

# 道德经全文

马王堆出土帛书版

01 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，以观其眇；恒有欲也，以观其缴。两者同出，异名同谓。玄之又玄，众妙之门。

02 天下皆知美之为美，恶矣，皆知善之为善，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。

03 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。使夫知不敢弗为而已，则无不治矣。

04 道中，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。吾不知谁之子，象帝之先。

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

06 谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵呵若存，用之不堇。

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

08 上善若水。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。

09 持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长葆之。金玉盈室，莫之守也，富贵而骄，自遗咎也。功遂身退，天之道也。

10 营魄抱一，能毋离乎？抔气致柔，能婴儿乎？修除玄览，能无疵乎？爱民治国，能毋以为乎？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。埴埴而为器，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 五色使人之目盲，五音使人之耳聋，五味使人之口爽，驰骋畋猎使人心发狂，难得之货使人之行妨。是以圣人之治也，为腹而不为目，故去彼而取此。

13 宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠之为下也，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，及吾无身。有何患？故：贵为身以为天下，若可以托天下矣；爱以身以为天下，汝可以寄天下。

14 视之而弗见，名之曰微。听之而弗闻，名之曰希。搏之而弗得，名之曰夷。三者不可致诘，故混而为一。一者，其上不谖，其下不惚，寻寻呵，不可名也，复归于无物，是谓无状之状，无物之象，是谓沕望。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：与呵，其若冬涉水；犹呵，其若畏四邻；俨呵，其若客；涣呵，其若冰泽；沌呵，其若朴；漻

呵，其若浊；旷呵，其若谷。浊而静之徐清，安以动之徐生，保此道者不欲盈，夫唯不欲盈。故能蔽而不成。

16 至虚极也，守静督也，万物旁作，吾以观其复也。夫物芸芸，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，猷呵，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 绝圣弃知，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，少思寡欲，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。恍呵其未央哉。众人熙熙，若享于太牢而春登台。我泊焉未佻，若婴儿之未孩。累呵似无所归，众人皆有余，我独遗，我愚人之心也，惺惺呵。俗人昭昭，我独昏呵，俗人察察，我独闷闷呵，惚呵其若海，恍呵其若无所止。众人皆有以，我独顽以鄙。吾欲独异于人，而贵食母。

21 孔德之容，唯道是从。道之物，唯恍唯惚，惚呵恍呵，中有象呵，望呵惚呵，中有物呵，幽呵冥呵，中有精呵。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以顺众父。吾何以知众父之然？以此。

22 炊者不立，自视者不彰，自见者不明，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：余食赘行，物或恶之，故有欲者弗居。

23 曲则全，枉则直。洼则盈，敝则新。少则得，多则惑。是以圣人执一，以为天下式。不自视故彰，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。古之所谓曲则全者，几虚语哉，诚全归之。

24 希言自然，飘风不终朝，暴雨不终日，孰为此？天地而弗能久，而况于人乎？故从事于道者同于道，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，渊呵寥呵，独立而不改，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。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。虽有闾馆，燕处则昭若。若何万乘之主而以身轻天下？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，物无弃财，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，虽知乎，大迷也，是谓眇要。

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，圣人用之则为官长，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，或培或隤，是以圣人去甚、去大、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。果而勿骄，果而勿矜，果而勿伐，果而不得已居，是谓果而不强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

31 夫兵者，不祥之器也，物或恶之，故有欲者弗居。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。铍袞为上，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，以悲哀泣之，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，以俞甘露，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。俾道之在天下也，犹小谷之于江海也。

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，死而不忘者寿也。

34 道泛呵，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，安平泰，乐与饵，过客止。故道之出言也，曰：啖呵其无味也，视之不足见也，听之不足闻也，用之不可既也。

36 将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲去之，必固兴之。将欲夺之，必固与之。是谓微明：柔弱胜刚强，鱼不脱于渊，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，吾将阍之以无名之朴。阍之以无名之朴，夫将不辱。不辱以静，天地将自正。

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，下德为之而有以为，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，故去彼而取此。

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，万物得一以生，侯王得一以为天下正。其致之也：谓天母已清将恐裂，谓地母已宁将恐废，谓神母已灵将恐歇，谓谷母已盈将恐竭，谓万物母已生将恐灭，谓侯王母已贵以高将恐蹶。故必贵而以贱为本，必高而以下为基，夫是以侯王自谓孤、寡、不谷，此其贱之本舆？非也，故致数，舆无舆。是故不欲，禄禄若玉，珞珞若石。

