

《老子》十章^①

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几^②于道。居善地^③，心善渊^④，与善仁^⑤，言善信，正善治^⑥，事善能^⑦，动善时^⑧。夫唯不^{fú}争，故无尤^⑨。（第八章）

【注】①选自《老子道德经注释》（中华书局2008年版）。个别文字据其他版本作了改动。②几：接近。③居善地：居处喜欢低下之处。善，喜欢。④渊：沉静渊深。⑤与善仁：结交他人喜欢讲求仁德（即关爱他人）。与，交往。⑥正善治：为政喜欢简要而有条理。正，政。⑦能：这里指尽人之才能，顺乎其才性。⑧时：顺应时机。⑨尤：错误，罪过。

五色^①令人目盲，五音^②令人耳聋，五味^③令人口爽^④，驰骋^{chéngtián} 畋猎^⑤令人心发狂，难得之货令人行妨^⑥。是以圣人为腹^⑦不为目^⑧，故去彼取此。（第十二章）

【注】①五色：五种颜色，青、黄、赤、白、黑。②五音：五种音调，宫、商、角、徵、羽。③五味：五种滋味，酸、辛、甘、苦、咸。④口爽：口舌失去辨味能力。爽，败坏。⑤畋猎：打猎。⑥行妨：伤德败行。⑦腹：指仅求生活温饱。⑧目：指耳目声色之欲。

古之善为士者，微妙^①玄通^②，深不可识。夫唯不可识，故强^③为之容^④。豫^⑤焉若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨^⑥兮其若客，涣^⑦兮若冰之将释^⑧，敦^⑨兮其若朴^⑩，旷兮其若谷，混^⑪兮其若浊^⑫。孰能浊以静之徐清^⑬？孰能安以动之徐生^⑭？保此道者不欲盈^⑮。夫唯不盈，故能蔽不新成^⑯。（第十五章）

【注】①微妙：精微深奥。②玄通：深奥通达。③强：勉强。④容：描述。⑤豫：迟疑不决。下文“犹”同。形容谨慎、戒备。⑥俨：庄重。⑦涣：流散，离散。⑧释：溶化，消散。⑨敦：敦厚，淳厚。⑩朴：未经加工的木材。⑪混：浑厚含蓄。⑫孰能浊以静之徐清：谁能在动荡中安静下来慢慢澄清？徐，缓慢，慢慢地。⑬孰能安以动之徐生：谁能在安定中变动起来慢慢趋进？⑭盈：满。⑮能蔽不新成：宁可破败也不愿有所成就。蔽，蔽，破旧。

曲^{qū}则全，枉^{wǎng}^①则直，洼^{wā}则盈，敝^{bì}^②则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一^③，为天下式^④。不自见^{xiàn}^⑤故明，不自是^⑥故彰^⑦，不自伐^⑧故有功，不自矜^{jīn}故长^{zhǎng}^⑨。夫唯不^{fú}争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚^⑩全而归^⑪之。（第二十二章）

【注】①枉：曲，弯曲。②敝：破旧，破烂。③抱一：专精固守，不失其道。一，指道。④式：范式。⑤见：表现。⑥是：认为正确，肯定。⑦彰：明显，显著。⑧伐：夸耀。下文“矜”同。⑨长：为首领，执掌。⑩诚：如果，果真。⑪归：归复自然。

有物混成^①，先天地生，寂^②兮寥^③兮，独立而不改，周行而不殆^④，可以为天下母。吾不知其名，字^⑤之曰道，强^{qiǎng}为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反^⑥。故道大，天大，地大，王亦大。域^⑦中有四大，而王居其一焉。人法^⑧地，地法天，天法道，道法自然。（第二十五章）

【注】①混成：浑然一体，自然天成。②寂：寂静，没有声音。③寥：空虚，没有形体。④周行而不殆：循环运行而不休止。殆，怠，懈怠。⑤字：给……取名。⑥大曰逝，逝曰远，远曰反：广大无边则周流不息，周流不息则伸展遥远，伸展遥远则复归本源。逝，流。反，返。⑦域：指宇宙。⑧法：效法，取法。

善行无辙迹，善言无瑕谪^①，善数不用筹策^②，善闭无关楗^③而不可开，善结无绳约^④而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物^⑤，故无弃物。是谓袭明^⑥。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资^⑦。不贵^⑧其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙^⑨。（第二十七章）

【注】①瑕谪：玉上的斑痕，比喻人的缺点、过错。②筹策：计算用具。③关楗：关门的木栓。④绳约：绳索。⑤救物：使物尽其用。⑥袭明：顺应常道。⑦资：凭借，依靠。⑧贵：尊重，重视。⑨要妙：精深微妙。

