

古籍典藏 · 原文与白话译文

《道德经》

拳法 · 共 9 章节 · 8 章含白话译文

《道德经》是中国传统拳法经典典籍。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

目录

原文

道德经 - 目录

第1章到10章

原文

第1章到10章

第一章（天地之始）

道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

第二章（美之为美）

天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。

第三章（圣人之治）

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不

第四章（象帝之先）

道冲，而用之或不盈。渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存，吾不知谁之子，象帝之先。

第五章（天地不仁）

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥（乎！虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

第六章（玄牝之门）

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

第七章（天长地久）

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

第八章（不争无尤）

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

第九章（功遂身退）

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。

第十章（长而不宰）

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能如疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

白话译文

第一章 能够用语言表达出来的"道"，就不是永恒不变的道；能够用名称指称的"名"，也不是永恒不变的名。"无"，是天地形成之前的状态；"有"，是万物化生的根源。因此，常从"无"的层面，可以体察道的微妙；常从"有"的层面，可以观察道的边界与运作。"无"与"有"，同出于道而名称不同，都可以称为"玄"（深远幽微之意）。玄而又玄，正是一切奥妙的总门。

第二章 天下人都知道美的东西是美的，丑的概念也就随之产生。都知道善是善，不善的概念也就随之产生。所以有与无相互生成，难与易相互映衬，长与短相互比较，高与低相互依存，音与声相互呼应，前与后相互跟随——这是自然的规律。因此圣人顺应无为（不刻意干预）的原则处世，推行不言说、以身示范的教化。万物兴作而不横加干涉，生养万物而不据为己有，有所作为而不自恃其功，功业成就后不居功自傲。正因为不居功，所以功业反而长久不去。

第三章 不推崇贤能，使百姓不互相争名夺位；不珍贵稀罕之物，使百姓不萌生盗窃之心；不展示足以引发欲望的事物，使百姓心思不被扰乱。圣人治理天下，使百姓心思空明（不被杂念填满）、腹腹充实（物质得以满足）、意志柔和（不逞强争胜）、筋骨强健，常使百姓处于朴素自然、欲望不炽的状态，让那些善于耍弄机谋的人也无从施展。以无为的方式处事，则没有什么事情不能成就。

第四章 道是空虚无形的，但使用起来永远不会满溢枯竭。它深远啊，仿佛是万物的根宗。它消磨锐气，化解纷扰，调和光芒，混同尘俗。它静默渊深，若有若无。我不知道它是谁的儿子，它的存在似乎早于天帝。

第五章 天地没有偏私之情，对待万物就像对待刍狗（祭祀用的草扎之狗，用完即弃，无特别怜惜）。圣人也没有偏私之情，对待百姓亦如刍狗。天地之间，不正像一个风箱吗？内里空虚却不会瘪陷，越鼓动则越能吐出气来。话说得太多反而加速走向穷尽，不如守持内在的虚中之道。

第六章 生养万物的虚灵之神永不消亡，这称为"玄牝"（深远幽微的母性本源）。玄牝的门户，就是天地万物的根本。它绵延不绝地存在着，发挥作用却不见劳损。

第七章 天地能够长久存在。天地所以能长久，是因为它们不为自己而生，所以反而能够长生。因此圣人退让自身，身份反而得以领先；置身于外，自身反而得以保全。这不正是因为他无私吗？正因无私，反而成就了自己。

第八章 最高的善就像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，甘心停留在众人厌恶的低洼之处，所以最接近于道。居处善于选择低下之地，心境善于保持深沉宁静，交往善于仁爱待人，言辞善于诚实守信，为政善于清明治理，处事善于发挥才能，行动善于把握时机。正因为不争，所以没有怨咎。

第九章 盛满了还要往里装，不如适时停止；锤炼得过于锋利，便难以长久保持；金玉堆满厅堂，没有人能守得住；富贵而骄横，是自己给自己留下祸根。功业完成之后懂得退身隐去，才是顺应自然之道。

第十章 精神与形体合而为一，能做到不分离吗？聚合精气、达到极度柔和，能做到像婴儿那样吗？洗涤心灵、澄清玄妙的内视，能做到毫无瑕疵吗？治理国家、爱护百姓，能做到无为而治吗？感官之门开阖应物，能始终保持柔静（雌）的状态吗？明达四方、通晓万事，能做到不以智识自显吗？生养万物，生而不占有，为而不自恃，长养万物却不主宰——这就是“玄德”（深远幽微的至德）。

关键词

道： 万物运行的根本规律与本源，超越语言和名称，不可被完全言说。

无为： 不强行干预，顺应自然规律行事，而非什么都不做。

玄牝： 万物化生的深远母性本源，象征道生万物的功能与特质。

刍狗： 祭祀后废弃的草扎之狗，喻天地对万物无偏爱、无执着的自然态度。

玄德： 生养万物而不占有、不主宰的深远至德，是道在万物中的体现。

现代启示

这十章构成老子哲学的基础框架，核心是一个反直觉的洞见：越是刻意追求，越容易失去；越是主动退让，反而越能持久。水往低处流，却滋养一切；圣人不争功，功业反而不朽。这种智慧在今天依然切中要害——我们的时代鼓励持续输出、不断展示、竞相争先，却少有人停下来思考“功遂身退”的价值。商业上的过度扩张往往导致崩塌，人际关系中的强势介入往往制造隔阂，反而是那些懂得留白、懂得退让的人，更能走得长远。老子并非消极避世，而是提供了一种更深层的主动性——以柔克刚，以静制动。

****值得思考的问题**：** 在你当前最重要的一件事上，有哪些地方是你“用力过猛”的？如果减少一分干预，结果会不会反而更好？

第11章到20章

原文

第11章到20章

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿以为室，当其无，有室之用；故有之以为利，无之以为用。

第十二章（圣人为腹）

五色令人目盲；五音令人耳聋；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。

第十三章（宠辱两忘）

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

第十四章（无状之状）

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘（jie），故混而为一。其上不皦（jiao），其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道以御今之有，能知古始，是谓道纪。

