



中华养生经籍集成

鄢良 主编



中医古籍出版社

中华养生经籍集成

主 编 鄢 良

副 主 编 李 瑶 吕 燕

编校人员 谢青云 付 衍 侯酉娟 高明慧
张丽君 赵林冰 张 岳 丁 侃
李梦漪 张金中 李光敏



NLIC2970820007

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生经籍集成/鄢良主编. -北京: 中医古籍出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5152-0183-2

I. ①中... II. ①鄢... III. ①养生 (中医) - 经籍 - 汇编 - 中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 072624 号

中华养生经籍集成

鄢 良 主编

责任编辑 刘从明 于 峥

封面设计 陈 娟

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 49

字 数 1400 千字

版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

ISBN 978-7-5152-0183-2

定 价 136.00 元



前言

中华养生文化历史悠久，从原始时期养生经验的点滴积累开始，在历经春秋战国时期养生思想的百家争鸣，汉唐时期养生理论方法的系统总结，宋金元时期养生方法的继承与创新，明清时期各类养生论著的完善与丰富后，已成为中华文化宝库中璀璨夺目而又极具价值的一部分。然而，当我们面对汗牛充栋、琳琅满目的养生古籍时，如何去粗取精、去伪存真，使其更好地古为今用往往成为现今致力于养生学术研究与实践的工作者的难题。

本书从先秦至清代的古籍中精心选择了具有代表性的养生专著以及综合性论著中的养生精华篇章，加以校注，并附按语，便于今人学习和研究中国古代养生理论与方法。全书共收录古籍 52 部，其中节录古籍 20 种，包括：《老子》、《论语》、《庄子》、《孟子》、《淮南子》、《吕氏春秋》、《黄帝内经》、《神农本草经》、《抱朴子内篇》、《诸病源候论》、《备急千金要方》、《千金翼方》、《医心方》、《太平圣惠方》、《养老奉亲书》、《悟真篇》、《泰定养生主论》、《遵生八笺》、《寿世青编》、《老老恒言》。对这些古籍中的非养生专著只摘录其中与养生有关的内容，而对养生专著则对原著中大段或整篇直接引用前人论述而无作者自身见解的内容一般不予选录，力图在有限的篇幅里最大程度向读者呈现历代养生最具特点的部分。本书全选古籍 32 种，包括：《行气玉佩铭》、《引书》、《周易参同契》、《高上玉皇胎息经》、《养生论》、《灵剑子》、《养性延命录》、《摄养枕中方》、《食疗本草》、《黄帝阴符经》、《太上九要心印妙经》、《钟吕传道集》、《真气還元铭》、《乾元子三始论》、《破迷正道歌》、《太上老君说常清净妙经》、《太上老君内观经》、《太上老君说了心经》、《老子说五厨经注》、《养生咏玄集》、《养生辨疑诀》、《坐忘论》、《黄庭内外玉景经》、《饮膳正要》、《保生要录》、《混俗颐生录》、《太上保真养生论》、《二十四气坐功导引治病图》、《万氏家传养生四要》、《天仙正理直论增注》、《延年九转法》。马王堆简帛选取了其中的《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》、《却谷食气》。

本书对选录部分选取优良底本进行校勘、标点、注释，为便于读者更好理解内容，在开篇设按语部分简要介绍著者与成书年代、成书来源、内容情况、特点影响等，对节选情况及本次校勘采用的版本亦进行了说明。

