

《老子》原文與譯文 1

遠志明

第一章

- 1 道可道，非常道。名可名，非常名 2。
- 2 無，名天地之始。有，名萬物之母。
- 3 故常無，欲以觀其妙。常有，欲以觀其僥。
- 4 此兩者同出而異名，同謂之玄。
- 5 玄之又玄，眾妙之門。

譯文

- 1 道可以說，但不是通常所說的道。名可以起，但不是通常所起的名
- 2 可以說他是無，因為他在天地創始之前；也可以說他是有，因為他是萬物的母親。
- 3 所以，從虛無的角度，可以揣摩他的奧妙。從實有的角度，可以看到他的蹤跡。
- 4 實有與虛無只是說法不同，兩者實際上同出一源。這種同一，就叫做玄秘。
- 5 玄秘而又玄秘啊！宇宙間萬般奧妙的源頭。

第二章

- 1 天下皆知美之為美，斯惡矣。皆知善之為善，斯不善矣。
- 2 有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。
- 3 是以聖人處無為之事，行不言之教。
- 4 萬物作焉而不為始，生而不有，為而不恃，功成而不居。

5 夫唯不居，是以不去。

譯文

1 天下的人都知道以美為美，這就是醜了。都知道以善為善，這就是惡了。

2 有和無是相互依存的，難和易是相互促成的，長和短互為比較，高和下互為方向，聲響和回音相呼應，前邊與後邊相伴隨。

3 所以，聖人從事的事業，是排除一切人為努力的事業；聖人施行的教化，是超乎一切言語之外的教化。

4 他興起萬物卻不自以為大，生養而不據為己有，施予而不自恃其能，成了也不自居其功。

5 他不自居其功，其功卻永恒不滅。

第三章

1 不尚賢，使民不爭。

2 不貴難得之貨，使民不為盜。

3 不見可欲，使民心不亂。

4 是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。

5 常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。

6 為無為，則無不治。

譯文

1 不崇尚賢能之輩，方能使世人停止爭鬥。

2 不看重珍奇財寶，方能使世人不偷竊。

3 不誘發邪情私欲，方能使世人平靜安穩。

4 所以，聖人掌管萬民，是使他們心裏謙卑，腹裏飽足，血氣淡化，筋骨強壯。

5 人們常常處於不求知、無所欲的狀態，那麼，即使有賣弄智慧的人，也不能胡作非為了。

6 遵從無為之道，則沒有不太平之理。

第四章

1 道沖而用之，久不盈，淵兮似萬物之宗。

2 挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似或存。

3 吾不知其誰之子，象帝之先 3。

譯文

1 道，空虛無形，其大能卻無窮無盡，淵遠深奧啊，像是萬物的祖宗。

2 放棄自以為是的銳氣，擺脫紛紜萬象的迷惑，和於你生命的光中，認同你塵土的本相，你 便能在幽幽之中，看到他那似有似無的存在。

3 我不知道有誰產生他，他先於一切有形之帝。

第五章

1 天地不仁，以萬物為芻狗。聖人不仁，以百姓為芻狗。

2 天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。

3 多言數窮，不如守中。

譯文

1 天地不理會世上所謂的仁義，在其看來，萬物是祭神用的稻草狗。聖人也不理會世上所謂的仁義，在他眼裏，百姓是祭神用的稻草狗。

2 天地之間，不正像一個冶煉的風箱嗎？虛靜而不窮盡，越動而風越多。

3 話多有失，辭不達意，還是適可而止為妙。

第六章

1 谷神不死，是謂玄牝。

2 玄牝之門，是謂天地根。

3 綿綿若存，用之不勤。

譯文

1 幽悠無形之神，永生不死，是宇宙最深遠的母體。

2 這個母體的門戶，便是天地的根源。

3 冥冥之中，似非而是，延綿不絕，用之不盡。

第七章

1 天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。

2 是以聖人後其身而身先，外其身而身存。

3 非以其無私邪？故能成其私。

譯文

1 天長地久。天地之所以能長久，因為它不自貪自益其生，所以能長生。

2 同理，聖人把自己置於最後，他反而在前；把自身置之度外，他反而長存。

3 這不正是由於他無私，反而成全了他的私嗎？

第八章

1 上善若水。水善利萬物而不爭。

2 處眾人之所惡，故幾於道。

3 居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。

4 夫唯不爭，故無尤。

譯文

- 1 最高的善像水一樣。水善於滋養萬物，而不與萬物相爭。
- 2 它處身於眾人所厭惡的地方，所以跟道很相近。
- 3 居身，安於卑下；存心，寧靜深沈；交往，有誠有愛；言語，信實可靠；為政，天下歸順；做事，大有能力；行動，合乎時宜。
- 4 唯有不爭不競，方能無過無失。

第九章

- 1 持而盈之，不如其已。
- 2 揣而銳之，不可常保。
- 3 金玉滿堂，莫之能守。
- 4 富貴而驕，自遺其咎。
- 5 功成名遂身退，天之道。

譯文

- 1 抓在手裏冒尖兒流，自滿自溢，不如罷了吧。
- 2 千錘百煉的鋒芒，也長不了的。
- 3 金玉滿堂，你能守多久呢？
- 4 富貴而驕，是自取災禍啊！
- 5 大功成了，名份有了，自己便隱去，這正是上天之道。

第十章

- 1 載營魄抱一，能無離乎？
- 2 專氣致柔，能如嬰兒乎？
- 3 滌除玄覽，能無疵乎？
- 4 愛國治民，能無為乎？

5 天門開闔，能為雌乎？

6 明白四達，能無知乎？

7 生之蓄之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

譯文

1 誰能使靈魂與真道合一，毫無離隙呢？

2 誰能使血氣變得柔順，像嬰兒一樣呢？

3 誰能洗淨內心的雜念，透亮如明鏡呢？

4 愛民掌權，誰能舍己順道、無為而治呢？

5 運用心智，誰能因應天意、如雌隨雄呢？

6 明白通達，誰能超越人智、擺脫知識呢？

7 那創造並養育這個世界的，他創造養育並不強行占有，他無所不為卻不自恃其能，他是萬物之主而不任意宰制。這真是深不可測的恩德啊！

第十一章

1 三十輻共一轂，當其無，有車之用。

2 埴埴以為器，當其無，有器之用。

3 鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。

4 故有之以為利，無之以為用。

譯文

1 三十根輻條集中在車軸穿過的圓木上，圓木有空的地方，才對車有用處（可行走）。

2 揉合黏土制成器皿，上面有空的地方，才有器皿的用處（能容納）。

3 為房屋安窗戶，窗戶有空的地方，才對房屋有用處（取光亮）。

4 有形者對人們有利益，是由於無形者的功用啊。

第十二章

- 1 五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁打獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。
- 2 是以聖人之治也，為腹不為目，故去彼取此。

譯文

- 1 繽紛的色彩使人眼睛昏花，變幻的音響使人耳朵發聾，豐腴的美食使人口味敗壞，馳騁打獵令人心意狂蕩，珍奇財寶令人行為不軌。
- 2 所以聖人掌管萬民，是給他們內在的充實，不是給他們外在的愉悅。據此而取舍。

第十三章

- 1 寵辱若驚，貴大患若身。
- 2 何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。
- 3 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？
- 4 故貴以身為天下，若可寄天下。愛以身為天下，若可托天下。