第十五章（善为士者）

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫焉若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。孰能浊以静之徐清？孰能安以久，动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不新成。

第十六章（殆身不殆）

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。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。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。

第十七章（功成事遂）

太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓“我自然”。

第十八章（道亡有义）

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

第十九章（绝圣弃智）

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文不足。故令有所属：见素抱朴，少私寡欲。

第二十章（独异于人）

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台；我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。傚傚兮若无所归！众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉，沌沌兮！

俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。澹兮其若海，飂兮若无止。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

白话译文

第十一章 三十根辐条汇聚于同一个车毂，正因为毂心是空的，车轮才能旋转运行，这才是车的用处。揉合黏土制成器皿，正因为器皿中空，才能盛载物品，这才是器皿的用处。凿开墙壁建造房室，正因为室内空旷，才能居住，这才是房室的用处。所以，“有”提供形体与便利，“无”才是真正发挥作用的根本。

第十二章 缤纷的色彩使人眼花缭乱，如同目盲；嘈杂的音乐使人听觉迟钝，如同耳聋；浓重的滋味使人口舌麻木，不知真味；纵马驰骋、沉迷狩猎，使人心神散乱；稀罕珍贵之物，使人行为失正。因此，圣人只求腹饱（满足内在真实需求），而不追逐耳目的声色之欲。所以要舍弃外物的诱惑，坚守内心的笃实。

第十三章 受到宠爱或遭受屈辱，都令人惶恐不安；把巨大祸患看得像自身生命一样沉重。为何说宠辱都令人惶恐？因为宠爱本是卑下之事，得到时惶恐，失去时也惶恐，这就是“宠辱若惊”。为何要像重视自身一样重视大患？因为我有祸患，根源在于我有这个执念中的“自我”；若能放下自我，还有什么祸患可言？因此，能够把自身看得像天下一样珍贵的人，才可将天下托付给他；能以爱护自身之心去爱护天下的人，才堪担当天下重任。

第十四章 看它却看不见，称为“夷”（无色无形）；听它却听不到，称为“希”（无声）；摸它却摸不着，称为“微”（无质）。这三者无法追问清楚，因而混而为一。它的上面不显光明，它的下面也不晦暗。绵延不绝，无以名状，最终归于无形无物。这就叫“无状之状，无物之象”，即“惚恍”（若有若无、朦胧难辨）的境界。迎向它，看不见它的前头；跟随它，看不见它的背后。把握亘古长存之道以驾驭现实万物，能认识宇宙的本始，这就叫做“道纪”（道的纲纪）。

第十五章 古代善于行道之人，微妙、玄奥、通达，深邃得难以被人认识。正因无法被认识，只能勉强描述其形容：谨慎啊，像冬天涉水过河；警觉啊，像时刻提防四方覬覦；庄重啊，像恭敬待客的宾容；流动啊，像冰雪将要融化；敦厚啊，像未经雕琢的原木；空旷啊，像深山的幽谷；浑然啊，像浑浊的江水。谁能让浑浊之水在静定中慢慢澄清？谁能在安定中持久，于动中慢慢萌生？守持此道之人不求充盈满溢。正因不求盈满，所以能在旧有的基础上自然更新，而无需刻意另起炉灶。

第十六章 达到虚静的极致，坚守笃实的安静。万物一齐蓬勃生长，我由此观察它们循环往复的规律。万物纷繁，各自都要归复本根。归根叫做“静”，这就是“复命”（回归本性、本命）。复命叫做“常”（永恒规

律)，了解这个永恒规律叫做"明"（真正的智慧）。不了解这个规律，轻举妄动就会招来凶险。了解"常"便能包容一切，包容则公正无私，公正无私则合于王道，王道合于天道，天道合于大道，大道永久长存，终身都不会陷入危殆。

第十七章 最好的统治者，臣民只知道他的存在；其次的，臣民亲近他、颂扬他；再次的，臣民畏惧他；最差的，臣民轻侮他。统治者诚信不足，臣民便不信任他。最好的统治者悠然无为，极少发号施令。大功告成、事业完遂，百姓却都说："这本来就是我们自己这样的。"

第十八章 大道被废弃了，才有了仁义的倡导；聪明智巧兴起了，才有了种种虚伪；家族亲情失和了，才有了孝顺慈爱的标榜；国家陷入昏乱了，才出现了忠臣的名号。

第十九章 抛弃所谓的圣智，百姓将获得百倍实惠；抛弃所谓的仁义，百姓自然恢复孝慈之心；抛弃所谓的巧利，盗贼也就无从滋生。这三者（圣智、仁义、巧利）作为治世的条文仍不够根本。所以，让百姓有所归依：见素抱朴（保持本真质朴），少私寡欲。

第二十章 断绝追求学问的执念，便无忧无虑。恭敬应答与傲慢应答，相差有多少？善与恶，又相差多少？人们所畏惧的，我也不得不畏惧。然而，世界是多么广漠无边啊！众人喜气洋洋，像参加盛大宴席，又像春天登台观景；唯独我淡泊宁静、无所欲求，如同一个尚未学会嬉笑的婴儿。疲倦啊，像是无家可归！众人都有余裕，唯独我像是匮乏遗失了什么。我真是一颗愚人的心啊，混沌浑噩！

俗人精明昭昭，唯独我昏昏沉沉；俗人明察精细，唯独我闷闷不通。我沉静如大海之深远，我飘荡如无止境的风。众人都有所用、有所为，唯独我显得愚顽鄙陋。我独不同于世人，因为我珍视的，是那养育万物的"道之母"。