本书涵盖了各家养生思想以及精神、饮食、房事、导引按摩等各类养生方法，旨在为广大的有志于养生者提供有益参考。不足之处，敬请指正。

本书的编校与出版受中国中医科学院自主选题经费资助。

编者

2012年3月5日

目 录

先秦秦汉时期	(1)
老子 (节选)	(2)
论语 (节选)	(11)
庄子 (节选)	(13)
孟子 (节选)	(22)
淮南子 (节选)	(24)
吕氏春秋 (节选)	(33)
黄帝内经 (节选)	(38)
神农本草经 (节选)	(56)
马王堆简帛 (十问、合阴阳、天下至道谈、养生方、却谷食气)	(71)
行气玉佩铭	(98)
引书	(99)
周易参同契	(107)
高上玉皇胎息经	(117)
魏晋南北朝时期	(118)
养生论	(120)
抱朴子内篇 (节选)	(121)
灵剑子	(134)
养性延命录	(141)
隋唐五代时期	(152)
诸病源候论 (节选)	(154)
备急千金要方 (节选)	(211)
千金翼方 (节选)	(247)
摄养枕中方	(271)
食疗本草	(276)
医心方 (节选)	(316)
黄帝阴符经	(385)
太上九要心印妙经	(387)
钟吕传道集	(390)
真气還元铭	(413)
乾元子三始论	(414)



破迷正道歌	(415)
太上老君说常清净妙经	(418)
太上老君内观经	(419)
太上老君说了心经	(421)
老子说五厨经注	(422)
养生咏玄集	(424)
养生辨疑诀	(434)
坐忘论	(435)
黄庭内外玉景经	(440)
宋金元时期	(453)
太平圣惠方 (节选)	(454)
养老奉亲书	(511)
饮膳正要	(539)
保生要录 (节选)	(586)
混俗颐生录	(589)
泰定养生主论 (节选)	(596)
太上保真养生论	(604)
悟真篇集注 (节选)	(605)
二十四气坐功导引治病图	(609)
明清时期	(622)
万氏家传养生四要	(624)
遵生八笺 (节选)	(658)
寿世青编 (节选)	(664)
老老恒言 (节选)	(688)
天仙正理直论增注	(715)
延年九转法	(772)

先秦秦汉时期



老子（节选）

【按语】

老子为道家创始人，《史记·老子韩非列传》载：“老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。”历代史学家对老子其人及其生卒年代尚无定论，一般认为老子生活于春秋时期而略早于孔子。现存最早的《老子》为1993年湖北荆门郭店战国中期楚墓出土的竹简《老子》甲、乙、丙本，与今本有较大差异且字数大大少于今本，而马王堆汉墓的帛书《老子》甲、乙本则与今本差别较小。可见《老子》一书为后人将流传的老子言论逐渐汇编增益而成。本书节选了《老子》书中与养生相关的内容，有些内容尽管老子本意不在阐发养生之道，却被后世养生家、医家进一步发挥而影响深远，因此对这些内容也一并选入，有助于从整体上把握老子的生命观和养生思想。本书校勘以王弼本为底本，以帛书甲、乙本为校本对所选内容进行校注。

老子的养生思想建立在其对宇宙万物本源的认识上，其核心是“循道”和“法自然”。老子认为宇宙万物皆由“道”所化生：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道。”（二十五章）“道生一，一生二，二生三，三生万物。”（四十二章）道在化生了万物之后，对万物的作用又体现在“德”上，即“德畜之”。由于道在万物生长化灭过程中始终遵循着“法自然”的原则，即“生而不有，为而不恃，长而不宰”，因此天地万物也应效仿“道”之“德”，一切活动皆应法自然之道而行，这样才能实现“没身不殆”。

在具体养生法则上，老子提出了无为、无私、无知无欲、处下不争、知足知止、守虚静、贵柔、检啬等原则。老子深刻认识到事物相反相成的对立统一原则：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随”（二章），因此主张只有无私方能“成其私”，反对自私其生、过度养生：“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生”（七章）“而民生生，动皆之死地之十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陵行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地”（五十章）。主张顺应自然，无为而治。老子认为外界诱惑太多足以害生：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨”（十二章），因此主张“塞其兑，闭其门”（五十二章），“多闻数穷，不如守中”（五章），“见素抱朴，少私寡欲”（十九章），“致虚极，守静笃”（十六章）。老子尤其主张仿效水与婴儿来摄生处事，因水处下不争，婴儿无知无欲，两者都是至柔的代表，而其认为“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”（七十六章）。

