

# 《道德经》整理

安梯西登



# 目录

第一章	5
第二章	7
第三章	9
第四章	11
第五章	13
第六章	15
第七章	17
第八章	19
第九章	21
第十章	23

第十一章	25
第十二章	27
第十三章	29
第十四章	31
第十五章	33
第十六章	35
第十七章	37
第十八章	39
第十九章	41
第二十章	43
第二十一章	45
第二十二章	47
第二十三章	49
第二十四章	51
第二十五章	53
第二十六章	55

目 录	5
第二十七章	57
第二十八章	59
第二十九章	61
第三十章	63
第三十一章	65
第三十二章	67
第三十三章	69
第三十四章	71
第三十五章	73
第三十六章	75
第三十七章	77
第三十八章	79
第三十九章	81
第四十章	83
第四十一章	85
第四十二章	87

第四十三章	89
第四十四章	91
第四十五章	93
第四十六章	95
第四十七章	97
第四十八章	99
第四十九章	101
第五十章	103
第五十一章	105
第五十二章	107
第五十三章	109
第五十四章	111
第五十五章	113
第五十六章	115
第五十七章	117
第五十八章	119

目 录	7
第五十九章	121
第六十章	123
第六十一章	125
第六十二章	127
第六十三章	129
第六十四章	131
第六十五章	133
第六十六章	135
第六十七章	137
第六十八章	139
第六十九章	141
第七十章	143
第七十一章	145
第七十二章	147
第七十三章	149
第七十四章	151

第七十五章	153
第七十六章	155
第七十七章	157
第七十八章	159
第七十九章	161
第八十章	163
第八十一章	165



# 第一章

道可道。非恒道。名可名。非恒名。無名萬物之始。有名萬物之母。故恒無欲。以觀其眇。恒有欲。以觀其所徼。兩者同出。異名同謂。玄之又玄。衆眇之門。



## 第二章

天下皆知美之爲美。惡已。皆知善。此其不善已。有無相生。難易相成。長短相刑。高下相盈。音聲相和。先後相隨。是以聖人處無爲之事。行不言之教。萬物作而不始。爲而不志。成而弗居。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。使夫智不敢。不爲而已。則無不治。



## 第四章

道冲而用之有不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳。解其紛。和其光。同其塵。湛兮似或存。吾不知其誰之子也。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。  
多聞數窮。不如守於中。



## 第六章

浴神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是謂天地之根。縣縣若存。  
用之不勤。



## 第七章

天長地久。天地之所以能長且久者。以其不自生。故能長生。  
是以聖人退其身而身先。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。處衆人之所惡。故幾於道。  
居善地。心善淵。與善天。言善信。正善治。事善能。動善時。夫  
唯不爭。故無尤。





## 第九章

持而盈之。不如其已。揣而棖（兌、允、羣）之。不可長保。金玉盈室。莫能守也。貴富而驕。自遺咎也。功遂身退。天之道也。



## 第十章

載營魄抱一。能毋離乎。專氣致柔。能嬰兒乎。滌除玄監。能毋疵乎。愛民治國。能毋以知乎。天門開闔。能爲雌乎。明白四達。能毋以知乎。生之。畜之。生而不有。長而不宰。是謂玄德。



## 第十一章

三十輻共一轂。當其無。有車之用。埴埴以爲器。當其無。有埴器之用。鑿戶牖。當其無。有室之用。故有之以爲利。無之以爲用。



## 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。是以聖人之治也。爲腹而不爲目。故去彼取此。





## 第十三章

寵辱若驚。貴大患若身。何謂寵辱。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。有何患。故貴爲身於爲天下。若可託天下。愛以身爲天下。若可寄天下。



## 第十四章

視之不見名曰微。聽之不聞名曰希。搢之不得名曰夷。此三者不可致詰。故混而爲一。一者。其上不曠。其下不昧。繩繩呵不可名。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。執今之道。以御今之有。能（以）知古始。是謂道紀。



## 第十五章

古之善爲士者。必微妙玄達。深不可志。夫唯不可志。是以爲之頌。豫焉若冬涉川。猶兮若畏四鄰。儼兮其若客。渙兮若凌釋。敦兮其若樸。混兮其若濁。孰能濁以靜者。將徐清。孰能安以動者。將徐生。保此道者。不欲尚盈。



