

中华经典藏书

饶尚宽 译注

老子



中華書局



ISBN 978-7-101-05274-9



9 787101 052749 >

定价：12.00 元

中华经典藏书

老子

饶尚宽 译注



中华书局



图书在版编目(CIP)数据

老子/饶尚宽译注. —北京:中华书局, 2007(重印)
(中华经典藏书)

ISBN 978 - 7 - 101 - 05274 - 9

I. 老… II. 饶… III. ①道家②老子 - 译文③老子 - 注释 IV. B223.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102902 号

-
- 书 名** 老子
译 注 者 饶尚宽
丛 书 名 中华经典藏书
责任编辑 王 军
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷** 北京市白帆印务有限公司
版 次 2006 年 9 月北京第 1 版
2007 年 1 月北京第 3 次印刷
规 格 开本/880 × 1230 毫米 1/32
印张 7 插页 2 字数 90 千字
印 数 16001 - 26000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 05274 - 9/K · 2350
定 价 12.00 元
-



前 言

《老子》是中国古代著名经典之一，与《庄子》如双峰并峙，是先秦道家学派的代表性著作，对中国传统文化的形成和发展产生了重大的影响。

一 老子其人

老子其人，古来颇有争议。

《史记·老子韩非列传》说：

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也。姓李氏，名耳，字聃。周守藏室之史也。孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏，若虚；君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身，吾所以告子若是而已。”孔子去，谓弟子曰：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪？”老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周

之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：“子将隐矣，强为我著书。”于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终。或曰：老莱子亦楚人也，著书十五篇，言道家之用，与孔子同时。云盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。自孔子死之后百二十九年，而史记周太史儋见秦献公曰：“始秦与周合，合五百岁而离，离七十岁而霸王者出焉。”或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。老子，隐君子也。老子之子名宗，宗为魏将，封于段干。宗子注，注子官，官玄孙假，假仕于汉孝文帝。而假之子解为胶西王卬太傅，因家于齐焉。世之学老子者则绌儒学，儒学亦绌老子。“道不同，不相为谋”，岂谓是邪？李耳无为自化，清静自正。

上文中出现了周守藏室之史李耳（聃）、老莱子、周太史儋三人，都称老子，都是隐君子，孰是孰非，汉代司马迁已经糊涂了，搞不清楚，难以评判，只好诸说并存。至于说老子活了一百六十到二百岁，即就是“修道而养寿”，也纯属神话，难以置信。正因为如此，关于老子及其著作《老子》的说法很多：

一说认为，老子就是教诲孔子的李耳（老聃），当在孔子之前的春秋后期，从《战国策》、《礼记·曾子问》、《庄子》、《荀子》、《韩非子》、《吕氏春秋》等典籍的

引述可知。主此说者如马叙伦《老子校诂》、郭沫若《青铜时代·老聃、关尹、环渊》、任继愈《老子新译》等。郭沫若指出《老子》书是出于战国环渊之手。

一说认为，老子是战国时代的人，《老子》是战国时代的书。主此说者如清代汪中《老子考异》、梁启超《评胡适之中国哲学史大纲》、冯友兰《中国哲学史》、罗根泽《诸子考索·老子及〈老子〉书的问题》、范文澜《中国通史》等。

一说认为，老聃当在杨朱、宋钐之后，成书在秦汉之间。主此说者如顾颉刚《从〈吕氏春秋〉推测老子之成书年代》、《秦汉的方士与儒生》等。

一说认为，老聃是中国古代传说中的博大真人，《老子》成书于庄周、宋钐之后，可能出于詹何之手。主此说者如钱穆《先秦诸子系年·老子杂辨》、《庄老通辨》等。

以上诸家，众说纷纭，各有道理，令人深思。如果折中而言，笔者认为，撰写《老子》的作者是战国时期周太史儋，《老子》成书于《论语》、《墨子》、《孟子》之后，《庄子》《荀子》、《韩非子》之前。

在诸侯争霸、社会动荡、矛盾尖锐、民不聊生的春秋战国时期，活跃着许多思想流派，号称“百家争鸣”。其中有一些哲人，精通事理、练达人生，博通古今，见识卓越，洞察祸福之机，深明成败之道，对国家、社会、历史、人事有着深刻的分析和理解，他们认识到生命的珍贵和人生的价值，认为只有远离现实社会，不受

外物诱惑,才能维护和保全自己的清白品德、高洁人格和纯朴天性。于是,他们或主动或被迫地逃避尘世生活,有的躬耕垄亩,自食其力;有的寄情山水,友风子雨;有的甚至出入庙堂,却大隐于市……总之,对现行制度和当朝权贵采取一种回避的、不合作的、甚至批判的态度,这就是历史上隐逸之士产生的由来。尧时的许由、巢父,周时的伯夷、叔齐就是早期的代表,所以,早在《周易》中就反映出隐逸思想(比如《遁卦》)。《论语》中多次记载楚狂接舆、长沮、桀溺、荷蓑丈人等隐者,对热衷入世进取的孔子师徒讽刺、挖苦、奚落乃至斥责。钱穆认为,斥责孔子“四体不勤,五谷不分”的隐者荷蓑丈人就是老莱子,并非没有道理。(见《先秦诸子系年·老子杂辨》)所以,后来庄子说:

古之所谓隐士者,非伏其身而弗见也,
非闭其言而不出也,非藏其知而不发也,时
命大谬也。当时命而大行乎天下,则返一无
迹;不当时命而大穷乎天下,则深根宁极而
待,此存身之道也。(《庄子·缮性》)

隐逸之士既然避世存身,韬晦自保,寄情山水,崇尚自然,因此,探索天道自然的法则和规律,并以之反观比照污浊的现实社会,就能够比较冷静地认识和批判社会弊病,揭示矛盾根源,并以天道自然为法式,提出疗治社会的主张,进而挑战传统,否定君权,从而,在此基础上逐步形成了以贵生存身为核心的道家思想理论体系。

任何一种思想学说,都是由粗到精,由疏到密,有一个生成发展、继往开来的历史过程,道家思想也不例外。既然如此,根据学术思想发展的社会环境和历史脉络,考察老子其人其书,是完全可行的。

(一)杨朱、老子、庄子是先秦道家思想发展史上的重要人物,代表了三个不同的阶段。杨朱最早对隐逸思想进行了初步总结,提出“贵生”,“为己”,“全性保真,不以物累形”,主张“损一毫利天下,不与也;悉天下奉一身,不取也”,可以说是道家思想学说的先驱。老子则进一步明确提出“道”的哲学观念,以自然天道反观社会人道,主张贵身爱身,贵柔不争,俭啬谦下,绝圣弃智,小国寡民,无为无不为,可以说是对杨朱学说的继承和发展。后来庄子主张保身、全生、养亲、尽年,坚持恬淡、寂寞、虚静、无为,向往齐同、物化、坐忘、全真的境界,期盼“同与禽兽居,族与万物并”的“至德之世”,即原始自然的纯朴生活,从而把道家学说推向理论的高峰。

如果说杨朱主要是从自身命运立论,公开提出“一毛不拔”、“公身公物”的叛逆观点,强调个体意识,反对传统观念,锋芒毕露,惊世骇俗;老子则在杨朱学说的基础上,高举天道,正言若反,扑朔迷离,玄妙空灵,借为圣人立言达到无为而治,在有君的前提下做无君的文章,倡导“小国寡民”的理想社会,以辩证思维构建自己的理论体系,显然比杨朱学说严密精致,睿智高明。如果说老子还置身于现实社会,其思想意

识还带有世俗的智慧、全身的谋略和人间的理想，具有愤世嫉俗的激情和忧国忧民的胸怀；那么庄子则是在老子理论的引导下，对现实社会更有忧患意识和恐惧心理，对人生命运的认识更为清醒理智，冷峻深刻，因此，庄子试图完全游离于现实社会之外，超脱尘世，虚无混沌，遗世独立，回归自然，向往“上与造物者游，而下与外生死、无终始者为友”，实现真正意义上的逍遥游，以求得精神世界的彻底解脱，从而，把道家理论提升到一个更高的精神层面，集道家思想学说之大成。

因此，老子学说上承杨朱，下启庄子，是道家学说的一个非常重要的发展阶段，所以，老子必定晚于杨朱，早于庄子。《孟子》以前，并无《老子》之文；《庄子》以后，典籍已经大量引用《老子》，那么《老子》就不会晚至秦汉时期，这是显而易见的。

(二)《礼记·曾子问》、《庄子》、《列子》等典籍，都曾记载孔子向老子问礼，又说到老子对杨朱的教诲，也就是说，孔子与杨朱都曾先后师从老子，都是老子的晚辈。假如果真如此，《说苑·政理篇》所记杨朱见梁王言治天下如运诸掌，梁之称王是从惠王始（见《史记·六国表》），而惠王元年为公元前369年，已经晚于孔子离世一百余年，其间孔子怎能问礼、杨朱怎能受教呢？难道老子是长生不老的神仙么？显然有悖于常理。

历史如此扭曲，恐怕与《老子》的论述是有关系的。孔子曾说：“大道之行也，天下为公。选贤与能，

讲信修睦。”又说：“今大道既隐，天下为家。各亲其亲，各子其子，货力为己；大人世及以为礼，城郭沟池以为固，礼义以为纪。”（《礼记·礼运》）孔子的大道显然与老子的大道是不同的，但是名称却相同，于是老子借此提出：“大道废，有仁义。”（《老子·十八章》）“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。”（《三十八章》）这就把他宣扬的道、德，凌驾于儒家提倡的仁、义、礼之上。既然老子提出的道、德在先，而孔子论述的仁、义、礼在后，那么，老子自然成为早于孔子的圣人了，从而，在有意无意之间为后世道家门徒们留下想象和发挥的巨大空间。对此，顾颉刚有精辟的分析：

老子为什么会成为孔子的老师？我以为这不是讹传的谣言，乃是有计划的宣传。老子这个学派大约当时有些势力，但起得后了，总敌不过儒家。他们想，如果自己的祖师能和儒家的祖师发生了师弟的关系，至少能耸动外人的视听，争得一点学术的领导权。于是他们造出了一件故事，说孔子当年到周朝时曾向老子请教过，但他的道力不高，而且有些骄矜之气，便给老子痛骂了一顿。他知道自己根柢差得多，羞愧得说不出话。回得家来，只有对老子仰慕赞叹。借了孔子的嘴来判定了老、孔的高下，显见他们的门徒之间也是这等比例，道家的身价就

可提高。想不到他们这种宣传不但如了愿，竟至超过了预期，而使儒家承认为事实；又不但如此，而使儒家也增加了一段故事，说孔子曾向老子问过许多礼制，把老子也儒家化了。可怜的是《老子》里既有“礼者，忠信之薄而乱之首”的话，《礼记》中又有老聃答孔子问庙主、问葬礼的话，逼得他竟成了二重人格，自己打自己的嘴巴！他们这个工作成功了，索性再进一步，使出手段来拉拢黄帝。他们把本学派里的货色尽量向黄帝身上装，结果，装得黄帝也像了老子，而后道家以老子为“太祖高皇帝”，黄帝为“肇祖原皇帝”，其学派的开创时代乃直顶到有史之始了。至于发踪指示的杨朱，早被一脚踢开，学术系统从此弄乱。《汉书·艺文志》所列道家著作，有《黄帝四经》、《黄帝铭》等篇，注云“起六国时，与《老子》相似也”。这就是黄帝与老子合作的成绩，而“黄、老”一名也从此打不破了！（《秦汉的方士与儒生》）

道家门徒既然让老子攀扯上了早在史初的人文之祖黄帝，从此黄、老并称，高高供起，冥冥之中不仅“发踪指示”的杨朱、而且连儒家祖师的孔子，都只能登门求教、顶礼膜拜了！如此荒唐错乱的记载，怎能相信呢？

（三）《老子》三章曰：“不尚贤，使民不争。”十九章曰：“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧

弃利,盗贼无有。”“尚贤”是墨家主张,“圣、智、仁、义”是儒家思想,既然《老子》一概反对,其书必在孔子、墨子之后。

(四)《论语》、《墨子》、《孟子》从未提及老子,而《孟子》对杨朱却口诛笔伐,激烈地抨击和批判,认为“杨朱、墨翟之言盈天下。天下之言,不归杨,则归墨。杨氏为我,是无君也。墨氏兼爱,是无父也。无君无父,是禽兽也。……杨朱之道不息,孔子之道不著”(《孟子·滕文公下》)。显然,孟子认为杨朱学说主张无君,大逆不道,视为洪水猛兽,必欲铲除而后快,但是,对于继承杨朱学说,进而提出“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”,大骂统治者是“盗夸”的老子却不着一字,未曾提及,这绝非是孟子的疏忽大意。只能说明,孟子(约前372年~前289年)以前,老子或老子的著作尚未出现,或者虽同时而稍晚,未曾引起人们注意。

(五)《老子》的用语、句式和思想,说明《老子》是一部战国时代的个人著作。《老子》中常用“王侯”、“侯王”、“王公”、“万乘之君”、“取天下”等战国语词,就是《老子》成书的时代标志。《老子》中的惯用句式,如“夫唯……,是以……”、“以其……,故能……”之类;《老子》前后思想的连贯一致,自称“吾”、“我”等,都能够证明《老子》是由一人撰写而成。今本有的内容稍有重复,也许是出于后人增补编纂,但是并不影响全书的思路和表达。

(六)从老子的籍贯看来,应当是战国时人,不是春秋时人。苦县本属陈国,后楚国灭陈国,苦县即属楚。《史记·陈杞世家》曰:“二十四年(前478年)楚惠王复国,以兵北伐,杀陈湣公,遂灭陈而有之。”既然《史记》说老子为楚苦县人,无疑当在楚灭陈之后,不在春秋,而在战国,《老子》成书更在其后。

(七)老子可能就是周太史儋,《老子》就是太史儋所著。“聃”即“儋”,“聃”与“儋”音同字通,名称很相近;聃为周守藏室之史,儋为周太史,身份颇相似;老聃至关也罢,太史儋见秦献公也罢,均须西出关,方位也相同,是后来司马迁因传说不明而造成了错乱,其实二者似为一人。秦献公于前384年~前362年在位,此时太史儋见秦献公,与前面的推断在年代上也大致吻合。(参见罗根泽《再论老子及〈老子〉书的问题》)

二 《老子》其文

《老子》一书共八十一章,多为韵文,分道经和德经两部分,所以又称《道德经》。传统的顺序是道经在前,德经在后,而1973年发掘长沙马王堆三号汉墓中出土的《老子》帛书,是德经在前,道经在后,可能是古本的顺序。历史上为《老子》作注者甚多,最早的注解是《韩非子·解老》,后来重要的有晋王弼的《老子注》和假托西汉河上公的《老子章句》等。收入《诸子集成》的是王弼《老子注》和清魏源《老子本义》,今人高

亨《老子注译》、陈鼓应《老子注译及评介》等，都可供参考。

《老子》五千言，篇幅不长，论述精辟，意义丰富，思想深邃。其内容重在详尽论述作为宇宙本体、万物之源和运动规律的天道，并将这种天道用以关照人道，指导治国（包括砭时、议兵）和修身（包括养生），直面现实社会，涉及到宇宙、自然、社会、人生的各个方面。尽管《老子》的行文隐讳曲折，正言若反，扑朔迷离，飘忽不定，但是其思想学说始终如一，贯彻到底，用朴素的辩证思维构建起独特的理论体系。

（一）论道：

《老子》的一、四、六、十一、十四、二十一、二十五、三十二、三十四、三十五、四十、四十一、四十二、五十一章，共十四章，重在论道。其内容主要是：

1. 道，浑沌而成，先天地生，是效法自然而形成的宇宙本体和规律法则。道一而生天地阴阳二气，阴阳交合而生成和谐之气，阴、阳、和三气生成万物，因此，道是“天地之母”，“万物之宗”，是一切事物产生的动力和最后的归宿。

2. 道，无状无象，是人的视、听、触、味等感官知觉无法直接接触及感知的，但又用之不尽，确实存在。道虽然恍惚迷离，质朴幽深，但是，通过万物来体现，依靠万物而存在，因此，可以通过万物变化感觉道，通过观察体验认识道，逐步了解其“象”、“物”、“精”、“信”，进而把握道的特征和规律。

3. 道,浑然一体,独立存在,虽然无始无终,无影无踪,但是,超越时空,无处不在,周而复始,对立转化,影响决定着自然、社会和人生的命运。道,以循环的方式运动,以柔弱的姿态运用。天下万物都生于万物之母的“有”,而“有”则生于天地之始的“无(即道)”。因此,“有”,给人便利;“无”,发挥作用。从而,引导、支配着自然和社会的变化运动。

4. 道,空虚不盈,清静无为,永远存在,顺应自然,实际上又无所不为,永不穷尽,养育万物,除旧更新。万物依靠道而生,道养育万物而成。虽然如此,道无私无欲,不推辞,不占有,不主宰,不自大;既可称为小,又可称为大。因为不自大,反而成就了道的伟大。

5. “道常无名”,“道隐无名”,质朴纯厚,玄妙幽深,是人们根据自己的认识,勉强称之为“道”,勉强称之为“大”。而“天道无亲”,“天地不仁”,“善贷且成”,“常与善人”,公正平等,“莫之命而常自然”,无为无不为。

由此可知,老子的道,是一个非常重要、非常复杂的哲学观念,指的是浑然一体的宇宙本体,永恒存在的天地万物之源,运动不息而对立转化的规律和法则。老子正是以这种虚无的天道取代了商周以来的天命观,从而论证和构建了自己的宇宙观。

正如庄子后来论道说:

“夫道,有情,有信,无为,无形,可传而不可受,可得而不可见。自本,自根,未有天地,自古以固存。神

鬼，神帝，生天生地。在太极之上，而不为高；在六极之下，而不为深；先天地生，而不为久；长于上古，而不为老。”（《庄子·大宗师》）

应该看到，老子的道又是一个矛盾的混合体。道既然是宇宙本体、万物之源，又是运动规律和法则，就包含着不可克服的矛盾。因为，天地万物的物质运动是客观的永恒的，由此才能体现和总结出客观的运动规律和法则；既然运动规律和法则是建立在天地万物物质运动的基础之上的，那么，运动规律和法则就不可能先于天地万物的物质运动而存在，更不可能由此产生天地万物，成为宇宙本体。而老子将宇宙本体、万物之源与运动规律和法则并列乃至混同，就意味着否定了客观世界的物质本原，那么运动规律和法则就脱离天地万物的物质运动而独立存在，成为一种不知所出的神秘力量。所以，老子的道论虽然具有反对天命论的进步意义，也带有神秘唯心主义的局限性。

（二）治国：

《老子》的二、三、五、十七、十九、二十三、二十七、二十九、三十六、三十七、三十九、四十三、四十八、四十九、五十六、五十七、五十八、六十、六十一、六十四、六十五、六十六、七十二、七十三、七十九、八十章，共二十六章，重在治国。另外，十八、三十八、五十三、七十四、七十五、七十七章，共六章，重在砭时。三十、三十一、六十八、六十九章，共四章，重在议兵。其主要内容是：

1. 统治者必须效法天道，无私无欲，公正公平，善待百姓，善待万物，不要弃人弃物，人为造成亲疏、利害、贵贱的差别，这样，才能真正得到善良和诚信。同时，还要认识到贵贱、高下的辩证关系，守道不争，谦下卑弱，去甚、去奢、去泰，称孤、道寡，言下、身后，才能无为而无不为，得到百姓拥戴，始终处于不败之地。

2. 治国的关键在于清静无为，少私寡欲，慎行贵言，顺应自然，不要肆意妄为，扰民害民，让百姓自化、自正、自富、自朴，甚至让百姓感觉不到统治者的存在，才是最好的侯王，因为“多言数穷”，为者败之。所以，必须禁绝抛弃世俗的圣智、仁义、巧利的诱惑，排除人为的忌讳、利器、技巧、法令的干扰，不要压迫欺诈骗百姓，更不能作威作福，为所欲为，否则，就会招致更大的反抗，引起天下大乱。

3. 统治者要让百姓无知无欲，“见素抱朴”，削弱心志，强健筋骨，抛弃现实社会的一切文明成果，恢复到质朴纯厚的原始状态，实现小国寡民，天下才能大治。要认识到福祸倚伏、对立转化的道理，物壮则老，物极必反，周而复始，其事好还，因此，张歛、强弱、兴废、与取，都在不断变化，要从反面入手，得出正面的结果；难易、大小、有无、治乱，都是相对的，要由小到大，由易到难，为之未有，治之未乱，才可以成功。

4. 老子憎恨统治者“损不足以奉有余”、“以死惧之”的罪恶行为，指出百姓饥荒的根本原因在于统治者“食税之多”，认为仁、义、礼、智之类都是在道、德沦

丧之后的产物,既不可信,又不可用。国家昏乱,田园荒芜,而统治者自己却美服饜食,穷奢极欲,真是一伙背离大道、寡廉鲜耻的强盗头子!

