

《道德经》

作者：老子

▷ 【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（jiào）。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（è）已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和（hè），前后相随。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（fú）唯弗居，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（xiàn）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（fú）智者不敢为也。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。湛兮似或存，吾不知谁之子，象帝之先。

▷ 【第五章】

天地不仁，以万物为刍（chú）狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥（tuó yuè）乎？虚而不屈，动而愈出。多言数（shuò）穷，不如守中。

▷ 【第六章】

谷神不死，是谓玄牝（pìn），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。是以圣人后其身而身先，外其身而

身存。非以其无私邪（yé）？故能成其私。

▷ 【第八章】

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶（wù），故几（jī）于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

▷ 【第九章】

持而盈之，不如其已。揣(chuǎi)而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗（yí）其咎。功成身退，天之道。

▷ 【第十章】

载（zài）营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知（zhì）乎？天门开阖（hé），能无雌乎？明白四达，能无为乎？生之、畜（xù）之，生而不有，为而不恃，长（zhǎng）而不宰，是谓玄德。

▷ 【第十一章】

三十辐共一毂（gǔ），当其无，有车之用。埴埴（shān zhí）以为器，当其无，有器之用。凿户牖（yǒu）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，驰骋畋（tián）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，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

▷ 【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（jié），故混（hùn）而为一。其上不皦（jiǎo皎），其下不昧。绳绳(mǐn mǐn)不可名，复归于无物，是谓无状之状，无

物之象。是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

▷ 【第十五章】

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强(qiǎng)为之容。豫焉若冬涉川，犹

兮若畏四邻，俨兮其若容，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。孰能浊以静之徐清

？孰能安以久动之徐生？保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能蔽不新成。

▷ 【第十六章】

致虚极，守静笃(dǔ)，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复

命。复命曰常，知常曰明，不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王(wàng)，王(wàng)乃天，天

乃道，道乃久，没(mò)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。悠兮其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。

▷ 【第十八章】

大道废，有仁义；慧智出，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(xiàn)素抱朴，少私寡欲。

▷ 【第二十章】

绝学无忧。唯之与阿(ē)，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮其

未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。傚傚(lěi)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。澹(

dàn)兮其若海，颺(liù)兮若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食(sì)母。

▷ 【第二十一章】

孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物

。窈（yǎo）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

状哉？以此。

▷ 【第二十二章】

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一，为天下式。不自见

（xiàn）故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。夫唯不争，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（zhāo），骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况

于人乎？故从事于道者，道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德

亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。

▷ 【第二十四章】

企者不立，跨者不行，自见（xiàn）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（zhuì）行。物或恶（wù）之，故有道者不处（chǔ）。

▷ 【第二十五章】

有物混（hùn）成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知

其名，字之曰道，强（qiǎng）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，而王居其一焉。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。是以圣人终日行不离辘（zī）重。虽有荣观（guàn），燕处超然，

奈何万乘（shèng）之主，而以身轻天下？轻则失本，躁则失君。

▷ 【第二十七章】

善行无辙迹，善言无瑕谪（xiá zhé），善数（shǔ）不用筹策，善闭无关键（jiàn）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。故善人者，

不善人之师；不善人者，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，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天

下式。为天下式，常德不忒（tè），复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复

归于朴。朴散则为器，圣人用之则为官长（zhǎng）。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。故物或

行或随，或歔（xū）或吹，或强或羸（léi），或挫或隳（huī）。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（hào）还。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶

年。善有果而已，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（wù）之，故有道者不处（chǔ）。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(yào)杀人。夫

乐(yào)杀人者，则不可以得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧（

sāng）礼处之。杀人之众，以哀悲泣之，战胜，以丧礼处之。

▷ 【第三十二章】

道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合以降甘露，民

莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止。知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

▷ 【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。万物恃之而生而不辞，功成不名有，衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

▷ 【第三十五章】

执大象，天下往；往而不害，安平太。乐（yuè）与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见（jiàn），听之不足闻，用之不足既。

▷ 【第三十六章】

将欲歛（xī）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。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

▷ 【第三十七章】

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

▷ 【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（rǎng）臂而扔之。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（bó）而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大

丈夫处其厚，不居其薄（bó）；处其实，不居其华。故去彼取此。

▷ 【第三十九章】

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王

得一以为天下贞。其致之。天无以清将恐裂，地无以宁将恐发（fèi，“发”通“废”），神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭，侯王无以贵高将恐蹶（jué）。故贵以贱为本，高以下为基。是以

