



# 老子

## 《道德經》

### 第一章

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。

### 第二章

天下皆知美之為美，斯惡矣；皆知善之為善，斯不善矣。  
有無相生，難易相成，長短相形，高下相盈，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。  
夫唯弗居，是以不去。

### 第三章

不尚賢，使民不爭；  
不貴難得之貨，使民不為盜；  
不見可欲，使民心不亂。  
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。

### 第四章

「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；  
湛兮似或存。吾不知誰之子？象帝之先。

### 第五章

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。

## 第六章

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。

## 第七章

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。  
非以其無私邪？故能成其私。

## 第八章

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。

## 第九章

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，天之道也。

## 第十章

載營魄抱一，能無離乎？  
專氣致柔，能如嬰兒乎？  
滌除玄覽，能如疵乎？  
愛國治民，能無為乎？  
天門開闔，能為雌乎？  
明白四達，能無知乎？



## 第十一章

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。

## 第十二章

五色令人目盲；五音令人耳聾；  
五味令人口爽；馳騁畋獵，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。

## 第十三章

寵辱若驚，貴大患若身。  
何謂寵辱若驚？寵爲下，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，若可寄天下；愛以身爲天下，若可托天下。

## 第十四章

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。  
其上不曠，其下不昧。繩繩兮不可名，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。

## 第十五章

古之善爲道者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強爲之容：  
豫兮若冬涉川；  
猶兮若畏四鄰；  
儼兮其若客；



渙兮其若凌釋；  
敦兮其若朴；  
曠兮其若谷；  
混兮其若濁；  
澹兮其若海；  
混兮其若濁。

孰能晦以理之徐明？孰能濁以靜之徐清？孰能安以動之徐生？  
保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

## 第十六章

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。

夫物芸芸，各復歸其根。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。公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。

## 第十七章

太上，不知有之；其次，親而譽之；  
其次，畏之；其次，侮之。  
信不足焉，有不信焉。悠兮其貴言。  
功成事遂，百姓皆謂：「我自然」。

## 第十八章

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。

## 第十九章

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。

## 第二十章

絕學無憂。唯之與阿，相去几何？  
美之與惡，相去若何？人之所畏，不可不畏。  
荒兮，其未央哉！



眾人熙熙，如享太牢，如登春台。  
我獨泊兮其未兆，如嬰兒之未孩。  
累累兮，若無所歸。  
眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉！沌沌兮。  
俗人昭昭，我獨昏昏。  
俗人察察，我獨悶悶。  
澹兮其若海，飈兮若無止。  
眾人皆有以，而我獨頑且鄙。  
我獨異於人，而貴食母。

## 第二十一章

孔德之容，惟道是從。  
道之爲物，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。  
自今及古，其名不去，以閱眾甫。  
吾何以知眾甫之狀哉？以此。

## 第二十二章

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則多，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。

## 第二十三章

希言自然。  
故飄風不終朝，驟雨不終日。  
孰爲此者？天地。天地尚不能久，而況于人乎？  
故從事于道者，同于道；德者，同于德；  
失者，同于失。同于道者，道亦樂得之；  
同于德者，德亦樂得之；于失者，失亦樂得之。  
信不足焉，有不信焉。

## 第二十四章



企者不立；跨者不行；自見者不明；  
自是者不彰；自伐者無功；自矜者不長。  
其在道也，曰：餘食贅形。物或惡之，故有道者不處。

## 第二十五章

有物混成，先天地生。  
寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。  
吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。  
大曰逝，逝曰遠，遠曰反。  
故道大，天大，地大，人亦大。  
域中有四大，而人居其一焉。  
人法地，地法天，天法道，道法自然。

## 第二十六章

重為輕根，靜為躁君。  
是以君子終日行不離輜重。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。

## 第二十七章

善行無轍跡，善言無瑕譎；善數不用籌策；  
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。

## 第二十八章

知其雄，守其雌，為天下谿。  
為天下谿，常德不離，復歸于嬰兒。  
知其白，守其辱，為天下谷。  
為天下谷，常德乃足，復歸于朴。  
知其白，守其黑，為天下式。  
為天下式，常德不忒，復歸于無極。



