

大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形。

老子·庄子

主编 洪镇涛

原著 春秋·李耳
春秋·庄周

注释 张溢



上海大学出版社

老子·庄子

主编 洪镇涛

原著 春秋·李耳

春秋·庄周

注释 张溢



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子·庄子 / 洪镇涛主编. —上海: 上海大学出版社, 2012.8(2013.1 重印)

(国学精粹)

ISBN 978-7-5671-0234-7

I. ①老… II. ①洪… III. ①道家②《老子》—译文③《庄子》—译文 IV. ①B223

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 137847 号

责任编辑 吴雪梅

封面设计 木头羊工作室

技术编辑 金鑫 章斐

老子·庄子

洪镇涛 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人: 郭纯生

*

湖北省安陆市安东印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 7

2012 年 8 月第 1 版 2016 年 7 月第 3 次印刷

印数: 20001~25000

ISBN 978-7-5671-0234-7/B · 065 定价: 20.00 元

前言

《老子》，又称《道德经》、《五千言》，相传是老子所著。它是我国历史上首部完整的哲学著作，是道家哲学思想的重要来源。《老子》以“道”解释宇宙万物的演变，“道”乃“夫莫之命而常自然”，认为“道生一，一生二，二生三，三生万物”，因而“人法地，地法天，天法道，道法自然”。这里所说的“道”即客观的自然规律。该书包含大量的朴素唯物主义辩证法的观点。如“反者道之动”、“正复为奇，善复为妖”、“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”，即认为一切事物均有正反两面，并能相互转化。又认为世间事物均是“有”与“无”的统一，“天下万物生于有，有生于无”等等。这些学说对我国哲学的发展具有深刻影响。

《老子》不仅是我国哲学史上的宝贵财富，更是世界历史文化遗产的宝贵财富。欧洲从19世纪初就开始了对该书的研究，到20世纪40年代，共有60多种该书的译本。黑格尔、尼采、托尔斯泰等都曾对《老子》做过深入地研究，并有专著或专论问世。黑格尔说：“中国哲学中另有一个特异的宗派……是以思辩作为它的特性。这派的主要概念是‘道’，这就是理性。这派哲学及与哲学密切联系的生活方式的发挥者是老子。”对中国文化情有独钟的英国科学家李约瑟说：“中国文化就像一棵参天大树，而这棵参天大树的根在道家。”



《庄子》共三十三篇，分“内篇”、“外篇”和“杂篇”三个部分，和《周易》、《老子》一起并称“三玄”。

《庄子》在哲学上继承并发扬了老子和道家的思想，形成了自己独特的哲学思想体系。该书认为“道”是超越时空的无限本体，生于天地万物之间而又无所不包、无所不在，表现在一切事物之中。然而它又是自然无为的，在本质上是虚无的。在书中，“天”是与“人”相对立的两个概念，“天”代表着自然，而“人”指的就是“人为”的一切，与自然相背离的一切。“人为”两字合起来，就是一个“伪”字。人应该顺从天道，摒弃人性中那些“伪”的杂质。要崇尚自然，力求达到“天地与我并生，万物与我为一”的精神境界。并且认为，人生的最高境界是逍遥自得，是绝对的精神自由，而不是物质享受与虚伪的名誉。

《庄子》对后世的影响，绝不仅仅表现在其独特的哲学思想上，更表现在文学上。《庄子》用生动形象而幽默诡异的寓言故事来阐述思想，文章结构奇特，常常突兀而来，行所欲行，止所欲止，汪洋恣肆，变化无端，但思想却能一线贯穿。句式也富于变化，或顺或倒，或长或短，加之其词汇丰富，描写细致，又常常不规则地押韵，显得极富表现力，极有独创性，给人以超凡脱俗与崇高美妙的感受。其文章体制也已脱离语录体形式，标志着先秦散文已经发展到成熟的阶段。

《老子》和《庄子》中这些珍贵的哲学思想和文学表现手法，对后世影响深远，是人类思想史和文学史上一笔宝贵的精神财富。所以，今天重读这两部经典著作，仍然具有重大的意义。



