《道德經》

# 德篇

## 第一章 論德

上德不德 是以有德 下德不失德 是以無德

上德無爲 而無以爲也 上仁爲之 而無以爲也 上義為之 而有以爲也 上禮爲之 而莫之應也 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 忠信之泊也 而亂之首也

前識者 道之華也 而愚之首也

是以大丈夫居亓厚而不居亓泊 居亓實而不居亓華 故去彼取此

## 第二章 得一

昔之得一者 天得一以清 地得一以寧 神得一以霝 浴得一以盈 侯王得一以為天下正

亓致之也 謂天毋已清將恐裂 謂地毋已寧將恐發 謂神毋已霝將恐歇 謂浴毋已盈將恐竭 謂侯王毋已貴以高將恐蹶

故必貴而以賤爲本 必高矣而以下爲基

夫是以侯王自謂曰孤 寡 不榖 此亓賤之爲本與 非也

故致數與無與 是故不欲祿祿若玉 硌硌若石

## 第三章 聞道

上士聞道 堇而行之 中士聞道 若存若亡 下士聞道 大笑之 弗笑 不足以爲道

是以建言有之曰 明道如費 進道如退 夷道如纇 上德如浴 大白如辱 廣德如不足 建德如偷 質真如渝 大方無隅 大器免成 大音希聲 天象無形 道殷無名

夫唯道 善始且善成

## 8

反也者 道之動也 弱也者 道之用也

天下之物生於有 有生於無

## 第五章 中和

（42）

道生一 一生二 二生三 三生萬物

萬物負陰而抱陽 中氣以爲和

天下之所惡 唯孤 寡 不穀 而王公以自名也

勿或損之而益 益之而損 故人之所教 夕議而教人

故強良者不得死 我將以爲學父

## 第六章 至柔

（43）

天下之至柔 馳騁於天下之致堅

無有入於無間 吾是以知無為之有益

不言之教 無為之益 天下希能及之矣

## 第七章 立戒

（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

故知足不辱 知止不殆 可以長久

## 第八章 請靚

（45）

大成若缺 亓用不幣 大盈若沖 亓用不窮 大直如詘 大巧如拙 大贏如㶧

趮勝寒 靚勝炅 請靚可以爲天下正

## 第九章 知足

（46）

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 咎莫憯於欲得

故知足之足 恆足矣

## 第十章 知天下

（47）

不出於戶 以知天下 不窺於牖 以知天道

亓出也彌遠 亓知也彌少

是以聖人不行而知 不見而名 弗為而成

## 第十一章 無爲

（48）

爲學者日益 聞道者日損 損之又損 以至於無爲 無爲而無不爲

將欲取天下也 恆無事 及亓有事也 不足以取天下

## 第十二章 德善

（49）

聖人恆無心 以百姓之心為心

善者善之 不善者亦善之 德善也

信者信之 不信者亦信之 德信也

聖人之在天下 歙歙焉 為天下渾心 百姓皆屬耳目焉 聖人皆咳之

## 第十三章 生死

（50）

出生 入死

生之徒十有三 死之徒十有三 而民生生 動皆之死地之十有三

夫何故也 以亓生生也

蓋聞善攝生者 陵行不辟兕虎 入軍不被甲兵 兕無所椯亓角 虎無所措亓爪 兵無所容亓刃

夫何故也 以亓無死地焉

## 第十四章 尊貴

（51）

道生之而德畜之 物形之而器成之

是以萬物尊道而貴德

道之尊也 德之貴也 夫莫之爵也 而恆自然也

