

# 老子注

河上公

二〇一九年五月三十一日版

## 体道第一

**道可道，** 谓经术政教之道也。**非常道。** 非自然生长之道也。常道当以无为养神，无事安民，含光藏晖，灭迹匿端，不可称道。**名可名，** 谓富贵尊荣，高世之名也。**非**  
**常名。** 非自然常在之名也。常名当如婴儿之未言，鸡子之未分，明珠在蚌中，美玉处石间，内虽昭昭，外如愚顽。**无名，天地之始。** 无名者谓道，道无形，故不可名也。始者  
道本也，吐气布化，出于虚无，为天地本始也。**有名，万物之母。** 有名谓天地。天地有形位，有阴阳，有柔刚，是其有名也。万物母者，天地含气生万物，长大成熟，如母之养子  
也。**故常无欲，以观其妙；妙，要也。** 人常能无欲，则可以观道之要，要谓一也。一出布名道，赞叙明是非。**常有欲，以观其徼。** 徼，归也。常有欲之人，可以观  
世俗之所归趣也。**此两者，同出而异名，** 两者，谓有欲无欲也。同出者，同出人心也。而异名者，所名各异也。名无欲者长存，名有欲者亡身也。**同谓之玄，** 玄，天也。  
言有欲之人与无欲之人，同受气于天。**玄之又玄，** 天中复有天也。禀气有厚薄，得中和滋液，则生贤圣，得错乱污辱，则生贪淫也。**众妙之门。** 能知天中复有天，禀气有厚  
薄，除情去欲守中和，是谓知道要之门户也。

## 养身第二

**天下皆知美之为美，** 自扬己美，使彰显也。**斯恶已；** 有危亡也。**皆知善之为善，** 有功名也。**斯不善已。** 人所争也。**故有无相生，** 见有而为无也。  
**难易相成，** 见难而为易也。**长短相较，** 见短而为长也。**高下相倾，** 见高而为下也。**音声相和，** 上唱下必和也。**前后相随，** 上行下必随也。**是以圣**  
**人处无为之事，** 以道治也。**行不言之教，** 以身师导之也。**万物作焉** 各自动也。**而不辞，** 不辞谢而逆止。**生而不有，** 元气生万物而不有**为而不恃，**

道所施为，不特望其报也。**功成而弗居。**功成事就，退避不居其位。**夫惟弗居，**夫惟功成不居其位。**是以不去。**福德常在，不去其身也。此言不行不可随，不言不可知疾。上六句有高下长短，君开一源，下生百端，百端之变，无不动乱。

### 安民第三

**不尚贤，**贤谓世俗之贤，辩口明文，离道行权，去质为文也。不尚者，不贵之以禄，不贵之以官。**使民不争。**不争功名，返自然也。**不贵难得之货，**言人君不御好珍宝，黄金弃于山，珠玉捐于渊。**使民不为盗。**上化清静，下无贪人。**不见可欲，**放郑声，远美人。**使心不乱。**不邪淫，不惑乱也。**是以圣人之治，**说圣人治国与治身同也。**虚其心，**除嗜欲，去乱烦。**实其腹，**怀道抱一守，五神也。**弱其志，**和柔谦让，不处权也。**强其骨。**爱精重施，髓满骨坚。强，其良反**常使民无知无欲。**返朴守淳。**使夫智者不敢为也。**思虑深，不轻言。夫音符，知音智**为无为，**不造作，动因循。**则无不治。**德化厚，百姓安。

### 无源第四

**道冲而用之**冲，中也。道匿名藏誉，其用在中。冲，直隆反**或不盈，**或，常也。道常谦虚不盈满。**渊乎似万物之宗。**道渊深不可知，似为万物之宗祖。**挫其锐，**锐，进也。人欲锐精进取功名，当挫止之，法道不自见也。**解其纷，**纷，结恨也。当念道无为以解释。**和其光，**言虽有独见之明，当知暗昧，不当以擢乱人也。**同其尘。**当与众庶同垢尘，不当自别殊。**湛兮似若存。**言当湛然安静，故能长存不亡。**吾不知谁之子，**老子言：我不知，道所从生。**象帝之先。**道自在天帝之前，此言道乃先天地之生也。至今在者，以能安静湛然，不劳烦欲使人修身法道。

### 虚用第五

**天地不仁，**天施地化，不以仁恩，任自然也。**以万物为刍狗。**天地生万物，人最为贵，天地视之如刍草狗畜，不贵望其报也。**圣人不仁，**圣人爱养万民，不以仁恩，法天地行自然。**以百姓为刍狗。**圣人视百姓如刍草狗畜，不贵望其礼意。**天地之间，**天地之间空虚，和气流行，故万物自生。人能除情欲，节滋味，清五脏，则神明居之也。**其犹橐籥乎。**橐籥中空虚，人能有声气。**虚而不屈，**虚而不屈，动而愈出。言空虚无有屈竭时，动摇之，益出声气也。**多言数穷，**多事害神，多言害身，口开舌举，必有祸患。**不如守中。**不如守德于中，育养精神，爱气希言。

### 成象第六

**谷神不死，**谷，养也。人能养神则不死也。神，谓五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志，五藏尽伤，则五神去矣。**是谓玄牝。**言不死之有，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻。牝，地也，于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心。五气轻微，为精、神、聪、明、音声五性。其鬼曰魂，魂者雄也，主出入于鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入藏于胃。五味浊辱，为形、骸、骨、肉、血、脉六情。其鬼曰魄，魄者雌也，主出入于人口，与地通，故口为牝也。**玄牝之门，是谓天地根。**根，元也。言鼻口之门，是乃通天地之元气所从往来也。**绵绵若存，**鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有。**用之不勤。**用气当宽舒，不当急疾勤劳也。

## 韬光第七

天长地久，说天地长生久寿，以喻教人也。天地所以能长且久者，以其不自生，天地所以独长且久者，以其安静，施不求报，不如人居处，汲汲求自饶之利，夺人以自与也。故能长生。以其不求生，故能长生不终也。是以圣人后其身，先人而后己也。而身先，天下敬之，先以为长。外其身，薄己而厚人也。而身存。百姓爱之如父母，神明佑之若赤子，故身常存。非以其无私邪。圣人为人所爱，神明所佑，非以其公正无私所致乎。故能成其私。人以为私者，欲以厚己也。圣人无私而已自厚，故能成其私也。

## 易性第八

上善若水。上善之人，如水之性。水善利万物而不争，水在天为雾露，在地为源泉也。处众人之所恶，众人恶卑湿垢浊，水独静流居之也。故几于道。水性几于道同。居善地，水性善喜于地，草木之上即流而下，有似于牝动而下人也。心善渊，水深空虚，渊深清明。与善仁，万物得水以生。与，虚不与盈也。言善信，水内影照形，不失其情也。正善治，无有不洗，清且平也。事善能，能方能圆，曲直随形。动善时。夏散冬凝，应期而动，不失天时。夫唯不争，壅之则止，决之则流，听从人也。故无尤。水性如是，故天下无有怨尤水者也。

## 运夷第九

持而盈之，不如其已。盈，满也。已，止也。持满必倾，不如止也。揣而橈之，不可长保。揣，治也。先揣之，后必弃捐。金玉满堂，莫之能守。嗜欲伤神，财多累身。富贵而骄，自遗其咎。夫富当赈贫，贵当怜贱，而反骄恣，必被祸患也。功成、名遂、身退，天之道。言人所为，功成事立，名迹称遂，不退身避位，则遇于害，此乃天之常道也。譬如日中则移，月满则亏，物盛则衰，乐极则哀。

## 能为第十

载营魄，营魄，魂魄也。人载魂魄之上得以生，当爱养之。喜怒亡魂，卒惊伤魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂静志道不乱，魄安得寿延年也。抱一，能无离乎，言人能抱一，使不离于身，则长存。一者，道始所生，太言道行德，玄冥不可得见，欲使人如道也。

## 无用第十一

三十辐共一毂，古者车三十辐，法月数也。共一毂者，毂中有孔，故众辐共凑之。治身者当除情去欲，使五藏空虚，神乃归之。治国者寡能，摠众弱共使强也。当其无，有车之用。无，谓空虚。毂中空虚，轮得转行，舆中空虚，人得载其上也。埴埴以为器，埴，和也。埴，土也。和土以为饮食之器。当其无，有器之用。器中空虚，故得有所盛受。凿户牖以为室，谓作屋室。当其无有室之用。言户牖空虚，人得以出入观视；室中空虚，人得以居处，是其用。故有之以利，利，物也，利于形用。器中有物，室中有人，恐其屋破坏，腹中有神，畏其形亡也。无之以有用。言虚空者乃可用盛受万物，故曰虚无能制有形。道者空也。