5. 老子认为战争对于双方都会带来极大的灾难,其事好还,物壮则老,“师之所在,荆棘生焉。大军之后,必有凶年”,因此,要以不争之德对待战争,即就是不得已而战,取得胜利也不能骄傲自得,炫耀逞强;所以,他反对发动战争,反对主动进攻,更反对狂妄轻敌,主张防御应战,认为哀兵必胜。

显然,老子是以天道反观和指导人道,要求统治者守道不争,谦下卑弱,无为贵言,无私无欲,公平待民,不分贵贱,绝弃仁义巧智、舟舆甲兵之类当代文明,恢复质朴纯厚的原始状态,实现小国寡民,无为而治,所以,反对压榨剥削,反对发动战争,由此建立自己的社会观。

任何文明进步事物的出现,都可能推动社会的前进,但是在发挥其正面积极作用的同时,又存在负面的消极影响,古代如此,今天也难免。问题在于怎样理性的认识处理,发挥其积极作用,克服其消极影响,而绝不能因噎废食,毁弃文明,回到原始状态。虽然,今人看来,老子出于对当时社会弊病的极度愤怒和极端失望,提出了抛弃文明、崇尚复古的主张,显得偏颇过激,脱离现实,甚至逆历史而动,但是,就其对社会现实认识分析的尖锐深刻程度而言,老子却是言前人之未能言和未敢言,确实惊世骇俗,振聋发聩,具有震

撼人心的力量，其时代的进步意义不言而喻。

(三)修身：

《老子》中七、八、十、十三、十五、十六、二十、二十二、二十四、二十六、二十八、三十三、四十五、四十七、五十二、五十四、五十五、五十九、六十二、六十三、六十七、七十、七十一、七十六、七十八、八十一章，共二十六章，重在修身。另外，九、十二、四十四、四十六、五十章，共五章，重在养生。其主要内容是：

1. 行道者修身要把守护灵魂和坚守大道紧密结合在一起，达到专气致柔的婴儿状态，关闭感官，纯洁心灵，知其雄，守其雌，永远保持质朴纯厚的品德，真正进入空虚无欲、清静无为的境界。因此，行道者异于常人，小心谨慎，犹豫踌躇，严肃庄重，温和可亲，虚怀若谷，浑朴纯正，寂寞恬淡，飘逸不定。因为理解自己的人很少，所以，只能“被褐而怀玉”。

2. 为道者既要有知人之智，胜人之力，更要有自知之明，自胜之强，明白四达，知而不知。社会上宠之得失，辱之得失，都是因名利之类的身外之物而造成的后果，都会带来祸患，而行道之人无私无欲，清静无为，知足不辱，知止不殆，所以无论是得宠或是受辱，都感到惊恐不安。只有贵身爱身，抛弃私欲，才能远离祸患，承担大任。

3. 行道者以“慈”、“俭”、“不敢为天下先”为三宝，就是把慈爱公平、俭啬收敛、谦下不争作为人生的法则，即“治人事天，莫如啬”。因此，从来“不积”、“不自

生”，后其身以求身先，外其身以求身存，竭尽全力帮助他人，以求自我满足，所以，像天之道“利而不害”一样，人之道是“为而不争”。

4. 事物总是互相依存，相反相成，“曲则全”是普遍法则，因此，圣人不自见，不自是，不自伐，不自矜，从没有“余食赘行”之类自我炫耀的多余行为，一切顺应自然。因为物壮则老，物极必反，所以，有道之人要像水一样，处于下位，柔弱自守，清静无为；慈爱真诚，滋养万物；以柔胜刚，以弱胜强；受垢才能为社稷主，受难才能为天下王。正面的语言如同反话一样。

5. 物欲的满盈，声色的诱惑，奢华的奉养，必定给自身造成灾难和短命，因此，修身养生者必须“见素抱朴”，清心寡欲，俭啬收敛，功成身退，才能长保平安。如果过分看重名利财货，贪得无厌，不知满足，必然带来巨大的危害。所以，只有知足，才能不受辱；只有知止，才能不危险，这是修身养生者的妙道要诀。

老子就是这样将天道用来指导修身养生，要求人们坚持以慈爱、俭啬、不争三宝为准则，空虚无欲，清静无为，质朴淳厚，知雄守雌，小心谨慎，虚怀若谷，恬淡安宁，被褐怀玉，谦下收敛，贵柔戒刚，知足不辱，知止不殆，委曲求全，功成身退，以确立自己的人生观。

显然，《老子》的论道、治国、修身思想，是对杨朱“贵生”、“为我”、“全性保真，不以物累形”等学说的继承和发展。如果说杨朱侧重于摆脱寿、名、位、货的约束，强调个体生命的价值，是自我意识的可贵觉醒；主

张从心而动，从性而游，还留恋着现实社会的当世之乐，进而提出“损一毫利天下，不与也；悉天下奉一身，不取也”那样极端、直率、偏执、露骨的政治主张。那么，老子则更具有韬晦自保的忧患意识，“知其雄，守其雌”，“曲则全”，向往“小国寡民”，以求避世全身，所以其思想更为深沉、彻底、激愤、坚定，其学说更为含蓄、隐讳、迷离、精致，充满了辩证思维，是对杨朱学说的理论升华和提高。正因为老子具有这样的深邃思想和辩证认识，所以他对黑暗社会的认识更为深刻，对严酷现实的批判更为尖锐，反映了一代哲人的社会良知和理论勇气，不仅在那个时代大放异彩，而且造成了深远的历史影响。

在理论分析上，老子论述问题，正言若反，委婉曲折，很少直言不讳，直奔主题。他充分认识事物产生和发展的两极，及其内在的变化规律，以迂回的思维方式 and 表述方法，从反面（传统的正面）立论，而达到自己的正面（传统的反面）目的；为圣人立论，而达到为己的目的。比如《老子》中“夫唯弗居，是以不去”；“为无为，则无不治”；“以其无私，故能成其私”；“夫唯不争，故无尤”；“以其终不自为大，故能成其大”；“是以圣人不为大，故能成其大”；“以其不争，故天下莫能与之争”等表述，表面上都顺应了传统的主流道德价值观（即弗居、无为、无私、不自为大、不争），实质上则在更高的层面上达到了贵生、为己、避世、全身的目的（即不去、无不治、成其私、无尤、成其大、莫能与之

争),雄辩有力,令人信服。这样,表面上符合传统的价值观念,不致遭到统治者的攻击封杀,实质上则建立起自己反传统的宇宙观、社会观和人生观。这是老子对杨朱学说社会命运的经验总结,充分表现了老子的辩证思维和政治智慧,是比杨朱更为高明、更为睿智的贵生为己主义。

特别值得注意的是,老子学说本质上与杨朱一样,具有明显的否定君权的反传统倾向,触及到统治者的根本利益,显然与当时社会的主流观念相矛盾相冲突,因此孟子才咒骂杨朱是“禽兽”,大肆攻击,极力封杀;但是,老子却巧妙地应对了这个敏感的社会政治问题。他以玄虚抽象的辩证思维和正言若反的表述方式,来装饰其思想观念,钝化其价值取向,表面上为侯王统治者着想考虑,符合传统观念,实际上在巧妙隐晦的表述中使其反传统的思想合“理”合“法”化,从而模糊了社会的视线,得到各方的认可。他反复论述“有”与“无”的关系,并归之于无所不在、无比玄妙的道,提出“贵以贱为本,高以下为基”;“太上,不知有之”;“是以圣人欲上民,必以言下之;欲先民,必以身后之。是以圣人处上而民不重,处前而民不害。是以天下乐推而不厌”。可见,老子并没有否定侯王,而是在肯定侯王,只是认为最好的侯王,百姓“不知有之”而已;老子也没有否定有为,只是认为“无为”,才能“无不为”,那么,作为侯王又何必繁令苛政、劳民伤财、强行“有为”呢?显然,老子是在有君的旗号下大

做无君的文章，在有为的命题中大作无为的论证。这样，他一方面向侯王反复赞美和申明“清静无为”的行为准则，使现实的人道能够归顺天道，从而防止统治者因胡作非为而带来祸害灾难，否则，就会“轻则失根，躁则失君”；另一方面自己又因此而避免了“无君”的罪名，取得了“无君”的实效。既然如此，还有谁会对老子学说怀疑谴责呢？还有什么理由阻止老子思想的传播流行呢？

三 《老子》解读

《老子》自问世以来，注者蜂起，众说纷纭。由于《老子》表述含蓄隐讳，正言若反，以辩证思维揭示了普遍存在于自然、社会、人事的矛盾对立转化规律，因此，触动了不同的学科领域，产生了广泛的社会联想。所以，《老子》一书，有说是权谋之书，有说是兵法之书，有说是气功之书；而后来的道教甚至将《老子》列为《道藏》诸经之首，又成为宗教之书，并且各有注本、专书广为传播。

其实，老子生活在战国，与百家诸子一样，关注的都是天下、国家、社会、民生的诸多现实问题。不同的是，他提出了道的哲学观念，借助天道，统辖人道，在杨朱理论的基础上，进一步论述阐发慈爱贵柔，俭啬收敛，谦下不争，反对圣智仁义，主张无为而治，以达到贵生为我、韬晦自保、否定传统、顺应自然的目的，建立了自己独特的道家理论体系。因此，《老子》虽然

论述规律,并非权谋之书;《老子》明确反对战争,并非兵法之书;《老子》讲解修身之道,并非气功之书;《老子》完全否定天命,更不是宗教之书。但是,从阐述矛盾对立转化的客观规律来说,《老子》又与上述诸多领域所论述的问题密切联系。我们认为,从表述的内容、构建的理论来看,《老子》在本质上是先秦道家的一部代表性著作。至于《老子》的文句和思想被其他学科领域引用发挥,那是另外的问题了。

既然如此,我们必须把《老子》放在战国时期特定的历史环境中去认识考察,切实从《老子》文本出发研究问题,理解意义,既要实事求是地肯定其思想成果,又要认真分析其时代局限,进而汲取有益的思想营养,弘扬优秀的传统文化。

对于《老子》的研究,历代学者特别是当代学者已经取得了巨大的成绩,今天我们考察分析《老子》的任何问题,都离不开前人奠定的学术基础,都必须认真学习先辈的研究成果。因此,考虑到本书的定位和性质,提出以下两点:

(一)尊重原文,关照全书:

《老子》一书含蓄隐晦,正言若反,思想深邃,蕴涵丰富,必须认真研读原文,仔细分析,方能理解意义。因此,本书采用通行版本,在每一章正文前标注内容主旨,正文后分别列出“注释”、“译文”两个栏目,简明扼要地诠释字词,准确翻译,解读思想,不作烦琐考证。同时,将本章与全书各章有关的论述,互相联系

印证,避免主观臆断,随意发挥,以求客观地把握和反映老子思想学说的系统性。

(二)博采众说,间出己意:

充分吸取前人研究成果,广泛联系历史背景,深入考察诸子学说,准确理解文句含义,真正贯通和完整理解《老子》的思想内容。在此基础上,如果发现疑难问题,不必迷信先贤,盲从成说,只要认真分析,有理有据,即可另行解说,以求通达。读者翻阅时,自行对比分析,即能理解会意。如有不妥之处,欢迎批评指正。

饶尚宽

2006年5月

目 录

上 篇

一章(论道)	1
二章(治国)	4
三章(治国)	7
四章(论道)	10
五章(治国)	12
六章(论道)	15
七章(修身)	17
八章(修身)	19
九章(养生)	21
十章(修身)	23
十一章(论道)	26
十二章(养生)	28
十三章(修身)	30

0104 7850153072



0104 7850153072

十四章(论道)	33
十五章(修身)	36
十六章(修身)	39
十七章(治国)	42
十八章(砭时)	44
十九章(治国)	46
二十章(修身)	48
二十一章(论道)	52
二十二章(修身)	54
二十三章(治国)	57
二十四章(修身)	60
二十五章(论道)	62
二十六章(修身)	65
二十七章(治国)	67

二十八章(修身)	70
二十九章(治国)	73
三十章(议兵)	76
三十一章(议兵)	78
三十二章(论道)	80
三十三章(修身)	82
三十四章(论道)	84
三十五章(论道)	86
三十六章(治国)	88
三十七章(治国)	90

下 篇

三十八章(砭时)	92
三十九章(治国)	96

95527 25675



95527 25675

四十章(论道)	99
四十一章(论道).....	101
四十二章(论道).....	104
四十三章(治国).....	106
四十四章(养生).....	108
四十五章(修身).....	110
四十六章(养生).....	112
四十七章(修身).....	114
四十八章(治国).....	116
四十九章(治国).....	118
五十章(养生).....	120
五十一章(论道).....	122
五十二章(修身).....	124
五十三章(砭时).....	127

五十四章(修身).....	129
五十五章(修身).....	132
五十六章(治国).....	135
五十七章(治国).....	137
五十八章(治国).....	139
五十九章(修身).....	142
六十章(治国).....	145
六十一章(治国).....	148
六十二章(修身).....	150
六十三章(修身).....	152
六十四章(治国).....	154
六十五章(治国).....	157
六十六章(治国).....	160
六十七章(修身).....	162



六十八章(议兵).....	165
六十九章(议兵).....	167
七十章(修身).....	169
七十一章(修身).....	171
七十二章(治国).....	173
七十三章(治国).....	175
七十四章(砭时).....	177
七十五章(砭时).....	179
七十六章(修身).....	181
七十七章(砭时).....	183
七十八章(修身).....	185
七十九章(治国).....	187
八十章(治国).....	189
八十一章(修身).....	191

上 篇

一章(论道)

《老子》一书，重在论道。本章是道的总论，也是全书的总纲。

道，是老子提出的一个重要哲学观念，是贯穿全书的一条思想纽带。老子认为，道体非常玄妙幽深、蕴涵非常宽泛丰富，人们对道并非生而知之，而是后天逐步进行探索、认识，才能有所了解、感悟，因此是可以阐述和说解的。但是，人们的探索是渐进的，认识是主观的，阐述是非系统的，说解是有局限的，与作为客观本体的道的玄妙幽深和丰富内涵还有相当距离，并不等于道所具有的全部内涵、外延、情态和性状，要想全面彻底地掌握道的真知，还需要一个长期不断的探索过程，所以说，“道可道，非常道”。

同样，既然道本无名，道是由人们勉强命名的，那么，所命之名只是仅就道的某一特征为理据，或大或逝，或远或反，都不足以完全概括道的内涵、外延、情态和性状，所以说，“名可名，非常名”。

道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。

无^③，名天地之始^④；有^⑤，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，非常道：道是可以阐述解说的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、而又运动不息的那个大道。前一“道”，名词，指浑然一体的宇宙本体、永恒存在的天地万物之源、运动不息而又对立转化的规律和法则。因此，又称为“一”。《三十九章》曰：“昔之得一者——天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。”《四十二章》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”后一“道”，动词，阐述，解说。常道，指浑然一体、永恒存在、运动不息的大道。

②名可名，非常名：道名也是可以命名的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、运动不息的道之名。前一“名”，名词，道之名。后一“名”，动词，命名，称谓。常名，指浑然一体、永恒存在、运动不息的道之名。《二十五章》曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰‘道’，强为之名曰‘大’。大曰‘逝’，逝曰‘远’，远曰‘反’。”

③无：指道。《三十二章》曰：“道常无名，朴。”

④天地之始：天地的本初。

⑤有：指由道而产生的万物。《三十二章》曰：“始制有名。”

⑥万物之母：万物的本原，即无名之道是天地的本初，天地混沌初开，然后有万物的产生，才能制名，而道正是天下初始和万物产生的源头和动力，即母体。《四十二章》曰：“天下万物生于‘有’，‘有’生于‘无’。”

⑦欲：将。妙：微妙。

⑧微(jiào)：边际。

⑨玄：玄妙幽深。

⑩众妙之门：天地万物变化的总源头。

译文：

道是可以阐述解说的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、运动不息的大道；道名也是可以命名的，但是并非完全等同于浑然一体、永恒存在、运动不息的道之名。

无，称天地的初始；有，称万物的本原。

因此，从常无中，将以观察道的微妙；从常有中，将以观察道的边际。

这无、有二者，同出于道而名称不同，都可谓玄妙幽深。玄妙而又玄妙，正是天地万物变化的总源头。

二章(治国)

本章讲述了相反相成、互相转化的道理，重在治国。

美一恶、善一不善、有一无、难一易、长一短、高一下、音一声、前一后等，都是相反相成的概念，离开前者则后者不存在，离开后者则前者不成立，在互相对立中互相依赖，互相补充；同时，二者的关系又不是绝对的，比较而言，可以转化，这是来于自然的重要启示，是道的永恒规律。圣人正是掌握了这个规律，因此，“处无为之事，行不言之教”，一切顺应自然的发展，而不加入自己的意志和私欲。只有“不为始”、“弗有”、“弗恃”、“弗居”，才能得到“不去”的结果。这种“功成而弗居”的不争思想，有利于治国。

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^③，长短相形^④，高下相倾^⑤，音声相和^⑥，前后相随^⑦，恒也^⑧。

是以圣人处无为之事^⑨，行不言之教^⑩；万物作而弗始^⑪，生而弗有^⑫，为而弗恃^⑬，功成而弗居^⑭。夫唯弗居，是以不去^⑮。

注释：

①斯恶已：就显露出丑了。斯，则，就。恶，丑陋，与美相反。已，表肯定的语气词，相当于“了”。

②相生：互相依存。生，存。

③相成：相反相成。成，成就。

④形：比较，显现。

⑤倾：侧，依靠。

⑥音声相和：音与声互相和谐。音，组合音。声，始发声。和，和谐。

⑦随：跟随。

⑧恒：永恒。

⑨圣人处无为之事：圣人用无为的方式处事。圣人，老子所理想的具有道行的统治者。无为，不妄为，顺其自然，无为而治。《十章》曰：“爱民治国，能无为乎？”

⑩不言：不用言词，不用发号施令。《五章》曰：“多言数穷，不如守中。”《四十三章》曰：“不言之教，无为之益，天下希及之。”

⑪万物作而弗始：万物兴起而不首倡。作，兴起。始，首倡。

⑫有：占有。弗：今本作“不”。

⑬恃：倚仗，依赖。

⑭居：当，任，据。

⑮去：离。与“居”相反。

译文：

天下都知道美之所以为美，就显露出丑了；都知道善之所以为善，就显露出不善了。

有与无互相依存，难与易相反相成，长与短互相比较，高与下互相依靠，音与声互相和谐，前与后互相跟随，这是永恒的现象。

因此，圣人用无为的方式处事，实行不言的教化；万物兴起而不首倡，生养万物而不占有，培育万物而不倚仗，功业成就而不居功。正因为不居功，因此他的功业不会泯没。



三章(治国)

本章阐发无为而治的思想,重在治国。

老子认为,现实社会中统治者崇尚贤能、占有珠宝、炫耀物欲,是扰乱人心、造成动乱的根源,因此,必须坚决杜绝。所以,圣人治理天下,只关心百姓的饮食身体,要削弱百姓的精神意志,使聪明人都不敢有所作为,这样,没有奸诈和贪欲,回归到质朴淳厚的状态,才能无为而治。

历来认为,老子鼓吹愚民思想,其实他是反对现实社会的物欲横流和道德沦丧,因此主张消除奸诈智慧和贪婪私念,即所谓“虚其心”、“弱其志”,认为恢复纯朴的民风,国家才能大治,这正是老子的社会政治理想。

不尚贤^①，使民不争；不贵难得之货^②，使民不为盗；不见可欲^③，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心^④，实其腹^⑤，弱其志^⑥，强其骨^⑦。常使民无知无欲^⑧，使夫智者不敢为也^⑨。为无为^⑩，则无不治。

注释：

- ①尚贤：崇尚贤能之人。贤，贤能之人。“尚贤”是墨家的主张。《墨子·尚贤上》曰：“夫尚贤者，政之本也。”
- ②难得之货：指珠玉宝器。《九章》曰：“金玉满堂，莫之能守。”
- ③不见(xiàn)可欲：不炫耀贪欲的事物。见，同“现”，显现，炫耀。可欲，贪欲的事物。
- ④虚：空虚而无欲。
- ⑤实：充实，满足。
- ⑥弱：削弱，减损。
- ⑦强：增强，强健。
- ⑧无知无欲：没有心智，没有欲望。《四十九章》曰：“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。”《六十五章》曰：“古之善为道者，非以明民，将以愚之。”
- ⑨不敢为：不敢有所作为。
- ⑩为无为：以无为的方式行事，即以顺应自然的方式处理事务。《五十七章》曰：“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：

在上者不崇尚贤能之人，使百姓不争夺；不珍贵难得的财货，使百姓不为强盗；不炫耀贪欲的事物，使百姓思想不惑乱。

因此，圣人治理天下，要空虚百姓的心灵，满足百姓的饮食，削弱百姓的意志，强健百姓的筋骨。永远使百姓没有奸诈的心智，没有贪婪的欲望，使那些聪明的人不敢有所作为。用无为的方式处理事务，那么天下就没有不大治的。



四章(论道)

本章指出道空虚深邃,用之不竭,重在论道。

道深邃而隐秘,无形而实存。作为万物的宗主,早在天帝之前已经产生,是天地之始,万物之母,本初元尊,至高无上,实为宇宙自然的本体和规律。

道冲^①，而用之或不盈^②。渊兮^③，似万物之宗。（挫其锐，解其纷，和其光，同其尘^④。）湛兮^⑤，似或存^⑥。

吾不知谁之子，象帝之先^⑦。

注释：

①冲：本为“盅”。引申为空虚。

②不盈：不盈满。盈，充盈，充实。

③渊：深邃。

④此四句疑为《五十六章》错简重出，当删。上面“渊兮”句当与“湛兮”句相对成文。

⑤湛：没，隐秘。

⑥或：有。

⑦象帝之先：好像在天帝之前。象，好像。帝，天帝。《二十五章》曰：“有物混成，先天地生。”

译文：

道是空虚的，然而使用它或许不会穷尽。深邃啊！好像万物的宗主；隐秘啊！又好似实有而存在。

我不知道它是谁家之子，好像是在天帝之前。



五章(治国)

本章讲述天地不仁的道理,重在治国。

天地按照自己的规律运行,春夏秋冬,雨雪风霜,无爱无憎,无恩无怨,公平对待万物;圣人也按照天道的规律治国,顺应自然,清静无为,无爱无憎,无恩无怨,公平对待百姓。正如《五十六章》曰:“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。”如此则天道运行,空虚而永不衰竭,循环而永不止息。而现实社会中统治者却发号施令,横征暴敛,穷兵黩武,生灵涂炭,表面上有所作为,实际上胡作非为,因为违背了天道规律,所以屡次失败,应该回到虚静无为的天道规律上来。显然,老子反对多言,多言即有为;主张不言,不言即无为。这种思想贯穿于全书。

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，其犹橐籥乎^③？虚而不屈^④，动而愈出。

多言数穷^⑤，不如守中^⑥。

注释：

①仁：指儒家的仁爱，源自家族血缘的孝悌之亲，即等差之爱。老子认为，天地作为自然的存在，按照自己的规律运行，是不会有人类的爱憎感情倾向的，因此，《七十九章》曰：“天道无亲。”而所谓“仁”，老子认为是大道废止以后的产物，因此，《十八章》曰：“大道废，有仁义。”他将“慈”列为自己的三宝之一，《六十七章》曰：“夫慈，以战则胜，以守则固。”主张普遍无私的慈爱，反对亲疏有别的私爱。

②刍狗：用草扎成的狗，用来作为祭品。《庄子·天运》曰：“夫刍狗之未陈也，盛以筐衍，巾以文绣，尸祝斋戒以将之；及其已陈也，行者践其首脊，苏者取而爨之而已。”这就是说，刍狗作为祭品，人们对它并无爱憎，未祭时受人敬重文饰，已祭后受到践踏焚烧，刍狗前后的命运不同，并非由于人们的感情变化，是因为条件、环境、需要的不同而引起的。天地对于万物也是无憎无爱，顺应自然，按照规律运行，因此，“以万物为刍狗”。

③橐(tuó)籥(yuè)：风箱。由两部分构成，橐，装气的口袋；籥，通气的竹管。

④屈(jué)：竭，尽。

⑤多言数穷：政令繁多而屡次失败。“多言”与“不言”相反，指政令繁多。数穷，屡次失败。

⑥守中：持守虚静。

译文：

天地没有偏爱，把万物像刍狗一样对待，全凭万物自然生长；圣人没有偏爱，把百姓像刍狗一样对待，全靠百姓自己成长。

天地之间，岂不像风箱吗？空虚却不竭尽，鼓动起来风吹不息。

政令繁多而屡次失败，还不如坚守空虚无为。



六章(论道)

本章以谷神为喻,赞美大道,重在论道。

老子认为,道如同谷神、玄牝——微妙的母体、天地的根本,空虚不盈,永不停息,孕育和生养了万物;生生不已,绵延不绝,运动不止而不知辛劳。这是对道的赞美,也是对伟大母性的颂歌!

