

太上道德經

目錄

第一章	體道章	第二章	養身章	第三章	安民章
第四章	無源章	第五章	虛用章	第六章	成象章
第七章	韜光章	第八章	易性章	第九章	運夷章
第十章	能爲章	第十一章	無用章	第十二章	檢欲章
第十三章	厭恥章	第十四章	贊玄章	第十五章	顯德章
第十六章	歸根章	第十七章	淳風章	第十八章	俗薄章
第十九章	還淳章	第廿章	異俗章	第廿一章	虛心章
第廿二章	益謙章	第廿三章	虛無章	第廿四章	苦恩章
第廿五章	象元章	第廿六章	重德章	第廿七章	巧用章
第廿八章	反樸章	第廿九章	無爲章	第三十章	儉武章
第三十一章	偃武章	第三十二章	聖德章	第三十三章	辨德章
第三十四章	任成章	第三十五章	仁德章	第三十六章	微明章
第三十七章	爲政章	第三十八章	論德章	第三十九章	法本章
第四十章	去用章	第四十一章	同異章	第四十二章	道化章

目錄

第四十三章	偏用章	第四十四章	立戒章	第四十五章	洪德章
第四十六章	儉欲章	第四十七章	鑒遠章	第四十八章	忘知章
第四十九章	任德章	第五十章	貴生章	第五十一章	養德章
第五十二章	歸元章	第五十三章	益證章	第五十四章	脩觀章
第五十五章	玄符章	第五十六章	玄德章	第五十七章	淳化章
第五十八章	順化章	第五十九章	守道章	第六十章	居位章
第六十一章	謙德章	第六十二章	爲道章	第六十三章	恩始章
第六十四章	守微章	第六十五章	淳德章	第六十六章	後已章
第六十七章	三寶章	第六十八章	配天章	第六十九章	玄用章
第七十章	知難章	第七十一章	知病章	第七十二章	愛已章
第七十三章	任爲章	第七十四章	制惑章	第七十五章	貪損章
第七十六章	戒疆章	第七十七章	天道章	第七十八章	任信章
第七十九章	任契章	第八十章	獨立章	第八十一章	顯質章

# 太上道德經

## 道德寶章

### 體道章第一

『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。衆妙之門。』

### 養身章第二

『天下皆知美之為美。斯惡已。皆知善之為善。斯不善已。故有無之相生。難易之相成。長短之相形。高下之相傾。音聲之相和。前後之相隨。是以聖人處無為之事。行不言之教。萬物作而不辭。』

。生而不有。為而不恃。功成而弗居。夫惟弗居。  
。是以不去。』

### 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。  
使夫知者。不敢為也。為無為。則為不治。』

### 無源章第四

『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。』

## 虛用章第五

『天地不仁。以萬物為芻狗。音初聖人不仁。以百姓為芻狗。音托音藥天地之間。其猶橐籥乎。虛而不屈。動而愈出。多言數窮。音朔不如守中。』

## 成象章第六

『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。』

## 韜光章第七

『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。』

## 易性章第八

『上善若水。水善利萬物而不爭。處衆人之所惡。故幾於道。居善地。心善淵。與善仁。言善信。正善治。事善能。動善時。夫唯不爭。故無尤矣。』

## 運夷章第九

『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。功成名遂。身退天之道。』

## 能為章第十

『載營魄抱一。能無離乎。專音氣炁致柔。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。能無雌乎。明白四達。能無知乎。生之蓄之。生而不有。為而不恃。長而不宰。是謂玄德。』

## 無用章第十一

『三十輻。共一轂。音谷當其無。有車之用。埏埴以為器。音廷音直當其無。有器之用。鑿戶牖以為室。音友當其無。有室之用。故有之以為利。無之以為用。』

## 檢欲章第十二

『五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵。音逞音列令人心發狂。難得之貨。令人行妨。是以聖人為腹不為目。故去彼取此。』



### 厭恥章第十三

『寵辱若驚。貴大患若身。何謂寵辱。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。吾所以有大患者。為吾有身。及吾無身。吾有何患。故貴以身為天下者。則可以寄於天下。愛以身為天下者。乃可以託於天下。』

### 贊玄章第十四

『視之不見名曰夷。聽之音子不聞名曰希。搏之音搏不得名曰微。此三者不可致詰。故混而為一。其上音嫩不皦。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。」

### 顯德章第十五

『古之善為士者。微妙玄通。深不可識。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。孰能濁以久靜之徐清。孰能安以久動之徐生。保此道者不欲盈。夫惟不盈。故能弊。不新成。』