## 检欲第十二

五色令人目盲；贪淫好色，则伤精失明也。五音令人耳聋；好听五音，则和气去心，不能听无声之声。五味令人口爽；爽，亡也。人嗜于五味于口，则口亡，言失于道也。驰骋畋猎，令人心发狂，人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡，故发狂也。难得之货，令人行妨。妨，伤也。难得之货，谓金银珠玉，心贪意欲，不知廉足，则行伤身辱也。是以圣人为腹，守五性，去六情，节志气，养神明。不为目，目不妄视，妄视泄精于外。故去彼取此。去彼目之妄视，取此腹之养性。

## 厌耻第十三

宠辱若惊，身宠亦惊，身辱亦惊。贵大患若身。贵，畏也。若，至也。谓大患至身，故皆惊。何谓宠辱。问何谓宠，何谓辱。宠者尊荣，辱者耻辱。及身还自问者，以晓人也。辱为下，辱为下贱。得之若惊，得宠荣惊者，处高位如临深危也。贵不敢骄，富不敢奢。失之若惊，失者，失宠处辱也。惊者，恐祸重来也。是谓宠辱若惊。解上得之若惊，失之若惊。何谓贵大患若身。复还自问：何故畏大患至身。吾所以有大患者，为吾有身。吾所以有大患者，为吾有身。有身忧者，勤劳念其饥寒，触情从欲，则遇祸患也。及吾无身，吾何有患。使吾无有身体，得道自然，轻举升云，出入无间，与道通神，当有何患。故贵以身为天下者，则可寄天下，言人君贵其身而贱人，欲为天下主者，则可寄立，不可以久也。爱以身为天下，若可托天下。言人君能爱其身，非为己也，乃欲为万民之父母。以此得为天下主者，乃可以托其身于万民之上，长无咎也。

## 赞玄第十四

视之不见名曰夷，无色曰夷。言一无采色，不可得视而见之。听之不见名曰希，无声曰希。言一无音声，不可得听而闻之。搏之不得名曰微。无形曰微。言一无形体，不可持持而得之。此三者不可致诘，三者，谓夷、希、微也。不可致诘者，夫无色、无声、无形，口不能言，书不能传，当受之以静，求之以神，不可问诘而得之也。故混而为一。混，合也。故合于三名之为一。其上不皦，言一在天上，不皦。皦，光明。其下不昧。言一在天下，不昧。昧，有所暗冥。绳绳不可名，绳绳者，动行无穷级也。不可名者，非一色也，不可以青黄白黑别，非一声也，不可以宫商角徵羽听，非一形也，不可以长短大小度之也。复归于无物。物，质也。复当归之于无质。是谓无状之状，言一无形状，而能为万物作形状也。无物之象，一无物质，而为万物设形象也。是谓惚恍。一忽忽恍恍者，若存若亡，不可见之也。迎之不见其首，一无端末，不可预料也。除情去欲，一自归之也。随之不见其后，言一无影迹，不可得而看。执古之道，以御今之有，圣人执守古道，生一以御物，知今当有一也。能知古始，是谓道纪。人能知上古本始有一，是谓知道纲纪也。

## 显德第十五

古之善为士者，谓得道之君也。微妙玄通，玄，天也。言其志节玄妙，精与天通也。深不可识。道德深远，不可识知，内视若盲，反听若聋，莫知所长。夫唯不可识，故强为之容。谓下句也。与兮若冬涉川；举事辄加重慎与。与兮若冬涉川，心难之也。犹兮若畏四邻；其进退犹如拘制，若人犯法，畏四邻知之也。俨兮其若容；如客畏主人，俨然无所造作也。涣兮若冰之将释，涣者，解散。释者，消亡。除情去欲，日以空虚。敦兮其若朴，敦者，质厚。朴者，形未分。内

守精神，外无文采也。旷兮其若谷；旷者，宽大。谷者，空虚。不有德功名，无所不包也。浑兮其若浊。浑者，守本真，浊者，不照然。与众合同，不自专也。孰能浊以静之，徐清。孰，谁也。谁能知水之浊止而静之，徐徐自清也。孰能安以久动之，徐生。谁能安静以久，徐徐以长生也。保此道者，不欲盈。保此徐生之道，不欲奢泰盈溢。夫惟不盈，故能蔽不新成。夫为不盈满之人，能守蔽不为新成。蔽者，匿光荣也。新成者，贵功名。

## 归根第十六

致虚极，得道之人，捐情去欲，五内清静，至于虚极。守静笃，守清静，行笃厚。万物并作，作，生也。万物并生也。吾以观复。言吾以观见万物无不皆归其本也。人当念重其本也。夫物芸芸，芸芸者，华叶盛也。各复归其根，言万物无不枯落，各复反其根而更生也。归根曰静，静谓根也。根安静柔弱，谦卑处下，故不复死也。是谓复命。言安静者是为复还性命，使不死也。复命曰常。复命使不死，乃道之所常行也。知常曰明；能知道之所常行，则为明。不知常，妄作凶。不知道之所常行，妄作巧诈，则失神明，故凶也。知常容，能知道之所常行，去情忘欲，无所不包容也。容乃公，无所不包容，则公正无私，众邪莫当。公乃王，公正无私，可以为天下王。治身正则形一，神明千万，共凑其躬也。王乃天，能王，德合神明，乃与天通。天乃道，德与天通，则与道合同也。道乃久。与道合同，乃能长久。没身不殆。能公能王，通天合道，四者纯备，道德弘远，无殃无咎，乃与天地俱没，不危殆也。

## 淳风第十七

太上，下知有之。太上，谓太古无名之君。下知有之者，下知上有君，而不臣事，质朴也。其次，亲之誉之。其德可见，恩惠可称，故亲爱而誉之。其次畏之。设刑法以治之。其次侮之。禁多令烦，不可归诚，故欺侮之。信不足焉，有不信焉。君信不足于下，下则应之以不信，而欺其君也。犹兮其贵言。说太上之君，举事犹，贵重于言，恐离道失自然也。功成事遂，谓天下太平也。百姓皆谓我自然。百姓不知君上之德淳厚，反以为己自当然也。

## 俗薄第十八

大道废，有仁义。大道之时，家有孝子，户有忠信，仁义不见也。大道废不用，恶逆生，乃有仁义可传道。智慧出，有大伪。智慧之君贱德而贵言，贱质而贵文，下则应之以为大伪奸诈。六亲不和，有孝慈。六纪绝，亲戚不合，乃有孝慈相牧养也。国家昏乱，有忠臣。政令不明，上下相怨，邪僻争权，乃有忠臣匡正其君也。此言天下太平不知仁，人尽无欲不知廉，各自洁己不知贞。大道之世，仁义没，孝慈灭，犹日中盛明，众星失光。

## 还淳第十九

绝圣 绝圣制作，反初守元。五帝垂象，仓颉作书，不如三皇结绳无文。弃智，弃智慧，反无为。民利百倍。农事修，公无私。绝仁弃义，绝仁之见恩惠，弃义之尚华言。民复孝慈。德化淳也。绝巧弃利，绝巧者，诈伪乱真也。弃利者，塞贪路闭权门也。盗贼无有。上化公正，下无邪私。此三者，谓上三事所弃绝也。以为文不足，以为文不足者，文不足以教民。故令有所属。当如下句。见素抱朴，见素者，当抱素守真，不尚文饰也。抱朴者，当抱其质朴，以示下，故可法则。少私寡欲。少私者，正无私也。寡欲者，当知足也。

## 异俗第二十

**绝学** 绝学不真，不合道文。**无忧**。除浮华则无忧患也。**唯之与阿，相去几何**。同为应对而相去几何。疾时贱质而贵文。**善之与恶，相去若何**。善者称知其所穷极也。**漂兮若无所止**。我独漂漂，若飞若扬，无所止也，志意在神域也。**众人皆有以，以，有为也。而我独顽** 我独无为。**似鄙**。鄙，似若不逮也。**我独异于人** 我独与人异也。**而贵食母**。食，用也。母，道也。我独贵用道也。

