道德经

老子

王弼本

原文·白话对照·逐章解说

dao-de-jing.com

原文：王弼通行本。拼音、白话与解说：dao-de-jing.com。

每一章的普通话诵读、逐字跟读和字词释义，请访问 https://dao-de-jing.com/zh/。

原文属公有领域。白话译文与解说的版权归 dao-de-jing.com 所有，保留一切权利。

本版：2026-11-27。

目录

道经

1. 道可道非
2. 天下皆知
3. 不尚贤使
4. 道冲而用
5. 天地不仁
6. 谷神不死
7. 天长地久
8. 上善若水
9. 持而盈之
10. 载营魄抱
11. 三十辐共
12. 五色令人
13. 宠辱若惊
14. 视之不见
15. 古之善为
16. 致虚极守
17. 太上下知
18. 大道废有
19. 绝圣弃智
20. 绝学无忧
21. 孔德之容
22. 曲则全枉
23. 希言自然
24. 企者不立
25. 有物混成
26. 重为轻根
27. 善行无辙
28. 知其雄守
29. 将欲取天
30. 以道佐人
31. 夫佳兵者
32. 道常无名
33. 知人者智
34. 大道泛兮
35. 执大象天
36. 将欲歙之
37. 道常无为

德经

38. 上德不德
39. 昔之得一
40. 反者道之
41. 上士闻道
42. 道生一
43. 天下之至
44. 名与身孰
45. 大成若缺
46. 天下有道
47. 不出户知
48. 为学日益
49. 圣人无常
50. 出生入死
51. 道生之德
52. 天下有始
53. 使我介然

54. 善建者不
55. 含德之厚
56. 知者不言
57. 以正治国
58. 其政闷闷
59. 治人事天
60. 治大国若
61. 大国者下
62. 道者万物
63. 为无为事
64. 其安易持
65. 古之善为
66. 江海所以
67. 天下皆谓
68. 善为士者
69. 用兵有言
70. 吾言甚易
71. 知不知上
72. 民不畏威
73. 勇于敢则
74. 民不畏死
75. 民之饥以
76. 人之生也
77. 天之道其
78. 天下莫柔
79. 和大怨必
80. 小国寡民
81. 信言不美

道经

第一章

道可道非常道，

可以遵循的道，不是恒常的道，

名可名非常名。

可以叫出的名，不是恒常的名。

无名天地之始，

无名，是天地的开端，

有名万物之母。

有名，是万物的母亲。

故常无欲，以观其妙，

所以，常常没有欲望，就能看见宇宙的奥妙，

常有欲，以观其徼。

常常怀有欲望，就只能看见它的表象。

此两者同出而异名，

这两者出自同一个来源，名称却不同，

同谓之玄，玄之又玄，

都可以称为玄妙，玄妙之中又有玄妙，

众妙之门。

是一切奥妙的门径。

解说

第一章提出了全书反复面对的难题：万物的本原，无法用言语完全把握。首句的“道”字一语双关，既指道路，也指行走、言说；可以遵循、可以说出的道，就不是恒常的“常道”。第二句用“名”把同样的意思再说一遍。

接着，本章把“无名”与“有名”对举：无名是天地的开始，有名是万物的母亲。常无欲，可以看到它的奥妙；常有欲，只能看到它的边际。两者同出一源而名称不同，合起来都叫作“玄”，玄之又玄，是一切奥妙的门户。

第三至第六句的断句历来有争议。有人在“无”“有”之后断开，把“无”与“有”当作本章的核心概念；本站依从王弼，读作“无名”“有名”与“常无欲”“常有欲”。无名之道又见于第二十五章，“母”的意象又见于第五十二章。

第二章

天下皆知美之为美，斯恶已，

天下的人都把美的东西定为美，于是就有了丑，

皆知善之为善，斯不善已。

都把善的东西定为善，于是就有了不善。

故有无相生，难易相成，

所以，有和无互相产生，难和易互相成就，

长短相较，高下相倾，

长和短互相界定，高和低互相对照，

音声相和，前后相随。

乐音和声响互相应和，前和后互相跟随。

是以圣人处无为之事，

因此，圣人让自己处在无为却有成效的状态，

行不言之教，万物作焉而不辞，

施行不用言语的引导；万物都遵循同一个法则，一言不发，

生而不有，为而不恃，

生养却不占有，有所作为却不抱期待，

功成而弗居。夫唯弗居，

成功了却不居功。正因为他不居功，

是以不去。

所以功劳永远不会离开他。

解说

第二章从人们如何命名说起：天下人都把美当作美，丑就已经出现了；善与不善也是如此。任何一种性质，都要靠它的对立面才能被认识。本章接着列出六组对立：有无、难易、长短、高下、音声、前后，它们相生、相成、相随。

圣人由此得出行事的方式：处无为之事，行不言之教。万物兴起而不推辞，生养而不占有，作为而不自恃，功业完成而不居功。正因为不居功，功也就不会离他而去。

第七句的“不辞”有两种读法：一说不推拒万物，一说不加言说；本站在词语注释中两说并存。结尾几句几乎原样重见于第十章和第五十一章，“有无”这一对概念又见于第十一章。

第三章

不尚贤，使民不争，

不吹捧贤能的人，百姓就不会争斗，

不贵难得之货，使民不为盗。

不看重难得的财货，百姓就不会去偷盗。

不见可欲，使民心不乱。

不展示能引起欲望的东西，百姓的心就能保持平静。

是以圣人之治，

所以，圣人这样治理，

虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。

让百姓的心思清净，填饱他们的肚子，减弱他们的野心，强健他们的筋骨。

常使民无知无欲，使夫智者不敢为也，

始终让百姓没有知识也没有欲望，让那些聪明的人不敢有所作为，

为无为，则无不治。

作为而不刻意作为，就不会有什么失去秩序。

解说

第三章讲治理，读来像是对君主的进言。不推崇贤能，人民就不争；不看重难得的财货，人民就不偷盗；不显示能引起欲望的东西，民心就不乱。混乱的根源，被归到君主所推崇的东西上。

圣人治理，要“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。“常使民无知无欲”一句，今天读来或许刺耳。本站把这里的“知”理解为机巧之智，即让人争逐、相互算计的聪明；王弼则把这一句解释为让百姓保持本真。下一句说，使那些自以为聪

明的人不敢妄为。本章以“为无为”作结：以无为的方式去做，就没有治理不好的。

“难得之货”又见于第十二章，抛弃巧与利的主张见于第十九章，第六十五章再次谈到使民质朴的治理。

第四章

道冲而用之或不盈，

道是空的，可用起来却永远不会满，

渊兮似万物之宗。

它如此深远，就像万物的祖先。

挫其锐，解其纷，

它磨钝锋芒，解开纠结，

和其光，同其尘。

调和刺眼的光芒，融合各种元素。

湛兮似或存，

它如此幽深，仿佛还有所留存，

吾不知谁之子，

我不知道它是什么，

象帝之先。

它出现在上帝之前。

解说

在第四章里，道是一个空的器皿。“冲”在这里读作“盅”，指空虚的容器：用它却永远不会满，也永远用不完。它深邃如渊，好像是万物的祖宗。

中间四句说它的作用：挫去锋芒，解开纷乱，调和光芒，混同于尘土。这四句又原样出现在第五十六章，在那里描写的是得道之人。接下来语气变得不确定：它清澈幽深，似有似无；说话的人也不知道它是谁的孩子。

末句“象帝之先”，说道似乎在“帝”之前就已存在。“帝”指上古所信奉的至上神，王弼解为天帝。第四十五章“大盈若冲，其用不穷”，再次说到看似空虚却用

之不尽。

第五章

天地不仁，以万物为刍狗；

天地不讲仁爱，把万物当作祭祀用的草狗；

圣人不仁，以百姓为刍狗。

圣人不讲仁爱，把百姓当作祭祀用的草狗。

天地之间，其犹橐籥乎？

宇宙之间的空间，不就像一个风箱吗？

虚而不屈，动而愈出。

它空虚却不会枯竭，越是鼓动，出来的就越多。

多言数穷，不如守中。

去描述它的极端，只会走向穷尽，不如守住中心、不去命名。

解说

第五章说，天地以及效法天地的圣人，都不以“仁”行事。天地把万物、圣人把百姓都看作“刍狗”，即用草扎成的狗，祭祀时受到尊重，祭祀过后就被丢弃。这里讲的是不偏不私，而不是残忍：没有哪一样东西受到特别的偏爱。

第二个意象是把天地之间比作风箱：中间空虚，却不会竭尽，越是鼓动，风就出来得越多。空虚又一次成为作用的来源，与第四章的空器相同。本章最后说到言语：话说得多，很快就会穷尽，不如“守中”。

把“刍狗”解为草扎的狗，是多数注家的读法，本站也从此说。王弼则把两个字分开解释：天地不为野兽生草，而野兽吃草；不为人生狗，而人吃狗。两种读法意思相通，都是任万物自然。“希言”的主张又见于第二十三章。

第六章

谷神不死，

丰饶之神永远不会死，

是谓玄牝，

它叫作玄妙的雌性，

玄牝之门，

玄妙雌性的门户，

是谓天地根。

叫作天地的根源。

绵绵若存，

它连绵不断，好像一直存在，

用之不勤。

用它，永远不会用尽。

解说

第六章给道两个意象：不死的“谷神”和“玄牝”。山谷空虚而低下，水与生命都汇聚在那里；雌性则孕育生命。玄牝之门，被称为天地的根本。

这一章短小而有节奏，几乎像一首歌诀。最后两句描写一种细微却不断绝的东西：似有似无，用它却不会耗尽。“勤”在这里不是今天“勤劳”的意思，而是耗尽、劳损。

“谷神”历来解说不一。河上公把“谷”解为“养”，读作养神则不死；本站从王弼，把“谷神”理解为山谷中央的空虚，是道之虚无的比喻，而不是某位神灵。雌的意象又见于第十章，山谷又见于第十五章和第二十八章。

第七章

天长地久。

宇宙无限而永恒。

天地所以能长且久者，

天地之所以能够长久存在，

以其不自生，

是因为它们不为自己求生，

故能长生。

所以能够长久地活着。

是以圣人后其身而身先，

因此，圣人把自己放在后面，反而走在前面，

外其身而身存。

把自己置之度外，反而能够长存。

非以其无私邪？

这不正因为他没有私心吗？

故能成其私。

正因如此，他才成就了自己。

解说

第七章从天地的长久，引出对圣人的启示。天地之所以能长久，是因为“不自生”，不为自己而生。王弼解释说：为自己而生，就会与万物相争；不为自己而生，万物就会归向它。

圣人也是这样：把自己放在后面，反而居于前面；把自己置之度外，反而得以保全。本章以一个反问作结：不正是因为他没有私心，所以才能成就自己吗?

结尾读来像是一种算计，好像无私只是达到私的手段。原文没有给出定论，读者的理解也各不相同；这里只是把这个悖论摆了出来。“后其身”的思想又见于第六十六章，圣人想要居于人民之前，就要把自己放在人民之后；不自我表现而得以保全，又见于第二十二章。

第八章

上善若水。

最高的善就像水。

水善利万物而不争，

水让万物得益，却不去争夺，

处众人之所恶，

它停留在众人都厌恶的地方，

故几于道。

所以它接近于道。

居善地，心善渊，

居住，善于选择地方；心思，善于保持深沉，

与善仁，言善信，

给予，善于做到仁爱；说话，善于守信，

正善治，事善能，

治理，善于建立秩序；做事，善于发挥能力，

动善时。夫唯不争，

行动，善于把握时机。正因为它不争，

故无尤。

所以无可指责。

解说

第八章把“上善”比作水。水善于利益万物而不与之争，停留在众人都厌恶的低处，所以接近于道。

接下来七个短语，每一个都把一方面的生活与“善”字相连，意思是善于、长于：居处善于选择地方，心善于保持深沉，与人交往善于仁爱，说话善于守信，为政（“正”通“政”）善于治理，做事善于发挥能力，行动善于把握时机。人们常把这一串看作水的品质移到人身上，但原文没有明说，各家理解也不尽相同；本站把每一句的“善”都读作“善于”。

最后一句点明原因：正因为不争，所以没有过失。“不争”是全书反复出现的结论，又见于第二十二章、第六十六章和第八十一章。水的意象在第七十八章再次出现：天下没有比水更柔弱的，而攻坚强者没有能胜过它的。

第九章

持而盈之，

执意把它装满，

不如其已。

不如及时停下。

揣而锐之，

守着它又不断把它磨尖，

不可长保。

是不能长久保住的。

金玉满堂，

满屋的金银珠宝，

莫之能守。

没有谁能守得住。

富贵而骄，

富贵而又骄傲，

自遗其咎。

会让自己迷失，招来灾祸。

功遂身退，

功业完成，就抽身退去，

天之道。

这就是天的道。

解说

第九章举了四种过度的情形：拿着器皿把它装得满满的，把刀刃磨得过于锋利，满堂的金玉无人能够守住，富贵而骄傲，给自己招来灾祸。

每一种都是把事情推过了头，结果反过来伤害自己。“持而盈之”“揣而锐之”两句在原文中很简省，没有说出对象；器皿和刀刃是一种常见的理解。本章以一条原则作结：功业完成，就该退身，这是“天之道”。

这并不是叫人什么都不做，而是不执着于已经做成的事，就像第二章的圣人“功成而弗居”。第四十四章也有相近的话：知足不辱，知止不殆，可以长久。

第十章

载营魄抱一，

设法让你的灵魂和身体合而为一，

能无离乎？

它们能不分离吗？

专气致柔，

让你的呼吸变得柔和，

能婴儿乎？

这能让你成为初生的婴儿吗？

涤除玄览，

清除你阴暗的念头，

能无疵乎？

这能让你毫无瑕疵吗？

爱民治国，

爱护百姓，治理国家，

能无知乎？

你能不过度操控吗？

天门开阖，

当玄妙之门一开一合，

能无雌乎？

你能不为所动吗？

明白四达，

当你的领悟通达四方，

能无为乎？

你能不去刻意作为吗？

生之，畜之，

创造它，养育它，

生而不有，

生养却不占有，

为而不恃，

有所作为却不抱期待，

长而不宰，

引领却不主宰，

是谓玄德。

这叫作玄妙的德。

解说

第十章由六个问句组成，每一句都问人能否做到一件难事：载营魄而抱一，能否不分离；专守精气以致柔和，能否像婴儿一样；洗净内心的玄览，能否没有瑕疵；爱民治国，能否不用机巧；天门开合之间，能否守雌；明白通达四方，能否无为。