朴散則爲器，聖人用之，則爲官長，故大智不割。

## 第二十九章

將欲取天下而爲之，吾見其不得已。  
天下神器，不可爲也，不可執也。  
爲者敗之，執者失之。  
是以聖人無爲，故無敗；無執，故無失。  
夫物或行或隨；或噓或吹；或強或羸；或載或隳。  
是以聖人去甚，去奢，去泰。

## 第三十章

以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。  
師之所處，荆棘生焉。大軍之后，必有凶年。  
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，果而勿強。  
物壯則老，是謂不道，不道早已。

## 第三十一章

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，則不可得志于天下矣。  
吉事尙左，凶事尙右。偏將軍居左，上將軍居右，言以喪禮處之。  
殺人之衆，以悲哀泣之，戰勝以喪禮處之。

## 第三十二章

道常無名朴。雖小，天下莫能臣。  
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，夫亦將知止，知止可以不殆。  
譬道之在天下，猶川谷之于江海。



## 第三十三章

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。

## 第三十四章

大道汜兮，其可左右。  
萬物恃之以生而不辭，功成而不有，衣養萬物而不為主。  
常無欲，可名于小；萬物歸焉而不為主，可名為大。以其終不自為大，故能成其大。

## 第三十五章

執大象，天下往。  
往而不害，安平泰。  
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，用之不足既。

## 第三十六章

將欲歛之，必故張之；  
將欲弱之，必故強之；  
將欲廢之，必故興之；  
將欲取之，必故與之。  
是謂微明。  
柔弱勝剛強。魚不可脫于淵，國之利器不可以示人。

## 第三十七章

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。  
鎮之以無名之朴，夫將不欲。  
不欲以靜，天下將自正。





## 第三十八章

上德不德，是以有德；

下德不失德，是以無德。

上德無爲而無以爲；下德無爲而有以爲。

上仁爲之而無以爲；上義爲之而有以爲。

上禮爲之而莫之應，則攘臂而扔之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后義，失義而后禮。

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，不居其華。故去彼取此。

## 第三十九章

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。其致之也，

謂天無以清，將恐裂；地無以寧，將恐廢；

神無以靈，將恐歇；谷無以盈，將恐竭；

萬物無以生，將恐滅；侯王無以正，將恐蹶。

故貴以賤爲本，高以下爲基。

是以侯王自稱孤、寡、不穀。

此非以賤爲本邪？非乎？故致譽無譽。

是故不欲琮璣如玉，珞珞如石。

## 第四十章

反者道之動；弱者道之用。

天下萬物生于有，有生于無。

## 第四十一章

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。

夫唯道，善貸且成。無，名天地之始；有，名萬物之母。



## 第四十二章

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，唯孤、寡、不谷，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。

## 第四十三章

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

## 第四十四章

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。  
故知足不辱，知止不殆，可以長久。

## 第四十五章

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。  
靜勝躁，寒勝熱。清靜為天下正。

## 第四十六章

天下有道，卻走馬以糞。天下無道，戎馬生于郊。  
禍莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

## 第四十七章

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，不見而明，不為而成。



## 第四十八章

爲學日益，爲道日損。

損之又損，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。

## 第四十九章

聖人常無心，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，歛歛焉，爲天下渾其心，百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

## 第五十章

出生入死。生之徒，十有三；死之徒，十有三。

人之生，動之于死地，亦十有三。夫何故？以其生之厚。

蓋聞善攝生者，路行不遇兇虎，入軍不被甲兵。

兇無所投其角，虎無所用其爪，兵無所容其刃。

夫何故？以其無死地。

## 第五十一章

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，爲而不恃，長而不宰。是謂玄德。

## 第五十二章

天下有始，以爲天下母。

既得其母，以知其子，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。



## 第五十三章

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。

大道甚夷，而人好徑。

朝甚除，田甚蕪，倉甚虛；服文采，帶利劍，厭飲食，財貨有餘；是爲盜夸。

非道也哉！

## 第五十四章

善建者不拔，善抱者不脫，子孫以祭祀不輟。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃餘；修之于鄉，其德乃長；修之于邦，其德乃丰；

