

【诸子译注丛书】

老子

译注

冯达甫
撰

上海
世纪出版股份有限公司
上海古籍出版社

冯达甫 撰

【诸子译注丛书】

老子

译注

上海世纪出版股份有限公司
上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子译注/冯达甫撰. —上海:上海古籍出版社,
2006.6(2006.12重印)

(诸子译注丛书)

ISBN 7-5325-4349-8

I. 老... II. 冯... III. ①道家②老子—译文③老子—注释 IV. B223.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第019045号

诸子译注丛书

老子译注

冯达甫 撰

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

新华书店上海发行所发行经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 7.25 插页 5 字数 139,000

2006年6月第1版 2006年12月第2次印刷

印数: 3,301—6,600

ISBN 7-5325-4349-8

B·545 定价: 18.00元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

责任编辑 李明权 秦志华

封面设计 严克勤 洪理文

前 言

《老子》书文约义丰，人誉为哲学诗，号称难读。以类似诗歌的笔法论哲理，裁章遣词殊异，跳动性大，常于无字处为曲折，玩读时犹似“诗无达诂”。因而见仁见智，各是其是。况传世已久，舛异特多，真伪即难分；且字又多殊谊，不先诂训，更难辨古谊之真，所以解人难得。

溯自韩非《解老》、《喻老》以来，历代《老子》注家之众，几比于儒家《论语》。而各代政治气氛不同，汉初尚黄老之学，崇“无为”而治，后汉唯“思老氏之玄虚”，魏晋则大扇玄风，老子“玄之又玄”的真谛，谈得真玄之又玄了。往后，老子哲学的性质是唯心的还是唯物的，以从言之异路，则代有殊见，迄至今日，仍无定论。今天，有初持唯物主义转又以唯心主义论老氏者；有说老子的形而上学的性质是混杂的；有说老子是第一个提出神秘主义的直觉主义者；也有人把老氏学说全部肢解，把《老子》书全部改编的。

排除一切争论，直捷玩索原书旨趣，其对宇宙万物的探原，对人事纷繁问题的指向，《老子》的第二十五章里揭出了“人法地，地法天，天法道，道法自然”这一条贯串着天地人的大法则。只要理解这一法则，结合实际问题印证，全书就未必难读了。因为老氏对待一切事物，总是告诉人要明了它们发展变化的规律。认识了

事物的发展规律，循其规律行事，就合乎“道”，便没有办不了的事，可以“没身不殆”。否则“不道早已”，食恶果是咎由自取。这是全书主旨，是读这书始终必须注意的。

人是社会的人，又是自然的人。在昔有“人与天地相参”、“天人合一”、“天人相应”之说，今天开展的人体科学的研究，更肯定了人的存在和宇宙自然规律有密切关系。可是老氏却领先提出了这一大法则，能不称叹其前识！

然而“道法自然”究该如何理解？

先说“道”是什么？道是宇宙万物的根源，又是它们的规律。

道，可道，非常道；名，可名，非常名。无，名万物之始；有，名万物之母。（一章）

有物混成，先天地生。独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。（二十五章）

道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有情。其情甚真，其中有信。（十一章）

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。（四十二章）

反者道之动，弱者道之用。天下之物生于有，有生于无。（四十章）

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。（五十一章）

执古之道以御今之有，能知古始，是谓道纪。（十四章）

道是混成的,绝对的(“独立不改”),是“有象”、“有情”、“有信”的物,决不是一个抽象的概念。天下之物生于有,有是“一”,是万物的根子。有生于无,无是宇宙万物资生的元始因子。有和无的统一就是“道”。书的第一章里便首先论述了这问题。

事事物物都有各自发生发展的途径,有各自前进的路;所以说“夫道若大路然”。大、逝、反、远是道周行的历程。“万物负阴抱阳”,是自然生生不息的内在因素。沿此历程循环往复,不可穷极,所以物质是不灭的。万物的历程是这样,人因物行事,又岂能改变那历程?只要掌握古已有之的道,来统率现有的种种事物,也就识得这自然的规律,识得“反者道之动”的道理。

再说怎样“法自然”?

