

《道德经》全文及翻译

前言:	1
第 1 章 “道”	3
第 2 章 圣人居无为之事, 行不言之教	4
第 3 章 无为而治	6
第 4 章 道冲	6
第 5 章 “守中”	7
第 6 章 “谷神”	8
第 7 章 后其身而身先, 外其身而身存	10
第 8 章 夫唯不争, 故无尤	11
第 9 章 功成身退, 天之道也	13
第 10 章 长而不宰, 是谓玄德	14
第 11 章 有之以为利, 无之以为用	15
第 12 章 为腹不为目, 故去彼取此	17
第 13 章 以身为天下, 可寄/托天下	18

第 14 章	执古之道，以御今之有.....	20
第 15 章	夫唯不盈，故能蔽而新成.....	22
第 16 章	道乃久，没身不殆.....	23
第 17 章	太上，不知有之；功成事遂，百姓皆谓“我自然” ..	25
第 18 章	大道废，有仁义.....	26
第 19 章	见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧.....	27
第 20 章	我独异于人，而贵食母.....	28
第 21 章	孔德之容，惟道是从.....	29
第 22 章	夫唯不争，故天下莫能与之争.....	31
第 23 章	信不足焉，有不信焉.....	32
第 25 章	人法地，地法天，天法道，道法自然.....	34
第 26 章	轻则失根，躁则失君.....	36
第 27 章	不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙.....	37
第 28 章	朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割？？	39

第 29 章	天下神器，不可为也，不可执也.....	40
第 30 章	以道佐人主者，不以兵强天下.....	42
第 31 章	夫兵者，不祥之器，物或恶之.....	44
第 32 章	道常无名，朴。虽小，天下莫能臣.....	45
第 33 章	知人者智，自知者明.....	45
第 34 章	不自为大，故能成其大.....	46
第 35 章	执大象，天下往，用之不足既.....	47
第 36 章	柔弱胜刚强.....	48
第 37 章	道常无为而无不为.....	48
第 38 章	大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华.....	49
第 39 章	至誉无誉.....	50
第 40 章	天下万物生于有，有生于无.....	51
第 41 章	夫唯道，善贷且成.....	52
第 42 章	物或损之而益，或益之而损.....	53
第 43 章	天下之至柔，驰骋天下之至坚.....	53

第 44 章	知足不辱，知止不殆.....	54
第 45 章	清静无为天下正.....	55
第 46 章	知足之足，常足矣.....	56
第 47 章	圣人不行而知，不见而明，不为而成.....	57
第 48 章	无为而无不为.....	57
第 49 章	百姓皆注其耳目，圣人皆孩之.....	58
第 50 章	出生入死.....	59
第 51 章	道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然.....	60
第 52 章	袭常.....	60
第 53 章	非道.....	61
第 54 章	修之于天下，其德乃普.....	62
第 55 章	含德之厚，比于赤子.....	63
第 56 章	玄同，为天下贵.....	64
第 57 章	无欲，而民自朴.....	64
第 58 章	其政闷闷，其民淳淳.....	65

第 59 章	重积德则无不克.....	66
第 60 章	治大国，若烹小鲜.....	67
第 61 章	大者宜为下.....	67
第 62 章	道者，万物之奥.....	68
第 63 章	圣人犹难，故终无难.....	69
第 64 章	圣人以辅万物之自然而不敢为.....	70
第 65 章	玄德.....	71
第 66 章	不争，故天下莫能与之争.....	72
第 67 章	一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先.....	73
第 68 章	不争之德，用人之力.....	74
第 69 章	抗兵相若，哀者胜矣.....	75
第 70 章	圣人被褐而怀玉.....	75
第 71 章	圣人不病，以其病病.....	76
第 72 章	圣人自知不自见，自爱不自贵.....	77
第 73 章	天之道，不争而善胜.....	78

第 74 章 民不畏死，奈何以死惧之。。	78
第 75 章 夫唯无以生为者，是贤于贵生	79
第 76 章 强大处下，柔弱处上	80
第 77 章 圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤	80
第 78 章 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜	81
第 79 章 天道无亲，常与善人	82
第 80 章 虽有甲兵，无所陈之	83
第 81 章 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争	83

更多、更全、更新的电子书籍 免费注册免费下载!

欢迎访问! <http://forum.law58.cn/?fromuid=381879>

前言：

“道”的含义：

- 1、构成世界的本体。
- 2、创造宇宙的原动力。
- 3、促使万物运转的规律。
- 4、作为人类行为的准则。

总体上，道可以被认为是一切事物存在的根源，是自然界中最初的发动者，它具有无限的潜在力和创造力，天地间万物的蓬勃生机都是它发动和创造的，遵循着固有的规律。

“无为”的含义：

通过无为产生有为。比如说“不尚贤”，就是建立一个良好的制度让人

才脱颖而出，而不是让政府劳师动众地挖掘人才，导致民众为贤人之名争的头破血流。经济发展也是这样，只要政府创造一个良好的制度就可以，让人民自己去创造，政府不要插手搞计划经济或国有企业。政府主要是搞个好制度，为百姓服务，宏观调控，做一些基础设施建设和社会保障、教育、治安方面的事情。民间能做的事情尽量让民间去做。苏南模式比不过浙江模式就是这个道理。

现代的中国社会虽然已经呈现出了多元化的发展格局，政权力量的触角已经不能像过去那样无孔不入了，但是无为而治就是自由的说法并没有过时，想解决腐败问题吗？那就不要进行言论管制，让公民拥有充分的舆论监督的权利；想解决矿难欠薪等问题吗？那就不要干涉各种维权活动，让劳工们享有自发组织工会和参加集体谈判的权利；想解决国有企业的问题吗？那就公平的私有化，国家不要再去费思劳神；想建设公民社会扩大民主吗？那就不要一天光想着怎么领导人民，而是还公民结社、自治的种种权利……只有从有为开始，损之又损，不断扩大无为而治的范围，公民的自由度才能逐渐扩大，政府才能靠公民的自为实现无为而无不为，才能靠公民的自治实现无治而无不治。也只有这样，才能从根本上解决中央政府在反腐败、欠薪、国有企业、失地、矿难等等问题上事倍功半顾此失彼的尴尬局面。可以说，无为而治不仅是还公民们以自由，也是还政府以自由；不仅是还民间以自由，也是还官方以自由。司马迁说：“道家无为……旨约而易操，事少而功多”。古代汉唐盛世已经证明，改革开放初期的成就已经证明，中国未来的命运也必将证明：“自由就是无为而治”

第 1 章 “道”

[原文]

道可道①，非常道②。名可名③，非常名。无名④，万物之始也；有名⑤，万物之母也⑥。故恒无欲也⑦，以观其眇⑧；恒有欲也，以观其所徼⑨。两者同出，异名同谓⑩。玄之又玄(11)，众眇之门(12)。

[译文]

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”(“道”是可以用语来表述的，它并非一般的“道”)；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”(“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”)。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门(从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径)。

【导读】

指出所要讨论的主旨为宇宙的起源，其目的是去寻找万物的“始”和“母”。为了达到目的，老子划定了不同的范畴：常道，非常道；常名，非常名；无名（= 无），有名（= 有）；无欲，有欲；玄（玄1），又玄（玄2）；妙，徼；等。老子认为，通过这些范畴的种种关系就能最终了解造成宇宙源起的最微小因素“众妙”。

第2章 圣人居无为之事，行不言之教

[原文]

天下皆知美之为美，恶已^①；皆知善，斯不善矣^②。有无之相生也^③，难易之相成也，长短之相刑也^④，高下之相盈也^⑤，音声之相和也^⑥，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事^⑦，行不言之教，万物作而弗始也^⑧，为而弗志也^⑨，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

[译文]

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。所以有和无互相转化，难和易互相形成，长和短互相显现，高和下互相充实，音与声互相谐和，前和后互相相随—

—这是永恒的。因此圣人用无为的观点对待世事，用不言的方式施行教化：听任万物自然兴起而不为其创始，有所施为，但不加自己的倾向，功业成就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

【导读】

老子在本章介绍了比较的方法，指出比较要有参与比较的两个方面：本体和比较体。除此之外，老子指出了常常被人们忽略的一个方面：比较需要有一个比较的载体或者说比较的空间，这就是“人心”，也就是人的逻辑思维。人可以利用自身的逻辑思维与宇宙的逻辑产生同一性，从而从逻辑上再造宇宙，解决宇宙的起源问题，除此以外别无他法。这种方法应当被纳入科学的范畴。以为可以用科学实验的手段来找到宇宙的始点是不切实际的。这主要有两个方面的意思：第一个方面，宇宙的诞生是早于人的出现而出现的现象，属于人不可能看到的现象，这就好比每一个人不管如何追溯也不可能亲眼看到自身的诞生过程，更不可能亲眼看到自身父母的诞生过程一样；第二个方面，人不管使用任何实验的手段，都不可能在整体上消灭或再生人本身赖以存在的宇宙。这些简单的理由表明，关于宇宙整体的起源的研究，注定不能属于实验科学的范畴。关于宇宙整体的起源的研究首先只能属于哲学、逻辑学和数学的范畴，其后才属于（理论）物理学的范畴。

第3章 无为而治

[原文]

不尚贤①，使民不争；不贵难得之货②，使民不为盗③；不见可欲④，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心⑤，实其腹，弱其志⑥，强其骨，恒使民无知、无欲也。使夫知不敢⑦、弗为而已⑧，则无不治矣⑨。

[译文]

不推崇有才德的人，导使老百姓不互相争夺；不珍爱难得的财物，导使老百姓不去偷窃；不显耀足以引起贪心的事物，导使民心不被迷乱。因此，圣人的治理原则是：排空百姓的心机，填饱百姓的肚腹，减弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄，经常使老百姓没有智巧，没有欲望。致使那些有才智的人也不敢妄为造事。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天下就不会不太平了。

第4章 道冲

[原文]

道冲①，而用之有弗盈也②。渊呵③！似万物之宗④。铍其兑⑤，解

其纷⑥，和其光⑦，同其尘⑧。湛呵⑨！似或存⑩。吾不知其谁之子，象帝之先⑪。

[译文]

