

新加坡道教三清宮

老子道德經碑

黃信成 道長◎主編／注譯

任信成題



此经谨献给有福的您！

世人若不修道德

如入宝山空手归

世人若不读道德

如入暗室无明灯



道祖宝诰 志心皈命礼

随方设教，历劫度人。为皇者师，帝者师，王者师，假名易号；立天之道，地之道，人之道，隐圣显凡。总千二百之官君，包万亿重之梵气。化行今古，著道德凡五千言；主握阴阳，命雷霆用九五数。大悲大愿，大圣大慈，太上老君，道德天尊。

目录

序一	·	i
序二	·	iii
序三	·	vi
名人点「赞」《道德经》	·	ix
道祖老子传略	·	xi
道长题词	·	xvi
三清宫简介	·	xix
老子道德经第一章	·	1
老子道德经第二章	·	4
老子道德经第三章	·	7
老子道德经第四章	·	10
老子道德经第五章	·	12
老子道德经第六章	·	14
老子道德经第七章	·	16

老子道德经第八章·····	18
老子道德经第九章·····	20
老子道德经第十章·····	22
老子道德经第十一章·····	25
老子道德经第十二章·····	27
老子道德经第十三章·····	29
老子道德经第十四章·····	32
老子道德经第十五章·····	35
老子道德经第十六章·····	38
老子道德经第十七章·····	41
老子道德经第十八章·····	43
老子道德经第十九章·····	44
老子道德经第二十章·····	46
老子道德经第二十一章·····	51
老子道德经第二十二章·····	54

老子道德经第二十三章	57
老子道德经第二十四章	60
老子道德经第二十五章	62
老子道德经第二十六章	66
老子道德经第二十七章	68
老子道德经第二十八章	71
老子道德经第二十九章	74
老子道德经第三十章	77
老子道德经第三十一章	80
老子道德经第三十二章	84
老子道德经第三十三章	87
老子道德经第三十四章	89
老子道德经第三十五章	91
老子道德经第三十六章	93
老子道德经第三十七章	95

老子道德经第三十八章	197
老子道德经第三十九章	101
老子道德经第四十章	105
老子道德经第四十一章	106
老子道德经第四十二章	109
老子道德经第四十三章	112
老子道德经第四十四章	114
老子道德经第四十五章	116
老子道德经第四十六章	118
老子道德经第四十七章	120
老子道德经第四十八章	122
老子道德经第四十九章	124
老子道德经第五十章	127
老子道德经第五十一章	130
老子道德经第五十二章	133

老子道德经第五十三章·····	1 3 6
老子道德经第五十四章·····	1 3 8
老子道德经第五十五章·····	1 4 1
老子道德经第五十六章·····	1 4 4
老子道德经第五十七章·····	1 4 7
老子道德经第五十八章·····	1 5 0
老子道德经第五十九章·····	1 5 3
老子道德经第六十章·····	1 5 5
老子道德经第六十一章·····	1 5 7
老子道德经第六十二章·····	1 6 0
老子道德经第六十三章·····	1 6 3
老子道德经第六十四章·····	1 6 6
老子道德经第六十五章·····	1 7 0
老子道德经第六十六章·····	1 7 3
老子道德经第六十七章·····	1 7 6

老子道德经第六十八章	180
老子道德经第六十九章	182
老子道德经第七十章	184
老子道德经第七十一章	186
老子道德经第七十二章	188
老子道德经第七十三章	190
老子道德经第七十四章	192
老子道德经第七十五章	194
老子道德经第七十六章	196
老子道德经第七十七章	198
老子道德经第七十八章	201
老子道德经第七十九章	203
老子道德经第八十章	205
老子道德经第八十一章	208
神奇的《道德经》	210

序一

中国书法艺术素有「书道合一」的传统。「书道合一」也是道教文化与书法艺术之间水乳交融的生动体现。历代的书家无不将「由艺进乎道」作为书法境界的最高鹄的。王羲之说得好：「书之气，必达乎道，同混元之理。」大书家蔡邕总结说：「夫书肇于自然，自然既立，阴阳生焉。阴阳既生，形势出焉。」默契阴阳造化之理，正是书家们心向往之的高远境界。从古至今，书家们参悟老庄、出入玄门、书写道经，也正是希望能藉此通乎天地自然之境。

在众多的道经中，太上老子的《道德真经》尤为书家们所珍爱，唐代书家徐季海、元代书家赵孟頫、明代书家文徵明等都抄写过《道德经》，这些书帖一直为后人所称道。此外，在陕西周至县楼观台还留存有梅花篆书的《道德经碑》。这些堪称「书法妙品」的《道德经》书帖，不仅传达了中国书法艺术的神韵，也传承着道教深厚的思想与信仰。

进入二十一世纪以来，华夏文化作为人类共同的文化遗产越来越为世人所重视，道教经典《道德经》以其深邃的思想与智慧尤为世人所神往。著名书法家陈翰彬先生热心道教经典的书写与传布，已经出版了多种道经书法集。此次，陈老应新加坡三清宫的邀请，历时四十余日，为《老子道德经》碑书写了五千余言，又为《道德经》书帖增添了一幅珍贵的佳作。新加坡三清宫《老子道德经》碑长十三点五米，高三点二米，碑文五千余言，字形大小在





四至五厘米之间，全部由名匠雕刻而成。二〇〇六年三月十三日，于道祖老子圣诞之际，新加坡总统纳丹亲自主持了《老子道德经》碑的揭牌仪式。这也是中国文化经典著作之碑首次在海外落成。

我欣闻其事，既为陈老在耄耋之年书写巨碑而感动，又为道教文化在海外扎根生长而高兴。今新加坡三清宫《老子道德经》碑文要印书行世，这是一件好事。聊赘数言，略表对陈老的钦敬之情，同时也对三清宫弘扬道教文化的至诚恭贺。

是为序！

张继禹

二〇一二年二月二十日

于北京白云观

张继禹道长：中国全国人大常委

全国青联副主席

中国道教协会副会长

序二

太上道祖所著《道德经》乃道教无上圣典，亦是人类文明瑰宝。

短短五千言，却蕴含无尽智慧，具有跨越时空的伟力，每每令东西方读者受益无穷。诚如中国老子道学文化研究会会长胡孚琛教授所言，「老子以（道）垂统而教天下，人能得其一隅则可以治国，可以用兵；可以成事，可以立功；可以见性明心，可以乐生益寿；可以叱咤风云，可以退藏于密；可以无往而不胜，可以随遇而能安；可以用一字而走遍天下行之万世者，其唯道乎！」

就道教而言，《道德经》是道教教理教义思想的源头活水，具有无可估量的重要意义。纵览道教的发展历史，但凡道教兴盛繁荣的时段，必是玄门上下高度重视《道德经》，回归「以道为尊」的《道德经》本义，结合具体历史背景阐释祖经、传播圣典的时代。天师张道陵所著《老子想尔注》、西华法师成玄英所著《道德真经义疏》、广成先生杜光庭所著《道德真经广圣义》等皆是个中代表。

就人类文明而言，《道德经》是世界文明史上的奇珍，其所蕴含道法自然、清静和顺、无为不争、反战尚和等丰富理念具有毋庸置疑的普世价值。早在公元七世纪，《道德经》便被译为梵文西传。自十六世纪以来，伴随东西方文化的深入交流，《道德经》被译为多种语言，在西方世界广为传播，影响与日俱增。而今，伴随全球化进程的加速，生态问题、安全





问题、和平问题等世界性问题日益严峻。世界各国的有识之士越来越重视《道德经》，试图从《道德经》中寻找新的启示，以期解决当代问题。

新加坡地处中西印伊四方文明交汇之所，为多元种族宗教荟萃之地。道教随先民南来，在狮城落地生根，代代相传，迄今已逾百载。为道教事业长远发展计，新加坡道教总会极为重视对正统道教的建设；为维护种族宗教和谐计，新加坡道教总会尤为重视对《道德经》的倡导与宣传。此二者相辅相成，相得益彰。二〇〇三年，新加坡第一间正统道教宫观三清宫创建。二〇〇五年，由中国知名书法家陈翰彬老先生书写碑文的「道德经碑」于三清宫落成。二〇〇六年，我国总统纳丹先生亲自为「道德经碑」揭幕。二〇〇八年，新加坡道教总会携手中国香港蓬瀛仙馆，联合举办「道德经多语言版本文化展」，在狮城掀起了研习「道德经」的阵阵热潮。自二〇〇八年起，新加坡道教学院广邀海内外高道大德、知名学者前来讲授《道德经》。而今，茝菜芭城隍庙诵经团导师黄信成道长积多年修道悟道之心得体会，结合对新加坡风土习俗、社会人文等多方面的了解，写就《道德经》注解一书，实为狮城广大道教信众之幸事。注解配以陈翰彬老先生所书道德经碑文，更是二美兼备。读者既能在黄道长注疏的引导下深入体悟《道德经》奥义，又可欣赏陈翰彬老先生美轮美奂的书法作品以陶冶情操，实为一举多得。古人云，开卷有益，诚哉斯言。

新中两国道教界历来关系友好，往来密切。由黄信成道长主编与注解的《道德经碑》一书承蒙中国道教协会会长任法融道长题写书名，中国道教协会副会长张继禹道长赐序，中国

道教协会副会长黄信阳道长题词，新加坡灵源道家学院陈信一道长题词，更是增色良多。这是一部凝聚着中新两国道教界深厚友谊之书。在此，我谨代表新加坡道教总会暨三清宫理事会，向诸位道长的鼎力支持致以最诚挚的谢意。

让我们一起来阅读《道德经》，用心去体悟道祖的教诲，静心清神、尊道贵德、修真养性、和美身心。也诚盼黄信成道长今后能够写就更多著述，让道文化爱好者在阅读中受益。谨为序！

陈添来
BBM

（新加坡道教总会会长）





序三

新加坡作为华人居多的城市国家，道教宫庙林立，奉祀神明众多，但是道教最高尊神，如三清四御等却不见神影。始建于二〇〇三年，隶属于韭菜芭城隍庙的三清宫却独树一帜，既供奉三清四御、三官大帝，也供奉正一天师、全真祖师及儒家圣贤；前座殿宇奉祀道儒神圣，后座楼阁安奉各姓祖先神位与亡者灵瓮。既可满足信众的敬神祈求，又可满足信众的祭祖愿望。因此三清宫是一座特色鲜明的重要道教宫庙。

三清宫建宫之初，便以弘扬道教为己任。三清宫主席、道教总会陈添来会长勇于担当，勤于思考，四处参访，博采众长，在韭菜芭城隍庙联谊会同仁的支持下，开展了一系列弘道举措，如成立慈善基金会、道教诵经团、道乐团、道教学院、道教图书馆、道教养生院，其中包括《道德经》碑等，为道教的弘扬竭尽全力。

二〇〇四年，经当时常住于三清宫的住持康信祈道长和新加坡灵源道家学院的住持陈信一道长的引荐，当代书法名家北京陈翰彬先生与三清宫结了道缘。身为虔诚的道教居士，陈老先生秉持着道祖太上老君「既以为人已愈有，既以与人已愈多」的胸怀，将自己精心写就的《道德经》墨宝奉献于三清宫，以助成三清宫的立碑之愿。二〇〇六年，该碑由时任新加坡总统纳丹阁下主持揭牌仪式，也成就了该碑被称为新加坡乃至东南亚「道教第一碑」的美誉。

为了弘扬正化，传播正信，让广大信众共沐《道德经》的智慧之光，同时也让广大信众领略陈老先生的精美书道，以便陶冶情操、净化心灵，三清宫理事会于是决定刊印《道德经》碑帖，并予以流通。由于《道德经》原文深奥，为方便读者领会经意，必须附上白话注解；又因《道德经》注本众多，而符合普罗大众阅读的却不多，何况如果轻易照搬它注，恐涉及版权纠纷。因此在陈添来会长的信任下，在亦师亦友的陈翰彬先生和著名道教学者陈耀庭先生的鼓励下，我不揣浅陋，敢竭鄙诚。利用工作之余，一边参读不同注本，一边静心领悟经意，并从弘道明理、修心养性的角度，对《道德经》进行逐章逐句直译，以期给予读者一一对照，一目了然。

经过三年的努力，《道德经》新译终于杀青付梓了。此时此刻，感慨良多，既有惭愧，又有欣慰。惭愧的是，由于我学思愚钝，耗时三年才完成，让道友们特别是陈老久等了；欣慰的是在注经期间，反复修改不下三十遍，而我的同事林小引、李小翠、陈馨妮、林金春、高丝蕊、张淑云等先后为注文耐心和细心校对，从无怨言，令人感动，在此祝福诸位。

三清宫《道德经》碑的建立与《道德经》碑注的出版，赋予了三清宫更浓厚的道教文化底蕴，同时也使新加坡道教的发展充满了文化的潜力，因此这是一件功德无量的善举。我祈愿道祖太上老君所教导的道法自然、关爱生命、慈悲谦让、节俭朴素、知足知止、少私寡欲、忍辱不争、和谐共荣等思想智慧，能使世俗压迫下疲惫的人们，有重振精神的力量，能使陷在生活困境中的人们，有一缕温馨的曙光，能使身处磨难中修道的人们，有一翼脱困的神力。



《道德经》者，「道」是宇宙人生的根本，「德」是日常行道的功夫，「经」是经久不变的坚持。抱着人生的根本，守着修德的功夫，怀着不变的恒心，那么，乐道逍遥，了脱生死的就自然掌握在自己的手中。

这是我学习《道德经》的一点体悟，愿与道友们共享。然而由于个人学修鄙陋，悟性肤浅，贻笑大方之处，也恳祈道友们海涵。

福生无量天尊！

黄信成

二〇一五年一月一日写于

新加坡蕤菜芭城隍庙

名人点「赞」《道德经》

明太祖朱元璋皇帝说：「朕虽菲材，唯知斯经乃万物之至根，王者之上师，臣民之极宝。」

清世祖顺治皇帝说：「老子道贯天人，德超群品，著书五千余言，明清静无为之旨，然其切与身心，明于伦物，世固鲜能知之也。」

任法融道长说：「《道德经》是一部被誉为「万经之王」的神奇之书，像宝塔之巅的明珠，璀璨夺目，照耀着我们。」

德国哲学家黑格尔说：「老子的著作《道德经》最受世人崇仰。」

俄罗斯大文豪托尔斯泰说：「我受中国的孔子、孟子的影响很大，而受老子的影响则是巨大。」

日本物理学家汤川秀树说：「早在两千五百多年前，老子就已经预见到今天人类文明的状态，甚至已经预见到了未来人类文明所将要达到的状况。」

美国科学家卡普拉说：「在人类文明伟大的诸传统中，东方的道家提供了最深刻、最完美的生态智慧。」



德国哲学家海德格尔说：「《道德经》有一种魅力，给世俗世界压迫下疲惫的人们，以一种神奇的力量。」

英国科学史家李约瑟博士说：「中国人性格中有许多最吸引人的因素，都来源于老子的道家思想。」

德国哲学家尼采说：「《道德经》像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。」

德国哲学家马丁布伯说：「《道德经》如轻风掠过海面时，取之不尽的海水所发出的澎湃声。」

金岳霖先生说：「中国思想中最崇高的概念，似乎就是道。」

南怀瑾先生说：「《道德经》是讲道的，中国文化上下五千年，其实都来源于这个道，中国文化的中心要点就是一个道字。」

季羨林先生说：「道家就是讲顺其自然，我觉得顺其自然最有道理。」

林语堂先生说：「老子的隽语，像一颗颗宝石，不需装饰，便可自闪光耀。」

鲁迅先生说：「不读《道德经》，不知中国文化，不知人生真谛。」

道德经原著者：道祖老子传略

老子姓李名耳字伯阳谥曰聃，为太上老君所应化，道教之始祖。太上老君，亦即是太清道德天尊，与玉清元始天尊、上清灵宝天尊，合称为「三清道祖」。

自古以来，老君曾多世应化。在燧人氏时，号惟用子，教其观星辰，分春夏秋冬四季岁月，并教以火烹饪、结绳、冶陶制器；在伏羲氏时，号郁华子，教其画八卦、起天干地支、制礼乐嫁娶，作宫室以代巢穴；在神农氏时，号大成子，教其种百谷、明百药治病；在祝融时，号广寿子，教其冶石为铁，造铁器刀斧；在黄帝时，号广成子，授之以「自然经」、「阴符经」；在少皞时，号随应子；在颛顼时，号赤精子；在唐尧时，号务成子；在虞舜时，号尹寿子；在夏禹时，号真行子，授之以「灵宝五符治水真文」；在商汤时，号锡则子，说「长生经」。

