

第一章 觀 妙

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，

此兩者同出而異名，同謂之玄，

玄之又玄，眾妙之門。

【白話譯文】

「道」是可以說的，但說出來了，就不是那恆常的「道」。
「名」是可以表白的，但表白出來了，就不是那恆常的「名」。
在還沒有表白前，那個無分別的狀態是天地的本源；
既有了表白，這個分別了的狀態，是萬物生長的母親。
回到恆常而無分別的狀態，便可以觀看到道體的奧妙。
經由恆常而現出分別的跡向，便可以觀看到道體的表現。
無分別的狀態、有分別的跡向，兩者都出於恆常的道體；
但在表白上，名稱卻是不同的。
就這樣的相同而又同，我們說它叫做「玄同」。

「玄同」是說在生命的玄遠之源是相通的，這便是「道」；
「道」是萬有一切所依歸及開啟的奧秘之門啊！

【心靈藥方】

遇到了事情，要有沉默而冷靜的思考，不必急於表白。

只要問心無愧也就可以了。

人間事物，原只是自自然然的生長，不必在乎，但也不是不在乎，
要懂得自在、自然。

「道」的門是為沉默而生長的，喧嘩的人們就讓他們喧嘩吧！
不是不去管他，而是要沉靜的去管他，管他就要先自在。

第二章 觀 徼

天_ト下_ノ皆_セ知_ル美_ノ之_レ為_ス美_ノ，斯_ム惡_セ已_レ。

皆_セ知_ル善_ノ之_レ為_ス善_ノ，斯_ム不_ク善_ノ已_レ。

故_ク有_ヌ無_ク相_テ生_ル，難_ク易_ク相_テ成_ル，

長_ク短_ク相_テ形_ル，高_ク下_ノ相_テ傾_ル，

音_ノ聲_ノ相_テ和_ル，前_ノ後_ノ相_テ隨_ル；

是以^一聖^人處^無為^之事^一，行^不言^之教^一，
萬^物作^焉而^不辭^一；生^而不^有，為^而不^恃，

功^成而^弗居^一；夫^唯弗^居，是^以不^去。

【白話譯文】

天下人都執著什麼是「美」，這樣就不美了。

天下人都執著什麼是「善」，這樣就不善了。

「有」和「無」兩者相伴而生；「難」和「易」兩者相伴構成；

「長」和「短」兩者相待而現；「高」和「下」兩者相待依倚；
「音」和「聲」兩者互為和合，「前」和「後」兩者互為隨從，
貫通天、地、人的聖人了然於心，能用「無為」來處事，
用「無言」來行教，萬物就這樣不離開生命之源的道而生長著。

「道」生育了它，但不佔有它；

「道」長養了它，但不依恃它；

成了功，卻不居功；就因不居功，所以永遠不離。

【心靈藥方】

執著是一切弊病之源，不要執著，要放下。放下才能自在。
成功是成就它那個功，不是去占有那個功，要有「功在天下」的
心情，不要老以為「功在自己」。

「無為」不是不去做，而是做了能「放下」；
不是不去說，而是說了就說了，不用擔心，只要心靈明白就可以了。

第三章 安民

不_ク尚_ル賢_ヲ，使_フ民_ヲ不_ク爭_ム；

不_ク貴_ム難_ク得_ル之_ヲ貨_ヲ，使_フ民_ヲ不_ク為_ス盜_ヲ；

不_ク見_ル可_ク欲_ム，使_フ民_ヲ心_ヲ不_ク亂_ル；

是_レ以_テ聖_ノ人_ノ之_ヲ治_ム，虛_ク其_ノ心_ヲ、

實_ク其_ノ腹_ヲ、弱_ク其_ノ志_ヲ、強_ク其_ノ骨_ヲ。

常^イ使^フ民^ヲ無^ク知^ル無^ク欲^ス，使^フ夫^レ智^シ者^モ不^ク敢^フ為^ス也^一。

為^ス無^ク為^ス，則^チ無^ク不^ク治^ス。

【白話譯文】

不崇尚賢德的名號，使人民不鬥爭；

不尊貴難得的東西，使人民不偷盜；

不現出貪欲，使人民的心不紛亂。

聖人治國，放空了心靈，

填飽了肚子，柔弱了意志，強韌了筋骨，

守著恆常之道，使人民不執著、不貪欲，

使自作聰明的人不敢有所作為，

回到不為什麼目的的作為，
自自然然就能達到無不治的目的。

【心靈藥方】

不要被表象的名號所迷惑，心要寧靜，不要紛亂。

心情空空、肚子吃飽；不要老說理想，要踏實，尤其要注意身體。

不要自作聰明，不要老為了利害、目的才動作。

不要老想去對治，自自然然才是真正的藥方。

第四章 不盈

道^カ沖^イ而^ル用^ハ之^ニ，或^レ不^ク盈^ム。

淵^ハ兮^ト似^ム萬^ノ物^ノ之^ニ宗^ト；

挫^チ其^ク銳^ニ、解^セ其^ク紛^ト、和^セ其^ク光^ト、

同^ク其^ク塵^ト，湛^ハ兮^ト似^ム或^レ存^ム。

吾^レ不^ク知^ニ誰^ノ之^ニ子^ト，象^ト帝^ノ之^ニ先^ト。

【白話譯文】

道是生命之源啊！

空無地去用它，或且永遠填不滿它。

淵深地像是萬物所匯歸的地方。

挫掉了銳利，解開了紛雜，柔和了亮光，和同了塵世，它深湛難知，卻像是存在你的左右，我們不要老問「它是誰生的兒子啊！」

原來在萬象出生之前它就存在了。

【心靈藥方】

不要填滿所有的空間，才有生長的可能。

言詞不要銳利，頭腦不要紛雜。

不要老求光鮮亮麗，要懂得和著塵世生長。

愛護您的左右，要關心他們，大道原在有形的萬象之先！

第五章 守中

天^去地^去不^不仁^母，以^一萬^多物^多為^為芻^彳狗^彳；

聖^尸人^母不^不仁^母，以^一百^多姓^上為^為芻^彳狗^彳。

天^去地^去之^世間^母，其^一猶^不橐^去籥^上乎^上！

虛^上而^而不^不屈^上、動^勿而^而愈^上出^彳，

多^勿言^上數^尸窮^上，不^不如^母守^上中^上。

【白話譯文】

天地不偏私他的仁心，把萬物視為草編的狗，任其自然；
聖人不偏私他的仁心，把百姓視作草編的狗，任其自然；
天地之間，它就好像個大風箱一般，虛空而沒有盡頭，
鼓動它就愈來愈有勁，話多了祇會招來困窘，倒不如默默守著中道而行。

【心靈藥方】

要學習天地般的無私，對事情不要看得太重，要輕鬆些！
事情要有次序、做了一件，就會帶出一件，引不完的！
要放鬆、再用力，愈用會愈有勁！
話多了祇會招來困窘，默默地做出成績來，最重要！

第六章 谷 神

谷^{ㄍㄨˋ}神^{ㄕㄨㄣˊ}不^{ㄉㄨˋ}死^{ㄉㄨˇ}，是^{ㄕㄨˋ}謂^{ㄨㄟˋ}玄^{ㄒㄩㄢˊ}牝^{ㄋㄨˋ}；

玄^{ㄒㄩㄢˊ}牝^{ㄋㄨˋ}之^ㄓ門^{ㄇㄣˊ}，是^{ㄕㄨˋ}謂^{ㄨㄟˋ}天^{ㄊㄩㄢˊ}地^{ㄉㄧˋ}根^{ㄍㄨㄥ}；

綿^{ㄇㄩㄢˊ}綿^{ㄇㄩㄢˊ}若^{ㄖㄨㄛˋ}存^{ㄘㄨㄣˊ}，用^{ㄩㄥˊ}之^ㄓ不^{ㄉㄨˋ}勤^{ㄑㄩㄣˊ}。

【白話譯文】

那川谷之神啊！永生而不死！

這就叫根源的生育之門啊！

那根源的生育之門啊！

這就叫做「天地之根」

它綿綿密密的好似存在你左右，用著，用著，永不停歇。

【心靈藥方】

要虛懷若谷，這樣才能起死回生，謙虛是最好的藥方。

世間事總有個根源，根源就在天地，要注意生活世界的安排。

事情要綿綿密密的，隨時都在思考，自會有答案。

永不停歇，但不用急種一棵大樹，不是那麼快的。

第七章 無私

天^去長^イ地^ク久^ハ，天^去地^ク所^ク以^レ長^イ且^ク久^ハ者^セ，

以^レ其^ク不^ク自^レ生^ル，故^ク能^ク長^イ生^ル。

是^レ以^レ聖^人後^ク其^ク身^ヲ而^ル身^ヲ先^ト，

外^ス其^ク身^ヲ而^ル身^ヲ存^ス。

非^レ以^レ其^ク無^ク私^ム耶^セ！故^ク能^ク成^ス其^ク私^ム。

【白話譯文】

天地是長久的，天地何以能既長且久呢！

祇因為祂不偏私地生長著，因此能長久地生長！

聖人了然於心，因此把自己放到後面去，這樣好讓人民能擺在前面來，把自己放在外頭，好讓人民能在裡頭生存！

正因為祂能沒有私心，所以能夠讓每一個人都成就它自己。

【心靈藥方】

要有天地般的心量，不用忍耐，也能長久！

「讓開」是最重要的藥方！別人生長了，你也生長了！

成就別人，也就是成就你自己！

私心不一定那麼不好，但要提得起，也要放得下！

第八章 若水

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。

【白話譯文】

最上等的善就像水一樣，看似柔弱卻是包容，水的善，利益了萬物，而不與他們爭鬥，處在眾人所不喜歡的地方，卻因而接近於「道」。

處世要好好學習大地的渾厚，用心要好好學習深水潭子般的包容，交往要好好學習人際的真實感通，說話要好好學習信用的確定，為政要好好學習治事的穩健，行事要好好學習才能的運用，變動要好好學習時機的抉擇，正因為不去爭鬥，因此不會招來怨尤！

【心靈藥方】

別人以為你是柔弱，其實這是包容，包容可以免除鬥爭！

事情總有個定準，要抓準它，不要放過，也不用擔心；
治事要穩健，注意時機的抉擇，當斷則斷，不要猶豫！
該做的好好做！做你喜歡的，喜歡你所做的！無怨無悔！

第九章 持盈

持^イ而^ル盈^ム之^也，不^ク如^ク其^レ已^ム；

揣^イ而^ル銳^ム之^也，不^ク可^ク長^ク保^ム；

金^ハ玉^ハ滿^ラ堂^也，莫^ク之^也能^ク守^ム；

富^ニ貴^ス而^ル驕^ム，自^ラ遺^ル其^レ咎^也。

功^ク成^ル名^ハ遂^ム，身^ハ退^ス，天^ノ之^也道^也。

【白話譯文】

老想維持著滿盈，倒不如罷了！

老想錘煉使銳利，那便不可長保！

金玉滿堂，卻不能自守； 富貴驕慢，將自取其咎；

功成了、名就了，正該是把身退下來的時候，這是大自然之道啊！

【心靈藥方】

張揚就要付出代價，不想付出代價，那且先別張揚。

功成了、名就了，要懂得回來看看自己，不要被拉著在外闖蕩！

金玉多了，不只累贅，而且是敗亂的起點。

大自然之道啊！不是用名號堆疊成的，只是如實而已！

第十章 玄德

載^レ營^一魄^々抱^ク一^レ，能^ク無^ク離^カ乎^ク？

專^ス氣^ク致^ス柔^ク，能^ク嬰^レ兒^ル乎^ク？

滌^ク除^ク玄^ト覽^カ，能^ク無^ク疵^チ乎^ク？

愛^ス國^ク治^ス民^ク，能^ク無^ク為^ス乎^ク？

天^去門^口開^ク闔^レ，能^ク為^ス雌^チ乎^ク？

明[□]白^{ㄅㄞˊ}四^{ㄇㄨˋ}達^{ㄉㄚˊ}，能^{ㄉㄨㄥˊ}無^{ㄨㄟˊ}知^ㄓ乎^{ㄉㄨ}？

生^ㄕ之^ㄓ蓄^{ㄊㄩˊ}之^ㄓ，生^ㄕ而^ㄌ不^{ㄨㄟˊ}有^ㄩ，為^{ㄨㄟˊ}而^ㄌ不^{ㄨㄟˊ}恃^ㄆ，

長^ㄓ而^ㄌ不^{ㄨㄟˊ}宰^ㄆ，是^ㄕ謂^{ㄨㄟˊ}玄^{ㄨㄟˊ}德^{ㄉㄟ}。

【白話譯文】

魂魄環抱，和合為一，能夠不離開道嗎？

任使真氣，回到柔和，能夠像嬰兒一般嗎？

滌除污垢，玄妙照見，能夠沒什麼弊病嗎？

愛護人民，治理國事，能夠無為而為嗎？

任由自性，動靜自如，能不柔弱自守嗎？

明亮坦白，四通八達，能夠無執無著嗎？
生生不息，涵和蘊蓄，使其生長，卻不占有，
任其作為，卻不依恃，由其生長，卻不宰制，
這就叫做玄妙之德啊！

【心靈藥方】

和諧的意思不是等同為一，而是讓不同的有一超越克服的可能。
任由自性，玄妙自照，沒有什麼執著，就能把握到你想把握的。
生長比競爭重要，用涵和蘊藉的心情去接受，自然能夠生長。
不要想占有，不要想依靠，不要想控制，玄玄中自有妙處！

第十一章 虛中

三十輻，共一轂，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。

【白話譯文】

三十支車輻拱著一支車轂，正因中間是虛空的，所以車子才能運轉使

用。

搏揉黏土做成器皿，正因中間是虛空的，所以器皿才得盛物使用。
開鑿門窗，起造房舍，正因中間是虛空的，所以房舍才得居住使用。
因此有形有象，利益萬物；虛空無物，妙用無窮。

【心靈藥方】

心靈放空，才能容物，記住：沒有士兵的大將軍，只能當階下囚。
生命不能空度，但卻要有留白，留白才能有想像的空間，才能有發展的可能。
捨棄，只是捨棄，根本不用問：是否還有可能，因為真正的可能性，就是回到空無的境地。
執著必帶來痛苦，放下是良方；虛空妙用，才得無窮！

第十二章 為腹

五^メ色^{ムセ}令^カ人^目目^目盲^目，五^メ音^{ムネ}令^カ人^目耳^目聾^目，

五^メ味^{ムク}令^カ人^目口^目爽^目，馳^イ騁^イ田^去獵^カ，令^カ人^目心^目發^目

狂^目；

難^チ得^ク之^世貨^目，令^カ人^目行^目妨^目；

是^ア以^目聖^目人^目為^目腹^目不^目為^目目^目；

故去彼取此。

【白話譯文】

紅黃藍白黑，五色紛雜，眼花撩亂，令人目盲；

宮商角徵羽，五音雜沓，令人耳聾；酸甜苦辣鹹，五味蒸騰，令人口爽；

跑馬田獵，心意紛馳，迷失本性，令人心神發狂；

珍貴寶物，難得財貨，引發殺機，令人行動受到傷害。

就是這緣故，聖人為了肚子，祇管填飽自得；不為眼睛，向外追逐不停。

因此，去掉了外在的追逐，所得的是恬然自適。

【心靈藥方】

眼睛可是靈魂之窗，若一意追逐，靈魂卻可能從這窗口跑走。

過頭的事，不要做；過度的努力，也不要做；過人的才華，更要愛惜；
須知：過了頭，想回頭都困難。

可以多些糞土，因為糞土可以肥沃田地；要少些財貨，因為財貨會引來
殺機。停止追逐，你須要的是安靜、自得。

第十三章 寵辱

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_{ㄍㄨˋ}貴_{ㄍㄨㄞˋ}以_一身_{ㄉㄨ}為_ㄨ天_{ㄊㄩㄢˋ}下_{ㄊㄩㄣˋ}，若_{ㄖㄨㄛˋ}可_{ㄎㄨㄛˋ}寄_{ㄐㄧ}天_{ㄊㄩㄢˋ}下_{ㄊㄩㄣˋ}；

