

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。

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，前後相随。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。夫惟弗居，是以不去。

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，使夫知者不敢为也。为无为，则无不治。

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。湛兮其若存，吾不知谁之子，象帝之先。

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。

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。

第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人後其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。

第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人所恶，故几於道矣。居善地；心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫惟不争，故无尤。

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。功成名遂，天之道。

第十章

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无知乎？生之、畜之、生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

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。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

第十二章

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。

第十三章

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠，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？故贵以身为天下者，则可以寄於天下；爱以身为天下者，乃可以托於天下。

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。其上不杳，其下不昧，绳绳兮不可名，复归於无物，是谓无状之状，无物之象。是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其後。执古之道，以御今之有，能知古始，是名道纪。

第十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫惟不可识，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，孰兮其若朴，旷兮其若谷，浑兮其若浊。孰能浊以澄静之徐清？孰能安以久动之徐生？保此道者不欲盈，夫惟不盈，故能敝不新成。

第十六章

致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，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。没身不殆。

第十七章

太上，下知有之。其次，亲而誉之。其次，畏之。其次，侮之。信不足，焉有不信焉。犹兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

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。

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。

第二十章

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若？人之所畏，不可畏畏。荒兮其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆，若婴儿之未孩，乘乘兮若无所归。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。忽兮其若晦，寂兮似无所止。众人皆有以，我独顽且鄙。我独异於人，而贵求食於母。

第二十一章

孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍其中有象；恍兮惚其中有物。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。吾何以知众甫之然哉？以此。

第二十二章

曲则全，枉则直，洼则盈，弊则新，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。夫惟不争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。

第二十三章

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，而况於人乎？故教从事於道者，道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於道者，道亦乐得之；同於德者，德亦乐得之；同於失，者失亦乐得之。信不足，焉有不信焉。

第二十四章

者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰。自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处也。

第二十五章

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，王亦大。域中有四大，而王处一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

第二十六章

重为轻根，静为躁君，是以君子终日行不离辎重；虽有荣观，燕处超然。奈何以万乘之主，而身轻天下？轻则失臣，躁则失君。

第二十七章

善行，无辙；善言，无瑕谪；善计，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，不善人之师；不善人，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷。是谓要妙。

第二十八章

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归於婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德忒，复归於无极。

知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归於朴。朴散则为器，圣人用之则为官长。故大制不割。

第二十九章

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。凡物或行或随，或或吹，或强或羸，或载或隲。是以圣人去甚。去奢、去泰。

第三十章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之处，荆棘生焉。大军之後，必有凶年。故善者果而已矣，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。

第三十一章

夫佳兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。是以君子居则贵左，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，是乐杀人也。夫乐杀人者，不可得志於天下矣。故吉事尚左，凶事尚右。是以偏将军处左，上将军处右，以丧礼处之。杀人众多，以悲哀泣之。战胜，以丧礼处之。

第三十二章

道常无名。朴虽小，天下不敢臣。侯王若能守，万物将自宾。天地相合，以降甘露，人莫之令而自均。始制有名；名亦既有，夫亦将知止；知止所以不殆。譬道之在天下，由川谷之於江海。

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。

第三十四章

大道泛兮，其可左右。万物视之以生而不不辞，功成不名有。衣被万物而不为主，常无欲，可名於小；万物归焉而不为主，可名於大。是以圣人终不为大，故能成其大。

第三十五章

执大象，天下往；往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎无味，视之不可见，听之不可闻，用之不可既。

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，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明，柔胜刚弱胜强。鱼不可脱於渊，国之利器不可以示人。

第三十七章

道常无为而无不为。侯王若能守，万物将自化；化而欲作，吾将镇之以无名之朴；无名之朴，亦将不欲；不欲以静，天下将自正。

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，则攘臂而仍之。故失道而後德，失德而後仁，失仁而後义，失义而後礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首也；前识者，道之华而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。故去彼取此。

第三十九章

昔之得一者：天一以清，地得一以灵，神得一以宁，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞，其致之一也。天无以清，将恐裂，地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生。将死灭；侯王无以贞贵高，将死蹙。故贵以贱为本，高以下为基。侯王自谓孤、寡、不谷。此其以贱为本也？非乎？故致数车无车。不欲如玉落落如石。