关键词

无： 空虚之处，非指绝对的虚无，而是功用得以实现的空间与可能性。

惚恍： 道的存在状态，若有若无、不可捉摸，是道超越感官认知的本质描述。

复命： 万物回归其本性与本源，是自然界周而复始的根本规律。

见素抱朴： 显露本真（素），坚守质朴（朴），是修道的具体路径，反对人为雕饰。

食母： 以大道之母为养分，即以道为根本依归，是第二十章的核心意象。

现代启示

这十章从不同角度揭示了同一个核心：过度的"有"反而遮蔽了真正的"用"。无论是第十二章对感官刺激的警惕，还是第十七章对无为之治的推崇，还是第十八章对仁义忠孝不过是"道废之后的补救"这一洞察，老子都在告诉我们：一切被大声倡导的东西，往往正说明它的缺失。当代社会中，信息流不断用情绪、欲望和焦虑填满我们的注意力，"见素抱朴、少私寡欲"不是消极退缩，而是一种主动的内省与清醒。第二十章里那个自称"愚人"、"独异于人"的老子，恰恰是在乱世喧嚣中守住根本的人。

**引发思考的问题: ** 你生活中那些被你视为"理所当然的美德"或"必须追求的目标", 有多少是真实的内在需要, 又有多少只是社会补偿机制的产物?

第21章到30章

原文

第21章到30章

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。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。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉！以此。

第二十二章（圣人抱一）

曲则全，枉则直，洼（wa）则盈，敝则新，少则得，多则惑。

是以圣人抱一为天下式。不自见（xian），故明；不自是，故彰（zhang）；不自伐，故有功；不自矜（jin），故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉！诚全而归之。

第二十三章（道亦乐得）

希言自然。

故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。

信不足焉，有不信焉。

第二十四章（自是不彰）

企者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜（jin）者不长。

其在道也，曰：余（yu）食赘（zhui）行。物或恶（wu）之，故有道者不处。

第二十五章（道法自然）

有物混成，先天地生。寂（ji）兮寥（liao）兮，独立而不改，周行而不殆（dai），可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。

故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

第二十六章（静为躁君）

重为轻根，静为躁君。

是以君子终日行不离辎（zi）重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？

轻则失本，躁则失君。

第二十七章（善行无痕）

善行无辙（zhe）迹；善言无瑕（xia）谪（zhe）；善数（shu）不用筹（chou）策（ce）；善闭无关键（jian）

而不可开；善结无绳约而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭（xi）明。

故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

第二十八章（知雄守雌）

知其雄，守其雌（ci），为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒（te），复归于无极。

知其荣，守其辱。为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴（pu）。

朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

第二十九章（圣人无为）

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。

故物或行或随，或歔（xu）或吹，或强或羸（lei），或载或隳（hui）。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

第三十章（以道佐主）

以道佐（zuo）人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所处，荆（jing）棘（ji）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。果而不得已，果而勿强。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

白话译文

最高的德，其形态完全顺从于道。道这个东西，飘忽不定、若有若无。恍惚之中，有形象；惚恍之中，有实物；幽深窈冥之中，有精华之气。这精华极为真实，其中蕴含着可验证的信息。从今到古，道的名字始终不曾消逝，凭借它可以观察万物的起源。我凭什么知道万物起源的状况？就是凭这个道。

曲折反能保全，弯曲反能伸直，低洼反能充盈，破旧反能更新，少取反能有得，贪多反而迷惑。所以圣人执守“道”这一根本作为天下的法则。不自我显耀，反而更明智；不自以为是，反而更彰显；不自我夸功，反而有功绩；不自高自大，反而能长久。正因为不争，天下没有人能与之相争。古人说“曲则全”，哪里是空话？诚然是真正的全归。

少说话才合乎自然。狂风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。是谁造成这些的？天地。天地尚且不能持久，何况人呢？所以从事于道的人，与道合一；行德的人，与德合一；失道的人，与失合一。与道合一，道也乐于接纳他；与德合一，德也乐于接纳他；与失合一，失也乐于接纳他。诚信不足，自然有人不信任你。

踮起脚跟站不稳，迈大步走不远。自我显耀的人不明智，自以为是的人不显扬，自我夸功的人无真功，自高自大的人不长久。在道看来，这些行为叫做多余的饭食、赘余的行为，人们厌恶它，所以有道之人不这样做。

有一个浑然天成的东西，在天地形成之前就存在了。寂静啊，空旷啊，独自存在而不改变，循环运行而不停歇，可以作为天地万物的母体。我不知道它的名字，姑且称它为"道"，勉强再给它一个名字叫"大"。大则流逝运行，流逝则向远处延伸，延伸到极远又返回原点。所以道大、天大、地大、王也大。宇宙中有这四大，而王居其中之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然本身。

厚重是轻浮的根本，静定是躁动的主宰。所以君子整日行军也不离开辎重车队。虽然有豪华的宫殿，也能超然处之。可叹那些拥有万辆兵车的君王，竟然以轻率的态度对待天下大事！轻率就会失去根本，躁动就会失去主宰。

善于行走的不留车辙足迹，善于言谈的没有瑕疵可指责，善于计算的不用筹码算具，善于关闭的不用门闩却无法打开，善于捆绑的不用绳索却无法解开。所以圣人常常善于救助人，所以没有被遗弃的人；常常善于利用物，所以没有被废弃的物。这叫做"袭明"（内在的智慧）。因此，善人是不善之人的老师；不善之人是善人的借鉴。不尊重那个老师，不珍惜这个借鉴，虽然自以为聪明，实际上大为迷误，这就叫做微妙的要道。

知道刚强的一面，却守持柔弱的一面，甘愿做天下的溪涧。甘做天下溪涧，常德便不散，回归到婴儿般纯真的状态。知道光明的一面，却守持暗昧的一面，甘愿做天下的法式。甘做天下法式，常德便不出差错，回归到无极的状态。知道荣耀，却守持卑辱，甘愿做天下的川谷。甘做天下川谷，常德才充足，回归到原始朴素。朴散开来就成为各种器物，圣人运用它，则成为百官之长。所以最完善的治理是不分割整体。

