

## 《道德經》

### 體道第一

道可道，非常道。名可名，非常名。無名，天地之始；有名，萬物之母。故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，衆妙之門。

### 養身第二

天下皆知美之爲美，斯惡已；皆知善之爲善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無爲之事，行不言之教。萬物作焉而不辭。生而不有，爲而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

### 安民第三

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不爲盜；不見可欲，使心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨，常使民無知無欲，使夫智者不敢爲也。爲無爲，則無不治。

### 無源第四

道沖而用之，或不盈。淵乎似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵，湛兮似若存。吾不知誰之子，象帝之先。

### 虛用第五

天地不仁，以萬物爲芻狗；聖人不仁，以百姓爲芻狗。天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。

## 成象第六

谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。

## 韜光第七

天長地久，天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身，而身先；外其身，而身存。非以其無私耶？故能成其私。

## 易性第八

上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

## 運夷第九

持而盈之，不知其已；揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成、名遂、身退，天之道。

## 能爲第十

載營魄。抱一，能無離，專氣致柔，能嬰兒。滌除玄覽，能無疵。愛民治國，能無爲。天門開闔，能爲雌。明白四達，能無知。生之、畜之。生而不有，爲而不恃，長而不宰，是謂玄德。

## 無用第十一

三十輻共一轂，當其無，有車之用；埴埴以爲器，當其無，有器之用；鑿戶牖以爲室，當其無，有室之用。故有之以爲利，無之以爲用。

## 檢欲第十二

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵，令人心發狂，難得之貨，令人行妨。是以聖人爲腹，不爲目。故去彼取此。

## 獸恥第十三

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱？寵爲上，辱爲下。得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身爲天下者，若可寄於天下，愛以身爲天下者，乃可以託於天下。

## 贊玄第十四

視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而爲一。其上不皦，其下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後，執古之道，以御今之有，能知古始，是謂道紀。

## 顯德第十五

古之善爲士者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強爲之容。與兮若冬涉川，猶兮若畏四隣，儼兮其若客，渙兮若冰之將釋，敦兮其若朴，曠兮其若谷，渾兮其若濁。孰能濁以靜之，徐清？孰能安以久動之，徐生？保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不新成。

## 歸根第十六

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜。是謂復命。復命曰常。知常曰明。不知常，妄作凶。知常容。容乃公。公乃王。王乃天。天乃道。道乃久。沒身不殆。

#### 淳風第十七

太上，下知有之。其次親之譽之。其次畏之。其次侮之。信不足焉，有不信焉。猶兮其貴言。功成事遂，百姓皆謂我自然。

#### 俗薄第十八

大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。

#### 還淳第十九

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者，以爲文不足，故令有所屬。見素抱朴，少私寡欲。

#### 異俗第二十

絕學，無憂。唯之與阿，相去幾何？善之與惡，相去何若？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉。衆人熙熙，如享太牢，如春登臺，我獨怕兮其未兆，如嬰兒之未孩，乘乘兮若無所歸。衆人皆有餘，而我獨若遺，我愚人之心也哉，沌沌兮。俗人昭昭，我獨若昏；俗人察察，我獨悶悶。忽兮若海。漂兮若無所止。衆人皆有以，而我獨頑似鄙。我獨異於人，而貴食母。

## 虛心第二十一

孔德之容，唯道是從。道之爲物，唯恍唯忽。忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，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，以閱衆甫。吾何以知衆甫之然哉？以此。

## 益謙第二十二

曲則全，枉則直，窪則盈，弊則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一爲天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉？誠全而歸之。

## 虛無第二十三

希言自然。飄風不終朝，驟雨不終日。孰爲此者？天地。天地尙不能久，而況於人乎？故從事於道者，道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂失之。信不足焉，有不信焉。

## 苦恩第二十四

跂者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長。其於道也，曰餘食贅行。物或惡之，故有道者不處也。

## 象元第二十五

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母，吾不知其名，字之曰道，強爲之名曰大。大曰逝，逝曰遠，

遠曰反，故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大，而王居其一焉。  
人法地，地法天，天法道，道法自然。

### 重德第二十六

重爲輕根，靜爲躁君。是以聖人終日行，不離輜重。雖有榮觀、燕處，  
超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失臣，躁則失君。

### 巧用第二十七

善行無轍迹，善言無瑕譏，善計不用籌策，善閉無關楗而不可開，善  
結無繩約而不可解。是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無  
棄物，是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不  
貴其師，不愛其資，雖智大迷。是謂要妙。

### 反朴第二十八

知其雄，守其雌，爲天下谿。爲天下谿，常德不離。復歸於嬰兒。知  
其白，守其黑，爲天下式。爲天下式，常德不忒，復歸於無極。知其  
榮，守其辱，爲天下谷。爲天下谷，常德乃足，復歸於朴。朴散則爲  
器，聖人用之則爲官長，故大制不割。

