

读书笔记之《道德经》

归档信息

1. 完善：2019年8月30日，地点：上海-浦东；
2. 联系方式：公众号：磐石韧如丝；

3.



微信搜一搜

Q 磐石韧如丝

读书笔记之《道德经》

简介

第一部分《道经》

1. 道德经-道经-第一章：众妙之门 (1/81)
 - 1.1 原文
 - 1.2 译文
2. 道德经-道经-第二章：功成弗居 (2/81)
 - 2.1 原文
 - 2.2 译文
3. 道德经-道经-第三章：不见可欲 (3/81)
 - 3.1 原文
 - 3.2 译文
4. 道德经-道经-第四章：和光同尘 (4/81)
 - 4.1 原文
 - 4.2 译文
5. 道德经-道经-第五章：不如守中 (5/81)
 - 5.1 原文
 - 5.2 译文
6. 道德经-道经-第六章：谷神不死 (6/81)
 - 6.1 原文
 - 6.2 译文
7. 道德经-道经-第七章：天长地久 (7/81)
 - 7.1 原文
 - 7.2 译文
8. 道德经-道经-第七章：上善若水 (8/81)
 - 8.1 原文
 - 8.2 译文
9. 道德经-道经-第九章：名遂身退 (9/81)
 - 9.1 原文
 - 9.2 译文
10. 道德经-道经-第十章：生而不有 (10/81)
 - 10.1 原文
 - 10.2 译文
11. 道德经-道经-第十一章：无之为用 (11/81)
 - 11.1 原文
 - 11.2 译文

- 12. 道德经-道经-第十二章：去彼取此 (12/81)
 - 12.1 原文
 - 12.2 译文
- 13. 道德经-道经-第十三章：宠辱若惊 (13/81)
 - 13.1 原文
 - 13.2 译文
- 14. 道德经-道经-第十四章：执古御今 (14/81)
 - 14.1 原文
 - 14.2 译文
- 15. 道德经-道经-第十五章：微妙玄通 (15/81)
 - 15.1 原文
 - 15.2 译文
- 16. 道德经-道经-第十六章：知常曰明 (16/81)
 - 16.1 原文
 - 16.2 译文
- 17. 道德经-道经-第十七章：信而贵言 (17/81)
 - 17.1 原文
 - 17.2 译文
- 18. 道德经-道经-第十八章：大忠大义 (18/81)
 - 18.1 原文
 - 18.2 译文
- 19. 道德经-道经-第十九章：绝学无忧 (19/81)
 - 19.1 原文
 - 19.2 译文
- 20. 道德经-道经-第二十章：独顽似鄙 (20/81)
 - 20.1 原文
 - 20.2 译文
- 21. 道德经-道经-第二十一章：惟道是从 (21/81)
 - 21.1 原文
 - 21.2 译文
- 22. 道德经-道经-第二十二章：曲则为全 (22/81)
 - 22.1 原文
 - 22.2 译文
- 23. 道德经-道经-第二十三章：希言自然 (23/81)
 - 23.1 原文
 - 23.2 译文
- 24. 道德经-道经-第二十四章：希言自然 (24/81)
 - 24.1 原文
 - 24.2 译文
- 25. 道德经-道经-第二十五章：道法自然 (25/81)
 - 25.1 原文
 - 25.2 译文
- 26. 道德经-道经-第二十六章：燕处超然 (26/81)
 - 26.1 原文
 - 26.2 译文
- 27. 道德经-道经-第二十七章：善行无迹 (27/81)
 - 27.1 原文
 - 27.2 译文
- 28. 道德经-道经-第二十八章：大制不割 (28/81)
 - 28.1 原文
 - 28.2 译文
- 29. 道德经-道经-第二十九章：去奢去泰 (29/81)
 - 29.1 原文

29.2 译文

30. 道德经-道经-第三十章：物壮则老（30/81）

30.1 原文

30.2 译文

31. 道德经-道经-第三十一章：恬淡为上（31/81）

31.1 原文

31.2 译文

32. 道德经-道经-第三十二章：知止不殆（32/81）

32.1 原文

32.2 译文

33. 道德经-道经-第三十三章：自胜者强（33/81）

33.1 原文

33.2 译文

34. 道德经-道经-第三十四章：终不为大（34/81）

34.1 原文

34.2 译文

35. 道德经-道经-第三十五章：往而不害（35/81）

35.1 原文

35.2 译文

36. 道德经-道经-第三十六章：以柔克刚（36/81）

36.1 原文

36.2 译文

37. 道德经-道经-第三十七章：道常无为（37/81）

37.1 原文

37.2 译文

第二部分《德经》

38. 道德经-德经-第三十八章：上德不德（38/81）

38.1 原文

38.2 译文

39. 道德经-德经-第三十九章：贱为贵本（39/81）

39.1 原文

39.2 译文

40. 道德经-德经-第四十章：有生于无（40/81）

40.1 原文

40.2 译文

41. 道德经-德经-第四十一章：大器晚成（41/81）

41.1 原文

41.2 译文

42. 道德经-德经-第四十二章：损之而益（42/81）

42.1 原文

42.2 译文

43. 道德经-德经-第四十三章：以柔克刚（43/81）

43.1 原文

43.2 译文

44. 道德经-德经-第四十四章：知止不殆（44/81）

44.1 原文

44.2 译文

45. 道德经-德经-第四十五章：大巧若拙（45/81）

45.1 原文

45.2 译文

46. 道德经-德经-第四十六章：知足常乐（46/81）

46.1 原文

46.2 译文

- 47. 道德经-德经-第四十七章：不为而成 (47/81)
 - 47.1 原文
 - 47.2 译文
- 48. 道德经-德经-第四十八章：无为而治 (48/81)
 - 48.1 原文
 - 48.2 译文
- 49. 道德经-德经-第四十九章：圣常无心 (49/81)
 - 49.1 原文
 - 49.2 译文
- 50. 道德经-德经-第五十章：生生之厚 (50/81)
 - 50.1 原文
 - 50.2 译文
- 51. 道德经-德经-第五十一章：尊道贵德 (51/81)
 - 51.1 原文
 - 51.2 译文
- 52. 道德经-德经-第五十二章：塞兑闭门 (52/81)
 - 52.1 原文
 - 52.2 译文
- 53. 道德经-德经-第五十三章：行于大道 (53/81)
 - 53.1 原文
 - 53.2 译文
- 54. 道德经-德经-第五十四章：修之于身 (54/81)
 - 54.1 原文
 - 54.2 译文
- 55. 道德经-德经-第五十五章：含德之厚 (55/81)
 - 55.1 原文
 - 55.2 译文
- 56. 道德经-德经-第五十六章：知者不言 (56/81)
 - 56.1 原文
 - 56.2 译文
- 57. 道德经-德经-第五十七章：以正治国 (57/81)
 - 57.1 原文
 - 57.2 译文
- 58. 道德经-德经-第五十八章：祸兮福倚 (58/81)
 - 58.1 原文
 - 58.2 译文
- 59. 道德经-德经-第五十九章：长生久视 (59/81)
 - 59.1 原文
 - 59.2 译文
- 60. 道德经-德经-第六十章：其鬼不神 (60/81)
 - 60.1 原文
 - 60.2 译文
- 61. 道德经-德经-第六十一章：大者宜下 (61/81)
 - 61.1 原文
 - 61.2 译文
- 62. 道德经-德经-第六十二章：美言可市 (62/81)
 - 62.1 原文
 - 62.2 译文
- 63. 道德经-德经-第六十三章：为大于细 (63/81)
 - 63.1 原文
 - 63.2 译文
- 64. 道德经-德经-第六十四章：未兆易谋 (64/81)
 - 64.1 原文