【原文校释】

三 章

不尚^①贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见^②可欲，使民心不乱^③。是以圣人之

① 尚：帛书本作“上”，义通。崇尚。

② 见：通“现”，使……现。

③ 使民心不乱：帛书本无“心”字，作“使民不乱”。

治^①，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨；常^②使民无知无欲^③，使夫智者不敢为也。为无为^④，则无不治。

五 章

天地不仁^⑤，以万物为刍狗^⑥。圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥^⑦乎^⑧？虚而不屈^⑨，动而愈^⑩出。多闻^⑪数穷，不如守中^⑫。

六 章

谷^⑬神不死，是谓玄牝^⑭。玄牝之门，是谓天地根^⑮。绵绵若存^⑯，用之不勤^⑰。

七 章

天长地久。天地所以^⑱能长且久者，以其不自生^⑲，故能长生。是以圣人后^⑳其身而身先，外其身^㉑而身存。非^㉒以其无私邪^㉓？故能成其私。

八 章

上善若^㉔水。水善利万物而不争^㉕，处^㉖众人之所恶，故几于道^㉗。居善地，心善渊，与善仁^㉘，

① 是以圣人之治：帛书本此句句末有“也”字，作“是以圣人之治也”。

② 常：帛书本作“恒”，义通。“常”为避汉文帝刘恒讳改。

③ 使民无知无欲：帛书本此句句末有“也”字。

④ 使夫智者不敢为也。为无为：帛书本作“使夫智不敢弗为而已”。

⑤ 仁：《说文》：“仁，亲也。”《礼记·经解》：“上下相亲谓之仁。”此处有偏爱、私爱之意。

⑥ 刍狗：古代祭祀时用草扎的狗，以代替活狗作为祭品，祭祀完后就丢弃。《庄子·天运》：“夫刍狗之未陈也，盛以篋衍，巾以文绣，尸祝齐戒以将之；及其已陈也，行者践其首脊，苏者取而爇之而已。”

⑦ 橐籥（tuóyuè 驼越）：古代冶铸时用于吹风炽火的器具。橐指风袋，籥指输风管。使用时拉开皮囊使空气进入，然后压缩皮囊使囊内空气由输风管进入炉中。

⑧ 乎：帛书本作“与”。与，同“欤”，语气助词。

⑨ 屈：帛书本作“涸”，义通。枯竭，穷尽。

⑩ 愈：帛书本作“俞”，义通。更加。

⑪ 闻：原作“言”，据帛书本改。

⑫ 不如守中：帛书本作“不若守于中”。“中”，通“冲”、“盅”，空虚之意。守中即守虚静、处无为之道。

⑬ 谷：帛书本作“浴”，为“谷”之假字。谷指山谷，形容道如同山谷一样虚静幽远。

⑭ 牝（pìn 聘）：雌性动物。《说文》：“牝，畜母也。”

⑮ 天地根：帛书作“天地之根”。

⑯ 绵绵若存：帛书甲本作“绵绵呵若存”，乙本作“绵绵呵其若存”。呵，语气助词。绵绵，微细不断貌。此句形容道微细不断，似无实有。

⑰ 勤：帛书作“堇”，义通。竭，尽。

⑱ 所以：帛书“所以”前有“之”字，作“之所以”。

⑲ 以其不自生：帛书本此句句末有“也”字。自生，自私其生。

⑳ 后：帛书本作“退”。义通。

㉑ 外其身：置其身于度外。即“不自生”。

㉒ 非：帛书本作“不”。

㉓ 邪：帛书本作“与”。

㉔ 若：帛书甲本作“治”，乙本作“如”，义皆通。

㉕ 不争：帛书甲本作“有静”，乙本作“有争”。

㉖ 处：帛书本作“居”，义通。

㉗ 故几于道：帛书本此句后有“矣”字。几，接近。

㉘ 与善仁：帛书乙本作“予善天”，甲本脱“天”字，作“予善”。由于老子崇尚天道而非仁道，故帛书作“予善天”似更合老子本意。



言善信，正^①善治，事善能，动善时。夫唯不争^②，故无尤^③。

九 章

持而盈^④之，不如^⑤其已^⑥。揣^⑦而锐^⑧之，不可长保^⑨。金玉满堂^⑩，莫之能守^⑪。富贵而骄^⑫，自遗其咎^⑬。功遂^⑭身退，天之道^⑮。

十 章

载营魄抱一，能无^⑯离乎？专^⑰气致^⑱柔，能婴儿乎？涤^⑲除玄览，能无疵乎^⑳？爱民治国，能无知乎^㉑？天门开^㉒阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎^㉓。生之畜^㉔之，生而不^㉕有，为而不恃，长而不宰^㉖，是谓玄德。

