

老子道德经

著者：林安梧 教授

（赵云喜推荐读本）

老子道德经第一章

「道可道，非常道，名可名，非常名。无名，天地之始，有名，万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼，此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。」

白话译文：

「道」是可以说的，但说出来了，就不是那恒常的「道」。「名」是可以表白的，但表白出来了，就不是那恒常的「名」。在还没有表白前，那个无分别的状态是天地的本源；既有了表白，这个分别了的状态，是万物生长的母亲。回到恒常而无分别的状态，便可以观看到道体的奥妙。经由恒常而现出分别的迹向，便可以观看到道体的表现。无分别的状态、有分别的迹向，两者都出于恒常的道体；但在表白上，名称却是不同的。就这样的不同而又同，我们说它叫做「玄同」。「玄同」是说在生命的玄远之源是相通的，这便是「道」；「道」是万有一切所依归及开启的奥秘之门啊！

老子道德经第二章

「天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随；是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不辞；生而不有，为而不恃，功成而弗居；夫唯弗居，是以不去。」

白话译文：

天下人都执着什么是「美」，这样就不美了。天下人都执着什么是「善」，这样就不善了。「有」和「无」两者相伴而生；「难」和「易」两者相伴构成；「长」和「短」两者相待而现；「高」和「下」两者相待依倚；「音」和「声」两者互为和合，「前」和「后」两者互为随从，贯通天、地、人的圣人了然于心，能用「无为」来处事，用「无言」来行教，万物就这样不离开生命之源的道而生长着。「道」生育了它，但不占有它；「道」长养了它，但不依恃它；成了功，却不居功；就因不居功，所以永远不离。

老子道德经第三章

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

白话译文：

不崇尚贤德的名号，使人民不斗争；不尊贵难得的东西，使人民不偷盗；不现出贪欲，使人民的心不纷乱。圣人治国，放空了心灵，填饱了肚子，柔弱了意志，强韧了筋骨，守着恒常之道，使人民不执着、不贪欲，使自作聪明的人不敢有所作伪，回到不为什么目的的作为，自自然然就能达到无不治的目的。

老子道德经第四章

「道冲而用之，或不盈。渊兮似万物之宗；挫其锐、解其纷、和其光、同其尘，湛兮似或存。吾不知谁之子，象帝之先。」

白话译文：

道是生命之源啊！
空无地去用它，或且永远填不满它。
渊深地像是万物所汇归的地方。
挫掉了锐利，
解开了纷杂，
柔和了亮光，
和同了尘世，
它深湛难知，却像是存在你的左右，
我们不要老问「它是谁生的儿子啊！」
原来在万象出生之前它就存在了。

老子道德经第五章

**「天地不仁，以万物为刍狗；
圣人不仁，以百姓为刍狗。
天地之间，其犹橐籥乎！
虚而不屈、动而愈出，
多言数穷，不如守中。」**

白话译文：

天地不偏私他的仁心，
把万物视为草编的狗，任其自然；
圣人不偏私他的仁心，
把百姓视作草编的狗，任其自然；
天地之间，它就好像个大风箱一般，
虚空而没有尽头，
鼓动它就愈来愈有劲，
话多了只会招来困窘，
倒不如默默守着中道而行。

老子道德经第六章

**「谷神不死 是谓玄牝
玄牝之门 是谓天地根
绵绵若存 用之不勤」**

白话译文

那川谷之神啊 永生而不死
这就叫根源的生育之门啊
那根源的生育之门啊
这就就做「天地之根」
它绵绵密密的好似存在你左右
用着用着永不停歇

老子道德经第七章

**「天长地久，天地所以长且久者，
以其不自生，故能长生。
是以圣人后其身而身先，
外其身而身存。
非以其无私耶！
故能成其私。」**

白话译文：

天地是长久的，
天地何以能既长且久呢！
祇因为祂不偏私地生长着，因此能长久地生长！
圣人了然于心，因此把自己放到后面去，这样好让人民能摆在前面来，
把自己放在外头，好让人民能在里头生存！
正因为祂能没有私心，所以能够让每一个人都成就它自己。

老子道德经第八章

**「上善弱水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。
居善地，心善渊、与善仁、言善信、正善治、事善能、动善时。
夫唯不争，故无尤」**

白话译文：

最上等的善就像水一样，看似柔弱却是包容，
水的善，利益了万物，而不与他们争斗，
处在众人所不喜欢的地方，却因而接近于「道」。
处世要好好学习大地的浑厚，
用心要好好学习深水潭子般的包容，
交往要好好学习人际的真实感通，
说话要好好学习信用的确定，
为政要好好学习治事的稳健，

行事要好好学习才能的运用，
变动要好好学习时机的抉择，
正因为不去争斗，因此不会招来怨尤！

老子道德经第九章

**「持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；
金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。
功成身退，天之道」**

白话译文：

老想维持着满盈，倒不如罢了！
老想锤炼使锐利，那便不可长保！
金玉满堂，却不能自守；
富贵骄慢，将自取其咎；
功成了、名就了，正该是把身退下来的时候，
这是大自然之道啊！

老子道德经第十章

**「载营魄抱一，能无离乎？
专气致柔，能婴儿乎？
涤除玄览，能无疵乎？
爱国治民，能无为乎？
天门开阖，能为雌乎？
明白四达，能无知乎？
生之蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰，
是谓玄德。」**

白话译文：

魂魄环抱，和合为一，能够不离开道吗？
任使真气，回到柔和，能够像婴儿一般吗？
涤除污垢，玄妙照见，能够没什么弊病吗？
爱护人民，治理国事，能够无为而为吗？
任由自性，动静自如，能不柔弱自守吗？
明亮坦白，四通八达，能够无执无着吗？
生生不息，涵和蕴蓄，
使其生长，却不占有，任其作为，却不依恃，由其生长，却不宰制，
这就叫做玄妙之德啊！

老子道德经第十一章

**「三十辐，共一毂，当其无，有车之用。
埴埴以为器，当其无，有器之用。
凿互牖以为室，当其无，有室之用。
故有之以为利，无之以为用。」**

白话译文：

三十支车辐拱着一支车毂，正因中间是虚空的，所以车子才能运转使用。
抟揉黏土做成器皿，正因中间是虚空的，所以器皿才得盛物使用。
开凿门窗，起造房舍，正因中间是虚空的，所以房舍才得居住使用。
因此有形有象，利益万物；虚空无物，妙用无穷。

老子道德经地十二章

**「五色令人目盲，
五音令人耳聋，
五味令人口爽，
驰骋田猎，令人心发狂；
难得之货，令人行妨；
是以圣人为腹不为目；
故去彼取此。」**

白话译文：

红黄蓝白黑，五色纷杂，眼花撩乱，令人目盲；
宫商角征羽，五音杂沓，令人耳聋；
酸甜苦辣咸，五味蒸腾，令人口爽；
跑马田猎，心意纷驰，迷失本性，令人心神发狂；
珍贵宝物，难得财货，引发杀机，令人行动受到伤害。
就是这缘故，圣人为了肚子，祇管填饱自得；不为眼睛，向外追逐不停。
因此，去掉了外在的追逐，所得的是恬然自适。

老子道德经第十三章

**「宠辱若惊，贵大患若身。
何谓宠辱若惊？宠为上、辱为下，
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？
故贵以身为天下，若可寄天下；
爱以身为天下，若可托天下。」**

白话译文：

是宠是辱都令人惊骇，最大的祸患却是自己啊！
怎么说「是宠是辱都令人惊骇」，宠是得了上头的宠爱，辱是受了下面的侮辱，
得了它让你惊骇，失了它也让你惊骇，所以说「是宠是辱，都令人惊骇」。
为何说「最大的祸患却是自己呢？」
我为何有这最大的祸患呢？正因为我老执着占有自己啊！
要是我能不执着自己，我又有何祸患呢？
能重视到拿自己的身子去为天下服务，这样才能寄望以天下；
能喜欢拿自己的身子去为天下服务，这样才能交托以天下。