64.2 译文

65. 道德经-德经-第六十五章：将以愚之（65/81）

65.1 原文

65.2 译文

66. 道德经-德经-第六十六章：不争之争（66/81）

66.1 原文

66.2 译文

67. 道德经-德经-第六十七章：我有三宝（67/81）

67.1 原文

67.2 译文

68. 道德经-德经-第六十八章：善战不怒（68/81）

68.1 原文

68.2 译文

69. 道德经-德经-第六十九章：哀兵必胜（69/81）

69.1 原文

69.2 译文

70. 道德经-德经-第七十章：被褐怀玉（70/81）

70.1 原文

70.2 译文

71. 道德经-德经-第七十一章：病病不病（71/81）

71.1 原文

71.2 译文

72. 道德经-德经-第七十二章：无厌所生（72/81）

72.1 原文

72.2 译文

73. 道德经-德经-第七十三章：勇于不敢（73/81）

73.1 原文

73.2 译文

74. 道德经-德经-第七十四章：代斲伤手（74/81）

74.1 原文

74.2 译文

75. 道德经-德经-第七十五章：无以生为（75/81）

75.1 原文

75.2 译文

76. 道德经-德经-第七十六章：木强则共（76/81）

76.1 原文

76.2 译文

77. 道德经-德经-第七十七章：为而不恃（77/81）

77.1 原文

77.2 译文

78. 道德经-德经-第七十八章：受国之垢（78/81）

78.1 原文

78.2 译文

79. 道德经-德经-第七十九章：常与善人（79/81）

79.1 原文

79.2 译文

80. 道德经-德经-第八十章：小国寡民（80/81）

80.1 原文

80.2 译文

81. 道德经-德经-第八十一章：信言不美（81/81）

81.1 原文

81.2 译文

备注：

1. 读书笔记，每日一章，开始日期为 2018年5月26日到 2018年8月14日，共计 81 天。
2. 每日更新一章。
3. 版本 v 1.0.1。

「“道可道非常道”，也就是当有人说可以的时候，就有人说不行，这是很正常的事情。」

简介

《道德经》是春秋时期老子（李耳）的哲学作品，又称《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，是道家哲学思想的重要来源。道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》37章在前，第38章之后为《德经》，并分为81章。

第一部分《道经》

1. 道德经·道经·第一章：众妙之门（1/81）

1.1 原文

道可道，非常道；名可名，非常名。

无名，天地之始；有名，万物之母。

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。

此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。

1.2 译文

能够用言语解说的道理，就称不上是恒常的大道。能够用文字表白的概念，就称不上是恒常的概念。不能用言语述说的初始状态，是混沌宇宙的本源。已经用言语表明了的概念，是孕育万事万物的母体。所以，常保持虚无的状态，是意图看清世界的本质；常保持实有的状态，是意图明见事物的表象。虚无和实有，这两种事物来源相同而名称不同。它们都称得上是玄秘的现象。玄秘之中的至高至上者，便是产生宇宙间一切奥妙的门户。

2. 道德经·道经·第二章：功成弗居（2/81）

2.1 原文

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。

故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。

夫惟弗居，是以不去。

2.2 译文

天下人都知道怎么样算是美，这样就有了丑；天下人都知道怎么样算是善，这样就有了不善。所以，实有与虚无相互滋生，难与易相辅相成，长与短相互比较而显现，高与下相互依靠而存在，单音与回声相互应和而成曲调，前与后相互接随而成顺序。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化，听任万物自然生长而不加以干涉。生养万物但不据为己有，养育万物但不仗恃己力，成就万物而不自居有功。正由于不居功，所

以功绩不会离开他。

3. 道德经-道经-第三章：不见可欲（3/81）

3.1 原文

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨。

常使民无知无欲，使夫知者不敢为也。

为无为，则无不治。

3.2 译文

不推崇杰出的人才，以使人民不争夺名利；不重视稀有的珍宝，以使人民不沦为盗贼；不展示能够诱发贪欲的东西，以使人民的心思不被扰乱。因此，圣人治理国家的原则是，简化人民的思想，充实他们的肚腹，弱化他们的精神，强健他们的筋骨。总是要让人民处于没有知识和欲望的状态，并且使那些有才智的人也不敢妄为制造事端。只要遵循无为的原则，就没有治理不好的地方。

4. 道德经-道经-第四章：和光同尘（4/81）

4.1 原文

道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

湛兮其若存，吾不知谁之子，象帝之先。

4.2 译文

大道空虚，但它的作用又似乎没有极限，渊深得像是万物的本源。它收敛了锐气，解开了纷杂，调和了光芒，混同于尘垢。它深湛难知，像是时刻若有若无地存在于万物的左右。我们不知道它是由谁生发而出的，好像在天帝出现之前它就已经存在了。

5. 道德经-道经-第五章：不如守中（5/81）

5.1 原文

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥（tuó yuè）乎？

虚而不屈（jué），动而愈出。

多言数穷，不如守中。

5.2 译文

天地没有任何偏爱，将万物当做祭坛上用草扎成的狗，让它们自荣自枯；圣人没有任何偏爱，把百姓当做祭坛上用草扎成的狗，让他们自生自灭。天和地之间，大概就像鼓风吹火的风箱吧？它内部空虚，但是永不匮乏；它越鼓动，就越产生更多的风。一个人说话太多，往往使自己走投无路，倒不如保持内心的虚静，将话放在心中。

6. 道德经·道经·第六章：谷神不死（6/81）

6.1 原文

谷神不死，是谓玄牝（pin）。

玄牝之门，是谓天地根。

绵绵若存，用之不勤。

6.2 译文

缔造生命的神秘母体。缔造生命的神秘母体有个出口，可以称做天地的根源。它如丝如缕、连绵不绝又难觅行迹，其作用却无穷无尽。

7. 道德经·道经·第七章：天长地久（7/81）

7.1 原文

天长地久。

天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

是以圣人後其身而身先，外其身而身存。

非以其无私耶？故能成其私。

7.2 译文

天延续着，地长存着。天地之所以能延续而长存的缘故，是因为它们不求自己的生存，所以能持续生存下去。因此，圣人退居在大家的后面，结果反而站到大家之前；不过分在意自己的生命，反而得以保全生命。能够说这不是因为他不求一己之私的缘故吗？正因为这样，反而使其得以实现自己的私心。 名家注解

8. 道德经·道经·第八章：上善若水（8/81）

8.1 原文

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。

8.2 译文

拥有最高修养的人就如同水。水善于滋养万物而不与万物相争，停留在众人都不愿居处的地方，因此其境界很接近“道”。这类人，居处善于选择卑下之地，心胸善于保持沉静而深不可测，待人总能真诚、友爱、无私，言谈总能恪守信用，为政总能把国家治理好，处事善于发挥所长，行动善于把握时机。正因为不与万物相争，也就不会引来责怪和怨恨。

