

# 道德经

## 《老子》第一章

dào kě dào , fēi cháng dào 。 míng kě míng , fēi cháng míng  
道 可 道 ， 非 常 道 。 名 可 名 ， 非 常 名

。

wú míng tiān dì zhī shǐ ; yǒu míng wàn wù zhī mǔ  
无 名 天 地 之 始 ； 有 名 万 物 之 母 。

gù cháng wú , yù yǐ guān qí miào ; cháng yǒu , yù yǐ  
故 常 无 ， 欲 以 观 其 妙 ； 常 有 ， 欲 以

guān qí jiǎo 。  
观 其 微 。

cǐ liǎng zhě , tóng chū ér yì míng , tóng wèi zhī xuán 。  
此 两 者 ， 同 出 而 异 名 ， 同 谓 之 玄 。

xuán zhī yòu xuán , zhòng miào zhī mén 。  
玄 之 又 玄 ， 众 妙 之 门 。

【解释】 道，可以说出来的，就不是永恒的道；名，可以叫出来的，就不是永恒的名。无，是天地原始的名字；有，是产生万物的名字。所以常从“无”中，去观察道的奥妙。常从“有”中，去观察道的运行。这两者是同一个来源，只是名称不同。都可说是含义深远。深远再深远，就是一切奥妙的总门。

## 《老子》第二章

tiān xià jiē zhī měi zhī wéi měi , sī è yǐ 。 jiē zhī  
天 下 皆 知 美 之 为 美 ， 斯 恶 已 。

shàn zhī wéi shàn , sī bú shàn yǐ 。  
善 之 为 善 ， 斯 不 善 已 。

yǒu wú xiāng shēng , nán yì xiāng chéng , cháng duǎn xiāng xíng ,  
有 无 相 生 ， 难 易 相 成 ， 长 短 相 形 ，

gāo xià xiāng yíng , yīn shēng xiāng hé , qián hòu xiāng suí 。  
高 下 相 盈 ， 音 声 相 和 ， 前 后 相 随 。

héng yě 。  
恒 也 。

shì yǐ shèng rén chù wú wéi zhī shì , xíng bù yán zhī jiào  
是 以 圣 人 处 无 为 之 事 ， 行 不 言 之 教

； wàn wù zuò ér fú shǐ , shēng ér fú yǒu , wéi ér  
； 万 物 作 而 弗 始 ， 生 而 弗 有 ， 为 而

fú shì , gōng chéng ér bù jū 。 fū wéi fú jū , shì  
弗 恃 ， 功 成 而 不 居 。 夫 唯 弗 居 ， 是

yǐ bù qù 。  
以 不 去 。

【解释】 天下都知道美的就是美的，就是因为有丑的了。都知道善的就是善的，就是因为有恶的了。所以，有和无互助产生，难和易互相形成，长和短互相包容，高和下互相包容，音和声互助谐和，前和后互助跟从。因此，圣人以无为处理事务，实行无言的教导，万物自己发生变化而不为它开头。生长了万物，而不据为己有，抚育了万物而不自恃己能，成功了而不居功。正是因为不居功，所以功绩不会失去。

### 《老子》第三章

bù shàng xián , shǐ mǐn bú zhēng ; bù guì nán dé zhī huò  
不 尚 贤 ， 使 民 不 争 ； 不 贵 难 得 之 货

， shǐ mǐn bù wéi dào ; bú jiàn kě yù , shǐ mǐn xīn  
， 使 民 不 为 盗 ； 不 见 可 欲 ， 使 民 心

bù luàn 。  
不 乱 。

shì yǐ shèng rén zhī zhì , xū qí xīn , shí qí fù ,  
是 以 圣 人 之 治 ， 虚 其 心 ， 实 其 腹 ，

ruò qí zhì , qiáng qí gǔ 。 cháng shǐ mǐn wú zhī wú yù  
弱 其 志 ， 强 其 骨 。 常 使 民 无 知 无 欲

shǐ fū zhì zhě bù gǎn wéi yě 。 wéi wú wéi , zé  
。 使 夫 智 者 不 敢 为 也 。 为 无 为 ， 则  
wú bù zhì  
无 不 治 。

【解释】 不推崇有才能的人，免得人民竞争，不珍视难得的货物，不让看到人民去当盗贼。不让看到可以引起贪欲的事物，使民心不被扰乱。因此圣人治理天下，使天下人心里空空的，吃得饱饱的，没有争强逞能的志向，身体棒棒的，经常使人民没有心智和欲望使那些有心智的人也不敢妄为。用无为的原则办事，就没有办不成的事。

#### 《老子》第四章

dào chōng , ér yòng zhī huò bù yíng 。 yuān xī , sì wàn  
道 冲 ， 而 用 之 或 不 盈 。 渊 兮 ， 似 万  
wù zhī zōng ; zhàn xī , sì huò cún 。 wú bù zhī shuí  
物 之 宗 ； 湛 兮 ， 似 或 存 。 吾 不 知 谁  
zhī zǐ , xiàng dì zhī xiān 。  
之 子 ， 象 帝 之 先 。

