

謝昕潤白話文解說道德經

道德經（王弼本）

王弼，公元226年-249年，東漢末三國時期曹魏人士。

謝昕潤白話文解說道德經

道德經全文五千字，留給後人諸多經典名言：

1. 無為(第二章)
2. 天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。(第五章)
3. 天長地久(第七章)
4. 上善若水，水善利萬物而不爭(第八章)
5. 金玉滿堂(第九章)
6. 功遂身退，天之道(第九章)
7. 有之以為利，無之以為用(第十一章)
8. 寵辱若驚(第十三章)
9. 道紀(第十四章)
10. 太上(第十七章)
11. 功成事遂，百姓皆謂：我自然(第十七章)
12. 飄風不終朝，驟雨不終日(第二十三章)
13. 餘食贅行(第二十四章)
14. 人法地，地法天，天法道，道法自然(第二十五章)
15. 天下神器(第二十九章)
16. 知人者智，自知者明(第三十三章)
17. 魚不可脫於淵，國之利器不可以示人(第三十六章)
18. 天下萬物生於有，有生於無(第四十章)
19. 道生一，一生二，二生三，三生萬物(第四十二章)
20. 教父(第四十二章)
21. 無間(第四十三章)
22. 清靜(第四十五章)
23. 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。
(第四十九章／或有人稱宗教信徒為「善信大德」)
24. 出生入死(第五十章)

謝昕潤白話文解說道德經

25. 知者不言，言者不知(第五十六章)
26. 深根固柢(第五十九章)
27. 治大國，若烹小鮮(第六十章)
28. 下流(第六十一章)
29. 坐進此道(第六十二章／人稱「坐道」)
30. 大小多少，報怨以德(六十三章)
31. 三寶(第六十七章)
32. 知我者希，則我者貴(第七十章)
33. 聖人被褐懷玉(第七十章)
34. 天網恢恢，疏而不失(第七十三章)
35. 正言若反(第七十八章)
36. 天道無親，常與善人(第七十九章)

↓↓全文開始↓↓

道德經第一章：「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，以觀其徼（ㄌ一ㄠˋ）；此兩者，同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。」

謝昕潤譯：我所講述的道，是一條具體可行、人人皆可走進道來，而且也是非常玄妙的大道。我所要教大家使用的名器，是人人身上都與生俱有的、人人都可以自行操作的名器，這名器具有非常玄妙的功用，其始肇天地，於斯之際，一片混沌惚恍而無以名其情狀，故曰：無名。在天地生成之後，這名器也是天地據以造化有形萬物的母體，又曰：有名。故常持無，得以觀無的幽微隱妙，常持有，得以觀有的演化始末，無名和有名同出而異名，同樣都具足深奧，當此兩者信合而同在一起時能相生（第二章：有無相生）並施放玄之又玄的大妙用，是眾妙出入之門。

謝昕潤注：無名和有名的「名」字係取其象形，名字上為夕、下為口，夕是指人身肚臍的蒂頭，口是指肚臍的凹處。

道德經第二章：「天下皆知美之為美，斯惡已，皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，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，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。」

謝昕潤譯：當天下皆知美之為美，這已是惡，當皆知善之為善，這已是不善。依此推知，有無相生、難易相成、長短相形、高下相傾、音聲相和、前後相隨，在在都是相互推倚之後所比較及得知的現象。因此聖人無為而無所事事，所採取的是不說言意的教化方式，當萬物俱作時不刻意辭拒，見無中生有卻不佔其有，採

無為之為而不恃才傲物恣意妄為，功成後不居功，因此不會退離而失去。

道德經第三章：「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。」

謝昕潤譯：聖人治國，不崇尚諸賢能幹才，使民時不使其相爭；不追崇難得稀有的財貨，使民不使其從中盜奪財貨；心中不興慾念，使民時不使其心亂。因此聖人之治：虛己之心使其不生慾念、充實己腹使其根健、弱己志使不起妄念、強己之骨幹使如土生之樸木根深抵固，使民時常無智無慾，使一己之智不敢為鑽營名位財貨而有所為。行無所事事之治，則無不治。

道德經第四章：「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。」

謝昕潤譯：道沖谷神而開啟其自有本然的作用，但無論怎麼沖這谷神都永遠不會滿溢，其淵深無可測似萬物的宗源，道沖之，以挫除其銳鋼角鑽的鋒利、解開其木藤盤根錯節的紛亂、柔和眩目刺眼的燄光、混同一切無盡的塵土，其湛然常寂如滅卻又隱隱若存，我不知其是誰生的孩子，在有世界（宇宙、主子）之前之前就已存在。

道德經第五章：「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（ㄊㄨˊ ㄨˋ ㄧㄠˊ ㄩˋ）乎？虛而不屈，動而愈出，多言數窮，不如守中。」

謝昕潤譯：天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以慾念為芻狗。天地之間，可說是猶如一個巨大的風箱嗎？將風箱致虛極卻也不見其屈癱，越鼓動風箱（天地）越見其作用越無窮，這當中有著極為深奧的道理，千言萬語，都不如守中與靜。

道德經第六章：「谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根，緜緜若存，用之不勤。」

謝昕潤譯：谷神自始以來一直都不曾喪亡，是幽微而無可測的生生之母，其生生之門，是肇生天地的根，不具形體而聯結細密連綿不斷，開啟其作用的方法是柔弱無為。

道德經第七章：「天長地久，天地所以長且久者，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。非以其無私耶，故能成其私。」

謝昕潤譯：天長地久，天地之所以長且久，因其不是為了一己之生而生，故能長久生生不息。所以聖人常置己身於後，而得己身先，常置己身於外，而己身反而能得存。這不就是因為聖人無私，最後仍能成就其私的寫照嗎！

道德經第八章：「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，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。」

謝昕潤譯：上善若水，水善利萬物而不爭，所處的多是眾人認為是利他而不利己的，故幾近於道。善為道者，善其地利以居、善其淵深而心懷若谷、善其仁以與眾、善其言以守信、善其正以治、善其所以能事事、善其天時以動。因其不爭，所以不會有過失。

