

# 道德经

帛书版

作者：老子

## 道经

1 道，可道也，非恒道也。名，可名也，非恒名也。无名，万物之始也；有名，万物之母也。故恒无欲也，以观其妙；恒有欲也，以观其所徼。两者同出，异名同谓，玄之又玄，众妙之门。

2 天下皆知美之为美，恶已；皆知善，斯不善矣。有无之相生也，难易之相成也，长短之相形也，高下之相盈也，音声之相和也，先后之相随，恒也。是以圣人居无为之事，行不言之教。万物作而弗始也，为而弗恃也，成功而弗居也。夫唯弗居，是以弗去。

3 不上贤，使民不争。不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使民不乱。是以圣人之治也，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。恒使民无知无欲也，使夫智不敢，弗为而已，则无不治矣。

4 道盅，而用之又弗盈也。渊呵，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛呵似或存，吾不知其谁之子也，象帝之先。

5 天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥与？虚而不屈，动而愈出。多闻数穷，不若守于中。

6 谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地之根。绵绵呵若存，用

之不勤。

7 天长地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。是以圣人退其身而身先，外其身而身存。不以其无私与？故能成其私。

8 上善似水，水善利万物而有静。居众人之所恶，故几于道矣。居善地，心善渊，予善天，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

9 持而盈之，不若其已。揣而锐之，不可长保也。金玉盈室，莫之守也。贵富而骄，自遗咎也。功遂身退，天之道也。

10 载营魄抱一，能毋离乎？抟气至柔，能婴儿乎？涤除玄鉴，能毋疵乎？爱民治国，能毋以智乎？天门启阖，能为雌乎？明白四达，能毋以知乎？生之畜之，生而弗有，长而弗宰也，是谓玄德。

11 卅辐同一毂，当其无，有车之用也。埴埴为器，当其无，有埴器之用也。凿户牖，当其无，有室之用也。故有之以为利，无之以为用。

12 五色使人目盲，驰骋田猎使人心发狂，难得之货使人之行妨，五味使人之口爽，五音使人之耳聋。是以圣人之治也，为腹不为目。故去彼取此。

13 宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠之为下。得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身也；及吾无身，有何患。故贵为身于为天下，若可以托天下矣；爱以身为天下，如可以寄天下矣。

14 视之而弗见，名之曰微。听之而弗闻，名之曰希。搢之而弗得，名之曰夷。三者不可致诘，故混而为一。一者，其上不皦，其下不昧，绳绳不可名也，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。随而不见其后，迎而不见其首。执今之道，以御今之有，以知古始，是谓道纪。

15 古之善为道者，微妙玄达，深不可识。夫唯不可识，故强为之容。曰：豫呵其若冬涉水。犹呵其若畏四邻。严呵其若客。涣呵其若凌释。敦呵其若朴。混呵其若浊。旷呵其若谷。浊而静之徐清，安以动之徐生。保此道不欲盈，夫唯不欲盈，是以能敝而不成。

16 致虚极也，守静笃也，万物并作，吾以观其复也。夫物云云，各复归于其根。归根曰静，静，是谓复命。复命常也，知常明也；不知常妄，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。没身不殆。

17 太上，下知有之。其次，亲誉之。其次，畏之。其下，侮之。信不足，案有不信。犹呵，其贵言也。成功遂事，而百姓谓我自然。

18 故大道废，案有仁义。智慧出，案有大伪。六亲不和，案有孝慈。邦家昏乱，案有贞臣。

19 绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。此三言也，以为文未足，故令之有所属。见素抱朴，少私而寡欲。绝学无忧。

20 唯与诃，其相去几何？美与恶，其相去何若？人之所畏，亦不可以不畏人。望呵，其未央哉！众人熙熙，若飡于大牢，而春登台。我泊焉未兆，若婴儿未咳。纍呵，如无所归。众人皆有余，我独匱。我愚人之心也，沌沌呵。俗人昭昭，我独若昏呵。俗人察察，我独闷闷呵。忽呵，其若海。恍呵，其若无所止。众人皆有以，我独顽以俚。我欲独异于人，而贵食母。