谷神不死^①，是谓“玄牝”^②。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存^③，用之不勤^④。

注释：

- ①谷神：谷，养。“谷神”即指道——生养天地万物的神灵。
- ②玄牝(pìn)：微妙的母体。《二十五章》曰：“寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。”
- ③绵绵若存：绵延不绝好像永远存在着。
- ④勤：辛劳，倦怠。

译文：

道——生养天地万物的神灵永远不停息，这是微妙的母体。微妙的母性之门，就是天地的根源。绵延不绝好像永远存在，运行而不知倦怠。



七章(修身)

本章由天地不自生，阐发了谦下思想，重在修身。

表面上，“不自生”与“长久”是互相矛盾的；实际上，“不自生”与“长久”是密切相关的，如果自生就必然不长久。同样，要想“身先”，必须“后其身”；要想“身存”，必须“外其身”，这就是矛盾对立转化的辩证法。老子认识到这个谦下的法则，所以说：“以其无私，故能成其私。”

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生^①，故能长生^②。

是以圣人后其身而身先^③，外其身而身存^④。以其无私，故能成其私^⑤。

注释：

①不自生：不为自己而生。

②生：当作“久”，与前文相应。

③后其身而身先：把自身置于众人之后，却能得到大家的推崇而占先。

④外其身而身存：把自身置于度外，却能保存自己。

⑤成其私：成就自己。

译文：

天地是长久存在的。天地所以能够长久存在，是因为天地不为自己而生，所以能够长久。

因此，圣人把自身置于众人之后，却能得到大家的推崇而占先；把自身置于度外，却能保存自己。因为他无私，所以能够成就自己。



八章(修身)

本章以水为喻，论述谦下不争之道，重在修身。

水，柔静温和，滋养万物，从不争夺，甘于卑下，这正与天道相吻合。因此，老子认为，最好的人应该像水一样为人处世，才能没有过错。所以，老子将谦下不争，视为立身之本。

上善若水^①。水善利万物而不争，处众人之所恶^②，故几于道^③。

居善地^④，心善渊^⑤，与善仁^⑥，言善信^⑦，政善治^⑧，事善能^⑨，动善时^⑩。

夫唯不争，故无尤^⑪。

注释：

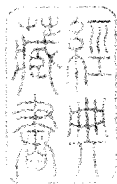
- ①上善若水：上善之人如同水一样。
- ②所恶(wù)：厌恶的地方。指低洼之处。
- ③几于道：近于道。
- ④居善地：居住低洼之地。《三十九章》曰：“贵以贱为本，高以下为基。”《六十六章》又曰：“江海所以能为百谷王者，以其善下之。”因此，低洼之地就是善地。
- ⑤心善渊：思虑深邃宁静。
- ⑥与善仁：交接善良之人。仁，当为“人”。
- ⑦言善信：说话遵守信用。
- ⑧政善治：为政精于治理。
- ⑨事善能：处事发挥特长。
- ⑩动善时：行动把握时机。
- ⑪尤：过失。

译文：

上善的人如同水一样。水滋养万物而不与之争夺，汇聚在人们厌恶的低洼之地，因此，近于大道。

他居于低洼之地，思虑深邃宁静，交接善良之人，说话遵守信用，为政精于治理，处事发挥特长，行动把握时机。

正因为不争夺，所以没有过失。



九章(养生)

本章论述俭嗇自保之道，重在养生。

贪图禄位，私欲满盈，就会遗害无穷，因为，物壮则老，盛极则衰。恃才傲物，锋芒毕露，就会受到挫折，因为，众叛亲离，不能长保。金玉是难得之货，必然引起争夺；富贵是众人所求，必然招致祸患。所以，只能功成身退，敛身自保，才是正确的养生之道，这就如同大自然四季交替、周而复始的运行规律一样。

持而盈之^①，不如其已^②；
揣而锐之^③，不可长保。
金玉满堂，莫之能守^④；
富贵而骄，自遗其咎^⑤。
功遂身退，天之道也^⑥。

注释：

- ①持而盈之：把持而使它满盈。
- ②已：停止。《十五章》曰：“保此道者，不欲盈。”《三十章》曰：“物壮则老，是谓不道，不道早已。”
- ③揣而锐之：捶击而使它锐利。《七十六章》曰：“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。”《七十八章》曰：“弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”
- ④莫之能守：没有谁能守护。
- ⑤咎：灾祸。《四十六章》曰：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”
- ⑥功遂身退，天之道也：功成身退，是自然的规律。遂，成。天之道，自然的规律，指四季的运行交替。《五十九章》曰：“治人事天，莫若啬。”

译文：

把持而使它满盈，不如趁早停止；
捶击而使它锐利，不能保持长远。
金玉满堂，没有谁能守护；
富贵而骄，自己招致祸患。
功成身退，这是自然的规律。



十章(修身)

本章论述人生修养,重在修身。

灵魂对人是内在的,没有灵魂则形亡,“载营魄”是灵与肉的结合,意在重生;大道对人是外在的,违背大道则身亡;“抱一”是身与道的结合,意在重道,所以,守护灵魂与坚守大道必须紧密结合,不能分离。在此基础上,要像婴儿般平和宁静,品德质朴纯洁,处事清静无为,形貌柔弱卑下,态度谦虚恭敬。这些都是老子强调的人生修养,也就是道对人生各个方面的具体要求。

载营魄抱一^①，能无离乎？

专气致柔^②，能如婴儿乎？

涤除玄鉴^③，能无疵乎^④？

爱民治国，能无为乎？

天门开阖^⑤，能为雌乎^⑥？

明白四达^⑦，能无知乎？

（生之畜之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德”^⑧。）

注释：

①载营魄抱一：守护灵魂与坚持大道。载，加，持。营魄，魂魄，灵魂。抱一，坚守大道。一为“道”。《二十二章》曰：“是以圣人抱一为天下式。”《说文·一部》曰：“一，惟初大极，道立于一。造分天地，化成万物。”

②专气致柔：聚合精气，归于柔顺。专，聚合。致，归。

③玄鉴：微妙的心镜。

④疵：瑕疵，缺点。

⑤天门：人体天生的自然门户，即《荀子·正名篇》所说的“天官”，指目、耳、口、鼻、心等。开阖：感官的动作行为，指视、听、言、食、嗅、喜、怒、爱、憎等。

⑥雌：比喻柔弱宁静。《二十八章》曰：“知其雄，守其雌。”

⑦明白四达：通达四方。

⑧以上五句疑为《五十一章》错简重出，与前文不合，当删。

译文：

守护灵魂与坚持大道，能够互不分离吗？

聚合精气归于柔顺，能够像婴儿一样吗？

洗涤微妙的心镜，能够没有瑕疵吗？

爱民治国，能够顺应自然吗？

感官活动，能够坚守宁静吗？

通达四方，能够自己认为无知吗？



十一章(论道)

本章说明“有”与“无”、“利”与“用”的辩证关系,重在论道。

有车轮而无车毂的中空,不能用;有陶器而无陶器的中空,不能用;有房舍而无门窗的中空,不能用。也就是说,器物实体这个“有”,只是提供便利的条件;器物中空这个“无”,才是发挥作用的关键。这些现实生活中的事例,何止千万!显然,“有”与“无”是辩证统一、互相依存的,二者缺一不可,而老子更强调的是空虚不盈的作用,提醒人们注意。

三十辐共一毂^①，当其无^②，有车之用。
埴埴以为器^③，当其无^④，有器之用。
凿户牖以为室^⑤，当其无^⑥，有室之用。
故有之以为利^⑦，无之以为用^⑧。

注释：

- ①辐：辐条，车轮上连接车毂与轮圈的木条。毂(gǔ)：车轮中心有圆孔的圆木，其中插轴。
②无：这里指车毂中心的圆孔。
③埴(shān)埴(zhí)：制陶。埴，用水和土。埴，制陶的粘土。
④无：这里指陶器中空。
⑤户牖(yǒu)：门窗。
⑥无：这里指门窗中空。
⑦利：便利。
⑧用：作用。

译文：

三十根辐条汇集到一个车毂上，有了车毂的中空，才能具有车的作用。

把粘土放进模具做成器皿，有了器皿的中空，才能具有器皿的作用。

开凿门窗以为房舍，有了门窗的中空，才能具有房舍的作用。

因此，有了器物可以带来便利，器物中空才能发挥作用。



十二章(养生)

本章论述了物欲横流的危害,重在养生。

进入文明时代,随着生产力的发展,为社会提供了愈来愈多的生活资料,与此同时,声色犬马,金玉珠宝,也对人产生了极大的感官刺激和心理诱惑。统治者横征暴敛,穷奢极欲,纵情声色,道德沦丧,给社会、人生带来极大的危害。因此,老子坚决反对物欲横流,提出“为腹不为目”的极端主张。庄子更认为:“擢乱六律,铄绝竽瑟,塞师旷之耳,而天下始人含其聪矣;灭文章,散五采,胶离朱之目,而天下始人含其明矣;毁绝钩绳,而弃规矩,搯工倕之指,而天下始人有其巧矣;削曾、史之行,钳杨、墨之口,攘弃仁义,而天下之德始玄同矣。”(《庄子·胠篋》)几乎到了毁灭一切文明成果的程度。今天看来,他们的主张固然有些偏激,但是,其合理的因素是不容忽视的,依然有着重要的现实意义。

五色令人目盲^①，五音令人耳聋^②，五味令人口爽^③，驰骋畋猎令人心发狂^④，难得之货令人行妨^⑤。

是以圣人为腹不为目^⑥。故去彼取此^⑦。

注释：

- ①五色：青、黄、赤、白、黑，泛指多种颜色。
②五音：宫、商、角、徵(zhǐ)、羽，泛指多种音乐。
③五味：甜、酸、苦、辣、咸，泛指多种味道。爽：伤，败。
④畋猎：打猎。
⑤妨：伤害。《三章》曰：“不贵难得之货，使民不为盗。”
⑥为腹不为目：只为温饱生存，不求纵情声色。目，代称色、音、味、畋猎、宝货等诸多欲望诱惑。《十九章》曰：“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧。”
⑦去彼取此：抛弃物欲，只要温饱。《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：

五色缤纷使人眼睛，五音繁乱使人耳聋，五味混杂使人口伤，纵马驰骋围猎使人内心疯狂，金玉宝物使人德行败坏。

因此，圣人只为温饱生存，不求纵情声色。所以，抛弃物欲，只要温饱。



十三章(修身)

本章论述贵身爱身之道,重在修身。

得宠则喜为上,受辱则悲为下,本是世人常情,然而老子却认为得到宠辱和失去宠辱,都感到惊恐,的确发人深醒!在老子看来,宠也罢,辱也罢,都是因名利之类的身外之物而造成的后果,都会由此带来祸患,即有祸患是因为有私利,无私利则无祸患,因此,作为行道者应该无私无欲,清静无为,知足不辱,知止不殆,如果有了宠辱之类的情况发生,就会惊恐不安,反身自责。所以,抛弃私利,贵身爱身才是为道根本。只有贵身爱身,才能全性保真,傲然独立,维护自己的人格和自尊,遵循自然规律,承担大任。

宠辱若惊^①，贵大患若身^②。

何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下；得之若惊，失之若惊^③，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^④？

故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下^⑤。

注释：

- ① 宠辱若惊：得宠和受辱就感到惊恐不安。若，则，就。
- ② 贵大患若身：重视自己的身体如同重视祸患一样。联系下文，意在强调重视自己的身体，所以提前。若，如。
- ③ 得之若惊，失之若惊：得到宠辱感到惊恐，失去宠辱也感到惊恐。《十六章》曰：“致虚极，守静笃。”《三十七章》曰：“不欲以静，天下将自正。”《四十四章》曰：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”《四十六章》曰：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”
- ④ 吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患：我之所以有大祸患，是因为我有自身的私利；如果我没有自身的私利，我还有什么祸患？及，若，如果。
- ⑤ 故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下：说明贵身、爱身是能够寄托天下的关键。贵身爱身，就是贵己为我，全性保真，唯有如此，就不会轻身徇物，放纵私欲，才能爱惜他人生命，遵循自然规律，各安其居，各乐其俗。《四十四章》曰：“名与身孰亲？身与货孰多？”就是强调贵身。《二十六章》曰：“奈何万乘之

主而以身轻天下？”则显然反对轻身。

译文：

得宠和受辱就感到惊恐不安，重视自己的身体如同重视祸患一样。

为什么说得宠和受辱就感到惊恐不安？得宠为上，受辱为下；得到宠辱感到惊恐，失去宠辱也感到惊恐，这就是说，得宠和受辱都感到惊恐不安。

为什么说重视自己的身体如同重视祸患一样？我所以有祸患，是因为我有自身的私利；如果我没有自身的私利，我还有什么祸患？

因此，以珍贵自身的思想治理天下的人，就可以寄托天下；以爱惜自身的思想治理天下的人，就可以委托天下。



十四章(论道)

本章描述道的形象,强调道的重要,重在论道。

道,混沌一体,无边无际,不可名状,无形无象,是人们凭着感官知觉(视、听、触)无法具体触及到的,但又似无实有,无处不在。人们只要掌握了古有之道的规律和法则,就可以认识宇宙的始终,治理当今社会。

视之不见，名曰“夷”^①；听之不闻，名曰“希”^②；搏之不得^③，名曰“微”^④。此三者不可致诘^⑤，故混而为一。其上不皦^⑥，其下不昧^⑦，绳绳兮不可名^⑧，复归于无物^⑨。是谓无状之状，无物之象，是谓“惚恍”^⑩。迎之不见其首，随之不见其后。

执古之道，以御今之有^⑪。能知古始^⑫，是谓道纪^⑬。

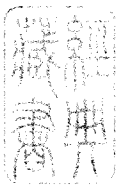
注释：

- ①夷：《经典释文》曰：“钟会云：‘灭也，平也。’”即无形。
- ②希：《经典释文》曰：“希，疏也，静也。”即无声。
- ③搏：拊拍。
- ④微：《经典释文》曰：“细也。”即无形体。
- ⑤诘(jié)：讯问。
- ⑥皦(jiǎo)：洁白，光明。
- ⑦昧：阴暗。
- ⑧绳绳：无边无际。
- ⑨复归于无物：还原为没有物态。复归，还原。无物，无形态。
- ⑩惚恍：似有似无，茫然不定。
- ⑪以御今之有：用来驾御当今的具体事物。
- ⑫古始：宇宙的初始。
- ⑬道纪：道的纲纪。

译文：

看却看不见，叫做“夷”；听却听不着，叫做“希”；拍却拍不着，叫做“微”。这三者不可推问，因此混沌为一体。它的上面不光明，它的下面不阴暗，无边无际啊不可名状，最终还原为没有物态。这就是没有形状的形状，没有物象的象，称做惚恍。迎着它看不见它的前头，追随它看不见它的后背。

把握古有之道，用来驾御当今的具体事物。能够了解宇宙的初始，就称为道的纲纪。



十五章(修身)

本章以诗的语言,描述了行道者的修养和风貌,重在修身。

老子认为,理想的行道者应该具有小心谨慎、心存畏惧、恭敬庄重、温和融洽、敦厚自然、虚怀若谷、浑朴纯正、深沉宁静、飘扬放逸的修养和风貌。其实,这正是老子自己的人格精神造型。所有这些品格的核心,在于不求满盈;只有不求满盈,才能吐故纳新。这与道的空虚(道冲)一脉相承。

古之善为道者^①，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容^②：

豫兮^③，若冬涉川；犹兮^④，若畏四邻；俨兮^⑤，其若客；

涣兮^⑥，其若凌释^⑥；敦兮^⑦，其若朴^⑦；旷兮^⑧，其若谷；

混兮^⑨，其若浊；〔澹兮^⑩，其若海；颺兮^⑩，若无止。〕

孰能浊以静之徐清^⑩？孰能安以动之徐生^⑩？

保此道者，不欲盈^⑩。夫唯不盈，故能蔽而新成^⑩。

注释：

①善为道者：善于行道的人。

②容：形容。

③豫：犹豫。

④犹：犹豫。

⑤俨：恭敬。

⑥涣兮，其若凌释：融化流散啊，像河冰消解。涣，流散。凌释，河冰消解。

⑦敦兮，其若朴：纯厚自然啊，像未经雕凿的原木。敦，纯厚。朴，未经雕凿的原木。

⑧旷：空旷。

⑨混：浑，浑厚。

⑩澹(dàn):宁静。

⑪颺(liú):高风,飘扬。这两句原在《二十章》内,疑为本章错简,移于此处。

⑫徐清:慢慢澄清。

⑬徐生:慢慢产生。

⑭不欲盈:不求盈满。

⑮蔽而新成:敝旧却能新生。蔽,通“敝”。《二十二章》曰:“敝则新。”

译文:

古代善于行道的人,精微玄妙,深邃而不可认识。正因为不可认识,只能勉强地来形容描述它:

迟疑踌躇啊,像冬天涉过江河;犹豫狐疑啊,像畏惧四面的威胁;恭敬庄重啊,像充当宾客;

融化流散啊,像河冰消解;纯厚自然啊,像未经雕琢的原木;空旷宽阔啊,像远山的幽谷;

浑厚质朴啊,像混浊的水流;宁静深沉啊,像浩森的大海;飘扬放逸啊,像永无止境。

谁能够将浊水静止,慢慢澄清?谁能在安定中启动,慢慢产生?

