

一章

道可道⁽¹⁾，非常道⁽²⁾；名可名⁽³⁾，非常名⁽⁴⁾。无，名天地之始⁽⁵⁾，有，名万物之母⁽⁶⁾。故常“无”，欲以观其妙⁽⁷⁾；常“有”，欲以观其徼⁽⁸⁾。此两者，同出而异名，同谓之玄⁽⁹⁾。玄之又玄，众妙之门⁽¹⁰⁾

[注释]

(1)道可道：第二个“道”，作动词用，描述、称说、表达之意。第一个“道”，是老子哲学的专用名词和中心范畴，它在《老子》一书中频频出现，但在不同的地方有不同的涵义，主要有三种意思：一是指形而上的实存者，即构成宇宙万物的最初本原；二是指宇宙万物发生、存在、发展、运动的规律；三是指人类社会的一种准则、标准。这里的“道”是第一种涵义，即指宇宙万物的本始。它是一种形而上的永恒的存在，可感而不可见，无形无象却又实实在在地存在着；它产生了宇宙万物，决定了宇宙万物的运动、变化，但它本身却是永恒不变的。在这个意义上，“道”有点类似于西方文化中的“上帝”或“太一”的概念。(2)非常道：非·不是；常，恒常、永远。（“道”如果是可以表述的，）那么就不是永恒的“道”。这句话以否定句形式说明了作为宇宙万物本原的“道”是不可描述的。“常”，在长沙马王堆出土的汉代帛书《老子》（以下简称帛书本或帛书甲、乙本）作“恒”，以避讳汉文帝名字，下旬“非常名”亦然。(3)名可名：第二个“名”为动词，称呼、称谓的意思。第一个“名”，也是老子哲学的专用名词，它指对“道”的具体称呼，含有概念的意思，但比概念更高，具有名称与内容相统一的意义。(4)非常名：（如果“名”可以根据实物的内容而加以命名，）就不是永恒的“名”。由于“道”是一个无形无象的形而上实体，因此是无法用一个固定的概念对它进行命名、称呼的，任何名称一旦确定，能指和所指的关系就确定了，也就是说，对象的物质体的特性也就确定了；譬如我们用“地球”这个概念指称地球，那么“地球”二字的范围也就被规定了，月球、太阳等就不能再用“地球”来指称。“道”是一个永恒的、不可限定的存在，所以不能用一个具体概念去指称。(5)无，名天地之始：名，动词，命名、称呼。天地之始，天地形成的开端。用“无”来称呼天地形成的开端。这句话说的是天地形成之际的一种状态——无。这个“无”并非空无一切，而是形容“道”生成宇宙万物过程中混沌一片、无以名状的一种特殊的状态。(6)有，名万物之母：有，可以叫做万物的根源。母，根本、根源。有，指天地形成以后，万物竞相生成的状况。古代中国人认为，先有天地的分化，然后才有万物的出现。“有”和“无”，是老子提出的两个重要概念，是对“道”的具体称呼，表明“道”生成宇宙万物的过程，即“道”由无形质向有形质转换的过程。这两个“名”字，也有这样读的：“无名，天地之始；有名，万物之母”，意思相同。(7)故常“无”，欲以观其妙：所以经常在对“无”的体味中观照“道”的奥妙。(8)徼(jiào)：边界。(9)玄：老子哲学中一个重要的概念，表示幽昧深远的意义。老子研究的是“道”，“道”的形而上性质决定了它的神秘幽昧、深不可测。(10)众妙之门：一切变化的总门，也就是关于宇宙本原的门径。

[白话]

可以用语言说出来的“道”，它就不是永恒的“道”；可以用言词说出来，不是永恒的“名”，“无”是天地之本始，“有”是万物的根从“无”中去观察“道”的奥妙；经常从“有”中去认识“道”的端倪。“无”和“有”这两者，来源相同而具有不同的名称。它们都可以说是很幽深的；极远极深，是一切变化的总门。

二章

天下皆知美之为美，斯恶已⁽¹⁾；皆知善之为善，斯不善已。有无相生⁽²⁾，难易相成，长短相形⁽³⁾，高下相倾⁽⁴⁾，音声相和⁽⁵⁾，前后相随，恒也⁽⁶⁾。是以圣人⁽⁷⁾处⁽⁸⁾无为⁽⁹⁾之事，行不言之教⁽¹⁰⁾；万物作而弗始⁽¹¹⁾，生而弗有，为而弗恃⁽¹²⁾，功成而弗居⁽¹³⁾。夫唯弗居，是以不去⁽¹⁴⁾。

[注释]

(1)天下皆知美之为美，斯恶已：“已”有的版本作“矣”。天下的人都知道美之所以为美，这就有丑了。恶，指丑。这是老子思想中的辩证观念，正因为有“美”的观念产生，就说明同时有“丑”的观念产生，否则就无所谓美了，这是事物存在的相反相因、对立统一的关系。(2)有无相生：此“有”、“无”与一章中的“有”、“无”内涵不同，这里指的是自然界事物的存在或不存在。有的版本“有”字前面有“故”字。(3)形：帛书本作“刑”，为“形”的假借字，体现、显现的意思。(4)倾：通行的本子都作“倾”，甲乙帛书本均作“盈”。“高下相倾”指高、低互相对立而存在。(5)音声相和：乐器的音响和人的声音相应和。老子在这里说明了一切事物都是在相反的关系中体现相成的作用，它们相互对立，而又相互依赖和补充。(6)恒也：王弼本无此二字，此据帛书本补上。(7)圣人：道家最高的理想人物，但与儒家的“圣人”含义不同。道家的“圣人”不是道德修养的典范，更不是克制自己欲望（自然的人性）、一切遵循礼法的人；恰恰相反，道家所谓的“圣人”，是蔑视一切政教礼法，抛弃一切束缚心灵的教条、规则，以“虚静”、“不争”为理想生活，追求心灵的自由，也就是心灵与自然合一的人，可见道家的理想与儒家的理想在主要方面是根本相反的。因此《老子》一书中的“圣人”概念，译者一律以“有‘道’的人”、“得‘道’的人”或“有‘道’的圣人”翻译。(8)处：帛书本作“居”，处世行事的意思。(9)无为：这是老子所使用的特定概念。老子的“无为”，并非什么事也不做，而是不做那些违背本性、背离自然意志、束缚心灵、异化人性的事，譬如儒家所追求的礼制，又譬如世人所热衷的功名利禄，在老子看来都是违反自然人性的东西，都是使人异化的东西，老子的“无为”，实际上就是不妄为，而顺任自然而为的意思。“无为”不但是老子和道家所提倡的生活态度，也是老子的一个哲学观，被他运用于人类生活的一切领域，如政治上的无为而治等。(10)行不言之教：不言，就是不发号施令、不滥用政令的意思。行不言之教，即实行“不言”的教导，即要求统治者不要硬去发布许多不符合自然规律的教令，强制实现自己的主观意志。“行不言之教”与“处无为之事”是同一种意思，都是希望统治者能“无为而治”、遵循自然的法则。(11)万物作而弗始：王弼本作“万物作焉而不辞”。此据帛书本（“万物作而弗始也”）和张松如《老子校读》改。始、辞，都读作“司”，主宰的意思。万物作而弗始，（圣人）任凭万物生长发展而不强为主宰。(12)生而弗有，为而弗恃：此两句中的“弗”王弼本作“不”，今从帛书本。有，占有，据为己有；恃，自恃（有能耐）。生而弗有，指“圣人”生养万物而不据为己有。为而弗恃，指“圣人”推动了万物发展而不自恃有能耐。(13)居：居功、自我夸耀。(14)是以不去：以，因为；是，指示代词，这。是以，即以是的倒装，因此之意。不去，指“圣人”的功绩不会消失。

[白话]

天下的人都知道美之所以为美，这就有丑的观念同时存在了：都知道善之所以为善，恶的观念也就同时产生了。

有和无相互对立而产生，难和易相互对立而形成，长和短相互对立而形成，高和低相互对立而包含，音和声相互对立而合谐，前和后相互对立而随顺，这是永远不变的（对立统一体）。

因此，圣人以“无为”的态度去对待世事，实行“不言”的教导，（任凭）万物自然地生长变化而不去强为主宰，生养万物而不据为己有，培育万物而不自恃自己的能力，功成业就而不自我夸耀。正由于不自我夸耀，所以他的功绩不会泯灭。

三章

不尚贤⁽¹⁾，使民不争⁽²⁾；不贵难得之货⁽³⁾，使民不为盗；不见可欲⁽⁴⁾，使民心不乱。是以圣人之治，虚其心⁽⁵⁾，实其腹，弱其志⁽⁶⁾，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为⁽⁷⁾，则无不治。

[注释]

(1)不尚贤：尚，崇尚、看重，贤，有才能的人。“尚贤”帛书本作“上贤”。崇尚贤才、举贤用能，本是先秦诸子共同的主张，也是战国时期一种强盛的用人风气，老子虽无否定贤才的意思，但却一反当时的风尚，主张“不尚贤”，这是因为他认为尚贤容易造成人们追求名利。使用有才干的人固然是好事，但“尚贤”之风使这些贤才得到特殊的权势地位，就挑动起人们追逐的欲望，从而扰乱了人们的自然本性；(2)不争：不争夺功名利禄、权势地位，老子认为尚贤是鼓励人们抛弃本心、追求功利的因素，因此不尚贤，不专门给予有才能的人特殊好处，人们便不会萌上争求功名利禄的心思。(3)不贵难得之货：不以难得之货为贵，即不珍视稀罕的器物。(4)不见可欲：见，同“现”，显示、显耀的意思；可欲，指能诱发人贪欲的东西。不见可欲，即不显耀那些能够诱发人贪欲的东西。老子认为人性本来是纯朴自然的，是人类社会日盛一日发展起来的各种“可欲”的事情把人心扰乱了，使人们滋生了争抢名利、盗取财物、心旌惑乱的心理。(5)虚其心：简化人民的头脑。(6)弱其志：削弱他们的意志。(7)为无为：前一个为字，做、实行之意。以无为的态度去对待世事，亦即以符合自然的态度去治理人民。

[白话]

不推崇有才干的人，使人民不争功名利禄；不看重稀有商品，使人民不去偷盗；不显耀那些能诱发人贪欲的东西，使人民的心性不被搅乱。

所以，圣人治理天下，要简化人民的头脑，填饱人民的肚子，削弱人民的意志，增强人民的体魄，永远使人民没有知识、没有欲望。（这样，）使一些自作聪明的人不敢妄为，以“无为”的态度去处理世事，就没有办不好的事情。

四章

道冲⁽¹⁾，而用之或不盈⁽²⁾。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘⁽³⁾。湛兮⁽⁴⁾，似或存。吾不知谁之子，象帝之先⁽⁵⁾。

[注释]

(1)道冲：冲，古字为“盅”，傅奕本作“盅”。《说文》的解释是“器虚也”。这里冲引申为虚。道冲，指道是虚空而没有形体的。这是老子的基本观点，这个“道”是创造宇宙万物的根本，但它本身却是“视之不可见，听之不可闻”的，无形、无象、不可捉摸，因此老子用表示虚空的“冲”来形容它。(2)用之或不盈：用之，指宇宙万物都在使用“道”（宇宙万物靠它生成、运动和变化）。或，语气词，用于否定句中加强否定的意义。盈，读为“逞”，穷尽的意思。用之或不盈，指“道”的作用是不可穷尽的。老子认为，“道”是一个无限的存在、永恒的绝对体，它不断地生养着万物，在万物的运动中体现自己的存在，但万物有生有灭，“道”却永远不会有“量”的减少，因此，永远不会有穷竭的时候。(3)挫其锐，解其纷，和其光，同其尘：此四句又见于五十六章，因而不少人怀疑是五十六章错简重出，马叙伦《老子校诂》、高亨《老子注译》、陈鼓应《老子注译及评价》均持此说。(4)湛兮：湛，深、沉，形容“道”无形无象、深透难测的状态。(5)象帝之先：象，好象、好似；帝，天帝。好象在天帝之前就出现了。老子从不认为上天、上帝是万物的始祖，天和地不过就是天空和大地，假如有所谓天帝存在的话，也毫不例外是“道”的产物。这是老子哲学高干先秦其他诸子的地方。

[白话]

“道”是虚而不见的，然而它的作用却无穷无尽。它是那样渊深呵，好象是万物的宗主。它不露锋芒，脱离纠纷，蕴蓄着光明，混合着尘埃。它是那样幽隐呵，似无而实存。我不知道它是从哪里产生的，似乎在有大帝之前它就存在了。

五章

天地不仁⁽¹⁾，以万物为刍狗⁽²⁾；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥⁽³⁾乎！虚而不屈⁽⁴⁾，动而愈出。多言数穷⁽⁵⁾，不如守中⁽⁶⁾。

[注释]

(1)天地不仁：仁，即儒家所谓的爱，这里是特指私爱、偏爱。天地不仁，是指天地无所偏爱。老子认为天道是无为的，也就是顺任自然的，而天地间的一切事物，也都依照自然的法则运行着，并不存在任何驾凌于自然界之上的什么主宰。天地只是物理的、自然的存在，并不象有神论者所想象的那样对某物有所偏爱、对另物又有所厌嫌。(2)刍狗：用草扎成的狗，供祭祀时用。人们把草做成刍狗时，并不对它有什么偏爱或重视；祭祀完了就扔掉它，也不是恨它或轻视它。天地以万物为刍狗，是说天地对万物无所私爱，而任其自然生成或毁灭。下旬圣人不仁，也是指圣人对人民无所谓爱与不爱，而任其自作自息。(3)橐籥(tuó yuè)：风箱。(4)屈：竭、尽。(5)多言数穷：帛书本作“多闻数穷”。数为速的假借字；穷，碰壁、行不通。这句的意思是统治者政令烦苛，只会加速败亡。这里的“多言”与二章的“不言”恰成对比。(6)守中：即守“冲”，保持虚静的意思。这是老子“处无为之事”思想的又一阐述。

[白话]

天地无所私爱，任凭万物自然生灭；“圣人”无所偏爱，听任百姓自然天地之间，不正象风箱一样吗？虽空虚却不会穷竭，越动，它的风量越大。议论太多，只会加速失败，不如保持内心的虚静。

第六章

谷神⁽¹⁾不死⁽²⁾，是⁽³⁾谓玄牝⁽⁴⁾。玄牝之门⁽⁵⁾，是谓天地根。绵绵若存⁽⁶⁾，用之不勤⁽⁷⁾。

[注释]

(1)谷神：谷，生养的意思；神，在此不是指有人格的天神，而指“道”这种无形的神奇物。由于“道”能够生养天地万物，但又没有形体、深妙难识，故老子称它为谷神。(2)不死：永恒存在而不会消亡。(3)是：指示代词，这。(4)玄牝：玄，指形而上的存在，故又用来形容事物微妙难知、幽深不测的状态；牝(pìn)，一切动物的母性生殖器官。玄牝，形容“道”具有不可思议的生殖力——它创造了世间的万物，但它的生殖过程却没有一丝痕迹可以寻找。(5)玄牝之门：幽微不测的母性之门，即母性的生殖器官，这里代指生育万物的“道”。(6)绵绵若存：帛书本作“绵绵呵其若存”。绵绵，即冥冥，形容无形、不可见的样子。绵绵若存，形容“道”的渺渺冥冥，好象存在但又看不见、摸不着。(7)勤：帛书本作“堇”。尽、穷竭。

[白话]

“道”这个生养天地万物的神奇物，是永恒存在而不会消混的，这就叫做形而上的微妙的母体，微妙深奥的母体的门户，就叫做天地的根源。它冥冥地存在着，对宇宙万物的作用是无穷无尽的。

七章

天长地久。天地所以能长且久者⁽¹⁾，以其不自生⁽²⁾，故能长生⁽³⁾。是以圣人后其身而身先，外其身而身存⁽⁵⁾。非⁽⁶⁾以其无私邪？故能成其私。⁽⁷⁾

[注释]

(1)所以能长且久者：所以能够长久存在的原因。(2)以其不自生：以，因为；其，代词，它的，它们的，指天地；自生，经营自己的生存、注重自己的生存。这句话是说天地的运行、存在，不是为了自己的生存。(3)长生：长久存在。(4)后其身而身先：把自己放在后面，结果反而自己却能占先，得到别人的爱戴。老子以天地的运作不为用来比喻圣人的不怀私欲，不以自己的利害优先考虑，而结果反而使他赢得尊重、成就了自己的理想，(5)外其身而身存：把自己置之度外，反而能生存下来。外，与上句的“后”，都是用作动词。(6)非：帛书本作“不”。(7)成其私：私，指个人的目的、理想等。成其私，即成就自己的目的。老子认为天地不为自己的存在而运行，圣人不因自己的私欲而行事，唯其如此“无目的”，最后才达到、实现目的，这也就是“无为而无不为”。

[白话]

天地是长久存在的。天地所以能够长久存在，是因为它们的运行、存在不是为了自己，所以能够长久。

因此圣人把自己摆在后面，结果自己反而会占先；（危险时）把自己置之度外，结果反而能保全自己。不正因为他不自私吗？所以反倒成就了他自己的目的。

八章

上善若水⁽¹⁾。水善利⁽²⁾万物而不争，处众人之所恶⁽³⁾，故几于道⁽⁴⁾。
居善地⁽⁵⁾，心善渊⁽⁶⁾，与⁽⁷⁾善仁⁽⁸⁾，言善信⁽⁹⁾，政善治⁽¹⁰⁾，事善能⁽¹¹⁾，
动善时⁽¹²⁾。夫唯不争，故无尤⁽¹³⁾。

[注释]

(1)上善若水：上善，最好的善、第一流的善，若水，象水一样。由于水具有甘处低下地位（水往低处流），柔和、宁静、滋润万物而又不与万物竞争的性质，所以为老子大加赞赏，并且以水性比喻人性善的最高品格。(2)善利：善于利物，即善于滋润万物。(3)处众人之所恶：处，处在，居于。众人之所恶，众人厌恶的地方，指低下的地位。(4)几于道：几，近，与……相似，几于道，（水由于有柔和、利万物而不争等特性，所以）最接近“道”（“道”的特点就是虚静守柔、作而弗有、为而弗恃）。由此可见老子心目中水的地位是极高的，(5)居善地：（最高的善人）居住要（象水那样）善于选择（低下的）地方。以下都是老子以水的品性为比譬，劝导人们（尤其是统治者）如何行事的话。(6)心善渊：渊，深的意思，在此形容心境深沉宁静。(7)与：交友、待人。(8)仁：帛书本作“人”，(9)信：信实、真诚。(10)政善治：“政”，王弼本作“正”，正与政是相通的，为政的意思。为政要善于治理。(11)事善能：做事要善于发挥特长。(12)动善时：行动要善于把握住时机。(13)夫唯不争，故无尤：尤，过失、错误。正因为（上善之人象水那样）与世无争，所以才没有过失。

[白话]

最高的善就象水一样，水善于滋润万物却不与万物相争，它总是处于人们所厌恶的（低下）地方，所以最接近“道”。

（最高的善人）居住要（象水那样）选择（低下的）地方，心胸要保持深沉宁静，交友要真心相爱，说话要诚信可靠，从政要有条有理，干事要利用特长，行动要抓住时机。

正因为他（象水那样）与世无争，才没有过失。

九章

持而盈之⁽¹⁾，不如其已⁽²⁾。

揣而锐之⁽³⁾，不可长保⁽⁴⁾。

金玉满堂⁽⁵⁾，莫之能守⁽⁶⁾。

富贵而骄，自遗其咎⁽⁷⁾。

功遂身退⁽⁸⁾，天之道⁽⁹⁾也。

[注释]

(1)持而盈之：帛书本作“植而盈之”。持，拿、端等意思；盈，满。持而盈之，意思是手里拿着一容器，里面水已经盛满了。(2)已：停止。(3)揣而锐之：揣(zhu)，锤打的意思。锐之，使之锐，即使它又尖又利。(4)不可长保：不能够长久保持(它的锋利)。(5)金玉满堂：帛书本作“金玉盈室”。(6)莫之能守：没有能守得住的。(7)自遗其咎：咎，灾祸。自己留下祸根。遗，若解为赠送(这时当读为w i)，自遗其咎就是自己招灾的意思，皆通。(8)功遂身退：遂，完成，功成业就，应当退位收敛。身退，可指从现有的职位上退出，亦可指收敛其锋芒。老子在这一章提出了适可而止的忠告。一般人的心理是知进不知退，尤其是当名利正盛之时，更是趋之若鹜。老子以一系列生活中的现象作比喻，道出了知进不知退、善争而不善让的祸害。“功成身退”尤其提得尖锐。他要求人在完成功业之后，不自恃，不据有，不锋芒毕露，不咄咄逼人。他所说的“身退”，并非要人做隐士，而是要人不自我膨胀。(9)天之道：道，在这里指一种普遍规律。天之道，即自然的规律。[白话]

水碗已盛满，不如停止下来。捶打(金属)使它尖利，难保长久(必遭挫败)。金玉满堂，没有守得住的。富贵而骄傲，自己招灾。功成业就，退位收敛，是合于自然规律的。

十章

载⁽¹⁾营魄⁽²⁾抱一⁽³⁾，能无离乎？

专气⁽⁴⁾致柔，能如婴儿乎⁽⁵⁾？

涤⁽⁶⁾除玄览⁽⁷⁾，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门⁽⁸⁾开阖⁽⁹⁾，能力雌乎⁽¹⁰⁾？

明白四达，能无知⁽¹¹⁾乎？

生之畜之，生而不有，力而不恃，长而不宰，是谓“玄德”⁽¹²⁾。

[注释]

(1)载：语气助词，相当于“夫”。(2)营魄：魂魄。(3)抱一：合一。指魂和魄即精神和身体合而为一。这个“一”就是“道”（老子常用“一”指“道”），抱一即精神与体魄统一于“道”上面，使二者达到和谐的状况。(4)专气：专，集中而不分散。气，精气，指生命的活力。专气，就是集中精气、排除杂念。这是一种宁静柔顺的状态。(5)能如婴儿乎：王弼本、帛书本皆作“能婴儿乎”，今从傅奕本。婴儿，这是老子经常使用的一个概念（或形象），指当人心灵处于自然柔顺、平和宁静的状态时，象无欲的婴儿一般真纯。“能如婴儿”，正是老子所追求的自然真朴的境界。(6)涤：洗涤。“涤”帛书本作“修”。(7)玄览：帛书乙本“览”作“监”，即鉴，就是镜子。玄，指形而上的、微妙难识的。老子将人的心灵视为“玄鉴”，认为心灵是无形的玄妙的镜子，能灵敏地洞察世事，但它本身却是幽深微妙的。(8)天门：有几解。一说指目、耳、口、鼻这些人的身体上天赋的自然门户。一说指天地间的自然规律。一说指政治上治乱兴废产生的地方。今从第一解，即指人体感官。(9)开阖：动静。即感官进行视、听、嗅、言、食等生命活动的动作。(10)能为雌乎：有的本子将“为”写作“无”。为雌即守雌，直译是象母性生殖器那样保持安静柔弱。“又雌”与此相反，不符合老子“柔弱”、“谦下”的基本思想，故可断定“无”是误写。(11)知：王弼本作“为”，河上公本及多种古本皆作“知”。知同智，心机、心术的意思。(12)“生之畜之”以下五句与上面的文意不相关联。又重见于五十一章，故可能是错简重出。