老子道德经第十四章

「视之不见名曰夷，
听之不闻名曰希，
搏之不得名曰微，
此三者不可致诘，故混而为一。
其上不皦，其下不昧，
绳绳不可名，复归于无物。
是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。
迎之不见其首，随之不见其后。
执古之道，以御今之有。
能知古始，是谓道纪。」

白话译文：

看它不见（它是无相的）就叫它「夷」，
听它不到（它是无声的）就叫它「希」，
摸它不着（它是无形的）就叫它「微」，
它是无相、无声、无形的，不可以用言语来形容。
它混沌不分，合而为一。
这整体不分的「一」，它表现出来的并不亮丽，
含藏在里的，却也不昏暗；
它绵绵不绝地，难以名状，最后回复到空无一物，这就叫做
「不可名状的状态，不可表象的真象」
这就叫做不可捉摸的「恍惚」。
想迎接于前，却见不着它的头；
想追随于后，却见不着它的身影。
操持古之大道，治理现前万有一切；
能知原始古道，这叫做「道之统纪」。

老子道德经第十五章

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。
夫唯不可识，故强为之容。
豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，
俨兮其若客，涣兮若冰之将释，
敦兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其若浊。
孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生。
保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽而新成。

白话译文：

古时候，那善于修道的人，精微、奥妙、玄远、通达，
深涵于道，难以了知。
正因为深涵于道，难以了知，因此我勉强地为他做一番描述形容。
他迟疑审慎像是冬天涉过河川上的薄冰一般，
他犹疑拘谨好像是畏惧四邻的窥伺一般。
他庄敬恭谨好像是宾客一般，
他除去执着好像冰雪销融一般。

他敦厚朴实好像未经刨开的原木一般，
他胸怀宽广好像幽深的山谷一般，
他浑沦不分看起来像是混浊的水一般。
谁能让那混浊动荡的水，逐渐归于宁静，慢慢变得清澈；
谁能让它安归于静，再慢慢启动、徐徐生长。
保爱此道的人懂得不自满，正因为他能够不自满，因此他能够去旧更新。

《老子道德经》第十六章

**致虚极，守静笃。
万物并作，吾以观复。
夫物芸芸，各复归其根，
归根曰静，是谓复命。
复命曰常，不知常，妄作凶。
知常容，容乃公，
公乃全，全乃天，
天乃道，道乃久，
没身不死。**

白话译文：

要极力的回到虚灵的本心，要笃实的守着宁静的元神。
让万物如其万物各自生长，我只静静的体会着生命的回归。
一切存在如此错杂纷纭的生长着，它们总是个自回复到自家的生命本源。
能够回复到自家生命本源，这真叫做生命的回归啊！
回归生命本身就叫常道，没体会得常道，胡作非为，那就会产生祸害。
体会得常道就会生出包容，体会得包容就会变得廓然大公，
廓然大公才得周遍完全，周遍完全才能自然天成。
自然天成就能符合于道，符合于道也就能悠久无疆，
终其一身也就不会有什么危险了！

《老子道德经》第十七章

**「太上，不知有之；
其次，亲而誉之；
其次，畏之；
其次，侮之；
信不足焉，有不信焉。
悠兮其贵言。
功成、事遂，
百姓皆谓：我自然。」**

白话译文：

最上乘的国君治理天下，使得人们不觉得有他的存在；
其次者，使得人们来亲近他、赞誉他。
再其次者，使得人们畏惧他；
又其次者，使得人们回过头来侮辱他；

统治者的诚信不足，老百姓们也就无法相信你。
悠悠然地行事吧！不要轻易的发号施令。
成功了，完事了，老百姓们说：我们原来就自自然然的这样了！

《老子道德经》第十八章

「大道废，有仁义；
智慧出，有大伪；
六亲不和有孝慈，
国家昏乱有忠臣。」

白话译文：

废弃了自然大道，就得强调人间的真情实感、义理规范；
出离了智慧明照，人间的造作诈伪也就群起而生了。
父子、兄弟、夫妇，这六亲无法和谐共处，这时就得强调孝道与慈爱的重要。
国家昏乱不堪，这时候才有所谓的「忠臣」。

《老子道德经》第十九章

「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。」

白话译文：

绝弃了圣智的美名，不会为此美名来迫压人民，人民自然可以得利百倍。
绝弃了仁义的声名，不会为此声名来奴役人民，人民自然可以归返孝慈。
绝弃了巧利，不再生起贪取之心，那盗贼也就不会存在了。
这三者是说人间的礼文制度不足以治理这个世界，
因而得让它有所归属于自然。
让你的天真朗现吧！永远怀抱着真朴的本心吧！
自然而然，你的私心就减少了，你的欲望也就降低了。

《老子道德经》第二十章

「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。
我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。
儻儻兮若无所归！
众人皆有余，而我独若遗。」

我愚人之心也哉，沌沌兮！
俗人昭昭，我独昏昏。
俗人察察，我独闷闷。
澹兮其若海，飏兮若无止。
众人皆有以，而我独顽且鄙。
我独异于人，而贵食母。

白话译文：

弃绝后天扰攘的学习，免除忧愁烦恼吧！
人家唯唯诺诺说你好，或者人家拿言语呵斥你，那相去有多远啊！
人家评价是善，或者人家评价是恶，两者距离可有多远啊！
人家所畏惧的，我们也就不可不畏惧，这是世事之然啊！
不过，大道广阔，无涯无际，永不停歇！
世俗大众，熙熙攘攘，好像享用了丰富的宴席一般，好似春日里登台远眺一般，总凑个热闹！
唯独我澹泊的、宁静的，起不了什么兆头，就好像那还没长大的婴儿一般。
闲散悠游，没有什么特定的目的，好像无家可归似的。
世俗大众总要为自己打算，留个有余，而我独独像是有所缺憾一般！
我守着愚人之心啊！浑浑沌沌的啊！
世俗人求的是烜赫显耀，我独独喜欢默默无名。
世俗人总好精明能干，我独独喜欢浑浑无心。
心地恬澹好像大海一般，颺阔无涯，永无边际。
世俗大众总要个目的、有个凭借，而我独独固守自然，宁愿鄙陋。
我独不同于一般世俗大众，我所尊贵的是回到母亲的怀抱，渴饮母爱甘泉！

《老子道德经》第廿一章

「孔德之容，唯道是从。
道之为物，唯恍唯惚，
惚兮恍兮，其中有象；
恍兮惚兮，其中有物。
窈兮冥兮，其中有精，
其精甚真，其中有信。
自古及今，其名不去，
以阅众甫。
吾何以知众甫之状哉？以此！」

白话译文：

最大的德行愿景，就是顺从着自然大道。
自然大道究是何物呢？有无虚实，恍惚难辨！
恍恍惚惚中，自然大道显现了意象；
恍恍惚惚中，那意象逐渐转为具体的形物了；
自然大道是何等深远而幽冥，却隐含着精诚的动力，
自然大道的精诚是真切的，这里有其确信不移的地方。
从古到今，人们用了许多名言概念去建构这世界，它总离不开「自然大道」。