这些问句从个人转到国家，又转回个人，仿佛修身与治国本是一回事。最后几句讲的是“玄德”：生养万物而不占有，有所作为而不自恃，作为长者而不主宰。

本章有几处难解。“营魄”依河上公解为魂魄。第十句本站诵读的文本作“能无雌乎”，字面是“能没有雌吗”；王弼本与帛书本、河上公本都作“能为雌乎”，王弼

注说“雌应而不倡”，即柔顺而不先唱，本站从王弼。结尾几句与第二章相同，婴儿的意象又见于第五十五章。

第十一章

三十辐共一毂，

三十根辐条汇聚在一个车轴上，

当其无，

它们中间的空处，

有车之用。

让车子变得实用。

埏埴以为器，

揉捏陶土，做成罐子，

当其无，

罐子里面的空处，

有器之用。

让罐子可以使用。

凿户牖以为室，

开凿门窗，造成房间，

当其无，有室之用。

房间里面的空处，让房间有了用处。

故有之以为利，

所以，有带来好处，

无之以为用。

无带来用处。

解说

第十一章用三样日常器物说明：使东西有用的，正是其中空无的部分。三十根辐条汇聚在一个车毂上，因为毂中间是空的，才有车的作用。揉捏陶土做成器皿，因为里面是空的，才能盛放东西。开凿门窗造成房屋，因为中间是空的，人才能居住。

最后两句说出原则：“有之以为利，无之以为用。”墙壁、陶土和车轮都不可缺少；本章并不是说只有空无才重要，而是说有与无相互配合，人们常常忽略的部分，恰恰在发挥作用。

“毂”是车轮中心让车轴穿过的空孔。王弼说，毂之所以能统领三十根辐条，正因为它是空的。“有无”这一对概念出自第二章，又见于第四十章：天下万物生于有，有生于无。

第十二章

五色令人目盲，

过多的色彩使人失明，

五音令人耳聋，

过多的声音使人失聪，

五味令人口爽，

过多的滋味使人味觉迟钝，

驰骋畋猎令人心发狂，

纵马奔驰、打猎，使人心神发狂，

难得之货令人行妨。

难得的财货使人行为不端。

是以圣人为腹不为目，

因此，圣人满足的是灵魂，而不是感官，

故去彼取此。

所以他放下那个，拿起这个。

解说

第十二章是对感官过度刺激的警告。五色使人目盲，五音使人耳聋，五味使人口味败坏；纵马打猎使人心发狂，难得的财货使人行为失当。“五色”“五音”“五味”是当时通行的分类，这里描写的是感官被太多的东西所淹没。

圣人的回应在第六句：“为腹不为目”。腹代表真正养活人的东西，目代表把人引向外在的炫耀与欲求。王弼注说：为腹者以物养己，为目者以物役己。

本章以“去彼取此”作结，这句话又见于第三十八章和第七十二章。“难得之货”与第三章相呼应，那里的圣人也是“虚其心，实其腹”。

第十三章

宠辱若惊，

受宠和受辱都同样令人惊恐，

贵大患若身。

看重大的忧患，就像看重你自身。

何谓宠辱若惊？

我说“受宠和受辱都同样令人惊恐”，是什么意思？

宠为下，得之若惊，

受宠是卑下的：得到它令人惊恐，

失之若惊，

失去它也令人惊恐，

是谓宠辱若惊。

所以我说“受宠和受辱都同样令人惊恐”。

何谓贵大患若身？

我说“看重大的忧患，就像看重你自身”，是什么意思？

吾所以有大患者，

我之所以有大的忧患，

为吾有身，及吾无身，

是因为我有身体；如果我没有身体，

吾有何患！

我还会有什么忧患呢！

故贵以身为天下，

所以，像看重天下那样看重自己身体的人，

若可寄天下；

就可以把天下托付给他；

爱以身为天下，

像爱惜天下那样爱惜自己身体的人，

若可托天下。

就可以让他掌管天下。

解说

第十三章讨论宠与辱为什么都会使人惊慌，是较难解读的一章。它先提出两句话：“宠辱若惊”，得宠与受辱都令人惊恐；“贵大患若身”，重视大患就像重视自身。然后逐一解释。

得宠被说成是卑下的：得到它令人惊恐，失去它也令人惊恐。大患来自“有身”，即有一个需要保护的自我：如果我没有身，又有什么祸患呢？这里并不是要人轻视自己，而是指出忧患源于对自身的执着。

最后四句历来有不同读法。本站依照摘要中的理解：把自身看得和天下一样贵重的人，可以把天下寄托给他；像爱惜天下一样爱惜自身的人，可以把天下交付给他。王弼注说，没有什么东西能换走他的身，这样的人才可以托付天下。身与外物孰轻孰重，又见于第四十四章；“以身轻天下”的君主，见于第二十六章。

第十四章

视之不见，名曰夷，

去看它，却看不见，称它为“遥远”，

听之不闻，名曰希，

去听它，却听不到，称它为“稀少”，

搏之不得，名曰微。

伸手抓它，却抓不到，称它为“细微”。

此三者不可致诘，故混而为一。

这三者终究无法探究清楚，所以它们合而为一。

其上不皦，其下不昧。

它的上面并不明亮，它的下面并不昏暗。

绳绳不可名，复归于无物，

它连绵不断地存在，无法命名，又回归到无物的状态，

是谓无状之状，无物之象。

所以它被称为没有形状的形状，没有实物的形象。

是谓惚恍。

这叫作恍惚不清。

迎之不见其首，随之不见其后。

迎上去，看不见它的正面；跟在后面，看不见它的背影。

执古之道，以御今之有，

持守古老的道，就能保护自己不受当下混乱的侵扰，

能知古始，是谓道纪。

并且能知道最初的开端。这叫作道最初的线索。

解说

第十四章从感官的无能为力来描写道：看它看不见，听它听不到，摸它摸不着。由此给它的三个名称“夷”“希”“微”，无法一一追究清楚，所以混而为一。

本章接连用否定来描述：它上面不明亮，下面不昏暗；绵绵不绝，无法命名，又回到无物的状态。它是没有形状的形状，没有物体的形象，叫作“惚恍”。迎着它看不见它的头，跟着它看不见它的尾。

结尾从描述转向运用：把握古来的道，来驾驭今天的事物，能够认识远古的开端，这叫作“道纪”，即道的纲纪。马王堆帛书本作“执今之道”，王弼本作“执古之道”，本站从王弼本。“惚恍”又见于第二十一章，道看不见、听不到，又见于第三十五章。

第十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

古代得道的大师，精微奇妙，玄妙通达，深得让人无法了解。

夫唯不可识，故强为之容。

正因为无法了解他们，我只好勉强描述他们的样子。

豫兮若冬涉川，

对待它要小心谨慎，就像冬天蹚水过河，

犹兮若畏四邻，

就像一个害怕四面邻居的人，

俨兮其若容，

对外在的仪容恭敬庄重，

涣兮若冰之将释，

像冰一样，还没显露自己，就一直在消融，

敦兮其若朴，

体贴地对待它的质朴，

旷兮其若谷，混兮其若浊。

开阔，像山谷一样；幽暗，像浑浊的水一样。

孰能浊以静之徐清？

谁能身处浑浊，却借着清明，慢慢变得透彻？

孰能安以久动之徐生？

谁能保持安定，又凭着持久的努力，终于取得成功？

保此道者不欲盈，

持守这个道的人不贪求圆满，

夫唯不盈，故能蔽不新成。

正因为他不贪求圆满，才能保全自己，不受新成就的诱惑。

解说

第十五章说的是古时善于行道的人。他们深不可测，所以只能勉强形容他们的样子。接着是七个比喻：小心谨慎，好像冬天涉水过河；警觉戒备，好像畏惧四周的邻国；端庄严肃，好像做客；舒展消散，好像冰将要融化；敦厚质朴，好像未经雕琢的“朴”；空旷开阔，好像山谷；浑然不清，好像浊水。

随后是两个问句：谁能使浊水静下来，慢慢变清？谁能使安定的东西动起来，慢慢产生生机？本章最后说，保持此道的人不求盈满；正因为不盈满，所以能够守着旧的，而不必求新。

本章有几个字说法不一。第一句王弼本作“士”，帛书本作“道”，本站按善于行道的人来理解。第五句王弼本作“容”，许多版本作“客”。末句的“蔽”读作“敝”，即破旧。“朴”的意象又见于第十九章和第二十八章。

第十六章

致虚极，守静笃，

要达到极致的空虚，就要专心守住宁静，

万物并作，吾以观复。

万物一同运作，我因此观察它们的回归。

夫物芸芸，各复归其根。

万物纷繁多样，各自回归到它们的根。

归根曰静，是谓复命。

回归根本叫作宁静，宁静叫作回归生命。

复命曰常，知常曰明，

回归生命叫作恒常，懂得这个恒常叫作明澈，

不知常，妄作，凶。

不懂得恒常，任意妄为，是有害的。

知常容，容乃公，

懂得恒常便是包容，而包容是公正的，

公乃王，王乃天，

公正就是王道，王道就是宇宙，

天乃道，道乃久，

宇宙就是道，道是永恒的，

没身不殆。

直到生命终结，他都没有危险。

解说

第十六章讲“复”，即回归。开头是一种功夫：达到虚的极点，切实守住静。接着说由此所见：万物一同生长，我从中观察它们的回归。万物纷繁众多，各自回到自己的根。

本章随后一环扣一环地推下去：回到根叫作静，静叫作“复命”，即回到本性；复命叫作常，认识“常”叫作明。不认识常，就会轻举妄动，招来凶险。认识常，就能包容；包容，就能公正；公正，就能为王；为王，就合于天；合于天，就合于道；道能长久，所以终身没有危险。

“复命”在这里不是今天“汇报”的意思。“公乃王”的“王”，王弼通行本与帛书本、河上公本相同，本站从之；有的学者认为王弼注“无所不周普”更合于“全”字，读作“公乃全”，王弼本也有刻本作“全”。回归是第四十章所说的道的运动，“知常曰明”又见于第五十五章。

第十七章

太上，下知有之。

最高明的领导者，下面的人只知道有他存在。

其次，亲而誉之。

次一等的，受人爱戴和称赞。

其次，畏之。

再次一等的，受人畏惧。

其次，侮之。

再次一等的，受人轻蔑。

信不足焉，有不信焉。

信任不足的地方，就会有不信任。

悠兮其贵言。

他从容不迫，不轻易说话。

功成事遂，

功业完成，事情成功，

百姓皆谓我自然。

百姓都说，这是自然而然发生的。

解说

第十七章从百姓的眼光来看统治者的高下。最好的统治者，下面的人只知道有他存在；其次，人民亲近他、赞美他；再次，人民畏惧他；最差的，人民轻侮他。这个次序出人意料：受人爱戴，反而不如几乎不被察觉。

本章给出了原因：信任不足，就会有不信任。最好的统治者悠然自在，不轻易发号施令；所以事情办成了，百姓都说：“我自然。”功劳不归于任何人，因为统治者的作用从未显露出来。

第一句有的版本作“不知有之”，即下面的人连他的存在都不知道；本站从王弼本作“下知有之”。最后一句也有不同理解，本站读作百姓说这一切是自然而然的。“信不足焉，有不信焉”又见于第二十三章，百姓“自化”又见于第五十七章。

第十八章

大道废，有仁义；

当大道消亡，便出现了仁爱和正义；

智慧出，有大伪；

当聪明才智显露出来，便产生了巨大的欺骗；

六亲不和，有孝慈；

当六种亲属关系不和睦，便出现了孝顺和慈爱；

国家昏乱，有忠臣。

当国家陷入混乱，便显出了忠臣。

解说

第十八章追问人们所称颂的美德从何而来，发现每一种都生于一种缺失。大道被废弃，才有“仁义”；智慧出现，才有严重的虚伪；六亲不和睦，才有孝慈；国家昏乱，才显出忠臣。

四句的结构完全相同：先有一种缺失，然后有一种补救，被当作美德来推崇。本章并没有说这些美德不好，而是把它们看作缺失的征兆，正如只有在不忠普遍的时候，忠臣才显得突出。仁义是儒家所重视的核心德目，所以人们常把这一章读作对儒家的回应，尽管文中并没有点名。

郭店楚简本没有“智慧出，有大伪”一句；王弼本有，本站从之。第十九章由此得出结论，主张“绝仁弃义”；第三十八章也描述了从道到德、仁、义、礼的层层衰退。

第十九章

绝圣弃智，民利百倍；

抛弃神圣，舍弃智慧，百姓就能得到百倍的好处；

绝仁弃义，民复孝慈；

去掉仁爱，舍弃正义，百姓就会回到孝顺和慈爱；

绝巧弃利，盗贼无有。

去掉机巧，舍弃利益，盗贼就不会存在。

此三者，以为文不足，

上面这三点，单凭言辞是不足以说明的，

故令有所属，

所以要让人们有可以依靠的东西，

见素抱朴，

看清本质，怀抱质朴，

少私寡欲。

减少私心，节制欲望。

解说

第十九章是第十八章的实际结论：放弃人们所推崇的东西，百姓反而会更好。绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。

接着本章承认，这三条作为条文还不够，必须让人有所归属。它给出的答案很简短：“见素抱朴，少私寡欲。”“素”是没有染色的丝，“朴”是没有雕琢的木头，都是尚未加工的本来材料。

第一句的“圣”指被当作社会理想来标榜的圣智，而不是书中的“圣人”。郭店楚简本这里作“绝智弃辩”，又以“绝伪”代替“绝仁”，并没有反对仁义的话，学

者对此如何理解看法不一。本站依从王弼的通行本。“朴”又见于第二十八章和第三十二章。

第二十章

绝学无忧。

去掉“学问”，就不会再有忧虑。

唯之与阿，相去几何？

客气的一声“是”和生硬的一声“是”，相差有多大?

善之与恶，相去若何？

“善”和“恶”，彼此相差有多远?

人之所畏，不可不畏。

人们所畏惧的，自己也不能不畏惧。

荒兮其未央哉！

我心思涣散，从来没有处在一个安适的中心!