侯王自谓孤寡不穀（谷gǔ）。此非以贱为本邪（yé）？非乎？故致数（shuò）舆（yù）无舆。不欲碌（

lù）碌如玉，珞（luò）珞如石。

▷ 【第四十章】

反者，道之动；弱者，道之用。天下万物生于有，有生于无。

▷ 【第四十一章】

上士闻道，勤而行之；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，夷道若颡（lèi）。上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，

质真若渝（yú）。大方无隅（yú），大器晚成，大音希声，大象无形。道隐无名，夫唯道善贷且成。

▷ 【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（wù），

唯孤寡不穀（谷gǔ），而王公以为称（chēng）。故物，或损之而益，或益之而损。人之所教（jiào），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，驰骋天下之至坚，无有入无间，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，其用不弊。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。清静为天下正。

▷ 【第四十六章】

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。祸莫大于不知足，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，以至于无为，无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

▷ 【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。信者，吾信之；

不信者，吾亦信之，德信。圣人在天下歔歔（xīxī），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。人之生动之死地，亦十有三。夫何故？以其生生

之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕（sì）虎，入军不被（pī）甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪（zhǎo），兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

▷ 【第五十一章】

道生之，德畜（xù）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、亭之、毒之、养之、覆之。生而不有，为而不恃，

长（zhǎng）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（mò）身不殆。

塞（sè）其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见（jiàn）小曰明，守柔曰强。用其光

，复归其明，无遗身殃，是为习常。

▷ 【第五十三章】

使我介然有知，行于大道，唯施（迤yí）是畏。大道甚夷，而民好径。朝（cháo）甚除，

田甚芜，仓甚虚。服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗夸。非道也哉！

▷ 【第五十四章】

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余

；修之于乡，其德乃长（zhǎng）；修之于国，其德乃丰；修之于天下，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。吾何以知天下然哉？以此。

▷ 【第五十五章】

含德之厚，比于赤子。蜂虿(chài)虺(huǐ)蛇不螫(shì)，猛兽不据，攫(jué)鸟不搏

。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而全作，精之至也。终日号而不嘎(shà)，和之至也。知和曰常，知常

曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

▷ 【第五十六章】

知(zhì)者不言，言者不知(zhì)。塞(sè)其兑，闭其门，挫其锐；解其纷，和其光

，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，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，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌讳，而民弥贫；

民多利器，国家滋昏；人多伎(jì)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，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。孰知其极？

其无正。正复为奇，善复为妖，人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿(guì)，直而不肆，光

而不耀。

▷ 【第五十九章】

治人事天莫若嗇(sè)。夫唯嗇，是谓早服。早服谓之重(chóng)积德，重(chóng)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。是谓深根固抵(dǐ)，长生久

视之道。

▷ 【第六十章】

治大国若烹小鲜。以道莅(lì)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。大国不过欲兼畜（xù）人，小国不过欲入事人，

夫两者各得其所，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。美言可以市，尊行可以加人。人之不善，何弃

之有！故立天子，置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何？不曰以求得，有罪

以免邪（yé）？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。故终无难矣。

▷ 【第六十四章】

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮（pàn），其微易散。为之于未有，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。是以圣人无为，故无

败；无执，故无失。民之从事，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。故以智治国，国之贼；不以

智治国，国之福。知此两者，亦稽（jī）式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃

至大顺。

▷ 【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。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，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】

天下皆谓我道大，似不肖（xiào）。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫。我有三宝，持而保之。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（zhǎng）。今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之。

▷ 【第六十八章】

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，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（xíng）无行（háng），攘（rǎng）无臂，扔无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相加，哀者胜矣。

▷ 【第七十章】

吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵，是以圣人被（pī，“被”同“披”）褐怀玉。

▷ 【第七十一章】

知不知，上；不知知，病。夫唯病病，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，则大威至。无狎（xiá）其所居，无厌（yà，“厌”同“压”）其所生。夫唯不厭（yà，“厌”同“压”），是以不厭（yàn）。是以圣人自知，不自见（xiàn）；自爱，不自贵。故去彼取此。

▷ 【第七十三章】

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶（wù），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，繹（chǎn）然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

▷ 【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，是谓代大匠斫（zhuó）。夫代大匠斫者，希有不伤其手矣。

▷ 【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。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

▷ 【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，木强则兵。强大处下，柔弱处上。

▷ 【第七十七章】

天之道，其犹张弓与！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（xiàn）贤。

▷ 【第七十八章】

天下莫柔弱于水，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。是以圣人云，受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。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，而不责于人。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（bǎi）之器而不用，使民重（zhòng）死而不远徙（xí）。虽有舟舆，无

所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使人复结绳而用之。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（zhì）者不博，博者不知（zhì）。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。