### 無爲第二十九

將欲取天下，而爲之，吾見其不得已。天下神器，不可爲也。爲者敗  
之，執者失之。故物或行或隨，或响或吹，或強或羸，或挫或隳。是  
以聖人去甚、去奢、去泰。

### 儉武第三十

以道佐人主者，不以兵強天下，其事好還，師之所處，荆棘生焉。大軍之後，必有凶年。善有果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道，不道早已。

### 偃武第三十一

夫佳兵者，不祥之器，物或惡之，故有道者不處。君子居則貴左，用兵則貴右。兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之。恬淡爲上。勝而不美，而美之者，是樂殺人。夫樂殺人者，則不可以得志於天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏將軍居左，上將軍居右，言以喪禮處之。殺人衆多，以悲哀泣之。戰勝，以喪禮處之。

### 聖德第三十二

道常無名，朴雖小，天下不敢臣。侯王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名。名亦既有，天亦將知之，知之，所以不殆。譬道之在天下，猶川谷之與江海。

### 辯德第三十三

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。

### 任成第三十四

大道汜兮，其可左右。萬物恃之而生，而不辭。功成而不名有。愛養萬物而不為主，常無欲，可名於小。萬物歸焉而不為主，可名為大。是以聖人終不為大，故能成其大。

### 仁德第三十五

執大象，天下往。往而不害，安平太。樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞，用之不可既。

### 微明第三十六

將欲喻之，必固張之；將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固興之；將欲奪之，必固與之，是謂微明。柔弱勝剛強。魚不可脫於淵。國之利器，不可以示人。

### 為政第三十七

道常無為，而無不為。侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之朴。無名之朴，亦將不欲，不欲以靜，天下將自定。

### 論德第三十八

上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。上德無為，而無以為；下德為之，而有以為。上仁為之，而無以為；上義為之，而有以為。上禮為之，而莫之應，則攘臂而仍之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。前識者，道之華。而愚之始。是以大丈夫處其厚，不居其薄；處其實，不處其華。故去彼取此。



### 法本第三十九

昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下正。其致之，天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貴高將恐蹶。故貴必以賤爲本，高必以下爲基。是以侯王自稱孤寡不穀，此非以賤爲本耶？非乎！故致數車無車，不欲琇琇如玉，落落如石。

### 去用第四十

反者道之動，弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。

### 同異第四十一

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之，不笑不足以爲道。故建言有之：明道若昧，進道若退，夷道若顚，上德若谷，太白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝，大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形，道隱無名，夫唯道善貸且成。

### 道化第四十二

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和。人之所惡，唯孤寡不穀，而王公以爲稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之。強梁者，不得其死，吾將以爲教父。

### 徧用第四十三

天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入於無間。吾是以知無爲之有益。不言之教，無爲之益，天下希及之。

#### 立戒第四十四

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。

#### 洪德第四十五

大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。躁勝寒，靜則熱。清靜爲天下正。

#### 儉欲第四十六

天下有道，却走馬以糞。天下無道，戎馬生於郊。禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。

#### 鑒遠第四十七

不出戶以知天下，不窺牖以見天道，其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不爲而成。

#### 忘知第四十八

爲學日益，爲道日損。損之又損之，以至於無爲。無爲而無不爲。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。

#### 任德第四十九

聖人無常心，以百姓心爲心。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。聖人在天下怵怵，爲天下渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

#### 貴生第五十

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生，動之死地十有三。夫何故？以其求生之厚。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵，兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。

#### 養德第五十一

道生之，德畜之，物形之，勢成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，夫莫之命常自然。故道生之，德畜之，長之育之，成之孰之，養之覆之。生而不有，爲而不恃，長而不宰，是謂玄德。

#### 歸元第五十二

天下有始，以爲天下母。既得其母，復知其子；既知其子，復守其母，沒身不殆。塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。見小曰明，守柔曰強。用其光，復歸其明。無遺身殃，是爲習常。

#### 益證第五十三

使我介然有知，行於大道。唯施是畏。大道甚夷，而民好徑。朝甚除，田甚蕪，倉甚虛，服文綵，帶利劍，厭飲食，財貨有餘，是謂盜誇。盜誇，非道也哉！

#### 修觀第五十四

善建者不拔，善抱者不脫，子孫祭祀不輟。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃餘；修之於鄉，其德乃長；修之於國，其德乃豐；修之於天下，其德乃普。故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以國觀國，以天下觀天下。吾何以知天下之然哉？以此。

#### 玄符第五十五

含德之厚，比於赤子。毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而峻作，精之至也。終日號而不啞，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生日祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已。