9. 道德经-道经-第九章：名遂身退（9/81）

9.1 原文

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。

功成名遂身退，天之道。

9.2 译文

执盈满，自满自骄，不如适可而止；将铁器锤打得非常锐利，却难以长时间保持这种锋锐。黄金碧玉堆满厅堂，无人能长久守住这些财富；一个人若富贵且骄傲，那是自取其祸。功成了，名就了，就应急流勇退，这才合乎天地自然之大道。

10. 道德经-道经-第十章：生而不有（10/81）

10.1 原文

专气致柔，能如婴儿乎？

涤除玄览，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门开阖，能无雌乎？

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。

10.2 译文

精神与形体相配合，持守住大道，能够不离开吗？聚结精气以追求柔和温顺，能像婴儿一样吗？清除心中杂念而观照灵魂深处，能做到毫无瑕疵吗？爱民治国能做到自然无为吗？天赋的感官在接触外物时，能做到安静保守吗？心地明白通达之后，能做到不用智巧吗？生产万物，养育万物，生养万物而不占为己有，也不自逞其能耐，成为万物之长而不对其加以主宰，这就是奥妙深邃的德。

11. 道德经-道经-第十一章：无之为用（11/81）

11.1 原文

三十辐共一毂（gu，一声），当其无，有车之用。

埴（shan，一声）埴（zhi，二声）以为器，当其无，有器之用。

凿户牖（you，三声）以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用。

11.2 译文

车轮上的三十根辐条，聚集到一个车轴上，有了轴心空虚处，才有车的作用。糅合粘土做成器皿，有了器皿中间的空虚处，才有器皿的作用。开凿门窗并建成房屋，有了房屋中间的空虚处，才有房屋的作用。所以，“有”给人便利，“无”也发挥了其效用。

12. 道德经·道经·第十二章：去彼取此（12/81）

12.1 原文

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。

12.2 译文

色彩缤纷的花花世界，让人眼光迷乱；喧嚣嘈杂的管弦之声，使人听觉失灵；滋味不一的各类美食，使人口不辨味；纵情骑马射猎，让人神志狂乱；奇珍异宝，让人做出失德之行。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以应该摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活方式。

13. 道德经·道经·第十三章：宠辱若惊（13/81）

13.1 原文

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？

故贵以身为天下者，若可寄天下。

爱以身为天下者，若可托天下。

13.2 译文

得宠与受辱都像受到惊吓一样，重视大患就像重视自己的身体一样。什么叫做得宠与受辱都好像受到惊吓呢？得宠是卑下的事，得到它好像令人受到惊吓，失去它也好像令人受到惊吓。这就叫得宠与受辱都好像受到惊吓。那么，什么是重视大患如同重视身体呢？我之所以有祸患，是因为我有身体；假使我没有身体，我还会有什么祸患呢？所以，对于把自己的身体看得比天下还重的人，可以把天下交付给他；对于吝惜自己的身体超过天下的人，可以把天下委托给他。

14. 道德经·道经·第十四章：执古御今（14/81）

14.1 原文

视之不见名曰夷，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。

其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，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。

以知古始，是谓道纪。

14.2 译文

看它不见，无色无形的，叫做夷；听它不到，寂静无声的，叫做希；摸它不到，无质无实的，叫做微。这三者，无法刨根问底细致分辨，它们原本就浑然而为一。它外显的部分并不明亮，它隐含的部分也不晦暗。它无开端，无尽头，延绵不绝，无法明确地表述，就只好又归结为超物质的存在。这叫做没有形状的形状，没有物体的形象，这叫做若有若无的惚恍。迎接它，却看不见它的开头；追随它，却看不见它的末尾。遵循早已存在的“道”，来驾驭当前的一切。能认识最早的本始，这就叫做大道的规律。

15. 道德经-道经-第十五章：微妙玄通（15/81）

15.1 原文

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。

夫唯不可识，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？孰能安以动之徐生？

保此道者不欲盈。

夫唯不盈，故能蔽而新成。

15.2 译文

不是一般人可以理解的。正因为难以理解，所以只能勉强形容他：小心谨慎啊，好像冬天涉水过河；警觉戒备啊，好像害怕邻国的进攻；恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；行动洒脱啊，好像冰块缓缓消融；纯朴厚道啊，好像没有经过加工的原料；旷远豁达啊，好像深幽的山谷；浑厚朴实，好像浑浊的河水。谁能使浑浊安静下来，慢慢澄清？谁能使安静变动起来，慢慢出现生机？保持这个“道”的人不会自满。正因为他从不自满，所以能够去旧存新。

16. 道德经-道经-第十六章：知常曰明（16/81）

16.1 原文

至虚极，守静笃。

万物并作，吾以观其复。

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，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

16.2 译文

心灵虚空到极点，静谧到极点。世间万物一齐蓬勃生长，我从发展变化中观察它们循环往复的运动规律。万物纷纷芸芸，各自回归其本源。回归本源叫做寂静。寂静叫做回归本来状态。回归本来状态叫做永恒规律，了解这种永恒规律就叫做明智。不了解这种永恒规律而胡乱妄为，就会带来灾难。认识了永恒规律才会大度包容，大度包容才能大公无私，大公无私才能君临天下，君临天下才能合乎自然，合乎自然才算得道。得了道才能长生久视，终身免于危难。

17. 道德经·道经·第十七章：信而贵言（17/81）

17.1 原文

太上下知有之，其次亲之誉之，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。

17.2 译文

统治者治理国家，最理想的状态是人民只知道他的存在；次一些的，人民亲近他、赞誉他。再次一些的，人民畏惧他；又次一些的，人民回过头来侮辱他。一个人若是不守信用，就会有人不信任他。古时候，统治者与人民愉快相处，不随便发号施令。等到大功告成，万事顺利，百姓都认为：我们是自己这样的。

18. 道德经·道经·第十八章：大忠大义（18/81）

18.1 原文

大忠大义 原典 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。

18.2 译文

大道被废弃之后，才有了所谓的仁义。智巧聪明出现之后，才产生了严重的诈伪。家人之间失和，才有了所谓的孝慈。国家政治陷入昏乱，才有了所谓的忠臣。

19. 道德经·道经·第十九章：绝学无忧（19/81）

19.1 原文

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。

19.2 译文

抛弃聪明智巧，人民就可以得到百倍的福利。抛弃仁义，人民就能重新变得孝敬与慈爱。抛弃巧诈和货利，盗贼就会销声匿迹。圣智、仁义、巧利这三个方面，都是用来文饰的，不足以拿来治理天下。所以应当使百姓的思想有所归属：保持纯洁朴实的本性，减少杂念和欲望，摒弃仁义、圣智的浮文，以免于忧患。

20. 道德经-道经-第二十章：独顽似鄙（20/81）

20.1 原文

去何若？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，如婴儿之未孩，傚傚（lei，三声）兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗。

我愚人之心也哉！沌沌（dun，四声）兮。

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。

澹（dan，四声）兮其若海，飂（liao，二声）兮若无所止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。