愛_{ㄞˋ}以_一身_{ㄉㄨ}為_ㄨ天_{ㄊㄩㄢˋ}下_{ㄊㄩㄣˋ}，若_{ㄖㄨㄛˋ}可_{ㄎㄨㄛˋ}託_{ㄊㄨㄛˋ}天_{ㄊㄩㄢˋ}下_{ㄊㄩㄣˋ}。

【白話譯文】

是寵是辱都令人驚駭，最大的禍患卻是自己啊！

怎麼說「是寵是辱都令人驚駭」，寵是得了上頭的寵愛，辱是受了下面的侮辱，得了它讓你驚駭，失了它也讓你驚駭，所以說「是寵是辱，都令人驚駭」。

為何說「最大的禍患卻是自己呢？」

我為何有這最大的禍患呢？正因為我老執著占有自己啊！

要是我能不執著自己，我又有何禍患呢？

能重視到拿自己的身子去為天下服務，這樣才能寄望以天下；
能喜歡拿自己的身子去為天下服務，這樣才能交託以天下。

【心靈藥方】

管它是寵是辱，依然故我，只是個平常心，便是了！

最大的禍患就是自己，自己太大了，天地就變得小了，知道嗎？

無我才是真我，無我才得自在，「自在」是克服一切「他在」的良方。

忘掉自己的利害，忘掉自己的面子，忘掉自己的身段，才能找回自己。

第十四章 道紀

視^レ之^セ不^ク見^ル名^ヲ曰^セ夷^一，聽^ク之^セ不^ク聞^ク名^ヲ曰^セ希^一，
搏^ク之^セ不^ク得^ク名^ヲ曰^セ微^一，此^チ三^ム者^セ不^ク可^ク致^ス詰^一，
故^ニ混^ル而^ル為^ス一^一。

其^ノ上^ニ不^ク皦^ク，其^ノ下^ニ不^ク昧^ク，

繩^ヲ繩^ヲ不^ク可^ク名^ヲ，復^ニ歸^ル於^テ無^ク物^一。

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。

【白話譯文】

看它不見（它是無相的）就叫它「夷」，
聽它不到（它是無聲的）就叫它「希」，
摸它不著（它是無形的）就叫它「微」，
它是無相、無聲、無形的，不可以用言語來形容。

它混沌不分，合而為一。

這整體不分的「一」，它表現出來的並不亮麗，

含藏在裡的，卻也不昏暗；

它綿綿不絕地，難以名狀，最後回復到空無一物，這就叫做

「不可名狀的狀態，不可表象的真象」

這就叫做不可捉摸的「恍惚」。

想迎接於前，卻見不著它的頭；

想追隨於後，卻見不著它的身影。

操持古之大道，治理現前萬有一切；

能知原始古道，這叫做「道之統紀」。

【心靈藥方】

不要求亮麗，只要不昏暗，就有可能。生命要的不是必然，而是可能。無相、無聲、無形的時候，就是充滿著可能性的時候。甚至，你要懂得去相、去聲、去形，回到真切的可能點上來。

處在環中，才能因應無窮，不必在前在後、在左在右，徬徨猶豫，浪費心神！

不必擔心目前的勢態如何，要用理念去化解，要以理導勢！

第十五章 微妙

古^ク之^ニ善^ヲ為^ス道^カ者^セ，微^ス妙^ク玄^ト通^ク，深^ク不^ク可^ク識^ス。

夫^レ唯^ク不^ク可^ク識^ス，故^ニ強^ク為^ス之^ニ容^ム。

豫^ク兮^ト若^ク冬^ノ涉^ル川^ニ，猶^ク兮^ト若^ク畏^ク四^ノ鄰^ニ，

儼^ク兮^ト其^ク若^ク客^ニ，渙^ク兮^ト若^ク冰^ノ之^ニ將^ル釋^ス，

敦^ク兮^ト其^ク若^ク樸^ニ，曠^ク兮^ト其^ク若^ク谷^ニ，渾^ク兮^ト其^ク若^ク

濁^{トク}。

孰^ア能^ク濁^{トク}以^テ靜^シ之^ヲ徐^ク清^ム，孰^ア能^ク安^ク以^テ動^ス之^ヲ徐^ク生^ム。

保^ク此^チ道^ヲ者^セ不^ク欲^ク盈^ム，夫^レ唯^ク不^ク盈^ム，故^ニ能^ク蔽^ク而^テ新^ム

成^ル。

【白話譯文】

古時候，那善於修道的人，精微、奧妙、玄遠、通達，
深涵於道，難以了知。

正因為他深涵於道，難以了知，因此我勉強地為他做一番描述形容。
他遲疑審慎像是冬天涉過河川上的薄冰一般，他猶疑拘謹好像是畏懼

四鄰的窺伺一般。

他莊敬恭謹好像是賓客一般，他除去執著好像冰雪銷融一般。

他敦厚樸實好像未經刨開的原木一般，他胸懷寬廣好像幽深的山谷一般，他渾淪不分看起來像是混濁的水一般。

誰能讓那混濁動盪的水，逐漸歸於寧靜，慢慢變得清澈；誰能讓它安歸於靜，再慢慢啟動、徐徐生長。

保愛此道的人懂得不自滿，正因為他能夠不自滿，因此他能夠去舊更新。

【心靈藥方】

天道難以了知，不必老是想去窺伺；須知：有幾分敬畏就有幾分福氣。

生命不是用分別心去認識，而是用無分別心去感通，真切的感通起於敬畏。

寧靜之後，再啟動，這樣的啟動才是強勁而有力的。
不避混濁，能讓混濁澄清，這才是真功夫。朋友，息心止慮吧！

第十六章 復命

致_レ虛_ト極_ニ，守_レ靜_ニ篤_ク。萬_ノ物_ノ並_シ作_ル，吾_レ以_テ觀_ル復_命。

夫_レ物_ノ芸_芸，各_レ復_ル歸_ル其_ノ根_ニ，歸_ル根_ニ曰_ク靜_ニ，是_レ謂_フ復_命。

復_命曰_ク常_ニ，知_レ常_ニ曰_ク明_ニ，不_レ知_レ常_ニ，妄_ニ作_ル凶_ニ。

知_レ常_ニ容_ル、容_ル乃_チ公_ニ，公_ニ乃_チ全_ク，全_ク乃_チ天_ニ，

天_去乃_乃道_道，道_道乃_乃久_久，沒_沒身_身不_不殆_殆。

【白話譯文】

要極力的回到虛靈的本心，要篤實的守著寧靜的元神。

讓萬物如其萬物各自生長，我只靜靜的體會著生命的回歸。

一切存在如此錯雜紛紜的生長著，它們總是個自回復到自家的生命本源。

能夠回復到自家生命本源，這真叫做生命的回歸啊！

回歸生命本身就叫常道，沒體會得常道，胡作非為，那就會產生了禍害。

體會得常道就會生出包容，體會得包容就會變得廓然大公，廓然大公才得周遍完全，周遍完全才能自然天成。

自然天成就能符合於道，符合於道也就能悠久無疆，終其一身也就不會有什麼危險了！

【心靈藥方】

要相信生命自己有一回歸與生長的可能，不必造作，不必擔心。
虛心吧！由他去吧！他會自己好好生長的，只要關懷他，不要控制他。
真正的包容是不必忍受、不必包容，讓他來去自如，如如生長。
「道」是你的道、我的道、他的道，大家的道，它靜靜地等著你。

第十七章 知有

太_去上_尸，不_ケ知_上有_又之_上；其_く次_ち，親_く而_儿譽_上之_上；

其_く次_ち，畏_又之_上；其_く次_ち，侮_又之_上；

信_上不_ケ足_上焉_上，有_又不_ケ信_上焉_上。悠_又兮_上其_く貴_又言_上。

功_又成_上、事_又遂_上，百_又姓_上皆_上謂_又：我_又自_上然_上。

【白話譯文】

最上乘的國君治理天下，使得人們不覺得有他的存在；
其次者，使得人們來親近他、讚譽他。

再其次者，使得人們畏懼他；

又其次者，使得人們回過頭來侮辱他；統治者的誠信不足，老百姓們也就無法相信你。

悠悠然地行事吧！不要輕易的發號施令。

成功了，完事了，老百姓們說：我們原來就自自然然的這樣了！

【心靈藥方】

重點是怎樣把事情做好，不是誰得了權位、誰去完成，誰享了大名。

你給出的是天地、是心情、是可能，不是指導、不是控制、不是督促。

控制森嚴，這是最不好的管理方式，能物各付物，自然而然才好。

不要讓學生老覺得是你教給他的，不要讓兒子老覺得是你傳給他的，自然才好。

第十八章 四有

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。

【白話譯文】

廢棄了自然大道，就得強調人間的真情實感、義理規範；
出離了智慧明照，人間的造作詐偽也就群起而生了。

父子、兄弟、夫婦，這六親無法和諧共處，這時就得強調孝道與慈愛的重要。

國家昏亂不堪，這時候才有所謂的「忠臣」。

【心靈藥方】

強調什麼，其實就是失去什麼，要懂得安享幸福，不要老追索幸福。

大道自然，無情有情，沒有強迫，卻有道理，不用擔心。

與其立志成為忠臣孝子，無寧盼望六親和順、天下太平。

與其一直提醒自己要怎麼樣，不如讓自己就這樣、就這樣，如如自然。

第十九章 樸素

絕_レ聖_ム棄_ク智_セ，民_ニ利_カ百_ク倍_ケ；

絕_レ仁_ニ棄_ク義_一，民_ニ復_ク孝_ト慈_チ；

絕_レ巧_ク棄_ク利_カ，盜_ク賊_ト無_ク有_ヌ。

此_レ三_ム者_セ以_テ為_ス文_ヲ不_ク足_メ，故_ニ令_レ有_ヌ所_ニ屬_ス。

見_レ素_ム抱_ク樸_ト，少_ク私_ム寡_ク欲_ト。

【白話譯文】

絕棄了聖智的美名，不會為此美名來迫壓人民，人民自然可以得利百倍。
絕棄了仁義的聲名，不會為此聲名來奴役人民，人民自然可以歸返孝慈。
絕棄了巧利，不再生起貪取之心，那盜賊也就不會存在了。
這三者是說人間的禮文制度不足以治理這個世界，因而得讓它有所歸屬於自然。

讓你的天真朗現吧！永遠懷抱著真樸的本心吧！

自然而然，你的私心就減少了，你的欲望也就降低了。

【心靈藥方】

不要貪取美名，要懂得務實，真正的務實就是不強求、就是自然！
用再多的語言文字去教導，都不如自自然然的生長。

讓你的天真朗現吧！永遠懷抱著真樸的本心吧！這樣自然快活！

自我降到最低，才能升起真正的我；欲望減到最少，才能升起生命的

真實動力。

第二十章 食母

絕_レ學_レ無_レ憂_レ，唯_レ之_レ與_レ阿_レ，相_レ去_レ幾_レ何_レ？

善_レ之_レ與_レ惡_レ，相_レ去_レ若_レ何_レ？

人_レ之_レ所_レ畏_レ，不_レ可_レ不_レ畏_レ。

荒_レ兮_レ其_レ未_レ央_レ哉_レ！眾_レ人_レ熙_レ熙_レ，

如_レ享_レ太_レ牢_レ，如_レ春_レ登_レ臺_レ。

我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。

儻儻兮若無所歸！

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。

澹兮其若海，飄兮若無止。

眾人皆有一以，而我獨頑且鄙。

我獨異於人，而貴食母。

【白話譯文】

棄絕後天擾攘的學習，免除憂愁煩惱吧！

人家唯唯諾諾說你好，或者人家拿言語呵斥你，那相去有多遠啊！

人家評價是善，或者人家評價是惡，兩者距離可有多遠啊！

人家所畏懼的，我們也就不可以不畏懼，這是世事之然啊！

不過，大道廣闊，無涯無際，永不停歇！

世俗大眾，熙熙攘攘，好像享用了豐富的宴席一般，好似春日裡登臺遠眺一般，總湊個熱鬧！

唯獨我澹泊的、寧靜的，起不了什麼兆頭，就好像那還沒長大的嬰兒一般。閒散悠遊，沒有什麼特定的目的，好像無家可歸似的。

世俗大眾總要為自己打算，留個有餘，而我獨獨像是有所缺憾一般！我守著愚人之心啊！渾渾沌沌的啊！

世俗人求的是烜赫顯耀，我獨獨喜歡默默無名。

世俗人總好精明能幹，我獨獨喜歡渾渾無心。

心地恬澹好像大海一般，颯闊無涯，永無邊際。

世俗大眾總要個目的、有個憑藉，而我獨獨固守自然，寧願鄙陋。

我獨獨不同於一般世俗大眾，我所尊貴的是回到母親的懷抱，渴飲母愛甘泉！

【心靈藥方】

不要擔心學不好，放下吧！沒有了憂愁，沒有了煩惱，一切會好！人家所畏懼的，我們也就不可以不畏懼，這是世事之然，就這樣！不必老為自己打算，倒是寧可守著自然虛靜之道。

烜赫顯耀、精明能幹，不如渾渾無心、默默無名，自在的好。

當爸爸就要給人，當兒子卻永遠有媽媽的支持！又當個兒子吧！

第廿一章 從道

孔_{ㄎㄨㄥˋ}德_{ㄉㄛˋ}之_ㄓ容_ㄥ，唯_{ㄨㄟˊ}道_{ㄉㄠˋ}是_ㄟ從_ㄘ。道_{ㄉㄠˋ}之_ㄓ為_ㄨ物_ㄨ，
唯_{ㄨㄟˊ}恍_{ㄉㄨㄤˊ}唯_{ㄨㄟˊ}惚_{ㄉㄨˊ}，惚_{ㄉㄨˊ}兮_ㄒ恍_{ㄉㄨㄤˊ}兮_ㄒ，其_ㄎ中_ㄓ有_ㄨ象_ㄒ；
恍_{ㄉㄨㄤˊ}兮_ㄒ惚_{ㄉㄨˊ}兮_ㄒ，其_ㄎ中_ㄓ有_ㄨ物_ㄨ。
窈_ㄢ兮_ㄒ冥_ㄇ兮_ㄒ，其_ㄎ中_ㄓ有_ㄨ精_ㄐ，
其_ㄎ精_ㄐ甚_ㄟ真_ㄓ，其_ㄎ中_ㄓ有_ㄨ信_ㄒ。