商末阳甲十七年，老君自太清仙境分身化气，寄胎于玄妙玉女腹中，经八十一年，至武丁庚辰年，从圣母左腋降生，生而白发，故名「老子」。商纣时，自号鬻鬻子，受文王邀请而为官，后文王子灭商建周，至周昭王时，老子辞官返乡，途经函谷关，遇大夫尹喜。尹喜善观天象，知乃大圣人至，遂求拜为师。后老子即于函谷关内，手著道德经留传于世，后尹喜亦得道，老君赐号为「无上真人」。之后老子西出函谷关，度化各国去矣。

另有一说：老子生于西元前五七一年农历二月十五日。据司马迁「史记」卷六十三《老子韩非列传》记载：「老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳、字伯阳、谥号聃，周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子，老子曰：「子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。」

道德经碑书写者：陈翰彬先生小传

陈翰彬先生，一九三一年出生，字墨石，别署辛未，河北冀州人。九三学社社员、北京道教居士，北京佛教居士。中国书法家协会会员、中华诗词学会会员、中国楹联学会书法艺术委员会委员、中国王羲之基金会学术委员、国际书法学会学术委员、全国卫生书画协会副主席、北京艺海书画协会名誉会长、北京楹联学会书艺部名誉主任、北京道家书画艺术委员会副主任、中华对联文化研究院研究员、华夏诗联书画艺术研究院院士。

陈翰彬先生书法作品被诸多艺术部门和重要机构收藏：北京天安门城楼、北京中南海、北戴河中央首长楼、台湾中山纪念馆、美国赛克勒美术馆、新加坡三清宫、北京老舍茶馆、北京龙脉温泉、西藏书画院、吉林图书馆、银川美术馆、新疆八卦城、黑龙江弘法寺院、洛阳白马寺、韶山毛主席纪念馆、朱德纪念馆（四川仪陇）、施耐庵纪念馆、北京地铁万寿路站等。

作品被二十余处名胜古迹和文化景区勒石刻碑：新加坡三清宫、西安大雁塔、山西五台山、福建东岩山、广东雷州靖海碑廊、河南翰园碑林、山西刘秀庙石牌坊、河南云台山、成都青羊宫等。

作品曾于多处展览：北戴河美术馆（三次）、秦皇岛美术馆、青岛人民会堂及新加坡三清宫等。

作品流传日、韩、美、法、德、澳、加拿大、新加坡以及港澳台等国家和地区，深受海内外友人赞许，并作为大礼赠送五十多个国家政府要员。

陈翰彬先生曾应邀随中国书画代表团赴法国、意大利、摩纳哥、德国、比利时、奥地利、荷兰和卢森堡等欧洲诸国进行文化交流和参观考察，并在法国巴黎举办展览。

道德经注释者：黄信成道长小传

黄信成道长，道号守中子，一九六四年出生，中国浙江省苍南县人。擅长道教全真韵学及斋醮科仪。一九八七年至一九九三年初任北京白云观高功、北京白云观道乐团副团长，一九九〇年至一九九二年就读于中国道教学院。二〇〇〇年至今常住于新加坡，担任茝菜芭城隍庙诵经团导师、新加坡道教总会青年团导师、新加坡道乐团助理团长、《狮城道教》编委。

黄道长常住狮城以来，以茝菜芭城隍庙为道场，以诵经为弘道法门，开班授课，传经弘法，先后共有二百余人参与诵经课程，并引导了二、三百人皈依道教，使之成为道教居士。而且，茝菜芭城隍庙法事团的道友也从原来的二十多位壮大到八十多位，成为中国以外最大的海外道教法事团，为全真道教在新加坡的弘扬开辟了新天地。

二〇〇一年至二〇一三年，先后协助率团参加了在香港、台北、北京、新加坡等地举办的十二届「道教音乐汇演」。录制出版了多张道教音乐CD专辑及一张《拜神篇》DVD专辑。多次参与由新加坡宗教联谊会主办的旨在促进种族宗教和谐与世界和平的祈祷法会，多次参与道教文化专题讲座，为促进新加坡种族与宗教和谐、为新加坡道教的弘扬作出了不懈的努力。



道长题词

新加坡道教三清宮

老子道德經碑

任法融題



任法融道长：中国全国政协常委

中国道教协会会长

尊道貴德



黃信陽書



黃信陽道長：中國全國政協常委

中國道教協會副會長

北京市道教協會會長

河北省道教協會會長



三尊至上闡微玄
清靜無為悟自然
宮殿莊嚴安衆聖
道龕肅穆奉群仙
德行古訓垂師表
經論先賢著史篇
碑勒五千金世界
美文美字耀人寰
信成敬撰信一謹書



陈信一道长：新加坡灵源道家学院住持

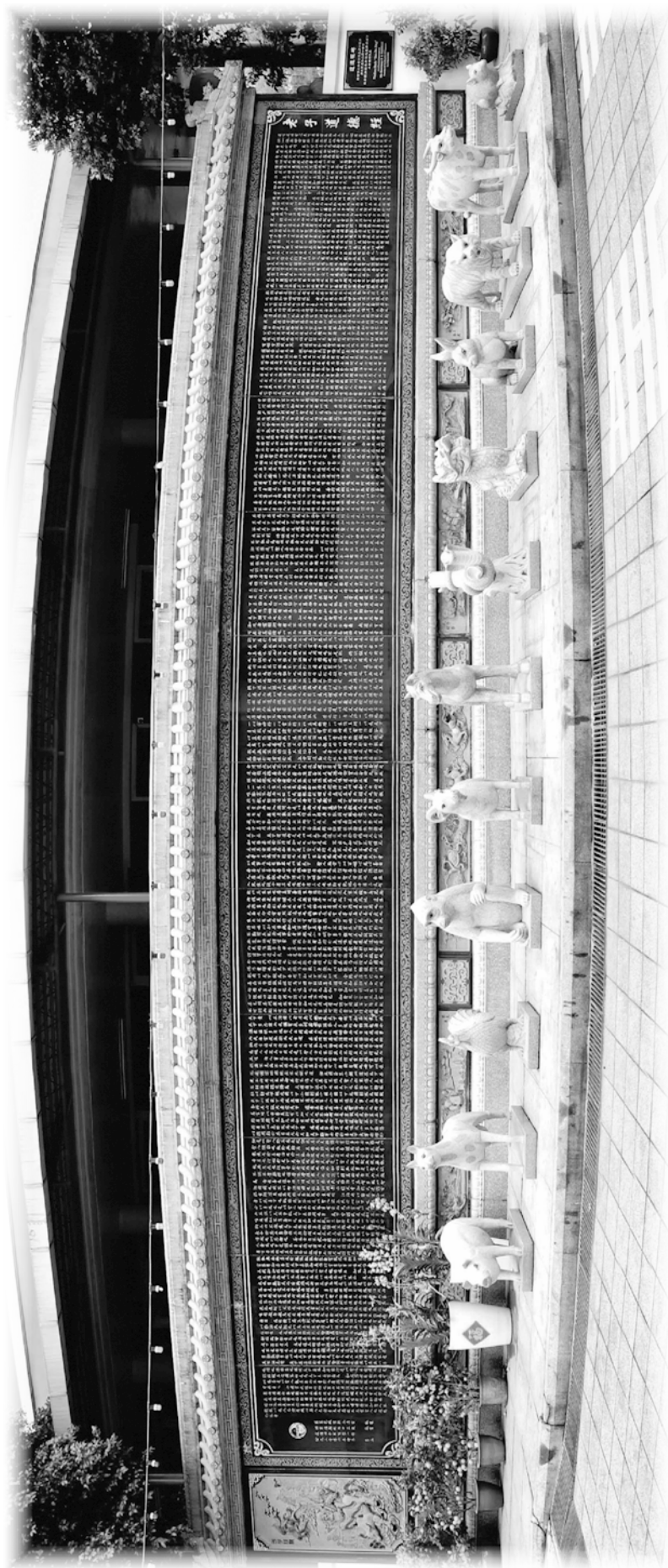
三清宫简介



二〇〇六年纳丹总统主持揭牌仪式（右五）与新加坡道教总会会长陈添来 BBM（右四）道德经碑书写者陈翰彬先生（左一）合影留念

三清宫位于新加坡东部，创建于二〇〇三年三月，系新加坡著名道教宫观。它的成立在菲菜芭城隍庙发展史上具有里程碑式的意义。目前，三清宫三楼为新加坡道教总会，四楼为新加坡道教学院，是新加坡道教文化中心。

三清宫前部楼阁供奉三清道祖、玉皇上帝、三官大帝、紫微大帝、天皇帝、瑶池金母、东华帝君、王重阳祖师、吕纯阳祖师、邱长春祖师、福德正神、五路财神、以及至圣先师孔夫子等神祇，集道、儒神圣于一宫，充分体现了道教尊道贵德、海纳百川的精神。后部楼阁为安置先人骨灰塔与神主的「怀思堂」，是本地第一间由道教宫庙建设管理的设施完善的灵位安置所。



三清宫道德经碑

第一章

道可道非常道名可名非常名無名
天地之始有名萬物之母故常無欲
以觀其妙常有欲以觀其微此兩者
同出而異名同謂之玄玄之又玄衆
妙之門



经文

道

译文

大道玄妙灵明，真如圆满，无极无穷，自在逍遥，是神明仙圣的根本，是学道者终极追求的目标，贵在心悟，难以言传。

可道

可以说得出来的道，

非常道

都是无常的道，不是真常的大道；

名

大道本来没有名字，是道祖老君以大悲心，大愿力，大圣智，大慈怀，广开方便之门，弘扬道法，普度

众生而起的名。

可名

可以叫得出来的名，

非常名

都是无常的名，不是永恒的名称。

無名

没有名称之前的先天阶段，混沌尚未分开，那是形成天地的始祖；

天地之始

有名
萬物之母
故
常無欲
以觀其妙
常有欲
以觀其微
此兩者
同出而異名
同謂之玄
玄之又玄
衆妙之門

有了名称之后的后天阶段，乾坤已经定位，那是产生万物的母体。

所以，

经常从先天无形无象之中，

来静心观悟大道的真常奥妙；

经常从后天有形有象之中，

来静心观悟万物的无常原理。

这两个，一个叫先天真常，一个叫后天无常，

同样来源于大道，却有不同名称，

都可以说是深奥玄妙的。

深奥玄妙之中还有深奥玄妙，

这就是参悟大道，了脱生死的总法门。



第二章

天下皆知美之為美，斯惡矣；皆知善之為善，斯不善矣。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教。萬物作焉而不為始，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗

居是以不去

经文

天下皆知美之為美
斯惡矣
皆知善之為善
斯不善矣
故
有無相生
難易相成
長短相形

译文

天下的人都知道什么才是美，
这样就有丑的存在了；
天下的人都知道什么才是善，
这样就有不善的存在了。
所以，
有和无由互相比较而产生，但也可以互相转化；
难和易由互相比较而形成，但也可以互相转化；
长和短由互相比较而显现，但也可以互相转化；



高下相傾
音聲相和
前後相隨
是以聖人
處無為之事
行不言之教
萬物作焉而不為始
生而不有
為而不恃
功成而弗居
夫唯弗居
是以不去

高和下由互相比較而分明，但也可以互相轉化；
音和聲由互相襯托而和諧，但也可以互相轉化；
前和后由互相伴隨而出現，但也可以互相轉化。
因此，聖人不會執着于有無、高下。
他用不妄為、不執著的原則來做事情；
他用不妄言、不說教的方法來教化人。
給萬物蓬勃生機，却不以為自己是始祖；
使萬物生生不息，却不以為自己有作為；
讓萬物自然枯榮，却不以為自己有能力；
助萬物自然成功，却不以為自己有功勞。
正因為聖人能體悟大道之理，不居功自傲，
所以，他的功德才永遠存在，不會消失。

第三章

不尚賢使民不爭不貴難得之貨使
民不為盜不見可欲使民心不亂是
以聖人之治虛其心實其腹弱其志
強其骨常使民無知無欲使夫智者
不敢為也為無為則無不治



经文

不尚賢
使民不爭
不貴難得之貨
使民不為盜
不見可欲
使民心不亂
是以聖人之治
虛其心
實其腹
弱其志
強其骨

译文

不标榜贤能的美名，
使人们各尽其能，不起争心；
不推崇名贵的物品，
使人们安分守己，不起盗心；
不展现可贪的事物，
使人们心境平和，不起乱心。
因此，圣人治世的原则是：
净化人们的心灵，使人们身心清静；
充实人们的内在，使人们精神愉悦；
削弱人们的贪欲，使人们知足常乐；
增强人们的体质，使人们健康长寿。

常使民無知無欲
使夫智者不敢為也
為無為
則無不治

永远使人们保持善良纯朴，无欲无求；
使那些所谓的聪明人，也不敢胡作非为。
用不执着、不妄为的原则来治理身心，
就没有调治不好的身心。



第四章

道沖而用之或不盈
淵兮似萬物之宗
挫其銳解其紛和其光
同其塵湛兮似或存
吾不知誰之子
象帝之先

经文

译文

道沖

大道的本体，是虚无自然的；

而用之或不盈

大道的妙用，又是无穷无尽的。

淵兮

大道是那样的渊深博大啊，

似萬物之宗

挫其銳

解其紛

和其光

同其塵

湛兮

似或存

吾不知誰之子

象帝之先

好像是天地萬物的祖宗，德蔭萬物。

有道的人，體道而行，隨處自在。

善于消磨銳氣，謙和待人；

善于化繁為簡，平亂解紛；

善于含光藏輝，調和心態；

善于與人相處，與眾同樂。

大道是那樣的澄澈清明啊，

看似無形無象，卻又真實存在，感應萬方。

我不知道大道是誰的孩子，

但知道大道是上帝的祖先。

第五章

天地不仁以萬物為芻狗聖人不仁
以百姓為芻狗天地之間其猶橐籥
乎虛而不屈動而愈出多言數窮不
如守中

经文

天地不仁
以萬物為芻狗
聖人不仁
以百姓為芻狗
天地之間
其猶橐籥乎
虛而不屈
動而愈出
多言數窮

不如守中

（刍狗：古人祭祀时，所用的草扎成的狗，用完之后，自然处置。）

译文

天地公正无私，没有偏爱的心，
对万物一视同仁，任万物自然生长；
圣人也公正无私，没有偏爱的心，
对百姓一视同仁，任百姓自然发展。

天地之间，

不正像一个大风箱吗？一动一静皆自然。

安静的时候，风箱虽然空虚，但是藏风功能不竭；
鼓动的时候，可以汨汨生风，而且风量源源不断。

为人处世，沉默是金，千万不要多言，因为言多必失；
轻的造作口业，导致人际关系不和；
重的惹祸上身，导致人生气数穷尽。

所以，不如谨言慎行，静心守中，参悟大道。



第六章

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂
天地根綿綿若存用之不勤

经文

谷神不死
是謂玄牝

译文

大道赋予人的虚灵不昧的元神，永远不死，这可以说是玄牝的神奇功能。

玄为鼻，与天气相通；牝为口，与地气相通。

鼻通天的五气，使人神魂安定；

口纳地的五味，使人体魄健强。

玄牝之門
是謂天地根
綿綿若存
用之不勤

所以，玄牝的門戶，
就是人与天地相通的根本門戶。
靜守根本門戶，氣息綿綿不絕，
從而神奇的功用，將不斷显现。
自然五臟清涼，六腑調泰；
自然邪魔不侵，心神安寧；
自然道樂充滿，道果圓成。

第七章

天長地久天地所以能長且久者以
其不自生故能長生是以聖人後其
身而身先外其身而身存非以其無
私邪故能成其私

经文

天長地久
天地所以能長且久者
以其不自生
故能長生
是以聖人
後其身而身先
外其身而身存
非以其無私邪
故能成其私

译文

自古以来，天地一直长久地存在着。
天地之所以能够长久存在的原因，
是因为天地，从来不为自己的生存着想，
所以，才能长生不老。
因此，圣人谨遵天地的德行，
凡事先人而后己，因而获得人们的尊敬；
总是薄己而厚人，因而获得人们的感恩。
不正是由于他从来不为自己着想吗？
所以，才成就了他的崇高理想。

第八章

上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

经文

译文

上善若水

最高境界的善行，好像水一样，润物细无声。

水善利萬物而不爭

水善于利益万物，又从来不起争心。

處衆人之所惡

故幾於道

居善地

心善淵

與善仁

言善信

正善治

事善能

動善時

夫唯不爭

故無尤

还乐意处在众人所不喜欢的地方，

所以，才最接近于大道的体性。

上善的人，他的言行举止，都遵从水的七善：

他像水一样的谦卑——安处下位，善于恭敬一切；

他像水一样的清静——心地朗明，善于守静内观；

他像水一样的亲切——喜乐奉献，善于布仁施恩；

他像水一样的真诚——言语朴实，善于持守诚信；

他像水一样的有条理——为政清廉，善于治世安民；

他像水一样无不能——做事能干，善于担当责任；

他像水一样知动静——动静适宜，善于把握时机。

正因为他像水一样的善待万物，又不争私利，

所以，才不会与人结怨结仇，也不会有过失。

第九章

持而盈之不如其已揣而銳之不可
常保金玉滿堂莫之能守富貴而驕
自遺其咎功成身退天之道也

经文

持而盈之
不如其已
揣而銳之
不可常保
金玉滿堂
莫之能守
富貴而驕
自遺其咎
功成身退
天之道也

译文

追求盈满，贪得无厌，
不如知足，自在快乐。
锋芒毕露，盛气凌人，
不可能保持永远如此。
金玉满堂，财富丰厚，
不可能有人永远守住。
富贵不仁，骄奢淫逸，
只会给自己留下祸根。
功名成就，含藏光耀，
这是践行天道的法则。