道生之 畜之 長之 遂之 亭之 毒之 養之 覆之

生而弗有也 爲而弗恃也 長而弗宰也 此之謂玄德

## 第十五章 守母

（52）

天下有始 以爲天下母

既得亓母 以知亓子 復守亓母 沒身不殆

塞亓兌 閉亓門 終身不嵍

啓亓兌 濟亓事 終身不逨

見小曰明 守柔曰強

用亓光 復歸亓明

毋遺身殃 是謂襲常

## 第十六章 盜竽

（53）

使我挈有知也 行於大道 唯施是畏

大道甚夷 民甚好解

朝甚除 田甚蕪 倉甚虛 服文采 帶利劍 厭食而齎財有餘 是謂盜竽 非道也

## 第十七章 善觀

（54）

善建者不拔 善抱者不脫 子孫以祭祀不絕

修之身 亓德乃真 修之家 亓德有餘 修之鄉 亓德乃長 修之邦 亓德乃豐 修之天下 亓德乃博

以身觀身 以家觀家 以鄉觀鄉 以邦觀邦 以天下觀天下

吾何以知天下然茲 以此

## 第十八章 含德

（55）

含德之厚者 比於赤子 蜂蠆虺蛇弗螫 攫鳥猛獸弗搏 骨弱筋柔而握固 未知牝牡之合而朘怒 精之至也 終日號而不嚘 和之至也

和曰常 知和曰明 益生曰祥 心使氣曰強

物壯即老 謂之不道 不道早已

## 第十九章 玄同

（56）

知者弗言 言者弗知

塞亓兌 閉亓門 和亓光 同亓塵 挫亓銳 解亓紛 是謂玄同

故不可得而親 亦不可得而疏 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

## 第二十章 治邦

（57）

以正之邦 以畸用兵 以無事取天下 吾何以知亓然也

夫天下多忌諱 而民彌貧 民多利器 而邦滋昏 人多知 而奇物滋起 法物滋彰 而盜賊多有

是以聖人之言曰 我無爲而民自化 我好靜而民自正 我無事而民自富 我欲不欲而民自樸

## 第二十一章 爲正

（58）

亓正閔閔 亓民屯屯 亓正察察 亓邦夬夬

禍 福之所倚 福 禍之所伏 孰知亓極

亓無正也 正復爲奇 善復爲訞

人之迷也 亓日固久矣

是以方而不割 兼而不刺 直而不紲 光而不耀

## 第二十二章 長生

（59）

治人事天 莫若嗇

夫唯嗇 是以蚤服 蚤服是謂重積德 重積德則無不克 無不克則莫知亓極 莫知亓極 可以有國 有國之母 可以長久

是謂深根固柢 長生久視之道也

## 第二十三章 居位

（60）

治大國 若烹小鮮

以道蒞天下 亓鬼不神 非亓鬼不神也 亓神不傷人也 非亓神不傷人也 聖人亦弗傷也

夫兩不相傷 故德交歸焉

## 第二十四章 處下

（61）

大邦者 下流也 天下之牝 天下之交也

牝恆以靚勝牡 爲亓靚也 故宜爲下

大邦以下小邦 則取小邦 小邦以下大邦 則取於大邦 故或下以取 或下而取

故大邦者 不過欲兼畜人 小邦者 不過欲入事人

夫皆得亓欲 則大者宜爲下

## 第二十五章 道注

（62）

道者 萬物之注也 善人之寳也 不善人之所保也 美言可以市 尊行可以賀人

人之不善 何棄之有

故立天子 置三卿 雖有拱之璧以先四馬 不若坐而進此

古之所以貴此者何 不謂求以得 有罪以免與 故爲天下貴

## 第二十六章 無難

（63）

爲無爲 事無事 味無味

大小多少 報怨以德

圖難乎亓易也 爲大乎亓細也 天下之難作於易 天下之大作於細

是以聖人終不爲大 故能成亓大

夫輕諾必寡信 多易必多難