修之于天下，其德乃普。

故以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。

吾何以知天下然哉？以此。

## 第五十五章

含「德」之厚，比于赤子。

毒虫不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。

骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作，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，謂之不道，不道早已。

## 第五十六章

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。

故爲天下貴。

## 第五十七章

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；人多利器，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」。



## 第五十八章

其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。  
禍兮，福之所倚，福兮，禍之所伏。孰知其極？其無正也。  
正復爲奇，善復爲妖。人之迷，其日固久。  
是以聖人方而不割，廉而不剝，直而不肆，光而不耀。

## 第五十九章

治人事天，莫若嗇。  
夫爲嗇，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；  
是謂深根固柢，長生久視之道。

## 第六十章

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。

## 第六十一章

大邦者下流，天下之交也。  
天下之牝——常以靜勝牡——以靜爲下。  
故大邦以下小邦，則取小邦；小邦以下大邦，則取大邦。  
故或下以取，或下而取。  
大邦不過欲兼畜人，小邦不過欲入事人。  
夫兩者各得所欲，大者宜爲下。

## 第六十二章

道者萬物之奧。  
善人之寶，不善人之所保。  
美言可以市尊，美行可以加人。  
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，有罪以免邪？故爲天下貴。

## 第六十三章

爲無爲，事無事，味無味。  
大小多少，報怨以德。  
圖難于其易，爲大于其細。  
天下難事，必作于易，天下大事，必作于細。  
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，故終無難矣。

## 第六十四章

其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散，爲之于未有，治之于未亂。  
合抱之木，生于毫末；九層之台，起于累土；千里之行，始于足下。  
民之從事，常于几成而敗之；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，而不敢爲。

## 第六十五章

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。  
知此兩者亦稽式。  
常知稽式，是謂「玄德」，「玄德」深遠矣；與物反矣，然后乃至大順。

## 第六十六章

江海之所以能爲百谷王者，以其善下之，故能爲百谷王。  
是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。  
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。  
天下皆謂我道大，似不肖。  
夫唯大，故似不肖；若肖，久矣其細也夫！

## 第六十七章



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。  
今舍慈且勇；舍儉且廣；舍后且先；死矣！  
夫慈以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。

## 第六十八章

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

## 第六十九章

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；扔無敵；執無兵。  
禍莫大于輕敵，輕敵几喪吾寶。  
故抗兵相若，哀者勝矣。

## 第七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。  
言有宗，事有君。夫唯無知，是以不我知。  
知我者希，則我者貴。是以聖人被褐而懷玉。

## 第七十一章

知，不知，上矣；不知，知，病也。  
聖人不病，以其病病。  
夫唯病病，是以不病。

## 第七十二章

民不畏威，則大威至。  
無狎其所居，無厭其所生。夫唯不厭，是以不厭。  
是以聖人自知不自見；自愛不自貴。故去彼取此。

## 第七十三章

勇于敢則殺，勇于不敢則活。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，繕然而善謀。  
天網恢恢，疏而不失。

## 第七十四章

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？  
常有司殺者殺。夫代司殺者殺，是謂代大匠斲，夫代大匠斲者，希有不傷其手矣。

## 第七十五章

民之飢，以其上食稅之多，是以飢。  
民之難治，以其上之有爲，是以難治。  
民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。  
夫唯無以生爲者，是賢于貴生。

## 第七十六章

之生也柔弱，其死也堅強。  
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。  
是以兵強則滅，木強則折。強大處下，柔弱處上。

## 第七十七章

天之道，其猶張弓歟？  
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。

## 第七十八章

天下莫柔弱于水，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，是為天下王。」正言若反。

## 第七十九章

和大怨，必有餘怨；報怨以德，安可以為善？

是以聖人執左契，而不責于人。

有德司契，無德司徹。

天道無親，常與善人。

## 第八十章

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。

## 第八十一章

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，既以為人已愈有，既以與人已愈多。

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。