第十章

載營魄抱一能無離乎專氣致柔能
嬰兒乎滌除玄覽能無疵乎愛民治
國能無為乎天門開闔能為雌乎明
白四達能無知乎生之畜之生而不
有為而不恃長而不宰是謂玄德

经文

載營魄抱一
能無離乎
專氣致柔
能嬰兒乎
滌除玄覽
能無疵乎
愛民治國
能無為乎
天門開闔
能為雌乎
明白四達

译文

魂魄相守，神形合一，
能得臻妙境，神气交融，不分离吗？
专志凝神，调和气息，
能达到绵绵不绝，像婴儿般柔静吗？
洗心涤虑，深入内观，
能达到清澈澄明，没有丝毫瑕疵吗？
慈爱人民，治理国家，
能遵循规律，法道自然，不妄为吗？
举心动念，待人接物，
能真诚柔美，自然清静，不染着吗？
博学多才，通达明了，

能無知乎
生之畜之
生而不有
為而不恃
長而不宰
是謂玄德

能大智若愚，去除凡智，不炫耀吗？
大道生成万物，大德畜养万物。
生成了万物，却不以为自己有作为；
养育了万物，却不以为自己的能力；
引领了万物，却不以为自己有权力。
这就叫做广积阴德。

第十一章

三十輻共一轂當其無有車之用埏
埴以為器當其無有器之用鑿戶牖
以為室當其無有室之用故有之以
為利無之以為用

经文

三十輻共一轂
當其無
有車之用
埏埴以為器
當其無
有器之用
鑿戶牖以為室
當其無
有室之用
故
有之以為利
無之以為用

译文

三十根车辐，集中到一个车轂当中，
由于有了车轂中空的地方，
因此，才有车的作用。
糅合陶泥，制作器皿，
由于有了器皿中空的地方，
因此，才有器皿的作用。
开凿门窗，建造房屋，
由于有了房屋四壁中空的地方，
因此，才有房屋的作用。
所以，要明白这种道理，
有形的物体，给人们带来的便利；
无形的空间，发挥着关键的作用。

第十二章

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味
令人口爽，馳騁畋獵，令人心發狂，難
得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不
為目，故去彼取此。

经文

译文

五色

五色是青红黄白黑，过度追求色彩的享受，

令人目盲

就会伤害视觉，使人眼花缭乱，视力不明；

五音

令人耳聩

五味

令人口爽

驰骋畋猎

令人心发狂

难得之货

令人行妨

是以圣人

为腹不为目

故去彼取此

五音是宫商角徵羽，过度追求音乐的享受，就会伤害听觉，使人耳根不净，听力不清；五味是酸甜苦辣咸，过度追求美食的享受，就会伤害味觉，使人如同嚼蜡，食不知味；心如平原驰马，如果放荡不羁，毫无约束，就会心狂意乱，使人触事昏迷，动则得咎；人心不足，如蛇吞象，过度追求名贵物品，就会丧失本真，使人行为不轨，身败名裂。因此，圣人只求饥餐渴饮，温饱安足；不求虚荣浮华，声色娱乐。所以，要摒弃一切外在的诱惑，而保持内在的清静安详。

第十三章

寵辱若驚貴大患若身何謂寵辱若驚寵為下得之若驚失之若驚是謂寵辱若驚何謂貴大患若身吾所以有大患者為吾有身及吾無身吾有何患故貴以身為天下若可寄天下愛以身為天下若可託天下

经文

寵辱若驚

貴大患若身

何謂寵辱若驚

寵為下

得之若驚

失之若驚

是謂寵辱若驚

何謂貴大患若身

吾所以有大患者

译文

人们都重视外在的荣辱，不注重内在的修养，因此，得宠和受辱都会感到心惊；

又因为人们不能把生死看破，担心祸患临身，因此，把大祸患像生命一样来重视。

什么叫得宠和受辱都会感到心惊？

因为人们太看重宠爱，境界仍是下等的。

所以得到宠爱，会心生惊喜，受宠若惊；

失去宠爱，会心生失望，甚至胆战心惊。

这就叫做得宠和受辱都会感到心惊。

什么叫把大祸患像生命一样来重视？

我们之所以有大祸患缠身，

為吾有身
及吾無身
吾有何患
故

貴以身為天下
若可寄天下
愛以身為天下
若可託天下

是因为我们太看重外在的荣辱得失；
假如我们都能把这些看淡，进入无我的境界，
那么还有什么祸患，可以扰乱我们的身心呢？
所以，

能够以重视道身、轻视外物的态度，来治理天下，
才可以把天下交付给他，以使天下长治久安；
能够以珍爱道身、远避祸患的态度，来治理天下，
才可以把天下委托给他，以遂天下欣乐太平。

第十四章

視之不見名曰夷聽之不聞名曰希
搏之不得名曰微此三者不可致詰
故混而為一其上不皦其下不昧繩
繩兮不可名復歸於無物是謂無狀
之狀無物之象是謂惚恍迎之不見
其首隨之不見其後執古之道以御

今之有能知古始是謂道紀

经文

視之不見名曰夷
聽之不聞名曰希
搏之不得名曰微
此三者不可致詰
故混而為一
其上不皦
其下不昧
繩繩兮不可名

译文

看它，看不见实相的，叫做夷；
听它，听不到声音的，叫做希；
摸它，摸不着形体的，叫做微。
这三方面，只能用心领悟，不能深究底细，
所以，它是混然一体、究竟圆满的。
它在天上，并不显得光亮；
它在地下，也不觉得昏暗。
绵绵不绝、无处不在啊，又不可形容，

復歸於無物

最后，还是回到空无一物的状态。

是謂無狀之狀

这叫做没有形状的形狀，

無物之象

没有物体的形象，

是謂惚恍

也叫做恍恍惚惚的真空妙相。

迎之不見其首

正面迎着它，看不见它的前头；

隨之不見其後

背面随着它，看不见它的后影。

執古之道

执行着亘古永存、究竟圓滿的大道，

以御今之有

就可以驾驭日常生活中，所面对的一切有形事物，

能知古始

能领悟自古以来兴衰成败、存亡苦乐的起因，

是謂道紀

就称得上是掌握了大道的最高智慧了。

第十五章

古之善為士者微妙玄通深不可識
夫唯不可識故強為之容豫兮若冬
涉川猶兮若畏四鄰儼兮其若客渙
兮若冰之將釋敦兮其若樸曠兮其
若谷混兮其若濁孰能濁以止靜之
徐清孰能安以久動之徐生保此道

者不欲盈夫唯不盈故能蔽而新成

经文

古之善為士者
微妙玄通
深不可識
夫唯不可識
故強為之容
豫兮若冬涉川
猶兮若畏四鄰
儼兮其若容

译文

古时候，善于修道的人，是不可思议的，
他的智慧，精微玄妙，圆满通达，
深邃得让人不容易理解。
正因为不容易理解，
所以只好勉强予以形容：
他做事小心啊，好像冬天走在冰河上；
他言行谨慎啊，好像害怕惊动了邻居；
他仪表庄严啊，好像在外做贵宾一样；

涣兮若冰之将释

敦兮其若樸

旷兮其若谷

混兮其若濁

孰能濁以止

静之徐清

孰能安以久

動之徐生

保此道者不欲盈

夫唯不盈

故能蔽而新成

他态度温和啊，好像冰雪消融的春天；

他为人敦厚啊，好像未经雕琢的木材；

他心胸宽阔啊，好像空荡荡的山谷；

他天性浑朴啊，好像浊兮兮的河水。

谁能使混浊的状态得以停止，

安静下来，再慢慢让心境恢复清明？

谁能使安定的状态保持长久，

静极生动，再慢慢让全身焕发生机？

唯有修道的人，才有这种功夫啊。

心中有道的人，虚怀若谷，永不求满。

正因为虚怀若谷，永不求满，

所以，才能不断地去除忧悲苦恼，

成就新的福德慧根。

第十六章

致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其
復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，
是曰復命。復命曰常，知常曰明。不知
常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，
全乃天，天乃道，道乃久，殒身不殆。

经文

致虚极
守静笃
万物并作
吾以观其复
夫物芸芸
各复归其根
归根曰静
是曰复命
复命曰常
知常曰明

译文

清除杂念，使心境达到完全空灵的境界；
笃实守静，让元神恢复自然清明的状态。
万物生机勃勃，在不断地生长和变化中，
我以虚静的心，观察到生命回归的奥妙。
尽管万物种类繁多，本性各异，
但是，最终还是回归各自的生命本根。
回归自己的生命本根，叫做深入静定；
深入静定，叫做孕育新的生命；
孕育新的生命，叫做体悟无常与真常的大道。
体悟无常与真常的大道，叫做心性清明，
这样，人生必然一片祥明；

不知常

妄作凶

知常容

容乃公

公乃全

全乃天

天乃道

道乃久

殒身不殆

不知体悟无常与真常的大道，

而去妄想妄作，这样，人生必然万般凶险。

体悟常道，参透人生，自然一切包容；

一切包容，没有分别，自然无私大公；

无私大公，没有遗漏，自然恩周万类；

恩周万类，德荫群生，自然符合天道；

符合天道，清静无为，自然回归大道；

回归大道，与道合真，自然长长久久。

这样，就算身体毁坏了，也不会危险，

神魂自然登仙而去，不生不灭永逍遥。

第十七章

太上下知有之其次親而譽之其次
畏之其次侮之信不足焉有不信焉
悠兮其貴言功成事遂百姓皆謂我
自然

经文

译文

太上

最好的统治者，清静无为，任百姓自然发展，

下知有之

所以，人们仅仅知道他的存在；

其次

親而譽之

其次

畏之

其次

侮之

信不足焉

有不信焉

悠兮其貴言

功成事遂

百姓皆謂我自然

次一等的统治者，教人仁义，给人恩惠，

所以，人们亲近他、歌颂他；

再次一等的统治者，政令严苛，刑法严厉，

所以，人们畏惧他、疏远他；

最末等的统治者，以权谋私，欺压百姓，

所以，人们轻蔑他、痛恨他。

统治者道德缺失，诚信不足，

所以，人民才不信任他！

最好的统治者，悠然自在，惜言如金，不轻易发

号施令，所以，百姓都好像不知道他的存在。

等到事情办好，大功告成了，

百姓都会说：我们本来就是这样的。

第十八章

大道廢有仁義智慧出有大偽六親
不和有孝慈國家昏亂有忠臣

经文

大道廢
有仁義
智慧出
有大偽
六親不和
有孝慈
國家昏亂
有忠臣

译文

大道被废弃，大德不幸沉沦，
才显现仁义忠信的重要性；
人心不轨，智慧偏离了正道，
才出现各种虚伪和欺骗的行为；
父子、兄弟、夫妻，六亲不和睦，
才彰显孝子和慈父的优良品格；
国家政治腐败，社会昏乱，
才看清清官和贪官的不同本质。

第十九章

絕聖棄智民利百倍
絕仁棄義民復
孝慈
絕巧棄利盜賊無有
此三者以
為文不足故令
有所屬見素抱樸少
私寡欲

经文

絕聖棄智

民利百倍

译文

谢绝以圣人来自居，放弃用巧智来治国，
民众反而能获得百倍的利益；

絕仁棄義
民復孝慈
絕巧棄利
盜賊無有
此三者以為文不足
故令有所屬
見素
抱樸
少私
寡欲

不要偏私偏爱的仁，抛弃主观狭隘的义，民众反而能恢复孝慈的天性；不生虚伪巧诈的心，放弃不仁不义的利，盗贼的行为反而能永远绝迹。

这三条，作为教化的理论依据，恐怕还不够。

所以，使人安顿身心，还应该遵行以下妙法：

洗净是非尘垢，现出洁白清静的道心；

破除物我障碍，持守朴素纯真的道性；

减少私心私利，多做有益大众的善事；

降低贪欲妄想，不做追求物质的奴隶。这样，

人生自然达观，身心自然舒畅；

烦恼自然清除，慧命自然增长。

第二十章

絕學無憂唯之與阿相去幾何善之
與惡相去若何人之所畏不可不畏
荒兮其未央哉衆人熙熙如享太牢
如春登臺我獨泊兮其未央如嬰兒
之未孩儼儼兮若無所歸衆人皆有
餘而我獨若遺我愚人之心也哉沌

沌兮俗人昭昭我獨昏昏俗人察察
我獨悶悶澹兮其若海颺兮若無止
衆人皆有以而我獨頑似鄙我獨異
於人而貴食母

经文

絕學無憂

唯之與阿

相去幾何

善之與惡

相去若何

人之所畏

不可不畏

荒兮

译文

谢绝一切扰乱身心的邪知邪见，静心参悟安身立命的绝世学问，这样自然就无忧无虑无烦恼，有道有德有太和。

对人赞美与对人呵斥，同样出于口，知道相差有多远吗？

为人善良与为人丑恶，同样出于心，知道差别有多大吗？

人们最害怕的，是被人呵斥与恶意伤害，因为良言一句三冬暖，恶口伤人六月寒；

所以，我对此不可不千万小心，最怕无意中伤害了人。

人们最怕被伤害的心理，自古以来就有了，

其未央哉
衆人熙熙
如享太牢
如春登臺
我獨泊兮其未央
如嬰兒之未孩
儻儻兮若無所歸
衆人皆有餘
而我獨若遺
我愚人之心也哉
沌沌兮
俗人昭昭
我獨昏昏

这种心理现象，看来永远都不会消失啊！
众人追名求利、寻欢作乐的愉快心情，
犹如参加国庆的盛宴，那样的享受；
又如春游，登台远望，那样的陶醉。
惟独我内心淡定啊，一个念头都没有，
如同不知嘻笑的婴儿，那样的纯真；
我又是那样的安闲自得啊，好像没有任何追求。
众人都兴致勃勃的，似乎有用不完的聪明才智；
我却像遗失了行囊一样，两手空空的，什么都没有。
我真是愚人的心肠啊，
浑浑沌沌的！
世人都神采奕奕，容光焕发；
惟独我昏昏默默，浑不清醒。

俗人察察

我獨悶悶

澹兮其若海

飂兮若無止

衆人皆有以

而我獨頑似鄙

我獨異於人

而貴食母

世人都头脑精明，洞察一切；

唯独我懵懵懂懂，一无所知。

我澹泊宁静啊，好像辽阔无边的大海；

我无所挂碍啊，又像永无止境的长风。

众人都有一套本领，可以尽情施展；

惟独我既顽固不化，而又鄙陋无能。

我惟独与众人不同，是什么原因呢？

是由于我特别享受这种简单俭朴、自由自在的恬淡生活，也特别享受依偎在大道母亲怀里汲取营养、妙不可言的无上道乐。

第二十一章

孔德之容唯道是從道之為物唯恍
唯惚惚兮恍兮其中有象恍兮惚兮
其中有物窈兮冥兮其中有精其精
甚真其中有信自古及今其名不去
以閱衆甫吾何以知衆甫之狀哉以
此

经文

孔德之容
唯道是從
道之為物
唯恍唯惚
惚兮恍兮
其中有象
恍兮惚兮
其中有物
窈兮冥兮
其中有精
其精甚真

译文

大德的人，他动静语默的表现，
完全以大道为中心，一切遵从于大道。
大道为至尊至贵的圣物，
是恍恍惚惚的，无形无象的，神妙莫测的。
大道是那样的惚恍啊，虽然看不见，
但在大德的人身上，却蕴藏着大道的气象；
大道是那样的恍惚啊，虽然听不着，
但在大德的人身上，却孕育着大道的气质；
大道是那样的幽深啊，虽然摸不到，
但在大德的人身上，却承载着大道的精神。
大道的精神，其中包含着慈悲博爱，质朴真诚；

其中有信

自古及今

其名不去

以聞衆甫

吾何以知衆甫之狀哉

以此

慈悲博愛，質朴真誠之中，能使人們得到感化，從而除惡向善，去偽存真，進而對大道心生正信，並且充滿信心。

所以從古到今，大道一直存在於我們的周圍；大道雖然無形無名，但在大德的人心目中，永遠不會消失；

並且根據大道，才能觀察到大德的人，都具有永遠不變的初心。

我是怎麼知道大德的人，都具有永遠不變的初心的呢？

就是從大道在他們身上的體現，而得到的啟示。

第二十二章

曲則全，枉則直，洼則盈，敝則新，少則
得多，則惑。是以聖人抱一為天下式，
不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故
有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下
莫能與之爭。古之所謂「曲則全」者，豈
虛言哉！誠全而歸之。