为学日益^①，为道日损，损之又损，以至于无为^②。无为而无不为^③。取^④天下常以无事^⑤，及其有事，不足以取天下。（第四十八章）

【注】①益：这里指巧智欲望增加。②无为：清静虚无，顺其自然。③无不为：没有成不了的事。④取：治理。⑤无事：顺乎自然而不扰攘生事。⑥及：如果。

以正^①治国，以奇用兵，以无事取^②天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳^③，而民弥^④贫；民多利器，国家滋^⑤昏^⑥；人多伎巧^⑦，奇物滋起；法令滋彰^⑧，盗贼多有。故圣人云：“我无为^⑨而民自化，我好静而民自正，我无事^⑩而民自富，我无欲而民自朴。”（第五十七章）

【注】①正：标准，准则。这里指清净无欲。②取：治理。③忌讳：禁忌。指法度、准则。④弥：更加，越来越。⑤滋：更加。⑥昏：社会黑暗，时世混乱。⑦伎巧：智巧。伎，技。⑧彰：清楚。引申为森严。⑨无为：清静虚无，顺其自然。⑩无事：顺乎自然而不扰攘生事。

为无为^①，事无事^②，味无味^③。大小多少^④，报怨以德。图^⑤难于其易，为大于其细^⑥。天下难事必作^⑦于易，天下大事必作于细。是以圣人终不为大^⑧，故能成其大。夫轻诺^⑨必寡信，多易^⑩必多难。是以圣人犹难^⑪之。故终无难矣。（第六十三章）

【注】①为无为：以“无为”（即顺任自然）的方式来作为。②事无事：以“无事”的态度来做事。③味无味：以恬淡无味为滋味。④大小多少：把小看作大，把少看作多。⑤图：谋取。⑥细：小。⑦作：兴起。⑧为大：贪图大贡献。⑨轻诺：轻易许诺。⑩易：以之为易。⑪难：以之为难。

信^①言不美，美言不信；善者不辩^②，辩者不善；知者^③不博^④，博者不知。圣人不积^⑤，既以为人已愈有^⑥，既以与^⑦人已愈多。天之道^⑧，利^⑨而不害；圣人之道，为而不争。（第八十一章）

【注】①信：言语真实，诚实。②辩：善于言辞。③知者：有见识的人。④博：丰富，多。引申为卖弄。⑤积：私自积藏。⑥既以为人已愈有：竭尽所能帮助别人，自己反而更加富有。既，穷尽。为人，有为于人，指施利于人。愈，越、更加。⑦与：给予。⑧天之道：天理。自然的法则。⑨利：有利于，对……有利。

拓展阅读

上德不德^①，是以有德；下德不失德^②，是以无德。上德无为^③而无以为^④，上仁为之而无以为，上义为之而有以为^⑤，上礼为之而莫之应^⑥，则攘臂^⑦而扔^⑧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^⑨而乱之首^⑩。前识者^⑪，道之华^⑫而愚之始。是以大丈夫^⑬处其厚^⑭，不居其薄^⑮，处其实^⑯，不居其华^⑰。故去彼取此。（第三十八章）

【注】①德：自居有德。②不失德：拘泥于德。③无为：指清静虚无，顺其自然。④无以为：无心作为。没有作为的目的和意图。⑤有以为：有心作为。⑥莫之应：宾语前置，翻译语序为“莫应之”。⑦攘臂：捋袖露臂。常表示振奋或愤怒。⑧扔：引，强力牵拽。⑨薄：少，小。⑩首：开始，开端。⑪前识者：指礼义等观念。⑫华：花。与果实相对而言，比喻虚浮不切实际的东西。⑬大丈夫：有志气有作为的男子。⑭处其厚，不居其薄，处其实，不居其华：立身于丰厚充实的道德，远离浅薄浮夸的礼义。

参考译文：

最高尚的美德就像水。水擅长滋养万物却不竞争，安于一般人不喜欢的低处，所以接近道。（拥有这种美德的人）居处喜欢低下之地；心境喜欢沉静渊深；结交他人喜欢（关爱他人，）讲求仁德；说话喜欢守信；为政喜欢简要而有条理；做事喜欢尽人的才能，顺乎他的才性；行动喜欢顺应时机。（这样的人）不争，所以不会犯错。（第八章）

缤纷的色彩使人眼花缭乱，纷繁的音调使人听觉失灵，丰盛的食物使人口舌失去辨味能力，纵情打猎（引发游乐之心）使人心情放荡，奇珍异宝（引发贪婪之心）使人品德败坏。因此圣人仅求生活温饱，而不追求耳目声色之欲，所以摒弃物欲的诱惑，保持安定知足的生活方式。（第十二章）

