

## 《道德经》

### 《老子》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。

#### 【译文】

取道于寻常可取之道，其道非恒久之道；取名于寻常可取之名，其名非恒久之名。取名于无名，就好比天地未判之初始；取名于有名，乃是万物化生之根本。所以，通常要无所趋求，以便观想那无以名状的微妙；时常又要有所趋求，以便观想那成名化物的极限。这两方面是同一行为体的不同显现，同样深及于行为体的幽深内殿。在这同样深及幽深的两者之间作不断深入的循环运行，就是一切行为运作的微妙法门。

### 《老子》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。

#### 【译文】

天下人都知道美之所以为美，于是就有了令人嫌恶的丑；都知道善之所以为善，于是就有了反面的不善。所以，“有”与“无”相互突显，“难”与“易”相互促成，“长”与“短”相互显现，“高”与“下”相依而存，“音”与“声”相互陪衬，“前”与“后”相互照应——这些“名”相反而相成，迁延不居而不独立自足。因此，圣人从事于无所成名的事务，施行无须仗名立言的劝教，坦荡迎候万物的涌现与流变而不抵触畏避，生养了一切并不拘系自有，做成了什么并不执为仗恃，成就了事业并不矜居功名。就是因为他不矜居功名，所以他不会消逝。

### 《老子》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，弱其志，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。

#### 【译文】

不崇尚贤才异能，使人民不至于炫技逞能而争名逐利。不看重稀贵之物，使人民不做盗贼。不显露足以引起贪欲的物事，使人民的心思不至于被扰乱。因此，圣人治理天下的原则是：排弃充斥于人民心中的各种成见，满足人民的温饱需求，软化人民的犟执趋求，提高人民的自立自足能力。通常使人民不执成见、不生贪欲，使那些“智者”不敢为所欲为。从事于无所成为的作为，即可以得到全面的治理。

### 《老子》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

知誰之子，象帝之先。

【译文】

道是虛無的，但它的作用却似乎無窮無盡。它是那樣的幽深莫測，像是一切存在的本源依歸。它消磨了鋒角，排解了糾紛，柔和了光芒，渾同於塵俗。它無形無迹呵，像是很不確定的存在。我不知道在它之上還能有什麼更本源的存在，只覺得它存在於天帝之前。

《老子》第五章

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。

天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。

多言數窮，不如守中。

【译文】

天地無所謂仁愛之心，把萬物都當作“刍狗”來看待；聖人也不執求仁愛之心，把百姓也當作“刍狗”來看待。天地之間，不正像是氣囊或空管那樣的大空泡嗎？它雖空虛但卻不會塌縮，運行之中生化不息。孜孜於仗名立言往往行不通，不如持守空虛而順任自然。

《老子》第六章

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。

【译文】：

虛神永遠存在，可以稱它為無比幽深的生殖之源。通向這個無比幽深的生殖之源的門徑，就是這個天地世界的根本。它綿延存在而又若有若無，它施展的作用無窮無盡。

《老子》第七章

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。

【译文】

天長地久。天地所以能夠長久，是因為它們不去強求一種非其不可的狀況維持，所以能夠長久。因此，聖人把自己的切身利益置後，反而成了人群的首領；把自己的身家性命置之度外，反而更好地保護了自己的身家性命。不正是因為他對自己很無所謂嗎？這樣反而可以更好地成就他自己。

《老子》第八章

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。

【译文】

上好的行為典範就像水一樣。水，善於利導萬物而不與之爭，處守於眾人所不願處的低下處，所以，接近於道。

水，居處善於擇下而居，存心幽深而明澈，交游共處諧和相親，言行表里如一，公共關係易於清靜太平，辦事能干，行動善於應機順勢而行。正因為水總是利導萬物而不與之爭，所以，它很少患過失。

《老子》第九章

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，天之道也。

【译文】

执持盈满，不如适可而止。锋芒毕露，难以长久。金玉满堂，谁能守藏？富贵而骄横，自埋祸殃。功成身退，是最应该奉行的行为准则。

《老子》第十章

載營魄抱一，能無離乎？  
專氣致柔，能如嬰兒乎？  
滌除玄鑿，能如疵乎？  
愛國治民，能無為乎？  
天門開闔，能為雌乎？  
明白四達，能無知乎？

【译文】

保持神魂与体魄的谐和统一，能不崩解离散吗？圆融气质以致柔顺随和，能像婴儿一样吗？清理幽深而明澈的自体，能没有任何瑕疵吗？爱民治国，能不执着于名而顺任自然吗？在展身作为、功成身退的循环中，能像雌母一样吗？明于道而"发光"行进于一切领域，都能无须向显学成见"借光"吗？生它，养它，生了它并不拘系自有，成就了什么并不执为仗恃，虽获取较高的资格权能却不肆行宰制，这就叫做无限深得于道的"玄德"。

《老子》第十一章

三十輻，共一轂，當其無，有車之用。  
埏埴以為器，當其無，有器之用。  
鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。  
故有之以為利，無之以為用。

【译文】

三十根辐条汇集于车毂而造车，有了其中的虚空，才发挥了车的作用；糅和陶土制作器皿，有了器皿内的虚空，才发挥了器皿的作用；开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的虚空，才发挥了房屋的作用。所以，"有"之所以能给人以便利，是因为它营造的"无"发挥了作用。

《老子》第十二章

五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，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。

【译文】

缤纷的色彩使人眼花缭乱；嘈杂的音声使人听觉失灵；浓厚的杂味使人味觉受伤；纵情猎掠使人心思放荡发狂；稀有的物品使人行于不轨。因此，圣人致力于基本的维生事务，不耽乐于感官的享乐。所以要有所取舍。