保持这些大道的人,不求满盈。正因为不满盈,所以敝旧却能新生。



十六章(修身)

本章强调“致虚”和“守静”，重在修身。

“致虚”，就是空虚其心，排除一切蒙蔽心灵的私念；“守静”，就是坚守清静，顺应自然，绝不妄为，二者互为因果。这是道的法则，也是修身的要义。所谓“复”，就是道的循环往复，周而复始，回归根本，即虚静之境，天地万物的本始。道的运行如此，人的行动亦应如此；不循道则凶险，循道则安全。所以，老子特别强调“致虚”、“守静”，以达到无为无不为的目的。

致虚极^①，守静笃^②。

万物并作^③，吾以观复^④。

夫物芸芸^⑤，各归其根。归根曰“静”^⑥，静曰“复命”^⑦。复命曰“常”^⑧，知常曰“明”^⑨。不知“常”，妄作凶^⑩。

知“常”容^⑪，容乃公^⑫，公乃全^⑬，全乃天^⑭，天乃道，道乃久，没身不殆^⑮。

注释：

- ①致虚极：达到极端的空虚无欲。
- ②守静笃：坚守彻底的清静无为。
- ③并作：一起生长。
- ④观复：观察循环往复的规律。
- ⑤芸芸：纷繁众多。
- ⑥归根：回归根本。
- ⑦复命：复归生命之本。
- ⑧常：永恒不变的规律。
- ⑨明：指准确地认识和把握规律。
- ⑩妄作凶：轻举妄动干出凶险之事。
- ⑪容：包容。
- ⑫公：公正。
- ⑬全：全面，普遍。
- ⑭天：天地自然。
- ⑮没身不殆：终生没有危险。

译文：

达到极端的空虚无欲，坚守彻底的清静无为。

万物一起生长，我来观察其中循环往复的规律。

万物纷繁众多，各自回归根本。回归根本叫做“静”，静叫做“复命”，复命叫做“常”，认识把握“常”叫做“明”。不认识把握“常”，就会轻举妄动干出凶险之事。

能够认识把握“常”就能包容，能够包容就能公正，能够公正就能普遍，能够普遍就能符合天地自然，能够符合天地自然就能符合道，能够符合道就能长久，终生没有危险。



十七章(治国)

本章强调贵言无为,重在治国。

在老子看来,最好的侯王行不言之教,清静无为,因此百姓根本不知道他的存在。百姓“亲而誉之”的统治者,是因为言而有信;“畏之”、“侮之”的统治者,是因为言而无信。言而有信者是有所作为,言而无信者是欺骗百姓,老子认为都比不上行不言之教、清静无为的侯王。所以,老子主张统治者贵言、希言、不言,即不要制定法律,发布命令。“轻诺必寡信”,还不如不言,只有这样,才能顺应自然,无为而治。

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

悠兮其贵言^④。功成事遂，百姓皆谓：“我自然^⑤。”

注释：

- ①太上：最好的侯王。
 ②不知有之：不知有君王存在。
 ③信不足焉，有不信焉：君王诚信不够，百姓自然不会相信他。
 ④悠兮其贵言：君王悠闲啊，不会轻易发号施令。贵言，珍贵语言，不多说。《二十三章》曰：“希言自然。”《五十六章》曰：“知者不言，言者不知。”《六十三章》曰：“夫轻诺必寡信，多易必多难。”都强调的是贵言、希言、不言，即无为而治。
 ⑤自然：自己如此。

译文：

最好的侯王，百姓感觉不到他存在；其次的侯王，百姓亲近赞誉他；再其次的侯王，百姓害怕他；更其次的侯王，百姓侮辱他。侯王的诚信不够，百姓自然不会相信他。

最好的侯王悠闲啊，不会轻易地发号施令。功业成就，百姓都说：“我们本来自己如此。”



十八章(砭时)

本章揭示现实社会的混乱和病态，重在砭时。

老子认为，大道是顺应自然之道，而仁义、智慧、大伪、孝慈、忠臣之类都是在自然之道破坏、私有制产生以后的昏乱现实中出现的，是对大道的背离和否定，社会是发展了，私欲却增多了，因此，老子竭力提倡清静无为、顺应自然之道。特别是老子提出充满辩证思想的历史观，认为大道与仁义，智慧与大伪，六亲不和与孝慈，国家昏乱与忠臣，虽然相反，却有因果关系，给人以深刻启示。

大道废，有仁义；智慧出^①，有大伪^②；六亲不和^③，有孝慈^④；国家昏乱，有忠臣。

注释：

①智慧：智谋，指圣智、巧利。

②大伪：巨大的虚伪奸诈。

③六亲：父母兄弟妻子。

④孝慈：孝子慈父。

译文：

大道废弃，才会提倡仁义；智谋出现，才会产生伪诈；六亲不和睦，才有孝子慈父；国家昏乱，才会出现忠臣。



十九章(治国)

本章论述治疗社会弊病的方略，重在治国。

老子认为，儒家的圣智、仁义、巧利，是统治者扰民的“有为”，是欺骗百姓的“文饰”，是搜刮民利、六亲不和、产生盗贼的起因，是造成道德沦丧、世风败坏、社会混乱的根源，应该坚决杜绝和抛弃。因为，“圣人不死，大盗不止。虽重圣人而治天下，则是重利盗跖也。为之斗斛以量之，则并与斗斛而窃之；为之权衡以称之，则并与权衡而窃之；为之符玺而信之，则并与符玺而窃之；为之仁义以矫之，则并与仁义而窃之。何以知其然邪？彼窃钩者诛，窃国者为诸侯。诸侯之门，而仁义存焉，则是非窃仁义、圣智邪？”（《庄子·胠篋》）既然如此，仁义之类不足以治国，只会乱国，因此说，“以智治国，国之贼”。正确的办法只能是坚持质朴，减少私欲，杜绝圣智、仁义、巧利之类所谓学问，才能没有忧患。可见，在“文”与“质”的对立中，老子强调的是“质”，反朴归真，才是治国的出路。

绝圣弃智^①，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^②，不足。故令有所属^③：见素抱朴^④，少私寡欲，绝学无忧^⑤。

注释：

- ①绝圣弃智：杜绝和抛弃聪明巧智。圣，睿智，聪明。《六十五章》曰：“故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。”
- ②文：文饰。
- ③所属：归属的地方。
- ④见(xiàn)素抱朴：显现并坚守朴素。见，同“现”，显现。素，未染色的丝。抱，坚守。朴，未雕凿的木。
- ⑤绝学无忧：杜绝学问没有忧患。学，指儒家所提倡的仁义礼智之学。《六十五章》曰：“古之善为道者，非以明民，将以愚之。”

译文：

杜绝和抛弃聪明巧智，百姓可以得到百倍的利益；杜绝和抛弃仁义，百姓可以恢复孝慈的天性；杜绝和抛弃巧诈私利，盗贼就不会存在。这三者，以为文饰，不足以治理天下。所以，要让百姓有归属之地；显现并坚守朴素，减少私欲，杜绝世俗之学，就不会有忧患。



二十章(修身)

本章说明行道之人(即老子)与众不同,重在修身。

唯与阿、美与恶,是有差别,但是毕竟标准不同,随着世风流转变化,众人畏惧,老子也畏惧,这是他与众人相同的地方。但是,老子淡泊自守,浑沌宁静,质朴纯厚,无为无不为,因为取法于道,顺应自然,追求更高的精神境界,所以又与众不同,遗世独立。虽然是以“我”与众人比较,实则行道者树立了榜样。

唯之与阿^①，相去几何？美之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏^②。荒兮，其未央哉^③！

众人熙熙^④，如享太牢^⑤，如春登台^⑥；我独泊兮^⑦，其未兆^⑧。

沌沌兮^⑨，如婴儿之未孩^⑩；傫傫兮^⑪，若无所归。

众人皆有余，而我独若遗^⑫，我愚人之心也哉^⑬！

俗人昭昭^⑭，我独昏昏^⑮；俗人察察^⑯，我独闷闷^⑰。（澹兮其若海，飏兮若无止^⑱。）

众人皆有以，而我独顽且鄙^⑲。

我独异于人，而贵食母^⑳。

注释：

①唯之与阿：唯声与阿声，应诺声。阿，同“诃”。“唯”，对上；“阿”，对下。

②人之所畏，不可不畏：人们所畏惧的，我不能不怕。

③荒兮，其未央哉：宇宙是如此宽阔啊，从古到今，世风流转，好像没有尽头！荒，宽广，遥远。未央，未到边际尽头。以上是说与众人相同之处。

④熙熙：纵欲狂欢的样子。

⑤太牢：用牛、羊、猪三牲之肉做成食品，用于祭祀或盛宴，称为太牢。

⑥如春登台：如同春天登上高台，极目远望。

⑦泊：淡泊。

⑧未兆：没有征兆，无动于衷。

⑨沌沌(dùn)兮：浑浑沌沌的样子。

⑩孩：小儿笑。

⑪傫傫(lěi)兮：疲劳的样子。

⑫遗：借作“匱”，不足。

⑬愚人：蠢笨的人。这是老子以反话自嘲。下同。

⑭昭昭：明白、鲜亮的样子。

⑮昏昏：糊涂、暗昧的样子。

⑯察察：洁净、精明的样子。汶，通“润”。

⑰罔罔：浑浊、质朴的样子。

⑱以上两句与文义不合，疑为错简，已移至《十五章》，此处当删。

⑲众人皆有以，而我独顽且鄙：大家都有作为，我却顽愚而且鄙陋。以，用。顽且鄙，顽愚而鄙陋。

⑳食母：用道。食，用。母，指道。《二十五章》曰：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母，吾不知其名，强字之曰道。”以上是说与众人不同之处。

译文：

唯声与阿声，相差多少？美丽与丑陋，相差几何？人们所畏惧的，我不能不害怕。宇宙是如此宽阔啊，从古到今，世风流转，好像没有尽头！

然而，众人都在纵欲狂欢，如同享用太牢的盛筵，如同春天登上高台极目远望；而我却独自淡泊宁静啊，无动于衷。

浑浑沌沌的样子啊，好像婴儿不知嘻笑；疲劳困顿的样子啊，好像无所归依。

众人都有剩余，而唯独我好像不足，我真有一颗愚人的心啊！

世俗的人都活得明白鲜亮，而我却过得糊涂暗昧；世俗的人活得洁净精明，而我却过得浑浊质朴。

大家都有作为，我却顽愚而且鄙陋。

我独与世人不同，而是重视取法于道。



二十一章(论道)

本章说明道与德的关系,与《十四章》互相补充,重在论道。

道是形而上的,无边无际,无形无状,因此,恍恍惚惚,似有似无。但是,道并非不可知,反映在社会人生就是德,因此,有形有物,有精有信,德随着道而变化,所以,“孔德之容,惟道是从”。正因为道是万物的本原和归宿,永远存在,所以,可以追溯万物的初始。

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：大德的模样。孔，大。德，道的体现。容，容貌，模样。
- ②惟道是从：唯有跟随着道而变化。
- ③道之为物，惟恍惟惚：道作为事物，似有似无。
- ④象：形象。
- ⑤窈兮冥兮：遥远幽深。
- ⑥精：精神，规律。
- ⑦真：真切。
- ⑧信：验证。
- ⑨以阅众甫：用来视察万物的初始。“阅”，视，察。“甫”，始。
- ⑩以此：由道认识。

译文：

大德的模样，唯有跟随着道而变化。

道作为事物，似有似无。如此恍恍惚惚，其中却有形象；如此惚惚恍恍，其中却有实物。遥远幽深啊，其中却有精神；这精神非常真切，可以得到验证。

从今到古，它的名字永远不会消失，可以用来视察万物的初始。我怎么知道万物的情状呢？由道而知。



二十二章(修身)

本章阐发了处世的辩证法,重在修身。

曲与全,枉与直,洼与盈,敝与新,少与得,多与惑,本是相反、相对的矛盾双方,但是又互相依存,互相转化,可以由前者变为后者,具有密切的内在联系。因此,观察事物,处理问题,将矛盾的双方根本对立,截然分开,见外不见内,见表不见里,是根本错误的。圣人正是由此总结了道的柔弱、俭嗇、谦卑的特征,作为天下的榜样,不自见,不自是,不自伐,不自矜,所以,“天下莫能与之争”,这就是“曲则全”的道理。

曲则全^①，枉则直^②，洼则盈^③，敝则新^④，少则得^⑤，多则惑^⑥。

是以圣人抱一为天下式^⑦。不自见，故明^⑧；不自是，故彰^⑨；不自伐，故有功^⑩；不自矜，故长^⑪。

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^⑫。

注释：

- ①曲则全：弯曲才能保全。
- ②枉则直：委屈才能伸直。
- ③洼则盈：低洼才能盈满。
- ④敝则新：破旧才能更新。
- ⑤少则得：少取才能多得。
- ⑥多则惑：贪多反而惑乱。
- ⑦圣人抱一为天下式：圣人坚守大道为天下的楷模。式，法式，楷模。
- ⑧不自见(xiàn)，故明：不自我表现，因此聪明。见，同“现”，显现。明，聪明。
- ⑨不自是，故彰：不自以为是，因此彰显。是，正确。彰，彰显，显著。
- ⑩不自伐，故有功：不自我炫耀，因此有功。伐，夸，自矜。
- ⑪不自矜，故长：不自我骄傲，因此长久。矜，矜夸，骄傲。
- ⑫诚：确实。

译文：

弯曲才能保全，委屈才能伸直，低洼才能盈满，破旧

才能更新，少取才能多得，贪多反而惑乱。

因此，圣人坚守大道为天下的楷模。不自我表现，因此聪明；不自以为是，因此彰显；不自我炫耀，因此有功；不自我骄傲，因此长久。

正因为不与人争，天下的人没有谁能与他争。古代所谓“弯曲才能保全”的话，难道是空话吗？确实能够让他保全。



二十三章(治国)

本章以暴风雨喻暴政不会长久，行道才是正途，重在治国。

天地尚且使得暴风雨不到一天，何况人间的暴政能够持久吗？因此，严刑峻法、苛捐杂税的暴政既不可能长久，又不会有好结果，只有清静无为，顺应自然，使百姓安居乐业，才算是“同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之”。这里再次提出“希言”，与《二章》的“行不言之教”、《十七章》的“贵言”相应。

希言自然^①。故飘风不终朝^②，骤雨不终日^③。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况人乎？

故从事于道者，同于道^④；德者，同于德^⑤；失者，同于失^⑥。同于道者，道亦乐得之^⑦；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^⑧。）

注释：

- ①希言自然：不言教令是符合自然规律的。《十七章》曰：“悠兮其贵言。”
- ②飘风不终朝：狂风刮不了一个早晨。飘风，疾风，暴风。
- ③骤雨不终日：暴雨下不了一个整天。
- ④从事于道者，同于道：从事于道的人，行为就与道相同。
- ⑤德者，同于德：从事于德的人，行为就与德相同。
- ⑥失者，同于失：从事于失道失德的人，行为就与失道失德相同。
- ⑦同于道者，道亦乐得之：行为与道相同的人，道也乐意得到他。
- ⑧此两句已经见于《十七章》，错简重出，当删。

译文：

不言教令是符合自然规律的。因此，狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一个整天。谁使它这样的？天地。天地尚且不能让狂风暴雨持久，何况人呢？

所以，从事于道的人，行为就与道相同；从事于德的人，行为就与德相同；从事于失道失德的人，行为就与失

道失德相同。行为与道相同的人，道也乐意得到他；行为与德相同的人，德也乐意得到他；行为与失道失德相同的人，失道失德也乐意得到他。



二十四章(修身)

本章反对“余食赘行”，重在修身。

立何必“企”，行何必“跨”，明何必“自见”，彰何必“自是”，有功何必“自伐”，自矜必不长久，因此，“企”、“跨”、“自见”、“自是”、“自伐”、“自矜”，都是多余而无用的行为，这种追求私欲、自我炫耀的思想行为，不符合道柔弱、俭嗇、谦卑的要求，不会有好结果。所以，“余食赘行”，不合于道，有道的人不能这样做。这是从《二十二章》的反面立论，道理完全相同。

企者不立^①，跨者不行^②。自见者，不明^③；
自是者，不彰^④；自伐者，无功^⑤；自矜者，不长^⑥。

其在道也，曰：“余食赘行^⑦，物或恶之^⑧。”
故有道者不处^⑨。

注释：

- ①企者不立：踮起脚跟的人难以久立。企，踮起脚跟。
②跨者不行：跨越走路的人难以远行。
③自见者，不明：自我表现的人，不聪明。
④自是者，不彰：自以为是的人，不彰显。
⑤自伐者，无功：自我炫耀的人，没有功。
⑥自矜者，不长：自我骄傲的人，不长久。以上四句，与《二十二章》句式相反，意义相同。
⑦余食赘行：多余的饮食和行为。赘，剩余。指的是上述“企者”、“跨者”、“自见者”、“自是者”、“自伐者”、“自矜者”，均为多余而无用的行为。
⑧物或恶(wù)之：鬼神都要厌恶他。物，鬼神。恶，厌恶。
⑨不处：不居于此，不这样做。处，居。

译文：

踮起脚跟的人难以久立，跨越走路的人难以远行。
自我表现的人，不聪明；自以为是的人，不彰显；自我炫耀的人，没有功；自我骄傲的人，不长久。

从道的观点来看，可以说：“多余的饮食和行为，鬼神都会厌恶。”因此，有道的人不这样做。



二十五章(论道)

本章说明道的属性、状态、称谓和归依，重在论道。

浑然一体，天地本原，先天地生，寂静空虚，独立存在，循环不息，勉强称它为“道”。因为它没有边际，无所不在，勉强称它为“大”。“大”就运行不息，又称为“逝”；“逝”就延伸遥远，又称为“远”；“远”就返回本原，又称为“反”。如此循环不息的道，是效法自然而来。由此可知《一章》“道可道，非常道；名可名，非常名”的真正含义。

特别值得注意的是，老子把人与道、天、地并提，列为“四大”之一，而没有提到神，这是对神本主义的否定，对人本主义的肯定，表现出对人格尊严的认定和推崇，与道家主张的贵身爱身、全性保真的思想完全一致，无疑具有重要意义。

有物混成^①，先天地生^②。寂兮寥兮^③，独立而不改^④，周行而不殆^⑤，可以为天地母^⑥。吾不知其名，强字之曰“道”，强为之名曰“大”^⑦。大曰“逝”^⑧，逝曰“远”^⑨，远曰“反”^⑩。

故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大^⑪，而人居其一焉。

人法地^⑫，地法天，天法道，道法自然。

注释：

- ①有物混成：有一个东西混沌而成。物，指道。
 ②先天地生：先于天地而存在。
 ③寂兮寥兮：寂静啊，空虚啊。寂，无声。寥，空虚。
 ④独立而不改：独自生存而永不改变。
 ⑤周行而不殆：循环运行而永不懈怠。周，匝，环绕。殆，通“怠”。
 ⑥天地母：天地的本原。
 ⑦大：极言道无边无际，无所不包。
 ⑧逝：往行，运行不息。
 ⑨远：遥远，延伸遥远。
 ⑩反：同“返”，返回，返回本原。
 ⑪域中：宇宙中。
 ⑫法：效法。

译文：

有一个东西混沌而成，先于天地而存在。寂静啊，空虚啊，独自生存而永不改变，循环运行而永不懈怠，可以成为天地的本原。我不知道它的名字，勉强地称它为

“道”，勉强地称它为“大”。大又称为“逝”，逝又称为“远”，远又称为“反”。

因此说，道大，天大，地大，人也大。宇宙中有“四大”，而人居于四大之一。

人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。



二十六章(修身)

本章论述稳重和沉静,重在修身。

行道者柔弱、俭嗇、谦卑,对人处事必然稳重而沉静,因此,稳重是轻率的根本,沉静是浮躁的主宰。治理天下的万乘之君必须以天下为重,如果违背大道,轻率浮躁,骄奢淫逸,肆意纵欲,把治理天下视为儿戏一般,轻则误身,重则乱国,造成严重的后果,所以说,“轻则失根,躁则失君”。

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，燕处超然^④。奈何万乘之主而以身轻天下^⑤？

轻则失根^⑥，躁则失君^⑦。

注释：

- ①重为轻根：稳重是轻率的根本。
②静为躁君：沉静是浮躁的主宰。
③辎重：有衣车，四面有屏蔽的车。
④虽有荣观，燕处超然：虽然有华美之居和观览之乐，却安处其中而超然物外。荣，华美之居。观，观览之乐。燕，安。
⑤以身轻天下：自身轻浮地面对天下。
⑥轻则失根：轻率就会丧失根本。
⑦躁则失君：浮躁就会丧失主宰。

译文：

稳重是轻率的根本，沉静是浮躁的主宰。因此，君子整天外出不离开四面屏蔽的车辆。

虽然有华美之居和观览之乐，却能安处其中而超然物外。怎么万乘之君而自身轻浮地面对天下呢？

轻率就会丧失根本，浮躁就会丧失主宰。



二十七章(治国)

本章说明无为而治、善待民众的道理，重在治国。

善行者无辙，善言者无瑕，善数者无筹，善闭者无楗，善结者无绳，这是他们奉行大道，“处无为之事，行不言之教”（《二章》）的结果。圣人没有私爱私亲，既不弃人，又不弃物，即就是对不善之人也要善待，要以天道感化，使百姓和睦相处，这就是“天地不仁”，“圣人不仁”（《五章》）的道理。如果“不贵其师，不爱其资”，造成尖锐的矛盾对立，引起激烈的社会动乱，那真是“虽智大迷”！正确处理这个问题，才是掌握了治国的精义。

善行，无辙迹^①；善言，无瑕谪^②；善数，不用筹策^③；善闭，无关键而不可开^④；善结，无绳约而不可解^⑤。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓“袭明”^⑥。

故善人者不善人之师，不善人者善人之资^⑦。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓“要妙”^⑧。

注释：

①辙迹：车辙的痕迹。

②瑕谪：瑕疵，过失。

③筹策：计算的筹码。

④关键(jiàn)：门闩。

⑤绳约：绳索。

⑥袭明：重明。袭，重(chóng)。既善救人，又善救物，双重知明，故曰“袭明”。

⑦资：资用，教导的对象，即学生。

⑧要妙：精深微妙。妙，通“眇”。

译文：

善于行车的人，不留下车痕；善于言谈的人，没有瑕疵；善于计算的人，不用筹码；善于关门的人，没有门闩却不可开；善于捆绑的人，没有绳索却不可解。

因此，圣人善于经常救助他人，所以没有被抛弃的人；善于经常拯救万物，所以没有被抛弃的物。这就叫做“袭明”。

因此，善人是不善人的老师，不善人是善人的学生。不尊重他的老师，不爱护他的学生，虽然自以为聪明，其实是最大的糊涂。这就是精微的道理。



第二十八章(修身)

本章说明知雄守雌的道理，重在修身。

守雌贵柔是老子一再强调的道的原则，行道之人必须在深知自己雄强的前提下，主动地甘守雌弱，居于下流，因为，弱胜强，柔胜刚，牝胜牡，“以静为下”才能处于不败之地，所以，老子非常赞赏以柔弱克坚强的水、善下的江海成为百谷王、含德深厚的赤子和以至柔驰骋天下至坚的无为之道，愿意“为天下谿”，“为天下谷”，使得“常德乃足，复归于朴”，因而“大制不割”。

知其雄，守其雌^①，为天下谿^②。为天下谿，常德不离^③，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^④，)守其辱^⑤，为天下谷^⑥。为天下谷，常德乃足，复归于朴^⑦。

朴散则为器^⑧，圣人用之，则为官长^⑨，故大制不割^⑩。

注释：

①知其雄，守其雌：深知自己雄强，却甘守雌柔。《四十三章》曰：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”《五十五章》曰：“含德之厚，比于赤子。……骨弱筋柔而握固。”《六十一章》曰：“大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下。”《六十六章》曰：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”《七十六章》曰：“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。”《七十八章》曰：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”这种守雌贵柔的思想，贯穿全篇。

②谿：山间小水沟，溪涧。天下谿，言其处于天下低洼之地。《八章》曰：“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”《二十二章》曰：“洼则盈。”