经文

曲則全
枉則直
洼則盈
敝則新
少則得
多則惑
是以聖人
抱一為天下式
不自見
故明
不自是
故彰

译文

能忍受委屈，反而能够保全德性；
能灵活弯曲，反而能够进退自如；
能安处下位，反而能够道乐充满；
能革除故弊，反而能够再生新颜；
能减少嗜欲，反而能够多得天机；
若贪求太多，反而容易陷入迷惑。
因此，圣人
抱元守一，才能做天下人的模范。
不自我表现，不自我炫耀，
所以，才能心性清明；
不自以为是，不一叶障目，
所以，才能性光彰显；

不自伐

不自我夸耀，不自我膨胀，

故有功

所以，才能拥有功德；

不自矜

不自高自大，不恃才傲物，

故長

所以，才能福慧增长。

夫唯不爭

正因为他道心自在，从来不与人争，

故天下莫能與之爭

所以，天下才没有人能和他相争。

古之所謂曲則全者

古人所说的「能忍受委屈，反而能够保全德性」

这些话，

豈虛言哉

都是饱含智慧的真言，怎么会是空话呢？

誠全而歸之

能够做到这些，自然就万善全归了。

第二十三章

希言自然故飄風不終朝驟雨不終
日孰為此者天地天地尚不能久而
況於人乎故從事於道者道者同於
道德者同於德失者同於失同於道
者道亦樂得之同於德者德亦樂得
之同於失者失亦樂得之信不足焉

有不信焉

经文

希言自然

故

飄風不終朝

驟雨不終日

孰為此者

天地

天地尚不能久

而況於人乎

译文

稀世珍言，滋润心田，自然永远流传；
发号施令，得逞一时，终归不能持久。

所以，

狂风不会持续刮整个清晨，
暴雨不会持续下整个白天。

是谁造成这样的？

是天地。

天地兴起的风雨，都不能持久，
何况渺小的人类呢？

故從事於道者
道者同於道
德者同於德
失者同於失
同於道者
道亦樂得之
同於德者
德亦樂得之
同於失者
失亦樂得之
信不足焉
有不信焉

所以，有志于追求大道的人，应该明白这样的道理：
一心求大道的人，要有同于大道温润的慈悲心；
一心修大德的人，要有同于大德温馨的仁爱心；
甘心失道失德的人，就会失去一切善因福果。
动静语默与大道相默契的人，道乐无穷，
所以，大道也自然乐意得到他；
动静语默与大德相契合的人，法喜无边，
所以，大德也自然乐意得到他；
甘心失道失德的人，道乐法喜一无所有，
所以，自然会得到失道失德的一切恶果。
对学道修德信心不足、愿力不坚的人，
一定会有信心不足、愿力不坚的诸多遗憾，
自然不会有悟道、得道的无比殊胜和快乐了！

第二十四章

企者不立，跨者不行，自見者不明，自
是者不彰，自伐者無功，自矜者不長，其
在道也曰：餘食贅行，物或惡之。故有
道者不處。

经文

企者不立
跨者不行
自見者不明
自是者不彰
自伐者無功
自矜者不長
其在道也
曰餘食贅行
物或惡之
故有道者不處

译文

踮起脚跟，想要站得高的人，反而立身不稳；
跨着大步，想要走得快的人，反而欲速不达；
自我炫耀、自我表现的人，反而事理不明；
自以为是、不知省悟的人，反而德性不彰；
自我夸耀、不知谦卑的人，就无法成就大功；
自高自大、得意忘形的人，也无法再有长进。
这些都属于不自然的行为，从道的角度来看，
只好说是画蛇添足的行为。
连物类都不喜欢它，何况万物之灵？
所以，有道的人，心性清明，决不会这样做。

第二十五章

有物混成，先天地生，窅兮窅兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法

自然

经文

有物混成
先天地生
寂兮寥兮
獨立而不改
周行而不殆
可以為天下母
吾不知其名
字之曰道
強為之名曰大

译文

有一个混然一体、自然天成的玄妙之物，
在天地生成以前，就已经存在了。
它寂静无声啊，空虚无形啊。
独立于宇宙之间，而永不改变；
周行于天地内外，而永不怠倦。
可以作天地万物的母体。
我不知道它的名字，
就给它起名叫做道；
再勉强形容它，就称做大，所以可称为大道。

大曰逝

逝曰远

远曰反

故

道大

天大

地大

人亦大

域中有四大

而人居其一焉

人法地

大道广大无边，自然就无所不在；

既然无所不在，自然就遥远无穷；

虽然遥远无穷，但又能返回本源。

所以，

大道无边，能通达一切，所以说大道很伟大；

皇天无亲，能覆盖一切，所以说皇天很伟大；

大地无私，能承载一切，所以说大地很伟大；

人是万物中灵性最高的，有悟道修德的智慧，

所以说人也可以很伟大。

宇宙中有四个伟大，

而人是其中之一，可见人的地位是多么尊贵啊！

人们被大地承载着，因此，人们应当效法大地的

博爱包容；

地法天

大地被皇天覆盖着，因此，大地应当效法皇天的

天法道

无私大公；

皇天被大道包含着，因此，皇天应当效法大道的
自然圆通；

道法自然

大道的本性是自然的，因此，大道永远保持本然
之性；并且，道法无边，慈爱万物，永远是万类
群生的依靠和归宿。

第二十六章

重為輕根靜為躁君是以聖人終日
行不離輜重雖有榮觀燕處超然奈
何萬乘之主而以身輕天下輕則失
根躁則失君

经文

重為輕根
靜為躁君
是以
聖人終日行
不離輜重
雖有榮觀
燕處超然
奈何萬乘之主
而以身輕天下
輕則失根
躁則失君

译文

稳重是制约轻率的根本，
静定是克服躁动的主宰。
因此，
圣人的用心，日常行住坐卧都不离修行，
总是保持着稳重笃实、宁静祥和的心态。
虽然受人景仰，享有尊荣，
但不沉迷其中，超然自在。
为什么身为一国的领袖，
还要以轻浮和躁动的心态，来治理天下呢？
轻举妄动，必然丧失道德的根本；
心浮气躁，必然丧失自性的主宰。

第二十七章

善行無轍跡善言無瑕謫善數不用
籌策善閉無闕楗而不可開善結無
繩約而不可解是以聖人常善救人
故無棄人常善救物故無棄物是謂
襲明故善人者不善人之師不善人
者善人之資不貴其師不愛其資雖

智大迷是謂要妙

经文

善行

無轍跡

善言

無瑕謫

善數

不用籌策

善閉

無闕楗而不可開

善結

無繩約而不可解

译文

善于行道的人，身心清静而自然无为，

所以没有痕迹；

善于说话的人，良言益人而永不伤人，

所以没有口业；

善于计算的人，明知人算远不如天算，

所以不去算计；

善于闭关的人，懂得关闭耳目口鼻四门，

使外物不入，内心不出，所以不用门栓也不能开；

善于结缘的人，永远以真诚广播善因，

所以不用绳子捆绑，善果也不可能解除。

是以聖人

常善救人

故無棄人

常善救物

故無棄物

是謂襲明

故

善人者不善人之師

不善人者善人之資

不貴其師

不愛其資

雖智大迷

是謂要妙

因此，圣人

永远心怀善道，救人于苦难之中，

所以，从不放弃救人的机会；

永远心怀善道，救物于危难之中，

所以，从不放弃救物的机会。

这就是源于内心大慈大悲、救苦救难的善道光明。

所以，

善人是不善人永远的老师，

不善人是善人施教的对象。

不尊敬自己的老师，

不爱惜施教的对象，

就算聪明过人，也是个大糊涂。

这就是精要玄妙的大智慧。

第二十八章

知其雄守其雌為天下谿為天下谿
常德不離復歸於嬰兒知其白守其
黑為天下式為天下式常德不忒復
歸於無極知其榮守其辱為天下谷
為天下谷常德乃足復歸於樸樸散
則為器聖人用之則為官長故大制

不割

经文

知其雄
守其雌
為天下谿
為天下谿
常德不離
復歸於嬰兒
知其白
守其黑
為天下式

译文

知道自己成功了，却不张扬，
仍然坚守着柔静谦和的品德，
这样就可以做天下的溪谷。
既可以做天下的溪谷，自然众人归服，
因此，德性自然常在，不会离开，
从而回归婴儿般的纯真状态。
知道自己光彩了，却不炫耀，
仍然坚守着含光内敛的原则，
这样，就可以做天下的楷模。

為天下式
常德不忒
復歸於無極
知其榮
守其辱
為天下谷
為天下谷
常德乃足
復歸於樸
樸散則為器
聖人用之
則為官長
故大制不割

既可以做天下的楷模，自然受人尊敬，
因此，德性自然常在，不会错失，
从而回归大道的无极状态。
知道自己荣显了，却不傲慢，
仍然坚守着卑辱谦逊的品德，
这样，就可以做天下的山谷。
既可以做天下的山谷，自然宽宏大量，
因此，德性自然常在，圆满充足，
从而回归大道的真朴状态。
大道的真朴分散了，就成为具体的器物；
圣人体悟大道，运用真朴的智慧，
从而建立管理制度，以便造福国家，安定万民。
因此，最完善的管理制度，是不伤害人的真朴德性。

第二十九章

將欲取天下而為之吾見其不得已
天下神器不可為也不可執也為者
敗之執者失之故物或行或隨或歆
或吹或強或羸或挫或隨是以聖人
去甚去奢去泰

经文

将欲取天下而为之
吾见其不得已
天下神器
不可为也
不可执也
为者败之
执者失之
故物
或行或随
或歔或吹
或强或赢
或挫或隤

译文

想用有为的办法，来治理天下，
我看他达不到治理好天下的目的。
天下这个自然而神奇的庞然大物，
是不可以任意妄为的，
也不可以执意占有的。
任意妄为的，必然会失败；
执意占有的，最终会失去。
所以，万物各有不同的秉性：
有的带头前行，有的在后跟随；
有的性格温和，有的性格急躁；
有的身体强壮，有的身体瘦弱；
有的越挫越勇，有的一蹶不振。

是以聖人

因此，圣人总是因循物性，因材施教。

并教导人们要：

去甚

去除淫乐和贪婪的陋习，培养清静安详的道心；

去奢

去除奢侈和铺张的做法，遵循节俭朴素的德行；

去泰

去除过分和极端的行为，掌握允执厥中的智慧。

第三十章

以道佐人主者不以兵強天下其事
好還師之所處荆棘生焉大軍之後
必有凶年善有果而已不敢以取強
果而勿矜果而勿伐果而勿驕果而
不得已果而勿強物壯則老是謂不
道不道早已

经文

以道佐人主者
不以兵强天下
其事好还
师之所处
荆棘生焉
大军之后
必有凶年
善有果而已
不敢以取强
果而勿矜
果而勿伐
果而勿骄

译文

用大道治国的领导人，
是不会用武力，来征服天下的。
因为他深知，好战种下的仇恨，随时会得到报复。
军队所驻扎过的地方，
荆棘丛生，野草满地；
大战过后，由于伤亡惨重，
导致无人耕种，所以必然出现荒年。
善于用兵的，只求达到目的就够了，
决不敢以武力示强于天下。
达到目的了，就不要自大，不要得意；
达到目的了，就不要夸耀，不要炫耀；
达到目的了，就不要蛮横，不要骄傲；

果而不得已
果而勿强
物壮则老
是谓不道
不道早已

达到目的了，就要知道这是出于不得已；
达到目的了，就不要逞强，不要好斗。
事物到了壮盛之后，就自然走向衰老，
这叫做物极必反的道理；
物极必反的道理，人们知道得越早越好。

第三十一章

夫唯兵者不祥之器物或惡之故有
道者不處君子居則貴左用兵則貴
右兵者不祥之器非君子之器不得
已而用之恬淡為上勝而不美而美
之者是樂殺人夫樂殺人者則不可
以得志於天下矣吉事尚左凶事尚

右偏將軍居左上將軍居右言以喪
禮處之殺人之衆以悲哀泣之戰勝以
喪禮處之

经文

夫唯兵者不祥之器

物或惡之

故有道者不處

译文

兵器是不吉祥的工具，

连物类都不喜欢它，

所以有道的人，是决不会轻易使用它的。

君子居則貴左

君子平时以左边为大，因为左青龙主掌生机，

为吉祥之象；

用兵則貴右

打仗时就以右边为大，因为右白虎主掌肃杀，

为不吉之象。

兵者不祥之器

兵器是不吉利的工具，

非君子之器

不是有道的君子，所使用的工具。

不得已而用之

如果在万不得已的情况下使用它，

恬淡為上

最好是淡然处之，慎之又慎。

勝而不美

就算打了胜仗，也不要洋洋得意、沾沾自喜；

而美之者

如果洋洋得意、沾沾自喜了，

是樂殺人

就是表示喜欢杀人。

夫樂殺人者

凡是喜欢杀人的，

則不可以得志於天下矣 就不可能深得民心，安定天下了。

吉事尚左 凡是吉庆的事，以左边为大；

凶事尚右 凡是凶丧的事，以右边为大。

偏將軍居左 用兵的时候，偏将军负的责任较轻，就站在左边；

上將軍居右 上将军负的责任较重，就站在右边。

言以喪禮處之 这就是说，出兵打仗，要用丧礼的仪式来处理。

殺人之衆 战争中，厮杀惨烈，伤亡众多，

以悲哀泣之 要怀着哀痛的心情去对待；

戰勝以喪禮處之 就算战胜了，也要举行丧葬的仪式，并处理好善

后事宜。

第三十二章

道常無名樸雖小天下莫能臣也侯
王若能守之萬物將自賓天地相合
以降甘露民莫之令而自均始制有
名名亦既有夫亦將知止知止可以
不殆譬道之在天下猶川谷之於江
海

经文

道常無名
樸雖小
天下莫能臣也
侯王若能守之
萬物將自賓
天地相合
以降甘露
民莫之令而自均
始制有名
名亦既有
夫亦將知止

译文

大道永远是自然而然的，无法形容，也无法称名。
大道的真朴，虽然微小不可见、不可闻、不可触摸，
天下却没有人能驾驭它、能使它称臣。
侯王如果能守住大道，以大道治国，
万物自然就尊他为主，向他归服。
天地阴阳二气，相通相合，
就会普降甘露，润泽万物，
没有人叫它均匀，却自然均匀。
大道衍生万物，万物各有形态，就有了各自的名称；
万物的名称既已齐备了，各种纷争也随之产生。
但是，人们不要忘记本逐末、沉迷于外物，而要知道
适可而止、适时停止；

知止可以殆

知道停止、知道满足，身心自然安宁，可以避免危险，远离祸患。

譬道之在天下

这就好比大道在天下，清静自然，无欲无求，却是天地万物的归宿；

猶川谷之於江海

也像江海安处下位，甘居谦卑，不怨不争，却是一切山川河流的归宿。

第三十三章

知人者智，自知者明。勝人者有力，自
勝者強。知足者富，强行者有志。不
失其所者久，死而不亡者壽。

经文

知人者智

自知者明

胜人者有力

自胜者强

知足者富

强行者有志

不失其所者久

死而不亡者寿

译文

了解别人的人，算是睿智过人；

了解自己的人，才是心性清明。

胜过别人的人，算是自身有实力；

胜过自己的人，才是真正的强者。

知足不贪的人，算是世上富翁；

精进不懈的人，才是胸有大志。

不失道德的人，才可以立身长久；

身死道存的人，才有永恒的慧命。

第三十四章

大道汜兮其可左右萬物恃之以生
而不辭功成而不有衣養萬物而不
為主常無欲可名於小萬物歸焉而
不為主可名為大以其終不自為大
故能成其大

经文

大道汎兮
其可左右
萬物恃之以生而不辭
功成而不有
衣養萬物而不為主
常無欲
可名於小
萬物歸焉而不為主
可名為大
以其終不自為大
故能成其大

译文

大道的慈悲仁德，实在是广博悉备，无量无边啊，
上下左右，古往今来，无时不在，无微不至。
万物依靠大道生存，大道却从不推辞；
万物依靠大道成功，大道却从不居功；
万物依靠大道养护，大道却从不主宰。
大道清静自然，永远没有私欲，
可以说是很渺小；
万物都来归附，大道也不做主宰，
又可以说是很伟大。
正因为大道从来不自求伟大，
所以，才成就了大道的伟大。

