

邓潭洲译

白话老子

李申译

白话庄子

杨伯峻译

白话列子

逍遥

子子子
老庄列
话话话
白白白



责任编辑 梅季坤

封面设计 许康铭

白话老子·白话庄子·白话列子

邓潭洲/李 申/杨伯峻 译

岳麓书社出版发行 (长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

1990年4月第1版第1次印刷

字数: 250,000 印张: 11.625 印数: 1—46,100

ISBN 7-80520-205-2/I·117

定价: (精)5.50元 (平)4.00元

〔湘岳90—1—3·4〕

总 目

白话老子.....	邓潭洲(1)
白话庄子.....	李 申(33)
白话列子.....	杨伯峻(261)

目 录

一章.....	(5)
二章.....	(5)
三章.....	(5)
四章.....	(6)
五章.....	(6)
六章.....	(6)
七章.....	(7)
八章.....	(7)
九章.....	(7)
十章.....	(7)
十一章.....	(8)
十二章.....	(8)
十三章.....	(8)
十四章.....	(9)
十五章.....	(9)
十六章.....	(10)
十七章.....	(10)
十八章.....	(10)
十九章.....	(11)

二 十 章	(11)
二十一章	(11)
二十二章	(12)
二十三章	(12)
二十四章	(12)
二十五章	(13)
二十六章	(13)
二十七章	(13)
二十八章	(14)
二十九章	(14)
三 十 章	(15)
三十一章	(15)
三十二章	(15)
三十三章	(16)
三十四章	(16)
三十五章	(16)
三十六章	(17)
三十七章	(17)
三十八章	(17)
三十九章	(18)
四 十 章	(18)
四十一章	(18)
四十二章	(19)
四十三章	(19)

四十四章.....	(19)
四十五章.....	(20)
四十六章.....	(20)
四十七章.....	(20)
四十八章.....	(20)
四十九章.....	(21)
五 十 章.....	(21)
五十一章.....	(21)
五十二章.....	(22)
五十三章.....	(22)
五十四章.....	(22)
五十五章.....	(23)
五十六章.....	(23)
五十七章.....	(24)
五十八章.....	(24)
五十九章.....	(24)
六 十 章.....	(25)
六十一章.....	(25)
六十二章.....	(25)
六十三章.....	(26)
六十四章.....	(26)
六十五章.....	(27)
六十六章.....	(27)
六十七章.....	(28)

六十八章.....	(28)
六十九章.....	(28)
七 十 章.....	(29)
七十一章.....	(29)
七十二章.....	(29)
七十三章.....	(29)
七十四章.....	(30)
七十五章.....	(30)
七十六章.....	(30)
七十七章.....	(31)
七十八章.....	(31)
七十九章.....	(31)
八 十 章.....	(32)
八十一章.....	(32)

一 章

“道”，可以用言辞表述的，就不是永恒的“道”。“名”，可以说得出的，就不是永恒的“名”。“无名”，是天地的原始；“有名”，是万物的根本。所以应该从经常不见其形之处体察“道”（“无名”）的奥妙，应该从经常显露其形之处体察万物（“有名”）的归宿。“有名”和“无名”这两者来源相同而名称各异，它们都可以说是幽深的。它们幽深而又幽深，是众多微妙变化的门户。

二 章

天下人们都知道美之所以为美，就知道什么是丑了。都知道善之所以为善，就知道什么是不善了。所以“有”和“无”相互依靠而产生，“难”和“易”相互依靠而形成，“长”和“短”相互比较，“高”和“下”相互包容，“音”和“声”相互应和，“前”和“后”相互跟随。因此，圣人以“无为”的原则处理世事，用“不言”的态度进行教化。让万物自己发展而不先为创造。圣人辅助万物生长而不据为己有，对万物有所施为而不自恃有恩，事情成功而不自居有功。正由于圣人这样不居功骄傲，所以他的功绩永远不会失去。

三 章

不崇尚贤能，使人民不致对功名竞争；不重视难以得到的财货，使人民不致沦为盗贼。不要显现能够引起欲望的东西，使

人民的思想不致受到扰乱。因此，圣人治国，注重使人民的思想简单，使人民的肚子填得饱，使人民的意志薄弱，使人民的筋骨强健。经常使人民处于没有知识和没有欲望的状态，从而使那些有智慧的人不致妄动。如果能够实行“无为”，那么，国家就没有不会治理好的。

四 章

“道”本是空虚的，但用起它来却不会穷尽。它是那么渊深，好像是万物的祖先。摧折自己的锋芒，解除自己的纷乱，使自己的独见之明跟别人和合，不异于那尘俗。它深沉而不可见啊！好像是存在着。我不知道它是谁的儿子，它似乎产生于天帝之前。