是以聖人猶難之 故終於無難

## 第二十七章 輔物

（64）

亓安也 易持也 亓未兆也 易謀也 亓脆也 易判也 亓微也 易散也 爲之於亓未有也 治之於亓未亂也

合抱之木 生於毫末 九成之臺 作於羸土 百仞之高 始於足下

爲之者敗之 執之者失之 是以聖人無爲也 故無敗也 無執也 故無失也 民之從事也 恆於亓成而敗之 故慎終若始 則無敗事矣

是以聖人慾不欲 而不貴難得之貨 學不學 而復眾人之所過 能輔萬物之自然 而弗敢爲

## 第二十八章 玄德

（65）

故曰 爲道者非以明民也 將以愚之也 民之難治也 以亓知也

故以知知邦 邦之賊也 以不知知邦 邦之德也

恆知此兩者 亦稽式也 恆知稽式 此謂玄德

玄德深矣 遠矣 與物反矣 乃至大順

## 第二十九章 江海

（66）

江海所以能爲百浴王者 以亓善下之 是以能爲百浴王

是以聖人之欲上民也 必以亓言下之 欲先民也 必以亓身後之 故居前而民弗害也 居上而民弗重也 天下樂推而弗猒也 非以亓無諍與 故天下莫能與諍

## 第三十章 安居

（80）

小邦寡民

使十百人之器毋用 使民重死而遠徙 有車周無所乘之 有甲兵無所陳之 使民復結繩而用之

甘亓食 美亓服 樂亓俗 安亓居

鄰邦相望 雞狗之聲相聞 民至老死 不相往來

## 第三十一章 不積

（81）

信言不美 美言不信 知者不博 博者不知 善者不多 多者不善

聖人無積 既以爲人 己愈有 既以予人 己愈多

故天之道 利而不害 人之道 爲而弗爭

## 第三十二章 三寶

（67）

天下皆謂我大 不宵 夫唯大 故不宵 若宵 細久矣

我恆有三寶之 一曰茲 二曰檢 三曰不敢爲天下先

夫茲 故能勇 檢 故能廣 不敢爲天下先 故能爲成事長

今捨亓茲且勇 捨亓檢且廣 捨亓後且先 則必死矣

夫茲 以戰則勝 以守則固 天將建之 如以茲垣之

## 第三十三章 不爭

（68）

善爲士者不武 善戰者不怒 善勝敵者弗與 善用人者爲之下

是謂不爭之德 是謂用人 是謂天 古之極也

## 第三十四章 用兵

（69）

用兵有言曰 吾不敢爲主而爲客 不敢進寸而芮尺

是謂行無行 攘無臂 執無兵 乃無敵矣

禍莫大於無適 無適近亡吾寶矣

故稱兵相若 則哀者勝矣

## 第三十五章 懷玉

（70）

吾言甚易知也 甚易行也 而人莫之能知也 而莫之能行也

言有君 事有宗 夫唯無知也 是以不我知

知我者希 則我貴矣 是以聖人被褐而懷玉

## 第三十六章 知病

（71）

知不知 尚矣 不知不知 病矣

是以聖人之不病 以亓病病也 是以不病

## 第三十七章 畏畏

（72）

民之不畏畏 則大畏將至矣

毋閘亓所居 毋猒亓所生 夫唯弗猒 是以不猒

是以聖人 自知而不自見也 自愛而不自貴也 故去彼取此

## 第三十八章 天網

（73）

勇於敢者則殺 勇於不敢者則栝 此兩者或利或害

天之所惡 孰知亓故

天之道 不彈而善勝 不言而善應 不召而自來 彈而善謀

天網恢恢 疏而不失

## 第三十九章 司殺

（74）

若民恆且不畏死 奈何以殺懼之也

若民恆是畏死 則而為者 吾得而殺之 夫孰敢矣

若民恆且必畏死 則恆有司殺者

夫代司殺者殺 是代大匠斵也 夫代大匠斵者 則希不傷亓手矣

## 第四十章 貴生

（75）

人之饑也 以亓取食稅之多也 是以飢

