

# 道 德 經

## 背 誦 本

### 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

天下皆知美之爲美，斯惡已。  
皆知善之爲善，斯不善已。  
有無相生，難易相成，長短相形，  
高下相盈，音聲相和，前後相隨。  
恆也。是以聖人處無爲之事，  
行不言之教；萬物作而弗始，  
生而弗有，爲而弗恃，功成而不居。  
夫唯弗居，是以不去。

### 第 三 章

不尚賢，使民不爭；  
不貴難得之貨，使民不爲盜；  
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。  
使夫智者不敢爲也。  
爲無爲，則無不治。

## 第四章

道沖，而用之或不盈。  
淵兮，似萬物之宗；湛兮，似或存。  
吾不知誰之子，象帝之先。

## 第五章

天地不仁，以萬物爲芻狗；聖人不仁，以百姓爲芻狗。  
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。帛系若存，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。

般若

寺廟網

德盛

## 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

般若

載營魄抱一，能無離乎。  
專氣致柔，能如嬰兒乎。  
滌除玄鑒，能如疵乎。  
愛國治民，能無爲乎。  
天門開闔，能爲雌乎。  
明白四達，能無知乎。

## 第十一章

寺廟網

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。

德盛

## 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，故混而為一。

其上不皦，其下不昧。

繩繩兮不可名，復歸於物。

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

古之善為道者，微妙玄通，深不可識。

夫唯不可識，故強為之容：

豫兮若冬涉川；

猶兮若畏四鄰；

儼兮其若客；

渙兮其若凌釋；

敦兮其若朴；

曠兮其若谷；

混兮其若濁；

澹兮其若海；

颺兮若無止。

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。

般若

寺廟網

信

德盛

## 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。

般若

## 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」。

寺廟網

正信

德盛

## 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，少思寡欲，絕學無憂。

## 第二十章

唯之與阿，相去幾何。  
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，如春登台。  
我獨泊兮，其未兆；  
沌沌兮，如嬰兒之未孩；  
儻儻兮，若無所歸。  
眾人皆有餘，而我獨若遺。我愚人之心也哉。  
俗人昭昭，我獨昏昏。  
俗人察察，我獨悶悶。  
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，少則得，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。天地尙不能久，而況於人乎。  
故從事於道者，同於道；  
德者，同於德；失者，同於失。  
同於道者，道亦樂得之；  
同於德者，德亦樂得之；  
同於失者，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，可以爲天地母。  
吾不知其名，強字之曰道，強爲之名曰大。  
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

重爲輕根，靜爲躁君。  
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。

般若

詩廟網

正信

德盛

## 第二十七章

善行無轍跡，善言無瑕謫；  
善數不用籌策；善閉無關楗而不可開，  
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，為天下溪。  
為天下溪，常德不離，復歸於嬰兒。  
知其白，守其辱，為天下谷。  
為天下谷，常德乃足，復歸於朴。  
知其白，守其黑，為天下式。  
為天下式，常德不忒，復歸於無極。  
朴散則為器，聖人用之，  
則為官長，故大智不割。

## 第二十九章

將欲取天下而為之，吾見其不得已。  
天下神器，不可為也，不可執也。  
為者敗之，執者失之。  
是以聖人無為，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。

般若

廟網

德盛



### 第三十章

以道佐人主者，不以兵強天下。  
其事好遠。  
師之所處，荆棘生焉。  
大軍之後，必有凶年。  
善有果而已，不以取強。  
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，則不可得志於天下矣。  
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，猶川谷之於江海。

般若

法華經

德盛

### 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

大道泛兮，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，可名於小；  
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。  
魚不可脫於淵，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。  
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；  
谷得一以生；  
侯得一以爲天下正。  
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、不谷。  
此非以賤爲本邪。非乎。故致譽無譽。  
是故不欲琤琤如玉，珞珞如石。