③常德不离：永恒的德不会离身。

④以上六句为后人妄加，当删。《庄子·天下篇》引老聃

曰：“知其雄，守其雌，为天下溪。知其白，守其辱，为天下谷。”可证。

⑤辱：污黑。《四十一章》曰：“大白若辱。”正是以白对辱，可证。

⑥谷：有水曰溪，无水曰谷。谷无水则空虚。

⑦复归于朴：恢复到质朴的状态。

⑧朴散则为器：质朴分散为各种器具。

⑨官长：百官之长。

⑩大制不割：完美的制度是不会伤害百姓的。割，害。
《三十五章》曰：“执大象，天下往。往而不害，安平泰。”
《五十八章》曰：“是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。”
《六十章》曰：“非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。”

译文：

深知自己雄强，却甘守雌柔，作为天下的溪涧。作为天下的溪涧，永恒的德不会离身，就恢复到婴儿的纯真状态。

深知自己的洁白，却甘守污黑，作为天下的空谷。作为天下的空谷，永恒的德才能充足，恢复到质朴的状态。

质朴分散为各种器具，圣人使用这些器具，就可以成为百官之长。所以说，完美的制度是不会伤害百姓的。



二十九章(治国)

本章反对勉强作为,主张顺应自然,重在治国。

老子认为,治理天下不能为了私欲而一意孤行,更不能不顾现实而为所欲为,因为,天下万物千姿百态,千差万别,“或行或随,或嘘或吹,或强或羸,或载或隳”,不能按照同一个标准去衡量和要求,更不能用严酷的法律去命令和禁止,应该顺应自然,因势利导,所以圣人要除去极端、奢侈和过分的措施,实行无为而治。

将欲取天下而为之^①，吾见其不得已^②。天下神器^③，不可为也，不可执也^④。为者败之，执者失之。〔是以圣人无为，故无败；无执，故无失^⑤。〕

夫物^⑥，或行或随^⑦，或歔或吹^⑧，或强或羸^⑨，或载或隳^⑩。是以圣人去甚^⑪，去奢^⑫，去泰^⑬。

注释：

- ①为：治理，作为。
②不得：不可得，不会达到目的。
③天下神器：天下是神圣的东西。
④执：把持。
⑤以上四句为《六十四章》错简，当移于此处。
⑥物：万物。
⑦或行或随：有前有后。行，前行。随，后随。
⑧或歔或吹：有缓有急。嘘，出气缓。吹，出气急。
⑨或强或羸(léi)：有刚强有羸弱。强，刚强。羸，羸弱。
⑩或载或隳(huī)：有成就有毁坏。载，成就。隳，毁坏。
⑪甚：极端。
⑫奢：奢侈。
⑬泰：过分。

译文：

有人想要夺取天下而治理它，我看他不会达到目的。天下的神圣的东西，不能勉强作为，不能用力把持。勉强作为就会失败，用力把持就会丢失。因此圣人从不

妄自作为，所以不会失败；从不强行把持，所以不会失去。

那些世间万物，有前有后，有缓有急，有刚强有羸弱，有成就有毁坏。因此，圣人要清静无为，顺应自然，除去极端，除去奢侈，除去过分。



三十章(议兵)

本章反对战争,指出物壮则老,重在议兵。

老子认为,战争是残酷的,虽然有胜有败,但是胜败双方都是受害者,因为“其事好还”,双方都要付出惨重的代价,谁也不能幸免,所以警告统治者“不以兵强于天下”。这一辩证思考,非常深刻,与前面反复强调的矛盾双方对立转化的思想一脉相承,所以,因胜利而“矜”、“伐”、“骄”、“强”,毫无必要,有害无利。在此基础上,老子特别指出“物壮则老”的客观规律,事物发展到极端就会走向反面,就会消亡,这无疑是对那些穷兵黩武的诸侯们的当头棒喝!

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还^①。师之所处，荆棘生焉。大军之后^②，必有凶年^③。

善有果而已^④，不敢以取强。果而勿矜^⑤，果而勿伐^⑥，果而勿骄，果而不得已，果而勿强^⑦。

物壮则老，是谓不道。不道早已。

注释：

①还：返，回报，报应。

②军：疑为“单”，借为“战”。

③凶年：荒年。

④善有果而已：善于用兵的人只求取得胜利罢了。

⑤矜：矜夸。

⑥伐：炫耀。

⑦强：逞强。

译文：

用道辅佐君王的人，不靠军队逞强于天下。这件事情喜欢反复报应。军队所到之处，荆棘丛生。大战之后，必有荒年。

善于用兵的人只求取得胜利罢了，不敢凭武力来取得称霸的地位。胜利了而不要矜夸，胜利了而不要炫耀，胜利了而不要骄傲，胜利是出于不得已，胜利了而不要逞强。

事物发展到盛壮就会衰老，这就不符合道了。不符合道就会提早消亡。



三十一章(议兵)

本章承前而发,继续阐述反战思想,重在议兵。

行道之人恬淡虚静,柔弱俭蓄,没有私欲追求,自然要远离凶器,即使是进行自卫战争,抗暴安民,也是迫不得已而用之,生命财产会遭到巨大的损失,因此,即使是取得胜利也是不值得赞美的,如果赞美胜利,就说明喜欢杀人,那样是不能得志于天下的。出兵用丧礼,取胜也用丧礼,重在祭奠战争亡灵,表现了老子悲天悯人的人道思想。

夫兵者，不祥之器，物或恶之^①，故有道者不处。

君子居则贵左，用兵则贵右^②。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上^③。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，以悲哀泣之；战胜，以丧礼处之。

注释：

①见《二十四章》注⑧。

②“贵左”、“贵右”以及下文中“尚左”、“尚右”、“居左”、“居右”，都是古代礼仪的规定。

③恬淡：宁静，安适。

译文：

兵器，是不吉祥的器具，连鬼神都厌恶它，因此有道的人远离而不用。

君子平常以左为贵，用兵时以右为贵。兵器是不吉祥的器具，不是君子所用的器具，万不得已才使用它，要以宁静安适为上。胜利了却不赞美，如果赞美胜利，就是喜欢杀人。那些喜欢杀人的人，不能在天下实现统治的愿望。

吉庆的事情以左为上，凶丧的事情以右为上。偏将军在左，上将军在右，这是说出兵打仗用丧礼的仪式安排。杀人很多，要悲伤哭泣去追悼；打了胜仗，也要用丧礼去纪念。



三十二章(论道)

本章说明道无名而质朴的特征，重在论道。

道，无名质朴，隐而无形，大而无边，阴阳交合就能普降甘露，没有偏私，均衡平等，这正是所谓“天地不仁”，“圣人不仁”，“天道无亲”。而名则是万物出现之后产生的，名分一定，各归其类，就有各自的界限，严格界限，各守本分，就没有危险，这就如同天下归于大道，川谷流向江海一样。

道常无名，朴^①。虽小，天下莫能臣^②。侯王若能守之，万物将自宾^③。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均^④。

始制有名^⑤，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆^⑥。譬道之在天下，犹川谷之于江海^⑦。

注释：

- ①道常无名，朴：道永远无名，处于质朴的状态。
 ②虽小，天下莫能臣：道虽然隐微，天下没有谁能够臣服它。
 ③自宾：自己宾服。
 ④民莫之令而自均：百姓没有谁命令它而自然均匀。
 ⑤始制有名：万物出现后，才产生了各种名称。
 ⑥知止可以不殆：知道界限就可以没有危险。止，禁止，界限。不殆，没有危险。
 ⑦此为倒文。当以“川谷”喻“天下”，以“江海”喻“道”。

译文：

道永远无名，处于质朴的状态。它虽然隐微，天下没有谁能够臣服它。侯王如果坚守它，万物将会自己宾服。

天地阴阳相交合，就降下甘露，百姓没有谁命令它而自然均匀。

万物出现后，就产生了各种名称，名称既然有了，也就知道各自的界限，知道界限可以没有危险。就譬如道对于天下的关系，好像江海对于川谷的关系一样。



三十三章(修身)

本章论述个人品行修养,重在修身。

对外的“知人”、“胜人”,故然可贵;对内的“自知”、“自胜”,更为重要,完全符合道的俭啬精神。因此,有自知之明,自胜之强,就成为更高的修养标准。在此基础上,“知足”、“强行”、“不失其所”、“死而不亡”,就可以实现人生追求。

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^①。
不失其所者久^②。
死而不亡者寿^③。

注释：

- ①强行者：顽强坚持的人。
- ②不失其所者：不失根本的人。
- ③死而不亡者：身死而精神不亡的人。

译文：

识别他人的人可谓智慧，了解自己的人可谓聪明。
战胜他人的人称为有力，战胜自己的人称为刚强。
知道满足就是富有。
顽强坚持的人叫做有志。
不失根本的人就能长久。
身死而精神不亡的人才算长寿。



三十四章(论道)

本章说明大与小的辩证法，重在论道。

大道无所不在，没有私欲，顺应自然，由不主宰万物可以称为“小”，由万物都归依又可称为“大”，“小”与“大”是事物的两面，相反相成。正因为它不据为己有，不自以为大，没有占有欲和支配欲，所以成就了它的伟大。天道如此，人道亦如此。

大道汎兮，其可左右^①。万物恃之以生而不辞^②，功成而不有^③。衣被万物而不为主^④，可名于“小”^⑤；万物归焉而不为主，可名为“大”^⑥。以其终不自为大，故能成其大。

注释：

- ①大道汎(fàn)兮，其可左右：大道广泛而普遍地流行，它可左可右，无处不在。汎，普，博。
- ②辞：推辞。
- ③有：据为己有。
- ④衣被：遮蔽，覆盖。
- ⑤小：指大道任物成长，自然无为，因此称为“小”。
- ⑥大：指大道无私养育，万物归依，因此称为“大”。

译文：

大道广泛而普遍地流行，它可左可右，无所不在。万物依靠它生长而不推辞，功业成就而不据为己有。它覆盖万物而不自以为主宰，可以称它为“小”；它万物归依而不自以为主宰，可以称它为“大”。由于它最终不自以为大，所以才能成就它的大。



三十五章(论道)

本章说明道平淡而无穷,重在论道。

道不像音乐和美食,可以刺激感官,引起诱惑,形成欲望,而是无味、无形、无声,却用之不竭,无穷无尽。掌握和遵循道的规律,就可以让百姓归依,平和安宁。

执大象^①，天下往。往而不害，安平泰^②。
乐与饵^③，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见^④，听之不足闻，用之不足既^⑤。

注释：

- ①大象：大道。象，道。
- ②安平泰：就平和而安宁。安，乃，则。
- ③乐与饵：音乐与美食。饵，泛指美味食品。
- ④足：可。
- ⑤既：尽。

译文：

执守大道，天下百姓都来归往。归往而不伤害，就会平和而安宁。

音乐美食，能使过客止步。而道的讲述，平淡得没有味道，看它看不见，听它听不到，用它却用不尽。



三十六章(治国)

本章由自然物势阐发统治谋略,重在治国。

张极必歛,强极必弱,举极必废,予极必夺,也就是说,张是歛的先导,强是弱的前兆,举是废的端倪,予是夺的根苗,这是自然事物发展的大势,运动的规律,即所谓物极必反,对立转化的微明之理。因此,要处于柔弱地位,才能战胜刚强,这种治理国家的玄机谋略不能随便示人。

将欲歛之^①，必固张之^②；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲取之，必固与之。是谓“微明”^③。

柔弱胜刚强。

鱼不可脱于渊^④，国之利器不可以示人^⑤。

注释：

① 歛(xī)：收敛。

② 固：定。张：扩张。

③ 微明：隐微而显明。

④ 鱼不可脱于渊：鱼不能离开深渊。

⑤ 利器：锐利的武器，指赏罚，权谋。示：显示，炫耀。

译文：

将要收敛它，必定扩张它；将要削弱它，必定强盛它；将要废弃它，必定举荐它；将要夺取它，必定给与它。这就叫做“微明”。

柔弱必胜刚强。

鱼不能离开深渊，国家的赏罚权谋不能向人炫耀。



三十七章(治国)

本章论述君无为而民自化的道理，重在治国。

作为侯王，如果能够行大道，不妄为，顺应自然，万物不受干扰就会自己生长变化，无所不为。即使是出现了个人的私欲，也可以用质朴纯厚之风镇定引导。只要百姓没有私欲，回归天性，天下就会自己安定，形成“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”（《八十章》）的理想社会。

道常无为而无不为^①。

侯王若能守之，万物将自化^②。化而欲作^③，吾将镇之以无名之朴^④。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自正。

注释：

①无为而无不为：顺应自然不妄为则无所不能为。

②自化：自己成长变化。

③欲作：私欲产生。

④无名之朴：道的质朴。无名，指道。《三十二章》曰：“道常无名，朴。”

译文：

道永远顺应自然不妄为，就能够无所不为。

侯王如果能够坚守它，万物将会自己成长变化。成长变化而私欲产生，我将用道的质朴来镇慑它。用道的质朴来镇慑，就不会产生私欲。不产生私欲而宁静，天下将自己归于正道。



下 篇

三十八章(砭时)

本章抨击仁、义、礼对自然之道、德的破坏，重在砭时。

“孔德之容，惟道是从”(《二十一章》)，道与德体用同源，顺应自然，没有私欲，先天而生，而仁、义、礼出自人为功利制作，后天而生，伤害人的自然天性，是对道、德的根本破坏，因此，即就是那些制定仁义礼的所谓先知们，也不过是看到道的表面的虚华，没有见到实质，已经是愚昧的开始。所以，大丈夫必须抛弃浅薄虚华，采取敦厚笃实。

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；下德无为而有以为^④。

上仁为之而无以为^⑤；上义为之而有以为^⑥。

上礼为之而莫之应^⑦，则攘臂而扔之^⑧。

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^⑨，而乱之首^⑩。

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

注释：

①上德不德：上德的人顺应自然，不追求仁义之类品德。

《韩非子·解老》曰：“德者内也，得者外也。‘上德不德’，言其神不淫于外也。神不淫于外则身全，身全之谓得，得者得身也。凡德者，以无为集，以无欲成，以不思安，以不用固。为之欲之则德无舍，德无舍则不全；用之思之则不固，不固则无功。无功则生有德，生有德则无德。故曰‘上德不德，是以有德’。”

②下德不失德：下德的人不失去仁义之类品德。

③上德无为而无以为：上德的人顺应自然而无所作为。

《韩非子·解老》曰：“虚者之无为也，不以无为为有常。不以无为为有常，则虚。虚则德盛，德盛之谓上德。故

曰‘上德无为而无不为’也。”

- ④下德无为而有以为：下德的人顺应自然而有所作为。
- ⑤上仁为之而无以为：上仁的人想有作为而无所作为。
《韩非子·解老》曰：“仁者谓其中心欣然爱人也，其喜人之有福，而恶人之有祸也。生心之所不能已也，非求其报也。故曰‘上仁为之而无以为’也。”
- ⑥上义为之而有以为：上义的人想有作为而有所作为。
《韩非子·解老》曰：“义者，君臣上下之事，父子贵贱之差也，知交朋友之接也，亲疏内外之分也。臣事君宜，下怀上宜，子事父宜，贱敬贵宜，知交友朋相助也宜，亲者内而疏者外宜。义者谓其宜也，宜而为之。故曰‘上义为之而有以为’也。”
- ⑦上礼为之而莫之应：上礼之人想有作为而没人回应。
- ⑧攘臂：用臂推搡。扔之：引之，拽之，即强迫人服从。
- ⑨薄：薄弱，浅薄，不足。
- ⑩首：开始，开端。
- ⑪前识者：有先见之明的人。
- ⑫华：虚华。
- ⑬厚：敦厚。
- ⑭去彼取此：抛弃浅薄虚华，采取敦厚笃实。

译文：

上德的人顺应自然，不追求仁爱之德，因此确实有德；下德的人不失去仁爱之德，因此没有德。

上德的人顺应自然而无所作为，下德的人顺应自然而有所作为。

上仁的人想有作为而无所作为，上义的人想有所作为而有所作为。

上礼的人想有作为而没人回应，就用臂推搡强迫人服从。

所以，失道而后有德，失德而后有仁，失仁而后有义，失义而后有礼。礼，标志着忠信的薄弱，混乱的开端。

所谓有先见之明的人，只是认识道的虚华，是愚昧的开始。因此，大丈夫身处敦厚，而不居于浅薄；身处笃实，而不居于虚华。所以，抛弃浅薄虚华，采取敦厚笃实。



三十九章(治国)

本章强调得道的重要性和侯王的谦下态度，重在治国。

天地万物得道则生存，失道则毁灭，治国也是同样的道理。作为侯王应该遵循道的法则，慈爱、俭啬、谦卑，“贵以贱为本，高以下为基”，称孤道寡，自处卑下，态度谦虚，行为恭敬，重视百姓，爱护百姓，这样，才能“天下正”。百姓对于侯王最好的称誉就是不称誉，因为不知道侯王的存在，即“太上，不知有之”（《十七章》），这就达到了最高的境界。《二十八章》曰：“知其雄，守其雌，为天下谿。”《六十一章》曰：“牝常以静胜牡，以静为下。”《六十六章》曰：“是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。”与此同理。

昔之得一者^①——天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。

其致之也^②，天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废^③；神无以灵，将恐歇^④；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶^⑤。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀^⑥。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉。是故不欲琤琤如玉^⑦，珞珞如石^⑧。

注释：

①一：指道。《四十二章》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

②其致之也：如果推广言之。其，若，如果。致，推极。

③废：毁坏。

④歇：休息，停止。

⑤蹶：颠覆。

⑥孤、寡、不穀：都是侯王的谦称。孤，孤德；寡，寡德；不穀，不善。

⑦琤琤(lù)：光彩的样子，形容美玉。

⑧珞珞(luò)：同“砾砾”，坚硬的样子，形容石块。

译文：

古来得道者——天得道就清明，地得道就安宁，神得道就灵验，山谷得道就充盈，万物得道就生长，侯王得道

就使天下安定。

如果推广言之，天没有清明，将要崩裂；地没有安宁，将要毁坏；神没有灵验，将要休止；山谷没有充盈，将要枯竭；万物没有生长，将要灭绝；侯王没有安定，将要颠覆。

因此，贵以贱作为根本，高以下作为基础。因此，侯王自称孤、寡、不穀。这不是以低贱作为根本吗？不是吗？所以，最高的声誉无须赞誉。所以，不愿像光彩的美玉，宁可如坚硬的石块。



四十章(论道)

本章说明道的特征,重在论道。

“反”即复,相反相成,对立转化,物极必反,回归本原,这是道的循环运动方式。“柔”即弱,道的运用不是以暴烈强迫的方式进行,而是以自然柔和、润物无声为特征。所以,道作为天地之始的“无”,产生了作为万物之母的“有”。

反者^①，道之动；弱者^②，道之用。
天下万物生于“有”，“有”生于“无”。

注释：

①反：同“返”，复，循环。《十六章》曰：“万物并作，吾以观复。”

②弱：柔弱，柔和。

译文：

循环，是道的运动方式；柔弱，是道的运用特征。

天下万物产生于“有”，“有”产生于“无”。



四十一章(论道)

本章阐发“明道若昧”的道理，重在论道。

“道冲，而用之或不盈”(《四章》)，空虚实用；道“迎之不见其首，随之不见其后”(《十四章》)，无影无踪；道“微妙玄通，深不可识”(《十五章》)，藏而不露；道“不自见”、“不自是”、“不自伐”、“不自矜”(《二十二章》)，俭嗇内敛。因此，道的现象和实质似乎是矛盾的，不为一般人认识知晓，这就如同“大白”、“大方”、“大器”、“大音”、“大象”一样，所以说，“道隐无名”，“明道若昧”。但是，道却“善贷且成”，养育成就了万物。

上士闻道^①，勤而行之；中士闻道，若存若亡^②；下士闻道，大笑之。——不笑，不足以道。

故建言有之^③：

明道若昧，进道若退，夷道若颡^④。

上德若谷，广德若不足，建德若偷^⑤，质真若渝^⑥。

大白若辱^⑦，大方无隅^⑧，大器晚成。

大音希声^⑨，大象无形，道隐无名。

夫唯道，善贷且成^⑩。

注释：

①上士：上等的士人。

②若存若亡：或许保留或许遗忘。“亡”，通“忘”。

③建言：立言的人。

④颡(lài)：不平。

⑤建德若偷：刚健的德好像苟且偷生。建，通“健”。偷，苟且。

⑥质真若渝：质朴纯真好像污秽混浊。

⑦辱：污黑。参见《二十八章》注⑤。

⑧隅：角，棱角。

⑨希声：无声。《十四章》曰：“听之不闻，名曰‘希’。”

⑩善贷且成：善于帮助而且成就万物。贷，施与，帮助。

译文：

上士听了道，努力实行；中士听了道，或许保留或许

遗忘；下士听了道，哈哈大笑。——不被嘲笑，就不足以成为道。

因此，立言的人这样说：

光明的道好像暗昧，前进的道好像后退，坦直的道好像不平。

崇高的德好像低谷，广博的德好像不足，刚健的德好像苟且，质朴纯真好像污秽。

最洁白的好像污黑，最方正的好像无角，最宝贵的器皿最后完成。

最美妙的音乐没有声音，最大的形象没有形体，大道幽隐没有名称。

唯有道，善于帮助而且成就万物。



四十二章(论道)

本章讲述宇宙生成,重在论道。

老子认为,道是一个独立存在的浑沌整体,由道而生出天地,蕴涵着阴阳二气,阴阳二气互相交冲而形成和谐之气,于是就产生了万物,正如《一章》曰:“无,名天地之始;有,名万物之母。”这就是宇宙生成的过程。

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、不穀，而王公以为称。
故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父^⑥。)

注释：

- ①一：指道。道，浑沌而成，独立无偶，故为“一”。《十章》曰：“载营魄抱一，能无离乎？”《二十二章》曰：“圣人抱一为天下式。”《三十九章》曰：“昔之得一者。”
- ②二：指天地。天为阳，地为阴。
- ③三：指阳气、阴气、和气。《三十二章》曰：“天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。”即阴阳二气交合形成的和气状态而产生了万物。
- ④负阴而抱阳：背阴而向阳。
- ⑤冲气以为和：阴阳二气相交冲而形成和气。
- ⑥以上数句与文义不合，疑为《三十九章》错简，当删。