自_レ古_ク及_レ今_ニ，其_レ名_ニ不_レ去_ク，以_レ閱_ハ眾_ノ甫_ニ。

吾_レ何_ニ以_テ知_ル眾_ノ甫_ニ之_レ狀_ヲ哉_乎？以_レ此_ヲ！

【白話譯文】

最大的德行願景，就是順從著自然大道。

自然大道究是何物呢？有無虛實，恍惚難辨！

恍恍惚惚中，自然大道顯現了意象；

恍恍惚惚中，那意象逐漸轉為具體的形物了；

自然大道是何等深遠而幽冥，卻隱含著精誠的動力，

自然大道的精誠是真切的，這裡有其確信不移的地方。

從古到今，人們用了許多名言概念去建構這世界，它總離不開「自然大

道」。

就是經由「自然大道」，才能審閱人間大眾各種事物。

我何以能夠知道人間大眾各種事物的情狀呢？就憑這「自然大道」。

【心靈藥方】

具體的形物要分辨清楚，但要超越它，真實的圖象要明白，但要空卻它。

自然大道是無名、無形、無情、無象的，只是個自然而已！

順從著自然大道，就不必強調自覺的德行，精誠自可以不移，真正的精誠不是勉強，而是自然。

回得「自然大道」，一切清楚明白，人間事物，整整齊齊，一個走不了！

第廿二章 抱一

曲^ク則^レ全^ク，枉^ク則^レ直^ク，窪^ク則^レ盈^ク，敝^ク則^レ新^ク，
少^ク則^レ得^ク，多^ク則^レ惑^ク。

是^レ以^テ聖^ク人^ト抱^ク一^ヲ為^ス天^ノ下^ノ式^ト，

不^ク自^ラ見^ル故^ニ明^ク，不^ク自^ラ是^ス故^ニ彰^ク，

不^ク自^ラ伐^ル故^ニ有^ル功^ク，不^ク自^ラ矜^ル故^ニ長^ク。

夫惟不爭，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。

【白話譯文】

彎曲正所以能伸直，低窪正所以能滿盈，破舊正所以換新，少了正所以能得到，多了正所以造成迷惑。

因此，聖人懷抱著整體的道來做為天下人所學習的範式。

不自我表現，因此反而明白；不自以為是，因此反而彰顯；

不自我誇耀，因此反而功勞長存；

不自驕自滿，因此反而得以生長。

古來所說「曲折才得周全」這樣的話，那裡是虛飾的話而已呢？實在說來，是應該像這樣的周全才能歸返於道啊！

【心靈藥方】

理直不一定要氣壯，做起來儘管有些曲折，但卻可能是較為周全的。要能「藏」，但不是遮掩；而只是讓自己在安靜的情境下，默運造化，好好生長。

不必擔心走錯路，走錯路，就多認得一條路，好好記得這條路，以後可能也有用。

法律對了，道理不一定對；道理對了，人情不一定對；人情對了，還是要求道理對，求法律對。真人情，不是世俗，而是人的真情實感。

第廿三章 同道

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_{去又}於_レ道_勿者_也，道_勿亦_レ樂_勿得_勿之_也；

同_{去又}於_レ德_勿者_也，德_勿亦_レ樂_勿得_勿之_也；

同_{去又}於_レ失_尸者_也，失_尸亦_レ樂_勿得_勿之_也。

信_亡不_又足_尸焉_亡，有_不不_又信_亡焉_亡！

【白話譯文】

默然無語，自然天成，暴風颳不了一整個早上，急雨下不了一整天。是誰使得它們這樣子的呢？是「天地」，天地尚且不能讓暴風急雨持續長久，更何況人呢？（人怎可能讓苛政暴刑長久呢？）

因此之故，順從於自然大道的，它就和同於自然大道；依循著天真本性的，它就和同於天真本性；

一旦失去了自然大道、天真本性，它也就這樣失去了自己。

生命和同於自然大道的人，自然大道也樂與相伴；

生命和同於天真本性的人，天真本性也樂與相伴；

生命失去其自己的人，那自然大道、天真本性也就不願與它相伴。

自己守的信諾不足，自然大道、天真本性也就不信任它！

【心靈藥方】

與其相信話語的確認，不足相信一切會默運造化、自然天成！

暴風急雨，就讓它過去吧！過去了，天地澄明，平坦太平！

即使是錯的，包容它，就可能長出對的；即使是對的，強調它，卻可能變成錯的。

內在的確認，相信自然天成，也就會自然天成！大自然有一獨特的偉

力在焉！

第廿四章 不處

企_ク者_セ不_ク立_カ，跨_ヲ者_セ不_ク行_ム。

自_レ見_ル者_セ不_ク明_ク，自_レ是_ブ者_セ不_ク彰_ス；

自_レ伐_ク者_セ無_ク功_ク，自_レ誇_ス者_セ不_ク長_ス。

其_レ於_テ道_也，曰_ク：餘_レ食_テ贅_ム行_ム。

物^メ或^ハ惡^セ之^ニ，故^ク有^ラ道^ヲ者^モ不^ク處^ヘ。

【白話譯文】

墊著腳跟，會站不穩，張大步伐，反而難行！

自我表現，反而沒得明白；自以為是，反而沒得彰顯；

自我誇耀，反而沒有功勞；自驕自滿，反而沒得生長。

像這樣子對於道，可以說是「吃過頭，剩下的飯；做過頭，累贅的行止」，就事來說，會令人心生厭惡，因此有道之士，不願意這樣做。

【心靈藥方】

腳踏實地，一步步的往前走，行到水窮處，坐看雲起時，只是個閑逸，可也。

忘記自己的功業，忘記自己的欲求，這樣才是個真幸福的人，上蒼才得幫助你！

生長，只是個生長，不必老安在「自己」，自然可也。
不要勉強，勉強會造成傷害；寧可順成天地！

第廿五章 混成

有_一物_又混_又成_又，先_一天_又地_又生_又。

寂_又兮_一寥_又兮_一，獨_又立_又而_一不_又改_又，

周_又行_又而_一不_又殆_又，可_又以_一為_又天_又下_又母_又。

吾_又不_又知_又其_又名_又，字_又之_又曰_又道_又，強_又為_又之_又名_又曰_又

大^{ㄉㄞˋ}。

大^{ㄉㄞˋ}曰^{ㄩㄝˋ}逝^ㄕ，逝^ㄕ曰^{ㄩㄝˋ}遠^{ㄩㄢˋ}，遠^{ㄩㄢˋ}曰^{ㄩㄝˋ}反^{ㄈㄢˋ}。

故^{ㄍㄨˋ}道^{ㄉㄠˋ}大^{ㄉㄞˋ}、天^{ㄊㄩㄢˋ}大^{ㄉㄞˋ}、地^{ㄉㄧˋ}大^{ㄉㄞˋ}、人^{ㄖㄨˊ}亦^{ㄚˋ}大^{ㄉㄞˋ}。

域^{ㄩˋ}中^{ㄓㄨㄥ}有^{ㄩˋ}四^ㄙ大^{ㄉㄞˋ}，而^ㄦ王^{ㄨㄤˊ}居^ㄩ其^ㄍ一^ㄧ焉^ㄩ！

人^{ㄖㄨˊ}法^{ㄈㄞˋ}地^{ㄉㄧˋ}，地^{ㄉㄧˋ}法^{ㄈㄞˋ}天^{ㄊㄩㄢˋ}，天^{ㄊㄩㄢˋ}法^{ㄈㄞˋ}道^{ㄉㄠˋ}，道^{ㄉㄠˋ}法^{ㄈㄞˋ}自^ㄗ然^{ㄖㄢˊ}。

【白話譯文】

有個東西混然而成，在天地之前即已存在。

無聲無息的、無邊無際的，竄然獨立，永不遷動；

周而復始，運行不已，它可以做為一切天地萬物的母親。
我們不知何以名狀它，約定叫它做「道」；勉強地形容它，說它是廣大無邊；
廣大無邊而運行不盡，運行不盡而玄遠無際，玄遠無際而又返迴本源。
這麼說來，道大、天大、地大、人亦大。
這麼說來，總體之本源的「道」是創生不已的、普遍而高明的「天」是寬廣無涯的，具體而厚實的「地」是涵藏無盡的，虛靈明覺的「人」也一樣具有自強不息的創生可能。
整個大宇長宙中有這四大，而人居其中之一，人學習「地」的厚實涵藏，進而學習「天」的高明寬廣，進而學習「道」的本源創生，最後則是效法學習「自然」生成。

【心靈藥方】

留意發展的向度，用「圓環式的思考」去替代「單線式的思考」，想想恆久的可能。

人之為人，是因為天地萬有一切都可以在一剎那間被納到心中，除非你自己看小了自己。

具體的生長，普遍的發展，脈絡的安排，自自然然地，如如無礙！

第廿六章 輜重

重_{ウエ}為_ス輕_ケ根_ク，靜_{シヅ}為_ス躁_{ソウ}君_{クニ}；

是以_レ聖_{アハ}人_ニ終_{シテ}日_ヲ行_ク不_レ離_ル輜_ソ重_{ジュウ}，

雖_モ有_レ榮_{ヨシ}觀_ム，燕_ニ處_ニ超_テ然_ル。

奈_ニ何_カ萬_ノ乘_ル之_ヲ主_ス，而_{シテ}以_テ身_ヲ輕_ク天_ノ下_ニ？

輕_ク則_チ失_ル根_ク，躁_ク則_チ失_ル君_{クニ}。

【白話譯文】

穩重是輕易的根本，寧靜是躁動的主宰；
因此治國的聖人終日離不開承載衣物糧食的車子，
即使是華美豐盛蔚為大觀，但平居之時，仍要超然物外，
怎麼可以讓那萬乘之君，輕率地治理國家呢？
輕率就會失去了根本，躁動則會失去了主宰。

【心靈藥方】

穩重才能生長，不要陷溺在浮動的情緒中，要握住方向。
不要以為那是沉重的負擔，而要愛惜你已有那麼樣的負重能力。
很難下決定，這叫謹慎，能謹慎，表示自己有敬畏的精神。
不要輕率行動，否則失去根本，一切危矣！寧靜、深思！

第廿七章 襲明

善^フ行^ト無^ク轍^ト跡^ト，善^フ言^ト無^ク瑕^ト謫^ト，

善^フ數^ト不^ク用^ト籌^ト策^ト，善^フ閉^ト無^ク關^ト鍵^ト而^ル不^ク可^ク開^ト，

善^フ結^ト無^ク繩^ト約^ト而^ル不^ク可^ク解^ト。

是^レ以^テ聖^ト人^ト常^ク善^ク救^ク人^ト，故^ク無^ク棄^ク人^ト；

常^ク善^ク救^ク物^ト，故^ク無^ク棄^ク物^ト。是^レ謂^ク襲^ト明^ト。

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。

【白話譯文】

善於行事的人，無為自然，不留痕跡。

善於言說的人，沉默寡言，言語無過。

善於謀畫的人，無心為機，不用計算。

善於閉合的人，不用關鍵也打不開。

善於結納的人，不用繩索也解不開。

新譯老子道德經

如此說來，聖人用常道的善來救人，因此從沒有棄絕人；用常道的善來救物，因此從來沒有棄絕物；這就叫做「承襲常道之明」。這樣子看來，善人是不善之人的老師；而不善之人則是善人所引以為借鑑的。人們要是不懂得去尊貴他的老師，不去愛惜他所該因以為借鑒的；這樣的人即使有再大的才智，其實卻是大大的迷惑，這道理可真精微玄妙得很啊！

【心靈藥方】

「平常」就好，「好」只是平常，平平常常，不用多所計算，自然天成。平常地好，像日月運行一樣，沒有偏私，卻長久不息！不要嫌那些向你頂禮的人，說他們低下；沒有他們的低下，那有你的尊貴呢！

真正的智慧是不為外物所迷，總在自己的腔子裡做主；進一步做主是無主之主，只是自然。

第廿八章 常德

知^上其^去雄^下，守^又其^去雌^下，為^又天^去下^下谿^下；

為^又天^去下^下谿^下，常^又德^下不^又離^下，復^又歸^下於^下嬰^下兒^下。

知^上其^去白^下，守^又其^去黑^下，為^又天^去下^下式^下。

為^又天^去下^下式^下，常^又德^下不^又忒^下，復^又歸^下於^下無^下極^下。

知^上其^去榮^下，守^又其^去辱^下，為^又天^去下^下谷^下。

為_メ天_{去一}下_下谷_々，常_イ德_カ乃_子足_下，復_ヒ歸_メ於_レ樸_々。

樸_々散_ム則_レ為_メ器_々，聖_人人_用之_下，則_レ為_メ官_々長_下。

故_メ大_カ制_下不_カ割_下。

【白話譯文】

要司理那向外的雄心，就得固守那內在的母性，像是天下的谿谷一般；像是天下的谿谷，真常本性永不分離，回復歸返於嬰兒的自然狀態。要司理那彰顯於外的光明，就得持守那涵藏於內的晦黯，做為天下人所學習的範式。

做為天下人所學習的範式，真常本性也就不會有什麼偏差，回復歸反於沒有終極的真實之境。

要司理人間的榮華富貴，就得記守受辱時的情境，謙卑地像是天下的山谷一般。

能謙卑的像是天下山谷一般，這樣子真常本性才得充足，才能回復歸返真樸本源。

真樸本源發散為天下萬物，聖人體會運用這個道理，如此才能成為百官之長；如此說來，最完善的制度，就是不要陷入支離割裂之中。

【心靈藥方】

得意時，須有失意時之意態；失意時，卻不必落寞，而要平常心。

大豪傑之為大豪傑，就在於能放得下，能回到最原初的柔軟狀態。

放開了「權、利、名、位」，才能有「經、義、實、地」，才能生長。

操作最好的制度，要有跨出制度的器量！跨出制度，不是不守制度，而是一心向著真樸本源。

第廿九章 自然

將^レ欲^ク取^ク天^ヲ下^ヲ而^ル為^ス之^ヲ，吾^ク見^ル其^ク不^ク得^ズ已^ハ。

天^ヲ下^ヲ神^ノ器^ト，不^ク可^ク為^ス也^一，不^ク可^ク執^ス也^一。

為^ス者^ト敗^ル之^ヲ，執^ス者^ト失^ル之^ヲ。

故^ニ物^ト或^シ行^ム或^シ隨^フ，或^シ獻^ス或^シ吹^ス，

或^シ強^ク或^シ羸^ク，或^シ載^ス或^シ隳^ス。

是^レ以^テ聖^ノ人^ト去^ク甚^ク、去^ク奢^ク、去^ク泰^ク。

【白話譯文】

想要去握取天下，大有為地來治理它，依我看來，那是辦不到的事！天下就像是一神聖而奧妙的器物一般，不可以「大有為」，不可以「緊抓不放」。

「大有為」就敗亂了天下，「緊抓不放」卻往往失去了治國先機。如此說來，就像是人一樣，有時走在前，有時跟在後；有時歔氣為暖，有時吹氣為涼；有時體健剛強，有時身骨羸弱；有時厚實堪載，有時挫折頹廢。

因此之故，聖人（做事）不過分，（生活）不奢華，（態度）不傲慢！

【心靈藥方】

做事要認真，但不要執著；要用心，但不要擔心！一方面說，好在有我，一方面說，可以沒有我。

緊抓不放的人，只能做小事；做大事的人，要能放，但放而不放，不放而放，要有清明的智慧觀法。

做事不過分，生活不奢華，態度不傲慢！人能如此，不成功也成功！一時之間的成敗利害，不要去管他，老管著他，他就糾纏著你！能忘，才是大英雄、大豪傑！

第三十章 不道

以道佐人主者，不以兵強天下；

其事好還。

師之所處，荊棘生焉！

大軍之後，必有凶年。

善者果而已，不敢以取強。

果^{ㄍㄨㄛˋ}而^ㄦ勿^{ㄨˋ}矜^{ㄑㄩㄣ}，果^{ㄍㄨㄛˋ}而^ㄦ勿^{ㄨˋ}伐^{ㄈㄚˊ}，果^{ㄍㄨㄛˋ}而^ㄦ勿^{ㄨˋ}驕^{ㄑㄩㄠ}。

果^{ㄍㄨㄛˋ}而^ㄦ不^{ㄨˋ}得^{ㄉㄜˊ}已^{ㄧˇ}，果^{ㄍㄨㄛˋ}而^ㄦ勿^{ㄨˋ}強^{ㄑㄩㄥ}。

物^{ㄨˋ}壯^{ㄗㄨㄤ}則^ㄗ老^{ㄌㄠˇ}，是^ㄕ謂^{ㄨㄟˋ}不^{ㄨˋ}道^{ㄉㄠ}，不^{ㄨˋ}道^{ㄉㄠ}早^ㄗ已^{ㄧˇ}。

【白話譯文】

用自然大道來輔佐人主的人，就不會以兵力強取天下，

以兵力強取天下，很快就會引發報復！

戰爭所在之處，遍地荊棘！

大戰之後，凶悍連年。

善於用兵的，速求結束，不敢逞強豪取！

速求結束，不敢自負；速求結束，不敢誇耀；

速求結束，不敢驕慢！速求結束，用兵乃不得已；

速求結束，用兵切勿逞強。

任何事物，一旦逞強，勢必衰頹老死，這就不合自然大道。

不合自然大道必然就會很快消逝滅亡！

【心靈藥方】

暴力必然引來暴力，只有柔性才能化解暴力。

不得已要用到戰爭，但要速求結束，不要逞強！成功了要哀矜而勿喜！

過頭的，就會老逝！等待吧！可以不要用霹靂手段，就不要用！

殘忍的戰爭，要有一分慈忍的精神！怒目金剛手段要是低眉菩薩心

腸！

第三十一章 貴左

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_レ人_レ者_ニ，不可_レ得_レ志_ニ於_レ天_ノ下_ニ。