道德經第九章：「持而盈之，不如其已；揣而棖（ㄔㄨㄟˊ ㄨㄥˊ）之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。」

謝昕潤譯：既已持有而又想增加到滿溢，不如終止這種想法及做法；懷揣不能擔當棟樑的小木材，並不能得到長久的支撐及保護；金玉滿堂，最終必守不住；富貴而驕，必將為自己留下災咎。依此道致功成後身會退去，此乃天之道。

道德經第十章：「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？愛國治民，能無知乎？天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無為乎？生之、畜之，生而不有、為而不恃、長而不宰，是謂玄德。」

謝昕潤譯：（丹士）載營與魄使合抱於一，能做到須臾不離嗎？專氣致柔，能回復到猶如嬰兒之骨弱筋柔而手掌握固嗎？滌除四週幽微，而根深柢固的成見能滌除到沒有瑕疵嗎？愛國治民，能做到無慾念而無為嗎？天門開闔，能做到知其雄而守其雌嗎？博知各種學問，能知己之所不知嗎？道生之、德蓄之，生之而不佔有，蓄之而不自恃妄為，長養之而不宰控其自然發展，是謂玄德。

道德經第十一章：「三十輻共一轂（ㄍㄨˋ），當其無，有車之用。埴埴以為器，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。」

謝昕潤譯：以三十根木條等距輻射固定在一支輪軸上，當各木條無我，就可以一同做出使車子進退的作用。用陶漿製成容器，當陶漿無我，就可以具備容器的功用。在牆壁上鑿挖門窗，當門窗無我，就可以形成室之收納的作用。因此有者可做為財利，無者可產生妙用。

道德經第十二章：「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。」

謝昕潤譯：眼睛常流連在五光十色者其目盲，耳朵常專注在聲響樂音者其耳聾，嘴巴嗜吃美食佳餚者其口乖爽，常馳騁在田野打獵者其心失控發狂，常四處追求難得之貨者其行多礙妨。因此聖人實其腹而不盲目、不耳聾、不口爽、不令心發狂、不行妨，應該要這樣取捨才是。

道德經第十三章：「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上、辱為下，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（ㄨㄟˊ）天下，若可寄天下；愛以身為（ㄨㄟˊ）天下，若可託天下。」

謝昕潤譯：寵辱若驚，鄭重地以己身為大患。何謂寵辱若驚？寵為上、辱為下，得寵時患失，受辱時患得，於其心上下浮沈波動不能靜，是謂寵辱若驚。何謂鄭重地以己身為大患？我之所以有大患，是因我心繫於己身之寵辱，若我無身即無有寵辱，我何患之有！因此若有人貴重己身是為了天下，應可將天下寄予此人，若有人珍愛己身是為了天下，應可將天下託予是人。

道德經第十四章：「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。」

謝昕潤譯：道，視之而無所見，可名曰夷，聽之而無所聞，可名曰希，搏之而無所得，可名曰微，此三項無可分割表達，故混而同在一起陳述：道，其既不顯，卻也不隱，無法用結繩記事的方式來形容其情狀，其呈無狀之狀、無物之象，可稱之為惚恍，當其迎面而來時看不清其首，要隨而跟之也看不清其後。執古道之無（第一章：無名，天地之始），以統御傳襲至今之有（第一章：有名，萬物之母），以上所述即是古始之道，也是古道的紀錄。

道德經第十五章：「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。孰能濁以靜之徐清？孰能安以動之徐生？保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽不新成。」

謝昕潤譯：古之善持正道者，其行止微妙玄通、深不可識。正因為深不可識，所以勉強形容於後：謹慎評估後才會行進如冬天涉冰渡川，考慮再三才做出下一步似乎很擔心驚擾四鄰，待人接物恭敬莊重猶如接待賓客，讓心慾渙解似冰將融及開釋，言行敦篤有如樸木，心曠豁達有如處在空盪巨谷，混雜萬物而看似濁污。有誰能使混濁沉靜而逐漸清澈？有誰能使天道安穩轉動而徐生不息？至今仍保有此道者不會讓慾念盈增，因為不盈增，所以能蔽除其否而新成。

道德經第十六章：「致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。」

謝昕潤譯：（煉丹時）須致虛極、守靜篤，可使人身內萬物並作並且逐現騰騰之炁，丹士得以此觀身內萬物復命之情狀。當芸芸萬物各復歸其根，這樣的歸根曰靜，

謂之復命。復命後仍須常守靜篤，曰常，若不能常守之而致妄念再發作，凶！知常守靜篤以容萬物續作，曰容；容則能公而無私，曰公；公則能週全無遺，曰全；全則能通於天之生生不息，曰天；天之生生不息曰道，道即法自有本然而長長久久生生不息無有終時，是謂沒身不殆（第三十三章：不失其所者久，死而不亡者壽）。

道德經第十七章：「太上，不知有之，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。」

謝昕潤譯：道的太上層次是不知有之，其次是親親而讚譽之，其次是畏而懼之，其次是侮而輕蔑之，後者其信不足，道亦不會與之有信，這是長久以來相傳不絕的箴言。百姓持道而功成事遂時，常無感而皆謂：我本自如此。

道德經第十八章：「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。」

謝昕潤譯：俗人經常廢止大道而高舉仁義，強調智慧而操使大偽之術，與六親不和卻提倡孝慈，使國家昏亂卻又一再強調國家需要忠臣。

道德經第十九章：「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，少私寡慾。」

謝昕潤譯：莫以聖者自居、勿施智慧巧為（第十八章：智慧出，有大偽），則人民自能興利百倍；絕仁棄義，則人民自會回復孝慈行為；絕巧棄利，盜賊無處可索其利益自會消失不復見。我擔心大家仍不夠了解以上三者的文義，所以提供大家有所遵循的方向：要見素抱樸，要少私寡慾。