众人熙熙，如享太牢，

众人熙熙攘攘，好像在享受祭祀的盛宴，

如春登台。

又像在享受登上春台的快乐。

我独泊兮其未兆，

只有我独自留在一旁，还没有显露自己，

如婴儿之未孩。

就像一个还没有笑过的婴儿。

儽儽兮若无所归。

疲惫不堪，像一个无处可归而绝望的人。

众人皆有余，

众人都有剩余，

而我独若遗。

而唯独我好像被落下了。

我愚人之心也哉！

我的心，是傻子的心啊！

沌沌兮！

混混沌沌啊！

俗人昭昭，我独昏昏；

普通人头脑清楚，唯独我昏昏沉沉；

俗人察察，我独闷闷。

普通人什么都知道，唯独我闷闷不乐。

澹兮其若海，

恬静得像大海，

飂兮若无止。

又像永不停歇的大风。

众人皆有以，而我独顽似鄙。

众人都有自己的目标，唯独我顽固得像个无赖。

我独异于人，而贵食母。

唯独我与众人不同，因为我看重那哺育人的母亲。

解说

第二十章是全书最具个人色彩的章节之一，以第一人称说话，说话的人与周围所有人都格格不入。开头一句很短：“绝学无忧。”接着问：恭敬的应答“唯”与随便的应答“阿”，相差多少？善与恶，又相差多远？

本章的中心是一组对比。众人熙熙攘攘，好像在享用盛宴，好像春天登台远望；唯独“我”淡泊安静，没有任何表露，像还不会笑的婴儿。众人都有余，聪明而精明；“我”却好像有所缺失，昏昧糊涂，恬静如海，飘荡如风。最后一句点明不同之处：我唯独看重“食母”，即养育万物的母亲。

本章有几处读法不一。有人把首句“绝学无忧”移到第十九章末尾；本站依王弼本的分章。“唯”与“阿”是两种应答，一恭敬，一随意。王弼注：“食母，生之本也”，即道。“母”又见于第五十二章，“为学”与“为道”的对比见于第四十八章。

第二十一章

孔德之容，惟道是从。

大德的形态，只从道而来。

道之为物，惟恍惟惚。

道作为“物”，只是隐约而模糊。

惚兮恍兮，其中有象；

多么隐约！多么模糊！其中有形象；

恍兮惚兮，其中有物。

多么模糊！多么隐约！其中有物质。

窈兮冥兮，其中有精；

多么深远！多么幽暗！其中有精髓；

其精甚真，其中有信。

它的精髓非常真实，其中有真理。

自古及今，其名不去，

从古到今，它的名字从未离开过它，

以阅众甫。

也一直用来考察它的一切起源。

吾何以知众甫之状哉？

我凭什么知道它一切起源的形态呢？

以此。

就凭这个。

解说

第二十一章说明，当把道当作一种“物”来谈论时，能说些什么。开头先说“孔德”，即大德，它的形态只依从于道。道本身“惟恍惟惚”，模糊而难以捉摸；然而在这模糊之中，有象，有物，有精，这精十分真实，其中有可以信验的东西。

本章从最微茫的说到最实在的：象、物、精、信。接着转向时间：从古到今，它的名字从未消失，借助它可以观察“众甫”，即万物的开端。我怎么知道万物开端的情形？就是凭这个。

“众甫”是少见的说法。本站从王弼，解为万物之始；帛书本作“众父”。末句“以此”很短，含义开放，王弼认为“此”指上面所说的话。“惚恍”出自第十四章，“有物混成，先天地生”则见于下文第二十五章。

第二十二章

曲则全，枉则直，

弯曲的会变得完整，歪斜的会被扶直，

洼则盈，敝则新，

低洼的会被填满，破旧的会变得崭新，

少则得，多则惑。

少就有所得，多就会迷惑。

是以圣人抱一，为天下式。

所以圣人怀抱统一，遵循宇宙的规律。

不自见故明，不自是故彰，

不表现自己，所以显而易见；不自以为是，所以受人认可，

不自伐故有功，不自矜故长。

不自我夸耀，所以有功劳；不自高自大，所以能有长进。

夫唯不争，故天下莫能与之争。

正因为他不争，所以天下没有谁能和他争。

古之所谓曲则全者，岂虚言哉！

古人所说的“弯曲的会变得完整”，怎么能当作空话呢！

诚全而归之。

要真诚地保持完整，回归于它。

解说

第二十二章以一句古语开头：“曲则全”，弯曲反而能保全；随后还有五句同类的话：枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。每一句都是一种欠缺转向它的反面。

圣人把这个道理用在自己身上。他“抱一”，成为天下的法式。不自我显示，所以明显；不自以为是，所以彰著；不自我夸耀，所以有功；不自高自大，所以长久。正因为不争，所以天下没有谁能与他相争。

本章最后回到开头：古人所说的“曲则全”，难道是空话吗？保全是真实的，一切都会回归于此。这四个“不自”在第二十四章又以相反的形式出现，那里自我显示、自我夸耀的人都失败了；“不争”一句又见于第六十六章。王弼本作“抱一”，帛书本作“执一”，意思相近。

第二十三章

希言自然。

少说话，是合乎自然的。

故飘风不终朝，

同样，风不会刮一整个早上，

骤雨不终日。

暴雨也不会下一整天。

孰为此者？天地。

是谁造成这些的？是天地。

天地尚不能久，

连天地都不能让它们持久，

而况于人乎？

何况是人呢？

故从事于道者，

所以，通过致力于道，

同于道，

就与道相合，

德者同于德，

有德的人与德相合，

失者同于失。

失败的人与失败相合。

同于道者，道亦乐得之；

与道相合的人，道也乐于接纳他；

同于德者，德亦乐得之；

与德相合的人，德也乐于接纳他；

同于失者，失亦乐得之。

与失败相合的人，失败也乐于接纳他。

信不足焉，有不信焉。

信任不足的地方，就会有不信任。

解说

第二十三章以“希言自然”开头：少说话，才合乎自然。大自然本身就是例子：狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。这是天地造成的；连天地都不能使这种激烈的现象长久，何况人呢?

本章接着讲相合。从事于道的人，与道相合；从事于德的人，与德相合；从事于失的人，与失相合。而且各有所得：与道相合的，道也乐于得到他；与德相合的，德也乐于得到他；与失相合的，失也乐于得到他。人站在哪一边，哪一边就接纳他。

第七至第十三句文字简省，各版本也有出入；本站从王弼本，唯第八句依诵读作“同于道”（王弼本作“道者同于道”，许多版本与诵读相同），并把“失”理解为失去，与道、德相对。末句“信不足焉，有不信焉”也见于第十七章。“自然”又见于第二十五章末尾，“希言”则让人想起第二章的“不言之教”。

第二十四章

企者不立，跨者不行，

踮着脚的人站不稳，迈大步的人走不远，

自见者不明，自是者不彰，

表现自己的人，却不被看见；自以为是的人，却得不到认可，

自伐者无功，自矜者不长。

自我夸耀的人，却没有功劳；自高自大的人，不能长久。

其在道也，曰余食赘行。

遵循道的人，把这些叫作“剩饭”和“白费的举动”。

物或恶之，

万物都可能厌恶它们，

故有道者不处。

所以有道的人不这样做。

解说

第二十四章讲勉强。踮起脚尖的人站不稳，迈着大步的人走不远。这个意象很具体：勉强做出的姿势，反而做不成。

自我标榜也是如此：自我显示的人反而不明显，自以为是的人反而不彰著，自我夸耀的人反而没有功劳，自高自大的人反而不能长久。这四句正是第二十二章的反面，在那里圣人不做这些事，反而样样都得到了。从道的角度看，这些行为叫作“余食赘行”，即剩饭和多余的举动，人人都可能厌恶，所以有道的人不这样做。

“余食赘行”历来难解。“赘”是身上多余的肉瘤，有些版本把“行”写作“形”，整个短语就成了多余的赘生之物；本站按字面把“行”理解为行为。对过度的警告让人想起第九章；第二十九章则说圣人“去甚，去奢，去泰”。

第二十五章

有物混成，先天地生。

有一样东西从混沌中形成，在天地之前就诞生了。

寂兮寥兮，独立不改。

多么寂静，多么空旷！它独立存在，从不改变。

周行而不殆，可以为天下母。

它循环运行而不知疲倦，可以做天下的母亲。

吾不知其名，字之曰道，

我不知道它的名字，用一个字来称呼，叫它“道”，

强为之名曰大。

勉强给它起个名字，叫作“大”。

大曰逝，逝曰远，

大包含着时间的流逝，时间的流逝包含着遥远，

远曰反。

遥远就意味着返回。

故道大，天大，

所以道大，宇宙大，

地大，王亦大。

地大，王也大。

域中有四大，而王居其一焉。

在我们的世界中有四大，而王就是其中之一。

人法地，地法天，

人效法地，地效法宇宙，

天法道，道法自然。

宇宙效法道，道效法自然。

解说

第二十五章讲一个混然而成的东西，在天地之前就已存在：寂静无声，空廓无形，独立而不改变，周遍运行而不停息，可以把它看作天下万物的母亲。说话的人不知道它的名字，给它取字叫“道”，勉强给它起名叫“大”。

由“大”开始，文意向外推去，又转回来：大叫作逝，逝叫作远，远叫作反。接着是“四大”：道、天、地、王；然后是一串效法的关系：人法地，地法天，天法道，道法“自然”。

最后一句很有名，也引起很多讨论：“自然”并不是在道之上的第五样东西。王弼注说，道不违背自然，在方就效法方，在圆就效法圆。第九句王弼本作“王亦大”，有些版本作“人亦大”。无名之物让人想起第一章，“反”则与第四十章“反者道之动”相呼应。

第二十六章

重为轻根，静为躁君。

重是轻的根本，沉静主宰着急躁。

是以圣人终日行不离辎重。

所以圣人整天赶路，也不放下他沉重的行装。

唯有荣观，燕处超然，

虽然有壮观的景象可看，他也能轻松地保持沉静，

奈何万乘之主，

又能拿那许许多多的君主怎么办，

而以身轻天下？

他们那样看重自身，以至于不顾天下的其他人？

轻则失本，躁则失君。

轻浮就会失去根本，急躁就会失去统治权。

解说

第二十六章讲稳重和安静是一切行动的根基。重与静在先，轻与躁依赖于它们。

接下来的意象是出行。圣人整天行路，都不离开载着物资的“辎重”车。即使有华丽的景观，他也安然处之，超然于外。然后是对君主的发问：拥有万辆兵车的君主，怎么能为了自身而轻率地对待天下呢？轻率就会失去根本，躁动就会失去主宰。

本章在“轻”“重”二字上用了双关，它们在汉语中也指看轻与看重。第二句王弼本作“圣人”，帛书本和另一些版本作“君子”。君主如何看待自身与天下，是第十三章讨论的话题；第四十五章又说“清静为天下正”。

第二十七章

善行无辙迹，

善于行路的人，不留下踪迹，

善言无瑕谪，

善于说话的人，没有瑕疵，也不遭指责，

善数不用筹策，

善于计算的人，不需要计算工具，

善闭无关楗而不可开，

关得严实的东西，不需要锁，却无法打开，

善结无绳约而不可解。

捆得牢固的东西，不需要绳结，却无法解开。

是以圣人常善救人，

圣人就是这样，总是提升别人，

故无弃人；

而不排斥任何人；

常善救物，故无弃物，

他总是爱护事物，不丢弃任何东西，

是谓袭明。

这叫作遵循光明。

故善人者，不善人之师；

所以，行善的人，是不够好的人的老师；

不善人者，善人之资。

不够好的人，是行善的人的资源。

不贵其师，不爱其资，

不看重老师，不爱惜资源，

虽智大迷，

即使你很聪明，也会非常迷惑，

是谓要妙。

这就叫作关键的奥妙。

解说

第二十七章以五个例子开头，说技艺高明到了极点，工具反而看不见了：善于行走的不留车辙足迹，善于言谈的没有可指摘的过失，善于计算的不用筹码，善于关闭的不用门闩却打不开，善于捆缚的不用绳索却解不开。

圣人对待人也是这样。他总是善于救助人，所以没有被抛弃的人；总是善于救助物，所以没有被抛弃的物。这叫作“袭明”；“袭”可以解为承袭，也可以解为掩藏，两种读法都有。善人是不善人的老师，不善人是善人的“资”，即可资借鉴、可以着手的对象。不尊重自己的老师，不爱惜自己的“资”，即使聪明，也是大迷惑，这叫作“要妙”。

本站依王弼，把“资”理解为善人所取用的对象。“无弃人”的思想又见于第六十二章，那里说道也是不善之人的保护；也见于第四十九章。

第二十八章

知其雄，守其雌，为天下溪。

懂得阳刚，守住阴柔，做天下的溪流。

为天下溪，常德不离，

做天下的溪流，恒常的德就不会消失，

复归于婴儿。

不断回归婴儿的状态。

知其白，守其黑，为天下式。

懂得洁白，守住黑暗，做天下的楷模。

为天下式，常德不忒，

做天下的楷模，恒常的德就不会出差错，

复归于无极。

不断回归无限。

知其荣，守其辱，为天下谷。

懂得荣耀，守住屈辱，做天下的山谷。

为天下谷，常德乃足，

做天下的山谷，恒常的德就会充足，

复归于朴。

不断回归于朴。

朴散则为器，

质朴一旦散开，用来制成器具，

圣人用之则为官长。

圣人运用它们，设立官员的首领。

故大制不割。

所以，伟大的治理不会去加工质朴。

解说

本章讲的是：明白刚强、光明、荣耀的一面，却守住柔弱、暗淡、卑下的一面。

全章由三段排比构成，每段都是“知”一面、“守”另一面：知雄守雌，知白守黑，知荣守辱。守住低下的一面，就成为天下的溪、天下的式、天下的谷（溪与谷都是万物汇聚的低处）；每段又都以“复归”作结：归于婴儿，归于无极，归于朴。雌与谷可参看第六章、第十章，婴儿又见于第五十五章。

末尾转到治理。朴散开就成为器物，圣人用它来设立官长；但结句说“大制不割”。“制”既指裁割，也指治理，本站兼取两义，并依王弼的解释：大的治理以天下之心为心，所以不割裂什么。第三十二章“始制有名”接续了这一意象。

第二十九章

将欲取天下而为之，

如果你想夺取天下并去管理它，

吾见其不得已。

我看你是不会成功的。

天下神器，不可为也。

天下是神圣的器物，不能对它施加作为。

为者败之，执者失之。

操纵它的人会把它弄坏，发号施令的人会失去它。

故物或行或随，

所以事物有的行进，有的跟随，

或歔或吹，

有的叹气，有的吹气，

或强或羸，

有的强壮，有的虚弱，

或挫或隳。

有的摧毁别人，有的被摧毁。

是以圣人去甚，

所以圣人避开极端，

去奢，去泰。

避开浮夸，避开过度。

解说

本章告诫说：想要夺取天下、按自己的意思去改造它的人，是不会成功的。

天下被称为“神器”。王弼解释说，“神”是没有形状、没有定所，“器”是合成之物；天下无形而合成，所以不能像普通器物那样拿在手里摆弄。紧接着两句“为者败之，执者失之”，在第六十四章原样再现。随后列出一组对比：或行或随，或强或羸，或挫或隳。万物各不相同，又各自变化，所以想用一个计划强行统一，必然失败。

