**老子道德經整理**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章號** | **章名** | **經文** | **譯注** |
| 1 | **道名** | **道可道，非常道；名可名，非常名。**  **無，名天地之始；有，名萬物之母。**  **故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其。**  **此兩者同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。** | 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。 可以說它是無，因為它在天地創始之前；也可以說它是有，因為它是萬物的母親。 所以，從虛無的角度，可以揣摩它的奧妙。從實有的角度，可以看到它的端倪。 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。玄秘而又玄秘，宇宙間萬般奧妙的源頭。 |
| 2 | **美善** | **天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。**  **有無相生，難易相成，長短相形，高下相盈，音聲相和，前後相隨。**  **是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作而不始，生而不有，為而不恃，功成而弗居。**  **夫唯弗居，是以不去。** | 天下的人都知道美之所以為美，那是由於有醜陋的存在。都知道善之所以為善，那是因為有惡的存在。 有和無是相互依存的，難和易是相互促成的，長和短互為顯示，高和下互為呈現，聲響和回音相呼應，前邊與後邊相伴隨。 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。他興起萬物不造作事端，生養而不據為己有，施予而不自恃其能，成了也不自居其功。他不自居其功，其功卻永恆不滅。 |
| 3 | **賢貴** | **不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民不亂。**  **是以聖人之治，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。**  **常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。**  **為無為，則無不治。** | 不崇尚賢能之輩，方能使世人停止爭鬥。不看重珍奇財寶，方能使世人不去偷竊。不誘發邪情私慾，方能使世人平靜安穩。 所以，聖人掌管萬民，是使他們心裡謙卑，腹里飽足，血氣淡化，筋骨強壯。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。遵從無為之道，則沒有不太平之理。 |
| 4 | **沖淵** | **道，沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗。**  **【挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。】**  **湛兮似或存，吾不知誰之子，象帝之先。** | 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。幽幽之中，看到它那似有似無的存在。我不知道有誰產生它，它先於一切有形之帝。  【～】應該是56章的內容。 |
| 5 | **芻狗** | **天地不仁，以萬物為狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。**  **天地之間，其猶乎？虛而不屈，動而愈出。**  **多言數窮，不如守中。** | 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，在他眼裡，百姓是祭神用的稻草狗。 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。 話多有失，辭不達意，還是保持虛靜為妙。 |
| 6 | **玄牝** | **谷神不死，是謂玄。玄牝之門，是謂天地根。**  **緜緜若存，用之不勤。** | 幽悠無形之神，永生不死，是宇宙最深遠的母體。這個母體的門戶，便是天地的根源。  冥冥之中，似非而是，延綿不絕，用之不盡。 |
| 7 | **天地** | **天長地久。**  **天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。**  **是以聖人後其身而身先，外其身而身存。**  **非以其無私邪？故能成其私。** | 天長地久。  天地之所以能長久，因為它的一切運作都不是為了自己，所以能長久。 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。  這不正是由於他不自私？反而能成就自己。 |
| 8 | **若水** | **上善若水。**  **水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。**  **居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。**  **夫唯不爭，故無尤。** | 最高的善像水一樣。  水善於滋養萬物，而不與萬物相爭。它處身於眾人所厭惡的地方，所以跟道很相近。 居身，安於卑下；存心，寧靜深沉；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。  唯有不爭不競，方能無過無失。 |
| 9 | **持盈** | **持而盈之，不如其已。**  **揣而銳之，不可長保。**  **金玉滿堂，莫之能守。**  **富貴而驕，自遺其咎。**  **功遂身退，天之道。** | 執持盈滿，不如適時停止。 千錘百鍊的鋒芒，難以保持長久。 金玉滿堂，無法守藏。 富貴而驕橫，那是自取災禍， 事情成功圓滿之後，就要含藏收斂，這才符合自然規律。 |
| 10 | **抱一** | **載營魄抱一，能無離乎？**  **專氣致柔，能如嬰兒乎？**  **滌除玄鑒，能無疵乎？**  **愛民治國，能無為乎？**  **天門開闔，能為雌乎？**  **明白四達，能無知乎？**  **【生之，畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。】** | 靈魂與真道合一，能毫無離隙嗎？ 使血氣變得柔順，能像嬰兒無欲嗎？ 洗淨內心的雜念而深入關照，能沒有瑕疵嗎？ 愛民治國，能遵行自然無為的規律嗎？ 感官與外界的對立變化相接，能保持寧靜嗎？ 明白通達，能不用心機嗎？ 【讓萬物繁殖生長，養育並不強行占有，無所不為卻不自恃其能，為萬物之主而不主宰他們，這就是玄德。】  【～】應該是51章的內容， |
| 11 | **利用** | **三十輻共一轂，當其無，有車之用。**  **以為器，當其無，有器之用。**  **鑿戶以為室，當其無，有室之用。**  **故有之以為利，無之以為用。** | 三十根輻條集中在車軸穿過的圓木上，圓木有空的地方，才有車的作用。 揉合黏土製成器皿，上面有空的地方，才有器皿的作用。 建造房屋開鑿門窗，有了門窗四壁內有空的地方，才有房屋的作用。 有形給人便利，無形發揮了作用。 |