## 虚心第二十一

**孔德之容，孔，大也**。有大德之人，无所不容，能受垢浊，处谦卑也。**唯道是从**。唯，独也。大德之人，不随世俗所行，独从于道也。**道之为物，唯恍唯忽**。道之于万物，独恍忽往来，于其无所定也。**忽兮恍兮，其中有象；道唯忽恍无形，之中独有万物法象**。**恍兮忽兮，其中有物**。道唯恍忽，其中有一，经营生化，因气立质。**窈兮冥兮，其中有精，道唯窈冥无形，其中有精实，神明相薄，阴阳交会也**。**其精甚真，言存精气，其妙甚真，非有饰也**。**其中有信**。道匿功藏名，其信在中也。**自古及今，其名不去，自，从也**。自古至今，道常在不去。**以阅众甫，阅，稟也。甫，始也**。言道稟与，万物始生，从道受气。**吾何以知众甫之然哉**。吾何以知万物从道受气。**以此**。此，今也。以今万物皆得道精气而生，动作起居，非道不然。

## 益谦第二十二

**曲则全，曲己从众，不自专，则全其身也**。**枉则直，枉，屈己而伸人，久久自得直也**。**洼则盈，地洼下，水流之；人谦下，德归之**。**弊则新，自受弊薄，后己先人，天下敬之，久久自新也**。**少则得，自受取少则得多也，天道佑谦，神明托虚**。**多则惑**。财多者，惑于所守，学多者，惑于所闻。**是以圣人抱一为天下式**。抱，守也。式，法也。圣人守一，乃知万事，故能为天下法式也。**不自见故明，圣人不自以其目视千里之外也，乃因天下之目以视，故能明达也**。**不自是故彰，圣人不自以为是而非人，故能彰显于世**。**不自伐故有功，伐，取也**。圣人德化流行，不自取其美，故有功于天下。**不自矜故长**。矜，大也。圣人不自贵大，故能久不危。**夫唯不争，故天下莫能与之争**。此言天下贤与不肖，无能不与争者争也。**古之所谓曲则全者，岂虚言哉**。传古言，曲从则全身，此言非虚妄也。**诚全而归之**。诚，实也。能行曲从者，实其肌体，归之于父母，无有伤害也。

## 虚无第二十三

**希言自然**。希言者，谓爱言也。爱言者，自然之道。**故飘风不终朝，骤雨不终日**。飘风，疾风也。骤雨，暴雨也。言疾不能长，暴不能久也。**孰为此者？天地**。孰，谁也。谁为此飘风暴雨者乎？天地所为。**天地尚不能久，不能终于朝暮也**。**而况于人乎？天地至神合为飘风暴雨，尚不能使终朝至暮，何况人欲为暴卒乎**。**故从事于道者，从，为也**。人为事当如道安静，不当如飘风骤雨也。**道者同于道，道者，谓好道人也**。同于道者，所谓与道同也。**德者同于德，德者，谓好德之人也**。同于德者，所谓与德同也。**失者同于失**。失，谓任己而失人也。同于失者，所谓与失同也。**同于道者，道亦乐得之**。与道同者，道亦乐得之也。**同于德者，德亦乐得之，与德同者，德亦乐得之也**。**同于失者，失亦乐失之**。与失同者，失亦乐失之也。**信不足焉，君信不足于下，下则应君以不信也**。**有不**

信焉。此言物类相归，同声相应，同气相求。云从龙，风从虎，水流湿，火就燥，自然之类也。

## 苦恩第二十四

跛者不立，跛，进也。谓贪权慕名，进取功荣，则不可久立身行道也。跨者不行，自以为贵而跨于人，众共蔽之，使不得行。自见者不明，人自见其形容以为好，自见其所行以为应道，殊不知其形丑，操行之鄙。自是者不彰，自以为是为而非人，众共蔽之，使不得彰明。自伐者无功，所谓辄自伐取其功美，即失有功于人。自矜者不长。好自矜大者，不可以长久。其其于道也，曰：馀食赘行。赘，贪也。使此自矜伐之人，在治国之道，日赋敛馀禄食以为贪行。物或恶之。此人在位，动欲伤害，故物无有不畏恶之者。故有道者不处也。言有道之人不居其国也。

## 象元第二十五

有物混成，先天地生。谓道无形，混沌而成万物，乃在天地之前。寂兮寥兮，独立而不改，寂者，无音声。寥者，空无形。独立者，无匹双。不改者，化有常。周行而不殆，道通行天地，无所不入，在阳不焦，托荫不腐，无贯穿，而不危急也。可以为天下母。道育养万物精气，如母之养子。吾不知其名，字之曰道，我未见道之形容，不知当何以名之，见万物皆从道所生，故字之曰道。强为之名曰大。不知其名，强曰大者，高而无上，罗而无外，无不包容，故曰大也。大曰逝，其为大，非若天常在上，非若地常在下，乃复逝去，无常处所也。逝曰远，言远者，穷乎无穷，布气天地，无所不通也。远曰反。言其远不越绝，乃复反在人身也。故道大，天大，地大，王亦大。道大者，包罗天地，无所不容也。天大者，无所不盖也。地大者，无所不载也。王大，无所不制也。域中有四大，道、天、地、王也。凡有称有名，则非其极也。言道则有所由，有所由然后谓之有道，然则是道称中之大也，不若无称之大也，无称不可而得为名，曰域也。天地王皆在乎无称之内也，故曰域中有四大者也。而王居其一焉。八极之内有四大，王居其一也。人法地，人当法地安静和柔也，种之得五谷，掘之得甘泉，劳而不怨也，有功而不制也。地法天，天湛泊不动，施而不求报，生长万物，无所收取。天法道，道清静不言，阴行精气，万物自成也。道法自然。道性自然，无所法也。

## 重德第二十六

重为轻根，人君不重则不尊，治身不重则失神，草木之花叶轻，故零落，根重故长存也。静为躁君。人君不静则失威，治身不静则身危，龙静故能变化，虎躁故天亏也。躁早报反是以圣人终日行，不离辘轳。辘，静也。圣人终日行道，不离其静与重也。离音利，辘轳基反，重直用反。虽有荣观，燕处超然。荣观，谓宫阙。燕处，后妃所居也。超然，遂避而不处也。观古乱反。奈何万乘之主，奈何者，疾时主伤痛之辞。万乘之主，王乘绳证反。而以身轻天下？王者至尊，而以其身行轻躁乎。疾时王奢恣轻淫也。轻则失臣，王者轻淫则失其臣，治身轻淫则失其精。躁则失君。王者行躁疾则失其君位，治身躁疾则失其精神也。

## 巧用第二十七

善行无辙迹，善行道者求之于身，不下堂，不出门，故无辙迹。善言无瑕谪，善言谓择言而出之，则无瑕疵谪过于天下。善计不用筹策，善以道计事者，则守一不移，所计不多，则不用筹策而可知也。善闭无关键而不可开，善以道闭情欲，守精神者，不如门户有关键可得开。键其偃反。善结无绳约而不可解。善以道结事

者，乃可结其心，不如绳索可得解也。是以圣人常善救人，圣人所以常教人忠孝者，欲以救人性命。故无弃人；使贵贱各得其所也。常善救物，圣人所以常教民顺四时者，欲以救万物之残伤。故无弃物。圣人不贱名而贵玉视之如一。是谓袭明。圣人善救人物，是谓袭明大道。故善人者，不善人之师；人之行善者，圣人即以为人师。不善人者，善人之资。资，用也。人行不善者，圣人犹教导使为善，得以给用也。不贵其师，独无辅也。不爱其资无所使也。虽智大迷，虽自以爲智。言此人乃大迷惑。是谓要妙。能通此意，是谓知微妙要道也。

## 反朴第二十八

知其雄，守其雌，为天下溪。雄以喻尊，神也。

## 无为第二十九

将欲取天下，欲为天下主也。而为之，欲以有为治民。吾见其不得已。我见其不得天道人心已明矣，天道恶烦浊，人心恶多欲。天下神器，不可为也。器，物也。人乃天下之神物也，神物好安静，不可以有为治。为者败之，以有为治之，则败其质性。执者失之。强执教之，则失其情实，生于诈伪也。故物或行或随，上所行，下必随之也。或响或吹，响，温也。吹，寒也。有所温必有所寒也。或强或赢，有所强大，必有所羸弱也。或载或隳。载，安也。隳，危也。有所安必有所危，明人君不可以有为治国与治身也。是以圣人去甚，去奢，去泰。甚谓贪淫声色。奢谓服饰饮食。泰谓宫室台榭。去此三者，处中和，行无为，则天下自化。