结论很平实：圣人并不去控制这些差异，只是去掉过分的东西，即“去甚，去奢，去泰”。本章可与第四十八章“取天下常以无事”、第三十章论用兵的一章参看。

第三十章

以道佐人主者，

用道来辅佐君主，

不以兵强天下，

不是用武力去支配人们的办法，

其事好还。

这种做法会适得其反。

师之所处，荆棘生焉。

军队驻扎过的地方，荆棘就会丛生。

大军之后，必有凶年。

大战过后，必定会有饥荒。

善者果而已，不敢以取强。

大德只求成效，仅此而已；绝不敢使用暴力。

果而勿矜，果而勿伐，

有了成果不要自夸，有了成果不要炫耀，

果而勿骄，果而不得已，

有了成果不要骄傲，有了成果也就到此为止，

果而勿强。

有了成果不要使用暴力。

物壮则老，

事物强盛了，终究会衰败，

是谓不道，不道早已。

这不是道，不是道的很快就会终结。

解说

本章谈战争：以道辅佐君主的人，为什么不靠兵力取胜？因为用兵这件事总会回到用兵者自己身上，即“其事好还”。

本章的意象很具体：军队驻扎过的地方长满荆棘，大战之后必有荒年。与此相对，本章提出“果”：善者达到目的就停止。王弼把“果”解作“济”，善于用兵的人只求解除危难而已，不借兵力在天下逞强。接下来五句反复用“果”字：果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。

最后两句把道理推广开来：“物壮则老”，过于强壮就会衰老，这叫做“不道”，不合于道的东西很快就会终结。这两句又出现在第五十五章的结尾。第三十一章接着谈兵器与战争，第六十九章也论及用兵。

第三十一章

夫佳兵者，不祥之器。

精良的兵器，是不吉祥的器具。

物或恶之，故有道者不处。

万物都可能厌恶它们，所以有道的人不保留它们。

君子居则贵左，用兵则贵右。

君子在家时以左为尊，打仗时以右为尊。

兵者，不祥之器，

兵器是不吉祥的器具，

非君子之器。

不是君子使用的器具。

不得已而用之，

在不得不使用它们的时候，

恬淡为上，胜而不美。

平静克制最好。胜利并不美好。

而美之者，是乐杀人。

觉得它美好，就是以杀人为乐。

夫乐杀人者，

以杀人为乐的人，

则不可得志于天下矣。

就不可能在天下实现自己的志向。

吉事尚左，凶事尚右。

喜庆的事以左为尊，哀伤的事以右为尊。

偏将军居左，上将军居右，

副将站在左边，主将站在右边，

言以丧礼处之。

这就是说，把战争当作丧事来对待。

杀人之众，以哀悲泣之，

杀死了很多人，就要怀着哀痛悲伤为他们哭泣，

战胜，以丧礼处之。

打了胜仗，也要当作丧事来对待。

解说

本章讲君子怎样看待战争：即使打了胜仗，也应当心怀哀伤。

论证借助左右之礼展开。君子平时以左为贵，左为吉；用兵时以右为贵，右为凶。军中偏将军居左，上将军居右，说明战争是按丧礼来安排的。君子不得已才用兵，以恬淡为上，胜而不美；把胜利当作美事，就是以杀人为乐，这样的人不可能得志于天下。

本章有些特别。今本王弼注在这一章没有注文，而章中又多重复，所以有人怀疑有古注混入正文，不过郭店楚简本已有本章的大部分文字；本站按传世本诵读和翻译。本章接续第三十章对武力的讨论，也可与第六十九章论用兵的一章对读。

第三十二章

道常无名，朴虽小，

道恒常地没有名字。朴虽然微小，

天下莫能臣也。

天下却没有谁能让它臣服。

侯王若能守之，

王侯如果能够持守它，

万物将自宾。

万物就会像宾客一样，自己前来归附。

天地相合以降甘露，

天地就会相合，降下甘露，

民莫之令而自均。

百姓不用谁来命令，自己就会分得均匀。

始制有名，名亦既有，

朴一经分割，就有了名称；既然有了名称，

夫亦将知止。

也就应该知道何时停止。

知止可以不殆。

知道何时停止，就可以避免危险。

譬道之在天下，

道在天下，

犹川谷之于江海。

就像江河大海，川谷之水都流归于它。

解说

本章讲名出现以前的道、守道的侯王能得到什么，以及有了名之后应有的限度。

开头把两个意象连在一起：“道常无名”，而“朴”虽然小，天下却没有谁能使它臣服。侯王如果能守住它，万物会像客人一样自动归来，天地相合降下甘露，百姓不需要命令也能分得均匀。“道常无名，朴虽小”一句历来有不同断法；本站依王弼，把“无名”和“朴”看作对道的两种描述。

中间几句接续第二十八章的意象：“始制有名”，木头一经裁割，名就出现了。本章并不否定名，只是要求“知止”，知止才可以不殆，这一说法又见于第四十四章。结尾以水作比：“譬道之在天下，犹川谷之于江海。”本站依王弼，以江海比道：江海处在低处，川谷之水自然流归于它。第六十六章对这一意象有进一步的发挥。

第三十三章

知人者智，自知者明。

了解别人是智慧，了解自己是清明。

胜人者有力，自胜者强。

战胜别人需要力量，战胜自己是强大。

知足者富，强行者有志，

知道满足就是富有，坚持不懈就是有志向，

不失其所者久，

不失去自己的位置，就能长久，

死而不亡者寿。

死去而不消亡，就是长寿。

解说

本章把胜过别人的本事，与在自己身上下的功夫作对比。

全章由成对的短句构成：“知人者智，自知者明”；“胜人者有力，自胜者强”。每一对都先说向外的成就，再说更难的、向内的功夫。接着两句沿用同样的句式：“知足者富，强行者有志。”“明”在书中专指深入的认识，第十六章说“知常曰明”，第五十二章说“见小曰明”。

最后两句讲长久：“不失其所者久，死而不亡者寿。”末句历来解释不一；王弼说，身体虽然死去，赖以为生的道却没有消亡，本站的译文保留原文的字面。“知足”又见于第四十四章和第四十六章。

第三十四章

大道泛兮，其可左右。

大道四处流动，可以向左，也可以向右。

万物恃之而生而不辞，

万物依靠它生长，它也不拒绝它们，

功成不名有，

它成就了功业，却不据为己有，

衣养万物而不为主，

它给万物衣食，却不做它们的主人，

常无欲，可名于小；

它常常没有欲望，可以叫作小；

万物归焉而不为主，

万物归附于它，它却不做它们的主人，

可名为大。

可以叫作大。

以其终不自为大，

因为它始终不自以为大，

故能成其大。

所以能成就它的伟大。

解说

本章讲道为什么既可以称为“小”，又可以称为“大”。

开头是水向四处漫流的意象：“大道泛兮，其可左右。”万物依靠它而生，它不推辞；功业完成，不据为己有；衣养万物，却不做它们的主人。这几句与第二章、第五十一章相呼应，那里也说生而不有。

接着本章用“小”和“大”两个名称作文章。道常无欲，可以叫做“小”；万物归附它，它却不做主宰，又可以叫做“大”。结论是：正因为它始终不自以为大，所以能成就它的大。第六十三章对圣人也有几乎相同的说法。“功成不名有”中的“名”作动词，意为据为己有。

第三十五章

执大象，天下往；

持守伟大的形象，天下就会前来；

往而不害，安平太。

前来而不受伤害，便是安宁、平静、舒泰。

乐与饵，过客止。

音乐和美食，能让过路的人停下脚步。

道之出口，

但是道一旦说出口，

淡乎其无味。

却平淡得没有味道。

视之不足见，

看它，看不见，

听之不足闻，

听它，听不到，

用之不足既。

用它，用不完。

解说

本章讲道的平淡，以及这种平淡里的力量。

“大象”指道，第四十一章说“大象无形”。执守大象，天下就会归往，来的人不受伤害，得到安宁、平和与舒泰。随后本章拿常见的吸引人的东西作对比：音乐和美食能让过路的客人停下脚步；而道说出口来，却“淡乎其无味”。

最后三句中，前两句呼应第十四章：看它看不见，听它听不到。第三句把这种缺乏变成了长处：“用之不足既”，用它用不尽，正如第四章所说“道冲而用之或不盈”。在本章里，道的平淡与它的长久是一体的两面。

第三十六章

将欲歙之，必固张之；

将要收缩的，必须先让它扩张；

将欲弱之，必固强之；

将要削弱的，必须先让它强盛；

将欲废之，必固兴之；

将要推倒的，必须先把它抬高；

将欲夺之，必固与之，

将要夺取的，必须先给予它，

是谓微明。

这叫作微妙的洞察。

柔弱胜刚强。

柔弱能够战胜刚强。

鱼不可脱于渊，

鱼不能离开深水，

国之利器不可以示人。

国家锋利的器具，不能拿给人看。

解说

本章讲盛极而衰的道理：事物往往先到达顶点，然后才走向衰落。

四句排比列出这一规律：歙与张，弱与强，废与兴，夺与与。本章称之为“微明”，并由此得出“柔弱胜刚强”的结论，这一主题又见于第四十三章、第七十六章和第七十八章。

这几句是全书争议最大的文字之一。若当作权术来读，就是先让对手强大，再使他败亡，韩非子就是在这个意义上引用的。王弼的读法不同：要除去强暴，应当顺着事物的本性，让它自己走向败亡，而不借助刑罚。本站依从王弼。结尾两句，鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人，也按同样的思路理解：王弼认为，“示人”就是依靠刑罚来治理。

第三十七章

道常无为而无不为，

道恒常地无为，却没有什么事情没有完成，

侯王若能守之，

王侯如果能够持守它，

万物将自化。

万物就会自己转化。

化而欲作，

转化之中如果生出欲望，

吾将镇之以无名之朴。

我就用无名的朴来平息它们。

无名之朴，

无名的朴，

夫亦将无欲。

能使欲望止息。

不欲以静，

没有欲望就会宁静，

天下将自定。

天下就会自己安定下来。

解说

本章是全书上篇《道经》的最后一章，结论是：道无为，却没有什么做不成。

首句“道常无为而无不为”是“无为”最完整的表述，第四十八章又重复了这句话。本章把它用到治理上：侯王如果能守住道，万物将会“自化”，第五十七章也说“我无为而民自化”。变化本身不成问题，本章留意的是变化之中生起的欲望。

应对的办法是“无名之朴”，即第二十八章、第三十二章已经说过的朴。“吾”要用它来镇住欲望，而朴本身也会让欲望止息。结尾是一个连锁：“不欲以静，天下将自定。”以静为治理的根本，可参看第十六章；第四十五章的结尾“清静为天下正”也是同样的意思。

德经

第三十八章

上德不德，是以有德；

上等的德并不“有德”，所以才有德；

下德不失德，是以无德。

下等的德从不放下德，所以没有德。

上德无为而无以为，

上等的德不刻意作为，也没有作为的动机，

下德为之而有以为。

下等的德有所作为，并且有作为的动机。

上仁为之而无以为，

上等的仁爱有所作为，但没有作为的动机，

上义为之而有以为，

上等的正义有所作为，并且有作为的动机，

上礼为之而莫之应，

上等的礼仪有所作为，没有人响应时，

则攘臂而扔之。

就挽起袖子，强迫他们。

故失道而后德，失德而后仁，

所以，失去了道才有德，失去了德才有仁爱，

失仁而后义，失义而后礼。

失去了仁爱才有正义，失去了正义才有礼仪。

夫礼者，忠信之薄而乱之首。

礼仪是忠诚和信任的淡薄，也是混乱的开端。

前识者，道之华而愚之始。

预见是道的花朵，也是愚昧的开始。

是以大丈夫处其厚，

所以大丈夫立足于厚实的地方，

不居其薄；

不停留在淡薄的地方；

处其实，不居其华。

立足于果实，不停留在花朵上。

故去彼取此。

所以他放下那个，拿起这个。

解说

本章是下篇《德经》的第一章，把真正的德与刻意求德对立起来。

“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。”接着本章按“为”与“以为”来排列儒家所推崇的几种价值：上德无为而无以为；上仁为之而无以为；上义为之而有以为；上礼为之而莫之应，就“攘臂而扔之”。由此引出著名的递降次序：失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼；而礼是“忠信之薄而乱之首”。第十八章“大道废，有仁义”说的是相近的意思。

结尾借草木作比：“前识”是道的花，却是愚昧的开始；大丈夫处其厚不居其薄，处其实不居其华。“无以为”本站依王弼，理解为没有为之而为的用心；王弼对本章的注是他全部注文中最长的一篇。“去彼取此”又见于第十二章和第七十二章的结尾。

第三十九章

昔之得一者，天得一以清，

从前，这些都得到了一：天得到一，变得清明，

地得一以宁，神得一以灵，

地得到一，变得安宁；神灵得到一，变得灵验，

谷得一以盈，万物得一以生，

山谷得到一，变得充盈；万物得到一，有了生命，

侯王得一以为天下贞。

王侯得到一，成为天下的准则。

其致之。

这些都是一带来的。

天无以清将恐裂，

天如果不清明，恐怕就会崩裂，

地无以宁将恐废，

地如果不安宁，恐怕就会崩坏，

神无以灵将恐歇，

神灵如果不灵验，恐怕就会消散，

谷无以盈将恐竭，

山谷如果不充盈，恐怕就会枯竭，

万物无以生将恐灭，

万物如果不能生存，恐怕就会灭绝，

侯王无以贵高将恐蹶。

王侯如果不尊贵崇高，恐怕就会跌倒。

故贵以贱为本，高以下为基。

所以，尊贵以卑微为根本，崇高以低下为基础。

是以侯王自谓孤、寡、不谷。

所以王侯自称“孤儿”、“寡妇”、“不善的人”。

此非以贱为本邪？非乎？

这不正是以卑微为根本吗？不是吗？

故致数舆无舆。

所以，如果把车的部件一一数出来，就没有车了。

不欲琭琭如玉，

不要希望像美玉那样光彩闪耀，

珞珞如石。

而要像石头那样朴实坚硬。

解说

本章讲“一”成就万物的作用，以及侯王由此应当懂得的道理。

前半部分把同一个名单说了两遍。第一遍是肯定的：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，侯王得一以为天下贞。第二遍反过来说：失去一所给予的，天将崩裂，地将崩坏，谷将枯竭，侯王将倾覆。“抱一”见于第十章和第二十二章，第四十二章则把“一”放在道之后。