譯文

- 1 得寵和受辱都會內心不安，最大的禍患是看重肉身性命。
- 2 為什麼說得寵和受辱都會內心不安呢？寵是來自上面的，得到時吃驚，失去時也吃驚，所以說得寵和受辱都會內心不安。
- 3 為什麼說最大的禍患是看重肉身性命呢？我有大禍患之憂慮，是因為我有肉身性命要保全；及至我把肉身性命置之度外，我還有什麼禍患可憂慮呢？
- 4 所以，舍棄肉身性命去為天下的人，堪為普天下的寄托；舍棄肉身性命去愛天下的人，堪得普天下的信靠。

第十四章

- 1 視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。

2 此三者不可致詰 4，故混而為一。

3 其上不 ，其下不昧。

4 繩繩兮不可名，復歸於無物。

5 是謂無狀之狀，無象之象，是謂惚恍。

6 迎之不見其首，隨之不見其後。

7 執古之道，以禦今之有，能知古始，是謂道紀。

譯文

1 看見而不曉得，叫做“夷”；聽到而不明白，叫做“希”；摸索而不可得，叫做“微”。

2 “夷希微”三者，不可思議，難究其竟，所以它們混而為一。

3 在他之上不再有光明，在他之下不再有黑暗。

4 難以言說的無限延綿啊，又復歸於空虛無物。

5 他是沒有狀態的狀態，沒有形象的形象，叫做恍惚。

6 迎面看不見他的先頭，追蹤抓不著他的尾跡。

7 秉持上古之道，可以把握當今萬有，知道其由來始末，這便是大道的要領了。

第十五章

1 古之善為道者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強為之容：

2 豫兮若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若客，渙兮若冰之釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，混兮其若濁。