大“道”空虚开形，但它的作用又是无穷无尽。深远啊！它好象万物的祖宗。消磨它的锋锐，消除它的纷扰，调和它的光辉，混同于尘垢。隐没不见啊，又好象实际存在。我不知道它是谁的后代，似乎是天帝的祖先。

第 5 章 “守中”

[原文]

天地不仁，以万物为刍狗①；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎②？虚而不屈③，动而俞出④。多闻数穷⑤，不若守于中⑥。

[译文]

天地是无所谓仁慈的，它没有仁爱，对待万事万物就像对待刍狗一样一视同仁，任凭万物自生自灭。圣人也是没有仁爱的，也同样像刍狗那样对待百姓一视同仁，任凭人们自作自息。天地之间，岂不像个风箱一样吗？它空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。政令繁多反而更加使人困

惑，更行不通，不如保持虚静。

【导读】

圣人对待（宇宙学上的）事情的基本原则是按规律来加以处理，且这种规律也是“天地”的规律。规律与规律在本质上是平等的、相同的。老子以风箱来作了比喻：从表面现象来看，风箱在不停地被运作着，然而在整个运作过程中，风箱中间的“轴”却总是保持着自身位置上的相对稳定。老子以此比喻告诉我们，一切事物都有自身的“中”，而这个“中”都同样是相对稳定的，所以，如果找得到一确定事物的“中”，就是找到了其相对稳定的状态，也就是找到了该事物的本质的方面。这种去找到事物的“中”的办法就叫做“守中”，亦即所谓“中而用之”。

第6章 “谷神”

[原文]

谷神不死①，是谓玄牝②。玄牝之门③，是谓天地之根。绵绵呵④！其若存⑤！用之不堇⑥。

[译文]

生养天地万物的道（谷神）是永恒长存的，这叫做玄妙的母性。玄妙母体的生育之产门，这就是天地的根本。连绵不绝啊！它就是这样不断的永存，作用是无穷无尽的。

【导读】

“谷神”指的是宇宙源起时的动的信息。这个动的信息产生之后在没有其对手的情形下就一直延续下去。这相当于关于运动的伽利略（Galileo Galilei, 1564-1642）实验的结论：一个没有阻力干扰的动点会一直延续下去【1】。但是，古中国人关于“道”之“动”的观念与伽利略实验所得的观念还是有所不同的，因为古中国人关于“道”之“动”的观念与其从所有现象中所总结出来的宇宙的逻辑定律箭头“一”发生着关系，以该定律作为其观念的基础；而伽利略实验所得的观念虽然后来成为所有一切科学活动的基础，然其本身却缺少理论基础。按照实际观察而得到的关于宇宙的逻辑定律箭头“一”的描述，一切都有一个始点也有一个终点。所以对于最初出现的“动”也就可以假设其有一个终点，如此“动”就转变为了一个在有界的轨迹上的运动，虽然“动”的趋势可以是无限的，其“动点”（老子在二十二章中将其称之为“信”）的运动范围却被转化成了“有限”。“道”正是凭借这样的观念逐渐建立起了一个完美的可以无限膨胀的（有界）宇宙模型。

“玄牝之门”等于第 1 章的“众妙之门”。老子表示所有的玄妙（微小）因素都通过“门”产生而后发展起来。“门”是古中国人在表述宇宙起源时用得最广泛的形象比喻。“牝”指的是女性生殖器，老子是在以母性的力量来形象地比喻宇宙生生不息的现象。老子在其整本书中都贯串着对伟大的母性“生”的力量的赞美和尊崇。

第 7 章 后其身而身先，外其身而身存

[原文]

天长，地久①。天地之所以能长且久者，以其不自生也②，故能长生。是以圣人后其身而身先③，外其身而身存④，非以其无私邪⑤？故能成其私。

[译文]

天长地久，天地所以能长久存在，是因为它们不为了自己的生存而自然地运行着，所以能够长久生存。因此，**有道的圣人遇事谦退无争，反而**

能在众人之中领先；将自己置于度外，反而能保全自身生存。这不正是因为他无私吗？所以能成就他的自身。

【导读】

“长、久”为非常道的范畴，“自生”为常道的范畴；“后其身”、“外其身”、“私”为常道范畴，“身先”、“身存”、“无私”为非常道范畴。老子指出的是，人虽然处于常道范畴，但要以心法的逻辑思维使自身能进入非常道范畴的境界。非常道与常道的次序是按其各自发生的先后来确定其次序先后的。

第 8 章 夫唯不争，故无尤

[原文]

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；心，善渊④；与，善仁⑤；言，善信；政，善治⑥；事，善能；动，善时⑦。夫唯不争，故无尤⑧。

[译文]

最善的人好像水一样。水善于滋润万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以最接近于“道”。最善的人，居处最善于选择地方，心胸善于保持沉静而深不可测，待人善于真诚、友爱和无私，说话善于格守信用，为政善于精简处理，能把国家治理好，处事能够善于发挥所长，行动善于把握时机。最善的人所作所为正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

【导读】

水是最普通最常见的东西。老子借用水的无形无体的特征来比喻人的心法（逻辑思维）也应该达到无形无体的境界。人因为受到形体的影响，所以总是难于达到“无”的境界。老子认为心法就要如同水一样不受形体的拘束，如此才能使心法获得无所不能的效果。“争”是以“手”抓“物”的形象，而所谓“不争”，就是要抛弃万物的意思。抛弃万物是心法的基本要求。“不争”和“无忧”指的都是“非常道”才能看到的境界，是与宇宙相对待的范畴。老子认为，只有通过心法抛弃了万物才算是做到了“不争”，如此才算是达到了“无（忧）”的境界，也只有如此才能真正找到“忧”。所谓“忧”，指的是宇宙中的种种因素。而第一个“忧”出现时，就可以被认为是宇宙的第一个因素，这个因素其实就是宇宙的始点。“上善”是“道德”的另外一种称谓，表示已具有了最高贵的品质“道德”。老子把“道”作为宇宙的第一个因素，把“德”作为宇宙的第二个因素。能找到这两个

因素，就等于达到了“上善”的境界。达到了这样的境界，就会表现出：“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”

第9章 功成身退，天之道也

[原文]

持而盈之①，不如其已②；揣而锐之③，不可长保④。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎⑤。功成身退⑥，天之道也⑦。

[译文]

执持盈满，不如适时停止；显露锋芒，锐势难以保持长久。金玉满堂，无法守藏；如果富贵到了骄横的程度，那是自己留下了祸根。一件事情做的圆满了，就要含藏收敛，这是符合自然规律的道理。

【导读】

本章是在宣扬适可而止，恰到好处的观念。探索宇宙的起源是一个庞大工程，一个人耗尽一生可能都不会有什么成就，所以，要想有点成就，

就得做到适可而止，使一切恰到好处。探索宇宙起源之所以困难，在于“数”太多太大，属于大数和素数的研究范围。“功成、名遂”是要进入非常道范畴，“身退”是指从非常道范畴退回到常道范畴。另外，老子认为，把适可而止恰到好处的观念引伸到社会生活的范围也同样是适用的。

第 10 章 长而不宰，是谓玄德

[原文]

载营魄抱一①，能无离乎？专气致柔②，能如婴儿乎③？涤除玄鉴④，能无疵乎？爱民治国，能无为乎⑤？天门开阖⑥，能为雌乎⑦？明白四达，能无知乎⑧？生之畜之⑨，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德⑩。

[译文]

精神和形体合一，能不分离吗？聚结精气以致柔和温顺，能像婴儿的无欲状态吗？清除杂念而深入观察心灵，能没有瑕疵吗？爱民治国能遵行自然无为的规律吗？感官与外界的对立变化相接触，能宁静吧？明白四达，能不用心机吗？让万事万物生长繁殖，产生万物、养育万物而不占为己有，**作万物之长而不主宰他们**，这就叫做“玄德”。

【导读】

凡产生了的东西，就需要有让其存在的空间。为了让种种东西有存在的空间，心法的基本方式就是要首先让心“空”起来，也就是达到“无”的境界，然后让种种东西在心中有序地安排起来。老子以反问的形式列举了几种使心达到“无”然后再进行处理的事情。这种列举可以是无限的，然而方法就只是使心达到“无”的境界一种而已。“无”的境界与宇宙产生前的境界在逻辑本质上是一致的。

爱民治国：“爱”字在构字上是用手把一切抓到心中的样子。“民”是“国”中的基本元素。“国”指的是宇宙大方，“治国”则是推演宇宙大方的意思。“玄德”指的是隐藏在深处的产生宇宙一切的本质规律。

第 11 章 有之以为利，无之以为用

[原文]

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

[译文]

三十根辐条汇集到一根毂中的孔洞当中，有了车毂中空的地方，才有车的作用。揉和陶土做成器皿，有了器具中空的地方，才有器皿的作用。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。所以，**“有”给人便利，“无”发挥了它的作用。**

【导读】

“有”因为有物质存在，所以我们可以取用这些物质，这种情形对人而言就可以称之为“利”。“无”虽然没有物质存在，却有空间供我们使用，这种情形对人而言就可以称之为“用”。古人崇尚以心法达到“无”的境界，这是一种逻辑上的境界。实际上，现代科学也广泛使用“无”的概念，物理学上的“虚功原理”就是最突出的例子。可惜的是，现代科学一直不敢将“虚功原理”推向宇宙整体，以致于在解决宇宙起源的问题上一直滞步不前。古人将“有”作为宇宙整体，将“无”作为宇宙整体的对立面，解决了宇宙起源的问题。“无”虽然是什么都没有，却是宇宙学中的宇宙天秤上的不可或缺的砝码。

第 12 章 为腹不为目,故去彼取此

[原文]

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⑦
畋猎⑧，令人心发狂⑨；难得之货，令人行妨⑩；是以**圣人为腹不为目**(11)，
故去彼取此(12)。

[译文]