《老子》第十三章

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，若可托天下

【译文】

得宠与受辱一样，都是对身心安宁的惊扰；重视大患等同于对身家的珍重。为什么说得宠也像受辱一样使人惊扰呢？因为：就其对人的惊扰程度而言，得宠更为下劣：得到它的时候为之惊喜难安，失去它的时候又为之惊慌恐惧，所以说得宠与受辱一样，都是对身心安宁的惊扰。为什么说重视大患等同于对身家的珍重呢？因为：我之所以会看重大患，是因为我有这个非顾虑大患不可的身家，如果我连这身家也置之度外，那么，还会有什么私己的大患可以干扰得了我呢？所以，像看重自己的身家一样看重天下的人，可以守护天下；像爱养自己的身家一样爱养天下的人，可以托付天下。

#### 《老子》第十四章

視之不見，名曰夷；听之不聞，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，復歸于物。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。

#### 【译文】

看它看不见，就叫“夷”；听它听不到，就叫“希”；捉它捉不着，就叫“微”。从这三方面不可以加以探究，所以是浑融无名的元始。居于其上的本源已不清楚，由它而下的现实世界是清晰具体的。它本身渺渺茫茫，无以名状，不同于现实的具体存在。这就叫做没有确定形状的形状，不可归结于具体组分的显象，它是不确定性的表征。围绕着它团团转，我们永远也搞不清它的模样。维系于古已有之的道，以驾御现实的具体存在。能懂得返本复初，是维系于道的基本点。

#### 《老子》第十五章

#### 【原文】

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。

#### 【译文】

古来善于当士的人们，微妙、幽深而通达权变，深邃得令人难以测识。正因为难以测识，所以要勉强作形容：有时候，他们迟疑审慎得像是在冬天里涉足江河，警觉戒备得像是随处都有强敌环俟，恭谨自持得像是一直都在做客；有时候，他们又像冰块就要崩解融化一样松跨散漫，敦敦朴朴的，看不出什么突出的能耐，旷放豁达得就像虚空一样；他们的那些似乎不相调谐的多面目表现使他们显得很浑浊。

哪些人能在混浊中保持本心的澄明？能注意守静就能渐趋本心的澄明；哪些人能使安稳得到长久的维持？懂得灵动权变就能渐得长久的安稳。保持这种生存方式的基本点就是不去追求“无不具足”。正因为没有“无不具足”，所以能历久而常新。

#### 《老子》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。

#### 【译文】

尽可能地使自己显得虚若无有，尽可能地保持清静，在事物波起云涌似的事态演变中，我们可以因此而观察它们的循环反复。事事物物虽然纷纭繁杂，但它们都可以归结于它们的根本。归结到根本它们就显示出始终如一的清静，这就叫做恢复到“本来”。懂得恢复“本来”就叫做达成了生存的恒常，懂得达到生存的恒常就叫做有明于道。不懂得达成生存的恒常而胡作非为，就会充满凶险。懂得达成生存的恒常就能雍容裕如。能雍容裕如就能得到众人的拥戴，得到众人的拥戴就可以统摄全局，统摄全局就可以像天一样，像天一样就可以进而像道一样，可以永久存在，终身没有危险。

#### 《老子》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”。

#### 【译文】

最好的统治者，人们觉察不到他的存在。

其次的统治者，人们亲近他、赞誉他。

再次的统治者，人们畏惧他。

最次的统治者，人们轻侮他。

威信有所缺损，就会导致整个威信架构的倒塌，闲着点吧，慎作仗名立言之事。最好是一切事情都办理妥当了，百姓们却说“我们是自然而然的”。

#### 《老子》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。

因为大道废弃了，  
才提倡（有了）“仁义”。

聪明智慧（逐权夺利、投机取巧的心机）出现了，才有了狡诈和虚伪。

家庭六亲之间不和睦了，才需要推崇孝慈。

国家昏乱了，才出现贞节、忠诚之臣。

#### 《老子》第十九章

#### 【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。

【译文】

抛弃贤圣权威及权威成见，人民可以得到更大的好处；抛弃仁、义等道德律则，人民将恢复他们的孝慈本性；抛弃技巧与厚利的助纣与诱引，盗贼将自动消失。

不过，这三项措施作为治标之举，还不足以治本，所以，应把它们作为从属的措施并继之以更为基本的总体原则：表现纯真，持守混沌，减少私心杂欲。

《老子》第二十章

【原文】

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，飂兮若无止。

众人皆有以，而我独顽似鄙。

我独异于人，而贵食母。

【译文】

抛弃显学成见等路况知识，可以无忧在途。

那些去应诺附从的与那些去呵斥抗拒的，能有多大差别？那些在欣赏喜慰的与那些在嫌恶厌弃的，又相差多少？他人所畏避的，难道就非畏避不可吗？这种盲从风气久远以来到处蔓延，什么时候都没完没了！

人们真是喧闹喜乐、风光满面，就像享用着盛宴的美食，就像春日里奔赴高台。唯独我淡淡漠漠的，找不出任何随潮同流的迹象，就像婴儿还不懂得言笑作态，娴静而慵懒，因不附从于任何潮流而显得无所归属。

人们似乎都有充足的装备，而我却显得什么也不足。我真是愚人的心肠呵，混混沌沌的。人们似乎精明而睿智，而我却显得糊里糊涂。人们勤紧而利索，而我却在无可无不可地闲散游荡。摇曳灵活呵，就像大海一样；飘忽散漫呵，无拘无束。人们似乎都有足堪仗恃的本领，而我却总是不轻易出离混沌无名，就像不堪成器的鄙朴一样。我将继续我的特立独行，我崇尚求得于道。

《老子》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。

【译文】

甚高德位的行为形貌是对道的效仿。道化生万物的过程表现为恍恍惚惚的不确定性。在恍恍惚惚的不确定之中，有了相对确定的形态停驻；在恍恍惚惚的不确定之中，又有了相对稳定的结构实体的呈现。在具象的实体世界，窈窈冥冥之中可以捕捉到某种情态表现。这情态表现非常本真，它蕴含着源之于道的德的信息。从古到今，这一系列表现从未改变，阅遍了众多人群王朝、物类王朝的兴衰变迁。我是怎么知道这些人群王朝、物类王朝的基本状况的呢？就是通过观其情察其德而得知的。