十二章

五色令^㉗人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽^㉘，驰骋畋^㉙猎令人心发狂，难得之货令人行

① 正：帛书本作“政”，为“正”之假借字。

② 争：帛书甲本作“静”。

③ 尤：过失，罪过。

④ 盈：满。

⑤ 如：帛书乙本作“若”，甲本残缺。

⑥ 已：停止。

⑦ 揣：锤击。

⑧ 锐：原作“税”，帛书本作“兑”，通“锐”，据改。

⑨ 不可长保：帛书甲本作“不可长保之”，乙本作“不可长保也”。

⑩ 金玉满堂：帛书甲本作“金玉盈室”，乙本脱“盈”字。

⑪ 莫之能守：帛书甲本作“莫之守也”，乙本作“莫之能守也”。

⑫ 富贵而骄：帛书本作“贵富而骄”。

⑬ 自遗其咎：帛书本作“自遗其咎也”。

⑭ 遂：成功，实现。

⑮ 天之道：帛书本作“天之道也”。

⑯ 无：帛书乙本作“毋”，甲本残缺。

⑰ 专：帛书乙本作“搏”，甲本残缺。搏，聚结。

⑱ 致：帛书乙本作“至”，甲本残缺。

⑲ 涤：帛书本作“修”，义通。

⑳ 能无疵乎：帛书甲本作“能毋疵乎”，乙本作“能毋有疵乎”。疵，缺点，过失。

㉑ 能无知乎：帛书乙本作“能毋以知乎”，甲本残缺。以，用。知，通“智”，智慧，才华。爱国治民毋以智，即无为而治。

㉒ 开：帛书本作“启”，义通。“开”为避汉景帝刘启讳改。

㉓ 能无知乎：帛书乙本作“能毋以知乎”，甲本残缺。

㉔ 畜：养育，培养。

㉕ 不：帛书本作“弗”。

㉖ 为而不恃，长而不宰：帛书乙本作“长而弗宰也”，甲本残缺。宰，主管、主持。

㉗ 令：帛书本作“使”，以下四句“令”同。

㉘ 爽：伤败，败坏。

㉙ 畋：打猎。《广韵》：“畋，取禽兽也。”



妨^①。是以圣人之治也^②，为腹^③不为目，故去彼^④取此。

十六章

致虚极，守静笃^⑤。万物并作^⑥，吾以观复^⑦。夫物芸芸^⑧各复归其根。归根曰静^⑨，是谓复命。复命曰常，知常曰明^⑩。不知常，妄作凶^⑪。知常容^⑫，容乃公^⑬，公乃王^⑭，王乃天，天乃道，道乃久，没身^⑮不殆。

十九章

绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。此三者^⑯，以为文不足^⑰。故令有所属^⑱，见^⑲素抱朴，少私寡欲^⑳，绝学^㉑无忧。

二十章

唯之与阿^㉒，相去几何？美^㉓之与恶，相去若何^㉔？人之所畏，亦不可以不畏人^㉕。荒兮^㉖，其未

① 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨：帛书本句间顺序稍异，作“五色使人目盲，驰骋畋猎使人心发狂，难得之货使人行妨，五音使人耳聋，五味使人口爽”。

② 之治也：原脱，据帛书本增补。

③ 腹：帛书乙本“腹”后有“而”字。

④ 彼：帛书乙本“彼”后有“而”字，甲本作“耳”字。

⑤ 笃：专一；深厚。

⑥ 作：产生，兴起。《说文》：“作，起也。”

