

《老子》原文与译文¹

远志明

第一章

- 1 道可道，非常道。名可名，非常名²。
- 2 无，名天地之始。有，名万物之母。
- 3 故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。
- 4 此两者同出而异名，同谓之玄。
- 5 玄之又玄，众妙之门。

译文

- 1 道可以说，但不是通常所说的道。名可以起，但不是通常所起的名
- 2 可以说他是无，因为他在天地创始之前；也可以说他是无，因为他是万物的母亲。
- 3 所以，从虚无的角度，可以揣摩他的奥妙。从实有的角度，可以看到他的踪迹。
- 4 实有与虚无只是说法不同，两者实际上同出一源。这种同一，就叫做玄秘。
- 5 玄秘而又玄秘啊！宇宙间万般奥妙的源头。

第二章

- 1 天下皆知美之为美，斯恶矣。皆知善之为善，斯不善矣。
- 2 有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。
- 3 是以圣人处无为之事，行不言之教。
- 4 万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而不居。
- 5 夫唯不居，是以不去。

译文

- 1 天下的人都知道以美为美，这就是丑了。都知道以善为善，这就是恶了。
- 2 有和无是相互依存的，难和易是相互促成的，长和短互比较，高和下互为方向，声响和回音相呼应，前边与后边相伴随。
- 3 所以，圣人从事的事业，是排除一切人为努力的事业；圣人施行的教化，是超乎一切言语之外的教化。
- 4 他兴起万物却不自以为大，生养而不据为己有，施予而不自恃其能，成了也不自居其功。
- 5 他不自居其功，其功却永恒不灭。

第三章

- 1 不尚贤，使民不争。
- 2 不贵难得之货，使民不为盗。
- 3 不见可欲，使民心不乱。
- 4 是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。
- 5 常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。
- 6 为无为，则无不治。

译文

- 1 不崇尚贤能之辈，方能使世人停止争斗。
- 2 不看重珍奇财宝，方能使世人不去偷窃。

- 3 不诱发邪情私欲，方能使世人平静安稳。
- 4 所以，圣人掌管万民，是使他们心里谦卑，腹里饱足，血气淡化，筋骨强壮。
- 5 人们常常处于不求知、无所欲的状态，那么，即使有卖弄智慧的人，也不能胡作非为了。
- 6 遵从无为之道，则没有不太平之理。

第四章

- 1 道冲而用之，久不盈，渊兮似万物之宗。
- 2 挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似或存。
- 3 吾不知其谁之子，象帝之先³。

译文

- 1 道，空虚无形，其大能却无穷无尽，渊远深奥啊，像是万物的祖宗。
- 2 放弃自以为是的锐气，摆脱纷纭万象的迷惑，和于你生命的光中，认同你尘土的本相，你便能在幽幽之中，看到他那似有似无的存在。
- 3 我不知道有谁产生他，他先于一切有形之帝。

第五章

- 1 天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗。
- 2 天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。
- 3 多言数穷，不如守中。

译文

- 1 天地不理睬世上所谓的仁义，在其看来，万物是祭神用的稻草狗。圣人也不理睬世上所谓的仁义，在他眼里，百姓是祭神用的稻草狗。
- 2 天地之间，不正像一个冶炼的风箱吗？虚静而不穷尽，越动而风越多。
- 3 话多有失，辞不达意，还是适可而止为妙。

第六章

- 1 谷神不死，是谓玄牝。
- 2 玄牝之门，是谓天地根。
- 3 绵绵若存，用之不勤。

译文

- 1 幽幽无形之神，永生不死，是宇宙最深远的母体。
- 2 这个母体的门户，便是天地的根源。
- 3 冥冥之中，似非而是，延绵不绝，用之不尽。

第七章

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

译文

- 1 天长地久。天地之所以能长久，因为它不自贪自益其生，所以能长生。
- 2 同理，圣人把自己置于最后，他反而在前；把自身置之度外，他反而长存。
- 3 这不正是由于他无私，反而成全了他的私吗？

第八章

- 1 上善若水。水善利万物而不争。

- 2 处众人之所恶，故几于道。
- 3 居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。
- 4 夫唯不争，故无尤。

译文

- 1 最高的善像水一样。水善于滋养万物，而不与万物相争。
- 2 它处身于众人所厌恶的地方，所以跟道很相近。
- 3 居身，安于卑下；存心，宁静深沉；交往，有诚有爱；言语，信实可靠；为政，天下归顺；做事，大有能力；行动，合乎时宜。
- 4 唯有不争不竞，方能无过无失。

第九章

- 1 持而盈之，不如其已。
- 2 揣而锐之，不可常保。
- 3 金玉满堂，莫之能守。
- 4 富贵而骄，自遗其咎。
- 5 功成名遂身退，天之道。

译文

- 1 抓在手里冒尖儿流，自满自溢，不如罢了吧。
- 2 千锤百炼的锋芒，也长不了的。
- 3 金玉满堂，你能守多久呢？
- 4 富贵而骄，是自取灾祸啊！
- 5 大功成了，名份有了，自己便隐去，这正是上天之道。

第十章

- 1 载营魄抱一，能无离乎？
- 2 专气致柔，能如婴儿乎？
- 3 涤除玄览，能无疵乎？
- 4 爱国治民，能无为乎？
- 5 天门开阖，能为雌乎？
- 6 明白四达，能无知乎？
- 7 生之蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

译文

- 1 谁能使灵魂与真道合一，毫无离隙呢？
- 2 谁能使血气变得柔顺，像婴儿一样呢？
- 3 谁能洗净内心的杂念，透亮如明镜呢？
- 4 爱民掌权，谁能舍己顺道、无为而治呢？
- 5 运用心智，谁能因应天意、如雌随雄呢？
- 6 明白通达，谁能超越人智、摆脱知识呢？
- 7 那创造并养育这个世界的，他创造养育并不强行占有，他无所不为却不自恃其能，他是万物之主而不任意宰制。这真是深不可测的恩德啊！

第十一章

- 1 三十辐共一毂，当其无，有车之用。
- 2 埴埴以为器，当其无，有器之用。
- 3 凿户牖以为室，当其无，有室之用。
- 4 故有之以为利，无之以为用。

译文

- 1 三十根辐条集中在车轴穿过的圆木上，圆木有空的地方，才对车有用处（可行走）。
- 2 揉合黏土制成器皿，上面有空的地方，才有器皿的用处（能容纳）。
- 3 为房屋安窗户，窗户有空的地方，才对房屋有用处（取光亮）。
- 4 有形者对人们有利益，是由于无形者的功用啊。

第十二章

- 1 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋打猎令人心发狂，难得之货令人行妨。
- 2 是以圣人之治也，为腹不为目，故去彼取此。

译文

- 1 缤纷的色彩使人眼睛昏花，变幻的音响使人耳朵发聋，丰腴的美食使人口味败坏，驰骋打猎令人心意狂荡，珍奇财宝令人行为不轨。
- 2 所以圣人掌管万民，是给他们内在的充实，不是给他们外在的愉悦。据此而取舍。

第十三章

- 1 宠辱若惊，贵大患若身。
- 2 何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。
- 3 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？
- 4 故贵以身为天下，若可寄天下。爱以身为天下，若可托天下。