目录

老子

上篇·道经

第一章	2
第二章	3
第三章	4
第四章	5
第五章	5
第六章	6
第七章	6
第八章	7
第九章	7
第十章	8
第十一章	9
第十二章	9
第十三章	10
第十四章	11
第十五章	12
第十六章	12
第十七章	13
第十八章	14
第十九章	14
第二十章	15
第二十一章	16
第二十二章	17
第二十三章	17
第二十四章	18
第二十五章	18
第二十六章	20

第二十七章	20
第二十八章	21
第二十九章	22
第三十章	22
第三十一章	23
第三十二章	24
第三十三章	25
第三十四章	25
第三十五章	26
第三十六章	26
第三十七章	27

下篇·德经

第三十八章	28
第三十九章	29
第四十章	30
第四十一章	30
第四十二章	31
第四十三章	31
第四十四章	32
第四十五章	32
第四十六章	33
第四十七章	33
第四十八章	34
第四十九章	34
第五十章	35
第五十一章	35

国学精粹

老子
庄子



第五十二章·····	36	第六十七章·····	46
第五十三章·····	37	第六十八章·····	46
第五十四章·····	37	第六十九章·····	47
第五十五章·····	38	第七十章·····	47
第五十六章·····	39	第七十一章·····	48
第五十七章·····	39	第七十二章·····	48
第五十八章·····	40	第七十三章·····	49
第五十九章·····	41	第七十四章·····	49
第六十章·····	41	第七十五章·····	50
第六十一章·····	42	第七十六章·····	50
第六十二章·····	42	第七十七章·····	51
第六十三章·····	43	第七十八章·····	52
第六十四章·····	43	第七十九章·····	52
第六十五章·····	44	第八十章·····	53
第六十六章·····	45	第八十一章·····	54

庄子

庄子·内篇

逍遥游第一·····	56
齐物论第二·····	65
养生主第三·····	81
人间世第四·····	86
德充符第五·····	97
大宗师第六·····	107
应帝王第七·····	121

庄子·外篇

骈拇第八·····	127
马蹄第九·····	132

胠篋第十·····	135
缮性第十六·····	142
秋水第十七·····	145
知北游第二十二·····	160

庄子·杂篇

徐无鬼第二十四·····	174
寓言第二十七·····	189
盗跖第二十九·····	193
天下第三十三·····	205

老子



上篇·道经

第一章

道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。无名，天地之始^③；有名，万物之母。故常无，欲以观其妙^④；常有，欲以观其徼^⑤。此两者^⑥，同出而异名^⑦，同谓之玄^⑧。玄之又玄，众妙之门。



世界文化名人老子

老子，又称老聃、李耳。我国古代伟大的哲学家、思想家、道家学派创始人，后被奉为道教教主。世界百位历史名人之一，存世有《道德经》（又称《老子》）。其作品的精华是朴素的辩证法，主张无为而治，认为一切事物具有正反两面。他的哲学思想和由他创立的道家学派，对中国思想文化的发展产生了深远的影响。

注释

①道：第一和第三个“道”字意义相近，是老子学说中的专门术语；第二个“道”是动词，在这里的意思是用言语来说明。②名：第一和第三个“名”字，是老子哲学的重要范畴。先秦时代人们所说的“名”，指名词和概念，认为“名”是对“实”即客观事物真实和本质的反映。第二个“名”字，用作动词，指用言辞正确地表达概念。

③天地之始：用“无”表述，即为混沌未开的状况。④妙：深邃奥妙。

⑤徼(jiào)：原意为边界，这里引申为开端、端倪。⑥此两者：指“无”与“有”。

⑦同出：指“无”与“有”同出于“道”。⑧玄：深奥而不可理解的、不可测知的。

译文

如果“道”可以用言语来表述，那它就不是永恒不变普遍常在的“道”；“名”如果可以用言辞来命名，那它就不是永恒不变普遍常在的“名”。无形无名混沌未开之时，是万物的本始，有形有名是天地万物的根源。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。“无”与“有”这两者，名称虽异，但本源相同，都可以理解为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远。它概括了宇宙万物的一切奥妙门道。

第二章

天下皆知美之为美，斯恶已^①；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾^②，音声相和^③，前后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而弗始^④，生而弗有，为而不恃^⑤，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

