

道德經

觀妙章第一

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，眾妙之門。

觀徼章第二

天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，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。是以聖人處無為之事，行不言之教。萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。

安民章第三

不尚賢，使民不爭。不貴難得之貨，使民不為盜。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，使夫智者不敢為也。為無為、則無不治。

不盈章第四

道沖而用之或不盈，淵兮似萬物之宗。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。

守中章第四

天地不仁，以萬物為芻狗。聖人不仁，以百姓為芻狗。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。

谷神章第六

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。

無私章第七

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。

若水章第八

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

持盈章第九

持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。

玄德章第十

載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能如嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？愛民治國，能無為乎？天門開闔，能為雌乎？明白四達，能無知乎？生之畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

虛中章第十一

三十輻，共一轂，當其無，有車之用。埴埴以為器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。

為腹章第十二

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。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。

寵辱章第十三

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為上，辱為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？無所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患。故貴以身為天下者，可以寄天下。愛以身為天下者，可以託天下。

道紀章第十四

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，故混而為一。其上不皦，其下不昧，繩繩兮不可名，復歸於無物，是謂無狀之狀，無象之象，是謂恍惚。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。

不盈章第十五

古之善為士者，微妙玄通深不可識。夫惟不可識，故強為之容；豫兮若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若客，渙兮若冰之將釋，敦兮

其若樸，曠兮其若谷，渾兮其若濁。孰能濁以止，靜之徐清，孰能安以久，動之徐生。保此道者不欲盈，夫為不盈，故能敝不新成。

復命章第十六

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀其復。夫物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰復命，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，歿身不殆。

知有章第十七

太上不知有之，其次親之譽之，其次畏之！其次侮之。故信不足，焉有不信。猶兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂我自然。

四有章第十八

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。

樸素章第十九

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，以為文不足，故令有所屬，見素抱樸，少私寡欲。

食母章第二十

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！眾人熙熙如享太牢，如登春臺。我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。乘乘兮若無所歸，眾人皆有餘，而我獨

若遺。我愚人之心也哉！純純兮，眾人昭昭，我獨若昏。眾人察察，我獨悶悶。澹兮其若海，漂兮若無所止。眾人皆有以，而我獨頑且鄙。我獨異於人，而貴食母。

從道章第二十一

孔德之容，惟道是從。道之惟物，惟恍惟惚。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，以閱眾甫。吾何以知眾甫之然哉？以此。

抱一章第二十二

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一為天下式。不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。夫惟不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者豈虛語哉，誠全而歸之。

同道章第二十三

希言自然。飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者天地。天地尚不能久，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，失亦樂得之。信不足焉，有不信焉。

不處章第二十四

跂者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自

衿者不長。其於道也，曰餘食贅行，物或惡之，故有道者不處。

混成章第二十五

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰返。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。

輜重章第二十六

重為輕根，靜為躁君，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，輕則失根，躁則失君。

襲明章第二十七

善行無轍跡，善言無瑕謫，善計不用籌策，善閉無關鍵而不可開，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。

常德章第二十八

知其雄，守其雌，為天下谿。為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式。為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷，常德乃足，復歸於樸。樸散則為器，聖人用之，則為官長，故大制不割。

自然章第二十九

將欲取天下而為之，吾見其不得已。天下神器，不可為也，為者敗之，執者失之。故物或行或隨，或歔或吹，或強或贏，或載或隳，是以聖人去甚，去奢，去泰。

不道章第三十

以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。師之所至，荊棘生焉。大軍之後，必有兇年。善者果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，是果而勿強。物壯則老，是為不道，不道早已。

貴左章第三十一

夫佳兵者，不祥之器，物或惡之，故有道者不處。君子居則貴左，用兵者貴右。兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之。恬淡為上，勝而不美，而美之者，是樂殺人。夫樂殺人者，不可得志於天下矣。吉事尚左，兇事尚右。偏將軍處左，上將軍處右，言以喪禮處之。殺人眾多，以悲哀泣之，戰勝則以喪禮處之。

知止章第三十二

道常無名，樸雖小，天下不敢臣。侯王若能守，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，夫亦將知止。知止所以不殆。譬道之在天下，猶川谷之於江海。

盡己章第三十三

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。

成大章第三十四

大道汎兮，其可左右。萬物恃之以生而不辭，功成不名有，愛養萬物而不為主。常無欲，可名於小，萬物歸焉而不為主，可名於大。是以聖人終不為大，故能成其大。

大象章第三十五

執大象，天下往。往而不害，安平泰。樂魚餌，過客止。道之出口，淡乎其無味。視之不足見，聽之不足聞，用之不足既。

微明章第三十六

將欲歛之，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，柔勝剛，弱勝強。魚不可脫於淵。國之利器不可以示人。

無為章第三十七

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

處厚章第三十八

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，則攘臂而扔之。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，而亂之首也。前識者，道之華，而愚之始。是以大丈夫處其厚不居其薄，處其實不居其華，故去彼取此。