## 第十六章

至虛極（恒）也。守中篤也。萬物並（方）作。居以須復也。  
天道員員。各復其根。





## 第十七章

太上下知有之。其次親譽之。其次畏之。其次侮之。信不足。  
安有不信。悠兮其貴言。功成事遂。而百姓謂我自然。



## 第十八章

故大道廢。安有仁義。六親不和。安有孝慈。國家昏亂。安有正臣。



## 第十九章

絕智弃卞。民利百倍。絕爲棄慮。民復孝慈。絕巧棄利。盜賊無有。三言以爲史不足。故令之有所屬。視素保樸。少私寡欲。



## 第二十章

絕學無憂。

唯與呵。相去幾何。美與惡。相去何若。人之所畏。亦不可以不畏人。

荒兮其未央哉。衆人熙熙。如享（鄉）於太牢。而春登臺。我獨泊兮其未兆。如嬰兒之未咳。儼儼兮若無所歸。衆人皆有餘。我獨遺。我愚人之心也。沌沌兮。俗人昭昭。我獨昏昏。俗人察察。我獨悶悶。惚兮其若海。恍兮若無所止。衆人皆有以。而我獨頑以鄙。我欲獨異於人。而貴食母。





## 第二十一章

孔德之容。惟道是從。道之物。惟恍惟惚。惚兮恍兮。中有象呵。恍兮惚兮。中有物呵。窈兮冥兮。其中有請。其請甚真。其中有信。自今及古。其名不去。以順衆父。吾何以知衆父之然哉。以此。



## 第二十二章

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。不自是（視）故彰。不自見故明。不自伐故有功。不矜故長。夫唯不爭。故莫能與之爭。古之所謂曲全者。豈語哉。誠全歸之。



## 第二十三章

希言自然。飄風不終朝。暴雨不終日。孰爲此者。天地尚不能久。有況於人乎。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。



## 第二十四章

企者不立。自是（視）不彰。自見者不明。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（欲）者不處。





## 第二十五章

有狀混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立不亥。可以爲天下母。未知其名。字之曰道。吾強爲之名曰大。大曰逝。逝曰遠。遠曰反。道大。天大。地大。王亦大。域中有四大。王居一焉。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。是以聖人終日行。不離其輜重。雖有榮觀。燕處超然。奈何萬乘之主。而以身輕天下。輕則失本。躁則失君。



## 第二十七章

善行無轍迹。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。是以聖人恒善救人。而无棄人。物无棄財。是謂襲明。故善人者。善人之師。不善人者。善人之資。不貴其師。不愛其資。雖智大迷。是謂眇要。



## 第二十八章

知其雄。守其雌。爲天下谿。爲天下谿。恒德不離。恒德不離。復歸於嬰兒。知其白。守其黑。爲天下式。爲天下式。常恒不忒。常恒不忒。復歸於無極。知其榮。守其辱。爲天下浴。爲天下浴。常恒乃足。常恒乃足。復歸於樸。樸散則爲器。聖人用則爲官長。夫大制不割。





## 第二十九章

將欲取天下而爲之。吾見其不得已。天下神器。非可爲者也。  
爲者敗之。執者失之。故物或行或隨。或歔或吹。或強或羸。或  
陪或墮。是以聖人去甚。去奢。去泰。



## 第三十章

以道佐人主者。不以兵強於天下。其事好還。

師之所處。荊棘生焉。

善有果而已。不敢以取強。果而勿矜。果而勿伐。果而勿驕。

果而勿得已居。是謂果而不強

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。故曰兵者。非君子之器。不得已而用之。恬淡爲上。弗美也。美之。是樂殺人。夫樂殺人。不可以得志於天下矣。是以吉事尚左。凶事尚右。是以偏將軍居左。上將軍居右。言以喪禮處之。故殺人衆。則以哀悲位之。戰勝喪禮處之。



## 第三十二章

道恒無名。樸雖妻。天地弗敢臣。侯王若能守之。萬物將自賓。

天地相合。以俞甘露。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。猶小浴之於江海。





## 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

道汜兮。其可左右。成功遂事而弗名有也。萬物歸焉而弗爲主。則恒无欲也。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。以其不爲大也。故能成大。