### 歸根章第十六

『至虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。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。公乃王。王乃天。天乃道。道乃久。沒身不殆。』

### 淳風章第十七

『太上不知有之。其次親之音余譽之。其次畏之。其次侮之。信不足。有不信。猶兮其貴言。功成事遂。百姓皆謂我自然。』

### 俗薄章第十八

『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。』

### 還淳章第十九

『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。』

## 異俗章第二十

『絕學無憂。唯之於阿。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。衆人熙熙。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。衆人皆有餘。而我獨若遺。我愚人之心也哉。』  
音頓  
沌沌兮。俗人昭昭。我獨若昏。俗人察察。我獨悶悶。忽兮若海。漂兮若無所止。衆人皆有以。而我獨頑似鄙。我獨異於人。而貴食母。』

## 虛心章第二十一

『孔德之容。惟道是從。道之為物。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。以閱衆甫。吾何以知衆甫之然哉。以此。』

### 益謙章第二十二

音花

『曲則全。枉則直。窪則盈。弊則新。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。豈虛言哉。誠全而歸之。』

### 虛無章第二十三

『希言自然。飄風不終朝。驟雨不終日。孰為此者音掉。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。道亦得之。同於德者。德亦得之。同於失者。失亦得之。信不足焉。有不信焉。』

### 若恩章第二十四

『跛者不立。跨者不行。自見者不明。自是者不彰。自伐者無功。自矜者不長。其於道也。曰餘食贅行。物或惡之。故有道者不處也。』

### 象元章第二十五

『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。』

## 重德章第二十六

『重為輕根。靜為躁君。是以聖人終日行。不離輜音茲重。雖有榮觀。燕處超然。奈何萬乘之主。而以身輕天下。輕則失臣。躁則失君。』

## 巧用章第二十七

『善行無轍跡。善言無瑕音宅謫。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。』

## 反樸章第二十八

『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。常得乃足。復歸於樸。樸散則為器。聖人用之則為官長。故大制不割。』

## 無為章第二十九



「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。或噓或吹。或強或羸。音雷或載或隳。音暉是以聖人去甚。去奢去泰。」

### 儉武章第三十

「以道佐人主者。不以兵強天下。其事好還。師之所處。荊棘生焉。大軍之後。必有凶年。故善者果而已。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。是謂不道。不道早已。」

### 偃武章第三十一

『夫佳兵者。不祥之器。物或惡之。故有道者不處。是以君子居則貴左。用兵則貴右。兵者不祥之器。非君子之器。不得已而用之。恬澹音甜音淡為上。勝而不美。而美之者。是樂殺人者。夫樂殺人者。則不可得志於天下矣。故吉事尚左。凶事尚右。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。戰勝則以喪禮處之。』

### 聖德章第三十二

『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。猶川谷之與江海。』

辨德章第三十三

『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。』

任成章第三十四

『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。故常無欲。可名於小矣。萬物歸焉。而不為主。可名於大矣。是以聖人終不為大。故能成其大。』

仁德章第三十五

『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。用之不可既。』

### 微明章第三十六

『將欲歛<sup>音吸</sup>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。柔弱勝剛強。魚不可脫於淵。國之利器。不可以示人。』

### 為政章第三十七

『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。』

## 論德章第三十八

『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。則攘臂而仍之。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。而愚之始也。是以大丈夫處其厚。不居處薄。居其實。不居其華。故去彼取此。』

## 法本章第三十九

『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。侯王無以為貞。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。故致數車。無車不欲。瑑音瑑瑑如玉。珞珞如石。』

#### 去用章第四十

『反者道之動。弱者道之用。天下之物生於有。有生於無。』

#### 同異章第四十一

『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。』

## 道化章第四十二

『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。唯孤寡不穀。  
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。』

## 偏用章第四十三

『天下之至柔。馳騁天下之至堅。無有於無間。吾是以知無為之有益也。不言之教。無為之益。天下希及之。』

### 立戒章第四十四

『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。』

### 洪德章第四十五

『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。』



## 儉欲章第四十六

『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。』

## 鑒遠章第四十七

『不出戶。知天下。不窺牖。音友見天道。其出彌遠。其知彌少。是以聖人不行而知。不見而名。不為而成。』

## 忘知章第四十八

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

任德章第四十九

『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。聖人在天下。牝音牝牝焉為天下渾其心。百姓皆注其耳目。聖人皆孩之。』

貴生章第五十

『出生入死。生之徒十有三。死之徒十有三。人之生。動之死地。亦十有三。夫何故。以其生生之厚。蓋聞善攝生者。陸行不遇兇音似虎。入軍不被甲兵。兇無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地。』