⑦ 吾以观复：帛书本作“吾以观其复也”。复：返回，复还。

⑧ 芸芸：帛书甲本作“云云”，乙本作耘耘。义通。指众多。

⑨ 归根曰静：帛书乙本作“曰静，静”，甲本残缺，仅有一“静”字。

⑩ 复命曰常，知常曰明：帛书本作“复命常也，知常明也。”

⑪ 不知常，妄作凶：帛书甲本作“不知常，帝，帝作，凶”，帛书乙本“帝”字作“芒”，余同甲本。较王弼本义更明晰。芒，通“茫”。模糊不清。

⑫ 容：包容，容纳。《说文》：“容，盛也。”

⑬ 公：公正无私。

⑭ 王：此为“大”之意。

⑮ 没身：终身。没，通“殁”。死。

⑯ 此三者：帛书本作“此三言也。”

⑰ 以为文不足：帛书本作“以为文未足”。文，文饰。

⑱ 故令有所属：帛书本作“故令有之所属”。属，归属。

⑲ 见：通“现”，显露。

⑳ 少私寡欲：帛书乙本作“少私而寡欲”，甲本残缺。

㉑ 学：河上公注：“学，谓政教礼乐之学也”。如上文“圣智”、“仁义”、“巧利”之学。

㉒ 唯之与阿：帛书甲本作“唯与诃”，乙本作“唯与呵”。唯，应答声，表示同意。阿，与“呵”、“诃”通，意为怒责。

㉓ 美：原作“善”，形近之误，据帛书改。“美”与整句韵一致。

㉔ 相去若何：帛书本作“其相去何若”。

㉕ 人之所畏，亦不可以不畏人：原作“人之所畏，不可不畏”，帛书乙本作“人之所畏，亦不可以不畏人”，意为人所畏惧的对象（指君王）也畏惧人，于文意更合，据改。

㉖ 荒兮：帛书乙本作“望呵”，甲本缺。“望呵”与下文文意更合。望，眺望。



央^①哉！众人熙熙^②，如享大牢^③，如春登台^④。我独泊兮其未兆^⑤，如婴儿之未孩^⑥，僂僂兮^⑦若无所归。众人皆有余，而我独若遗^⑧。我愚人之心也哉，沌沌^⑨兮！俗人昭昭^⑩，我独昏昏^⑪；俗人察察^⑫，我独闷闷^⑬。忽^⑭兮，其若海。恍^⑮兮，若无止^⑯。众人皆有以^⑰，而我独顽似鄙^⑱。我独异于人^⑲，而贵食母^⑳。

二十四章

希言自然^㉑。故^㉒飘风^㉓不终朝，骤雨^㉔不终日。孰为此者^㉕？天地。天地尚不能久^㉖，而^㉗况于人乎？故从事而道者^㉘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^㉙。

① 未央：没有尽头。央，尽，完。

② 熙熙：欢乐貌。

③ 如享大牢：帛书本作“若乡于大牢”。乡，通“饗”、“享”。大牢，也作“太牢”，指款待上宾的最高宴飨礼节。

④ 如春登台：帛书本作“而春登台”。指于春天登临高台游览。

⑤ 我独泊兮其未兆：帛书甲本作“我泊焉未兆”，乙本作“我博焉未兆”。博与泊通，意为淡泊。兆、挑，为兆之借字，意为征兆，迹象。泊兮未兆，指淡泊无为。

⑥ 如婴儿之未孩：帛书乙本作“若婴儿未咳”，甲本残缺。“咳”、“孩”通。《说文》：“咳，小儿笑也。”婴儿之未孩指婴儿还不会笑的时候。

⑦ 僂（lěi 垒）僂兮：帛书本作“累呵”。“僂僂”同“累累”，憔悴颓丧貌。

⑧ 而我独若遗：帛书甲本作“我独遗”，乙本脱漏。遗，缺失。

⑨ 沌沌：形容混沌无知貌。

⑩ 昭昭：明白，清楚。释德清云：“谓智巧现于外也。”