后半部分是给君主的教训：“贵以贱为本，高以下为基”，所以侯王自称孤、寡、不谷，第四十二章也提到这一点。第七句王弼本作“将恐发”，诵读与许多版本作“将恐废”，本站从诵读。“致数舆无舆”一句很难解：王弼本作“舆”，本站理解

为把车一件件拆开来数，就没有车了；另有一些版本作“誉”，意为追求太多的称誉，反而没有称誉。本章最后宁愿像朴素坚硬的石头，而不愿像光彩夺目的美玉，这是多数读者的理解，本站从之；王弼和河上公则认为两者都不可取，既不愿像玉那样华美，也不愿像石那样坚硬。

第四十章

反者，道之动；

返回，是道的运动；

弱者，道之用。

柔弱，是道的作用。

天下万物生于有，

天下万物从有中产生，

有生于无。

有从无中产生。

解说

本章只用四句话，就说出了道的运动方式和万物的来源。

“反者道之动，弱者道之用。”“反”既是返回，也是走向反面；本站与第二十五章“远曰反”一样，兼取两义。第二句把道与第三十六章、第四十三章和第七十八章的主题联系起来：柔弱胜刚强。

后两句讲生成的次序：“天下万物生于有，有生于无。”“有”与“无”这一对概念出自第二章和第十一章：第二章说“有无相生”，第十一章说车、器、室中空无之处才使它们有用。本章则把二者排成先后，无在有之前。王弼在本章注中说“有之所始，以无为本”，“以无为本”正是他解读全书的核心。

第四十一章

上士闻道，

上等的士人听说了道，

勤而行之；

就勤勉地去实践它；

中士闻道，

中等的士人听说了道，

若存若亡；

就一半守着它，一半丢了它；

下士闻道，大笑之。

下等的士人听说了道，就对它哈哈大笑。

不笑不足以为道。

他要是不笑，那就不是道了。

故建言有之：

所以，流传已久的格言这样说：

明道若昧，进道若退，

光明的道看起来昏暗，前进的道看起来像在后退，

夷道若颣，上德若谷，

平坦的道看起来坎坷不平，最高的德看起来像山谷，

大白若辱，广德若不足，

最洁白的看起来像被玷污，宽广的德看起来好像不够，

建德若偷，

坚定的德看起来像是懒散，

质真若渝，

真实的本质看起来像在变化，

大方无隅，大器晚成，

宏大的方形没有棱角，宏大的器物很晚才完成，

大音希声，大象无形，

宏大的声音几乎听不见，宏大的形象没有形状，

道隐无名。

道隐藏着，没有名字。

夫唯道，善贷且成。

只有道，善于给予，又善于成就。

解说

本章讲道为什么容易被误解：道最高明的地方，在多数人看来恰恰像它的反面，甚至显得可笑。

开头是三种“士”：上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。本章接着说：“不笑不足以为道。”嘲笑本身成了一种标志：道看起来并不像人们所期待的样子。

随后引用的“建言”逐句说明同一个道理：明道若昧，上德若谷，大白若辱，大方无隅，大音希声，大象无形。“大器晚成”一句，马王堆帛书本作“大器免成”，有人据此理解为大器无所谓完成；本站依王弼本作“晚”，即晚成。第四十五章延续了这一串格言；结句“夫唯道，善贷且成”，可与第五十一章的“道生之，德畜之”参看。

第四十二章

道生一，

道产生一，

一生二，二生三，

一产生二，二产生三，

三生万物。

三产生万物。

万物负阴而抱阳，

万物背负着阴，怀抱着阳，

冲气以为和。

升腾的气使它们和谐地合为一体。

人之所恶，唯孤、寡、不谷，

人们所厌恶的，就是成为“孤儿”、“寡妇”、“不善的人”，

而王公以为称。

可是君王诸侯却拿这些作为自己的称呼。

故物或损之而益，

所以，事物有时因为减损而得到增益，

或益之而损。

有时因为增益反而受到减损。

人之所教，我亦教之。

别人所教导的，我也拿来教导人。

强梁者不得其死，

强横凶暴的人不能善终，

吾将以为教父。

我要把这当作我教导的根本。

解说

本章把两个看似无关的话题放在一起：万物从哪里来，以及看似减损、卑下的东西为什么反而可能是得益。

开头的生成次序是全书最常被引用的段落之一：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”书中没有说明一、二、三各指什么。许多读者把二理解为下一句提到的阴与阳，把三理解为调和阴阳的“冲气”。王弼则从命名来解释：既然称之为“一”，就有了一和“一”这个名称，这便是二；二与一合起来，便是三。本站译文保留原文的数字，不另作解释。

后半部分回到第三十九章说过的谦称：人们厌恶的孤、寡、不谷，王公却用作自称。所以事物“或损之而益，或益之而损”。结尾引用一句别人也在教的话：“强梁者不得其死”，“吾”把它当作自己教导的出发点，即“教父”。

第四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚。

天下最柔软的东西，能在天下最坚硬的东西中穿行驰骋。

无有入无间，

没有实体的东西，能进入没有缝隙的地方，

吾是以知无为之有益。

我因此知道无为的益处。

不言之教，无为之益，

不用言语的教导，无为的益处，

天下希及之。

天下很少有人能达到。

解说

本章从一个平常的现象说到无为：柔软的东西能穿过坚硬的东西。

第一个意象是柔软之物在坚硬之物中驰骋：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”书中没有说至柔指什么，王弼举了气和水为例；第七十八章也说，天下没有比水更柔弱的，而攻坚强者莫之能胜。第二句更进一步：“无有入无间”，没有形质的东西能进入没有缝隙的地方。由此，“吾”懂得了“无为”的益处。

本章很短，以一句感叹作结：不言之教、无为之益，天下很少有人能做到。“不言之教”出自第二章“圣人处无为之事，行不言之教”。以柔克刚的主题，又把本章与第三十六章、第七十六章和第七十八章联系起来。

第四十四章

名与身孰亲？

名声和生命，哪一个更值得珍惜?

身与货孰多？

生命和财物，哪一个更贵重?

得与亡孰病？

得到和失去，哪一个更有害?

是故甚爱必大费，

所以，过分的贪恋必定付出很大的代价，

多藏必厚亡，知足不辱，

大量囤积必定招致惨重的损失；懂得满足，就不会受到羞辱，

知止不殆，可以长久。

懂得适时停止，就不会有危险，可以长久。

解说

本章追问人为了追逐名利付出了什么，并指出懂得适可而止，才能保全自己。

开头连发三问：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”答案不言自明，而第三问把通常的看法倒了过来：得到可能比失去更有害。“身”在这里指整个人，包括身体与自我。

后半部分用两句说明理由：“甚爱必大费，多藏必厚亡。”接着给出办法：“知足不辱，知止不殆，可以长久。”“知止”见于第三十二章，“知足”见于第三十三章；第四十六章又说“祸莫大于不知足”。第十三章也讨论了自身与天下孰轻孰重的问题。

第四十五章

大成若缺，其用不弊。

最完满的看起来好像有欠缺，可它的作用永远不会衰败。

大盈若冲，其用不穷。

最充盈的看起来好像空虚，可它的作用永远不会穷尽。

大直若屈，

最直的看起来好像弯曲，

大巧若拙，

最灵巧的看起来好像笨拙，

大辩若讷。

最善辩的看起来好像说话结巴。

躁胜寒，静胜热。

活动能克服寒冷，安静能克服炎热。

清静为天下正。

清明而宁静，就能使天下端正。

解说

本章接着第四十一章的悖论往下说，这一次要说明：看似有缺陷的，恰恰最经得起用。

每一句都把一种品质与它表面的缺点相配：大成若缺，其用不弊；大盈若冲，其用不穷。接着是三个更短的对子：大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。有些王弼本，包括本站据以校对的版本，在这三句后面各加一句讲“用”的话（其用不居、其用不辍、其用不差）；通行的王弼本、帛书本和河上公本都没有，本站的诵读也没有，所以这里不收。“大盈若冲”可与第四章“道冲而用之或不盈”参看。

后面两句不太好懂：“躁胜寒，静胜热”，好比身体活动可以御寒，安静可以消暑。有些现代学者调整字序，读作“静胜躁”；本站保留传世本的字序。本章以“静”作结：“清静为天下正”，正如第三十七章所说“天下将自定”。

第四十六章

天下有道，却走马以粪。

天下有道的时候，奔驰的马被遣回田里去积肥。

天下无道，戎马生于郊。

天下无道的时候，战马在边境上繁育。

祸莫大于不知足；

没有什么灾祸比不知足更大；

咎莫大于欲得。

没有什么过错比贪图获得更大。

故知足之足，常足矣。

所以，懂得知足的那种满足，才是恒久的满足。

解说

本章把战争与太平追溯到一种心态：是否知足。

开头是一对关于马的意象：天下有道，奔跑的马被退回去耕田积肥；天下无道，战马就在“郊”外生驹。后一句有不同的理解：“郊”可以指城外，也可以指边境，有人认为它说的是连怀胎的母马也上了战场，只好在野外产驹。无论哪种读法，马都反映出一个国家的整体状况。

接着本章指出原因：“祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。”有些版本在这两句前还有一句“罪莫大于可欲”，王弼本没有。结论在“足”字上作文章：“知足之足，常足矣。”第三十三章和第四十四章说的是同样的道理，第三十章则描写了忘记这一点之后的战争。

第四十七章

不出户，知天下；

不走出家门，就能知道天下的事；

不窥牖，见天道。

不望向窗外，就能看见天道。

其出弥远，其知弥少。

走得越远，知道得越少。

是以圣人不行而知，

所以圣人不出行就能知道，

不见而名，

不去看就能叫出名称，

不为而成。

不去作为就能成功。

解说

本章讲一种不靠出行、也不靠亲眼所见的认识。

本章的意象来自家居：门和窗。“不出户，知天下；不窥牖，见天道。”接着是最让读者意外的一句：“其出弥远，其知弥少。”本章并不是反对出行本身，而是说，要紧的东西不是靠向外不断搜集得来的；第四十八章论“为学”与“为道”，说的是同一层意思。

结论用三个短语描写圣人：不行而知，不见而名，不为而成。有些版本把“名”作“明”，即明白；王弼本作“名”，并解释说，把握了事物的根本，即使不见，也能说出是非之理，本站依从王弼。最后一句“不为而成”是“无为”的又一种说法。第五十四章结尾也问：“吾何以知天下之然哉？”

第四十八章

为学日益，为道日损。

做学问，每天都有所增加；修道，每天都有所减损。

损之又损，以至于无为。

减损了再减损，直到达到无为。

无为而无不为。

做到无为，就没有什么事情办不成。

取天下常以无事，

赢得天下，靠的是始终不去干扰它，

及其有事，不足以取天下。

一旦多事干预，就不配赢得天下了。

解说

本章讲的是“减”：修道靠减去而不是增加，先在自身，再到治理天下。

“为学日益，为道日损。”减了又减，直到“无为”；本章又重复了第三十七章的话：“无为而无不为。”书中没有说减去的是什么。从上下文看，更像是随着用力而越积越多的习惯、计划与干预，而不是知识本身；第四十七章刚刚说过“其出弥远，其知弥少”。

最后两句用到治理上：“取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。”“取天下”可以理解为夺取天下，也可以理解为治理天下，河上公就把“取”解作“治”；本站译文用较朴素的“赢得”。第五十七章也说“以无事取天下”，第二十九章则说“将欲取天下而为之，吾见其不得已”。

第四十九章

圣人无常心，

圣人没有自己固定不变的想法，

以百姓心为心。

他把百姓的心当作自己的心。

善者，吾善之；

善良的人，我善待他；

不善者，吾亦善之，德善。

不善良的人，我也善待他，这样就得到了善。

信者，吾信之；

守信的人，我信任他；

不信者，吾亦信之，德信。

不守信的人，我也信任他，这样就得到了信任。

圣人在天下歙歙，

圣人处在天下，收敛着自己，

为天下浑其心，

为了天下，使自己的心浑然一体，

圣人皆孩之。

圣人把他们都当作孩子看待。

解说

本章讲圣人怎样与百姓相处：他待人不分亲疏远近。

“圣人无常心，以百姓心为心。”善者，吾善之；不善者，吾亦善之。信者，吾信之；不信者，吾亦信之。“德善”“德信”中的“德”读作“得”，有些版本就写作“得”，本站词注也取此义：这样就得到了善，得到了信。这并不是说圣人分不清好坏，而是说他不对任何人收回善意；第二十七章说圣人“常善救人，故无弃人”，意思相通。

最后几句写圣人在百姓之中的样子：他“歙歙”收敛自己，为了天下而“浑其心”，把百姓都当作孩子看待。传世本在这两句之间还有“百姓皆注其耳目”一句，本站的诵读没有这一句，所以页面也不收。孩子和第二十章、第二十八章的婴儿以及第五十五章的赤子一样，在书中是值得效法的状态，而不是低一等的状态。

第五十章

出生入死。

出来就是生，进去就是死。

生之徒，十有三；

走向生的人，占十分之三；

死之徒，十有三；

走向死的人，占十分之三；

人之生，

还有些人活着，

动之死地，

却走向死亡的地方，

亦十有三。

也占十分之三。

夫何故？

这是什么缘故呢？

以其生生之厚。

因为他们太执着于活着。

盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，

听说善于养护生命的人，在陆地上行走不会遇到犀牛和老虎，

入军不被甲兵；

上战场也不穿铠甲、不带兵器；

兕无所投其角，虎无所措其爪，

犀牛找不到地方用它的角去顶，老虎找不到地方伸出它的爪子，

兵无所容其刃。

兵器的锋刃也找不到可以刺入的地方。

夫何故？

这是什么缘故呢？

以其无死地。

因为他身上没有死亡的地方。

解说

本章算了一笔生死的账，并写出一个死亡无法触及的人。

开头四个字“出生入死”：出而为生，入而为死。接着是三组“十有三”。本站依王弼，读作十分之三：生之徒十分之三，死之徒十分之三，本可以活却自己走向死地的，也是十分之三。韩非子把这几个字读作“十三”，指人的四肢和九窍。第三种人的原因是“以其生生之厚”，即求生太过，第七十五章“以其求生之厚”与此相近。

后半部分是一幅平安的图景：“善摄生者”在陆上行走不遇兕虎，进入军中不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃，因为“其无死地”。第五十五章描写毒虫猛兽都不伤害的赤子，也是相似的图景。