就是经由「自然大道」，才能审阅人间大众各种事物。
我何以能够知道人间大众各种事物的情状呢？就凭这「自然大道」。

《老子道德经》第廿二章

「曲则全，枉则直，
洼则盈，敝则新，
少则得，多则惑。
是以圣人抱一为天下式，
不自见故明，
不自是故彰，
不自伐故有功，
不自矜故长。
古之所谓曲则全者，岂虚言哉？
诚全而归之。」

白话译文：

弯曲正所以能伸直，
低洼正所以能满盈，
破旧正所以换新，
少了正所以能得到，
多了正所以造成迷惑。
因此，圣人怀抱着整体的道来做为天下人所学习的范式。
不自我表现，因此反而明白；
不自以为是，因此反而彰显；
不自我夸耀，因此反而功劳长存；
不自骄自满，因此反而得以生长。
古来所说「曲折才得周全」这样的话，那里是虚饰的话而已呢？
实在说来，是应该像这样的周全才能归返于道啊！

《老子道德经》第廿三章

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

白话译文：

默然无语，自然天成，

暴风刮不了一整个早上，急雨下不了一整天。
是谁使得它们这样子的呢？是「天地」
天地尚且不能让暴风急雨持续长久，更何况人呢？（人怎可能让苛政暴刑长久呢？）
因此之故，顺从于自然大道的，它就和同于自然大道；
依循着天真本性的，它就和同于天真本性；
一旦失去了自然大道、天真本性，它也就这样失去了自己。
生命和同于自然大道的人，自然大道也乐与相伴；
生命和同于天真本性的人，天真本性也乐与相伴；
生命失去其自己的人，那自然大道、天真本性也就不愿与它相伴。
自己守的信诺不足，自然大道、天真本性也就不信任它！

《老子道德经》第廿四章

**「企者不立，跨者不行。
自见者不明，自是者不彰；
自伐者无功，自夸者不长。
其于道也，曰：余食赘行。
物或恶之，故有道者不处。」**

白话译文：

垫着脚跟，会站不稳，
张太布伐，反而难行！
自我表现，反而没得明白；
自以为是，反而没得彰显；
自我夸耀，反而没有功劳；
自骄自满，反而没得生长。
像这样子对于道，可以说是「吃过头，剩下的饭；做过头，累赘的行止」，
就事来说，会令人心生厌恶，因此有道之士，不愿意这样做。

《老子道德经》第廿五章

**「有物混成，先天地生。
寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。
吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。
大曰逝，逝曰远，远曰反。
故道大、天大、地大、人亦大。
域中有四大，而王居其一焉！
人法地，地法天，天法道，道法自然！」**

白话译文：

有个东西混然而成，在天地之前即已存在。
无声无息的、无边无际的，夙然独立，永不迁动；
周而复始，运行不已，它可以做为一切天地万物的母亲。
我们不知何以名状它，约定叫它做「道」；勉强地形容它，说它是广大无边；
广大无边而运行不尽，运行不尽而玄远无际，玄远无际而又返回本源。这么说来，道大、天大、地大、人亦大。（这么说来，总体之本源的「道」是创生不已的、普遍而高明的「天」

是宽广无涯的，具体而厚实的「地」是涵藏无尽的，虚灵明觉的「人」也一样具有自强不息的创生可能。)

整个大字长宙中有这四大，而人居其中之一，人学习「地」的厚实涵藏，进而学习「天」的高明宽广，进而学习「道」的本源创生，最后则是效法学习「自然」生成。

《老子道德经》第廿六章

**「重为轻根，静为躁君；
是以圣人终日行不离辘重，
虽有荣观，燕处超然。
奈何万乘之主，而以身轻天下？
轻则失根，躁则失君。」**

白话译文：

稳重是轻易的根本，宁静是躁动的主宰；
因此治国的圣人终日离不开承载衣物粮食的车子，
即使是华美丰盛蔚为大观，但平居之时，仍要超然物外，
怎么可以让那万乘之君，轻率地治理国家呢？
轻率就会失去了根本，躁动则会失去了主宰。

《老子道德经》第廿七章

**「善行无辙迹，
善言无瑕谪，
善数不用筹策，
善闭无关键而不可开，
善结无绳约而不可解。
是以圣人常善救人，故无弃人；
常善救物，故无弃物。 是谓袭明。
故善人者，不善人之师；
不善人者，善人之资。
不贵其师，不爱其资；
虽智大迷，是谓要妙。」**

白话译文：

善于行事的人，无为自然，不留痕迹。
善于言说的人，沉默寡言，言语无过。
善于谋画的人，无心为机，不用计算。
善于闭合的人，不用关键也打不开。
善于结纳的人，不用绳索也解不开。
如此说来，圣人用常道的善来救人，因此从没有弃绝人；
用常道的善来救物，因此从来没有弃绝物；这就叫做「承袭常道之明」。
这样子看来，善人是不善之人的老师；
而不善之人则是善人所引以为借鉴的。
人们要是不懂得去尊贵他的老师，不去爱惜他所该因以为借鉴的；
这样的人即使有再大的才智，其实却是大大的迷惑，这道理可真精微玄妙得很啊！

《老子道德经》第廿八章

「知其雄，守其雌，为天下溪；
为天下溪，常德不离，复归于婴儿。
知其白，守其黑，为天下式。
为天下式，常德不忒，复归于无极。
知其荣，守其辱，为天下谷。
为天下谷，常德乃足，复归于朴。
朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制不割。」

白话译文：

要司理那向外的雄心，就得固守那内在的母性，像是天下的溪谷一般；
像是天下的溪谷，真常本性永不分离，回复归返于婴儿的自然状态。
要司理那彰显于外的光明，就得持守那涵藏于内的晦黯，做为天下人所学习的范式。
做为天下人所学习的范式，真常本性也就不会有什么偏差，回复归反于没有终极的真实之境。
要司理人间的荣华富贵，就得记守受辱时的情境，谦卑地像是天下的山谷一般。
能谦卑的像是天下山谷一般，这样子真常本性才得充足，才能回复归返真朴本源。
真朴本源发散为天下万物，圣人体会运用这个道理，如此才能成为百官之长；
如此说来，最完善的制度，就是不要陷入支离割裂之中。

《老子道德经》第廿九章

「将欲取天下而为之，吾见其不得已。
天下神器，不可为也，不可执也。
为者败之，执者失之。
故物或行或随，或歔或吹，
或强或赢，或载或隳。
是以圣人去甚、去奢、去泰。」

白话译文：

想要去握取天下，大有为地来治理它，依我看来，那是办不到的事！
天下就像是一神圣而奥妙的器物一般，不可以「大有为」，不可以「紧抓不放」。
「大有为」就败乱了天下，「紧抓不放」却往往失去了治国先机。
如此说来，就像是人一样，有时走在前，有时跟在后；
有时歔气为暖，有时吹气为凉；
有时体健刚强，有时身骨羸弱；
有时厚实堪载，有时挫折颓废。
因此之故，圣人（做事）不过分，（生活）不奢华，（态度）不傲慢！

《老子道德经》第三十章

「以道佐人主者，不以兵强天下；其事好还。
师之所处，荆棘生焉！
大军之后，必有凶年。
善者果而已，不敢以取强。」

果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄。
果而不得已，果而勿强。
物壮则老，是谓不道，不道早已。」

白话译文：

用自然大道来辅佐人主的人，就不会以兵力强取天下，
以兵力强取天下，很快就会引发报复！
战争所在之处，遍地荆棘！
大战之后，凶悍连年。
善于用兵的，速求结束，不敢逞强豪取！
速求结束，不敢自负；
速求结束，不敢夸耀；
速求结束，不敢骄傲！
速求结束，用兵乃不得已；
速求结束，用兵切勿逞强。
任何事物，一旦逞强，势必衰颓老死，这就不合自然大道。
不合自然大道必然就会很快消逝灭亡！