我独异于人，而贵食母。

20.2 译文

顺从与违拗，相差有多少？善良和丑恶，差别又有多少？大家都害怕的事物，我也不可不心存畏惧。遥远啊，像是无尽头。众人兴高采烈，就像去赴丰盛的宴席，如同春天里登台眺望美景。只有我淡泊宁静，没有萌发欲望的兆头，如同婴儿还不会发出笑声，疲累懒散的样子，似无所归宿。众人都有余财，唯独我时常匮乏。我真是只有一颗愚人的心啊！俗人都光辉自炫，唯独我昏昏沉沉；俗人都明明白白，唯独我好像浑浑噩噩。就像那茫无际际的大海，飘泊而无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯一与人不同的，是回到母亲的怀抱，得到了“道”。

21. 道德经-道经-第二十一章：惟道是从（21/81）

21.1 原文

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。

自古及今，其名不去，以阅众甫。

吾何以知众甫之然哉？以此。

21.2 译文

大德的形态，是由道所决定的。道这种东西，是恍恍惚惚的。恍恍惚惚啊，其中却有某种形象。恍恍惚惚啊，其中却有具体的物质。深远幽暗啊，其中却有精微之气。这精微之气十分纯真，那里面有可靠的验证。自古及今，它的名字从未泯灭，可用它来审视世间万物的初始。我是如何来了解万源之始的情况呢？靠的就是这大道。

22. 道德经-道经-第二十二章：曲则为全（22/81）

22.1 原文

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。

22.2 译文

弯曲才能保全，委屈才能伸展，低洼之地可盈满，破旧器物将更新，目标少点收获更多，追求多了反而迷惑。所以，有道的人坚持以“道”作为天下事物的法式。不自我显摆，反能显明；不自以为是，反能声名显赫；不自吹自擂，反能功勋卓著；不自高自大，反能飞黄腾达。正是因为不和别人争，所以天下也就没有人能和他争。古人所说的弯曲才能保全，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到！所以大家应完全信服这个道理。

23. 道德经-道经-第二十三章：希言自然（23/81）

23.1 原文

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，失亦乐失之。

信不足焉，有不信焉。

23.2 译文

少说话才是合乎自然规律的。就像狂风不会持续一早上，暴雨不会持续一整天一样。谁造成它这样的呢？是天地。天地尚且不能长盛不衰，何况人呢？积极修道的人，才能与大道合为一体；勤于修身养德的人，就能与德行合为一体；失道、失德的人，就要承担失道、失德的后果。与大道融为一体的人，大道会帮助他成功；与德行融为一体的人，德行会帮助他成功；失道失德的人，大道也会听任他走向失败。诚信不足的人，就会有人不信任他。

24. 道德经-道经-第二十四章：希言自然（24/81）

24.1 原文

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。

其于道也，曰余食赘行，物或恶之，故有道者不处也。

24.2 译文

踮起脚跟想要站得高的人，反而站不稳；跳跃式地前行的人，反而走不远。自我显摆的人，反而难以显明；自以为是的人，其优点反而得不到彰显；自吹自擂的人，有功劳也没人承认；自高自大的人，难以成为领袖人物。以上这些做法，从大道的角度来衡量，就像残羹剩饭和身上的赘瘤一样。残羹剩饭令人厌恶；赘瘤让人觉得丑陋。所以有道之人决不会这样做。

25. 道德经-道经-第二十五章：道法自然（25/81）

25.1 原文

有物混成，先天地生。

寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。

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。

25.2 译文

有种东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。它没有声音，也没有形体，不依靠任何外力而独立长存，循环运行而永不衰竭，它可以作为天地万物的母亲。我不知道它的名字，约定叫它做“道”；勉强地形容它，说它是广大无边的；广大无边而运行不息，运行不息而深远无际，深远无际而又返归本原。所以说，道大，天大，地大，人也大。整个宇宙中有这四大，而人是其中之一。人学习地的厚实涵藏，地学习天的高明宽广，天学习道的本源创生，道则纯任自然，顺规律行事。

26. 道德经-道经-第二十六章：燕处超然（26/81）

26.1 原文

重为轻根，静为躁君。

是以君子终日行，不离輜重。

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。

26.2 译文

凝重是轻浮的根本，静定是躁动的主宰。因此君子整日行走，都不离开载着衣食等物的车辆。虽然享受华美的生活，却能安然处之，超然物外。为什么大国的君主，却还要以轻率的态度处理天下大事呢？要知道，轻率就会失去根本，急躁妄动就会丧失主宰啊！

27. 道德经·道经·第二十七章：善行无迹（27/81）

27.1 原文

善行无辙迹，善言无瑕谪，善计不用筹策，善闭无关键（jian，四声）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。

27.2 译文

善于行走的，不会留下痕迹；长于言谈的，没有任何瑕疵；善于计算的，不必借助于筹码；善于关闭门户的，不用木闩别人也打不开；善于打结的，不用绳索别人也解不开。因此，圣人总是善于使人尽其才，因而没有无用之人；总是善于物尽其用，因而也就没有无用之物。这叫做藏而不露的智慧。所以善人是不善人的老师，不善人则是善人的借鉴。不重视自己的老师，不珍惜自己的借鉴，即使是聪明人，也会变糊涂。这叫做精微玄妙的道理。

28. 道德经·道经·第二十八章：大制不割（28/81）

28.1 原文

知其雄，守其雌，为天下谿（xi，一声）；为天下谿，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。

28.2 译文

深知雄强之道，却能安处柔弱之位，做天下的溪谷；做天下的溪谷，就能常德不离身，回归婴儿般纯洁的状态。深知清明之德，却能安处幽昧之地，做天下的榜样；做天下的榜样，就能长葆美德而无过失，回归宇宙之原初状态。深知荣耀之理，却能安处卑屈之地，做天下的深谷；做天下的深谷，就能常德完足，返朴归真。真朴的状态分散就成为具体的物，圣人依循这一原则，就能领袖群伦。因此，大手笔的制作，是不需要刻意雕琢和损害原材料的。

29. 道德经-道经-第二十九章：去奢去泰（29/81）

29.1 原文

将欲取天下，而为之，吾见其不得已。

天下神器不可为也。

为者败之，执者失之。

夫物或行或随；或嘘或吹；或强或羸（lei，二声）；或载或隳（hui，一声）。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

29.2 译文

想要治理好天下，却又用强制的办法，我看他不能成功。天下是神圣之物，不可去强行改变它。企图强行改变它，必定会失败；企图强行控制它，必定会失去。天下万物，有的前行，有的后随；有的性缓，有的性急；有的强壮，有的羸弱；有的安处，有的危殆。因此，圣人要去去除走极端，去除奢侈，去除过度。

30. 道德经-道经-第三十章：物壮则老（30/81）

30.1 原文

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。

善者果而已，不以取强。

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。

30.2 译文

用“道”来辅佐国君的人，不仗恃武力在天下逞强。穷兵黩武往往会有报应。军队所到之处，荆棘丛生；战乱之后，一定会出现荒年。故此善用兵者，只求达到目的而已，并不依靠兵势逞强。达到目的也别自负，达到目的也别夸耀，达到目的也别骄傲，达到目的是迫不得已，达到目的也别逞强。事物过于强大就要走向衰朽，这就叫做违背大道，违背大道就会过早地消亡。