[白话]

精神和身体合一，能不分离吗？

结聚精气，致力柔和，能象无欲的婴儿吗？

洗清杂念，深入静观，能没有瑕疵吗？

爱民治国，能自然无为吗？

感官在进行生命运动，能守静吗？

明白四达，能不用心机吗？

生万物，养万物，生养了万物而不据为己有，推动了万物发展而不自恃其功绩，使万物生长了而不去主宰它们，这就叫最深远的“德”。

十一章

三十辐，共一毂⁽¹⁾，当其无，有车之用⁽²⁾。

埴埴以为器⁽³⁾，当其无⁽⁴⁾，有器之用。

凿户牖⁽⁵⁾以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用⁽⁶⁾。

[注释]

(1)三十辐，共一毂：辐，车轮上连接轴心和轮圈的木条；毂，车轮中心的圆孔，车轴从当中穿过。古代的车轮由三十根辐条所构成。(2)当其无，有车之用：无，指车毂中虚空的部分。正因为有了车毂中虚空的部分，（车轴才能在里面转动），才使车具有了运载作用，(3)埴埴以为器：埴，和，揉；埴，粘土。揉捏粘土作成器皿。(4)当其无：无，指器皿中心空的地方。正因为有了器皿中空的地方（才使器皿具有了盛东西的用途），(5)户牖：门窗，(6)有之以为利，无之以为用：有，指事物的实体（如车、房屋、器皿等）；无，中空的地方。“有”给人以便利，“无”便发挥出它的作用。这是老子辩证思想的具体阐述。道是“有”和“无”的辩证统一，现象界的一切也是“有”和“无”的对立统一。正是因为有了车毂中空的地方供轴转动，车才得以行驶；正因为器皿中间有很大一块虚空的地方，才得以盛物；而如果房屋没有四壁门窗之间的空间，就无法供人居住”所以这就是“无之以为用”。车、器皿、房屋这些实体都给人带来便利，这就是“有之以为利”。老子将“无”放在第一位，把“有”作为第二位的存在，虽然有本末倒置之嫌，但却显示了老子辩证思维的特点。第一章所说的“有”和“无”是用以描述“道”由形而上状态向下落实而产生天地万物的过程，是超现象界，就本体界而言的；本章所说的“有”和“无”则是指现象界的实物，它们是两个内涵不同的概念。

[白话]

三十根辐条汇集到一个毂上，有了毂中间的洞孔，才有了车的作用。

揉捏粘土做成器皿，有了器皿中间的虚空，才有了器皿的作用。

开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁中间的空地方，才有了房屋的作用。

所以“有”给人以便利，（全靠）“无”使它发挥作用。

十二章

五色⁽¹⁾令人目盲⁽²⁾；五音⁽³⁾令人耳聋⁽⁴⁾；五味⁽⁵⁾令人口爽⁽⁶⁾；驰骋畋猎⁽⁷⁾，令人心发狂⁽⁸⁾；难得之货，令人行妨⁽⁹⁾。

是以圣人为腹不为目⁽¹⁰⁾，故去彼取此⁽¹¹⁾。

[注释]

(1)五色：青、赤、黄、白、黑叫五色，此指缤纷的色彩。(2)目盲：比喻眼花撩乱。(3)五音：古代音乐的五个基本音阶，即宫、商、角、徵、羽。这里代指纷繁的音乐。(4)耳聋：比喻听觉不灵。(5)五味：酸、苦、甘、辛、咸。这里代指丰美的食物。(6)口爽：爽，伤。口爽，一种口病，这里比喻味觉差失。(7)驰骋畋猎：驰骋，马奔跑。畋猎，即围猎。意即纵情玩乐。(8)令人心发狂：使人内心放荡而不可抑止。(9)行妨：妨，害，伤。行妨，破坏人的操行。老子在这里指出了物欲对人性的损害，提出正常的生活应当是为“腹不为目”，但求安饱，不纵情于声色之娱。(10)为腹不为目：一说只为吃饱肚子，不求声色娱乐。一说腹指人的内在自我，目指外在的形象或感觉世界。皆通。为“腹”，即建立内在的宁静恬淡的生活；为“目”，即追逐外在的贪欲的生活。而外在的声色之娱愈过分，心灵就愈空虚。只有摆脱外界的物欲生活，而持守内心的安宁，才能保持心灵固有的纯真。(11)去彼取此：摈弃物欲的诱惑，吸取有利于身心自由的东西。

[白话]

缤纷的色彩，使人眼花撩乱；纷繁的音乐，使人听觉不灵敏；丰美的饮食，使人味觉迟钝；纵情围猎，使人内心疯狂；稀罕的器物，使人操行变坏。

因此，有“道”的人只求安饱而下追逐声色之娱，所以摈弃物欲的诱惑而吸收有利于身心自由的东西。

十三章

宠辱若惊⁽¹⁾，贵大患若身⁽²⁾。

何谓宠辱若惊？宠为下⁽³⁾，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⁽⁴⁾，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下⁽⁵⁾；爱以身为天下，若可托天下⁽⁶⁾。

[注释]

(1)宠辱若惊：若，相当于乃，副词，于是的意思。受宠或受辱，就感到惊恐。(2)贵大患若身：贵，以……为贵，重视；大患，大的祸患。重视身体好象重视大患一样。老子认为，无论是得宠或是受辱，都是对自己人格的一种贬低。受辱损伤自尊，得宠则会使人感到这是意外的殊荣，因而战战兢兢、诚惶诚恐，独立的人格无形中便失去了。而一般人对于身外的宠辱毁誉，总是十分看重，有的甚至看得比生命还重，因此老子提倡“贵身”，就是让人们看重自己的生命。自己的人格，而轻视荣辱之类身外之物。(3)宠为下：得宠并不光荣，而是卑下的。(4)吾所以有大患者，为吾有身：我之所以有大患，是因为我有身体存在。老子认为大患来自人的身体，因此防止大患，应该先重视身体(贵身)。老子一向强调贵身，并没有动人弃身、轻身或忘身。但老子这里的意思，古往今来普遍被误解为劝人轻身、弃身。今从陈鼓应（以及古代司马光、范应元）的解释。(5)贵以身为天下，若可寄天下：寄，寄托，交付。以贵身的态度对待天下事，才可以把天交付给他。老子认为，贵身的人即“为腹”而下“为目”，只求生活的安恬恬静，而不追求声色娱乐，这样的人才可能不因为荣辱毁誉而使自身受到损害，因而才可以担当天下的大任。(6)爱以身为天下，若可托天下：以爱身的态度对待天下事，才可以把天下托付给他。

[白话]

得宠和受辱都感到惊恐，重视身体就象重视大祸患一样。

什么叫得宠和受辱都感到惊恐呢？得宠（本质上）是卑下的，得到宠爱感到惊恐不安，失去宠爱也感到惊恐不安，这就叫得宠和受辱都感到惊恐。

什么叫重视身体象重视大祸患一样？我所以有大祸患，是因为我有这个身体，如果没有这个身体，我还会有什么祸患呢？

所以，能够看重自己的身体，并以这种态度去处理事情的人，才可以把天下交付给他；能够爱惜自己的身体，并以这种态度去处理事情的人。才可以把天下托付给他。

十四章

视之不见，名曰“夷”⁽¹⁾；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⁽²⁾。其上不皦，其下不皦⁽³⁾，绳绳兮不可名⁽⁵⁾，复归于无物⁽⁶⁾。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。

执古之道⁽⁷⁾，以御⁽⁸⁾今之有⁽⁹⁾。能知古始⁽¹⁰⁾，是谓道纪⁽¹¹⁾。

[注释]

(1)夷：帛书本作“微”。(2)此三者不可致诘，故混而为一：三者，指视之不见的“夷”、听之不见的“希”和搏之不得的“微”。这三者是老子用以描述不可感知的“道”的。由于“道”没有确定的形体，我们的感官无从体验，因此难以用确切的语言描述它，只能以我们经验世界的这些概念去“证伪”它，通过对我们熟知的感性经验的一一否定，从而显示“道”的特征。致诘：究诘，追究。这句的意思是：无论夷，还是希，还是微，这三者形象是无法追究的，所以道是浑沌一体的。(3)皦(ji o)：明亮、清晰。(4)昧：阴暗、不清楚。(5)绳绳兮不可名：绳绳(mín)：渺茫、幽深、不可知。名：名状，描绘。(6)复归于无物：指“道”复归于它无形无象、混沌不分的状态。这与十六章“复归其根”是同一个意思。“无物”，并不是空无所有，而是指我们的感官不能知觉的、不具有任何形象的“道”。(7)执古之道：执，依据、根据；古之道，古来就存在的“道”。(8)御：驾驭。在此当利用、使用解。(9)今之有：眼前的具体事物。这里的“有”是指一般意义的上现实世界的存在物，不同于一章的“有”。(10)古始：宇宙的开端、“道”的起始。(11)道纪：纪，纲纪，规律。道纪，“道”的纲纪，道的规律。

[白话]

看它看不见，叫做“夷”；听它听不到，叫做“希”，摸它摸不着，叫做“微”。这三者的形象无法追究下去，它是浑沌一体的。它上面不显得光明，下面也不显得昏暗，渺茫幽远不可名状，（一切的运动都）会回归到无形的状态。这就叫做没有形状的形状，不见物体的形象，这就叫做“恍惚。”迎着它，看不见它的前头：跟着它，看不见它的背后。

根据早已存在的“道”来驾驭现在的具体事物。能够认识宇宙的起始，这就叫“道”的规律。

十五章

古之善为士⁽¹⁾者，微妙玄通，深不可识⁽²⁾。夫唯不可识，故强为之容⁽³⁾：
豫兮⁽⁴⁾若冬涉川⁽⁵⁾；
犹兮⁽⁶⁾若畏四邻⁽⁷⁾；
俨兮⁽⁸⁾其若客⁽⁹⁾；
涣兮⁽¹⁰⁾其若凌释⁽¹¹⁾；
敦兮其若朴；
旷兮⁽¹²⁾其若谷；
混兮其若浊；
孰能浊以静之徐清，孰能安以久动之徐生⁽¹³⁾。
保此道者，不欲盈⁽¹⁴⁾。夫唯不盈，故能蔽而不成⁽¹⁵⁾。

[注释]

(1)士：傅奕本、帛书乙本作“道”，王弼本作“士”。“士”，也就是指懂得“道”的人。(2)微妙玄通，深不可识：细致、深邃而通达，深刻到一般人不能认识。老子认为“道”是深妙恍惚、不可捉摸的超验存在，而懂得“道”的人与一般为利欲所制约的俗人不同，显得静谧幽深，难以看到底。(3)夫唯不可识，故强为之容：强，勉强；容，描绘、形容。正因为有“道”之人深刻到一般人不能认识，所以（只得）勉强去形容他。(4)豫兮：豫，帛书本作“舆”。形容迟疑慎重的样子。(5)若冬涉川：象冬天涉足江河。冬天过河，即在冰上走，不敢无所顾忌，必如履薄冰，小心慎重。(6)犹兮：警惕戒备的样子。(7)四邻：指周围邻国。(8)俨兮：形容庄重严肃的样子。(9)客：五弼本原作“容”，河上公本、傅奕本、景龙本及帛书本均作“客”，客、容字形相近，故疑王弼本为误写。(10)涣兮：形容融和疏脱的样子。(11)凌释：凌，冰。指冰的融化。帛书甲、乙本均作“凌释”，但一般通行本作“冰之将释”。(12)旷兮：形容空豁开广的样子。(13)孰能浊以静之徐清，孰能安以久动之徐生：这两句的原文，各种本子多有不同。此从王弼本。两句的意思是：谁能够在浑浊中安静下来，慢慢地澄清，谁能够在长久的安定中变动起来，慢慢地趋进。(14)不欲盈：盈，满。不要求圆满。(15)蔽而不成：蔽，通“敝”。王弼本此句为“蔽不新成”，今从帛书乙本及傅奕本作“蔽而不成”，意思是虽破败但不会穷竭，不必作新补充。

[白话]

古时候懂得“道”的人，细致、深邃而通达，深刻到难以认识的地步。正因为难以认识，所以只好勉强地形容他：

小心谨慎呵，象冬天踏冰过河；
警惕疑惧呵，象提防着周围的攻击；
庄重严肃呵，象在作客；
融和疏脱呵，象冰柱消融；
敦厚质朴呵，象未经雕凿的素材；
空豁旷达呵，象深山幽谷；
浑朴厚道呵，象江河的混浊；

谁能够在浑浊中安静下来，慢慢地澄清？谁能在长久的安定中变动起来，慢慢地趋进？

保持这种“道”的人，他不要求圆满。正因为他不自求圆满，所以虽然破败，却不会穷竭，不必制造新的东西去补充。

十六章

至虚极，守静笃⁽¹⁾。

万物并作，吾以观复⁽²⁾。

夫物芸芸⁽³⁾，各复归其根⁽⁴⁾。归根曰静，静曰⁽⁵⁾复命⁽⁶⁾。复命曰常⁽⁷⁾，知常曰明⁽⁸⁾，不知常，妄作凶⁽⁹⁾。

知常容⁽¹⁰⁾，容乃公⁽¹¹⁾，公乃王⁽¹²⁾，王乃⁽¹³⁾天，天乃道，道乃久，没身不殆⁽¹⁴⁾。

[注释]

(1)致虚极，守静笃：尽量使心灵达到虚寂状态，牢牢地保持这种宁静。“虚”、“静”都是老子认为的心灵应该保持的状态，即一种没有心机、没有成见的状态，这种状态是消除了利欲的引诱和外界的纷扰而得到的空明宁静。(2)万物并作，吾以观复：万物都在蓬勃生长，我因此观察到了循环往复的规律。(3)芸芸：纷繁茂盛的样子。常形容草木繁茂。(4)各复归其根：“复”，王弼本有此字，傅奕本无此字。根，根本，指事物本来具有的性质。复归其根，回归本原，即返回自然的本性。(5)静曰：傅奕本、景龙碑本等作“静曰”，王弼本作“是谓”。(6)复命：复归本性，这里指回到虚静的本性。老子认为，“道”的本质是虚静的，天地万物（包括人类）是由“道”这个根本所产生的，因此它们回归本原便是回到虚静的状态。老子的“复命”思想，对后世哲学思想的发展影响很大，宋代“复性”思想，便可从老子这里找到根源。老子的复归思想，一方面说明了人性本是虚静淡泊的，因后天的种种欲望使心灵被扰乱；另一方面又体现了老子对世界的认识——事物是循环往复地运动变化着的。(7)常：指事物运动变化中不变的规律，也就是永恒的法则。(8)明：事物的运动变化都依循着循环往复的规则，对这种规则的认识，就叫做“明”。(9)不知常，妄作凶：对事物的运动变化规律不了解，轻举妄动就会出乱子。(10)容：包容、宽容。(11)公：公平。(12)王：即天下归顺的意思。(13)天：代指自然。(14)没身不殆：没身，指死亡。殆，危险。

[白话]

尽量使心灵达到一种虚寂状态，牢牢地保持这种宁静。

万物都在蓬勃生长，我由此观察到了循环往复的规律。

万物纷繁茂盛，（最终）各自又会返回到它的出发点。回归本原叫“静”，静叫做“复命”，复命叫做“常”，认识了常叫做“明”。不了解“常”，轻举妄动就会出乱子。

认识了“常”，才能无所不包；无所不包就能但然公正；但然公正才能天下归顺；天下归顺才能符合自然；符合自然，才能符合“道”；符合“道”，才能长久，到死都不会遭受危险。

十七章

太上⁽¹⁾，不知有之⁽²⁾；其次，亲而誉之⁽³⁾；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉⁽⁴⁾。

悠兮⁽⁵⁾，其贵言⁽⁶⁾。功成事遂，百姓皆谓：“我自然⁽⁷⁾。”

[注释]

(1)太上：最好的、至上的、第一流的。这里指最好的政治。(2)不知有之：(人民)不知道有君主的存在。(3)其次，亲而誉之：比这次一等的，(人民)亲近他而且赞扬。(4)信不足焉，有不信焉：(统治者的)诚信不足，才会有(老百姓)不信任他的事情。以上一段表现出老子的政治理想，便是统治者行“无为而治”而使老百姓自由满足、心目中根本没有权威的压力与威胁，也就是说政权的威慑力完全消解，大家生活在安闲自适的氛围中。(5)悠兮：悠闲的样子。(6)贵言：以言为贵。意思是不轻易发号施令。(7)自然：然，……的样子。自然，自己本来的样子。

[白话]

最好的政治，人民根本意识不到统治者的存在；其次的政治，人民亲近君王、赞扬君王；再次一等的，人民害怕统治者；更次一等的，人民轻侮统治者。统治者的诚信不足，人民才对他不信任。

(最好的统治者)是悠闲自如的呵，他不轻易发号施令。事情办成功了，百姓都说：“我们本来就应该是这样的。”

十八章

大道废，有仁义⁽¹⁾；智慧出，有大伪；六亲⁽²⁾不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣⁽³⁾。

[注释]

(1)大道废，有仁义：道，在此指一种准则。社会的公德、公正等被废弃，才有所谓的“仁义”产生。这一章充分阐述了老子的辩证思想：当整个社会大道兴盛时，人们的行为准则自然而然就是仁义这些东西，故没有倡导仁义的必要。某种道德行为的倡导、表彰，原因正是这个社会缺乏它（譬如今天对所谓无私精神的倡导与表彰，对不以权谋私、贪污腐化者的表彰，都是由于在现实中这类东西太少的缘故），否则，人人都这样，就不需加以特别赞扬和崇尚了。(2)六亲：指父、子、兄、弟、夫、妻，这里指家庭关系。(3)忠臣：帛书本作“贞臣”。

[白话]

社会的公正被废弃了，才有所谓“仁义”存在；出现了聪明智慧，才产生严重的虚伪；有家庭纠纷，才有所谓的孝慈；国家陷于混乱，才显出所谓忠臣。

十九章

绝圣弃智⁽¹⁾，民利百倍⁽²⁾；仁弃义，民复⁽³⁾孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足⁽⁴⁾。故令有所属⁽⁵⁾：见素抱朴⁽⁶⁾，少私寡欲⁽⁷⁾，绝学无忧⁽⁸⁾。

[注释]

(1)绝圣弃智：绝，断绝。圣、智，都是聪明的意思。消除聪明，抛弃智慧。这是老子的一个基本社会主张。他认为人的本性应是真纯质朴、清静淡泊的，是文化在赋予人类知识和智慧的同时，腐蚀了人类的天性，从而产生出诸如追名逐利、尔虞我诈的恶习。尤其是当时作为文化与文明最高体现的仁义礼智这些东西，更是违背人性、产生虚伪的根源，高张仁义之大旗而谋求自己私利的大有人在。老子认为，不如抛弃这些“文明”垃圾，使人民恢复到无知无欲、宁静不争的自然状态，而孝慈、善良这些品德自然会在人类醇厚质朴的人性中得到复苏。(2)民利百倍：人民会得到百倍的好处。(3)复：恢复。(4)此三者以为文不足：帛书本作“此三言也，以为文未足”。三者，指“圣智”、“仁义”、“巧利”这三种东西。文，文饰，巧饰。这三种东西全是巧饰，不足以治理天下。(5)故令有所属：所以要（正面指出），使人的认识有所归属。令，命令人民。(6)见素抱朴：外表单纯，内心质朴。素，没有杂色的丝，白色，引申为单纯；朴，未经雕刻的木材，引申为质朴。见，同“现”，显现、显示；抱，抱持。(7)少私寡欲：减少私心、减少欲望。(8)绝学无忧：通行本此句在下章开头，此从高亨本提前。绝学，弃绝圣智之学。

[白话]

抛弃聪明和智慧，人民才可以得到百倍的好处；抛弃“仁”和“义”，人民才能回归孝慈；抛弃巧和利，盗贼自然消失。（圣智、仁义、巧利）这三样东西全是巧饰的东西，不足以治理天下。所以，要（正面指出）使人的认识有所归属：即外表单纯、内心质朴、减少私欲，抛弃所谓（圣智礼法的）学问，达到没有忧虑的境地。

二十章

唯之与阿⁽¹⁾，相去几何⁽²⁾？美之与恶，相去若何⁽³⁾？人之所畏，不可不畏⁽⁴⁾。

荒兮⁽⁵⁾，其未央⁽⁶⁾哉！

众人熙熙⁽⁷⁾，如享太牢⁽⁸⁾，如春登台⁽⁹⁾。

我独泊兮，其未兆⁽¹⁰⁾；

沌沌⁽¹¹⁾兮，如婴儿之未孩⁽¹²⁾；

⁽¹³⁾傫傫兮，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗⁽¹⁴⁾。

我愚人⁽¹⁵⁾之心也哉！

俗人昭昭⁽¹⁶⁾，我独昏昏⁽¹⁷⁾。

俗人察察⁽¹⁸⁾，我独闷闷⁽¹⁹⁾。

澹兮其若海⁽²⁰⁾，颯兮若无止⁽²¹⁾。

众人皆有以⁽²²⁾，而我独顽且鄙⁽²³⁾。

我独异于人，而贵食母⁽²⁴⁾。

[注释]

(1)唯之与阿：唯，恭敬地答应声音，是晚辈对长辈的回应；阿，怠慢地答应声音，是长辈对晚辈的回应。一说阿同“呵”，斥责、呵斥。(2)相去几何：去，离开，指距离；几何，多少。(恭敬地应答的声音与呵斥的声音)相差到底有多少？(3)美之与恶，相去若何：美，通行本作“善”，傅奕本、帛书甲本作“美”，今从后者。恶，指丑恶。美好与丑恶，到底相差多少。老子在这里提出了价值判断的相对性问题。善恶美丑、是非贵贱等价值判断，都不是绝对的，而是随着时代、环境条件的不同而变化的；而对同一个对象，世俗之人与得“道”之人之间，在价值判断上也会相差甚远。(4)人之所畏，不可不畏：人们所畏惧的，(我)也不必去触犯。尽管老子认为自己与世俗之人在价值判断上相差很远，但他同时认为，由于价值判断是主观的、相对的，譬如善恶美丑，不同的人有不同的标准，这些问题太宽泛，没有必要穷究到底，不必故意去触犯。(5)荒兮：一说形容精神境界的广阔。一说指时间经历的长久，今从后者。(6)央：结束、完结。(7)熙熙：形容兴高采烈的样子。(8)如享太牢：帛书本作“若乡太牢而春登台”。乡、享通飨。太牢，指供祭祀用的牛、羊、豕。如享太牢，好象参加丰盛的筵席。(9)如春登台，好象春天登高望远一样(心旷神怡)。(10)我独泊兮，其未兆：泊，淡泊，恬静。兆，征兆，迹象；未兆，没有迹象，引申为不炫耀、无动于衷。这句的意思是，当一般的俗人都兴高采烈、喜气洋洋时，我独自恬然淡泊，毫不炫耀。在这里，老子塑造了一个真正得“道”的、深请世故却返朴归真、宁静淡泊的自我形象，与浑浑噩噩的世俗之人恰形成鲜明的对比。(11)沌沌：混混沌沌的样子，这里指纯真朴实到极点。(12)如婴儿之未孩：孩同“咳”，咳的本义是指小孩的笑，这句意思是象婴儿还不会笑时那样(浑浑沌沌)。(13)傫傫(lǐ)：形容疲倦闲散的样子。(14)通“累”。傫遗：不足、不够。(15)愚人：老子所谓的愚人，是一种与世俗之人不同的至高之人，他淳朴、自然，看似敦朴木讷，实则洞悉世事、通达人情，对人生的理解远远高于一般人，故这种“愚”是大智若愚的“愚”，是大辩若讷的愚，是真正的智者返朴归真的愚。因此，所谓“愚人”也是老子理想中的人。有人认为老子自称“愚人”是一种虚伪、狡猾，其实不然。(16)昭昭：清楚、精明。这是一种俗人的聪明，为老子所不屑。(17)昏昏：暗昧、糊涂的样子。(18)察察：严厉苛刻的样子。(19)闷闷：淳朴的样子。(20)澹兮其若海：澹，辽远的意思。形容那种淳朴、自然的“愚人”，其思想境界象大海那样辽阔深远，非一般世俗之人所能理解和模仿。(21)颯兮若无止：颯(li o)，疾风。形容老子理想之人(愚人)象迅疾的风那样无所拘束、自由奔放，好象没有止境。(22)众人皆有以：以，用。众人都好象有作为、有本领。(23)顽且鄙：形容愚笨、鄙陋。这也是老子形容得“道”者的与俗人不同的特征。(24)我独异于人，而贵食母：母，指“道”，对“食母”的解释，历来不一。有的说，