40 上士闻道，堇而行之，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：明道如费，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，天象无形，道褒无名，夫唯道善始且善成。

41 返也者，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，中气以为和。天下之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以自名也，物或损之而益，益之而损，故人之所教兮，议而教人，故强梁者不得死，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。大盈若冲，其用不穷。大直如诘，大巧如拙，大赢如涿。躁胜寒，静胜炅，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，其知也弥少，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。无为而无不为，将欲取天下也恒无事，及其有事也又不足以取天下矣。

49 圣人恒无心，以百姓之心为心。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，歛歛焉，为天下浑心，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，而人之生动皆之死地之十有三，夫何故也？以其生生也。盖闻善执生者，陵行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所揣其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃，夫何故也？以其无死地焉。

51 道生之而德畜之，物刑之而器成之，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，此之谓玄德。

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，终身不堇。启其兑，济其事，终身不救。见常曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，毋遗身殃，是谓袭常。

53 使我介然有知也，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，民甚好解。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌食而财货有余，是谓盗夸，盗夸非道也。

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；修之于天下，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，吾何以知天下然？兹以此。

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。未知牝牡之合而媾作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早亡。

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，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。吾何以知其然哉？夫天下多忌讳而民弥贫，人多利器而国家滋昏，民多伎能而奇物滋起，法物滋彰而盗贼多有。是以圣人之言曰：我无为也而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我欲无欲而民自朴。

58 其政闷闷，其民屯屯，其正察察，其邦缺缺。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。人之悉也，其日固久矣。是以方而不割，兼而不刺，直而不继，光而不曜。



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，是谓根深固氏长生久视之道也。

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

61 大邦者，下流也，天下之牝也，天下之交也，牝恒以静胜牡，为其静也。故大邦以下小邦则取小国，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，则大者宜为下。

62 道者万物之主也，善人之宝也，不善人之所葆也。美言可以市，尊行可以贺人。人之不善，何弃之有？故：立天子置三卿，虽有拱之璧以先驷马，不若坐进此道。古之所以贵此道者何也？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。图难乎其易也，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。是以圣人猷难之，故终于无难。

64 其安也，易持也。其未兆也，易谋也。其脆也，易判也。其微也，易散也。为之于其未有也，治之于其未乱也。合抱之木作于毫末，九尺之台起于蓁土，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，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，以其知也。故以知知邦，邦之贼也；以不知知邦，邦之德也。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，以其善下之也，故能为百谷王。是以圣人之欲上民也，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。以其无争，故天下莫能与之争。

67 小邦寡民：使有什佰之器而毋用，使民重死而远徙。有车舟无所乘之，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。邻邦相望，鸡犬相闻，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，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，夫唯肖故能大。若肖久矣，其细也，夫我恒有三宝，持而保之：一曰慈；二曰俭；三曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先故能成事长。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，天将健之如以慈垣之。

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，葆矣。故乘兵相若，则哀者胜矣。

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

73 知不知，尚矣。不知不知，病矣。是以圣人之不病，以其病病也，是以不病。

74 民之不畏威，则大威将至矣。毋狎其所居，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 勇于敢者则杀，勇于不敢者则活，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，繹然而善谋，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，而为畸者吾将得而杀之，夫孰敢矣？若民恒且必畏死，则恒有司杀者。夫代司杀者杀，是代大匠斫也。夫代大匠斫者，稀有不伤其手矣。

77 民之饥也，以其上食税之多也，是以饥。百姓之不治也，以其上之有以为也，是以不治。民之轻死也，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；柔弱微细者，生之徒也。是以兵强则不胜，木强则梗。恒强大居下，柔弱微细居上。

79 天下之道，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，损有余而益不足。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？唯又道者乎？是以圣人为而不恃，功成而不居也。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。水之胜刚也，弱之胜强也，天下莫弗知也，而莫之能行也。故圣人之言曰：受邦之垢，是谓社稷之主；受邦之不详是为天下之王。正言若反。

81 和大怨，必有余怨，焉可以为善？是以圣人右介而不以责于人。故有德司介，无德司彻。夫天道无亲，恒与善人。