⑪ 昏昏：帛书乙本作“若昏呵”，甲本残缺。若昏，状若糊涂、愚昧貌。

⑫ 察察：明辨清楚。

⑬ 闷闷：愚昧，浑噩。

⑭ 忽：原作“澹”，据帛书甲本改，乙本作“沕”。忽，辽远。

⑮ 恍：原作“魍”，据帛书本改。恍，模糊不清貌。

⑯ 若无止：帛书甲本作“其若无所止”，乙本作“若无所止”。

⑰ 以：用，作为。王弼注曰：“以，用也。皆欲有所施用也。”

⑱ 似鄙：帛书甲本作“以悝”，乙本作“以鄙”。“似”，通“以”，而且。鄙，粗俗；浅薄。

⑲ 我独异于人：帛书本“独”之前有“欲”字。乙本“我”作“吾”。

⑳ 食母：即守其本。食，喂养，供养。母，指本。

㉑ 希言自然：少言符合自然之道。希，少。

㉒ 故：帛书本无此字。

㉓ 飘风：疾风。飘，回旋周转的强风。

㉔ 骤雨：帛书本作“暴雨”。

㉕ 者：帛书本无。

㉖ 天地。天地尚不能久：帛书本作“天地而弗能久”。

㉗ 而：帛书本作“又”。

㉘ 者：此下原有“道者”二字，据帛书删。

㉙ 同于德者，道亦德之；同于失者，道亦失之：原作“同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉。”据帛书本改。德：通“得”。

二十五章

有物混成^①，先天地生。寂兮寥兮^②，独立不改，周行而不殆^③，可以为天地^④母。吾不^⑤知其名，强字之曰道。吾^⑥强为之名曰大。大曰逝^⑦，逝曰远，远曰反^⑧。故^⑨道大，天大，地大，王亦大。域^⑩中有四大，而王居其一焉。人法^⑪地，地法天，天法道，道法自然。

二十八章

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，恒德不离。恒德不离^⑫，复归于^⑬婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，恒德不忒。恒德不忒^⑭，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，恒德乃足。恒德乃足^⑮，复归于朴。朴散则为器，圣人用之^⑯则为官长。故大制不割^⑰。

四十二章

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，而王公以为称^⑱。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教人。强梁者，不得其死，吾将以为教^⑲父。

四十四章

名与身孰亲？身与货孰多^⑳？得与亡孰病^㉑？甚爱^㉒必大费，多藏必厚亡。故^㉓知足不辱，知止不殆，可以长久。

① 混成：浑然一体，自然生成。

② 寂寥：寂静空虚。寂，静。《说文》：“寂，无人声”。寥，空虚。

③ 周行而不殆：帛书本无此句。

④ 天地：原作“天下”，前句有“先天地生”，故据帛书本改。

⑤ 不：帛书本作“未”。

⑥ 吾：原脱，据帛书本补。

⑦ 逝：行，往。

⑧ 反：通“返”。返回；回归。

⑨ 故：帛书本无。

⑩ 域：帛书本作“国”。《说文》“域”与“国”均释为“邦也”。

⑪ 法：效法。

⑫ 恒德不离：原脱，据帛书补。并据帛书统一改本章中“常”为“恒”。

⑬ 于：帛书本无此字。

⑭ 恒德不忒：原脱，据帛书补。忒，差错。

⑮ 恒德乃足：原脱，据帛书乙本补，甲本缺“足”字。

⑯ 之：帛书本无此字。

⑰ 故大制不割：帛书本作“夫大制无割”。

⑱ 以为称：帛书甲本作“以自名也”，乙本残缺。

⑲ 教：帛书本作“学”，义通。

⑳ 多：重。

㉑ 病：损害；祸害。

㉒ 甚爱：此前原有“是故”二字，据帛书甲本删。

㉓ 故：原无，据帛书本补。



四十五章

大成若缺，其用不弊^①。大盈若冲^②，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大赢若绌^③。躁胜寒，静胜热^④。清静为天下正^⑤。