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；嘈杂的音调，使人听觉失灵；丰盛的食物，使人舌不知味；纵情狩猎，使人心情放荡发狂；稀有的物品，使人行
为不轨。因此，圣人但求吃饱肚子而不追逐声色之娱，所以摒弃物欲的诱
惑而保持安定知足的生活方式。

【导读】

老子在此章继续列举妨碍心法达到“无”的事例，要注意的是这种列
举可以是无限的，而不仅仅是这里所列举的几种，所以这种列举方式实际
上已衍变成了一种行文的方式而已。另外，需要特别注意的是，人们处于
常道之中，所以把常道作为“此”。然而，老子因为专门研究非常道，所以
老是呆在非常道里不出来，并且把非常道当作“此”，把常道当作“彼”。

当然，老子的这种结果是由其心法所成就的。

第 13 章 以身为天下，可寄/托天下

[原文]

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，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。

[译文]

受到宠爱和受到侮辱都好像受到惊恐，把荣辱这样的大患看得与自身生命一样珍贵。什么叫做得宠和受辱都感到惊慌失措？得宠是卑下的，得到宠爱感到格外惊喜，失去宠爱则令人惊慌不安。这就叫做得宠和受辱都感到惊恐。什么叫做重视大患像重视自身生命一样？我之所以有大患，是因为我有身体；如果我没有身体，我还会有什么祸患呢？所以，珍贵自己的身体是为了治理天下，天下就可以托付他；爱惜自己的身体是为了治理天下，天下就可以依靠他了。

【导读】

“宠”指非常道，“辱”指常道。“宠”字的构字是宇宙中有“龙”的样子。在古中国人的易道八卦学说中，“龙”是一个极重要的概念，因为宇宙大方是靠六个龙头的不断延伸才得以成就的。要做“龙的传人”一定要知道这一点才行，否则就不知道是在传什么了。

关于“龙”：

易经说：“时乘六龙以御天”。这句话表示时间依靠驾驭着“六龙”的方式控制（或成就）了整个宇宙空间。所谓“六龙”，指的是“宇宙大方”的六个面的中心有一开一合的现象，合的时候，其形象就是一个完整的“方”形，开的时候，“方”形的六个面的中心就出现一个“箭头”，此即为“六龙”（即 x, x', y, y', z, z' ），且六个“箭头”头部的“信”就是“六龙”的“龙头”。宇宙整体就这样不断地因“龙头”的延伸而得到膨胀。六个“龙头”之间的感应构成“方”，且“龙头”的延伸是以算术级数增长，而“龙头”之间的感应所构成的“方”的交点则是以几何级数增长。

“辱”字的构字是用手掌握拿捏好时辰分寸的样子。“惊”字为“敬马”之合。庄子说：“万物一马也。”所谓“一马”也就是指“道”。如此，“惊”

字也就可以看作是“敬道”。所以，“宠辱若惊”是指“宠”和“辱”都要以“道”为其归依。“大患”是“无”的境界，这是站在万物的立场来看待结果的缘故：万物都被抛弃了，这个“无”的地方对万物而言当然就是“患难”之地了。“患”字的构字是心中有“玄之又玄”的样子。对于那些决心投身于研究宇宙学“道”的人，老子认为有两点是要尽量去做的：一是“寄天下”，二是“托天下”。所谓“寄天下”是指将宇宙模型推衍出来让那些人看，“寄”字是宇宙的“可大”（可以膨胀开来）的样子。所谓“托天下”是指将宇宙模型言说交代出来让那些人知晓，“托”亦可作“託”，是以口言说或以手送交的意思。

第 14 章 执古之道，以御今之有

[原文]

视而不见，名曰夷①；听之不闻，名曰希②；搏之不得，名曰微③。此三者不可致诘④，故混而为一⑤。其上不徼⑥，其下不昧⑦，绳绳兮⑧不可名，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，是谓道纪⑫。

[译文]

看它看不见，把它叫做“夷”；听它听不到，把它叫做“希”；摸它摸不到，把它叫做“微”。这三者的形状无从追究，它们原本就浑然而为一。它的上面既不显得光明亮堂；它的下面也不显得阴暗晦涩，无头无绪、延绵不绝却又不可称名，一切运动都又回复到无形无象的状态。这就是没有形状的形状，不见物体的形象，这就是“惚恍”。迎着它，看不见它的前头，跟着它，也看不见它的后头。把握着早已存在的“道”，来驾驭现实存在的具体事物。能认识、了解宇宙的初始，这就叫做认识“道”的规律。

【导读】

老子在本章描绘了以心法所达到的“无”的境界，指出了“无”的境界是一种没有任何现象的现象。然而，一切却可以从这种“无”开始，且其始点也就是再生的宇宙的始点，也是“道”的始点。宇宙的始点就是这样被找到的，因为这个再生的宇宙作为一个宇宙模型在逻辑上等同于现实宇宙。古人认为这是人在逻辑上所能达到的至极点，因为人的逻辑已与宇宙的逻辑本质完全一致了。这也被古人称之为“天人合一”的现象。这个始点在数的方面被表述为“一”，此后每增加一个点就加“1”，如此，一个关于数的宇宙模型就因此可以建立起来了。

不断往过去追溯的问题被人们总结为“先有鸡还是先有蛋”的问题。中国民间中把这种问题称之为“盘古”。“盘”为“盘问、盘诘”之意，在现今仍然是广泛使用的词义。有“盘古开天地”之说，指的是“盘古可以开天地”而不是“盘古”这个“神”开了天地，把“盘古”当作“神”是建立在误解上的神话。所谓“开天地”，指的是人使用“心法”（逻辑思维）从宇宙的第一个点开始再造宇宙，实际上就是在逻辑上建立起一个宇宙模型。

第 15 章 夫唯不盈，故能蔽而新成

[原文]

古之善为道者①，微妙玄通，深不可识。夫不唯不可识，故强为之容②；豫兮③若冬涉川④；犹兮⑤若畏四邻⑥；俨兮⑦其若客⑧；涣兮其若凌释⑨；敦兮其若朴⑩；旷兮其若谷⑪；混兮其若浊⑫；孰能浊⑬以静之徐清？孰能安⑭以静之徐生？保此道者，不欲盈⑮。夫唯不盈，故能蔽而新成⑯。

[译文]

古时候善于行道的人，微妙通达，深刻玄远，不是一般人可以理解的。正因为不能认识他，所以只能勉强地形容他说：他小心谨慎啊，好像冬天踩着水过河；他警觉戒备啊，好像防备着邻国的进攻；他恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；他行动洒脱啊，好像冰块缓缓消融；他纯朴厚道啊，好像没有经过加工的原料；他旷远豁达啊，好像深幽的山谷；他浑厚宽容，好像不清的浊水。谁能使浑浊安静下来，慢慢澄清？谁能使安静变动起来，慢慢显出生机？保持这个“道”的人不会自满。正因为他从不自满，所以能够去故更新。

第 16 章 道乃久，没身不殆

[原文]

致虚极，守静笃①；万物并作②，吾以观复③。夫物芸芸④，各复归其根。归根⑤曰静，静曰⑥复命⑦。复命曰常⑧，知常曰明⑨。不知常，妄作凶。知常容⑩，容乃公，公乃全⑪，全乃天⑫，天乃道，道乃久，没身不殆。

[译文]

尽力使心灵的虚寂达到极点，使生活清静坚守不变。万物都一齐蓬勃生长，我从而考察其往复的道理。那万物纷纷芸芸，各自返回它的本根。返回到它的本根就叫做清静，清静就叫做复归于生命。复归于生命就叫自然，认识了自然规律就叫做聪明，不认识自然规律的轻妄举止，往往会出乱子和灾凶。认识自然规律的人是无所不包的，无所不包就会坦然公正，公正就能周全，周全才能符合自然的“道”，符合自然的道才能长久，终身不会遭到危险。

【导读】

心法的目的是为了能做到“观复”。宇宙从始点运行到每一个“我”的整体过程可以被看成是一条逻辑轨迹，可以称之为“根我”；而每一个“我”反溯至宇宙始点也可以被看作是一条逻辑轨迹，可以称之为“我根”。轨迹“我根”与轨迹“根我”若能够重合起来就可以说达到了“观复”的目标。如果人能在逻辑上完成“我根”的轨迹，又能够再在这个基础上完成“根我”的轨迹，就可以叫作“复命”。“命”指的是宇宙的“根我”的轨迹，也可以称之为“始终”的轨迹。宇宙的运行在逻辑上就只有“始终”（命）一种方向。然而，人的逻辑却可以在“始终”的轨迹上反反复复。如此反复不但能使人找到宇宙始点，还能最终认识到宇宙整体的情状。宇宙整体可以用“道”字来统称，这个“道”字也可以用其它字来作“等量代换”，即有：常 = 容 = 公 = 全 = 天 = 道 = 久。

第 17 章 太上，不知有之；功成事遂，百姓皆谓“我自然”

[原文]

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。悠兮③，其贵言④。功成事遂，百姓皆谓“我自然”⑤。

[译文]

最好的统治者，人民并不知道他的存在；其次的统治者，人民亲近他并且称赞他；再次的统治者，人民畏惧他；更次的统治者，人民轻蔑他。统治者的诚信不足，人民才不相信他，最好的统治者是多么悠闲。他很少发号施令，事情办成功了，老百姓说“我们本来就是这样的。”

【导读】

老子在本章指出了心法的最高境界就是“不知有”。“有”指的是宇宙万物的自然状态，“知”指的是宇宙万物与人的关系。而心法的要求是把“有”和“知”统统去掉，从而达到“无”的境界。对于心法，有信与不信的问题。老子认为，对心法若取“信”的态度，就能够达到“无”的境界并找到“信”；反之，对心法若取“不信”或“不足信”（将信将疑）的态度，就不能达到“无”的境界并且也找不到“信”。老子把“信”作为宇宙的最小信息单位元，也就是宇宙的最小动态单位“动点”，并用第二十一章整章来作了说明。

第 18 章 大道废，有仁义……

[原文]

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

[译文]