第三十五章

執大象天下往往而不害安平泰樂
與餌過客止道之出口淡乎其無味
視之不足見聽之不足聞用之不足
既

经文

執大象
天下往
往而不害
安平泰
樂與餌
過客止
道之出口
淡乎其無味
視之不足見
聽之不足聞
用之不足既

译文

执行大道，修心炼性，精进不懈的人，天下的人都会归向他、学习他。

归向他、学习他，不仅没有害处，反而还能得到平安康泰，道乐无穷。

悦耳的音乐与可口的美食，只能让匆匆的过客，短暂享受罢了，怎能长久？

大道说出口来，虽然平淡无奇，用口品尝，又品不出味道；用眼观看，又看不见颜色；用耳倾听，又听不到声音；可是用心领悟了，大道的智慧却是源源不断、受用无穷啊。

第三十六章

將欲歛之必固張之將欲弱之必固
強之將欲廢之必固興之將欲奪之
必固與之是謂微明柔弱勝剛強魚
不可脫於淵國之利器不可以示人

经文

將欲歛之
必固張之
將欲弱之
必固強之
將欲廢之
必固興之
將欲奪之
必固與之
是謂微明
柔弱勝剛強
魚不可脫於淵
國之利器
不可以示人

译文

将要收拢的事物，
必然是先扩张的；
将要衰弱的事物，
必然是先强盛的；
将要废弃的事物，
必然是先兴旺的；
将要夺去的事物，
必然是先给予的。
这就是懂得如何观察微妙的智慧。
柔弱静定，必然胜过刚强躁动。
鱼不可躁动而离开深水，否则，就有生命危险；
国家的秘密武器要设法收藏好、妥善保管好，
不可以轻率地公开示众，否则，国家就不安全。

第三十七章

道常無為而無不為侯王若能守之
萬物將自化化而欲作吾將鎮之以
無名之樸無名之樸夫亦將不欲不
欲以靜天下將自定

经文

道常無為而無不為

侯王若能守之

萬物將自化

化而欲作

吾將鎮之以無名之樸

無名之樸

夫亦將不欲

不欲以靜

天下將自定

译文

大道永远是自然而然的，没有主观行为，这就是无为；而宇宙万物的生成，完全是大道自然行为的结果，所以，这又是无不为的。

侯王如果能守住大道，不生事，不妄为，万物就自然向他归化。

归化之后，如果又产生了私欲苦恼，我们就用大道真朴的智慧来观照它。

用大道真朴的智慧来观照它，也就是不让它再有私欲苦恼。

不再有私欲苦恼，身心自然就归于自在与清静，天下也自然就趋于和谐与安定。

第三十八章

上德不德是以有德下德不失德是
以無德上德無為而無以為下德為
之而有以為上仁為之而無以為上
義為之而有以為上禮為之而莫之
應則攘臂而扔之故失道而後德失
德而後仁失仁而後義失義而後禮

夫禮者忠信之薄而亂之首前識者
道之華而愚之始是以大丈夫處其
厚不居其薄處其實不居其華故去
彼取此

经文

上德不德

是以有德

下德不失德

是以無德

上德無為而無以為

下德為之而有以為

上仁為之而無以為

上義為之而有以為

上禮為之而莫之應

則攘臂而扔之

故

失道而後德

译文

上德的人，无心于德，言行举止却自然符合德，

所以，他才是真正的有德之人；

下德的人，执着于德，并念念不忘他所谓的德，

所以，他还没达到上德的境界。

上德的人，自然清静无为，所以无意表露他的德；

下德的人，积德怕人不知，所以有意宣扬他的德；

上仁的人，施恩不求回报，所以无意表露他的仁；

上义的人，对人有情有义，也希望别人有情有义；

上礼的人，以礼待人，希望回礼，如果得不到回应，

他竟然举起手臂来指责别人，甚至把拳头扔向对方。

所以，

失去了道，然后才讲德；

失德而後仁

失去了德，然后才讲仁；

失仁而後義

失去了仁，然后才讲义；

失義而後禮

失去了义，然后才讲礼。

夫禮者

到了讲礼这个地步，

忠信之薄而亂之首

标志着忠信的衰退，正是祸乱的开端；

前識者

所谓未卜先知的人，

道之華而愚之始

不过是大道的虚华，也是愚昧的开始。

是以大丈夫

因此，大丈夫

處其厚不居其薄

立身敦厚，注重内秀，不重外表；

處其實不居其華

存心朴实，讲求实修，不求浮华。

故去彼取此

所以，要去除一切刻薄和虚伪的行为，而始终保持敦厚与朴实的品德。

第三十九章

昔之得一者天得一以清地得一以
寧神得一以靈谷得一以盈萬物得
一以生侯王得一以為天下貞其致
之天無以清將恐裂地無以寧將恐
發神無以靈將恐歇谷無以盈將恐
竭萬物無以生將恐滅侯王無以貴

高將恐蹶故貴以賤為本高以下為
基是以侯王自謂孤寡不穀此非以
賤為本耶非乎故致數與無與不欲
琤琤如玉珞珞如石

经文

昔之得一者

天得一以清

地得一以宁

神得一以灵

谷得一以盈

万物得一以生

侯王得一以为天下贞

其致之

天无以清将恐裂

地无以宁将恐发

神无以灵将恐歇

译文

大道是宇宙人生的根本，这个根本也称为一。自古以来，凡是得到一的：

皇天得到一，所以自然清明；

大地得到一，所以自然宁静；

神明得到一，所以自然灵通；

河谷得到一，所以自然充盈；

万物得到一，所以自然繁衍；

侯王得到一，所以自然天下安定。

按照这样的逻辑来推理，就可以知道：

皇天如果不能自然清明，恐怕就会崩裂；

大地如果不能自然宁静，恐怕就会震溃；

神明如果不能自然灵通，恐怕就会消失；

谷無以盈將恐竭

萬物無以生將恐滅

侯王無以貴高將恐蹶

故

貴以賤為本

高以下為基

是以侯王

自謂孤寡不穀

此非以賤為本耶

非乎

故致數興無興

不欲琇琇如玉

珞珞如石

河谷如果不能自然充盈，恐怕就会枯竭；

万物如果不能自然繁衍，恐怕就会绝灭；

侯王如果不能保持道德高尚，恐怕就会被颠覆。

所以，

尊贵是以卑贱作为根本，

高处是以低处作为根基。

因此，侯王

自称孤家、寡人、仆下。

这不是以卑贱作为根本吗？

难道不是吗？

所以，想追求更多的荣誉，反而得不到荣誉。

因此，不想做高贵华丽、万众注目的美玉，

只想做默默无闻、安然自在的顽石。

第四十章

反者道之動
弱者道之用
天下萬物
生於有
有生於無

经文

反者道之動
弱者道之用
天下萬物生於有
有生於無

译文

循环往复，是大道的自然运动；
柔弱和顺，是大道的神奇功用。
天下万物，生于看得见的有形事物；
有形事物，却由看不见的大道产生。

第四十一章

上士聞道勤而行之中士聞道若存
若亡下士聞道大笑之不笑不足以
為道故建言有之明道若昧進道若
退夷道若類上德若谷大白若辱廣
德若不足建德若偷質真若渝大方
無隅大器晚成大音希聲大象無形

道隱無名夫唯道善貸且成

经文

上士聞道
勤而行之
中士聞道
若存若亡
下士聞道
大笑之
不笑不足以爲道
故建言有之
明道若昧

译文

慧根深厚的人，听见了大道，
他心生道乐，遵道而行，精进不懈；
慧根浅薄的人，听见了大道，
他半信半疑，犹豫不决，行动迟缓；
慧根暗昧的人，听见了大道，
他当耳边风，不仅不相信，还哈哈大笑起来。
如果不被嘲笑，反而算不上是真正的大道啊。
所以，古人用这样的建言，来开示我们：
光明的道，含光敛耀，反而像暗昧不明；

進道若退

前进的道，稳步缓行，反而像向后退缩；

夷道若類

平坦的道，谨小慎微，反而像崎岖不平；

上德若谷

最高的德，谦卑处下，反而像最低的河谷；

大白若辱

最大的荣耀，受宠若惊，反而像最大的羞辱；

廣德若不足

广博的德，无象可显，反而像诸多不足；

建德若偷

健行的德，无迹可寻，反而像松懈怠惰；

質真若渝

真朴的德，始终如一，反而像容易变质；

大方無隅

最大的方正，内方外圆，所以看不到棱角；

大器晚成

最大的器物，精雕细琢，所以最晚才完成；

大音希聲

最大的声音，无为之声，所以听不到声音；

大象無形

最大的形象，无法形容，所以看不到形象。

道隱無名

大道无形无名，隐约而不显，慈爱而不说。

夫唯道

但只有清静自然，真如圆满的大道，

善貸且成

才善于施恩万物，普利群生，并且成就一切。

第四十二章

道生一一生二二生三三生萬物萬
物負陰而抱陽沖氣以為和人之所
惡唯孤寡不穀而王公以為稱故物
或損之而益或益之而損人之所教
我亦教之強梁者不得其死吾將以
為教父

经文

道生一

一生二

二生三

三生萬物

萬物負陰而抱陽

沖氣以為和

人之所惡

唯孤寡不穀

而王公以為稱

故物

译文

无极大道，化生了混元一气；

混元一气，化生了太极阴阳二气；

太极阴阳二气相融合，就化生清、浊、和三气，

分而为天、地、人三才；

天、地、人三才，就衍生了宇宙万物。

宇宙万物都包含着阴气和阳气，

阴阳二气互相交融，就自然形成和谐。

人们所不喜欢的，

正是孤家、寡人、仆下，

可是，王公却以这些字，用来称呼自己。

所以，任何事物，

或損之而益

或益之而損

人之所教

我亦教之

强梁者不得其死

吾將以為教父

有时表面上看来受损，而实际上却是得益；

有时表面上看来得益，而实际上却是受损。

人们所教导的，是刚强、争夺，损他利己；

而我所教导的，是柔弱、不争，自他两利。

强横不慈、性情嗔恚的人，伤人伤己，损福损德，

必得恶果，不得善终，

我就把这种戒强守柔的道理，作为大道的根本教

义，来加以宣导。

第四十三章

天下之至柔馳騁天下之至堅無有
入無間吾是以知無為之有益不言
之教無為之益天下希及之

经文

天下之至柔

驰骋天下之至坚

无有入无间

吾是以知无为之有益

不言之教

无为之益

天下希及之

译文

天下最柔弱的力量，

居然能自由出入天下最坚固的物体。

这种无形的力量，竟然能穿透没有间隙的物体，

实在是无比神奇，不可思议。

我因此才知道柔弱、不妄为对身心是大有裨益的。

不重言教重身教的教育方法，

不要妄为要无为的修身益处，

天下很少人能领悟得到，也很少人能做得到。

第四十四章

名與身孰親
身與貨孰多
得與亡孰病
是故甚愛必大費
多藏必厚亡
知足不辱
知止不殆
可以長久

经文

名與身孰親
身與貨孰多
得與亡孰病
是故
甚愛必大費
多藏必厚亡
知足不辱
知止不殆
可以長久

译文

身外的名声与自己的生命比起来，哪一个更亲切？
自己的生命与身外的货物比起来，哪一个更贵重？
得到了名利与失去了自己的生命，哪一个更痛苦？
由此可以得知，

过度的爱物，不知停止，必定要付出重大的代价；
过分的贪心，不知满足，必然会招致惨重的损失。
知道满足，知足常乐，自然不会受到羞辱；
知道停止，知止常安，自然不会遭遇危险。
这样，自然可以立身长久，德慧常新。

第四十五章

大成若缺其用不弊大盈若冲其用
不穷大直若屈大巧若拙大辩若讷
躁胜寒静胜热清静为天下正

经文

译文

大成若缺
其用不弊
大盈若冲
其用不穷

最成功的，反而像有缺陷一样，
用这种心态处世，永远没有弊害；
最盈满的，反而像很空虚一样，
用这种心态处世，永远不会失败。

大直若屈

最正直的，反而像弯曲一样，

大巧若拙

用这种心态处世，永远能屈能伸；
最灵巧的，反而像笨拙一样，

大辩若讷

用这种心态处世，永远返朴归真；
最有口才的，反而像木讷一样。

躁胜寒

用这种心态处世，永远心正意诚。
身体运动可御寒，

静胜热

内心安静自然凉。

清静为天下正

一尘不染叫做清，一念不生叫做静；
常清常静，不染不着，才是天下的正道。

第四十六章

天下有道却走馬以糞天下無道戎
馬生於郊禍莫大於不知足咎莫大
於欲得故知足之足常足矣

经文

天下有道
却走馬以糞
天下無道
戎馬生於郊
禍莫大於不知足
咎莫大於欲得
故
知足之足
常足矣

译文

时局清平，社会稳定，人民自然安居乐业，而马匹也自然地用来帮助种田；
时局混乱，社会动荡，人民被迫弃家从军，连怀胎的母马也被迫用来参战。
最大的祸患，就是欲壑难填，不知满足；
最大的罪过，就是贪求无度，贪得无厌。
所以，
知道满足，就是富足，能领悟到这种智慧，身心就永远满足了，人生也就永远自在和快乐了。

第四十七章

不出戶知天下不闕牖見天道其出
彌遠其知彌少是以聖人不行而知
不見而名不為而成

经文

不出戶
知天下
不闚牖
見天道
其出彌遠
其知彌少
是以聖人
不行而知
不見而名
不為而成

译文

不必走出家门，
就能明白天下的事理；
不必遥望窗外，
就能掌握天道的规律。
人对物质的追求，如果是越来越多；
人对大道的感悟，自然就越来越少。
因此，圣人
不必远行，就能明白天下的事理；
不必观察，就能掌握天道的规律；
不必去做，就能成就圆满的功德。
达到这种境界，都是由于圣人能彻悟大道的结果。

第四十八章

為學日益為道日損損之又損以至
於無為無為而無不為取天下常以
無事及其有事不足以取天下

经文

為學日益
為道日損
損之又損
以至於無為
無為而無不為
取天下常以無事
及其有事
不足以取天下

译文

一心求学问的，知识一天比一天增多；
一心求大道的，烦恼一天比一天减少。
减少之后，还要减少，
最后就达到了无烦恼、无挂碍的清静境界；
达到了无烦恼、无挂碍的清静境界，自然就学道成功了。
治理天下，要懂得遵循规律，不生事，不妄为；
如果事情多多，并且都要亲力亲为的话，
那就不配担当天下的大任了。

第四十九章

聖人無常心以百姓心為心善者吾
善之不善者吾亦善之德善信者吾
信之不信者吾亦信之德信聖人在
天下歛歛為天下渾其心百姓皆注
其耳目聖人皆孩之

经文

聖人無常心
以百姓心為心
善者吾善之
不善者吾亦善之
德善
信者吾信之
不信者吾亦信之
德信
聖人在天下
歛歛為天下渾其心

译文

圣人胸怀大道，永远没有自私的心愿；
却能以百姓的心愿，当作自己的心愿。
善良的人，我用善心对待他；
不善良的人，我也用善心对待他；
这样可使人人同归善道，人人都能得到善道的德性。
守信的人，我用信任对待他；
不守信的人，我也用信任对待他；
这样可使人人共守信用，人人都能得到守信的德性。
圣人立身于天下，肩负着神圣的使命，
就是促使天下和乐，人心浑朴，人人都过着道化的
生活。

百姓皆注其耳目

百姓都只注重他们的耳目见闻与心智聪明，而不懂得领悟大道，

圣人皆孩之

圣人把他们都当成天真的孩童，给予潜移默化、循循善诱，以期人人同登大道之境。

第五十章

出生入死生之徒十有三死之徒十
有三人之生動之死地亦十有三夫
何故以其生生之厚蓋聞善攝生者
陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無
所投其角虎無所措其爪兵無所容
其刃夫何故以其無死地

经文

出生入死

生之徒十有三

死之徒十有三

人之生動之死地

亦十有三

夫何故

以其生生之厚

译文

人出世为生，羽化为死，人生是一次由生到死的旅程。

长寿的人，是因为他懂得养生，善用自己的四肢九窍；

短命的人，是因为他不懂养生，妄用自己的四肢九窍；

人们为了追求更好的生活，日夜操心，或奔波劳碌致死，或身陷险境致死，

也无非是为了满足自己四肢九窍永无穷尽的欲望。

这是什么缘故？

是因为人们把自己的肉体生活看得太重了。

蓋聞善攝生者
陸行不遇兕虎
入軍不被甲兵
兕無所投其角
虎無所措其爪
兵無所容其刃
夫何故
以其無死地

曾听说善于养生的人，
在地上行走，不会遇到犀牛和老虎；
在军中作战，也不会被兵器所伤害。
犀牛没有地方施展它的角力，
老虎没有地方施展它的爪功，
兵器没有地方施展它的锐利。
这是什么缘故？
是因为善于养生的人，身体绝不进入死亡的危险境地；内心也绝不为了名利得失、是非荣辱，而痛苦不堪。

