 于 其 细 ； 天 下 难 事 ， 必  
 zuò yú yì , tiān xià dà shì , bì zuò yú xì 。 shì  
 作 于 易 ， 天 下 大 事 ， 必 作 于 细 。 是  
 yǐ shèng rén zhōng bù wéi dà , gù néng chéng qí dà 。 fū  
 以 圣 人 终 不 为 大 ， 故 能 成 其 大 。 夫  
 qīng nuò bì guǎ xìn , duō yì bì duō nán 。 shì yǐ shèng  
 轻 诺 必 寡 信 ， 多 易 必 多 难 。 是 以 圣  
 rén yóu nán zhī , gù zhōng wú nán yǐ  
 人 犹 难 之 ， 故 终 无 难 矣 。

【解释】 把无为当作为，把无事当作事，把无味当作味。不管大小多少，要用德来报答怨恨。打算克服困难要从容易处入手；实现远大理想要从细小处开始。天下的难事必须从容易处做起；天下的大事必须从细小处做起。因此圣人始终不做大事，所以才能完成大事，轻易答复别人的要求，势必要失信，把事情看得很容易势必会遇到很多困难。因为圣人遇事总是看得困难些，所以最终就没有困难了。

#### 《老子》第六十四章

qí ān yì chí , qí wèi zhào yì móu 。 qí cuì yì pàn  
 其 安 易 持 ， 其 未 兆 易 谋 。 其 脆 易 泮  
 , qí wēi yì sàn 。 wéi zhī yú wèi yǒu , zhì zhī yú  
 , 其 微 易 散 。 为 之 于 未 有 ， 治 之 于  
 wèi luàn 。 hé bào zhī mù , shēng yú háo mò ; jiǔ céng  
 未 乱 。 合 抱 之 木 ， 生 于 毫 末 ； 九 层  
 zhī tái , qǐ yú lèi tǔ ; qiān lǐ zhī xíng , shǐ yú  
 之 台 ， 起 于 累 土 ； 千 里 之 行 ， 始 于  
 zú xià 。 mín zhī cóng shì , cháng yú jǐ chéng ér bài zhī  
 足 下 。 民 之 从 事 ， 常 于 几 成 而 败 之  
 。 shèn zhōng rú shǐ , zé wú bài shì  
 。 慎 终 如 始 ， 则 无 败 事 。

【解释】 局面安定时容易维持；事变还没有迹象时容易解决；事物脆弱时容易溶解；事物细微时容易消散。要在事件发生前就把它安排妥当，要在祸乱未发生以前就加以治理。合抱的大树是由小树苗长成的；九层的高台是积累的泥土筑起的；潜力的远行是从第一步开始的。有为就会有失败，有得就会有损失。因为圣人无为，所以就不会失败：无得，所以就无失。人们做事往往在快成功的时候失败。当事情快要办完的时候还能象开始时那样谨慎，因此圣人的欲望就是没有欲望，不重视稀有的货物；圣人的学问就是没有学问，以补救众人常犯的过错。用以辅助万物自然发展不敢去妄加干涉。

#### 《老子》第六十五章

gǔ zhī shàn wéi dào zhě , fēi yǐ míng mín , jiāng yǐ yú  
 古 之 善 为 道 者 ， 非 以 明 民 ， 将 以 愚  
 zhī 。 mín zhī nán zhì , yǐ qí zhì duō 。 gù yǐ zhì  
 之 。 民 之 难 治 ， 以 其 智 多 。 故 以 智  
 zhì guó , guó zhī zéi ; bù yǐ zhì zhì guó , guó zhī  
 治 国 ， 国 之 贼 ； 不 以 智 治 国 ， 国 之  
 fú 。 zhī cǐ liǎng zhě yì jī shì 。 cháng zhī jī shì ,  
 福 。 知 此 两 者 亦 稽 式 。 常 知 稽 式 ，  
 shì wèi “ xuán dé ” 。 “ xuán dé ” shēn yǐ yuǎn  
 是 谓 “ 玄 德 ” 。 “ 玄 德 ” 深 矣 ， 远



yǐ yǔ wù fǎn yǐ rán hòu nǎi zhì dà shùn  
矣，与物反矣，然后乃至大顺。

【解释】 古时善于行道的人，不是教人民聪明些，而是教人民愚蠢些。人民之所以难治理就是因为他们智巧太多。所以用智巧治国，是国家的灾害；不用智巧治国，是国家的幸福。认识这两种治国的法则也就是模式。经常运用这一模式，这就叫做“玄德”“玄德”又深又远啊，与事物是相反的，最后得到的是非常通顺。