译文

- 1 得宠和受辱都会内心不安，最大的祸患是看重肉身性命。
- 2 为什么说得宠和受辱都会内心不安呢？宠是来自上面的，得到时吃惊，失去时也吃惊，所以说得宠和受辱都会内心不安。
- 3 为什么说最大的祸患是看重肉身性命呢？我有大祸患之忧虑，是因为我有肉身性命要保全；及至我把肉身性命置之度外，我还有什么祸患可忧虑呢？
- 4 所以，舍弃肉身性命去为天下的人，堪为普天下的寄托；舍弃肉身性命去爱天下的人，堪得普天下的信靠。

第十四章

- 1 视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。
- 2 此三者不可致诘⁴，故混而为一。
- 3 其上不⁵，其下不昧。
- 4 绳绳兮不可名，复归于无物。
- 5 是谓无状之状，无象之象，是谓惚恍。
- 6 迎之不见其首，随之不见其后。
- 7 执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

译文

- 1 看见而不晓得，叫做“夷”；听到而不明白，叫做“希”；摸索而不可得，叫做“微”。
- 2 “夷希微”三者，不可思议，难究其竟，所以它们混而为一。
- 3 在他之上不再有光明，在他之下不再有黑暗。
- 4 难以言说的无限延绵啊，又复归于空虚无物。
- 5 他是没有状态的状态，没有形象的形象，叫做恍惚。
- 6 迎面看不见他的先头，追踪抓不著他的尾迹。
- 7 秉持上古之道，可以把握当今万有，知道其由来始末，这便是大道的要诀了。

第十五章

- 1 古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：
- 2 豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。
- 3 孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐生？
- 4 保此道不欲盈。夫唯不盈，故能敝而新成。

译文

- 1 古时候善于行道的人，其微妙玄通，真是深不可识。由于深不可识，只好勉强来形容他：
- 2 其审慎好像冬天过江，谨守好像畏惧四邻，恭敬严肃如同作客，飘逸潇洒如同化冰，纯朴得好像未经雕琢，旷达得好像高山空谷，敦厚得好像浑沌不清。
- 3 谁能沉淀混浊的，使之渐渐清澈呢？谁能启动僵死的，使之徐徐复活呢？
- 4 持守此道的人，是不会自满自溢的。唯有不自满自溢，才能在凋敝死亡中成为新人。

第十六章

- 1 致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。
- 2 夫物芸芸，各复归其根。
- 3 归根曰静。
- 4 静曰复命。
- 5 复命曰常⁵，
- 6 知常曰明。
- 7 不知常，妄作，凶。
- 8 知常容，容乃公，
- 9 公乃全，全乃天，天乃道，
- 10 道乃久，没身不殆。

译文

- 1 内心虚化到极点，持守安静到纯一，我就能在万物的蓬蓬勃勃中，看出其来龙去脉。
- 2 万物纷纭百态，都复归其本根。
- 3 回到本根就叫平静安息。
- 4 平静安息便是复归了真生命。
- 5 复归了真生命便是永恒。
- 6 认识永恒便是光明。
- 7 不认识永恒，就会任意妄为，后果凶险。知常曰明。
- 8 认识了永恒，就能万事包容。万事包容，就能公义坦荡。
- 9 公义坦荡，则为完全人。完全人，则与天同。与天同，就归入道了。
- 10 归入道，可就长久了，即使肉身消失，依然平安无恙。

第十七章

- 1 太上，下不知有之。其次，亲而誉之。其次，畏之。其次，侮之。
- 2 信不足焉，有不信焉。
- 3 悠兮其贵言，功成事遂，百姓皆谓我自然。

译文

- 1 至高至善的掌权者，人们仿佛感觉不到其存在。次一等的，赢得人们的亲近赞誉。再次的，使人们畏惧害怕。更次的，遭人们侮慢轻蔑。
- 2 信实不足，才有不信。
- 3 悠悠然大道之行，无须发号施令，大功告成之后，百姓都视之为自然而然的事，说：我们本来就是这样的啊！

第十八章

- 1 大道废，有仁义。
- 2 智慧出，有大伪。
- 3 六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

译文

- 1 大道废弃了，才出现仁义。
- 2 智慧出来了，才有大伪诈。
- 3 六亲不和，才大讲孝慈。国家昏乱，才呼唤忠臣。

第十九章

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

译文

- 1 弃绝成功与智慧，对人民有百倍的好处。弃绝仁义的说教，人民就会复归孝慈。弃绝技巧与功利，就不会有盗贼为患。
- 2 然而，用这三者作诫律是不够的，一定要让人心有所归属才行，就是：认识生命的本根，持定存在的本原。
- 3 使自我越来越少，使欲望越来越淡。拒绝人间的学问，保持无忧无虑的心。

第二十章

- 1 唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。
- 2 荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。
- 3 我独泊兮其未兆，沌沌兮如婴儿之未孩，兮若无所归。
- 4 众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！
- 5 俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。
- 6 澹兮其若海，兮若无止。众人皆有以，而我独顽且鄙。
- 7 我独异于人，而贵食母。

译文

- 1 恭维与呵斥，相差有多远？赞美与厌恶，区别在哪里？人所害怕的，不能不惧怕啊。
- 2 荒野啊，广漠无际！众人熙熙攘攘，像是在享受盛大的宴席，像是登上了欢乐的舞台。
- 3 唯独我浑然无觉，好像不曾开化的样子；混混沌沌，像初生婴儿还不知嘻笑的时候；疲惫沮丧，像是四处流浪无家可归的人。
- 4 众人都自得自满流溢而出，唯独我仿佛遗失了什么。我真是愚笨人的心肠啊！
- 5 世俗的人个个明明白白，唯独我一个昏昏然。世俗的人个个斤斤计较，唯独我一个马虎不清。
- 6 大水荡荡淼如海，高风习习行无踪。众人都有有一套本事，唯独我又没用又顽固。
- 7 我这样与众不同，是把吃喝母亲，看得高于一切啊！

第二十一章

- 1 孔德之容，惟道是从。
- 2 道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。
- 3 窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。
- 4 自今及古，其名不去，以阅众甫。
- 5 吾何以知众甫之状哉？以此。

译文

- 1 最高的道德形态，是彻底顺从道。
- 2 道作为存在物，完全是恍恍惚惚的。恍惚之中有形象，恍惚之中有实在。
- 3 在他的深远幽暗中，有一个精神存在著。这个精神至真至切，充满了信实。
- 4 从古到今，他的名字从不消失，好叫人们看到万物之父。
- 5 我怎么晓得万物之父呢？就是由他而来。

第二十二章

- 1 曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。
- 2 是以圣人抱一为天下式⁶。
- 3 不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。
- 4 夫唯不争，故天下莫能与之争。
- 5 古之所谓曲则全者，岂虚言哉？诚全而归之。

译文

- 1 受屈辱的，可得成全；受冤枉的，可得伸直；低洼的得充满，将残的得新生，缺乏的便获得，富有的便迷惑。
- 2 所以，圣人与道合一，做天下人认识上天的器具。
- 3 不自以为能看见，所以看得分明。不自以为是，所以是非昭彰。不求自己的荣耀，所以大功告成。不自以为大，所以为天下王。
- 4 正因为不争不竞，天下没有能与之争竞的。
- 5 古人说“受屈辱必得成全”的话，岂是虚构的吗？那确实得成全者，天下便归属他。

