

Das
Tao Te King
von
Lao Tse

Heshang Gong in Big5
humanum.arts

<http://humanum.arts.cuhk.edu.hk/~hkshp/cclassic/han/heshanggong.htm>

[Home](#) | [Uebersicht](#)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81

1

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。

2

天下皆知美之為美，
斯惡已；
皆知善之為善，
斯不善已。
故有無相生，
難易相成，
長短相較，
高下相傾，
音聲相和，
前後相隨。
是以聖人處無為之事，
行不言之教，
萬物作焉
而不辭，

生而不有，
為而不恃，
功成而弗居。
夫唯弗居，
是以不去。

3

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。
使夫智者不敢為也。

為無為，
則無不治。

4

道沖而用之
或不盈，
淵乎似萬物之宗。
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。

5

天地不仁，
以萬物為芻狗。

聖人不仁，
以百姓為芻狗。
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。

6

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。

7

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。

8

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，
正善治，
事善能，
動善時。

夫唯不爭，
故無尤。

9

持而盈之，不如其已。
揣而棖之，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。

10

載營魄，
抱一，能無離乎，
專氣致柔，
能嬰兒。
滌除玄覽，
能無疵。
愛民治國，

能無為。
天門開闔，
能為雌。
明白四達，
能無知。
生之、畜之。
生而不有，
為而不恃，
長而不宰，
是謂玄德。

11

三十輻共一轂，
當其無，有車之用。
埴埴以為器，
當其無，有器之用。
鑿戶牖以為室，
當其無有室之用。
故有之以為利，

無之以為用。

12

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。
是以聖人為腹，
不為目，
故去彼取此。

13

寵辱若驚，
貴大患若身。
何謂寵辱。
辱為下，（一作「寵為上，辱為下」），
得之若驚，

失之若驚，
何謂貴大患若身。
吾所以有大患者，為吾有身。
及吾無身，吾何有患。
故貴以身為天下者，則可寄天下，
愛以身為天下，若可託天下。

14

視之不見名曰夷，
聽之不見名曰希，
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。

15

古之善為士者，
微妙玄通，
深不可識。
夫唯不可識，故強為之容。
與兮若冬涉川；
猶兮若畏四鄰；
儼兮其若容；
渙兮若冰之將釋，
敦兮其若朴，
曠兮其若谷；
渾兮其若濁。
孰能濁以靜之，徐清。
孰能安以久動之，徐生。
保此道者，不欲盈。

夫惟不盈，故能蔽不新成。

16

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，
是謂復命。
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。

17

太上，下知有之。

其次，親之譽之。

其次畏之。

其次侮之。

信不足焉，〔 有不信焉 〕。

猶兮其貴言。

功成事遂，

百姓皆謂我自然。

18

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。

19

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。

20

絕學

無憂。

唯之與阿，相去幾何。

善之與惡，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，

如春登臺。

我獨怕兮其未兆，

如嬰兒之未孩。

乘乘兮若無所歸。

眾人皆有餘，

而我獨若遺。

我愚人之心也哉，

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。

眾人皆有以，

而我獨頑

似鄙。

我獨異於人

而貴食母。

21

孔德之容，
唯道是從。

道之為物，唯恍唯忽。
忽兮恍兮，其中有象；
恍兮忽兮，其中有物。
窈兮冥兮，其中有精，
其中有信。
自古及今，其名不去，
以閱眾甫，
吾何以知眾甫之然哉。
以此。

22

曲則全，
枉則直，

窪則盈，
敝則新，
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。

虛無第二十三

23

希言自然。

故飄風不終朝，驟雨不終日。

孰為此者？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。

24

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：餘食贅行。
物或惡之。

故有道者不處。

25

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（「王」一作「人」，
下「王」亦同）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。

26

重為輕根，

靜為躁君。

是以聖人終日行，不離輜重。

雖有榮觀，燕處超然。

奈何萬乘之主

而以身輕天下？

輕則失臣，

躁則失君。

27

善行無轍跡，

善行道者求之於身，不下堂，不出門，故無轍跡。

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，

獨無輔也。

不愛其資

雖智大迷，

是謂要妙。

28

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，常德乃足，
 復歸於樸。
 樸散則為器，
 聖人用之則為官長。
 故大制不割。

29

將欲取天下
 而為之，
 吾見其不得已。
 天下神器，不可為也（或作「不可執也」）。
 為者敗之，
 執者失之。
 故物或行或隨，
 或歔或吹，
 或強或羸，
 或挫或隳。

是以聖人去甚，去奢，去泰。

30

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。

善有果而已，
不敢以取強。

果而勿矜
果而勿伐，
果而勿驕，
果而不得已，
果而勿強
物壯則老，
是謂不道。
不道早已。

31

夫佳兵者，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。

恬淡為上。

勝而不美，

而美之者，是樂殺人。

夫樂殺人者，則不可以得志於天下矣。

吉事尚左，

凶事尚右，

偏將軍居左，

上將軍居右。

言以喪禮處之。

殺人之眾，以哀悲泣之；

戰勝，以喪禮處之。

32

道常無名，
樸雖小，天下莫能臣也。
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，
夫亦將知之。
知之，可以不殆。
譬道之在天下，猶川谷之在江海。