3 孰能濁以靜之徐清？孰能安以動之徐生？

4 保此道不欲盈。夫唯不盈，故能敝而新成。

譯文

1 古時候善於行道的人，其微妙玄通，真是深不可識。由於深不可識，只好勉強來形容他：

2 其審慎好像冬天過江，謹守好像畏懼四鄰，恭敬嚴肅如同作客，流逸瀟灑如同化冰，純樸得好像未經雕琢，曠達得好像高山空谷，敦厚得好像渾沌不清。

3 誰能沈澱混濁的，使之漸漸清澈呢？誰能啟動僵死的，使之徐徐復活呢？

4 持守此道的人，是不會自滿自溢的。唯有不自滿自溢，才能在雕敝死亡中成為新人。

第十六章

1 致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀其復。

2 夫物芸芸，各復歸其根。

3 歸根曰靜。

4 靜曰復命。

5 復命曰常 5，

6 知常曰明。

7 不知常，妄作，兇。

8 知常容，容乃公，

9 公乃全，全乃天，天乃道，

10 道乃久，沒身不殆。

譯文

1 內心虛化到極點，持守安靜到純一，我就能在萬物的蓬蓬勃勃中，看出其來龍去脈。

2 萬物紛紜百態，都復歸其本根。

3 回到本根就叫平靜安息。

4 平靜安息便是復歸了真生命。

5 復歸了真生命便是永恒。

6 認識永恒便是光明。

7 不認識永恒，就會任意妄為，後果兇險。知常曰明。

8 認識了永恒，就能萬事包容。萬事包容，就能公義坦蕩。

9 公義坦蕩，則為完全人。完全人，則與天同。與天同，就歸入道了。

10 歸入道，可就長久了，即使肉身消失，依然平安無恙。

第十七章

1 太上，下不知有之。其次，親而譽之。其次，畏之。其次，侮之。

2 信不足焉，有不信焉。

3 悠兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂我自然。

譯文

1 至高至善的掌權者，人們仿佛感覺不到其存在。次一等的，贏得人們的親近贊譽。再次的，使人們畏懼害怕。更次的，遭人們侮慢輕蔑。

2 信實不足，才有不信。

3 悠悠然大道之行，無須發號施令，大功告成之後，百姓都視之為自然而然的事，說：我們本來就是這樣的啊！

第十八章

1 大道廢，有仁義。

2 智慧出，有大偽。

3 六親不和，有孝慈。國家昏亂，有忠臣。

譯文

1 大道廢棄了，才出現仁義。

2 智慧出來了，才有大偽詐。

3 六親不和，才大講孝慈。國家昏亂，才呼喚忠臣。

第十九章

1 絕聖棄智，民利百倍。絕仁棄義，民復孝慈。絕巧棄利，盜賊無有。

2 此三者以為文不足，故令有所屬：見素抱樸。

3 少私寡欲，絕學無憂。

譯文

1 棄絕成功與智慧，對人民有百倍的好處。棄絕仁義的說教，人民就會復歸孝慈。棄絕技巧與功利，就不會有盜賊為患。

2 然而，用這三者作誠律是不夠的，一定要讓人心有所歸屬才行，就是：認識生命的本根，持定存在的本原。

3 使自我越來越少，使欲望越來越淡。拒絕人間的學問，保持無憂無慮的心。

第二十章

1 唯之與阿，相去幾何？美之與惡，相去若何？人之所畏，不可不畏。

2 荒兮其未央哉！眾人熙熙，如享太牢，如春登臺。

3 我獨泊兮其未兆，沌沌兮如嬰兒之未孩，兮若無所歸。

4 眾人皆有余，而我獨若遺。我愚人之心也哉！

5 俗人昭昭，我獨昏昏。俗人察察，我獨悶悶。

6 淡兮其若海，兮若無止。眾人皆有以，而我獨頑且鄙。

7 我獨異於人，而貴食母。

譯文

1 恭維與呵斥，相差有多遠？贊美與厭惡，區別在哪裏？人所畏怕的，不能不畏怕啊。

2 荒野啊，廣漠無際！眾人熙熙攘攘，像是在享受盛大的宴席，像是登上了歡樂的舞臺。

3 唯獨我渾然無覺，好像不曾開化的樣子；混混沌沌，像初生嬰兒還不知嘻笑的時候；疲憊沮喪，像是四處流浪無家可歸的人。

4 眾人都自得自滿流溢而出，唯獨我仿佛遺失了什麼。我真是愚笨人的心腸啊！

5 世俗的人個個明明白白，唯獨我一個昏昏然然。世俗的人個個斤斤計較，唯獨我一個馬虎不清。

6 大水蕩蕩渺如海，高風習習行無蹤。眾人都有一套本事，唯獨我又沒用又頑固。

7 我這樣與眾不同，是把吃喝母親，看得高於一切啊！

第二十一章

1 孔德之容，惟道是從。

2 道之為物，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，以閱眾甫。

5 吾何以知眾甫之狀哉？以此。

譯文

1 最高的道德形態，是徹底順從道。

2 道作為存在物，完全是恍恍惚惚的。恍惚之中有形象，恍惚之中有實在。

3 在他的深遠幽暗中，有一個精神存在著。這個精神至真至切，充滿了信實。

4 從古到今，他的名字從不消失，好叫人們看到萬物之父。

5 我怎麼曉得萬物之父呢？就是由他而來。

第二十二章

1 曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。

2 是以聖人抱一為天下式⁶。

3 不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。

4 夫唯不爭，故天下莫能與之爭。

5 古之所謂曲則全者，豈虛言哉？誠全而歸之。

譯文

1 受屈辱的，可得成全；受冤枉的，可得伸直；低窪的得充滿，將殘的得新生，缺乏的便獲得，富有的便迷惑。

2 所以，聖人與道合一，做天下人認識上天的器具。

3 不自以為能看見，所以看得分明。不自以為是，所以是非昭彰。不求自己的榮耀，所以大功告成。不自以為大，所以為天下王。

4 正因為不爭不競，天下沒有能與之爭競的。

5 古人說“受屈辱必得成全”的話，豈是虛構的嗎？那確實得成全者，天下便歸屬他。

第二十三章

1 希言，自然。

2 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？

3 故從事於道者同於道，德者同於德，失者同於失。

4 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。

5 信不足焉，有不信焉。

譯文

1 少說話，合乎自在本相。

2 狂風刮不了一清晨，暴雨下不了一整天。興起風雨的是誰呢？是天地。天地都不能長久，何況人呢？

3 所以，從事於道的人就認同道，有德的人就認同德，失喪的人就認同失喪。

4 認同道的人，道便悅納他；認同德的人，德便歡迎他；認同失喪的人，失喪便擁抱他。

5 信心不足，才有不信。

第二十四章

- 1 企者不立，跨者不行。
- 2 自見者不明，自是者不彰。
- 3 自伐者無功，自矜者不長。
- 4 其在道也，曰余食贅形。物或惡之，故有道者不處。

譯文

- 1 翹著腳就站立不住，蹦著高就走不成路。
- 2 自以為能看見的是瞎子，自以為聰明的是傻子。
- 3 自我誇耀的徒勞無功，自高自大的不能為首。
- 4 從道的眼光來看，這些東西像多余的飯，累贅的事，只會讓人厭惡。有道的人不會這樣的。

第二十五章

- 1 有物混成，先天地生。
- 2 寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，
- 3 可以為天地母。
- 4 吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。
- 5 大曰逝，逝曰遠，遠曰反。
- 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。

譯文

- 1 在產生天地之前，有一個混然一體的存在。
- 2 寂靜啊，空虛啊！獨立自在，永不改變。普天運行，永不疲倦。
- 3 稱得上是天地萬物的母親。
- 4 我不知道他的名字，姑且寫作“道”，勉強起個名字叫“大”。

5 大，便無限飛逝，飛逝而致遠，至遠而回返。

6 所以道為大，天為大，地為大，人也為大。宇宙中四個為大的，人是其中之一。

7 然而人要以地為法度，地以天為法度，天以道為法度，道以他自身為法度。

第二十六章

1 重為輕根，靜為躁君。

2 是以君子終日行不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。

3 奈何萬乘之主，而以身輕天下。

4 輕則失根，躁則失君。

譯文

1 重是輕的根基，靜是躁的主人。

2 所以君子每天出行時都帶著輜重。雖有榮華壯觀，他卻安然超脫。

3 然而有的大國君主，只重自身，輕慢天下，以致滅亡。

4 輕浮就會失根，驕躁就會失控。

第二十七章

1 善行無轍跡，善言無瑕謫，善數不用籌策。

2 善閉無關鍵而不可開，善結無繩約而不可解。

3 是以聖人常善救人，故無棄人。常善救物，故無棄物。

4 是謂襲明。

5 故善人者，不善人之師。不善人者，善人之資。

6 不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。

譯文

- 1 善於行走的不留蹤跡，善於言辭的沒有瑕疵，善於計算的不用器具。
- 2 善於關門的不用門插，卻無人能開；善於捆綁的不用繩索，卻無人能解。
- 3 聖人就是這樣一直善於拯救世人，無人被棄之不顧；一直善於挽救萬物，無物被棄之不顧。
- 4 這就叫承襲、傳遞光明。
- 5 所以說，善人是不善之人的老師，不善之人亦是善人的資財。
- 6 如果不敬重老師，或者不愛惜其資財，那麼，再有智慧也是大大地迷失了。這是一個至關重要的奧妙啊！

第二十八章

- 1 知其雄，守其雌，為天下溪。
- 2 為天下溪，常德不離，復歸於嬰兒。
- 3 知其白，守其黑，為天下式。
- 4 為天下式，常德不忒，復歸於無極。
- 5 知其榮，守其辱，為天下谷。
- 6 為天下谷，常德乃足，復歸於樸。
- 7 樸散則為器，聖人用之，則為官長。
- 8 故大智不割。

譯文

- 1 知道其雄偉強壯，卻甘守雌愛柔順，而成為天下的溪流。
- 2 作為天下的溪流，永恒的恩德與他同在，（使人）復歸於純潔的嬰兒。
- 3 知道其光明所在，卻甘守暗昧，而成為世人認識上天的工具。
- 4 作為世人認識上天的工具，永恒的恩德至誠不移，（使人）復歸於無限的境界。
- 5 知道其榮耀，卻甘守羞辱，而成為天下的虛谷。
- 6 作為天下的虛谷，永恒的恩德充足豐滿，（使人）復歸於存在的本原。

7 這本原化散在不同的人身上，成為不同的器物。聖人使用他們，而成為掌權者。

8 如此，至大的智慧是渾然為一、不可分割的。

第二十九章

1 將欲取天下而為之，吾見其不得已。

2 天下神器，不可為也。為者敗之，執者失之。

3 故物或行或隨，或噓或吹，或強或羸，或載或隳。

4 是以聖人去甚，去奢，去泰。

譯文

1 想用人為的努力去贏得天下，我看達不到目的。

2 天下是神的器具，不是人為努力就能得著的。人為努力的，必然失敗；人為持守的，必然喪失。

3 世間是這樣：有占先行的，就有尾追不舍的；有哈暖氣的，就有吹冷風的；有促其強盛的，就有令其衰弱的；有承載的，就有顛覆的。

4 所以聖人擯棄一切強求的、奢侈的和驕恣的東西。

第三十章

1 以道作人主者，不以兵強天下。其事好還。

2 師之所處，荊棘生焉。大軍之後，必有兇年。

3 善有果而已，不敢以取強。

4 果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕。果而不得已，果而勿強。

5 物壯則老，是謂不道，不道早已。

譯文

- 1 用道來行使主權的人，不靠武力而稱強天下。用武力總是有報應的。
- 2 軍隊進駐之地，荊棘便長出來；每逢大戰之後，兇年接著來到。
- 3 良善自會結果，無須強奪硬取。
- 4 成了而不矜持，成了而不炫耀，成了而不驕傲，成了像是不得已，成了而不逞強。
- 5 任何事物一逞強示壯就會老朽，這不是出於道。不是出於道的，是早已註定要死亡了。

第三十一章

- 1 兵者不祥之器，非君子之器。不得已而用之，恬淡為上，勝而不美。而美之者，是樂殺人。夫樂殺人者，則不可得志於天下矣。
- 2 夫兵者，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。吉事尚左，兇事尚右。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。

譯文

- 1 兵是不吉利的東西，不是君子所使用的。萬不得已而用之，也是以恬淡之心，適可而止，打勝了也不當成美事。以打勝仗為美事的人，就是以殺人為樂。以殺人為樂的人，是絕不可能得志於天下的。
- 2 所謂兵，是不吉利的東西，萬物都厭惡，得道的人不用它。君子平時以左方為貴，戰時以右方為貴，因為左方表示吉祥，右方代表兇喪。偏將軍在左邊，上將軍在右邊，就是以兇喪來看待戰事。殺人多了，就揮淚哀悼；打了勝仗，也像辦喪事一樣。

第三十二章

- 1 道常無名。
- 2 樸雖小，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，夫亦將知止。知止，可以不殆。
- 5 譬道之在天下，猶川谷之於江海。