第二十三章

- 1 希言，自然。
- 2 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？
- 3 故从事于道者同于道，德者同于德，失者同于失。
- 4 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。
- 5 信不足焉，有不信焉。

译文

- 1 少说话，合乎自在本相。
- 2 狂风刮不了一清晨，暴雨下不了一整天。兴起风雨的是谁呢？是天地。天地都不能长久，何况人呢？
- 3 所以，从事于道的人就认同道，有德的人就认同德，失丧的人就认同失丧。
- 4 认同道的人，道便悦纳他；认同德的人，德便欢迎他；认同失丧的人，失丧便拥抱他。
- 5 信心不足，才有不信。

第二十四章

- 1 企者不立，跨者不行。
- 2 自见者不明，自是者不彰。
- 3 自伐者无功，自矜者不长。
- 4 其在道也，曰余食赘形。物或恶之，故有道者不处。

译文

- 1 翘著脚就站立不住，蹦著高就走不成路。
- 2 自以为能看见的是瞎子，自以为聪明的是傻子。
- 3 自我夸耀的徒劳无功，自高自大的不能为首。
- 4 从道的眼光来看，这些东西像多余的饭，累赘的事，只会让人厌恶。有道的人不会这样的。

第二十五章

- 1 有物混成，先天地生。
- 2 寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，
- 3 可以为天地母。
- 4 吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。
- 5 大曰逝，逝曰远，远曰反。
- 6 故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。
- 7 人法地，地法天，天法道，道法自然。

译文

- 1 在产生天地之前，有一个混然一体的存在。
- 2 寂静啊，空虚啊！独立自在，永不改变。普天运行，永不疲倦。
- 3 称得上是天地万物的母亲。
- 4 我不知道他的名字，姑且写作“道”，勉强起个名字叫“大”。
- 5 大，便无限飞逝，飞逝而致远，至远而回返。
- 6 所以道为大，天为大，地为大，人也为大。宇宙中四个为大的，人是其中之一。
- 7 然而人要以地为法度，地以天为法度，天以道为法度，道以他自身为法度。

第二十六章

- 1 重为轻根，静为躁君。
- 2 是以君子终日行不离辘重。虽有荣观，燕处超然。
- 3 奈何万乘之主，而以身轻天下。
- 4 轻则失根，躁则失君。

译文

- 1 重是轻的根基，静是躁的主人。
- 2 所以君子每天出行时都带著辘重。虽有荣华壮观，他却安然超脱。
- 3 然而有的大国君主，只重自身，轻慢天下，以致灭亡。
- 4 轻浮就会失根，骄躁就会失控。

第二十七章

- 1 善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策。
- 2 善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。
- 3 是以圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。
- 4 是谓袭明。
- 5 故善人者，不善人之师。不善人者，善人之资。
- 6 不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

译文

- 1 善于行走的不留踪迹，善于言辞的没有瑕疵，善于计算的不用器具。
- 2 善于关门的不用门插，却无人能开；善于捆绑的不用绳索，却无人能解。
- 3 圣人就是这样一直善于拯救世人，无人被弃之不顾；一直善于挽救万物，无物被弃之不顾。
- 4 这就叫承袭、传递光明。
- 5 所以说，善人是不善之人的老师，不善之人亦是善人的资财。
- 6 如果不敬重老师，或者不爱惜其资财，那么，再有智慧也是大大地迷失了。这是一个至关重要的奥妙啊！

第二十八章

- 1 知其雄，守其雌，为天下溪。
- 2 为天下溪，常德不离，复归于婴儿。

- 3 知其白，守其黑，为天下式。
- 4 为天下式，常德不忒，复归于无极。
- 5 知其荣，守其辱，为天下谷。
- 6 为天下谷，常德乃足，复归于朴。
- 7 朴散则为器，圣人用之，则为官长。
- 8 故大智不割。

译文

- 1 知道其雄伟强壮，却甘守雌爱柔顺，而成为天下的溪流。
- 2 作为天下的溪流，永恒的恩德与他同在，（使人）复归于纯洁的婴儿。
- 3 知道其光明所在，却甘守暗昧，而成为世人认识上天的工具。
- 4 作为世人认识上天的工具，永恒的恩德至诚不移，（使人）复归于无限的境界。
- 5 知道其荣耀，却甘守羞辱，而成为天下的虚谷。
- 6 作为天下的虚谷，永恒的恩德充足丰满，（使人）复归于存在的本原。
- 7 这本原化散在不同的人身上，成为不同的器物。圣人使用他们，而成为掌权者。
- 8 如此，至大的智慧是浑然为一、不可分割的。

第二十九章

- 1 将欲取天下而为之，吾见其不得已。
- 2 天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。
- 3 故物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或隳。
- 4 是以圣人去甚，去奢，去泰。

译文

- 1 想用人为的努力去赢得天下，我看达不到目的。
- 2 天下是神的器具，不是人为努力就能得著的。人为努力的，必然失败；人为持守的，必然丧失。
- 3 世间是这样：有占先行的，就有尾追不舍的；有哈暖气的，就有吹冷风的；有促其强盛的，就有令其衰弱的；有承载的，就有颠覆的。
- 4 所以圣人摈弃一切强求的、奢侈的和骄恣的东西。

第三十章

- 1 以道作人主者，不以兵强天下。其事好还。
- 2 师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。
- 3 善有果而已，不敢以取强。
- 4 果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。果而不得已，果而勿强。
- 5 物壮则老，是谓不道，不道早已。

译文

- 1 用道来行使主权的人，不靠武力而称强天下。用武力总是有报应的。
- 2 军队进驻之地，荆棘便长出来；每逢大战之后，凶年接著来到。
- 3 良善自会结果，无须强夺硬取。
- 4 成了而不矜持，成了而不炫耀，成了而不骄傲，成了像是不得已，成了而不逞强。
- 5 任何事物一逞强示壮就会老朽，这不是出于道。不是出于道的，是早已注定要死亡了。

第三十一章

- 1 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，是乐杀人者，则不可得志于天下矣。
- 2 夫兵者，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。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，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

译文

- 1 兵是不吉利的东西，不是君子所使用的。万不得已而用之，也是以恬淡之心，适可而止，打胜了也不当成美事。以打胜仗为美事的人，就是以杀人为乐。以杀人为乐的人，是绝不可能得志于天下的。
- 2 所谓兵，是不吉利的东西，万物都厌恶，得道的人不用它。君子平时以左方为贵，战时以右方为贵，因为左方表示吉祥，右方代表凶丧。偏将军在左边，上将军在右边，就是以凶丧来看待战事。杀人多了，就挥泪哀悼；打了胜仗，也像办丧事一样。

第三十二章

- 1 道常无名。
- 2 朴虽小，天下莫能臣。
- 3 天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。
- 4 始制有名，名亦既有，夫亦将知止。知止，可以不殆。
- 5 譬道之在天下，犹川谷之于江海。

译文

- 1 道，通常不显露其名份。
- 2 存在的本原 即道的本体 虽然精渺微小，天下却没有什麼能支配他。王侯若能持守他，万物会自动归顺。
- 3 天地相和，降下甘露，无人分配，自然均匀。
- 4 宇宙一开始有秩序，就有了名份。既有了名份，人就该知道自己的限度，不可僭越。知道人的限度而及时止步，就可以平安无患了。
- 5 道，引导天下万民归向自己，就好像河川疏导诸水流向大海。