（四肢九窍：是指人的双手双脚，上七窍、下两窍。）

第五十一章

道生之德畜之物形之勢成之是以
萬物莫不尊道而貴德道之尊德之
貴夫莫之命而常自然故道生之德
畜之長之育之亭之毒之養之覆之
生而不有為而不恃長而不宰是謂
玄德

经文

道生之
德畜之
物形之
势成之
是以
萬物莫不尊道而貴德
道之尊
德之貴
夫莫之命而常自然
故
道生之

译文

大道清静无为，自然生成万物；
大德清静无为，自然畜养万物。
万物的各种形态，就自然形成；
万物的发展态势，也自然形成。
因此，
万物没有不尊崇大道和崇尚大德的。
大道之所以被万物尊崇，
大德之所以被万物崇尚，
是因为大道从来不下颁命令，
而任由万物自然生长的。
所以，
大道清静无为，自然生成万物；

德畜之

大德清静无为，自然畜养万物。

长之育之

给万物生长，给万物培育；

亭之毒之

给万物结果，给万物成熟；

养之覆之

给万物滋养，给万物覆藏。

生而不有

生成了万物，却不认为自己有作为；

为而不恃

养育了万物，却不认为自己有能力；

长而不宰

引领了万物，却不认为自己有权力。

是谓玄德

这就叫做广积阴德。

第五十二章

天下有始以為天下母既得其母以
知其子既知其子復守其母沒身不
殆塞其兌閉其門終身不勤開其兌
濟其事終身不救見小曰明守柔曰
強用其光復歸其明無遺身殃是謂
習常

经文

天下有始
以為天下母

既得其母
以知其子
既知其子
復守其母
沒身不殆

塞其兌
閉其門

译文

天地万物都有一个始祖，这个始祖就是大道；
所以大道也称为万物的母体，赐予万物自然圆满的
道性。

人们既然具备了大道赐予的道性，
就要懂得发挥自身道性的光辉；
既然懂得发挥自身道性的光辉，
又能持守着大道赐予的自然圆满的道性；
这样，就算身体有尽，也不会有危险，慧命自然
与大道共存。

塞住嘴巴，避免病从口入、祸从口出；
闭上耳目，不要让是非荣辱扰乱心神；

終身不勤
開其兌
濟其事
終身不救
見小曰明
守柔曰強
用其光
復歸其明
無遺身殃
是謂習常

这样，就终身安然自在、不会受苦。
如打开耳目口鼻的大门，消耗宝贵的精神；
做一些本末倒置的事情，积累深重的罪业；
这样，就终身烦恼痛苦、不能得救。
能洞见细微的，叫做心灯长明；
能永守柔弱的，叫做定力超强。
动的时候，运用自身智慧的光，来待人应物；
静的时候，复守自性圆满的明，来悟道修真。
这样能动能静，动静有度，才不会给自己留下灾殃。
这自然就步入了真常的大道，享受大道的无边喜乐。

第五十三章

使我介然有知行於大道唯施是畏
大道甚夷而民好徑朝甚除田甚蕪
倉甚虛服文彩帶利劍厭飲食財貨
有餘是謂盜竽非道也哉

经文

译文

使我介然有知
行於大道

如果我们对大道有一点点的觉知，
就一定要发心修行大道，

唯施是畏
大道甚夷
而民好徑
朝甚除
田甚蕪
倉甚虛
服文彩
帶利劍
厭飲食
財貨有餘
是謂盜竽
非道也哉

并且时时觉醒，不使偏离正道。

大道是非常宽广和平坦的，

而人民的君主却偏偏不走大道，喜欢走邪路。且看：

不惜劳民伤财，朝廷的宫殿建得非常气派；

不顾农耕废弛，大片的田地变得非常荒芜；

国家的仓库非常空虚，人民陷入饥饿的困境；

国君的生活非常奢侈，依然穿着华丽的彩服；

佩带锋利的宝剑，到处骑马狩猎，炫耀威风；

不知惜福，暴殄天物，吃腻精美的食品；

不知满足，只图享受，贪取大量的财物。

这些都是强盗头子的所作所为。

离大道实在太远了！是多么的无道啊！

第五十四章

善建者不拔善抱者不脫子孫以祭
祀不輟脩之於身其德乃真脩之於
家其德乃餘脩之於鄉其德乃長脩
之於國其德乃豐脩之於天下其德
乃普故以身觀身以家觀家以鄉觀
鄉以國觀國以天下觀天下吾何以

知天下然哉以此

经文

善建者不拔
善抱者不脫
子孫以祭祀不輟
修之於身
其德乃真
脩之於家
其德乃餘
脩之於鄉

译文

善于建功立德的人，愿力信心不会轻易动摇；
善于抱道修真的人，言行举止不会轻易脱轨。
这样就能得到子子孙孙的崇敬和祭拜，永远不绝。
一个人修道，
一人的德行，就自然纯真；
一家人修道，
一家的德行，就自然有余；
一乡人修道，

其德乃長

一乡的德行，就自然长久；

脩之於國

一国人修道，

其德乃豐

一国的德行，就自然丰厚；

脩之於天下

天下人修道，

其德乃普

天下的德行，就自然普遍。

故

所以，

以身觀身

从我自身的德行，来观察其他人的德行；

以家觀家

从我家庭的德行，来观察其他家庭的德行；

以鄉觀鄉

从我乡里的德行，来观察其他乡里的德行；

以國觀國

从我国家的德行，来观察其他国家的德行；

以天下觀天下

从现在天下的德行，来观察未来天下的德行。

吾何以知天下然哉

我是怎么知道天下的情况是这样的呢？

以此

就是用这种修和观的方法。

第五十五章

含德之厚比於赤子毒蟲不螫猛獸
不據攫鳥不搏骨弱筋柔而握固未
知牝牡之合而駿作精之至也終日
號而不嗔和之至也知和曰常知常
曰明益生曰祥心使氣曰強物壯則
老謂之不道不道早已

经文

含德之厚
比於赤子
毒蟲不螫
猛獸不據
攫鳥不搏
骨弱筋柔而握固
未知牝牡之合而峻作
精之至也
終日號而不嗔
和之至也
知和曰常

译文

道德涵养深厚的人，
就好比初生的婴儿。
毒虫咬不到他，
猛兽伤不到他，
凶鸟抓不到他。
他的筋骨很柔软，可是小拳头却握得很紧。
他虽不懂男女交合，小生殖器却常常勃起，
这是因为他精神专注到极点的缘故；
他虽然整天嚎哭，但是，喉咙却不会沙哑，
这是因为他身心和谐到极点的缘故。
懂得和谐的道理，叫做体悟常道；

知常曰明
益生曰祥
心使氣曰強
物壯則老
謂之不道
不道早已

懂得常道的法門，叫做心性清明。
生活奉養太過了，就是招惹災殃；
用主觀意氣做事，就是走向逞強。
事物壯盛之後，就自然走向衰老，
這叫做物極必反的道理；
物極必反的道理，人們懂得越早越好。

第五十六章

知者不言言者不知塞其兌閉其門
挫其銳解其紛和其光同其塵是謂
玄同故不可得而親不可得而疏不
可得而利不可得而害不可得而貴
不可得而賤故為天下貴

经文

知者不言
言者不知
塞其兑
闭其门
挫其锐
解其纷
和其光
同其尘
是谓玄同
故
不可得而亲

译文

真正有智慧的人，不会开口讲是非；
开口讲是非的人，不具备真实智慧。
塞住是非的嘴巴，以避免造作口业；
关闭贪欲的门户，以避免自取羞辱；
磨钝伤人的锐气，以避免与人结怨；
解脱是非的纷扰，以避免身心忧苦；
调和自己的光芒，以避免惹人嫉妒；
同大众和谐共处，以避免自陷孤独。
这就是心同明镜，神契大道的境界。
所以，道德修养达到这种境界的人，
不可能跟他亲密，
因为他心有大爱，没有亲疏的分别；

不可得而疏

也不可能跟他疏远，

不可得而利

因为他一视同仁，没有物我的执着；
不可能使他得利，

不可得而害

因为他知足常乐，没有非分的乞求；
也不可能使他受害，

不可得而贵

因为他广结道缘，没有恩怨的心念；
不可能让他尊贵，

不可得而贱

因为他看破名位，没有得失的困扰；
也不可能让他卑贱，

故为天下贵

因为他内心淡定，没有荣辱的忧思。
所以，他是天下最为尊贵的人，也是最受尊敬的人。

第五十七章

以正治國以奇用兵以無事取天下
吾何以知其然哉以此天下多忌諱
而民彌貪民多利器國家滋昏人多
伎巧奇物滋起法令滋彰盜賊多有
故聖人云我無為而民自化我好靜
而民自正我無事而民自富我無欲

而民自樸

经文

以正治國
以奇用兵
以無事取天下

吾何以知其然哉
以此

天下多忌諱而民彌貧
民多利器國家滋昏

译文

以正道治国，自然国泰民安；
以奇谋用兵，自然克敌制胜；
以清静无为的原则治理天下，自然人心安定，
社会和谐。

我怎么知道是这样的情形呢？
根据就在这里：

天下的忌讳越多，人民就越发贫穷；
人们的私心越重，国家就越发昏乱；

人多伎巧奇物滋起
法令滋彰盜賊多有
故聖人云

我無為而民自化
我好靜而民自正
我無事而民自富
我無欲而民自樸

人们的技巧越多，奇物就越发生起；
国家的法令越细，犯法的人就越发增多。
所以，圣人说：

我不去妄为，行为自然，人民就自然感化；
我喜好清静，身心自然，人民就自然端正；
我不去生事，知道停止，人民就自然富足；
我不去贪求，知道满足，人民就自然淳朴。

第五十八章

其政悶悶其民淳淳其政察察其民
缺缺禍兮福之所倚福兮禍之所伏
孰知其極其無正也正復為奇善復
為妖人之迷其日固久是以聖人方
而不割廉而不剝直而不肆光而不
耀

经文

其政悶悶
其民淳淳
其政察察
其民缺缺
禍兮福之所倚
福兮禍之所伏
孰知其極
其無正也
正復為奇
善復為妖
人之迷其日固久
是以聖人

译文

国家政治清明，居心宽厚，
人民自然就善良淳朴，喜乐无穷；
国家政治精明，巧用心机，
人民自然就怨声载道，喜乐缺失。
灾祸里面啊，常常紧靠在幸福的旁边；
幸福里面啊，往往潜伏着灾祸的因素。
谁能知道祸福转化的极点在哪里吗？
其实祸福本来就是无常的，没有永远不变的。
因为本来是正常的，突然间竟变成反常；
也有本来是善良的，突然间又变成妖孽。
这是因为人们对大道的迷失，已经很久很久了！
因此，圣人

方而不割
廉而不剝
直而不肆
光而不耀

为人方正，又能内方外圆，不会固执伤人；
做事清廉，又能存心宽厚，不会刻薄待人；
性情直率，又能言行有度，不会肆无忌惮；
身有光明，又能低调内敛，不会到处炫耀。

第五十九章

治人事天莫若嗇夫唯嗇是謂早服早
服謂之重積德重積德則無不克無不
克則莫知其極莫知其極可以有國有
國之母可以長久是謂深根固柢長生
久視之道

经文

治人事天

莫若嗇

夫唯嗇

是謂早服

早服謂之重積德

重積德則無不克

無不克則莫知其極

莫知其極可以有國

有國之母可以長久

是謂深根固柢

長生久視之道

译文

调治身心，修炼性命，

没有比爱惜精神、减少欲望更好的。

只有处处爱惜精神、时时减少欲望，

这才称得上是及早回归服从大道；

及早回归服从大道，叫做不断地积累善功福德；

不断地积累善功福德，就没有克服不了的魔难；

没有克服不了的魔难，就无法知道他修炼功夫的

极限；

无法知道他修炼功夫的极限，就可能得证仙国的

殊荣果位；

掌握了超登仙国的秘诀，就可以与大道同长久。

这就是性命双修的人道功深厚，德业坚固，

法身长在，慧命永存的无上光明大道。

第六十章

治大國若烹小鮮以道莅天下其鬼
不神非其鬼不神其神不傷人非其
神不傷人聖人亦不傷人夫兩不相
傷故德交歸焉

经文

治大國

若烹小鮮

以道莅天下

其鬼不神

非其鬼不神

其神不傷人

非其神不傷人

聖人亦不傷人

夫兩不相傷

故德交歸焉

译文

治理一个大国，说难也难，说容易也容易，就像烹一条小鱼，要注意调好火候，掌握时间，保持完整，不可乱翻。

以大道统领天下，自然人心向善，民风淳朴，这样，冥冥中的鬼神，就不必起监察的作用；不是鬼神不必起监察的作用，

而是监察的作用，不会伤人本性；不是监察的作用，不会伤人本性，

而是圣人的治世，也根本不会伤人本性。

鬼神和圣人都伤人本性，人民的德性就自然纯朴，所以，鬼神、圣人和人民三者的德性，也就都自然地同归于大道，共沐大道的恩光。

第六十一章

大國者下流天下之交天下之牝牝
常以靜勝牡以靜為下故大國以下
小國則取小國小國以下大國則取
大國故或下以取或下而取大國不
過欲無害人小國不過欲入事人夫
兩者各得其所欲大者宜為下

经文

大國者下流

天下之交

天下之牝

牝常以静勝牡

以静為下

故

大國以下小國

則取小國

小國以下大國

則取大國

故

译文

大国要像大海一样，乐于处在下位，展现谦卑和宽容的气度，

这样，天下各国才能友好交往，和平共处。

就像天下的雌性动物，

它经常以柔和安静，胜过刚强躁动的雄性动物，就在于它能够保持安静，乐于处在下位的缘故。

所以，

大国对小国谦卑和尊重，

就可以取得小国的心悦诚服；

小国对大国谦卑和尊敬，

就能够取得大国的友好相待。

所以，

或下以取

或下而取

大國不過欲兼畜人

小國不過欲入事人

夫兩者各得其所欲

大者宜為下

不论是大国谦卑，取得小国的心悦诚服；

或者是小国谦卑，取得大国的友好相待。

大国不过是想得到小国的支持，

小国不过是想参与国际的事务。

这样，大国小国都达到了自己的愿望，

而大国应该谦卑在先，以便促进世界和谐，

天下太平。

第六十二章

道者萬物之奧，善人之寶，不善人之所保。美言可以市，尊義行可以加。人之不善，何棄之有？故立天子，置三公，雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。古之所以貴此道者，何？不曰以求得有罪，以免邪？故為天下貴。

经文

道者萬物之奧

善人之寶

不善人之所保

美言可以市尊

義行可以加人

人之不善

何棄之有

故

立天子

置三公

雖有拱壁以先駟馬

译文

大道是万物赖以生存、得以庇护的幸福家园；也是万物回归大道、与大道共存的快乐仙乡。

大道是善人完善生命的法宝，

也是不善人维持生命的依靠。

美妙的语言，可以给人希望，给人力量，给人尊重；美好的行为，可以改善形象，提高修养，受人尊敬。

人有不善的地方，是因为他还不懂得领悟大道，

所以，要用大道来关爱他，哪有抛弃他的理由？

所以，

天子继位，

大臣就职，

虽然有举行拱壁和驷马的隆重献礼，

不如坐進此道

还不如静静地进献大道，更为珍贵。

古之所以貴此道者何

自古以来，人们为什么这样尊崇大道呢？

不曰

不就是说：

以求得

以虔诚心求道，就能够得到大道；

有罪以免邪

以忏悔心悔过，就可以免除罪业吗？

故為天下貴

所以，大道是天下最为尊贵的，也是最受尊崇的。

（三公：太师、太傅、太保。是古代天子之下，朝廷最大的三个官职。）

第六十三章

為無為事無事味無味大小多少報
怨以德圖難於其易為大於其細天
下難事必作於易天下大事必作於
細是以聖人終不為大故能成其大
夫輕諾必寡信多易必多難是以聖
人猶難之故終無難矣

经文

為無為

事無事

味無味

大小多少

報怨以德

圖難於其易

為大於其細

天下難事

必作於易

天下大事

必作於細

译文

有道的人，他的所作所为，与众人不同：

他用不妄为、不执著的原则来为人；

他用不主观、不生事的态度来做事；

他用平淡无味的自然心态来交朋友。

他本该得大的，却得小的；本该得多的，却得少的；

但是，他仍然以道德回报怨恨，以慈悲宽容他人。

解决困难的事情，要从容易的入手；

成就伟大的德业，应该从小善做起。

天下最艰难的事业，

一定从小处积累，以遂集沙成塔；

天下最伟大的功业，

必须要注意细节，以免功亏一篑。

是以聖人終不為大

故能成其大

夫輕諾必寡信

多易必多難

是以聖人猶難之

故終無難矣

因此，圣人总是时刻观照着自己的举心动念，做事脚踏实地，从不好高骛远，从不自满自大，所以，才成就了他的伟大德业。

凡是轻易许下诺言的人，一定是很少有信用；把事情看得太容易的人，必然遇到更多困难。

因此，圣人总把事情看得艰难，并做好应对困难的准备，

所以，才始终没有遇到克服不了的困难。

第六十四章

其安易持其未兆易謀其脆易泮其
微易散為之於未有治之於未亂合
抱之木生於毫末九層之臺起於累
土千里之行始於足下為者敗之執
者失之是以聖人無為故無敗無執
故無失民之從事常於幾成而敗之