## 《老子》第六十六章

jiāng hǎi zhī suǒ yǐ néng wéi bǎi gǔ wáng zhě yǐ qí shàn  
江海之所以能为百谷王者，以其善  
xià zhī gù néng wéi bǎi gǔ wáng shì yǐ shèng rén yù  
下之，故能为百谷王。是以圣人欲  
shàng mín bì yǐ yán xià zhī yù xiān mín bì yǐ  
上民，必以言下之；欲先民，必以  
shēn hòu zhī shì yǐ shèng rén chù shàng ér mín bù zhòng  
身后之。是以圣人处上而民不重，  
chù qián ér mín bù hài shì yǐ tiān xià lè tuī ér bù  
处前而民不害。是以天下乐推而不  
yàn yǐ qí bú zhēng gù tiān xià mò néng yǔ zhī zhēng  
厌。以其不争，故天下莫能与之争  
。

【解释】 江海所能成为一切河流的领袖，由于它善于处在河流的下游，所以能成为一切河流的领袖。所以要想处在人民上面，必须在言词上对人民表示谦下；想出在人民之前，必须站在人民后面。所以圣人处在人民上面，而人民不感到负担；处在人民前面而人民不感觉碍事。所以天下人民喜欢推崇他而不厌弃他，因为他不跟人争，所以天下没有人能争得过他。

## 《老子》第六十七章

tiān xià jiē wèi wǒ dào dà sì bù xiào fū wéi dà  
天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大  
gù sì bù xiào ruò xiào jiǔ yǐ qí xì yě fū  
，故似不肖。若肖，久矣其细也夫  
wǒ yǒu sān bǎo chí ér bǎo zhī yī yuē cí  
！我有三宝，持而保之。一曰慈，  
èr yuē jiǎn sān yuē bù gǎn wéi tiān xià xiān cí gù  
二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故  
néng yǒng jiǎn gù néng guǎng bù gǎn wéi tiān xià xiān  
能勇；俭故能广；不敢为天下先，  
gù néng chéng qì cháng jīn shě cí qiě yǒng shě jiǎn qiě  
故能成器长。今舍慈且勇；舍俭且  
guǎng shě hòu qiě xiān sǐ yǐ fū cí yǐ zhàn zé  
广；舍后且先；死矣！夫慈以战则  
shèng yǐ shǒu zé gù tiān jiāng jiù zhī yǐ cí wèi  
胜，以守则固。天将救之，以慈卫  
zhī  
之。

【解释】 天下人都说我的道太大，正是因为大，所以不象任何东西。如果象某种东西，早就渺小的很了！我有三件法宝，我掌握它并保护着它：第一叫做慈爱，第二叫做节俭，第三叫做不敢在天下人的前头。慈爱，才能勇敢，节俭，才能宽绰，不敢在天下人的前头，才能做事物的首长。现在舍弃慈爱而求勇敢，舍

弃节俭而求宽绰，舍弃后而去争先，只有死路一条了。说道慈爱，用它去作战就能胜利，用它去守卫就能巩固。天要拯就谁，就用慈爱来保卫谁。

## 《老子》第六十八章

shàn wéi shì zhě , bù wǔ ; shàn zhàn zhě , bù nù ;  
善 为 士 者 ， 不 武 ； 善 战 者 ， 不 怒 ；  
shàn shèng dí zhě , bù yǔ ; shàn yòng rén zhě , wéi zhī  
善 胜 敌 者 ， 不 与 ； 善 用 人 者 ， 为 之  
xià 。 shì wèi bú zhēng zhī dé , shì wèi yòng rén zhī lì  
下 。 是 谓 不 争 之 德 ， 是 谓 用 人 之 力  
shì wèi pèi tiān gǔ zhī jí 。  
， 是 谓 配 天 古 之 极 。

