

# 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（shì），功成而弗居。夫唯弗居，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。使夫知<sup>1</sup>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（zhàn）兮似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

## 第五章

天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐（tuó）龠（yuè）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（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？故能成其私。

---

<sup>1</sup>智

## 第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，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（zhuī）而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。

## 第十章

载营魄抱一，能无离乎？抟（tuán）<sup>2</sup>气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵（cī）乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖（hé），能为雌乎？明白四达，能无为乎？生之畜之，生而不有，为而不恃（shì），长而不宰，是谓玄德。

## 第十一章

三十辐共一毂（gǔ），当其无，有车之用。埴（shān）埴以为器，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（fáng）。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），故混而为一。其上不皦（jiǎo），其下不昧（mèi）。绳绳<sup>3</sup>（mǐnmǐn）兮不可名，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。

<sup>2</sup>抟，类似太极拳手中转球的感觉。有的版本为“专”

<sup>3</sup>黽黽

## 第十五章

古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若冰之将释；敦兮其若朴（璞）；旷兮其若谷；混兮其若浊。孰能浊以止静之徐清；孰能安以久动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

## 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，王乃天，天乃道，道乃久，歿（mò）身不殆（dài）。

## 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；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？美之与恶，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（lěi）傚兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉，沌（dùn）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（zhāng）；不自伐，故有功；不自矜（jīn），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，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，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。物或恶之，故有道者不处。

## 第二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥（liáo）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，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

## 第二十七章

善行无辙（zhé）迹；善言无瑕（xiá）谪（zhé）；善数不用筹策；善闭无关楗（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，为天下谿。为天下谿（xī），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），复归於无极。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。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，或嘘（shī）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。其事好还。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年。善者果而已，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

夫唯兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。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（tián）淡（dàn）为上。胜而不美，而美之者，是乐（yào）杀人。夫乐杀人者，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。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（dài）。譬（pì）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

大道汜（fàn）兮，其可左右。万物恃（shì）之以生而不辞，功成而不名有。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。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，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，必固举之；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，夫亦将不欲。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，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；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；侯王得一以为天下正。其致之也，谓：天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；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。夫是以侯王自谓孤、寡、不谷。此非以贱为本邪？非乎！故致舆（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；夷道若类（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<sup>4</sup>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，唯孤、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，驰骋天下之至坚。无有人无间，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（nè），。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（kuī）牖（yǒu），见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人，不行而知，不见而明，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。

---

<sup>4</sup>也可以做“大器免成”

#### 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，歛（xī）歛焉，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，动之于死地，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，亭之毒之，养之覆之。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（mò）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（yāng），是为习常。

#### 第五十三章

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜（wú），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（chuò）。修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于邦，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，以邦观邦，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。毒虫<sup>5</sup>不螫（shì），猛兽不据，攫（jué）鸟不搏。骨弱筋柔而握固，

---

<sup>5</sup>蜂虿（chài）虺（huǐ）蛇

未知牝（pìn）牡（mǔ）之合而媵（zuī）作，精之至也。终日号而不嗥（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

知者不言，言者不知。塞其兑，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（chún）淳（chún）；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（qí），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。是谓深根固柢（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（pìn）。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，美行可以加人。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公，虽有拱璧以先駟（sì）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？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，起于垒土；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（shèn）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。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。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。”是谓行无行，攘（rǎng）无臂，仍无敌，执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，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）褐（hè）而怀玉。

## 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，无厌其所生。夫唯不厌，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

勇于敢则杀，勇于不敢则活。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，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，以其上求生之厚，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（gǎo）。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。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（shì），功成而不处，其不欲见贤。

## 第七十八章

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。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（gòu），是谓社（shè）稷（jì）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（qì），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。使有什佰之器而不用；使民重（zhòng）死而不远徙。虽有舟舆（yú），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。