

## Tao Te Ching - Full Edition with Cartoon

### 中国国学-老子Laozi 道德经

Keywords: Tao Te Ching(Lao tzu) translated by Stephen Mitchell, Tao Te Ching - Full Edition with Cartoon 中国国学-老子Laozi 道德经-动漫版全 dào dé jīng

#### Chapter1 第一章

[原文]

道可道也①，非恒道也②。名可名也③，非恒名也。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）。

[注释]

①第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词。指解说、表述的意思，犹言“说得出”。

②恒：一般的，普通的。

③第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。

④无名：指无形。

⑤有名：指有形。

⑥母：母体，根源。

⑦恒：经常。

⑧眇 (miao) : 通妙, 微妙的意思。

⑨徼 (jiao) : 边际、边界。引申端倪的意思。

⑩谓: 称谓。此为“指称”。

⑪玄: 深黑色, 玄妙深远的含义。

⑫门: 之门, 一切奥妙变化的总门径, 此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

[English Translation]

The tao that can be told  
is not the eternal Tao  
The name that can be named  
is not the eternal Name.

The unnamable is the eternally real.  
Naming is the origin  
of all particular things.

Free from desire, you realize the mystery.  
Caught in desire, you see only the manifestations.

Yet mystery and manifestations  
arise from the same source.  
This source is called darkness.

Darkness within darkness.  
The gateway to all understanding.

Chapter 2 第二章

## [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，前和后互相接随——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，功成业就而不自居。正由于不居功，就无所谓失去。

## [注释]

①恶已：恶、丑。已，通“矣”。

②斯：这。

③相：互相。

④刑：通“形”，此指比较、对照中显现出来的意思。

⑤盈：充实、补充、依存。

⑥音声：汉代郑玄为《礼记·乐记》作注时说，合奏出的乐音叫做“音”，单一发出的音响叫做“声”。

⑦圣人居无为之事：圣人，古时人所推崇的最高层次的典范人物。居，担当、担任。无为，顺应自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。

⑧作：兴起、发生、创造。

⑨弗志：弗，不。志，指个人的志向、意志、倾向。

[English Translation]

When people see some things as beautiful,  
other things become ugly.

When people see some things as good,  
other things become bad.

Being and non-being create each other.

Difficult and easy support each other.

Long and short define each other.

High and low depend on each other.

Before and after follow each other.

Therefore the Master

acts without doing anything

and teaches without saying anything.

Things arise and she lets them come;

things disappear and she lets them go.  
She has but doesn't possess,  
acts but doesn't expect.  
When her work is done, she forgets it.  
That is why it lasts forever.

### Chapter3 第三章

[原文]

不上贤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，天才就不会不太平了。

[注释]

①上贤：上，同“尚”，即崇尚，尊崇。贤：有德行、有才能的人。

②贵：重视，珍贵。货：财物。

③盗：窃取财物。

④见 (xian) : 通“现”，出现，显露。此是显示，炫耀的意思。

⑤虚其心：虚，空虚。心：古人以为心主思维，此指思想，头脑。虚其心，使他们心里空虚，无思无欲。

⑥弱其志：使他们减弱志气。削弱他们竞争的意图。

⑦敢：进取。

⑧弗为：同“无为”。

⑨治：治理，此意是治理得天下太平。

[English Translation]

If you overesteem great men,  
people become powerless.  
If you overvalue possessions,  
people begin to steal.

The Master leads  
by emptying people's minds  
and filling their cores,  
by weakening their ambition  
and toughening their resolve.  
He helps people lose everything

they know, everything they desire,  
and creates confusion  
in those who think that they know.

Practice not-doing,  
and everything will fall into place.

