老子道德经译文

第一章

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。

第二章

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

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，功成而不居。

夫唯不居，是以不去。

第三章

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，弱其智，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

第四章

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

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，动而愈出。

多言数穷，不如守中。

第六章

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。

是以圣人后其身而身先；外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

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。

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。

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，能如疵乎？

爱国治民，能无为乎？

天门开阖，能为雌乎？

明白四达，能无知乎？

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。

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。

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。

第十四章

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。

第十五章

古之善为士者，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；

涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷；

混兮其若浊。

孰能浊以澄？静之徐清。

孰能安以久？动之徐生。

保此道者不欲盈。

夫唯不盈，故能敝而新成。

第十六章

致虚极，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，是曰复命。

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。

第十七章

太上，不知有之；

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”。

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。

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。

第二十章

绝学，无忧。

唯之与阿，相去几何？

美之与恶，相去何若？

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，傫傫兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗。

我愚人之心也哉，沌沌兮！

俗人昭昭，我独昏昏。

俗人察察，我独闷闷。

澹兮其若海，飉兮若无止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。

我独异于人，而贵食母。

第二十一章

孔德之容，惟道是存。

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，其中有情；

其情甚真，其中有信。

自古及今，其名不去，以阅众甫。

吾何以知众甫之状哉？以此。

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。

第二十三章

希言，自然。

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：

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。

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，曰余食赘行。

物或恶之，故有道者不处。

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，可以为天下母。

吾不知其名，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。

第二十六章

重为轻根，静为躁君。

是以圣人终日行不离辎重，虽有荣光，燕处超然。

奈何万乘之主而以身轻天下？

轻则失根，躁则失君。

第二十七章

善行，无辙迹；

善言，无瑕谪；

善计，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。

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。

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。

为者败之，执者失之。

故物或行或随，或歔或吹，或强或羸，或载或隳。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

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。

善者果而已，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。

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。

第三十二章

道常无名、朴，虽小，天下莫能臣。

侯王若能守之，万物将自宾。

天地相合以降甘露，人莫之令而自均。

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。

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。

第三十四章

大道泛兮，其可左右。

万物恃之以生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主，常无欲，可名与小；

万物归焉而不知主，可名于大。

以其终不自为大，故能成其大。

第三十五章

执大象，天下往。

往而不害，安平太。

乐与饵，过客止。

道之出言，淡乎其无味。

视之不足见，听之不足闻。

用之不可既。

第三十六章

将欲歙之，必故张之；

将于弱之，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，邦之利器不可以示人。

第三十七章

道常无为而无不为。

侯王若能守之，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，天下将自正。