第三十三章

- 1 知人者智，自知者明。
- 2 胜人者有力，自胜者强。
- 3 知足者富。
- 4 强行者有志。
- 5 不失其所者久。
- 6 死而不亡者寿。

译文

- 1 能识透别人，算有智慧；能识透自己，才有光明。
- 2 能战胜别人，算有力量；能战胜自己，才是真强。
- 3 知足的人富有。
- 4 攻克己身、顺道而行的人有志气。
- 5 持守本相、不失不离的人可以长久。
- 6 肉身虽死、生命活著的人才叫长生。

第三十四章

- 1 大道泛兮，其可左右。
- 2 万物恃之以生而不辞，功成不名有。
- 3 爱养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。
- 4 以其终不自为大，故能成其大。

译文

- 1 大道弥漫，无所不在，周流左右。
- 2 万物都是籍著他生的，他不自夸自诩。大功都是由他而来的，他不彰明昭著。
- 3 他爱抚滋养万物，却不以主宰自居，看起来微不足道的样子。当万物都依附归向他时，他仍然不以主宰

自居，这样，他的名份可就大了。

4 由于他从始至终不自以为大，这就成就了他的伟大。

第三十五章

1 执大象，天下往。往而不害，安、平、泰。

2 乐与饵，过客止。

3 道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

译文

1 秉持大道之象者，普天下都前往归向他。普天下都归向他，也不会互相妨害，反而得享安息、平安、太平。

2 人间的美乐佳宴，使匆匆过客们沉溺不前。

3 大道出口成为话语，平淡无味，看起来不起眼，听起来不入耳，用起来却受益无穷。

第三十六章

1 将欲歛之，必故张之。将欲弱之，必故强之。将欲废之，必故兴之。将欲取之，必故与之。是谓微明。

2 柔弱胜刚强。

3 鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

译文

1 要收敛的，必先张弛一下。要削弱的，必先加强一下。要废弃的，必先兴起一会儿。要夺取的，必先让与一点儿。这是微妙的亮光。

2 柔弱的胜于刚强的。

3 鱼不能离开水（而上岸），国家的主权和势能也无法（离开道）向人展示清楚。

第三十七章 1 道常无为而无不为。2 侯王若能守之，万物将自化。3 化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将无欲。4 不欲以静，天下将自定。 译文

1 道，通常看起来无所作为的样子，实际上没有一事物不是他成就的。

2 王侯若能持守他，就一任万物自己变化。

3 变化中有私欲发作，我使用那无以名状的本原来镇住。在这个无以名状的本原里，欲望将断绝。

4 欲望断绝、人心平静了，天下自然便安稳了。

第三十八章

1 上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。

2 上德无为而无以为；下德无为而有以为。

3 上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

4 上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。

5 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，而乱之首。

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

译文

1 道德高尚的人，不必以道德诫命来自律，因为他内心自有道德。道德低下的人，需要恪守道德诫命，因为他内心没有道德。

2 道德高尚的人是无为的，其道德不是刻意为了实现什么。道德低下的人是在追求道德，其道德是为了达到某种目的。

3 有大仁爱的人，是在追求仁爱，却不是刻意实现某种目的。有大正义的人，是在追求正义，而且其正义是为了实现某种目的。

4 有大礼法的人，是在追求礼法，却没有人响应，就抡起胳膊去强迫人了。

5 所以，丧失了大道，这才强调道德；丧失了道德，这才强调仁爱；丧失了仁爱，这才强调正义；丧失了

正义，这才强调礼法。所谓礼法，不过表明了忠信的浅薄缺乏，其实是祸乱的端倪了。
6 所谓人的先见之明，不过采摘了大道的一点虚华，是愚昧的开始。所以，大丈夫立身于丰 满的大道中，而不站在浅薄的礼法上；立身于大道的朴实中，而不站在智慧的虚华上。据 此而取舍。

第三十九章

1 昔之得，一者。

2 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。

3 其致之也，谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将 恐竭；万物无 以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶。4 故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不谷。此非 以贱为本邪？非乎？故致 誉无誉。

5 是故不欲 如玉，珞珞如石。

译文

1 古人所得的，是一（唯一者，原初者，化一者，即道）。

2 天空得一而清虚，大地得一而安稳，神只得一而显灵，江河得一而流水，万物得一而生长，王侯得一而 天下归正。

3 推而言之：天空若不清虚，恐怕要裂开了；大地若不安稳，恐怕要塌陷了；神祇若不显 灵，恐怕要消失 了；江河若不流水，恐怕要干枯了；万物若不生长，恐怕要灭绝了；王侯 不能使天下归正，恐怕要跌倒了。

4 贵是以贱为本体的，高是以低为基础的。所以王侯都自称孤家、寡人、不善。这不正是以 贱为本体吗？ 不是吗？所以最高的荣誉恰恰没有荣誉。

5 所以不要追求晶莹如美玉，坚硬如顽石。

第四十章

1 反者道之动⁷，弱者道之用。

2 天下万物生于有，有生于无。

译文

1 相反，是道的运动所在。柔弱，是道的力量所在。

2 天下万物都生于实有，实有出自虚无。

第四十一章

1 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。

2 故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若类，

3 上德若谷，大白若辱，

4 广德若不足，建德若偷，质真若渝， 5 大方无隅，大器晚成，

6 大音希声，大象无形。

7 道隐无名。夫唯道，善贷且成。

译文

1 优秀的人听了道之后，勤勉地遵行。一般的人听了道之后，仍是似懂非懂、若有若 无的样子。俗陋的人 听了道之后，大声嘲笑。若不被这种人嘲笑，那还叫真道吗？

2 所以《建言书》上说：道是光明的，世人却以为暗昧。在道里长进，却似乎是颓废。在道 里有平安，看 起来却像是艰难。

3 至高的道德却好像幽谷低下，极大的荣耀却好像受了侮辱，

4 宽广之德却被视若不足，刚健之德视若苟且，实在的真理视若虚无，

5 至大的空间没有角落，伟大的器皿成形在后，

6 声音太大时，人在其中就听不到什么；形象太大时，人在其中就看不到什么。

7 道是隐秘的；然而只有道，善施与、又能成全。

第四十二章

- 1 道生一，一生二，二生三，三生万物⁸。
- 2 万物负阴而抱阳，冲气以为和⁹。
- 3 人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称。
- 4 故物或损之而益，或益之而损。
- 5 人之所教，我亦教之：强梁者不得其死，吾将以为教父。

译文

- 1 道先于万物而自在，这是他的实在，称为一。道被言说为道，这是他的名份，称为二。道的实在，能被言说为道的名份，是因为他有表象，称为三。三而一的道生养了万物。
- 2 万物都有背道之阴和向道之阳，两者相互激荡以求平和。
- 3 人们所厌恶的，不就是孤、寡、不善吗？王公却用这些字眼儿自称。
- 4 所以，有时求益反而受损，有时求损反而获益。
- 5 先人教我的，我也用来教你们：自恃其强、偏行己路的人绝没有好下场。这句话，就作为教训的开始。

第四十三章

- 1 天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间。
- 2 吾是以知无为之有益。
- 3 不言之教，无为之益，天下希及之。

译文

- 1 天下最柔弱的，驾御、驰骋于天下最坚强的。没有实体的，进入没有空隙的。
- 2 我由此便知道无为的益处。
- 3 这种无言的教化，无为的益处，天下很少有人能得著啊！