#### Chapter4 第四章

[原文]

道冲①，而用之有弗盈也②。渊呵③！似万物之宗④。铄其兑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。

[注释]

①冲：通盅（chong），器物虚空，比喻空虚。

②有弗盈：有，通又。盈：满，引申为尽。

③渊：深远。呵（a）：语助词，表示停顿。

④宗：祖宗，祖先。

⑤铍其兑：铍（cuo）：消磨，折去。兑（rui）：通锐，锐利、锋利。铍其锐：消磨掉它的锐气。

⑥解其纷：消解掉它的纠纷。

⑦和其光：调和隐蔽它的光芒。

⑧同其尘：把自己混同于尘俗。以上四个“其”字，都是说的道本身的属性。

⑨湛（zhan）：沉没，引申为隐约的意思。段玉裁在《说文解字注》中说，古书中“浮沉”的“沉”多写作“湛”。“湛”、“沉”古代读音相同。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。

⑩似或存：似乎存在。连同上文“湛呵”，形容“道”若无若存。参见第十四章“无状之状，无物之象，是谓惚恍”等句，理解其意。

(11)象：似。

[English Translation]

The Tao is like a well:  
used but never used up.



It is like the eternal void:  
filled with infinite possibilities.

It is hidden but always present.  
I don't know who gave birth to it.  
It is older than God.

## Chapter5 第五章

[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，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，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。

[注释]

①刍(chu)狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。比喻轻贱无用的东西。在本文中比喻：天地对万物，圣人对百姓都因不经意、不留心而任其自长自消，自生自灭。正如元代吴澄据说：“刍狗，缚草为狗之形，祷雨所用也。既祷则弃之，无复有顾惜之意。天地无心于爱物，而任其自生自成；圣人无心于爱民，而任其自作自息，故以刍狗为喻。”

②犹橐籥(tuoyue)：犹，比喻词，“如同”、“好象”的意思。橐籥：古代冶炼时为炉火

鼓风用的助燃器具——袋囊和送风管，是古代的风箱。

③屈（gu）：竭尽，穷尽。

④俞：通愈，更加的意思。

⑤多闻数穷：闻，见闻，知识。老子认为，见多识广，有了智慧，反而政令烦苛，破坏了天道。数：通“速”，是加快的意思。穷：困穷，穷尽到头，无路可行。

⑥守中：中，通冲，指内心的虚静。守中：守住虚静。

[English Translation]

The Tao doesn't take sides;  
it gives birth to both good and evil.  
The Master doesn't take sides;  
she welcomes both saints and sinners.

The Tao is like a bellows:  
it is empty yet infinitely capable.  
The more you use it, the more it produces;  
the more you talk of it, the less you understand.

Hold on to the center.

Chapter6 第六章

[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。

[注释]

①谷神：过去据高亨说：谷神者，道之别名也。谷读为穀，《尔雅·释言》：“穀，生也。”《广雅·释诂》：“穀，养也。”谷神者，生养之神。

另据严复在《老子道德经评点》中的说法，“谷神”不是偏正结构，是联合结构。谷，形容“道”虚空博大，象山谷；神，形容“道”变化无穷，很神奇。

②玄牝(pìn)：玄，原义是深黑色，在《老子》书中是经常出现的重要概念。有深远、神秘、微妙难测的意思。牝：本义是雌性的兽类动物，这里借喻具有无限造物能力的“道”。玄牝指玄妙的母性。这里指孕育和生养出天地万物的母体。

③门：指产门。这里用雌性生殖器的产门的具体义来比喻造化天地生育万物的根源。

④绵绵：连绵不绝的样子。

⑤若存：若，如此，这样。若存：据宋代苏辙解释，是实际存在却无法看到的意思。

⑥堇(jin)：通勤。作“尽”讲。

[English Translation]

The Tao is called the Great Mother:  
empty yet inexhaustible,  
it gives birth to infinite worlds.

It is always present within you.  
You can use it any way you want.

Chapter7 第七章

[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。

[注释]

①天长地久：长、久：均指时间长久。

②以其不自生也：因为它不为自己生存。以，因为。

③身：自身，自己。以下三个“身”字同。先：居先，占据了前位。此是高居人上的意思。

④外其身：外，是方位名词作动词用，使动用法，这里是置之度外的意思。

⑤邪（ye）：同“耶”，助词，表示疑问的语气。

[English Translation]

The Tao is infinite, eternal.  
Why is it eternal?  
It was never born;  
thus it can never die.  
Why is it infinite?  
It has no desires for itself;  
thus it is present for all beings.