慎終如始則無敗事是以聖人欲不
欲不貴難得之貨學不學復衆人之
所過以輔萬物之自然而不敢為

经文

其安易持
其未兆易謀
其脆易泮
其微易散

译文

身心处于安康的时候，就容易把持；
弊端还没出现的时候，就容易谋事；
病因处于初期的阶段，就容易化解；
陋习处于微小的时候，就容易纠正。

為之於未有

治之於未亂

合抱之木

生於毫末

九層之臺

起於累土

千里之行

始於足下

為者敗之

執者失之

是以聖人

無為故無敗

惡念還沒有萌生的時候先警戒，就容易成功；

心緒還沒有紊亂的時候先調制，就容易見效。

合抱的大樹，

是从一点点的萌芽生长起来的；

九层的高台，

是由一筐筐的泥土建造起来的；

千里的远行，

是从脚下开始一步步走出来的。

任意妄为的，必将失败；

执意占有的，必有损失。

因此，圣人

没有妄为，所以没有失败；

無執故無失

民之從事

常於幾成而敗之

慎終如始

則無敗事

是以聖人

欲不欲

不貴難得之貨

學不學

復衆人之所過

以輔萬物之自然

而不敢為

沒有占有，所以沒有損失。

人們平時做事情，

常常到快要成功的時候，却失敗了，多么令人惋惜；

如果能夠小心謹慎，保持始終如一，

就一定有成就，不會有失敗的事了，多么讓人歡喜。

因此，聖人

想要的是知足知止，不想要虛名厚利，

所以，不貪求稀有和珍貴的物品；

想學的是妙知妙見，不想學邪知邪見，

所以，可修復衆人所犯下的過錯。

凡事要遵循自然規律，輔助萬物自然發展，

決不敢違背道德，而主觀臆斷、任意妄為。

第六十五章

古之善為道者非以明民將以愚之
民之難治以其智多故以智治國國
之賊不以智治國國之福知此兩者
亦稽式常知稽式是謂玄德玄德深
矣遠矣與物反矣然後乃至大順

经文

古之善為道者
非以明民
將以愚之
民之難治
以其智多
故以智治國
國之賊
不以智治國
國之福
知此兩者亦稽式

译文

自古以来，善于弘扬大道的人，
不是利用大道来教导人们变得更精明，
而是利用大道来教导人们变得更纯朴。
人民之所以难以治理，
是由于统治者巧智太多，人民就有样学样，
导致上下斗智，诚信全无，社会昏乱。
所以，用巧智治理国家，
是国家的大祸害；
用大道治理国家，
是国家的大幸福。
了解这一福一祸的巨大差别，也就掌握了治国的根本。

常知稽式

是謂玄德

玄德深矣遠矣

與物反矣

然後乃至大順

永远守住治国的根本，就可以造福社会，利益众生，这就叫做广积阴德。

阴德的力量，实在是太深太远了，能使万物同化于大德、同归于大道啊。

然后，人民自然就纯朴真诚，社会自然就和谐温馨；国家自然就政通人和、百业俱兴。

第六十六章

江海所以能為百谷王者以其善下
之故能為百谷王是以聖人欲上民
必以言下之欲先民必以身後之是
以聖人處上而民不重處前而民不
害是以天下樂推而不厭以其不爭
故天下莫能與之爭

经文

译文

江海所以能为百谷王者

江海之所以能成为众多河流的王国，

以其善下之

是因为它善于处在下位的缘故，

故能为百谷王

所以，才百川归注，成为众多河流的王国。

是以圣人

因此，圣人

欲上民

想要做人民爱戴的领袖，

必以言下之

就必须廉洁奉公，体恤民情，言语谦卑；

欲先民

想得到人民真心的拥护，

必以身后之

就必须以民为先，忧民之先，乐民之后。

是以圣人

因此，圣人

处上而民不重

就算处在人民的上面，人民却没感到有负担；

处前而民不害

就算处在人民的前面，人民也没感到受损害。

是以天下樂推而不厭
以其不爭

故天下莫能與之爭

因此，天下人都乐意拥护他，而不会厌弃他。

正因为他勤政爱民，与世不爭，

所以，天下才没有人能跟他相爭。

第六十七章

天下皆謂我道大似不肖夫唯大故
似不肖若肖久矣其細也夫我有三
寶持而保之一曰慈二曰儉三曰不
敢為天下先慈故能勇儉故能廣不
敢為天下先故能成器長今捨慈且
勇捨儉且廣捨後且先死矣夫慈以

戰則勝以守則固天將救之以慈衛之

经文

天下皆謂我道大

似不肖

夫唯大

故似不肖

若肖

久矣其細也夫

译文

天下的人，都说我的大道的确太大了，

似乎什么都不像。

正因为大道太大了，大到无法形容，

所以，才什么都不像；

如果像什么具体事物的话，

那么，早就变得渺小了！

我有三寶

持而保之

一曰慈

二曰儉

三曰不敢為天下先

慈故能勇

儉故能廣

不敢為天下先

故能成器長

今

捨慈且勇

捨儉且廣

我有三个法宝，一直持守着；

人们也应该永远保有它，以便终身受益。

第一是慈悲，

第二是俭朴，

第三是忍让。

因为心有慈悲，所以，才能勇于奉献；

因为生活俭朴，所以，才能德业宽广；

因为宽怀忍让，

所以，才能成为万物的首长。

现在，

舍弃慈悲，只求勇敢；

舍弃俭朴，只求宽广；

捨後且先
死矣
夫慈
以戰則勝
以守則固
天將救之
以慈衛之

舍弃忍让，只求争先；
最终结果，只有死亡。
慈悲的力量，是不可思议的，
用来降伏自身的魔障，就能胜任；
用来守护自性的圆明，就能稳固。
上天要拯救受苦受难的众生，
也是用慈悲的法宝，来赐给众生。

第六十八章

善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者為之下，是謂不爭之德。是謂用人之力，是謂配天古之極。

经文

善為士者不武
善戰者不怒
善勝敵者不與
善用人者為之下
是謂不爭之德
是謂用人之力
是謂配天
古之極

译文

善于做事的人，以和为贵，不会争强斗勇；
善于修身的人，降心安忍，不会迁怒于人；
善于统兵的人，以智取胜，不与敌人硬碰；
善于用人的人，敬老尊贤，待人谦卑有礼。
这叫做志存高远、不争一时的修德功课；
这叫做知人善用、人尽其才的用人功力；
这叫做效法自然、符合天道的行为准则。
这是古圣先贤立身处世的大智慧。

第六十九章

用兵有言吾不敢為主而為客不敢
進寸而退尺是謂行無行攘無臂扔
無敵執無兵禍莫大於輕敵輕敵幾
喪吾寶故抗兵相加哀者勝矣

经文

用兵有言

吾不敢為主而為客

不敢進寸而退尺

是謂

行無行

攘無臂

扔無敵

執無兵

禍莫大於輕敵

輕敵幾喪吾寶

故抗兵相加

哀者勝矣

译文

兵家曾经说过：

我不去主动挑起战争，而是不得已被动应战；
也不去轻易进攻一寸，而是宁肯要退守一尺。

这就是说，

虽有布阵，却像没有阵势可摆一样；

虽有举臂，却像没有臂膀可举一样；

虽有敌人，却像没有敌人可赴一样；

虽有兵器，却像没有兵器可持一样。

用兵的最大祸害，就是高估自己，轻视敌人；

高估自己，轻视敌人，就会丧失我的慈悲法宝。

所以，两军对抗，在实力相当的时候，

心存慈悲的一方，就能取得最后的胜利。

第七十章

吾言甚易知甚易行天下莫能知莫
能行言有宗事有君夫唯無知是以
不我知知我者希則我者貴是以聖
人被褐懷玉

经文

译文

吾言甚易知
甚易行

我的话很容易了解，
也很容易照着去做。

天下莫能知
莫能行
言有宗

事有君

夫唯無知
是以不我知
知我者希
則我者貴
是以聖人
被褐懷玉

天下竟没有多少人能够用心去了解，也没有多少人能够真心地照着去做。

我所讲的话，都是以大道为宗旨，所以有普世的价值；

我所做的事，都是以众生为依归，所以有救世的目的。

正因为人们不了解我的良苦用心，所以，才不了解我宣扬大道的目的。

了解我的人很稀少，因为他是尊崇大道的人；学习我的人很可贵，因为他是乐修大道的人。

因此，圣人

虽然外表上身着粗衣，十分朴素，也十分平常；可是他心怀大道，行合大德，拥有美玉般的温润。

第七十一章

知不知上不知知病夫唯病病是以
不病聖人不病以其病病是以不病

经文

知不知

上

不知知

病

夫唯病病

译文

知道，却不认为自己知道的，

这种人谦虚精进，永不自满，最好；

不知道，却认为自己知道的，

这种人不学装懂，骄傲自满，就是缺点。

只有把缺点当作毛病改正了，

是以不病
聖人不病
以其病病
是以不病

所以，才不会有缺点。
圣人是不会有缺点的，
因为他把缺点都当作毛病改正了，
所以，才不会有缺点。

第七十二章

民不畏威則大威至無狎其所居無
厭其所生夫唯不厭是以不厭是以
聖人自知不自見自愛不自貴故去
彼取此

经文

民不畏威
則大威至
無狎其所居
無厭其所生
夫唯不厭
是以不厭
是以聖人
自知不自見
自愛不自貴
故去彼取此

译文

人民一旦不怕威权势力的时候，
那么更可怕的事，就快要发生了。
不要扰乱人民的日常生活，使人民作息有时；
不要断绝人民的谋生道路，使人民衣食无忧。
只有对人民怀有爱心，不讨厌人民；
那么人民才会拥护你，不会厌弃你。
因此，圣人
但求了解自己，不求突出自己；
但求珍爱自己，不求抬高自己。
所以，要去掉自见、自贵的行为；
而保持自知、自爱的品行。

第七十三章

勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者，
或利或害。天之所惡，孰知其故？是以
聖人猶難之。天之道，不爭而善勝，不
言而善應，不召而自來，繟然而善謀。
天網恢恢，疏而不失。

经文

勇於敢則殺
勇於不敢則活
此兩者
或利或害
天之所惡
孰知其故
是以聖人猶難之
天之道
不爭而善勝
不言而善應
不召而自來
繟然而善謀
天網恢恢
疏而不失

译文

勇于为所欲为的人，就没有好下场；
勇于检束身心的人，就能保全性命。
这两种行为，同样都付诸勇气，
但是，结果却是：一个得利，一个受害。
上天对放荡不羁的人，给予不好的报应，
谁能知道它的缘故吗？当然是他咎由自取啊。
因此，圣人谨言慎行，很难去做随心所欲的事。
天道的法则，
不必争得，却自然善功殊胜；
不必发言，却自然善于回应；
不必召唤，却自有万物归顺；
虽然宽缓，却自然四时善运。
神圣的天网，广大无边，无所不在，无时不存，
看似稀疏宽松，却不会漏失一丝一毫的善恶报应。

第七十四章

民不畏死奈何以死懼之若使民常
畏死而為奇者吾得執而殺之孰敢
常有司殺者殺夫代司殺者殺是代
大匠斲夫代大匠斲希有不傷其手
者矣

经文

民不畏死
奈何以死懼之
若使民常畏死
而為奇者
吾得執而殺之
孰敢
常有司殺者殺
夫代司殺者殺
是代大匠斲
夫代大匠斲
希有不傷其手者矣

译文

人民如果不怕死，
为什么还要用死来威胁他们呢？
如果使人民真的怕死，
对那些无事生非的人，
我们就可以抓来严惩他，
看谁还敢再做坏事？可是万物的生灭，
往往是由主宰生杀大权的尊神去执行。
凡是代替主宰生杀大权的尊神去执行，
就像代替木匠砍木头一样。
凡是代替木匠砍木头的人，
很少有不砍伤自己的手的。

第七十五章

民之饑以其上食稅之多是以饑民
之難治以其上之有為是以難治民
之輕死以其上求生之厚是以輕死
夫唯無以生為者是賢於貴生

经文

民之饑

以其上食稅之多

是以饑

民之難治

以其上之有為

是以難治

民之輕死

以其上求生之厚

是以輕死

夫唯無以生為者

是賢於貴生

译文

人民面临饥饿，

是因为统治者，总是吃钱太多，人民不堪重负，
所以才面临饥饿。

人民难以治理，

是因为统治者，总是以权谋私，人民忍无可忍，
所以才难以治理。

人民竟然不怕死，

是因为统治者，只顾自己快活，不顾人民死活，
所以才会不怕死。

只有生活俭朴、性情恬淡的人，

要比生活奢侈、奉养太过的人合乎大道，也有利
于积福积德、培养慧根。

第七十六章

人之生也柔弱其死也堅強萬物草
木之生也柔脆其死也枯槁故堅強
者死之徒柔弱者生之徒是以兵強
則滅木強則折堅強處下柔弱處上

经文

人之生也柔弱
其死也坚强
萬物草木之生也柔脆
其死也枯槁
故
坚强者死之徒
柔弱者生之徒
是以
兵强则灭
木强则折
坚强处下
柔弱处上

译文

人活着的时候，身体是柔软的；
人死了以后，身体就变得僵硬。
万物草木活着的时候，枝干是柔韧的；
万物草木死了以后，枝干也变成干枯。
所以，
争强斗狠的人，会损福折寿，是死亡一族；
柔弱和善的人，能增福延寿，是生存一族。
因此，
军力强大，到处树敌，就会招致灭亡；
树木强壮，遭遇强风，就会被风折断。
争强斗狠的人，福德善果会日日下减；
柔弱和善的人，福德慧命会日日上增。

第七十七章

天之道其猶張弓歟高者抑之下者
舉之有餘者損之不足者補之天之
道損有餘而補不足人之道則不然
損不足以奉有餘孰能有餘以奉天
下唯有道者是以聖人為而不恃功
成而不處其不欲見賢

经文

天之道

其猶張弓歟

高者抑之

下者舉之

有餘者損之

不足者補之

天之道

損有餘而補不足

人之道則不然

損不足以奉有餘

孰能有餘以奉天下

译文

天道的法则，

它不就像张弓射箭吗？

弓位高了，就压低一点；

弓位低了，就升高一点。

弓弦长了，就修短一点；

弓弦短了，就补长一点。

天道的法则，

就是减少有余的，用来补给不足的人；

人道的行为，就不是这样了，

偏要减少不足的，用来献给有余的人。

谁能把有余的，奉献给天下有需要的人呢？

唯有道者

只有有道的人，才能做得到啊。

是以聖人

因此，圣人

為而不恃

施恩济世，却从不希求回报；

功成而不處

做事成功，却不自居其功。

其不欲見賢

他总是含光内敛，默默奉献，从不表露自己的贤能与美德。

第七十八章

天下莫柔弱於水而攻堅强者莫之
能勝以其無以易之弱之勝强柔之
勝剛天下莫不知莫能行是以聖人
云受國之垢是謂社稷主受國不祥是
為天下王正言若反

经文

天下莫柔弱於水
而攻堅强者莫之能勝
以其無以易之
弱之勝強
柔之勝剛
天下莫不知
莫能行
是以聖人云
受國之垢
是謂社稷主
受國不祥
是為天下王
正言若反

译文

天下没有一样东西，能比水更柔弱的，但是，水能攻克天下任何坚强的力量，这是因为水以柔克刚的特性，是谁也无法改变的。以弱可以胜强，以柔可以克刚，天下没有多少人不知道这个道理，可就是没有多少人能真正做得到。因此，圣人说：能承受国家的屈辱，励精图治，重振国威，才称得上社稷的主人；能承担国家的不幸，拨乱反正，重建家园，才可以做人民的领袖。大道的真言，好像与俗情相反，其中的道理，应该要好好参悟。