## 第三十五章

執（執）大象。天下往。往而不害。安平太。樂與餌。過客止。故道之出言。淡呵其无味。視之不足見。聽之不足聞。而不可既也。



## 第三十六章

將欲歛之。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。柔弱勝強。魚不可脫於淵。國利器不可以示人。





## 第三十七章

道恒無爲也。侯王能守之。而萬物將自化。化而欲作。將鎮之以無名之樸。夫亦將智足。智足以靜。萬物將自定。



## 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。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。道之華而愚之首。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。浴得一以盈。侯王得一以爲天下正。其致之。天毋已清將恐裂。地毋已寧將恐發。神毋已靈將恐歇。浴毋已盈將恐竭。侯王毋已貴以高將恐蹶。故必貴以賤爲本。必高以下爲基。是以侯王自謂孤寡不穀。此其賤之本邪。非乎。故致數與无與。是故不欲琤琤如玉。珞珞如石。



## 第四十章

反者。道之動。弱者。道之用。天下之物生於有。有生於無。





## 第四十一章

上士聞道。堇能行於其中。中士聞道。若存（聞）若亡。下士聞道。大笑之。弗大笑。不足以爲道。故建言有之。明道若昧。進道若退。夷道若類。上德若浴。大白若辱。廣德若不足。建德若偷。質真（貞）若渝（愉）。大方無隅。大器曼成。大音希聲。大象無形。道褒无名。夫唯道善始且善成。



## 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。唯孤寡不穀。而王公以自名也。物或損之而益。益之而損。故人之所教。亦我而教人。故強梁者不得其死。吾將以爲教父。



## 第四十三章

天下之至柔。馳騁於天下之至堅。無有入於無間。吾是以知  
無爲之有益。不言之教。無爲之益。天下希能及之。



## 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（弊）。大盈若冲。其用不穷。大直若屈。大巧若拙。大辯若訥（大贏如訥、大成若訥）。

躁勝寒。靜勝熱。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。

罪莫厚於可欲。咎莫僉於欲得。禍莫大於不知足。知足之爲  
足。此恒足矣。



## 第四十七章

不出於戶。以知天下。不闕於牖。以知天道。其出彌遠。其知彌少。是以聖人不行而知。不見而名。不爲而成。



## 第四十八章

爲學者日益。爲道者日損。損之又損。以至於無爲。無爲而無不爲。

取天下恒以無事。及其有事。不足以取天下。





## 第四十九章

聖人恒无心。以百姓心爲心。善者善之。不善者亦善之。德善。信者信之。不信者亦信之。德信。聖人在天下歛歛。爲天下渾其心。百姓皆注其耳目焉。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。而民生生。動皆之死地之十有三。夫何故。以其生生也。蓋聞善攝生者。陵行不辟兕虎。入軍不被甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地焉。



## 第五十一章

道生之。德畜之。物形之。器成之。是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊。德之貴。夫莫之爵而恒自然。道生之。（德）畜之。長之。育之。亭之。毒之。養之。覆之。生而不有。爲而不恃。長而不宰。是謂玄德。



## 第五十二章

天下有始。以爲天下母。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（怠）。開其兌。濟（塞）其事。終身不救（迷）。

見小曰明。守柔曰強。用其光。復歸其明。毋遺身殃。是謂襲常。





## 第五十三章

使我介有知。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。服文采。帶利劍。厭飲食。而齎財有餘。是謂盜夸。非道也哉。



## 第五十四章

善建者不拔。善抱（佈）者不脫。子孫以祭祀不輟（乇）。修之身。其德乃真（貞）。修之家。其德乃餘。修之鄉。其德乃長。修之國。其德乃豐。修之天下。其德乃博。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。



## 第五十五章

含德之厚者。比於赤子。蜂蠆虺蛇不螫。攫鳥猛獸不扣。骨弱筋柔而捉固。未知牝牡之合而媵怒。精之至也。終日號而不憂。和之至也。和曰常（同）。知和曰明。益生曰祥。心使氣曰強。物壯則老。是謂不道。



## 第五十六章

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。亦不可得而疏。不可得而利。亦不可得而害。不可得而貴。亦不可得而賤。故爲天下貴。





## 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。天下多忌諱。而民彌畔。民多利器。而國滋昏。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。



## 第五十八章

其政悶悶。其民淳淳。其政察察。其民缺缺。禍兮福之所倚。福兮禍之所伏。孰知其極。其無正。正復爲奇。善復爲妖。人之迷。其日固久。是以（聖人）方而不割。廉而不劌。直而不肆。光而不燿。



## 第五十九章

治人事天莫若嗇。夫唯嗇。是以早服（備）。早服（備）是謂重積德。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。