想要夺取天下而强行作为，我看他不会成功。天下是神圣的器物，不可以强行作为。强行作为的必然失败，强行把持的必然失去。万物本来就有的：或前行或跟随，或轻嘘或猛吹，或强壮或羸弱，或承载或倾覆。所以圣人去除极端，去除奢侈，去除过度。

用道辅佐君主的人，不凭借武力称强于天下，因为动用武力必有报应。军队驻扎过的地方，荆棘丛生。大战之后，必有荒年。善于用兵的，达到目的就算了，不敢凭此耀武扬威。达到目的不自大，达到目的不夸功，达到目的不骄傲。达到目的是出于不得已，达到目的而不逞强。事物壮盛到极点就会走向衰老，这叫做不合乎道，不合乎道就会提前终结。

关键词

恍惚： 道的存在状态，介于有形与无形之间，难以言说却真实存在。

道法自然： 道以自然为法则，即道顺任万物本性运行，不强加任何外在规定。

袭明： 内在蕴藏的智慧，不外露张扬，如光被锦衣所覆，含而不发。

知雄守雌： 了解刚强却坚守柔弱，以退守之道积累深厚德行，最终以柔克刚。

大制不割： 最高明的治理保持整体完整，不肢解分割，顺物之性而用之。

现代启示

这十章反复强调一个核心逻辑：极端的反面往往是真正的力量所在。踮脚反而站不稳，争强好胜反而失去人心，穷兵黩武反而国力衰败。老子所描述的，是一种反直觉的智慧——不是消极的退让，而是在洞察规律后的主动选择。现代人习惯于“努力就有回报”“强势才能胜出”，却忘了很多事情的失败恰恰来自用力过猛：过度管控导致团队失活，过度表现导致失去信任，穷追猛打导致对手绝地反击。“果而勿强”这四个字，对今天的商业竞争、人际关系乃至国际博弈，都有极强的现实意义。

你最近一次“用力过猛”是在什么情况下，结果如何？

第31章到40章

原文

第31章到40章

夫佳兵者不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。

吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以哀悲泣（li）之，战胜，以丧礼处之。

第三十二章（知止不殆）

道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。侯王若能守之，万物将自宾（bjn）。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。

始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。

譬（pi）道之在天下，犹川谷之于江海。

第三十三章（知人者智）

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。

第三十四章（不自为大）

大道泛兮，其可左右。万物恃（shi）之而生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主。常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

第三十五章（执道乐往）

执大象，天下往。往而不害，安平泰。

乐（yue）与饵（er），过客止。道之出口。淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

第三十六章（欲歛固张）

将欲歛（xi）之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明，

柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

第三十七章（道恒无为）

道常无为而无不为，侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自定。

第三十八章（上德不德）

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。

上仁为之，而无以为；上义为之，而有以为；

上礼为之，而莫之应，则攘（rang）臂而扔之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。

夫礼者，忠信之薄（bo），而乱之首；

前识者，道之华，而愚（yu）之始。是以大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

第三十九章（下为高基）

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（zhen）。

其致之。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭（jie）；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶（jue）。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不穀（gu）。此非以贱为本邪？非乎？故致数舆（yu）无舆。是故不欲琭（lu）琭如玉，珞（luo）珞如石。

第四十章（无中生有）

反者，道之动；弱者，道之用。

天下万物生于有，有生于无。

白话译文

第三十一章：再精良的武器也是不祥之物，万物都厌恶它，所以有道之人不依赖它。君子平时以左为尊，用兵时以右为贵。武器是凶险之器，迫不得已才动用，且以淡然处之为上。胜了也不炫耀，炫耀者是以杀人为乐——乐于杀人的人，终将失去天下人心。即使战胜，也要以丧礼的心情面对，怜悯那些战死的生命。

第三十二章：道永远没有固定名称，朴素虽微小，天下却无人能使它臣服。侯王若能守持它，万物将自然宾服。天地阴阳相合，甘霖自然降落，无需号令而万物自然均衡。制度建立之后名分随之产生，名分一旦有了，就应知道适可而止——知止，才能免于危险。道在天下，如同溪流归向江海，自然而然。

第三十三章：了解他人的人有智慧，能认清自己的人才是真正明智。战胜他人的人有力量，能战胜自我的人才是真正的强者。知道满足的人是富有的，坚持力行的人是有志气的。不失去自己本位的人能长久，死后精神不消亡的人，才是真正的长寿。

第三十四章：大道广泛流行，无处不在。万物依赖它生长，它却不推辞，功成而不居功，养育万物却不自以为主宰。它常无欲，可称之为"小"；万物归附而它不争主，可称之为"大"。正因为它始终不自以为大，所以才能成就其真正的伟大。

第三十五章：把握大道，天下人自然归往，前来而不受伤害，安宁太平。音乐与美食能令过客驻足，而道说出来淡而无味，看它看不见，听它听不到，用它却永无穷尽。

第三十六章：想要收缩它，必先让它充分张开；想削弱它，必先让它充分强盛；想废除它，必先让它充分兴起；想夺取它，必先充分给予它。这叫做微妙的先见之明。柔弱终将胜过刚强。鱼不能离开深渊，国家的利器不可轻易示人。

第三十七章：道永远无为，却无所不为。侯王若能守持它，万物将自然化育。化育过程中若欲望萌生，我将以无名之朴来镇抑它。无名之朴，使欲望自然消除；无欲则静，天下将自然安定。

第三十八章：上等的德不刻意表现，所以才有真德；下等的德念念不忘彰显德，所以反而没有真德。上德无为，且不以有所作为为目的；下德有为，且执着于有所作为。上等的仁有所作为，却不以为目的；上等的义有所作为，且以此为目的；上等的礼有所作为，若无人响应，便伸臂强迫服从。所以，失去道才讲德，失去德才讲仁，失去仁才讲义，失去义才讲礼。礼，是忠信浅薄的标志，是祸乱的源头。所谓先见之明，不过是道的浮华外衣，是愚昧的起点。大丈夫立身厚实不居浅薄，处于内容不居浮华——所以舍彼取此。