第四十四章

- 1 名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？
- 2 甚爱必大费；多藏必厚亡。
- 3 故知足不辱，知止不殆，可以长久。

译文

- 1 名声与生命，哪一样与你更密切呢？生命与财富，哪一样对你更重要呢？得著世界与丧失生命，哪一样是病态呢？
- 2 贪得无厌的人必有大损害，囤积财富的人必有大丧失。
- 3 所以，知道满足，便不受困辱；知道停止，才能免除危险，可以得享长久的生命。

第四十五章

- 1 大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。
- 2 大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。
- 3 静胜躁，寒胜热。清静，为天下正。

译文

- 1 那完善至极的，看起来却好像欠缺的样子，然而永不败坏。那丰盈四溢的，看起来却好像虚无的样子，然而用之无穷。
- 2 最正直的好像弯曲，最聪明的好像愚拙，最善辩的好象口讷。
- 3 安静胜于躁动，一如寒冷抵御炎热。唯有清静，是天下的正道。

第四十六章

- 1 天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。
- 2 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

译文

- 1 天下有道的时候，最好的战马却用来种地。天下无道的时候，怀驹的母马也要上战场。
- 2 最大的祸害就是不知足，最大的罪过就是贪婪。所以，以知足为满足的人，其满足是永恒的。

第四十七章

- 1 不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。
- 2 是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

译文

- 1 不出屋门便可知天下，不望窗外便可见天道。出去的越远，知道的越少。
- 2 所以圣人不必经历便知道，不必看见就明白，不靠努力而成就。

第四十八章

- 1 为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。
- 2 无为而无不为。
- 3 取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

译文

- 1 追求知识会越来越膨胀自负，追求真道会越来越谦卑虚己。一直谦卑虚己下去，就可以达到无为的境界了。
- 2 在无为的境界里，便可以无所不为了。
- 3 得天下常常是靠无事，倘若极尽其能事，便不能得天下了。

第四十九章

- 1 圣人无常心¹⁰，以百姓心为心。
- 2 善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。
- 3 信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。
- 4 圣人在天下，歛歛焉¹¹为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

译文

- 1 圣人没有一己之心，而是一心为了百姓的心。
- 2 良善的人，以良善待他；不良善的人，也以良善待他，从而结出良善的果子。
- 3 信实的人，以信实待他；不信实的人，也以信实待他，从而结出信实的果子。
- 4 圣人在天下，以其气息使人心浑然纯朴。百姓们全神贯注，凝视凝听，圣人则把他们当婴孩看待。

第五十章

- 1 出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生，动之于死地，亦十有三¹²。
- 2 夫何故？以其生生之厚。
- 3 盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。
- 4 夫何故？以其无死地。

译文

- 1 人一生出来，就进入了死亡。人以四肢九窍活著，人以四肢九窍死去，人以这四肢九窍，将自己的生命送到死地。
- 2 为什么会这样？因为世人太贪婪今生的享乐了。

3 听说善于得到并持守真生命的人，行路不会遇到老虎，打仗不会受到伤害。在他面前，凶牛不知怎么投射它的角，猛虎不知怎么扑张它的爪，敌兵不知怎么挥舞他的刀。

4 为什么会这样？因为他已脱离了死亡的境地啊！

第五十一章

1 道生之，德¹³蓄之，物形之，势成之。

2 是以万物莫不尊道而贵德。

3 道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

4 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。

译文

1 万物都是由道所生，又有恩德去蓄养，化育为物形，得势而成长。

2 所以万物没有不敬畏大道、不珍惜恩德的。

3 大道的可敬和恩德的可贵，在于他不是情动一时、令出一时，乃是自然而然、永恒如此。

4 所以说，道生出万物，又以恩德去蓄养，使它们成长发育，给它们平安稳定，对它们抚爱保护。然而他这样创造养育却不强行占有，他这样无所不为却不自恃己功，他是万物之主却不任意宰制，这可真是深不可测的恩德啊！

第五十二章

1 天下有始，以为天下母。

2 既得其母，以知其子。

3 既知其子，复守其母，没身不殆。

4 塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。

5 见小曰明，守柔曰强。

6 用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。

译文

1 世界有一个开始，那开始的，就是世界的母亲。

2 既晓得有一位母亲，就知道我们是儿子。

3 既知道我们是儿子，就应当回归守候母亲。若能这样，纵然身体消失，依旧安然无恙。

4 塞住通达的感官，关闭认识的门户，你就终身不会有劳苦愁烦。敞开你的通达感官，极尽你的聪明能事，你便终生不能得救了。

5 能见著精微才叫明亮，能持守柔顺才叫强壮。

6 藉著大道洒下的光亮，复归其光明之中，就不会留下身后的祸殃了。这就是承袭永恒、得著永生的意思。

第五十三章

1 使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

2 大道甚夷，而人好径。

3 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！

译文

1 这使我对大道确信不疑，行于其中，唯恐偏失。

2 大道非常平安，世人却偏行险路。

3 朝廷已很污秽，田园已很荒芜，粮仓已很空虚，却穿著华美的服饰，佩戴锋利的刀剑，吃腻佳肴美味，囤积金银财宝，这不就是强盗头子吗？这个背离大道的世代啊！

第五十四章

1 善建者不拔，善抱者不脱。

2 子孙以祭祀不辍。

3 修之于身，其德乃真。修之于家，其德乃余。修之于乡，其德乃长。修之于邦，其德乃丰。修之于天下，其德乃普。

4 故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

译文

1 完善的建造者，其建造的不能拔除。完善的保守者，其保守的不会失落。

2 应当祭祀敬拜这完善者，子子孙孙永不停息。

3 一个人若这样，他身上的恩德必真实无伪。一家若这样，这一家的恩德必充实有余。一乡若这样，这一乡的恩德必深远流长。一国若这样，这一国的恩德必丰满兴隆。若以此教化天下，其恩德必普行于天下。

4 所以，将上面的道理用于一身，则知一身；用于一家，则知一家；用于一乡，则知一乡；用于一国，则知一国；用于天下，则知天下。我从何知晓天下之事呢？就是从这里。

第五十五章

1 含德之厚，比于赤子。

2 毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而□作。精之至也。终日号而不嘎，和之至也。

3 知和曰常，知常曰明。

4 益生曰祥，心使气曰强。

5 物壮则老，谓之之道。不道早已。

译文

1 道德丰厚的人，就像赤裸的婴儿一样。

2 毒虫不螫他，猛兽不咬他，凶鸟不伤他。他的筋骨柔弱，却抓得牢握得紧。他不懂男女交合之事，生殖器却常硬朗，这是精气纯全的缘故啊！他终日哭叫而不哑，这是天然合和的缘故啊！