21 孔德之容，唯道是从。道之物，唯恍唯忽。忽呵恍呵，中有象呵。恍呵忽呵，中有物呵。幽呵冥呵，中有情呵。其情甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以顺众父。吾何以知众父之然也，以此。

24 企者不立，自是者不彰，自见者不明，自伐者无功，自矜者不长。

其在道，曰余食赘行，物或恶之，故有裕者弗居。

22 曲则全，枉则正，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人执一，以为天下牧。不自是故彰，不自见故明，不自伐故有功，弗矜故能长。夫唯不争，故莫能与之争。古之所谓曲全者，岂语哉！诚全归之。

23 希言自然，飘风不终朝，暴雨不终日。孰为此？天地而弗能久，又况于人乎！故从事而道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于德者，道亦德之。同于失者，道亦失之。

25 有物混成，先天地生。寂呵寥呵，独立而不改，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道。吾强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰返。道大，天大，地大，王亦大。国中有四大，而王居一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

26 重为轻根，静为躁君，是以君子终日行，不离其辎重。虽有营观，燕处则超若。若何万乘之王，而以身轻于天下，轻则失本，躁则失君。

27 善行者无辙迹，善言者无瑕谪。善数者不以筹策，善闭者无关键而不可启也。善结者无绳约而不可解也，是以圣人恒善救人，而无弃人，物无弃材，是谓袭明。故善人，善人之师；不善人，善人之资也。

不贵其师，不爱其资，虽智乎大迷，是谓妙要。

28 知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，恒德不离。恒德不离，复归于婴儿。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，恒德乃足。恒德乃足，复归于朴。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，恒德不忒。恒德不忒，复归于无极。朴散则为器，圣人用则为官长，夫大制无割。

29 将欲取天下而为之，吾见其弗得已。夫天下神器也，非可为者也。为者败之，执者失之。物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或培或堕。是以圣人去甚，去泰，去奢。

30 以道佐人主，不以兵强于天下，其事好还。师之所居，楚棘生之。善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋骄，果而勿矜，果而毋伐，果而毋得已居，是谓果而不强。物壮而老，是谓之不道，不道早已。

31 夫兵者，不祥之器也。物或恶之，故有裕者弗居。君子居则贵左，用兵则贵右。故兵者非君子之器也，兵者不祥之器也，不得已而用之，恬淡为上。勿美也，若美之，是乐杀人也。夫乐杀人，不可以得志于天下矣。是以吉事上左，丧事上右。是以偏将军居左，上将军居右；言以丧礼居之也。杀人众，以悲哀莅之。战胜，以丧礼处之。

32 道恒无名，朴虽小，而天下弗敢臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以雨甘露。民莫之令而自均焉。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止所以不殆。譬道之在天下也，犹小谷之与江海也。

33 知人者智也，自知者明也。胜人者有力也，自胜者强也。知足者富也，强行者有志也。不失其所者久也，死而不亡者寿也。

34 道汜呵，其可左右也。成功遂事而弗名有也。万物归焉而弗为主，则恒无欲也，可名于小。万物归焉而弗为主，可名于大。是以圣人之能成大也，以其不为大也，故能成大。

35 执大象，天下往；往而不害，安平太。乐与饵，过客止。故道之出言也，曰淡呵其无味也。视之不足见也，听之不足闻也，用之不可既也。

36 将欲翕之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲去之，必固举之；将欲夺之，必固予之；是谓微明。柔弱胜强，鱼不可脱于渊，邦利器不可以示人。

37 道恒无名，侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将不欲，不欲以静，天地将自正。



## 德经

38 上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德。上德无为而无以为也。上仁为之而无以为也。上义为之而有以为也。上礼为之而莫之应也，则攘臂而扔之。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄也，而乱之首也。前识者，道之华也，而愚之首也。是以大丈夫居其厚而不居其薄；居其实而不居其华。故去彼取此。

39 昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，侯王得一而以为天下正。其诫之也，谓天毋已清将恐裂，谓地毋已宁将恐发，谓神毋已灵将恐歇，谓谷毋已盈将恐竭，谓侯王毋已贵以高将恐蹶。故必贵而以贱为本，必高矣而以下为基。夫是以侯王自谓孤寡不谷。此其贱为本舆，非也？故致数誉无誉。是故不欲禄禄若玉，珞珞若石。