33

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。

34

大道汎兮，
其可左右。
道可左可右，無所不宜。
萬物恃之而生
而不辭，
功成不名有，
愛養萬物而不為主。
常無欲，可名於小。
萬物歸焉而不為主，
可名為大。
是以聖人終不為大，
故能成其大。

35

執大象，天下往。
往而不害，安、平、太。
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。

36

將欲歛之，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。

37

道常無為而無不為。

化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。
無名之樸，夫亦將無欲。不欲以靜，
天下將自定。

38

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。

39

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。

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。

此非以賤為本邪？

非乎！

故致數輿無輿，
不欲琭琭如玉，珞珞如石。

40

反者道之動，
弱者道之用。
天下萬物生於有，
有生於無。

41

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。

42

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，惟孤、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。

43

天下之至柔，馳騁天下之至堅。
無有入〔於〕無間。
吾是以知無為之有益。
不言之教，
無為之益，
天下希及之。

44

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。
知足不辱，

知止不殆，
可以長久。

45

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，
清靜能為天下正。

46

天下有道，
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〕。

47

不出戶〔以〕知天下，
不窺牖〔以〕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。

48

為學日益，
為道日損。

損之又損〔之〕，
以至於無為，
無為而無不為。
取天下常以無事，
及其有事，不足以取天下。

49

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。
信者吾信之，
不信者吾亦信之，
德信。
聖人在天下怵怵，
為天下渾其心。
百姓皆注其耳目，
聖人皆孩之。

50

出生入死。

生之徒十有三，死之徒死十有三，
人之生，動之死地十有三。

夫何故，

以其求生之厚。

蓋以聞善攝生者，

路行不遇兇虎，

入軍不披甲兵，

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。

51

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，成之孰之，養之覆之。

生而不有，

為而不恃，

長而不宰，

是謂玄德。

52

天下有始，

始有道也。

以為天下母。

既知其母，復知其子，

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。

53

使我介然有知，行於大道。
唯施是畏。
大道甚夷，而民好徑。
朝甚除，
田甚蕪，
倉甚虛，
服文綵，
帶利劍，
厭飲食，財貨有餘，
是謂盜誇。

〔盜誇〕，非道〔也〕哉。

54

善建者不拔，

善抱者不脫，

子孫祭祀不輟。

修之於身，其德乃真，

修之於家，其德乃餘，

修之於鄉，其德乃長，

修之於國，其德乃豐，

修之於天下，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。

55

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。
終日號而不啞，和之至也。
知和日常，
知常日明，
益生日祥，
心使氣日強。
物壯則老，
謂之不道，
不道早已。

56

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，
亦不可得而踈
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。

57

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。

人多技巧，奇物滋起。
法物滋彰，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，
我無欲而民自朴。
〔我無情而民自清〕

58

其政悶悶，
其民醇醇，
其政察察，
其民缺缺。
禍兮福所倚，
福兮禍所伏。
孰知其極，
其無正，
正復為奇，
善復為詬。

人之迷，其日固久。
是以聖人方而不割，
廉而不害，
直而不肆，
光而不曜。

59

治人，
事天，
莫若嗇。

夫為嗇，是謂早服。
早服謂之重積德。
重積德則無不剋，
無不剋則莫知其極，
莫知其極〔則〕可以有國。
有國之母，可以長久。
是謂深根固蒂，
長生久視之道。

60

治大國者若烹小鮮。
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。

61

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。

夫兩者各得其所欲，大者宜為下。

62

道者萬物之奧，
善人之寶，
不善人之所保。
美言可以市，
尊行可以加入。
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，何不日以求得？
有罪以免耶，
故為天下貴。

63

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，
故終無難矣。

64

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，
復眾人之所過；
以輔萬物之自然。
而不敢為。

65

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。

知此兩者亦稽式。
常知稽式，是謂玄德。
玄德深矣，遠矣，
與物反矣！
然後乃至於大順。

66

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百
谷王。
是以欲上民，
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。

67

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。

68

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。

69

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。

故抗兵相加，
哀者勝矣。

70

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。
是以聖人被褐懷玉。

71

知不知上，
不知知病。
夫唯病病，是以不病。
聖人不病，以其病病，是以不病。

72

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。

73

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，
縑然而善謀。
天網恢恢，疏而不失。

74

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。
夫代司殺者，是謂代大匠斲。
夫代大匠斲者，希有不傷手矣。

75

民之饑，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。

夫為無以生為者，是賢於貴生。

76

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。

77

天之道，其猶張弓與！

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。

78

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。

79

和大怨，
必有餘怨，
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。

80

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。

81

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。