第三十九章：从前得到"一"（道）的：天得一而清明，地得一而安宁，神得一而灵验，川谷得一而充盈，万物得一而生长，侯王得一而成为天下的正主。推而言之：天若失去清明，恐怕要崩裂；地若失去安宁，恐怕要毁废；神若失去灵验，恐怕要消散；川谷若失去充盈，恐怕要干涸；万物若失去生长，恐怕要灭绝；侯王若失去尊贵，恐怕要跌倒。所以贵以贱为根本，高以下为基础——侯王自称"孤"、"寡"、"不谷"，不正是以贱为本吗？至高的荣誉无需刻意标榜，与其晶莹如玉，不如朴实如石。

第四十章：回归是道的运动方式，柔弱是道的作用方式。天下万物生于有形，有形生于无形。

关键词

知止：知道适可而止的边界意识，第三十二章核心，过度扩张则危，懂得收手才能长久。

自胜：战胜自身欲望与弱点，第三十三章以此区别于胜人之力，视为真正的强大。

无为：不刻意妄为、顺应自然规律的行事方式，道的核心属性，并非消极不作为。

上德：最高层次的德，不自我标榜、不刻意表演，是道德体系中最接近道的状态。

反：第四十章之"反"，指万物循环回归本源，是道运动的根本法则，含"相反相成"之意。

现代启示

这十章构成了《道德经》的核心枢纽：从军事克制（第三十一章）到自我认知（第三十三章），从柔弱胜刚的策略（第三十六章）到道德体系的层级解构（第三十八章），再到万物归一的宇宙论（第三十九至四十章），老子始终在拆解一个执念——人对“强大”的渴望。

他的答案是逆向的：真正的强，来自柔；真正的德，来自不刻意彰显德；真正的大，来自不自以为大。这与现代心理学中的“过度辩护效应”不谋而合——越是用外部强化来证明价值，内在动机越会被侵蚀。第三十八章对礼制的批判更是超前两千年的警示：当规则本身成为目的，制度就已经开始腐化。

在这个充满“人设”与“标签”的时代，老子的追问依然刺耳：**你现在正在努力证明的那个“强大的自己”，究竟是真实的你，还是你最深的恐惧？**

第41章到50章

原文

第41章到50章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑，不足以为道。故建言有之：

明道若昧，进道若退，夷道若颡（lei）。

上德若谷，大白若辱，广德若不足，

建德若偷，质真若渝（yu）。

大方无隅（yu）；大器晚成；

大音希声，大象无形，

道隐无名。

夫唯道，善贷（dai）且成。

第四十二章（物损而益）

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

人之所恶，唯孤、寡、不穀，而王公以为称。

故物或损之而益，或益之而损。

人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

第四十三章（不言之教）

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。

第四十四章（知足不辱）

名与身孰（shu）亲？身与货孰多？

得与亡孰病？

是故，甚爱必大费，多藏必厚亡。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

第四十五章（大成若缺）

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（ne）。躁胜寒，静胜热。清静为天下正。

第四十六章（知足常足）

天下有道，却走马以粪。天下无道，戎（rong）马生于郊。

祸莫大于不知足；咎（jiu）莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

第四十七章（不行而知）

不出户，知天下；不窥（kui）牖（you），见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

第四十八章（为道日损）

为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。

无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

第四十九章（善者吾善）

圣人常无心，以百姓之心为心。

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。

圣人在天下，歛（xi）歛；为天下，浑其心。圣人皆孩之。

第五十章（出生入死）

出生入死。生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄（she）生者，陆行不遇兕（si）虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

白话译文

第四十一章： 上等的人听闻"道"，立刻勤奋地去实践；中等的人听闻"道"，将信将疑，时而遵行时而忘记；下等的人听闻"道"，放声嘲笑。若不被嘲笑，反倒称不上真正的道。所以古人格言说：光明之道看似幽暗，前进之道看似退步，平坦之道看似崎岖；崇高的德看似低谷，极度洁白看似蒙垢，广博之德看似不足，刚健之德看似懈怠，质朴纯真看似易变。最方正的事物没有棱角，最大的器具最晚完成，最大的声音反而无声，最大的形象反而无形。道深藏不露，无以名之，却善于成就万物、赋予万物圆满。

第四十二章： 道生太一，太一分为阴阳，阴阳交合生出中和之气，三气和合生成万物。万物皆背阴而抱阳，在冲荡中达到和谐。人们所厌恶的称谓，正是"孤"、"寡"、"不谷"（谦卑自贬之词），然而王公偏以此自称。所以事物有时减损反而增益，有时增益反而减损。别人所教导的，我也用来教导：强横霸道之人往往不得善终——这是我最重要的教训。

第四十三章： 天下最柔弱之物，能在最坚硬之物中自由穿行。无形之物能穿透毫无间隙之处，由此我明白无为的益处。不言的教化、无为的益处，天下很少有人能真正做到。

第四十四章： 名誉与生命，哪个更亲近？生命与财货，哪个更重要？得到与失去，哪个更有害？过度贪爱必然付出巨大代价，积藏过多必然遭受惨重损失。懂得满足便不会遭受屈辱，懂得适可而止便不会陷入危险，如此方能长久。

第四十五章：最圆满的东西看似有缺，但其作用永不废败；最充盈的看似空虚，但其作用永不穷竭；最笔直的看似弯曲，最灵巧的看似笨拙，最雄辩的看似口拙。躁动能克服寒冷，宁静能克服暑热。清静无为，才是天下的正道。

第四十六章：天下合于道时，战马被遣返去耕田；天下无道时，战马在边郊野外生驹。祸患中最大的莫过于不知足，过失中最大的莫过于贪得无厌。所以懂得知足的那种满足，才是永恒的满足。