【解释】 善于作武士的不逞勇武；善于作战的不靠愤怒；善于战胜敌人的不靠对打；善于用人的，对人谦下。这叫做不与人争的德行，这叫做利用别人的力量，这叫做与天道符合，这是自古以来的准则。

## 《老子》第六十九章

yòng bīng yǒu yán : “ wú bù gǎn wéi zhǔ , ér wéi kè  
用 兵 有 言 ： “ 吾 不 敢 为 主 ， 而 为 客  
bù gǎn jìn cùn , ér tuì chǐ 。 ” shì wèi xíng wú  
； 不 敢 进 寸 ， 而 退 尺 。 ” 是 谓 行 无  
xíng ; rǎng wú bì ; rēng wú dí ; zhí wú bīng huò  
行 ； 攘 无 臂 ； 扔 无 敌 ； 执 无 兵 。 祸  
mò dà yú qīng dí , qīng dí jǐ sàng wú bǎo gù kàng  
莫 大 于 轻 敌 ， 轻 敌 几 丧 吾 宝 。 故 抗  
bīng xiāng ruò , āi zhě shèng yǐ 。  
兵 相 若 ， 哀 者 胜 矣 。

【解释】 用兵的说过：我不敢主动进攻而要防守，不敢前进一寸而要后退一尺。这就叫做没有阵势可摆，没有胳膊可举，没有敌人可打，没有武器可拿。祸害没有比较轻敌更大的了，轻敌几乎丧失我的法宝。所以两军势力相当，悲愤的一方会得到利。

## 《老子》第七十章

wú yán shèn yì zhī , shèn yì xíng tiān xià mò néng zhī  
吾 言 甚 易 知 ， 甚 易 行 。 天 下 莫 能 知  
mò néng xíng yán yǒu zōng , shì yǒu jūn fū wéi  
， 莫 能 行 。 言 有 宗 ， 事 有 君 。 夫 唯  
wú zhī , shì yǐ bù wǒ zhī zhī wǒ zhě xī , zé  
无 知 ， 是 以 不 我 知 。 知 我 者 希 ， 则  
wǒ zhě guì shì yǐ shèng rén bèi hè ér huái yù 。  
我 者 贵 。 是 以 圣 人 被 褐 而 怀 玉 。

【解释】 我的话很容易懂，很容易实行。天下竟没人懂，没人实行。言论要有宗旨，做事要有主心骨。由于人们的无知，所以才不了解我。了解我的很少，效法我的就可贵了。所以圣人穿的虽不好怀里却揣着美玉。

## 《老子》第七十一章

zhī bù zhī , shàng yǐ ; bù zhī zhī , bìng yě 。 shèng  
知 不 知 , 尚 矣 ; 不 知 知 , 病 也 。 圣  
rén bù bìng , yǐ qí bìng bìng fū wéi bìng bìng shì  
人 不 病 , 以 其 病 病 。 夫 唯 病 病 , 是  
yǐ bù bìng  
以 不 病 。

【解释】 知道自己有不知道的最好，不止到自以为知道就是毛病，正因为把这种毛病当作病，所以才没有病。圣人没有毛病，因为他把这种毛病当作 病，所以才没有病。

### 《老子》第七十二章

mín bú wèi wēi , zé dà wēi zhì 。 wú xiá qí suǒ jū  
民 不 畏 威 , 则 大 威 至 。 无 狎 其 所 居  
wú yàn qí suǒ shēng fū wéi bù yàn shì yǐ bù  
, 无 厌 其 所 生 。 夫 唯 不 厌 , 是 以 不  
yàn shì yǐ shèng rén zì zhī bù zì jiàn zì ài bù  
厌 。 是 以 圣 人 自 知 不 自 见 ; 自 爱 不  
zì guì gù qù bǐ qǔ cǐ  
自 贵 。 故 去 彼 取 此 。