## 俭武第三十

以道佐人主者，谓人主能以道自辅佐也。不以兵强天下。以道自佐之主，不以兵革，顺天任德，敌人自服。其事好还。其举事好还自责，不怨于人也。师之所处，荆棘生焉。农事废，田不修。大军之后，必有凶年。天应之以恶气，即害五谷，尽伤人也。善有果而已，善用兵者，当果敢而已，不美之。不敢以取强。不以果敢取强大之名也。果而勿矜，当果敢谦卑，勿自矜大也。果而勿伐，当果敢推让，勿自伐取其美也。果而勿骄，骄，欺也。果敢勿以骄欺人。果而不得已，当过果敢至诚，不当逼迫不得已也。果而勿强，果敢勿以为强兵，坚甲以欺凌人也。物壮则老，草木壮极则枯落，人壮极则衰老也。言强者不可以久。是谓不道。枯老者，坐不行道也。不道早已。不行道者早死。

## 偃武第三十一

处之。上将军居右，丧礼尚右，死人贵阴也。杀人之众，以哀悲泣之；伤己德薄，不能以道化人，而害无辜之民。战胜，以丧礼处之。古者战胜，将军居丧主礼之位，素服而哭之，明君子贵德而贱兵，不得以而诛不祥，心不乐之，比于丧也，知后世用兵不已故悲痛之。



## 圣德第三十二

道常无名，道能阴能阳，能弛能张，能存能亡，故无常名也。朴虽小，天下莫敢臣。道朴虽小，微妙无形，天下不敢有臣使道者也。侯王若能守之，万物将自宾。侯王若能守道无为，万物将自宾，服从于德也。天地相合，以降甘露，侯王动作能与天相应和，天即降下甘露善瑞也。民莫之令而自均。天降甘露善瑞，则万物莫有教令之者，皆自均调若一也。始制有名，始，道也。有名，万物也。道无名能制于有名，无形，能制于有形也。名亦既有，既，尽也。有名之物，尽有情欲，叛道离德，故身毁辱也。夫亦将知之。人能法道行德，天亦将自知之。知之，可以不殆。天知之，则神灵佑助，不复危怠。譬道之在天下，犹川谷之与江海。譬言道之在天下，与人相应和，如川谷与江海相流通也。

## 辩德第三十三

知人者智，能知人好恶，是为智。自知者明。人能自知贤与不肖，是为反听无声，内视无形，故为明也。胜人者有力，能胜人者，不过以威力也。自胜者强。人能自胜己情欲，则天下无有能与己争者，故为强也。知足者富，人能知足，则长保福祿，故为富也。强行者有志，人能强力行善，则为有意于道，道亦有意于人。其所者从，人能自节养，不失其所受天之精气，则可以长久。死而不亡者寿。目不妄视，耳不妄听，口不妄言，则无怨恶于天下，故长寿。

## 任成第三十四

大道泛兮，言道泛泛，若浮若沉，若有若无，视之不见，说之难殊。泛音泛。其可左右。道可左右，无所不宜。万物恃之而生，恃，待也。万物皆恃道而生。而不辞，道不辞谢而逆止也。功成不名有，有道不名其有功也。爱养万物而不为主。道虽爱养万物，不如人主有所收取。常无欲，可名于小。道匿德藏名，怕然无为，似若微小也。万物归焉而不为主，万物皆归道受气，道非如人主有所禁止也。可名为大。万物横来横去，使名自在，故不若于大也。是以圣人终不为大，圣人法道匿德藏名，不为满大。故能成其大。圣人以身师导，不言而化，万事修治，故能成其大。

## 仁德第三十五

执大象，天下往。执，守也。象，道也。圣人守大道，则天下万民移心归往之也。往而不害，安、平、太。万物归往而不伤害，则国家安宁而致太平矣。治身不害神明，则身安而大寿也。乐与饵，过客止，饵，美也。过客，一也。人能乐美于道，则一留止也。一者，去盈而处虚，忽忽如过客。道之出口，淡乎其无味，道出入于口，淡淡非如五味有酸咸苦甘辛也。视之不足见，足，德也。道无形，非若五色有青黄赤白黑可得见也。听之不足闻，道非若五音有宫商角徵羽可得听闻也。用之不足既。用道治国，则国安民昌。治身则寿命延长，无有既尽时也。

## 微明第三十六

将欲歛之，必固张之。先开张之者，欲极其奢淫。将欲弱之，必固强之。先强大之者，欲使遇祸患。将欲废之，必固兴之。先兴之者，欲使其骄危。将欲夺之，必固与之。先与之者，欲极其贪心。是谓微明。此四事，其道微，其效明也。柔弱胜刚强。柔弱者久长，刚强者先亡也。鱼不可脱于渊，鱼脱于渊，谓去刚得柔，不可复制焉。国之利器，不可以示人。利器者，谓权道也。治国权者，不可以示执事之臣也。治身道者，不可以示非其人也。

## 为政第三十七

道常无为而无不为。道以无为为常也。侯王若能守之，万物将自化。言侯王若能守道，万物将自化效于己也。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。吾，身也。无明之朴，道德也。万物已化效于己也。复欲作巧伪者，侯王当身镇抚以道德也。无名之朴，夫亦将无欲。不欲以静，言侯王镇抚以道德，民亦将不欲，故当以清静导化之也。天下将自定。能如是者，天下将自正定也。

## 论德第三十八

上德不德，上德，谓太古无名号之君，德大无上，故言上德也。不德者，言其不以德教民，因循自然，养人性命，其德不见，故言不德也。是以有德。言其德合于天地，和气流行，民德以全也。下德不失德，下德，谓号谥之君，德不及上德，故言下德也。不失德者，其德可见，其功可称也。是以无德。以有名号及其身故。上德无为，谓法道安静，无所施为也。而无以为，言无以名号为也。下德为之，言为教令，施政事也。而有以为。言以为己取名号也。上仁为之，上仁谓行仁之君，其仁无上，故言上仁。为之者，为人恩也。而无以为，功成事立，无以执为。上义为之，为义以断割也。而有以为。动作以为己，杀人以成威，贼下以自奉也。上礼为之，谓上礼之君，其礼无上，故言上礼。为之者，言为礼制度，序威仪也。而莫之应，言礼华盛实衰，饰伪烦多，动则离道，不可应也。则攘臂而扔之。言礼烦多不可应，上下忿争，故攘臂相仍引。故失道而后德，言道衰而德化生也。失德而后仁，言德衰而仁爱见也。失仁而后义，言仁衰而分义明也。失义而后礼。言义衰则失礼聘，行玉帛也。夫礼者，忠信之薄，言礼废本治末，忠信日以衰薄。而乱之首。礼者贱质而贵文，故正直日以少，邪乱日以生。前识者，道之华，不知而言知为前识，此人失道之实，得道之华。而愚之始。言前识之人，愚暗之倡始也。是以大丈夫处其厚，大丈夫谓得道之君也。处其厚者，谓处身于敦朴。不居其薄，不处身违道，为世烦乱也。处其实，处忠信也。不居其华。不尚华言也。故去彼取此。去彼华薄，取此厚实。

## 法本第三十九

昔之得一者：昔，往也。一，无为，道之子也。天得一以清，言天得一故能垂象清明。地得一以宁，言地得一故能安静不动摇。神得一以灵，言神得一故能变化无形。谷得一以盈，言谷得一故能盈满而不绝也。万物得一以生，言万物皆须道以生成也。侯王得一以为天下贞。言侯王得一故能为天下平正。其致之。致，诚也。谓下六事也。天无以清将恐裂，言天当有阴阳弛张，昼夜更用，不可但欲清明无已时，将恐分裂不为天。地无以宁将恐发，言地当有高下刚柔，节气五行，不可但欲安静无已时，将恐发泄不为地。神无以灵将恐歇，言神当有王相囚死休废，不可但欲灵变无已时，将恐虚歇不为神。谷无以盈将恐竭，言谷当有盈

缩虚实，不可但欲盈满无已时，将恐枯竭不为谷。万物无以生将恐灭，言万物当随时生死，不可但欲长生无已时，将恐灭亡不为物。侯王无以贵高将恐蹶。言侯王当屈己以下人，汲汲求贤，不可但欲贵高于人无已时，将恐颠蹶失其位。故贵以贱为本，言必欲尊贵，当以薄贱为本，若禹稷躬稼，舜陶河滨，周公下白屋也。高以下为基，言必欲尊贵，当以下为本基，犹筑墙造功，因卑成高，下不坚固，后必倾危。是以侯王自谓孤、寡、不穀。孤寡喻孤独，不穀喻不能如车毂为众辐所凑。此非以贱为本邪？言侯王至尊贵，能以孤寡自称，此非以贱为本乎，以晓人？非乎！嗟叹之辞。故致数舆无舆，致，就也。言人就车数之为辐、为轮、为毂、为衡、为舆，无名为车者，故成为车，以喻侯王不以尊号自名，故能成其贵。不欲琤琤如玉，珞珞如石。琤琤喻少，落落喻多，玉少故见贵，石多故见贱。言不欲如玉为人所贵，如石为人所贱，当处其中也。

