

---

# 老子五千言\*

## 道经

### 一

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<sup>jiào</sup>徼。

两者同出，异名同谓，玄之又玄，众妙之门。

### 二

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。

---

\* 根据 1973 年湖南长沙马王堆汉墓出土《老子五千言》帛书甲本、帛书乙本整理。关于成书时间，帛书甲本大致成书于西汉初年、帛书乙本汉文帝之后。此次整理以帛书甲本为蓝本，结合帛书乙本进行校正，道经（第一至三十七章）在前，德经（第三十八至八十一章）在后。

### 三

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，使夫智者不敢，弗为而已，则无不治矣。

### 四

道<sup>zhōng</sup>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。

### 五

天地不仁，以万物为刍狗<sup>chú</sup>；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹橐籥<sup>túo yuè</sup>与？虚而不屈，动而愈出。

多闻数穷，不若守于中。

### 六

谷神不死，是谓玄牝<sup>pìn</sup>，玄牝之门，是谓天地之根。

绵绵呵若存，用之不勤。

## 七

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。

## 八

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。

## 九

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。

## 十

载营魄抱一，能毋离乎？抂气至柔，能婴儿乎？  
涤除玄鉴，能毋疵乎？爱民治国，能毋以治乎？  
天门启闢，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。

## 十一

<sup>s à</sup>卅<sup>g ū</sup>辐同一轂，当其无，有车之用也。<sup>sh ā n</sup>埴埴为器，当其无，有埴器之用也。

<sup>y ǒ u</sup>凿户牖，当其无，有室之用也。  
故有之以为利，无之以为用。

## 十二

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。

## 十三

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。

## 十四

视之而弗见，名之曰微。听之而弗闻，名之曰希。<sup>mí n</sup>搢之而弗得，名之曰夷。

三者不可致诘，故混而为一。一者，其上<sup>jiǎo</sup>不皦，其下不昧，绳绳（寻寻呵）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。

## 十五

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。

## 十六

致虚极也，守静笃也，万物并作，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，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，<sup>mò</sup>没身不殆。

## 十七

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。

## 十八

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

## 十九

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。

## 二十

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。

恍呵，其未央哉！众人熙熙，若享于大牢，而春登台。我泊焉未兆，若婴儿未咳。累呵，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<sup>li</sup>俚。吾欲独异于人，而贵食母。

## 二十一

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。

## 二十二

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。

## 二十三

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，几语哉！  
诚全归之。

## 二十四

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。

## 二十五

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。

## 二十六

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。

## 二十七

善行者无辙迹，善言者无瑕谪。善数者不用筹策。善闭者无<sup>yào</sup>关钥而不可启也。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。

## 二十八

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<sup>tè</sup>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。

## 二十九

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。

## 三十

以道佐人主，不以兵强于天下，其事好还。师之所居，  
荆棘生之。

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。

## 三十一

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，以悲哀泣之。战胜，而以丧礼处之。

## 三十二

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。

## 三十三

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。

## 三十四

道汜<sup>f à n</sup>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。

## 三十五

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。

## 三十六

将欲合之，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。

## 三十七

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

### 三十八

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。

### 三十九

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。其戒之也，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穀。此其贱之本与，非也？故致数誉无誉。是故不欲禄禄若玉，珞珞若石。

## 四十

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。

## 四十一

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。

## 四十二

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。

天下之所恶，唯孤寡不穀，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。

## 四十三

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。

## 四十四

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。

## 四十五

大成若缺，其用不敝。大盈若盅，其用不穷。大直如诎（屈），大巧如拙，大赢如诎（讷）。躁胜寒，静胜热，清静可以为天下正。

## 四十六

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<sup>cǎn</sup>憯（惨）于欲得。故知足之足，恒足矣。

## 四十七

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，不见而名，弗为而成。

## 四十八

为学者日益，为道者日损。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。

## 四十九

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，<sup>xī</sup>歛歛焉，为天下浑心。百姓皆属耳目焉，圣人皆孩之。

## 五十

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，陵行不辟矢（兕）虎，入军不被甲兵。矢（兕）无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故也？以其无死地焉。

## 五十一

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。

## 五十二

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子，复守其母，没身不殆。

塞其兑，闭其门，终身不堇（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，是谓袞常。

## 五十三

使我<sup>xí é</sup>絜有知，行于大道，唯<sup>yí</sup>迪是畏。大道甚夷，民甚好径。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。

## 五十四

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。修之邦，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。

## 五十五

含德之厚者，比于赤子。蜂虺<sup>ch à i hu ī</sup>虺蛇弗螫，攫<sup>ju é</sup>鸟猛兽弗搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之会而<sup>ju ā n</sup>媾怒，精之至也。终日号而不<sup>sh à</sup>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。

## 五十六

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。

## 五十七

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。

## 五十八

其政闷闷，其民惇<sup>dūn</sup>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。

## 五十九

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。

## 六十

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，圣人亦弗伤也。夫两不相伤，故德交归焉。

## 六十一

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。

## 六十二

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，虽有拱之璧以骠<sup>shēn</sup>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。

## 六十三

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。是以圣人犹难之，故终于无难。

## 六十四

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，九成之台，作于<sup>l é i</sup>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。

## 六十五

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。

## 六十六

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。非以其无争与，故天下莫能与争。

## 六十七

小邦寡民，使有十百人之器毋用，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，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

## 六十八

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。

## 六十九

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。

## 七十

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。

## 七十一

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，则哀者胜矣。

## 七十二

吾言甚易知也，甚易行也；而人莫之能知也，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。

## 七十三

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。

## 七十四

民之不畏威，则大威将至矣。毋狭其所居，无压其所生。夫唯弗压，是以不压。是以圣人自知而不自见也，自爱而不自贵也，故去彼取此。



## 七十五

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，坦而善谋。天网恢恢，疏而不失。

## 七十六

若民恒且不畏死，奈何以杀惧之也？若民恒且畏死，而为奇者吾得而杀之，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，则希不伤其手矣。

## 七十七

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。

## 七十八

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，柔弱微细生之徒也。兵强则不胜，木强则烘。强大居下，柔弱微细居上。

## 七十九

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？唯有道者乎？是以圣人为而弗有，成功而不居也。若此其不欲见贤也。

## 八十

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：受邦之诟，是谓社稷之主；受邦之不祥，是谓天下之王。正言若反。

## 八十一

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。