道德經第二十章：「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！眾人熙熙，如享太牢，如春登臺，我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩，儼儼兮若無所歸。眾人皆有餘，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（ㄉㄢˋ）兮其若海，飂（ㄌㄧㄠˋ）兮若無止，眾人皆有以，而我獨頑似鄙。我獨異於人，而貴食母。」

謝昕潤譯：通透絕學者，無憂！眾人能分辨得出文章中唯、之、與、阿的異同嗎？使善之，與使惡，在眾人心中的差別為何？在眾人心中所畏懼的，亦是道人心中皆應引以為戒的。例如荒其田地而未能央稼完成啊！眾人熙熙攘攘來來去去，猶如四處追逐盛宴享受大餐，有如到處登高望遠欲求眺望明媚春光，唯獨我的心停泊不動而無慾念之兆，有如嬰兒般未達能走跳之孩童階段而無慾求，如無家之人心無可歸。眾人皆心有餘慾，而我獨獨好像遺失了心慾，我的心就像愚人一般渾沌無知。俗人們所行所為講求明快敏捷，我唯獨如日落而將息。俗人們事事明察

秋毫鎔銖必較，我唯獨平心無慾無求。俗人們總是有如身在海中載沉載浮終日搖蕩不已，有如身在疾風中搖擺無法靜止下來，而我唯獨頑強鄙棄俗人們作為不隨之起舞。我獨異於人，而以抱食自在母胎中就已生來俱有的肚臍為（丹道之）最貴重至要。

道德經第二十一章：「孔德之容，惟道是從。道之為物，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，自古及今，其名不去，以閱眾甫。吾何以知眾甫之狀哉？以此！」

謝昕潤譯：德猶如容器，孔德能容進什麼則取決於道。人身肚臍中有孔，這孔能容進什麼德？能容進多少德？取決於道（道德經第五十一章：道生之，德蓄之，物形之，勢成之）。道生之物，唯恍唯惚；其於初始之際惚兮恍兮，總是幽靜深遠無聲無息，僅止於可以象指之；繼而恍兮惚兮，其中有物出現；繼而窈兮冥兮其中有精出現，其精甚真，精中有信，可與萬物進行勾稽合符。自古及今，這個名器始終未曾退去（這個名器即人身上的肚臍。道德經第一章：名可名、非常名；無名，天地之始，有名，萬物之母。），可用以觀閱萬物化作初始之際的情狀。我是如何知道萬物化作初始之際的情狀呢？就是根據這個道生萬物時的變化過程！

道德經第二十二章：「曲則全，枉則直，窪則盈，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。」

謝昕潤譯：曲繞而行可以週滿全域，彎彎屈曲而生堪比筆直而長，低窪地勢可得水注滿盈，除舊蔽方能得到空間佈新，少私寡欲者多得，多慾會陷入迷惑，所以聖人常抱一作為得天下的方式。不執自我之見者能明，不自以為是者其言行益彰，不自誇者故有功，不自傲不自負者故有所長，其唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者絕非虛言，這才是周全而無可失的歸根復命。

道德經第二十三章：「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，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！」

謝昕潤譯：自然往往希聲無語，既然希聲無語，因此一朝一日不定時的飄風驟雨是何者所為呢？是天地！天地尚不能長久控制風雨之驟變，何況是人呢？所以事道者會與道同行，事德者會與德同行，事失者會與失同行。與道同行者，道亦樂於與之同道；與德同行者，德亦樂於與之同德；與失同行者，失亦樂於與之同失。同於失者其信不足，故道亦不會與之有信。

道德經第二十四章：「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。」

謝昕潤譯：墊起腳跟以站立者不能久立，橫跨雙腳以前行者不能久行，堅執自我之見者不明，自以為是者其所作為效果不彰，自居功勞者其無功，自傲自負者不會有所增長，這些行為對道而言皆是餘食贅行，道生之物也會惡而棄之，因此常持正道者不會與之為伍、也不會與之有信。

道德經第二十五章：「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。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。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。」

謝昕潤譯：有物，混成，在尚未有天地之前就已生而存在，寂寥幽靜，獨立而無可更改，周行而不停歇，可以作為天下（人身）的始母，我不知其名字，將其取字曰「道」，再強為取名曰「大」。其大，可彌六合；其逝，退藏於密；其遠，弗屆；其反，可使返樸歸真。因此道大、天大、地大、王亦大（王為人之主）。物，其周行不殆之場域有四大，而王居其一呢！人返樸歸真之道必須先法地，次以地法天，次以天法道，道法有物混成時，寂兮寥兮、獨立而不改、周行而不殆之自有本然。

道德經第二十六章：「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。輕則失本，躁則失君。」

謝昕潤譯：重為輕根，靜為躁君，聖人即使整天行動也離不開人身肢體（輜重），雖擁有富麗堂皇的豪宅，卻也不會眷戀留駐而超然於物外。奈何擁有萬輛馬車的君主，其所用車馬卻僅以滿足自身慾念，而輕忽天下之所需，失去立足於天下的根本。輕者無根則浮躁，浮躁就會失去萬乘君位。

道德經第二十七章：「善行無轍迹，善言無瑕譴（出亡），善數不用籌策，善閉無關鍵而不可開，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。」

謝昕潤譯：善行者其行無軌跡，善言說者其言論無缺失亦不招罪責，善測數者不須使用工具，善閉門者不須使用門栓而門也無法開啟，善結繩者不須使用繩索也無法解開。所以聖人常持正道救人，從不棄人；常持正道救物，從不棄物，此謂沿襲之明。因此常持正道者可作為尚未學會善持道者的老師，尚未學會善持道者可當作常持正道者的資材。不貴重老師，不愛惜資材，雖智大迷，此謂至要之妙。