百姓之不治也 以亓上有以爲也 是以不治

民之輕死 以亓求生之厚也 是以輕死

夫唯無以生爲者 是賢貴生

## 第四十一章 柔弱

（76）

人之生也柔弱 亓死也恆仞堅強 萬物草木之生也柔脆 亓死也枯槁

故曰 堅強者 死之徒也 柔弱微細 生之徒也

兵強則不勝 木強則恆

強大居下 柔弱微細居上

## 第四十二章 天道

（77）

天下之道 猶張弓者也 高者抑之 下者舉之 有餘者損之 不足者補之

故天之道 損有餘而益不足 人之道 損不足而奉有餘

孰能有餘而有以取奉於天者 唯有道者乎

是以聖人爲而弗有 成功而弗居也 若此 亓不欲見賢也

## 第四十三章 水德

（78）

天下莫柔弱於水 而攻堅強者莫之能先也 以亓無以易之

水之勝剛 弱之勝強 天下莫弗知 而莫能行也

故聖人之言云 曰受邦之詬 是謂社稷之主 受邦之不祥 是謂天下之王

正言若反

## 第四十四章 右介

（79）

和大怨 必有餘怨 焉可以爲善

是以聖人執右介 而不以責於人

故有德司介 無德司徹

夫天道無親 恆與善人

# 道篇

## 第四十五章 觀道

（1）

道可道也 非恆道也

名可名也 非恆名也

無名萬物之始也

有名萬物之母也

故恆無欲也 以觀亓眇 恆有欲也 以觀亓所徼

兩者同出 異名同謂 玄之又玄 眾眇之門

## 第四十六章 觀徼

（2）

天下皆知美爲美 惡已 皆知善 訾不善矣

有無之相生也 難易之相成也 長短之相形也 高下之相盈也 音聲之相和也 先後之相隨 恆也

是以聖人居無爲之事 行不言之教

萬物 作而弗始也 爲而弗恃也 成功而弗居也 夫唯弗居 是以弗去

## 第四十七章 安民

（3）

不上賢 使民不爭 不貴難得之貨 使民不爲盜 不見可欲 使民不亂

是以聖人之治也 虛亓心 實亓腹 弱亓志 強亓骨

恆使民無知無欲也 使夫知不敢 弗爲而已 則無不治矣

## 第四十八章 道用

（4）

道沖 而用之有弗盈也 潚呵 始萬物之宗

銼亓兌 解亓紛 和亓光 同亓塵

湛呵 似或存 吾不知誰子也 象帝之先

## 第四十九章 用中

（5）

天地不仁 以萬物爲芻狗 聖人不仁 以百姓爲芻狗

天地之間 亓猶橐籥與 虛而不淈 動而俞出

多聞數窮 不若守於中

## 第五十章 浴神

（6）

浴神不死 是謂玄牝

玄牝之門 是謂天地之根

綿綿呵若存 用之不堇

## 第五十一章 無私

（7）

天長地久 天地之所以能長且久者 以亓不自生也 故能長生

是以聖人芮亓身而身先 外亓身而身存

不以亓無私與 故能成亓私

## 第五十二章 治水

（8）

上善治水 水善利萬物而有靜 居眾之所惡 故幾於道矣

居善地 心善淵 予善天 言善信 正善治 事善能 動善時

夫唯不爭 故無尤

## 第五十三章 持盈

（9）

持而盈之 不若亓已

揣而銳之 不可常葆之

金玉盈室 莫之守也

貴富而驕 自遺咎也

功述身芮 天之道也

## 第五十四章 無不爲

（10）

戴營魄抱一 能毋離乎 摶氣至柔 能嬰兒乎

脩除玄藍 能毋疵乎 愛民栝國 能毋以知乎

天門啓闔 能爲雌乎 明白四達 能毋以知乎

生之 畜之 生而弗有 長而弗宰也 是謂玄德

## 第五十五章 玄中

（11）

卅輻同一轂 當亓無 有車之用也