【解释】 人民不怕威胁时，可怕的祸乱就要到来。不要逼迫得人民不得安生，不要堵塞人民谋生的道路。只有不压迫人民，人民才不感到压迫。所以圣人只求能自知而不自我表现，只求自爱而不自居高贵。所以要抛弃后者保持前者。

### 《老子》第七十三章

yǒng yú gǎn zé shā , yǒng yú bù gǎn zé huó 。 cǐ liǎng  
勇 于 敢 则 杀 , 勇 于 不 敢 则 活 。 此 两  
zhě , huò lì huò hài 。 tiān zhī suǒ è , shú zhī qí  
者 , 或 利 或 害 。 天 之 所 恶 , 孰 知 其  
gù ? tiān zhī dào , bú zhēng ér shàn shèng , bù yán ér  
故 ? 天 之 道 , 不 争 而 善 胜 , 不 言 而  
shàn yīng , bù zhào ér zì lái , chán rán ér shàn móu  
善 应 , 不 召 而 自 来 , 棼 然 而 善 谋 。  
tiān wǎng huī huī , shū ér bù shī  
天 网 恢 恢 , 疏 而 不 失 。

【解释】 勇于有胆量就会死，勇于没胆量就会活。这两种“勇于”有的得利有的受害。天讨厌的，谁知道是因为什么？所以圣人也难于解说明白。天的道，不争斗而善于取胜，不说话而善于答应，不召唤而自动到来，慢条斯理的而善于谋划。天网广大无边，网孔虽稀，而从没有遗漏。

### 《老子》第七十四章

mín bú wèi sǐ , nài hé yǐ sǐ jù zhī ? ruò shǐ mín  
民 不 畏 死 , 奈 何 以 死 惧 之 ? 若 使 民  
cháng wèi sǐ , ér wéi qí zhě wú dé zhí ér shā zhī  
常 畏 死 , 而 为 奇 者 , 吾 得 执 而 杀 之  
, shú gǎn ? cháng yǒu sī shā zhě shā fū dài sī shā  
, 孰 敢 ? 常 有 司 杀 者 杀 。 夫 代 司 杀  
zhě shā shì wèi dài dà jiàng zhuó , fū dài dà jiàng zhuó  
者 杀 , 是 谓 代 大 匠 斫 , 夫 代 大 匠 斫

zhě , xī yǒu bù shāng qí shǒu yǐ  
者 , 希 有 不 伤 其 手 矣 。

【解释】 人民不怕死，怎么能用死来吓唬他们？如果使人民经常怕死，对那些捣乱的人，我把他们抓来杀掉，谁还敢？应由专管杀人的人去杀。要代替专管杀人的去杀，正如同代替木匠去砍头。要代替木匠去砍木头，很少有不砍伤自己的手的。

## 《老子》第七十五章

mín zhī jī , yǐ qí shàng shí shuì zhī duō , shì yǐ jī  
民 之 饥 , 以 其 上 食 税 之 多 , 是 以 饥  
。 mín zhī nán zhì , yǐ qí shàng zhī yǒu wéi , shì yǐ  
。 民 之 难 治 , 以 其 上 之 有 为 , 是 以  
nán zhì 。 mín zhī qīng sǐ , yǐ qí shàng qiú shēng zhī hòu  
难 治 。 民 之 轻 死 , 以 其 上 求 生 之 厚  
shì yǐ qīng sǐ 。 fū wéi wú yǐ shēng wéi zhě , shì  
, 是 以 轻 死 。 夫 唯 无 以 生 为 者 , 是  
xián yú guì shēng  
贤 于 贵 生 。

【解释】 人民所以饥饿，是由于上面租税太多，所以才饥饿。人民所以难治理，是因为上面有所妄为，所以难治理。人民之所以不重视自己生命，是因为上面过分地保养自己的生命。所以人民才不重视自己的生命不过分看重生命的人，比过分看重自己生命的人高明。