40 上士闻道，勤能行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。弗笑，不足以为道。是以建言有之曰：明道如昧，进道如退，夷道如类。上德如谷，大白如辱。广德如不足，建德如偷。质真如渝。大方无隅，大器免成，大音希声，大象无形，道褒无名。夫唯道，善始且善成。

41 反也者，道之动也；弱也者，道之用也。天下之物生于有，有生于无。

42 道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯孤寡不谷，而王公以自名也。物或损之而益，益之而损。古人之所教，亦我而教人。故强梁者不得其死，我将以为学父。

43 天下之至柔，驰骋于天下之至坚。无有入于无间。吾是以知无为之有益也。不言之教，无为之益，天下希能及之矣。

44 名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久。

45 大成若缺，其用不敝。大盈若盅，其用不穷。大直如屈，大巧如拙，大赢如牖，躁胜寒，静胜热，清静可以为天下正。

46 天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫憯于欲得。故知足之足，恒足矣。

47 不出于户，以知天下。不窥于牖，以知天道。其出也弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，弗为而成。

48 为学者日益，闻道者日损。损之又损，以至于无为。无为而无以为。取天下也，恒无事；及其有事也，不足以取天下。

49 圣人恒无心，以百姓心为心。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。圣人之在天下也，歙歙焉，为天下浑其心。百姓皆属耳目焉，圣人皆孩之。

50 出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，而民生生，动皆之死地之十有三。夫何故也？以其生生也。盖闻善摄生者，路行不避兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。何故也？以其无死地焉。

51 道生之而德畜之，物形之而器成之。是以万物尊道而贵德。道之尊，德之贵也，夫莫之爵，而恒自然也。道生之、畜之、长之、育之、亭之、毒之、养之、覆之。生而弗有也，为而弗恃也，长而弗宰也，此谓之玄德。

52 天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子；既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。启其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明。毋遗身殃，是谓袭常。

53 使我挈有知，行于大道，唯迤 yi 是畏。大道甚夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文采，带利剑，厌饮食，资财有余。是为盗竽，非道也哉。

54 善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不绝。修之身，其德乃真。修之家，其德有余。修之乡，其德乃长。修之国，其德乃丰。修之天下，其德乃博。以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉。以此。

55 含德之厚者，比于赤子。蜂虿虺蛇弗螫，攫鸟猛兽弗搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之会而媵怒，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮即老，谓之不道，不道早已。

56 知者弗言，言者弗知。塞其兑，闭其门，和其光，同其尘，挫其锐，解其纷，是谓玄同。故不可得而亲，亦不可得而疏；不可得而利，亦不可得而害；不可得而贵，亦不可得而贱，故为天下贵。

57 以正治邦，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然也哉？夫天下多忌讳，而民弥贫。民多利器而邦家滋昏。人多智巧，而奇物滋起。法物滋彰，而盗贼多有。是以圣人之言曰：我无为而民自化，我好静

而民自正，我无事而民自富，我欲不欲而民自朴。

58 其政闷闷，其民惇惇。其政察察，其民缺缺。祸，福之所倚；福，祸之所伏，孰知其极？其无正也。正复为奇，善复为妖。人之迷也，其日固久矣。是以方而不割，廉而不刺，直而不肆，光而不耀。

59 治人事天莫若嗇，夫唯嗇，是以早服，早服是谓重积德。重积德则无不克，无不克则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道也。

60 治大国若烹小鲜，以道莅天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人也。非其神不伤人也，圣人亦弗伤也。夫两不相伤，故德交归焉。

61 大邦者，下流也，天下之牝。天下之交也，牝恒以静胜牡。为其静也，故宜为下。大邦以下小邦，则取小邦；小邦以下大邦，则取于大邦。故或下以取，或下而取。故大邦者，不过欲兼畜人，小邦者，不过欲入事人，夫皆得其欲，大者宜为下。

62 道者万物之主也，善人之宝也，不善人之所保也。美言可以市，尊行可以加人。人之不善也，何弃之有，故立天子，置三卿，虽有拱之璧以先驷马，不若坐而进此。古之所以贵此者何也？不谓求以得，有罪以免与，故为天下贵。