五 章

天地听任万物自生自成而无所谓对万物仁爱，它把万物看作祭祀用过的刍狗而不顾惜。圣人听任百姓自保自养而无所谓仁爱，他把百姓看作祭祀用过的刍狗而不怜惜。天地之间岂不象一个风箱吗？空虚而不会穷竭，越鼓动就越发出风来。议论太多就会迅速困窘，不如保持虚静。

六 章

空虚的神妙作用（“谷神”）不会消亡，这叫做玄妙的母性（“玄牝”）。玄妙的母性之门，就是天地万物的根本。它连绵不断好象存在着，用起它来不会穷尽。

七 章

天地长久存在。天地长久存在的原因，是由于它不为自己而生存，所以能长久生存。因此，圣人自己居于后，反而自己居于先。他置自己于度外，反而保全了自己。这岂不是由于他能够无私吗？他这样做到无私，所以最后便成全他的自私。

八 章

最善的人象水一样。水善于使万物得到利益而不与之相争，它处于众人厌恶的地方，所以能接近于“道”。居住要善于选择地方，心地要善于保持平静，待人善于坚持相爱，说话善于坚持诚信，施政善于治理，办事要善于发挥才能，行动要善于利用时机。唯有不与人相争，所以没有罪过。

九 章

保持得盈满，不如停止下来。锻击得很锐利，不可长久保存。金玉堆满堂中，没有人能守住。得到富贵而骄傲，就给自己带来灾殃。功业完成引身而退，这是合乎自然规律（天道）的。

十 章

精神和身体合一，能不分离吗？把气结聚以达得柔顺，能象婴儿一样吗？清除杂念，使心明如镜而照察万物，能没有瑕疵吗？爱民治国，能顺应自然而无为吗？口鼻开合，能做到象

雌性那样安静吗？通达天下事理，能不用个人智慧吗？应当使万物生长，并养育它们。能够使万物生长而不据为己有，对万物有所施为而不自恃有恩，使万物滋长而不加以主宰，这叫做“玄德”（深远的德）。

十一章

三十根辐聚集安在一个毂上，在毂中有空处，这才有车的作用。揉合陶土制成器皿，在器皿中有空处，这才有器皿的作用。开凿门窗建造屋室，在屋室中有空处，这才有屋室的作用。所以任何一个东西的实有部分（“有”）能给人带来便利，须靠它的空虚部分（“无”）起重要作用。

十二章

青、赤、黄、白、黑五色使人眼花缭乱，宫、商、角、徵、羽五音使人耳朵听不清楚，甜、酸、苦、辣、咸五味使人胃口伤败，跑马打猎使人的心里狂躁不安，难得的珍贵货物使人的品行受到损害。因此，圣人治国，只求安饱，而不求声色之娱，所以采取前者而舍弃后者。

十三章

受到宠爱和侮辱都象受到惊恐，看重大患就象看重自己的身体。什么叫做受到宠爱和侮辱都象受到惊恐呢？受到宠爱是卑下的，得到它象受到惊恐，失去它也象受到惊恐，这就叫做受到宠爱和侮辱都象受到惊恐。什么叫做看重大患就象看重自

己的身体呢？我有大患的原因，是由于我有身体。到我没有这个身体的时候，我还有什么祸患呢？所以只有凭着重视自己身体的态度去治理天下，才可以把天下寄托给他；只有凭着爱惜自己身体的态度去治理天下，才可把天下委托给他。

十四章

看起来看不见，命名叫“夷”；听起来听不到，命名叫“希”；摸起来摸不着，命名叫“微”。这三者的来源不可究诘，因为它们是混合为一体的。它的上面不明亮，它的下面不昏暗，它茫茫无涯际而不可称说，又回到空虚无形的状态。这叫做没有形状的形状，没有物体的形像，这叫做“惚恍”。迎着它，看不见它的前部；跟随着它，看不见它的后部。掌握古代的“道”，来驾驭今天的事物。能够知道古代事物的原始，这就是“道”的纲纪。

十五章

古代善于遵循“道”的人，幽微奥妙、深远而通达，深邃得难以认识。唯有这样难以认识，所以只好勉强地对他加以形容：他缓慢啊象在冬天渡过大河，迟疑不决啊象畏惧四周的邻国进攻，庄重啊象出外作宾客，涣散啊象冰将消融，敦厚啊象未加工的木材，空阔啊象山谷，浑沌啊象浊水。谁能使浊水停止其浊？应当让它静下来慢慢澄清。谁能使安静保持长久？只有继之以动，才能使长久安静慢慢产生。保持这种“道”的人不希望充盈。因为不希望充盈，所以虽然破旧却能取得新的成就。

十六章

达到空虚已极的境界，保持清静得深厚的状态。万物竞相生长，我要观察它们的循环归复。万物众多，都要复归到它们的根源。复归到根源叫做“静”（静止），“静”叫做“复命”（归复本性）。“复命”叫做“常”（事物在一定条件下保持不变的法则），懂得“常”的道理叫“明”（对事物的本质有理解）。如果不懂得“常”的道理而轻举妄动，那就会遭到凶灾。懂得“常”的道理，才能包容一切。能包容一切才会做到公正无私；能公正无私才会使人们归向；能使人们归向才符合自然；能符合自然才会符合“道”，能遵循“道”才会长久，从而终身不遭受危险。