譯文

1 道，通常不顯露其名份。

2 存在的本原 即道的本體 雖然精渺微小，天下卻沒有什麼能支配他。王侯若能持守他，萬物會自動歸順。

3 天地相和，降下甘露，無人分配，自然均勻。

4 宇宙一開始有秩序，就有了名份。既有了名份，人就該知道自己的限度，不可僭越。知道人的限度而及時止步，就可以平安無患了。

5 道，引導天下萬民歸向自己，就好像河川疏導諸水流向大海。

第三十三章

1 知人者智，自知者明。

2 勝人者有力，自勝者強。

3 知足者富。

4 強行者有志。

5 不失其所者久。

6 死而不亡者壽。

譯文

1 能識透別人，算有智慧；能識透自己，才有光明。

2 能戰勝別人，算有力量；能戰勝自己，才是真強。

3 知足的人富有。

4 攻克己身、順道而行的人有志氣。

5 持守本相、不失不離的人可以長久。

6 肉身雖死、生命活著的人才叫長生。

第三十四章

- 1 大道泛兮，其可左右。
- 2 萬物恃之以生而不辭，功成不名有。
- 3 愛養萬物而不為主，可名於小；萬物歸焉而不為主，可名為大。
- 4 以其終不自為大，故能成其大。

譯文

- 1 大道瀰漫，無所不在，周流左右。
- 2 萬物都是籍著他生的，他不自誇自詡。大功都是由他而來的，他不彰明昭著。
- 3 他愛撫滋養萬物，卻不以主宰自居，看起來微不足道的樣子。當萬物都依附歸向他時，他 仍然不以主宰自居，這樣，他的名份可就大了。
- 4 由於他從始至終不自以為大，這就成就了他的偉大。

第三十五章

- 1 執大象，天下往。往而不害，安、平、泰。
- 2 樂與餌，過客止。
- 3 道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。

譯文

- 1 秉持大道之象者，普天下都前往歸向他。普天下都歸向他，也不會互相妨害，反而得享安息、平安、太平。
- 2 人間的美樂佳宴，使匆匆過客們沈溺不前。
- 3 大道出口成為話語，平淡無味，看起來不起眼，聽起來不入耳，用起來卻受益無窮。

第三十六章

- 1 將欲歛之，必故張之。將欲弱之，必故強之。將欲廢之，必故興之。將欲取之，必故與之。是謂微明。

2 柔弱勝剛強。

3 魚不可脫於淵，國之利器不可以示人。

譯文

1 要收斂的，必先張馳一下。要削弱的，必先加強一下。要廢棄的，必先興起一會兒。要奪取的，必先讓與一點兒。這是微妙的亮光。

2 柔弱的勝於剛強的。

3 魚不能離開水（而上岸），國家的主權和勢能也無法（離開道）向人展示清楚。

第三十七章 1 道常無為而無不為。2 侯王若能守之，萬物將自化。3 化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將無欲。4 不欲以靜，天下將自定。 譯文

1 道，通常看起來無所作為的樣子，實際上沒有一件事物不是他成就的。

2 王侯若能持守他，就一任萬物自己變化。

3 變化中有私欲發作，我使用那無以名狀的本原來鎮住。在這個無以名狀的本原裏，欲望將斷絕。

4 欲望斷絕、人心平靜了，天下自然便安穩了。

第三十八章

1 上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。

2 上德無為而無以為；下德無為而有以為。

3 上仁為之而無以為；上義為之而有以為。

4 上禮為之而莫之應，則攘臂而扔之。

5 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。

6 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。

譯文

1 道德高尚的人，不必以道德誠命來自律，因為他內心自有道德。道德低下的人，需要恪守道德誠命，因為他內心沒有道德。

2 道德高尚的人是無為的，其道德不是刻意為了實現什麼。道德低下的人是在追求道德，其道德是為了達到某種目的。

3 有大仁愛的人，是在追求仁愛，卻不是刻意實現某種目的。有大正義的人，是在追求正義，而且其正義是為了實現某種目的。

4 有大禮法的人，是在追求禮法，卻沒有人響應，就掄起胳膊去強迫人了。

5 所以，喪失了大道，這才強調道德；喪失了道德，這才強調仁愛；喪失了仁愛，這才強調正義；喪失了正義，這才強調禮法。所謂禮法，不過表明了忠信的淺薄缺乏，其實是禍亂的端倪了。

6 所謂人的先見之明，不過采摘了大道的一點虛華，是愚昧的開始。所以，大丈夫立身於豐滿的大道中，而不站在淺薄的禮法上；立身於大道的樸實中，而不站在智慧的虛華上。據此而取舍。

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。

3 其致之也，謂天無以清，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；侯王無以正，將恐蹶。4 故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自稱孤、寡、不谷。此非以賤為本邪？非乎？故致譽無譽。

5 是故不欲如玉，珞珞如石。

譯文

1 古人所得的，是一（唯一者，原初者，化一者，即道）。

2 天空得一而清虛，大地得一而安穩，神只得一而顯靈，江河得一而流水，萬物得一而生長，王侯得一而天下歸正。

3 推而言之：天空若不清虛，恐怕要裂開了；大地若不安穩，恐怕要塌陷了；神祇若不顯靈，恐怕要消失了；江河若不流水，恐怕要幹枯了；萬物若不生長，恐怕要滅絕了；王侯不能使天下歸正，恐怕要跌倒了。

4 貴是以賤為本體的，高是以低為基礎的。所以王侯都自稱孤家、寡人、不善。這不正是以 賤為本體嗎？不是嗎？所以最高的榮譽恰恰沒有榮譽。

5 所以不要追求晶瑩如美玉，堅硬如頑石。

第四十章

1 反者道之動 7，弱者道之用。

2 天下萬物生於有，有生於無。

譯文

1 相反，是道的運動所在。柔弱，是道的力量所在。

2 天下萬物都生於實有，實有出自虛無。

第四十一章

1 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。

2 故建言有之：明道若昧，進道若退，夷道若類，

3 上德若谷，大白若辱，

4 廣德若不足，建德若偷，質真若渝， 5 大方無隅，大器晚成，

6 大音希聲，大象無形。

7 道隱無名。夫唯道，善貸且成。

譯文

1 優秀的人聽了道之後，勤勉地遵行。一般的人聽了道之後，仍是似懂非懂、若有若 無的樣子。俗陋的人聽了道之後，大聲嘲笑。若不被這種人嘲笑，那還叫真道嗎？

2 所以《建言書》上說：道是光明的，世人卻以為暗昧。在道裏長進，卻似乎是頹廢。在道 裏有平安，看起來卻像是艱難。

3 至高的道德卻好像幽谷低下，極大的榮耀卻好像受了侮辱，

4 寬廣之德卻被視若不足，剛健之德視若苟且，實在的真理視若虛無，

5 至大的空間沒有角落，偉大的器皿成形在後，

6 聲音太大時，人在其中就聽不到什麼；形象太大時，人在其中就看不到什麼。

7 道是隱秘的；然而只有道，善施與、又能成全。

第四十二章

1 道生一，一生二，二生三，三生萬物 8。

2 萬物負陰而抱陽，沖氣以為和 9。

3 人之所惡，唯孤、寡、不谷，而王公以為稱。

4 故物或損之而益，或益之而損。

5 人之所教，我亦教之：強梁者不得其死，吾將以為教父。

譯文

1 道先於萬物而自在，這是他的實在，稱為一。道被言說為道，這是他的名份，稱為二。道的實在，能被言說為道的名份，是因為他有表象，稱為三。三而一的道生養了萬物。

2 萬物都有背道之陰和向道之陽，兩者相互激蕩以求平和。

3 人們所厭惡的，不就是孤、寡、不善嗎？王公卻用這些字眼兒自稱。

4 所以，有時求益反而受損，有時求損反而獲益。

5 先人教我的，我也用來教你們：自恃其強、偏行己路的人絕沒有好下場。這句話，就作為教訓的開始。

第四十三章

1 天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入無間。

2 吾是以知無為之有益。

3 不言之教，無為之益，天下希及之。

譯文

- 1 天下最柔弱的，駕禦、馳騁於天下最堅強的。沒有實體的，進入沒有空隙的。
- 2 我由此便知道無為的益處。
- 3 這種無言的教化，無為的益處，天下很少有人能得著啊！