道德經第二十八章：「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。」

謝昕潤譯：天下，指人身。

知天下之雄，守天下之雌，乃為天下之山谿。穩穩守住天下之山谿（山谷／肚臍），使道生之德常駐於此而不離，使天下之雌（肚臍）復歸於嬰兒。

知天下之白，守天下之黑，乃為守天下之式。穩穩守住天下之黑，使道生之德不出任何差錯，使天下之黑復歸於無極。

知天下之榮，守天下之辱，乃為守天下之谷。穩穩守住天下之辱，使道生之德源源不絕而充足，使天下之辱復歸於樸真。

樸真則散為名器，聖人取而用之，以正百官，可稱之為人身諸器官之長，故至大的控制是不需割裂。

道德經第二十九章：「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，或歔或吹，或強或羸，或挫或隳，是以聖人去甚、去奢、去泰。」

謝昕潤譯：想要取天下而採取各種作為者，依我來看都不會成功。天下神器，不可人為控制，不可執慾操作，人為控制者會失去，執慾操作者會失敗。面對《物》，有的人採用主動引行、有的人採用默默跟隨，有的人由鼻孔出氣、有的人由嘴巴吹氣，有的人施以強攻方法、有的人施以弱化方式，有的人採取壓抑方法、有的人採取毀壞方法，不一而足。而聖人的方法是去除人為貼飾的、去除奢華不實的、去除追逐安樂享受的。

道德經第三十章：「以道佐人主者，不以兵強天下，其事好（厂么`）還。師之所處，荊棘生焉，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。」

謝昕潤譯：以道佐人主者，深知不可以兵戰強攻天下，否則必然會受到反撲遭致反效果。軍隊所經之處，必定遍地荊棘，一旦發生軍事大戰，接下來必起凶年。善道者懂得穩穩抱守住果，不敢採取強攻猛取。果而不可自傲不自負，果而不自誇，果而勿驕慢，果而似乎得不到、不可自認勢在必得，果而不敢強作，強作於果是揠苗助長的做法，會使物過壯而老，這些都是不道（反道）的行為，不道（反道）者會早敗。

謝昕潤注：善有果而已的「果」字係取其象形，果字上半部為田，象指第五十六章所指的「塞其兌，閉其門，挫其銳，解其分，和其光，同其塵。」果字下半部為木，象指第五十九章所指的「深根固柢」，以及第七十六章所指的「木強則兵，強大處下」。

道德經第三十一章：「夫佳兵者，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，不可得志於天下矣。吉事尚左，凶事尚右，偏將軍居左，上將軍居右。言以喪禮處之，殺人之眾，以悲哀泣之，戰勝，以喪禮處之。」

謝昕潤譯：再精良的兵器都是不祥之器，物會惡而棄之，因此有道者不會與之為伍。君子守勢擅用左，攻勢擅用右。兵者，不祥之器，不是君子必用之器，當不得已而必須使用時，記得要點到為止方是上策。戰勝並非美事，因為啟戰即是不美，而美之讚之者，乃好殺之徒，好殺之徒必然不能暢行於天下。吉事尚左，凶事尚右，偏將軍居左，上將軍居右，我之所以會說以喪禮處理戰事，因為師之所到必定殺人眾多。故，戰勝時，須用處理喪事的態度來處理這個結果。

謝昕潤注：「殺人之眾，以悲哀泣之，戰勝，以喪禮處之」，丹士煉丹時，以左右手掌交掩於己身的肚臍之上，左右手即指「偏將軍居左，上將軍居右」，交掩於己身的肚臍之上，故第三十六章強調「國之利器不可以示人」，國即指整個人身軀體。丹士煉丹時左右手交替掩於肚臍之上，故曰：「利器不可以示人」，即第五十二章所示「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。」天下係指人身整體，即「其子」，肚臍即「其母」，左右手掌交替掩於肚臍之上，即為「塞其兌，閉其門，終身不勤」。待丹士煉丹畢，放開左右手掌後，會不由自主的打個哈欠，此時功成。而打哈欠後，丹士的雙眼會自然釋溢眼液，部份人還會出現鼻水，在在狀似哭泣，故曰：「言以喪禮處之，殺人之眾，以悲哀泣之，戰勝，以喪禮處之。」

道德經第三十二章：「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，所以不殆。譬道之在天下，猶川谷之與江海。」

謝昕潤譯：道常無以名其狀「無名」，樸實素，雖小，天下卻沒有能令之為臣下者，侯王若能守之，萬物之間就無有相爭而各自生長順暢。天地相合以降甘露，百姓皆不須施以指令即能均沾此露。道之始制可經由身上的「有名」之名器，名器既已有，還要知悉停止心中的慾念，知止慾念，可以不遭災殃。若是比喻道與天下的關係，就猶如川谷之與江海，沒有道就沒有天下，如同沒有川谷就沒有江海。

道德經第三十三章：「知人者智，自知者明；勝人者有力，自勝者強；知足者富，強行者有志；不失其所者久，死而不亡者壽。」

謝昕潤譯：能知人者智，能自知者明；能勝人者有力，能自勝者強；能知足者富，不知足而強行者乃用其慾志；能不失其所者謂之長長久久，死而不滅亡者曰壽。

道德經第三十四章：「大道汜兮，其可左右，萬物恃之而生而不辭，功成不名有，

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。」

謝昕潤譯：大道總是充沛而溢流，其之行既兼左又顧右，萬物恃之而生長不息，大道也不會辭拒而去，功成而不居有功，衣養萬物而不主導萬物，常無慾念，可說是小到藏於密之小。在萬物歸根大道後，大道也不自居為萬物之主，可說是大到彌六合之大。因其始終皆不曾為自己而大，故能成其大。

道德經第三十五章：「執大象，天下往，往而不害，安平太。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。」

謝昕潤譯：執持道的大原則，在天下間來來往往，這樣是不會遭害的。應如何平息奢侈慾念呢？在耳際的樂音、在眼前的美食，都要待之如過客而止之於外。道之動，其之所言平淡無味，極盡眼力也看不到其樣貌，豎耳傾聽也聽不到其聲音，卯盡全力取用也用之不竭。