【解释】 道是空虚的，而作用却是没有穷尽的。深远的很呐，好象是万物的宗主。挫灭锐气，解脱纠纷，涵蓄光亮，混同垢尘。幽隐的很呐，似亡而实存。我不知道它是从哪里产生的，有天帝之前就有它。

#### 《老子》第五章

tiān dì bù rén , yǐ wàn wù wéi chú gǒu ; shèng rén bù  
天 地 不 仁 ， 以 万 物 为 刍 狗 ； 圣 人 不  
rén , yǐ bǎi xìng wéi chú gǒu 。  
仁 ， 以 百 姓 为 刍 狗 。

tiān dì zhī jiān , qí yóu tuó yuè hū ? xū ér bù qū  
天 地 之 间 ， 其 犹 橐 龠 乎 ？ 虚 而 不 屈  
dòng ér yù chū 。  
， 动 而 愈 出 。

duō yán shù qióng , bù rú shǒu zhōng 。  
多 言 数 穷 ， 不 如 守 中 。

【解释】 天地无所谓仁慈，任凭万物自生自灭；圣人无所谓仁慈，任凭百姓自生自灭。天地之间不正象个风箱吗？虽然空虚，但不短缺，越拉动它风量越多。说的多了就行不通了，还不如保持适中的态度。

### 《老子》第六章

gǔ shén bù sǐ , shì wèi xuán pì 。 xuán pì zhī mén ,  
谷 神 不 死 ， 是 谓 玄 牝 。 玄 牝 之 门 ，  
shì wèi tiān dì gēn 。 mián mián ruò cún , yòng zhī bù qín  
是 谓 天 地 根 。 绵 绵 若 存 ， 用 之 不 勤

。

【解释】 空虚是永恒存在的，这叫做深奥的母性。深奥的母性。是天地的根源。它连绵不断地存在着，其作用无穷无尽。

### 《老子》第七章

tiān cháng dì jiǔ 。 tiān dì suǒ yǐ néng cháng qiě jiǔ zhě ,  
天 长 地 久 。 天 地 所 以 能 长 且 久 者 ，  
yǐ qí bù zì shēng , gù néng cháng shēng 。  
以 其 不 自 生 ， 故 能 长 生 。  
shì yǐ shèng rén hòu qí shēn ér shēn xiān ; wài qí shēn ér  
是 以 圣 人 后 其 身 而 身 先 ； 外 其 身 而  
shēn cún 。 fēi yǐ qí wú sī xié ? gù néng chéng qí sī  
身 存 。 非 以 其 无 私 邪 ？ 故 能 成 其 私

。

【解释】 天长地久。天长地久所以能够长期存在，因为它生存不是为自己，所以能够长久生存。因此圣人把自己放在后面，反而站在前面，把自己置之度外反而得到保全。这不正是它不自私吗？所以能达到自私的目的。

### 《老子》第八章

shàng shàn ruò shuǐ 。 shuǐ shàn lì wàn wù ér bú zhēng , chù  
上 善 若 水 。 水 善 利 万 物 而 不 争 ， 处

zhòng rén zhī suǒ è , gù jǐ yú dào 。  
众 人 之 所 恶 ， 故 几 于 道 。

jū shàn dì , xīn shàn yuān , yǔ shàn rén , yán shàn xìn  
居 善 地 ， 心 善 渊 ， 与 善 仁 ， 言 善 信

zhèng shàn zhì , shì shàn néng , dòng shàn shí 。 fū wéi  
， 政 善 治 ， 事 善 能 ， 动 善 时 。 夫 唯

bú zhēng , gù wú yóu 。  
不 争 ， 故 无 尤 。

【解释】 最上等的善要象水一样。水善于滋润万物而不与之争夺，停留在众人讨厌的低洼低方，所以最接近道。居住在善于选择地方，存心善于保持深沉，交友善于真诚相爱，说话善于遵守信用，为政善于有条有理，办事善于发挥能力，行动善于掌握时机。正因为他与事无争，所以才不会招惹怨恨。

#### 《老子》第八章

shàng shàn ruò shuǐ 。 shuǐ shàn lì wàn wù ér bú zhēng , chù  
上 善 若 水 。 水 善 利 万 物 而 不 争 ， 处

zhòng rén zhī suǒ è , gù jǐ yú dào 。  
众 人 之 所 恶 ， 故 几 于 道 。

jū shàn dì , xīn shàn yuān , yǔ shàn rén , yán shàn xìn  
居 善 地 ， 心 善 渊 ， 与 善 仁 ， 言 善 信

zhèng shàn zhì , shì shàn néng , dòng shàn shí 。 fū wéi  
， 政 善 治 ， 事 善 能 ， 动 善 时 。 夫 唯

bú zhēng , gù wú yóu 。  
不 争 ， 故 无 尤 。

【解释】 最上等的善要象水一样。水善于滋润万物而不与之争夺，停留在众人讨厌的低洼低方，所以最接近道。居住在善于选择地方，存心善于保持深沉，交友善于真诚相爱，说话善于遵守信用，为政善于有条有理，办事善于发挥能力，行动善于掌握时机。正因为他与事无争，所以才不会招惹怨恨。