第四十七章：不出门户，便能了解天下大势；不向窗外张望，便能明白自然规律。走得越远，反而知道得越少。所以圣人不必亲历便能洞知，不必亲见便能明辨，不必亲为便能成就。

第四十八章：追求学问，每天积累增益；体悟大道，每天减损消去。减了又减，直至达到无为的境界。无为，却没有什么做不成。治理天下，靠的是不妄生事端；一旦多生事端，便不足以治理天下了。

第四十九章：圣人没有固执的成见，以百姓的心意为自己的心意。善良的人，我以善心对待；不善良的人，我也以善心对待，如此德才趋于至善。守信的人，我信任他；不守信的人，我也信任他，如此德才趋于至信。圣人治理天下，收敛自己的意志，使人心归于浑朴，视百姓如孩子般包容。

第五十章：人从出生走向死亡。长寿者约占十分之三，短命者约占十分之三，本可长生却因自身行为走向死亡的也约占十分之三，原因在于他们太执着于养生享乐。善于摄养生命的人，陆行不遇犀牛猛虎，入阵不被兵刃所伤——犀牛无处投角，猛虎无处施爪，兵刃无处刺入，原因在于他不置身于死地。

关键词

无为：顺应自然而不妄加干涉，非消极无所作为，而是不违背自然规律地去行动。

损：修道过程中不断去除执念与妄为，与为学"日益"相对，是向内清减的功夫。

知足：认识并安于恰当的边界，是避免贪欲祸患、保全生命与德行的根本。

大成若缺：最圆满的状态外表看似有缺，体现道家"反者道之动"的辩证思维。

冲气以为和：阴阳二气在冲荡激荡中产生中和之态，万物因此得以生成并保持平衡。

现代启示

这十章从不同角度指向同一个核心：真正的充盈来自内在的减损而非外在的积累。"为道日损"提醒我们，知识的增加与智慧的获得方向有时相反——学会放下执念，比不断添加更难，也更珍贵。"知足不辱"在消费主义盛行的今天格外振聋发聩：无止境的追求不是自由，而是另一种枷锁。"大成若缺、大巧若拙"告诉我们，真正的成熟往往低调内敛，不急于表现。圣人"以百姓之心为心"的领导哲学，至今仍是管理学的高峰——真正的影响力源于倾听，而非灌输。

****留给你思考的问题：***在信息爆炸、每天都在"日益"获取的时代，你上一次主动"日损"——清空手机、断开信息、静坐半日——是什么时候？

第51章到60章

原文

第51章到60章

道生之，德畜之，物形之，势成之。

是以万物莫不尊道而贵德。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

第五十二章（天下有始）

天下有始，以为天下母；既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救；见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃（yang），是为袭常。

第五十三章（盗竽非道）

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗夸。非道也哉！

第五十四章（善抱不脱）

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍（chuo）；修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

第五十五章（含德之厚）

含德之厚，比于赤子。蜂虿（chai4）虺（hui3）蛇不螫（shi4），猛兽不据，攫（jue2）鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝（pin）牡（mu）之合而媾（zui1）作，精之至也。终日号而不嘎（sha4），和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

第五十六章（知者不言）

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，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

第五十七章（以正治国）

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此。

天下多忌讳（hui），而民弥贫；民多利器，国家滋（zi）昏；人多伎（ji）巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。

故圣人云：“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。”

第五十八章（福祸相倚）

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？其无正也。正复为奇（ji1），善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿（gui4），直而不肆，光而不耀。

第五十九章（治人尚啬）

治人事天，莫若啬（se4）。

夫为啬，是谓早服；早服谓之重积德；重积德，则无不克；无不克，则莫知其极；莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓深根固柢（di），长生久视之道。

第六十章（以道治国）

治大国，若烹（peng）小鲜。

以道莅（li）天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

白话译文

第五十一章：道创生万物，德养育万物，具体形态赋予万物形状，外部环境成就万物的具体情状。因此万物无不尊崇道、珍视德。道与德之所以被尊贵，是因为它们从不发号施令，一切顺其自然。所以道生养万物、抚育成长、使之成熟、使之庇护，却生而不占有，为而不自恃，长养而不主宰。这就是深远的玄德。

第五十二章：天下万物有一个本源，即天下之母。认识了母体，就能认识万物；认识万物之后，再回归守护母体，终身不会有危险。堵塞感官孔窍、关闭欲望门户，终身不劳苦；若开放感官、追逐俗事，终身不可救药。能察见细微叫做“明”，守持柔弱叫做“强”。运用自身光明回归本然，不给自己留下祸患，这就是遵循永恒规律（袭常）。

第五十三章：假使我略有智慧，行走在大道上，唯一忧虑的是走旁门左道。大道本来宽广平坦，人们却偏爱走捷径。朝廷腐败，田地荒芜，仓廩空虚，统治者却锦衣华服、佩剑饱食、财货有余，这是盗贼的行径，实在背离大道！

第五十四章：善建者不被动摇，善守者不致脱落，子孙祭祀绵延不断。以道修身，德乃真实；以道治家，德有余裕；以道治乡，德得延长；以道治国，德更丰盛；以道治天下，德广被普遍。所以以自身观察自身，以家观察家，以乡观察乡，以国观察国，以天下观察天下。我何以知天下如此？凭借这一方法。

第五十五章：道德积累深厚的人，如同初生婴儿。毒蛇猛兽不加侵害，骨弱筋柔而握力充实，整日哭号而不嘶哑——这是精气充沛、元气和谐的表现。懂得和谐叫做“常”，懂得常道叫做“明”；贪图生命享乐是不祥，以心机役使元气是逞强。事物过于壮盛就走向衰老，这是不合乎道，不合乎道则早早消亡。

第五十六章：真正懂道的人不多言，喜欢多言的人其实不懂道。堵塞孔窍，挫去锋芒，解脱纷扰，调和光芒，混同尘世，这叫做“玄同”——与道浑然为一。对于得道之人，既不能使其亲近，也不能使其疏远；既不能使其得利，也不能使其受害；既不能使其显贵，也不能使其卑贱。故而为天下所珍贵。