大道被废弃了，才有提倡仁义的需要；聪明智巧的现象出现了，伪诈才盛行一时；家庭出现了纠纷，才能显示出孝与慈；国家陷于混乱，才能

见出忠臣。

第 19 章 见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧

[原文]

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②以为文③不足，故令有所属④；见素抱朴⑤，少私寡欲；绝学无忧⑥。

[译文]

抛弃聪明智巧，人民可以得到百倍的好处；抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；抛弃巧诈和货利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者全是巧饰，作为治理社会病态的法则是不足的，所以要使人们的思想认识有所归属，保持纯洁朴实的本性，减少私欲杂念，抛弃圣智礼法的浮文，才能免于忧患。

第 20 章 我独异于人，而贵食母

【原文】

绝学，无忧。唯之与阿，相去几何。善之与恶，相去若何。人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独怕兮其未兆，如婴儿之未孩。乘乘兮若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉，沌沌兮。俗人昭昭，我独若昏。俗人察察，我独闷闷。忽兮若海，漂兮若无所止。众人皆有以，而我独顽，似鄙。我独异于人，而贵食母。

【俗译】

断绝智巧的心思，反而使人没有分别计较的忧愁。则可以免除世俗之忧，也就是与世俗的“忧”隔绝开来。应诺和呵斥，相距有多远？美好和丑恶，又相差多少？人们所畏惧的，不能不畏惧。这风气从远古以来就是如此，好像没有尽头的样子。众人都熙熙攘攘、兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景。而我却独自淡泊宁静，无动于衷。混混沌沌啊，如同婴儿还不会发出嘻笑声。疲倦闲散啊，好像浪子还没有归宿。众人都有所剩余，而我却像什么也不足。我真是只有一颗愚人的心啊！众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人都那么严厉苛刻，唯独我这样淳厚宽宏。恍惚啊，像大海汹涌；恍惚啊，像飘泊无处停留。世人都精明灵巧有本领，唯独我愚昧而笨拙。我唯独与人不同的，关键在于得到了“道”。

【导读】

老子的生平已难以考察，然而这一章却可以认为是他的自我描述。我们可以通过这一章看到老子从事于“道”的研究的执着精神，同时也可以窥视到老子生活上的单调和拮据。

第 21 章 孔德之容，惟道是从

[原文]

孔^①德^②之容^③，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚^④。惚兮恍兮，其中有象^⑤；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮^⑥，其中有精^⑦，其精甚真^⑧，其中有信^⑨，自今及古^⑩，其名不去，以阅众甫⁽¹¹⁾。吾何以知众甫之状哉？
以此⁽¹²⁾。

[译文]

大德的形态，是由道所决定的。“道”这个东西，没有清楚的固定实体。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有形象。它是那样的恍恍惚惚啊，其中却有实物。它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质；这精质是最真实的，这

精质是可以信验的。从当今上溯到古代，它的名字永远不能废除，依据它，才能观察万物的初始。我怎么才能知道万事万物开始的情况呢？是从“道”认识的。

【导读】

古中国人的“道”法的伟大之处在于发现了宇宙的逻辑定律“箭头‘一’”。宇宙中的种种状态，不管是多么简单，也不管是多么复杂，只要从整体上来看，就都可以用一个箭头来表示。这就意味着，宇宙的最大态可以是一个箭头，宇宙的最小态也可以是一个箭头。虽然都是一个箭头，然其每一个箭头的具体内涵却各有不同。老子的方法是舍大求小。本章讲的就是宇宙中最小的箭头。而且老子将这最小的箭头作了进一步的解析。这种解析比现在所流行的超弦理论来得更为细腻。现代超弦理论的眼光着眼于“物”，而老子的眼光已超越了“物”的羁绊。从这一点而言，可以把老子的“道”称之为“前超弦理论”。

老子是把“恍惚”放到一个过程之中，这是一个可分为五个阶段的“道”的过程，即：

道 = 恍惚 = 象 ← 物 ← 精 ← 真 ← 信。

第 22 章 夫唯不争，故天下莫能与之争

[原文]

曲则全，枉①则直，洼则盈，敝②则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一③为天下式④。不自见⑤，故明⑥；不自是，故彰，不自伐⑦，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

[译文]

委曲便会保全，屈枉便会直伸；低洼便会充盈，陈旧便会更新；少取便会获得，贪多便会迷惑。所以有道的人坚守这一原则作为天下事理的范式，不自我表扬，反能显明；不自以为是，反能是非彰明；不自己夸耀，反能得有功劳；不自我矜持，所以才能长久。正因为不与人争，所以遍天下没有人能与他争。古时所谓“委曲便会保全”的话，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到。

【导读】

老子认为，宇宙的逻辑定律“箭头‘一’”的动态是永不停息的，并因此造成种种曲曲折折，然而这些曲曲折折却表述了宇宙的全部信息。从整体上来看，宇宙的全部信息仍然可以用“一”来表述，用一个“道”字统将起来。

“曲则全”实际上是“龙”的活动过程。

第 23 章 信不足焉，有不信焉

[原文]

希言自然①。故飘风②不终朝，骤雨③不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者同于道④；德者同于德；失者同于失⑤。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉！

[译文]

不言政令不扰民是合乎于自然的。狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它这样的呢？天地。天地的狂暴尚且不能长久，更何况是人

呢？所以，从事于道的就同于道，从事于德的就同于德，从事于失的人就同于失。同于道的人，道也乐于得到他；同于德的人，德也乐于得到他；同于失的人，失也乐于得到他。统治者的诚信不足，就会有人不信任。

【导读】

老子在本章说到了自然现象易变，并认为人的活动更易变，因为将一种现象持续下去不容易，只有事物的本质才是不变的。然而，人要透过现象去看本质不是件容易的事情。人能看到事物的本质就是得到了“道”，并可以因此与“道”处于同一层次或范畴。那些看事物已接近于事物的本质“道”的，就相当于是得到了“德”，并可以因此与“德”处于同一层次或范畴。那些既看不到“道”也看不到“德”的，就叫做“失”，且不得不与“失”处于同一层次或范畴。人若要达到“道”和“德”的高度，得持续不断地去追求“道”才能做到。凡不去追求“道”的，也就是说，凡不去追求事物本质的人，就只能总处在事物本质以外的范畴“失”之中。

第二十四章

[原文]

企①者不立，跨②者不行；自见者不明；自是者不彰；自伐者无功；自矜者不长。其在道也，曰余食赘形③。物或恶之，故有道者不处。

[译文]

踮起脚跟想要站得高，反而站立不住；迈起大步想要前进得快，反而不能远行。自逞已见的反而得不到彰明；自以为是的反而得不到显昭；自我夸耀的建立不起功勋；自高自大的不能做众人之长。从道的角度看，以上这些急躁炫耀的行为，只能说是剩饭赘瘤。因为它们是令人厌恶的东西，所以有道的人决不这样做。

【导读】

老子在本章列举了不懂道的人的几种突出现象，实际上这种列举是可以无限的，因为只要不站在道的立场来看待和处理事物就都是不懂道的表现。老子把“物”作了拟人化的处理，说“物”不会喜欢不懂道的行为。因为“物”总是按道的规律运行，所以根本没有不按道的规律运行的“物”。硬要“物”不按规律运行，怎么做得到呢？这就是老子所说的“物或恶之”的意思。凡是懂得了道的，当然不会去做违反道的事情。

第 25 章 人法地，地法天，天法道，道法自然

[原文]

有物混成①，先天地生。寂兮寥兮②，独立而不改③，周行而不殆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⑪有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然⑫。

[译文]

有一个东西混然而成，在天地形成以前就已经存在。听不到它的声音也看不见它的形体，寂静而空虚，不依靠任何外力而独立长存永不停息，循环运行而永不衰竭，可以作为万物的根本。我不知道它的名字，所以勉强把它叫做“道”，再勉强给它起个名字叫做“大”。它广大无边而运行不息，运行不息而伸展遥远，伸展遥远而又返回本原。所以说道大、天大、地大、人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。人取法地，地取法天，天取法“道”，而道纯任自然。

【导读】

现代物理学，包括（超）弦理论在内，都是研究关于有形态的“物”的。但是，老子却注意到了“物”在造成形体之前有一个过程，并专门去研究这个过程。这个过程就是“非常道”。所以，不妨把老子的研究称之为“前超弦理论”。有了老子的理论作为基础，超弦理论才有可能完善起来。

要注意的是，本章暗含了一个“我”的因素，而文字上的表述都是关于“我”的逻辑思维的结果。老子这里所说的“天地”指的就是“我”所处的环境，也许可以大致理解为我们今天所指的太阳系的范围。而老子这里所说的“物”，指的是宇宙的初始态。老子便将这初始态称之为“道”。“道”的不断发展被称之为“大”，“大”的继续发展被称之为“逝”，“逝”的继续发展被称之为“远”，“远”的继续发展被称之为“反”。“大、逝、远、反”的动态是由“我”的位置而被反映出来的。老子这里是用“大”作为宇宙整体的代称，而道、天、地、人都处于“大”的领域之中，成为不同层次上的现象。低层次受高层次的支配和左右。所以，人受制于地，地受制于天，天受制于道，道受制于宇宙的逻辑定律“箭头‘一’”。当人懂得了“箭头‘一’”的时候，就等于是理解了宇宙的本质了。

第 26 章 轻则失根，躁则失君

[原文]

重为轻根，静为躁君①。是以君子②终日行不离辘重③，虽有荣观④，燕处⑤超然。奈何万乘之主⑥，而以身轻天下⑦？轻则失根⑧，躁则失君。

[译文]

厚重是轻率的根本，静定是躁动的主宰。因此君子终日行走，不离开

载装行李的车辆，虽然有美食胜景吸引着他，却能安然处之。为什么大国的君主，还要轻率躁动以治天下呢？轻率就会失去根本；急躁就会丧失主导。

【导读】

一切事物都有两个不同的方面，如果把一件事表示为一个箭头，就必然有两个不同的端点。人做事情要懂得不轻易去走极端，而要尽量去找到其平衡点，也就是要守持“中庸之道”。人在看到“荣”时，要能超越这个“荣”而看到其对立面“辱”，在处于好的状态时，要能超越这个好的状态而看到不好的状态，并避免进入不好的状态。谨慎地守持“中庸之道”对任何人都是适用的，即使是对帝王将相来说也一样适用。