得一章第三十九

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，以為天下貞。其致之一也，天無以清，將恐裂，地無以寧，將恐發，神無以靈，將恐歇，谷無以盈，將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貞，而貴高將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤寡不穀，此其以賤為本耶？非乎？故至數輿無輿。不欲碌碌如玉，落落如石。

反覆章第四十

反者道之動，弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。

聞道章第四十一

上士聞道，勤而行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之，不笑不足以為道。故建言有之；明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大白若辱，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，夫惟道，善貸且

成。

沖和章第四十二

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。人之所惡，惟孤寡不穀，而王公以為稱。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，吾將以為教父。

至柔章第四十三

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

知止章第四十四

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

清靜章第四十五

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，靜勝熱，清靜為天下正。

知足章第四十六

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

天道章第四十七

不出戶知天下，不窺牖見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不

行而知，不見而名，不為而成。

日損章第四十八

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為矣。故取天下者，常以無事，及其有事，不足以取天下。

德善章第四十九

聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善矣。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信矣。聖人之在天下歛歛焉，為天下渾其心，百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

生死章第五十

出生入死，生之徒，十有三，死之徒，十有三，人之生，動之死地者，亦十有三，夫何故？以其生生之厚。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？以其無死也。

尊貴章第五十一

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，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，長之育之，成之熟之，養之覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。

守母章第五十二

天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子。既知其子，復守其

母，歿身不殆。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，是謂襲常。

大道章第五十三

使我介然有知，行於大道，惟施是畏。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，是謂盜竽。非道也哉。

善建章第五十四

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。修之於邦，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。

含德章第五十五

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，未知牝牡之合而脰作，精之至也。終日號而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥，心使氣曰強，物壯則老，是謂不道，不道早已。

道貴章第五十六

知者不言，言者不知。塞其兌，閉其門，挫其銳，解其紛，和其光，

同其塵，是謂玄同。故不可得而親，不可得而疏，不可得而利，不可得而害，不可得而貴，不可得而賤，故為天下貴。

治國章第五十七

以正治國，以用奇兵，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。人多伎巧，奇物滋起，法令滋彰，盜賊多有，故聖人云：我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸，我無情而民自清。

察政章第五十八

其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。禍兮福所倚，福兮禍所伏。孰知其極，其無正耶。正復為奇，善復為妖。人之迷也，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀。

長生章第五十九

治人事天莫若嗇，夫惟嗇，是謂早服。早服謂之重積德，重積德則無不克，無不克則莫知其極，莫知其極可以有國，有國之母，可以長久，是謂根深固柢，長生久視之道。

治大國章第六十

治大國若烹小鮮。以道蒞天下，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。

為下章第六十一

大國者下流，天下之交。天下之牝，牝常以靜勝牡，以靜為下。故大國以下小國，則取小國。小國以下大國，則取大國。故或下以取，或下而取。大國不過欲兼畜人，小國不過欲入事人。夫兩者各得所欲，大者宜為下。

道奧章第六十二

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？不曰求以得，有罪以免耶，故為天下貴。

無難章第六十三

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

輔物章第六十四

其安易持，其未兆易謀，其脆易判，其微易散。為之於未有，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。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，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，復眾人之所過，以輔萬物之自然而不敢為。

玄德章第六十五

古之善為道者，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。

江海章第六十六

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以聖人欲上民，必以言下之。欲先人，必以身後之。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。

三寶章第六十七

天下皆謂我道大似不肖。夫惟大，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，三曰不敢為天下先。慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。今捨慈且勇，捨儉且廣，捨後且先，死矣。夫慈以戰則勝，以守則固，天將救之，以慈衛之。

不爭章第六十八

善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天，古之極。

用兵章第六十九

用兵有言：吾不敢為主而為客，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。

懷玉章第七十

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。

不病章第七十一

知，不知，上。不知，知，病。夫惟病病，是以不病。聖人不病，以其病病，是以不病。

畏威章第七十二

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

天網章第七十三

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，疏而不失。

司殺章第七十四

民不畏死，奈何以死懼之。若使民常畏死，而為奇者，吾得執而

殺之。孰敢？常有司殺者殺。夫代司殺者殺，是為代大匠斲者，希有不傷其手矣。

貴生章第七十五

民之饑，以其上食稅之多，是以饑。民之難治，以其上之有為，是以難治。民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。夫惟無以生為者，是賢於貴生。

柔弱章第七十六

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，柔弱生之徒。是以兵強則不勝，木強則共。強大處下，柔弱處上。

天道章第七十七

天之道，其猶張弓乎，高者抑之，下者舉之，有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能以有餘以奉天下，唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，不欲見賢。

水德章第七十八

天下莫柔弱於水。而攻堅強者莫之能勝。以其無以易之。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。受國不祥，是謂天下王。正言若反。

左契章第七十九

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

不徙章第八十

小國寡民，使有什伯之器而不用，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，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。

不積章第八十一

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，既以與人已愈有，既以與人已愈多。天之道利而不害，聖人之道為而不爭。