食为动词，养的意思，食母就是食于母、养于“道”，即用“道”来滋养自己；有的说，食是用的意思，食母，就是使用“道”、利用“道”。这句意即：我偏偏与众不同，重视用“道”来滋养自己。

[白话]

应诺与呵声，相差多少？美好与丑恶，又相差多少？人们普遍所害怕的，就不能不怕。

自古以来就是如此呵，这种风气不知何时停止！

众人都无忧无虑，兴高采烈，好象参加盛大的筵席，又好象春天登高远望（那样心旷神怡）。

我独自恬然淡泊而无动于衷；

浑浑沌沌的样子呵，好象一个还不会笑的婴儿；

疲乏慵散地，好象无家可归。

众人都有多余的东西，唯独我却好象什么都不够。

我真是个愚人的心肠呵！

一般人是那么清醒精明，唯有我如此糊里糊涂。

一般人是那么严格苛刻，唯有我如此淳厚质朴。

辽阔深广呵，（我的心胸）象无边无际的大海一样；自由奔放呵，（我的心灵）象无止境随意吹荡的疾风。

众人都有一套本领、有所作为，唯独我却愚笨鄙陋。我偏偏与众不同，而重视用“道”来滋养自己。

二十一章

孔德之容⁽¹⁾，惟道是从⁽²⁾。

道之为物，惟恍惟惚⁽³⁾。惚兮恍兮，其中有象⁽⁴⁾；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮⁽⁵⁾，其中有精⁽⁶⁾；其精甚真⁽⁷⁾，其中有信⁽⁸⁾。

自今及古，其名不去，以阅众甫⁽⁹⁾。吾何以知众甫之状哉！以此⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)孔德之容：孔，大的意思；容，指动作、状貌等。孔德之容，即大德的动作、状貌。(2)惟道是从：惟即唯。只随顺着“道”。“孔德之容，惟道是从”说明了“道”与“德”的关系：道是无形的形而上存在，它必须通过具体的实在物体现其存在与作用，它显现于物的功能，就是“德”。“道”决定一切事物的存在与特性，而一切事物都显现“道”的属性，也就是显现它们的“德”。简言之，“道”本是无形而不可捉摸的，它的显现，就是“德”。(3)道之为物，惟恍惟惚：“道”作为一种存在物，它是若有若无、闪烁不定的。(4)象：形象。(5)窈兮冥兮：窈(y o)，深远；冥，暗昧，不清楚。形容“道”的昏昏昧昧、深不可测。(6)精：指极细微的物质性实体。精、气等概念，都是中国古代学说中特有的概念，指的是肉眼看不到的、极其微小的原质。不恰当地比方，就象今天我们说分子、原子等一样。(7)其精甚真：这种极微小的原质是很真实地存在着的。(8)信：信实、可靠。(9)以阅众甫：众甫，帛书本作“众父”，其义相同，指万物的起始。以阅众甫即根据（那极微的精气），才能认识万物的起始。(10)以此：此，指道。从“道”（认识万物起始的）。

[白话]

最高的“德”的运作、状态，是随着“道”而变化的。

“道”作为一种存在物，是恍恍惚惚、若有若无的。它是那样的恍恍惚惚呵，恍惚之中却有形象；它是那样的恍恍惚惚呵，其中却有实物。它深远模糊中却含有极细微的精气，这精气是非常真实的，并且是非常可靠的。

从古到今，它的名字永远不能消失。根据它，才能认识万物的本始。我凭什么知道万物的起始呢？就是根据“道”认识的。

二十二章

曲则全⁽¹⁾，枉则直⁽²⁾，洼则盈⁽³⁾，敝则新⁽⁴⁾，少则得，多则惑⁽⁵⁾。

是以圣人抱一为天下式⁽⁶⁾。不自见⁽⁷⁾，故明；不自是，故彰⁽⁸⁾，不自伐⁽⁹⁾，故有功；不自矜⁽¹⁰⁾，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⁽¹¹⁾哉！诚全而归之。

[注释]

(1)曲则全：委曲反而能保全。(2)枉则直：枉，弯曲。弯曲反而能伸展。(3)洼则盈：低洼之处反而能充盈。(4)敝则新：破旧反而能产生崭新。(5)少则得，多则惑：一说是指人对于财物，少取则可多得，贪多反而迷惑或都失掉。一说是指人对于知识，知识少反而会有收获，知识多反而产生困惑。今从前解。以上六句话，反映了老子的辩证思想。一般人对于事物，常常只能看到表象，却不思考本质；常常只看到事物的正面，却不知道事物的反面。老子则善于从对立统一的关系中去观察事物。对事物正、反两个方面的把握，导致对现象世界透彻的认识、对世界本质的认识。由于事物是在关系中产生的，所以老子认为：在“曲”里面存在着“全”的道理，在“在”里面存在着“直”的道理，只有“洼”才会导致“盈”，只有“敝”才会导致“新”。一般的人只注重“全”、“直”、“盈”、“新”这些（事物正、反两端中）正的一端，而忽略反面的一端，因此，求全求盈、急功近利，引起无数纷争。老子在下面的阐述中指出，“不争”才是求全之道，“不争”在于不自我显示、不自以为是、不自我夸耀、不自我矜持。(6)圣人抱一为天下式：一，指“道”，式，即栻，是古代占卜用的一种迷信工具，根据它转动的结果来判断占卜者的凶吉祸福。老子这里用“式”，是说圣人观察天下的命运也要借据工具，而这个工具不是木制的，而是“一”，即“道”。(7)自见：自现，自我显示。(8)彰：明显、显著。(9)伐：夸赞。(10)矜：骄傲。(11)言：帛书乙本作“语”。

[白话]

委曲反而能保全，弯曲反而能伸直，低洼反而能充盈，破旧反而能生新，少取反而能多得，贪多反而会迷惑。

所以，“圣人”用“道”作为观察天下命运的工具。不自我显示，反而能显明；不自以为是，反而能显著，不自我夸耀，所以能有功劳；不自高自大，所以能长久。

正因为不跟人争，所以天下没有谁能争得赢他。古人所说的“委曲反能保全”等话，哪里能是假话呢？它实实在在是能够做到的。

二十三章

希言自然⁽¹⁾。

故飘风不终朝，骤雨不终日⁽²⁾。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⁽³⁾；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⁽⁴⁾。

信不足焉，有不信焉⁽⁵⁾。

[注释]

(1)希言自然：希言，即稀言，少说话。其深一层的意思是少施加政令。这句是说，少发号施令是合乎自然的。在十七章中，老子就阐发过“贵言”的思想，希望统治者放弃严峻的高压政策，使老百姓不知道有统治者的存在，或者对统治者“亲之誉之”，而不是“畏之侮之”。在这一章中，老子又提出“希言”的政治主张。“希言”就是“少声教法令”，就是“清静无为”，以不搅扰人民为原则，百姓安适自在，这才合于自然。(2)飘风不终朝，骤雨不终日：帛书本“骤雨”作“暴雨”，狂风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。狂风、暴雨，比喻暴政。老子警告说，以法戒令禁锢人民，以苛捐杂税压榨人民的政治，是不会长久的。(3)从事于道者，同于道：求“道”的人，就与“道”相同。(4)失亦乐得之：失，指失道、失德，也就是指“飘风”、“暴雨”式的暴政。这几句（“同于道者，道亦乐得之……同于失者，失亦乐得之”）的意思是，与真理一致的人，真理也愿意得到他；和错误一致的人，错误也愿意得到他。(5)信不足焉，有不信焉：这两句已见于十七章。

[白话]

少施教令是合于自然的。

所以，狂风刮不了一早晨，暴雨下不了一整天。是谁使它这样的？是天地。天地的（狂暴）都不能持久，何况人呢？

所以，从事于“道”的，就与“道”相同；从事于“德”的，就与“德”相同；表现失“道”、失“德”的，行为就是暴戾恣肆。与“道”相同的人，“道”也乐于得到他；与“德”相同的人，“德”也乐于得到他；与失“道”、失“德”相同的人，就会承受失“道”失“德”的后果。

统治者不值得信任，人民自然就不信任他。

二十四章

企者不立⁽¹⁾；跨者不行⁽²⁾；自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长⁽³⁾。

其在道也，曰：余食赘行⁽⁴⁾，物或恶之，故有道者不处⁽⁵⁾。

[注释]

(1)企者不立：企，抬起脚后跟、踮起脚。踮起脚（想站得高点）的，反而站不稳。这一章再次表现了老子崇尚自然、无为、反对急功近利、躁进自炫的反自然行为的思想。(2)跨者不行：跨，跃，越的意思。跨步行进的人，反而走不快。(3)自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长：这五句的意思在二十二章已阐明，是老子以退为进的辩证、思想的具体化。(4)余食赘行：剩饭、赘瘤。行，即形，赘长出、凸现在外的东西，故称赘形。(5)有道者不处：有“道”的人是不这样做的。处，处世行事。

[白话]

踮起脚想站得高一点，反而站不稳；急切地大跨步前行，反而走不快；自我显示的人，反而不能显闻；自以为是的人，反而不能彰显；自我夸耀的人，反而不会被认为有功劳；自高自大的人，反而不能持久。

从“道”的观点来衡量，（以上这些急躁炫耀的行为），可以说都是剩饭赘瘤，惹人厌恶，所以有“道”的人是不这样做的。

第二十五章

有物混成，先天地生⁽¹⁾。寂兮寥兮⁽²⁾，独立而不改⁽³⁾，周行而下殆⁽⁴⁾，可以为天地母⁽⁵⁾。吾不知其名，强字之曰“道”⁽⁶⁾，强为之名曰“大”⁽⁷⁾。大曰逝⁽⁸⁾，逝曰远，远曰反⁽⁹⁾。

故道大，天大，地大，人亦大⁽¹⁰⁾。域中有四大⁽¹¹⁾，而人居其一焉。
人法地，地法天，天法道，道法自然⁽¹²⁾。

[注释]

(1)有物混成，先天地生：有这么一个东西，它是处于浑朴状态的，在天、地产生之前就已产生。这是老子关于“道”的基本思想：“道”并不是不同分子或各部分组合而成的，它是一个圆满自足的浑朴状态的和谐体。对于现象界的杂、多而言，它是无限的完满、无限的整一。它是生产现象界一切事物的根本，是在天地产生之前，前便已经存在了的。(2)寂兮寥兮：寂，没有声音；寥，空虚、无形。“道”是这样地无声又无形，故老子认为它是难以描述、不可捉摸的。(3)独立而不改：形容“道”的绝对性、永存性。“道”与我们能够观察和体验的一切具体事物不同，具体的事物总是存在于关系中，在相互矛盾、相互依存中运动。“道”则是一个绝对体，它靠外在的力量，是独一无二的存在。(4)周行而下殆：周行有两解，一说指全面运行，周就当“周遍”、“全体”讲；一说周是环绕的意思，周行就是循环运行。今从后解。不殆：不息，不停的意思。(5)可以为天地母：天地母，帛书本如是，而一般通行本作“天下母”。老子认为，“道”不仅是先天地而生的，而且天下万物也是由它所产生的，故称之为天下万物的根本（天下母或天地母）。(6)强字之曰“道”：王弼本、帛书本此句无“强”字，傅奕本有“强”字，此从傅本。勉强把它叫做“道”。由于“道”是无声无形、不可体察的，所以本来是不该立名的，但为了使用时方便，还是得给它一个名称，故只好勉强叫它为“道”。(7)强为之名曰“大”：勉强再给它取一个名字叫做“大”。大，形容“道”是没有边际、无所不包的，它既指“道”幅度的辽阔，又指“道”的高于一切（万物之母）。(8)大曰逝：日，当“而”或“则”讲。逝，指“道”的运行，周流不息。(9)反：同“返”，指“道”循环运行后返回到原点、返回到原状。《老子》一书中的“反”享有两种意义，一是返，一是正反的反。(10)人亦大：王弼本“人”作“王”，注解为人。傅奕本、范应元本作“人”。(11)域中有四大：帛书本“域中”作“国中”，意思是宇宙中有四大。老子讲“道”是先天地而存在的，只是说在时间上先于天地而存在，而不是指逻辑上先于天地存在。因此它虽然无形无象、不可捉摸，但并不是超空间的，因此它才可以变成有固定形体的天地万物。(12)道法自然：自然，指“道”的自然状态。“道”以它自己的样子为法则，纯任自然。

[白话]

有一个混然一体的东西，在天地产生以前就存在了，它无声呵又无形呵，独立长存永不衰竭，循环运行而生生下息，它可以算做天下万物的根源。我不知道它的名字，勉强叫它为“道”，再勉强给它取个名字叫“大”。它广大无边而周流不息，周流不息而伸展辽远，伸展辽远而返回本原。

所以（说），“道”大，天大，地大，人也大。宇宙空间有四大，而人是四大之一。

人以地为法则，地以天为法则，无以“道”为法则，“道”则纯任自然，以它自己的样子为法则。

二十六章

重为轻根⁽¹⁾，静为躁君⁽²⁾。

是以君子终日行不离辎重⁽³⁾。虽有荣观⁽⁴⁾，燕处⁽⁵⁾超然⁽⁶⁾。奈何万乘之主⁽⁷⁾，而以身轻天下⁽⁸⁾？

轻则失根，躁则失君。

[注释]

(1)重为轻根：厚重是轻率的基础。根，根本、基础。(2)静为躁君：宁静是躁动的主宰。君，主宰。(3)君子终日行不离辎重：王弼本“君子”作“圣人”，此从帛书本。辎重，军队运载器械粮食的车。(4)荣观：贵族游玩享乐的地方，这里代指华丽的生活。(5)燕处：有两说：一说燕为安的意思，燕处就是安居；一说燕处是贵族日常生活享受。今从后说。(6)超然，不陷在里面。(7)万乘之主：帛书本作“万乘之王”。一两兵车叫做一乘，具有一万辆兵车的国家，在当时是实力强大的国家，故“万乘之主”就是指大国的君主。(8)以身轻天下，用轻率躁动来治理天下。

[白话]

厚重是轻率的基础，宁静是躁动的主宰。

因此君子整天行走不离开载重的车辆。虽然有华丽的生活，却不沉溺在里面。为什么身为大国的君主，却以轻率躁动的行为来治理天下、呢？

轻率就失去了根基，躁动就必然丧失主宰。

二十七章

善行无辙迹⁽¹⁾，善言无瑕⁽²⁾；善数⁽³⁾不用筹策⁽⁴⁾；善闭无关键⁽⁵⁾而不可开；善结无绳约⁽⁶⁾而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人⁽⁷⁾；常善救物，故无弃物。是谓袭⁽⁸⁾明。

故善人者，不善人之师⁽⁹⁾；不善人者，善人之资⁽¹⁰⁾。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙⁽¹¹⁾。

[注释]

(1)善行无辙迹：辙，车轮压出的痕迹；迹，脚步、马蹄等留在地上的痕迹。善行无辙迹，意思是善于走路的，不留痕迹在地面上，(2)瑕（zhé）：！借为！，瑕、都是玉上面的疵病，此引申为过失。(3)数：计算。(4)筹策：古代计算时所使用的一种工具，用竹制成，其功能相当于今天的珠算。(5)关键：关锁门户所用的栓梢，用金属或木制成。(6)绳约：约，绳、索的意思。绳约，就是指绳索。(7)是以圣人常善救人，故无弃人：常，帛书本作“怪”，总是、永远。因此圣人总是善于做到人尽其才，所以没有被遗弃的人。(8)袭：随袭，有保持、含藏的意思。(9)善人者，不善人之师：善人是恶人的老师。(10)不善人者，善人之资：恶人是善人的借鉴。(11)要妙：精要玄妙。这一章老子又一次阐明“自然”、“无为”思想。他用具体贴切的比喻说明以自然为准则，不用有形的作为，而贵无形的力量。有“道”的“圣人”就善于用含而不露的智慧，去观照人与物，从而做到人尽其才、物尽其用。

[白话]

善于行走的；不留痕迹；善于言谈的，没有错话；善于计算的，不用筹策；善于关闭的，不用栓梢却使人不能打开；善于捆缚的，不用绳索却使人不能解除。

因此，有“道”的“圣人”总是善于做到人尽其才。所以，没有被遗弃的人。总是善于做到物尽其用，所以，没有被废弃的东西。这就叫做内藏着聪明智慧。

所以，善人可以做恶人的老师，恶人可以做善人的借鉴。（如果）不尊重他的老师，不爱惜他的借鉴，虽然自以为聪明，其实是大糊涂。这就叫做精要深奥的道理。

第二十八章

知其雄，守其雌⁽¹⁾，为天下谿⁽²⁾。为天下谿，常德不离，复归于婴儿⁽³⁾。
知其白，守其黑，为天下式⁽⁴⁾。为天下式，常德不忒⁽⁵⁾，复归于无极⁽⁶⁾，
知其荣⁽⁷⁾，守其辱，为天下谷⁽⁸⁾。为天下谷，常德乃足。复归于朴⁽⁹⁾。
朴散则为器⁽¹⁰⁾，圣人用之，则为官长⁽¹¹⁾，故大制不割⁽¹²⁾。

[注释]

(1)知其雄，守其雌：雄，比喻刚劲、躁进；雌，比喻柔静、谦卑。深知什么是雄强，却安于柔雌的地位。“知雄守雌”，是老子的一种基本处世哲学，它要求人们在雄雌的矛盾关系中，一方面对于“雄”要有透彻的了解，另一方面自己却要处于“雌”的一方。“守雌”并非是对“雄”的退缩或回避，而是既能执持“雌”的一方，又能运用“雄”的一方，故“知雄守雌”可以说是掌握主动、保持自己的最好方式。(2)谿(x)：同“溪”。在此象征谦卑。(3)婴儿：象征纯真质朴。(4)式：同“栻”，古代占卜用的工具。(5)忒：差错。(6)复归于无极：回复到最后的真理。(7)知其荣：以上六句(“守其黑……知其荣”)，不少人怀疑是后人窜入的，理由是除开这六句，其余句子的组合合乎逻辑，且与上一段相对应。(8)谷：川谷。象征宽容谦卑。(9)朴：纯朴、质朴、真朴。(10)朴散则为器：真朴的“道”分散就形成万物。器，指现象世界具体的实物。(11)官长：一说指百官的首长，即君主；一说官为管理，长为领导的意思，今从前者。(12)大制不割：完善的政治制度是自然天成、不能随意割裂的。这是本章包含的另一个意思。

[白话]

深知什么是强雄，却安于柔雌的地位，甘做天下的溪涧。甘作天下的溪涧，水恒的“德”就不会离失，而回复到婴儿似的单纯质朴状态。

深知什么是光彩，却安于暗昧的地位，甘作预测天下的工具。甘作预测天下的工具，永恒的“德”就不会有过错，而回复到最后的真理。深知什么是荣耀，却安于卑辱的地位，甘作天下的川谷，甘作天下的川谷；永恒的“德”才得以充足，而回复到真朴的状态。

真朴的“道”分散形成万物，有“道”的“圣人”沿用真朴，则成为百官的首长。所以完善的政治制度是制然天成、不能割裂的。

第二十九章

将欲取天下而为之，吾见其不得已⁽¹⁾。天下神器⁽²⁾，不可为也，不可执也⁽³⁾。为者败之，执者失之⁽⁴⁾。

故物或行或随，或歔⁽⁵⁾或吹⁽⁶⁾，或强或羸⁽⁷⁾，或挫⁽⁸⁾或隳⁽⁹⁾。

是以圣人去甚⁽¹⁰⁾，去奢⁽¹¹⁾，去泰⁽¹²⁾。

[注释]

(1)将欲取天下而为之，吾见其不得已：取，治理的意思；为，指有所作为，治理天下成功；不得已，已为语气助词，不能达到而已。这句的意思是：谁要想治理天下并获得成功，我看他是不能达到这个目的的。(2)天下神器：器，器物、东西。天下这个神圣的东西。(3)不可执也：王弼本没有这一句，各种通行本也没有这一句。《文选》于今升《晋纪总论》李善注引《文子》述老子语时有此句。刘师培《老子斟补》也持此说。(4)为者败之，执者失之：帛书本作“为之者败之，执之者失之”。(5)歔：有的本子作“响”，温暖、温热的意思；有的本子作“嘘”，出气缓慢的意思。(6)吹：寒凉。或说出气急就是吹。(7)羸：瘦弱。(8)挫：王弼本作“挫”，河上公本作“载”。意思是安坐在车上。(9)隳(hu)：即堕、坠。与挫(或载)相对，即坠下车去。(10)甚：极端的。(11)奢：奢侈的。(12)泰；即太，过度的、过分的。

[白话]

(如果有人)想要治理天下并取得成功，我看他是不能达到目的的了。天下这个神圣的东西，不可以有所作为，也不可以用强力来掌握，如果想有所作为，就要搞糟；如果用强力来掌握，就会失去。

所以一切事物(特别是人，秉性不一)，有的走在前面(象领导人就是这样)，有的跟在后面(受人指挥)；有的气势火红，有的处境寒凉；有的势力强大，有的软弱无力；有的乘坐在车上，有的坠于车下。

因此“圣人”要去掉极端的、奢侈的、过分的东西。

三十章

以道佐⁽¹⁾人主⁽²⁾者，不以兵强天下⁽³⁾。其事好还⁽⁴⁾。师⁽⁵⁾之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年⁽⁶⁾。

善有果⁽⁷⁾而已，不敢以取强，果⁽⁸⁾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⁽⁹⁾。

[注释]

(1)以道佐：用“道”去辅佐。(2)人主：国君、君主。(3)不以兵强天下：不依靠武力在天下逞强。(4)其事好还：其事，指用兵这件事。还，还报，报应。(5)师：指军队。(6)大军之后，必有凶年：大战过后，必然有灾荒年。此八字帛书本无。(7)果：有几种解释。一说是胜利的意思；一说是救济危难的意思。今从后一解。(8)果：以后几个“果”都是达到目的意思。(9)早已：早死。这一章表现了老子对残酷战争的反对和谴责。