吉_ニ事_ニ尚_レ左_ニ，凶_ニ事_ニ尚_レ右_ニ。

偏_ニ將_ニ軍_ニ居_レ左_ニ，上_ニ將_ニ軍_ニ居_レ右_ニ。

言_ニ以_レ喪_ニ禮_ニ處_レ之_ニ，殺_レ人_レ眾_ニ多_ニ，以_レ悲_ニ哀_ニ泣_レ之_ニ。

戰_ニ勝_ニ以_レ喪_ニ禮_ニ處_レ之_ニ。

【白話譯文】

再好的兵器，還是不吉祥的東西。人們多半不喜歡它，因此有道之士不願用兵。

有道君子平常以「左」為貴，而用兵則以「右」為貴。

兵，是不吉祥的東西，不屬有道君子的東西。

不得已要用兵，當以恬淡為上。

用兵得勝也不須讚美，若是喜歡讚美用兵，我們說這是以殺人為樂。

那以殺人為樂的人，是不可能得到天下人認同的。

自古以來，吉祥之事以左為尚，凶危之事則以右為尚。同這道理，偏將軍危害少些，因此，居於左；上將軍危害大些，故居於右。

顯然的是說：以喪禮來處理這樣的事，戰爭殺人眾多，當以悲哀之心，涕泣之。因此，打了勝仗當以喪禮來處理。

【心靈藥方】

涉及於勝敗的事，要用恬淡的心情去處理；涉及於生長的事情，要用心去沾溉它！

「自然大道」是生命的源動力，心靈則是土地，要去耕耘它、種植它！在這裡，你會發現自然大道。

哀兵必勝，勝兵當哀，勝的不是讓對方敗了，哀的反倒是這樣的勝敗，這是要讓自己「死去活來」，好自生長。

打敗對方，你贏了！可能這樣你就輸了！輸在哪裡？輸在你贏！

第三十二章 不敢

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^{ㄅㄧˋ}道^{ㄉㄠˋ}之^ㄓ在^ㄓ天^{ㄊㄩㄢ}下^{ㄩㄚˋ}，猶^{ㄩˊ}川^{ㄑㄩㄢ}谷^{ㄍㄨˋ}之^ㄓ與^ㄩ江^{ㄐㄩㄥ}海^{ㄏㄞˋ}。

【白話譯文】

大道，恆常變通，是不可名言表述的，像是未雕琢的原木一般！
它精微幽深，天下間沒有誰能支配它的！

在上位的侯王們要是能守此自然大道，萬物將會如其萬物，自然生長！
就如同天地乾坤、陰陽之氣，和合相感，自然降下了甘露，不必去命令人民，而它已自然均平！

人們經由名言去建制這個世界，名言既已構成，那重要的是要能夠知其所止；能夠知其所止，這樣才能免除危險！

大道之流布於天下，就好像山川深谷的水必然流歸大海一般！

【心靈藥方】

心靈的治療不能老在端倪上用工夫，要回到本源，回歸之法，便得剝落語言的執著！

不要強求溝通，要體會靜默！靜默中有真樸的愛，大道之愛！

知其所止，不是在現象上去止住，而是用理想去轉移！猛然煞車是會翻車的，要懂得轉個彎，才能活下去！

放下它！放不下，那就放著！放著，用遺忘的方式放著！讓它回到記憶的海洋中！

第三十三章 盡己

知_世人_目者_世智_世，自_己知_世者_世明_目；

勝_己人_目者_世有_一力_力，自_己勝_己者_世強_く；

知_世足_己者_世富_己，強_く行_己者_世有_一志_世；

不_己失_己其_己所_己者_世久_己，死_己而_己不_己亡_己者_世壽_己。

【白話譯文】

能識別清楚他人，算是「聰智」，能回到自身好自了解，算是「明白」。勝過別人，叫做「有力」，勝過自己，才是真正強者。

知足的人，算是富有；奮力實踐，必然已確立了志向。
不離大道之所，才能長久；身雖死，精神長存，這叫長壽。

【心靈藥方】

真正的智慧是自照照人，明白了自己，因而清楚了別人，是以自身為起點展開的。

強者是不隨自家的軀殼起念的，強者是咬著牙，和血吞！更重要的是放下！

知足者富、自尊者貴，能知此，就能立得了志，立得了志，就能奮力向前！

情境具有生長的力量，也可能會成為毀損的力量，要好好經營它！有了好情境，心靈主體又順適可成。

第三十四章 成大

大道汎兮，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。

以其不自為大，故能成其大！

【白話譯文】

大道如水，源泉滾滾，盈滿而溢，或左或右，無所不在！

天地萬物，依恃大道而生長，永不分離。

功業既成，卻不佔為己有，覆育長養萬物，而不去宰控它。

大道常理，無所貪求，可說是精微奧秘！

萬有事物，歸於其中，卻不去控制它，可說是包容廣大。

正因為它不認為自己如何的包容廣大，因而才真成了包容廣大。」

【心靈藥方】

能放下，就能不執著，能不執著，就可以無邊際，就可以包容廣大！

不要在末節上競爭，要在本源上生長，這叫參贊天地之道。

新譯老子道德經

具體的生長一點點，比起在理念上說的天花亂墜要好得多！

面對渺小，才能識得其重大；能識得重大，就不為所謂的「偉大」所迷惑！

第三十五章 大象

執^レ大^ク象^ト，天^カ下^ノ往^ス；往^ス而^ル不^ク害^ス，安^ク平^ク泰^ク。

樂^シ與^シ餌^ニ，過^ク客^ヲ止^ム。道^ノ之^レ出^イ言^ハ，淡^ク兮^ト其^レ無^ク味^ク。

視^レ之^レ不^ク足^メ見^ル，聽^ク之^レ不^ク足^メ聞^ク，用^フ之^レ不^ク足^メ

既^シ。

【白話譯文】

執守大道，天下都來歸附！

新譯老子道德經

往歸於道，無所傷害，便能安順、平坦、通泰！

悅耳的音聲與可口的食物，過客之人，暫止於此，過了也又過了！

大道顯發為言語，往往平淡無味。

看也看不見，聽也聽不清；用卻怎麼用也用不完！

【心靈藥方】

要選擇的是自然、平坦，而不是勝利；要選擇的就是通達，而不是熱烈！

過客所要的，往往和住戶不同；想想你是歸人，還是過客，還是……

大道理一定平凡無奇，但平凡無奇可不一定是大道理！

不必多所揣度，要如理實在；是怎樣就怎樣，還它個明白！

第三十六章 微明

將_ノ欲_ク歛_ト之_ニ，必_ク固_ク張_セ之_ニ；

將_ノ欲_ク弱_ト之_ニ，必_ク固_ク強_ク之_ニ；

將_ノ欲_ク廢_ト之_ニ，必_ク固_ク舉_ト之_ニ；

將_ノ欲_ク奪_ト之_ニ，必_ク固_ク與_ト之_ニ；

是_レ謂_フ微_ク明_ト。柔_ク勝_テ剛_ク，弱_ク勝_テ強_ク。

魚_ノ不_ク可_ク脫_テ於_テ淵_ト，國_ノ之_ニ利_カ器_ク，不_ク可_ク以_テ示_ス

人_呂！

【白話譯文】

將要收縮歛合的，勢必先伸展擴張；
將要刪削減弱的，勢必先加意增強；
將要丟擲廢棄的，勢必先支持薦舉；
將要劫掠奪取的，勢必先出讓給予；這就叫做「隱微奧秘的真理」
陰柔勝過陽剛，柔弱勝過剛強。

總要處在自然大道之中，如同魚不能脫離淵深之水，如同國家銳利的武器不可以輕易示人，以免為人所奪！

【心靈藥方】

大自然有一種「物極必反」的道理，不必太用心、太刻意，讓世事交給

老天爺吧！

對於隱微之明、奧秘之理，默首體會，自有一番心地！

柔性的顛覆比起剛性的鬥爭有趣多了，因為這樣的顛覆是一種生長。

武備！武備！做為一種裝備，一種準備！有備無患！不可以輕易示人！

第三十七章 無為

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，無欲以靜，天下將自定。

【白話譯文】

自然大道，原本平常，不為什麼目的，而自如其如的生長著。

當政的侯王若能執守這自然大道，天下萬物將回到自身，自然化成。

自然化成生出了貪欲渴求，我將憑依不可名狀的本源之道去鎮伏它。如此一來，便可以無貪無求；無貪無求而回到寧靜，天下將因之自然安定！

【心靈藥方】

不要老算計功利、不要老想著目的，無目的、當下自然，便是灑落，這就成個自然豪傑！

不須去管理，讓他們自己想出一套自己管理自己的方式，你只須看看就可以了！

一切計議便會生出貪欲渴求，這時須要的不是去壓抑它，而是讓大道顯現，這樣的鎮伏是自然鎮伏，這才有效！

無貪無求，就是至福；真正的德從此處立起，這是通於自然大道的，這叫道德，道生之、德蓄之！

第三十八章 處厚

上_无德_勿不_又德_勿，是_以有_又德_勿。

下_无德_勿不_又失_又德_勿，是_以无_又德_勿。

上_无德_勿，无_又為_又而_无以_又為_又；

下_无德_勿，為_又之_无而_无以_又為_又；

上_无仁_勿為_又之_无而_无以_又為_又。上_无義_勿為_又之_无而_无以_又為_又。

為^{ㄨㄞˋ}。

上^{ㄨㄥˋ}禮^{ㄌㄧˇ}為^{ㄨㄞˋ}之^ㄓ而^ㄦ莫^{ㄇㄛˋ}之^ㄓ應^ㄩ，則^ㄗ攘^{ㄖㄨㄥˊ}臂^{ㄅㄧˋ}而^ㄦ扔^{ㄖㄨㄥˊ}之^ㄓ。

故^{ㄍㄨˋ}失^ㄕ道^{ㄉㄠˋ}而^ㄦ後^ㄞ德^{ㄉㄛˊ}，失^ㄕ德^{ㄉㄛˊ}而^ㄦ後^ㄞ仁^{ㄖㄣˊ}，

失^ㄕ仁^{ㄖㄣˊ}而^ㄦ後^ㄞ義^{ㄧˋ}，失^ㄕ義^{ㄧˋ}而^ㄦ後^ㄞ禮^{ㄌㄧˇ}；

夫^{ㄈㄨ}禮^{ㄌㄧˇ}者^ㄓ，忠^{ㄓㄨㄥ}信^{ㄒㄩㄣˋ}之^ㄓ薄^{ㄅㄛˊ}，而^ㄦ亂^{ㄌㄨㄢˋ}之^ㄓ首^{ㄕㄨㄞˊ}。

前^{ㄑㄧㄢˋ}識^ㄕ者^ㄓ，道^{ㄉㄠˋ}之^ㄓ華^{ㄏㄨㄚˊ}，而^ㄦ愚^ㄩ之^ㄓ始^ㄕ。

是^ㄕ以^ㄩ大^{ㄉㄚˋ}丈^{ㄨㄞˋ}夫^{ㄈㄨ}處^{ㄔㄨˋ}其^ㄕ厚^ㄞ，不^ㄕ居^ㄕ其^ㄕ薄^{ㄅㄛˊ}，

處_イ其_ク實_ア，不_ケ居_ヒ其_ク華_ミ，故_ク去_ク彼_ケ取_ク此_カ。

【白話譯文】

至上之德，不執著此德，正因如此，擁有這德性。

俗下之德，執持不失此德，正因如此，丟失了這德性。

至上之德，自然無為而且也不為什目的而為；

俗下之德，勉力有為而且是為了目的而為；

至上之仁，純只感通之為，不為什目的而為；

至上之義，勉力為之，這是為了目的而為。

至上之禮，勉力為之，卻沒得恰當回應，就拉著臂膀而勉強將就他。

如此看來，失去了大道之源，而後只好強調內在德性；失去了內在德性，而後只好強調感通之仁；

失去了感通之仁，而後只好強調正義法則；失去了正義法則，而後只好強調禮儀規範。

那強調禮儀規範的，正可見忠誠、信實已然澆薄，禍亂災害，已然開始！

預先測度未來，只見得大道的表象，這是人們愚昧之始啊！

因此，大丈夫寧可居處忠信之厚，不願居處禮文之薄！

寧可居處純樸之實，不願居處浮泛之華，因此寧可去華薄，而取厚實！

【心靈藥方】

「道」是有人起個頭，帶著你走，這人是誰，是你胸中的主。

「德」是依正直的心來做，直入本源，不必罣礙！

「仁」是彼此真誠相感、相應，融合為一體。

「義」是自我要求完善，做成規則，戮力為之。

回得本源，一切自在、自然！純樸的力量最大！

第三十九章 得一

昔^ト之^出得^ク一^者者^出：

天^去得^ク一^以清^ク，地^去得^ク一^以寧^ク，神^去得^ク一^以靈^ク，

谷^去得^ク一^以盈^ク，萬^去物^去得^ク一^以生^ク，

侯^去王^去得^ク一^以為^ク天^去下^ト正^出。

其_レ致_上之_上也_世，謂_テ天_去無_メ以_レ清_く將_レ恐_テ裂_カ，
地_分無_メ以_レ寧_う將_レ恐_テ廢_セ，神_ア無_メ以_レ靈_カ將_レ恐_テ歇_ト，
谷_々無_メ以_レ盈_一將_レ恐_テ竭_セ，萬_々物_々無_メ以_レ生_一將_レ恐_テ滅_口，
侯_又王_尤無_メ以_レ貴_々高_々將_レ恐_テ蹶_レ。
故_々貴_々以_レ賤_一為_レ本_ケ，高_々以_レ下_一為_レ基_レ，
是_一以_レ侯_又王_尤自_一謂_テ孤_々寡_々不_レ穀_々，
此_一非_レ以_レ賤_一為_レ本_ケ邪_一？非_レ乎_又！

故致數譽無譽，不欲琮璣如玉，珞珞如石。

【白話譯文】

溯其源頭，古早以前能得大道整體之全的：

「天」得此整體之道，因之而清明，「地」得此整體之道，因之而寧靜，
「神」得此整體之道，因之而靈感，「谷」得此整體之道，因之而盈滿，
「萬物」得此整體之道，因之而生長，「侯王」得此整體之道，因而能以正道治國。

就此往前推論來說，天若不清明，將恐分裂；

地若不寧靜，將恐崩廢，神若不靈通，將恐消歇，

谷若不盈滿，將恐枯竭，萬物不得生長，將恐絕滅，

侯王不得高貴正位，將恐頹蹶。

如此說來，「貴以賤為根本」、「高以下為基礎」，因而侯王自稱為「孤」、「寡」、「不穀」，這豈不是以賤為本嗎？不是嗎！由此看來，最高的榮譽，那是無譽之譽；修道之人，不願別人稱譽它瑤瑤如玉，而寧可無譽的珞珞如石一般！