《广雅·释诂》:“然,成也。”“道法自然”,即道法自成。道取法自己生成的样子,取法天然、自然。凡事顺其本然,任其自生自成,听其自然。而然。“万物作焉而不为始”,顺着客观存在的规律行事,便是“处无为之事”。这因物而为,即是“法自然”。如果违反自然规律来处事,则是逆天行事。逆天者亡,正是没有取法自然。

司马谈《论六家要旨》概括道家的要旨说:“道家无为,又曰无不为。其实易行,其辞难知。其术以虚为本,以因循为用。无成势,无常形,故能究万物之情;不为物先,不为物后,故能为万物主。”“无为无不为”,“因循为用”,正是“道法自然”具体而扼要的说明。“因循为用”,又正是“弱者道之用”的道理。本此法而读《老子》,当能豁然贯通,又有何处不可理解?其辞虽难知,但能心知其意,不忘其书要旨,不别求深义,不舍易求难,读之究有何难?

不论宇宙万物、人类社会,书中都论述到那各自发展变化的规律。因而指出人要认识自然,认识社会,只须从那现象去探索那规律。循其规律去掌握正确对待的原则,便于事有济。

今从几个方面,据书中章句,作大略的说明。

一、对待一般问题

(1) 把捉事物信息

将欲翕之,必固张之;将欲弱之,必固强之;将欲废之,必固举之;将欲取之,必固予之:是谓微明。柔胜刚,弱胜强。鱼不可脱于渊,国之利器不可以示人。(三十六章)

天下有始,可以为天下母。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。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,是谓袭常。(五十二章)

其安易持,其未兆易谋,其脆易判,其微易散。为之于未乱,治之于未乱。合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,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,常于几成而败之。慎终如始,则无败事。是以圣人欲不欲,不贵难得之货;学不学,复众人之所过,以辅万物之自然而不敢为。(六十四章)

图难于其易,为大于其细。天下难事必作于易,天下大事必作于细。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,故终无难矣。(六十三章)

《易·系辞下》:“子曰:‘知幾其神乎!’……幾者,动之微,吉之先见者也。君子见幾而作,不俟终日。……君子知微知彰,知柔知刚,万夫之望。”知幾,就是把捉了信息。“张之”、“强之”、“举之”、“予之”是彰,“毫末”、“累土”、“足下”是微。从彰从微这信息而推知其发展变化,便识得那规律,即可预见其结果,故称“其

神”。但是信息到来，决不可因其微而无视，坐失时机；决不可以其彰而忘形，自召后患。故曰：“见幾而作，不俟终日。”可知“得母知子，知子守母”，正是教人如何见幾而作。信息随时都有，岂可轻易放行！

（2）正视对立转化

曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人执一为天下牧。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓曲则全者，岂虚言哉？诚，全而归之。（二十二章）

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正！正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固已久矣。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。（五十八章）

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，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，繹然而善谋。天网恢恢，疏而不失。（七十三章）

事物不是一成不变的，总是朝着那对立面转化。日中则昃，月盈则缺，盈虚消长，是自然的规律。这规律，也是对立的概念，彼此相互蕴涵的必然逻辑推理。或利或害，就看处在对立的哪一个方面。“不争，故天下莫能与之争”，不认识这规律是不会理解这道理的。

（3）必须知足知止

持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道哉！（九

章)

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。知足不辱，知止不殆，可以长久。（四十四章）

罪莫大于多欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。（四十六章）

天之道其犹张弓与！高者抑之，下者举之；有馀者损之，不足者补之。天之道，损有馀而补不足。人之道则不然，损不足以奉有馀。孰能有馀以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤。（七十七章）

天道其犹张弓，已明喻自然规律是怎么样的。贪夫殉财，常由于不知足，不知止。春秋时的虞国因受璧马而灭亡。也在于贪。游鱼上钩，端在诱饵。目不迷于所好，情不动于所欲，君子以不贪为宝，可识得所以为宝的道理，可识得这其中变化的规律。《易·谦卦·彖》：“天道亏盈而益谦。”小止一身，大至邦国，能不知所警惕！

重视事物信息，注意矛盾转化，知足知止的人，乃能立于不败之地。

二、治国治天下之道

(1) “无为”则治

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。（二章）

道常，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，夫亦将无欲。无欲以静，天下将自正。（三十七章）

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；民多利器，国家滋昏；民多智慧，邪事滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。（五十七章）