第四十章

反者道之动，弱者道之用。天下万物生於有，有生於无。

第四十一章

上士闻道，劝而行之；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

类，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质直若渝，大方无隅，大器晚成，大音希，大象无形。夫惟道，善贷且成。

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，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。

第四十三章

天下之至柔，驰骋天下之坚，无有入於无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

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。

第四十五章

大成若缺，其用不敝；大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清为天下正。

第四十六章

天下有道却走以粪；天下无道，戎马生於郊。罪莫大於可欲，祸莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足。

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。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

第四十八章

为学日益，为道日损；损之又损，以至於无为；无为而无不为矣。故取天下者，常以无事；及其有事，足以取天下。

第四十九章

圣人无常心，以百姓心为心。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。圣人在天下，为天下浑其心。百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

第五十章

出生入死。生之徒十有三；死之徒十有三，民之生，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。

第五十一章

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之德畜之，长之育之，成之熟之，养之复之；生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

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，是谓袭常。

第五十三章

使我介然有知，行於大道，惟施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除田甚芜，仓甚虚，服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗竽。非道也哉！

第五十四章

善建者不拔，善抱者不脱，子孙祭祀不辍。修之於身，其德乃真；修之於家，其德乃余；修之於乡，其德乃长；修之於国，其德及丰；修之於天下，其德乃普。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国；以天下观天下。吾何以知天下之然哉以此。

第五十五章

含德之厚，比於赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸢不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而全作，精之至也；终日号而嗑不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生日祥，心使气曰强，物壮则

老，是谓不道，不道早已。

第五十六章

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门，挫其锐，解其分，和其光，同其尘，是谓玄同。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。

第五十七章

以正治国，以奇用兵，无事取天下。吾何以知然乎？以此：天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，国家滋昏；民多技巧，奇物滋起；法令滋彰，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。

第五十八章

其政闷闷，其民醇醇；其政察察，其民缺缺。祸兮福所倚，福兮祸所伏。孰知其极？其无正耶。正复为奇，善复为妖民之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆光而不耀。

第五十九章

治人事天莫如嗇。夫惟嗇，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。是谓深根固蒂，长生久视之道。

第六十章

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。

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。大国大过欲兼畜人，小国小过欲入事人，夫两者各得其所，故大者宜为下。

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，尊行可

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，有罪以免邪？故为天下贵。

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，为大于其细。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。

第六十四章

其安易持，其未兆易谋，其脆易破，其微易散。为之干未有，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。圣人无为，故无败；无执，故无失。民之徒事，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。

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。以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者，亦楷式。能知楷式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至于大顺。

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。是以圣人欲上人，必以言下之；欲先人，必以身後之。是以圣人处上而人不重，处前而人不害，是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

第六十七章

天下皆谓我大，似不肖。夫惟大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫。我有三宝，持而宝之。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，舍其後且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈之。

第六十八章

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不争，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。

第六十九章

用兵有言，吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。是谓行无行，攘无臂，仍无敌，执无兵。祸莫大於轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。

第七十章

吾言甚易知易，甚行，天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫惟无知，是以不我知。知我者希，则我者贵，是以圣人被褐怀玉。

第七十一章

知不知，上；不知知，病。夫惟病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

第七十二章

民不畏威，威至矣无狹其所居，无厌其所生。夫惟不厌，是以不厌。是以圣人自知，不自见。自爱，不自贵。故去彼取此。

第七十三章

勇於敢则杀，勇於不敢则活。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，坦然而善谋。天网恢恢，疏而不漏。

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。夫代大匠者，希有不伤手矣。

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。夫惟无以生为者，是贤於贵生。

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，木强则共。强大处下，柔弱处上。

第七十七章

天之道，其犹张弓乎！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，其不欲见贤耶。

第七十八章

天下柔弱莫过於水，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。故圣人云，受国之垢，是谓社稷主；受国之不祥，是谓天下王。正言若反。

第七十九章

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契，而不责於人。有德司契，无德司彻。天道无亲，常与善人。

第八十章

小国寡民，使有什伯人之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使民复结绳而用之。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。

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，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害。圣人之道，为而不争。