道德經第三十六章：「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！」

謝昕潤譯：鳥在準備將翅膀合攏收起之前，一定會先將翅膀張開；此外，將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固興之；將欲奪之，必固與之。凡此種種謂之微明，返其道而行的柔弱必勝剛強。魚不可脫離水而活，這是必然的事實，同理，丹士於煉丹時，國之利器（肚臍）也不可示之於人。

道德經第三十七章：「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，夫亦將無欲，不欲以靜，天下將自定。」

謝昕潤譯：道常無為而無不為，侯王若能守之以無為，萬物將會依其自有本然進行生長演化；演化過程若有慾念發作，我將以天地之始、至樸至真的「無名」鎮之（第一章：無名，天地之始），如此，（侯王）將無慾念而回復平靜，天下就自會安定。

道德經第三十八章：「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。」

謝昕潤譯：上德者不拘執於德之有無而行，是以有德。下德者念念繫於德，是以無德。上德者，因無所事事故而無所為；下德者，因預設立場而為之，乃有所為；上仁者有所事事而盡力做到無所為之，上義者有所事事而有所為。上禮者有所為

而沒有得到預想的回應，遂舉起手臂將其扔而遠之。因此，失道後上之以德，失德後上之以仁，失仁後上之以義，失義後上之以禮，淪落到禮者，已是忠信之末，乃亂之始。有前列之思想和行為者，從道的思維來看是虛華浮誇之人，乃大愚之始。因此行於道的大丈夫選擇處於道、德等之厚者，避離其之薄者，處樸實，不居虛華，應該要做這樣的選擇才對。

道德經第三十九章：「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，地無以寧將恐廢，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，此非以賤為本邪？非乎？故致數與無與，不欲琤琤如玉，珞珞如石。」

謝昕潤譯：古昔之得一者：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，侯王得一以為天下正，都是因為得一而有以致。其所產生的影響是：天無以清將恐裂，地無以寧將恐廢，神無以靈將恐歇止，谷無以盈將恐枯竭，萬物無以生將恐消滅，侯王無以貴高將恐顛仆跌倒。因此貴以賤為本，高以下為基，是以侯王自謂孤、寡、無後，如此種種難道不是以賤為本嗎？不是嗎？因此勿以擁有多輛馬車的王公貴族為高貴，莫以沒有馬車的平民為低賤，毋須尊琤琤之玉為高貴，毋須貶珞珞之石為低賤，此為切莫太過與不及而得一之至貴。

道德經第四十章：「反者道之動，弱者道之用，天下萬物生於有，有生於無。」

謝昕潤譯：返樸歸真，是開啟道之運動的鑰匙，柔弱無為，是推動道之作用的方法。天下萬物生於有作，有作生於無為。

道德經第四十一章：「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（免）成，大音希聲，大象無形，道隱無名，夫唯道，善貸且成。」

謝昕潤譯：上士聞道，戮力行之；中士聞道，時行時止；下士聞道，大笑之，下士若不大笑，他所聽聞的就不是道。以下是我的建議：明道時有如心被蒙昧而無所知，進道猶如退著走，在道上夷除障礙時好像也同時在設立新的屏障，上德若谷能蓄容萬物，已經潔白至淨了往往看起來好像仍有瑕污，廣拓德好像德很不足夠，德在初萌建時往往無聲無息好像偷偷摸摸進來的，質真者看起來好似沾有髒污，道大到向四方延伸時將看不到其盡頭和轉角，大器往往天成而不必人為巧作，大音其聲細微而若有似無，道之大象沒有可視可見的形樣，道常隱而無可名其狀，也唯有道，常施與人們運用並使之有成。

道德經第四十二章：「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。」

謝昕潤譯：「道自虛元生一氣，便從一氣產陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物昌」（這四句原文摘自紫陽真人大作《悟真篇》），萬物皆負陰精（第五十五章：骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腹作，精之至也）而抱陽神，道沖以氣而合和陰陽（第三十九章：「神得一以靈...，神無以靈將恐歇」，一者氣也）。人們大多不願意自己孤、寡、無後，而位居上位的王公卻以之為自稱，這些或將導致太過或不及，於物作一事，有餘者應損之，不足者應補之，多言數窮，不如守中（第五章），常使抱一（第十章：載營魄抱一，能無離乎？第二十二章：聖人抱一為天下式）。關於道之生、氣之和，他人所能教導的，我也能教導，他人所不能教導的，我更能教導，有人強行為陰精和陽神搭樑作橋，此者若不敗亡，我就拜他為教父。

道德經第四十三章：「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。」

謝昕潤譯：天下之至柔，往往馳騁天下之至堅。「無」能帶著「有」一起進入無間，無所不入（「無」與「有」無時不刻地、無處不在地交相合入），我就是依此得知無為之有益。行不言之教，為無為之益，天下少有人能觸及這些道理和實務。

道德經第四十四章：「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。」

謝昕潤譯：名位與人身，可知何者更應親近？人身與財貨，能否計算出哪一個較多？得生與滅亡，何者是病？因此甚為追逐所愛，其為了愛慾必然大費周章，多藏財貨者必將徹底失去財貨。知足者不會遭辱，知止慾念者不陷危境，由此可以長久不息！

道德經第四十五章：「大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮；大直若屈，其用不居；大巧若拙，其用不輟；大辯若訥，其用不差。躁勝寒，靜勝熱。清靜為天下正。」

謝昕潤譯：大成之器狀似尚有不足，但使用時毫無弊失；盈盈滿溢有如得到源源不絕的沖積，用之不窮；最強大的直豎是屈曲，其用途不限於一二；至巧的手藝看似手拙，其功能不減；大辯才常若木訥，其用辭精準不差。躁勝寒，靜勝熱，清靜才是天下之至正。