注释

①恶：此处指丑，与美相对。 ②相倾：相互依附。 ③音：发音之初的声响。声：发音以后的余声。 ④弗：不。用作否定词。 ⑤恃：依靠、依仗。

译文

天下人都知道美之所以为美，丑的观念就产生了；都知道善之所以为善，恶的观念就产生了。有和无相互生成，难和易相互依存，长和短互相显现，高和低相互依附，音和声相应，前和后连接相随。因此，圣人用“无为”的态度来对待一切问题，实行“不言”的教导，任凭万物自然生长而不加以干涉；生养万物而不据为己有；为万物尽了力而不自恃己能，立功而不自居。正是由于不居功，就无所谓失去。

第三章

不尚贤^①，使民不争^②。不贵难得之货^③，使民不为盗。不见可欲^④，使民心不乱^⑤。是以圣人之治，虚其心^⑥，实其腹；弱其志^⑦，强其骨^⑧。恒使民无知无欲也，使夫知不敢为也^⑨，为无为，则无不治^⑩。

注释

- ①尚贤：指崇尚贤能之才。 ②不争：不争夺权位、功名、利禄。
③贵：重视、珍贵。货：财物。 ④可欲：可以引起人们欲望的东西。
⑤民心不乱：让人们不受诱惑，保持其纯洁的本性。 ⑥虚其心：使人民头脑淳朴简单，没有非分之想。虚，空虚。 ⑦弱其志：削弱人民竞争的意图。弱，削弱。 ⑧强其骨：使人民的身体健康强壮。强，强壮。
⑨使夫知不敢为也：使有智识的人不敢妄动。知，通“智”。 ⑩治：得到治理。

译文

不崇尚贤能之才，就可以使人民不争夺功名利禄；不看重奇珍异宝，可以使人民不做盗贼。不让人们见到能够引起贪婪欲望的东西，就能使人民的本心不被扰乱。因此，圣人治理天下，是使人们头脑简单淳朴，使他们吃饱饭，削弱他们的竞争的意识，增强他们的健康，这样就会使人民处在没有智巧没有欲望的状态中，并且，使一些有智慧才干的人不敢妄为。依照无为的原则办事，天下就能得到治理，国家自然就太平了。

第四章

道冲^①，而用之或不盈。渊兮^②，似万物之宗^③；挫其锐^④，解其纷^⑤；和其光^⑥，同其尘^⑦；湛兮^⑧，似或存^⑨。吾不知谁之子，象帝之先^⑩。

注释

- ①冲：空虚。 ②渊：深。 ③宗：祖。 ④挫：除去。 ⑤解：消

和光同尘

老子用“和光同尘”劝诫世人敛其锋芒，随波逐流，混同世俗。锋芒毕露，至刚则易折；韬光养晦，谦逊则受益。真正的智者懂得人的赫赫功业比起宇宙造物的玄妙幽深，绵绵不绝，只是小巫见大巫；流芳万世的虚名在历史的长河中就如白驹过隙，昙花一现。所以劝世人“大智若愚，大巧若拙”，去其光耀，混同世俗。

解。⑥和：调和。⑦同：混同。尘：尘俗。⑧湛(zhàn)：深沉。
⑨似或存：似乎存在。⑩象帝之先：显于天帝之先。帝，自然之代称。

译文

“道”空虚无形，但它的作用无穷无尽。它是那样深广，好像是万物的主宰。它磨掉了自己的锐气，消解了纷扰；调和自身的光芒，把自己混同于世俗；它是那么的深沉而无形无象，似亡而实存。我不知道它是如何产生出来的，但它似乎在天帝出现之前就已经存在着。

第五章

天地不仁^①，以万物为刍狗^②。圣人不仁^③，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎^④？虚而不屈^⑤，动而愈出。多言数穷^⑥，不如守中^⑦。

注释

①天地不仁：天地不是人格神，没有意志，没有仁爱之心。②刍(chú)狗：古时候祭祀时用草扎成的狗，使用后即被抛弃掉。③圣人不仁：圣人顺乎自然，没有所谓仁与不仁。④橐籥(tuó yuè)：古人称风箱。⑤虚而不屈：空虚而没有穷尽。屈，竭、干涸。⑥言：政令。⑦守中：即持守虚静的意思。中，通“冲”。

