**《道德经》**

**2021-06-28整理**

[《道德经》 1](#_Toc1788168830)

[2021-06-28整理 1](#_Toc1867369692)

[第一章 6](#_Toc1556396186)

[注释: 6](#_Toc1999877642)

[译文: 7](#_Toc1676969897)

[第二章 7](#_Toc1257675651)

[注释: 8](#_Toc73128936)

[译文: 8](#_Toc717381268)

[第三章 9](#_Toc1053777018)

[注释: 9](#_Toc532704717)

[译文: 9](#_Toc308854276)

[第四章 10](#_Toc445841933)

[注释: 10](#_Toc694923548)

[译文: 10](#_Toc1563998850)

[第五章 11](#_Toc928832670)

[注释: 11](#_Toc832054647)

[译文: 12](#_Toc2076426512)

[第六章 12](#_Toc1891123434)

[注释: 12](#_Toc1353579638)

[译文: 13](#_Toc1318703195)

[第七章 13](#_Toc1413361325)

[注释: 13](#_Toc1047169808)

[译文: 13](#_Toc1154475891)

[第八章 14](#_Toc761549392)

[注释: 14](#_Toc358095224)

[译文: 14](#_Toc1257250874)

[第九章 15](#_Toc1523836485)

[注释: 15](#_Toc229829273)

[译文: 15](#_Toc1564994005)

[第十章 16](#_Toc474533579)

[注释: 16](#_Toc1879080942)

[译文: 16](#_Toc818879412)

[第十一章 17](#_Toc1831067508)

[注释: 17](#_Toc1310945446)

[译文: 17](#_Toc2025376349)

[第十二章 18](#_Toc737009046)

[注释: 18](#_Toc225360226)

[译文: 19](#_Toc1615648721)

[第十三章 19](#_Toc1424821179)

[注释: 19](#_Toc379407756)

[译文: 19](#_Toc827207149)

[第十四章 20](#_Toc61422565)

[注释: 20](#_Toc1536899395)

[译文: 21](#_Toc734825649)

[第十五章 21](#_Toc36228846)

[注释: 21](#_Toc1160342621)

[译文: 22](#_Toc579432740)

[第十六章 23](#_Toc1835205682)

[注释: 23](#_Toc2141759160)

[译文: 23](#_Toc425311106)

[第十七章 24](#_Toc1378181326)

[注释: 24](#_Toc334929540)

[译文: 24](#_Toc606139993)

[第十八章 25](#_Toc1879924630)

[注释: 25](#_Toc2113841746)

[译文: 25](#_Toc1516252701)

[第十九章 25](#_Toc1618190405)

[注释: 25](#_Toc1193231227)

[译文: 26](#_Toc1434936503)

[第二十章 26](#_Toc736450111)

[注释: 27](#_Toc1568757916)

[译文: 28](#_Toc1457559993)

[第二十一章 29](#_Toc864841022)

[注释: 29](#_Toc1213733858)

[译文: 30](#_Toc277788553)

[第二十二章 30](#_Toc162761693)

[注释: 30](#_Toc1789091620)

[译文: 31](#_Toc196832046)

[第二十三章 31](#_Toc1031380742)

[注释: 31](#_Toc2075615857)

[译文: 32](#_Toc1151346731)

[第二十四章 32](#_Toc1856848447)

[注释: 32](#_Toc819490525)

[译文: 32](#_Toc1364625464)

[第二十五章 33](#_Toc134823488)

[注释: 33](#_Toc383115231)

[译文: 34](#_Toc861713711)

[第二十六章 34](#_Toc192625409)

[注释: 35](#_Toc1197393034)

[译文: 35](#_Toc515466401)

[第二十七章 35](#_Toc494769609)

[注释: 35](#_Toc536137279)

[译文: 36](#_Toc17865341)

[第二十八章 37](#_Toc1762559254)

[注释: 37](#_Toc943955260)

[译文: 38](#_Toc1594354431)

[第二十九章 38](#_Toc13974551)

[注释: 38](#_Toc794561134)

[译文: 39](#_Toc1135662092)

[第三十章 39](#_Toc238125708)

[注释: 40](#_Toc1416739995)

[译文: 40](#_Toc1997901676)

[第三十一章 41](#_Toc679164040)

[注释: 41](#_Toc834436475)

[译文: 41](#_Toc1305620415)

[第三十二章 42](#_Toc574409859)

[注释: 42](#_Toc1167506948)

[译文: 43](#_Toc731192397)

[第三十三章 43](#_Toc1249188245)

[注释: 43](#_Toc1306700643)

[译文: 43](#_Toc1549932679)

[第三十四章 44](#_Toc741897843)

[注释: 44](#_Toc786992819)

[译文: 44](#_Toc636527060)

[第三十五章 45](#_Toc1494251713)

[注释: 45](#_Toc1214772373)

[译文: 45](#_Toc552240982)

[第三十六章 46](#_Toc89862140)

[注释: 46](#_Toc631983139)

[译文: 46](#_Toc286499111)

[第三十七章 47](#_Toc532222003)

[注释: 47](#_Toc785814666)

[译文: 47](#_Toc162662412)

[第三十八章 48](#_Toc120475853)

[注释: 48](#_Toc1908065897)

[译文: 49](#_Toc490230228)

[第三十九章 49](#_Toc1552172104)

[注释: 50](#_Toc1872691819)

[译文: 51](#_Toc811071501)

[第四十章 51](#_Toc1600009798)

[注释: 51](#_Toc574447252)

[译文: 52](#_Toc1795971099)

[第四十一章 52](#_Toc2003602308)

[注释: 52](#_Toc2000405596)

[译文: 53](#_Toc1960358187)

[第四十二章 53](#_Toc1045936635)

[注释: 53](#_Toc1903373750)

[译文: 54](#_Toc1086210538)

[第四十四章 54](#_Toc182029019)

[注释: 55](#_Toc1345009005)

[译文: 55](#_Toc1153478713)

[第四十五章 55](#_Toc1181847922)

[注释: 55](#_Toc1241773951)

[译文: 56](#_Toc1248712911)

[第四十六章 56](#_Toc1907696693)

[注释: 56](#_Toc727469541)

[译文: 57](#_Toc956173216)

[第四十七章 57](#_Toc783110811)

[注释: 57](#_Toc1963611661)

[译文: 57](#_Toc2039982978)

[第四十八章 58](#_Toc1417486891)

[注释: 58](#_Toc1666080866)

[译文: 58](#_Toc781841629)

[第四十九章 59](#_Toc2107306257)

[注释: 59](#_Toc1195955075)

[译文: 59](#_Toc2117493252)

[第五十章 60](#_Toc610088280)

[注释: 60](#_Toc1666791182)

[译文: 61](#_Toc1982704406)

[第五十一章 61](#_Toc809201143)

[注释: 61](#_Toc229673950)

[译文: 62](#_Toc1101963991)

[第五十二章 62](#_Toc809825009)

[注释: 63](#_Toc2125055224)

[译文: 63](#_Toc1002616511)

[第五十三章 64](#_Toc1819006015)

[注释: 64](#_Toc456895413)

[译文: 64](#_Toc1787168266)

[第五十四章 65](#_Toc83276073)

[注释: 65](#_Toc1609104714)

[译文: 65](#_Toc961361527)

[第五十五章 66](#_Toc2083707908)

[注释: 66](#_Toc1862978127)

[译文: 67](#_Toc761807229)

[第五十六章 67](#_Toc396594389)

[注释: 68](#_Toc1920139282)

[译文: 68](#_Toc1544149105)

[第五十七章 69](#_Toc174133740)

[注释: 69](#_Toc1793040966)

[译文: 69](#_Toc1497211)

[第五十八章 70](#_Toc1541305160)

[注释: 70](#_Toc1768074006)

[译文: 71](#_Toc1288595303)

[第五十九章 71](#_Toc48677526)

[注释: 71](#_Toc2079393622)

[译文: 72](#_Toc219733676)

[第六十章 72](#_Toc1539503339)

[注释: 72](#_Toc1549639517)

[译文: 73](#_Toc109691403)

[第六十一章 73](#_Toc1042441095)

[注释: 73](#_Toc1135891439)

[译文: 74](#_Toc1945277090)

[第六十二章 74](#_Toc981009702)

[注释: 74](#_Toc1598103495)

[译文: 75](#_Toc747467436)

[第六十三章 75](#_Toc2053345549)

[注释: 76](#_Toc516434753)

[译文: 76](#_Toc1737476144)

[第六十四章 77](#_Toc278920302)

[注释: 77](#_Toc2004197960)

[译文: 77](#_Toc1274110525)

[第六十五章 78](#_Toc1416149438)

[注释: 78](#_Toc662344765)

[译文: 79](#_Toc1620722954)

[第六十六章 79](#_Toc808109330)

[注释: 79](#_Toc1206925682)

[译文: 80](#_Toc1816891459)

[第六十七章 80](#_Toc1424774720)

[注释: 80](#_Toc1746054990)

[译文: 81](#_Toc582180675)

[第六十八章 81](#_Toc775108993)

[注释: 82](#_Toc621042649)

[译文: 82](#_Toc1093277323)

[第六十九章 82](#_Toc841883929)

[注释: 82](#_Toc1920928267)

[译文: 83](#_Toc1919718118)

[第七十章 83](#_Toc908096698)

[注释: 84](#_Toc214924057)

[译文: 84](#_Toc161131745)

[第七十一章 84](#_Toc164359348)

[注释: 85](#_Toc723591794)

[译文: 85](#_Toc207388797)

[第七十二章 85](#_Toc217552098)

[注释: 85](#_Toc1380943892)

[译文: 86](#_Toc1668219715)

[第七十三章 86](#_Toc222254773)

[注释: 86](#_Toc961907678)

[译文: 87](#_Toc525449530)

[第七十四章 87](#_Toc777494246)

[注释: 87](#_Toc2055284174)

[译文: 88](#_Toc886650423)

[第七十五章 88](#_Toc544632828)

[注释: 88](#_Toc1068636682)

[译文: 89](#_Toc1170974513)

[第七十六章 89](#_Toc1028498883)

[注释: 89](#_Toc884851878)

[译文: 90](#_Toc381258071)

[第七十七章 90](#_Toc1860680296)

[注释: 90](#_Toc796867258)

[译文: 91](#_Toc1239982514)

[第七十八章 91](#_Toc1204802310)

[注释: 91](#_Toc489116607)

[译文: 91](#_Toc15413133)

[第七十九章 92](#_Toc1350488691)

[注释: 92](#_Toc908764494)

[译文: 92](#_Toc701153194)