| 12 | **五五** | **五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁獵令人心發狂，難得之貨令人行妨。**  **是以聖人為腹不為目，故去彼取此。** | 繽紛的色彩使人眼花撩亂，變幻的音響使人耳朵失靈，豐腴的美食使人食不知味，馳騁打獵令人心意狂盪，珍奇財寶令人行為不軌。 所以聖人但求內在的充實，而不求外在的愉悅，據此而取捨。 |
| 13 | **寵辱** | **寵辱若驚，貴大患若身。**  **何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。**  **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？**  **故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。** | 得寵和受辱都會內心不安，把寵辱這樣的大患看得與自身生命一樣珍貴。 為什麼說得寵和受辱都會內心不安呢？寵是卑下的，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。 什麼叫最大的禍患像是重視自身生命一樣呢？我之所以有大禍患之憂慮，是因為我有身體；如果我沒有身體，我還有什麼禍患可憂慮呢？ 所以，珍貴自己的身體去為天下的人，堪為普天下的寄託；愛惜自己的身體去愛天下的人，堪得普天下的依靠。 |
| 14 | **夷希** | **視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。**  **此三者不可致詰，故混而為一。**  **其上不，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物。**  **是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。**  **迎之不見其首，隨之不見其後。**  **執古之道，以御今之有，能知古始，是謂道紀。** | 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"。  "夷希微"三者，不可思議，難究其竟，所以它們混而為一。  在它之上不再有光明，在它之下不再有黑暗。難以言說的無限延綿啊，又復歸於空虛無物。  是沒有狀態的狀態，沒有形象的形象，叫做惚恍。  迎面看不見它的先頭，追蹤抓不著它的尾跡。 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。 |
| 15 | **善士** | **古之善為士者，微妙玄通，深不可識。**  **夫唯不可識，故強為之容：**  **豫兮若冬涉川，**  **猶兮若畏四鄰，**  **儼兮其若客，**  **渙兮其若冰釋，**  **敦兮其若樸，**  **曠兮其若谷，**  **混兮其若濁。**  **孰能濁以靜之徐清？孰能安以動之徐生？**  **保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽而新成。** | 古時候善於行道的人，其微妙玄通，不是一般人可以理解的。  由於深不可識，只好勉強來形容他： 其審慎好像冬天履冰過江， 謹守好像畏懼四方鄰居， 恭敬嚴肅如同赴宴作客， 流逸瀟灑如同初春化冰， 純樸得好像璞玉未經雕琢， 曠達得好像高山空谷，敦厚得好像渾沌不清。 誰能沉澱混濁的，使之漸漸清澈呢？誰能啟動僵死的，使之徐徐復活呢？ 持守此道的人，是不會自滿自溢的。唯有不自滿自溢，才能去故更新。 |
| 16 | **虛靜** | **致虛極，守靜篤。**  **萬物並作，吾以觀復。**  **夫物芸芸，各復歸其根。**  **歸根曰靜，靜曰復命。**  **復命曰常，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，沒身不殆。** | 內心虛化到極點，持守安靜到純一。  我就能在萬物的篷蓬勃勃生長中，看出其來往復的道理。 萬物紛紜百態，都復歸其本根。  回到本根就叫清靜，清靜便是復歸於生命。  復歸於生命便是自然，認識自然規律便是聰明。不認識自然規律，就會任意妄為，後果兇險。 認識自然規律，就能萬事包容；萬事包容，就能坦然公正；坦然公正，則為周全；周全，則與天同；與天同，就歸入道了；歸入道，可就長久了，終身不會遭遇危險。 |
| 17 | **太上** | **太上，不知有之；其次，親而譽之；其次，畏之；其次，侮之。**  **信不足，焉有不信焉；悠兮其貴言。**  **功成事遂，百姓皆謂我自然。** | 最好的掌權者，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。  誠信不足，人民才不相信他；最好的掌權者是悠閒的，很少發號施令。  大功告成之後，百姓都說：我們本來就是這樣的啊。 |
| 18 | **道廢** | **大道廢，有仁義；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。** | 大道被廢棄了，才出現仁義；六親不和，才大講孝慈；國家陷於昏亂，才見出忠臣。 |
| 19 | **絕棄** | **絕智棄辯，民利百倍；絕偽棄詐，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。**  **此三者，以為文不足，故令有所屬，見素抱樸，少私寡慾，絕學無憂。** | 拋棄智辯，對人民有百倍的好處；拋棄偽詐，人民就會復歸孝慈的天性；拋棄巧利，就不會有盜賊為患。  然而，用這三者作法則是不夠的，一定要讓人心有所歸屬才行，所以要使人民認識生命的本根，持定存在的本原；使自我越來越少，使欲望越來越淡；拒絕巧智之學，才能保持無憂無慮的心。 |
| 20 | **熙春** | **唯之與阿，相去幾何？**  **善之與惡，相去若何？**  **人之所畏，不可不畏。**  **荒兮其未央哉！**  **眾人熙熙，如享太牢，如春登臺。**  **我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。**  **儽兮若無所歸。**  **眾人皆有餘，而我獨若遺。**  **我愚人之心也哉！沌沌兮！**  **俗人昭昭，我獨昏昏；俗人察察，我獨悶悶。**  **澹兮其若海，兮若無止。**  **眾人皆有以，而我獨頑且鄙。**  **我獨異於人，而貴食母。** | 恭維與呵斥，相差有多遠？  美好與醜惡，區別在哪裡？  人所畏懼的，不能不畏懼。 從古至今，毫無邊際！ 眾人熙熙攘攘，像是在享受盛大的饗宴，像是在春天登上高台遠眺美景。 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。 眾人都自得自滿流溢而出，唯獨我仿佛遺失了什麼。  我真是愚人的心腸啊！渾渾沌沌啊！ 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。 遼闊啊，洶湧如大海，高風吹襲啊，飄泊無蹤。 眾人都有一套本事，唯獨我又愚昧又笨拙。 我唯獨與人不同的，在於重視進道的生活。 |
| 21 | **眾甫** | **孔德之容，惟道是從。**  **道之為物，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；冥兮窈兮，其中有信。**  **自古及今，其名不去，以閱眾甫。**  **吾何以知眾甫之狀哉？以此。** | 最高的道德形態，是徹底順從道。 道作為存在物，完全是恍恍惚惚的。  恍惚之中有形象；恍惚之中有實物；那樣地深遠幽暗中，有一個精質存在著；那樣地暗昧深遠，其中充滿了信實。 從古到今，它的名字從不消失，依據它人們看到萬物的初始。  我怎麼曉得萬物的初始呢？就是從道認識的。 |