四十六章

天下有道，却走马以粪^⑥。天下无道，戎马生于郊^⑦。罪莫大于可欲^⑧，祸莫大于不知足，咎莫大^⑨于欲得。故知足之足，常足矣。

五十章

出生入死^⑩。生之徒^⑪十有三，死之徒十有三。而民生生^⑫，动皆之死地之十有三^⑬。夫何故？以其生生之厚^⑭。盖闻善摄生者，陵^⑮行不遇^⑯兕^⑰虎，入军不被^⑱甲兵。兕无所投^⑲其角，虎无所措^⑳其爪，兵无所容^㉑其刃。夫何故？以其无死地。

五十一章

道生之，德畜之，物形之，势成之^㉒。是以万物莫不^㉓尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之爵^㉔而常自然。故^㉕道生之，德^㉖畜之，长之育之，亭之毒之^㉗，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

① 弊：破损；衰败。

② 冲：通“盅”。空虚。

③ 大赢若绌：原作“大辩若讷”，帛书甲本作“大赢如纳”，乙本仅存句末一“绌”字，据之改。绌，不足。

④ 躁胜寒，静胜热：躁，急；扰。胜，克制。《老子经注》：“凡事相反则能制。如人躁甚则虽寒亦不觉，而足以胜寒；心静则虽热亦不觉，而足以胜热。”

⑤ 清静为天下正：帛书甲本作“清静可以为天下正”，乙本残缺。

⑥ 却走马以粪：退还战马用于耕种，形容天下安定和平。却，退还。走马，奔驰之马，此指战马。粪，施肥。

⑦ 戎马生于郊：战马在战场产仔，形容天下战乱不安。郊，城外，此指战场。《说文》：“距国百里为郊。”

⑧ 罪莫大于可欲：原无，据帛书甲本补。乙本脱“于”字。意为无道之君的最大罪过在于极力满足其私欲。

⑨ 大：帛书甲本作“憯”，乙本缺。憯，通“惨”，惨痛。《说文》：“憯，痛也。”

⑩ 出生入死：从出生到死亡的过程。

⑪ 徒：途径。

⑫ 而民生生：原作“人之生”，据帛书本改。生生，保养生命。前一个“生”为动词，奉养。

⑬ 动皆之死地之十有三：原作“动之于死地亦十有三”，据帛书改。

⑭ 之厚：帛书本无此二字。厚，厚重。指求生过度。

⑮ 陵：原作“陆”，据帛书本改。陵，山。《说文》：“陵，大阜也。”

⑯ 遇：帛书乙本作“辟”，甲本缺字。辟，通“避”。躲避。

⑰ 兕：类似犀牛的一种野兽。

⑱ 被：遭受。

⑲ 投：帛书甲本作“櫛”。櫛，刺。

⑳ 措：帛书甲本作“昔”，为“措”之借之。措，放置。

㉑ 容：假借为“用”。使用。

㉒ 物形之，势成之：帛书本作“物形之而器成之”。

㉓ 莫不：帛书本无此二字。

㉔ 爵：原作“命”，据帛书本改。爵，此处作动词，指封赐爵位。

㉕ 故：帛书本无此字。

㉖ 德：帛书本无此字。

㉗ 亭之毒之：即成之熟之。

五十二章

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^①，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭^②常。

五十五章

含德之厚，比于赤子^③。蜂虿虺蛇不螫，攫鸟猛兽不搏^④。骨弱筋柔而握固^⑤，未知牝牡之会而媵怒^⑥，精之至也。终日号而不嘎^⑦，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥^⑧，心使气曰强。物壮则老，谓之之道，不道早已。

五十九章

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是谓早服。早服，谓之^⑨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^⑩，长生久视^⑪之道。

六十三章

为无为，事无事，味无味。大小多少，报怨以德。图难于其易，为大于其细。天下之难作于易，天下之大作于细^⑫。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^⑬之，故终无难矣。

六十四章

其安易持，其未兆易谋，其脆易泮^⑭，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土^⑮；千里之行^⑯，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。民之从事，常于几^⑰成而败之。慎终如始^⑱，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得

① 兑：此处指耳目口鼻等官窍。

② 袭：原作“习”，据帛书甲本改。袭，合。

③ 赤子：指初生之婴儿。《汉书·贾谊传》颜师古注：“赤子，言其新生未有眉发，其色赤。”