第 27 章 不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙

[原文]

善行，无辙迹①；善言②，无瑕谪③；善数④，不用筹策⑤；善闭，无关键而不可开⑥；善结，无绳约而不可解⑦。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明⑧。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资⑨。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙⑩。

[译文]

善于行走的，不会留下辙迹；善于言谈的，不会发生病疵；善于计数的，用不着竹码子；善于关闭的，不用栓梢而使人不能打开；善于捆绑的，不用绳索而使人不能解开。因此，圣人经常挽救人，所以没有被遗弃的人；经常善于物尽其用，所以没有被废弃的物品。这就叫做内藏着的聪明智慧。所以善人可以做为恶人们的老师，不善人可以作为善人的借鉴。不尊重自己的老师，不爱惜他的借鉴作用，虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂。这就是精深微妙的道理。

【导读】

做什么事都有诀窍。在研究探索宇宙特别是宇宙的起源上，其诀窍就是要去掌握“道德”，因为“道德”是宇宙的本质特征。“道德”是宇宙的永不变更的本质规律，贯串于宇宙整体过程之始终，所以掌握了宇宙的“道德”本质，就能够站在不变的立场上分辨出千千万万的变化。“道德”又可以分开来说成“道”和“德”，代表着宇宙本质的两个不同的方面。

第 28 章 朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割？？

[原文]

知其雄①，守其雌②，为天下溪③。为天下溪，常德不离，复归于婴儿④。知其白，守其黑，为天下式⑤，为天下式，常德不忒⑥，复归于无极⑦。知其荣⑧，守其辱⑨，为天下谷⑩。为天下谷，常德乃足，复归于朴⑪。朴散则为器⑫，圣人用之，则为官长⑬，故大制不割⑭。

[译文]

深知什么是雄强，却安守雌柔的地位，甘愿做天下的溪涧。甘愿作天下的溪涧，永恒的德性就不会离失，回复到婴儿般单纯的状态。深知什么是明亮，却安于暗昧的地位，甘愿做天下的模式。甘愿做天下的模式，永恒的德行不相差失，恢复到不可穷极的真理。深知什么是荣耀，却安守卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，永恒的德性才得以充足，回复到自然本初的素朴纯真状态。朴素本初的东西经制作而成器物，有道的人沿用真朴，则为百官之长，所以完善的政治是不可分割的。

【导读】

宇宙中的一切事物在性质上都有两个不同的方面，且可以用种种不同的词语来指称这两个不同的方面，如本章所列举的三个对子：雄、雌；白、黑；荣、辱。须注意的是，这种列举可以是无限的，且不同的学者学派用词也有所不同，然而所描述的对象却是一致的，都是要描述出宇宙的起源及其初始状态。本章中的“天下溪、天下式、天下谷”指的都是宇宙的逻辑定律箭头“一”的不同表现形式，而所谓“常德”则是指在不同的情形下利用箭头“一”：“德”指的是种种状态，“常”指的是不变的规则、公式。本章中的“婴儿、无极、朴”指的都是宇宙初生时由无形到有形的那种成形过程。“器”指的是宇宙总体之形已经构成。“大制”则是指以整体观念去看待宇宙。

第 29 章 天下神器，不可为也，不可执也

[原文]

将欲取①天下而为②之，吾见其不得已③。天下神器④，不可为也，不可执也⑤。为者败之，执者失之。是以圣人无为⑥，故无败，故无失。夫⑦物⑧或行或随⑨；或颯或吹⑩；或强或羸⑪；或载或隳⑫。是以圣人去甚、去奢、去泰⑬。

[译文]

想要治理天下，却又要用强制的办法，我看他不能够达到目的。天下的人民是神圣的，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，不能够违背他们的意愿和本性而加以强力统治，否则用强力统治天下，就一定会失败；强力把持天下，就一定会失去天下。因此，圣人不妄为，所以不会失败；不把持，所以不会被抛弃。世人秉性不一，有前行有后随，有轻嘘有急吹，有的刚强，有的羸弱；有的安居，有的危殆。因此，圣人要除去那种极端、奢侈的、过度的措施法度。

【导读】

老子在这一章表述了他的一个重要观点，即以紧紧抓着“物”不放的方式是不可能“得道”的。也就是说，宇宙的起源是一个特例：宇宙在其源起之前根本就没有什么“物”，所以抓住“物”也就找不到宇宙的始点。老子认为“得道”的方法是首先在宇宙中找到一个确定的“点”，这就是“我”，即“我在”，一个确切的存在。通过个体的“我”扩大到集体的“我”，从而认识“他在”。“我”的无限扩张最终便可以对应于宇宙的无限，从而完成由“我”而最终包容整个宇宙的认识过程。这可以认为是老子的“存在论”。其次是进一步认识到“我在”是一个过程，并因此类推出一切都是过程，宇宙整体也是一个过程。这可以认为是老子的“过程论”。一切都是存在，一切又都是过程，存在和过程是同一事物的两个方面，这种存在和过程统一于同一事物的观念可以称之为“集合论”，即一切都是存在和过程的

集合。“存在论”、“过程论”和“集合论”的综合构成老子的“认识论”。

“存在论”、“过程论”、“集合论”和“认识论”的最终结果是总结出宇宙的逻辑定律“箭头‘一’”，并可以用这个定律去找到宇宙的始点，解决宇宙的起源问题，也就是老子所谓的“得道”。“得道”的最终结果是进一步去建立起宇宙“大方”，即建立起一个完美的宇宙模型，可以将其称之为“绝对空-时系”，以区别于后来在“绝对空-时系”的基础上所产生的有种种“物”的“相对空-时系”。

第 30 章 以道佐人主者，不以兵强天下

[原文]

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，必有凶年^②。善有果^③而已，不敢^④以取强^⑤。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮^⑥则老，是谓不道^⑦，不道早已^⑧。

[译文]

依照“道”的原则辅佐君主的人，不以兵力逞强于天下。穷兵黩武这种事必然会得到报应。军队所到的地方，荆棘横生，大战之后，一定会出现荒年。善于用兵的人，只要达到用兵的目的也就可以了，并不以兵力强

大而逞强好斗。达到了却不自我矜持，达到了也不去夸耀骄傲，达到了也不要自以为是，达到目的却出于不得已，达到目的却不逞强。事物过去强大就会走向衰朽，这就说明它不符合于“道”，不符合于“道”的，就会很快死亡。

【导读】

老子厌恶战争，并认为战争属于“不道”的范畴，也就是违反“道”的规则的行为。宇宙自然按照逻辑定律箭头“一”的“道德”规则运行下去，人类也是这个整体箭头的的一个部分。然而，人类进程又可以作为一个相对独立的箭头来看待，也就是说，人类整体过程也就是一个箭头而已，且也有其自身相对独立的“道德”。宇宙自然的“道德”的特征是“无思无虑”，无所谓意志。人类的“道德”却相反，是“思虑”的结果。人认识到了宇宙的逻辑规律，便可以进一步对这个规律加以利用，使自身的整体箭头的内涵得到不断丰富。也就是说，人类的整体“道德”是保持自身整体箭头的良性发展趋势，并尽可能地使箭头的时间内涵得到增加。为了达到这个目的，人类的“道德”应该做到使当前的人处于恰到好处的生存状态，同时也使今后的人可以处于恰到好处的生存状态，让良好的生存条件延续下去。而战争恰恰破坏了当前人们的良性生态，且由于物质的滥用和环境的破坏还使后人没有良性生态，甚至有可能造成人类整体箭头的终止和毁灭。所以说，战争是不道德的行为。

第 31 章 夫兵者，不祥之器，物或恶之

[原文]

夫兵者①，不祥之器，物或恶之②，故有道者不处。君子居则贵左③，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡④为上，胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀⑤莅之⑥，战胜以丧礼处之。

[译文]

兵器啊，是不祥的东西，人们都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。君子平时居处就以左边为贵而用兵打仗时就以右边为贵。兵器这个不祥的东西，不是君子所使用的东西，万不得已而使用它，最好淡然处之，胜利了也不要自鸣得意，如果自以为了不起，那就是喜欢杀人。凡是喜欢杀人的人，就不可能得志于天下。吉庆的事情以左边为上，凶丧的事情以右方为上，偏将军居于左边，上将军居于右边，这就是说要以丧礼仪式来处理用兵打仗的事情。战争中杀人众多，要用哀痛的心情参加，打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。

第 32 章 道常无名，朴。虽小，天下莫能臣

[原文]

道常无名，朴①。虽小②，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，知止可以不殆⑦。譬道之在天下，犹川谷之于江海⑧。

[译文]

“道”永远是无名而质朴的，它虽然很小不可见，天下没有谁能使它服从自己。侯王如果能够依照“道”的原则治理天下，百姓们将会自然地归从于它。天地间阴阳之气相合，就会降下甘露，人们不必指使它而会自然均匀。治理天下就要建立一种管理体制，制定各种制度确定各种名分，任命各级官长办事。名分既然有了，就要有所制约，适可而止，知道制约、适可而止，就没有什么危险了。“道”存在于天下，就像江海，一切河川溪水都归流于它，使万物自然宾服。

第 33 章 知人者智，自知者明

[原文]

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强①。知足者富，强行②

者有志，不失其所者久，死而不亡③者寿。

[译文]

能了解、认识别人叫做智慧，能认识、了解自己才算聪明。能战胜别人是有力的，能克制自己的弱点才算刚强。知道满足的人才是富有的人。坚持力行、努力不懈的就是有志。不离失本分的人就能长久不衰，身虽死而“道”仍存的，才算真正的长寿。

第 34 章 不自为大，故能成其大

[原文]

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

[译文]

大道广泛流行，左右上下无所不到。万物依赖它生长而不推辞，完成了功业，办妥了事业，而不占有名誉。它养育万物而不自以为主，可以称

它为“小”，万物归附而不自以为主宰，可以称它为“大”。正因为他不自以为伟大，所以才能成就它的伟大、完成它的伟大。

第 35 章 执大象，天下往，用之不足既

[原文]