第五十一章

道生之，德畜之，物形之，

道赋予它们生命，德滋养它们，物给它们形状，

势成之。

环境成就它们。

是以万物莫不尊道而贵德。

所以，万物没有不尊崇道、珍视德的。

道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。

道受尊崇，德受珍视，不是因为谁的命令，而是始终自然而然。

故道生之，德畜之。

所以，道赋予它们生命，德滋养它们。

长之育之，亭之毒之，

养大它们，哺育它们，塑造它们，使它们成熟，

养之覆之。

养育它们，保护它们。

生而不有，

生养却不占有，

为而不恃，

有所作为却不抱期待，

长而不宰。

引领却不主宰。

是谓玄德。

这就叫做玄妙的德。

解说

本章讲万物从生成到成熟的过程，并说明万物为什么尊崇道、珍视德。

开头列出四个环节：道生之，德畜之，物形之，势成之。所以万物莫不尊道而贵德；本章强调，这种尊贵不是谁命令的，而是“常自然”。接着用一连串动词说明这种养护：长之育之，亭之毒之，养之覆之。“亭之毒之”较难解，这里的“毒”不是毒害的意思：王弼注说“谓成其实”，河上公本作“成之孰之”，本站的译文取成形、成熟之义。第七句“养之覆之”依诵读，王弼本作“盖之覆之”。

结尾重复第二章和第十章的话：“生而不有，为而不恃，长而不宰。”这叫做“玄德”，第十章也以此作结，第六十五章再次出现。第三十四章对大道也有相近的描写。

第五十二章

天下有始，以为天下母。

天下有一个开端，它就是天下的母亲。

既得其母，以知其子，

找到了母亲，就能知道她的孩子，

既知其子，复守其母，

知道了孩子，又回头守住母亲，

没身不殆。

那么一生都不会有危险。

塞其兑，

堵上孔窍，

闭其门，终身不勤。

关上门户，一生都不会疲惫。

开其兑，

打开孔窍，

济其事，终身不救。

忙于各种事务，一生都无法得救。

见小曰明，守柔曰强。

能看见细微叫做清明，守住柔弱叫做强大。

用其光，复归其明，

运用光亮，再回到清明，

无遗身殃，是为习常。

不给自己留下灾祸，这就叫做遵循恒常。

解说

本章讲两件事：守住天下的本源，由此认识万物；守护感官，使一生不致劳损。

开头用母与子作比：“天下有始，以为天下母。”得到了母，就能了解子；了解了子，又回过头来守住母，终身没有危险。“母”可与第一章“有名，万物之母”以及第二十五章参看。

中间几句讲感官：“塞其兑，闭其门，终身不勤”；反过来，“开其兑，济其事，终身不救”。第五十六章重复了前两句。接着本章界定两个说法：“见小曰明，守柔曰强。”最后说“用其光，复归其明”，不给自己留下祸殃，这叫“习常”。王弼本作“习常”，另有版本作“袭常”，与第二十七章的“袭明”相同，本站把二者都理解为遵循、践行常道。

第五十三章

使我介然有知，行于大道，

假如我稍微有一点见识，走在大道上，

唯施是畏。

我唯一担心的就是偏离它。

大道甚夷，而民好径。

大道非常平坦，可是人们却喜欢走小路。

朝甚除，

朝廷打扫得干干净净，

田甚芜，仓甚虚；

田地却长满了杂草，粮仓空空荡荡；

服文彩，

他们穿着刺绣的华服，

带利剑，厌饮食，

佩带锋利的宝剑，吃喝得饱足厌腻，

财货有余；

钱财绰绰有余；

是为盗夸。

这就叫做强盗的夸耀。

非道也哉！

这不是道啊！

解说

本章讲偏离大道：先是行路时唯恐走上斜路，再是朝廷奢华而仓库空虚的景象。

开头是第一人称：“使我介然有知，行于大道，唯施是畏。”这一句有两种读法。王弼把“施”理解为施为，意思是怕的是有所作为；本站的译文则依王念孙等后来的学者，把“施”读作“迤”，即走上斜路。下一句继续用道路作比：“大道甚夷，而民好径。”

后半部分是书中最具体的社会图景之一：朝堂整洁，田地却一片荒芜，仓库空虚；当权者穿着华丽的衣服，佩带锋利的宝剑，饱足于饮食，财货有余。这叫做“盗夸”，本章以少见的感叹作结：“非道也哉！”第七十五章和第七十七章对取之过多的统治者也有类似的指责。

第五十四章

善建者不拔，
栽种得好的，拔不起来，

善抱者不脱，
抱持得好的，不会滑脱，

子孙以祭祀不辍。
子子孙孙的祭祀就会永不断绝。

修之于身，其德乃真；
在自身修养它，德就会真实；

修之于家，其德乃余；
在家庭修养它，德就会充裕；

修之于乡，其德乃长；
在乡里修养它，德就会长久；

修之于国，其德乃丰；
在国家修养它，德就会丰盛；

修之于天下，其德乃普。
在天下修养它，德就会遍布各处。

故以身观身，以家观家，
所以，通过自身来观察自身，通过家庭来观察家庭，

以乡观乡，以国观国，
通过乡里来观察乡里，通过国家来观察国家，

以天下观天下。

通过天下来观察天下。

吾何以知天下之然哉？以此。

我凭什么知道天下是这样的呢？就凭这个。

解说

本章讲什么能够长久，以及它怎样从一个人扩展到整个天下。

开头是两个牢固的意象：“善建者不拔，善抱者不脱”，所以子孙祭祀世代不断。接着是五级的阶梯：修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。读者常把这一次序与《大学》中修身、齐家、治国、平天下的次序相比较。

最后几句把这一阶梯变成认识的方法：以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。一种理解是：每一层都应按它自己的标准去看，而不是拿别的层次来衡量。本章以一问一答作结：“吾何以知天下之然哉？以此。”第二十一章和第五十七章也有同样的句式。第四十七章也谈到不出户而知天下。

第五十五章

含德之厚，比于赤子。

怀有深厚的德的人，就像刚出生的婴儿。

蜂虿虺蛇不螫，猛兽不据，

黄蜂、蝎子、毒蛇不蜇他，猛兽不抓他，

攫鸟不搏。

猛禽不袭击他。

骨弱筋柔而握固。

他骨头柔弱，筋肉柔软，可是握得很紧。

未知牝牡之合而朘作，

他还不懂得男女交合，生殖器却会勃起，

精之至也。

这是精气达到了顶点。

终日号而不嗄，和之至也。

他整天哭喊，嗓子却不沙哑，这是和谐达到了顶点。

知和曰常，知常曰明。

懂得和谐叫做恒常，懂得恒常叫做明澈。

益生曰祥。

强行增益生命，叫做不祥。

心使气曰强。

心去驱使气，叫做强行。

物壮则老，

事物强盛了，终究会衰败，

是谓不道，

这叫作不合于道，

不道早已。

不是道的很快就会终结。

解说

本章讲柔弱中的生机，以及强求带来的衰败。“含德之厚，比于赤子”：毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏；婴儿骨弱筋柔，却握得很牢，整天啼哭而嗓子不哑。经文说，这是“精之至”与“和之至”：精气充足，和气圆满。

后半章由比喻转为告诫。“知和曰常，知常曰明”，与第十六章的说法相呼应。与“和”相对的是“益生”与“心使气”：强行增益生命，以心意驱使气息。末三句与第三十章结尾相同：物壮则老，不合于道的东西很快就会终结。

有两句历来理解不一。“而朘作”的“朘”指婴儿的生殖器，诵读如此，本站从之；王弼本作“全”，王弼解作完全。“益生曰祥”的“祥”本指吉兆，这里依王弼的理解，指不祥之兆：“生不可益，益之则夭也。”

第五十六章

知者不言，言者不知。

知道的人不说，说的人不知道。

塞其兑，闭其门，挫其锐，

堵上孔窍，关上门户，磨钝锋芒，

解其分，和其光，同其尘，

解开纠结，调和刺眼的光芒，融合各种元素，

是谓玄同。

这就叫做玄妙的合一。

故不可得而亲，

所以，人们无法亲近它，

不可得而疏；

也无法疏远它；

不可得而利，不可得而害；

无法给它好处，也无法伤害它；

不可得而贵，不可得而贱。

无法抬高它，也无法贬低它。

故为天下贵。

所以它是天下最可贵的。

解说

本章讲一种不诉诸言语的知，以及与世混同、不自立异的境界。开篇“知者不言，言者不知”，是全书最常被引用的句子之一。

中间几句多见于他章：“塞其兑，闭其门”出自第五十二章，“挫其锐，解其分，和其光，同其尘”与第四章几乎相同。合起来，称为“玄同”。接着是三组对句：不可得而亲，也不可得而疏；不可得而利，也不可得而害；不可得而贵，也不可得而贱，所以“为天下贵”，与第六十二章的结语相同。

“解其分”的“分”，王弼本如此，本站依第四章同一句读作“纷”，即纠结、纷乱。后几句的主语，可以理解为达到玄同的人，也可以理解为玄同本身，译文对两种理解都保留余地。

第五十七章

以正治国，以奇用兵，

用正直的方法治理国家，用出其不意的方法打仗，

以无事取天下。

用不去干扰的方式赢得天下。

吾何以知其然哉？以此。

我凭什么知道是这样的呢？就凭这个。

天下多忌讳，

天下的禁令越多，

而民弥贫；

百姓就越贫穷；

民多利器，国家滋昏；

百姓手中锐利的器具越多，国家就越陷入混乱；

人多伎巧，

人们的技艺和机巧越多，

奇物滋起；

离奇的事物就出现得越多；

法令滋彰，盗贼多有。

法令越是张贴公布，盗贼就越多。

故圣人云：

所以圣人说：

“我无为而民自化，

“我不刻意作为，百姓就自己转变，

我好静而民自正，

我喜爱安静，百姓就自己端正，

我无事而民自富，

我不去干扰，百姓就自己富足，

我无欲而民自朴。”

我没有欲望，百姓就自己变得质朴。”

解说

本章认为，治国的要领在于少干预。开篇并列三种做法：以正治国，以奇用兵，而取天下要靠“无事”，这个说法也见于第四十八章。

接着用一连串事与愿违的例子加以说明：忌讳越多，百姓越穷；利器越多，国家越乱；技巧越多，奇物越多；法令越彰明，盗贼越多。本想用来建立秩序的措施，反而加深了混乱。

结尾借圣人之口说出四个排比句：我无为、好静、无事、无欲，百姓便自化、自正、自富、自朴。每一句都是圣人少做一些，其余由百姓自己完成。“朴”即第二十八章、第三十二章所说未经雕琢的木头。第七十五章从反面讲同一道理：在上者有为，百姓就难治。

第五十八章

其政闷闷，其民淳淳；

政治沉闷安静，百姓就淳朴老实；

其政察察，其民缺缺。

政治精明而苛察，百姓就心怀不满。

祸兮福之所倚，

灾祸，是幸福所依傍的，

福兮祸之所伏。

幸福，是灾祸藏身的地方。

孰知其极？其无正。

谁知道它们的尽头在哪里？并没有一定的准则。

正复为奇，善复为妖。

正直的会再变成奇异的，善良的会再变成不祥的。

人之迷，其日固久。

人们在这里迷失，已经很久了。

是以圣人方而不割，

所以圣人方正，却不割伤别人，

廉而不刿，直而不肆，

有棱角却不刺伤人，直率却不盛气凌人，

光而不燿。

光亮却不耀眼。

解说

本章讲事物向其反面转化，既在政治上，也在祸福上。开篇对比两种治理：为政闷闷，不事张扬，百姓便淳朴；政令苛察精明，百姓便不满。

接着视野放大：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”谁也不知道这种转化的尽头在哪里，也没有固定的准则：正会再变为奇，善会再变为妖，人们对此迷惑已经很久了。事物包含其反面的想法贯穿全书，从第二章一直到第四十章的“反者，道之动”。

圣人的应对是四种有分寸的品质：方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不燿。他有棱角，也有光彩，但不用来伤人，与第四章、第五十六章的“和其光”意思相近。“其无正”一句很短，断句不止一种，本站理解为陈述句：没有固定不变的标准。

第五十九章

治人事天，莫若啬。

治理人、侍奉天，没有什么比节俭更好的了。

夫唯啬，是谓早服；

节俭，就意味着及早服从；

早服谓之重积德；

及早服从，就是不断地积累德；

重积德则无不克，

不断地积累德，就没有什么克服不了，

无不克则莫知其极；

没有什么克服不了，就没有人知道他的极限；

莫知其极，可以有国；

没有人知道他的极限，就可以拥有国家；

有国之母，可以长久；

握有国家的母亲，就可以长久；

是谓深根固柢，长生久视之道。

这就叫做根扎得深、根基稳固，是长久生存、长久看见的道。

解说

本章的核心是一个“啬”字：对自己的精力与资财，能省则省。“啬”与“穑”相通，本义是收获庄稼，本章保留了这层意思：重在积蓄，而不是耗费。

全章是一条环环相扣的推论：唯有啬，才能早服；早服就是重积德；重积德则无不克；无不克则莫知其极；莫知其极，就可以有国。有了国之母，就可以长久。

结尾用了两个意象：深根固柢，以及“长生久视之道”。

第二句历来解释不一。“早服”可以理解为及早顺服，也有人把“服”读作“复”，即及早回归。本站从王弼：“早服，常也”，即及早顺服于常道。“俭”在第六十七章成为三宝之一，“根”则在第十六章是万物回归之处。

第六十章

治大国，若烹小鲜。

治理大国，要像烹煮小鱼那样。

以道莅天下，其鬼不神；

用道来治理天下，鬼就没有了神力；

非其鬼不神，其神不伤人；

不是鬼没有神力，而是它们的神力不伤害人；

非其神不伤人，圣人亦不伤人。

不是它们的神力不伤害人，而是圣人也不伤害人。

夫两不相伤，故德交归焉。

既然鬼神和圣人都不伤害人，它们的德就流回到百姓身上。

解说

本章讲为政宜轻、不宜繁扰，并由此谈到鬼神。开头是全书最著名的比喻之一：“治大国，若烹小鲜。”煎小鱼不能常常翻动，翻多了就碎了；治理国家也一样，折腾太多就会坏事。

其余部分讲鬼神。以道莅天下，鬼就不灵验了；不是鬼不灵，而是它的灵不伤人；也不是它的灵不伤人，而是圣人也不伤人。论证用两个“非”字层层后退，最后落在为政者身上。“两不相伤”，是说鬼神与圣人都不伤人，于是德归于百姓。

本章可以与其他讲清静为政的篇章对读，如第五十七章的“我无事而民自富”，第二十九章说天下是神器，不可强为。末句“故德交归焉”很简练，解释不一，本站译文理解为两者之德都归于百姓。

第六十一章

大国者下流，

大国就像江河的下游，

天下之交。

是天下汇聚的地方。

天下之牝，牝常以静胜牡，

它是天下的雌性。雌性总是凭着安静胜过雄性，

以静为下。

凭着安静处在低下的位置。

故大国以下小国，

所以，大国把自己放在小国之下，

则取小国；

就能赢得小国；

小国以下大国，则取大国。

小国把自己放在大国之下，就能赢得大国。

故或下以取，

所以，一方靠降低自己来赢得，

或下而取。

另一方靠处在低处来赢得。

大国不过欲兼畜人，

大国不过是想把人们联合起来、养育他们，

小国不过欲入事人。

小国不过是想加入进来、侍奉别人。

夫两者各得其所欲，

要让双方都得到各自想要的，

大者宜为下。

大的一方应当处在下位。

解说

本章讲大国与小国之间怎样相处。它把大国比作江河的下游，天下众流在此交汇；又比作雌性，常以静胜雄，以静为下。

中间部分是工整的对称：大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。一方以谦下而取，一方因处下而取。两者所求都不过分：大国不过想兼畜人，小国不过想入事人。结句把责任放在强者一方：“大者宜为下。”

这些意象与书中其他篇章相通：第六章的“玄牝”，第二十八章的“守其雌”，以及第六十六章江海因善下而为百谷王。首句的“下流”指江河下游，不是后来“卑劣、下作”的意思。

第六十二章

道者万物之奥。

道是万物隐秘的庇护所。

善人之宝，不善人之所保。

它是善人的珍宝，也是不善的人赖以保全的东西。

美言可以市，尊行可以加人。

美好的言辞可以拿来出售，高尚的行为可以抬高一个人。

人之不善，何弃之有？

即使有人不善，又为什么要抛弃他们呢?