The Master stays behind;  
that is why she is ahead.  
She is detached from all things;  
that is why she is one with them.  
Because she has let go of herself,  
she is perfectly fulfilled.

## Chapter8 第八章

[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，说话善于恪守信用，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。

[注释]

①上善若水：上，最的意思。上善即最善。这里老子以水的形象来说明“圣人”是道的体现者，因为圣人的言行有类于水，而水德是近于道的。

②处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。

③几于道：几，接近。即接近于道。

④渊：沉静、深沉。

⑤与，善仁：与，指与别人相交相接。善仁，指有修养之人。

⑥政，善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。

⑦动，善时：行为动作善于把握有利的时机。

⑧尤：怨咎、过失、罪过。

[English Translation]

The supreme good is like water,  
which nourishes all things without trying to.  
It is content with the low places that people disdain.  
Thus it is like the Tao.

In dwelling, live close to the ground.  
In thinking, keep to the simple.  
In conflict, be fair and generous.  
In governing, don't try to control.  
In work, do what you enjoy.  
In family life, be completely present.

When you are content to be simply yourself  
and don't compare or compete,  
everybody will respect you.

Chapter9 第九章

[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。

[注释]

①持而盈之：持，手执、手捧。此句意为持执盈满，自满自骄。

②不如其已：已，止。不如适可而止。

③揣而锐之：把铁器磨得又尖又利。揣，捶击的意思。

④长保：不能长久保存。

⑤咎：过失、灾祸。

⑥功成身退：功成名就之后，不再身居其位，而应适时退下。“身退”并不是退隐山林，而是不居功贪位。



⑦天之道：指自然规律。

[English Translation]

Fill your bowl to the brim  
and it will spill.  
Keep sharpening your knife  
and it will blunt.  
Chase after money and security  
and your heart will never unclench.  
Care about people's approval  
and you will be their prisoner.

Do your work, then step back.  
The only path to serenity.

Chapter10 第十章

[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”。

[注释]

①载营魄抱一：载，用作助语句，相当于夫；营魄，即魂魄；抱一，即合一。一，指道，抱一意为魂魄合而为一，二者合一即合于道。又解释为身体与精神合一。

②专气：专，结聚之意。专气即集气。

③能如婴儿乎：能像婴儿一样吗？

④涤除玄鉴：涤，扫除、清除。玄，奥妙深邃。鉴，镜子。玄鉴即指人心灵深处明澈如镜、深邃灵妙。

⑤爱民治国能无为乎：即无为而治。

⑥天门开阖：天门，有多种解释。一说指耳目口鼻等人的感官；一说指兴衰治乱之根源；一说是指自然之理；一说是指人的心神出入即意念和感官的配合等。此处依“感官说”。开阖，即动静、变化和运动。

⑦能为雌：雌，即宁静的意思。

⑧知：通智，指心智、心机。

⑨畜：养育、繁殖。

⑩玄德：玄秘而深邃的德性。

[English Translation]

Can you coax your mind from its wandering  
and keep to the original oneness?  
Can you let your body become  
supple as a newborn child's?  
Can you cleanse your inner vision  
until you see nothing but the light?  
Can you love people and lead them  
without imposing your will?  
Can you deal with the most vital matters  
by letting events take their course?  
Can you step back from you own mind  
and thus understand all things?

Giving birth and nourishing,  
having without possessing,  
acting with no expectations,  
leading and not trying to control:  
this is the supreme virtue.

Chapter11 第十一章  
[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。

[注释]

①辐：车轮中连接轴心和轮圈的木条，古时代的车轮由三十根辐条所构成。此数取法于每月三十日的历次。

②毂：音gu，是车轮中心的木制圆圈，中有圆孔，即插轴的地方。

③当其无，有车之用：有了车毂中空的地方，才有车的作用。“无”指毂的中间空的地方。

④埴埴：埴，和；埴，土。即和陶土做成供人饮食使用的器皿。

⑤户牖：门窗。

⑥有之以为利，无之以为用：“有”给人便利，“无”也发挥了作用。

[English Translation]

We join spokes together in a wheel,  
but it is the center hole  
that makes the wagon move.