3 认识天然合和就叫做认识永恒，认识永恒就叫做认识光明。

4 使生命更丰盛就叫做福祥，心灵掌管血气就叫做强壮。

5 相反，物质的东西一壮大就会老朽，不合乎永恒之道。不合乎永恒之道的，是早已注定要死亡了。

第五十六章

1 知者不言，言者不知。

2 塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。

3 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。

译文

1 知“道”者不好说，好说者不知“道”。

2 塞住通达的感官，关闭受感的门户，放弃自以为是的锐气，摆脱纷纭万象的迷惑，和于你生命的光中，认同你尘土的本相，这就是深奥玄妙的同一境界了。

3 不能进入这个境界，才产生亲近和疏远，才会有利益和损害，才分出高贵和低贱。所以，唯有这个境界才是真正可贵的。

第五十七章

1 以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：

2 天下多忌讳，而民弥贫。民多利器，国家滋昏。人多伎巧，奇物滋起。法令滋彰，盗贼多有。

3 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。

译文

1 以恒常的法度治理国家，以出奇的策略用兵打仗，以无为之道得天下。我何以知道这一层道理呢？你们看：

2 天下越多禁令，人民越是贫穷。人们的利器越多，国家越是混乱。人的技巧发达了，千奇百怪的事就出

现了。法令越是彰明，罪犯就越多。

3 所以圣人说，我无为，民心自然归化。我好静，民心自然归正。我无事，我民自然富有。我无欲，我民自然纯朴。

第五十八章

1 其政闷闷，其民淳淳。其政察察，其民缺缺。

2 祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？

3 正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。

4 是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

译文

1 一国的政治浑然不觉，其人民便纯朴敦厚。一国的政治明察秋毫，其人民便尖刻浇薄。

2 祸患啊，带来福份；福份啊，隐含着祸患。谁能知晓其中的奥秘呢？

3 本来正常的，又变得荒诞。以为良善的，又成为邪恶。这种现象令人迷惑不解，已经很深很久了。

4 所以，圣人行为方正，却不以此审判别人；心思锐利，却不因此伤害别人；品性刚直而不放肆；明亮如光却不炫耀。

第五十九章

1 治人事天，莫若嗇。

2 夫为嗇，是谓早服。

3 早服，谓之重积德。

4 重积德，则无不克。

5 无不克，则莫知其极。

6 莫知其极，可以有国。

7 有国之母，可以长久。

8 是谓深根固柢，长生久视之道。

译文

1 治理人事，侍奉上天，最重要的是惜爱。

2 唯有惜爱，是警醒预备。

3 警醒预备，即所谓厚积恩德。

4 厚积恩德，则无往而不克。

5 无往而不克，则力量无限。

6 力量无限，就可以治理国家了。

7 国家若有母亲，就可以长久。

8（母亲）就是那根深蒂固、永生盼望之道。

第六十章

1 治大国，若烹小鲜。

2 以道莅天下，其鬼不神。

3 非其鬼不神，其神不伤人。

4 非其神不伤人，圣人亦不伤人。

5 夫两不相伤，故德交归焉。

译文

1 治理大国，要像煎小鱼一样。

2 以道来统辖天下时，鬼怪不作祟于人。

3 不仅鬼怪不作祟于人，神只也不伤害人。

- 4 不仅神只不伤害人，圣人也不伤害人。
- 5 这样，两相和好，互不伤害，德就交汇融合于道，归入其源头了。

第六十一章

- 1 大国者若下流，天下之交，天下之牝。
- 2 牝常以静胜牡，以静为下。
- 3 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。大国不过欲兼蓄人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所欲，大者宜为下。

译文

- 1 大国如果谦卑处下，慈柔如母，就能成为天下汇归之处。
- 2 母性常常胜于雄性，就在于她能安安静静，处身卑下。
- 3 所以大国若对小国谦卑处下，便能得著小国的信赖。小国若对大国谦卑处下，便能得著大国的信任。所以，或者因谦卑处下而得著，或者因谦卑处下被得著。大国不过想兼蓄小国，小国不过想见容于大国。若要让两者都得著自己所谋求的，大国谦卑处下是最要紧的。

第六十二章

- 1 道者，万物之奥¹⁴。善人之宝，不善人之所保¹⁵。
- 2 美言可以市尊，美行可以加人，人之不善，何弃之有？
- 3 故立天子，置三公，虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道。
- 4 古之所以贵此道者何？不曰有求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

译文

- 1 道是万物的主宰，善人的宝贝，罪人的中保。
- 2 美好的言词固然可以博取尊荣，美好的行为固然使人得到敬重，然而人的不善怎能被剔除弃绝呢？
- 3 所以，就是立为天子，封为三公（太师、太傅、太保），财宝无数，荣华加身，还不如坐进这大道里呢！
- 4 古时候为什么重视道呢？不就是因为在他里面，寻求就能得著，有罪能得赦免吗？所以道是天下最尊贵的啊！

第六十三章

- 1 为无为，事无事，味无味。
- 2 大小多少，抱怨以德。
- 3 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。
- 4 是以圣人终不为大，故能成其大。
- 5 夫轻诺必寡信，多易必多难。
- 6 是以圣人犹难之，故终无难矣。

译文

- 1 把清静无为当成作为，以平安无事作为事情，用恬淡无味当作味道。
- 2 以小为大，以少为多，以德报怨。
- 3 在容易之时谋求难事，在细微之处成就大事。天下的难事，必从容易时做起；天下的大事，必从细微处著手。
- 4 所以，圣人自始至终不自以为大，而能成就其伟大的事业。
- 5 轻易的许诺，必不大可信；看起来容易的，到头来必难。
- 6 所以，圣人犹有艰难之心，但终无难成之事。

第六十四章

- 1 其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。
- 2 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

- 3 为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。
- 4 民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。
- 5 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。

译文

- 1 安然平稳，便容易持守；未见兆端，可从容图谋。脆弱不支的，容易瓦解；细微不显时，容易消散。要趁事情未发生时努力，要趁世道未混乱时治理。
- 2 合抱的粗木，是从细如针毫时长起来的；九层的高台，是一筐土一筐土筑起来的；千里的行程，是一步又一步迈出来的。
- 3 人为努力的，必然失败；人为持守的，必然丧失。所以，圣人不是靠自己的作为，就不失败；不是自己努力去持守，就不丧失。
- 4 世人行事，往往是几近成功的时候又失败了。到最后一刻还像刚开始时一样谨慎，就不会有失败的事了。
- 5 所以，圣人要世人所遗弃不要的，而不看重世人所珍惜看重的；圣人学世人以为愚拙而不学的，将众人从过犯中领回来。圣人这样做，是顺应万物的自在本相，而不是一己的作为。

第六十五章

- 1 古之善为道者，非以明民，将以愚之。
- 2 民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。
- 3 知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。
- 4 玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

译文

- 1 古时善于行道的人，不是使世人越来越聪明，而是使世人越来越愚朴。
- 2 世人所以难管理，就因为人的智慧诡诈多端。所以若以人的智慧治理国家，必然祸国殃民；若不以人的智慧治理国家，则是国家的福气。
- 3 要知道，这两条是不变的法则。能永远记住这个法则，就叫至高无上的恩德。
- 4 这至高无上的恩德啊！多么奥妙，多么深远，与一般事理多么不协调，甚至大相径庭，然而，唯此才是通向大顺的啊！

第六十六章

- 1 江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。
- 2 是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。
- 3 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。
- 4 以其不争，故天下莫能与之争。

译文

- 1 大江大海能汇聚容纳百川流水，是因为它所处低下，便为百川之王。
- 2 若有人想在万民之上，先得自谦为下；要为万民之先，先得自卑为后。
- 3 圣人正是这样，他在上，人民没有重担；他在前，人民不会受害。所以普天下都热心拥戴而不厌倦。
- 4 他不争不竞，谦卑虚己，所以天下没有人能和他相争。