[白话]

用“道”去辅佐君主的人，不靠武力在天下逞强。使用武力这种事，是必定有报应的。军队所到之处，（民生凋敝，田地荒芜），荆棘丛生。大战过后，必定是灾荒年。

善于用兵打仗的人，只求达到救济危难的目的就是了，不敢用兵力来逞强于天下。达到目的而不自高自大，达到目的而不自我夸耀，达到目的而不自以为是，达到目的而要认为这是出于不得已，达到目的而不要逞强。

（无论国家还是个人）凡是气势强盛之后就会趋于衰老，（因此逞强气盛）是不合于“道”的。不合于“道”，必然很快就会死亡。

三十一章

夫唯兵者⁽¹⁾，不祥之器，物或恶之⁽²⁾，故有道者不处⁽³⁾。

君子居则贵左，用兵则贵右⁽⁴⁾。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡⁽⁵⁾为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人⁽⁶⁾。夫乐杀人者，则不可得志于天下⁽⁷⁾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，以悲哀泣⁽⁸⁾之，战胜以丧礼处之。

[注释]

(1)夫唯兵者：帛书本无“唯”字，王弼本作“夫佳兵者”，王念孙校定为“夫唯兵者”。兵，兵器，也指兵事、战争。(2)物或恶之：大家都厌恶它。物，指人。(3)有道者不处：有“道”的人不接近它。老子是反对战争的。他的反战思想，是从人道立场出发的，正如在三十章他指出的，“师之所在，荆棘生焉”，“大军之后，必有凶年”。但老子又并非二个完全愤世嫉俗、脱离现实的理想主义者，他对现实、政治的深切关注，使他不能对战争进行全盘否定，只得以“不得已而用之”进行自我安慰，从而提出以“恬淡为上”、“胜而不美”、“以丧礼处之”等折衷办法，以解决人性与政治的矛盾和冲突。(4)君子居则贵左，用兵则贵右：古人认为左阳右阴，阳生而阴杀。后面的所谓“贵左”、“贵右”、“尚左”、“尚右”、“居左”、“居右”等，都是古时的礼仪。(5)恬淡：淡然、安静。老子以此代表有道的人在发动或进行“不得已”的战争时所应当表现出的迫不得已、并不喜欢战争的无可奈何心态，这种心态与尚武、好战者在战争中兴奋、激昂的精神状态是迥乎不同的。(6)而美之者，是乐杀人：（如果胜利之后）肾以为了不起，这是以杀人为快乐。这是老子对尚武者心理状态的精妙概括。(7)不可得志于天下：不可能在天下得到成功。(8)泣：一说哭泣。一说位为莅的误写，今从后者，莅临、到场、参加的意思。

[白话]

战争呵，这是不吉利的东西。大家都厌恶它，所以有“道”的人是不去接近它的。

君子平时以左边为尊贵，打仗时以右边为尊贵。战争是不吉利的东西，不是君子所使用的东西。万不得已而使用它，最好是淡然处之。胜利了也不要得意洋洋、自以为了不起，如果洋洋得意、自以为了不起，就是以杀人为快乐。以杀人为快乐的人，就不能在天下取得成功。

吉庆的事以左边为上，凶丧的事以右边为上。偏将军站在左边，上将军站在右边，这就是说出兵打仗用丧礼的仪式来处理，战争杀伤众多，带着哀痛的心情去参加，打了胜仗要用丧礼的仪式去处理。

三十二章

道常无名⁽¹⁾、朴⁽²⁾。虽小，天下莫能臣⁽³⁾。侯王若能守之，万，物将自宾⁽⁴⁾。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均⁽⁵⁾。

始制有名⁽⁶⁾，名亦既有，夫亦将知止⁽⁷⁾，知止可以不殆⁽⁸⁾。

譬道之在天下，犹川谷之于江海⁽⁹⁾。

[注释]

(1)道常无名：帛书本常作“恒”。“道”永远是没有名称的。(2)朴：质朴。这是用来指称“道”的。“这一句还有一种读法：“道常无名。朴虽小……”意思相同。(3)天下莫能臣：臣，名词作动词用，“使……为臣”、“使……服从”的意思。天下没有能使它服从的。(4)自宾：自将宾服于“道”。宾，宾服、服从。(5)民莫之令而自均：人民没有令它均匀，它却自然均匀。老子认为“道”的动用是均调普及，具有一种平等精神。(6)始制有名：始，指天地万物的开始；制，作的意义。始制有名，万物兴作，于是产生了各种名称。这与二十八章所说的“朴散则为器”是同一个意思。(7)止：止境、限度。(8)可以不殆：帛书乙本“可以”作“所以”。(9)譬道之在天下，犹川谷之于江海：这句是以江海比喻道，以川谷比喻天下万物，说明道的统领性，意即：“道”为天下所归，正如江海为一切小河流所归一样。

[白话]

“道”永远是处于无名而质朴的状态。它虽然幽微不可见，天下却没有谁能支配它。侯王如果能保有它，万物将会自动地服从。

天地之间（阴阳之气）相合，就降下甘露，人民没有令它均匀，它却自然均匀。

万物兴作，就产生了各种名称，各种名称已经产生，就要知道适可而止；知道适可而止，就可以避免危险。

“道”为天下所归，正如江海为一切小河流所归一样。

三十三章

知人者智，自知者明⁽¹⁾。
胜人者有力，自胜者强⁽²⁾。
知足者富。
强行⁽³⁾者有志。
不失其所者久。
死而不亡⁽⁴⁾者寿。

[注释]

(1)明：高明、聪明的意思。(2)强：这是老子使用的特殊概念，含有果决的意思，与五十二章“守柔曰强”的“强”字用法相同。(3)强行：有人认为，“强行”为“勤行”之误；也有人认为，“强”和“勤”在古代是通假字。由此，“强行”就是努力不懈的意思。(4)死而不亡：身体已经死亡，但其精神依然被世人遵循。这一章阐述了老子自我修养的观点；他认为，知人、胜人固然重要，但知己、自胜更重要；而只有达到“自知”、“自胜”、“自足”、“强行”的人，才可能使自己的精神生命与思想生命超越死亡，成为长久的存在。

[白话]

认识别人的叫做机智，了解自己的才算聪明。
战胜别人的是有力，战胜自己的才算做刚强。
知道满足的就是富有。
努力不懈的就是有志。
不离失根基的才能持久。
身死而精神长存的才是真正的长寿。

三十四章

大道泛兮⁽¹⁾，其可左右。万物恃之以⁽²⁾生而不辞⁽³⁾，功成而不有⁽⁴⁾。衣养⁽⁵⁾万物而不为主⁽⁶⁾。常无欲⁽⁷⁾，可名于小⁽⁸⁾；万物归焉而不为主，可名为大⁽⁹⁾。以其终不自为大，故能成其大⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)大道泛兮：泛，水向四处漫流，叫做泛滥。帛书乙本，泛字作“渊”。大道泛兮，大道象河水泛滥一样（无所不至）。(2)以：王弼本作“而”字。傅奕本、景龙本、苏辙本、林希逸本、范应元本及众多古本均作“以”字。(3)辞：有几种解释。一说推辞。一说言辞，称说的意思。一说当读为“司”，管理、干涉的意思。今从最后一解。(4)功成而不有：王弼本原作“功成不名有”，有人认为“名”是衍文。有所成就而不自以为有功。老子在此借描述“道”的性质（生养万物，却不加以丝毫的主宰）来阐述他顺任自然而不为主的精神，这种精神是崇高的、伟大的。(5)衣养：养育。(6)不为主：不自以为主宰。(7)常无欲：有些古本无此三字。有人怀疑是衍文。(8)可名于小：可以称它为小。由于道生养万物而不自以为主宰，也就是说，万物由道生养，却不知道是由道所生养，好象这个“道”是不存在的一样，因此可以说它是“小”。(9)万物归焉而不为主，可名为大：万物归附于“道”而它不自以为主宰，因此可以说它是伟大的。(10)以其终不自为大，故能成其大：以，由于，因为；成，成就、成全。由于“道”不自以为伟大，所以才成就了它的伟大。这一句说出了“伟大”的品格，不自以为是，反而能有大成。而这种不自以为是，并非故作谦逊，而是自然品性的流露。

[白话]

大“道”象泛滥的河水一样广泛流溢、无所不到，万物依靠它生存，而它对万物却从不干涉，大功告成却不自以为有功。（它）养育了万物却不自以为主宰，总是没有自己的私欲，可以说是很渺小了；万物归附于它而它不自以为主宰，可以算得上是伟大。正由于它始终不自以为伟大，所以才造就了自己的伟大。

三十五章

执大象⁽¹⁾，天下往⁽²⁾。往而不害⁽³⁾，安平太⁽⁴⁾。

乐与饵⁽⁵⁾，过客止⁽⁶⁾。道之出口⁽⁷⁾，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既⁽⁸⁾。

[注释]

(1)执大象：象，即“道”。道是无物之象，它产生天地，无处不在，是宇宙中最大的象。执大象，执守大道。(2)天下往：天下，指天下的人们。往，归往的意思。(3)往而不害：即使天下的人们向它投靠，也不会互相妨害。(4)安平太：有的本子也作“安平泰”。安，相当于乃、于是的意思。平，和平。太，即泰，安泰。(5)乐与饵：乐，音乐。饵，美味佳肴。(6)过客止：（美食和音乐）能使过路的行人停住不走。(7)道之出口：“道”用嘴说出来，也即“道”的表述。(8)用之不足既：既，尽。用它，却用不完、用不尽。以上四句概括了“道”这个形而上存在的特点，显示出它与可闻可见的音乐美食之类形而下物质是不同的。

[白话]

如果谁执守大“道”，天下的人就都会向他投靠。（即使大家向它）投靠也不会互相妨害，于是大家都平和安泰。

音乐和美食，能使过路的行人停下脚步。而“道”要说出来，就淡得没有味道。看它，看不见；听它，又听不到；用它，却用不完。

三十六章

将欲歛之，必固张之⁽¹⁾，将欲弱⁽²⁾之，必固强⁽³⁾之；将欲废⁽⁴⁾之，必固兴⁽⁵⁾之；将欲夺⁽⁶⁾之，必固与⁽⁷⁾之。是谓微明⁽⁸⁾。

柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊⁽⁹⁾，国之利器⁽¹⁰⁾，不可以示⁽¹¹⁾人。

[注释]

(1)将欲歛之，必固张之：歛(xì)，收敛，收拢的意思，之，相当于“者”。将要收拢的，必定先扩张。这个意思是说，在事物发展的过程中，张开往往是闭合的一种征兆或者说先期动作。老子认为，事物总是处于不断对立转化的状态中，当事物发展到某一个极限的时候，它必然会向相反的方向转化，譬如月圆的时候，便意味着月亏，月亮圆满便是月亮亏缺的征兆；人们常说的“冬天来了，春天还会远吗”，也是这个道理，冬天就是春天的征兆。老子的这句话，也被理解成为利用计谋的思想。(2)弱：削弱。(3)强：形容词作动词用，使……强。(4)废：废弃、废毁。(5)兴：兴起、兴举。(6)夺：通行本作“夺”，但《韩非子·喻老篇》作“取”，范应元本及彭耜本也作“取”。(7)与：给。(8)微明：一说微是幽微、幽隐的意思。明，明通、聪明。微明就是看不见的聪明，即深沉的聪明。一说明是征兆的意思，微明，就是幽微的征兆，今从后解。(9)鱼不可脱于渊：鱼不能离开深渊。(10)利器：一说指权道、权谋。一说指军事力量。一说指权势禁令等凶利的政治手段。今从最后一解。(11)示：显示，此主要指耀示于人民。有人将此章理解为老子讨论权术的思想，那么“利器”就是权术、权谋的意思。“国之利器，不可示人”即含有隐秘的东西不能随便给人看的诡诈，今不从。王弼说：“示人者，任刑也。”统治者用严刑峻法来制裁人民，就是用利器示人，就是“刚强”的表现；老子认为这种逞强是不会长久的，因此在此章他又一次阐明“柔弱胜刚强”，主张统治者采取“无为”、宁静的政治。

[白话]

将要收拢的，必定先扩张，将要削弱的，必定先强盛；将要废弃的，必定先兴起；将要夺取的，必定先给予。这就叫做隐微的征兆。

柔弱胜过刚强，鱼不能离开深渊，国家的权势禁令这些凶利的政治制度不能随便耀示于人。

三十七章

道常⁽¹⁾无为而无不为⁽²⁾。侯王若能守之，万物将自化⁽³⁾。化而欲作⁽⁴⁾，吾将镇之以无名之朴⁽⁵⁾。镇之以⁽⁶⁾无名之朴，夫将不欲⁽⁷⁾。不欲以静⁽⁸⁾，天下将自正⁽⁹⁾。

[注释]

(1)常：帛书乙本作“恒”。(2)无为而无不为：无为。是顺其自然、不妄为。老子一再提倡“无为”的政治、“无为”的人生，这个“无为”并非不做，而是抛弃个人的一切心思计虑，不孜孜营私，不恣意行事，一切依顺自然的理法而行。自然界万物并存、各逞其态，就是一种“无为”的结果，因为在这个世界上没有任何有意志的经营、没有任何造作，一切都是自然而然的，无不为，没有一件事不是它（指“道”）所做的，这正是“无为”（不妄为）产生的结果。无为而无不为，意思是不做作，就没有什么事情做不成。(3)自化：自我生长、自我化育。(4)化而欲作：欲，欲望、贪欲；作，萌发、出现。化而欲作，自我生长，而有贪欲萌生。(5)吾将镇之以无名之朴：镇，压制、镇服；以，用；无名，指“道”；朴，形容“道”的真朴。我将用“道”的真朴来镇住它。(6)镇之以：王弼本无此三字，帛书乙本有此三字。(7)夫将不欲：王弼本“不”作“无”；帛书本此句作“夫将不辱”。(8)不欲以静：不起贪欲而归于宁静，帛书本作“不辱以静”。(9)自正：通行本作“自定”，帛书本、傅奕本作“自正”。

[白话]

“道”永远是顺任自然的，但是没有一件事不是它所作为。侯王如果能保有它，万物就会自主自长。（人们）在自生自长时，（慢慢地有可能）贪欲萌生，我将用“道”的真朴来镇住他们。用“道”的真朴来镇住他们，贪欲就兴不起来。不起贪欲而归于宁静，天下自然太平安定。

三十八章

上德不德⁽¹⁾是以有德；下德不失德⁽²⁾，是以无德。

上德无为而无以为⁽³⁾，下德为之而有以为⁽⁴⁾。

上仁为之而无以为，上义为之而有以为。

上礼力之而莫之应⁽⁵⁾，则攘臂而扔之⁽⁶⁾。

故失道而后德⁽⁷⁾，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⁽⁸⁾。

前识者⁽⁹⁾，道之华⁽¹⁰⁾，而愚之始⁽¹¹⁾。是以大丈夫处其厚⁽¹²⁾，不居其薄⁽¹³⁾；处其实，不居其华。故去彼取此⁽¹⁴⁾。

[注释]

(1)上德不德：老子从居心上来分道、德、仁、义、礼这几个层次。德是道的具体体现。因此，德指自然德性，即儿重的纯朴天性，上德，指具有上等品德因循自然的人。上德不德，即具有上等品德的人（因具备自然的品德），所以不表现为形式上的品德（如仁、义、礼等）。(2)下德不失德：下德，与上德相对，指仁、义、礼等德性，老子将德分为上、下两个层次，上德是无心的流露，是与自然同一的品德；下德是有心的产物，是人为的品德，含有勉强的成分，也易产生虚伪。所以下德的人自以为不离失德，实际上是没有达到“德”的境界的，故老子下文称之为“无德”。(3)上德无为而无以为：以，有心，故意。上德的人顺任自然而无心做作。(4)下德为之而有以为：下德的人在形式上表现“德”并有心做作。这一句文字颇有争议，范应元本：“下德为之而无以为”；马其昶本：“下德无为而有以为”，本文据王弼本作“下德为之而有以为”。(5)上礼为之而莫之应：上礼的人有所作为却得不到别人的回应。(6)攘臂而扔之：攘臂，伸出手臂。扔之，用手引他们、强掣拽他们。(7)失道而后德：失掉了“道”而后才有“德”。(8)夫礼者，忠信之薄，而乱之首：礼，是忠信的不足、祸乱的开端。(9)前识者：有先见的人，先知。(10)华：虚华。(11)愚之始：愚昧的开始。(12)处其厚：厚，淳厚。立身于淳厚（的品德）。(13)薄：浅薄，此指“礼”。(14)去彼取此：去掉薄华的“礼”，采取厚实的“道”与“德”。

[白话]

具有上德的人不表现为外在形式的“德”，所以实际上是有“德”；下德的人死守着形式上的“德”，因此实际上是没有“德”。

上德的人顺任自然而无心作为，下德的人在形式上表现“德”并有心做作。

上仁的人有所表现但出于无意，上义的人有所表现却出于有心。

上礼的人有所作为却得不到回应，于是就伸出胳膊，强掣牵拽。

所以，丧失了“道”而后才有“德”，丧失了“德”而后才有“仁”，丧失了“仁”而后才有“义”，丧失了“义”而后才有“礼”。

“礼”这个东西，是忠信的不足，是祸乱的开端。

所谓“先知”，不过是“道”的虚华，是愚昧的开始，因此大丈夫立身敦厚，而不居于浅薄；存心朴实，而不居于虚华。所以要舍弃薄华的“礼”，采取厚实的“道”和“德”。

三十九章

昔之得一者⁽¹⁾；天得一以清⁽²⁾；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈，万物得一以生；侯王得一以为天下正气⁽³⁾。

其致之也⁽⁴⁾，谓⁽⁵⁾天无以清，将恐裂⁽⁶⁾；地无以宁，将恐废⁽⁷⁾；神无以灵，将恐歇⁽⁸⁾；谷⁽⁹⁾无以盈⁽¹⁰⁾，将恐竭⁽¹¹⁾；万物无以生，将恐灭；侯王无以为贞⁽¹²⁾，将恐蹶⁽¹³⁾。

故贵以贱为本，高以下为基，是以侯王自称⁽¹⁴⁾孤、寡、不谷⁽¹⁵⁾。此非以贱力本邪？非乎？故至誉无誉⁽¹⁶⁾。是故不欲碌碌如玉⁽¹⁷⁾，珞珞⁽¹⁸⁾如石。

[注释]

(1)昔之得一者：一，指“道”，是“道”的别名。昔之得一者：古来得到“道”这个“一”的。
(2)天得一以清：天得到这个“一”而清明。老子将“道”看成是构成天、地、神、谷以及万物所不可或缺的要害。自然界一切都在流动着、变化着，老子认为这些变化的基础是统一而不是矛盾的斗争，故说“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”。
(3)侯王得一以为天下正：正，首领的意思，王弼本作“贞”，贞通正，河上公、景龙等多种古本作“正”。这句的意思是侯王得到“一”因而做了天下的首领。一说“天下正”为天下安定的意思，今不从。
(4)其致之也：帛书本如是，通行本无“也”字。致，相当于“推”，这句意思是推而言之如下文。
(5)谓：帛书本省作“胃”，傅奕本作“以”，今不从。
(6)天无以清，将恐裂：无以，相当于无已；已，停止、完毕。这句的意思是天不能清爽，恐怕将要破裂。
(7)废：王弼本作“发”。刘师培认为“发”应读为“废”，“发”为“废”的省形，废，陷塌。
(8)歇：消失。
(9)谷：河谷。
(10)盈：水满。
(11)竭：尽，干。
(12)为贞：傅奕本、范应元本作“为贞”，王弼本作“贵高”。贞通正，与“侯王得一为天下正”中的“正”同义。
(13)蹶：跌倒，引申为挫折，失败。侯王的失败就是亡国。
(14)自称：王弼本作“自谓”，范应元本、林希逸本、焦竑本作“自称”。
(15)孤、寡、不谷：都是侯王对自己的谦称。孤，意思是说自己孤单，有争取臣·民拥护的意思；寡，与孤相似。一说孤、寡分别是孤德、寡德的意思，即指自己德性不好。不谷，有不善的意思。有人怀疑侯王的这些谦称是受道家思想的影响而提出的。
(16)至誉无誉：至誉，最高的赞誉；无誉，无须夸誉。王弼本原作“致数与无与”，致即至，与通誉。
(17)碌碌如玉：碌碌，形容玉的华美。象玉那样华美。
(18)珞珞：形容石块的坚实。“不欲碌碌如玉，（而宁）珞珞为石”是老子心目中理想的有道君主的形象，也就是说为政者要能“处下”、“居后”、“谦卑”，要象大厦的基石一般坚忍朴质。这种理想形象，反映着老子“无为而治”、“至虚”、“守静”的辩证思想。

[白话]

古来凡是得到道这个“一”的一天得到“一”而清明；地得到“一”而宁静；神得到“一”而灵妙；河谷得到“一”而充盈；万物得到“一”而生长；侯王得到“一”而做了天下的首领。

推而言之，也就是说，天如果不能保持清明，恐怕就要崩裂；地如果不能保持宁静，恐怕就要陷塌；神如果不能保持灵妙，恐怕就要消失；河谷如果不能保持盈满，恐怕就要涸竭；万物如果不能保持生长，恐怕就要灭绝；侯王如果不能保持首领的地位，恐怕就会亡国。

所以贵是以贱为根本的，高是以低下为基础的，因为这个道理，侯王才自己谦称为“孤”、“寡”、“不谷”。这难道不是把低贱当作根本吗？难道不是吗？所以最高的赞誉是无须夸誉的。因此（人君应当）不愿意如玉一般华美，而宁可象石块一样坚实朴质。

四十章

反者⁽¹⁾道之动⁽²⁾，弱者道之用⁽³⁾。

天下万物生于有，有生于无⁽⁴⁾。

[注释]

(1)反者：反，有两种解释。一是相反、相对；二是同返，反复、循环的意思。在老子的哲学中，这两种意义有时在不同的场合交替出现，有时使用“反”时，两种意义都蕴含在内。老子认为，自然界中事物的运动和变化莫不依循着一定规律，而“反”就是其中的一个规律。它的含义是：任何事物都是在相反相成的状态中出现的，如静与动、虚与实、弱与强、柔与刚，等等，这种相反相成的作用是推动事物变化发展的力量；同时，一切事物的变化发展都向着它的起始反复，而这个起始便是虚静。老子认为纷繁的事物只有返回根本、持守虚静，才能避免烦扰纷争。(2)道之动：“道”的运动(规律)。(3)弱者道之用：弱，柔弱。柔弱是“道”的作用。这是形容“道”在运作时并不带有压力。(4)天下万物生于有，有生于无：一说“有”、“无”，都指“道”；一说“有”指现象界的具体存在物，“无”指超验的“道”；一说“有”指天地，天地由无形的“道”产生，而天地是有形的，是万物之母；“无”，指“道”，“道”是无形的超验存在。今从最后一解。

[白话]