第七十九章

和大怨必有餘怨安可以為善是以
聖人執左契而不責於人有德司契
無德司徹天道無親常與善人

经文

和大怨

必有餘怨

安可以為善

是以聖人執左契

而不責於人

有德司契

無德司徹

天道無親

常與善人

译文

和解人们的大积怨，调解人们的大心结，

心中一定还有遗留的怨恨，不能彻底清除，

这种和解虽然比不和解好，但是怎么能算是最好的办法呢？

因此，圣人就算持有债务人的借据，

却仍然宽容人，不去责备人，就是不想与人结怨。

所以，

有德的人，就像掌管借据的人，那样的宽容大度；

无德的人，就像负责收税的人，那样的斤斤计较。

天道自然公正，从来没有私亲偏爱，

但是，常常会给予天下的善人无量的善功福德。

第八十章

小國寡民使有什伯之器而不用使
民重死而不遠徙雖有舟輿無所乘
之雖有甲兵無所陳之使人復結繩
而用之甘其食美其服安其居樂其
俗鄰國相望雞犬之聲相聞民至老
死不相往來

经文

小國寡民

使有什伯之器而不用

使民重死而不遠徙

雖有舟輿

無所乘之

雖有甲兵

無所陳之

使人復結繩而用之

甘其食

美其服

译文

国家小，人口少；民风淳朴，群生安乐。

就算有各种器具，也不需要去使用；

使人民重视生命，也不冒险去移民。

虽然有舟船车辆，

也没有必要乘坐它；

虽然有武器装备。

也没有必要陈列它。

使人民回归古代结绳记事时，那种无欲无求的淳朴境界。

吃着自种的食物，觉得甘甜；

穿着自制的衣服，觉得华美；

安其居
樂其俗
鄰國相望
雞犬之聲相聞
民至老死
不相往來

住着自建的房屋，觉得安全；
过着传统的习俗，觉得快乐。
邻国之间，可以互相看得见；
鸡犬的叫声，也互相听得到。
可是，人民活到一辈子，都因满足于安定的生活，
享受知足的快乐，
所以，也不想离开自己的国家，与邻国的人互通
有无、互相往来。

第八十一章

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以爲人，己愈有；既以與人，己愈多。天之道利而不害，聖人之道爲而不爭。

经文

信言不美
美言不信
善者不辩
辩者不善
知者不博
博者不知
聖人不積
既以為人已愈有
既以與人已愈多
天之道
利而不害
聖人之道
為而不爭

译文

真实的话，发自内心，朴实无华，所以不美观；
美观的话，不是真心，花言巧语，所以不是真实。
真善的人，心存慈悲，言语谦卑，所以不好辩；
好辩的人，心有虚荣，巧舌如簧，所以不是真善。
真知的人，心归于道，韬光养晦，所以不炫博；
炫博的人，心媚于俗，哗众取宠，所以不是真知。
圣人胸怀道德，心存博爱，从来不会有任何保留。
用心教化人，使人破迷开悟，自己反而更觉悟；
用力帮助人，使人离苦得乐，自己反而更快乐。
天道的规律，公正无私，自然无为，
养育万物，普利万物，而从来不会加害于万物；
圣人的准则，尊道贵德，始终如一，
施惠众生，广济众生，而从来不会与众生争得。

神奇的《道德经》

黄信成道长

《道德经》，道包天地，德贯古今，经通宇宙，理合群生，是一部被誉为「万经之王」的神奇的经典。

一九七七年，美国出版界举行普选，由名作家米勒主持遴选古今十大作家，结果以著述《道德经》的老子独占鳌头。老子以「无为」胜「有为」，超越世界群雄，荣获古今最伟大作家的美誉，这不能不说是《道德经》的神奇，同时也印证了「老子天下第一」这句话的真实不虚。

神奇的《道德经》，原来有一个神奇的故事：

两千五百多年前，一位把守要塞的官员，一日观察天象，发现有大片紫气状如飞龙从东向西滚滚而来，便知有得道真人即将到来。于是，命人清扫道路，斋戒沐浴，盛装恭候。果然，一位鹤发童颜的长者，骑着青牛翩翩而至。官员毕恭毕敬地迎接老者到自己的寓所，行弟子之礼，虔诚叩拜道：「师父即将归隐，请传弟子大道。」老者见其诚心可鉴，便欣然为其著书。这位老者就是「修道养寿」的圣人老子，所著之书就是神奇的《道德经》；这位官员就是中国函谷关关长尹喜。尹喜得传大道，辞官潜修。后来得证大道，成为「文始真人」，开创了道教文始派。

这个神奇的故事，叫做「紫气东来」，是吉庆祥瑞的象征，也是道缘殊胜的标志。后人

有诗赞曰：

紫气东来出老君，老君传下《道德经》；

《道德经》中藏智慧，智慧圆明照古今；

古今无数行修者，修者长生断苦根；

苦根除尽真自在，自在逍遥快乐人。

据司马迁《史记》记载，圣人老子本姓李，出生在楚国苦县厉乡曲仁里，为周王朝「守藏室」的史官，相当于国家图书馆馆长、档案馆馆长、天文馆馆长之职，并「历记成败、存亡、祸福、古今之道」。由此可见老子是一位阅历丰富，见识广博，学养深厚的史官。《史记》又说，老子「修道养寿」，享寿一百六十岁至二百多岁，是名符其实的老寿星，可见圣人老子又是一位经历沧桑巨变，历观国家存亡，参透人生百态，洞察万物事理，明了苦乐因缘的智慧圆满的得道真人。《史记》还说，孔子曾经到周王朝的都城洛阳拜见老子，请教有关「礼」的问题。孔子后来对自己的弟子说：「鸟，我知道它会飞；鱼，我知道它会游；兽，我知道它会跑。会跑的，可以用绳索拴住；会游的，可以用渔网套住；会飞的，可以用弓箭射下；至于龙，我就知道了，它乘风云而上青天。我这次见老子，他就像龙一样，逍遥天际，神妙莫测啊。」

道教圣母碑说：「老君者，道也。散形为气，聚形为太上老君。」因此，老子是大道的化身，道教尊为道祖。道祖太上老君以真如圆满的智慧，大慈大悲的胸怀，济度生死的宏

愿，灵动生花的妙笔，富有诗韵的语言，撰著的《道德经》，八十一章，五千余字。可谓章章精彩，字字放光；义赅万有，理及无穷。融天地神仙之妙道，含宇宙人生之真理；为破除迷昧之明灯，乃度脱苦厄之慈航。光昭千古，智启万方。

《道德经》自传世以来，备受尊崇，广为流传。两千多年里，为《道德经》作注者多达两千多家，注文则达亿万余字数，可谓洋洋大观，绝无仅有。在众多注疏者中，既有「九五之尊」的皇帝，又有名垂千古的文人；既有道、儒、佛三家高道大德，又有哲学家、政治家、军事家、历史学家、自然科学家等贤明之士。如：梁武帝、梁文帝、梁元帝、唐玄宗、宋徽宗、明太祖、清世祖等皇帝的《御注道德经》，韩非子《解老》、《喻老》，河上公《老子章句》、王弼《道德真经注》、张道陵祖天师《老子想尔注》、葛仙翁《道德经序诀》、纯阳道人《道德经解》、白玉蟾《道德宝章》、憨山大师《道德经解》、司马光《道德真经论》、王安石《老子注》、苏辙《老子解》、王夫之《老子衍》等等，可谓琳琅满目，异彩纷呈。一部短短的经典，能吸引历代圣贤孜孜研习，经久不衰，这不能不说是《道德经》的神奇。

《道德经》自公元七世纪的隋唐时期传入日本和朝鲜，唐朝高道成玄英和高僧玄奘将《道德经》译成梵文传入印度之后，便开始周游列国，环游世界。现在《道德经》被翻译成四十多种语文，五百多种版本，在世界各国传诵，启智各国人民，得到各国名贤的普遍尊崇和广泛赞誉。例如：

德国哲学家黑格尔说：「老子的著作《道德经》最受世人崇仰。」

俄罗斯大文豪托尔斯泰说：「我受中国的孔子、孟子的影响很大，而受老子的影响则是巨大。」

美国科学家卡普拉说：「在人类文明伟大的诸传统中，东方的道家提供了最深刻、最完美的生态智慧。」

德国哲学家海德格尔说：「《道德经》有一种魅力，给世俗世界压迫下疲惫的人们，以一种神奇的力量。」

各国名贤尽管国度不同，文化背景不同，但是却共同「点赞」《道德经》，这就是《道德经》的神奇魅力。

《道德经》文约意丰，思想深邃，具有极大的包容性，内容涉及神学、哲学、医学、天文、地理、人伦、政治、军事、自然、养生、修身等各个领域。人们从不同的角度，可以领悟到完全不同的智慧。思想家领悟到的是救世之方，政治家领悟到的是治国之策，军事家领悟到的是用兵之谋，宗教家领悟到的是教化之本，养生家领悟到的是修炼之法，艺术家领悟到的是脱俗之妙，企业家领悟到的是管理之学，科学家领悟到的是人与自然的和谐之道等等。

因此，任法融道长说：「《道德经》是一部被誉为「万经之王」的神奇之书，像宝塔之巅的明珠，璀璨夺目，照耀着我们。」

明太祖朱元璋皇帝说：「朕虽菲材，唯知斯经乃万物之至根，王者之上师，臣民之极宝。」英国科学史家李约瑟博士说：「中国性格中有许多最吸引人的因素，都来源于老子的道家思想。」

金岳霖先生说：「中国思想中最崇高的概念，似乎就是道。」

季羨林先生说：「道家就是讲顺其自然，我觉得顺其自然最有道理。」

林语堂先生说：「老子的隽语，像一颗颗宝石，不需装饰，便可自闪光耀。」

可见，《道德经》能使读者各有所得，各有所悟，所得所悟都使人性焕光，心地朗明。这就是《道德经》的神奇所在。

《道德经》有「身国共治」的无上智慧，也就是治身与治国的原理相通。如「道法自然」，「慈、俭、不争」，「柔弱」，「清静」，「无为」等，既可以用来修心养性，也可以用来治国理政。用来治身的成就了无数圣贤仙真；用来治国的，则开创了中国历史上两个太平盛世。

在二二〇〇多年前的中国汉朝，汉代秦而取得天下，汉朝第二个皇帝汉文帝和第三个皇帝汉景帝，是道祖「无为而治」思想的推崇者和实践者，在治国采取「休养生息」战略，奉行「慈、俭、不争」，清静无为不扰民。几十年间，天下大治，国家繁荣。史书记载，库存的粮食太多了，只能露天而堆；铜钱长久不用，致使系钱的绳子都腐烂了。这就是中国历史上第一个盛世——「文景之治」。

公元七世纪，唐王朝建立，唐朝皇帝对道祖崇仰至极，尊为「太上玄元皇帝」，亲自到道祖的出生地举行祭祀，并提倡全国学习《道德经》，推行道祖的治国方略，对外「不以兵强天下」，睦邻安邻，消除战争；对内贯彻「我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴」的原则。实践证明非常成功，史书记载，「关中一带，路不拾遗，夜不闭户」。国家之大治，社会之和谐，文化之繁荣，前所未有的，这就是中国历史上第二个太平盛世——「贞观之治」。运用《道德经》的智慧，治身可离苦得乐，超凡入圣，成就自我；治国可拨乱反正，国泰民安，普利大众，真神奇也！

二〇〇〇年，我有缘来新加坡，常住于韭菜芭城隍庙。二〇〇八年九月十六日，我从华文报章上看到一则新闻，大标题是「用老子《道德经》教导建筑设计」，副标题是「讲师发挥创意，获颁杰出教师奖」。讲的是新加坡理工学院一位建筑学讲师，他设计了一套「求缺概念」融入教学中，鼓励学生在寻找设计灵感时，从自己的文化根源去探索。他说：「最美的东西，总要有一点空缺，留点想象空间，这样能产生新的见解，能创造出独特的设计风格，这就是生命的张力。」而他设计的「求缺概念」的灵感，正是源于《道德经》四十五章「大成若缺，其用不弊」的名言。一句话启人智慧，利己利人利社会，您能说《道德经》不神奇吗？

《道德经》的神奇，不胜枚举，在此不再赘述。但是，以上所举的神奇，并非「有为」的溢美之词，而是实例的信手拈来。其目的只是想说明《道德经》是一座取之不尽、用之不

竭的智慧宝库。记得南怀瑾先生曾经对儒、佛、道三家文化做过这样的比喻：儒家好比粮食店，人们日常三餐离不开它；佛家好比百货店，人们日常生活少不了它；道家则好比药店，人们平时或许不需要，但是一有病，就必须得去药店买药。而我通过学习却领悟到，实际上《道德经》兼具了粮食店、百货店和药店「三合一」的功能。

例如「三有」：有仁义，有孝慈，有忠臣；「五德」：上德，玄德，常德，阴德，广德；「五修」：修之于身，修之于家，修之于乡，修之于国，修之于天下；「七善」：居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时等等。这些好比粮食店里的五谷杂粮，可作为立身处世、待人接物的箴规。

又如「一抱」：抱一；「二守」：守柔，守中；「三宝」：慈，俭，让；「四法」：人法地，地法天，天法道，道法自然；「五行」：善行，善言，善数，善闭，善结；「六知」：自知，知人，知足，知止，知和，知常；「七言」：正言，信言，贵言，美言，建言，希言，不言；「八自」：自然，自胜，自爱，自定，自化，自正，自富，自朴；「九大」：大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，大辩若讷，大方无隅，大器晚成，大音希声，大象无形；「十其」：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘等等。这些好比百货店琳琅满目的商品，可作为日常动静起居、言行举止的准则。

再如：「三去」：去甚，去奢，去泰；「八无」：无为，无名，无常，无欲，无事，无

味，无身，无执；「十八不」：不怒，不厌，不害，不辨，不武，不盈，不争，不病，不伤人，不责人，不为大，不居功，不自是，不自见，不自伐，不自矜，不自贵，不自生等等。这些好比药店里的祛病良药，可当作修心炼性、延年益寿的妙方。可见《道德经》包罗万象，应有尽有。

综上所述，神奇的《道德经》之所以神奇，只因为蕴藏着无穷无尽的智慧。智慧中有慈悲，有真理，有目标，有光明，有力量，有和谐，有快乐等。善悟善用这些智慧，自然使我们心与大道相通，行与大德相契。心中有慈悲，才不会树立敌人；心中有真理，才不会痴昧迷茫；心中有目标，才不会迷失方向；心中有光明，才不会陷入黑暗；心中有力量，才不会轻易倒下；心中有和谐，才不会身心狂乱；心中有快乐，才不会自寻烦恼。这样，我们的人生自然能够充满幸福，充满神奇！

最后，我谨以至诚至敬之心，抱拳拱手，三礼九叩，感恩道祖的大慈大悲，感恩道祖神奇的《道德经》！
福生无量天尊！

《道德真经》赞

道包天地，
德贯古今。
经通宇宙，
法契群生。
福荫八极，
泽被六轮。
人修万善，
神仙可成！

助印者功德芳名

茝菜芭城隍庙

道教三清宫

顺西宫水池林

洪素梅

助印道经 功德无量

福生无量天尊

敬贈有緣，

讀經有益；

法寶流通，

有德有功。

读经、诵经、印经之十大利益

- 一 道力扶持，神明护佑，邪魔不侵，心神安宁；
- 二 前世业力，今生罪咎，重者转轻，轻者消除；
- 三 疾病盗贼，水火刀兵，一切灾厄，悉皆消灭；
- 四 夙愆怨对，咸蒙护度，冤亲债主，皆得超升；
- 五 现在父母，福寿增延，过去宗祖，离苦生天；
- 六 家门吉庆，人口安康，夫妻和睦，子孝孙贤；
- 七 愚者转智，迷者转悟，困者转亨，危者转安；
- 八 善根深重，恶根断绝，福寿资命，德慧常新；
- 九 所到之处，受人尊敬，动静起居，皆获吉祥；
- 十 所求如意，所愿遂心，积功累德，得道登仙。

书 名：新加坡道教三清宫
老子道德经碑

主 编：黄信成道长

封面题字：任法融道长

出 版：新加坡道教三清宫
21 Bedok North Ave 4, Singapore 489948
Tel: (65) 6244 9595 Fax: (65) 6442 7879
Website: www.sgg.com.sg

设计承印：高藝排版中心私營有限公司
Superskill Graphics Pte Ltd
Block 1001 Jalan Bukit Merah #03-11
Singapore 159455
Tel: (65) 6278 7888 Fax: (65) 6274 5565

出版日期：2015年3月

印 数：5,000

结缘品

《道德经》是一部被誉为“万经之王”的神奇之书，像宝塔之巅的明珠，璀璨夺目，照耀着我们。

——任法融道长

《道德经》者，「道」是宇宙人生的根本，「德」是日常行道的功夫，「经」是经久不变的坚持。抱着人生的根本，守着修德的功夫，怀着不变的恒心，那么，乐道逍遥，了脱生死的大事就自然掌握在自己的手中。

——黄信成道长



新加坡道教三清宫

21 Bedok North Ave 4, Singapore 489948
Tel: (65) 6244 9595 Fax: (65) 6442 7879
Website: www.sqg.com.sg