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

[译文]

谁掌握了那伟大的“道”，普天下的人们便都来向他投靠，向往、投靠他而不互相妨害，于是大家就和平而安泰、宁静。音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步，用言语来表述大道，是平淡而无味儿的，看它，看也看不见，听它，听也听不见，而它的作用，却是无穷无尽的，无限制的。

第 36 章 柔弱胜刚强

[原文]

将欲歛之①，必固张之②；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之③，必固与之④。是谓微明⑤，柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊⑥，国之利器不可以示人⑦。

[译文]

想要收敛它，必先扩张它，想要削弱它，必先加强它，想要废去它，必先抬举它，想要夺取它，必先给予它。这就叫做虽然微妙而又显明，柔弱战胜刚强。鱼的生存不可以脱离池渊，国家的刑法政教不可以向人炫耀，不能轻易用来吓唬人。

第 37 章 道常无为而无不为

[原文]

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

[译文]

道永远是顺任自然而无所作为的，却又没有什么事情不是它所作为的。侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育、自生自灭而得以充分发展。自生自长而产生贪欲时，我就要用“道”来镇住它。用“道”的真朴来镇服它，就不会产生贪欲之心了，万事万物没有贪欲之心了，天下便自然而然达到稳定、安宁。

第 38 章 大丈夫处其厚，不居其薄；处其实，不居其华

[原文]

上德不德①，是以有德；下德不失德②，是以无德③。上德无为而无以为④；下德无为而有以为⑤。上仁为之而无以为；上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之⑥。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⑦，而乱之首⑧。前识者⑨，道之华⑩，而愚之始。是以大丈夫处其厚⑪，不居其薄⑫；处其实，不居其华。故去彼取此。

[译文]

具备“上德”的人不表现为外在的有德，因此实际上是有“德”；具备“下德”的人表现为外在的不离失“道”，因此实际是没有“德”的。“上德”之人顺应自然无心作为，“下德”之人顺应自然而有心作为。上仁之人要有所作为却没有回应他，于是就扬着胳膊强引别人。所以，失去了“道”而后才有“德”，失去了“德”而后才有“仁”，失去了“仁”而后才有“义”，失去了义而后才有礼。“礼”这个东西，是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。所谓“先知”，不过是“道”的虚华，由此愚昧开始产生。所以大丈夫立身敦厚，不居于浇薄；存心朴实，不居于虚华。所以要舍弃浇薄虚华而采取朴实敦厚。

第 39 章 至誉无誉

[原文]

昔之得一^①者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵^②；谷得一以盈，万物得一以生；候王得一以为天一正^③。其致之也^④，谓^⑤天无以清^⑥，将恐裂；地无以宁，将恐废^⑦；神无以灵，将恐歇^⑧；谷无以盈，将恐竭^⑨；万物无以生，将恐灭；候王无以正^⑩，将恐蹶⁽¹¹⁾。故贵以贱为本，高以下为基。是以候王自称⁽¹²⁾孤、寡、不谷⁽¹³⁾。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉⁽¹⁴⁾。是故不欲碌碌如玉⁽¹⁵⁾，珞珞如石⁽¹⁶⁾。

[译文]

往昔曾得到过道的：天得到道而清明；地得到道而宁静；神（人）得到道而英灵；河谷得到道而充盈；万物得到道而生长；侯王得到道而成为天下的首领。推而言之，天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要震溃；人不能保持灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持流水，恐怕要干涸；万物不能保持生长，恐怕要消灭；侯王不能保持天下首领的地位，恐怕要倾覆。所以贵以贱为根本，高以下为基础，因此侯王们自称为“孤”、“寡”、“不谷”，这不就是以贱为根本吗？不是吗？所以最高的荣誉无须赞美称誉。不要求碌碌晶莹像宝玉，而宁愿珞珞坚硬像山石。

第 40 章 天下万物生于有，有生于无

[原文]

反者道之动①，弱者②道之用。天下万物生于有③，有生于无④。

[译文]

循环往复的运动变化，是道的运动，道的作用是微妙、柔弱的。天下的万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

第 41 章 夫唯道，善贷且成

[原文]

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。故建言①有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡②。上德若谷；大白若辱③；广德若不足；建德若偷④；质真若渝⑤。大方无隅⑥；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。夫唯道，善贷且成⑦。

[译文]

上士听了道的理论，努力去实行；中士听了道的理论，将信将疑；下士听了道的理论，哈哈大笑。不被嘲笑，那就不足以成其为道了。因此古时立言的人说过这样的话：光明的道好似暗昧；前进的道好似后退；平坦的道好似崎岖；崇高的德好似峡谷；广大的德好像不足；刚健的德好似怠惰；质朴而纯真好像混浊未开。最洁白的东西，反而含有污垢；最方正的东西，反而没有棱角；最大的声响，反而听来无声无息；最大的形象，反而没有形状。道幽隐而没有名称，无名无声。只有“道”，才能使万物善始善终。

第 42 章 物或损之而益，或益之而损

[原文]

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。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⑦。

[译文]

道是独一无二的，道本身包含阴阳二气，阴阳二气相交而形成一种适匀的状态，万物在这种状态中产生。万物背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡而成新的和谐体。人们最厌恶的就是“孤”、“寡”、“不谷”，但王公却用这些字来称呼自己。所以一切事物，如果减损它却反而得到增加；如果增加它却反而得到减损。别人这样教导我，我也这样去教导别人。强暴的人死无其所。我把这句话当作施教的宗旨。

第 43 章 天下之至柔，驰骋天下之至坚

[原文]

天下之至柔，驰骋①天下之至坚。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^③及之。

[译文]

天下最柔弱的东西，腾越穿行于最坚硬的东西中；无形的力量可以穿透没有间隙的东西。我因此认识到“无为”的益处。“不言”的教导，“无为”的益下，普天下少有能赶上它的了。

第 44 章 知足不辱，知止不殆

[原文]

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^⑤，知止不殆，可以长久。

[译文]

声名和生命相比哪一样更为亲切？生命和货利比起来哪一样更为贵重？获取和丢失相比，哪一个更有害？过分的爱名利就必定要付出更多的代价；过于积敛财富，必定会遭致更为惨重的损失。所以说，懂得满足，

就不会受到屈辱；懂得适可而止，就不会遇见危险；这样才可以保持住长久的平安。

【导读】

老子在本章强调了古中国人做事时所奉行的原则，一为“知足”，也就是做事要能做到“恰到好处”；一为“知止”，也就是做事要能做到“适可而止”。这些话表面上看起来很简单，然而实际上是永远都难以完成的理想境界。为什么呢？因为事物时时都在变化，所以“知足”和“知止”也得时时作相应的变化。从这一点来看，只有懂得了变化才能满足“知足”和“知止”。然而，“知足”和“知止”却是丰富一个箭头的时间内涵的基本方法。如果能不断丰富一个箭头的时间内涵，这个箭头就能够“长久”保持下去。

第 45 章 清静无为天下正

[原文]

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

[译文]

最完满的东西，好似有残缺一样，但它的作用永远不会衰竭；最充盈的东西，好似是空虚一样，但是它的作用是不会穷尽的。最正直的东西，好似有弯曲一样；最灵巧的东西，好似最笨拙的；最卓越的辩才，好似不善言辞一样。清静克服扰动，寒冷克服暑热。清静无为才能统治天下。

第 46 章 知足之足，常足矣

[原文]

天下有道，却①走马以粪②，天下无道，戎马③生于郊④。祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣⑤。

[译文]

治理天下合乎“道”，就可以作到太平安定，把战马退还到田间给农夫用来耕种。治理天下不合乎“道”，连怀孕的母马也要送上战场，在战场的郊外生下马驹子。最大的祸害是知足，最大的过失是贪得的欲望。知道到什么地步就该满足了的人，永远是满足的。

第 47 章 圣人不行而知，不见而明，不为而成

[原文]

不出户，知天下；不窥牖①，见天道②。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明③，不为而成④。

[译文]

不出门户，就能够推知天下的事理；不望窗外，就可以认识日月星辰运行的自然规律。他向外奔逐得越远，他所知道的道理就越少。所以，有“道”的圣人不出行却能够推知事理，不窥见而能明了“天道”，不妄为而可以有所成就。

第 48 章 无为而无不为

[原文]

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④天下常以无事⑤；及其有事⑥，不足以取天下。

[译文]

求学的人，其情欲文饰一天比一天增加；求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少。减少又减少，到最后以至于“无为”的境地。如果能够做到无为，即不妄为，任何事情都可以有所作为。治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本，如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不配治理国家了。

第 49 章 百姓皆注其耳目，圣人皆孩之

[原文]

圣人常无心^①，以百姓之心为心。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。

[译文]

圣人常常是没有私心的，以百姓的心为自己的心。对于善良的人，我善待于他；对于不善良的人，我也善待他，这样就可以得到善良了，从而使人人向善。对于守信的人，我信任他；对不守信的人，我也信任他，这样可以得到诚信了，从而使人人守信。有道的圣人在其位，收敛自己的欲意，使天下的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目聪明，有道的人

使他们都回到婴孩般纯朴的状态。

第 50 章 出生入死

[原文]

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。盖闻善摄生⑦者，陆行不遇兕虎⑧，入军不被甲兵⑨。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地⑩。

[译文]

人始出于世而生，最终入于地而死。属于长寿的人有十分之三；属于短命而亡的人有十分之三；人本来可以活得长久些，却自己走向死亡之路，也占十分之三。为什么会这样呢？因为奉养太过度了。据说，善于养护自己生命的人，在陆地上行走，不会遇到凶恶的犀牛和猛虎，在战争中也受不到武器的伤害。犀牛于其身无处投角，老虎对其身无处伸爪，武器对其身无处刺击锋刃。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。

第 51 章 道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然

[原文]

道生之，德畜之，物形之，势①成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然②。故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之③；养④之覆⑤之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德⑥。