## 去用第四十

反者道之动，反，本也。本者，道之所以动，动生万物，背之则亡也。弱者道之用。柔弱者，道之所常用，故能常久。天下万物生于有，天下万物皆从天地生，天地有形位，故言生于有也。有生于无。天地神明，蛄飞蠕动，皆从道生。道无形，故言生于无也。此言本胜于华，弱胜于强，谦虚胜盈满也。

## 同异第四十一

章上士闻道，勤而行之。上士闻道，自勤苦竭力而行之。中士闻道，若存若亡。中士闻道，治身以长存，治国以太平，欣然而存之，退见财色荣誉，惑于情欲，而复亡之也。下士闻道，大笑之。下士贪狠多欲，见道柔弱，谓之恐惧，见道质朴，谓之鄙陋，故大笑之。不笑不足以谓道。不笑不足以谓道。故建言有之：建，设也。设言以有道，当如下句。明道若昧，明道之人，若暗昧无所见。进道若退，进取道者，若退不及。夷道若纍。夷，平也。大道之人不自别殊，若多比类也。上德若谷，上德之人若深谷，不耻垢浊也。大白若辱，大洁白之人若污辱，不自彰显。广德若不足，德行广大之人，若愚顽不足也。建德若偷，建设道德之人，若可偷引使空虚也。质真若渝，质朴之人，若五色有渝浅不明也。大方无隅，大方正之人，无委屈廉隅。大器晚成，大器之人，若九鼎瑚璉，不可卒成也。大音希声，大音犹雷霆待时而动，喻当爱气希言也。大象无形，大象象之人，质朴无形容。道隐无名。道潜隐，使人无能指名也。夫惟道，善贷且成。成，就也。言道善禀贷人精气，且成就之也。

## 道化第四十二

道生一，道使所生者一也。一生二，一生阴与阳也。二生三，阴阳生和、清、浊三气，分为天地人也。三生万物。天地人共生万物也，天施地化，人长养之也。万物负阴而抱阳，万物无不负阴而向阳，回心而就日。冲气以为和。万物中皆有元气，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虚与气通，故得久生也。人之所恶，惟孤、寡、不谷，而王公以为称。孤寡不穀者，不祥之名，而王公以为称者，处谦卑，法空虚和柔。故物或损之而益，引之不得，推之必还。或益之而损。夫增高者志崩，贪富者致患。人之所教，谓众人所教，去弱为强，去柔为刚。我亦教之。言我教众人，使去强为弱，去刚为柔。强梁者不得其死，强梁者，谓不信玄妙，背叛道德，不从经教，尚势任力也。不得其死者，为天命所绝，兵刃所伐，王法所杀，不得以寿命死。吾将以为教父。父，始也。老子以强梁之人为教，诫之

始也。

## 偏用第四十三

天下之至柔，驰骋天下之至坚。至柔者，水也。至坚者，金石也。水能贯坚入刚，无所不通。无有入无间。无有谓道也。道无形质，故能出入无间，通神明济群生也。吾是以知无为之有益。吾见道无为而万物自化成，是以知无为之有益于人也。不言之教，法道不言，师之以身。无为之益，法道无为，治身则有益于精神，治国则有益于万民，不劳烦也。天下希及之。天下，人主也。希能有及道无为之治身治国也。

## 立戒第四十四

名与身孰亲。名遂则身退也。身与货孰多。财多则害身也。得与亡孰病。好得利则病于行也。甚爱必大费，甚爱色，费精神。甚爱财，遇祸患。所爱者少，所亡者多，故言大费。多藏必厚亡。生多藏于府库，死多藏于丘墓。生有攻劫之忧，死有掘冢探枢之患。知足不辱，知足之人绝利去欲，不辱于身。知止不殆，知可止，则财利不累于身，声色不乱于耳目，则身不危殆也。可以长久。人能知止足则福祿在己，治身者，神不劳，治国者，民不扰，故可长久。

## 洪德第四十五

大成若缺，谓道德大成之君也。若缺者，灭名藏誉，如毁缺不备也。其用不弊，其用心如是，则无敝尽时也。大盈若冲，谓道德大盈满之君也。若冲者，贵不敢骄也，富不敢奢也。其用不穷。其用心如是，则无穷尽时也。大直若屈，大直，谓修道法度正直如一也。若屈者，不与俗人争，若可屈折。大巧若拙，大巧谓多才术也。若拙者，亦不敢见其能。大辩若讷。大辩者，智无疑。若讷者，口无辞。躁胜寒，胜，极也。春夏阳气躁疾于上，万物盛大，极则寒，寒则零落死亡也。言人不当刚躁也。静胜热，秋冬万物静于黄泉之下，极则热，热者生之源。清静能为天下正。能清静则为天下之长，持身正则无终已时也。

## 俭欲第四十六

天下有道，谓人主有道也。却走马以粪，粪者，粪田也。兵甲不用，却走马治农田，治身者却阳精以养其身。天下无道，谓人主无道也。戎马生于郊。战伐不止，戎马生于郊境之上，久不还也。罪莫大于可欲。好淫色也。祸莫大于不知足，富贵不能自禁止也。咎莫大于欲得。欲得人物，利且贪也。故知足之足，守真根也。常足。无欲心也。

## 鉴远第四十七

不出户知天下，圣人不出户以知天下者，以己身知人身，以己家知人家，所以见天下也。不窥牖见天道，天道与人道同，天人相通，精气相贯。人君清静，天气自正，人君多欲，天气烦浊。吉凶利害，皆由于己。其出弥远，其知弥少。谓去其家观人家，去其身观人身，所观益远，所见益少也。是以圣人行而知，圣人不上天，不入渊，能知天下者，以心知之也。不见而名，上好道，下好德，上好武，下好力。圣人原小知大，察内知外。不为而成。上无所为，则下无事，家给人足，万物自化就也。

## 忘知第四十八

为学日益，学谓政教礼乐之学也。日益者，情欲文饰日以益多。为道日损。道谓之自然之道也。日损者，情欲文饰日以消损。损之又损，损情欲也。又损之，所以渐去。以至于无为，当恬淡如婴儿，无所造为也。无为而无不为。情欲断绝，德于道合，则无所不施，无所不为也。取天下常以无事，取，治也。治天下当以无事，不当以劳烦也。及其有事，不足以取天下。及其好有事，则政教烦，民不安，故不足以治天下也。

## 任德四十九

圣人无常心，圣人重改更，贵因循，若自无心。以百姓心为心。百姓心之所便，圣人因而从之。善者吾善之，百姓为善，圣人因而善之。不善者吾亦善之，百姓虽有不善者，圣人化之使善也。德善。百姓德化，圣人为善，信者吾信之，百姓为信，圣人因而信之。不信者吾亦信之，百姓为不信，圣人化之为信者也。德信。百姓德化，圣人以为信。圣人在天下忧忧，圣人在天下休休常恐怖，富贵不敢骄奢。为天下浑其心。言圣人为天下百姓混浊其心，若愚暗不通也。百姓皆注其耳目，注，用也。百姓皆用其耳目为圣人视听也。圣人皆孩之。圣人爱念百姓如婴孩赤子，长养之而不责望其报。

## 贵生第五十

出生入死。出生，谓情欲出五内，魂静魄定，故生。入死，谓情欲入于胸臆，精劳神惑，故死。生之徒十有三，死之徒死十有三，言生死之类各有十三，谓九窍四关也。其生也目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，味，手不妄持，足不妄行，精神不妄施。其死也反是也。人之生，动之死地十有三。人知求生，动作反之十三死也。夫何故，问何故动之死地也。以其求生之厚。所以动之死地者，以其求生活之事太厚，违道忤天，妄行失纪。盖以闻善摄生者，摄，养也。路行不遇兕虎，自然远离，害不干也。入军不披甲兵，不好战以杀人。兕无投其角，虎无所措爪，兵无所容其刃。养生之人，兕虎无由伤，兵刃无从加之也。夫何故，问兕虎兵甲何故不加害之。以其无死地。以其不犯十三之死地也。言神明营护之，此物不敢害。