| 22 | **曲枉** | **曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。**  **是以聖人執一，為天下式。**  **不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故能長。**  **夫唯不爭，故天下莫能與之爭。**  **古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸之。** | 委屈的可得保全，屈枉的可得直伸，低窪的可得充盈，陳舊的可得新生，少取的便會獲得，貪多的便會迷惑。 所以，聖人與道合一，做天下人認識道的楷模。  不自我表揚，所以才能得到顯明；不自以為是，所以才能得到彰明；不自己誇耀，所以才能得享功勞；不自我矜持，所以才能長久。 正因為不與人爭，天下沒有能與之爭的。  古人說"委屈必得保全"的話，豈是空話呢？它實實在在能夠達到的。 |
| 23 | **自然** | **希言自然。**  **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？**  **故從事於道者同於道，德者同於德，失者同於失。**  **同於德者，道亦德之；同於失者，道亦失之。**  **信不足，焉有不信焉。** | 少言，合乎自然的本相。 狂風颳不了一清晨，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？  所以，從事於道的人就認同道，有德的人就認同德，失道失德的人就喪失所有。  行為與德相同的，道也會得到他；行為失德的，道也會拋棄他。 誠信不足，才會有不信任的產生。 |
| 24 | **企跨** | **企者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。**  **其在道也，曰餘食贅形。**  **物或惡之，故有道者不處。** | 墊起腳跟就站立不住，大步邁進就走不了遠路。自逞己見反而得不到顯明，自以為是反而得不到彰明，自我誇耀反而得不到功勳，自矜自大的反而無法長久。 從道的眼光來看，這些東西像剩飯贅瘤。  只會讓人厭惡，有道的人不會這樣的。 |
| 25 | **四大** | **有無混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母。**  **吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。**  **大曰逝，逝曰遠，遠曰反。**  **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。** | 在產生天地之前，有一個混然一體的存在，寂靜啊，空虛啊！獨立自在，永不改變。普天運行，永不疲倦，稱得上是天地萬物的母親。  我不知道它的名字，勉強稱之為"道"，勉強起個名字叫"大"。  大運行不息，運行不息而廣大無邊，廣大無邊而返回本原。 所以道為大，天為大，地為大，人也為大。  宇宙間有四大，人是其中之一。 然而人要以地為法度，地以天為法度，天以道為法度，道純任自然。 |
| 26 | **重靜** | **重為輕根，靜為躁君，是以聖人終日行不離輜重。**  **雖有榮觀，燕處超然，奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失根，躁則失君。** | 重是輕的根基，靜是躁的主人，所以君子即使整天行路都不會離開他的行李車輛。  雖有壯觀美景，他卻安然處之，然而為何有大國君主，輕率躁動來治理天下呢？ 輕率就會失去根本，躁動就會喪失主體。 |
| 27 | **襲明** | **善行無轍迹，善言無瑕，善數不用籌策，善閉無關楗而不可開，善結無繩約而不可解。**  **是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物，是謂襲明。**  **故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。**  **不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。** | 善於行走的不留痕跡，善於言辭的沒有語病，善於計算的不用籌碼；善於關閉的不用機關，卻無人能打開；善於捆綁的不用繩索，卻無人能解開。 聖人就是這樣一直善於拯救世人，無人被棄之不顧；一直善於物盡其用，無物被棄之不顧，這就叫襲明（內藏聰明智慧）。 所以說，善人是不善之人的老師，不善之人亦是善人的借鏡。如果不敬重老師，或者不愛惜其借鏡作用，那麼，再有智慧也是大大地迷失了，這是精深微妙的道理。 |
| 28 | **雄雌** | **知其雄，守其雌，為天下谿。**  **為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。**  **知其白，守其辱，為天下谷。**  **為天下谷，常德乃足，復歸於樸。**  **樸散則為器，聖人用之則為官長。**  **故大制不割。** | 知道其雄偉強壯，卻甘守雌愛柔順，而成為天下的溪澗。  作為天下的溪澗，永恆的德性就不會離開，復歸於如嬰兒般純潔的狀態。 知道其光明所在，卻甘守卑辱，而成為天下的川谷。  作為天下的川谷，永恆的德性充足豐滿，復歸於自然本初。 自然本初能散化成為不同的器物，聖人使用他們，而成為掌權者。 如此，至大的制度是渾然為一、不可分割的。 |
| 29 | **神器** | **將欲取天下而為之，吾見其不得已。**  **天下神器，不可為也，不可執也。**  **為者敗之，執者失之。**  **故物或行或隨，或或吹，或強或，或培或。**  **是以聖人去甚，去奢，去泰。** | 想用人為強力努力去贏得天下，我看是達不到目的的。  天下是神聖的，不是人為強力努力就能得著的，不能加以把持的。  人為強力努力的，必然失敗；人為強力持守的，必然喪失。 世間是這樣：有占先前行的，有尾追不舍的；有噓氣的，有吹強風的；有促其強盛的，有令其衰弱的；有自愛的，有自毀的。 所以聖人擯棄極端的、奢侈的和過度的東西。 |
| 30 | **不兵** | **以道佐人主者，不以兵強天下，其事好還。**  **師之所處，荊棘生焉。**  **善有果而已，不敢以取強。**  **果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。**  **物壯則老，是謂不道，不道早已。** | 用道來輔佐君主的人，不靠武力而逞強天下，窮兵黷武這事總是有報應的。  軍隊進駐之地，荊棘便長出來。 善用兵者達到用兵的目的即可，無須強奪硬取。  達到目的而不矜持，達到目的而不炫耀，達到目的而不驕傲，達到目的像是不得已，達到目的而不逞強。 任何事物過於強大就會開始凋朽，這是出於不道，不是出於道的，是早就註定要死亡。 |
| 31 | **兵者** | **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。**  **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。**  **吉事尚左，凶事尚右。**  **偏將軍居左，上將軍居右，言以喪禮處之。**  **殺人之眾，以哀悲泣之，戰勝以喪禮處之。** | 兵器是不吉利的東西。  人們都厭惡它，不是有道的人所使用的。  君子平時居處以左邊為貴，用兵器的時候以右邊為貴。  兵器是不祥的東西，不是君子所該使用的東西，萬不得已而使用它的時候，也是要淡然處之。  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，是絕不可以讓他得志於天下的。 左方表示吉祥，右方代表凶喪。  偏將軍在左邊，上將軍在右邊，就是以凶喪來看待戰事。  殺人多了，就揮淚哀悼，打了勝仗也像辦喪事一樣。 |