31. 道德经-道经-第三十一章：恬淡为上（31/81）

31.1 原文

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，则不可以得志于天下矣。

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。

31.2 译文

武力是不吉祥的东西，人们都厌恶它，所以心怀大道的人不接纳它。君子平时居处以左侧为贵，而用兵时却以右侧为贵。武力是不吉祥的东西，不是君子的工作，若果迫不得已而使用它，最好淡然处之。取胜了也不要得意，如果得意，就是喜欢杀人了。喜欢杀人的人，不可能在天下取得成功。所以，吉庆的事情，以居左侧为尊；凶丧的事情，以居右侧为尊。因此，副将常居于左侧，主将常居于右侧。这是说，作战要以丧礼来处置。杀人众多，要用哀痛的心情去面对，打了胜仗也要用丧礼来处置。

32. 道德经·道经·第三十二章：知止不殆（32/81）

32.1 原文

道常无名，朴。

虽小，天下不敢臣。

侯王若能守之，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。

32.2 译文

“道”永远是无名的，处于真朴的状态。它虽然微小，但天下没有谁能使它服从自己。君王若能依照“道”的原则治理天下，万物都将自动归顺。天地间阴阳之气交合而降下雨露，人们不必君王下令就能自发将其均衡分配。万物生发，于是产生了各种名称；名称确定下来之后，就应懂得适可而止。懂得适可而止，就可以避免危险。大道与天下的关系，就好比川谷流入江海。

33. 道德经·道经·第三十三章：自胜者强（33/81）

33.1 原文

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。

33.2 译文

能了解别人的人是智慧的，能认识自己的人是聪明的。能战胜别人的人是有力量的，能战胜自己的人才真正的强者。知道满足的人是富有的，坚持不懈的人是有志气的。不离开适于自己生存的环境的人，就能长生久视；身死而精神长存不被人遗忘的人，才算真正长寿。

34. 道德经-道经-第三十四章：终不为大（34/81）

34.1 原文

大道汜（fan，四声）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。

34.2 译文

大道普遍存在，左右上下无所不到。万物依靠它生存而它不推辞，成就了功业它也不据为己有。它养育万物而不主宰万物，永远没有私欲，可以说它很渺小；万物归附它，它却不自以为主宰，又可以说它很伟大。因此圣人始终不以伟大自命，才能成就它的伟大、完成它的伟大。

35. 道德经-道经-第三十五章：往而不害（35/81）

35.1 原文

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。

35.2 译文

守住大道之象，天下人都来归附。都来归附而不互相伤害，就和平安宁。音乐和美食，可吸引路过的客人驻足。用言语来表述大道，则淡而无味。看它却看不见，听它却听不到，运用它却是永无穷尽。

36. 道德经-道经-第三十六章：以柔克刚（36/81）

36.1 原文

将欲歛（xi，一声）之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，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

36.2 译文

想要让它收敛，不妨暂且让它张扬；想要削弱它，不妨暂且使它增强；想要毁灭它，不妨暂且抬举它；想要剥夺它，不妨暂且给予它。这叫做微妙、明通的道理。柔弱的胜过刚强的。鱼要生存就不可离开池渊，国家的有利武器不可以轻易拿给别人看。

37. 道德经-道经-第三十七章：道常无为（37/81）

37.1 原文

道常无为而无不为。

侯王若能守，万物将自化。

化而欲作，吾将镇之以无名之朴。

无名之朴，夫亦将不欲。

不欲以静，天下将自定。

37.2 译文

大道永远顺任自然而无所作为，却又没有什么事是它做不到的。君王若能遵循大道，万物将会自我化育。自我化育时若有人产生有所作为的念头，我将用无名的真朴状态去安定他。万物在无名的真朴状态下行事，将会变得没有欲念。万物没有欲念而又清静淡泊，那么天下就会自己安定下来。

第二部分《德经》

38. 道德经-德经-第三十八章：上德不德（38/81）

38.1 原文

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，下德为之而有以为。

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，失德而后仁，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。

38.2 译文

推崇本性的人不刻意修德，因此不失本性；贬抑本性的人不忽略修德，因此就失掉了本性。推崇本性的人无所作为且无所企图，贬抑本性的人有所作为且有所企图。推崇行仁的人博施于人而无所企图，推崇行义的人有所作为且有所企图。推崇行礼的人有所作为而无人响应，就扬着胳膊强迫别人顺从。所以，丧失了道，才讲求本性；丢失了本性，才讲求仁爱；失去了仁爱，才讲求正义；失去了正义，才讲求礼仪。礼仪是忠厚诚实的社会

风气衰落的产物，也是祸乱的开始。所谓先知，不过是“道”的虚华，也是愚昧的开始。因此，大丈夫立身厚重，而不喜轻薄；追求朴实，而不尚浮华。所以要舍弃浅薄虚华，保留厚重朴实。

39. 道德经-德经-第三十九章：贱为贵本（39/81）

39.1 原文

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，侯王得一以为天下贞。

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；侯王无以贵高，将恐蹶。

故贵以贱为本，高以下为基。

是以侯王自谓孤、寡、不穀，此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。

不欲琤琤如玉，珞珞如石。

39.2 译文

往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；诸神得到道而灵验；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。苍天若不能保持清明，恐怕就会崩裂；大地若不能保持宁静，恐怕就会崩塌；诸神若不能保持灵验，恐怕就会耗尽；川谷若不能保持盈满，恐怕就会枯竭；万物若不能生长，恐怕就会灭绝；侯王若不能成为好的榜样，恐怕就会垮台。所以，贵以贱为根本，高以低为基础。因此，侯王自称为孤、寡人、不穀。这不就是以卑贱为根本吗？不是吗？所以，最高的称誉是没有称誉。因此，不要华美如玉，也不要坚硬如石。

40. 道德经-德经-第四十章：有生于无（40/81）

40.1 原文

反者道之动，弱者道之用。

天下万物生于有，有生于无。

40.2 译文

大道的运动，表现在循环往复上；大道的效用，表现在柔弱上。天下万物产生于形而下的有，有又产生于形而上的无。

41. 道德经-德经-第四十一章：大器晚成（41/81）

41.1 原文

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，夷道若颡。

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。

41.2 译文

资质上乘的人一听说道，就去努力实践；资质一般的人听说了道，时记时忘，将信将疑；资质较差的人听说了道，大笑不已。不被这种人嘲笑，就不足以称为道了。所以立言的人曾说：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；洁白好似黑垢；广大的德好似不足；刚健的德好似怠惰；质朴而纯真好似污浊。最方整的东西没有棱角，最大的器物往往最晚完成，最大的声音几乎没有声音，最大的形象没有形状。大道总是潜隐不露，没有名称。只有大道善于帮助一切成事。

42. 道德经-德经-第四十二章：损之而益（42/81）

42.1 原文

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、不穀，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。

42.2 译文

大道衍生出初始的一，一又生出阴阳的二，阴阳交合而生三，三生万物。万物皆背阴而向阳，阴阳二气交感激荡达成新的和谐。人们最厌恶的，就是沦为孤家、寡人、仆下，而王公以此来称呼自己。所以一切事物，有时是受损反而获益，有时是获益反而受损。别人教我的，我也用来教导别人。蛮横霸道的人难得善终，我把这句话当做施教的指导思想。