《老子道德经》第三十一章

「夫佳兵者，不祥之器。物或恶之，故有道者不处。
君子居则贵左，用兵则贵右。
兵者，不祥之器，非君子之器。
不得已而用之，恬淡为上。
胜而不美，而美之者，是乐杀人。
夫乐杀人者，不可得志于天下。
吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右。
言以丧礼处之，杀人众多，以悲哀泣之。战胜以丧礼处之。」

白话译文：

再好的兵器，还是不吉祥的东西。人们多半不喜欢它，因此有道之士不愿用兵。
有道君子平常以「左」为贵，而用兵则以「右」为贵。
兵，是不吉祥的东西，不属有道君子的东西。
不得已要用兵，当以恬淡为上。
用兵得胜也不须赞美，若是喜欢赞美用兵，我们说这是以杀人为乐。
那以杀人为乐的人，是不可能得到天下人认同的。
自古以来，吉祥之事以左为尚，凶危之事则以右为尚。同这道理，偏将军危害少些，因此，居于左；上将军危害大些，故居于右。
显然的是说：以丧礼来处理这样的事，战争杀人众多，当以悲哀之心，涕泣之。因此，打了胜仗当以丧礼来处理。

《老子道德经》第三十二章

「道常无名，朴，虽小，天下莫能臣也。
侯王若能守之，万物将自宾。
天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。」

**始制有名，名亦既有，夫亦将知止；知止，可以不殆。
譬道之在天下，犹川谷之与江海。」**

白话译文：

大道，恒常变通，是不可名言表述的，像是未雕琢的原木一般！
它精微幽深，天地间没有谁能支配它的！
在上位的侯王们要是能守此自然大道，万物将会如其万物，自然生长！
就如同天地乾坤、阴阳之气，和合相感，自然降下了甘露，不必去命令人民，而它已自然均平！
人们经由名言去建制这个世界，名言既已构成，那重要的是要能够知其所止；能够知其所止，这样才能免除危险！
大道之流布于天下，就好像山川深谷的水必然流归大海一般！

《老子道德经》第三十三章

**「知人者智，自知者明；
胜人者有力，自胜者强；
知足者富，强行者有志；
不失其所者久，死而不亡者寿。」**

白话译文：

能识别清楚他人，算是「聪智」，能回到自身好自了解，算是「明白」。
胜过别人，叫做「有力」，胜过自己，才是真正强者。
知足的人，算是富有；奋力实践，必然已确立了志向。
不离大道之所，才能长久；身虽死，精神长存，这叫长寿。

《老子道德经》第三十四章

**「大道泛兮，其可左右。
万物恃之而生而不辞，
功成不名有，衣养万物而不为主。
常无欲，可名于小；
万物归焉而不为主，可名为大。
以其不自为大，故能成其大！」**

白话译文：

大道如水，源泉滚滚，盈满而溢，或左或右，无所不在！
天地万物，依恃大道而生长，永不分离。
功业既成，却不占为己有，覆育长养万物，而不去宰控它。
大道常理，无所贪求，可说是精微奥秘！
万有事物，归于其中，却不去控制它，可说是包容广大。
正因为它不认为自己如何的包容广大，因而才真成了包容广大。」

《老子道德经》第三十五章

**「执大象，天下往；
往而不害，安平泰。」**

乐与饵，过客止。
道之出言，淡兮其无味。
视之不足见，听之不足闻，用之不足既。」

白话译文：

执守大道，天下都来归附！
往归于道，无所伤害，便能安顺、平坦、通泰！
悦耳的音声与可口的食物，过客之人，暂止于此，过了也又过了！
大道显发为言语，往往平淡无味。
看也看不见，听也听不清；用却怎么用也用不完！

《老子道德经》第三十六章

「将欲歛之，必固张之；
将欲弱之，必固强之；
将欲废之，必固举之；
将欲夺之，必固与之；是谓微明。
柔胜刚，弱胜强。
鱼不可脱于渊，国之利器，不可以示人！」

白话译文：

将要收缩歛合的，势必先伸展扩张；
将要删削减弱的，势必先加意增强；
将要丢掷废弃的，势必先支持荐举；
将要劫掠夺取的，势必先出让给予；这就叫做「隐微奥秘的真理」
阴柔胜过阳刚，柔弱胜过刚强。
总要处在自然大道之中，如同鱼不能脱离渊深之水，如同国家锐利的武器不可以轻易示人，以免为人所夺！

《老子道德经》第三十七章

「道常无为而无不为，
侯王若能守之，万物将自化；
化而欲作，吾将镇之以无名之朴。
夫亦将无欲，无欲以静，天下将自定。」

白话译文：

自然大道，原本平常，不为什么目的，而自如其如的生长着。
当政的侯王若能执守这自然大道，天下万物将回到自身，自然化成。
自然化成生出了贪欲渴求，我将凭依不可名状的本源之道去镇伏它。
如此一来，便可以无贪无求；无贪无求而回到宁静，天下将因之自然安定！

《老子道德经》第三十八章

「上德不德，是以有德。
下德不失德，是以无德。
上德，无为而无以为；

下德，为之而有以为；
上仁为之而无以为。
上义为之而有以为。
上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之。
故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼；
夫礼者，忠信之薄，而乱之首。
前识者，道之华，而愚之始。
是以大丈夫处其厚，不居其薄，
处其实，不居其华，故去彼取此。

白话译文：

至上之德，不执着此德，正因如此，拥有这德性。
俗下之德，执持不失此德，正因如此，丢失了这德性。
至上之德，自然无为而且也不为什目的而为；
俗下之德，勉力有为而且是为了目的而为；
至上之仁，纯只感通之为，不为什目的而为；
至上之义，勉力为之，这是为了目的而为。
至上之礼，勉力为之，却没得恰当响应，就拉着臂膀而勉强将就他。
如此看来，失去了大道之源，而后只好强调内在德性；失去了内在德性，而后只好强调感通之仁；
失去了感通之仁，而后只好强调正义法则；失去了正义法则，而后只好强调礼仪规范。
那强调礼仪规范的，正可见忠诚、信实已然浇薄，祸乱灾害，已然开始！
预先测度未来，只见得大道的表象，这是人们愚昧之始啊！
因此，大丈夫宁可居处忠信之厚，不愿居处礼文之薄！
宁可居处纯朴之实，不愿居处浮泛之华，因此宁可去华薄，而取厚实！

《老子道德经》第三十九章

「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。
其致之也，谓天无以清将恐裂，地无以宁将恐废，
神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭，
万物无以生将恐灭，侯王无以贵高将恐蹶。
故贵以贱为本，高以下为基，
是以侯王自谓孤寡不谷，此非以贱为本邪？非乎！
故致数誉无誉，不欲碌碌如玉，珞珞如石。」

白话译文：

溯其源头，古早以前能得大道整体之全的：
「天」得此整体之道，因之而清明，
「地」得此整体之道，因之而宁静，
「神」得此整体之道，因之而灵感，

「谷」得此整体之道，因之而盈满，
「万物」得此整体之道，因之而生长，
「侯王」得此整体之道，因而能以正道治国。
就此往前推论来说，天若不清明，将恐分裂；
地若不宁静，将恐崩废，
神若不灵通，将恐消歇，
谷若不盈满，将恐枯竭，
万物不得生长，将恐绝灭，
侯王不得高贵正位，将恐颓蹶。