译文

天地本没有仁爱之心，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭万物自然发展。圣人也是没有仁爱之心，也同样像对刍狗那样对待百姓，任

凭人们自作自息。天地之间，不正像个风箱吗？风箱越空虚风就越不会穷竭，越鼓动风量就越大。政令繁多反而更加使人困惑，更行不通，只会加速灭亡，不如保持虚静任其自然发展。

第六章

谷神不死^①，是谓玄牝^②。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存^③，用之不勤^④。

注释

①谷神：道之别名。谷神是生养之神。②玄牝(pìn)：玄，幽深玄妙的意思。牝，文中指母体，比喻元始。③绵绵若存：永续不绝、永恒存在。④不勤：不劳倦、不穷竭。

译文

生养天地万物的道是永恒长存的，这叫做幽深玄妙的母体。玄妙母体的生育之门，是天地万物产生的根源。它绵延不绝，永恒存在，它的作用也是无穷无尽的。

第七章

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。

译文

天地长久地存在着。天地之所以能够长久地存在，是因为它从不为了自己的生存而自然运作，因而能够长久生存。所以有道的人把自己放在众人的后面，为人处事处处谦让，反而能够赢得爱戴和拥护；圣人往往把自己置之度外，反而能够保全自己的生命。这不正是由于他不自私吗？这样反而能够成就他的事业。

第八章

上善若水^①。水善利万物而不争，处众人之所恶^②，故几于道^③。居，善地^④；心，善渊^⑤；与，善仁^⑥；言，善信^⑦；政，善治^⑧；事，善能^⑨；动，善时^⑩。夫唯不争，故无尤^⑪。

注释

- ①上善：最高的德行。上，最。
②处众人之所恶：即居处于众人所不愿去的地方。
③几于道：即接近于道。道和水都是普利万物而不争，所以说水之德近于道。几，接近。
④渊：沉静、深沉。
⑤与：交往。善仁：指有修养之人。仁，友爱、热情。
⑥政，善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。
⑦动，善时：行为动作善于把握有利的时机。
⑧尤：怨咎、过失、罪过。

上善若水

“天下莫柔弱于水”，水至柔至美，飘逸空灵，滋润万物而不与万物相争，处于低下的位置却无坚不摧。水之道近于大道，水之德是至美的大德。孔子曾说“智者乐水，仁者乐山”，智者拥有了海纳百川的胸怀，博施济众的慈爱之心，不露锋芒的谦逊，所以才可以与水之德相媲美。

译文

具有高尚德行的人好像水一样。水善于滋润万物而对万物无所求，停留在众人都不喜欢的地方也不感到嫌恶，所以最接近于“道”的精髓。立身处世，善于谦下，心胸要像水那样深沉，待人真诚、友爱而无私，说话善于恪守信用，为政善于精简处理，处事能够发挥所长，行动善于把握时机。正因为有不争的美德，所以没有过失，也就没有怨咎。

第九章

持而盈之^①，不如其已^②；揣而锐之^③，不可长保^④。金玉满堂，莫之能守^⑤；富贵而骄，自遗其咎^⑥。功成身

退，天之道也。

当其无，有器之用

器具只有空无，方可为人所用。茶具只有空无，方可承载水之灵动，方可成就中国茶文化的绚烂多姿。同样，一个人只有虚其心，方可实其人，成其业。

注释

①持而盈之：一个人手里端着满满的一碗水，再装水必然会漫出来。这里形容人自骄自满。持，手执、手捧。②不如其已：不如适可而止。已，止。③揣：捶击的意思。锐(ruì)：即锐，尖锐、锋利的意思。

④长保：不能长久保持锋利。

⑤咎(jù)：过失、灾祸。

译文

手中端着的器皿已经装满了水，再装就会溢出来，不如适时地停止；捶打磨砺器械使之尖锐锋利，但太锋利的东西容易折断，不能长久保持。屋子堆满了金银玉器，就难得守住；因为太富贵而滋生骄奢之心，只会给自己种下祸根。功业成就以后就急流勇退，这才是顺乎天道的做法。