第六十七章

- 1 天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫。
- 2 我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。
- 3 慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。
- 4 今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。
- 5 夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

译文

- 1 世人都说我的道太大，简直难以想像为何物。正因为他大，才不具体像什么。若具体像什么，他早就藐小了。
- 2 我有三件宝贝，持守不渝。一是慈爱，二是俭朴，三是不敢在这世上争强好胜，为人之先。
- 3 慈爱才能勇敢，俭朴才能扩增，不与人争强好胜，才能为人师长。
- 4 当今之人，失了慈爱只剩下勇敢，失了俭朴只追求扩增，失了谦卑只顾去抢先，离死亡不远了！
- 5 慈爱，用它来征战就胜利，用它来退守必坚固。上天要拯救的，必以慈爱来护卫保守。

第六十八章

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

译文

- 1 真正的勇士不会杀气腾腾，善于打仗的人不用气势汹汹，神机妙算者不必与敌交锋，善于用人者甘居于人之下。
- 2 这就叫不争不竞之美德，这就是得人用人之能力，这就算相配相合于天道。上古之时便如此啊！

第六十九章

- 1 用兵有言：「吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。」是谓行无行，攘无臂，执无兵，扔无敌。
- 2 祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。
- 3 故抗兵相若，哀者胜矣。

译文

- 1 用兵者有言：“我不敢主动地举兵伐人，而只是被动地起兵自卫；我不敢冒犯人家一寸，而宁肯自己退避一尺。”这样，就不用列队，不必赤臂，不需武器，因为天下没有敌人了。
- 2 最大的祸害是轻敌，轻敌几乎能断送我的宝贝。
- 3 所以若两军对峙，旗鼓相当，那悲伤哀恸的一方必胜无疑。

第七十章

- 1 吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。
- 2 言有宗，事有君。夫唯有知，是以不我知。
- 3 知我者希，则我者贵。
- 4 是以圣人被褐而怀玉。

译文

- 1 我的话很容易明白，很容易实行。天下的人却不能明白，不能实行。
- 2 （我的）话有根源，（我的）事有主人。你们自以为有知识，所以不认识我（的话和我的事）。
- 3 明白我的人越是稀少，表明我所有的越是珍贵。
- 4 所以圣人外表是粗麻衣，内里有真宝贝。

第七十一章

- 1 知不知，上。不知知，病。
- 2 夫唯病病，是以不病。
- 3 圣人不病，以其病病，是以不病。

译文

- 1 知道自己无知，最好。无知却自以为知道，有病。
- 2 只有把病当成病来看，才会不病。
- 3 圣人不病，就是因为他知道这是病，所以不病。

第七十二章

- 1 民不畏威，则大威至。
- 2 无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。
- 3 是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

译文

- 1 当人民不再敬畏任何人的权威时，真正的大权威就来到了。
- 2 不要妨害人们的安居，不要搅扰人们的生活。只要不令人们生厌，人们就不会厌恶权威。
- 3 所以，圣人深知自己，却不自我炫耀；他珍爱自己，却不自我尊贵。

第七十三章

- 1 勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。
- 2 天之所恶，孰知其故？
- 3 天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来， 然而善谋。
- 4 天网恢恢，疏而不失。

译文

- 1 有勇气自恃果敢，冒然行事的，必死。有勇气自认怯懦，不敢妄为的，得活。这两种勇气，一个有利，一个有害。
- 2 上天所厌恶的，谁晓得个中原委呢？
- 3 上天的道，总是在不争不竞中得胜有余，在无言无语中应答自如，在不期然而至，在悠悠然中成全。
- 4 上天的道，如同浩瀚飘渺的大网，稀疏得似乎看不见，却没有什麼可以漏网逃脱。

第七十四章

- 1 民不畏死，奈何以死惧之？
- 2 若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢？
- 3 常有司杀者杀，夫代司杀者杀，是谓代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

译文

- 1 人民若不怕死，以死来恫吓他们又有什麼用呢？
- 2 如果先使人民惧怕死亡，有为非作歹的人再处死，这样谁还敢为非作歹呢？
- 3 冥冥永恒中，已有一位主宰生杀予夺的。企图取而代之去主宰生杀予夺的人，就好像外行人代替木匠砍削木头。代替木匠砍削木头的人，少有不伤著自己手的。

第七十五章

- 1 民之饥，以其上食税之多，是以饥。
- 2 民之难治，以其上之有为，是以难治。
- 3 民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。
- 4 夫唯无以生为者，是贤于贵生。

译文

- 1 人民吃不饱，是因为统治者吃税太多，所以吃不饱。
- 2 人民不好管，是因为统治者人为造事，所以不好管。
- 3 人民不在乎死，是以为他们追求今生太过份，以致不在乎死。
- 4 所以，唯有不执著于今生享乐的，比那些过份看重今生的人更高明。

第七十六章

- 1 人之生也柔弱，其死也坚强。
- 2 草木之生也柔脆，其死也枯槁。

- 3 故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。
- 4 是以兵强则灭，木强则折。
- 5 强大处下，柔弱处上。

译文

- 1 人活著的时候，身体是柔弱的，一死就僵硬了。
- 2 草木活著得时候，枝叶是柔脆的，一死就枯槁了。
- 3 所以坚强的，属于死亡；柔弱的，属于生命。草木之生也柔脆，其死也枯槁。
- 4 军队一强大就要被消灭了，树木一强盛就要被砍伐了。
- 5 强大的处于下势，柔弱的处于上势。

第七十七章

- 1 天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。
- 2 天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。
- 3 孰能有余以奉天下？唯有道者。
- 4 是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。

译文

- 1 上天的道，不就像张弓射箭一样吗？高了向下压，低了向上举，拉过了松一松，不足时拉一拉。
- 2 上天的道，是减少有余的，补给不足的。人间的道却不这样，是损害不足的，加给有余的。
- 3 谁能自己有余而用来奉献给天下呢？唯独有道的人。
- 4 所以，圣人做事不仗恃自己的能力，事成了也不视为自己的功劳，不让人称赞自己有才能。

第七十八章

- 1 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。
- 2 弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。
- 3 是以圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王¹⁶。
- 4 正言若反。

译文

- 1 天下万物中，没有什么比水更柔弱了。然而对付坚强的东西，没有什么能胜过水了。这是因为水柔弱得没有什么能改变它。
- 2 这个柔弱胜刚强的道理，天下的人没有不知道的，却没有能实行的。
- 3 所以圣人说：那为国受辱的，就是社稷之主；那为国受难的，就是天下之王。
- 4 这些正面肯定的话，听起来好像反话一样，不容易理解。

第七十九章

- 1 和大怨，必有余怨，安可以为善？
- 2 是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻¹⁷。
- 3 天道无亲，常与善人。

译文

- 1 用调和的办法化解怨恨，怨恨并不能消失殆尽，这岂算得上良善呢？
- 2 所以，圣人掌握著欠债的存根，却不索取偿还。有德之人明瞭欠债而已，并不追讨；无德之人却是苛取搜刮，珠辍必较。
- 3 上天之道，公义无私，永远与良善的人同在。

第八十章

- 1 小国寡民。使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之。
- 2 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。