| 32 | **樸小** | **道常無名，樸雖小，天下莫能臣。**  **侯王若能守之，萬物將自賓。**  **天地相合以降甘露，民莫之令而自均。**  **始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止所以不殆。**  **譬道之在天下，猶川谷之與江海。** | 道，通常不顯露其名份。自然的本初即道的本體，雖然精渺微小，天下卻沒有什麼能支配它。  王侯若能持守它，萬物會自動歸順。 天地相和，降下甘露，無人分配，自然均勻。 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，知道有所制約適可而止，就不會有危險了。 道存在天下，就好像河川諸水流向大江大海那般，使萬物自然賓服。 |
| 33 | **智明** | **知人者智，自知者明。**  **勝人者有力，自勝者強。**  **知足者富。**  **強行者有志。**  **不失其所者久。**  **死而不亡者壽。** | 能識透別人、算是有智慧，能識透自己、才是聰明。 能戰勝別人、算是有力量，能戰勝自己、才是真正強大。 知足的人是富有的。  努力不懈的人有志氣。  持守本相不失離的人可以長久。  形體雖死、精神活著的人才是真正的長壽。 |
| 34 | **大道** | **大道氾兮，其可左右。**  **萬物恃之以生而不辭，功成而不有。**  **衣養萬物而不為主，可名於小；**  **萬物歸焉而不為主，可名為大。**  **以其終不自為大，故能成其大。** | 大道廣泛流行，無所不在，周流左右。  萬物依賴它生長的、但是它不自我誇耀，功業由它而完成的、但是它不佔有。  它滋養萬物、卻不以主宰自居，看起來微不足道的樣子；當萬物依附歸向它時，它仍然不以主宰自居，這樣，它的名份可就大了。  由於它從始至終不自以為大，這就成就了它的偉大。 |
| 35 | **大象** | **執大象，天下往。**  **往而不害，安平泰。**  **樂與餌，過客止。**  **道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。** | 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，反而得享平和安泰。 人間的美樂佳宴，使匆匆過客們沉溺不前。  大道如果用話語來表達的話，平淡無味，看也看不見，聽也聽不到，用起來卻無窮無盡的。 |
| 36 | **微明** | **將欲歙之，必固張之；**  **將欲弱之，必固強之；**  **將欲廢之，必固舉之；**  **將欲取之，必固與之，是謂微明。**  **柔弱勝剛強。**  **魚不可脱於淵，國之利器不可以示人。** | 想要收斂它，必先擴張它；  想要削弱它，必先加強它；  想要廢棄它，必先抬舉它；  想要奪取它，必先給與它，這就是幾先的徵兆。 柔弱的勝過剛強的。  魚不可能脫離池淵而活，國家的權勢禁令等凶利之器不可以用來耀示威嚇人民。 |
| 37 | **無為** | **道常無為而無不為。**  **侯王若能守之，萬物將自化。**  **化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。**  **無名之樸，夫亦將無欲。**  **不欲以靜，天下將自正。** | 道永遠是順任自然而無所作為的，實際上卻又沒有一件事物不是它成就的。  王侯若能持守它，就能一任萬物自我化育。  自我化育中有貪欲發作時，我便用那自然本初來鎮住它。  無以名狀的自然本初里，就不會有貪欲之心了。  沒有貪欲、人心平靜了，天下自然便安穩了。 |
| 38 | **德德** | **上德不德，是以有德；**  **下德不失德，是以無德。**  **上德無為而無以為；**  **上仁為之而無以為；**  **上義為之而有以為；**  **上禮為之而莫之應，則攘臂而扔之。**  **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。**  **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。** | 道德高尚的人，不必以道德誡命來自律，因為他內心自有道德；  道德低下的人， 需要恪守道德誡命，因為他內心沒有道德。 道德高尚的人是無為的，其道德不是刻意為了實現什麼； 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；  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。 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，其實是禍亂的開端。 所謂人的先見之明，不過是大道的一點虛華，是愚昧的開始。  所以，大丈夫立身於敦厚的大道中，而不站在澆薄的禮法上；立身於大道的樸實中，而不站在智慧的虛華上。  所以要捨棄澆薄虛華而採取敦厚樸實。 |
| 39 | **得一** | **昔之得一者，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，侯王得一以為天下正。**  **其致之。**  **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。**  **故貴以賤為本，高以下為基。**  **是以侯王自謂孤寡不穀。**  **此非以賤為本邪？非乎？故至譽無譽。**  **不欲琭如玉，珞如石。** | 古人所得的是一（即道），天空得一而清明，大地得一而寧靜，神得一而靈驗，山谷得一而充盈，萬物得一而生長，王侯得一而天下歸正。 推而言之。  天空若不清明，恐怕要裂開了；大地若不寧靜，恐怕要塌陷了；神祁若不靈驗，恐怕要消失了；山谷若不充盈，恐怕要乾枯了；萬物若不生長，恐怕要滅絕了；王侯若不能使天下歸正，恐怕要失勢了。 貴是以賤為根本的，高是以低為基礎的。  所以王侯都自稱孤、寡、不穀。  這不正是以賤為根本嗎？不是嗎？所以最高的讚譽恰恰無需讚譽。  不追求晶瑩如美玉，而寧願堅硬如頑石。 |
| 40 | **反弱** | **反者，道之動；**  **弱者，道之用。**  **天下萬物生於有，有生於無。** | 反復循環，是道的運動；  微妙柔弱，是道的作用。 天下萬物都生於實有，實有出自虛無。 |
| 41 | **聞道** | **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。**  **故建言有之：**  **明道若昧，進道若退，夷道若。**  **上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝。**  **大方無隅，大器免成，大音希聲，大象無形。**  **道隱無名，夫唯道善貸且成。** | 聰明的人聽了道之後，勤勉地遵行；  普通人聽了道之後，仍是似懂非懂、若有似無的樣子；  愚笨的人聽了道之後，哈哈大笑。  若不被這種人嘲笑，那還不足以為真道。  所以古時立言之人有說過： 光明的大道卻有如暗昧無光，前進的大道卻好似後退不進，平坦的大道卻好像崎嶇不平。 至高的道德卻好像深谷低下，潔白無瑕卻好像受了玷污，廣大之德卻被視若不足，剛健之德卻被視若怠惰，質樸純真卻被視若混濁， 至大的空間沒有角落，至大的器皿無需製成， 至大的聲音無法聽聞，至大的形象看沒有形狀。 道是幽隱而且沒有名稱，然而只有道才能使萬物善始善終。  大器免成：從道德經整體而言，大器免成應該較大器晚成來得貼切。 |