《老子》第二十二章

【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。

【译文】

能柔曲因应则能自我成全，懂得枉屈绕行则能迅捷直达，能不断地凹陷成“盅”则能不断地自我充盈，懂得护守现成的稳定则能得到真正的逐渐更新，少取则真得，贪多则反而导致自身的混乱。因此，圣人浑融一体而为天下前行探路。不执着于成名，所以能明于道；不自以为是，所以能明辨是非；不自我夸耀，所以能多有事功；不自我矜持，所以能长远在途。因为他不执着于名而与人争，所以天下没有人能把他作为对立面而与他争。古时候所说的“能柔曲因应则能自我成全”等道理怎么会是空话呢？它实在是一个很全面的概括。

《老子》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。

【译文】

少发圣言号令，就可以任运自然。狂风刮不到一个早晨，暴雨下不了一整天。谁行使了这狂风暴雨？是天地。天地也不能长久地维持它的狂暴，何况于人呢？所以，注重于修道的人，以道为法式就可以趋同于道，以德为趋求就可以得到德，失道失德就会导致失道失德的恶果。同于道的人可以得到道的容纳，趋求于德的人可以得到德的畜养，失道失德则终将以失败告终。如果没有充足的理由博得人们的确信，人们是不会

真正相信的。

#### 《老子》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。

#### 【译文】

踮着脚尖立不稳，张着双腿难成行。执求成名的，不明于道；自以为是的，不善辨析；自我夸耀的，少有事功；自我矜持的，难以长久。这些做法比之于道的理想范式，实在是一种撑胀而拖沓的行为。一般存在也有不这样的，所以，奉行完善的在途规范的人绝不这样。

#### 《老子》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，无法道，道法自然。

#### 【译文】

有一存在浑融而成，先于天地分化的现实世界而存在。它无音无形，廓然无依地自在，没有根本性的迁改；循环反复地运行，永不败坏。可以称之为天下万物共同依归的母本。我不知道它的确切名号叫什么，给它加上一个标号说是"道"，勉强给它一个描述说它是无不包涵的整体存在。这个整体存在绵延运行，运行之中它远化展开，远化展开之后又循环反复。所以，道是整体性存在，天是整体性存在，地是整体性存在，人也是整体性存在。宇宙中有四个层次的整体性存在，而人是其中之一。人效法地，地效法天，天效法道，道则以随遇自在作为法则。

#### 《老子》第二十六章

重为轻根，静为躁君。

是以圣人终日行不离辘重，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。

#### 【译文】

重是轻的根本，静是动的主宰。因此，圣人处理任何事务都不脱离他的承载、供养者；虽有荣华显贵的地位权能，却能坦荡从容，超然处之。为什么大国的君主要强逞己能而轻举天下？轻举天下就会失去自身存在的根本，狂躁施政就会失去主控的权能。

#### 《老子》第二十七章

善行，无辙迹；

善言，无瑕谥；

善计，不用筹策；  
善闭，无关键而不可开；  
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。

#### 【译文】

合道境地的人，他的行为无辙迹可追寻，他的言谈无瑕疵可指摘，他的谋划不必借助于筹码的演算，他的关闭不用栓梢而不可打开，他的束缚不用绳索而不可松懈。因此，圣人通常留心于救护人，所以没有被遗弃的人，通常留心于修复物，所以没有被废弃的物。这就可以说有了含而不露的明。所以，善人，可以作为不善人的师范；不善人，又可以作为善人的凭资。不懂得标榜师范，不懂得善待凭资，虽然对善不善的知见有很深的认识与把握，行为举措仍将是糊涂之至。懂得这一点是非常精要玄妙的。

#### 《老子》第二十八章

知其雄，守其雌，为天下谿。  
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。

#### 【译文】

虽深知什么是雄强，却安守于雌柔取态而处事，甘作天下的沟谿。甘作天下的沟谿，永恒的德性就不会离失，复归于婴儿般的随和态。虽深知什么是清白豁亮，却安守于摸黑行进的取态，甘作天下的试探者。甘作天下的试探者，永恒的德行就不会有偏差，复归于无所突出无所特恃的未分化态。虽深知什么是荣华显耀，却安守于平常的谦卑取态，甘作天下的虚无者。甘作天下的虚无者，永恒的德行才趋于的圆满，复归于混沌无名的朴初态。混沌无名的朴演化展开就成为各种功能性的器具，圣人发挥他那无不为的潜能就成了官长。所以，大道的体制浑然而不断裂。

#### 《老子》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。

#### 【译文】

想要把天下抓来任意摆弄的，我看他永远也达不成目的。天下是神圣的存在，是不可

以任意摆弄的。任意摆弄就会败坏它，紧抓不放就会失去它。所以，各类存在可以任之独行，也可以任之从随；可以任之恬柔轻嘘，也可以任之迅猛疾吹；可以任之强盛，也可以任之衰颓；可以任之安稳，也可以任之毁灭。因此，圣人戒出手过分，戒自奉过奢，戒行走极端。

### 《老子》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。

### 【译文】

用道的原则辅助国君的，不促使国家以武力逞强于天下。以武力逞强于天下很容易得到报应：武装力量所驻扎的地方，总是一片荒败；穷兵黩武之后，总是饥荒连绵。有道的人成就功果就适可而止，不敢执取功果而强梁霸道。不把功果作为凭恃，不借功果而张扬夸耀，不恃功果而骄傲待人，只把功果作为情非得已的必需，并不因此而强霸天下。要知道，事物强壮了就难免趋于老化，这是不合于道的，不合于道总是自速其亡。