[译文]

道生成万事万物，德养育万事万物。万事万物虽现出各种各样的形态，环境使万事万物成长起来。故此，万事万物莫不尊崇道而珍贵德。道之所以被尊崇，德所以被珍贵，就是由于道生长万物而不加以干涉，德畜养万物而不加以主宰，顺其自然。因而，道生长万物，德养育万物，使万物生长发展，成熟结果，使其受到抚养、保护。生长万物而不居为己有，抚育万物而不自恃有功，导引万物而不主宰，这就是奥妙玄远的德。

第 52 章 袭常

[原文]

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，闭其门④，终身不勤⑤。开其兑，济其事⑥，

终身不救。见小曰明⑦，守柔曰强⑧。用其光，复归其明⑨，无遗身殃⑩；是为袭常⑪。

[译文]

天地万物本身都有起始，这个始作为天地万物的根源。如果知道根源，就能认识万物，如果认识了万事万物，又把握着万物的根本，那么终身都不会有危险。塞住欲念的孔穴，闭起欲念的门径，终身都不会有烦扰之事。如果打开欲念的孔穴，就会增添纷杂的事件，终身都不可救治。能够察见到细微的，叫做“明”；能够持守柔弱的，叫做“强”。运用其光芒，返照内在的明，不会给自己带来灾难，这就叫做万世不绝的“常道”。

第 53 章 非道

[原文]

使我①介然有知②，行于大道，唯施③是畏。大道甚夷④，而人⑤好径⑥。朝甚除⑦，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食⑧，财货有余，是谓盗筭⑨。非道也哉！

[译文]

假如我稍微地有了认识，在大道上行走，唯一担心的是害怕走了邪路。大道虽然平坦，但人君却喜欢走邪径。朝政腐败已极，弄得农田荒芜，仓库十分空虚，而人君仍穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱餐精美的饮食，搜刮占有富余的财货，这就叫做强盗头子。这是多么无道啊！

第 54 章 修之于天下，其德乃普

[原文]

善剑者不拔，善抱①者不脱，子孙以祭祀不辍②。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长③；修之于邦④，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⑤，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

[译文]

善于建树的不可能拔除，善于抱持的不可以脱掉，如果子孙能够遵循、守持这个道理，那么祖祖孙孙就不会断绝。把这个道理付诸于自身，他的德性就会是真实纯正的；把这个道理付诸于自家，他的德性就会是丰盈有余的；把这个道理付诸于自乡，他的德性就会受到尊崇；把这个道理付诸于自邦，他的德性就会丰盛硕大；把这个道理付诸于天下，他的德性就会无限普及。所以，用自身的修身之道来观察别身；以自家察看观照别家；

以自乡察看观照别乡；以平天下之道察看观照天下。我怎么会知道天下的情况之所以如此呢？就是因为我用了以上的方法和道理。

第 55 章 含德之厚，比于赤子

[原文]

含德之厚，比于赤子。毒虫①不螫②，猛兽不据③，攫鸟④不搏⑤。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作⑥，精之至也。终日号而不嘎⑦，和之至也。知和曰“常”⑧，知常曰“明”，益生⑨曰祥⑩，心使气曰强⑪。物壮⑫则老，谓之不道，不道早已。

[译文]

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不螫他，猛兽不伤害他，凶恶的鸟不搏击他。他的筋骨柔弱，但拳头却握得很牢固。他虽然不知道男女的交合之事，但他的小生殖器却勃然举起，这是因为精气充沛的缘故。他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑，这是因为和气纯厚的缘故。认识淳和的道理叫做“常”，知道“常”的叫做“明”。贪生纵欲就会遭殃，欲念主使精气就叫做逞强。事物过于壮盛了就会变衰老，这就叫不合于“道”，不遵守常道就会很快地死亡。

第 56 章 玄同，为天下贵

[原文]

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。

[译文]

聪明的智者不多说话，而到处说长论短的人就不是聪明的智者。塞堵住嗜欲的孔窍，关闭住嗜欲的门径。不露锋芒，消解纷争，挫去人们的锋芒，解脱他们的纷争，收敛他们的光耀，混同他们的尘世，这就是深奥的玄同。达到“玄同”境界的人，已经超脱亲疏、利害、贵贱的世俗范围，所以就为天下人所尊重。

第 57 章 无欲，而民自朴

[原文]

以正①治国，以奇②用兵，以无事取天下③。吾何以知其然哉？以此④：天下多忌讳⑤，而民弥贫；人⑥多利器⑦，国家滋昏；人多伎巧⑧，奇物⑨滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为，而民自化⑩；我

好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”

[译文]

以无为、清静之道去治理国家，以奇巧、诡秘的办法去用兵，以不扰害人民而治理天下。我怎么知道是这种情形呢？根据就在于此：天下的禁忌越多，而老百姓就越陷于贫穷；人民的锐利武器越多，国家就越陷于混乱；人们的技巧越多，邪风怪事就越闹得厉害；法令越是森严，盗贼就越是不断地增加。所以有道的圣人说，我无为，人民就自我化育；我好静，人民就自然富足；我无欲，而人民就自然淳朴。

第 58 章 其政闷闷，其民淳淳

[原文]

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；福兮，祸之所伏。孰知其极：其无正也⑤。正复为奇，善复为妖⑥。人之迷，其日固久⑦。是以圣人方而不割⑧，廉而不刿⑨，直而不肆⑩，光而不耀⑪。

[译文]

政治宽厚清明，人民就淳朴忠诚；政治苛酷黑暗，人民就狡黠、抱怨。灾祸啊，幸福依傍在它的里面；幸福啊，灾祸藏伏在它的里面。谁能知道究竟是灾祸呢还是幸福呢？它们并没有确定的标准。正忽然转变为邪的，善忽然转变为恶的，人们的迷惑，由来已久了。因此，有道的圣人方正而不生硬，有棱角而不伤害人，直率而不放肆，光亮而不刺眼。

第 59 章 重积德则无不克

[原文]

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，莫知其极，可以有国；有国之母⑤，可以长久。是谓根深固柢，长生久视之道⑥。

[译文]

治理百姓和养护身心，没有比爱惜精神更为重要的了。爱惜精神，得以能够做到早作准备；早作准备，就是不断地积“德”；不断地积“德”，就没有什么不能攻克的；没有什么不能攻克，那就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任。有了治理国家的原则和道理，国家就可以长久维持。国运长久，就叫做根深柢固，符合长

久维持之道。

第 60 章 治大国，若烹小鲜

[原文]

治大国，若烹小鲜①，以道莅②天下，其鬼不神③。非④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⑤，故德交归焉⑥。

[译文]

治理大国，好像煎烹小鱼，不要频繁翻动导致破碎，要注意掌握火候。用“道”治理天下，鬼神起不了作用，不仅鬼不起作用，而是鬼怪的作用伤不了人。不但鬼的作用伤害不了人，圣人有道也不会伤害人。这样，鬼神和有道的圣人都不会伤害人，所以，就可以让人民享受到德的恩泽。

第 61 章 大者宜为下

[原文]

大邦①者下流，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；小邦以下大邦，则取大邦。故或下以取，或下而取③。大邦不过欲兼畜人④，小邦不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

[译文]

大国要像居于江河下游那样，使天下百川河流交汇在这里，处在天下雌柔的位置。雌柔常以安静守定而胜过雄强，这是因为它居于柔下的缘故。所以，大国对小国谦下忍让，就可以取得小国的信任和依赖；小国对大国谦下忍让，就可以见容于大国。所以，或者大国对小国谦让而取得大国的信任，或者小国对大国谦让而见容于大国。大国与小国不过是“取”和“取于”的关系。“欲兼畜人”即接纳吸收别国加入自己的联盟；“欲入事人”则是加入别国的同盟。两方面各得所欲求的，大国特别应该谦下忍让。

第 62 章 道者，万物之奥

[原文]

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，置三公⑤，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⑧，

有罪以免邪⑨？故为天下贵。

[译文]

“道”是荫庇万物之所，善良之人珍贵它，不善的人也要保持它。需要的时候还要求它庇护。美好的言辞可以换来别人对你的尊重；良好的行为可以见重于人。不善的人怎能舍弃它呢？所以在天子即位、设置三公的时候，虽然有拱壁在先驷马在后的献礼仪式，还不如把这个“道”进献给他们。自古以来，人们所以把“道”看得这样宝贵，不正是由于求它庇护一定可以得到满足；犯了罪过，也可得到它的宽恕吗？就因为这个，天下人才如此珍视“道”。

第 63 章 圣人犹难，故终无难

[原文]

为无为，事无事，味无味①。大小多少②。报怨以德③。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④，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

[译文]

以无为的态度去有所作为，以不滋事的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。大生于小，多起于少。处理问题要从容易的地方入手，实现远大要从细微的地方入手。天下的难事，一定从简易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分开端。因此，有“道”的圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。那些轻易发出诺言的，必定很少能够兑现的，把事情看得太容易，势必遭受很多困难。因此，有道的圣人总是看重困难，所以就终于没有困难了。

第 64 章 圣人以辅万物之自然而不敢为

[原文]

其安易持，其未兆易谋；其脆易泮^①，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末^②；九层之台，起于累土^③；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之^④。是以圣人无为故无败，无执故无失^⑤。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货，学不学^⑥，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为^⑦。

[译文]

局面安定时容易保持和维护，事变没有出现迹象时容易图谋；事物脆弱时容易消解；事物细微时容易散失；做事情要在它尚未发生以前就处理妥当；治理国政，要在祸乱没有产生以前就早做准备。合抱的大树，生长于细小的萌芽；九层的高台，筑起于每一堆泥土；千里的远行，是从脚下第一步开始走出来的。有所作为的将会招致失败，有所执着的将会遭受损害。因此圣人无所作为所以也不会招致失败，无所执着所以也不遭受损害。人们做事情，总是在快要成功时失败，所以当事情快要完成的时候，也要像开始时那样慎重，就没有办不成的事情。因此，有道的圣人追求人所不追求的，不稀罕难以得到的货物，学习别人所不学习的，补救众人所经常犯的过错。这样遵循万物的自然本性而不会妄加干预。