| 42 | **道生** | **道生一，一生二，二生三，三生萬物。**  **萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。** | 道先於萬物而自在，這是他的實在，稱為一；道生陰陽二氣，稱為二；陰陽二氣交合之後的狀態，稱為三；三生養了萬物。 萬物都有背陰而向陽之性，並且在陰陽二氣交合之下（沖氣）形成新的和諧狀態。  一二三：另有解釋如道的表像、道的名份、道的實在這三者 |
| 43 | **至柔** | **天下之至柔，馳騁天下之至堅。**  **無有入無間，吾是以知無為之有益。**  **不言之教，無為之益，天下希及之。** | 天下最柔弱的，能駕馭天下最堅強的東西中。  無形的力量可以進入毫無空隙的空間內。 我由此認識到無為的益處。 這種無言的教化，無為的益處，天下很少有人趕得上它。 |
| 44 | **知足** | **名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？**  **甚愛必大費，多藏必厚亡。**  **知足不辱，知止不殆，可以長久。** | 名聲與生命相比哪一樣更親密呢？生命與財富相比哪一樣更重要呢？獲取與喪失相比哪一樣是有害呢？ 過分愛名惜譽的人必有大損害，過於囤積財富的人必有大損失。 懂得滿足便不會受屈辱，懂得適可而止才能免除危險，可以得享長久的平安。 |
| 45 | **清靜** | **大成若缺，其用不弊；**  **大盈若沖，其用不窮。**  **大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。**  **靜勝躁，寒勝熱，清靜為天下正。** | 最完滿的東西看起來卻好像殘缺的樣子，然而它的功用永不衰竭；  最充盈的東西看起來卻好像空虛的樣子，然而它的作用無窮。 最正直的好像彎曲，最靈巧的好像愚拙，最善辯的好像木訥。 安靜勝於躁動，寒冷勝於炎熱，唯有清靜無為才是天下的正道。 |
| 46 | **走馬** | **天下有道，卻走馬以糞；**  **天下無道，戎馬生於郊。**  **咎莫大於欲得，禍莫大於不知足。**  **故知足之足，常足矣。** | 天下有道的時候，最好的戰馬卻用來種地；  天下無道的時候，懷孕的母馬也要上戰場。 最大的罪過就是貪欲，最大的禍害就是不知足。所以，懂得到什麼地步就該滿足的人，永遠是滿足的。 |
| 47 | **遠少** | **不出戶，知天下；**  **不闚牖，見天道。**  **其出彌遠，其知彌少。**  **是以聖人不行而知，不見而明，不為而成。** | 不出門戶便可知天下事；  不望窗外便可見自然運行。  走出去的越遠，能知道的道理越少。 所以聖人不必出行便知道，不必看見就明白，不努力妄為就可以有所成就。 |
| 48 | **無事** | **為學日益，為道日損。**  **損之又損，以至於無為。**  **無為而無不為。**  **取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。** | 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。  在無為的境界裡就沒有甚麼事情是做不成了。  能得天下者常常是靠不亂騷擾人民，倘若極盡其苛政，便不能得天下了 |
| 49 | **善信** | **聖人常無心，以百姓心為心。**  **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。**  **聖人在天下，歙焉為天下渾其心，百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。** | 聖人沒有一己之心，而是一心為了百姓的心。 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。 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。 聖人在天下，收斂自己的欲念使天下人心渾然純樸。  百姓們全神貫注，凝視凝聽，聖人則把他們當純樸的嬰孩般看待。 |
| 50 | **生死** | **出生入死。**  **生之徒，十有三；**  **死之徒，十有三；**  **人之生生，動之死地，亦十有三。**  **夫何故？以其生生之厚。**  **蓋聞善攝生者，陸行不遇虎，入軍不被甲兵；兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。**  **夫何故？以其無死地。** | 人一生出來，就逐步進入了死亡。  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。 為什麼會這樣？因為世人太貪婪今生的享樂了。聽說善於得到並持守真生命的人，行路不會遇到犀牛老虎，打仗也不會受到傷害；犀牛不知如何擺弄它的尖角，猛虎不知如何伸張它的利爪，敵兵不知怎麼揮舞他的刀。  為什麼會這樣？因為他已脫離了死亡的境地。  十有三：有十三亦有十分之三的解釋。十三的話有四肢九竅之說（韓非子解老）亦有七情六慾之解。十分之三的話解釋為十分之九的人都不善於養生。 |
| 51 | **亭毒** | **道生之，德畜之，物形之，勢成之。**  **是以萬物莫不尊道而貴德。**  **道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。**  **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。** | 道生成萬物，德去蓄養萬物，使萬物化育為各種形態，在適合的環境之下成長。 所以萬物沒有不敬畏大道、不珍惜恩德的。 大道的可敬和恩德的可貴，在於不是情動一時、令出一時，乃是自然而然、永恆如此。 所以說，道生出萬物，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。然而創造養育卻不強行占有，無所不為卻不自恃己功，導引萬物卻不任意宰制，這可真是奧妙玄遠的恩德。 |
| 52 | **兑門** | **天下有始，以為天下母。**  **既得其母，以知其子；**  **既知其子，復守其母，沒身不殆。**  **塞其兑，閉其門，終身不勤。**  **開其兑，濟其事，終身不救。**  **見小曰明，守柔曰強。**  **用其光，復歸其明，無遺身殃，是為襲常。** | 天地萬物本身都有起始，這個起始作為天地萬物的根源。  既曉得有根源，就能認識萬物；  既認識了萬物，就應當回歸守候根源，若能這樣，終身不會有危險。 塞住欲念的孔穴，關閉欲念的門徑，就終身不會有勞苦愁煩。  敞開欲念的孔穴，極盡能事，便終生不能得救了。  能見著精微才叫聰明，能持守柔順才叫強壯。  藉著大道灑下的光亮，復歸其光明之中，就不會給自己帶來禍殃了，這就是承襲永恆。 |
| 53 | **盜夸** | **使我介然有知，行於大道，為施是畏。**  **大道甚夷，而人好徑。**  **朝甚除，田甚蕪，倉甚虛。**  **服文綵，帶利劍，厭飲食，財貨有餘，是謂盜夸。**  **非道也哉！** | 這使我對大道確信不疑，行於其中，唯恐偏失。 大道非常平坦好走，世人卻喜歡走小路。  朝廷已很腐敗，田園已很荒蕪，糧倉已很空虛。  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。  這個背離大道啊！ |