### 《老子》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。

### 【译文】

尖兵利器呵，是不祥和的东西，人们通常都嫌弃它，所以，有道的人不靠向它。君子居处以左边为贵，用兵打战以右边为贵——它们背道而驰。尖兵利器这些不祥和的东西，不是君子所常使用的东西。万不得已而使用它，以恬淡为最佳。即使因此而取胜，也不要自鸣得意。因此而自鸣得意的人是以杀人为乐的人。以杀人为乐的人是不可以得志于天下的。吉庆之事以左边为上，凶丧之事以右边为上；偏将军居于左边，上将军居于右边——这说明军列的秩序仪轨等同于凶丧之事的行事仪轨。所以，准备征战杀人的人群，要怀着哀痛的心情参加；既使战胜了，也要按照凶丧的礼仪来处理。

### 《老子》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。

知止可以殆。

譬道之在天下，犹川谷之于江海。

### 【译文】

道通常取名于无名，它就像不是器具又可以成为各种器具的朴一样，虽幽隐渺小，但天下没有人能把它作为自己的附属。侯王若能体守于道而治天下，各类存在将自然归

服。因天地谐和一体而普降的甘露，没有什么人的指使也会自然均匀。推行建制就会趋于确定的名状。趋于确定的名状（一定的结构秩序）即使是一种现实，也要懂得适可而止。懂得适可而止就不会有危险。有道莅临的天下的那种谐和统合，就好像天下的溪水河流都流归江海一样。

### 《老子》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。

#### 【译文】

了解别人则智，敏慧自知则明。战胜别人的有力，战胜自己的强。知足就是富有，坚持力行就是有志，不离失他所维系、归依的道的可以长久，身虽死而事业精神流传就是长生。

### 《老子》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，可名于小；  
万物归焉而不知主，可名于大。  
以其终不自为大，故能成其大。

#### 【译文】

大道广泛流通，可普及于或左或右的各种领域。万物依靠它才得以生存而它并不推卸，成就了万物并不矜居功劳，护养万物而不肆行管制，通常没有意志趋求，可显得非常虚无渺小；万物都归附于它却感受不到它的拘管限制，可以显得无比浩大。就是因为它不自大于万物，所以能涵纳万物的归附而无比浩大。

### 《老子》第三十五章

#### 【原文】

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。

#### 【译文】

谁奉行了大道，天下就归附于谁。归附于大道，人们就不会相互残害，天下将会稳定、太平。只是，声色美食之类的感官诱惑，总是轻易地就招引某些人不再奔赴大道！这些传道言谈，也许使人觉得淡然无味，觉得不值一顾，不值一听。但是，理解它而运用它，它的妙用是无穷无尽的！

### 《老子》第三十六章

将欲歛之，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，邦之利器不可以示人。

【译文】

想要收束它，必须暂且扩张它；想要削弱它，必须暂且增强它；想要废黜它，必须暂且兴举它；想要执取它，必须暂且给予它。这就叫做不引人注意的明道境地，是柔弱战胜刚强的机理所在。鱼不可以离开深厚的水体而生存，国家的有效力的凭恃不可以轻易展示于人。

《老子》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。

【译文】

道通常什么也不成为，又什么都可以成为。侯王若能体守它，各类矛盾纠结就会自然销化。销化之后如果产生了某种整体性的攀执趋求，我就斩断这种趋求而使它回复到混沌态。使它回复到混沌态，它就不会有什么攀执性的趋求。没有攀执性的趋求而静定，天下就自然地平息动荡摇摆而没有偏倒倾覆的危险了。

《老子》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，忠信之薄而乱之首也；前识者，道之华而愚之始也。

是以大丈夫，处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。故去彼取此。

【译文】

上德者不彰显德名，因此有德；下德者张扬德名以示不失德，因此无德。上德者无所成为，因此也就没有什么固着于某一德名道貌的作为；而下德者却总是撑着一幅德名道貌多作多为。出之于仁爱之心的作为是不恃德名不摆道貌的；出之于道义责任感的作为则显摆德名道貌以资凭恃；出之于礼范仪轨的作为如果没有得到相应的应答，人们就拔臂牵拽，强其履行。所以，离开了道才会去考量合于道的程度的德，德位的沉降才突显出人们的仁爱之心，仁爱之心的疏失才去激发社会的道义责任感，道义责任感的消退才去审订各种礼范仪轨。礼范仪轨这些东西，是以忠诚、信用为其主要内涵的道义感召力日趋淡薄时的产物，由此社会开始走向混乱；各种现行的社会知见，不过是此前道途的行道设施的衍展铺张，用它来踏上新途，那是愚蠢的开始！因此，脱落形骸的大丈夫，但向日趋敦厚的方向不断进取，绝不拘泥于位处浇薄末端的礼仪的拘束；但求其之所以然的核心真髓，绝不牵累于一时的衍展铺张。所以要有所取舍。

《老子》第三十九章

昔之得一者：  
天得一以清；

地得一以宁；  
谷得一以盈；  
万物得一以生；  
侯王得一以为天下正。  
其致之也。  
天无以清，将恐裂；  
地无以宁，将恐发；  
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、不谷。  
此非以贱为本邪？非乎？  
故致数誉，无誉。  
不欲碌碌如玉，珞珞如石。

#### 【译文】

过去曾经达到浑融一体的：天因为浑融一体而清明，地因为浑融一体而宁定，精神因为浑融一体（即“营魄抱一”）而活灵，虚空因为浑融一体而到处充盈，万物因为浑融一体而生长，侯王因为与百姓浑融一体而保持了统治地位——这些（清、宁、灵等德能表现）都是因为它们达到了浑融一体而自然达成的。天如果没有浑融一体而清明，恐怕终将崩裂；地如果没有浑融一体而宁定，恐怕终将发生大动荡；精神如果没有浑融一体而活灵活现，恐怕终将萎顿枯灭；虚空如果没有浑融一体而到处充盈，恐怕终将无以为继；万物如果没有浑融一体而生长，恐怕终将灭亡，侯王如果没有与天下百姓浑融一体而高高在上，恐怕终将被颠覆。所以，在一个谐和统一体中，贵以贱为根本，高以下为基础。因此，侯王们常常说自己孤弱、无助、不谦虚，这不正是因为他们充分体认到必须以贱为根本吗？所以，多求德能表现，则没有德能表现。既不要一味地像宝玉那样华丽高贵，也不要一直像石头那样顽劣下贱。