如此说来，「贵以贱为根本」、「高以下为基础」，
因而侯王自称为「孤」、「寡」、「不谷」，这岂不是以贱为本吗？不是吗！

由此看来，最高的荣誉，那是无誉之誉；修道之人，不愿别人称誉它碌碌如玉，而宁可无誉的珞珞如石一般！

《老子道德经》第四〇章

**「反者，道之动，
弱者，道之用，
天下万物生于有，
有生于无。」**

白话译文：

正反往复，自然大道，行动不息，
柔弱温顺，自然大道，运用无穷，
天下有千万个分别的事物，它生起于人们有形有象的执着分别，
这有形有象的执着分别则又生起于无形无象的浑沦为一。

《老子道德经》第四十一章

**「上士闻道，勤而行之；
中士闻道，若存若亡；
下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。
故建言有之，明道若昧，进道若退，
夷道若颡，上德若谷，
大白若辱，广德若不足，
建德若偷，质真若籛，
大方无隅，大器晚（免）成，
大音希声，大象无形
道隐无名，夫唯道善贷且成。」**

白话译文：

上士之人听闻大道，勤勉而行、戮力不懈；
中士之人听闻大道，将信相疑、时存时亡；
下士之人听闻大道，讪然大笑，要是不笑就不叫大道啊！
因此古来成语说：光明之道，像是暗昧；前进之道，像是后退；
平坦之道，像是崎岖；高尚之德，卑如山谷；

大功彰着，像是受辱；广博之德，像是不足；
刚健之德，像是偷惰；质朴真实，像是空虚；
方正广大，便无棱角；宏伟器识，不必期成；
大道之音，无声可闻；大道之象，无形可见；
大道隐微，无名可识；就只此大道善于助长万物、成就万物！

《老子道德经》第四十二章

「道生一，一生二，二生三，三生万物；
万物负阴而抱阳，冲气以为和。
人之所恶，唯孤寡不谷，而王公以为称；
故物或损之而益，或益之而损；
人之所教，我亦教之。
强梁者不得其死，吾将以为教父。」

白话译文：

大道之生，浑沦为一、「不可言说」，
「不可言说」，分裂为二、转为「可说」；
既为「可说」，参合天地、成就为「说」；
「说」必有指，指向对象，构成「万物」。
万物存在载负阴柔而环抱阳刚，养其虚灵之气以为调和。
孤、寡、不德这些话头是人所厌恶的，而王公偏以此自称，为的是调和其气。
如上所说，存在事物虽或减损，反而增益；虽或增益，反而减损；
这道理是前人所留下的教示，我也同样的教示你！
矜强自恃的人，不得好死，我将以此做为教示世人的纲领」。

《老子道德经》第四十三章

「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。
不言之教，无为之益，天下希及之。」

白话译文：

天下间最为柔弱的，往往能够驰骋在最为坚固的事物之间。
没有形体的东西可以透入看似没有间隙的地方，
我因此明白到无所造作、自然而为，是真切有益的！
不经言辞的教导，不执着造作、自然而为，这样的智慧，普天之下，很少人能及得上啊！

《老子道德经》第四十四章

「名与身孰亲？
身与货孰多？
得与亡孰病？
是故甚爱必大费，
多藏必厚亡。
知足不辱，知止不殆，可以长久！」

白话译文：

名誉与生命，何者可爱？

生命与财货，何者贵重？

获得与失去，何者有害？

因此过分的贪爱必造成更大的耗费，

更多的积藏必造成更重的损失。

知其所足，不受侮辱；知其所止，无所危险；如此便能长久存在！

《老子道德经》第四十五章

「大成若缺，其用不弊；

大盈若冲，其用不穷；

大直若屈，大巧若辩，

躁胜寒，静胜热，

清静为天下正。」

白话译文：

大道之成，若有所缺，它的作用，永不衰败！

大道满盈，若有所虚，它的作用，永不穷歇！

大道平直，像是屈折；大道巧妙，像是愚拙；

大道善辩，像是口讷，

行动可以克服寒冷，安静可以克服暑热；

心神清静方可以君临天下。

《老子道德经》第四十六章

「天下有道，却走马以粪；

天下无道，戎马生于郊；

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得；

故知足之足，常足矣！」

白话译文：

天下有道，国泰民安，战马退回田野，耕种农作；

天下无道，战乱不息，怀胎牝马，只得生于郊野；

最大祸害莫过于不知足，最大罪咎莫过于贪欲掠夺；

由此看来，能回心向内，体会原本富足，这才是永远的富足！

《老子道德经》第四十七章

「不出户，知天下；

不窥牖，见天道；

其出弥远，其知弥少；

是以圣人行而知，不见而名，不为而成。」

白话译文：

不出门户，知得天下大道；

不窥窗牖，见得天理自然；
那出离自身愈远的，对大道的体会也就愈少；
因此，通达自然大道的圣人往外追求，心中自有体会；
不往外窥探，言说自然明白；不造作执着，活动自然天成。

《老子道德经》第四十八章

**「为学日益，为道日损，
损之又损，以至于无为；
无为而无不为。
取天下常以无事，
及其有事，不足以取天下。」**

白话译文：

「为学」旨在日益增进知见，「为道」重在日渐减损执着！
减损再减损，减损到无所造作，无所执着的境地；
无所造作、无所执着，便能无入不自得，自然而为。
顺着自然常道，安宁无事，便能得到天下；
若是生事扰民，那便无法得到天下。

《老子道德经》第四十九章

**「圣人常无心，以百姓心为心。
善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。
信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。
圣人在天下，歛歛为天下浑其心。
百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。」**

白话译文：

圣人守着恒常大道，不偏私其心，以百姓之心为心。
良善之人我良善待之，不良善之人我亦以良善待之，我只直心行善罢了！
信实之人我信实待之，不信实之人我亦以信实待之，我只直心信实罢了！
圣人居于天下，翕合他的意志，天下浑合，其心自然无为。
百姓都敬畏而专注地听闻，圣人当成孩儿般的呵怙着他们！

《老子道德经》第五〇章

**「出生入死，生之徒，十有三；
死之徒，十有三；人之生，动之死地，亦十有三。
夫何故？以其生生之厚。
盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，
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！」**

白话译文：

出而为生，入而为死，生存之途径，十之有三，
死亡之途径，亦十之有三；人为了谋生，行动而堕入死地的，也十之有三。

这是何故呢？因为他为了生命谋生太丰厚了！

据闻善于摄养生命的人，在陆地行走不会遇见兕牛老虎，入军作战也不会为甲兵所伤；

兕牛用不上牠的角，老虎用不上牠的爪，士兵用不上他的刀刃，
这是何故呢？只因为这个人^不露杀机，没有致死之地啊！

《老子道德经》第五十一章

**「道生之，德蓄之，物形之，势成之。是以万物莫不遵道而贵德。
道之生，德之贵，夫莫之命而常自然。
故道生之，德蓄之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。
生而弗有，为而弗恃，长而弗宰，是谓玄德。」**

白话译文：

自然大道，创生天地，
内具本性，蓄涵其中，
存在事物，形着其体，
事物相接，造成时势。

如此说来，存在万物没有不遵从自然大道，而以内具德性为贵的。

自然大道的创生，内具德性的蓄涵，不经赋予与命令，就只是自然无为而已！

正因自然大道，创生天地，
内具本性，蓄涵其中，
就如此生长、如此发育，如此结籽，如此成熟，
就如此养育万物，怀养万物。
自然大道生育万物，而不据为己有；
自然大道助成万物，而不矜恃其功；
自然大道成长万物，而不主宰控制；
这就叫做玄远幽妙之德啊！