We shape clay into a pot,  
but it is the emptiness inside  
that holds whatever we want.

We hammer wood for a house,  
but it is the inner space  
that makes it livable.

We work with being,  
but non-being is what we use.

Chapter 12 第十二章

[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。

[注释]

①五色：指青、黄、赤、白、黑。此指色彩多样。

②目盲：比喻眼花缭乱。

③五音：指宫、商、角、徵、羽。这里指多种多样的音乐声。

④耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。

⑤五味：指酸、苦、甘、辛、咸，这里指多种多样的美味。

⑥口爽：意思是味觉失灵，生了口病。古代以“爽”为口病的专用名词。

⑦驰骋：纵横奔走，比喻纵情放荡。

⑧畋猎：打猎获取动物。畋，音tian，打猎的意思。

⑨心发狂：心旌放荡而不可制止。

⑩行妨：伤害操行。妨，妨害、伤害。

⑪为腹不为目：只求温饱安宁，而不为纵情声色之娱。“腹”在这里代表一种简朴宁静的生活方式；“目”代表一种巧伪多欲的生活方式。

⑫去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。“彼”指“为目”的生活；“此”指“为腹”的生活。

[English Translation]

Colors blind the eye.

Sounds deafen the ear.

Flavors numb the taste.

Thoughts weaken the mind.

Desires wither the heart.

The Master observes the world

but trusts his inner vision.

He allows things to come and go.

His heart is open as the sky.

Chapter13 第十三章

[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。

[注释]

①宠辱：荣宠和侮辱。

②贵大患若身：贵，珍贵、重视。重视大患就像珍贵自己的身体一样。

③宠为下：受到宠爱是光荣的、下等的。

④及吾无身，吾有何患：意为如果我没有身体，有什么大患可言呢？

⑤此句意为以贵身的态度去为天下，才可以把天下托付给他；以爱身的态度去为天下，才可以把天下托付给他。

[English Translation]

Success is as dangerous as failure.

Hope is as hollow as fear.

What does it mean that success is as dangerous as failure?

Whether you go up the ladder or down it,  
your position is shaky.

When you stand with your two feet on the ground,  
you will always keep your balance.

What does it mean that hope is as hollow as fear?

Hope and fear are both phantoms  
that arise from thinking of the self.

When we don't see the self as self,  
what do we have to fear?

See the world as your self.

Have faith in the way things are.  
Love the world as your self;  
then you can care for all things.

## Chapter 14 第十四章

[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。其上不微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。

[注释]

①夷：无色。

②希：无声。

③微：无形。以上夷、希、微三个名词都是用来形容人的感官无法把握住“道”。这三个名词都是幽而不显的意思。

④致诘：诘，音ji(阳平)，意为追问、究问、反问。致诘意为思议。

⑤一：本章的一指“道”。

⑥微：音jiao(上声)。清白、清晰、光明之意。

⑦昧：阴暗。

⑧绳绳：不清楚、纷芸不绝。

⑨无物：无形状的物，即“道”。

⑩惚恍：若有若无，闪烁不定。

(1)有：指具体事物。

(2)古始：宇宙的原始，或“道”的初始。

(3)道纪：“道”的纲纪，即“道”的规律。

[English Translation]

Look, and it can't be seen.  
Listen, and it can't be heard.  
Reach, and it can't be grasped.

Above, it isn't bright.  
Below, it isn't dark.  
Seamless, unnamable,  
it returns to the realm of nothing.  
Form that includes all forms,  
image without an image,  
subtle, beyond all conception.

Approach it and there is no beginning;  
follow it and there is no end.  
You can't know it, but you can be it,  
at ease in your own life.  
Just realize where you come from:  
this is the essence of wisdom.