第 65 章 玄德

[原文]

古之善为道者，非以明①民，将以愚之②。民之难治，以其智多③。故以智治国，国之贼④；不以智治国，国之福。知此两者⑤，亦稽式⑥。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣⑦，然后乃至大顺⑧。

[译文]

古代善于为道的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而是教导人民淳厚朴实。人们之所以难于统治，乃是因为他们使用太多的智巧心机。所以用智巧心机治理国家，就必然会危害国家，不用智巧心机治理国家，才是国家的幸福。了解这两种治国方式的差别，就是一个法则，经常了解这个法则，就叫做“玄德”。玄德又深又远，和具体的事物复归到真朴，然后才能极大地顺乎于自然。

第 66 章 不争，故天下莫能与之争

[原文]

江海之所以能为百谷王^①者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人^②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^③，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

[译文]

江海所以能够成为百川河流所汇往的地方，乃是由于它善于处在低下的地方，所以能够成为百川之王。因此，圣人要领导人民，必须用言辞对

人民表示谦下，要想领导人民，必须把自己的利益放在他们的后面。所以，有道的圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不感到负担沉重；居于人民之前，而人民并不感到受害。天下的人民都乐意推戴而不感到厌倦。因为他不与人民相争，所以天下没有人能和他相争。

第 67 章 一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先

[原文]

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④，持而保之：一曰慈，二曰俭⑤，三曰不敢为天下先。慈故能勇⑥；俭故能广⑦；不敢为天下先，故能成器长⑧。今舍慈且⑨勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！夫慈，以战则胜⑩，以守则固。天将救之，以慈卫之。

[译文]

天下人能说“我道”伟大，不像任何具体事物的样子。正因为它伟大，所以才不像任何具体的事物。如果它像任何一个具体的事物，那么“道”也就显得很渺小了。我有三件法宝执守而且保全它：第一件叫做慈爱；第二件叫做俭啬；第三件是不敢居于天下人的前面。有了这柔慈，所以能勇

武；有了俭嗇，所以能大方；不敢居于天下人之先，所以能成为万物的首长。现在丢弃了柔慈而追求勇武；丢弃了嗇俭而追求大方；舍弃退让而求争先，结果是走向死亡。慈爱，用来征战，就能够胜利，用来守卫就能巩固。天要援助谁，就用柔慈来保护他。

第 68 章 不争之德，用人之力

[原文]

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

[译文]

善于带兵打仗的将帅，不逞其勇武；善于打仗的人，不轻易激怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人表示谦下。这叫做不与人争的品德，这叫做运用别人的能力，这叫做符合自然的道理。

第 69 章 抗兵相若，哀者胜矣

[原文]

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⑧者胜矣。

[译文]

用兵的人曾经这样说，“我不敢主动进犯，而采取守势；不敢前进一步，而宁可后退一尺。”这就叫做虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样；虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样；虽然面临敌人，却像没有敌人可打一样；虽然有兵器，却像没有兵器可以执握一样。祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的“三宝”。所以，两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。

第 70 章 圣人被褐而怀玉

[原文]

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③，是以不我知。知我者希，则④我者贵。是以圣人被褐⑤而怀玉⑥。

[译文]

我的话很容易理解，很容易施行。但是天下竟没有谁能理解，没有谁能实行。言论有主旨，行事有根据。正由于人们不理解这个道理，因此才不理解我。能理解我的人很少，那么能取法于我的人就更难得了。因此有道的圣人总是穿着粗布衣服，怀里揣着美玉。

第 71 章 圣人不病，以其病病

[原文]

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

[译文]

知道自己还有所不知，这是很高明的。不知道却自以为知道，这就是很糟糕的。有道的圣人没有缺点，因为他把缺点当作缺点。正因为他把缺点当作缺点，所以，他没有缺点。

第 72 章 圣人自知不自见，自爱不自贵

[原文]

民不畏威①，则大威至②。无狎③其所居，无厌④其所生。夫唯不厌⑤，是以不厌。是以圣人自知不自见⑥，自爱不自贵⑦。故去彼取此⑧。

[译文]

当人民不畏惧统治者的威压时，那么，可怕的祸乱就要到来了。不要逼迫人民不得安居，不要阻塞人民谋生的道路。只有不压迫人民，人民才不厌恶统治者。因此，有道的圣人不但有自知之明，而且也不自我表现；有自爱之心也不自显高贵。所以要舍弃后者（自见、自贵）而保持前者（自知、自爱）。

第 73 章 天之道，不争而善胜

[原文]

勇于敢则杀，勇于不敢则活①。此两者，或利或害②。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之③。天之道④，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繹然⑤而善谋。天网恢恢⑥，疏而不失⑦。

[译文]

勇于坚强就会死，勇于柔弱就可以活，这两种勇的结果，有的得利，有的受害。天所厌恶的，谁知道是什么缘故？有道的圣人也难以解说明白。自然的规律是，不斗争而善于取胜；不言语而善于应承；不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。自然的范围，宽广无边，虽然宽疏但并不漏失。

第 74 章 民不畏死，奈何以死惧之。。

[原文]

民不畏死，奈何以死惧之。若使民常畏死，而为奇①者，吾得执②而杀之，孰敢？常有司杀者③杀。夫代司杀者④杀，是谓代大匠斫⑤，希有不伤其手者矣。

[译文]

人民不畏惧死亡，为什么用死来吓唬他们呢？假如人民真的畏惧死亡的话，对于为非作歹的人，我们就把他抓来杀掉。谁还敢为非作歹？经常有专管杀人的人去执行杀人的任务，代替专管杀人的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头，那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己手指头的。

第 75 章 夫唯无以生为者，是贤于贵生

[原文]

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，以其上求生之厚②，是以轻死。夫唯无以生为③者，是贤④于贵生⑤。

[译文]

人民所以遭受饥荒，就是由于统治者吞吃赋税太多，所以人民才陷于饥饿。人民之所以难于统治，是由于统治者政令繁苛、喜欢有所作为，所以人民就难于统治。人民之所以轻生冒死，是由于统治者为了奉养自己，把民脂民膏都搜刮净了，所以人民觉得死了不算什么。只有不去追求生活享受的人，才比过分看重自己生命的人高明。

第 76 章 强大处下，柔弱处上

[原文]

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⑥，柔弱者生之徒⑦。是以兵强则灭，木强则折⑧。强大处下，柔弱处上。

[译文]

人活着的时候身体是柔软的，死了以后身体就变得僵硬。草木生长时是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯槁了。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于生长的一类。因此，用兵逞强就会遭到灭亡，树木强大了就会遭到砍伐摧折。凡是强大的，总是处于下位，凡是柔弱的，反而居于上位。

第 77 章 圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤

[原文]

天之道，其犹张弓与？高者抑下，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足。人之道①，则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下，唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤②。

[译文]

自然的规律，不是很像张弓射箭吗？弦拉高了就把它压低一些，低了就把它举高一些，拉得过满了就把它放松一些，拉得不足了就把它补充一些。自然的规律，是减少有余的补给不足的。可是社会的法则却不是这样，要减少不足的，来奉献给有余的人。那么，谁能够减少有余的，以补给天下人的不足呢？只有有道的人才可以做到。因此，有道的圣人这才有所作为而不占有，有所成就而不居功。他是不愿意显示自己的贤能。

第 78 章 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜

[原文]

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。

[译文]

遍天下再没有什么东西比水更柔弱了，而攻坚克难却没有什么东西可以胜过水。弱胜过强，柔胜过刚，遍天下没有人不知道，但是没有人能实行。所以有道的圣人这样说：“承担全国的屈辱，才能成为国家的君主，承担全国的祸灾，才能成为天下的君王。”正面的话好像在反说一样。

第 79 章 天道无亲，常与善人

[原文]

和大怨，必有余怨；报怨以德①，安可以为善？是以圣人执左契②，而不责③于人。有德司契，无德司彻④。天道无亲⑤，常与善人。

[译文]

和解深重的怨恨，必然还会残留下残余的怨恨；用德来报答怨恨，这怎么可以算是妥善的办法呢？因此，有道的圣人保存借据的存根，但并不以此强迫别人偿还债务。有“德”之人就像持有借据的圣人那样宽容，没有“德”的人就像掌管税收的人那样苛刻刁诈。自然规律对任何人没有偏爱，永远帮助有德的善人。

第 80 章 虽有甲兵，无所陈之

[原文]

小国寡民①。使②有什伯之器③而不用；使民重死④而不远徙⑤；虽有舟舆⑥，无所乘之；虽有甲兵⑦，无所陈之⑧。使人复结绳⑨而用之。至治之极。甘美食，美其服，安其居，乐其俗⑩，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

[译文]

使国家变小，使人民稀少。即使有各种各样的器具，却并不使用；使人民重视死亡，而不向远方迁徙；虽然有船只车辆，却不必每次坐它；虽然有武器装备，却没有地方去布阵打仗；使人民再回复到远古结绳记事的自然状态之中。国家治理得好极了，使人民吃得香甜，穿得漂亮、住得安适，过得快乐。国与国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以听得见，但人民从生到死，也不互相往来。

第 81 章 天之道，利而不害。圣人之道，为而不争

[原文]

信言①不美，美言不信。善者②不辩③，辩者不善。知者不博④，博

者不知。圣人不积⑤，既以为人已愈有⑥，既以与人已愈多⑦。天之道，利而不害⑧。圣人之道⑨，为而不争。

[译文]

真实可信的话不漂亮，漂亮的话不真实。善良的人不巧说，巧说的人不善良。真正有知识的人不卖弄，卖弄自己懂得多的人不是真有知识。圣人不存占有之心的，而是尽力照顾别人，他自己也更为充足；他尽力给予别人，自己反而更丰富。自然的规律是让万事万物都得到好处，而不伤害它们。圣人的行为准则是，做什么事都不跟别人争夺。

更多、更全、更新的电子书籍 免费注册免费下载!

欢迎访问! <http://forum.law58.cn/?fromuid=381879>