[第八十章 93](#_Toc1038960469)

[注释: 93](#_Toc619068726)

[译文: 94](#_Toc129808167)

[第八十一章 94](#_Toc1989961064)

[注释: 94](#_Toc365284270)

[译文: 95](#_Toc1824462764)

**第一章**

道可道也，非恒道也。名可名也，非恒名也。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其眇；恒有欲也，以观其所徼。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众眇之门。

注释:

（1）第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词。指解说、表述的意思，犹言“说得出”。（2）恒：一般的，普通的。（3）第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。（4）无名：指无形。（5）有名：指有形。（6）母：母体，根源。（7）恒：经常。（8）眇（miao）：通妙，微妙的意思。（9）徼（jiao）：边际、边界。引申端倪的意思。（10）谓：称谓。此为“指称”。（11）玄：深黑色，玄妙深远的含义。（12）门：之门,一切奥妙变化的总门径，此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

译文:

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”(“道”是可以用言语来表述的，它并非一般的“道”)；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”(“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”)。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门(从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径)。

**第二章**

天下皆知美之为美，恶已；皆知善，斯不善矣。有无之相生也，难易之相成也，长短之相刑也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事，行不言之教，万物作而弗始也，为而弗志也，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

注释:

（1）恶已：恶、丑。已，通“矣”。（2）斯：这。（3）相：互相。（4）刑：通“形”，此指比较、对照中显现出来的意思。（5）盈：充实、补充、依存。（6）音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。（7）圣人居无为之事：圣人，古时人所推崇的最高层次的典范人物。居，担当、担任。无为，顺应自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。（8）作：兴起、发生、创造。（9）弗志：弗，不。志，指个人的志向、意志、倾向。

译文:

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相接随——这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

**第三章**

不上贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，恒使民无知、无欲也。使夫知不敢、弗为而已，则无不治矣。

注释:

（1）上贤：上，同“尚”，即崇尚，尊崇。贤：有德行、有才能的人。（2）贵：重视，珍贵。货：财物。（3）盗：窃取财物。（4）见（xian）：通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。（5）虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。（6）弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。（7）敢：进取。（8）弗为：同“无为”。（9）治：治理，此意是治理得天下太平。

译文:

不推崇有才德的人，导使老百姓不互相争夺；不珍爱难得的财物，导使老百姓不去偷窃；不显耀足以引起贪心的事物，导使民心不被迷乱。因此，圣人的治理原则是：排空百姓的心机，填饱百姓的肚腹，减弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓没有智巧，没有欲望。致使那些有才智的人也不敢妄为造事。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天才就不会不太平了。

**第四章**

道冲，而用之有弗盈也。渊呵！似万物之宗。锉其兑，解其纷，和其光，同其尘。湛呵！似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。

注释:

（1）冲：通盅（chong)，器物虚空，比喻空虚。（2）有弗盈：有，通又。盈：满，引申为尽。（3）渊：深远。呵（a）：语助词，表示停顿。（4）宗：祖宗，祖先。（5）锉其兑：锉（cuo）：消磨，折去。兑（rui）：通锐，锐利、锋利。锉其锐：消磨掉它的锐气。（6）解其纷：消解掉它的纠纷。（7）和其光：调和隐蔽它的光芒。（8）同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说的道本身的属性。（9）湛（zhan）：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。（10）似或存：似乎存在。连同上文“湛呵”，形容“道”若无若存。参见第十四章“无状之状，无物之象，是谓惚恍”等句，理解其意。（11）象：似。

译文:

大“道”空虚开形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。

**第五章**

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而俞出。多闻数穷，不若守于中。

注释:

（1）刍（chu）狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。比喻轻贱无用的东西。在本文中比喻：天地对万物，圣人对百姓都因不经意、不留心而任其自长自消，自生自灭。正如元代吴澄据说　：“刍狗，缚草为狗之形，祷雨所用也。既祷则弃之，无复有顾惜之意。天地无心于爱物，而任其自生自成；圣人无心于爱民，而任其自作自息，故以刍狗为喻。”（2）犹橐龠（tuoyue）：犹，比喻词，“如同”、“好象”的意思。橐龠：古代冶炼时为炉火鼓风用的助燃器具——袋囊和送风管，是古代的风箱。（3）屈（gu）：竭尽，穷尽。（4）俞：通愈，更加的意思。（5）多闻数穷：闻，见闻，知识。老子认为，见多识广，有了智慧，反而政令烦苛，破坏了天道。数：通“速”，是加快的意思。穷：困穷，穷尽到头，无路可行。（6）守中：中，通冲，指内心的虚静。守中：守住虚静。

译文:

天地是无所谓仁慈的，它没有仁爱，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭万物自生自灭。圣人也是没有仁受的，也同样像刍狗那样对待百姓，任凭人们自作自息。天地之间，岂不像个风箱一样吗？它空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。政令繁多反而更加使人困惑，更行不通，不如保持虚静。

**第六章**

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵呵！其若存！用之不堇。

注释:

（1）谷神：过去据高亨说：谷神者，道之别名也。谷读为毂，《尔雅·释言》：“毂，生也。”《广雅·释诂》：“毂，养也。”谷神者，生养之神。

另据严复在《老子道德经评点》中的说法，“谷神”不是偏正结构，是联合结构。谷，形容“道”虚空博大，象山谷；神，形容“道”变化无穷，很神奇。（2）玄牝(pin)：玄，原义是深黑色，在《老子》书中是经常出现的重要概念。有深远、神秘、微妙难测的意思。牝：本义是是雌性的兽类动物，这里借喻具有无限造物能力的“道”。玄牝指玄妙的母性。这里指孕育和生养出天地万物的母体。（3）门：指产门。这里用雌性生殖器的产门的具体义来比喻造化天地生育万物的根源。（4）绵绵：连绵不绝的样子。（5）若存：若，如此，这样。若存：据宋代苏辙解释，是实际存在却无法看到的意思。（6）堇（jin）：通勤。作“尽”讲。

译文:

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，这叫做玄妙的母性。玄妙母体的生育之产门，这就是天地的根本。连绵不绝啊！它就是这样不断的永存，作用是无穷无尽的。

**第七章**

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

注释:

（1）天长地久；长、久：均指时间长久。（2）以其不自生也：因为它不为自己生存。以，因为。（3）身：自身，自己。以下三个“身”字同。先：居先，占据了前位。此是高居人上的意思。（4）外其身：外，是方位名词作动词用，使动用法，这里是置之度外的意思。（5）邪（ye）：同“耶”，助词，表示疑问的语气。

译文:

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。因此，有道的圣人遇事谦退无争，反而能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身生存。这不正是因为他无私吗？所以能成就他的自身。

**第八章**

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居，善地；心，善渊；与，善仁；言，善信；政，善治；事，善能；动，善时。夫唯不争，故无尤。

注释:

（1）上善若水：上，最的意思。上善即最善。这里老子以水的形象来说明"圣人"是道的体现者，因为圣人的言行有类于水，而水德是近于道的。（2）处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。（3）几于道：几，接近。即接近于道。（4）渊：沉静、深沉。（5）与，善仁：与，指与别人相交相接。善仁，指有修养之人。（6）政，善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。（7）动，善时：行为动作善于把握有利的时机。（8）尤：怨咎、过失、罪过。

译文:

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于格守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

**第九章**

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道也。

注释:

（1）持而盈之：持，手执、手棒。此句意为持执盈满，自满自骄。（2）不如其已：已，止。不如适可而止。（3）揣而锐之：把铁器磨得又尖又利。揣，捶击的意思。（4）长保：不能长久保存。（5）咎：过失、灾祸。（6）功成身退：功成名就之后，不再身居其位，而应适时退下。"身退"并不是退隐山林，而是不居功贪位。（7）天之道：指自然规律。

译文:

执持盈满，不如适时停止；显露锋芒，锐势难以保持长久。金玉满堂，无法守藏；如果富贵到了骄横的程度，那是自己留下了祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。

**第十章**

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

注释:

（1）载营魄抱一：载，用作助语句，相当于夫；营魄，即魂魄；抱一，即合一。一，指道，抱一意为魂魄合而为一，二者合一即合于道。又解释为身体与精神合一。（2）专气：专，结聚之意。专气即集气。（3）能如婴儿乎：能像婴儿一样吗？（4）涤除玄鉴：涤，扫除、清除。玄，奥妙深邃。鉴，镜子。玄鉴即指人心灵深处明澈如镜、深邃灵妙。（5）爱民治国能无为乎：即无为而治。（6）天门开阖：天门，有多种解释。一说指耳目口鼻等人的感官；一说指兴衰治乱之根源；一说是指自然之理；一说是指人的心神出入即意念和感官的配合等。此处依"感官说"。开阖，即动静、变化和运动。（7）能为雌：雌，即宁静的意思。（8）知：通智，指心智、心机。（9）畜：养育、繁殖。（10）玄德：玄秘而深邃的德性。

译文:

精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念而深入观察心

灵，能没有瑕疵吗？爱民治国能遵行自然无为的规律吗？感官与外界的对立变化相接触，能宁静吧？明白四达，能不用心机吗？让万事万物生长繁殖，产生万物、养育万物而不占为己有，作万物之长而不主宰他们，这就叫做“玄德”。

**第十一章**

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

注释:

（1）辐：车轮中连接轴心和轮圈的木条，古时代的车轮由三十根辐条所构成。此数取法于每月三十日的历次。（2）毂：音gu，是车轮中心的木制圆圈，中有圆孔，即插轴的地方。（3）当其无，有车之用：有了车毂中空的地方，才有车的作用。"无"指毂的中间空的地方。（4）埏植：埏，和；植，土。即和陶土做成供人饮食使用的器皿。（5）户牖：门窗。（6）有之以为利，无之以为用："有"给人便利，"无"也发挥了作用。

译文:

三十根辐条汇集到一根毂中的孔洞当中，有了车毂中空的地方，才有车的作用。揉和陶土做成器皿，有了器具中空的地方，才有器皿的作用。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。所以，“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。

**第十二章**

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨；是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

注释:

（1）五色：指青、黄、赤、白、黑。此指色彩多样。（2）目盲：比喻眼花缭乱。（3）五音：指宫、商、角、徵、羽。这里指多种多样的音乐声。（4）耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。（5）五味：指酸、苦、甘、辛、咸，这里指多种多样的美味。（6）口爽：意思是味觉失灵，生了口病。古代以"爽"为口病的专用名词。（7）驰骋：纵横奔走，比喻纵情放荡。（8）畋猎：打猎获取动物。畋，音tian，打猎的意思。（9）心发狂：心旌放荡而不可制止。（10）行妨：伤害操行。妨，妨害、伤害。（11）为腹不为目：只求温饱安宁，而不为纵情声色之娱。"腹"在这里代表一种简朴宁静的生活方式；"目"代表一种巧伪多欲的生活方式。（12）去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。"彼"指"为目"的生活；"此"指"为腹"的生活。