【心靈藥方】

「一」是一切的本源，也是當下的起點，想著「一」，一件一件的去做完它，不必掛心！

你高貴嗎？正因為有所謂的「低賤」襯托出來的，想到這裡，你怎能不對所謂的「低賤」默首道謝呢？

最高的榮譽不必須索、貪求，寧可無什榮譽，因為自然大道本來是平常常，那有什麼榮譽！

你不够好，人家說你好，這要慚愧！你很好，人家說你不好，卻要坦然！

第四十章 反覆

反_フ者_セ，道_ノ之_モ動_ス，

弱_ク者_セ，道_ノ之_モ用_ム，

天_ノ下_リ萬_ノ物_ハ生_ル於_テ有_リ，

有_リ生_ル於_テ無_ク。

【白話譯文】

正反往復，自然大道，行動不息，

柔弱溫順，自然大道，運用無窮，
天下有千萬個分別的事物，它生起於人們有形有象的執著分別，
這有形有象的執著分別則又生起於無形無象的渾淪為一。

【心靈藥方】

將一條線，圈成一個圓，原先的兩端就成為同一個點！想想：這就叫「道」理！

管人家說你、笑你脆弱，你明白自己是在生長就好了！須知：此時生長最安全，最有空間！

沒有經驗，正充滿了可能性，誰說一定要是老經驗的好！

「無」可以是「沒有」，可以是「可能」，更可以是「無窮無盡」，有個「無」真好！

第四十一章 聞道

上_上士_上聞_上道_上，勤_上而_上行_上之_上；

中_中士_中聞_中道_中，若_中存_中若_中亡_中；

下_下士_下聞_下道_下，大_下笑_下之_下，不_下笑_下不_下足_下以_下為_下道_下。

故_故建_故言_故有_故之_故，明_故道_故若_故昧_故，進_故道_故若_故退_故，

夷_夷道_夷若_夷類_夷，上_上德_上若_上谷_上，

大_ク白_ク若_ク辱_ム，廣_ク德_ク若_ク不_ク足_ム，

建_ク德_ク若_ク偷_ム，質_ク真_ク若_ク竅_ム，

大_ク方_ク無_ク隅_ム，大_ク器_ク晚_ク（免_ク）成_ク，

大_ク音_ク希_ク聲_ム，大_ク象_ク無_ク形_ム

道_ク隱_ク無_ク名_ム，夫_ク唯_ク道_ク善_ク貸_ク且_ク成_ク。

【白話譯文】

上士之人聽聞大道，勤勉而行、勳力不懈；

中士之人聽聞大道，將信相疑、時存時亡；

下士之人聽聞大道，訕然大笑，要是不笑就不叫大道啊！
因此古來成語說：光明之道，像是暗昧；前進之道，像是後退；
平坦之道，像是崎嶇；高尚之德，卑如山谷；
大功彰著，像是受辱；廣博之德，像是不足；
剛健之德，像是偷惰；質樸真實，像是空虛；
方正廣大，便無棱角；宏偉器識，不必期成；
大道之音，無聲可聞；大道之象，無形可見；
大道隱微，無名可識；就只此大道善於助長萬物、成就萬物！

【心靈藥方】

別人怎麼說是一回事，我怎麼做更是一回事；這回事不同於另一回事，只此一回事，如其所如，自自在在！

世俗人看得很低，而值得作的事，往往具有強大的生長力量，可以一試！

自然大道是「自然」，是「大道」；自然就不在意他人，而是自自然然；大道就不避崎嶇，何路非大道也。

大道是看不見的、聽不著的，但它就在生長中！

第四十二章 沖和

道_フ生_ル一_ニ，一_ニ生_ル二_ニ，二_ニ生_ル三_ニ，三_ニ生_ル萬_ノ物_ヲ；

萬_ノ物_ヲ負_ヒ陰_ヲ而_ル抱_ク陽_ヲ，沖_ニ氣_ヲ以_テ為_ス和_ヲ。

人_ノ之_レ所_レ惡_ム，唯_ニ孤_ニ寡_ニ不_ク穀_ヲ，而_ル王_ノ公_ヲ以_テ為_ス

稱_ス；

故_ニ物_ヲ或_レ損_ム之_レ而_ル益_ス，或_レ益_ム之_レ而_ル損_ム；

人_レ之_レ所_レ教_レ，我_レ亦_レ教_レ之_レ。

強_ク梁_カ者_モ不_ク得_ズ其_ノ死_ム，吾_ハ將_シ以_テ為_ス教_レ父_ニ。

【白話譯文】

大道之生，渾淪為一、「不可言說」，

「不可言說」，分裂為二、轉為「可說」；

既為「可說」，參合天地、成就為「說」；

「說」必有指，指向對象，構成「萬物」。

萬物存在載負陰柔而環抱陽剛，養其虛靈之氣以為調和。

孤、寡、不德這些話頭是人所厭惡的，而王公偏以此自稱，為的是調和其氣。

如上所說，存在事物雖或減損，反而增益；雖或增益，反而減損；

這道理是前人所留下的教示，我也同樣的教示你！
矜強自恃的人，不得好死，我將以此做為教示世人的綱領。

【心靈藥方】

人們用語言名號去對既有的存在定下標籤，但可不要忘了未貼標籤前，正是存在事物生長的過程！

任何存在事物總有陰陽剛柔兩個對立面，用你的謙卑心靈去活轉它吧！「處環中以應無窮」！

教，是不言之教，是柔弱之教，這是生長的關鍵處；即使要說話，還是要歸於不說。

損之可益，益之可損，自然有一種持平原則，人間福分亦是如此，且

安心吧！

第四十三章 致柔

天_去下_下之_上至_上柔_回，馳_行騁_行天_去下_下之_上至_上堅_回。

無_メ有_一入_回無_メ間_回，吾_メ是_一以_一知_上無_メ為_メ之_上有_一益_一。

不_メ言_一之_上教_回，無_メ為_メ之_上益_一，天_去下_下希_一及_一之_上。

【白話譯文】

天下間最為柔弱的，往往能夠馳騁在最為堅固的事物之間。

沒有形體的東西可以透入看似沒有間隙的地方，我因此明白到無所造作、自然而為，是真切有益的！

不經言辭的教導，不執著造作、自然而為，這樣的智慧，普天之下，很少人能及得上啊！

【心靈藥方】

有形有象的東西必然會毀壞，無形無象的東西卻可以長存！

修行，不是去追求「有」，而是回返於生命的「無」，「無」是本源！

「說」了有作用，但「不說」有時作用會更大、更大！「說」與「不說」之間要拿捏恰當！

不是不作，而是作了要放下；放下才能自在，才能開啟新局！

第四十四章 知止

名ナ與ニ身ニ孰ハ親ク？身ニ與ニ貨ニ孰ハ多ク？

得ト與ニ亡ト孰ハ病ク？

是レ故ニ甚ク愛ス必ク大ク費ス，多ク藏チ必ク厚ク亡ス。

知ル足ラ不ク辱ム，知ル止ム不ク殆ク，可ク以テ長ク久ク！

【白話譯文】

名譽與生命，何者可愛？生命與財貨，何者貴重？

獲得與失去，何者有害？因此過分的貪愛必造成更大的耗費，更多的積藏必造成更重的損失。

知其所足，不受侮辱；知其所止，無所危險；如此便能長久存在！

【心靈藥方】

釐清何者是「須要」，何者是欲望、是貪求？對生命會有基本的幫助！生命是無價的，用生命去換取其他有價的東西，這是人世間最大的倒反！

有個小洞洞，可能保住了整體；封住了那小洞洞，可能垮掉了全部！留些缺憾，可能是保住美善最好的藥方！

知足的人是富有的，知止的人是有福的，合乎大道就能長久！

第四十五章 清 靜

大^ク成^イ若^ク缺^ク，其^ク用^ハ不^ク弊^ケ；

大^ク盈^イ若^ク沖^ク，其^ク用^ハ不^ク窮^ク；

大^ク直^セ若^ク屈^ク，大^ク巧^ク若^ク拙^ク，大^ク辯^ク若^ク納^ク，

躁^ハ勝^ハ寒^ク，靜^ハ勝^ハ熱^ク，清^ク靜^ク為^ス天^ノ下^ノ正^セ。

【白話譯文】

大道之成，若有所缺，它的作用，永不衰敗！

第四十六章 知足

天_去下_下有_又道_兮，卻_去走_又馬_兮以_一糞_兮；

天_去下_下無_又道_兮，戎_日馬_兮生_又於_一郊_兮；

罪_日莫_日大_兮於_一可_兮欲_兮，禍_日莫_日大_兮於_一不_兮知_兮足_兮，

咎_日莫_日大_兮於_一欲_兮得_兮；

故_兮知_兮足_兮之_兮足_兮，常_兮足_兮矣_兮！

【白話譯文】

天下有道，國泰民安，戰馬退回田野，耕種農作；
天下無道，戰亂不息，懷胎牝馬，只得生於郊野；
最大禍害莫過於不知足，最大罪咎莫過於貪欲掠奪；
由此看來，能迴心向內，體會原本富足，這才是永遠的富足！

【心靈藥方】

自然大道，原本富足，尋於本源，自在自得；一心向外，求不得，苦，奈何？

檢察心念：念頭！念頭！念要回頭，才有了時！念不回頭，執之成迷！
迷而成惑，難解、難解！

欲望會生出力量，但這樣的力量往往會牽引出更大的毀滅性力量！可不慎哉！

知足常樂，樂在知足，這種滿盈的感覺，極為自在而可貴！

第四十七章 不出

不_ク出_メ戶_ノ，知_ル天_ノ下_ヲ；不_ク窺_フ牖_ノ，見_ル天_ノ道_ヲ；

其_レ出_メ彌_ト遠_ク，其_レ知_ル彌_ト少_ク；

是_レ以_テ聖_ノ人_ノ不_ク行_フ而_{シテ}知_ル，

不_ク見_ル而_{シテ}名_ヲ，不_ク為_ス而_{シテ}成_ル。

【白話譯文】

不出門戶，知得天下大道；不窺窗牖，見得天理自然；

那出離自身愈遠的，對大道的體會也就愈少；
因此，通達自然大道的聖人不往外追求，心中自有體會；
不往外窺探，言說自然明白；不造作執著，活動自然天成。

【心靈藥方】

認知是指向對象，但判斷總要回到自家心中，這就是「道」。
事物清楚了，還不夠，更重要的是心理要明白！明白就是踏實！
緊抓著，把事情做好了，那可真很累！放開它，事情自然天成，才是工夫！自然工夫！
不要沒命的努力，要安身立命！讓開！一切自然天成！

第四十八章 日損

為^ス學^ト日^ニ益^ス，為^ス道^ヲ日^ニ損^ス，

損^ス之^ヲ又^ニ損^ス，以^テ至^ル於^テ無^ク為^ス；

無^ク為^ス而^ル無^ク不^ク為^ス。

取^ク天^ヲ下^ヲ常^ク以^テ無^ク事^ス，及^ヒ其^ク有^ス事^ス，

不^ク足^ク以^テ取^ク天^ヲ下^ヲ。

【白話譯文】

「為學」旨在日益增進知見，「為道」重在日漸減損執著！減損再減損，減損到無所造作，無所執著的境地；無所造作、無所執著，便能無入不自得，自然而為。

順著自然常道，安寧無事，便能得到天下；若是生事擾民，那便無法得到天下。

【心靈藥方】

渾默之智，無為天成，放得下，提得起，這樣才能做大事！
不要老往外去追逐，要回頭觀照自己；觀照自己，才能歇心！
做個管理者，最重要的是：不生事擾民，但要無事而有事！
不執著、不造作，只是當下活著！這就是生，就是活，活出意義，活出個自然天機！

第四十九章 德善

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，歛歛為天下渾其心。

百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

【白話譯文】

聖人守著恆常大道，不偏私其心，以百姓之心為心。

良善之人我良善待之，不良善之人我亦以良善待之，我只直心行善罷了！

信實之人我信實待之，不信實之人我亦以信實待之，我只直心信實罷了！

聖人居於天下，翕合他的意志，天下渾合，其心自然無為。

百姓都敬畏而專注地聽聞，聖人當成孩兒般的呵怙著他們！

【心靈藥方】

直心行善，入於造化之源，不計較眼前的利害，此是真積德！

大道無私，只要讓開，天理自然彰顯，灑落工夫就此做去！

渾默之智，翕合其心，能止能觀，萬物自在自得！

放棄了權利的自我，心中常有別人，這樣才能有一超越的大我！

第五十章 生死

出_イ生_尸入_目死_ム，生_尸之_世徒_去，十_ア有_又三_兮；

死_ム之_世徒_去，十_ア有_又三_兮；

人_目之_世生_尸，動_勿之_世死_ム地_勿，亦_一十_ア有_又三_兮。

夫_ヒ何_セ故_ク？以_一其_レ生_尸生_尸之_世厚_ク。

蓋_ク聞_ス善_ヲ攝_尸生_尸者_世，陸_カ行_ト不_ク遇_ハ兇_ム虎_ク，

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！

【白話譯文】

出而為生，入而為死，生存之途徑，十之有三，死亡之途徑，亦十之有三；人為了謀生，行動而墮入死地的，也十之有三。

這是何故呢？因為他為了生命謀生太豐厚了！

據聞善於攝養生命的人，在陸地行走不會遇見兕牛老虎，入軍作戰也不會為甲兵所傷；

兕牛用不上牠的角，老虎用不上牠的爪，士兵用不上他的刀刃，這是

何故呢？只因為這個人不露殺機，沒有致死之地啊！

【心靈藥方】

生命的特質就是它自己有他的生、他的命，因此不能太奢求，也不能太用心，要渾默些、放得下，往往好過活！

「生命」、「生命」，有「生」，有「命」，「生」是創造，「命」是限制，正視「命」，才有得「生」。

藏其殺機，不如消化殺氣，化得了殺氣，就可以「無死地」，就可以「保生」！

「處所情境」就是「天地」，有天有地，便是道理，便是生命之所寄！

第五十一章 尊貴

道^勿生^ア之^上，德^勿蓄^ト之^上，物^メ形^ト之^上，勢^ハ成^レ之^上。是^ア

以^テ萬^ノ物^ヲ莫^ク不^ク遵^フ道^ヲ而^テ貴^ス德^ヲ。

道^勿之^上生^ア，德^勿之^上貴^ス，夫^レ莫^ク之^上命^ト而^テ常^ク自^ラ然^ル。

故^ニ道^勿生^ア之^上，德^勿蓄^ト之^上，長^ク之^上育^ト之^上，亭^ク之^上毒^ク

之^上，養^フ之^上覆^フ之^上。

生^ア而^テ弗^ク有^ス，為^ス而^テ弗^ク恃^フ，

長出而ル弗レ宰ア，是レ謂ス玄ト德ト。
尤 メ 劣 ス 号 也

【白話譯文】

自然大道，創生天地，內具本性，蓄涵其中，
存在事物，形著其體，事物相接，造成時勢。

如此說來，存在萬物沒有不遵從自然大道，而以內具德性為貴的。

自然大道的創生，內具德性的蓄涵，不經賦予與命令，就只是自然無為而已！

正因自然大道，創生天地，內具本性，蓄涵其中，
就如此生長、如此發育，如此結籽，如此成熟，
就如此養育萬物，懷養萬物。

自然大道生育萬物，而不據為己有；

自然大道助成萬物，而不矜恃其功；
自然大道成長萬物，而不主宰控制；
這就叫做玄遠幽妙之德啊！

【心靈藥方】

存在的事物必有其根源，必有其本性，根源叫「道」，本性叫「德」，如其根源、本性，就叫「道德」。

不要在末端的事勢用工夫，而要在根源的本性上好好生長。

道理、道理，因道成理，事勢、事勢，因事成勢！道理優先，事勢在後！

用認知去定住，用智慧去觀照，用德性去成全，用大道去銷融！

第五十二章 守母

天_去下_下有_又始_尸，以_一為_ス天_去下_下母_尸。既_且得_勿其_レ母_尸，以_一知_且其_レ子_尸，既_且知_且其_レ子_尸，復_又守_又其_レ母_尸；沒_亡身_尸不_レ殆_勿。