译文：

道整体唯一，一产生天地，天地含有阳、阴二气，互相交冲而产生和谐之气，阴、阳、和三气产生了万物。

万物背阴而向阳，阴阳二气相交冲而形成和气。



四十三章(治国)

本章说明无为的作用和效果,重在治国。

以柔克刚,以弱胜强,是老子反复申明的贵柔之道,《七十八章》就曰:“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,以其无以易之。”由此可以看到无为的作用和效果。然而,天下对此却很少有人了解到;即使是认识到,也未必能够做到。可见,老子反复强调的还是不言无为之道。

天下之至柔，驰骋天下之至坚^①。无有入无间^②。吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希及之^③。

注释：

①驰骋：使……奔驰，驱使。

②无有入无间：无有之形可以进入无间隙之中。

③希：少。及：至，到达。

译文：

天下最柔软的东西，可以驱使天下最坚硬的东西。无有之形可以进入无间隙之中。我因此知道无为的好处。

不言之教诲，无为的好处，天下很少能够认识到做得到。



四十四章(养生)

本章强调尊重生命,重在养生。

名利财货都是身外之物,都不能与珍贵的生命相比,因此,为争名利而危及自身,实为得不偿失。这种贵身爱身的思想,与俭嗇不争的要求相一致,所以,“知足不辱,知止不殆”,就成为必然的人生信条。《二十九章》曰:“是以圣人去甚,去奢,去泰。”《四十六章》曰:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”与此同理。

名与身孰亲？身与货孰多^①？得与亡孰病^②？

甚爱必大费^③，多藏必厚亡^④。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

注释：

①多：贵重。

②病：痛苦。

③费：耗费。

④厚：厚重

译文：

名声与身体相比哪一个亲近？生命与财物相比哪一个贵重？得到与丧失相比哪一个痛苦？

过分私爱必然要有重大的耗费，太多收藏必然会有厚重的损失。

因此，知道满足就不会受到屈辱，知道休止就不会出现危险，这样才能保持长久。



四十五章(修身)

本章论述人品修养，重在修身。

道的法则，要求内敛俭嗇，反映在人品修养上，就是所有的“大成”、“大盈”、“大直”、“大巧”、“大辩”的内涵，都是以“缺”、“冲”、“屈”、“拙”、“讷”的形式表现出来，不自吹，不自是，不炫耀，不矜恃，以卑下的姿态对人处世，所谓“治人事天，莫若嗇”（《五十九章》）。《四十一章》曰：“上德若谷，广德若不足，建德若偷。”与此同理。所以，清静无为可以为君长，正如《二十六章》曰：“重为轻根，静为躁君。”

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，大辩若讷^⑥，大赢若绌^⑦。

静胜躁，寒胜热。清静，为天下正^⑧。

注释：

①成：善。

②弊：停止。

③冲：本为“虚”，空虚。参见《四章》注①。

④穷：穷尽。

⑤屈：弯曲。

⑥讷(nè)：语言困难，口吃。

⑦绌(chù)：通“黜”。

⑧正：长，君。

译文：

最美好的东西好像残缺，但是它的作用不会停止。

最充盈的东西好像空虚，但是它的作用不会穷尽。

最正直的东西好像弯曲，最灵巧的东西好像笨拙，最雄辩的人才好像口吃，最大的赢利好像亏本。

沉静战胜浮躁，寒冷战胜炎热。清静无为可以成为天下的君长。



四十六章(养生)

本章说明贪婪不知足的危害，重在养生。

贵族贪婪不知足，“甚爱必大费，多藏必厚亡”（《四十四章》），危及自身生命；侯王贪婪不知足，则发动战争，侵城略地，使得“天下无道，戎马生于郊”，不仅危及自身生命，还会毁弃国家命运。因此，无论对于自身或国家，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，知足才能长保，这是养生要义。

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，咎莫大于欲得^③。故知足之足^④，常足矣^⑤。

注释：

①却(què)：退回，放回。走马：跑马，战马。粪：《韩非子·解老》曰：“凡马之所以大用者，外供甲兵而内给淫奢也。今有道之君，外希用甲兵而内禁淫奢，上不事马于战斗逐北，而民不以马远通淫物，所积力唯田畴。积力于田畴，必且粪灌。故曰‘天下有道，却走马以粪’也。”

②戎马：战马。生于郊：在荒郊野外生下马驹。《韩非子·解老》曰：“人君者无道，则内暴虐其民，而外侵欺其邻国。内暴虐则民产绝，外侵欺则兵数起；民产绝则畜生少，兵数起则士卒尽；畜生少则戎马乏，士卒尽则军危殆；戎马乏则犒马出，军危殆则近臣役。马者，军之大用；郊者，言其近也。今所以给军之具于犒马近臣，故曰‘天下无道，戎马生于郊矣’。”

③咎：罪过。

④知足之足：知道满足的这种满足。

⑤常足：永远满足。

译文：

天下有道，退回战马去运肥播种；天下无道，连怀孕的母马也要上战场，在荒郊野外生下马驹。

祸患没有比不知满足更大的了，罪过没有比贪得无厌更大的了。因此，知道满足的这种满足，才会永远满足啊。



四十七章(修身)

本章论述认知关系,重在修身。

老子认为道是万物的本原,掌握了道就可以洞察一切,而对道的认知,必须“涤除玄鉴”(《十章》),自省感悟,只要内心纯净,质朴敦厚,自我修养,认真体会,就可以明道,观照外物。因此,不出户,不闾牖,可以知天道;如果外出实践经验,就会触及社会欲望,污染心灵,而使得耳目蒙蔽,视听混淆,不辨真伪,远离大道,因此要“塞其兑,闭其门”(《五十二章》)。显然,这种观点与其清静无为、内敛俭啬的思想是一脉相承的。但是,与老子对道的论述一样,在认识论上则是唯心的。

不出户^①，知天下；不闚牖^②，见天道。其出
弥远^③，其知弥少。

是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

注释：

①户：单扇门。

②闚(kuī)：窃视，看。牖(yǒu)：窗子。

③弥(mí)：愈，更加。

译文：

不出门户，能够知道天下世事；不看窗外，能够了解自然规律。外出愈远，所知愈少。

因此，圣人不出行而知情，不见见而明白，不作为而成功。



四十八章(治国)

本章比较“为学”与“为道”，重在治国。

老子反对政教礼义这些外在世俗之学，认为这样的“为学”愈多，伪诈奸邪之事愈多；主张内心纯净，自省感悟，俭约收敛，反朴归真，这样“为道”愈久，私欲私爱愈少，近于无为的大道。因此，《十九章》曰：“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文，不足。故令有所属，见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧。”显然，所谓“学”就是圣智、仁义、巧利之类，“绝学”对“为学”而言，“见素抱朴，少私寡欲”则是对“为道”而言。所以，“为道”使百姓反朴归真而自化，就可以治理天下；如果“为学”扰乱天下，胡作非为，则适得其反。

为学日益^①，为道日损^②。损之又损，以至于无为。

无为而无不为^③。取天下常以无事^④，及其有事^⑤，不足以取天下。

注释：

- ①为学日益：研究世俗学问，则伪诈奸邪一天天增加。
②为道日损：修行自然天道，则私欲私爱一天天减少。天道指清静无为之道。
③无为而无不为：顺应自然不妄为，就能够无所不为。参见《三十七章》。
④取：为，治理。无事：无所事事，无妄为之事。
⑤有事：有所事事，严刑峻法之类苛政。

译文：

研究世俗学问，伪诈奸邪一天天增多；修行自然天道，私欲私爱一天天减少。减少而又减少，一直到无为的状态。

顺应自然不妄为，就能够无所不为。治理天下经常凭借无所事事，等到有所事事，实行苛政，就不能够治理天下了。



四十九章(治国)

本章论述善待百姓、浑沌其心的道理，重在治国。

作为行道之人，没有私心，对善者与不善者一律善待，对信者与不信者一律相信，因此，天下和谐，没有被抛弃的人。正如《二十七章》曰：“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓‘袭明’。”而真正要使民自化，就必须绝弃百姓的耳目私欲，即“塞其兑，闭其门”（《五十二章》），浑沌其心，反朴归真，才能像婴儿般纯厚。

圣人常无心^①，以百姓心为心。
善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善^②。
信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。
圣人在天下，歛歛焉^③，为天下浑其心^④。
百姓皆注其耳目^⑤，圣人皆孩之^⑥。

注释：

①常无心：永远没有私心。

②德：通“得”。

③歛歛(xī)：收敛，谨慎。

④浑：浑沌。

⑤注：专注。

⑥孩：婴孩，儿童。《十章》曰：“专气致柔，能如婴儿乎？”
《二十章》曰：“沌沌兮，如婴儿之未孩。”《二十八章》曰：
“为天下谿，常德不离，复归于婴儿。”

译文：

圣人永远没有私心，把百姓的心作为自己的心。

善良的人，我善待他；不善良的人，我也善待他，这就得到了善良。

诚信的人，我信任他；不诚信的人，我也信任他，这就得到了诚信。

圣人在天下，总是谨慎的样子，为天下而浑沌百姓的心，使他们反朴归真。百姓们都专注自己的耳目欲望，圣人则要使他们回复到婴孩般纯厚质朴。



五十章(养生)

本章论述保护生命的方法，重在养生。

老子对人生进行分析，“生之徒，十有三；死之徒，十有三”，这是正常自然的生死状况。另外，“人之生，动之于死地，亦十有三”，即因为养生太厚而缩短了生命，这才是论述的重点。因此讲到善于养生的人，应该避开死地，形象地说就是避开虎兕、战争，实际上就是见素抱朴，少私寡欲，杜绝声色犬马，生活清静恬淡，一切顺应自然，才能安享天年。

这种思想影响到后世。比如《吕氏春秋·本生》曰：“富贵而不知道，适足以为患，不如贫贱。贫贱之致物也难，虽欲过之，奚由？出则以车，入则以犂，务以自佚，命之曰‘招蹶之机’；肥肉厚酒，务以自强，命之曰‘烂肠之食’；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰‘伐性之斧’。三患者，富贵之所致也。故古之人有不肯富贵者矣，由重生故也。”

出生入死。生之徒^①，十有三；死之徒^②，十有三；人之生，动之于死地^③，亦十有三。夫何故？以其生生之厚^④。

盖闻善摄生者^⑤，陆行不遇兕虎^⑥，入军不被甲兵^⑦；兕无所投其角^⑧，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

注释：

- ①生之徒：正常活着的人。
②死之徒：夭折死去的人。
③死地：死亡之地。
④生生之厚：养生的过分丰厚。
⑤摄生：养护生命。
⑥兕(sì)虎：独角犀牛和老虎。泛指野兽。
⑦被：触及，遭受。
⑧投：掷，撞击。

译文：

出世为生，入土为死。天下正常活着的人，占十分之三；夭折死去的人，占十分之三；人活着，却行动在死亡之地，也占十分之三。这是什么缘故呢？因为他们养生过分丰厚奢侈，而糟蹋缩短了生命。

听说那些善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到野兽，在战争中不会触及兵器；犀牛没有地方撞击它的角，老虎没有地方使用它的爪，兵器没有地方容纳它的刃。这是什么缘故呢？因为他就没有进入死亡之地。



五十一章(论道)

本章重申“生而不有”，重在论道。

道化生、养育、区别、成就万物，是万物之母，虽然受到尊崇，却不号令，不占有，不自恃，不主宰，一切顺应自然，具有深妙的品德。正如《二章》曰：“是以圣人处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。”

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。

故道生之，德畜之，长之育之^⑤，亭之毒
之^⑥，养之覆之^⑦。〔生而不有，为而不恃，长而
不宰，是谓“玄德”^⑧〕。

注释：

- ①道生之：道化生万物。
- ②德畜之：德养育万物。
- ③物形之：用不同形态区别万物。
- ④势成之：在各种环境成就万物。
- ⑤长之育之：使万物成长发育。
- ⑥亭之毒之：使万物结果成熟。
- ⑦养之覆之：给万物抚育保护。
- ⑧玄德：深妙的德性。以上四句错落重出于《十章》，应在
此章。

译文：

道化生万物，德养育万物，用不同形态区别万物，在
各种环境成就万物。因此，万物没有不尊崇道而珍贵德
的。道受到尊崇，德受到珍贵，是因为道和德没有对万物
发号施令而永远顺应自然。

所以，道化生万物，德养育万物，使万物成长发育，使
万物结果成熟，给万物抚育保护。生长万物而不占有，抚
育万物而不自恃，长养万物而不主宰，这就叫“玄德”。



五十二章(修身)

本章论述持守大道,重在修身。

道是万物之母,由母知子,由子知母,永远持守大道就能终身安泰。要守道必须“塞其兑,闭其门”,杜绝排除外界私欲功利的诱惑和干扰,否则终身有难。只有“见小”、“守柔”,不事张扬炫耀,坚持深藏不露,才能永保太平。

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。没身不殆。

塞其兑^④，闭其门^⑤，终身不勤^⑥；开其兑，济其事^⑦，终身不救。

见小曰“明”^⑧，守柔曰“强”^⑨。用其光^⑩，复归其明^⑪，无遗身殃。是为“袭常”^⑫。

注释：

①始：初始。指道。

②母：本原。《一章》曰：“无，名天下之始；有，名万物之母。”《二十章》曰：“我独异于人，而贵食母。”

③子：指万物。

④兑：口，指嗜欲的感官。兑为八卦之一，《周易·说卦》曰：“兑，说也。”“兑为口。”“兑为口舌。”

⑤门：门径，指巧利的途径。

⑥勤：劳。

⑦济其事：成就世间的庶事。济，成。

⑧见小曰“明”：能看见细微叫“明”。

⑨守柔曰“强”：能坚守柔弱叫“强”。《十章》曰：“专气致柔，能如婴儿乎？”《七十六章》曰：“强大处下，柔弱处上。”《七十八章》曰：“弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”

⑩光：智力之光。

⑪明：内省之明。

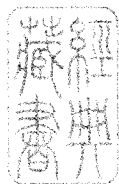
⑫袭常：承袭永恒的道。

译文：

天下必有初始的道，作为万物的本原。既然得知本原，就知道万物；既然知道万物，就持守本原。这样，终身没有危险。

堵塞嗜欲的感官，关闭巧利的门径，终身不劳；打开嗜欲的感官，成就世间的庶事，则终身不可救药。

能看见细微叫“明”，能坚守柔弱叫“强”。使用智力之光，回复内省之明，不要给自身留下祸殃，这就是承袭永恒的道。



五十三章(砭时)

本章揭发统治者穷奢极欲的罪恶行径，重在砭时。

老子处于乱世，贫富对立严重，社会矛盾尖锐。统治者巧取豪夺，锦衣玉食，声色犬马，生活糜烂，使得国库空虚，田园荒芜，民不聊生，生灵涂炭。因此，老子认为统治者走的是邪恶之路，他们是一伙强盗头子，对他们进行强烈的控诉和诅咒！

使我介然有知^①，行于大道，唯施是畏^②。

大道甚夷^③，而人好径^④。朝甚除^⑤，田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食^⑥，财货有余，是为盗夸^⑦。非道也哉！

注释：

①使：假如。介，微小，稍微。

②施(yì)：斜，邪。

③夷：平坦。

④径：邪路。

⑤除：修饰。

⑥厌：饱足。

⑦盗夸：大盗，强盗的首领。《韩非子·解老》“盗夸”作“盗竽”，曰：“竽也者，五声之长者也，故竽先则钟瑟皆随，竽唱则诸乐皆和。今大奸作，则俗之民唱；俗之民唱，则小盗必和。故服文采，带利剑，厌饮食，而资货有余者，是之谓‘盗竽’矣。”夸，通“竽”，“盗夸”即“盗竽”。

译文：

假如我稍微有些知识，在大道上行走，就害怕走入邪路。

大道很平坦，而那些侯王就喜欢走邪路。朝廷装饰非常豪华，田园非常荒芜，仓库非常空虚；而他们穿戴锦绣的衣冠，佩带锋利的宝剑，饱食丰盛的宴席，占有充足的财物，他们就是强盗的首领。真是无道啊！



五十四章(修身)

本章强调以道修德,普化天下,重在修身。

子孙相继,祭祀不辍,是以血缘为纽带的农耕民族的本能愿望和追求。为了实现这个目标,必须修德,这是治身、治家、治乡、治邦、治天下的关键所在。因为,“孔德之容,惟道是从”(《二十一章》)。道为德之内容、本体,德为道之形式、功用,所以,归根到底,仍在于重道。

善建者不拔^①，善抱者不脱^②，子孙以祭祀不辍^③。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此^④。

注释：

①拔：拔除。

②脱：脱离。

③辍(chuò)：停止，断绝。

④以此：就因为这个道理。《韩非子·解老》曰：“为人子孙者，体此道以守宗庙，不灭之谓‘祭祀不绝’。身以积精为德，家以资财为德，乡国天下皆以民为德，今治身而外物不能乱其精神，故曰‘修之身，其德乃真’。真者，慎之固也。治家者，无用之物不能动其计，则资有余，故曰‘修之家，其德有余’。治乡者行此节，则家之有余者益众，故曰‘修之乡，其德乃长’。治邦者行此节，则乡之有德者益众，故曰‘修之邦，其德乃丰’。莅天下者行此节，则民之生莫不受其泽，故曰‘修之天下，其德乃普’。修身者，以此别君子小人；治乡、治邦、莅天下者，各以此科适观息耗，则万不失一。故曰：‘以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾奚以知天下之然也？以此。’”

译文：

善于建树的人不可拔除，善于抱持的人不会脱离，子子孙孙遵循大道就永远祭祀不断绝。

用道修养自身，他的德就纯真；修养一家，他的德就充余；修养一乡，他的德就长久；修养邦国，他的德就丰硕；修养全天下，他的德就普遍。

因此，从自身之德观察他人之德，从自家之德观察他家之德，从自己家乡之德观察其他地区之德，从自己国家之德观察其他国家之德，从今日天下之德观察未来天下之德。我凭什么知道天下的情况呢？就是运用的这个道理和方法。



五十五章(修身)

本章论厚德之人,重在修身。

老子以赤子比喻厚德之人,认为赤子质朴纯真,元气充沛,筋骨柔弱,内力刚强,精神和谐,这正是行道之人必须具备的品德修养。唯有如此,才能有效地克制内部的欲望和冲动,抵制外部的伤害和影响,归于大道。

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫^①，猛兽不据^②，攫鸟不搏^③。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腴作^④，精之至也。终日号而不嘎^⑤，和之至也^⑥。

知和曰常^⑦，知常曰明。益生曰祥^⑧，心使气曰强^⑨。

物壮则老，谓之不道。不道早已^⑩。

注释：

①毒虫不螫(shì)：蜂蚕之类毒虫不蜇刺。螫，蜂蚕行毒螫人。

②猛兽不据：虎豹之类猛兽不抓伤。据，通“虞”，兽以爪抓物为据。

③攫(jué)鸟不搏：鹰隼之类凶禽不搏持。

④腴(zuì)：小男孩儿的生殖器。

⑤嘎(shà)：哑。

⑥和：和气。《四十二章》曰：“冲气以为和。”

⑦常：指永恒不变的规律。《十六章》曰：“复命曰‘常’，知常曰‘明’。”

⑧益生：有益于养生。

⑨心使气：欲念放纵任气。

⑩物壮则老，谓之不道。不道早已：《三十章》同此。

译文：

人饱含深厚的德，可以比得上初生的婴儿。蜂蚕之类毒虫不蜇刺他，虎豹之类猛兽不抓伤他，鹰隼之类凶禽不搏持他。婴儿筋骨柔弱而拳头紧握，不知男女交合而

小生殖器翘起，这是精气非常充足的缘故。整天号哭而嗓子不哑，这是和气充盈的缘故。

知道和气叫“常”，知道“常”叫“明”。有益于养生叫“祥”，欲念放纵任气叫“强”。

事物发展到盛壮就要衰老，就不符合道。不符合道就会提早消亡。



五十六章(治国)

本章阐发不言之教、混同亲疏的道理，重在治国。

《五十九章》曰：“治人事天，莫若嗇。”《六十五章》曰：“古之善为道者，非以明民，将以愚之。”其具体方法就是“挫锐”、“解纷”、“和光”、“同尘”。因为，“圣人不仁”（《五章》），“天道无亲”（《七十九章》），“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”（《三章》），所以，不分亲疏，不分利害，不分贵贱，圣人才为天下贵。

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^③，同其尘^④，〕是谓“玄同”^⑤。

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。

注释：

- ①知者不言，言者不知：聪明的人不发号施令，发号施令的人不聪明。
- ②塞其兑，闭其门：已见于《五十二章》，此处错简重出，当删。
- ③和其光：混合他们辨识万物的智力之光。《五十二章》曰：“用其光，复归其明。”
- ④同其尘：规范他们动作行为的世俗之尘。以上四句错简重出于《四章》，当移于此。
- ⑤玄同：玄妙混同的境界，即道的境界。《二十五章》曰：“有物混成，先天地生。”

译文：

聪明的人不发号施令，发号施令的人不聪明。

挫折人们的锐气，解决人们的纠纷，混合他们辨识万物的智力之光，规范他们动作行为的世俗之尘，这就是“玄同”。

因此，对百姓不能亲，不能疏；不能利，不能害；不能贵，不能贱。所以，就被天下人尊重。



五十七章(治国)

本章论述清静无为,重在治国。

老子主张清静无为,并非空穴来风,面壁虚构,而是针对乱世进行冷静地观察思考后确认,统治者所谓“有为”,就是人间动乱不安的根源。因此,《十九章》曰:“绝圣弃智,民利百倍;绝仁弃义,民复孝慈;绝巧弃利,盗贼无有。”《三十七章》曰:“道常无为而无不为。侯王若能守之,万物将自化。”这就是老子解决治国问题的思路和方法,本章是进一步的论述和阐发。