#### 《老子》第四十章

反者道之动，弱者道之用。  
天下之物生于有，有生于无。

#### 【译文】

正、反之间的出入自如，是道的运行特征；柔弱灵动的因势顺导，是道的施用特性。天下各类存在之成其为存在，是因为它们有名，而有名生于无名。

#### 《老子》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，夷道若颡，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质直若渝，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。

#### 【译文】

上士听了传道言谈，勤勉行证；中士听了传道言谈，似有所动，但终无所得；下士听了传道言谈，大加嘲笑——觉得除非作为笑料，简直不值一提！所以，成语有说：使人明澈的道似乎让人懵懂愚昧；使人顺利进取的道似乎让人消极后退，使人处事平易的道似乎让人曲折坎坷；大道之德使人觉得空无着落（难以用确定的价值标准作把握），一片纯白的境围使人觉得像是有污渍；普润之德使人觉得有欠缺，使人行有所成的德似乎让人慵懈怠惰；被最终认定的本真存在让人觉得它是污浊混成，普遍的框架坐标让人捉摸不到它的边隅；无不涵纳的整体存在无须急于求成，洪大的乐音缺少可让人辨别的和声，整体共同的普遍形态没有可确定的具体形态——道没有任何谓词可资界定的确定名状而归于无名。只有道，才最善于借力给万物而成就万物！

#### 《老子》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

#### 【译文】

道使宇宙混成为一，混成之一又呈现形态分化，形态分化形成各类群体，各类群体因个体的相互独立而形成各具体存在。各具体存在都以其所具的阴德而保有现实的阳禄，它们因浑融于道而相谐和。人所最嫌恶的，就数孤弱、无助、不谦虚，而王公却用这些作为对自己的称呼。所以，对各种具体存在来说，有时会因减损而增益，有时会因增益而减损。别人的教训，我也作为教训：强行霸道的人总不得好死，我将引以为戒鉴。

#### 《老子》第四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

无有入于无间。

吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之。

#### 【译文】

天下最柔弱的行为者，同时也是行遍天下无所不克的最坚强者。虚无的道可以进入一切存在起作用。我因此懂得了不执着于名的“无为”的好处。“不言”的劝教，“无为”的好处，普天下没有什么比得上。

#### 《老子》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。

#### 【译文】

声名与身家哪个更为切己？身家与财货哪个更为重要？得失损益如何把持得定？过分的贪欲必然连接着庞大的破费，过多的持藏必然导向沉重的损失。所以，懂得自我满足就不会有挫折，懂得适可而止就不会有危险，可以长久行进。

《老子》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。

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

【译文】

大道的完美好像有欠缺，但运营施展的作用不会衰败；大道的充实好像很空虚，但运营施展的作用无穷无尽；大道的直捷好像很曲折，大道的灵巧好像很笨拙，大道的善辩好像很不善言辞。运动可以消解行为体的寒凝僵结，守静又可以消去行为体因运动而产生的热浊。谐和稳态是天下动荡摇摆所围绕的中心。

《老子》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。

【译文】

国家的运行合于道，连战马都可以还田耕种；国家的运行不合于道，战马只能在战场的恶劣环境生产。祸害莫大于不懂得自我满足，罪过莫大于偏执性的贪求。所以，懂得自我满足的富足，是长久的富足。

《老子》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。

【译文】

不离开“家园”，也可以懂得怎么去经行天下；不向外感知察辨，也可以证解到道的境地。越是出离“家园”成为“专名”涉于专途，他的明辨能力就越是狭小。因此，圣人不待践行就有所自知，不待实察就已自明澈，不必多作多为也可坐收事成。

《老子》第四十八章

【原文】

为学日益，为道日损。

损之又损，以至于无为。

无为而无不为矣！

取天下常以无事。

及其有事，不足以取天下。

【译文】

从事于学则随之以各种附赘的日益增加，从事于道则随之以附赘的日益减少。减少又减少，最后就到了什么也不僵持固着的无为境地。无为就可以因顺自然而无不为。执掌天下，最好是放之自然而让它无所事事。如果为遂行欲利而肆加驱使，那是不足以执掌天下的。

《老子》第四十九章

圣人无常心，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，歛歛焉为天下浑其心。

百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

#### 【译文】

圣人没有恒常不变的思想主张，他以百姓的思想主张为思想主张。百姓的主张，合于自己的价值观的，予以善待；不合于自己的价值观的，也予以善待。这样就可以得到人们的共同善待。百姓的观点，自己认为正确的，予以信任；自己不认为是正确的，也予以信任。这样就可以获得人们的共同信任。圣人在天下，忍气吞声似的为了天下而使自己陷于糊涂。百姓们聪明而自觉，圣人则像慈母对待孩子一样对待他们。

#### 《老子》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？以其生之厚。盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，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。

#### 【译文】

出离维生之道就入于速死之途。人世间，属于长寿的，占十分之三；属于短命的，占十分之三；因为行举失道而自速其死的，也占十分之三。这是什么缘故呢？因为他自执过高而导致奉养所需过重。据说，善于维护生命的人，在陆上行走不会遭遇凶恶的犀牛和猛虎，即使参加战争，也不会受到武器的伤害。对于他，犀牛于其身无处投角，猛虎于其身无处伸爪，武器于其身无处显露锋芒。为什么会这样呢？因为他根本就没有可以让人致其于死命的要害部位。

#### 《老子》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；成之熟之；养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