般若

寺廟網

信

德盛

## 第四十章

反者道之動；弱者道之用。  
天下萬物生於有，有生於無。

## 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；

廣德若不足；

建德若偷；

質真若渝；

大白若辱；

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。

## 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，沖氣以爲和。

人之所惡，唯孤、寡、不谷，而王公以爲稱。

故物或損之而益，或益之而損。

人之所教，我亦教之。

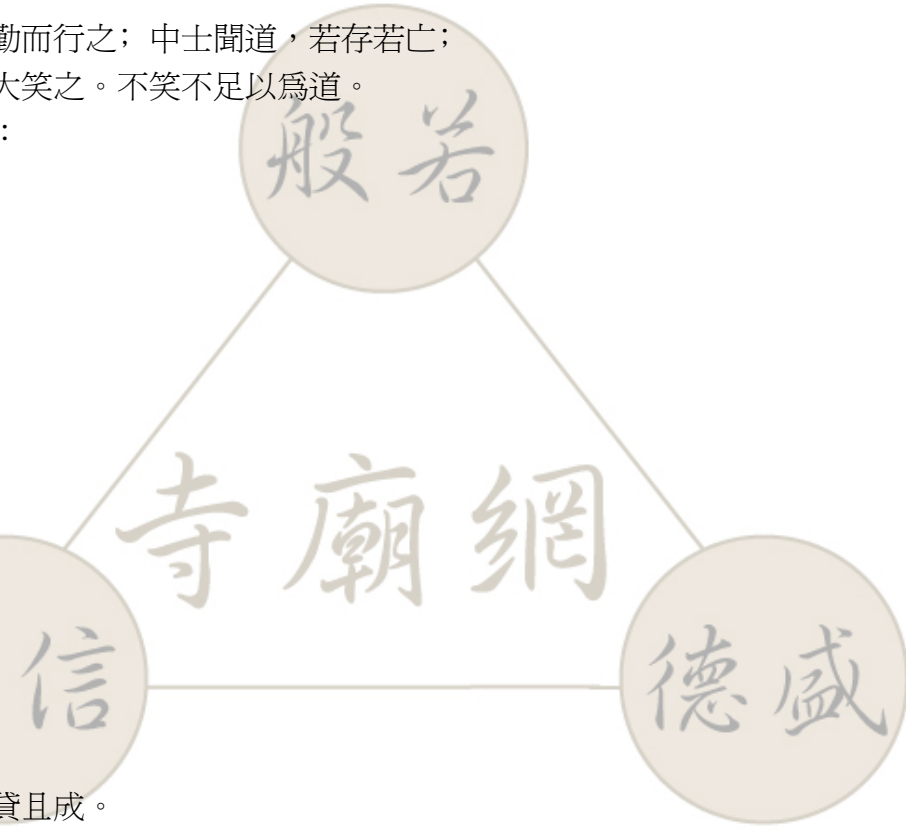
強梁者不得其死，吾將以爲教父。

## 第四十三章

天下之至柔，馳騁天下之至堅。

無有入無間，吾是以知無爲之有益。

不言之教，無爲之益，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。  
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。清靜爲天下正。

#### 第四十六章

天下有道，卻走馬以糞。  
天下無道，戎馬生於郊。  
禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。  
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，不爲而成。

#### 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，動之於死地，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，為而不恃，  
長而不宰。是謂玄德。

## 第五十二章

天下有始，以為天下母。  
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；是為襲常。

## 第五十三章

使我介然有知，行於大道，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；是為盜夸。  
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。  
修之於身，其德乃真；  
修之於家，其德乃餘；  
修之於鄉，其德乃長；  
修之於邦，其德乃丰；  
修之於天下，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，比於赤子。  
毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。  
骨弱筋柔而握固。  
未知牝牡之合而峻作，精之至也。  
終日號而不嗄，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。  
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。

般若

寺廟網

德盛

## 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。

是以聖人方而不割，廉而不剷，

直而不肆，光而不耀。

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。

## 第五十九章

治人事天，莫若嗇。

夫唯嗇，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。

般若

寺廟網

德盛



## 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

般若

大邦者下流，天下之牝，  
天下之交也。  
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。  
圖難於其易，爲大於其細；  
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。

德盛

正信

寺廟網

## 第六十四章

其安易持，其未兆易謀。  
其脆易泮，其微易散。  
爲之於未有，治之於未亂。  
合抱之木，生於毫末；  
九層之台，起於累土；  
千里之行，始於足下。  
民之從事，常於幾成而敗之。  
慎終如始，則無敗事。

## 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」深矣，遠矣，與物反矣，然後乃至大順。

## 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。

般若

寺廟網

正信

德盛

## 第六十七章

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。  
我有三寶，持而保之。  
一曰慈，  
二曰儉，  
三曰不敢為天下先。  
慈故能勇；儉故能廣；  
不敢為天下先，故能成器長。  
今舍慈且勇；舍儉且廣；  
舍後且先；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

善為士者，不武；  
善戰者，不怒；  
善勝敵者，不與；  
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。

## 第六十九章

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；  
扔無敵；執無兵。  
禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。  
故抗兵相若，哀者勝矣。

般若

寺廟網

德盛

## 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，尚矣；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。  
天之道，  
不爭而善勝，不言而善應，  
不召而自來，繹然而善謀。  
天網恢恢，疏而不失。

寺廟網

信

德盛

## 第七十四章

民不畏死，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。

## 第七十五章

民之飢，以其上食稅之多，是以飢。  
民之難治，以其上之有為，是以難治。  
民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。  
夫唯無以生為者，是賢於貴生。

## 第七十六章

人之生也柔弱，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。  
是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

般若

去青廟網

德盛

## 第七十八章

天下莫柔弱於水，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。



和大怨，必有餘怨；

報怨以德，安可以為善。

是以聖人執左契，而不責於人。

有德司契，無德司徹。

天道無親，常與善人。



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。