

齐家治国平天下语录系列



老子 庄子

# 处世语录



海南国际新闻出版中心

## 前 言

《老子》、《庄子》、《列子》、《文子》是道家的四大重要经典。在唐代，由于统治者推崇道教，这四部书曾分别称为《道德真经》、《南华真经》、《冲虚至德真经》、《通玄真经》，可见它们在当时的地位之高。

《老子》的作者老聃，一名李耳，系春秋末年楚国人，与孔子大体同时而稍年长，孔子曾向他请教过礼。老聃在政治上主张无为而治，在人生问题上主张自隐无名，要求去甚、去奢、去泰，清心寡欲，以柔慈谦退之心待人。老子曾当过周朝守藏室的史官，见周之衰，后出关，为关令尹喜著书两篇，下落不明。《庄子》的作者庄周，字子休，战国中期宋蒙邑人。曾当过

漆园吏，楚威王聘他为相，他断然拒绝。庄子反对当时儒墨名法各家的道德准则，主张恢复人的自然之性。人际关系的处理原则，以“君子之交谈如水”、“至亲不亲”、“相濡以沫”等为最高境界，为人则以与物无伤、真朴自然为最高准则。

《列子》和《文子》的真伪在学术界都有一定争论，大抵真伪参半。列子名列御寇，战国时郑国人，其学以“贵虚”为宗；文子相传为老子弟子，但他在道家之外，也吸收儒、墨、名、法的理论，本书所选的有关人生处世方面的语录，大体上都有这一特点。

编者

## 目 录

---

### 前言

#### 老子

- 一 谦弱自持 ..... 3
- 二 守道自然 ..... 16
- 三 全性保真 ..... 25
- 四 清静寡欲 ..... 28

#### 庄子

- 一 以无用为大用 ..... 35
- 二 体大道而自然 ..... 46
- 三 弃俗见以葆真 ..... 73
- 四 轻名利以养志 ..... 99

#### 附一 列子

- 一 欲刚而以柔守之 ..... 131

二 欲常而先明变化之理 … 134

三 欲动而以清静持之 …… 148

**附二 文子**

知阴阳、盈虚、刚柔动静、吉凶祸  
福之道 …………… 159

# 老子处世语录

2019

## 一 谦弱自持

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。多言数穷，不如守中。

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。

功成名遂，身退，天之道。

宠辱若惊，贵大患若身。何谓“宠



辱若惊”？宠为下，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；及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下者，可以寄天下；爱以身为天下者，可以托天下。

绝学，无忧。

唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去何若？人之所畏，不可不畏，荒兮其未央哉！

众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩；累累兮，若无所归。众人皆有馀，而我独若遗。我愚人之心也哉！

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。忽兮若晦，寂兮似无所止。众人皆有以，我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

曲则全，枉则直；洼则盈，敝则新；少则得，多则惑。

是以圣人抱一，为天下式。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。

跛者不立，跨者不行；自见者不明，自是者不彰；自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰馀食赘行，物或恶之，故有道者不处。

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善计，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。

故善人〔者〕，不善人之师；不善

人〔者〕，善人之资。不贵其师，不爱其资；虽知大迷，是为要妙。

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，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。朴散则为器，圣人用之，则为官长。故大制不割。

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。师之所处，荆棘生焉；大兵之后，必有凶年。

善者果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。

物壮则老，是谓不道，不道早已。

夫（佳）兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。

君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上，胜而不美。而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，不可以得志于天下矣！

吉事尚左，凶事尚右；偏将军处左，上将军处右。言居上势，则以凶礼处之；杀人众多，以悲哀泣之。战胜，以丧礼处之。

知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志；不失其所者久，死而不亡者寿。

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明。

柔胜刚，弱胜强。鱼不可脱于深渊，邦之利器，不可以示人。

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，下德为之而有以为。上仁为之而无以为，上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而仍之。

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，而乱之首也。前识者，道之华，而愚之始也。是以大丈夫处其厚，不处其薄；居其实，不居其华。故去彼取此。

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，王侯得一以为天下贞。其致之也；谓天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贞，将恐蹶。

故贵以贱为本，高以下为基。是以王侯自谓孤、寡、不谷，此其以贱为

本邪？非乎？故致数與无與，不欲碌碌如玉，落落如石。

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之；不笑，不足以为道。

故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若颡；上德若谷，大白若辱；广德若不足，建德若偷；质真若渝，大方无隅；大器晚成，大音希声，大象无形，道隐无名。夫唯道，善貸且成。

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，惟孤、寡、不谷，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父。

天下之至柔，驰骋天下之至坚。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。

名与身，孰亲？身与货，孰多？得与亡，孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。

知足不辱，知止不殆，可以长久。

圣人无常心，以百姓之心为心：善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善矣！信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信矣！

圣人在天下歛歛焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

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，是谓袞常。

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。

知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

知者不言，言者不知。

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，是谓玄同。

不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，



其民缺缺。

祸兮福所倚，福兮祸所伏！孰知其极？其无正邪？正复为奇，善复为袄。人之迷也，其日固久矣！是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

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。

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不争，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。