道德經第四十六章：「天下有道，卻走馬以糞；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！」

謝昕潤譯：當天下有道，國家走馬行貨一片昇榮；當天下無道，馬匹就會被徵用於兵戎戰事，國家陷於戰危。禍，莫大於治政者不知足，咎，莫大於治政者動念

生慾，因此知足之足，才是真正的滿足啊！

道德經第四十七章：「不出戶，知天下；不闔牖，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。」

謝昕潤譯：聖人不出門戶而能知天下事；不須窺看窗外就能看見天道運作和變化。於道之事，窮於四處追遠者，其能獲知的反而越少。因此聖人的境界是：不須四處行走而能知其事，不須看也能見知其名狀，無為（無所事事）而功成。

道德經第四十八章：「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。」

謝昕潤譯：為學日增益其博知，為道日減損其慾想妄念，損之又損，以至於慾想妄念皆不為所生，故能隨緣應物無所不為。取天下者須先止慾無念達至無所事事，當其尚有慾念有所事事時，不足以取天下。

道德經第四十九章：「聖人常無心，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（ㄊㄩˋㄊㄩˋ），為天下渾其心，百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。」

謝昕潤譯：聖人不動心念，依百姓之事物隨緣慧應，對於能善持道者，我為其續善之，而針對尚未能善持道者，我也為其續善之，此德乃善；對於能持信以契合者，我為其續信之，而針對尚未能持信以契合者，我也為其續信之，此德乃信。聖人在天下，一一為天下人渾蔽闔止其心慾，百姓們都以耳目觀注事與物，聖人皆教導其返樸如嬰孩階段之未兆。

道德經第五十章：「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，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故？以其無死地！」

謝昕潤譯：出生入死，生死由命，應生則生，該死則死，此二類人數各有十加三，生與死的比例呈一比一。另有一種第三類人，其本已該死，卻能常持「道之動」（第四十章：反者道之動）而自死地轉出而得生，此類人數亦有十加三，與死之徒十加三相比，得其比例也是一比一，即該死之徒若常持「道之動」，其可脫離死地而得生。為什麼會有這種結果呢？因為這類人求得並且毫無懸念地常持「道之動」的攝生法。聽說善攝生者，其於陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，為什麼呢？因為這（第三）類人已經有方法脫離死地而無死地（第六十二章：道者萬物之奧，善人之寶，不善人之所保...，以求得，有罪以免）。

道德經第五十一章：「道生之，德蓄之，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，德蓄之，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。」

謝昕潤譯：道生物為始，德繼道而蓄物以續，物繼而萌生而形具、作而不止，物物齊作而萬物之大勢乃成，因此萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，無有可命令其作為者，此乃常依其自有本然運作。萬物，道生之，德蓄之，長之育之，亭之育之，滋養之並反覆為之。生萬物而不據為己有，蓄萬物而不恃物而驕，長養萬物而不宰越其自然，是謂玄德。

道德經第五十二章：「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。」

謝昕潤譯：天下有其始肇者，係為天下母，既得知有此天下母，即可進一步知悉其子，既知其子，就要循其子身以尋回其母並復守其母，以使天下生生不殆，操作之法，首先要塞閉玄牝之門天地根，使母身柔弱無為絪縕若存。當再度開啟玄牝之門後，繼之見素抱樸、少私寡欲以濟接天下事，終身不止。能察見母身內細小之作曰明，能以柔弱續守之曰強，混俗和光，使母身復歸嬰兒般之精固氣和以至通明（第五十五章：知和曰常，知常曰明），天下就不會留有餘殃，此謂習常。

道德經第五十三章：「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，服文綵，帶利劍，厭飲食，貨財有餘，是謂盜夸，非道也哉！」

謝昕潤譯：假使我堅正所知，並廣為推行大道，會令我有所畏戒的，就是如何施作推行。大道甚是寬廣平坦，但人們偏愛鑽進小徑：一朝醒來將古聖的傳承盡除不留，不事農作任田園荒蕪，穀倉內不存餘糧，追求穿著綵繡華麗的服飾，身帶利劍兵器隨時可能與人廝殺，若無美酒佳餚便食不下嚥，滿倉滿谷都是自己用不著的貨財，凡此種種，盡是貪求虛華驕矜自大，都是非道啊！

道德經第五十四章：「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；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，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。」

謝昕潤譯：善於創建者，其之所建無人能將之拔除，善於抱持者，其之所抱無人能使其擺脫，更且還可傳承子孫繼之而祭祀不輟。修道於身，其德為真；修道於家，其德能持家而有餘裕；修道於鄉，其德能長以育養；修道於國，其德豐厚；修道於天下，其德能普化澤民。因此，以其德真否觀其之修身，以其德有餘否觀其之修家，以其德長養否觀其之修鄉，以其德豐厚否觀其之修國，以其德普化否

觀其之修天下，我是如何知悉道行天下的演變呢？以此！

道德經第五十五章：「含德之厚，比於赤子，蜂蜚虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腹作，精之至也；終日號而不嗄，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！」

謝昕潤譯：含德深厚時，有如初生嬰兒，其無為不爭，因此不會招惹毒蟲叮螫，不會招來猛獸抓擄，不會引來獵鳥攫捕。初生嬰兒骨弱筋柔而拳握緊固，尚不知公母交合之事但（男嬰）生殖器在清晨時卻會自然勃起，這就是精足飽滿的緣故；即使整天哭號卻也不致聲啞，這就是氣沖至和的道理（第四十二章：沖氣以為和）。知和並且常持之以和，這樣的常是謂明，以此益生者能至祥，以心使氣曰強作強行，強作強行於物，欲使之強壯反倒是揠苗助長的行為，此乃不道，務必要早早終止不道。

道德經第五十六章：「知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其分，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！」

謝昕潤譯：（於道，）真知者不會美己之言誇誇其辭，而多言者乃是為掩飾自己的無知。正確的方法是塞閉玄牝之門，挫除銳鋼角鑽的鋒利，解開木藤盤根錯節的紛亂，柔和眩目刺眼的燄光，混同一切無盡的塵土，謂之玄同（混俗和光、歸與天下同於一）。故不可為求有所得，而有親疏之分、利害之別、貴賤之差異，此乃天下之至貴。