埏埴爲器 當亓無 有埴器之用也

鑿戶牖 當亓無 有室之用也

故有之以爲利 無之以爲用

## 第五十六章 爲腹

（12）

五色使人目盲 馳騁田臘使人心發狂 難得之貨使人之行妨 五味使人之口爽 五音使人之耳聾

是以聖人之治也 爲腹不爲目 故去彼取此

## 第五十七章 寵辱

（13）

寵辱若驚 貴大患若身

何謂寵辱若驚 寵之爲下 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 爲吾有身也 及吾無身 有何患

故貴爲身於爲天下 若可以托天下矣 愛以身爲天下 如可以寄天下矣

## 第五十八章 道紀

（14）

視之而弗見 名之曰微 聽之而弗聞 名之曰希 捪之而弗得 名之曰夷 三者不可至計 故混而爲一

一者 亓上不攸 亓下不忽 尋尋呵 不可名也 復歸於無物

是謂無狀之狀 無物之象 是謂惚恍 隨而不見亓後 迎而不見亓首

執今之道 以御今之有 以知古始 是謂道紀

## 第五十九章 不盈

（15）

古之善爲道者 微眇玄達 深不可志 夫唯不可志 故強爲之容 曰

與呵亓若冬涉水 猶呵亓若畏四鄰 儼呵亓若客 渙呵亓若淩澤 沌呵亓若樸 湷呵亓若濁 莊呵亓若浴

濁而情之餘清 安以重之餘生

葆此道不欲盈 夫唯不欲盈 是以能敝而不成

## 第六十章 歸根

（16）

至虛極也 守情表也 萬物旁作 吾以觀亓復也

天物雲雲 各復歸於亓根 曰靜 靜是謂復命 復命常也 知常明也

不知常 㠵㠵作兇

知常容 容乃公 公乃王 王乃天 天乃道 道乃久 歿身不殆

第六十一章 知有

（17）

太上 下知有之 亓次親譽之 亓次畏之 亓下侮之

信不足 案有不信 猶呵 亓貴言也

成功遂事 而百姓謂我自然

第六十二章 四有

（18）

故大道廢 安有仁義

知慧出 安有大僞

六親不和 安有孝茲

邦家昏亂 安有正臣

第六十三章 樸素

（19）

絕知棄辯 民利百倍

絕僞棄慮 民復孝茲

絕巧棄利 盜賊無有

此三言也 以爲文未足 故令之有所屬

見素抱樸 少私寡慾 絕學無憂

第六十四章 食母

（20）

唯與訶 亓相去幾何 美與惡 亓相去何若

人之所畏 亦不可以不畏人

朢呵 亓未央哉

眾人巸巸 若鄉於大牢 而春登臺

我泊焉未兆 若嬰兒未咳 纍呵 似無所歸

眾人皆有餘 我獨遺 我愚人之心也 湷湷呵 鬻人昭昭 我獨呵 鬻人蔡蔡 我獨悶悶呵

忽呵 亓若海 朢呵 亓若無所止

眾人皆有以 我獨頑以悝 吾欲獨異於人 而貴食母

第六十五章 從道

（21）

孔德之容 唯道是從 道之物 唯朢唯忽

忽呵望呵 中有象呵 朢呵忽呵 中有物呵 幽呵鳴呵 中有請呵 亓請甚真 亓中有信

自今及古 亓名不去 以順眾父

吾何以知眾父之祭 以此

第六十六章 弗居

（24）

炊者不立 自視者不彰 自見者不明 自伐者無功 自矜者不長

亓在道也 曰餘食贅行 物或惡之 故有欲者弗居

第六十七章 執一

（22）

曲則全 枉則正 窪則盈 敝則新 少則得 多則惑

是以聖人執一以爲天下牧

不自視故明 不自見故彰 不自伐故有功 弗矜故能長

夫唯不爭 故莫能與之爭

古之所謂曲全者 幾語才 誠全歸之

第六十八章 同道

（23）

希言自然

飄風不終朝 暴雨不終日

孰爲此 天地而弗能久 又況於人乎