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。故物或行或随，或嘘或吹，或强或赢，或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。（二十九章）

将欲取天下者，常以无事，及其有事，又不足以取天下矣。（四十八章）

太上，下知有之；其次，亲之誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足，焉有不信。悠兮其贵言！功成事遂，百姓皆谓我自然。（十七章）

主政尚“无为”，要“无事”。要知道“民贫”、“国乱”、“坏事频起”、“盗贼多有”的发生发展规律。苛政病民，违反规律而造事，是本来无事，是庸人自扰。扰则如何使人信任？不能使人信任，自然人不我信。民众不信任，国家又安得不乱？古今中外之从政者，不论政体如何，有谁例外？领导者之区分为四类，区分的关键，就在于人民对他信任的足与不足。不能“太上”，也当“其次”，若再等而下之，丧失为政原则，不能“去甚、去奢、去泰”，当然会感到“民之难治”，故“不足以取天下”。

（2）独“贵食母”

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不盗；不见可欲，使民不乱。是以圣人之治：虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。

常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

(三章)

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。是以圣人为腹不为目。故去彼取此。(十二章)

众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人而贵食母。
(二十章)

民不畏威，则大威至矣。无狎其所居，无压其所生。夫唯不压，是以不厌。是以圣人自知，不自见；自爱，不自贵。故去彼取此。(七十二章)

民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其上生生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。(七十五章)

小国寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使民复结绳而用之。甘其食，美其服，乐其俗，安其居。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。(八十章)

“民饥”、“难治”、“轻死”，都是当权者逼出来的。故老氏警告说：“无狎其所居，无压其所生。”若逼得“民不畏死”、“民不畏威”时，“则大威至矣”。但是民众也并不难治，只要倡导“不尚贤”、“不贵难得之货”、“不见可欲”的风气，唯求其能饱腹强身，就会没有意见，没有欲望。民以食为天，能“为腹不为目”，虽有智者也不敢从中造事，造事也掀起不了大风浪。《管子·牧民篇》说：“仓廩实则知礼节，衣食足则知荣辱。”这是治或乱的规律。民不愁饥寒则治，迫于饥寒则乱。“小国寡民”之世之值得称羨，正在于“甘食”、“美服”、“乐俗”、“安居”，没有诈伪，没有干戈。由是可知“贵

食母”之所以可贵了。

(3) 修身为本

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以其祭祀，世世不辍。修之身，其德乃真；修之家，其德乃馥；修之乡，其德乃长；修之邦，其德乃丰；修之天下，其德乃普。故以身观身，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。（五十四章）

圣人不积。既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。（八十一章）

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道甚夷，而人好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食，财货有馥，是谓盗竽。非道也哉！（五十三章）

善建善抱，是修治“身”、“家”、“乡”、“邦”、“天下”必须共同遵循的原则，而其基石却奠定在修身之上。不能修身则不能“无为”，更不知“贵食母”。“行于大道，唯施是畏”，正是说那不修身的可怕。古今中外的乱世，孰不源于不修身的无道昏君？宜乎民众怒斥之为“盗魁”。《礼记·大学》说：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”讲的正是这同一个道理。

三、诸侯国之间问题与战争

大国者，天下之下流，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡，以静为其下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取于大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。（六十一章）

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还。师之所处，荆棘生焉。善，有果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，是谓果而勿强。物壮则老，是谓不道；不道早已。（三十章）

古之用兵者有言：“吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺。”是谓行无行，攘无臂，执无兵，扔无敌。祸莫大于无敌，无敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。（六十九章）

主张大小国都要谦下，是说大小国都要平等相待。国与国之间问题的发生，根源总在大国。强凌弱，大欺小，是古今中外国与国之间不得安宁的规律。老氏强调大国谦下，大国不谋取霸权，国际才会有和平。

国与国发生战争，常由于大国为掠夺而兴侵略之师，小国谋自卫则不得已而应战。然而“哀兵必胜”，“乐杀人者不可得志于天下”（三十一章）。国际要和平，人民要安宁。谁违反这规律，则天道不容，所以说“不道早已”。史例已多，今天也无例外。

四、怎样立身处世

上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。（八章）

知其雄，守其雌，为天下溪；为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式；为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷；为天下谷，常德乃足，复归于朴。（二十八章）