## 养德第五十一

道生之，道生万物。德畜之，德，一也。一主布气而蓄养物形之，一为万物设形像也。势成之。一为万物作寒暑之势以成之。是以万物莫不尊道而贵德。道德所为，无不惊动，而尊敬之。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。道一不命召万物，而常自然应之如影响。故道生之，德畜之，长之育之，成之孰之，养之覆之。道之于万物，非但生而已，乃复长养、成熟、覆育，全其性命。人君治国治身，亦当如是也。生而不有，道生万物，不有所取以为利也。为而不恃，道所施为，不特望其报也。长而不宰，道长养万物，不宰割以为利也。是谓玄德。道之所行恩德，玄暗不可得见。

## 归元第五十二

天下有始，始有道也。以为天下母。道为天下万物之母。既知其母，复知其子，子，一也。既知道己，当复知一也。既知其子，复守其母，己知一，当复守道反无为也。没身不殆。不危殆也。塞其兑，兑，目也。目不妄视也。闭其门，门，口也。使口不妄言。终身不勤。人当塞目不妄视，闭口不妄言，则终生不勤苦。开其兑，开目视情欲也。济其事，济，益也。益情欲之事。终身不救。祸乱成也。见小曰明，萌芽未动，祸乱未见为小，昭然独见为明。守柔曰强。守柔弱，日以强大也。用其光，用其目光于外，视时世之利害。复归其明。复当返其光明于内，无使精神泄也。无遗身殃，内视存神，不为漏失。是谓习常。人能行此，是谓修习常道。

## 益证第五十三

使我介然有知，行于大道。介，大也。老子疾时王不行大道，故设此言。使我介然有知于政事，我则行于大道，躬行无为之化。唯施是畏。唯，独也。独畏有所施为，恐失道意。欲赏善，恐伪善生，欲信忠，恐诈忠起。大道甚夷，而民好径。夷，平易也。径，邪，不平正也。大道甚平易，而民好从邪径也。朝甚除，高台榭，宫室修。田甚芜，农事废，不耕治。仓甚虚，五谷伤害，国无储也。服文彩，好饰伪，贵外华。带利剑，尚刚强，武且奢。厌饮食，财货有馀，多嗜欲，无足时。是谓盗夸。百姓而君有馀者，是由劫盗以为服饰，持行夸人，不知身死家破，亲戚并随也。非道哉。人君所行如是，此非道也。复言也哉者，痛伤之辞。

## 修观第五十四

天下。以修道之主，观不修道之主也。吾何以知天下之然哉，以此。老子言，吾何知天下修道者昌，背道者亡。以此五事观而知之也。

## 玄符第五十五

含德之厚，谓含怀道德之厚也。比于赤子。神明保佑含德之人，若父母之于赤子也。毒虫不螫，蜂虿蛇虺不螫。猛兽不据，攫鸟不搏。赤子不害于物，物亦不害之。故太平之世，人无贵贱，仁心，有刺之物，还返其本，有毒之虫，不伤于人。骨弱筋柔而握固。赤子筋骨柔弱而持物坚固，以其意心不移也。未知牝牡之合而峻作精之至也。赤子未知男女会合而阴阳作怒者，由精气多之所致也。终日号而不哑，和之至也。赤子从朝至暮啼号声不变易者，和气多之所至也。知和日常，人能和气柔弱有益于人者，则为知道之常也。知常曰明，人能知道之常行，则日以明达于玄妙也。益生曰祥，祥，长也。言益生欲自生，日以长大。心使气日强。心当专一和柔而神气实内，故形柔。而反使妄有所为，和气去于中，故形体日以刚强也。物壮则老，万物壮极则枯老也。谓之不道，枯老则不得道矣。不道早已。不得道者早死。

## 玄德第五十六

知者不言，知者贵行不贵言也。言者不知。矜不及舌，多言多患。塞其兑，闭其门，塞闭之者，欲绝其源。挫其锐，情欲有所锐为，当念道无为以挫止之。解其纷，纷，结恨不休也。当念道恬怕以解释之。和其光，虽有独见之明，当和之使暗昧，不使曜乱。同其尘，不当自别殊也。是谓玄同。玄，天也。人能行此上事，是谓与天同道也。故不可得而亲，不以荣誉为乐，独立为哀。亦不可得而踈；志静无欲，故与人无怨。不可得而利，身不欲富贵，口不欲五味。亦不可得而害，不与贪争利，不与勇争气。不可得而贵，不为乱世主，不处暗君位。亦不可得而贱，不以乘权故骄，不以失志故屈。故为天下贵。其德如此，天子不得臣，诸侯不得屈，与世沉浮容身避害，故天下贵也。

## 淳风第五十七

以正治国，以，至也。天使正身之人，使有国也。以奇用兵，奇，诈也。天使诈伪之人，使用兵也。以无事取天下。以无事无为之人，使取天下为之主。吾何以知其然哉，以此。此，今也。老子言，我何以知天意然哉，以今日所见知。天下多忌讳而民弥贫。天下谓人主也。忌讳者防禁也。今烦则奸生，禁多则下诈，相殆故贫。民多利器，国家滋昏。利器者，权也。民多权则视者眩于目，听者惑于耳，上下不亲，故国家昏乱。人多伎巧，奇物滋起。人谓人君，百里诸侯也。多技巧，谓刻画宫观，雕琢章服，奇物滋起，下则化上，饰金镂玉，文绣彩色日以滋甚。法物滋彰，盗贼多有。法物，好物也。珍好之物滋生彰著，则农事废，饥寒并至，而盗贼多有也。故圣人云：谓下事也。我无为而民自化，圣人言：我修道承天，无所改作，而民自化成也。我好静而民自正，圣人言：我好静，不言不教，而民自忠正也。我无事而民自富，我无徭役徵召之事，民安其业故皆自富也。我无欲而民自朴。我常无欲，去华文，微服饰，民则随我为质朴也。圣人言：我修道守真，绝去六情，民自随我而清也。

## 顺化第五十八

其政闷闷，其政教宽大，闷闷昧昧，似若不明也。其民醇醇，政教宽大，故民醇醇富厚，相亲睦也。其政察察，其政教急疾，言决于口，听决于耳也。其民缺缺。政教急疾。民不聊生。故缺缺日以踈薄。祸兮福所倚，倚，因也。夫福因祸而生，人遭祸而能悔过责己，修道行善，则祸去福来。福兮祸所伏。祸伏匿于福中，人得福而为骄恣，则福去祸来。孰知其极，祸福更相生，谁能知其穷极时。其无正，无，不也。谓人君不正其身，其无国也。正复为奇，奇，诈也。人君不正，下虽正，复化上为诈也。善复为讎。善人皆复化上为讎祥也。人之迷，其日固久。言人君迷惑失正以来，其日已固久。是以圣人方而不割，圣人行方正者，欲以率下，不以割截人也。廉而不害，圣人廉清，欲以化民，不以伤害人也。今则不然，正己以害人也。直而不肆，肆，申也。圣人虽直，曲己从人，不自申也。光而不曜。圣人虽有独见之明，当如暗昧，不以曜乱人也。

## 守道第五十九

治人，谓人君治理人民。事天，事，用也。当用天道，顺四时。莫若嗇。嗇，爱惜也。治国者当爱民财，不为奢泰。治身者当爱精气，不为放逸。夫为嗇，是谓早服。早，先也。服，得也。夫独爱民财，爱精气，则能先得天道也。早服谓之重积德。先得天道，是谓重积得于己也。重积德则无不克，克，胜也。重积德于己，则无不胜。无不克则莫知其极，无不克胜，则莫知有知己德之穷极也。莫知其极可以有国。莫知己德者有极，则可以有社稷，为民致福。有国之母，可以长久。国身同也。母，道也。人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。是谓深根固蒂，人能以气为根，以精为蒂，如树根不深则拔，蒂不坚则落。言当深藏其气，固守其精，使无漏泄。长生久视之道。深根固蒂者，乃长生久视之道。

## 居位第六十

治大国者若烹小鲜。鲜，鱼。烹小鱼不去肠、不去鳞、不敢挠，恐其糜也。治国烦则下乱，治身烦则精散。以道莅天下，其鬼不神。以道德居位治天下，则鬼不敢以其精神犯人也。非其鬼不神，其神不伤人。其鬼非无精神也，非不入正，不能伤自然之人。非其神不伤人，圣人亦不伤。非鬼神不能伤害人。以圣人在位不伤害人，故鬼不敢干之也。夫两不相伤，鬼与圣人俱两不相伤也。故德交归焉。夫两不相伤，则人得治于阳，鬼神得治于阴，人得保全其性命，鬼得保其精神，故德交归焉。