“道”的运动是相反相成、循环往复的；“道”的作用是感觉不出力量的“柔弱”。天下万物生于有形体的天地，天地生于无形体的“道”。

四十一章

上士闻道，勤而行之⁽¹⁾；中士闻道，若存若亡⁽²⁾；下士闻道，大笑之⁽³⁾。不笑不足以为道⁽⁴⁾。故建言⁽⁵⁾有之：

明道若昧⁽⁶⁾；
进道若退；
夷⁽⁷⁾道若颡⁽⁸⁾；
上德若谷⁽⁹⁾；
广德⁽¹⁰⁾若不足；
建德若偷⁽¹¹⁾；
质真⁽¹²⁾若渝⁽¹³⁾；
大白若辱⁽¹⁴⁾；
大方无隅⁽¹⁵⁾；
大器晚成；
大音希声；
大象无形⁽¹⁶⁾；
道隐无名⁽¹⁷⁾。
夫唯道，善贷且成⁽¹⁸⁾。

[注释]

(1)勤而行之：王弼本如是，傅奕本作“而勤行之”。勤，积极。(2)若存若亡：存，留在心里；亡，同忘；若，相当于或，“有时”的意思。若存若亡：有时想起，有时忘掉。有人译为将信将疑。(3)大笑之：对“道”大加讥笑的意思。也有另一种解释，如王念孙认为“大笑之”应作“大而笑之”，“大”是空洞而不切实：际，与“勤而行之”是平行句式。(4)不笑不足以为道：不被嘲笑，那就不足以成为“道”。(5)建言：有几种解释。一说建言是书名，老子引用其中的话。一说建言可能是古代现成的谚语、歌谣等。一说建言就是立言、设言，意思是通常有这样的说法，今不从第一说，而揉合后二说释之。(6)明道若昧：昧，暗昧。明显的“道”好象很暗昧而不容易看见。(7)夷：平坦。(8)颡(lǐ)：崎岖、不平坦。(9)上德若谷：上德，崇高的“德”；谷，低下的山谷。(10)广德：高深广大的德行。(11)建德若偷：建德，刚健的“德”。偷，怠惰、松松垮垮的样子。(12)质真：质朴纯真，一说质为实的意思，真指“德”。(13)渝：有几种解释。一说改变、不能坚持的意思。一说变污、混浊的意思。一说质真是充实的德，渝通渝，空虚的意思。今从最后一解。(14)大白若辱：辱通，黑垢。大白，最白。(15)大方无隅：大方，最方正。隅，角。最方正的却没有棱角。(16)大象无形：最大的形象，看起来反而不见形体。(17)道隐无名：“道”隐微而没有名称。(18)善贷且成：贷，施予；成，成就、成全。善贷且成，指“道”善于施予万物，并且善于成就万物。帛书乙本作“善始且善成”，意思是“道”使万物善始善终，万物自始至终都离不开“道”。两种意思并不矛盾。

[白话]

上等士人听见“道”的道理，就赶忙去实施；中等士人听见“道”的道理，有时想起，有时忘记；下等士人听见“道”的道理，就大加嘲笑——不被嘲笑，就算不上真正的“道”了。所以古来通常有这样的说法：

明显的“道”，好象很暗昧；
前进的“道”，好似后退；
平坦的“道”，好象崎岖；
崇高的“德”，好似低下的山谷；
广大的“德”，好象不足；
刚健的“德”，好象怠惰的样子；

充实的“德”，好象空虚一样；
最洁白的好象污黑，
最方正的反而没有棱角；
最重的器物总是最后才完成；
最大的乐声听起来反而少有声音；
最大的形象反而看不见形体；
“道”隐微而没有名称。
只有“道”，善于施予万物而且成就万物。

四十二章

道生一⁽¹⁾，一生二⁽²⁾，二生三⁽³⁾，三生万物。万物负阴而抱阳⁽⁴⁾，冲气以为和⁽⁵⁾。

人之所恶，唯孤、寡、不谷⁽⁶⁾，而王公以为称⁽⁷⁾。故物或⁽⁸⁾损之而益⁽⁹⁾，或益之而损。人之所教⁽¹⁰⁾，我亦教之：强梁者⁽¹¹⁾不得其死⁽¹²⁾，吾将以为教父⁽¹³⁾。

[注释]

(1)道生一：一，指“道”。由于“道”是独一无二的，又是混沌的宇宙原质，因此老子称它为“一”，这在本书中经常可见，如“昔之得一者……”（三十九章）、“是以圣人抱一为天下式”（二十二章）等。道生一，即道是独一无二的统一体。(2)一生二：二，指阴、阳二气，也就是天、地。《淮南子》讲宇宙生成的程序时说，在产生天、地之前，有一种混沈未分的气，后来这种气分化成轻清、重浊两部分，轻清的气就是阳气，它上浮成为天；重浊的气下沉为地，它就是阴气。一生二，指“道”渐趋分化成阴阳二气。“道”在浑沌未分时本来就具备阴阳二气，而这阴阳二气是万物生成的基本元素；“道”在向下落实、渐趋分化时，阴阳二气的活动也渐趋频繁、分明。(3)二生三：三，有几种说法。一说指阴、阳、和气。一说指由阴、阳二气相合而形成的一种匀调和谐的状态，一说三不是实指，而是多数的意思；二生三，就是说有了阴阳，很多东西就产生出来了。(4)负阴而抱阳：负，在背后；抱，在胸前。负阴抱阳，背阴而向阳。(5)冲气以为和：冲，涌摇、激荡、交流的意思。阴阳二气相互激荡交流而成为一种匀调和谐的状态。和，指阴阳相合的和谐匀调状态；还有一种说法，和指阴阳相激荡而产生的另一种气，也有人认为，冲气、阴气、阳气是宇宙间的三种气，它们的关系是：阴气、阳气由一种混沌未分的气分化而成，当分化开始而还未完全分化成阴阳时，这种情况下的气就叫做冲气，“冲”在此是虚空的意思，它是“道”的一种性质，正如四章所谓“道冲，而用之或不盈”。这种尚未完全分化的气与“道”差不多，故也叫“一”。(6)孤、寡、不谷：孤，孤单，一说孤德；寡，孤独，一说寡德；谷，善，不谷即不善。(7)公以为称：以为称，用这些字眼作为自称。(8)或：有时。(9)损之而益：损害它，它却反而得到增益。(10)人之所教：人们用来教人的话。(11)强梁者：强悍的人。(12)不得其死：不得好死的意思。(13)教父：父，一家之首叫父；教父，即教首、教的开头，亦即教人的头一条。

[白话]

“道”是独一无二的统一体，这个统一体产生出阴阳二气，阴阳二气相交而成为一种调匀和谐的状态，这种调匀状态便产生出万物。万物背阴而向阳，阴阳二气互相激荡而成为新的和谐体。

人们所厌恶的，就是“孤”、“寡”、“不谷”，但王公却用这些字眼称呼自己。所以，一切事物，有时贬低它，它反而得到抬高；有时抬高它，它反而遭受贬低。人们教导人的话，我也用来教导人：强悍的人不得好死。我要把这句话作为教人的头一条。

四十三章

天下之至柔⁽¹⁾，驰骋天下之至坚⁽²⁾。无有入无间⁽³⁾，吾是以知无为之有益⁽⁴⁾。

不言之教⁽⁵⁾，无为之益，天下希及之⁽⁶⁾。

[注释]

(1)天下之至柔：天下最柔软的东西。(2)驰骋天下之至坚：(天下最柔软的东西能够)在天下最坚硬的东西中自由地穿来穿去。老子在此以水作比喻，阐明了一个深刻的思想：柔能胜刚，而且战胜刚强的，往往就是它的对立面柔弱。(3)无有入无间：无有，指没有形象的东西；无间，没有间隙。没有形状的力量能穿透没有间隙的东西。(4)吾是以知无为之有益：是以，即以是，因为这个、由于这个；无为之有益，“无为”的好处。我因此知道了“无为”是有好处的。老子的哲学，具有深刻的辩证力量，而他的辩证思维，源于对世界存在方式、对现象的本质的深刻认识。基于这种思想而产生的入生理想、政治主张，便是以退为进，以柔制刚，无为而治。(5)不言之教：不说出来、不发号训戒的教导。这与“无为”是同一个意思，(6)希及之：帛书本作“希能及之矣”，傅奕本作“希及之”，今从后者。很少人能认识或做得到。

[白话]

天下最柔弱的东西，能够驾驭和征服天下最坚硬的东西。无形的力量能穿透没有间隙的东西，我因此知道了“无为”是有好处的。

“不言”的教导，“无为”的益处，天下人很少能够认识或者做到。

四十四章

名与身⁽¹⁾孰亲⁽²⁾？身与货⁽³⁾孰多⁽⁴⁾？得与亡⁽⁵⁾孰病⁽⁶⁾？
是故⁽⁷⁾，甚爱必大费⁽⁸⁾；多藏必厚亡⁽⁹⁾。
故⁽¹⁰⁾知足不辱⁽¹¹⁾，知止不殆⁽¹²⁾，可以长久。

[注释]

(1)名与身：名，声名，荣誉，身，身体，指生命。(2)亲：亲切。(3)货：财货、财产。(4)多：意思是尊重、重视。多字在此相当于“重”。(5)得与亡：得，获得(名誉、财产)；亡，失去(生命)(6)病：有害。(7)是故：因此。王弼本有此二字，帛书甲本、河上公本无。(8)甚爱必大费：甚爱，过分喜爱虚名，一说爱指怜惜、吝惜；大费，很大的破费、耗费。甚爱必大费，即过分的吝惜必定招致更大的破费。(9)多藏必厚亡：丰富的贮藏必定会招致惨重的损失。厚，形容损失的多和重。(10)故：通行本无此字，帛书甲本有，据此补。(11)知足不辱：知道满足，就不会遭受屈辱。(12)知止不殆：止，适可而止。殆，危险。

[白话]

名誉与生命，那一个更亲切？生命与财产，哪一个更贵重？获得名利与失去生命，哪一个更有害？

因此，过分吝借必定招致更多的破费，丰厚的贮藏就会招致惨重的损失。

所以，知道满足就不会遭受屈辱；知道适可而止，就不会遇到险情，这样才可以保长久。

四十五章

大成若缺⁽¹⁾，其用不弊⁽²⁾。
大盈若冲⁽³⁾，其用不穷⁽⁴⁾。
大直若屈⁽⁵⁾，大巧若拙⁽⁶⁾，大辩若讷⁽⁷⁾。
静胜躁，寒胜热⁽⁸⁾。清静为天下正⁽⁹⁾。

[注释]

(1)大成若缺：大成，最圆满的东西。若缺，好象有所欠缺一样。这一章讲的是辩证法思想及理想的人格。(2)其用不弊：弊，帛书本作“敝”，破败的意思。它的作用不会破败。(3)大盈若冲：冲，古字为“盅”，虚空的意思。(4)穷：穷尽、穷竭。(5)屈：弯曲。(6)大巧若拙：最灵巧的看起来却好象很笨拙。(7)大辩若讷：大辩，最善雄辩、最有口才。讷，说话迟钝、笨拙。大辩若讷，就是最有辩才的却好象不善言词。“若缺”、“若冲”、“若屈”、“若拙”、“若讷”都是对一个完善人格外在形态的描述，“大成”、“大盈”才是他的本质。老子的理想人格与其虚静、退守的人生追求是一致的。(8)静胜躁，寒胜热：通行本作“躁胜寒，静胜热”，陈鼓应据蒋锡昌、严灵峰之说改为“静胜躁，寒胜热”。蒋锡昌认为，“静”与“躁”相对，王弼在六十章、六十一章的注中亦将这两个概念对比而用（“躁则多害，静则全真”、“雄躁动贪欲，雌常以静，故能胜雄也”）；《管子·心术上》及《淮南主术》中均有躁、静对言的例子，等等。(9)清静为天下正：“静”及上句“静胜躁”的“静”，帛书乙本作“靓”。正，通“贞”、“政”，首领、君长的意思，一说含有模范的意思。

[白话]

最圆满的东西就好象有欠缺一样，但是它的作用是不会衰竭的。最充实的东西好象空虚的一样，可是它的作用是不会穷尽的。最正直的东西好象是弯曲的一样，最灵巧的东西好象是笨拙的一样，最好的口才好象是不善言词一样。清静战胜躁动，寒冷战胜炎热。清静无为便可以成为统治天下的君长。

四十六章

天下有道，却走马以粪⁽¹⁾。天下无道，戎马生于郊⁽²⁾。
祸莫大于不知足⁽³⁾，咎⁽⁴⁾莫大于欲得⁽⁵⁾。故知足之足，常足矣⁽⁶⁾。

[注释]

(1)天下有道，却走马以粪：却，退却，退回。走马，善跑的马，指战马。粪，傅奕本作“播”，古时二字相通，指耕田种地。天下有道，却走马以粪，意即天下政治正常合理（没有战争），就把战车上的马退还给农民去耕田种地。(2)天下无道，戎马生于郊：戎马，就是战马；生于郊，小马驹被生在战地的郊野上。这句是说，由于连年战争，马匹征用太多，战场上公马不够用，就耙怀孕的母马也用了，以致母马在战场上产仔。(3)祸莫大于不知足：祸，帛书本作“罪”。没有比不知足更大的祸患了。(4)咎：帛书本作“罪”。过失、罪过。(5)欲得：贪得无厌的。老子的反战思想在本书中反复得到阐述。面对春秋各诸侯国之间以及诸侯国各贵族领主集团之间频繁的兼并战争，老子从人道的立场出发，关注的是战争给人民带来的痛苦和灾难，呼吁人本精神。在此，老子一针见血地指出，战争的根源乃是封建统治者的不知足、贪得无厌，从而认为这种贪欲、不满足的心理是世界上最可怕的事情、最大的祸根。(6)故知足之足，常足矣：常足，帛书乙本作“恒足”。所以知道满足这样的满足，就永远满足了。这是老子为解决矛盾、避免战争、消弭痛苦而开的良方，他把主观上的知足作为一种根本性的消解矛盾的方法。

[白话]

天下政治正常合理，（没有战争）战马就会退还给老百姓去耕田种地。
天下政治秩序混乱、不合理，（战争频繁）连怀孕的母马也被用来作战，以至在战场上产仔。

没有比不知足更大的祸患了，没有比贪得无厌更大的罪过了。所以，知道满足这样的满足，就会永远满足。

四十七章

不出户，知天下⁽¹⁾。不窥⁽²⁾牖⁽³⁾，见天道⁽⁴⁾。其出弥远，其知弥少⁽⁵⁾。是以圣人不行而知⁽⁶⁾，不见而名⁽⁷⁾，不为而成⁽⁸⁾。

[注释]

(1)不出户，知天下：不用出门到外面去，就能够推知天下的事情。老子并不看重外在的经验，却极端重视内在的直观体验。他认为，心灵本是洁静透明的，宛如一面镜子，自身便具备洞察外界自然、透视现实世界的功能。(2)窥(ku)：从小孔隙里看。(3)牖(yu)：窗户。(4)天道：指自然万物发展变化的规律。(5)其出弥远，其知弥少：出，指走出门外；弥，越、愈。有人走出去越远，他知道的东西就越少。这又是老子的一个观点。他认为，心灵如一面明镜，可以洞察万物、知晓世事，具有本明的智慧。但是，如果心智活动向外驰求，就会使思虑纷杂、精神散乱，宛如使镜子上面蒙上灰尘，这便是“其出弥远，其知弥少”。老子认为，应该通过自我修养的功夫，作内观反照，净化欲念，清除心灵的蔽障，以本明的智慧、虚静的心境，去观照外物，去了解外物运行的规律。(6)不行而知：行，出行、出门走动，也指行动、实践。不用亲自出去经验。能知道(外界的情况)。(7)不见而名：名，即明，《韩非子·喻老》引《老子》作“明”，古时“明”、“名”通用。不见而名，不必亲自观察事物就能明了。(8)不为而成：不为，就是无为，即不妄为。不挖空心思去有所作为却能成就大事。

[白话]

不出门外，就能够知道天下的事情。不望窗外，就能够了解自然的规律，(有人)走出门越远，他知道的情况却越少。

所以，有“道”的圣人不用亲自走出去，就能知道(外界的情况)；不用亲自观察就能明了事物；不挖空心思去作却能成就大事。

四十八章

为学日益⁽¹⁾，为道日损⁽²⁾。损之又损⁽³⁾，以至于无为。
无为而无不为⁽⁴⁾。取⁽⁵⁾天下常以无事⁽⁶⁾，及其有事⁽⁷⁾，不足以取天下。

[注释]

(1)为学日益：学，指的是政教礼乐之类的学问，范围较窄。为学，即指对仁义圣智礼法等东西的追求。日益，（知识）一天比一天增加。老子承认知识是越积累越丰富的，但他否认知识对认识世界的作用，认为认识宇宙的总规律、总根源，要依靠心灵的“玄览”、“静观”。(2)为道日损，帛书乙本作“闻道者日亡”。为道，这里是指通过冥想或体验以领悟事物未分化状态的“道”，这里的“道”指自然之“道”、无为之“道”。日损，指外界对心灵所诱引的欲望一天比一天减少。老子认为，“求学”是追求外在的经验知识，“为道”是透过直观体悟以把握事物未分化的状态，或者感知自己虚静的心境，这种工夫做得愈深，内心私欲妄想的活动就愈少。除去私欲妄想，就可返朴归真、至于无为。(3)损之又损：损，帛书本均作“亡”。（私欲妄见）减少再减少（最终达到返朴归真的“无为”状态）。(4)无为而无不为：不妄为，就没有什么事情做不成。(5)取：治理、掌握。(6)常以无事：常，经常；以，介词，用；无事，亦即清静无为。（治理天下）常常是用清静无为的方法。(7)有事：也就是有为，指政治措施繁多严苛。

[白话]

追求政教礼乐这类学问，（知识）一无比一天增加；追求对“道”的体悟，（欲望）一天比一天减少。减少了再减少，一直到返朴归真、“无为”的境地。

不胡乱去做，就没有一件事做不成。治理天下，经常要用清静无为的方法。至于政治措施繁多严苛，就不足以治理天下了。

四十九章

圣人无常心⁽¹⁾，以百姓心为心⁽²⁾。

善者，吾善之⁽³⁾；不善者，吾亦善之；德善⁽⁴⁾。

信者⁽⁵⁾，吾信之；不信者，吾亦信之；德信⁽⁶⁾。

圣人在天下，歛歛焉⁽⁷⁾。为天下浑其心⁽⁸⁾，百姓皆注其耳目⁽⁹⁾，圣人皆孩之⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)无常心：常，帛书本作“恒”，不变，固定的意思。无常心，没有固定意志。(2)以百姓心为心：以老百姓的意志为意志。老子在本章讲的“圣人”，是他心目中理想的有“道”的统治者形象。老子认为，理想的统治者，应当收敛自己的意欲，不以自己的主观认识作为区别是非善恶的标准，努力克服自我中心而去体认百姓的疾苦与需求。(3)善者，吾善之：善良的人，我以善良对待他。一说，善者，指百姓善良的意志；吾善之，我认为善。今从前者。(4)德善：有几种解释。一说，德为“得”的假借字，得到的意思；德善，就是使人人都向善。一说，德善，指统治者自己得到善良的名声。一说，德，指整个时代的品德；德善即整个时代的品德归于善良。今从最后一解。(5)信者：诚实的人。(6)德信：整个时代的品德归于诚实。(7)歛歛焉：王弼本无“焉”，帛书本、傅奕本等有“焉”。歛(x)，合、收敛的意思，一说歛歛为和谐、和顺的样子，今不从。歛歛，指统治者收敛自己的意志。(8)浑其心：使人的心思归于浑沌、纯朴。(9)百姓皆注其耳目：百姓都专注于他们自己的耳目。这句话的意思是普通百姓都竞相用智，追求自己的欲望。这种情形必然导致各种纷争。因此老子要求统治者使他们绝圣弃智、回归自然。(10)圣人皆孩之：孩，名词作动词用，使……象孩子一样。有“道”的人应当使老百姓都回复到婴孩般的真纯状态。此与二十八章“复归于婴儿”意思一样。

[白话]

有“道”的“圣人”没有自己固定的意志，（他）以老百姓的意志作为自己的意志。

善良的人，我就以善良对待他；不善良的人，我也以善良对待他，这样整个时代的品德就归于善良了。

诚实的人，我以诚实对待他；不诚实的人，我也以诚实对待他，于是整个时代的品德就归于诚实了。

有“道”的人在统治地位上，将收敛自己的意欲，使人心归于浑沌、纯朴。老百姓都专注于自己的耳目，（追求自己的欲望），有“道”的人使他们都回复到婴孩般的真纯浑朴状态。

五十章

出生入死⁽¹⁾。生之徒⁽²⁾，十有三⁽³⁾；死之徒⁽⁴⁾，十有三；人之生，动之于死地⁽⁵⁾，亦十有三。

夫何故？以其生生之厚⁽⁶⁾。盖⁽⁷⁾闻善摄生⁽⁸⁾者，陆行⁽⁹⁾不遇兕⁽¹⁰⁾虎，入军⁽¹¹⁾不被甲兵⁽¹²⁾；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⁽¹³⁾。

[注释]

(1)出生入死：出，出现于世上，也就是生。入，入于地下，也就是死。出生入死，对这句话有不同解释：一说人离开生路，就走进死路；一说人始于生而终于死；一说人出现于世上就是生，入于坟墓就是死。今从最后一说。(2)生之徒：徒，属，类。生之徒，即属于长寿一类的人。一说，徒通“途”；生之徒，指活着的途径。(3)十有三：有几说。一说十分中占三分，即十分之三。一说指四肢与九窍，今不从。还有一说，指七情六欲，即喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲（七情）与声、色、衣、香、味、室（六欲）这十三项，今不从。老子认为，人类社会有三分之一的人走向生的自然繁荣，有三分之一的人走向自然的死亡，还有三分之一的人过早残废，其原因是贪欲太多、伤残身体，违背了生命的自然性。因此他认为，善于养护自己的生命，便应做到少私寡欲，过一种清静质朴、纯任自然的生活。(4)死之徒：属于夭折的那些。(5)人之生，动之于死地：人本来可以得生，但是却走向了死路。(6)生生之厚：为追求长生而过分地享受，酒食厌饱，奢侈淫佚，奉养过厚。(7)盖：用于句首的语气词。(8)摄生：摄，调摄、养护。摄生，即养生。(9)陆行：在陆地上行走。帛书甲本作“陵行”，陵是山地、丘陵的意思。(10)兕（sì）：犀牛。(11)入军：到军队中参战。(12)被甲兵：被，动词，遭受；甲兵，武器、兵器。被甲兵：即指受到杀伤。(13)无死地：没有进入死亡的地域。

[白话]

人出现于世上就是生，入于坟墓就是死。属于长春这一类的人，占十分之三；属于短命的这一类人，占十分之三；人本来可以活得长久，却自己走向死路的，也占了十分之三。

（这后一种情况）是什么原因呢？因为奉养得太过分了。曾听说过，善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到犀牛和老虎，在军队中打仗下会受到杀伤；犀牛用不上它的角，老虎用不上它的爪，兵器用不上它的刃，为什么呢？因为他没有进入死亡的范围。

五十一章

道生之⁽¹⁾，德畜之⁽²⁾，物形之⁽³⁾，势成之⁽⁴⁾。

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⁽⁵⁾。

故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之⁽⁶⁾，养之覆⁽⁷⁾之，生而下有，为而不恃，长而不宰：是谓玄德⁽⁸⁾。

[注释]