故立天子，置三公，

所以，在天子即位、三公就任的时候，

虽有拱璧以先驷马，

即使有双手捧着的玉璧在前，四匹马拉的车队随后献上，

不如坐进此道。

也不如安坐不动，献上这个道。

古之所以贵此道者何？

古人为什么看重这个道?

不曰求以得，有罪以免邪？

不是说：靠着它，有所求的人能够得到，犯了错的人能够得到宽免吗?

故为天下贵。

所以它是天下最受珍视的。

解说

本章把世人看重的美言、尊行和朝廷的厚礼，与不弃一人的道放在一起比较。它说道是“万物之奥”：“奥”本指房屋深处的角落，是藏身避护之所，这里理解为隐秘的庇护所。善人以它为宝，不善人也靠它保全。

美言可以买卖，尊贵的行为可以抬高一个人；但人有不善，又何必抛弃他？这与第二十七章圣人“无弃人”的意思相近。接着转向朝廷的典礼：立天子、置三公之时，虽有拱璧在前、驷马在后的厚礼，还不如坐着进献此道。

结尾问：古人为什么看重此道？答以一句成语：凭借它，有求就能得到，有罪就能免除。本站把这里的“以”理解为“凭借道”。末句“故为天下贵”与第五十六章的结语相同。

第六十三章

为无为，事无事，

作为而不刻意作为，做事而不刻意做事，

味无味。

品味而不刻意品味。

大小多少，报怨以德。

把小的看作大的，把少的看作多的；用德来回报怨恨。

图难于其易，为大于其细；

趁着容易的时候谋划困难的事，趁着细小的时候去做重大的事；

天下难事必作于易，

天下的难事，起初总是容易的，

天下大事必作于细。

天下的大事，起初总是细小的。

是以圣人终不为大，

所以圣人从来不做什么大事，

故能成其大。

因此能够成就他的伟大。

夫轻诺必寡信，

轻易许下的诺言，必定很少得到信任，

多易而必多难。

把太多事情看得容易，必定招来很多困难。

是以圣人犹难之，

所以连圣人也总把事情当作难事来对待，

故终无难矣。

因此最终没有困难。

解说

本章讲趁事情还小、还容易的时候去处理。开篇三句同一句式：为无为，事无事，味无味。“为无为”也见于第三章。

第三句是全书最简省的句子之一。“大小多少”四字，历来有多种解释，本站理解为以小为大、以少为多。同一句以“报怨以德”收尾。《论语》记载，有人以此问孔子，孔子答道：“以直报怨，以德报德。”

其余部分十分切实：图难于其易，为大于其细，因为天下难事必作于易，天下大事必作于细。所以圣人始终不做大事，反而能成其大；就连圣人也把事情看得艰难（犹难之），最终反而没有困难。第六十四章以合抱之木、九层之台、千里之行接着讲这个道理。

第六十四章

其安易持，其未兆易谋。

安定的东西容易把持，还没有显露的东西容易预先谋划。

其脆易泮，其微易散。

脆的东西容易破裂，细微的东西容易散开。

为之于未有，

在事情还没有出现时就去处理，

治之于未乱。

在混乱到来之前就把它理顺。

合抱之木，

双臂才能合抱的大树，

生于毫末；

是从细小的嫩芽长起来的；

九层之台，

九层高的楼台，

起于累土；

是从一堆泥土筑起来的；

千里之行，始于足下。

千里的远行，是从脚下开始的。

为者败之，执者失之。

操纵它的人会把它弄坏，发号施令的人会失去它。

是以圣人无为故无败，

所以圣人不刻意作为，因此不会弄坏，

无执故无失。

不紧抓不放，因此不会失去。

民之从事，常于几成而败之。

人们做事，常常在快要完成时把它弄坏。

慎终如始，则无败事。

到结束时像开始时一样谨慎，就不会把事情弄坏。

是以圣人欲不欲，

所以圣人想要的，是没有欲望，

不贵难得之货；

不看重难以得到的财货；

学不学，复众人之所过。

他学的是不去学，把众人从走过了头的地方带回来。

以辅万物之自然，而不敢为。

他辅助万物保持自然的样子，而不敢刻意作为。

解说

本章接着第六十三章讲：在事物长大之前加以处理。其安易持，其未兆易谋；其脆易泮，其微易散。所以要为之于未有，治之于未乱。

三个比喻说明这个道理：合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。最后一句早已成为人人熟知的格言，在中国以外也广为流传。

后半章转向另一面。“为者败之，执者失之”，这两句也见于第二十九章，所以圣人无为、无执。人们做事，常常在快要完成时把它弄坏，因此要慎终如始。全章以“自然”收尾：圣人辅助万物按其本来的样子生长，而不敢有所作为。“不贵难得之货”与第三章相呼应。

第六十五章

古之善为道者，非以明民，

古时候善于行道的人，不是用道让百姓变得精明，

将以愚之。

而是用它让百姓保持质朴。

民之难治，以其智多。

百姓难以治理，是因为他们太精明。

故以智治国，国之贼，

所以，用精明来治理国家，就是在掠夺国家，

不以智治国，国之福。

不用精明来治理国家，是国家的福气。

知此两者亦稽式。

懂得这两点，也就是懂得了法则。

常知稽式，是谓玄德。

始终懂得这个法则，就叫作玄妙的德。

玄德深矣，远矣，

玄妙的德多么深，多么远，

与物反矣，

它和万物一起回返，

然后乃至大顺。

然后才达到最大的和顺。

解说

本章讲治国与智巧：为政者应当让百姓保有什么，又不该助长什么。古代善于行道的人，不是用道使百姓精明，而是让他们保持质朴。百姓难治，是因为他们太精明；以智治国，是在掠夺国家，不以智治国，是国家的福气。

关键是“愚”字，在现代汉语里是“愚蠢”的意思。本站白话译作“质朴”，不取“愚蠢”的今义，这是本章最难的取舍。王弼解释“愚”为无巧诈、守其真、顺自然，第三章和第十九章也是同样的意思。本章所反对的“智”是机巧算计，第四句说的正是治国者自己的智巧，不只是百姓的。

知道这两种做法，就是知道“稽式”，常知稽式，就叫作“玄德”，这个说法也是第十章、第五十一章的结语。玄德深远，与物一同返回，正如第四十章所说“反者，道之动”，然后达到“大顺”。

第六十六章

江海所以能为百谷之王者，

江河和大海之所以能成为百谷的王，

以其善下之，

是因为它们善于处在百谷的下方，

故能为百谷之王。

所以能成为百谷的王。

是以欲上民，必以言下之。

所以，想要处在百姓之上，说话时一定要把自己放在他们之下。

欲先民，必以身后之。

想要领导百姓，一定要把自己放在他们后面。

是以圣人处上而民不重，

所以圣人处在上位，百姓却不感到他的重压，

处前而民不害。

他走在前面，百姓却不觉得受到伤害。

是以天下乐推而不厌，

所以天下人乐意拥戴他，而且永不厌倦，

以其不争，故天下莫能与之争。

因为他不争，所以天下没有谁能和他争。

解说

本章讲居于民上的人，怎样才能不让百姓感到重压。江海之所以能成为百谷之王，是因为它们善于处在百谷之下：所有溪流都向下流入江海。

接着用两句对仗的话引出对为政者的启示：欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。所以圣人处上而民不觉其重，处前而民不觉其害，天下人乐于推戴他而不厌倦。

末句回到“不争”：正因为他不争，所以天下没有人能与他相争，与第二十二章的说法几乎相同。江海的意象也见于第三十二章的结尾，第六十一章讲大国居下，第七章则说圣人“后其身而身先”。

第六十七章

天下皆谓我道大，

天下人都说我的道很伟大，

似不肖。

却似乎什么都不像。

夫唯大，故似不肖。

正因为它伟大，所以才似乎什么都不像。

若肖，久矣其细也夫！

如果它像某种东西，早就变得渺小了！

我有三宝，持而保之。

我有三件宝贝，一直持守并保护着它们。

一曰慈，二曰俭，

第一是慈爱，第二是节俭，

三曰不敢为天下先。

第三是不敢走在天下人的前面。

慈故能勇，

因为慈爱，所以能够勇敢，

俭故能广，

因为节俭，所以能够慷慨，

不敢为天下先，

因为不敢走在天下人的前面，

故能成器长。

所以能够成为众人的领袖。

今舍慈且勇，舍俭且广，

如今，舍弃慈爱却要勇敢，舍弃节俭却要慷慨，

舍后且先，死矣！

舍弃退后却要争先，这就是死亡！

夫慈以战则胜，以守则固。

怀着慈爱，作战就能取胜，防守就能稳固。

天将救之，以慈卫之。

天要救助谁，就用慈爱来护卫他。

解说

本章先讲“我”的道在世人眼中的样子，再讲“我”所持守的东西。天下人都说“我”的道大，却又似乎什么都不像（不肖）；正因为它大，所以什么都不像。如果像某种东西，它早就变得渺小了。第二十五章也说，道本无名，勉强给它起名才叫作“大”。

接着说“三宝”：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。每一宝都能成就看似相反的品质：慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长，成为众人的领袖。“器长”字面意思是“众器之长”。舍弃慈而求勇，舍弃俭而求广，舍弃居后而求争先，那就是死路一条。

结尾谈到战争：以慈作战就能取胜，以慈防守就能稳固；天要救助谁，就以慈来护卫他。这引出同样讲战争的第六十八章和第六十九章，第六十九章还提到“几丧吾宝”。“俭”在第五十九章已以“啬”的说法得到推崇。

第六十八章

善为士者不武，

优秀的军官不好战，

善战者不怒，

优秀的战士不发怒，

善胜敌者不与，善用人者为之下，

善于战胜敌人的人不和敌人交锋，善于用人的人把自己放在别人之下，

是谓不争之德，是谓用人之力，

这叫作不争的德，这叫作运用别人的力量，

是谓配天之极。

这叫作与天相配，是最高的准则。

解说

本章从“不做什么”来描述善战者：善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。

这四句随后被归为三个名目：“不争之德”“用人之力”“配天”。力量来自克制和居下，这一点把讲用兵的篇章与讲治国的篇章连在一起，如第六十六章圣人以居下而居上。这里的“士”指将士，与第四十一章的“士”不同。

末句很短，断句和解释都有分歧。王弼本作“配天古之极”，意为与天相配，是古来的极则；诵读与许多版本作“配天之极”，没有“古”字，本站从诵读：与天相配，是最高的准则。第七十三章说天之道“不争而善胜”，讲的是天本身；第八十一章以“圣人之道，为而不争”结束全书。

第六十九章

用兵有言：

兵家有一句话：

“吾不敢为主而为客，

“我不敢做主人，而宁愿做客人，

不敢进寸而退尺。”

不敢前进一寸，而宁愿后退一尺。”

是谓行无行，攘无臂，

这叫作行军却不移动，卷起袖子却没有手臂，

扔无敌，执无兵。

面前没有敌人，手中没有兵器。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

没有比轻视敌人更大的灾祸了，轻视敌人几乎会让我丧失我的宝贝。

故抗兵相加，哀者胜矣。

所以两军交战时，心怀悲痛的一方会取胜。

解说

本章从兵家以第一人称说的一句话讲起：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”“主”是挑起战端的一方，“客”是只作回应的一方。

接着是四个看似矛盾的说法：行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵。一种理解是：军队虽有准备，却从不以进犯者的姿态出现。本章说，最大的祸患是轻敌，轻敌几乎会丧失“吾宝”，也就是第六十七章的三宝：慈、俭、不敢为天下先。

末句说，两军相当，哀者胜。“哀”是悲伤哀痛，不是愤怒，这与第三十一章的“战胜，以丧礼处之”相合。第三十章、第六十八章可与本章对读。

第七十章

吾言甚易知，甚易行。

我的话很容易理解，也很容易实行。

天下莫能知，莫能行。

可是天下没有人能理解，没有人能实行。

言有宗，事有君。

言语有它的祖先，行事有它的主人。

夫唯无知，是以不我知。

正因为人们不懂得这一点，所以不理解我。

知我者希，则我者贵。

理解我的人很少，效法我的人稀少而可贵。

是以圣人被褐怀玉。

所以圣人穿着粗布衣服，怀中却藏着美玉。

解说

本章是“我”的自白：说话的人不被人理解。“吾言甚易知，甚易行”，天下却莫能知，莫能行。“言有宗，事有君”：言论有其本源，行事有其主旨；正因为人们不知道这一点，所以不理解“我”。

第五句有两种读法。“则”可以作动词，意为效法，本站译文就这样理解：知我者少，能效法我的人更是难得可贵。“则”也可以作连词，意为“那么”，句意变为：知我者越少，我就越显得可贵；这更接近王弼的注。