43. 道德经-德经-第四十三章：以柔克刚（43/81）

43.1 原文

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

无有入无间，吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

43.2 译文

44. 道德经-德经-第四十四章：知止不殆（44/81）

44.1 原文

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。

知足不辱，知止不殆，可以长久。

44.2 译文

名誉与身体，哪个更值得珍惜？命与财富，哪个更重要？获得与丧失，哪个更有害？所以，过分地追名逐利必定要付出巨大的代价，过度积敛财富，必定会遭致惨重的损失。懂得满足就不会受辱，懂得适可而止就不会有危险，这样才能长久生存。

45. 道德经-德经-第四十五章：大巧若拙（45/81）

45.1 原文

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。

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

45.2 译文

最完美的事物总好像有缺陷，但它的作用永不衰竭；最充盈的东西好似虚空一般，但它的作用无穷无尽。最刚直的东西好似弯曲的，最灵巧的却仿佛最笨拙，最雄辩的人好似不善言辞。疾走能克制寒冷，安静能化解炎热。清静无为可以作为天下的准则。

46. 道德经-德经-第四十六章：知足常乐（46/81）

46.1 原文

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。

46.2 译文

若能依循大道来治国，就可以让战马退回到田间去耕地了；若不能依循大道来治国，战马就只能在郊野产下马驹了。没有什么祸患比不知足更大的了，没有什么过错比贪得无厌更大的了。所以，知道满足的这种满足，就会永远满足了。

47. 道德经-德经-第四十七章：不为而成（47/81）

47.1 原文

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。

47.2 译文

不出家门，就知道天下的事理；不望窗外，就懂得自然的规律。出门走得越远，领悟的道理就越少。因此，圣人不必亲身经历就能推知事理，不必亲眼看见就能明察秋毫，不必刻意去做就能成就功业。

48. 道德经·德经·第四十八章：无为而治（48/81）

48.1 原文

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。

48.2 译文

探求知识，每天要增加一些；领悟大道，每天要减少一些。减少再减少，达到不妄为的境界。不妄为，就没有什么事情做不成。所以治理天下要靠不妄为。那些执著于有所作为的人，不能治理好天下。

49. 道德经·德经·第四十九章：圣常无心（49/81）

49.1 原文

圣人常无心，以百姓心为心。

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，歔歔（xi，一声）焉，为天下浑其心。

百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

49.2 译文

圣人总是没有意念，以百姓的意念为自己的意念。对于善良的人，我善待他；对于不善良的人，我也善待他，这样可使人行善。对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，这样可使人人守信。圣人治理天下的时候，总是收敛欲念，使天下人的心思归于浑然一体。百姓本都专注于使用自己的感官、聪明、智巧，圣人使他们全都回归婴孩般纯真的状态。

50. 道德经·德经·第五十章：生生之厚（50/81）

50.1 原文

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，陆行不避兕虎，入军不被甲兵。

兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。

夫何故？以其无死地。

50.2 译文

人由出世而生，至入地而死。长寿的人，占十分之三；短命的人，占十分之三。本来可以活得长久些，却意外地走向死亡的，也占十分之三。这是为什么呢？是由于人们过分追求奉养生命的物质享受了。听说，善于养护自己生命的人，在陆上行走不必躲避犀牛和老虎，在战斗中不会为兵器所伤。犀牛在他身上无处下角，老虎在他身上无处下爪，兵刃在他身上无处刺入。为什么会这样呢？因为他没有致命的要害。

51. 道德经-德经-第五十一章：尊道贵德（51/81）

51.1 原文

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。

51.2 译文

大道创生万物，德性畜养万物。外界环境赋万物以形体，各种力量的相互作用促万物以成长。因此，万物无不尊崇大道而重视德性。道之所以被尊崇，德之所以被重视，这是无人命令而向来自然如此的。所以，大道创生万物，德性蓄养万物，进而成长、培育万物，安定、成熟万物，滋养、庇护万物。创生万物而不加占有，蓄养万物而不自恃有功，导引万物而不加主宰，这就是奥妙玄远的德。

52. 道德经-德经-第五十二章：塞兑闭门（52/81）

52.1 原文

天下有始，以为天下母。

既知其母，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，是谓袭常。

52.2 译文

天下有一个本始，它就是天地万物的根源。知道了根源，也就能认识万物；认识了万事万物，又把握住万物的根本，那么终身不会有危险。堵塞嗜欲的孔穴，闭起嗜欲的门径，终身不受苦累；打开嗜欲的孔穴，去操持世事，终身不得安宁。能够察见细微，叫做“明”；能够持守柔弱，叫做“强”。运用目光观察世界，又把这目光收回体内返照内在的明，不会给自己带来灾殃，这叫做遵循常道。

53. 道德经-德经-第五十三章：行于大道（53/81）

53.1 原文

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。

是谓盗夸，非道也哉！

53.2 译文

假如我确实有所认识，就会顺着大道行进，只是担心会误入歧途。大道十分平坦，可人君却喜好走邪路。朝廷里很是腐败，田地间一片荒芜，仓库中空空如也。而人君还是身着华服，腰悬利剑，酒足饭饱，钱财有余。这就叫做强盗头子，根本就不是正途啊！

54. 道德经·德经·第五十四章：修之于身（54/81）

54.1 原文

善建者不拔，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。

吾何以知天下之然哉？以此。

54.2 译文

善于建树的不可拔除，善于抱持的不会脱落，子孙持守此道则祭祀不绝。以之修身，德行就会纯真；以之齐家，德行就会有余；以之治乡，德行就可长久；以之治国，德行就会丰厚；以之治天下，德行就会普及。所以，要通过观察自身来观察他人，观察自家来观察别家，观察本乡来认识他乡，观察本国来认识别国，观察今日的天下认识过去和未来的天下。我靠什么知道天下大事呢？就靠以上的方法和道理。

55. 道德经·德经·第五十五章：含德之厚（55/81）

55.1 原文

含德之厚，比于赤子。

毒虫不螫（shì），猛兽不据，攫（jué）鸟不搏。

骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媾（gòu）作，精之至也；终日号而不嘎（gā），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。

55.2 译文

怀有深厚德性的人，如同婴孩一样纯真。毒虫不来刺他，猛兽不来抓他，凶恶的鸟不来扑击他。他筋骨柔弱，可是小手抓东西很紧；还不懂男女交合之事，可是小生殖器勃然而起，这是极为专注的缘故；整天啼哭，嗓音却不会嘶哑，这是极其和谐的缘故。懂得和谐的作用，叫做恒久。认识到恒久的意义，叫做明智。贪图生活的享受，叫做灾祸。被欲念操纵了体力，叫做逞强。事物过于壮盛就会衰老，这叫做不合常道，不合常道就会终结。

56. 道德经-德经-第五十六章：知者不言（56/81）

56.1 原文

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。

56.2 译文

真懂的人不多说话，夸夸其谈者往往不是真懂。塞堵住嗜欲的孔窍，关闭起嗜欲的门径；收敛了锐气，消解了纷争；调和了光芒，混同于尘垢。这叫做玄妙的大同。达到了这种境界，就谁也无从与他亲近，谁也无从与他疏远；谁也无从让他得利，谁也无从让他受害；谁也无从令他高贵，谁也无从令他卑贱。因此他得到天下人的尊重。

57. 道德经-德经-第五十七章：以正治国（57/81）

57.1 原文

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；民多利器，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。”