天下之至柔，驰骋天下之至坚；出于无有，入于无间；吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。（四

十三章)

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。坚强处下，柔弱处上。(七十六章)

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害，是以天下乐推而不厌。不以其无争与？故天下莫能与争。(六十六章)

守柔，是老氏论立身处世的原则。“若水”、“守雌”，就是守柔不争。然而“柔胜刚”、“弱胜强”，两“胜”字并非不争，而不争正是为了争。“欲上民”、“欲先民”，必须“善下”，两“欲”字岂是不争？“知雄”、“知白”、“知荣”，三“知”字又岂在不争？要取得争的胜利，要始终能立于不败之地，同样要顺乎自然，要明了自然的规律。“柔弱生之徒，老氏戒刚强”，后人已列为座右铭。

五、如何养生保健

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。(六章)

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。(七章)

营魄抱一，能无离乎？抟气致柔，能婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？(十章)

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容。豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之释，敦兮其若朴，混兮其若浊，旷兮其若谷。孰能浊以

止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？保此道者不欲盈，夫唯不盈，故能敝而新成。（十五章）

不出于户，可以知天下；不窥于牖，可以知天道。其出弥远，其知弥鲜，是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。（四十七章）

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生生而动，动皆之死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，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）

舍德之厚者，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腠作，精之至也；终日号而嗟不噍，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰僵。（五十五章）

“以其不自生，故能长生。”因顺其自然，是养生保健的原则。违反这原则，自戕而夭，厚自奉养而伤生，不知避祸远害而死，都是自蹈死地。撇开这些因素，而循人体本能导引，“抱一”、“抔气”、“涤疵”，引气“绵绵若存”，保持“徐清”、“徐生”之道，使一身功能旺盛，便可得“长生久视”之道。如能使人体功能态达到高级阶段，还可激发出人体内在的潜能，可以“知天下”、“知天道”。不过养生保健的要领，仍在“涤除玄鉴”，净化心灵。否则就谈不上养生。故多欲之人是不足以话此道的。

如前所述，已可概见“人的存在和自然规律有密切关系”，恰是老氏哲学思想的核心。而自然规律是不能凭人的意志而有所作为的，故随之而有“无为”之说。什么是“无为”？就是不能改变

事物各自的规律而有所为,因而“道法自然”也就是必然的了。

认识了自然规律,乃能了解社会规律、养生规律,也才能正确对待人与自然的关系、人与人的关系和正确对待自己。书中讲了自然科学、处世哲学、政治军事、卫生导引,等等,都无非在揭示它们各自的规律,使之正确处理那几方面的关系,不至于逆天行事。全书虽只有五千言,其论题之广,其独见之深,或为先秦诸子各家所不可及。故在探索其各章的要义时,总不可忘忽那核心思想,不可忘却“道法自然”这一总法则。这是读《老子》必须掌握的要着。明乎此,则“吾言甚易知,甚易行”;否则是“天下莫能知,莫能行”。

读本书首先力求把字句弄个明白,其次才探索它的要旨是什么。总期每章都能讲得词达情安,顺理成章,亮出它的本色,不就我的框架。书的第十三章,遭到许多曲解,就有训诂问题、断句问题,也有对主旨理解未当的问题,这都是“读”的问题。

还有在常情下不易理解之章,遂视为老氏学说中的糟粕,或直斥为老氏的糊涂思想,则未免失之偏颇。倘用今日已获得的新知去解释那尚未领悟的旧说,又不能不惊叹为老氏的先见。所以对第四十七章“不出户窥牖”可以“知天下,知天道”的道理,不用现在的知识去发其奥义,不认识其学说固不足怪,却反而厚诬古人,岂其然哉!

类似的例子还可举出一些。这并不是拔高古人,把古人学说现代化;而恰是后人对某些问题的无知,随意否定了古人的学说。韩非去老氏不远,他就能别有体会而不同于今天许多人所持的见解。当今开展人体系统科学的研究,已从实验到实际运用。南方某大学还成立了人体工程学研究,开设了人体工程学专业,它将成为中国人体特异功能研究与运用的园地。这一门新的学科,不正可以用来解前人学说之谜吗?《老子》本有专论导引之