道德經第五十七章：「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，而民彌貧；民多利器，國家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令溢彰，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！」

謝昕潤譯：以正道治國，用兵採取詭異奇術，以善治眾民至皆無事時始可取天下，我為什麼會認為一定是這樣呢？以此：治國者越防範所忌所諱，人民就越會貧困匱乏；治國者越使用利器治理國家，國家就越會滋生昏亂；治國者越重視技工匠藝，就越會造成奇物當道；治國者法令規範越多，鑽漏洞的盜國賊就越會大增。所以聖人才會這麼說：我無為而民自然化作，我好靜而民自然端正，我無所事事而民自然富足，我無慾念而民自然反樸歸真！

道德經第五十八章：「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，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（ㄍㄨㄟ）、直而不肆、光而不耀。」

謝昕潤譯：當治政者平心寡欲無為而治，百姓自然淳樸敦厚。當治政者起心四顧三申五令，百姓自會躲避隱瞞。禍臨與福臨是當政者行之太過或不及的結果，有誰知道當禍福反覆交相倚伏最後會導致什麼結果嗎？其結果是不會再有正治正道，正治廢而奇術興，善者消而妖者長，人們被這等錯亂迷惘很久了。故而聖人之治：框正國政而不宰割國事、廉正治政而不傷及無辜、施政坦直而不咄咄逼民、光明磊落而不會使人民不能直視檢驗。

道德經第五十九章：「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。」

謝昕潤譯：想要治己心、奉天道，首先要能克儉斂慾，這是跨出服事天道的第一步。跨出這一步方得以重積厚德而無有阻礙。無有阻礙便能無極限地建德深廣，建德深廣就可以在人身場域（有國）中產出丹炁。丹炁之母源長久以來一直都存在，謂之深根固柢，此乃長生久視之道。

道德經第六十章：「治大國，若烹小鮮。以道蒞天下，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！」

謝昕潤譯：治國，若要使所治之國越來越大，其中之道如烹煎魚鮮，火候要溫溫徐徐。持道探訪天下時，不會遇有鬼怪問題，並非天下沒有鬼怪，而是鬼怪在道中不會起作用，所以持道者不會被鬼怪所傷，而且神也不會傷人，不但如此，聖人在道中也不會傷及持道者。當神鬼與聖人兩兩不會傷及持道者，持道者便能偕同德俱歸於道。

道德經第六十一章：「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，兼畜人；小國不過欲，入事人。夫兩者各得其所，大者宜為下。」

謝昕潤譯：大國係因處下而得，猶如江海處下位以納百川匯流，這是天下交流的方式。例如牝母，常以下以靜勝牡。以靜為下，大國者以靜處小國之下，則取小國；小國以靜處大國之下，則取大國。故處下，可以取之，而且能取之。當丹炁在人身這個場域中出現大範圍或全範圍（大國）的周行氣感時，丹士須一慾不生、一念不動，建德深廣兼蓄眾人，不論大小多少一概報怨以德；當丹炁在人身這個場域中轉為小範圍（小國）的集束氣感時，丹士須一慾不生、一念不動，以準備迎入聖人（從事聖人／從聖人事）。如此一來，大國、小國各得其所，欲成大國者宜處下以取。

道德經第六十二章：「道者萬物之奧，善人之寶，不善人之所保。美言可以市，尊

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，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。」

謝昕潤譯：道，是萬物諸玄奧造化的本源，是常持正道者的至寶，也是尚未學會如何善道者的保障。動人的話術可以尊貴物品在市場中的價值，人們稱美的行車器具也可用來加持人的地位，那麼對於尚未學會如何善道的人，怎麼可以說放棄教導這些人就放棄呢！因此，立天子，置三公大臣，所配官舍雖有拱壁富麗輝煌，更是早早就賜予駟馬之車以尊其貴位，如此種種都不如坐進此道（註：此為「坐道」一詞的原句）。古之所以貴重此道是為什麼呢？不是說「以善求道得道的人，其罪可免嗎？」所以我所提倡的道乃天下之至貴寶。

道德經第六十三章：「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！」

謝昕潤譯：（煉丹）須建立在為無為、事無事、味無味的基礎上，上士修建深廣上德以容天下事，不論其恩怨情仇之大小多少，一概報之以德。要解決難事，須從其尚且輕易時即著手化解，要成就大事，就要在其尚且微細時開始著墨。天下難事必始作於輕易，天下大事必始作於微細。因此聖人慎於微細小事，終能成就大事。輕諾者必然寡信，只會從於易事者終必招來大難，因此聖人時時不敢輕忽易事和細事，故終能無難事啊！

道德經第六十四章：「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。是以聖人慾不欲，不貴難得之貨，學不學，復眾人之所過，以輔萬物之自然而不敢為。」

謝昕潤譯：（在念頭）仍安穩時易持之以平靜，未起欲時易於使謀定無慾，尚且脆弱時易於使之碎失，尚仍微小時易於將之打散。一念不動，止念於念之未有，治慾於慾之未亂。多人合抱之巨木，其初生時所發嫩芽微若毫末。九層高臺，疊自一沙一土一石。千里之行，始於腳下步步前進。為慾者敗於慾，執念者失於念。因此聖人無慾故終無敗，無念故終無失。一般人於煉丹修道時，常於將成時功虧一簣，煉丹修道必須慎終如始不可輕敵，這樣就不會失敗。因此聖人不動慾念，不貴求難得之財貨，不堅持沒必要的知識和技術，還原眾人之本質，以此輔佐萬物自然發作而不施巧為。

道德經第六十五章：「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。」

道德經第六十六章：「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。」

道德經第六十七章：「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。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！夫慈以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。」

道德經第六十八章：「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，古之極也。」

道德經第六十九章：「用兵有言：吾不敢為主，而為客；吾不敢進寸，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！」