#### 【译文】

道生化万物，德养育万物，万物纷呈其形，情势使其如此。因此，万物无不尊崇道而珍重德。道之所受尊崇，德之所受珍重，并不是因为什么强制与逼迫，而是平常自然如此。所以，道生化万物，德养育万物，使万物成长、发育，使万物自立、成熟，使万物都得到润养与庇护。生育它而不拘系自有，成就它而不执为仗恃，得尊重而不肆行主宰，这就叫做有了无限深厚的德。

#### 《老子》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，是谓袭常。

#### 【译文】

天下万物都有所本始，大家都以这个本始作为生存所依归的母体。靠向这个母体以认

识各具体存在，认识各具体存在仍体守于这个母体，终身都不会有危险。堵塞收受余食凭恃的管道接口，关闭纵容自己出离无名而特化的门径，终身都不会有毛病；收受余食凭恃而谋求事业的成功，终身都不可救药。具有敏锐的觉察能力，是行为者内在明澈的表现；能柔弱灵动地因应而行，体现了行为者真正的强健。发射探测之光，反馈给明澈的自体，有效地避免各种祸患，这就叫做内在于生存的恒常。

### 《老子》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，田甚蕪，倉甚虛；服文采，帶利劍，厭飲食，財貨有餘；是為盜夸。非道也哉！

### 【译文】

假如我确有所知，我就要奉行大道，并小心戒备地避免行入邪道。大道很是平易，而有人却总是喜好小道。一方面是朝政败坏，农田荒芜，仓廩空虚，一方面却是鲜衣美饰，利剑随身，饱食而厌，搜刮过多的财货去浪费。这实在是强盗式的统治者，这是不合于道的啊！

### 《老子》第五十四章

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。

吾何以知天下然哉？以此。

### 【译文】

合道境地的人，他的建树根柢牢固，他的抱持不会脱落，他的事业将世代承继不衰。修道于自身，其德才纯真；修道于家族，其德才充裕；修道于乡里，其德永绵延；修道于邦国，其德才丰厚；修道于天下，其德才普泛。所以，以自身观想德身，以我家观想德家，以自乡观想德乡，以我邦观想德邦，以现今之天下观想厚德之天下。我是怎么知道现今天下之状况的呢？就是拿它与观想的厚德之天下相比较而得知的。

### 《老子》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，未知牝牡之合而俊作，精之至也；终日号而不嘎，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。

### 【译文】

含德深厚的行为者，就好比初生的婴儿：毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他，骨弱筋柔却握持牢固，不知男女交合之事却能照常勃起——精力充沛之极；整天啼哭却不会力竭声嘶——和气敦厚之极。懂得取态柔和就可以达成生存的恒常，懂得达成生存的恒常就叫做明于道。生更执生是危险，心意过分纵使气机效能是逞强。存在过于强壮就会趋于老化，这不合于道，不合于道总是过早地死亡。

### 《老子》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。

【译文】

明于道者不立言，立言的不明于道。堵塞授受承接的接口，关闭出离混沌无名的门径，消磨过分突出的锋角，排解纷挠的矛盾纠结，收敛过于耀眼的光芒，同一切存在浑为一体。这就叫做达成了浑融一体的“玄同”境地。所以，有所得于道就超越了亲、疏、利、害、贵、贱的捕获。这样可以得到整个天下的共同推重。

《老子》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；

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。

【译文】

以清静无为之常道治国，只针对出格的反常事态动用兵力，通常则以无所事事而执掌天下。我怎么知道应该这样呢？根据在于：

天下越是多忌讳，人民就越是贫穷；民间的武器越多，国家就越是陷于昏乱；人们的技能越巧，反常之事物就日益纷繁；法令越森严，盗贼反倒更多。所以，圣人说：我无为，人民就自然顺化；我好静，人民就自然端正；我无事，人民就自然富足；我无欲，人民就自然淳朴。

《老子》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。

【译文】

为政随和散漫，人民反而喜乐淳和；为政勤紧利索，人民反而怨愤飘零。灾祸呵，福祥的亲密伴侣；福祥呵，灾祸的藏身之地。谁知道它们迁延嬗变的准则呢？那是没有一个定准的。合格正常会变得出格反常，良善祥和会变得妖异险恶。人们对这迁延不居的动荡感到无所适从，由来已久。因此，圣人方正而不孤立，突棱而不伤人，率直而不放肆，光明而不耀眼。

《老子》第五十九章

治人，事天，莫若嗇。  
夫唯嗇，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。  
是谓深根固柢、长生久视之道。

【译文】

治理人、事奉天，没有比涵养节用更重要的了。涵养节用可以先和服于道，先和服于道则可以使德深厚，德深厚则无不胜任，无不胜任则能耐不可限量，能耐不可限量则足以保有国家。保有国家的根本，可以长久存在。这就叫做根扎得深，柢撑得固，从而长维生存久于在世的道。

《老子》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，圣人亦不伤之。  
夫两不相伤，故德交归焉。

【译文】

治理大国之道与烹调小鱼之道可以共通比拟。以道的范式君临天下，各种妖异的存在就不再显得变化莫测。非但它们不再显得变化莫测，即使变化莫测也难以伤人。非但它们的变化莫测难以伤人，圣人也不会去伤害它们。大家互不相伤，所以就推重同道之德而在道的莅临下和平共处。

《老子》第六十一章

【原文】

大国者下流也，天下之牝。  
天下之交也，牝常以静胜牡。  
为其静也故宜为下。  
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。

【译文】

大国善处下游，它就可以像天下柔静的雌牝一样。天下雌雄之间的交合，雌牝通常以柔静而胜过俊躁的雄牡。这是因为她柔静而适应于处下的缘故。所以，大国比小国善于处下，则可以主导小国；小国比大国善于处下，则可以谋求主导作用。所以，有的可以凭籍处下态势以占居主导地位，有的则可以使自己善于处下而谋求主导作用。大国不过分贪欲而让小国分享国际资源，小国不过分贪欲而让大国占居领导地位。它们双方要达成如此稳定的利益妥协，大的应该善于处下。