(1)道生之：之，指万物。“道”生成万物。(2)德畜之：德，道分化于万物就成为“德”。“德”畜养万物。(3)物形之：具体的质体使万物得到形状。(4)势成之：势，有不同的解释。一说指环境，即各种自然物所处的地域、气候等。一说势指事物内在的势能。一说指自然力中相互对立统一的关系，如阴阳相对、四时因等。今从第一解。势成之，即环境使各物长成。帛书本“势”作“器”。(5)莫之命而常自然：常，帛书本作“恒”。(“道”与“德”)对万物不加以干涉，从来都是让万物顺任自然。老子认为万物是在无为自然的状态中生长的。“莫之命”说明万物的生长是顺应着客观存在的自然规律而生长的，各自适应着自己所处的环境而生长的，根本就不存在什么主宰在加以安排。因此老子也称此为“道生之”，而把自然规律的具体作用于万物称为“德畜之”。正因为万物的生长必须依据自然界的规律，并被自然规律所左右，所“物莫不尊道而贵德”；而万物的尊“道”贵“德”，也仅仅是对自然规律的依据与运用，不是另有主宰者在加以命令与安排，这种“无为”的自然状态，就是“莫之命而常自然”。(6)亭之毒之：有两种解释。一说亭是定的意思，毒为安的意思，亭之毒之即安之定之。一说亭即成，毒即熟，亭之毒之，便是使之成熟、结果的意思。令从后解。(7)覆：覆盖，保护、维护。(8)生而不有，为而不恃，长而不宰：是谓玄德。此四句重见于十章，马叙伦认为这是错简重出。

[白话]

“道”生成万物，“德”养育万物，万物呈现各种形状，具体环境使万物长成。

因此万物没有不尊崇“道”并重视“德”的。

“道”所以受尊崇，“德”所以被重视，就在于它们对万物不加干涉，从来都让万物顺任自然。

所以，“道”生成万物，“德”畜养万物，使万物成长、发展，使万物成熟结果，对万物爱养、保护。生养了万物而不据为己有，推动了万物，而不自恃有功，长养了万物而不自以为主宰：这就是最深远的“德”。

五十二章

天下有始⁽¹⁾，以为天下母⁽²⁾。既得其母，以知其子⁽³⁾；既知其子，复守其母⁽⁴⁾，没身不殆⁽⁵⁾。

塞其兑；闭其门⁽⁶⁾，终身不勤⁽⁷⁾。开其兑，济其事⁽⁸⁾，终身不救。

见小曰明⁽⁹⁾，守柔曰强。用其光，复归其明⁽¹⁰⁾，无遗身殃⁽¹¹⁾；是为袭常⁽¹²⁾。

〔注释〕

(1)始：本始、起始，指“道”。(2)母：根源，亦指“道”。“道”生天下万物，故为天下万物之母。(3)既得其母，以知其子：子，指天下万物。天下万物由“道”产生，故为“道”的儿子。既得其母，以知其子，意即已经掌握了万物的根源——“道”，从而认识了“道”的儿子——万物。(4)既知其子，复守其母：已经了解了万物，还必须坚守着万物的根本。(5)没身不殆：没身，指死亡。到死都没有危险。(6)塞其兑，闭其门：兑、门，都指窍穴；其，指人民。塞住他们嗜欲的孔窍，关闭他们嗜欲的门径。老子认为，“道”生人类，原是无知无欲的。唯其无知无欲，才能反观自我、览照外物，凭着本明的智慧，明察万物。而现实的人常常受到外界的诱引，逐渐生出私欲妄见。因此应“塞其兑，闭其门”，使之归于真朴。(7)勤：马叙伦说此“勤”借为“瘡”，病的意思。一说勤即勤劳之义，含有劳扰的意思，今从此。(8)开其兑，济其事：打开他们嗜欲的窍穴，助成他们求知逞欲的事。(9)见小曰明：能察见微小的事情，才叫做“明”。(10)用其光，复归其明：“光”是向外照耀，“明”是向内透亮。运用智慧的光，返照内在的“明”。(11)无遗身殃：遗，招致；殃，灾祸。不给自己带来灾祸。(12)袭常：袭，通行本作“习”，傅奕本、帛书甲本等均为“袭”。袭常，承袭常“道”，也就是因循永恒的自然规律。

〔白话〕

天下万物都有本始，把这起始作为天下万物的根源。已经掌握了万物的根源（母），就能认识万物（子）；已经掌握了万物，还必须坚守住万物的根本，这样，直到死也不会有危险了。

塞住人们嗜欲的孔窍，关闭他们嗜欲的门户，终身都不会有劳扰的事情。打开嗜欲的孔窍，助成他们求知逞欲的事，他们终身不可救药。

能察见细微的事情，才叫做“明”；能保持柔弱，才叫做“强”。运用智慧的光，返照内在的“明”，不给自己带来灾祸，这就叫做因循永恒的自然规律。

五十三章

使我⁽¹⁾介然有知⁽²⁾，行于大道⁽³⁾，唯施是畏⁽⁴⁾。

大道甚夷⁽⁵⁾，而人⁽⁶⁾好径⁽⁷⁾。朝甚除⁽⁸⁾，田甚芜⁽⁹⁾，仓甚虚⁽¹⁰⁾。服文彩⁽¹¹⁾，带利剑，厌⁽¹²⁾饮食，财货有余，是谓盗夸⁽¹³⁾。非道也哉⁽¹⁴⁾！

[注释]

(1)我：指有道的执政者。(2)介然有知：介然，有几解。一说指坚固的样子，即确信、毫无疑问的意思；一说介是微小的意思，介然有知，即稍有知识；一说介读为“黠”，指智慧。今从第二解，即稍微有知识的意思。(3)行于大道：走在大路上。(4)唯施是畏：施，读为迤，邪、斜行之义。唯施是畏，只害怕走入邪路。(5)夷：平坦。(6)人：王弼本作“民”，景龙碑、龙兴观碑本均作“人”，指人君，即统治者。(7)好径：径，斜径，小路。好径，喜欢走斜径。(8)朝甚除：朝，朝廷；除，有几种说法：一说整洁；一说废弛、颓败。今从后解。朝甚除，即朝廷非常腐败。(9)田甚芜：农田非常荒芜。(10)仓甚虚：仓库非常空虚。(11)服文彩：服，动词，穿（衣服）。文彩，指华丽的衣裳。(12)厌：饱足。(13)是谓盗夸：是，代词，这。盗夸，相当于盗魁，强盗头子的意思。帛书乙本夸作“杆”，《韩非子·解老篇》作“盗竿”，古时夸、竿、杆通用。竿是古代合奏音乐中的主导乐器，竿先奏，其他乐器便相随进入；竿奏主调，其他乐器配合奏出和声。因此“盗夸”相当于说“盗魁”。(14)非道也哉：王弼本作“非盗也哉”，帛书甲本缺，乙本作“盗竿非道也”，龙兴观碑本作“非道也哉”，今据此。

[白话]

假使我稍稍有点知识的话，我就在大道上行走，只害怕走入了邪路。

大道很平坦，但是统治者却喜欢走小路。朝廷非常腐败，农田荒芜之极，仓库空虚到顶点。（可他们）穿着华丽的衣裳，佩带锋利的宝剑，吃足了精美的饮食，钱财剩余很多，这就叫做强盗头子。这是多么不合理呵！

五十四章

善建⁽¹⁾者不拔⁽²⁾，善抱⁽³⁾者不脱，子孙以祭祀不辍⁽⁴⁾。修⁽⁵⁾之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长⁽⁶⁾；修之于邦⁽⁷⁾，其德乃丰⁽⁸⁾；修之于天下，其德乃普⁽⁹⁾。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦⁽¹⁰⁾，以天下观天下⁽¹¹⁾。吾何以知天下然⁽¹²⁾哉？以此⁽¹³⁾。

[注释]

(1)建：建树，建立。(2)不拔：不可拔掉、不可拔除。(3)抱：抱持，有牢固的意思。(4)子孙以祭祀不辍：以，因……缘故；辍，停止、断绝。(如果一个人既能建树事业、又能保持事业)、子孙便会因此而祭祀不绝了。这里指他的事业长盛不衰。(5)修：修德。老子将修德作为建立自我、处人治世的基点，而道家所谓为家为国，也是充实自我之后的自然的流泽，这与儒家不同。(6)长：一说加长的意思，与上文“有余”相应；一说长为尊崇的意思。今从前解。(7)邦：王弼本作“国”，傅奕本、帛书甲本作“邦”《韩非子·解老篇》引作“邦”。(8)丰：广大的意思。(9)普：普遍。(10)以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦：从个人本身的情形观照(其他的)个人；从自己家的情形观照别人家的情形；从自己一乡的情形，照别的乡的情形；从自己一国的情况观照别的国家的情况。(11)以天下观天下：从目前天下的状况观照将来天下的状况。(12)然：这样。(13)以此：以，用，凭。此，这些道理，指“以身观身”等。

[白话]

善于建树的人，(其建树的东面)不可拔除；善于抱持的人，(他抱持的东西)不会脱落。(如果一个人既能建树事业，又能抱持事业)，子孙便会因此而祭祀不绝。

修德于一身，他的“德”就可以纯真；修德于一家，他的“德”就会有余；修德于一乡，他的“德”就会增长；修德于一国，他的“德”就广大；修德于天下，他的“德”便会普遍。

(修德要推己及人、见微知著。)所以从自己本身的情形去观照别的人；从自己一家的情形去观照别人家的情形；从自己一乡的情况去观照其他乡的情况；从自己一国的情形去观照别的国家的情形；从目前天下的状况，观照将来天下的状况。我凭什么了解天下这样的现实呢？就是目的这个道理。

五十五章

含德之厚，比于赤子⁽¹⁾。毒虫不螫⁽²⁾，猛兽不据⁽³⁾，攫⁽⁴⁾鸟不搏⁽⁵⁾。骨弱筋柔而握固⁽⁶⁾。未知牝牡之合而全作⁽⁷⁾，精之至也。终日号而不嘎⁽⁸⁾，和⁽⁹⁾之至也。

知和曰常⁽¹⁰⁾，知常曰明，益生⁽¹¹⁾曰祥⁽¹²⁾，心使气⁽¹³⁾曰强⁽¹⁴⁾。物壮⁽¹⁵⁾则老，谓之下道，不道早已⁽¹⁶⁾。

[注释]

(1)含德之厚，比于赤子：含有深厚的“德”的人，比得上初生的婴儿。赤子，指初生的婴儿。老子经常用婴儿的概念，比喻人的品性复归自然，达到纯真浑朴的状态。(2)毒虫不螫：毒虫，王弼本作“蜂虿虺蛇”。河上公本、景福本、李约本、陈希声本、司马光本、苏辙本、林希逸本等众多古本皆作“毒虫”。毒虫，正是指蜂、蝎、毒蛇之类。螫，毒虫用尾端刺人。(3)据：兽类用足爪抓物。(4)攫鸟：用脚爪取物如鹰隼一类的鸟。“攫”字的用法与“毒虫”的“毒”的用法一样，形容凶恶的物类。下面“猛兽”的“猛”亦如此。(5)搏：鹰隼用爪和翅击物。(6)握固：把握得很牢固。(7)未知牝牡之合而全作：牝牡之合，指男女的交合，全作，王弼本如是，帛书甲本作“腹怒”、乙本作“腹作”。腹，婴孩的生殖器；作，挺举、勃起，这句的意思是，婴孩不知道什么是男女交合，但他的小生殖器常常勃起。(8)嘎：哑。河上公本作“哑”。(9)和：指阴阳调和。人的身体，阴阳调和才能健康，阴盛则生寒疾，阳盛则生热疾。(10)常：人类天性的自然规律。(11)益生：纵欲贪生。(12)祥：古时用作吉祥，有时也用作妖祥、不祥。这里即为后者，指灾祸、妖孽。(13)心使气：欲望支配精气。(14)强：逞强，暴。(15)壮：强壮。(16)已：完结、死亡。

[白话]

含“德”浓厚的人，比得上初生的婴儿。毒虫不去刺伤他，猛兽不去伤害他，凶鸟不去搏击他。他筋骨柔弱，拳头却握得很牢固。他还不懂得男女交合，但小生殖器却常常勃起，这是精气充足的缘故。他整天号哭，但声音却不会沙哑，这是他身体谐和的缘故。

认识到谐和的道理叫“常”，认识到“常”叫做“明”。纵欲贪生叫做灾殃，欲望支配精气叫做逞强。过分强壮就会趋于衰老，这叫做不合于“道”，不合于“道”，很快就会死亡。

五十六章

知者不言，言者不知⁽¹⁾。

塞其兑，闭其门⁽²⁾，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘⁽³⁾，是谓玄同⁽⁴⁾。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⁽⁵⁾。故为天下贵⁽⁶⁾。

[注释]

(1)知者不言，言者不知：知“道”的人不随便说，随便说的人不知。“道”有人认为，这句话还含有更深一层意思：智者是不向人民发号施令的，发号施令的人就不是智者。(2)塞其兑，闭其门；此二句见于五十二章，注释参看该章注释(6)。(3)挫其锐，解其纷，和其光，同其尘：这四句重见于四章中，疑是此处错简重出。把他们的锋芒磨去，把他们的纠纷化解，涵蓄着光耀，混同着尘垢。这一段话可以理解为统治者治民的原则，也可理解为老子对理想人格形态的描述。从后者角度看，一个人，如果锋芒外露，就容易挫折，故应磨平它，一般人各自从片面观点出发，坚持自己的意见，因而是非纷纭，无所适从，要“解其纷”，就得放弃片面。凡阳光照射，必有照不到的阴暗面，只有懂得“负阴”、“抱阳”对立统一的人，才懂得“用其光，复归其明”。宇宙间到处充满尘埃，人世间纷繁复杂的情形也是如此，超脱现实不可能，只能化除成见，因势利导，让好的、不好的都能发挥应有的作用，这便是“同其尘”。(4)玄同：玄妙齐同的境界，也就是“道”的境界，老子理想的人格形态，是“挫锐”、“解纷”、“和光”、“同尘”，最后达到“玄同”的最高境界。“玄同”的境界是消除自我的固蔽，化除一切的隔膜，超越世俗人伦关系的束缚，以开朗、宽裕的态度对待一切的人和事。(5)不可得而亲……不可得而贱：这六句表明，“玄同”的境界超出了亲疏、贵贱、利害的区别。(6)贵：动词，尊重的意思。一说贵当作“贞”，形似而误；贞借为正，首领、君长的意思。

[白话]

智者是不随便（向人民）施加政令的，施加政令的人就不是智者。

塞住他们知欲的孔窍，关闭他们知欲的门户，磨去锋芒，化解纠纷，涵蓄光耀，混同尘垢，这就叫做玄同的境界。这样就不分亲近，不分疏远，不分利益，不分祸害，不分高贵，不分低贱。所以这样的人能做天下的君王。

五十七章

以正⁽¹⁾治国，以奇⁽²⁾用兵，以无事⁽³⁾取天下⁽⁴⁾。吾何以知其然哉？以此⁽⁵⁾；

天下多忌讳⁽⁶⁾，而民弥⁽⁷⁾贫；民多利器⁽⁸⁾，国家滋⁽⁹⁾昏；人多伎巧⁽¹⁰⁾，奇物⁽¹¹⁾滋起；法令滋彰⁽¹²⁾，盗贼多有。

故圣人云：“我无为，而民自化⁽¹³⁾；我好静，而民自正；我无事⁽¹⁴⁾，而民自富；我无欲⁽¹⁵⁾，而民自朴。”

[注释]

(1)正：正常平易的方法，也就是“清静”之道。(2)奇：帛书本作“畸”。出奇诡秘的计谋。(3)无事：即无为。(4)取天下：治理天下。(5)以此：根据这些。指下面一段文字。(6)忌讳：禁令。(7)弥：越，更加。(8)利器：指武器。(9)滋：越，更加。(10)伎巧：技巧智慧。(11)奇物：邪恶的事。(12)彰：明白。(13)自化：自我化育，自然顺化。(14)无事：无所事事，此主要指不去搅扰、干涉百姓。(15)无欲：不贪，没有贪欲，这一章仍然阐述的是老子“无为”的政治思想。老子反对一切工艺技巧、一切聪明智慧、一切法制禁令，让统治者“无欲”，让老百姓“自化”，整个社会便在这种清静无为的状态中保持自然和淳朴。

[白话]

以清静无为之道治国，以出奇诡秘的计谋用兵，用无为的政治统治天下。我根据什么知道是这样的呢？根据下面这些：

天下的禁忌越多，人民就越贫穷；民间武器越多，国家就越混乱；人民的技巧智慧越多，邪恶的事情就层出不穷；法令越严明，盗贼反而越多。

所以有“道”的圣人说：“我无为，人民就自我化育；我好静、人民就自然端正；我不搅扰人民，人民就自然富裕；我不贪婪，人民就自然朴实。”

五十八章

其政闷闷⁽¹⁾，其民淳淳⁽²⁾；其政察察⁽³⁾，其民缺缺⁽⁴⁾。

祸兮，福之所倚⁽⁵⁾；福兮，祸之所伏⁽⁶⁾。孰知其极⁽⁷⁾？其无正⁽⁸⁾也。正复为奇，善复为妖⁽⁹⁾。人之迷⁽¹⁰⁾，其日固久⁽¹¹⁾！

是以圣人方而不割⁽¹²⁾，廉而不刿⁽¹³⁾，直而不肆⁽¹⁴⁾，光而不耀⁽¹⁵⁾。

[注释]

(1)其政闷闷：闷闷，昏昏昧昧，这里是宽容的意思。其政闷闷，国家的政治宽容。(2)淳淳；淳厚质朴。(3)察察：严密、苛刻。(4)缺缺：帛书乙本同，甲本作“夬”。缺、夬均借为“𧈧”，即狻，狡诈的意思。老子认为宽容的政治（也就是“无为”的政治）可以使社会风气淳厚朴实，人民才可以安然自在，过着幸福宁静的生活。相反，政治严苛，则会导致民风狡诈，社会混乱。(5)祸兮，福之所倚：倚，依傍。灾祸呵，幸福正依傍在它里面。(6)福兮，祸之所伏：伏，潜藏。幸福呵，灾祸正潜藏在它里面。这两句体现了老子的辩证思想。一切事物都是在对立的状态中反复交替变化的，而人们习惯于被表面现象所限制，老子的思想提醒我们观察事物时应拓宽视野、逆向思维。(7)极：极限、最后。(8)无正：即无定，没有定准。(9)正复为奇，善复为妖：正再转变为邪，善再转变为恶。这是老子关于事物相反相成、循环往复、不断转化思想的具体阐述。(10)人之迷：人们的迷惑。(11)其日固久：时间实在是很久了。(12)方而不割：割，用刀刃伤害人。方正但不会伤害人。(13)廉而不刿：廉，棱边，形容锐利。刿，用刀尖刺伤。(14)直而不肆：直率而不放肆。(15)光而不耀：光亮但不刺眼。耀，过分明亮。这几句说明，人的行为，方、廉、直、光是好的，但随时可能转化为割、刿、肆、耀这些坏的方面。而只有深知大“道”的圣人，才能以“道”自守，保持行为的正确而适中。

[白话]

国家的政治宽容，人民就淳厚质朴；国家的政治严苛，人民就狡黠诡诈。

灾祸呵，幸福正依傍在它里面；幸福呵，灾祸也正隐藏在它之中。谁知道它们的终极？它们并没有一个定准。正可能随时转变为邪，善可能随时转变为恶，人们的迷惑不解，已经有很长的时日了！

所以有“道”的圣人方正但不伤人，锐利但不至于把人刺伤，直率却不至于放肆，明亮但不显得刺眼。

五十九章

治人事天⁽¹⁾，莫若嗇⁽²⁾。

夫唯嗇，是谓早服⁽³⁾。早服谓之重积德⁽⁴⁾；重积德则无不克⁽⁵⁾；无不克则莫知其极⁽⁶⁾；莫知其极，可以有国⁽⁷⁾。有国之母⁽⁸⁾，可以长久；是谓深根固抵⁽⁹⁾，长生久视⁽¹⁰⁾之道。

[注释]

(1)事天：一说事奉上天。一说天指身，事天即养护身心、保养天赋。今从后解。(2)嗇：爱惜。嗇是老子哲学中的一个重要概念，它与六十七章的“俭”意义相近，是爱惜精神、积蓄力量的意思。(3)早服：一说，尽早服从自然事理。一说，服通“备”，准备；早服即早作准备。今从前解。(4)重积德：重，多、厚，含有不断的意思。重积德，不断地积蓄“德”。(5)克：战胜。(6)莫知其极：极，最高点、顶点。没有人知道他(力量)的最高点。(7)有国：保有国家，即可以担负保护国家的责任。(8)有国之母：母，指保有国家的根本大“道”。有国之母，即有国以母，用大“道”去保护国家。(9)深根固抵：根抵，树根向四边伸的叫做根，向下扎的叫做抵。(10)长生久视：久视，久活、久立。长生久视，即长久存在。

[白话]

治理国家，养护身心，没有比爱惜精力的原则更好的。

爱惜精力，就是尽早服从自然事理。尽早服从自然事理，这就叫做不断积蓄“德”；不断地积蓄“德”，就没有什么不能战胜；没有什么不能战胜，就没有人能估计他力量到底有多大；无法估计他的力量，就可以担负保护国家的重任。保护国家用这个大“道”，就可以长久。这就叫做根深抵固，长久存在的道理。

六十章

治大国，若烹小鲜⁽¹⁾。

以道莅天下⁽²⁾，其鬼不神⁽³⁾；非其鬼不神，其神不伤人⁽⁴⁾；非其神不伤人，圣人亦不伤人⁽⁵⁾。夫两不相伤⁽⁶⁾，故德交归焉⁽⁷⁾。

[注释]

(1)治大国，若烹小鲜：小鲜，小鱼。治理大国，要象煎烹小鱼一样。这是老子“无为”思想的又一阐述。煎烹小鱼，不能老去翻动，否则就会破坏它的汁水。老子将治理大国比喻为煎烹小鱼，就是要统治者不要总是搅扰人民，而应安静无为。老子的这一警句，在传统中国的政治思想上曾产生过重大影响。统治者如果能无为而治，则人人可以在自然状态中相安无事；相反，扰民则会害民，天下不会安宁，世风混浊，灾祸便起。(2)以道莅天下：莅，面临。用“道”这个原则来对待天下。(3)其鬼不神：神，灵，起作用。（如果用“道”去治理天下），那么鬼也就不起作用了。老子将社会灾祸的根源归咎于人，尤其是统治者的态度和所推行的政治制度，认为只有“无为”的姿态、“无为”的政治，才是免除灾难的根本途径。(4)非其鬼不神，其神不伤人：不是鬼不灵，而是它起的作用不伤人。(5)圣人亦不伤人：圣人也不伤害人。这里指有“道”的统治者（圣人）采取清静无为的政治，对人民不施政令、不加干涉，更不用酷刑，使人民自然安宁、不受伤害。(6)两不相伤：指鬼神和圣人都不得超越、伤害人。(7)故德交归焉：有两解，一说交归相当于交相称赞，指人和鬼都交相称赞圣人的德；一说交是俱、皆、都的意思，指自然的德性都回归到人民的身上了。今从后解。

[白话]