第四十四章

- 1 名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？
- 2 甚愛必大費；多藏必厚亡。
- 3 故知足不辱，知止不殆，可以長久。

譯文

- 1 名聲與生命，哪一樣與你更密切呢？生命與財富，哪一樣對你更重要呢？得著世界與喪失生命，哪一樣是病態呢？
- 2 貪得無厭的人必有大損害，囤積財富的人必有大失喪。
- 3 所以，知道滿足，便不受困辱；知道停止，才能免除危險，可以得享長久的生命。

第四十五章

- 1 大成若缺，其用不弊。大盈若沖，其用不窮。
- 2 大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。
- 3 靜勝躁，寒勝熱。清靜，為天下正。

譯文

- 1 那完善至極的，看起來卻好像欠缺的樣子，然而永不敗壞。那豐盈四溢的，看起來 卻好像虛無的樣子，然而用之無窮。
- 2 最正直的好像彎曲，最聰明的好像愚拙，最善辯的好象口訥。

3 安靜勝於躁動，一如寒冷抵禦炎熱。唯有清靜，是天下的正道。

第四十六章

1 天下有道，卻走馬以糞。天下無道，戎馬生於郊。

2 禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。

譯文

1 天下有道的時候，最好的戰馬卻用來種地。天下無道的時候，懷駒的母馬也要上戰場。

2 最大的禍害就是不知足，最大的罪過就是貪婪。所以，以知足為滿足的人，其滿足是永恆的。

第四十七章

1 不出戶，知天下。不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。

2 是以聖人不行而知，不見而明，不為而成。

譯文

1 不出屋門便可知天下，不望窗外便可見天道。出去的越遠，知道的越少。

2 所以聖人不必經歷便知道，不必看見就明白，不靠努力而成就。

第四十八章

1 為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。

2 無為而無不為。

3 取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。

譯文

1 追求知識會越來越膨脹自負，追求真道會越來越謙卑虛己。一直謙卑虛己下去，就可以達到無為的境界了。

2 在無為的境界裏，便可以無所不為了。

3 得天下常常是靠無事，倘若極盡其能事，便不能得天下了。

第四十九章

1 聖人無常心 10，以百姓心為心。

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 聖人在天下，歛歛焉 11 為天下渾其心，百姓皆註其耳目，聖人皆孩之。

譯文

1 聖人沒有一己之心，而是一心為了百姓的心。

2 良善的人，以良善待他；不良善的人，也以良善待他，從而結出良善的果子。

3 信實的人，以信實待他；不信實的人，也以信實待他，從而結出信實的果子。

4 聖人在天下，以其氣息使人心渾然純樸。百姓們全神貫註，凝視凝聽，聖人則把他們當嬰孩看待。

第五十章

1 出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生，動之於死地，亦十有三 12。

2 夫何故？以其生生之厚。

3 蓋聞善攝生者，路行不遇兇虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所用其爪，兵無所容其刃。

4 夫何故？以其無死地。

譯文

1 人一生出來，就進入了死亡。人以四肢九竅活著，人以四肢九竅死去，人以這四肢九竅，將自己的生命送到死地。

2 為什麼會這樣？因為世人太貪婪今生的享樂了。

3 聽說善於得到並持守真生命的人，行路不會遇到老虎，打仗不會受到傷害。在他面前，兇牛不知怎麼投射它的角，猛虎不知怎麼撲張它的爪，敵兵不知怎麼揮舞他的刀。

4 為什麼會這樣？因為他已脫離了死亡的境地啊！

第五十一章

1 道生之，德 13 蓄之，物形之，勢成之。

2 是以萬物莫不尊道而貴德。

3 道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。

4 故道生之，德畜之，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。

譯文

1 萬物都是由道所生，又有恩德去蓄養，化育為物形，得勢而成長。

2 所以萬物沒有不敬畏大道、不珍惜恩德的。

3 大道的可敬和恩德的可貴，在於他不是情動一時、令出一時，乃是自然而然、永恒如此。

4 所以說，道生出萬物，又以恩德去蓄養，使它們成長發育，給它們平安穩定，對它們撫愛保護。然而他這樣創造養育卻不強行占有，他這樣無所不為卻不自恃己功，他是萬物之主 卻不任意宰制，這可真是深不可測的恩德啊！

第五十二章

1 天下有始，以為天下母。

2 既得其母，以知其子。

3 既知其子，復守其母，沒身不殆。

4 塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。

5 見小曰明，守柔曰強。

6 用其光，復歸其明，無遺身殃，是為襲常。

譯文

- 1 世界有一個開始，那開始的，就是世界的母親。
- 2 既曉得有一位母親，就知道我們是兒子。
- 3 既知道我們是兒子，就應當回歸守候母親。若能這樣，縱然身體消失，依舊安然無恙。
- 4 塞住通達的感官，關閉認識的門戶，你就終身不會有勞苦愁煩。敞開你的通達感官，極盡你的聰明能事，你便終生不能得救了。
- 5 能見著精微才叫明亮，能持守柔順才叫強壯。
- 6 藉著大道灑下的光亮，復歸其光明之中，就不會留下身後的禍殃了。這就是承襲永恒、得著永生的意思。

第五十三章

- 1 使我介然有知，行於大道，唯施是畏。
- 2 大道甚夷，而人好徑。
- 3 朝甚除，田甚蕪，倉甚虛。服文采，帶利劍，厭飲食，財貨有余，是為盜誇。非道也哉！

譯文

- 1 這使我對大道確信不疑，行於其中，唯恐偏失。
- 2 大道非常平安，世人卻偏行險路。
- 3 朝廷已很汙穢，田園已很荒蕪，糧倉已很空虛，卻穿著華美的服飾，佩戴鋒利的刀劍，吃膩佳肴美味，囤積金銀財寶，這不就是強盜頭子嗎？這個背離大道的世代啊！

第五十四章

- 1 善建者不拔，善抱者不脫。
- 2 子孫以祭祀不輟。
- 3 修之於身，其德乃真。修之於家，其德乃余。修之於鄉，其德乃長。修之於邦，其德乃豐。修之於天下，其德乃普。

4 故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。吾何以知天下然哉？以此。

譯文

1 完善的建造者，其建造的不能拔除。完善的保守者，其保守的不會失落。

2 應當祭祀敬拜這完善者，子子孫孫永不停息。

3 一個人若這樣，他身上的恩德必真實無偽。一家若這樣，這一家的恩德必充實有余。一鄉若這樣，這一鄉的恩德必深遠流長。一國若這樣，這一國的恩德必豐滿興隆。若以此教化天下，其恩德必普行於天下。

4 所以，將上面的道理用於一身，則知一身；用於一家，則知一家；用於一鄉，則知一鄉；用於一國，則知一國；用於天下，則知天下。我從何知曉天下之事呢？就是從這裏。

第五十五章

1 含德之厚，比於赤子。

2 毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而口作。精之至也。終日號而不嘎，和之至也。

3 知和曰常，知常曰明。

4 益生曰祥，心使氣曰強。

5 物壯則老，謂之不道。不道早已。

譯文

1 道德豐厚的人，就像赤裸的嬰兒一樣。

2 毒蟲不螫他，猛獸不咬他，兇鳥不傷他。他的筋骨柔弱，卻抓得牢握得緊。他不懂男女交合之事，生殖器卻常硬朗，這是精氣純全的緣故啊！他終日哭叫而不啞，這是天然合和的緣故啊！