謝昕潤白話文解說道德經

步求戰，而是後退數步以守。」上兵謂：「使軍隊行進而敵人看不見我軍足跡、振臂禦敵而敵人看不見我軍手勢、操執兵器而敵人看不到我軍刀刃、扔遠不與所以不會與敵軍同陷於陣。」禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。所以當兩軍短兵相接時，採取上列之哀兵作為者勝！

道德經第七十章：「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。」

謝昕潤譯：我所言傳的道極易知、極易行，天下人卻不能知、不能行，我所言傳的有其宗本，我所事事的有其源始，天下的確有無知者，所以完全不知道我在說什麼。知我者很稀有，能效法我者甚為稀貴，因此得道的聖人往往身穿粗衣但腹中懷玉。

道德經第七十一章：「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。」

謝昕潤譯：知己之尚有所不知，上；強己之不知而以為知，病。唯有常知己病而對治之，所以不病。聖人不病，因其常知己病而對治之，所以不病。

道德經第七十二章：「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。」

謝昕潤譯：當人民不畏官威可怕，則治政者將得其大威。上官不輕侮玩弄人民居留停息之所（狎：親近而態度不莊重），人民就不會厭棄不作而生作不息，因為人民打從心裡不棄作，所以治政者能得到人民的生作不息。因此聖人有自知之明而沒有為己之見，自愛而不自認以己為至貴，吾人應有這樣的取捨才是。

道德經第七十三章：「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，繹（彳弓）然而善謀，天網恢恢，疏而不失。」

謝昕潤譯：來自於敢之勇而使之殺，來自於不敢之勇而使之活，這兩種作法其利與害相當，乃天所嫌之惡，有誰知其緣故呢？因為敢與不敢皆出自人的意志，其非道也。所以連聖人也責難這兩種作法。天之道：不爭而善勝、不言而善應、不召而自來、緩緩而善謀。天網寬大廣闊，看似稀疏但從不漏失大道。

道德經第七十四章：「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，是謂代大匠斲（ㄊㄨˋㄘㄨˋ）。夫代大匠斲者，希有不傷其手矣！」

謝昕潤譯：人民若不畏死，治政者何以會對死亡產生恐懼。當治政者在支使人民時因為自己常畏死，而大舉動用武力者（原文「而為奇者」延續第五十七章「以正

治國，以奇用兵」的意旨)，我可抓來逕而殺之，看還有誰敢這麼做！常有職司殺者負責執殺，若有想代司殺者執殺，即有如代大木匠伐木，這些欲取而代之者，鮮少有不傷及自己之手的。

道德經第七十五章：「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。」

謝昕潤譯：人民之所以三餐不繼，乃因其上官私心吃掉許多財稅，人民難以腹饑所致。人民之所以難治理，乃因其上官詭心治術積極作為，人民疲於面對所致。人民之所以輕易就喪失生命，乃因其上官只將心思重用在一己之生存，不顧人民死活所致。唯有讓人民不須為生存而大費周章時，這種賢明的上官方能帶給人民可貴的生路。

道德經第七十六章：「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，柔弱生之徒，是以兵強則不勝。木強則兵，強大處下，柔弱處上。」

謝昕潤譯：人活著時軀體柔弱，死後變僵硬。活物草木有生命時柔軟而具有可揉捻的彈性，沒了生命後則變得枯槁裂碎。所以煉丹時採用強攻猛打者，乃趨死之徒，採用柔弱以對者，乃得生之徒，由此可知，以強兵攻堅者不勝。當木茁壯到強盛時就得展開兵戰，臨陣時強大之軍處下風，柔弱之軍處上風。

道德經第七十七章：「天之道，其猶張弓與！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。」

謝昕潤譯：天道是如何運作的呢？其有如張弓射箭啊！仰角過高時會修正向下，傾角過低時則修正向上，力道太強者損其強，力道太弱者補其弱。天之道，總是損有餘而補不足。人之道則不然，總是損不足以奉有餘。誰能如天道之有餘以奉天下呢？唯有持道者。因此聖人為其事而不恃其物，功成而不居功，無意願以此稱賢。

道德經第七十八章：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者，莫之能勝，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。」

謝昕潤譯：天底下沒有比水更柔弱的了，而任何對水施加強行攻堅的器械或手段，卻沒有一樣能勝得了水的，這是任誰也無法改變的事實。弱之勝強，柔之勝剛，這是天下人皆知的事實，但卻也都不知道怎麼做才能達到這種結果。緣此，聖人開示：「能受理一國之積弊者，可成為該國之社稷主；能受理一國內外不祥之人事

物者，可成為該國之天下王。」正言看似反話。

道德經第七十九章：「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，無德司微。天道無親，常與善人。」

謝昕潤譯：之所以會與大怨相唱和，必定會留有其它未能平息的積怨，這樣是要如何為善呢？因此，聖人往往是手執左契等待右契合和兌信，而不會強求履信，蓄德有成時就執左契待信，蓄德未成時才會撤契（微契），天道從不區分誰人親疏遠近，而總是一再親與善道及善德之人。

道德經第八十章：「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。」

謝昕潤譯：以道與德初建之小國寡民，其領導者縱然擁有多種器械卻也不須取用，教育人民重視生死大事而不遠求身外之事與物，雖有舟船車輛，卻無須乘坐遠徙，雖有盔甲戈兵，卻無須陳列布陣展示武力，使人們回復結繩紀事般的生活簡單方式，甘飴己之所食，欣賞己之穿戴，安於己之居所條件，樂與己處之風俗，與他國雖然可以目視相望、雞犬之聲相聞，人民卻終其老死也不會希求與之往來。

道德經第八十一章：「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，既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。」

謝昕潤譯：能使丹士身內生信合符的言教不須使用誇大的浮華詞藻，反之則不會有信；善道者不與人辯道，反之則非善道；具真知灼見者不會將學問描述得複雜無比造成知識障，否則即非真知。聖人不藏私，既能為人者己越有，既能給人者己越多。天之道，利之而不害之，聖人之道，為之而不與其爭之。