| 54 | **建抱** | **善建者不拔，善抱者不脱，子孫以祭祀不輟。**  **修之於身，其德乃真；**  **修之於家，其德乃餘；**  **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。**  **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。** | 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，子子孫孫祭祀永不停息。 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餘；  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。 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。  我從何知曉天下的情況如此呢？就是用上面的方法。 |
| 55 | **赤子** | **含德之厚，比於赤子。**  **蜂蛇不蟄，猛獸不據，攫鳥不搏。**  **骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而作，精之至也。**  **終日號而不，和之至也。**  **知和曰常，知常曰明。**  **益生曰祥，心使氣曰強。**  **物壯則老，謂之不道，不道早已。** | 含容道德深厚的人，得到道的呵護，與嬰兒得到母親的呵護一樣。  有毒之蟲類不來蟄咬，兇猛的野獸不來撲抓，善抓善捕的鷹鳥不來搏擊。  筋骨柔弱卻能把東西牢固地握住，不知道兩性交合但是生殖器官卻能自然興奮起來，因為精氣純正。  整天哭號卻不會嗓音沙啞，因為與自然的呼吸一樣和諧。 知曉自然的和諧之氣，也就理解了永恆不變之道；知道了永恆不變之道，就能達到明察的境界。  貪生縱慾就會遭殃，欲念主導精氣就叫逞強。 萬事萬物都是一旦強壯了就開始衰老了，追求強壯是不符合大道的，不符合大道就會提前導致死亡。 |
| 56 | **知言** | **知者不言，言者不知。**  **塞其兑，閉其門，挫其銳；**  **解其紛，和其光，同其塵，是謂玄同。**  **故不可得而親，不可得而疎；**  **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。** | 真正了解大道的人不去多加解說，一定要把大道解說清楚的人不是真正知道大道的人。 堵塞欲念的孔穴，關閉欲念的門徑，消去鋒芒；  排除紛雜的頭緒，讓心靈與自然之光相和諧，與大地塵土同在，這可以叫做與玄妙的的天道同一。 能夠與天道同一，那麼，也就不必再求親近，不必在乎疏遠；  談不上對自己是否有利，也談不上對自己是否有害；  不必把什麼看作是尊貴的，也不必把什麼看作是卑賤的，這樣才能成為天下真正最為尊貴的。 |
| 57 | **奇兵** | **以正治國，以奇用兵，以無事取天下。**  **吾何以知其然哉？以此：**  **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。**  **故聖人云：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。** | 治理國家要用正道，用兵打仗要用奇變，治理天下要不有意做什麼事。 我為什麼知道如此呢？根據在此：  現在的天下充滿著忌諱，有太多的教條，但是百姓卻更加貧窮；  百姓有太多的權謀計較，國家政治卻更加昏暗；  人們有太多的技能智巧，離奇古怪的東西卻越來越多；  法律命令越來越多越清楚，盜賊卻照樣非常眾多。 所以，聖人說：我無所作為，但百姓能自然化育；我喜歡清靜，但百姓能自然按正道而行；我無所事事，但百姓能自然富裕起來，我無欲自然，但百姓能自然保持其質樸的本性。 |
| 58 | **禍福** | **其政悶悶，其民淳淳；**  **其政察察，其民缺缺。**  **禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。**  **孰知其極？其無正也。**  **正復為奇，善復為妖。**  **人之迷，其日固久。**  **是以聖人方而不割，廉而不，直而不肆，光而不耀。** | 天下的政治寬厚，但是百姓能風俗淳樸；  天下的政治嚴苛，但是百姓卻有狡黠多怨。  災禍是福氣依傍在旁，福氣是災禍潛伏在中。  這樣禍福相互交替，有誰知道何時是極限呢？沒有明確的標準。 天子沒有按正道去做，天下走正道的人也會變為追求奇變的人，善良的人也能變為妖孽。  人們處在迷惑之中，時間本來就已經很久了。  因此，聖人保持自我的方正，卻不按唯一的標準去要求眾人；保持自我的清廉寡慾，卻不割裂傷害眾人；保持自我的率直，卻不隨意做事；保持自我的明察，卻不炫耀自我。 |
| 59 | **早服** | **治人事天莫若。**  **夫唯嗇，是謂早服；**  **早服謂之重積德；**  **重積德則無不克；**  **無不克則莫知其極；**  **莫知其極，可以有國；**  **有國之母，可以長久；**  **是謂深根固柢，長生久視之道。** | 治理百姓、運用天道，沒有比節制收斂更好的。  所謂節制收斂，這就是說要早些按天道做事；  早按天道做事，就是要不斷積蓄道德；  不斷積蓄道德，就無所不勝；  無所不勝，就沒有人知曉道德的極限；  沒人知曉道德的極限，就可以擁有國家社稷； 能夠擁有了治理國家的根本道理，就可以使國家更加長久維持；  這叫做根深蒂固，是保持生命長久、保持明察的道理。 |
| 60 | **小鮮** | **治大國若烹小鮮。**  **以道莅天下，其鬼不神；**  **非其鬼不神，其神不傷人；**  **非其神不傷人，聖人亦不傷人。**  **夫兩不相傷，故德交歸焉。** | 治理大國，卻像烹煮小魚一樣，不須去腸去鱗等加工，只要直接烹煮不要翻來翻去的就可以了。  這就是說要用無為的大道來作為治國的方法，根據大道來管理天下大事，鬼神也安於其所在，而不出來擾亂人世；  其實不只鬼神不出來擾亂，而是即使出來也不傷人；  不是鬼神出來之後不傷人，而是聖人在治理天下的時候也從不傷害人。  神鬼和聖人都不相互傷害，所以，恩德也就在這裡得到了結合與歸宿。 |
| 61 | **大邦** | **大邦者下流，天下之牝，天下之交也。**  **牝常以靜勝牡，以靜為下。**  **故大邦以下小邦，則取小邦；**  **小邦以下大邦，則取大邦。**  **故或下以取，或下而取。**  **大邦不過欲兼畜人，小邦不過欲入事人。**  **夫兩者各得其所欲，大者宜為下。** | 大國應當如江流般處在下游，成為天下人的陰柔寧靜的立身之處，使自己成為天下士民的交會之地。  陰性永遠要用寧靜來戰勝陽性，也就是要把寧靜表現為謙虛卑下。 所以，大國用卑下謙虛的態度對待小國，那麼，就能得到小國真正的擁護；  小國能夠用卑下謙虛的態度對待大國，那麼，就能得到大國的信任。  也就是說，國家不分大小，都應當以謙虛卑下自處。 大國不過是想要兼容並蓄更多的人，小國不過是想要進入大國之中來歸順。  無論是大國還是小國，都能各自得到他們所想要的結果，這是很自然的事；但是，大國應該永遠保持謙虛卑下的態度，而不能恃強大而自傲。 |