《老子》第六十二章

【原文】

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。  
古之贵此道者何？  
不曰：求此得，有罪以免邪？  
故为天下贵。

【译文】

道荫庇着万物，它是善人的珍宝，也是不善人托求庇护的归依。嘉美的言辞可以使人们交互尊重，良善的行为可以让人们互相感染，对那些不为现行价值观所认可的不善之人，为什么要横加贬弃呢？所以，自诩为“天子”而自贵，设置三公九卿以供驱使，虽然好象是有了玉璧由四驾马车供奉护拥着似的尊贵显耀，其实还不如来进修我所说的道。自古以来，人们如此推重我所说的道是为了什么呢？还不是因为它有助于人们达成目的，避免过错吗？所以才得到天下人的共同推重。

《老子》第六十三章

【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。

【译文】

要从事可使自己混沌无为的作为，处理可使自己无所事事的事务，并喜赏波恬浪静的寡淡风光——以保持对细微潜流的异变的敏感。  
以对待大事的态度处理小事，以对待复杂的态度处理简单，要用合道之行所生发的德能去消解细微的怨望纠结。处理难事要从轻易处入手，宏观目标要由微观构设去实现。  
天下难事，必然开始于简易；天下大事，必然建基于细微。因此，圣人始终都不自以为必须独揽大权，所以能成就大事。  
那些轻易许诺的，必然难以守信；视问题太过轻易的，必然会遭遇很多的困难。因此，圣人对这些问题都加以认真审慎的处理，所以终于没有困难了。

《老子》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，起于垒土；  
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。

【译文】

局面安定时容易维持，情势未明朗时容易图谋，事物脆弱时容易消解，事物微小时容易散失。要在事情未开始时就有所打算，要在祸乱未发作之前就早作预防。合抱的大树，长成于细小的萌芽；九层的高台，堆垒于土坯；千里的远行，开始于脚下。对于这些渐进的过程，如果妄逞权能而揠苗助长，就会导致失败；如果执意于某一情态而加抗拒，就会反而使局面失去控制。因此，圣人不妄逞权能，所以不会失败；不抗拒渐进的演变，所以不会使局面失控。人们做事，常在接近成功的时候失败，慎终如慎始，就不会有败事。因此，圣人要别人之所不要，不使稀贵资源的供应更形紧张；学别人之所不学，以便牵正人们的偏激过失。借此以辅导万物行于其自然而不强加干涉。

《老子》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。

【译文】

古来善于以道为行为典范的统治者，通常并不促使人民多知多见，而是使人民趋于愚昧浑朴。人民之所以难以治理，就是由于他们的知见太多。所以，拿权威知见治国，那是对国家的残害，不执定什么权威知见治国，才是国家的福祥。懂得在两者之间作此选择，也就贯彻了道的原则。懂得贯彻道的原则，就体现了深得于道的玄德。玄德幽深而广泛，协同各类存在回归于道。这样就无往而不利。

《老子》第六十六章

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，以其言下之；欲先民，以其身后之。  
是以处上而民不重，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。

【译文】

江海之所以能为百川河流所汇注而成王，就是因为它善于处下，所以能成为百川之王。因此，圣人要得到人民的推崇，必先在言行上对人民表示谦下；要引导人民，必先把自已的利益放在人民的后面。因此他虽然地位居于人民之上，但人民却并不感到负担沉重；虽然走在人民的前面，但人民却并不感到他构成妨碍。因此他得到了天下人民永不厌弃的真心拥戴。因为他不与人相争，所以天下没有人能和他相争。

《老子》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。

今舍其慈，且勇；舍其俭，且广；舍其后，且先，死矣。

夫慈，以战则胜，以守则固。

天将救之，以慈卫之。

#### 【译文】

天下人都说我所说的道太过普泛了，很难加以具体把握。要知道，正因为它是普泛的行为规范，所以才不象具体旅途的具体准则；如果针对具体旅途作具体论述，它早就琐碎不堪了。我有三条基本的行为原则，把持它以保证大道得以贯彻执行：第一是柔慈；第二是俭约；第三是不与天下争得利之先。保持柔慈，就能全力以赴；保持俭约，就能行走于广阔的天地；不与天下争得利之先，就能成为群体的首领。如果舍弃柔慈而妄逞勇武，舍弃俭约而行广，舍弃谦让而争先，那就死定了。保持柔慈，投入战争就能取得胜利，用于防守就能巩固。对于慈者，整个自然环境都会救助他，因为慈在守护着他。

#### 《老子》第六十八章

善为士者不武，

善战者不怒，

善胜敌者不兴，

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。

#### 【译文】

善于当士的人不勇之于武，善于投身战斗的人不泄愤激怒，善于胜敌的人不趾高气扬、骄横拔扈，善于驱动别人的人对他表示谦下。这就叫做有了不争的德，有了善于驱动别人的能耐。这就叫做符合于道。

#### 《老子》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，执无兵，乃无敌。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相加，哀者胜矣。

#### 【译文】

统帅武装力量的人总是说：武装力量只是某一主体的客属，我不敢反客为主，不敢让它前行示人，而要让它收缩而置后。这就叫做行动无阵势可把捉，使人明白我在挥舞着的不是用于击人的手臂，拿着的也不是用于伤人的武器，于是就不会促成紧张对峙而树敌了。祸患莫大于轻侮敌人，轻侮敌人就差不多丧尽了我所说的“三宝”。所以，等到真正以武力相对抗的时候，首先宽容忍让，最后才不得已而奋起的一方通常会取胜。