④ 攫（jué 绝）鸟猛兽不搏：原作“猛兽不据，攫鸟不搏”，据帛书本改。攫鸟，指鹰、鹞等肉食类猛禽。攫，抓取。搏，捕捉。

⑤ 握固：握物牢固。

⑥ 未知牝牡之会而媵（zuī）怒：原作“未知牝牡之合而全作”，据帛书乙本改。指婴儿尚不知男女性交但阴茎却能勃起。媵，男婴的生殖器。

⑦ 嘎（yōu 优）：原作“嘎（shà 刹）”，为“嘎”之误字，据帛书本改。嘎，气逆。

⑧ 益生曰祥：指用违背自然的手段强行增益生命、过度养生反而会害生。祥，此指凶兆。

⑨ 谓之：帛书乙本作“是谓”，甲本残缺。

⑩ 柢（dǐ 底）：根基；基础。

⑪ 视：活。

⑫ 天下之难作于易，天下之大作于细：原作“天下难事必作于易，天下大事必作于细”，据帛书甲本改，乙本残缺。作，产生，兴起。

⑬ 难：用作动词，指视易为难。

⑭ 泮：通“判”。分离。

⑮ 起于累土：帛书本作“作于藁土”。藁，盛土筐。

⑯ 千里之行：帛书本作“百仞之高”。

⑰ 几：帛书本作“其”。“其”通“几”，将近。

⑱ 慎终如始：帛书甲本作“故慎终若始”，乙本作“故曰：慎终若始”。



之货；学不学，复众人之所过，以^①辅万物之自然而不敢为。

六十七章

天下皆谓我大，大而不肖^②。夫唯大，故似不肖^③。若肖，久矣其细也夫！我有三宝^④，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，故能成器长^⑤。今舍慈且^⑥勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，以战则胜，以守则固。天将救^⑦之，以慈卫之^⑧。

七十五章

民^⑨之饥，以其上^⑩食税之多，是以饥。民之难治^⑪，以其上之有为，是以难治^⑫。民之轻死，以其求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者^⑬，是贤于^⑭贵生。

七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

八十章

小国^⑮寡民，使有十百人器而勿用^⑯，使民重死而远徙^⑰。虽有舟舆^⑱无所乘之，虽有甲兵无所陈^⑲之，使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。

（李 瑶 校注）

① 以：帛书本作“能”。

② 天下皆谓我大，大而不肖：原作“天下皆谓我道大似不肖”，据帛书本改。张舜徽云：“首句之‘我’，谓‘道’也。《老子》明云：‘吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大’。是‘大’者，道之别名。”肖，相似。

③ 夫唯大，故似不肖：帛书甲本作“夫唯大，故不肖”，乙本作“夫唯不肖，故能大”。帛书乙本似更合文意。

④ 我有三宝：帛书本作“我恒有三宝”。

⑤ 成器长：帛书甲本作“为成事长”，乙本作“为成器长”。成器，意为大器，与“成事”意同。

⑥ 且：在此意为取。

⑦ 救：帛书本作“建”。

⑧ 以慈卫之：帛书本作“如以慈垣之”。“垣”，“卫”，均有援卫之意。

⑨ 民：帛书本作“人”。

⑩ 上：帛书本作“取”。

⑪ 民之难治：帛书本作“百姓之不治也”。

⑫ 难治：帛书本作“不治”。

⑬ 无以生为者：指不过分厚生者。

⑭ 于：帛书本无此字。

⑮ 国：帛书甲本作“邦”。

⑯ 使有十百人器而勿用：原作“使有什伯之器而不用”，据帛书乙本改，甲本作“使十百人之器而毋用”。意为假设有十倍百倍于人工的器械却不使用。

⑰ 远徙：原作“不远徙”，据帛书本改。远，此指疏远，避免之意。

⑱ 舟舆：帛书乙本作“舟车”，甲本作“车舟”。舆，亦泛指车。

⑲ 陈：陈列，布置。