第五十七章：以清静无为治国，以奇谋变化用兵，以不扰民取得天下。禁忌越多，百姓越贫；利器越多，国家越乱；技巧越多，奇事越滋生；法令越繁密，盗贼越多。圣人说：“我无为，民自化；我好静，民自正；我无事，民自富；我无欲，民自朴。”

第五十八章：政治宽厚，百姓淳朴；政治苛察，百姓奸猾。祸中藏着福的依托，福中潜伏着祸的根苗，谁能知道它们的极点？事物没有固定的标准，正可转为奇邪，善可变为妖孽，人们对此迷惑由来已久。因此圣人方正而不割伤人，廉洁而不刺伤人，直率而不放肆，光明而不炫耀。

第五十九章：治理民众、顺应天道，没有什么比得上节俭（啬）。节俭，叫做预先积蓄；预先积蓄就是不断积累德行；积德无所不克；无所不克，则无人知道他的极限；如此可以保有国家；掌握了国家的根本，方可长治久安。这就是深根固柢、长生久视之道。

第六十章：治理大国，如同烹调小鱼，不能随意翻搅。以道治天下，鬼神不显威灵；非鬼神无威灵，而是威灵不伤人；不仅鬼神不伤人，圣人也不伤人。两者皆不伤人，于是德行归于双方，天下共享其益。

关键词

玄德：道生养万物而不占有、不主宰的深邃德性，是无私无为的至高境界。

袭常：遵循永恒常道，回归本源，不妄为、不妄耗，从而远离祸患。

玄同：挫锐解纷、和光同尘，超越亲疏利害之分别，与道浑然合一的状态。

啬：节俭收敛，不妄耗生命与德行的能量，积蓄深厚则无所不克。

福祸相倚：福与祸相互依存、相互转化，无固定标准，变化之中蕴藏着道的辩证法则。

现代启示

这十章构成了老子政治哲学与人生哲学的核心：从个体修身（玄德、含德之厚），到家国治理（以正治国、若烹小鲜），再到宇宙规律（福祸相倚、深根固柢），层层递进。

其中有两点对现代人尤为珍贵：一是“啬”的智慧——无论个人精力、企业资源还是国家治理，凡事留有余地、不过度消耗，才能持久；二是“福祸相倚”的辩证眼光——今日的顺境往往藏着隐患，今日的逆境或许孕育着转机，过于苛察精明反而招致民心涣散，宽厚无为却能换来自然归附。

老子五千年前已经洞见：管控越细密，漏洞越多；法令越繁杂，投机越盛行。这与现代系统论中“过度干预产生副作用”的结论不谋而合。

你在生活或工作中，是否有过“管得越多、越失控”的经历？那一刻，是什么让你重新学会了放手？

第61章到70章

原文

第61章到70章

大国者下流，天下之交，天下之牝，牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。

第六十二章（万物之奥）

道者万物之奥，善人之宝，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷（si）马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪！故为天下贵。

第六十三章（能成其大）

为无为，事无事，味无味。大小多少，抱怨以德。图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

第六十四章（无为无败）

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮（pan），其微易散（san）。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然，而不敢为。

第六十五章（善为道者）

古之善为道者，非以明民，将以愚之。

民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。

知此两者亦稽（qi）式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣远矣，与物反矣！然后乃至大顺。

第六十六章（莫能与争）

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。

是以圣人处上，而民不重；处前，而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

第六十七章（我有之宝）

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖（xiao）。若肖，久矣其细也夫！我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

第六十八章（不争之德）

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天之极。

第六十九章（哀者胜矣）

用兵有言：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”是谓行（heng）无行（heng），攘（rang）无臂，扔无敌，执无兵。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相加，哀者胜矣。

第七十章（被褐怀玉）

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐（he4）而怀玉。

白话译文

大国应如江河处于低处，以谦让赢得天下归附；道是万物的奥妙，既是善人的珍宝，也是不善者的庇护，美言善行皆不如进献此道珍贵。

圣人以无为处事，从易处解难、从细处成大，不追求大事反而能成就大事，慎终如始则无败事。

合抱之木生于毫末，千里之行始于足下——在事未发生时就处置、在混乱未成形时就治理，不强为、不执着，才能无败无失。

治国不在用智巧耍聪明，而在守朴归本，此为玄德，终达大顺。江海因善处低下而成百谷之王，圣人因谦下而天下莫能与争。

老子有三宝：慈爱、节俭、不敢为天下先——慈使人勇，俭使人广，谦后使人成器之长；舍此三宝，必死无疑。善战者不逞武、不动怒，以不争之德借天下之力；用兵宁守勿攻，最大祸患是轻敌，怀悲悯之心者终胜。

老子之道甚易知行，天下却莫能知行——知我者稀，效我者贵。圣人外穿粗布，内怀珍玉，深藏若虚，大智若愚。

关键词

玄德： 深远无形之德，超越世俗智巧的本源德行，与万物自然相合归本。

三宝： 老子所持的三项根本：慈爱、节俭、不敢为天下先，三者互为根基。

处下： 主动居于低位，以谦让换取信任与归附，是以柔克刚的核心策略。

慎终如始： 结束时如同开始时一样谨慎，专指防止将成之际功亏一篑。

被褐怀玉： 外表穿粗布麻衣，内心怀抱珍玉，比喻得道者深藏智慧、朴素不显。

现代启示

这十章贯穿“以柔克刚、以下制上”的反直觉智慧。在竞争中，强者未必是主动出击的人，往往是甘于谦下、真诚服务的人，最终积累起无法撼动的信任。老子的三宝——慈爱、节俭、不争先——放在今天依然是领导力的核心：真正的领导者不是冲在最前面的人，而是让团队心甘情愿追随的人。“慎终如始”提醒我们，很多失败不在起点，而在将要成功时的懈怠松弛。“被褐怀玉”是一种处世智慧：真正有深度的人往往低调朴实，深藏若虚。你身边有没有这样的人——外表平凡，实则大智若愚？