63 为无为，事无事，味无味，大小，多少，报怨以德。图难于其易也，为大乎其细也。天下之难作于易，天下之大作于细，是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难，是以圣人犹难之，故终于无难。

64 其安也，易持也。其未兆也，易谋也。其脆也，易破也。其微也，易散也。为之于其未有也，治之于其未乱也。合抱之木，生于毫末，九层之台，作于累土。百仞之高，始于足下。为之者败之，执之者失之。是以圣人无为也，故无败也；无执也，故无失也。民之从事也，恒于几成而败之，故曰慎终若始，则无败事矣。是以圣人欲不欲，而不贵难得之货；学不学，而复众人之所过，能辅万物之自然，而弗敢为。

65 故曰：为道者非以明民也，将以愚之也。民之难治也，以其智也。故以智治邦，邦之贼也；以不智治国，国之德也。恒知此两者，亦稽式也；恒知稽式，此谓玄德。玄德深矣，远矣，与物反矣，乃至大顺。

66 江海之所以能为百谷王者，以其善下之，是以能为百谷王。是以圣人欲上民也，必以其言下之；其欲先民也，必以其身后之。故居前而民弗害也，居上而民弗重也。天下乐推而弗厌也。非以其无争与，故天下莫能与争。

67 小邦寡民，使有十百人之器而毋用，使民重死而远徙。有舟舆无所乘之；有甲兵无所陈之；使民复结绳而用之。甘其食，美其服，乐其俗，安其居，乐其俗，邻邦相望，鸡狗之声相闻，民至老死不相往来。

68 信言不美，美言不信。知者不博，博者不知。善者不多，多者不善。圣人无积，既以为人，己愈有；既以予人矣，己愈多。故天之道，利而不害；人之道，为而弗争。

69 天下皆谓我大，大而不肖。夫唯不肖，故能大；若肖，久矣其细也夫。我恒有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能为成事长。今舍其慈，且勇；舍其俭，且广；舍其后，且先，则必死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将建之，如以慈垣之。

70 善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者弗与，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人，是谓配天，古之极也。

71 用兵有言曰：吾不敢为主而为客，吾不敢进寸而退尺。是谓行无行，攘无臂，执无兵，乃无敌矣。祸莫大于无敌，无敌近亡吾宝矣。故称兵相若，而哀者胜矣。

72 吾言甚易知也，甚易行也；而人莫之能知也，而莫之能行也。言有宗，事有君。夫唯无知也，是以不我知。知我者希，则我贵矣。是以圣人被褐而怀玉。

73 知不知，尚矣；不知知，病矣。是以圣人之不病，以其病病，是以不病。

74 民之不畏威，则大威将至矣。毋狭其所居，毋厌其所生。夫唯弗厌，是以不厌。是以圣人自知而不自见也；自爱而不自贵也，故去彼取此。

75 勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者或利或害，天之所恶，孰知其故？天之道，不战而善胜，不言而善应，不召而自来，坦而善谋。天网恢恢，疏而不失。

76 若民恒且不畏死，奈何以杀惧之也？若民恒且畏死，而为奇者得而杀之，夫孰敢矣。若民恒且必畏死，则恒有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斲也。夫代大匠斲者，则希有不伤其手矣。

77 人之饥也，以其取食税之多也，是以饥。百姓之不治也，以其上有以为也，是以不治。民之轻死，以其求生之厚也，是以轻死。夫唯



无以生为者，是贤贵生。

78 人之生也柔弱，其死也筋仞坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故曰：坚强者死之徒也；柔弱细微者生之徒也。兵强则不胜，木强则烘。强大居下，柔弱居上。

79 天之道，犹张弓者也，高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。故天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足而奉有余。孰能有余而有以取奉于天者乎？唯有道者乎？是以圣人为而弗有，成功而弗居也，若此其不欲见贤也。

80 天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜也，以其无以易之也。柔之胜刚，弱之胜强，天下莫弗知也，而莫能行也。故圣人之言云，曰：受邦之垢，是谓社稷之主；受邦之不祥，是为天下王。正言若反。

81 和大怨，必有余怨，焉可以为善？是以执右契，而不以责于人。故有德司契，无德司彻。夫天道无亲，恒与善人。