3 認識天然合和就叫做認識永恒，認識永恒就叫做認識光明。

4 使生命更豐盛就叫做福祥，心靈掌管血氣就叫做強壯。

5 相反，物質的東西一壯大就會老朽，不合乎永恒之道。不合乎永恒之道的，是早已註定要死亡了。

第五十六章

1 知者不言，言者不知。

2 塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，是謂玄同。

3 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。

譯文

1 知“道”者不好說，好說者不知“道”。

2 塞住通達的感官，關閉受惑的門戶，放棄自以為是的銳氣，擺脫紛紜萬象的迷惑，和於你生命的光中，認同你塵土的本相，這就是深奧玄妙的同一境界了。

3 不能進入這個境界，才產生親近和疏遠，才会有利益和損害，才分出高貴和低賤。所以，唯有這個境界才是真正可貴的。

第五十七章

1 以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知其然哉？以此：

2 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。法令滋彰，盜賊多有。

3 故聖人雲：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。

譯文

1 以恒常的法度治理國家，以出奇的策略用兵打仗，以無為之道得天下。我何以知道這一層道理呢？你們看：

2 天下越多禁令，人民越是貧窮。人們的利器越多，國家越是混亂。人的技巧發達了，千奇百怪的事就出現了。法令越是彰明，罪犯就越多。

3 所以聖人說，我無為，民心自然歸化。我好靜，民心自然樞正。我無事，我民自然富有。我無欲，我民自然純樸。

第五十八章

- 1 其政悶悶，其民淳淳。其政察察，其民缺缺。
- 2 禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極？
- 3 正復為奇，善復為妖。人之迷，其日固久。
- 4 是以聖人方而不割，廉而不剷，直而不肆，光而不耀。

譯文

- 1 一國的政治渾然無覺，其人民便純樸敦厚。一國的政治明察秋毫，其人民便尖刻澆薄。
- 2 禍患啊，帶來福份；福份啊，隱含著禍患。誰能知曉其中的奧秘呢？
- 3 本來正常的，又變得荒誕。以為良善的，又成為邪惡。這種現象令人迷惑不解，已經很深很久了。
- 4 所以，聖人行為方正，卻不以此審判別人；心思銳利，卻不因此傷害別人；品性綢直而不放肆；明亮如光卻不炫耀。

第五十九章

- 1 治人事天，莫若嗇。
- 2 夫為嗇，是謂早服。
- 3 早服，謂之重積德。
- 4 重積德，則無不克。
- 5 無不克，則莫知其極。
- 6 莫知其極，可以有國。
- 7 有國之母，可以長久。

8 是謂深根固柢，長生久視之道。

譯文

1 治理人事，侍奉上天，最重要的是惜愛。

2 唯有惜愛，是警醒預備。

3 警醒預備，即所謂厚積恩德。

4 厚積恩德，則無往而不克。

5 無往而不克，則力量無限。

6 力量無限，就可以治理國家了。

7 國家若有母親，就可以長久。

8（母親）就是那根深蒂固、永生盼望之道。

第六十章

1 治大國，若烹小鮮。

2 以道蒞天下，其鬼不神。

3 非其鬼不神，其神不傷人。

4 非其神不傷人，聖人亦不傷人。

5 夫兩不相傷，故德交歸焉。

譯文

1 治理大國，要像煎小魚一樣。

2 以道來統轄天下時，鬼怪不作祟於人。

3 不僅鬼怪不作祟於人，神只也不傷害人。

4 不僅神只不傷害人，聖人也不傷害人。

5 這樣，兩相和好，互不傷害，德就交匯融合於道，歸入其源頭了。

第六十一章

1 大國者若下流，天下之交，天下之牝。

2 牝常以靜勝牡，以靜為下。

3 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。大國不過欲兼蓄人，小國不過欲入事人。夫兩者各得其所欲，大者宜為下。

譯文

1 大國如果謙卑處下，慈柔如母，就能成為天下匯歸之處。

2 母性常常勝於雄性，就在於她能安安靜靜，處身卑下。

3 所以大國若對小國謙卑處下，便能得著小國的信賴。小國若對大國謙卑處下，便能得著大國的信任。所以，或者因謙卑處下而得著，或者因謙卑處下被得著。大國不過想兼蓄小國，小國不過想見容於大國。若要讓兩者都得著自己所謀求的，大國謙卑處下是最要緊的。

第六十二章

1 道者，萬物之奧 14>。善人之寶，不善人之所保 15。

2 美言可以市尊，美行可以加人，人之不善，何棄之有？

3 故立天子，置三公，雖有拱璧，以先駟馬，不如坐進此道。

4 古之所以貴此道者何？不曰有求以得，有罪以免邪？故為天下貴。

譯文

1 道是萬物的主宰，善人的寶貝，罪人的中保。

2 美好的言詞固然可以博取尊榮，美好的行為固然使人得到敬重，然而人的不善怎能被剔除 棄絕呢？

3 所以，就是立為天子，封為三公（太師、太傅、太保），財寶無數，榮華加身，還不如坐進這大道裏呢！

4 古時候為什麼重視道呢？不就是因為在他裏面，尋求就能得著，有罪能得赦免嗎？所以道是天下最尊貴的啊！

第六十三章

1 為無為，事無事，味無味。

2 大小多少，抱怨以德。

3 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。

4 是以聖人終不為大，故能成其大。

5 夫輕諾必寡信，多易必多難。

6 是以聖人猶難之，故終無難矣。

譯文

1 把清靜無為當成作為，以平安無事作為事情，用恬淡無味當作味道。

2 以小為大，以少為多，以德報怨。

3 在容易之時謀求難事，在細微之處成就大事。天下的難事，必從容易時做起；天下的大事，必從細微處著手。

4 所以，聖人自始至終不自以為大，而能成就其偉大的事業。

5 輕易的許諾，必不大可信；看起來容易的，到頭來必難。

6 所以，聖人猶有艱難之心，但終無難成之事。

第六十四章

1 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。

2 合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千裏之行，始於足下。

3 為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。

4 民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。

5 是以聖人欲不欲，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。

譯文

- 1 安然平穩，便容易持守；未見兆端，可從容圖謀。脆弱不支的，容易瓦解；細微不顯時，容易消散。要趁事情未發生時努力，要趁世道未混亂時治理。
- 2 合抱的粗木，是從細如針毫時長起來的；九層的高臺，是一筐土一筐土築起來的；千裏的行程，是一步又一步邁出來的。
- 3 人為努力的，必然失敗；人為持守的，必然喪失。所以，聖人不是靠自己的作為，就不失敗；不是自己努力去持守，就不喪失。
- 4 世人行事，往往是幾近成功的時候又失敗了。到最後一刻還像剛開始時一樣謹慎，就不會有失敗的事了。
- 5 所以，聖人要世人所遺棄不要的，而不看重世人所珍惜看重的；聖人學世人以為愚拙而不學的，將眾人從過犯中領回來。聖人這樣做，是順應萬物的自在本相，而不是一己的作為。

第六十五章

- 1 古之善為道者，非以明民，將以愚之。
- 2 民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。
- 3 知此兩者亦稽式。常知稽式，是謂玄德。
- 4 玄德深矣，遠矣，與物反矣，然後乃至大順。

譯文

- 1 古時善於行道的人，不是使世人越來越聰明，而是使世人越來越愚樸。
- 2 世人所以難管理，就因為人的智慧詭詐多端。所以若以人的智慧治理國家，必然禍國殃民；若不以人的智慧治理國家，則是國家的福氣。
- 3 要知道，這兩條是不變的法則。能永遠記住這個法則，就叫至高無上的恩德。
- 4 這至高無上的恩德啊！多麼奧妙，多麼深遠，與一般事理多麼不協調，甚至大相徑庭，然而，唯此才是通向大順的啊！