## 第六十章

治大國若烹小鮮。以道莅天下。其鬼不神。非其鬼不神也。其神不傷人也。非其神不傷人也。聖人亦不傷也。夫兩不相傷。故德交歸焉。





## 第六十一章

大國者下流。天下之牝。天下之交。牝恒以靜勝牡。爲其靜也。故宜爲下。故大國以下小國。則取小國。小國以下大國。則取於大國。故或下以取。或下而取。故大國不過欲兼畜人。小國不過欲入事人。夫皆得其欲。則大者宜爲下。



## 第六十二章

道者萬物之注。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。置三卿。雖有拱璧以先駟馬。不如坐而進此。古之所以貴此者何。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。大小。多少。

報怨以德。圖難於其易。爲大於其細。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。



## 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。九層之臺。起於累土。百仁之高。始於足下。

爲者敗之。執者失之。是以聖人無爲故無敗。無執故無失。民之從事。恒於幾成而敗之。慎終如始。則無敗事。

聖人欲不欲。不貴難得之貨。學不學。復衆之所過。是以能輔萬物之自然而不能爲。





## 第六十五章

古之爲道者。非以明民。將以愚之。民之難治。以其智也。故以智治國。國之賊。以不智治國。國之德。恒知此兩者。亦稽式也。恒知稽式。是謂玄德。玄德深矣。遠矣。與物反矣。乃至大順。



## 第六十六章

江海所以爲百谷王。以其能爲百谷下。是以能爲百谷王。聖人之在民前也。以身後之。其在民上也。以言下之。其在民上也。民弗厚也。其在民前也。民弗害也。天下樂進而弗詘。



## 第六十七章

天下皆謂我道大。大而不肖。夫唯大。故不肖。若肖。久矣其細也夫。我恒有三寶。持而寶之。一曰慈。二曰儉。三曰不敢爲天下先。慈。故能勇。儉。故能廣。不敢爲天下先。故能爲成器長。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。天將建之。如以慈垣之。



## 第六十八章

善爲士者不武。善戰者不怒。善勝敵者不與。善用人者爲之下。是謂不爭之德。是謂用人。是謂配天。古之極也。





## 第六十九章

用兵有言。吾不敢爲主而爲客。不敢進寸而退尺。是謂行無行。攘無臂。執無兵。乃无敵。禍莫大於無敵。無敵近亡吾寶。故抗兵相若。而哀者勝矣。



## 第七十章

吾言甚易知。甚易行。而天下莫能知。莫能行。言有宗。事有君。夫唯無知。是以不我知。知我者希。則我貴矣。是以聖人被褐懷玉。



## 第七十一章

知不知上。不知知病。是以聖人之不病。以其病病。是以不病。



## 第七十二章

民不畏威。則大威將至。毋狎其所居。毋厭其所生。夫唯弗厭。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。不戰而善勝。不言而善應。不召而自來。繹而善謀。天網恢恢。疏而不失。



## 第七十四章

若民恒且畏不畏死。奈何以殺懼之。若民恒且畏死。而爲奇者吾得而殺之。孰敢。若民恒且必畏死。則恒有司殺者。夫代司殺者殺。是謂代大匠斲。夫代大匠斲者。則希不傷其手矣。



## 第七十五章

人之饑。以其取食稅之多。是以饑。百姓之不治。以其上之有以爲也。是以不治。民之輕死。以其求生之厚。是以輕死。夫唯無以生爲者。是賢貴生。



## 第七十六章

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。故曰堅強者死之徒。柔弱生之徒。是以兵強則不勝。木強則競。強大處下。柔弱處上。





## 第七十七章

天之道。猶張弓也。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。是以聖人爲而不有。成功而不居。若此其不欲見賢也。



## 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。柔（水）之勝剛。弱之勝強。天下莫不知也。而莫能行也。是以聖人之言云。受國之垢。是謂社稷主。受國不祥。是爲天下王。正言若反。



## 第七十九章

和大怨。必有餘怨。安可以爲善。是以聖人執左（右）契。而不以責於人。故有德司契。無德司徹。天道無親。恒與善人。



## 第八十章

小國寡民。使有十百人之器而不用。使民重死而遠徙。有舟輿。無所乘之。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。鷄犬之聲相聞。民至老死不相往來。





## 第八十一章

信言不美。美言不信。知者不博。博者不知。善者不多。多者不善。聖人无積。既以爲人。己愈有。既以與人。己愈多。故天之道。利而不害。人之道。爲而不爭。



## 参考文献

《老子道德經注校釋》，樓宇烈校釋，中華書局。

《帛書老子校注》，高明撰，中華書局。

《郭店楚簡老子集釋》，彭裕商、吳毅強集釋，巴蜀書社。