| 62 | **奧寶** | **道者萬物之奧。**  **善人之寶，不善人之所保。**  **美言可以市，尊行可以加人。**  **人之不善，何棄之有？**  **故立天子，置三公，雖有拱璧以先駟馬，不如坐進此道。**  **古之所以貴此道者何？不曰求以得，有罪以免邪？故為天下貴。** | 道是萬物的庇蔭。  善人的寶貝，不善之人也要保持它。 美好的言詞固然可以博取尊重，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？  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，還不如進獻這大道。 古時候為什麼重視道呢？不就是因為在它裡面，尋求就能得著，有罪能得赦免嗎？所以道是天下最尊貴。 |
| 63 | **易細** | **為無為，事無事，味無味。**  **大小多少，【報怨以德。】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。**  **是以聖人終不為大，故能成其大。**  **夫輕諾必寡信，多易必多難。**  **是以聖人猶難之，故終無難矣。** | 把清靜無為當成作為，以平安無事作為處事，用恬淡無味當作嘗味。 大生於小多起於少，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。  所以，聖人自始至終不自以為大，而能成就其偉大的事業。  輕易許諾的必很少能兌現，把事情看得容易的通常會遇到很多困難。  所以聖人猶抱持艱難之心，終無難成之事。  報怨以德：移到79章和怨。  大小多少：有多個解釋。大生於小，多起於少；大看作是小，多看作是少；去其大取其小，去其多去其少。 |
| 64 | **慎終** | **其安易持，其未兆易謀。**  **其脆易，其微易散。**  **為之於未有，治之於未亂。**  **合抱之木，生於毫末；**  **九層之臺，起於累土；**  **千里之行，始於足下。**  **【為者敗之，執者失之。**  **是以聖人無為，故無敗；**  **無執，故無失。】**  **民之從事，常於幾成而敗之。**  **慎終如始，則無敗事。**  **【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。】** | 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。  要趁事情未發生時著手，要趁世道未混亂時治理。 合抱的粗木，是從細如針毫時長起來的；  九層的高台，是一筐土一筐土築起來的；  千里的行程，是從腳邁出第一步開始的。 【有所作為的努力必然失敗，有所持守的必然喪失。  所以，聖人無所作為，就不會失敗；不是自己努力去持守，就不會喪失。】 世人行事，總是快要成功的時候失敗。  到最後一刻還像剛開始時一樣謹慎，就不會有失敗的事了。 【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；  學世人以為愚拙而不學的，補救世人所經常犯的過錯，這樣是順應萬物的自在本相，而不是一己的作為。】  【～】似為後人之語。 |
| 65 | **愚民** | **古之善為道者，非以明民，將以愚之。**  **民之難治，以其智多。**  **故以智治國，國之賊；**  **不以智治國，國之福。**  **知此兩者，亦稽式。**  **常知稽式，是謂玄德。**  **玄德深矣，遠矣，與物反矣，然後乃至大順。** | 古時善於行道的人，不是使世人越來越聰明，而是使世人越來越淳樸。 世人所以難管理，就因為人的智慧詭詐多端。  所以若以智慧治理國家，必然禍國殃民；  若不以智慧治理國家，則是國家的福氣。 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。  這至高無上的恩德啊，多麼奧妙，多麼深遠，與萬物返璞歸真，然後順應於自然。 |
| 66 | **江海** | **江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。**  **是以聖人欲上民，必以言下之；**  **欲先民，必以身後之。**  **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。**  **以其不爭，故天下莫能與之爭。** | 大江大海能匯聚容納百川流水，是因為它善於處低下的地方，所以能為百川之王。 所以聖人想在萬民之上，先得自謙為下；  要為萬民之先，先得謙卑為後。  聖人正是這樣在上人民沒有重擔，他在前人民不會受妨害。  所以普天下都熱心擁戴而不厭倦。  不爭不競，謙卑虛己，所以天下沒有人能和他相爭。 |
| 67 | **三寶** | **【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。】**  **我有三寶，持而保之。**  **一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。**  **慈，故能勇；**  **儉，故能廣；**  **不敢為天下先，故能成器長。**  **今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！**  **夫慈，以戰則勝，以守則固。**  **天將救之，以慈衛之。** | 【世人都說我的道太大，簡直難以想像為何物。  正因為它大，才不具體像什麼。  若具體像什麼，它早就渺小了。】 我有三件寶貝，持守保全它們。  一是慈愛，二是儉樸，三是不敢在這世上爭強好勝，為人之先。  慈愛才能勇敢；  儉樸才能寬廣；  不與人爭強好勝，才能成為萬物的首長。 現在拋棄慈愛只剩下勇敢，拋棄儉樸只追求寬廣，拋棄退讓只顧去爭先，離死亡不遠了！ 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。  注  【～】疑是他章錯簡。 |
| 68 | **善戰** | **善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者為之下。**  **是謂不爭之德，是謂用人，是謂配天，古之極也。** | 真正的勇士不會殺氣騰騰，善於打仗的人不用氣勢洶洶，善於戰勝敵人者不必與敵交鋒，善於用人者謙下。  這就叫不爭不競之美德，這就是善於用人，這就算相配相合於天道，這是自古以來的最高準則。 |
| 69 | **無敵** | **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，乃無敵。**  **禍莫大於無敵，無敵幾喪吾寶。**  **故抗兵相加，哀者勝矣。** | 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。  這樣有陣式卻好像沒有陣式可擺一般，想要振臂卻好像沒有臂膀一樣，不需武器，因為天下沒有敵人了。 最大的禍害是無敵，無敵幾乎能斷送我的三寶。 所以若兩軍對峙旗鼓相當，那慈悲的一方必勝無疑。  無敵：另有輕敵之解釋。 |
| 70 | **知行** | **吾言甚易知，甚易行。**  **天下莫能知，莫能行。**  **言有宗，事有君。**  **夫唯無知，是以不我知。**  **知我者希，則我者貴。**  **是以聖人被褐懷玉。** | 我的話很容易明白，很容易實行。  天下的人卻不能明白，不願實行。 言論有主旨，行事有根據。  正因為不理解這個道理，因此才無法理解我。 理解我的人越是稀少，取法我的人更是難得了。  所以聖人外表穿著粗麻衣，兜裡揣著美玉。 |
| 71 | **不病** | **知不知，尚矣；**  **不知知，病也。**  **聖人不病，以其病病。**  **夫唯病病，是以不病。** | 知道自己無知，最好；  無知卻自以為知道，這是缺點。  聖人沒有缺點，因為他把缺點當成缺點。  只有把缺點當成缺點來看，才會沒有缺點。 |