译文:

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人舌不知味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行为不轨。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式。

**第十三章**

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

注释:

（1）宠辱：荣宠和侮辱。（2）贵大患若身：贵，珍贵、重视。重视大患就像珍贵自己的身体一样。（3）宠为下：受到宠爱是光荣的、下等的。（4）及吾无身，吾有何患：意为如果我没有身体，有什么大患可言呢？（5）此句意为以贵身的态度去为天下，才可以把天下托付给他；以爱身的态度去为天下，才可以把天下托付给他。

译文:

受到宠爱和受到侮辱都好像受到惊恐，把荣辱这样的大患看得与自身生命一样珍贵。什么叫做得宠和受辱都感到惊慌失措？得宠是卑下的，得到宠爱感到格外惊喜，失去宠爱则令人惊慌不安。这就叫做得宠和受辱都感到惊恐。什么叫做重视大患像重视自身生命一样？我之所以有大患，是因为我有身体；如果我没有身体，我还会有什么祸患呢？所以，珍贵自己的身体是为了治理天下，天下就可以托付他；爱惜自己的身体是为了治理天下，天下就可以依靠他了。

**第十四章**

视而不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不徼，其下不昧，绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

注释:

（1）夷：无色。（2）希：无声。（3）微：无形。以上夷、希、微三个名词都是用来形容人的感官无法把握住"道"。这三个名词都是幽而不显的意思。（4）致诘：诘，音ji(阳平)，意为追问、究问、反问。致诘意为思议。（5）一：本章的一指"道"。（6）徼：音jiao（上声）。清白、清晰、光明之意。（7）昧：阴暗。（8）绳绳：不清楚、纷芸不绝。（9）无物：无形状的物，即"道"。（10）惚恍：若有若无，闪烁不定。（11）有：指具体事物。（12）古始：宇宙的原始，或"道"的初始。（13）道纪："道"的纲纪，即"道"的规律。

译文:

看它看不见，把它叫做“夷”；听它听不到，把它叫做“希”；摸它摸不到，把它叫做“微”。这三者的形状无从追究，它们原本就浑然而为一。它的上面既不显得光明亮堂；它的下面也不显得阴暗晦涩，无头无绪、延绵不绝却又不可称名，一切运动都又回复到无形无象的状态。这就是没有形状的形状，不见物体的形象，这就是“惚恍”。迎着它，看不见它的前头，跟着它，也看不见它的后头。把握着早已存在的“道”，来驾驭现实存在的具体事物。能认识、了解宇宙的初始，这就叫做认识“道”的规律。

**第十五章**

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫不唯不可识，故强为之容；豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若凌释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊；孰能浊以静之徐清？孰能安以静之徐生？保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

注释:

（1）善为道者：指得"道"之人。（2）容：形容、描述。（3）豫：原是野兽的名称，性好疑虑。豫兮，引申为迟疑慎重的意思。（4）涉川：战战兢兢、如临深渊。（5）犹：原是野兽的名称，性警觉，此处用来形容警觉、戒备的样子。（6）若畏四邻：形容不敢妄动。（7）俨兮：形容端谨、庄严、恭敬的样子。（8）客：一本作"容"，当为客之误。（9）涣兮其若凌释：形容流动的样子。（10）敦兮其若朴：形容敦厚老实的样子。（11）旷兮其若谷：形容心胸开阔、旷达。（12）混兮其若浊：形容浑厚纯朴的样子。混，与浑通用。（13）浊：动态。（14）安：静态。（15）不欲盈：不求自满。盈，满。（16）蔽而新成：去故更新的意思。一本作蔽不新成。

译文:

古时候善于行道的人，微妙通达，深刻玄远，不是一般人可以理解的。正因为不能认识他，所以只能勉强地形容他说：他小心谨慎啊，好像冬天踩着水过河；他警觉戒备啊，好像防备着邻国的进攻；他恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；他行动洒脱啊，好像冰块缓缓消融；他纯朴厚道啊，好像没有经过加工的原料；他旷远豁达啊，好像深幽的山谷；他浑厚宽容，好像不清的浊水。谁能使浑浊安静下来，慢慢澄清？谁能使安静变动起来，慢慢显出生机？保持这个“道”的人不会自满。正因为他从不自满，所以能够去故更新。

**第十六章**

致虚极，守静笃；万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

注释:

（1）致虚极，守静笃：虚和静都是形容人的心境是空明宁静状态，但由于外界的干扰、诱惑，人的私欲开始活动。因此心灵蔽塞不安，所以必须注意"致虚"和"守静"，以期恢复心灵的清明。极、笃，意为极度、顶点。（2）作：生长、发展、活动。（3）复：循环往复。（4）芸芸：茂盛、纷杂、繁多。（5）归根：根指道，归根即复归于道。（6）静曰：一本作"是谓"。（7）复命：复归本性，重新孕育新的生命。（8）常：指万物运动变化的永恒规律，即守常不变的规则。（9）明：明白、了解。（10）容：宽容、包容。（11）全：周到、周遍。（12）天：指自然的天，或为自然界的代称。

译文:

尽力使心灵的虚寂达到极点，使生活清静坚守不变。万物都一齐蓬勃生长，我从而考察其往复的道理。那万物纷纷芸芸，各自返回它的本根。返回到它的本根就叫做清静，清静就叫做复归于生命。复归于生命就叫自然，认识了自然规律就叫做聪明，不认识自然规律的轻妄举止，往往会出乱子和灾凶。认识自然规律的人是无所不包的，无所不包就会坦然公正，公正就能周全，周全才能符合自然的“道”，符合自然的道才能长久，终身不会遭到危险。

**第十七章**

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓“我自然”。

注释:

（1）1、太上：至上、最好，指最好的统治者。

2、不知有之：人民不知有统治者的存在。

3、悠兮：悠闲自在的样子。

4、贵言：指不轻易发号施令。

5、自然：自己本来就如此。

译文:

最好的统治者，人民并不知道他的存在；其次的统治者，人民亲近他并且称赞他；再次的统治者，人民畏惧他；更次的统治者，人民轻蔑他。统治者的诚信不足，人民才不相信他，最好的统治者是多么悠闲。他很少发号施令，事情办成功了，老百姓说“我们本来就是这样的。”

**第十八章**

大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

注释:

（1）1、大道：指社会政治制度和秩序。

2、智慧：聪明、智巧。

3、六亲：父子、兄弟、夫妇。

4、孝慈：一本作孝子。

译文:

大道被废弃了，才有提倡仁义的需要；聪明智巧的现象出现了，伪诈才盛行一时；家庭出现了纠纷，才能显示出孝与慈；国家陷于混乱，才能见出忠臣。

**第十九章**

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

注释:

（1）1、绝圣弃智：抛弃聪明智巧。此处“圣”不作“圣人”，即最高的修养境界解，而是自作聪明之意。

2、此三者：指圣智、仁义、巧利。

3、文：条文、法则。

4、属：归属、适从。

5、见素抱朴：意思是保持原有的自然本色。“素”是没有染色的丝；“朴”是没有雕琢的木；素、朴是同义词。

6、绝学无忧：指弃绝仁义圣智之学。

译文:

抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；抛弃巧诈和货利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰，作为治理社会病态的法则是不够的，所以要使人们的思想认识有所归属，保持纯洁朴实的本性，减少私欲杂念，抛弃圣智礼法的浮文，才能免于忧患。

**第二十章**

唯之与阿，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩；傫傫兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷[21]。澹兮[22]，其若海；飂兮[23]，若无止。众人皆有以[24]，而我独顽且鄙[25]。我独异于人，而贵食母[26]。

注释:

（1）1、唯之与阿：唯，恭敬地答应，这是晚辈回答长辈的声音；阿，怠慢地答应，这是长辈回答晚辈的声音。唯的声音低，阿的声音高，这是区别尊贵与卑贱的用语。

2、美之与恶：美，一本作善，恶作丑解。即美丑、善恶。

3、畏：惧怕、畏惧。

4、荒兮：广漠、遥远的样子。

5、未央：未尽、未完。

6、熙熙：熙，和乐，用以形容纵情奔欲、兴高采烈的情状。

7、享太牢：太牢是古代人把准备宴席用的牛、羊、猪事先放在牢里养着。此句为参加丰盛的宴席。

8、如春登台：好似在春天里登台眺望。

9、我：可以将此“我”理解为老子自称，也可理解为所谓“体道之士”。

10、泊：淡泊、恬静。

11、未兆：没有征兆、没有预感和迹象，形容无动于衷、不炫耀自己。

12、沌沌兮：混沌，不清楚。

13、孩：同“咳”，形容婴儿的笑声。

14、傫傫兮：疲倦闲散的样子。

15、有余：有丰盛的财货。

16、遗：不足的意思。

17、愚人：纯朴、直率的状态。

18、昭昭：智巧光耀的样子。

19、昏昏：愚钝暗昧的样子。

20、察察：严厉苛刻的样子。

21、闷闷：纯朴诚实的样子。

22、澹兮：辽远广阔的样子。

23、飓兮：急风。

24、有以：有用、有为，有本领。

25、顽且鄙：形容愚陋、笨拙。

26、贵食母：母用以比喻“道”，道是生育天地万物之母。此名意为以守道为贵。

译文:

应诺和呵斥，相距有多远？美好和丑恶，又相差多少？人们所畏惧的，不能不畏惧。这风气从远古以来就是如此，好像没有尽头的样子。众人都熙熙攘攘、兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，如同婴儿还不会发出嘻笑声。疲倦闲散啊，好像浪子还没有归宿。众人都有所剩余，而我却像什么也不足。我真是只有一颗愚人的心啊！众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人都那么严厉苛刻，唯独我这样淳厚宽宏。恍惚啊，像大海汹涌；恍惚啊，像飘泊无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯独与人不同的，关键在于得到了“道”。

**第二十一章**

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

注释:

（1）1、孔：甚，大。

2、德：“道”的显现和作用为“德”。

3、容：运作、形态。

4、恍惚：仿佛、不清楚。

5、象：形象、具象。

6、窈兮冥兮：窈，深远，微不可见。冥，暗昧，深不可测。

7、精：最微小的原质，极细微的物质性的实体。微小中之最微小。

8、甚真：是很真实的。

9、信：信实、信验，真实可信。

10、自今及古：一本作“自古及今”。

11、众甫：甫与父通，引伸为始。

12、以此：此指道。

译文:

大德的形态，是由道所决定的。“道”这个东西，没有清楚的固定实体。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有形象。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质；这精质是最真实的，这精质是可以信验的。从当今上溯到古代，它的名字永远不能废除，依据它，才能观察万物的初始。我怎么才能知道万事万物开始的情况呢？是从“道”认识的。

**第二十二章**

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰，不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓"曲则全"者，岂虚言哉？诚全而归之。

注释:

（1）1、枉：屈、弯曲。

2、敝：凋敝。

3、抱一：抱，守。一，即道。此意为守道。

4、式：法式，范式。

5、见：音xian，同现。

6、明：彰明。

7、伐：夸。

译文:

委曲便会保全，屈枉便会直伸；低洼便会充盈，陈旧便会更新；少取便会获得，贪多便会迷惑。所以有道的人坚守这一原则作为天下事理的范式，不自我表扬，反能显明；不自以为是，反能是非彰明；不自己夸耀，反能得有功劳；不自我矜持，所以才能长久。正因为不与人争，所以遍天下没有人能与他争。古时所谓“委曲便会保全”的话，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到。

**第二十三章**

希言自然。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？故从事于道者同于道；德者同于德；失者同于失。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。信不足焉，有不信焉！

注释:

（1）1、希言：字面意思是少说话。此处指统治者少施加政令、不扰民的意思。

2、飘风：大风、强风。

3、骤雨：大雨、暴雨。

4、从事于道者：按道办事的人。此处指统治者按道施政。

5、失：指失道或失德。

译文:

不言政令不扰民是合乎于自然的。狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它这样的呢？天地。天地的狂暴尚且不能长久，更何况是人呢？所以，从事于道的就同于道，从事于德的就同于德，从事于失的人就同于失。同于道的人，道也乐于得到他；同于德的人，德也乐于得到他；同于失的人，失也乐于得到他。统治者的诚信不足，就会有人不信任。

第二十四章

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

注释:

（1）1、企：一本作“支”，意为举起脚跟，脚尖着地。

2、跨：跃、越过，阔步而行。

3、赘形：多余的形体，因饱食而使身上长出多余的肉。

译文:

踮起脚跟想要站得高，反而站立不住；迈起大步想要前进得快，反而不能远行。自逞已见的反而得不到彰明；自以为是的反而得不到显昭；自我夸耀的建立不起功勋；自高自大的不能做众人之长。从道的角度看，以上这些急躁炫耀的行为，只能说是剩饭赘瘤。因为它们是令人厌恶的东西，所以有道的人决不这样做。

**第二十五章**

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

注释:

（1）1、物：指“道”。混成：混然而成，指浑朴的状态。

2、寂兮寥兮：没有声音，没有形体。

3、独立而不改：形容“道”的独立性和永恒性，它不靠任何外力而具有绝对性。

4、周行：循环运行。不殆：不息之意。

5、天地母：一本作“天下母”。母，指“道”，天地万物由“道”而产生，故称“母”。

6、强字之曰道：勉强命名它叫“道”。

7、大：形容“道”是无边无际的、力量无穷的。

8、逝：指“道”的运行周流不息，永不停止的状态。

9、反：另一本作“返”。意为返回到原点，返回到原状。

10、人亦大：一本作“王亦大”，意为人乃万物之灵，与天地并立而为三才，即天大、地大、人亦大。

11、域中：即空间之中，宇宙之间。

12、道法自然：“道”纯任自然，本来如此。

译文:

有一个东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。听不到它的声音也看不见它的形体，寂静而空虚，不依靠任何外力而独立长存永不停息，循环运行而永不衰竭，可以作为万物的根本。我不知道它的名字，所以勉强把它叫做“道”，再勉强给它起个名字叫做“大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而又返回本原。所以说道大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

**第二十六章**

重为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离辎重，虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

注释:

（1）躁：动。君：主宰。（2）君子：一本作“圣人”。指理想之主。（3）辎重：军中载运器械、粮食的车辆。（4）荣观：贵族游玩的地方。指华丽的生活。（5）燕处：安居之地；安然处之。（6）万乘之主：乘指车子的数量。“万乘”指拥有兵车万辆的大国。（7）以身轻天下：治天下而轻视自己的生命。（8）轻则失根：轻浮纵欲，则失治身之根。

译文:

厚重是轻率的根本，静定是躁动的主宰。因此君子终日行走，不离开载装行李的车辆，虽然有美食胜景吸引着他，却能安然处之。为什么大国的君主，还要轻率躁动以治天下呢？轻率就会失去根本；急躁就会丧失主导。

**第二十七章**

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关楗而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。

注释:

（1）1、撤迹：轨迹，行车时车轮留下的痕迹。

2、善言：指善于采用不言之教。

3、瑕谪：过失、缺点、疵病。

4、数：计算。

5、筹策：古时人们用作计算的器具。

6、关楗：栓梢。古代家户里的门有关，即栓；有楗，即梢，是木制的。

7、绳约：绳索。约，指用绳捆物。

8、袭明：内藏智慧聪明。袭，覆盖之意。

9、资：取资、借鉴的意思

10、要妙：精要玄妙，深远奥秘。

译文:

善于行走的，不会留下辙迹；善于言谈的，不会发生病疵；善于计数的，用不着竹码子；善于关闭的，不用栓梢而使人不能打开；善于捆缚的，不用绳索而使人不能解开。因此，圣人经常挽救人，所以没有被遗弃的人；经常善于物尽其用，所以没有被废弃的物品。这就叫做内藏着的聪明智慧。所以善人可以做为恶人们的老师，不善人可以作为善人的借鉴。不尊重自己的老师，不爱惜他的借鉴作用，虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂。这就是精深微妙的道理。

**第二十八章**

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式，为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

注释:

（1）1、雄：比喻刚劲、躁进、强大。

2、雌：比喻柔静、软弱、谦下。

3、溪：沟溪。

4、婴儿：象征纯真、稚气。

5、式：楷模、范式。

6、忒：过失、差错。

7、无极：意为最终的真理。

8、荣：荣誉，宠幸。

9、辱：侮辱、羞辱。

10、谷：深谷、峡谷，喻胸怀广阔。

11、朴：朴素。指纯朴的原始状态。

12、器：器物。指万事万物。

13、官长：百官的首长，领导者、管理者。

14、大制不割：制，制作器物，引申为政治；割，割裂。此句意为：完整的政治是不割裂的。

译文:

深知什么是雄强，却安守雌柔的地位，甘愿做天下的溪涧。甘愿作天下的溪涧，永恒的德性就不会离失，回复到婴儿般单纯的状态。深知什么是明亮，却安于暗昧的地位，甘愿做天下的模式。甘愿做天下的模式，永恒的德行不相差失，恢复到不可穷极的真理。深知什么是荣耀，却安守卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，永恒的德性才得以充足，回复到自然本初的素朴纯真状态。朴素本初的东西经制作而成器物，有道的人沿用真朴，则为百官之长，所以完善的政治是不可分割的。

**第二十九章**

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败，故无失。夫物或行或随；或觑或吹；或强或羸；或载或隳。是以圣人去甚、去奢、去泰。

注释:

（1）1、取：为、治理。

2、为：指有为，靠强力去做。

3、不得己：达不到、得不到。

4、天下神器：天下，指天下人。神器，神圣的物。

5、执：掌握、执掌。

6、无为：顺应自然而不强制。

7、夫：一本作“故”。

8、物：指人，也指一切事物。

9、随：跟随、顺从。

10、觑：轻声和缓地吐气。吹：急吐气。

11、赢：赢弱、虚弱。

12、或载或隳：载，安稳。隳，危险。

13、泰：极、太。

译文:

想要治理天下，却又要用强制的办法，我看他不能够达到目的。天下的人民是神圣的，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力纺治天下，就一定会失败；强力把持天下，就一定会失去天下。因此，圣人不妄为，所以不会失败；不把持，所以不会被抛弃。世人秉性不一，有前行有后随，有轻嘘有急吹，有的刚强，有的赢弱；有的安居，有的危殆。因此，圣人要除去那种极端、奢侈的、过度的措施法度。

**第三十章**

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

注释:

（1）1、其事好还：用兵这件事一定能得到还报。还：还报、报应。

2、凶年：荒年、灾年。

3、善有果：果，成功之意。指达到获胜的目的。

4、不敢：帛书本为“毋以取强”。

5、取强：逞强、好胜。

6、物壮：强壮、强硬。

7、不道：不合乎于“道”。

8、早已：早死、很快完结。

译文:

依照“道”的原则辅佐君主的人，不以兵力逞强于天下。穷兵黩武这种事必然会得到报应。军队所到的地方，荆棘横生，大战之后，一定会出现荒年。善于用兵的人，只要达到用兵的目的也就可以了，并不以兵力强大而逞强好斗。达到目的了却不自我矜持，达到目的了也不去夸耀骄傲，达到目的了也不要自以为是，达到目的却出于不得已，达到目的却不逞强。事物过去强大就会走向衰朽，这就说明它不符合于“道”，不符合于“道”的，就会很快死亡。

**第三十一章**

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。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。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。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，以悲哀莅之，战胜以丧礼处之。

注释:

（1）1、夫兵者：一本作“夫佳兵者”。兵者，指兵器。夫，作为发语词。

2、物或恶之：物，指人。意为人所厌恶、憎恶的东西。

3、贵左：古人以左为阳以右为阴。阳生而阴杀。尚左、尚右、居左、居右都是古人的礼仪。

4、恬淡：安静、沉着。

5、悲哀：一本作哀悲。

6、莅之：到达、到场。

译文:

兵器啊，是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。君子平时居处就以左边为贵而用兵打仗时就以右边为贵。兵器这个不祥的东西，不是君子所使用的东西，万不得已而使用它，最好淡然处之，胜利了也不要自鸣得意，如果自以为了不起，那就是喜欢杀人。凡是喜欢杀人的人，就不可能得志于天下。吉庆的事情以左边为上，凶丧的事情以右方为上，偏将军居于左边，上将军居于右边，这就是说要以丧礼仪式来处理用兵打仗的事情。战争中杀人众多，要用哀痛的心情参加，打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。

**第三十二章**

道常无名，朴。虽小，天下莫能臣。候王若能守之，万物将自宾。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

注释:

（1）1、无名、朴：这是指“道”的特征。

2、小：用以形容“道”是隐而不可见的。

3、莫能臣：臣，使之服从。这里是说没有人能臣服它。

4、自宾：宾，服从。自将宾服于“道”。

5、自均：自然均匀。

6、始制有名：万物兴作，于是产生了各种名称。名，即名分，即官职的等级名称。

7、可以不殆：不殆，没有危险。

8、犹川谷之于江海：之于，流入；一说正文应为“道之在天下，譬犹江海之与川谷”。

译文:

“道”永远是无名而质朴的，它虽然很小不可见，天下没有谁能使它服从自己。侯王如果能够依照“道”的原则治理天下，百姓们将会自然地归从于它。天地间阴阳之气相合，就会降下甘露，人们不必指使它而会自然均匀。治理天下就要建立一种管理体制，制定各种制度确定各种名分，任命各级官长办事。名分既然有了，就要有所制约，适可而止，知道制约、适可而止，就没有什么危险了。“道”存在于天下，就像江海，一切河川溪水都归流于它，使万物自然宾服。

**第三十三章**

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

注释:

（1）1、强：刚强、果决。

2、强行：坚持不懈、持之以恒。

3、死而不亡：身虽死而“道”犹存。

译文:

能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。能战胜别人是有力的，能克制自己的弱点才算刚强。知道满足的人才是富有人。坚持力行、努力不懈的就是有志。不离失本分的人就能长久不衰，身虽死而“道”仍存的，才算真正的长寿。

**第三十四章**

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不有。衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

注释:

（1）1、汜：同泛，广泛或泛滥。

2、辞：言词，称说。不辞，意为不说三道四，不推辞、不辞让。

3、不有：不自以为有功。

4、衣养：一本作“衣被”，意为覆盖。

5、不为主：不自以为主宰。

6、常无欲：一本无此二字，认为此乃衍文。

7、小：渺小。

8、大：伟大。

译文:

大道广泛流行，左右上下无所不到。万物依赖它生长而不推辞，完成了功业，办妥了事业，而不占有名誉。它养育万物而不自以为主，可以称它为“小”，万物归附而不自以为主宰，可以称它为“大”。正因为他不自以为伟大，所以才能成就它的伟大、完成它的伟大。

**第三十五章**

执大象，天下往。往而不害，安平太。乐与饵，过客止，道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

注释:

（1）1、大象：大道之象。

2、安平太：安，乃，则，于是。太，同“泰”，平和、安宁的意思。

3、乐与饵：音乐和美食。

4、既：尽的意思。

译文:

谁掌握了那伟大的“道”，普天下的人们便都来向他投靠，向往、投靠他而不互相妨害，于是大家就和平而安泰、宁静。音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步，用言语来表述大道，是平淡而无味儿的，看它，看也看不见，听它，听也听不见，而它的作用，却是无穷无尽的，无限制的。

**第三十六章**

将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。是谓微明，柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

注释:

（1）1、歙：敛，合。

2、固：暂且。

3、取：一本作“夺”。

4、与：给，同“予”字。

5、微明：微妙的先兆。

6、脱：离开、脱离。

7、国之利器不可以示人：利器，指国家的刑法等政教制度。示人，给人看，向人炫耀。

译文:

想要收敛它，必先扩张它，想要削弱它，必先加强它，想要废去它，必先抬举它，想要夺取它，必先给予它。这就叫做虽然微妙而又显明，柔弱战胜刚强。鱼的生存不可以脱离池渊，国家的刑法政教不可以向人炫耀，不能轻易用来吓唬人。

**第三十七章**

道常无为而无不为。候王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴，镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自定。

注释:

（1）1、无为而无不为：“无为”是指顺其自然，不妄为。“无不为”是说没有一件事是它所不能为的。

2、守之：即守道。之，指道。

3、自化：自我化育、自生自长。

4、欲：指贪欲。

5、无名之朴：“无名”指“道”。“朴”形容“道”的真朴。

6、不欲：一本作“无欲”。

7、自定：一本作“自正”。

译文:

道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育、自生自灭而得以充分发展。自生自长而产生贪欲时，我就要用“道”来镇住它。用“道”的真朴来镇服它，就不会产生贪欲之心了，万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。

**第三十八章**

上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为；下德无为而有以为。上仁为之而无以为；上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德面后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首。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。

注释:

（1）1、上德不德：不德，不表现为形式上的“德”。此句意为，具备上德的人，因任自然，不表现为形式上的德。

2、下德不失德：下德的人恪守形式上的“德”，不失德即形式上不离开德。

3、无德：无法体现真正的德。

4、上德无为而无以为：以，心、故意。无以为，即无心作为。此句意为：上德之人顺应自然而无心作为。

5、下德无为而有以为：此句与上句相对应，即下德之人顺任自然而有意作为。

6、攘臂而扔之：攘臂，伸出手臂；扔，意为强力牵引。

7、薄：不足、衰薄。

8、首：开始、开端。

9、前识者：先知先觉者，有先见之明者。

10、华：虚华。

11、处其愿：立身敦厚、朴实。

12、薄：指礼之衰薄。

译文:

具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。上仁之人要有所作为却没有回应他，于是就扬着胳膊强引别人。所以，失去了“道”而后才有“德”，失去了“德”而后才有“仁”，失去了“仁”而后才有“义”，失去了义而后才有礼。“礼”这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。所谓“先知”，不过是“道”的虚华，由此愚昧开始产生。所以大丈夫立身敦厚，不居于浇薄；存心朴实，不居于虚华。所以要舍弃浇薄虚华而采取朴实敦厚。

**第三十九章**

昔之得一者，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；候王得一以为天一正。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；候王无以正，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以候王自称孤、寡、不谷。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。是故不欲琭琭如玉，珞珞如石。

注释:

（1）1、得一：即得道。

2、神得一以灵：神或指人。灵：灵性或灵妙。

3、正：一本作“贞”。意为首领。

4、其致之也：推而言之。

5、谓：假如说。帛书作“胃”。

6、天无以清：天离开道，就得不到清明。

7、废：荒废。

8、歇：消失、绝灭、停止。

9、竭：干涸、枯竭。

10、正：一本作“高贵”，一本作“贞”。

11、蹶：跌倒、失败、挫折。

12、自称：一本作“自谓”。

13、孤、寡、不谷：古代帝王自称为“孤”、“寡人”、“不谷”。不谷即不善的意思。

14、至誉无誉：最高的荣誉是无须称誉赞美的。

15、琭琭：形容玉美的样子。

16、珞珞：形容石坚的样子。

译文:

往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人）得到道而英灵；河谷得到道而充盈；万物得到道而生长；侯王得到道而成为天下的首领。推而言之，天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要震溃；人不能保持灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持流水，恐怕要干涸；万物不能保持生长，恐怕要消灭；侯王不能保持天下首领的地位，恐怕要倾覆。所以贵以贱为根本，高以下为基础，因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”，这不就是以贱为根本吗？不是吗？所以最高的荣誉无须赞美称誉。不要求琭琭晶莹像宝玉，而宁愿珞珞坚硬像山石。

**第四十章**

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

注释:

（1）1、反者：循环往复。一说意为相反，对立面。

2、弱者：柔弱、渺小。

3、有：这里指道的有形质，与一章中“有名万物之母的”的有“相同。但不是有无相生的“有”字。

4、无：与一章中的“无名天地之始”的“无”相同。但不同于“有无相生”的“无”。此处的“无”指超现实世界的形上之道。

译文:

循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

**第四十一章**

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。故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若纇。上德若谷；大白若辱；广德若不足；建德若偷；质真若渝。大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。夫唯道，善贷且成。

注释:

（1）1、建言：立言。

2、夷道若纇：夷，平坦；纇，崎岖不平、坎坷曲折。

3、大白若辱：辱，黑垢。一说此名应在“大方无隅”一句之前。

4、建德若偷：刚健的德好像怠惰的样子。偷，意为惰。

5、质真若渝：渝，变污。质朴而纯真好像浑浊。

6、大方无隅：隅，角落、墙角。最方整的东西却没有角。

7、善贷且成：贷，施与、给予。引伸为帮助、辅助之意。此句意为：道使万物善始善终，而万物自始至终也离不开道。

译文:

上士听了道的理论，努力去实行；中士听了道的理论，将信将疑；下士听了道的理论，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以成其为道了。因此古时立言的人说过这样的话：光明的道好似暗昧；前进的道好似后退；平坦的道好似崎岖；崇高的德好似峡谷；广大的德好像不足；刚健的德好似怠惰；质朴而纯真好像混浊未开。最洁白的东西，反而含有污垢；最方正的东西，反而没有棱角；最大的声响，反而听来无声无息；最大的形象，反而没有形状。道幽隐而没有名称，无名无声。只有“道”，才能使万物善始善终。

**第四十二章**

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

注释:

（1）1、一：这是老子用以代替道这一概念的数字表示，即道是绝对无偶的。

2、二：指阴气、阳气。“道”的本身包含着对立的两方面。阴阳二气所含育的统一体即是“道”。因此，对立着的双方都包含在“一”中。

3、三：即是由两个对立的方面相互矛盾冲突所产生的第三者，进而生成万物。

4、负阴而抱阳：背阴而向阳。

5、冲气以为和：冲，冲突、交融。此句意为阴阳二气互相冲突交和而成为均匀和谐状态，从而形成新的统一体。

6、孤、寡、不谷：这些都是古时候君主用以自称的谦词。

7、教父：父，有的学者解释为“始”，有的解释为“本”，有的解释为“规矩”。有根本和指导思想的意思。

译文:

道是独一无二的，道本身包含阴阳二气，阴阳二气相交而形成一种适匀的状态，万物在这种状态中产生。万物背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡而成新的和谐体。人们最厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但王公却用这些字来称呼自己。所以一切事物，如果减损它却反而得到增加；如果增加它却反而得到减损。别人这样教导我，我也这样去教导别人。强暴的人死无其所。我把这句话当作施教的宗旨。

**第四十四章**

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

注释:

（1）1、多：轻重的意思；货，财富。

2、得：指名利；亡，指丧失性命；病，有害。

3、甚爱必大费：过于爱名就必定要付出很大的耗费。

4、多藏必厚亡：丰厚的藏货就必定会招致惨重的损失。

5、知足不辱：今本没有“故”字，据帛书补之。

译文:

声名和生命相比哪一样更为亲切？生命和货利比起来哪一样更为贵重？获取和丢失相比，哪一个更有害？过分的爱名利就必定要付出更多的代价；过于积敛财富，必定会遭致更为惨重的损失。所以说，懂得满足，就不会受到屈辱；懂得适可而止，就不会遇见危险；这样才可以保持住长久的平安。

**第四十五章**

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

注释:

（1）1、大成：最为完满的东西。

2、冲：虚，空虚。

3、屈：曲。

4、讷：拙嘴笨舌。

5、静胜躁，寒胜热：清静克服扰动，寒冷克服暑热。

6、正：通“政”。

译文:

最完满的东西，好似有残缺一样，但它的作用永远不会衰竭；最充盈的东西，好似是空虚一样，但是它的作用是不会穷尽的。最正直的东西，好似有弯曲一样；最灵巧的东西，好似最笨拙的；最卓越的辩才，好似不善言辞一样。清静克服扰动，赛冷克服暑热。清静无为才能统治天下。

**第四十六章**

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

注释:

（1）1、却：屏去，退回。

2、走马以粪：粪，耕种，播种。此句意为用战马耕种田地。

3、戎马：战马。

4、生于效：指牝马生驹于战地的郊外。

5、故知足之足，常足矣：知道满足的这种满足，是永远满足的。

译文:

治理天下合乎“道”，就可以作到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎“道”，连怀胎的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。最大的祸害是不知足，最大的过失是贪得的欲望。知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。

**第四十七章**

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

注释:

（1）1、窥牖：窥，从小孔隙里看；牖，音you，窗户。

2、天道：日月星辰运行的自然规律。

3、不见而明：一本作“不见而名”。此句意为不窥见而明天道。

4、不为：无为、不妄为。

译文:

不出门户，就能够推知天下的事理；不望窗外，就可以认识日月星辰运行的自然规律。他向外奔逐得越远，他所知道的道理就越少。所以，有“道”的圣人不出行却能够推知事理，不窥见而能明了“天道”，不妄为而可以有所成就。

**第四十八章**

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

注释:

（1）1、为学日益：为学，是反映探求外物的知识。此处的“学”当指政教礼乐。日益：指增加人的知见智巧。

2、为道日损：为道，是通过冥想或体验的途径，领悟事物未分化状态的“道”。此处的“道”，指自然之道，无为之道。损，指情欲文饰日渐泯损。

3、无为而无不为：不妄为，就没有什么事情做不成。

4、取：治、摄化之意。

5、无事：即无扰攘之事。

6、有事：繁苛政举在骚扰民生。

译文:

求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本，如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。

**第四十九章**

圣人常无心，以百姓之心为心。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。圣人在天下，歙歙焉为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

注释:

（1）1、常无心：一本作无常心。意为长久保持无私心。

2、德：假借为“得”。

3、歙：音Xi ，意为吸气。此处指收敛意欲。

4、浑其心：使人心思化归于浑朴。

5、百姓皆注其耳目：百姓都使用自己的智谋，生出许多事端。

6、圣人皆孩之：圣人使百姓们都回复到婴孩般纯真质朴的状态。

译文:

圣人常常是没有私心的，以百姓的心为自己的心。对于善良的人，我善待于他；对于不善良的人，我也善待他，这样就可以得到善良了，从而使人人向善。对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，这样可以得到诚信了，从而使人人守信。有道的圣人在其位，收敛自己的欲意，使天下的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目聪明，有道的人使他们都回到婴孩般纯朴的状态。

**第五十章**

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。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

注释:

（1）1、出生入死：出世为生，入地为死。一说离开了生存必然走向死亡。

2、生之徒：徒，应释为类。生之徒即长寿之人。

3、十有三：十分之三。

4、死之徒：属于夭折的一类。

5、人之生，动之于死地：此句意为人本来可以长生的，却意外地走向死亡之路。

6、生生之厚：由于求生的欲望太强，营养过剩，因而奉养过厚了。

7、摄生者：摄生指养生之道，即保养自己。

8、兕：音si ，属于犀牛类的动物。

9、入军不被甲兵：战争中不被杀伤。

10、无死地：没有进入死亡范围。

译文:

人始出于世而生，最终入于地而死。属于长寿的人有十分之三；属于短命而亡的人有十分之三；人本来可以活得长久些，却自己走向死亡之路，也占十分之三。为什么会这样呢？因为奉养太过度了。据说，善于养护自己生命的人，在陆地上行走，不会遇到凶恶的犀牛和猛虎，在战争中也受不到武器的伤害。犀牛于其身无处投角，老虎对其身无处伸爪，武器对其身无处刺击锋刃。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。

**第五十一章**

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。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。

注释:

（1）1、势：万物生长的自然环境。一说：势者，力也；一说，对立。

2、莫之命而常自然：不干涉或主宰万物，而任万物自化自成。

3、亭之毒之：一本作成之熟之。

4、养：爱养、护养。

5、覆：维护、保护。

6、玄德：即上德。它产生万物而不居为己有，养育万物而不自恃有功。

译文:

道生成万事万物，德养育万事万物。万事万物虽现出各种各样的形态，环境使万事万物成长起来。故此，万事万物莫不尊崇道而珍贵德。道之所以被尊崇，德所以被珍贵，就是由于道生长万物而不加以干涉，德畜养万物而不加以主宰，顺其自然。因而，道生长万物，德养育万物，使万物生长发展，成熟结果，使其受到抚养、保护。生长万物而不居为己有，抚育万物而不自恃有功，导引万物而不主宰，这就是奥妙玄远的德。

**第五十二章**

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃；是为袭常。

注释:

（1）1、始：本始，此处指“道”。

2、母：根源，此处指“道”。

3、子：派生物，指由“母”所产生的万物。

4、塞其兑，闭其门：兑，指口，引伸为孔穴；门，指门径。此句意为：塞住嗜欲的孔穴，闭上欲念的门径。

5、勤：劳作。

6、开其兑，济其事：打开嗜欲的孔穴，增加纷杂的事件。

7、见小曰明：小，细微。能察见细微，才叫做“明”

8、强：强健，自强不息。

9、用其光，复归其明：光向外照射，明向内透亮。发光体本身为“明”，照向外物为光。

10、无遗身殃：不给自己带来麻烦和灾祸。

11、袭常：袭承常道。

译文:

天地万物本身都有起始，这个始作为天地万物的根源。如果知道根源，就能认识万物，如果认识了万事万物，又把握着万物的根本，那么终身都不会有危险。塞住欲念的孔穴，闭起欲念的门径，终身都不会有烦扰之事。如果打开欲念的孔穴，就会增添纷杂的事件，终身都不可救治。能够察见到细微的，叫做“明”；能够持守柔弱的，叫做“强”。运用其光芒，返照内在的明，不会给自己带来灾难，这就叫做万世不绝的“常道”。

**第五十三章**

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而人好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗竽。非道也哉！

注释:

（1）1、我：我，指有道的圣人。老子在这里托言自己。

2、介然有知：介，微小。微有所知，稍有知识。

3、施：邪、斜行。

4、夷：平坦。

5、人：指人君，一本作“民”。

6、径：邪径。

7、朝甚除：朝政非常败坏。一说宫殿很整洁。

8、厌饮食：厌，饱足、满足、足够。饱得不愿再吃。

9、盗竽：竽又作夸。即大盗、盗魁。

译文:

假如我稍微地有了认识，在大道上行走，唯一担心的是害怕走了邪路。大道虽然平坦，但人君却喜欢走邪径。朝政腐败已极，弄得农田荒芜，仓库十分空虚，而人君仍穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱餐精美的饮食，搜刮占有富余的财货，这就叫做强盗头子。这是多么无道啊！

**第五十四章**

善剑者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。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。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。

注释:

（1）1、抱：抱住、固定、牢固。

2、子孙以祭祀不辍：辍，停止、断绝、终止。此句意为：祖祖孙孙都能够遵守“善建”、“善抱”的道理，后代的香火就不会终止。

3、长：尊崇。

4、邦：一本作“国”。

5、故以身观察，以家观家，以乡观乡：以自身察看观照别人；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡。

译文:

善于建树的不可能拔除，善于抱持的不可以脱掉，如果子孙能够遵循、守持这个道理，那么祖祖孙孙就不会断绝。把这个道理付诸于自身，他的德性就会是真实纯正的；把这个道理付诸于自家，他的德性就会是丰盈有余的；把这个道理付诸于自乡，他的德性就会受到尊崇；把这个道理付诸于自邦，他的德性就会丰盛硕大；把这个道理付诸于天下，他的德性就会无限普及。所以，用自身的修身之道来观察别身；以自家察看观照别家；以自乡察看观照别乡；以平天下之道察看观照天下。我怎么会知道天下的情况之所以如此呢？就是因为我用了以上的方法和道理。

**第五十五章**

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据,攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。知和曰"常"，知常曰"明"，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

注释:

（1）1、毒虫：指蛇、蝎、蜂之类的有毒虫子。

2、螫：毒虫子用毒刺咬人。

3、据：兽类用爪、足年攫取物品。

4、攫鸟：用脚爪抓取食物的鸟，例如鹰隼一类的鸟。

5、搏：鹰隼用爪击物。

6、朘作：婴孩的生殖器勃起。朘，男孩的生殖器。

7、嗄：噪音嘶哑。

8、知和曰常：常指事物运作的规律。和，指阴阳二气合和的状态。

9、益生：纵欲贪生。

10、祥：这里指妖祥、不祥的意思。

11、强：逞强、强暴。

12、壮：强壮。

译文:

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。他虽然不知道男女的交合之事，但他的小生殖器却勃然举起，这是因为精气充沛的缘故。他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。认识淳和的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。贪生纵欲就会遭殃，欲念主使精气就叫做逞强。事物过于壮盛了就会变衰老，这就叫不合于“道”，不遵守常道就会很快地死亡。

**第五十六章**

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是谓玄同。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。

注释:

（1）1、知者不言，言者不知：此句是说，知道的人不说，爱说的人不知道。另一种解释是，聪明的人不多说话，到处说长论短的人不聪明。还有一种解释是，得“道”的人不强施号令，一切顺乎自然；强施号令的人却没有得“道”。此处采用第二种解释。

2、塞其兑，闭其门：塞堵嗜欲的孔窍，关闭起嗜欲的门径。

3、挫其锐，解其纷：和其光，同其尘：此句意为挫去其锐气，解除其纷扰，平和其光耀，混同其尘世。

4、玄同：玄妙齐同，此处也是指“道”。

5、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：这几句是说“玄同”的境界已经超出了亲疏、利害、贵贱等世俗的范畴。

译文:

聪明的智者不多说话，而到处说长论短的人就不是聪明的智者。塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。不露锋芒，消解纷争，挫去人们的锋芒，解脱他们的纷争，收敛他们的光耀，混同他们的尘世，这就是深奥的玄同。达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以就为天下人所尊重。

**第五十七章**

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。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。"

注释:

（1）1、正：此处指无为、清静之道。

2、奇：奇巧、诡秘。

3、取天下：治理天下。

4、以此：此，指下面一段文字。以此即以下面这段话为根据。

5、忌讳：禁忌、避讳。

6、人：一本作“民”，一本作“朝”。

7、利器：锐利的武器。

8、人多伎巧：伎巧，指技巧，智巧。此句意为人们的伎巧很多。

9、奇物：邪事、奇事。

10、我无为，而民自化：自化，自我化育。我无为而人民就自然顺化了。

译文:

以无为、清静之道去治理国家，以奇巧、诡秘的办法去用兵，以下扰害人民而治理天下。我怎么知道是这种情形呢？根据就在于此：天下的禁忌越多，而老百姓就越陷于贫穷；人民的锐利武器越多，国家就越陷于混乱；人们的技巧越多，邪风怪事就越闹得厉害；法令越是森严，盗贼就越是不断地增加。所以有道的圣人说，我无为，人民就自我化育；我好静，人民就自然富足；我无欲，而人民就自然淳朴。

**第五十八章**

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极：其无正也。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

注释:

（1）1、闷闷：昏昏昧昧的状态，有宽厚的意思。

2、淳淳：一本作“沌沌”，淳朴厚道的意思。

3、察察：严厉、苛刻。

4、缺缺：狡黠、抱怨、不满足之意。

5、其无正也：正，标准、确定；其，指福、祸变换。此句意为：它们并没有确定的标准。

6、正复为奇，善复为妖：正，方正、端正；奇，反常、邪；善，善良；妖，邪恶。这句话意为：正的变为邪的，善的变成恶的。

7、人之迷，其日固久：人的迷惑于祸、福之门，而不知其循环相生之理者，其为时日必已久矣。（严灵峰释语）

8、方而不割：方正而不割伤人。

9、廉而不刿：廉，锐利；刿，割伤。此句意为：锐利而不伤害人。

10、直而不肆：直率而不放肆。

11、光而不耀：光亮而不刺眼。

译文:

政治宽厚清明，人民就淳朴忠诚；政治苛酷黑暗，人民就狡黠、抱怨。灾祸啊，幸福依傍在它的里面；幸福啊，灾祸藏伏在它的里面。谁能知道究竟是灾祸呢还是幸福呢？它们并没有确定的标准。正忽然转变为邪的，善忽然转变为恶的，人们的迷惑，由来已久了。因此，有道的圣人方正而不生硬，有棱角而不伤害人，直率而不放肆，光亮而不刺眼。

**第五十九章**

治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服；早服谓之重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国；有国之母，可以长久。是谓根深固柢，长生久视之道。

注释:

（1）1、治人事天：治人，治理百姓；事天，保守精气、养护身心。对“天”的解释有两种，一是指身心，一是指自然。此句意为保养天赋。

2、啬：爱惜、保养。

3、早服：早为准备。

4、重积德：不断地积德。

5、有国之母：有国，含有保国的意思。母，根本、原则。

6、长生久视：长久地维持、长久存在。

译文:

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精神更为重要的了。爱惜精神，得以能够做到早作准备；早作准备，就是不断地积“德”；不断地积“德”，就没有什么不能攻克的；没有什么不能攻克，那就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任。有了治理国家的原则和道理，国家就可以长久维持。国运长久，就叫做根深祗固，符合长久维持之道。

**第六十章**

治大国，若烹小鲜，以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

注释:

（1）1、小鲜：小鱼。

2、莅：临。

3、其鬼不神：鬼不起作用。

4、非：不唯、不仅。

5、两不相伤：鬼神和圣人不侵越人。

6、故德交归焉：让人民享受德的恩泽。

译文:

治理大国，好像煎烹小鱼。用“道”治理天下，鬼神起不了作用，不仅鬼不起作用，而是鬼怪的作用伤不了人。不但鬼的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。这样，鬼神和有道的圣人都不伤害人，所以，就可以让人民享受到德的恩泽。

**第六十一章**

大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人，小邦不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

注释:

（1）1、邦：一本作国。

2、天下之牝，天下之交也：一本作天下之交，天下之牝也。交，会集、会总。

3、或下而取：下，谦下；取，借为聚。

4、兼畜人：把人聚在一起加以养护。

译文:

大国要像居于江河下游那样，使天下百川河流交汇在这里，处在天下雌柔的位置。雌柔常以安静守定而胜过雄强，这是因为它居于柔下的缘故。所以，大国对小国谦下忍让，就可以取得小国的信任和依赖；小国对大国谦下忍让，就可以见容于大国。所以，或者大国对小国谦让而取得大国的信任，或者小国对大国谦让而见容于大国。大国不要过分想统治小国，小国不要过分想顺从大国，两方面各得所欲求的，大国特别应该谦下忍让。

**第六十二章**

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

注释:

（1）1、奥：一说为深的意思，不被人看见的地方；另一说是藏，含有庇荫之意。其实两说比较接近，不必仅执其一。

2、不善人之所保：不善之人也要保持它。

3、美言可以市尊：美好的言辞，可以换来别人对你的敬仰。

4、美行可以加人：良好的行为，可以见重于人。

5、三公：太师、太傅、太保。

6、拱壁以先驷马：拱壁，指双手捧着贵重的玉；驷马，四匹马驾的车。古代的献礼，轻物在先，重物在后。

7、坐进此道：献上清静无为的道。

8、求以得：有求就得到。

9、有罪以免邪：有罪的人得到“道”，可以免去罪过。

译文:

“道”是荫庇万物之所，善良之人珍贵它，不善的人也要保持它。需要的时候还要求它庇护。美好的言辞可以换来别人对你的尊重；良好的行为可以见重于人。不善的人怎能舍弃它呢？所以在天子即位、设置三公的时候，虽然有拱壁在先驷马在后的献礼仪式，还不如把这个“道”进献给他们。自古以来，人们所以把“道”看得这样宝贵，不正是由于求它庇护一定可以得到满足；犯了罪过，也可得到它的宽恕吗？就因为这个，天下人才如此珍视“道”。

**第六十三章**

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

注释:

（1）1、为无为，事无事，味无味：此句意为把无为当作为，把无事当作事，把无味当作味。

2、大小多少：大生于小，多起于少。另一解释是大的看作小，小的看作大，多的看作少，少的看作多，还有一说是，去其大，取其小，去其多，取其少。

3、报怨以德：此句当移至七十九章“必有余怨”句后，故此处不译。

4、不为大：是说有道的人不自以为大。

译文:

以无为的态度去有所作为，以不滋事的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。大生于小，多起于少。处理问题要从容易的地方入手，实现远大要从细微的地方入手。天下的难事，一定从简易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分开端。因此，有“道”的圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。那些轻易发出诺言的，必定很少能够兑现的，把事情看得太容易，势必遭受很多困难。因此，有道的圣人总是看重困难，所以就终于没有困难了。

**第六十四章**

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。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。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。

注释:

（1）1、其脆易泮：泮，散，解。物品脆弱就容易消解。

2、毫末：细小的萌芽。

3、累土：堆土。

4、为者败之，执者失之：一说是二十九章错简于此。

5、是以圣人无为故无败，无执故无失：此句仍疑为二十九章错简于本章。

6、学：这里指办事有错的教训。

7、而不敢为：此句也疑为错简。

译文:

局面安定时容易保持和维护，事变没有出现迹象时容易图谋；事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失；做事情要在它尚未发生以前就处理妥当；治理国政，要在祸乱没有产生以前就早做准备。合抱的大树，生长于细小的萌芽；九层的高台，筑起于每一堆泥土；千里的远行，是从脚下第一步开始走出来的。有所作为的将会招致失败，有所执着的将会遭受损害。因此圣人无所作为所以也不会招致失败，无所执着所以也不遭受损害。人们做事情，总是在快要成功时失败，所以当事情快要完成的时候，也要像开始时那样慎重，就没有办不成的事情。因此，有道的圣人追求人所不追求的，不稀罕难以得到的货物，学习别人所不学习的，补救众人所经常犯的过错。这样遵循万物的自然本性而不会妄加干预。

**第六十五章**

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

注释:

（1）1、明民：明，知晓巧诈。明民，意为让人民知晓巧诈。

2、将以愚之：愚，敦厚、朴实，没有巧诈之心。不是愚弄、蒙昧。此句意为使老百姓无巧诈之心，敦厚朴实、善良忠厚。

3、智多：智，巧诈、奸诈，而非为智慧、知识。

4、贼：伤害的意思。

5、两者：指上文“以智治国，国之贼；不以智治国，国之福”。

6、稽式：法式、法则，一本作“楷式”。

7、与物反矣：反，通返。此句意为‘德’和事物复归于真朴。

8、大顺：自然。

译文:

古代善于为道的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而是教导人民淳厚朴实。人们之所以难于统治，乃是因为他们使用太多的智巧心机。所以用智巧心机治理国家，就必然会危害国家，不用智巧心机治理国家，才是国家的幸福。了解这两种治国方式的差别，就是一个法则，经常了解这个法则，就叫做“玄德”。玄德又深又远，和具体的事物复归到真朴，然后才能极大地顺乎于自然。

**第六十六章**

江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。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。以其不争，故天下莫能与之争。

注释:

（1）1、百谷王：百川狭谷所归附。

2、圣人：一本无此二字。

3、重：累、不堪重负。

译文:

江海所以能够成为百川河流所汇往的地方，乃是由于它善于处在低下的地方，所以能够成为百川之王。因此，圣人要领导人民，必须用言辞对人民表示谦下，要想领导人民，必须把自己的利益放在他们的后面。所以，有道的圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。天下的人民都乐意推戴而不感到厌倦。因为他不与人民相争，所以天下没有人能和他相争。

第六十七章

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！我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

注释:

（1）1、我道大：道即我，我即道。“我”不是老子用作自称之词。

2、似不肖：肖，相似之意。意为不像具体的事物。一说，没有任何东西和我相似。

3、若肖，久矣其细也夫：以上这一段，有学者认为是它章错简。

4、三宝：三件法宝，或三条原则。

5、俭：啬，保守，有而不尽用。

6、慈故能勇：仁慈所以能勇武。

7、俭故能广：俭啬所以能大方。

8、器长：器，指万物。万物的首长。

9、且：取。

10、以战则胜：一本作“以阵则亡”。

译文:

天下人能说“我道”伟大，不像任何具体事物的样子。正因为它伟大，所以才不像任何具体的事物。如果它像任何一个具体的事物，那么“道”也就显得很渺小了。我有三件法宝执守而且保全它：第一件叫做慈爱；第二件叫做俭啬；第三件是不敢居于天下人的前面。有了这柔慈，所以能勇武；有了俭啬，所以能大方；不敢居于天下人之先，所以能成为万物的首长。现在丢弃了柔慈而追求勇武；丢弃了啬俭而追求大方；舍弃退让而求争先，结果是走向死亡。慈爱，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。天要援助谁，就用柔慈来保护他。

