



载[1]营魄[2]。抱一[3]，能无离乎？

专[4]气致柔，能如婴儿乎？

涤除玄鉴[5]，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门[6]开阖[7]，能为雌[8]乎？

明白四达，能无知[9]乎？

（生之畜[10]之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德[11]”。）

#### 【注释】

[1]载：语助词，相当于“夫”。

[2]营魄：魂魄。

[3]抱一：合而为一。

[4]专：聚集。

[5]涤除玄鉴：清除内心的杂念，以直觉对心智进行深入的观照。

[6]天门：自然之门。对人而言，指眼耳口鼻等生来就具有的感官，这些感官可以与外界接触，如同一扇门，故以“门”称。

[7]阖：通“合”，关闭。

[8]雌：宁静，柔弱，谦和。

[9]知：通“智”，这里指智巧、心机。

[10]畜：养育。

[11]玄德：奥妙深邃的德行。括号中的句子与上文不合，应移至五十一章。

#### 【解析】

身体与灵魂合而为一，就能够不偏离大道吗？

聚集精气，追求柔和温顺的形态，就能够像婴儿一样吗？

摒除内心的杂念，进而观照灵魂深处，就能够做到心中毫无瑕疵吗？

热爱百姓，将国家治理好，就能做到真正的无为吗？

生来具有的感官在接触外界时，能够做到安静保守吗？

当自己的心智非常明白通达的时候，为人处世能够不利用智巧吗？

（所谓奥妙深邃的大德行，往往就是孕育万物、培养万物而不据为己有，同时更不自恃有功而凌驾于万物之上，更不会因为自己是万物之长而主宰万物。）

#### 【名家注解】

河上公：

营魄，魂魄也。人载魂魄之上得以生，当爱养之。喜怒亡魂，卒惊伤魄。魂在肝，魄在肺。美酒甘肴，腐人肝肺。故魂静志道不乱，魄安得寿延年也。言人能抱一，使不离于身，则身长存。一者，道始所生，太和之精气也。故曰一。一布名于天下，天得一以清，地得一以宁，侯王得一以为正平，入为心，出为行，布施为德，总名为一。一之为言志一无二也。

专守精气使不乱，则形体能应之而柔顺。能如婴儿内无思虑，外无政事，则精神不去也。

当洗其心，使洁净也。心居玄冥之处，览知万事，故谓之玄览也。不淫邪也，净能无疵病乎。

治身者，爱气则身全；治国者，爱民则国安。治身者呼吸精气，无令耳闻；治国者，布施惠德，无令下知也。

天门谓北极紫微宫。开阖谓终始五际也。治身，天门谓鼻孔，开谓喘息，阖谓呼吸也。治身当如雌牝，安静柔弱，治国应变，和而不唱也。

言道明白，如日月四达，满于天下八极之外。故曰：视之不见，听之不闻，彰布之于十方，焕焕煌煌也。无有能知道满于天下者。

道生万物而畜养之。道生万物，无所取有。道所施为，不恃望其报也。道长养万物，不宰割以为器用。言道德玄冥，不可得见，欲使人如道也。

---

🕒版本号 #1

★由 Li 创建于 23 七月 2023 23:54:22

✍由 Li 更新于 23 七月 2023 23:55:16