以正治国^①，以奇用兵^②，以无事取天下^③。
吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳^④，而民弥贫；人多利器^⑤，国家滋昏；人多伎巧^⑥，奇物滋起；法令滋彰^⑦，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。”

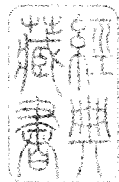
注释：

- ①以正治国：以无为正道治理国家。正，正道。
②以奇用兵：以诡异奇谋指挥战争。奇，奇谋。
③以无事取天下：以无所事事管理天下。《四十八章》曰：“取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。”《六十章》曰：“治大国，若烹小鲜。”取，为，治理，管理。
④忌讳：禁忌，指戒律禁令。
⑤利器：锐利的武器，权谋。《三十六章》曰：“鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。”
⑥伎巧：技能智慧。
⑦滋彰：繁多显明。

译文：

以无为正道治理国家，以诡异奇谋指挥战争，以无所事事管理天下。我为什么知道是这样呢？从这些事情可以看出：天下多禁忌，百姓就愈贫穷；人们多权谋，国家就愈昏乱；人们多技巧，奇事就多发；法令繁多显明，盗贼就多出。

因此，圣人说：“我无所作为，而百姓就自我教化；我喜欢清静，而百姓自然端正；我无所事事，而百姓自己富足；我没有私欲，而百姓自然质朴。”



五十八章(治国)

本章讲述对立转化的道理,重在治国。

“其政闷闷”,是清静无为之政,由于圣人“不割”、“不别”、“不肆”、“不耀”,因此百姓纯厚知足,安居乐业;“其政察察”,是精明严酷之政,统治者以智治国,政令繁多,百姓深受压迫剥削,因此百姓生活匮乏,不得温饱。其结果正好相反。所以,祸与福相倚依,正复为奇,善复为妖,并没有一定的标准。可见,老子确实认识并揭示了对立双方转化的现象和规律。但是,矛盾的转化并不是自然发生的,必须在一定的外部条件下才能进行并得以实现,正是在这个问题上,老子没有深入论述,反映了他的思想局限。

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？其无正也^⑧。正复为奇^⑨，善复为妖^⑩。人之迷，其日固久。

是以圣人方而不割^⑪，廉而不刿^⑫，直而不肆^⑬，光而不耀^⑭。

注释：

- ①闷闷：质朴的样子。《二十章》曰：“俗人察察，我独闷闷。”
- ②淳淳：淳厚知足的样子。
- ③察察：精明、严酷的样子。
- ④缺缺：欠缺、不满足的样子。《六十五章》曰：“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。”
- ⑤倚：倚傍，依靠。《韩非子·解老》曰：“人有祸则心畏恐，心畏恐则行端直，行端直则思虑熟，思虑熟则得事理。行端直则无祸害，无祸害则尽天年；得事理则必成功，尽天年则全而寿；必成功则富与贵，全寿富贵之谓福。而福本于有祸，故曰‘祸兮，福之所倚’，以成其功也。”
- ⑥伏：隐藏，潜伏。《韩非子·解老》曰：“人有福则富贵至，富贵至则衣食美，衣食美则骄心生，骄心生则行邪僻而动弃理。行邪僻则身死夭，动弃理则无成功。夫内有死夭之难，而外无成功之名者，大祸也。而祸本生

于有福，故曰‘福兮，祸之所伏’。”

⑦极：终极的结果。

⑧正：定准，标准。

⑨正复为奇：正又变为邪。奇，诡异不正，邪。

⑩善复为妖：善再变为恶。妖，恶。

⑪方而不割：方正而不割伤人。《二十八章》曰：“故大制不割。”

⑫廉而不刿(guì)：性格刚强而不戳伤人。刿，伤。

⑬直而不肆：正直而不放肆。

⑭光而不耀：光鲜而不炫耀。《韩非子·解老》曰：“所谓方者，内外相应也，言行相称也。所谓廉者，必生死之明也，轻恬资财也。所谓直者，义必公正，心不偏党也。所谓光者，官爵尊贵，衣裳壮丽也。”

译文：

一国的政治质朴，它的百姓就纯厚知足；一国的政治严酷，它的百姓就欠缺不满足。

灾祸，是幸福倚傍的地方；幸福，是灾祸潜伏的地方。谁知道它们极终的结果呢？大概没有一个标准。正又变为邪，善再变为恶。人们的迷惑，时日实在很久了。

因此，圣人的言行方正而不割伤人，性格刚强而不戳伤人，直率而不放肆，光鲜而不炫耀。



五十九章(修身)

本章讲述俭嗇之道，重在修身。

俭嗇，老子视为人生三宝之一（《六十七章》）。所谓俭嗇，就是爱惜自身，收敛精神，内心纯朴，不事炫耀，因此，要早服道，重积德，不断聚积内力，永立不败之地。所以，俭嗇用以修身，则谦恭卑弱，守雌处下；用于治国，则处无为之事，行不言之教，这就是长生久视之道。

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；无不克，则莫知其极^⑤；莫知其极，可以有国；有国之母^⑥，可以长久。是谓深根固柢、长生久视之道^⑦。

注释：

- ①治人事天：治理百姓，敬事天地。
- ②嗇(sè)：爱惜精神，收敛知识。《韩非子·解老篇》曰：“书之所谓‘治人’者，适动静之节，省思虑之费也。所谓‘事天’者，不极聪明之力，不尽知识之任。苟极尽则费神多，费神多则盲聋悖狂之祸至，是以嗇之。嗇之者，爱其精神，嗇其智识也。故曰‘治人事天，莫如嗇’。”
- ③早服：趁早服从道。《韩非子·解老篇》曰：“夫能嗇也，是从于道而服于理也。众人离于患，陷于祸，犹未知退，而不服从道理；圣人虽未见祸患之形，虚无服于道理，以称蚤服。故曰‘夫谓嗇，是以蚤服’。”
- ④重积德：多积累德。重，多。《韩非子·解老》曰：“知‘治人’者其思虑静，知‘事天’者其孔窍虚。思虑静故德不去，孔窍虚则和气日入。故曰‘重积德’。夫能令故德不去，新和气日至者，蚤服者也。故曰‘蚤服，是谓重积德’。”
- ⑤极：极点，尽头。
- ⑥母：道，根本。《韩非子·解老》曰：“所谓‘有国之母’，母者道也。道也者，生于所以有国之术。所以有国之术，故谓之有国之母。夫道以与世周旋者，其建生也长，持禄也久，故曰‘有国之母，可以长久’。”

①长生久视：长久存在。《韩非子·解老》曰：“树木有曼根，有直根。根者，书之所谓柢也。柢也者，木之所以建生也。曼根者，木之所以持生也。德也者，人之所以建生也。禄也者，人之所以持生也。今建于理者，其持禄也久，故曰深其根体其道者。其生日长，故曰固其柢。柢固则生长，根深则视久。故曰‘深其根，固其柢，长生久视之道’也。”

译文：

治理百姓，敬事天地，没有比爱惜精神、收敛知识更重要。

正因为“啬”，所以要趁早服从道；趁早服从道，就要多多积德；多多积德，就战无不胜；战无不胜，就没有人知道他力量的极点；没有人知道他力量的极点，就可以拥有国家；掌握国家的根本大道，就可以长治久安。这就是根深柢固、长久永存的道理。



六十章(治国)

本章论述清静无为，两不相伤，重在治国。

在老子看来，治国之道，在于顺应自然，清静无为，而不要繁令苛政，扰民害民，这就如同煎小鱼，反复翻动则无完鱼。只要以道治国，鬼神与圣人都不会侵害百姓，百姓即可安享太平。这就是“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”（《五十七章》）。

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；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤^④，故德交归焉^⑤。

注释：

①烹小鲜：煎小鱼。烹，煎煮。鲜，鱼。《韩非子·解老篇》曰：“故以理观之，事大众而数摇之，则少成功；藏大器而数徙之，则多败伤；烹小鲜而数挠之，则贼其宰；治大国而数变法，则民苦之。是以有道之君，贵虚静而重变法。故曰：‘治大国者，若烹小鲜。’”所谓“数挠之”，即多次翻动。所谓“贼其宰”，即鱼翻烂了，伤害了宰夫的烹饪之功。也就是说，煎小鱼不能多次翻动，治国家不能朝令夕改，有道之君要虚静无为，不要变动治国之道，所以，“治大国若烹小鲜”。

②莅：临。

③神：灵。《韩非子·解老》曰：“人处疾则贵医，有祸则畏鬼。圣人在上则民少欲，民少欲则血气治而举动理，举动理则少祸害。夫内无痼疽瘁痔之害，而外无刑罚法诛之祸者，其轻恬鬼也甚。故曰‘以道莅天下，其鬼不神’。”

④两不相伤：鬼怪与圣人都伤害人。《韩非子·解老》曰：“治世之民，不与鬼神相害也。故曰‘非其鬼不神也，其神不伤人也’。鬼祟也疾人之谓鬼伤人，人逐除之之谓人伤鬼也。民犯法令之谓民伤上，上刑戮民之谓上伤民。民不犯法则上亦不行刑，上不行刑之谓上

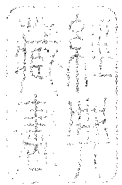
不伤人，故曰‘圣人亦不伤民’。上不与民相害，而人不与鬼相伤，故曰‘两不相伤’。”

⑤德交归焉：功德恩泽都归向百姓。《韩非子·解老》曰：“民不敢犯法，则上内不用刑罚，而外不事利其产业。上内不用刑罚而外不事利其产业则民蕃息，民蕃息而蓄积盛。民蕃息而蓄积盛之谓有德。凡所谓崇者，魂魄去而精神乱，精神乱则无德。鬼不崇人则魂魄不去，魂魄不去则精神不乱，精神不乱之谓有德。上盛蓄积而鬼不乱其精神，则德尽在于民矣。故曰‘两不相伤，则德交归焉’。言其德上下交盛而俱归于民也。”

译文：

治理大国，如同煎小鱼，不要多次翻动。

用道临治天下，那些鬼怪都不显灵；不是那些鬼怪不灵，显灵也不伤人；不仅鬼怪不伤人，圣人也不伤人。这样，鬼怪与圣人都都不伤人，因此，功德恩泽都归向百姓。



六十一章(治国)

本章讲述大国居下流的道理,重在治国。

老子处在诸侯割据的年代,以大欺小、以强凌弱的兼并战争是经常发生的,给百姓带来极大的苦难。为了天下太平,他根据自己“知其雄,守其雌”(《二十八章》)的观念,要求大国应该主动地谦下包容,善待小国,不能骄横自傲,恃强争霸,这样,大国可以会聚统辖小国,小国也可以被大国会聚统辖,避免战争,各得其所,和平相处,百姓安宁,何乐而不为?老子的主张,表现了反对战乱、反对争霸的善良愿望,应该肯定,但是,大国未必只是“欲兼畜人”,小国也未必愿意“欲入事人”,老子把诸侯国的血腥战争理想化了,只能成为脱离现实的幻想。

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，则取小邦^③；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取。大邦不过欲兼畜人^④，小邦不过欲入事人^⑤，夫两者各得所欲。大者宜为下。

注释：

①大邦者下流：大国要像江河一样处于下流。

②天下之牝，天下之交也：处于天下雌柔的位置，那是天下万方交汇的地方。

③取：通“聚”，会聚，统辖。

④兼畜人：聚养众人。

⑤入事人：入事他人。

译文：

大国要像江河一样处于下流，也就是处于天下雌柔的位置，那是天下万方交汇的地方。雌柔经常凭着静定战胜雄强，就是因为静定处于下方的缘故。

因此，大国以谦下的态度对待小国，就能会聚统辖小国；小国以谦下的态度对待大国，就能被大会聚统辖。所以，大国有时以谦下的态度统辖小国，小国有时以谦下的态度被大国统辖。大国不过想聚养众人（小国），小国不过想入事他人（大国），双方都实现了自己的愿望。大国更应该具有谦下的态度。



六十二章(修身)

本章说明守道的重要,重在修身。

道庇护万物,是天地的主宰,有求必得,有罪必免,因此,善人与不善人都离不开,这比立天子、置三公、聘问诸侯的烦琐礼仪更为有效实用,所以,天下人都看重清静无为的大道。

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^⑤？故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马^⑥，不如坐进此道^⑦。

古之所以贵此道者何？不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

注释：

①奥：主，主宰。

②所保：保存的东西。

③市尊：博取尊敬。市，买，取。

④加人：见重于人。加，重也。

⑤何弃之有：为什么要抛弃道呢？

⑥虽有拱璧以先驷马：虽然以捧璧在先、驷马车在后的礼仪去交游诸侯。拱璧，双手捧着璧玉。驷马，四匹马拉的车。

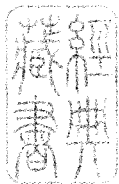
⑦不如坐进此道：不如安坐而深入此道。

译文：

道，是万物的主宰。它是善良人的法宝，不善良的人也必须保存。

美好的言论可以博取人们的尊敬，美好的行为可以受到人们的重视。人即使是不善，为什么要抛弃道呢？因此，树立天子，设置三公，虽然以捧璧在先、驷马车在后的礼仪去交游诸侯，还不如安坐而深入此道。

古代之所以重视此道的原因是什么？不就是说：有求必有所得，有罪就可以免除吗？所以，被天下人珍重。



六十三章(修身)

本章阐发由小成大、由少成多的道理，重在修身。

事物的产生发展都是由小变大，由少变多，因此，对于难事要从易处着手，对于大事要从小处着手，所以“为无为”就是为了有为，“事无事”就是为了成事，“味无味”就是为了品味。圣人“终不为大”，就是为了“能成其大”。这就是说，必须慎重缜密地对待一切困难，不要轻易许诺，草率从事，这样由易而难，由小而大，就能够成功。

为无为，事无事，味无味。

大小多少^①。（报怨以德^②。）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^③，故能成其大。

夫轻诺必寡信^④，多易必多难^⑤。是以圣人犹难之^⑥，故终无难矣。

注释：

- ①大小多少：大生于小，多起于少。
②报怨以德：此句在《七十九章》，这里错简重出，与上下文义无关，当删。
③终不为大：始终不自以为大。
④轻诺必寡信：轻易承诺必然很少遵守信用。
⑤多易必多难：把事情看的太容易必然会遭受很多困难。
⑥犹：均，都。

译文：

作无为之为，行无事之事，品无味之味。

大生于小，多起于少。图谋困难的事情要趁它容易的时候，处理重大的事情要在它细小的时候。因为天下的难事，必须从容易的地方做起；天下的大事，必须从细小的地方做起。因此，圣人始终不自以为大，所以，能够成就他的伟大。

轻易承诺必然很少守信用，把事情看得太容易必然遭受很多困难。因此，圣人遇事都看得困难，所以最终就没有困难。



六十四章(治国)

本章继续论述未雨绸缪、未兆易谋的道理，重在治国。

任何事物都有形成的过程，萌芽生成大树，累土筑就高台，跬步积累千里；因此，凡事只要预先谋划，有所准备，慎重对待，有始有终，“为之于未有，治之于未乱”，就可以战胜困难。

其安易持^①，其未兆易谋^②；其脆易泮^③，其微易散^④。为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末^⑤；九层之台，起于累土^⑥；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^⑦。)

民之从事，常于几成而败之^⑧。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^⑨。)

注释：

- ①其安易持：那里形势安定，就容易把握。
- ②其未兆易谋：那里事故尚无征兆，就容易谋划。
- ③其脆易泮(pàn)：那里力量脆弱，就容易消解。泮，散。
- ④其微易散：那里问题细微，就容易分散。
- ⑤毫末：细微的萌芽。
- ⑥累土：积累的泥土。
- ⑦以上数句，均见于《二十九章》，此处错简重出，当删。
- ⑧几成：接近成功。
- ⑨以上数句，与上文不合，疑为错简，当删。可译为：“所以圣人意欲他人所不欲，不以难得之货为贵；学习他人所不学，挽回众人的过错。用来辅助万物的自然发展，而不敢有所作为。”《三章》曰：“不贵难得之货，使民不

为盗。”《三十七章》曰：“道常无为而无不为。”《四十八章》曰：“为学日益，为道日损。”《五十七章》曰：“我无为，而民自化。”《六十三章》曰：“为无为，事无事，味无味。”已经包含了其中的文义。

译文：

那里形势安定，就容易把握；那里事故尚无征兆，就容易谋划；那里力量脆弱，就容易消解；那里问题细微，就容易分散。处理在矛盾尚未出现的时候，治理在混乱尚未发生的时候。

合抱粗的大树，生长于细微的萌芽；九层高的楼台，起始于积累的泥土；千里的远行，开始于自己的脚下。

百姓做起事情，经常在接近于成功的时候却失败了。如果像慎重对待开始一样对待结束，就没有失败的事情。



六十五章(治国)

本章强调反朴归真,重在治国。

老子认为,因为统治者以智治国,而百姓巧以应付,所以,奸伪丛生,天下大乱,即所谓“大道废,有仁义;智慧出,有大伪”(《十八章》),这就是“以智治国,国之贼”的理论根据。由此,老子主张“绝圣弃智”、“绝仁弃义”、“绝巧弃利”,而让百姓“见素抱朴,少私寡欲,绝学无忧”(《十九章》),即“非以明民,将以愚之”,以顺应大自然的规律。由此可知,老子是针对奸诈虚伪之风横流的社会现实,而提出“愚之”,即回归到质朴纯真的天性,目的在于“民利百倍”、“民复孝慈”、“盗贼无有”。因此,老子所说的“愚”,指的是符合自然规律的质朴纯真,不能简单地理解为愚民政策。

古之善为道者，非以明民^①，将以愚之^②。

民之难治，以其多智。故以智治国，国之贼^③；不以智治国，国之福。

知此两者，亦稽式^④。常知稽式，是谓“玄德”。“玄德”深矣，远矣，与物反矣^⑤，然后乃至大顺^⑥。

注释：

①明民：让百姓聪明机智。

②愚之：使百姓质朴淳厚。《三章》曰：“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。”《十九章》曰：“少私寡欲，绝学无忧。”《二十章》曰：“俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。”《四十九章》曰：“圣人在天下，歔歔焉，为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”《五十二章》曰：“塞其兑，闭其门，终身不勤。”《五十六章》曰：“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓‘玄同’。”

③贼：害。

④稽(jī)式：法则，楷模。式，法。

⑤反：同“返”，返回。

⑥大顺：顺应自然。

译文：

古代善于行道的人，并不是让百姓聪明机智，而是将使百姓质朴纯厚。

百姓难以治理，是因为他们的巧智太多。因此，用巧

智治理国家，就是国家的祸害；不用巧智治理国家，就是国家的幸福。

知道这两者的差别，也就是法则。经常认识这个法则，就是“玄德”。“玄德”深沉啊，幽远啊，与万物返回到质朴的本原，就可以顺应大自然的规律。



六十六章(治国)

本章论述谦下卑弱的道理，重在治国。

老子以江海为百谷之首为喻，说明“善下”的重要性。统治者高居百姓之上，剥削压迫，作威作福，百姓必然认为是沉重的压力和负担，进而激化矛盾，造成动乱，因此，统治者一定要言下身后，谦恭卑弱，才能“处上而民不重，处前而民不害”，即所谓“太上，不知有之”（《十七章》），这样，才会永远处于“莫能与之争”的有利地位。

江海所以能为百谷王者^①，以其善下之^②，故能为百谷王。

是以圣人欲上民^③，必以言下之；欲先民^④，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

注释：

- ①百谷王：百川的首领，河流的汇聚之地。谷，即川。
- ②下之：处于其下。《八章》曰：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”《二十八章》曰：“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，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”《六十一章》曰：“大者宜为下。”
- ③上民：处于民上，统治百姓。
- ④先民：处于民先，领导百姓。《七章》曰：“是以圣人后其身而身先，外其身而身存。以其无私，故能成其私。”

译文：

江海所以能够成为百川汇流的地方，是因为它善于处在低下的位置，所以，能够成为百川的首领。

因此，圣人要统治百姓，必须用言词对百姓表示谦下；要领导百姓，必须把自身放在百姓的后面。所以，圣人处于上位而百姓不感到沉重，处于前位而百姓不感到危害。所以，天下百姓乐意拥戴而不厌恶。因为他不争，所以天下没有谁与他争。



六十七章(修身)

本章讲解人生之宝,重在修身。

老子说自己有三宝:慈爱,俭嗇,不敢为天下先(即谦下)。慈爱则不凶残,俭嗇则不放纵,谦下则不争夺,这正是老子有感而发、一再强调的圣人具有的品德修养,背弃三宝就走向死路。这里,特别强调慈爱的作用,显然是针对当时残酷无情的暴政和烧杀抢掠的战争而言。

(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^①！)

我有三宝，持而保之：一曰慈^②，二曰俭^③，三曰不敢为天下先^④。慈，故能勇^⑤；俭，故能广^⑥；不敢为天下先，故能成器长^⑦。

今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！

夫慈，以战则胜，以守则固^⑧。天将救之，以慈卫之。

注释：

①以上教句，于下文不合，当为《三十四章》错简，可移至“故能成其大”之后。其译文为：“天下人都对我说：‘道大，却不像大。’正因为道大，所以好似不像大。如果像大，很早就细微渺小了！”

②慈：慈爱。《四十一章》曰：“夫唯道，善贷而成。”

③俭：俭啬。《五十九章》曰：“治人事天，莫若啬。”

④不敢为天下先：不敢处于天下人的前面。《六十六章》曰：“圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。”

⑤慈，故能勇：慈爱，因此能够勇敢。《韩非子·解老》曰：“爱子者慈于子，重生者慈于身，贵功者慈于事。慈母之于弱子也，务致其福，务致其福则事除其祸，事除其祸则思虑熟，思虑熟则得事理，得事理则必成功，必成功则其行之也不疑，不疑之谓勇。圣人之于万事也，如慈母之为弱子虑也，故见必行之道；见必行之道，则其从事亦不疑。不疑之谓勇，不疑生于慈。故曰‘慈，故能勇’。”