《老子道德经》第五十二章

**「天下有始，以为天下母。
既得其母，以知其子，
既知其子，复守其母；没身不殆。
塞其兑，闭其门，终身不勤。
开其兑，济其事，终身不救。
见小曰明，守柔曰强，
用其光，复归其明；
无遗身殃，是谓习常。」**

白话译文：

天下有其本源，并以此本源做为天下的母亲。

既已体会得此天地的本源，便可凭借此来认知万物。

既已认知万物，又回来守着那本源；直到老死都不会有什危险！

阻塞那向外追逐的感官，关闭向外执着的认知，终其一身都不会困竭！

打开了向外追逐的感官，促就了外在纷扰的事物，终其一身都难以救治！
见得隐微之几，才叫智慧；保守柔弱，才是强者；
用得外现的亮光，当得归复内在的灵明；
才不会遗给自己祸殃，这叫做习于常道，因任自然！

《老子道德经》第五十三章

**「使我介然有知，行于大道，唯施是畏。
大道甚夷，而民好径。
朝甚除，田甚芜，仓甚虚，
服文采，带利剑，厌饮食，货财有余，
是谓盗夸，非道也哉！」**

白话译文：

要说我有清楚而明白的认知，那是：行走大道，最所担心的却是歧出邪路。
大道何等平坦，但人民总喜欢险僻的小径。
朝廷宫宇，何等华丽；田园郊野，何等荒芜！粮仓国库，何等空虚！
身穿文彩华服，手带锐利宝剑，餍足了山珍海味，财货蓄积有余，
像这样叫做强盗头子，不合乎「大道」的啊！

《老子道德经》第五十四章

**「善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。
修之于身，其德乃真；
修之于家，其德乃余；
修之于乡，其德乃长；
修之于邦，其德乃丰；
修之于天下，其德乃普。
故以身观身，以家观家，以国观国，以天下观天下，
吾何以知天下之然哉，以此！」**

白话译文：

善于建立功业的人，必立下不拔之基；
善于抱持理想的人，必结成不解之缘，子子孙孙的祭祀永不中辍。
自然大道，用来治理自身，内具德性，日渐真实；
自然大道，用来治理家庭，内具德性，充实有余；
自然大道，用来治理城乡，内具德性，日渐长成；
自然大道，用来治理邦国，内具德性，日渐丰盛；
自然大道，用来治理天下，内具德性，日渐普遍；
如此看来，这叫「以身观身，以家观家，以国观国，以天下观天下」
我何以知道天下是怎么样的呢，就用以上所说的大道之观啊！

《老子道德经》第五十五章

**「含德之厚，比于赤子；
毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏；
骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媵作，精之至也。」**

终日号而不嘎，和之至也；
知和曰常，知常曰明，
益生曰祥，物壮则老，谓之不道，不道早已！」

白话译文：

蓄涵内具德性的丰厚，可好比婴儿一般；
毒虫不来螫他，猛兽不来害他，鸷鸟不来伤他；
他的筋骨柔弱，但拳头却能握持的紧密，他尚且不知道男女两性交合之事，却会天生自然的勃起，这纯然是干元之气啊！
他终日号哭而不伤嗓子，这是太和之气所使然啊！
体会得这个太和之气，就只是常道常理，体会这常道常理，就得智慧明白！
贪求生活享受，必遭祸殃；力求事物壮大，必然老逝；
这叫做不合乎自然大道，不合乎自然大道必会早逝！

《老子道德经》第五十六章

「知者不言，言者不知，
塞其兑，闭其门，
挫其锐，解其纷，
和其光，同其尘。
是谓玄同。
故不可得而亲，不可得而疏，
不可得而利，不可得而害，
不可得而贵，不可得而贱，
故为天下贵！」

白话译文：

「智慧之人，不夸夸而谈；
夸夸而谈之人，多无智慧。
阻塞了贪取，关闭了执着！
挫掉了锐利，解开了纷杂，
柔和了亮光，和同了尘世，
这就叫做玄妙之同啊！
玄妙之同，故不亲亦不疏，
不利亦不害，不贵亦不贱，
能够因应两端，处其环中，所以为天下所贵！」

《老子道德经》第五十七章

「以正治国，以奇用兵，以无事取天下；
吾何以知其然哉，以此！
天下多忌讳，而民弥贫；
人多利器，国家滋昏；
人多伎巧，奇物滋起；
法令溢彰，盗贼多有；
故圣人云：我无为而民自化，

我好静而民自正，
我无事而民自富，
我无欲而民自朴！」

白话译文：

用正道来治国，用奇巧来用兵，用无为之事来治理天下；
我何以知道该当如此呢！正因为这样！
天下顾忌禁令多了，人民也就跟着贫穷窘困；
人民的战争利器多了，国家也就跟着愈为昏乱；
人民的技巧机心多了，奇怪邪恶之事滋然而生；
刑罚政令繁琐复杂，偷盗窃贼却有增无已！
基于以上的反省，圣人说：我自然无为，而人民自得其化，
我喜好宁静而人民自得其正，
我无事无扰而人民自其富
我无所贪求而人民自得浑朴！

《老子道德经》第五十八章

「其政闷闷，其民淳淳；
其政察察，其民缺缺；
祸兮福之所倚，福兮祸之所伏；
孰知其极，其无正。
正复为奇，善复为妖。
人之迷，其日固久，
是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。」

白话译文：

当政的人看似闷昧不明，其实自然无为，因而大众人民富足亲睦，民风淳朴。
当政的人看似精明能察，其实苛刻剥削，因而大众人民疏隔匮乏，民风浇薄。
灾祸啊！往往就伴随在幸福边；幸福啊！往往也就潜隐着灾祸！
这样的相伴，又何所止呢？那恐怕没有一所谓的「正道」。
「正道」往往转成了「奇变」，「良善」则又转成了「妖异」；
人们迷惑的时日已经很久了，
正因如此，圣人立了规矩，不敢以之杀人；
廉洁自持，不敢以之伤人；
正直自守，不敢以之夸人；
反躬自省，不敢以之耀人。」

《老子道德经》第五十九章

「治人事天莫若嗇，夫唯嗇是谓早服；
早服谓之重积德，重积德则无不克；
无不克则莫知其极，莫知其极可以有国；
有国之母可以长久，是谓深根固抵，长生久视之道。」

白话译文：

治理人民，事奉上苍，莫过于俭啬之道；
唯有用俭啬之道才能回到先天大道的本源。
回到先天大道的本源可以说深厚地累积其德，
既已深厚累积其德，那也就没什么事是不能克服的。
既没什么事是不能克服的，那也就无法估计其力量。
既无法估计其力量，那就可以拥有国家；
若能拥有国家之本源，这样就能天长地久。
这就叫做：深扎其根、固实其柢，长远其生，永久存在的自然大道啊！]

《老子道德经》第六〇章

**「治大国，若烹小鲜；
以道莅天下，其鬼不神；
非其鬼不神，其神不伤人；
非其神不伤人，圣人亦不伤人；
夫两不相伤，故德交归焉！」**

白话译文：

治理大国就好像烹煎小鱼一样，不可轻易去搅动它！
以自然大道莅临天下，就连鬼怪的作祟都不灵验了；
非但鬼怪不灵验，而是它所显现出来的神气不伤人；
非旦它所显现出来的神气不伤人，就连统治者亦不会去逼害人；
鬼怪以及统治者两者都不来伤害人，因此人内在的本性就得以阴阳和合归为一体了！