塞_合其_レ兌_勿，閉_亡其_レ門_尸，終_且身_尸不_レ勤_勿。

開_亡其_レ兌_勿，濟_且其_レ事_尸，終_且身_尸不_レ救_勿。

見見小小曰曰明明，守守柔柔曰曰強強，用用其其光光，復復歸歸其其明明；

無無遺遺身身殃殃，是是謂謂習習常常。

【白話譯文】

天下有其本源，並以此本源做為天下的母親。

既已體會得此天地的本源，便可憑藉此來認知萬物。

既已認知萬物，又回來守著那本源；直到老逝都不會有什危險！

阻塞那向外追逐的感官，關閉向外執著的認知，終其一身都不會困竭！

打開了向外追逐的感官，促就了外在紛擾的事物，終其一身都難以救治！

見得隱微之幾，才叫智慧；保守柔弱，才是強者；

用得外現的亮光，當得歸復內在的靈明；

才不會遺給自己禍殃，這叫做習於常道，因任自然！

【心靈藥方】

回到本源，一切就好處理，一切危險都可以度過！

打開感官、開啟執著，心向外奔馳，這世界一時間美麗起來；但很快就得衰頹！

常道是有往有復、有來有去的，一個存在事物能如此出入自得，那也就合乎道了！

亮光照人而懼人，靈明照人而自照，因為自照，所以明白動人！

第五十三章 大道

使_フ我_ニ介_セ然_ト有_ラ知_ル，行_フ於_テ大_ニ道_ニ，唯_ス逸_ス是_レ畏_ル。

大_ニ道_ニ甚_ク夷_シ，而_{シテ}民_ニ好_ム徑_ヲ。

朝_ニ甚_ク除_ク，田_ニ甚_ク蕪_ク，倉_ニ甚_ク虛_ク，

服_ニ文_ヲ采_ヲ，帶_ニ利_ヲ劍_ヲ，厭_ム飲_ム食_ヲ，貨_ニ財_ヲ有_ラ餘_ト，

是_レ謂_フ盜_ヲ夸_ヲ，非_ズ道_ニ也_ト哉_ト！

【白話譯文】

要說我有清楚而明白的認知，那是：行走大道，最所擔心的卻是歧出邪路。

大道何等平坦，但人民總喜歡險僻的小徑。

朝廷宮宇，何等華麗；田園郊野，何等荒蕪！糧倉國庫，何等空虛！身穿文綵華服，手帶銳利寶劍，饜足了山珍海味，財貨蓄積有餘，像這樣叫做強盜頭子，不合乎「大道」的啊！

【心靈藥方】

不要以為平坦無奇，就沒什麼，要知道「沒什麼」，那才能入於大道之門！

那些有權有力的人，總在歷史的浪頭上，浪生浪死，沒幾個可以成為

中流砥柱的！

小草的哲學是：小人物，但生命卻是莊嚴的；大人物可能恰好相反！
大道在平正無奇，不在華麗文綵！

第五十四章 善建

善^{ㄅㄨˋ}建^{ㄒㄩˋ}者^{ㄓㄨˋ}不^{ㄨㄟˋ}拔^{ㄅㄚˊ}，善^{ㄅㄨˋ}抱^{ㄅㄠˊ}者^{ㄓㄨˋ}不^{ㄨㄟˋ}脫^{ㄊㄨㄟˊ}，

子^{ㄉㄨˊ}孫^{ㄨㄥ}以^{ㄩˊ}祭^{ㄓㄨˋ}祀^{ㄇㄨˊ}不^{ㄨㄟˋ}輟^{ㄉㄨㄛˊ}。

修^{ㄒㄩˊ}之^ㄗ於^{ㄩˊ}身^{ㄕㄨㄥ}，其^ㄍ德^{ㄉㄛˊ}乃^{ㄋㄨˊ}真^{ㄓㄨㄥ}；修^{ㄒㄩˊ}之^ㄗ於^{ㄩˊ}家^{ㄐㄧㄚ}，其^ㄍ德^{ㄉㄛˊ}乃^{ㄋㄨˊ}餘^{ㄩˊ}；

修^{ㄒㄩˊ}之^ㄗ於^{ㄩˊ}鄉^{ㄒㄩㄥ}，其^ㄍ德^{ㄉㄛˊ}乃^{ㄋㄨˊ}長^{ㄗㄨㄥ}；修^{ㄒㄩˊ}之^ㄗ於^{ㄩˊ}邦^{ㄅㄨㄥ}，其^ㄍ德^{ㄉㄛˊ}乃^{ㄋㄨˊ}

豐_フ；

修_ス之_ニ於_テ天_カ下_ノ，其_ノ德_ヲ乃_チ普_ク。

故_ニ以_テ身_ヲ觀_ス身_ヲ，以_テ家_ヲ觀_ス家_ヲ，以_テ鄉_ヲ觀_ス鄉_ヲ，以_テ

國_ヲ觀_ス國_ヲ，以_テ天_カ下_ノ觀_ス天_カ下_ノ，吾_レ何_レ以_テ知_ル天_カ下_ノ之_ヲ

然_ラ哉_ヤ，以_テ此_ヲ！

【白話譯文】

善於建立功業的人，必立下不拔之基；善於抱持理想的人，必結成不解之緣，子子孫孫的祭祀永不中輟。

新譯老子道德經

自然大道，用來治理自身，內具德性，日漸真實；

自然大道，用來治理家庭，內具德性，充實有餘；

自然大道，用來治理城鄉，內具德性，日漸長成；

自然大道，用來治理邦國，內具德性，日漸豐盛；

自然大道，用來治理天下，內具德性，日漸普遍；

如此看來，這叫「以身觀身，以家觀家，以國觀國，以天下觀天下」

我何以知道天下是怎麼樣的呢，就用以上所說的大道之觀啊！

【心靈藥方】

大道之治重在如其所如，觀復其身，讓他自己生長！

「觀」是對比而視，是清靜的觀賞，是如其所如的讓它生長！

能放得開，他才能生長，給他天地，比給他什麼都重要！

不必太關心他，把「關心」轉成「開心」，開開心心的，自在的生長！

第五十五章 含德

含^{ㄏㄢˋ}德^{ㄉㄛˊ}之^ㄓ厚^{ㄏㄡˋ}，比^{ㄅǐ}於^ㄩ赤^ㄇ子^ㄉ；

毒^{ㄉㄨˊ}蟲^ㄇ不^ㄉ螫^ㄓ，猛^ㄇ獸^ㄉ不^ㄉ據^ㄐ，攫^ㄐ鳥^ㄇ不^ㄉ搏^ㄅ；

骨^ㄍ弱^ㄉ筋^ㄐ柔^ㄇ而^ㄝ握^ㄍ固^ㄍ，未^ㄨ知^ㄓ牝^ㄇ牡^ㄉ之^ㄓ合^ㄎ而^ㄝ腴^ㄉ

作^ㄉ，精^ㄐ之^ㄓ至^ㄓ也^ㄝ。

終^ㄓ日^ㄉ號^ㄎ而^ㄝ不^ㄉ嗶^ㄍ，和^ㄎ之^ㄓ至^ㄓ也^ㄝ；

知^ㄓ和^ㄎ曰^ㄩ常^ㄇ，知^ㄓ常^ㄇ曰^ㄩ明^ㄐ，益^ㄧ生^ㄉ曰^ㄩ祥^ㄎ，心^ㄎ使^ㄉ

氣^ク曰^レ強^ク，物^メ壯^キ則^レ老^ク，謂^ク之^レ不^ク道^ク，不^ク道^ク早^ク

已^レ！

【白話譯文】

蓄涵內具德性的豐厚，可好比嬰兒一般；

毒蟲不來螫他，猛獸不來害他，鷲鳥不來傷他；

他的筋骨柔弱，但拳頭卻能握持的緊密，他尚且不知道男女兩性交合之事，卻會天生自然的勃起，這純然是乾元之氣啊！

他終日號哭而不傷嗓子，這是太和之氣所使然啊！

體會得這個太和之氣，就只是常道常理，體會這常道常理，就得智慧明白！

貪求生活享受，必遭禍殃；力求事物壯大，必然老逝；
這叫做不合乎自然大道，不合乎自然大道必會早逝！

【心靈藥方】

柔性的顛覆比起剛性的鬥爭，有力量多了！他的力量在於真實的生
長！

體會自然大道的和氣，和氣是如其所如的喜怒哀樂，並不是無喜怒哀
樂！

柔性的堅持，「骨弱筋柔而握固」，因為此中有一大道的生命力在裡
面！

和諧，不破裂、不迫切，讓他來、讓他去，他來來去去，就停在那裡
了！

這叫做「常」態！

第五十六章 道貴

知^知者^者不^不言^言，言^言者^者不^不知^知，塞^塞其^其兌^兌，閉^閉其^其門^門，挫^挫其^其銳^銳，解^解其^其紛^紛，和^和其^其光^光，同^同其^其塵^塵。
是^是謂^謂玄^玄同^同。

故^故不^不可^可得^得而^而親^親，不^不可^可得^得而^而疏^疏，
不^不可^可得^得而^而利^利，不^不可^可得^得而^而害^害，

不可得而貴，不可得而賤，故為天下

貴！

【白話譯文】

智慧之人，不夸夸而談；夸夸而談之人，多無智慧。
阻塞了貪取，關閉了執著！挫掉了銳利，解開了紛雜，
柔和了亮光，和同了塵世，這就叫做玄妙之同啊！
玄妙之同，故不親亦不疏，不利亦不害，不貴亦不賤，
能夠因應兩端，處其環中，所以為天下所貴！

【心靈藥方】

不要把自己放在一線之兩端來思考，而要「得環中，應無窮」！
因「玄」故「妙」，拉成一長遠的辯證歷程，幽深而識其和同，因為和

新譯老子道德經

同故知其妙！

打扮的光鮮亮麗，一但習慣，那你就得花許多時間去維護它；回到樸素之地，它會自然生長！

每天要插一盆漂亮的花，不如長久種一株會生長的花！不要只重生命的表象，要重視生命的本體！

第五十七章 治國

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；

人多利器，國家滋昏；

人多伎巧，奇物滋起；

法令溢彰，盜賊多有；

故_レ聖_人云_レ：我_無為_而民_自化_レ，

我_好靜_而民_自正_レ，

我_無事_而民_自富_レ，

我_無欲_而民_自樸_レ！

【白話譯文】

用正道來治國，用奇巧來用兵，用無為之事來治理天下；

我何以知道該當如此呢！正因為這樣！

天下顧忌禁令多了，人民也就跟著貧窮窘困；

人民的戰爭利器多了，國家也就跟著愈為昏亂；

人民的技巧機心多了，奇怪邪惡之事滋然而生；
刑罰政令繁瑣複雜，偷盜竊賊卻有增無已！
基於以上的反省，聖人說：我自然無為，而人民自得其化，
我喜好寧靜而人民自得其正，
我無事無擾而人民自其富，
我無所貪求而人民自得渾樸！

【心靈藥方】

台灣俗諺說「嚴官府出厚（多）賊」，人為的勦力控制，不如自然無為的調劑！

把理想的堅持掛搭在意識型態的執著上，可能生出很大的力量，但破壞性的力量將極為可怕！

自然無為吧！不用擔心，只要用心、關心，寧靜、無擾、無貪，一切會有進境的！

用其機，不如渾其機；用其心，不如渾其心；渾樸自然，任天無為，

新譯老子道德經

就是藥方！

第五十八章 察政

其_レ政_上悶_下悶_下，其_レ民_下淳_上淳_上；

其_レ政_上察_下察_下，其_レ民_下缺_上缺_上；

禍_上兮_上福_上之_上所_上倚_上，福_上兮_上禍_上之_上所_上伏_上；

孰_上知_上其_レ極_上，其_レ無_上正_上。正_上復_上為_上奇_上，善_上復_上為_上妖_上。

人_上之_上迷_上，其_レ日_上固_上久_上，是_上以_上聖_上人_上方_上而_上不_上

割^{ㄍㄟ}，

廉^カ而^ル不^ク歲^{ㄍㄟ}，直^ㄓ而^ル不^ク肆^ム，光^{ㄍㄨㄤ}而^ル不^ク耀^{ㄩㄠ}。

【白話譯文】

當政的人看似悶昧不明，其實自然無為，因而大眾人民富足親睦，民風淳樸。

當政的人看似精明能察，其實苛刻剝削，因而大眾人民疏隔匱乏，民風澆薄。

災禍啊！往往就伴隨在幸福邊；幸福啊！往往也就潛隱著災禍！這樣的相伴，又何所止呢？那恐怕沒有一所謂的「正道」。

「正道」往往轉成了「奇變」，「良善」則又轉成了「妖異」；

第五十九章 長 生

治^上人^下事^上天^下莫^下若^下嗇^上，夫^上唯^上嗇^上是^上謂^上早^上服^上；

早^上服^上謂^上之^上重^上積^上德^上，重^上積^上德^上則^上無^上不^上克^上；

無^上不^上克^上則^上莫^上知^上其^上極^上，莫^上知^上其^上極^上可^上以^上有^上

國^上；

有^上國^上之^上母^上可^上以^上長^上久^上，是^上謂^上深^上根^上固^上抵^上，

長_久生_久久_久視_久之_久道_久。

【白話譯文】

治理人民，事奉上蒼，莫過於儉嗇之道；
唯有用儉嗇之道才能回到先天大道的本源。
回到先天大道的本源可以說深厚地累積其德，
既已深厚累積其德，那也就沒什麼事是不能克服的。
既沒什麼事是不能克服的，那也就無法估計其力量。
既無法估計其力量，那就可以擁有國家；
若能擁有國家之本源，這樣就能天長地久。
這就叫做：深紮其根、固實其柢，長遠其生，永久存在的自然大道啊！

【心靈藥方】

不要那麼慷慨，寧可儉約一點地好，儉約會使得人的生命儉肅而有力
量！

長在枝葉的，不必太在乎！你當在乎的是長在泥土裡，看不見的部分！

有個「道」在，一切好辦，「道」是要長養的，不是把捉得到的！
給出一片天地，就能生長！給別人天地，就是給自己天地！

第六十章 道蒞

治^上大^カ國^{クニ}，若^シ烹^ク小^チ鮮^シ；

以^テ道^{ダウ}蒞^カ天^{テン}下^カ，其^レ鬼^{クイ}不^ク神^{アラ}；

非^ズ其^レ鬼^{クイ}不^ク神^{アラ}，其^レ神^{アラ}不^ク傷^{アラ}人^ニ；

非^ズ其^レ神^{アラ}不^ク傷^{アラ}人^ニ，聖^ム人^ニ亦^チ不^ク傷^{アラ}人^ニ；

夫^レ兩^カ不^ク相^ツ傷^{アラ}，故^ニ德^{トク}交^ヒ歸^ス焉^ニ！

【白話譯文】

治理大國就好像烹煎小魚一樣，不可輕易去攪動它！
以自然大道蒞臨天下，就連鬼怪的作祟都不靈驗了；
非但鬼怪不靈驗，而是它所顯現出來的神氣不傷人；
非但它所顯現出來的神氣不傷人，就連統治者亦不會去逼害人；
鬼怪以及統治者兩者都不來傷害人，因此人內在的本性就得以陰陽和合歸為一體了！

【心靈藥方】

不要老考慮「勢」如何？要考慮的是「道理」，順道理就能生長！
自然大道的恩慈是：使得那會傷你的也不傷你了；自然大道的狠戾是：使那原來不會傷你的，竟然回過頭來傷你！
有了泥土才能生長，大道所強調的只是這麼一點點！

不要用「掃黑」的方式，會愈掃愈黑，應當用「照亮」的方式！

第六十一章 為下

大_分國_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_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。

【白話譯文】

大國應居於眾流之下，天下眾流才能匯集於此，天下萬物才能安息於母懷！

母親常安靜的關懷卻勝過了父親的躁動的責斥，因為安靜才能謙下的去關懷這個世界！

正因如此，大的國家應謙下的去關懷小的國家，這樣就贏得了小國的信服！

小國應謙下的去禮讓大國，這樣就贏得了大國的信任！
因此，不論是謙下以取得信服，還是謙下以取得信任。
大國不過想要領導諸小國，而小國不過想要能恰當的人事大國而已！
這兩者都能各得他們所要的，就此而已，大國更應該謙下的去體貼小國的心聲！