第十章

载营魄抱一^①，能无离乎？专气致柔^②，能如婴儿乎^③？涤除玄览^④，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖^⑤，能为雌乎^⑥？明白四达，能无知乎^⑦？生之畜之^⑧，生而不有，为而不恃，长而不宰^⑨，是谓玄德^⑩。

注释

①载营魄抱一：载，用作语助词，无义。营魄，即魂魄。抱一，意为魂魄合而为一，合一即合于道。又解释为身体与精神合一。②专气：集气。③能如婴儿乎：能像婴儿一样无知无欲、自然淳朴吗？④涤：扫除，清除。玄览：指人内心深处明澈如镜、深邃灵妙。玄，奥妙深邃。览，镜子。⑤天门开阖：天门，此处指耳目口鼻等人的感官。开阖，即动静、变化和运动。⑥雌：宁静的意思。⑦知：通“智”，指心智、心机。⑧畜：养育，繁殖。⑨宰：主宰。⑩玄德：玄秘而深邃的德行。

译文

魂魄精气合于大道，能不分离吗？结聚真气，达到舒松柔和的境界，能像婴儿那样无知无欲、纯真自然吗？清除心灵之镜上的尘埃，使其复归清澈深邃，能没有瑕疵吗？爱护人民、治理国家，能自然无为吗？感官和外界相接触，能保持宁静吗？明白通达，能不用心机吗？生养万物而不据为己有，推动万物发展而不自恃其功，促使万物生长而不主宰他们，这就是玄妙而深邃的德行。

第十一章

三十辐共一毂^①，当其无^②，有车之用。埴埴以为器^③，当其无，有器之用。凿户牖以为室^④，当其无，有室之用。故有之以为利^⑤，无之以为用^⑥。

注释

①辐：车轮中连接轴心和轮圈的木条。毂：车轮中心的圆孔，插轴的地方。②当：在。无：指毂的中间空的地方。③埴埴(shān zhí)：埴，糅合。埴，土。④户牖：门窗。⑤有之：有，指实体。之，语气助词。为利：有利用价值。⑥为用：起作用。

译文

三十根辐条组成的一个车轮，有了车毂中间空的地方，才有车的运转。糅合黏土制成器皿，只有器皿中空才能装东西。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，房屋才有其居住的作用。因此，“有”给人的便利要靠“无”这种虚空才能实现。

第十二章

五色令人目盲^①；五音令人耳聋^②；五味令人口爽^③；驰骋畋猎^④，令人心发狂^⑤；难得之货，令人行妨^⑥；是以圣人为腹不为目^⑦，故去彼取此^⑧。

五色、五音、五味与五行

五色指的是青、白、赤、黑、黄，按照五行学说，青属木属肝，赤属火属心，黄属土属脾，白属金属肺，黑属水属肾；五音，指的是宫、商、角、徵、羽，在汉代，五音配以五行对应了土、金、水、木、火以及中、西、北、东、南；五味指的是酸、甘、苦、辛、咸五种味道，古人将金、木、水、火、土五行配属五味，以区分五味的五行属性，酸属木、苦属火、甘属土、辛属金、咸属水。

注释

①五色：指青、黄、赤、白、黑。此指色彩多样、色彩斑斓。目盲：比喻眼花缭乱。②五音：指宫、商、角、徵、羽。这里指多种多样的音乐声。耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。③五味：指酸、苦、甘、辛、咸，这里指多种多样的美味。口爽：意思是味觉失灵。④驰骋：指马纵横奔走。畋猎：打猎获取动物。⑤心发狂：内心烦躁不安而不可制止。⑥行妨：干坏事。妨，妨害、伤害。⑦为腹不为目：只求温饱安宁，而不为纵情声色之娱。⑧去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。

译文

缤纷的色彩让人眼花缭乱；多种多样嘈杂的音乐使人听觉失灵；各种各样的美味使人味觉失灵；骑马打猎会让人狂躁不安，不可抑制；贪恋奇珍异宝使人行行为不轨。因此，圣人只求温饱安宁而不追逐声色之娱，他摒弃一切物欲，只想过恬静的生活。

第十三章

宠辱若惊^①，贵大患若身^②。何谓宠辱若惊？宠为下^③，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，吾有何患^④？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。