第71章到81章

原文

第71章到81章

知，不知，上；不知，知，病。夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病。是以不病。

第七十二章（自爱不贵）

民不畏威，则大威至。

无狎（xia）其所居，无厌其所生。

夫唯不厌，是以不厌。

是以圣人自知不自见（xian），自爱不自贵。故去彼取此。

第七十三章（天网恢恢）

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？

是以圣人犹难之，天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹（chan）然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

第七十四章（民不畏死）

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斫（zhuo）。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

第七十五章（无以生为）

民之饥，以其上食税之多，是以饥。

民之难治，以其上之有为，是以难治。

民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

第七十六章（强大处下）

人之生也柔弱，其死也坚强。

万物草木之生也柔脆，其死也枯槁（gao）。

故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

是以兵强则不胜，木强则兵。

强大处下，柔弱处上。

第七十七章（不欲见贤）

天之道，其犹张弓欵（yu）？高者抑（yi）之，下者举之；有余者损之，不足者补之；天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。

孰能有余以奉天下？唯有道者。

是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

第七十八章（柔之胜刚）

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢（gou），是谓社稷（ji）主；受国不祥，是为天下王。”

正言若反。

第七十九章（道与善人）

和大怨，必有余怨，安可以善？

是以圣人执左契（qi），而不责于人。有德司契，无德司彻。

天道无亲，常与善人。

第八十章（小国寡民）

小国寡民。使有什（shi）伯之器而不用。使民重死而不远徙（xi）。虽有舟舆（yu），无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

第八十一章（善者不辩）

信言不美，美言不信。

善者不辩，辩者不善。

知者不博，博者不知。

圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

白话译文

第七十一章：知道自己有所不知，是最高的智慧；不知道却自以为知道，是一种毛病。圣人之所以没有这种毛病，正是因为他时刻把这种“自以为知”当作错误来警惕。

第七十二章：百姓不再畏惧统治者的压制，更大的祸乱就会到来。不要侵扰百姓的生存空间，不要剥夺百姓的生计。圣人了解自己却不自我炫耀，爱惜自身却不自我抬高，取内敛而舍显露。

第七十三章：勇于冒险逞强会招致杀身之祸，勇于谦退收敛反能保全生命。天道无声无形，不争却善胜，不召而自来。天道的法网广大，网眼虽疏却不遗漏任何事物。

第七十四章：百姓不惧死时，以死威吓毫无意义。天地自有主宰生杀的法则（即自然因果规律）在运作。人若妄自代替这一法则行事，犹如外行替代木匠（技艺高超的工匠）砍木——鲜有不伤自己手的。

第七十五章：百姓饥饿，是因苛税；难以治理，是因妄为；轻视生死，是因统治者贪求厚生。凡不将私欲凌驾于民生之上者，才是真正的贤明。

第七十六章：生者柔弱，死者坚硬；草木生时柔脆，死后枯槁。坚强属于死亡一类，柔弱属于生存一类。兵力逞强则不胜，树木粗壮则遭斧砍。强大者反居下位，柔弱反居上位。

第七十七章：天道（自然规律）如同张弓——弦高则压低，弦低则抬高；多余的减损，不足的补充。人间法则恰恰相反，总是剥夺不足者来供奉有余者。只有有道者，才能将多余的奉献给天下。圣人有所作为却不自恃，功成而不居，不欲显示自己的贤能。

第七十八章：天下没有比水更柔弱的东西，却能攻克最坚硬的事物，无物可以替代。弱胜强、柔胜刚（辩证转化规律），人人皆知，却无人能真正践行。能承受一国耻辱者，才配称国主；能承受天下不祥者，才配为天下王。正确的话，听起来常像反话。

第七十九章：强行和解大怨，必然留有余怨，这算不上真正的善。圣人持有契约（凭据）却不向人索讨。有德之人持契宽容，无德之人执法苛刻。天道没有偏私，始终眷顾善良的人。

第八十章：理想的社会，国小民少。各种器具虽有，却无需动用；百姓重视生命，不轻易远迁。舟车虽备，无处需乘；甲兵虽存，无处需陈。百姓回归淳朴，吃得甘甜，穿得美好，住得安适，乐于本俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，百姓老死却不相往来。

第八十一章：真实的话不华美，华美的话不真实。善良的人不巧辩，巧辩的人不善良。真正有智慧的人不以博闻炫耀，博闻广记者未必有真知。圣人不积聚，越为人付出，自己越充足；越给予别人，自己越富有。天道，利益万物而不伤害；圣人之道，有所作为而不争夺。

关键词

知不知：知道自己认知有限，是元认知的最高境界，与“无知之知”同义。

天网恢恢，疏而不失：天道的因果法网广大无边，看似宽疏，实则无一遗漏，指自然规律的必然性。

柔弱处上：老子核心辩证观，生命力的本质在柔韧而非刚硬，以水克石为喻。

损有余而补不足：天道的公平调节原则，与人道“劫贫济富”的现实形成对比。

正言若反：真理的表述往往违反常识直觉，是道家辩证思维的语言形式。

现代启示

这一章是《道德经》的收官之作，将全书核心思想汇聚于一处。“知不知”提醒我们警惕过度自信的认知偏误——这一点在信息爆炸的今天尤为珍贵；“天网恢恢”告诫人不要对规律心存侥幸；“柔弱处上”与“损有余补不足”则构成一套完整的处世逻辑：真正的力量来自谦退而非逞强，社会的稳定来自平衡而非集中。最后一章以“为而不争”收尾，既是对圣人行为的总结，也是对全书“道”之精神的最后诠释——给予比积聚更能带来充盈，不争反而不失。

****思考：**** 在你的生活或工作中，有哪些时刻，你以为自己“知道”，事后却发现正是这个“知道”阻碍了你看见真相？