57.2 译文

用堂堂正正的方法来治理国家，用奇谋诈略来指挥作战，用不扰害百姓的办法来治理天下，才能取得成功。我怎么知道是这样的呢？根据下面这些：天下禁忌越多，百姓就越贫穷；百姓的利器越多，国家就越昏乱；百姓的技巧越多，怪事就越增加；法令越繁苛，盗贼反而更多。所以圣人说：“我无所作为，百姓就自我化育；我爱好清静，百姓就自己端正；我不张罗折腾，百姓就自然富足；我没有过多欲望，百姓就自求淳朴。”

58. 道德经-德经-第五十八章：祸兮福倚（58/81）

58.1 原文

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。

58.2 译文

人君政施宽厚，人民自然淳朴；政施苛察，人民就会狡诈。灾祸啊，幸福依傍着它；幸福啊，灾祸隐伏在它里面。谁知道它的变化有没有终点？福祸没有确定的标准。正常可再变为反常，善良可再变为邪恶。人心的迷惑，由来已久了。因此，圣人端庄方正而不伤人，棱角分明而不害物，直率而不无所顾忌，明亮而不光芒耀眼。

59. 道德经-德经-第五十九章：长生久视（59/81）

59.1 原文

治人事天，莫若嗇。

夫唯嗇，是谓早服；早服是谓重积德；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。

是谓深根固柢，长生久视之道。

59.2 译文

治理百姓，事奉上天，没有比吝惜更重要的了。正因为吝惜，可以说是早有准备；早有准备，就能不断积累禀赋。不断积累禀赋，就没有什么不能克服的；没有什么不能克服的，就没有人知道他的极限；谁都不知道他的极限，他才可以担负起治理国家的重任。掌握了治理国家的根本原则，才可以使国家长治久安。这是加深与稳固根基，以求长生久存的道理。

60. 道德经-德经-第六十章：其鬼不神（60/81）

60.1 原文

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。

60.2 译文

治理大国，就像煎烹小鱼一样。用大道来领导天下，那些鬼怪就不能显灵了。不仅鬼怪都不显灵，神也不能干扰人了。不仅神不会干扰人，圣人也不会干扰人。神和圣人都干扰人，因此自然的禀赋就都回到人民身上了。

61. 道德经-德经-第六十一章：大者直下（61/81）

61.1 原文

大国者下流，天下之牝，天下之交也。

牝常以静胜牡，以静为下。

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。

大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。

夫两者各得其所，大者宜为下。

61.2 译文

大国如同居于江河的下游，处在天下雌柔的位置，充当天下的会集之地。雌柔常以安静守定而胜过雄强，因为安静才可处于下位。所以，大国对小国谦下忍让，就能取得小国的信赖；小国对大国谦卑恭敬，就能见容于大国。所以，有时大国靠谦下而取信于小国，有时小国因谦卑而取信于大国。大国不过是想网罗小国，小国不过是想归附大国。这样两者都能实现各自的愿望，而大国尤其应当谦下忍让。

62. 道德经·德经·第六十二章：美言可市（62/81）

62.1 原文

道者，万物之奥，善人之宝，不善人之所保。

美言可以市，尊行可以加人。

人之不善，何弃之有？故立太子，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。

62.2 译文

大道是万物的庇荫，是善良人的法宝，也是不善良的人的依靠。美妙的言辞能换来别人的尊重，高尚的行为可以见重于人。人就算有不善的，大道又怎么会舍弃他们呢？所以人们拥立天子，设置三公，即使在四匹骏马之前献上巨大的宝璧，也不如安安稳稳地进献这个大道。古人为何重视这个大道呢？不正是说：有求即能获得，有罪即可免除吗？所以大道才为天下人所重视。

63. 道德经·德经·第六十三章：为大于细（63/81）

63.1 原文

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。

63.2 译文

所作为的，是没有作为；所从事的，是无所从事；所品味的，是恬淡无味。把小的看做大的，把少的视做多的，用德行去回报怨恨。解决困难宜从容易处入手，成就大事宜从细小处开始。天下的难事，一定是从容易处做起的；天下的大事，一定是从细微处开端的。所以圣人始终不自以为伟大，因此才能成就他的伟大。轻易作出承诺的，一定很少能够兑现；把事情想得太容易的，一定会遭遇很多的困难。因此圣人总把事情设想得困难些，所以永远没有办不成的事。

64. 道德经·德经·第六十四章：未兆易谋（64/81）

64.1 原文

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。

64.2 译文

局面安定时易于把握，事情尚无迹象时易于图谋；事物脆弱时易于破除，事物微细时易于化解。要在事情尚未发生时就处理妥当，要在动乱尚未出现时就控制到位。合抱的参天大树，是从细小的幼苗长成的；九层的巍峨楼台，是从堆积土块开始的；千里的行程，是从脚下走出来的。任意妄为将会招致失败，执着强求将会使希望落空。因此，圣人无所作为，也就不会招致失败；无所执着，也就不会使希望落空。人们做事情，总是在即将成功时失败。如果在最后阶段，能像开始时那样谨慎，也就不会失败了。因此，圣人想要的就是没有欲望，不重视那些稀有的珍宝；想学的就是没有知识，来补救众人所犯的过错，以此助成万物自己如此的状态，而不妄加干预。

65. 道德经·德经·第六十五章：将以愚之（65/81）

65.1 原文

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。

65.2 译文

古代善于奉行大道的人，不是教导人民智巧、伪诈，而是教导人民淳厚、朴实。人民之所以不好管理，是因为他们智巧、伪诈的心机太多。靠智巧、伪诈来治理国家，那是国家的祸患；不用智巧、伪诈来治理国家，那是国家的福气。懂得了这一反一正两种治国方式的差别，就是明白了治国的法则。总是处于明白法则的状态，就叫做最高的德性。最高德行深不可测，远不可及，与万物一起复归于真朴，这样之后才能完全顺乎自然规律。

66. 道德经·德经·第六十六章：不争之争（66/81）

66.1 原文

江海所以能为百谷王者，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。

66.2 译文

江海之所以能成为百川汇聚之地，是因为它甘居百川的下游，这样才能让百川归往。因此，圣人若想居于人民之上，一定要言辞谦下；若要居于人民之前，一定要退身于后。如此，圣人位居人上，而人们不觉得有负担；站在人前，而人们不觉得有妨碍。于是，天下人都愿意推戴而非嫌弃他。正因为他不与人相争，所以天下没有人能够与他相争。

67. 道德经·德经·第六十七章：我有三宝（67/81）

67.1 原文

天下皆谓我大，似不肖。

夫唯大，故似不肖。

若肖，久矣其细也夫。我有三宝，持而宝之。

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。

67.2 译文

天下人都说我讲的“道”太大了，似乎不像任何具体事物。正因为它太大，所以才不像任何具体事物。如果它像任何一种具体事物，也就变得渺小了。我有三件法宝，固守且小心珍藏着。第一件是慈爱，第二件是俭约，第三件是不敢居于天下人的前面。对人慈爱，所以能产生勇气；有了俭约，所以能大方；不敢居于天下人的前面，所以能成为众人的领袖。如果舍弃了慈爱，而一味地好勇斗狠；舍弃了俭约，而一味地铺张浪费；舍弃了甘居人后，而总是站在众人前面，就会走向死亡。慈爱的人，用来作战就能获胜，用来防守就能巩固。上天要救助一个人，就用慈爱来呵护他。