#### 《老子》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。

【译文】

我的话很容易理解，很容易实行。而天下却没有人能理解，没有人去实行。言论有宗旨用意，行事有主从动机。正是因为对这用意、动机的不明白，所以才导致对我的不理解。能理解我的人很少，能效法我而在行事中加以贯彻的就更难能可贵。因此，圣人外面穿着的似乎是粗布衣裳，但里面包含着的却是稀世美玉！

《老子》第七十一章

知不知，上；  
不知知，病。  
夫唯病病，是以不病。  
圣人不病，以其病病，是以不病。

【译文】

知道自己有所不知，这很好；不掌握某知识，这当然有缺陷。只有通过因应缺陷而行，使缺陷不成其为缺陷，才可以因此而没有缺陷。圣人之所以没有缺陷，是因为他善于因应缺陷而行，使缺陷不成其为缺陷，所以没有缺陷。

《老子》第七十二章

民不畏威，则大威至矣。  
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。

【译文】

当人民不再畏惧统治的威压的时候，那么，反于统治者的大威协就临头了。不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民的谋生之路。只有不去阻塞人民，才不会有出之于人民的反阻塞。因此，圣人但求自知，不去自我炫耀；但求自爱，不去自显高贵。所以要有所取舍。

《老子》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，不言而善应，不召而自来， 繹然而善谋。  
天网恢恢，疏而不失。

【译文】

勇于无所顾忌，则充满凶险；勇于不无所顾忌，则稳妥灵活。这两种方式有的得利，有的受害，自然环境所厌弃的，谁知道它的缘故？因此，圣人从事于任何事务都要作充分的审慎犹豫。最好的行进方式应是：不犟执抗争却善于取胜，不强颂立言却广有响应，不大声疾呼而人们却共赴其事，从容坦然却自有筹谋。完善的涵摄之网的覆盖

范围无比广大，虽疏若无有，但没有事物从中漏失。

《老子》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，我得执而杀之……孰敢？

常有司杀者杀。

夫代司杀者杀，是代大匠斫。

夫代大匠斫者，鲜有不伤其手者矣。

【译文】

人民都已经不怕死了，为什么还要拿死来恐吓他们呢？像那些想要让人民恒常怕死，稍有出格者就随意抓来杀掉的政策，哪个能无所顾忌地强硬坚持呢？要知道，自然会有一种汰劣机制来司杀，俎代这汰劣机制而妄动杀戒，那就像俎代高明的木匠砍木头。俎代高明的木匠砍木头，是很少不砍伤自己的手的。

《老子》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。

【译文】

人民之所以遭受饥荒，是由于统治者吞食的赋税太多，所以才遭受饥荒。人民之所以难以被治理，是由于统治者太过贪求功名，所以才难以被治理。人民之所以轻生冒死，是由于统治者自奉过奢而搜刮过甚，所以才冒死轻生。只有不以人民生计的危及作为前提而作为的人君，才是真正擅长于善养自己的生命的人君。

《老子》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。

【译文】

人活着的时候身体柔弱灵动，死了以后身体就变得顽固强硬；草木生长的时候枝干柔嫩，死了以后就变得枯槁。所以，顽固强硬是速死之道，柔弱灵动是生长之道。因此，国家肌体中军兵过强就会走向灭亡，植株体系中树枝过硬就会遭致摧折。顽固强硬处于劣势，柔弱灵动处于优势。

《老子》第七十七章

天之道，其犹张弓者欤？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，其不欲见贤也。

【译文】

理想的范式，不就像那使弓趋于浑圆的作用一样吗？高的地方把它压低，低的地方把它抬高，有余的地方把它减损，不足的地方把它补足。理想的范式，减损有余的，弥补不足的；而人的行为惯律则减损不足的，奉养有余的。谁能使自己不断地有余以奉养天下？只有道者。因此，圣人做成了什么并不执为仗恃，成就了什么并不居功自矜，他不愿意使自己显得过分突出。

### 《老子》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。

柔之胜刚，弱之胜强，天下莫不知，而莫能行。

是以圣人云：爱国之垢，是谓社稷主；受国之不祥，是谓天下王。

正言若反。

#### 【译文】

天下没有比水更柔弱的，但攻坚克难却没有什么能胜过它，因为没有什么可以真正改变得了它。柔能胜过刚，弱能胜过强，天下没有人不知道，但又没有人能实行。因此，圣人常说：能承受全国的屈辱，才配作天下的君主；能承担全国的灾难，才配作天下的君王。确切的话语常常让人觉得不以为然！

### 《老子》第七十九章

#### 【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。

#### 【译文】

和解深重的怨恨，必然还会残留难以消解的余怨，这怎么能算是完善？因此，圣人凭契约关系来确立自己的主导地位，绝不无依据地责成于人。有德的统治监察契约的订立与履行，无德的统治注重于税赋的收敛，只索取无条件的单向供奉。完善的系统运营机理是普遍平等，无所偏爱，但又具有奖掖良善的健全功效。

### 《老子》第八十章

小国寡民。使有什佰之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟车，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，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

#### 【译文】

国家要小，人民要少。即使有各种器具，也不多用；使人民珍惜生命，不作长距离的迁移；虽有船只车辆，却没必要去乘坐；虽有兵器武备，却没必要去布阵打战。使天下回复到人民都结绳纪事的远古状态之中。让人民吃得香甜，穿得漂亮，住得安适，满意于他们的平凡生活。国与国之间相互望得见，鸡犬之声相互听得见，而人民从生到死，也互不往来。

### 《老子》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。

既以为人已愈有，既以与人己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

#### 【译文】

真实的表述不见得漂亮，漂亮的表述不见得真实；善良的人不见得擅长道义之辩，擅长于道义之辩的不见得善良；明于道的人不见得博学，博学的不见得明于道。圣人不堆积这些德能表现以及功果财富的附赘。他尽力帮助人民，他自己也更充实；他尽量给予人民，他自己也更丰富。理想的行为方式是顺导万物而不妨害万物，圣人的行为

准则是虽有作为但不与人争。