| 72 | **大威** | **民不畏威，則大威至。**  **無狎其所居，無厭其所生。**  **夫唯不厭，是以不厭。**  **是以聖人自知，不自見；**  **自愛，不自貴。**  **故去彼取此。** | 當人民不再敬畏任何人的權威時，真正的大禍亂就要來到了。 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。 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。  所以捨棄自見自貴而選取自知自愛。 |
| 73 | **勇敢** | **勇於敢則殺，勇於不敢則活。**  **此兩者，或利或害。**  **天之所惡，孰知其故？**  **天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，然而善謀。**  **天網恢恢，疏而不失。** | 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。  上天所厭惡的，誰曉得個中原委呢？ 自然的規律是，不鬥爭而善於取勝，不言語而善於應答，不召喚而自動到來，坦然地安排籌劃。  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。 |
| 74 | **畏死** | **民不畏死，奈何以死懼之？**  **若使民常畏死，而為奇者吾得而殺之，孰敢？**  **常有司殺者殺。**  **夫代司殺者殺，是謂代大匠。**  **夫代大匠斲者，希有不傷其手矣。** | 人民若不怕死，以死來恫嚇他們又有什麼用？  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？ 經常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，就好像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。 |
| 75 | **民饑** | **民之饑，以其上食税之多，是以饑。**  **民之難治，以其上之有為，是以難治。**  **民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。**  **夫唯無以生為者，是賢於貴生。** | 人民吃不飽，是因為統治者吃稅賦太多，所以吃不飽。 人民不好管，是因為統治者政令嚴苛，所以不好管。 人民不在乎死，是以為統治者貪生貪利太過，以致不在乎死。 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。 |
| 76 | **柔弱** | **人之生也柔弱，其死也堅強。**  **草木之生也柔脆，其死也枯槁。**  **故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。**  **是以兵強則滅，木強則折。**  **強大處下，柔弱處上。** | 人活著的時候，身體是柔弱的，一死就僵硬了。 草木活著得時候，枝葉是柔脆的，一死就枯槁了。 所以堅強是屬於死亡之類，柔弱是屬於生命之類。 軍隊一強大就要被消滅了，樹木一強盛就要被砍伐了。 強大的處於下勢，柔弱的處於上勢。 |
| 77 | **張弓** | **天之道，其猶張弓與？**  **高者抑之，下者舉之；**  **有餘者損之，不足者補之。**  **天之道，損有餘而補不足。**  **人之道則不然，損不足以奉有餘。**  **孰能有餘以奉天下？唯有道者。**  **是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。** | 自然的規律，不就像張弓射箭一樣嗎？  高了向下壓一點，低了向上舉一點；  拉過滿了鬆一點，不足時拉滿一點。 自然的規律，是減少有餘的，補給不足的。  人間的法則卻不這樣，是減少不足的，加給有餘的。 誰能自己有餘而用來奉獻給天下呢？唯獨有道的人。 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，不願意顯示自己的賢能。 |
| 78 | **垢祥** | **天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。**  **弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。**  **是以聖人云：**  **受國之垢，是謂社稷主；**  **受國不祥，是為天下王。**  **正言若反。** | 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替代它。 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。 所以聖人說：  那為國受辱的，才能成為國君；  那為國受難的，才能成為君王。  這些正面肯定的話，聽起來好像反話一樣，不容易理解。 |
| 79 | **和怨** | **和大怨，必有餘怨，報怨以德，安可以為善？是以聖人執左契，而不責於人。**  **有德司契，無德司徹。**  **天道無親，常與善人。** | 用調和的辦法化解怨恨，怨恨並不能完全消失，用恩德來化解怨恨，如何才能算得上良善呢？ 所以聖人掌握著欠債的存根，卻不索取償還。  有德之人明潦欠債而已，並不追討；無德之人卻是苛取搜刮，錙銖必較。 上天之道，公義無偏，永遠與良善的人同在。 |
| 80 | **雞犬** | **小國寡民，使有什伯人之器而不用，使民重死而不遠徙。**  **雖有舟輿，無所乘之；**  **雖有甲兵，無所陳之；**  **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。** | 國家小人口少，即使有各種多樣的器具也不使用，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，也沒有地方佈陣；  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，以其習俗為歡樂。  鄰國的人們雖然相互可以看見，雞鳴狗叫聲相互可以聽到，但人民直到老死也不相互往來。 |
| 81 | **信美** | **信言不美，美言不信。**  **善者不辯，辯者不善。**  **知者不博，博者不知。**  **聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。**  **天之道，利而不害；**  **聖人之道，為而不爭。** | 真實可信的話的不漂亮，漂亮的話不可信。  良善的不巧辯，巧辯的不良善。  真懂的不賣弄，賣弄自己懂得多的不真懂。 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。 自然的規律，是有利於萬事萬物，而不加害它們；  聖人的行為準則，是有所作為但不與人相爭。 |

經文參考來源：

1. 老子道德經注校釋，曹魏 王弼 注/樓宇烈 校釋，中華書局2016年版。
2. 老子四種，曹魏 王弼 等著，臺大出版中心2021年版。
3. 老子校釋，朱謙之 撰，中華書局2009年版。
4. 老子衍，清 王夫之 著，中華書局2009年版。
5. 老子今註今譯，陳鼓應 註譯，台灣商務印書館2017年第三版。

翻譯參考來源：

1. 國語工作室安卓APP 道德經。
2. 網路公開資源翻譯較佳者。