古代擅长践行道的人，精微深奥，神妙通达，（他的）深刻（一般人）无法了解。不能了解（他），所以（只能）勉强描述他：他小心谨慎，好像冬天赤脚过河；他警觉戒备，好像防备着邻国（进攻）；他恭敬庄重，好像要去赴宴做客；他洒脱从容，好像冰块缓缓消融；他敦厚质朴，好像未经加工的木材；他辽阔宽大，好像（幽深的）山谷；他浑厚含蓄，好像浑浊的水流。谁能在动荡中安静下来慢慢澄清？谁能在安定中变动起来慢慢趋进？保有此道的人不（刻意）追求圆满。不（刻意）追求圆满，所以宁可破败也不愿有所成就。（第十五章）

委屈容易保全，弯曲反能伸直，低洼容易填满，破旧反能更新，欠缺才能获得，贪多反而迷惑。因此圣人专精固守，不失其道，作为天下的榜样。不表现自己，所以（是非）清楚；不肯定自己，所以（声名）显著；不夸耀自己，所以立下功劳；不炫耀自己，所以领导众人。不争，所以天下没人能与他竞争。古人说“委屈容易保全”，难道是假话吗！如果完备地做到了，就能归复自然。（第二十二章）

有（一种）东西浑然一体，自然天成，在天地形成以前就已经存在，（它）无声无形，独立长存，从不改变，循环运行而不休止，可以说是天地万物的根本。我不知道它的名字，勉强给把它取名叫做“大道”。（它）广大无边，于是周流不息；周流不息，于是伸展遥远；伸展遥远，于是复归本源。所以说道大、天大、地大、王也大。宇宙间有四大，而王居其中之一。人效法地，地效法天，天效法道，而道本性自然。（第二十五章）

擅长行走的人不会留下痕迹，擅长言谈的人不会说错话，擅长计算的人不用筹策，擅长关闭的人不用门闩就（能让人）打不开，擅长打结的人不用绳索就（能让人）解不开。因此，圣人常常挽救人，所以没有被遗弃的人；常常擅长充分发挥物品的功用，所以没有被废弃的物品。这就叫做顺应常道。所以善人是恶人的老师，恶人是善人的依靠。不尊重自己的老师，不爱惜自己的依靠，即使聪明的人也会糊涂，这就是精深微妙的道理。（第二十七章）

治学的人，巧智欲望一天天地增加；求道的人，巧智欲望一天天地减少，减少又减少，直到清静虚无，顺其自然。如果能够做到清静虚无，顺其自然，就没有成不了的事。治理国家的人，常常要顺乎自然而不扰攘生事，（治国者）如果繁政扰民，就没法治理国家了。（第四十八章）

用清静无欲的主张来治理国家，用奇巧、诡秘的办法去用兵，用不扰害人民的策略来治理天下。我怎么知道是这种情形呢？根据就在于此：天下的法令越多，百姓就越贫穷；百姓锋利的武器越多，国家就越混乱；人们的巧智越多，奇异的东西就越多；法令越森严，盗贼就越多。所以圣人说：“我清静虚无，顺其自然，百姓就自我化育；我喜欢清静，百姓就能自己走上正途；我顺乎自然而不扰攘生事，百姓自然就富足；我没有欲望，百姓自然就淳朴。”（第五十七章）

用清静虚无，顺其自然的方式来作为，用顺乎自然而不扰攘生事的态度来做事，把恬淡无味当作有味。把小看作大，把少看作多，用恩惠回报仇恨。处理难题要从容易的地方做起；做大事要从细小的地方着手。天下的难事，一定从容易的地方做起；天下的大事，一定从细小的地方开始。因此，圣人始终不贪图大贡献，所以才能做成大事。轻易许诺的人一定缺少诚信，把事情看得太容易，一定遭遇很多困难。因此，圣人总是把事情看得很难。所以最终没有困难了。（第六十三章）

真实的言语不华美，华美的言语不真实。善良的人不巧言，巧言的人不善良。有见识的人不卖弄，卖弄（自己懂得多）的人没有（真正的）见识。圣人不私自积藏（财物），竭尽所能帮助别人，自己反而更加富有；竭尽所能给予别人，自己反而更加丰富。自然的法则，是（对万物）有利无害；圣人的行为准则，是做事不争。（第八十一章）

【拓展阅读】

具有上德的人不自居有德，因此有德；具备下德的人自居有德，因此无德。具备上德的人清静无为、无心作为，具备上仁的人有所作为、无心作为，具备上义的人有所作为、有心作为，具备上礼的人有所作为却没人回应他，（他）就卷起袖子，扬起手臂强拽别人。所以，丧失了道而后才有德，丧失了德而后才有仁，丧失了仁而后才有义，丧失了义而后才有礼。礼，是忠信衰微的产物，是祸乱的开端。礼义等观念，是道的皮毛，是愚昧的开始。因此大丈夫立身于丰厚充实的道德，远离浅薄浮夸的礼义。所以要舍弃浅薄浮夸的礼义而采取朴实敦厚的道德。（第三十八章）