治理大国，应好象煎烹小鱼。

用“道”来治理天下，那么鬼也就不灵（不作祟兴灾）了；不是鬼不灵了，而是它起的作用不伤人了；不是它起的作用伤不了人，而是圣人也根本不想伤人。鬼神和圣人都不得伤害人，所以自然的德性都回复到人民身上了。

六十一章

大邦者下流⁽¹⁾，天下之牝，天下之交也⁽²⁾。牝常以静胜牡，以静为下。故大邦以下小邦⁽³⁾，则取⁽⁴⁾小邦；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取⁽⁵⁾，或下而取⁽⁶⁾。大邦不过欲兼人⁽⁷⁾，小邦不过欲入事人⁽⁸⁾。夫两者各得所欲⁽⁹⁾。大者宜为下⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)大邦者下流：邦，帛书甲本如是，乙本及通行本作“国”。下流，居于下流，处于水的下游。
(2)天下之牝，天下之交也：王弼本作“天下之交，天下之牝”，今据帛书甲本改。这两句的意思，一说交读作“狡”，或作“佼”字，健壮的意思，即天下的雌性才是天下最强健有力的，一说交是交汇、汇合的意思，即处于天下雌柔的地位，是天下交汇的地方。
(3)大邦以下小邦：大国用谦卑的态度对待小国。
(4)取：取得信任、取得归顺。
(5)或下以取：或，有时。有时大国以谦卑的态度取得小国的信任。
(6)或下而取：有时，小国以谦卑的态度才能取得大国的信任。
(7)兼人：兼，聚拢起来；畜，饲养，含占有的意思。兼人，把人聚在一起加以养护。有人认为，这里指的是大国兼并、占有小国。
(8)入事人：待奉别人，指小国待奉大国。
(9)各得所欲：各自都满足了自己的欲望。
(10)大者宜为下：大国还是应当注意谦下。老子在此揭示出大国的态度是决定人类能否和平相处的关键因素，强调大国应该谦卑宽容，不可恃强凌弱，这样才能赢得小国的信任。

[白话]

大国要象居于江河的下流一样，处于雌柔的位置，这是天下交汇的地方。雌柔常常以虚静战胜雄强，就是因为它安静而处于下面的缘故。

所以大国用谦下的态度对待小国，就可以取得小国的信任；小国用谦下的态度对待大国，也才能取得大国的信任。所以，有时大国以谦下的态度取得小国的信任，有时小国以谦下的态度取得大国的信任。大国不过是要聚养小国，小国不过是要待奉大国，这样大国小国都各自满足了愿望，大国还是应当以谦下为宜。

六十二章

道者万物之奥⁽¹⁾。善人之宝，不善人之所保⁽²⁾。

美言可以市尊⁽³⁾，美行可以加人⁽⁴⁾。人之不善，何弃之有？故立天子，置⁽⁵⁾三公⁽⁶⁾，虽有拱璧以先駟马⁽⁷⁾，不如坐进此道⁽⁸⁾。

古之所以贵此道者何？不曰⁽⁹⁾：求以得⁽¹⁰⁾，有罪以免邪⁽¹¹⁾？故为天下贵。

[注释]

(1)奥：帛书本作“注”。奥，藏，含有庇荫的意思。(2)善人之宝，不善人之所保：（“道”是）善人的法宝，（是）连不善的人也要保持的东西。(3)美言可以市尊：市，买、取的意思；市遵，即取得（别人的）尊敬。美好的言语能换取别人的尊敬。(4)美行可以加人：加，有几种解释。一说加人相当于有益于人，加即益的意思；一说加人就是凌驾于人之上；一说加是重的意思，加人就是见重于人，被人器重、尊重。今从最后一说，这句的意思就是：美好的行为可以让人看重。(5)置：设置。(6)三公：周朝时所设置的三个辅弼国君的大官，即太师、太傅、太保。“三公”到汉朝以后，只有高位，没有实权。(7)拱璧以先駟马：拱璧，是古代一种玉，圆镜形，中间有圆孔，为贵重的礼品；駟马，四匹马驾的车，古代只有天子、大臣才能乘坐。拱璧以先駟马，拱璧在先，駟马在后。这是古代献奉的礼仪，较为隆重。(8)不如坐进此道：进，古时地位低的人送给地位高的人东西，叫“进”。不如用“道”来进献。(9)不曰：岂不是说。(10)求以得：有求就可以获得。(11)有罪以免邪：有罪的人（只要得到“道”）就可以免去罪吗？邪，即耶，表疑问的句末语气词。这句话实际上说明了“不善人之所保”的缘故。本章老子阐明“道”对人生乃至政治的决定性作用，它是万物的主宰、人类的法宝。任何人遵循它，则“有求以得，有罪以免”，这个“道”便是清静无为之“道”，天子三公，拥有拱璧駟马，还不如怀着清静无为的心念。

[白话]

“道”是万物深藏的地方。（它是）善人的法宝，不善的人也要保持的东西。

（得“道”的人）美好的言词可以取得人们的尊敬，美好的行为可以使人器重。不善的人，怎么能把“道”舍弃呢？所以，天子即位，设置三公，即使有拱璧在先、駟马随后（这样隆重的）礼仪，倒不如用“道”来作为献礼。

古时候重视“道”的原因是什么呢？岂不是说，有求就可以得到，有罪就可以免除吗？所以被天下人所重视。

六十三章

为无为⁽¹⁾，事无事⁽²⁾，味无味⁽³⁾。

大小多少⁽⁴⁾，报怨以德⁽⁵⁾。图难于其易⁽⁶⁾，为大于其细⁽⁷⁾；天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。是以圣人终不为大⁽⁸⁾，故能成其大。

夫轻诺⁽⁹⁾必寡信⁽¹⁰⁾，多易必多难。是以圣人犹⁽¹¹⁾难之，故终无难矣。

[注释]

(1)为无为：以“无为”的态度去作为。这是说要顺其自然，虽为之却象无所为，毫不故作。(2)事无事：前一个“事”，动词，做事、从事的意思。无事，不创新事，含有不搅扰、不干涉的意思。事无事，以“无事”的方式去做事。这也是说要顺应自然。(3)味无味：前一个“味”，动词，玩味。无味，寡淡无味。味无味，把恬淡无味当作味。意思也是顺应自然，恬淡处世。“为无为，事无事，味无味”，是老子的人生观和处事治世的哲学。(4)大小多少：这四字意义欠明，解释不一。一说不管别人对自己怨恨有多大（都要以德报怨）。一说“大”是“把……看成大”；“多”，“把……看成多”；“小”和“少”分别作宾语，意思是把小事看成大事，把少事看成多事。一说大小多少，即大生于小，多起于少（因此解决问题就从小处着手）的意思。今从最后一解。(5)报怨以德：即以德报怨，用恩德去报答别人的仇怨。(6)图难于其易：图难，处理、解决困难的事；于其易，于，介词，从；易，容易的地方。解决困难的事从它容易的地方入手。(7)为大于其细：为大，做大事情；细，细微的地方、小的地方。为大于其细，就是做大事要从细小的地方入手。(8)不为大：有两解。一说不自以为大，即不自以为在干大事情。一说不干大事，因为大已化小。两说均可通。(9)轻诺：轻易许诺。(10)寡信：信，守信的、守信用。寡信，很少守信用。(11)犹：均、都。

[白话]

以“无为”的态度去作为，以“无事”的方式去做事，以无味作为味。

大生于小，多起于少，用恩德去报答怨恨。解决困难的事要从容易的地方着手，做大事情要从细小的地方入手。天下的难事，一定从简易开始；天下的大事，必定由细小开始。所以有“道”的圣人永远不认为自己在做大事情，才能成就大事。

轻易应诺别人的要求，一定很少遵守信约；把事情看得太容易，遇到的困难就一定多。因此有“道”的圣人（遇到事情）都把它看得艰难，所以才永远没有困难。

六十四章

其安⁽¹⁾易持⁽²⁾，其未兆⁽³⁾易谋⁽⁴⁾。其脆易泮⁽⁵⁾，其微易散，为之于未有⁽⁶⁾，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末⁽⁷⁾；九层之台，起于累土⁽⁸⁾；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之⁽⁹⁾。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⁽¹⁰⁾。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲⁽¹¹⁾，不贵难得之货；学不学⁽¹²⁾，复⁽¹³⁾众人之所过，以辅⁽¹⁴⁾万物之自然而不敢为⁽¹⁵⁾。

[注释]

(1)安：稳定、安定。(2)持：维持，掌握。(3)未兆：没有迹象时、没有征兆时。(4)谋：图谋、谋划。(5)泮(pàn)：散，分解。(6)为之于未有：为，做，处理；未有，没有发生、没有出现。在事情还没有发生时就把它做好。(7)毫末：指细小的萌芽，(8)累土：累，帛书乙本作“纂”、甲本作“羸”。累、羸都借为“纂”。纂，土笼，即盛土的筐子。累土，一筐筐的土。一说累是堆积的意思。今从前解。(9)为者败之，执者失之：(硬要去)做，谨小慎微也一定会遭失败；(紧紧)抓住不放，就必将遭受损失。(10)常于几成而败之：常，帛书本作“恒”；几，帛书甲、乙本均作“其”。几，差不多。这句是说，(人们做事情)，总是在做到快要成功的时候就失败了。(11)欲不欲：前一个“欲”，动词，向往、欲想；不欲，(别人所)不向往的。欲不欲，即想往别人所不向往的。(12)学不学：前一个“学”是动词，学习。学不学，就是说圣人的学习就是不学什么。(13)复：一说补救、弥补的意思；一说复作返讲，从错误的道路上走回来。改正错误的意义。今从后解。(14)以辅：以，帛书本作“能”。以辅，用……去辅助。(15)不敢为：不敢妄为。

[白话]

事物稳定时就容易掌握，事物还没有出现变化的迹象时，容易打主意。事物脆弱时容易分解，事物还微小时，容易打散。要在事情还没有发生变化时就把它做好，要在混乱还没有产生时就把它治理好，合抱的大树，是从细小的萌芽生长起来的；九层的高台，是从一筐筐土开始堆积而成的；千里的远行，是从脚下第一步开始的。(硬要去)做，就必然会遭到失败；(紧紧)抓住不放，就必将会遭受损失。因此有“道”的圣人不(轻易)做，所以就没有失败；不抓着不放，听以没有损失。

人们做事情，总是在快要成功的时候就失败。(如果)在事情要完成的时候也能象事情开始时那样谨慎，就不会有失败的事情了。因此有“道”的圣人所向往的事，是别人所不向往的。(他)不看重那些稀罕的财物；他的学习就是不学什么；改正众人的错误，用(上述原则)辅助万物自然发展，不敢轻率去做。

六十五章

古之善为道者⁽¹⁾，非以明民⁽²⁾，将以愚之⁽³⁾。

民之难治，以其智多⁽⁴⁾。故以智治国，国之贼⁽⁵⁾；不以智治国，国之福。知此两者亦稽式⁽⁶⁾。常⁽⁷⁾知稽式，是谓玄德，玄德深矣，远矣，与物反矣⁽⁸⁾，然后乃至大顺⁽⁹⁾。

[注释]

(1)古之善为道者：为，执行；道，指遵循自然的无为政治。古来善于执行有“道”的政治的人。
(2)非以明民；以，用；明民，使人民明智、聪明；此明用如动词。非以明民，不是用知识来使人民狡猾明智。(3)愚之：使之愚，使人民真朴自然。(4)智多：景龙碑、龙兴观碑等本作“多智”，意义相同。(5)贼：祸害。(6)知此两者亦稽式：认识这两种方式（用智和不用智）也就是一个法则。稽式，法则、法式，景龙碑、河上公本、林希逸及不少古本皆作“楷式”。(7)常：帛书本作“恒”。(8)与物反矣：有两种解释。一说“反”就是相反，指“德”与一般的事物性质是相反的；一说“反”是“返”的意思，指“德”与万物一起复归于真朴。(9)大顺：自然。老子在这一章中，强调的仍然是一种合于自然、真朴的为政之道。他认为，政治的好坏决定于统治者的方针。如果统治者崇尚巧智，那么人们便会互相伪诈，彼此贼害；如果统治真诚朴质，并且崇尚惠民政策，则政风才会良好，人民才会棺安无事，社会才会趋于安定。老子所崇尚的“愚民”政策，非一般人理解的使人民愚昧，他之所谓“愚”，实际是指真淳、自然、朴质，正如二十章所谓“我愚人之心也哉”。他不仅期望人民真淳朴实，而且更要求统治者真淳自然。

[白话]

古来善于以“道”执政的人，不是用（知识）使人民狡猾明智，而是使人民真朴自然。

人民之所以难统治，就是因为他们有太多的智巧心机。所以用智巧去治理国家，是国家的祸害；不用巧智去治理国家，是国家的幸福。

了解这两种方式也就是一个法则。永远了解这个法则，就是深远的“德”，这深远的“德”是那样的深、那样的远，与万物复归到真朴，然后归于自然。

六十六章

江海之所以能为百谷王者⁽¹⁾，以⁽²⁾其善下之⁽³⁾，故能为百谷王。

是以圣人欲上民⁽⁴⁾，必以言下之⁽⁵⁾；欲先民⁽⁶⁾，必以身后之。是以圣人处上而民不重⁽⁷⁾，处前而民不害⁽⁸⁾。是以天下乐推而不厌⁽⁹⁾。以其不争，故天下莫能与之争⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)江海之所以能为百谷王者：为，是、成为；百谷，指百川，即众多的河流；王，指河流所归往的地方；者，……的原因。这句是说，江海所以能够成为众多河流归往的地方，原因是……。 (2)以：因为。(3)善下之：善于处在低下的地位。(4)欲上民：想要统治人民。上，这里作动词用，指地位处在……上面，即统治之意。(5)以言下之：以，用；言，言词、言语；下之，把自己摆在人民的下边。以言下之，意即用言词对人民表示谦下。(6)欲先民：想站在人民的前头，即成为他们的领袖。(7)重：压迫、负担。(8)害：妨害、为害。(9)乐推而不厌：推，推崇、爱戴。乐于推崇（他）而不会厌弃。(10)以其不争，故天下莫能与之争：正因为他的不争，所以天下没有人能够与他争。老子在此以江海作比喻，阐明统治者要谦下退让，才能赢得统治地位，并再一次阐述其无为、不争的政治主张。取譬生动、道理深刻。

[白话]

江河大海能成为众多河流汇聚的地方，是因为它善于处在低下的地方，所以才能成为许多河流归往的地方。

因此，有“道”的圣人想要统治人民，必须用言词对人民表示谦下；想要领导人民，必须把自己（的利益）放在人民的利益之后。因此，圣人处于人民之上而人民不感到有负担；处于人民之前而人民不感到有灾害。因此天下人民乐于推戴他而不厌弃。正因为他不与人争，所以天下才没有人能够与他争。

六十七章

天下皆谓我道大⁽¹⁾，似不肖⁽²⁾。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫⁽³⁾！

我有三宝，持而保之。一曰慈⁽⁴⁾，二曰俭⁽⁵⁾，三曰不敢为天下先⁽⁶⁾。

慈故能勇⁽⁷⁾，俭故能广⁽⁸⁾；不敢为天下先，故能成器长⁽⁹⁾。

今舍慈且勇⁽¹⁰⁾；舍俭且广；舍后且先；死矣！

夫慈，以⁽¹¹⁾战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

[注释]

(1)天下皆谓我道大：天下人都说我的“道”很大。(2)似不肖：肖(xiao)，象，与……相似；似不肖，好象不大象(任何具体的东西)。一说，不肖指人不贤或“道”不美，今不从此说。(3)若肖，久矣其细也夫：如果象(什么具体的东西)，它早就渺小得很了！(4)慈：慈爱、宽容。(5)俭：节俭。老子的“俭”与“啬”的概念是同一个意思，指的是含藏培蓄，不奢糜、不肆为。(6)为天下先：走在天下人的前面。(7)慈故能勇：(因为)慈爱、宽容，所以才能勇敢。(8)广：宽广，在此指富裕。(9)器长：帛书甲本作“事长”。器，指物；长，首长。器长，指万物的首长。(10)舍慈且勇：且，同，取、求的意思。舍弃慈爱而求取勇敢。(11)以：用，指使用慈爱。

[白话]

天下的人都说我的“道”是很大的，好象它并不象(任何具体的事物)。正因为它的广大，所以不象任何具体的东西。如果它象什么具体东西的话，它早就渺小得很了！

我有三件宝贝，我掌握并保存着它们。第一件叫做慈爱，第二件叫做节俭，第三件叫做不敢处在天下人的前边。

(因为)慈爱，所以能勇敢；(因为)节俭，所以能富裕；(因为)不敢处在天下人的前边，所以能做万物的首长。

现在，舍弃慈爱而求取勇敢，舍弃节俭而求取富裕，舍弃退让而求取争先，结果只是死亡！

慈爱，用它去征战就能获胜，用它去守卫就能巩固。上天要救助谁，就用慈爱去卫护谁。

六十八章

善为士⁽¹⁾者，不武⁽²⁾；善战者，不怒⁽³⁾；善胜敌者，不与⁽⁴⁾；善用人者，为之下⁽⁵⁾。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天⁽⁶⁾，古之极⁽⁷⁾。

[注释]

(1)士：这里指的是领兵打仗的人，即将帅。(2)不武：不逞勇；武。(3)不怒：怒，一说强悍。一说愤怒。两者皆通。(4)不与：与，有两解：一是对付、应付的意思；一说当争、斗讲。今从后解。景龙碑、傅奕本等多种古本皆作“不争”。(5)善用人者，为之下：善于用人的，对人态度谦下。(6)配天：符合自然的道理。(7)古之极：极，准则，标准。古之极，古来最高的准则，在这一章中，老子阐述了他的军事、战争观。他认为“武”、“怒”都是暴烈的表现，是一种侵略的行为。老子希望将帅是“不武”、“不怒”的，而当战争迫不得已、不可避免时，又应当“不争”，不可嗜杀。这些，与老子曾经阐明的“不以兵强天下”（三十章）、在战争中以慈而战、以慈而守（六十七章）等主张是一致的。

[白话]

善于作将帅的人，是不逞勇武的；善于作战的人，是不靠强悍的；善于战胜敌人的人，不在于动辄跟敌人争斗；善于用人的人，对人态度是很谦卑的。这叫做不与人争的“德”，这叫做利用别人的力量，这叫做符合自然的规律，这是古来就有的最高准则。

六十九章

用兵有言⁽¹⁾：“吾不敢为主⁽²⁾，而为客⁽³⁾；不敢进寸，而迟尺。”是谓行无行⁽⁴⁾，攘无臂⁽⁵⁾，扔无敌⁽⁶⁾，执无兵⁽⁷⁾。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝⁽⁸⁾，故抗兵相若⁽⁹⁾，哀兵胜矣⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)用兵有言：傅奕本作“用兵者有言”。(2)为主：主，战争时的主动进攻、攻势。为主，即采取攻势。(3)为客：客，指战争时的被迫自卫。为客，即采取守势。(4)行无行：第一个“行”，动词，排行、摆阵势的意思。第二个“行”，名词，行列、阵势。行无行：摆阵势，就象没有阵势那样。(5)攘无臂：攘(rang)，举起手臂。攘无臂，要挥举手臂，却象没有手臂可举一样。(6)扔无敌：扔，对抗的意思。扔无敌，指虽然面对着敌人，却象没有敌人可以攻击一样。(7)执无兵：执，拿、持；兵，指兵器。虽然有兵器，却象没有兵器可拿一样。(8)吾宝：指六十七章阐述过的“三宝”——“慈”、“俭”、“不敢为天下先”。(9)抗兵相若：抗，相对抗；兵，指军队；相若，相当。抗兵相若：两军相对，力量相当。此四享王弼本作“抗兵相加”，帛书本、傅奕本等作“抗兵相若”。(10)哀兵胜矣：哀，一说沉痛，悲愤；一说哀是慈爱、慈悲的意思。今从后解，即（两军相对时，力量相当，则）慈悲的一方可以获得胜利。

[白话]

用兵打仗的说过这样的话：“我不敢采取攻势。而采取守势；不敢前进一寸，而要后退一尺。”

这就是说，摆阵势，象没有阵势可摆一样；挥胳膊，象没有胳膊可举一样，迎敌人，象没有敌人可攻击一样；手执兵器，象没有拿武器一样。

最大的祸患莫过于低估了敌人的力量，低估敌人的力量，就几乎丧失了我的“三宝”的原则。

所以，两军相对，力量相当时，慈悲的一方可以获胜。

七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。
言有宗⁽¹⁾，事有君⁽²⁾。夫唯无知，是以不我知⁽³⁾。
知我者希，则我者贵⁽⁴⁾。是以圣人被褐⁽⁵⁾而怀玉⁽⁶⁾。

[注释]

(1)言有宗：言论有宗旨。(2)君：主，意即根本、根据。(3)夫唯无知，是以不我知：无知，有两解：一说指人们无知、不了解自己，一说指自己淳朴无知。今从前解。正是因为人们的无知，因此才不了解我。老子所提倡的虚静、柔和、慈俭、不争等思想，都是本于自然的道理，本是最易理解、最易实行的，但人们由于被现实生活中的各种名、利所诱惑，自然淳朴的本性渐趋湮没，对这些最根本、最浅显的道理反而不能理解，故老子感叹“知者希”。(4)则我者贵：则，法则，这里作动词用，意即取法，以……为准则；贵，难得，可贵。则我者贵：以我（的主张）为准则的难得。(5)被褐：被，同“披”，穿在身上；褐（he），粗布衣服，穷苦人所穿。(6)怀玉：怀，动词，怀揣的意思。玉，美玉，这里指精神上的宝物。

[白话]

我的话很容易了解，很容易实行。天下却没有人能知晓，没有人能实行。
说话要有宗旨，做事要有根据。正由于人们无知，因此他们不了解我。
了解我的人稀少，以我（的主张）为准则的人难得遇到。因此，有“道”的圣人（的不被了解，恰似）外面穿着粗布衣服、怀内揣着美玉（的人一样）。

七十一章

知不知⁽¹⁾，尚矣⁽²⁾；不知知⁽³⁾，病⁽⁴⁾也。圣人不病，以其病病⁽⁵⁾。夫唯病病，是以不病。

[注释]

(1)知不知：有多种解释。一说，知道自己(有所)不知道。一说，知道却自以为不知道。两种解释都说得通。(2)尚矣：王弼本、河上公本“尚”作“上”，无“矣”字。帛书本为“尚矣”。尚通“上”，最好的意思。(3)不知知：不知道却自以为知道。(4)病：毛病、缺点。(5)病病：前一个“病”是动词，“以……为病”、“把……当作病”的意思。后一个“病”，名词，指的是上面说的“不知知”的毛病。病病，即把这种毛病当作病。老子在此指出，圣人是有自知之明的，这种自知使其避免了“不知知”的毛病；而他之能够免除这种毛病，正是他以“不知知”为耻、视“不知知”为病的缘故。相反，有这种毛病的人从来不认为自己不知，反而自以为是。这实际上是圣人与庸人的素质之别。

[白话]

知道自己有所不知道，最好；不知道却自以为知道，这是毛病。有“道”的圣人没有这种毛病，因为他把“不知知”当成一种毛病。正因为将毛病当成毛病，因此才不犯这种毛病。

七十二 章

民不畏威，则大威至⁽¹⁾。

无狎其所居⁽²⁾，无厌其所生⁽³⁾。

夫唯不厌，是以不厌⁽⁴⁾。

是以圣人自知不自见⁽⁵⁾；自爱不自贵⁽⁶⁾。故去彼取此。

[注释]