《老子道德经》第六十一章

**「大国者下流，天下之交，天下之牝。
牝常以静胜牡，以静为下。
故大国以下小国，则取小国。
小国以下大国，则取大国。
故或下以取，或下而取。
大国不过欲兼畜人
小国不过欲入事人。
夫两者各得其所，大者宜为下。」**

白话译文：

大国应居于众流之下，天下众流才能汇集于此，天下万物才能安息于母怀！
母亲常安静的关怀却胜过了父亲的躁动的责斥，因为安静才能谦下的去关怀这个世界！
正因如此，大的国家应谦下的去关怀小的国家，这样就赢得了小国的信服！
小国应谦下的去礼让大国，这样就赢得了大国的信任！
因此，不论是谦下以取得信服，还是谦下以取得信任。
大国不过想要领导诸小国，而小国不过想要能恰当的入事大国而已！
这两者都能各得他们所要的，就此而已，大国更应该谦下的去体贴小国的心声！

《老子道德经》第六十二章

「道者，万物之奥。
善人之宝，不善人之所保。
美言可以市尊，美行可以加人。
人之不善，何弃之有。
故立天子，置三公，虽有拱璧，以先駟马，不如坐进此道。
古之所以贵此道者，何也。
不曰：求以得，有罪以免耶，故为天下贵。」

白话译文：

自然大道是万物所归趋的奥秘之所。
善人懂得去宝爱它，而不善之人则因为有它，所以方得和合保育。
合于至道的美言可以得到别人的尊崇，合于至道的美行可以提高人的形象。
即使人会做出不善之事，但自然大道怎又忍心抛弃它呢？
因此要是你立为天子，并设置了三公，即使是拥有了两手相拱的璧玉，并且乘坐駟马所驾的华车，这都不如进入到这自然大道之中，好得安歇！
古先圣人之所以特别尊荣自然大道，这又为什么呢？
难道不是说：只要真心探求，必有所得，即使获了罪，也可得大道之保育而豁免，正因如此，自然大道是天下人所尊荣的。

《老子道德经》第六十三章

「为无为，事无事，味无味。
大小多少，报怨以德。
图难于其易，图大于其细。
天下难事，必作于易。
天下大事，必作于细。
是以圣人终不为大，故能成其大。
夫轻诺必寡信，多易必多难；
是以圣人犹难之，故终无难矣！」

白话译文：

无所造作，自然无为，而勇于有为；不生事扰民，自然无为，而勇于任事；不嗜厚味，自然无为，而仔细品味！
大事看小，多事看少；面对怨怼，要有大道包容之德。
要去做难事，就从易处做起；要去做大事，就从细处做起。
天下难事一定得从易处着手；天下大事一定得从细处下手。
因此，圣人始终不敢自称为大，正因如此，所以才能成就其大。
轻易应诺的人一定少了些信用，把事情看得太容易了，一定会遭到更多的困难。
因此，即使是圣人对任何轻易的事也谨慎而庄严的像是难事去面对它，所以到头来，天下事也就都不困难了！

《老子道德经》第六十四章

「其安易持，其未兆易谋。
其脆易泮，其微易散。」

为之于未有，治之于未乱。
合抱之木，生于毫末。
九层之台，起于累土。
千里之行，始于足下。
为者败之，执者失之。
是以圣人无为故无败，无执故无失。
民之从事，常于几成而败之。
慎终如始，则无败事。
是以圣人欲不欲，不贵难得之货；
学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为。」

白话译文：

安定才容易维持，还没有征兆才容易谋策。
脆弱容易被分化，微弱就容易消除。
在还没发生前就要去做，在还没乱以前就要整治。
就像两人合抱的大木，是从毫末般萌芽长成的；
九层楼的高台是一畚箕一畚箕堆累起来的；
千里的旅程是从足下一步一步走出来的。
太造作有为，往往会失败；执着不放，反而会失去了机会。
因此之故，圣人自然无为，因而不会失败，没有执着不放，因而不会失去先机。
一般人做什么事常常是快要完成了，反而失败了！
民之从事，常于几成而败之。
能够好像原初的努力一样，谨慎的去完成一件事，那就不会有什么失败的事了！
因此，圣人不贪求他所想要的，不宝贵世俗人以为的难得之货；
圣人之所以学不是一般世俗百姓所追求学习的，对于众人过头追求的有一深刻的反省作用，用这样的方式来辅助天下万物，务使其自然，所以他是不敢执着造作！

《老子道德经》第六十五章

「古之善为道者，非以明民，将以愚之。
民之难治，以其智多，
故以智治国，国之贼！
不以智治国，国之福。
知此两者，亦稽式；
常知稽式，是谓玄德。
玄德深矣远矣！与物反矣，然后乃至大顺。」

白话译文：

古来圣人善于依着自然大道来治理国家，他并不唤醒人们的利害智巧，而是要人民守着纯朴愚厚。
人民之所以难治，正因为人们的利害巧智多了，
因此，用利害巧智来治国，这便戕害了国家！
不用利害巧智来治国，这才是国家之福！
知道以上这两个道理，那也就真切了解到治国的准则了；
能够恒久体会这准则，这就叫玄远幽深之德。

玄德是何等的幽深而深远啊！

它和一般世俗的事物是截然相反的，如此才能自然无为，大顺而成。

《老子道德经》第六十六章

「江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。
是以欲上民必以言下之，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，
以其不争，故天下莫能与之争。」

白话译文：

「汪洋江海之所以能成为百川众谷之王，因为它善处卑下，故能成为百川众谷之王。

因此，统治天下的圣人想要居于人民之上，必得以谦卑的言语来取得人民的信赖；想要人民站出来，那么圣人必得把自己退到后面去！

因此，圣人处在上面而人民不觉得有沉重的压力，站在前头领导而人民不觉得有妨害！

这样一来，天下人都乐意推戴他，而不会厌弃他；

这是因为圣人不与人相争，因而天下人没有人能与他相争！」

《老子道德经》第六十七章

「天下皆谓我道大似不肖。
夫唯大故不肖，若肖久矣，其细也夫。
我有三宝，持而保之，一曰慈、二曰俭、三曰不敢为天下先。
慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长。
今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！
夫慈以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之。」

白话译文：

天下人都告诉我「道」太大了，什么都不像，

正因为道太大了，所以什么都不像，要是它像什么，那早就销损殆尽了！

我有三条宝贵的原则，一直持守而珍惜着它，一是慈爱、二是俭朴、三是不敢自傲，居天下之先。

因为慈爱所以勇敢，因为俭朴所以宽广，因为不敢自傲居天下之先，所以能成就大器。

要是，你舍弃了慈爱却好勇，舍弃了俭朴却只浪费，舍弃了谦让却只争先，这么一来，你就死定了。

要是能够慈爱，那一旦战争才能得胜，守护起来也才坚固；上苍救人是用他的慈爱之心来卫护他的。

《老子道德经》第六十八章

「善为士者不武，
善战者不怒，
善胜敌者不与，

善用人者为之下，
是谓不争之德，
是谓用人之力，
是谓配天，古之极也。」

白话译文：

善于做勇士的人不夸奢自己的武力，
善于带兵打仗的人不轻易被激怒，
善于战胜敌人的人不和敌人硬拼，
善于用人的人能谦卑的聆听属下的心声，
这就是不与人争的美德，这就用了人的真切力量，
这就配合了大自然，是古来最高的原则。

《老子道德经》第六十九章

「用兵有言曰：吾不敢为主，而为客；
吾不敢进寸而退尺，
是谓行无行，攘无臂，执无兵，扔无敌。
祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝；
故抗兵相加，哀者胜矣！」

白话译文：

古来用兵有个训言说：我不敢主动挑战，而只是被动应战；
我不敢逞强前进一寸，我宁可后退一尺，
这就是要行动而无行动相，出手而又无出手相，执握武器而无武器相，往前进攻而无敌人相。