第六十六章

- 1 江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。
- 2 是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。
- 3 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。
- 4 以其不爭，故天下莫能與之爭。

譯文

- 1 大江大海能匯聚容納百川流水，是因為它所處低下，便為百川之王。
- 2 若有人想在萬民之上，先得自謙為下；要為萬民之先，先得自卑為後。
- 3 聖人正是這樣，他在上，人民沒有重擔；他在前，人民不會受害。所以普天下都熱心擁戴而不厭倦。
- 4 他不爭不競，謙卑虛己，所以天下沒有人能和他相爭。

第六十七章

- 1 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。
- 2 我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。
- 3 慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。
- 4 今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣。
- 5 夫慈，以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。

譯文

- 1 世人都說我的道太大，簡直難以想像為何物。正因為他大，才不具體像什麼。若具體像什麼，他早就藐小了。
- 2 我有三件寶貝，持守不渝。一是慈愛，二是儉樸，三是不敢在這世上爭強好勝，為人之先。
- 3 慈愛才能勇敢，儉樸才能擴增，不與人爭強好勝，才能為人師長。

4 當今之人，失了慈愛只剩下勇敢，失了儉樸只追求擴增，失了謙卑只顧去搶先，離死亡不遠了！

5 慈愛，用它來征戰就勝利，用它來退守必堅固。上天要拯救的，必以慈愛來護衛保守。

第六十八章

1 善為士者不武，善戰者不怒。善勝敵者不與，善用人者為之下。

2 是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。

譯文

1 真正的勇士不會殺氣騰騰，善於打仗的人不用氣勢洶洶，神機妙算者不必與敵交鋒，善於用人者甘居於人之下。

2 這就叫不爭不競之美德，這就是得人用人之能力，這就算相配相合於天道。上古之時便如此啊！

第六十九章

1 用兵有言：「吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺。」是謂行無行，攘無臂，執無兵，扔無敵。

2 禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。

3 故抗兵相若，哀者勝矣。

譯文

1 用兵者有言：“我不敢主動地舉兵伐人，而只是被動地起兵自衛；我不敢冒犯人家一寸，而寧肯自己退避一尺。”這樣，就不用列隊，不必赤臂，不需武器，因為天下沒有敵人了。

2 最大的禍害是輕敵，輕敵幾乎能斷送我的寶貝。

3 所以若兩軍對峙，旗鼓相當，那悲傷哀慟的一方必勝無疑。

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，則我者貴。

4 是以聖人被褐而懷玉。

譯文

1 我的話很容易明白，很容易實行。天下的人卻不能明白，不能實行。

2 （我的）話有根源，（我的）事有主人。你們自以為有知識，所以不認識我（的話和我的事）。

3 明白我的人越是稀少，表明我所有的越是珍貴。

4 所以聖人外表是粗麻衣，內裏有真寶貝。

第七十一章

1 知不知，上。不知知，病。

2 夫唯病病，是以不病。

3 聖人不病，以其病病，是以不病。

譯文

1 知道自己無知，最好。無知卻自以為知道，有病。

2 只有把病當成病來看，才會不病。

3 聖人不病，就是因為他知道這是病，所以不病。

第七十二章

1 民不畏威，則大威至。

2 無狎其所居，無厭其所生。夫唯不厭，是以不厭。

3 是以聖人自知不自見，自愛不自貴。故去彼取此。

譯文

1 當人民不再敬畏任何人的權威時，真正的大權威就來到了。

2 不要妨害人們的安居，不要攪擾人們的生活。只要不令人們生厭，人們就不會厭惡權威。

3 所以，聖人深知自己，卻不自我炫耀；他珍愛自己，卻不自我尊貴。

第七十三章

1 勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者，或利或害。

2 天之所惡，孰知其故？

3 天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來， 然而善謀。

4 天網恢恢，疏而不失。

譯文

1 有勇氣自恃果敢，冒然行事的，必死。有勇氣自認怯懦，不敢妄為的，得活。這兩種勇氣，一個有利，一個有害。

2 上天所厭惡的，誰曉得個中原委呢？

3 上天的道，總是在不爭不競中得勝有余，在無言無語中應答自如，在不期然時而至，在悠 悠然中成全。

4 上天的道，如同浩瀚飄渺的大網，稀疏得似乎看不見，卻沒有什麼可以漏網逃脫。

第七十四章

1 民不畏死，奈何以死懼之？

2 若使民常畏死，而為奇者，吾得執而殺之，孰敢？

3 常有司殺者殺，夫代司殺者殺，是謂代大匠斬。夫代大匠斬者，希有不傷其手矣。

譯文

- 1 人民若不怕死，以死來恫嚇他們又有什麼用呢？
- 2 如果先使人民懼怕死亡，有為非作歹的人再處死，這樣誰還敢為非作歹呢？
- 3 冥冥永恒中，已有一位主宰生殺予奪的。企圖取而代之去主宰生殺予奪的人，就好象外行人代替木匠砍削木頭。代替木匠砍削木頭的人，少有不傷著自己手的。

第七十五章

- 1 民之饑，以其上食稅之多，是以饑。
- 2 民之難治，以其上之有為，是以難治。
- 3 民之輕死，以其求生之厚，是以輕死。
- 4 夫唯無以生為者，是賢於貴生。

譯文

- 1 人民吃不飽，是因為統治者吃稅太多，所以吃不飽。
- 2 人民不好管，是因為統治者人為造事，所以不好管。
- 3 人民不在乎死，是因為他們追求今生太過份，以致不在乎死。
- 4 所以，唯有不執著於今生享樂的，比那些過份看重今生的人更高明。

第七十六章

- 1 人之生也柔弱，其死也堅強。
- 2 草木之生也柔脆，其死也枯槁。
- 3 故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。
- 4 是以兵強則滅，木強則折。
- 5 強大處下，柔弱處上。

譯文

- 1 人活著的時候，身體是柔弱的，一死就僵硬了。
- 2 草木活著得時候，枝葉是柔脆的，一死就枯槁了。
- 3 所以堅強的，屬於死亡；柔弱的，屬於生命。草木之生也柔脆，其死也枯槁。
- 4 軍隊一強大就要被消滅了，樹木一強盛就要被砍伐了。
- 5 強大的處於下勢，柔弱的處於上勢。

第七十七章

- 1 天之道，其猶張弓歟？高者抑之，下者舉之，有余者損之，不足者補之。
- 2 天之道，損有余而補不足。人之道則不然，損不足以奉有余。
- 3 孰能有余以奉天下？唯有道者。
- 4 是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

譯文

- 1 上天的道，不就像張弓射箭一樣嗎？高了向下壓，低了向上舉，拉過了松一松，不足時拉一拉。
- 2 上天的道，是減少有余的，補給不足的。人間的道卻不這樣，是損害不足的，加給有余的。
- 3 誰能自己有余而用來奉獻給天下呢？唯獨有道的人。
- 4 所以，聖人做事不仗恃自己的能力，事成了也不視為自己的功勞，不讓人稱贊自己有才能。

第七十八章

- 1 天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。
- 2 弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。
- 3 是以聖人雲：受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王 16。
- 4 正言若反。