【心靈藥方】

站在上方的，就要給人；處在下方的，才能得到別人的恩賜！這是一個極為簡單的道理！

最好的領導者，不是站在上方指揮，而是處在下方觀看，並且要懂得回到本源的看！

不必打破身段，因為根本就沒有身段，有的只是讓自家生命恰當的、好好的活著！

離去不必要的高傲，正視真正的卑下；卑下才有坤德載物！

第六十二章 道奧

道_カ者_セ，萬_ク物_ノ之_セ奧_ニ。

善_ク人_ノ之_セ寶_ニ，不_ク善_ク人_ノ之_セ所_ニ保_フ。

美_ク言_ヲ可_ク以_テ市_ヲ尊_ニ，美_ク行_ヲ可_ク以_テ加_フ人_ノ。

人_ノ之_セ不_ク善_ク，何_レ棄_ク之_セ有_ラ。

故_ニ立_テ天_ノ子_ト，置_キ三_ノ公_ト，雖_モ有_リ拱_ノ壁_ト，以_テ先_ニ馬_ト。

馬[□]，不^カ如[□]坐[↑]進[↑]此^チ道^カ。

古^古之^世所^レ以^レ貴^貴此^チ道^カ者^世，何^レ也^世。

不^カ曰[□]：求^ク以^レ得^カ，有^又罪^罪以^レ免[□]耶^世，故^レ為^レ天^去下^下

貴^貴。

【白話譯文】

自然大道是萬物所歸趨的奧秘之所。

善人懂得去寶愛它，而不善之人則因為有它，所以方得和合保育。

合於至道的美言可以得到別人的尊崇，合於至道的美行可以提高人的形象。

即使人會做出不善之事，但自然大道怎又忍心拋棄它呢？
因此要是你立為天子，並置設了三公，即使是擁有了兩手相拱的璧玉，
並且乘坐駟馬所駕的華車，這都不如進入到這自然大道之中，好得安
歇！

古先聖人之所以特別尊榮自然大道，這又為什麼呢？
難道不是說：只要真心探求，必有所得，即使獲了罪，也可得大道之
保育而豁免，正因如此，自然大道是天下人所尊榮的。

【心靈藥方】

自然大道是萬物所歸趨的奧秘之所，它以包容為德！
世間紅塵，且讓它囂嚷一下，也就沉寂了！沉寂了，就好。
靠著外在的華美、光鮮，是不實際的；要由內在樸實的生長起來！
大道無形，去掉了「形」，進到了「無」，這樣才能入乎「道」，最後是
要無所不在的「大」，這是一個不休止的歷程。

第六十三章 無難

為^ス無^ス為^ス，事^フ無^ス事^フ，味^ス無^ス味^ス。

大^ク小^ト多^ク少^ト，報^フ怨^ヲ以^テ德^ヲ。

圖^ム難^ヲ於^レ其^ノ易^ヲ，圖^ム大^ヲ於^レ其^ノ細^ヲ。

天^ノ下^ノ難^ヲ事^フ，必^ズ作^ル於^レ易^ヲ。

天^ノ下^ノ大^ノ事^ヲ，必^ズ作^ル於^レ細^ヲ。

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！

【白話譯文】

無所造作，自然無為，而勇於有為；不生事擾民，自然無為，而勇於任事；不嗜厚味，自然無為，而仔細品味！

大事看小，多事看少；面對怨懟，要有大道包容之德。

要去做難事，就從易處做起；要去做大事，就從細處做起。

天下難事一定得從易處著手；天下大事一定得從細處下手。

因此，聖人始終不敢自稱為大，正因如此，所以才能成就其大。

輕易應諾的人一定少了些信用，把事情看得太容易了，一定會遭到更多的困難。

因此，即使是聖人對任何輕易的事也謹慎而莊嚴的像是難事去面對它，所以到頭來，天下事也就都不困難了！

【心靈藥方】

有一個做事原則要記得：先其易者，後其節目；容易的通過了，難的也變簡單了。

要鄭重其事，但不要焦慮；要放下，但不要忘了；要緩緩地處理！不要再計畫了，開始吧！有了第一步，一切就好端端地來了！

可以慢些，但不能停歇；要綿綿若存的努力！

第六十四章 輔物

其_レ安_ヲ易_ニ持_テ，其_レ未_レ兆_ズ易_ニ謀_フ。

其_レ脆_キ易_ニ泮_ル，其_レ微_キ易_ニ散_ル。

為_ス之_ヲ於_テ未_レ有_ラ，治_ム之_ヲ於_テ未_レ亂_ル。

合_セ抱_ク之_ヲ木_ノ，生_ル於_テ毫_ノ末_ニ。

九_ノ層_ノ之_ヲ臺_ノ，起_ル於_テ累_ニ土_ノ。

千_ノ里_ノ之_ヲ行_ハ，始_ム於_テ足_ノ下_ニ。

為^人者^世敗^之之^世，執^世者^世失^之之^世。

是^以聖^人無^為故^無敗^之，無^執故^無失^之。

民^之從^事，常^於幾^成而^敗之^世。

慎^終如^始，則^無敗^之事^也。

是^以聖^人欲^不欲^之，不^貴難^得之^貨；

學^不學^之，復^眾人^之所^過，以^輔萬^物之^自

然_日而_儿不_カ敢_ク為_メ。

【白話譯文】

安定才容易維持，還沒有徵兆才容易謀策。

脆弱容易被分化，微弱就容易消除。

在還沒發生前就要去做，在還沒亂以前就要整治。

就像兩人合抱的大木，是從毫末般萌芽長成的；

九層樓的高臺是一畚箕一畚箕堆累起來的；

千里的旅程是從足下一步一步走出來的。

太造作有為，往往會失敗；執著不放，反而會失去了機會。

因此之故，聖人自然無為，因而不會失敗，沒有執著不放，因而不會失去先機。

一般人做什麼事常常是快要完成了，反而失敗了！

民之從事，常於幾成而敗之。

能夠好像原初的努力一樣，謹慎的去完成一件事，那就不會有什麼失敗的事了！

因此，聖人不貪求他所想要的，不寶愛世俗人所以為的難得之貨；聖人之所學不是一般世俗百姓所追求學習的，對於眾人過頭追求的有一深刻的反省作用，用這樣的方式來輔助天下萬物，務使其自然，所以他是不敢執著造作！

【心靈藥方】

要懂得見微知著，或者見縫插針，不要讓它勢態擴大了！

不是去弄心機，而是回到「大道之源」，你自會有一番機趣，並因之而玩味一下「道之幾」也，進一步體會歷史之勢！

天下不是打來的，而是人們送給你的，不送給你，奈何？要人家送給

你，那就要懂的謙虛些！

快成功了，就是最危險的時候；要懂得「保合太和」，要懂得好自努力，慎終如始！

第六十五章 大順

古_ク之_ニ善_ヲ為_ス道_ノ者_ト，非_レ以_テ明_ク民_ヲ，將_リ以_テ愚_ク之_ニ。

民_ヲ之_ニ難_ク治_ス，以_テ其_ノ智_ヲ多_ク，

故_ニ以_テ智_ヲ治_ス國_ノ，國_ノ之_ニ賊_ト！

不_レ以_テ智_ヲ治_ス國_ノ，國_ノ之_ニ福_ト。

知_ル此_ノ兩_ノ者_ト，亦_レ稽_ク式_ト；

常_尤知_也稽_也式_也，是_也謂_也玄_也德_也。

玄_也德_也深_也矣_也遠_也矣_也！與_也物_也反_也矣_也，

然_也後_也乃_也至_也大_也順_也。

【白話譯文】

古來聖人善於依著自然大道來治理國家，他並不喚醒人們的利害智巧，而是要人民守著純樸愚厚。

人民之所以難治，正因為人們的利害巧智多了，因此，用利害巧智來治國，這便戕害了國家！

不用利害巧智來治國，這才是國家之福！

知道以上這兩個道理，那也就真切了解到治國的準則了；能夠恆久體

新譯老子道德經

會這準則，這就叫玄遠幽深之德。

玄德是何等的幽深而深遠啊！

它和一般世俗的事物是截然相反的，如此才能自然無為，大順而成。

【心靈藥方】

天下國家不是用計較心去做成的，而是用一番真心做成的！

要守愚，純樸自然，看似笨笨，其實才能生長！

追求世俗，太辛苦了，何妨守著原先的純樸氣質，雖然粗粗的，卻有力量！

最「玄」的事是：好像沒有，其實是有，生命的奧秘就在這裡！

第六十六章 江海

江^レ海^ノ所^ニ以^テ能^ク為^ス百^ノ谷^ノ王^ト者^也，以^テ其^ク善^ク下^リ

之^也，故^ニ能^ク為^ス百^ノ谷^ノ王^ト。

是^レ以^テ欲^ク上^リ民^ノ必^ク以^テ言^フ下^リ之^也，

欲^ク先^リ民^ノ必^ク以^テ身^ヲ後^ク之^也。

是^レ以^テ聖^ム人^ト處^ヘ上^リ而^ル民^ノ不^ク重^ム，處^ヘ前^リ而^ル民^ノ不^ク

害^ス。

是以天下樂推而不厭，

以其不爭，故天下莫能與之爭。

【白話譯文】

汪洋江海之所以能成為百川眾谷之王，因為它善處卑下，故能成為百川眾谷之王。

因此，統治天下的聖人想要居於人民之上，必得以謙卑的言語來取得人民的信賴；

想要人民站出來，那麼聖人必得把自己退到後面去！

因此，聖人處在上面而人民不覺得有沉重的壓力，站在前頭領導而人民不覺得有妨害！

這樣一來，天下人都樂意推戴他，而不會厭棄他；
這是因為聖人不與人相爭，因而天下人沒有人能與他相爭！

【心靈藥方】

如果你已經是一個領導者了，那你就儘可能的謙卑吧！如果你將要成為領導者，那你要學習謙卑！

落入競爭的機制，那有爭得過的道理；只有不落入競爭的機制，才能爭得過人！

等在下頭，別人會給你；站到上頭，那你就得給人；好好選擇吧！

卑下得別人都不覺得你是一號可競爭的人物，但你卻是一最能競爭的人物，這局勢如何，不問可知！

第六十七章 三寶

天_{去一}下_一皆_四謂_六我_六道_六大_一似_一不_六肖_一。

夫_一唯_六大_一故_六不_六肖_一，若_四肖_一久_一矣_一，其_一細_一也_一夫_一。

我_六有_一三_一寶_一，持_一而_一保_一之_一，一_一曰_一慈_一、二_一曰_一

儉_一、三_一曰_一不_六敢_一為_一天_{去一}下_一先_一。

慈_一故_六能_一勇_一，儉_一故_六能_一廣_一，不_六敢_一為_一天_{去一}下_一先_一，

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。

【白話譯文】

天下人都告訴我「道」太大了，什麼都不像，
正因為道太大了，所以什麼都不像，要是它像什麼，那早就銷損殆盡

了！

我有三條寶貴的原則，一直持守而珍惜著它，一是慈愛、二是儉樸、三是不敢自傲，居天下之先。

因為慈愛所以勇敢，因為儉樸所以寬廣，因為不敢自傲居天下之先，所以能成就大器。

要是，你捨棄了慈愛卻好勇，捨棄了儉樸卻只浪費，捨棄了謙讓卻只爭先，這麼一來，你就死定了。

要是能夠慈愛，那一旦戰爭才能得勝，守護起來也才堅固；上蒼救人是用祂的慈愛之心來衛護他的。

【心靈藥方】

滿懷「愛」的人，無所怖慄、無所憂懼，因此是最為勇敢的！

「儉嗇之道」可以令人回到自家生命之源來，不外放、不衰歇！

不用急，在後頭，只要有生長的力量，後頭總會跑到前頭來的。
戰爭是不得以的，只有「愛」才能化解戰爭！

第六十八章 不爭

善^ア為^ス士^ア者^セ不^ク武^ス，善^ア戰^ス者^セ不^ク怒^ス，善^ア勝^ス敵^ヲ者^セ
不^ク與^ス，善^ア用^ス人^ヲ者^セ為^ス之^ノ下^ニ，是^レ謂^フ不^ク爭^ス之^ノ
德^也，

是^レ謂^フ用^ス人^ノ之^ノ力^カ，是^レ謂^フ配^ス天^ノ，古^ノ之^ノ極^也。

【白話譯文】

善於做勇士的人不誇奢自己的武力，
善於帶兵打仗的人不輕易被激怒，

善於戰勝敵人的人不和敵人硬拼，
善於用人的人能謙卑的聆聽屬下的心聲，
這就是不與人爭的美德，這就用了人的真切力量，
這就配合了大自然，是古來最高的原則。

【心靈藥方】

「對治」很辛苦，要懂得轉圜，留了餘地，才可能轉圜。

「生氣」是下下策，要懂得不生氣，才可能鼓足勇氣，克服困境！
什麼事都自己做，那鐵定會累死；做領導的人，是去領導人做事，不是讓事把自己做死了！

大自然的啟示是：讓該活動的活動，自己還給它個自己！

第六十九章 用兵

用_レ兵_ク有_一言_一曰_セ：吾_メ不_ク敢_ク為_ス主_ニ，而_ル為_ス客_ニ；

吾_メ不_ク敢_ク進_ム寸_ヲ而_ル退_ク尺_ヲ，

是_レ謂_ス行_フ無_ク行_フ，攘_ム無_ク臂_ヲ，執_レ無_ク兵_ヲ，扔_レ無_ク

敵_ヲ。

禍_メ莫_シ大_ク於_レ輕_ク敵_ヲ，輕_ク敵_ヲ幾_ハ喪_ム吾_メ寶_ヲ；

故抗_レ兵_ヲ相_テ加_フ，哀_シ者_ニ勝_ル矣_一！

【白話譯文】

古來用兵有個訓言說：我不敢主動挑戰，而只是被動應戰；我不敢逞強前進一寸，我寧可後退一尺，這就是要行動而無行動相，出手而又無出手相，執握武器而無武器相，往前進攻而無敵人相。戰爭禍害莫大於輕敵，一旦輕敵將會喪失了我們最可貴的東西；因此，兩軍對峙打仗，哀憫天下蒼生者必能勝利！