## 養德章第五十一

『道生之。德蓄之。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。德蓄之。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。』

## 歸元章第五十二

『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。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。是謂習常。』

## 益證章第五十三

『使我介然有知。音押行於大道。惟施是畏。大道甚夷。而民好徑。朝甚除。田甚蕪。倉甚虛。服文采。帶利劍。厭飲食。財貨有餘。是謂盜夸。音誇非道也哉。』

## 脩觀章第五十四

『善建者不拔。善抱者不脫。子孫祭祀不輟。音拙脩之於身。其德乃真。脩之於家。其德乃餘。脩之於鄉。其德乃長。脩之於國。其德乃豐。脩之於天下。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。』

## 玄符章第五十五

『含德之厚。比於赤子。毒蟲不螫。音昔猛獸不據。音霍攫音全鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而峻作音益。精之至也。終日號而不嗑不音沙去聲噉。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。』

## 玄德章第五十六

『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。亦不可得而疎。不可得而利。亦不可得而害。不可得而貴。亦不可得而賤。故為天下貴。』

## 淳化章第五十七

『以正治國。以奇用兵。以無事取天下。吾何以知其然哉。以此。夫天下多忌諱。而民彌貧。人多利器。國家滋昏。人多技巧。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。』

## 順化章第五十八

『其政悶悶。其民醕醕。音純其政察察。其民缺缺。禍兮福所倚。福兮禍所伏。音夫孰知其極。其無正耶。正復為奇。善復為詘。人之迷也。其日固久。是

以聖人方而不割。廉而不剡。音畏直而不肆。光而不耀。音。」

### 守道章第五十九

「治人事天莫若嗇。音式夫為嗇。是謂早服。早服謂之重積德。重積德。則無不剋。音克無不剋。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。」

### 居位章第六十

「治大國。若烹小鮮。以道莅天下。音利其鬼不神。非其鬼不神。聖人亦不傷人。夫兩不相傷。故德交歸焉。」

## 謙德章第六十一

『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。夫兩者各得其所。故大者宜為下。』

## 為道章第六十二

『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也。不曰求以得。有罪以免耶。故為天下貴。』



### 恩始章第六十三

『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。』

### 守微章第六十四

『其安易持。其未兆易謀。其脆易破。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。復衆人之所過。以輔萬物之自然。而不敢為。』

### 涓德章第六十五

『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。能知楷式。是謂玄德。玄德深矣遠矣。與物反矣。然後乃至大順。』

### 後己章第六十六

『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。欲先民。』

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。而持寶之。一曰慈。二曰儉。三曰不敢為天下先。夫慈故能勇。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。』

### 配天章第六十八

『善為士者不武。善戰者不怒。善勝敵者不爭。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。』

### 玄用章第六十九

『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。輕敵則幾喪吾寶。故抗兵相加。哀者勝矣。』

### 知難章第七十

『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。則我貴矣。是以聖人被褐懷玉。』

知病章第七十一

『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。』

愛己章第七十二

『民不畏威。大威至矣。無狹其所居。無厭其所生。夫惟不厭。是以不厭。是以聖人自知不自見。自愛不自貴。故去彼取此。』

任為章第七十三

『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。坦然而善謀。天網恢恢。疎而不失。』

### 制惑章第七十四

『民常不畏死。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。是謂代大匠斲。夫代大匠斲者。希有不傷其手矣。』

### 貪損章第七十五

『民之飢。以其上食稅之多。是以飢。民之難治。以其上之有為。是以難治。民之輕死。以其求生之厚。是以輕死。夫惟無以生為者。是賢於貴生。』

戒強章第七十六

『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。柔弱者生之徒。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。不足者與之。天之道。損有餘而補不足。人之道。則不然。損不足以奉有餘。孰能以有餘奉天下。惟有道者。是以聖人為而不恃。功成而不處。其不欲見賢。』

## 任信章第七十八

『天下柔弱。莫過於水。而攻堅強者。莫知能勝。其無以易之。故柔勝剛。弱勝強。天下莫不知。莫能行。是以聖人言。受國之垢。是謂社稷主。受國之不祥。是謂天下王。正言若反。』

## 任契章第七十九

『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。無德司徹。天道無親。常與善人。』

## 獨立章第八十

『小國寡民。使有什伯。人之器而不用。使民重死。而不遠徙。雖有舟車。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。雞狗之聲相聞。  
民至老死。不相往來。』

### 顛質章第八十一

『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。』