战争祸害莫大于轻敌，一旦轻敌将会丧失了我最宝贵的东西；
因此，两军对峙打仗，哀悯天下苍生者必能胜利！

《老子道德经》第七〇章

「吾言甚易知，甚易行。
天下莫能知，莫能行。
言有宗，事有君。
夫唯无知，是以不我知。
知我者希，则我者贵；
是以圣人被褐怀玉。」

白话译文：

我的话很容易明白，很容易实行；
但天下人竟然没人能明白，没人能实行。
说话有宗旨，做事有主宰。
那些人对大道毫无体认，因此无法明白我所说所做。
能明白我所说的，那可真是难能；能学习我所做的，那可真是可贵；
因此，圣人外面虽披着朴素的布衣，但内里却怀着珍贵的宝玉。

《老子道德经》第七十一章

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

白话译文：

能体会得大道之难知，这是上焉者；
对大道无所体会而又强以为知，这是病痛。
唯有对这样之病痛有所对治，这样才能免于病痛。
圣人之所以不患此病痛，就是因为他能对治这病痛，因而能不患此病痛！

《老子道德经》第七十二章

**「民不畏威，则大威至。
无狭其所居，无厌其所生。
夫唯不厌，是以不厌，
是以圣人自知不自见，
自爱不自贵，故去彼取此。」**

白话译文：

人民不畏惧统治者的威势，那么人民所发出的更大威力势将来临！
不要狭迫人民的居处，不要压迫人民的生长；
唯有居上位者不镇压，因此居下位的人民才不会厌弃它。
正因这样，圣人反躬自省了解自己，而不会限于己见，夸耀自己，
懂得宝爱内在真实的自己，而不为外在的荣华富贵所迷惑；
正因如此，圣人舍弃了后者，而宁取前者。

《老子道德经》第七十三章

**「勇于敢则杀，勇于不敢则活。
此两者或利或害。
天之所恶，孰知其故？
是以圣人犹难之。
天之道不争而善胜，不言而善应，不召而自来，
繝然而善谋，天网恢恢，疏而不失。」**

白话译文：

勇于表现凶狠果敢的人，势将带来杀身之祸；
勇于表现不凶狠不果敢的人，才能存活起来。
这两者有利有害。
自然大道就是厌恶勇于果敢的人，这又有谁知道它的原因呢？
因此即使是圣人还是很难了解这道理。
自然大道不竞争而善于取胜，不说话而善于感应，
不召唤而自动到来，胸怀宽广而善于谋画，
上天所布下的天网虽是宽广的，稀稀疏疏，却丝毫没有漏失！

《老子道德经》第七十四章

「民不畏死，奈何以死惧之。
若使民常畏死，而为奇者。
吾得执而杀之，孰敢！
常有司杀者杀。
夫代司杀者杀，是谓代大匠斲。
夫代大匠斲者，希有不伤其手矣！」

白话译文：

人民不畏惧死亡，奈何以死亡来威胁人民呢？
要是人民通常会畏惧死亡，而那些胡作非为的，
我就可以拘捕起来杀掉他们，这样又有谁敢为非作歹呢？
自然的经常之道一直有专门管理杀人任务的人去杀人。
那代替这专门管理杀人任务的人去杀人，这叫代替自然大匠去砍木头。
那代替自然大匠去砍木头的人，很少有说不伤害到自己的手的啊！

《老子道德经》第七十五章

「民之饥，以其上食税之多，是以饥。
民之难治，以其上之有为，是以难治。
民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。
夫唯无以生为者，是贤于贵生。」

白话译文：

人民之所以饥饿，乃因为居上位的统治者纵欲玩乐收税过多所致，因此人民受了饥饿之苦。

人民之所以难以治理，乃因为居上位的统治者太过于有为造作，因此人民难以治理。

人民之所以不惧死亡（轻忽死亡），乃因为居上位的人纵欲玩乐，逼得人民铤而走险，因此人民才会轻忽死亡。

那一些不把自己生命当生命来看待的人，比起那些纵欲玩乐，老以为自己生命是最重要的人可要贤德的多！

《老子道德经》第七十六章

「人之生也柔弱，其死也坚强。
万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。
故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。
是以兵强则不胜，木强则兵，强大处下，柔弱处上。」

白话译文：

人活着时身体是柔软的，而死亡后身体反而是坚硬的。

草木万物活着时也是柔软的，而死亡后却是枯槁僵硬的。

由此看来，坚持己见，个性刚强的人往往属于「死亡之徒」，柔和温润的人才是「生存之徒」。

因此，依赖强大军力，逞强好战，这难以取胜；

树木高大强壮则必遭砍伐，强大者反而居于下风劣势，柔弱者却可以处在上风优势。

《老子道德经》第七十七章

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

白话译文：

自然之道就好像人们张开弓弦对准目标一样！

目标居高，弓弦下抑；目标在下，弓弦上举；弦拉过头了就放松一点，弦拉得还不够就再拉紧一点。

自然之道就是这样，减损有余的来弥补不足的。

人世之道却往往不是这样，它竟是减损不足的来奉献给那有余的。

谁能够真让那有余的拿来奉献给天下呢！这只有那有道者才做得到。

正因如此，圣人他能努力实践而不恃恩求报，成就了事功而不居执其功，他不愿意夸耀自己的贤德。

《老子道德经》第七十八章

「天下莫柔弱于水，
而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。
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，是谓社稷主；
受国不祥，是为天下王。
正言若反。」

白话译文：

天下间的东西没有比起水还来得柔弱的，

但要攻击坚硬的东西，却没有比起水还能胜任的，任何东西都无法取代水啊！

软弱能胜过强硬，温柔能胜过刚强；

这道理天下人没有不了解的，却没有人能好好去实践它。

正因如此，古先圣人说：能为国家大事而蒙受污垢的人，这就叫国家社稷之主；

能为国家大事而担负祸患的人，这才足以做为天下之王。

以上所说乃是雅正之言，但看似相反尔！

《老子道德经》第七十九章

「和大怨，必有余怨，安可以为善；
是以圣人执左契而不责于人。
有德司契，无德司彻，天道无亲，常与善人。」

白话译文：

调解了大怨，之后，一定有余怨，这怎可以说是完善的结局呢！
因此圣人执拿着债券，却不向人逼求。
有德的人手拿债券亦无所逼求，无德的人手拿着租税章例向人逼索税租；
自然大道是无所偏私的，祂永远帮助那有德的善人。

《老子道德经》第八〇章

「小国寡民，使有什伯之器而不用，
使民重死而不远徙，
虽有舟舆，无所乘之；
虽有甲兵，无所陈之；
使人复结绳而用之，
甘其食、美其服、安其居、乐其俗，
邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。」

白话译文：

小小的国度，很少的人民，让那些超过十人、百人这样的有才华的人物也用不着，
让人民爱惜生命而不愿意远徙外地，
即使有舟船车轿，也用不着乘坐；
即使有盔甲兵器，也用不着陈列；
让人民回复到远古结绳纪事的时代，
品尝甘甜的食物，穿着丰美的衣服，居住安适的处所，悦乐文雅的风俗，
接邻的国度，彼此相望，鸡啼狗叫的声音，彼此相应感通，人民直到老死
也不必急得往来。

《老子道德经》第八十一章

「信言不美，美言不信；
善者不辩，辩者不善；
知者不博，博者不知；
圣人不积，既以为人已愈有，既以与人己愈多。
天之道，利而不害；
圣人之道，为而不争。」

白话译文：

真实的话不华美，华美的话不真实；
良善的人不巧辩，巧辩的人不良善；
真懂的人不炫博，炫博的人不真懂；
圣人不积蓄，他深切体认：尽力助人，反而更富有；尽力给予别人，反而更充足。
上苍的自然之道，利益万物而无害于万物。
人间的圣人之道，服务大众而不与大众相争！