译文

- 1 国家小，人口少。即使有十倍百倍于人力的器具也不使用。人们畏惧死亡而不远行迁徙。虽有车船，却没有地方使用；虽有军队，也没有地方部署。
- 2 让人们再用结绳记事的办法，以其饮食为甘甜，以其服饰为美好，以其居处为安逸，以其习俗为快乐。邻国的人们相互可以看见，鸡鸣狗叫声相互可以听到，但人民直到老死也不相互往来。

第八十一章

- 1 信言不美，美言不信。
- 2 善者不辩，辩者不善。
- 3 知者不博，博者不知。
- 4 圣人不积，既以为人已愈有，既以与人己愈多。
- 5 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。

译文

- 1 可信的不华美，华美的不可信。
- 2 良善的不巧辩，巧辩的不良善。
- 3 真懂的不广博，广博的不真懂。
- 4 圣人不为自己积攒什么：既然一切都是为了世人，自己就愈发拥有了；既然一切都已给了世人，自己就愈发丰富了。
- 5 上天的道，有利于天下，而不加害于天下。圣人的道，是为了世人，而不与世人相争。

注释

1. 本译文的参考，除流行古本王弼、河上公外，又冯达甫、扬家骆、刘思、任继愈、陈鼓应等，后者均瑰集了诸家成说。神光之下，广览博采，不拘一格，以求融通老子微言大义。不及之处，破读而就，以道贯之。凡此，见注。
2. 通常译为“可以说出来的道，就不是永恒不变的道”，强调道是不可言说的。但这样的翻译，等于一开始就剥夺了老子言说真道的可能性和可靠性。其实“常”字在《老子》中多为“通常”之意。另一方面，“道”字，到老子之时，已经用得很泛：有“道路”之意，如《易经》“履道坦坦，幽人贞吉”；有“王道”之意，如《尚书》“无有作好，遵王之道”；有“方法”之意，如《尚书》“我道惟宁王德延”；又有“言说”之意，如《诗经》“中之言，不可道也”。《尚书序》（相传为孔子所作）说：“伏牺、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。少昊、颛乙、高辛、唐、虞之书，谓之五典，言常道也”。这里用了“常道”一词，指一般的道理。又有冯友兰先生考证说，古时所谓道，均为人道，到了老子才赋与道形而上学的意义。可见，老子要宣示上天大道，必须一开始就澄清概念，强调他下面要讲的道，绝非人们一般常指的道，不是一般的道理，即非“常道”，而是……是什么呢？就要听老子娓娓道来了。详见本书引言之四“大道之言”。
3. 很多人用“吾不知其谁之子，象帝之先”一句，证明老子用“道”来否定上帝，破了古代的宗教迷信。这种解释不确切。这句话里的“帝”，显然并不是今日所言上帝。有人说老子原文的“象帝”就是上帝，这是不对的。“象”就是象，是“形象”的意思，不是“上”的借用。因为老子常将“上”字用于“上天、上德、上士”等等，显然老子并非不懂“上”字的用法，也并非不能使用“上帝”一词。老子不用“上帝”一词，显然是因为这个“帝”不是至高无上的，不配使用“上”字作定语。因为唯有老子的“道”，才与今日所言“上帝”之无限、永恒、自在的内涵相一致。详见本书第一章第二节之五“《老子》中的神与帝”。
4. 释德清注：“致诘，犹言思议”。又马王堆甲乙本「致诘」作「致计」，均有深究之义。

5. 此处之“常”，绝非今日唯物论者所谓“规律”。王弼注为“性命之常”，河上公注为“使不死”，均是永恒、永生之意。
6. “式”，即「丁」，古代太史占天文的工具，在两块木板上刻者列干支，可以转动。此处用来喻圣人成为人们认识上天大道的工具。又见二十八章。
7. 反，有相反、返归二意。二意相通：反于世界，返归于道。详见第三部一章一则“反”。
8. 后人的解释要么依据唯物辩证法，要么依据阴阳学说，均非老子本意，在《老子》其他任何一章中也找不到任何一节来证明。庄子对此早有精妙的解释，在老子通篇中都可以找到佐证。庄子说：“既然是‘一’了，还有什么好说的呢？然而，既然称之为‘一’了，岂不是已经说出口了吗？这个‘一’，与我们对它的言说，就是‘二’了。‘二’，再加上‘一’原本的存在，就是‘三’。所以从无到有，到‘三’为止（《大宗师》）”。庄子所说的三个“一”，很绕口，其实就是“道的表像、道的名份、道的实在”这三者。此处译文即根据庄子，以道解道。王弼亦明显参考了庄子。道的名、实、像及其三者的关系，在《老子》一、四、六、九、十四、二十一、二十五、三十二、四十一和四十二章等，都有论及。详见第一部二章一节之三“辨析一二三”，五章一节之二“名实像、三合一”、之三“老子谈名实像”。
9. 道是「其上不、其下不昧」的纯粹光明，是「一」。万物却有向光与背光的两面，故曰「抱阳而负阴」。向道与背道这两面相互激荡，靠「气」（灵？）而平和。
10. 「无常心」，有本作「常无心」、「无心」，即无私心。马王堆本「常」为「恒」，「无恒心」亦即不固执一己之心。
11. 「歛」，音「吸」，纳气入内。「歛歛焉」，有灵气运行、并非人意之状。
12. 从韩非子注。不论生死，人皆有四肢九窍；送生致死，亦以此四肢九窍。联系上句「出生入死」的总概括，以及后面的「夫何故？以其生生之厚」的总结论，此意顺达。有人将「十有三」译为「十分之三」，不和此章深意。
13. 「德」，有品德、恩德、得著、感德、属性等意。用于大道者，当是恩德。
14. 「奥」字，河上公注为“藏”，王弼注为“庇荫”，马王堆汉墓出土的帛书甲、乙本均作“注”，读作“主”。其实，道作为万物之“主”，已将“保藏、庇荫”万物的意思涵括进去了。
15. “保”字，任继愈和陈鼓应的译文，均依河上公“道者，不善人之所宝倚也”，说“道也是恶人所要处处保持的”。这话显然不妥，因为恶人即不道之人，这是尽人皆知、亦老子明明判了的（18, 19, 53等），恶人怎能处处保持道呢？王弼注为“保以全也”，冯达甫据此译为“道为不善人所赖以保全”，即“不善人虽未尝重道，但能保持道亦可全其身”。这种解释恐怕连解释者本人也会感到牵强附会的。“善人之宝”与“不善人之所保”两句相对应，“之所保”显然是被动式语态，意即不善之人被“道”所担保，即为中保；“善人之宝”是主动态，意即善人视“道”为至宝，用来救人。两句联起来，意思很明白：“道”是善人所用之“宝”，用来“保”不善之人。这可以联系前面老子所说“圣人常善救人，无人被弃之不顾；他是不善人之师，不善人是其资材”（27：3-6）的话来看，所谓“保”不善之人，就是使他们坐进大道里，使其不善得以遗弃，使其罪得以赦免，这正是老子接下来所强调的（62：2-4）。详见本书第二部第二章第二节。
16. 国之污垢，即罪恶；担其罪，即受辱。不祥，即凶殃；承其凶，即受难。
17. 古时借债，刻在一块板上，劈开，债主存左边，债人存右边；此为「司契」。「司彻」则是贵族按成征收税租，一种剥削。

远志明。《老子原文与译文》。台北市：宇宙光出版社，1997。

完