#### 玄德第五十六

知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其分，和其光，同其塵，是謂玄同。故不可得而親，不可得而踈；不可得而利，亦不可得而害；不可得而貴，不可得而賤，故爲天下貴。

#### 淳風第五十七

以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌諱而民彌貧。民多利器，國家滋昏。人多技巧，奇物滋起。法物滋彰，盜賊多有。故聖人云：我無爲而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自朴。我無情而民自清。

## 順化第五十八

其政悶悶，其民醇醇；其政察察，其民缺缺。禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極，其無正，正復爲奇，善復爲詖。人之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不害，直而不肆，光而不耀。

## 守道第五十九

治人，事天，莫若嗇。夫唯嗇，是謂早服。早服謂之重積德。重積德則無不剋，無不剋則莫知其極，莫知其極則可以有國。有國之母，可以長久。是謂深根固蒂，長生久視之道。

## 居位第六十

治大國若烹小鮮。以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不傷人。非其神不傷人，聖人亦不傷人。夫兩不相傷，故德交歸焉。

## 謙德第六十一

大國者下流，天下之交，天下之牝。牝常以靜勝牡，以靜爲下。故大國以下小國，則取小國；小國以下大國，則取大國。或下以取，或下而取。大國不過欲兼畜人，小國不過欲入事人。夫兩者各得其所，大者宜爲下。

## 爲道第六十二

道者萬物之奧。善人之寶，不善人之所保。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何棄之有。故立天子，置三公，雖有拱璧以先駟馬，

不如坐進此道。古之所以貴此道者，何不日以求得？有罪以免耶，故爲天下貴。

### 恩始第六十三

爲無爲，事無事，味無味。大小多少。報怨以德。圖難於其易，爲大於其細。天下難事必作於易，天下大事必作於細。是以聖人終不爲大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難。

### 守微第六十四

其安易持，其未兆易謀，其脆易破，其微易散。爲之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。爲者敗之，執者失之。聖人無爲故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之，慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復衆人之所過，以輔萬物之自然，而不敢爲。

### 淳德第六十五

古之善爲道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多。故以智治國，國之賊；不以智治國，國之福。知此兩者亦楷式。常知楷式，是謂玄德。玄德深矣，遠矣，與物反矣。乃至大順。

### 後已第六十六

江海所以能爲百谷王者，以其善下之，故能爲百谷王。是以聖人欲上民，必以其言下之；欲先民，必以其身後之。是以聖人處上而民不重，處前而民不害，是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。

### 三寶第六十七

天下皆謂我大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖久矣。其細也夫。我有三寶，持而保之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢爲天下先。慈故能勇，儉故能廣，不敢爲天下先，故能成器長。今舍其慈且勇，舍其儉且廣，舍其後且先，死矣，夫慈，以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。

### 配天第六十八

善爲士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者爲下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。

### 玄用第六十九

用兵有言：吾不敢爲主，而爲客；不敢進寸，而退尺。是謂行無行，攘無臂，仍無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加，哀者勝矣。

### 知難第七十

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知、莫能行。言有宗，事有君。夫惟無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐懷玉。

### 知病第七十一

知不知上，不知知病。夫唯病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。

### 愛己第七十二

民不畏威，則大威至矣。無狹其所居，無厭其所生。夫惟不厭，是以不厭。是以聖人自知不自見，自愛不自貴，故去彼取此。

### 任爲第七十三

勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者，或利或害。天之所惡，孰知其故？是以聖人猶難之。天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繹然而善謀。天網恢恢，踈而不失。

### 制惑第七十四

民不畏死，奈何以死懼之？若使民常畏死，而爲奇者，吾得執而殺之，孰敢？常有司殺者。夫代司殺者，是謂代大匠斲。夫代大匠斲者，希有不傷其手矣。

### 貪損第七十五

民之飢，以其上食稅之多，是以飢。民之難治，以其上有爲，是以難治。民之輕死，以其求生之厚，是以輕死。夫唯無以生爲者，是賢於貴生。

### 戒強第七十六



人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則共。強大處下，柔弱處上。

#### 天道第七十七

天之道，其猶張弓乎？高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者益之。天之道損有餘而補不足，人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人爲而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

#### 任信第七十八

天下柔弱莫過於水，而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行，是以聖人云：受國之垢，是謂社稷主；受國之不祥，是謂天下王。正言若反。

#### 任契第七十九

和大怨，必有餘怨，安可以爲善。是以聖人執左契，而不責於人。有德司契，無德司徹。天道無親，常與善人。

#### 獨立第八十

小國寡民，使民有什伯，人之器而不用。使民重死，而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之，使民復結繩而用之，甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞狗之聲相聞，民至老死不相往來。

## 顯質第八十一

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。  
聖人不積。既以爲人，己愈有；既以與人，己愈多。天之道，利而不  
害。聖人之道，爲而不爭。