

# 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 微 。  
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 ; bù jiàn kě yù , shǐ mǐn xīn  
 , 使 民 不 为 盗 ； 不 见 可 欲 ， 使 民 心  
 bù luàn 。  
 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 pì 。 xuán pì 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，能不耍小聪明吗？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。揉转粘土作器具，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 fāng 。  
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，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 fū  
 自 今 及 古 ， 其 名 不 去 ， 以 阅 众 甫 。  
 wú hé yǐ zhī zhòng fū 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  
 , wéi tiān xià shì 。 bù zì jiàn , gù míng ; bù zì shì  
 , gù zhāng ; bù zì fá , gù yǒu gōng ; bù zì jīn  
 , gù cháng 。 fū wéi bú zhēng , gù tiān xià mò néng yǔ  
 zhī zhēng 。 gǔ zhī suǒ wèi “ qū zé quán ” zhě , qǐ  
 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 , 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 。 bú  
 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 sǎn 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，想据为已有的要丢失。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，要带着悲痛的心情参与，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的。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 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”好像高低不平，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东西。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 zhī 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】 最完美的东西好象是空虚的，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 咒 虎 ，  
 rù jūn bù bèi jiǎ bīng sì wú suǒ tóu qí jiǎo hǔ  
 入 军 不 被 甲 兵 ； 咒 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 腹 作 ， 精 之

zhì yě 。 zhōng rì hào ér bù á , hé zhī zhì yě 。  
 至也。终日号而不嘎，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 mǐn 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 mǐn zì huà ; wǒ hǎo jìng , ér mǐn  
 我无为，而民自化；我好静，而民  
 zì zhèng ; wǒ wú shì , ér mǐn zì fù ; wǒ wú yù  
 自正；我无事，而民自富；我无欲  
 , ér mǐn zì pǔ 。 ”  
 ，而民自朴。”

【解释】 用正大光明的方法治国，用奇诡的方法用兵，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 别 ， 直 而 不 肆 ， 光 而 不 耀 。 祸  
 xī fú zhī suǒ yī , 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 yǐ 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  
 , bú 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，把无事当作为事，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。天要拯救谁，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 yìng , 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 yī 。  
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 gāo 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 mín 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。