**第六十八章**

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

注释:

（1）1、善为士者：士，即武士，这里作将帅讲。此句意为善作将帅的人。

2、不与：意为不争，不正面冲突。

3、配天古之极：符合自然的道理。一说“古”字是衍文。

译文:

善于带兵打仗的将帅，不逞其勇武；善于打仗的人，不轻易激怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人表示谦下。这叫做不与人争的品德，这叫做运用别人的能力，这叫做符合自然的道理。

**第六十九章**

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；扔无敌；执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

注释:

（1）1、为主：主动进攻，进犯敌人。

2、为客：被动退守，不得已而应敌。

3、行无行：行，行列，阵势。此句意为：虽然有阵势，却像没有阵势可摆。

4、攘无臂：意为虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样。

5、扔无敌：意为虽然面临敌人，却像没有敌人可赴。

6、执无兵：兵，兵器。意为：虽然有兵器，却像没有兵器可执。

7、抗兵相若：意为两军相当。

8、哀：闵、慈。

译文:

用兵的人曾经这样说，“我不敢主动进犯，而采取守势；不敢前进一步，而宁可后退一尺。”这就叫做虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样；虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样；虽然面临敌人，却像没有敌人可打一样；虽然有兵器，却像没有兵器可以执握一样。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”。所以，两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。

**第七十章**

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君，夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。

注释:

（1）1、言有宗：言论有一定的主旨。

2、事有君：办事有一定的根据。一本“君”作“主”。“君”指有所本。

3、无知：指别人不理解。一说指自己无知。

4、则：法则。此处用作动词，意为效法。

5、被褐：被，穿着；褐，粗布。

6、怀玉：玉，美玉，此处引伸为知识和才能。“怀玉”意为怀揣着知识和才能。

译文:

我的话很容易理解，很容易施行。但是天下竟没有谁能理解，没有谁能实行。言论有主旨，行事有根据。正由于人们不理解这个道理，因此才不理解我。能理解我的人很少，那么能取法于我的人就更难得了。因此有道的圣人总是穿着粗布衣服，怀里揣着美玉。

**第七十一章**

知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。

注释:

（1）1、知不知：注解家们一般对此句有两种解释。一说知道却不自以为知道，一说知道自己有所不知。

2、尚矣：“尚”通“上”。

3、不知知：不知道却自以为知道。

4、病病：病，毛病、缺点。把病当作病。

译文:

知道自己还有所不知，这是很高明的。不知道却自以为知道，这就是很糟糕的。有道的圣人没有缺点，因为他把缺点当作缺点。正因为他把缺点当作缺点，所以，他没有缺点。

**第七十二章**

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

注释:

（1）1、民不畏威：威，指统治者的镇压和威慑。此句意为，百姓们不畏惧统治者的高压政策。

2、大威至：这个威是指人民的反抗斗争。

3、无狎：狎通狭，意为压迫、逼迫。无狎，即不要逼迫的意思。

4、无厌：厌指压迫、阻塞的意思。

5、不厌：这个厌指人民对统治者的厌恶、反抗斗争。

6、不自见：不自我表现，不自我显示。

7、自爱不自贵：指圣人但求自爱而不求自显高贵。

8、去彼取此：指舍去“自见”、“自贵”，而取“自知”、“自爱”。

译文:

当人民不畏惧统治者的威压时，那么，可怕的祸乱就要到来了。不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。因此，有道的圣人不但有自知之明，而且也不自我表现；有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者（自见、自贵）而保持前者（自知、自爱）。

**第七十三章**

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繟然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

注释:

（1）1、勇于敢则杀，勇于不敢则活：敢，勇敢、坚强；不敢，柔弱、软弱。此句意为勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活命。

2、或利或害：勇于柔弱则利，勇于坚强则害。

3、是以圣人犹难之：此句已见于六十三章。

4、天之道：指自然的规律。

5、繟然：安然、坦然。

6、天网恢恢：天网指自然的范围；恢恢，广大、宽广无边。

7、疏而不失：虽然宽疏但并不漏失。

译文:

勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活，这两种勇的结果，有的得利，有的受害。天所厌恶的，谁知道是什么缘故？有道的圣人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜；不言语而善于应承；不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。自然的范围，宽广无边，虽然宽疏但并不漏失。

**第七十四章**

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

注释:

（1）1、为奇：奇，奇诡、诡异。为奇指为邪作恶的人。

2、执：拘押。

3、司杀者：指专管杀人的人。

4、代司杀者：代替专管杀人的人。

5、斫：砍、削。

译文:

人民不畏惧死亡，为什么用死来吓唬他们呢？假如人民真的畏惧死亡的话，对于为非作歹的人，我们就把他抓来杀掉。谁还敢为非作歹？经常有专管杀人的人去执行杀人的任务，代替专管杀人的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头，那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手指头的。

**第七十五章**

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

注释:

（1）1、有为：繁苛的政治，统治者强作妄为。

2、以其上求生之厚：由于统治者奉养过于丰厚奢侈。

3、无以生为：不要使生活上的奉养过分奢侈丰厚。

4、贤：胜过的、超过的意思。

5、贵生：厚养生命。

译文:

人民所以遭受饥荒，就是由于统治者吞吃赋税太多，所以人民才陷于饥饿。人民之所以难于统治，是由于统治者政令繁苛、喜欢有所作为，所以人民就难于统治。人民之所以轻生冒死，是由于统治者为了奉养自己，把民脂民膏都搜刮净了，所以人民觉得死了不算什么。只有不去追求生活享受的人，才比过分看重自己生命的人高明。

**第七十六章**

人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

注释:

（1）1、柔弱：指人活着的时候身体是柔软的。

2、坚强：指人死了以后身体就变成僵硬的了。

3、草木：一本在此之前有“万物”二字。

4、柔脆：指草木形质的柔软脆弱。

5、枯槁：用以形容草木的干枯。

6、死之徒：徒，类的意思，属于死亡的一类。

7、生之徒：属于生存的一类。

8、兵强则灭，木强则折：一本作“兵强则不胜，木强则兵”。

译文:

人活着的时候身体是柔软的，死了以后身体就变得僵硬。草木生长时是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯槁了。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生长的一类。因此，用兵逞强就会遭到灭亡，树木强大了就会遭到砍伐摧折。凡是强大的，总是处于下位，凡是柔弱的，反而居于上位。

**第七十七章**

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

注释:

（1）1、人之道：指人类社会的一般法则、律例。

2、是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤：陈鼓应先生认为这三句与上文不连贯疑为错简复出。此处仍予保留。

译文:

自然的规律，不是很像张弓射箭吗？弦拉高了就把它压低一些，低了就把它举高一些，拉得过满了就把它放松一些，拉得不足了就把它补充一些。自然的规律，是减少有余的补给不足的。可是社会的法则却不是这样，要减少不足的，来奉献给有余的人。那么，谁能够减少有余的，以补给天下人的不足呢？只有有道的人才可以做到。因此，有道的圣人这才有所作为而不占有，有所成就而不居功。他是不愿意显示自己的贤能。

**第七十八章**

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

注释:

（1）1、无以易之：易，替代、取代。意为没有什么能够代替它。

2、受国之垢：垢，屈辱。意为承担全国的屈辱。

3、受国不祥：不祥，灾难，祸害。意为承担全国的祸难。

4、正言若反：正面的话好像反话一样。

译文:

遍天下再没有什么东西比水更柔弱了，而攻坚克强却没有什么东西可以胜过水。弱胜过强，柔胜过刚，遍天下没有人不知道，但是没有人能实行。所以有道的圣人这样说：“承担全国的屈辱，才能成为国家的君主，承担全国的祸灾，才能成为天下的君王。”正面的话好像在反说一样。

**第七十九章**

和大怨，必有余怨；报怨以德，安可以为善？是以圣人执左契，而不责于人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

注释:

（1）1、报怨以德：许多学者都以为此句原在六十三章内，但据上下文意应在本章内。

2、契：契约。

3、责：索取所欠。

4、司彻：掌管税收的官职。

5、无亲：没有偏亲偏爱。

译文:

和解深重的怨恨，必然还会残留下残余的怨恨；用德来报答怨恨，这怎么可以算是妥善的办法呢？因此，有道的圣人保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有“德”之人就像持有借据的圣人那样宽容，没有“德”的人就像掌管税收的人那样苛刻刁诈。自然规律对任何人都没有偏爱，永远帮助有德的善人。

**第八十章**

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。使人复结绳而用之。至治之极。甘美食，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。

注释:

（1）1、小国寡民：小，使……变小，寡，使……变少。此句意为，使国家变小，使人民稀少。

2、使：即使。

3、什伯之器：各种各样的器具。什伯，意为极多，多种多样。

4、重死：看重死亡，即不轻易冒着生命危险去做事。

5、徙：迁移、远走。

6、舆：车子。

7、甲兵：武器装备。

8、陈：陈列。此句引申为布阵打仗。

9、结绳：文字产生以前，人们以绳记事。

10、甘其食，美其服，安其居，乐其俗：使人民吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，过得习惯。

译文:

使国家变小，使人民稀少。即使有各种各样的器具，却并不使用；使人民重视死亡，而不向远方迁徙；虽然有船只车辆，却不必每次坐它；虽然有武器装备，却没有地方去布阵打仗；使人民再回复到远古结绳记事的自然状态之中。国家治理得好极了，使人民吃得香甜，穿得漂亮、住得安适，过得快乐。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以听得见，但人民从生到死，也不互相往来。

**第八十一章**

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

注释:

（1）1、信言：真实可信的话。

2、善者：言语行为善良的人。

3、辩：巧辩、能说会道。

4、博：广博、渊博。

5、圣人不积：有道的人不自私，没有占有的欲望。

6、既以为人已愈有：已经把自己的一切用来帮助别人，自己反而更充实。

7、多：与“少”相对，此处意为“丰富”。

8、利而不害：使在万物得到好处而不伤害万物。

9、圣人之道：圣人的行为准则。

译文:

真实可信的话不漂亮，漂亮的话不真实。善良的人不巧说，巧说的人不善良。真正有知识的人不卖弄，卖弄自己懂得多的人不是真有知识。圣人是不存占有之心的，而是尽力照顾别人，他自己也更为充足；他尽力给予别人，自己反而更丰富。自然的规律是让万事万物都得到好处，而不伤害它们。圣人的行为准则是，做什么事都不跟别人争夺。