## 谦德第六十一

大国者下流，治大国，当如居下流，不逆细微。天下之交，大国，天下士民之所交会。天下之牝，牝者，阴类也。柔谦和而不昌也。牝常以静胜牡，女所以能屈男，阴胜阳，以，安静不先求之也。以静为下。阴道以安静为谦下。故大国以下小国，则取小国，能谦下之，则常有之。小国以下大国，则取大国。此言国无大小，能持谦畜人，则无过失也。故或下以取，或下而取。下者谓大国以下小国，小国以下大国，更以义相取。大国不过欲兼畜人，大国不失下，则兼并小国而牧畜之。小国不过欲入事人。使为臣仆。夫两者各得其所欲，大者宜为下。大国小国各欲得其所，大国又宜为谦下。

## 为道第六十二

道者万物之奥，奥，藏也。道为万物之藏，无所不容也。善人之宝，善人以道为身宝，不敢违也。不善人之所保。道者，不善人之保倚也。遭患逢急，犹知自悔卑下。美言可以市，美言者独可于市耳。夫市交易而退，不相宜善言美语，求者欲疾得，卖者欲疾售也。尊行可以加入。加，别也。人有尊贵之行，可以别异于凡人，未足以尊道。人之不善，何弃之有。人虽不善，当以道化之。盖三皇之前，无有弃民，德化淳也。故立天子，置三公，欲使教化不善之人。虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。虽有美璧先驷马而至，故不如坐进此道。古之所以贵此道者，何不日以求得？古之所以贵此道者，不日日远行求索，近得之于身。有罪以免耶，有罪谓遭乱世，暗君妄行形诛，修道则可以解死，免于众也。故为天下贵。道德洞远，无不覆济，全身治国，恬然无为，故可为天下贵也。



## 恩始第六十三

为无为，因成循故，无所造作。事无事，预有备，除烦省事也。味无味。深思远虑，味道意也。大小多少，陈其戒令也。欲大反小，欲多反少，自然之道也。报怨以德。修德行善，绝祸于未生也。图难于其易，欲图难事，当于易时，未及成也。为大于其细。欲为大事，必作于小，祸乱从小来也。天下难事必作于易，天下大事必作于细。从易生难，从细生著。是以圣人终不为大，故能成其大。处谦虚，天下共归之也。夫轻诺必寡信，不重言也。多易必多难。不慎患也。是以圣人犹难之，圣人动作举事，犹进退，重难之，欲塞其源也。故终无难矣。圣人终生无患难之事，犹避害深也。

## 守微第六十四

其安易持，治身治国安静者，易守持也。其未兆易谋，情欲祸患未有形兆时，易谋止也。其脆易破，祸乱未动于朝，情欲未见于色，如脆弱易破除。其微易散。其未彰著，微小易散去也。为之于未有，欲有所为，当于未有萌芽之时塞其端也。治之于未乱。治身治国于未乱之时，当豫闭其门也。合抱之木生于毫末；从小成大。九层之台起于累土；从卑立高。千里之行始于足下。从近至远。为者败之，有为之事，废于自然；有为之义，废于仁；有为之色，废于精神也。执者失之。执利遇患，执道全身，坚持不得，推让反还。是以圣人无为故无败，圣人不为华文，不为色利，不为残贼，故无败坏。无执故无失。圣人有德以教愚，有财以与贫，无所执藏，故无所失于人也。民之从事，常于几成而败之。从，为也。民之为事，常于功德几成，而贪位好名，奢泰盈满而自败之也。慎终如始，则无败事。终当如始，不当懈怠。是以圣人欲不欲，圣人欲人所不欲。人欲彰显，圣人欲伏光；人欲文饰，圣人欲质朴；人欲色，圣人欲于德。不贵难得之货；圣人不能眩为服，不贱石而贵玉。学不学，圣人学人所不能学。人学智诈，圣人学自然；人学治世，圣人学治身；守道真也。复众人之所过；众人学回反，过本为末，过实为华。复之者，使反本也。以辅万物之自然。教人反本实者，欲以辅助万物自然之性也。而不敢为。圣人动作因循，不敢有所造为，恐远本也。

## 淳德第六十五

古之善为道者，非以明民，将以愚之。说古之善以道治身及治国者，不以道教民明智巧诈也，将以道德教民，使质朴不诈伪。民之难治，以其智多。民之所以难治者，以其智多而为巧伪。故以智治国，国之贼；使智慧之人治国之政事，必远道德，妄作威福，为国之贼也。不以智治国，国之福。不使智慧之人治国之政事，则民守正直，不为邪饰，上下相亲，君臣同力，故为国之福也。知此两者亦稽式。两者谓智与不智也。常能智者为贼，不智者为福，是治身治国之法式也。常知稽式，是谓玄德。玄，天也。能知治身及治国之法式，是谓与天同德也。玄德深矣，远矣，玄德之人深不可测，远不可及也。与物反矣！玄德之人于万物反异，万物欲益己，玄德施与人也。然后乃至至于大顺。玄德与万物反异，故能至大顺。顺天理也。

## 后己第六十六

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。江海以卑，故众流归之，若民归就王。以卑下，故能为百谷王也。是以欲上民，欲在民之上也。必以言下之；法江海处谦虚。欲先民，欲在民之前也。必以身后之。先人而后己也。是以圣人处上而民不重，圣人在民上为主，不以尊贵虐下，

故民戴而不为重。处前而民不害。圣人在民前，不以光明蔽后，民亲之若父母，无有欲害之心也。是以天下乐推而不厌。圣人恩深爱厚，视民如赤子，故天下乐推进以为主，无有厌也。以其不争，天下无厌圣人时，是由圣人不与人争先后也。故天下莫能与之争。言人皆有为，无有与吾争无为。

### 三宝第六十七

天下皆谓我大，似不肖。老子言：天下谓我德大，我则佯愚似不肖。夫唯大，故似不肖，唯独名德大者为身害，故佯愚似若不肖。无所分别，无所割截，不贱人而自贵。若肖久矣。肖，善也。谓辨惠也。若大辨惠之人，身高自贵行察察之政所从来久矣。其细也夫。言辨惠者唯如小人，非长者。我有三宝，持而保之。老子言：我有三宝，抱持而保倚。一曰慈，爱百姓若赤子。二曰俭，赋敛若取之于己也。三曰不敢为天下先。执谦退，不为倡始也。慈故能勇，以慈仁，故能勇于忠孝也。俭故能广，天子身能节俭，故民日用广矣。不敢为天下先，不为天下首先。故能成器长。成器长，谓得道人也。我能为得道人之长也。今舍慈且勇，今世人舍慈仁，但为勇武。舍俭且广，舍其俭约，但为奢泰。舍后且先，舍其后己，但为人先。死矣！所行如此，动入死地。夫慈以战则胜，以守则固。夫慈仁者，百姓亲附，并心一意，故以战则胜敌，以守卫则坚固。天将救之，以慈卫之。天将救助善人，必与慈仁之性，使能自营助也。

### 配天第六十八

善为士者不武，言贵道德，不好武力也。善战者不怒，善以道战者，禁邪于胸心，绝祸于未萌，无所诛怒也。善胜敌者不与，善以道胜敌者，附近以仁，来远以德，不与敌争，而敌自服也。善用人者为之下。善用人自辅佐者，常为人执谦下也。是谓不争之德，谓上为之下也。是乃不与人争之道德也。是谓用人之力，能身为人下，是谓用人臣之力也。是谓配天古之极。能行此者，德配天也。是乃古之极要道也。

### 玄用第六十九

用兵有言：陈用兵之道。老子疾时用兵，故托已设其义也。吾不敢为主而为客，主，先也。不敢先举兵。客者，和而不偪。用兵当承天而后动。不敢进寸而退尺。侵人境界，利人财宝，为进；闭门守城，为退。是谓行无行，彼遂不止，为天下贼，虽行诛之，不成行列也。攘无臂，虽欲大怒，若无臂可攘也。扔无敌，虽欲仍引之，若无敌可仍也。执无兵。虽欲执持之，若无兵刃可持用也。何者？伤彼之民罹罪于天，遭不道之君，愍忍丧之痛也。祸莫大于轻敌。夫祸乱之害，莫大于欺轻敌家，侵取不休，轻战贪财也。轻敌，几丧吾宝。几，近也。宝，身也。欺轻敌者，近丧身也。故抗兵相加，两敌战也。哀者胜矣。哀者慈仁，士卒不远于死。