结尾是全书流传很广的意象：“圣人被褐怀玉”，外穿粗布，怀藏美玉，价值藏在朴素的外表之下。第七十八章对“柔之胜刚”发出同样的感叹：天下莫不知，莫能行；第四十一章则描写下士闻道大笑。

第七十一章

知不知上，

知道自己不知道，这是最好的，

不知知病。

不知道却以为自己知道，这是一种病。

夫唯病病，是以不病。

只有认清这种病是病，才能摆脱它。

圣人不病，以其病病，

圣人没有这种病，是因为他认清这种病是病，

是以不病。

所以他才没有这种病。

解说

本章讲认识自己知识的界限。开篇四字“知不知上”：知道自己有所不知，是最好的。不知道却自以为知道，是一种病。

其余部分围绕“病”字展开。唯有把病当作病（病病），才能不病；圣人不病，是因为他把病当作病。反复使用同一个字，本身就在说明道理：治病的办法，就是认清毛病本身。

首句也可以理解为“知道却自以为不知道，是最好的”，本站译文取较平实的一种。这一思想与第三十三章“自知者明”相近，也与第五十六章“知者不言”相通。熟悉《论语》的读者会想到孔子的话：“知之为知之，不知为不知，是知也。”

第七十二章

民不畏威，则大威至。

当百姓不再害怕威权，更大的恐怖就会降临。

无狎其所居，无厌其所生。

不要挤压他们的住处，不要压迫他们的生计。

夫唯不厌，是以不厌。

只有不压迫他们，他们才不会厌弃你。

是以圣人自知不自见，

所以圣人了解自己，却不表现自己，

自爱不自贵；

爱惜自己，却不抬高自己；

故去彼取此。

所以他放下那个，拿起这个。

解说

本章讲以威势治民的限度。“民不畏威，则大威至”：百姓不再害怕威权，更大的恐怖就会降临，无论是民变还是灾祸。所以，不要逼迫百姓的居所，不要压制百姓的生计。

第二、三句是公认的难句。“狎”读作“狭”，意为逼迫、使之狭窄；“厌”有两种读法：前两处读 yā，即“压”；最后一处读 yàn，即厌弃。本站译文依此理解：只有不压迫百姓，百姓才不会厌弃你。本章拼音标出了两种读音。王弼另有解释：“清净无为谓之居，谦后不盈谓之生”，“居”和“生”指在上者自身的清静与谦退；第一个“不厌”，是说在上者不自我满足。本站仍按百姓的居所和生计来理解。

与之相对，圣人自知而不自见，自爱而不自贵。第二十二章说圣人“不自见故明”，第二十四章反过来说“自见者不明”。结句“故去彼取此”是固定说法，第十二章和第三十八章也以此作结。

第七十三章

勇于敢则杀，

勇于敢为，就会丧命，

勇于不敢则活。

勇于不敢为，就能活命。

此两者，或利或害。

这两者，一个有益，一个有害。

天之所恶，孰知其故？

天所憎恶的，谁知道是什么缘故？

是以圣人犹难之。

所以即使是圣人，也觉得这很难。

天之道，不争而善胜，

天的道，不争却善于取胜，

不言而善应，不召而自来，

不说话却善于回应，不召唤却自己到来，

繟然而善谋。

从容舒缓却善于谋划。

天网恢恢，疏而不失。

天的网广大无边，网眼稀疏，却什么都漏不掉。

解说

本章把两种勇放在一起对比：勇于敢则杀，勇于不敢则活。两者一利一害，然而天所厌恶的，谁知道其中的缘故呢？

第五句“是以圣人犹难之”与第六十三章的一句相同，一些早期写本在本章没有这一句；本站依王弼本保留。接着，第六至第八句用四个排比短语描写“天之道”：不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繟然而善谋。

结尾是著名的“天网恢恢，疏而不失”。今天人们常用它来说作恶者终究难逃惩罚；在本章里，它描写的是天道从容而无所遗漏的运行方式。紧接着的第七十四章讨论谁有权杀人，第七十六章则回到坚强与柔弱的话题。

第七十四章

民不畏死，

如果百姓不怕死，

奈何以死惧之？

为什么还要用死来威胁他们?

若使民常畏死，

如果百姓一直怕死，

而为奇者，

而那些作恶的人，

吾得执而杀之，

能被我抓起来杀掉，

孰敢？

谁还敢呢?

常有司杀者杀，

总有专管行刑的人去杀，

夫代司杀者杀，

代替专管行刑的人去杀，

是谓代大匠斫。

就像代替木匠师傅去砍木头。

夫代大匠斫者，

代替木匠师傅砍木头的人，

希有不伤其手矣。

很少有不砍伤自己手的。

解说

本章追问：以死相威胁能起什么作用？谁又有权杀人？百姓若不怕死，以死相吓毫无用处；即使百姓怕死，作恶者都可以被抓来杀掉，又有谁敢这样做呢？这个问题没有给出答案。

后半章点出更深的问题：常有司杀者杀，也就是“掌管杀戮的”。注家多理解为天，或者说自然的秩序，到了时候自会让生命终结。为政者代替它去杀人，就像代替大匠去砍木头，很少有不伤到自己手的。本站译文保留这个朴素的比喻，具体所指留给读者体会。

第四句的“为奇者”字面是“做奇异之事的人”，指违背常规、为非作歹的人。本章可与第七十二章（压迫百姓）、第七十三章（勇于敢）、第七十五章（民之轻死）合读，几章合起来讨论刑罚与权力的界限。

第七十五章

民之饥，以其上食税之多，

百姓挨饿，是因为上面的人吃掉的赋税太多，

是以饥。

所以才挨饿。

民之难治，以其上之有为，

百姓难以治理，是因为上面的人横加干预，

是以难治。

所以才难以治理。

民之轻死，

百姓把死看得很轻，

以其上求生之厚，

是因为上面的人对生活求取太多，

是以轻死。

所以才把死看得很轻。

夫唯无以生为者，

只有那些不为活着而活的人，

是贤于贵生。

才比看重生命的人更贤明。

解说

本章用同一句式，指出百姓受苦的三个原因：百姓饥饿，是因为在上者吃掉的赋税太多；百姓难治，是因为在上者有为；百姓轻死，是因为在上者求生太厚。每一次，过错都在统治者，而不在百姓。

“有为”与“无为”相对，本章直截了当地指出了有为的代价。“求生之厚”与第五十章的“生生之厚”相呼应：人因过分执着于生而走向死地；第五十三章也写到朝廷奢华而田野荒芜。

最后两句解释不一。本站译文把“无以生为”理解为不以求生为目的：这样的人，胜过那些看重生命的人。联系上文，“贵生”的正是那些求生太厚的在上者，因此末两句把全章的批评提升为一条原则。

第七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强。

人活着的时候是柔弱的，死了以后是坚硬僵直的。

万物草木之生也柔脆，

万物和草木活着的时候柔软鲜嫩，

其死也枯槁。

死了以后干燥枯萎。

故坚强者死之徒，

所以坚硬僵直的东西是死亡的同伴，

柔弱者生之徒。

柔弱的东西是生命的同伴。

是以兵强则不胜，

所以军队僵硬就不能取胜，

木强则兵。

树木僵硬就会被砍伐。

强大处下，柔弱处上。

僵硬强大的处在下位，柔弱的处在上位。

解说

本章从生与死的差别中得出道理。人活着时柔弱，死后坚强；万物草木活着时柔脆，死后枯槁。所以坚强者是死亡的同类，柔弱者是生命的同类。

接着把这个道理用于军队和树木：兵强则不胜，木强则兵。结尾颠倒了通常的上下次序：强大的处于下位，柔弱的处于上位。

第七句“木强则兵”是公认的难句。王弼本作“兵”，本站理解为树木被砍伐；他本作“折”，即折断，或作“共”。本章的“强”指僵硬，不是书中其他地方所称赞的“强”。柔弱这一主题贯穿第三十六章、第四十三章、第五十五章和第七十八章。

第七十七章

天之道，其犹张弓与？

天的道，不就像拉弓一样吗?

高者抑之，下者举之；

高了就把它压低，低了就把它抬高；

有余者损之，

太多的就把它减少，

不足者补之。

太少的就给它补充。

天之道，损有余而补不足。

天的道，是减少太多的，补充太少的。

人之道则不然，

人的道却不是这样，

损不足以奉有余。

它从本来就太少的人那里拿走，去供给已经太多的人。

孰能有余以奉天下？

谁能把自己多余的拿出来，奉献给天下?

唯有道者。

只有有道的人。

是以圣人为而不恃，

所以圣人有所作为却不抱期待，

功成而不处，其不欲见贤。

有了成就却不停留在功劳上，他不想显露自己的贤能。

解说

本章把天的均衡与人间的做法相对照。“天之道，其犹张弓与？”上弦拉弓时，高的一端被压下，低的一端被抬起；天道也是这样，减损有余的，补充不足的。

人之道却不是这样：减损不足的，去供奉有余的。这里的“道”只是人间的做法，不是全书所说的那个“道”。谁能把自己多余的拿出来奉献给天下？只有有道的人。这是全书关于公平最直白的论述之一。

圣人为而不恃，功成而不处，不想显示自己的贤能，这几句与第二章、第五十一章相呼应。“天之道”还见于第九章、第七十三章、第七十九章和第八十一章；第七十九章更说“天道无亲”。

第七十八章

天下莫柔弱于水，

天下没有什么比水更柔弱，

而攻坚强者，莫之能胜，

可是攻击坚硬强大的东西，没有什么能胜过它，

其无以易之。

因为没有什么能够取代它。

弱之胜强，

弱能胜过强，

柔之胜刚，

柔能胜过刚，

天下莫不知莫能行。

天下没有人不知道，却没有人能实行。

是以圣人云：

所以圣人说：

“受国之垢，是谓社稷主；

“承受国家污垢的人，叫作社稷的主人；

受国不祥，是为天下王。”

承受国家灾祸的人，是天下的王。”

正言若反。

真实的话，听起来好像是反话。

解说

本章再次以水为喻。天下没有比水更柔弱的，而攻坚克强，没有什么能胜过它，因为没有什么能代替它。弱之胜强，柔之胜刚，天下人没有不知道的，却没有人能做到。

接着引圣人之言，把这个道理用于治国：能承受一国的污垢，才称得上社稷之主；能承担一国的灾祸，才配做天下之王。居上位，就要承受卑下与不受欢迎的东西，正如第八章说水“处众人之所恶”。

结尾四字“正言若反”，几乎可以概括全书：正面的道理听起来像反话。书中许多说法都是这种形式，从柔弱胜刚强，到圣人后其身而身先。水与柔弱的主题也见于第八章、第四十三章和第七十六章；第七十章同样感叹平易之言无人践行。

第七十九章

和大怨，必有余怨，

大的怨恨即使调解了，也总会留下一些怨恨，

安可以为善？

这怎么能算是好呢？

是以圣人执左契，

所以圣人拿着契据的左半边，

而不责于人。

却不向别人提出要求。

有德司契，无德司彻。

有德的人掌管契据，没有德的人负责收税。

天道无亲，常与善人。

天的道没有偏爱，总是和善人在一起。

解说

本章讲怨恨以及如何避免怨恨。大怨即使调和了，也必定留下余怨，这怎么能算是善呢？最好是根本不造成怨恨。

本章的比喻来自契约。古代的契券一分为二，债权人执左半。圣人执左契，却不向人索取：手中握有凭据，却不去追讨。有德的人掌管契券，无德的人掌管征收（“彻”指赋税）。两者的差别，在于握有权利与强行使用权利。

末句“天道无亲，常与善人”，可与第五章“天地不仁”对读：天不偏袒任何人，善人却总能得到它的帮助。一些现代学者主张把第六十三章的“报怨以德”移到本章首句之后；本站保留通行本的次序。

第八十章

小国寡民，使有什伯之器而不用，

国家小，百姓少：让他们有供十人百人使用的器具，却不去用，

使民重死而不远徙。

让百姓把死看得很重，不往远处迁移。

虽有舟舆，无所乘之；

虽然有船和车，却没有必要去乘坐；

虽有甲兵，无所陈之。

虽然有铠甲和兵器，却没有必要摆出来。

使人复结绳而用之，

让人们重新结绳记事，

甘其食，美其服，

觉得自己的食物香甜，衣服美丽，

安其居，

住处安宁，

乐其俗。

并且喜爱自己的风俗。

邻国相望，鸡犬之声相闻，

相邻的国家彼此望得见，鸡鸣狗叫的声音彼此听得到，

民至老死，不相往来。

百姓却直到老死，也从不互相往来。

解说

本章设想一个最朴素的社会：小国寡民。百姓有什伯之器而不用；看重死亡，不向远方迁徙。虽有船和车，却没有乘坐的必要；虽有铠甲兵器，却没有陈列的机会。

人们恢复结绳记事的做法，传统上认为这是文字出现之前的方式。他们以自己的食物为甘美，以自己的衣服为漂亮，安于自己的居所，乐于自己的风俗。邻国近在眼前，鸡犬之声相闻，百姓却到老死也不相往来。

本章应该如何理解，是一种治国方案，还是对知足生活的描绘，历来看法不一。“什伯之器”本站理解为供十人、百人使用的器具；也有人把“什伯”理解为军队的编制。第三章、第十九章、第五十七章从其他角度讲朴素，第四十六章则说“祸莫大于不知足”。

第八十一章

信言不美，美言不信。

真实的话不漂亮，漂亮的话不真实。

善者不辩，

善良的人不争辩，

辩者不善。

争辩的人不善良。

知者不博，

知道的人不是样样精通，

博者不知。

样样精通的人并不知道。

圣人不积，

圣人不囤积，

既以为人己愈有，

他越是为别人做事，自己就越富有，

既以与人己愈多。

越是给予别人，自己得到的就越多。

天之道，利而不害；

天的道，带来益处而不加伤害；

圣人之道，为而不争。

圣人的道，有所作为而不争。

解说

第八十一章是全书最后一章，用几组简短的对句收束全书的主题：信言不美，美言不信；善者不辩，辩者不善；知者不博，博者不知。

接着讲圣人：圣人不积，越是为别人，自己越富有；越是给予别人，自己越充足。给予并不会使他匮乏。这与第七章圣人“后其身而身先”相通，也与第七十七章“孰能有余以奉天下？唯有道者”相呼应。

全书以两句对仗作结：天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。最后一个字“争”，回到第八章就已提出的主题：水善利万物而不争。开篇的对句，可与第五十六章“知者不言”对读。