【心靈藥方】

凡屬於「生」者，就主動參與；凡屬於「死」者，就被動些吧！有了最深沉的悲憫與關懷，一切著相的戰爭，都會過去的；而且一定會成功！

新譯老子道德經

老在意會贏與否，那就很難說；用了氣力、智謀，一切由它去吧！放開往往是最大的力量！

有餘地可退就退，不用急地反擊，長成力量時，它就衰頹了！悲憫些吧！

第七十章 懷玉

吾^ㄨ言^{ㄩㄢˋ}甚^{ㄕㄣˋ}易^{ㄩˋ}知^ㄓ，甚^{ㄕㄣˋ}易^{ㄩˋ}行^{ㄒㄩㄥˊ}。

天^{ㄊㄩㄢˋ}下^{ㄒㄩㄚˋ}莫^{ㄇㄛˋ}能^{ㄋㄥˊ}知^ㄓ，莫^{ㄇㄛˋ}能^{ㄋㄥˊ}行^{ㄒㄩㄥˊ}。

言^{ㄩㄢˋ}有^{ㄩˋ}宗^{ㄗㄨㄥ}，事^ㄕ有^{ㄩˋ}君^{ㄐㄩㄣ}。

夫^ㄈ唯^{ㄨㄟˊ}無^ㄨ知^ㄓ，是^ㄕ以^{ㄩˋ}不^ㄨ我^ㄨ知^ㄓ。

知^ㄓ我^ㄨ者^ㄓ希^{ㄒㄩ}，則^ㄓ我^ㄨ者^ㄓ貴^{ㄍㄨㄟˋ}；

是^ㄕ以^{ㄩˋ}聖^ㄕ人^ㄣ被^ㄅ褐^{ㄏㄝˋ}懷^{ㄏㄨㄞˊ}玉^{ㄩˋ}。

【白話譯文】

我的話很容易明白，很容易實行；

但天下人竟然沒人能明白，沒人能實行。

說話有宗旨，做事有主宰。

那些人對大道毫無體認，因此無法明白我所說所做。

能明白我所說的，那可真是難能；能學習我所做的，那可真是可貴；

因此，聖人外面雖披著樸素的布衣，但內裡卻懷著珍貴的寶玉。

【心靈藥方】

真人是被褐懷玉，俗人卻是被玉而懷褐；名牌是為俗人妝點的，真人只是個素樸而已！

話不用多，意思到了，就要停！事不用繁，可以成了，就罷手！

有了共識好說話、好做事；共識雖難，但要用心培養！
最可貴的東西通常是要珍藏起來的，不必現！

第七十一章 不病

知_知不_知知_知，上_上；不_知知_知知_知，病_病。

夫_夫唯_唯病_病病_病，是_是以_以不_不病_病；

聖_聖人_人不_不病_病，以_以其_其病_病病_病，是_是以_以不_不病_病。

【白話譯文】

能體會得大道之難知，這是上焉者；

對大道無所體會而又強以為知，這是病痛。

唯有對這樣之病痛有所對治，這樣才能免於病痛。

聖人之所以不患此病痛，就是因為他能對治這病痛，因而能不患此病痛！

【心靈藥方】

對於自己所知的要知清楚，對於所不知的則常存敬意！

事物之總體本源是難以了知的，但卻可以以生命相遇！

去除心知執著，讓自家生命回到本源，好自生長！

識得病痛，當可免得病痛，這是認不是的工夫！

第七十二章 畏威

民_レ不_レ畏_レ威_レ，則_レ大_レ威_レ至_レ。

無_レ狹_レ其_レ所_レ居_レ，無_レ厭_レ其_レ所_レ生_レ。

夫_レ唯_レ不_レ厭_レ，是_レ以_レ不_レ厭_レ，

是_レ以_レ聖_レ人_レ自_レ知_レ不_レ自_レ見_レ，

自_レ愛_レ不_レ自_レ貴_レ，故_レ去_レ彼_レ取_レ此_レ。

【白話譯文】

人民不畏懼統治者的威勢，那麼人民所發出的更大威力勢將來臨！
不要狹迫人民的居處，不要壓迫人民的生長；
唯有居上位者不鎮壓，因此居下位的人民才不會厭棄它。
正因這樣，聖人反躬自省了解自己，而不會限於己見，誇耀自己，
懂得寶愛內在真實的自己，而不為外在的榮華富貴所迷惑；
正因如此，聖人捨棄了後者，而寧取前者。

【心靈藥方】

居下位的力量是微弱的，但卻也是巨大的，官逼民反，天地覆滅，可不慎哉！
人民的力量要懂得去欣賞它、裁成它，千萬不要壓制它！
「統治者」是去「統」那些「治者」，而不是統統你自己來治理！

新譯老子道德經

「自知」是一切認識的起點，先明白自己吧！

第七十三章 天網

勇_レ於_レ敢_ク則_レ殺_フ，勇_レ於_レ不_ク敢_ク則_レ活_セ。

此_レ兩_カ者_セ或_レ利_カ或_レ害_ヲ。

天_ノ之_レ所_レ惡_セ，孰_レ知_ル其_レ故_ヲ？

是_レ以_テ聖_ム人_ヲ猶_レ難_ク之_レ。

天_ノ之_レ道_ハ不_ク爭_ヒ而_レ善_ク勝_ル，不_ク言_フ而_レ善_ク應_ム，不_ク召_ス

而_レ自_ラ來_ル，緡_レ然_ル而_レ善_ク謀_フ，天_ノ網_ハ恢_レ恢_レ，疏_レ而_レ

不ケ失ル。

【白話譯文】

勇於表現兇狠果敢的人，勢將帶來殺身之禍；勇於表現不兇狠不果敢的人，才能存活起來。這兩者有利有害。

自然大道就是厭惡勇於果敢的人，這又有誰知道它的原因呢？因此即使是聖人還是很難了解這道理。

自然大道不競爭而善於取勝，不說話而善於感應，不召喚而自動到來，胸懷寬廣而善於謀畫，

上天所布下的天網雖是寬廣的，稀稀疏疏，卻絲毫沒有漏失！

【心靈藥方】

有人激你說「你敢嗎？」，那就厚著臉皮告訴他，「我真的不敢」！

世間事有一自然的奧秘在，真的是疏而不漏，且寬寬心吧！
用命令的，不如用說的；用說的，不如用感應的！
「奧秘」不是讓你去認知的，而是讓你去體會的！

第七十四章 司殺

民_レ不_レ畏_レ死_ム，奈_レ何_レ以_レ死_ム懼_レ之_也。

若_レ使_レ民_レ常_レ畏_レ死_ム，而_レ為_レ奇_ク者_也。

吾_レ得_レ執_也而_レ殺_レ之_也，孰_レ敢_レ！

常_レ有_レ一_又司_ム殺_レ者_也殺_レ。

夫_レ代_レ所_レ司_ム殺_レ者_也殺_レ，是_レ謂_レ代_レ所_レ大_ク匠_也斲_也。

夫代大匠斲者，希有不傷其手矣！

【白話譯文】

人民不畏懼死亡，奈何以死亡來威脅人民呢？

要是人民通常會畏懼死亡，而那些胡作非為的，

我就可以拘捕起來殺掉他們，這樣又有誰敢為非作歹呢？

自然的經常之道一直有專門管理殺人任務的人去殺人。

那代替這專門管理殺人任務的人去殺人，這叫代替自然大匠去砍木頭。

那代替自然大匠去砍木頭的人，很少有說不傷害到自己的手的啊！

【心靈藥方】

死亡的恐懼是一切恐懼根源，人民連死亡都不恐懼了，這世界就要變了！

若要去撻伐一個人，那就慢些吧！因為有一大自然的奧秘會展開祂懲

新譯老子道德經

罰的手段的！

能不動手，就不動手；因為自然大道有其好生之德。

讓「畏懼」轉成「敬畏」，再轉而成為「敬意」，這豈不善哉！

第七十五章 貴生

民_レ之_レ飢_レ，以_レ其_レ上_レ食_レ稅_レ之_レ多_レ，是_レ以_レ飢_レ。

民_レ之_レ難_レ治_レ，以_レ其_レ上_レ之_レ有_レ為_レ，是_レ以_レ難_レ治_レ。

民_レ之_レ輕_レ死_レ，以_レ其_レ求_レ生_レ之_レ厚_レ，是_レ以_レ輕_レ死_レ。

夫_レ唯_レ無_レ以_レ生_レ為_レ者_レ，是_レ賢_レ於_レ貴_レ生_レ。

【白話譯文】

人民之所以飢餓，乃因為居上位的統治者縱欲玩樂收稅過多所致，因此人民受了飢餓之苦。

人民之所以難以治理，乃因為居上位的統治者太過於有為造作，因此人民難以治理。

人民之所以不懼死亡（輕忽死亡），乃因為居上位的人縱欲玩樂，逼得人民挺而走險，因此人民才會輕忽死亡。

那一些不把自己生命當生命來看待的人，比起那些縱欲玩樂，老以為自己生命是最重要的人可要賢德的多！

【心靈藥方】

「強將手下無弱兵」，這樣的「強」不是強力之強，而是能自勝者強，能夠退到後頭去的「強」。

「有為造作」所可能的成績仍然是有限的，「無為自然」才能好自生長！

當屬下已不把他們的生命當生命來愛護時，這團體早該散伙了！

「尊重」是一切領導者所要學習的最重要良方！

第七十六章 柔弱

人之_レ生_ル也_一世_二柔_弱，其_レ死_ム也_一世_二堅_強。

萬_物草_木之_レ生_ル也_一世_二柔_脆，其_レ死_ム也_一世_二枯_槁。

故_レ堅_強者_レ死_ム之_レ徒_去，柔_弱者_レ生_ル之_レ徒_去。

是_レ以_レ兵_強則_レ不_レ勝_レ，木_強則_レ兵_強，強_大處_下

下_上，柔_弱處_上。

【白話譯文】

人活著時身體是柔軟的，而死亡後身體反而是堅硬的。

草木萬物活著時也是柔軟的，而死亡後卻是枯槁僵硬的。

由此看來，堅持己見，個性剛強的人往往屬於「死亡之徒」，柔和溫潤的人才是「生存之徒」。

因此，依賴強大軍力，逞強好戰，這難以取勝；

樹木高大強壯則必遭砍伐，強大者反而居於下風劣勢，柔弱者卻可以處在上風優勢。

【心靈藥方】

不要以為弱勢，人家會瞧不起，其實，正因為人家看不在眼裡，反而是生長的好契機。

生命的原則是看內裡的，不是看外表的；是看生長的，不是看既有的。
真正的強者是柔弱之人，是「骨弱筋柔而握固」，像嬰兒一般！
死板板的，有什麼好；活生生的才好！

第七十七章 天道

天^{去一}之^上道^分，其^く猶^又張^上弓^又與^上！

高^上者^上抑^之，下^下者^上舉^之，

有^一餘^者損^之，不^足者^補之。

天^{去一}之^上道^分，損^有餘^而補^不足。

人^上之^上道^分則^不然[，]損^不足^以奉^有餘。

孰^能有^一餘^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。

【白話譯文】

自然之道就好像人們張開弓弦對準目標一樣！

目標居高，弓弦下抑；目標在下，弓弦上舉；弦拉過頭了就放鬆一點，弦拉得還不夠就再拉緊一點。

自然之道就是這樣，減損有餘的來彌補不足的。

人世之道卻往往不是這樣，它竟是減損不足的來奉獻給那有餘的。

誰能夠真讓那有餘的拿來奉獻給天下呢！這只有那有道者才做得到。

正因如此，聖人他能努力實踐而不恃恩求報，成就了事功而不居執其

功，他不願意誇耀自己的賢德。

【心靈藥方】

自然有一調節性的原理，因此「損有餘以補不足」，但人間世往往「西瓜偎大邊」，損不足以奉有餘。

「依道不依勢，依理不依力」，這原則很簡易，不要自己弄混淆了！放大空間，心胸自然寬廣；放長時間，目光自然久遠！大時間、大空間，自有大格局！

跳脫開目前的限制，超越出來，你真會有意想不到的喜悅！

第七十八章 水 德

天_{去一}下_下莫_下柔_又弱_又於_下水_又，

而_下攻_又堅_又強_又者_又莫_下之_又能_又勝_又，其_又無_又以_又易_又之_又。

弱_又之_又勝_又強_又，柔_又之_又勝_又剛_又，

天_{去一}下_下莫_下不_又知_又、莫_下能_又行_又。

是_又以_又聖_又人_又云_又：受_又國_又之_又垢_又，是_又謂_又社_又稷_又主_又；

受_フ國_{クニ}不_ク祥_ト，是_シ為_ス天_{カミ}下_ノ王_{ミコ}。正_ユ言_{ハフ}若_シ反_ト。

【白話譯文】

天下間的东西沒有比起水還來得柔弱的，但要攻擊堅硬的東西，卻沒有比起水還能勝任的，任何東西都無法取代水啊！

軟弱能勝過強硬，溫柔能勝過剛強；

這道理天下人沒有不了解的，卻沒有人能好好去實踐它。

正因如此，古先聖人說：能為國家大事而蒙受污垢的人，這就叫國家社稷之主；

能為國家大事而擔負禍患的人，這才足以做為天下之王。

以上所說乃是雅正之言，但看似相反爾！

【心靈藥方】

話怎麼說都不重要，事怎麼開展的，這才是重點，請注重「坤」（具體

性)原則。

語言的最大限制與弔詭就是它具有兩面性，解開這兩面性，直入本源，你才能真明白事理。

柔性的顛覆與瓦解勢將帶來真正的生長，不必太強調剛性的建構！

「正言若反」，但不一定「反言若正」，正正反反，要息心止慮，想一想！

第七十九章 左契

和_レ大_カ怨_ハ，必_ク有_リ又_ハ餘_ハ怨_ハ，安_ク可_レ以_テ為_ス善_ハ；

是_レ以_テ聖_ム人_ト執_シ左_ニ契_ク而_ル不_ク責_ム於_テ人_ト。

有_リ德_カ司_ム契_ク，無_ク德_カ司_ム徹_セ，

天_ト道_カ無_ク親_ク，常_ク與_シ善_ム人_ト。

【白話譯文】

調解了大怨，之後，一定有餘怨，這怎可以說是完善的結局呢！
因此聖人執拿著債券，卻不向人逼求。

有德的人手拿債券亦無所逼求，無德的人手拿著租稅章例向人逼索稅

租；自然大道是無所偏私的，祂永遠幫助那有德的善人。

【心靈藥方】

與其事後還要調節，無寧就不要發生，這要有一點歷史發展的智慧！還它個本來面目，讓出一片天地，這世界就會變得很美好，不是嗎！站到裡面去，會很擠；站出去，一切不就都好了嗎？另立新的生長可能！

什麼是「德」，就是讓他覺得有「得」，若老讓人覺得失去了什麼，這德就不叫德。

第八十章 不徙

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。

【白話譯文】

小小的國度，很少的人民，讓那些超過十人、百人這樣的有才華的人物也用不著，讓人民愛惜生命而不願意遠徙外地，即使有舟船車轎，也用不著乘坐；即使有盔甲兵器，也用不著陳列；讓人民回復到遠古結繩紀事的時代，品嚐甘甜的食物，穿著豐美的衣服，居住安適的處所，悅樂文雅的風俗，接鄰的國度，彼此相望，雞啼狗叫的聲音，彼此相應感通，人民直到老死也不必急得往來。

【心靈藥方】

有了真情相感相應，那就不必用言語急得去溝通，只是雞犬之聲相聞，已是悅樂一懷了！

爾分我界的觀念是人類文明的象徵，這是文明，同時也是「文蔽」！生命的可生長性原則是優先於一切的，不要在世俗的勢上打轉，把自己都轉糊塗了！

雞犬之聲無意義而有意韻、有意味，人們的語言看似有意義，但可能既無意韻，也無意味！

第八十一章 不積

信^ト言^ヲ不^ク美^ト，美^ト言^ヲ不^ク信^ト；

善^ト者^セ不^ク辯^ト，辯^ト者^セ不^ク善^ト；

知^ト者^セ不^ク博^ト，博^ト者^セ不^ク知^ト；

聖^ト人^ト不^ク積^ト，

既^レ以^テ為^ス人^ト己^レ愈^ク有^マ，既^レ以^テ與^フ人^ト己^レ愈^ク多^ク。

天^去之^上道^兮，利^か而^ル不^ク害^ハ；

聖^ム人^ト之^上道^兮，為^ス而^ル不^ク爭^ム。

【白話譯文】

真實的話不華美，華美的話不真實；

良善的人不巧辯，巧辯的人不良善；

真懂的人不炫博，炫博的人不真懂；

聖人不積蓄，他深切體認：盡力助人，反而更富有；盡力給予別人，反而更充足。

上蒼的自然之道，利益萬物而無害於萬物。

人間的聖人之道，服務大眾而不與大眾相爭！

【心靈藥方】

話要聽真的，不要聽漂亮的；人要交善良的，不要找會說話的；懂了

就懂了，不必找那麼多啦啦隊！

利他就能利己，這原則是一共利的生長性原則！

退到後頭去，讓該上場的上來，舞一番新姿，便會有新的氣象！

說了就算了，沒說也不必再說，反正說了還是白說，一切默然可也！

新譯老子道德經 譯著：林安梧 教授

發行人：道教總廟三清宮

地 址：宜蘭縣冬山鄉得安村三清路 123 號

電 話：(○三)九五一五一三五

傳 真：(○三)九五一〇九八三

郵政劃撥帳號：一七五四八七一八

網路網址：<http://www.sanching.org.tw>

電子郵件信箱：sanching123@yahoo.com.tw

中 華 民 國 一 〇 四 年 五 月 恭 印