故從事而道者同於道 德者同於德 失者同於失

同於德者 道亦德之 同於失者 道亦失之

第六十九章 昆成

（25）

有物昆成 先天地生

繡呵繆呵 獨立而不改 可以爲天地母

吾未知亓名 字之曰道 吾強爲之名曰大

大曰筮 筮曰遠 遠曰反

道大 天大 地大 王亦大

國中有四大 而王居一焉

人法地 地法天 天法道 道法自然

第七十章 輜重

（26）

重爲巠根 清爲趮君

是以君子眾日行 不離亓甾重

唯有環官 燕處則昭

若若何萬乘之王 而以身巠於天下

巠則失本 趮則失君

第七十一章 曳明

（27）

善行者無轍跡 善言者無瑕適 善數者不用檮策 善閉者無關籥而不可啟也 善結者無纆約而不可解也

是以聖人恆善救人 而無棄人 物無棄財 是謂曳明

故善人 善人之師 不善人 善人之齎也

不貴亓師 不愛亓齎 唯知乎大眯 是謂眇要

第七十二章 恆德

（28）

知亓雄 守亓雌 爲天下溪 爲天下溪 恆德不離 恆德不離 復歸嬰兒

知亓白 守亓辱 爲天下浴 爲天下浴 恆德乃足 德乃足 復歸於樸

知亓白 守亓黑 爲天下式 爲天下式 恆德不忒 恆德不忒 復歸於無極

樸散則爲器 聖人用則爲官長 夫大制無割

第七十三章 自然

（29）

將欲取天下而爲之 吾見亓弗得已

夫天下 神器也 非可爲者也

爲者敗之 執者失之

物或行或隨 或炅或吹 或強或䂳 或培或橢

是以聖人去甚 去大 去楮

第七十四章 不強

（30）

以道佐人主 不以兵強於天下 亓事好還

師之所居 楚棘生之

善者果而已矣 毋以取強焉

果而毋驕 果而勿矜 果而勿伐 果而毋得已居 是謂果而不強

物壯而老 是謂之不道 不道蚤已

第七十五章 貴左

（31）

夫兵者 不祥之器也 物或惡之 故有欲者弗居

君子居則貴左 用兵則貴右

故兵者 非君子之器也 兵者 不祥之器也 不得已而用之 銛龐爲上

勿美也 若美之 是樂殺人也

夫樂殺人 不可以得志於天下矣

是以吉事上左 喪事上右

是以偏將軍居左 上將軍居右 言以喪禮居之也

殺人眾 以悲依立之 戰勝 以喪禮處之

第七十六章 知止

（32）

道恆無名

楃唯小 而天下弗敢臣

侯王若能守之 萬物將自賓 天地相合 以俞甘洛 民莫之令而自均焉

始制有名 名亦既有 夫亦將知止 知止所以不殆

俾道之在天下也 猶小浴之與江海也

第七十七章 盡己

（33）

知人者 知也 自知者 明也

勝人者 有力也 自勝者 強也

知足者 富也 強行者 有志也

不失亓所者 久也 死不忘者 壽也

第七十八章 成大

（34）

道渢呵 亓可左右也

成功遂事 而弗名有也 萬物歸焉而弗爲主

則恆無欲也 可名於小 萬物歸焉而弗爲主 可名於大

是以聖人之能成大也 以亓不爲大也 故能成大

第七十九章 大象

（35）

執大象 天下住 住而不害 安平大

樂與餌 過格止

故道之出言也 曰淡呵亓無味也 視之不足見 聽之不足聞 而不可既也

第八十章 微明

（36）

將欲翕之 必固張之 將欲弱之 必固強之 將欲去之 必固與之 將欲奪之 必固予之 是謂微明

柔弱勝強

魚不可脫於淵 邦利器不可以示人

第八十一章 無名

（37）

道恆無名

侯王若守之 萬物將自化

化而欲作 吾將貞之以無名之樸

貞之以無名之樸 夫將不辱

不辱以靜 天地將自正