十七章

最上的君主，因清静无为而人民不知道他存在着；次一等的君主，人民愿意亲近并称赞他；再次一等的君主，人民畏惧他；更次一等的君主，人民轻侮他。君主诚信不足，人民对他就不会信任。最上的君主是多么悠闲啊，他重视自己的言语不轻易发号施令。他功业完成，事情办得顺利，老百姓都说：“我们本来就是这样生活的。”

十八章

大道被废弃，才有仁义，智慧出现后，才有很大的虚伪；父、子、兄、弟、夫、妇“六亲”不和睦，才有孝慈。国家昏暗混乱，才有忠臣。

十九章

杜绝所谓聪明和智慧，人民才会得到百倍的利益；废弃仁义，人民才会恢复孝慈；抛弃机巧和私利，才会没有盗贼。这三点作为文教是不够的，所以还应当使人民知所归属；表现和坚持质朴，减少私心和欲望。

二十章

杜绝所谓学识，才能没有忧患。应诺和呵斥，它们的距离有多少？善和恶，它们的距离有多少？别人畏惧的，我也不可不畏惧。多么广大啊，显出没有穷尽的样子。众人因迷醉于荣利而欢乐，象享受牛肉的美味，又象在春天登上高台而欣赏美景。我唯独淡泊啊，没有一点活动的征兆，象婴儿那样还不知道发笑。颓丧啊，好象无所归依。众人都有多余之物，而我唯独象有所遗失。我这愚人的心呀，真是愚蠢得很啊！世俗的人都精明，我唯独象昏昧；世俗的人都分析明辨，我唯独宽大。恍惚啊象走到昏暗的地方，冷落啊象无处栖息。众人都有作为，我唯独愚蠢而鄙陋。我独自和众人不同，而重视生养万物之本——“道”。

二十一章

大德之人的仪容，是依从“道”的。“道”这个东西，是恍恍惚惚的。恍恍惚惚啊，其中有形像。恍恍惚惚啊，其中有实物。深远啊，幽暗啊，其中有精气。这精气很真实，其中有可以信验

的东西。从古到今，它的名字不会被除去，凭着它能够观察万物的开始。我怎么知道万物的开始是那样的呢？就是依据这一点。

二十二章

委曲就会保全，弯曲就会伸直，低洼就会充盈，破旧就会更新，索取少就会得到，索取多就会迷惑。所以圣人掌握道（“一”），以此作为天下的法式。不自我表现，所以就能明智；不自以为是，所以就能彰著。不自我夸耀，所以能成功；不自我尊大，所以能长进。因为不与人相争，所以没有谁能争过他。古人说的委曲就会保全，难道是空话吗？它要求人们确实做到全身而复归于“道”。

二十三章

少说话是符合自然之道的。所以狂风不会刮一早晨，暴雨不会下一天。谁造成这样的？是天地。天地尚且不能长久使风雨狂暴，更何况人呢？所以从事于“道”的，结果就与“道”相同；从事于“德”的，结果就与“德”相同；从事于“失”的，结果就与“失”相同。能够使自己的行为与“道”相同的人，“道”也乐于得到他；能够使自己的行为与“德”相同的人，“德”也乐于得到他。而那些使自己的行为与“失”相同的，“失”也乐于得到他。不注意信任，就有别人不信任他的事情发生。

二十四章

踉起脚跟的人站立不稳，跨步前进的人不能行走很远，只

看自己的人看不清晰，自我表现的人不明智，自以为是的不彰著，自我夸耀的不能成功，自我尊大的不能长进。这从“道”的原则上说，可说是弃馀的食物和形体上的疣赘，人们会厌恶，所以有“道”的人不以此自处。

二十五章

有一种浑然一体而不可分的东西，在天地形成之前就产生。它是多么寂静啊！多么空虚啊！它独立存在而不改变。它无所不到而又永不懈怠，可以作为生育天下万物的根本。我不知它的名字，称它为“道”，勉强给它起个名字叫“大”。“大”就运行不息，运行不息就达于遥远，达于遥远就返还。所以说道大，天大，地大，人也大。宇宙间有四大，而人处于四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

二十六章

重厚是轻率的根基，清静是躁动的主宰。所以圣人整天行路，离不开载重的车辆。虽然有繁盛的景像可供游览，但仍安然居处，超然物外，怎么大国的君主却把自身弄得比天下的人还轻率呢？轻率就失去了重厚这个根基，躁动就失去了清静这个主宰。

二十七章

善于行路的人不留下辙迹，善于说话的人没有过失，善于计算的人不用筹码，善于关闭的人不用门闩而关闭后却使人不能