## 《老子》第七十六章

rén zhī shēng yě róu ruò , qí sǐ yě jiān qiáng 。 cǎo mù  
人 之 生 也 柔 弱 , 其 死 也 坚 强 。 草 木  
zhī shēng yě róu cuì , qí sǐ yě kū gǎo 。 gù jiān qiáng  
之 生 也 柔 脆 , 其 死 也 枯 槁 。 故 坚 强  
zhě sǐ zhī tú , róu ruò zhě shēng zhī tú 。 shì yǐ bīng  
者 死 之 徒 , 柔 弱 者 生 之 徒 。 是 以 兵  
qiáng zé miè , mù qiáng zé zhé 。 qiáng dà chù xià , róu  
强 则 灭 , 木 强 则 折 。 强 大 处 下 , 柔  
ruò chù shàng  
弱 处 上 。

【解释】 人活着时身体是柔软的。人死后身体是僵硬的。万物草木活着时是柔软脆弱的，它们死后 就变得枯槁了。所以僵硬的属于死亡一类，柔软的属于生存一类。所以军队逞强就会被消灭，树木僵硬就会被摧折。僵硬的处于下降状态，柔软的处于上升状态。

## 《老子》第七十七章

tiān zhī dào , qí yóu zhāng gōng yú ? gāo zhě yì zhī ,  
天 之 道 , 其 犹 张 弓 欤 ? 高 者 抑 之 ,  
xià zhě jǔ zhī ; yǒu yú zhě sǔn zhī , bù zú zhě bǔ  
下 者 举 之 ; 有 馀 者 损 之 , 不 足 者 补  
zhī 。 tiān zhī dào , sǔn yǒu yú ér bǔ bù zú 。 rén  
之 。 天 之 道 , 损 有 馀 而 补 不 足 。 人  
zhī dào , zé bù rán , sǔn bù zú yǐ fèng yǒu yú 。  
之 道 , 则 不 然 , 损 不 足 以 奉 有 馀 。  
shú néng yǒu yú yǐ fèng tiān xià , wéi yǒu dào zhě 。  
孰 能 有 馀 以 奉 天 下 , 唯 有 道 者 。

shì yǐ shèng rén wéi ér bù shì , gōng chéng ér bù chù ,  
是 以 圣 人 为 而 不 恃 , 功 成 而 不 处 ,  
qí bù yù jiàn xián  
其 不 欲 见 贤 。

【解释】 天的道不正象拉弓射箭吗？高了就压低些，低了就抬高些，有多余的就减少些，不足的就补充些。天的道减少有余的补足不足的，热闹的道却不是这样，而是减少不足的补充有余的。谁能把有余的拿来补充不足的？只有有道的人。因而圣人干完事情却没有仗恃，成功了自己不居功，他不愿意表现自己的贤能。

## 《老子》第七十八章

tiān xià mò róu ruò yú shuǐ , ér gōng jiān qiáng zhě mò zhī  
天 下 莫 柔 弱 于 水 , 而 攻 坚 强 者 莫 之  
néng shèng , yǐ qí wú yǐ yì zhī 。  
能 胜 , 以 其 无 以 易 之 。  
ruò zhī shèng qiáng , róu zhī shèng gāng , tiān xià mò bù zhī  
弱 之 胜 强 , 柔 之 胜 刚 , 天 下 莫 不 知  
mò néng xíng 。  
莫 能 行 。  
shì yǐ shèng rén yún : “ shòu guó zhī gòu , shì wèi shè  
是 以 圣 人 云 : “ 受 国 之 垢 , 是 谓 社  
jì zhǔ ; shòu guó bù xiáng , shì wéi tiān xià wáng 。 ”  
稷 主 ; 受 国 不 祥 , 是 为 天 下 王 。 ”  
zhèng yán ruò fǎn 。  
正 言 若 反 。

【解释】 天下没有比水更柔弱的了。然而能攻破坚强的力量没有能胜过水的。没有别的东西能代替它。弱能胜强，柔能胜刚，天下没有人不懂，却不能实现。因此圣人说：承担全国的屈辱，才算得国家的领导。承担全国的灾殃，才能当天下的王。正话好象是反话。