(1)民不畏威，则大威至：前一个“威”，指威压、威力；大成，指威胁、祸乱。人民不害怕威压，那么更大的祸乱就要发生了。一说，“至”作“窒”讲，行不通的意思，这句便是：人民不害怕威压，那么统治者的威力就行不通了。(2)无狎其所居：狎，王弼解释为“狭”的假借字，狭迫、逼迫的意思；无狎其所居，即（统治者）不要逼迫得人民不得安居。帛书甲本“狎”作“阏”，关闭的意思，意思是：（统治者）不要用威力象闸门一样把人民的居处封闭起来（使他们不得自由）。河上公本及多种古本“狎”均作“狭”。狎、狭相通，今从前解。(3)无厌其所生：厌，压迫。（统治者）不要压制人民谋生的道路。(4)夫唯不厌，是以不厌：前一个“厌”是压迫的意思，前一句针对统治者而言；后一个“厌”是厌恶的意思，后一句针对人民而言。(5)自知不自见：见同“现”，表现。有自知之明而不自我表现。(6)自爱不自贵：自我尊重但自以为高贵。

[白话]

人民不害怕（统治者的）威压，那么更大的祸乱就要发生了。

（统治者）不要逼得人民不得安居，不要压迫人民谋生的道路。只有不压迫（人民），人民才不会厌恶（统治者）。

因此有“道”的圣人有自知而不自我表现，能自爱而不自显高贵。所以舍弃后者（自见、自贵），而采取前者（自知、自爱）。

七十三章

勇于敢，则杀⁽¹⁾；勇于不敢⁽²⁾，则活。此两者，或利或害⁽³⁾。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之⁽⁴⁾。

天之道⁽⁵⁾，不争而善胜，不言而善应⁽⁶⁾，不召而自来，然⁽⁷⁾而善谋。天网⁽⁸⁾恢恢⁽⁹⁾，疏而不失⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)勇于敢，则杀：勇于敢做，则有杀身之祸。(2)不敢：不敢做，这里指的是虚静守柔的态度。老子认为，自然的规律是柔弱不争，人类的行为就应当取法自然的规律，而刚强好斗是违反自然的。

(3)此两者，或利或害：或，有的。这两个勇的方面，有的有利，有的有害。(4)是以圣人犹难之：龙兴观碑、敦煌卷子本、帛书本均无这一句。此句曾见于六十三章，疑是错简重出，也有人认为可能是古代的注解误入正文。(5)天之道：指自然的规律。(6)应：回答、响应。(7)（sh n）然：宽缓、安然的樣子。(8)天网：指自然的范围。(9)恢恢：广大、宽大。(10)疏而不失：疏，稀疏。失，漏失。虽然稀疏恒决不会漏失。

[白话]

勇于敢做，就会有杀身之祸；勇于不敢做，则可以保全生命。（勇的）这两个方面，有的有利，有的有害。上天所厌恶的，谁知道是什么缘故呢？因此，圣人难于说得明白。

自然的规律，是不争斗而善于获胜，不说话而善于回应，不须召唤而自动到来，慢慢吞吞地而善于策划。天网广大无边，虽然稀疏，却什么也不会漏失。

七十四章

民不畏死，奈何以死⁽¹⁾惧之？若使民常⁽²⁾畏死，而为奇者⁽³⁾，吾得执而杀之⁽⁴⁾，孰敢？

常⁽⁵⁾有司杀者杀⁽⁶⁾。夫代⁽⁷⁾司杀者杀，是谓代大匠⁽⁸⁾斲⁽⁹⁾，夫代大匠斲者，希⁽¹⁰⁾有不伤其手矣。

[注释]

(1)死：帛书本作“杀”。(2)常：帛书本作“恒”。(3)为奇者：为，做，从事；奇，奇诡，邪恶。为奇者，即捣乱作恶的人。(4)吾得执而杀之：执，拘押，抓起来。之，指“为奇者”。(5)常：帛书本作“恒”。(6)司杀者杀：司杀者，专门管理杀人的人。这里不是实指现实社会中具体管理杀人的人员，而是指决定人死亡的自然规律等，司杀者杀，指自然规律主宰人们的死亡。(7)代：代替。指统治者热衷于刑罚，代替自然主宰杀人。老子认为，人的生死本是顺应自然的，正如后来庄子所谓的适时而来、顺时而去。人生在世，理应享受天赋的寿命。但是，封建统治者为了加强自己的权力和统治，设置严酷的刑罚，肆意杀人屠戮。这样，许许多多本应属于自然的死亡（即属于“司杀者杀”的），在青壮年时便遭杀戮。面对这种逼使人民走向死途的严酷现实，老子提出沉痛的抗议。可见，老子的自然观是具有深厚的人本精神的。(8)大匠：工匠的首领。(9)斲（zhuó）：用斧头砍木头。(10)希：同“稀”，很少的意思。

（白话）

人民不害怕死，（统治者）为什么用死刑来吓唬他们？如果使人民总是很害怕死，那么对于捣乱作恶的人，我们可以抓来杀掉，还有谁敢为非作歹？

经常有司杀者（上天、自然）主宰杀的事情。那些硬要代替上天和自然去执行杀的任务的，就好象是代替木匠去砍木头一样。代替木匠砍木头，很少有不砍伤自己的手的。

七十五章

民之饥，以其上食税之多⁽¹⁾，是以饥。
民之难治，以其上之有为⁽²⁾，是以难治。
民之轻死⁽³⁾，以其上求生之厚⁽⁴⁾，是以轻死。
夫唯无以生为者⁽⁵⁾，是⁽⁶⁾贤⁽⁷⁾于贵生⁽⁸⁾。

（注释）

(1)民之饥，以其上食税之多：帛书本作“人之饥也，以其取食之多也”。上，指统治者；食，动词，吃。人民陷于饥饿，是因为统治者吞吃的赋税太多。(2)有为：有所作为。此为老子政论时经常使用的概念，它指的是用完备的政治制度、严酷的法律等等去统治人民。(3)轻死：轻，作动词用，看轻、不重视的意思。轻死，看轻死亡，即不怕死。(4)以其上求生之厚：帛书本无“上”字。求生，意即养生；厚，奢侈，求生之厚，指统治者不惜一切代价保养自己的身体和生命。(5)无以生为者：不把保命养生看得过分重的人。(6)是：指示代词，这。(7)贤：胜过，超过，比……好。(8)贵生：贵，以……为贵，即看重的意思。贵生，指过分看重生命、过份保养生命。老子在本章对统治者的虐政提出了强烈的警告，他指出统治者对人民的残酷剥削和高压是社会混乱的根本原因，人民痛苦不堪，因此才敢不怕死而反抗。

（白话）

人民陷于饥饿，是因为统治者吞吃的赋税太多，因此发生饥荒。
人民所以难于统治，是因为统治者强作妄为，因此难以统治。
人民所以不怕死，是因为统治者不惜一切代价保养自己，老百姓因此冒死反抗。
只有那些不把保命养生看得过分重的人，比过分看重生命的人高明。

七十六章

人之生也柔弱⁽¹⁾，其死也坚强⁽²⁾。
草木⁽³⁾之生也柔脆⁽⁴⁾，其死也枯槁⁽⁵⁾。
故坚强者死之徒，柔弱者生之徒⁽⁶⁾。
是以兵强则灭⁽⁷⁾，木强则折⁽⁸⁾。
强大处下，柔弱处上。

[注释]

(1)人之生也柔弱：生，生存、生活；柔弱，指人的身体、筋骨、肌肉的柔软。人之生也柔弱，即人活着的时候其身体筋骨肌肉是柔软活动的。(2)其死也坚强：坚强，指人身体肌肉的僵硬。这句是说，人死了以后身体就僵硬了。(3)草木：通行本作“万物草木”，“万物”二字被普遍认为是衍文，很多古本均无此二字。(4)柔脆：指草木形质的柔软脆弱。(5)枯槁：槁，干枯的意思。枯槁，指草木凋败干枯的样子。(6)故坚强者死之徒，柔弱者生之徒：徒，指同一种类、派别的东西。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于具有生命力的一类。这是老子总结出的一条规律。他通过对现象世界的观察，认识到生存着的都是处于柔弱状态，如活人的身体、草木生长时的枝条；而死亡的东西都呈坚硬状态，如死人的躯体、干枯的草木等。这是从事物生存发展的内在状况来说明的。(7)兵强则灭：灭，王弼本和帛书本作“不胜”。兵，一说指兵器，一说指军队或兵力，今从后解。兵强则灭，用兵逞强就会遭到灭亡。(8)木强则折：折，王弼本作“兵”。树木强大了就会遭到砍伐。“兵强则灭，木强则折”，这是老子从事物外在的表现来进行阐发的。坚强的东西之所以容易遭受死亡，是因为它显露突出，故当外力冲击时，便首当其冲了。正如高大的树木容易遭受砍伐，人的才能过于外露，也容易遭到忌妒与打击。老子从自然的灾祸引申到人为的祸患，提出守柔法刚的思想，并在《老子》这本书中反复阐明“柔弱胜刚强”的观点。

(白话)

人活着的时候筋骨是柔软的，死后则变得僵硬。
万物草木生长的时候是柔脆的，死了则变得干枯坚硬的了。
所以坚强的东西是属于死亡一类的，柔弱的东西属于具有生命力一类。
因此打仗逞强就不能获胜，树木坚强就会遭受砍伐。
凡是强大的，反而处在下面的位置；凡是柔弱的，反而处在上。

七十七章

天之道⁽¹⁾，其犹张弓与⁽²⁾？高者抑之⁽³⁾，下⁽⁴⁾者举之；有余者损之⁽⁵⁾，不足⁽⁶⁾者补之。

天之道，损有余而补不足⁽⁷⁾；人之道则不然⁽⁸⁾，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⁽⁹⁾，其不欲见⁽¹⁰⁾，贤。

[注释]

(1)天之道：天指自然。道，指规则、规律，(2)其犹张弓与：其，句中语气词，表示反问。(3)高者抑之：高，指弦位高。弦位高了，就把它压低一些。(4)下：弦位低了。(5)有余者损之：有余，指弦的长度有余。损，减少。(6)不足：指弦的长度短了。(7)天之道，损有余而补不足：自然的法则，是减少多余的，用来补给不足的。老子以对立统一的思维方式总结出自然界的这一规律。自然界的一切现象，既相互对立，又相互统一。自然界的一切现象，诸如昼夜的交替、四季的变化，它们都是均衡统一的；而这种均衡统一，既不是外力作用的，也不是人为造成的。而是自然而然，由自身运动表现出的一种互补、和谐、均衡。(8)人之道则不然：人之道，指人类社会的现实规则。则不然，却不象这样。老子认为，自然法则体现出一种均衡、合理，而人类社会则恰恰相反，是减少不足的来补充有余的，是极不公平、极不合理的。人世间到处可见这种“损不足以奉有余”的情形，老子对此深恶痛绝；而他回归自然的理想，却始终不能在现实中实行。“人之道”与“天之道”始终背道而驰。(9)处：占有，享有。(10)见：同现，表现。

(白话)

自然的法则，岂不象弓拉开了弦一样吗？弦位高了就把它压低一些；弦位低了，就把它拈起来一点；弦长有多余的，就加以减少，不足的则加以补充。自然的规则，是减少有余的，用来补充不足的。人类社会的现实法则，就不是这样了，它是剥夺不足的，用来供奉有余的。

谁能够把有余的拿来供给天下（不足的）？只有有“道”的人（才能如此）。

因此有“道”的圣人有所作为而不自恃己能，有所成就而不居功自傲，他不愿意表现自己的聪明才干。

七十八章

天下莫柔弱于水⁽¹⁾，而攻坚强者莫之能胜⁽²⁾，以其无以易之⁽³⁾。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行⁽⁴⁾。

是以圣人云：“受国之诟⁽⁵⁾，是谓社稷主⁽⁶⁾；受国不祥⁽⁷⁾，是为天下王。”
正言若反⁽⁸⁾。

（注释）

(1)天下莫柔弱于水：天下，指天下的事物。莫柔弱于水：没有比水更柔弱的东西。(2)攻坚强者莫之能胜：攻，攻击，进攻；莫之能胜，没有能够超过它（水）的。这句的意思是说，水的性情虽然是天下最柔弱的，但攻击坚强的东西，没有什么能比得过水。柔能胜刚，这是老子哲学思想的一个重要方面。老子在观察事物、阐明道理时所引用的例子，最典型的莫过于水。老子曾经认为“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，民间谚语有“水滴石穿”，也精妙地概括了自然界这一神奇的现象。洪水泛滥时那淹没田舍、冲毁堤梁的势头，更是任何坚强的东西都难以阻拦的。柔能克刚，可以说是自然界的一条法理。(3)无以易之：以，用；易，交换、代替。没有可以用来代替它（指水）的。(4)天下莫不知，莫能行：天下，指天下的人。莫不知，（天下的人）没有不了解（弱之胜强，柔之胜刚）这个道理的。莫能行，没有能够去实践（这个法则）的。(5)受国之诟：受，承受，承担；诟，屈辱。国，帛书本作“邦”。受国之诟：承担国家的屈辱。一说垢作“责怨”讲，受国之诟，即承受国人的责怨。(6)是谓社稷主：社稷，指国家。社本指土地神，稷是谷神，古代帝王都要祭祀社稷，故社稷后来便成为国家的代称。是谓社稷主：这才叫做国家的君主。(7)受国不祥：不祥，指灾难，承担国家的灾难。老子由水的现象推而广之，认为柔弱、谦下这类品质，表面看好象处于被动和劣势，实际上却占主动、处于优势。因此做国君的也应当象水这样，保持谦下、柔弱，承担一切屈辱和灾难，好象地位最低下，实际上却可以牢固地保持统治地位。(8)正言若反：正面的话（听起来）却象反面的话一样。这是老子从现象世界所存在的大量矛盾统一的事物中总结出的一个普遍原则。“大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”，“明道若昧”、“大白若辱”、“上德若谷”、“大方无隅”、“大象无形”等话语，都是对这一原则的具体阐释，而这类语句，在《老子》一书中，可谓随处可见、俯拾皆是，充分体现了老子思想的辩证法与深刻性。

〔白话〕

世界上的事物没有比水更柔弱的，但是攻击坚硬的东西，没有什么能胜过水的，这是因为没有任何东西能够代替水。

弱能胜强、柔能胜刚，天下的人没有不懂这个道理的，但是没有人能够遵循它。

因此有“道”的圣人说：“承当国家的屈辱，这才能叫做国家的君主；承担国家的灾难，这才配做天下的君王。”（这些）正面的话听起来却求是反面的话一样。

七十九章

和大怨，必有余怨⁽¹⁾，安可以为善⁽²⁾？
是以圣人执左契⁽³⁾，而不责⁽⁴⁾于人。有德司契⁽⁵⁾，无德司彻⁽⁶⁾。
天道无亲⁽⁷⁾，常与⁽⁸⁾善人。

[注释]

(1)和大怨，必有余怨：和，调和，调解。调解深重的仇怨，必然会有余留的怨恨。这句的意思是说，深重的怨恨是难以彻底和解的。老子认为要从根本上解决怨恨的问题，就是不结任何仇怨。(2)安可以为善：安，疑问代词，哪里。这（指调和大怨而有余怨）哪里能够算好呢？(3)执左契：执，持有，拿着，掌握。契，即契券，古代借贷金钱、粮米等财物都用契券。它是用竹木制成的，中间刻横画，两边刻相同的文字，记财物的名称、数量等，劈为两片；左片就是左契，刻着负责人姓名，由债权人保存；右片叫右契，刻着债权人的姓名，由负责人保存。索物还物时，以两契相合为凭据。(4)责：索取偿还，即债权人以自己持有的左契向负责人索取所欠的财物。(5)有德司契：有德，指有“德”的人；司，掌管、主管；司契，指掌管契据的人。有德司契，即有“德”的人就象持有借据的人（那样从容大度）。(6)无德司彻：彻，周代规定农民接收成交租的税收制度；司彻，指管租税的人。无“德”的人就象主管租税的人（那样追索计较）。司契、司彻，都是周代贵族所用的管帐人。司契的人，只凭契据来收付，所以显得从容大度；司彻的人，收租时总是斤斤计较、唯恐交租人少交、漏交。所以老子称有“德”的人为司契，无“德”的人则象司彻那样不饶人。老子认为，为政不能积怨于民，用严酷的税赋和刑罚来压榨和箝制人民，都会导致人民的怨怼、不满。所以老子提出理想的政治是“执左契而不责于人”，即以宽容的态度对待百姓，不要追迫百姓，不要干扰百姓，而要以“德”去感化人民。(7)天道无亲：天道，指自然的规律；无亲，没有亲疏之别，没有偏爱。“天道无亲”与老子在五章提出的“天地不仁”的观念是一致的，认为自然对宇宙万物无所偏私，天地间的一切事物都是依照自身的发展规律而运动变化的，是顺任自然的。(8)与：帮助。老子所谓“天道无亲，常与善人”，并非指一个人格化的“天道”去帮助善人；而是说，善人能够得到帮助，是他自为的结果。

[白话]

调解深重的怨恨，必然会有余留的怨恨，这哪里算得上好办法呢？

因此，有“道”的圣人（根本不去与人结怨），有如拿着借债的契据存根，却并不向人索取偿还。有“德”的人就象掌握借据的人（一样宽容大度），没有“德”的人就象掌管税收的人（一样苛刻计较）。

自然的规律是没有偏爱的，总是帮助善人。

八十章

小国寡民⁽¹⁾，使有⁽²⁾什伯之器⁽³⁾而不用；使民重死⁽⁴⁾而不远徙⁽⁵⁾。虽有舟舆⁽⁶⁾，无所乘之⁽⁷⁾；虽有甲兵⁽⁸⁾，无所陈之⁽⁹⁾。使民复⁽¹⁰⁾结绳而用之⁽¹¹⁾。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至者死，不相往来。

[注释]

(1)小国寡民：帛书甲本“国”作“邦”。小，寡，都是动词，使……小、使……少的意思。小国寡民，即国家要小小的，人口要少少的。小国寡民是老子理想的“国家”模式，是对当时广土众民政策的不满，对原始农村宁静自然生活的向往所激发而生产的一幅乌托邦式蓝图。在这样一种理想社会里，社会秩序、人伦关系、道德风尚等，都无需依靠政治或法律的形式来维持，只靠人们自然淳朴的本性就可相安无事，在这个社会里，现实中的一切纷扰、焦虑、痛苦、不安都被一种恬静、淡泊、安详、自然所取代。(2)使有：傅奕本作“使民有”。(3)什伯之器：帛书甲本作“十百人器”，乙本作“十百人之器”，河上公本作“什佰人之器”，对此解释有几种：一说什即什物，什伯之器就是众多的、各式各样的器具；一说什伯之器即十百人之器，指一人用的等于十人百人用的器械，亦即功效很大的器械；一说什伯之器指的是兵器，因什、伯都是代表军队人数的数字。今从第一解。(4)重死：重（Zhòng），看重、重视。重死，即怕死、看重生命，不轻易冒生命的危险。(5)不远徙：徙（xì），迁移、搬家。不远徙，不朝远处迁移。(6)舟舆：舟，船，舆，车。(7)无所乘之：没有用车船的必要。小国寡民状态使人们无所向往，所以不用车船。(8)甲兵：甲，铠甲；兵，兵器。甲兵，指武器装备。(9)无所陈之：陈，陈列，一说同阵，作动词用，意思是摆列阵势。无所陈之，没有用得着陈列武器装备的地方。小国寡民的状态，使人们与外人无争，所以武器军队在这里没有用处。(10)复：再。(11)结绳而用之：用结绳的办法来记事。古时文字发明以前，人们记事的方法是在绳子上打结，相当于今天的备忘录、记事簿等。后来绳子的结有不同打法，本部落的人一看绳子的形状便知道是什么事情。有时还用绳结传递重要的通知，相当于今天的文告。

（白话）

国家要小小的，人民要少少的。即使有各种各样的器具，也不使用；使人民珍惜生命、看重死亡，不朝远处迁移。虽然有船只车辆，也没有使用的必要；虽然有武器装备，也没有必要去拿出来备用。使人民再回到结绳记事的时代。

（人民）吃得香甜，穿得舒服，住得安适，自我满足于朴素宁静的生活和习俗。邻国之间可以互相看得见，鸡鸣狗叫的声音彼此都听得清楚，但人民直到老死也不相互往来。

八十一章

信言不美⁽¹⁾，美言不信⁽²⁾。

善者⁽³⁾不辩⁽⁴⁾，辩者不善。

知者不博⁽⁵⁾，博者不知。

圣人不积⁽⁶⁾，既以为人已愈有⁽⁷⁾，既以与⁽⁸⁾人已愈多。天之道，利而不害⁽⁹⁾；人之道，为而不争⁽¹⁰⁾。

[注释]

(1)信言不美：信言，诚实的话，真话。美，漂亮、华丽。诚实的言谈是不漂亮的。(2)美言不信：华丽的言谈是不诚实的。本章一开头，老子便以一系列格言式的话语，阐述自己的辩证思想。诚实的话，由于它的朴质，所以并不华丽、动听；华美的言语，由于它的动听，往往虚饰夸张。老子通过真与美（以及后面涉及的善与辩、知与博）等对立范畴，实际上讨论了真与假、美与丑、善与恶等矛盾对立的一系列问题，说明事物的外在形态与内在本质往往是不一致的，甚至恰恰是相反的。正因为人们在现实生活中往往看重表面现象，看不透或不愿直面表象背后的东西，因此老子才以绝对的方式揭示这个矛盾。(3)善者：此“善者”可以理解为善良的人，也可以理解为善于言说的人。今从后者，则与老子“大智若愚，大巧若拙，大辩若讷”等思想是同一个意思。(4)辩：能说会道，有口才。(5)知者不博：一说博是显示自己懂得多，卖弄的意思，即真正懂的人并不卖弄。一说博是广博，即真有知识的人不广博。今从后者。知识越专精，相对来说，就越狭窄；博杂的人往往不可能在某一领域有所建树，这就是“博者不知”。(6)积：指私自保留、积藏，(7)既以为人已愈有：尽全力帮助别人，自己反而更加充足。有，富有。(8)与：给予。(9)利而不害：利物而不害物”。(10)为而不争：帮助人而不与人争夺。老子深恶痛绝人类的私欲与争夺，提出“不争”的思想，这个“不争”并非消沉颓废，而是要人们顺任自然去发挥自己的能力。有“道”者即老子的所谓“圣人”，便是一种理想的人格。他本着自然的心境去作为，有所成就却不据为己有，永远帮助别人。具有这种人格的人，真可谓淡泊自然、了无包袱。

[白话]

诚实的言谈并不漂亮，漂亮的话语并不诚实。

善良的人不巧辩，巧辩的人不善良。

真正懂的人并不广博，广博的人不能深入地懂得。

“圣人”不私自保留什么，他尽全力帮助别人，自己反而更充足；他尽可能给与别人，自己反而更丰富。自然的法则，是利物而不害物；“圣人”的准则，是帮助别人而不和别人争夺。