譯文

- 1 天下萬物中，沒有什麼比水更柔弱了。然而對付堅強的東西，沒有什麼能勝過水了。這是因為水柔弱得沒有什麼能改變它。
- 2 這個柔弱勝剛強的道理，天下的人沒有不知道的，卻沒有能實行的。
- 3 所以聖人說：那為國受辱的，就是社稷之主；那為國受難的，就是天下之王。
- 4 這些正面肯定的話，聽起來好像反話一樣，不容易理解。

第七十九章

- 1 和大怨，必有余怨，安可以為善？
- 2 是以聖人執左契，而不責於人。有德司契，無德司徹 17。
- 3 天道無親，常與善人。

譯文

- 1 用調和的辦法化解怨恨，怨恨並不能消失貽盡，這豈算得上良善呢？
- 2 所以，聖人掌握著欠債的存根，卻不索取償還。有德之人明瞭欠債而已，並不追討；無德之人卻是苛取搜刮，珠鐸必較。
- 3 上天之道，公義無私，永遠與良善的人同在。

第八十章

- 1 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。
- 2 使民復結繩而用之，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。

譯文

- 1 國家小，人口少。即使有十倍百倍於人力的器具也不使用。人們畏懼死亡而不遠行遷徙。雖有車船，卻沒有地方使用；雖有軍隊，也沒有地方部署。

2 讓人們再用結繩記事的辦法，以其飲食為甘甜，以其服飾為美好，以其居處為安逸，以其習俗為快樂。鄰國的人們相互可以看見，雞鳴狗叫聲相互可以聽到，但人民直到老死也不相互往來。

第八十一章

1 信言不美，美言不信。

2 善者不辯，辯者不善。

3 知者不博，博者不知。

4 聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。

5 天之道，利而不害。聖人之道，為而不爭。

譯文

1 可信的不華美，華美的不可信。

2 良善的不巧辯，巧辯的不良善。

3 真懂的不廣博，廣博的不真懂。

4 聖人不為自己積攢什麼：既然一切都是為了世人，自己就愈發擁有了；既然一切都已給了世人，自己就愈發豐富了。

5 上天的道，有利於天下，而不加害於天下。聖人的道，是為了世人，而不與世人相爭。

註釋

1. 本譯文的參考，除流行古本王弼、河上公外，又馮達甫、揚家駱、劉思、任繼愈、陳鼓應等，後者均蒐集了諸家成說。神光之下，廣覽博采，不拘一格，以求融通老子微言大義。不及之處，破讀而就，以道貫之。凡此，見註。

2. 通常譯為“可以說出來的道，就不是永恒不變的道”，強調道是不可言說的。但這樣的翻譯，等於一開始就剝奪了老子言說真道的可能性和可靠性。其實“常”字在《老子》中多為“通常”之意。另一方面，“道”字，到老子之時，已經用得很泛：有“道路”之意，如《易經》“履道坦坦，幽人貞吉”；有“王道”之意，如《尚書》“無有作好，遵王之道”；有“方法”之意，如《尚書》“我道惟寧王德延”；又有“言說”之意，如《詩經》“中之言，不可道也”。《尚書序》（相傳為孔子所作）說：“伏犧、神農、黃帝之書，謂之三墳，言大道也。少

昊、顓乙、高辛、唐、虞之書，謂之五典，言常道也”。這裏用了“常道”一詞，指一般的道理。又有馮友蘭先生考證說，古時所謂道，均為人道，到了老子才賦與道形而上學的意義。可見，老子要宣示上天大道，必須一開始就澄清概念，強調他下面要講的道，絕非人們一般常指的道，不是一般的道理，即非“常道”，而是……是什麼呢？就要聽老子娓娓道來了。詳見本書引言之四“大道之言”。

3. 很多人用“吾不知其誰之子，象帝之先”一句，證明老子用“道”來否定上帝，破了古代的宗教迷信。這種解釋不確切。這句話裏的“帝”，顯然並不是今日所言上帝。有人說老子原文的“象帝”就是上帝，這是不對的。“象”就是象，是“形象”的意思，不是“上”的借用。因為老子常將“上”字用於“上天、上德、上士”等等，顯然老子並非不懂“上”字的用法，也並非不能使用“上帝”一詞。老子不用“上帝”一詞，顯然是因為這個“帝”不是至高無上的，不配使用“上”字作定語。因為唯有老子的“道”，才與今日所言“上帝”之無限、永恒、自在的內涵相一致。詳見本書第一章第二節之五“《老子》中的神與帝”。

4. 釋德清註：“致詰，猶言思議”。又馬王堆甲乙本「致詰」作「致計」，均有深究之義。

5. 此處之“常”，絕非今日唯物論者所謂“規律”。王弼註為“性命之常”，河上公註為“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，在兩塊木板上刻者列幹支，可以轉動。此處用來喻聖人成為人們認識上天大道的工具。又見二十八章。

7. 反，有相反、返歸二意。二意相通：反於世界，返歸於道。詳見第三部一章一則“反”。

8. 後人的解釋要麼依據唯物辯證法，要麼依據陰陽學說，均非老子本意，在《老子》其他任何一章中也找不到任何一節來證明。莊子對此早有精妙的解釋，在老子通篇中都可以找到佐證。莊子說：“既然是‘一’了，還有什麼好說的呢？然而，既然稱之為‘一’了，豈不是已經說出口了嗎？這個‘一’，與我們對它的言說，就是‘二’了。‘二’，再加上‘一’原本的存在，就是‘三’。所以從無到有，到‘三’為止（《大宗師》）”。莊子所說的三個“一”，很繞口，其實就是“道的表像、道的名份、道的實在”這三者。此處譯文即根據莊子，以道解道。王弼亦明顯參考了莊子。道的名、實、像及其三者的關係，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，都有論及。詳見第一部二章一節之三“辨析一二三”，五章三節之二“名實像、三合一”、之三“老子談名實像”。

9. 道是「其上不昧、其下不昧」的純粹光明，是「一」。萬物卻有向光與背光的兩面，故曰「抱陽而負陰」。向道與背道這兩面相互激蕩，靠「氣」（靈？）而平和。

10. 「無常心」，有本作「常無心」、「無心」，即無私心。馬王堆本「常」為「恒」，「無恒心」亦即不固執一己之心。

11. 「歛」，音「吸」，納氣入內。「歛歛焉」，有靈氣運行、並非人意之狀。

12. 從韓非子註。不論生死，人皆有四肢九竅；送生致死，亦以此四肢九竅。聯系上句「出生入死」的總概括，以及後面的「夫何故？以其生生之厚」的總結論，此意順達。有人將「十有三」譯為「十分之三」，不和此章深意。
13. 「德」，有品德、恩德、得著、感德、屬性等意。用於大道者，當是恩德。
14. “奧”字，河上公註為“藏”，王弼註為“庇蔭”，馬王堆漢墓出土的帛書甲、乙本均作“註”，讀作“主”。其實，道作為萬物之“主”，已將“保藏、庇蔭”萬物的意思涵括進去了。
15. “保”字，任繼愈和陳鼓應的譯文，均依河上公“道者，不善人之所寶倚也”，說“道也是惡人所要處處保持的”。這話顯然不妥，因為惡人即不道之人，這是盡人皆知、亦老子明明判了的（18，19，53等），惡人怎能處處保持道呢？王弼註為“保以全也”，馮達甫據此譯為“道為不善人所賴以保全”，即“不善人雖未嘗重道，但能保持道亦可全其身”。這種解釋恐怕連解釋者本人也會感到牽強附會的。“善人之寶”與“不善人之所保”兩句相對應，“之所保”顯然是被動式語態，意即不善之人被“道”所擔保，《老子》原文與譯文 1

遠志明。《老子原文與譯文》。臺北市：宇宙光出版社，1997。

完