68. 道德经-德经-第六十八章：善战不怒（68/81）

68.1 原文

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，古之极也。

68.2 译文

古代善于做将帅的人，不崇尚武力；善于争斗的人，不轻易发怒；善于克敌制胜的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人态度谦下。这叫做不与人争的品德，这叫做利用别人的力量，这叫做顺应天意的做法，这是自古已有的最高准则。

69. 道德经-德经-第六十九章：哀兵必胜（69/81）

69.1 原文

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。

故抗兵相加，哀者胜矣。

69.2 译文

兵法家曾说：我不敢主动进犯，而宁愿采取守势；不敢前进一寸，而宁愿后退一尺。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。没有任何祸患比轻敌更大的了，轻敌将会丧失我的法宝。所以，当敌对双方实力相当的时候，悲愤的一方可以获胜。

70. 道德经-德经-第七十章：被褐怀玉（70/81）

70.1 原文

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。

是以圣人被褐怀玉。

70.2 译文

我的言论很容易理解，很容易施行。天下人却没有办法理解，也没有办法施行。不同的主张各有宗旨，不同的行为各有根据。正因为人们互相间不理解，所以没有人理解我。理解我的人很少见，能效法我的人就更显珍贵了。因此，圣人总是外穿粗布衣服，怀内揣着美玉。

71. 道德经-德经-第七十一章：病病不病（71/81）

71.1 原文

知不知，上；不知知，病。

圣人不病，以其病病。

夫唯病病，是以不病。

71.2 译文

知道却不自以为知道，这是很高明的；不知道却自以为知道，这就是缺点了。圣人没有缺点，因为他把缺点当做缺点。正是因为他把缺点当做缺点，所以他没有缺点。

72. 道德经-德经-第七十二章：无厌所生（72/81）

72.1 原文

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。

72.2 译文

人民不惧惧权威，那么大的祸乱就要降临了。不要打断人民的日常生活，不要压制人民的谋生之路。只有不压制人民，才不会招来人民的厌恶。因此，圣人了解自己却不自我表现，爱惜自己却不自视高贵。所以，应舍弃那些错误的做法，采取这些正确的态度。

73. 道德经-德经-第七十三章：勇于不敢（73/81）

73.1 原文

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，不言而善应，不召而自来，捭阖然而善谋。

天网恢恢，疏而不失。

73.2 译文

果决刚毅而勇于敢作敢为，就会惹祸被杀；谨慎小心而勇于自我克制，就能全身保命。这两种做法一个于己有利，一个对己有害。上天所憎恶的，谁知道其中的原因？因此就连圣人在这些事情上也慎之又慎，难以决断。自然的法则，不斗争而善于取胜，不言语而善于响应，不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。自然的罗网广大无边，虽疏疏落落却无任何遗漏。

74. 道德经-德经-第七十四章：代斲伤手（74/81）

74.1 原文

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，是谓代大匠斲（zhuó）。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

74.2 译文

若人民不畏惧死亡，则以死来恐吓他们又有何用？若人民真的害怕死亡，对于为非作歹者，我就把他抓来杀掉，谁还敢为非作歹？通常应当由行刑者来杀他们，代替行刑者去杀人，好比代替高明的木匠砍木头。代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手的。

75. 道德经-德经-第七十五章：无以生为（75/81）

75.1 原文

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，以其求生之厚，是以轻死。

夫唯无以生为者，是贤于贵生。

75.2 译文

人民陷于饥饿，是由于统治者吞吃赋税太多，所以才陷于饥饿。人民不好治理，是由于统治者喜欢有所作为，因此才不好治理。人们把死看得很轻，是由于统治者奉养过于丰厚，因此才把死看得很轻。只有不使奉养过于丰厚的人，才比过分追求生活享受的人高明。

76. 道德经-德经-第七十六章：木强则折（76/81）

76.1 原文

人之生也柔弱，其死也坚强。

万物草木之生也柔脆，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。

76.2 译文

人活着的时候身体是柔软的，死了以后尸体就变得僵硬。万物草木活着的时候都很柔软脆弱，死了以后就干枯变硬了。所以，坚硬的东西属于死亡一类，柔弱的东西属于生存的一类。因此，兵势强大就会灭亡，树木高大就会摧折。所以，强大的居于劣势，柔弱的处于优势。

77. 道德经·德经·第七十七章：为而不恃（77/81）

77.1 原文

天之道，犹张弓也。高者抑之，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。

77.2 译文

自然的法则，不是很像拉弓弦吗？拉高了就把它压低一些，拉低了就把它抬高一些；拉得过满了就放松一些，拉得不够满就补充一些。自然的法则，是削减有余的而补益不足的。人世的法则就不是这样了，它是削减不足的来供给有余的。谁能削减有余的，来供给天下的不足呢？只有领悟了自然法则的人才能做到。因此，圣人有所作为而不自恃己力，有所成就而不自居有功，这是 he 不想表现自己的智慧和才干。

78. 道德经·德经·第七十八章：受国之垢（78/81）

78.1 原文

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。

故圣人云：受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是谓天下王。

正言若反。

78.2 译文

天下没有什么比水更柔弱的了，而攻击坚固强大之物，却没有什么可以比得过它。因为它是任何东西都无法替代的。弱小的胜过强大的，柔软的胜过刚强的。天下没有人不懂得这个道理，却没有人能践行。所以圣人说：承担国家的屈辱，叫做国家的君主；承担国家的祸患，叫做天下的君王。这些正面的言论听起来如同反话一样。

79. 道德经·德经·第七十九章：常与善人（79/81）

79.1 原文

和大怨，必有余怨，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。

79.2 译文

调和了深仇大怨，必定还留下余怨，这怎能算是妥善的解决办法呢？因此，圣人掌管着借据的存根，却不去向人索取偿还。有德之人如同掌管借据的人一样宽而不取，无德之人如同掌管税收的人一样苛求索取。自然的规律对谁都不偏爱，总是伴随着有德之人。

80. 道德经-德经-第八十章：小国寡民（80/81）

80.1 原文

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；使民复结绳而用之。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。

邻国相望，鸡狗之声相闻，民至老死不相往来。

80.2 译文

使国家小一点，让人口少一点。即使有各种各样的器具也不使用，使人们爱惜生命而不往远处迁移。虽有船只、车辆，却没有必要乘坐；虽有铠甲兵器，却没有机会陈列。使人们重新以结绳来记事。使人们吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，过得习惯。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声相互听得到，但人们到老死，也不互相往来。

81. 道德经-德经-第八十一章：信言不美（81/81）

81.1 原文

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。

81.2 译文

真实可信的话不动听，动听的话不真实可信；善良的人不巧辩，巧辩的人不善良；真懂的人不卖弄自己渊博，卖弄自己渊博的人不是真懂。圣人不存占有之心，尽量帮助别人，自己反而更充实；尽量给予别人，自己反而更丰裕。自然的法则，是利成万物而不加伤害。圣人的行为准则，是施惠于人而不与之争利。

备注：

1. 读书笔记，每日一章，开始日期为 2018年5月26日到 2018年8月14日，共计 81 天。

3. 版本 v 1.0.1。