## Chapter 15 第十五章

[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。



[注释]

- ①善为道者：指得“道”之人。
- ②容：形容、描述。
- ③豫：原是野兽的名称，性好疑虑。豫兮，引申为迟疑慎重的意思。
- ④涉川：战战兢兢、如临深渊。
- ⑤犹：原是野兽的名称，性警觉，此处用来形容警觉、戒备的样子。
- ⑥若畏四邻：形容不敢妄动。
- ⑦俨兮：形容端谨、庄严、恭敬的样子。
- ⑧客：一本作“容”，当为客之误。
- ⑨涣兮其若凌释：形容流动的样子。
- ⑩敦兮其若朴：形容敦厚老实的样子。
- ⑪旷兮其若谷：形容心胸开阔、旷达。
- ⑫混兮其若浊：形容浑厚纯朴的样子。混，与浑通用。
- ⑬浊：动态。
- ⑭安：静态。
- ⑮不欲盈：不求自满。盈，满。
- ⑯蔽而新成：去故更新的意思。一本作蔽不新成。

[English Translation]

The ancient Masters were profound and subtle.  
Their wisdom was unfathomable.  
There is no way to describe it;  
all we can describe is their appearance.

They were careful  
as someone crossing an iced-over stream.

Alert as a warrior in enemy territory.  
Courteous as a guest.  
Fluid as melting ice.  
Shapable as a block of wood.  
Receptive as a valley.  
Clear as a glass of water.

Do you have the patience to wait  
till your mud settles and the water is clear?  
Can you remain unmoving  
till the right action arises by itself?

The Master doesn't seek fulfillment.  
Not seeking, not expecting,  
she is present, and can welcome all things.

## Chapter 16 第十六章

[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。

[注释]

①致虚极，守静笃：虚和静都是形容人的心境是空明宁静状态，但由于外界的干扰、诱惑，人的私欲开始活动。因此心灵蔽塞不安，所以必须注意“致虚”和“守静”，以期恢复心灵的清明。极、笃，意为极度、顶点。

②作：生长、发展、活动。

③复：循环往复。

④芸芸：茂盛、纷杂、繁多。

⑤归根：根指道，归根即复归于道。

⑥静曰：一本作“是谓”。

⑦复命：复归本性，重新孕育新的生命。

⑧常：指万物运动变化的永恒规律，即守常不变的规则。

⑨明：明白、了解。

⑩容：宽容、包容。

⑪全：周到、周遍。

⑫天：指自然的天，或为自然界的代称。

[English Translation]

Empty your mind of all thoughts.

Let your heart be at peace.

Watch the turmoil of beings,  
but contemplate their return.

Each separate being in the universe  
returns to the common source.

Returning to the source is serenity.

If you don't realize the source,  
you stumble in confusion and sorrow.

When you realize where you come from,  
you naturally become tolerant,

disinterested, amused,  
kindhearted as a grandmother,

dignified as a king.

Immersed in the wonder of the Tao,  
you can deal with whatever life brings you,  
and when death comes, you are ready.

## Chapter 17 第十七章

[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。”

## [注释]

- 1、太上：至上、最好，指最好的统治者。
- 2、不知有之：人民不知有统治者的存在。
- 3、悠兮：悠闲自在的样子。
- 4、贵言：指不轻易发号施令。
- 5、自然：自己本来就如此。

## [English Translation]

When the Master governs, the people  
are hardly aware that he exists.  
Next best is a leader who is loved.  
Next, one who is feared.  
The worst is one who is despised.

If you don't trust the people,  
you make them untrustworthy.

The Master doesn't talk, he acts.  
When his work is done,  
the people say, "Amazing:  
we did it, all by ourselves!"

## Chapter 18 第十八章

## [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。

[注释]

1、大道：指社会政治制度和秩序。

2、智慧：聪明、智巧。

3、六亲：父子、兄弟、夫妇。

4、孝慈：一本作孝子。

[English Translation]

When the great Tao is forgotten,  
goodness and piety appear.  
When the body's intelligence declines,  
cleverness and knowledge step forth.  
When there is no peace in the family,  
filial piety begins.  
When the country falls into chaos,  
patriotism is born.