### 知难第七十

章吾言甚易知，甚易行。老子言：吾所言省而易知，约而易行。天下莫能知，莫能行。人恶柔弱，好刚强也。言有宗，事有君。我所言有宗祖根本，事有君臣上下，世人不知者，非我之无德，心与我之反也。夫唯无知，是以不我知。夫唯世人之无知者，是我德之暗，不见于外，穷微极妙，故无知也。知我者希，则我者贵。希，少也。唯达道者乃能知我，故为贵也。是以圣人被褐怀玉。被褐者薄外，怀玉者厚内，匿宝藏德，不以示人也。

## 知病第七十一

知不知上，知道言不知，是乃德之上。不知知病。不知道言知，是乃德之病。夫唯病病，是以不病。夫唯能病苦众人有强知之病，是以不病也。圣人有病，以其病病，是以不病。圣人无此强知之病者，以其常苦众人有此病，以此非人，故不自病。夫圣人怀通达之知，托于不知者，欲使天下质朴忠正，各守纯性。小人不知道意，而妄行强知之事以自显著，内伤精神，减寿消年也。

## 爱己第七十二

民不畏威，则大威至。威，害也。人不畏小害则大害至。大害者，谓死亡也。畏之者当爱精神，承天顺地也。无狭其所居，谓心居神，当宽柔，不当急狭也。无厌其所生，人所以生者，以有精神。托空虚，喜清静，饮食不节，忽道念色，邪僻满腹，为伐本厌神也。夫唯不厌，是以不厌。夫唯独不厌精神之人，洗心濯垢，恬泊无欲，则精神居之不厌也。是以圣人自知，不自见，自知己之得失，不自显见德美于外，藏之于内。自爱不自贵。自爱其身以保精气，不自贵高荣名于世。故去彼取此。去彼自见、自贵，取此自知、自爱。

## 任为第七十三

勇于敢则杀，勇敢有为，则杀其身。勇于不敢则活。勇于不敢有为，则活其身。此两者，谓敢与不敢也。或利或害，活身为利，杀身为害。天之所恶。恶有为也。孰知其故？谁能知天意之故而不犯？是以圣人犹难之。言圣人之明德犹难于勇敢，况无圣人之德而欲行之乎？天之道，不争而善胜，天不与人类争贵贱，而人自畏之。不言而善应，天不言，万物自动以应时。不召而自来，天不呼召，万物皆负阴而向阳。緤然而善谋。緤，宽也。天道虽宽博，善谋虑人事，修善行恶，各蒙其报也。天网恢恢，疏而不失。天所网罗恢恢甚大，虽疏远，司察人善恶，无有所失。

## 制惑第七十四

民不畏死，治国者刑罚酷深，民不聊生，故不畏死也。治身者嗜欲伤神，贪财杀身，民不知畏之也。奈何以死惧之？人君不宽刑罚，教民去情欲，奈何设刑法以死惧之？若使民常畏死，当除己之所残克，教民去利欲也。而为奇者，吾得执而杀之。孰敢？以道教化而民不从，反为奇巧，乃应王法执而杀之，谁敢有犯者？老子疾时王不先道德化之，而先刑罚也。常有司杀者。司杀者，谓天居高临下，司察人过。天网恢恢，疏而不失也。夫代司杀者，是谓代大匠斫。天道至明，司杀有常，犹春生夏长，秋收冬藏，斗杓运移，以节度行之。人君欲代杀之，是犹拙夫代大匠斫木，劳而无功也。夫代大匠斫者，希有不伤手矣。人君行刑罚，犹拙夫代大匠斫，则方圆不得其理，还自伤。代天杀者，失纪纲，不得其纪纲还受其殃也。

## 贪损第七十五

民之饥，以其上食税之多，是以饥。人民所以饥寒者，以其君上税食下太多，民皆化上为贪，叛道违德，故饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之不可治者，以其君上多欲，好有为也。是以其民化上有为，情伪难治。民之轻死，以其上求生之厚，人民所以侵犯死者，以其求生活之道太厚，贪利以自危。是以轻死。以求生太厚之故，轻入死地也。夫唯无以生为者，是贤于贵生。夫唯独无以生为务者，爵禄不干于意，财利不入于身，天子不得臣，诸侯不得使，则贤于贵生也。

## 戒强第七十六

人之生也柔弱，人生含和气，抱精神。故柔弱也。其死也坚强。人死和气竭，精神亡，故坚强也。万物草木之生也柔脆，和气存也。其死也枯槁。和气去也。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。以上二事观之，知坚强者死，柔弱者生也。是以兵强则不胜，强大之兵轻战乐杀，毒流怨结，众弱为一强，故不胜。木强则共。本强大则枝叶共生其上。强大处下，柔弱处上。兴物造功，大木处下，小物处上。天道抑强扶弱，自然之效。

## 天道第七十七

天之道，其犹张弓乎！天道暗昧，举物类以为喻也。高者抑之，下者举之，有馀者损之，不足者与之。言张弓和调之，如是乃可用。夫抑高举下，损强益弱，天之道也。天之道，损有馀而补不足。天道损有馀而益谦，常以中和为上。人之道则不然，损不足以奉有馀。人道则与天道反，世俗之人损贫以奉富，夺弱以益强也。孰能有馀以奉天下？唯有道者。言谁能居有馀之位，自省爵禄以奉天下不足者乎？唯有道之君能行也。是以圣人为而不恃，圣人为德施，不恃其报也。功成而不处，功成事就，不处其位。其不欲见贤。不欲使人知己之贤，匿功不居荣，畏天损有馀也。

## 任信第七十八

天下柔弱莫过于水，圆中则圆，方中则方，壅之则止，决之则行。而攻坚强者莫知能胜，水能怀山襄陵，磨铁消铜，莫能胜水而成功也。其无以易之。夫攻坚强者，无以易于水。弱之胜强，水能灭火，阴能消阳。柔之胜刚，舌柔齿刚，齿先舌亡。天下莫不知，知柔弱者久长，刚强者折伤。莫能行。耻谦卑，好强梁。故圣人云：谓下事也。受国之垢，是谓社稷主；人君能受国之垢浊者，若江海不逆小流，则能长保其社稷，为一国之君主也。受国不祥，是谓天下王。人君能引过自与，代民受不祥之殃，则可以王天下。正言若反。此乃正直之言，世人不知，以为反言。

## 任契第七十九

和大怨，杀人者死，伤人者刑，以相和报。必有馀怨，任刑者失人情，必有馀怨及于良人也。安可以善？言一人，则先天心，安可以怨为善？是以圣人执左契而不责于人。古者圣人执左契，合符信也。无文书法律，刻契合符以为信也。但刻契为信，不责人以他事也。有德司契，有德之君，司察契信而已。无德司彻。

无德之君，背其契信，司人所失。天道无亲，常与善人。天道无有亲疏，唯与善人，则与司契同也。

## 独立第八十

小国寡民，圣人虽治大国，犹以为小，俭约不奢泰。民虽众，犹若寡少，不敢劳之也。使有什伯人之器而不用，使民各有部曲什伯，贵贱不相犯也。器谓农人之器。而不用，不徵召夺民良时也。使民重死而不远徙。君能为民兴利除害，各得其所，则民重死而贪生也。政令不烦则民安其业，故不远迁徙离其常处也。虽有舟舆，无所乘之；清静无为，不作烦华，不好出入游娱也。虽有甲兵，无所陈之。无怨恶于天下。使民复结绳而用之，去文反质，信无欺也。甘其食，甘其蔬食，不渔食百姓也。美其服，美其恶衣，不贵五色。安其居，安其茅茨，不好文饰之屋。乐其俗。乐其质朴之俗，不转移也。邻国相望，鸡犬之声相闻，相去近也。民至老不相往来。其无情欲。

## 显质第八十一

信言不美，信者，如其实也。不美者，朴且质也。美言不信。美言者，滋美之华辞。不信者，饰伪多空虚也。善者不辩，善者，以道修身也。不彩文也。辩者不善。辩者，谓巧言也。不善者，舌致患也。山有玉，掘其山；水有珠，浊其渊；辩口多言，亡其身。知者不博，知者，谓知道之士。不博者，守一元也。博者不知。博者，多见闻也。不知者，失要真也。圣人不积，圣人积德不积财，有德以教愚，有财以与贫也。既以为人已愈有，既以为人施设德化，己愈有德。既以与人己愈多。既以财贿布施与人，而财益多，如日月之光，无有尽时。天之道，利而不害；天生万物，爱育之，令长大，无所伤害也。圣人之道，为而不争。圣人法天所施为，化成事就，不与下争功名，故能全其圣功也。