⑥俭，故能广：俭啬，因此能够宽广。《韩非子·解老》曰：“万物必有盛衰，万事必有弛张；国家必有文武，官治必有赏罚。是以智士俭用其财则家富，圣人爱宝其神则精盛。人君重其战卒则民众，民众则国广。是以举之曰‘俭，故能广’。”

⑦器长：万物之长。“器”，物。

⑧夫慈，以战则胜，以守则固：慈爱，用于进攻就胜利，用于守卫就稳固。《韩非子·解老》曰：“慈于子者不敢绝衣食，慈于身者不敢离法度，慈于方圆者不敢舍规矩。故临兵而慈于士吏，则战胜敌；慈于器械，则城坚固。故曰‘慈，于战则胜，以守则固’。”

译文：

我有三种宝贝，守持而保存着。第一种叫慈爱，第二种叫俭啬，第三种叫不敢处于天下人的前面。慈爱，因此能够勇敢；俭啬，因此能够宽广；不敢处于天下人的前面，因此能够成为万物之长。

现在舍弃慈爱而要勇敢，舍弃俭啬而要宽裕，舍弃退让而要争先，就是死路一条！

慈爱，用于进攻就胜利，用于守卫就稳固。天将要拯救他，就用慈爱保护他。



六十八章(议兵)

本章论述不争之德，重在议兵。

“不武”、“不怒”，是讲不能逞匹夫之勇，意气用事，争强好胜，因为，“善有果而已，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”（《三十章》）。“不与”、“为之下”，是讲“以奇用兵”（《五十七章》），谦恭用人，避免正面交锋，杀伤士卒，因为，“兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上”（《三十一章》）。只有在战争中坚持不争的原则，珍惜人力，这样才符合最高的自然之道。

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

注释：

①士：卿士。这里指执政者，统帅。

②不武：不炫耀武力。

③不与：不相斗，不交战。

④配天：符合天道。配，合。

⑤极：极准，最高的法则。

译文：

善于当统帅的人，不炫耀武力；善于作战的人，不逞怒气；善于战胜敌人的人，不与敌人交战；善于用人的人，对人谦下。这就称为不争的品德，这就称为善于用人的能力，这就称为符合天道，是古代最高的法则。



六十九章(议兵)

本章反对狂妄轻敌，发动战争，重在议兵。

从慈爱、俭嗇、谦下的原则出发，作战不能主动侵略，可以被动防御；不能主动前进，可以被动撤退。因为，挑起战争，违背慈爱；纵兵抢掠，不合俭嗇；主动进犯，傲然轻敌，如此丧失三宝，一定招致大祸。所以，受侵略的一方哀兵必定胜利。

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

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相若^⑦，哀者胜矣^⑧。

注释：

①主：主动，主动侵略。

②客：被动，被动防御。

③行无行：行军却没有行阵。

④攘无臂：奋起却没有挥臂。《三十八章》曰：“上德为之而莫之应，则攘臂而扔之。”

⑤扔无敌：交手却没有敌人。《六十八章》曰：“善胜敌者，不与。”以上四句，都是由此而来。

⑥执无兵：执握却没有兵器。

⑦抗兵相若：对抗的两军力量相当。

⑧哀者：悲哀的一方，指受攻击、受侵略的一方。

译文：

用兵的人说：“我不敢主动侵略，而被动防御；不敢前进一寸，而要后退一尺。”这就是说，行军却没有行阵，奋起却没有挥臂，执握却没有兵器，交手却没有敌人。

灾祸没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失我的三件宝贝。

所以，对抗的两军力量相当，一定是受侵略的悲哀一方胜利。



七十章(修身)

本章论行道之难，重在修身。

老子坚持的清静无为之道，有根据，有主旨，易知易行，然而，天下无人知，无人行，甚至连老子本人也知者甚少，无人理解。尽管如此，作为圣人还是要被褐怀玉，坚持行道，顺应自然，守护三宝。这是老子在乱世中流露出的寂寞、无奈和感叹！

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，是以不知我知。

知我者希，则我者贵^③。是以圣人被褐而怀玉^④。

注释：

①宗：根本，根据。

②君：主，主旨。

③则我者贵：效法我的人难能可贵。则，法，效法。

④被褐(hè)而怀玉：身穿粗衣而胸怀美玉。褐，粗布衣。

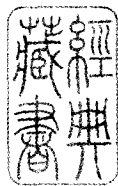
玉，指道家的思想主张。

译文：

我的话很容易知晓，很容易实行。而天下人却没有谁能够知晓，没有谁能够实行。

我说话有根据，我行事有主旨。因为天下人不了解这些，因此也就不了解我。

了解我的人很少，效法我的人更是难能可贵。所以，圣人只能身穿粗衣而胸怀美玉。



七十一章(修身)

本章论述自知之明,重在修身。

天地万物是极其复杂的,即就是有所了解,也很可能是一知半解,不能自以为是,必须谨慎小心地探求,因此说,“知不知,尚矣”,这完全符合俭啬收敛的思想原则。同样,因为圣人有自知之明,能够正视祸患,认真对待,及时处置,也就没有祸患。反之,如果盲目自信,自以为是,强不知以为知,必然带来祸患。

知不知^①，尚矣^②；不知知^③，病也^④。圣人
不病^⑤，以其病病^⑥。夫唯病病，是以不病。

注释：

- ①知不知：知道却自认为不知道。
②尚：上，最好。
③不知知：不知道却自认为都知道。
④病：患，祸患。
⑤不病：没有祸患。
⑥病病：知道祸患就是祸患。

译文：

知道却自认为不知道，就最好了；不知道却自认为都知道，就是祸患。圣人没有祸患，是因为早已知道祸患就是祸患，认真对待，及时处置。正因为早已知道祸患就是祸患，认真对待，及时处理，所以就没有祸患。



七十二章(治国)

本章反对暴政，重在治国。

压迫愈重，反抗愈强，因此，到了百姓不怕暴政的时候，必然引来强烈的暴力反抗。因此，统治者必须以“慈爱”、“俭嗇”、“不争”的态度治国，“无狎”、“无厌”，百姓就不会厌弃。只要圣人有自知之明，自爱之道，不自见，不自贵，就能够清静无为，长治久安。

民不畏威^①，则大威至。

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：百姓不害怕暴力。威，力。《七十四章》曰：

“民不畏死，奈何以死惧之？”

②狎：通“狭”，狭窄，逼迫。

③厌：通“压”，压榨。下文“夫唯不厌”中“厌”与此同义。

④厌：厌恶。《六十六章》曰：“是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。”

⑤自知不自见：自己知道而不自我表现。“见”同“现”。《二十二章》曰：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”

⑥自爱不自贵：自我爱护而不自显高贵。

译文：

如果百姓不畏惧暴力，那么就会有更大的暴力到来。

不要逼迫百姓的处所，不要压榨百姓的生活。正因为不压榨百姓，因此百姓就不会厌恶他。

因此，圣人自己知道而不自我表现，自我爱护而不自显高贵。所以，抛弃“自见”、“自贵”，采取“自知”、“自爱”。



七十三章(治国)

本章论述俭嗇不争,重在治国。

老子认为,治理国家凡是进取有为者会猝死,凡是谦让无为者就长存,这是俭嗇不争的天道规律。天道就是不争、不言、自在、善谋,所以,大自然的网路无边无际,虽然稀疏却不会遗漏任何事物,一切都控制在道的规律之中。

勇于敢则杀^①，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^②。）

天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，绰然而善谋^③。

天网恢恢^④，疏而不失^⑤。

注释：

①勇于敢：勇于进取。敢，进取。《九章》曰：“揣而锐之，不可长保。”《五十九章》曰：“治人事天，莫若啬。”《六十七章》曰：“今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！”《七十六章》曰：“故坚强者死之徒，柔弱生之徒。”“杀”，死。

②此句为《六十三章》错简重出，当删。

③绰(chǎn)：舒缓。

④天网恢恢：天网宽大无边。

⑤疏而不失：稀疏而不遗漏。

译文：

勇于进取就死，勇于谦让就活。这二者，一个利一个害。天道厌恶一方，有谁知道其中的缘故？

自然的规律，不争夺而善于取胜，不说话而善于回应，不召唤而自己到来，舒展缓慢而善于谋划。

天网宽大无边，稀疏而不遗漏。



七十四章(砭时)

本章反对刑杀，重在砭时。

百姓本不怕死，而统治者一味地以刑杀治国，以死来威胁百姓，是没有用处的，反而会招来强烈的反抗，即“民不畏威，则大威至”（《七十二章》）。再说，人的生死顺应自然，寿命长短靠天道自然掌握，而统治者却要越俎代庖，主宰百姓命运，“代司杀者杀”，以暴政置人于死地，就必定受到百姓的报复。

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者^①，吾得执而杀之，孰敢？

常有司杀者杀^②。夫代司杀者杀，是谓代大匠斲^③。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

注释：

①奇：正之反，邪恶。

②司杀者：负责行刑者，指天道、自然。

③斲(zhuó)：砍，削。

译文：

百姓不怕死，为什么用死来使他们害怕呢？如果让百姓经常害怕死，对那些作恶的人，我就可以抓来杀了他，谁还敢干坏事？

本来有专管行刑的天道杀人。如果代替行刑的天道去杀人，就如同代替木匠去砍削。那代替木匠砍削的人，很少有不砍伤自己手的啊。



七十五章(砭时)

本章反对虐政，重在砭时。

老子深刻揭示了统治者食税多与民饥、有为与民难治、求生厚与民轻死的直接因果关系，从而坚决认定，造成尖锐社会矛盾的根本原因，就是统治者残酷盘剥和刑杀镇压的虐政。所以，进一步指出，淡泊名利、清静无为的人，比横征暴敛、骄奢淫逸、残酷镇压的统治者要高明得多。

民之饥，以其上食税之多，是以饥。
民之难治，以其上之有为^①，是以难治。
民之轻死^②，以其上求生之厚^③，是以轻死。
夫唯无以生为者^④，是贤于贵生^⑤。

注释：

- ①有为：无为的反面，有所作为非为。《十章》曰：“爱民治国，能无为乎？”《五十七章》曰：“我无为，而民自化。”《六十三章》曰：“为无为，事无事，味无味。”
- ②轻死：以死为轻，不怕死。
- ③求生之厚：养生丰厚，奉养奢华。
- ④无以生为者：不以养生为要务的人，即生活淡泊清静的人。
- ⑤贤于贵生：比奉养奢华的人要高明。

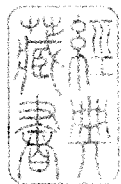
译文：

百姓的饥荒，是因为在上者侵吞赋税太多，所以造成饥荒。

百姓难以治理，是因为在上者胡作非为，所以难以治理。

百姓不怕死，是因为在上者养生丰厚，所以百姓冒死犯上。

唯有生活淡泊清静的人，要比奉养奢华的人高明。



七十六章(修身)

本章阐发贵柔戒刚思想,重在修身。

无论人或草木,柔软标志着成活,僵硬标志者死亡,由此,老子认为物壮则老,军队逞强,容易遭到反击而失败;树木长大,招致砍伐而折断。所以,表面强大者处于劣势,表面柔弱者处于优势,柔弱会战胜刚强。正如《四十三章》曰:“天下之至柔,驰骋天下之至坚。无有入无间。吾是以知无为之有益。”这就是老子一再把有道之士比作婴儿、赤子的道理。

人之生也柔弱^①，其死也坚强^②；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^③，木强则折^④。强大处下，柔弱处上。

注释：

①生也柔弱：活着身体柔软。

②死也坚强：死后身体僵硬。

③兵强则灭：军队逞强就要灭亡。《三十章》曰：“物壮则老，是谓不道。不道早已。”

④木强则折：树木长大就要砍伐折断。

译文：

人活着身体柔软，死后身体僵硬；草木生长时柔脆，死后变得干硬。因此，坚硬强大的东西属于死亡一类，柔软弱小的东西属于生存一类。

所以，军队逞强就要失败灭亡，树木长大就要砍伐折断。强大者处于下方，柔弱者处于上方。



七十七章(砭时)

本章揭示“损不足以奉有余”的病态社会，重在砭时。

老子认为，天道是公平的，高、下，有余、不足，随时调节，正如《三十二章》曰：“天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。”既然“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《二十五章》），人间的法则也应该如此。然而，恰恰相反，现实社会的情况却是弱肉强食，劫贫济富，压榨贫苦的百姓以奉养富贵的统治者。所以，老子向往“有余以奉天下”的有道者。

天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之^①，不足者补之。

天之道，损有余而补不足；人之道则不然^②，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^③。）

注释：

①损：减少。

②人之道：社会的法则。

③以上几句与文义不合，疑为错简，当删。可译为：“所以圣人培育万物而不倚仗，成就功业而不居功。他不愿意表现出自己的贤能。”前两句已见于《二章》。

译文：

自然的规律，大概就像拉开弓弦射箭吧？弦位高了压低它，弦位低了举高它；用力大了减少它，用力不够补足它。

自然的规律，是减少多余的而弥补不足的；社会的法则就不是这样，是减少不足的而供养有余的。

谁能够用有余来供养天下的不足呢？只有得道的人。



七十八章(修身)

本章论述以柔克刚，正言若反，重在修身。

老子这里再次以水为例，说明以弱胜强、以柔胜刚的道理。正如《八章》曰：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”突出的就是像水一样的柔弱、慈爱、俭啬、谦下、不争的精神。关于“正言若反”，《老子》一书有许多类似的文句，比如《四十一章》曰：“明道若昧，进道若退，夷道若颡。上德若谷，广德若不足，建德若偷，质真若渝。大白若辱，大方无隅，大器晚成。大音希声，大象无形，道隐无名。”《四十五章》曰：“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，大赢若绌。”后者是表象，前者是实质，表面互相排斥，实际对立统一，就是这种“正言若反”，反映了老子对事物的辩证认识。本章所说弱之于强，柔之于刚，受国之垢之于社稷主，受国不祥之于天下王，与此同理。所谓“垢”、“不祥”，即《二十二章》曰：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”《三十九章》曰：“故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀。”《六十六章》曰：“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”指的是所有曲枉、柔弱、谦卑、低下的言行态度，唯其如此，才能成就功业。

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之^①。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

是以圣人云：“受国之垢^②，是谓社稷主；受国不祥^③，是为天下王。”正言若反^④。

注释：

①易：取代。

②受国之垢：承受国家的耻辱。垢，耻辱。

③受国不祥：承受国家的灾难。

④正言若反：正面的语言却像反话。

译文：

天下没有比水更柔弱的了，但是冲击坚硬的东西没有能胜过水的，因为它是无可取代的。

弱胜过强，柔胜过刚，天下人没有不知，却没有能够实行。

所以，圣人说：“承受国家的耻辱，才能称为国家的君主；承受国家的灾难，才能称为天下的君王。”正面的语言却像反话。



七十九章(治国)

本章论述天道无亲,重在治国。

老子认为,“和大怨”,“报怨以德”,也不能从根本上解决问题,关键在于统治者爱民助民,而不扰民,不害民,不横征暴敛,不残酷压迫,从来不与百姓结怨,即《五十六章》曰:“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。”《六十六章》曰:“是以圣人处上而民不重,处前而民不害。是以天下乐推而不厌。”既然统治者对百姓无亲无疏、无利无害、无贵无贱,不重不害,还有什么怨恨需要调和解决呢?因此,“圣人执左契,而不责于人”。这就是“天地不仁”,“圣人不仁”(《五章》),所以说“天道无亲,常与善人”,强调的还是顺应自然,无为而治。

和大怨^①，必有余怨，〔报怨以德^②，〕安可以为善？

是以圣人执左契^③，而不责于人^④。有德司契^⑤，无德司彻^⑥。

天道无亲^⑦，常与善人^⑧。

注释：

- ①和大怨：调和巨大的怨恨。
- ②本为《六十三章》错简，当移于此。
- ③左契：债权人所执的券契（合同）。
- ④责：求，讨债。
- ⑤司契：主管券契。
- ⑥司彻：主管税收。
- ⑦无亲：没有私亲。《五章》曰：“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”《五十六章》曰：“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。”
- ⑧与：给与，帮助。

译文：

调和巨大的怨恨，必定有余留的怨恨，〔用德来报答怨恨，〕怎么可以说是做了好事呢？

因此，圣人拿着债权合同，而不向负债人讨债。有德的人就主管合同，无德的人就主管税收。

自然的规律是没有私亲的，经常帮助善良的人。



八十章(治国)

本章阐述“小国寡民”的社会理想，重在治国。

老子反对诸侯国以强凌弱、以大欺小的兼并战争，厌恶贫富对立、两极分化的社会现实，因此，在小农经济的基础上，提出“小国寡民”的社会主张：国家要小，百姓要少，不要对外扩张，不受他人兼并，自给自足，互不往来；衣食住行各个方面，不受外来干扰，固守传统不变，自安其俗，自得其乐；器具、车船、甲兵之类统统弃而不用，珍视生命，顺应自然，不听信盲从，不见异思迁，固守家园，终老一生，一切都恢复到远古单纯质朴的状态。显然，这是老子虚构的理想社会，完全符合他韬晦自保、避世全身的思想追求。

如果从反对压迫、反对战争的角度来说，这种理想显然具有进步意义，给人以美好的启迪和向往，但是，这种复古倒退的唯心设想，毕竟脱离社会实际，根本不能兑现。

小国寡民^①。使有什伯之器而不用^②，使民重死而不远徙^③。虽有舟舆，无所乘之^④；虽有甲兵，无所陈之^⑤。使民复结绳而用之^⑥。

甘其食^⑦，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。

注释：

- ①小国寡民：使国家小，使百姓少。
- ②什伯之器：各种各样的器具。什伯，即“什佰”。
- ③重死：与“轻死”相反，以死为重，怕死。《七十五章》曰：“民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。”
- ④无所乘之：没有乘坐远行的必要。
- ⑤无所陈之：没有列阵示威的必要。陈，通“阵”。
- ⑥结绳：指没有文字之前，用结绳来记事。
- ⑦甘其食：认为自己的饮食甜美。

译文：

使国家小，使百姓少。即使有各种各样的器具却不使用，使百姓重视死亡而不向远处迁徙。虽然有车船，没有乘坐远行的必要；虽然有武器，没有列阵示威的必要。使百姓回复到用结绳记事的境况。

百姓都认为自己的饮食甜美，认为自己的衣服漂亮，认为自己的居所安适，认为自己的风俗快乐。毗邻的国家互相可以看见，鸡狗的叫声互相可以听见，而百姓直到老死，都互相不往来。



八十一章(修身)

本章再次论述“利而不害，为而不争”的道理，将天道、人道、治国、修身联系在一起，总结全文。

老子认为，“信言”、“善者”、“知者”是纯厚质朴的，不需要“美”、“辩”、“博”之类文饰以自见。同样，圣人清心寡欲，清静无为，不需要搜刮索取，聚积财物，只是以尽力帮助、给与他人而求得自我的满足。所以，如同天道“利而不害”一样，人道的准则应该是“为而不争”。

信言不美^①，美言不信^②。

善者不辩^③，辩者不善^④。

知者不博^⑤，博者不知^⑥。

圣人不积^⑦，既以为人^⑧，己愈有；既以与人，己愈多。

天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。

注释：

①信言：真实的话语。

②美言：华丽的言词。

③善者：善良的人。

④辩者：巧辩的人。

⑤知者：有真知的人。

⑥博者：广博的人。

⑦不积：不积累财物。

⑧既：尽，全部。

译文：

真实的话语不华丽，华丽的言词不真实。

善良的人不巧辩，巧辩的人不善良。

有真知的人未必广博，广博的人未必有真知。

圣人不积累财物，尽力帮助他人，自己更富有；全部给与他人，自己更加多。

自然的法则，是利物而不害物；圣人的法则，是帮助而不争夺。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 老子

作者 = 饶尚宽译注

页数 = 192

SS号 = 11832977

出版日期 = 2006.9

封面	
书名	
版权	
前言	
目录	
上篇	
一章 (论道)	
二章 (治国)	
三章 (治国)	
四章 (论道)	
五章 (治国)	
六章 (论道)	
七章 (修身)	
八章 (修身)	
九章 (养生)	
十章 (修身)	
十一章 (论道)	
十二章 (养生)	
十三章 (修身)	
十四章 (论道)	
十五章 (修身)	
十六章 (修身)	
十七章 (治国)	
十八章 (砭时)	
十九章 (治国)	
二十章 (修身)	
二十一章 (论道)	
二十二章 (修身)	
二十三章 (治国)	
二十四章 (修身)	
二十五章 (论道)	
二十六章 (修身)	
二十七章 (治国)	
二十八章 (修身)	
二十九章 (治国)	

三十章（议兵）
三十一章（议兵）
三十二章（论道）
三十三章（修身）
三十四章（论道）
三十五章（论道）
三十六章（治国）
三十七章（治国）
下篇
三十八章（砭时）
三十九章（治国）
四十章（论道）
四十一章（论道）
四十二章（论道）
四十三章（治国）
四十四章（养生）
四十五章（修身）
四十六章（养生）
四十七章（修身）
四十八章（治国）
四十九章（治国）
五十章（养生）
五十一章（论道）
五十二章（修身）
五十三章（砭时）
五十四章（修身）
五十五章（修身）
五十六章（治国）
五十七章（治国）
五十八章（治国）
五十九章（修身）
六十章（治国）
六十一章（治国）
六十二章（修身）
六十三章（修身）

六十四章（治国）
六十五章（治国）
六十六章（治国）
六十七章（修身）
六十八章（议兵）
六十九章（议兵）
七十章（修身）
七十一章（修身）
七十二章（治国）
七十三章（治国）
七十四章（砭时）
七十五章（砭时）
七十六章（修身）
七十七章（砭时）
七十八章（修身）
七十九章（治国）
八十章（治国）
八十一章（修身）