Chapter19 第十九章

[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够的，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。

[注释]

1、绝圣弃智：抛弃聪明智巧。此处“圣”不作“圣人”，即最高的修养境界解，而是自作聪明之意。

2、此三者：指圣智、仁义、巧利。

3、文：条文、法则。

4、属：归属、适从。

5、见素抱朴：意思是保持原有的自然本色。“素”是没有染色的丝；“朴”是没有雕琢的木；素、朴是同义词。

6、绝学无忧：指弃绝仁义圣智之学。

[English Translation]

Throw away holiness and wisdom,  
and people will be a hundred times happier.  
Throw away morality and justice,  
and people will do the right thing.  
Throw away industry and profit,  
and there won't be any thieves.

If these three aren't enough,  
just stay at the center of the circle  
and let all things take their course.

Chapter20 第二十章

[原文]

唯之与阿①，相去几何？美之与恶②，相去若何？人之所畏③，不可不畏。荒兮④，其未央哉⑤！众人熙熙⑥，如享太牢⑦，如春登台⑧。我⑨独泊兮⑩，其未兆⑪；沌沌兮⑫，如婴儿之未孩⑬；傫傫兮⑭，若无所归。众人皆有余⑮，而我独若遗⑯。我愚人之也哉⑰！俗人昭昭⑱，我独昏昏⑲。俗人察察⑳，我独闷闷㉑。澹兮㉒，其若海；飂兮㉓，若无止。众人皆有以㉔，而我独顽且鄙㉕。我独异于人，而贵食母㉖。

[译文]

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，像漂泊无处停留。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”。

[注释]

1、唯之与阿：唯，恭敬地答应，这是晚辈回答长辈的声音；阿，怠慢地答应，这是长辈回答晚辈的声音。唯的声音低，阿的声音高，这是区别尊贵与卑贱的用语。

- 2、美之与恶：美，一本作善，恶作丑解。即美丑、善恶。
- 3、畏：惧怕、畏惧。
- 4、荒兮：广漠、遥远的样子。
- 5、未央：未尽、未完。
- 6、熙熙：熙，和乐，用以形容纵情奔欲、兴高采烈的情状。
- 7、享太牢：太牢是古代人把准备宴席用的牛、羊、猪事先放在牢里养着。此句为参加丰盛的宴席。
- 8、如春登台：好似在春天里登台眺望。
- 9、我：可以将此“我”理解为老子自称，也可理解为所谓“体道之士”。
- 10、泊：淡泊、恬静。
- 11、未兆：没有征兆、没有预感和迹象，形容无动于衷、不炫耀自己。
- 12、沌沌兮：混沌，不清楚。
- 13、孩：同“咳”，形容婴儿的笑声。
- 14、傫傫兮：疲倦闲散的样子。
- 15、有余：有丰盛的财货。
- 16、遗：不足的意思。
- 17、愚人：纯朴、直率的状态。
- 18、昭昭：智巧光耀的样子。
- 19、昏昏：愚钝暗昧的样子。
- 20、察察：严厉苛刻的样子。
- 21、闷闷：纯朴诚实的样子。
- 22、澹兮：辽远广阔的样子。

23、颺兮：急风。

24、有以：有用、有为，有本领。

25、顽且鄙：形容愚陋、笨拙。

26、贵食母：母用以比喻“道”，道是生育天地万物之母。此名意为以守道为贵。

[English Translation]

Stop thinking, and end your problems.  
What difference between yes and no?  
What difference between success and failure?  
Must you value what others value,  
avoid what others avoid?  
How ridiculous!

Other people are excited,  
as though they were at a parade.  
I alone don't care,  
I alone am expressionless,  
like an infant before it can smile.

Other people have what they need;  
I alone possess nothing.  
I alone drift about,  
like someone without a home.  
I am like an idiot, my mind is so empty.

Other people are bright;  
I alone am dark.  
Other people are sharper;  
I alone am dull.  
Other people have a purpose;  
I alone don't know.  
I drift like a wave on the ocean,  
I blow as aimless as the wind.

I am different from ordinary people.  
I drink from the Great Mother's breasts.