## 《老子》第七十九章

hé dà yuàn , bì yǒu yú yuàn ; bào yuàn yǐ dé , ān  
和 大 怨 , 必 有 馀 怨 ; 报 怨 以 德 , 安  
kě yǐ wéi shàn ?  
可 以 为 善 ?  
shì yǐ shèng rén zhí zuǒ qì , ér bù zé yú rén 。 yǒu  
是 以 圣 人 执 左 契 , 而 不 责 于 人 。 有  
dé sī qì , wú dé sī chè 。  
德 司 契 , 无 德 司 彻 。  
tiān dào wú qīn , cháng yǔ shàn rén 。  
天 道 无 亲 , 常 与 善 人 。

【解释】 和解深重的仇怨，必然还会有遗留的仇怨，这怎么算作妥善的办法呢？所以圣人虽然拿着借据的存根，而不强迫人家还债。只拿着借据的是有德的人，只管收债的是无德的人。天道对人无所偏爱，经常帮助有德的人。

## 《老子》第八十章

xiǎo guó guǎ mín 。 shǐ yǒu shén bó zhī qì ér bú yòng ;  
小 国 寡 民 。 使 有 什 伯 之 器 而 不 用 ;

shǐ mǐn zhòng sǐ ér bù yuǎn xǐ 。 suī yǒu zhōu yú , wú  
使 民 重 死 而 不 远 徙 。 虽 有 舟 舆 ， 无  
suǒ chéng zhī , suī yǒu jiǎ bīng , wú suǒ chén zhī 。 shǐ  
所 乘 之 ， 虽 有 甲 兵 ， 无 所 陈 之 。 使  
mín fù jié shéng ér yòng zhī 。  
民 复 结 绳 而 用 之 。  
gān qí shí , měi qí fú , ān qí jū , lè qí sú  
甘 其 食 ， 美 其 服 ， 安 其 居 ， 乐 其 俗  
。 lín guó xiāng wàng , jī quǎn zhī shēng xiāng wén , mín zhì  
。 邻 国 相 望 ， 鸡 犬 之 声 相 闻 ， 民 至  
lǎo sǐ , bù xiāng wǎng lái 。  
老 死 ， 不 相 往 来 。

【解释】 国要小人少。即使有各种器具也不使用；使人民看重死亡也不想远方迁移；虽有船车，没有乘坐的必要；虽有武器装备，没有陈列的必要。使人民回复到结绳记事的状况。吃得香甜，穿的美观。住的安逸，过得欢乐，邻国之间互相看得见，鸡鸣犬吠的声音互相听得着。而人民直到老死，都不互相往来。

### 《老子》第八十一章

xìn yán bù měi , měi yán bù xìn 。 shàn zhě bù biàn ,  
信 言 不 美 ， 美 言 不 信 。 善 者 不 辩 ，  
biàn zhě bú shàn 。 zhī zhě bù bó , bó zhě bù zhī 。  
辩 者 不 善 。 知 者 不 博 ， 博 者 不 知 。  
shèng rén bù jī , jì yǐ wéi rén jǐ yù yǒu , jì yǐ  
圣 人 不 积 ， 既 以 为 人 己 愈 有 ， 既 以  
yǔ rén jǐ yù duō 。  
与 人 己 愈 多 。  
tiān zhī dào , lì ér bù hài ; shèng rén zhī dào , wéi  
天 之 道 ， 利 而 不 害 ； 圣 人 之 道 ， 为  
ér bú zhēng 。  
而 不 争 。

【解释】 真实的话不见得漂亮，漂亮的话不见得真实。行为善良的人不巧辩，巧辩者不是善良的人。有专门知识的人不是什么都懂，什么都懂的人不会有真正的专门知识。圣人没有积蓄，尽力帮助别人，自己反而更充实，尽力给与别人，自己反而更丰富。天的道有利万物而不加伤害。圣人的道即使做点什么，也不跟人家争夺。